

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการเข้ากลุ่มสันทิบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์

โปรแกรมกลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ลำดับที่	ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1	1	ปฐมนิเทศ และสร้างสัม พันธภาพ	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองทราบจุดมุ่ง หมาย บทบาท หน้า ที่ สถานที่ เวลา และวิธีดำเนินการใน การเข้ากลุ่มในการ ทดลอง 2. เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัย และผู้ เข้าร่วมการทดลอง 3. เพื่อเตรียมความ พร้อมในการเข้ากลุ่ม สติบำบัด	1. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "มารู้จักกันเถอะ" เพื่อสร้าง สัมพันธภาพและความคุ้นเคย 2. ให้ผู้ร่วมทดลองทำกิจกรรม "ชมทรัพย์ล้อมตะนกร" เพื่อทราบถึง จุดมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ ในการ เข้ากลุ่มสติบำบัดเพื่อพัฒนาการปรับ ตัวทางอารมณ์ การบ้าน แจกแบบบันทึกอารมณ์ชุด ที่ 1 ให้สมาชิกกลุ่มกลับไปบันทึก
1	2	อารมณ์นั้น สำคัญไฉน?	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองฝึกการแสดง อารมณ์ และเรียนรู้ ถึงอารมณ์ต่างๆ 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองฝึกการรับรู้ อารมณ์ตนเอง 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองรู้ถึงผลของ อารมณ์ที่เกิดขึ้น	1. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "จิกรออารมณ์" เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองเรียนรู้ถึงอารมณ์ต่างๆ 2. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "สำรวจอารมณ์" เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองรับรู้ถึงอารมณ์ของ ตนเอง 3. ช่วยกันอภิปราย และสรุปเกี่ยว กับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น 4. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึก อารมณ์ การบ้าน แจกแบบบันทึกอารมณ์ชุด ที่ 1 ให้สมาชิกกลุ่มกลับไปบันทึก

สัปดาห์ที่	ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
2	3	สติรู้ในกาย	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการรู้ตัวและมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำ 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติรู้ด้วยการเคลื่อนไหว กาย การเคลื่อนไหวมือ การหายใจลึกถึงท้อง 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการรับรู้อารมณ์ต่างๆ	1. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "สติกับลมหายใจ" เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองเริ่มต้นมีสติกับลมหายใจ 2. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "การฝึกสตียุ่ที่มือ" เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีสติกับการเคลื่อนไหวมือพร้อมกับลมหายใจ 3. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "การฝึกปรับลมปราณ" เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมกับลมหายใจ 4. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "อารมณ์ไหน" เพื่อฝึกการรับรู้อารมณ์ 5. ร่วมกันสรุปถึงผลของการฝึกกายและการรับรู้อารมณ์ร่วมกัน 6. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึกอารมณ์ การบ้าน แจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 2 ให้สมาชิกกลุ่มกลับไปบันทึก
2	4	จากใจถึงใจ	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติรู้ด้วยการเคลื่อนไหว กาย 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรับรู้ตนเอง	1. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "การฝึกปรับลมปราณ" เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมกับลมหายใจ

ลำดับที่	ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองรับรู้อารมณ์ ของตนเอง	2. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "สิ่งที่ฉันเป็น" เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองรับรู้ในสิ่งที่ตนเป็น 3. ร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำ 4. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึก อารมณ์ การบ้าน แจกแบบบันทึกอารมณ์ชุด ที่ 2 ให้สมาชิกกลุ่มกลับไปบันทึก
3	5	ด้วยความเข้าใจ	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองฝึกการมีสติรู้ ด้วยการเคลื่อนไหว กาย 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองฝึกรับรู้ อารมณ์ของผู้อื่น ความเข้าใจ เห็นอก เห็นใจ และตอบ สนองต่ออารมณ์ของ ผู้อื่น	1. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "การฝึกปรับลมปราณ" เพื่อให้ ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการ เคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมกับลม หายใจ 2. ผู้ร่วมทดลองทำกิจกรรม "คนเรานั้นมีสองด้าน" เพื่อให้ ผู้เข้าร่วมทดลองรับรู้ว่าคุณสมบัติทั้ง ด้านดีและไม่ดี 3. ผู้เข้าร่วมทดลองช่วยกันสรุป 4. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึก อารมณ์ การบ้าน แจกแบบบันทึกอารมณ์ชุด ที่ 3
3	6	การมองโลก ในแง่ดี	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองฝึกการมีสติรู้ ด้วยการเคลื่อนไหว กาย 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองรู้จักมอง โลกใน	1. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "การฝึกปรับลมปราณ" เพื่อให้ ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการ เคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมกับลม หายใจ

สัปดาห์ที่	ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			แง่ดี 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองเห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี 4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินตนเองว่าตนมองโลกในแง่ดีแค่ไหน	2. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "เรามองโลกในแง่ดีแค่ไหน" เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองเรียนรู้ที่จะมองโลกในแง่ดีและประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี 3. ร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีที่มีผลกับตัวผู้เข้าร่วมทดลอง 4. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึกอารมณ์ การบ้าน แจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 3
4	7	อะไรนะคือทางออก?	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติรู้ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจและแก้ปัญหา 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรับรู้และเข้าใจปัญหาเพื่อหาทางออกได้ 4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีขั้นตอนในการแก้ปัญหา	1. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "การฝึกปรับลมปราณ" เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมกับลมหายใจ 2. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "หนทางสู่ทางออก" เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรับรู้เข้าใจปัญหาและมีหนทางในการแก้ปัญหา 3. ร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการแก้ปัญหา 4. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึกอารมณ์ การบ้าน แจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 3

ลำดับที่	ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
4	8	ประตูลู่เส้นชัย	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติรู้ด้วยการเคลื่อนไหวกาย 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินตนเองเกี่ยวกับการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองทราบเป้าหมายในชีวิตของตนเอง	1. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "การฝึกปรับลมปราณ" เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมกับลมหายใจ 2. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "เป้าหมายของฉัน (My Goals)" เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองทราบจุดมุ่งหมายของตนเองชัดเจนขึ้น 3. ร่วมกันสรุปและอภิปราย 4. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึกอารมณ์ การบ้าน แจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 3
5	9	สุขอยู่ที่ใจง่ายกว่าที่คิด	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติรู้ด้วยการเคลื่อนไหวกาย 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินตนเองว่าตนเองนั้นมีความสุขในชีวิตมากน้อยแค่ไหน 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรู้ถึงวิธีที่จะทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข	1. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "การฝึกปรับลมปราณ" เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมกับลมหายใจ 2. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "สุขจริง...จริง...นั่นเป็นยังไง" เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองทราบว่าตนเองมีความสุขมากน้อยเพียงไร และทำอะไรจึงจะดำเนินชีวิตด้วยความสุข 3. ร่วมกันสรุปและอภิปราย 4. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึก

ลำดับที่	ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
				อารมณ์ การบ้าน แจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 3
5	10	ปัจจัยนิเทศ และทำแบบ ทดสอบการ ปรับตัวทาง อารมณ์	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองฝึกการมีสติรู้ ด้วยการเคลื่อนไหว กาย 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองทราบถึงพิษ ของอารมณ์ที่มีต่อ ร่างกาย 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองตระหนักถึง อารมณ์ที่เป็นพิษต่อ ร่างกายว่ามีอารมณ์ ใดบ้าง	1. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "การฝึกปรับสมปรารถนา" เพื่อให้ ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการ เคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมกับลม หายใจ 2. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรม "พิษของอารมณ์" เพื่อให้ผู้เข้าร่วม ทดลองทราบถึงพิษของอารมณ์ที่มี ต่อร่างกาย 3. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองทำแบบสอบ ถามการปรับตัวทางอารมณ์ 4. ผู้เข้าร่วมทดลองร่วมกันประเมิน การเข้าโปรแกรมกลุ่มสติบำบัดรวม ถึงประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมทดลองจะนำ ไปใช้หรือประยุกต์ใช้ในชีวิตของ ตนเองได้ 5. แจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 3 ให้ ผู้เข้าร่วมทดลองนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด
สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1
การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองทราบจุดมุ่งหมาย บทบาท หน้าที่ สถานที่ เวลา และวิธีดำเนินการในการเข้ากลุ่มในการทดลอง
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมการทดลอง
3. เพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้ากลุ่มสติบำบัด

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

สถานที่ ห้องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. แบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 1
2. กระดาษปายซื่อ 7 แผ่น
3. ปากกาเมจิก
4. ขุมทรัพย์ 9 ชิ้น (ใบแจ้งกำหนดการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 - ครั้งที่ 10) พร้อมลายแทง

ขุมทรัพย์

5. ผ้าปิดตา 4 ผืน
6. รางวัล
7. คำถามเกี่ยวกับผู้วิจัย เช่น ผู้วิจัยเรียนอยู่คณะอะไร สาขาอะไร เป็นต้น
8. สมุดบันทึก

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 1 ร่วมกัน คือ "มารู้จักกันเถอะ" จากกิจกรรมนี้ทุกคนจะรู้จักกันมากขึ้น
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 2 ร่วมกัน คือ "ขุมทรัพย์ซ่อนนคร" จากกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมทดลองจะรู้ถึงจุดมุ่งหมายของการปรับตัวทางอารมณ์ ปฏิทินการฝึกกลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์
3. ผู้วิจัยอธิบายแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 1 และแจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 1 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองกลับไปบันทึกที่บ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมทดลอง และการอภิปราย
2. ผู้เข้าร่วมทดลองตอบแบบประเมินกิจกรรม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

กิจกรรมที่ 1

"มารู้จักกันเถอะ"

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมการทดลอง

เวลา 20 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

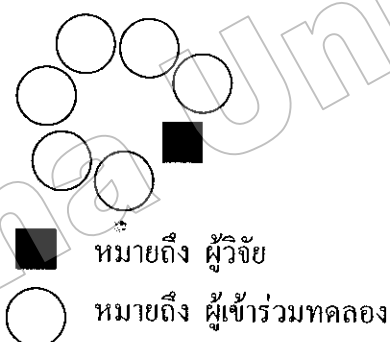
อุปกรณ์

1. กระดาษปายชื่อ 7 แผ่น
2. ปากกาเมจิก

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยแจกสมุดบันทึกคนละ 1 เล่ม
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมทดลองนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ดังภาพ



ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้เข้าร่วมทดลองทราบ ดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองจะได้รับกระดาษปายชื่อ คนละ 1 แผ่น และปากกาเมจิก คนละ 1 ด้าม
 - 1.2 ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองจะต้องกรอกข้อมูลส่วนตัวด้านหลังกระดาษปายชื่อ ดังนี้ จุดเด่นของตนเอง (ที่ผู้อื่นจะสังเกตเห็นได้) สีที่ชอบมากที่สุด อาหารที่ชอบมากที่สุด กีฬาที่ชอบมากที่สุด เพลงที่ชอบมากที่สุด อุปนิสัยของตนเอง ส่วนด้านหน้าปายชื่อไม่ต้องเขียนปล่อยว่างไว้

1.3 เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้ทุกคนนำกระดาษป้ายชื่อของตนเองมาวางรวมกันไว้
ที่กลางวง

2. ผู้วิจัยแจกกระดาษป้ายชื่อ และปากกาเมจิกให้ผู้เข้าร่วมทดลองทุกคน รวมทั้ง
ผู้วิจัยด้วย

3. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองเขียนข้อมูลส่วนตัวที่ด้านหลังกระดาษป้ายชื่อ

4. นำมาวางรวมกันที่กลางวง

5. ผู้วิจัยถามผู้เข้าร่วมทดลองว่าเพลงใดที่สามารถร้องได้ทุกคน ให้ผู้เข้าร่วม
ทดลองช่วยกันเลือกมา 1 เพลง

6. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองร้องเพลง พร้อมปรบมือเป็นจังหวะ และผู้วิจัยให้สัญญาณ
หยุดร้องเพลง ทุกคนวิ่งไปหยิบกระดาษป้ายชื่อมาคนละ 1 แผ่น (หากหยิบได้ป้ายชื่อของตนเอง
จะต้องนำไปเปลี่ยนกับเพื่อน) เมื่อทุกคนได้ป้ายชื่อแล้วกลับมานั่งที่

7. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมทดลองร้องเพลงอีก 1 ครั้ง พร้อมปรบมือเป็นจังหวะ และ
ผู้วิจัยเดินรอบวงเมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณหยุดและผู้วิจัยยื่นตรงหน้าใครให้ผู้เข้าร่วมทดลองคนนั้นออก
มาอ่านข้อมูลในกระดาษป้ายชื่อของตนเองและทายว่าเป็นของใคร จนกว่าจะถูก แล้วนำไปให้ผู้เข้า
ร่วมทดลองคนนั้นเขียนชื่อจริงลงบนป้ายชื่อ โดยเขียนด้านหลังป้ายชื่อ

8. ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งทุกคนทราบว่าป้ายชื่อที่ตนหยิบมานั้นเป็น
ของใคร และเขียนชื่อบนป้ายนั้น

9. ให้ทุกคนที่ถือป้ายชื่อนำไปติดให้กับเจ้าของ

กิจกรรมที่ 2

บุษบรุษย์อมตะนคร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองทราบจุดมุ่งหมาย บทบาท หน้าที่ สถานที่ เวลา และวิธีดำเนินการในการเข้ากลุ่มเพื่อทำการทดลอง

2. เพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้ากลุ่มสดีบำบัด

เวลา 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

1. บุษบรุษย์ 9 ชิ้น (ใบแจ้งกำหนดการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 - ครั้งที่ 10) พร้อมลายแทงบุษบรุษย์

2. ผ้าปิดตา 4 ผืน

3. รางวัล

4. คำถามเกี่ยวกับผู้วิจัย เช่น ผู้วิจัยเรียนอยู่คณะอะไร สาขาอะไร เป็นต้น

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยนำบุษบรุษย์ คือ ใบแจ้งกำหนดการทั้ง 9 แผ่น ซึ่งแต่ละแผ่นจะมีกำหนดการแต่ละครั้ง จำนวน 1 ครั้ง และลายแทงเพื่อนำทางไปหาแผ่นต่อไป นำไปซ่อนในบริเวณที่กำหนดไว้ ก่อนการเริ่มต้นเข้ากลุ่ม โดยนำไปซ่อนเพียง 8 แผ่น ส่วนแผ่นสุดท้ายผู้วิจัยเก็บไว้เอง

2. ผู้วิจัยเตรียมรางวัลไว้ให้กับกลุ่มที่สามารถหาสมบัติหรือใบกำหนดการครั้งสุดท้ายได้ก่อน

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยแบ่งผู้เข้าร่วมทดลอง ออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 3 คน

2. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้เข้าร่วมทดลอง ทราบว่าต่อไปจะเป็นการค้นหาบุษบรุษย์จากลายแทง โดยกติกา คือ

2.1 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองแต่ละกลุ่มประชุมกันว่าจะใช้การสัมผัสหรือการแตะหลังเพื่อนอย่างไร เพื่อเป็นสัญญาณแทนคำพูดในการบอกทางให้สมาชิกกลุ่มเดินทางไปหาค้นสมบัติ

2.2 ผู้เข้าร่วมทดลอง 2 คนที่ร่วมกลุ่มต้องปิดตาเดินแถวเรียงหนึ่งและก้าวเดินตามเพื่อนที่อยู่หัวแถว ส่วนสมาชิกกลุ่มที่อยู่ท้ายแถวไม่ต้องใช้ผ้าปิดตาซึ่งจะเป็นผู้ที่ถือสายแขวนและจะยืนอยู่ลำดับสุดท้าย เมื่อสมาชิกคนสุดท้ายรับสายแขวนจากผู้วิจัยแล้วห้ามทุกคนคุยกัน

2.3 ผู้เข้าร่วมทดลองที่อยู่ท้ายแถวจะเป็นผู้เริ่มส่งสัญญาณ เมื่อพบที่ซ่อนสมบัติชิ้นแรกจะมีสายแขวนแผ่นใหม่อยู่ด้วย เมื่อกลุ่มเดินมาถึงจุดที่มีสมบัติ ห้ามไม่ให้ผู้เข้าร่วมทดลองที่เป็นผู้เริ่มส่งสัญญาณหยิบหรือเปิดสมบัติดูเด็ดขาด

2.4 ผู้เข้าร่วมทดลองที่เป็นผู้เริ่มส่งสัญญาณจะต้องเปิดผ้าปิดตาของผู้เข้าร่วมทดลองคนที่ 2 ออกแล้วผู้เข้าร่วมทดลองคนที่ 2 จึงเปลี่ยนไปยืนตำแหน่งสุดท้ายแทน ส่วนผู้เข้าร่วมทดลองที่เป็นผู้เริ่มส่งสัญญาณคนแรกต้องไปยืนในตำแหน่งหัวแถว พร้อมกับใช้ผ้าปิดตาตนเองด้วย

2.5 หลังจากนั้นผู้เข้าร่วมทดลองที่อยู่ตำแหน่งสุดท้ายในปัจจุบันจึงจะสามารถหยิบสมบัติและเปิดดูได้ ซึ่งจะมีสายแขวนอยู่ในสมบัติชิ้นนั้นด้วย จากนั้นก็ส่งสัญญาณให้ผู้เข้าร่วมทดลองทุกคนค้นหาสมบัติชิ้นต่อไป เมื่อถึงจุดหมายต่อไปก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันจนกระทั่งหาสมบัติได้ครบทุกชิ้น

3. ผู้เข้าร่วมทดลองแต่ละกลุ่มเตรียมขึ้นตรงจุดที่ผู้วิจัยกำหนดให้เป็นจุดเริ่มต้น

4. ผู้วิจัยแจกสายแขวนให้หัวหน้ากลุ่มทั้งสองกลุ่ม กลุ่มละ 1 แผ่นแล้วให้สัญญาณเริ่มต้นหาสมบัติ (หัวหน้ากลุ่มหาสมบัติ 2 ชิ้น)

5. เมื่อผู้เข้าร่วมทดลองแต่ละกลุ่มหาสมบัติครบทั้ง 4 ชิ้นแล้ว ในขั้นที่ 4 จะมีสายแขวนบอกว่าสมบัติชิ้นสุดท้ายอยู่ที่ผู้วิจัย หัวหน้ากลุ่มจะต้องส่งสัญญาณให้กลุ่มของตนเดินมายัง ผู้วิจัยให้เร็วที่สุด ให้ถึงก่อนอีกกลุ่มหนึ่ง

6. เมื่อมีกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งมาถึงจุดที่ผู้วิจัยยืนอยู่แล้ว ผู้เข้าร่วมทดลองทุกคนเอาผ้าปิดตาออกแล้วนั่งรอให้อีกกลุ่มหนึ่งเดินมาถึงจุดที่ผู้วิจัยยืนอยู่เช่นกัน เมื่ออีกกลุ่มหนึ่งเดินทางมาถึงแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมทดลองในกลุ่มนั้นเอาผ้าปิดตาออก แล้วนั่งลง

7. ผู้วิจัยแจ้งกติกาเกมที่ทั้งสองกลุ่มต้องทำ เพื่อให้ได้รับสมบัติชิ้นสุดท้ายและรางวัลโดยกติกา ดังนี้

7.1 ผู้เข้าร่วมทดลองจะต้องเล่นเกมตอบคำถามเกี่ยวกับผู้วิจัย โดยสลับกันตอบทีละกลุ่ม กลุ่มใดตอบได้ถูกต้องครบ 3 ข้อก่อน จะเป็นผู้ชนะ และได้รับสมบัติชิ้นสุดท้ายพร้อมกับรางวัล

7.2 กลุ่มที่มาถึงก่อนจะได้สิทธิ์เล่นก่อน ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วม

ทดลองในกลุ่มที่ได้เล่นก่อนช่วยกันซักถามข้อมูลได้ ให้เวลาในการซักถาม 10 วินาที โดยให้อีกกลุ่มหนึ่งช่วยจับเวลา เมื่อหมดเวลาซักถามแล้ว กลุ่มที่ได้เล่นก่อนส่งตัวแทนจับสลากคำถาม แล้วตอบ หลังจากนั้นจึงเปลี่ยนให้อีกกลุ่มหนึ่งมาเล่นต่อ สลับกันไป จนกว่าจะได้กลุ่มที่ชนะและมารับชมทรัพย์สินสุดท้ายพร้อมรางวัล

8. ผู้เข้าร่วมทดลองทั้งสองกลุ่มนำทรัพย์สินทั้งหมดมารวมกัน แล้วช่วยกันเขียนสรุปกำหนดการเข้ากลุ่มสติบำบัดแต่ละครั้ง

9. ผู้เข้าร่วมทดลองทั้งหมดเลือกตัวแทน ออกมารายงานสรุปกำหนดการเข้ากลุ่มสติบำบัดแต่ละครั้ง

10. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ บทบาทของผู้เข้าร่วมทดลองในการเข้ากลุ่ม ดังนี้

10.1 วัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม คือ เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่คุณลักษณะดังนี้

- ❖ มีสติ เป็นผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดต่างๆ ของตน สามารถสัมผัสถึงสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึง สภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ถูกต้อง

- ❖ มีความคิด ความรู้สึก การรับรู้ และรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างเหมาะสม

- ❖ ไม่พะวงถึงอดีต หรือหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

- ❖ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ที่จะแสดงออกทางความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญและยอมรับคำติชมด้วยความเต็มใจ

- ❖ รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถที่จะยอมรับความผิดพลาดพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขที่ตนเอง โดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น

- ❖ มีอารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย

- ❖ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความ คับข้องใจ

- ❖ ตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น

10.2 บทบาทของผู้เข้าร่วมทดลองในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ดังนี้

- ❖ ผู้เข้าร่วมทดลองควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกครั้ง มีความตั้งใจใน

การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้กิจกรรมนั้นเกิดประโยชน์ จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมทดลองพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น

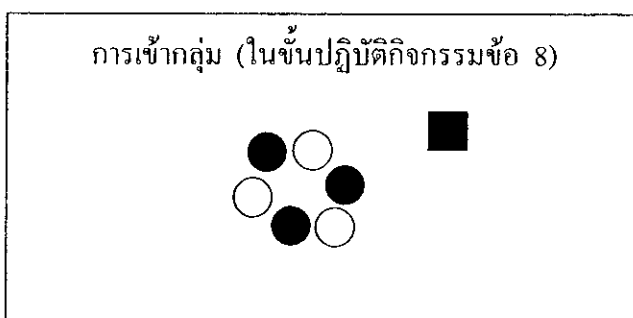
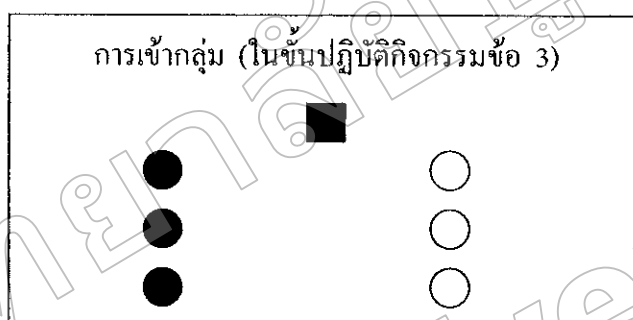
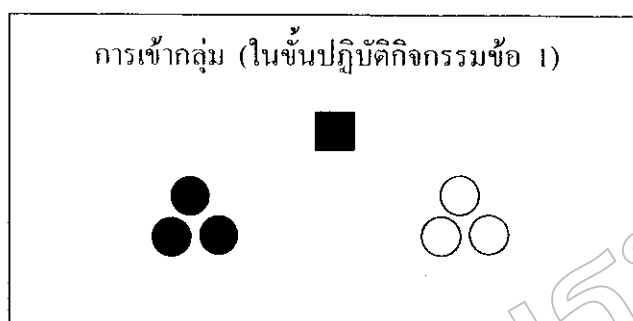
- ❖ ให้ผู้เข้าร่วมทดลองร่วมแสดงความคิดเห็นและร่วมกันอภิปราย
 - ❖ ผู้เข้าร่วมทดลองควรช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้มีส่วนร่วมในการแสดง
- ออก
- ❖ หากมีข้อสงสัยหรือคำถามหรือต้องการรู้สิ่งใดเพิ่มเติมให้ผู้เข้าร่วม
- ทดลองซักถาม
- ❖ ผู้เข้าร่วมทดลองควรรับฟังผู้อื่นด้วยความสนใจและตั้งใจ และ
- เคารพในความคิดของผู้อื่น

10.3 กฎระเบียบของกลุ่ม ดังนี้

- ❖ ผู้เข้าร่วมทดลองทุกคนไม่ควรนำเรื่องราวต่างๆ ภายในกลุ่มไปเล่า
- ให้บุคคลภายนอกฟัง
- ❖ ในการเข้ากลุ่ม ผู้เข้าร่วมทดลองต้องรู้จักฟัง เมื่อเพื่อนแสดงความคิดเห็น และต้องรู้จักพูดไม่ให้คนอื่นกระทบกระเทือนใจ รู้จักให้เกียรติเพื่อนในกลุ่ม เคารพในสิทธิของบุคคลอื่น ทุกคนควรร่วมมือกันในการแสดงความคิดเห็นในการพูด

11. ผู้วิจัยอธิบายแบบบันทึกอารมณ์ รวมทั้งแนวทางในการฝึกสติบำบัดให้ผู้เข้าร่วมทดลองฟัง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมทดลองซักถาม

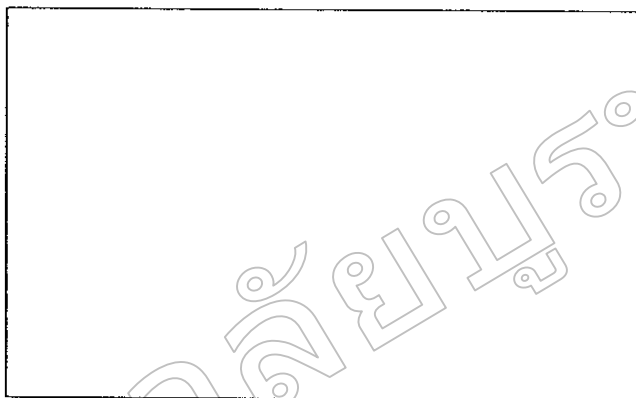
การจัดที่นั่งในการเข้ากลุ่ม (กิจกรรมที่ 2)



- หมายถึง ผู้วิจัย
- หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลองกลุ่มที่ 1
- หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลองกลุ่มที่ 2

กระดาสป้ายชื่อ

(ด้านหน้า)



(ด้านหลัง)

จุดเด่นของข้าพเจ้า คือ.....
.....
.....
สิ่งที่ชอบมากที่สุด.....อาหารที่ชอบ.....
กีฬาที่ชอบ.....เพลงที่ชอบ.....
อุปนิสัยของข้าพเจ้า.....
.....

ลายแทงขุมทรัพย์ชั้นที่ 1
(สำหรับกลุ่มที่ 1)



หน้าชั้นเรียน

ขุมทรัพย์ชั้นที่ 1

ประตู่

ชุมชนที่ 1

(สำหรับกลุ่มที่ 1)

กลุ่มปฏิบัติการครั้งที่ 2 อารมณ์นั้นสำคัญไฉน

กิจกรรมที่ 1 "จิกรออารมณ์"

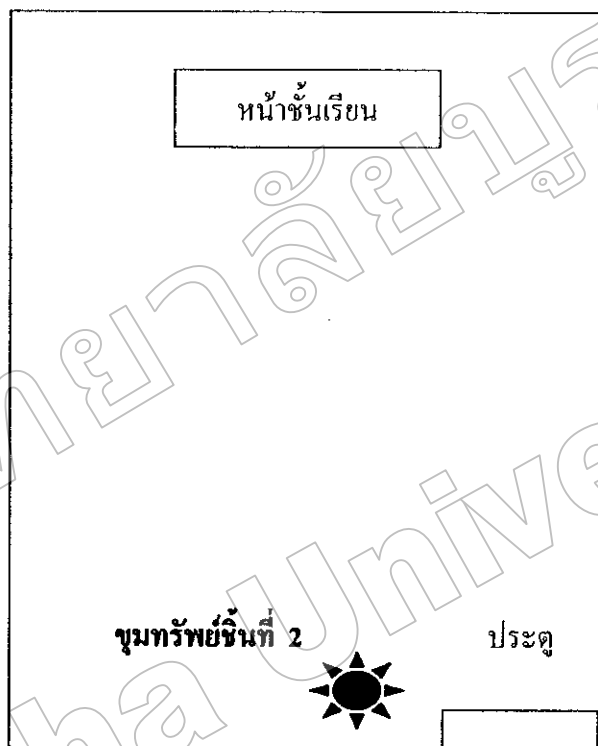
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรู้จักอารมณ์ต่างๆ และการแสดงออกของอารมณ์ต่างๆ

กิจกรรมที่ 2 "สำรวจอารมณ์"

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรับรู้อารมณ์ของตนเอง

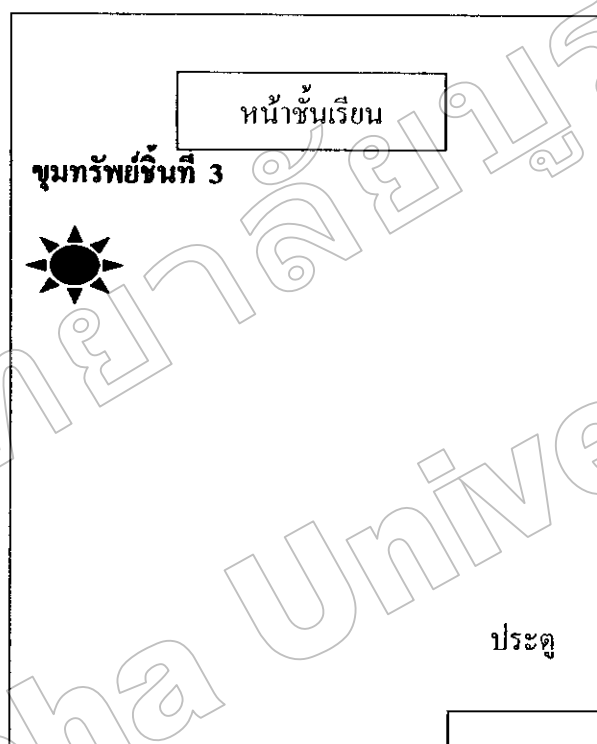
.....

ลายแทงขุมทรัพย์ชั้นที่ 2
(สำหรับกลุ่มที่ 1)



ฉายแสงชุมทพยัฉัันที่ 3

(ฉั้าหรับกลุ่มที่ 1)



ชุมทรัพย์ชั้นที่ 3 (สำหรับกลุ่มที่ 1)

กลุ่มสติบำบัดครั้งที่ 4 จากใจถึงใจ

กิจกรรมที่ 1 "การฝึกปรับลมปราณ"

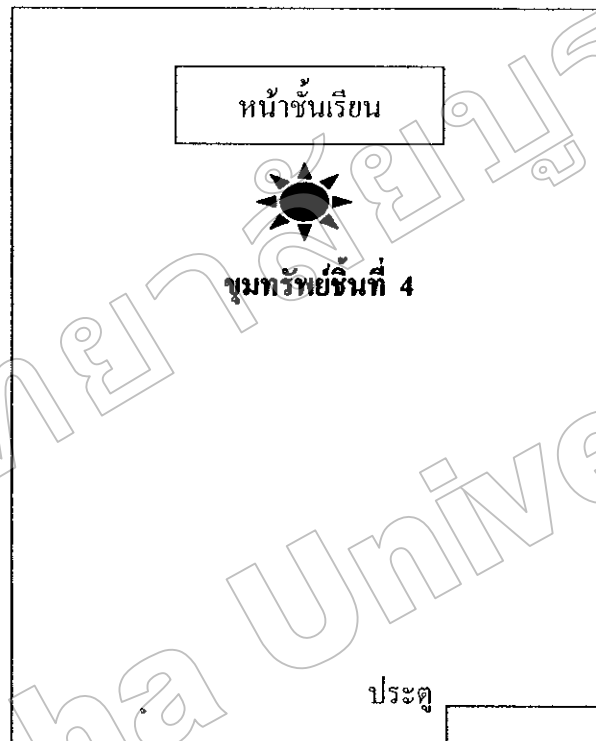
- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย
 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

กิจกรรมที่ 2 "สิ่งที่ฉันเป็น..."

- วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรับรู้อารมณ์และรู้จักตนเอง

.....

ลายแทงชุมทรัพย์จีนที่ 4
(สำหรับกลุ่มที่ 1)



ชุมทรัพย์ชั้นที่ 4 (สำหรับกลุ่มที่ 1)

กลุ่มสถาบันครั้งที่ 5 ด้วยความเข้าใจ

กิจกรรมที่ 1 "การฝึกปรับลมปราณ"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

กิจกรรมที่ 2 "คนเรานั้นมีสองด้าน"

วัตถุประสงค์

เห็นใจ

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรู้จักใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และแสดงความ

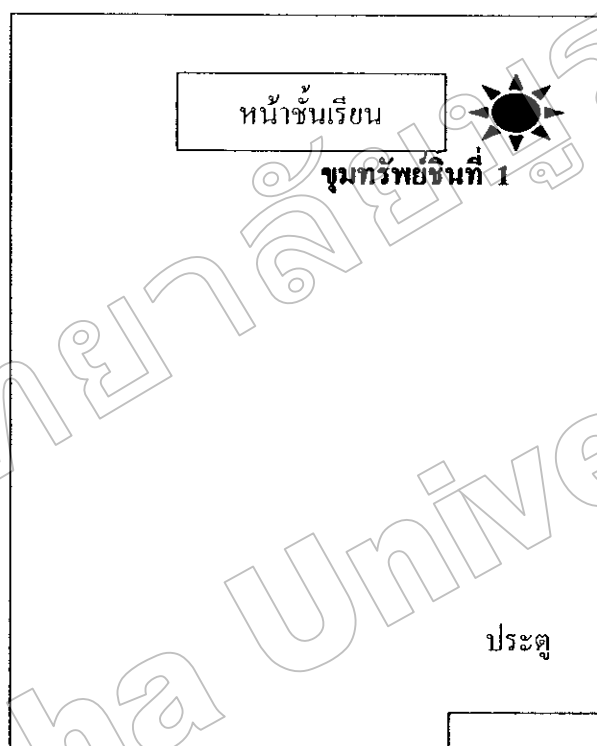
ได้อย่างเหมาะสม

.....

ลายแทงชุมทรัพย์ชั้นที่ 5

"ชุมทรัพย์ชั้นที่ 5 อยู่ที่ผู้นำกลุ่ม"

ลายแทงขุมทรัพย์ชั้นที่ 1
(สำหรับกลุ่มที่ 2)



ชุมทรัพย์ขั้นที่ 1

(สำหรับกลุ่มที่ 2)

กลุ่มสถาบันครั้งที่ 6 การมองโลกในแง่ดี

กิจกรรมที่ 1 "การฝึกปรับลมปราณ"

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย
 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

กิจกรรมที่ 2 "เรามองโลกในแง่ดีแค่ไหน"

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินตนเองว่าตนมองโลกในแง่ดี
 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรู้จักมองโลกในแง่ดี
 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองเห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

.....

ลายแทงขุมทรัพย์ชั้นที่ 2
(สำหรับกลุ่มที่ 2)

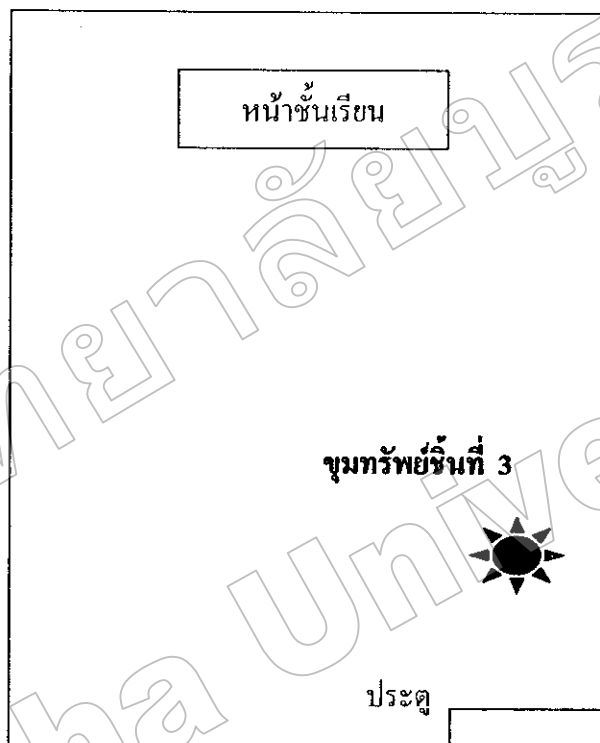
หน้าชั้นเรียน



ขุมทรัพย์ชั้นที่ 2

ประตู

ลายแทงชุมทรัพย์ชั้นที่ 3
(สำหรับกลุ่มที่ 2)



บทที่ 3 (สำหรับกลุ่มที่ 2)

กลุ่มสถาบันครั้งที่ 8 ประชุมผู้เข้าเรียน

กิจกรรมที่ 1 "การฝึกปรับลมปราณ"

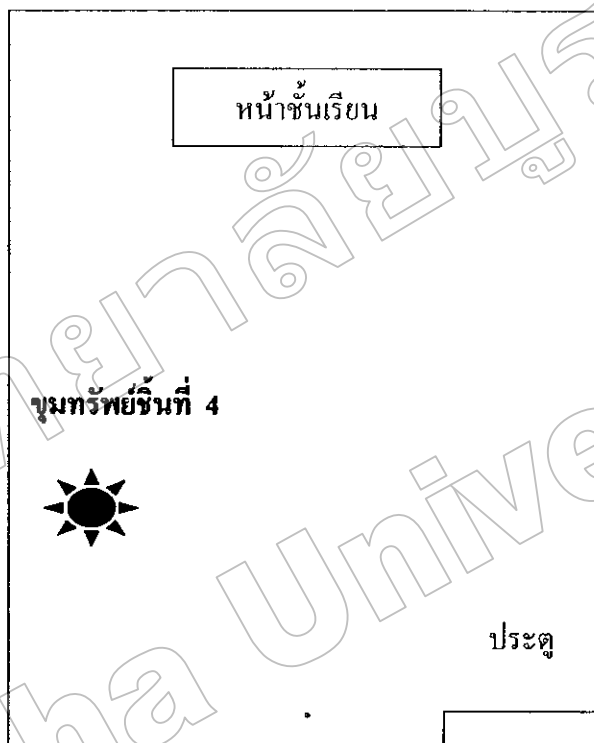
- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย
 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

กิจกรรมที่ 2 "My Goals (เป้าหมายของฉัน)"

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินการมีจุดหมายในชีวิตของตนเอง
 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีจุดหมายของตนเองที่ชัดเจนขึ้น

.....

ลายแทงขุมทรัพย์ชั้นที่ 4
(สำหรับกลุ่มที่ 2)



ชุมทรัพย์จีนที่ 4

(สำหรับกลุ่มที่ 2)

กลุ่มสติบำบัดครั้งที่ 9 สุขอยู่ที่ใจ ง่ายกว่าที่คิด

กิจกรรมที่ 1 "การฝึกปรับลมปราณ"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

กิจกรรมที่ 2 "สุขจริง...จริง...นั่นเป็นยังไง"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินตนเองว่าตนเองมีความสุขมากน้อยเพียงใด
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองเกิดความสงบสุขทางใจ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองมองเห็นแนวทางที่จะทำให้ตนเองมีความสุข

.....

ลายแทงชุมทรัพย์จีนที่ 5

"ชุมทรัพย์จีนที่ 5 อยู่ที่ผู้นำกลุ่ม"

บุรพชาปีที่ 5
(อยู่ที่ผู้นำกลุ่ม)

กลุ่มสัปดาห์ครั้งที่ 10 ปังฉิมนิเทศ

กิจกรรมที่ 1 "การฝึกปรับลมปราณ"

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย
 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

กิจกรรมที่ 2 "พิษอารมณ์"

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองทราบถึงพิษของอารมณ์ที่มีต่อร่างกาย
 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองตระหนักถึงอารมณ์ที่เป็นพิษต่อร่างกายว่ามีอารมณ์ใด

บ้าง

.....

ตัวอย่างคำถาม
(เกี่ยวกับผู้วิจัย)

ผู้วิจัยเรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยใด?

ผู้วิจัยเป็นลูกคนที่เท่าไร?

ผู้วิจัยมีพี่น้องกี่คน?

ผู้วิจัยชื่อเล่นชื่ออะไร?

ผู้วิจัยเรียนคณะอะไร?

ผู้วิจัยเรียนสาขาใด?

ผู้วิจัยทำวิทยานิพนธ์เรื่องอะไร?

ผู้วิจัยจบปริญญาตรีที่ใด?

ผู้วิจัยชอบสีอะไร?

ผู้วิจัยชอบสัตว์เลี้ยงอะไร?

บ้านผู้วิจัยอยู่ที่ไหน?

ผู้วิจัยสอนที่โรงเรียนนี้มากี่ปี?

โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

อารมณ์นั้นสำคัญไฉน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการแสดงอารมณ์ และเรียนรู้ถึงอารมณ์ต่างๆ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการรับรู้อารมณ์ตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรู้ถึงผลของอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

สถานที่ ห้องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. ภาพจิ๋กขออารมณ์ต่างๆ 10 อารมณ์
2. แผ่นพลาสติกใส
3. กาว
4. ปากกาเมจิก
5. กระดานไวท์บอร์ด
6. ใบความรู้เรื่องอารมณ์
7. เทปเพลง 5 เพลงที่ตัดต่อมีความยาว 10 นาที
8. ใบงานเรื่อง "อารมณ์ไหนหนอ"

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 1 ร่วมกัน คือ จิ๋กขออารมณ์ จากกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมทดลองจะรู้จักอารมณ์ต่างๆ
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 2 ร่วมกัน คือ ส้ารวจอารมณ์ จากกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมทดลองจะรับรู้อารมณ์ของตนเอง
3. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึกอารมณ์ของผู้เข้าร่วมทดลองในสัปดาห์ที่ผ่านมา
4. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 1 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองกลับไปบันทึกอารมณ์ตนเอง
5. นัดหมายให้ผู้เข้าร่วมทดลองเตรียมชุดพลมาเปลี่ยน

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมทดลอง และการอภิปราย
2. ผู้เข้าร่วมทดลองตอบแบบประเมินกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1

จิกซออารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองเรียนรู้ถึงอารมณ์ต่างๆ

เวลา 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

1. ภาพจิกซออารมณ์ต่างๆ 10 อารมณ์
2. แผ่นพลาสติกใส
3. กาว
4. ปากกาเมจิก
5. กระดานไวท์บอร์ด
6. ใบความรู้เรื่องอารมณ์

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยนำจิกซออารมณ์แบ่งเป็น 2 กล่อง กล่องละ 5 อารมณ์ เตรียมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองช่วยกันต่อ
2. ผู้วิจัยนำกล่องคำแสดงอารมณ์แบ่งเป็น 2 กล่อง เตรียมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองช่วยกันแบ่งแยก
3. ผู้วิจัยเตรียมรางวัลไว้ให้กับกลุ่มที่สามารถต่อจิกซอสำเร็จและทราบว่าอารมณ์ทั้ง 5 นั้นคืออารมณ์อะไร

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยแบ่งผู้เข้าร่วมทดลอง ออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 3 คน
2. ผู้วิจัยแจ้งให้ผู้เข้าร่วมทดลอง ทราบว่าต่อไปจะเป็นการต่อจิกซออารมณ์ โดยมีกติกา คือ (ใช้เวลา 20 นาที)
 - 2.1 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองแต่ละกลุ่มช่วยกันต่อจิกซอลงบนแผ่นพลาสติก โดยถ้าต่อถูกต้องด้านหลังของภาพที่ต่อเสร็จเรียบร้อยแล้วจะเป็นคำของอารมณ์นั้นๆ
 - 2.2 เมื่อต่อภาพจิกซอเสร็จทุกอารมณ์ได้คำของอารมณ์ต่างๆ แล้ว ให้วิ่งไปที่

กล่องคำแสดงอารมณ์ เพื่อนำคำแสดงอารมณ์มาจัดให้เข้าหมวดหมู่ แล้วจึงวิ่งไปเขียนที่กระดานไวท์บอร์ด เขียนอารมณ์พร้อมยกตัวอย่างคำแสดงอารมณ์ของอารมณ์นั้นๆ ทั้ง 5 อารมณ์ กลุ่มใดเสร็จก่อนให้ร้องคำว่า "ไชโย" ดังๆ

3. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องเพื่อให้รางวัลกับกลุ่มชนะ
4. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองเล่าถึงประสบการณ์ในชีวิตตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร
5. ศึกษาไปความรู้เรื่องอารมณ์ และร่วมกันสรุปถึงอารมณ์ว่าอารมณ์ไหนดี หรือไม่ดี และผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ 2

สำรวจอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรับรู้อารมณ์ของตนเอง

เวลา 20 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

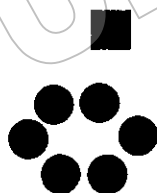
อุปกรณ์

1. เทปเพลง 5 เพลงที่ตัดต่อมีความยาว 10 นาที
2. ใบงานเรื่อง "อารมณ์ไหนหนอ"

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยจัดทำเทปเพลงความยาว 10 นาที ซึ่งจะประกอบด้วยเพลงหลายอารมณ์
จำนวน 5 เพลง
2. ผู้วิจัยเตรียมใบงาน "อารมณ์ไหนหนอ"
3. ผู้เข้าร่วมทดลองนั่งเป็นวงกลมโดยให้หันหลังเข้าหากัน ดังภาพ



หมายถึง ผู้วิจัย

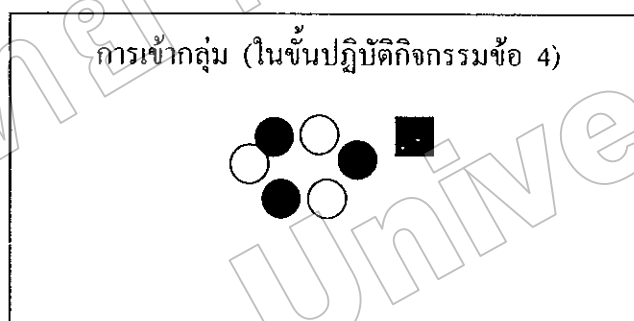


หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลอง

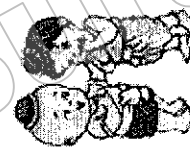
ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับใบงานและเพลงที่ผู้เข้าร่วมทดลองจะได้ฟัง
2. ผู้เข้าร่วมทดลองฟังเพลงและบันทึกอารมณ์ของตนเองพร้อมสาเหตุที่เกิดอารมณ์นั้นๆ ขณะฟังเพลง

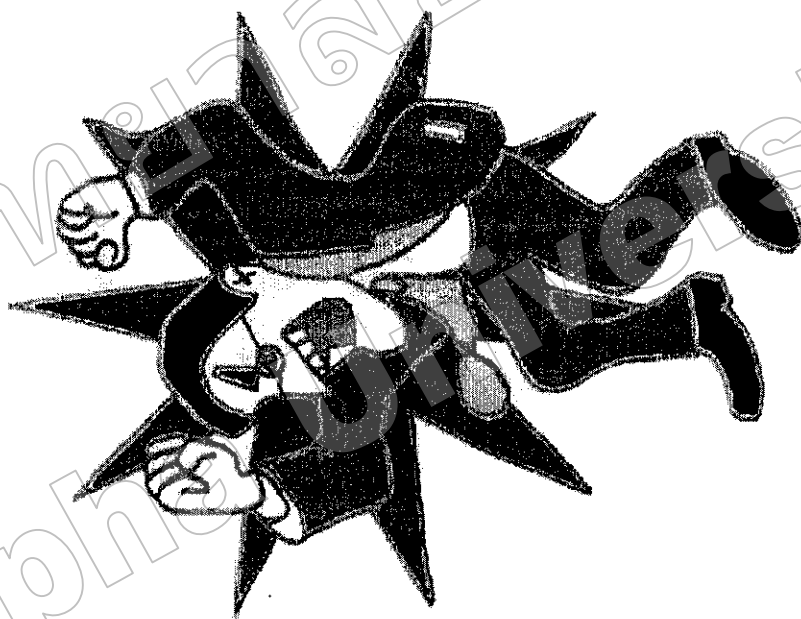
3. ร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุของอารมณ์ของผู้เข้าร่วมทดลองแต่ละคน พร้อม
แนวทางปฏิบัติ
การจัดที่นั่งในการเข้ากลุ่ม (กิจกรรมที่ 1)



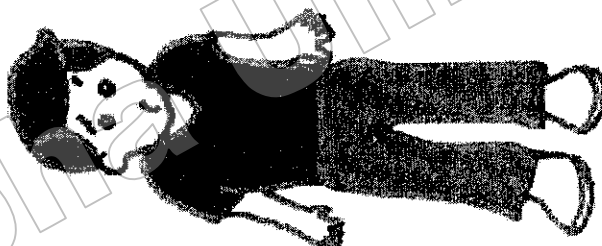
- หมายถึง ผู้วิจัย
- หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลองกลุ่มที่ 1
- หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลองกลุ่มที่ 2



วามกนไหนหนว?



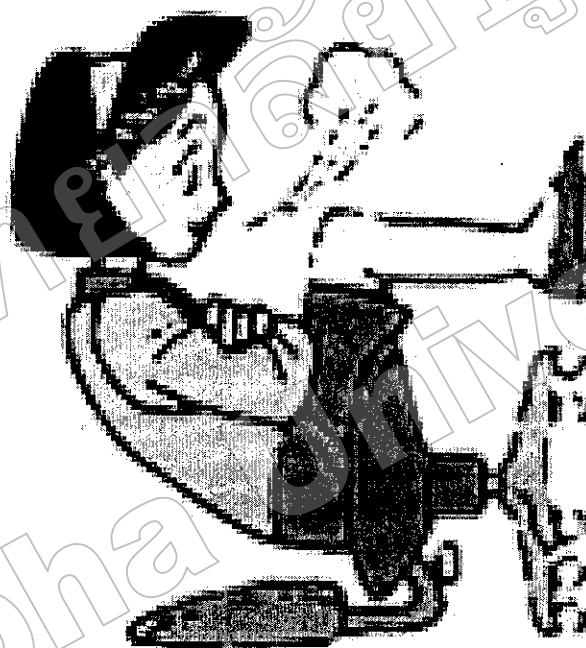
จามทำไมหนอ?



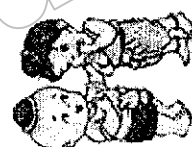
แหล่งที่มา : http://www.aspacngo.org/thai/news_thai/pic_book_5/Workplace_12.jpg



อารมณ์ไหนหนอ?



แหล่งที่มา : <http://www.orientalprincess.com/member/magazine/images/magazine/vol41/break4.jpg>



อารมณ์ไหนหิว?



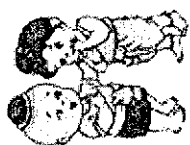
แหล่งที่มา : <http://www.astrazeneca.co.th/images/patient/brain5.gif>



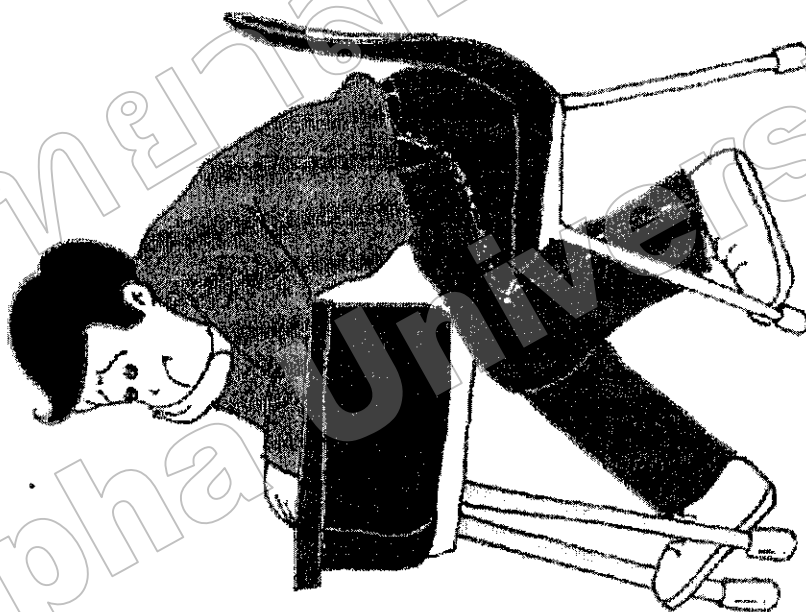
อารมณ์ไหนหนอ?



แหล่งที่มา : <http://www.theneitherworld.com/fanart/caty/sad.jpg>



อารมณ์ไหนหนอ?



แหล่งที่มา : www.lsilver.net/images/bore.jpg



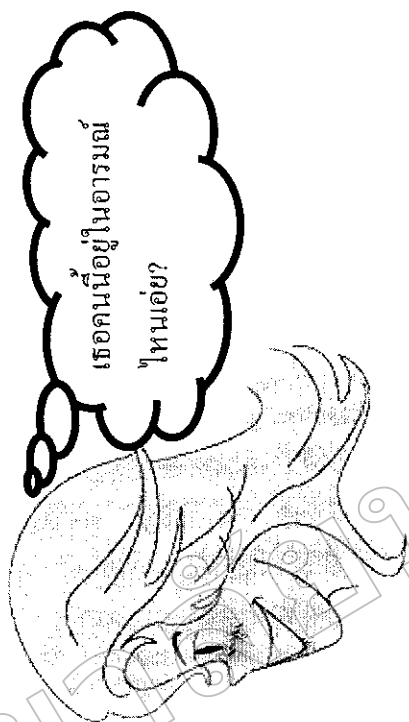
อารมณ์ไหนหนอ?



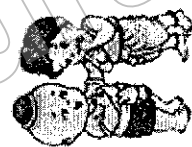
แหล่งที่มา : <http://www.olegvolk.net/olegv/newsite/michelle/sad.JPG>



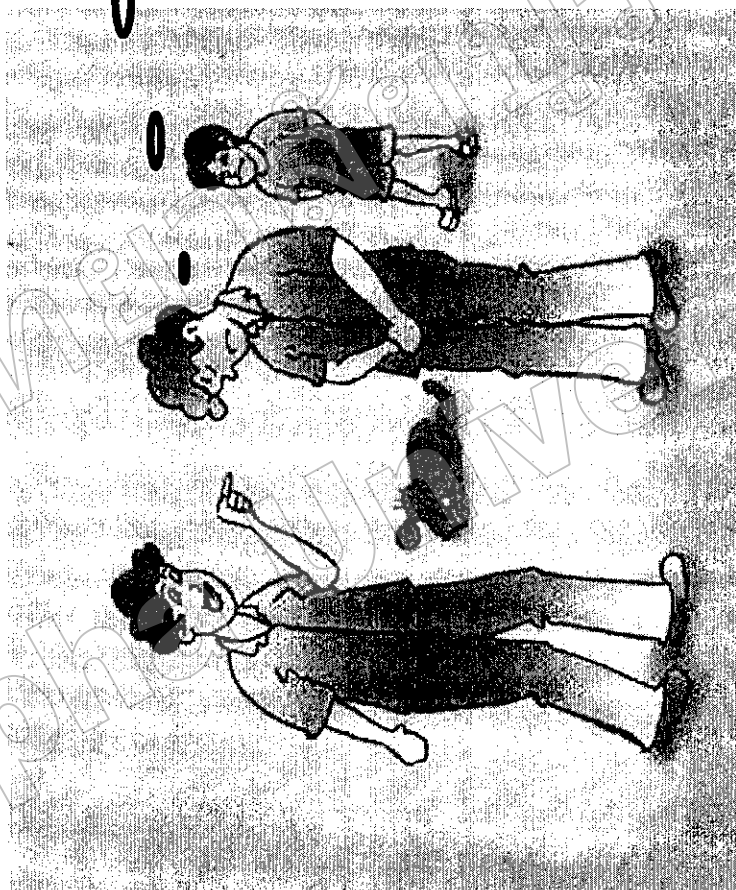
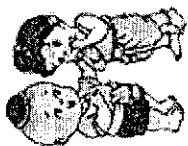
จามมีไหนหนอ?



เธอคนนี้อยู่ในอารมณ์
ไหนเอ่ย?



จามกันไหนหนอ?



เขาคันนี้อารมณ์ไหน

แหล่งที่มา : http://www.aspacngo.org/thai/news_thai/pic_book_5/Workplace_13.jpg



จากรมไหนหอบ?



แหล่งที่มา : http://www.aspacngo.org/thai/news_thai/pic_book_5/Workplace_14.jpg

ใบความรู้เรื่อง "อารมณ์เป็นอย่างไร"

อารมณ์ หมายถึง เป็นสภาวะจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้น ที่มาจาก ภายใน ได้แก่ ความสบาย ความเจ็บระบม หรือจากสิ่งเร้าภายนอก จากผู้คน อุณหภูมิ เสียง แสง ดินฟ้าอากาศ อย่างไรก็ตาม คำว่าอารมณ์อาจมีความหมายได้หลายด้าน ทั้งด้านดีและไม่ดี ด้านดี อารมณ์แสดงถึงความ นุ่มนวล อ่อนไหว ใครที่เป็นคนมีอารมณ์สูงก็อาจเป็นคน ที่ไวต่อความรู้สึก ของผู้อื่น และทำให้เป็นคนที่มีเพื่อนมากมาย ผิดกับคนที่ไม่ค่อยมีอารมณ์ จะเรียกว่าเป็นความเย็น ชาอีกด้วย อาจทำให้เขาไม่ทราบว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับตน และไม่ทราบแม้กระทั่งอารมณ์ของ ตนเอง ด้านไม่ดีของอารมณ์ที่เป็นผลสำคัญ คือ ผลเสียต่อร่างกาย เช่น อาหารไม่ย่อย หายใจแรง จนเหนื่อย, ผลเสียต่อการเรียนหรือการทำงาน เช่น ทำให้เรียนหรือทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรือ อาจเรียนหรือทำงานไม่ได้เลย, ผลเสียต่อสังคม เช่น มักจะเข้ากับใครไม่ค่อยได้ ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วยเนื่องจากอารมณ์รุนแรงมาก

อารมณ์แบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มอารมณ์โกรธ ได้แก่ ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ ไม่พอใจ ไม่สบายอารมณ์ รำคาญ ขุ่นเคือง หงุดหงิด ผิดหวัง เจ็บร้อนแทน เหลืออด ชุน ยั่ว โกรธ โมโห เคียด เจ็บใจ เคียดแค้น คับแค้นใจ
2. กลุ่มอารมณ์เกลียด ได้แก่ ไม่ชอบ รังเกียจ เกลียด เหม็นหน้า ชิงชัง อิจฉา รินยา ขยะแขยง สะอิดสะเอียน
3. กลุ่มอารมณ์กังวล ได้แก่ สองจิตสองใจ ลังเล สงสัย ไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ คลางแคลงใจ ห่วงใย เป็นห่วง กังวล สับสน กลุ้มใจ หนักใจ กระจุกกระจิก อึดอัดใจ คับข้องใจ ยุ่งยากใจ วุ่นวายใจ ร้อนใจ กระวนกระวาย กระสับกระส่าย
4. กลุ่มอารมณ์กลัว ได้แก่ ไม่กล้า เกรงใจ ขยาด หวาด กลัว ระแวง ตกใจ เสียขวัญ ตื่นตระหนก ขวัญผวา ออกสั่นขวัญแขวน ขวัญหนีดีฝ่อ
5. กลุ่มอารมณ์เศร้า ได้แก่ เสียหาย น้อยใจ สะทอนใจ สะเทือนใจ เสียใจ เศร้าโศก สลด รันทด สลดใจ ซอกซำ ซ้ำใจ ทุกข์ระทม ร้าวรานใจ ไร้ค่า ท้อแท้ หมดกำลังใจ สิ้นหวัง หมดอาลัยตายอยาก
6. กลุ่มอารมณ์เบื่อ ได้แก่ อ่อนใจ เพลียใจ เหนื่อยใจ สะเหี่ยใจ ห่อเหี่ยว หดหู่ เบื่อ เอือมระอา อิดหนาระอาใจ
7. กลุ่มอารมณ์เหงา ได้แก่ เจ็บเหงา หงอย เปล่าเปลี่ยว โดดเดี่ยว เดียวดาย ว้าเหว่ อ้างว้าง เคว้งคว้าง วังเวงใจ หมดที่พึ่ง
8. กลุ่มอารมณ์เอียงอาย ได้แก่ เอะเจิน เหนียม เป็น กระดาก เอียงอาย
9. กลุ่มอารมณ์อับอาย ได้แก่ หน้าแดง ขายหน้า เสียหน้า อับอาย ละอายใจ

10. กลุ่มอารมณ์ดี ได้แก่ ดีใจ สุขสบายใจ คลายกังวล โล่งอก โล่งใจ ร่าเริง รื่นเริง
คึกคัก สนุกสนาน เป็นสุข ปิติ อิ่มเอิบใจ ภาคภูมิใจ ภูมิใจ ปลื้มใจ ปลาบปลื้ม ซาบซึ้ง ชื่นใจ
ประทับใจ ตื่นเต้นใจ

การแสดงออกของอารมณ์

การแสดงออกของอารมณ์ อารมณ์แสดงออกทางน้ำเสียง แววตา สีหน้า ท่าทาง (Non – verbal Expression) โดยเมื่ออารมณ์มีความเข้มข้นน้อยจะแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ได้ทางแววตา เมื่อมีความเข้มข้นมากขึ้น จึงแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) และท่าทางตามลำดับ ใน ส่วนน้ำเสียงนั้น จะครอบคลุมทั้งความเร็ว-ความช้า ความดัง-ความค่อย จังหวะ ส่วนทิศทางของ อารมณ์สามารถกำหนด “ท่าทาง” ของร่างกาย ซึ่งได้แก่

1. อารมณ์โกรธ ก้าวร้าว มีทิศทางไปข้างหน้า คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น จ้องหน้า ชกหน้า กระชากคอเสื้อ ทบโตะ ขว้างปาข้าวของ
2. อารมณ์กลัว หวาดผวา มีทิศทางถอยหลัง (ตรงข้ามกับอารมณ์โกรธ) คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ขยับเก้าอี้ถอยห่าง (ระแวง ไม่ไว้ใจ) สะดุ้งผวา (ตกใจ)
3. อารมณ์ดีใจ เพลิดเพลิน มีทิศทางขึ้นบน คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น คาลอยมอง ขึ้นบน ยกมือร้องไชโย กระโดดโลดเต้น
4. อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย มีทิศทางลงล่าง คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ตามองต่ำ เดินคอดก ฟุบหน้าลงกับโต๊ะ หรือล้มลงเข่าทรุด (ในกรณีประสบกับการสูญเสียอย่างรุนแรง เช่น เห็นบ้านไฟไหม้ เห็นลูกถูกรถชนค่อหน้า)
5. อารมณ์ ความรู้สึกรักใคร่ สามัคคี เอื้ออาทร มีทิศทางด้านข้าง คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ยืนคดโค้งแขน จูงมือกัน แตะไหล่ โอบไหล่ ชบไหล่ กอดเอว
6. อารมณ์ความรู้สึกกังวล สับสน มีทิศทางอยู่ศูนย์กลาง คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ขมวดคิ้ว (สงสัย) นั่งกุมขมับ (กลุ้มใจ) นั่งกอดอก (หนักใจ) นั่งไม่ติดหรือผุดลุกผุดนั่ง (ร้อนใจ กระวนกระวายใจ) เดินวนไปเวียนมา (กระสับกระส่าย)

นอกจากเราสามารถรับรู้อารมณ์ที่แสดงออกทางน้ำเสียง แววตา สีหน้า ท่าทาง (Non – verbal Expression) แล้วเรายังอาจรับรู้อารมณ์ซึ่งซ่อนเร้นภายใต้คำพูด (Verbal Expression) บางครั้งคนเราอาจบอกความรู้สึก แต่มิได้พูดออกมาเป็นคำแสดงความรู้สึก แต่พูดเป็น คำเปรียบเปรย คำแสดงกริยาหรือพฤติกรรม ยกตัวอย่าง เช่น

คำเปรียบเปรย

1. เหมือนคนรกโลก (ไร้ค่า)
2. เหมือนคนรกทั้งเป็น (ทุกข์ทรมาน)
3. เหมือนพระมาโปรด (โล่งใจ)
4. เหมือนขกฏเขาออกจากอก (โล่งใจมาก)
5. เหมือนตายแล้วเกิดใหม่ (โล่งใจมากที่สุด)
6. เหมือนอยู่ในโลกนี้คนเดียว (โดดเดี่ยว)
7. เหมือนโลกนี้เป็นสี่เทา (เบื่อ/เศร้า)
8. เหมือนฟ้าผ่าลงกลางใจ (ร้าวรานใจ)
9. เหมือนขึ้นสวรรค์ (มีความสุข)
10. เหมือนเงินครกขึ้นภูเขา (ยากลำบาก/หนักใจ)
11. เหมือนแบกโลกไว้ทั้งโลก (ยากลำบากอย่างมาก)
12. หัวใจพองโต (อัมเอิบใจ)
13. กลืนไม่เข้า คายไม่ออก (อึดอัดใจ)

คำแสดงกริยา/พฤติกรรม

1. กินไม่ลง, อยากอาเจียน (สะอิดสะเอียน)
2. กัดฟันพูด (ผื่นใจ)
3. อยากอยู่เฉยๆ (เบื่อ)
4. อยากอยู่เฉยๆ คนเดียว (เบื่อ)
5. อยากชกหน้า (โกรธ)
6. อยากฆ่ามันให้ตาย (โกรธแค้น)
7. ไม่รู้จะเอาหน้าไปไว้ที่ไหน (อาย)
8. อยากเอาปื้บคลุมหัว (อับอาย)
9. แทบแทรกแผ่นดินหนี (อับอายมาก)

จะเห็นว่าการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่นนอกจากสังเกตจากน้ำเสียง แววตา สีหน้า ท่าทาง (Non – verbal Expression) แล้ว คำพูด (Verbal Expression) ยังเป็นสิ่งที่บ่งบอก อารมณ์ความรู้สึกได้ด้วย

ใบกิจกรรมเรื่อง "อารมณ์ไหนหนอ"

ในขณะที่ฟังเพลง ให้ผู้เข้าร่วมทดลองทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องอารมณ์ที่ตนรู้สึก อาจจะเกิดหลายอารมณ์ก็ได้ พร้อมทั้งบอกสาเหตุของอารมณ์นั้นด้วย

เพลงที่	อารมณ์									สาเหตุที่เกิดอารมณ์นี้
	โกรธ	เกลียด	กังวล	กลัว	เศร้า	เบื่อ	เหงา	เสีย อาย	อับ อาย	
1										
2										
3										
4										
5										

โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3

สติรู้ในกาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการรู้ตัว และมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติรู้ด้วยการเคลื่อนไหวกาย การเคลื่อนไหวมือ การหายใจลึกถึงท้อง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการรับรู้อารมณ์ต่างๆ

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

สถานที่ ห้องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. แบบฝึกการหายใจลึกถึงท้อง
2. แบบฝึกการเคลื่อนไหวมือ
3. แบบฝึกปรับลมปราณ
4. สลากอารมณ์ 10 ใบ
5. ใบงานเรื่อง อารมณ์ 10 ใบงาน

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 1 ร่วมกัน คือ สติกับลมหายใจ (การหายใจลึกถึงท้อง) จากกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมทดลองจะรู้ถึงการหายใจอย่างถูกวิธีพร้อมทั้งฝึกการมีสติกับลมหายใจ
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 2 ร่วมกัน คือ การฝึกสติอยู่ที่มือ (ฝ่ามือร้อน) จากกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมทดลองจะได้ฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวมือ
3. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 3 ร่วมกัน คือ การฝึกปรับลมปราณ จากกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมทดลองจะได้ฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมกับลมหายใจ
4. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 4 คือ อารมณ์ไหน จากกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมทดลองสามารถบอกอารมณ์ต่างๆ และการแสดงออกของพฤติกรรมที่แสดงถึงอารมณ์นั้นๆ
5. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึกอารมณ์ของผู้เข้าร่วมทดลองในสัปดาห์ที่ผ่านมา
5. ผู้วิจัยอธิบายพร้อมแจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 2 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองกลับไปบันทึกอารมณ์ตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมทดลอง และการอภิปราย
2. ผู้เข้าร่วมทดลองตอบแบบประเมินกิจกรรม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

กิจกรรมที่ 1

สติกับลมหายใจ (การหายใจลึกถึงท้อง)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการหายใจลึกถึงท้องอย่างถูกวิธี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการหายใจ

เวลา 10 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

แบบฝึกการหายใจลึกถึงท้อง

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยจัดทำแบบฝึกการหายใจลึกถึงท้อง
2. ผู้เข้าร่วมทดลองยืนเป็นวงกลมโดยมีผู้วิจัยอยู่ตรงกลาง ดังภาพ



ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการฝึกการหายใจลึกถึงท้อง
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองร่วมกันฝึกการหายใจลึกถึงท้อง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ (ในการทำการทดลองใช้ทำยืน)
3. แจกแบบฝึกการหายใจลึกถึงท้องให้กับผู้เข้าร่วมทดลองเพื่อนำกลับไปฝึกที่บ้าน

กิจกรรมที่ 2

การฝึกศตยู่ที่มือ (ฝ่ามือร้อน)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการเคลื่อนไหวมือ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวมือ

เวลา 10 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

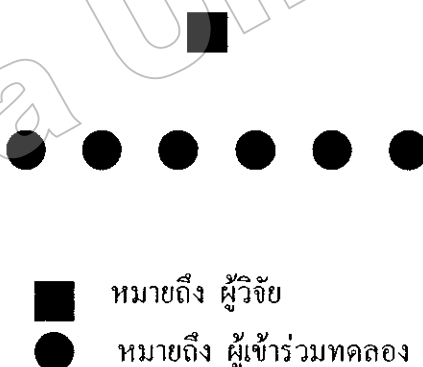
1. แบบฝึกการเคลื่อนไหวมือ
2. พรอท 7 แท่ง

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยจัดทำแบบฝึกการเคลื่อนไหวมือ
2. ผู้เข้าร่วมทดลองยืนเรียงหน้ากระดาน โดยมีผู้วิจัยยืนข้างหน้าเป็นผู้นำในการ

ทำ



ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกการเคลื่อนไหวมือ
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองคิดพรอทไว้ที่มือเพื่อวัดอุณหภูมิเปรียบเทียบระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึก
3. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองร่วมกันฝึกการเคลื่อนไหวมือ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ
4. แจกแบบฝึกการหายใจลึกถึงท้องให้กับผู้เข้าร่วมทดลองเพื่อนำกลับไปฝึกที่บ้าน

บ้าน

กิจกรรมที่ 3

"การฝึกปรับลมปราณ"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกปรับลมปราณอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีปรับลมปราณ

เวลา 10 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

แบบฝึกปรับลมปราณ

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยจัดทำแบบฝึกปรับลมปราณ
2. ผู้เข้าร่วมทดลองขึ้นเรียงหน้ากระดาน โดยมีผู้วิจัยยืนข้างหน้าเป็นผู้นำในการ

ทำ



ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกปรับลมปราณ
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองร่วมกันฝึกปรับลมปราณ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ
3. แจกแบบฝึกปรับลมปราณให้กับผู้เข้าร่วมทดลองเพื่อนำกลับไปฝึกที่บ้าน

กิจกรรมที่ 4

"อารมณ์ไหน"

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองบอกอารมณ์ต่างๆ และการแสดงออกของพฤติกรรมของอารมณ์นั้นๆ

เวลา 15 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

1. สลากอารมณ์ 10 ใบ
2. กิจกรรมอารมณ์ 10 ใบ

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยเตรียมสลากอารมณ์ทั้ง 10 อารมณ์
2. ผู้วิจัยเตรียมใบงาน เรื่องอารมณ์ 10 ใบ

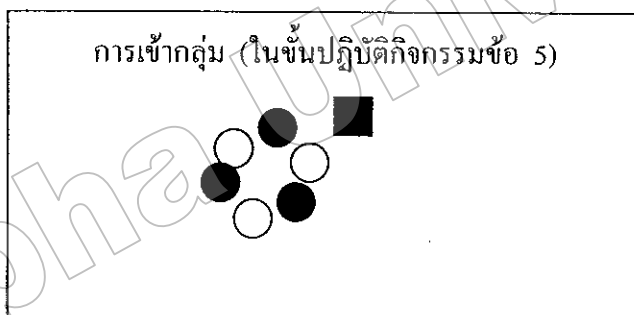
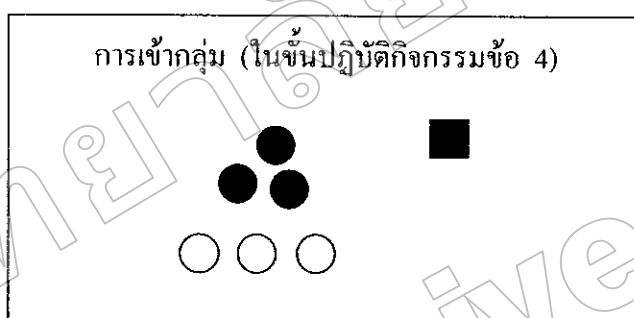
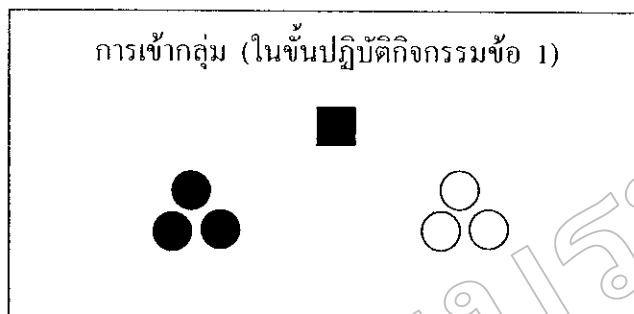
ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมทดลองเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 3 คน
2. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองส่งตัวแทนจับสลากอารมณ์ กลุ่มละ 5 อารมณ์
3. ผู้เข้าร่วมทดลองร่วมกันทำใบงานเรื่องอารมณ์ และคิดบทบาทสมมติ
4. ผู้เข้าร่วมทดลองสลับกันออกมาแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับอารมณ์ที่ตนเอง

จับได้

5. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองร่วมกันอภิปรายถึงการแสดงอารมณ์ต่างๆ

การจัดที่นั่งในการเข้ากลุ่ม (กิจกรรมที่ 4)

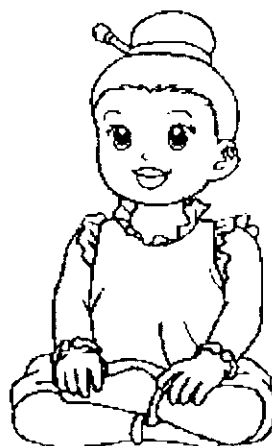
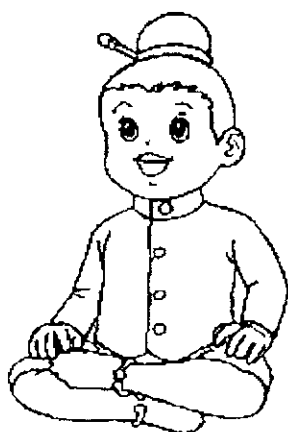


- หมายถึง ผู้วิจัย
- หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลองกลุ่มที่ 1
- หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลองกลุ่มที่ 2

แบบฝึกสติรู้ในกาย

ชุดที่ 1

การหายใจลึกถึงท้อง



การหายใจลึกถึงท้อง

การหายใจมีหลายเทคนิค ในที่นี้จะแบ่งเป็น 3 ท่า คือ

- ❖ ทำยืน
- ❖ ทำนั่ง
- ❖ ทำนอน

ทำยืน

1. ยืนด้วยความกว้างของเท้าเสมอกับไหล่ มือทั้ง 2 ข้างเท้าเอวไว้ ก้มลำตัวลงไปทางด้านหน้าหายใจออกช้าๆ แล้วค่อยๆ ยกตัวแล้วแอ่นไปด้านหลัง จังหวะนี้หายใจเข้า ทำสลับไปมาช้า ๆ ก้ม – แอ่น กับหายใจออก – เข้า ทำอย่างนี้สักพัก เป็นการกระตุ้นการเคลื่อนไหวของกะบังลม

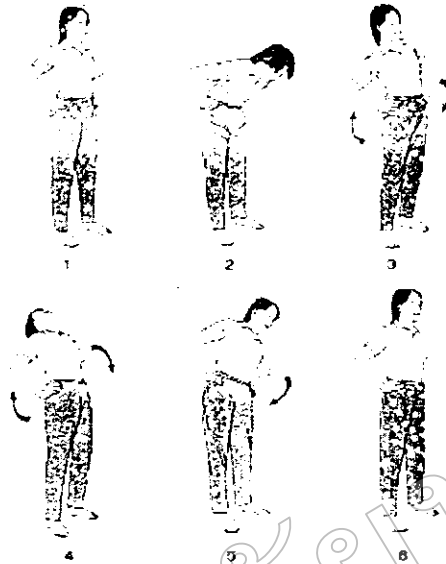


ภาพที่ 1 การฝึกหายใจทำยืนชุดที่ 1

2. ยืนด้วยความกว้างของเท้าเสมอไหล่ ก้มตัวมาข้างหน้า แล้วหมุนเอวออกด้านข้างขวาไปข้างหลังแล้วย้ายมาด้านตรงข้ามจนครบรอบ

ช่วงที่เริ่มแอ่นลำตัวไปด้านหลัง หายใจเข้า เมื่อเริ่มหมุนเอวมาด้านหน้าหายใจออก สลับกันไป วิธีนี้ออกจะเป็นการฝึกหายใจแล้วยังเป็นการบริหารเอวอีกด้วย

หากหมุนเอวไปทิศทางดังกล่าวสักพักแล้วควรหมุนกลับในทิศทางตรงข้ามด้วย แต่ยังคงรูปแบบการหายใจเหมือนเดิม

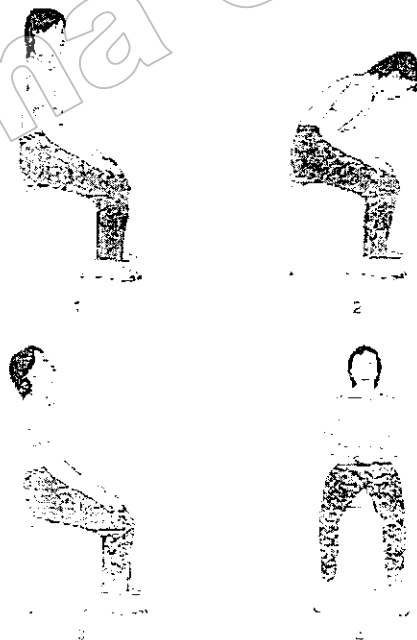


ภาพที่ 2 การฝึกหายใจทำยืนชุดที่ 2

โปรดจำไว้ว่า เมื่อไรก็ตามที่ผนังหน้าท้องยืดออก คือ หายใจเข้า เมื่อไรที่ ผนังหน้าท้องหดตัว คือ หายใจออก

ทำนั่ง

1. นั่งสบายๆ บนเก้าอี้ ในการใช้เทคนิคการก้ม-เงย โดยการใช้เอวเป็นจุดหมุน เมื่อก้มตัวมาด้านหน้าให้หายใจออก เมื่อเหยียดลำตัวเอนไปด้านหลังเล็กน้อยหายใจเข้า ทำอย่างนี้สลับไปมา ซ้ำๆ ระวังอย่าให้คอเคลื่อนไหวมากเกินไป เพราะอาจเกิดการเมื่อยงอขึ้นมาได้

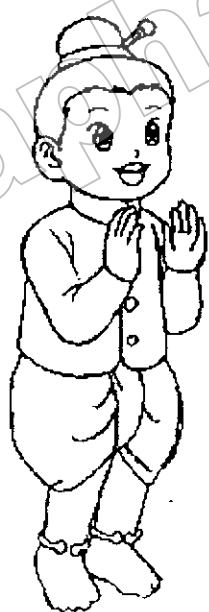


ภาพที่ 3 การฝึกหายใจทำนั่ง

แบบฝึกสติรู้ในกาย

ชุดที่ 2

ฝ่ามือร้อน



ฝ่ามือร้อน

ในขั้นตอนการฝึก ต้องใช้สติจับอยู่ที่ฝ่ามือ เพื่อให้รู้สึกถึงการถ่ายเทของ **ชี** ในฝ่ามือไปยัง **ต้นเทียน** ในช่องท้อง เมื่อมีสติที่ชัดเจน ผู้ฝึกก็จะรับรู้ถึงการถ่ายเทอย่างชัดเจน เช่น รู้สึกว่ามีความร้อนจากฝ่ามือวิ่งเข้าไปในช่องท้อง ทำให้ช่องท้องร้อนวูบวาบ

หมายเหตุ ชี หมายถึง พลังชีวิต ซึ่งเกี่ยวกับการหายใจ

ต้นเทียน หมายถึง เป็นจุดสำคัญที่อยู่ภายในช่องท้องต่ำกว่าสะดือลงไป 1 นิ้วครึ่ง และลึกลงไปในช่องท้องประมาณ 2 นิ้ว

ขั้นการฝึก

1. จะต้องนวดฝ่ามือทั้ง 2 ข้างอย่างทั่วถึง รวมทั้งนิ้วและปลายนิ้วทุกๆ นิ้วด้วย



1

ภาพท 1 แสดงการนวดฝ่ามือ

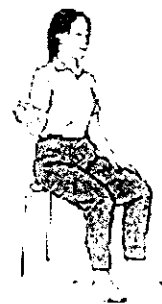
2. เสร็จแล้วยื่นมือขวาออกมาข้างหน้า ปิดมือไปทางซ้ายและขวา เร็วพอที่จะรู้สึกถึงฝ่ามือที่ปะทะอากาศ ทั้งด้านฝ่ามือและด้านหลังมือ เมื่อได้ความรู้สึกแล้วปิดมือให้ช้าลง แต่พยายามจับความรู้สึกที่ฝ่ามือปะทะอากาศอยู่เหมือนเดิม ทำอย่างนี้สักครูจึงลองเปลี่ยนมาใช้มือซ้ายดูบ้าง โดยกระทำแบบเดียวกับมือขวา



2



3



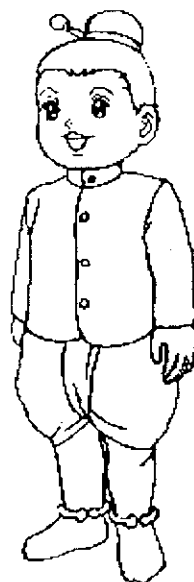
4

ภาพที่ 2 แสดงการปิดมือปะทะอากาศ

แบบฝึกสัตรีในกาย

ชุดที่ 3

การปรับมปราณ

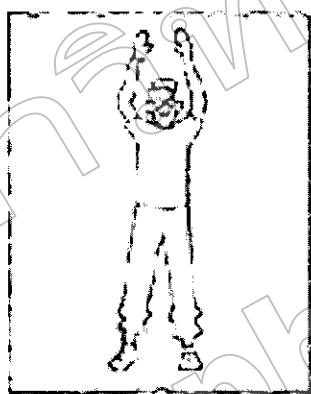


การปรับลมปราณ

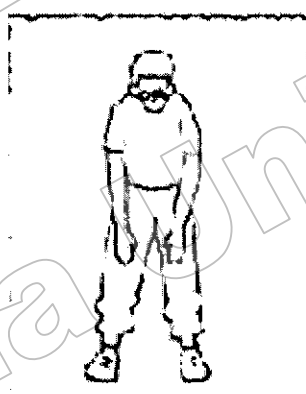
การเตรียมร่างกายก่อนการฝึก

การเตรียมร่างกายก่อนการฝึกเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้ร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่ง กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น ได้เตรียมตัวก่อนการฝึกติดต่อกัน ในทางปฏิบัติการเตรียมร่างกายนี้มีหลายวิธี แต่ในที่นี้จะนำเสนอวิธีการที่ทำได้ง่ายไม่ต้องอาศัยการจำมาก คือ

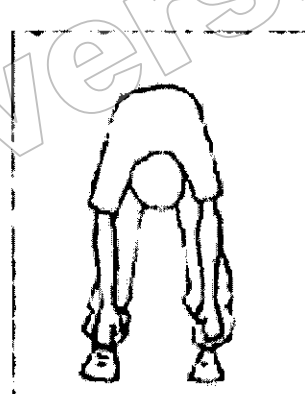
ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณ 1 คืบ ยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ (จังหวะนี้ควรหายใจเข้า) แล้วค่อยๆ ก้มลงเอามือแตะปลายเท้าทั้งสองข้าง (จังหวะนี้ควรหายใจออก) แล้วค่อยๆ ยืดตัวขึ้น แอ่นไปด้านหลังเล็กน้อย (จังหวะนี้หายใจเข้า) ทำทำนี้ 5 - 10 ครั้ง ดังภาพ



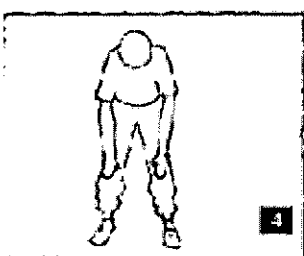
ภาพที่ 1



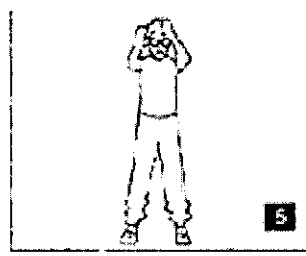
ภาพที่ 2



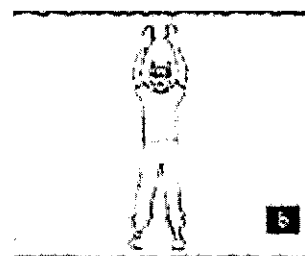
ภาพที่ 3



ภาพที่ 4



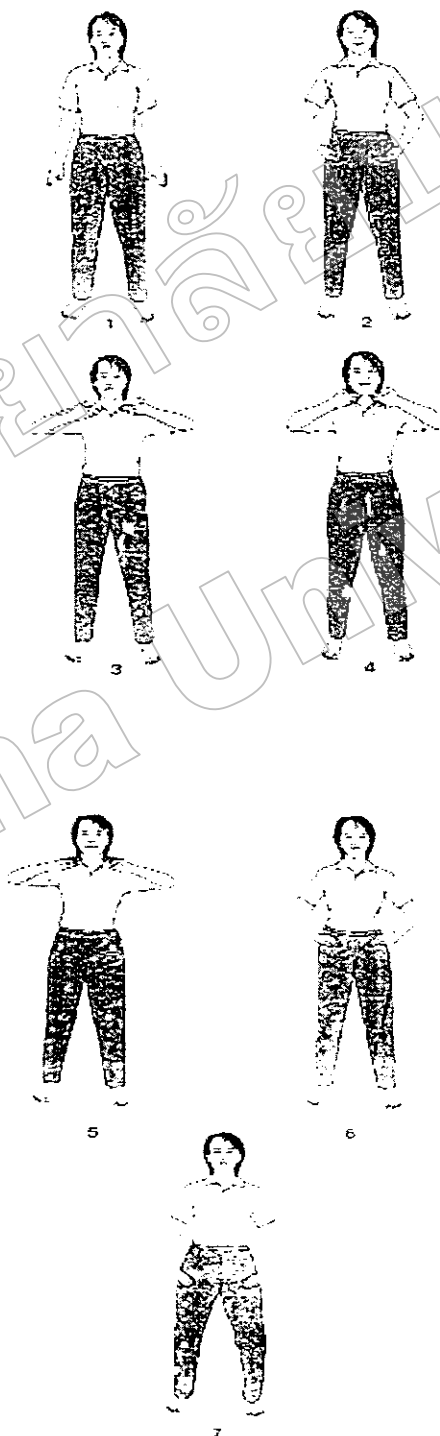
ภาพที่ 5



ภาพที่ 6

การฝึกท่าปรับลมปราณ

เริ่มต้นจากการยืนกางขา ด้วยความกว้างพอๆ กับไหล่ วางปลายเท้าให้ชี้ตรงไปข้างหน้า หลังตั้งตรง ตามองตรงไปข้างหน้า ค่อยๆ หายฝ่ามือทั้ง 2 ข้างขึ้นช้าๆ ตามจังหวะหายใจเข้า เมื่อมือถึงระดับคางก็คว่ำมือ แล้วลดมือลงต่ำ ช่วงนี้เป็นจังหวะหายใจออก เมื่อฝ่ามือลงมาถึงระดับเอวค่อยย่อเข่าทั้ง 2 ข้างเล็กน้อย



ภาพที่ 14 ท่าการปรับลมปราณ

สถาการณ์

โกรธ

เกลียด

กลัว

กังวล

เศร้า

เบื่อ

เหงา

เอียงอาย

อับอาย

ดี

อารมณ์ที่ 1

อารมณ์โกรธ

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมทดลองช่วยกันคิดถึงสิ่งต่อไปนี้

1. กิเลสสาเหตุของอารมณ์โกรธ

.....

.....

.....

2. อารมณ์โกรธเกิดจากใคร

.....

3. โกรธเรื่องอะไร

.....

4. เราแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

5. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับอารมณ์โกรธ

อารมณ์ที่ 2

อารมณ์เกลียด

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมทดลองช่วยกันคิดถึงสิ่งต่อไปนี้

1. กิเลสสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์เกลียด

.....

.....

.....

2. อารมณ์เกลียดเกิดจากใคร

.....

3. เกลียดเรื่องอะไร

.....

4. เราแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

5. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับอารมณ์เกลียด

อารมณ์ที่ 3

อารมณ์กลัว

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมทดลองช่วยกันคิดถึงสิ่งต่อไปนี้

1. คิดหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์กลัว

.....

.....

.....

2. อารมณ์กลัวเกิดจากใคร

.....

3. กลัวเรื่องอะไร

.....

4. เราแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

5. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับอารมณ์กลัว

อารมณ์ที่ 4

อารมณ์กังวล

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมทดลองช่วยกันคิดถึงสิ่งต่อไปนี้

1. คิดหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์กังวล

.....

.....

.....

2. กังวลเกี่ยวกับใคร

.....

3. กังวลเรื่องอะไร

.....

4. เราแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

5. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับอารมณ์กังวล

อารมณ์ที่ 5

อารมณ์เศร้า

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมทดลองช่วยกันคิดถึงสิ่งต่อไปนี้

1. คิดหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า

.....

.....

.....

2. ใครทำให้เศร้า

.....

3. เศร้าเรื่องอะไร

.....

4. เราแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

5. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับอารมณ์เศร้า

อารมณ์ที่ 6

อารมณ์เบื่อ

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมทดลองช่วยกันคิดถึงสิ่งต่อไปนี้

1. คิดหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์เบื่อ

.....

.....

.....

2. ใครทำให้เบื่อ

.....

3. เบื่อเรื่องอะไร

.....

4. เราแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

5. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับอารมณ์เบื่อ

อารมณ์ที่ 7

อารมณ์เหงา

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมทดลองช่วยกันคิดถึงสิ่งต่อไปนี้

1. คิดหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์เหงา

.....

.....

.....

2. ใครทำให้เหงา

.....

3. เหงาเรื่องอะไร

.....

4. เราแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

5. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับอารมณ์เหงา

อารมณ์ที่ 8

อารมณ์เอียงอาย

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมทดลองช่วยกันคิดถึงสิ่งต่อไปนี้

1. คิดหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์เอียงอาย

.....

.....

.....

2. ใครทำให้เกิดอารมณ์เอียงอาย

.....

3. เอียงอายเรื่องอะไร

.....

4. เราแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

5. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับอารมณ์เอียงอาย

อารมณ์ที่ 9

อารมณ์อับอาย

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมทดลองช่วยกันคิดถึงสิ่งต่อไปนี้

1. คิดหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์อับอาย

.....

.....

.....

2. ใครทำให้อับอาย

.....

3. อับอายเรื่องอะไร

.....

4. เราแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

5. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับอารมณ์อับอาย

อารมณ์ที่ 10

อารมณ์ดี

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมทดลองช่วยกันคิดถึงสิ่งต่อไปนี้

1. คิดหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ดี

.....

.....

.....

2. ใครทำให้อารมณ์ดี

.....

3. อารมณ์ดีเรื่องอะไร

.....

4. เราแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

5. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับอารมณ์ดี

โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4

"จากใจถึงใจ"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติรู้ด้วยการเคลื่อนไหวกาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรับรู้ตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรับรู้อารมณ์ของตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

สถานที่ ห้องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. แบบฝึกปรับลมปราณ
2. แบบประเมิน "สิ่งที่ฉันเป็น..."
3. แบบประเมิน "เรารู้จักตัวเองดีแค่ไหน?"
4. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 1 ร่วมกัน คือ การฝึกปรับลมปราณ จากกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมทดลองจะได้ฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวกายด้วยวิธีปรับลมปราณ
2. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 2 คือ การทำแบบประเมิน จากกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมทดลองจะทราบว่าตนเองมีอารมณ์อย่างไร และเป็นอย่างไร
3. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึกอารมณ์ของผู้เข้าร่วมทดลองในสัปดาห์ที่ผ่านมา
4. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 2 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองกลับไปบันทึกอารมณ์ตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมทดลอง และการอภิปราย
2. ผู้เข้าร่วมทดลองตอบแบบประเมินกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1

"การฝึกปรับลมปราณ"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกปรับลมปราณอย่างถูกต้องวิธี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีปรับลมปราณ

เวลา 10 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

แบบฝึกปรับลมปราณ

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

ผู้เข้าร่วมทดลองยืนเรียงหน้ากระดาน โดยมีผู้วิจัยยืนข้างหน้าเป็นผู้นำในการทำ

กิจกรรม



- หมายถึง ผู้วิจัย
- หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลอง

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้เข้าร่วมทดลองนำกลับไปทำที่บ้าน
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองร่วมกันฝึกปรับลมปราณ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ

กิจกรรมที่ 2

"สิ่งที่ฉันเป็น..."

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินลักษณะของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรู้จักตนเองมากขึ้น
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองนำผลจากการประเมินมาเป็นแนวทางพัฒนาตนเอง

เวลา 35 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

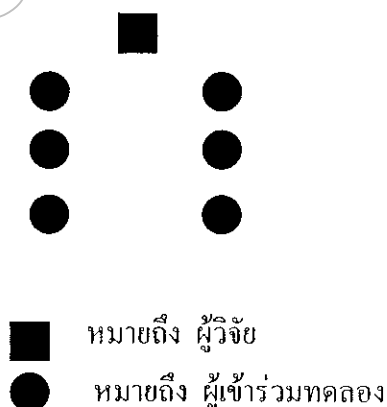
อุปกรณ์

1. แบบประเมิน "สิ่งที่ฉันเป็น..."
2. แบบประเมิน "เรารู้จักตัวเองดีแค่ไหน?"
3. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยจัดทำแบบประเมิน "สิ่งที่ฉันเป็น..." "เรารู้จักตัวเองดีแค่ไหน?" และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
2. ผู้เข้าร่วมทดลองนั่งหันหน้าเข้าหากัน ดังภาพ



ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยชี้แจงการทำแบบประเมิน
2. ผู้เข้าร่วมทดลองทำแบบประเมิน

3. หลังจากที่ทำแบบประเมินเรียบร้อยแล้วให้ผู้เข้าร่วมทดลองที่นั่งตรงข้ามกันแลกเปลี่ยนประเมินกันเพื่อตรวจ

4. หลังจากตรวจแบบประเมินเรียบร้อยแล้วร่วมกันอภิปรายถึงผลที่ได้จากแบบประเมินของผู้เข้าร่วมทดลองแต่ละคน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบประเมิน "เรารู้จักตัวเองดีแค่ไหน?"

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้ เพื่อพิสูจน์ว่าเราเป็นอย่างไร

- เราคิดว่าอะไรเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นและสำคัญของคนเรา
 - การมีอารมณ์ขัน
 - การมีบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง
- เราสนใจในเรื่องอะไรมากเป็นพิเศษระหว่าง 2 กลุ่มนี้
 - ฟุตบอล...วิทย์...การปีนเขา...การเที่ยวแคมป์
 - หนังสือ...ดนตรี...ศิลปะ
- ถ้าเราต้องสอบสัมภาษณ์เพื่อรับการคัดเลือกเข้าทำงานที่เราต้องการมาก เราปรารถนาที่จะได้...
 - คำถามที่ต้องการคำตอบตรงๆ และเมื่อตอบถูกจะได้คะแนนเต็ม
 - คำถามที่ให้แบบกว้างๆ และคำตอบจะเป็นเรื่องจับคู่ภาพที่แท้จริงของตัวเอง
- ถ้าเรามีพรพิเศษ เราอยากจะทำอะไรใน 2 สิ่งนี้?
 - สร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ ทางวิทยาศาสตร์ให้เลื่องลือ
 - สร้างภาพยนตร์เรื่องยิ่งใหญ่
- เราคิดว่าวิธีอบรมสั่งสอนลูกแบบไหนจะมีประสิทธิภาพกว่า?
 - สอนให้ลูกๆ เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตด้วยตัวของเขาเอง
 - สอนให้ลูกๆ ฝึกหัดคิดตัดสินใจด้วยตัวเอง
- เราชอบที่จะใช้กระดาษติดฝาผนังในห้องนอนที่เป็นรูป...
 - ลายดอกไม้
 - วิวทิวทัศน์
 - เส้นตัดลวดลาย
- ถ้าเราต้องเดินทางด้วยรถไฟตลอดเส้นทางไปไซบีเรีย เราคาดหมายได้ล่วงหน้าเลยว่า...
 - เป็นการผจญภัยที่ยิ่งใหญ่ และอาจได้พบประสพรัก
 - จะเป็นการเดินทางที่เบื่อหน่าย
 - จะเป็นประสบการณ์ที่ตื่นเต้น
- ถ้าเราต้องเดินทางร่วมกับผู้อื่นในรถไฟ เราจะเป็นฝ่ายเริ่มการสนทนาหรือไม่
 - ใช่
 - ไม่
 - ไม่ แต่ถ้ามีคนเริ่มก่อนก็ยินดีร่วมวง
- เวลาพบปะผู้คนเป็นครั้งแรก เราจะมีทัศนคติอย่างไร?
 - เราจะชื่นชมเขา จนกว่าเขาจะแสดงพฤติกรรมอะไรให้เราเปลี่ยนใจภายหลัง
 - เราจะสำรวจและใช้ความสุภาพจนกระทั่งเรารู้จักเขามากกว่านั้น
 - เราจะสร้างทำเป็นชื่นชมเขา และสำรวจจนกว่าจะเรียนรู้เขามากกว่านั้น

10. ถ้าเราต้องพักแรมในที่ที่เราคุ้นเคย เราจะเก็บซ่อนเงินไว้ให้เรียบร้อยก่อนเข้านอนหรือไม่?

ก. เฉพาะในกรณีที่มีคนเตือนก่อน ข. แน่แน่นอน ค. อาจจะใช่ ถ้าคิดได้

11. เราชอบท่องเที่ยวในวันหยุดแบบไหนบ้าง?

ก. ไปเที่ยวกับคนรักบนเกาะที่สวยงามตามลำพัง
ข. ไปพักแรมในสถานที่สวยงาม และยังไม่เป็นที่รู้จักโดยทั่วไป
ค. เที่ยวชายหาดที่ฟูฟ่า และมีแสงสีวิจิตรในยามกลางคืน

12. ถ้าเราต้องอยู่บนเกาะเปลี่ยวตามลำพังเป็นเวลา 1 สัปดาห์ เราจะรู้สึกยินดีที่ได้หลบหนีจาก...

ก. ผู้คน ข. การจราจรและเสียงโทรศัพท์

ค. ไม้ไผ่หรือคิงส์ตัน

13. เรามีความรู้สึกรู้สึกว่าการออกไปเที่ยวนอกบ้านในตอนกลางคืนเป็นการ...

ก. ปลอดภัย ข. เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน

ค. อันตรายและหาเรื่องโดยใช่เหตุ

14. ถ้าเป็นไปได้เราปรารถนาที่จะ...

ก. เขียนหนังสือที่โด่งดังสักเล่ม

ข. เป็นคนที่ทำทุกอย่างได้สมบูรณ์แบบที่สุด

ค. ร่วมวงออเครสตรา

15. เราสนใจดนตรีโดยวิธีใดมากที่สุด?

ก. ฟังจากเครื่องเสียงชั้นดี

ข. ฟังร่วมกับเพื่อน

ค. ดูคอนเสิร์ต

16. ถ้าเราถูกเชิญให้ไปกล่าวสุนทรพจน์ เราจะ...

ก. รู้สึกสนุก

ข. ประหม่า แต่คิดว่าทำได้โดยไม่ยากนัก

ค. ปฏิเสธ เพราะเราทำไม่ได้

17. เวลาไปร่วมงานสังสรรค์ เราจะ...

ก. คาดหวังว่าจะได้สนุกอย่างสุดเหวี่ยง

ข. ตื่นเต้นที่จะได้รู้จักผู้คนแปลกหน้า

ค. รู้สึกเซ็ง

18. ถ้าเราพบเห็นผู้คนที่ทำทางไม่สบายบนตู้รถไฟหรือรถเมล์ เราจะ...
 - ก. ถามเขาว่าเป็นอะไรหรือเปล่า
 - ข. ไม่พูดอะไรแต่จะจับตามดู
 - ค. รีบลงป้ายหรือสถานีหน้า เพื่อจะได้ไม่ต้องไปเกี่ยวข้องกับโดยใช่เหตุ
19. ถ้ามีคนทีเพ่งรู้อักขมาชมเชยอะไรเรา เราจะ...
 - ก. กล่าวคำขอบคุณอย่างจริงใจ
 - ข. คิดทบทวนก่อนนอนว่า เราน่าจะตอบเขาด้วยคำพูดที่เหมาะสม
 - ค. เงินและเหงื่อซึม จนพูดอะไรไม่ออก
20. ถ้าเราต้องอยู่กับคนที่น่าเบื่อในงานเลี้ยง เราจะ...
 - ก. หนึ แม้จะต้องแสดงกริยาไม่สุภาพ
 - ข. หาทางหนีโดยวิธีสุภาพ
 - ค. ปลอบใจตัวเองว่าเป็นคราวช่วยและเลิกสนใจ



แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้าง
จริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ จริง	จริง บาง ครั้ง	ก่อน ข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
1.	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2.	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3.	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4.	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5.	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6.	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7.	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8.	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่น ที่ฉันไม่รู้จัก					
9.	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10.	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11.	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12.	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่น					
รวม						

ข้อที่	ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบ้าง ครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
13.	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมี โอกาส					
14.	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15.	เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้ อื่นได้					
16.	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17.	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18.	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อ ผู้อื่น					
รวม						
19.	ฉัน ไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20.	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำ ได้					
21.	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22.	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อ ได้ทำสิ่งต่างๆ อย่าง เต็มความสามารถ					
23.	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24.	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่ สำเร็จ					
รวม						
25.	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26.	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มี ความสุข					
27.	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่อง ยากสำหรับฉัน					

ข้อที่	ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบ้าง ครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
28.	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29.	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้า หรือคนไม่คุ้นเคย					
30.	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎ ระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						
31.	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32.	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33.	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่น รู้					
34.	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือด ร้อน					
35.	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แข่งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36.	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบาย เหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37.	ฉันรู้สึกค้อยกว่าผู้อื่น					
38.	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39.	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่ สุด					
40.	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41.	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวัง ว่าจะดีขึ้น					
42.	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					

[illegible]

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่อัตรา

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้ 1 คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้ 3 คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่อัตรา

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้ 4 คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้ 3 คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้ 2 คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้ 1 คะแนน

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	องค์ประกอบย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	ข้อ 1 – 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	ข้อ 7 – 12	
	1.3 รับผิดชอบ	ข้อ 13 – 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	ข้อ 19 – 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ข้อ 25 – 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	ข้อ 31 – 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	ข้อ 37 – 40	
	3.2 พอใจชีวิต	ข้อ 41 – 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	ข้อ 47 – 52	

หลังจากการรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้วให้นำคะแนนที่ได้ไปลงตำแหน่งบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นให้ต่อกันและพิจารณาว่ามีคะแนนด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 12 – 17 ปี)		0	5	10	15	20	25	คะแนนเฉลี่ยแต่ละด้าน
1.1 ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ 13 – 18							15.5
1.2 เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ 16 – 21							18.1
1.3 รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ 17 – 22							19.3
2.1 มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ 15 – 20							17.3
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ 14 – 19							16.1
2.3 สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ 15 – 20							17.3
3.1 ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ 9 – 13							11.0
3.2 พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ 16 – 22							18.9
3.3 สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ 15 – 21							17.8

แหล่งที่มา : กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข

โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 5

"ด้วยความเข้าใจ"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติรู้ในการเคลื่อนไหวกาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

สถานที่ ห้องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. แบบฝึกปรับลมปราณ
2. กระดาษสีชนิดแข็ง
3. ดินสอเมจิก

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 1 ร่วมกัน คือ การฝึกสติรู้ในการเคลื่อนไหวกาย จากกิจกรรมนี้ จะทำให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีสติก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมอื่นๆ
2. ผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 2 คือ คนเรานั้นมีสองด้าน จากกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมทดลองจะมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่น
3. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึกอารมณ์ของผู้เข้าร่วมทดลองในสัปดาห์ที่ผ่านมา
4. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 2 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองกลับไปบันทึกอารมณ์ตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมทดลอง และการอธิบาย
2. ผู้เข้าร่วมทดลองตอบแบบประเมินกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1

"การฝึกปรับลมปราณ"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกปรับลมปราณอย่างถูกวิธี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีปรับลมปราณ

เวลา 10 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

แบบฝึกปรับลมปราณ

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

ผู้เข้าร่วมทดลองยืนเรียงหน้ากระดาน โดยมีผู้วิจัยยืนข้างหน้าเป็นผู้นำในการทำ

กิจกรรม



- หมายถึง ผู้วิจัย
- หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลอง

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้เข้าร่วมทดลองนำกลับไปทำที่บ้าน
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองร่วมกันฝึกปรับลมปราณ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ

กิจกรรมที่ 2

"คนเรานั้นมีสองด้าน"

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และการตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่น

เวลา 35 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

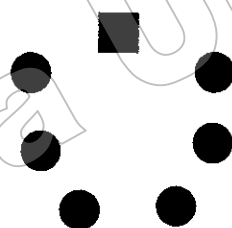
อุปกรณ์

1. กระดาษสีขาว – สีเทา สำหรับทำบัตรความดี – ความไม่ดี
2. ดินสอสีเมจิก

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยจัดทำบัตรความดี – ความไม่ดี (ใช้กระดาษสีขาว – สีเทา)
2. ผู้เข้าร่วมทดลองนั่งเป็นรูปตัวยู และผู้วิจัยนั่งตรงกลาง ดังภาพ



- หมายถึง ผู้วิจัย
- หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลอง

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยแจกบัตรความดี – ความไม่ดี ให้ผู้เข้าร่วมทดลองคนละ 1 แผ่น
2. ผู้วิจัยชี้แจงผู้เข้าร่วมทดลอง ดังนี้
 - 2.1 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองนึกถึงคนใกล้ชิดตัวเองมากที่สุด 1 คน แล้วสำรวจว่าบุคคลคนนั้น ทำสิ่งใดที่ทำให้ผู้เข้าร่วมทดลองรู้สึกรำคาญใจ หงุดหงิดใจ เจ็บซ้ำใจ เสียใจ ไม่พอใจ มากที่สุด แล้วให้เขียนลงในบัตรหน้าความไม่ดี (ให้เขียนให้มากที่สุดเท่าที่จะนึกได้)

2.2 หลังจากเขียนข้อ 2.1 เรียบร้อย ให้ผู้เข้าร่วมทดลองพลิกบัตรมาหน้า
ความดีและเปลี่ยนมาเป็นสำรวจว่าคนๆ นั้น ทำสิ่งดีๆ เรื่องใดบ้างแก่ผู้เข้าร่วมทดลอง

3. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองแต่ละคนพุดบัตรความดี – ความไม่ดีของแต่ละคนว่า คนๆ
นั้นของผู้เข้าทดลองเป็นใคร สิ่งที่เขาทำทั้งดีและไม่ดีกับผู้เข้าทดลองคืออะไร

4. ร่วมกันอภิปราย และสรุปถึงการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น การทำความเข้าใจ
เห็นอกเห็นใจ และการตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่น

บัตรความดี

คนๆ นั้น คือ
สิ่งดีๆ ที่เขาทำ

บัตรความไม่ดี

คนๆ นั้น คือ
สิ่งไม่ดี ที่เขาทำ

คำกลอนสอนใจ (พุทธทาส)

มองแต่ เช่ดีเถิด

เขาดีส่วน เรายัง ช่างหัวเขา
คงเลียดใจเรา ส่วนที่อื่น เขาดีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกทั้ง ยังไม่ดี
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ขอบเขาเสีย;
ละอายคุณ มีดี ใดปลื้มใจได้
อย่ามัวให้ปวด คับหา สบายใจ
เหมือนให้ปวดหา นวดแต่ หายเปล่าเลย
ฝึกใจนี้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง ๆ

แหล่งที่มา http://www.buddhadasa.org/html/word/poem/handwriting_41.html

โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 6

"การมองโลกในแง่ดี"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติรู้ในการเคลื่อนไหวกาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรู้จักมองโลกในแง่ดี
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองเห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินตนเองว่าตนมองโลกในแง่ดีแค่ไหน

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

สถานที่ ห้องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. แบบฝึกปรับลมปราณ
3. แบบประเมินการมองโลกในแง่ดี
4. ใบกิจกรรม "ตอบคำถามของพี่จุก"
5. ใบความรู้ "เฉลยของพี่จุก เรื่องการมองโลกในแง่ดี"

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 1 ร่วมกัน คือ การฝึกสติรู้ในการเคลื่อนไหวกาย จากกิจกรรมนี้ จะทำให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีสติก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมอื่นๆ
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 2 ร่วมกัน คือ เรามองโลกในแง่ดีแค่ไหน จากกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมทดลองเรียนรู้ที่จะมองโลกในแง่ดีและประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี
3. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึกอารมณ์ของผู้เข้าร่วมทดลองในสัปดาห์ที่ผ่านมา
4. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 3 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองกลับไปบันทึกอารมณ์ตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมทดลอง และการอภิปราย
2. ผู้เข้าร่วมทดลองตอบแบบประเมินกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1

"การฝึกปรับลมปราณ"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกปรับลมปราณอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีปรับลมปราณ

เวลา 10 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

แบบฝึกปรับลมปราณ

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

ผู้เข้าร่วมทดลองยืนเรียงหน้ากระดาน โดยมีผู้วิจัยยืนข้างหน้าเป็นผู้นำในการทำ

กิจกรรม



- หมายถึง ผู้วิจัย
- หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลอง

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้เข้าร่วมทดลองนำกลับไปทำที่บ้าน
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองร่วมกันฝึกปรับลมปราณ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ

กิจกรรมที่ 2

"เรามองโลกในแง่ดีแค่ไหน"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินตนเองว่าตนมองโลกในแง่ดีแค่ไหน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรู้จักมองโลกในแง่ดี
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองเห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

เวลา 35 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

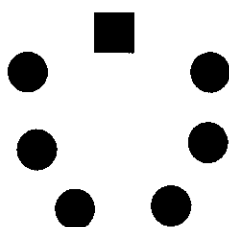
อุปกรณ์

1. แบบประเมินการมองโลกในแง่ดี
2. ใบกิจกรรม "ตอบคำถามของพี่จุก"
3. ใบความรู้ "เคล็ดลับของพี่จุก เรื่องการมองโลกในแง่ดี"

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยจัดทำแบบประเมิน "หามองโลกในแง่ดีแค่ไหน"
2. ผู้วิจัยจัดทำใบกิจกรรม "ตอบคำถามของพี่จุก"
3. ผู้วิจัยจัดทำใบความรู้ "เคล็ดลับของพี่จุก เรื่องการมองโลกในแง่ดี"
4. ผู้เข้าร่วมทดลองนั่งเป็นรูปตัวยู และผู้วิจัยนั่งตรงกลาง ดังภาพ



หมายถึง ผู้วิจัย



หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลอง

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้เข้าร่วมทดลองทำใบกิจกรรมเรื่อง "ตอบคำถามกับพี่จุก"
2. หลังจากทำใบงานเรียบร้อยแล้วให้ผู้เข้าร่วมทดลองตอบคำถามของพี่จุกทีละคน
3. ผู้วิจัยชี้แจงการทำแบบประเมิน "หามองโลกในแง่ดีแค่ไหน"

4. ผู้เข้าร่วมทดลองทำแบบประเมิน "มุมมองโลกในแง่ดีแค่ไหน" โดยต่างคนต่างทำ

5. หลังจากทำแบบประเมินเรียบร้อยแล้วให้ผู้เข้าร่วมทดลองเปลี่ยนกันตรวจโดยส่งแบบประเมินของตนเองไปให้คนที่อยู่ทางซ้ายมือของตนเอง และผู้วิจัยแจกแบบตรวจคำตอบ

5. ผู้วิจัยแจกเฉลยแบบประเมิน "มุมมองโลกในแง่ดีแค่ไหน" แล้วให้ผู้เข้าร่วมทดลองตรวจแบบประเมินของเพื่อน เมื่อตรวจเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ทำการเฉลยของเพื่อนแต่ละคน

6. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมทดลองที่มีคะแนนต่ำกว่า 50 ซึ่งเป็นผู้ที่มีมุมมองโลกในแง่ร้ายได้พูดถึงเรื่องราวในชีวิตตนเองว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เขาคิดอย่างนั้น และพูดถึงแนวทางว่าเขาจะปรับเปลี่ยนอย่างไรให้มองโลกในแง่ที่ดีขึ้น

7. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง "เฉลยของพี่จุก" ให้ผู้เข้าร่วมทดลองอ่าน

8. ร่วมกันสรุปถึงกิจกรรมที่ได้ทำไป

ใบกิจกรรมเรื่อง "ตอบคำถามกับพี่จุ๊ก"



ลองมาตอบคำถามสนุกๆ กับพี่จุ๊กกันเถอะ

น้องๆ จะ พี่จุ๊กถามน้องๆ ว่า "เมื่อน้องๆ ตอบได้คะแนน
ไม่เต็ม หรือ เมื่อถูกคุณพ่อ คุณแม่ดู หรือ เมื่องานที่น้องๆ ทำประสบ
ความสำเร็จอย่างงดงาม" น้องๆ คิดว่าเป็นเพราะสาเหตุอะไรกันแน่?
ตอบได้เลยนะจะ พี่ใช้เวลา 10 นาที

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบความรู้ เฉลยของที่ถูก

เรื่อง การมองโลกในแง่ดี

❖ หากน้องๆ เห็นว่าที่คะแนนสอบออกมาไม่สวยงามนักนั้น เป็นกรณี "ชั่วคราว" หรือ "บางครั้ง" (Temporary) เช่น เพราะน้องๆ ใช้เวลาทบทวนน้อยเกินไป หรือไม่ได้สนใจขณะเรียน หรือเพิกเฉยต่อนั้นก่อนสอบน้องๆ ถูกตรึงอยู่กับ "แสงอาทิตย์" มากกว่า หรือแม้กระทั่งน้องๆ เห็นว่าข้อสอบครั้งนี้ยากผิดธรรมดา ก็ตาม แสดงว่าน้องๆ มองโลกในแง่ดี แต่ถ้าเมื่อคะแนนสอบปรากฏ น้องๆ รู้สึกหมดหวังกับชีวิตการเรียน คิดว่าไม่มีวันที่น้องๆ จะสอบได้คะแนนดี เหมือนคนอื่นเขาหรือไม่ว่าจะสอบก็ครั้งน้องๆ ก็ไม่มีทางคะแนนสอบตรงเลยสักครั้ง ประมวลนี้เรียกว่า น้องๆ มองโลกในแง่ร้าย น้องๆ ระบุสาเหตุของเหตุการณ์อันไม่พึงปรารถนาว่า "ถาวร" "เช่นเดิม" หรือ "ตลอดไป" (permanent) นั่นเอง

❖ เหนื่อยยังไม่พอ น้องๆ จะเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายอย่าง "มือโปร" ถ้าใครใดที่มรสุมชีวิต กระหน่ำ สมองของน้องๆ เต็มไปด้วยคำอธิบายประเภท "ทั่วไป" "สากล" หรือ "แผ่ขยาย" (universal) เช่น ไม่ว่าวิชาไหนๆ เราก็คงทำได้ไม่ดีอีกนั่นแหละ ทุกอย่างพังพินาศ และจบสิ้นลง แล้วอนาคตคืบืบไม่มีอะไรเหลืออีกแล้วหรือแม้กระทั่งคิดว่า พวกอาจารย์ก็ลำเอียงอย่างนี้ทุกคน ในขณะที่ผู้มองโลกในแง่ดีจะบอกตัวเองว่าเหตุการณ์เลวร้ายครั้งนี้เป็นกรณีเฉพาะ (specific) เป็นข้อยกเว้น ไม่ใช่ปกติวิสัย เช่น สอบครั้งนี้เราประมาทไปหน่อย หรือเราไม่ค่อยถูกอรรถาธิบายกับวิชานี้

❖ คงจะพอมองเห็นแล้วว่า ความหวังจะเกิดขึ้นได้ ถ้าน้องๆ มีนิสัยในการอธิบายเหตุการณ์ทางลบว่าชั่วคราว และ จำเพาะกรณี "ชั่วคราว" นำมาซึ่งการจำกัดระยะเวลาของความผิดหวัง และ "จำเพาะ" จำกัดขอบเขตของความผิดหวัง

❖ น้องๆ เชื่อเถอะว่า ไม่มีใครไม่เคยเผชิญวิกฤตการณ์ในชีวิต ความผิดหวังทำให้เรา "อึ้ง" หรือ "ชะงักงัน" (เหมือนถูกชกเข้าที่พุงแรงๆ) ไปชั่วขณะ นิสัยการอธิบายสาเหตุที่เราเรียนรู้เคยชินมาแต่เยาว์วัยนี้แหละ มีบทบาทสำคัญในการตัดสินใจว่าเราจะเป็นบุคคลที่สามารถลุกขึ้นมาสู้ต่อไป หรือ เลิกเรา ยอมจำนนกับสิ่งที่มีความผิดหวัง

❖ คู่มือประกอบสุดท้ายก็คือ การระบุว่าสาเหตุนั้นเป็นเพราะปัจจัยจากบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ภายนอก (external) หรือภายในตัวเรา (internal) เมื่อเราล้มเหลวแล้วบอกตัวเองว่าที่เคยเรียนมาพื้นฐานไม่แน่นพอ หรือ รุนพี่ตัวให้ไม่ตรงเลย จะเป็นการผดุงไว้ซึ่งความมั่นใจในตนเอง ที่สามารถนำไปสู่การ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง แก้ไข พัฒนา ซึ่งย่อมดีกว่าการคิดว่า "เราไม่เอาไหน" "ไม่เก่ง" "ไม่มีความสามารถอันจะทำให้เราเกิดความรู้สึกไร้คุณค่า ไร้ประสิทธิภาพ ไร้สมรรถภาพ" และมีแต่จะทำให้เราหดหู่ ซึมเศร้า ไม่มีใจจะต่อสู้ ฟันฟู ปรับปรุงตนเองเลย

❖ นิสัยการมองโลกในแง่ดี จะครบวงจรหากน้องๆ กระทำการระบุสาเหตุแบบ ตรงกันข้าม เมื่อประสบความสำเร็จสมหวังดังใจหมาย นั่นก็คือ อธิบายว่า ถาวร (permanent) ทั่วไป (universal) และภายใน (internal)

น้องๆ ลองจินตนาการตัวอย่างต่างๆ ตามตารางข้างล่างนี้ดู

เมื่อน้องๆ เผลอใจไปกับเหตุการณ์ทางลบ (ไม่พึงปรารถนา)



เมื่อน้องๆ เผลอใจไปกับเหตุการณ์ทางบวก (พึงปรารถนา)

ดังนั้น ที่जूว่า เราฝึกนิสัยมองโลกในแง่ดีกันดีกว่า การมองโลกในแง่ร้าย นำมาสู่ความสิ้นหวังไม่เห็นหนทาง หมดเรี่ยวแรงและกำลังใจ เราสามารถฝึกเปลี่ยนความคิดความเชื่อผิดๆ โดยพยายามควบคุม กำกับตนเองให้ทำทายการคิดแบบมองโลกในแง่ร้าย หากอธิบายแบบมองโลกในแง่ดีมาทดแทนให้จงได้ ในบางครั้ง หากสุดวิสัยจริงๆ เช้งจริงๆ ก็ให้บอกตัวเองว่า "หยุดไว้ก่อน" "แล้วฉันค่อยเก็บไปคิดทีหลัง" เพื่อสะกิดกันความคิดแบบไม่เื่องงามไม่สร้างสรรค์ด้านแรกที่มาแรงไปเสียะลอกหนึ่งก่อน "ไว้กินข้าวเย็นเสร็จก่อนแล้วฉันถึงจะค่อยคิดดูว่าจะแนนสอบวิชานี้ออกมาไม่ดีเพราะอะไร" และเมื่อถึงเวลาอธิบายสาเหตุก็พยายามระบุแบบมองโลกในแง่ดีให้จงได้ เช่นนี้แล้ว พลังจะก่อเกิดในตัวน้องๆ (energization) เท่านั้น้องๆ ก็จะไม่ยอมจำนน น้องๆ ก็จะลุกขึ้น และจะพยายามต่อไป



ที่जूเอาใจช่วยน้องๆ
ทุกคนเลยนะครับ

ชีวิตของเราจะสุข มีสีสันอย่างไรรันั้น ขึ้นอยู่กับแว่นที่เราสวมใส่ว่าเป็นแว่นสีชมพู หรือ

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย X ทับข้อที่ใช้ตามความรู้สึกรับของเราจริงๆ (ควรตอบคำถามด้วยความจริงใจ)

1. เวลาที่มีโครงการอะไรใหม่ๆ เราารู้สึกกระตือรือร้นหรือไม่?
ก. รู้สึก ข. ไม่รู้สึก
2. เราคิดว่ามีคนดำเนินงานที่เราทำอยู่หรือไม่?
ก. มี ข. ไม่มี
3. ถ้าเรากำลังจะจัดงานเลี้ยงแบบปาร์ตี้ เราวิตกกังวลว่าฝนจะตกหรือไม่?
ก. คิด ข. ไม่คิด
4. ถ้ามีใครเห็นด้วยกับเราหรือชมเชยเรา เราจะสงสัยว่าเขากำลังต้องการอะไรจากเราหรือเปล่า?
ก. สงสัย ข. ไม่สงสัย
5. เรารู้สึกเครียดบ่อยหรือไม่?
ก. บ่อย ข. ไม่
6. เรารู้สึกนอนไม่ค่อยหลับ เพราะสมองยังคงทำงานอย่างกระฉับกระเฉงหรือไม่?
ก. ใช่ ข. ไม่ใช่
7. เราจะเชื่อถือคนที่เคยทำให้เราผิดหวังมาก่อนหรือไม่?
ก. เชื่อ ข. ไม่เชื่อ
8. เรารู้สึกว่าคนมักจะเข้าใจเราผิดอยู่เรื่อยไหม?
ก. ใช่ ข. ไม่ใช่
9. เวลาที่มีใครขอร้องอะไรเรา เราจะรับปากทันที หรือจะต้องคิดถึงผลที่ติดตามมาให้รอบคอบก่อน?
ก. คิดให้รอบคอบก่อน ข. รับปากทันที

10. ถ้าเราทำงานเป็นคนดูแลเด็กๆ เราจะตรวจตราประตู หน้าต่างว่าใส่กลอนเรียบร้อยแล้วหรือยัง ก่อนออกจากบ้านหรือไม่?

ก. ตรวจ

ข. ไม่ตรวจ

11. เราไม่ยอมรับงานที่ทำขาย เพราะเรารู้ว่ามันคงจะล้มเหลวไปเสียก่อนแน่ๆ ใช่ไหม?

ก. ใช่

ข. ไม่ใช่

12. เวลาเราให้คนอื่นของไป เรามั่นใจเลยว่าไม่ได้คืน ใช่ไหม?

ก. ใช่

ข. ไม่ใช่

ชื่อ.....
นามสกุล.....

การให้คะแนน

คำชี้แจง ให้คะแนน 10 คะแนนในข้อที่ตอบถูกต้องตามนี้

ข้อ	ข้อที่ถูกต้อง	ข้อ	ข้อที่ถูกต้อง
1.	ก.	7.	ข.
2.	ข.	8.	ข.
3.	ข.	9.	ข.
4.	ข.	10.	ข.
5.	ข.	11.	ข.
6.	ข.	12.	ก.

เฉลย

- 100 – 120** หนูเป็นคนมองโลกในแง่ดีมากๆ ทีเดียวนะ จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่า ทำไม หนูจึงได้คะแนนสูงอย่างนี้ หนูเป็นคนเชื่อมั่นในตัวเอง และไม่ถอย สงสัยว่าจะทำอะไรสำเร็จหรือไม่? หนูเป็นคนที่มีทัศนคติในทางบวก ซึ่งถ้าล้มลงก็จะลุกขึ้นมาตั้งหลักใหม่ได้โดยง่าย จนดูเหมือนว่า จะมองโลกในแง่ดี หรือเชื่อดีอะไรมากเกินไปด้วยซ้ำ ซึ่งอาจจะทำให้หนูต้องเดือดร้อนภายหลัง
- 50 - 90** หนูเป็นคนใช้ชีวิตอย่างมีสาระทีเดียวนะ เป็นคนรอบคอบโดยไม่มองโลกในแง่ร้ายเกินไป และหนูเชื่อว่า "กันไว้ดีกว่าแก้"
- 0 - 40** หนูมองโลกในแง่ร้ายจัง ชอบมองอะไรในแง่ลบเสมอ และหนูจะล้มเหลวเสมอ เพราะหนูคาดไว้ก่อนแล้วว่า จะล้มเหลว (ขอให้หัดมองอะไรในแง่บวกบ้าง)



โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 7

"อะไรนะคือทางออก?"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติรู้ในการเคลื่อนไหวกาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจและแก้ปัญหา
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรับรู้และเข้าใจปัญหา
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

สถานที่ ห้องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. แบบฝึกปรียบตามปรมาณ
3. ใบกิจกรรมเรื่อง "ดีดีจะแก้ปัญหานี้อย่างไร"
4. แบบประเมิน "การตัดสินใจและการแก้ปัญหา"

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 1 ร่วมกัน คือ การฝึกสติรู้ในการเคลื่อนไหวกาย จากกิจกรรมนี้ จะทำให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีสติก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมอื่นๆ
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 2 ร่วมกัน คือ “หนทางสู่ทางออก” จากกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมทดลองจะรับรู้เข้าใจปัญหาและมีวิธีในการแก้ปัญหา
4. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึกอารมณ์ของผู้เข้าร่วมทดลองในสัปดาห์ที่ผ่านมา
5. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 3 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองกลับไปบันทึกอารมณ์ตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมทดลอง และการอภิปราย
2. ผู้เข้าร่วมทดลองตอบแบบประเมินกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1

"การฝึกปรับลมปราณ"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกปรับลมปราณอย่างถูกวิธี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีปรับลมปราณ

เวลา 10 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

แบบฝึกปรับลมปราณ

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

ผู้เข้าร่วมทดลองยืนเรียงหน้ากระดาน โดยมีผู้วิจัยยืนข้างหน้าเป็นผู้นำในการทำ

กิจกรรม



หมายถึง ผู้วิจัย



หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลอง

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้เข้าร่วมทดลองนำกลับไปทำที่

บ้าน

2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองร่วมกันฝึกปรับลมปราณ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ

กิจกรรมที่ 2

"หนทางสู่ทางออก"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าทดลองประเมินตนเองว่ามีการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างน้อยแค่ไหน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองรับรู้และเข้าใจปัญหา
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

เวลา 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

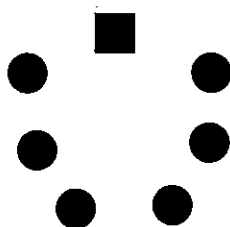
อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมเรื่อง "ตัดที่จะแก้ปัญหานี้อย่างไร"
2. ใบความรู้เรื่อง "ปัญหาและการตัดสินใจคืออะไร"
2. แบบประเมิน "การตัดสินใจและการแก้ปัญหา"

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยจัดทำใบกิจกรรมเรื่อง "ตัดที่จะแก้ปัญหานี้อย่างไร"
2. ผู้วิจัยจัดทำแบบประเมิน "การตัดสินใจและการแก้ปัญหา"
3. ผู้เข้าร่วมทดลองนั่งเป็นรูปตัวยู และผู้วิจัยนั่งตรงกลาง ดังภาพ



หมายถึง ผู้วิจัย



หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลอง

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยชี้แจงการทำใบกิจกรรมเรื่อง "ตัดที่จะแก้ปัญหานี้อย่างไร" และใบความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหา
2. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองทำใบงานเรื่อง "ตัดที่จะแก้ปัญหานี้อย่างไร"

3. หลังจากทำใบงานเรียบร้อยแล้วให้ผู้เข้าร่วมทดลองตอบคำถามจากใบงานทุกคน
4. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองทำแบบประเมิน "การตัดสินใจและการแก้ปัญหา"
5. ผู้เข้าร่วมทดลองตรวจแบบประเมิน โดยให้ส่งแบบประเมินของตนเองเวียนไป

ทางขวา

กลุ่ม

6. ผู้วิจัยแจกแบบตรวจ พร้อมทั้งให้ผู้เข้าร่วมทดลองตรวจและรายงานผลภายใน
7. ร่วมกันสรุปถึงขั้นตอนในการแก้ปัญหา



ลองมาดูซิว่าถ้าเป็นเราจะทำอย่างไร

ใบกิจกรรมเรื่อง "คิดที่จะแก้ปัญหาได้อย่างไร"

คิดที่เด็กที่เรียนดี เธอได้เกรดเฉลี่ย 4.00 เกือบทุกเทอม เธอเป็นคนทะนงในตัวเองว่าเธอเก่ง ฐานะดี แต่เธอมีนิสัยส่วนตัวที่ไม่ดี คือชอบใช้อารมณ์กับเพื่อนๆ เมื่อเวลาโกรธเธอจะขว้างปาข้าวของใส่ ชอบพูดใช้อวดในความเก่งของตนเองเพื่อนๆ ต่างก็ไม่ชอบเธอ แต่ก็ต้องยอมเพราะต้องคอยให้เธอช่วยเหลือเรื่องการเรียนรู้ แต่พอยอมเธอก็ยังมีพฤติกรรมหนักขึ้น จนเพื่อนๆ ต่างระอา และไม่ยอมคบกับเธอเพื่อนๆ เริ่มหายจากเธอไป จนสุดท้ายไม่มีใครคบกับเธอได้เลย

ขอให้ตอบคำถามต่อไปนี้นะคะ

- ❖ ปัญหาของคิดที่คิดคืออะไร
- ❖ ถ้าคุณเป็นคิดที่คุณจะแก้ปัญหาได้อย่างไร



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ปัญหาและการตัดสินใจคืออะไร

ปัญหา คือ ช่องว่างหรือความแตกต่างระหว่างสภาพการณ์ปัจจุบัน กับสภาพการณ์ที่เราต้องการให้เกิดขึ้น (หรือสภาพการณ์ไม่ดีที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต)

การตัดสินใจ นั่นคือ การเลือกเอาวิธีปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งจากวิธีจากวิธีปฏิบัติหลายๆ อย่างที่มีอยู่

ไม่มีปัญหาใดจบลงโดยปราศจากการตัดสินใจ และไม่มีการตัดสินใจใดเกิดขึ้นโดยปราศจากปัญหาเช่นกัน เพราะปัญหาก่อให้เกิดโอกาสและทางเลือกต่างๆ ซึ่งต้องอาศัยการตัดสินใจว่าจะเลือกดำเนินไปในทางใด จึงจะเหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุด หรือเสียหายน้อยที่สุด

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การกำหนดปัญหา

กำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่สำคัญมากเพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าอะไรคือ ปัญหาที่แท้จริง และจัดลำดับความสำคัญของปัญหามี 2 ขั้นตอนย่อย

1. วิเคราะห์ปัญหาและองค์ประกอบของปัญหา ในด้านต่อไปนี้

1.1 สาเหตุ ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้

1.2 ที่มา รูปแบบ และลำดับการเกิดของปัญหา

1.3 ผลกระทบและความรุนแรง โดยเฉพาะผลกระทบต่อตนเองในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ ความรู้สึก สติปัญญา ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน การงาน และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

1.4 ความเร่งด่วนของปัญหาที่ต้องแก้ไข เช่น บางครั้งพบว่าสาเหตุของปัญหา เป็นเรื่องที่ยังแก้ไขไม่ได้ แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นกลับมีความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องแก้ไขก่อน

ปัญหา	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

2. จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึงความรุนแรง ความเร่งด่วน และความ เป็นไปได้ในการแก้ปัญหานั้น จัดลงตาราง

สำคัญมาก/เร่งด่วนมาก	สำคัญน้อย/เร่งด่วนน้อย
1	4
สำคัญน้อย/เร่งด่วนมาก	สำคัญมาก/เร่งด่วนน้อย
2	3

นำปัญหาที่สำคัญมากเร่งด่วนมากมาแก้ไขก่อน จากนั้นค่อยแก้ปัญหารีขงลำดับความเร่งด่วนและความสำคัญต่อไป (1→2→3→4)

ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง การกำหนดทางเลือก

กำหนดทางเลือก เป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา
ขั้นกำหนดทางเลือก (ทำเฉพาะปัญหาที่สำคัญมากและเร่งด่วนมาก)

1. ปัญหา.....

ทางเลือก 1.1

1.2

1.3

2. ปัญหา.....

ทางเลือก 2.1

2.2

2.3

ใบความรู้ที่ 4
เรื่อง วิเคราะห์ทางเลือก

วิเคราะห์ทางเลือก ทำการวิเคราะห์ข้อดี – ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ หรือหาเพิ่มเติม

ทางเลือกที่	ข้อดี	ข้อเสีย
1.1		
1.2		
1.3		
1.4		
1.5		
2.1		
2.2		
2.3		
2.4		
2.5		

ใบความรู้ที่ 5
เรื่อง ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญา

จากทางเลือกต่างๆ ที่ได้วิเคราะห์ ข้อดี – ข้อเสีย ไว้แล้ว รวมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้

1. ปัญหา.....
 วิธีแก้ปัญา.....
 ทางแก้ไขข้อเสีย.....
2. ปัญหา.....
 วิธีแก้ปัญา.....
 ทางแก้ไขข้อเสีย.....

ใบความรู้ที่ 6 **เรื่อง การแก้ปัญหา**

วางแผน จัดเวลา ดำเนินการแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

ใบความรู้ที่ 7 **เรื่อง ประเมินผลการแก้ปัญหา**

หากทราบว่าปัญหายังคงอยู่ หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วน ให้ทบทวนสภาพปัญหาและดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ทั้ง 6 ขั้นตอนใหม่

โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 8

"ประตูด้านชัย"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติรู้ในการเคลื่อนไหวกาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีจุดมุ่งหมายของตนเองที่ชัดเจนขึ้น

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

สถานที่ ห้องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. แบบฝึกปรับลมปราณ
3. ใบความรู้เรื่อง "เป้าหมายในชีวิต"
4. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง "มารู้จักเป้าหมายปัจจุบันกันเถอะ"
5. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง "เป้าหมายที่ต้องการทำให้เสร็จ"
6. ใบกิจกรรมที่ 3 เรื่อง "เป้าหมายที่ต้องการทำให้เสร็จ"
7. แบบทดสอบเป้าหมายในชีวิต

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 1 ร่วมกัน คือ การฝึกสติรู้ในการเคลื่อนไหวกาย จากกิจกรรมนี้ จะทำให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีสติก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมอื่นๆ
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 2 ร่วมกัน คือ "เป้าหมายของฉัน (My Goal)" จากกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมทดลองจะทราบว่าตนเองมีเป้าหมายในชีวิตมากน้อยแค่ไหน และอะไรคือเป้าหมายที่ชัดเจนของตนเอง
4. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึกอารมณ์ของผู้เข้าร่วมทดลองในสัปดาห์ที่ผ่านมา
5. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 3 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองกลับไปบันทึกอารมณ์ตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมทดลอง และการอภิปราย
2. ผู้เข้าร่วมทดลองตอบแบบประเมินกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1

"การฝึกปรับลมปราณ"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกปรับลมปราณอย่างถูกต้องวิธี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีปรับลมปราณ

เวลา 10 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

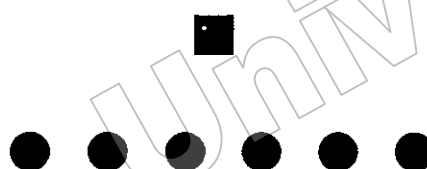
แบบฝึกปรับลมปราณ

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

ผู้เข้าร่วมทดลองยืนเรียงหน้ากระดาน โดยมีผู้วิจัยยืนข้างหน้าเป็นผู้นำในการทำ

กิจกรรม



หมายถึง ผู้วิจัย



หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลอง

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้เข้าร่วมทดลองนำกลับไปทำที่บ้าน
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองร่วมกันฝึกปรับลมปราณ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ

กิจกรรมที่ 2

"เป้าหมายของฉัน (My Goals)"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินการมีจุดหมายในชีวิตของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีจุดหมายของตนเองที่ชัดเจนขึ้น

เวลา 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง เป้าหมายในชีวิต
2. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง มารู้จักเป้าหมายปัจจุบันกันเถอะ
3. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง เป้าหมายที่ต้องการทำให้สำเร็จ
4. ใบกิจกรรมที่ 3 เรื่อง เป้าหมายที่ต้องการทำให้สำเร็จ
5. แบบทดสอบเป้าหมายในชีวิต

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยแจกดินสอให้ผู้เข้าร่วมทดลองคนละ 1 แท่งและให้ผู้เข้าร่วมทดลองที่มีดินสอเหมือนกันจับคู่กัน

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมทดลองเล่นเกม "ไปให้ถึงจุดหมาย" โดย
 - 1.1 ทุกคู่ยืนที่จุดเริ่มต้น ทุกคู่ต้องพาลูกโป่งไปให้ถึงเส้นชัย
 - 1.2 เมื่อไปถึงเส้นชัยแล้วให้ผู้เข้าร่วมทดลองทำลูกโป่งให้แตกจึงจะถือว่าเป็นผู้ชนะ
 - 1.3 เมื่อได้ผู้ชนะแล้วเกมจึงยุติ ให้ผู้เข้าร่วมทดลองกลับมานั่งล้อมวง และแจกรางวัลให้กับผู้ชนะ
 - 1.4 ผู้ชนะหยิบกล่องเป้าหมายขึ้นมาดู แล้วช่วยกันอ่านใบความรู้ให้เพื่อนๆ ฟัง
2. ผู้เข้าร่วมทดลองนั่งเป็นวงกลมและทำแบบทดสอบการมีเป้าหมายในชีวิต โดย
 - 2.1 ผู้เข้าร่วมทดลองทำแบบทดสอบใช้เวลา 10 นาที
 - 2.2 ผู้วิจัยเปิดเพลงและให้ผู้เข้าร่วมทดลองส่งแบบทดสอบของตนเองเวียนไปทางขวาเมื่อเพลงจบจึงหยุด
 - 2.3 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองที่ได้แบบทดสอบของเพื่อนตรวจให้คะแนนตามแบบ

การให้คะแนนที่ผู้วิจัยแจกให้

2.4 ผู้เข้าร่วมทดลองที่ตรวจแบบทดสอบของเพื่อนเรียบร้อยแล้วให้วางรับ
คำเฉลี่ยที่ ผู้วิจัยและเก็บแบบเฉลี่ยไว้

2.5 หลังจากที่ได้ผู้เข้าร่วมทดลองได้รับคำเฉลี่ยของเพื่อนเรียบร้อยแล้วให้นำมา
วงกลม และส่งมอบคำเฉลี่ยให้เพื่อน

2.6 ผู้เข้าร่วมทดลองอ่านคำเฉลี่ยของตนเองให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง

3. ผู้เข้าร่วมทดลองทำใบงาน 3 ใบ คือ

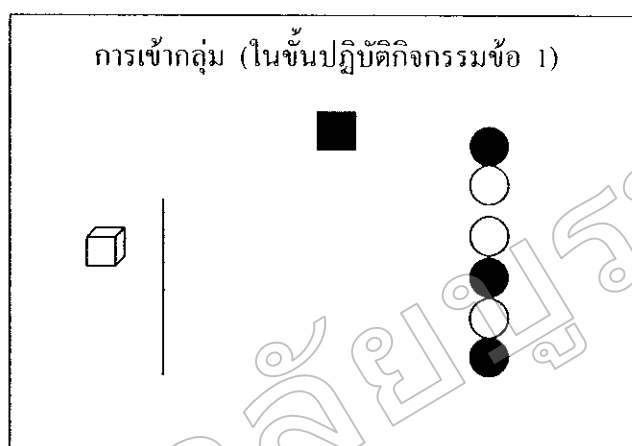
3.1 มารู้จักเป้าหมายปัจจุบันกันเถอะ

3.2 เป้าหมายที่ต้องการทำให้เสร็จ

3.3 เป้าหมายที่ต้องการทำให้เสร็จ

3.4 หลังจากทำใบงานเสร็จแล้วให้ผู้เข้าร่วมทดลองเลือกใบงานเป้าหมายใน
ชีวิตของตนเองมา 1 ใบ แล้วอ่านให้เพื่อนๆ ฟังรวมถึงแผนการที่จะทำเป้าหมายนั้นให้สำเร็จ

การจัดที่นั่งในการเข้ากลุ่ม



- หมายถึง ผู้วิจัย
- หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลองกลุ่มที่ 1
- หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลองกลุ่มที่ 2
- หมายถึง ก่อ่งเป้าหมาย
- | หมายถึง เส้นชัย

ใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายในชีวิต

น้องๆ คะรู้หรือไม่ว่าอะไรคือเป้าหมายในชีวิตของ
น้องๆ มาเริ่มต้นรู้จัก...เป้าหมายในชีวิตกันก่อน...นะ



เป้าหมายในชีวิต (Life Goals) หมายถึง สิ่งที่เราให้ความสำคัญ และปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในอนาคต และเป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต การมีเป้าหมายในชีวิต จะช่วยให้คนเราใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทางมุ่งสู่อนาคตเพราะการมีเป้าหมายจะเป็นตัวบ่งชี้ว่า เขาต้องการอะไรบ้าง เขาจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และเพื่อที่จะทำอะไร

น้องๆ จะเห็นว่าการมีเป้าหมายในชีวิต สามารถกำหนด หรือทำให้คนเราเป็นเจ้าของชีวิตของตนเองอย่างแท้จริงถ้าถามคือ เพราะเหตุใดคนเรายังมีปัญหาในการตระหนักถึงเป้าหมายในชีวิต แม้ว่าจะอยู่ในวัยที่ยังทำไม่ได้ แต่ก็ได้ทำ หรือว่าเรายังเกินไป หรือเรามีเรื่องรักใจ หรือมีอะไรที่ต้องทำมากมายเกินไป จึงไม่น่าแปลกใจที่เราจะปล่อยให้ชีวิตล่องลอยไปตามผู้คนแวดล้อมบอกให้ทำหรือตามสังคมบอกว่าดี โดยไม่รู้ตัวว่าตนเองต้องการอะไร หรือปล่อยให้เรื่องที่เคยต้องการจะทำหลายเรื่องผ่านไปเพราะสาเหตุว่าเรามีเป้าหมายในชีวิตไม่ชัดเจน

โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด
สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 9
"สุขอยู่ที่ใจ ง่ายกว่าที่คิด"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติรู้ในการเคลื่อนไหวกาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินตนเองว่าตนเองมีความสุขมากน้อยเพียงใด
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองเกิดความสงบสุขทางใจ
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองมองเห็นแนวทางที่จะทำให้ตนเองมีความสุข

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

สถานที่ ห้องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. แบบฝึกปรับลมปราณ
3. แบบประเมินชีวิตความสุขคนไทย
4. ใบกิจกรรม “ความสุขนั้นง่าย”
5. ใบความรู้ “ทำอย่างไรจึงสุข”

การดำเนินการ

- 1. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 1 ร่วมกัน คือ การฝึกสติรู้ในการเคลื่อนไหวกาย จากกิจกรรมนี้ จะทำให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีสติก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมอื่นๆ
- 2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 2 ร่วมกัน คือ “สุขจริง...จริง...นั่นเป็นยังไง” จากกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมทดลองจะทราบว่าตนเองมีความสุขมากน้อยแค่ไหน และทำอย่างไรจึงจะมีความสุข
- 3. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึกอารมณ์ของผู้เข้าร่วมทดลองในสัปดาห์ที่ผ่านมา
- 4. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 3 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองกลับไปบันทึกอารมณ์ตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมทดลอง และการอภิปราย
2. ผู้เข้าร่วมทดลองตอบแบบประเมินกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1

"การฝึกปรับลมปราณ"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกปรับลมปราณอย่างถูกต้องวิธี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีปรับลมปราณ

เวลา 10 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

แบบฝึกปรับลมปราณ

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

ผู้เข้าร่วมทดลองยืนเรียงหน้ากระดาน โดยมีผู้วิจัยยืนข้างหน้าเป็นผู้นำในการทำ

กิจกรรม



หมายถึง ผู้วิจัย



หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลอง

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้เข้าร่วมทดลองนำกลับไปทำที่บ้าน
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองร่วมกันฝึกปรับลมปราณ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ

กิจกรรมที่ 2

"สุขจริง...จริง...นั่นเป็นยังไง"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองประเมินตนเองว่าตนเองมีความสุขมากน้อยเพียงใด
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองเกิดความสงบสุขทางใจ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองมองเห็นแนวทางที่จะทำให้ตนเองมีความสุข

เวลา 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

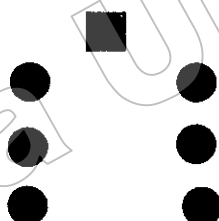
อุปกรณ์

1. แบบประเมินชี้วัดความสุขไทย
2. ใบกิจกรรม "ความสุขนั้นง่าย"
3. ใบความรู้ "ทำอะไรจึงสุข"

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

ผู้เข้าร่วมทดลองนั่งหันหน้าเข้าหากัน โดยมีผู้วิจัยอยู่ตรงกลาง ดังภาพ



หมายถึง ผู้วิจัย



หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลอง

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมทดลองทำแบบประเมินชี้วัดความสุขของคนไทยจำนวน 15

ข้อ

- 1.1 ผู้เข้าร่วมทดลองทำแบบประเมินชี้วัดความสุขของคนไทยจำนวน 15 ข้อ

ใช้เวลา 8 นาที

- 1.2 หลังจากผู้เข้าร่วมทดลองทำแบบประเมินเรียบร้อยแล้วให้ส่งแบบประเมินของตนเองให้กับเพื่อนที่นั่งอยู่ตรงหน้า และให้ผู้เข้าร่วมทดลองแต่ละคนตรวจแบบประเมินให้เพื่อน

1.3 เมื่อตรวจเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้เข้าร่วมทดลองแต่ละคนบอกคะแนนของเพื่อน

และ

ผู้วิจัยแปลผลแบบประเมินให้สมาชิกทุกคนทราบ

2. ผู้เข้าร่วมทดลองนั่งเป็นวงกลมแล้วทำใบกิจกรรม เรื่อง “ความสุขนั้นง่าย”

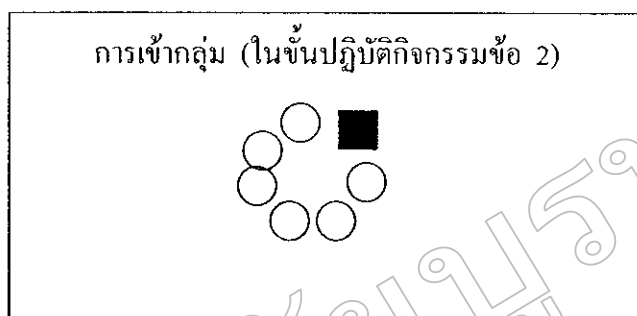
2.1 ผู้วิจัยแจกภาพกิจกรรมของวัยรุ่น ให้กับผู้เข้าร่วมทดลองคนละ 1 แผ่น (ภาพที่ได้รับไม่ซ้ำกัน) พร้อมใบงานที่ 1 คนละ 1 แผ่น ใช้เวลา 8 นาที

2.2 หลังจากทำข้อ 2.1 เรียบร้อยให้ผู้เข้าร่วมทดลองออกไปแสดงภาพที่ตนเองได้รับตรงกลาง พร้อมทั้งให้แสดงความคิดเห็นของตนต่อภาพที่ได้รับ โดยตอบจากใบงานที่ 1 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองคนอื่นฟัง

2.3 อ่านใบความรู้เรื่อง “ทำอย่างไรจึงสุข”

3. ร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำไป

การจัดที่นั่งในการเข้ากลุ่ม



หมายถึง ผู้วิจัย



หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลอง

แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (15 ข้อ)

คำชี้แจง : กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัว ท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือความคิด เห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่มีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก หรือ ไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

ข้อคำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของท่านมีความสุข				
2. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3. ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4. ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6. ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จ และความก้าวหน้าในชีวิต				
7. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นกับชีวิต				
8. ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
9. ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11. ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
12. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า				
13. ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
14. ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
15. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				



การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	2	4	5	6	7
9	10	11	13	14	15

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

3	8	12
---	---	----

ในแต่ละกลุ่มให้คะแนนดังนี้

กลุ่มที่ 1
ตอบ ไม่เลย 0 คะแนน
ตอบ เล็กน้อย 1 คะแนน
ตอบ มาก 2 คะแนน
ตอบ มากที่สุด 3 คะแนน

กลุ่มที่ 2
ตอบ ไม่เลย 3 คะแนน
ตอบ เล็กน้อย 2 คะแนน
ตอบ มาก 1 คะแนน
ตอบ มากที่สุด 0 คะแนน



เมื่อท่านรวมคะแนนทุกข้อรวมกันได้คะแนนเท่าไร ท่านสามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

คะแนน 33-45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good)

คะแนน 27-32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

คะแนน น้อยกว่า หรือเท่ากับ 26 คะแนน หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)

ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ท่านอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น โดยขอรับบริการการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

แหล่งที่มา : <http://www.dmh.moph.go.th/test/thaihapnew/thi15/thi15.asp>

ใบกิจกรรม ความสุนั้งง่าย

ชื่อ-สกุล.....

ให้ผู้เข้าร่วมทดลองตอบคำถามต่อไปนี้

1.) วิษรุ่นในภาพกำลังทำกิจกรรมอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผู้เข้าร่วมทดลองรู้สึกอย่างไรกับภาพที่ตนเองได้รับ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สมมติว่าวิษรุ่นในภาพกำลังประสบปัญหาใดปัญหาหนึ่งอยู่

A.) ผู้เข้าร่วมทดลองคิดว่าวิษรุ่นในภาพประสบปัญหาอะไร (ก่อนที่เขาหรือเธอจะมาทำกิจกรรมดังภาพ)

.....

.....

.....

.....

B.) จากข้อ A ผู้เข้าร่วมทดลองคิดว่าสาเหตุที่ทำให้วิษรุ่นในภาพมีปัญหาคือ

.....

.....

.....

C.) ผู้เข้าร่วมทดลองคิดว่าอะไรคือจุดมุ่งหมายในการแก้ปัญหาค้างนี้

.....

.....

.....

D.) สมมติว่าผู้เข้าร่วมทดลองมีปัญหาดังที่เขียนไว้ในข้อ A ผู้เข้าร่วมทดลองจะสามารถทำกิจกรรมอะไรได้บ้างที่จะสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตัวเอง และผู้เข้าร่วมทดลองเลือกที่จะทำกิจกรรมใด เพราะอะไรจึงเลือกทำกิจกรรมนั้น

.....

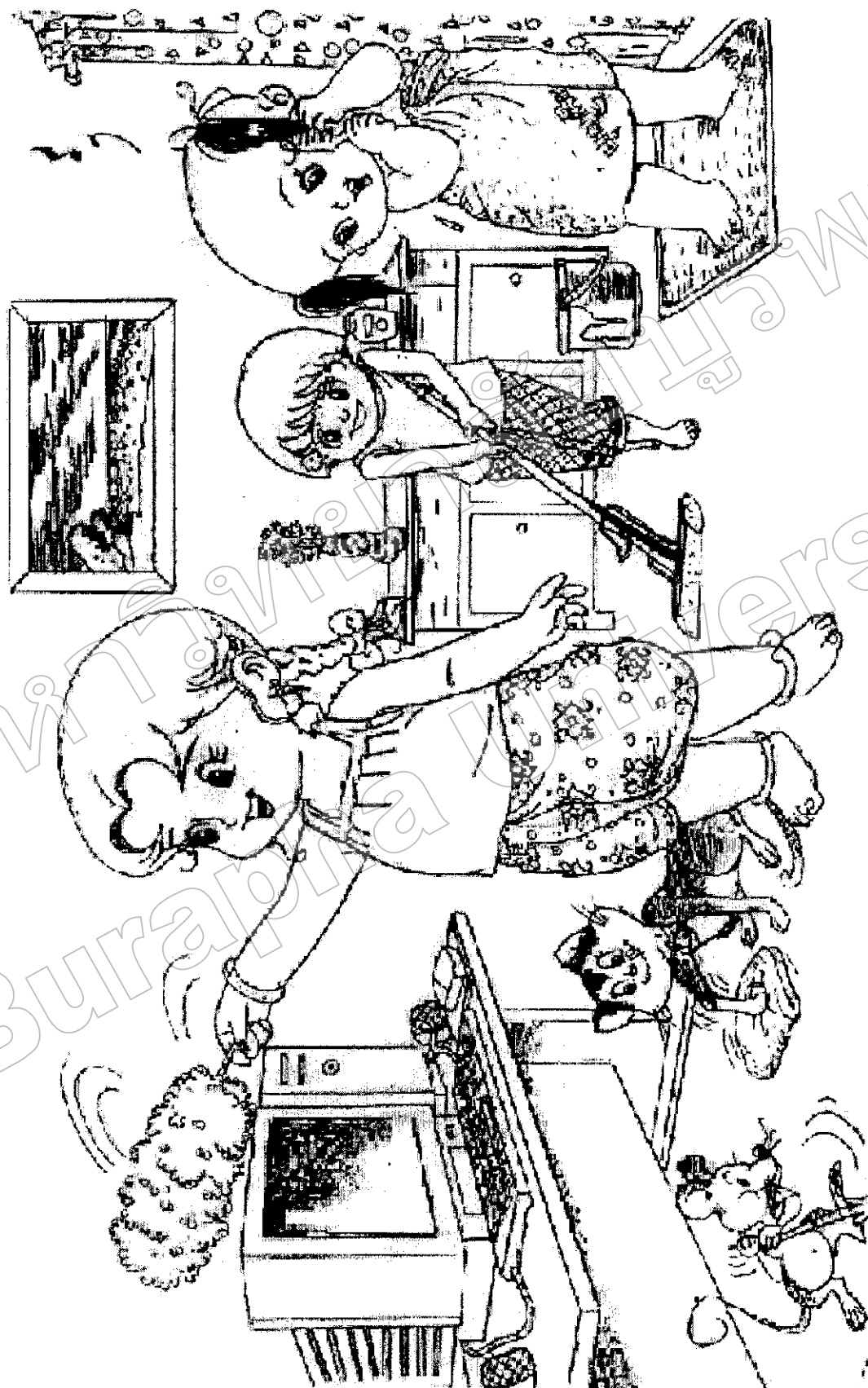
.....

.....

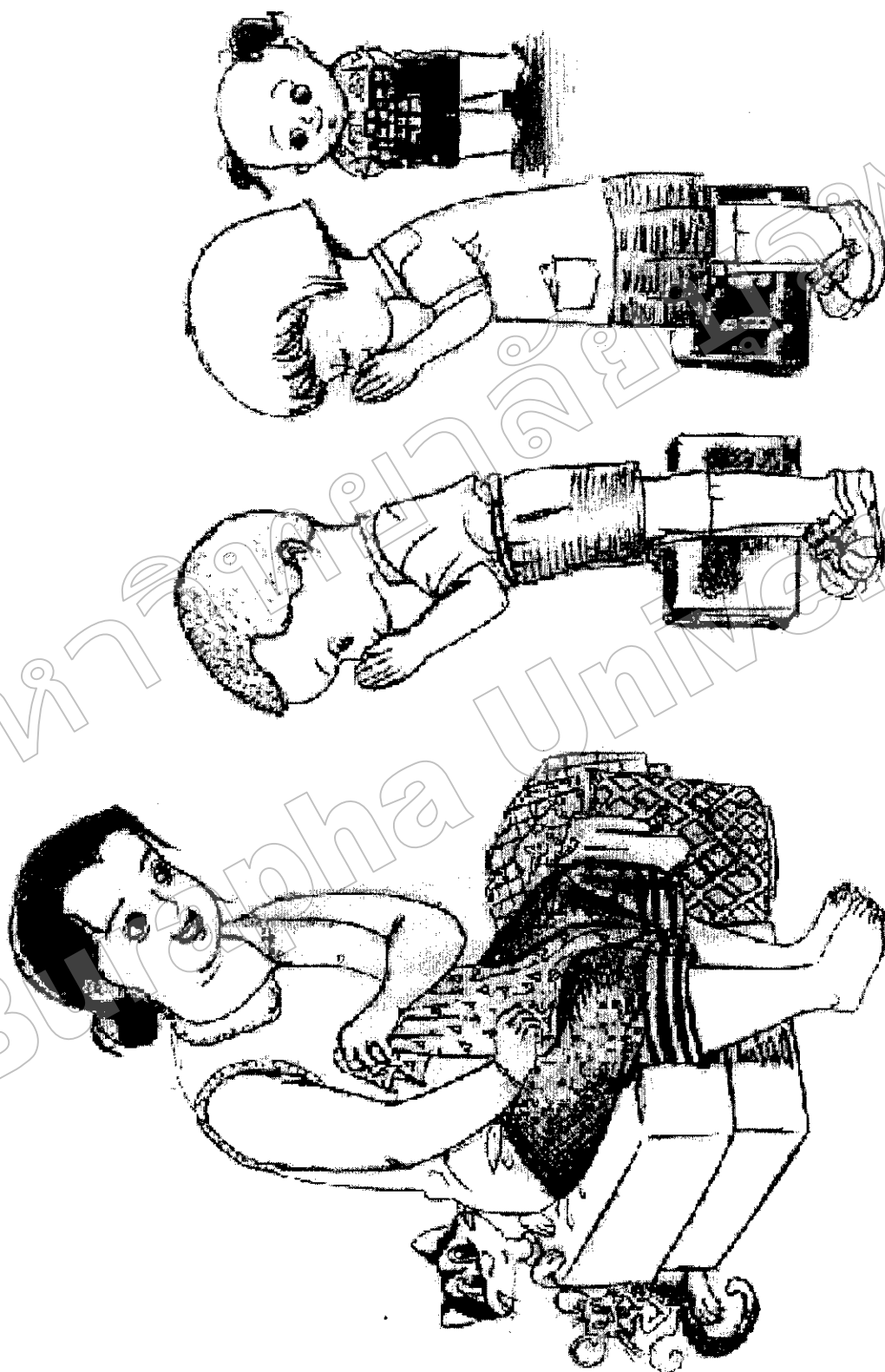
.....



แหล่งที่มา : หนังสือสมบัติผู้ดีฉบับการ์ตูน



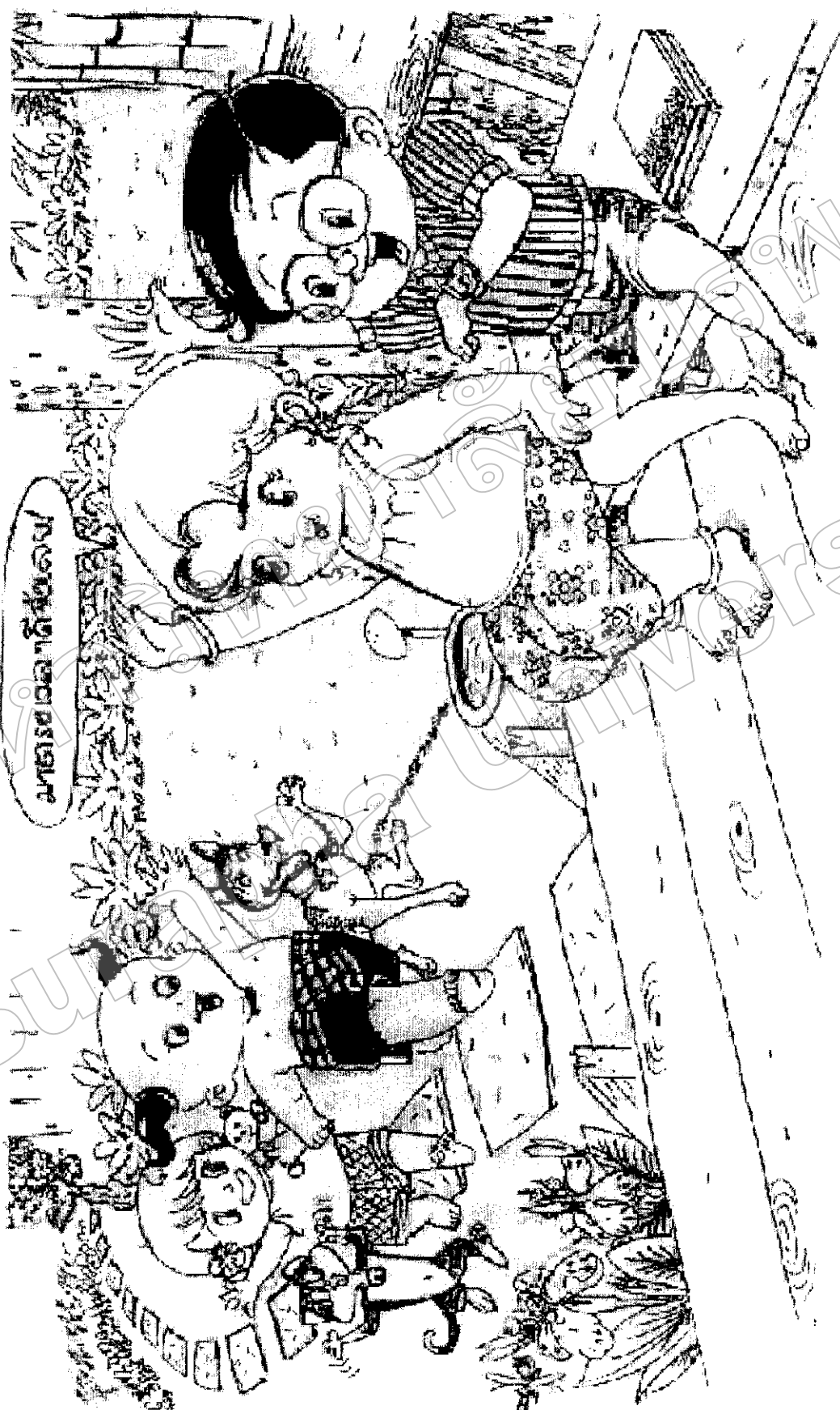
แหล่งที่มา : หนังสือสมบัติผู้ดีฉบับการ์ตูน



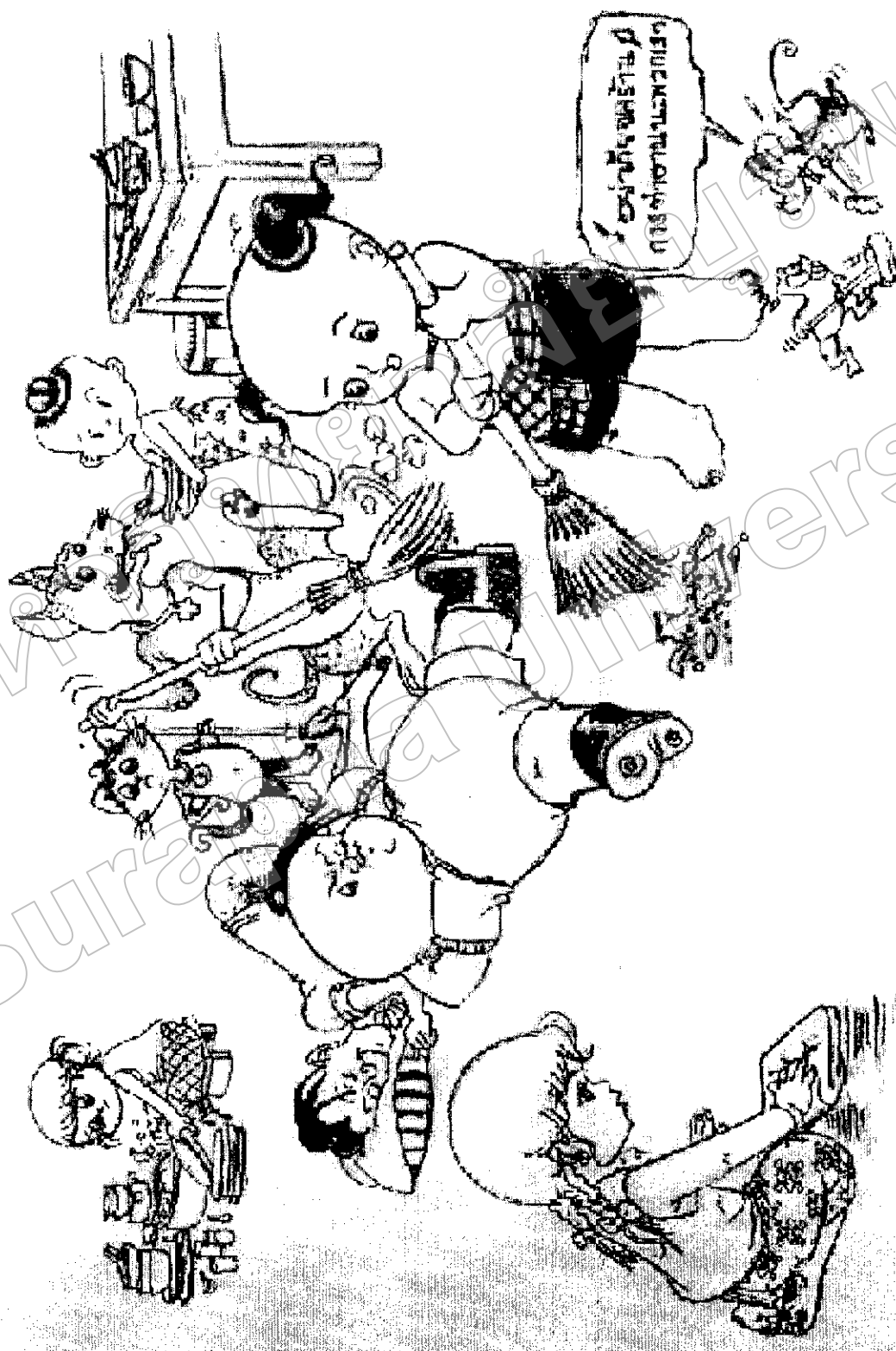
แหล่งที่มา : หนังสือสมมติผู้ผลิตฉบับการ์ตูน



แหล่งที่มา : หนังสือสมบัติผู้ดีฉบับการ์ตูน



แหล่งที่มา : หนังสือสมมติผู้จัดทำการ์ตูน



แหล่งที่มา : หนังสือสมมติผู้คิดแบบการ์ตูน

ใบความรู้

“ทำอย่างไรจึงสุข”

แหล่งที่มา : นำมาจากหนังสือความฉลาดทางอารมณ์ผู้สติและปัญญา (นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง)

“วันหนึ่งผมไปตลาดเพื่อซื้อน้ำมันมะพร้าว ก็พบลูกชายของร้านอาบราวๆ 7-8 ขวบคนหนึ่ง ซึ่งนั่งอยู่บนเก้าอี้เตี้ยๆ คล้ายเก้าอี้นั่งซักผ้า กำลังอ่านหนังสืออยู่ด้วยความสนใจ หน้าตามีความสุขในสภาพห้องเรียนที่เป็นธรรมชาติ เช่นนั้น ขณะที่เด็กบางคนรู้สึกไม่พอใจกับการต้องนั่งรถเก๋งญี่ปุ่นของพ่อไปโรงเรียน ด้วยคิดว่าเพื่อนๆ มีแต่รถยุโรปกันทั้งนั้น”

ลองเปรียบเทียบดู เด็กชายคนแรก อย่างไรก็ตามเสียดายที่ต้องอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบ ที่นี้ถ้าต้องมานั่งล้างแก้วล้างชามเพื่อช่วยพ่อ ก็คงจะพอใจกับสภาพของตนเอง เมื่อใดว่างก็จะได้อ่านหนังสือไปด้วย ส่วนเด็กคนหลังนี้ ถึงอย่างไรก็ต้องนั่งรถญี่ปุ่นอยู่ดี แต่เขามีโอกาสเลือกที่จะพอใจหรือไม่พอใจก็ได้ ซึ่งถ้าเขาพอใจเขาก็จะมีความสุข

ดังนั้นเราสามารถสุขง่ายหรือสุขยาก ต่างกันตรงไหน?

สุขง่ายหรือสุขยากต่างกันที่ **“พอใจ”** ถ้าเราพอใจในการใช้เสื้อผ้าที่ซื้อตอนลดราคา ก็จะมีความสุข ต่างจากคนที่ไม่พอใจ ใส่ไปแล้วก็ทุกข์ ความพอใจมาจากความคาดหวัง และการเปรียบเทียบ **ความคาดหวัง** เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนมีอยู่ เช่น ชยันทำงาน ก็คาดหวังว่าผลงานต้องออกมาดี เป็นต้น แต่ต้องเข้าใจความจริงอย่างหนึ่งว่า **ผลที่ได้อาจไม่เป็นไปตามที่คาดหวังร้อยเปอร์เซ็นต์** ผู้ที่คาดหวังไว้มากย่อมทุกข์ง่าย และผู้ที่ไม่ได้คาดหวังอะไรไว้เลยย่อมสำเร็จยาก ดังนั้น ควรคิดว่า **“ต้องทำให้ดีที่สุด ผลที่ออกมาได้ครึ่งหรือไม่ต้องยอมรับ”** ดังว่า **“มุ่งมั่นอย่างไม่เคร่งเครียด”**

ส่วน **การเปรียบเทียบ** เป็นเรื่องปกติที่คนเรามักชอบตรวจวัดโดยนำไปเทียบกับผู้อื่น เช่น บ้านเรามีทีวี 21 นิ้ว แต่พอไปเทียบกับบ้านอื่นเขามีมินิเรียเตอร์ เราก็อาจจะเป็นทุกข์ด้วยความอยากได้ การเปรียบเทียบกับผู้อื่นในปริมาณไม่มากอาจส่งผลดี คือ เป็นแรงกระตุ้นให้พยายามเร่งรัดตนเอง แต่ก็ต้องแลกมาด้วยความทุกข์ ทางที่ดีคือ หันมาเปรียบเทียบกับตนเองว่า ตัวเราได้พัฒนาปรับปรุงไปถึงไหนแล้ว เช่น เคยสอบได้คะแนน 75 คราวนี้ได้ 80 ก็อาจพอใจได้ แต่หากน้อยกว่าเดิม ก็ต้องทำการวิเคราะห์ว่ามีสาเหตุจากอะไร จะได้แก้ไขถูก

ความพึงพอใจเป็นตัวนำความสุข คำว่า “พอ” คือรู้จักประมาณว่าแค่ไหนก็ใช้ได้ แต่หากไม่รู้จักรู้พอ คือได้แล้วก็เอาอีก แบบนี้ก็จะทำให้ทุกข์อยู่เรื่อยไป (จงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่)

คำกลอนสอนใจ (พุทธทาส)

ความสูง

ตามใจ ความสูง
ใครๆ ทน คนชอบใจ ไม่รังเกียจ
"แก่ก็สูง, ด้วนก็สูง, ตกเวลา"
แต่สูงแล้ว ตาเห็น เป็นเคลือบใจ

ถ้าใจเรา ตัณห์ตนเรา, ก็จะไม่สูง,
ถ้ามีใจเรา เราก็ "สูง" น้อยก็ย่อมได้
ใจต่ำสูง สูงเหนือ! อย่างน้อยไป
มีสูงเกิน' น้อยสูงใหม่ 4 นี้เห็นใจ ๔

แหล่งที่มา http://www.buddhadasa.org/html/word/poem/handwriting_44.html

โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 10

ปัจจัยนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติรู้ในการเคลื่อนไหวกาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองทราบถึงพิษของอารมณ์ที่มีต่อร่างกาย
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองตระหนักถึงอารมณ์ที่เป็นพิษต่อร่างกายว่ามีอารมณ์ใดบ้าง

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

สถานที่ ห้องคอมพิวเตอร์

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. แบบฝึกปรับลมปราณ
2. ใบความรู้ “พิษทางอารมณ์”
3. สลวกอารมณ์ 10 อารมณ์
4. แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์
5. แบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 3

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 1 ร่วมกัน คือ “การฝึกสติรู้ในกาย” จากกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมทดลองจะทำให้ผู้เข้าร่วมทดลองมีสติก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมอื่นๆ
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองทำกิจกรรมที่ 2 ร่วมกัน คือ “พิษทางอารมณ์” จากกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมทดลองจะทราบถึงพิษทางอารมณ์ที่มีต่อร่างกายของตนเอง
3. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับการบันทึกอารมณ์ของผู้เข้าร่วมทดลองในสัปดาห์ที่ผ่านมา
4. ให้ผู้เข้าร่วมทดลองทำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง

5. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกอารมณ์ชุดที่ 3 ให้ผู้เข้าร่วมทดลองกลับไปบันทึกอารมณ์ตนเองต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมทดลอง และการอภิปราย
2. ผู้เข้าร่วมทดลองตอบแบบประเมินกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 "การฝึกปรับลมปราณ"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกปรับลมปราณอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกการมีสติกับการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีปรับลมปราณ

เวลา 10 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

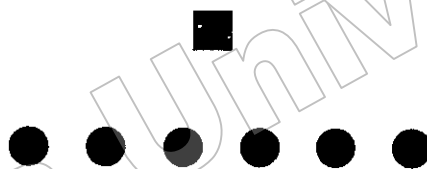
แบบฝึกปรับลมปราณ

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

ผู้เข้าร่วมทดลองยืนเรียงหน้ากระดาน โดยมีผู้วิจัยยืนข้างหน้าเป็นผู้นำในการทำ

กิจกรรม



หมายถึง ผู้วิจัย



หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลอง

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้เข้าร่วมทดลองนำไปทำที่บ้าน
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมทดลองร่วมกันฝึกปรับลมปราณ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำ

กิจกรรมที่ 2

"พิษอารมณ์"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองทราบถึงพิษของอารมณ์ที่มีต่อร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองตระหนักถึงอารมณ์ที่เป็นพิษต่อร่างกายว่ามีอารมณ์ใดบ้าง

เวลา 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ "พิษทางอารมณ์"
2. สลากอารมณ์ 10 อารมณ์

การดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

แจกสมุดบันทึกให้ผู้เข้าร่วมทดลองคนละ 1 เล่ม และให้ผู้ที่ได้รับสมุดบันทึกสวดเดียวกันเป็นกลุ่มเดียวกัน

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้เข้าร่วมทดลองนั่งเป็นกลุ่ม และส่งตัวแทนมาจับสลากอารมณ์
2. เมื่อจับสลากอารมณ์ได้แล้วให้ผู้เข้าร่วมทดลองเตรียมตัวแสดงละครเกี่ยวกับอารมณ์ที่กลุ่มตนจับได้ ให้เวลาเตรียมตัว 15 นาที
3. ผู้เข้าร่วมทดลองนั่งเป็นวงกลมเพื่อแสดงละคร
4. ช่วยกันสรุปเกี่ยวกับละครที่ผู้เข้าร่วมทดลองแต่ละกลุ่มแสดงไป
5. อ่านใบความรู้เรื่อง "พิษทางอารมณ์"

การจัดที่นั่งในการเข้ากลุ่ม (กิจกรรมที่ 2)



- หมายถึง ผู้วิจัย
 ○ หมายถึง ผู้เข้าร่วมทดลอง

ใบความรู้ที่
เรื่อง พืชทางอารมณ์

ผลของ “พืชทางอารมณ์”

ลักษณะ	นำไปสู่	ผลที่ได้รับ
โกรธ	➡	มะเร็งในตับ
เกลียด, ก้าวร้าว	➡	โรคหัวใจ
วิตกก, กังวล	➡	โรคกระเพาะ, ม้าม
เศร้า, หงุดหงิด	➡	โรคปอด
เครียด, ท้อแท้	➡	ภูมิคุ้มกันลดลง

* ลองพิจารณาตัวคุณเองว่า ในชีวิตประจำวันของคุณ มีอาการต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นในตัวเองมากน้อยเพียงใด ซึ่งมันอาจจะมีผลทำให้สุขภาพของคุณเสื่อมถอย และแก่เร็ว ก็ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัวของคุณเอง

สาเหตุหลัก ๆ ของมันก็คือ “ความคิด” ของคุณเอง

สถาการณ์

โกรธ

เกลียด

กลัว

กังวล

เศร้า

เบื่อ

เหงา

เอียงอาย

อับอาย

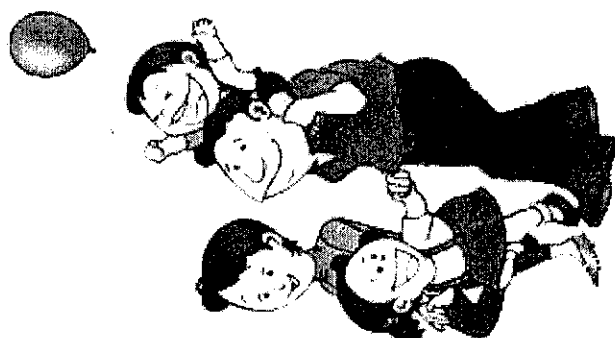
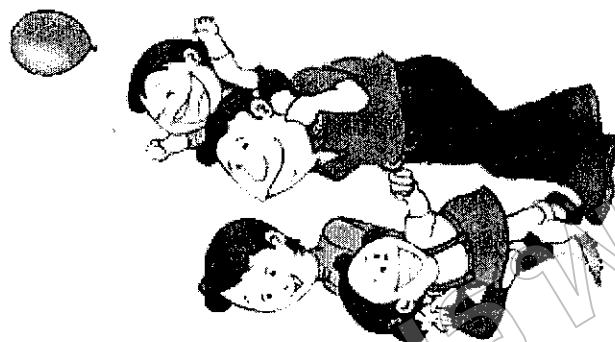
ด

โปรแกรมสติบำบัด

แบบบันทึกอารมณ์

ชุดที่ 1

แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง



ตารางบันทึกอารมณ์ตนเอง

ครั้งที่.....ชื่อ.....
วัน.....ที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายถูกในช่องอารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างเวลาต่างๆ พร้อมทั้งระบุถึงสาเหตุ และการกระทำที่แสดงออกมาด้วย (ขอให้ด้วยความ
จริงใจ เพื่อประโยชน์ของท่าน)

เวลา	อารมณ์								สาเหตุ	การกระทำ
	โกรธ	เกลียด	กังวล	กลัว	เศร้า	เบื่อ	เหงา	เฉยๆ	อับอาย	ดี
05.00 - 06.00 น.										
06.01 - 07.00 น.										
07.01 - 08.00 น.										
08.01 - 09.00 น.										
09.01 - 10.00 น.										

วัน/เวลา	อารมณ์								สาเหตุ	การกระทำ
	โกรธ	เกลียด	กังวล	กลัว	เศร้า	เบื่อ	เหงา	เอียง อาย	อับ อาย	ดี
10.01 - 11.00 น.										
11.01 - 12.00 น.										
12.01 - 13.00 น.										
13.01 - 14.00 น.										
14.01 - 15.00 น.										
15.01 - 16.00 น.										
16.01 - 17.00 น.										
17.01 - 18.00 น.										

วัน/เวลา	อาการ								สาเหตุ	การกระทำ
	โกรธ	เกลียด	กังวล	กลัว	เศร้า	เบื่อ	เหงา	เฉยๆ	อับอาย	ตี
18.01 - 19.00 น.										
19.01 - 20.00 น.										
20.01 - 21.00 น.										
21.01 - 22.00 น.										
22.01 - 23.00 น.										
23.01 - 24.00 น.										
รวม										

ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก.....

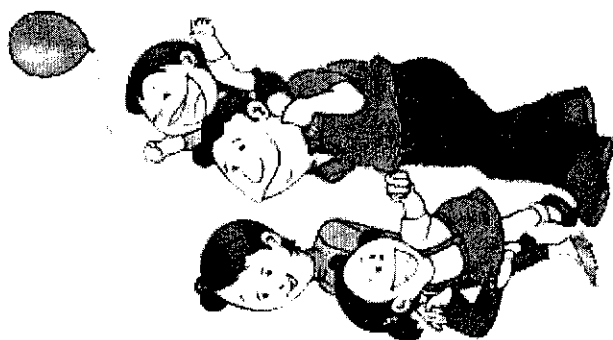
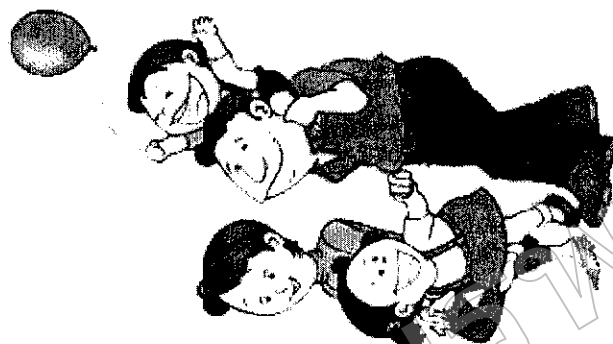
โปรแกรมสติบำบัด

แบบบันทึกอารมณ์

ชุดที่ 2

แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง

ร่วมกับการฝึกกาย



ตารางบันทึกอารมณ์ตนเอง

ครั้งที่.....ชื่อ.....
วัน.....ที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายถูกในช่องอารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างช่วงเวลาต่างๆ พร้อมทั้งระบุถึงสาเหตุ และการกระทำที่แสดงออกมาด้วย (ขอให้ความจริงใจ เพื่อประโยชน์ของท่าน)

เวลา	อารมณ์								สาเหตุ	การกระทำ
	โกรธ	เกลียด	กังวล	กลัว	เศร้า	เบื่อ	เหงา	เฉยๆ	อับอาย	ดี
05.00 - 06.00 น.										
06.01 - 07.00 น.										
07.01 - 08.00 น.										
08.01 - 09.00 น.										
09.01 - 10.00 น.										

วัน/เวลา	อาการ								สาเหตุ	การกระทำ
	โกรธ	เกลียด	กังวล	กลัว	เศร้า	เหงา	เฉยๆ	อับอาย		
10.01 - 11.00 น.										
11.01 - 12.00 น.										
12.01 - 13.00 น.										
13.01 - 14.00 น.										
14.01 - 15.00 น.										
15.01 - 16.00 น.										
16.01 - 17.00 น.										
17.01 - 18.00 น.										
18.01 - 19.00 น.										

วัน/เวลา	อารมณ์								สาเหตุ	การกระทำ
	โกรธ	เกลียด	กังวล	กลัว	เศร้า	เบื่อ	เหงา	เฉยๆ	อับอาย	ดี
19.01 - 20.00 น.										
20.01 - 21.00 น.										
21.01 - 22.00 น.										
22.01 - 23.00 น.										
23.01 - 24.00 น.										
รวม										

- ☐ ผิดคั้ง ปรับสมปราคา 10 - 15 นาที
☐ ผิดคฝามีรื้อน 10 - 15 นาที
☐ ผิดคหยาใจลึถึงท้ง

ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก.....

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมสติบ๊าด

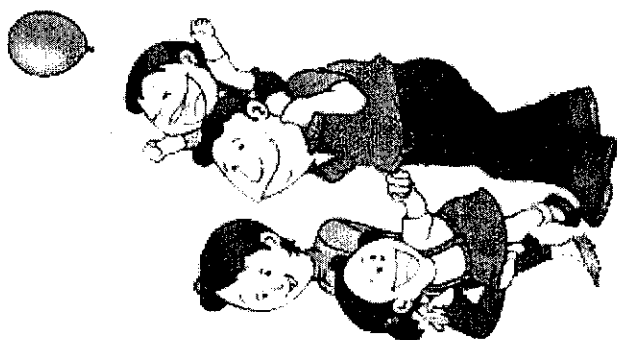
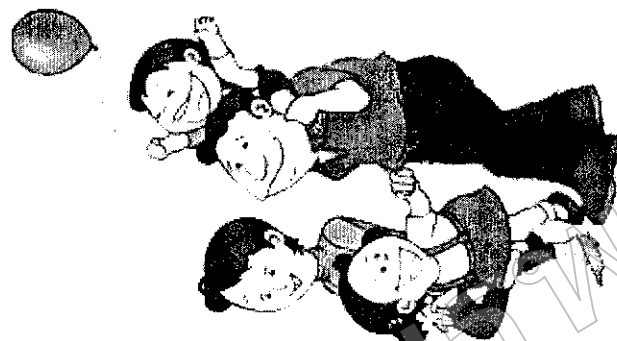
แบบบันทึกอารมณ์

ชุดที่ 3

แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง

และ

รับรู้อารมณ์ของผู้อื่น



ตารางบันทึกอารมณ์ตนเอง

ครั้งที่.....ชื่อ.....
วัน.....ที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายถูกในช่องอารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างช่วงเวลาต่างๆ พร้อมทั้งระบุถึงสาเหตุ และการกระทำที่แสดงออกมาด้วย (ขอให้ความจริงใจ เพื่อประโยชน์ของท่าน)

เวลา	อารมณ์								สาเหตุ	การกระทำ
	โกรธ	เกลียด	กังวล	กลัว	เศร้า	เบื่อ	เหงา	เฉยๆ	อึดอัด	ดี
05.00 - 06.00 น.										
06.01 - 07.00 น.										
07.01 - 08.00 น.										
08.01 - 09.00 น.										
09.01 - 10.00 น.										

วัน/เวลา	อารมณ์								สาเหตุ	การกระทำ
	โกรธ	เกลียด	กังวล	กลัว	เศร้า	เบื่อ	เหงา	เฉยๆ	อับอาย	ดี
10.01 - 11.00 น.										
11.01 - 12.00 น.										
12.01 - 13.00 น.										
13.01 - 14.00 น.										
14.01 - 15.00 น.										
15.01 - 16.00 น.										
16.01 - 17.00 น.										
17.01 - 18.00 น.										
18.01 - 19.00 น.										

วันเวลา	อารมณ์								สาเหตุ	การกระทำ
	โกรธ	เกลียด	กังวล	กลัว	เศร้า	เบื่อ	เหงา	เดียวดาย	อับอาย	ดี
19.01 - 20.00 น.										
20.01 - 21.00 น.										
21.01 - 22.00 น.										
22.01 - 23.00 น.										
23.01 - 24.00 น.										
รวม										

- ☐ รู้สึกง่วง ปรับลมปราณ 10 - 15 นาที
☐ ผีแผ่ผีร้อน 10 - 15 นาที
☐ ผีกลายใจลึกถึงท้อง

ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตารางบันทึกอาการของผู้อื่น

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายถูกในช่องอาการที่เกิดขึ้นในระหว่างช่วงเวลาต่างๆ พร้อมทั้งระบุถึง สาเหตุ และการกระทำที่แสดงออกมาด้วย (ขอให้ด้วยความจริงใจ เพื่อประโยชน์ของท่าน)

วัน.....ที่.....เดือน.....

เวลา	อาการ								สาเหตุ	การกระทำ	ใคร
	โกรธ	เกลียด	กังวล	กลัว	เศร้า	เบื่อ	เหงา	เียงอาย	อับอาย	ดี	
05.00 - 06.00 น.											
06.01 - 07.00 น.											
07.01 - 08.00 น.											
08.01 - 09.00 น.											
09.01 - 10.00 น.											
10.01 - 11.00 น.											

วัน/เวลา	อาการ									สาเหตุ	การกระทำ	ใคร
	โกรธ	เกลียด	กังวล	กลัว	เศร้า	เบื่อ	เหงา	เยี่ยง อาย	อับ อาย	ดี		
11.01 - 12.00 น.												
12.01 - 13.00 น.												
13.01 - 14.00 น.												
14.01 - 15.00 น.												
15.01 - 16.00 น.												
16.01 - 17.00 น.												
17.01 - 18.00 น.												
18.01 - 19.00 น.												

วัน/เวลา	อาหารมณั										สาเหตุ	การกระทำ	ใคร
	โกรธ	เกลียด	กังวล	กลัว	เศร้า	เบื่อ	เหงา	เียง	อับอาย	ดี			
19.01 - 20.00 น.													
20.01 - 21.00 น.													
21.01 - 22.00 น.													
22.01 - 23.00 น.													
23.01 - 24.00 น.													
รวม													

ปัญหาที่เกิดขึ้น.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินกิจกรรม

ครั้งที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ-สกุล.....

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมทดลองเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ ที่	เกณฑ์การประเมิน	มาก	ปานกลาง	น้อย
1.	ความน่าสนใจของกิจกรรม			
2.	ท่านมีความสนุกสนานกับการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้			
3.	ท่านมีความพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้			
4.	การร่วมกิจกรรมครั้งนี้ทำให้ท่านมีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็นมากขึ้น			
5.	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม			
6.	การช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนในกลุ่มขณะปฏิบัติกิจกรรม			
7.	ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมนี้			
8.	ความรู้ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมนี้			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสังเกตพฤติกรรม

ครั้งที่.....

ชื่อ-สกุล.....

พฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

วัน.....ที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เวลา.....

กำหนดวันและเวลาในการเข้ากลุ่มสติบำบัดมีดังนี้

ครั้งที่	วันที่	เวลา	เรื่อง
1	11 มกราคม 2548	16.00 – 17.00 น.	การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
2	13 มกราคม 2548	16.00 – 17.00 น.	อารมณ์นั้นสำคัญไฉน
3	18 มกราคม 2548	16.00 – 17.00 น.	สติรู้ในกาย
4	20 มกราคม 2548	16.00 – 17.00 น.	จากใจถึงใจ
5	25 มกราคม 2548	16.00 – 17.00 น.	ด้วยความเข้าใจ
6	27 มกราคม 2548	16.00 – 17.00 น.	การมองโลกในแง่ดี
7	1 กุมภาพันธ์ 2548	16.00 – 17.00 น.	อะไรนะคือทางออก
8	3 กุมภาพันธ์ 2548	16.00 – 17.00 น.	ประคองเส้นชัย
9	8 กุมภาพันธ์ 2548	16.00 – 17.00 น.	สุขอยู่ที่ใจ ง่ายกว่าที่คิด
10	10 กุมภาพันธ์ 2548	16.00 – 17.00 น.	ปัจฉิมนิเทศ

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

นักเรียนที่รักทุกท่าน

ดิฉันกำลังทำวิจัย เกี่ยวกับวิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ซึ่งผู้ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นทุกคน มักจะประสบปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์อยู่เสมอ บ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป

จึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนที่รักทุกท่าน ได้ตอบแบบสอบถามนี้อย่างจริงจังที่สุด การตอบของนักเรียนจะไม่มีผลใดๆ ทั้งสิ้นนอกจากความจริงที่นักเรียนตอบเป็นไปเพื่อประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้ และจะเป็นประโยชน์กับตัวนักเรียนเองด้วย ขอขอบคุณเป็นอย่างสูง ในความร่วมมือของท่าน

เสาวลักษณ์ สนิทวงศ์เวช

นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดการปรับตัวทางอารมณ์ โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

2. วิธีตอบแบบสอบถาม

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำที่แท้จริงของท่านในความรู้สึกใด แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับของพฤติกรรม ที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำของท่าน แต่ละข้อให้เลือกเพียงช่องเดียวเท่านั้น และขอให้ท่านตอบทุกข้อ จะมีช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

บ่อยที่สุด เมื่อผู้ตอบรู้สึก ว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเอง **มาก**
ที่สุด

บ่อย เมื่อผู้ตอบรู้สึก ว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเอง **มาก**

บางครั้ง เมื่อผู้ตอบรู้สึก ว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเอง

ปานกลาง

นานๆ ครั้ง เมื่อผู้ตอบรู้สึก ว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเอง

น้อย

แทบจะไม่เคยเลย เมื่อผู้ตอบรู้สึก ว่า ข้อความนั้นไม่เคยเกิดขึ้นกับตนเองเลย หรือเกิดขึ้น **น้อยมากจนนับครั้งได้**

ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบจะไม่เคยเลย
1.	ฉันอารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใส		✓			
2.	ฉันหม่อมลอบทำใจให้เป็นสมาธิยาก	✓				

3. แบบสอบถามนี้ ต้องการทราบความรู้สึกนึกคิดของท่านที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย ความรู้สึก หรือแนวทางการประพฤติปฏิบัติ

คนไม่เหมือนกัน ดังนั้นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือสภาพที่แท้จริงของ
ท่านมาก ที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กรุณาเติมคำในช่องว่างหรือเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับ

ตัวท่าน

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น

ม.2/.....เลขที่.....

1. เพศ

วิจัย

☐ 1. ชาย

☐ 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

ส่วนของผู้

Sex ☐

Age ☐

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

ข้อ ที่	ข้อความ	บ่อยที่ สุด	บ่อย	บาง ครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบจะ ไม่เคย เลย	ส่วน ของ ผู้วิจัย
1.	ฉันรู้สึกกังวลใจถึงเรื่องการเรียน กลัวว่าจะเรียนไม่ทันเพื่อน						Q1 ☐
2.	ฉันรู้สึกหวาดกลัวเมื่อถูกครูเรียก เข้าไปพบ						Q2 ☐
3.	ฉันรู้สึกว่า ฉันเป็นคนขี้อาย เหมือนอย่างที่เพื่อนๆ บอก						Q3 ☐
4.	ฉันรู้สึกเสียใจมาก เมื่อคุณครู ได้ ตำหนิฉันว่าเป็นคนสะเพร่าและ แ่่มาก						Q4 ☐
5.	ฉันรู้สึกท้อแท้ ถ้าการทำงานที่ไม่ ประสบผลสำเร็จ						Q5 ☐
6.	ฉันรู้สึกว่าฝืนใจเรียนหนังสือ ต่างๆ ที่ไม่อยากเรียน						Q6 ☐
7.	ฉันรู้ตัวเองว่า มีคุณค่า สามารถ ทำอะไรดีๆ ได้หลายอย่าง						Q7 ☐
8.	ฉันรู้ตัวเองว่า ขณะนี้ - เดียวนี้ ฉันคือใคร						Q8 ☐
9.	ฉันใจลอย คิดเรื่อยเปื่อย และทำ ใจให้เป็นสมาธิได้ยาก						Q9 ☐
10.	ฉันรู้สึกหงุดหงิดกับสภาพแวด ล้อมที่เป็นอยู่						Q10 ☐
11.	ฉันควบคุมสติและอารมณ์ได้ แม้ ว่าจะมีเหตุร้ายเกิดขึ้น						Q11 ☐
12.	ฉันมีจิตใจ ร่าเริง แจ่มใส						Q12 ☐

ข้อ ที่	ข้อความ	บ่อยที่ สุด	บ่อย	บาง ครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบจะ ไม่เคย เลย	ส่วน ของ ผู้วิจัย
13.	ฉันมักจะตกใจกลัวโดยไม่รู้สาเหตุ						Q13 ☐
14.	ฉันมักจะใจร้อน หงุดหงิดง่าย						Q14 ☐
15.	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เรียน ในโรงเรียนนี้						Q15 ☐
16.	ฉันมีอาการที่มันคง						Q16 ☐
17.	ฉันรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง						Q17 ☐
18.	ฉันมีความพอใจในสิ่งที่ฉันทำ						Q18 ☐
19.	ฉันไม่พอใจในสภาพความเป็นอยู่ของฉันในปัจจุบัน						Q19 ☐
20.	ฉันไม่สบายใจเมื่อต้องรับผิดชอบคนเดียว						Q20 ☐
21.	ฉันโกรธตัวเองที่ทำอะไรไม่ได้ดังใจคิด						Q21 ☐
22.	ฉันจะพิจารณาโดยละเอียดเสียก่อน ก่อนที่จะลงมือกระทำตามความคิดนั้นๆ						Q22 ☐
23.	ฉันวิตกกังวลเมื่อต้องรับผิดชอบคนเดียว						Q23 ☐
24.	ฉันควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ฉันโกรธ						Q24 ☐
25.	ฉันมักคล้อยตามและรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น						Q25 ☐

ข้อ ที่	ข้อความ	บ่อยที่ สุด	บ่อย	บาง ครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบจะ ไม่เคย เลย	ส่วน ของ ผู้วิจัย
26.	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ อย่างรวดเร็วกับเหตุการณ์ที่ทำให้ อารมณ์เสีย						Q26 ☐
27.	ฉันมีความกังวลและแค้นเพื่อน มาก กลัวว่าเพื่อนจะโกรธ						Q27 ☐
28.	ฉันรู้สึกว่าคุณเองมีอารมณ์ แปรปรวนไม่คงที่						Q28 ☐
29.	ฉันมีอารมณ์โกรธ, อิจฉาริษยา ขึ้นเมื่อใด ฉันจะแสดงออกมา ทันที						Q29 ☐
30.	ฉันร้องไห้ง่ายๆ เมื่อมีเรื่องไม่ สบายใจ						Q30 ☐
31.	เมื่อฉันดูภาพยนตร์เรื่องเศร้า มากๆ ฉันมักจะร้องไห้						Q31 ☐
32.	ฉันทำงานที่คุณครุมอบหมายให้ แต่ทำไม่ทันตามกำหนด ฉันจะ อารมณ์เสีย แล้วเลิกทำเสียเฉยๆ						Q32 ☐
33.	ฉันมั่นใจในความสามารถของฉัน ที่จะทำงานต่างๆ ให้สำเร็จได้						Q33 ☐
34.	ฉันคิดว่าฉันสามารถทำคะแนน ให้สูงขึ้นกว่าเดิมได้						Q34 ☐
35.	การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ฉัน ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองเลย						Q35 ☐
36.	ฉันสามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นๆ ได้ด้วยคามมั่นใจ						Q36 ☐

ข้อ ที่	ข้อความ	บ่อยที่ สุด	บ่อย	บาง ครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบจะ ไม่เคย เลย	ส่วน ของ ผู้วิจัย
37.	ฉันรู้สึกว่าคุณเองขาดความมั่นใจ ในการทำงานเรียนได้						Q37 ☐
38.	ฉันเชื่อมั่นในความสามารถที่จะ ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ ในชั้น						Q38 ☐
39.	ฉันจะประหม่า เก่งเกิน พูดเสียง สั่น ถ้าคุณครูให้ออกมาพูดที่หน้า ชั้นเรียน						Q39 ☐
40.	ฉันมีความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา ว่าจะเรียนไม่ทันเพื่อน						Q40 ☐
41.	ฉันไม่สบายใจเลย ถ้าจะต้อง ทำงานร่วมกับสมาชิกของห้องอื่น						Q41 ☐
42.	ฉันรู้สึกผิดหวังกับผลการเรียน ของตนเองที่ผ่านมา						Q42 ☐
43.	ฉันกลัวว่าผลการเรียนปลายภาค จะต่ำและทำให้คุณพ่อคุณแม่เสีย ใจ						Q43 ☐
44.	ฉันกังวลว่าคุณครูจะต้องตำหนิผล การเรียนของฉัน						Q44 ☐
45.	ฉันนอนไม่หลับเพราะมีเรื่องให้ คิดมากมาย						Q45 ☐
47.	ฉันไม่สามารถลืมเรื่องในอดีตที่ ทำให้ฉันไม่สบายใจ						Q47 ☐
48.	ฉันรู้สึกอึดอัดใจในการเรียนบาง วิชา ซึ่งเป็นหน้าที่ที่ฉันต้องรับ ผิดชอบ						Q48 ☐

ข้อ ที่	ข้อความ	บ่อยที่ สุด	บ่อย	บาง ครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบจะ ไม่เคย เลย	ส่วน ของ ผู้วิจัย
49.	ฉันรู้สึกไม่พอใจกับการตัดสินใจในการ แก้ปัญหาของตนเอง						Q49 ☐
50.	ฉันมีเรื่องที่ไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วย ตนเอง						Q50 ☐
51.	เมื่อฉันตัดสินใจที่จะทำ ฉันจะทำให้ดีที่สุด						Q51 ☐
52.	ฉันไม่กล้าตัดสินใจและวิตกกังวลเมื่อต้องรับผิดชอบงานเพียงลำพังคนเดียว						Q52 ☐
53.	เมื่อเกิดความผิดพลาด ฉันจะมองไปที่ข้อบกพร่องของเพื่อนร่วมงานก่อน						Q53 ☐
54.	ฉันสามารถรับผิดชอบในสิ่งที่ได้กระทำด้วยการตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว						Q54 ☐
55.	ฉันไม่กล้าแสดงออกและมักจะเก็บกดอารมณ์						Q55 ☐
56.	ฉันมีความรู้สึกว่าคุณมีปมด้อยและต้องการอยู่คนเดียวเงียบๆ						Q56 ☐
57.	ขณะเรียนหนังสือคุณครูให้ออกมาพูดที่หน้าชั้นฉันจะพูดเสียงสั่น						Q57 ☐
58.	ฉันไม่กล้าที่จะถามคุณครูต่างๆ ที่ฉันไม่เข้าใจ						Q58 ☐
59.	ถ้ามีคนมาพูดหยอกล้อ ที่ทำให้ขำใจ ฉันจะโกรธเอาง่ายๆ						Q59 ☐
60.	ฉันหมดความสุขเมื่อทราบว่าเพื่อนไม่ชอบฉัน						Q60 ☐

ข้อ ที่	ข้อความ	บ่อยที่ สุด	บ่อย	บาง ครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบจะ ไม่เคย เลย	ส่วน ของ ผู้วิจัย
61.	ฉันตกใจง่าย และไม่มีอารมณ์เลย ต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน ห้องเรียน						Q61 ☐
62.	ฉันไม่มีความสุขและมี ความเครียดมาก เมื่อเวลาจะ เข้าสอบ						Q62 ☐

ภาคผนวก ค

สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

วิเคราะห์ความแปรปรวน

	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล	Subject Total
กลุ่มทดลอง	163	180	178	521
	163	192	190	545
	181	198	195	574
	184	211	208	603
	192	210	200	602
	193	215	208	616
รวม	1,076	1,206	1,179	3,461
กลุ่มควบคุม	164	150	159	473
	170	177	170	517
	184	159	163	506
	186	191	174	551
	190	192	185	567
	192	192	193	577
รวม	1,086	1,061	1,044	3,191
Interval Totals	2,162	2,267	2,223	6,652

การหาผลรวมของกำลังสอง(sum of squares)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 163^2 + 163^2 + 181^2 + \dots + 174^2 + 185^2 + 193^2 - \frac{(6,652)^2}{36} \\
 &= 1,238,550 - 1,229,141.78 \\
 SS_{total} &= 9,408.22
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{subj} &= \frac{\sum T_s^2}{i} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{521^2 + 545^2 + 574^2 + \dots + 551^2 + 567^2 + 577^2}{3} - \frac{(6,652)^2}{36} \\
 &= 1,236,161.33 - 1,229,141.78 \\
 SS_{subj} &= 7,019.55
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{group} &= \frac{\sum E^2 G}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{3,461^2 + 3,191^2}{6 \times 3} - \frac{(6,652)^2}{36} \\
 &= 1,231,166.78 - 1,229,141.78 \\
 SS_{group} &= 2,025
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T^2}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{2,162^2 + 2,267^2 + 2,223^2}{6 \times 2} - \frac{(6,652)^2}{36} \\
 &= 1,229,605.17 - 1,229,141.78 \\
 SS_{intervals} &= 463.39
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad SS_{cells} &= \frac{\sum T_{ij}^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{1,076^2 + 1,206^2 + 1,179^2 + 1,086^2 + 1,061^2 + 1,044^2}{6} - \frac{(6,652)^2}{36} \\
 &= 1,232,884.33 - 1,229,141.78
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SS_{cells} &= 3,742.55 \\
 6. \quad SS_{IXG} &= SS_{cells} - SS_{group} - SS_{intervals} \\
 &= 3,742.55 - 2,025 - 463.39 \\
 SS_{IXG} &= 1,254.16
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. \quad SS_{w/in \text{ subj}} &= SS_{total} - SS_{betweensubj} \\
 &= 9,408.22 - 7,019.55
 \end{aligned}$$

$$SS_{w/in \text{ subj}} = 2,388.67$$

$$\begin{aligned}
 8. \quad SS_{SSw/ingroup} &= SS_{betweensubj} - SS_{group} \\
 &= 7,019.55 - 2,025
 \end{aligned}$$

$$SS_{SSw/ingroup} = 4,994.55$$

$$\begin{aligned}
 9. \quad SS_{IxSSw/ingroup} &= SS_{w/in subj} - SS_{intervals} - SS_{IG} \\
 &= 2,388.67 - 463.39 - 1,254.16
 \end{aligned}$$

$$SS_{IxSSw/ingroup} = 671.12$$

การคำนวณ Degree of freedom

$$\begin{aligned}
 1. \quad df_{w/in subj} &= df_{total} - df_{betweensubj} \\
 &= 35 - 11 \\
 &= 24
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad df_{w/ingroup} &= df_{betweensubj} - df_{group} \\
 &= 11 - 1 \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad df_{IxSs w/ingroup} &= df_{w/in subj} - df_{interval} - df_{IG} \\
 &= 24 - 2 - 2 \\
 &= 20
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad df_{betweensub} &= df_{total} - df_{w/in subj} \\
 &= 35 - 24 \\
 &= 11
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad df_{group} &= p - 1 \\
 &= 2 - 1 \\
 &= 1
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. \quad df_{interva} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. \quad df_{I \times G} &= (q - 1)(p - 1) \\
 &= (3-1)(2-1) \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

คำนวณหาค่า MS

$$\begin{aligned}
 1. \quad MS_{group} &= \frac{SS_{group}}{df_{group}} \\
 &= \frac{2,025}{1} \\
 &= 2,025
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad MS_{SS \text{ w/in groups}} &= \frac{SS_{SS \text{ w/in groups}}}{df_{SS \text{ w/in groups}}} \\
 &= \frac{4,994.55}{10} \\
 &= 499.46
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad MS_{interval} &= \frac{SS_{interval}}{df_{interval}} \\
 &= \frac{463.39}{2} \\
 &= 231.65
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad MS_{I \times G} &= \frac{SS_{I \times G}}{df_{I \times G}} \\
 &= \frac{1254.16}{2} \\
 &= 627.08
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad MS_{I \times SS w / ingroups} &= \frac{SS_{I \times SS w / ingroup}}{df_{I \times SS w / ingroup}} \\
 &= \frac{671.12}{20} \\
 &= 33.56
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น(Main and interactions two factors)

$$\begin{aligned}
 1. \quad F_{group} &= \frac{MS_{group}}{MS_{SS w / ingroup}} \\
 &= \frac{2025.00}{499.46} \\
 &= 4.05
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad F_{interval} &= \frac{MS_{interval}}{MS_{I \times SS w / ingroup}} \\
 &= \frac{231.65}{33.56} \\
 &= 6.90
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad F_{I \times G} &= \frac{MS_{I \times G}}{MS_{I \times SS w / ingroup}} \\
 &= \frac{627.08}{33.56} \\
 &= 18.69
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของวิธีทดลองในระยะก่อนการทดลอง

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{G \text{ at Int } 1} &= \frac{1,076^2 + 1,086^2}{6} - \frac{2,162^2}{12} \\
 &= 389,528.67 - 389,520.33 \\
 &= 8.33
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{w \text{ / incell}} &= SS_{SSw \text{ / ingroup}} + SS_{I \times SSw \text{ / ingroup}} \\
 &= 4,994.55 + 671.12 \\
 &= 5,665.67
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad MS_{w \text{ / incell}} &= \frac{SS_{w \text{ / incell}}}{df_{SSw \text{ / ingroup}} + df_{I \times SSw \text{ / ingroup}}} \\
 &= \frac{5,665.67}{10+20} \\
 &= 188.86
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad F_{G \text{ at Int } 1} &= \frac{SS_{G \text{ at Int } 1}}{MS_{w \text{ / incell}}} \\
 &= \frac{8.33}{188.86} \\
 &= 0.04
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{G \text{ at Int } 2} &= \frac{1,206^2 + 1,061^2}{6} - \frac{2,267^2}{12} \\
 &= 430,026.17 - 428,274.08 \\
 &= 1,752.08
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad F_{G \text{ at Int } 2} &= \frac{SS_G \text{ at Int } 2}{MS_{w/ \text{ incell}}} \\
 &= \frac{1,752.08}{188.86} \\
 &= 9.28
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_G \text{ at Int } 3 &= \frac{1179^2 + 1044^2}{6} - \frac{2223^2}{12} \\
 &= 413,329.50 - 411,810.75 \\
 &= 1,518.75
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad F_{G \text{ at Int } 3} &= \frac{SS_G \text{ at Int } 3}{MS_{w/ \text{ incell}}} \\
 &= \frac{1,518.75}{188.86} \\
 &= 8.04
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลย่อย(Simple effect)

ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 163^2 + 163^2 + 181^2 + \dots + 208^2 + 200^2 + 208^2 - \frac{(3,461)^2}{18} \\
 &= 669,519.00 - 665,473.39 \\
 SS_{total} &= 4,045.61
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad SS_{\text{Subj}} &= \frac{\sum T_s^2}{w} - \frac{(\sum X^2)}{N} \\
 &= \frac{521^2 + 545^2 + 574^2 + 603^2 + 545^2 + 574^2}{3} - \frac{(5157)^2}{21} \\
 &= 667,803.67 - 665,473.39 \\
 &= 2,330.28
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \quad SS_{\text{intervals}} &= \frac{\sum T_w^2}{n} - \frac{(\sum X^2)}{N} \\
 &= \frac{1,076^2 + 1,206^2 + 1,179^2}{6} - \frac{(3,461)^2}{18} \\
 &= 667,042.17 - 665,473.39 \\
 &= 1,568.78
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. \quad SS_{\text{error}} &= SS_{\text{total}} - SS_{\text{subj}} - SS_{\text{intervals}} \\
 &= 4,045.61 - 2,330.28 - 1,568.78 \\
 &= 146.55
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad df_{\text{between subj}} &= n - 1 \\
 &= 6 - 1 \\
 &= 5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. \quad df_{\text{intervals}} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. \quad df_{\text{error}} &= (n-1)(q-1) \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. \quad df_{\text{total}} &= df_{\text{between subj}} + df_{\text{intervals}} + df_{\text{error}} \\
 &= 5 + 2 + 10 \\
 &= 17
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9. MS_{interval} &= \frac{SS_{interval}}{df_{interval}} \\
 &= \frac{1568.78}{2} \\
 &= 784.39
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 10. MS_{error} &= \frac{SS_{error}}{df_{error}} \\
 &= \frac{146.55}{10} \\
 &= 14.66
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 11. F &= \frac{MS_{interval}}{MS_{error}} \\
 &= \frac{784.39}{14.66} \\
 &= 53.51
 \end{aligned}$$

ทดสอบนิวแมนคอส

$$\begin{aligned}
 df_{error} &= (n-1)(q-1) \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

$$MS_{error} = 14.66$$

$$\begin{aligned}
 r=2; q\sqrt{MS_{error}} &= 3.08 \sqrt{14.66 / 6} \\
 &= 4.81
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 r=3; q\sqrt{MS_{error}} &= 3.77 \sqrt{14.66 / 6} \\
 &= 5.89
 \end{aligned}$$

ภาคผนวก ง

- 1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ**
- 2. ตำแหน่งหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย**

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจโปรแกรมกลุ่มสติปัญญา

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. นายแพทย์เทอดศักดิ์ เศษคง | นายแพทย์ 7 สำนักส่งเสริมสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข |
| 2. ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์ | ข้าราชการบำนาญ |



ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๙๔ ๓๓๓

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอขอยืมวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวเสาวลักษณ์ สอนวิวงศ์เวช นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการใช้กลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ
รศ.วิณี ชิตเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้
บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความ
อนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้
(ติดต่อผู้วิจัย โทร. ๐-๘๖๐๐-๗๕๓๑)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๗๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๔๖๖



ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๒๕๓๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวเสาวลักษณ์ สนธิวงษ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการใช้กลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ
รศ.วิณี ชิตเชตวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้
บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความ
อนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้
(ติดต่อผู้วิจัยโทร. ๐-๕๖๐๐-๓๕๓๑)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๓๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๔๖๖

ตำนาน

ที่ ศร ๐๕๒๘.๐๓/๒๔๓๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๐

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นายแพทย์เอกชัย จุลจาริตต์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวเสาวลักษณ์ สนธิวงษ์เวช นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้กลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น ในความดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัยโทร. ๐-๕๖๐๐-๗๕๓๑)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๓๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๔๖๖



ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/ ๖๖๐๓

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพานทอง
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวเสาวลักษณ์ สอนวิวงศ์เวช นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของ
การใช้กลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ ๒ โรงเรียนพานทอง โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๘ พฤศจิกายน
๒๕๕๗ ถึงวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๘ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. ๐-๕๖๐๐-๗๕๓๑)

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๗๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๔๖๖



ที่ ศธ 0528.03/3150

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

จ/ร ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพนัสพิทยาคาร
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวเสาวลักษณ์ สนธิวงศ์เวช นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการใช้กลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ
รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอกความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาต
เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 13 ธันวาคม 2547 ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2548 (ติดต่อ
ผู้วิจัย โทร. 0-9747-9145)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จิตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466