

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์ | ข้าราชการบำนาญอดีตอาจารย์ประจำ
ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. ผศ.นันทนา วงศ์อินทร์ | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |
| 3. บาทหลวง ดร.วีระ พังรักษ์ | อุปมุขนายกสังฆมณฑลจันทบุรี |
| 4. บาทหลวง ดร.ชาติชาย พงษ์ศิริ | ประธานคณะกรรมการโรงเรียนคาทอลิกสังกัด
สังฆมณฑลจันทบุรี |



ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๒๕๖๓

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

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รศ.ดร.มรว.สมพร สุทัศนีย์
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวจิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมลประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. ๐-๑๒๕๕-๗๖๓๗)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๗๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๔๖๖



ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๒๒๖๓

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

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงศ์อินทร์
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวจิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมลประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัยโทร. ๐-๑๒๕๕-๗๖๓๗)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๗๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๗๕-๓๔๖๖



ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๒๕๓๔

106

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

๒๒ กรกฎาคม ๒๕๔๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน บาทหลวง ดร.วิระ พังรักษ์
สิ่งที่ส่งมาด้วย เล่าโครงข่อยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวจิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี (ติดต่อผู้วิจัย โทร. ๐-๑๒๕๕-๗๖๓๗)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมจิต จริตการ)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๓๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๔๖๖



ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/๒๒๙ ก)

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

๘ กันยายน ๒๕๔๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน บาทหลวง ดร.ชาติชาย พงษ์ศิริ
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวจิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัยโทร. ๐-๑๒๕๕-๗๖๓๗)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๓๘๗๔-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๔๖๖

ภาคผนวก ข

1. แบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์
2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
3. โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

แบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์

ชื่อ – นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ทีละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับลักษณะของนักเรียนมากที่สุดเพียง 1 คำตอบ แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนดให้เพียงข้อละ 1 เครื่องหมาย โดยมีเกณฑ์ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ตรงกับลักษณะของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ตรงกับลักษณะของนักเรียนมาก
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ค่อนข้างตรงกับลักษณะของนักเรียน
ไม่ค่อยจริง	หมายถึง	ค่อนข้างไม่ตรงกับลักษณะของนักเรียน
แทบจะไม่จริงเลย	หมายถึง	ไม่ตรงกับลักษณะของนักเรียน

แบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบางครั้ง	ไม่ค่อยจริง	แทบจะไม่จริงเลย
1	ฉันบอกตนเองเสมอว่าปัญหาทุกปัญหาย่อมมีสาเหตุและวิธีการแก้ปัญหา					
2	ฉันรู้สึกขาดความมั่นใจ เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต					
3	เมื่อเผชิญปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ฉันมักร้องไห้และรู้สึกอับจนหนทาง					
4	เมื่อฉันเกิดปัญหาแล้วมักพยายามหาวิธีการแก้ไขปัญหามากกว่าหนีปัญหา					
5	เมื่อเผชิญปัญหาฉันคิดว่าตนเองสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้เองแม้ไม่มีใครช่วยเหลือ					
6	การตัดสินใจของฉันส่วนมากเป็นการใช้เหตุผล					
7	ฉันชอบใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ					
8	ฉันรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่าและมีความสุขที่ได้ใช้ชีวิตแต่ละวัน					
9	ฉันรู้สึกว่าชีวิตคือการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ					
10	ฉันบอกตนเองเสมอว่า ชีวิตคนเราพบเจอทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี เป็นเรื่องปกติของชีวิต					
11	ฉันมีความสุขในการทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ในโรงเรียนเสมอ					

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง ครั้ง	ไม่ค่อย จริง	แทบจะ ไม่จริง เลย
12	ฉันหักทนายครูและเพื่อน ๆ เสมอเมื่อมาโรงเรียน					
13	ฉันมีความสุขและอยากมาเรียนเพื่อพบและทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ					
14	ฉันรู้สึกว่าการมีชีวิตอยู่ คือ ความทุกข์					
15	ฉันไม่ค่อยมีความสุข					
16	ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส					
17	ฉันรู้สึกเศร้าใจบ่อย ๆ					
18	ฉันรู้สึกท้อใจเรื่องโน้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา					
19	ฉันรู้สึกกังวลอย่างมาก ถ้าผลสอบออกมาไม่ดี					
20	ฉันหมดลอส ทำให้เป็นสมาธิได้ยาก					
21	ฉันรู้สึกไม่สบายใจเมื่อถูกคนอื่นวิจารณ์					
22	ฉันสามารถดกกลั่นต่อคนที่อวดฉลาดคุยโอ้อวดว่าเหนือกว่าคนอื่น ๆ					
23	ฉันรู้สึกกังวลใจเมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น					
24	ฉันมีอาการที่มั่นคง มีเพียงบางครั้งเท่านั้นที่จะแสดงความวิตกกังวลออกมา					
25	ฉันรับฟังคำวิจารณ์จากผู้อื่นด้วยอารมณ์สงบนิ่ง					
26	เรื่องเล็กน้อยๆ ไม่เคยทำให้ฉันอารมณ์เสีย					
27	ฉันรู้สึกสะเทือนใจง่าย					
28	เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจฉันจะครุ่นคิดอยู่นาน ไม่สามารถบังคับใจตนเองได้					
29	ฉันรู้สึกเสียใจเป็นเวลานาน เมื่ออาจารย์ตำหนิว่าเป็นคนสะเพร่า ไม่เรียบร้อย					
30	ถ้ามีเรื่องถกเถียงกับเพื่อนแล้ว ฉันกังวลใจว่าเพื่อนจะโกรธ					
31	ฉันรู้สึกท้อใจเมื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่สำเร็จ					
32	ในการทำอะไรสักอย่างเมื่อพบว่าเกิดปัญหาฉันพร้อมรับฟังและเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานที่คิดว่าดีกว่าทันที					
33	ฉันมักไม่ยอมรับผลงานที่มีคำหนิของตนเองบ่อย ๆ					
34	เพื่อไม่ให้เกิดความบาดหมางกับเพื่อนฉันยอมเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง					
35	ฉันรู้สึกไม่พอใจในเรื่องรูปร่างหน้าตาของตนเอง					
36	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่าและทำอะไรได้ดี					

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้างครั้ง	ไม่ค่อยจริง	แทบจะไม่จริงเลย
37	ฉันรู้สึกว่าคุณเองขาดความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ					
38	ฉันรู้สึกว่าไม่ค่อยมีคนนิยมชื่นชอบในตัวฉัน					
39	ฉันรู้สึกว่าตัวเองได้รับการตำหนิในเรื่องต่าง ๆ หลายเรื่อง					
40	ฉันรู้สึกว่าเพื่อน ๆ มองว่าฉันชอบทำตัวเด่นกว่าคนอื่น ๆ					
41	ฉันรู้สึกว่าความผิดพลาดในการทำงานเป็นเรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นกับทุกคน					
42	ฉันรู้สึกตำหนิตนเองเมื่อทำงานผิดพลาด					
43	ฉันใส่ใจกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจนรู้สึกกลัวที่จะทำในสิ่งนั้นอีก					
44	ตามปกติเมื่อเกิดอะไรผิดพลาดขึ้น ฉันมักโทษตนเอง					
45	ฉันรู้สึกว่าการทำงานผิดพลาดเป็นความผิดที่ยิ่งใหญ่จนไม่กล้าสู้หน้าเพื่อน					
46	เมื่อเกิดความเสียหายอย่างใดอย่างหนึ่งฉันมักโทษตนเองว่าเป็นคนทำให้เกิดความเสียหายนั้น					
47	ฉันมักหวั่นไหวเวลาเผชิญปัญหา เพราะทำให้ฉันรู้สึกว่าเป็นการช่วยลดความเครียดหรือทำให้คนอื่น ๆ ไม่รู้ว่าฉันกำลังมีปัญหา					
48	ฉันมักตกใจง่ายกับสถานการณ์ต่าง ๆ					
49	เมื่อมีอารมณ์โกรธ อิจฉาริษยาขึ้น ฉันจะแสดงออกมาทันที					
50	ฉันมักควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้เมื่อเจอกับเหตุการณ์ต่าง ๆ					
51	ฉันสามารถเก็บซ่อนความรู้สึกไม่สบายใจของตนเองไม่ให้ผู้อื่นทราบ					
52	ฉันรู้สึกว่าการทำงานอาหารที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย					
53	ฉันดูแล และรักษาสุขภาพของตนเอง					
54	ฉันรู้สึกกังวลต่อความเจ็บป่วยของตนเอง					
55	ฉันใส่ใจดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและที่อยู่อาศัยเสมอ					

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ชื่อ – นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ทีละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับลักษณะของนักเรียนมากที่สุดเพียง 1 คำตอบ แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนดให้เพียงข้อละ 1 เครื่องหมาย โดยมีเกณฑ์ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ตรงกับลักษณะของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ตรงกับลักษณะของนักเรียนมาก
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ค่อนข้างตรงกับลักษณะของนักเรียน
ไม่ค่อยจริง	หมายถึง	ค่อนข้างไม่ตรงกับลักษณะของนักเรียน
แทบจะไม่จริงเลย	หมายถึง	ไม่ตรงกับลักษณะของนักเรียน

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบางครั้ง	ไม่ค่อยจริง	แทบจะไม่จริงเลย
1	ฉันสามารถบอกได้ว่าตัวเองมีอารมณ์อย่างไร					
2	มันยากที่จะเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง					
3	ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันก็รู้สึกมั่นใจในสิ่งที่ทำ					
4	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีความสุข					
5	เมื่อพิจารณาทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง ฉันก็มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง					
6	ฉันรู้สึกอีกหากต้องแสดงความคิดเห็น					
7	เมื่อฉันไม่เห็นด้วยกับเรื่องใด ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนั้น					
8	พอจะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจ					
9	เวลาฉันเครียด ฉันจะทำอะไรไม่ถูก					
10	ฉันพยายามลืมเรื่องที่ทำให้ฉันเสียใจ แต่ก็ลืมไม่ลง					
11	ฉันรู้สึกทนไม่ได้ที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตซ้ำแล้วซ้ำอีก					
12	ฉันไม่ค่อยทน					
13	ฉันรู้สึกว่า จิตใจของฉันว้าวุ่น					
14	ฉันรู้สึกว่า ตัวเองขี้ยาก					

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้างครั้ง	ไม่ค่อยจริง	แทบจะไม่จริงเลย
15	ถ้าเป็นไปได้ ฉันก็ไม่อยากเป็นอย่างที่ฉันเป็นปัจจุบัน					
16	ฉันเคยประสบความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิต					
17	ชีวิตของฉันไม่ค่อยจะมีความหมาย					
18	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันก็พยายามที่จะแก้ปัญหานั้นแม้ว่าจะมีอุปสรรคมากมายก็ตาม					
19	ฉันอยากสมหวังในชีวิต แต่ไม่ทราบว่าจะทำอะไร					
20	ในการแก้ปัญหาใด ๆ ฉันรู้สึกว่า มันยากที่จะตัดสินใจว่า คำตอบใดหรือทางออกใด จะเป็นคำตอบหรือทางออกที่ดีที่สุด					
21	ไม่ว่าปัญหาที่ต้องเผชิญจะเลวร้ายเพียงใด ฉันก็ไม่หวาดหวั่น					
22	ฉันพอใจชีวิตของตัวเอง					
23	ฉันหวังว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันทำจะต้องดีที่สุด					
24	แม้ว่าฉันจะหมดกำลังใจ ฉันก็พยายามสู้ต่อไปเพื่อความสำเร็จในชีวิต					
25	ฉันคิดไม่ค่อยออกว่า ฉันต้องการอะไรในชีวิต					
26	เพื่อน ๆ ของฉันชอบปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับฉัน					
27	ฉันพยายามจะไม่ทำให้คนอื่นเสียใจหรือไม่สบายใจ					
28	เพื่อนบางคนพูดว่า ฉันไม่เคยเข้าใจในตัวเอง					
29	ฉันชอบทุก ๆ คนที่ฉันรู้จัก ไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไร					
30	เมื่อเพื่อนขอความช่วยเหลือ ฉันมักจะคอยหลบหน้า					
31	ฉันค่อนข้างเข้ากับผู้อื่นได้ยาก					
32	ฉันคิดว่าใคร ๆ ก็รู้จักฉัน					
33	ฉันมักจะทำตัวให้ผู้อื่นประทับใจ					
34	ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น ฉันพยายามจะไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง					

ตารางโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

วันจันทร์ (29 พ.ย. 2547) เวลา 60 นาที	ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย
วันพุธ (1 ธ.ค. 2547) เวลา 60 นาที	ครั้งที่ 2 การตระหนักรู้อารมณ์ของตน
วันศุกร์ (3 ธ.ค. 2547) เวลา 60 นาที	ครั้งที่ 3 การจัดการอารมณ์ของตนเอง
วันจันทร์ (6 ธ.ค. 2547) เวลา 60 นาที	ครั้งที่ 4 การจัดการอารมณ์ของตนเอง
วันพุธ (8 ธ.ค. 2547) เวลา 60 นาที	ครั้งที่ 5 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง
วันจันทร์ (13 ธ.ค. 2547) เวลา 60 นาที	ครั้งที่ 6 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง
วันพุธ (15 ธ.ค. 2547) เวลา 60 นาที	ครั้งที่ 7 การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น
วันศุกร์ (17 ธ.ค. 2547) เวลา 60 นาที	ครั้งที่ 8 ความพึงพอใจในชีวิต
วันจันทร์ (20 ธ.ค. 2547) เวลา 60 นาที	ครั้งที่ 9 การพัฒนาการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน
วันพุธ (22 ธ.ค. 2547) เวลา 60 นาที	ครั้งที่ 10 รับรู้การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ตนเอง และปัจจัยนิเทศ

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย	1. เพื่อให้นักเรียนสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกันระหว่างผู้วิจัยและระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกัน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการทดลอง สถานที่ระยะเวลา จำนวนครั้งในการทดลอง ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และนักเรียน	1. จัดกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน ผู้วิจัยใช้กิจกรรม “ไม่เท่าวิเศษ” โดยผู้วิจัยชี้ไปทางใคร ให้นักเรียนบอกชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น วิชาที่ชอบ งานอดิเรกที่ทำ เป็นต้น 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม และทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ 3. ผู้วิจัยเสนอกิจกรรม “ครั้งแรกที่รู้จัก” 3.1 กล่าวนำการมาอยู่ร่วมกัน นักเรียนควรทำความรู้จักกันให้ดีเพื่อสร้างความคุ้นเคย และสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกัน 3.2 แจกบัตรให้นักเรียนเขียนชื่อนามสกุล และนิสยส่วนตัวคนละใบ 3.3 ให้ทุกคนนำบัตรของคนในกลุ่มผสมเป็นคำที่มีความหมายในการทักทายหรือสร้างมิตรภาพ เช่น เพื่อน สวีตตี้ ฯลฯ 3.4 ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวและนิสยส่วนตัวให้สมาชิกในกลุ่มทราบ 3.5 ให้ร่วมกันตั้งชื่อกลุ่ม หรือคำขวัญกลุ่ม 3.6 ให้ส่งบัตรเวียนขวา เขียนสิ่งดีงาม ความประทับใจครั้งแรกที่ได้รู้จักกันในบัตรชื่อของเพื่อนจนครบ 4. ให้นักเรียนอภิปรายความรู้สึกในกิจกรรม และสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมร่วมกัน 5. ผู้วิจัยและนักเรียนกล่าวสรุปถึงวัตถุประสงค์ สถานที่ระยะเวลา จำนวนครั้งในการทดลอง ตลอดจนบทบาทหน้าที่

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			ของผู้วิจัย และนักเรียน 6. นัดหมายเวลาและสถานที่ ในการพบ ครั้งต่อไป
2	การตระหนักรู้อารมณ์ ของตน	1. เพื่อเตรียมความพร้อมในการจัด กิจกรรมให้นักเรียนตระหนักรู้ อารมณ์ตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึง ความสำคัญ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ ของตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนรับรู้อารมณ์ของ ตนเองทางด้านบวกและด้านลบ	1. เปิดเพลงบรรเลงให้นักเรียนตระหนักรู้ อารมณ์ของตนเองในขณะนั้นและนึก ถึงความประทับใจของต่อเพื่อนในกิจ กรรมครั้งที่ 1 2. ให้แต่ละคนนึกเปรียบเทียบอารมณ์ ของตนเองว่าเหมือนกับสิ่งใด เพราะ อะไร และให้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อน ที่อยู่ด้านข้าง 3. ผู้วิจัยยกตัวอย่างการเปรียบเทียบ อารมณ์ว่าอารมณ์ของตนเปรียบได้กับ สิ่งใด และสุ่มถามนักเรียน 3-5 คน จากนั้นสรุปให้เห็นว่าอารมณ์ของคนเรา มักมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตลอด เวลา ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและ ภายนอกตัวที่มากกระทบหรือเป็นตัว กระตุ้นให้เกิดเป็นอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งใน แต่ละคนจะมีหลากหลายอารมณ์ 4. ให้นักเรียนทำการสำรวจอารมณ์ของ ตนเอง โดยแจก “ใบงานสำรวจอารมณ์” พิจารณาว่าโดยทั่วไปแล้วตนเองมี อารมณ์อะไรบ้าง พร้อมทั้งเสนอให้ เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง 5. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าแต่ละคนจะมี อารมณ์และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเราใน แต่ละวันจะมีหลากหลายอารมณ์ มีทั้ง ด้านดีและไม่ดี จากนั้นอธิบายเกี่ยวกับ อารมณ์และประเภทของอารมณ์ (แจกใบความรู้เรื่องอารมณ์) 6. ผู้วิจัย แจกใบงาน “เหตุการณ์ที่ทำให้ เกิดอารมณ์” ให้นักเรียนทำเป็นการบ้าน

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญในการพบกันครั้งนี้ 8. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป
3	การจัดการอารมณ์ของตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนใช้เวลาในการทบทวนอารมณ์ของตนเองและผลตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น 2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ปัญหาและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น 3. เพื่อให้นักเรียนมีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และเป็นบุคคลที่สงบมั่นคงไม่วิตกกังวล 4. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีอย่างเหมาะสม	1. เปิดเพลงบรรเลง ให้นักเรียนนั่งสงบ และรับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เพื่อปรับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองก่อนทำกิจกรรม 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม และนำไปงาน “เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์” ครั้งที่แล้ว พิจารณาวามีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ นักเรียนรู้ได้อย่างไรว่าขณะนั้นกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว และนักเรียนมีวิธีการคลี่คลายอารมณ์นั้นให้เบาบางลงได้อย่างไร 3. ให้นักเรียนทำใบงานฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 4. ให้นักเรียนอภิปรายถึงกิจกรรม และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ทำทีละคน พร้อมทั้งนำเสนอให้เพื่อนในกลุ่มฟัง 5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญในการพบกันครั้งนี้ 6. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป
4	การจัดการอารมณ์ของตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองและมีความสุขในชีวิต	1. เปิดเพลงบรรเลง ให้นักเรียนนั่งสงบ เพื่อรับรู้อารมณ์ของตนเองในขณะนั้น และบันทึกอารมณ์ความรู้สึกนั้นไว้ 2. ผู้วิจัยอธิบายถึงความเครียดและวิธีผ่อนคลายความเครียด 3. นำเสนอกิจกรรมวิธีการใช้จินตนาการในการลดความเครียดให้นักเรียนปฏิบัติ

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			4. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำ 5. นำเสนอกิจกรรมวิธีการใช้จิตสั่งกายและอภิปรายถึงความรู้สึกที่ได้จากกิจกรรม 6. อภิปรายการฝึกการเปลี่ยนแปลงในกิจกรรมที่ปฏิบัติ 7. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป
5	การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิต 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้ 3. เพื่อให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเอง	1. ให้นักเรียนได้ฝึกหายใจอย่างถูกวิธีประมาณ 10 นาที พร้อมทั้งเปิดเพลงบรรเลง ให้นักเรียนนึกถึงเป้าหมายหรือความใฝ่ฝันในชีวิตของตนเอง และบันทึกความรู้สึกนั้นไว้ 2. ผู้วิจัยเสนอกิจกรรม “ทดสอบหาความรู้สึกภายในตัว” 2.1 แจกแบบทดสอบความรู้สึกในตัวให้กับนักเรียน ใช้เวลาในการทำ 10 นาที 2.2 ให้นักเรียนแต่ละคนอ่านรายละเอียดที่ได้ทำไว้ 2.3 นักเรียนร่วมอภิปราย และสรุปกิจกรรม การมองโลกในแง่ดีและไม่ดีที่มาจากความรู้สึกในตัว กับการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง 3. ให้นักเรียนทำใบงานเรื่องเป้าหมายชีวิตของข้าพเจ้า 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ 4.1 นักเรียนมีความสามารถด้านใดบ้าง 4.2 มีวิธีการใดบ้างในการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเองเมื่อพบอุปสรรค 4.3 เมื่องานบรรลุเป้าหมายนักเรียนรู้สึกอย่างไร

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			4.4 ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์สร้างขวัญกำลังใจในการทำงานเพื่อให้งานบรรลุตามเป้าหมาย 5. อภิปรายแนวทางในการฝึกสร้างแรงจูงใจ และเป้าหมายในชีวิต 6. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป
6	การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง นึกถึงความสำคัญของตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ให้เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มองตนเองในทางที่ดี 4. เพื่อให้นักเรียนเผชิญสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น	1. เปิดเพลงบรรเลง ให้นักเรียนนึกถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สิ่งที่น่าสนใจในตนเอง อภิปรายกับเพื่อนในสิ่งที่รู้สึกนั้นและบันทึกไว้ 2. ผู้วิจัยนำเสนอกิจกรรม “ข้าพเจ้า” แก่ นักเรียน 2.1 แจกแบบฟอร์มเกมข้าพเจ้าแก่นักเรียน เขียนตอบตามแบบฟอร์ม 2.2 ให้นักเรียนแต่ละคนอ่านให้เพื่อนฟัง 2.3 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นกับคำตอบของเพื่อน 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมอภิปรายสิ่งที่ดีงามในตนเองและการมองตนในแง่ดีเป็นการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง 4. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป
7	การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดสติจากการฝึกหายใจ 2. เพื่อฝึกการรู้อารมณ์ของผู้อื่น 3. เพื่อทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ หรือเรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา	1. ให้นักเรียนฝึกการหายใจประมาณ 10 นาที 2. ให้นักเรียนดูภาพแสดงอารมณ์ความรู้สึก และพูดว่ารู้สึกอย่างไรกับภาพนี้ที่ละคนและอภิปรายร่วมกันว่าภาพนี้มีความรู้สึกอย่างไร 3. ให้อ่านบทความจากหนังสือพิมพ์

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			และให้พูดที่ละคนว่ารู้สึกอย่างไร ถ้าเป็นนักเรียนจะทำอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น และอภิปรายร่วมกันถึงอารมณ์ 4. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
8	ความพึงพอใจในชีวิต	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความคิดในทางลบและรู้จักการมองโลกในแง่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุข ใส่ใจในสุขภาพและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่	1. เปิดเพลงบรรเลงให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองในขณะนั้น และนึกถึงข้อดี ข้อเสียของตนเอง บันทึกสิ่งนั้นไว้ 2. ให้นักเรียนบอกประโยชน์ของการมองข้อดีของตนเองและของผู้อื่น 3. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของการมองข้อดีของตน 3.1 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เช่น รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า 3.2 ทำให้ตนเองมีความสุข 3.3 เป็นการฝึกฝนในการมองโลกในแง่ดี 4. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของการมองข้อดีของผู้อื่น 4.1 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน 4.2 ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข 5. ให้นักเรียนอภิปรายในเรื่องสุขภาพ 5.1 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 5.2 เรื่องการรับประทานอาหาร 5.3 ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ 7. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
9	การพัฒนาการรักษา สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อประสานสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น	1. เปิดเพลง ให้นักเรียนนึกถึงคำพูดที่ดีๆ ที่ได้รับจากผู้อื่น หรือคำพูดดีๆ ที่กล่าวกับผู้อื่น และทำให้ผู้อื่นมีความสุข 2. ผู้วิจัยกล่าวถึงการสร้างมนุษยสัมพันธ์ว่าเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมคนในสังคมที่เป็นการอยู่ร่วมกัน และการทำงานร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย 3. ผู้วิจัยกล่าวถึงหลักในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และการปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก 4. ให้นักเรียนทำกิจกรรมชุด “การสร้างมนุษยสัมพันธ์” 5. ให้นักเรียนทำกิจกรรมฝึกสายตาให้อ่อนโยน 6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายผลที่ได้จากกิจกรรมนี้ 7. นัดหมายเวลา และสถานที่ในการพบครั้งต่อไป
10	รับรู้การเปลี่ยนแปลง อารมณ์ตนเอง และ ปัจจัยนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อประเมินการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน 3. ปัจจัยนิเทศเพื่อปิดการทดลอง	1. เปิดเพลงบรรเลง ให้นักเรียนนึกถึงกิจกรรมที่ร่วมปฏิบัติด้วยกัน และเหตุการณ์ที่ได้ทำและสิ่งที่ได้จากกิจกรรมที่ผ่านมา 2. ให้นักเรียนดูการเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ตั้งแต่เริ่มการฝึกจนถึงปัจจุบันว่ามีเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง 3. ให้นักเรียนเขียนความเปลี่ยนแปลงนั้นลงในกระดาษ และรายงานที่ละคนว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และร่วมกันอภิปราย 4. ให้นักเรียนทำแบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ 5. กล่าวสรุปผลการทดลอง ให้นักเรียน

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			ร่วมกันอภิปรายสรุป 6. กล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิด การทดลอง

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่างผู้วิจัยและระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกัน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการทดลอง สถานที่ ระยะเวลา จำนวนครั้ง ในการทดลอง ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และนักเรียน

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. บัตรครั้งแรกที่รู้จักกัน
2. แบบบันทึกความประทับใจ

วิธีดำเนินการ

1. จัดกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน ผู้วิจัยใช้กิจกรรม “ไม้เท้าวิเศษ” โดยผู้วิจัยชี้ไปทางใคร ให้นักเรียนบอกชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น วิชาที่ชอบ งานอดิเรกที่ทำ เป็นต้น
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม และทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
3. ผู้วิจัยเสนอกิจกรรม “ครั้งแรกที่รู้จัก”
 - 3.1 กล่าวนำการมาอยู่ร่วมกัน นักเรียนควรทำความรู้จักกันให้ดีเพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพอันดีต่อกัน
 - 3.2 แจกบัตรให้นักเรียนเขียนชื่อ นามสกุล และนิยัส่วนตัวคนละใบ
 - 3.3 ให้ทุกคนนำบัตรของคนในกลุ่มผสมเป็นคำที่มีความหมายในการหักท่ายหรือสร้างมิตรภาพ เช่น เพื่อน สวีตตี้ ฯลฯ
 - 3.4 ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวและนิยัส่วนตัวให้สมาชิกในกลุ่มทราบ
 - 3.5 ให้ร่วมกันตั้งชื่อกลุ่ม หรือคำขวัญกลุ่ม
 - 3.6 ให้ส่งบัตรเวียนขวา เขียนสิ่งดีงาม ความประทับใจครั้งแรกที่ได้รู้จักกันในบัตรชื่อของเพื่อนจนครบ

4. ให้นักเรียนอภิปรายความรู้สึกในกิจกรรม และสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมร่วมกัน
5. ผู้วิจัยและนักเรียนกล่าวสรุปถึงวัตถุประสงค์ สถานที่ระยะเวลา จำนวนครั้ง
ในการทดลอง ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และนักเรียน
6. นัดหมายเวลาและสถานที่ ในการพบครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

บัตรครั้งแรกที่รู้จักกัน

ชื่อ.....นามสกุล.....	ชื่อเล่น.....
นิสัยส่วนตัว	
1.....	
2.....	
3.....	
4.....	
5.....	

แบบบันทึกความประทับใจครั้งแรก

ชื่อ.....นามสกุล.....	ชื่อเล่น.....
ความประทับใจครั้งแรกที่รู้จักกัน	
1.....	
2.....	
3.....	
4.....	
5.....	
6.....	
7.....	

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 2 การตระหนักรู้อารมณ์ของตน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมให้นักเรียนตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนรับรู้อารมณ์ของตนเองทางด้านบวกและด้านลบ

สาระสำคัญ

ตามปกติเมื่อคนเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น เราจะตกอยู่ในภาวะใด หนึ่งใน 3 ภาวะ ได้แก่ การถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้และแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม การเข้าใจการเกิดอารมณ์ และฝึกฝนการรู้เท่าทันอารมณ์ของตน จะนำไปสู่วิธีการคลี่คลายหรือปรับอารมณ์ ตลอดจนเลือกการแสดงออกที่เหมาะสมได้ และวิธีการฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่สำคัญได้แก่การฝึกสติในการรู้อารมณ์

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. ใบงานสำรวจอารมณ์ของตนเอง
2. ใบความรู้เกี่ยวกับอารมณ์
3. ใบงานเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์

การดำเนินงาน

1. เปิดเพลงบรรเลงให้นักเรียนตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองในขณะนั้นและนึกถึงความประทับใจของเพื่อนในกิจกรรมครั้งที่ 1
2. ให้แต่ละคนนึกเปรียบเทียบอารมณ์ของตนเองว่าเหมือนกับสิ่งใด เพราะอะไร และให้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่อยู่ด้านข้าง
3. ผู้วิจัยยกตัวอย่างการเปรียบเทียบอารมณ์ว่าอารมณ์ของตนเปรียบได้กับสิ่งใด และสุ่มถามนักเรียน 3-5 คน จากนั้นสรุปให้เห็นว่าอารมณ์ของคนเรามักมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้

ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตัวที่มากระทบหรือเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดเป็นอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งในแต่ละคนจะมีหลากหลายอารมณ์

4. ให้นักเรียนทำการสำรวจอารมณ์ของตนเอง โดยแจก “ใบงานสำรวจอารมณ์” พิจารณา ดูว่าโดยทั่วไปแล้วตนเองมีอารมณ์อะไรบ้าง พร้อมทั้งเสนอให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง

5. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าแต่ละคนจะมีอารมณ์และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเราในแต่ละวัน จะมีหลากหลายอารมณ์ มีทั้งด้านดีและไม่ดี จากนั้นอธิบายเกี่ยวกับอารมณ์และประเภทของอารมณ์ (แจกใบความรู้เรื่องอารมณ์)

6. ผู้วิจัย แจกใบงาน “เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์” ให้นักเรียนทำเป็นการบ้าน

7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญในการพบกันครั้งนี้

8. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

ใบงานสำรวจอารมณ์

คำชี้แจง : ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

1. ให้นักเรียนสำรวจตัวเองว่า ท่านเป็นคนมีอารมณ์พื้นฐานแบบใด

- | | |
|---|--|
| ☐ อารมณ์ดี | ☐ อารมณ์ขัน |
| ☐ อารมณ์เย็น | ☐ อารมณ์ร้อน |
| ☐ อารมณ์เปื้อน | ☐ อารมณ์เกรี้ยว |
| ☐ อารมณ์ตื้นตื้น | ☐ อารมณ์อ่อนไหว |
| ☐ อารมณ์ศิลปิน | ☐ อารมณ์สนุก |
| ☐ อารมณ์กลัว | ☐ อารมณ์เหงา |
| ☐ อารมณ์เสีย | ☐ อารมณ์รัก |
| ☐ อารมณ์อิจฉา | ☐ อารมณ์เศร้า |

2. เป็นอารมณ์ทางบวกจำนวน.....อารมณ์ทางลบจำนวน.....

3. ท่านมีความพอใจในอารมณ์พื้นฐานของท่านมากน้อยเพียงใด

- ☐ พอใจมาก ☐ พอใจปานกลาง ☐ ไม่พอใจ

4. ท่านต้องการพัฒนาตนเองหรือไม่

- ☐ ต้องการ ☐ ไม่ต้องการ

ถ้าท่านต้องการจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

ใบความรู้เรื่องอารมณ์

อารมณ์คืออะไร

อารมณ์ว่า หมายถึง สภาวะความหวั่นไหวของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรงทำให้จิตใจปั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมออกมามีกรุนแรงกว่าธรรมดา และมักควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงในส่วนต่างๆของร่างกาย

กล่าวว่าในแต่ละขณะคนเราทุกคนจะมีอารมณ์ที่แตกต่างหรือ เปลี่ยนแปรไปตามสภาวะภายนอกที่มากระทบตัวเรา ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ได้แก่ เพศ วัย สิ่งแวดล้อม อารมณ์แบ่งออกได้เป็น

1. อารมณ์ทางบวก ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เกิดความสุข ความพอใจ เกิดความสนุกสนาน เกิดความรัก เกิดความยินดี
2. อารมณ์ทางลบ ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เกิดความเศร้า โกรธ เสียใจ ผิดหวัง กลัว
3. อารมณ์ที่ไม่เป็นทางบวกและไม่เป็นทางลบ ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้คนรู้สึกเฉยๆ บางครั้งทำให้เกิดความรู้สึกอยากอยู่คนเดียว อาจเหงา

การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ข้อดีของการเกิดอารมณ์ในบางครั้งอารมณ์ทำให้เพิ่มพลัง สามารถทำงานได้ดีกว่าปกติ ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขุมถนอม และผลเสียของอารมณ์ก็มีอยู่เช่นกัน อาทิ

- ผลเสียทางกาย : อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ หายใจแรงจนเหนื่อยหอบ
- ผลเสียต่อการทำงาน : ประสิทธิภาพในการทำงานไม่ดีเท่าที่ควร หรืออาจทำงานไม่ได้
- ผลเสียทางสังคม : ถ้าเป็นคนที่อารมณ์รุนแรงเสมอ หรือแปรปรวนได้ง่าย ก็มักจะเข้ากับใครไม่ได้ ไม่มีใครอยากจะคบหาสมาคมด้วย และสภาวะอารมณ์รุนแรงมากอาจนำไปสู่การมีปัญหาด้านจิตประสาทได้

ใบงาน
“เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์”

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่า มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เกิดอารมณ์..... นักเรียนรู้ได้
อย่างไรว่าขณะนั้นกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว และนักเรียนมีวิธีการคลี่คลายอารมณ์นั้นให้บางลงได้
อย่างไรบ้าง

1. อารมณ์โกรธ

2. อารมณ์รัก

3. อารมณ์เศร้า

4. อารมณ์กลัว

เหตุการณ์ที่ทำให้เกิด อารมณ์	สิ่งบ่งบอกว่ากำลังมีอารมณ์ ดังกล่าว	วิธีการคลี่คลายอารมณ์	การแสดงออกที่เหมาะสม กับสถานการณ์
อารมณ์โกรธ			
อารมณ์รัก			
อารมณ์เศร้า			
อารมณ์กลัว			

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 3 การจัดการอารมณ์ของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนใช้เวลาในการทบทวนอารมณ์ของตนเองและผลตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ปัญหาและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น
3. เพื่อให้นักเรียนมีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และเป็นบุคคลที่สงบมั่นคง ไม่วิตกกังวล
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีอย่างเหมาะสม

ความสำคัญ

ผู้ที่สามารถควบคุมสติ ควบคุมอารมณ์ จัดการกับอารมณ์ รวมทั้งควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แม้ในสถานการณ์ยุ่งยากเป็นปัญหา คับขันจนตัว หรือในสถานการณ์ที่ไม่สบอารมณ์ก็สามารถที่ควบคุมอารมณ์ไม่แสดงออกทันทีทันใด จะไม่บรรลู่แก่โทสะ เอะอะ กราดเกรี้ยว โวยวาย แต่สามารถเตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไรได้ และสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองผู้อื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ 1. ใบงานฝึกการจัดการกับอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. เปิดเพลงบรรเลง ให้นักเรียนนั่งสงบและรับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เพื่อปรับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองก่อนทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม และนำไปงาน “เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์” ครั้งที่แล้ว พิจารณาวามีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์ต่าง ๆ นักเรียนรู้ได้อย่างไรว่าขณะนั้นกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว และนักเรียนมีวิธีการคลี่คลายอารมณ์นั้นให้เบาบางลงได้อย่างไร

3. ให้นักเรียนทำใบงานฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
4. ให้นักเรียนอภิปรายถึงกิจกรรม และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ทำที่ทุกคนพร้อมทั้งนำเสนอให้เพื่อนในกลุ่มฟัง
5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญในการพบกันครั้งนี้
6. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

ใบงาน ฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

เมื่อเกิดเหตุการณ์ดังต่อไปนี้ได้เกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียนมีวิธีการอย่างไรที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

1. เมื่อมีคนมาตะโกนใส่หน้า

.....

2. เมื่อมีคนนิทาว่าร้ายโดยไม่เป็นความจริง

.....

3. เมื่อครูเดินเข้ามา เซอร์รับแย่งงานชิ้นนี้จากมือของนักเรียนเสนอต่อครู พร้อมพูดว่า “ครูค่ะ งานชิ้นนี้หนูเป็นคนทำเองหมดเลยค่ะ”

.....

4. ทุกครั้งที่นัดกันทำรายงาน นิดจะผัดนัดไปประมาณ 2 ชั่วโมง

.....

5. หนูข้มักจะตำหนินักเรียนต่อหน้าผู้อื่นเสมอ

.....

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 4 การจัดการอารมณ์ของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองและมีความสุขในชีวิต

สาระสำคัญ

เมื่อบุคคลต้องเผชิญปัญหาหรือสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็จะก่อให้เกิดภาวะเครียดขึ้นมา ความเครียดคือ สภาพการท้าทายที่ทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถปรับตัวกับการเรียกร้องทั้งภายในและภายนอก การท้าทายนี้กระตุ้นเร้าสภาพร่างกายและการสืกรของอารมณ์ และทำให้มีปฏิกิริยาตอบสนองที่เป็นความเข้าใจ หรือพฤติกรรม ความเครียด ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ไม่สบายใจ กังวล วิตก กลัว เป็นต้น การฝึกบริหารจัดการความเครียดสามารถช่วยผ่อนคลายเพื่อรักษาใจและกายให้อยู่ในสภาวะสมดุลที่เกิดจากอารมณ์นั้นได้ และทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติ รวมทั้งสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์**
1. วิธีผ่อนคลายความเครียด
 2. ใบงานฝึกการเปลี่ยนแปลงตนเอง
 3. ใบบันทึกอารมณ์ของตนเอง

การดำเนินงาน

1. เปิดเพลงบรรเลง ให้นักเรียนนั่งสงบเพื่อรับรู้อารมณ์ของตนเองในขณะนั้น และบันทึกอารมณ์ความรู้สึกนั้นไว้
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงความเครียดและวิธีผ่อนคลายความเครียด
3. นำเสนอกิจกรรมวิธีการใช้จินตนาการในการลดความเครียดให้นักเรียนปฏิบัติ

4. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำ
5. นำเสนอกิจกรรมวิธีการใช้จิตสั่งกาย และอภิปรายถึงความรู้สึกที่ได้จากกิจกรรม
6. อภิปรายการฝึกการเปลี่ยนแปลงในกิจกรรมที่ปฏิบัติ
7. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม