

**การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4**

**สารนิพนธ์
ของ
นางสาว วรพรรณ งามด้วยดี**

**เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
กันยายน 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาศรีนครินทรวิโรฒ**

158,3078

๐๒๒๔๓

จ.๒

การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

บทคัดย่อ

ของ

นางสาว วรพรรณ งามด้วยดี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
กันยายน 2548

วรพรรณ งามด้วยดี . (2548) . การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของ
นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 . สารนิพนธ์. กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย (1) เพื่อสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (2) เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (3) เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ผู้เรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2548 จำนวน 90
คน ประกอบด้วยตัวนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
ชั้นละ 30 คนที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาแบบฝึกหัดพัฒนาอารมณ์สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 และแบบสอบถามการพัฒนา
อารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาประสิทธิภาพชุดการสอนแต่ละตามเกณฑ์
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t-test แบบ dependent

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. ได้สร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ทั้งหมด
17 กิจกรรม
2. ชุดการสอนแต่ละชุดมีค่าประสิทธิภาพ $E1/E2$ อยู่ระหว่าง 73.71- 89.86
3. หลังจากใช้การสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีการ
พัฒนาอารมณ์เพิ่มขึ้นมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**A CONSTRUCTION OF GUIDANCE ACTIVITY TEACHING PACKAGE FOR
EMOTIONAL DEVELOPING OF FOURTH LEVEL SECONDARY STUDENTS**

**AN ABSTRACT
BY
MISS WORAPHAN NGARMDUAYDEE**

**Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
September 2005**

Woraphan Ngarmduaydee .(2005) . *A construction of Guidance Activity Teaching package for Emotional Developing of Fouth Level secondary Students*. Master project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology).Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor : Asst. Prof.Dr. Nanthana Wong-In.

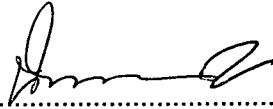
The purpose of this research were: (1) to construct the guidance activity-teaching package for emotional developing of fouth level secondary students (2) to evaluate the efficiency of guidance activity teaching package for emotional developing of fouth level secondary students; and (3) to compare the difference in emotional developing of students before and after participated in the program of the guidance activity teaching package for emotional developing .Ninety samples of the study were simple randomly from the fourth level secondary students of Chanhon Bamphen school in Bangkok in the academic year 2005 composed of : Mathayomsuksa IV , : Mathayomsuksa V and: Mathayomsuksa VI : Each group consisted of 30 students. The research instruments were the guidance activity teaching package for emotional developing of fouth level secondary students , and the emotional developing questionnaire of fouth level secondary students . The efficiency of each package was analyzed by E1/ E2. The data were analyzed by mean , standard deviation , and t-test for dependent samples.

The results of this study were as follows:

1. Seventeen guidance activities in teaching packages for emotional developing of fourth level secondary students were constructed.
2. The efficiencies of each activity in package were between 73.71- 89.86
3. The emotional developing of fourth level secondary students after participated in the program of the guidance activity teaching package for emotional developing . were significantly increased at .05 level.

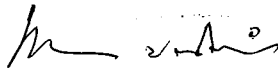
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วง
ชั้นที่ 4 ของ วรพรรณ งามด้วยดี ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



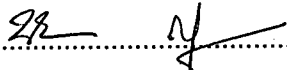
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

คณะกรรมการสอบ



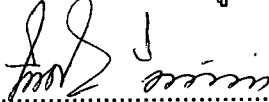
ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์)



กรรมการสอบสารนิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุรักษา)



กรรมการสอบสารนิพนธ์

(อาจารย์ ไพศาล อันประเสริฐ)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ชูชาติ)

วันที่ 19 เดือนกันยายน พ.ศ. 2548

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตากรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ ให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆที่เป็นประโยชน์ในการทำสารนิพนธ์ ตลอดจนให้กำลังใจเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ทศพร มณีศรีขำ ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรที่ให้ความเมตตากรุณาให้คำแนะนำ และให้กำลังใจเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุริรักษา และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าสารนิพนธ์ครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ นวรัตน์ ปลื้มสติที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ พร้อมทั้งคำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่ และอาจารย์แนะแนวทุกท่านที่คอยอำนวยความสะดวก และให้ความช่วยเหลือ และขอขอบใจนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ปีการศึกษา 2548 ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ต่างๆให้ด้วยความรักความเมตตาเสมอมา

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ และผู้ที่รักและหวังดีกับผู้วิจัยทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และให้การสนับสนุนอำนวยความสะดวกต่างๆแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่น้องในครอบครัวที่ให้ความรัก ความห่วงใยและให้กำลังใจที่ดีแก่ผู้วิจัยเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ใดๆที่ผู้อ่านได้รับจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นคุณงามความดีของบิดามารดา คณาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณของผู้วิจัยทุกท่าน

วรพรรณ งามด้วยดี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายในการวิจัย	4
ความสำคัญในการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
สมมติฐานในการวิจัย	7
ขั้นตอนในการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542	10
หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน	11
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน.....	14
กิจกรรมแนะแนว	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนว	32
ความหมายชุดการสอน	34
ความหมายชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว	35
หลักการและทฤษฎีที่นำมาใช้สร้างชุดการสอน	35
ส่วนประกอบชุดการสอน	37
การสร้างชุดการสอน	38
ระบบผลิตชุดการสอน	38
ประเภทชุดการสอน	40
คุณค่าชุดการสอน	40

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ) ประโยชน์ชุดการสอน	41
การหาประสิทธิภาพ	42
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน	43
ความหมายและความสำคัญของอารมณ์	44
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องอารมณ์	46
พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น	50
ประเภทอารมณ์ของวัยรุ่น	52
ลักษณะอารมณ์วัยรุ่น	59
ผลของอารมณ์	60
ปัจจัยที่มีผลต่ออารมณ์วัยรุ่น	62
แนวทางการพัฒนาด้านอารมณ์ของวัยรุ่น	64
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอารมณ์	70
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	72
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	72
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	72
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	73
การดำเนินการทดลอง	77
การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	79
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	82
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	82
การวิเคราะห์ข้อมูล	83
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	83

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
5	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	94
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	94
	ความสำคัญของการวิจัย	94
	ขอบเขตของการวิจัย	94
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	95
	การวิเคราะห์ข้อมูล	95
	อภิปรายผล	96
	ข้อเสนอแนะ	100
	บรรณานุกรม	102
	ภาคผนวก	111
	ภาคผนวก ก	111
	ภาคผนวก ข	298
	ภาคผนวก ค	324
	ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์	328

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ระยะเวลาในการทดลอง	79
2	ค่าประสิทธิภาพชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4	84
3	คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบฝึกหัดของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4	89
4	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4	91
5	เปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์จากการตอบแบบสอบถามก่อนและหลัง การใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4	92
6	คะแนนแบบฝึกหัดก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4	301
7	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชุดที่ 1 เรื่อง รู้จักอารมณ์	304
8	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชุดที่ 2 เรื่อง สำรวจอารมณ์แล้ว	305
9	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชุดที่ 3 เรื่อง โกรธมาได้อย่างไร	306
10	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชุดที่ 4 เรื่อง หัวใจของศูนย์	307
11	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชุดที่ 5 เรื่อง เปลี่ยนความคิดพิชิตความเศร้า	308

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
12	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชุดที่ 6 เรื่อง ใจเขาใจเรา	309
13	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชุดที่ 7 เรื่อง จดหมายปิดผนึก	310
14	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชุดที่ 8 เรื่อง ปลาติดอวน	311
15	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชุดที่ 9 เรื่อง โกรธของฉัน	312
16	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชุดที่ 10 เรื่อง ฉันเก่งกว่า	313
17	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชุดที่ 11 เรื่อง ทำอย่างไรให้เขารัก	314
18	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชุดที่ 12 เรื่อง ชีวิตคนพิการ	315
19	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ชุดที่ 13 เรื่อง คิดให้ดีเตรียมให้พร้อม	316
20	ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ชุดที่ 14 เรื่อง ผ่อนคลายความกลัว	317

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
21 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ชุดที่ 15 เรื่อง เมื่อโกรธทำอย่างไร 318	
22 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ชุดที่ 16 เรื่อง รักที่เหมาะสม 319	
23 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ชุดที่ 17 เรื่อง เส้นทางแห่งความสุข 320	
24 คะแนนแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ก่อนและหลังใช้ชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 321	
25 คำอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4..... 322	
26 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 323	

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แผนผังขั้นตอนในการวิจัย	8
2 แผนภูมิแสดงงานแนะแนวในโรงเรียนกับคาบกิจกรรม	17
3 ผังมโนทัศน์กิจกรรมแนะแนวช่วงชั้นที่ 4	27

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพสังคมในปัจจุบันเป็นยุคข้อมูลสารสนเทศ สามารถติดต่อสื่อสารได้อย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี ในขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสังคมได้แก่ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาครอบครัว ปัญหาการขัดแย้งระหว่างบุคคลปัญหาดังกล่าวมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล มีการแข่งขันสูงในทุกวิถีทางของการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการประกอบอาชีพ หรือการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งในปัจจุบันปัญหาการเรียน ปัญหายาเสพติด ปัญหาเรื่องเพศ และการฆ่าตัวตายที่เกิดจากภาวะเครียดของนักเรียนตามหน้าหนังสือพิมพ์ก็ตาม จากการศึกษาของ สมร ทองดี (2544 : 717 - 718) พบว่าสาเหตุของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นว่า สถิติเด็ก ที่ทำความผิดจนเป็นคดี และศาลพิพากษาว่ามีสาเหตุมาจากครอบครัวและอารมณ์

วัยรุ่นเป็นวัยที่คาบเกี่ยวกับเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นช่วงที่อิริคสันเชื่อว่าเป็นวัยของพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535 : 79) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อรับกับสภาพใหม่จากเด็กก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จึงเป็นช่วงหนึ่งที่มีความสำคัญของชีวิตเป็นวัยเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่มีปัญหาในเรื่องการปรับตัว และคุณลักษณะด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กล่าวคือ มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หวั่นไหววิตกกังวล และมีอารมณ์รุนแรงเกิดความเครียดทางอารมณ์ได้ง่าย รวมทั้งวัยรุ่นยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มักจะมีความขัดแย้งกับบุคคลต่าง ๆ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท ซึ่งมีทั้งอารมณ์ที่ด้านบวกเป็นอารมณ์ที่พึงประสงค์ และอารมณ์ด้านลบเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น อารมณ์รัก อารมณ์สนุก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์ทุกข์โศก ปริยา เกตุทัต (2538:202-211) ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ประเภทใดก็ตาม อารมณ์วัยรุ่นมักมีความรุนแรงและก้าวร้าวขึ้น เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมยังไม่ได้ บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งดีใจร้อน เอาแต่ใจตนเอง ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540 :336) ซึ่งสอดคล้องกับ ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541 : 98 - 99) กล่าวว่า อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเหมือนพัฒนาการด้านอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น แต่เพิ่มความรุนแรงและแข็งกร้าวขึ้น พัฒนาการทางด้านอารมณ์เป็นผลมาจากการดูแลเอาใจใส่ของพ่อแม่ตั้งแต่แรกเกิดและวัยเด็กเป็นสำคัญ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วทำให้รู้สึกว่าเป็นผู้ใหญ่ ประกอบกับมีการติดต่อกับบุคคลภายนอกมากขึ้น ทำให้อยากมีอิสระและต้องการการยอมรับจากผู้ใหญ่ ทำให้มีอารมณ์สะเทือนใจได้ง่าย มีอารมณ์อ่อนไหว เชื่อง่าย หลงง่าย ไม่มั่นคงเหมือนผู้ใหญ่อารมณ์จะแปรปรวนได้ง่ายได้ชื่อว่าเป็นวัย

พายุบุแคม ทำให้เกิดปัญหาย่างยากทางอารมณ์ขึ้นเสมอ ชอบพ้อฝันเกี่ยวกับอนาคต มักมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ความสูง ความเตี้ย ความอ้วน การมีกลิ่นตัว การเป็นสิว และการไม่ได้สัดส่วนของร่างกาย ทำให้ขาดความเชื่อมั่น ระแวงสงสัย เมื่อถูกตำหนิเพียงเล็กน้อยอาจจะเห็นเป็นเรื่องใหญ่ เพราะจะผนวกเอาความระแวงสงสัยที่มีอยู่กับการถูกตำหนิมาเป็นต้นเหตุของพฤติกรรม บางครั้งอาจทำให้คิดสั้นทำลายตนเองได้ ดังเช่นที่เป็นข่าวในปัจจุบัน

อาร์มสตรอง (สุภาพร พิสิฐวิพัฒน์. 2543 : 2; อ้างอิงจาก Armstrong. 1987 : 97) ชี้ให้เห็นความสำคัญของการรับรู้ และยอมรับอารมณ์ตามความเป็นจริง และการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมว่า จะมีส่วนช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับพรณี บุญประกอบ (2533 : 22) กล่าวว่า อารมณ์บางครั้งมีอำนาจเหนือเหตุผล ถ้าไม่ควบคุมอารมณ์ให้ดี อารมณ์จะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของคนมากกว่าความฉลาดทางปัญญา ซึ่งเป็นกำหนดเหตุผล ดังนั้น ความล้มเหลวหรือความสำเร็จในชีวิตจึงขึ้นอยู่กับจัดการอารมณ์ บุคคลที่มีแนวทางการจัดการกับอารมณ์ที่ถูกต้องจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เข้าใจตนเอง และผู้อื่นมีความสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจำเป็นต้องมีความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับเด็ก ครอบครัวและโรงเรียนมีส่วน สนับสนุนให้เด็กเกิดการเรียนรู้และเข้าใจตนเองและการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 (กรมวิชาการ : 2545 : 7) มาตรา 6 ให้มีการใช้หลักสูตรขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2544 ขยายโอกาสเป็น 12 ปี เรียกว่าการศึกษาขั้นพื้นฐานความมุ่งหมายเน้นให้มีการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาเยาวชนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้ง ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตและสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และยึดหลักให้เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยให้ทุกระดับจัดการศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขและพัฒนาสังคมให้เป็นสังคมที่มีความเข้มแข็งและมีดุลยภาพ การจัดการศึกษาต้องยึดหลักที่ว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ต้อง ส่งเสริมให้ ผู้เรียนเป็นสำคัญและต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาดตนเองตามธรรมชาติและศักยภาพของตนเอง จากจุดมุ่งหมายและหลักการของการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542 ได้กำหนดให้มีกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนโดยแบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมแนะแนวและกิจกรรมนักเรียน เพื่อช่วยส่งเสริมและเป็นวิธีการจัดการเรียนการสอนให้บรรลุตามความมุ่งหมาย กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอย่างหนึ่งในกระบวนการที่ช่วยให้ ผู้เรียนรู้จัก ตนเอง รู้จักผู้อื่นรู้จักสภาพแวดล้อมสามารถเลือกตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ร่วมในสิ่งแวดล้อมและสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับความมุ่งหมายของพระราชบัญญัติ พ.ศ.2542

สำหรับโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความจำเป็นที่จะต้องใช้ครูแนะแนวเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้ สัดส่วนกับจำนวนนักเรียนและเพื่อให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน อัตราส่วนเหมาะสมระหว่างครูแนะแนวในโรงเรียนต่อจำนวนนักเรียนคืออัตราส่วน 1:300 (กรมวิชาการ .2540 : 7) แต่ในทางปฏิบัติโรงเรียนไม่สามารถบรรจุอัตราครูแนะแนวได้ตามเกณฑ์การปฏิบัติงานแนะแนวจึงไม่มีประสิทธิภาพ จากการวิเคราะห์ลักษณะงานวิจัยและบูรณาการผลงานด้านการแนะแนวของกระทรวงศึกษาธิการ โดยศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการในปี พ.ศ.2537 พบว่าสถานศึกษาส่วนใหญ่ไม่สามารถจัดบริการแนะแนวได้ครบถ้วนสมบูรณ์ตามหลักการและที่จัดได้ก็ยังไม่บรรลุเท่าที่ควร เนื่องจากขาดความพร้อมของปัจจัยในการดำเนินงาน ได้แก่ การขาดบุคลากรทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ ขาดแคลนงบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์และเครื่องมือในการปฏิบัติงานรวมทั้งพบว่าการบริหารงานและการประสานงานยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ ส่วนในด้านความต้องการทางด้านการแนะแนวพบว่า นักเรียนต้องการได้รับการอย่างครบถ้วนและต่อเนื่องรวมทั้งต้องการได้รับความช่วยเหลือด้านการปรับตัวการพัฒนาตนเอง การวางแผนและการแก้ปัญหาส่วนตัว เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ฉะนั้นโรงเรียนมีการจัดกิจกรรมส่วนตัวและสังคมอย่างมีระบบ มีวัตถุประสงค์ แผนการปฏิบัติงานวิธีการที่กำหนดไว้เป็นหลักการแน่นอน จะช่วยให้กิจกรรมแนะแนวบรรลุวัตถุประสงค์และมีประสิทธิภาพในการช่วยพัฒนานักเรียนอย่างแท้จริง

จากการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากแหล่งหนังสือวิชาการต่างๆ แนวคิด ทฤษฎีและทำการสำรวจจากแบบสอบถามจากครูแนะแนวในโรงเรียนสังกัด กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 7 ฉบับ พบว่านักเรียนวัยที่อยู่ในช่วงชั้นที่ 4 มีลักษณะอารมณ์แปรปรวน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย ระเบิดอารมณ์ วิตกกังวลกับการยอมรับจากเพื่อนต่างเพศ และเครียดจากการปรับตัวกับการเรียนและการเรียนต่อในอนาคตซึ่งสอดคล้องกับ กาญจนา กลิ่นหอม (2546 : 5) พบว่า นักเรียนจะมาขอคำปรึกษาด้วยเรื่องการเรียนที่ไม่สนุก เบื่อการเรียน บางวิชาอยากไปทำให้ขาดเรียนบ่อยหรือไม่รู้ควรทำตนเองอย่างไรที่จะแสดงตนเองอย่างเหมาะสม และอดทนต่อการขี้ขลาดของเพื่อนที่ชอบแหย่หรือล้อเลียน ทำให้มีเรื่องทะเลาะวิวาทกัน เมื่อกลับถึงบ้านก็พบว่าผู้ปกครองไม่เข้าใจ หากนักเรียนกลับบ้านผิดเวลาก็ไม่ซักถามแต่จะถูกตำหนิและว่ากล่าวเสมอ ทำให้นักเรียนไม่รู้ว่าควรทำตนเองอย่างไรดี อีกทั้งนักเรียนวัยรุ่นระหว่างอายุ 12 - 18 ปี นั้นมีการแสดงออกทางอารมณ์ค่อนข้างรุนแรงเปลี่ยนแปลงง่าย มีความเครียดที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ความไม่ชอบหรือไม่พอใจการเปลี่ยนแปลง และมีการปรับตัวกับเพื่อนในวัยเดียวกัน บางคนจะแสดงความซึมเศร้า แยกตัว และร้องไห้ โดยเฉพาะนักเรียนหญิงที่เพื่อนในวัยเดียวกันไม่ยอมรับ จะเก็บตัว ไม่พูดจากับใคร และจากแบบสอบถามผู้ปกครอง 8 ฉบับของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ พบว่า มีลักษณะอารมณ์โกรธ ก้าวร้าว หงุดหงิด และอารมณ์ไม่คงที่ เอาแต่ใจตัวเอง เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ขัดแย้งกับผู้ใหญ่และ มีความยุ่งยากใจต่อการควบคุมของผู้อื่น สอดคล้องกับ พิทยา ประสพบุญมีชัย (2546:186-190) และจากแบบสอบถามนักเรียนโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ ระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 10 ฉบับ พบว่าอารมณ์ของนักเรียนในวัยนี้

คือ สนุกสนาน ร่าเริง ดีใจ เสียใจ โกรธง่ายหายเร็ว หงุดหงิด เมื่อเพื่อนหรือผู้ใหญ่ขัดแย้งกับตัวเอง เก็บกดหรือระเบิดอารมณ์รุนแรงอย่างไม่เหมาะสม

ในการพัฒนาอารมณ์ สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษา เป็นกลุ่มหรือรายบุคคล เทคนิคแม่แบบ การใช้บทบาทสมมติ เป็นต้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เพราะจากการศึกษาพบว่า ชุดการสอนเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหาและวัสดุ อุปกรณ์ทั้งหลายไว้เป็นชุด เพื่อจัดกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้และถือว่าเป็นแผนการสอนที่ช่วยให้ครูได้รับความสะดวกในการสอนและช่วยให้ผู้เรียนเกิดผลสำเร็จในการเรียนรู้และเป็นการจัดโดยอาศัย วัตถุประสงค์และผล เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต (2528: 291- 292) และชุดการสอนเป็นเครื่องมือที่ใช้สื่อประสม เช่น เกม การทำงานเป็นกลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง ที่ได้จัดอย่างมีระบบระเบียบที่สอดคล้องกับเนื้อหาและประสบการณ์ที่จัดให้แต่ละหน่วยเพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2523 :118) ดังนั้นชุดการสอนจึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ มีความเหมาะสม สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้และยังช่วยให้ครูแนะแนวหรือผู้เกี่ยวข้องเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

- 1 เพื่อสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
2. เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
- 3 เพื่อเปรียบเทียบอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้สอนและผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และเกิดประโยชน์ต่อนักเรียนได้อย่างดี

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ สำนักงานเขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร จำนวน 472 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนในช่วงชั้นที่ 4 ประกอบด้วยชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย จำนวน 90 คน โดยวิธีการจับฉลากจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ห้อง 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ห้อง 1 โดยคัดเลือกเหลือชั้นละ 30 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. อารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 หมายถึงความรู้สึกอย่างรุนแรงเมื่อถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆซึ่งอาการสำคัญของนักเรียนในช่วงชั้นนี้ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว และอารมณ์เศร้า

2. การพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 หมายถึง การปรับภาวะความรู้สึกและการแสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งอารมณ์ด้านลบและบวกอันได้แก่

2.1 การพัฒนาอารมณ์รัก หมายถึงการส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกรัก ชอบพอ พึงพอใจกับเพื่อนและเพื่อนต่างเพศ และสามารถควบคุมการแสดงความรักให้เหมาะสม รู้จักแยกแยะระหว่างความรักของเพื่อนและเพื่อนต่างเพศ อันได้แก่ ยอมรับในความแตกต่าง เห็นคุณค่าของกันและกัน ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจเพื่อน และรักอย่างเหมาะสม

2.2 การลดอารมณ์โกรธ หมายถึง การปรับสภาพของความรู้สึกเมื่อถูกขัดใจหรือไม่พอใจเมื่อไม่ได้รับการยอมรับหรือตอบสนองความต้องการและคาดหวังไว้โดยมีการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสม อันได้แก่ ควบคุมอารมณ์ ไม่เอะอะโวยวาย ลดความรู้สึกฉุนเฉียว หงุดหงิด และคับข้องใจ หรือไม่เอะอะโวยวายทำลายของตนเองหรือผู้อื่น และสามารถนิ่งสงบได้โดยใช้เหตุและผลรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

2.3 การลดอารมณ์กลัว หมายถึงการปรับสภาพความรู้สึกกลัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมโดยการกลัวน้อยลง กลัวให้สมเหตุสมผลอย่างมีสติ อันได้แก่ ลดอาการกลัวการพูดหน้าห้อง กลัวเพื่อนไม่ยอมรับ กลัวการสอบ กลัวสิ่งที่เป็นประสบการณ์ในอดีต

2.4 การลดอารมณ์เศร้า หมายถึง การปรับสภาพความรู้สึกที่มีต่อความผิดหวังหรือเสียใจเมื่อมีเหตุการณ์ที่มาถึงกระทบโดยรู้จักเปลี่ยนมุมมอง ระบายอารมณ์เศร้าได้เหมาะสมและสร้างกำลังใจให้ตนเองและสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ

3. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

หมายถึง กิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสมและใบงานที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเอาเทคนิคต่าง ๆ อันได้แก่ กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมุติ กรณีตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นทดสอบความรู้ก่อนการใช้กิจกรรม ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์มากน้อยเพียงใด
2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับด้านอารมณ์
3. ขั้นกิจกรรม ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆตามกติกา และวิธีปฏิบัติกิจกรรม
4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปประเด็นสำคัญๆสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
5. ขั้นทดสอบความรู้หลังเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์มากน้อยเพียงใด
6. ขั้นประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่4

4. เกณฑ์การหาประสิทธิภาพของกิจกรรมแนะแนวพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่4

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ 60/60 ตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมวิชาการโดยมีความหมายดังนี้

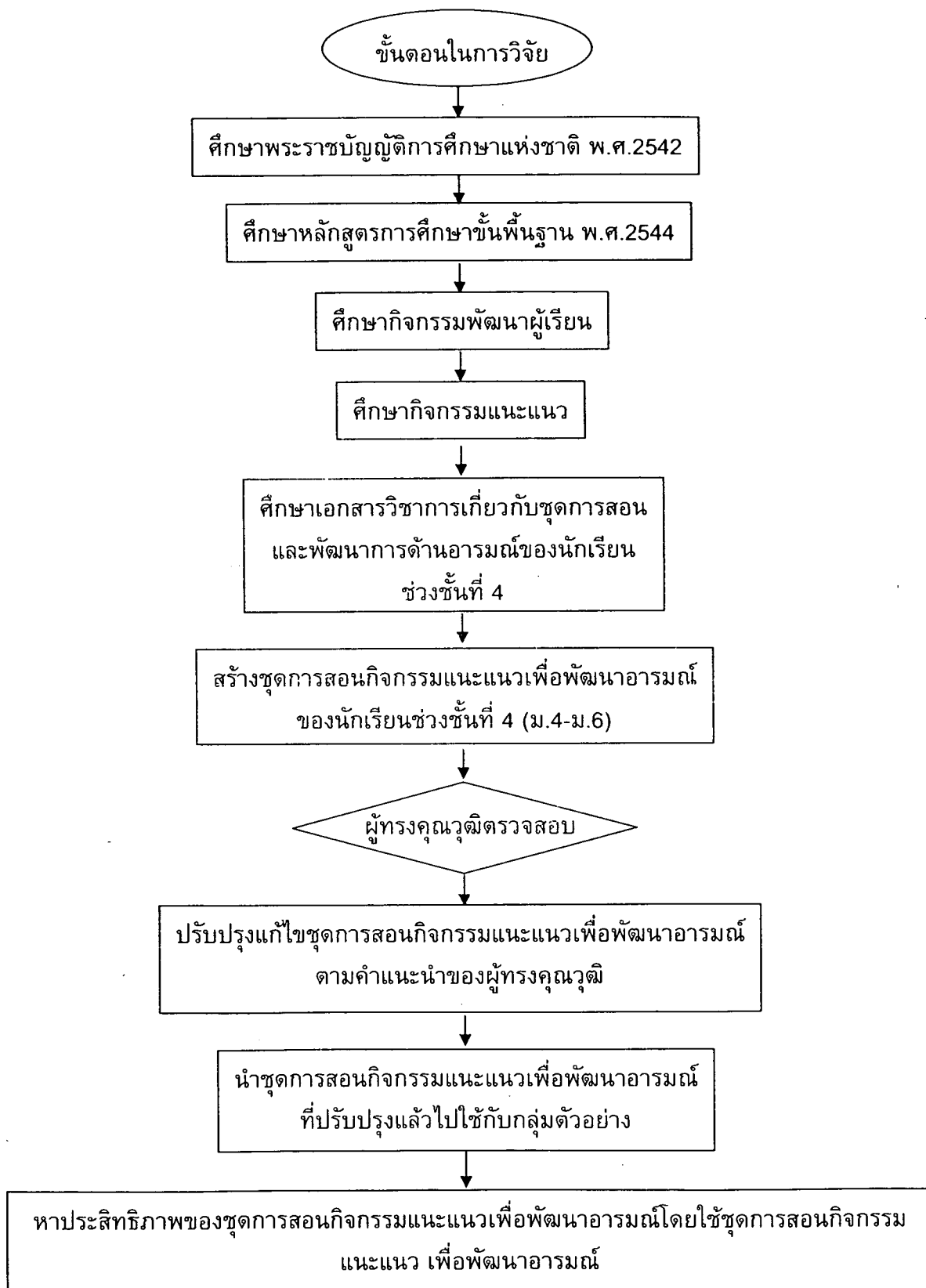
60 จำนวนแรก หมายถึงคะแนนเฉลี่ยที่นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ได้ถูกต้องคิดเป็นร้อยละ 60ขึ้นไป

60 จำนวนหลัง หมายถึงคะแนนเฉลี่ยที่นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ได้ถูกต้องคิดเป็นร้อยละ 60 ขึ้นไป

5. นักเรียนช่วงชั้นที่4 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สมมติฐานในการวิจัย

1. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เป็นชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ ซึ่งไม่น้อยกว่า 60/60
2. ภายหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 นักเรียนมีการพัฒนาด้านอารมณ์สูงขึ้น



ภาพประกอบ 1 แผนผังแสดงกรอบแนวความคิดของการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามหัวข้อ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาและงานแนะแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับแนะแนว)
 - 1.1 หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน
 - 1.2 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
 - 1.3 กิจกรรมแนะแนว
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน
 - 2.1 ความหมายชุดการสอน
 - 2.2 ความหมายชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว
 - 2.3 หลักการและทฤษฎีที่นำมาใช้สร้างชุดการสอน
 - 2.4 ส่วนประกอบชุดการสอน
 - 2.5 การสร้างชุดการสอน
 - 2.6 ระบบผลิตชุดการสอน
 - 2.7 ประเภทของชุดการสอน
 - 2.8 คุณค่าชุดการสอน
 - 2.9 ประโยชน์ชุดการสอน
 - 2.10 การหาประสิทธิภาพสื่อ
 - 2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น
 - 3.1 ความหมายและความสำคัญของอารมณ์
 - 3.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับอารมณ์
 - 3.3 ความหมายและความสำคัญของวัยรุ่น
 - 3.4 พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น
 - 3.5 ประเภทอารมณ์ของวัยรุ่น
 - 3.6 ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น
 - 3.7 ผลของอารมณ์
 - 3.8 ปัจจัยที่มีผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น
 - 3.9 แนวทางการพัฒนาด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

3.10 งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาารมณ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542

1.1 พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว (กรมวิชาการ . 2545ค : 65-66.) ได้กล่าวว่า

มาตรา 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

มาตรา 7 ในกระบวนการเรียนรู้ต้องมุ่งปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมือง การปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษาและส่งเสริมสิทธิหน้าที่ เสรีภาพ ความเคารพกฎหมาย ความเสมอภาค และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย รู้จักรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมของการกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และความรู้อันเป็นสากล ตลอดจนอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการประกอบอาชีพ รู้จักพึ่งตนเอง มีความริเริ่มสร้างสรรค์ ใฝ่รู้และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

มาตรา 22 การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และการศึกษาตามอัธยาศัยต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามศักยภาพ

มาตรา 24 การจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการ ดังต่อไปนี้

- 1) จัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียนโดยคำนึงถึงแตกต่างระหว่างบุคคล
- 2) ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา
- 3) จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่านและเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง
- 4) จัดการเรียนการสอน โดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา
- 5) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศสภาพแวดล้อม สื่อการเรียน และอำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยเป็น

ส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้ผู้สอนและผู้เรียนอาจเรียนรู้ไปพร้อมกัน จากสื่อการเรียนการสอนและแหล่งวิทยาการประเภทต่างๆ

6) จัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ทุกเวลาทุกสถานที่มีการประสานความร่วมมือกับบิดามารดา ผู้ปกครองและบุคคลในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ

มาตรา 28 หลักสูตรการศึกษาในระดับต่าง ๆ รวมทั้งหลักสูตรการศึกษาสำหรับบุคคลตามมาตรา 10 วรรคสอง วรรคสาม และวรรคสี่ ต้องมีลักษณะหลากหลาย ทั้งนี้ ให้จัดตามความเหมาะสมของแต่ละระดับ โดยมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้เหมาะสมแก่วัยและศักยภาพ

สาระของหลักสูตร ทั้งที่เป็นวิชาการ และวิชาชีพ ต้องมุ่งพัฒนาคนให้มีความสมดุลทั้งด้าน ความรู้ ความคิด ความสามารถ ความดีงาม และความรับผิดชอบต่อ

สำหรับหลักสูตรการศึกษาระดับอุดมศึกษา นอกจากคุณลักษณะในวรรคหนึ่งและวรรคสองแล้วยังมีความมุ่งหมายเฉพาะที่จะพัฒนาวิชาการ วิชาชีพขั้นสูงและการค้นคว้าวิจัย เพื่อพัฒนาองค์ความรู้และพัฒนาสังคม

1.2 หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (กรมวิชาการ.2546ค: 4.)

1.2.1. หลักการ เพื่อให้การศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นไปตามแนวนโยบายการจัดการศึกษาของประเทศจึงกำหนดหลักการของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานไว้ดังนี้

1) เป็นการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติมุ่งเน้นความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล

2) เป็นการศึกษาเพื่อปวงชนที่ประชาชนทุกคนจะได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและเท่าเทียมกันโดยสังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาและเรียนรู้ด้วยตัวเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด

3) สามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ

4) เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระ เวลา และการจัดการเรียนรู้

5) เป็นหลักสูตรที่จัดการศึกษาได้ทุกรูปแบบ ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย และสามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้และประสบการณ์

1.2.2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เป็นคนดีมีปัญญามีความสุขและความเป็นไทย มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดจุดหมายซึ่งถือเป็นมาตรฐานการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1.2.3 โครงสร้างหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

1) ระดับช่วงชั้น

ผู้เรียนดังนี้

กำหนดหลักสูตรเป็นช่วงชั้นเป็น 4 ช่วงชั้น ตามระดับพัฒนาการของ

ช่วงชั้นที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

ช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

2) สาระการเรียนรู้

กำหนดสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตร ซึ่งประกอบด้วยองค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการการเรียนรู้และคุณลักษณะหรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมของผู้เรียนเป็น 8 กลุ่ม ดังนี้

2.1 ภาษาไทย

2.2 คณิตศาสตร์

2.3 วิทยาศาสตร์

2.4 สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

2.5 สุขศึกษาและพลศึกษา

2.6 ศิลปะ

2.7 การงานอาชีพและเทคโนโลยี

2.8 ภาษาต่างประเทศ

สาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มนี้ เป็นพื้นฐานสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนต้องเรียนรู้ โดยอาจจัดเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มแรก ประกอบด้วย ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เป็นสาระการเรียนรู้ที่สถานศึกษาต้องใช้เป็นหลักในการจัดการเรียนการสอน เพื่อสร้างพื้นฐานการคิด และเป็นกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาและวิกฤตของชาติ กลุ่มสองประกอบด้วยสุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยีและภาษาต่างประเทศ เป็นสาระการเรียนรู้ที่เสริมสร้างพื้นฐานความเป็นมนุษย์และสร้างศักยภาพในการคิดและการทำงานอย่างสร้างสรรค์เรื่อง สิ่งแวดล้อมศึกษา หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ไว้ในสาระการเรียนรู้กลุ่มต่างๆ โดยเฉพาะกลุ่มวิทยาศาสตร์ กลุ่มสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มภาษาต่างประเทศ กำหนดให้เรียนภาษาอังกฤษทุกช่วงชั้น ส่วนภาษาต่างประเทศอื่นๆ สามารถเลือกจัดการเรียนรู้ได้ตามความเหมาะสม หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดสาระการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มไว้เฉพาะส่วนที่จำเป็นในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนทุกคนเท่านั้น สำหรับส่วนที่ตอบสนองความสามารถความถนัด และ

ความสนใจของผู้เรียนแต่ละคนนั้น สถานศึกษาสามารถกำหนดเพิ่มขึ้นได้ให้สอดคล้องและสนองตอบศักยภาพของผู้เรียนแต่ละคน

1.2.4 มาตรฐานการเรียนรู้ (กรมวิชาการ 2546 ค : 6-7)

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ 8 กลุ่ม ที่เป็นข้อกำหนดคุณภาพผู้เรียนด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ คุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมของแต่ละกลุ่มเพื่อใช้เป็นจุดมุ่งหมายในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ซึ่งกำหนดเป็น 2 ลักษณะ คือ

มาตรฐานการเรียนรู้การศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นมาตรฐานการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนจบการศึกษาขั้นพื้นฐานมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นเป็นมาตรฐานการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนจบแต่ละช่วงชั้น คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มาตรฐานการเรียนรู้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดไว้เฉพาะมาตรฐานการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนทุกคนเท่านั้น สำหรับมาตรฐานการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ตลอดจนมาตรฐานการเรียนรู้ที่เข้มข้นตามความสามารถ ความถนัดและความสนใจของผู้เรียน ให้สถานศึกษาพัฒนาเพิ่มเติมได้

1.2.5 การจัดหลักสูตร

ช่วงชั้นที่ 1 และ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 และปีที่ 4-6 การศึกษาระดับนี้เป็นช่วงแรกของการศึกษาภาคบังคับ หลักสูตรจัดขึ้น มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาคุณภาพชีวิต กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม การอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ การคิดวิเคราะห์ การติดต่อสื่อสาร และพื้นฐานความเป็นมนุษย์ เน้นการบูรณาการอย่างสมดุลทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคมและวัฒนธรรม ช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นการศึกษาเพื่อเพิ่มพูน ความรู้และทักษะเฉพาะด้าน มุ่งปลูกฝังความรู้ความสามารถและทักษะในวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้า และการประกอบอาชีพ มุ่งมั่นพัฒนาตนและประเทศตามบทบาทของตน สามารถเป็นผู้นำและผู้ให้บริการชุมชนในด้านต่างๆ

1.2.6 การจัดเวลาเรียน

ให้สถานศึกษาจัดเวลาให้ยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมในแต่ละชั้นปี ทั้งการจัดเวลาเรียน ในสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม และรายวิชาที่สถานศึกษาจัดทำเพิ่มเติม รวมทั้งต้องจัดให้มีเวลาสำหรับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนทุกภาคเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ให้จัดเวลาเรียนเป็นรายภาค โดยให้คตินำหนักของรายวิชาที่เรียนหน่วยกิตใช้เกณฑ์ 40 ชั่วโมงต่อภาคเรียนมี

ค่านักวิชา 1 หน่วยกิจและมีเวลาเรียนประมาณวันละไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง และมีเวลาเรียนปีละไม่น้อยกว่า 1200 ชั่วโมง การจัดเวลาและสาระเรียนรู้ในช่วงชั้นนี้เป็นการเริ่มเข้าสู่การเรียนเฉพาะสาขา จึงให้มีการเลือกการเรียนในบางวิชาของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ และจัดทำ รายวิชาเพิ่มเติมใหม่ บางรายวิชาที่น่าสนใจหรือ ที่มีความยากในระดับสูงขึ้นไปเช่น แคลคูลัส ในคณิตศาสตร์หรือวิทยาศาสตร์ชั้นสูง สำหรับผู้เรียนกลุ่มสาระนี้ได้ดีเป็นพิเศษ นอกจากนี้สถานศึกษาสามารถปรับรูปแบบบูรณาการ เมื่อสถานศึกษาจัดการเรียนรู้ได้ตามมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ระบุไว้แล้ว ก็อาจพัฒนาเป็นรายวิชาเลือกเฉพาะทางในระดับสูงขึ้นไปได้ เช่นเดียวกัน

1.3 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

1.3.1 ความหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นกิจกรรมที่จัดอย่างเป็นกระบวนการด้วยรูปแบบ วิธีการที่หลากหลายในการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม มุ่งเสริมเจตคติ คุณค่าชีวิต ปลูกฝังคุณธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง สร้างจิตสำนึกในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมปรับตัวและปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ประเทศชาติ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. กิจกรรมแนะแนว

2. กิจกรรมนักเรียน

1. โรงเรียนจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้ครอบคลุมจุดประสงค์ทั้ง 4 ประการ คือกิจกรรมที่เกื้อกูลส่งเสริมการเรียนรู้ที่จำเป็นในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนทั้ง 8 กลุ่ม

2. เป็นกิจกรรมที่สนองความสนใจ ความถนัด ความสามารถ และความต้องการของผู้เรียน

3. กิจกรรมที่ปลูกฝัง และสร้างจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อสังคม

4. กิจกรรมที่ฝึกการให้บริการด้านต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมแต่ละโรงเรียนอาจจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความพร้อมสนใจของผู้เรียน แต่ละท้องถิ่นเป็นสำคัญในที่นี้จะขอกล่าวเฉพาะกิจกรรมแนะแนว

1.3.2 ความสำคัญ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 กำหนดแนวทางการจัดการศึกษา โดยยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ โดยจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียนระหว่างบุคคล ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์

และการประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกัน แก้ปัญหา และเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กอปรกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมและเทคโนโลยีก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของบุคคล ทำให้เกิดความยุ่งยากซับซ้อนมากยิ่งขึ้น จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและมีความสุข

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดให้มีสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองตามศักยภาพ มุ่งหน้าเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ได้จัดให้เรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม การเข้าร่วมและปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขกับกิจกรรมที่เลือกด้วยตนเองตามความถนัด และความสนใจอย่างแท้จริง การพัฒนาที่สำคัญ คือ การพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ให้ครบทุกด้านทั้ง ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัยและมีคุณภาพ ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคมซึ่งสถานศึกษาจะต้องดำเนินการอย่างมี เป้าหมาย มีรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสม กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

✓กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของ

ผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิตดูภูมิภาวะทางอารมณ์การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญาและการสร้างสัมพันธที่ดีซึ่งผู้สอนทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

กิจกรรมนักเรียนเป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเองอย่างครบวงจรตั้งแต่ศึกษา วิเคราะห์วางแผน ปฏิบัติตามแผน ประเมินและปรับปรุงการทำงาน โดยเน้นการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เช่น ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาดและผู้นำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น

สำหรับกิจกรรมนักเรียนเป็นกิจกรรมที่เกิดจากความสมัครใจของผู้เรียน มุ่งพัฒนา คุณลักษณะที่พึงประสงค์เพิ่มเติมจากกิจกรรมในกลุ่มสาระ เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนช่วยกันคิดช่วยกันทำ ช่วยกันแก้ปัญหาส่งเสริมศักยภาพของผู้เรียนอย่างเต็มที่ รวมถึงกิจกรรมที่มุ่งปลูกฝังความมีระเบียบวินัย รับผิดชอบ รู้สิทธิและหน้าที่ของตนเอง แบ่งตามความแตกต่างระหว่างกิจกรรมได้เป็น 2 ลักษณะ

1. กิจกรรมพัฒนาความถนัด ความสนใจ ตามความต้องการของผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเติมเต็มความรู้ ความชำนาญและประสบการณ์ของผู้เรียนให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพื่อการ ค้นพบความถนัดความสนใจของตนเอง และพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ ตลอดจนการพัฒนาทักษะของสังคม และปลูกจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม

2. กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด และผู้นำเพ็ญประโยชน์ เป็นกิจกรรมที่มุ่งปลูกฝังระเบียบวินัยกฎเกณฑ์ เพื่อการอยู่ร่วมกันในสภาพชีวิตต่าง ๆ นำไปสู่พื้นฐาน

การทำประโยชน์ให้แก่สังคม และวิถีชีวิตในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ซึ่งกระบวนการจัดให้เป็นไปตามข้อกำหนดของคณะกรรมการลูกเสือแห่งชาติ ยุวกาชาด สมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์ และกรมการรักษาดินแดน

ในทางปฏิบัติสถานศึกษาจัดกิจกรรมในลักษณะของการบูรณาการองค์ความรู้ต่างๆ ที่เกื้อกูลส่งเสริมการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ ให้มีความกว้างขวางลึกซึ้งยิ่งขึ้น อีกทั้งให้ผู้เรียนได้ ค้นพบและใช้ศักยภาพที่มีในตนเองอย่างเต็มที่เลือกตัดสินใจ ได้อย่างมีเหตุผลเหมาะสมกับตนเอง สามารถวางแผนชีวิตและอาชีพได้อย่างมีคุณภาพ เน้นการเสริมสร้างทักษะชีวิต ภูมิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรม และ จริยธรรม รู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีเพื่อปรับตัวเข้ากับบุคคลและสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างดีและมีความสุข

1.4 กิจกรรมแนะแนว

1.4.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน

กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน (Guidance Activities in the Classroom) เรียกได้หลายชื่อ เช่น กิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities) กิจกรรมสำรวจ (Guidance Class) วิชากิจกรรมสำรวจ (Information Service Course) การสอนกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน (Classroom Guidance Instruction) การจัดกิจกรรมแนะแนว หรือการจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียน ซึ่งต่างก็มีความหมายอย่างเดียวกัน

ได้มีผู้ให้ความหมายของ “กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน” ไว้หลายท่าน เช่น

วัชร ทรัพย์มี (2531 : 81) กล่าวว่า การจัดชั่วโมงกิจกรรมแนะแนว คือ การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน โดยมีความเป็นมาสืบเนื่องจากการจัดหลักสูตรโครงการมัธยมแบบประสม (คมส.) ซึ่งเป็นหลักสูตรที่จัดให้มีการสอนทั้งสายสามัญและสายอาชีพ มีหลักการให้นักเรียนได้เลือกเรียนตามความสามารถ ความถนัดและความสนใจของตน จึงมีการจัดบริการแนะแนวสำหรับช่วยนักเรียนในการเลือกวิชาเรียนอย่างเหมาะสม และมีการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั่วโมงเรียนขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของบริการแนะแนว โดยเรียกชั่วโมงนี้ว่าชั่วโมงกิจกรรมสำรวจ

สถิต วงศ์สวรรค์ (2531 : 250) กล่าวว่า วิชากิจกรรมสำรวจ (Information Service Course) เป็นวิชาที่ว่าด้วยการให้ข้อมูลข่าวสาร เพื่อเป็นพื้นฐานให้นักเรียนรู้จักปรับตัวเองให้เหมาะสม เช่น การปรับตัวให้เข้ากับชีวิตในโรงเรียน สิ่งแวดล้อมทางบ้าน สังคม สำรวจความสนใจ ความถนัด ความสามารถ รู้จักตนเองและเข้าใจตนเอง เพื่อเตรียมตัวในการศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพและปรับปรุงการเรียนให้สัมฤทธิ์ผลยิ่งขึ้น

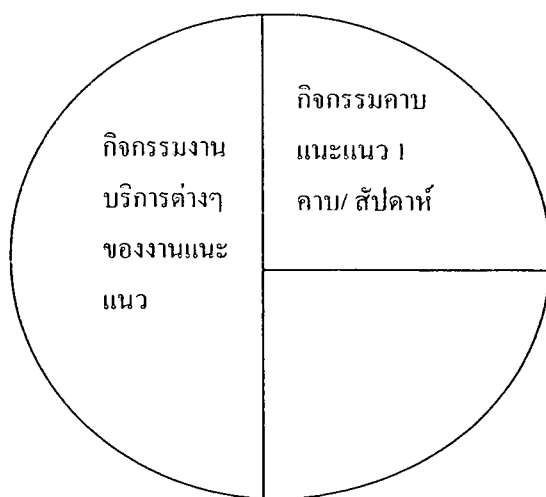
ปรานี งามสุต (2533 : 249) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียน สรุปได้ว่าเป็นกิจกรรมหรือประสบการณ์ที่จัดในคาบเรียนแนะแนว เพื่อให้นักเรียนได้ปฏิบัติและบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ของการแนะแนวในคาบเรียนแต่ละครั้ง

พนม ลิ้มอารีย์ (2533 : 167) ได้ให้ความหมายของการสอนกิจกรรมแนะแนวว่า หมายถึง การจัดชั้นสอนความรู้เกี่ยวกับข้อสนเทศด้านการศึกษา อาชีพและด้านส่วนตัว-สังคม ให้กับนักเรียนที่เรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาทุกชั้นปีตามข้อกำหนดของหลักสูตรที่ระบุให้มีการสอน กิจกรรมแนะแนว 1 คาบต่อสัปดาห์ ตลอดปีการศึกษาและเป็นการเรียนที่ไม่มีหน่วยการเรียนรู้

กรมวิชาการ (2537 : 2) ได้ให้ความหมายว่า กิจกรรมคาบแนะแนว คือ กิจกรรมที่เกี่ยวกับการแนะแนวที่หลักสูตรกำหนดคาบเวลาไว้ให้โรงเรียน จัดกิจกรรมแก่นักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง สิ่งแวดล้อม สามารถพัฒนาตนเอง ปรับตัวเข้ากับสังคมและสถานการณ์ต่างๆ ได้ กิจกรรมที่จัดครอบคลุมทั้งกิจกรรมแก้ปัญหาและกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

สรุปกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนหมายถึงกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ความรู้และประสบการณ์นักเรียนโดยครอบคลุมด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมเพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง สามารถพัฒนาตนเองได้และปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้

บังอร เอี่ยมรอด (2535 : 6 - 7) ได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของกิจกรรมคาบแนะแนวกับกิจกรรมงานต่าง ๆ ของบริการแนะแนว ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 2 แสดงงานแนะแนวในโรงเรียนกับกิจกรรมคาบแนะแนว
ที่มา : บังอร เอี่ยมรอด (2536 : 6) วารสารงานแนะแนว

จะเห็นว่างานแนะแนวของโรงเรียน มี 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นงานที่จัดขึ้นโดยให้ประโยชน์แก่นักเรียนเหมือนกันทั้งโรงเรียน เช่น การจัดวันอาชีพ การแนะแนวศึกษาต่อ การปฐมนิเทศ ปัจฉิมนิเทศ ฯลฯ

ส่วนที่ 2 เป็นงานที่ครูผู้รับผิดชอบ จะเป็นผู้ดำเนินการในแต่ละชั้นที่ตนได้รับ มอบหมาย และดำเนินกิจกรรมในแต่ละคาบตามกิจกรรมที่ครูได้วางแผนหรือพิจารณาไว้ ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับเฉพาะชั้นที่ครูดำเนินการเป็นเรื่องๆ และชั้นๆ ไป

จะเห็นว่า กิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรมัธยมศึกษาทั้งตอนต้นและตอนปลาย ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533 นั้น หมายถึง การสอนวิชากิจกรรมแนะแนวในคาบเวลาเรียนตามหลักสูตรมัศึกษานั้นเอง แต่เนื่องจากการสอนวิชานี้เน้นการให้ข้อมูลด้านการศึกษา อาชีพและส่วนตัวด้วยวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรูปแบบต่างๆ จึงนิยมเรียกการสอนวิชานี้ว่า “การจัดกิจกรรมแนะแนว” ซึ่งเนื้อหาหรือหลักสูตรของวิชานี้ ไม่เหมือนกับวิชาการแนะแนวในระดับปริญญาตรีหรือโทของสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ ตามที่บางท่านเข้าใจ

1.4.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน

นักการศึกษาได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมแก้ปัญหากิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กำหนดให้จัด กิจกรรมเหล่านี้ 2 คาบต่อสัปดาห์ต่อภาค เพื่อช่วยให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาทั้งสองระดับเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้กระบวนการเรียนการสอนราบรื่นประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน เป็นการให้ข้อมูลแก่นักเรียนแบบกลุ่มที่ดีวิธีหนึ่ง นอกเหนือจากการจัดบริการแนะแนวด้วยวิธีอื่นๆ เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถช่วย ตนเองได้จากการที่รู้จักตนเองในทุกๆ ด้านและรู้จักสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวอย่างกว้างขวาง ทำให้สามารถนำมาใช้ได้อย่าง เหมาะสมดังที่ นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2532 :27) กล่าวว่า "วิชาแนะแนวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ สมควรที่จะได้รับความสนใจและสนับสนุนจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

บุญประสิทธิ์ กนกสิงห์ (2530 : 306) ได้ย้ำถึงความสำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนวเพิ่มอีกว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง การให้ความรู้เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาในทุกๆ ด้านนั้นจะต้องอาศัยวิธีการหลาย ๆ แบบ ครูแนะแนวจะมุ่งช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ การปรับตัว และการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมได้ง่าย และประสบความสำเร็จได้ดีกว่าคุณวิชาการต่างๆ ซึ่งมุ่งสอนแต่เนื้อหาวิชาการของตนมากกว่าที่จะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของนักเรียน

ปรานี รามสูตร (2533 : 249 – 250) ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียน สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนช่วยอำนวยความสะดวกให้ครูแนะแนวและนักเรียนมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ครูแนะแนวได้รู้จักนักเรียนดีขึ้น สามารถนำบริการแนะแนวทุกบริการมาสู่ นักเรียนทุกคน และช่วยให้ครูแนะแนวได้จัดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและ ความต้องการของนักเรียนได้มากขึ้น

เนื่องจากการจัดการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา เป็นการจัดการศึกษาให้กับนักเรียนที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังอยู่ในระยะ "หัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต" ทั้งนี้เพราะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เด็กมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวซึ่งจะส่งผลเสียต่อการเรียนรู้ได้ ประกอบกับนักเรียนกำลังอยู่ในช่วงที่ต้องการข้อมูล เกี่ยวกับการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเลือกตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง การจัดกิจกรรมแนะแนวจะช่วยให้นักเรียนได้รับข้อมูลที่เกี่ยวกับตนเอง ทำให้รู้จักตนเองและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ได้รู้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพ ทำให้ประสบความสำเร็จในการตัดสินใจ ถ้าทางโรงเรียนไม่มีคาบเวลาให้จัดกิจกรรมแนะแนวจะทำให้ให้นักเรียนได้รับบริการแนะแนวไม่ทั่วถึงและทันต่อเหตุการณ์ อาจทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตได้

1.4.3 จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน

ข้อลัดดา ขวัญเมือง (2541:16) ได้กล่าวว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนนั้นควรจัดให้สอดคล้องกับจุดหมายของหลักสูตรมัธยมศึกษาในแต่ละระดับและต้องสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการแนะแนวด้วย

การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยทั่ว ๆ ไป มีจุดมุ่งหมาย ดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับตัวเองที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม ความต้องการ ความสามารถ ความถนัด และความสนใจ ตลอดจน ค่านิยมที่ยึดถือ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาต่อในสถานศึกษาต่างๆ เช่น สถานที่ของสถาบันที่จะศึกษาต่อระเบียบการรับสมัคร รวมถึงโอกาสที่จะเข้าไปศึกษาต่อในสถาบันนั้นๆ
3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับโลกกว้างทางอาชีพ การแบ่งหมวดหมู่ของอาชีพลักษณะของอาชีพที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของแต่ละคนและข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพตามที่ต้องการ
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำข้อมูลที่ได้มาพิจารณาเลือกตัดสินใจ เกี่ยวกับแนวทางในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพได้เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนมากที่สุด
5. เพื่อให้นักเรียนได้เพิ่มพูนประสบการณ์ เกี่ยวกับการศึกษาต่อหรือการประกอบอาชีพตามที่ตนสนใจในรายละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น เพื่อช่วยให้เกิดความมั่นใจในการวางแผนเลือกทางเดินของชีวิตในอนาคต ถ้าพบว่าไม่เหมาะสมจะได้เปลี่ยนแปลงเป้าหมายได้ทันทั่วทั้งที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต
6. เพื่อช่วยให้ครูแนะแนวได้มีโอกาสพบปะกับนักเรียนในชั้นเรียนอย่างทั่วถึงทุกคน ช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้ครูแนะแนวได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนที่แท้จริง อันจะส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดบริการแนะแนวอื่น ๆ ต่อไป

จะเห็นว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวหรือชั่วโมงกิจกรรมแนะแนว เป็นชั่วโมงที่ให้ข้อมูลทั้งด้านการศึกษา อาชีพและส่วนตัว เพื่อช่วยให้ครูแนะแนวมีโอกาสได้พัฒนา บุคลิกภาพของนักเรียนตามหลักการแนะแนวเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของหลักสูตรมัธยมศึกษา กล่าวคือเพื่อพัฒนาชีวิตที่ทำประโยชน์ต่อสังคม โดยมีเป้าหมายให้นักเรียนรู้จักแสวงหาแนวทางที่เหมาะสมกับตนในการทำประโยชน์ให้กับสังคมในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีเป้าหมายให้นักเรียนลงมือกระทำประโยชน์ให้สังคมตามความสามารถของตน นอกจากนี้ยังมุ่งให้นักเรียนมี คุณลักษณะในการพัฒนาตนเอง โดยให้มีความรู้พื้นฐาน มีสุขภาพกายใจสมบูรณ์ แก้ปัญหาเป็น รู้จักเสียสละและมุ่งพัฒนาตนเอง พัฒนาอาชีพและพัฒนาสังคม เพื่อให้เป็นสมาชิกที่ดีของมนุษยชาติของ วงการอาชีพและของสังคมต่อไป

1.4.4 ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน

ซอลัดดา ขวัญเมือง (2541: 17-18) ได้กล่าวถึงขอบข่ายในการจัดกิจกรรมแนะแนวของแต่ละโรงเรียนจะมีจุดเน้นที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับนโยบายของแต่ละแห่งว่าต้องการพัฒนานักเรียนในด้านต่างๆส่วนใหญ่จะครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ

1. ด้านการศึกษา เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการวางแผนทางการศึกษาทั้งในปัจจุบันและอนาคต เช่น หลักสูตรมัธยมศึกษา กิจกรรมเสริมหลักสูตร แผนการเรียน ระเบียบการวัดผล แนวทางศึกษาต่อในสถาบันต่างๆ วิธีการเรียนที่ดี การดูหนังสือสอบ การใช้ห้องสมุดและการใช้บริการแนะแนว
2. ด้านอาชีพเป็นข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ เช่น โลกทางการอาชีพ อาชีพต่าง ๆ ในชุมชนความต้องการของตลาดแรงงาน ความก้าวหน้าในอาชีพ และสถานประกอบการอาชีพ
3. ด้านสังคมและการปรับตัวหรือด้านส่วนตัว เป็นข้อมูลที่มีพัฒนาบุคลิกภาพให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง การคบเพื่อน การเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น การรู้จักให้เวลาว่าง การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม เป็นต้น จะเห็นว่าขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนไม่ได้กำหนดไว้ตายตัวเหมือนกับหลักสูตรวิชาอื่นๆ ครูแนะแนวสามารถยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับสภาพ นักเรียนในสถานศึกษาของตน โดยให้สอดคล้องกับความต้องการของหลักสูตรและหลักการแนะแนว อย่างไรก็ตาม การจัดกิจกรรมแนะแนวนั้นจะต้องให้ข้อมูลทั้งทางด้านการศึกษา อาชีพและส่วนตัวมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันเพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปพิจารณาเลือกตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง เช่น มีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับบุคลิกภาพของแต่ละคนที่เหมาะสมกับการประกอบอาชีพหรือการศึกษาต่อ

1.4.5 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน

กรมสามัญศึกษา (2534 : 31) ได้เสนอแนะขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนสรุปได้ดังนี้

1. สำรวจปัญหา ความต้องการและความสนใจของนักเรียนที่รับผิดชอบ ด้วยเครื่องมือและวิธีการต่าง ๆ
2. วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อวางแผนปฏิบัติการสอนกิจกรรมแนะแนว
3. กำหนดกิจกรรมที่จัดให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียน
4. จัดทำรายละเอียดของกิจกรรมที่จะจัดให้แก่นักเรียน
5. จัดกิจกรรมในชั้นเรียนตามคาบเวลาที่กำหนดไว้ให้สอดคล้องกับที่ต้องการเกี่ยวกับเรื่องนี้ นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2533 : 27 - 33) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับขั้นตอนในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเติมว่า ควรดำเนินการสรุปได้ดังนี้

1. ระดมสมองบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดเนื้อหาออกเป็นหมวดหมู่ใหญ่ๆ ที่ครูต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่ามีอะไรบ้าง

2. สอบถามความต้องการของนักเรียนว่าต้องการเรียนรู้ในเรื่องใดบ้าง นำข้อมูลที่ได้ไปจัดเป็นหน่วยย่อยๆ ที่สอดคล้องกับความพร้อมและความต้องการของครู

3. ตั้งเป้าหมายทางพฤติกรรมของการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยย่อย

4. เลือกกระบวนการสอนที่จะทำให้ผลตามวัตถุประสงค์มากที่สุด

5. ประเมินผลการจัดหลักสูตรและแนวอย่างมีระบบ

แนวความคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการจัดกิจกรรมและแนวในชั้นเรียนเหล่านี้สรุปได้ว่า ในตอนการจัดการเรียนการสอนโดยทั่วๆ ไป ที่ประสบความสำเร็จและบรรลุผลตามเป้าหมายนั้น ควรมีขั้นตอนที่สำคัญ ๆ คือ

1. ขั้นวางแผน (Planning Phase) เป็นขั้นที่ครูจะต้องตอบคำถามว่า อะไรคือ เป้าหมายที่ต้องการให้นักเรียนรู้เข้าใจ เห็นคุณค่าหรือมีความสามารถในเรื่องอะไร

2. ขั้นดำเนินการ (Implementing Phase) เป็นขั้นที่ครูจะต้องตอบคำถามว่า ทำอย่างไรจึงจะนำนักเรียนไปสู่เป้าหมายที่ได้วางไว้ เป็นขั้นเลือกยุทธศาสตร์และเทคนิคต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยคำนึงถึงนักเรียน ตัวครูและองค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย

3. ขั้นประเมินผล (Evaluating Phase) เป็นขั้นที่ครูจะต้องตอบคำถามว่า จะประเมินผลอย่างไรจึงจะทราบว่านักเรียนรู้และเข้าใจ เห็นคุณค่าหรือมีความสามารถตามเป้าหมายที่ได้วางไว้มากน้อยเพียงใด

1.4.6 ข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรมและแนวในชั้นเรียน

จากการศึกษาค้นคว้าของ ซอลัดดา ขวัญเมือง (2541: 21-24) พบว่า การจัดกิจกรรม และแนวในชั้นเรียนมีข้อที่ควรคำนึง ดังนี้

1. การจัดบุคลากร ควรมอบหมายให้เป็นหน้าที่ของครูและแนวที่มีความรู้ ความชำนาญในการจัดบริการและแนวและจัดกิจกรรมและแนวในชั้นเรียนโดยตรง เพราะครูและแนวส่วนใหญ่จะต้องได้รับการฝึกอบรมให้มีความรู้และทักษะในการจัดกิจกรรมกลุ่มแบบต่าง ๆ เป็นอย่างดี ยกเว้นในกรณีที่ครูและแนวมีไม่เพียงพอ อาจต้องให้ครูที่มีคุณลักษณะเหมาะสมและเต็มใจเป็นผู้จัดกิจกรรมโดยผู้บริหารจะต้องคัดเลือกครูที่เคยผ่านการฝึกอบรมทางการและแนวมาบ้างหรือถ้าไม่มีควรส่งครูที่จะรับผิดชอบเข้ารับการพัฒนา หรือจัดฝึกอบรมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมและแนว เพื่อให้ครูสามารถดำเนินการจัดกิจกรรม และแนวไปได้ด้วยดี

2. การจัดคาบเวลาเรียนตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นให้เวลาเพียง 1 คาบ ต่อสัปดาห์หรือประมาณ 50 นาที ในบางครั้งอาจทำให้ไม่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ ซึ่งเน้นให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางและเน้นการเรียนรู้จากการทำงานเป็นกลุ่ม ประกอบกับบาง

โรงเรียนจัดระบบให้นักเรียนเปลี่ยนห้องเรียนทุกคาบวิชาทำให้เสียเวลาการจัดกิจกรรมไปมาก ดังนั้นการจัดคาบเวลา กิจกรรมแนะแนวในช่วงก่อนพักกลางวันหรือคาบสุดท้ายก่อนเลิกเรียน เพื่อจะได้ยืดเวลาตามความเหมาะสมโดยไม่กระทบกับคาบวิชาอื่น และช่วยให้การจัดกิจกรรมบรรลุตาม จุดมุ่งหมาย

3. การจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนวของโรงเรียนเนื่องจากคู่มือแนะแนวของกรมวิชาการ หรือกรมสามัญศึกษา หรือของเขตการศึกษาต่างๆ ที่จัดไว้ให้ เป็นการจัดแบบกว้างๆ อาจไม่เหมาะสมกับครูแนะแนว สภาพผู้เรียน หรือสภาพของโรงเรียนซึ่งแตกต่างกัน ดังนั้นทางโรงเรียนจึงควรตั้งคณะกรรมการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนวของโรงเรียน โดยอาศัยแนวทางจากคู่มือแนะแนวของกรมวิชาการหรือของโรงเรียนอื่นๆ ที่คิดว่าเหมาะสมมาพิจารณาจัดทำเป็นคู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ใช้ในโรงเรียนของตน

4. การจัดสถานที่เรียนการจัดกิจกรรมแนะแนวในบางครั้งจำเป็นที่จะต้องใช้สถานที่ที่มีบริเวณกว้างขวางและห่างจากห้องเรียนอื่นๆ เพราะอาจมีเสียงรบกวนห้องข้างเคียง ถ้าเป็นไปได้ครูแนะแนวควรจัดห้องที่เหมาะสมสำหรับจัดกิจกรรมกลุ่มได้ และวางแผนการใช้ห้องนี้ในการจัด กิจกรรมแนะแนวตลอดสัปดาห์ เพื่อจะได้ไม่ซ้ำซ้อนและใช้ได้อย่างคุ้มค่า ถ้าไม่สามารถหาห้องที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มได้ อาจต้องใช้ห้องประชุมหรือห้องอื่นๆ ตามความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมแนะแนว

5. การตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้เป็นสิ่งที่คุณแนะแนวต้องกำหนดไว้ล่วงหน้าอย่างชัดเจนแน่นอน เพราะจะเป็นตัวกำหนดวิธีการจัดกิจกรรม กำหนดสื่อการเรียนและการประเมินผลที่สอดคล้องกันทั้งกระบวนการ เนื่องจากคาบเวลาการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นคาบวิชาที่ไม่ได้มุ่งวัดความรู้ในเนื้อหาวิชาแต่มุ่งวัดการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นเป้าหมายของการจัดกิจกรรมแนะแนวจึงควรมุ่งที่จะสอนคนมิใช่สอนหนังสือ เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้และเห็นคุณค่าของวิชานี้ ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นของนักเรียนในทุก ๆ ด้าน

6. การจัดขอบข่ายเนื้อหาของกิจกรรมแนะแนว ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาทั้ง 2 ระดับไม่ได้กำหนดขอบข่ายและเนื้อหาวิชาไว้แน่นอน เพียงแต่ระบุไว้กว้างๆ ว่าให้ครอบคลุมทั้งทางด้านการศึกษา อาชีพและส่วนตัว (สังคมและการปรับตัว) แต่ละด้านมีรายละเอียดกว้างขวางมาก ครูจึงต้องวางแผนการจัดล่วงหน้าว่าต้องการให้นักเรียนมีความรู้ในเรื่องใดมากน้อยเพียงใด การจัด กิจกรรมแนะแนวจึงต้องยืดหยุ่นเนื้อหาให้เหมาะสมกับระดับชั้น วัยและความต้องการของนักเรียน

7. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้จะต้องคำนึงถึงหลักการแนะแนวโดยเฉพาะหลักการให้บริการสนเทศเป็นกลุ่ม รวมทั้งหลักจิตวิทยาในการเรียนรู้ควบคู่กันไป ทั้งนี้เพราะนักเรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ครูจะต้องยอมรับในอัตภาพของแต่ละคนและช่วยกระตุ้นให้นักเรียนได้ใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ในการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมแนะแนวไม่ควรใช้วิธีการแบบใดแบบหนึ่งเพียงวิธีเดียว ควรนำวิธีการจัดกิจกรรมแบบต่างๆ ที่เหมาะสมกับเนื้อหาและนักเรียนนำมาประยุกต์ใช้ให้บรรลุเป้าหมายของหลักสูตรโดยเน้นการใช้ทักษะกระบวนการต่างๆ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนให้กับนักเรียนได้เป็นอย่างดี เช่น กระบวนการเรียนรู้ กระบวนการคิด กระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ กระบวนการพัฒนา ค่านิยม กระบวนการฝึกทักษะ และกระบวนการกลุ่ม

8. การจัดสื่อการเรียนรู้ปัจจุบันสื่อการเรียนรู้ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยเฉพาะยังมีน้อยและกระจัดกระจายอยู่ทั่วไป ไม่ได้รวมไว้เป็นหมวดหมู่ทางโรงเรียนควรตั้งงบประมาณในการจัดซื้อหรือจัดทำสื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวอย่างถาวร ควรจะสำรวจสื่อต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวได้อย่างดี สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทยได้พยายามผลิตสื่อและแบบทดสอบต่างๆ ที่ครูสามารถนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวได้ ถ้าเป็นไปได้แต่ละโรงเรียนควรมีสวนี่สื่อสำหรับจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีระบบไว้โดยเฉพาะเพื่อช่วยอำนวยความสะดวกให้ครูได้มีสื่อสำหรับจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งช่วยประหยัดงบประมาณ เวลาและแรงงานในการผลิตสื่อ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมของครูแนะแนว

9. การวัดและประเมินผล เนื่องจากการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรมัธยมศึกษาไม่ได้กำหนดหน่วยการเรียนรู้ อาจทำให้นักเรียนไม่เห็นความสำคัญ จึงไม่สนใจและไม่ให้ความร่วมมือในการเรียน ครูแนะแนวควรกำหนดวิธีประเมินผลที่เน้นให้นักเรียนเห็นคุณค่าของวิชาที่มีต่อตนเอง การวัดผลและประเมินผลจึงควรดูที่ผลของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และเน้นให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าของคาบเวลานี้ ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตของนักเรียนเอง ถ้าพบว่านักเรียนคนใดมีปัญหาจะได้หาทางช่วยเหลือแก้ไขได้ทันที่

สรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน เป็นการจัดบริการสนเทศแบบกลุ่มให้นักเรียนทั้งชั้นเรียนในคาบเวลาที่จัดไว้ให้ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาในส่วนกิจกรรม เพื่อให้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ทั้งทางด้านการศึกษา อาชีพและส่วนตัวแก่นักเรียนทุกคน ด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมกับนักเรียนเพื่อช่วยให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง รู้จักและเข้าใจสภาพแวดล้อมจนเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นในทุกๆ ด้าน ช่วยให้ครูแนะแนวสามารถนำบริการแนะแนวทุกบริการมาสู่นักเรียนทุกคนได้อย่างทั่วถึงและทันต่อเหตุการณ์ การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน เน้นการจัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม เพื่อให้เกิดการพัฒนาการในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขครูและนักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้ มีการวางแผนในการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ รวมทั้งการดำเนินการจัดกิจกรรมและการประเมินผลซึ่งไม่ได้เน้นวัดผลสัมฤทธิ์ได้หรือตก แต่เน้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมีพัฒนาการที่ดีขึ้นในทุกๆ ด้าน

1.4.7 มาตรฐานกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 1-8) ได้กำหนดมาตรฐานดังนี้

มาตรฐานที่ 1 รู้จักและเข้าใจและเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น หมายถึง มีความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งในด้านความถนัด ความสนใจ จุดเด่น จุดด้อย นิสัย อารมณ์ ความภาคภูมิใจ และการเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น

มาตรฐานที่ 2 มีความสามารถแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ หมายถึง มีทักษะและวิธีการในการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ รวบรวมและจัดระเบียบข้อมูล สามารถจัดระบบ กลั่นกรอง เลือกใช้ข้อมูลอย่างฉลาด เหมาะสมและเห็นคุณค่า ในการใช้ข้อมูล

มาตรฐานที่ 3 มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม หมายถึง สามารถกำหนดเป้าหมายวางแผนวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินผล ตลอดจนปรับปรุงแผนการดำเนินการ โดยใช้ข้อมูล คุณธรรมและจริยธรรมเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจ

มาตรฐานที่ 4 มีความสามารถในการปรับตัว และการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข หมายถึง การเข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แสดงออกอย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

1.4.8 การกำหนดหัวข้อกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนแนะแนว

นภาพร ปรีชามารถ (2542 : 229) ได้กล่าวถึงเรื่องการจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบระดับมัธยมศึกษาว่า

1. กิจกรรมที่จัดต้องสอดคล้องกับธรรมชาติ ปัญหาความต้องการและความสนใจของผู้เรียน

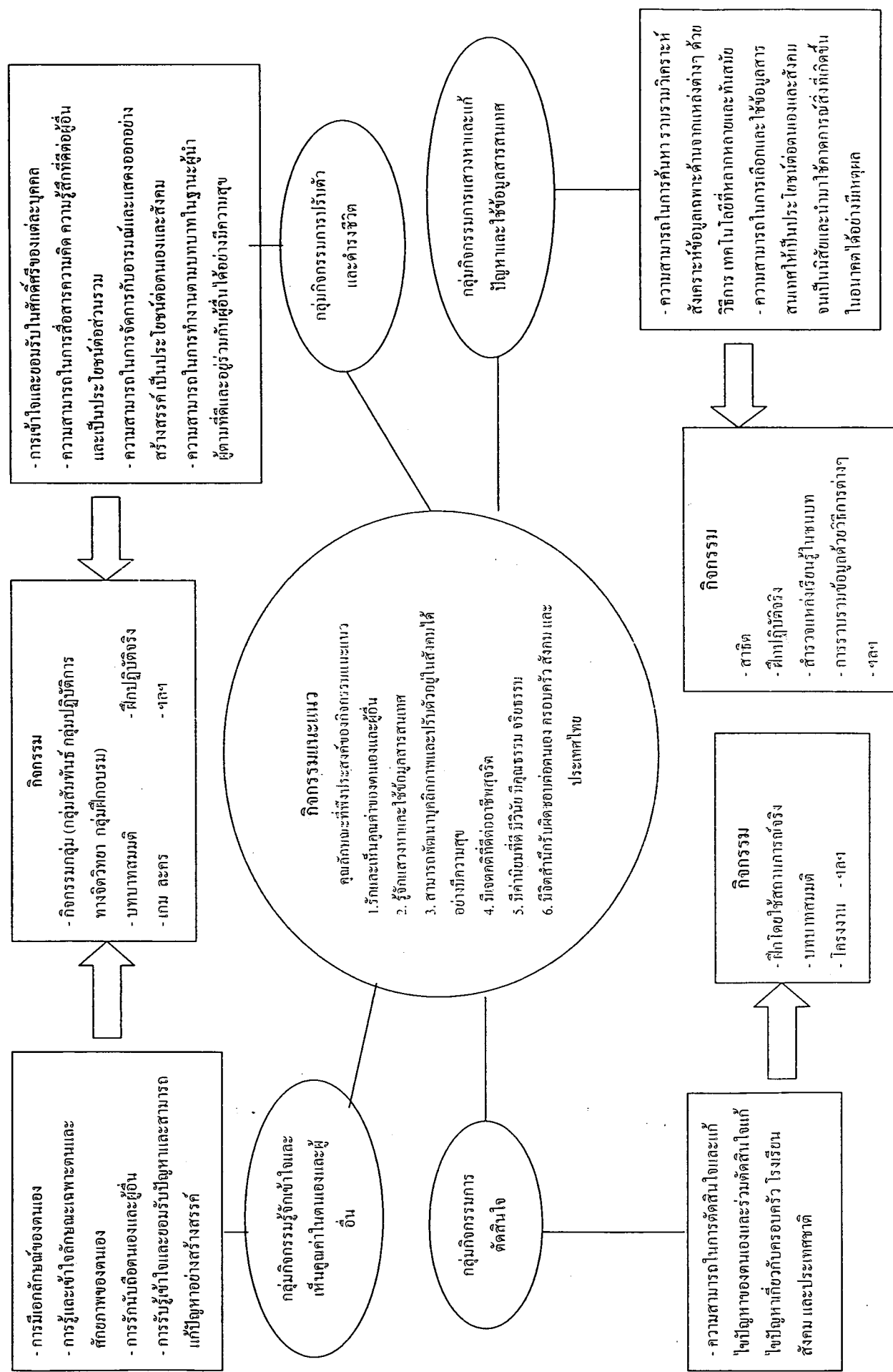
2. ความต้องการหลักสูตรของมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ 2533 เป็นการศึกษาเพื่อเพิ่มความรู้และทักษะเฉพาะด้านที่ผู้เรียนสามารถนำไปประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับสถานะเศรษฐกิจและสังคม

3. ยึดหลักพัฒนาการทุกด้าน คือ ด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เริ่มมาเข้าเรียนในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นปีแรก การศึกษา ทำความเข้าใจหลักสูตร การเลือกวิชาเรียน รวมทั้งการวัดและประเมินผลการเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะช่วยให้นักเรียนวางแผนการเรียน และการปรับแผนการเรียนให้สอดคล้อง ความถนัด ความสามารถ และความสนใจของตนเพื่อพูนความรู้ทักษะเฉพาะด้านให้มีประสิทธิภาพ การจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนระดับนี้จึงเน้นเนื้อหาการศึกษาและการปรับตัวมากกว่าด้านอาชีพ

นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 กิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนการจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนจะเน้นด้านส่วนตัวและสังคมเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของนักเรียนให้เหมาะสมกับวัย

นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนอยู่ในระหว่างเวลาที่จะต้องเลือกตัดสินใจว่าจะศึกษาต่อหรือออกไปประกอบอาชีพ ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนจึงเน้นด้านอาชีพมากกว่าด้านการศึกษาและด้านส่วนตัวและสังคม นักเรียนประสบปัญหา คือ ต้องการทราบวิธีการแก้ไขเอาชนะสถานการณ์และปัญหาต่างๆ ได้อย่างฉลาดและมีสติปัญญา การฝึกฝนตนเองให้มีสุขภาพจิตดี วิธีการก้าวทันโลก ฯลฯ

1.4.9 กรอบความคิดการจัดการจัดกิจกรรมแนะแนวผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อ 4 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6



1.4.10 เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน

ซอลัดดา ขวัญเมือง (2541 : 89-97) กล่าวว่า เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนมีหลายวิธี แต่ละวิธีต่างมีทั้งข้อดีและข้อจำกัดในการใช้แตกต่างกันไป ไม่มีเทคนิคใดที่ดีที่สุด ดังนั้นในการจัดกิจกรรมแนะแนวจำเป็นต้องเลือกใช้เทคนิคหลายๆ รูปแบบเพื่อให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียน การสอน สภาพของนักเรียน สภาพของห้องเรียน เวลาที่ใช้ สื่อการสอน และการประเมินผล โดยคำนึงถึงจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมแนะแนวและสอดคล้องกับหลักสูตรที่มุ่งให้ครูผู้สอนได้ใช้เทคนิคหลากหลาย โดยเน้นให้นักเรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ให้ได้เรียนรู้สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลองและกรณีตัวอย่างและใช้สื่อประเภทเอกสาร วิดีทัศน์ สื่อเคลื่อนที่ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เทคนิคแบบอภิปราย

เทคนิคแบบอภิปราย (Discussion Method) เป็นเทคนิคแบบกลุ่ม อีกวิธีหนึ่งที่เปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเป็นซึ่งกันและกันโดยมีครูเป็นผู้ประสานงานแลกระตุ้นให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น สรุป หรือเสนอแนะในความคิดเห็นที่แตกต่างกันของนักเรียน เป็นวิธีการฝึกให้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอนและแสวงหาความรู้ความเข้าใจในทักษะที่เรียนร่วมกันจากการอภิปรายร่วมกันทั้งกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ โดยผู้เรียนต้องสามารถสรุปแนวคิดของทักษะที่กำลังเรียนหลังจากการอภิปรายสิ้นสุดลง เทคนิคแบบนี้จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นและอยู่ร่วมกันแบบประชาธิปไตยอีกวิธีหนึ่ง

เทคนิคแบบอภิปรายมีการนิยมใช้ได้หลายรูปแบบ เช่น การอภิปรายเป็นกลุ่มใหญ่อภิปรายเป็นกลุ่มเล็ก การอภิปรายหมู่ การอภิปรายแบบโต้ว่าที่ การอภิปรายเป็นกลุ่มใหญ่ อภิปรายเป็นกลุ่มเล็ก การอภิปรายหมู่ การอภิปรายแบบโต้ว่าที่ การอภิปรายระดมพลังสมอง โดยเฉพาะการอภิปราย 6 คน (Phillips 6 – 6) เป็นการอภิปรายที่นิยมใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนมากวิธีหนึ่ง เทคนิคแบบนี้มีการแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 6 คน และให้แต่ละกลุ่มใช้เวลาในการระดมพลังสมอง 6 นาที แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลหน้าชั้นเรียน เนื้อหาที่ใช้อภิปรายมักออกมาในรูปของแนวคิด วิธีการ หรือการแก้ปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง

1) ขั้นตอนแผนการอภิปราย ได้แก่

การเลือกหัวข้อและรูปแบบในการอภิปรายควรเป็นหัวข้อที่สอดคล้องกับความรู้เดิมของนักเรียนหรือเป็นหัวข้อที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดความสนใจที่จะร่วมอภิปราย เพราะเป็นหัวข้อที่ไม่ยากเกินไป นักเรียนสามารถหาเหตุและผลมาร่วมอภิปรายได้อย่างทั่วถึง

กำหนดประเภทของการอภิปรายที่สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์จัดห้องเรียนและอุปกรณ์เพื่อใช้ในการอภิปราย

2) ขั้นตอนการอภิปราย ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. แจ้งวัตถุประสงค์ เงื่อนไข หลักเกณฑ์ และเสนอหัวข้อหรือปัญหาที่จะให้นักเรียนอภิปราย
2. กระตุ้นให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ทั้งที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย โดยครูหรือประธานในกลุ่มย่อยเป็นผู้ดำเนินการตามที่ได้รับมอบหมายคอยช่วยเหลือให้การดำเนินการอภิปรายเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

3) ขั้นสรุปผลและประเมินผล

1. ให้แต่ละกลุ่มรายงานผลการอภิปรายกลุ่มและช่วยกันสรุปประเด็นที่อภิปรายร่วมกันทั้งหมด
2. ประเมินผลพฤติกรรมของนักเรียนจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย การเกิดการเรียนรู้จากการอภิปรายของนักเรียนแต่ละคน

2. เทคนิคแบบบทบาทสมมติ

เทคนิคแบบบทบาทสมมติ (Role – Playing Method) เป็นเทคนิคที่กำหนดให้นักเรียนได้แสดงบทบาทเลียนแบบตามที่สมมติขึ้นจากความเป็นจริงที่คุ้นเคยหรืออาจไม่คุ้นเคยมาก่อน เพื่อให้เป็นสื่อในการช่วยให้เกิดการเรียนรู้ โดยครูจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์สมมติและบทบาทให้นักเรียนเข้าสวมบทบาทนี้โดยแสดงออกตามธรรมชาติ ตามบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความคิด อารมณ์ เจตคติ และค่านิยมของนักเรียนเองตามที่เข้าใจหรือคิดว่าควรจะเป็น เพื่อนำการแสดงออกของนักเรียนที่แสดงบทบาทสมมติมาช่วยให้เพื่อนที่ดูการแสดงได้วิเคราะห์พฤติกรรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางขึ้น เมื่อยุติการแสดงก็จะมี การอภิปรายร่วมกัน การแก้ปัญหาหรือการแสดงนั้นๆเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร การแสดงบทบาทสมมติอาจให้นักเรียนได้เตรียมตัวล่วงหน้าหรือให้แสดงในทันทีทันใดโดยไม่ต้องเตรียมตัวล่วงหน้าก็ได้

1) ขั้นตอนเตรียมการ

1. กำหนดเนื้อหาและวัตถุประสงค์ที่จะให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยเฉพาะปัญหาที่จะให้นักเรียนศึกษา
2. กำหนดสถานการณ์ บทบาทสมมติ สื่อ และอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการแสดง เช่น เครื่องแต่งกาย ฉาก ฯลฯ
3. กำหนดตัวผู้แสดงล่วงหน้าอาจมีการมอบบทบาทให้ไปซักซ้อมล่วงหน้า

2) ขั้นตอนการ

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยบอกวัตถุประสงค์และเหตุการณ์ที่สมมติขึ้นอย่างคร่าวๆ รวมทั้งบทบาทที่แสดงของแต่ละคน

2. ให้นักเรียนแสดงตามบทบาทที่ได้รับตามความคิด ความรู้สึกและความเข้าใจของนักเรียนเองอย่างมีอิสระโดยที่ครูไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยวขณะที่นักเรียนแสดง แต่ต้องสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ทั้งผู้แสดงและ (ดูอย่างละเอียดทุกขั้นตอน อาจต้องบันทึก พฤติกรรมสำคัญๆ เพื่อนำมาสรุปและประเมินผลต่อไป ในขั้นตอนนี้ครูอาจยุติการแสดงถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าไม่มีความจำเป็น

3) ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

1. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับบทบาทที่นักเรียนแสดงว่ามีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด มีสิ่งควรปรับปรุงแก้ไขตามความรู้สึกนึกคิดทั้งจากผู้แสดงและผู้ดู

2. แสดงบทบาทสมมติเพิ่มเติมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายถ้ามีความจำเป็น

4) ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการแสดงตามบทบาทสมมติ

2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาสาระที่ได้รับเพื่อนำไปใช้ในชีวิตจริง

5) ขั้นประเมินผล

1. ประเมินผลจากความร่วมมือในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทั้งในฐานะผู้แสดงและผู้ดู

2. ประเมินผลจากการร่วมอภิปรายสรุปแนวคิดและเนื้อหาสาระที่ได้รับ

3. ดูผลระยะยาวในการนำแนวคิดที่ได้ไปใช้ชีวิตจริง

3. เทคนิคแบบสถานการณ์จำลอง

1) ขั้นเทคนิคแบบสถานการณ์จำลอง (Simulation Method)

เป็นเทคนิคที่สร้างสถานการณ์โดยการจัดสภาพแวดล้อมให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด และให้นักเรียนได้สมมติตนเองลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นเพื่อฝึกการคิดแก้ไขปัญหาแบบต่าง ๆ ตามความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของตน เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันทำให้สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

เทคนิคแบบนี้นิยมใช้คู่กับการเล่นเกมที่มีการกำหนดกติกาหรือเงื่อนไขต่าง ๆ ที่จะช่วยให้กระบวนการเรียนรู้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้นขั้นเตรียมการ ได้แก่การวิเคราะห์เนื้อหาที่เหมาะสมในการใช้เทคนิคแบบนี้ การเตรียมกำหนดจุดประสงค์ กำหนดสถานการณ์จำลองที่ดัดแปลงมาจากสถานการณ์จริงและเหมาะสมกับนักเรียนเพื่อเปิดโอกาสให้

นักเรียนได้คิดหรือวิเคราะห์ช่วยให้เกิดการเรียนรู้และทักษะที่ต้องการ เป็นการปฐมนิเทศนักเรียนเกี่ยวกับหัวข้อในการเรียนรู้และความคิดรวบยอดจากสถานการณ์จำลอง นอกจากนี้ครูจะต้องเตรียมกำหนดโครงสร้างของสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับจุดประสงค์และบทบาทของผู้ร่วมทำกิจกรรมเตรียมเนื้อหา กำหนดสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เหมือนจริงลำดับขั้นตอนของเหตุการณ์และปัญหาจากสถานการณ์ ประมาณเวลาที่ต้องใช้ รวมทั้งต้องเตรียมสถานการณ์ตอนจบ การสรุปและอภิปราย อาจให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเตรียมการด้วยก็ได้

2) ขั้นตอนการ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ครูเสนอสถานการณ์จำลอง อาจใช้วิธีเล่าให้ฟังถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ให้นักเรียนดูรูปภาพประกอบ หรือให้ดูภาพยนตร์สถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรือดูจากฉากที่จัดไว้และมีผู้แสดง บทบาทประกอบนักเรียนศึกษาปัญหาและแนวทางที่จะแก้ไขปัญหาพร้อมกันนักเรียนเสนอผลงานแนวทางแก้ปัญหาโดยตัวแทนกลุ่มหรืออภิปรายร่วมกัน

3) ขั้นตอนอภิปรายและสรุปผล เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด ทุกคนจะต้องร่วมกันอภิปรายโดยพยายามค้นหาว่าอะไรเกิดขึ้นและทำไมจึงเกิดสภาพการณ์เช่นนั้น การอภิปรายจะต้องกระทำทันทีที่จบสถานการณ์จำลอง อภิปรายสิ่งที่ได้รับโดยช่วยนักเรียนเกี่ยวกับการรับรู้และการตอบสนอง การวิเคราะห์กระบวนการ การเปรียบเทียบกับสถานการณ์จริง โดยให้เชื่อมโยงกับบทเรียนที่ต้องการหรืออาจใช้คำถามเพื่อประเมินผู้ร่วมกิจกรรม และสุดท้ายควรอภิปรายถึงข้อดีข้อเสียของสิ่งที่ควรปรับปรุงของสถานการณ์จำลองในการช่วยให้เกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ในครั้งต่อไป

4.) กรณีตัวอย่าง เป็นวิธีการซึ่งใช้เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและเป็นตัวอย่างเพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหา นั้น ๆ วิธีการนี้ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้อย่างถี่ถ้วน การอภิปรายจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับนักเรียนมากยิ่งขึ้น

การใช้กรณีตัวอย่าง แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำเป็นขั้นที่เริ่มนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อเป็นการปูพื้นฐานให้นักเรียนให้มีความเข้าใจตรงกันในเรื่องที่จะเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นตอนการ มีวิธีการดังนี้

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างให้กับนักเรียนทุกคน
2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ปรึกษากันในการตอบปัญหา

ท้ายกรณีตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยเก็บกระดาษคำตอบของนักเรียนแต่ละกลุ่ม แล้วตรวจดูคำตอบโดยใช้เวลาอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้เพื่อดูความสอดคล้องกันของคำตอบ ก่อนและหลังการร่วมการอภิปรายกันกับผู้วิจัย

4. นักเรียนร่วมกันอภิปรายข้อคำถามเดียวกันกับที่นักเรียนได้ตอบลงในกระดาษโดยในช่วงการอภิปรายนี้ผู้วิจัยจะช่วยซักถาม เพื่อกระตุ้นนักเรียนได้ใช้ความคิด พิจารณาหาเหตุผลในการตอบคำถามในแง่การเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้แต่ละเรื่อง

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่หมายที่ตั้งไว้ในครั้งนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องที่กำหนดให้ เพื่อนำไปสู่แนวทางในการปฏิบัติและ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมิน มีวิธีการดังนี้

1. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

1.5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เทรปปา และไฟร์ค (Treppa and Frike. 1972 : 466 - 468) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการรู้จักและเข้าใจตนเองของสมาชิก 11 คน ผลการศึกษาพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้สมาชิกในกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเองและความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

ชูดท์ (Shoudt. 1976 : 2754 - A) ได้ใช้การฝึกบทบาทสมมติในการฝึกทักษะปฏิสัมพันธ์ในสังคมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนจำนวน 75 คน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้บทบาทสมมติมีนิสัยเอื้อเฟื้อกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

1.5.2 งานวิจัยในประเทศ

ศุภลักษณ์ สัตย์เพชรพราย (2533 : 54-55) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จากโรงเรียนเทพศิรินทร์ จำนวน 96 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียนและกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 48 คน โดยใช้ทั้งหมด 15 คาบ เป็นเวลา 15 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มมีประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างบุคคลดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่

ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม การแนะแนวกลุ่มมีประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ .01

บุปผา อยู่ยัด (2534 : 65-68) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบางมดวิทยาจำนวน 107 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่มโดยกิจกรรมแนะแนวกลุ่มมีจำนวน 13 ครั้ง พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม การแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามปกติของโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิษฎา ดวงจันทร์ (2544 : 46-49) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 คนลงมาจำนวน 48 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการชี้แนะจำนวน 16 คน กลุ่มที่ 2 ซึ่งได้รับการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้หลักฟรีแมค จำนวน 16 คน กลุ่มทดลองที่ 3 ไม่ได้การ ใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวก จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นจากได้การรับใช้สถานการณ์จำลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิสรา คำมณี (2544 : 48) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความ เฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

สุพา แสงพรหม (2545 : 60-62) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลการใช้บทบาทสมมติและการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทร์สโมสร เขตดุสิตกรุงเทพมหานครที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจำนวน 30 คนซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คนโดยที่กลุ่มที่ 1 ที่ใช้เป็นบทบาทสมมติกลุ่มที่ 2 ที่ใช้เป็นกรณีตัวอย่างพบว่า นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้บทบาทสมมติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และนักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้กรณีตัวอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับบทบาทสมมติกับนักเรียนที่ได้รับกรณีตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เปรมใจ บุญประประสพ (2545 : 50-52) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเมื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่

2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป จากผลงานวิจัยดังกล่าว สามารถอ้างอิงกิจกรรมกลุ่มในคาบกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ของผู้เรียนช่วงชั้นที่ 4 ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดที่จะศึกษาการจัดกิจกรรมกลุ่มในคาบกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน เพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ของผู้เรียน ช่วงชั้นที่ 4 เพื่อขยายผลในเชิงลึกต่อไป

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน

2.1 ความหมายของชุดการสอน

ฮุสตัน และคนอื่นๆ (Houston and Others. 1972:10-12) ได้ให้ความหมายคำว่า ชุดการสอนไว้ว่า ชุดการสอนคือ ชุดของประสบการณ์ที่เอื้ออำนวยความสะดวกให้กับผู้เรียนเพื่อให้สัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมาย

กู๊ด (Good.1973:306) กล่าวว่า ชุดการสอนหมายถึงโปรแกรมการสอนทุกอย่างที่จัดไว้โดยเฉพาะ มีวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละชุดการสอน ซึ่งได้แก่ คู่มือครู เนื้อหา แบบทดสอบ และมีการกำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนไว้ครบถ้วน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2523:118) กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นสื่อประสมที่ได้จัดอย่างมีระเบียบ มีระบบให้สอดคล้องกับเนื้อหาและประสบการณ์ที่จัดไว้ในแต่ละหน่วย เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525:185) กล่าวว่า ชุดการสอนหมายถึง ระบบการผลิตและการนำสื่อการเรียนหลายอย่างมีสัมพันธ์กันและมีคุณค่าส่งเสริมกันและกัน สื่อการเรียนอย่างหนึ่งอาจนำมาใช้เพื่ออธิบายข้อเท็จจริงของเนื้อหา ส่วนสื่อการเรียนอีกอย่างหนึ่งอาจใช้เพื่อก่อให้เกิดความลึกซึ้ง สื่อการเรียนเหล่านี้เรียนอีกอย่างหนึ่งว่าสื่อประสม การนำสื่อการเรียนมาใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชานั้น เพื่อชวนให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงอาจกล่าวได้ว่าชุดการสอน คือ หน่วยหรือของซึ่งบรรจุสื่อการเรียนต่าง ๆ พร้อมทั้งคำแนะนำการทำการกิจกรรมตามขั้นตอนที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามกำหนด

เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต (2528 : 291- 292) กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหา และวัสดุอุปกรณ์ทั้งหลายไว้เป็นชุดๆ เพื่อจัดกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้และถือว่าเป็นแผนการสอนที่ช่วยให้ครูได้รับความสะดวกในการสอนและช่วยผู้เรียนให้เกิดผลสำเร็จในการเรียนรู้และเป็นการจัดโดยอาศัยวัตถุประสงค์และผล

ไชยยศ เรืองสุวรรณ (2533:229) กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นระบบการนำเสนอสื่อที่สอดคล้องกับเนื้อหาวิชาการและประสบการณ์ของแต่ละหน่วยมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคนให้บรรลุวัตถุประสงค์ ชุดการสอนนิยมจัดไว้ในกล่องหรือซอง โดยแบ่งออกเป็นหมวดๆ ชุดการสอนประกอบด้วยคู่มือการใช้ชุดการสอน สื่อการสอน และการมอบหมายงานหรือกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนมีประสบการณ์กว้างขวางยิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ชุดการสอน หมายถึง การสอนโดยการนำเสนอ ประสมที่มีความสอดคล้องกับกิจกรรมและเนื้อหาวิชาเรียน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ความหมายของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2529:66-67) ได้ให้ความหมายของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวว่า หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสมประกอบด้วย รูปภาพ เทปเพลง วีดิทัศน์ เกม แบบฝึกหัด โดยจัดไว้เป็นชุดหรือกล่องหรือซอง ภายในประกอบด้วยคู่มือครู คู่มือนักเรียน รวมทั้งสื่อในการจัดกิจกรรมแต่ละเรื่อง

จากความหมายของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คือการนำเอาสื่อประสมต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานและเกิดความหลากหลายในการจัดกิจกรรมแนะแนว

2.3 หลักการและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการสร้างชุดการสอน

แนวความคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ที่เป็นแนวทางในการสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพมีอยู่ 3 กลุ่มใหญ่ คือ (กัลญา กิรัชธร. 2545:8-11; อ้างอิงจากกิเชิร สุกันธี. 2537:44-45; อ้างอิงจาก Kemp and Dayton. 1985:13-14)

1. กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)

เป็นกลุ่มที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ว่า เป็นการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) และการตอบสนอง (Response) บางทีจึงเรียกว่า การเรียนรู้แบบ S-R สิ่งเร้าก็คือ ข่าวสารหรือเนื้อหาวิชาที่ส่งไปให้ผู้เรียนโดยผ่านกระบวนการเรียนการสอน โปรแกรมการเรียนการสอน ยิ่งหลักการทฤษฎีนี้มาก โดยจะแตกลำดับขั้นของการเรียนรู้ออกเป็นขั้นตอนย่อย ๆ และเมื่อผู้เรียนเกิดการตอบสนอง ก็จะสามารถทราบผลได้ทันทีว่า เกิดการเรียนรู้หรือไม่ถ้าตอบสนองถูกต้องก็จะมีเสริมแรง โปรแกรมการสอนเป็นรายบุคคลอิงทฤษฎีนี้มาก

2. กลุ่มเกสตัลท์หรือสนาม หรือความรู้ความเข้าใจ (Gestalt, Field or Cognitive Theories)

อย่างมีความหมาย ความเข้าใจ และความสามารถในการจัดกระทำ อันเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ ทฤษฎีนี้ถือว่า การเรียนรู้ของมนุษย์นั้น เป็นกลุ่มที่เน้นกระบวนการความรู้ความเข้าใจหรือการรู้จักคิด อันได้แก่การรับรู้ขึ้นอยู่กับคุณภาพของสติปัญญา และความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์

3. กลุ่มจิตวิทยาสังคม หรือการเรียนรู้ทางสังคม (Social Psychology of Social Learning Theory)

เป็นกลุ่มที่ได้รับความสนใจมากขึ้น ทฤษฎีนี้เน้นปัจจัยปฏิสัมพันธ์ ระหว่างมนุษย์การเรียนรู้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการกระทำ ประสบการณ์โดยตรงหรือผ่านสื่อการเรียนการสอน เคมป์ และ เคตัน (Kemp and Dayton. 1985:14-15) กล่าวว่าทฤษฎีทั้ง 3 กลุ่มต่างมีความคล้ายคลึงหรือจุดเน้นเกี่ยวกับการออกแบบและการใช้สื่อการเรียนการสอน ดังนี้

1. แรงจูงใจ (Motivation) ถ้านักเรียนมีความต้องการ ความสนใจ หรือความปรารถนาที่จะเรียนรู้จะทำให้การเรียนการสอนที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจ คือประสบการณ์หรือกิจกรรมในการเรียนรู้ ซึ่งมีความหมายหรือน่าสนใจสำหรับนักเรียน
2. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference) นักเรียนแต่ละคนต่างมีอัตราและวิธีการเรียนรู้แตกต่างกัน ดังนั้นการจัดสื่อการเรียนการสอนต้องคำนึงถึงประเด็นนี้ด้วย
3. วัตถุประสงค์การเรียนรู้ (Learning Objectives) ในการจัดการเรียนการสอน หากนักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ก็จะทำให้นักเรียนมีโอกาสมบรรลุจุดประสงค์ได้มากกว่าที่ไม่ทราบ นอกจากนี้ วัตถุประสงค์การเรียนรู้ยังช่วยในการวางแผน สร้างสื่อการเรียนการสอน คือทำให้ทราบว่าควรบรรจุเนื้อหาอะไรในสื่อ
4. การจัดเนื้อหา (Organization of Content) การเรียนรู้จะง่ายขึ้นหากมีการจัดลำดับเนื้อหาสาระในการเรียนรู้เป็นลำดับขั้นและสมเหตุสมผล
5. การจัดเตรียมการเรียนรู้ที่มีมาก่อน (Pre-Learning Preparation) บางครั้งการเรียนรู้เนื้อหาสาระหนึ่ง ๆ จำเป็นจะต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีมาก่อน ดังนั้นในการสร้างชุดการสอนควรจะคำนึงถึงธรรมชาติและระดับการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม เพื่อที่จะจัดเตรียมความพร้อมให้กับกลุ่มผู้เรียน
6. อารมณ์ (Emotion) การเรียนรู้จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลพอ ๆ กับความสามารถทางสติปัญญา ดังนั้น ในการสร้างชุดการสอนควรตอบสนองอารมณ์ซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นสำคัญ

7. การมีส่วนร่วม (Participation) การเรียนรู้จะบังเกิดผลอย่างรวดเร็ว และคงทนหากนักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ ทั้งทางสติปัญญา และทางกายภาพ และควรจัดเป็นเวลายาวนานกว่า การเรียนรู้ จึงเป็นการสร้างแรงจูงใจ

8. การสะท้อนกลับ (Feedback) การเรียนรู้จะเพิ่มขึ้นหากนักเรียนได้ทราบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ จึงเป็นการสร้างแรงจูงใจ

9. การเสริมแรง (Reinforcement) เมื่อนักเรียนบรรลุผลในการเรียนรู้เนื้อหาสาระใดแล้วก็จะถูกกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องต่อไป ซึ่งการเรียนรู้ก็เป็นรางวัลที่สร้างความเชื่อมั่นและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในทางบวกแก่นักเรียน

10. การฝึกปฏิบัติและกระทำซ้ำ (Practice and Repetition) บุคคลเกิดการเรียนรู้ในเรื่องของความรู้และทักษะได้จะต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและกระทำซ้ำอยู่เสมอ ซึ่งจะนำไปสู่ความคงทนในการเรียนรู้

2.4 ส่วนประกอบของชุดการสอน

ส่วนประกอบที่สำคัญของชุดการสอนมีดังนี้ (ไชยยศ เรืองสุวรรณ. 2522:153)

1. คู่มือครู เป็นคู่มือและแผนการสอนสำหรับครูและนักเรียนตามลักษณะของชุดการสอน ภายในคู่มือครูจะชี้แจงถึงวิธีการใช้ชุดการสอนอย่างละเอียด ครูและนักเรียนจะต้องปฏิบัติตามคำชี้แจง จึงสามารถใช้ชุดการสอนนั้นอย่างได้ผล คู่มือครูอาจทำเป็นเล่มหรือแผ่นประกอบด้วยคำชี้แจงสำหรับครู บทบาทของครู การจัดชั้นพร้อมแผนผัง แผนการสอนและแบบฝึกปฏิบัติ

2. บัตรคำสั่ง (คำแนะนำ) เพื่อให้ผู้เรียนประกอบกิจกรรมแต่ละอย่างที่มีอยู่ในชุดการสอนแบบกลุ่มและชุดการสอนแบบรายบุคคล บัตรคำสั่งจะประกอบด้วยคำอธิบายในเรื่องที่จะศึกษา คำสั่งให้ผู้เรียนดำเนินกิจกรรม และการสรุปบทเรียน ซึ่งอาจสรุปบทเรียนโดยใช้คำอธิบายหรือตอบคำถาม

บัตรคำสั่งจะต้องมีถ้อยคำกะทัดรัด เข้าใจง่าย ชัดเจน ครอบคลุมกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนทำ ผู้เรียนจะต้องอ่านบัตรคำสั่งให้เข้าใจเสียก่อนแล้วจึงปฏิบัติตามเป็นขั้นๆ ต่อไป

3. เนื้อหาหรือประสบการณ์จะบรรจุอยู่ในรูปของสื่อการสอนต่างๆ อาจประกอบด้วยบทเรียนสำเร็จรูป สไลด์ เทปบันทึกเสียง แผ่นภาพโปรงใส หุ่นจำลอง รูปภาพ เป็นต้น ผู้เรียนจะต้องศึกษาจากสื่อการสอนต่างๆ ที่บรรจุอยู่ในชุดการสอนตามคำสั่งที่กำหนดไว้ให้

4. แบบประเมินผล (ทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน) อาจอยู่ในรูปของแบบฝึกหัดให้เติมคำสั่งในช่องว่าง จับคู่เลือกคำตอบที่ถูกหรือให้ดูผลการทดลองหรือทำกิจกรรม

2.5 การสร้างชุดการสอน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2521:89-91) กล่าวว่า สื่อการสอนเป็นระบบการนำวัสดุ อุปกรณ์ (เครื่องมือ) และวิธีการ (กิจกรรม) มาช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และการใช้สื่อการสอนที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ การจัดสื่อการสอนให้อยู่ในรูปของ ชุดการสอน ซึ่งถือว่าเป็นการใช้สื่อการสอนที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ การจัดสื่อการสอนให้อยู่ในรูปของชุดการสอน ซึ่งถือว่าเป็นนวัตกรรมการใช้สื่อการสอนที่จะเริ่มมีบทบาทต่อการเรียน การสอนทุกระดับ มีหลักเกณฑ์วิธีการสร้างดังนี้

1. กำหนดหมวดหมู่ เนื้อหา และประสบการณ์
2. กำหนดหน่วยการสอน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยการสอน
3. กำหนดหัวเรื่อง
4. กำหนดมโนทัศน์และหลักการ มโนทัศน์และหลักการที่กำหนดขึ้นจะต้องสอดคล้องกับ หน่วยและหัวเรื่อง โดยสรุปแนวความคิด สาร และหลักเกณฑ์ที่สำคัญเอาไว้เพื่อเป็นแนวทางการจัดเนื้อหาการสอนให้สอดคล้องกัน
5. กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง เป็นจุดประสงค์ทั่วไปและเชิงพฤติกรรมที่ต้องมีเกณฑ์การเปลี่ยนแปลงทุกครั้ง
6. กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ซึ่งจะ เป็นแนวทางการเลือก และผลิตสื่อการสอน ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง กิจกรรมทุกอย่างที่ทำให้ผู้เรียนปฏิบัติ
7. กำหนดแบบประเมินผล ต้องประเมินผลให้ตรงกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม โดยใช้แบบสอบเกณฑ์ (Criterion Test) เพื่อให้ผู้สอนทราบว่า หลังจากผ่านกิจกรรมมาเรียบร้อยแล้ว นักเรียนได้เปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่
8. เลือกและผลิตสื่อการสอนให้สอดคล้องกับหัวเรื่องและจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม โดยแยกไว้เป็นหมวดหมู่ตามลำดับหัวเรื่อง
9. ทดสอบประสิทธิภาพชุดการสอน โดยคำนึงถึงหลักการที่ว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการเพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนบรรลุผล

2.6 ระบบผลิตชุดการสอน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2525:123) ได้เสนอการผลิตชุดการสอนโดยใช้ระบบการผลิตชุดการสอนแผนจุฬา (Chula Plan) โดยแบ่งเป็น 10 ขั้นตอนคือ

1. กำหนดหมวดหมู่เนื้อหาและประสบการณ์ อาจกำหนดเป็นหมวดวิชา หรือ บูรณาการเป็นแบบสหวิทยาการ ตามที่เห็นสมควร
2. กำหนดหน่วยการสอน แบ่งเนื้อหาวิชาออกเป็นหน่วยการสอน โดยประมาณ เนื้อหาวิชาที่จะให้ครูสามารถถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียนได้ในหนึ่งสัปดาห์หรือหนึ่งครั้ง

3. กำหนดหัวเรื่องผู้สอนจะต้องถามตัวเองว่า ในการสอนแต่ละหน่วยควรให้ประสบการณ์แก่ผู้เรียนอะไรบ้าง แล้วกำหนดออกมาเป็น 4-6 หัวเรื่อง
4. กำหนดความคิดรวบยอดและหลักการ จะต้องสอดคล้องกับหน่วยและหัวเรื่อง โดยสรุปแนวคิด สาร และหลักเกณฑ์สำคัญไว้ เพื่อเป็นแนวทางการจัดเนื้อหาการสอนให้สอดคล้องกัน
5. กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง เป็นวัตถุประสงค์ทั่วไปก่อนและเปลี่ยนเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องมีเงื่อนไขและเกณฑ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไว้ทุกครั้ง
6. กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมซึ่งจะเป็นแนวทางการเลือกและการผลิตสื่อการสอน “กิจกรรมการเรียนรู้” หมายถึงกิจกรรมทุกอย่างที่ผู้เรียนปฏิบัติ เช่น การอ่านบัตรคำตอบ คำถาม เขียนภาพ เล่นเกม เป็นต้น
7. กำหนดแบบประเมินผล ต้องประเมินผลให้ตรงกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม โดยใช้แบบอิงเกณฑ์ เพื่อให้ผู้สอนทราบว่าหลังจากการผ่านกิจกรรมมาเรียบร้อยแล้วนักเรียนเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่
8. เลือกและผลิตสื่อการสอน วัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการที่ครูใช้ถือเป็นสื่อการสอนทั้งสิ้น เมื่อผลิตสื่อการสอนของแต่ละหัวเรื่องแล้ว ก็จัดสื่อการสอนเหล่านั้นไว้เป็นหมวดหมู่ในกล่องที่เตรียมไว้ก่อนนำไปทดลองหาประสิทธิภาพเรียกว่า “ชุดการสอน”
9. หาประสิทธิภาพชุดการสอน เพื่อเป็นการประกันว่าชุดการสอนที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพในการสอน ผู้สร้างจำเป็นต้องกำหนดเกณฑ์ขึ้นล่วงหน้า โดยคำนึงถึงหลักการว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนบรรลุผล
10. การใช้ชุดการสอน ชุดการสอนที่ได้ปรับปรุงและมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้สามารถนำไปสอนผู้เรียนได้ตามประเภทของชุดการสอน และตามระดับการศึกษาโดยกำหนดขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้
 - ขั้นตอนที่ 1 ขั้นประเมินผลก่อนเรียน เพื่อพิจารณาพื้นความรู้เดิมของผู้เรียน (ใช้เวลา 10-14 นาที)
 - ขั้นตอนที่ 2 นำเข้าสู่บทเรียน
 - ขั้นตอนที่ 3 ขั้นประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ (ขั้นสอน) ผู้สอนบรรยายหรือให้มีการแบ่งกลุ่มกิจกรรมการเรียนรู้
 - ขั้นตอนที่ 4 ขั้นสรุปผลการสอน เพื่อสรุปมโนทัศน์และหลักการที่สำคัญ
 - ขั้นตอนที่ 5 ขั้นประเมินผลหลังเรียนเพื่อดูพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เปลี่ยนไป

เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต (2528:293-294) กล่าวว่า ในการสร้างชุดการสอนควรจะดำเนินการดังนี้

1. วิเคราะห์และกำหนดความต้องการ
2. กำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์
3. ออกแบบองค์ประกอบของระบบ
4. วิเคราะห์แหล่งทรัพยากรที่ต้องการ ทั้งทรัพยากรที่มีอยู่และข้อจำกัด
5. เลือกและหรือผลิตวัสดุเพื่อสอน
6. ออกแบบประเมินผลการเรียนของผู้เรียน
7. ทดลองและปรับปรุงแก้ไข
8. นำไปใช้

2.7 ประเภทของชุดการสอนชุดการสอน

แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ชีระชัย บุรณโชติ.(2532:4-18-4-19)

1. ชุดการสอนแบบรายงาน เป็นชุดการสอนที่มุ่งนำเสนอเนื้อหา โดยครูเป็นผู้บรรยาย แล้วใช้ชุดการสอนตามความเหมาะสม ซึ่งแล้วแต่ครูผู้สอน ชุดการสอนแบบนี้เหมาะสำหรับการสอนเป็นกลุ่มใหญ่
2. ชุดการสอนแบบกลุ่มกิจกรรม หรือศูนย์การเรียนรู้ ชุดการสอนแบบนี้มุ่งให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ โดยการจัดแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ หรือศูนย์แล้วให้นักเรียนหมุนเวียนทำกิจกรรมในชุดการสอน ที่จัดไว้ประจำแต่ละกลุ่มหรือศูนย์ต่าง ๆ จนครบทุกศูนย์ ซึ่งตามปกติจะมีประมาณ 4-5 ศูนย์ โดยเนื้อหาและกิจกรรมที่กระทำในแต่ละศูนย์แตกต่างกัน
3. ชุดการสอนแบบรายบุคคล เป็นชุดการสอนที่มุ่งให้นักเรียนเป็นหลักในการเรียนรู้โดยให้นักเรียนแต่ละคนเรียนรู้ด้วยตัวเองจากสื่อต่าง ๆ ในชุดการสอนแบบรายบุคคลนี้โดยไม่มีการกำหนดเวลาที่แน่นอน ตามความสามารถของนักเรียนแต่ละคน

นอกจากนี้ชุดการสอนทางไกล เป็นชุดการสอนอีกประเภทหนึ่งซึ่งมีบทบาทมากในปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะว่า ชุดการสอนทางไกล เป็นชุดการสอนที่ผู้สอนกับผู้เรียนอยู่ต่างถิ่นต่างเวลากัน มุ่งสอนให้ผู้เรียนศึกษาได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องมาเข้าชั้นเรียน ประกอบด้วยสื่อประเภทสิ่งพิมพ์ รายการวิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และการสอนเสริมตามศูนย์บริการการศึกษา (ชัยวงศ์ พรหมวงศ์. 2523:118)

2.8 คุณค่าของชุดการสอน

ชัยงค์ พรหมวงศ์ (2523:121) กล่าวว่า ชุดการสอนมีคุณค่าด้านต่าง ๆ ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้ คือ

1. ช่วยให้ผู้สอนถ่ายทอดเนื้อหา และประสบการณ์ที่สลับซับซ้อนและมีลักษณะเป็นนามธรรมสูง

2. ช่วยสร้างความสนใจของนักเรียน เพราะชุดการสอนจะเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนของตน นักเรียนสามารถทำตามคำแนะนำที่บอกไว้ในชุดการสอนนั้น ๆ รวมทั้งศึกษาและตอบคำถามด้วยตนเอง

3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น ฝึกการตัดสินใจแสวงหาความรู้ด้วยตนเองและมีความรับผิดชอบต่ตนเองและสังคม

4. ช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจแก่ผู้สอน เพราะชุดการสอนผลิตเป็นหมวดหมู่สามารถใช้ได้ทันทีโดยเฉพาะผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลาในการเตรียมการสอนล่วงหน้า

5. ทำให้การเรียนของผู้เรียนมีอิสระจากอารมณ์ของผู้สอน ชุดการสอนทำให้ผู้เรียน เรียนได้ตลอดเวลา ไม่ว่าผู้สอนจะมีสภาพขัดข้องทางอารมณ์เพียงใด

6. ทำให้การเรียนเป็นอิสระจากบุคลิกภาพของผู้สอน เนื่องจากชุดการสอนทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้แทนครูแม้ครูพูดหรือสอนไม่เก่ง ผู้เรียนก็สามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพจากชุดการสอนที่ผ่านการทดสอบประสิทธิภาพมาเรียบร้อยแล้ว

7. ในกรณีของครูหรือขาดครูเฉพาะวิชา ครูคนอื่นก็สามารถสอนได้โดยใช้ชุดการสอนมีใช้ทั้งอยู่ในชั้นเรียนเฉย ๆ เพราะเนื้อหาวิชาอยู่ในชุดการสอนเรียบร้อยแล้ว และครูแทนไม่ต้องเตรียมอะไรมากนัก

2.9 ประโยชน์ของชุดการสอน

มนตรี แยมกสิกร และคนอื่น ๆ (2528:12) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดการสอนไว้ดังนี้

1. ช่วยสร้างความสนใจของผู้เรียนต่อสิ่งที่กำลังศึกษาอยู่ เพราะชุดการสอนจะเปิดโอกาสให้ ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนของตนมากที่สุด

2. ผู้เรียนเป็นผู้ทำกิจกรรมการเรียนด้วยตนเอง และเรียนได้ตามความสามารถ ความสนใจหรือความต้องการของตัวเอง

3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น ฝึกการตัดสินใจ แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบต่ตนเองและสังคม

4. ช่วยให้ผู้เรียนจำนวนมากได้รับความรู้แนวเดียวกัน

5. ทำให้การเรียนของผู้เรียนเป็นอิสระจากอารมณ์ของครู ชุดการสอน สามารถทำให้ผู้เรียน เรียนได้ตลอด ไม่ว่าผู้สอนจะมีสภาพหรือความคับข้องทางอารมณ์มากน้อยเพียงไร

6. ช่วยให้เป็นอิสระจากบุคลิกภาพของครูเนื่องจากชุดการสอนช่วยถ่ายทอดเนื้อหาได้ ดังนั้นครูที่พูดไม่เก่งก็สามารถสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. ช่วยให้ครูวัดผลผู้เรียนได้ตรงตามความมุ่งหมาย

8. ช่วยลดภาระ สร้างความพร้อมและความมั่นใจให้แก่ครูเพราะชุดการสอนผลิตไว้เป็นหมวดหมู่สามารถนำไปใช้ได้ทันที

9. ช่วยจัดปัญหาขาดแคลนครู เพราะชุดการสอนช่วยให้ผู้เรียนเรียนได้ด้วยตนเองหรือต้องการความช่วยเหลือจากครูเพียงเล็กน้อย

10. ช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้แบบต่อเนื่องหรือการศึกษานอกระบบเพราะชุดการสอนสามารถนำไปสอน ผู้เรียนได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา

11. แก้ปัญหาความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะชุดการสอนสามารถนำไปสอนผู้เรียนได้ทุกสถานที่และทุกเวลา

12. เป็นประโยชน์สำหรับการเรียนการสอนแบบศูนย์การเรียนรู้

2.10 การหาประสิทธิภาพสื่อ

ไชยยศ เรืองสุวรรณ (2522 : 129-130) กล่าวถึงการหาประสิทธิภาพสื่อว่าทำได้ 2 วิธี คือ

1. ประเมินโดยอาศัยเกณฑ์

การประเมินชุดการสอนนั้น เป็นการตรวจสอบหรือประเมินประสิทธิภาพของชุดการเรียนการสอนที่นิยมประเมินจะเป็นชุดการสอนสำหรับกลุ่มกิจกรรม หรือชุดการสอนที่ใช้ศูนย์การเรียนรู้ โดยใช้เกณฑ์มาตรฐาน 90/90 เป็นเกณฑ์ประเมินสำหรับเนื้อหาประเภทความรู้ ความจำ และใช้เกณฑ์มาตรฐาน 80/80 สำหรับเนื้อหาที่เป็นทักษะ ความหมายของตัวเลขเกณฑ์มาตรฐานดังกล่าว มีความหมายดังนี้ คือ 80 ตัวแรก หมายถึง คำร้อยละของประสิทธิภาพในด้านกระบวนการของชุดการสอน ซึ่งประกอบด้วยผลของการปฏิบัติการกิจต่างๆ เช่น งาน และแบบฝึกหัดของผู้เขียน โดยนำคะแนนที่ได้จากผลการวัดภารกิจทั้งหลาย ทั้งรายบุคคลและกลุ่มย่อยทุกชั้นมารวมกัน แล้วคำนวณหาค่าร้อยละเฉลี่ย ส่วน 80 ตัวหลังนั้น หมายถึง คะแนนจากการทดสอบหลังเรียน (Post-test) ของผู้เรียนทุกคน นำมาคำนวณหาค่าร้อยละเฉลี่ย ก็จะได้ตัวเลขทั้งสอง เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานต่อไป

2. ประเมินโดยไม่ตั้งเกณฑ์ไว้ล่วงหน้า

การประเมินโดยไม่ตั้งเกณฑ์ไว้ล่วงหน้า เป็นการประเมินประสิทธิภาพของสื่อด้วยการเปรียบเทียบผลการสอบของผู้เรียนภายหลังจากเรียนจากสื่อนั้นแล้ว (Post-test) ว่าสูงกว่าผลทดสอบก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ หากผลการเปรียบเทียบพบว่าผู้เรียนได้คะแนนทดสอบหลังเรียนสูงกว่าคะแนนทดสอบก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ก็แสดงว่าสื่อนั้นมีประสิทธิภาพ

เรณู พินิจการ (2545 : 24) ได้กล่าวถึงการสร้างเครื่องมือและสื่อการสอนที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมวิชาการ คือ 60/60 โดย 60 จำนวนแรก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยที่นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้กิจกรรมการเรียนการสอนได้ถูกต้องคิดเป็นร้อยละ 60 และ 60 จำนวนหลัง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยที่นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังการใช้กิจกรรมการเรียนการสอนได้ถูกต้องคิดเป็นร้อยละ 60 ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์มาตรฐาน 60/60 ในการหาประสิทธิภาพของชุดการสอน

2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวกับชุดการสอน

2.11.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แมคโคลแมน (McColman. 1975:109-A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ชุดการสอนและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนร่วมกับกิจกรรมกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษามากกว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เทอร์ค (Turk. 1985:2436) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนายุทธวิธีการฟังจังหวะและทำนองดนตรีของนักเรียน โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเครื่องช่วยสอน ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการใช้ชุดการสอนนักเรียนสามารถรับรู้และเข้าใจจังหวะและทำนองดนตรีได้อย่างรวดเร็ว

วิลสัน (Wilson. 1989:416) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์ผลของการใช้ชุดการสอนที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ของเด็กพิการ ผลการศึกษาพบว่า การใช้ชุดการสอนทำให้เด็กมีความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์มากขึ้น

แอนเดอร์สัน (Anderson. 1982:4795-A) ได้สร้างชุดการสอนด้วยตนเองเพื่อหาประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษากับนักเรียนระดับประถมศึกษาโดยใช้ชุดการสอนด้วยตนเองกับกลุ่มทดลองและใช้การสอนแบบบรรยายกับกลุ่มควบคุมการศึกษาพบว่านักเรียนที่ใช้ชุดการสอนด้วยตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบบรรยายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.11.2 งานวิจัยในประเทศ

กมล ประทีปธีรานนท์ (2530:76) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวตามหลักสัปปุริสธรรม เพื่อพัฒนาด้านคุณธรรมด้านสัปปุริสธรรมของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ตามหลักสัปปุริสธรรม มีคุณธรรมด้านสัปปุริสธรรมเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

นวลนง มังตรีสรรค์ (2530: 43) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้าน สังคหวัตถุ 4 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพศิรินทร์ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเรื่อง สังคหวัตถุ 4 มีคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ 4 เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรรถ เทียบปัด (2530:52) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสามารถเชิงวิจารณ์วิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่สอนโดยใช้ชุดการสอนกับการสอนตามแผนการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษาจากการศึกษาพบว่าความสามารถเชิงวิจารณ์วิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่สอนโดยใช้ชุดการสอนกับการสอนตามแผนการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธิดารัตน์ ไบสูงเนิน (2543:75-76) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตจากชุดการสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ที่มีกิจกรรมกลุ่มร่วมมือระหว่างการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคการต่อภาพ กับเทคนิคแบบกลุ่มสืบสอบ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลชุมชนวัดธรรมจักร (ท4) เทศบาลนครพิษณุโลก สังกัดสำนักงานการศึกษาท้องถิ่น กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย จำนวน 36 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มนักเรียนที่เรียนด้วยชุดการสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ที่มีกิจกรรมกลุ่มร่วมมือเทคนิคแบบกลุ่มสืบสอบมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่เรียนด้วยชุดการสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ที่มีกิจกรรมกลุ่มร่วมมือต่อภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

กัลญา กริธรร (2545:49-51) ได้ศึกษาการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวการศึกษาต่อสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคงคาราม จังหวัดเพชรบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวการศึกษาต่อ มีความก้าวหน้าเกี่ยวกับการศึกษาต่อเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ชุตินา ศรีสังวร (2546:45-46) การสร้างชุดการสอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองลำเจียก กรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2545 จำนวน 12 คน ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการได้รับการใช้ชุดการสอนความภาคภูมิใจในตนเอง นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

3.1 ความหมายและความสำคัญของอารมณ์

ความหมาย คำว่า อารมณ์ (Emotion) รากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “movere” มีความหมายตรงกับคำว่า to stir up, agitate or excite ซึ่งหมายถึงสภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นทำให้ปั่นป่วนหรือตื่นเต้น มีนักจิตวิทยาหลายท่านที่ได้ให้คำนิยามของคำว่าอารมณ์ไว้ เช่น

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุษย์ (2530 : 94) ได้กล่าวว่า อารมณ์เป็นสภาพเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและอินทรีย์ และการแสดงโต้ตอบนั้นเป็นไปตามสถานการณ์

กันยา สุวรรณแสง (2533 : 72) ได้กล่าวไว้ว่า อารมณ์ คือ ระดับความรู้สึก หรือความตึงเครียดและมีผลแสดงออกทางร่างกายและระบบประสาท อาจแสดงอาการออกทาง ใบหน้า กล้ามเนื้อ และน้ำเสียงเมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้น ผลของอารมณ์ที่แสดงออกมา จะมีลักษณะ ต่างๆ เช่น กลัว กระวนกระวาย โกรธ รักใคร่ ตื่นเต้น ท้อแท้ ฯลฯ

สรุปได้ว่า อารมณ์ ก็คือ การแสดงออกของภาวะจิตใจหรือความรู้สึกอย่างรุนแรง ที่ถูกกระตุ้นกระตุ้นจากสิ่งเร้า ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองออกมา ทำให้ร่างกายเกิดการ เปลี่ยนแปลงจากผลกระทบหรืออาจทำให้จิตใจปั่นป่วนไม่เป็นปกติ ความรุนแรง และการ เปลี่ยนแปลงนั้นมักควบคู่ไปกับกล้ามเนื้อเสมอ

ความสำคัญของอารมณ์

คาร์ลสัน และ ฮัทฟิลด์ (Carlson and Hatfield. 1992 : 108) ได้กล่าวไว้ว่า อารมณ์มีความสำคัญต่อสุขภาพและการอยู่รอดของเรา โดยอารมณ์ทางบวก เช่น อารมณ์ อายากรู้อยากเห็น อารมณ์สนุกสนาน อารมณ์ว่าเริง และความปลื้มปิติ จะช่วยให้เราได้ผ่อนคลาย และทำให้พลังกำลังของเรากลับคืน ส่วนอารมณ์ทางลบ เช่น ความกลัวและโกรธ ก็มี ความสำคัญต่อการมีชีวิตรอดของเรา

ไมเนอร์ (Minor. 1992 : 577) ได้กล่าวไว้ว่า อารมณ์โดยเฉพาะอารมณ์ด้านลบนั้น หากมีความเข้มข้นรุนแรง และความบ่อยครั้งเพียงพอ จะมีผลกระทบที่ไม่ดีต่อพฤติกรรม การทำงานหลายด้าน สภาพอารมณ์ในด้านลบ เช่นความวิตกกังวล ความกลัว ความซึมเศร้า ความละอายและความรู้สึกผิด ได้พบว่ามีผลกับพฤติกรรมการทำงานอย่างแท้จริง สภาพอารมณ์ ด้านลบ ทำให้ระดับของประสิทธิภาพของการทำงานต่ำลง มีความผิดพลาดมากขึ้น ไม่มีสมาธิใน การทำงาน มีการทะเลาะวิวาทเกิดบ่อยครั้งขึ้น

ลัปตัน (Lupton. 1998 : 84) ได้กล่าวไว้ว่า อารมณ์มีความสำคัญต่อการ ดำรงอยู่ในสังคมเพราะอารมณ์เป็นสื่อให้ผู้อื่นและตนเองรู้ว่าบุคคลรู้สึก และมีความคิดอย่างไรและ อารมณ์ยังทำให้บุคคลรู้ด้วยว่าจะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ อย่างไร โดยถ้าหากบุคคลตระหนัก รู้ว่าตนเองมีอารมณ์ทางลบต่อสถานการณ์ จะนำไปสู่การพยายามเปลี่ยนอารมณ์ของตนหรือ พยายามเข้าใจสิ่งที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ ซึ่งจะทำให้เกิดความตั้งใจในการป้องกันหรือหลีกเลี่ยง ไม่ให้เหตุการณ์นั้นๆ เกิดขึ้นอีกในอนาคต

ชูทิติย์ ปานปรีชา (2532 : 448) ได้กล่าวว่าอารมณ์มีความสำคัญต่อคนเรา 6 ประการ ดังนี้

1. ถ้าปราศจากอารมณ์ ชีวิตจะไม่มีรสชาติ ราบเรียบเกินไป เจยเมย ไร้ความรู้สึกเหมือนเป็นหุ่นยนต์
2. อารมณ์เป็นส่วนสำคัญของจิตใจ คือ เป็นเครื่องชี้นำว่า ผู้นั้นมี สุขภาพจิตดีหรือไม่เพียงใด

3. อารมณ์ทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจและผลักดันให้ทำงาน อารมณ์เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่จะทำอะไรสักอย่างให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

4. อารมณ์ช่วยให้เราปรับตัวได้ดีกับเหตุการณ์ ใช้อารมณ์เป็นการเรียนรู้ตนเองและผู้อื่น เกิดการเข้าใจในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ช่วยให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. อารมณ์ เป็นสื่อให้ผู้อื่นเข้าใจเรา รู้ว่าเรามีความรู้สึกอย่างไร อารมณ์เป็นส่วนสำคัญให้เกิดการต่อสู้ เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด อารมณ์เป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายเตรียมพร้อม เพื่อที่จะเผชิญกับเหตุการณ์อันเลวร้าย หรือศัตรู

6. อารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญที่มีผลทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่างๆ Hurlock (1964) กล่าวถึงอารมณ์ว่า มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในชีวิต ทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมและช่วยส่งเสริมให้พฤติกรรมนั้นมีชีวิตชีวา อารมณ์มีอิทธิพลต่อการรับรู้เกี่ยวกับมนุษย์และสิ่งแวดล้อมและเป็นตัวกำหนดรูปแบบพฤติกรรมในการปรับตัวว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร รูปแบบต่างๆ ของพฤติกรรมนี้จะกลายเป็นนิสัย อารมณ์จึงเป็นพลังสำคัญในการดำเนินชีวิตของเด็กต่อไปเมื่อเป็นผู้ใหญ่

สรุปได้ว่า อารมณ์มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการดำรงชีวิตของบุคคล เพราะจะเป็นตัวกระตุ้นหรือเป็นแรงจูงใจให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมต่างๆ รวมทั้งเป็นพื้นฐานในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและผู้อื่น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์

พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2530 : 100-103) อารมณ์ (Emotions) เป็นความคิดรวบยอดที่อธิบายได้ยาก นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของอารมณ์ว่า เป็นสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจอันเนื่องมาจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและอินทรีย์ และการแสดงโต้ตอบนั้นเป็นไปตามสถานการณ์

อารมณ์ แตกต่างกับความรู้สึก (Feeling) ความรู้สึกนั้นจะเกิดขึ้นไม่รุนแรง บางครั้งก็เลือนหายไป แต่ความรู้สึกนั้นรุนแรงและแสดงออกผ่านอินทรีย์ ความรู้สึกนั้นก็จะเป็นอารมณ์ และเมื่อคนเราเกิดอารมณ์จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

3.2.1 ทฤษฎีอารมณ์ของแมคดักัลล์ (McDougall Theory)

แมคดักัลล์ (รติวรรณ ทับธง. 2543 : 8; อ้างอิงจาก McDougall. 1935) เน้นเรื่องอารมณ์และสัญชาตญาณ โดยเชื่อว่าอารมณ์เป็นสภาพที่อยู่ในจิตสำนึกและสัญชาตญาณ เป็นปฏิกิริยาที่ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่ทั้งสองอย่างนี้ทำหน้าที่อย่างเดียวกัน ซึ่งสัญชาตญาณ ที่สำคัญๆ ของคนเรามี 7 อย่างด้วยกันที่ควบคู่กับอารมณ์ เช่น

สัญชาติญาณหนีภัย	คู่กับ	อารมณ์กลัว
สัญชาติญาณต่อสู้	คู่กับ	อารมณ์โกรธ
สัญชาติญาณสำรวจและกระทำ	คู่กับ	อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น

3.2.2 ทฤษฎีอารมณ์ของเจมส์ - แลงค์

เจมส์ (James) และแลงค์ (Lange) (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. 2530 : 103 ; อ้างอิงจาก Jame. 1884) ได้เสนอทฤษฎีที่อธิบายลำดับการเกิดของอารมณ์ โดยเน้นว่าสภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นผลให้เกิดความรู้สึกด้านอารมณ์ตามมา อารมณ์จึงเกิดขึ้นดังตัวอย่าง

สรีระเปลี่ยนแปลง	อารมณ์เกิดขึ้น
คนเราต่อสู้กันก่อน	จึงรู้สึกโกรธ
เราร้องไห้	จึงรู้สึกเสียใจ

กล่าวคือ โดยทั่วไปคนจะเข้าใจว่าเมื่อร่างกายได้รับสิ่งเร้าบางอย่างก็จะทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกและความรู้สึกนั้นก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แต่ทฤษฎีของ James-Lange อธิบายว่าเมื่อเรารับรู้สิ่งเร้าบางอย่างจะเกิดการตอบสนองภายในกล้ามเนื้อและต่อมต่างๆ อย่างทันทีและการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดอารมณ์หรือความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจตามมา

3.2.3 ทฤษฎีการรับรู้และพลังจูงใจ

อาร์โนลด์ (Arnold) (สถิต วงศ์สุวรรณ. 2525 : 166 ; อ้างอิงจาก Arnold.1980) นักจิตวิทยาที่เน้นการรับรู้ความสัมพันธ์กับอารมณ์ ตัวอย่าง เช่น พอรับจดหมายหรือโทรเลขก็น้ำตาไหลเกิดความสะเทือนใจทันทีทั้งนี้เพราะรู้เรื่องราวที่เกี่ยวข้องมาก่อนแล้วจึงประมาณการได้ว่าเรื่องทำนองไหนจะเกิดขึ้น และอารมณ์เกิดขึ้นระหว่างกลางๆ ดังลำดับกระบวนการของอารมณ์ดังนี้

รับรู้ → ประเมินการ → อารมณ์ → แสดงออกและกระทำการ

อารมณ์เป็นตัวตัดสินว่าสถานการณ์นั้นน่าพึงใจ หรือไม่น่าพึงใจ จะได้ลงมือกระทำหรือละเว้นอารมณ์และพลังจูงใจเชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก โดยมีการรับรู้เป็นตัวประสาน

3.2.4 ทฤษฎีอารมณ์ของ Jukebox Theory (ศรัณย์ กอสนาน. 2541 : 12)

ทฤษฎีนี้เปรียบมนุษย์เหมือนตู้เพลง การหยอดเหรียญลงไปเป็นสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งจะเข้าไปปลุกกระบวนที่ก่อให้เกิดอารมณ์ การเลือกเพลงเปรียบได้กับการ

เกิดอารมณ์ ซึ่งเป็นประเภทใด ชนิดใดต้องขึ้นกับสภาพแวดล้อมหรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การที่จะมีอารมณ์แบบใดเกิดขึ้นจะต้องขึ้นกับสภาพแวดล้อมเป็นสำคัญ ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเกิดความรู้สึกว่าร่างกายกำลังถูกกระตุ้น ขณะที่อยู่กับเพศตรงข้ามก็อาจแปลความหมายได้ว่า เรากำลังเกิดอารมณ์ของความรัก แต่ถ้าเกิดความรู้สึกแบบเดียวกันขณะที่อยู่กับสิ่งใด เราอาจแปลความหมายของอารมณ์ที่เกิดว่าความกลัว ซึ่งจะเห็นได้ว่า แม้ร่างกายจะเกิดความรู้สึกลักษณะคล้าย ๆ กัน แต่ก็ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ต่างกันได้ ซึ่งการจะพิจารณาว่าเป็นอารมณ์แบบใดได้นั้น จะต้องขึ้นกับสิ่งแวดล้อมหรือตามสภาพโอกาสที่เกิดขึ้น ซึ่งจะเป็นเครื่องกำหนด ดังนั้น ประสพการณ์ คือ สาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ต่างกันไป

3.2.5 ทฤษฎีคลาสสิก (Classical Theory) (สถิต วงศ์สวรรค์. 2525 : 164)

มีสาระสำคัญว่า เมื่อมีสถานการณ์ที่มีความหมายมาเร้าอินทรีย์จะทำให้เกิดอารมณ์ขึ้น และจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตามมา

สถานการณ์ → ระดับอารมณ์ → การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
(Situation) (Emotional State) (Bodily Change)

โดยสรุป จากทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้นมีแนวความคิดที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือเมื่อร่างกายได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าจะทำให้เกิดอารมณ์ขึ้น ซึ่งการตอบสนองนี้จะแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ และประสพการณ์ของแต่ละบุคคล

3.3 ความหมายและความสำคัญของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) มาจากภาษาละตินว่าคำว่า Adolescere ซึ่งแปลว่า การเจริญเติบโต หรือการเจริญเติบโตไปสู่ภาวะ มีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้หลายทัศนะ ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 (2538 : 759) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า “วัยรุ่น” หมายถึง วัยย่างเข้าสู่หนุ่มสาว

เฮอร์ลอค (1973 : 156) กล่าวว่า คำว่า “วัยรุ่น” ตรงกับคำว่า Adolescence ในภาษาอังกฤษหมายความว่า ลักษณะที่เด็กจะพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและสังคม เด็กในวัยนี้จะค่อยๆ เปลี่ยนแนวความคิด ความเชื่อ

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535 : 74) กล่าวว่า วัยรุ่นมีอายุประมาณ 13 ปีถึง 20 ปี นับเป็นวัยที่สำคัญที่สุดวัยหนึ่ง เพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่มีพัฒนาการอย่างมากทั้งทางร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ สติปัญญา บทบาท และการปรับตัวทางสังคม ทำให้เกิดความกังวลและสับสนแก่วัยรุ่นได้มาก

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539 : 13) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งความเครียดและความรุนแรงเป็นวัยวิกฤตแห่งชีวิต (Critical period) ซึ่งหมายถึง มีความวิกฤตทางจิต ทางกายภาพ และทางสังคม ซึ่งทั้งหมดนั้นมีผลต่อพัฒนาการในขั้นต่อไปของชีวิต

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540 : 329) กล่าวว่า ช่วงของวัยรุ่น (Adolescent) คือประมาณอายุตั้งแต่ 12 - 18 ปี พัฒนาการวัยรุ่น มีลักษณะเด่นในด้านต่างๆ ทุกด้าน เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเห็นได้ชัดเจน เป็นช่วงเปลี่ยนวัยหรือหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความอ่อนไหว ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย

โดยสรุปวัยรุ่น หมายถึง วัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและชัดเจนทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ส่งผลให้สังคมของวัยรุ่นมีลักษณะไม่แน่นอนและรุนแรงและทัศนคติสมัยเด็กๆ ไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ และมักถือค่านิยมตามสิ่งแวดล้อมของตนเองมากยิ่งขึ้นตามลำดับ

การแบ่งอายุของวัยรุ่น

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2539:165) แบ่งระยะพัฒนาการเด็กวัยรุ่นเป็น 3 ช่วง คือ

วัยแรกรุ่น อายุ 10 - 13 ปี

วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14 - 16 ปี

วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 17 - 19 ปี

จากเอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น (2532 : 607)

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ซึ่งสอดคล้องกับ วินัดดา ปิยะศิลป์ (2539 : 126) สรุปไว้ว่า พัฒนาการของเด็ก วัยรุ่นใน 3 กลุ่มนี้ มีความเหลื่อมล้ำกันและกันเป็นส่วนมากแต่ที่จำเป็นต้องแยกจากกัน ทั้งเพื่อชี้ให้เห็นลักษณะเด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วงดังนี้

วัยแรกรุ่น หรือ วัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบเป็นระยะเวลานานประมาณ 2 ปี และมักอยู่ในช่วง 10 -13 ปี โดยมีความคิดหมกหมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย มีลักษณะหลายอย่างของเด็กวัยเด็ก เช่น ยังอยู่ในกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน และมีบ้านเป็นศูนย์กลางของชีวิต

วัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงวัยที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มสาวได้แล้ว อยู่ในช่วงอายุประมาณ 14 - 16 ปี มีความคิดลึกซึ้ง จินตนาการใฝ่หาอุดมการณ์ และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตนเอง และพยายามเอาชนะความรักแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากจะพึ่งพาพ่อแม่ เป็นระยะที่มีความกระตือรือร้นกระตือรือร้นต่อคำสั่งของพ่อแม่ เริ่มสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น

วัยรุ่นตอนปลาย จะอยู่ในช่วงอายุ 17 -19 ปี เป็นช่วงเวลาที่มีความผูกพันแน่นแฟ้นกับเพื่อนต่างเพศ สภาพร่างกายเติบโตสมบูรณ์เต็มที่เริ่มจะสนใจอนาคตของตนเอง เด็กหนุ่มสาวเริ่มสนใจอาชีพ เด็กหญิงเริ่มสนใจงานที่ไม่เป็นอุปสรรคต่อชีวิตสมรส

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540 : 329) กล่าวว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่นขยายออกไปประมาณอย่างหลวมๆ ตั้งแต่ 12 – 25 ปี โดยให้เหตุผลว่า เนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถาบัน

การศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ ให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (Maturity) ซ้ำกว่ายุคสมัยที่ผ่านมา จึงแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก – ผู้ใหญ่ตัดสิน คือ ช่วงอายุประมาณ 12–15 ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่น ยังมีพัฒนาการค่อนข้างเด็กอยู่มาก ช่วงอายุ 16 – 17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมกำลังระหว่างความเป็นเด็ก – ผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 18 – 25 ปี ซึ่งเป็นระยะวัยรุ่นตอนปลายกระบวนการพฤติกรรมค่อนข้างไปทางผู้ใหญ่

จากกรรมาธิการกำหนดอายุของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 ดังนี้

มัธยมศึกษาปีที่ 4 อายุประมาณ 16 ปี

มัธยมศึกษาปีที่ 5 อายุประมาณ 17 ปี

มัธยมศึกษาปีที่ 6 อายุประมาณ 18 ปี

สรุป การศึกษาครั้งนี้ แบ่งช่วงอายุตามกรรมาธิการ คือ 16-18 ซึ่งถืออยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง เข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย

3.4 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

อารมณ์ของวัยรุ่นมีทุกประเภท มีทั้งรัก ชอบ โกรธเกลียด อิจฉาริษยา ภูมิใจดีดี หลงใหล อ่อนไหว วุ่นวายใจ สับสนหงุดหงิด เห็นแก่ตัว ตี้อารมณ์ เอาแต่ใจ แต่บางครั้งก็ยอมอะไรง่าย ๆ

ซอลัดดา ขวัญเมือง (2541:101) กล่าวว่า

1. อารมณ์มีความรุนแรงและเข้กร้าวมากกว่า ควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าเป็นลักษณะที่เปลี่ยนจากวัยเด็กสู่ผู้ใหญ่

2. วัยนี้มีการติดต่อกับบุคคลภายนอกมากขึ้นอยากมีอิสระมากขึ้น จึงมีปัญหาขัดแย้งกับพ่อแม่อยู่เสมอ เพราะเด็กสับสนและพยายามจะพ้นจากการปกครองของพ่อแม่

3. วัยนี้ร่างกายแข็งแรงแต่จิตใจยังไม่แข็งแรงเหมือนผู้ใหญ่ มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น กล้าที่จะแสดงอารมณ์อย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา การคลั่งไคล้ชอบหรือไม่ชอบจะรุนแรงกว่าชั้น ม.ต้น

4. วัยนี้ต้องการการยอมรับจากผู้ใหญ่ประกอบกับต้องการอิสระเมื่อไม่ได้รับการยอมรับจะสะเทือนใจได้ง่ายเมื่อถูกตำหนิเพียงเล็กน้อย อาจเห็นเป็นเรื่องใหญ่ได้ เพราะความระแวงสงสัยทำให้ตัดสินใจว่าความผิดพลาดเสียหายได้

5. วัยนี้จะพ้อฝันเกี่ยวกับความสำเร็จอย่างสูงในอนาคต การทำงานและอาชีพจากการที่วัยรุ่นได้ประสบความสำเร็จในหลายด้าน จึงทำให้เด็กวัยรุ่นมีลักษณะความรู้สึกทางอารมณ์หลายชนิดเกิดขึ้น ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญๆ ได้แก่ เป็นคนเจ้า ความคิดรู้สึกว่ามีปมด้อย มีความกระวนกระวายใจ เก็บตัว หินสังคม ซึมเศร้า บุคลิกภาพเสื่อม เช่น ไม่ยอมรับผิดชอบต่างๆ ที่เตือนหรือลงโทษแล้ว วิตกกังวลใจ และกลัวร่างกายผิดปกติ ไม่สบายเพราะ

อารมณ์เสีย จุนเจียวไม่ไหว รุนแรง ปึงปัง คิดเพื่อฝันสร้างวิมานในอากาศ (อัญชลี สุวรรณะ. 2541 : 3) สอดคล้องกับศึกษาของ อุษณา เจริญไวย (2538 : 169) ที่ได้กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นระยะของการเจริญเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีผลต่อการเจริญทางด้านความคิด และยังเป็นระยะของการขยายวงกว้างทางด้านของสังคมทำให้เกิดการเรียนรู้ทางสังคมมากขึ้น มีความคิดเป็นของตนเอง ต้องการให้สังคมยอมรับความเป็นผู้ใหญ่ของตน ทำให้เกิดความสะเทือนใจได้ง่าย นอกจากนี้ สุชา จันทรเฒ (2528 : 16) ได้กล่าวไว้ว่าวัยรุ่นจะมีอารมณ์ต่างๆ รุนแรงเปลี่ยนแปลงง่ายกว่าวัยอื่นๆ ซึ่งจะเป็นเรื่องที่ยากต่อการยุแหย่หรือชักนำให้เด็กเกิดความรู้สึกอยากลงมือทำทั้งในทางที่ดีและทางที่เลว ความคิดชั่ววูบของอารมณ์วัยรุ่น อาจเป็นสิ่งที่ทำให้เขาแสดงพฤติกรรมผิดๆ ออกมา ซึ่งอาจหมายถึงชีวิตและอนาคตของตัว เขาเอง

อารมณ์ของวัยรุ่นยังเกิดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนต่างๆ และพัฒนาการของอารมณ์ดั้งเดิมที่อาจเก็บกดและสะสมตั้งแต่วัยเด็ก สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมมีส่วนสำคัญที่กระตุ้นการแสดงอารมณ์ของวัยรุ่นซึ่งวัยรุ่นได้แสดงออกถึงลักษณะอารมณ์ประจำตัวออกมาบ้างแล้ว เช่น อารมณ์เย็น อารมณ์อ่อนไหว อารมณ์วิตกกังวล (ศรีธรรม ฐานะภูมิ 2535 : 79) ซึ่งสอดคล้องกับ รณรุทธิ์ บุตรแสนคม (2535 : 178) อารมณ์เกิดจากการที่คนประสบกับสิ่งเร้า จะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระของร่างกายขึ้น มีผลให้ประสาทรับความรู้สึกกระตุ้นไปยังสมอง ทำให้เกิดอารมณ์ สภาพที่ก่อให้เกิดอารมณ์ของบุคคลนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการ สิ่งจูงใจ และความปรารถนาของบุคคล ตลอดจนเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายของบุคคลด้วยซึ่งเกิดอารมณ์นั้นอาจเกิดขึ้นได้ 3 ลักษณะ คือ (มัญญ ดนะวัฒนา . 2526 : 68)

1. อารมณ์ต่าง ๆ อาจจะแตกแยกมาจากแรงขับทางกาย ซึ่งแรงขับต่างๆ เกิดขึ้นได้ เพราะเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายมีความต้องการก่อนเป็นลำดับแรก ขณะนั้นอารมณ์จะยังไม่เกิดขึ้น

2. อารมณ์มักจะเกิดขึ้นในขณะที่อินทรีย์มีความรู้สึกต่อสถานการณ์ และจะเกิดขบวนการทำงานของสมองด้านการรับรู้และความคิด

3. การที่แรงขับทางกายเกิดขึ้นและได้รับความพอใจ อาจจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นแบบแผนอย่างอัตโนมัติและติดเป็นนิสัย อารมณ์จะเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ไม่มีการตอบสนองแบบเป็นนิสัยและมีการเตรียมพร้อม

นอกจากนี้แล้วบุคคลยังมีความแตกต่างกันในการรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ต่างกัน นั่นคือ การที่บุคคลรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนบุคคลของแต่ละคน ดังนั้นการเกิดอารมณ์จึงมีส่วนในการกำหนดการรับรู้ประเภทของอารมณ์ที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล (วันวิสาข์ดำเนินสวัสดิ์. 2544 : 5) ฉะนั้นจึงควรที่จะมีการพัฒนาทางอารมณ์ให้กับวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมให้เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคงสามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสมมีโอกาที่จะศึกษาวิธีการ

ระบายความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมยิ่งขึ้น ไม่เป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อไป

3.5 ประเภทอารมณ์ของวัยรุ่น

เนื่องจากอารมณ์ต่างๆ มีทั้งประโยชน์และโทษต่อบุคคลทั้งสิ้น และอารมณ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่คงที่แน่นอน ยากแก่การติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ดังนั้น จึงสนใจศึกษาอารมณ์ต่างๆ ของวัยรุ่น

สุชา จันทรเอน และสุรางค์ จันทรเอน (2529 : 57) ได้แบ่งประเภทอารมณ์ของวัยรุ่น และรายละเอียดของอารมณ์ต่างๆ ของวัยรุ่นที่ควรทราบ ไว้ดังนี้

3.5.1 ประเภทอารมณ์ของวัยรุ่น มีดังนี้

๑. ประเภทก้าวร้าวรุนแรง เช่น อารมณ์โกรธ อิจฉา เกลียดชัง
๒. ประเภทเก็บกดเอาไว้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้าใจ
กระอักกระอ่วนใจ เสียใจ สลดหดหู่ ขยะแขยง เป็นต้น

๓. อารมณ์สนุก เช่น ความรัก ชอบ สุขสบาย พอใจ ตื่นเต้น
ทศไนย์ วงศ์สุวรรณ (2542 : 25-26) แบ่งอารมณ์เป็น 2 ประเภท คือ
อารมณ์ที่เหมาะสม
อารมณ์ที่เหมาะสมเป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการ ความปรารถนา และความชื่นชอบ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เมื่อความต้องการของมนุษย์ถูกขัดขวางหรือมีอุปสรรค การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมองว่าอารมณ์ที่เหมาะสมนั้นมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

๑. อารมณ์ที่เหมาะสมทางบวก เป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรัก ความสุข ความพอใจ และความอยากรู้อยากเห็น
๒. อารมณ์ที่เหมาะสมทางลบ เป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเสียใจ ความรำคาญ ความคับข้องใจและความเบื่อหน่าย

อารมณ์ในทางลบ เช่น ความเสียใจ จะถือว่าเป็นอารมณ์ที่เหมาะสม เพราะจะช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ตนมองเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น สภาพการณ์ที่ตนถูกปฏิเสธหรือไม่ได้งานทำความเศร้าและความเสียใจจะกระตุ้นให้บุคคลเกิดความพยายามเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการมากขึ้น และลดการกระทำที่จะนำไปสู่สิ่งที่เขาไม่ต้องการในชีวิตลง

อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

เป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความซึมเศร้า วิตกกังวล ท้อแท้ ความรู้สึกขาดและไม่มีคุณค่า ความรู้สึกเหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เพราะเป็นอารมณ์ที่อยู่ในระดับที่ไม่ได้ช่วย

ให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ แต่มักจะทำให้สภาพการณ์นั้นแย่ลง เช่น เมื่อบุคคลรู้สึกโกรธมากเมื่อตนเองไม่ได้รับความยุติธรรมจากเพื่อน ทำให้บุคคลปฏิบัติต่อเพื่อนไม่ดี ซึ่งมีผลทำให้เพื่อนปฏิบัติต่อตนในลักษณะไม่ยุติธรรมมากขึ้น ความรู้สึกโกรธอย่างรุนแรงเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเพราะมักจะทำให้บุคคลเกิดความกลัดกลุ้มร้อนรนไม่สามารถจะจัดการแก้ไขอะไรได้หรือมักกระทำในทางที่หุนหันพลันแล่นและทำลายตนเอง

✳ สรุปได้ว่าแบ่งประเภทอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ อารมณ์ทุกข์หรืออารมณ์ฝ่ายลบ และอารมณ์สุขหรืออารมณ์ฝ่ายบวก

3.5.2 รายละเอียดของอารมณ์ต่าง ๆ ปรียา เกตุทัต (2538:202-208)

1. อารมณ์ทุกข์หรืออารมณ์ฝ่ายลบ อารมณ์ทุกข์เป็นภาวะอารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกที่ไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการของตน อารมณ์ที่เกิดบ่อยๆ กับวัยรุ่น ได้แก่ ความโกรธ ความกลัว ความริษยา ความวิตกกังวล ความทุกข์โศกเศร้า และความรู้สึกผิด โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 อารมณ์โกรธ

อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อมีความต้องการแล้วความต้องการนั้นไม่ได้รับการตอบสนอง (ทองหล่อ สุวรรณภาพ 2531: 69-70)

วัยรุ่นตอนปลาย เด็กวัยรุ่นนี้มีอารมณ์โกรธบ่อยกว่าในวัยรุ่นตอนต้น สาเหตุของอารมณ์โกรธ มี 2 ประการ ได้แก่ ความรู้สึกด้อย อันเนื่องมาจากถูกข่มมิให้เด่น ถูกกีดกันมิให้เด่น ถูกกีดกันสิทธิ ถูกวิพากษ์วิจารณ์ ถูกตำหนิ ถูกประชด ซึ่งทำให้รู้สึกว่าตนไร้ค่า สาเหตุอีกประการหนึ่งคือ การถูกแทรกแซงขัดขวางกิจนิสัยหรือถูกรบกวนในขณะที่ทำกิจกรรม ดังนั้น เด็กวัยรุ่นตอนปลายโดยมาก แสดงความโกรธเนื่องมาจากสังคมหรือผู้อื่นมากกว่าเนื่องมาจากตนเอง

การตอบสนองของอารมณ์โกรธของเด็กเปลี่ยนไป กล่าวคือ เด็กวัยรุ่นรู้จักควบคุมความโกรธได้แล้ว แต่จะหาวิธีแก้แค้นแบบอื่น เช่น แลบลั่นหลอก ตั้งฉายาให้หมิ่นหา ถากถาง พฤติกรรมอย่างอื่น ได้แก่ เดินออกนอกบ้าน บ้างดิ่ง วางเฉยไม่พูดไม่จา แสดงอาการยั่วโทสะผู้อื่น

เด็กผู้ชายแสดงความโกรธต่อสิ่งต่างๆรุนแรงกว่าเด็กผู้หญิง แต่เด็กผู้หญิงแสดงความโกรธต่อสังคมมากกว่าเด็กผู้ชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของพิชยา ประสพบุญมีชัย (2546 : 187-190)

จากการศึกษาการแสดงอารมณ์โกรธของวัยรุ่นพบว่าวัยรุ่นชายจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นหญิงในเรื่องเกี่ยวกับการที่เขาไม่สามารถทำสิ่งที่เขาอยากทำ โดยมีสาเหตุจากความบกพร่องของตนเอง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นชายในเรื่องที่เกี่ยวกับบุคคลและสถานการณ์ทางสังคม วัยรุ่นชายจะโกรธง่ายและโกรธนานกว่าวัยรุ่นหญิง เมื่อโกรธแล้วจะแสดง

ออกมาอย่างรุนแรง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธไม่นาน และมักจะเป็นการโกรธแบบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ปรียา เกตุทัต (2538 : 232-233)

1.2. อารมณ์กลัว (Fear) ปรียา เกตุทัต (2538:202-206) ได้กล่าวว่า อารมณ์นี้เป็นอารมณ์ที่มีรากฐานมาจากความรู้สึกขาดความปลอดภัย สามารถจำแนกได้ 5 ประเภท

1.2.1 กลัวสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ สัตว์และสิ่งของกลัวความสัมพันธ์ในสังคม เป็นความกลัวบุคคลและสถานการณ์ทางสังคม ซึ่งอาจจะทำให้วัยรุ่นแสดงออกได้ 2 ลักษณะ ความอายกับความขี้อายใจสาเหตุมาจากความรู้สึกว่า ตนเองยังไม่มีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่างๆทางสังคม

1.2.2 ความอายนั้นทำให้วัยรุ่นไม่สะดวกใจที่จะแสดงออกส่วนความขี้อายใจเกิดขึ้นเมื่อเขากลัวว่าการแสดงออกบางอย่างจะนำไปสู่การไม่ได้รับความนิยมชมชอบ กลัวจะต้องพบปะคนอื่น กลัวต้องไปพบบุคคลที่เหนือกว่าตน เด่นกว่า ฉลาดกว่าเพราะทำให้เกิดความไม่สบายใจ กลัวการพูดหน้าชั้นหรือรายงานในที่ประชุม การไปสังสรรค์กับเพื่อนต่างเพศ

1.2.3 กลัวเกี่ยวกับตนเอง กลัวว่าตนเองมีความสามารถไม่เพียงพอ เช่นกลัวสอบตก กลัวอดอยาก กลัวตาบอด หูหนวก เป็นอ้วน กลัวไม่มีแฟน กลัวแฟนทิ้ง กลัวการล้มเหลวในการเรียน การงาน

1.2.4 กลัวในสิ่งที่ไม่รู้ กลัวในสิ่งที่ไม่คุ้นเคย เช่นกลัวต้องอยู่คนเดียว กลัวความวุ่นวาย กลัวที่มีด กลัวสถานที่ที่ลึกลับ กลัวต้องเข้าไปอยู่ในกลุ่มคนแปลกหน้า กลัวการผ่าตัด กลัวความตาย

1.2.5 กลัวอย่างไม่มีเหตุผลความกลัวหลายอย่างที่เกิดกับวัยรุ่นเป็นความกลัวที่ปราศจากเหตุผล เช่น วัยรุ่นที่เรียนดีมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด กลัวว่าตนเองจะทำคะแนนไม่ได้ดี ความกลัวของวัยรุ่นแต่ละคนจะแตกต่างกันทั้งนี้เพราะความกลัวมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเองมากก็จะเกิดความรู้สึกกลัวว่าจะไม่ได้รับสิ่งนั้น เพศหญิงโดยส่วนรวมจะแตกต่างจากกลุ่มเพศชายในระดับอายุเท่ากัน เพศหญิงจะมีค่านิยมสูงในความปลอดภัยสูง กว่าเพศชาย ฉะนั้นวัยรุ่นหญิงจึงมีความกลัวคนแปลกหน้าหรือกลัวสัตว์ร้ายต่างๆมากกว่าเพศชาย

ลักษณะการตอบสนองความกลัวของวัยรุ่น

1 เฝียหน้ากับสถานการณ์หรือสิ่งที่กลัว เมื่อเกิดความกลัววัยรุ่นจะมีปฏิกิริยาต่างๆเมื่อเผชิญกับสิ่งที่กลัวถ้าไม่รุนแรงการพูดหน้าชั้นอาจจะมีหน้าแดงระเรื่อริมฝีปากสั่น ถ้าเป็นความกลัวที่รุนแรงก็จะตัวสั่น เหงื่อไหล หน้าซีด วิงหนี เรียกให้ช่วยเหลือ

2 การหลบหนีจากสถานการณ์หรือสิ่งที่กลัวหมายความว่า วัยรุ่นจะหลีกเลี่ยงที่จะไม่เผชิญกับสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดความขี้อายหรืออับอายที่จะทำให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีอาการตกใจ

กลัว ถ้ากลัวนั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับสถานการณ์ทางสังคม เขาอาจจะหลีกเลี่ยงไปทำกิจกรรมอื่น โดยการอ้างสาเหตุของการหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นๆ ด้วยเหตุผล

3 การปกปิดความกลัว เมื่อเผชิญปัญหาวัยรุ่นรู้จักวิธีปิดบังความกลัว โดยแสดงความกล้าหาญ แสดงความโกรธ เพื่อไม่ให้ความกลัวแสดงออกมามากเกินไป

3.1 ความกังวล (Worry) ปรียา เกตุทัต (2538:204-205) ได้กล่าวว่า เป็นความกลัวไม่รุนแรง เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดใจ มีสาเหตุจากจินตนาการหรือ อุปาทานของผู้ที่เกิดความกังวลเอง ในเรื่องที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต และโดยส่วนใหญ่จะรู้สาเหตุของความกังวลใจ ความกังวลใจคล้ายคลึงกับความกลัวเรื่องในแง่ต่างก็มีสาเหตุมาจากทางสังคมเป็นส่วนใหญ่ เช่น ค่านิยมของประจำกลุ่มให้ความสำคัญการเรียนต่อเข้ามหาวิทยาลัย เด็กจะกังวลต่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

วัยรุ่นเพศชายมีกังวลใจเรื่องมากเกี่ยวกับเรื่องความสามารถและอาชีพ และมักจะมีความกังวลว่าจะหาเงินได้อย่างไรจากที่ใด ส่วนวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสังคมต่ำจะกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ในห้องเรียน ในขณะที่วัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมสูง จะกังวลต่อการเข้าเรียนต่อสถานศึกษาชั้นสูงที่ตนอยากเข้าเรียน

วัยรุ่นเพศหญิงจะมีความกังวลใจเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย ชื่อเสียง การเป็นที่นิยมชมชอบของครูและเพื่อน จากการศึกษาเด็กหญิงที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำจะมีความกังวลใจเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย ชื่อเสียง การเป็นที่นิยมชมชอบของครูและเพื่อน ตลอดจนเพื่อนต่างเพศ มากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมชั้นสูง

3.2 ความวิตกกังวล (Anxiety) ปรียา เกตุทัต (2538:205-206)

ได้กล่าวว่า ลักษณะความกลัวที่ไม่รุนแรง แต่หาสาเหตุไม่ได้เป็นลักษณะความกลัวทั่วไปที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ ความวิตกกังวลพัฒนาจากความกังวลใจหลายเรื่องที่เกิดขึ้นแล้วซ้ำอีก ความรู้สึกเช่นนั้นจะติดอยู่ในใจโดยไม่รู้ตัว ความกังวลใจต่างๆ เหล่านั้น ถ้าหากเกิดขึ้นบ่อยๆ และขยายขอบเขตกว้างขวาง มักจะเป็นความวิตกกังวลที่เกิดจากความกลัวในวัยเด็ก เช่น กลัวสอบตกเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเขาจะลืมความกลัวนั้นแต่จะพัฒนามาเป็นความวิตกกังวลที่เกิดจากความกลัวที่เกิดจากความกลัวที่เกิดจากสิ่งที่คล้ายกัน เช่น กลัวว่าจะทำงานที่มอบหมายไม่ได้ดี เมื่อวัยรุ่นเกิดความวิตกกังวล เขาจะมีความสุขกระสับกระส่าย อารมณ์หงุดหงิด วิตกกังวลโดยเจ้าตัวไม่อาจบอกสาเหตุได้จะมีอารมณ์ไม่คงที่ โกรธง่าย เพราะไม่พึงพอใจตนเองและผู้อื่น กล่าวว่าวัยรุ่นที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวลนั้น จะมีลักษณะอารมณ์ขุ่นมัว จิตใจปั่นป่วนแม้จะมีสิ่งกระตุ้นเพียงเล็กน้อย ชอบเก็บกดความรู้สึก แสดงความไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติมีกิริยาแข็งกระด้าง ไม่โอ้อ่อนผ่อนตามผู้อื่นหรือต่อต้านในสิ่งที่ตนคิด

พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเกิดความวิตกกังวล

ลักษณะโดยทั่วไป จะเต็มไปด้วยความไม่พึงพอใจ มีความกระวนกระวาย สภาพ

อารมณ์ เช่นทำให้วัยรุ่นสร้างโลกแห่งความฝันหรืออาจใช้กลวิธีปกป้องตนเองเกิดความคิด ที่ จะดำเนินดีคนเดียวที่ตนไม่พึงพอใจ

พฤติกรรมในแง่ของการปฏิบัติงาน จากการศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล กับพฤติกรรมที่แสดงออกว่าผลของการปฏิบัติงานของเด็กจะสูงถ้ามีความวิตกกังวลในระดับปาน กลางแต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลสูงสุดหรือต่ำสุดก็ตามผลการปฏิบัติงานจะต่ำ

การแสดงออกเมื่อวัยรุ่นมีความอิจฉาริษยาผู้อื่น ได้แก่ การนินทาลับหลัง พุดจาเย้ย หยัน การกระทบกระทั่ง หรือพูดใส่ร้ายป้ายสีผู้ที่เขาอิจฉาริษยา โดยไม่ให้โอกาสผู้ถูกใส่ร้าย ปกป้องตนเอง เรื่องนินทาหรือใส่ร้ายมักเป็นเรื่องความสามารถต่างๆ เช่น ทางด้านกีฬาความฉลาด หรือรูปร่างหน้าตา หากเด็กวัยรุ่นบางคนซึ่งยังไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มักจะแสดงออกด้วยการ กระแจะกระแอด หรือแอบร้องไห้ สำหรับเด็กผู้หญิง การแสดงความก้าวร้าวทางกาย สำหรับเด็ก วัยรุ่นชาย

1.3 ความทุกข์โศก (Grief) ปรีชา เกตุทัต (2538:210-211)ได้กล่าว ว่าความทุกข์โศกเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการสูญเสียบางสิ่งบางอย่างที่มีค่าหรือมีความสำคัญต่อ ชีวิตของวัยรุ่น อารมณ์ชนิดนี้อาจก่อให้เกิดผลร้ายต่อสภาพทางจิตใจและร่างกายของเขาได้ อาจพบ ความทุกข์โศกในรูปของความเศร้าโศก (sorrow) หรือความเศร้าใจ (sadness) ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เบา บางกว่าในรูปของความทุกข์โศก

1) ความเศร้าโศก เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยในวัยรุ่นตอนต้น มัก เกิดจากมูลเหตุทางสังคมเป็นส่วนใหญ่ เช่น เกิดจากการสูญเสียสิ่งที่เขารัก การตายจากของบุคคลที่ เขารักและเคารพ การหย่าร้างของพ่อแม่ การพลัดพรากสิ่งที่รัก หรือพลาดหวังจากความรักที่เคยมี เหล่านี้ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกขาดความอบอุ่นมั่นคง ความเศร้าโศกของวัยรุ่นย่อมเกิดขึ้นได้

2) ความเศร้าใจ เป็นความทุกข์โศกที่เกิดจากสาเหตุที่วัยรุ่น ประสบความล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จในกิจกรรมบางอย่าง เช่น ประสบความล้มเหลว ทางด้านการเรียน การกีฬา การสอบเข้าเรียนต่อไม่ได้ เพื่อนๆ ไม่เห็นความสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากว่า วัยรุ่นตอนต้นมีความมุ่งหวังและความทะเยอทะยานสูงเกินกว่าที่จะเป็นความจริงได้ ดังนั้น วัยรุ่น ตอนต้นจึงมักประสบความเศร้าใจมากกว่าวัยรุ่นตอนปลาย

เมื่อเกิดอารมณ์ทุกข์โศก วัยรุ่นส่วนมากมักไม่ใคร่แสดงอารมณ์ ออกมาด้วยการร้องไห้ต่อหน้าผู้อื่น ไม่เหมือนเมื่ออยู่ในวัยเด็ก เพราะวัยรุ่นรู้ว่า การร้องไห้เป็นการ แสดงออกของบุคคลที่ยังไม่มีวุฒิภาวะ เป็นเครื่องหมายของความอ่อนแอซึ่งลาลด ดังนั้น วัยรุ่นจึง แสดงออกมาในรูปของความเซื่องซึม หงอยเหงา เฉยเมย เบื่อหน่าย ไม่แยแสสิ่งต่างๆ รอบตัว เขา จะกลายเป็นคนเก็บตัวอยู่เงียบๆ ไม่มีแกใจในการทำสิ่งต่างๆ ไม่ต้องการสิ่งใด ไม่หิว ไม่กระหาย นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ดังนั้นจะเห็นว่า อารมณ์ทุกข์โศกจะมีผลร้ายหลายอย่าง มีบางกรณีหาก

วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าการสูญเสียสิ่งที่เขารักนั้น มีสาเหตุมาจากตัวของเขาเอง ความรู้สึกเช่นนี้ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าตนผิด (guilt) อย่างชนิดที่ให้อภัยไม่ได้ อาจพัฒนาไปสู่ความคิดที่จะทำร้ายตนเองที่ รุนแรง หรืออาจนำไปสู่สภาวะจิตใจที่ผิดปกติขึ้นได้

1.4 ความรู้สึกผิด เป็นอารมณ์ทุกข์ของวัยรุ่นที่พบว่าตนได้ฝ่าฝืนหรือละเมิดสิ่งที่คิดว่าถูกต้อง หรือศีลธรรมอันดี ซึ่งได้รับจากการอบรมสั่งสอนของบิดามารดาหรือครูอาจารย์ เมื่อวัยรุ่นรู้สึกว่าตนไม่สามารถปฏิบัติตามคำสั่งสอนได้ ก็อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ และถ้ายังไม่สามารถแก้ปัญหาหรือให้คำตอบได้ว่า ตนทำในสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ อย่างไร ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลใจและต้องการผู้ให้คำแนะนำ

2 อารมณ์สุขหรืออารมณ์ฝ่ายบวก เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกที่เป็นไปในทางพึงพอใจ เนื่องจากการได้รับการตอบสนองความต้องการของตน อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความสุข ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์สนุกสนานร่าเริง

2.1 อารมณ์รัก (affection) ปรียา เกตุทัต (2538:212-214) ได้กล่าวว่า เป็นความรู้สึกพอใจ ซึ่งอารมณ์รักนี้เกิดเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความรู้สึกพอใจ เช่น รักคน รักสัตว์เลี้ยง รักสิ่งของ อารมณ์รักที่กล่าวถึงนี้ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Affection เป็นความสัมพันธ์ระหว่างเพศเดียวกันหรือเพศตรงกันข้ามก็ได้และเป็นความสัมพันธ์ที่ไม่มีเรื่องเพศมาเกี่ยวข้อง ความรักเป็นสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ความรักของวัยรุ่นแบ่งเป็นประเภทใหญ่ได้ 4 ประเภท

1) ความรักตนเอง ได้แก่ความรักและการดูแลเอาใจใส่สภาพความเป็นไปของร่างกายตนเอง เช่นทรวดทรง ความสวยงามของใบหน้า การเลือกเครื่องแต่งกายที่เสริมบุคลิก

2) ความรักเพื่อนรักหมู่คณะ เพื่อนของเด็กจะมีทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ จะเลือกคบเพื่อนที่ถูกใจและมีรสนิยมเดียวกัน

3) ความรักผู้ที่ตนเทิดทูนบูชา วัยรุ่นจะรักผู้ที่อยากจะถือเป็นแบบอย่างรักบุคคลที่เด่นสง่ามีชื่อเสียง เป็นวีรบุรุษและบุคคลที่มีความสามารถดีเด่นด้านใดด้านหนึ่งที่เขาสนิชอบและอยากทำตัวให้เหมือนแบบอย่างนั้นๆต่อไป

4) ความรักในเพศตรงกันข้าม ในวัยรุ่นปัญหาเรื่องเพศตรงข้ามมักเข้าไปแทรกแซงอยู่ภายในจิตใจเสมอ ซึ่งก่อให้เกิดความรักแบบวัยรุ่น ซึ่งปรารถนาที่รัก ยกย่องบูชา และเป็นที่กล่าวขวัญในทางที่ดีของบรรดาเพื่อนต่างเพศตรงข้าม ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมที่พยายามทำตนให้เป็นจุดเด่นและความรักของวัยรุ่นต่อเพื่อนต่างเพศเป็นไปอย่างรุนแรง และหลงใหลใฝ่ฝันอย่างท่วมท้น ซึ่งอาจมีผลกระทบกระเทือนต่อชีวิตและอนาคตของวัยรุ่นได้มากเช่น ใน

เด็กชายที่มีความคิดรุนแรง ถ้าพลาดหวังจากหญิงที่ตนเองรักมักแสดงอารมณ์รุนแรงของอารมณ์ออกมา ในเด็กหญิงการปล่อยตัวปล่อยใจง่าย ๆ มักนำผลเสียมาให้โดยอาจทำให้คิดสั้น หรือเก็บเอาไปคิดทำให้มีผลเสียทางการเรียนอย่างมาก

2.2 อารมณ์สนุก (Joy) ปรียา เกตุทัต (2538:215-216) ได้กล่าวว่าเป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความสุข ความหรรษา ความปิติยินดี ความร่าเริงเบิกบานจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลผู้นั้นมีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางจิตใจ องค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความสุขสนุกสนาน

1) ความสามารถในการปรับตัวได้ดี ความสามารถที่มีอยู่และการเรียนรู้ทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม จะนำไปสู่ความรู้สึกพอใจในตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดความสุข ดังเช่นเมื่อวัยรุ่นประสบผลสำเร็จในการเรียน และการเตรียมตัวเพื่อเข้าเรียนในชั้นสูงต่อไปได้สำเร็จ ได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ด้วยดี เขาก็จะมีความสุข หากการปรับตัวในโรงเรียนและการเรียนไม่เป็นไปตามที่หวัง ความสุขก็จะเปลี่ยนแปลงเป็นอารมณ์ไม่ดี เช่น ความกลัว ความโกรธหรือความอิจฉา

2) ความเข้าใจเรื่องขบขัน วัยรุ่นเข้าใจเรื่องราวที่ขบขันต่างๆ จะทำให้เขาเกิดความสุข สนุกสนาน เมื่อได้ยินได้ฟังหรือได้พบเรื่องราวที่ขบขันในสถานการณ์ต่างๆ ก็ย่อมเกิดความรู้สึกพอใจ สนุกสนาน การที่เด็กจะเข้าใจว่าสิ่งใดเป็นเรื่องขบขันนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ เช่นระดับสติปัญญา ภูมิหลังของการศึกษา อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและปัจจัยอื่นๆ อีกมาก แต่ความสามารถที่เข้าใจเรื่องขบขัน ถ้าตนเองมีส่วนเป็นตัวตลกนั้นมีน้อยในวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะเหตุว่าวัยรุ่นเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกไวต่อความคิดเห็นของผู้อื่นและไม่ชอบเห็นตัวเองเป็นตัวตลกให้ผู้อื่นหัวเราะ แต่ตัววัยรุ่นเองชอบหัวเราะเยาะผู้อื่น เช่นปมด้อยหรือความน่าขันของผู้อื่น เพราะจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าตนเองเหนือคนอื่น แต่ถ้ามีบุคคลอื่นหัวเราะเยาะเขา เขาก็ยังรู้สึกว่าเขาตลกอยู่ไปอีกโดยเฉพาะอย่างยิ่ง วัยรุ่นที่มีปมด้อยอยู่แล้ว บางครั้งเมื่อวัยรุ่นสามารถมองเห็นแง่มุมที่น่าขบขันก่อนผู้ใดในกลุ่ม ก็สามารถทำให้เขามีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้

3) การปลดปล่อยความอึดอัดใจ เมื่อเกิดความกังวลใจในเรื่องที่ยังไม่ปรากฏความจริง เช่น กลัวสอบตก กลัวการขึ้นเครื่องบิน

4) ความรู้สึกว่าเขาเหนือกว่าผู้อื่น จะเกิดกับคนที่ขาดความมั่นใจหรือขาดความมั่นคง วัยรุ่นเป็นวัยที่ยังไม่แน่ใจในตนเอง ดังนั้นถ้ามีสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกตรงข้ามกับความรู้สึกเหล่านั้น ก็ย่อมทำให้วัยรุ่นเกิดความสุขร่าเริงเกิดความสุขร่าเริงเบิกบานได้ ยกตัวอย่างเช่น การสอบได้คะแนนที่ดีที่สุดในชั้น การได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่ม ได้รับเชิญให้ไปร่วมงานเลี้ยงร่วมกับกลุ่มที่มีหน้าตาในสังคมเหล่านั้นล้วนทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกว่าเขาเหนือกว่าผู้อื่นซึ่งจะช่วยกำจัดความรู้สึกไม่แน่ใจในตนเองหรือปมด้อยของตนได้

การแสดงออกเมื่อวัยรุ่นเกิดความรำเริงเบิกบานนั้น มักไม่ค่อยแตกต่างกันมากนักกล่าวคือ เมื่อมีความสุขร่างกายจะผ่อนคลาย สังเกตเห็นชัดที่สีหน้า มุมปากจะเผยยิ้มหรือหัวเราะ เสียงหัวเราะก็จะแตกต่างกันไปตามความรุนแรงของอารมณ์ เด็กชายจะหัวเราะดังกว่าเด็กหญิง บางคนหัวเราะดังไปไกลและหัวเราะอยู่เป็นเวลานาน มีท่าทีกระฉับกระเฉงว่องไว

3.6 ลักษณะทางอารมณ์ของวัยรุ่น

จากการศึกษา พิชยา ประสพบุญชัย (2545:13-14)พบว่าอารมณ์วัยรุ่นมีลักษณะดังต่อไปนี้

3.6.1 อารมณ์อ่อนไหวง่าย ไม่คงที่ วัยรุ่นมักจะผันแปรและมักหวั่นไหวง่ายไปตามสิ่งล่อซึ่งจะเห็นได้จากการรักหน่ายเร็วในเรื่องความรักเพื่อน ความรักเพศตรงข้าม ทางด้านความโกรธ วัยรุ่นมักโกรธง่าย และบรรเทาโทสะได้เร็ว เช่นกัน (ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. 2527 : 86) แต่อารมณ์บางชนิดอาจกลายเป็นอารมณ์ที่ถาวรได้ ถ้ามีอุดมคติเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่นความรักชาติ ความภาคภูมิใจในวงศ์ตระกูลหรือสถาบันการศึกษา การรักความยุติธรรม บุคคลอื่นที่เข้าใจธรรมชาติของอารมณ์แบบนี้ของวัยรุ่น จึงอาจใช้วัยรุ่นเป็นเครื่องมือกระทำการสิ่งผิดที่ตนเองต้องได้ เช่น การชักชวนวัยรุ่นทำการประทุษร้ายที่บุคคลนั้นไม่เห็นพ้องด้วย (จตุรพร ลัมมันจริง. 2544 : 89)

3.6.2 อารมณ์รุนแรง ทำให้วัยรุ่นชอบทำอะไรบ้าบิ่น เสี่ยงภัย ไม่กลัวอันตราย บางครั้งทำแบบไม่คิดหน้าคิดหลังแล้วจะมารู้สึกผิดในภายหลังเสมอ (พรพิมล เจียมนาครินทร์. 2539 : 53) นอกจากนี้การได้รับการกระทบกระเทือนใจแม้เพียงเล็กน้อยก็อาจแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงได้ เช่น เมื่อบังคับหรือถูกตำหนิก็อาจจะหนีออกจากบ้านหรือผิดหวังจากความรักก็อาจฆ่าตัวตายได้ ในกรณีที่เป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น เป็นคนชอบเก็บตัว คนที่ไม่ได้รับความเข้าใจ ผู้ที่มีความคับแค้นขาดผู้ระบายความในใจด้วยก็มักแสดงพฤติกรรมโต้ตอบความผิดหวังในลักษณะที่รุนแรง ทั้งนี้เพราะเขาได้ผนวกความคับแค้นใจเดิมของเขากับความผิดหวังเสียใจที่ได้รับอีกไว้ด้วยกัน (อุษณา เจริญไวย. 2538 : 169)

3.6.3 อารมณ์ค้าง มักจะเกิดกับวัยรุ่นที่ผิดหวังและได้ลดความรุนแรงลง แต่ก็ยังติดอยู่ในใจเป็นเวลานาน เช่น ผิดหวังในเรื่องความรักก็มักจะแสดงอารมณ์ที่เศร้าหมอง ห่อเหี่ยว และอาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตายได้เช่นกัน (สมร ทองดี. 2544 : 147) อารมณ์ค้างของวัยรุ่นมักแสดงในรูปของความเกียจคร้านอย่างแรง ขาดความสนใจในบุคคลหรือสิ่งของหรือสิ่งแวดล้อมอื่นๆ และเมื่อต้องตัดสินใจก็ตัดสินใจไม่ได้ การขาดความสนใจในบุคคลเมื่อเกิดอารมณ์ค้างนี้ ซึ่งมักแสดงออกมาเป็นความกระด้าง หยาดคาย บูดบึ้ง อารมณ์ค้างถ้ามีมากๆ มักนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

จึงมักพบมากในเด็กวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว และพบบ่อยในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เพราะว่าผู้หญิงมักเจ้าคิดเจ้าแค้นมากกว่า

3.6.4 ขาดการควบคุมแสดงออกทางอารมณ์ เมื่อวัยรุ่นมีอารมณ์จะแสดงออกอย่างเปิดเผย เช่นการถกเถียง กระแทกกระทั้น เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นนี้ขึ้นอยู่กับอายุด้วย กล่าวคือ ถ้าหากมีอายุมากการควบคุมอารมณ์ก็ยิ่งทำได้มากขึ้น (ปริยา เกตุทัต. 2538 : 193) สอดคล้องกับพวงเพ็ญ เจียมปัญญาธิ (2522 : 21) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เด็กวัยรุ่นจะขาดการควบคุมอารมณ์เมื่อเขามีความรู้สึกเช่นไรก็จะแสดงออกทันที แต่จะเริ่มควบคุมได้บ้างในช่วงท้ายๆ เนื่องจากไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม

วิทยา นาควัชระ (2539 : 385) กล่าวว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีอารมณ์รุนแรง แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยและตรงเกินไป ซึ่งวัยรุ่นอาจรู้สึกที่มีความสุขและเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง แต่วันต่อไปอาจรู้สึกหดหู่ เต็มไปด้วยความสงสัย ซึ่งความชอบหรือ ไม่ชอบของวัยรุ่นนี้จะรุนแรงมาก

สุพัตรา สุภาพ (2539 : 15) กล่าวว่า วัยรุ่นมักจะมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย เต็มไปด้วยความเพ้อฝัน มีอุดมคติสูงส่ง มองสิ่งต่างๆ แง่ดี ถ้าหากมีความผิดหวัง หรือไม่ได้ดังปรารถนาจะทำให้เสียใจมาก ไม่ค่อยเดินสายกลาง รักใครก็จะรักจนสุดใจ ถ้าเกลียดก็เกลียดจนสุดใจเช่นกัน นอกจากนี้ยังต้องการให้เพื่อนยอมรับ รักเพื่อนต่างเพศ รักความเป็นอิสระ และต้องการความอบอุ่น

โดยสรุปวัยรุ่นมีลักษณะอารมณ์ที่รุนแรง ระดับความเข้มข้นของอารมณ์สูง อารมณ์อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่สม่ำเสมอ ชอบคิดเพ้อฝัน และขาดการควบคุมในการแสดงออกทางอารมณ์

3.7 ผลของอารมณ์ ปริยา เกตุทัต (2538:218-219)

ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์สุขหรืออารมณ์ทุกข์ก็ตาม ย่อมมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านเจตคติ ค่านิยม และพฤติกรรมในอนาคตของบุคคลผู้นั้น ผลของอารมณ์มีทั้งในแง่ที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ โดยทั่วไปแล้วอารมณ์พอใจหรืออารมณ์สุข ย่อมให้ผลดีกว่าอารมณ์ไม่พอใจหรืออารมณ์ทุกข์ อาจพิจารณาผลของอารมณ์วัยรุ่นในแง่ที่เกิดประโยชน์และเกิดผลเสียดังนี้

3.7.1 ผลในแง่ที่เกิดประโยชน์และพึงประสงค์

1) เป็นแหล่งของแรงจูงใจ เมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆ เช่น ความกังวลใจ ความรัก ความกลัว ความโกรธ ย่อมจะทำให้เกิดแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อมีความกังวลใจในการเรียน เขาก็ย่อมมีความกระตือรือร้น มุ่ง

มานะที่จะศึกษาค้นคว้าให้มากขึ้น มีความพยายามเพื่อจะพิสูจน์ความสามารถของตนเอง เพื่อเอาชนะความรู้สึกนั้น

2) เป็นแหล่งที่ทำให้เกิดความตื่นเต้นและผ่อนคลาย อารมณ์ทำให้คนเรามีความรู้สึกแปลกไปจากที่เคยปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีความตื่นเต้นไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ทุกข์หรืออารมณ์สุขก็ตาม ผลที่เกิดขึ้นจากความตื่นเต้นได้แก่ ภาวะแห่งความผ่อนคลายซึ่งมีความสุข ถ้าคนเราไม่มีอารมณ์ ชีวิตก็ไม่มีรสชาติ

3) ทำให้เกิดความแข็งแรงและมีความอดทนมากขึ้น ในขณะที่เกิดอารมณ์เครียดบุคคลจะสามารถดำเนินกิจกรรมบางอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าปกติ เช่น มีความแข็งแรงมากกว่าที่เคย ขณะที่มีความกลัวหรือโกรธ เมื่อประกอบกิจกรรมต่างๆ เสร็จแล้ว ก็อาจจะไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยเลย จิตใจของบุคคลจะเข้มแข็งอดทนขึ้นเมื่อพบความผิดหวังบ่อยๆ แม้จะมีสิ่งที่ทำให้ผิดหวังเพิ่มขึ้นก็จะอดทนต่อสภาพนั้นได้ ตรงข้ามกับบุคคลที่มีชีวิตราบเรียบไม่เคยพบกับความผิดหวังเลย เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมักจะทนต่อสภาพที่พบไม่ได้

3.7.2 ผลในแง่ที่ไม่พึงประสงค์

1) เกิดผลทางกาย ความเครียดทางอารมณ์ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะไม่สมดุล ทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติ เช่น เบื่ออาหาร อาทรมไม่ย่อย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ผื่นร้าย หากความเครียดเหล่านี้คงอยู่เป็นระยะเวลานาน มีผลให้สุขภาพทางกายเลวลง น้ำหนักตัวลด ความต้านทานโรคลดลง ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยอ่อน

2) ประสิทธิภาพลดลงทั้งทางด้านการเคลื่อนไหวและความคิด ความเครียดทางอารมณ์ ผลเสียในแง่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ขาดความมั่นคง ไม่อยู่กับร่องกับรอย ซึ่งจะนำไปสู่การผิดพลาดในด้านการเคลื่อนไหว อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการปฏิบัติงานได้ เช่น ถ้าเกิดอารมณ์โกรธมากๆ จะมีความผิดปกติเกิดขึ้น เช่น แขนขาเกร็ง มือสั่น ปากสั่น หน้าแดง คิ้วขมวด เสียงสั่น พูดไม่ออก ถ้ามีความเครียดมากๆ อาจพูดติดอ่าง หายใจไม่ออก แ่นหน้าอก อารมณ์ตกใจกลัว หน้าซีด เหงื่อออก แขนขาไม่มีแรง นอกจากนี้อารมณ์ยังทำให้บุคคลขาดความสนใจการทำงาน เนื่องจากขาดสมาธิ ความกดดันทางอารมณ์ มีผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก เด็กถูกกดดันจากผู้ใหญ่ให้ทำคะแนนสูง จะเกิดอารมณ์ตึงเครียดเป็นผลให้ระดับของผลงานต่ำกว่าความสามารถที่มีอยู่ อันจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่ไม่มีความสามารถได้

3) เกิดผลต่อบุคลิกภาพ อารมณ์ที่แสดงออกมีผลกระทบต่อบุคลิกภาพ อารมณ์ทุกข์ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์เสีย หงุดหงิด โกรธง่าย ซึ่งจะมีผลให้บุคคลผู้นั้นขาดความอดทน ไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น ขอบหนัสงคมและก้าวร้าว

4) มีผลต่อนิสัยทางอารมณ์ สิ่งใดก็ตามถ้าทำซ้ำๆ และบ่อยๆ ย่อมจะติด

เป็นนิสัย การแสดงออกทางอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน ผู้ที่มีอารมณ์ทุกข์เกิดขึ้นบ่อย การแสดงออกเมื่อเกิดอารมณ์นั้นๆ ก็มีแนวโน้มที่จะกลายเป็นนิสัย ถ้าติดนิสัยเป็นคนหงุดหงิดเป็นประจำแล้วพบกับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ใหม่ก็จะแก้ปัญหาด้วยการใช้อารมณ์เช่นกับที่เคยปฏิบัติ

3.8 ปัจจัยที่มีผลต่ออารมณ์วัยรุ่น

สมร ทองดี (2544 : 149-150) ได้กล่าวไว้ว่า การเกิดอารมณ์ของวัยรุ่นย่อมเกิดจากปัจจัยสำคัญต่อไปนี้

1. สุขภาพร่างกาย ร่างกายที่แข็งแรงย่อมส่งผลต่อภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง วัยรุ่นที่สุขภาพไม่ดีมีอาการเจ็บป่วยบ่อย ๆ หรือมีความพิการทางกาย เช่น ตาบอด ขาขาด เด็กเหล่านี้จะแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โกรธง่าย จุนเจียว เป็นต้น

2. ความเหนื่อยล้า เด็กที่พักผ่อนไม่เพียงพอ นอนน้อยเกินไป ตื่นเต้นเกินไป หรือ รับประทานอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้เกิดอารมณ์เสียได้ง่าย บ้านดาสโตะได้รายงานว่าปกติ ดังเช่นนิทานพื้นเมืองของไทยเรื่อง “กล่อมข้าวน้อย” ที่บ้านดาสโตะเนื่องจากความเหนื่อยและความหิวเป็นต้น

3. ช่วงเวลาของวัน ความรู้สึกสดชื่นและความเหนื่อยของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกันตามสภาพของประสบการณ์ที่ได้รับ เช่นเมื่อถึงเวลาอาหารแล้วไม่ได้ทาน ถึงเวลานอนแล้วไม่ได้นอนหรือก่อนนอนมีความวิตกกังวลทำให้นอนไม่หลับ เมื่อตื่นนอนอาจทำให้รู้สึกอ่อนเพลียและมักจะแสดงอารมณ์เสียได้ง่าย หรือในช่วงเช้าหลังจากได้พักผ่อนจะช่วยให้อารมณ์สดชื่นเป็นต้น

4. ระดับสติปัญญา จากการศึกษาเกี่ยวกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสมองและสติปัญญาระดับต่ำพบว่า เด็กกลุ่มนี้จะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ส่วนเด็กที่มีระดับสติปัญญาสูง เฉลียวฉลาดมักจะเป็นเด็กที่มีจินตนาการลึกซึ้ง และเด็กพวกนี้จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่า ซึ่งสอดคล้องกับฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม (2527:68) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เด็กที่ไม่ฉลาดเป็นพวกที่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าได้ง่าย มักควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ส่วนเด็กฉลาดจะมีจินตนาการลึกซึ้ง และกลัวสิ่งที่เป็นอันตรายมากกว่าเด็กที่ไม่ค่อยฉลาด วัยรุ่นที่มีระดับสติปัญญาดีจะเป็นพวกที่ปกครองให้ปฏิบัติตามโอวาทได้ง่าย เพราะต้องการได้รับการตัดสินใจด้วยตนเอง

5. ลำดับการเกิด จากการศึกษาของนักจิตวิทยาพบว่า ลูกคนแรกมักจะถูกเลี้ยงดูแบบตามใจ ลูกคนแรกจึงมักมีอารมณ์อ่อนไหวมากกว่าลูกคนหลังๆ และมักจะแสดงอารมณ์รุนแรง ส่วนลูกคนเล็กมักจะแสดงออกทางอารมณ์ที่เรียกร้องความสนใจ

6. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว บิดามารดาที่เอาใจใส่มากเกินไป หรือเด็กที่ถูกบิดามารดาทอดทิ้ง จะมีผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก เช่น เป็นคนเจ้าอารมณ์ หรืออารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว ทั้งทางกายและวาจาหรือบิดามารดาที่ตั้งความหวังไว้สูง และฝึกหัดเด็กในลักษณะที่ให้สมบุรณ์แบบทุกอย่าง เด็กพวกนี้มักจะมีอารมณ์เครียดไม่ยืดหยุ่น เป็นต้น ทำให้และความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงมีส่วนในการสร้างอารมณ์ให้แก่เด็กเป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวของ สติต วงศ์สวรรค์ (2525 : 172) ได้กล่าวไว้ว่าผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่มีความอบอุ่น มี เสถียรภาพ มีความสมบูรณ์พร้อม มีความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว ย่อมจะมีสุขภาพจิตดี อารมณ์ปกติ และมั่นคง

7. สิ่งแวดล้อมและสังคม เมื่อเด็กอยู่ในครอบครัว วิธีการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม มีการฝึกระเบียบวินัย มีความรักใคร่ปรองดองกันระหว่างพี่น้อง ให้อิสระตามสมควร สิ่งต่างๆ เหล่านี้ จะช่วยให้เด็กเป็นคนที่มีความมั่นใจ นอกจากนี้สภาพแวดล้อมทางโรงเรียนก็มีส่วนพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กเช่นเดียวกัน เช่นทำที่ที่เป็นมิตร การแสดงความเข้าใจ การเอาใจใส่ เน้นส่งเสริมที่เหมาะสมและช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดความรู้สึกเป็นสุขและพอใจ และมีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส แต่ถ้าเป็นการแสดงออกที่ตรงกันข้ามคือ ได้รับความไม่ยุติธรรม ความมีอคติของครูอาจารย์ จะทำให้เกิดอารมณ์ซึ่งขัง โกรธแค้นได้ หรือการล้อเลียนจากเพื่อน ก็มีอิทธิพลต่อการเกิดอารมณ์โกรธแค้นได้เช่นกัน สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญต่อการเกิดอารมณ์ของวัยรุ่นอีกประการหนึ่งคือ สื่อมวลชนทั้งหลายได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือต่าง ๆ สื่อภาพยนตร์ที่แสดงออกถึงความกล้าของตัวละคร มีผลต่ออาภักปฏิกิริยาการวางตัวของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน

8. การศึกษา การตัดสินใจเลือกแผนการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตลอดจนระเบียบวินัยและข้อบังคับของโรงเรียน ล้วนมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นมาก เช่น เมื่อมีผลการเรียนต่ำ ย่อมทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์วิตกกังวลได้ สำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายนั้นจะต้องมีการเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพ ในช่วงนี้จึงทำให้วัยรุ่นเกิดความกังวลใจและไม่สบายใจในอนาคตของตน

9. การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ความต้องการที่สำคัญอย่างหนึ่งของวัยรุ่นก็คือ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและตรงกันข้าม ถ้าหากเขารู้สึกว่าตนไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ก็จะเกิดความรู้สึกกล่มเหลว ท้อแท้ และสูญเสียความเชื่อมั่นตลอดไป

10. สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว เมื่อวัยรุ่นอยู่ในกลุ่มเพื่อน ก็มักจะนึกเปรียบเทียบสภาพเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวของตนกับครอบครัวของเพื่อน และถ้าหากวัยรุ่นมีความรู้สึกว่าสภาพเศรษฐกิจและสังคมของตนเองต่ำต้อย ก็อาจทำให้เกิดอารมณ์อิจฉาริษยา หรืออารมณ์เศร้าหมองได้เช่นกัน

3.9 แนวทางการพัฒนาอารมณ์ของวัยรุ่น

แนวคิดการส่งเสริมพัฒนาอารมณ์ของวัยรุ่น (ปรียา เกตุทัต.2538 :217-223)

- 1 . อารมณ์ต่างๆ จะมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านเจตคติ ค่านิยมและพฤติกรรมในอนาคตของบุคคลผู้นั้น ทั้งในแง่ที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์
2. ช่วงวัยรุ่นเป็นระยะที่บุคคลกำลังพัฒนาเข้าสู่วุฒิภาวะทุกด้าน เมื่อวัยรุ่นก้าวไปสู่วุฒิภาวะทางอารมณ์นั้น เขาจะมีความเจริญงอกงามทางอารมณ์อันน่าพึงพอใจเข้าใจชีวิตดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์และปรับตัวในสังคมได้อย่างมีความสุข

3.9.1 การส่งเสริมวุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ทำได้ด้วยการป้องกันมิให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ โดยกำจัดสภาพการณ์ที่เป็นผลกระทบอารมณ์วัยรุ่นและสร้างสภาพแวดล้อมให้เกิดผลดีแก่อารมณ์

สรุปลักษณะผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี

สามารถควบคุมอารมณ์ได้ โดยสามารถตอบสนองทางอารมณ์อย่างค่อยเป็นค่อยไป บุคคลเหล่านี้จะไม่ตอบสนองโดยทันที แต่ก็ไม่ใช่บุคคลที่ไม่แสดงอารมณ์ตอบสนองเลย หากจะเป็นพวกที่ตอบสนองทางอารมณ์ในระดับปานกลาง

สามารถทบทวนเหตุการณ์การตอบสนองทางอารมณ์ บุคคลเหล่านี้จะไม่แสดงอารมณ์ออกมาทันทีทันใดเช่นเดียวกับที่เด็กเล็กๆ กระทำ

ไม่แสดงความรู้สึกน้อยใจหรือสงสารตนเองออกมาให้ผู้อื่นเห็น หากมีความรู้สึกเช่นนั้น ก็จะไม่รู้สึกสงสารตนเองไปมากกว่าที่คนอื่นสงสารตน

มีความสามารถในการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ได้แก่ การใช้อารมณ์ของตนให้ได้รับความพึงพอใจจากสิ่งสนุกสนานต่างๆ ได้ เมื่อมีความรู้สึกโกรธขณะที่ได้รับความคับข้องใจ ก็จะไม่รู้สึกว่าตนผิดที่ตนมีความรู้สึกโกรธขึ้น

มีความสามารถในการยอมรับความจริงและเข้าใจผู้อื่นตามที่เป็นจริง โดยการเพิ่มความสามารถในการมองเห็นบุคคลอื่นตามความเป็นจริง มีความเข้าใจและรู้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ของบุคคลอื่น

สามารถตั้งความหวังในชีวิตตามสภาพที่เป็นจริงได้ ในช่วงวัยรุ่นนั้นเด็กวัยรุ่นกำลังเผชิญกับความมุ่งหวังต่างๆที่ตนสร้างขึ้นสูงเพื่อบรรลุเป้าหมายของชีวิต ให้อยอมรับความสามารถของตนมีไม่พอที่จะกระทำกิจการต่างๆเพื่อบรรลุเป้าหมายที่หวังไว้ ลดความหวังให้น้อยลง เพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเองที่มีอยู่

มีความสามารถอดทนต่อความอ้างว้างว้าเหวได้ เมื่อวัยรุ่นเข้าสู่ภาวะเขาต้องมีความอดทนต่อความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ในขณะที่เขาต้องการความอิสระและความเป็นตัวของตัวเองเพื่อมุ่งไปสู่จุดหมายที่ตนเองสนใจและเห็นความสำคัญ ต้องเสี่ยงกับการถูกมองว่าคนแปลกประหลาด ทำอะไรไม่เหมือนใคร และอาจจะถูกทอดทิ้ง ถ้าเข้าใจตนเอง ความขัดแย้งต่างๆภายในตนเองก็มีน้อยไม่ต้องขึ้นกับผู้อื่น

มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น โดยที่พัฒนาการมาจากรู้จักและเข้าใจความรู้สึกตนเองก่อน ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกสนุกสนาน ความทุกข์โศก ความกลัว ความโกรธ ความอาย จะทำให้เข้าใจความรู้สึกคนอื่น

ทางกายและอารมณ์เป็นของเลือกได้ เราอยากอยู่ในความเหน็ดเหนื่อย ความโกรธ ความเศร้าหรือความพอใจ ความเต็มใจ ความมีกำลังใจ เราเลือกได้ เราอยากถอนตัวออกจากแหล่งความมีบุคลิกภาพวิปริต เราเลือกได้ เราอยากควบคุมชีวิตของเราเองก็ย่อมทำได้ ร้อยละ 95 ของคนที่เป็นโรคภูมิแพ้นั้นเป็นเพราะบุคคลนั้นเลือกที่จะทนทุกข์โดยไม่รู้จัก และท่านได้แนะนำว่า เราควรจะมีความคิดที่เป็นทางบวก ก็จะทำให้เราอยู่ในโลกได้อย่างเป็นสุขและมีพลังที่จะนำชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสม

3.9.2 วิธีการพัฒนาอารมณ์

นันทนา วงษ์อินทร์ (2547:2) ได้กล่าวว่า การพัฒนาชีวิตอย่างสมดุล : การสร้างกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ให้ตนเองได้มีโอกาสฝึกฝนพัฒนาทั้งด้านความคิด ด้านอารมณ์ ความรู้สึก และด้านการแสดงพฤติกรรม

การพัฒนาอารมณ์ : การรู้เท่าทันอารมณ์ของตน รู้จักแสดงอารมณ์ เก็บอารมณ์ ปลดปล่อยอารมณ์ ระวังอารมณ์ และระบายอารมณ์ ให้เหมาะสมกับบุคคลสถานที่ เวลา และสถานการณ์ เพื่อให้ได้ผลย้อนกลับเป็นที่พึงพอใจทั้งผู้แสดงอารมณ์ และผู้รับอารมณ์

สิ่งขัดขวางการพัฒนาอารมณ์ : การมองตนเองแง่ร้าย การมองโลกในแง่ร้าย การมองอนาคตของตนเองว่าล้มเหลว ไม่มีค่า

การควบคุมอารมณ์ หมายถึง การแสดงออกของกิริยา วาจา ใจ เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์แต่เป้าหมายที่แท้จริงก็คือ การใช้อารมณ์ที่ถูกต้อง จะไม่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น ในวัยรุ่นถ้าไม่มีการควบคุมอารมณ์ไว้ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกในลักษณะที่มีความสุขหรืออารมณ์ที่ไม่มีความพึงพอใจก็ตามจะเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม บางครั้งวิธีการควบคุมอารมณ์ ของวัยรุ่นนั้น อาจจะมีการลองผิดลองถูก หรืออาจจะได้รับคำแนะนำแนวทางจากพ่อแม่หรือครูซึ่งเมื่อวัยรุ่นสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้ดีก็จะมีส่วนช่วยให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จในการแสดงออกของอารมณ์

การเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นนั้น ไม่ใช่เป็นการเก็บกดทางอารมณ์หรือการบังคับสกัดกั้นอารมณ์เท่านั้น แต่ต้องเป็นลักษณะที่ว่า วัยรุ่นต้องสามารถเรียนรู้ในการที่จะเผชิญกับปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม อย่างมีเหตุมีผล และสามารถที่จะโต้ตอบต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง แต่ถ้าวัยรุ่นมีการควบคุมอารมณ์มากเกินไปจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้นั้นได้

สุชา จันท์เอม (2544 : 130) กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์มีดังต่อไปนี้

1. ฝึกให้ระงับอารมณ์ที่รุนแรง โดยยึดหลักอดทนเป็นที่ตั้ง พยายามแสดงอารมณ์ให้พอเหมาะพอควรตามกาลเทศะจนติดเป็นนิสัย
2. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

3. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจหรือไม่พอใจ ระบายอารมณ์ออกโดยกับคนไว้วางใจจะช่วยผ่อนคลายความ ตึงเครียดทางอารมณ์ได้

4. สร้างอารมณ์ที่พึงปรารถนาและตั้งใจอารมณ์ดี โดยใช้เวลาวางเล่นดนตรี กีฬา และกิจกรรมอื่นๆ ที่ตนชอบ

พวงเพ็ญ เจียมปัญญาวิช (2522 : 33 - 35) กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์นั้นไม่ได้หมายถึงการเก็บกด แต่หมายถึงดังนี้

1. การเรียนรู้ที่จะเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ อย่างมีเหตุผล
2. การมีปฏิกิริยาโต้ตอบที่เป็นจริง โดยไม่ใช้อารมณ์
3. พยายามที่จะหลีกเลี่ยงการตีความหมายเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดอารมณ์

การควบคุมอารมณ์ที่กล่าวนี้เป็น การควบคุมทางจิตใจ นอกจากนี้การควบคุมอารมณ์นั้นจะต้องรวมถึงการควบคุมทางการแสดงออกทางพฤติกรรมด้วย แต่การควบคุมอย่างเดียวยังไม่ได้หมายถึงเครื่องชี้ถึงการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่การควบคุมอารมณ์นั้นจะต้องเป็นที่ยอมรับของสังคมด้วย และจะทำให้เกิดผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด

ในสังคมนั้นไม่ได้คาดหวังว่าวัยรุ่นนั้น จะต้องควบคุมอารมณ์ตลอดเวลา แต่เพียงจะคาดหวังว่า เขาจะแสดงอารมณ์เมื่อใดและจะควบคุมอารมณ์ได้เมื่อใด และสังคมก็คาดหวังว่าการควบคุมอารมณ์นั้นควรจะเพิ่มขึ้นตามอายุ เมื่ออายุมากก็ควรจะควบคุมอารมณ์ได้มากกว่าอายุน้อย

ผลของการควบคุมอารมณ์

เมื่ออารมณ์ถูกเร้าให้เกิดขึ้นแล้ว แต่การที่จะแสดงออกก็ถูกกดเก็บเอาไว้ มิใช่ว่าอารมณ์จะหายไป อารมณ์จะหายไป อารมณ์นั้นก็จะพยายามแสดงออก ซึ่งอารมณ์ที่แสดงออกนั้นจะเป็นทางอ้อมดังนี้

(1) เกิดอารมณ์ค้าง (Moods) เนื่องจากวัยรุ่นกดเก็บอารมณ์ไว้ก็จะเกิดอารมณ์ค้าง (Moods) ซึ่งเป็นสภาวะอารมณ์ที่มีความรุนแรงน้อยกว่าอารมณ์แรกๆ และอารมณ์ที่ถูกกดเก็บไว้ว่าจะมีความรุนแรงมากเกินไป สำหรับเขาที่จะควบคุมโดยเฉพาะเวลาเหนื่อย ก็จะ

ทำให้มีความรุนแรงมาก ทำให้คนนั้นๆ มีอารมณ์อย่างอ่อนก็จริงแต่เป็นช่วงนาน แต่อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นนั้นรู้ว่าคนอื่นเขารู้สึกอย่างไรในการแสดงออกของเขา ก็ทำให้เขาละอายและปรับปรุงตัวได้

(2) การย้ายแหล่งของอารมณ์ (Displacement) การที่มีอารมณ์โต้ตอบกับคนอื่นแล้วถูกสังคมไม่ยอมรับ เขาก็จะย้ายแหล่งทดแทนไปในแบบที่สังคมยอมรับ อาจจะเป็นบุคคล วัตถุ สิ่งของ เช่น ถูกครูลงโทษก็อาจจะไปเตะสุนัข

(3) การหลบหนี (escape) บ่อยครั้งที่วัยรุ่นมีความรู้สึก ถ้าเขาไปเสียจากสถานการณ์นี้เขาจะมีอารมณ์โกรธ เขาก็จะหลบหนีไปเสีย อาจจะใช้กลวิธาน ผีนกลางวัน

(4) การทดแทน (Sublimation) เป็นการปลดปล่อยอารมณ์ที่ทำในสิ่งที่สังคมยอมรับ แทนที่จะปล่อยอารมณ์ออกไปในรูปของความก้าวร้าว อาจจะใช้วิธีการเล่นกีฬา ก็ได้ เป็นการใช้พลังงาน

โดยเหตุที่การควบคุมอารมณ์มากเกินไปนั้นเป็นอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้เสนอว่าวัยรุ่นจะต่อสู้ปัญหาโดย

(1) ให้อยอมรับกับตนเองว่าเรามีอารมณ์ที่จะต้องพยายามควบคุม

(2) ใช้ความคิดเพื่อที่จะประเมินพฤติกรรมทางอารมณ์ตามความเป็น

จริง

การปลดปล่อยอารมณ์ (Emotional Catharsis)

การปลดปล่อยอารมณ์นั้นเป็นวิธีการควบคุมอารมณ์ที่มีผลเสียกับตนเองน้อยที่สุด ซึ่งการปลดปล่อยอารมณ์นั้น แบ่งเป็นทางจิตใจ (Mental Catharsis) และทางร่างกาย (Physical Catharsis) ซึ่งจะก่อให้เกิดสภาวะต่อร่างกายและจิตใจ

1) Physical Aspects of Catharsis

หมายถึง การขจัดความตึงเครียดทำให้ร่างกายพร้อมที่จะมีการกระทำให้หมดไป เมื่อมีการควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ แต่พลังยังมีอยู่ภายในและพร้อมที่จะใช้ก็ทำให้

ความคับข้องใจ จนกว่าพลังนี้จะถูกใช้หมดไป โดยการหัวเราะ ร้องไห้ ออกแรงทำงาน แต่ส่วนใหญ่แล้ววัยรุ่นจะมีการปลดปล่อยโดยมีพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งสังคมนั้นจะไม่ยอมรับ แต่สังคมนั้นจะยอมรับเมื่อเด็กวัยรุ่นนั้นมีพฤติกรรมแสดงออกโดยการเล่นกีฬา และจะพบว่าการเล่นหัวเราะคิกคัก (Giggling) ก็เป็นรูปแบบหนึ่งของการปลดปล่อยอารมณ์ที่วัยรุ่นผู้หญิงและชอบกระทำ หรือการร้องไห้ก็เป็นการปลดปล่อยของวัยรุ่นหญิง ซึ่งเด็กชายไม่ทำ

2) Mental Aspects of Catharsis

การปลดปล่อยอารมณ์ทางจิตใจ (Mental Catharsis) อย่างเดียวนั้นจะให้ผลดีกว่าการใช้ปลดปล่อยอารมณ์ทางร่างกาย (Physical Catharsis) แต่เพียงอย่างเดียวเด็กวัยรุ่นนั้นจะพบกับความยุ่งยากในการปล่อยอารมณ์ทางจิตใจ ซึ่งการปลดปล่อยอารมณ์ทางจิตใจนั้นก็คือการขจัดความคิดที่ไม่ดีในจิตใจที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ ทำให้บุคคลนั้นจะต้องควบคุมอารมณ์และสร้างทัศนคติหรือความคิดใหม่เข้าไปแทนที่ ซึ่งความยุ่งยากในการปลดปล่อยอารมณ์ทางจิตใจนั้นมีดังนี้

2.1) ความลำบากในการแสดงความรู้สึกที่เด็กถูกเลี้ยงมาอย่างเข้มงวดตลอดเวลา ซึ่งการจะให้เขาพูดปัญหาของเขานั้นเป็นสิ่งที่ยาก

2.2) ความเต็มใจที่จะเปิดเผย เนื่องจากเด็กวัยรุ่นนั้นจะพบอุปสรรคและข้อขัดแย้งตลอดเวลา ก็จะไม่ยอมเปิดเผยความเดือดร้อน เขาก็จะหันไป訴เพื่อนฝูง

2.3) ขาดความมั่นใจ เนื่องจากเด็กที่อยู่ร่วมกับเพื่อนฝูง จะมีความวิตกกังวลน้อยเนื่องจากได้พูดคุยกับเพื่อน แต่ถ้าอยู่กับผู้ใหญ่เขาก็ไม่สามารถใช้การปลดปล่อยอารมณ์ทางการพูดได้

เด็กวัยรุ่นนั้น บางคนสามารถที่จะค้นหาวิธีปลดปล่อยอารมณ์ เช่น การเขียนการ์ตูนล้อเลียนหรือเขียนความรู้สึกของตนเอง ซึ่งการบันทึกส่วนตัวนั้นจะปลดปล่อยความรู้สึกและอารมณ์ได้มากกว่าการบรรยายแบบอื่นๆ การที่เขาบันทึกประจำวันนั้น จะแสดงอารมณ์ทางจิตใจในแบบผืนกลางวันนั้นจะเป็นอันตรายนามากที่สุด เพราะว่าวัยรุ่นนั้นไม่สามารถทดสอบความจริงและเมื่อเขาอยู่ในโลกของความจริง เขาก็จะเปลี่ยนทัศนคติไปตามโลกของความเป็นจริงของเขาเองของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่าเพศหญิงจะสามารถปรับตัวทางอารมณ์และยอมรับตนเองได้ดีกว่าเพศชาย

3.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้านอารมณ์

3.10.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

กรอนลันด์ (Gronlund. 1959 : 176) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียนกับความพึงพอใจทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่าผู้ที่มีผลการเรียนไม่ดีมีความพึงพอใจทางอารมณ์มาก ไม่มีความสุขและต้องออกจากโรงเรียนก่อนการสำเร็จจำนวนมาก

ริงเนส (Ringness. 1968 : 131) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในโรงเรียนมีแนวโน้มจะมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง และสามารถปรับตัวต่อภาวะเครียดทางอารมณ์ได้ ทำให้มีสุขภาพจิตดี ส่วนวัยรุ่นที่มีผลการเรียนต่ำจะมีความวิตกกังวล ท้อถอยและวิตกกังวลมาก ๆ ทำให้สุขภาพไม่ดีได้

อัจวานี (สวัสดี สมจิตร. 2533:31; อ้างอิงจาก Ajwani. 1985 : 203 - 211) ได้ศึกษาผลของวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่อการรับรู้ประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมปลายจำนวน 400คนสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน จากผู้ที่ทำคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้สูงกับกลุ่มที่ทำคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 40 คน พบว่ากลุ่มทดลองที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำใช้เวลามากในการรับรู้คำต้องห้ามมากกว่ากลุ่มทดลองที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง

บลูม (สุภาพรณ โคตรจรัส. 2524 : 11 – 12; อ้างอิงจาก Bloom. 1987) ได้ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของผู้เรียนและการเรียนในระบบโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่าผู้เรียนส่วนใหญ่จะมีความสามารถทางการเรียนรู้ อัตราการเรียนรู้ และแรงจูงใจที่จะเรียนงานใหม่ต่อไป คล้ายคลึงกันมากเมื่อได้อยู่ในสภาพการเรียนรู้ที่เหมาะสม และเอื้อต่อการเรียนรู้ ซึ่งตัวแปรที่สำคัญตัวหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของผู้เรียนคือลักษณะอารมณ์

เพรสคอตต์ (เรวดี ภูทอง. 2544 : 48; อ้างอิงจาก Prescott. 1961) กล่าวว่าองค์ประกอบหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนได้แก่ การแสดงออกทางความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งนี้มาจากการเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ว่าสภาพการณ์ควรทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวเองสามารถทำให้หาทางออกให้กับอารมณ์หรือทางที่หลุดพ้นอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย ถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ผลที่ตามมาจะทำให้รู้สึกสบายใจประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้นทำให้ความสัมพันธ์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามไปด้วย

3.10.2 งานวิจัยในประเทศ

เปรมใจ บุญประสพ (2545 : 50-52) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเมื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จารุวรรณ ศุภศรี (2542:75) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อ พฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีตรัง จังหวัดตรัง พบว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่ เหมาะสมมีพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ0.01และ นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรม การแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ0.01 และนักศึกษา พยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญ ความโกรธเหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกันกับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532:72-73) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน มัธยมศึกษาด่านสำโรง จ.สมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและท่าทางลดลง

สวัสดี สมจิตร (2533:55-59) ได้ศึกษาผลการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อ พัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยามผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01และ ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้เข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่ ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

จากผลงานวิจัยดังกล่าวผู้วิจัยเกิดแนวคิดที่จะสร้างในการสร้างชุดการ สอนโดยใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อใช้ในการส่งเสริมและการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนในชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ
4. การดำเนินการทดลอง
5. จัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนในช่วงชั้นที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร จำนวน 472 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ประกอบด้วย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 90 คน โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายได้แก่ชั้น มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ห้อง 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ห้อง 2 และมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6/1 และคัดเลือกเหลือจำนวนห้องละ 30 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. แบบสอบถามการพัฒนาด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
2. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์

1.2 สร้างข้อคำถามจำนวน 60 ข้อ ให้ตรงตามจุดมุ่งหมายและครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะของอารมณ์ทั้ง 4 ด้าน

1.3 นำแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ให้อาจารย์ ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ตรวจสอบข้อคำถามที่สร้างขึ้นทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

1.4 นำแบบสอบถามการพัฒนาด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 2 ท่านได้แก่ อ. มณฑิรา จารุเพ็งและ อ.นวรรตน์ ปลื้มสติ ตรวจสอบข้อคำถามที่สร้างขึ้น ทั้งเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปหาคุณภาพของแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 60 ข้อ ไปทดลอง (Try out) ใช้กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานครที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน

1.6 นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้วิธีการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนรวม (Item total correlation) โดยเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าตั้งแต่ 0.2-- 0.545 โดยเหลือข้อคำถามในแบบสอบถามจำนวน 35 ข้อ หลังจากนั้นนำแบบสอบถาม 35 ข้อ ไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมทั้งฉบับโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach 's Alpha Coefficient) ได้เท่ากับ 0.845

1.7 นำแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 35 ข้อ ไปใช้กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ดอบแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 4

ตัวอย่างแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

คำชี้แจงในคำตอบ แบบสอบถามนี้มีคำถามทั้งหมด 35 ข้อ ขอให้นักเรียนอ่านไปที่ละข้อ และพิจารณาว่าคำถาม โดยคำตอบมีให้เลือก 5 คำตอบ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ให้ขีดเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด

ด้านอารมณ์รัก

01 ฉันรักและห่วงใยเพื่อนเสมอ

02 ฉันยอมรับข้อผิดพลาดเพื่อนได้ยาก

ด้านอารมณ์โกรธ

01 เมื่อฉันโกรธฉันควบคุมอารมณ์ไม่ได้

02 คนอื่นๆบอกว่าฉันควบคุมอารมณ์ได้ดี

ด้านอารมณ์กลัว

01 เมื่อฉันกลัวฉันทำอะไรไม่ได้เลย

02 ฉันกลัวในสิ่งที่ไม่น่ากลัว

ด้านอารมณ์เศร้า

01 เมื่อฉันเศร้าฉันมักแยกตัวออกมาอยู่คนเดียว

02 ฉันไม่ทำอะไรเลยเมื่อฉันเศร้า

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ข้อความทางบวก	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
ข้อความทางลบ	1 คะแนน	2 คะแนน	3 คะแนน	4 คะแนน	5 คะแนน

การแปลความหมายคะแนนอารมณ์จากการตอบแบบวัดอารมณ์ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย
3.66 – 5.00	มาก
2.33 – 3.66	ปานกลาง
1.00 – 2.33	น้อย

2. การสร้างชุดสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

ขั้นตอนการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดของพัฒนาการด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ศึกษาพระราชบัญญัติการศึกษา พุทธศักราช 2542 และหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ตลอดจน กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

2.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

2.3 กำหนดหัวข้อเรื่องให้ครอบคลุมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทั้ง 4 ด้าน คือ พัฒนาอารมณ์รัก ลดอารมณ์โกรธ ลดอารมณ์กลัว ลดอารมณ์เศร้า

2.4 สร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 17 ชุด ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะให้ครอบคลุมเนื้อหาตามขั้นตอนที่ 2.3 โดยใช้เทคนิค กิจกรรมกลุ่ม เกม สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม กรณีศึกษา มีรายละเอียดตามภาคผนวก ก ประกอบไปด้วยคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอน คู่มือครู คู่มือนักเรียน แต่ละชุดการสอนมีหัวข้อดังนี้

1. ชื่อเรื่อง
2. ชื่อกิจกรรม
3. จุดประสงค์
4. สาระสำคัญ
5. สาระการเรียนรู้
6. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม
7. การวัดและการประเมินผล
8. แหล่งการเรียนรู้
9. สื่อการเรียนรู้
10. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ดูตัวอย่างได้ในภาคผนวก ข

2.5 การสร้างแบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยกำหนดข้อความที่ต้องการทราบความคิดเห็นของนักเรียนหลังการใช้ชุดการสอนให้สอดคล้องกับเนื้อหา วัตถุประสงค์ สาระสำคัญ การวัดและการประเมินผลและสื่อการเรียนรู้ ในแต่ละกิจกรรมมีจำนวน 12 ข้อ โดยนักเรียนตอบแบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 หลังจากการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

ตัวอย่างแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของ
นักเรียนช่วงชั้นที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย✓ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของ
นักเรียนว่ากิจกรรมมีความเหมาะสม

ระดับ	5 หมายถึง	เห็นด้วยในระดับมากที่สุด
ระดับ	4 หมายถึง	เห็นด้วยในระดับมากที่สุด
ระดับ	3 หมายถึง	เห็นด้วยในระดับมากที่สุด
ระดับ	2 หมายถึง	เห็นด้วยในระดับมากที่สุด
ระดับ	1 หมายถึง	เห็นด้วยในระดับมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจลักษณะอารมณ์โกรธ					
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบถึงสาเหตุอารมณ์โกรธ					

2.) เกณฑ์การให้คะแนนการตอบแบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มี
ต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบ
แบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 แต่ละกิจกรรมและให้คะแนนตามกำหนดดังนี้

ระดับความคิดเห็น	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
คะแนน	5 คะแนน	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน

เกณฑ์การแปลผลการตอบแบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอน
กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ตามเกณฑ์การแปลความหมายดังนี้

ค่าเฉลี่ย

4.51-5.00	หมายถึง	เห็นด้วยกับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในระดับมากที่สุด
3.51-4.50	หมายถึง	เห็นด้วยกับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในระดับมาก
2.51-3.50	หมายถึง	เห็นด้วยกับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในระดับปานกลาง
1.51-2.50	หมายถึง	เห็นด้วยกับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในระดับน้อย
1.00-1.50	หมายถึง	เห็นด้วยกับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในระดับน้อยที่สุด

2.6 นำชุดการสอนให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจ เพื่อให้มีความสอดคล้องกับเรื่องที่จะพัฒนา นิยามศัพท์ จุดประสงค์ สาระการเรียนรู้ กระบวนการจัดกิจกรรม

