

## วิธีการฝึกผ่อนคลายความเครียด

### วิธีใช้กาย (Body Techniques)

#### 1. การหายใจที่ถูกต้อง

เรียนรู้ที่จะหายใจให้สุดปอด ปล่อยหน้าอกและไหล่ตามสบายนี้คือ การหายใจตามปกติ การหายใจที่ตื้นแก่ทรวงอกทำให้เครียด และส่งความรู้สึกเครียดนี้ต่อไปยังสมอง

#### 2. การยืดเหยียด

วันหนึ่ง ๆ หมุนศีรษะและบิดไหล่ และอวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายที่ยืดเหยียดได้ง่าย โดยเฉพาะบริเวณหน้าอกและไหล่

#### 3. เกร็ง – คลาย กล้ามเนื้อ

เกร็งกล้ามเนื้อที่ต้องผ่อนคลาย เช่น ยกไหล่ขึ้นไปให้สูงถึงหู ตระหนักรู้ถึงความตึงที่ไหลลงทันทีที่ปล่อยไหล่เหมือนไม่มีแรง ตระหนักรู้ถึงความผ่อนคลาย ทำอย่างนี้สองสามครั้ง เรียนรู้ที่จะรู้สึก “บอกไม่ได้ต้องรู้เอง” ของความเครียดและการผ่อนคลาย

### วิธีใช้จิตสั่งกาย (Mind Techniques)

#### 1. การฝึกเงียบ

พิจารณาว่าอะไรที่มารบกวน และใช้สิ่งนี้เป็นเป้าหมายต่อไป ย้ำ พูดกับตัวเองว่า “เอาตัวฉันออกไปจากสิ่งนี้” หรือ “เมื่อฉันผ่อนคลาย ฉันเผชิญกับมันได้” หรือประโยคอื่น ๆ ในทางบวก หายใจลึกๆ คลายขากรรไกร และผ่อนคลายหน้า ตอนที่หายใจเข้าพูดกับตัวเองว่า “ฉัน” หายใจออกพูดว่า “สบาย สงบ” นี่เป็นปฏิกิริยา ดันดันแรก ต่อความเครียดหรือสิ่งที่ทำให้เครียดท่านต้องแก้ปัญหาด้าจำเป็น

#### 2. การใช้จิตฉายส่อง และประโยคที่รับมือได้

สร้างประโยคที่ชอบ เช่น “(สิ่งนี้) เดี่ยวก็ผ่านไปเองแหละ” “ฉันได้บทเรียนจากมัน” พิจารณาจิตของคนบ่อยๆและใช้ความคิดด้านบวกแทนที่ความคิดด้านลบ

### 3. การจัดกรอบใหม่

วางกรอบที่ลดความเครียดล้อมรอบตัวการที่ทำให้เครียด เช่น “โชคดียังที่ไฟแดงต่อไปนี้ ฉันผ่อนคลายได้”

### 4. ทักษะและการรับรู้

ทักษะที่ช่วยลดความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลง คือ การเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่การถูกควบคุมความขัดแย้งไม่ใช่การแข่งขันเอาชนะ มีทางออกเองนะแหละ การขอความช่วยเหลือเป็นเรื่องธรรมดา ชีวิตเพื่อการเรียนรู้ ฉันจัดการกับความเครียดได้

### 5. การฝึกเห็นภาพ

นึกเห็นภาพสถานที่ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ในทุ่งหญ้าหรือชายหาด นึกภาพตัวเองอยู่ตรงนั้น รู้สึกถึงความอบอุ่นของแสงแดดลมพัดเย็นสบาย เสียงเพลิคเพลินกับความสงบของสถานที่พิเศษแห่งนี้ ทั้งใจและกายจะผ่อนคลาย เราสามารถมี “วันหยุดสั้น ๆ” อย่างนี้เพื่อผ่อนคลายกายและใจได้เสมอ

โดยการใช้ใจพิจารณาส่องกาย พฤติกรรม จิตและอารมณ์ และการใช้เทคนิคดังกล่าว จะสามารถช่วยเพิ่มสติ และสร้างทักษะของการลดและป้องกันความเครียดได้

### ใบงาน ฝึกการเปลี่ยนแปลงตนเอง

นักเรียนมีวิธีการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร ถ้านักเรียนเป็นคนขี้ขี้บ่น โมโหง่าย บ่อยครั้งที่นักเรียนกลับบ้าน นักเรียนจะบ่นคนไข้และคนในบ้านว่า ชอบวางของไม่เป็นที่ ไม่ปิดกวดพื้นให้สะอาด วางรองเท้าไม่เรียบร้อย อาหารไม่อร่อย เป็นต้น จนในที่สุดคนอื่นๆ ก็หนีห่างจากนักเรียน เพราะนักเรียนต้องการเปลี่ยนแปลงคนอื่นให้เหมือนตนเอง แต่นักเรียนทำไม่สำเร็จ ผลที่เกิดขึ้นคือ นักเรียนต้องอยู่โดดเดี่ยว นักเรียนควรเปลี่ยนแปลงตนเองดังนี้

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

## โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 5 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิต
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นในตนเอง

### สาระสำคัญ

ความสามารถที่จะรู้จักอารมณ์ของตนเองและสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองนั้น การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเป็นวิธีหนึ่งที่จะสร้างขวัญกำลังใจให้ตนเอง ทำให้รู้ศักยภาพของตนเอง และมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย การฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึกละดีที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ฝึกสร้างทัศนคติหามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง ให้กำลังใจตนเอง และใช้ความรู้สึกช่วยให้มีความเพียรพยายาม แม้มีอุปสรรคและความคับข้องใจ

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์**
1. ใบงาน เป้าหมายชีวิตของข้าพเจ้า
  2. ใบบันทึกความรู้สึกของตนเอง

### การดำเนินงาน

1. นักเรียนได้ฝึกหายใจอย่างถูกวิธี ประมาณ 10 นาที พร้อมทั้งเปิดเพลงบรรเลงให้นักเรียนนึกถึงเป้าหมายหรือความใฝ่ฝันในชีวิตของตนเอง และบันทึกความรู้สึกนั้นไว้
2. เสนอกิจกรรม “ทดสอบหาความรู้สึกภายในตัว”
  - 2.1 แจกแบบทดสอบความรู้สึกในตัวเองให้นักเรียน ใช้เวลาในการทำ 10 นาที
  - 2.2 ให้นักเรียนแต่ละคนอ่านรายละเอียดที่ได้ทำไว้
  - 2.3 นักเรียนร่วมอภิปราย และสรุปกิจกรรม การมองโลกในแง่ดีและไม่ดีที่มาจากความรู้สึกในตัวเอง กับการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

3. ให้นักเรียนทำใบงานเรื่องเป้าหมายชีวิตของข้าพเจ้า
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้
  - 4.1 นักเรียนมีความสามารถด้านใดบ้าง
  - 4.2 มีวิธีการใดบ้างในการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเองเมื่อพบอุปสรรค
  - 4.3 เมื่องานบรรลุเป้าหมายนักเรียนรู้สึกอย่างไร
5. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์สร้างขวัญกำลังใจในการทำงานเพื่อให้งานบรรลุตามเป้าหมาย
6. อภิปรายแนวทางในการฝึกสร้างแรงจูงใจ และเป้าหมายในชีวิต
7. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจร่วมฝึกปฏิบัติของนักเรียน

### เป้าหมายชีวิตของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้า ชื่อ.....อายุ.....ปี

อยากเรียนสูงสุดถึงระดับ.....

อยากเรียนสาขา.....

ในอนาคตข้าพเจ้าอยากเป็น.....

สิ่งที่สามารถทำให้นักเรียนบรรลุเป้าหมาย ที่วางไว้ คือ.....

.....

.....

ความใฝ่ฝันสูงสุดในชีวิตของข้าพเจ้า คือ.....

.....

.....

คุณลักษณะของข้าพเจ้าที่สอดคล้องกับเป้าหมายของชีวิต.....

.....

.....

### แบบทดสอบหาความรู้สึภายในตัว

จงอ่านถ้อยคำเหล่านี้ซ้ำๆ และสังเกตดูให้ดีว่า คำแต่ละคำนั้นเชื่อมโยงให้นักเรียนถึงอะไร

1. ความรัก .....
2. เงิน .....
3. อาหาร .....
4. มีด .....
5. หนังสือ .....
6. กฎระเบียบ .....
7. น้ำ .....
8. จดหมาย .....
9. บ้าน .....
10. สุขภาพ .....
11. คนตรี .....
12. พ่อ .....
13. สัตว์ .....
14. การสอบ .....
15. หน้าผาชัน .....

## โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

### ครั้งที่ 6 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง นึกถึงความสำคัญของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ให้เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มองตนเองในทางที่ดี
4. เพื่อให้นักเรียนเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์**
1. ใบบันทึกความรู้สึกของตนเอง
  2. แบบฟอร์มเกมข้าพเจ้า

#### การดำเนินงาน

1. เปิดเพลงบรรเลง ให้นักเรียนนึกถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สิ่งที่เกิดขึ้นในตนเอง อภิปรายกับเพื่อนในสิ่งที่รู้สึกนั้น และบันทึกไว้
2. ผู้วิจัยนำเสนอกิจกรรม “ข้าพเจ้า” แก่นักเรียน
  - 2.1 แจกแบบฟอร์มเกมข้าพเจ้าแก่นักเรียน เขียนตอบตามแบบฟอร์ม
  - 2.2 ให้นักเรียนแต่ละคนอ่านให้เพื่อนฟัง
  - 2.3 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นกับคำตอบของเพื่อน
3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมอภิปรายสิ่งที่ดีงามในตนเองและการมองตนในแง่ดีเป็นการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง
4. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป

**การประเมินผล** สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม



### แบบฟอร์ม เกมข้าพเจ้า

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ตามความรู้สึกของตน

1. ชื่อของข้าพเจ้าไพเราะที่สุดใช่ไหม.....
2. การแต่งกายของข้าพเจ้าเป็นอย่างไร.....
3. ความคิดของข้าพเจ้า.....
4. รสนิยมของข้าพเจ้า.....
5. จิตใจของข้าพเจ้า.....
6. สิ่งที่ข้าพเจ้าชอบ.....
7. พ่อแม่ของข้าพเจ้า.....
8. ข้าพเจ้าบูชา.....
9. รูปร่างหน้าตาของข้าพเจ้า.....
10. กำลังวังชา ความอดทนของข้าพเจ้า.....

## โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 7 การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดสติจากการฝึกหายใจ
2. เพื่อฝึกการรู้อารมณ์ของผู้อื่น
3. เพื่อทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ หรือเรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา

### สาระสำคัญ

การรับรู้การแสดงออกของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกทางสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ การรับรู้ว่าคุณอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเองและตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน สามารถเข้าใจมุมมองของคนอื่นได้ ช่วยให้เราสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลหลายแบบได้

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

### อุปกรณ์

1. ภาพที่แสดงอารมณ์ความรู้สึก
2. บทความจากหนังสือพิมพ์
3. ใบงาน การรับรู้อารมณ์ตนเอง และคนอื่น
4. ใบงานฝึกการแสดงและรับความรู้สึก

### การดำเนินงาน

1. ให้นักเรียนฝึกการหายใจประมาณ 10 นาที
2. ให้นักเรียนดูภาพแสดงอารมณ์ความรู้สึก และพูดว่ารู้สึกอย่างไรกับภาพนี้ทีละคน และอภิปรายร่วมกันว่า ภาพนี้มีความรู้สึกอย่างไร

3. ให้อ่านบทความจากหนังสือพิมพ์ และให้บุคคลแต่ละคนว่ารู้สึกอย่างไร ถ้าเป็นนักเรียน จะทำอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น และอภิปรายร่วมกันถึงอารมณ์
4. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจร่วมฝึกปฏิบัติของนักเรียน

## ใบงาน การรับรู้อารมณ์ตนเอง และคนอื่น

### กิจกรรมที่ 1 ดูรูปภาพที่แสดงอารมณ์

นักเรียนรับรู้ถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เห็นจากรูปภาพ มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

นักเรียนมีความเห็นต่างจากเพื่อนหรือไม่ ถ้ามี มีอารมณ์อะไรบ้าง

.....

.....

.....

### กิจกรรมที่ 2 บทความจากหนังสือพิมพ์

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่อ่านนี้

.....

.....

.....

ถ้าเป็นนักเรียน นักเรียนจะอย่างไรกับเหตุการณ์นี้

.....

.....

.....

ในเรื่องนี้มีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง ระบุถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล

.....

.....

.....

อภิปรายร่วมกันถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

ข่าวหนังสือพิมพ์เดลินิวส์  
ฉบับที่ 20,033 วันพุธที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2547

กินยา 40 เม็ดก่อนดิ่งพสุธา บ่นเครียดไม่รู้ภาษาเยอรมัน

เหตุผล สาวนักเรียนทุนรัฐบาลไทยในเยอรมนีโครงการ 1 ทูน 1 อำเภอ เกิดเครียดคิดถึงบ้านแถมเบื่อเรียนภาษา เลยกลืนยาพาราเซตามอล 40 เม็ดหวังฆ่าตัวตาย เพื่อน ๆ นักเรียนไทยไปด้วยกันจึงหามส่งโรงพยาบาลในมหาวิทยาลัย แต่กลับคิดสั้นฆ่าตัวตีกดขยของ “จักรภพ เพ็ญแข” แกลงต่อสื่อ ระบุ “ทักษิณ” สั่งช่วยเหลือครอบครัวทันที พร้อมจัดทีมเสริมด้านจิตวิทยา และอาจารย์แนะแนวไว้ล้อมคอกกันเหตุซ้ำ พี่สาวเผยน้องเคยโทรฯ บอกอยากกลับบ้าน เพราะคิดถึงพ่อแม่กลัวอยู่คนเดียว

นักศึกษาทุนรัฐบาลไทย โครงการ 1 ทูน 1 อำเภอ กระโดดตึกเสียชีวิตรายนี้ถูกเปิดเผยเมื่อวันที่ 17 ส.ค. ผู้สื่อข่าวรายงานว่า นายจักรภพ เพ็ญแข โฆษกประจำสำนักนายกรัฐมนตรี แกลงข่าวที่ทำเนียบรัฐบาล ถึงการเสียชีวิตจากการกินยาและกระโดดตึกของ น.ส.ณัฐชน เมฆี อายุ 17 ปี นักเรียนทุนรัฐบาลในโครงการ 1 ทูน 1 อำเภอ ที่รัฐบาลให้การสนับสนุนเด็กนักเรียน เรียนดี แต่ยากจน ได้มีโอกาสไปศึกษาต่างประเทศ โดย น.ส.ณัฐชน ได้ทุนการศึกษาเดินทางไปเรียนด้านคอมพิวเตอร์ ที่ประเทศเยอรมนี ซึ่งเดินทางไปตั้งแต่ช่วงต้นเดือน ก.ค. ที่ผ่านมา

นายจักรภพ แกลงอีกว่า น.ส.ณัฐชน ได้บอกกับคนใกล้ชิดว่าไม่สามารถรับความกดดันในการเรียนภาษาเยอรมันได้ เพราะไม่เคยเรียนมาก่อน จึงตัดสินใจกินยาพาราเซตามอล 40 เม็ด แต่เพื่อนได้ช่วยไว้แล้วนำส่งโรงพยาบาล และในที่สุด น.ส.ณัฐชน ได้กระโดดจากอาคาร โรงพยาบาลลงมาเสียชีวิตเมื่อวันที่ 13 ส.ค. ที่ผ่านมา อย่างไรก็ตาม พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี ได้สั่งการให้ความช่วยเหลือครอบครัวผู้เสียชีวิต และขอให้เป็นบทเรียนสำคัญในการดูแลเด็กนักเรียนไทยที่ไปศึกษาต่างประเทศ

## ฝึกการแสดงและรับความรู้สึก

**คำชี้แจง** ต่อไปนี้เป็นรายการแสดงความรู้สึก ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกันแสดงความรู้สึก และทายความรู้สึกคนละครั้ง ตามรายการพฤติกรรมดังนี้

### 1. ให้ใช้สายตาและกิริยาท่าทางแสดงความรู้สึกต่อไปนี้

| ผู้แสดงความรู้สึก | ผู้ทาย (ทายความรู้สึกของผู้แสดง) |
|-------------------|----------------------------------|
| รัก               | .....                            |
| ชื่นชม            | .....                            |
| ดีใจ              | .....                            |
| เกลียด            | .....                            |
| รำคาญ             | .....                            |
| โกรธ              | .....                            |

### 2. การสัมผัสและการใช้สายตาแสดงความรู้สึกต่อไปนี้

| ผู้แสดงความรู้สึก | ผู้ทาย (ทายความรู้สึกของผู้แสดง) |
|-------------------|----------------------------------|
| เห็นใจ            | .....                            |
| ขกข่อง            | .....                            |
| รังเกียจ          | .....                            |
| ชื่นชม            | .....                            |
| รัก               | .....                            |

## โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

### ครั้งที่ 8 ความพึงพอใจในชีวิต

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความคิดในทางลบและรู้จักการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุข ใฝ่ใจในสุขภาพและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

#### สาระสำคัญ

การคิดของคนเรามี 2 ทาง การคิดในทางบวกทำให้เรามีความสุขและการคิดในทางลบทำให้เรามีความทุกข์ แต่อย่างไรก็ตามเราสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นไปในทางบวกได้ เพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นการมองโลกในแง่ดี และมีความพึงพอใจในชีวิต

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ 1. ใบบันทึกความรู้สึกของตนเอง

#### การดำเนินงาน

1. เปิดเพลงบรรเลง ให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองในขณะนั้น 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

#### การประเมินผล

- 1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
- 2. สังเกตจากความสนใจร่วมฝึกปฏิบัติของนักเรียน



### แนวทางในการพัฒนาสุขภาพ และร่างกาย

1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. ควบคุมอาหารทั้งปริมาณและคุณภาพ
3. ตรวจสอบสุขภาพปีละครั้ง

### หลักสูตรวิ่งเพื่อสุขภาพ

สัปดาห์ที่ 1 เดินวันละ 3-5 นาที

สัปดาห์ที่ 2 เดินวันละ 7-8 นาที

สัปดาห์ที่ 3-4 เดินวันละ 10-12 นาที

สัปดาห์ที่ 5 เดินปกติ 2 นาที สลับเดินเร็ว 1 นาที ประมาณ 10-12 นาที

สัปดาห์ที่ 6 เดินเร็ววันละ 15-20 นาที

สัปดาห์ที่ 7 วิ่งสลับเดิน วันละ 15-20 นาที

สัปดาห์ที่ 8 วิ่งด้วยความเร็วสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 15-20 นาที

### สลายแคลอรีในอาหาร (ออกกำลังกาย: นาที)

| อาหาร  | แคลอรี | เดิน | ขี่จักรยาน | ว่ายน้ำ | วิ่ง |
|--------|--------|------|------------|---------|------|
| ข้าว   | 78     | 15   | 10         | 7       | 4    |
| ไก่ทอด | 232    | 45   | 28         | 21      | 12   |
| หมู    | 314    | 60   | 38         | 28      | 16   |
| ปลา    | 205    | 39   | 25         | 18      | 11   |
| กุ้ง   | 180    | 35   | 22         | 16      | 9    |
| กล้วย  | 88     | 17   | 11         | 8       | 4    |
| ส้ม    | 68     | 13   | 8          | 6       | 4    |
| นม     | 166    | 32   | 20         | 15      | 9    |
| ไข่ทอด | 110    | 21   | 13         | 10      | 6    |

## โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ครั้งที่ 9 การพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อประสานสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

### สาระสำคัญ

มนุษยสัมพันธ์เป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของคนในสังคมที่เป็นอยู่ร่วมกัน และการทำงานร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นนั้นเพื่อให้สร้างความรู้สึที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น การสื่อสารแลกเปลี่ยนทัศนคติ จะทำให้ความรู้สึกของทั้งสองฝ่ายเปลี่ยนแปลงไป การฝึกแสดงน้ำใจ ให้เกียรติผู้อื่น การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์**
1. กิจกรรมชุด “การสร้างมนุษยสัมพันธ์”
  2. กิจกรรมการฝึกสายตาให้อ่อนโยน

### การดำเนินงาน

1. เปิดเพลง ให้นักเรียนนึกถึงคำพูดที่ดีๆที่ได้รับจากผู้อื่น หรือคำพูดดีๆที่กล่าวกับผู้อื่น และทำให้ผู้อื่นมีความสุข
2. ผู้วิจัยกล่าวถึงการสร้างมนุษยสัมพันธ์ว่าเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมคนในสังคมที่เป็นการอยู่ร่วมกัน และการทำงานร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
3. ผู้วิจัยกล่าวถึงหลักในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และการปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก
4. ให้นักเรียนทำกิจกรรมชุด “การสร้างมนุษยสัมพันธ์”
5. ให้นักเรียนทำกิจกรรมฝึกสายตาให้อ่อนโยน

6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายผลที่ได้จากกิจกรรมนี้
7. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจร่วมฝึกปฏิบัติของนักเรียน

## การฝึกมนุษยสัมพันธ์

ข้อควรระวังในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ (สมพร สุทัศนีย์, 2546)

เนื่องจากการสร้างมนุษยสัมพันธ์เป็นการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งความรักใคร่พอใจ และร่วมมือร่วมใจในการทำกิจกรรมต่างๆให้เกิดผลสัมฤทธิ์ ดังนั้นจึงควรระมัดระวังในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1. ระวังการแสดงสีหน้า กิริยาท่าทาง และบุคลิกภาพ
2. การโต้แย้ง การถกเถียงเพื่อเอาชนะ
3. การดำเนินคดีขึ้นผู้อื่นทั้งต่อหน้าและลับหลัง
4. การพูดเรื่องตนเอง การพูดโอ้อวด ยกตนข่มท่าน
5. การพูดเพื่อเจือ ประชดประชัน นินทาว่าร้าย
6. การไม่สนใจฟังผู้อื่น
7. การแสดงความอิจฉา
8. การแสดงความอยากได้ ใจแคบ
9. การแสดงความเห็นแก่ตัวเองมากกว่าส่วนรวม
10. การแสดงความโมโหจนเฉียว
11. การแสดงการเลือกที่รักมักที่ชัง
12. การแสดงอำนาจเหนือผู้อื่น
13. การแสดงความไม่แน่นอน ใจรวนเร ไม่รักษาคำพูด
14. การโยนความผิดให้ผู้อื่น
15. การแสดงความเป็นระเบียบ จู้จุกจิกเกินไป
16. การลืมนึกถึงความสำคัญของผู้อื่น บางคนเป็นคนมีอำนาจ ชอบใช้อำนาจกับผู้อื่น จนลืมนึกไปว่าผู้อื่นก็มีความสำคัญ
17. การมีอคติความลำเอียงต่อผู้อื่น โดยเฉพาะเชื้อชาติ ศาสนา
18. การแสดงพฤติกรรมบางอย่างจนเคยชิน เช่น การนั่งเหยียดแข้งเหยียดขาต่อหน้าผู้ใหญ่จนเป็นนิสัย อาจทำให้เสียสัมพันธภาพได้

### ข้อเสนอแนะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์

1. ควรระวังในเรื่องสุขภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ต้องเริ่มที่สุขภาพดี ถ้าบุคคลมีสุขภาพดี หน้าตาก็ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้คนอื่นอยากเข้าใกล้
2. ควรจะระวังอารมณ์ไว้ให้ได้ ไม่ว่าจะมึนอารมณ์ค้างมาจากไหน ควรทิ้งอารมณ์ไว้ที่นั่น พยายามทำอารมณ์ให้แจ่มใสก่อนจะพูดคุยกับผู้อื่น
3. การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอกให้เหมาะสม เช่น การปรับปรุงการแต่งกายให้สุภาพ เรียบร้อย เหมาะสมกาลเทศะ และบุคคล ปรับปรุงการใช้สีหน้า คือไม่บึ้งตึง ไม่เครียด ฝึกการใช้สายตาให้อ่อนโยน มีเมตตา
4. มีมารยาทในการติดต่อสัมพันธ์ คนที่มีมารยาทดีย่อมเป็นบุคคลที่น่ารักใคร่ น่านับถือ
5. ควรปรับปรุงการพูดจา ทั้งการใช้ถ้อยคำสำนวน และน้ำเสียง
6. ควรรักษาสัญญา มีความรับผิดชอบต่อกำพูด
7. ควรรู้จักการให้และการรับอย่างเหมาะสม
8. คำนึงถึงความต้องการของผู้อื่นเป็นสำคัญ
9. ควรให้ความสำคัญแก่ผู้อื่นยิ่งกว่าตนเอง
10. ยิ่งใกล้ชิดสนิทกับใครมากเท่าไรควรเกรงใจเขาให้มากขึ้นเท่านั้น เพราะคนเรามักจะลืมรักษาน้ำใจคนที่อยู่ใกล้ชิดเสมอ
11. ไม่ควรคำนึงถึงผลประโยชน์ของตนเองจนลืมนึกถึงจิตใจของผู้อื่น ซึ่งทำให้พูดจา และแสดงท่าทีที่เห็นแก่ตัวออกไป

### การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอก

บุคลิกภาพภายนอกที่ควรปรับ ได้แก่ รูปร่างหน้าตา การแต่งกาย กิริยาท่าทาง การแสดง สีหน้าและแววตา การพูดจา ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. การปรับปรุงรูปร่างหน้าตา มิได้หมายถึงความสวยงาม แต่หมายถึงการปรับปรุงรูปร่างหน้าตาให้ดูสะอาด ประณีต รักษาปาก ฟัน เล็บมือ เล็บเท้าให้สะอาด
2. การรักษาสุขภาพ บุคคลต้องรักษาสุขภาพให้แข็งแรงเสมอ เพราะสุขภาพไม่ดีหรือเจ็บป่วยบ่อยๆจะทำให้อารมณ์หงุดหงิด เป็นผลให้การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ราบรื่น
3. การปรับปรุงการแต่งกาย มิใช่การใช้เสื้อผ้ามีราคาแพง แต่หมายถึงการแต่งกายให้สะอาด เรียบร้อย เหมาะสมและสวยงามสดใส เสื้อผ้าที่สะอาด เรียบร้อย เหมาะสมย่อมเป็นเสน่ห์ดึงดูดใจ และเป็นปัจจัยหนึ่งช่วยเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์
4. การปรับปรุงกิริยาท่าทาง การแสดงออกทางสีหน้าและแววตา การปรับปรุงกิริยาท่าทาง สีหน้าและแววตาทำได้โดยสังเกตจาก ในสังคมไทยการแสดงกิริยาท่าทางเป็นสิ่งสำคัญ การปรับปรุงกิริยาท่าทางให้สุภาพ อ่อนโยน เหมาะกับกาลเทศะและบุคคลนั้น ย่อมเป็นเสน่ห์แก่ผู้พบเห็น
5. การปรับปรุงการพูดจา การพูดจาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ เพราะการพูดจาเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ค่านิยม ทักษะคติที่มีต่อผู้อื่น การพูดที่ไม่เหมาะสมหยาบกระด้างย่อมทำลายมนุษยสัมพันธ์โดยสิ้นเชิง

### วิธีการฝึกสายตาให้อ่อนโยน

1. กลอกลูกตาไปมาหน้ากระจก กลอกไปซ้าย-ขวา ล่าง-บน และกลอกไปครบ 8 ทิศ เพื่อให้ดวงตามีชีวิตชีวา
2. มองดูสิ่งที่สดชื่นสวยงาม เช่น ดอกไม้ยามเช้า ต้นหญ้า หรือต้นไม้สีเขียวสดใส หลีกเลี่ยงการดูสีหน้าที่ดูฉูดฉาดบาดตา หรือแสงไฟที่สว่างจ้ามากเกินไป
3. ขณะมองสิ่งที่สดชื่นสวยงามเหล่านั้น ก็ฝึกแสดงความรู้สึกชื่นชมโดยการกล่าววาจาออกมาว่า “เหม่ออากาศยามเช้าสดชื่นเหลือเกิน” เป็นต้น

## ฝึกการเปลี่ยนคำพูดเพื่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์

**คำชี้แจง** จงเปลี่ยนคำพูดต่อไปนี้ให้เหมาะสม

### คำพูดที่ก้าวร้าว

1. คุณต้องมาให้ทันเวลานะ
2. มีตาก็ดูเสียมั่งซิ เขียบเท้าฉันเห็นไหม
3. นี่ ! หุคพูดเสียที ฉันรำคาญเต็มทน
4. นี่คุณ ฉันมาก่อนคุณ รู้จักเกรงใจผู้อื่นบ้างซิ
5. ทำไมเธอจึงแกล้งน้ำใจเสียจริง ๆ ไม่ช่วยฉันเลย

### คำพูดที่เหมาะสม

1. .....  
.....
2. .....  
.....
3. .....  
.....
4. .....  
.....
5. .....  
.....

### คำพูดที่พูดขึ้นมาลอย ๆ

1. คนเราน่าจะบอกกันหน่อย คนเขาเป็นห่วง
2. ทำไมเขาจึงไม่เชื่อฉันบ้างนะ
3. เฮ้อ! หิวน้ำจัง
4. แหม! ห้องน้ำสกปรกเหลือเกิน
5. ปิดประตูเสียงดังจริง ๆ

1. .....  
.....
2. .....  
.....
3. .....  
.....
4. .....  
.....
5. .....  
.....

### คำพูดที่ไม่ยกย่องคนอื่น

1. อ้อ! เธอรู้เรื่องกับเขาเหมือนกันเธอ
2. สนุ่ยห่อที่เธอใช้ฉันใช้ชักกางเกงใน
3. ฉันไม่เข้าใจว่าเธอเรียนจบมาได้อย่างไร  
เขียนโครงการง่าย ๆ ก็ไม่เป็น
4. เธอพูดมาตั้งนานยังไม่ตรงประเด็นเลย
5. ทำไมเสื้อเธอเขยงจัง รู้จักพัฒนาการแต่งตัวบ้างซิ

1. .....  
.....
2. .....  
.....
3. .....  
.....
4. .....  
.....
5. .....  
.....

## ฝึกการแสดงสายตาให้อ่อนโยน

### กิจกรรมการฝึกสายตาให้อ่อนโยน

#### วิธีการฝึกมีดังนี้

#### 1. กลอกตาไปมา ดังนี้

- กลอกตาไปซ้าย-ขวา ถ่าง-บน จนครบ 8 ทิศ
- กลับตา-ลึมหาด
- กลอกตาไปซ้าย-ขวา ถ่าง-บน จนครบ 8 ทิศ

#### 2. มองสิ่งที่สวยงามต่อไปนี้

- ดอกไม้หลากสี
- สีที่เย็นตา
- ภาพเด็กเล็ก ๆ
- ภาพวิวสวย ๆ

#### 3. ฝึกพูดขณะที่มองสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าว เช่น

- ขณะมองดอกไม้พูดว่า.....
- ขณะที่มองสีเย็นตาพูดว่า.....
- ขณะมองภาพเด็กเล็ก ๆ พูดว่า.....
- ขณะที่มองภาพวิวสวย ๆ พูดว่า.....



**โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์**  
**ครั้งที่ 10 รับรู้การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ตนเอง และปัจจัยนิเทศ**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อประเมินการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน
3. ปัจจัยนิเทศเพื่อปิดการทดลอง

**ขนาดของกลุ่ม** 8 คน

**เวลา** 1 ชั่วโมง

**อุปกรณ์**

1. กระดาษ ปากกา
2. แบบประเมินการปรับตัวทางอารมณ์

**การดำเนินงาน**

1. เปิดเพลงบรรเลง ให้นักเรียนนึกถึงกิจกรรมที่ร่วมปฏิบัติด้วยกัน และเหตุการณ์ที่ได้ทำและสิ่งที่ได้จากกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ให้นักเรียนดูการเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ตั้งแต่เริ่มการฝึกจนถึงปัจจุบันว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
3. ให้นักเรียนเขียนความเปลี่ยนแปลงนั้นลงในกระดาษ และรายงานที่ละคนว่ามี การเปลี่ยนแปลงอย่างไร และร่วมกันอภิปราย
4. ให้นักเรียนทำแบบประเมินการปรับตัวทางอารมณ์
5. กล่าวสรุปผลการทดลอง ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป
6. กล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง และกล่าวปิด

**การทดลอง**

**การประเมิน**

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจร่วมฝึกปฏิบัติของนักเรียน
3. ผลการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่นักเรียนเขียน
4. ผลการประเมินการปรับตัวทางอารมณ์

ตารางที่ 23 แสดงอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นของแบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

การปรับตัวทางอารมณ์

| ข้อ                                    | ค่าอำนาจจำแนก ( $r$ ) |
|----------------------------------------|-----------------------|
| ด้านมีความเป็นตัวของตัวเอง             |                       |
| 1.                                     | 0.28                  |
| 2.                                     | 0.46                  |
| 3.                                     | 0.40                  |
| 4.                                     | 0.48                  |
| 5.                                     | 0.25                  |
| 6.                                     | 0.33                  |
| 7.                                     | 0.36                  |
| ด้านมีความสุขในชีวิต                   |                       |
| 1.                                     | 0.42                  |
| 2.                                     | 0.23                  |
| 3.                                     | 0.32                  |
| 4.                                     | 0.48                  |
| 5.                                     | 0.32                  |
| 6.                                     | 0.39                  |
| 7.                                     | 0.57                  |
| 8.                                     | 0.60                  |
| 9.                                     | 0.47                  |
| 10.                                    | 0.55                  |
| ด้านไม่วิตกกังวล เป็นบุคคลที่สงบมั่นคง |                       |
| 1.                                     | 0.57                  |
| 2.                                     | 0.30                  |
| 3.                                     | 0.33                  |
| 4.                                     | 0.48                  |

## การปรับตัวทางอารมณ์

| ข้อ                            | ค่าอำนาจจำแนก ( $r$ ) |
|--------------------------------|-----------------------|
| 5.                             | 0.26                  |
| 6.                             | 0.48                  |
| 7.                             | 0.39                  |
| 8.                             | 0.25                  |
| 9.                             | 0.27                  |
| 10                             | 0.49                  |
| 11.                            | 0.35                  |
| 12                             | 0.41                  |
| 13.                            | 0.35                  |
| ด้านมีความยืดหยุ่น             |                       |
| 1.                             | 0.33                  |
| 2.                             | 0.39                  |
| 3.                             | 0.33                  |
| 4.                             | 0.24                  |
| 5.                             | 0.43                  |
| ด้านมีความภาคภูมิใจในตนเอง     |                       |
| 1.                             | 0.50                  |
| 2.                             | 0.30                  |
| 3.                             | 0.31                  |
| 4.                             | 0.32                  |
| 5.                             | 0.33                  |
| ด้านไม่ติดอยู่กับความรู้สึกผิด |                       |
| 1.                             | 0.25                  |
| 2.                             | 0.29                  |
| 3.                             | 0.48                  |
| 4.                             | 0.27                  |
| 5.                             | 0.35                  |

## การปรับตัวทางอารมณ์

| ข้อ                                 | ค่าอำนาจจำแนก ( $r$ ) |
|-------------------------------------|-----------------------|
| 6.                                  | 0.33                  |
| ด้านสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม |                       |
| 1.                                  | 0.26                  |
| 2.                                  | 0.36                  |
| 3.                                  | 0.28                  |
| 4.                                  | 0.40                  |
| 5.                                  | 0.20                  |
| ด้านห่วงใยในสุขภาพ                  |                       |
| 1.                                  | 0.29                  |
| 2.                                  | 0.41                  |
| 3.                                  | 0.23                  |
| 4.                                  | 0.31                  |
| ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ               | 0.84                  |

ตารางที่ 24 แสดงอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ความฉลาดทางอารมณ์

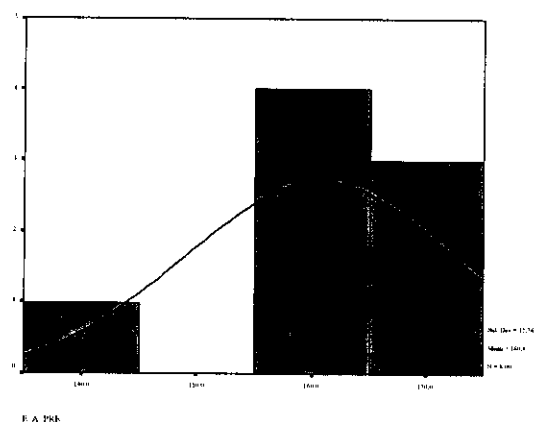
| ข้อ                          | ค่าอำนาจจำแนก ( $r$ ) |
|------------------------------|-----------------------|
| ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตน |                       |
| 1.                           | 0.26                  |
| 2.                           | 0.32                  |
| 3.                           | 0.48                  |
| 4.                           | 0.51                  |
| 5.                           | 0.23                  |
| ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเอง  |                       |
| 1.                           | 0.44                  |
| 2.                           | 0.45                  |
| 3.                           | 0.42                  |
| 4.                           | 0.48                  |
| 5.                           | 0.35                  |
| 6.                           | 0.32                  |
| 7.                           | 0.31                  |
| 8.                           | 0.52                  |
| 9.                           | 0.31                  |
| ด้านการจูงใจตนเอง            |                       |
| 1.                           | 0.39                  |
| 2.                           | 0.26                  |
| 3.                           | 0.61                  |
| 4.                           | 0.38                  |
| 5.                           | 0.44                  |
| 6.                           | 0.36                  |
| 7.                           | 0.51                  |

### ความฉลาดทางอารมณ์

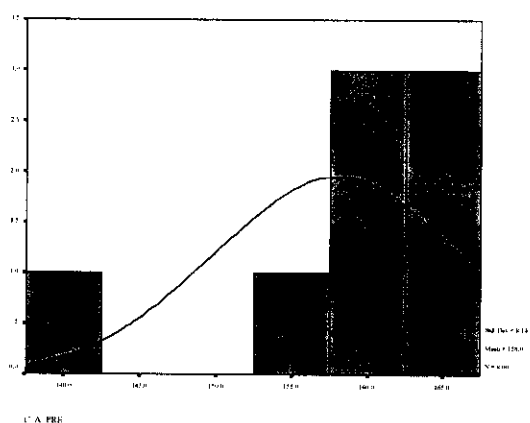
| ข้อ                               | ค่าอำนาจจำแนก ( $r$ ) |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 8.                                | 0.29                  |
| 9.                                | 0.55                  |
| 10.                               | 0.50                  |
| 11.                               | 0.64                  |
| ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น |                       |
| 1.                                | 0.25                  |
| 2.                                | 0.26                  |
| 3.                                | 0.45                  |
| 4.                                | 0.23                  |
| ด้านการมีทักษะทางสังคม            |                       |
| 1.                                | 0.22                  |
| 2.                                | 0.32                  |
| 3.                                | 0.27                  |
| 4.                                | 0.36                  |
| 5.                                | 0.20                  |
| ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.84        |                       |

ภาพที่ 11 แสดงการกระจายของคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์

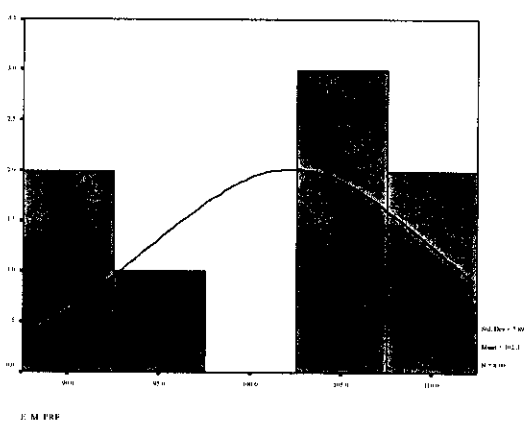
กราฟแสดงการกระจายของคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ (กลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลอง)



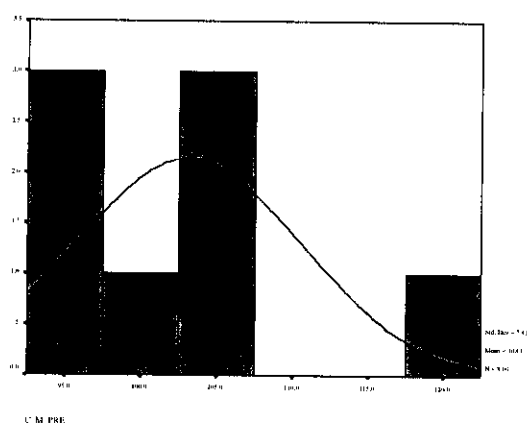
กราฟแสดงการกระจายของคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ (กลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง)



กราฟแสดงการกระจายของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (กลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลอง)



กราฟแสดงการกระจายของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (กลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง)



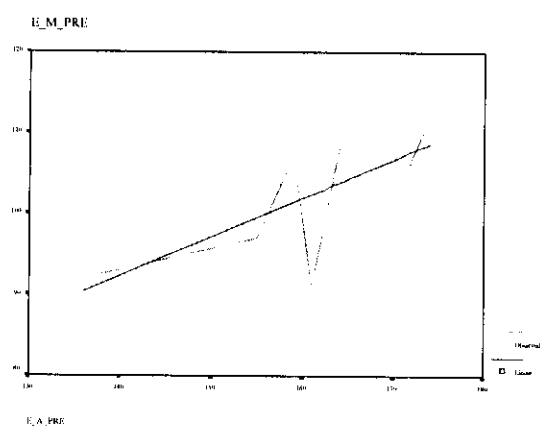
ตารางที่ 23 ค่าสถิติแสดงการกระจายของคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์

|                                      | N         | $\bar{X}$ | SD        | ความเบ้   |           | ความโด่ง  |           |
|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| ก่อนการทดลอง                         | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Std.Error | Statistic | Std.Error |
| การปรับตัวทางอารมณ์<br>(กลุ่มทดลอง)  | 8         | 160.75    | 11.76     | -1.380    | .752      | 2.621     | 1.481     |
| การปรับตัวทางอารมณ์<br>(กลุ่มควบคุม) | 8         | 158.00    | 8.14      | -2.247    | .752      | 5.477     | 1.481     |
| ความฉลาดทางอารมณ์<br>(กลุ่มทดลอง)    | 8         | 102.25    | 7.89      | -.508     | .752      | -1.448    | 1.481     |
| ความฉลาดทางอารมณ์<br>(กลุ่มควบคุม)   | 8         | 103.13    | 7.43      | 1.185     | .752      | 1.181     | 1.481     |



ภาพที่ 12 แสดงความสัมพันธ์เชิงเส้นของคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กราฟเส้นแสดงความสัมพันธ์เชิงเส้นของคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลอง



กราฟเส้นแสดงความสัมพันธ์เชิงเส้นของคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มควบคุม

