

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง นายแพทย์ประจำกองพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/640

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

24 กุมภาพันธ์ 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวรุจิรา คงสง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ตอนปลาย ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอน
การสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญใน
เรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/641

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

24 กุมภาพันธ์ 2546

เรื่อง ขอบขออนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
 เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง
 สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอโครงการวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวรุจิรา คงสง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
 ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
 ตอนปลาย ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอน
 การสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญใน
 เรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
 เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะ
 ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/854

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

18 มีนาคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดทรัพย์สโมสร
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวรุจิรา คงสง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ตอนปลาย ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดชิดวงศ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขอ
อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยผู้วิจัยขอ
อนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในเดือนมีนาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/689

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

12 มิถุนายน 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศาลาคู้

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวรุจิรา คงสง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่อเก็บข้อมูลนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และปีที่ 6 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 16 มิถุนายน 2546 ถึงวันที่ 8 สิงหาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

1. แบบวัดการปรับตัวทางสังคม
2. โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

แบบวัดการปรับตัวทางสังคม

ชื่อ - นามสกุล _____

ชั้น _____

คำชี้แจงในการตอบแบบวัด

แบบวัดที่นักเรียนได้รับนี้ เป็นแบบวัดการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน ซึ่งมีทั้งหมด 40 ข้อ ขอให้นักเรียนอ่านข้อความเหล่านี้ทีละข้อ แล้วพิจารณาตอบตามความรู้สึกและสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการ หลังข้อความนั้น ซึ่งกำหนดระดับไว้ 4 ระดับ คือมากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
0. ข้าพเจ้าทำตัวเข้ากับเพื่อนได้ยาก				✓
00. เมื่อข้าพเจ้าได้ร่วมงานกับเพื่อน เพื่อน ๆ ชอบเอาเปรียบข้าพเจ้า				✓

ในข้อ 0 หมายความว่า เมื่อข้าพเจ้าทำตัวเข้ากับเพื่อนได้ยากน้อยครั้ง

00 หมายความว่า เมื่อข้าพเจ้าได้ร่วมงานกับเพื่อน ๆ ชอบเอาเปรียบข้าพเจ้าน้อยครั้ง

ต่อไปนี้ขอให้นักเรียนตอบแบบวัดนี้ให้ครบทุกข้อ หากนักเรียนลืมหรือจดเว้น ไม่ตอบข้อใดข้อหนึ่ง แม้เพียงข้อเดียว แบบวัดของนักเรียนจะเป็นโมฆะทันที ขอให้นักเรียนลงมือตอบแบบวัดในหน้าต่อไปนี้ได้แล้ว

แบบวัดการปรับตัวทางสังคม

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ข้าพเจ้าทำตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ได้ยาก				
2.	เมื่อข้าพเจ้าได้ร่วมงานกับเพื่อน เพื่อน ๆ ชอบให้ข้าพเจ้าทำมากกว่าคนอื่น				
3.	เมื่อข้าพเจ้าทำผิดข้าพเจ้าจะกล่าวคำ “ขอโทษ” กับเพื่อน				
4.	เพื่อน ๆ ส่วนมากเข้าใจข้าพเจ้าดี				
5.	เพื่อน ๆ มักทำอะไร ไม่ถูกต้องใจข้าพเจ้า				
6.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนสนุกสนานร่าเริงเมื่ออยู่กับเพื่อน				
7.	เมื่อพบเพื่อนและมีโอกาสข้าพเจ้าจะเข้าไปทักทายเพื่อนก่อนเสมอ				
8.	เมื่อเห็นเพื่อน ๆ มีความทุกข์ ข้าพเจ้าจะพุดลอบใจเพื่อน				
9.	ข้าพเจ้าจะให้ความร่วมมือและอุทิศตนอย่างเต็มที่เมื่อรวมกลุ่มทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ทุกครั้ง				
10.	ข้าพเจ้ามีความสุขเมื่อได้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น				
11.	ข้าพเจ้ารู้สึกกล้ามากใจในการเลือกเรื่องมาสนทนากับบุคคลอื่น				
12.	ข้าพเจ้ารู้สึกตนเองต้องคอยเอาใจคนอื่น				
13.	เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ				
14.	ข้าพเจ้าช่วยเหลือและรักษาทรัพย์สินสมบัติของห้องเรียน				
15.	ข้าพเจ้ามักจะ ไม่อยากร่วมมือกับเพื่อน ๆ ในการทำงานเป็นกลุ่ม				
16.	เพื่อน ๆ ชอบเลือกข้าพเจ้าให้ร่วมทำงานด้วย				

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
17.	ข้าพเจ้ายินดีทำตามข้อตกลงในกลุ่มเพื่อน				
18.	ข้าพเจ้ารับฟังข้อเสนอแนะของเพื่อนในการแก้ ปัญหาต่าง ๆ				
19.	ข้าพเจ้าได้มีส่วนร่วมในการทำงานต่าง ๆ อยู่เสมอ				
20.	ข้าพเจ้าชอบอภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกับ เพื่อน ๆ				
21.	ข้าพเจ้าชอบรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ๆ				
22.	ถ้าเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มข้าพเจ้าจะรู้สึกเสียใจ				
23.	ข้าพเจ้าชอบอยู่คนเดียวมากกว่าอยู่ในกลุ่มเพื่อน				
24.	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองมีความสามารถเป็นผู้นำและ ผู้ตามได้				
25.	ข้าพเจ้าคิดหาหนทางแก้ปัญหาด้วยตนเองมากกว่า คนอื่นบอก				
26.	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจข้าพเจ้าจะเล่าให้เพื่อนฟังเสมอ				
27.	ข้าพเจ้าปรับความเข้าใจกับเพื่อน ๆ เมื่อมีเรื่องขัดใจ กัน				
28.	ข้าพเจ้าตำหนิเพื่อนที่ทำอะไรไม่ถูกใจข้าพเจ้า				
29.	เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำสิ่งใดก็ตามข้าพเจ้าจะทำ อย่างเต็มความสามารถของตนเอง				
30.	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียนอย่าง เคร่งครัด				
31.	ข้าพเจ้ามักหาโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัด ขึ้นอยู่เสมอ				
32.	ข้าพเจ้าให้ความสนใจและเอาใจใส่ต่อการเรียนของ ตนเอง				
33.	ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการเข้าพบครู				
34.	เมื่อครูให้การบ้าน หากทำไม่เสร็จ ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ สบายใจ				

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
35.	ข้าพเจ้าเคารพและปฏิบัติตามคำสั่งของครู				
36.	การเรียนของข้าพเจ้าด้อยลงเพราะเพื่อน ๆ เป็นสาเหตุ				
37.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณครูส่วนใหญ่มีความลำเอียง				
38.	ข้าพเจ้าสามารถหาเหตุผลพูดให้เพื่อนยอมรับได้เสมอ				
39.	เมื่อได้ร่วมงานกับเพื่อน ๆ ข้าพเจ้าทำอย่างเต็มความสามารถ				
40.	ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ				

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University
โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์

โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์	ครั้งที่	เวลา/นาที	วัตถุประสงค์	เนื้อหา
1	1	60	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ในการเข้าฝึกโปรแกรม 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจกับเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่จะปรับตนเองให้อยู่ในสังคม 4. เพื่อให้นักเรียนเตรียมความพร้อมในการฝึกโปรแกรม 	ปฐมนิเทศและให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ หลักประโยชน์ผลของความฉลาดทางอารมณ์ ที่นำไปสู่การปรับตัวทางสังคม
1	2	60	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการผ่อนคลาย 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์ของตนเอง 4. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความรู้สึกและความคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมในการปรับตัว 	ความสามารถในการแสดงอารมณ์เมื่อมีสิ่งเร้า (เสียง) มากระทบในแง่บวกและแง่ลบ
1	3	60	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการผ่อนคลาย 2. นักเรียนสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น 	การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สัปดาห์	ครั้งที่	เวลา/นาที	วัตถุประสงค์	เนื้อหา
2	4	60	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถพัฒนาความรับผิดชอบ 	<p>ความสามารถด้านความรับผิดชอบทางสังคม การช่วยเหลือให้สังคมเป็นระเบียบ เรียบร้อยสะอาด คนในสังคมปฏิบัติตามกฎระเบียบ</p>
2	5	60	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักเรียนใช้ความสามารถแก้ไขปัญหาคได้ 2. เพื่อให้ นักเรียนทดลองฝึกการใช้ความคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบในการแก้ไขปัญหา 3. เพื่อให้ นักเรียนทดลองฝึกการใช้สติก่อนที่จะลงมือแก้ไขปัญหาค 	<p>ความสามารถในการแก้ปัญหาในกลุ่ม การคิดอย่างไตร่ตรองรอบคอบ มีสติ</p>
2	6	60	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการรับรู้ของคน 2. เพื่อฝึกให้ นักเรียนมีทักษะในการตรวจสอบสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง 3. เพื่อฝึกให้ นักเรียนมีทักษะในการตรวจสอบความคิดความรู้สึก ตลอดทั้งเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง 	<p>ความสามารถตรวจสอบความคิดความรู้สึกตามความเป็นจริง กระบวนการรับรู้ (การรับรู้ข้อเท็จจริง), การคาดคะเนหรืออ้างอิง, หาคัดสินค่า)</p>
3	7	60	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักเรียนรู้จักผ่อนคลาย 2. เพื่อให้ นักเรียนรู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์ความรู้สึก 	<p>ความสามารถในการควบคุมตนเอง</p>

สัปดาห์	ครั้งที่	เวลา/นาที	วัตถุประสงค์	เนื้อหา
			3. เพื่อให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการ	
3	8	60	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาอย่างมีสติ 2. เพื่อให้นักเรียนใช้ความคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ	ความสามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง
3	9	60	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับความรู้สึก ความคิดให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม	การพอใจในสิ่งที่มีอยู่
4	10	60	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถพัฒนาความรับผิดชอบ	การมองโลกในแง่ดี
4	11	60	1. เพื่อให้นักเรียนมีความเพียรพยายาม 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้	การค้นพบความสามารถของตนเอง
4	12	60	1. เพื่อให้นักเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 2. เพื่อให้นักเรียนนำแนวทางจากการฝึกโปรแกรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน	ปัจเจกนิเทศ

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศและการปรับตัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบ วัตถุประสงค์ บทบาทในการเข้าฝึกโปรแกรม
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจกับเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่จะปรับตนเองให้อยู่ในสังคม
4. เพื่อให้นักเรียนเตรียมความพร้อมในการฝึก โปรแกรม

ขนาดของกลุ่ม	6	คน
เวลา	60	นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว	
อุปกรณ์		

1. ใบงานกิจกรรม “เพื่อนเอ๋ยมาเป็นเพื่อนกัน”

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองให้นักเรียนรู้จักเพื่อสร้างความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการฝึกโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ให้นักเรียน
3. ผู้วิจัยอธิบายคำชี้แจงกิจกรรมในใบงาน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่กันพร้อมแจกใบงานให้นักเรียน
5. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมใช้เวลา 10 นาที พร้อมบันทึกในใบงาน
6. ผู้วิจัยซักถามนักเรียน โดยออกมารายงานที่ทุกคนคนครบทุกคน
7. ผู้วิจัยร่วมอภิปราย กับนักเรียนเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปเป็นแนวทางการปรับตนเองให้อยู่ในสังคม

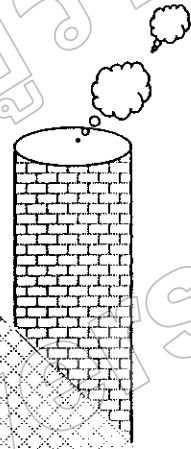
การประเมินกิจกรรม

1. สังเกตพฤติกรรมเข้าขณะร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจขณะฝึกปฏิบัติกิจกรรม

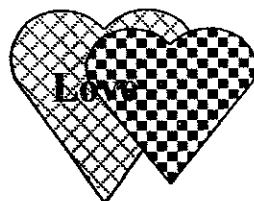
กิจกรรม

เพื่อนเอ๋ยมาเป็นเพื่อนกัน

ชื่อ.....สกุล.....ชื่อเล่น.....ชั้น ป.....



สมาชิก คนที่	ชื่อจริง	นามสกุล	ชื่อเล่น	ชอบเรียน วิชา	ชอบ กีฬา	ชอบสี	งานอดิเรก	อาหารที่ ชอบ
1								
2								
3								
4								
5								



โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

ความสามารถในการแสดงอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการผ่อนคลาย
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์ของตนเอง
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความรู้สึกและความคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมในการปรับตัว

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

1. ใบงาน “ความรู้สึกของอารมณ์”
2. ใบความรู้เรื่องอารมณ์
3. ใบงาน (แบบบันทึกความรู้สึกของอารมณ์)

การดำเนินกิจกรรม

1. ใบงาน “ความรู้สึกของอารมณ์”
 - 1.1 นั่งตัวตรง หลับตา
 - 1.2 มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก
2. ผู้วิจัยถามนักเรียน ความรู้สึกจากที่ได้ฝึกการผ่อนคลายโดยการทำสมาธิ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนนี้เปรียบเทียบอารมณ์ของตนเองว่าเหมือนกับสิ่งใด เพราะอะไรและให้พูดคุยและเปลี่ยนกับเพื่อน โดยจับคู่กัน 5 นาที
4. ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักเรียนออกมาอภิปราย ผู้วิจัยถามนักเรียนคนอื่น ๆ มีความคิดเห็นเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่อภิปราย

- 5 ผู้วิจัยอธิบายให้เห็นว่าอารมณ์ของคนเรามักมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกที่มากระทบหรือเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ แต่ละคนจะมีหลากหลายอารมณ์
- 6 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน
- 7 ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียน โดยใช้แนวคำถามต่อไปนี้
 - มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์ต่าง ๆ นักเรียนรู้ได้อย่างไรว่าขณะนั้นนักเรียนกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว
 - นักเรียนมีวิธีการคลี่คลายอารมณ์นั้นให้เบาบางลงได้อย่างไร
- 8 ผู้วิจัยให้ตัวแทนนำเสนอผลการอภิปรายที่ละกลุ่ม
- 9 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปเหตุการณ์สิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นตลอดจนวิธีการคลี่คลายอารมณ์นั้นของแต่ละคนตามด้วยผู้วิจัยพูดถึงวิธีการคลี่คลายอารมณ์อย่างมีเหตุผล
- 10 ผู้วิจัยแจกใบงาน “แบบบันทึกการแสดงอารมณ์” ให้นักเรียนกลับไปทำเป็นการบ้าน นำมาส่งในวันถัดไป

การประเมินกิจกรรม

1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมฝึกปฏิบัติของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปราย

ใบงาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ทั้งด้านบวกและด้านลบ

“มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ให้นักเรียนเกิดอารมณ์ นักเรียนรู้ได้อย่างไรว่าขณะนั้น

นักเรียนกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว และนักเรียนมีวิธีการคลี่คลายนั้นให้บางเบาลงได้อย่างไรบ้าง”

เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์	สิ่งที่บ่งว่าท่านกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว
<p>อารมณ์ด้านบวก</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์</p> <p>อารมณ์ด้านลบ.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>สิ่งที่บ่งว่าท่านกำลังมีอารมณ์.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>วิธีคลี่คลาย.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ใบงาน
แบบบันทึกความรู้สึกของอารมณ์

ชื่อ.....สกุล.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนขีดเครื่องหมาย ✓ ความรู้สึกของอารมณ์ในช่วงเวลาต่อไปนี้ตาม
ความเป็นจริง

อารมณ์	เช้า	กลางวัน	เย็น	ก่อนนอน
ดีใจ				
สบายใจ				
เสียใจ				
เศร้า				
รื่นเริง				
สนุกสนาน				
โกรธ				
กังวล				
เหงา				
ตกใจ				
โมโห				
หวาดกลัว				
ท้อแท้				
เบื่อ				

ไขความรู้อารมณ์

อารมณ์

อารมณ์เป็นสภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้น ทั้งที่มาจากภายใน ได้แก่ ความสบาย ความเจ็บระบม และอาจมาจากสิ่งเร้าภายนอก ไม่ว่าจะเป็นจากผู้คน อุณหภูมิ เสียง แสง ดินฟ้าอากาศ อย่างไรก็ตามคำว่า “อารมณ์” ก็อาจมีความหมายได้หลายแง่ทั้งในแง่ดีและไม่ดี

ในแง่ดี อารมณ์แสดงถึงความนุ่มนวล อ่อนไหว ใครที่เป็นคนมีอารมณ์สูงก็อาจเป็นคนที่ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และทำให้เขาเป็นคนที่มีเพื่อนฝูงมากมาย ผิดกับคนที่ไม่ค่อยมีอารมณ์จะเรียนกว่าเป็นคนเย็นชา ก็คงได้ มันอาจทำให้เขาไม่รู้ว่าคุณอื่นคิดอย่างไรกับตน และไม่รู้แม้กระทั่งอารมณ์ของตนเอง

อารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี

อารมณ์มีทั้งที่แสดงออกมาในแง่บวกและแง่ร้าย อารมณ์ในแง่ดี เช่น ดีใจ สบายใจ พอใจ คงเป็นอารมณ์ที่ทุกคนอย่างได้และอยากประสบ แต่สำหรับอารมณ์ร้าย ๆ เช่น เครียด โกรธ เกลียด ไม่พอใจ เป็นอารมณ์ที่ไม่มีใครอยากได้ แต่เหมือนสวรรค์กลั่นแกล้งให้มนุษย์ทุกคนต้องเจอกับอารมณ์เหล่านี้ ตรงนี้จะมีความเกี่ยวข้องกับ “ความคิด” ก่อนข้างมากรูปแบบของความคิดแบบหนึ่ง อาจทำให้คนเรากลายเป็นคนที่ระทมทุกข์ มีแต่อารมณ์ร้าย ๆ เช่น การคิดว่าตนเองสมบูรณ์แบบ ทำให้ต้องเจอกับความท้อแท้ใจเมื่อทำสิ่งใดผิดพลาด เขาอาจเครียดง่ายกว่าคนทั่วไปเพราะ ต้องคอยวางแผนทำตามตัวเองให้ได้อยู่เสมอ

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์
สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 3
การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการผ่อนคลาย
2. นักเรียนสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม 6 คน
เวลา 60 นาที
สถานที่ ห้องแนะแนว
อุปกรณ์

1. ใบงาน “ข้อมูลส่วนตัว”
2. วิทยุ
3. เทปเพลง

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเปิดเทปเพลง ชื่อเพลง “เราและนาย” ให้ฟัง
2. เมื่อนักเรียนฟังเพลงจบ
3. ผู้วิจัยถามนักเรียนเมื่อฟังเพลงแล้วมีความรู้สึกอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนส่งแบบบันทึกการแสดงอารมณ์
5. ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักเรียนอภิปราย
6. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนคนอื่น ๆ ใครบ้างที่มีข้อมูลนอกเหนือจากที่กล่าวมา
7. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการดำเนินกิจกรรม
 - ให้นักเรียนจับคู่กัน 2 คน ให้ผลัดกันถามถึงเรื่องส่วนตัวของกลุ่มสนทนาให้มากที่สุด ใช้เวลา 7 นาที
8. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับมานั่งที่เดิม
9. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคู่ออกมาเปิดเผยข้อมูลจากที่ได้พูดคุยกัน โดยผลัดกันพูดทีละคนจนครบหมดทุกคน

11. ผู้วิจัยนำข้อมูลจากนักเรียนมาอภิปรายเพิ่มเติม เพื่อนำไปสรุป และให้นักเรียนนำไปเป็นแนวทางในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้

การประเมินกิจกรรม

1. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรมการแสดงความรู้สึก
2. สังเกตจากการอภิปรายและการเสนอแนะซึ่งกันและกัน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบงาน “ข้อมูลส่วนตัว”

- ⇒ ชื่อ-สกุล.....
- ⇒ ชื่อเล่น.....
- ⇒ พ่อ..... อาชีพ.....
- ⇒ แม่..... อาชีพ.....
- ⇒ มีพี่น้อง.....คน เป็นคนที่.....
- ⇒ ชอบเรียนวิชา.....
- ⇒ ไม่ชอบเรียนวิชา.....
- ⇒ งานอดิเรก.....
- ⇒ ชอบเล่นกีฬาประเภท.....
- ⇒ ชอบอ่านหนังสือการ์ตูนชื่อ.....
- ⇒ รายการโทรทัศน์ที่ชอบ.....
- ⇒ ถ้ามีโอกาสไปเที่ยวเมืองอื่น ๆ คิดจะไปที่.....
- ⇒ สนใจเมืองนั้นเพราะ.....

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์
สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4
ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำความเข้าใจ เห็นใจ ยอมรับผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

1. ใบงาน "ความรู้สึก"

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนึกถึงคนที่ใกล้ชิดตัวเองมากที่สุด 1 คน ตำรวจดูว่าคน ๆ นั้นทำสิ่งใด ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกรำคาญใจ หงุดหงิด เจ็บช้ำน้ำใจ เสียใจ ไม่พอใจ มากที่สุด ให้นักเรียนเขียนเหตุการณ์ เรื่องราว นั้นลงในใบงาน (ย้อนหลัง 1 เดือน)
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำตามข้อ 2 โดยเปลี่ยนเป็นตำรวจว่าคนที่ใกล้ชิดนั้นได้ทำสิ่งดี ๆ แก่ นักเรียนมีเรื่องอะไรบ้าง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาอภิปรายทีละคนจนครบทุกคน
5. ผู้วิจัยสรุปจากเนื้อหาที่นักเรียนอภิปรายและบรรยายเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนได้เกิด ความรู้ความเข้าใจใน ยอมรับผู้อื่น

การประเมินกิจกรรม

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ “การเห็นใจผู้อื่น”

มนุษย์ทุกคนมีเรื่องอารมณ์และนิสัยเฉพาะตนแตกต่างกันไปเมื่อต้องอยู่ร่วมกันปฏิบัติหน้าที่แสดงต่อกันจึงมีทั้งทางบวกและทางลบ ถ้าหากสิ่งที่ได้ไม่เป็นไปตามความหวังก็มักจะเกิดอารมณ์ต่อกันได้ง่าย ทุก ๆ คนจะมีสภาพคล้าย ๆ กัน ซึ่งถ้าเราไม่เข้าใจและเห็นใจในอารมณ์ทั้งตัวเราและผู้อื่น พร้อมทั้งรู้จักให้อภัยต่อกัน การแสดงออกทางอารมณ์ก็จะลดลง ลดความโกรธ/ ลดความคาดหวัง

การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นเป็นการที่เรารับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถตอบสนองกลับได้อย่างเหมาะสม/ทักษะที่เราสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ ซึ่งทักษะที่จะส่งผลให้ท่านเกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ 3 อย่าง คือ

1. การอ่านอารมณ์และความรู้สึก
2. การฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา
3. ฝึกการตอบสนองที่สอดคล้อง

1. การอ่านอารมณ์และความรู้สึก คือ

การรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น โดยรับรู้จากการสังเกตจากอารมณ์ ความรู้สึกที่แสดงออกมาทางสีหน้าท่าทาง หรือการใช้น้ำเสียงในการพูด กรณีตัวอย่าง พฤติกรรมอารมณ์ต่าง ๆ ตามแผ่นใสและให้สมาชิกในกลุ่มใหญ่ช่วยกันถาม

2. การฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา

การคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่น โดยการสมมติตนเองอยู่ในสถานการณ์นั้นด้วย เช่น การสังเกตเห็นว่าเปลี่ยนสีหน้าไม่ค่อยสบายใจ เมื่อสอบถามดูทราบว่าเพื่อนมีปัญหาถูกหัวหน้างานตำหนิว่าไม่มีความรับผิดชอบ ทำให้งานเกิดความเสียหายและล่าช้ามาก ตรงจุดนี้เราอ่านความรู้สึกทางสีหน้าและลองคิดตามไปคิดว่าถ้าเป็นนักเรียนถูกครูตำหนิแบบนี้ นักเรียนจะมีความรู้สึกอย่างไร

3. ฝึกการตอบสนองที่สอดคล้อง

หลังจากสังเกตสีหน้าท่าทางและเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกแล้ว การแสดงออกของก็จะออกมาได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งการแสดงออกถึงความเข้าใจและเห็นใจนั้นอาจจะออกมาในรูปแบบของคำพูดที่แสดงความเห็นใจหรือกำลังใจ การสอบถามความรู้สึกหรือการสัมผัส เป็นต้น

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์
สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 5
ความสามารถในการแก้ปัญหาในกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนใช้ความสามารถแก้ไขปัญหาได้
2. เพื่อให้นักเรียนทดลองฝึกการใช้ความคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบในการแก้ไขปัญหา
3. เพื่อให้นักเรียนทดลองฝึกการใช้สติก่อนที่จะลงมือแก้ไขปัญหา

ขนาดของกลุ่ม	6	คน
เวลา	60	นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว	
อุปกรณ์		

1. เกมสัตว์ต่อ 2 กล้อง
2. ขนอม 3 ชิ้น
3. ใบงาน “การแก้ปัญหา”

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน
2. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการดำเนินกิจกรรม “เกมสัตว์ต่อ” ให้นักเรียนเพื่อเป็นแนวทางในการทดลองฝึกการใช้ความคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบในการแก้ปัญหาในกลุ่ม
3. ผู้วิจัยแจกกล่องจิกซอให้แต่ละกลุ่ม ๆ ละ 1 กล่อง
4. ผู้วิจัยบอกเงื่อนไข ถ้านักเรียนกลุ่มใดต่อเกมจิกซอได้เสร็จเร็วก่อน กลุ่มนั้นจะชนะ จะได้รางวัลเป็นขนม
5. ผู้วิจัยบอกนักเรียนเริ่มปฏิบัติใช้เวลา 15 นาที โดยผู้วิจัยจับเวลา
6. ช่วงที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน
7. เมื่อสัญญาณเวลาหมด ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มมาส่งกลุ่มใดชนะ ผู้วิจัยแจกรางวัลเพื่อเป็นกำลังใจ
8. ผู้วิจัยซักถามกลุ่มที่สามารถชนะ โดยใช้แนวคำถามดังนี้
 - นักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการทำกิจกรรมที่สามารถชนะกลุ่มอื่นได้

9. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลับไปนั่งที่เดิม
10. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่า นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อผลการเรียนแย่ง และมีวิธีการแก้ไขอย่างไร
11. ผู้วิจัยแจกใบงาน “การแก้ปัญหา” ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 แผ่น ใช้เวลาทำ 7 นาที
12. ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอการแก้ปัญหา
13. ผู้วิจัยประเมินการแก้ปัญหาของแต่ละกลุ่ม
14. ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการแก้ปัญหา และบรรยายเพิ่มเติม ขั้นตอนการตัดสินใจ นำไปสู่การใช้สติและใช้ความคิดอย่างรอบคอบ

การประเมินกิจกรรม

1. สังเกตความสนใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการอภิปราย
3. สังเกตจากผลงาน

ใบงาน "การแก้ปัญหา"

ปัญหา : เมื่อผลการเรียนของนักเรียนแย่ง

สาเหตุ

1.
2.
3.

วิธีการแก้ปัญหา

1.
2.
3.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 6

ความสามารถตรวจสอบความคิด ความรู้สึกตามความเป็นจริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการรับรู้ของคน
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีทักษะในการตรวจสอบสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง
3. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีทักษะในการตรวจสอบความคิด ความรู้สึก ตลอดทั้งเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง

ขนาดของกลุ่ม	6	คน
เวลา	60	นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว	
อุปกรณ์		

1. ใบความรู้ "ข้อเท็จจริง"
2. ใบงาน "เหตุการณ์ต่าง ๆ"
3. ปากกา

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยซักถามนักเรียน โดยใช้แนวคำถามต่อไปนี้
 - มีบ้างหรือไม่ที่นักเรียนเข้าใจเพื่อนผิด หรือเพื่อน ๆ ไม่เข้าใจตัวนักเรียน
 - นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรที่ทำให้เพื่อนเข้าใจ
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน
3. ผู้วิจัยแจกใบงานให้แต่ละกลุ่ม
4. ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนเขียนเหตุการณ์ 3 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน และบอกวิธีการตรวจสอบตามสภาพความเป็นจริง ลงในใบงาน ใช้เวลา 15 นาที
5. ผู้วิจัยนำข้ออภิปรายของนักเรียน นำไปสู่ข้อสรุป
6. ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาอภิปราย
7. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ "ข้อเท็จจริง" ให้นักเรียนแต่ละคนอ่าน ใช้เวลา 5 นาที

8. ผู้วิจัยขอขยายเพิ่มเติม เพื่อให้นักเรียนเข้าใจในกระบวนการรับรู้ของคน ฝึกให้เกิดทักษะการตรวจสอบต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

การประเมินกิจกรรม

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจในการร่วมอภิปราย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบความรู้ “ข้อเท็จจริง”

“ข้อเท็จจริง” เป็นการสะท้อนถึงการเรียนรู้ความจริงด้วยวิธีการต่าง ๆ กัน เพื่อที่จะได้ดำรงอยู่กับความจริงให้ได้รับประโยชน์สูงสุดเพราะการอยู่กับความจริง แต่ไม่รู้หรือไม่เข้าใจความเป็นจริงนั้น จะทำให้หลงผิดไป

กระบวนการรับรู้ของคนเราทำงานตามลำดับขั้นดังนี้

1. การรับรู้ข้อเท็จจริง คือการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงที่เป็นอยู่
2. การคาดคะเนหรืออ้างอิง คือการนำเอาประสบการณ์เดิมหรือความรู้ ความคิดของตนเข้าไปคาดคะเน ข้อเท็จจริงนั้น
3. การตัดสินใจ คือการตัดสินใจว่าข้อเท็จจริงที่รับรู้หรือมองเห็นดีหรือไม่ดีอย่างไร โดยใช้เกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่งเป็นเครื่องตัดสิน เช่น ประสบการณ์ ความรู้ การอบรมที่ได้รับมา ประเพณี ค่านิยม

กระบวนการรับรู้ทั้ง 3 ขั้นตอน ทำงานอย่างรวดเร็ว จนบางครั้งไม่ทันรู้ตัวกระบวนการเกิดขึ้นอย่างไร การเข้าใจในเรื่องกระบวนการรับรู้จะช่วยให้สามารถวิเคราะห์ ตรวจสอบ ความคิด ความรู้สึก ตลอดจนเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์
สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 7
ความสามารถในการควบคุมตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียน รู้จักผ่อนคลาย
2. เพื่อให้ นักเรียน รู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์ความรู้สึก
3. เพื่อให้ นักเรียน เห็นประโยชน์ของการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการ

ขนาดของกลุ่ม	6	คน
เวลา	60	นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว	
อุปกรณ์		

1. ความเจ็บและการแสดงความรู้สึก

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจเข้า – ออก
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงเรื่องอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการของแต่ละบุคคล
3. ผู้วิจัยใช้ความเจ็บเป็นสื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึก อารมณ์หรือความต้องการต่าง ๆ
4. ผู้วิจัยบอกนักเรียนถ้าทนไม่ได้ให้ระบายความรู้สึก อารมณ์หรือความต้องการของตนเองออกมา
5. ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักเรียนเล่าประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกหรือความต้องการของตนเอง
6. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียจากประสบการณ์นั้น ๆ
7. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันเสนอแนะวิธีการแก้ปัญหาหรือความรู้สึกควบคุมอารมณ์
8. ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียนเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปของการควบคุมตนเอง

การประเมินกิจกรรม

1. ความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการร่วมอภิปราย

ใบความรู้

หลักการ

ตามหลักวิชาการด้านสุขภาพจิตถือกันว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จิตมีอำนาจที่จะสั่งร่างกายได้

การคลายเครียดจากใจสู่กาย จึงเป็นเทคนิคที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้โดยการใช้ใจสั่งหรือบอกกับตัวเองด้วยคำพูดง่าย ๆ แต่จะได้ผลถึงการผ่อนคลายในระดับจิตได้สำนึก

คำสั่งที่ใช้จะเน้นอวัยวะต่าง ๆ รู้สึกหนัก ๆ รู้สึกหนักแน่นอุ่นเนื่องจากในภาวะเครียดกล้ามเนื้อจะเกร็งตัวและอุณหภูมิจะลดต่ำลง

การบอกกับตัวเองให้กล้ามเนื้อคลายตัว จนรู้สึกหนักและทำให้ร่างกายรู้สึกอุ่นขึ้น จึงเป็นการช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี

วิธีการฝึก

ก่อนการฝึกเทคนิคนี้ผู้ฝึกควรฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี และฝึกการจินตนาการให้ชำนาญเสียก่อนจึงจะฝึกวิธีนี้ได้ผล

การปฏิบัติขณะฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง หายใจเข้า หายใจออกช้า ๆ ใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องช่วยในการหายใจ เวลาหายใจเข้าจะรู้สึกว้าท้องพองออก ส่วนเวลาหายใจออกจะรู้สึกว้าท้องแฟบ

หายใจไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย

จากนั้นให้จินตนาการถึงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยบอกอวัยวะนั้นซ้ำ ๆ กัน 3 ครั้ง

ตามลำดับดังนี้

1. แขนขวาของฉันหนัก ...ๆ...ๆ
2. แขนซ้ายของฉันหนัก...ๆ...ๆ
3. ขาขวาของฉันหนัก...ๆ...ๆ
4. ขาซ้ายของฉันหนัก...ๆ...ๆ
5. คอและไหล่ของฉันหนัก...ๆ...ๆ
6. แขนขวาของฉันอุ่น...ๆ...ๆ
7. แขนซ้ายของฉันอุ่น...ๆ...ๆ
8. ขาขวาของฉันอุ่น...ๆ...ๆ

9. ขาซ้ายของฉันท่อน...ๆ...ๆ
10. คอและไหล่ของฉันท่อน...ๆ...ๆ
11. หัวใจของฉันท่อนอย่างสงบและสม่ำเสมอ...ๆ...ๆ
12. ฉันทายใจได้อย่างสงบและสม่ำเสมอ...ๆ...ๆ
13. ท้องของฉันท่อนและสงบ...ๆ...ๆ
14. หน้าผากของฉันท่อนสบายและสงบ...ๆ...ๆ

เมื่อทำครบแล้วให้ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นขยับแขนขาให้สบาย และคงความรู้สึกสดชื่นไว้ พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไป

ผลดีของการฝึก

เทคนิคนี้ใช้ได้ผลดีกับการรักษาอาการหรือความผิดปกติของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย อันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่

ระบบทางเดินหายใจ เช่น การหายใจถี่ เร็ว และอาการหอบหืด

ระบบทางเดินอาหาร เช่น อาการท้องผูก ท้องเดิน

ระบบการไหลเวียนของเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะข้างเดียว

(ไมเกรน)

นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการวิตกกังวล หงุดหงิดเหนื่อยล้า ฯลฯ ที่เกิดจากความเครียดได้ด้วย

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 8

ความสามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาอย่างมีสติ
2. เพื่อให้นักเรียนใช้ความคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

1. ใบงาน สถานการณ์สมมุติ “ของฝากสำหรับเอกพันธ์”
2. ใบงาน “การแก้ปัญหา”
3. เครื่องฉายข้ามศีรษะ
4. แผ่นใส

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกใบงานสถานการณ์สมมุติ และใบงาน “การแก้ปัญหา” ให้นักเรียน ทุกคน โดยใช้เวลา 20 นาที
2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียน โดยใช้คำถามในใบงานเมื่อนักเรียนตอบ ผู้วิจัยเขียนลงในแผ่นใส แล้วอภิปรายร่วมกับนักเรียน คนอื่น ๆ ที่ละข้อเพื่อใช้เหตุผล ในการนำไปสรุปไปในแนวเดียวกัน
3. ผู้วิจัยอภิปรายร่วมกับนักเรียน ตามลำดับ ข้อในใบงาน จนครบทุกข้อ
4. ผู้วิจัยร่วมกันสรุปกับนักเรียน เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างมีสติ และใช้ความคิด ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ

การประเมินกิจกรรม

1. สังเกตจากนักเรียนปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจในการแก้ปัญหา
3. สังเกตในการร่วมอภิปราย

ใบงาน สถานการณ์สมมติ
“ของฝากสำหรับเอกพันธ์”

เอกพันธ์ เป็นนักเรียนชั้น ป.5 เขามาโรงเรียนแต่เช้าตรู่ทุกวันเพราะคุณพ่อต้องรีบไปทำงาน จึงแวะมาส่งเอกพันธ์ก่อน หลายวันมานี้เอกพันธ์สังเกตเห็นว่ามีรุ่นพี่ผู้ชายชั้น ป.6 3-4 คน มาโรงเรียนแต่เช้าเช่นเดียวกัน มีบางคนแอบคุยอยู่ที่รั้วประตูด้านนอกถ้ามีอาจารย์เวรยืนที่ประตูหน้าโรงเรียนเขาก็จะเลี้ยวไปด้านข้างรั้ว แล้วข้างห่อของเล็ก ๆ ห่อหนึ่งข้ามรั้วไปในโรงเรียน เพื่อนข้างในรั้วคนหนึ่งก็จะไปเก็บของนั้นไว้ แล้วเดินตามไปพบกันที่ห้องน้ำชายหลังโรงเรียน

เมื่อเอกพันธ์เดินตามไปที่ห้องน้ำเขาพบว่ารุ่นพี่คนหนึ่งแกะกระดาษที่ห่อของนั้นออกมา มีขนมเม็ดเล็ก ๆ หลายเม็ดแล้วมีการซื้อขายแบ่งปันกันกิน พี่คนหนึ่งชื่อ ชาตรี พักหน้าเรียกเอกพันธ์ เข้าไปหาแล้วพูดว่า

พี่ชาตรี : “ที่รู้ว่าเธอเป็นคนขยัน เธอลองกินขนมนี้ดูซิ จะทำให้คุณหนังสือได้นานและอยู่ติดได้ด้วย”

เอกพันธ์ : “ไม่หอรอกครับ ขอขอบคุณ ผมไม่ชอบบนอนดึก ชอบตื่นอ่านหนังสือตอนเช้าสดชื่นและทำให้จำได้ดีกว่าครับ” เอกพันธ์พูดแล้วทำท่าผละออกมา

พี่ชาตรี : “ไม่เป็นไร ถ้าฉันเอาอย่างนี้แล้วกันนะ น้องมาโรงเรียนแต่เช้าทุกวันใช่ไหม พรุ่งนี้พี่รีบกวานฝากหน่อยซิ ตอนเช้าน้องไปยืนที่ริมประตูรั้วโรงเรียนด้านขวานะ พี่จะฝากของกล่องเล็ก ใส่กระดาษหนังสือเข้ามาด้วยแล้วเดินเอามาให้พี่ชาตรี คนนี้ที่ห้องน้ำนะ อย่าลืมเสียหละ แล้วข้อสำคัญน้อง ไม่ต้องไปบอกใครนะ

เมื่อพูดจบพี่ชาตรีก็เดินกอดคอกับพี่พูนลาภ โซเซเข้าห้องเรียนไป

เอกพันธ์รู้สึกสงสัย ลังเล และกังวลใจว่าควรทำอย่างไรดีในวันรุ่งขึ้น

ใบงาน

คำแนะนำ ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 6 คนร่วมกันแก้ปัญหาจากสถานการณ์สมมติเรื่อง “ของฝากสำหรับเอกพันธ์” บันทึกลงในแบบบันทึกนี้ (เวลา 20 นาที)

1. กำหนดปัญหา

ปัญหาของเอกพันธ์คือ.....

.....

.....

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาของเอกพันธ์

มี..... ทางเลือก

คือ.....

.....

.....

.....

3. วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก คือ

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย

4. เอกพันธ์ควรตัดสินใจเลือกทางเลือก.....

.....

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์
สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 9
การพอใจในสิ่งที่มีอยู่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับความรู้สึก ความคิดให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

1. ใบอธิบายสถานการณ์สมมุติ
2. ใบกำหนดบทบาทสมมุติ

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
2. ผู้วิจัยอ่านใบสถานการณ์สมมุติให้นักเรียนฟัง
3. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนใครสนใจในการแสดงบทบาทอะไรบ้าง โดยการยกมือทีละคน จนครบทุกคน
4. ผู้วิจัยแจกใบสถานการณ์สมมุติของแต่ละคนให้ไปชักซ้อมบทบาทนั้นใช้เวลา 5 นาที
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้ง 6 คน ลงมือแสดงบทบาทสมมุติภายใน 15 นาที
6. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงความคิด ความรู้สึกขณะแสดงบทบาทตามที่กำหนด
7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเพื่อนำไปสู่ข้อสรุป เป็นแนวทางในการนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้

การประเมินกิจกรรม

1. ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย

ใบอธิบายสถานการณ์สมมติ

ครอบครัวของมะปรางประกอบด้วยสมาชิก 6 คน คือ พ่อ, แม่, มะปราง, มะเฟื่อง, มาห์เหมี่ยว, มะกรูด แต่ละคนมีรูปแบบการดำเนินชีวิตและนิสัยใจคอที่แตกต่างกันไป วันหนึ่งจากที่ทุกคนรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว มะเฟื่องได้เอ่ยกับแม่ว่าเขาต้องการจะขอเงินซื้อโทรศัพท์มือถือพร้อมทั้งให้เหตุผลว่าเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากมาย สะดวกในการติดต่อสื่อสารกับทางบ้านและเพื่อน ปัจจุบันนี้ใคร ๆ ก็ใช้โทรศัพท์มือถือด้วยกันทั้งนั้น ตัวเขารู้สึกไม่ทันสมัยที่ไม่ได้พกพาโทรศัพท์มือถือเหมือนเช่นเพื่อน ๆ หลังจากที่ได้มีการโต้ตอบอยู่พักหนึ่ง ในระหว่างสมาชิกทั้ง 5 คน ในช่วงสุดท้ายของการโต้ตอบ มะเฟื่องและสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ร่วมกันหาทางออกด้วยวิธีการต่อรองซึ่งกันและกัน และมีข้อตกลงกันด้วยกัน ให้ยืมเวลาการซื้อโทรศัพท์มือถือออกไปอีก เมื่อครอบครัวคลี่คลายจากสภาพเศรษฐกิจฝืดเคือง และมะเฟื่องเองก็สามารถเพิ่มวินัยในการควบคุมตนเองแบ่งเวลาให้กับการเรียน การช่วยเหลือภาระในบ้านและรับผิดชอบภารกิจส่วนตัวของตน ได้ดีขึ้น แล้วจึงพิจารณาการซื้อโทรศัพท์มือถืออีกครั้ง

ใบกำหนดบทบาทสมมติ

รับบท : พ่อ

ประกอบอาชีพอิสระมีภารกิจยุ่งเหยิงตลอดทั้งวัน แทบไม่ค่อยมีเวลาให้กับครอบครัว ภารกิจภายในบ้านจะย่ำให้เป็นธุระของแม่บ้านอำนาจการตัดสินใจต่าง ๆ จะทำให้แม่บ้านส่วนใหญ่ เป็นคนไม่ค่อยพูด เงียบขรึม ขอมทำตามภรรยา

รับบท : แม่

เป็นแม่บ้านเจ้าระเบียบ เข้มงวดควบคุมดูแลลูก ๆ อยู่ตลอดเวลาค่อนข้างประหยัด

รับบท : มะปราง

เงียบขรึม ชอบเก็บตัว รักการศึกษาเล่าเรียน มักใช้เหตุผลในการแสดงความคิด

เห็น

รับบท : มะเฟื่อง

เป็นคนช่างพูด ชอบเข้าสังคม มักทำอะไรตามใจตนเอง แต่งกายและใช้ของส่วนตัวตาม
สมัยนิยม

รับบท : มะเหมี่ยว

ไม่ยอมคน เมื่อเห็นพี่ๆ ได้ของอะไรจะต้องเรียกร้องให้ตนได้รับด้วยเช่นกัน มีนิสัยขี้อิจฉา

รับบท : มะกรูด

ขุยน้อย ขี้งอน รักการศึกษาเล่าเรียน

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์
สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 10
การมองโลกในแง่ดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักผ่อนคลายตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักมองโลกในแง่ดี

ขนาดของกลุ่ม	6	คน
เวลา	60	นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว	
อุปกรณ์		

1. ปากกา
2. ใบงาน “การมองโลกในแง่ดี”

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจเข้า – ออก
2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนโดยใช้แนวคำถามต่อไปนี้
 - นักเรียนเคยเจออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับตัวเองหรือสิ่งไม่คิดที่เกิดขึ้นกับตัวเอง มีอะไรบ้าง
 - เมื่อเกิดอุบัติเหตุขณะนั้น นักเรียนมีความรู้สึกกับตัวเองอย่างไร
3. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมารออภิปรายทีละคน จนครบ
5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปจากที่ร่วมกันอภิปราย เพื่อให้รู้จัก “การมองโลกในแง่ดี”
6. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “การมองโลกในแง่ดี” ให้นักเรียนอ่านประมาณ 5 นาที
7. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมจากใบความรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

การประเมินกิจกรรม

1. สังเกตจากการอภิปราย
2. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้

การมองโลกในแง่ดี

ทุกคนมีเวลาที่จะอยู่ใน โลกนี้ไม่นานนัก มีเวลาจำกัด หลายคน โชคดีที่ไม่สามารถแน่ชัดว่า หมดเวลาเมื่อไหร่ ซึ่งไม่ต้องกังวลใจและทุกข์ใจ จึงควรใช้เวลาที่มีอยู่จำกัดให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์อย่างจริงจังกับตนเอง และสังคมด้วยการสร้างความรู้สึกรักใคร่ที่ดีที่ถูกต้องสร้างความรู้สึกรักใคร่ในทางบวก เพื่อกระตุ้นพลังสร้างสรรค์ เพราะจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เบิกบานใจ กระตือรือร้น มีกำลังใจ มีความหวัง เพิ่มพูนพลังกายและพลังจิตที่จะคิดทำสิ่ง ต่าง ๆ เพื่อก้าวไปข้างหน้า และสร้างสรรค์ประโยชน์อย่างเต็มศักยภาพ จากพลังสร้างสรรค์และความสุขที่เกิดขึ้น

พลังความคิดเชิงบวกหรือพลังความคิดที่ดีมองเห็นแง่มุมดีและให้ความสำคัญกับสิ่งที่ดีๆ มากกว่า ซึ่งส่งผลให้ความรู้สึกรักใคร่ เกิดขึ้นตามมาและมีแนวโน้มที่จะทำดีต่อไปจึงมักมีคำสอนว่า “จงคิดดี รู้สึกรักใคร่ และทำดี” แล้วจะเป็นสุข

การสร้างความรู้สึกรักใคร่ที่ดี สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ มีข้อปฏิบัติดังนี้

1. ประสบการณ์ชีวิต ด้วยการหัดคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตหรือ ประสบการณ์ที่มีคุณค่าของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราว เหตุการณ์ที่ดี สมหวัง ผิดหวัง สำเร็จ ล้มเหลว เสียใจ เศร้าใจ อิ่มเอมใจ ล้วนเป็นประสบการณ์ที่ชีวิตทั้งสิ้น และให้คิดเพื่อกระตุ้นพลังสร้างสรรค์ หากเป็นสิ่งยินดี สำเร็จก็ทำให้มีกำลังใจที่จะก้าวเดินต่อไป แต่หากสูญเสียล้มเหลวก็ทำให้คิดพลิกผันเปลี่ยนความล้มเหลวให้กลายเป็นโอกาส ด้วยการสร้างความคิดที่ว่า

“ได้รู้ถึงคุณค่าของความล้มเหลว ความสำเร็จ”

“ได้สัมผัสกับความรู้สึกลุกลี้ลุกลน เจ็บปวด ทุกข์”

ได้เกิดความคิดเปรียบเทียบระหว่างทุกข์กับสุขดังคำที่ว่า “คนเราจะเรียนรู้จากความทุกข์ ความผิดหวัง ได้มากกว่า มีเวลาใคร่ตรง พิจารณา และคิดได้ด้วยตนเอง” ดังคำปลอบใจ “จง ทำใจ จงทำใจ” คือพิจารณาให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และล้มเสียและเริ่มต้นใหม่ที่ดี ซึ่งเป็นคำสั้น ๆ แต่ยากที่จะทำได้ ด้วยใจเวลานานพอสมควร แต่ในที่สุดก็จะทำได้จริง

ผิดเป็นครู เรียนรู้จากความผิดพลาด ล้มเหลว หรือที่ว่า คนเราจะเรียนรู้จากความผิดพลาด ล้มเหลว ทุกข์ได้มากกว่าความสำเร็จ สมหวังสร้างภูมิด้านทานให้กับชีวิต เพิ่มความแข็งแกร่งยิ่งขึ้น มีความอดทน เข้มแข็ง และเรียนรู้ที่จะยืนหยัดได้ดีขึ้น

2. ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะได้ทุกอย่างและตลอดไป ไม่ว่าจะเป็ความสุข ความทุกข์ เศร้า เสียใจ สมหวัง ผิดหวังระคนกันไป หากมีได้...ก็มีเสีย มีชนะ...ก็มีแพ้ มีสุข...ก็มีทุกข์ และไม่มีสิ่งใดอยู่ยั่งยืนตลอดไป หรือไม่มีสุข...ทุกข์ ไหนนัรันคร ทุกคนผ่านขั้นตอน และได้รับสิ่งเหล่านี้ แต่คนที่มีความรู้สึกรู้สึกนึกคิดเชิงบวกก็จะมองเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ ไม่ให้ความสำคัญมากนัก และมีความหวังว่าเมื่อเรื่องร้ายผ่านไป เรื่องดีก็จะเข้ามาเรื่อง “หลังฝนตก ฟ้างก็จะสว่าง” หรือกำลังใช้กรรม กรรมก็จะเหลือน้อยลง หรือหมดไป แล้วบุญก็จะเข้ามา ชีวิตจึงมีความหวังต่อสิ่งดี ๆ ก็จะไม่ท้อแท้ แต่ยังมีความหวังและกำลังใจที่จะก้าวเดินต่อไป

3. หัดคิดแต่สิ่งดี มองหาสิ่งดี ๆ ทั้งจากตัวเองและผู้อื่น เน้นสิ่งดี สวยงาม และประโยชน์ และหลีกเลี่ยง ลดละเลิก คิดในทางลบ และเลิกคิดแต่สิ่งดี ๆ หรือหาบุญมองดี ๆ เหมือนการถ่ายภาพ เราจะเลือกแต่มุมดีสวยงาม เพื่อภาพจะได้ออกมาดี ดังที่พระพุทธทาสกล่าวว่

เรามีส่วนเลวบ้างก็ช่างเขา	จงเลือกเอาส่วนดีเขามีอยู่
เป็นประโยชน์โลกบ้างยังหน้าดู	ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย
จะหากัน มีดีโดยส่วนเดียว	อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าเลย	ฝึกให้มองแต่ดีมีคุณจริง

ตัวอย่างเช่น ประหยัดขึ้น จะได้สร้างนิสัยและวัฒนธรรมใหม่ในการดำรงชีวิต
ดังคำสอนของสุนทรภู่

มีสติ	ฟังบรรจบ	ให้ครบบาท
อย่าให้ขาด	สิ่งของ	ต้องประสงค์
มีน้อย	จ่ายน้อย	ค่อยบรรจบ
อย่าจ่ายลง	ให้มาก	จะยากนาน
ของสิ่งใด	ไม่ควรซื้อ	อย่าไปพิไรซื้อ
ให้เป็นมือ	เป็นคราว	ทั้งดาวหวาน

4. หัดชม ชื่นชม สิ่งของรอบข้าง ซึ่งมีทั้งบุคคล บรรยากาศ สิ่งแวดล้อม หัดเป็นคนมองโลกสวยงาม ชื่นชมสิ่งดีงาม ธรรมชาติ บุคคล รวมทั้งขอบคุณตนเองที่คิดรู้สึกและกระทำดี ชื่นชมความสำเร็จ ความงาม ความดีของเพื่อน เจ้านาย ลูกน้อง สมาชิกในครอบครัว

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 11

การค้นพบความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความเพียรพยายาม
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนชีวิตให้กับตนเองได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

1. ใบงานคำกลอน “หน้าที่เรามีอยู่” ให้นักเรียนใช้เวลา 5 นาที
2. ใบงาน “แผนชีวิต”
3. ใบงาน “ความภาคภูมิใจ”

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกใบงาน “หน้าที่เรามีอยู่” ให้นักเรียนอ่านใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย โดยใช้แนวคำถามดังนี้
 - นักเรียนอ่านใบงานแล้วมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง
 - จากใบงานนักเรียนได้สาระสำคัญอะไรบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการประสบความสำเร็จ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนเหตุการณ์ประทับใจของตนเองที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงความรู้สึกกับเหตุการณ์นี้
5. ผู้วิจัยแจกใบงาน “แผนชีวิต” ให้นักเรียนทำ ใช้เวลา 10 นาที
6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเป้าหมายชีวิตของตนเองทีละคน
7. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปเพื่อนำไปเป็นแนวทางให้เกิดความเพียรพยายามสู่ความสำเร็จ

การประเมินกิจกรรม

1. การสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย

ใบงาน

คำสั่ง ให้นักเรียนอ่านคำกลอนต่อไปนี้ แล้วช่วยกันแสดงความคิดเห็น

หน้าที่เรามีอยู่

เด็กเอ๋ยเด็ก อันหน้าที่เรามีอยู่
จงคิดดูแล้ววิเคราะห์ว่าเหมาะสมไหม
เช่นเรื่องเรียนต้องศึกษาค้นคว้าไป
เมื่อเติบโตอนาคตดีมีงานทำ
อีกพ่อแม่และครูเราต้องเคารพ
จะประสบแต่ความสุขทุกเช้าค่ำ
ทั้งงานบ้านงาน โรงเรียนเพียรประจำ
จะเลิศล้ำเกียรติคุณหนุนนำเอย

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์
สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 12
ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อให้นักเรียนนำแนวทางจากการฝึกโปรแกรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขนาดของกลุ่ม	6	คน
เวลา	60	นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว	
อุปกรณ์		

1. แบบประเมินจากการฝึก โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นรูปตัวยู
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปราย จากที่ได้รับการฝึก โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ครั้งแรกถึงครั้งสุดท้าย
3. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินผล จากการเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์
4. ผู้วิจัยและนักเรียนพูดคุยกันถึงความรู้สึกจากการเข้า โปรแกรมฝึก
5. ผู้วิจัยได้กล่าวขอชื่นชมนักเรียนที่มีส่วนร่วมในการเข้าฝึก โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มีส่วนช่วยให้ประสบผลสำเร็จ
6. ผู้วิจัยละนักเรียนร้องเพลง “คำมั่นสัญญา” ก่อนจะแยกย้ายกัน

การประเมินกิจกรรม

1. ความสนใจขณะปฏิบัติกิจกรรม
2. ตรวจสอบแบบประเมินผลจากการเข้าร่วม โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์
3. สังเกตการเข้าร่วมอภิปราย

แบบประเมินผลการเข้าโปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์

1. จากที่นักเรียนได้เข้าโปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์ จากครั้งแรกจนกระทั่งถึงครั้งสุดท้าย

1.1 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

1.2 ประโยชน์ที่ได้รับ

.....

.....

.....

1.3 การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันด้านใด

.....

.....

.....

2. ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....