2.7 นำชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์นวรรตน์ ปลื้มสติ ตรวจสอบว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยมีความสอดคล้องกับเรื่องที่จะพัฒนา นิยามศัพท์เฉพาะ จุดประสงค์ สาระการเรียนรู้ กระบวนการจัดกิจกรรม แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.8 นำชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้ (Try out) นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 90 คน

2.9 ปรับปรุงชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นเพื่อเตรียมไปใช้ในการทดลอง

4. การดำเนินการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการทดลองตามขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อนำจดหมายไปให้กับโรงเรียน
2. โรงเรียนที่เลือกกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตหัวหน้างานแนะแนว และผู้บริหารโรงเรียน เพื่อกำหนดวันและเวลา
3. ปฐมนิเทศนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับชั้น

4. ขั้นตอนในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวมี 8 ขั้นตอนดังนี้

- 4.1 ให้นักเรียนตอบแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ก่อนนำชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ไปใช้
- 4.2. ขั้นทดสอบความรู้ก่อนการใช้กิจกรรมแนะแนวพัฒนาอารมณ์สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับด้าน อารมณ์มากน้อยเพียงใด
- 4.3 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับด้านอารมณ์
- 4.4 ขั้นกิจกรรม ชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามกติกา และวิธีปฏิบัติกิจกรรม
- 4.5 ขั้นสรุปให้นักเรียนสรุปเรื่องที่เรียนประเด็นสำคัญและครูเพิ่มเติม
- 4.6 ขั้นทดสอบความรู้หลังเรียน ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์มากน้อยเพียงใด
- 4.7 ขั้นประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
- 4.8 ให้นักเรียนทำแบบสอบถามการพัฒนาด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 หลังจากใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

ระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง

ดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 17 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน คือ วันจันทร์ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ คาบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เวลา 15.15-16.15น. โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลอง ตั้งแต่วันที่ 17 มิถุนายน 2548 สิ้นสุด วันที่ 15 กรกฎาคม 2548

ตาราง 1 ระยะเวลาดำเนินการทดลอง

วัน เดือน ปี	เวลา	ห้อง	กิจกรรม
ศ 17 มิ.ย 48	15.00 - 16.00 น	4/3	รู้จักอารมณ์
จ 20 มิ.ย 48	15.00 - 16.00 น	4/3	สำรวจความกลัว
อ 21 มิ.ย 48	15.00 - 16.00 น	4/3	โกรธมาได้อย่างไร
พ 23 มิ.ย 48	15.00 - 16.00 น	4/3	หัวใจของศูนย์
ศ 24 มิ.ย 48	15.00 - 16.00 น	4/3	เปลี่ยนความคิดพิชิตความเศร้า
จ 27 มิ.ย 48	15.00 - 16.00 น	5/2	ใจเขาใจเรา
อ 28 มิ.ย 48	15.00 - 16.00 น	5/2	จดหมายปิดผนึก
พ 30 มิ.ย 48	15.00 - 16.00 น	5/2	ปลาติดอวน
ศ 1 ก.ค 48	15.00 - 16.00 น	5/2	โกรธของฉัน
จ 4 ก.ค 48	15.00 - 16.00 น	5/2	ฉันเก่งกว่า
อ 5 ก.ค 48	15.00 - 16.00 น	5/2	ชีวิตคนพิการ
พ 7 ก.ค 48	15.00 - 16.00 น	5/2	ทำอะไรให้เขารัก
ศ 8 ก.ค 48	15.00 - 16.00 น	6/1	คิดให้ดีเตรียมให้พร้อม
จ 11 ก.ค 48	15.00 - 16.00 น	6/1	ผ่อนคลายความกลัว
อ 12 ก.ค 48	15.00 - 16.00 น	6/1	เมื่อโกรธทำอย่างไร
พ 14 ก.ค 48	15.00 - 16.00 น	6/1	รักที่เหมาะสม
ศ 15 ก.ค 48	15.00 - 16.00 น	6/1	เส้นทางแห่งความสุข

5. การจัดการทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 แต่ละชุดและรวมทุกชุดของแต่ละระดับชั้น จำนวน 17 ชุด ตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E1/E2
2. เปรียบเทียบคะแนนแบบฝึกหัดก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยใช้ t-test for Dependent Samples
3. วิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ได้จากการตอบแบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. เปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของนักเรียน
 ช่วงชั้นที่ 4 โดยใช้ t-test for Dependent Samples
 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานที่ใช้ได้แก่

1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน
 ช่วงชั้นที่ 4 โดยใช้สูตรดังต่อไปนี้ (เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต. 2528 : 295)

สูตรที่ 1

$$E1 = \frac{\frac{\sum x}{n}}{A} \times 100$$

เมื่อ E1 คือ ประสิทธิภาพของกระบวนการ ที่จัดไว้ในชุดการสอนคิดเป็น ร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

$\sum x$ คือ คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

A คือ คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

n คือ จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

สูตรที่ 2

$$E2 = \frac{\frac{\sum F}{n}}{B} \times 100$$

เมื่อ E2 คือ ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (พฤติกรรมที่เปลี่ยนในตัวผู้เรียน) หลังจากการใช้ชุดการสอนนั้นคิดเป็นร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

$\sum F$ คือ คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

- B คือ คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
- n คือ จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์โดยใช้สถิติ t - test แบบ Dependent (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2540 : 248)

สูตร

$$t = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{n \sum d^2 - (\sum d)^2}{n - 1}}}$$

- เมื่อ df = n - 1
- d = ค่าความแตกต่างของคะแนนจากการทำแบบสอบถามพัฒนาอารมณ์ ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
- $\sum d^2$ = ผลรวมของ d แต่ละตัวยกกำลังสอง
- $(\sum d)^2$ = ผลรวมของ d ทั้งหมดยกกำลังสอง
- n = จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ มาใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

E_1	แทน	ประสิทธิภาพของกระบวนการที่จัดไว้ในชุดการสอนคิดเป็นร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
$\sum x$	แทน	คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
A	แทน	คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
E_2	แทน	ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (พฤติกรรมที่เปลี่ยนในตัวผู้เรียน) หลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
$\sum F$	แทน	คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
B	แทน	คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
d	แทน	ค่าความแตกต่างของคะแนนจากการแบบฝึกหัดก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
$\sum d$	แทน	ผลรวมของ d แต่ละตัว
$(\sum d)^2$	แทน	การนำผลรวมของ d ทั้งหมดยกกำลังสอง
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t- Distribution
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. หาประสิทธิภาพชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 แต่ละชุดจำนวน 17 ชุดและรวมทุกชุดของแต่ละระดับชั้น ตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1 / E_2
2. เปรียบเทียบคะแนนแบบฝึกหัดก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยใช้ t-test for Dependent Samples
3. วิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ได้จากการตอบแบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. เปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยใช้ t-test for Dependent Samples

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. หาประสิทธิภาพชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 แต่ละกิจกรรม จำนวน 17 กิจกรรมและรวมทุกกิจกรรมของแต่ละระดับชั้น ดังข้อมูลที่แสดงไว้ ดังต่อไปนี้

ตาราง 2 ค่าประสิทธิภาพชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
แต่ละชุดและรวมทุกชุดของแต่ละระดับชั้น (n 30)

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4	Σx	A	E_1	ΣF	B	E_2	$E_1/E_2 \times 100$
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4							
1. ลักษณะอารมณ์ (รู้จักอารมณ์)	185.00	10	61.67	251.00	10	83.67	73.71
2. ลดอารมณ์กลัว (สำรวจอารมณ์กลัว)	210.00	10	70.00	263.00	10	87.67	79.85
3. ลดอารมณ์โกรธ (โกรธอย่างไร)	185.00	10	61.67	249.00	10	83.00	74.30
4. พัฒนาอารมณ์รัก (หัวใจของศูนย์)	254.00	10	84.67	293.00	10	97.67	86.69
5. ลดอารมณ์เศร้า (เปลี่ยนความคิดพิชิตความเศร้า)	184.00	10	61.33	240.00	10	80.00	76.67
รวม	1018.00	10	339.33	1296.00	10	432.00	78.24
มัธยมศึกษาปีที่ 5							
6. พัฒนาอารมณ์รัก (ใจเขาใจเรา)	249.00	10	83.00	289.00	10	96.33	86.16
7. ลดอารมณ์เศร้า (จดหมายปิดผนึก)	184.00	10	61.33	252.00	10	84.00	73.02
8. ลดอารมณ์กลัว (ปลาติดอวน)	234.00	10	78.00	274.00	10	91.33	85.40
9. ลดอารมณ์โกรธ (โกรธของ..ฉัน)	203.00	10	67.67	247.00	10	82.33	82.19
10. ลดอารมณ์โกรธ (ฉันเก่งกว่า)	186.00	10	62.00	248.00	10	82.67	75.00
11. พัฒนาอารมณ์รัก (ทำอะไรให้เขารัก)	266.00	10	88.67	296.00	10	98.67	89.86
12. ลดอารมณ์เศร้า (ชีวิตคนพิการ)	187.00	10	62.33	240.00	10	80.00	77.92
รวม	1509.00	10	503.00	1846.00	10	615.33	81.36

ตาราง 2 (ต่อ)

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4	Σx	A	E_1	ΣF	B	E_2	$E_1/E_2 \times 100$
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	219.00	10	73.00	275.00	10	91.67	79.64
13. ลดอารมณ์กลัว (คิดให้มากเตรียมให้พร้อม)							
14. ลดอารมณ์กลัว (ผ่อนคลายความกลัว)	203.00	10	67.67	265.00	10	88.33	76.60
15. ลดอารมณ์โกรธ (เมื่อโกรธทำอะไร)	187.00	10	62.33	251.00	10	83.67	74.50
16. พัฒนาอารมณ์รัก (รักที่เหมาะสม)	217.00	10	72.33	269.00	10	89.67	80.67
17. ลดอารมณ์เศร้า (เปลี่ยนเศร้าให้เป็นสุข)	221.00	10	73.67	263.00	10	87.67	84.03
รวม	1047.00	10	349.00	1323.00	10	441.00	79.09

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 2 พบว่า ประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์แต่ละชุดของนักเรียนแต่ละระดับชั้นของช่วงชั้นที่ 4 มีค่าอยู่ระหว่าง 73.71-89.86 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ประสิทธิภาพชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์รวมทุกชุดมีค่าเท่ากับ 78.24

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชุดที่ 1 เรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน(รู้จักอารมณ์) มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 73.71 โดยประสิทธิภาพของกระบวนการ มีค่าเท่ากับ 61.67 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ 83.67

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชุดที่ 2 เรื่องลดอารมณ์กลัว(สำรวจความกลัว) มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 79.85 โดยประสิทธิภาพมีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 70.00 โดยประสิทธิภาพของผลลัพธ์ 87.67

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ชุดที่ 3 เรื่องลดความโกรธ (โกรธมาได้อย่างไร) มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 74.30 โดย
ประสิทธิภาพของกระบวนการ มีค่าเท่ากับ 61.67 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ
74.30

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ชุดที่ 4 เรื่องพัฒนาอารมณ์รัก (หัวใจของศูนย์) มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 86.69 โดยประสิทธิภาพ
ของกระบวนการ มีค่าเท่ากับ 84.67 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ 97.67

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4
ชุดที่ 5 เรื่องลดความเศร้า (เปลี่ยนความคิดพิชิตความเศร้า) มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 76.67 โดย
ประสิทธิภาพของกระบวนการ มีค่าเท่ากับ 61.33 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ
76.67

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5
ชุดที่ 6 เรื่องพัฒนาอารมณ์รัก (ใจเขาใจเรา) มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 86.16 โดยประสิทธิภาพ
ของกระบวนการ มีค่าเท่ากับ 83.00 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ 96.33

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ประสิทธิภาพชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์รวมทุกชุดมีค่าเท่ากับ 81.36

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5
ชุดที่ 6 เรื่องพัฒนาอารมณ์รัก (ใจเขาใจเรา) มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 86.16 โดย
ประสิทธิภาพของกระบวนการ มีค่าเท่ากับ 83.00 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ
96.33

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
ชุดที่ 7 เรื่องลดความเศร้า (จดหมายปิดผนึก) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 61.33 โดยค่าประสิทธิภาพ
ของกระบวนการ มีค่าเท่ากับ 84.00 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ 73.02

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
ชุดที่ 8 เรื่องลดความกลัว (ปลาติดอวน) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 85.40 โดยค่าประสิทธิภาพของ
กระบวนการ มีค่าเท่ากับ 78.00 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ 91.33

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
ชุดที่ 9 เรื่องลดอารมณ์โกรธ (โกรธของ..ฉัน) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 82.19 โดยค่าประสิทธิภาพ
ของกระบวนการ มีค่าเท่ากับ 67.67 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ 82.33

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
ชุดที่ 10 เรื่องลดอารมณ์โกรธ (ฉันเก่งกว่า) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 75.00 โดยค่าประสิทธิภาพของ
กระบวนการ มีค่าเท่ากับ 62.00 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ 82.67

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
ชุดที่ 11 เรื่องพัฒนาอารมณ์รัก (ทำอย่างไรให้เขารัก) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 89.86 โดยค่า
ประสิทธิภาพของกระบวนการมีค่าเท่ากับ 88.67 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ 98.67

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
ชุดที่ 12 เรื่องลดความเศร้า (ชีวิตของคนพิการ) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 62.33 โดยค่า
ประสิทธิภาพของกระบวนการ มีค่าเท่ากับ 80.00 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ
77.92

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ประสิทธิภาพชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์รวมทุกชุดมีค่าเท่ากับ 79.09

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
ชุดที่ 13 เรื่องลดความกลัว (คิดให้มากเตรียมให้พร้อม) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 79.64 โดยค่า
ประสิทธิภาพของกระบวนการ มีค่าเท่ากับ 73.00 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ
91.67

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6
ชุดที่ 14 เรื่องลดความกลัว (ผ่อนคลายความกลัว) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 76.60 โดยค่า
ประสิทธิภาพของกระบวนการมีค่าเท่ากับ 67.67 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ 88.33

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

ชุดที่ 15 เรื่องลดความโกรธ(เมื่อโกรธทำอะไร) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 74.50 โดยค่า
ประสิทธิภาพของกระบวนการ มีค่าเท่ากับ 62.33 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ
83.67

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6
ชุดที่ 16 เรื่องพัฒนาอารมณ์รัก (รักที่เหมาะสม) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 80.67 โดยค่าประสิทธิภาพ
ของกระบวนการ มีค่าเท่ากับ 72.33 ส่วนประสิทธิภาพของ ผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ 89.67

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6
ชุดที่ 17 เรื่องลดอารมณ์เศร้า (เส้นทางแห่งความสุข) มีประสิทธิภาพเท่ากับ 84.03 โดยค่า
ประสิทธิภาพของกระบวนการ มีค่าเท่ากับ 73.67 ส่วนประสิทธิภาพของผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ
87.67

2. เปรียบเทียบคะแนนแบบฝึกหัดก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยใช้ t-test for Dependent Samples ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ย และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนแบบฝึกหัดของนักเรียนก่อนและหลังได้รับชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ จำแนกตามกิจกรรม (n = 30)

ชุดที่	การทดลอง	$\bar{X}$	SD	t-value*
มัธยมศึกษาปีที่ 4				
1. รู้จักอารมณ์	ก่อน	6.17	0.70	19.75*
	หลัง	8.37	0.61	
2. สำรวจความกลัว	ก่อน	7.00	1.26	13.29*
	หลัง	8.77	0.82	
3. โกรธมาได้ยังไง	ก่อน	6.17	0.59	26.91*
	หลัง	8.30	0.53	
4. หัวใจศูนย์	ก่อน	8.47	0.90	13.31*
	หลัง	9.77	0.57	
5. เปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า	ก่อน	6.13	0.73	17.89*
	หลัง	8.00	0.69	
รวม	ก่อน	33.93	1.75	37.24*
	หลัง	43.20	1.89	
มัธยมศึกษาปีที่ 5				
6. ใจเขาใจเรา	ก่อน	8.30	0.70	12.04*
	หลัง	9.63	0.56	
7. จดหมายปิดผนึก	ก่อน	6.13	0.73	21.28*
	หลัง	8.40	0.62	
8. ปลาติดอวน	ก่อน	7.80	1.21	8.26*
	หลัง	9.13	1.11	
9. โกรธของ..ฉัน.	ก่อน	6.77	1.45	8.25*
	หลัง	8.23	1.28	
10. ฉันเก่งกว่า	ก่อน	6.20	1.00	15.30*
	หลัง	8.27	0.98	
11. ชีวิตคนพิการ	ก่อน	8.87	1.07	6.29*
	หลัง	9.87	0.35	
12. ทำอย่างไรให้เขารัก	ก่อน	6.23	0.82	15.46*
	หลัง	8.00	0.83	
รวม	ก่อน	50.30	2.58	28.27*
	หลัง	61.53	2.62	

ตาราง 3 (ต่อ)

ชุดที่	การทดลอง	$\bar{X}$	SD	t-value*
มัธยมศึกษาปีที่ 6				
13. คิดให้มากเตรียมให้พร้อม	ก่อน	7.30	1.34	10.91*
	หลัง	9.17	0.79	
14. ผ่อนคลายความกลัว	ก่อน	6.77	1.33	14.42*
	หลัง	8.83	0.91	
15. เมื่อโกรธทำอย่างไร	ก่อน	6.23	1.28	15.06*
	หลัง	8.37	0.93	
16. รักที่เหมาะสม	ก่อน	7.23	1.07	13.73*
	หลัง	8.97	0.61	
17. เส้นทางแห่งความสุข	ก่อน	7.37	1.61	9.42*
	หลัง	8.77	1.33	
รวม	ก่อน	34.90	2.91	25.78*
	หลัง	44.10	3.54	
รวมทั้งหมด	ก่อน	116.00	2.91	47.35*
	หลัง	145.77	3.54	

$$t_{(0.05, df = 29)} = 1.699$$

* มีนัยสำคัญทางสถิติ .05

จากตาราง 3 พบว่า ภายหลังการได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 คะแนนแบบฝึกหัด นักเรียนมีพัฒนาอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจการพัฒนาอารมณ์เพิ่มขึ้น

3. วิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ได้จากการตอบแบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 4 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

ชุดกิจกรรม	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความคิดเห็น
1. รู้จักอารมณ์	4.18	0.70	มาก
2. สำรวจความกลัว	4.51	0.49	มากที่สุด
3. โกรธมาได้อย่างไร	4.54	0.67	มากที่สุด
4. หัวใจของศูนย์	4.26	0.67	มาก
5. เปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า	4.31	0.64	มาก
6. ใจเขาใจเรา	4.03	0.66	มาก
7. จดหมายปิดผนึก	4.53	0.49	มากที่สุด
8. ปลาติดอวน	4.14	0.62	มาก
9. โกรธของ.....ฉัน	4.07	0.61	มาก
10. ฉันเก่งกว่า	4.28	0.60	มาก
11. ทำอย่างไรให้เขารักชีวิต	4.51	0.49	มากที่สุด
12. ชีวิตคนพิการ	4.31	0.64	มาก
13. คิดให้มากเตรียมให้พร้อม	4.07	0.61	มาก
14. ผ่อนคลายความกลัว	3.90	0.66	มาก
15. เมื่อโกรธทำอย่างไร	4.19	0.60	มาก
16. รักที่เหมาะสม	4.24	0.64	มาก
17. เส้นทางแห่งความสุข	4.52	0.48	มากที่สุด
รวม	4.33	0.95	มาก

ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ได้ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.33 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.95 มีระดับคุณภาพเท่ากับระดับมาก

4. เปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4 โดยใช้ t-test for Dependent Samples ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 5 การเปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม
การพัฒนาอารมณ์ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์จำแนก
ตามอารมณ์ 4 ด้าน (n = 30)

การพัฒนาอารมณ์	การทดลอง	$\bar{X}$	SD	t-value*
มัธยมศึกษาปีที่ 4				
ด้านอารมณ์รัก	ก่อน	26.90	2.56	8.16*
	หลัง	29.33	2.66	
ด้านอารมณ์โกรธ	ก่อน	29.23	4.97	5.47*
	หลัง	34.10	3.11	
ด้านอารมณ์กลัว	ก่อน	32.17	5.92	6.37*
	หลัง	36.60	6.04	
ด้านอารมณ์เศร้า	ก่อน	34.60	3.86	8.87*
	หลัง	39.13	2.96	
รวม	ก่อน	122.90	10.27	10.10*
	หลัง	139.17	11.32	
มัธยมศึกษาปีที่ 5				
ด้านอารมณ์รัก	ก่อน	28.50	2.65	6.14*
	หลัง	31.20	2.20	
ด้านอารมณ์โกรธ	ก่อน	31.47	4.97	8.39*
	หลัง	26.27	4.33	
ด้านอารมณ์กลัว	ก่อน	34.43	7.31	8.70*
	หลัง	38.47	6.58	
ด้านอารมณ์เศร้า	ก่อน	35.03	4.48	7.14*
	หลัง	38.63	4.34	
รวม	ก่อน	128.43	15.10	11.83*
	หลัง	143.53	14.68	

ตาราง 5 (ต่อ)

การพัฒนาอารมณ์	การทดลอง	$\bar{X}$	SD	t-value*
มัธยมศึกษาปีที่ 6				
ด้านอารมณ์รัก	ก่อน	28.30	3.23	5.83*
	หลัง	30.13	2.50	
ด้านอารมณ์โกรธ	ก่อน	33.80	6.19	6.64*
	หลัง	37.27	4.47	
ด้านอารมณ์กลัว	ก่อน	34.77	6.45	8.53*
	หลัง	38.83	5.52	
ด้านอารมณ์เศร้า	ก่อน	35.03	4.55	7.00*
	หลัง	38.03	4.25	
รวม	ก่อน	131.90	15.16	14.15*
	หลัง	144.27	12.25	
รวมทั้งหมด	ก่อน	127.74	16.81	21.95*
	หลัง	142.32	12.75	

$$t_{(0.05, df = 29)} = 1.699$$

* มีนัยสำคัญทางสถิติ .05

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 5 พบว่า พัฒนาการด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ได้ตอบแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทำให้นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีพัฒนาการด้านอารมณ์เพิ่มขึ้น

บทที่ 5

อภิปราย สรุปผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4
2. เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
3. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ทำให้ได้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 เพื่อเป็นแนวทางให้กับครูแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ให้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 และกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนในช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2548 จำนวน 472 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4- 6 จำนวน 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) อันได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ห้อง 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ห้อง 1 คัดเลือกเหลือจำนวนห้องละ 30 คน

สมมติฐานในการวิจัย

1. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เป็นชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ ซึ่งไม่น้อยกว่า 60/60

2. ภายหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 นักเรียนมีการพัฒนาอารมณ์เพิ่มขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. แบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
2. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. หาประสิทธิภาพชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 แต่ละชุดจำนวน 17 ชุด และรวมทุกชุดของแต่ละระดับชั้นจำนวน 17 ชุด ตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1 / E_2
2. เปรียบเทียบคะแนนแบบฝึกหัดก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยใช้ t-test for Dependent Samples (ดูภาคผนวก)
3. วิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ได้จากการตอบแบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
4. เปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยใช้ t-test for Dependent Samples

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ประกอบด้วย 17 กิจกรรมโดยใช้เกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1 / E_2 มีค่าประสิทธิภาพระหว่าง 73.71-89.96 มีค่าประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60 ซึ่งแสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์แต่ละกิจกรรมเป็นชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพ

(ข้อมูลแสดงในตาราง 2)

2. เปรียบเทียบคะแนนแบบฝึกหัดก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยใช้สูตรการทดสอบค่าที (t-test for dependent samples) ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ นักเรียนมีการพัฒนาอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์เพิ่มขึ้น (ข้อมูลแสดงในตาราง 3)

3. วิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมแนะแนวโดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพบว่าความคิดเห็นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีต่อกิจกรรมของชุดการสอนแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (ข้อมูลแสดงในตาราง 4)

4. เปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์โดยใช้สูตร t-test for Dependent Samples พบว่ามีการพัฒนาอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังข้อมูลในตารางที่ 5) แสดงว่าการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทำให้นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีการพัฒนาอารมณ์เพิ่มขึ้น

อภิปรายผล

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ว่าชุดการสอน จำนวน 17 ชุดได้แก่ ชุดที่ 1 ลักษณะอารมณ์พื้นฐาน (รู้จักอารมณ์) ชุดที่ 2ลดอารมณ์กลัว (สำรวจอารมณ์กลัว)ชุดที่ 3 ลดอารมณ์โกรธ (โกรธมาได้อย่างไร) ชุดที่ 4 พัฒนาอารมณ์รัก (หัวใจของศูนย์) ชุดที่ 5 ลดอารมณ์เศร้า (เปลี่ยนความคิดพิชิตอารมณ์เศร้า) ชุดที่ 6พัฒนาอารมณ์รัก (ใจเขาใจเรา) ชุดที่ 7 ลดอารมณ์เศร้า (จดหมายปิดผนึก) ชุดที่ 8 ลดอารมณ์กลัว (ปลาติดอวน) ชุดที่ 9 ลดอารมณ์โกรธ (โกรธของ....ฉัน) ชุดที่ 10 ลดอารมณ์โกรธ (ฉันเก่งกว่า) ชุดที่ 11 พัฒนาอารมณ์รัก (ทำอย่างไรให้เขารัก) ชุดที่ 12 ลดอารมณ์เศร้า (ชีวิตคนพิการ) ชุดที่13 ลดอารมณ์กลัว(คิดให้ดีเตรียมให้พร้อม) ชุดที่ 14 เรื่อง ลดอารมณ์กลัว (ผ่อนคลายความกลัว) ชุดที่ 15 เรื่อง ลดอารมณ์โกรธ (เมื่อโกรธทำอย่างไร) ชุดที่ 16 พัฒนาอารมณ์รัก (รักที่เหมาะสม) ชุดที่ 17 ลดอารมณ์เศร้า (เส้นทางแห่งความสุข)

เมื่อนำคะแนนแบบฝึกหัดก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ทั้ง 17 ชุด ไปหาประสิทธิภาพโดยใช้สูตรการคำนวณ E_1/E_2 พบว่ามีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 73.71-89.86 เป็นไปตามเกณฑ์ของกรมวิชาการคือ 60/60 แสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่สร้างขึ้นนั้นมีประสิทธิภาพทั้ง 17 ชุดตามเกณฑ์ที่กำหนด เนื่องจากผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ และงานวิจัยที่

เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอารมณ์ ได้สร้างชุดการโดยกำหนดหัวข้อเรื่องและกิจกรรมที่น่าสนใจเหมาะสมกับวัยของนักเรียนและแต่ละชุดการสอนจะประกอบด้วย คำชี้แจง คู่มือครู คู่มือนักเรียน ตลอดจนมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยเริ่มจากการทดสอบความรู้ก่อนเรียน ชำนาญเข้าสู่บทเรียน ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป ขั้นทดสอบความหลังเรียนหลังจากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเพื่อตรวจสอบกับเรื่องที่จะพัฒนา นิยามศัพท์เฉพาะ จุดประสงค์ สาระสำคัญ สาระการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล สื่อการเรียนรู้ และขั้นตอนการสอนกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและแก้ไขตามคำแนะนำแล้วจึงนำไปชุดการสอนไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาสิ่งที่ปรับปรุงแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้จริงเพื่อให้ได้มาตรฐานซึ่งสอดคล้องกับ เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต (2528:294) ที่ได้กล่าวว่าในการสร้างชุดการสอนก่อนนำไปใช้จริงควรมีการทดลองแก้ไขปรับปรุงให้ได้มาตรฐานเสียก่อน ตลอดจนชุดการสอนเป็นสื่อประสมใช้เทคนิคหลากหลาย เช่น เกม กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้วยตนเอง มีอิสระในการแสดงความคิดเห็น มีการสร้างแรงจูงใจด้วยการให้รางวัลกลุ่มที่แสดงความคิดเห็นทำให้บรรยายภาคในห้องเรียนสนุกสนาน ซึ่งสอดคล้องกับชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2523:118) กล่าวว่าชุดการสอนเป็นสื่อประสมที่ได้จัดอย่างมีระบบระเบียบและสอดคล้องกับเนื้อหาและประสบการณ์เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2. เปรียบเทียบคะแนนแบบฝึกหัดก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยใช้ t-test for Dependent Samples พบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มี การพัฒนาอารมณ์ด้านพัฒนาอารมณ์รัก ลดอารมณ์โกรธ ลดอารมณ์กลัว และลดอารมณ์เศร้า เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 แสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ทำให้นักเรียน มีการพัฒนาอารมณ์เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากชุดการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแต่ละชุดใช้กิจกรรมกลุ่ม ทั้งนี้ได้ใช้เทคนิคที่กระตุ้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามที่ข้อลัดดา ขวัญเมือง (2541:89-97) ได้แนะนำการใช้เทคนิคต่างๆในคาบกิจกรรมแนะแนว ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้ เกม สถานการณ์จำลอง สถานการณ์จริง การอภิปราย กรณีศึกษา การอภิปราย และให้รางวัล ทำให้กิจกรรมมีความหลากหลาย ได้รับความสนใจของนักเรียน และกระตุ้นให้นักเรียนได้ร่วมแสดงความคิดเห็นได้แสดงออก และดำเนินกิจกรรมได้จัดอย่างมีระบบขั้นตอน นักเรียนได้มีโอกาสตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของตนเองจากการทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียน ตลอดจนมีการให้รางวัลสำหรับกลุ่มที่ให้ความร่วมมือและให้ข้อคิดเห็นที่เพื่อนสรุปว่าดีที่สุดในอันเป็นส่วนสำคัญในการชักจูงให้นักเรียนมีความสนใจในการร่วมกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานกับงานของชุดิมา

ศรีสังวร (2546:45-46) ได้ศึกษาสร้างชุดการสอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองลำเจียก กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการได้รับการใช้ชุดการสอนความภาคภูมิใจในตนเอง นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของเปรมใจ บุญประสพ (2545:50-52) ที่ได้นำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ กรุงเทพมหานคร พบว่ามีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านตระหนักรู้ตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ในด้านความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ได้จากการตอบแบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยหาค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบน มาตรฐานรวมทุกกิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.95 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก (ตามตาราง.6) แสดงว่านักเรียนในช่วงชั้นที่ 4 เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งว่าหลังร่วมกิจกรรมแนะแนวในแต่ละกิจกรรม ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความเข้าใจในเนื้อหา กิจกรรมมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์เหมาะสมที่จะพัฒนานักเรียนให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ สถานที่และเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความได้เหมาะสม และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสามารถแสดงออกและแสดงความคิดเห็นได้ นักเรียนมีความเข้าใจเนื้อหาในใบความรู้ ใบงาน แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน และแบบประเมินชุดการสอน สื่อในการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่นำมาใช้น่าสนใจและหลากหลาย นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึงและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2525 : 116) กล่าวว่า ชุดการสอนประกอบไปด้วยสื่อประสมในรูปของวัสดุอุปกรณ์ และวิธีการตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป บูรณาการกันโดยใช้วิธีการจัดระบบ เพื่อให้ชุดการสอนแต่ละชุดมีประสิทธิภาพและมีความสมบูรณ์ เบ็ดเสร็จไปในตัวเองและมนตรีแย้มกสิกรและคนอื่นๆ (2528:12) ได้กล่าวว่าถึงประโยชน์ชุดการสอนไว้ว่าเร้าความสนใจ มีโอกาสแสดงความคิดเห็นหาความรู้ด้วยตนเองเป็นอิสระจากอารมณ์และบุคลิกของผู้สอนทำให้นักเรียนสนุก เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ทั้งนี้ได้เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้วิจัยและเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน และให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสรุปข้อคิดเห็น และประโยชน์ที่ได้จากการเรียนจากกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์อยู่ในระดับมาก

4. ในการเปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยใช้ t-test for Dependent Samples พบว่า ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีการพัฒนาอารมณ์ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ทำให้นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีการพัฒนาอารมณ์เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากก่อนการสร้างชุดการสอนกิจกรรม

แนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ผู้วิจัยได้ศึกษาพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับ ชุดการสอนกิจกรรมพัฒนา ผู้เรียนและกิจกรรมแนะแนวด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เมื่อสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบรายละเอียด แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วจึงนำไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 การพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ว่ามีการพัฒนาอารมณ์เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวิชัย วงษ์ใหญ่ (2525 : 185) กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นระบบการผลิตและการนำสื่อการเรียนหลายอย่างมีสัมพันธ์กันและมีคุณค่าส่งเสริมกันและกัน สื่อการเรียนอย่างหนึ่งอาจนำมาใช้เพื่ออธิบายข้อเท็จจริงของเนื้อหา ส่วนสื่อการเรียนอีกอย่างหนึ่งอาจใช้เพื่อก่อให้เกิดความลึกซึ้ง สื่อการเรียนเหล่านี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสื่อประสม การนำสื่อการเรียนมาใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชานั้น เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สามารถพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนใน ด้านอารมณ์รัก ด้านอารมณ์โกรธ ด้านอารมณ์กลัวและด้านอารมณ์เศร้าได้มากขึ้น นักเรียนได้ฝึกทักษะในการทำงานกลุ่ม การร่วมแสดงความคิดเห็น การแสดงออก ได้เรียนรู้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งจะทำให้ นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ตรงจากการร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีการพัฒนาอารมณ์ตามความต้องการของสังคมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1.1 จากการสังเกตขณะร่วมกิจกรรมกิจกรรมที่เป็นเกม กิจกรรมกลุ่ม อาทิเช่น สสำรวจอารมณ์กลัว เฝหิญความกลัว จดหมายปิดผนึก(ระบายอารมณ์เศร้า) ทำอย่างไรให้เขารัก (ของรัก) เปลี่ยนเศร้าให้เป็นสุข นักเรียนจะสนใจและสนุกสนาน

ในขณะที่กิจกรรมที่เป็นสถานการณ์จำลองหรือบทบาทสมมตินักเรียนส่วนใหญ่สามารถคิดเหตุการณ์และนำเสนอเพื่อนได้โดยไม่ต้องอาศัยบทบาทสมมติที่เตรียมไว้ให้ซึ่งควรคอยสังเกตศักยภาพของนักเรียนแต่ละชั้นที่ไม่เท่ากันหรือบางกลุ่มที่ไม่เท่ากัน

1.2 ใบงานที่ให้นักเรียนทำควรเป็นงานที่นำไปสู่ในกิจกรรมและควรสั้น กระชับ และแยกแยะได้ชัดเจน เช่น ใบงานสำรวจความกลัว ควรมีเพิ่มเติมจนนักเรียนสามารถบอกได้ว่า นักเรียนกลัวประเภทอะไร ถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงใบงานที่ให้เขียนมากโดยเฉพาะอะไรที่เป็นความรู้สึก หรือประสบการณ์ ควรให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและอภิปรายกลุ่ม

1.3 การจัดกิจกรรมควรคำนึงถึงเพศ ศักยภาพ ความสามารถ ตลอดจนเวลา ใช้จัดกิจกรรม

1.4 ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ครูผู้สอนควรได้ศึกษาคู่มือครู การจัดเตรียมสถานที่ที่เหมาะสม การเตรียมสื่ออุปกรณ์ ใบงาน แบบฝึกหัดและเตรียมตัวให้พร้อมก่อนสอนทุกครั้ง

1.5 การใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาอารมณ์ มีความสนใจในการร่วมกิจกรรมเรียนการสอน ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนในการผลิตชุดการสอนเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน ให้สอดคล้องกับสภาพผู้เรียนและเหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น

1.6 ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ครูผู้สอนควรดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิดทุกกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้อย่างเหมาะสม และพยายามให้ทุกคนได้มีโอกาสฝึกความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีได้รู้จักบทบาทของตนเอง เป็นการพัฒนาอารมณ์ให้สูงขึ้นต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลนักเรียนหลังจากใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่เข้าร่วมกิจกรรมไปแล้วว่ามีการพัฒนาอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด

2.2 ในการสร้างชุดการสอนและการกำหนดใบงาน ใบความรู้ ควรสอดคล้องกับระยะเวลา

2.3 ควรมีเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ให้เกิดความหลากหลายในรูปแบบของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนมากขึ้นหรือเทคโนโลยีทันสมัย เช่นคอมพิวเตอร์มาใช้ในการผลิตสื่อการสอน

2.4 ควรมีชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวในด้านอื่นๆ เช่นพัฒนาทักษะชีวิต

2.5 ควรมีชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวนักเรียนในระดับอื่นๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมล ประทีปธีรานันท์. (2530). ผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวตามหลักสัปปริสธรรม เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านสัปปริสธรรมของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- กรมวิชาการ. (2537). คู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนว เล่มที่ 1 การจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา
-(2545). คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
-(2545). คู่มือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 2545. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การรับส่งสินค้าพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.)
-(2545ค). แผนพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 2 พ.ศ.2545 พร้อมทั้งที่เกี่ยวข้องและพระราชบัญญัติการศึกษาภาคบังคับ. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ โรงพิมพ์การรับส่งสินค้าพัสดุภัณฑ์
-(2546). คู่มือกิจกรรมแนะแนวชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา
-(2546ข). มาตรฐานการแนะแนว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การรับส่งสินค้าพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.)
-(2546ค). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การรับส่งสินค้าพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.)
- กระทรวงศึกษาธิการ .(2540).แผนพัฒนางานแนะแนวของกระทรวงศึกษาธิการ. ระยะที่ 2 (พ.ศ.2540-2544).กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ศาสนา
- กรมสามัญศึกษา. (2534)คู่มือการปฏิบัติงานแนะแนวระดับมัธยมศึกษาตามหลักสูตรฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
- กันยา สุวรรณแสง. (2533). การพัฒนา บุคลิกภาพและการปรับวัย. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์นการพิมพ์.
- กัลญา กริธาธร. (2545). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวการศึกษาต่อสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคลองคราม จังหวัดเพชรบุรี ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

- กัลยาณี แดนยุกต์. (2513). การเปรียบเทียบการคิดหาเหตุผลเชิงตรรกศาสตร์กับการอ่อนไหวไปตามอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นในกรุงเทพฯ. ปรินูณานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- กาญจนา กลิ่นหอม. (2546). การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยใช้การสร้างอุปนิสัยใหม่และการใช้เทคนิคแม่แบบสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร. ปรินูณานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- จารุณวรรณ ศุภศรี. (2542). การเปรียบเทียบผลของการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี จังหวัดตรัง. ปรินูณานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- จตุพร ลิ้มมันจริง. (2544). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ฉลองชัย สุขวัฒนบูรณ์. (2538). การเลือกและการใช้สื่อการสอน. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม. (2527). พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. เชียงใหม่ : ศูนย์หนังสือเชียงใหม่
- ชอลัดดา ขวัญเมือง. (2541). กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน. กรุงเทพฯ : บริษัทวิทยพัฒน์ จำกัด.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2521). นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษากับการสอนระดับอนุบาล. กรุงเทพฯ:ไทยวัฒนาพานิช.
-(2523). การประเมินผลสื่อการสอน เอกสารการสอนชุดวิชาสื่อการสอนระดับมัธยมศึกษา หน่วยที่ 11-15. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามเจริญพานิช.
-(2525).ประสิทธิภาพสื่อการสอนระดับปฐมวัยในเอกสารชุดการสอนวิชาสื่อการสอนระดับปฐมวัย หน่วยที่ 8-13 .นนทบุรี:โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ชุติมา ศรีสังวร .(2546).การสร้างชุดการสอนเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองลำเจียก กรุงเทพมหานครปรินูณานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) . กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ชูติย์ ปานปรีชา. (2532). หน่วยที่ 9 อารมณ์ ความเครียด และการปรับตัว : เอกสารการสอนจิตวิทยาทั่วไป. หน่วยที่ 8 – 15. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- ไชยยศ เรืองสุวรรณ. (2522). หลักการทฤษฎีเทคโนโลยี และนวัตกรรมทางการศึกษา.
พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
-(2533).เทคโนโลยีการศึกษา การออกแบบและพัฒนา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์
- ทองหล่อ สุวรรณภาพ (2531). จิตวิทยาวัยรุ่น : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว ครุศาสตร์
วิทยาลัยครูอุบลราชธานี เมษายน 2531
- ทัศนีย์ วงศ์สุวรรณ (2542). ผลของการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์
และพฤติกรรมต่อความโกรธของวัยรุ่น : ปรินุณานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยา
การแนะแนว).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ธิดารัตน์ ไบสูงเนิน.(2543) การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่3 ที่เรียนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตจากชุดการสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ที่มี
กิจกรรมกลุ่มร่วมมือที่แตกต่างกัน โรงเรียนเทศบาลชุมชนวัดธรรมจักร เทศบาลนคร
พิษณุโลก สังกัดสำนักงานการศึกษาท้องถิ่น กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย :
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (โสตทัศนศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระชัย บุณโชติ. (2532). การสร้างผลงานทางวิชาการเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวลนง มังตรีสรรค์.(2530).ผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเรื่องสังควัตถุ 4 ที่มีต่อคุณธรรม
สังควัตถุ 4 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1โรงเรียนเทพศิรินทร์ กรุงเทพมหานคร
.ปรินุณานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2532,ธันวาคม – 2533,มกราคม). “การจัดหลักสูตรแนะแนวอย่างมีระบบ”
วารสารแนะแนว. 24 (126) : 27-33.
- นภาพร ปรีชามารถ. (2542) “การจัดกิจกรรมในคาบเรียนระดับมัธยมศึกษา” .ในเอกสารประกอบ
การสอนชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา หน่วยที่12 หน้า225-229นนทบุรี :
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- นิสรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจ
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากรจังหวัด
นครปฐม. ปรินุณานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2543). “การพัฒนาอารมณ์” ในรวมบทความวิชาการ EQ. บรรณาธิการโดย
อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอรพินทร์ ชูชม. หน้า 36.กรุงเทพฯ : โรง
พิมพ์ เดสก์ท็อป.

- นันทนา วงษ์อินทร์. (มปป.) เอกสารประกอบการเรียนการสอน ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บังอร เอี่ยมรอด. (2535, เมษายน-พฤษภาคม). "ว่าด้วยเรื่องคาบแนะแนว" วารสารแนะแนว. 26 (140) : 6 – 7
- บุญเกื้อ ควรหาเวช. (2529). นวัตกรรมการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน.
- บุญประสิทธิ์ กนกสิงห์. (2530). "การจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรมัธยมศึกษา." ใน เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพการแนะแนว. หน่วยที่ 1 – 8. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- บุปผา อยู่ยัด. (2534). ผลของกิจกรรมแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(จิตวิทยา) กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร
- ปราณี รามสูตร. (2533). "ทักษะการจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียน." ใน เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพการแนะแนว. หน่วยที่ 8 – 15. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ปรีชา วิหคโต. (2545). จิตวิทยากับพฤติกรรมวัยรุ่นใน เอกสารสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น หน่วยที่ 1-8. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- ปรียา เกตุทัต. (2538). พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น : เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่น และการอบรม. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์. หน้า 188 – 228.
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545) ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เป็รื่อง กุมุท. (2518). ชุดการสอน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนม ลิ้มอารีย์. (2533). การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : คอมฟอร์ม.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2530). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณี บุญประกอบ.(2533, กันยายน).“การส่งเสริมอัจฉริยภาพของเด็กไทย” วารสาร มศว ปทุมวัน. 15 : 1.
- พวงเพ็ญ เจียมปัญญาธิ. (2522). พัฒนาการทางด้านอารมณ์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

- พิชยา ประสพบุญมีชัย(2546). การศึกษาระดับอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. ปรินุณยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- มนตรี แยมกสิกร และคนอื่นๆ.(2528).รายงานผลโครงการผลิตสื่อการสอนสำหรับโรงเรียนกัณดาร โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ปีงบประมาณ 2528.สงขลา:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- มัญญ ดนะวัฒนา (2526). จิตวิทยาพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์
- มัทนา อึ้งตระกูล. (2524). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาอึดมโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเสือวิทยา จังหวัดขอนแก่น. ปรินุณยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รณฤทธิ์ ตรแสนคม. (2535). สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- รติวรรณ ทับธง. (2543). วุฒิกวาทะทางอารมณ์ของวัยรุ่น. ภาคนิพนธ์ ศศ.ม.(พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2538). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน.พ.ศ.2525. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- เรณู พินิจการ.(2545). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางลี่วิทยา อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี.สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เรวดี ภูทอง. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 โรงเรียนกัลยาวัต จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต.(จิตวิทยา):บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2542). จิตวิทยากับการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา ใน เอกสารสอนชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา หน่วยที่ 1-7 นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ.(2538).เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วัชร ทรัพย์มี. (2531). การแนะแนวในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- วันวิสาข์ ดำเนินสวัสดิ์. (2544). ผลของการแสดงอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่มีต่อการเกิดความรู้สึกเศร้า. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร. วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2542, มีนาคม). "มศว.สร้างข้อสอบวัดอีคิว. ประเมินอารมณ์นักเรียนไทย" มาตรฐานการศึกษา 2 (13) : 21-26
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2525). พัฒนาหลักสูตรและการสอน-มิติใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สุวีริยาสาส์น
- วิทยา นาควัชร. (2539). การอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยร่น : เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการเด็กและการเลี้ยงดู. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์.
- วินัดดา ปิยะศิลป์. (2539). ครอบครัวกับวัยร่นในการพัฒนาครอบครัว. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์พรินติ้ง (แอนด์พับลิชชิง)
- ศรัณย์ กอสนาน. (2541). การศึกษาเปรียบเทียบมิติทางอารมณ์ที่มีต่อสถานภาพการทำงานของเภสัชกรชุมชนในเขตกรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ และนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.(จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร
- ศรีธรรม ณะภูมิ.(2535). พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). จิตวิทยาการพัฒนทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภลักษณ์ สัตย์เพริศพราย. (2533). ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสั่งการระหว่างบุคคล วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย .จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร
- สถิต วงศ์สรรค. (2525). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น
-(2531). จิตวิทยาแนะแนว. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น.
- สมร ทองดี. (2544). พฤติกรรมวัยร่น. พิมพ์ครั้งที่ 7 เล่มที่ 2 หน่วยที่ 15 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สวัสดิ์ สมจิตร. (2533). การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร
- ลำลี รักสุทธิ. (ม.ป.ป.). ตารางวิเคราะห์หลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐานและแนวการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.
- สุชา จันท์เอม. (2528). วัยร่น. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
-(2544). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต
- สุชา จันท์เอม และสุรางค์ จันท์เอม.(2520). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ:ไทยวัฒนาพานิช
- สุพัตรา สุภาพ. (2539). ปัญหาสังคม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุพา แสงพรหม. (2545). การเปรียบเทียบผลการใช้บทบาทสมมติ และการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรมุข เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพร พิสิฐภูมิกุล (2543). ผลการสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การวัดผลการศึกษา) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2524) : ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยา). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต. (2528). เทคโนโลยีทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยี คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
- โสภาพรรณ สุขเฟื่องฟู. (2445). การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปี 1 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัยที่พ่อแม่ตอบสนองอารมณ์ด้านลบของบุตรแตกต่างกัน. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- อริการ ศรียมก. (2525). ประเมินผลสื่อการสอนใน เอกสารการสอนชุดวิชาสื่อการสอนระดับมัธยมศึกษา. หน่วยที่ 9-15 นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- อภิษฎา ดวงจันทร์. (2544). การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- อรพรรณ พรสีมา. (2530). เอกสารประกอบการสอนวิชาเทคโนโลยี 437 : บทเรียนด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน
- อรรถ เทียบปัด. (2530). การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถเชิงวิจารณ์วิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่สอนโดยใช้ชุดการสอน กับสอนตามแผนการสอนของหน่วยศึกษานิเทศกรรมสามัญศึกษา. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , ถ่ายเอกสาร
- อัญชลี สุวรรณะ. (2541). ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยาเขตภาคใต้ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

อุษณา เจริญไวย. (2538). เอกสารการสอน วิชาจิตวิทยาวัยรุ่น. เลย : สถาบันราชภัฏเลย.

Anderson, R.m.(1982, August). "Self instruction as a method of preparing elementary school Socialstudies teacher trainers apply and inductive teaching model," *Dissertation Abstracts International*. 42(11):4795-A

Carlson, J.G. & Hatfield, E. (1992). *Psychology of Emotion*. New York : Holt, Rinchart and Winston.

Good, Carter V. (1973). *Dictionary of Education*. 3rd ed. New york : Mc Graw-Hill, Inc.

Gronlund, Edward N. (1959). *Sociometry in the Classroom*. New York: Harper and Row Publishers.

Herlock EB.(1973). *Adolescent development*.Tokyo:McGraw-Hill ,Kogakuska.,

Houston, W. Robert and Others. (1972). "Devolpment Instructional Modules" *A Modular System for Writing Modules*. Houston: College of Education University of Houston.

Kemp,J.E;& D.K. Dayton. (1985). *Planing and Producing Instructional Media*. 5th ed. New York : Happer and Row.

Lupton, D. (1998). *The Emotional Self : A Sociocultural Exploration*. London : Sage.

McColman, James Westley.(1975, July). "Relationship between the Use of Learning Activity Packages, Group Activity and the Preferences of Student toward the Social Study Course" *Dissertation Abstracts International*. 36(1):109A.

Miner, J.B. (1992). *Industrial – Organizational Psychology*. Singapore : McGraw – Hill.

Ringness, Thomas A. (1968). *Mental Health in school*. New York : Random House Inc.

Salovey, P. & Mayer, J.D.(1990). Emotional intelligence, *Imagination cognition and Personality*. 9: 185-201.

Shuodt, John Thomas. (1976, November). "The Effect of Varying Levels of Role Taking Skills on the Efficacy of Role Playing Training with Kindergarten Children," *Dissertation Abstracts International*. 37(5) : 2754 – A.

Treppa, Jerry A. And Lawrence, Frike. (1972, September). "Effect of Marathon Group Experience." *Journal of Counseling Psychology*. 19 : 466 – 468.

Turk, Gayla Claire. (1985, Feburary). "Developrment of the Music Listening Strategy Tempo: Computer Assisted Instruction in Music Listening *Dissertation Abstracts International*. 45(08A):2436

Wilson, Cynthia Louise.(1989, August). "An Analysis of A Direct Instruction Procedure in Teaching Word Problem-Solving to Learning Disabled Students," *Dissertation Abstracts International*. 50(02A):419

ภาคผนวก ก

- แบบสอบถามพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
- ตารางชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
- ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

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

แบบสอบถามพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

คำชี้แจงในการตอบ

แบบสอบถามนี้มีคำถามทั้งหมด 35 ข้อ ขอให้นักเรียนอ่านไปที่ละข้อ และพิจารณาว่าคำถามโดยคำตอบมีให้เลือก 5 คำตอบคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ให้ขีดเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันรักและห่วงใยเพื่อนเสมอ					
2	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดเพื่อนได้ยาก					
3	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้เพื่อน					
4	การเรียนแยลงเมื่อฉันมีความรัก					
5	ฉันมีความสุขในการมีกิจกรรมทำร่วมกับเพื่อนๆ					
6	ฉันรู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจที่เพื่อนไม่เป็นอย่างที่คิด					
7	ฉันสามารถพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างปกติ					
8	เมื่อฉันโกรธฉันควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
9	คนอื่นๆบอกว่าฉันควบคุมอารมณ์ได้ดี					
10	เวลาไม่พอใจฉันมักจะแสดงออกกับคนรอบข้างเสมอ					
11	เมื่อฉันถูกขัดใจฉันจะขว้างปาข้าวของ					
12	ฉันจะตอบโต้ทันทีเมื่อมีคนทำให้ฉันโกรธ					
13	ฉันจะหงุดหงิดในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ฉันคิด					
14	เมื่อฉันไม่พอใจฉันจะเอะอะโวยวาย					
15	เมื่อไม่พอใจฉันสามารถสงบได้และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
16	เมื่อฉันถูกขัดใจฉันจะเดินหนี					
17	เมื่อฉันกลัวฉันทำอะไรไม่ได้เลย					
18	ฉันกลัวในสิ่งที่ไม่น่ากลัว					
19	ฉันมักจะนอนไม่หลับคืนก่อนสอบเสมอ					
20	ฉันกลัวเพื่อนไม่ยอมรับฉัน					
21	ฉันกลัวว่าเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับฉันในอดีตจะเกิดขึ้นซ้ำอีก					
22	ฉันรู้สึกกลัวเมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้น					
23	ฉันกลัวเพื่อนที่คิดแตกต่างจากฉัน					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
24	ฉันกลัวเพื่อนที่เรียนเก่งกว่าหรือฐานะดีกว่า					
25	ฉันกลัวการอยู่ตามลำพัง					
26	ฉันกลัวไม่ได้เกรดที่หวังไว้					
27	เมื่อเศร้าฉันมักแยกตัวออกมาอยู่คนเดียว					
28	เมื่อฉันเศร้าจะปรับทุกข์กับคนที่ไว้ใจเสมอ					
29	เมื่อฉันเศร้าฉันจะไม่ทำอะไรเลย					
30	ฉันมักจะเสียใจกับเรื่องเล็กๆน้อยๆเสมอ					
31	ฉันมีความหวังในชีวิตเสมอ					
32	เมื่อฉันผิดหวังฉันจะเริ่มต้นใหม่					
33	เมื่อฉันเสียใจฉันจะร้องไห้ไม่นานแล้วสามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้					
34	เมื่อเกรดไม่ดีฉันจะพยายามใหม่					
35	เมื่อฉันเศร้าฉันจะฟังเพลงหรือเล่นกีฬา					

ตารางชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

ชั้น	ภาคเรียน	เรื่องที่จะพัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ชื่อกิจกรรม	เทคนิค
ม.4	ต้น	1. ลักษณะอารมณ์พื้นฐาน	1. เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะอารมณ์พื้นฐานได้ 2. เพื่อให้นักเรียนทราบข้อดีและข้อเสียของอารมณ์	รู้จักอารมณ์	อภิปรายกลุ่มย่อย
		2. ลดอารมณ์กลัว	1. เพื่อให้นักเรียนรู้สาเหตุของความกลัว 2. เพื่อให้นักเรียนสำรวจอารมณ์กลัว 3 เพื่อทราบผลกระทบความกลัว	สำรวจความกลัว	เกมและอภิปรายกลุ่ม
		3. ลดความโกรธ	1. เพื่อให้นักเรียนบอกสาเหตุความโกรธ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะอารมณ์โกรธ	โกรธ มาได้อย่างไร	สถานการณ์จำลอง
	ปลาย	4. พัฒนาอารมณ์รักตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนรักและเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น	หัวใจของศูนย์	บทบาทสมมติ
		5. ลดอารมณ์เศร้า	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้จัดการอารมณ์เศร้าด้วยเปลี่ยนมุมมองความคิด	เปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า	อภิปรายกลุ่ม
ม.5	ต้น	6. พัฒนาอารมณ์รักผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เข้าใจผู้อื่น	ใจเขาใจเรา	เกมและอภิปราย
		7. ลดอารมณ์เศร้า	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการระบายอารมณ์เศร้า	จดหมายปิดผนึก	ระบาย
		8. ลดอารมณ์กลัว	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีเผชิญความกลัว	ปลาติดอวน	เกมและอภิปราย
		9. ลดอารมณ์โกรธ	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักผลกระทบเมื่อแสดงความโกรธไม่เหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะสำรวจอารมณ์	โกรธของ.....ฉัน	อภิปรายกลุ่มย่อย
	ปลาย	10. ลดอารมณ์โกรธ	1. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ	ฉันเก่งกว่า	กรณีศึกษา
		11. พัฒนาอารมณ์รักเพื่อน	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะทำให้คนรักเรา 2. ตระหนักถึงความรักที่ผู้อื่นมีต่อเรา	ทำอย่างไรให้เขารัก	เกมและอภิปราย

		12. ลดอารมณ์เศร้า	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การจัดการอารมณ์ เศร้าด้วยการให้กำลังใจตนเอง	ชีวิตของ คนพิการ	กรณีศึกษา
ม. 6	ต้น	13. ลดอารมณ์กลัว	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้จัดการกับความ กลัวสอบ 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการเตรียมสอบที่ ดี	คิดให้ดี เตรียมให้ พร้อม	สถาน การณ์ จำลอง
		14. ลดอารมณ์กลัว	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อเมื่อเกิดความกลัว	ผ่อนคลาย ความกลัว	ฝึก กล้ามเนื้อ
	ปลาย	15. ลดอารมณ์โกรธ	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการแสดงออกอย่าง เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ	เมื่อโกรธ ทำอะไร ไร	บทบาท สมมติ
		16. พัฒนามารมณรัก (เพศตรงกันข้าม)	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้จักรักที่เหมาะสม ต้องอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม 2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้กับอารมณ์รักให้อยู่ ในขอบเขตที่เหมาะสม	รักที่ เหมาะสม	กรณีศึกษา
		17. ลดอารมณ์เศร้า	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการสร้างความ สุขให้ตัวเอง 2. เพื่อให้นักเรียนรู้สิ่งที่จะทำให้เขามี ความสุข	เส้นทาง แห่งความ สุข	กลุ่ม สัมพันธ์

คำชี้แจง

1. การเตรียมตัวของครู

1.1 ศึกษาชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ให้เกิดความเข้าใจเพื่อให้สามารถใช้ชุดการสอนก่อนได้อย่างคล่องแคล่ว และถูกต้อง ชุดการสอนมี ทั้งหมด 17 ชุด ซึ่งประกอบด้วย คู่มือครู และคู่มือนักเรียน ใบงาน ใบความรู้ แบบฝึกหัดก่อน และหลังทำกิจกรรม

1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือ โดยยึดคู่มือครูเป็นหลักในการดำเนินการสอน

1.3 ศึกษาแผนการจัดกิจกรรมให้เข้าใจอย่างละเอียดชัดเจน เพื่อให้จัดกิจกรรมได้ตามขั้นตอนที่เสนอแนะไว้ในแผนการจัดกิจกรรมอย่างถูกต้องเหมาะสม

1.4 ก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม ครูต้องให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดแล้วนำคะแนนมาเปรียบเทียบกันเพื่อพัฒนาการด้านอารมณ์ของนักเรียนที่เกิดขึ้น

2. การสอนกิจกรรม

2.1 ชุดการสอนนี้เน้นให้นักเรียนพัฒนาอารมณ์ทั้ง 4 ด้านคือ อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์เศร้าโดยใช้เทคนิค กิจกรรมกลุ่ม เกม สถานการณ์จำลอง กรณีศึกษา

2.2 การจัดแบ่งกลุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มโดยแต่ละกิจกรรมแบ่งไม่เหมือนกันให้ดูคู่มือครูเป็นหลักและจัดแบ่งกลุ่มโดยยึดจำนวนนักเรียนในชั้นเป็นหลัก

3. บทบาทครู

3.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์แต่ละกิจกรรม

3.2 ดำเนินการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ตามขั้นตอนดังนี้

3.2.1 ขั้นทดสอบความรู้ก่อนทำกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนทำกิจกรรม

3.2.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียนครูสนทนากับนักเรียน

ครูสนทนากับนักเรียนเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์

3.2.3 ขั้นกิจกรรม

ครูชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามกติกาที่กำหนดไว้ในแต่ละชุด และวิธีปฏิบัติ ขั้นนี้จะมีการแบ่งกลุ่ม มีการใช้ใบงาน

3.2.4 ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนจะช่วยกันสรุปเรื่องที่เรียนเพื่อสรุปความคิดรวบยอดและหลักการสำคัญตลอดจนประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมและให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรม

3.2.5 ขั้นทดสอบความรู้หลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรม

3.3 ในขณะที่นักเรียนทำกิจกรรม ครูต้องคอยดูแลและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

3.4 ในขั้นอภิปรายและสรุปครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปรายให้มากที่สุด

3.5 เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมทุกครั้ง ครูควรให้นักเรียนเก็บสื่ออุปกรณ์และห้องเรียนให้เรียบร้อย และสำรวจว่าสื่ออุปกรณ์อยู่ครบเหมือนเดิมหรือไม่ เพื่อจะได้นำไปใช้ในครั้งต่อไปได้

4. สิ่งที่คุณต้องเตรียม

4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังกิจกรรม

4.2 ใบงาน

4.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม

4.4 แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

4.5 อุปกรณ์ที่ใช้แต่ละกิจกรรม

**ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1
ครั้งที่ 1**

ชื่อเรื่อง	ลักษณะอารมณ์พื้นฐาน
ชื่อกิจกรรม	รู้จักอารมณ์
เทคนิค	กิจกรรมกลุ่ม
เวลา	1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกลักษณะอารมณ์พื้นฐานได้
2. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกข้อดีข้อเสียของอารมณ์บวกและลบ

ส่วนประกอบชุดการสอน

1. คำชี้แจงเรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน
2. คู่มือครูเรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน
3. คู่มือนักเรียนเรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน
4. สื่อและอุปกรณ์การสอนเรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน
 - 4.1 รูปแสดงอารมณ์พื้นฐาน
 - 4.2 ใบงานรู้จักอารมณ์
 - 4.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 4.4 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
 - 4.5 แบบประเมินชุดการสอน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว โดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน โดยใช้กิจกรรมรู้จักอารมณ์ ใช้เวลาเรียน 1 คาบเท่ากับ 1 ชั่วโมงครู ควรศึกษาเพื่อเตรียมการสอนดังนี้

1. สารสำคัญ

อารมณ์มีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตอย่างยิ่ง และส่งผลต่อชีวิตตนเองและผู้อื่นรอบข้าง ทำให้นักเรียนต้องเรียนรู้ว่าอารมณ์คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสียต่อชีวิตของเรา

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะอารมณ์พื้นฐานได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกผลดีผลเสียของอารมณ์บวกและลบ

3. สารการเรียนรู้

อารมณ์เป็นสภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งที่มาจากภายใน เช่น ความสบาย ความเจ็บปวด ความคิด จินตนาการ และสิ่งเร้าภายนอก เช่น ผู้คน อุณหภูมิ เสียงแสง ดินน้ำ อากาศ ถ้าเหตุการณ์ทำให้เกิดอารมณ์ดีหรืออารมณ์ทางบวกจะเป็นอารมณ์ที่พึงปรารถนา เช่น ดีใจ สบายใจ พอใจ ปลอดภัย อารมณ์ไม่ดีหรืออารมณ์ทางลบจะเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เกิดจากความรู้สึกโกรธ เกลียด เครียด ไม่พอใจ วิตกกังวล ก็จะก่อให้เกิดผลกระทบต่อนตนเองและคนรอบข้าง และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและความสำเร็จ

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนกิจกรรม เรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

4.2.1 ครูสนทนากับนักเรียนเรื่องความสำคัญของอารมณ์และชนิดลักษณะอารมณ์พื้นฐาน

4.2.2 ครูแสดงรูปคนที่มีอารมณ์ต่างๆและให้นักเรียนทายว่าเป็นอารมณ์อะไร

4.3 ขั้นตอนกิจกรรม

4.3.1 ครูให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นและทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์คนละ 1 อย่าง

4.3.2 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มด้วยการนับเลข 1 ถึงเลข 5 และให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามหมายเลขที่เหมือนกัน

4.3.3 ให้นักเรียนเลือกเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดวันนี้ให้กับเพื่อนในกลุ่มฟังโดยสลับกันเล่าทุกคนใช้เวลา

4.3.4 ขณะที่เพื่อนนักเรียนกำลังเล่าเหตุการณ์ให้ฟังให้นักเรียนสังเกตว่าสีหน้า ท่าทาง พฤติกรรมของเพื่อนเป็นอย่างไร เหตุการณ์ที่เพื่อนเล่าให้ฟังเป็นอารมณ์ประเภทใด

4.3.5 ครูแจกใบงานรู้จักอารมณ์ให้ทุกกลุ่ม

4.3.6 ให้นักเรียนในกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่าผลดีผลเสียแต่ละอารมณ์เป็นอย่างไร

4.4 ขั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องลักษณะอารมณ์และผลดีผลเสีย

4.4.2 ครูแจกใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน ให้นักเรียนศึกษา

4.5 ขั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรมเรื่อง ลักษณะอารมณ์พื้นฐาน

4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน

5. การวัดและการประเมินผล

5.1 จากการตอบคำถามเกี่ยวกับลักษณะอารมณ์พื้นฐาน

5.2 ตรวจผลจากใบงานรู้จักอารมณ์

5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล

5.4 สังเกตจากการสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

7.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน เรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน

7.2 ใบงานรู้จักอารมณ์

7.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน

7.4 แบบประเมินชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เรื่อง
ลักษณะอารมณ์พื้นฐาน

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง ลักษณะอารมณ์พื้นฐาน โดยใช้กิจกรรมอารมณ์ ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน
2. ให้นักเรียนดูรูปใบหน้าที่แสดงอารมณ์ต่างๆและให้นักเรียนทำนาย
3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยนับหมายเลข 1 ถึงหมายเลข 5 กลุ่มเดียวกันไปอยู่ด้วยกันและให้หนึ่งเป็นวงกลม
4. ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์ต่างๆเลือกมา 1 เหตุการณ์และเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ใช้เวลา 10 นาที
5. ขณะที่เพื่อนในกลุ่มเล่าเหตุการณ์ให้นักเรียนที่เหลือสังเกต สีหน้า ท่าทาง ความรู้สึกของเพื่อนที่เล่าให้ให้สรุปว่าเป็นอารมณ์อะไร
6. ให้นักเรียนทำใบงานรู้จักอารมณ์
7. ให้นักเรียนร่วมกันกับเพื่อนสรุปผลดีผลเสียของอารมณ์บวกและลบ
8. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน
9. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน เรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน
10. ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เรื่องลักษณะอารมณ์พื้นฐาน

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

เรื่อง ลักษณะอารมณ์พื้นฐาน

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ใบงานรู้จักอารมณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้หลังจากเพื่อนในกลุ่มเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้กลุ่มฟัง

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	การตอบสนอง	ชนิดของอารมณ์	ผลที่ตามมา

ใบความรู้ประกอบกิจกรรม

เรื่อง ลักษณะอารมณ์

(ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4)

๑ อารมณ์คืออะไร

อารมณ์เป็นสภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นหรือสิ่งเร้าทั้งที่มาจากภายใน เช่น ความสบาย ความเจ็บปวด ความคิด จิตนาการ และสิ่งเร้าภายนอก เช่น ผู้คน อุณหภูมิ เสียง แสง และดินฟ้าอากาศ ฯลฯ

๒ อารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร

ตามปกติ อารมณ์จะเกิดขึ้นได้ต้องมีความรู้สึกของการรับรู้มาก่อน ความรู้สึกของการรับรู้เกิดจากการกระตุ้นของสิ่งเร้าภายนอกและภายในร่างกาย ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม สิ่งเร้าที่เป็นรูปธรรมเป็นสิ่งที่เรารู้โดยตรง ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ส่วนสิ่งเร้าที่เป็นนามธรรมจะเป็นสิ่งที่เรารู้โดยอ้อมมาจากจิตใจ

ชนิดของอารมณ์ อารมณ์มี 2 ชนิดใหญ่ๆ

1. อารมณ์ดีหรืออารมณ์ทางบวกเป็นอารมณ์ที่พึงปรารถนา เกิดจากความรู้สึกดีใจ สบายใจ พอใจ ปลอดภัย เบิกบานใจ รื่นรมย์ ฯลฯ
 2. อารมณ์ไม่ดี หรืออารมณ์ทางลบ เป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เกิดจากความรู้สึกโกรธ เกลียด เครียด ไม่พอใจ เศร้าโศก วิตกกังวล สิ้นหวัง หดหู่ หม่นหมอง ฯลฯ
- อารมณ์ของบุคคลมีทั้งด้านบวกและลบเป็นอารมณ์พื้นฐานของบุคคลที่ติดตัวมา

ลักษณะอารมณ์ด้านลบ

1. ด้านร่างกายเช่นเกิด อาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ท้องเสีย ท้องผูก โรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง
2. ด้านจิตใจ เช่นหงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล เครียด นอนไม่หลับ เศร้า เบื่อหน่าย
3. ด้านพฤติกรรม เช่น ร้องไห้ ขว้างปาสิ่งของ ซึมเศร้า นอนไม่หลับ แยกตัวตามลำพัง ทะเลาะวิวาท

ลักษณะอารมณ์บวก

1. ด้านร่างกาย เช่น กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว
2. ด้านจิตใจ เช่น ใจเย็น ร่าเริง แจ่มใส สดชื่น
3. ด้านพฤติกรรม เช่น หัวเราะ สนุกสนาน มีมองโลกในแง่ดี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ความคิดสร้างสรรค์

ตารางเปรียบเทียบผลจากการแสดงอารมณ์

อารมณ์ด้านลบ		
ผลกระทบด้านร่างกาย ใจสั่น ท้องผูก เสี่ยงต่อโรคหัวใจ หน้าซีด ความดันโลหิตสูง มือสั่น ปวดศีรษะ หน้ามืด ปวดกล้ามเนื้อ เหงื่อออกมาก โรคกระเพาะ เป็นลมหมดสติ ท้องเสีย ช็อค	ผลกระทบด้านจิตใจ วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย นอนไม่หลับ เศร้าหมอง ย้ำคิดย้ำทำ เครียด เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด เบื่อหน่าย	ผลกระทบด้านพฤติกรรม ร้องไห้ ขาดสมาธิในการทำงาน ทะเลาะวิวาท แยกตัวตามลำพัง ขว้างปาสิ่งของ เหม่อลอย ถูกทำร้ายร่างกาย 
อารมณ์ด้านบวก		
ผลกระทบด้านร่างกาย แข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ กระปรี้กระเปร่า คล่องแคล่วว่องไว 	ผลกระทบด้านจิตใจ ใจเย็น สดชื่น แจ่มใส รักและเข้าใจผู้อื่น ภาคภูมิใจในตนเอง นอนหลับสบาย	ผลกระทบด้านพฤติกรรม ยิ้ม หัวเราะ กระตือรือร้น ประสบความสำเร็จในการ เรียนการงาน สร้างสรรค์ผลงานใหม่

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ, กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือพัฒนาคุณภาพะทางอารมณ์ ศิลธรรม และจริยธรรม ระดับมัธยมศึกษา. 2544 : 21 – 23

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบฝึกหัดเรื่อง ลักษณะอารมณ์พื้นฐาน

1. ข้อใดเป็นอาการของอารมณ์ด้านลบทั้งหมด ก. ขี้เซา ขี้บ่น ขี้เบื่อ ข. วิตกกังวล มีกลิ่นตัว ใจร้อน ค. ย้ำคิดย้ำทำ เห็นอย่างง่าย โกรธง่าย ง. หงุดหงิด เศร้าใจ นอนไม่หลับ	6. เหตุการณ์ใดที่เกิดจากตัวกระตุ้นภายใน ก. แต่งงานหนักเพื่อสร้างฐานะของตนเอง ข. แหว่วอยากมีรถเพราะไม่มีรถประจำทาง ค. พ่อให้เขี้ยวทำงาน เขี้ยวจึงทำงาน ง. แต่งงานเพราะถูกคนต่อว่า
2. อารมณ์มีกี่ชนิด อะไรบ้าง ก. 2 ชนิด อารมณ์เย็นและอารมณ์ร้อน ข. 2 ชนิด อารมณ์บวกกับอารมณ์ลบ ค. 4 ชนิด อารมณ์บวก อารมณ์ลบ อารมณ์ที่พึงปรารถนาและอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ง. 4 ชนิด อารมณ์บวก อารมณ์ลบ อารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดี	7. วีระชอบไยววายทุกครั้งที่ถูกตักเตือนจากเพื่อนๆ เพราะสาเหตุใด ก. ไม่ชอบถูกเตือน ข. ไม่มีใครเตือนมาก่อน ค. ไม่พอใจคนที่มาเตือน ง. แสดงอาการปกป้องตนเองเพราะถูกว่า
3. ข้อใดเป็นผลจากอารมณ์ลบ ก. หูตึง นอนไม่หลับ ค. ขาดสมาธิ ท้องผูก ข. แพ้ยา หน้ามืด ง. เหงื่อออกมาก ทำงานหนัก	8. อาการร้องไห้ เศร้าซึม แยกตัวเองตามลำพังเป็นลักษณะอารมณ์ทางลบด้านใด ก. ด้านร่างกาย ค. ด้านพฤติกรรม ข. ด้านจิตใจ ง. ด้านการเรียนรู้
4. บุคคลในข้อใด เป็นผู้ที่จัดได้ว่าได้รับผลกระทบด้านร่างกายอันเกิดจากอารมณ์ด้านลบ ก. สุดาประสบอุบัติเหตุลื่นล้มในห้องน้ำ ทำให้ศีรษะถูกกระทบกระเทือนอย่างแรง ข. ลินจี่ รู้สึกหน้ามืด ใจสั่น เหมือนจะเป็นลม เมื่อฟังคำขอแต่งงานจากชายคนรัก ค. สมพร รีบก้าวออกจากบ้านอย่างคล่องแคล่ว ว่องไว หลังจากแอบขโมยเงินในกระเป๋าของน้องชายมาได้ ง. สุพจน์ล้มเจ็บลงด้วยโรคความดันโลหิตสูงเมื่อทราบว่ารุกรกิจของตนล้มละลาย	9. ข้อใดคือลักษณะของอารมณ์ด้านลบที่ส่งผลเสียต่อจิตใจ ก. พรโมโหเพื่อนจนนอนไม่หลับ ข. เพ็ญน้อยใจเพื่อนจึงแยกตัว ค. ภาคโมโหหิวจนปวดท้อง ง. พีโดนแม่ดุจึงเสียใจร้องไห้ไม่หยุด

5. ข้อใดเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์ด้านบวก ก. สุนทรีย์หวัหระเสียงดังด้วยความสะใจเมื่อคู่แข่งของเธอพ่ายแพ้ในการแข่งขัน ข. นกเล็กเป็นคนโกรธง่าย แต่หายเร็วและไม่จดจำความผิดของผู้อื่น ค. แดงต๋อยโทรไปย้าคนงานที่บ้านหลายครั้งให้ปิดถังแก๊สเพื่อความปลอดภัย ง. รุ่งอรุณดีใจมากที่รู้ว่าชนะเลิศในการแข่งขันวอลเลย์บอล	10. ข้อใดคือลักษณะคนมองโลกในแง่ดี ก. มนุษย์ทุกคนมีคุณค่า ข. คนทำงานหนักเป็นคนมีคุณค่า ค. คนฉลาดแกมโกงน่าคบเป็นเพื่อน ง. คนแต่งตัวโทรมไม่น่าไว้วางใจ

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1
ครั้งที่ 2
เรื่อง...ลดอารมณ์กลัว.

ชื่อเรื่อง ลดอารมณ์กลัว
ชื่อกิจกรรม สำรวจความกลัว
เทคนิค เกมและอภิปราย
เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้ลักษณะอารมณ์กลัว
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้สำรวจอารมณ์กลัว
3. เพื่อให้นักเรียนทราบผลกระทบของความกลัว

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 บัตรคำขนาด 4x10 นิ้ว จำนวน 40 บัตร
 - 3.2 ปากกา Magic 10 ด้าม
 - 3.3 เข็อกผูกบัตรคำ
 - 3.4 ใบงานความกลัว
 - 3.5 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 3.6 แบบทดสอบก่อนและหลังกิจกรรม
 - 3.7 ใบประเมินชุดการสอน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่องสำรวจความกลัว ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษาเพื่อเตรียมการสอน ดังนี้

1. สารสำคัญ

อารมณ์กลัวของนักเรียนมาจากหลายสาเหตุ แต่ละคนไม่เท่ากัน บางเหตุการณ์นักเรียนกลัวมาก บางเหตุการณ์นักเรียนกลัวน้อย ถ้านักเรียนรู้ว่าตนเองกลัวและรู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์กลัว จะทำให้อารมณ์อารมณ์กลัวลดน้อยลง

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้ลักษณะอารมณ์กลัว
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้สำรวจอารมณ์กลัว
3. เพื่อให้นักเรียนทราบผลกระทบของความกลัว

3. สารการเรียนรู้

อารมณ์กลัวเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับทุกคน ความกลัวมาจากหลายสาเหตุทั้งมีเหตุผลและไม่มีเหตุผล เมื่อเกิดความกลัวจะมีอาการหน้าซีด ตัวเกร็ง มือเท้าชา ใจสั่น ถ้านักเรียนได้เรียนรู้สาเหตุความกลัวของตนเองและทราบผลกระทบจากอารมณ์กลัว จะช่วยทำให้นักเรียนตระหนัก ถึงความสำคัญที่จะจัดการกับอารมณ์กลัว

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูสนทนากับนักเรียนเคยกลัวอะไรหรือมีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้นักเรียนกลัว เวลากลัวจะแสดงออกอย่างไรและผลที่ตามมาจากการแสดงออกนั้นเป็นอย่างไร

4.3 ชั้นกิจกรรม

4.3.1 ครูนำนักเรียนร้องเพลงลมเพลมพัด แล้วให้นักเรียนรวมกันด้วยเกมโดยนักเรียนหญิงมีค่า 50 สตางค์ นักเรียนชายมีค่า 25 สตางค์ ให้ได้ 5 กลุ่ม

4.3.2 หลังจากนั้นครูให้กลุ่มส่งตัวแทนออกมากลุ่มละ 1 คนมารับบัตรคำขนาด 4x10 นิ้ว กลุ่มละ 8 บัตรโดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดอะไรที่ทำได้แล้วและเขียนลงในบัตรคำเสร็จผูกด้วยเชือกแล้วไปติดที่กระดานดำ

4.3.3 หลังจากนั้นครูให้ นักเรียนอภิปรายในกลุ่มว่าสาเหตุของความกลัวและผลกระทบจากความกลัวจะเกิดอะไรขึ้น ให้เขียนลงในใบงาน

4.4 ชั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 ตัวแทนกลุ่มออกมาแสดงความคิดเห็นหน้าชั้น

4.4.2 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของกิจกรรมนี้และครูสรุปเพิ่มเติม

4.5 ชั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรมแนะแนวเรื่อง สำนวจอารมณ์กลัว

4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เรื่องสำวจอารมณ์กลัว

5. การวัดและประเมินผล

5.1 จากการตอบคำถาม

5.2 ตรวจใบงานสำวจอารมณ์กลัว

5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่ม

5.4 สังเกตจากการสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่องสำวจความกลัว

- 7.2 ใบงานสำรวจความกลัว
 - 7.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องสำรวจความกลัว
 - 7.4 ใบประเมินผลชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่4
- เรื่องสำรวจความกลัว

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวโดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์เรื่องสำรวจความกลัว ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
2. ให้นักเรียนเล่นเกมรวมสตาร์กแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5 คนและส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน
เพื่อมารับอุปกรณ์ บัตรคำ ปากกา เชือก สก๊อตเทป
3. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันเขียนสิ่งที่ทำให้นักเรียนกลัวมีอะไรบ้างลงในบัตรคำและร้อย
ด้วยเชือกไปผูกติดไว้กับกระดาษดำ
4. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายกลุ่มถึงสาเหตุของความกลัวและผลกระทบของความกลัว
และส่งตัวแทนออกมาอภิปรายหน้าห้อง
5. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้กิจกรรมเรื่องสำรวจความกลัว
6. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่องสำรวจความกลัว
7. ให้นักเรียนประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์เรื่องสำรวจความ
กลัว

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง สดอารมณ์กลัว

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ใบงานสำรวจอารมณ์กลัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นดังต่อไปนี้

1. สาเหตุความกลัว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. ผลกระทบจากความกลัวเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง สำรองอารมณ์กลัว

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่อง สำรองความกลัว

ความกลัวสามารถจำแนกได้ 5 ประเภท



1. กลัวสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ
2. กลัวความสัมพันธ์ในสังคม เป็นความกลัวบุคคลและสถานการณ์ทางสังคมเช่นความอายกับความยุ่งยากใจ สาเหตุมาจากความรู้สึกว่าตนเองยังไม่มีความสามารถเพียงพอในกระทำการสิ่งต่างๆ ทางสังคม อาทิเช่น กลัวจะต้องพบปะคนอื่นหรือคนที่เหนือกว่าตน ฉลาดกว่า กลัวการพูดหน้าชั้น กลัวถูกตำหนิ เป็นต้น
3. กลัวเกี่ยวกับตัวเองมีความสามารถไม่เพียงพอ
4. กลัวในสิ่งที่ไม่รู้ ไม่คุ้นเคย
5. กลัวโดยไม่มีเหตุผล เช่นบางคนฉลาดจึงกลัวว่าตนเองทำอะไรจะแน่วไม่ได้ดี

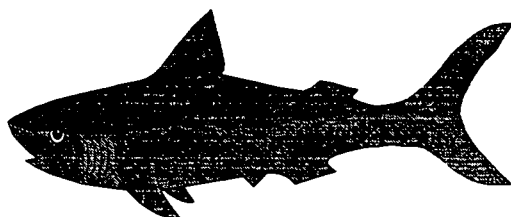
ลักษณะการตอบสนองของความกลัว

1. เผชิญหน้ากับสถานการณ์หรือสิ่งที่กลัว เมื่อเกิดความกลัวถ้าไม่รุนแรงการพูดหน้าชั้น อาจจะมีหน้าแดงระเรื่อ ริมฝีปากสั่น ถ้าเป็นความกลัวที่รุนแรงก็จะสั่น เหงื่อไหล หน้าซีด วิ่งหนี เรียกให้ช่วยเหลือ
2. การหลบหนีจากสถานการณ์หรือสิ่งที่กลัวหมายความว่าหลีกเลี่ยงไม่เผชิญกับสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจหรืออับอายที่จะทำให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีอาการตกใจกลัว ถ้าความกลัวนั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับสถานการณ์ที่สังคม เขาอาจจะหลีกเลี่ยงไปทำกิจกรรมอื่นโดยการอ้างสาเหตุของการหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นๆ ด้วยเหตุผล
3. การปกปิดความกลัวเมื่อเผชิญ โดยแสดงความกล้าหาญ แสดงความโกรธ เพื่อไม่แสดงให้ผู้อื่นเห็น

เราควรทำอะไรเมื่อเรากลัว

เทคนิคที่จะชนะความกลัวอยู่ 4 ขั้นตอน

1. เรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อและใช้จิตคลุมกายมาก่อน
2. รู้จักวิธีการจัดลำดับความรู้สึกกลัว เช่น กลัวน้อยที่สุดไปหาความรู้สึกกลัวมากที่สุด ตามลำดับ
3. รู้จักเทคนิคการกำจัดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ
4. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง



เอกสารอ้างอิง

ปรียา เกตุทัต. (2538) . พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น: เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม.มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ : 203-204.

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ, กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรมและจริยธรรม ระดับมัธยมศึกษา. 2544 : 46.

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่อง สำนวนอารมณ์กลัว

1. ข้อใดจัดว่าเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะอารมณ์กลัว ก. แนนทำแก้วแตก แต่ไม่อยากถูกพ่อดุจึงบอกพ่อว่าแมวทำแตก ข. แม่ใช้ให้ล้มล้างจาน แต่ล้มไม่อยากล้าง จึงไปบอกน้องว่าแม่สั่งให้น้องล้างจาน ค. เพื่อนมาขอให้ด้อยช่วยสอนการบ้าน แต่ด้อยไม่อยากสอน จึงบอกเพื่อนว่าตนเองก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน ง. เพื่อนชวนแดงไปงานวันเกิดแล้วค้างที่บ้านตน แต่แดงไม่กล้าขอแม่ จึงบอกเพื่อนว่าติดธุระไปไม่ได้	4. สุนีย์เป็นเด็กขยัน ตั้งใจเรียนแต่ขาดความมั่นใจในตนเอง ทุกครั้งที่เธอได้รับมอบหมายให้ออกไปรายงานหน้าชั้นเรียนไม่ว่าจะเป็นรายงานกลุ่มหรือรายงานเดี่ยว เธอจะรู้สึกกลัวมาก แม้เธอจะเตรียมข้อมูลไว้อย่างดี แต่เมื่อถึงวันที่ต้องรายงานเธอจะต้องไม่สบายและหยุดเรียนทุกครั้งผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความกลัวของสุนีย์คืออะไร ก. ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ข. เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงความจริงจนติดเป็นนิสัย ค. ขาดความน่าเชื่อถือ และความไว้วางใจจากครูและเพื่อนๆ ง. ถูกทุกข้อ
2. ถ้าครูเรียกตรวจการบ้านแล้วนักเรียนลืมไม่ได้ทำมานักเรียนทำอย่างไร ก. รีบขอยืมของเพื่อนมาลอกให้ได้มากที่สุด แล้วบอกครูว่าทำมาแล้ว แต่ยังไม่เสร็จเพราะการบ้านยากจึงทำไม่เสร็จ ข. บอกครูว่าลืมสมุดการบ้าน ค. บอกครูว่าลืมทำการบ้าน ง. บอกครูว่าเมื่อวานต้องช่วยงานพ่อแม่จนดึก จึงไม่มีเวลาทำการบ้าน	5. นิตยาเรียนอยู่ชั้น 4 สูง 145 ซม. เธอมักถูกเพื่อนล้อบ่อยๆ เรื่องความสูงของเธอ เมื่อมีกิจกรรมเพื่อเดินรณรงค์หรือถวายพระพร เธอมักปฏิเสธไม่ไปร่วมกิจกรรม น่าจะเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง ก. ความเกียจคร้าน ข. ความกังวลเรื่องรูปร่างของเธอกลัวจะไม่ใช่ที่ยอมรับ ค. ความรู้สึกกลัวการไม่เป็นที่ยอมรับจากเพื่อนๆ ง. ความอ่อนแอของร่างกายและจิตใจ

3. มารศรีทำการฝีมือมาส่งครูไม่เสร็จตามกำหนด เธอกลัวถูกครูลงโทษ จึงเอางานของเพื่อนที่ทำเสร็จแล้วไปส่งแทน นักเรียนวิเคราะห์การกระทำของมารศรีได้ว่าอย่างไร ก. เป็นคนรักษาหน้า ข. เป็นคนชอบพูดปด ค. เป็นคนมีไหวพริบ รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ง. เป็นคนซื่กลัว ไม่กล้าเผชิญความจริง	6. จากข้อ 5 นักเรียนคิดว่านิตยาหาทางออกให้แก่ปัญหาดังวิธีใด ก. ประนีประนอมต่อสถานการณ์ ข. บิดเบือนความจริง ค. ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง ง. ก้าวร้าว
7. หากนักเรียนเป็นนิตยานักเรียนจะหาทางออกให้ตัวเองอย่างไร ก. ฝึกสมาธิ เพื่อระงับอารมณ์ไม่ให้โกรธ ข. ฝึกกล้าเผชิญความจริง ยอมรับในสิ่งที่เราเป็น ปรับให้เรามีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ค. เปิดใจคุยกับคนที่ล้อเราขอร้องไม่ให้เขาทำอีก ง. ใช้ความรุนแรงเข้าช่วย	9. วิธีใดที่นักเรียนคิดว่าสามารถลดความรู้สึกกลัวลงได้ ก. เปิดไฟนอน ข. คบเพื่อนเยอะๆ ค. เผชิญหน้ากับความกลัว ง. ไม่ไปไหนหรืออยู่คนเดียว
8. ผลกระทบที่เกิดจากการหาทางออกผิดวิธี ก. ทำให้กลายเป็นคนมีปัญหาเรื่องการปรับตัวในด้านต่างๆ ข. ทำให้กลายเป็นคนก้าวร้าว ค. ทำให้กลายเป็นคนไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต ง. ถูกทุกข้อ	10. ข้อใดกลัวไม่มีเหตุผล ก. สมศรีเป็นคนฉลาดแต่กลัวทำอะไรจะไม่ได้ดี ข. สมศรีกลัวสิ่งที่ไม่คุ้นเคย ค. สมศรีกลัวการพูดหน้าชั้น ง. สมศรีกลัวจะล้มเหลวเหมือนอดีต

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1
ครั้งที่ 3
เรื่อง ลักษณะอารมณ์โกรธ

ชื่อเรื่อง ลักษณะอารมณ์โกรธ
ชื่อกิจกรรม โกรธมาได้อย่างไร.....
เทคนิค สถานการณ์จำลอง
เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนให้นักเรียนบอกสาเหตุความโกรธได้
2. เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะอารมณ์โกรธ

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 ฉลากสี 5 สี เขียว แดง ฟ้ำ เหลือง ขาว สีละ 6 อัน
 - 3.2 ใบงานสถานการณ์จำลองเรื่องโกรธมาได้อย่างไร
 - 3.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 3.4 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน
 - 3.5 แบบประเมินชุดการสอน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ เรื่องลักษณะอารมณ์โกรธ ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษาเพื่อเตรียมการสอน ดังนี้

1. สารสำคัญ

อารมณ์โกรธเป็นสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งเกิดมาจากความคับข้องใจ ถูกขัดขวางไม่สมหวังในสิ่งที่ตนเองปรารถนา ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนในชีวิตประจำวัน เมื่อรู้สาเหตุและลักษณะของอารมณ์โกรธจะทำให้นักเรียนสามารถรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น การรู้จักอารมณ์โกรธของตนเองและผู้อื่นจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกได้ว่าสาเหตุของอารมณ์โกรธเกิดจากอะไร
2. เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะของอารมณ์โกรธได้

3. สารการเรียนรู้

ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งซึ่งเกิดจากความไม่พอใจ ไม่ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ เมื่อถูกรบกวนหรือเมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนกิจกรรม เรื่อง ลักษณะอารมณ์โกรธ

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่จะทำให้เกิดอารมณ์โกรธได้

4.3 ขั้นกิจกรรม

4.3.1 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยจับฉลาก สี 5 สี เขียว แดง ฟา เหลือง

ขาว

4.3.2 ครูจับฉลากกลุ่มสีใดสีหนึ่งเพื่อเตรียมแสดงบทบาทสมมติที่ไม่มีบท

สถานการณ์ที่ 1 โกรธของ... แดงยืนเข้าแถวซื้ออาหารแล้วน้อยมาแข่งคิว แดงไม่พอใจก็ต่อว่าน้อย

สถานการณ์ที่ 2 โกรธของ... นായിมสมุดปลาแล้วบอกว่าจะมาคืนให้ทันวันจันทร์ก่อนเรียน ปรากฏว่าลืมเอามา ปลาโกรธมากที่ไม่ทำตามสัญญา

4.3.3 ครูแจกใบงานโกรธมาได้อย่างไร...ให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นสาเหตุของความโกรธและลักษณะอารมณ์โกรธและพฤติกรรมที่แสดงออกมา

4.4 ขั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปว่าสาเหตุของความโกรธและลักษณะการแสดงออกของความโกรธที่ไม่เหมาะสมและผลกระทบ

4.4.2 ครูแจกใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องลักษณะอารมณ์โกรธ

4.5 ขั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรมเรื่องลักษณะอารมณ์โกรธ

4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่4 เรื่อง ลักษณะอารมณ์โกรธ

5. การวัดและการประเมินผล

5.1 จากการตอบคำถามเกี่ยวกับอารมณ์โกรธ

5.2 ตรวจผลจากใบงานโกรธมาอย่างไร

5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล

5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่อง ลักษณะอารมณ์โกรธ

7.2 ใบงานโกรธมาได้อย่างไร

7.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องลักษณะอารมณ์โกรธ

7.4 แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
เรื่องลักษณะอารมณ์โกรธ

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว โดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ เรื่องลักษณะอารมณ์โกรธ ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติ
ดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่องลักษณะอารมณ์โกรธ
2. ให้นักเรียนจับฉลากแบ่งกลุ่มตามสี เขียว แดง เหลือง ฟ้า ขาว
3. ให้นักเรียนดูการแสดงสถานการณ์จำลองที่เพื่อนแสดงให้ดู
4. ให้นักเรียนทำใบงานเรื่องโกรธมาได้อย่างไร ช่วยกันสรุปว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์
โกรธมาจากอะไรและลักษณะที่แสดงออกของอารมณ์โกรธตลอดจนพฤติกรรมที่แสดง
ออกที่ไม่เหมาะสม
5. ให้นักเรียนร่วมกับสรุปกับครูหาสาเหตุอารมณ์โกรธและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและ
ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
6. ศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องลักษณะอารมณ์โกรธ
7. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่องลักษณะอารมณ์โกรธ
8. ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4 เรื่อง ลักษณะอารมณ์โกรธ

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง ลักษณะอารมณ์โกรธ

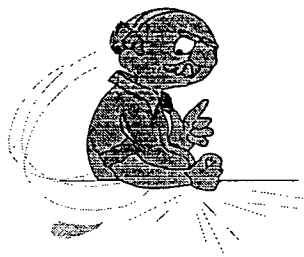
วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ใบงานโกรธมาได้อย่างไร.....

- สถานการณ์ที่ 1 โกรธของ... แดงยืนเข้าแถวซื้ออาหารแล้วน้อยมาแข่งคิว แดงไม่พอใจก็ต่อว่าน้อย
- สถานการณ์ที่ 2 โกรธของ... นายิ้มสมุดปลาบอกว่าจะมาคืนให้ทันวันจันทร์ก่อนเรียนปรากฏว่าลืมเอามา ปลาโกรธมากที่ไม่ทำตามสัญญา



ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง ลักษณะอารมณ์โกรธ

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ใบงานโกรธมาได้อย่างไร

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นสรุปจากการอภิปรายในกลุ่มดังต่อไปนี้

1. สาเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธ

- 1.1
- 1.2
- 1.3
- 1.4
- 1.5

2. พฤติกรรมที่แสดงออก

- 2.1
- 2.2
- 2.3
- 2.4
- 2.5

3. ผลที่ตามมา

- 3.1
- 3.2
- 3.3
- 3.4
- 3.5

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์
เรื่อง ลักษณะอารมณ์โกรธ
 วิชา กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่องลักษณะอารมณ์โกรธ

ความโกรธหมายถึง อารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้สิ่งที่ตนเองต้องการเมื่อถูกรบกวนหรือเมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่างและก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ

สภาพร่างกายเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ร่างกายจะมีการหลั่งของอะดรีนาลีนเพิ่มมากขึ้น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ม่านตาขยายมากขึ้น กล้ามเนื้อตึง หน้าแดง กำมือแน่น รู้สึกร้อนวูบวาบตามร่างกาย หรือมีอาการชาของอวัยวะบางส่วน

สาเหตุของความโกรธ

สมพร อินทร์แก้ว (2531: 41-43) ได้กล่าวถึงความโกรธว่าอาจมาจากสาเหตุดังนี้

1. ความรู้สึกเสียหน้า เสียศักดิ์ศรี เสียความสำคัญ เมื่อบุคคลรู้สึกหรือคิดว่าตนถูกทอดทิ้ง สบประมาท และถูกลบหลู่ดูหมิ่น
2. การปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงในการสูญเสียสิ่งต่าง ๆ โดยมีความรู้สึกว่าเหตุการณ์เหล่านี้ ไม่ควรเกิดขึ้นกับตนเองและโกรธที่ตนไม่สามารถจัดการหรือป้องกันเหตุการณ์นั้นๆ ได้
3. ความผิดหวังที่ไม่ได้รับผลตอบแทนตามที่คาดคิดไว้ เช่นเมื่อพบกับผู้ที่เรายืมให้เขา แต่เขาไม่ยืมตอบ ทำให้รู้สึกเสียหน้า เก้อ และโกรธ

ความโกรธของมนุษย์ส่วนมากประกอบด้วยหลักใหญ่สรุปได้ดังนี้

1. ความโกรธมักจะเป็นการป้องกันตนเองจากบางสิ่งบางอย่าง
2. เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจ ถูกขัดขวาง ทำให้ไม่สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา
3. เมื่อเกิดความโกรธ บุคคลจะไม่ระลึกถึงการรับรู้ที่ผ่านมา แต่จะมุ่งประเด็นความสนใจทั้งหมดไปที่บุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ
4. เมื่อมีความโกรธ บุคคลจะพยายามหลบไปจากสถานการณ์นั้น
5. เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นการยอมรับหรือหลีกเลี่ยงจากความโกรธล้วนส่งผลต่อปฏิกิริยาทางร่างกายด้วย

สมพร อินทร์แก้ว (2531,กุมภาพันธ์) "จัดการกับความโกรธอย่างไรดี" การทำเรือ.35 (361):41-45.

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่องลักษณะอารมณ์โกรธ

1. ข้อใดคือความหมายของอารมณ์โกรธ. ก. รู้สึกคับข้องใจที่ไม่ได้รับการตอบสนองสิ่งที่ต้องการ ข. รู้สึกเสียหน้า เสียศักดิ์ศรี และสูญเสียความสำคัญ ค. รู้สึกไม่ถูกยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ง. รู้สึกต้องการปกป้องตนเอง	6. อารมณ์โกรธส่งผลเสียต่อข้อใดมากที่สุด ก. ส่งผลเสียต่อจิตใจตนเองและผู้อื่น ข. ส่งผลเสียต่อคนอื่น ค. ส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น ง. ส่งผลเสียต่อจิตใจผู้อื่น
2. เมื่อมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นสภาพร่างกายของนักเรียนจะแสดงอาการอย่างไรได้บ้าง ก. หน้าบึ้ง มือสั่น ข. หัวใจเต้นช้า เหงื่อออก ค. กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ง. ม่านตาหรี่แคบลง	7. บุคคลใดต่อไปนี้ที่มีอารมณ์โกรธ ก. ฟิล์มขว้างลูกบอลใส่หัว เพื่อนเพราะรู้สึกหมั่นไส้ที่เพื่อนถูกครูชม ข. แจ็คแย่งลูกชิ้นจากบอลเพราะรู้สึกอยากกินเยอะๆ ค. เฟิร์นอยากได้กระเป๋าของเอรินเลยขอให้พ่อซื้อให้ ง. จิมมีชอบตะโกนเสียงดังเวลาเจอเพื่อนพูดไม่สบอารมณ์
3. เหตุการณ์ใดต่อไปนี้ที่ทำให้คุณรู้สึกโกรธได้ ก. นักเรียนถูกปฏิเสธจากพ่อ-แม่เรื่องไปเที่ยวกับเพื่อนแต่กลับให้ไปเรียนพิเศษแทนแล้วให้เที่ยววันหลัง ข. นักเรียนถูกประชดประชันโดยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ค. นักเรียนถูกแย่งลูกบอลจากเพื่อนขณะเล่นบาสเกตบอล ง. นักเรียนสอบตกเพราะไม่ได้เตรียมตัวสอบ	8. การทุบตีทำร้ายคนอื่นเป็นอาการของความโกรธขั้นไหน ก. ขั้นคุกคาม ข. ขั้นประเมินอันตราย ค. ขั้นประเมินพลังตนเอง ง. ขั้นแสดงความโกรธ
4. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของความโกรธ ก. ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สำคัญ ข. สบประมาท ลบลู่ดูหมิ่น ค. ถูกปฏิเสธ และไม่ได้รับการยอมรับ ง. ถูกเอาเปรียบ สูญเสียความยุติธรรม	9. สถานการณ์ใดต่อไปนี้ที่ทำให้นักเรียนมีอารมณ์โกรธ ก. ถูกอาจารย์ตำหนิที่ทำงานส่งช้า ข. โดยเพื่อนแกล้งให้ขายหน้า ค. เพื่อนผิวดำ แล้วทิ้งให้รอโดยไม่รู้สาเหตุ ง. ถูกทุกข้อ

5. ข้อใดที่ไม่ใช่สิ่งใดที่นักเรียนปฏิบัติแล้วทำให้ผู้อื่นรู้สึกโกรธ ก. ดบศีรณะเพื่อนต่อหน้าผู้อื่น ข. พุดจาหยาบคายและดูถูกในจุดอ่อนของเพื่อน เพราะคิดว่าสนิทกันมาก ค. รับฟังปัญหา ความคับข้องใจของเพื่อน ง. แอบเอาของรักของเพื่อนไปเป็นของตนเอง	10. คนที่มีอารมณ์โกรธมักจะแสดงออกอย่างไร ก. เอะอะโวยวาย ทำลายสิ่งของ ข. ชกต่อยผู้อื่น ค. กระพืดกระเฟียด กระตืบเท้าแรงๆ ง. ถูกทุกข้อ

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ครั้งที่ 4

เรื่อง	พัฒนาอารมณ์รักตนเอง.
ชื่อเรื่อง	พัฒนาอารมณ์รักตนเอง
ชื่อกิจกรรม	หัวใจของคุณย์
เทคนิค	บทบาทสมมติ
เวลา	1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการให้ความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อน
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 ใบงาน แสดงบทบาทสมมติ
 - 3.2 ใบงาน หัวใจคุณย์
 - 3.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 3.4 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน
 - 3.5 ใบประเมินชุดการสอน
 - 3.6 เพลงและเครื่องเล่น

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์เรื่องพัฒนาอารมณ์รักตนเอง ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษาเพื่อเตรียมการสอนดังนี้

1. สาระสำคัญ

การมองโลกในแง่ดี เป็นความสามารถในการมองตนเองและผู้อื่นรวมทั้งสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองในทางบวกอันเป็นคุณสมบัติที่ดีสำหรับบุคคลซึ่งได้พัฒนาจากความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะสามารถนำคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นและสังคมได้ก่อให้เกิดสันติสุขในสังคม

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการสร้างรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นได้
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการให้ ความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อน
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3. สาระการเรียนรู้

การมองโลกในแง่ดี เป็นความสามารถในการมองตนเองและผู้อื่นรวมทั้งสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองในทางบวก อันเป็นคุณสมบัติที่ดีสำหรับบุคคลซึ่งได้พัฒนาจากความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มองโลกในแง่ดี จะสามารถนำคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นและสังคมได้ก่อให้เกิดสันติสุขในสังคม

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่องรักและเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูสนทนาเรื่องทุกคนมีคุณค่าและการมองตัวเองและผู้อื่นในแง่ดีจะช่วยทำให้เราพัฒนาความรักได้และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

4.3 ขั้นกิจกรรม

4.3.1 ครูให้นักเรียนอาสาสมัครสองคนมาแสดงบทบาทสมมติเรื่องหัวใจของคุณย
ให้เพื่อนดู

4.3.2 ครูแจกใบงานเรื่องหัวใจของคุณยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามดังนี้

ก. นักเรียนคิดว่าคุณยคิดว่าคุณยกับหนึ่งเป็นคนอย่างไร

ข. นักเรียนอยากเป็นคุณยหรือเป็นหนึ่งในเพราะอะไร

4.3.3 ครูให้นักเรียนจับคู่เพื่อนข้างๆและให้บอกสิ่งดีของเพื่อน

4.3.4 ครูให้นักเรียนจับกันเป็นวงกลมอีกครั้งแล้วเปิดเพลงประกอบกิจกรรมเดินไปรอบๆ และสลับคู่ไปเรื่อยๆ เมื่อเพลงหยุดให้นักเรียนบอกส่วนดีของเพื่อนที่ได้คู่กัน

4.4 ขั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 นักเรียนและครูช่วยกันสรุปกิจกรรม

4.4.2 ครูสรุปบทเรียนในแนวคิดดังนี้

ทุกคนมีศักดิ์ศรี มีคุณค่าตนเอง

ทุกคนมีจุดดี จุดด้อยของตนเอง

ทุกคนเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกเป็นคนดีได้

4.4.3 ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องรักและเห็นคุณค่าตนเอง
และผู้อื่น

4.5 ขั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรมเรื่องรักและเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น

4.6 ขั้นประเมินผลชุดการสอน

ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 เรื่องรักและเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น

5. การวัดและการประเมินผล

- 5.1 จากการมีส่วนร่วมในชั้น
- 5.2 ตรวจผลจากใบงานหัวใจศูนย
- 5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล
- 5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

- 6.1 ห้องแนะแนว
- 6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

- 7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่องรักและเห็นคุณค่าตนเอง
- 7.2 ใบงานหัวใจของศูนย
- 7.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม รักและเห็นคุณค่าตนเอง

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว โดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
ด้านอารมณ์ เรื่องพัฒนาอารมณ์รักตนเอง ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง นักเรียนควร
ปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนเรื่อง รักและเห็นคุณค่าตนเอง
2. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนข้างๆ
4. ให้นักเรียนสังเกตเพื่อนที่แสดงบทบาทสมมติเป็นศูนย์กลางหนึ่งและให้นักเรียนคิดว่า
นักเรียนเรียนรู้จากหนึ่งกับศูนย์กลางอย่างไร
5. ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นตามใบงานเรื่องหัวใจของศูนย์กลาง
6. ให้นักเรียนจับกันเป็นวงกลมเดินเป็นวงกลม เมื่อเพลงหยุดให้นักเรียนบอกส่วนดีของ
เพื่อน ที่นักเรียนได้คู่กัน
7. ให้นักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมนี้ให้แนวคิดอย่างไร
8. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่อง รักและเห็นคุณค่าตนเอง
9. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่อง รักและเห็นคุณค่าตนเอง
10. ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4 เรื่องรักและเห็นคุณค่าตนเอง

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง พัฒนาอารมณ์รักและเห็นคุณค่าตนเอง

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ใบงานกิจกรรมหัวใจศุูนย์

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านบทบาทสมมติและแสดงตามนั้น

- ศุูนย์ : หนึ่งฉันมีความรู้สึกว่าเขาไม่มีความสุขเลยนะ มีอะไรไม่สบายใจเล่าให้ฉันฟังได้ไหม ?
- หนึ่ง : ศุูนย์ ฉันอยากตายจังเลย ทำไมฉันจึงต้องเกิดมาเป็นหนึ่งด้วย ทำไมฉันไม่เกิดมาเป็นสอง สาม เป็นสี่ ชีวิตฉันจึงจะมีคุณค่ามากกว่านี้ ชีวิตฉันไม่มีอะไรเลย ทุกคนรู้สึกว่าจะรังเกียจ ไม่เห็นคุณค่าในตัวฉันเลย
- ศุูนย์ : โอ.....หนึ่งทำไมเธอจึงคิดอย่างนี้ ถ้าฉันคิดอย่างเธอ ฉันคงไม่มีความสุขและชีวิตฉันคงแย่กว่าเธอ เพราะฉันมีค่าเพียงศุูนย์ ไม่มีอะไร ไร้ค่า ไร้แก่นสาร แต่ฉันไม่ได้คิด อย่างนี้ ฉันคิดว่าชีวิตฉันมีค่า แม้จะเป็นศุูนย์นี้ไปต่อท้ายหนึ่งก็กลายเป็นสิบ ไปต่อท้ายสองก็เป็นยี่สิบ เป็นต้น และทุกคนก็เริ่มจากศุูนย์ไม่มีอะไรเช่นเดียวกัน
- หนึ่ง : ศุูนย์ เธอช่างมีความคิด ความเชื่อที่ดีจังเลย ฉันคิดว่าฉันจะเอาอย่างเธอชอบใจมากนะที่ให้งัดคิดแก่ฉัน ฉันต้องมองมุมที่ฉันไม่เคยมอง
- ศุูนย์ : ไม่เป็นไรหนึ่ง เราเป็นเพื่อนกัน มีอะไรก็ปรึกษากันได้เสมอ

ใบงานหัวใจของคุณ

1. นักเรียนคิดว่าศุภณ์กับหนึ่งเป็นคนอย่างไร

.....

.....

.....

2. นักเรียนอยากเป็นศุภณ์หรือเป็นหนึ่งในเพราะอะไร

.....

.....

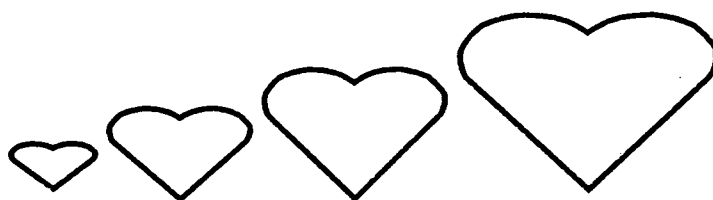
.....

3. กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเรียนรู้อะไรบ้าง

.....

.....

.....



ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง พัฒนาอารมณ์รักและเห็นคุณค่าตนเอง

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่องรักและเห็นคุณค่าตนเองผู้อื่น

หากคุณกำลังปรารถนา "ใครสักคนหนึ่ง" ที่หวังให้เขาเป็นคนที่รู้ใจเรา เข้าใจเรา เห็นคุณค่าของเรา ปรารถนาอยากเป็นเพื่อนยามเหงา กล่าวคำชื่นชมเสมอ...ทำให้เรารู้สึกหัวใจพองโต ด้วยความรู้สึกฟูฟ่องอึดอัด

ครั้งเมื่อยังไม่มีแฟนเหมือนเพื่อนๆ ในกลุ่ม ให้รู้สึกน้อยหน้า เป็นปมด้อย ไม่มีอะไรไปคุยไม่โอ้อวด แคมถำเจอเพื่อนๆ จงใจหัวแฟนหลอระเบิดหรือสวเลอเลิศสมิหรรมาอวด กะจะขย่ายยับดขยี้หัวใจเพื่อนฝูงให้ชอกช้ำน้ำลายสอ...ผลการกระทำดังกล่าว ทำให้คุณรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่าราคาคตกแทบแทกรกแผ่นดินหนี ถ้าคุณมีอาการดังกล่าว แสดงว่าคุณเป็นคนที่กำลังอยู่ในภาวะขาดความนับถือตนเอง หรือ Low self-esteem...พูดภาษาชาวบ้านง่ายๆ ว่า " รักตัวเองไม่เป็น "

ความนับถือตนเอง (Self-esteem) หมายถึงการที่คุณรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเท่าเทียมกับคนอื่น ตระหนักในศักดิ์ศรีและเกียรติภูมิแห่งตน สามารถมีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องได้รับการโอ้อุ้มหรือพึ่งพิงคนอื่น คนที่มีความนับถือตนเองจะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข แม้ในเวลาอยู่คนเดียว เขาก็ไม่เคยรู้สึกเจ็บเหงา หงอย เปลาเปลี่ยว โดดเดี่ยว เดี่ยวดาย อ้างว้าง ว้าเหว่ วังเวงใจ ไร้ที่พึ่ง...เขาจะไม่เคยพูดว่า " ถ้าฉันขาดเขาไป ฉันคงอยู่ไม่ได้ "...และไม่ค่อยมีเวลาเหลือพอสำหรับการแข่งชีวิต คนที่ขาดความนับถือตนเอง จะมีความสุขได้ยาก เนื่องจากความถนัดส่วนตัวในการมองตนเองในทางลบ ไม่ตระหนักในความสามารถของตนเอง ทำอะไรก็คงไม่ได้ดี คิดว่าคนอื่นคอยดูถูก...ลึกลับแล้วเขาดูถูก ตัวเอง

แม้ตัวเองที่เราคุ้นเคยดีที่สุด ก็ยังไม่สามารถเห็นความดีที่มีอยู่ ก็ย่อมเป็นการยาก ที่จะมองเห็นความดีในผู้อื่นได้ คนที่ขาดความนับถือตนเองจึงมักเป็นคนที่มีมองคนอื่นในแง่ลบ

ชอบหาเรื่องคนอื่น ระวัง คิดว่าคนอื่นนั้นหาว่าร้ายไม่หวังดีกับตัวเรา มีผลถึงการสื่อสาร - ชอบกัดจิก แหวะคนอื่น จึงมักมีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง เวลาที่เห็นคนอื่นได้ดี ก็ชื่นชมไม่เป็น เป็นแต่อิจฉาริษยา...คนอิจฉาริษยา ชอบนินทาว่าร้ายผู้อื่น แท้ที่จริงก็เป็นผลพวงมาจากการรักตัวเองไม่เป็น

ใจมนุษย์รับได้ยากที่รู้สึกว่าคุณค่าตัวเองตกต่ำ หากทำให้ตัวเราสูงส่งไม่ได้ ก็ใช้วิธีกดคนอื่นให้ต่ำลง ทำให้เรารู้สึกเหนือกว่า...การคอยจับผิด ตำหนิ นินทา เสียดสี ใส่ร้ายป้ายสี ข่มขู่ เป็นวิธีการพูดกดให้คนอื่นต่ำลงทั้งสิ้น หลายคนที่ไม่เคยได้รับความรักจากพ่อแม่ในวัยเด็กทำให้รักตัวเองไม่เป็น การสื่อสารจากพ่อแม่เป็นไปทางลบตลอด " แกมันแย่ ขี้เกียจสันหลังยาว ไซ้ไม่ได้ " " มันจะโงะอะไรขนาดนี้ เลขง่าย ๆ แค่นี้ก็ยังไม่ตอบผิด อีกหน่อยมันจะทำอะไรกิน " ...เด็กเติบโตขึ้นมาโดยไม่เคยรู้ว่ามียะไรดี ๆ ในตัวเอง นำไปสู่การขาดความนับถือตนเอง

แต่หลายครั้งที่ความรักของพ่อแม่ก็เป็นสาเหตุสำคัญ เพราะพ่อแม่รักมากเกินไปทำให้เด็กหมดทุกอย่าง จัดแจงทุกอย่างให้โดยเด็กไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เสื้อผ้าก็มีคนจัดแจงให้ จะเข้าโรงเรียนใหม่พ่อแม่ก็เลือกให้ เด็กในโรงเรียนดัง ๆ ส่วนใหญ่เข้าได้ด้วยความสามารถของพ่อแม่ เด็ก ๆ จึงไม่รู้ว่าตัวเองมีความสามารถอะไร...ชีวิตไม่คุ้นเคยกับความรู้สึก " ภาคภูมิใจ " ผลสุดท้ายก็นับถือตัวเองไม่เป็นเหมือนกัน พ่อแม่เลี้ยงลูกด้วยความรักอย่างเดียวไม่พอ ต้องสื่อสารทางบวกด้วย...การสื่อสารทางบวกไม่ได้มีเฉพาะการชื่นชมว่าลูกเก่ง ลูกน่ารัก ฯลฯ เท่านั้น แต่การพูดถึงความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อลูกปฏิบัติดีหรือทำงานสำเร็จ และการเปิดโอกาสให้ลูกได้ตัดสินใจในสิ่งที่ตนเป็นกิจวัตรหรือวิถีชีวิตของเขา...เด็กจะเติบโตด้วยความภาคภูมิใจเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ

การขาดความนับถือตนเอง - ไม่ใช่เพราะ " ไม่มีคุณค่า " แต่เป็นเพราะ " ขาดความรู้สึกรู้ว่าตัวเองมีคุณค่า "

ความนับถือตนเองสามารถพัฒนาได้ถ้าคิดเป็น (หรือสัมผัส) ความรู้สึกดังกล่าว จะค่อย ๆ บังเกิด หากคุณพิจารณาตนเองหรือให้เพื่อนสนิทวิจารณ์อย่างจริงจัง ทั้งส่วนที่เป็นบวกและสิ่งที่เป็นลบ เป็นขั้นตอนแรกของรู้จักตัวเองอย่างถ่องแท้ คนทุกคนมีทั้งส่วนดีและส่วนเสียทั้งสิ้น...ไม่มีใครดีเลิศเลอหรือเลวสุด ๆ ตัวคุณเองก็มีทั้งข้อเด่นและข้อด้อย การมองเห็นตัวเองว่ามีแต่ข้อด้อย ทำให้รู้สึกแย่ ไร้ค่า ไม่สมควรมีชีวิตอยู่ กลายเป็นคนเกลียดตัวเอง ทางออกของวัยรุ่นหลายคนคือต้องรีบหาแฟนตั้งแต่วัยเด็กหรือยอมมีเซ็กส์อย่างง่ายดาย...การได้รู้สึกว่ามีคนมารักเป็นการชดเชยและเติมเต็มส่วนขาดในใจเรา ผู้หญิงที่กำลังตกทุกข์ได้ยากในเรื่องรัก มักกลายเป็นเหยื่อของผู้ชายที่กำลังอดอยากปากแห้งในเรื่องเซ็กส์

การตระหนักในข้อเด่นที่ตัวเรามี เช่น หน้าตาดี บุคลิกภาพดี มีความคิดดี มนุษย์สัมพันธ์ดี จิตใจดีงาม สุขภาพดี มีความสามารถพิเศษ ฯลฯ คนเรามันต้องมีอะไรดีสักอย่างหรือหลายอย่าง... ลองหาดูจริงๆ สักทีเถอะ

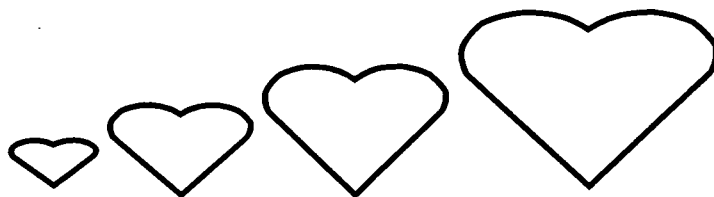
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่เห็นภาพอย่างชัดเจน แทนที่จะมัวแต่นอนฝันกลางวันไปเรื่อย เปื่อย จงกระตือรือร้นลงมือแปลงความฝันเป็นความจริง ตัดสินใจเลือกเดินในหนทางที่เราเลือกด้วย ตัวเราเอง ทั้งหมดนี้คือองค์ประกอบของความนับถือตนเอง โดยมีข้อเด่นหรือศักยภาพในตัวเราเป็น แรงผลักดันไปสู่ความสำเร็จ ตั้งใจเรียนและทำงาน หากเจอคนที่ถูกใจจึงค่อยๆ พัฒนาความสัมพันธ์จากคนรู้จัก กลายเป็นคนรู้จัก นำไปสู่การรวมใจและใช้ชีวิตร่วมกันในที่สุด

แต่ถ้าไม่เจอใครเลยสักคน หลายคนมัวแต่เสียใจว่าฉันไม่มีคุณค่าพอที่จะมีคนมารักและขอ แต่งงาน โปรดอย่าใช้วิธีคิดแบบมรว.กิริติ...ขอจงคิดใหม่ว่า เพราะยังไม่มีผู้ชายดีพอที่ฉันจะเลือกมาเป็นคู่ และฉันยังมีความสุขแม้ต้องอยู่ด้วยตัวคนเดียว...เขียนลงกระดาษ แปะที่กระจกโต๊ะเครื่องแป้ง ประจำตัวไว้อ่านทุกตอนเช้า

" ถึงแม้ปราศจากคนที่รักฉัน แต่ฉันก็ยังภูมิใจที่ฉันรักตัวเองเป็น "

อ้างอิงจากบทความเพศศึกษา คอลัมน์ " ดิวรักให้เต็มร้อย "

นิตยสารกุลสตรี ฉบับปลายเดือนสิงหาคม 2544



ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่องรักและเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น

1. นักเรียนคิดว่าอะไรสำคัญระหว่างนักเรียนและคนที่นักเรียนรัก ก. ความเข้าใจกันและกัน ข. ต้องมีความเห็นแบบเดียวกัน ค. ต้องชอบอะไรเหมือนกัน ง. ฐานะครอบครัวต้องเหมือนกัน	6. ข้อใดที่นักเรียนควรเลือกมาเป็นเพื่อนมากที่สุด ก. วิให้โอกาสแม้เพื่อนทำผิดกับตน ข. ว่าไม่ยอมเสียผลประโยชน์ให้ใคร ค. วิตห่วงใยความสบายของตนเอง ง. วาดไปกินกับเราทุกที่แต่ไม่ช่วยทำ
2. นักเรียนคิดว่าสิ่งใดที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างถูกต้องนอกจากการเรียนหนังสือเก่งกว่าคนอื่น ก. การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ข. สามารถชมคนอื่นได้ ค. สามารถรวมพลยกพวกตีกันกับคนอื่น. ง. สามารถทำให้คนอื่นรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองพ่ายแพ้	7. ถ้านักเรียนเห็นเพื่อนกำลังขโมยของ นักเรียนจะอย่างไร ก. ร่วมด้วย แบ่งกันคนละครึ่ง ข. เฉยๆ ไม่ยุ่งดีกว่า ไม่ใช่เรื่องของเรา ค. จำไว้เป็นแบบอย่างเอาไปทำบ้าง ง. เดินเข้าไปเตือนเขาแล้วบอกให้เขาหยุด ทำสิ่งไม่ดี
3. บุคคลใดต่อไปนี้ที่เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ก. เจริญเก่งแต่รู้สึกอิจฉาที่เมย์มีเพื่อนเยอะกว่า ข. ออวยवादรูปเก่งและมีความสุขในงานศิลปะของเขาไม่ว่าใครจะชอบหรือไม่ก็ตาม ค. โอ รู้สึกอยากเลียนแบบเอ เพราะเห็นเอทำอะไรแล้วถูกยอมรับ ง. เอกรู้สึกน้อยใจในฐานะของตนเองในบางครั้งที่เห็นคนอื่นมีอะไรมากกว่าตนเอง	8. เมื่อนักเรียนมีเพื่อนสนิท เพื่อความสัมพันธ์ที่คงอยู่ยาวนาน นักเรียนควรอย่างไร ก. อยู่ๆ คบๆ กันไปไม่ต้องมีอะไรพิเศษ เพราะเป็นแค่เพื่อน ข. เขียนการ์ดให้กำลังใจเพื่อนสม่ำเสมอ ค. ให้เพื่อนเลี้ยงข้าวบ่อยๆ ง. ไปนอนค้างบ้านเพื่อนเป็นประจำ
4. สมชายมีปัญหาทางบ้าน เมื่อสมพลทราบได้ชวนให้สมชายลองเสฟสิ่งเสฟติดเพื่อจะได้ลืมความทุกข์ เสฟแล้วมีความสุข ถ้านักเรียนเป็นสมชายนักเรียนจะอย่างไร ก. ทดลองเสฟดู เพราะอยากลืมความทุกข์ทางบ้าน ข. บอกปฏิเสธ เพราะการแก้ปัญหาโดยใช้สิ่งเสฟติดไม่ถูกต้อง ค. บอกปฏิเสธแล้วเดินไปบอกตำรวจ ง. วิ่งหนีแล้วเดินไปบอกครู	9. ข้อใดคือการแสดงออกถึงความเป็นเพื่อนที่รักและห่วงใยกัน ก. โทรหาแม่ไม่มีธุระ ข. โทรไปเพราะต้องการความช่วยเหลือ ค. ดิสนิทเพราะไม่มีเงินกินข้าว ง. ไปไหนด้วยตลอดเพราะต้องการกินฟรี

5. ทัดดาวเป็นเด็กที่ครอบครัวแตกแยก เธออยู่กับแม่ที่ไม่ค่อยมีเวลาดูแลเธอ ปล่อยเธอให้อยู่ลำพัง ถ้านักเรียนเป็นทัดดาวนักเรียนจะทำ อย่างไร ก. หันไปพึ่งยาเสพติดเพื่อลืมความทุกข์ กลุ้มใจ ข. ต่างคนต่างอยู่ก็ได้อยู่แล้ว ค. ตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตของตนเอง ง. ไม่สนใจ ไปเที่ยวกลางคืนทุกวัน	10. ข้อใดถูกต้อง ก. ให้กำลังใจตัวเองในขณะท้อแท้ ข. เกิดความท้อแท้เมื่อไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ค. เกิดความคิดทางลบเมื่อตนเองเจอปัญหา ง. สูญเสียความมั่นใจเมื่อถูกเตือน

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2
ครั้งที่ 5

เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยการเปลี่ยนความคิด

ชื่อเรื่อง	ลดอารมณ์เศร้าด้วยการเปลี่ยนความคิด
ชื่อกิจกรรม	เปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า
เทคนิค	อภิปราย
เวลา	1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์เศร้าด้วยการเปลี่ยนความคิด
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ฝึกเปลี่ยนความคิด

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 ใบงานเปลี่ยนความคิด
 - 3.2 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 3.3 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน
 - 3.4 ใบประเมินชุดการสอน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ เรื่องลดอารมณ์เศร้าด้วยการเปลี่ยนความคิดใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษาเพื่อเตรียมการสอนดังนี้

1. สาระสำคัญ

ความเศร้าและท้อแท้ ถ้าปล่อยไว้ให้มีอาการมากขึ้น อาจถึงขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่และฆ่าตัวตาย สาเหตุส่วนใหญ่มาจากความคิด 3 รูปแบบคือ มองตัวเองในแง่ร้าย มองโลกภายนอกหรือประสบการณ์ที่พบว่าเป็นเลวร้าย มองอนาคตว่าไร้ค่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว ดังนั้นการจัดการกับความเศร้าจึงเป็นการเปลี่ยนความคิด ซึ่งทำได้โดยเรียนรู้จากการเข้าใจตนเอง ด้วยการสนทนากับผู้รู้ต่างๆ เช่น ครู นักจิตวิทยา นักแนะแนว หรือเปลี่ยนความคิดว่าปัญหาจะเกิดก็ต่อเมื่อเราคิดว่ามันเป็นปัญหา

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์เศร้าด้วยการเปลี่ยนความคิด
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ฝึกเปลี่ยนความคิด

3. สาระการเรียนรู้

อารมณ์ความรู้สึกนึกคิด มักเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ในสถานการณ์ที่ลบ

การจัดการกับอารมณ์ เป็นสิ่งที่ควรฝึกฝน เพื่อฟื้นฟูจิตใจให้คืนสู่สภาวะปกติโดยเร็วเพราะอารมณ์และความคิดที่เป็นลบทำลายร่างกาย จิตใจของตนเองและผู้อื่นได้ การมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้รู้จักแก้ปัญหาในการมองสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นลบให้บวกจะช่วยให้อารมณ์ได้ดีและอยู่รวมอย่างมีความสุข

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนกิจกรรม

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูสนทนากับนักเรียนถึงความคิดส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำ ถ้าเราคิด มีโอกาสฝึกคิดในทางบวกเราก็จะมีกำลังใจไม่ท้อแท้ใจ เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

4.3 ขั้นกิจกรรม

4.3.1 ครูให้นักเรียนร้องเพลงลมเพลมพัด แล้วให้นักเรียนจับกลุ่ม 5 คน

4.3.2 ครูแจกใบงาน เปลี่ยนความคิด ให้กับนักเรียนทุกกลุ่ม

4.3.3 ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่ม

4.4 ขั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 ครูให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาอภิปรายและประโยชน์จากกิจกรรมนี้และครูสรุปเพิ่มเติม

4.4.2 ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่อง เปลี่ยนความคิดพิชิตความเศร้า

4.5 ขั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรม

4.6 ขั้นประเมินผลชุดการสอน

ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เรื่อง เปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า

5. การวัดและการประเมินผล

5.1 จากการมีส่วนร่วมในชั้น

5.2 ตรวจผลจากใบงานเปลี่ยนความคิด

5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล

5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

- 7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่อง เปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า
- 7.2 ใบงานเรื่องเปลี่ยนความคิด
- 7.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่องเปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว โดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
ด้านอารมณ์ เรื่อง ลดความเศร้าด้วยการเปลี่ยนความคิด ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง
นักเรียนควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่อง เปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า
 2. ให้นักเรียนร้องเพลงลมเพลมพัด แล้วแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม
 3. ให้นักเรียนและเพื่อนศึกษาใบงานเปลี่ยนความคิด
 4. ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นตามใบงาน
 5. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาแสดงความคิดเห็นหน้าชั้น
 6. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ของกิจกรรมนี้
 7. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง เปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า
 8. ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน
- ช่วงชั้นที่ 4 เรื่อง เปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยการเปลี่ยนความคิด

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ใบงานเรื่องเปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า

ที่	สถานการณ์	คิดลบ	คิดบวก	วิธีการแก้ไขสถานการณ์
1	ไม่มีใครสนใจเรา			
2	ขัดแย้งกับเพื่อน/ เพื่อนไม่ยอมรับ			
3	สอบไม่ผ่าน			

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยการเปลี่ยนความคิด

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องเปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า

ถ้าเราเดินสวนกับเพื่อนคนหนึ่งแล้วเขาไม่ทักเราอาจเกิดความรู้สึกต่าง ๆ กันไป แล้วแต่ที่เราคิดถึงเรื่องนี้ว่าอย่างไร ถ้าเราคิดว่าเพื่อนไม่ทักเราเพราะเราไม่ดีพอ ไม่อยู่ในสายตาไม่สำคัญ ผู้คนเขาคงไม่อยากเสียเวลามาคบหา เราก็จะมานั่งเศร้าซึม ท้อแท้ใจ แต่ถ้าเราคิดว่าเพื่อนคนนี้นิสัยไม่ดีไม่มีมรรยาทก็จะรู้สึกโกรธแต่ถ้าเราคิดว่าเขาคงกำลังรีบร้อน ไม่ทันเห็นเราเราก็คงรู้สึกเฉยๆ ไม่เดือดร้อนใจอะไร นี่เป็นตัวอย่างที่แสดงว่าเมื่อมีเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นเราอาจเกิดความรู้สึกได้หลายแบบโดยที่เราจะรู้สึกอย่างไรขึ้นอยู่กับว่าคิดอย่างไรกับเรื่องนั้น

คนที่ซึมเศร้าย่างมากคิดถึงเรื่องต่างๆ ในทางที่เลวร้ายกว่าความเป็นจริง วิธีคิดแบบนี้เป็นสิ่งที่ไม่ดี สัมมาจากประสบการณ์ในอดีตจนเกิดเป็นแนวโน้มหรือ “นิสัย” ในการคิดแบบหนึ่งทำให้ต้องรู้สึกเศร้าโดยไม่จำเป็นบ่อยๆ

ความคิดดังกล่าวนี้เกิดขึ้นรวดเร็วมากและเรามักเชื่อว่าสิ่งที่เราคิดนั้นเป็นความจริง แต่เราสามารถแก้ไข “นิสัย” ในการคิดได้และเมื่อความคิดเปลี่ยนอารมณ์ของเราก็จะเปลี่ยน

หัดจับความคิดที่ผุดขึ้นมา

เมื่อไรก็ตามที่เรารู้สึกซึมเศร้าท้อแท้ใจให้หยุดสักประเดี๋ยวแล้วลองนึกดูว่าอะไรทำให้เกิดอะไรขึ้น เช่นเจ้านายดุเอา ลูกค้าปฏิเสธไม่ซื้อของ เห็นเด็กคนหนึ่งถูกเพื่อนรังแก เห็นผู้ชายผู้หญิงเดินด้วยกันหรือนึกถึงเรื่องเก่าๆ ให้สังเกตว่าพอเกิดสิ่งนั้นขึ้น แล้วเราเกิดความคิดอะไรผุดขึ้นมา เช่นอาจเกิดความคิดผุดขึ้นมาในสมองว่า เราทำผิดอีกแล้ว เรามันคนไม่มีอะไรดี ใครๆ เขาคงมองว่าเราโง่ ใครๆ เขาก็ไม่อยากคบเรา ทำไมคนอื่นเขามีความสุขหวานชื่นกันแต่ตัวเรามีแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ๆ การคอยจับความคิดที่ผุดขึ้นมาไม่ใช่สิ่งที่เราทำกับตามปกติดังนั้นในช่วงแรกอาจรู้สึกว่ามันไม่ค่อยง่าย เท่าไรแต่เมื่อเราหัดทำและเริ่มคุ้นเคยเราจะทำได้เร็วขึ้น

ความคิดที่ผุดขึ้นมาใน “แม่น” แคไหน

เมื่อเราจับความคิดที่ผุดขึ้นมาและทำให้เราเศร้าได้แล้วให้ลองพิจารณาว่าความคิดอันนั้นมันถูกหรือผิดอย่างไร ความคิดอันนั้นอาจจะถูกก็ได้ ให้พยายามหาคำตอบว่ามันน่าจะถูกเพราะอะไร เหตุผลที่นำมาสนับสนุนว่าความคิดนี้ถูก อาจมีหลายอย่างเช่นคนตะกี้อาจคิดว่าเราโง่จริงๆ เพราะดูเขาเบื่อ ๆ เวลาคุยกับเรา หรือวันก่อนเราก็กถูกเพื่อน ๆ โห่เอาและมีคนพูดว่าเราถามคำถามอะไรโง่ๆ ขึ้นต่อไปคือลองพิจารณาว่าความคิดอันนั้นมันอาจจะไม่ค่อยถูกเท่าไรก็ได้เพราะอะไรบ้าง เช่นอาจจะมีความคิดที่เราโง่แต่ไม่ทุกคนหรอก และคงเป็นไปได้ทุกคนจะคิดเหมือนกันหมด สิ่งที่เกิดขึ้น คือ ถ้าเราคิดได้ว่าความคิดที่ผุดขึ้นมาในนั้นมันไม่จริงหรือไม่ค่อยแม่นเท่าไร อารมณ์เราจะดีขึ้นทันทีอย่างน้อยชั่วขณะหนึ่งจนกว่าเราจะเผลอไปคิดแบบเดิมอีก ซึ่งเราก็ต้องมาทบทวนความคิดใหม่อีก เมื่อ เราฝึกการตรวจสอบความคิดแบบนี้จนชำนาญขึ้นเราก็จะไม่ค่อยต้องรู้สึกเศร้าโดยไม่จำเป็นบ่อยนัก

แล้วถ้าเกิดคิดได้ว่ามันไม่เลวร้ายจริงแต่อารมณ์ก็ยังไม่ดีขึ้นละ

เหตุการณ์แบบนี้อาจเกิดขึ้นได้และมักเกิดจากการตอบไม่ตรงใจคือตัวเราเองอาจจะไม่เชื่อคำตอบที่เราคิดออกมาว่า ความคิดที่ผุดขึ้นมาในนั้นจริงหรือไม่จริงอย่างไรเพราะอะไร หรืออาจเป็นเพราะเชื่อ “นิสัย” คือมีความคิดในแง่ร้ายบางอย่างผุดขึ้นมาหักล้างมัน ดังนั้นถ้าคิดได้ว่าความคิดเดิมไม่แม่นแล้วก็ยังไม่ได้ดีขึ้น ให้ลองคิดดูใหม่ ถ้ามี“แต่” ก็ให้ทำแบบเดียวกับ“แต่” อันนั้น คือ“แต่” อาจจะจริงเพราะ หรืออาจจะไม่จริงเพราะ.....

แล้วถ้าคิดออกมาแล้วมันจริง

เราไม่ได้พยายามโน้มน้าวให้ใครๆ พยายามมองโลกในแง่ดีเอาไว้ก่อน แต่เราอยากให้ทุกคนฝึกการมองโลกให้แม่นยำขึ้น หลายๆ ครั้งความคิดที่ทำให้เรารู้สึกเศร้าอาจจะแม่นก็ได้ เพื่อนมองว่าเราโง่ จริงเพื่อนมองว่าเราไม่มีความสามารถไม่สำคัญ เวลาเดินสวนกันก็ไม่ทักเราซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่ค่อยดีเลย สิ่งที่เราทำได้ก็คือติดต่อกับมีแนวคิดได้ 2 ทางคือ

1. ถ้ามันเป็นเช่นนั้นขึ้นมาจริงๆ แล้วจะเป็นอะไรไป
2. ถ้ามันเป็นเช่นนั้นจริงๆ แล้วเราจะทำอย่างไร

ถ้ามันเป็นอย่างนั้นขึ้นมามีจริง ๆ แล้วจะเป็นอะไรไป

ถ้าเราคิดทบทวนดูแล้วเราก็ยังเชื่ออยู่ว่าสิ่งที่เราคิดนั้น จริง เราอาจจะลองคิดต่อไปว่า ถ้ามันจริง แล้วจะเป็นอะไรไป เราอาจจะตอบตัวเองว่า ถ้าเพื่อนไม่ยากคบเราเราก็คงไม่มีเพื่อนซึ่ง ฟังๆ ดูก็น่าสนใจให้ถามตัวเองต่อไปว่าถ้าไม่มีเพื่อนจริงๆ แล้วมันก็ได้เลวร้ายมากนัก เช่นการที่เราไม่ใช่คนสำคัญในหมู่เพื่อนและเพื่อน ๆ มักจะมองข้ามเรานั้นอย่างมาก ก็มีเพื่อนน้อยลงซึ่งเราก็ยังมีชีวิตอยู่ได้สามารถเรียบจบทำงานได้ แม้ว่า connection หรือเส้นสายจะน้อยไปสักหน่อยแต่ก็ไม่ถึงกับจะหา ความเจริญก้าวหน้าไม่ได้ การที่เราพบคำตอบแบบนี้จะทำให้อารมณ์ของเราดีขึ้นทันที แต่ถ้าเมื่อถามตัวเองแล้วพบว่าสำหรับเราแล้วเรื่องนี้ยังสำคัญมีความหมายมากอยู่ดีให้พิจารณาขั้นตอนถัดไป

ถ้ามันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ แล้วเราจะทำอย่างไร

หลักมืออยู่ว่า "ทุกปัญหามีทางออกเสมอ" ไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น ไม่ว่าปัญหาคะเลวร้ายเพียงใด มีทางออกเสมอและก็มักจะมีหลายทางออกด้วยเช่น คนที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ก็มีทางออกตั้งหลายทางเช่น เรียนมหาวิทยาลัยเปิดหรือมหาลัยเอกชน รอสอบใหม่ปีหน้า หางานทำ หาอะไรเรียนเล่นๆ ไปก่อน หรือแม้แต่อยู่บ้านเฉยๆ นั่งกินนอนกินไปสักปี แต่คนที่กำลังอยู่ในอารมณ์ ซึมเศร้าจะคิดอะไรไม่ออกและมองไม่เห็นทางออกทางอื่นนอกจากตายดีกว่า

หลักข้อต่อไปก็คือ "ทุกทางออกจะมีทั้งข้อดีและข้อเสีย" ไม่มีทางใดที่มีแต่ข้อดีในขณะ เดียวกันก็ไม่มีทางใดที่มีแต่ข้อเสีย เข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ก็ไปเรียนมหาวิทยาลัยเปิดก็ได้ ข้อดีก็คือ ได้ที่เรียน ข้อเสียก็คืออาจจะต้องชวนช่วยตัวเองในการเรียนมากหน่อยหรือสำหรับคนที่ ยึดติดกับยี่ห้อ ก็อาจรู้สึกด้อยกว่าเพื่อนฝูงหรือเสียหน้าไปหน่อย การเข้าเรียนมหาวิทยาลัยเอกชน อาจทำให้รู้สึก "ยัด" ขึ้นมานิดหนึ่งแต่ก็ต้องจ่ายเพิ่มมากกว่ากันอีกมาก แม้แต่การ ตายดีกว่า ก็มีข้อดี เพราะตายแล้วไม่ต้องรับรู้อะไร ข้อเสียมากมายที่เราทราบกันดังนั้นทุกทางออกมีข้อดีและข้อเสียทั้ง นั้น ข้อดีอย่างเดียวกันสำหรับคนๆ หนึ่งอาจมีความหมายมากแต่สำหรับอีกคนหนึ่งอาจไม่ค่อยสำคัญนัก ในทำนองเดียวกันข้อเสียอย่างเดียวกันสำหรับคนๆ หนึ่งก็อาจเลวร้ายมากแต่สำหรับอีกคนหนึ่ง อาจจะรู้สึกเฉยๆ ไม่ค่อยเดือดร้อนมากนัก

ในคนๆ เดียวกันในขณะหนึ่ง เรื่องบางเรื่องอาจสำคัญมาก แต่อีกเวลาหนึ่งอาจจะไม่สำคัญก็ได้ ดังนั้นเมื่อคิดได้ว่าเราน่าจะเลือกทางออกทางไหนดีแล้ว ถ้ายังไม่รีบมากให้ชะลอเรื่องไว้ก่อนอย่าเพิ่งลงมือทำอีก 2-3 วันลองกลับคิดเรื่องเดิมใหม่เพราะเมื่ออารมณ์เปลี่ยนไปน้ำหนักของความ สำคัญของข้อดี ข้อเสียแต่ละข้อจะเปลี่ยนไป ทางออกที่เราจะเลือกก็จะเปลี่ยนไปแต่เมื่อเราคิดใหม่ หลายๆ ครั้งสิ่งที่เราจะเลือกจะเริ่มไม่ค่อยเปลี่ยนและน่าจะเป็นทางออกที่สมเหตุสมผลและตรงใจ ของเรามากที่สุด

สรุป

ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นเราจะรู้สึกอย่างไร ขึ้นกับว่าเราคิดถึงเรื่องนั้นว่าอย่างไร คนที่ซึมเศร้าง่ายมักมีแนวโน้มที่จะคิดถึงเรื่องต่างๆ ในแง่ร้ายทำให้รู้สึกเศร้าโดยไม่จำเป็นอยู่บ่อยๆ เราสามารถแก้ไขความคิดของเราได้โดยพิจารณาความคิดที่เกิดขึ้นว่ามีส่วนถูกหรือไม่ถูกอย่างไร ถ้าเราพบว่าความคิดนั้นไม่ค่อยถูกนักอารมณ์เศร้าของเราก็จะดีขึ้นทันที แต่ถ้าเราคิดแล้วพบว่าความคิดนั้นถูกต้องสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเลวร้ายจริง เราสามารถคิดต่อไปได้ 2 แนวทาง คือ

1. แล้วมันจะเป็นอะไรไป บ่อยครั้งเรามักจะพบว่าสิ่งที่เรากังวลนั้นมันไม่ได้น่ากลัวอย่างที่เราคิด
2. แล้วเราจะทำอะไรได้บ้าง เป็นการหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น ทุกปัญหามีทางออกแต่ทุกทางออกจะมีทั้งข้อดีและข้อเสีย เลือกทางออกที่สำหรับเราแล้วมีข้อดีที่มากที่สุดและข้อเสียน้อยสุด

อ้างอิงจาก

สเปญ อุ๋นอองค์, ผศ.นพ. “เปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า” สมุนไพรเพื่อสุขภาพ. ปีที่ 2 ฉบับที่ 21 ประจำเดือนกรกฎาคม, 2545 :29 –30.

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่อง เปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า

1. ปานเลขามีปัญหาสุขภาพเรื่องอาการปวดศีรษะไม่เกรนมานาน ทำให้ไม่ค่อยได้ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนเพราะคิดว่าตนเองอ่อนแออยู่ตลอดเวลา ทุกอย่างน่าจะดีขึ้นถ้า..... ก. ไปหาหมอ แล้วพักผ่อนมากๆ ข. บอกตัวเองว่าเราเป็นคนแข็งแรง เราอดทนได้ ค. ทำในสิ่งที่ไม่ต้องออกแรงมาก ง. ทำภารกิจตามปกติอย่าคิดมาก	6. นักเรียนอยากทำอะไรมากที่สุดในเวลาว่างที่สับสนกับตัวเอง ก. หออะไรแปลกๆ มาเล่นกับเพื่อน ข. นอนหลับไปเลย ค. วางแผนชีวิตให้ถูก ง. ชวนเพื่อนไปทานอาหารดีกว่า
2. ลลิตามีเพื่อนรักชื่ออนุชนารถ 2 คนนี้เป็นเพื่อนรักกันตั้งแต่เรียนชั้นประถม แต่เมื่ออนุชนารถแต่งงานไป ลลิตารู้สึกว่าสิ่งต่างๆ ที่อนุชนารถทำดูไม่ค่อยถูกในสายตาลลิตาไปหมด ลลิตากำลังเปลี่ยนพฤติกรรม เนื่องจากความกดดันอย่างไร ก. กลายเป็นคนชอบจับผิดคนอื่น ข. วิดกกังวลเกี่ยวกับเรื่องที่รับผิดชอบ ค. อยู่ตามลำพังได้ ง. ไม่ไว้วางใจใครมากนัก	7. พ่อแม่ของสุธีมีอาชีพอยู่ในบ่อนการพนันตั้งแต่เขาจำความได้ ทำให้เขาคิดว่าตัวเองเป็นคนที่ไม่ค่อยยอมรับ เป็นคนที่เก็บตัว ขาดความมั่นใจ และไม่มีความสุข สุธีควรมีมุมมองชีวิตใหม่อย่างไร ก. เราเปลี่ยนอดีตไม่ได้ แต่กำหนดอนาคตที่ดีได้ ข. พ่อแม่ไม่รักเราจึงไม่ยอมเปลี่ยนอาชีพ ค. ถ้าเรามีเงินก็คงยอมรับเรามากขึ้น ง. เราไม่ได้อยู่เพื่อคนอื่นก็อย่าสนใจเลย
3. บอยและเบนเป็นเพื่อนกันมักขัดแย้งกันประจำ นักเรียนคิดว่าควรทำอย่างไร ก. เลิกคบกัน ข. แตกต่างกันมากก็ไม่ต้องคบกันไปหาพ่อแม่ฝ่ายหญิงให้ตัดสิน ค. แตกต่างกันก็พยายามปรับตัวเข้าหากัน ง. รอเวลาสักพักดูว่าสถานการณ์ดีขึ้นหรือไม่	8. สมทรงอยู่ตามลำพังกับลูก 3 คน สามีตาย เธอร้องไห้คิดถึงสามีประจำ ถ้านักเรียนเป็นลูกสมทรงนักเรียนจะทำอย่างไร ก. เป็นธรรมดาที่สมทรงเสียใจ ข. ช่วยรับภาระสมทรงเพื่อไม่ให้หนักใจ ค. ถ้ามีใครสักคนมาช่วยก็ดี ง. หน้าที่ตนเองให้ดีที่สุดเพื่อไม่ให้สมทรงหนักใจ

4. เกติณีไม่ชอบวิชาคณิตศาสตร์ เธอทำคะแนนได้ไม่ดีตก เกือบตกมาโดยตลอด เธอรู้สึกไม่ชอบเรียนวิชานี้ เมื่อและไม่ชอบผู้สอนด้วย เกติณีควรทำอย่างไร ก. ปลอมไปตามเรื่อง ข. ลอกงานส่งครูในชั้นเรียน ค. หาโอกาสลอกข้อสอบเมื่อมีโอกาส ง. ขอให้ครูหรือเพื่อนสอนเสริมนอกเวลา	9. เมธีเป็นงานที่ทำอยู่แม้ว่าเขาเลือกอาชีพนี้ด้วยตนเอง เขารู้สึกว่าการดูแลตัวเองเป็นเรื่องภาระหนัก เขาหงุดหงิดและอยากจะออกจากงานเขาควรคิดอย่างไรเพื่อจะสามารถทำงานต่อไปได้อย่างมีความสุข ก. ไม่ทำงานก็ไม่มีเงิน ข. รักสบายก็ต้องทน ค. เรียนรู้ที่จะรักงานที่ทำอยู่ ง. ไม่รักงานก็ทำงานไม่ได้
5. พ่อแม่ของวรุณีไม่ยอมให้เธอออกไปเล่นกับเพื่อนข้างบ้าน หรือไม่ให้เพื่อนที่โรงเรียนตามมาเล่นที่บ้าน ทำให้วรุณีต้องเล่นอยู่กับบ้านตามลำพังเพราะเป็นลูกคนเดียว ทำให้วรุณีมีความเครียดและไม่พอใจพ่อแม่อยู่ลึกๆ ตลอดเวลา นักเรียนคิดว่าวรุณีควรทำอย่างไร ก. บ่นต่อว่าพ่อแม่เพื่อให้รู้ตัว ข. หาทางแอบออกไปพบเพื่อน ค. นัดเพื่อนมาที่บ้านเวลาพ่อแม่ไม่อยู่ ง. หางานอดิเรกทำให้เพลิดเพลิน	10. แนนมีอาการคลื่นไส้ วิงเวียนจนต้องนอนซมลุกขึ้นไม่ได้เลยจนเธอต้องเข้าโรงพยาบาลแต่ไม่ยอมอยู่ห้องเช่าเล็กๆ แต่เนื่องจากมีค่าใช้จ่ายจำกัดเธอจึงต้องอยู่ในห้องเช่าเล็กๆ อย่างอึดอัดตลอดมาวิธีแก้ไขปัญหของแนนควรเริ่มต้นอย่างไร ก. หาบ้านใหม่อยู่แม้ไม่มีเงินพอ ข. รู้จักสร้างความพอใจให้กับตนเอง ค. ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนที่มีอยู่ไม่กี่คน ง. ย้ายบ้านไปอยู่กับญาติ แม้ญาติไม่เต็มใจ

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1
ครั้งที่ 6
เรื่อง พัฒนาอารมณ์รักผู้อื่น

ชื่อเรื่อง พัฒนาอารมณ์รักผู้อื่น
ชื่อกิจกรรม ใจเขาใจเรา
เทคนิค กลุ่มสัมพันธ์และอภิปราย
เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ถึงความสำคัญของการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 บัตรคำ
 - 3.2 ใบงานเรื่องใจเขาใจเรา
 - 3.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 3.4 ใบประเมินชุดการสอน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง พัฒนาอารมณ์รักผู้อื่น ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษาเพื่อเตรียมการสอน ดังนี้

1. สาระสำคัญ

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา หรือการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นตามความเป็นจริง สามารถกระทำได้หลายวิธี ทั้งภาษาพูด ภาษาท่าทางซึ่งการรับรู้และเข้าใจต้องใช้การสังเกตการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งกันและกัน ซึ่งสามารถฝึกฝนได้ และเรียนรู้จักเป็นเพื่อนที่ดี มีน้ำใจช่วยเหลือกันและกัน

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ถึงความสำคัญของการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

3. สาระการเรียนรู้

การเข้าใจถึงจิตใจผู้อื่นเป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น หรือรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยจากสังเกตและฝึกฝนตนให้สามารถรับรู้ได้ถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นจนสามารถตอบสนองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ในชีวิตประจำวันทุกชีวิตจะพบดีและไม่ดี บางอย่างเราพอใจเมื่อเพื่อนประสบ ความสำเร็จเราก็ควรแสดงความยินดี แต่ถ้าประสบกับสิ่งไม่ดีเราควรมีน้ำใจแสดงความเข้าใจ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนเรื่อง เอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูสนทนากับนักเรียนเรื่องการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน เราต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยกันเอาใจเขามาใส่ใจเรา และเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือกันและกัน

4.3 ชั้นกิจกรรม

- 4.3.1 ครูให้นักเรียนเลือกบัตรคำ คนละ 2 บัตร
- 4.3.2 ครูไม่ให้นักเรียนเปิดเผยบัตรคำของตนเอง
- 4.3.3 ครูให้นักเรียนนำบัตรคำไปแลกกับเพื่อน โดยโน้มน้าวให้เพื่อนยินดีแลกบัตรคำตนเอง และให้ผู้แลกมีน้ำใจที่จะยินดีแลกด้วย
- 4.3.4 ครูให้นักเรียนพูดถึงความรู้สึกในการแลกบัตรคำกับเพื่อนและความรู้สึกของตนต่อบัตรคำที่มีอยู่ ประมาณ
- 4.3.5 ครูถามนักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ฟังความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อบัตรคำที่แต่ละคนได้รับ

4.4 ชั้นสรุปกิจกรรม

- 4.4.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดจากกิจกรรมนี้และครูสรุปเพิ่มเติม
 - 4.4.2 ครูแจกใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- #### 4.5 ชั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่องเอาใจเขามาใส่ใจเรา

5. การวัดและการประเมินผล

- 5.1 จากการตอบคำถาม
- 5.2 ตรวจผลจากใบงานที่ 1 ใจเขา ใจเรา
- 5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล
- 5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

- 6.1 ห้องแนะแนว
- 6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

- 7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่องใจเขาใจเรา
- 7.2 ใบงานเรื่องใจเขาใจเรา
- 7.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องใจเขาใจเรา

7.4 ไปประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
เรื่องใจเขาใจเรา

7.5 บัตรคำ 60 คำ

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว โดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ เรื่อง พัฒนาอารมณ์รักผู้อื่น ใช้เวลา 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่องใจเขาใจเรา
 2. ให้นักเรียนเลือกบัตรคำ คนละ 2 บัตร เมื่อได้บัตรคำแล้วไม่ให้เปิดเผยบัตรคำของตนเอง
 3. ให้นักเรียนนำบัตรคำไปแลกกับเพื่อนโดยโน้มน้าวให้เพื่อนยินดีแลกบัตรคำตนเอง และผู้ให้แลกควรมีน้ำใจที่จะยินดีแลก
 4. ให้นักเรียนไปงานใจเขาใจเรา โดยเขียนความรู้สึกในการแลกบัตรกับเพื่อนและความรู้สึกที่มีบัตรคำที่มีอยู่
 5. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่านักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้
 6. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องใจเขาใจเรา
 7. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่องใจเขาใจเรา
 8. ให้นักเรียนประเมินผลชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน
- ช่วง ชั้นที่ 4

บัตรคำเรื่อง ใจเขา ใจเรา

บัตรคำขนาด 2 x 4 นิ้ว เพื่อเขียนคำเหล่านี้ลงไป ใช้ประกอบทำกิจกรรมจำนวน 60 บัตรคำ

สวยจัง	หล่อจัง	น่ารักมาก	จีบจริงๆ
น้ำใจงาม	เท่หิระเบิด	ตาหวาน	ยิ้มสวย
พูดเพราะ	ทันสมัย	เด่นร่าเริง	ร้องเพลงเพราะ
เสน่ห์แรง	อารมณ์ขัน	ขยันจัง	เปรี๊ยะจัง
ไหวพริบดี	ฉลาดมาก	หุ่นดี	เล่นกีฬาเก่ง
เช็กซี	เรียนเก่ง	อ้วนมาก	คุยสนุก
ตลกมาก	ว่องไว	รสนิยม	แข็งแรงบึกบึน
อีโร่	ผิวสวย	อ่อนแอ	เขยระเบิด
หน้าเศร้า	ซีโรค	ผอม	กลัวไม่เข้าท่า
อ้วนไป	ยากจน	สอบตก	ใจแคบ
ชอบโอ้อวด	เกียจคร้าน	เห็นแก่ตัว	พูดไม่เข้าท่า
ไม่น่ารัก	หงุดหงิด	ก้าวร้าว	ซีโมโห
สกปรก	สายเสมอ	อันทพาล	กลั่นตัวแรง
นินทา	โกหก	เฉื่อยชา	เจ้าเล่ห์
โลเล	ไม่เทห์	ไม่สวยเลย	ไม่รับผิดชอบ

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง พัฒนาอารมณ์รักผู้อื่น

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ใบงานใจเขา ใจเรา

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนความรู้สึกที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุดนักเรียนได้บัตรคำ

1.....

2

นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อบัตรคำที่ได้

.....

เพื่อนรู้สึกอย่างไรต่อบัตรคำ

.....

นักเรียนมีวิธีแลกบัตรคำกับเพื่อนอย่างไร

.....

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง พัฒนาอารมณ์รักผู้อื่น

วิชา กิจกรรมแนะแนว

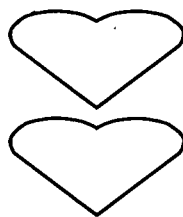
ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่อง เอาใจเขามาใส่ใจเรา

เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น หรือรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เช่น เห็นเพื่อนหกล้ม รีบไปประคอง เพื่อนเสียใจก็ปลอบโยนให้กำลังใจ คนที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะเป็นที่ยรักและนิยมชอบของคนทั่วไปและสามารถเข้าสังคมได้เป็นอย่างดี การเข้าถึงจิตใจผู้อื่น สามารถฝึกฝนได้ดังต่อไปนี้

1. อ่านอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น คนส่วนใหญ่จะแสดงอารมณ์ทางสีหน้า น้ำเสียง แววตา และท่าทางการฝึกในขั้นนี้จะต้องแปลความหมายทั้งสีหน้า ท่าทางของคนรอบข้างและอาจลองถามเพื่อทดสอบดูว่าเราคาดเดาถูกต้องไหม
2. ฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการคาดคะเนความรู้สึกของผู้อื่น โดยสมมติว่าเราอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ ด้วย
3. ฝึกการตอบสนองที่สอดคล้องกัน เป็นการแสดงพฤติกรรมตอบสนอง ที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจอย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับเหตุการณ์นั้น เช่น เมื่อเห็นเพื่อนยิ้มแย้มแจ่มใสเพราะได้รับคำชมเชยจากหัวหน้า ก็แสดงความยินดีด้วยกับเพื่อน



ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่อง ใจเขาใจเรา

1. แก้วได้ยินก๊งที่เป็นเพื่อนสนิทของเธอนินทาเธอกับเพื่อนนักเรียนคนอื่นในเรื่องที่ไม่เป็นความจริงให้ แก้ว ไม่ยอมพูดกับก๊ง ถ้านักเรียนเป็นก๊ง นักเรียนจะทำอย่างไรเพื่อให้ได้มิตรภาพกลับมา ก. เข้าไปขอโทษแล้วบอกว่าตนไม่ได้ตั้งใจที่จะพูดแบบนั้น ข. ไม่ขอโทษ เพราะเดี๋ยวก็หายงอนเอง ค. ถ้าเสียใจมากก็เข้าไปขอโทษ ถ้าเฉย เราก็เฉย ง. เลิกคบไปเลย ล้อเล่นแค่นี้ไม่ได้	5. การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นการพัฒนาตนเองให้เรียนรู้เรื่องอะไร ก. เรียนรู้จักเพื่อนที่ดี ที่จะช่วยเหลือกันและกัน ข. เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต ค. เรียนรู้แสวงหาประโยชน์ต่อผู้อื่น ง. เรียนรู้ความอยู่รอดของตนเอง
2. ในห้อง ม.5/3 ครูประจำชั้นได้บอกว่ามีเพื่อนในห้องเราคนหนึ่งบ้านถูกไฟไหม้ ต้องการเสื้อผ้าและของใช้จำเป็น ใครต้องการที่จะช่วยเหลือให้มาแจ้งความจำนงค์ครู ถ้านักเรียนอยู่ ม.5/3 นักเรียนจะทำอย่างไร ก. ไม่สนใจ เพราะไม่ใช่เรื่องของเรา ข. ยกมือถามครู เพราะอยากทราบเฉยๆ ค. เดินไปพบครูและบอกว่าจะนำเสื้อผ้าของตนเองมาให้ ง. ตนเองก็มีเท่าที่ใส่	6. ลักษณะใดที่บ่งบอกถึงการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก. พัดรู้สึกเสียใจที่เพื่อนสอบได้ที่ 1 จึงหาทางแกล้ง ข. พรีหลอกเอาผลประโยชน์จากเพื่อน เพราะรู้ว่าเพื่อนมีเงิน ค. พิมไปกินข้าวโดยให้เพื่อนเลี้ยงตลอด ไม่ยอมออกดั่งค์เอง ง. พิมเสียสละสิ่งที่ดีให้กับเพื่อนคนอื่นที่เขาไม่มี
3. ดาวเห็นเด่นแอบขโมยเงินเพื่อนขณะที่เพื่อนวางกระเป๋าไว้ที่โต๊ะ ถ้าวาดเป็นเพื่อนที่ดีควรทำอย่างไร ก. ทำเป็นไม่สนใจ เพราะเพื่อนทำเงินหายเอง ข. เตือนเด่นและบอกให้นำเงินไปคืน แล้วอย่าทำอีก ค. เฉยๆ เพราะจะเสียเพื่อนอย่างเด่น ง. เดินเข้าไปร่วมด้วยและแบ่งกันคนละครึ่ง	7. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของเพื่อนที่ดี ก. ดำให้โอกาสเพื่อนที่ทำผิดแล้วอยากเป็นคนดี ข. แดงเป็นคนไม่รักษาคำพูด ค. ดวงขาดโรงเรียนเพราะป่วย ง. ดาวเป็นคนเยือกเย็นรอบคอบ

4. ข้อใดที่ควรจำไว้ในการเลือกคบเพื่อนที่ดี ก. เพื่อนกินหาง่าย เพื่อนตายหายาก ข. อย่าไว้ใจทาง อย่าวางใจคน จะจนใจเอง ค. คนเดียวหัวหาย สองคนเพื่อนตาย ง. คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล	8. มีเพื่อนไม่ชอบพรมากโกหกพรวดว่าเพื่อนสนิทของพรซื้อของขวัญมาให้พร พรจึงเชื่อและได้มาคิดว่าเพื่อนสนิทคนนั้นทันทีโดยยังไม่ได้ถาม ข้อมูลใดๆ พรจัดอยู่ในเพื่อนประเภทใด ก. หูเบา ข. มักโกรธ ค. ใจร้าย ง. ตีนตุ่ม
9. นักเป็นคนอ่อนไหวเมื่อเธอต้องเสียพ่อแม่ไปเธอโศกมาหาหน้อย เมื่อหน้อยมาเห็นสภาพเธอร้องไห้ฟูมฟายเหมือนคนหัวใจสลาย ถ้านักเรียนเป็นหน้อย นักเรียนจะอย่างไร ก. ปลอ่ยให้อยู่คนเดียวเงียบๆ ข. เล่าเรื่องตลก ค. รับไม่ได้ทำไมเพื่อนเป็นอย่างนี้ อ่อนแอ ง. เดินเข้าไปปลอบประโลม แล้วพาเดินไปเปลี่ยนบรรยากาศ	10. สมศรี มาลีต้องไปต่างจังหวัดโดยรถประจำทาง มีที่นั่งเพียงที่เดียว สมศรีรูปร่างอ้วนถ้ายืนนานจะเมื่อย มาลีคิดได้ดังนั้นจึงบอกให้สมศรีนั่ง สมศรีควรคิดอย่างไรจึงเหมาะสม ก. ขอบใจ เพื่อนรักเราจริงๆ ข. ขอแบ่งที่นั่งกับมาลีคนละครึ่งทาง ค. สงสารเพื่อนมากเลย ง. ดีใจที่มีเพื่อนเสียสละ

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1
ครั้งที่ 7
เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยการระบาย

ชื่อเรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยการระบาย

ชื่อกิจกรรม จดหมายปิดผนึก

เทคนิค กิจกรรมกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ระบายอารมณ์เศร้า
2. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการระบายอารมณ์เศร้า

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 กระดาษ A4 จำนวน 40 แผ่น
 - 3.2 ซองจดหมาย 40 ซอง
 - 3.3 กล่องรับจดหมาย 1 กล่อง
 - 3.4 ใบงานจดหมายปิดผนึก
 - 3.5 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 3.6 ใบประเมินชุดการสอน
 - 3.7 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ เรื่องลดอารมณ์เศร้าด้วยการระบาย ใช้เวลา 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษาเพื่อเตรียม การสอนดังนี้

1. สารสำคัญ

ในประสบการณ์ชีวิตแต่ละคนมีโอกาที่จะพบกับความเศร้าหรือเรื่องทำให้ไม่สบายใจ เสียใจ ผิดหวังและสามารถเล่าให้ใครฟังได้ ถ้าปล่อยไว้ให้มีอาการมากขึ้น อาจถึงขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่หรือฆ่าตัวตาย

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ระบายอารมณ์เศร้า
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการระบายอารมณ์เศร้า

3. สารการเรียนรู้

ในประสบการณ์ชีวิตแต่ละคนมีโอกาที่จะพบกับความเศร้าหรือเรื่องทำให้ไม่สบายใจ เสียใจ ผิดหวัง และสามารถเล่าให้ใครฟังได้ ถ้าปล่อยไว้ให้มีอาการมากขึ้น อาจถึงขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่หรือฆ่าตัวตาย การเขียนบันทึกเป็นการระบายอารมณ์อย่างหนึ่งโดยเฉพาะเรื่องที่ไม่สามารถเล่าให้ใครฟังได้

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนกิจกรรม เรื่องระบายอารมณ์

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูสนทนากับนักเรียนเรื่องในชีวิตของนักเรียน อาจจะมีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่เราไม่สามารถเล่าให้ใครฟังได้ และมีผลต่อเรา การเขียนบันทึกจะเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยเราได้

4.3 ขั้นกิจกรรม

4.3.1 ครูแจกกระดาษ A 4 ให้นักเรียนทุกคน คนละ 1 แผ่น พร้อมกับให้นักเรียนเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนเสียใจ ผิดหวัง ไม่สมหวัง และอยากจะลืมไปในกระดาษ A4 โดยใช้เวลา 15 นาที

4.3.2 ครูสังเกตให้นักเรียนเสร็จแล้วให้ปิดผนึก นำจดหมายปิดผนึกเดินออกมาหน้าชั้น โดยเริ่มต้นจากคนที่เกิดวันจันทร์ไปจนถึงวันอาทิตย์ มาใส่กล่องรับจดหมาย

4.3.3 ครูสอบถามนักเรียนว่าหลังจากนักเรียนเขียนจดหมายนักเรียนรู้สึกอย่างไรให้นักเรียนมารับจดหมายและฉีกใส่ถังขยะ

4.3.4 ครูให้นักเรียนมารับจดหมายและฉีกลงที่ถังขยะหน้าห้องเปรียบเสมือนเอามันทิ้งไป

4.4 ขั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 ครูสอบถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อเขียนลงไปกระดาษและเมื่อฉีกกระดาษใส่ถังขยะนักเรียนรู้สึกอย่างไร มีวิธีระบายอารมณ์เศร้าวิธีไหนอีก ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้หลังจากนั้นครูสรุปเพิ่มเติม

4.4.2 ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องระบายอารมณ์เศร้า

4.5 ขั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรมเรื่องลดอารมณ์เศร้าด้วยการระบาย

4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

ครูให้นักเรียนประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยการระบายอารมณ์

5. การวัดและการประเมินผล

5.1 จากความสนใจในชั้นเรียนและการให้ความร่วมมือ

5.2 จากใบงานเรื่องจดหมายปิดผนึก

5.3 สังเกตจากการแบ่งปันกับเพื่อน

5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

- 7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่องลดอารมณ์เศร้าด้วยการระบายอารมณ์
- 7.2 ใบงานจดหมายปิดผนึก
- 7.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องการระบายอารมณ์
- 7.4 ใบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่4
เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยการระบายอารมณ์

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว โดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่องลดอารมณ์เศร้าด้วยการระบายอารมณ์ ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่อง การระบายอารมณ์
2. ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนเศร้า
3. ให้นักเรียนเขียนจดหมายเล่าเรื่องที่นักเรียนเศร้าที่สุดใช้เวลา 15 นาที หลังจากนั้น ปิดผนึก
4. ให้นักเรียนปิดผนึกจดหมายแล้วเดินออกมาหน้าห้องเพื่อหย่อนจดหมายในกล่องรับจดหมาย
5. นักเรียนรู้สึกอย่างไรขณะเขียนจดหมายและหย่อนจดหมายลงในกล่องให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นมีวิธีระบายอารมณ์อีกหรือไม่อย่างไรและประโยชน์ของกิจกรรมนี้
6. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องลดอารมณ์เศร้าด้วยการระบาย
7. อารมณ์ ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่อง ด้วยการระบายอารมณ์
8. ให้นักเรียนประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เรื่อง การระบายอารมณ์

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง ลตอารมณ์เศร้าด้วยการระบายอารมณ์

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ใบงานจดหมายปิดผนึก

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนเขียนจดหมายเล่าเหตุการณ์ที่เศร้าที่สุดในชีวิตของนักเรียนหลังจากนั้นให้ปิดผนึก

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple sets of three horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no other markings or text present.

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์
เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยการระบายอารมณ์
วิชา กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่องระบายอารมณ์เศร้า

เทคนิคการระบายความเศร้า ปรับเปลี่ยนความคิดที่เหมาะสม

1. ให้ระบายความรู้สึกโดยการเขียนไม่ควรเก็บกดความรู้สึกเศร้าเอาไว้ แต่ควรเผชิญ เช่น มีความรู้สึกอย่างไรก็ให้เขียนระบายความรู้สึกและอารมณ์ลงไปก่อนที่จะไปคุยแลกเปลี่ยนปัญหากับเพื่อน
2. พุดคุยปรึกษากับเพื่อนที่ไวใจได้ควรหากิจกรรมต่างๆที่ไม่ควรนั่งเอนอยู่กับบ้านเฉยๆ เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย วาดรูป ฯลฯ
3. มองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตัวเองในทางที่ดี เช่นเมื่อประสบความล้มเหลว ก็ให้คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตและไม่ได้หมายความว่าเราจะประสบความล้มเหลวตลอดไปแต่จะเป็นบทเรียนช่วยให้เราประสบความสำเร็จต่อไป
4. มองโลกอย่างมีความหวัง คิดแต่ทางข้างหน้า ไม่อยู่กับอดีต
5. ยอมรับการเปลี่ยนแปลง กล้าเผชิญความจริง ไม่ยึดมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
6. ช่วยให้นักเรียนสามารถคลี่คลายกระบวนการคิดที่ก่อให้เกิดความเศร้าเสียใจโดยอย่าตำหนิหรือโทษตนเองว่าเป็นผู้กระทำเป็นสาเหตุสำคัญ เพราะคนเรามีพลาดกันได้ บางคนทำไปโดยไม่ตั้งใจที่จะให้เป็นเช่นนั้น
7. ปรับปรุงแก้ไขสิ่งแวดล้อมใหม่ เปลี่ยน โยกย้ายสถานที่พักหนึ่งไปชายหาดทะเล หรือไปพักบ้านญาติที่พอใจและให้ความอบอุ่นจะช่วยให้ดีมาก
8. ไม่ควรนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เพราะจะทำให้รู้สึกเศร้า ควรมองบุคคลที่เขาได้รับทุกข์ยากลำบากกว่าเรา ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกสบายใจขึ้น
9. ถ้ารู้สึกอยากร้องไห้ก็ไม่ควรเก็บกดเอาไว้ เพราะการร้องไห้จะช่วยรู้สึกดีขึ้นเป็นการปลดปล่อยความรู้สึกที่ถูกกดตันออกมา
10. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและจิตเวชในหน่วยงานต่างๆที่มีให้บริการทั้งทางโทรศัพท์และการบริการตรวจรักษาแบบผู้ป่วยนอก
11. ใช้หลักธรรมของศาสนาเป็นหลักยึดในการดำเนินชีวิต ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงได้ถ้าเรามองอย่างเข้าใจ ยอมรับ และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข

อ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิต นักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู.2542 :76.

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่อง ระบายอารมณ์เศร้า

1. คำพูดใดเหมาะสำหรับคนที่กำลังเศร้าเพราะผิดหวังในความรัก ก. ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์ ข. ออกหักดีกว่ารักไม่เป็น ค. คั่นนี้ต้องชำระ ง. ที่เอ็งเข้าไม่ว่า ที่เข้าเอ็งอย่าไว	6. นักเรียนคิดว่าข้อใดเป็นทางออกสำหรับผู้ติดอยู่ในความเศร้าได้ ก. กินยานอนหลับจะได้ไม่รู้สึกอะไร ข. คิดถึงคนที่มีสภาพที่ดีกว่าเรา เพื่อฮึดสู้และเป็นให้ได้แบบเขา ค. ร้องไห้ เพื่อปลดปล่อยความรู้สึกกดดัน ง. ผิดทุกข้อ
2. หากเพื่อนของคุณรู้สึกเศร้า เพราะชีวิตประสบความสำเร็จล้มเหลว คุณจะวิธีพูดปลอบใจอย่างไร ก. ล้มก็ลุกใหม่ได้ ไม่มีใครไม่เคยผิดพลาด ข. ปลงซะเถอะ ชีวิตอาภัพก็เป็นแบบนี้แหละ ค. ก็เตือนแล้วว่าให้คิดให้รอบคอบ ทำอะไรน่าจะปรึกษากันก่อน ง. เข้มแข็งไว้ละ สู้ต่อไป ไม่ต้องร้องไห้ น้ำตาไม่ได้ช่วยให้ปัญหาดีขึ้น	7. สำหรับผู้ที่รู้สึกเศร้าจากภาวะสูญเสีย นักเรียนคิดว่าข้อใดเป็นคำแนะนำที่ดีที่ช่วยให้คลายเศร้าในระยะยาวได้ ก. ปลอบใจไม่ให้คิดมาก เพราะคนดีมักอยู่ได้ไม่นาน ข. ให้ทำใจเข้มแข็ง ต้องก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคง ค. ให้คิดถึงเวลาดีๆที่เคยมีความสุขด้วยกัน จิตใจจะได้สดชื่นคลายความเศร้าหมอง ง. แนะนำให้ทำใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
3. หากคุณอยู่ในภาวะอารมณ์เศร้า คุณจะหาทางระบายความรู้สึกนั้นออกมาหรือไม่ เพราะเหตุใด ก. ไม่ เพราะ เราควรควบคุมภาวะจิตใจของเราให้เข้มแข็ง ข. ไม่ เพราะการระบายความเศร้าโศกออกมาจะยิ่งทำให้เรา ฟุ้งซ่าน ค. ระบาย เพราะสภาพจิตใจของเราจะไม่ถึงเครียดจนเกินไป ง. ระบาย เพราะเราจะได้ว่ามีใครที่รัก เข้าใจ และเห็นใจ เราบ้าง	8. เพ็ญถูกครูเรียกเข้าไปในห้องพักครู สักครูเธอออกมาพร้อมน้ำตา เนื่องจากเธอถูกครูตักเตือนหาก นักเรียนเป็นเพื่อนที่อยู่ในเหตุการณ์นั้นนักเรียนจะช่วยเพื่อนจากความเศร้าใจอย่างไร ก. ปลอบใจให้ร้องไห้อยู่ตามลำพังดีที่สุด ข. เกิดอะไรขึ้น มีอะไรให้ช่วยไหม ค. เขียนโน้ตให้เพื่อนบอกว่าเราห่วงใยเขามาก ง. พยายามชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมต่างๆ

4. สมรักเป็นนักกวี เมื่อเขาออกหักจึงแต่งบทกลอนเขียนเป็นหนังสือออกจำหน่าย นักเรียนคิดว่าสมรักทำถูกต้องหรือไม่ ก. ไม่ถูกต้อง เพราะไม่รู้จักแยกแยะระหว่างเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัว ข. ไม่ถูกต้อง เพราะแสดงว่ายังอาลัยอาวรณ์กับสิ่งที่ไม่สามารถกลับมาเหมือนเดิมได้ ค. ถูกต้อง เพราะคนที่สมหวังในงานมักไม่สมหวังในความรัก ง. ถูกต้อง เพราะเป็นการระบายความเศร้าด้วยวิธีที่สร้างสรรค์วิธีหนึ่ง	9. สุทธิชัยอยู่ในครอบครัวที่ชอบด่าว่ากล่าว ทำให้สุทธิชัยเป็นคนก้าวร้าวกับเพื่อน แต่กับที่บ้านเจียบ เหมือนแมว บางครั้งสุทธิชัยมีเรื่องชกต่อยกับเพื่อนถึงกับบาดเจ็บทั้งคู่ ถ้านักเรียนเป็นคุณครูประจำชั้นจะ แนะนำสุทธิชัยอย่างไร ก. ให้เขาไปช่วยพ่อแม่ทำงานมากขึ้น ข. แนะนำให้เล่นดนตรีหรือกีฬาบางอย่าง ค. ส่งจดหมายเตือนไปให้คุณพ่อคุณแม่ที่บ้าน ง. เชิญพบอาจารย์ใหญ่เพื่อตักเตือน
5. นักเรียนคิดว่าข้อใดต่อไปนี้สมเหตุสมผลมากที่สุด ก. ผู้ที่มีปัญหาซึมเศร้าเป็นเวลานานอาจนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตายได้ ข. หากเรารู้สึกเบื่อหน่าย ใจลอย ห่วงเทียว แสดงว่าเรากำลังอยู่ในภาวะอารมณ์เศร้า ค. การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม เช่น ที่ทำงาน ที่พัก เป็นเพียงการแก้ปัญหาภายนอก ง. ผู้ที่รู้สึกเศร้าเนื่องจากดำเนินชีวิตผิดพลาด ควรลุกขึ้นหาทางแก้ไขปรับปรุง	10. หลังเลิกเรียนทุกวันในตอนเย็น แมนรู้สึกว่าง แล้วทำให้คิดมาก เหมือนหยุดเรียนเสาร์ – อาทิตย์ บางครั้ง แมนรู้สึกเหงา เศร้าสร้อยมาก นับวันก็จะมีมากขึ้น แมนควรทำอย่างไรจะเกิดประโยชน์สูงสุด ก. ไปเล่นกีฬากับเพื่อนข้างบ้าน ข. หาสุนัขมาเลี้ยงหลายๆ ตัว ค. ออกไปหาเพื่อนแล้วกลับดึกๆ ง. เล่นเกมคอมพิวเตอร์สุดโปรด

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1
ครั้งที่ 8
เรื่อง ลดความกลัวด้วยการเผชิญ

ชื่อเรื่อง ลดความกลัวด้วยการเผชิญ
ชื่อกิจกรรม ปลาติดอวน
เทคนิค กิจกรรมสัมพันธ์และอภิปรายกลุ่ม
เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เผชิญความจริง
2. เพื่อให้นักเรียนจัดการความกลัวอย่างถูกต้อง

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 ใบงานลดความกลัว
 - 3.2 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 3.3 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน
 - 3.4 ใบประเมินชุดการสอน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
เรื่อง ลดความกลัวด้วยการเผชิญ ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษาเพื่อ
เตรียมการสอน ดังนี้

1. สารสำคัญ

ในชีวิตประจำวันทุกคนจะมีโอกาสเจอสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวได้ ถ้ามีโอกาสฝึก
เผชิญความจริงก็ช่วยให้บุคคลนั้นปรับอารมณ์ความรู้สึกได้

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้จะเผชิญความกลัว
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้จะจัดการกับความกลัวอย่างถูกต้อง

3. สารการเรียนรู้

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2 ขั้นนำเข้าสู่ออกิจกรรม

ครูให้นักเรียนร้องเพลงลมเพลงพัดเพื่อแยกกลุ่มคนอาทิเช่น ลมเพลงพัดโบกสะบัด
พัดมาๆไปๆ ลมเพลงพัดอะไร ลมเพลงพัดอะไรฉันจะบอกให้ พัดคนหน้าตาดี พัดผู้ชายพัดผู้
หญิง พยายามพัดให้ได้จับคู่ประมาณ 10 คู่ หลังจากนั้นให้ที่เหลือเป็นปลา ประมาณ 10 คน

4.3 ขั้นกิจกรรม

4.3.1 ครูให้นักเรียนที่เป็นวงกลม และนักเรียนที่เป็นอวน อวนหนึ่งมี 2 คนจับมือ
กันเป็นรูปสะพานโค้ง ห่างกัน 5 คู่จับรอบวงกลมและสามารถเดินได้ ครูเปิดเพลง นักเรียนที่อยู่
ในวงกลมก็เดินเป็นวงกลมในทิศทางเดียว ส่วนอวนอยู่กับที่เมื่อเพลงหยุดก็ให้อวนจับปลา เล่นไป
เรื่อยจนกว่าจะได้ปลาที่ตายมาอยู่กลางวง อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของที่เหลืออยู่

4.3.1 ครูสัมภาษณ์นักเรียนที่ ปลาที่ถูกจับรู้สึกอย่างไร 2-3 คน ปลาที่รอดว่า
รู้สึกอย่างไร 2 - 3 คน

4.3.3 ครูถามนักเรียนว่าในขั้นนี้ใครที่เคยกลัวการพูดหน้าชั้นบ้าง ถามนักเรียนที่เคย
กลัวการพูดหน้าชั้นลองพูดจากที่ตัวเองนั่งโดยไม่ต้องออกมาหน้าชั้นแล้วรู้สึกอย่างไร

4.4 ขั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมนี้ให้ข้อคิดเรื่องการเผชิญความกลัว
อย่างไร

4.4.2 ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องลดอารมณ์กลัวด้วยการ
เผชิญความกลัว

4.5 ขั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.6 ขั้นประเมินผลชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์เรื่องลดอารมณ์กลัว
ด้วยการเผชิญความกลัว

5. การวัดและการประเมินผล

5.1 จากการตอบคำถาม

5.2 มีส่วนร่วมในกิจกรรม

5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล

5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่องลดอารมณ์กลัวด้วยการเผชิญความกลัว

7.2 ใบงานเรื่องเผชิญความกลัว

7.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องเผชิญความกลัว

7.4 ใบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์เรื่องลดอารมณ์กลัวด้วย
การเผชิญความกลัว

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว โดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ เรื่องลดความกลัวด้วยการเผชิญ ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง นักเรียนควร
ปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่องการเผชิญความกลัว
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม โดยกลุ่มหนึ่งเป็นปลา กลุ่มหนึ่งเป็นอวนใช้ผู้เล่น 10 คน
3. แล้วเดินเป็นวงกลมโดยที่นักเรียนที่เล่นเป็นอวนจับคู่เอามือจับกันโอบเพื่อนที่เป็นปลา
จะเดินเป็นวงกลม เมื่อเพลงเล่นหยุดให้อวนเอามือลงมาเพื่อไม่ให้ปลาออก
4. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกกับครู สำหรับปลาที่ติดอวนรู้สึกอย่างไร ปลาที่เหลือน้อยมี
วิธีอย่างไร
5. นักเรียนร่วมกับครูสรุปประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้และให้แสดงความคิดเห็นที่ผ่าน
มานักเรียนเผชิญความกลัวอย่างไร
4. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องเผชิญความกลัว
5. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรมเรื่องเผชิญความกลัว
6. ให้นักเรียนประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์เรื่อง การเผชิญ
ความกลัว

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง ลดอารมณ์กลัวด้วยการเผชิญความกลัว

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ใบงานเผชิญความกลัว

คำชี้แจง ให้นักเรียน

1. ให้นักเรียนบอกสิ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกกลัว

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนมีวิธีการเผชิญอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

เรื่อง ลดอารมณ์กลัวด้วยการเผชิญความกลัว

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เราควรทำอะไรเมื่อเรากลัว

เทคนิคที่จะชนะความกลัวอยู่ 4 ขั้นตอน

1. เรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อและใช้จิตคลุมกายมาก่อน
2. รู้จักวิธีการจัดลำดับความรู้สึกกลัว แล้วเรียงเป็นลำดับจากที่ให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุดไปจนทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด
3. รู้จักเทคนิคการกำจัดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ
4. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

สัจจะ 5 ข้อว่าด้วยความกลัว

1. ความกลัวไม่เคยหลีกหนี トラบไตที่คุณยังเติบโตไม่พอ
2. ทางเดียวที่จะกำจัดความกลัวในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเผชิญหน้ากับมัน...และลงมือทำ
3. ทางเดียวที่จะรู้สึกดีต่อตนเองมากขึ้นก็คือก้าวออกไป และทำมัน
4. ไม่ใช่ฉันคนเดียวที่รู้สึกกลัวเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ไม่คุ้นเคย คนๆ อื่นก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน
5. การเผชิญกับความกลัวนั้นยังน่ากลัวน้อยกว่าการใช้ชีวิตอยู่กับความหวาดกลัวที่เกิดจากความช่วยตนเองไม่ได้เสียอีก

อ้างอิง

กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม ระดับมัธยมศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ. 25... : 46.

ชูชาน เจฟเฟอร์ส. ก้าวพ้นความกลัวด้วยตัวคุณเอง . สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, กรุงเทพฯ . 2544 : 28.

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่อง เจริญความกลัว

1. ถ้านักเรียนรู้สึกกลัวว่าครูจะดุดะแนเพราะทำงานไม่เสร็จตามกำหนดนักเรียนทำอย่างไร ก. บอกครูว่าลืมเอามาส่ง ข. ไม่เข้าชั้นเรียนวันนั้น ค. ขอเลื่อนส่ง ง. ฝากเพื่อนให้บอกครู	6. สมชายกับเพื่อนถูกวัยรุ่นปากชอยกล่าวหาว่าเคยไปเดินชนพวกเขาแล้วไม่ขอโทษ วัยรุ่นกลุ่มนั้นจึงเขาจะทำร้ายพวกเขาควรตอบสนองอย่างไร ก. ชวนเพื่อนต่อยกับวัยรุ่นกลุ่มนี้ ข. ให้สมชายเดินออกไปอีกทางหนึ่ง ค. พยายามอธิบายให้กลุ่มวัยรุ่นฟังว่าอาจมีการเข้าใจผิด ง. วิ่งหนีไปที่อื่น
2. อรอนงค์ได้รับเลือกให้เป็นนักเรียนดีเด่นถูกเชิญให้รับรางวัลจากผู้อำนวยการ มีบุคคลมีชื่อเสียงหลายคนมาร่วมงานทำให้เธอกังวล เธอควรทำอย่างไร ก. ไปนั่งในที่ๆเตรียมไว้ ข. ไม่ดื่มเครื่องดื่มเพราะกลัวเข้าห้องน้ำ ค. ไปนั่งอยู่หลังของที่นั่งทั้งหมด ง. รับประทานอาหารต่างๆมากเพื่อไม่ให้เครียด	7. เพื่อนสนิทลืมวันเกิดของนิตยาเมื่อวานนี้ ถ้า นักเรียนเป็นนิตยาจะทำอย่างไร ก. โกรธมากต้องโทรไปถามว่าทำไมถึงลืม ข. ไม่ใส่ใจคิดว่าพวกเขาคงทำรายงานจนลืม ค. งอนใส่เพื่อนแต่ก็ไม่ว่าอะไร ง. โทรบอกเพื่อนว่าเมื่อวานเป็นวันเกิด
3. นารีเลิกเรียนแล้วรีบไปหาเพื่อนตามที่นัดหมายพบว่าเพื่อนกำลังทะเลาะกันอย่างรุนแรง นารีควรทำอย่างไร ก. บอกให้เพื่อนหยุดทะเลาะแล้วรับฟังเฉยๆ ข. ทำเป็นไม่สนใจ	8. ปิยณัฐไม่กล้าออกไปพูดรายงานหน้าชั้น ปิยณัฐควรทำอย่างไร ก. ให้เพื่อนคนอื่นออกไป ข. ไม่มาวันที่จะรายงาน ค. ไปเข้าห้องน้ำและเตรียมตัวให้พร้อม

ค. บอกเพื่อนให้หยุดทะเลาะกันแล้วถามสาเหตุ ง. บอกให้หยุดทะเลาะและบอกว่ามีอะไรก็ให้พูดกันดี ๆ	ง. ซ้อมพูดก่อนออกไปรายงาน
4. ปิติเป็นนักเรียนที่เก็บตัววันหนึ่งขณะเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ปิติได้ยินเสียงประกาศเรียกชื่อของตนจากฝ่ายปกครองให้ไปพบด่วน ปิติควรทำอะไร ก. ขออนุญาตครูผู้สอนแล้วลงไปพบฝ่ายปกครองคนเดียว ข. รู้สึกตกใจและขอร้องเพื่อนสนิทให้ลงไปเป็นเพื่อน ค. มือสั่นไม่รู้ว่าควรลงไปที่ดีหรือไม่จนเรียนไม่รู้เรื่อง ง. เรียนต่อไปหลังเลิกเรียนจึงไปพบฝ่ายปกครอง	9. ลลน้าย้ายมาจากต่างจังหวัดเข้ามาเรียนในกรุงเทพ ไม่รู้จักเพื่อนในห้องเลย ลลนควรทำอะไร ก. นั่งคนเดียวจนกว่าเพื่อนจะมาคุยด้วย ข. ส่งยิ้มให้เพื่อนและเข้าไปแนะนำตัวและทักทายเพื่อน ค. เดินไปทักเพื่อนก่อน ง. มองหาคนที่เหมือนเราแล้วจึงเข้าไปแนะนำตัว
5. นงนุชอยู่ในครอบครัวอบอุ่น แต่เมื่อพ่อตกงาน พ่อกับแม่เริ่มทะเลาะกันทำให้นงนุชมีความรู้สึกเครียดมาก เธอควรทำอะไร ก. หนีออกจากบ้าน ข. คุยกับพ่อแม่ว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไร ค. โทรหาเพื่อนสนิทเพื่อระบายความรู้สึก ง. เก็บตัวอยู่ในบ้านไม่พูดกับใคร	10. มานะสอบได้คะแนนไม่ดี มานะควรทำอะไร ก. ไม่พูดกับใคร ข. เล่าเพื่อนสนิทเท่านั้น ค. เล่าผู้ปกครองทราบและจะพยายามใหม่ ง. ไม่พูดกับใครตั้งใจใหม่

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1
ครั้งที่ 9

เรื่อง.....ลดอารมณ์โกรธด้วยการสำรวจ

ชื่อเรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการสำรวจ

ชื่อกิจกรรม โกรธของ.....ฉัน

เทคนิค อภิปรายกลุ่มย่อย

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้อารมณ์โกรธและการแสดงออกที่เหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงผลกระทบของอารมณ์โกรธเมื่อแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 ใบงานโกรธของ.....ฉัน
 - 3.2 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 3.3 ใบประเมินชุดการสอน
 - 3.4 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการสำรวจ ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษาเพื่อ เตรียมการสอนดังนี้

1. สารสำคัญ

การสำรวจอารมณ์โกรธและรู้ว่าความโกรธซึ่งมีพฤติกรรมที่แสดงออกในการเผชิญ ความโกรธในระดับที่ต่างกันขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่เผชิญและการควบคุมตนเองซึ่งเมื่อมีการสำรวจ อารมณ์และประเมินอารมณ์จะทำให้ตระหนักมากขึ้นและส่งผลกระทบกับตนเองและผู้อื่น

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจอารมณ์โกรธตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นเมื่อแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม

3. สารการเรียนรู้

การสำรวจอารมณ์โกรธซึ่งมีพฤติกรรมที่แสดงออกในการเผชิญความโกรธในระดับที่ต่าง ๆ กันขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่เผชิญและการควบคุมตนเอง ซึ่งบางคนอาจเก็บความรู้สึกโกรธไว้ในใจ บางคนแสดงออกไปตรงๆ บางคนพยายามควบคุมอารมณ์โกรธ เมื่อมีการสำรวจอารมณ์และ ประเมินอารมณ์จะทำให้ตระหนักมากขึ้นและส่งผลกระทบกับตนเองและผู้อื่นจะทำให้บุคคลนั้น ระมัดระวังและจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์มากขึ้น

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนกิจกรรม เรื่องสำรวจอารมณ์โกรธ

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูสนทนากับนักเรียนว่าอารมณ์โกรธมีพฤติกรรมที่แสดงออกที่แตกต่างกันให้นัก เรียนลองสังเกตตัวเองว่านักเรียนโกรธลักษณะอย่างไร

4.3 ชั้นกิจกรรม

4.3.1. ให้นักเรียนสำรวจตนเองอารมณ์โกรธที่เคยเผชิญมาโดยระบุเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เคยตอบสนองและทำในใบงาน โกรธของ.....ฉัน

4.3.2 ครูแบ่งกลุ่มตามการตอบสนองอารมณ์โกรธของนักเรียน

กลุ่มที่ 1 เก็บความรู้สึกโกรธไว้ในใจนิ่งเฉย

กลุ่มที่ 2 แสดงออกไปตรงๆ

กลุ่มที่ 3 ควบคุมความรู้สึกโดยพยายามควบคุมน้ำเสียง ถอนหายใจ อยากตะโกนหรือร้องไห้ อยากทำร้ายคนอื่น

4.3.3 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นผลดีผลเสียจากการตอบสนองอารมณ์โกรธของกลุ่ม

4.4 ชั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า ผลกระทบของการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ประโยชน์กิจกรรมนี้

4.4.2 ครูแจกใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องสำรวจอารมณ์

4.5 ชั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรมเรื่องสำรวจอารมณ์

4.6 ชั้นประเมินชุดการสอน

5. การวัดและการประเมินผล

5.1 จากการตอบคำถามเกี่ยวกับสำรวจอารมณ์

5.2 ตรวจผลจากใบงานสำรวจอารมณ์

5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล

5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

- 7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่องสำรวจอารมณ์
- 7.2 ใบงานสำรวจอารมณ์
- 7.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องสำรวจอารมณ์
- 7.4 แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่4
เรื่องสำรวจอารมณ์โกรธ

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว โดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ เรื่อง สำรวจอารมณ์โกรธ ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติ
ดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่อง สำรวจอารมณ์โกรธ
2. ให้นักเรียนคิดเหตุการณ์โกรธและพฤติกรรมที่ตอบสนอง
3. ให้นักเรียนทำใบงานโกรธของ...ฉัน.
4. ให้นักเรียนจับกลุ่มเพื่อนที่ตอบสนองอารมณ์โกรธที่เหมือนกัน
5. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม
6. ให้นักเรียนสรุปกับครูถึงพฤติกรรมที่แสดงออกไม่เหมาะสมและผลกระทบที่เกิด

ขึ้นต่อตัวเองและผู้อื่น การแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสม ตลอดจนประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้

7. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่อง สำรวจอารมณ์โกรธ
8. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่องสำรวจอารมณ์โกรธ
9. ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน

ช่วงชั้นที่ 4 เรื่องสำรวจอารมณ์โกรธ

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการสำรวจ

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ใบงานสำรวจอารมณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจอารมณ์โกรธของตนเองที่เคยเผชิญมา โดยระบุเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ในระดับต่างๆ และพฤติกรรมที่เคยแสดงออก

เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ โกรธ	พฤติกรรมที่แสดงออก	พฤติกรรมที่เหมาะสม

ผลกระทบที่เกิดขึ้น

ต่อตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

ต่อผู้อื่น

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการสำรวจ
วิชา กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่อง สำรวจอารมณ์โกรธ

ความโกรธหมายถึงความรู้สึกที่แสดงออกทั้งอารมณ์และร่างกายส่วนมากจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์อื่นๆด้วย ระดับความรุนแรงของความโกรธขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ทั้งประสบการณ์ในอดีตและนิสัยของบุคคลนั้น ความรุนแรงของความโกรธจะเริ่มจากความรู้สึกไม่พอใจเล็กน้อยจนถึงไม่พอใจมากจนทำให้เกิดบันดาลโทสะ

พฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ

1. การเก็บความรู้สึกไว้ในใจได้แก่ เมื่อรู้สึกโกรธจะเกิดอารมณ์คุกรุ่น พลุกพล่าน อึดอัดใจ ขุ่นเคืองใจ นิ่งเฉยโดยไม่แสดงความรู้สึกโกรธ
2. การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ ได้แก่ พุดท้าวร้าย ได้เถียง ประชดประชัน เยาะเย้ยถากถาง เหน็บแนม วิพากษ์วิจารณ์ แสดงท่าทางหงุดหงิด รำคาญ หน้าบึ้งตึง มองด้วยหางตา สายตาดุดัน ขว้างปาสิ่งของ
3. การพยายามควบคุมความรู้สึกโกรธ ได้แก่ พยายามควบคุมน้ำเสียงให้ปกติ อาจมีอาการหัวใจเต้นแรง ถอนหายใจ รู้สึกเกร็ง หน้าร้อนผ่าว กำมือ อยากตะโกน อยากจะร้องไห้ อยากทำร้ายคนอื่น

การแสดงออกของความโกรธ

จากโบว์สกีและแลงค์ ได้เสนอการแสดงออกของความโกรธไว้เป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นคุกคาม เป็นขั้นเริ่มต้นที่บุคคลรู้สึกว่ตนเองถูกคุกคามทางด้านร่างกายหรือจิตใจจากสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆซึ่งอาจจะเป็นบุคคลหรือสิ่งของหากเขาไม่สามารถจะจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามนั้นได้ก็จะนำไปสู่ขั้นที่
2. ขั้นประเมินอันตรายในขั้นนี้บุคคลจะประเมินอันตรายจากสิ่งที่เขาคุกคามทันที
3. ขั้นประเมินพลังของตนเองว่าตนเองมีความสามารถมากน้อยเพียงใดเป็นขั้นที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากขั้นที่2 อย่างรวดเร็วคือบุคคลจะประเมินว่าตนเองมีพลังอำนาจควบคุมเพียงพอหรือถ้าเห็นการคุกคามนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่สำคัญ บุคคลนั้นอาจจะวางเฉย แต่ถ้าประเมินแล้วตัดสินใจว่าตนเองไม่มีอำนาจควบคุมการคุกคามนั้นได้ บุคคลก็จะรู้สึกโกรธและหาวิธีการป้องกันตนเอง ซึ่งนำไปสู่ขั้นสุดท้าย
4. ขั้นแสดงความโกรธเมื่อบุคคลเกิดความโกรธขึ้นมาอาจแสดงออกด้วยความก้าวร้าว โดยการ ทุบตี เตะตอยผู้อื่นและบางครั้งอาจควบคุมสติไม่อยู่ทำผิดร้ายแรง

วินัย จันทรเปล่ง (2536:225-226) กล่าวว่าถ้าบุคคลใดไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ความโกรธของเขาจะเพิ่มมากขึ้นและพร้อมที่จะแสดงความก้าวร้าวออกมาเพื่อที่จะจัดการกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง แต่หากว่าบุคคลบุคคลที่ถูกคุกคามคิดมากเกินไปกับการกระทำผิดของผู้อื่นที่อาจจะเป็นเรื่องเล็กน้อยเหตุการณ์นี้อาจจะไม่ยุติธรรมกับบุคคลนั้นอย่างรุนแรงหรือถ้าบุคคลนั้นรับรู้ว่าการแสดงความโกรธออกไปทำให้เกิดอันตรายกับตนเองอย่างมากแล้ว เขาอาจจะพยายามเก็บกดความรู้้นั้นและไม่กล้าแสดงความโกรธนั้นออกมา

ในที่สุดแล้วก็อาจจะระเบิดออกมาอย่างก้าวร้าวได้ สำหรับการแสดงออกของความโกรธทางคำพูดของบุคคลนั้นพบว่าบุคคลมักใช้คำพูดประชดประชัน ถากถาง เสียดสี เหน็บแนม การหัวเราะเยาะเย้ย สบประมาท

ผลของ ความโกรธก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อตัวเราทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกายทำให้เกิดความดันโลหิตสูง เกิดความเครียด เป็นแผลในกระเพาะอาหาร โรคผื่นคันบนผิวหนัง หัวใจสั่น นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย โรคหัวใจหรืออาจเกิดอาการช็อคและหัวใจล้มเหลว ทางด้านจิตใจเป็นสาเหตุของความแตกร้างกันระหว่างคนที่มีความรัก ทำให้เกิดการติดต่อกันในสังคมเกิดปัญหาเป็น ต้นเหตุแห่งความละอายใจหรือนำมาซึ่งความเบื่อหน่าย

จะเห็นได้ว่าความโกรธส่งผลให้เกิดอันตรายต่อบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อผู้อื่นด้วย

จารุวรรณ ศุภศรี .(2542:18-19).การเปรียบเทียบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี

ดรงค์ จังหวัดดรงค์ . ปริณูณานิพนธ์กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่อง_สำรวจอารมณ์โกรธ

1. ข้อใดเป็นอาการโกรธ. ก. หงุดหงิดง่าย ข. โปหน้าบึ้งตึง ค. ขว้างปาสิ่งของ ง. ถูกทุกข้อ	6. เต่าโกรธเพื่อนจึงได้แก้ปัญหาโดยการตี้มเหล่า และสุมบุหรีเต่ามีวิธีจัดการความโกรธแบบนี้ เหมาะสมหรือไม่อย่างไร ก. เหมาะสมเพราะการตี้มเหล่าสุมบุหรีทำให้ลืมปัญหา ข. ไม่เหมาะสมเพราะเต่ายังเรียนหนังสืออยู่ ค. ไม่เหมาะสมเพราะไม่ใช้การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ง. เหมาะสมเพราะไม่เดือดร้อนใคร
2. การทุบทำร้ายคนอื่นเป็นอาการของความโกรธขั้นไหน ก. ขั้นคุกคาม ข. ขั้นประเินอันตราย ค. ขั้นประเินพลั้งตนเอง ง. ขั้นแสดงความโกรธ	7. สิ่งใดที่ทำให้เรารู้สึกว่าถูกคุกคาม ก. ถูกทำร้ายร่างกาย ข. ปัญหาเศรษฐกิจ ค. ไม่ว่าเรื่องอะไรก็เป็นสิ่งที่ถูกคุกคาม ง. ถูกบ่นต่อว่า
3. นักเรียนมีวิธีแก้ไขความโกรธอย่างไรจึงเหมาะสม ก. ทำร้ายร่างกายตนเอง ข. ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ค. ตั้งสติให้ดีขึ้น 1 2 3 ง. ขว้างปาสิ่งของ	8. ความโกรธที่ถูกเก็บไว้เปรียบเทียบกับสิ่งใด ก. คลื่นสึนามิ. ข. ภูเขาไฟ ค. เมฆดำ ง. ไฟใกล้น้ำมัน
4. อารมณ์โกรธส่งผลเสียอะไร ก. ส่งผลเสียต่อตนเอง ข. ส่งผลเสียต่อผู้อื่น ค. ส่งผลเสียต่อร่างกายตนเองและผู้อื่น ง. ส่งผลต่อจิตใจของตนเอง	9. ถ้านักเรียนมีความโกรธควรแสดงออกให้เพื่อนเห็นหรือไม่ ก. ควรเพราะเพื่อนจะได้รู้ว่าเราโกรธ ข. ควรเพราะเป็นการระบายความโกรธ ค. ไม่ควรเพราะอาจจะส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น ง. ไม่ควรเพราะเพื่อนไม่ยอมรับเรา

5. มาดีเป็นคนยิ้มเสมอ ไม่เคยอารมณ์เสียเลย แสดงว่ามาดีไม่เคยมีความโกรธเลยใช่หรือไม่ ก. ใช่เพราะไม่มีการแสดงออกถึงความโกรธ ข. ใช่เพราะมาดีอาจจะมีความโกรธแต่สามารถควบคุมได้ ค. ไม่ใช่เพราะมาดีอาจจะมีความโกรธแต่สามารถควบคุมได้ ง. ไม่ใช่เพราะมาดีปกปิดตนเอง	10. นิกรชอบต่อยกำแพง บางครั้งก็เก็บตัวอยู่คนเดียว นักเรียนจะมีวิธีช่วยเพื่อนอย่างไร ก. พา นิกร ไปเรียนชกมวยจะได้ปลดปล่อย ข. พา นิกร ไปกินเหล้าเป็นเพื่อนนิกร ค. เลิกคบนิกร ง. ชวนนิกร คุยรับฟังปัญหา

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

ครั้งที่ 10

เรื่อง.ลดอารมณ์โกรธด้วยการจัดการ

ชื่อเรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการจัดการ.

ชื่อกิจกรรม จันทงกว่า

เทคนิค กรณีศึกษาและอภิปรายกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการที่จัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนทราบผลที่ตามมาของการแสดงอารมณ์โกรธ

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 ใบกรณีศึกษา 1 และ 2
 - 3.2 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 3.3 ใบประเมินชุดการสอน
 - 3.4 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการจัดการ ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษา เพื่อเตรียมการสอนดังนี้

1. สาระสำคัญ

อารมณ์โกรธสามารถเกิดขึ้นได้เสมอในชีวิตประจำวัน เมื่อเกิดขึ้นแล้วบุคคลควรเรียนรู้ในการจัดการอารมณ์โกรธของตนเอง

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบผลที่ตามมาของการแสดงอารมณ์โกรธออกไปตรงๆ
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์โกรธที่เหมาะสม

3. สาระการเรียนรู้

อารมณ์โกรธสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดในชีวิตประจำวันและถ้าบุคคลนั้นตอบสนองอารมณ์โกรธถ้าไม่เรียนรู้จักจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสมก็จะส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนกิจกรรม เรื่องการจัดการอารมณ์โกรธ

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูสนทนากับนักเรียนถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธ

4.3 ขั้นกิจกรรม

4.3.1 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยวิธีนับเลข 1 ถึง 4 และให้หมายเลขเดียวกันไปอยู่ด้วยกัน

4.3.2 ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 และ 3 และให้ศึกษากรณีศึกษา 1 เป็นเรื่องของน้อยกับนิดและให้ในกลุ่มอภิปรายตามหัวข้อดังนี้

ถ้านักเรียนเป็นนอญนักเรียนจะแสดงท่าทางเยาะเย้ย ถากถางนกหรือไม้อย่างไร

ถ้านักเรียนเป็นนกนักเรียนจะแสดงท่าทางอย่างนั้นหรือไม้อย่างไร

แจกใบงานที่ 2 ให้กับกลุ่มที่ 3 และ 4 กรณีศึกษาเป็นเรื่องของปานกับบิกี้ในกลุ่มอภิปรายกับกลุ่มที่ 2 และ 4 ตามหัวข้อ ดังนี้

ถ้านักเรียนเป็นปานนักเรียนจะแสดงผลักบิกี้ล้มหรือไม้อย่างไร

ถ้านักเรียนเป็นบิกี้นักเรียนจะแสดงท่าทางอย่างนั้นหรือไม้อย่างไร

4.3.3 ครูให้ตัวแทนกลุ่มออกมาแสดงความคิดเห็นหน้าชั้นเรียน

4.4 ขั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมเรื่องการจัดการอารมณ์และข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้

4.4.2 ครูแจกใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องการจัดการอารมณ์โกรธ

4.5 ขั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรมเรื่องการจัดการอารมณ์โกรธ

4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เรื่องการจัดการอารมณ์โกรธ

5. การวัดและการประเมินผล

5.1 จากการตอบคำถามเกี่ยวกับความสำคัญการจัดการอารมณ์โกรธ

5.2 ตรวจผลจากใบงานฉันเก่งกว่า

5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล

5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่องการจัดการอารมณ์โกรธ

7.2 ใบงานกรณีศึกษา 1 และ 2 เรื่องฉันเก่งกว่า

7.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่อง การควบคุมอารมณ์

7.5 แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
เรื่อง การจัดการอารมณ์โกรธ

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวโดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
ด้านอารมณ์ เรื่อง การจัดการอารมณ์โกรธใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง นักเรียน
ควรปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่องการจัดการอารมณ์ โกรธ
 2. ให้นักเรียนคิดถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์
 3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยวิธีนับเลข 1 ถึง 4
 4. ให้นักเรียนศึกษาใบงาน1หรือ2แล้วร่วมอภิปรายกับเพื่อนในกลุ่มตามหัวข้อที่ได้รับ
 5. ให้นักเรียนร่วมสรุปกิจกรรมนี้กับครูว่าวิธีการจัดการอารมณ์โกรธจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
 6. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องวิธีการจัดการอารมณ์โกรธ
 7. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่อง การวิธีการจัดการอารมณ์โกรธ
 8. ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน
- ช่วงชั้นที่4 เรื่อง การจัดการอารมณ์โกรธ

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์
เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการจัดการ
วิชา กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ใบงานฉันเก่งกว่า

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษากรณีศึกษา

กรณีศึกษาที่ 1 ฉันเก่งกว่า

น้อยและนกเป็นนักเรียนเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง เป็นเพื่อนนักเรียนห้องเดียวกัน วันนี้เป็นวันประกาศผลสอบปรากฏว่าน้อยสอบได้เกรด 4 ทุกวิชา เธอยิ้มหน้าบานด้วยความดีใจมากหันมายิ้มเยาะเย้ยนกที่สอบตก 2วิชา นกโมโหมากที่น้อยมาเยาะเย้ยจึงกระแทกสันเท้าและใสเท้าเข้าไปถูกน้อย

1. ถ้านักเรียนเป็นน้อยนักเรียนจะแสดงออกอย่างน้อยหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็นนกนักเรียนจะตอบสนองที่น้อยมาเยาะเย้ยตนเองหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

กรณีศึกษาที่ 2 จันทน์แก้ว

ปานและบิกเป็นเพื่อนนักเรียนห้องเดียวกันชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปานทราบข่าวว่าบิกไปชอบสาวคนเดียวกับตัวเอง จึงกระโดดไปผลักให้บิกล้มไปกับพื้น บิกเองเมื่อลุกขึ้นก็ผลักให้ปานล้มลงไปกับพื้นเช่นกัน

1. ถ้านักเรียนเป็นปานนักเรียนจะแสดงอย่างน้อยหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียนเป็นบิกนักเรียนจะตอบสนองที่ปานมาผลักด้วยการผลักตอบหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์
เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการจัดการ
วิชา กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่อง การจัดการอารมณ์โกรธ

การจัดการอารมณ์โกรธมีมากมายหลายวิธีอาทิ เช่น

1. ฝึกให้รับอารมณ์รุนแรงโดยยึดหลักความอดทน พยายามแสดงอารมณ์ให้พอเหมาะตามกาลเทศะจนเป็นนิสัย
2. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดความตึงเครียดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. เมื่อมีเรื่องทำให้เกิดความไม่สบายใจ หรือไม่พอใจระบายอารมณ์ออกโดยเล่าให้ผู้ที่ไวใจฟัง ซึ่งจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดลงได้
4. สร้างอารมณ์ที่พึงปรารถนาให้เกิดขึ้นและตั้งใจสร้างอารมณ์ให้มีตลอดไป เช่น ใช้เวลาว่างทำงานอดิเรก หรือทำกิจกรรมอื่นๆที่ชอบ
5. หากพบเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์อยากหลีกเลี่ยงไม่ดี พยายามคิดว่าเป็นเรื่องที่เลี่ยงไม่ได้แต่ยังดีที่สภาพไม่แย่ไปกว่านี้

ลักษณะ สรวิวัฒน์ . จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ :โอ.เอส. พรินติ้ง .เอ้าส,2544 :74.

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่องจัดการอารมณ์โกรธ

1 วิธีการจัดการอารมณ์โกรธที่ดีคือ. ก. การให้อภัย ข. หลีกเลียงการเผชิญหน้าและออกจากสถานการณ์นั้นชั่วคราว ค. ตัดสินใจเดินชนปัญหาและจัดการกับปัญหานั้นให้ลดลงโดยเร็ว ง. ถูกข้อ ก และ ข	5. เคตีเป็น อารมณ์เย็น ไม่เคยโมโหใครให้เห็น แสดงว่าเคตีเป็นคนไม่มีอารมณ์โกรธใช่หรือไม่ ก. ใช่ เพราะมีพื้นฐานจิตใจดี ข. ไม่ใช่ เพราะอาจเป็นภาพลักษณ์ที่ถูกสร้างขึ้นมา ค. ใช่ เพราะเคตีเป็นคนดี และไม่เคยแสดงให้ใครเห็นว่าโกรธ ง. ไม่ใช่ เพราะเคตีโกรธแต่สามารถเก็บอารมณ์และควบคุมอารมณ์ได้ดี
2 ใครต่อไปนี้จัดการอารมณ์ได้ดีที่สุด ก. โตได้พูดเหินแสมแอนที่ทำให้ตนเสียหน้า. ข. จิตหนีบั้งและไม่พูดกับจำเพราะโกรธที่จำตวาดใส่ ค. นิต้าพยายามข่มใจและให้อภัยแดนที่ขว้างปาของใส่หน้าเธอ ง. ไม่แสดงอาการใดๆ แต่หาวิธีโต้ตอบทีหลัง	6 .ถ้าท่านรู้สึกโกรธเพื่อนมากๆท่านจะอย่างไร ก. แสดงความรู้สึกกับเพื่อนไปตรงๆ โดยการไต่ถามไต่สวน ข. เฉยๆแอบเก็บไว้คนเดียวในใจและคิดว่าจะไม่ยุ่งกับเขาอีก ค. หายใจเข้าออกยาวลึกและคิดแต่สิ่งดีๆและหาทางพูดระบายให้เพื่อนอีกคนหนึ่งฟัง ง. ระบายอารมณ์โดยการปาข้าวของและชกตนเองให้หายโกรธ
3 ข้อใดต่อไปนี้ถูกต้อง ก. การออกกำลังกายเป็นการระบายอารมณ์อย่างหนึ่ง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ข. การเขียนระบายความรู้สึกโกรธไม่พอใจลงในกระดาษทำให้อารมณ์เย็นได้ ค. ถูก ก และ ข ง. ผิดทุกข้อ	7 .ถ้าเพื่อนของท่านมีความรู้สึกโกรธมากๆ ท่านจะมีส่วนช่วยอย่างไรบ้าง ก. รับฟังความในใจ ข. ปลอบให้เพื่อนอยู่เฉยๆจนกว่าจะสงบ ค. ไม่เข้าไปยุ่งกว่าลูกหลง ง. จัดการให้เขาเผชิญหน้ากับคนที่เขาโกรธ

4. แชนดี้รู้สึกที่ถูกวรรณใช้ให้ทำโน่นทำนี่ให้แต่ก็พูดอะไรไม่ได้ เก็บความรู้สึกไว้ในใจและนึกถึงแต่สิ่งดีของวรรณ คุณคิดว่าแชนดี้ควบคุมอารมณ์ได้ดีหรือไม่เพราะอะไร ก. ไม่ดีเพราะอาจทำให้แชนดี้เก็บกด ข. ดีเพราะเป็นการระงับโกรธและนึกถึงตัวบุคคลมากกว่าสถานการณ์ที่เขาทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ ค. ไม่ดี เป็นการแสร้งทำกับเพื่อน ไม่จริงใจ สิ่งที่เกิดขึ้นในใจกับสิ่งที่แสดงออกมาไม่เหมือนกัน ง. ถูกข้อ ก และ ข	8. คำแนะนำที่ดีที่สุดสำหรับคนขี้โมโหคือข้อใด ก. แสดงให้คนอื่นรู้ว่าโกรธแล้ว ข. โกรธได้แต่ต้องไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น ค. อย่าปกปิดจะเก็บกด ง. คนจริงใจต้องเปิดเผย
9. เหตุผลที่เราจำเป็นต้องจัดการกับความโกรธของตัวเองคือข้อใด ก. ความโกรธบั่นทอนความสัมพันธ์กับผู้อื่น ข. มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ค. เราควรมีบุคลิกภาพที่ดี ง. คนอ่อนไหวง่ายกับอารมณ์โกรธ	10. ถ้ามีคนมาหัวเราะเยาะที่นักเรียนเกรดไม่ค่อยดีนักเรียนทำอย่างไร ก. ตอว่าเพื่อนทำไมต้องซ้ำเติม ข. เศร้าทำไมเหตุการณ์นี้ต้องเกิดกับเรา ค. ไม่ตอบโต้ และพยายามทำให้ดีขึ้น คราวหน้า ง. ยิ้มแล้วไม่ตอบเพื่อนคนนี้แล้วจะให้ทำอย่างไร

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

ครั้งที่ 11

เรื่อง พัฒนาอารมณ์รักเพื่อน

ชื่อเรื่อง พัฒนาอารมณ์รักเพื่อน

ชื่อกิจกรรม ทำอย่างไรให้เขารัก

เทคนิค กลุ่มสัมพันธ์

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีที่จะทำให้คนรักเรา
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความรักของผู้อื่นที่มีต่อเรา

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 ใบงานเหตุผลที่เพื่อนรักเรา
 - 3.2 ขอบจดหมาย 30 ขอบ
 - 3.3 ใบประเมินชุดการสอน
 - 3.4 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง พัฒนาอารมณ์รักเพื่อน ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษาเพื่อเตรียมการสอน ดังนี้

1. สารสำคัญ

ความรักเป็นพลังอันสำคัญที่ผลักดันให้เกิดแรงจูงใจและให้พลังงานสำหรับการพัฒนาทางชีวิตจิตใจของคนเรา การที่เราพัฒนาความรักด้วย เรียนรู้วิธีการอย่างเหมาะสมจะช่วยให้เราพัฒนาอารมณ์รักได้อย่างดีกับบุคคลรอบข้าง

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีที่จะทำให้คนรักเรา
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความรักของผู้อื่นที่มีต่อเรา

3. สารการเรียนรู้

ความรักเป็นพลังอันสำคัญที่ผลักดันให้เกิดแรงจูงใจและให้พลังงานสำหรับการพัฒนาทางชีวิตจิตใจของคนเรา ความรักหมายถึงการขยายขอบเขตของตัวเองออกไปนั้นต้องใช้ความพยายามหรือลงมือทำจึงจะได้มา เมื่อเรารักใคร ความรักของเราจะแสดงให้เห็นได้ หรือเป็นความจริงขึ้นมาก็คือเมื่อเราก้าวไป ข้างหน้าหรือลงมือทำอะไรเพิ่มขึ้น ทั้งเพื่อตัวเราเองและเพื่อคนอื่น ความรักไม่ใช่ได้มาเองโดยไม่ทำอะไร ความรักเป็นสิ่งที่ต้องสร้างและฟูมฟักทำนุบำรุง วิทยากร เชียงกุล (2538:24-26)

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนเรื่องทำอะไรให้เขารัก

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูสนทนากับนักเรียนความรักมีหลายแบบเช่นความรักของพ่อแม่มีต่อลูกความรักของเพื่อนที่มีต่อเพื่อน ความรักของหนุ่มสาวและความรักควรมีเหตุผลมากกว่าเป็นไปตามอารมณ์ความรู้สึก

4.3 ขั้นกิจกรรม

4.3.1 ครูให้นักเรียนร้องเพลงพายเรือไปตามธาราเห็นหอยปูปลา แหวกว่ายเวียนวนพายเรือกันมาหลายคน (ข้า) ให้คน.....(ครูกำหนดให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 กลุ่ม) มาจับกลุ่มกัน

4.3.2 ครูแจกใบงานที่ 1 .ให้สมาชิกในกลุ่มคนละ 1ใบพร้อมของจดหมายคนละ 1 ของ และให้นักเรียนแต่ละคนเขียนชื่อตนเองให้ชัดเจนบนของจดหมายที่แจกให้

4.3.3 ครูให้นักเรียนแต่ละคนเขียน “เหตุผลที่ทำให้เพื่อนรักเรา” คนละ 3 ข้อลงในใบงานที่ 1 ที่แจกให้ เสร็จแล้วพับเก็บไว้กับตนเอง

4.3.4 ครูให้นักเรียนทุกคนส่งซองเปล่าที่เขียนชื่อของตนเองไปให้เพื่อนทางขวามือตนเองและนักเรียนที่รับซองเปล่ามาก็เขียนเหตุผลที่รักเพื่อนที่ชื่ออยู่ในซองเพราะอะไร 2 ข้อลงในใบงานที่ 2 ที่แจกให้ โดยไม่ต้องลงชื่อแล้วพับใส่ซองไว้ พออาจารย์เป่านกหวีดจึงให้นักเรียนส่งเวียนขวามือของนักเรียนและรับซองจากเพื่อนทางด้านซ้ายมือ แล้วเขียนเหตุผลที่ทำให้เรารักคน ที่มีชื่ออยู่บนซอง แล้วใส่ซองนั้นร่อนนกหวีดเป่าก็ส่งไปยังเพื่อนทางขวามือ ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆจนครบวงจร

4.3.5 เมื่อนักเรียนแต่ละคนในกลุ่มได้รับซองของตนเองคืนมาแล้วเปิดดูและเปรียบเทียบคำตอบที่เพื่อนเขียนกับข้อความที่ตนเขียนไว้

4.3.6 ครูให้นักเรียนในกลุ่มอภิปรายดังนี้

กลุ่มที่ 1 เวลาที่เขียนเหตุผลที่ทำให้เพื่อนรักเรา เรารู้สึกอย่างไร

กลุ่มที่ 2 เวลาที่เขียนเหตุผลที่ทำให้เรารักเพื่อนคนที่มีชื่ออยู่บนซอง นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

กลุ่มที่ 3 เมื่อเปิดอ่าน เหตุผลที่ทำให้เพื่อนรักเรา นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร เวลาที่เขียน เหตุผลที่ทำให้เพื่อนรักเรา นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

4.4 ขั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงความคิดเห็น

กลุ่มที่ 1 เวลาที่เขียนเหตุผลที่ทำให้เพื่อนรักเรา เรารู้สึกอย่างไร

กลุ่มที่ 2 เวลาที่เขียนเหตุผลที่ทำให้เรารักเพื่อนคนที่มีชื่ออยู่บนซอง นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

กลุ่มที่ 3 เมื่อเปิดอ่าน เหตุผลที่ทำให้เพื่อนรักเรา นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรและทั้งหมดร่วมกันสรุปกิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรบ้างและหลังจากนั้นครูสรุปเพิ่มเติม

4.4.2 ครูแจกใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องทำอะไรให้เขารัก

4.5 ขั้นตอนทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรมเรื่องทำอะไรให้เขารัก

4.6 ขั้นประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
เรื่องทำอะไรให้เขารัก

5. การวัดและการประเมินผล

5.1 จากการตอบคำถาม

5.2 ตรวจผลจากใบงานที่ 1

5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล

5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่องทำอะไรให้เขารัก

7.2 ใบงานที่ 1 เหตุผลที่เพื่อนรักเรา

7.3 ใบงานที่ 2 ซองรัก

7.4 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องรักที่มีเหตุผล

7.5 ใบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ทำ
อย่างไรให้เขารักเรา

7.6 นกหวีด

7.7 ซองจดหมายเท่กับนักเรียนให้ห้อง

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว โดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่องพัฒนาอารมณ์รักเพื่อน ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่องทำอะไรให้เขารัก
2. ให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลง พายเรือ แล้วจับกลุ่มกับเพื่อนให้ได้ 8 คนหลังจากนั้นนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
3. ให้นักเรียนทำใบงานที่ 1 นักเรียนเหตุผลที่ทำให้เพื่อนรัก คนละ 3 ข้อละพับเก็บไว้
4. ให้นักเรียนทำใบงานที่ 2 เขียนชื่อนักเรียนหัวมุมของจดหมายฟังเสียงนกหวีดให้ส่งของจดหมายไปที่ขวามือเมื่อนักเรียนรับของให้เขียน เหตุผลที่ทำให้เรารักเพื่อนคนที่มีชื่ออยู่บนของ คนละ 2 ข้อ ลงในใบงาน ที่ 2 แล้วพับใส่ซอง รอฟังนกหวีดหลังจากนั้นส่งไปขวามือไปเรื่อยๆจนกว่าจะครบ
5. ให้นักเรียนเปรียบเทียบเมื่อได้รับซองของตนเองขึ้นมาแล้วเปิดเปรียบเทียบกับคำตอบที่เพื่อนเขียนกับ ข้อความที่ตนเองเขียน
6. ร่วมกันอภิปรายกับเพื่อนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น
 - เวลาที่เขียน เหตุผลที่ทำให้เพื่อนรักเรา นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - เวลาที่เขียน เหตุผลที่ทำให้เรารักเพื่อนคนที่มีชื่ออยู่บนของ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - เมื่อเปิดอ่าน เหตุผลที่ทำให้เพื่อนรักเรา นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
7. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องทำอะไรให้เขารัก
8. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่องพัฒนาอารมณ์รักเพื่อน
9. ให้นักเรียนประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เรื่องทำอะไรให้เขารัก

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง พัฒนาอารมณ์รักเพื่อน

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ใบงานที่1ทำอย่างไรให้เขารัก

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียน เหตุผลที่ทำให้เพื่อนรักเรามากนละ 3 ข้อ

- 1.....
.....
.....
- 2.....
.....
.....
- 3.....
.....
.....

ใบงานที่ 2 ทำอย่างไรให้เขารัก

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเหตุผลที่ทำให้เรารักเพื่อนคนที่มีชื่ออยู่บนของ มาคนละ 1 ข้อ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์
เรื่อง พัฒนาอารมณ์รักเพื่อน
วิชา กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมเรื่องทำอย่างไรให้เขารักเรา

วิธีที่จะทำให้บุคคลอื่นรักหรือชอบมีดังนี้

1. มีสัมมาคารวะและแสดงความเคารพต่อชนบทรรมเนียมประเพณี นั่นคือเมื่อท่านยึดถือปฏิบัติตัวตามในสิ่งที่ท่านติดต่อหรืออยู่ด้วย การปฏิบัติจะทำให้บุคคลนั้นๆเกิดความพอใจและมองท่านด้วยความนิยมชมชอบ เขาจะให้ความสนใจในตัวท่านมากขึ้นหมายความว่า ท่านได้ใช้อิทธิพลอันเกิดจากความชอบดึงดูดบุคคลผู้นั้นเสียแล้ว ถ้าหากท่านขอร้องให้เขาทำอะไรหรือช่วยในเรื่องใด เขาย่อมเต็มใจที่จะช่วยเหลือหรือปฏิบัติตามได้ง่าย
2. การรู้จักใช้คำพูดหรือภาษาพูดให้เหมาะสมถูกต้องตามกาลเทศะ ไม่ใช่ของง่ายสำหรับผู้ที่มีได้ฝึกตนให้เคยชินมาก่อน การเลือกใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมกับกลุ่มชนที่ท่านกำลังพูดคุยให้ด้วย เป็นต้นว่าการใช้ศัพท์เทคนิคต่างๆ กับบรรดาผู้เชี่ยวชาญย่อมดูเหมาะสม แต่ถ้าหากนำไปใช้กับคนทั่วไป เขาจะไม่เข้าใจว่าท่านหมายถึงอะไร ซึ่งเป็นการเปลืองคำพูดของท่านเปล่า หลักที่ดีที่สุดก็คือพยายามใช้ภาษาธรรมดาและพูดให้ถูกต้องชัดถ้อยชัดคำ
3. พยายามเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี การมีบุคลิกภาพที่ดี หมายถึงการแต่งกายสะอาด การเคลื่อนไหวในอิริยาบถที่น่าดู ซึ่งจะสร้างความประทับใจให้แก่ผู้ที่ได้รู้จักจดจำไปนาน
4. การเป็นนักฟังที่ดี การปล่อยให้ใครคนหนึ่งได้มีโอกาสพูดถึงสิ่งที่เขาสนใจ หรือพูดถึงตัวเขาเองได้โดยที่ท่านไม่ขัดจังหวะเสียด้วยการพูดถึงเรื่องของท่านบ้าง นับว่าท่านเป็นนักฟังที่ดี แต่อย่าใช้พร้าเพื่อไปท่านจะบรรลุมุ่งหมายของท่านได้นั้น ท่านเองก็ต้องพูดเหมือนกัน เพื่อแสดงความคิดเห็นของท่านออกมา
5. การมีไมตรีจิต และมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมื่อท่านแสดงการมีน้ำใจต่อผู้ใด แม้จะเป็นการกระทำเพียงเล็กน้อย เช่น การส่งดอกไม้ไปเยี่ยมเพื่อนที่กำลังเจ็บ หรือการรับโทรศัพท์ ความมีน้ำใจอาจเป็น การกระทำที่ไม่ใช่สิ่งเล็กน้อยก็ได้ โปรดระลึกว่าสิ่งที่ทำไปตามธรรมเนียมไม่อาจเรียกว่าความมีน้ำใจ สิ่งที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากหน้าที่ไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใดนั้นต่างหากที่แสดงว่ามีน้ำใจ

6. การแสดงความนับถือต่อคุณสมบัติหรือความสำเร็จอย่างหนึ่งอย่างใดในชีวิตบุคคลเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ การเอ่ยถึงหรือสรรเสริญอย่างจริงใจย่อมทำให้บุคคลนั้นรู้สึกชอบพอท่าน แต่มิได้หมายความว่าถึงคำเยินยออย่างไม้อั้น ตรงกันข้าม ถ้าท่านไปเยินยอคนผิดเข้าเขาอาจโกรธเอาก็ได้

7. พยายามจดจำคุณลักษณะเด่นๆรวมทั้งชื่อ นามสกุล ของบุคคลนั้นให้ได้มากที่สุด ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ท่านอาจแสดงให้คนทราบว่าท่านมีความสนใจในตัวเขาจริงๆ ดังนั้นเขาจึงชอบท่านมากขึ้น เพราะเหตุนี้การจดจำชื่อ นามสกุล ยศถาบรรดาศักดิ์ของคนได้ถูกต้อง การกล่าวถึงยศถาบรรดาศักดิ์ของคนซึ่งมักเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาได้อย่างถูกต้อง แสดงว่าท่านมองเห็นความสำคัญของสิ่งนั้น

8. แสวงหาความสนใจร่วมกัน การมีความสนใจร่วมกันก็เป็นอีกประการหนึ่งที่ทำให้ความชอบพอก่อตัวขึ้น เพราะทำให้คุยกันได้ถูกคอ ทั้งนี้มิได้หมายความว่าต้องมียุทธวิธีเหมือนกันหรือแม้แต่เคยอ่านหนังสือเล่มเดียวกันหรือดูภาพยนตร์เรื่องเดียวกันท่านควรสืบถามไฉนว่าผู้ที่ท่านจะไปติดต่อ นั้นมีงานอดิเรกอะไร

9. สอบถามให้รู้เรื่องเกี่ยวกับบุคคล เพื่อช่วยเขาพูดในเรื่องที่เขาชอบ อย่างไรก็ดี ควรระมัดระวังอย่าให้ตัวท่านกลายเป็นที่น่ารำคาญโดยช่างซักถามจนเกินไป เมื่อท่านได้ถามถึงเรื่องใดของผู้ใดต้องพยายามให้เป็นไปตามปกติ และอย่าปล่อยให้การสนทนาส่วนใหญ่หมดเปลืองไปด้วยการตั้งคำถามให้คนตอบ

อ้างอิง

สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ:ไทยวัฒนาพานิช, 2543:12 - 13.

วิทยากร เชียงกุล.ความรักในทัศนะใหม่. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ปรีชญา, 2538: 24-26.

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่อง ทำอย่างไรให้เขารัก

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับบนตัวอักษรที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

1. ข้อใดที่แสดงว่ามีสัมมาคารวะต่อผู้อาวุโสกว่า ก. ดุหยุดยืนตรง เมื่อเดินสวนทางกับครูพร้อมยกมือไหว้ ข. ตะกล้ำคำขอใจเมื่อผู้ใหญ่ให้ของ ค. ต่อมเดินชนคนชราที่ถนนไม่กล่าวคำขอโทษ เพราะไม่รู้จัก ง. แด่เข้าไปบ้านเพื่อน เมื่อพบแม่เพื่อนไม่ยกมือไหว้เพราะรู้จักกันดีอยู่แล้ว	6. หากนักเรียนพบเพื่อนที่เคยพบกันครั้งหนึ่งแล้วกลับมาพบอีกนักเรียนจะสร้างความประทับใจให้กับเขาได้อย่างไร ก. ตะโกนถามว่าสบายดีหรือ ข. แกล้งทำเป็นมองไม่เห็น ค. ยืมให้พร้อมเรียกชื่อของเขาอย่างถูกต้อง ง. พยักหน้าให้แล้วจากไป
2. สาเหตุใดที่ทำให้มีคนอยากช่วยเหลือท่านด้วยความเต็มใจ โดยไม่มีเงื่อนไขเมื่อท่านขอร้อง ก. มีเงิน ใช้จ่ายเงินเข้าแลก ข. มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น ค. มีอำนาจหน้าที่ในการสั่งการ ง. มีหน้ามีตาในสังคมชั้นสูง	7. บุคลิกภาพใดเมื่อเกิดขึ้นทำให้ท่านเป็นที่ประทับใจของผู้ พบเห็น ก. ยิ้มง่าย พูดจาไพเราะ ข. ว่องไวจนซุ่มซ่าม ค. เงียบเหงา ง. กินจุ
3. เมื่อสมชายทราบข่าวว่า เพื่อนบ้านใกล้กันที่ไม่ค่อยสนิทป่วย สมชายได้ส่งดอกไม้ไปเยี่ยม แสดงว่าสมชายเป็นบุคคลที่น่าเลียนแบบในเรื่องใด ก. ไม่บกพร่องต่อหน้าที่ ข. รอบคอบ ค. ความมีน้ำใจ ง. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	8. บุคคลในข้อใดที่ท่านควรคบเป็นมิตรด้วย ก. ใก้ชอบพูดเยินยอเกินจริง ข. กิ่งเลื้อยผ้าสกปรกเพราะเธอเป็นคนขี้เกียจ ค. แก้วชอบต่อว่าเพื่อนต่อหน้าเพื่อนคนอื่น ง. กุ๊กให้กำลังใจเมื่อเพื่อนถูกครูตำหนิ

4. ข้อใดที่แสดงถึงการมีน้ำใจต่อคนอื่น ก. ตำรวจจับผู้ร้าย ขณะขโมยของชาวบ้าน ข. แพทย์ทำการรักษาผู้ป่วยที่ประสบอุบัติเหตุ ค. ครูพยายามสอนคณิตให้เด็กเข้าใจ เพื่อจะทำข้อสอบได้ ง. นักเรียนจูงมือคนตาบอดข้ามถนน	9. เหตุการณ์ใดที่ทำให้เพื่อนเกิดความประทับใจในตัวเรามากที่สุด ก. ทำการบ้านให้เพื่อน ข. จัดงานวันเกิดให้เพื่อน ค. ชวนเพื่อนไปเที่ยว ง. รอไปโรงเรียนพร้อมกัน
5. บุคคลในข้อใดเป็นแบบอย่างในการสนทนาที่ดี ก. สร้อยพูดแต่เรื่องของตนเองฝ่ายเดียว ข. สัมผัสอย่างตั้งใจในขณะที่เพื่อนพูด ค. สันต์พูดแทรกในสิ่งที่ตนชอบตลอดเวลา ง. แสงฟังอย่างไม่สนใจ เพราะไม่ใช่เรื่องที่ตนชอบ	10. ถ้านักเรียนอยากให้เพื่อนแสดงความรักต่อตนเอง นักเรียนควรทำอย่างไร ก. เฉยๆ เดี่ยวเพื่อนก็มาเอง ข. ให้ของเพื่อเพื่อนจะได้มาเล่นกับเรา ค. พยายามทำตัวเด่นกว่าใคร ง. เราต้องเป็นฝ่ายเริ่มทำให้คนอื่นก่อน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้าน
อารมณ์เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยกำลังใจใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษา
เพื่อเตรียมการสอนดังนี้

1. สารสำคัญ

อารมณ์เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติอย่างหนึ่งของจิตใจ เป็นการแสดงออกทางความรู้สึก
ของมนุษย์ ที่ตนเองและผู้ที่มาติดต่อสามารถรับรู้ได้ อารมณ์เป็นเรื่องสะท้อนอย่างหนึ่งของสภาพ
จิตใจในแต่ละคน เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพภายนอกและภายใน สถานการณ์ต่างๆที่เจอในชีวิต
ประจำวัน อาจจะทำให้เกิดความเสียใจหรือผิดหวัง หรือตั้งความหวังไว้สูง ก็มีผลต่ออารมณ์
ของบุคคลนั้นอารมณ์เศร้าเสียใจของนักเรียนอาจแสดงออกมาทางร่างกาย และจิตใจทำให้ผลร้าย
ต่อตนเอง ถ้านักเรียนรู้จักวิธีการจัดการอารมณ์เศร้าด้วยการสร้างกำลังใจกับตัวเองและผู้อื่น
เพื่อนำพลังที่จะมีขับเคลื่อนชีวิต ข้างไปหน้า

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์เศร้าด้วยการให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น

3. สารการเรียนรู้

การให้กำลังใจของมนุษย์แล้ว กำลังใจนั้นเป็นสิ่งจำเป็นประการหนึ่งในการดำเนินชีวิตของ
คนเรา เพราะตามธรรมดาในการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นต้องผ่านอุปสรรคต่างๆไม่มากก็น้อย เมื่อ
เกิดอุปสรรคเกิดขึ้น เราก็อาจจะมีอาการท้อแท้สิ้นหวัง ไม่อยากจะต่อสู้กับชีวิตต่อไป ทำให้เราเกิด
ความทุกข์ซึ่งเป็นการบั่นทอนอนาคตของเรา เมื่อคนเรามีกำลังใจในการที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ
กำลังใจนั้นก็สามารที่จะทำให้ผ่านอุปสรรคต่างๆไปได้ เช่นเมื่อเรากำลังมีความทุกข์ มีเพื่อนมาพูด
ปลอบใจเราให้กำลังใจแก่เรา ก็สามารถที่จะทำให้เรากลายเศร้าลงไปบ้าง กำลังใจมาจาก 2 แหล่ง
กำลังใจที่มาจากคนอื่นที่สมควรจะเป็นกำลังใจได้แก่ บิดามารดา ครู คนรัก เพื่อน หรือบุคคลที่เราไว้
วางใจ กำลังใจที่มาจากตัวเราเอง

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนกิจกรรม

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูให้นักเรียนคิดถึงฮีโร่ในดวงใจเพราะอะไรถึงเป็นคนนี้

4.3 ขั้นกิจกรรมชีวิต

4.3.1 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มจับโดยการจับฉลาก กลุ่ม 5 กลุ่ม ตามชื่อนักกีฬาที่แบบอย่าง ฟุตบอล (เทนนิส) ฟีร (ยกน้ำหนัก) ฟีว (เทกวนโด) ฟีแทมมี (เทนนิส) ฟีลีซอ (ฟุตบอล) หลังจากนั้นให้ตั้งเป็นวงกลม

4.3.2 ครูเปิดวิดีโอชีวิตของ เลน่า มาเรีย คลิงวัลล์ ให้นักเรียนดู 5 นาทีและถามนักเรียนว่านักเรียนรู้สึกอย่างไร

4.3.3. ครูให้แจกใบกรณีศึกษา ชีวิตบทความ ชีวิตของคนพิการโดยให้สมาชิกในกลุ่มหนึ่งคนอ่านบทความให้เพื่อนฟัง

4.3.4 ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

ก. นักเรียนคิดว่าชีวิตของ พญ.ผาสุก บุญซื่อมีอะไรที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าได้

ข. อะไรช่วยให้มีส่วนช่วยทำให้ พญ.ผาสุก บุญซื่อประสบความสำเร็จ

ค. วิธีการจัดการอารมณ์เศร้า

4.4 ขั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 ครูให้ตัวแทนกลุ่มมาแสดงความคิดเห็น และข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้และครูสรุปเพิ่มเติม

4.4.2 ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้วิธีการจัดการอารมณ์เศร้า

4.5 ขั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรมเรื่องการจัดการอารมณ์เศร้า

4.6 ขั้นประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์เรื่องการจัดการอารมณ์เศร้า

5. การวัดและการประเมินผล

5.1 จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

5.2 จากใบงานกรณีศึกษา

5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล

5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

7.5 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่องลดอารมณ์เศร้าด้วยการสร้างกำลังใจ

7.6 ใบงานชีวิตของคนพิการ

7.7 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องลดอารมณ์เศร้าด้วยการสร้างกำลังใจ

7.8 ใบประเมินผลชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์เรื่องลดอารมณ์เศร้า
ด้วยกำลังใจ

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวโดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
ด้านอารมณ์ เรื่องลดอารมณ์เศร้าด้วยกำลังใจ ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง นักเรียนควร
ปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยกำลังใจ
2. ให้นักเรียนนึกถึงฮีโร่ในดวงใจและจับฉลากชื่อบุคคลที่เป็นแบบอย่างและนั่งเป็นวงกลม
ในกลุ่มตนเอง
3. ให้นักเรียน 1 คนในกลุ่ม อ่านกรณีศึกษา ของ พญ.ผาสุก บุญซื่อให้เพื่อนฟัง
4. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นตามใบงานแบ่งกลุ่ม ส่งตัวแทนออกมาอภิปราย
หน้าชั้นและประโยชน์กิจกรรมนี้
5. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องลดอารมณ์เศร้าด้วยการสร้างกำลังใจ
6. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่องลดอารมณ์เศร้าด้วยการสร้างกำลังใจ
7. ให้นักเรียนประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่
4 เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยการสร้างกำลังใจ

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์
เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยการสร้างกำลังใจ
วิชา กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

กรณีศึกษา แพทย์หญิงผาสุก บุญชื่อ

แพทย์หญิงผาสุก บุญชื่อ เกิดเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2508 เป็นบุตรคนที่ 6 ในจำนวนพี่น้องทั้งหมด 8 คน เมื่ออายุได้ 3 เดือน คุณพ่อได้พาไปรักษาด้วยอาการไข้สูง ถูกฉีดยาบริเวณตะโพกขวา หลังจากนั้นขาขวาและแขนซ้ายเริ่มอ่อนแรง พัฒนาการช้ากว่าเด็กคนอื่น เวลาเดินก็ผิดปกติ เธอเป็นคนรักเรียนแม้จะทรมานในการเดินทางไปเรียนสักเพียงใด ก็ไม่เคยหวั่นไหวหวังสิ่งเดียวคือขอให้ได้เรียนหนังสือ ผลการเรียนได้อันดับที่ 1 มาตลอด ไม่ว่าจะอยู่โรงเรียนใด ขณะอยู่ที่โรงเรียนก็จะโดนเพื่อนกลั่นแกล้งแต่เพื่อนเหล่านั้นก็ฟังพาเรื่องการเรียนอยู่เสมอ ทำให้เธอมั่นใจขึ้นว่า “ปมด้อย” ด้านพิการค่อยๆถูกกลบเลือนไป บากบั่นมุ่งมั่นเพียรพยายามสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้โดยตั้งใจจะเรียนแพทย์ให้ได้ แต่ก็เจออุปสรรคเพราะทราบข่าวว่าไม่มีสิทธิ์สอบเพราะพิการ จึงตัดสินใจมาที่คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้เล่าความตั้งใจให้ที่จะเรียนวิชาการแพทย์ให้อาจารย์ฝ่ายวิชาการฟัง อาจารย์เข้าใจและรับรองให้มีสิทธิ์สอบได้ และเธอก็สามารถสอบติดคณะแพทยศาสตร์ได้ในปีนั้น เธอได้ใช้ความพยายาม อุตส่าห์จนสำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิต ในปี 2531 เธอภาคภูมิใจมาก รู้สึกมีคุณค่าและสามารถใช้ความรู้ทางการแพทย์เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แม้จะพิการก็ตาม

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์
เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยการสร้างกำลังใจ
วิชา กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ใบงานชีวิตของคนพิการ

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่จะทำให้ แพทย์หญิงผาสุก บุญซื่อ มีโอกาสเกิดอารมณ์เศร้าได้

.....

.....

.....

- อะไรเป็นมีส่วนช่วยให้ แพทย์หญิงผาสุก บุญซื่อ ประสบความสำเร็จ

.....

.....

.....

- ให้นักเรียนบอกสิ่งที่ดีของเพื่อนและให้กำลังใจเพื่อนในกลุ่มคนละหนึ่งอย่าง

.....

.....

.....

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์
เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยกำลังใจ
วิชา กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ใบความรู้ประกอบการสอน กิจกรรม การสร้างกำลังใจ

กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ นับเป็นสิ่งหนึ่งในการต่อสู้ชีวิต ตามธรรมชาติการดำเนินชีวิต การศึกษาเล่าเรียนต้องอาศัยกำลังใจ

การได้กำลังใจมีอยู่ 2 ทาง

1. กำลังใจจากคนอื่น บุคคลที่สมควรจะเป็นกำลังใจให้เราได้ก็คือ บิดามารดา ครู อาจารย์ หรือบุคคล ที่เรารักและไว้วางใจ
2. กำลังใจที่มาจากตัวเราเองเพื่อจะได้ไม่ต้องหวังได้รับจากสิ่งภายนอกและจะได้ไม่ต้องพบกับความผิดหวังเศร้าโศก พยายามสร้างความหวังให้แก่ตนเอง ถ้าปราศจากความหวังก็จะมีกำลังใจ

วิธีการต่อสู้กับความอาภัพวาสนาและสร้างกำลังใจให้แก่ตนเองมีดังต่อไปนี้

1. ไม่ท้อแท้ใจต่อชาติกำเนิด แม้จะอยู่ในตระกูลที่ยากจน
2. อย่านิ่งเฉย จงรีบลงมือหาทางทำงานหรือต่อสู้ต่อไป
3. เป็นคนใจแข็ง ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคต่างๆ 4 คิดหาทางแก้ไขตนเองทั้งทางตรงทางอ้อม
4. ข้อสำคัญ อย่าทิ้งข้อเสียเปรียบไว้ โดยไม่ได้ถามตัวเองหรือคิดปรับปรุงตนเอง

สรุป กำลังใจนั้นเป็นสิ่งจำเป็นประการหนึ่งในการดำรงชีวิตของคนเรา เพราะตามธรรมชาติในการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นต้องผ่านอุปสรรคต่างๆ ไม่มากก็น้อย เมื่อมีอุปสรรคเกิดขึ้นกับเรา เราก็จะมีอาการท้อแท้สิ้นหวัง ไม่อยากจะต่อสู้กับชีวิตต่อไป ทำให้เราเกิดความทุกข์ซึ่งบั่นทอนอนาคตของเรา เมื่อคนเรามีกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ กำลังใจนั้นก็สามารที่จะทำให้เราผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้

อ้างอิง

สุชา จันทน์เอม .จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ ฯ .2543 :60-63.

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยการสร้างกำลังใจ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับบนตัวอักษรที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

1. บุคคลในข้อใดที่มีความคิดที่ถูกต้องและทำให้มีความสุข ก. ลักษณะรู้สึกหดหู่ หมกมุ่นในชีวิตรหลังสามีของเธอเสียชีวิตเนื่องจากอุบัติเหตุ ข. หลังจากที่ถูกพ่อของเธอลطمป่วย สัมพันธ์ก็เอาแต่เก็บตัวเงียบอยู่ในห้องไม่ยอมพูดกับใคร ค. พจนานมักพูดไทยคำอังกฤษคำ เพื่อนๆตลอดเวลาเพราะอยากให้ใครๆรวมทั้งตัวเธอเองรู้สึกว่าเขาเก่งภาษาอังกฤษ ง. ชาวไล่มักถูกเพื่อนๆล้ออยู่เสมอว่าเขามีผิวสีดำนไม่สมชื่อ แต่เขาก็ไม่คิดจะเปลี่ยนชื่อ เพราะรู้สึกว่าเป็นเอกลักษณ์	6. นักเรียนคิดว่านิมโนลควรทำอย่างไรเวลาที่เธอรู้สึกไม่ดีเมื่อมีคนมาทักว่าอ้วน ก. ยอมรับแล้วไม่พูดอะไร แม้ในใจจะรู้สึกไม่ดีก็ตาม ข. มองหาจุดบกพร่องของคนอื่นเพื่อลดความรู้สึกไม่ดีที่มีต่อตนเอง ค. กินให้มากขึ้น เพื่อพิสูจน์ว่าเราไม่ได้ทุทุร่อนอะไรกับคำวิพากวิจารณ์ ง. ยอมรับตนเองในแบบที่เราเป็นโดยไม่มองว่าเป็นจุดด้อย และก็หาทางแก้ไขจุดบกพร่องเท่าที่แก้ไขได้
2. บุคคลใดต่อไปนี้ที่มีมุมมองทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ก. ประชาไม่กล้าบอกความจริงแก่เพื่อนว่าพ่อของเขาเคยติดคุกเพราะเกรงเพื่อนจะรังเกียจ ข. มาลีรู้สึกรับไม่ได้ที่หน้าของเธอเสียโฉมหลังจากเกิดอุบัติเหตุ ค. วินัสเป็นนางแบบที่มีความมั่นใจในตนเองแม้จะถูกมองว่าเป็นลูกเปิดขี้เหร่ของวงการ ง. ธวัชชัยคบกับมานะเพราะมีฐานะใกล้เคียง	7. หากเพื่อนของนักเรียนมีปัญหาสิ้นใจสิ้น พูดไม่ชัด เป็นคนเก็บตัว ไม่เข้าสังคมคุณจะทำอย่างไร ก. แนะนำให้ไปผ่าตัดลิ้น ข. ให้กำลังใจ แสดงความจริงใจ ไม่รังเกียจหรือว่าข้อบกพร่องนั้นเป็นเรื่องน่าขัน ค. พาออกงานสังคมบ่อยๆเพื่อให้เขาชินกับคำวิพากวิจารณ์ จะได้ไม่รู้สึกเป็นปมด้อย ง. เลียนแบบเสียงเขาเวลาคุยด้วย เพื่อไม่ให้เกิดความแตกต่าง เขาจะได้ไม่อาย

3. ตัวอย่างต่อไปนี้ข้อใดแสดงว่าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีความสุขได้ในความจำกัด ก. เทียนเป็นเด็กตาเหล่แต่กำเนิด แต่เธอก็เป็นเด็กรักสวยรักงามและมองโลกในแง่ดีเสมอ ข. ด้อมชอบพูดและแสดงให้คนอื่นเห็นอยู่เสมอว่าเขาเก่งกว่าใครๆ ค. นิธิขี้ใจน้อยและชอบบงกชบ่อๆแต่จะหายเร็วและรู้สึกดีเมื่อมีคนมาจ้อ ง. ดูกู้พยายามดิ้นรนสร้างฐานะด้วยตัวเองจนสามารถพ้นความยากจนได้	8. สัมจินรู้สึกเศร้าเพราะคิดว่าตนเป็นต้นเหตุทำให้คนอื่นเดือดร้อน นักเรียนคิดว่าข้อใดเป็นทางออกที่ดีสำหรับสัมจิน ก. ไม่ปรักปรำตนเอง มองว่าความผิดพลาดเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ เราไม่ได้ตั้งใจไม่ต้องรู้สึกเสียใจ และปรับสภาพจิตใจใหม่ ข. มองทุกอย่างด้วยสายตาเป็นกลาง อย่าตำหนิหรือโทษตนเองเกินไป ค. รับผิดชอบทุกอย่างที่เกิดขึ้น จนกว่าสถานการณ์จะดีขึ้น เพื่อลดความรู้สึกฟุ้งผิดและเศร้าใจภายใน ง. สำนึกอยู่เสมอว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเพราะเราเป็นต้นเหตุ และเตือนตนเองไม่ให้ทำผิดพลาดซ้ำสองอีก
4. พดด้วงมักถูกผู้ใหญ่นำไปพูดเปรียบเทียบกับพี่น้องคนอื่นในครอบครัวและทำให้เห็นว่าเธอมีจุดด้อยกว่า จนกลายเป็นเด็กเก็บกดจากสถานการณ์ ข้างต้นนี้ถ้าเป็นคุณจะตอบสนองต่อเหตุการณ์นี้อย่างไร ก. ทำใจ เพราะคนเราเลือกเกิดไม่ได้ ข. มองตามความจริงว่าคนอื่นก็มีจุดด้อยเหมือนกันเพียงแต่เราอาจมองไม่เห็น ค. ถียงกลับเพราะคนเราไม่ควรยอมให้ใครมาดูหมิ่นศักดิ์ศรี ง. พยายามไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะถ้าเราสู้เขาไม่ได้เราจะอาย	9. ข้อใดที่นักเรียนคิดว่าไม่สามารถปลดปล่อยนักเรียนจากความเศร้า ก. การปรับเปลี่ยนความคิดและปรับสภาพจิตใจใหม่ ข. การปรับบุคลิกภายนอกและวิถีชีวิตใหม่ ค. การปรับเปลี่ยนทัศนคติคนรอบข้างใหม่ เพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น ง. การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อจิตใจจะได้ผ่อนคลายมากขึ้น

5. พุดจีบฝังใจมาตั้งแต่เด็กว่าเธอเป็นคนโง่ เพราะเธอ มักถูกพ่อแม่ว่าบ่อยทำให้เธอเชื่องซึม ขาดความมั่นใจตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเองในความเห็นนักเรียน คิดว่าพุดจีบคิดถูกต้องหรือไม่เพราะอะไร ก. ไม่ถูกเพราะตอนเด็กโง่ ตอนโตอาจจะฉลาดก็ได้ ข. ไม่ถูก เพราะเป็นการไม่เห็นคุณค่าตนเอง ค. ไม่ถูก เพราะทุกคนต่างก็โง่มาก่อนฉลาดด้วยกันทั้งนั้น ง. ถูกต้องเพราะลูกไม่ยอมหล่นไม่ไกลด้น	10. น้ำหวานมีความคาดหวังในตัวพ่อสูงมาก วันหนึ่งเธอผิดหวังอย่างแรงเพราะพ่อไม่ได้เป็นแบบอย่างแก่เธอในบางเรื่อง ทำให้เธอเสียใจมาก กลายเป็นเด็กอมทุกข์ หากเป็นนักเรียนจะทำอย่างไร ก. เปิดอกคุยกับพ่อ เพื่อให้พ่อรับรู้ความรู้สึกของเธอ และเรียกร้องให้พ่อเปลี่ยนแปลง ข. เธอเป็นลูกไม่มีสิทธิ์ไปตำหนิหรือก้าว ก้าวชีวิตพ่อ แต่ละคนต่างก็ต้องรับผิดชอบชีวิตตนเอง ค. ต้องยอมรับความจริงให้ได้ว่าเธอมีพ่อที่ไม่สมบูรณ์แบบ ไม่สมควรเอาเป็นแบบอย่าง ง. ปรับทัศนคติที่มีต่อพ่อให้อภัย และยอมรับในสิ่งที่พ่อเป็นที่ไม่สมบูรณ์แบบและ เป็นกำลังใจให้กัน

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1
ครั้งที่ 13
เรื่อง ลดอารมณ์กลัวสอบ

ชื่อเรื่อง ลดอารมณ์กลัวสอบ
ชื่อกิจกรรม คิดให้ดีเตรียมให้พร้อม
เทคนิค สถานการณ์จำลอง
เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนจัดการความกลัวเรื่องสอบ
2. เพื่อให้นักเรียนมีแนวความคิดที่ถูกต้องเมื่อเกิดความกลัว
3. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการเตรียมสอบที่ดี

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 ฉลากอาชีพ แพทย์ วิศวกร นักธุรกิจ นักการเมือง แอร์โฮสเตส คอมพิวเตอร์กราฟฟิต จำนวนอาชีพละ 5 ใบ
 - 3.2 ใบงานคิดให้ถูกเตรียมให้ดี
 - 3.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 3.4 ใบประเมินชุดการสอน
 - 3.5 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน
 - 3.6 รางวัล 5 ชั้น

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง ลดความกลัวสอบ ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษาเพื่อเตรียมการสอนดังนี้

1. สารสำคัญ

การสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาในปัจจุบัน มีอัตราการแข่งขันที่สูงมาก ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดและวิตกกังวลสูง โดยเฉพาะนักเรียนที่กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตของตนเองในการศึกษาต่ออย่างมาก-การแข่งขันก่อให้เกิดความหวาดหวั่นต่อสภาวะข้างหน้าซึ่งบุคคลยังไม่อาจจัดการให้ทราบผลแน่นอนได้เนื่องจากเหตุการณ์นั้นยังไม่เกิดขึ้นจริง ภาวะการณ์เช่นนี้ย่อมเป็นที่มาของความวิตกกังวล บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลจะเกิดความเครียดและไร้ความสุข และที่วิตกกังวลสูงจะมีใจจดจ่อในการทำงานต่ำกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ ซึ่งผลดังกล่าวย่อมทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานด้อยลง

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการจัดการความกลัวที่ไม่มีเหตุผล
2. เพื่อให้นักเรียนได้แนวความคิดที่ดีเพื่อจัดการความกลัวที่ไม่มีเหตุผล
3. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการเตรียมสอบที่ดี

3. สารการเรียนรู้

การสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาในปัจจุบัน มีอัตราการแข่งขันที่สูงมาก ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดและวิตกกังวลสูง โดยเฉพาะนักเรียนที่กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตของตนเองในการศึกษาต่ออย่างมาก การแข่งขันก่อให้เกิดความหวาดหวั่นต่อสภาวะข้างหน้าซึ่งบุคคลยังไม่อาจจัดการให้ทราบผลแน่นอนได้เนื่องจากเหตุการณ์นั้นยังไม่เกิดขึ้นจริง ภาวะการณ์เช่นนี้ย่อมเป็นที่มาของความวิตกกังวล บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลจะเกิดความเครียดและไร้ความสุข และที่วิตกกังวลสูงจะมีใจจดจ่อในการทำงานต่ำกว่าเด็กที่มีความวิตกกังวลต่ำ ซึ่งผลดังกล่าวย่อมทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานด้อยลง

ความกลัวจะส่งผลดีแก่เราหากเรากลัวอย่างมีเหตุผล จะช่วยให้เราแสดงพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสมออกมา การสอบเข้ามหาวิทยาลัยเช่นกัน ถ้านักเรียนมีความคิดที่ถูกต้องก็จะทำให้นักเรียนปรับสภาพความรู้สึกกลัวได้ต่อภาวะการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้และการเตรียมตัวให้พร้อมจะทำให้นักเรียนมั่นใจมากขึ้น

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูสนทนากับนักเรียน 2-3 คนในชั้นว่าการสอบเข้ามหาวิทยาลัยใกล้มาถึงแล้ว นักเรียนคิดว่าจะเลือกคณะอะไร มหาวิทยาลัยอะไร ใครกลัวการสอบเข้ามหาวิทยาลัยบ้างเพราะอะไรถึงกลัว

4.3 ขั้นกิจกรรม

4.3.1 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่มโดยการจับฉลากอาชีพ แพทย์ วิศวกร นักธุรกิจ นักการโฆษณา แอร์โฮสเตส คอมพิวเตอร์กราฟฟิต

4.3.2 ครูจับฉลากเลือกกลุ่มหนึ่งออกมาแสดงสถานการณ์จำลอง และกลุ่มที่เหลือสังเกต

สถานการณ์จำลอง

แดง สอบคะแนน 33 และคิดว่า เกรดไม่ถึง 35 คิดว่าถ้าสอบไม่ได้เกรด 3.5 จะเกิดอะไรขึ้น แแดงคิดว่า พ่อแม่จะเสียหน้า กลัวว่าจะเข้าเรียนต่อในสถาบันที่มีชื่อไม่ได้ อนาคตก็หางานแข่งขันคนอื่นไม่ได้

ดำ เป็นรุ่นพี่ ที่สอบได้เกรด 3 ที่มาเจอกับแดงและแนะนำว่าเกรดไม่ได้เป็นตัวเดียวที่จะประสบความสำเร็จและดำก็สามารถประสบความสำเร็จในการทำงานได้

พ่อแม่แดง เมื่อแดงสอบได้เกรด 3 พ่อแม่ไม่ได้คิดอะไร ไม่ได้ต่อว่าแต่ให้กำลังใจ

4.3.3 ครูแจกใบงานให้แต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็น

ประเด็น ถ้านักเรียนเป็นแดง นักเรียนควรคิดอย่างไรนักเรียนมีวิธีการเตรียมตัวสอบอย่างไร

4.4 ขั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาเขียนบนกระดานดำและให้เพื่อนแต่ละกลุ่มว่ากลุ่มไหนให้ความคิดเห็นดีที่สุด ครูให้รางวัล

4.4.2 ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมนี้ในการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

4.4.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่อง คิดให้ดีเตรียมให้พร้อม

4.5 ขั้นตอนหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่องลดความกลัวสอบ

4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

ครูให้นักเรียนประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน

ช่วงชั้นที่ 4 เรื่องลดความกลัวสอบ

5. การวัดและการประเมินผล

5.1 จากการตอบคำถาม

5.2 ตรวจผลจากใบงานเรื่องกลัวสอบ

5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล

5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่องลดความกลัวสอบ

7.2 ใบงานคิดให้ถูกเตรียมให้ดี

7.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องคิดให้ถูกเตรียมให้ดี

7.4 ใบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเรื่องลดความกลัวสอบ

7.5 ฉลากอาชีพ แพทย์ วิศวกร นักธุรกิจ นักการโฆษณา แอร์โฮสเตส

คอมพิวเตอร์กราฟฟิต ให้เท่ากับจำนวนนักเรียนในชั้น

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว โดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ เรื่อง ลดความกลัวสอบ ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่องลดความกลัวสอบ
2. ให้นักเรียนนึกถึงสาเหตุที่ทำให้นักเรียนกลัวสอบเพราะอะไร
3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามอาชีพที่จับฉลากได้
4. ให้นักเรียนสังเกตเพื่อนที่แสดงบทบาทสมมติ
5. ให้นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นในกลุ่มถึงชีวิตของแดงและวิธีการเตรียมตัวสอบ
6. ให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาเขียนกระดานหน้าห้อง
7. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมคิดให้ดีเตรียมให้พร้อม
8. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่องลดความกลัวสอบ
9. ให้นักเรียนทำชุดประเมินการสอบกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วง
ชั้นที่ 4 เรื่อง ลดความกลัวสอบ

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์
เรื่อง สดความกลัวสอบ
วิชา กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่อง คิดให้ถูกเตรียมให้ดี

แนวทางในการสร้างความมั่นใจให้กับตนเองในการเตรียมตัวสอบ

1. ควรจัดแบ่งเวลาในแต่ละวัน สำหรับงานบ้าน และอ่านหนังสือสอบงานอดิเรกเพื่อช่วยการผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ดูรายการโทรทัศน์
2. มีเทคนิคในการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ อาทิเช่น สถานที่สำหรับการดูหนังสือต้องเงียบไม่มีสิ่งใดมารบกวน ในการอ่านหนังสือต้องฝึกอ่านให้เร็ว จับใจความสำคัญ ทำโน้ต ย่อข้อความสำคัญ ลอกสูตร ลอกสมการ เมื่ออ่านจบแต่ละบทควรทบทวนซ้ำโดยทำแบบฝึกหัดท้ายบท
3. ขณะอยู่โรงเรียน เมื่อใดที่มีเวลาว่างควรจับกลุ่มติววิชาต่างๆ ไม่ปล่อยให้เวลาว่างให้ล่วงเลยไป
4. วิชาหรือเนื้อหาเรื่องใดที่ยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง ควรไปพบอาจารย์ที่สอนวิชานั้นๆ
5. หมั่นทำแบบฝึกหัดให้มากๆหรือทดลองทำโจทย์ที่ยากๆ ฝึกทำบ่อยๆอาจจะทำให้เรื่องที่ยากนั้น เป็นเรื่องที่เราสามารถทำได้ในที่สุด
6. ไม่มองโลกในแง่ร้ายและไม่วิตกกังวลเกินกว่าเหตุ คิดว่าเราต้องทำได้ในสิ่งที่เราตั้งใจจะทำ
7. กล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร เช่น กล้าถามอาจารย์ หรือถามเพื่อนๆเมื่อมีข้อสงสัย
8. เมื่อตั้งใจว่าจะทำอะไร ต้องมีการวางแผนและลงมือเตรียมการตั้งแต่นั้นๆ ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง ถ้าตั้งใจจะทำอะไร เริ่มต้นทำเดี๋ยวนี้



ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่อง ลดความกลัวสอบ

1. บุคคลใดต่อไปนี้จะจัดว่าเป็นโรคกลัวสอบ ก. สุธีมักท้องเสียอย่างหนักทุกครั้ง เมื่อถึงเวลาใกล้สอบทำให้ขาดสอบเป็นประจำ ข. นิภาตื่นเต้นทุกครั้งที่ต้องสอบ จึงติดกับเพื่อเพื่อความมั่นใจ ค. สุนีรู้สึกเครียดช่วงใกล้สอบ เพราะยังมีอีกหลายวิชาที่เขายังไม่ได้อ่าน แต่ก็ยังค่อยๆ อ่านไปเท่าที่จะทำได้ ง. พงษ์ศักดิ์รู้สึกไม่สบายใจที่คะแนนสอบตกลงจากเทอมที่แล้ว	6. สิ่งใดสามารถส่งผลให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการสอบได้ ก. การคาดหวังในคะแนนสอบสูงเกินไปทั้งจากนักเรียนและผู้ปกครอง ข. การขาดความรับผิดชอบในตนเอง ค. การเปรียบเทียบแข่งขันกับผู้อื่นความรู้สึกไม่อยากเป็นรองใคร ง. ทุกข้อที่กล่าวมา
2. บุคคลในข้อใดที่มีแนวโน้มว่าจะมีความกลัวเรื่องสอบมากที่สุด ก. วินัยเอาจริงเอาจังเรื่องการสอบมากเกรงว่าคะแนนจะออกมาไม่ดี สู้คนอื่นไม่ได้ ข. สุวิทย์ไม่ค่อยสนใจทำการบ้านที่ครูสั่ง มักแอบมาลอกเพื่อนตอนเช้า ค. อรทัยสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรงจึงจำครูมาสอนที่บ้านเพราะเกรงจะเรียนไม่ทันเพื่อน ง. สุพจน์เป็นเด็กเรียนเก่งทั้งพ่อแม่และครูต่างคาดหวังในตัวเขาไว้มาก ทำให้เขาต้องตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ	7. ธีระมักถูกพ่อแม่ดูว่าเสมอเรื่องผลการเรียนที่ค่อนข้างต่ำ เมื่อเทียบกับพี่น้องคนอื่นๆ ในบ้าน หากนักเรียนเป็นธีระจะคิดอย่างไร ก. ก็เรามันฉลาดสู้พี่น้องคนอื่นไม่ได้ ข. ไม่เป็นไรช่างมัน ทำสุดกำลังความสามารถแล้วได้แค่ไหนก็แค่นั้น ค. ทำไมเราเกิดมาไม่เก่งเหมือนคนอื่นเขา ง. พยายามตั้งใจใหม่ทุกครั้ง เมื่อทำสุดความสามารถแล้วผลก็เป็นอย่างไรก็รับได้
3. ข้อใดมิใช่สาเหตุของโรคกลัวสอบ ก. การไม่เตรียมตัวให้พร้อมก่อนสอบ ข. การไม่ทบทวนบทเรียนอย่างต่อเนื่อง ค. โรคประจำตัว ง. ข้อ ก. และ ข.	8. ข้อใดจัดเป็นการเตรียมตัวอย่างดี เพื่อลดปัญหาของภาวะเครียดเมื่อใกล้สอบ ก. อ่านเท่าที่อ่านได้ ข. สอบอย่างสุดความสามารถเท่าที่ทำได้ ค. ขอร้องให้เพื่อนช่วยมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ง. เตรียมตัวสอบแต่เนิ่นๆ ที่สุดเท่าที่จะทำได้

4. บุคคลในข้อใดที่กำลังพยายามลดความกังวลเรื่องสอบ ก. นักไม่ยอกรำเครื่องกับการอ่านหนังสือเธอ จึงฆ่าเวลาด้วยการดูหนัง ฟังเพลงทุกวัน ข. ปลาอยากเก่งภาษาอังกฤษ เธอจึงแชตกับเพื่อนต่างชาติทางอินเทอร์เน็ต ค. ไก่หาเวลาร่างในวันหยุดไปออกกำลังกายกับเพื่อนเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ง. กุ้งเปิดวิทยุฟังเพลงโปรด หลังจากอ่านหนังสือไปได้ 2 ชั่วโมง	9. ใครที่นักเรียนคิดว่าวางแผนรับมือกับความวิตกกังวลเรื่องการสอบได้ดีที่สุด ก. สมคิดนัดกับเพื่อนในกลุ่มแอบจดคำตอบเข้ามาในห้องสอบ ข. สำรวยไปลงเรียนพิเศษเพื่อติวเข้มไว้ตั้งแต่ต้นเทอม ค. นราปรับความคิดใหม่ให้มีทัศนคติที่ถูกต้องในการสอบและอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนเข้าเรียน ง. พงษ์เทพมักโทรศัพท์หาเพื่อนสนิทุกครั้งที่รู้สึกเครียดเรื่องสอบ ทำให้เขารู้สึกดีขึ้นเมื่อมีคนเข้าใจและรับฟัง
5. หากเพื่อนของนักเรียนเป็นโรคกลัวสอบนักเรียนมีวิธีช่วยเพื่อนอย่างไร ก. ให้เพื่อนลอกข้อสอบจะได้ไม่ต้องเครียดมากเวลาที่ทำไม่ได้ ข. บอกให้ครูทราบ ค. ให้กำลังใจ และชวนเพื่อนทบทวนบทเรียนอยู่เสมอ ง. บอกเพื่อนว่าไม่ต้องกังวลถึงสอบไม่ผ่านก็ซ่อมใหม่ได้	10. บุคคลในข้อใดที่มีผลต่อความกังวลของนักเรียนมากที่สุด ก. พ่อแม่ ข. ครู ค. เพื่อน ง. ตัวนักเรียน

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1
ครั้งที่ 14

เรื่อง ลดอารมณ์ด้วยการผ่อนคลาย

ชื่อเรื่อง ลดอารมณ์กลัวด้วยการผ่อนคลาย

ชื่อกิจกรรม ผ่อนคลายความกลัว

เทคนิค ฝึกคลายกล้ามเนื้อ

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีลดอารมณ์กลัว
2. เพื่อให้นักเรียนลดอารมณ์กลัวด้วยการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 ใบงานผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.2 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 3.3 ใบประเมินชุดการสอน
 - 3.4 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง ลดอารมณ์กลัวด้วยการผ่อนคลาย ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษาเพื่อเตรียมการสอน ดังนี้

1. สารสำคัญ

ความกลัวเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับทุกคน วัยรุ่นจะเกิดความกลัวการปรับตัวเข้ากับสังคม กลัวการไม่ยอมรับจากหมู่คณะ การอยู่โดดเดี่ยว สอบตก รูปร่างหน้าตา และพูดหน้าชั้น เป็นต้น เมื่อเกิดความกลัวจะมีอาการหน้าซีด ตัวเกร็ง มือเท้าชาใจสั่น ความกลัวทำให้จิตผิดปกติ หวาดผวา และพยายามจะแสดงพฤติกรรมใดๆ เพื่อให้พ้นความกลัว

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียงลำดับความกลัวจากน้อยไปหามากที่สุด
2. เพื่อให้นักเรียนวิธีการควบคุมอารมณ์กลัวโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3. สารการเรียนรู้

ความกลัวเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับทุกคน วัยรุ่นจะเกิดความกลัวการปรับตัวเข้ากับสังคม กลัวการไม่ยอมรับจากหมู่คณะ การอยู่โดดเดี่ยว สอบตก รูปร่างหน้าตา และพูดหน้าชั้น เป็นต้น เมื่อเกิดความกลัวจะมีอาการหน้าซีด ตัวเกร็ง มือเท้าชาใจสั่น ความกลัวทำให้จิตผิดปกติ หวาดผวา และพยายามจะแสดงพฤติกรรมใดๆ เพื่อพ้นความกลัว การที่นักเรียนเรียนรู้สาเหตุของความกลัวและเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์กลัวโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก็จะช่วยลดอารมณ์กลัวของนักเรียนได้ การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ หมายถึงเทคนิคที่ใช้เพื่อลดความกลัวหรือวิตกกังวลที่วางเงื่อนไขโดยที่บุคคลไม่สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่กำหนดได้ อาจได้แก่ ความมืด ความสูง ลิฟต์ และสามารถนำมาลดความกลัวที่ไม่มีเหตุผลอีกด้วย

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่องลดอารมณ์กลัวด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่นักเรียนกลัว และให้นักเรียนลำดับจากที่กลัวน้อยที่สุดไปมากที่สุดและให้นักเรียนจับคู่สลับเล่าให้เพื่อนฟัง

4.3 ขั้นกิจกรรม

4.3.1 ครูถามนักเรียนในชั้น 2 - 3 คนว่ากลัวอะไรบ้างเมื่อเรากลัวแล้วเราสามารถลดความกลัวได้ด้วยการผ่อนคลายโดยวันนี้เราจะมาฝึกวิธีการผ่อนคลาย

4.3.2 ให้นักเรียนนั่งตัวตรงตามสบาย

4.3.3 ครูให้นักเรียนฝึกการคลายกล้ามเนื้อตามที่ครูบอกใบความรู้สำหรับฝึกนักเรียนให้ผ่อนคลาย

ขั้นที่ 1 การฝึกการผ่อนคลาย (Training in Relaxation) โดยตรวจความผ่อนคลาย ความตึงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้ฝึกหายใจโดยเริ่มต้นด้วยท่าหนึ่งที่ถูกต้อง คือนั่งบนเก้าอี้ที่พอเหมาะกับร่างกาย ไม่สูงไม่ต่ำเกินไป ปลดปล่อยตัวตามสบาย ให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายผ่อนคลายเต็มที่ หลังตั้งตรงไม่ให้พิงพนักเก้าอี้

จากนั้นให้ฝึกการหายใจที่ถูกต้องเป็นระบบ โดยการสูดลมหายใจเข้าสู่โพรงประสาท ย้อนกลับลงมาผ่านลำคอ ช่วงอก ไปสู่ช่องท้อง จากนั้นกลั้นหายใจให้นานที่สุดเท่าที่จะสามารถจะทำได้ เมื่อถึงที่สุดแล้วจึงค่อยๆ ระบายลมออกทางปาก จากนั้นจึงหายใจเข้าใหม่ในลักษณะเดิม ซึ่งการฝึกหายใจที่ถูกต้องนี้จะฝึกให้นักเรียนควบคุมการหายใจได้แล้วส่งผลสามารถลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบได้ดีขึ้น ใช้ในยามที่เกิดความตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หรืออึดอัด

ขั้นที่ 2 การสร้างลำดับตอนของความวิตกกังวล (The Construction of Hierarchies) ครูให้นักเรียนจินตนาการเรียงลำดับน้อยไปหามากที่สุด

ขั้นที่ 3 ลำดับขั้นของการคลายความกังวล (Desensitization Procedure) ให้นักเรียนจินตนาการตามคำพูดของครูเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับกล้ามเนื้อผ่อนคลายเต็มที่ที่จะเริ่มต้นกระบวนการคลายกล้ามเนื้อ ในขณะที่นักเรียนเกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ อย่างสมบูรณ์บนเก้าอีนั่งหลับตาเปิดโอกาสนักเรียน ชักถามเพื่อความเข้าใจ ลองฝึกปฏิบัติการหายใจ ครูสรุปประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมแนะนำให้นักเรียนฝึกให้ชำนาญ

4.4 ขั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 ครูถามความรู้สึกรักของนักเรียนที่ได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและสรุปเพิ่มเติม

4.4.2 ครูแจกใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องลดอารมณ์กลัวด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เนื้อ

4.5 ขั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน เรื่อง ลดอารมณ์กลัวด้วยการผ่อนคลาย

กล้ามเนื้อ

4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เรื่องลดอารมณ์กลัวด้วยการผ่อนคลาย

5. การวัดและการประเมินผล

5.1 จากการตอบคำถาม

5.2 จากใบงานเรื่องลดความกลัวด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

5.3 สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่องลดความกลัวด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

7.2 ใบงานเรื่องลดความกลัวด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

7.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องลดความกลัวด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

7.4 ใบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์เรื่องลดความกลัวด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว โดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ เรื่อง ลดอารมณ์กลัวด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง
นักเรียนควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่อง ลดอารมณ์กลัวด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. ให้นักเรียนนึกถึงสิ่งที่นักเรียนกลัวเรียงลำดับความกลัวจากน้อยไปหามากและสลับเล่า

ให้เพื่อนฟัง

3. ให้นักเรียนฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมกับเพื่อน
4. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปว่าประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้
5. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องลดความกลัวด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เนื้อ

6. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่องลดความกลัวด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
7. ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน

ช่วงชั้นที่ 4 เรื่อง ลดอารมณ์กลัวด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง ลดอารมณ์ด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ใบงาน ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. ให้นักเรียนเรียงลำดับความกลัวจากน้อยไปหามาก

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนเตรียมตัวฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามคู่มือพร้อมกับเพื่อน



ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์
เรื่อง ลดอารมณ์กลัวด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
วิชา กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่อง ลดความกลัวด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การเอาชนะความกลัวมีเทคนิคที่ต้องฝึกปฏิบัติเป็นขั้นตอนกันอยู่ 4 ขั้นตอน

1. ผู้ทุกข์จะต้องเรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อและใช้จิต
คลุมกายมาก่อน
2. ผู้ทุกข์ต้องเรียนรู้วิธีการจัดอันดับความรู้สึกกลัวอะไรต่างๆ แล้วเรียงลำดับจากสิ่งที่ทำ
ให้เกิดความกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัวมากที่สุดเรียกวิธีนี้ว่าการจัดลำดับความ
รู้สึกกลัวต่างๆ
3. ผู้ทุกข์จะต้องเรียนรู้เทคนิคการกำจัดความหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ
4. ผู้ทุกข์จะต้องรู้จักนำวิธีการนี้ไปปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

อ้างอิง

วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2536. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 4
กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์ :105.

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น มีข้อคำนึงบางประการในการฝึกดังนี้ คือ

1. ไม่ควรฝึกขณะอิ่มหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยต้อง
ไม่ต่ำกว่า 30 นาทีควรฝึกเมื่อท้องว่าง แต่ไม่ใช่หิว และไม่ควรฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น
เหนื่อยล้าจากการออกกำลังกายหรือดื่มสุรามาภายใน 1 ชั่วโมง ที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรือจุกจิก จาก
การตื่นนอน หรือมีความเจ็บปวดทางร่างกาย
2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวมและควรจะถอดรองเท้าขณะฝึก
3. ควรเริ่มฝึกกับผู้ที่มิประสบการณีก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง

4. ภายหลังจากฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว เมื่อฝึกด้วยตนเองควรฝึกตามลำดับขั้นตอน โดยการฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำจากเทปหรือที่ครูฝึกบรรยายวิธีการฝึกไว้
5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อต้องเริ่มค่อยๆเกร็งกล้ามเนื้อ โดยเพิ่มความเครียดทีละน้อยๆอย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันทีและอย่ารีบเร่งหรือเกร็งเร็ว
6. ในการคลายกล้ามเนื้อนั้นเมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ต้องผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งนั้นอย่างช้าๆ อย่ารีบคลายเพราะเป็นอันตราย
7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้ง จะต้องหายใจลึกๆอีก 2-3 ครั้งจนรู้สึกผ่อนคลายจากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น อย่าลืมตาทันทีเพราะจะเกิดอันตรายเนื่องจากประสาทตาปรับไม่ทัน
8. การฝึกด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ไม่ควรหักโหมควรใช้เวลา 15 –30 นาที แต่ไม่ควรจะฝึก โดยใช้เวลามากกว่า 45 นาที
9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูฝึกแนะนำจนกว่าจะชำนาญ
10. เมื่อฝึกจนชำนาญหากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อก็สามารถเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้นๆหรือกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่นหากปวดเมื่อยขา และเท้าเพราะเดินมากก็ต้องเกร็งและคลายกล้ามเนื้อโดยเริ่มที่เท้า น่อง หละหล่นขาาก็เพียงพอ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ .2534 . “ทักษะการให้บริการปรึกษา :การผ่อนคลายและการลดความหวาดวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ .” เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช :421.

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่อง ลดความกลัวด้วยการผ่อนคลาย

1. เหตุการณ์ใดที่เป็นความกลัวไม่มีเหตุผล ก. นกกลัวต้องอยู่ในลิฟท์ ข. นัทพูดหน้าชั้นเรียน ค. น้องกลัวเพื่อนไม่รัก ง. น้ำกลัวสอบตก	6. ข้อใดเป็นสาเหตุที่ช่วยในการลดความกลัว ก. เอ้า ร้องให้ ไม่หยุด ข. อันทำหน้าเคร่งเครียด ค. อ้าพยายามตั้งสมาธิพร้อมหายใจช้าๆ ง. อรขว้างปาข้าวของเพื่อจะได้มีอะไรทำ
2. เมื่อเกิดความกลัวจะมีอาการอย่างไร ก. หัวใจเต้นเร็ว ข. น้ำลายไหล ค. ตัวสั่น ง. กระพริบตาบ่อย	7. การฝึกหายใจอย่างเป็นระบบโดยการควบคุมการหายใจเข้าออกส่งผลลดความรู้สึกใดในร่างกาย ก. ตื่นเต้น ข. กังวล ค. ใจลอย ง. มึนงง
4. ฟาอยากไปเที่ยวกับเพื่อนจึงโกหกพ่อแม่ว่าไปเรียนพิเศษเพราะกลัวถูกดุ นักเรียนคิดว่ากระทำเช่นนี้ถูกต้องหรือไม่ ก. ถูกเพราะถ้าพูดความจริงก็ไม่ได้ไป ข. ถูกเพราะจะได้ไม่ถูกดุ ค. ไม่ถูก เพราะพ่อแม่รู้จะเสียใจ ง. ไม่ถูกเพราะเป็นการโกหกและเป็นสิ่งผิด	8. การใช้จิตคลุมกายหมายความว่าตรงกับเหตุการณ์ใด ก. ดำมือเท้าชา เกร็งไม่สามารถเดินได้ในขณะที่เกิดความกลัว ข. แดงสามารถควบคุมสติได้ในขณะที่เกิดความตื่นกลัว ค. เต็นกลัวจนเหวี่ยงไหลท่วมตัว ง. ดาวไม่สามารถควบคุมตนเองได้ในขณะที่กลัว
4. แก้วมักหิบบกระจกขึ้นมาดูบ่อยๆ จากข้อความดังกล่าวตรงกับข้อใด ก. งามอย่างไทย ข. ไก่งามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง ค. ดูช้างให้ดูหาง ดูนางให้ดูแม่ ง. กระจกวิเศษเอ๋ย ใครงามเลิศในปฐพี	9. สิ่งที่ควรคำนึงก่อนการฝึกคลายกล้ามเนื้อคือ ก. เสื้อผ้าที่พอเหมาะกับตัวไม่หลวมลุ่มลุ่ม ข. โรคประจำตัว ค. น้ำหนักและอายุ ง. ความพร้อมของร่างกาย

5. จากโจทย์ข้อที่แล้ว แก้วมีความกลัวเรื่องใด ก. กลัวไม่สวย ข. กลัวกระจกหาย ค. กลัวคนไม่รู้ว่ามีกระจก ง. กลัวคนมาขโมยกระจก	10. ข้อใดที่ปฏิบัติตามขั้นตอนของการฝึกคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง ก. เคลื่อนไหวเร็วๆตลอดเวลา ข. หายใจลึกๆเสมอในโอกาสต่างๆ ค. เตรียมร่างกายให้พร้อมจะทำกิจกรรมเสมอ ง. หายใจถี่เร็วเพื่อให้ได้ออกซิเจนมากๆ

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
ครั้งที่ 15

เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม

ชื่อเรื่อง	ลดอารมณ์โกรธด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม
ชื่อกิจกรรม	เมื่อโกรธ....ทำอย่างไร
เทคนิค	บทบาทสมมติ
เวลา	1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนลดการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 ใบงานบทบาทสมมติขอยืมหน่อย
 - 3.2 ใบงานเมื่อโกรธทำอย่างไร
 - 3.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 3.4 ใบประเมินชุดการสอน
 - 3.5 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษาเพื่อเตรียมการสอน ดังนี้

1. สาระสำคัญ

อารมณ์โกรธสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนในชีวิตประจำวัน เมื่อเจอเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการตอบสนองที่ถูกต้องเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ
2. เพื่อให้นักเรียนลดพฤติกรรมที่แสดงออกไม่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ

3. สาระการเรียนรู้

บุคคลเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นจะแสดงออกได้ 3 ด้าน ดังนี้ เก็บความรู้สึกไว้นใจ แสดงความรู้สึกออกไปตรง ๆ และการพยายามควบคุมความรู้สึกโกรธโดยที่บุคคลนั้นจะแสดงออกในด้านใดนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสามารถช่วยแก้ไขปัญหาเรื่องที่เกี่ยวข้องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึกคือการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชีวิตจริงของบุคคลนั้น คมเพชร ฉัตรสุภากุล (2530: 127-128) ล้อม ฉะนั้นทางบุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้อย่างเหมาะสมโดยการฝึกการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถติดต่อสัมพันธ์และปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างราบรื่น

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนกิจกรรม เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูพูดคุยกับนักเรียนในชั้นถึงการแสดงออกเมื่อโกรธมีได้หลายอย่างให้นักเรียนลองยกตัวอย่าง

4.3 ขั้นกิจกรรม

4.3.1 ครูแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มโดยจับฉลากหมายเลข 1-5 และร้องเพลงลมเพ ลมพัดให้หมายเลขเดียวกันไปอยู่ด้วยกัน

4.3.2 ครูให้แต่ละกลุ่มคิดสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนโกรธและการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม หลังจากนั้นให้นักเรียนแสดงสิ่งที่เหมาะสมจากสถานการณ์ เดิมกลุ่มละ 5 นาทีโดยวิธีจับฉลากกลุ่มออกมาแสดง

4.3.3 ครูถามนักเรียนกลุ่มอื่นว่าสิ่งที่เพื่อนแสดงนักเรียนมีวิธีอื่นอีกไหม

4.4 ขั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้และการนำไปประยุกต์ได้ในชีวิตประจำวัน

4.4.2 ครูแจกใบความรู้ประกอบกิจกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ

4.3 ขั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรมลดอารมณ์โกรธด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม

4.4 ขั้นประเมินชุดการสอน

ครูให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม

5. การวัดและการประเมินผล

5.1 จากการตอบคำถาม

5.2 ตรวจผลจากใบงานโกรธแล้วทำอะไร

5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล

5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่องการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ

7.2 ใบงานบทบาทสมมติขยี้มหน้อย

7.3 ใบงานเมื่อโกรธแล้วทำอย่างไร

7.4 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ

7.5 ฉลากหมายเลข 1 ถึง 5

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว โดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
ด้านอารมณ์ เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1
ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มจากการนับเลข 1 ถึง 5
3. ให้นักเรียนช่วยกันคิดถึงสถานการณ์ทำให้โกรธและนักเรียนตอบสนองไม่เหมาะสมและ
ให้คิดการตอบสนองที่เหมาะสม หลังจากนั้นให้ออกมาแสดงให้เพื่อนดู
4. ให้นักเรียนร่วมกับเพื่อนในกลุ่มนำเสนอว่าถ้านักเรียนเจอเหตุการณ์เดียวกันนักเรียน
จะตอบสนองอย่างไรและเห็นด้วยกับเพื่อนไหมมีวิธีหรือไม่
5. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปกับครูนักเรียนจะนำประโยชน์จากกิจกรรมนี้ไปใช้ประโยชน์
ชีวิตประจำวันอย่างไร
6. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ
7. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่องลดอารมณ์โกรธด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม
8. ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของ
นักเรียนช่วงชั้นที่4 เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตัวอย่าง

ใบงานบทบาทสมมติแบบไม่มีบทเรื่องขอยืมหน่อย

เมื่อเพื่อนของนักเรียนยิ้มสมุดโน้ตของนักเรียนกลับไปอ่านที่บ้านในวันเสาร์-อาทิตย์และวันจันทร์เพื่อนของนักเรียนรับปากว่าจะนำมาคืนแต่ไม่นำมาคืนแล้วนักเรียนจะต้องใช้อ่านบททวนเพื่อสอบวันอังคาร

ผู้แสดงเป็นนักเรียนจะต้องแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้แก่ พุดก้าวร้าว ประชดประชัน แสดงท่าทางหงุดหงิด หน้าบึ้งตึงเมื่อทราบว่าเพื่อนไม่นำหนังสือกลับมาคืน

ผู้แสดงเป็นเพื่อนของนักเรียน พยายามที่จะให้เหตุผลที่ลืมนำหนังสือมาคืน โดยการพยายามแสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ

ใบงานเมื่อโกรธอย่างไร

คำชี้แจงนักเรียนแสดงความคิดเห็นเมื่อเพื่อนแสดงเรื่องขอยืมหน่อย

1. การที่เพื่อนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเหมาะสมหรือไม่
2. ถ้านักเรียนเป็นผู้แสดงจะรู้สึกอย่างไรและจะแสดงออกอย่างไร
3. การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกโกรธที่เหมาะสมสำหรับเหตุการณ์นี้ควรจะเป็นอย่างไร

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์
เรื่อง ลดอารมณ์โกรธด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม
วิชา กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ใบความรู้ประกอบกิจกรรม

เรื่อง การแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ

บุคคลเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นจะแสดงออกได้ 3 ด้านดังนี้ เก็บความรู้สึกไว้ในใจ แสดงความรู้สึกออกไปตรงๆ และการพยายามควบคุมความรู้สึกโกรธโดยที่บุคคลนั้นจะแสดงออกในด้านใดนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสามารถช่วยแก้ไขปัญหาระหว่างที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึกคือการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชีวิตจริงของบุคคลนั้น คมเพชร ฉัตรสุภากุล(2530: 127-128)

อ้างอิง

คมเพชร ฉัตรสุภากุล.2530. ทฤษฎีให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่อง_การแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับบนตัวอักษรที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

1. เมื่อพ่อแม่ของนักเรียนได้มอบหมายงานให้นักเรียนทำงานแต่นักเรียนยังทำไม่เสร็จจึงถูกตำหนินักเรียนจะ. ก.เถียงทันที ข.รับฟัง ค.ทำเฉยๆ ง.ถูกทุกข้อ	6. เมื่อนักเรียนไปทานข้าวและสั่งอาหารปรากฏว่าพนักงานได้เสิร์ฟอาหารผิดจานนักเรียนจะ ก. ไม่ต่อว่า แต่ไม่กินและสั่งจานใหม่ ข. บอกพนักงานว่าส่งผิดและให้ช่วยทำใหม่ ค. ต่อว่าและสั่งจานใหม่ ง. ไม่กิน จ่ายเงินและเดินออกจากร้าน
2.ขณะที่นักเรียนต่อคิวซื้ออาหารก็มีคนมาแซงคิวนักเรียนรู้สึกไม่พอใจอย่างมากนักเรียนจะทำอย่างไร ก. พุดเตือนอย่างสุภาพ ข. พุดลอยๆด้วยเสียงอันดัง "ต่อคิวไม่เป็นหรืออย่างไร."แต่สีหน้าเฉยๆ ค. โวยวายใส่เขา แล้วไล่ให้เขาไปต่อคิว ง. บอกขอบคุณที่เขาช่วยมาแซงคิว	7.นักเรียนมีนัดกับเพื่อนเพื่อดูหนังแต่เขาลืมแต่ฟังโทรศัพท์มาบอกเมื่อนักเรียนยินยอมไป 1 ชั่วโมงนักเรียนจะพูดกับเพื่อนว่า ก. คำเพื่อน "ทำไมทำตัวแย่อย่างนี้" ข. พุดตี่ๆเพื่อนคงลืมจริง ค. พุดด้วยเสียงเรียบ ไม่เป็นไร แต่ที่หลังโทรมาให้เร็วกว่านี้ก็ดีนะ ง. โวยวายใส่ ไม่โทรมาพรั่งนี้ซะเลยละ
3. เมื่อเพื่อนสนิทหักซุดใหม่ที่นักเรียนใส่ว่าดูน่าเกลียด ทั้งที่นักเรียนมั่นใจว่าดีนักเรียนรู้สึกไม่พอใจนักเรียนจะทำอย่างไร ก. เฉยๆคิดซะว่าเพื่อนพูดเล่น ข. ด่ากลับไป "คิดว่าของตัวเองดีนักเห รร " ค. ตอบเพื่อนว่า " อัจฉาชั้นละซิ." ง. ขอบใจเพื่อนที่พูดตรงๆ	8. นักเรียนกลับบ้านช้าเพราะทำรายงานกับเพื่อน แต่เมื่อนักเรียนกลับโวยวายหาว่าไปเที่ยวโดยไม่ฟังเหตุผลทำให้นักเรียนไม่พอใจ นักเรียนจะทำอย่างไร ก. อธิบายอย่างใจเย็นว่าต้องรีบทำรายงานส่งพรั่งนี้ ข. ไม่อธิบายอะไร แล้วเดินเข้าห้อง ค. เฉยๆหน้ากับแม่แล้วพยายามพุดให้แม่เข้าใจ ง. เดินลงสันไปแล้วพุดลอยๆว่าไปทำรายงานจะเชื่อก็เชื่อไม่เชื่อก็ตามใจ

4. เมื่อนักเรียนไปที่ห้างสรรพสินค้ากับพ่อแม่ของนักเรียน และนักเรียนพบสิ่งของอย่างหนึ่งซึ่งอยากได้จึงขอพ่อแม่ซื้อให้แต่ท่านไม่เห็นด้วยนักเรียนทำอย่างไร ก. ไม่เป็นไร เก็บเงินซื้อเองก็ได้ ข. โวยวาย ว่าจะต้องได้วันนี้ ค. หน้าบึ้งใส่พ่อแม่ ง. ทั้งข้อ ก และ ค	9. นักเรียนไปดูคอนเสิร์ต มีคนเดินแล้วบังเอิญมาเหยียบเท้านักเรียนแล้วไม่ขอโทษนักเรียนจะทำอย่างไร ก. เดินไปผลักรอก "เหยียบเท้าฉันแล้วทำไมไม่ขอโทษ" ข. พุดลอยๆ "เหยียบเท้าคนอื่นทำไมไม่ขอโทษ" ค. เฉยๆ เพราะเขาคงไม่ได้ตั้งใจ ง. เดินไปเหยียบเท้าคนอื่นแล้วรีบเดินหนี
5. เมื่อนักเรียนพบเพื่อนล้อในจุดบกพร่องปมด้อย นักเรียนจะตอบสนองอย่างไร ก. ไม่ได้ตอบยอมรับในจุดนั้นของตัวเอง ข. นับ 1 2 3 ระวังความโกรธ ค. ต่อกว่ากลับทันที ง. ทั้ง ก. และ ข.	10. ถ้านักเรียนทำรายงานกลุ่มเพื่อนๆ ของนักเรียนพอถึงกำหนดส่งรายงาน ปรากฏว่าเพื่อนของนักเรียนยังทำไม่เสร็จนักเรียนจะทำอย่างไร ก. บอกไม่เป็นไร และให้รีบช่วยทำมาให้เสร็จ ข. ต่อกว่าเพื่อนที่ยังไม่เสร็จว่ามีผลต่อกลุ่ม ค. ไม่ต่อกว่า แต่ไม่พอใจและไม่ใส่ชื่อในรายงาน ง. ต่อกว่าเพื่อนอย่างรุนแรง

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
ครั้งที่ 16

เรื่อง พัฒนาอารมณ์รักเพศตรงกันข้าม

ชื่อเรื่อง	พัฒนาอารมณ์รักเพศตรงกันข้าม
ชื่อกิจกรรม	รักที่เหมาะสม
เทคนิค	กรณีศึกษา
เวลา	1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักความรักในเพศตรงกันข้ามของวัยรุ่นที่ไม่เหมาะสมซึ่งก่อให้เกิดปัญหาในชีวิต
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักอารมณ์รักที่เหมาะสมต้องอยู่บนพื้นฐานของหลักศีลธรรม
3. เพื่อให้นักเรียน ตระหนักว่า อารมณ์รักที่ไม่รู้จักการยับยั้งชั่งใจก่อให้เกิดผลเสียตามมามากมายทั้งตนเองและผู้อื่น

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 ใบงานกรณีศึกษาความรักหมกมุ่นกับพริกชี้หนู
 - 3.2 ใบงานรักที่เหมาะสม
 - 3.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 3.4 ใบประเมินชุดการสอน
 - 3.5 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่องพัฒนาอารมณ์รักเพศตรงกันข้าม ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควรศึกษา เพื่อเตรียมการสอน ดังนี้

1. สารสำคัญ

ความรักทำให้โลกสวยงาม ความรักทำให้โลกสดใส ความรักทำให้ชีวิตสามารถดำเนินต่อไป ความรักเมื่อพิจารณาจากมุมมองดังกล่าวอาจยังสรุปไม่ได้ว่า ความรักคือสิ่งที่กล่าวมาทั้งหมด แต่ในทางกลับกันความรักนั้นก็ให้ผลเสีย เมื่อใช้และแสดงออกอย่างไม่ถูกต้องเหมาะสมด้วยเช่นกัน โศกนาฏกรรมหลายๆ ครั้งเกิดขึ้น บางครั้งความรักเป็นสาเหตุ ดังนั้นเพื่อความเข้าใจ และการแสดงออกอย่างถูกต้องต่อความรัก การศึกษาเรียนรู้ หาข้อมูลของความรักจากสิ่งแวดล้อม คนใกล้ชิด หรือกรณีที่เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากต่อการพัฒนาอารมณ์รักอย่างถูกต้องเหมาะสม

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความรักในเพศตรงข้ามของวัยรุ่นที่ไม่เหมาะสมซึ่งก่อให้เกิดปัญหาในชีวิต
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ว่าอารมณ์รักที่เหมาะสมต้องอยู่บนพื้นฐานของหลักศีลธรรม
3. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ว่า อารมณ์รักที่ไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจก่อให้เกิดผลเสียตามมาทั้งตนเองและผู้อื่น

3. สารการเรียนรู้

ความรักเป็นสิ่งที่ดี แต่หลายครั้งความรักที่ไม่ถูกต้องทำให้เกิดความเสียหายเช่นกัน การฆ่ากันตายเพราะหึงหวงกัน การใช้กำลังทำร้ายกัน การทำแท้ง ฯลฯ จากตัวอย่างดังกล่าวสะท้อนถึงการใช้ความรักในทางที่ผิดรวมถึงทัศนคติ ค่านิยมต่อความรักอย่างไม่เหมาะสม แต่ด้วยการศึกษากรณีต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นเป็นการป้องกันและแก้ไขสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคตด้วยเช่นกัน

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนเรื่องรักที่เหมาะสม

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูสนทนากับนักเรียนว่านักเรียนคิดว่าความรักคืออะไร นักเรียนเคยมีความรักไหม แล้วเป็นอย่างไรบ้าง

4.3 ขั้นกิจกรรม

4.3.1 ครูให้นักเรียนให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มและให้นักเรียนตั้งชื่อกลุ่มกันเอง

4.3.2 ครูแจกใบงานที่ 1 กรณีศึกษาความรักของหมูแฮมกับพริกชี้หนู

4.3.3 ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นกรณีศึกษาความรักของหมูแฮมกับพริกชี้หนูและให้เขียนลงในใบงานที่ 2

4.4 ขั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1. ครูให้ตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปความคิดเห็นในกลุ่ม

4.4.2. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้หลังจากนั้นครูสรุปเพิ่มเติม

4.4.3. ครูแจกใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องรักที่เหมาะสม

4.5 ขั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรมเรื่องรักที่เหมาะสม

4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

ครูให้นักเรียนประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เรื่องรักที่เหมาะสม

5. การวัดและการประเมินผล

5.1 จากการตอบคำถาม

5.2 ตรวจผลจากใบงาน

5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล

5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่องรักที่เหมาะสม

7.2 ใบงานที่ 1 กรณีศึกษาความรักของหมูแฮมกับพริกขี้หนู

7.3 ใบงานที่ 2 รักที่เหมาะสม

7.4 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องรักที่เหมาะสม

7.5 ใบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
เรื่องรักที่เหมาะสม

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว โดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ เรื่องรักที่เหมาะสม ใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่อง รักที่เหมาะสม
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจกลุ่มละ 6 คน
3. ให้นักเรียนศึกษากรณีศึกษา ความรักของหมูแฮมกับพริกชี้หนู
4. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาอภิปราย
5. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์จากกิจกรรมนี้ร่วมกับครู
6. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องรักที่เหมาะสม
7. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเรื่อง รักที่เหมาะสม
8. ให้นักเรียนทำแบบชุดประเมินการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4 เรื่อง รักที่เหมาะสม

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง พัฒนาอารมณ์รักเพศตรงกันข้าม

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ใบงานกรณีศึกษาความรักของหมูแฮมกับพริกชี้หนู

คำชี้แจง ให้นักเรียนคัดเลือกเพื่อนในกลุ่มหนึ่งคนอ่านให้เพื่อนฟัง

หมูแฮมและพริกชี้หนูศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแห่งหนึ่ง พริกชี้หนูเป็นรุ่นพี่ 1 ปี ทั้งสองคบหาสนิทสนมกันจนเพื่อนจรรู้ว่าทั้งคู่เป็นแฟนกัน

หมูแฮมเข้าหอพักข้างๆโรงเรียน เนื่องจากบ้านอยู่ต่างจังหวัด หมูแฮมเป็นลูกสาวคนเดียว หมูแฮมเป็นหน้าตาธรรมดา กิริยาเรียบร้อย มีความรับผิดชอบ การเรียนอยู่ในระดับดี เธอตั้งใจว่าจะเรียนให้จบมหาวิทยาลัย มีงานดีๆทำ แต่งานและมีครอบครัวที่ดี พ่อแม่จะได้ภูมิใจ

พริกชี้หนูเป็นรุ่นพี่ เป็นนักกีฬา คล่องแคล่ว อัจฉริยะดี เป็นดาวเด่นประจำโรงเรียนไม่มีใครคิดว่าพริกชี้หนูชอบหมูแฮม เพราะในกลุ่มเธอมีเพื่อนที่หน้าตาดีหลายคน พริกชี้หนูพยายามชวนหมูแฮมไปเที่ยวสองต่อสองหลายครั้ง ซึ่งเธอจะปฏิเสธทุกครั้งเธอระมัดระวังตัวและเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า “ การเรียนมีความสำคัญที่สุด การมีความรักในขณะที่เรียนจะทำให้เสียการเรียนได้.”

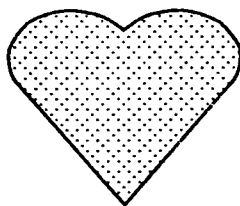
วันวาเลนไทน์มาถึง พริกชี้หนูได้นำดอกกุหลาบ1ช่อมามอบให้แก่หมูแฮมทำให้เธอมีความประทับใจและรู้สึกที่ดีต่อพริกชี้หนูมาก และยอมที่จะไปกับพริกชี้หนูสองต่อสอง เขาพาเธอไปดูหนังทานข้าวร้านดีๆและนั่งคุยกัน กิริยาของพริกชี้หนูสุภาพมากจนหมูแฮมคลายกังวล เธอรู้สึกอบอุ่นและมีความสุขที่ได้อยู่ใกล้ชิดเขา วันนั้นพริกชี้หนูกระซิบบอกเธอว่าเขารักเธอมาก แต่เธอห่วงงเหงี้ยวที่จะตอบว่าเธอรู้สึกอย่างไร เธอบอกว่าขอให้คบกันไปสักระยะก่อน

หมูแฮมยอมให้พริกชี้หนูจับมือและนั่งเบียดชิดกันในสวนสาธารณะจนค่ำ หมูแฮมจึงขอให้พริกชี้หนูพาเธอกลับ พริกชี้หนูอ่อนน้อมให้หมูแฮมอยู่ต่อ หมูแฮมบอกว่าที่นั่นเปลี่ยวและอาจมีอันตราย พริกชี้หนูจึงหนูปบอกว่าเขาจะพาเธอไปหาที่คุยกันที่อื่นซึ่งมีเราเพียงสองคน หมูแฮมตกตะลึงและหวาดหวั่น นึกถึงคำเตือนของแม่ที่ว่า “อย่าไว้ใจผู้ชาย เพราะผู้ชายทุกคนเมื่อได้อยู่ใกล้ผู้หญิงมักหวังล่วงเกิน” หมูแฮมดึงมือกลับและบอกพริกชี้หนูตรงๆว่าหากรักเธอจริงก็ต้องให้เกียรติไม่ล่วงเกิน. ซึ่งพริกชี้หนูก็ยอมรับ

หลังจากนั้น หมูแอมไม่ยอมรับไปไหนต่อไหนตามลำพังกับพริกชี้หนู ซึ่งทำให้พริกชี้หนู ทุกข์ร้อนใจ เขามีสีหน้าหม่นหมองจนหมูแอมรู้สึกสงสาร หลายครั้งที่พริกชี้หนูตัดพ้อว่า หมูแอม ไม่รักเขาจริง ทำให้หมูแอมยังรู้สึกสงสารเขามากขึ้น

วันหนึ่งพริกชี้หนูมาชวนหมูแอมไปงานวันเกิดตั้งमेเพื่อนรุ่นพี่ของเขาที่สอร์ทซานเมืองแห่ง หนึ่ง มีเพื่อนๆ ของตั้งเมไปด้วยกันหลายคน พริกชี้หนูอยากให้หมูแอมไปด้วย แต่เธอลังเลใจเกรงว่า ความสัมพันธ์จะเกินเลย จึงเวลาตัดสินใจ 2-3 วัน พริกชี้หนูน้อยใจว่าหมูแอมหมดรักเขาแล้ว เขาพูด ทั้งท้ายว่า “อย่าให้พี่ผิดหวังนะครับ.”

นักเรียนคิดว่าหมูแอมควรทำอย่างไร



ใบงาน รักที่เหมาะสม

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ถ้าหมูแฮมตัดสินใจที่จะไปงานเลี้ยง คาดการณ์ว่าอาจมีเหตุการณ์ว่าอาจมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นระหว่างหมูแฮมกับพริกชี้หนู

.....

.....

.....

.....

2. หมูแฮมปฏิเสธที่จะไปงานเลี้ยงด้วยเหตุผล “เกรงความสัมพันธ์จะเกินเลย” นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนมีความคิดอย่างไรที่พริกชี้หนูรู้สึกน้อยใจและตัดพ้อว่าหมูแฮมไม่รักเขาจริงเพราะไม่ยอมไปไหนสองต่อสองกับเขา

.....

.....

.....

.....

4. การที่จะเลือกคนรักสักคน นักเรียนคำนึงอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

5. การคบเพื่อนต่างเพศในวัยเรียนควรคบในฐานะอะไร

- ในฐานะเพื่อนควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

- ในฐานะคู่รักควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์
เรื่อง พัฒนาอารมณ์รักเพศตรงกันข้าม
วิชา กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ใบความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่องรักที่เหมาะสม

การเลือกหาความรักที่ถูกต้องเหมาะสมนายแพทย์เกษม ดันติผลาชีวะ ได้กล่าวถึง
เรื่องความรักที่ดีต้องมีเหตุผล ไว้ในหนังสือ นิตยสารใกล้หมอว่า

เมื่อพูดถึงความรัก ทุกคนมักรู้สึกว่ารู้อยากดีหรือเคยมีประสบการณ์มาบ้าง แต่ถ้าให้นิยามว่า
ความรักคืออะไร ส่วนใหญ่จะรู้สึกว่าไม่ใช่เรื่องง่ายนัก หลายคนอธิบายความหมายของความรักในรูป
แบบต่าง ๆ กัน ซึ่งแต่ละความหมายอาจใช้อธิบายความรักได้ไม่เสมอไปทุกกรณี ความรักเป็น
ความรู้สึกอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจแฝงไว้ด้วยองค์ประกอบหลายอย่าง จนยากแก่การอธิบาย ใน
พจนานุกรมศัพท์จิตเวชเองก็ไม่ได้ให้นิยามไว้ แต่อธิบายว่าคำที่มีความหมายใกล้เคียงที่สุดที่น่า
จะเป็น "ความชื่นชมยินดี (Pleasure)" เวลาที่เรารู้สึกว่ารักใคร่เรามักมีความชื่นชมยินดีในบุคคลนั้น
หรือชื่นชมยินดีที่ได้พบ และอยู่ใกล้ชิดบุคคลนั้น John Lee เขียนไว้ในหนังสือของเขาชื่อ The
colors of love ว่าความรักมีอยู่ 6 ชนิดด้วยกัน คือ

1. Eros เป็นความรักที่มีความใคร่ และปรารถนาจะรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง เกี่ยวกับบุคคล
ที่รัก รวมทั้ง ประสบการณ์กับบุคคลที่รักอย่างสมบูรณ์
2. Mania เป็นความคลั่งไคล้หลงใหลและเรียกร้องหาบุคคลที่รัก ถ้าผิดหวัง มักวิตก
กังวลและปวดร้าว
3. Ludis เป็นความรักที่มีอัตราสูง มองความรักเป็นเสมือนเกมที่ต้องเอาชนะ
4. Storage เป็นความรักฉันทน์เพื่อน พบได้ในหมู่เพื่อนสนิท
5. Agape เป็นความรักที่มีแต่ความอดทนให้อภัยและการให้
6. Pragma เป็นความรักที่มีเหตุผลซึ่งเกิดขึ้นหลังจากมีการไตร่ตรองแล้ว

การเกิดความรักมีปัจจัยหลายอย่างเกี่ยวข้อง ปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งคือความใกล้ชิด (Proximity) คนเราโดยทั่วไปมักมีโอกาสรักคนใกล้ชิดมากกว่าบุคคลที่อยู่ห่างไกล ซึ่งตรงกับคำกล่าวที่ว่า "ใกล้ตัวก็ใกล้ใจ" ในวงราชการและสถานที่ทำงานใด ๆ เราจะเห็นความจริงข้อนี้ได้ชัดเจนว่า คนที่ตั้งหน้าตั้งตาทำงาน แต่อยู่ใกล้ตัวผู้บังคับบัญชา มักได้รับการพิจารณาความดี ความชอบ น้อยกว่าคนใกล้ชิด ซึ่งบางคนแทบจะไม่ได้ทำงานราชการอะไรเลย นอกจากเป็น ผู้รับใช้ส่วนตัวเท่านั้น

เด็กเล็ก ๆ ยังไม่รู้เพียงสา ไม่สามารถแยกแยะความรู้สึกที่เป็นนามธรรมได้ แต่ก็ยังสามารถบอกได้ว่ามีความรักต่อแม่และบุคคลใกล้ชิด ซึ่งให้การดูแลอุ้มชู ความรักของเด็กเป็นแบบง่าย ๆ และปนเปื้อนกับความรู้สึกต้องการพึ่งพิง (Dependency) ต่อบุคคลที่รักนั้น เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ความรักเริ่มมีความสัมพันธ์กับเรื่องเพศ ซึ่งโดยทั่วไป จะมีความสนใจ รักใคร่เพศตรงข้าม มีบางส่วนที่มีการเรียนรู้มาไม่ค่อยถูกต้อง ทำให้ความสนใจมาอยู่ที่ เพศเดียวกัน ซึ่งเรียกว่า "รักร่วมเพศ (Homosexuality)" คล้ายกับการเล็งเป้าหมายผิด แล้วโดนลอคไว้อย่างนั้น ความรักของวัยรุ่นโดยมากยังไม่ใช่ความรักที่จริงจังนัก แต่เป็นไปตามอารมณ์ ที่แปรเปลี่ยนได้ง่าย จึงมักเรียกว่าความรักแบบลูกสุนัข หรือ Puppy love ปัจจัยหนึ่งที่เป็นสิ่งดึงดูดความสนใจรักใคร่จากบุคคลอื่น ได้แก่ "รูปสมบัติ" ความสวยงามของรูปร่างหน้าตาเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนเริ่มสนใจและมีแนวโน้ม จะเกิดความรักได้ง่าย ทั้งนี้เพราะความสวยเป็นสิ่งที่เจริญหูเจริญตาแก่ผู้พบเห็น ใครได้ดวงคู่หรือแต่งงานด้วยก็มักมีความภาคภูมิใจ นอกจากนั้นความสวยความหล่อ ยังถูกนำไปโยงเข้ากับ "ความดี" ซึ่งความจริงแล้วไม่มีความสัมพันธ์กันเลย คนจำนวนมากมีความโน้มเอียงที่จะเชื่อว่าคนที่สวยหรือหล่อที่พบเห็นนั้นเป็นคนดี เทพนิยายที่ได้ยินมาตั้งแต่เด็กก็มีแต่เรื่องของเจ้าชายรูปงามกับเจ้าหญิงแสนสวย ที่เป็นคนใจดีทั้งนั้น แต่ในชีวิตจริงอาจไม่เป็นเช่นนั้น คนหลายคนจึงถูกหลอกได้ง่ายเพราะหลงใหลใน รูปสมบัติคนอื่น คุณสมบัติอีกอย่างหนึ่งที่ดึงดูดความสนใจก็คือ "ความคล้ายคลึงกับตนเอง" ในสังคมโดยคนที่มีความคล้ายกันในด้านเชื้อชาติ, ศาสนา, วัฒนธรรม, การศึกษา, เศรษฐกิจ, ค่านิยม, ความสนใจ ก็มักเข้าพวกกันได้ง่ายหรือคบหาสมาคมกันมากกว่า คนที่แตกต่างกัน มาก ๆ จึงพบว่าคนรวยแต่งงานกับคนรวย คนอาชีพเดียวกันหรือใกล้เคียงกันแต่งงานกัน มากกว่าคนที่ไม่เกี่ยวข้องกันเลย อีกประการหนึ่งการเลือกคนที่มีคุณสมบัติเหมือนตนเอง ก็เป็นการแสดงว่าพอใจ ในคุณลักษณะที่มีอยู่หรือเห็นว่าตนเองนั้นดีอยู่แล้ว อย่างน้อยคนที่เหมือนกับเรา ก็เข้ากับเราได้ดีกว่าคนอื่น

มีบางคนที่มีความสนใจในคนที่มีคุณสมบัติแตกต่างจากตนเอง เพราะเชื่อว่าสามารถ เข้าคู่กันได้ คนที่ชอบแบบนี้ อาจมีความต้องการ อยากมี หรืออยากเป็น อย่างคนที่ตนเองเลือกนั้น ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็คือ คนจนที่พยายามแต่งงานกับคนรวย หรือคนไข้ห่วยที่พยายามแสวงหาคู่ ที่สวยงาม

ความรักระหว่างเพศตรงข้ามซึ่งนำไปสู่การแต่งงาน เรียกว่า Passionate love ความรักชนิดนี้มักมีความร้อนแรงในอารมณ์ มีความสุขและความเจ็บปวดแผ่อยู่ เป็นความรักที่มีความคาดหวัง จะได้รับการตอบสนองสูง หากสมหวังก็มีความสุข หากผิดหวังก็มีความทุกข์ คนที่กำลังมีความรักแบบนี้มักมีความวิตกกังวลกลัวผิดหวัง และมักดาบอดในการรับรู้คุณสมบัติที่ไม่ดีของคนรัก

นักทฤษฎีส่วนน้อยเชื่อว่า แท้จริงแล้วความรักมักแฝงไว้ด้วยความก้าวร้าว และความ ต้องการทำลายอยู่เสมอ และหากเชื่อว่าไม่มีความรู้สึกนี้แล้ว จะไม่มีความตื่นเต้นในเรื่องเพศและทำ ให้เกิดความเบื่อหน่ายเมินเฉย บางคนจึงกล่าวว่าสิ่งที่ตรงข้ามกับความรักไม่ใช่ความเกลียด แต่ เป็นความเฉยเมย

ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้คนเกิดความรักได้มากขึ้น คือ ภาวะตื่นเต้นหรือเสียงอันตราย จาก การศึกษาพบว่า คนที่พบกันในภาวะที่ตื่นเต้น หรือเสียงภัย จะเกิดความสนใจ และรักกันได้มาก กว่าคนที่พบกันในยามปกติ

การวิจัยพบว่าปัจจัยหลายอย่างที่เป็นตัวกระตุ้นให้มีความรักความใคร่ได้ง่ายขึ้น เช่น ความ วิตกกังวล, ความกลัว, ความหึงหวง, ความเหงา, ความโกรธ หรือแม้แต่ ความเศร้าโศก มีคำกล่าว อยู่ว่าความรักที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือความรักของแม่ที่มีต่อลูก เพราะเป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข (Unconditional love) ไม่ว่าลูกจะดีจะเลวอย่างไรแม่อีกยังรักลูกอยู่เสมอ คำกล่าวนี้น่าจะเป็นจริงโดย ส่วนใหญ่ แต่ก็พบบางที่แม่บางคนไม่รักลูกก็มี เคยมีความเชื่อว่าความรักของแม่ที่มีต่อลูก เกิดจาก สัญชาติญาณหรือฮอร์โมน แต่ปัจจุบันนี้เลิกเชื่อกันแล้ว

คนเราทุกคนที่มีได้มีจิตใจผิดปกติ สามารถมีความรักได้ทั้งต่อคน, สัตว์และสิ่งของ เริ่มตั้งแต่ รักตัวเอง, แม่พ่อ,ญาติสนิทมิตรสหาย, เพื่อนร่วมงาน, เพื่อนร่วมชาติ และเพื่อนร่วมโลก ตลอด ไปจนรักสัตว์, รักสิ่งแวดล้อมและรักโลก

ความรักที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยต้องเป็นความรักที่มีเหตุผล ไม่ใช่ความหลงใหล (Infatuation) ต้องไม่เป็นไปตามอารมณ์ชั่ววูบแต่เกิดจากความสัมพันธ์ที่ค่อย ๆ ก่อตัวขึ้น และได้ผ่านการ พิจารณาไตร่ตรองแล้วว่ามีเหตุผลสมควรรัก ความผิดหวังและเรื่องเศร้าที่เกิดขึ้นจากความรักที่ไม่ เหมาะสม มักเกิดขึ้น เพราะการใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล และเกี่ยวข้องกับความรู้สึกไม่มีวุฒิ ภาวะของคน การมีความรักเป็นสิ่งที่ดี แต่จะรักใครชอบใครต้องมีเหตุผลด้วยจึงจะเสริมสุขภาพจิต

อ้างอิง

นิตยสารไกล้มอ. ปีที่ 21, ฉบับที่ 1. มกราคม 2540.

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่อง รักที่เหมาะสม

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับบนตัวอักษรที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

สุด

1. ข้อใดคือเหตุผลที่คุณคิดถึงเป็นประการแรก เมื่อคุณคิดจะรักใครสักคน ก. เป็นคนที่คนส่วนใหญ่ชื่นชม ข. บุคลิกดี สุภาพอ่อนโยน ค. มีความสามารถหลายๆ อย่าง ง. รักและให้อภัยเราได้เสมอ	6. สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมักทำผิดพลาดในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ก. หลงเชื่อเพื่อน ข. กลัวเพื่อนไม่คบ ค. อยากทดลอง ง. รู้เท่าไม่ถึงการณ์
2. เวลาที่เหมาะสมจะคิดเรื่องคู่ครองคือเมื่อใด ก. เรียนปีสุดท้าย กำลังหางานทำ ข. เรียนจบแล้ว มีงานทำแล้วซัก 2 – 3 ปี ค. เรียนอยู่และวางแผนอนาคตไว้แล้ว ง. เรียนอยู่และอายุมากแล้ว	7. เหมียวไปหาแซมที่บ้านและใช้เวลา 2 ต่อ 2 ในห้องส่วนตัวเสมอ ในที่สุดเหมียวตั้งครรภ์และต้องลาออกจากโรงเรียน นักเรียนคิดว่าเหมียวขาดโอกาสใดมากที่สุด ก. ความพร้อมในการดูแลลูก ข. ความพร้อมในการสร้างครอบครัว ค. ความพร้อมในการศึกษา ง. ความพร้อมในการทำงาน
3. ผู้ชายแบบใดที่ผู้หญิงไม่ควรผูกสัมพันธ์ด้วยมากที่สุด ก. แอบแตะเนื้อต้องตัวผู้หญิงเมื่อมีโอกาส ข. ทานอาหารจุและไม่ถามถึงเราเลย ค. หลีกหนีเมื่อเพื่อนหญิงขอความช่วยเหลือ ง. เลือกของดีให้ตัวเองก่อนเสมอ	8. จากข้อ 7 พ่อแม่ของเหมียวและแซมรู้สึกอย่างไร ก. ไม่สนใจ เรื่องนี้ธรรมดาตามาก ข. ปัจจุบันนี้คนมักลืมนง่าย ค. เสียใจและไม่อยากพูดเรื่องนี้กับใคร ง. ไม่สบายใจ แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร
4. ผู้หญิงที่ปล่อยให้ผู้ชายล่วงเกินทางกาย วาจาบ่อยๆ มีแนวโน้มเป็นอย่างไร ก. หักห้ามใจได้ตลอดเวลา ข. สามารถยับยั้งฝ่ายชายได้เสมอ ค. ตอบโต้และปกป้องตนเองได้ดี ง. ยินยอมแม้จะทำผิดต่อกันและกัน	9. การอยู่ในสังคม จำเป็นต้องมีความรักให้กับทุกคนหรือไม่ ก. ไม่จำเป็น ข. จำเป็นเฉพาะพ่อแม่ พี่น้องของตน ค. จำเป็นมาก ต้องให้ความรักกับทุกๆ คน ง. แล้วแต่พอใจ

5. เอฟรักแอนมานานแต่รอเวลาให้เรียนจบก่อน ตั้งใจจะให้คุณพ่อคุณแม่ได้เห็นปริญญาก่อนมีคนรัก นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในเหตุผลของเอฟ ก. เป็นความคิดที่ถูกต้อง ข. ไม่จำเป็นต้องรอนาน ค. ความคิดนี้โบราณจัง ง. เหมาะสมแต่เป็นเราไม่รอแน่	10. ถ้านักเรียนมีนักเรียนชายมาหา และทำตัวไม่เหมาะสม นักเรียนจะอย่างไร ก. รับคบทันทีด้วยความดีใจ ข. ปฏิเสธไม่คบเลย ค. แนะนำว่าควรตั้งใจเรียนหนังสือดีกว่า ง. พอเห็นหน้าก็หลบเลย

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ ช่วงชั้นที่ 4
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
ครั้งที่ 17
เรื่อง เปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข

ชื่อเรื่อง เปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข

ชื่อกิจกรรม เส้นทางแห่งความสุข

เทคนิค กลุ่มสัมพันธ์

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีนำตนเองสู่ความสุขที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนบอกสิ่งที่จะทำให้ นักเรียนมีความสุขได้

ส่วนประกอบในชุดการสอน

1. คู่มือครู
2. คู่มือนักเรียน
3. สื่อและอุปกรณ์การสอน
 - 3.1 เตรียมของ 2 ชิ้นสำหรับใช้ส่งได้
 - 3.2 ใบงานเปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข
 - 3.3 ใบความรู้ประกอบกิจกรรม
 - 3.4 ใบประเมินชุดการสอน
 - 3.5 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

คู่มือครู

สำหรับการสอนกิจกรรมแนะแนว ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
ด้านอารมณ์ เรื่อง เปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุขใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับเวลา 1 ชั่วโมง ครูควร
ศึกษาเพื่อเตรียมการสอนดังนี้

1. สารสำคัญ

ในชีวิตประจำวัน อาจจะมีหลายเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์และพึงประสงค์เกิดขึ้น มีผลต่อ
อารมณ์นึกคิดและความรู้สึกของบุคคล บางครั้งก็เสียใจ บางครั้งก็ดีใจให้เราเรียนรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์
ต่างๆ ในแต่ละวันอย่างมีความสุข

2. จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีนำตนเองสู่ความสุขที่ถูกต้องได้
2. เพื่อให้นักเรียนบอกสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีความสุข

3. สารการเรียนรู้

ในชีวิตประจำวัน อาจจะมีหลายเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์และพึงประสงค์เกิดขึ้น มีผลต่อ
อารมณ์นึกคิดและความรู้สึกของบุคคล บางครั้งก็เสียใจ บางครั้งก็ดีใจให้เราเรียนรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์
ต่างๆในแต่ละวันอย่างมีความสุข ด้วยการนึกถึงเหตุการณ์ที่จะทำให้เรามีความสุข หรือเรียนรู้วิธีการ
สร้างความสุข ก็จะสามารถอยู่อย่างมีความสุขได้

4. ขั้นตอนการสอนกิจกรรม

4.1 ขั้นทดสอบก่อนกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่องเปลี่ยนเศร้าให้เป็นสุข

4.2 ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ครูสนทนากับนักเรียนว่าในชีวิตประจำวันมีโอกาสเจอเหตุการณ์ที่ดีและไม่ดีที่
ทำให้เราผิดหวังหรือเสียใจ นักเรียนควรจะหาความสุขในชีวิตบ้าง

4.3 ขั้นกิจกรรม

4.3.1 ครูให้นักเรียนจับเป็นวงกลมแล้วให้นักเรียนนึกถึงเวลาที่นักเรียนมีความสุขที่สุด นักเรียนจะทำท่าอะไร

4.3.2 ครูให้นักเรียนแต่ละคนวิ่งออกมาทำท่ากลางวงโดยเริ่มต้นจาก ขวามือของครู และให้นักเรียนทุกคนทำตาม

4.3.3 หลังจากทำท่าความสุขทุกคนแล้วครูสอนให้นักเรียนร้องเพลงความสุขอยู่ใจฉัน และตอนช่วงสร้อยให้ส่งของไป 2 ชั้น ของโปรดที่ใครคนนั้นต้องแสดงท่าทางความสุขของตนเอง

4.4 ขั้นสรุปกิจกรรม

4.4.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้และครูสรุปเพิ่มเติม

4.4.2 ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องเปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข

4.5 ขั้นทดสอบหลังกิจกรรม

ครูให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังกิจกรรมเรื่องเปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข

4.6 ขั้นประเมินชุดการสอน

ครูให้นักเรียนประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของ นักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 เรื่อง เปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข

5. การวัดและการประเมินผล

5.1 จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

5.2 จากใบงานเปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข

5.3 สังเกตจากการทำงานเป็นกลุ่ม

5.4 สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดเห็น

6. แหล่งการเรียนรู้

6.1 ห้องแนะแนว

6.2 ห้องสมุด

7. สื่อการเรียนรู้

7.1 แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน เรื่องเปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข

7.2 ใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องเปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข

7.3 ใบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๕ เรื่อง
เปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข

7.4 แผ่นใสเนื้อร้อง เพลงความสุขอยู่ในใจฉัน

คู่มือนักเรียน

การเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว โดยใช้โปรแกรมการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ เรื่อง เปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุขใช้เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 1 ชั่วโมง นักเรียนควร
ปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน เรื่องเปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข
2. ให้นักเรียนนึกถึงสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีความสุขและให้นักเรียนแสดงท่าทางมีความสุข
ที่สุข
3. ให้นักเรียนวิ่งออกมาแสดงท่าทางกลางวงและให้เพื่อนทำตาม
4. ให้นักเรียนร้องเพลงความสุขอยู่ในใจฉันและส่งของไปวนขวามือซ้ายของไปตกที่ใคร
ตอนช่วงร้องเพลงสร้อยให้ทำท่าความสุข
5. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปว่าวิธีการทำให้มีความสุขและประโยชน์ของกิจกรรมนี้
6. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ประกอบกิจกรรมเรื่องเปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข
7. ให้นักเรียนประเมินผลชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วง
ขั้นที่ 4 เรื่องการเปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบงานประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์

เรื่อง เปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข

วิชา กิจกรรมแนะแนว

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ความสุขอยู่ในใจฉัน

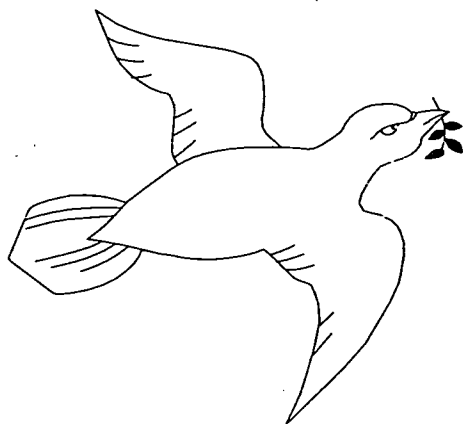
ความสุขอยู่ในใจฉัน ความสุขอยู่ในใจเธอ

ความสุขอยู่ในใจฉันและในใจเธอ

ความสุขอยู่ในใจฉัน ความสุขอยู่ในใจเธอ

ความสุขอยู่ในใจฉันและในใจเธอ

ลาลาลาลา ลาลาลาลา



ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์
เรื่อง เปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นความสุข
 วิชา กิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ใบความรู้ประกอบการสอนเรื่องเปลี่ยนเศร้าให้เป็นสุข

คนที่มีความสุขคือคนที่มีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นคนที่สามารถปรับตัวได้อย่างดี ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เราจะเห็นได้ว่าความสุขของคนเรานั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวไม่ว่าจะเป็นในด้านความร่ำรวย หรือการกระทำในสิ่งที่ตนสามารถทำได้ ความสุขเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นการมองชีวิต มองตนเอง มองคนอื่น

แนวความคิดที่จะทำให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

1. พยายามรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ คนที่ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ย่อมมีจิตใจร่าเริง สนุกสนาน
2. รู้จักตัวตนที่แท้จริง ควรสำรวจตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร มีความสามารถด้านไหน แค่นั้นมีความสนใจและต้องการอะไรมีอะไรเป็นข้อดีข้อเสีย พยายามแก้ไขในสิ่งที่บกพร่องและส่งเสริมในส่วนที่ดี จะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้เหมาะสมกับความจริง และมีโอกาสสมหวังได้
3. จงเป็นผู้มีความหวัง เราควรตั้งความหวังไว้เสมอ แม้เวลาที่ตกต่ำก็อย่าท้อถอย จงคิดเสมอว่าเราจะไม่อยู่ในสภาพนี้ตลอดไป สักวันหนึ่งเราอาจจะดีขึ้น
4. ต้องกล้าเผชิญความกลัวและความกังวล ใช้พิจารณาปัญหาอย่างมีเหตุผล พยายามหาทางแก้ไขเท่าที่จะทำได้ แล้วจึงไปหาสิ่งที่พอใจกับเรามากกว่า ถ้าเห็นว่าการเผชิญสถานการณ์เช่นนั้นจะเพิ่มความยุ่งยากขึ้นไปหาทางหลีกเลี่ยงออกมาสักระยะหนึ่งก่อน
5. ไม่ควรเก็บอารมณ์ที่ตึงเครียด ควรหาทางระบายอารมณ์ที่ขุ่นมัวหรือไม่สบายใจนั้นเสีย โดยหาทางออกในสิ่งที่สังคมยอมรับและเป็นไปในทางที่พึงปรารถนา
6. ให้มีอารมณ์ขัน การมีอารมณ์ขันช่วยให้มีอารมณ์ผ่อนคลาย ไม่มองไกลในแง่เอาเป็นเอาตายมากเกินไป
7. การยอมรับข้อบกพร่องผิดพลาดของตนเอง การรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง จะช่วยให้เรายอมรับข้อบกพร่องหรือความผิดพลาดของตนเอง และให้อภัยในความผิดพลาดของคนอื่นได้
8. ต้องรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนเองทำ การรู้จักพอใจในงานหรือสิ่งที่ตนเองทำอยู่ จะทำให้นุคนั้นเกิดอารมณ์สนุก ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ทำให้ชีวิตน่าสนใจ มีความกระตือรือร้นในการทำงาน

มีกำลังใจเข้มแข็งในการต่อสู้อุปสรรคต่างๆ และมีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส ทำให้ชีวิตมีความสุขและสดชื่นอยู่เสมอ

9. มีความต้องการที่พอเหมาะพอควรและมีความยืดหยุ่นได้ เมื่อไม่ได้ในสิ่งหนึ่งแต่ไปได้อีกสิ่งหนึ่งก็ยังดี ต้องมีเหตุผล รู้จักพอดีเกี่ยวกับความต้องการ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน

10. อย่าพะวงเกี่ยวกับตนเองมากเกินไป หรืออย่าคิดถึงตนเองตลอดเวลา เช่น ตนเองต้องดี ต้องเด่นต้องสำคัญกว่าผู้อื่น จะทำให้เราไม่มีความสุขเพราะเราเจอแต่ภาวะของการแข่งขันตลอดเวลา

11. การยอมรับสภาพของตัวเองโดยไม่เปรียบเทียบกับคนอื่นเพราะการเปรียบเทียบจะทำให้เราเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ ว่าทำไมเราโชคไม่ดีอย่างคนอื่น แต่เราไม่ทราบว่าคนอื่นก็มีความทุกข์เหมือนกัน

12. การยึดคติว่าจะเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ การทำสิ่งใดโดยหวังผลตอบแทนจะทำให้เรากังวลว่าจะได้รับอะไรเป็นการตอบแทน

13. การหาเพื่อนสนิทหรือใครที่ระบายความทุกข์ได้หรือปรึกษาหารือได้ การมีเพื่อนจะทำให้เรารู้สึกว่าไม่ได้ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวในโลก หรือของค่าปรึกษาจากครูแนะแนว นักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์

14. ปล่อยให้เหตุการณ์บางอย่างผ่านไปตามแนวของมัน อย่าไปฝืน เอาจริงเอาจังเกินไป เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จก็เกิดความเครียด หุดพักเสียระยะหนึ่ง แล้วค่อยหันกลับมาทำใหม่หรือเปลี่ยนแนวทางกระทำเสียใหม่

15. ตระหนักว่ากาลเวลาเป็นยารักษาความเจ็บปวด เมื่อพลาดหวังหรือผิดหวัง อดทนมีความหวังต่อไป ไม่ควรใช้วิธีการถอยหนีหรือหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการทำลายตนเอง หรือใช้เสพติดช่วย

16. อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปวันหนึ่งๆโดยไม่ทำอะไรเพราะจะทำให้คิดฟุ้งซ่าน ต้องพยายามหางานอดิเรกที่ตนเองสนใจทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา อ่านหนังสือ และอื่นๆ

อ้างอิง

สุชา จันทรเฒ .จิตวิทยาประจำวัน. กรุงเทพฯ ,ไทยวัฒนาพานิช .2543 : 17 -20.

ชื่อ-นามสกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

แบบฝึกหัด เรื่อง เปลี่ยนเศร้าให้เป็นสุข

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับบนตัวอักษรที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

1. สาเหตุใดที่ทำให้ชีวิตมนุษย์มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ก. ร่ำรวยมีเงิน ข. ชื่อเสียงในสังคม ค. มีโลกส่วนตัวที่เราชอบ ง. ถูกทุกข้อ	6. พ่อแม่ของริสามากเปรียบเทียบกับลูกของข้างบ้านว่าเขาเรียนเก่ง สอบได้ที่ 1 ทำให้ริสพยายามเรียนจนได้ที่ 1 พ่อแม่ภูมิใจในตัวเธอและเธอก็ดีใจที่ได้ทำได้ อะไรเป็นสาเหตุให้ครอบครัวนี้มีความสุข ก. ริสไม่ปรักปรำตนเองเพราะเธอคิดว่าพ่อแม่หวังดีทำให้มุมานะเรียน ข. ริสสอบได้ที่ 1 ทำเพื่อเอาชนะลูกข้างบ้านและสบประมาทคำพ่อแม่ ค. พ่อแม่เปรียบเทียบกับไม่ว่าเธอเรื่องเรียนแต่ริสยังจำไม่ให้ภัยพ่อแม่ที่เคยเปรียบเทียบกับ ง. พ่อแม่ประทับใจที่ริสได้สร้างประวัติศาสตร์ได้สำเร็จ
2. สุกดาเบื่อการเรียนคณิตที่ยากสำหรับเธอ จนไม่อยากมาเรียน หากนักเรียนเป็นสุดานักเรียนจะหาทางออกอย่างไร ก. ปรับทัศนคติใหม่กับวิชานี้แล้วตั้งใจเรียนจริงๆ ข. หยุดเฉพาะวันที่มีคณิตศาสตร์ ค. เปลี่ยนแผนการเรียน ง. เรียนไปเรื่อยๆไม่หวังอะไร	7. ลิลลี่กับเพื่อนต้องดูหนังสืออย่างหนัก มาตลอดปี เพื่อเตรียมตัวสอบเอนทรานส์ในช่วงสอบปีมีความกดดันอย่างมาก จนแทบจะยกเลิกการติวหลายครั้ง เมื่อการสอบผ่านไป ถ้านักเรียนเป็นลิลลี่จะทำอย่างไร ก. ทำทุกอย่างต่อไปตามปกติ ข. เล่นเกมกับเพื่อนตลอดทั้งสัปดาห์ ค. โทรศัพท์คุยกับเพื่อนนานๆทุกวัน ง. ไปพักผ่อนกับเพื่อนๆที่บ้านญาติ

3. วิชาลิ้มเอารายงานที่ทำเสร็จแล้วมาส่งอาจารย์ ทำให้วิชาถูกตำหนิ แต่วิชากับมีอารมณ์ดี นักเรียนคิดว่าวิชาเป็นคนอย่างไร ก. ไม่มีความรู้สึกถูกดุดังใจเลย ข. คงไม่เข้าใจระหว่างถูกชมกับตำหนิ ค. ลิ้มเป็นประจำอยู่แล้วเลยไม่แคร์ ง. ยอมรับข้อบกพร่องพร้อมแก้ไข	8. เปิดเทอมใหม่ก็อยอยากมีอะไรใหม่ทำให้โลกส่วนตัวมากกว่าเทอมที่ผ่านมาบ่อยควรทำอะไร ก. หาร้านทำเล็บราคาถูกไว้ต่อเล็บในวันหยุด ข. แวะเยี่ยมเพื่อนเก่าที่เคยลุยกันสุดๆ สมัยเด็กๆ ค. ขอเงินพ่อไปเช่าวิดีโอมาดูทุกสัปดาห์ ง. เลือกเป็นสมาชิกชมรมที่น่าสนใจในเทอมนี้
4. จอยเป็นคนร่าเริงแต่เมื่อเธอเริ่มไม่พอใจเพื่อนที่เรียนห้องเดียวกันที่เรียนเก่งกว่า เริ่มเก็บตัว ไม่ยิ้มแย้ม อะไรเป็นสาเหตุ ก. ไม่มีเหตุผล ข. ชอบเปรียบเทียบ ค. ความหวังสูงเกินตัว ง. เสียใจจนไม่อยากพูดกับใคร	9. เพื่อนบอกว่าการไปเที่ยวกลางคืนเป็นเรื่องสนุก ทำหาย นักเรียนรู้สึกน่าลองดู วันหนึ่งเพื่อนมาชวนออกค่าบัตรให้ฟรี นักเรียนจะทำอย่างไร ก. ปฏิเสธบอกว่าไม่ไปขอบคุณมาก ข. ปฏิเสธแล้วบอกว่าขอเป็นครั้งหน้า ค. ตอบตกลงอย่างไม่ลังเล ง. ขอติดดูก่อนน่าจะไปได้
5. ภาเป็นคนรักธรรมชาติ เมื่อเธอมีความทุกข์ เธอมักจะชวนเพื่อนไปนั่งอ่านหนังสือที่สนามหญ้า นักเรียนคิดว่าภาทำถูกหรือไม่อย่างไร ก. ถูกต้องเพราะอย่าไปคนเดียว ข. ถูกต้องเพราะเป็นการผ่อนคลายความเศร้าให้เป็นสุข ค. ถูกต้องเพราะยามที่เราเศร้าเราต้องมีเพื่อน ง. ถูกต้องเพราะเพื่อนจะไม่คิดว่าเราหึงมาคนเดียว	10. มีหลายครั้งที่นักเรียนไม่พอใจชีวิตในวัยเด็ก และปัจจุบัน นักเรียนคิดว่าอย่างไรสำหรับอนาคตในเรื่องนี้ ก. พยายามอยู่ทุกเวลาที่จะไขว่คว้าหาความสุข ข. ตั้งใจเรียนให้จบมีงานทำชีวิตจะได้ดีขึ้น ค. ขอคำปรึกษาจากเพื่อนๆ ที่ชอบสนุกสนาน ง. ไม่คิดอะไรมากชีวิตจะมีอะไรดีที่เวลานี้แล้ว

เฉลยแบบฝึกหัด

ชุดที่ 1 เรื่อง ลักษณะอารมณ์พื้นฐาน

1. ง	2. ข	3. ค	4. ง	5. ง
6. ก	7. ง	8. ค	9. ก	10. ก

ชุดที่ 2 เรื่อง สำนวณอารมณ์กลัว

1. ก	2. ค	3. ง	4. ง	5. ข
6. ค	7. ข	8. ง	9. ค	10. ก

ชุดที่ 3 เรื่อง ลักษณะอารมณ์โกรธ

1. ก	2. ก	3. ข	4. ก	5. ค
6. ก	7. ง	8. ง	9. ค	10. ง

ชุดที่ 4 เรื่อง รักและเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น

1. ก	2. ก	3. ข	4. ข	5. ค
6. ก	7. ง	8. ข	9. ก	10. ก

ชุดที่ 5 เรื่อง เปลี่ยนความคิดพิชิตเศร้า

1. ข	2. ก	3. ค	4. ง	5. ง
6. ค	7. ก	8. ง	9. ค	10. ข

ชุดที่ 6 เรื่อง ใจเขาใจเรา

1. ก	2. ค	3. ข	4. ง	5. ก
6. ง	7. ข	8. ก	9. ง	10. ข

ชุดที่ 7 เรื่อง ระบายอารมณ์เศร้า

1. ข	2. ก	3. ค	4. ง	5. ง
6. ค	7. ง	8. ข	9. ข	10. ก

ชุดที่ 8 เรื่อง เพิษญความกลัว

1. ค	2. ก	3. ง	4. ก	5. ข
6. ค	7. ง	8. ก	9. ข	10. ค

ชุดที่ 9 เรื่อง สำรวจอารมณ์โกรธ

1. ง	2. ง	3. ค	4. ง	5. ค
6. ค	7. ค	8. ข	9. ค	10. ง

ชุดที่ 10 เรื่อง จัดการอารมณ์โกรธ

1. ง	2. ค	3. ค	4. ข	5. ง
6. ค	7. ข	8. ข	9. ข	10. ค

ชุดที่ 11 เรื่อง ทำอย่างไรให้เขารัก

1. ก	2. ข	3. ค	4. ง	5. ข
6. ค	7. ก	8. ง	9. ข	10. ง

ชุดที่ 12 เรื่อง ลดอารมณ์เศร้าด้วยการสร้างกำลังใจ

1. ง	2. ค	3. ก	4. ข	5. ข
6. ง	7. ข	8. ข	9. ค	10. ง

ชุดที่ 13 เรื่อง ลดความกลัวสอบ

1. ก	2. ก	3. ค	4. ง	5. ค
6. ง	7. ง	8. ง	9. ค	10. ง

ชุดที่ 14 เรื่อง ลดความกลัวด้วยการผ่อนคลาย

1. ก	2. ก	3. ง	4. ง	5. ก
6. ค	7. ก	8. ข	9. ง	10. ค

ชุดที่ 15 เรื่อง การแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ

1. ข	2. ก	3. ง	4. ก	5. ง
6. ข	7. ค	8. ก	9. ค	10. ก

ชุดที่16 เรื่อง รักที่เหมาะสม

1. ง	2. ข	3. ก	4. ง	5. ก
6. ค	7. ค	8. ค	9. ค	10.ข

ชุดที่ 17 เรื่อง เปลี่ยนเศร้าให้เป็นสุข

1. ง	2. ก	3. ง	4. ข	5. ข
6. ก	7. ง	8. ง	9. ก	10.ข

ภาคผนวก ข

- คະแนแบบฝึกหัดก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
- คະแนความคิดเห็นของนักเรียนที่มีแต่ละกิจกรรม ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
- คະแนแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ก่อนและหลัง ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
- คำอธิบายจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

- [illegible]

- ค่ะแนแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ก่อนและหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
- ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

ตาราง 6 คะแนนแบบฝึกหัดก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชุดที่ คนที่	ชุดที่ 1		ชุดที่ 2		ชุดที่ 3		ชุดที่ 4		ชุดที่ 5		ชุดที่ 6	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	6	8	7	9	6	8	9	10	6	9	9	10
2	7	9	5	7	6	8	9	10	7	9	8	9
3	7	8	4	7	6	8	9	10	7	9	8	10
4	7	9	7	9	7	9	9	10	6	8	7	8
5	7	9	7	8	6	8	9	10	6	8	8	9
6	7	9	7	9	7	9	9	10	6	8	8	10
7	6	8	8	9	7	9	9	10	6	7	8	9
8	6	8	5	8	6	8	7	9	5	7	8	10
9	6	8	8	9	6	8	9	10	6	8	9	10
10	7	9	6	8	7	9	9	10	5	8	8	9
11	6	8	8	9	6	8	5	8	6	8	9	10
12	7	8	8	9	6	8	9	10	6	8	8	9
13	5	8	8	9	6	8	9	10	7	8	8	10
14	6	8	7	9	7	9	9	10	6	8	8	10
15	7	9	7	10	6	8	9	10	7	9	7	9
16	6	9	8	9	6	8	9	10	6	8	8	9
17	6	8	6	8	5	8	8	10	6	8	9	10
18	5	7	8	9	6	8	9	10	6	7	9	10
19	5	8	8	10	6	8	9	10	6	9	7	10
20	6	8	7	9	6	8	7	8	7	8	8	9
21	5	7	8	9	6	8	8	9	5	7	7	10
22	6	9	7	9	6	8	8	10	5	7	9	10
23	6	8	7	9	5	7	8	9	6	7	9	10
24	7	9	5	8	7	9	8	10	7	8	9	10
25	5	9	9	10	7	9	9	10	5	7	9	10
26	6	8	9	10	7	9	8	10	8	9	9	10
27	7	9	8	9	5	9	8	10	6	8	8	9
28	6	8	6	9	6	8	9	10	7	9	9	10
29	6	9	5	7	6	8	9	10	6	8	9	10
30	6	9	7	9	6	9	8	10	6	8	9	10
รวม	185.00	251.00	210.00	263.00	185.00	249.00	254.00	293.00	184.00	240.00	249.00	289.00
$\bar{X}$	6.17	8.37	7.00	8.77	6.17	8.30	8.47	9.77	6.13	8.00	8.30	9.63
S.D.	0.70	0.61	1.26	0.82	0.59	0.53	0.90	0.57	0.73	0.69	0.70	0.56

ตาราง 6 (ต่อ)

ชุดที่ คนที่	ชุดที่ 7		ชุดที่ 8		ชุดที่ 9		ชุดที่ 10		ชุดที่ 11		ชุดที่ 12	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	6	8	7	7	5	6	7	9	10	10	7	9
2	6	8	6	8	9	10	6	8	9	10	7	8
3	7	9	6	7	8	9	5	7	8	10	7	8
4	5	8	9	9	6	7	6	8	6	9	6	7
5	6	8	7	7	6	6	5	7	9	10	6	8
6	5	8	9	10	9	10	5	6	7	10	6	8
7	6	8	9	10	8	9	5	7	10	10	6	7
8	6	8	9	10	7	8	7	9	10	10	5	7
9	5	8	10	10	8	9	7	8	8	9	6	8
10	6	8	8	10	4	5	6	8	9	10	5	8
11	6	8	8	8	8	9	6	8	9	10	6	8
12	6	9	8	10	7	9	6	9	6	9	5	6
13	7	9	8	10	7	8	9	10	9	10	7	8
14	5	8	7	9	8	8	8	10	8	9	7	8
15	6	9	7	9	5	7	7	9	10	10	6	7
16	6	7	5	7	7	10	7	9	9	10	5	7
17	6	8	8	10	5	9	6	9	9	10	6	7
18	5	9	7	8	8	9	7	10	10	10	6	8
19	7	9	7	10	6	8	4	8	10	10	6	9
20	8	10	7	10	7	8	5	8	8	10	7	9
21	6	9	10	10	7	9	7	9	9	10	7	9
22	6	8	7	9	9	10	6	8	9	10	5	7
23	7	9	9	10	5	8	6	8	9	10	7	9
24	6	8	9	10	8	9	6	9	9	10	6	8
25	6	8	8	9	5	8	6	7	9	10	6	8
26	6	8	6	8	6	8	6	8	9	10	8	9
27	7	9	8	10	6	9	6	9	9	10	7	9
28	7	9	8	10	7	8	6	7	10	10	7	9
29	7	9	8	9	4	6	7	8	10	10	5	8
30	6	8	9	10	8	8	6	8	9	10	7	9
รวม	184.00	252.00	234.00	274.00	203.00	247.00	186.00	248.00	266.00	296.00	187.00	240.00
$\bar{X}$	6.13	8.40	7.80	9.13	6.77	8.23	6.20	8.27	8.87	9.87	6.23	8.00
S.D.	0.73	0.62	1.21	1.11	1.45	1.28	1.00	0.98	1.07	0.35	0.82	0.83

ตาราง 6 (ต่อ)

ชุดที่ คนที่	ชุดที่ 13		ชุดที่ 14		ชุดที่ 15		ชุดที่ 16		ชุดที่ 17	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	7	9	5	7	6	9	7	9	8	9
2	8	9	7	9	6	8	6	9	4	6
3	7	9	5	9	5	7	7	9	8	9
4	6	8	6	8	5	7	8	9	6	7
5	9	10	9	10	9	10	6	8	9	10
6	8	10	7	8	7	9	6	8	7	9
7	6	8	5	7	5	7	6	8	7	7
8	7	10	7	9	7	9	7	9	6	9
9	7	9	6	9	8	9	8	9	7	9
10	7	9	7	9	6	9	9	10	8	9
11	3	8	5	8	5	8	6	8	4	6
12	9	10	7	9	6	10	9	10	5	8
13	9	10	7	9	6	8	5	9	9	10
14	7	9	6	9	7	9	8	9	7	9
15	7	9	7	9	5	8	7	9	6	9
16	8	9	5	8	6	8	6	8	9	10
17	6	10	8	10	7	8	7	9	8	9
18	9	10	8	10	9	10	8	9	9	10
19	7	9	7	9	5	7	7	9	10	10
20	7	9	7	9	8	9	8	9	8	10
21	9	10	9	10	7	9	9	10	9	10
22	6	8	7	10	5	8	8	9	8	9
23	8	10	8	9	5	7	6	8	9	10
24	5	7	9	10	7	9	9	10	7	9
25	8	9	6	8	5	8	8	9	7	8
26	8	9	9	10	5	8	8	10	9	9
27	8	9	5	8	8	9	7	9	7	9
28	9	10	5	7	7	9	7	9	8	9
29	7	10	8	9	5	7	7	9	8	10
30	7	9	6	9	5	8	7	9	4	5
รวม	219.00	275.00	203.00	265.00	187.00	251.00	217.00	269.00	221.00	263.00
$\bar{X}$	7.30	9.17	6.77	8.83	6.23	8.37	7.23	8.97	7.37	8.77
S.D.	1.34	0.79	1.33	0.91	1.28	0.93	1.07	0.61	1.61	1.33

ตาราง 7 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน ชุดที่ 1 รู้จักอารมณ์

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจลักษณะอารมณ์พื้นฐาน	4.20	มาก
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบถึงอารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร	4.17	มาก
3	กิจกรรมนี้ฝึกให้นักเรียนทราบผลกระทบของอารมณ์ทั้งบวกและลบ	4.37	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	3.73	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.17	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญของอารมณ์	4.10	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใ้รงาน อ่านง่าย คำสั่งชัดเจน และเข้าใจง่าย	4.17	มาก
8	ใบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทันเวลา	4.53	มากที่สุด
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	3.87	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำในกิจกรรมนี้	4.10	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.30	มาก
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.47	มาก
รวม		4.18	มาก

ตาราง 8 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน ชุดที่ 2 เรื่อง สำรวจอารมณ์กลัว

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจลักษณะอารมณ์ กลัว	4.57	มากที่สุด
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบถึงสาเหตุของการ เกิดอารมณ์กลัว	4.63	มากที่สุด
3	กิจกรรมนี้ฝึกให้นักเรียนทราบผลกระทบของ อารมณ์ทั้งบวกและลบ	4.37	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	4.47	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมใน การแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.50	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงการสำรวจ อารมณ์กลัว	4.33	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบงาน อ่านง่าย คำสังค์ เจน และเข้าใจง่าย	4.47	มาก
8	ใบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถ ทำได้ทันเวลา	4.43	มาก
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลาก หลาย	4.33	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำใน กิจกรรมนี้	4.33	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.87	มากที่สุด
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.83	มากที่สุด
รวม		4.51	มากที่สุด

ตาราง 9 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน ชุดที่ 3 เรื่อง โกรธมาได้อย่างไร

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนมีความเข้าใจลักษณะอารมณ์โกรธ	4.53	มากที่สุด
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบสาเหตุของอารมณ์โกรธ	4.40	มาก
3	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบผลกระทบจากการแสดงออก ของอารมณ์โกรธ	4.40	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	3.93	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดง ออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.50	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนตระหนักถึงการแสดงอารมณ์โกรธ ที่ไม่เหมาะสม	4.23	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบบงาน อ่านง่าย คำสังชัดเจน และ เข้าใจง่าย	4.43	มาก
8	ใบบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทัน เวลา	4.47	มาก
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	4.17	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำใน กิจ กรรมนี้	4.43	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.33	มาก
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ไปใช้ประโยชน์ได้	4.67	มากที่สุด
รวม		4.54	มากที่สุด

ตาราง 10 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน ชุดที่ 4 เรื่อง หัวใจของศูนย์

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจการเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น	4.37	มาก
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบวิธีการสร้างรักและการเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น	4.43	มาก
3	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนฝึกให้ความรู้สึกที่ดีกับเพื่อน	4.27	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	3.77	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.30	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจความสำคัญของการเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น	4.30	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบบงาน อ่านง่าย คำสั่งชัดเจน และเข้าใจง่าย	4.27	มาก
8	ใบบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทันเวลา	4.33	มาก
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	4.20	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำใน กิจกรรมนี้	4.20	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.20	มาก
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.50	มาก
รวม		4.26	มาก

ตาราง 11 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน ชุดที่ 5 เรื่อง เปลี่ยนความคิดพิชิตความเศร้า

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจวิธีการจัดการอารมณ์เศร้า	4.40	มาก
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบการจัดการอารมณ์เศร้าด้วยการเปลี่ยนความคิด	4.30	มาก
3	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนฝึกคิดในทางบวก	4.40	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	4.07	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.23	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์เศร้า	4.37	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบบงาน อ่านง่าย คำสังชัดเจน และเข้าใจง่าย	4.33	มาก
8	ใบบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทันเวลา	4.33	มาก
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	4.20	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำในกิจกรรมนี้	4.27	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.33	มาก
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.53	มากที่สุด
รวม		4.31	มาก

ตาราง 12 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
พัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ชุดที่ 6 เรื่อง ใจเขาใจเรา

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	4.10	มาก
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการช่วยผู้อื่น	3.87	มาก
3	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนตระหนักถึงการเข้าใจตนเองและผู้อื่น	4.23	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	3.70	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.07	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา	4.20	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบงาน อ่านง่าย คำสังชัดเจน และเข้าใจง่าย	4.03	มาก
8	ใบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทันเวลา	4.27	มาก
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	3.83	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำในกิจกรรมนี้	3.83	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.03	มาก
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.13	มาก
รวม		4.03	มาก

ตาราง 13 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
พัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ชุดที่ 7 เรื่อง จดหมายปิด
ผนึก

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจวิธีการระบาย อารมณ์เศร้า	4.67	มากที่สุด
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนระบายอารมณ์เศร้า	4.47	มาก
3	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนฝึกระบายอารมณ์เศร้า	4.46	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	4.30	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดง ออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.47	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญของการ ระบายอารมณ์เศร้า	4.60	มากที่สุด
7	ข้อความในใบความรู้ ใบบงาน อ่านง่าย คำสังชัดเจน และ เข้าใจง่าย	4.60	มากที่สุด
8	ใบบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทัน เวลา	4.60	มากที่สุด
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	4.27	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำในกิจกรรมนี้	4.33	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.77	มากที่สุด
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.87	มากที่สุด
รวม		4.53	มากที่สุด

ตาราง 14 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
พัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ชุดที่ 8 เรื่อง ปลาติดอวน

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงการเผชิญความกลัว	3.90	มาก
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบวิธีการจัดการความกลัว	4.13	มาก
3	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนฝึกเผชิญความกลัว	4.00	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	3.80	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนในการแสดงออก และกล้าแสดงความคิดเห็น	4.23	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญของการ เผชิญความกลัว	4.20	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบบงาน อ่านง่าย คำสังชัดเจน และ เข้าใจง่าย	4.07	มาก
8	ใบบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทัน เวลา	4.33	มาก
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	4.07	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำในกิจกรรมนี้	4.13	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.50	มาก
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.33	มาก
รวม		4.14	มาก

ตาราง 15 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ชุดที่ 9 เรื่อง โกรธของ....
ฉัน

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนมีโอกาสสำรวจอารมณ์โกรธ	4.13	มาก
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบอารมณ์โกรธที่ไม่เหมาะสม	4.07	มาก
3	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบผลกระทบของการแสดงที่ไม่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ	4.00	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	3.93	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.20	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจและตระหนักถึงผลกระทบของการแสดงอารมณ์โกรธ	4.10	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบบงาน อ่านง่าย คำสังชัดเจน และเข้าใจง่าย	4.03	มาก
8	ใบบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทันเวลา	4.10	มาก
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	3.77	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำในกิจกรรมนี้	4.00	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.20	มาก
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.27	มาก
รวม		4.07	มาก

ตาราง 16 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
พัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ชุดที่ 10 เรื่อง จันทน์เก้งกว่า

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบวิธีจัดการอารมณ์โกรธ	4.30	มาก
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบผลที่ตามมาของการแสดง อารมณ์โกรธ	4.40	มาก
3	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนนำวิธีการจัดการอารมณ์โกรธ	4.30	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	4.10	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดง ออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.13	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญของการจัด การอารมณ์โกรธ	4.30	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบบงาน อ่านง่าย คำสังชัดเจน และ เข้าใจง่าย	4.23	มาก
8	ใบบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทัน เวลา	4.13	มาก
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลายใบบ งานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทัน เวลา	4.23	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำในกิจกรรมนี้	4.37	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.33	มาก
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.47	มาก
รวม		4.28	มาก

ตาราง 17 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ชุดที่ 11 เรื่อง ทำอย่างไรให้เขารัก

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงวิธีการทำให้คนรัก	4.47	มาก
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนตระหนักถึงรักที่ผู้อื่นมีต่อเรา		
3	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบแนวคิดรักต้องมีเหตุผล	4.30	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	4.27	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.40	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญของการทำให้คนรัก	4.43	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบบงาน อ่านง่าย คำสังชัดเจน และเข้าใจง่าย	4.37	มาก
8	ใบบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทันเวลา	4.40	มาก
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	4.47	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำในกิจกรรมนี้	4.60	มากที่สุด
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	5.00	มากที่สุด
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.90	มากที่สุด
	รวม	4.51	มากที่สุด

ตาราง 18 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ชุดที่ 12 เรื่อง ชีวิตคนพิการ

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้นักเรียนเข้าใจวิธีการลดความเศร้า	4.40	มาก
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเรียนรู้สร้างกำลังใจตนเอง	4.30	มาก
3	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเรียนรู้ให้กำลังใจให้คนอื่น	4.40	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	4.07	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.23	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญของการมีกำลังใจ	4.37	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบบงาน อ่านง่าย คำสังชัดเจน และเข้าใจง่าย	4.33	มาก
8	ใบบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทันเวลา	4.33	มาก
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	4.20	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำในกิจกรรมนี้	4.27	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.33	มาก
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.53	มากที่สุด
รวม		4.31	มาก

ตาราง 19 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
 อารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ชุดที่ 13 เรื่อง คิดให้ดีเตรียมให้
 พร้อม

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนลดอารมณ์กลัวสอบ	3.80	มาก
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบแนวคิดที่ถูกต้องเมื่อกลัว สอบ	4.07	มาก
3	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบวิธีการเตรียมตัวสอบ	4.33	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	3.47	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดง ออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.17	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจความสำคัญของการเตรียม ตัวสอบ	4.07	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบบงาน อ่านง่าย คำสังชัดเจน และ เข้าใจง่าย	4.10	มาก
8	ใบบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทัน เวลา	4.37	มาก
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	3.53	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำในกิจกรรมนี้	4.03	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.37	มาก
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.53	มากที่สุด
รวม		4.07	มาก

ตาราง 20 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
พัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ชุดที่ 14 เรื่อง ผ่อนคลาย
ความกลัว

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจวิธีการผ่อนคลาย	3.73	มาก
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจสาเหตุของความกลัว	3.73	มาก
3	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	3.97	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	3.23	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดง ออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	3.87	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของลดอารมณ์ กลัวด้วยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	3.80	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบบงาน อ่านง่าย คำสังชัดเจน และ เข้าใจง่าย	4.03	มาก
8	ใบบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทัน เวลา	4.23	มาก
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	3.70	มาก
10	การวัดและประเมินผลเป็นการวัดจากการกระทำของนัก เรียนอย่างแท้จริง	3.97	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.30	มาก
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ได้	4.23	มาก
รวม		3.90	มาก

ตาราง 21 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ชุดที่ 15 เรื่อง เมื่อโกรธทำอย่างไร

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อโกรธ	4.33	มาก
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนตระหนักถึงการแสดงออกที่เหมาะสม	4.33	มาก
3	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อโกรธ	4.20	มาก
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	3.67	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.33	มาก
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจและตระหนักถึงการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อโกรธ	4.23	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบบงาน อ่านง่าย คำสังชัดเจน และเข้าใจง่าย	3.97	มาก
8	ใบบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทันเวลา	4.27	มาก
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	3.87	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำในกิจกรรมนี้	4.13	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.40	มาก
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.60	มากที่สุด
รวม		4.19	มาก

ตาราง 22 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ชุดที่ 16 เรื่อง รักที่เหมาะสม

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจรักที่เหมาะสม	4.53	มากที่สุด
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทราบรักที่เหมาะสมอยู่บนพื้นฐานศีลธรรม	4.33	มาก
3	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนตระหนักถึงผลเสียของการแสดงความรักที่ไม่เหมาะสม	4.57	มากที่สุด
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	3.97	มาก
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.27	มาก
6	กิจกรรมนี้ให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญของการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศตรงกันข้าม	4.27	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบบงาน อ่านง่าย คำสั่งชัดเจน และเข้าใจง่าย	4.13	มาก
8	ใบบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทันเวลา	4.00	มาก
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	3.87	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำในกิจกรรมนี้	4.20	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.17	มาก
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.60	มากที่สุด
รวม		4.24	มาก

ตาราง 23 ผลการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ชุดที่ 17 เรื่อง เส้นทางแห่งความสุข

ข้อ	ความคิดเห็น	คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
1	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจเปลี่ยนอารมณ์เศร้าให้เป็นสุข	4.37	มาก
2	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนบอกวิธีการทำให้มีความสุข	4.33	มาก
3	กิจกรรมนี้ฝึกให้นักเรียนทำใหตนเองมีความสุข	4.80	มากที่สุด
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ	4.57	มากที่สุด
5	กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น	4.73	มากที่สุด
6	กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญของการทำให้ชีวิตมีความสุข	4.23	มาก
7	ข้อความในใบความรู้ ใบบงาน อ่านง่าย คำสังชัดเจน และเข้าใจง่าย	4.40	มาก
8	ใบบงานที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทันเวลา	4.60	มากที่สุด
9	สื่อต่างๆที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ มีหลากหลาย	4.20	มาก
10	การวัดและประเมินผลตรงกับสิ่งที่นักเรียนทำในกิจกรรมนี้	4.30	มาก
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.93	มากที่สุด
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้	4.80	มากที่สุด
รวม		4.52	มากที่สุด

ตาราง 24 คะแนนแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ ก่อนและหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 30 คน (ภาพรวม)

ชั้น คนที่	ม.4		ม.5		ม.6	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	125	139	125	144	153	163
2	139	149	152	172	129	141
3	117	142	117	151	148	159
4	132	137	129	137	129	145
5	131	149	129	136	115	133
6	127	138	128	142	171	175
7	133	141	127	137	151	161
8	113	138	124	140	130	142
9	105	139	126	150	130	144
10	113	127	139	151	139	160
11	129	139	145	159	123	140
12	127	143	123	137	139	151
13	125	135	139	159	131	141
14	128	154	127	143	94	120
15	146	157	138	144	138	147
16	134	164	101	117	134	145
17	107	137	126	147	116	133
18	124	131	129	156	134	141
19	129	139	120	127	113	137
20	105	115	144	152	126	129
21	131	148	130	138	134	145
22	130	137	112	122	135	144
23	119	135	127	143	141	149
24	113	121	128	154	140	156
25	109	125	107	151	117	129
26	116	144	133	149	134	144
27	119	156	87	105	120	135
28	118	146	146	163	148	154
29	129	133	166	168	138	143
30	114	117	129	132	107	122
รวม	3,687	4,175	3,853	4,306	3,957	4,328
$\bar{X}$	122.90	139.17	128.43	143.53	131.90	144.27
S.D.	10.27	11.32	15.10	14.68	15.16	12.25

ตาราง 25 คำอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์

ข้อ	ข้อความ	ค่าอาร์
1	ฉันรักและห่วงใยเพื่อนเสมอ	.218
2	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดเพื่อนได้ยาก	.310
3	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้เพื่อน	.412
4	การเรียนแย่งเมื่อฉันมีความรัก	.450
5	ฉันมีความสุขในการมีกิจกรรมทำร่วมกับเพื่อนๆ	.237
6	ฉันรู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจที่เพื่อนไม่เป็นอย่างที่คิด	.450
7	ฉันสามารถพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างปกติ	.313
8	เมื่อฉันโกรธฉันควบคุมอารมณ์ไม่ได้	.437
9	คนอื่นๆบอกว่าฉันควบคุมอารมณ์ได้ดี	.292
10	เวลาไม่พอใจฉันมักจะแสดงออกกับคนรอบข้างเสมอ	.468
11	เมื่อฉันถูกขัดใจฉันจะขว้างปาข้าวของ	.535
12	ฉันจะตอบโต้ทันทีเมื่อมีคนทำให้ฉันโกรธ	.439
13	ฉันจะหงุดหงิดในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ฉันคิด	.388
14	เมื่อฉันไม่พอใจฉันจะเอะอะโวยวาย	.545
15	เมื่อไม่พอใจฉันสามารถสงบได้และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	.380
16	เมื่อฉันถูกขัดใจฉันจะเดินหนี	.365
17	เมื่อฉันกลัวฉันทำอะไรไม่ได้เลย	.376
18	ฉันกลัวในสิ่งที่ไม่น่ากลัว	.320
19	ฉันมักจะนอนไม่หลับคืนก่อนสอบเสมอ	.205
20	ฉันกลัวเพื่อนไม่ยอมรับฉัน	.417
21	ฉันกลัวว่าเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับฉันในอดีตจะเกิดขึ้นซ้ำอีก	.501
22	ฉันรู้สึกกลัวเมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้น	.505
23	ฉันกลัวเพื่อนที่คิดแตกต่างจากฉัน	.455
24	ฉันกลัวเพื่อนที่เรียนเก่งกว่าหรือฐานะดีกว่า	.399
25	ฉันกลัวการอยู่ตามลำพัง	.482
26	ฉันกลัวไม่ได้เกรดที่หวังไว้	.434
27	เมื่อเศร้าฉันมักแยกตัวออกมาอยู่คนเดียว	.369
28	ฉันเศร้าฉันจะไม่ทำอะไรเลย	.470
29	เมื่อฉันทำสิ่งใดไม่สำเร็จฉันจะรู้สึกท้อแท้ใจและหมดกำลังใจ	.422
30	ฉันมักจะเสียใจกับเรื่องเล็กๆน้อยๆเสมอ	.479
31	ฉันมีความหวังในชีวิตเสมอ	.393
32	เมื่อฉันผิดพลาดฉันจะเริ่มต้นใหม่	.445
33	เมื่อฉันเสียใจฉันจะร้องไห้ไม่นานแล้วสามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้	.276
34	เมื่อเกรดไม่ดีฉันจะพยายามใหม่	.255
35	เมื่อฉันเศร้าฉันจะฟังเพลงหรือเล่นกีฬา	.231

ตาราง 26 ค่าความเชื่อมั่นรายข้อของแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์

ข้อ	ข้อความ	ค่าความเชื่อมั่นรายข้อ
1	ฉันรักและห่วงใยเพื่อนเสมอ	.844
2	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดเพื่อนได้ยาก	.843
3	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้เพื่อน	.841
4	การเรียนแย่งเมื่อฉันมีความรัก	.840
5	ฉันมีความสุขในการมีกิจกรรมทำร่วมกับเพื่อนๆ	.844
6	ฉันรู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจที่เพื่อนไม่เป็นอย่างที่คิด	.840
7	ฉันสามารถพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างปกติ	.843
8	เมื่อฉันโกรธฉันควบคุมอารมณ์ไม่ได้	.840
9	คนอื่น ๆ บอกว่าฉันควบคุมอารมณ์ได้ดี	.843
10	เวลาไม่พอใจฉันมักจะแสดงออกกับคนรอบข้างเสมอ	.840
11	เมื่อฉันถูกขัดใจฉันจะขว้างปาข้าวของ	.839
12	ฉันจะตอบโต้ทันทีเมื่อมีคนทำให้ฉันโกรธ	.840
13	ฉันจะหงุดหงิดในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ฉันคิด	.841
14	เมื่อฉันไม่พอใจฉันจะเอะอะโวยวาย	.838
15	เมื่อไม่พอใจฉันสามารถสงบได้และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	.842
16	เมื่อฉันถูกขัดใจฉันจะเดินหนี	.841
17	เมื่อฉันกลัวฉันทำอะไรไม่ได้เลย	.841
18	ฉันกลัวในสิ่งที่ไม่น่ากลัว	.842
19	ฉันมักจะนอนไม่หลับคืนก่อนสอบเสมอ	.844
20	ฉันกลัวเพื่อนไม่ยอมรับฉัน	.840
21	ฉันกลัวว่าเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับฉันในอดีตจะเกิดขึ้นซ้ำอีก	.839
22	ฉันรู้สึกกลัวเมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้น	.839
23	ฉันกลัวเพื่อนที่คิดแตกต่างจากฉัน	.840
24	ฉันกลัวเพื่อนที่เรียนเก่งกว่าหรือฐานะดีกว่า	.841
25	ฉันกลัวการอยู่ตามลำพัง	.839
26	ฉันกลัวไม่ได้เกรดที่หวังไว้	.840
27	เมื่อเศร้าฉันมักแยกตัวออกมาอยู่คนเดียว	.841
28	ฉันเศร้าฉันจะไม่ทำอะไรเลย	.840
29	เมื่อฉันทำสิ่งใดไม่สำเร็จฉันจะรู้สึกท้อแท้ใจและหมดกำลังใจ	.840
30	ฉันมักจะเสียใจกับเรื่องเล็กๆน้อยๆเสมอ	.839
31	ฉันมีความหวังในชีวิตเสมอ	.842
32	เมื่อฉันผิดพลาดฉันจะเริ่มต้นใหม่	.841
33	เมื่อฉันเสียใจฉันจะร้องไห้ไม่นานแล้วสามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้	.843
34	เมื่อเกรดไม่ดีฉันจะพยายามใหม่	.844
35	เมื่อฉันเศร้าฉันจะฟังเพลงหรือเล่นกีฬา	.844

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .845

ภาคผนวก ค.

- ขอเชิญผู้เชี่ยวชาญ
- ขอความอนุเคราะห์เพื่อวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/4406

วันที่ ๔6 พฤษภาคม 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวพรพรรณ งามด้วยดี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ และ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบชุดการสอนฯให้ นางสาวพรพรรณ งามด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0519.12/4405

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๘ พฤษภาคม 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ชุดการสอนฯ

เนื่องด้วย นางสาววรรณ งามด้วยดี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์นวรรตน์ ปลื้มสติ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจชุดการสอนฯให้ นางสาววรรณ งามด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญสิริ จิระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-3502646



ที่ ศธ 0519.12/44/3

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๙/๖ พฤษภาคม 2548

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ชุดการสอนฯ

เนื่องด้วย นางสาวรพรรณ งามด้วยดี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 120 คน ในระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2548

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาต ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวรพรรณ งามด้วยดี ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

/๗๒.3๘

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จิระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-3502646

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ-ชื่อสกุล	นางสาววรพรรณ งามด้วยดี
วันเดือนปีเกิด	31 พฤษภาคม 2508
สถานที่เกิด	จังหวัดนครราชสีมา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	219/76 หมู่บ้านราณี 4 ซอยแจ้งวัฒนะ 6 หลักสี่ อ.บางเขน กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่ มูลนิธิความหวังของชาวไทย
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ 2526	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุนรรีวิทยา อ.เมือง จ.นครราชสีมา
พ.ศ 2531	พยาบาลศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยคริสเตียน
พ.ศ 2548	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร