

การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

สารนิพนธ์

ของ

นางสาวกาญจนา กิ่งพุทธพงษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

กันยายน 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

บทคัดย่อ

ของ

นางสาวกาญจนา กิ่งพุทธพงษ์

๑๕ ก.พ. ๒๕๔๙

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

กันยายน ๒๕๔๘

A CONSTRUCTION OF GUIDANCE ACTIVITIES TEACHING PACKAGE OF EMOTIONAL
DEVELOPING FOR SECOND LEVEL PRIMARY STUDENTS

AN ABSTRACT

BY

MISS KANCHANA KINGPUTHAPONG

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology

At Srinakharinwirot University

September 2005

กาญจนา กิ่งพุทธพงษ์ (2548). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของ
นักเรียนช่วงชั้นที่ 2. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย (1) เพื่อสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของ
นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 และ (2) เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 (3) เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดการ
สอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา
2548 ระดับชั้นละ 30 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 90 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ใน
การวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์และชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ และ
แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 และวิเคราะห์
ข้อมูลโดยหาประสิทธิภาพของชุดการสอนแต่ละชุดตามเกณฑ์ E1/E2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ
ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t – test for dependent samples)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 สร้าง
ขึ้นมีจำนวน 17 กิจกรรม
2. แต่ละกิจกรรมมีประสิทธิภาพ E1/E2 อยู่ระหว่าง 83.33 - 90.67
3. การพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Kanchana Kingputhapon. (2005). *A Construction of Guidance Activities Teaching Package of Emotional Developing for Second Level Primary Students*. Master Project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Master Project. Advisor : Asst. Prof. Dr. Nantana Wong-In.

The purposes of this research were : (1) to construct an guidance activity teaching package of Emotional Developing for Second Level Primary Students, and (2) to find the efficiency of the package. The sample groups were selected by simple consisted of 90 students; 30 from Prathomsuksa 4, 30 from Prathomsuksa 5, and 30 from Prathomsuksa 6. (3) The research instruments were the Emotional Developing Questionnair, and guidance activity teaching Package for Emotional Developing. The efficiency of each activity in the 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 for Emotional Developing were constructed.
2. The efficiencies E1/E2 of each activities in the package were between 80.33 - 90.67
3. The emotional developing of students participated in guidance activity teaching package of emotional developing significanthy increased at .01 level.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้น
ที่ 2 ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

คณะกรรมการสอบ



ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)



กรรมการสอบสารนิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ)



กรรมการสอบสารนิพนธ์

(อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมชาย ชูชาติ)

วันที่ ๑๔ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๘

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์อย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ซึ่งได้กรุณาเอาใจใส่ ประคับประคอง กระตุ้น ติดตามและให้ข้อเสนอแนะตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ให้ความเมตตา ห่วงใยและให้กำลังใจมาโดยตลอด

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ที่ให้ความกรุณาตรวจสอบ แก้ไข และให้ข้อเสนอแนะชุดการสอนและข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่กรุณาเป็นผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์พัชนี แยมน้อย ผู้อำนวยการโรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ให้ใช้สถานที่และกลุ่มทดลองในการศึกษาในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ปิ่นทอง ใจสุทธิ และอาจารย์วิภา ทองหง่า ที่ให้ความกรุณาช่วยเหลือแก้ไขและให้คำแนะนำในการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ขอขอบพระคุณ คุณพิชยา อามัศจรรย์วรรณ หัวหน้าพยาบาล ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลกลาง และพี่ ๆ ที่เกี่ยวข้อง ที่ให้โอกาสผู้วิจัยศึกษาต่อในระดับมหาบัณฑิตมาด้วยดี

ขอขอบคุณคุณศันสนีย์ เฉลิมมีกมล และน้อง ๆ พยาบาลหอผู้ป่วยนรีเวชกรรม ที่กรุณาให้โอกาสให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจอย่างดีตลอดมา

ขอขอบคุณนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ ปีการศึกษา 2548 ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองใช้เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มาด้วยดีตลอดมา

ในที่สุด ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ที่ให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือในด้านค่าใช้จ่ายตั้งแต่ต้นจนสารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ และขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณของทุกท่านที่กล่าวมานั้นด้วยความขอบพระคุณอย่างสูง

กาญจนา กิ่งพุทธพงษ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
กรอบแนวคิด.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน.....	12
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน.....	25
ความหมายของชุดการสอน.....	25
หลักการและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการสร้างชุดการสอน.....	26
ส่วนประกอบของชุดการสอน.....	28
การสร้างชุดการสอน.....	29
ระบบผลิตชุดการสอน.....	29
คุณค่าของชุดการสอน.....	30
ประโยชน์ของชุดการสอน.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน.....	31
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 2.....	33
ความหมายและความสำคัญของอารมณ์.....	33
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์.....	35
ความสำคัญของการพัฒนาอารมณ์ของวัยเด็กตอนปลายช่วงชั้นที่ 2.....	36
ลักษณะอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2.....	36
การพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2.....	37
โปรแกรมการพัฒนาอารมณ์.....	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอารมณ์.....	39

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	42
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	42
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การดำเนินการวิจัย.....	45
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
5 สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ.....	58
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	58
ความสำคัญของการวิจัย	58
ขอบเขตการวิจัย.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	59
การดำเนินการทดลอง.....	59
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
สรุปผลการวิจัย.....	60
การอภิปรายผล.....	60
ข้อเสนอแนะ.....	63
บรรณานุกรม.....	65
ภาคผนวก.....	73
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	245

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2	47
2 ค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2 17 กิจกรรม	53
3 เปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ก่อนและหลัง การใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์.....	54
4 คะแนนเฉลี่ยก่อนและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทำแบบฝึกหัดของ นักเรียนก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ จำแนกตามกิจกรรม.....	56
5 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของแบบประเมิน ที่มีต่อชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 จำแนกรวมทุกกิจกรรม.....	57
6 คะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบสอบถามด้านอารมณ์ ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ จำแนกตามรายข้อ.....	81
7 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2	85
8 ค่าความเชื่อมั่นเป็นรายข้อของแบบสอบถามด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ แต่ละกิจกรรม.....	89

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

อารมณ์เป็นสิ่งที่ติดตามตัวมนุษย์มาแต่กำเนิดโดยธรรมชาติ และจากการเรียนรู้ร่วมกัน โดยบุคคลจะแสดงพฤติกรรมของอารมณ์ก็ต่อเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น ในวันหนึ่งๆ มนุษย์จะเกิดหลาย ๆ อารมณ์ และเป็นลักษณะของอารมณ์ที่แตกต่างกัน ราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของอารมณ์ว่าเป็นความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ เช่น เดี่ยวอารมณ์ดี เดี่ยวอารมณ์ร้าย หรืออาจจะหมายถึงนิสัยใจคอ เช่น เป็นคนอารมณ์เย็น (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2543 : 14 ; อ้างอิงจาก ราชบัณฑิตยสถาน. 2538 : 259) ส่วนกรมสุขภาพจิต (2543 : 38) ได้ให้ความหมายว่าเป็นสภาวะความหวั่นไหวของร่างกายเป็นความรู้สึกที่รุนแรง

อารมณ์เป็นความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา ลักษณะของอารมณ์ในลักษณะที่น่าพึงพอใจ ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์ดีใจ อารมณ์สนุกสนาน อารมณ์พอใจ ส่วนอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ ได้แก่ อารมณ์โกรธ อารมณ์เกลียด อารมณ์กลัว อารมณ์อิจฉาริษยา

จากการศึกษาปัญหาของเด็กไทยในปี 2545 (ปี 45 ปัญหาเด็กไทยวิกฤต. 2545 : 2) พบว่าเด็กไทยจะมีปัญหาทางด้านอารมณ์กล่าวคือมีสุขภาพจิตไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับเทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 59) ได้ศึกษาพบว่าเด็กไทยในปัจจุบันมีความสุขน้อยลง มีความเครียดสูงขึ้น ซึ่งมีสาเหตุจากหลายประการ ตั้งแต่การขาดทักษะในการผ่อนคลายตัวเอง ปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน การเชื่อเพื่อนฝูง และความมั่นคงทางอารมณ์ จากการศึกษาของอุมาพร ตรังคสมบัติ (2544 : 65-66) ได้ศึกษาเรื่องความรู้สึกนึกคิดของเด็กอายุ 12-17 ปี จำนวน 1,264 คน ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าเด็กร้อยละ 28 มีปัญหาด้านอารมณ์และ Elkind (1981 : 96) ได้ศึกษาตัวแปรที่ทำให้เด็กในวัยนี้เกิดปัญหาทางอารมณ์ พบว่าเกิดจากความรับผิดชอบมากเกินไป มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม อารมณ์วุ่นวาย ต้องรับเรื่องราวและแข่งขันในชีวิตมากเกินไป แม้แต่การนั่งในรถอยู่บนถนนนานเกินไปก็ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์เช่นกัน

อารมณ์เกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย อารมณ์ก่อให้เกิดข้อดีข้อเสีย ข้อดีของอารมณ์นั้นบางครั้ง อารมณ์ทำให้เพิ่มพลัง สามารถทำงานได้ดีกว่าปกติ อารมณ์ทำให้เราวิ่งสนุกสนาน ข้อเสียของอารมณ์ที่สำคัญได้แก่ ทำให้เกิดผลเสียกับร่างกายเช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืด เพื่อ หายใจแรงจนเหนื่อย ผลเสียต่อการทำงาน ทำให้งานไม่ดีเท่าที่ควร หรืออาจจะทำงานไม่ได้ และผลเสียทางสังคม ทำให้คนที่มีอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอเปลี่ยนแปลงได้ง่าย มักจะเข้ากับใคร

ไม่ค่อยได้ ไม่มีใครอยากคบหาสมาคม อารมณ์รุนแรงมากอาจนำไปสู่การมีปัญหาทางจิต หรือประสาทได้ (กรมสุขภาพจิต. 2543 : 73) นิภา นิธยาน (2530 : 226) กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์มากเกินไปเกินกว่าเหตุมีผลร้ายต่อจิตใจ พอๆกับการขาดการควบคุมอารมณ์ ทำให้บุคคลมีอารมณ์เครียดผิดปกติ ซึ่งจะขัดขวางการดำเนินชีวิตและการคบหาสมาคมกับผู้อื่นได้ เกษม ตันติผลชีวะ (2530 : 73) กล่าวว่า การขาดการควบคุมอารมณ์ทำให้บุคคลกระทำตามแรงกระตุ้นของอารมณ์ โดยขาดความยับยั้งชั่งใจ ซึ่งเป็นผลร้ายต่อชีวิต

จากการศึกษาหน้าที่สมองพบว่า อารมณ์ทำหน้าที่ในการเตรียมพร้อมของสภาพร่างกาย ให้มีปฏิกิริยาได้ตอบในลักษณะต่าง ๆ เช่น เมื่อโกรธการไหลเวียนของโลหิตจะมาที่มือ ทำให้ง่ายต่อการหยิบจับอาวุธหรือต่อสู้ การเต้นของหัวใจถี่ แอตรีนาลิน หลังนำไปสู่การมีพลังและเพิ่มพลังในการกำจัดความวิตกกังวล (กรมสุขภาพจิต. 2543 : 7)

พัฒนาการด้านอารมณ์ของแต่ละวัยจะไม่เหมือนกัน อารมณ์ของเด็กในช่วงของวัยเด็กตอนปลาย หรือนักเรียนช่วงที่ 2 เด็กสนใจและซักถามในสิ่งที่แปลกจากที่เคยรู้มาก่อน เด็กจะคาดคะเนคำตอบของตนไว้แล้ว ช่วงนี้เด็กจะชอบอยู่ร่วมกิจกรรมและช่วยเพื่อน มีความรู้ประสบการณ์มากขึ้นจึงทำให้เข้าใจตนเองและเพื่อน มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เด็กจะไม่กล้าอยู่คนเดียว กลัวปีศาจร้าย มาทำร้ายและกลัวความมืดเพราะคิดว่าพอมืดจะมีภูตผีปีศาจ วัยนี้เด็กจะสนุกสนานร่าเริงขณะอยู่กับเพื่อนไม่กล้าทำตัวเด่น ขณะเดียวกันก็มีการทะเลาะกันง่าย วัยนี้พัฒนาการด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จะค่อนข้างดี เด็กจะยิ้มและหัวเราะเมื่อผ่านสถานการณ์ที่ทำให้ตกใจไปครู่หนึ่ง แม้สถานการณ์จะไม่เหมาะสมไม่รุนแรง ก็ยังทำให้ร่าเริงได้ การควบคุมอารมณ์ของเด็กวัยนี้ยังไม่ดี เด็กจะทะเลาะจุกจิกจู้จี้ ไม่สามารถยุติกันได้ บางคนใช้การต่อต้านวัตถุต่าง ๆ หรือสิ่งของโดยตรง บางคนเงียบ บางคนทำลายของ บางคนก้าวร้าวรุนแรง วัยนี้จึงจำเป็นต้องใช้อิทธิพลของกลุ่มบีบบังคับให้เด็กเรียนรู้และปรับปรุงตนเองเพื่อให้สังคมยอมรับ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 268-269)

การพัฒนาอารมณ์ในวัยเด็กตอนปลายเป็นการฝึกให้เด็กอยู่ร่วมกันได้ด้วยความรัก อยู่ในสังคมเพื่อนด้วยอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน มีบุคลิกที่ดีสามารถควบคุมอารมณ์โกรธ ไม่มีความอิจฉาริษยามีจิตใจเข้มแข็งไม่กลัว สิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องปลูกฝังเด็กเพื่อให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์เมื่อโตขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 268-269)

โรงเรียนเป็นสถานศึกษา เป็นสถานพัฒนาเด็ก (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 6) โดยเน้นความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม เพื่อเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความสมดุลทั้งทางด้านความรู้ ความคิด ความสามารถ ความดีงาม และความรับผิดชอบต่อบทบาท

หน้าที่ของโรงเรียนจึงต้องเน้นทักษะ และกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้ มาใช้ป้องกัน และแก้ไขปัญหา (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 1)

ดังนั้นในด้านการพัฒนาอารมณ์ โรงเรียนมีหน้าที่จัดกิจกรรม พัฒนาผู้เรียนให้ครบองค์รวม ของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้น ภูมิภาวะทางอารมณ์ รู้จักแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม โรงเรียนจึงต้องมีบทบาท หน้าที่ ทางด้าน การช่วยเหลือเด็ก ให้เด็กได้เข้ากลุ่ม ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540 : 268) กล่าวว่า การเข้ากลุ่มจะ บังคับให้เด็กเกิดการเรียนรู้ และปรับปรุงการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ในลักษณะ ที่สังคมยอมรับ วัยเด็กตอนปลายมีอารมณ์ที่น่าพึงพอใจเช่น ความรัก ความรู้สึกสำนึกในบุญคุณ เบิกบานรื่นรมย์ ความรู้สึกสงสาร ความกลัว แต่ขณะเดียวกันก็มีอารมณ์ไม่พึงพอใจ เช่น ความ เกลียด ความโกรธ ความรู้สึกอิจฉาริษยา ฯลฯ บทบาทของโรงเรียนจะช่วยให้เด็กแสดงออกในสิ่ง ที่เก็บกดเอาไว้เพื่อไม่ให้เด็กเกิดความเคร่งเครียด อารมณ์ไม่ว่าประเภทใด ถ้าไม่ได้รับการรับรู้ไม่มี โอกาสแสดงออกและเก็บกดไว้มากเกินไปเด็กอาจเคร่งเครียดและอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วย ทางกาย (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 268) เด็กวัยนี้พร้อมจะรับเรื่องอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และปลดปล่อยอารมณ์ออกมาอย่าง ที่สังคมยอมรับ ดังนั้นโรงเรียนจึงจำเป็นต้องเตรียมเด็กอย่าง เหมาะสม เพื่อเด็กจะเติบโตเป็นวัยรุ่นที่มีความสุข การละเลยจะทำให้เด็กสับสนทางอารมณ์ได้ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 6)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 6 กล่าวว่า การ จัด การศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และ คุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่าง มีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับจุดหมายของการจัดการศึกษา โดยทั่วไป ที่เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ เป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุข

คนดี คือ คนที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรม และจริยธรรม มี คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ทั้งด้านจิตใจ และพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น มีวินัย มีความเชื่อเพื่อ เกื้อกูล มีเหตุผล รู้หน้าที่ ซื่อสัตย์ พากเพียร ขยัน ประหยัด มีจิตใจเป็นประชาธิปไตย เคารพความ คิดเห็นและสิทธิของผู้อื่น มีความเสียสละ รักษาสิ่งแวดล้อม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติสุข (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 1)

มีปัญญา คือ คนที่มีสมรรถภาพสูงในการดำเนินชีวิต โดยมีความสามารถด้านใดด้านหนึ่ง หรือรอบด้าน หรือมีความสามารถพิเศษเฉพาะด้าน เช่น ความสามารถทางด้านคณิตศาสตร์ มีความคิด สร้างสรรค์ มีความสามารถด้านภาษา ดนตรี กีฬา มีภาวะผู้นำ รู้จักตนเอง ควบคุมตนเอง

ได้เป็นต้น เป็นคนทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ ทันโลก ทันเทคโนโลยี มีความเป็นไทย สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ และทำประโยชน์ให้เกิดแก่ตนเอง สังคม และประเทศชาติ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 1)

มีความสุข คือ คนที่มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี เป็นคนร่าเริงแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง จิตใจแข็งแรง มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักต่อสรรพสิ่ง มีอิสระภาพ ปลอดภัยจากการตกเป็นทาสของอบายมุข และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างพอเพียงแก่อัตภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 1)

จะเห็นได้ชัดเจนว่า การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุข ในยุคสังคมโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จำเป็นต้องใช้กระบวนการเพื่อเป็นกลไกในการป้องกัน ช่วยเหลือส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนตั้งแต่เยาว์วัยเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรัก มีอารมณ์ร่าเริง สนุกสนาน รู้จักระงับอารมณ์โกรธ ลดอารมณ์อิจฉาริษยา ลดอารมณ์กลัว

ปัจจุบันบิดามารดาหรือผู้ปกครองต่างคาดหวังให้บุตรหลานของตน สามารถเรียนรู้ทั้ง การอ่าน การเขียน และการคำนวณจากการสอนของครู หรือตำรา โดยไม่มุ่งเน้นการพัฒนาทางอารมณ์และสังคมของนักเรียน การพัฒนาหรือการส่งเสริมอารมณ์ของเด็กชั้นประถมศึกษา จะช่วยให้เด็กเรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยความรักและมีความร่าเริง สนุกสนาน ไม่มีอารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว หรืออิจฉาริษยาต่อกัน รู้จักการแก้ปัญหา การช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความรักซึ่งเป็นค่านิยมที่ดี มีความยุติธรรม รู้จักเคารพผู้อื่น รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น และมีความรับผิดชอบตลอดจนสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น และปฏิบัติตามกฎระเบียบ (คมเพชร จัตรศุกกุล. 2545 : 2)

พวงเพ็ญ เจียมปัญญาธิ. (2522 : 18-19) กล่าวว่า ลักษณะทางอารมณ์ของวัยเด็กตอนปลาย เด็กสามารถยอมรับกฎเกณฑ์ต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวได้ มิได้ยึดถืออารมณ์ของตนเป็นใหญ่ มีเหตุผล รู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยใจเป็นธรรมมากขึ้น จึงควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ และร่วมแสดงความคิดเห็นมากขึ้น ส่วนความขัดแย้งของกลุ่มและกฎของผู้ใหญ่ที่ไม่สอดคล้องกับอารมณ์ของเด็กวัยนี้ อาจก่อให้เกิดปัญหาได้ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ตั้งกฎเกณฑ์เกี่ยวกับระเบียบวินัยในห้องเรียน หรือในกลุ่มเอง เพื่อลดความขัดแย้งทางอารมณ์เหล่านี้

พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก วัยเด็กตอนปลาย เด็กจะเรียนรู้จากประสบการณ์มา จะพบว่าในคนเดียวกันเวลาอยู่ในบ้านเด็กจะแสดงอารมณ์อย่างเต็มที่ แต่พออยู่นอกบ้านกับบุคคลอื่น เด็กจะเจียมขี้นร่าเริงกับผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กจะเรียนรู้การแสดงทางอารมณ์ไม่ดีออกมาทางสังคมจะไม่ยอมรับ แต่กับพ่อแม่ไม่เป็นไร เด็กจะระมัดระวังไม่ให้ผู้อื่นกระทบกระเทือนใจ ส่วนความกลัวช่วงนี้จะกลัวการไม่ยอมรับ ไม่มีเพื่อน กลัวแตกต่างจากคนอื่น จึงไม่ทำตัวเด่น ไม่ยอม

แข่งขัน เด็กจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นในวัยนี้ เด็กวัยนี้จะมี ความอยากรู้อยากเห็นและจะค้นคว้าด้วยตัวเอง เช่น หานหนังสืออ่าน ถ้าวัยนี้มีความกระตือรือร้นในด้านความอยากรู้อยากเห็นจะมี แวວລາດ (พวงเพ็ญ เจียมปัญญาธิ. 2522 : 18-19)

ในชีวิตจริงคนเราใช้อารมณ์มากแต่ไม่ค่อยได้พัฒนาอารมณ์อย่างจริงจัง เพราะให้ความสำคัญในด้านความรู้ความคิด และด้านทักษะความชำนาญ แต่ปัจจุบัน การพัฒนาอารมณ์มีผู้สนใจและศึกษามากขึ้น เนื่องจากการพัฒนาอารมณ์จะพัฒนาบุคคลให้เป็นคนสมบูรณ์ยกตัวอย่าง เช่น จะพัฒนาคนที่มองตนเองในแง่ร้าย มองโลกในแง่ร้าย มองอนาคตของตนว่าล้มเหลวไม่มีค่า (นันทนา วงษ์อินทร์. 2543 : 132-133)

จากการตอบแบบสอบถามของครูจำนวน 10 คน ผู้ปกครองจำนวน 10 คนและนักเรียนจำนวน 10 คน จากโรงเรียนพญาไทในหัวข้อดังต่อไปนี้

1. นักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 มีอารมณ์อย่างไร พบว่า นักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 มีอารมณ์โกรธง่าย กลัวในสิ่งที่มองไม่เห็น กลัวความมืด ชอบกิจกรรมการแสดงออก ร้องเล่นทุกชนิด อ่อนไหวง่าย ซึ่งสนใจน้อย

2. เด็กในช่วง ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ตามความสังเกตของท่าน มีลักษณะอารมณ์อย่างไร พบว่า มีความรักเพื่อน มีอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน ชอบอวด เช่น อวดว่าพ่อแม่ฉันดีกว่าเธอ และโรงเรียนนั้นไม่ดีและเพื่อนคนนี้ไม่เก่งไปอยู่โรงเรียนไม่ดี

3. ถ้าจะพัฒนาอารมณ์ของเด็กวัยนี้ควรพัฒนาให้มีอารมณ์อย่างไร พบว่า ควรพัฒนา ด้านความรัก ความร่าเริงสนุกสนาน การระงับอารมณ์โกรธไม่ก้าวร้าวใจเย็น ลดอารมณ์อิจฉาริษยา ลดความกลัว

การพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน มีหลายวิธี เช่น การใช้กิจกรรมแนะแนว การใช้บทบาทสมมุติ การใช้ตัวแบบ การใช้สถานการณ์จำลอง และการเสริมแรง หรืออาจจะใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตแล้วนำมาพัฒนาตนเอง หรืออาจจะใช้แบบการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนภาพด้านการปรับตัวทางอารมณ์ (อารี พันธุ์มณี. 2543 : 89)

จากการศึกษาของบุญลักษณ์ อึ้งชัยพงษ์ (2536 : 71) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวไว้ว่าสามารถพัฒนาการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ บุญประสิทธิ์ กนกสิงห์ (2530 : 306) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวจะช่วยให้ นักเรียนเกิดการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน เช่น ด้านบุคลิกภาพ การปรับตัว และประสบความสำเร็จได้ดีกว่าด้านวิชาการ ขณะเดียวกัน ปราณี รามสูต (2533 : 249-250) ได้กล่าวถึงความสำคัญของ

กิจกรรมแนะแนวว่ากิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนจะช่วยให้นักเรียนมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน รู้จักนักเรียนมากขึ้นและสามารถจัดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียนได้มากขึ้น ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์น่าจะช่วยพัฒนาผู้เรียนให้มีความรัก มีอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน สามารถระงับอารมณ์โกรธ ลดอารมณ์อิจฉาริษยาและลดอารมณ์กลัวได้เช่นกัน

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ให้มีความรัก มีอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน สามารถระงับอารมณ์โกรธ ลดอารมณ์อิจฉาริษยาและลดอารมณ์กลัวเพื่อเป็นการพัฒนาและปลูกฝังพื้นฐานอารมณ์แก่นักเรียนให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
3. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางสำหรับครูแนะแนว เพื่อใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียด สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เป็นคนดี มีปัญญา

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานครจำนวน 334 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2 คือ นักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 90 คน จากจำนวนห้องเรียนในแต่ละระดับชั้นเป็นกลุ่มตัวอย่างได้นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 1 ห้องเรียนจำนวน 30 คน นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 1 ห้องเรียนจำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ อารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. อารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่มีต่อเพื่อนหรือต่อผู้อื่น อารมณ์ที่สำคัญของนักเรียนในช่วงชั้นนี้ ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์ร่าเริง สนุกสนาน อารมณ์โกรธ อารมณ์อิจฉาริษยาและอารมณ์กลัว

2. การพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 หมายถึง การส่งเสริมความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนหรือ การทำให้ผู้อื่นมีความสุขของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โดยพัฒนาอารมณ์ในด้านดังต่อไปนี้

2.1 พัฒนาอารมณ์รัก หมายถึง ส่งเสริมความรู้สึกที่ดีในลักษณะชอบ ผูกพัน ชื่นชมยินดี จริงใจและเป็นมิตร ได้แก่ พัฒนาความรักที่มีต่อตนเอง พัฒนาความรักที่มีต่อครอบครัว พัฒนาความรักที่มีต่อเพื่อน พัฒนาความรักที่มีต่อโรงเรียน และพัฒนาความรักที่มีต่อประเทศชาติ

2.2 พัฒนา อารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน หมายถึง ส่งเสริมให้นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างร่าเริงสนุกสนานโดยแสดงออกถึงความรู้สึกที่เบิกบานใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีเสียงหัวเราะอย่างมีความสุขได้แก่ พัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนานให้เหมาะสมกับวัย พัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนานกับการเรียน และพัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนานกับการดำรงชีวิต

2.3 ระวังอารมณ์โกรธ หมายถึง การยับยั้งความรู้สึกที่ขุ่นเคืองใจอย่างรุนแรง หรือไม่พอใจอย่างรุนแรง โดยระวังความรู้สึกที่ขุ่นเคือง หงุดหงิด และคับข้องใจ ได้แก่ การระวัง

อารมณ์โกรธที่มีต่อตัวเอง การระงับอารมณ์โกรธที่มีต่อเพื่อน การระงับอารมณ์โกรธที่มีต่อคนในครอบครัว

2.4 ลดอารมณ์อิจฉาริษยา หมายถึง การลดความรู้สึกที่ไม่อยากให้ผู้อื่นได้ดี โดยแสดงออกถึงความรู้สึกไม่พอใจ ได้แก่ การลดอารมณ์อิจฉาริษยาในเรื่องความสามารถของเพื่อนที่มีมากกว่าตนเอง การลดอารมณ์อิจฉาริษยาเพื่อนที่ได้คะแนนมากกว่า/เรียนดีกว่า การลดอารมณ์อิจฉาริษยาในเรื่องฐานะความเป็นอยู่

2.5 ลดอารมณ์กลัว หมายถึง การลดความรู้สึกที่ไม่อยากประสบสิ่งที่ไม่ดีหรือความรู้สึกหวาดกลัว เพราะคาดว่าจะประสบสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ การลดอารมณ์กลัวในสิ่งที่ไร้เหตุผล การลดอารมณ์กลัวการยอมรับผิดในการกระทำของตนเอง การลดอารมณ์กลัวการไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน

3. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบเพื่อเป็นสื่อการสอนซึ่งมีลักษณะเป็นสื่อประสมประกอบด้วยรูปภาพ ใบงาน ใบความรู้ แบบฝึกหัดที่เกี่ยวกับการพัฒนาอารมณ์นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ให้เกิดอารมณ์รัก อารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน ระงับอารมณ์โกรธ ลดอารมณ์อิจฉาริษยา และลดอารมณ์กลัว การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 นั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคหลายชนิด ได้แก่ กลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ การอภิปรายกรณีตัวอย่าง และสถานการณ์จำลอง เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ และเกิดการพัฒนาอารมณ์ด้วยตนเอง และในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว แต่ละชุดประกอบด้วยคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอน กิจกรรมแนะแนว คู่มือครู คู่มือนักเรียน สื่อการสอน และแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียนโดยมีขั้นตอนในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวพัฒนาอารมณ์ ดังนี้

3.1 ขั้นทดลองความรู้ก่อนเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนการเรียน เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจอารมณ์ตนเองมากน้อยเพียงใด

3.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับอารมณ์

3.3 ขั้นดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามกฎกติกา และวิธีปฏิบัติกิจกรรม

3.4 ขั้นสรุปผล ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน เพื่อสรุปความคิดรวบยอดและหลักการที่สำคัญ

3.5 ขั้นทดลองความรู้หลังเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจมากน้อยเพียงใด

3.6 **ชั้นประเมินชุดการสอน** ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์เพื่อจะได้ทราบระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนภาย
หลังจากได้รับการจัดกิจกรรม

4. **นักเรียนช่วงชั้นที่ 2** หมายถึง นักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
ประถมศึกษาปีที่ 5 ประถมศึกษาปีที่ 6

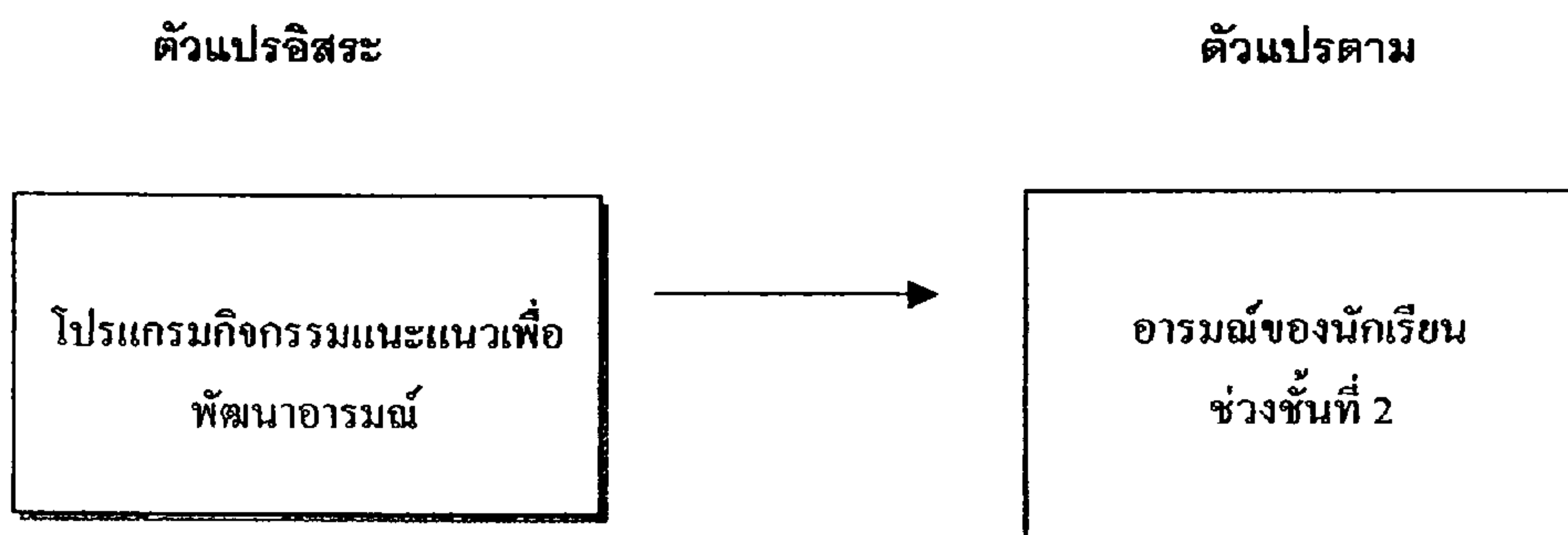
5. **เกณฑ์การหาประสิทธิภาพของกิจกรรมแนะแนว** หมายถึง การหาประสิทธิภาพ
ของกิจกรรม แนะแนวทางด้านอารมณ์ ในการทดลองนี้ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ 60/60

60 จำนวนแรก หมายถึง คะแนนเฉลี่ยที่นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอน
กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ได้ถูกต้องคิดเป็นร้อยละ 60 ขึ้นไป

60 จำนวนหลัง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยที่นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังการใช้การสอนกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ได้ถูกต้องคิดเป็นร้อยละ 60 ขึ้นไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม
แนะแนวด้านจิตใจอารมณ์ ผู้วิจัยมีแนวคิดในการศึกษาและสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
พัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โดยมีกรอบแนวคิด ดังนี้



สมมติฐานในการวิจัย

1. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 มี
ประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมวิชาการไม่น้อยกว่า 60/60
2. การพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

1.1 พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 (เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับงานแนะแนว)

1.2 หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

1.3 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

1.4 เทคนิคในการจัดกิจกรรม

1.4.1 กลุ่มสัมพันธ์

1.4.2 การแสดงบทบาทสมมติ

1.4.3 กรณีตัวอย่าง

1.4.4 สถานการณ์จำลอง

1.4.5 การอภิปราย

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน

2.1. ความหมายของชุดการสอน

2.2. ความหมายของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว

2.3. หลักการและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการใช้ชุดการสอน

2.4. ส่วนประกอบของชุดการสอน

2.5. การสร้างชุดการสอน

2.6. ระบบผลิตชุดการสอน

2.7. ประเภทของชุดการสอน

2.8. คุณค่าของชุดการสอน

2.9. ประโยชน์ของชุดการสอน

2.10. งานวิจัยเกี่ยวกับชุดการสอน

2.10.1 งานวิจัยต่างประเทศ

2.10.2 งานวิจัยในประเทศ

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

- 3.1 ความหมาย ความสำคัญ และองค์ประกอบอารมณ์
- 3.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์
- 3.3 ความสำคัญของการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
- 3.4 ลักษณะอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
- 3.5 การพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
- 3.6 โปรแกรมการพัฒนาอารมณ์
- 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอารมณ์

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

- 1.1 พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 65-66)

มาตรา 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

มาตรา 7 ในกระบวนการเรียนรู้ต้องมุ่งปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ส่งเสริม สิทธิหน้าที่ เสรีภาพ ความเคารพกฎหมาย ความเสมอภาค และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย รู้จักรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมของประเทศไทย รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรม การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และความรู้อันเป็นสากล ตลอดจนอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการประกอบอาชีพ รู้จักพึ่งตนเอง มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ ใฝ่รู้ และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

มาตรา 22 การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และการศึกษตามอัธยาศัย ต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้และคุณธรรม กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองตามศักยภาพ

มาตรา 23 การจัดการศึกษา ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษาในเรื่องต่อไปนี้

(1) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเอง และความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคม ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน ชาติ และสังคมโลก รวมถึงความรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ความเป็นมาของสังคมไทยและระบบการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

(2) ความรู้และทักษะด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้งความรู้ความเข้าใจ และประสบการณ์เรื่องการจัดการ การบำรุงรักษา และการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลยั่งยืน

(3) ความรู้เกี่ยวกับศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม การกีฬา ภูมิปัญญาไทย และการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา

(4) ความรู้และทักษะด้านคณิตศาสตร์และด้านภาษา เน้นการใช้ภาษาไทยอย่างถูกต้อง

(5) ความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

มาตรา 24 การจัดกระบวนการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการดังต่อไปนี้

(1) จัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจ และความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

(2) ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา

(3) จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่าน และเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง

(4) จัดการเรียนการสอน โดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา

(5) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศสภาพแวดล้อม สื่อการเรียน และอำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้ ผู้สอนและผู้เรียนอาจเรียนรู้ไปพร้อมกันจากสื่อการเรียนการสอน และแหล่งวิทยาการประเภทต่าง ๆ

(6) จัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ การประสานความร่วมมือกับบิดามารดา ผู้ปกครองและบุคคลในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ

มาตรา 28 หลักสูตรการศึกษาระดับต่าง ๆ รวมทั้งหลักสูตรการศึกษาสำหรับบุคคล ตามมาตรา 10 วรรคสอง วรรคสาม และวรรคสี่ ต้องมีลักษณะหลากหลาย ทั้งนี้ให้จัดตาม ความเหมาะสมของแต่ละระดับ โดยมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้เหมาะสมแก่วัยและ ศักยภาพ

สาระของหลักสูตร ทั้งที่เป็นวิชาการและวิชาชีพ ต้องมุ่งพัฒนาคนให้มีความสมดุล ทั้งด้านความรู้ ความคิด ความสามารถ ความดีงาม และความรับผิดชอบ

สำหรับหลักสูตรการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีความมุ่งหมายเฉพาะที่จะพัฒนาวิชา การ วิชาชีพขั้นสูง และการค้นคว้าวิจัยเพื่อพัฒนาองค์ความรู้และพัฒนาสังคม

สรุปได้ว่าพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มีเป้าหมายว่าคนไทยทุกคน จะต้องมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความเป็นประชาธิปไตย โดยมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข มีความเสมอภาค มีศักดิ์ศรี มีการเล่นกีฬา ภูมิปัญญาไทย และความรู้อันเป็นสากล มีความสามารถในการเรียนรู้ สามารถเรียนตามอัธยาศัย มีการจัดระบบการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ มีความรู้เกี่ยวกับตนเอง ด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ด้านศาสนา ศิลปวัฒนธรรม การกีฬา รู้ทักษะในการประกอบอาชีพ มีกระบวนการคิด การจัดการเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ คิดเป็นทำเป็น รักการอ่าน เรียนรู้ตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความสมบูรณ์ของคนและ ประเทศชาติ

1.2 หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

ความนำหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 4-27)

ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการด้านต่าง ๆ ของโลกยุคโลกาภิวัตน์ มีผลต่อ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจของทุกประเทศรวมทั้งประเทศไทยด้วย จึงมีความจำเป็น ที่จะต้องปรับปรุงหลักสูตรการศึกษาของชาติ ซึ่งถือเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาคุณภาพ การศึกษาของประเทศ เพื่อสร้างคนไทยให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพพร้อมที่ จะแข่งขันและร่วมมืออย่างสร้างสรรค์ในเวทีโลก

หลักสูตรการศึกษาของประเทศที่ใช้อยู่ คือหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการโดยกรมวิชาการได้ติดตามผลและดำเนินการ วิจัยเพื่อการพัฒนาหลักสูตรตลอดมา ผลการศึกษาพบว่า หลักสูตรที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนานกว่า 10 ปี มีข้อจำกัดอยู่หลายประการ ไม่สามารถส่งเสริมให้สังคมไทยก้าวไปสู่สังคมความรู้ได้ ทันการณ์ ในเรื่องที่สำคัญดังต่อไปนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 4-27)

1. การกำหนดหลักสูตรจากส่วนกลางไม่สามารถสะท้อนสภาพความต้องการที่แท้จริงของสถานศึกษาและท้องถิ่น
2. การจัดหลักสูตรและการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ยังไม่สามารถผลักดันให้ประเทศไทยเป็นผู้นำด้านวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และเทคโนโลยีในภูมิภาค จึงจำเป็นต้องปรับปรุงกระบวนการเรียนการสอนให้คนไทยมีทักษะกระบวนการและเจตคติที่ดีทางคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีความคิดสร้างสรรค์
3. การนำหลักสูตรไปใช้ยังไม่สามารถสร้างพื้นฐานในการคิด สร้างวิธีการเรียนรู้ให้คนไทยมีทักษะในการจัดการและทักษะในการดำเนินชีวิต สามารถเผชิญปัญหาสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. การเรียนรู้ภาษาต่างประเทศยังไม่สามารถที่จะทำให้ผู้เรียนใช้ภาษาต่างประเทศ โดยเฉพาะภาษาอังกฤษในการติดต่อสื่อสาร และการค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งการเรียนรู้ที่มีอยู่หลากหลายในยุคสารสนเทศ

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 กำหนดให้บุคคล มีสิทธิเสมอกันในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่าสิบสองปี ที่รัฐจะต้องจัดให้อย่างทั่วถึง และมีคุณภาพโดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย การจัดการศึกษาอบรมของรัฐ ต้องคำนึงถึงการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองท้องถิ่นและชุมชน ประกอบกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้กำหนดให้การศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์ความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคมแห่งการเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เปิดโอกาสให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา พัฒนาสาระและกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติดังกล่าว ได้กำหนดให้มีการจัดทำหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อความเป็นไทย ความเป็นพลเมืองที่ดีของชาติ การดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ ตลอดจนเพื่อการศึกษาต่อ และให้สถานศึกษาขั้นพื้นฐาน จัดทำสาระของหลักสูตรในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติและพระราชบัญญัติ

การศึกษาแห่งชาติดังกล่าว กำหนดให้มีการศึกษาภาคบังคับ จำนวน 9 ปี (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 4-27)

ด้วยวิสัยทัศน์ของรัฐที่เชื่อมั่นในนโยบายการศึกษาในการสร้างคน สร้างงาน เพื่อช่วย กอบกู้วิกฤตเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เป็นการสร้างชาติให้มั่นคงได้อย่างยั่งยืน เชื่อมมั่นใน นโยบายการศึกษาในการสร้างชาติ ปรับโครงสร้างและระบบการศึกษา ยึดหลักการบริหารจัดการ ที่เน้นคุณภาพ ประสิทธิภาพและความเสมอภาค ใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาและเชื่อมั่นใน นโยบายการศึกษาเพื่อสร้างคน บูรณาการการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมในการปฏิรูป การเรียนรู้ และเชื่อมั่นในนโยบายการศึกษาเพื่อสร้างงาน สร้างเยาวชนให้มีความรู้คู่กับการ ทำงาน กระทรวงศึกษาธิการโดยอาศัยอำนาจตามความในบทเฉพาะกาล มาตรา 74 แห่ง พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 จึงเห็นสมควรกำหนดให้มีหลักสูตรการศึกษาขั้น พื้นฐาน พุทธศักราช 2544 โดยยึดหลักความมีเอกภาพด้านนโยบายและมีความหลากหลายใน การปฏิบัติ กล่าวคือ เป็นหลักสูตรแกนกลางที่มีโครงสร้างหลักสูตรยืดหยุ่น กำหนดจุดหมาย ซึ่ง ถือเป็นมาตรฐานการเรียนรู้ในภาพรวม 12 ปี สาระการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้แต่ละกลุ่ม สาระ และมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น เป็นช่วงชั้นละ 3 ปี จัดเฉพาะส่วนที่จำเป็นสำหรับการ พัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นไทย ความเป็นพลเมืองดีของชาติ การดำรงชีวิตและการประกอบ อาชีพ ตลอดจนเพื่อการศึกษาต่อ ให้สถานศึกษาจัดทำสาระในรายละเอียดเป็นรายปีหรือราย ภาคให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาในชุมชน สังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ รวมถึงจัดให้สอดคล้องกับ ความสามารถ ความถนัดและความสนใจของผู้เรียนแต่ละกลุ่มเป้าหมายด้วย (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 4-27)

การจัดการศึกษามุ่งเน้นความสำคัญทั้งด้านความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อพัฒนาคนให้มีความสมดุล โดยยึด หลักผู้เรียนสำคัญที่สุด ทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ส่งเสริมให้ผู้เรียน สามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ ให้ความสำคัญต่อความรู้เกี่ยวกับตนเอง และ ความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคม ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน ชาติ และสังคมโลก รวมทั้งความรู้ เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ความเป็นมาของสังคมไทย และระบบการเมืองการปกครองในระบอบ ประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ความรู้และทักษะทางด้านวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี ความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์เรื่องการจัดการ การบำรุงรักษา และการใช้ ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลยั่งยืน ความรู้เกี่ยวกับศาสนา ศิลป

วัฒนธรรม การกีฬา ภูมิปัญญาไทย และการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา ความรู้และทักษะด้าน คณิตศาสตร์และด้านภาษา เน้นการใช้ภาษาไทยอย่างถูกต้อง ความรู้และทักษะในการประกอบ อาชีพ การดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 4-27)

สถานศึกษาจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการฝึกทักษะและกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหา จัดกิจกรรมให้ ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่านและเกิด การใฝ่รู้อย่างต่อเนื่องผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน ปลูกฝัง คุณธรรม ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ อำนาจ ความสะดวกเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยเป็นส่วน หนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน และจัดการเรียน รู้ให้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ และสามารถเทียบโอนผลการเรียนและประสบการณ์ได้ทุก ระบบการศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 4-27)

อนึ่ง เพื่อให้การใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้ สถานศึกษา ต้องมีการประสานสัมพันธ์ และร่วมมือกับบิดามารดา ผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชนให้การ พัฒนาคุณภาพการศึกษาในสถานศึกษาเป็นไปอย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้นกระทรวงศึกษาธิการ ยังจำเป็นต้องสนับสนุน ส่งเสริมด้านการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ทั้งในสถานศึกษา และนอกสถาน ศึกษา ให้ครอบคลุมหลักสูตรและกว้างขวางยิ่งขึ้น เพื่อการพัฒนาไปสู่ความเป็นสากล ทั้งนี้ กระทรวงศึกษาธิการจะได้จัดทำเอกสารประกอบหลักสูตร เช่น คู่มือการใช้หลักสูตร แนวทางการ จัดทำหลักสูตรสถานศึกษา คู่มือครู เอกสารประกอบหลักสูตรกลุ่มสาระต่าง ๆ แนวทางการวัด และประเมินผล การจัดระบบแนะแนวในสถานศึกษา การวิจัยในสถานศึกษาและการใช้กระบวนการ วิจัยในการพัฒนาการเรียนรู้ ตลอดจนเอกสารประชาสัมพันธ์หลักสูตรให้ประชาชนทั่วไป ผู้ปกครอง และผู้เรียนมีความเข้าใจและรับทราบบทบาทของตนในการพัฒนาตนเองและสังคม (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 4-27)

สรุปได้ว่าหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 ได้จัดขึ้นเนื่องจาก ปัจจุบันมีความ เจริญก้าวหน้าทั้งด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และเศรษฐกิจ จึง ต้องปรับการศึกษาของประชาชนให้สูงขึ้น โดยจัดการศึกษาเป็นหลายรูปแบบ ทั้งในระบบ นอก ระบบ และตามอัธยาศัย พร้อมทั้งจัดภาคบังคับการศึกษาให้เด็กทุกคนต้องเรียนอย่างน้อย 9 ปี นโยบายนี้มีความเชื่อมั่นว่า การศึกษาจะสร้างคน สร้างงาน เพื่อกอบกู้วิกฤต เศรษฐกิจ และ สังคมของประเทศ เพื่อความมั่นคงของชาติ การศึกษาจึงจำเป็นต้องพัฒนารูปแบบการเรียน

การสอนเพื่อปลูกฝังพื้นฐานในการพัฒนาเด็กให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ การพัฒนาเด็กจำเป็นต้องพัฒนาทุกด้าน ในทุกช่วงวัยของนักเรียน โดยใช้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเข้าผสมผสานในการเรียนการสอน เช่น ในด้านอารมณ์จำเป็นต้องทราบพัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย แล้วนำพัฒนาการของเด็กช่วงวัยนั้นมาทำการพัฒนาเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้เร็วขึ้น

1.3 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (กิจกรรมแนะแนว)

ความสำคัญของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 11)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 กำหนดแนวทางการจัดการศึกษา โดยยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าเป็นผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติ และเต็มตามศักยภาพโดยจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกัน แก้ปัญหาและเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กอปรกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมและเทคโนโลยี ก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสียต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของบุคคล เกิดความยุ่งยากซับซ้อนมากยิ่งขึ้น จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความสุข

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดให้มีสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อพัฒนาความสามารถ การพัฒนาที่สำคัญ คือ การพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ให้ครบทุกด้าน ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย และมีคุณธรรม ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญในการเรียน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งผู้สอนทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนจะจัดทั้งในและนอกชั้นเรียน โดยใช้กระบวนการทางจิตวิทยา และการแนะแนว เพื่อบูรณาการการเรียนรู้ทุกกลุ่มวิชา ประเมินคุณลักษณะของผู้เรียนตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร มาตรฐานการแนะแนว และสภาพความสำเร็จ 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 คือการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน โดยมีความเป็นมาสืบเนื่องจากการจัดหลักสูตรโครงการมัธยมแบบประสม (คมส.) ซึ่งเป็นหลักสูตรที่จัดให้มีการสอนทั้งสายสามัญและสายอาชีพ มีหลักการให้นักเรียนได้เลือกเรียนตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจของตน จึงมีการจัดบริการแนะแนวสำหรับช่วยนักเรียนในการเลือกวิชาเรียนอย่างเหมาะสม และมีการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั่วโมงเรียนขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของบริการแนะแนว โดยเรียกชั่วโมงนี้ว่าชั่วโมงกิจกรรมสำรวจ

สถิต วงศ์สุวรรณ (2531 : 250) กล่าวว่า วิชากิจกรรมสำรวจ (Information Service Course) เป็นวิชาที่ว่าด้วยการให้ข้อมูลข่าวสาร เพื่อเป็นพื้นฐานให้นักเรียนรู้จักปรับตัวให้เหมาะสม เช่น การปรับตัวให้เข้ากับชีวิตในโรงเรียน สิ่งแวดล้อมทางบ้าน สังคม สำรวจความสนใจ ความถนัด ความสามารถรู้จักตนเองและเข้าใจตนเอง เพื่อเตรียมตัวในการศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพและปรับปรุงการเรียนให้สัมฤทธิ์ผลยิ่งขึ้น

บุญประสิทธิ์ กนกสิงห์ (2530 : 306) ได้ย้ำถึงความสำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนวเพิ่มอีกว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง การให้ความรู้เพื่อนักเรียนเกิดการพัฒนาในทุก ๆ ด้านนั้นจะต้องอาศัยวิธีการหลาย ๆ แบบ ครูแนะแนวจะมุ่งช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ การปรับตัว และการสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรมได้ง่าย และประสบความสำเร็จได้ดีกว่าคุณวิชาการต่าง ๆ ซึ่งมุ่งสอนแต่เนื้อหาวิชาการของตนมากกว่าที่จะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของนักเรียน

ปราณี งามสุต (2533 : 249-250) ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนช่วยอำนวยความสะดวกให้ครูแนะแนวและนักเรียนมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ครูแนะแนวได้รู้จักนักเรียนดีขึ้น สามารถนำบริการแนะแนวทุกบริการมาสู่นักเรียนทุกคน และช่วยให้ครูแนะแนวได้จัดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียนได้มากขึ้น

กระทรวงศึกษาธิการ (2545:11) กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นกิจกรรมที่จัดอย่างเป็นกระบวนการด้วยรูปแบบ วิธีการที่หลากหลาย ในการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม มุ่งเสริมเจตคติ คุณค่าชีวิต ปลูกฝังคุณธรรมและค่านิยมที่

พึงประสงค์ ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง สร้างจิตสำนึกในธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ปรับตัวและปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ประเทศชาติ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

เป้าหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 13)

การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนมุ่งพัฒนาให้บุคคลรู้จัก และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีกระบวนการคิด มีทักษะในการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม และมีความสุข มีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ โดยกำหนดเป้าหมายว่า ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่หลากหลาย เกิดความรู้ ความชำนาญ ทั้งวิชาการและวิชาชีพกว้างขวางมากยิ่งขึ้น ค้นพบความสนใจ ความถนัด และพัฒนาความสามารถพิเศษเฉพาะตัว มองเห็นช่องทางในการสร้างงาน อาชีพในอนาคตได้เหมาะสมกับตนเอง เห็นคุณค่าขององค์ความรู้ต่าง ๆ สามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ในการพัฒนาตนเอง และประกอบสัมมาชีพ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพ เจตคติ ค่านิยมในการดำเนินชีวิต และเสริมสร้างศีลธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกและทำประโยชน์เพื่อสังคมและประเทศชาติ

จากเนื้อหาดังกล่าว จะเห็นว่า กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นกระบวนการพัฒนาผู้เรียนด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง แสวงหาข้อมูลด้วยตนเอง ตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวและปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม และมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 :13)

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยใช้เครื่องมือที่สร้างขึ้น ใช้เทคนิคต่างๆซึ่งได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง และการอภิปรายกลุ่ม พร้อมทั้งสื่อที่ใช้ได้แก่เอกสาร วิดีทัศน์ และสื่อเคลื่อนที่ การพัฒนาอารมณ์ก็เช่นเดียวกันจำเป็นต้องใช้เทคนิคต่าง ๆ ในกิจกรรมแนะแนว เพื่อช่วยให้เด็กบริหารจัดการกับชีวิตของตนเองได้ เทคนิคที่ใช้ได้แก่ การอภิปราย กลุ่มสัมพันธ์ การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การสาธิต ดังนี้

1. การอภิปราย เป็นวิธีการซึ่งสามารถนำมาใช้ประกอบได้ดีโดยมีการประชุมพิจารณาถึงปัญหาใดปัญหาหนึ่งที่เป็นปัญหาร่วมกัน การประชุมเป็นแบบกันเองซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนได้อย่างเสรีเป็นการเสริมสร้างระบบการประชุมเสริมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิกด้วยกัน การอภิปรายเป็นเรื่องของการแสวงหาข้อยุติ ทุกคนจะยอมรับผลสรุปหรือข้อยุตินี้ร่วมกัน แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วม มีวิธีดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยกำหนดหัวข้อปัญหาที่จะอภิปราย ซึ่งอยู่ในรูปแบบของสื่อประกอบการสอนได้แก่ เอกสาร หนังสือพิมพ์ และวิดีโอ
2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น กลุ่มโดย ให้อภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อที่กำหนด
4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมารายงานผลการอภิปราย

ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์ผู้วิจัยช่วยสรุป ชักถาม และช่วยเชื่อมโยงเรื่องต่างๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ มีวิธีดำเนินการดังนี้

1. นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการได้อภิปรายร่วมกันรวมทั้งการช่วยสรุปจากผู้วิจัย
2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ในครั้งนี้และสรุปวิธีในการนำไปปฏิบัติ

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมิน มีวิธีการดังนี้

1. นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันเกี่ยวกับหัวข้อการอภิปราย
2. ผู้วิจัยสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. กลุ่มสัมพันธ์ เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในกลุ่มที่มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกัน มีการดำเนินการและการตัดสินใจร่วมกันโดยอยู่ในขอบข่ายเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกและกลุ่ม เช่น ธรรมชาติของบุคคล พฤติกรรมของบุคคล ธรรมชาติของกลุ่ม ลักษณะการรวมตัวของกลุ่ม กระบวนการทำงานของกลุ่ม องค์ประกอบที่สำคัญของกลุ่ม บทบาทของสมาชิก และผู้นำกลุ่ม การตัดสินใจและการแก้ปัญหาต่างๆ ฯลฯ เพื่อให้ได้ความรู้ที่จะนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงเจตคติ และพฤติกรรมของบุคคลที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์ และปรับปรุงการทำงานของกลุ่มให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. การแสดงบทบาทสมมติ เป็นวิธีการซึ่งสามารถนำมาใช้ประกอบการสอนได้ดี วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้นักเรียนสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้นักเรียนมีโอกาสศึกษาและวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย ทิศนา แคมมณี. (2536 : 7) ได้กล่าวว่าการใช้บทบาทสมมติเป็นกิจกรรม

การเรียนรู้ในลักษณะเรียนปนเล่น นักเรียนจะได้รับ ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีความกระตือรือร้น และสิ่งสำคัญ การแสดงบทบาทสมมติ นักเรียนได้ทดลองแสดงบทบาทนั้นๆ ด้วยตนเองทำให้นักเรียนพิจารณาและเกิดแนวทางในการแก้ปัญหาให้ตรงประเด็นด้วย

การแสดงบทบาทสมมติ แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ มีวิธีการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยเลือกผู้แสดงโดยใช้วิธีอาสาสมัคร
2. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่องสั้นและบทบาทสมมติของแต่ละคนให้ผู้แสดงที่

อาสาสมัครอ่านและเตรียมตัวแสดง

3. ผู้วิจัยให้ผู้แสดงจัดสถานที่เตรียมแสดง

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง มีวิธีการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัคร แสดงบทบาทสมมติตามบทบาทที่กำหนดให้

ใช้เวลาประมาณ 15 – 20 นาที

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงเป็นผู้สังเกตการณ์

ขั้นที่ 3 ขั้นอภิปราย มีวิธีการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่แสดงให้นักเรียนอภิปรายแล้วเขียน

ลงในกระดาษคำตอบของแต่ละกลุ่ม

3. ผู้วิจัยเก็บกระดาษของนักเรียนแต่ละกลุ่ม และตรวจคำตอบโดยใช้เวลาอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกันของคำตอบ ก่อนและหลังการร่วมการอภิปราย

4. นักเรียนร่วมกันอภิปรายข้อคำถามเดียวกันกับที่นักเรียนได้ตอบลงในกระดาษ โดยในช่วงการอภิปรายนี้ ผู้วิจัยซักถามเพื่อให้นักเรียนได้ใช้ความคิดพิจารณาความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้แสดง เพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้แต่ละเรื่อง

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่มซึ่งเป็นบทบาทที่สอดคล้องตามจุดมุ่งหมาย

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป มีวิธีการดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้
2. นักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาและข้อคิดที่ได้จากเรื่อง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. กรณีตัวอย่าง เป็นวิธีการซึ่งใช้เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและเป็นตัวอย่างเพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้นๆ วิธีการนี้ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้อย่างถี่ถ้วน การอภิปรายจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการเอากรณีต่างๆ ซึ่งใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับนักเรียนมากยิ่งขึ้น

การใช้กรณีตัวอย่าง แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ เป็นขั้นที่เริ่มนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อเป็นการปูพื้นฐานให้นักเรียนให้ความสนใจตรงกันในเรื่องที่จะเรียน

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ มีวิธีการดังนี้

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างให้กับนักเรียนทุกคน
2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ปรึกษากันในการตอบปัญหาท้ายกรณีตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยเก็บกระดาษคำตอบของนักเรียนแต่ละกลุ่ม แล้วตรวจดูคำตอบโดยใช้เวลาอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกันของคำตอบ ก่อนและหลังการร่วมการอภิปรายกันกับผู้วิจัย

4. นักเรียนร่วมกันอภิปรายข้อคำถามเดียวกันกับที่นักเรียนได้ตอบลงในกระดาษ โดยในช่วงการอภิปรายนี้ผู้วิจัยจะช่วยซักถาม เพื่อกระตุ้นนักเรียนได้ใช้ความคิดพิจารณาหาเหตุผลในการตอบคำถาม ในแง่การเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้แต่ละเรื่อง

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ในครั้งนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องที่กำหนดให้ เพื่อนำไปสู่แนวทางในการปฏิบัติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล มีวิธีการดังนี้

นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม

5. สถานการณ์จำลอง เป็นการแสดงบทบาทตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้นักเรียนเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสได้ทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง นักเรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลประโยชน์ที่จะได้รับจนเกินไป

สถานการณ์จำลองแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ มีวิธีการดำเนินการดังนี้

- ผู้วิจัยเล่าเรื่องสถานการณ์ที่นำมาใช้ บอกวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้

- ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันเลือกผู้ที่จะแสดงบทบาท

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ โดยให้นักเรียนแสดงบทบาทไปตามลำดับเหตุการณ์ที่เตรียมไว้ใช้เวลาประมาณ 10 – 15 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล มีวิธีการดำเนินการดังนี้

- ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนและวิเคราะห์ประสบการณ์ต่างๆ ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม โดยเน้นที่กระบวนการและบรรยากาศการแสดง

- ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วแจกกระดาษข้อคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่แสดง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็น แล้วตอบลงในกระดาษคำตอบของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

- ผู้วิจัยเก็บกระดาษคำตอบของนักเรียนแต่ละกลุ่มแล้วตรวจดูคำตอบ ทั้งนี้เพื่อความสอดคล้องกันเองของคำตอบก่อนและหลังการเริ่มอภิปราย

- นักเรียนร่วมกันอภิปรายข้อคำถามเดียวกันกับที่นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ตอบลงในกระดาษ โดยในช่วงการอภิปรายผู้วิจัยช่วยซักถาม เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้ใช้ความคิดพิจารณาเหตุผลในการตอบคำถามเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยกันสรุปเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

6. การสาธิต เป็นวิธีการที่ง่ายสามารถแสดงทักษะที่ง่ายเช่น การตอกตะปู การเลื่อยไม้ ฯลฯ การสาธิตจะต้องกำหนดไว้ในใจ ขณะสาธิต และก่อนการสาธิต ขั้นตอนการสาธิตมีดังนี้

6.1. ขั้นเตรียมการสาธิต จะต้องคำนึงถึงความสนใจและความต้องการของบุคคล ผู้ชมจะต้องมองเห็นอย่างเด่นชัด และได้ยินเสียงคำอธิบาย ผู้ชมจะต้องเข้าใจว่าผู้สาธิตต้องการแสดงอะไรด้วย สื่อต่างๆที่จะต้องเตรียมได้แก่ ภาพยนตร์ สไลด์ โสตทัศนวัสดุอื่นๆ การกำหนดจุดมุ่งหมาย การเลือกสื่อ ลำดับขั้นเหตุการณ์ การจัดเตรียมห้อง ระยะเวลาการสาธิต การเตรียมตัวผู้ชม และการวางแผนทั้งหมดนี้เป็นสิ่งจำเป็นทั้งนั้น

6.2. ขั้นตอนการ การพูดต้องดังให้ทุกคนได้ยิน ในบางครั้งผู้สาธิตต้องใช้วิธีการบอกหรือแสดงให้ดูเพียงอย่างเดียวโดยให้ผู้ชมใช้ความคิดตามที่ได้วางแผนเอาไว้ โดยให้ผู้ชมคิดถึงสิ่งที่ต้องการจะรู้ การสาธิตต้องมองไปที่ผู้ชมการสาธิต และดูลักษณะการรณรงค์ไม่เข้าใจในการสาธิตนั้นหรือไม่ สิ่งสำคัญต้องพัฒนาศิลปะของการเป็นผู้สาธิต การสาธิตที่ดีต้องสร้างความอยากรู้อยากเห็นให้กับผู้ชมการสาธิต

6.3. ขั้นตอนการประเมินการสาธิต เป็นสิ่งจำเป็นเพราะเป็นการชี้ว่าการสาธิตประสบความสำเร็จหรือไม่ การประเมินจะประเมินการได้ยินของผู้ชม การพัฒนาผู้ชมว่ารู้อะไรเพิ่มบ้างหรือไม่ การดำเนินการเข้าไปหรือไม่ ได้เน้นจุดสำคัญๆของการสาธิตหรือไม่ สามารถตอบปัญหาของผู้เรียนได้หรือไม่ และคำนึงถึงผู้ที่เรียนซ้ำว่าเขาจะสามารถจำสิ่งที่สาธิตนั้นได้ทันหรือไม่

2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน

2.1. ความหมายของชุดการสอน

แอสบี (Ashby.1972 : 15-17) กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นเครื่องมือช่วยสอนที่ประกอบด้วยรูปภาพ สไลด์เพลง และเทปเสียงที่จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น นักเรียนจะทราบความก้าวหน้าหลังจากทำแบบทดสอบที่มีอยู่ในชุดการสอน

กู๊ด (Good. 1973 : 306) กล่าวว่า ชุดการสอน หมายถึง โปรแกรมการสอนที่จัดไว้โดยเฉพาะ มีวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละชุดการสอน ซึ่งได้แก่ คู่มือครู เนื้อหา แบบทดสอบ และมีการกำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนไว้ครบถ้วน

ไชยยศ เรืองสุวรรณ (2522 : 151) กล่าวว่า ชุดการสอนหมายถึง ระบบการนำสื่อประสมที่สอดคล้องกับเนื้อหา และ ประสบการณ์แต่ละหน่วยมาช่วยในการเปลี่ยนพฤติกรรม การเรียนรู้ของผู้เรียนให้บรรลุจุดมุ่งหมาย และมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยคู่มือครู สื่อการสอนที่สอดคล้องกับเนื้อหาและประสบการณ์เพื่อให้ผู้เรียนกว้างขวางมากขึ้น

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2523 : 185) กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นสื่อประสมที่ได้จัดกระบวนการผลิตการนำสื่อการสอนที่สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่องและวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525 : 185) กล่าวว่า ชุดการสอนหมายถึง ระบบการผลิต และการนำสื่อการเรียนหลายอย่างมาสัมพันธ์กันและมีคุณค่าส่งเสริมกันและกัน สื่อการเรียนอย่างนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสื่อประสม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพตามที่กำหนดไว้

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2529 : 66-67) กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นสื่อการสอนชนิดหนึ่งซึ่งเป็นชุดของสื่อประสมที่มีสื่อการสอนตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปรวมกัน โดยจัดหัวข้อเนื้อหาและประสบการณ์ของแต่ละหน่วยที่ต้องการให้ผู้เรียนได้ความรู้ตามที่จัดไว้

จากความหมายดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า ชุดการสอนหมายถึง การสอนโดยนำสื่อประสมที่มีความสอดคล้องกับกิจกรรมและเนื้อหาวิชาเรียน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ความหมายของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว

เป็รื่อง กุมุท (2518 : 1) ได้ให้ความหมายของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยการใช้สื่อการสอนประสมที่สอดคล้องกับกิจกรรมแนะแนว ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการกำหนดให้เรียน 1 คาบต่อ สัปดาห์เพื่อให้นักเรียนมีการพัฒนาอารมณ์ของตนเอง

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2529 : 66-67) ได้ให้ความหมายว่า เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสมประกอบด้วย รูปภาพ เทปเพลง วิดิทัศน์ เกม แบบฝึกหัด โดยจัดไว้เป็นชุดหรือกล่อง หรือ ของ ภายในประกอบด้วยเครื่องมือครู คู่มือนักเรียน รวมทั้งสื่อในการจัดกิจกรรมแต่ละเรื่อง

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวคือ การนำเอาสื่อประสมต่างๆมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้ผู้เรียนสนุกสนานและเกิดความหลากหลายในการจัดกิจกรรมแนะแนว

2.3 หลักการและทฤษฎีที่นำมาสร้างชุดการสอน

แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ที่เป็นแนวทางในการสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพมี 3 กลุ่มใหญ่ (กัลญา กริธาธร. 2545 : 8-11 ; อ้างอิงจาก วิเชียร สุคันธี. 2537 : 44-45 ; อ้างอิงจาก Kemp Gratton. 1985 : 13-14)

1. กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)

เป็นกลุ่มที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ว่า เป็นการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) และการตอบสนอง (Response) สิ่งเร้าคือข่าวสารหรือเนื้อหาวิชาที่ส่งไปให้ผู้เรียน โดยผ่านกระบวนการเรียนการสอนและเมื่อผู้เรียนเกิดการตอบสนอง ก็จะทราบผลได้ทันทีว่า เกิดการเรียนรู้หรือไม่

2. กลุ่มเกสตัลท์ หรือสนามหรือความรู้ความเข้าใจ (Gestalt, Field or Cognitive Theories)

เป็นกลุ่มที่เน้นกระบวนการความรู้ความเข้าใจ หรือการรู้จักคิด อันได้แก่การรับรู้ อย่างมีความหมาย ความเข้าใจ และความสามารถในการจัดกระทำ อันเป็นคุณสมบัติ พื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ ทฤษฎีนี้ถือว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ขึ้นอยู่กับคุณภาพของสติ ปัญญาและ ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์

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

ทฤษฎีนี้เน้นปัจจัยปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ การเรียนรู้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการ กระทำ ประสบการณ์โดยตรง หรือผ่านสื่อการเรียนการสอน เคมปี เกรทตัน (Kemp Gratton. 1985 : 14-15) กล่าวว่าทฤษฎีทั้ง 3 กลุ่มต่างมีความคล้ายคลึงหรือจุดเน้นเกี่ยวกับการออกแบบ และการใช้สื่อการเรียนการสอน ดังนี้

3.1. แรงจูงใจ (Motivation)

ถ้านักเรียนมีความต้องการ ความสนใจ หรือความปรารถนาที่จะเรียนรู้ก็จะทำให้ การเรียนการสอนที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจ คือประสบการณ์หรือกิจกรรมในการเรียนรู้ ซึ่งมีความหมาย ที่น่าสนใจสำหรับนักเรียน

3.2. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference)

นักเรียนแต่ละคนต่างมีอัตราและวิธีการเรียนรู้แตกต่างกันดังนั้นการจัดสื่อ การเรียนการสอนต้องคำนึงถึงประเด็นนี้ด้วย

3.3. วัตถุประสงค์การเรียนรู้ (Learning Objectives)

ในการจัดการเรียนการสอน หากนักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ ก็จะทำให้ นักเรียนมีโอกาสบรรลุจุดประสงค์ได้มากกว่าที่ไม่ทราบ นอกจากนี้ วัตถุประสงค์ การเรียนรู้ยังช่วยในการวางแผน สร้างสื่อการเรียนการสอน คือทำให้ทราบว่าควรบรรจุเนื้อหาอะไร ในสื่อ

3.4. การจัดเนื้อหา (Organization of Content)

การเรียนรู้จะง่ายขึ้นหากมีการจัดลำดับเนื้อหาสาระในการเรียนรู้เป็นลำดับขั้น และสมเหตุผล

3.5. การจัดเตรียมการเรียนรู้ที่จัดเตรียมมาก่อน (Pre – Learning Preparation)

บางครั้งการเรียนรู้เนื้อหาสาระหนึ่ง ๆ จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีมาก่อน ดังนั้นในการสร้างชุดการสอนควรคำนึงถึงธรรมชาติและระดับการเรียนรู้ของแต่ละคน เพื่อที่จะจัดเตรียมความพร้อมให้กับกลุ่มผู้เรียน

3.6. อารมณ์ (Emotion)

การเรียนรู้จะเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลพอๆกับความสามารถทางสติปัญญา ดังนั้นในการสร้างชุดการสอนควรตอบสนองอารมณ์ ซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นสำคัญ

3.7. การมีส่วนร่วม (Participation)

การเรียนรู้จะบังเกิดผลอย่างรวดเร็ว และคงทนหากนักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ ทั้งทางสติปัญญา และทางกายภาพ และควรจัดเป็นเวลายาวนานกว่าการเรียนรู้ จึงเป็นการสร้างแรงจูงใจ

3.8. การสะท้อนกลับ (Feedback)

การเรียนรู้จะเพิ่มขึ้นหากนักเรียนได้ทราบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ จึงเป็นการสร้างแรงจูงใจ

3.9. การเสริมแรง (Reinforcement)

เมื่อนักเรียนบรรลุผลในการเรียนรู้เนื้อหาสาระใดแล้วก็จะถูกกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ อย่างต่อเนื่องต่อไป ซึ่งการเรียนรู้ก็เป็นรางวัลที่สร้างความเชื่อมั่นและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในทางบวกแก่นักเรียน

3.10. การฝึกปฏิบัติและกระทำซ้ำ (Practice and Repetition)

บุคคลเกิดการเรียนรู้ในเรื่องของความรู้และทักษะได้จะต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติ การกระทำซ้ำอยู่เสมอ ซึ่งจะนำไปสู่ความคงทนในการเรียนรู้

2.4 ส่วนประกอบของชุดการสอน

ส่วนประกอบที่สำคัญของชุดการสอนมีดังนี้ (ไชยยศ เรืองสุวรรณ. 2522 :153)

2.4.1 คู่มือครู เป็นคู่มือและแผนการสอนสำหรับครูและนักเรียนตามลักษณะของชุดการสอน ภายในคู่มือครูจะชี้แจงวิธีการใช้ชุดการสอนอย่างละเอียด ครูและนักเรียนจะปฏิบัติตามคำชี้แจง จึงสามารถใช้ชุดการสอนอย่างได้ผล คู่มือครูอาจทำเป็นเล่มหรือแผ่นประกอบด้วย คำชี้แจงสำหรับครู บทบาทของครู การจัดชั้นเรียนพร้อมแผนผัง แผนการสอนและแบบฝึกปฏิบัติ

3.4.2 บัตรคำสั่ง (คำแนะนำ) เพื่อให้ผู้เรียนประกอบกิจกรรมแต่ละอย่างที่มีอยู่ชุด การสอนแบบกลุ่มและชุดการสอนแบบรายบุคคลบัตรคำสั่งจะประกอบด้วยคำอธิบายในเรื่องที่จะ ศึกษา คำสั่งให้ผู้เรียนดำเนินกิจกรรม และการสรุปบทเรียน ซึ่งอาจสรุปบทเรียนโดยใช้คำสั่งอธิบาย หรือตอบคำถาม

บัตรคำสั่งจะต้องมีถ้อยคำกระชับรัด เข้าใจง่ายชัดเจน และครอบคลุมกิจกรรมที่ ต้องการให้ผู้เรียนทำ ผู้เรียนจะต้องอ่านบัตรคำสั่งให้เข้าใจเสียก่อนแล้วจึงปฏิบัติตามเป็นขั้น ๆ ต่อ ไป

2.4.3. เนื้อหาหรือประสบการณ์ จะบรรจุอยู่ในรูปของสื่อการสอนต่างๆอาจ ประกอบด้วยบทเรียนสำเร็จรูป สไลด์ เทปบันทึกเสียง แผ่นภาพโปร่งใส หุ่นจำลอง รูปภาพ ผู้เรียนต้องศึกษาจากสื่อ

2.4.4. แบบประเมินผล อาจอยู่ในรูปแบบฝึกหัดตามคำสั่ง จับคู่เลือกคำตอบที่ถูกต้อง หรือให้ดูผลจากการทดลองหรือทำกิจกรรม

2.5 การสร้างชุดการสอน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2521 : 89-91) กล่าวว่า สื่อการสอนเป็นระบบการนำวัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการ มาช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพ และการจัดสื่อ การสอนแบบชุดการสอนถือว่าเป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดและจัดว่าเป็นนวัตกรรมที่มี บทบาทต่อการเรียน การสอนทุกระดับ

2.6 ระบบผลิตชุดการสอน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2523 : 123) ได้ผลิตชุดการสอนโดยใช้ระบบการผลิตชุด การสอนแผนจุฬา ซึ่งมี 10 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 กำหนดหมวดหมู่เนื้อหา และประสบการณ์

ขั้นที่ 2 กำหนดหน่วยการสอน

ขั้นที่ 3 กำหนดหัวเรื่องที่จะสอนว่าต้องการจะให้ประสบการณ์อะไร

ขั้นที่ 4 กำหนดความคิดรวบยอดและหลักการ

ขั้นที่ 5 กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง

ขั้นที่ 6 กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อ เป็นแนวทางการเลือกและการผลิตสื่อการสอน

ขั้นที่ 7 กำหนดแบบประเมิน

ชั้นที่ 8 เลือกและผลิตสื่อการสอน วัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการ

ชั้นที่ 9 หาประสิทธิภาพชุดการสอน

ชั้นที่ 10 การใช้ชุดการสอน

2.7. ประเภทชุดการสอน

ชุดการสอนแบ่งเป็น 3 ประเภท (ธีรชัย บุรณโชติ. 2532 : 4-18-4-19) คือ

2.7.1. ชุดการสอนแบบบรรยาย เป็นชุดการสอนที่มุ่งเน้นเนื้อหา โดยครูเป็นผู้บรรยาย แล้วใช้ชุดการสอนแบบเหมาะสม

2.7.2. ชุดการสอนแบบกลุ่มกิจกรรม หรือ ศูนย์การเรียนรู้ ชุดการสอนแบบนี้มุ่งให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยแบ่งเป็นกลุ่ม หรือศูนย์ แล้วให้นักเรียนหมุนเวียนทำกิจกรรมในชุดการสอน

2.7.3 ชุดการสอนแบบรายบุคคล เป็นชุดการสอนที่มุ่งให้นักเรียนเป็นหลักในการเรียนรู้โดยเรียนรู้ด้วยตนเองจากสื่อ

2.7.4 ชุดการสอนทางไกล เป็นชุดการสอนที่ผู้สอนกับผู้เรียนอยู่ต่างถิ่นกัน ต่างเวลากันมุ่งสอนให้ผู้เรียนศึกษาได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องเข้าห้องเรียน ประกอบด้วยสื่อประเภทสิ่งพิมพ์ รายการวิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และการสอนเสริมตามศูนย์บริการการศึกษา (ชัยยงค์ พรหมวงศ์. 2523 : 118)

2.8. คุณค่าของชุดการสอน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2523 : 121) กล่าวว่า ชุดการสอนมีคุณค่าด้านต่าง ๆ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

2.8.1. ช่วยให้ผู้สอนถ่ายทอดเนื้อหาและประสบการณ์ที่สลับซับซ้อนและมีลักษณะเป็นนามธรรมสูง

2.8.2 ช่วยสร้างความสนใจของนักเรียน เพราะนักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียน สามารถศึกษาและตอบคำถามด้วยตัวเอง

2.8.3 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น ฝึกการตัดสินใจ หาความรู้และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

2.8.4 ช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจแก่ผู้สอน

2.8.5 ผู้เรียนมีอิสระจากอารมณ์ของผู้สอน

2.8.6 ช่วยให้การเรียนของผู้เรียนเป็นอิสระจากบุคลิกภาพของผู้สอน เนื่องจากชุดการสอนทำหน้าที่แทนครู แม้ครูพูดไม่เก่งเด็กก็สามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.8.7 ใช้ในกรณีขาดครูและจัดครูแทนได้

2.9 ประโยชน์ของชุดการสอน

มนตรี แยมกลีกร และคนอื่นๆ (2528 : 12) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดการสอนไว้ว่า ช่วยสร้างความสนใจ ผู้เรียนเป็นผู้ทำกิจกรรมด้วยตนเอง ผู้เรียนมีโอกาสแสดงความคิดเห็น ฝึกการตัดสินใจ หากความรู้ด้วยตนเอง ได้ความรู้ไปในแนวเดียวกัน เป็นอิสระจากอารมณ์และบุคลิกภาพของผู้สอน วัตถุประสงค์ง่าย ช่วยลดภาระ สร้างความพร้อมและความมั่นใจแก่ครู จัดปัญหาขาดแคลนครู การเรียนต่อเนื่อง แก้ปัญหาความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นศูนย์การเรียนรู้

2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวกับชุดการสอน

2.10.1. งานวิจัยต่างประเทศ

แมคโคลแมน (Mc Colman . 1975 : 109-a) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ชุดการสอนและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนร่วมกับกิจกรรมกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษามากกว่านักเรียนที่ใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่ใช้ชุดการสอนอย่างเดียวมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เทอร์ค (Turk. 1985 : 2436) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนายุทธวิธีวิธีการฟัง จังหวะและทำนองดนตรีของนักเรียน โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือ ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการใช้ชุดการสอนนักเรียนสามารถรับรู้และเข้าใจจังหวะและทำนองดนตรีได้อย่างรวดเร็ว

วิลสัน (Wilson. 1989 : 416) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์ผลของการใช้ชุดการสอนที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ของเด็กพิการ ผลการศึกษาพบว่า การใช้ชุดการสอนทำให้เด็กมีความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์

แอนเดอร์สัน (Anderson. 1982: 4795-A) ได้สร้างชุดการสอนด้วยตนเอง เพื่อหาประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษากับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้ชุดการสอนด้วยตนเองกับกลุ่มทดลอง และใช้การสอนแบบ

บรรยายกับกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ใช้ชุดการสอนด้วยตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบบรรยายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.10.2 งานวิจัยในประเทศ

กมล ประทีปธำนันท์ (2530 : 76) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวตามหลักสัปปุริสธรรม เพื่อพัฒนาด้านคุณธรรมด้านสัปปุริสธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ตามหลักสัปปุริสธรรม มีคุณธรรมด้านสัปปุริสธรรมเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นวลนง มังศรีสรรค์ (2530 : 43) ได้ศึกษาเกี่ยวกับชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ 4 ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพศิรินทร์ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเรื่อง สังคหวัตถุ 4 มีคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ 4 เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุนทร จันทศรี (2537 : 62) ได้ศึกษาการสร้างชุดการสอนประกอบหลักสูตรวิชาสังคมศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ให้สัมพันธ์กับลักษณะความเป็นอยู่และปัญหาชนบทในภาคกลาง โดยวิธีวิเคราะห์ระบบ ผลการศึกษาพบว่า คะแนนการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยชุดการสอนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุรรัตน์ วิไลรัตน์ (2537 : 63) ได้ศึกษาการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการรับรู้ด้านอาชีพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดทรงธรรม อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวมีการรับรู้อาชีพมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

3.1. ความหมาย ความสำคัญ และองค์ประกอบด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

3.1.1 ความหมาย และ ความสำคัญของอารมณ์

อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา หรือหมายถึงนิสัยใจคอ (ราชบัณฑิตยสถาน. 2538 : 259)

ระยะวัยเด็กตอนปลายประมาณอายุ 6 ขวบ จนถึง 12 ขวบ ช่วงนี้เป็นช่วงค่อนข้างยาว นักจิตวิทยาบางพวกจึงแบ่งเป็น 2 ช่วง คือวัยเด็กตอนกลาง อยู่ระหว่าง 5 ขวบ ถึง 9 ขวบ และระยะวัยเด็กตอนปลาย อายุ 9 ขวบถึง 12 ขวบ พัฒนาการของวัยเด็กตอนกลางและวัยเด็กตอนปลายมีความเกี่ยวพันมาก ในช่วงวัยเด็กตอนปลายเด็กรู้จักกลัวในสิ่งที่สมเหตุและสมผล รู้จักใช้เหตุผล มีความรู้สึกสงสาร เห็นอกเห็นใจ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น รวมทั้งสัตว์เลี้ยง(ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 260)

สิ่งที่ต้องพัฒนาในด้านอารมณ์ในระยะนี้คือ การเข้าใจอารมณ์ตนเอง อารมณ์ผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ และรู้จักแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม พัฒนาการด้านนี้จำเป็นต้องช่วยเหลือเด็กในการเปิดโอกาสให้เด็กเข้ากลุ่ม ซึ่งกลุ่มจะบังคับให้เด็กเรียนรู้และปรับปรุงการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ในลักษณะที่สังคมยอมรับแต่ต้องระวัง เนื่องจากกลุ่มอาจมีค่านิยมที่ขัดกับการยอมรับของสังคม วัยนี้การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การปั้นรูป การวาดรูป เขียนเรื่อง ฯลฯ จำเป็นเช่นกัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 268 – 269)

เด็กวัยนี้มีทั้งอารมณ์ที่ดีน่าพึงใจ เช่น ความรัก ความเห็นใจ ความรู้สึกสงสาร ความรู้สึกরাแรงเบิกบานรื่นรมย์ และอารมณ์ในแง่ไม่พึงใจ เช่น เกลียด โกรธ อิจฉาริษยา ฯลฯ อารมณ์ไม่ว่าปรารถนาใดถ้าไม่ได้รับการรับรู้ไม่มีโอกาสแสดงออกและถูกเก็บกดเอาไว้มากเกินไป เด็กจะรู้สึกเคร่งเครียดและนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางกาย เนื่องจากอารมณ์หรือความรู้สึกผิดจนทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ เด็กวัยนี้พร้อมที่จะรับเรื่องอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และปลดปล่อยอารมณ์ออกมาอย่างที่สังคมยอมรับ จึงจำเป็นต้องเตรียมเด็กอย่างเหมาะสมเด็กจะเติบโตเป็นวัยรุ่นที่มีความสุข การละเลยจะทำให้เด็กสับสนทางอารมณ์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545 : 268)

กอร์ดอน (Gordon. 1969 : 205) ได้แสดงทัศนะในเรื่องอารมณ์ไว้ดังนี้

แม้ว่าโปรแกรมการสอนของโรงเรียนมากมายที่เฝ้าดูแลเกี่ยวกับความกดดัน ช่วงพัฒนาทางปัญญาของชีวิตเด็ก จากการศึกษาวิจัยของนักวิจัยพบว่า ควรจะบ่งบอกถึงผลประโยชน์หลัก เช่น ความรู้สึกจะมองข้ามไปไม่ได้ การพัฒนาการทางด้านความรู้สึกที่ดีควรเป็นเป้าหมายหลักที่ต้องศึกษาต่อไปเช่นเดียวกับการพัฒนาทางด้านความรู้และทักษะอื่น ๆ

3.1.2 องค์ประกอบด้านอารมณ์

โกลแมน (Goleman. 1998 : 43-44) ได้เสนอองค์ประกอบของการพัฒนาอารมณ์ในทัศนะของสโลเวย์ ว่าประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ คือ

1. ขั้นตระหนักรู้ในอารมณ์ตน (Know one's Emotion) เข้าใจยังรู้ความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ ภาวะอารมณ์ความต้องการของตนในแต่ละช่วงเวลาและสถานการณ์ เข้าทำนองผู้ที่รู้จักตนเองและเอาชนะตนเองได้เป็นผู้ที่ฉลาดที่สุด
2. ขั้นบริหารจัดการอารมณ์ของตน (Managing Emotion) เป็นความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และชาญฉลาด โดยเสริมสร้างจากภาวะที่ตระหนักรู้ในอารมณ์ตน เมื่อเศร้า โกรธ ผิดหวัง ก็สามารถควบคุมตนได้ และนำพาภาวะอารมณ์ตนให้กลับคืนสู่ภาวะปกติได้โดยเร็ว
3. ขั้นสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองได้ (Motivating Oneself) การกระตุ้นเตือนตนให้คิดริเริ่มอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ ผลักดันตนเองมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ จะนำมาซึ่งความสำเร็จสามารถอดได้ รอได้ ไม่หุนหันใจเร็วด่วนได้ ผู้ที่ทำได้ดังนี้ จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในงานมุ่งสู่เป้าหมายอย่างมีความตั้งใจ
4. ขั้นสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ (Recognizing Emotion in Other) ความสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นพื้นฐานของความเก่ง รู้เท่าทันในความรู้สึก ความต้องการ ข้อวิตกกังวลของผู้อื่น
5. ความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ (Handling Relationships) เป็นผลรวมของข้อ 1-4 ทำอย่างไรที่จะมีความสามารถในการสร้าง รักษาความสัมพันธ์ส่วนตัวและที่เกี่ยวกับงานไว้

จากองค์ประกอบด้านอารมณ์ สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญที่จะช่วยพัฒนาอารมณ์ให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ จำเป็นต้องมีเทคนิคเพื่อเป็นแรงจูงใจ แรงกระตุ้นให้นักเรียนมีความคิดริเริ่มอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งในการศึกษารั้งนี้ได้ทำกิจกรรมแนะแนวเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาผู้เรียนวิธีหนึ่ง

3.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์

3.2.1 ทฤษฎีชีววิทยา บุคคลสำคัญของทฤษฎีนี้คือ อาร์โนลด์ เกเซลล์ (Arnald Gesell) ได้อธิบายถึงวุฒิภาวะโดยเกเซลล์เชื่อว่าพัฒนาการและการเรียนรู้จะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าบุคคลยังไม่ถึงวุฒิภาวะ การถึงวุฒิภาวะเป็นไปตามธรรมชาติไม่เกี่ยวกับการฝึกฝนหรือประสบการณ์เลย แต่เป็นการบรรลุถึงความพร้อม แต่ก่อนถึงวุฒิภาวะจำเป็นต้องมีการเตรียมก่อนถึงวุฒิภาวะหรือก่อนการมีพัฒนาการในเรื่องใด ๆ จึงสามารถนำมาใช้กับการปรับตัวทางอารมณ์ ซึ่งเป็นการพัฒนาการด้านรูปธรรมและนามธรรม อันเป็นการเตรียมเพื่อให้ปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3.2.2 ทฤษฎีของแอริคสัน (Erik Erikson) แนวคิดของแอริคสันได้แบ่งชีวิตมนุษย์ไว้ 8 ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนได้แบ่งอายุไว้อย่างสังเขป สี่ขั้นแรกจะเป็นระยะวัยทารกและวัยเด็ก ขั้นตอนที่ห้าเป็นระยะวัยรุ่น สามขั้นสุดท้ายเป็นช่วงวัยผู้ใหญ่

ขั้นตอนที่ 1	ขั้นความไว้วางใจกับความสงสัยในใจผู้อื่น
ขั้นตอนที่ 2	ขั้นความเป็นตัวของตัวเอง แยกกับความละอายใจและไม่แน่ใจ
ขั้นตอนที่ 3	ขั้นความคิดริเริ่มแยกกับความรู้สึกผิด
ขั้นตอนที่ 4	ขั้นระยะเอาการเอางานแยกกับปมด้อย
ขั้นตอนที่ 5	ขั้นการพบอัตลักษณ์แห่งตนแยกกับการไม่เข้าใจตนเอง
ขั้นตอนที่ 6	ขั้นสนิทสนมหา ความร่วมใจแยกกับความเปล่าเปลี่ยว
ขั้นตอนที่ 7	ขั้นการบำรุงส่งเสริมผู้อื่นแยกกับการพะวงเฉพาะตน
ขั้นตอนที่ 8	ขั้นความมั่นคงทางใจแยกกับความสิ้นหวัง

3.2.3 ทฤษฎีของซัลลิแวน (Harry Stack Sullivan) แนวคิดของซัลลิแวน เชื่อว่ามนุษย์อยู่ได้อิทธิพลของความสัมพันธ์กับผู้อื่นตั้งแต่แรกเกิดจนวาระสุดท้าย มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถหลบเลี่ยงขาดความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ได้ อิทธิพลอาจเกิดจากความสัมพันธ์ที่กำลังมีกำลังเป็น มีจริงในปัจจุบันหรือเป็นประสบการณ์ตรง หรือความคิดฝัน

3.2.4 ทฤษฎีของฮอร์นีย์ (Karen Horney) แนวคิดของฮอร์นีย์เชื่อว่ามนุษย์สามารถแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ในชีวิตของตนได้ ไม่ใช่เป็นทาสของปัญหา ฮอร์นีย์มองมนุษย์จากด้านในและเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถและปรารถนาที่จะพัฒนาตนให้เป็นคนน่ารัก น่าคบ น่าเชื่อถือและให้คุณสมบัติเฉพาะตนให้ปรากฏ ประจักษ์ และมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น แต่ต้อง

มีสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น และมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงได้และเปลี่ยนแปลงอยู่เป็นนิจตลอดเวลาจนตาย

3.2.5 ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมของวัตสัน แนวคิดของวัตสันเชื่อว่าพฤติกรรมของคนอยู่บนรากฐานที่ว่า สิ่งเร้าภายนอกเป็นสาเหตุของพฤติกรรม คือสิ่งเร้าภายนอกมาเร้าร่างกายให้เกิดการตอบสนองทันที จึงให้แนวคิดว่าการแสดงออกที่เรียกว่าพฤติกรรม (Behavior) เป็นการสะท้อนให้เห็นจิตของมนุษย์ จึงสรุปผลงานสำคัญของวัตสันได้ว่า

1. ถ้าจะศึกษาจิตของคน ศึกษาจากพฤติกรรมโดยวิธีทางวิทยาศาสตร์ โดยดูว่าอะไรเป็นตัวเร้าพฤติกรรมให้เปลี่ยนแปลงไป
2. พฤติกรรมของคนเกิดจากการเรียนรู้เป็นส่วนใหญ่จึงต้องฝึกเด็กทุกคนให้เป็นอะไรได้ตามต้องการ
3. อารมณ์มิใช่เป็นสิ่งติดตัวมาแต่กำเนิด เกิดจากการวางเงื่อนไขมากกว่าเกิดจากสัญชาตญาณ การทดลองที่มีชื่อเสียงของวัตสันคือ การทดลองเรื่องการวางเงื่อนไขทางอารมณ์เกี่ยวกับอารมณ์กลัวของเด็ก

3.3 ความสำคัญของการพัฒนาอารมณ์ของวัยเด็กตอนปลายช่วงชั้นที่ 2

เด็กในวัยเด็กตอนปลายจำเป็นต้องมีการเตรียมตัวเพื่อเติบโตเป็นวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบตนเองในด้านต่าง ๆ ได้ จึงจำเป็นต้องให้หัดทำอะไรด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเล่น เรียนและทำงานกับเพื่อนร่วมวัย เรียนรู้ที่จะให้ความเป็นเพื่อนกับผู้อื่นและสร้างมิตรภาพ ในปัจจุบันสภาพปัญหาแตกต่างจากสมัยเมื่อ 20 ปีที่ผ่านมา อารมณ์ของเด็กวัยนี้ เช่น อารมณ์เครียดในวัยนี้อาจจะไม่ใช่ว่าไม่ดีเสมอไป แต่ความเครียดระดับอ่อน ๆ อาจเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์มีพฤติกรรมสร้างสรรค์ได้ วัยนี้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้เกี่ยวข้องจำเป็นต้องช่วยกันเสริมสร้างเพื่อให้เด็กมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวด้านอารมณ์ ถ้าละเอียดหรือล้มเหลวในกรณีกิจด้านนี้เด็กจะเติบโตเป็นวัยรุ่นที่มีความสับสนทางอารมณ์มากกว่าที่ควรจะเป็น จึงจำเป็นต้องพัฒนาด้านอารมณ์ของวัยเด็กตอนปลายเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพ (พวงเพ็ญ เจริญปัญญารัช. 2522 : 18-19)

3.4 ลักษณะอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

วัยเด็กตอนปลาย เด็กจะรู้จักกลัวในสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผล มีเหตุผล มีความรู้สึกสงสารและเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น เด็กจะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองมากขึ้น เด็กวัยนี้มีความรัก ความเห็นใจ ความรู้สึกสงสาร

ความรู้สึกเบิกบานรื่นรมย์ ขณะเดียวกันก็มีอารมณ์โกรธ อิจฉา ริษยาด้วย วัยนี้เป็นวัยอยากรู้อยากเห็น จะเห็นว่าเด็กวัยนี้ชอบทดลองในสิ่งที่ตนอยากรู้เพื่อพิสูจน์ความจริง (พวงเพ็ญ เจียมปัญญาธิ. 2522 : 18-20)

3.5 การพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

จอม ชุ่มช่วย (2540 : 61) ได้สรุปการพัฒนาอารมณ์ของเด็กอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

- 3.5.1 สอนให้เด็กรับรู้อารมณ์ของตนเอง ไม่เก็บกด
- 3.5.2 สอนให้จัดการกับอารมณ์ของตนเองและมีทางระบายออกอย่างเหมาะสม
- 3.5.3 สอนให้เด็กรู้จักการรอคอย มีวินัย และรู้จักการควบคุมตนเอง
- 3.5.4 สอนให้เด็กรู้จักเข้าใจผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- 3.5.5 สอนให้เด็กรู้จักสร้างสัมพันธและผูกมิตรกับคนอื่น

ทศพร ประเสริฐสุข (2542 - 2543 : 32) กล่าวว่า การพัฒนาอารมณ์ เป็นหน้าที่ของนักการศึกษา นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก จะเริ่มจากรากฐานตั้งแต่วัยเด็ก โดยเริ่มต้นจากแผนการศึกษาแห่งชาติ หลักสูตร และกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตร พัฒนาครูให้เข้าใจแนวทางการพัฒนาจิตใจอารมณ์ และกิจกรรมที่เสริมสร้างจิตใจอารมณ์ของเด็ก พ่อแม่ และผู้ที่เกี่ยวข้องก็ต้องเข้าใจ และส่งเสริมเช่นกัน

แนวทางการพัฒนาอารมณ์ ทำได้โดย (พวงเพ็ญ เจียมปัญญาธิ. 2522 : 25-29)

1. ฝึกเด็กให้รู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดีรู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตนเองได้ เป็นการให้รู้จักอารมณ์ตนเอง

1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (Self-awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น ใช้การนั่งสมาธิ

1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่น ๆ

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจใช้การฝึก

2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (assertive training)

2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร

2.3 รู้จักปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งครู พ่อแม่ ต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ

2.4 รู้จักและเข้าใจธรรมชาติของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณ เป็นโทษแก่ตนเอง สถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาแก่เด็ก

2.5 รู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้รู้ว่าอารมณ์เกิดขึ้นได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้

2.6 การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทาง คำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึกในช่วงโฮมรูมหรือนะแนว

2.7 รู้จักหยุดการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออก และสามารถที่จะอดทน รอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

2.8 ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตน

2.9 ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

2.10 ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกให้เกิดนิสัยผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

กรมสุขภาพจิต (2544 : 25) กล่าวถึง เทคนิคการพัฒนาอารมณ์ในสถานศึกษา ดังนี้

1. ประชาธิปไตยในการเรียน บรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตย มีความเป็นอิสระที่จะแสดงความคิดเห็น มีความเคารพซึ่งกันและกัน ครูรับฟังผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนเห็นว่าคุณค่าความรู้สึกของตนเป็นที่รับฟัง ไม่ใช่สิ่งที่ไม่มีความหมายหรือไม่มีคนสนใจ

2. เรียนรู้เรื่องอารมณ์ หน้าที่ของครูในการพัฒนาอารมณ์ คือ การช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ของตนเองมีการแสดงออกที่เหมาะสมกับบุคคลและสถานที่ และมีความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น

3. เริ่มต้นที่ดี เริ่มที่ครู การเริ่มต้นที่ดีที่สุด คือ การที่ครูทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้เรียน โดยการทำสิ่งที่ตนพร่ำสอน เช่น เรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก บุคลิก ลักษณะของตนเอง ระมัดระวังคำพูด และการแสดงอารมณ์ให้เหมาะสมอยู่เสมอ

3.6 โปรแกรมการพัฒนาอารมณ์

โปรแกรมพัฒนาอารมณ์ซึ่งจัดทำในครั้งนี้เป็นโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวซึ่งใช้ในการพัฒนา อารมณ์รัก อารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน ระเบียบอารมณ์โกรธ ลดอารมณ์อิจฉาริษยา ลดความกลัว ในแต่ละโปรแกรมจะใช้เวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยมีขั้นตอนในการทำกิจกรรมอย่างเป็นระบบและสุดท้ายมีการประเมินผลลัพธ์ โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวที่จัดทำ เป็นกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นโดยใช้เทคนิคต่างๆซึ่งได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง และการอภิปรายกลุ่มพร้อมทั้งสื่อที่ใช้ได้แก่เอกสาร วิดีทัศน์ และสื่อเคลื่อนที่ ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับบทบัญญัติของกระทรวงที่กำหนดไว้ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 13)

3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอารมณ์

กรอนลันด์ (Gronlund. 1959 : 176) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียนกับความตึงเครียดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่าผู้ที่มีผลการเรียนไม่ดีมีความตึงเครียดทางอารมณ์มาก ไม่มีความสุขและต้องออกจากโรงเรียนก่อนการสำเร็จจำนวนมาก

ริงเนส (Ringness. 1990 : 131) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตในโรงเรียนผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในโรงเรียนมีแนวโน้มจะมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง และสามารถปรับตัวต่อภาวะทางอารมณ์ได้ ทำให้มีสุขภาพจิตดี ส่วนวัยรุ่นที่มีผลการเรียนต่ำจะมีความตึงเครียดและท้อถอยและวิตกกังวลทำให้สุขภาพไม่ดี

เพรสคอตต์ (เววดี ภูทอง. 2544 : 48 ; อ้างอิงจาก Prescott . 1961) ได้ศึกษาว่าองค์ประกอบหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จทางการเรียนทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนได้แก่การแสดงออกทางอารมณ์จากการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองทำให้หาทางออกได้กับอารมณ์หรือหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นได้เกิดความสัมพันธ์ผลทางการเรียน

วิลสัน (Willson Gary Lynn. 1993 : 1154A) ได้ศึกษาให้คำแนะนำถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อความพร้อมในการแสดงละครในมหาวิทยาลัย รัฐฟลอริดา ผลการศึกษาพบว่า การได้รับการคำแนะนำในการถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกก่อนการซ้อมละครจะเกิดผลดีและมีประโยชน์มากนับว่าเป็นกระบวนการในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานเพราะความพยายามที่จะแสดงละครให้ได้ดีนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการซึ่งประสานและสอดคล้องกันคือกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ การถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกและความพอใจในการทำงานทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเรียนรู้

ทศนา แรมมณี. (2536 : 7) ได้กล่าวว่าการใช้บทบาทสมมติเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ในลักษณะเรียนปนเล่น นักเรียนจะได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลินมีความกระตือรือร้น และสิ่งสำคัญการแสดงบทบาทสมมตินักเรียนได้ทดลองแสดงบทบาทนั้นๆด้วยตนเองทำให้นักเรียนพิจารณาและเกิดแนวทางในการแก้ปัญหาให้ตรงประเด็นด้วย

สุพา แสงพรหม. (2545 : 59) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติและการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้ บทบาทสมมติ และนักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้กรณีตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติกับนักเรียนที่ได้รับการใช้กรณีตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชิดชนก รุ่งแสง. (2541 : 67) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยมากขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรารักษ์ ตระกูลสุชาติ. (2537 : 53) ได้ศึกษาผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยจิตเวชลดลงจากการใช้สถานการณ์จำลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัจวานี (ลวิลดี สมจิตร. 2533 : 31 ; อ้างอิงจาก Ajwani. 1983 : 203 - 211) ได้ศึกษาผลของวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่อการรับรู้ประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมปลายจำนวน 400 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน จากผู้ที่ทำคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้สูงกับกลุ่มที่ทำคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 40 คน พบว่า กลุ่มทดลองที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำใช้เวลาในการรับรู้คำต้องห้ามมากกว่ากลุ่มทดลองที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้สูง

จากผลงานวิจัยดังกล่าวพบว่าเทคนิคที่ใช้ในการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียน เช่น กิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมุติ สถานการณ์จำลอง กรณีตัวอย่าง ฯลฯ ทำให้ผู้เรียนมีการพัฒนามากขึ้นและชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของช่วงชั้นที่ 2 ที่สร้างขึ้นได้ใช้เทคนิคดัง กล่าว จึงน่าจะพัฒนาอารมณ์ของเรียนให้เกิดความรัก ความร่าเริงสนุกสนาน สามารถระงับอารมณ์โกรธ ลดอารมณ์อิจฉาริษยาและลดอารมณ์กลัวได้ดีเช่นเดียวกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบทดลองโดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 ประถมศึกษาปีที่ 4 ประถมศึกษาปีที่ 5 และ ประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 334 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 คือนักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ประถมศึกษาปีที่ 5 และประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 90 คน จากจำนวนห้องเรียนในแต่ละระดับชั้น เป็นกลุ่มตัวอย่างได้นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 1 ห้องเรียนจำนวน 30 คน นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 1 ห้องเรียนจำนวน 30 คน และในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 1 ห้องเรียนจำนวน 30 คนโดยวิธีสุ่มแบบง่าย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. แบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์
2. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์

วิธีการดำเนินการสร้างแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์

ขั้นตอนที่ 2 สร้างแบบสอบถาม การพัฒนาอารมณ์จำนวน 50 ข้อให้ตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะ

ขั้นตอนที่ 3 นำแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ตรวจสอบความถูกต้องและนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 2 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ และ อาจารย์ มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบข้อคำถามที่สร้างขึ้น ทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนที่ 4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทำการทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 90 คน ประกอบด้วยชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ของโรงเรียนสุวิทยเสริญสุวรรณ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานครที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 5 นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของข้อคำถามแต่ละข้อ โดยใช้ t -test แล้วพิจารณาเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มาใช้เป็นแบบสอบถาม ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง .031-.743

ขั้นตอนที่ 6 นำแบบสอบถามในขั้นตอนที่ 5 มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.831 และเหลือข้อคำถามในแบบสอบถามจำนวน 34 ข้อ

ตัวอย่างแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	พัฒนาความรัก ฉันดูแลตัวเองและรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายเสมอ					
0	พัฒนาความร่าเริงสนุกสนาน ฉันเป็นคนร่าเริงสนุกสนาน					
0	ระงับอารมณ์โกรธ ฉันรู้สึกโกรธตัวเองเวลาทำผิด					
0	ลดอารมณ์อิจฉาริษยา ฉันจะต้องชวนชวายให้มีของทุกอย่างเหมือนเพื่อน					
0	ลดอารมณ์กลัว ฉันไม่กลัวที่จะสารภาพว่าฉันทำผิด					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความในเครื่องมือแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ข้อความทางบวกให้คะแนนให้ 5 4 3 2 1 เมื่อกาที่ช่องมากที่สุด
มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
2. ข้อความทางลบให้คะแนนให้ 1 2 3 4 5 เมื่อกาที่ช่องมากที่สุด
มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

**ขั้นตอนในการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 2**

ขั้นตอนในการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้น
ที่ 2 มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาหลักการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอนกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ โดยพิจารณาความรู้พื้นฐาน ความสนใจ เพื่อจะได้จัดเนื้อหาและ
กิจกรรมให้เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดหัวข้อในการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ ให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ มีหัวข้อดังนี้

1. พัฒนาความรัก
2. พัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน
3. การระงับอารมณ์โกรธ
4. ลดอารมณ์อิจฉาริษยา
5. ลดความกลัว

ขั้นตอนที่ 3 สร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ตามหัวข้อใน
ขั้นตอนที่ 2 ในชุดการสอนประกอบไปด้วย คำชี้แจงในชุดการสอน คู่มือครู คู่มือนักเรียนและแต่
ละชุดการสอนมีหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. ชื่อเรื่อง
2. ชื่อกิจกรรม
3. สาระสำคัญ
4. จุดประสงค์
5. วิธีดำเนินการ
6. กระบวนการวัดและการประเมินผล
7. แหล่งการเรียนรู้
8. สื่อการเรียนรู้
9. แบบฝึกหัดประจำกิจกรรม
10. แบบประเมินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 4 นำชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ที่สร้างขึ้นให้
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ แล้วนำไปให้ผู้ทรง

คุณวุฒิ จำนวน 2 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีจำ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบชุดการสอนพัฒนาอารมณ์ว่ามีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จุดประสงค์ เนื้อหา ด้านพัฒนาอารมณ์แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนที่ 5 นำชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ที่ปรับปรุงแก้ไข แล้วตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปใช้ทดลอง (Try out)หาประสิทธิภาพของชุดการสอนให้ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด 60/60 โดยทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างได้ประสิทธิภาพของชุดการสอนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 60/60

การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยนำชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 รวมจำนวนทั้งหมด 17 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วันคือ วันจันทร์ วันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 09.30 – 10.30 น. โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลอง เริ่มตั้งแต่วันที่ 23 พฤษภาคม พ.ศ. 2548 สิ้นสุดวันอังคารที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2548 ขั้นตอนในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 มี 6 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นทดสอบความรู้ก่อนใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์มากน้อยเพียงใด
2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ผู้วิจัยใช้วิธีการนำเข้าสู่บทเรียนด้วยวิธีการต่างๆ เช่น เกม เพลง การสนทนาพูดคุยกับนักเรียน เป็นต้น
3. ขั้นดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามกฎ กติกา และวิธีปฏิบัติกิจกรรม
4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเรื่องที่เรียนเพื่อสรุปความคิดรวบยอดและหลักการที่สำคัญ
5. ขั้นทดสอบความรู้หลังเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาอารมณ์มากน้อยเพียงใด

6. ชั้นประเมินชุดการสอน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนเพื่อทราบความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนแต่ละกิจกรรมหลังจากที่นักเรียนได้ทำกิจกรรมด้วยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์แล้ว

ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

ดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2 รวมจำนวนทั้งหมด 17 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 09.30 - 10.30 น. โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลอง การทดลองเริ่มตั้งแต่วันจันทร์ที่ 23 พฤษภาคม พ.ศ. 2548 สิ้นสุดวันอังคารที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2548

ตาราง 1 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

วัน/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อกิจกรรม
ห้อง ป.4/1		
วันจันทร์ที่ 23 พฤษภาคม 2548	09.30 - 10.30 น.	ตัวเอง
วันอังคารที่ 24 พฤษภาคม 2548	09.30 - 10.30 น.	ครอบครัว
วันศุกร์ที่ 27 พฤษภาคม 2548	09.30 - 10.30 น.	ไม่กลัว...ผี
วันจันทร์ที่ 30 พฤษภาคม 2548	09.30 - 10.30 น.	ชีวิตแสนสนุกสุขสมวัย
วันอังคารที่ 31 พฤษภาคม 2548	09.30 - 10.30 น.	โกรธไม่เป็น..อารมณ์เป็นสุข
วันศุกร์ที่ 3 มิถุนายน 2548	09.30 - 10.30 น.	คนเราอาจไม่เท่ากัน
ห้อง ป.5/1		
วันจันทร์ที่ 6 มิถุนายน 2548	09.30 - 10.30 น.	เพื่อน
วันอังคารที่ 7 มิถุนายน 2548	09.30 - 10.30 น.	เรารักโรงเรียนของเรา
วันศุกร์ที่ 10 มิถุนายน 2548	09.30 - 10.30 น.	สิ่งที่เราทำ เรานั้นไม่ควรกลัว
วันจันทร์ที่ 13 มิถุนายน 2548	09.30 - 10.30 น.	เรียนอย่างสนุก
วันอังคารที่ 14 มิถุนายน 2548	09.30 - 10.30 น.	อารมณ์แจ่มใสไร้อารมณ์โกรธ
วันศุกร์ที่ 17 มิถุนายน 2548	09.30 - 10.30 น.	พอใจ..เราทำได้

ตาราง 1 (ต่อ)

วัน/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อกิจกรรม
ห้อง ป. 6/1		
วันจันทร์ที่ 20 มิถุนายน 2548	09.30 – 10.30	เรารักชาติไทย
วันอังคารที่ 21 มิถุนายน 2548	09.30 - 10.30 น.	อย่ากลัว..การยอมรับกัน
วันศุกร์ที่ 24 มิถุนายน 2548	09.30 - 10.30 น.	ชีวิตที่เป็นสุข
วันจันทร์ที่ 27 มิถุนายน 2548	09.30 - 10.30 น.	ระงับโกรธคนในครอบครัว
วันอังคารที่ 28 มิถุนายน 2548	09.30 - 10.30 น.	พอใจกับชีวิตเรา

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

- หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 2 แต่ละชุดจำนวน 17 ชุด
- หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 2 ทั้งชุด
- เปรียบเทียบคะแนนการพัฒนารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการใช้
ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โดยใช้สถิติ t – test แบบ
Dependent

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการหาประสิทธิภาพ ได้แก่
 - ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
 หาประสิทธิภาพของชุดการสอนพัฒนาอารมณ์ โดยใช้สูตร ดังต่อไปนี้
(เสาวณีย์ ลิกขาบัณฑิต. 2528 : 295)

สูตรที่ 1

$$E_1 = \frac{\frac{\sum x}{n}}{A} \times 100$$

เมื่อ E_1 คือ ประสิทธิภาพกระบวนการที่จัดไว้ในชุดการสนคิดเป็นร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

$\sum x$ คือ คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

A คือ คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

n คือ จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

สูตรที่ 2

$$E_2 = \frac{\frac{\sum F}{n}}{B} \times 100$$

เมื่อ E_2 คือ ประสิทธิภาพของผลลัพธ์(อารมณ์ที่เปลี่ยนในตัวผู้เรียน)หลังจากการใช้ชุดการสอนนั้นคิดเป็นร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

$\sum F$ คือ คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

B คือ คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

n คือ จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามพัฒนาอารมณ์ โดยใช้วิธี การใช้ t- test

2.2 การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Conbach)

2.3 การทดสอบความแตกต่างของคะแนนด้านพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลัง การใช้ชุดการสอน โดยใช้ t – test for Dependent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 :165)

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

เมื่อ	df	คือ	$n - 1$
	d	คือ	ค่าความแตกต่างของคะแนนจากการตอบแบบสอบถามก่อนการใช้ชุดการสอนและหลังการใช้ชุดการสอน
	n	คือ	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum d^2$	คือ	ผลรวมของ d^2
	$(\sum d)^2$	คือ	การนำผลรวมของ d ทั้งหมดยกกำลังสอง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

E_1	แทน	ประสิทธิภาพของกระบวนการที่จัดไว้ในชุดการสอนคิดเป็นร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
$\sum X$	แทน	คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
A	แทน	คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
E_2	แทน	ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (พฤติกรรมที่เปลี่ยนในตัวผู้เรียน) หลังจากการใช้ชุดการสอนนั้นคิดเป็นร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
$\sum F$	แทน	คะแนนรวมของนักเรียนจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
B	แทน	คะแนนเต็มของการทำแบบฝึกหัดหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t – Distribution
d	แทน	ค่าความแตกต่างของคะแนนจากการทำแบบฝึกหัดหลังการใช้ชุดการสอนกับก่อนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
$\sum d$	แทน	ผลรวมของ d
$(\sum d)^2$	แทน	การนำผลรวมของ d ทั้งหมดยกกำลังสอง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์แบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์โดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)
2. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 จำนวน 17 กิจกรรม ตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณ ประสิทธิภาพ E_1/E_2
3. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ทั้งชุด ตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2
4. เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ทั้งชุด โดยใช้สูตรการทดสอบค่าที (t – test for dependent samples)
5. วิเคราะห์แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 จำนวน 17 กิจกรรม ปรากฏผล ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าประสิทธิภาพชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ 17 กิจกรรม (n=30)

ชื่อกิจกรรม	ΣX	A	E1	n	ΣF	B	E2
1. ตัวเอง	202	10	67.33	30	246	10	81.67
2. ครอบครัว	219	10	73.00	30	253	10	84.33
3. ไม่กลัว...ผี	210	10	70.00	30	251	10	83.37
4. ชีวิตแสนสนุกสุขสมวัย	214	10	71.33	30	245	10	81.67
5. โกรธไม่เป็นอารมณ์เป็นสุข	180	10	60.00	30	255	10	85.00
6. คนเราอาจไม่เท่ากัน	213	10	71.00	30	243	10	81.00
7. เพื่อน	209	10	69.67	30	241	10	80.33
8. เรารักโรงเรียนของเรา	210	10	70.00	30	247	10	82.33
9. สิ่งที่เราทำ เรานั้นไม่ควรกลัว	216	10	72.00	30	247	10	82.33
10. เรียนอย่างสนุก	225	10	75.00	30	262	10	87.33
11. อารมณ์แจ่มใสไร้อารมณ์โกรธ	224	10	74.67	30	247	10	82.33
12. พอใจ..เราทำได้	221	10	73.67	30	258	10	86.00
13. เรารักชาติไทย	199	10	66.33	30	244	10	81.33
14. อย่างกลัว..การยอมรับกัน	228	10	76.00	30	255	10	85.00
15. ชีวิตที่เป็นสุข	231	10	77.00	30	259	10	86.33
16. ระวังโกรธคนในครอบครัว	211	10	70.33	30	250	10	83.33
17. พอใจกับชีวิตเรา	230	10	76.67	30	272	10	90.67
$\Sigma(E_1/E_2) \times 100/17$							= 83.79

จากตาราง 2 พบว่า

1. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทุกชุด มีค่าประสิทธิภาพของกระบวนการระหว่าง 60.00 – 77.00 และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ระหว่าง 80.33 – 90.67 เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60 ซึ่งก็หมายความว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทุกชุดเป็นชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ให้ดีขึ้น

2. ค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทั้งชุดจากตาราง 4 พบว่าค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทั้งชุด มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 83.79 ซึ่งแสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์เป็นชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ (n = 30)

การพัฒนาด้านอารมณ์	$\bar{X}$ ก่อน	SDก่อน	$\bar{X}$ หลัง	SDหลัง	t
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4					
ด้านอารมณ์รัก	31.23	0.96	32.30	0.84	2.97**
ด้านอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน	37.83	1.21	39.10	1.05	2.16
การระงับอารมณ์โกรธ	21.53	1.01	22.20	0.92	2.79**
ลดอารมณ์อิจฉาริษยา	34.17	0.45	36.60	0.42	4.78**
ลดอารมณ์กลัว	22.10	0.68	23.03	0.57	3.58**
รวม	146.86	0.67	153.23	0.61	4.19**
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5					
ด้านอารมณ์รัก	31.27	0.81	32.93	0.56	4.08**
ด้านอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน	37.30	1.01	40.50	0.92	4.10**
การระงับอารมณ์โกรธ	16.97	1.20	21.60	0.83	5.03**
ลดอารมณ์อิจฉาริษยา	31.97	1.25	35.83	0.82	5.75**
ลดอารมณ์กลัว	17.93	0.68	22.68	0.67	3.81**
รวม	135.44	0.91	153.54	0.59	4.24**

ตาราง 3 (ต่อ)

การพัฒนาด้านอารมณ์	$\bar{X}$ ก่อน	SDก่อน	$\bar{X}$ หลัง	SDหลัง	t
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6					
ด้านอารมณ์รัก	30.43	1.07	31.50	0.71	2.67**
ด้านอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน	38.30	0.73	39.87	0.56	3.53**
การระงับอารมณ์โกรธ	17.16	1.02	19.30	0.68	6.01**
ลดอารมณ์อิจฉาริษยา	31.60	1.06	34.27	0.78	5.58**
ลดอารมณ์กลัว	17.17	0.96	20.27	0.76	4.39**
รวม	134.66	0.85	145.21	0.71	4.09**
รวมทั้งช่วงชั้นที่ 2	138.99	0.81	150.66	0.64	4.17**

$$t_{(.01 : df 29)} = 2.462$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า ภายหลังจากได้รับชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ได้คะแนนการทำแบบสอบถามด้านอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทำแบบฝึกหัดของนักเรียน
ก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ จำแนกตามกิจกรรม
(n = 30)

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์	$\bar{X}_{\text{ก่อน}}$	S.D. ก่อน	$\bar{X}_{\text{หลัง}}$	S.D. หลัง	t
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4					
1. ตัวเอง	6.73	1.60	8.17	1.66	7.57**
2. ครอบครัว	7.30	1.49	8.43	1.36	7.92**
3. ไม่กลัว...ผี	7.00	1.66	8.37	1.61	7.53**
4. ชีวิตแสนสนุกสนานสมวัย	7.13	1.76	8.17	1.56	5.80**
5. โกรธไม่เป็น อารมณ์เป็นสุข	6.00	1.31	8.50	1.31	10.28**
6. คนเราอาจไม่เท่ากัน	7.10	1.54	8.10	1.21	7.02**
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5					
7. เพื่อน	6.97	1.59	8.03	1.47	6.40**
8. เราชักโรงเรียนของเรา	7.00	1.66	8.23	1.41	6.63**
9. สิ่งที่เราทำเรานั้นไม่ควรกลัว	7.20	1.49	8.23	1.25	8.80**
10. เรียนอย่างสนุก	7.50	1.20	8.73	1.17	8.75**
11. อารมณ์แจ่มใสไร้อารมณ์โกรธ	7.47	1.43	8.23	1.33	6.86**
12. พอใจ..เราทำได้	7.37	1.67	8.60	1.33	9.13**
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6					
13. เราชักชาติไทย	6.63	1.81	8.13	1.66	8.56**
14. อย่างกลัว..การยอมรับกัน	7.60	1.52	8.50	1.41	7.13**
15. ชีวิตที่เป็นสุข	7.70	1.29	8.63	1.16	9.20**
16. ระวังโกรธคนในครอบครัว	7.03	1.65	8.33	1.42	7.77**
17. พอใจกับชีวิตเรา	7.67	1.32	9.07	0.87	9.05**

* **มีนัยสำคัญทางสถิติ .01

จากตาราง 4 พบว่า หลังจากนักเรียนได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
อารมณ์ นักเรียนมีคะแนนจากการทำแบบฝึกหัด การพัฒนาอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .01

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความคิดเห็นของแบบประเมินที่มีต่อ
ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 จำแนกรวมทุกกิจกรรม

ชื่อกิจกรรม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. หลังทำกิจกรรมนักเรียนมีความเข้าใจเนื้อหา	4.42	0.65	ระดับมาก
2. เนื้อหาในกิจกรรมสอดคล้องกับจุดประสงค์ ที่มุ่งพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน	4.32	0.63	ระดับมาก
3. เนื้อหาในกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับการ พัฒนาอารมณ์ของนักเรียน	4.28	0.69	ระดับมาก
4. เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้และเนื้อหา	4.10	0.76	ระดับมาก
5. นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม	4.26	0.68	ระดับมาก
6. กิจกรรมนี้มุ่งปลูกฝังให้นักเรียนมีความรู้และรู้จัก การพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน	4.28	0.67	ระดับมาก
7. ข้อความในใบความรู้ และใบงานมีความชัดเจน และเข้าใจง่าย	4.17	0.72	ระดับมาก
8. สื่อต่าง ๆ ที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ	4.25	0.71	ระดับมาก
9. ใบงานหรือกิจกรรมที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไป และสามารถทำได้ทันตามเวลา	4.27	0.70	ระดับมาก
10. การวัดและประเมินผลสามารถวัดได้จากตัว ของนักเรียนเอง	4.22	0.71	ระดับมาก
11. นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.33	0.70	ระดับมาก
12. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ ในการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนให้เหมาะสม	4.40	0.63	ระดับมาก
รวม	4.28	0.68	ระดับมาก

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางสำหรับครูแนะแนวเพื่อใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียด สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เป็นคนดี มีปัญญา มีศักยภาพพร้อมที่จะแข่งขันและร่วมมืออย่างสร้างสรรค์ในเวทีโลก

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานครจำนวน 334 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 คือนักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 90 คน จากจำนวนห้องเรียนในแต่ละระดับชั้นเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 1 ห้องเรียนจำนวน 30 คน นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน ผู้วิจัยดำเนินงานตามขั้นตอนโดยใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์
2. การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

การดำเนินการทดลอง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เพื่อใช้กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โดยมีขั้นตอนในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นทดสอบความรู้ก่อนเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนหรือแบบประเมินก่อนเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์มากน้อยเพียงใด
2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มักเกิดขึ้นกับเด็กช่วงวัยนี้
3. ขั้นดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามกฎ กติกา และวิธีปฏิบัติกิจกรรม
4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเรื่องที่เรียนเพื่อสรุปความคิดรวบยอดและหลักการที่สำคัญ
5. ขั้นทดสอบความรู้หลังเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาอารมณ์มากน้อยเพียงใด
6. ขั้นประเมินชุดการสอน ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดการสอนแต่ละกิจกรรมหลังจากที่นักเรียนได้ทำกิจกรรมด้วยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ แต่ละชุด จำนวน 17 ชุดตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2
2. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ทั้งชุดตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2

3. เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ โดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สูตรทดสอบค่าที (t – test for dependent samples)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ ดังนี้

1. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ประกอบด้วย 17 กิจกรรมตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2 ปรากฏว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ มีค่าประสิทธิภาพของกระบวนการ ระหว่าง 60.00 – 76.67 และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ ระหว่าง 80.33 – 90.67 มีค่าประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60 ซึ่งแสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์แต่ละกิจกรรมเป็นชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพทำให้การพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนให้ดีขึ้น
2. หาประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทั้งชุด ตามเกณฑ์มาตรฐาน 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2 พบว่า ค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ทั้งชุด มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 83.79 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60 แสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทั้งชุดมีประสิทธิภาพ
3. เปรียบเทียบคะแนนแบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ก่อนและหลังใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ทั้งชุดโดยใช้สูตรการทดสอบค่าที (t – test for dependent samples) ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ นักเรียนมีการพัฒนาอารมณ์รักอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน รู้จักรับอารมณ์โกรธ ลดอารมณ์อิจฉาริษยา ลดอารมณ์กลัว เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์เพิ่มขึ้น

การอภิปรายผล

1. ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ที่สร้างขึ้นจำนวน 17 กิจกรรมเพื่อพัฒนาอารมณ์รัก อารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน ระวังอารมณ์โกรธ ลดอารมณ์อิจฉาริษยา และลดอารมณ์กลัว เมื่อนำชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์จำนวน 17 กิจกรรมไปหาประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด คือ 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2 ปรากฏว่าชุด

การสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ มีค่าประสิทธิภาพของกระบวนการ ระหว่าง 60.00 – 76.67 และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ ระหว่าง 80.33 – 90.67 มีค่าประสิทธิภาพเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 60/60 ทั้ง 17 กิจกรรม ทั้งนี้เนื่องมาจากกิจกรรมในชุดการสอนสอดคล้องกับจุดประสงค์และเนื้อหาโดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีอิสระในการแสดงความคิดเห็น นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากที่สุด มีบรรยากาศในการเรียนที่เป็นกันเอง เนื้อหาและใบงานต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมเหมาะสมกับนักเรียน มีการส่งเสริมและกระตุ้นให้นักเรียนสนใจในการร่วมกิจกรรมอย่างมาก มีการใช้เทคนิคในการจัดกิจกรรมที่หลากหลายจึงทำให้นักเรียนให้ความสนใจในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับมนตรี แยมกลีกร และคนอื่นๆ (2528 : 12) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดการสอนไว้ว่าช่วยสร้างความสนใจ ผู้เรียนเป็นผู้ทำกิจกรรมเอง มีโอกาสแสดงความคิดเห็นหาความรู้ด้วยตนเองเป็นอิสระจากอารมณ์และบุคลิกของผู้สอน เทคนิคที่ใช้ได้แก่ เทคนิคการอภิปราย กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมติ และกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งโดยเฉพาะเทคนิคการใช้สถานการณ์จำลอง และบทบาทสมมติ นักเรียนจะให้ความสนใจในการร่วมกิจกรรมมากที่สุดโดยการใช้เทคนิคในการจัดกิจกรรมที่หลากหลายเหล่านี้ สอดคล้องกับนิรมล ศตวุฒิ (2526 : 41) ที่เชื่อในเรื่องของความจำเป็นที่ผู้เรียนจะต้องเรียนรู้วิธีการเรียนทั้งนี้เพราะการเรียนรู้เป็นกิจกรรมตลอดชีพ สถาบันการศึกษาจะต้องจัดให้ผู้เรียนรู้วิธีการเรียนด้วยตนเอง วิธีการเรียนจากผู้อื่น และการเรียนจากสื่อหลาย ๆ ประเภทตลอดจนความรู้พร้อมที่จะเรียนเมื่อใดและสถานที่ใดก็ได้ นอกจากนี้กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นใกล้ตัวของนักเรียน เป็นเรื่องที่นักเรียนพบเห็นอยู่ในชีวิตประจำวันและเป็นเรื่องที่นักเรียนมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในเรื่องกิจกรรมเหล่านั้นในระดับดีอยู่แล้ว จึงทำให้การจัดกิจกรรมในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทุกชุดมีประสิทธิภาพมากขึ้นในระดับที่ดีมาก

2. สำหรับประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทั้งชุด พบว่าค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทั้งชุดเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้คือ 60/60 โดยใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพ E_1/E_2 พบว่าค่าประสิทธิภาพของชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทั้งชุด จำนวน 17 กิจกรรม เพื่อพัฒนาอารมณ์รักอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน ระเบียบอารมณ์โกรธ ลดอารมณ์อิจฉาริษยา และลดอารมณ์กลัว มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 83.79 เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้คือ 60/60 ทั้งนี้เนื่องจากก่อนสร้างชุดการสอน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามด้านอารมณ์ ศึกษาหลักสูตรการศึกษาในปัจจุบัน การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน มาตรฐานและการจัดกิจกรรมแนะแนว ปัญหาด้านอารมณ์ของนักเรียนที่อยู่ในในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ทั้งในอดีตและปัจจุบัน รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุด

การสอน เมื่อสร้างชุดการสอนแล้ว นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขแล้วจึงนำไปใช้ทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนทดสอบความรู้ก่อนเรียน ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป ขั้นตอนทดสอบความรู้หลังเรียน และขั้นประเมินชุดการสอน เทคนิคที่ใช้ในชุดการสอนมีหลายเทคนิค เช่น การอภิปราย บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง กลุ่มสัมพันธ์ กรณีตัวอย่าง ในชุดการสอนแต่ละชุดประกอบด้วยคำชี้แจง คู่มือครู คู่มือนักเรียน สื่อและ อุปกรณ์ จึงทำให้คะแนนของการทำแบบฝึกหัดหลังเรียนสูงกว่าคะแนนก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าชุดการสอนนั้นมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2523 : 494 – 497) กล่าวว่า การหาประสิทธิภาพชุดการสอนจะกำหนดเป็นเกณฑ์ที่ผู้สอนคาดหวังว่าผู้เรียนจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงพอใจ โดยถือว่าชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ ระดับประสิทธิภาพของชุดการสอนจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ หากชุดการสอนมีประสิทธิภาพถึงระดับเกณฑ์แล้วชุดการสอนนั้นมีคุณค่าที่จะนำไปสอนนักเรียนได้ ซึ่งแสดงว่าชุดการสอนนั้นมีประสิทธิภาพ

3. ผลการเปรียบเทียบคะแนนการทำแบบสอบถามด้านอารมณ์ก่อนและหลังการได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ทั้งชุด โดยใช้สถิติ t- test แบบ dependent พบว่าคะแนนหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วย 17 กิจกรรม เพื่อพัฒนาอารมณ์รัก อารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน ระวังอารมณ์โกรธ ลดอารมณ์อิจฉาริษยา และลดอารมณ์กลัว มีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ เพราะ ผู้วิจัยได้ศึกษาพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุด การสอนกิจกรรมพัฒนา ผู้เรียนและกิจกรรมแนะแนวด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เมื่อสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 แล้ว นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบรายละเอียด แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วจึงนำไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถามการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 การใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ว่ามีการพัฒนาอารมณ์เพิ่มขึ้นซึ่งสอดคล้องกับวิชัย วงษ์ใหญ่ (2525 : 185) กล่าวว่า ชุดการสอนเป็นระบบการผลิตและการนำสื่อการเรียนหลายอย่างมาสัมพันธ์กันและมีคุณค่าส่งเสริมกันและกัน สื่อการเรียนอย่างหนึ่งอาจนำมาใช้เพื่ออธิบายข้อเท็จจริงของเนื้อหา ส่วนสื่อการเรียนอีกอย่างหนึ่งอาจใช้เพื่อก่อให้เกิดความลึกซึ้ง สื่อการเรียนเหล่านี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสื่อประสม การนำสื่อการเรียนมาใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชานั้น เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเรียนรู้เป็นไปอย่าง มี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 สามารถพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนใน ด้านอารมณ์รัก อารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน ระเบียบอารมณ์โกรธ ลดอารมณ์อิจฉาริษยา และลดอารมณ์กลัว ได้มากขึ้น นักเรียนได้ฝึกทักษะการทำงานกลุ่ม การร่วมแสดงความคิดเห็น การแสดงออก ได้เรียนรู้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งจะทำให้นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ตรงจากการร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีการพัฒนาอารมณ์ตามความต้องการของสังคมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ครูผู้สอนควรได้ศึกษาคู่มือ การจัดเตรียมสถานที่ให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม การเตรียมสื่อ อุปกรณ์ ใบความรู้ ใบงาน เตรียมตัวให้พร้อมก่อนสอนทุกครั้ง

1.2 การสอนโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจ มีความกระตือรือร้นในการร่วมทำกิจกรรมในระดับที่ดีมาก การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพสูง จึงควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ครูได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการสร้างและการใช้ชุดการสอนให้เหมาะสมกับนักเรียนของตนเอง

1.3 การจัดกิจกรรมในชุดการสอนควรมีการยืดหยุ่นด้านเวลา และกิจกรรมที่สอนสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมเนื่องจากความสามารถของเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน

1.4 ระยะเวลาที่ใช้ในการสอนแต่ละกิจกรรมจะไม่พอ ถ้าเด็กบางคนมีปัญหาในการอ่านแบบฝึกหัดและแบบประเมินท้ายกิจกรรม ครูแนะแนวควรปรับวิธีการสอนเพื่อให้การสอนกิจกรรมจบลงได้ภายในเวลาที่กำหนด

1.5 การสร้างชุดการสอน ครูควรคำนึงถึงอารมณ์และความรู้สึกของนักเรียนด้วยจะช่วยให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลนักเรียนหลังจากการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนแต่ละช่วงชั้นไปแล้ว เพื่อดูพัฒนาการของนักเรียน

2.2 ควรมีการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนแต่ละระดับช่วงชั้นอย่างหลากหลายเพื่อสะดวกแก่การนำไปใช้ได้เหมาะสม

2.3 ควรมีการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านอื่นๆ เช่น การพัฒนาทักษะการปรับอารมณ์ เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมล ประทีปธีรานันท์. (2530). ผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านสัปปริสธรรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- กัลญา กริธธ. (2545). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวการศึกษาต่อหน้า 43 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคงคาราม จังหวัดเพชรบุรี. ปรินญาณิพนธ์.กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (2545). ถ่ายเอกสาร.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2521). คู่มือแนะแนวตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521. กรุงเทพฯ : ยูไนเต็ดโปรดักชั่น.
- _____. (2540). คู่มือการปฏิบัติงานการใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาระบบสุขภาพจิตในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- _____. (2545). แผนพัฒนาการแนะแนวในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545 – 2549). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). คู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2545). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2545). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี : ชุมชนสหกรณ์เกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2544). สุขใจที่คิด สุขจิตที่อารมณ์. กรุงเทพฯ : ศาสนา.
- _____. (2544 ก). ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicators). ขอนแก่น : พระธรรมชนิต.

- _____. (2544 ข). สุขภาพจิตคนไทย พ.ศ.2543-2544. กรุงเทพฯ : องค์การรับส่ง
สินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- เกษม ตันติผลชีวะ. (2530, กันยายน). สุขภาพจิต. สารานุกรมศึกษาศาสตร์. 23(27) :
105-107.
- คมเพชร จัตรศุภกุล. (2544). คำบรรยายเรื่องทฤษฎีการเลือกอาชีพ. ภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. (2545). รายงานการวิจัยเรื่อง แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก.
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- จอม ชุ่มช่วย. (2540, กรกฎาคม). ความฉลาดทางอารมณ์ : Emotional Intelligence.
วารสารการ ศึกษาปฐมวัย. 1(15) : 56-62.
- ชิดชนก รุ่งแสง. (2541). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ
งานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัย
หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนคณะครุศาสตร์
สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง. รายงานการวิจัยคณะครุศาสตร์.
นครสวรรค์ : สถาบันราชภัฏนครสวรรค์. ถ่ายสำเนา.
- ✓ ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2521). นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษากับการสอนระดับอนุบาล.
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ✓ ----- . (2523). "ชุดการสอนในระดับประถมศึกษา," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสื่อ
การสอนระดับประถมศึกษา. หน้า 454 – 526. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ :
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช.
- ✓ ไชยยศ เรืองสุวรรณ. (2522) หลักการเทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2
มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ✓ ทิศนา แคมมณี. (2536). ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542-2543, กรกฎาคม-มิถุนายน). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับ
การศึกษา. วารสารการแนะแนว และจิตวิทยา การศึกษา. 2(3-4) : 8-11.
- เทอดศักดิ์ คงเดช. (2542, มกราคม). ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษายุคใหม่. วารสาร
วิชาการ. 2(1) : 62-65.

_____. (2542). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์
DESKTOP.

ธีรชัย บุรณโชติ. (2532). การสร้างผลงานวิชาการเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์.

นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพ : จิตวิทยาการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ.

นิรมล ศตวุธ. (2526). ชุดการเรียนแบบเอกตบุคคลจะมีบทบาทในตลาดวิชา. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

นันทนา วงษ์อินทร์. (2543). รวมบทความทางวิชาการ เรื่อง อีคิว. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์
Desktop.

นวลนง มังตรีสรณ์. (2530). ผลของการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเรื่องสังคมวัตถุที่มีต่อ
คุณธรรมด้านสังคมวัตถุ 4 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพศิรินทร์
กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

บุญเกื้อ ควรหาเวช. (2529). นวัตกรรมการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

บุญประสิทธิ์ กนกสิงห์. (2530). การจัดกิจกรรมแนะแนวตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาใน
เอกสารประกอบการสอนชุดวิชา ประสบการณ์วิชาชีพการแนะแนว หน่วยที่ 1-8.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย.

บุญลักษณ์ อึ้งชัยพงษ์. (2536). ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีผลต่อการใช้เหตุผลเชิง
จริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านพราน
กระต่าย อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ. (2530). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรี กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ปราณี งามสูตร. (2533). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์บุรพาสาน. 2533.

เป็รื่อง กุมุท. (2518). ชุดการสอน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปี 45 ปัญหาเด็กไทยวิกฤต. (2545, มกราคม- เมษายน). จดหมายข่าวมูลนิธิเพื่อการพัฒนา
เด็ก. หน้า 2.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2543). " คุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับ EQ" ใน รวมบทความทางวิชาการ อี คิว
อัจฉรา สุขารมณ์ วิลาสลักชน ชวัลลดี และ อรพันธ์ ชูชม. หน้า 13 – 19. กรุงเทพฯ
: DESKTOP.

พวงเพ็ญ เจียมปัญญาธิ. (2522) . พัฒนาการทางด้านอารมณ์. ภาควิชาการพยาบาล
อายุรศาสตร์ และจิตวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ :
ฟิงเกอร์ ปรีป แอนท์ มีเด็นท์.

มนตรี แยมกลีกร และคนอื่นๆ. (2528). รายงานผลโครงการผลิตสื่อการสอนสำหรับโรงเรียน
กัณดาโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารีปีงบประมาณ 2528. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2538). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

เรวดี ภูทอง. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทาง
การเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนกัลยาวัตร จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์
กศ.ม. ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2537). ผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึก
ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยเกื้อกาบุญย์ สำนัก
การแพทย์. ปรินญานิพนธ์.กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .

วิเชียร สุคันธี. (2537). ประสิทธิภาพชุดการสอนเขียนย่อความกลุ่มทักษะภาษาไทย ชั้นประถม
ศึกษาปีที่ 4. ปรินญานิพนธ์.กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2545).

วิชัย วงษ์ใหญ่. (2525). พัฒนาลัทธิสูตรและการสอนมิติใหม่. พิมพ์ครั้งที่3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
สุวิริยาสาส์.

วัชรินทร์ ทรัพย์มี. (2531). การแนะแนวในโรงเรียน พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2531). จิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เรา รู้เขา. เชียงใหม่ :
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- _____. (2536). จิตวิทยาพัฒนาการ : พฤติกรรมศาสตร์ตลอดช่วงชีวิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช.
- _____. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย : แนวคิดเชิงทฤษฎี-วัยเด็ก ตอนกลาง. กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สวัสดี สมจิตร. (2533). การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม. ปรินุญานิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมพิศ ไชยกิจ. (2536). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และกรณีตัวอย่างที่มีต่อความรับผิดชอบต่อโรงเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองเสน้อย กรุงเทพมหานคร. ปรินุญานิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สถิต วงศ์สุวรรณ. (2531). จิตวิทยาแนะแนว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รวมสาส์น.
- สุธา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม. (2518). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์แพรวพิทยา.
- สุพา พรหมแสง. (2545). การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติและการใช้กรณีตัวอย่างที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรสโมสร เขตดุสิต กรุงเทพฯ. ปรินุญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. จัดสำเนา.
- สุรรัตน์ วิไลรัตน์. (2537). ผลของการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการรับรู้ด้านอาชีพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดทรงธรรม อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินุญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. จัดสำเนา.
- เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต. (2528). เทคโนโลยีทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาครุศาสตร์ เทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- สุนทร จันทรศรี. (2537). การสร้างชุดการสอนประกอบหลักสูตร วิชาสังคมศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ให้สัมพันธ์กับลักษณะความเป็นอยู่ และปัญหาชนบทในภาคกลาง โดยวิธีวิเคราะห์ระบบ. ปรินุญานิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อารี พันธุ์มณี. (2543). การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์สู่ความเป็นเลิศ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุมาพร ตระกษมบัติ . (2544). *สร้าง EQให้ลูกคุณ*. กรุงเทพฯ : ชานดำการพิมพ์.

Anderson .S,L.H. (1982). *Attitudes of Oklahoma Jayees to ward the father Rde*.
Oklahoma State Univer sity.

Ashby,Sir Eric. (1972). *The Four Revolution Instruction Technology in Higher Eucation*.
New York : Mcgraw-Hill.

Bar-on , R. (1997). *Reuven EQ-I Bar-on Emotional Quotient Inventory : A
Measure of emotional intelligence. (Technical manual)*. Toronto :
Multi-Health System Inc.

Elkind,D.(1981).*The Hurried child:Growing up too fast, too soon*.Reading: Adison-Wesley.

Good, Carter V. (1973) *Dictionary of Education*. Third Edition. New York :
McGraw – Hill,

Goleman , D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam
Books.

Gordon , I. J. (1969). *Human development from birth through adolescence*.
New York : Harpes and Row.

Gowing , M.K. (2001). "Measurement of individual emotion competence," In Cary
Chemiss & Daniel Goleman (Eds). *The emotionally intelligent workplace :
how to select for , measure , and improve emotional intelligence in
individuals , groups and organizations*. (p.83-131). San Francisco :
Jossy-bass.

Gronlund Edward n. (1959). *Sociometry in the classroom* New York. Harper and row
Pubblishers.

Kemp. Gratton. (1985). *Perspectives on the Group Process : A Foundation for
counseling with Groups* 2nd ed, Boston : Goughtom Mifflin. Co . 1970 Gaper.

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.

Ringness, Thomas A. (1990). *Mental Health in school*. New York : Random House Inc.

Salovey .P . Mayer.J.D. Goleman,S,L. Turvey. C.Palfai,T.P.Z (1995). "Emotional Attention Clarity and Repair : Enplaning Emotional Intelligence Using the trait Meta-mood Seale. *Emotional Disclosure and Health Washington D.C* : American Psychological Association . (125-154).

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

Willson, Gary Lynn. (1993,October). "the Effects of Guided Imagery on the Ensembler and Performance," *Dissertation Abstrads Interminational*. 54 (04): 1154 A.

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

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
เรื่อง.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของนักเรียน

ระดับ 5 หมายถึง เห็นด้วยในระดับมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง เห็นด้วยในระดับมาก

ระดับ 3 หมายถึง เห็นด้วยในระดับปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง เห็นด้วยในระดับน้อย

ระดับ 1 หมายถึง เห็นด้วยในระดับน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	หลังทำกิจกรรมนักเรียนมีความเข้าใจเนื้อหา					
2	เนื้อหาในกิจกรรมสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่มุ่งพัฒนาอารมณ์นักเรียน					
3	เนื้อหาในกิจกรรมการเรียนรู้เหมาะสมกับการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน					
4	เวลาที่ใช้เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้และเนื้อหา					
5	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม					
6	กิจกรรมนี้ปลูกฝังให้นักเรียนมีความรู้และรู้จักการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียน					
7	ข้อความในใบความรู้ และใบงาน มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย					
8	สื่อต่าง ๆ ที่ใช้ในกิจกรรมมีความน่าสนใจ					
9	ใบงานหรือกิจกรรมที่ให้นักเรียนทำไม่ยากเกินไปและสามารถทำได้ทันตามเวลา					
10	การวัดและการประเมินผลสามารถวัดได้จากตัวของตนเอง					
11	นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง					
12	นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนให้เหมาะสม					
รวมคะแนน						

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

แบบสอบถามด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นความรู้สึกของนักเรียน ถ้าข้อความใดตรงกับความรู้สึกของนักเรียนให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน แบบสอบถามนี้เป็นการสำรวจความรู้สึกของนักเรียนที่เป็นจริงจึงไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดและจะเก็บแบบสอบถามนี้เป็นความลับ

ลำดับ ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อยที่ สุด
1.	ฉันดูแลตัวเองและรับประทานอาหาร ที่มีคุณค่าต่อร่างกายเสมอ					
2.	ฉันไม่เสพยาเสพติดที่ทำลายสุขภาพฉัน					
3.	ฉันเชื่อฟังพ่อแม่และบุคคลที่เคารพในครอบครัว					
4.	ฉันไม่นำปัญหาหนักใจหรือเรื่องเดือดร้อนมาสู่ ครอบครัว					
5.	ฉันรักและห่วงใยเพื่อนเสมอ					
6.	ฉันไม่ชักชวนเพื่อนไปในทางที่ผิด					
7.	ฉันใช้ทรัพย์สินของโรงเรียนอย่างเห็นคุณค่าและ ถนอมรักษา					
8.	ฉันชมเชยโรงเรียนของฉันเสมอ					
9.	ฉันดีใจที่เกิดมาเป็นคนไทย					
10.	ฉันจะทำแต่สิ่งที่ดีงามให้กับประเทศไทย					
11.	ฉันเป็นคนร่าเริงสนุกสนาน					
12.	ฉันยิ้มและหัวเราะเมื่อเล่นกับเพื่อน					
13.	ฉันชอบสร้างบรรยากาศในขณะทำงานให้เกิด ความสนุกสนาน					
14.	ฉันจะทำให้เพื่อนๆ หัวเราะขณะอยู่ในกลุ่ม					
15.	ฉันสามารถยิ้มแย้มและหัวเราะได้แม้จะเหน็ด เหนื่อยจากการเรียน					
16.	ฉันรู้สึกสนุกสนานกับการเรียน					
17.	ฉันเรียนอย่างสนุกและมีเสียงหัวเราะในห้องเรียน					

ลำดับ ที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อยที่ สุด
18.	ฉันมีความร่าเริงสนุกสนานทุกครั้งที่ไปเที่ยวกับเพื่อน					
19.	ฉันมีชีวิตที่ร่าเริงสนุกสนาน					
20.	ฉันมีความร่าเริงสนุกสนานกับความเป็นอยู่ของฉันในขณะนี้					
21.	ฉันรู้สึกโกรธตัวเองเวลาทำผิด					
22.	ฉันเป็นคนไม่โกรธตัวฉันเอง					
23.	ฉันจะโกรธและหงุดหงิดมากเมื่อทำผิด					
24.	ฉันจะระงับอารมณ์โกรธต่อเพื่อนเสมอ					
25.	ฉันมักอารมณ์เสียเมื่อถูกเพื่อนแกล้ง					
26.	ฉันมักโกรธเพื่อนเมื่อเพื่อนมาสอนฉัน					
27.	ฉันมักจะระงับอารมณ์โกรธต่อเพื่อนในห้องเรียน					
28.	ฉันโกรธพ่อแม่โดยวิ่งออกนอกบ้าน					
29.	ฉันจะระงับอารมณ์โกรธต่อแม่ แม้ว่าแม่จะไม่ตามใจฉัน					
30.	พ่อแม่ดูว่า ฉันจะแสดงอาการโกรธให้เห็นทันที					
31.	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ใครได้คะแนนมากกว่าฉัน					
32.	ฉันรู้สึกว่ารุนและรุนวายเมื่อเพื่อนทำคะแนนสูงกว่าฉัน					
33.	ฉันชื่นชมคนที่เก่งกว่าฉัน					
34.	ฉันเกลียดเพื่อนที่เอาของแปลกๆใหม่ๆมาอวด					
35.	ฉันจะต้องชวนชวายเป็นมิชของทุกอย่างเหมือนเพื่อน					
36.	ฉันรู้สึกพอใจกับสิ่งที่ฉันมีในขณะนี้					

ลำดับ ที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อยที่ สุด
37.	ฉันไม่เคยแสดงความไม่พอใจต่อความเป็นอยู่ ของผู้คนอื่นที่ดีกว่าฉัน					
38.	ฉันรู้สึกไม่พอใจและไม่ชอบที่คนอื่นดีกว่า ตัวฉัน					
39.	ฉันแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ประสบความสำเร็จ					
40.	ฉันท้อถอยและเบื่อกับเพื่อนที่ได้รับรางวัล					
41.	ในเวลามีฉันต้องหาเพื่อนไปด้วย					
42.	ฉันกลัววิญญูณสิ่งเวลาผ่านต้นไม้ใหญ่					
43.	ฉันไม่กล้าอยู่คนเดียวในบ้านเพราะกลัวผี					
44.	ฉันกลัวอำนาจลึกลับ					
45.	ฉันกลัวรับผิดชอบเมื่อทำความผิด					
46.	ฉันจะปกปิดความผิดเพราะกลัวถูกลงโทษ					
47.	ฉันไม่กลัวที่จะสารภาพว่าฉันทำผิด					
48.	ฉันไม่กล้าทำอะไรที่ไม่เหมือนเพื่อนในกลุ่ม					
49.	ฉันมักได้รับเลือกจากเพื่อนให้เข้ากลุ่ม					
50.	ฉันกลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับฉัน					
	คะแนนรวม					

ภาคผนวก ค

คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบสอบถามด้านอารมณ์
ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
จำแนกรายข้อ

ตาราง 6 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบสอบถามด้านอารมณ์ของ
นักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์จำแนกตามรายชื่อ (n=90)

ลำดับที่	ข้อความ	$\bar{X}_{\text{ก่อน}}$	SD _{ก่อน}	$\bar{X}_{\text{หลัง}}$	SD _{หลัง}
1	ฉันไม่เสพยาเสพติดที่ทำลายสุขภาพฉัน	4.81	1.46	4.90	0.79
2	ฉันเชื่อฟังพ่อแม่และบุคคลที่เคารพในครอบครัว	4.23	0.56	4.48	0.35
3	ฉันไม่ชักชวนเพื่อนไปในทางที่ผิด	4.58	0.71	4.75	0.64
4	ฉันใช้ทรัพย์สินของโรงเรียนอย่างเห็นคุณค่า และถนอมรักษา	4.08	0.90	4.36	0.69
5	ฉันชมเชยโรงเรียนของฉันเสมอ	4.06	0.75	4.33	0.63
6	ฉันดีใจที่เกิดมาเป็นคนไทย	4.75	0.80	4.82	0.57
7	ฉันจะทำแต่สิ่งที่ดีงามให้กับประเทศไทย	4.43	0.65	4.57	0.60
8	ฉันเป็นคนร่าเริงสนุกสนาน	4.41	0.75	4.61	0.67
9	ฉันยิ้มและหัวเราะเมื่อเล่นกับเพื่อน	4.42	0.45	4.62	0.41
10	ฉันชอบสร้างบรรยากาศในขณะทำงานให้เกิด ความสนุกสนาน	4.03	0.58	4.17	0.59
11	ฉันจะทำให้เพื่อน ๆ หัวเราะขณะอยู่ในกลุ่ม	3.40	0.81	4.30	0.64

ตาราง 6 (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ	$\bar{X}_{ก่อน}$	$SD_{ก่อน}$	$\bar{X}_{หลัง}$	$SD_{หลัง}$
12	ฉันรู้สึกสนุกสนานกับการเรียน	4.01	0.86	4.30	0.60
13	ฉันเรียนอย่างสนุกและมีเสียงหัวเราะในห้องเรียน	4.01	1.01	4.22	0.85
14	ฉันมีความร่าเริงสนุกสนานทุกครั้งที่ได้ไปเที่ยวกับเพื่อน	4.24	1.00	4.51	0.80
15	ฉันมีชีวิตที่ร่าเริงสนุกสนาน	4.27	0.75	4.54	0.65
16	ฉันมีความร่าเริงสนุกสนานกับความเป็นอยู่ของ ฉันในขณะนี้	4.31	0.77	4.53	0.66
17	ฉันรู้สึกโกรธตัวเองเวลาทำผิด	3.05	0.78	3.72	0.66
18	ฉันจะระงับอารมณ์โกรธต่อเพื่อนเสมอ	3.81	1.00	4.16	0.76
19	ฉันมักโกรธเพื่อนเมื่อเพื่อนมาสอนฉัน	3.87	0.84	4.36	0.63
20	ฉันมักระงับอารมณ์โกรธต่อเพื่อนในห้องเรียน	3.96	0.80	4.33	0.64
21	ฉันจะระงับอารมณ์โกรธต่อแม่ แม้ว่าแม่จะไม่ ตามใจฉัน	3.84	1.07	4.42	0.93
22	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ใครได้คะแนนมากกว่าฉัน	3.85	0.81	4.38	0.73
23	ฉันชื่นชมคนที่เก่งกว่าฉัน	4.14	0.75	4.47	0.68
24	ฉันต้องชวนชววยให้มีทุกอย่างเหมือนเพื่อน	4.05	0.85	4.42	0.58

ตาราง 6 (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ	$\bar{X}_{ก่อน}$	SD _{ก่อน}	$\bar{X}_{หลัง}$	SD _{หลัง}
25	ฉันรู้สึกพอใจกับสิ่งที่ฉันมีในขณะนี้	4.35	0.89	4.58	0.66
26	ฉันไม่เคยแสดงความไม่พอใจต่อความเป็นอยู่ ของผู้คนที่ดีกว่าฉัน	3.94	0.99	4.50	0.79
27	ฉันรู้สึกไม่พอใจและไม่ชอบที่คนอื่นดีกว่าตัวฉัน	4.01	4.47	4.42	0.66
28	ฉันแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ประสบความสำเร็จ	4.28	4.60	4.52	0.72
29	ฉันท้อถอยและเบื่อที่เพื่อนได้รับรางวัล	3.91	4.53	4.38	0.65
30	ฉันกลัวรับผิดชอบเมื่อทำความผิด	3.98	4.30	4.35	0.63
31	ฉันไม่กลัวที่จะสารภาพว่าฉันทำผิด	3.98	3.97	4.28	0.65
32	ฉันไม่กล้าทำอะไรที่ไม่เหมือนเพื่อนในกลุ่ม	3.61	4.20	4.07	0.69
33	ฉันมักได้รับเลือกจากเพื่อนให้เข้ากลุ่ม	3.88	4.06	4.32	0.64
34	ฉันกลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับฉัน	3.50	4.27	4.94	0.76

จากตาราง 6 พบว่า ภายหลังจากได้รับการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
 อารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาอารมณ์เพิ่มขึ้น แสดงว่า
 ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ทำให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนา
 อารมณ์เพิ่มขึ้น

ภาคผนวก ง

คำอ่านาจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ตาราง 7 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

อันดับ	ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
ด้านอารมณ์รัก		
1	ฉันดูแลตนเอง และรับประทานอาหารที่มีคุณค่าเสมอ	.198
2	ฉันไม่เสพยาเสพติดที่ทำลายสุขภาพฉัน	.224
3	ฉันเชื่อฟังพ่อแม่และบุคคลที่เคารพในครอบครัว.	.402
4	ฉันไม่นำปัญหาหนักใจหรือเรื่องเดือดร้อนมาสู่ครอบครัว	.088
5	ฉันรักและห่วงใยเพื่อนเสมอ	.129
6	ฉันไม่ชักชวนเพื่อนไปในทางที่ผิด	.258
7	ฉันใช้ทรัพย์สินของโรงเรียนอย่างเห็นคุณค่าและถนอมรักษา	.597
8	ฉันชมเชยโรงเรียนของฉันเสมอ	.389
9	ฉันดีใจที่เกิดมาเป็นคนไทย	.475
10	ฉันจะทำแต่สิ่งที่ดีงามให้กับประเทศไทย	.477
ด้านอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน		
11	ฉันเป็นคนร่าเริงสนุกสนาน	.440
12	ฉันยิ้มและหัวเราะเมื่อเล่นกับเพื่อน	.743
13	ฉันชอบสร้างบรรยากาศในการทำงานให้เกิด ความสนุกสนาน	.689
14	ฉันจะทำให้เพื่อนๆ หัวเราะขณะอยู่ในกลุ่ม	.506
15	ฉันสามารถยิ้มแย้มและหัวเราะได้แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน	.033
16	ฉันรู้สึกสนุกสนานกับการเรียน	.382
17	ฉันเรียนอย่างสนุกและมีเสียงหัวเราะในห้องเรียน	.470
18	ฉันมีความร่าเริงสนุกสนานทุกครั้งที่ได้ไปเที่ยวกับเพื่อน	.204
19	ฉันมีชีวิตที่ร่าเริงสนุกสนาน	.519
20	ฉันมีความร่าเริงสนุกสนานกับความเป็นอยู่ของฉันในขณะนี้	.221
การระงับอารมณ์โกรธ		
21	ฉันรู้สึกโกรธตัวเองเวลาทำผิด	.201
22	ฉันเป็นคนไม่โกรธตัวฉันเอง	.133
23	ฉันจะโกรธและหงุดหงิดมากเมื่อทำผิด	.070
24	ฉันจะระงับอารมณ์โกรธต่อเพื่อนเสมอ	.235

ตาราง 7 (ต่อ)

อันดับ	ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
25	ฉันมักอารมณ์เสียเมื่อถูกเพื่อนแกล้ง	.139
26	ฉันมักโกรธเพื่อนเมื่อเพื่อนมาสอนฉัน	.456
27	ฉันมักระงับอารมณ์โกรธต่อเพื่อนในห้องเรียน	.252
28	ฉันโกรธพ่อแม่โดยวิ่งออกนอกบ้าน	.030
29	ฉันจะระงับอารมณ์โกรธต่อแม่ แม้ว่าแม่จะไม่ตามใจฉัน	.295
30	พ่อแม่คิดว่า ฉันจะแสดงอาการโกรธให้เห็นทันที	.070
	ลดอารมณ์อิทธิคาริยา	
31	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ใครได้คะแนนมากกว่าฉัน	.501
32	ฉันรู้สึกว่ารุนและรุนแรงวายเป็นเพื่อนทำคะแนนสูงกว่าฉัน.	.070
33	ฉันชื่นชมคนที่เก่งกว่าฉัน	.426
34	ฉันเกลียดเพื่อนที่เอาของแปลกๆใหม่ๆมาอวด.	.053.
35	ฉันต้องชวนชววยให้มีทุกอย่างเหมือนเพื่อน	.432
36	ฉันรู้สึกพอใจกับสิ่งที่ฉันมีในขณะนี้	.507
37	ฉันไม่เคยแสดงความไม่พอใจต่อความเป็นอยู่ของผู้อื่นที่ดีกว่าฉัน	.524
38	ฉันรู้สึกไม่พอใจและไม่ชอบที่คนอื่นดีกว่าตัวฉัน	.352
39	ฉันแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ประสบความสำเร็จ	.395
40	ฉันท้อถอยและเบื่อที่เพื่อนได้รับรางวัล	.340
	ลดอารมณ์กลัว	
41	ในเวลามีดฉันต้องหาเพื่อนไปด้วย	.079
42	ฉันกลัววิญญานสิงเวลาผ่านต้นไม้ใหญ่	.039
43	ฉันไม่กล้าอยู่คนเดียวในบ้านเพราะกลัวผี	.171
44	ฉันกลัวอำนาจลึกลับ	.180
45	ฉันกลัวรับผิดชอบเมื่อทำความผิด	.428
46	ฉันจะปกปิดความผิดเพราะกลัวถูกลงโทษ	.049
47	ฉันไม่กลัวที่จะสารภาพว่าฉันทำผิด	.472

ตาราง 7 (ต่อ)

อันดับ	ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
48	ฉันไม่กล้าทำอะไรที่ไม่เหมือนเพื่อนในกลุ่ม	.518
49	ฉันมักได้รับเลือกจากเพื่อนให้เข้ากลุ่ม	.566
50	ฉันกลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับฉัน	.249

ภาคผนวก จ

ค่าความเชื่อมั่นเป็นรายชื่อของแบบสอบถามด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ตาราง 8 ค่าความเชื่อมั่นเป็นรายข้อของแบบสอบถามด้านอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

อันดับ	ข้อความ	ค่าความเชื่อมั่น
ด้านอารมณ์รัก		
1	ฉันดูแลตนเอง และรับประทานอาหารที่มีคุณค่าเสมอ	.751
2	ฉันไม่เสพยาเสพติดที่ทำลายสุขภาพฉัน	.761
3	ฉันเชื่อฟังพ่อแม่และบุคคลที่เคารพในครอบครัว.	.743
4	ฉันไม่นำปัญหาหนักใจหรือเรื่องเดือดร้อนมาสู่ครอบครัว	.757
5	ฉันรักและห่วงใยเพื่อนเสมอ	.749
6	ฉันไม่ชักชวนเพื่อนไปในทางที่ผิด	.763
7	ฉันใช้ทรัพย์สินของโรงเรียนอย่างเห็นคุณค่าและถนอมรักษา	.736
8	ฉันชมเชยโรงเรียนของฉันเสมอ	.740
9	ฉันดีใจที่เกิดมาเป็นคนไทย	.755
10	ฉันจะทำแต่สิ่งที่ดีงามให้กับประเทศไทย	.744
ด้านอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน		
11	ฉันเป็นคนร่าเริงสนุกสนาน	.742
12	ฉันยิ้มและหัวเราะเมื่อเล่นกับเพื่อน	.741
13	ฉันชอบสร้างบรรยากาศในขณะทำงานให้เกิด ความสนุกสนาน	.724
14	ฉันจะทำให้เพื่อนๆ หัวเราะขณะอยู่ในกลุ่ม	.725
15	ฉันสามารถยิ้มแย้มและหัวเราะได้แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน	.739
16	ฉันรู้สึกสนุกสนานกับการเรียน	.742
17	ฉันเรียนอย่างสนุกและมีเสียงหัวเราะในห้องเรียน	.738
18	ฉันมีความร่าเริงสนุกสนานทุกครั้งที่ได้ไปเที่ยวกับเพื่อน	.749
19	ฉันมีชีวิตที่ร่าเริงสนุกสนาน	.736
20	ฉันมีความร่าเริงสนุกสนานกับความเป็นอยู่ของฉันในขณะนี้	.750
การระงับอารมณ์โกรธ		
21	ฉันรู้สึกโกรธตัวเองเวลาทำผิด	.767
22	ฉันเป็นคนไม่โกรธตัวฉันเอง	.753
23	ฉันจะโกรธและหงุดหงิดมากเมื่อทำผิด	.750

ตาราง 8 (ต่อ)

อันดับ	ข้อความ	ค่าความเชื่อมั่น
24	ฉันจะระงับอารมณ์โกรธต่อเพื่อนเสมอ	.744
25	ฉันมักอารมณ์เสียเมื่อถูกเพื่อนแกล้ง	.749
26	ฉันมักโกรธเพื่อนเมื่อเพื่อนมาสอนฉัน	.760
27	ฉันมักระงับอารมณ์โกรธต่อเพื่อนในห้องเรียน	.750
28	ฉันโกรธพ่อแม่โดยวิ่งออกนอกบ้าน	.759
29	ฉันจะระงับอารมณ์โกรธต่อแม่ แม้ว่าแม่จะไม่ตามใจฉัน	.744
30	พ่อแม่ดูว่า ฉันจะแสดงอาการโกรธให้เห็นทันที	.755
	ลดอารมณ์อิจฉาริษยา	
31	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ใครได้คะแนนมากกว่าฉัน	.763
32	ฉันรู้สึกวุ่นวายและวุ่นวายเมื่อเพื่อนทำคะแนนสูงกว่าฉัน.	.759
33	ฉันชื่นชมคนที่เก่งกว่าฉัน	.746
34	ฉันเกลียดเพื่อนที่เอาของแปลกๆใหม่ๆมาอวด.	.755
35	ฉันต้องขวนขวายให้มีทุกอย่างเหมือนเพื่อน	.764
36	ฉันรู้สึกพอใจกับสิ่งที่ฉันมีในขณะนี้	.742
37	ฉันไม่เคยแสดงความไม่พอใจต่อความเป็นอยู่ของผู้อื่นที่ดีกว่าฉัน	.750
38	ฉันรู้สึกไม่พอใจและไม่ชอบที่คนอื่นดีกว่าตัวฉัน	.754
39	ฉันแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ประสบความสำเร็จ	.760
40	ฉันท้อถอยและเบื่อที่เพื่อนได้รับรางวัล	.745
	ลดอารมณ์กลัว	
41	ในเวลามีตฉันต้องหาเพื่อนไปด้วย	.743
42	ฉันกลัววิญญานสิงเวลาผ่านต้นไม้ใหญ่	.757
43	ฉันไม่กล้าอยู่คนเดียวในบ้านเพราะกลัวผี	.752
44	ฉันกลัวอำนาจลึกลับ	.764
45	ฉันกลัวรับผิดชอบเมื่อทำความผิด	.746
46	ฉันจะปกปิดความผิดเพราะกลัวถูกลงโทษ	.776

ตาราง 8 (ต่อ)

อันดับ	ข้อความ	ค่าความเชื่อมั่น
47	ฉันไม่กลัวที่จะสารภาพว่าฉันทำผิด	.743
48	ฉันไม่กล้าทำอะไรที่ไม่เหมือนเพื่อนในกลุ่ม	.769
49	ฉันมักได้รับเลือกจากเพื่อนให้เข้ากลุ่ม	.741
50	ฉันกลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับฉัน	.750

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.831

ภาคผนวก จ

โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ระยะเวลากิจกรรมละ 1 ชั่วโมง

ระดับชั้น	จุดมุ่งหมาย	เรื่องที่จะพัฒนา	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1	1. เพื่อให้นักเรียนมีความรักต่อตัวเอง เห็นความสำคัญและคุณค่าของตนเอง 2. เพื่อปลูกฝังและสร้างเสริมให้นักเรียนเกิดความรักความผูกพันกัน ในครอบครัว 3. เพื่อช่วยลดความกลัวของนักเรียนในสิ่งที่มองไม่เห็นหรือเรื่องที่เป็นความเชื่อ ได้แก่ เรื่องผี ปีศาจ	1. พัฒนาความรัก (ตัวเอง) 2. พัฒนาความรัก (ครอบครัว) 3. การลดอารมณ์กลัว (สิ่งที่ไร้เหตุผล)	1. ตัวเอง 2. ครอบครัว 3. ไม่กลัว...ผี	1. กลุ่มสัมพันธ์ 2. กรณีตัวอย่าง 3. กรณีตัวอย่าง
ภาคเรียนที่ 2	1. นักเรียนรู้จักการใช้ชีวิตในวัยเรียนได้อย่างสนุกสนานและถูกต้องเหมาะสมกับวัย 2. นักเรียนรู้จักระงับอารมณ์โกรธของตนเองได้ 3. นักเรียนรู้ความสามารถของตนเอง มีความพอใจกับความสามารถและสิ่งที่ตนเองมีอยู่	1. พัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน (เหมาะสมกับวัย) 2. การระงับอารมณ์โกรธ (ตัวเอง) 3. การลดอารมณ์อิจฉาริษยา (ในเรื่องความสามารถที่ไม่เท่ากัน)	1. ชีวิตแสนสนุก สุขสมวัย 2. โกรธไม่เป็น..อารมณ์เป็นสุข 3. คนเราอาจไม่เท่ากัน	1. สถานการณ์จำลอง 2. บทบาทสมมติ 3. สถานการณ์จำลอง

โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ระยะเวลากิจกรรมละ 1 ชั่วโมง

ระดับชั้น	จุดมุ่งหมาย	เรื่องที่จะพัฒนา	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1	1. เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีความรักที่ดีต่อเพื่อน 2. เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีความรักที่ดีต่อสถาบันการศึกษาของตนเอง 3. เพื่อสอนให้นักเรียนไม่กลัวและกล้ายอมรับในการกระทำของตนเอง	1. พัฒนาความรัก (เพื่อน) 2. พัฒนาความรัก (โรงเรียน) 3. การลดอารมณ์กลัว (การยอมรับผิดในการกระทำของตนเอง)	1. เพื่อน 2. เราชักโรงเรียนของเรา 3. สิ่งที่เราทำ เรานั้นไม่ควรกลัว	1. กรณีตัวอย่าง 2. การอภิปราย 3. สถานการณ์จำลอง
ภาคเรียนที่ 2	1. เพื่อให้นักเรียนรักการอ่านหนังสือ มีความสุขสนุกสนานกับการเรียน 2. นักเรียนรู้จักระงับอารมณ์โกรธที่มีต่อเพื่อนได้ 3. เพื่อสอนให้นักเรียนรู้จักพอใจและภูมิใจกับความสามารถของตนเองที่มีอยู่ ไม่อิจฉาริษยาความสามารถของผู้อื่น	1. พัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน (กับการเรียน) 2. การระงับอารมณ์โกรธ (เพื่อน) 3. การลดอารมณ์อิจฉาริษยา (ในเรื่องการเรียน)	1. เรียนอย่างสนุกสนาน 2. อารมณ์แจ่มใสไร้อารมณ์โกรธ 3. พอใจ... เราทำได้	1. กรณีตัวอย่าง 2. สถานการณ์จำลอง 3. กรณีตัวอย่าง

โปรแกรมชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ระยะเวลากิจกรรมละ 1 ชั่วโมง

ระดับชั้น	จุดมุ่งหมาย	เรื่องที่จะพัฒนา	ชื่อกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1	1. เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีความรักที่ดีต่อชาติ 2. เพื่อลดความกลัวของนักเรียนในเรื่องกลัวเพื่อนไม่ยอมรับตนเอง	1. พัฒนาความรัก (รักชาติ) 2. การลดอารมณ์กลัว (การไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน)	1. เรารักชาติไทย 2. อย่างกลัว ...การยอมรับกัน	1. กลุ่มสัมพันธ์ 2. กรณีตัวอย่าง
ภาคเรียนที่ 2	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้ชีวิตอย่างสนุกสนานกับชีวิตความเป็นอยู่ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการระงับความโกรธของตนเองที่มีต่อบุคคลในครอบครัว 3. เพื่อสอนให้นักเรียนรู้จักพอใจและมีความสุขกับฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง	1. พัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน(กับการดำรงชีวิต) 2. การระงับอารมณ์โกรธ (คนในครอบครัว) 3. การลดอารมณ์อิจฉาริษยา (ฐานะความเป็นอยู่)	1. ชีวิตที่เป็นสุข 2. ระงับโกรธคนในครอบครัว 3. พอใจกับชีวิตเรา	1. การสาธิต 2. กลุ่มสัมพันธ์ 3. สถานการณ์จำลอง

คำชี้แจง

1 การเตรียมตัวของครู

- 1.1 ก่อนสอนครูต้องอ่านคำชี้แจงในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว คู่มือครูและคู่มือนักเรียนให้ครบ และทำความเข้าใจให้ดี
- 1.2 ครูต้องเตรียมสื่อการเรียนการสอนให้พร้อมและปฏิบัติตามคู่มือครูเป็นหลัก

2 การจัดกิจกรรม

- 2.1 ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ ดังนี้
 - 2.1.1 พัฒนาด้านความรัก ได้แก่ ความรักตนเอง ความรักที่มีต่อครอบครัว ความรักที่มีต่อเพื่อน ความรักที่มีต่อโรงเรียน ความรักที่มีต่อประเทศชาติ
 - 2.1.2 พัฒนาด้านความร่าเริงสนุกสนาน ได้แก่ ความร่าเริงสนุกสนานให้เหมาะสมกับวัย ความสนุกสนานกับการเรียน ความร่าเริงสนุกสนานกับการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข
 - 2.1.3 พัฒนาด้านการระงับอารมณ์โกรธ ได้แก่ การระงับความโกรธที่มีต่อตัวเอง การระงับความโกรธที่มีต่อเพื่อน การระงับความโกรธที่มีต่อคนในครอบครัว
 - 2.1.4 พัฒนาด้านการลดอารมณ์อิจฉาริษยา ได้แก่ ลดอารมณ์อิจฉาริษยาความสามารถของเพื่อนที่มีมากกว่าตนเอง ลดอารมณ์อิจฉาริษยาเพื่อนที่ได้คะแนนมากกว่า/เรียนดีกว่าตนเอง ลดอารมณ์อิจฉาริษยาเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่หรือฐานะ
 - 2.1.5 พัฒนาด้านการลดอารมณ์กลัว ได้แก่ กลัวในสิ่งที่ไร้เหตุผล กลัวการยอมรับผิดในการกระทำของตนเอง กลัวการไม่ยอมรับจากเพื่อน
- 2.2 ดำเนินกิจกรรมแนะแนวตามขั้นตอนกิจกรรมในคู่มือครู

3 บทบาทของครู

- 3.1 ชี้แจงการเรียนรู้ด้วยชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์แก่นักเรียน
- 3.2 เสนอกิจกรรมด้วยการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ มีวิธีดำเนินการดังนี้
 - 3.2.1 นักเรียนทำแบบสอบถามและแบบฝึกหัดก่อนเรียน
 - 3.2.2 ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยกล่าวต้อนรับ ทักทายนักเรียนและแนะนำตนเอง
 - 3.2.3 ครูชี้แจงกฎกติกาและวิธีการทำกิจกรรม โดยให้นักเรียนทำตามกติกาและพยายามให้นักเรียนร่วมกิจกรรมทุกคน
 - 3.2.4 ให้นักเรียนทำกิจกรรมตามรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม
- 3.3 ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4 สิ่งที่ครูต้องเตรียม

4.1 แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

4.2 แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

4.3 เตรียมวัสดุอุปกรณ์ / สื่อที่จะใช้ในการทำกิจกรรมเพื่อเป้าหมาย

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชุดที่ 1

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง พัฒนาความรัก

ชื่อกิจกรรม ตัวเอง

1. สาระสำคัญ

มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ และมีความต้องการพื้นฐานหลายประการในชีวิต ความต้องการพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือการต้องการความรัก ซึ่งมีทั้งความรักต่อตัวเอง ความรักที่มีต่อผู้อื่น และความต้องการความรักจากบุคคลอื่น จึงนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่มนุษย์เราทุกคนต้องการพัฒนาความรัก การพัฒนาความรักของนักเรียนให้มีความรักในตนเอง เห็นคุณค่า เห็นความสำคัญของตนเองถือว่าเป็นสิ่งแรกของความรักที่ทุกคนควรจะมีและพึงปฏิบัติ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรักต่อตัวเอง เห็นความสำคัญและคุณค่าของตนเอง

3. เทคนิคที่ใช้

กลุ่มสัมพันธ์

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

สนทนาพูดคุยและชี้แจงกติกาในการเล่นเกมน

4.3. ขั้นกิจกรรม

4.3.1. ให้นักเรียนทุกคนเขียนความภูมิใจที่มีต่อตัวเองในบัตรคุณค่าของตน

4.3.2. รับสมัครนักเรียนที่สมัครใจออกมายืนหน้าห้องเรียนแล้วให้เพื่อนบอกความดีของเพื่อนที่ออกมายืนหน้าห้องว่ามีความดีอะไรบ้าง

4.3.3. ครูสอบถามนักเรียนที่ออกมายืนว่า สิ่งที่เขารักและภาคภูมิใจมากที่สุดตรงกับที่เพื่อนๆบอกหรือไม่

4.3.4. นักเรียนที่สนใจอยากบอกความดีของเพื่อนให้ยกมือขึ้น

4.3.5. ครูคอยกระตุ้นให้นักเรียนสนใจร่วมกิจกรรมทุกคนและทำให้กิจกรรมมีความสนุกสนานและให้คำชมเชยนักเรียนและเพื่อนที่มองเห็นความดี

4.3.6. สรุปความสำคัญของตัวเอง การเห็นคุณค่าและความสำคัญในตัวเอง การให้ความรักในตัวเองอย่างถูกต้อง

4.4. ขั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปความรักที่มีต่อตัวเอง การแสดงความรักต่อตัวเอง การเห็นคุณค่าและความสำคัญของตัวเองอย่างถูกต้อง

4.5. ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.6. ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

5.1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม

5.2. ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

7.1. ใบงาน

7.2. ใบความรู้เรื่อง ความรัก : ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

7.3. ราววัล

7.4. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

7.5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง พัฒนาความรัก โดยใช้กิจกรรม “ตัวเอง” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนทำกิจกรรม “ตัวเอง”
2. ให้นักเรียนอาสาสมัครจำนวน 5 คนที่สนใจที่จะเป็นปริศนาให้เพื่อนบอกถึงความดี ยกมือเพื่อแจ้งให้ครูได้ทราบ
3. ให้นักเรียนในห้องช่วยกันบอกถึงความดีของเพื่อนว่ามีอะไรบ้าง โดยยกมือบอกทีละคน
4. ให้นักเรียนที่ออกมายืนแนะนำตนเองและบอกสิ่งที่ตนเองรักหรือภาคภูมิใจมากที่สุด พร้อมทั้งบอกเหตุผล
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงความรักตัวเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานบัตรคุณค่า
2. ใบความรู้เรื่อง ความรัก : ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
3. รางวัล
4. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
เรื่อง ความรัก : ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์**

**ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์อย่างหนึ่งก็คือ ความต้องการความรักและการยอมรับ
จากผู้อื่น**

เมื่อเราสามารถมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัยแล้ว เรามักจะเกิดความต้องการที่ละเอียดอ่อนขึ้นกว่าเดิม ความต้องการขั้นนี้คนทั่วไปมักจะเรียกว่า "ความรัก" เป็นความต้องการที่เราต้องพึ่งพิงผู้อื่นหรือสิ่งอื่นให้มาชอบเรา รักเรา เห็นอกเห็นใจเรา ยอมรับเราเห็นคุณค่าความสามารถในตัวเรา ความต้องการเหล่านี้จะสามารถปรากฏออกมาได้ในหลายรูปแบบ เช่น ความต้องการคำชม คำยกย่อง ตำแหน่งหน้าที่การงานดี ๆ เกียรติยศ ชื่อเสียง อำนาจ เพื่อที่เราจะได้รู้สึกว่าเราเป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของผู้อื่น

การแสดงความรักต่อตนเองอย่างถูกต้อง

1. การเห็นความสำคัญและคุณค่าในตัวเอง
2. ดูแลและรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย
3. ไม่ทำร้ายร่างกายของตนเอง
4. ทำจิตใจให้สบาย
5. ไม่เสพยาเสพติดหรือสิ่งเสพติด
6. ไม่ทำงานหนักหรือใช้ร่างกายเกินกำลังของตนเอง
7. ทำในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสมกับตนเอง และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การพัฒนาความรักของนักเรียนให้มีความรักในตนเอง เห็นคุณค่า เห็นความสำคัญของตนเองถือว่าเป็นสิ่งแรกของความรักที่ทุกคนควรจะพึงมีและพึงปฏิบัติ

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง พัฒนาอารมณ์รัก

ชื่อกิจกรรม ตัวเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดถูกต้องที่สุด ก. การรักตนเองเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ข. ก่อนรักผู้อื่นควรรักตนเองก่อน ค. เราต้องห็นคนที่ไม่รักเรา ง.เกลียดคนที่ไม่รักเรา	2. ข้อใดต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นว่ารักตนเอง ก. ตั้งใจเรียนหนังสือประพฤติตนเป็นคนดี ข. เทียวให้สนุกทุกวัน ค. อ่านนิทานในห้องเรียนทุกวัน ง. ช่วยเพื่อนด้วยกัน
3. เพื่อนชวนดื่มสุรา นักเรียนเกรงใจแต่ก็ดื่มด้วยเป็นการแสดงให้เห็นว่า ก. รักเพื่อนมาก ข. เพื่อนรักเรามาก ค. ไม่รักตัวเอง ง. ไม่กลัวเมา	4. นักเรียนควรทำอย่างไรเมื่อถูกครูทำโทษ ก. หลบหน้าครูต่อไป ข. ชวนเพื่อนให้โกรธครู ค. ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ง. ไม่กลัวทำผิดอีก
5. นักเรียนตั้งใจเรียนหนังสือจนได้คะแนนสูงขึ้นแสดงให้เห็นว่า ก. นักเรียนต้องการเป็นคนดัง ข. นักเรียนรักตนเองและต้องการให้ตนเองประสบความสำเร็จ ค. นักเรียนเป็นคนขี้อิจฉา ง. นักเรียนเอาเปรียบเพื่อน	6. นักเรียนเรียนคณิตศาสตร์ไม่เก่งแต่ก็พยายามตั้งใจเรียนแสดงให้เห็นว่า ก. นักเรียนต้องไม่แพ้เพื่อน ข. นักเรียนกลัวเพื่อนแซว ค. นักเรียนเอาเปรียบเพื่อนเสมอ ๆ ง. นักเรียนรักตัวเองห่วงใยตัวเอง
7. เพื่อนชวนนักเรียนไปเที่ยวดิสโก้เทคนักเรียนควรตอบอย่างไร ก. เรายังเด็กไม่ควรไป ควรอ่านหนังสือมากกว่า ข. ไม่ไปหรอกอยากไปก็ไปคนเดียวชินิสัยไม่ดี ค. ขอไปพรุ่งนี้นะเป็นวันหยุด ง. จะมีใครเห็นหรือเปล่า	8. ข้อใดแสดงว่านักเรียนรักตัวเอง ก. ทำตัวให้เหนือเพื่อน ข. ปรับปรุงตัวเอง ค. ไม่รักเพื่อน ง. ไม่สนใจใคร

9. นักเรียนคิดว่าความรักตัวเองข้อใดถูกต้อง ก. เห็นความสำคัญและคุณค่าในตัวเอง ข. ทำร้ายร่างกายตนเอง ค. เสพยาเสพติด ง. ทำงานหนักเกินความสามารถ	10. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรแสดงให้เห็นถึงความรักตนเอง ก. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ข. ไม่ออกกำลังกาย ค. ดื่มสุรา ง. สูบบุหรี่
---	---

**ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
ชุดที่ 2**

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง พัฒนาอารมณ์รัก

ชื่อกิจกรรม ครอบครัว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ความรักเป็นสิ่งสำคัญในครอบครัว ความรักเป็นสิ่งที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข ครอบครัวจะมีความสุขย่อมประกอบด้วยความรักที่มีต่อกันของสมาชิกในครอบครัวทุกคน ดังนั้นการปลูกฝังให้คนเราให้รักครอบครัวของตนเองและส่งเสริมพัฒนาให้สมาชิกทุกคนในครอบครัว มีความรักต่อกันนับว่าเป็นสิ่งที่ดีและสำคัญอย่างยิ่ง นักเรียนทุกคนเป็นสมาชิกของครอบครัวก็ควรจะได้รับ การปลูกฝังและการส่งเสริมเรื่องความรักที่มีต่อครอบครัวอย่างถูกต้องอย่างมากด้วย การพัฒนาความรักต่อครอบครัว การแสดงออกถึงความรักซึ่งกันและกันในครอบครัวและกรณีตัวอย่างเกี่ยวกับความรักในครอบครัวเรื่อง “ครอบครัวของจินนี่” เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีความรักความผูกพันซึ่งกันและกัน

2. จุดมุ่งหมายการเรียนรู้

เพื่อปลูกฝังและสร้างเสริมให้นักเรียนเกิดความรักความผูกพันกันในครอบครัว

3. เทคนิคที่ใช้

กรณีตัวอย่าง

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

4.2.1. ครูให้นักเรียนในห้องเรียนช่วยกันตอบว่า ความรักความผูกพันที่ดีในครอบครัวมีลักษณะอย่างไร โดยยกมือตอบทีละคน

4.2.2. ครูขออาสาสมัคร 2-3 คน ออกมาเล่าถึงความรักความผูกพันที่ดีของครอบครัวตนเองเป็นอย่างไร

4.2.3. ครูและนักเรียนทุกคนช่วยกันสรุปถึงความรักความผูกพันที่ดีของครอบครัว

4.3. ชักกิจกรรม

4.3.1. ครูนำเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “ครอบครัวของจินนี่”

4.3.2. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากกรณีตัวอย่างที่ได้ฟัง

4.3.3. ครูใช้คำถามสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องที่ได้ฟัง

4.3.4. ครูสุ่มถามนักเรียน 3 – 5 คนว่า ใครมีตัวอย่างเรื่องครอบครัวของตนเองหรือของคนอื่น ๆ ที่นักเรียนเคยได้ยิน หรือรู้จักมาเล่าให้เพื่อนฟังหรือไม่

4.3.5. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ลูกที่ดีของครอบครัว

4.4. ขั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปการแสดงความรักแก่กันภายในครอบครัว ประโยชน์และคุณค่าของการมีความรักที่ดีต่อครอบครัวและความรักที่มีต่อกันภายในครอบครัว

4.5. ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.6. ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

5.1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม

5.2. ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

7.1. ใบงาน

7.2. ใบความรู้เรื่อง ลูกที่ดีของครอบครัว

7.3. กรณีตัวอย่าง เรื่อง ครอบครัวของจินนี่

7.4. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

7.5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง พัฒนาความรัก โดยใช้กิจกรรม “ครอบครัว” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มด้วยความสมัครใจ
3. นักเรียนช่วยกันตอบว่าความรักความผูกพันที่ดีในครอบครัวมีลักษณะอย่างไร
4. นักเรียนฟังกรณีตัวอย่างเรื่อง “ครอบครัวของจินนี่” และร่วมกันแสดงความคิดเห็น
5. นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฟังกรณีตัวอย่าง
6. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
7. นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
2. ใบความรู้เรื่อง ลูกที่ดีของครอบครัว
3. กรณีตัวอย่าง เรื่อง ครอบครัวของจินนี่
4. ใบงาน
5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

**กรณีตัวอย่างประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

ชื่อเรื่อง พัฒนาความรัก
ชื่อกิจกรรม ครอบครัว

กรณีตัวอย่างเรื่อง ครอบครัวของจินนี่

จินนี่อายุ 9 ปี กำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง จินนี่มีพี่ชาย 1 คน จินนี่เป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่และเป็นลูกคนสุดท้องของพ่อแม่ด้วย พ่อแม่ของจินนี่เป็นหมอทั้งคู่ พ่อแม่และพี่ชายจะห่วงจินนี่มาก ทุกวันแม่จะคอยไปรับไปส่งจินนี่ที่โรงเรียน จัดเตรียมอาหารเข้ากลางวันให้ จัดเตรียมเสื้อผ้า อุปกรณ์การเรียนทุกอย่างไว้ให้จินนี่ โดยจินนี่ไม่ต้องทำอะไรเลย ตอนเย็นแม่ก็จะมารับจินนี่กลับบ้าน เวลาไปเที่ยวไหนหรือไปทำอะไรจินนี่จะต้องไปกับพ่อและแม่เท่านั้น จินนี่ไม่เคยไปไหนกับเพื่อนหรือคนอื่นเลย เพราะทุกคนคิดว่าจินนี่ยังเด็กอยู่ ชีวิตของจินนี่เป็นอย่างนี้มาตลอด จนวันหนึ่งมีเพื่อนในห้องเรียนล้อจินนี่ว่าทำอะไรไม่เป็น เป็นลูกแหง่ พ่อแม่คอยตามและทำอะไรให้ตลอด และเพื่อนคนนี้จะชอบล้อจินนี่ตลอดเวลา จนต่อมาจินนี่รู้สึกเบื่อและไม่ชอบให้พ่อกับแม่ทำอะไรให้ หรือคอยรับคอยส่งอยู่ตลอดเวลา จะไปไหนก็ได้ ไม่ให้ทำอะไร จินนี่จึงพยายามหลีกเลี่ยงและไม่ยอมให้แม่มารับมาส่งอีก แต่แม่ก็ไม่ยอมเพราะกลัวว่าจินนี่จะลำบากและจินนี่ยังเด็ก จินนี่เบื่อและโกรธแม่ที่ขัดใจ จึงหนีออกจากบ้านไปอยู่กับเพื่อนคนหนึ่งซึ่งพ่อแม่มีอาชีพค้าขาย มีลูกหลายคน ลูกทุกคนต้องช่วยพ่อแม่ขายของ ทุกคนต้องทำงานและทำอะไรเองทุกอย่าง รวมทั้งจินนี่ด้วยที่จะต้องทำอะไรเอง พ่อแม่ของเพื่อนก็พูดด้วยไม่ไพเราะ แถมยังพูดไม่ดีพูดจาเสียดสีให้จินนี่เสียใจว่ามาอยู่บ้านคนอื่นทำให้คนอื่นเดือดร้อน ทำให้พวกเขาลำบากมากขึ้น จินนี่รู้สึกเสียใจและเหนื่อยที่ต้องทำอะไรเอง รู้สึกเหงาคิดถึงพ่อแม่ พี่และครอบครัวของตนเองที่มีแต่คนรักและเอาใจใส่ต่อจินนี่ ห่วงจินนี่กันทุกคน จินนี่หนีออกจากบ้านมาอยู่กับเพื่อนได้ 2 วัน พ่อแม่และพี่ก็ตามหาจินนี่พบและมารับกลับบ้าน จินนี่จึงขอโทษพ่อแม่และสัญญาว่าจะไม่ทำอีกแล้ว และคิดว่าไม่มีใครรักและอบอุ่นเท่าครอบครัวของตนเองอีกแล้ว

ชื่อ – นามสกุล.....ช่วงชั้นที่(ชั้น.....) เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

ชื่อเรื่อง พัฒนาความรัก

ชื่อกิจกรรม ครอบครัวยุคใหม่

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามตามความคิดของนักเรียนจากการฟังกรณีตัวอย่าง

1. นักเรียนคิดว่าการกระทำของจินนี่ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

2. อะไรคือสาเหตุที่ทำให้จินนี่หนีออกจากบ้าน

.....

3. ถ้านักเรียนเป็นจินนี่ นักเรียนจะทำอย่างไร

.....

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
เรื่อง ลูกที่ดีของครอบครัว**

ความรักของลูกที่ดีของครอบครัว

1. เชื่อฟังบิดามารดาและบุคคลที่เคารพนับถือในครอบครัว
2. ช่วยแบ่งเบาภาระหน้าที่ภายในบ้านเช่น ดูแลน้อง คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย
3. รับผิดชอบหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด เช่น เรียนหนังสือ ทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน เป็นต้น
4. เชื่อฟังบิดามารดาเมื่อท่านว่ากล่าวตักเตือน
5. ให้ความเคารพต่อบิดามารดา ญาติผู้ใหญ่ พี่น้องและสมาชิกในครอบครัวของตนเอง

อย่างจริงใจ

6. ไม่นำปัญหาหนักใจหรือเรื่องเดือดร้อนมาสู่ครอบครัว
7. ใช้จ่ายเงินทองของพ่อแม่อย่างประหยัด
8. ช่วยดูแลบิดามารดาและบุคคลในครอบครัวอย่างดีที่สุด
9. มีความกตัญญูต่อบิดามารดาและผู้มีพระคุณ

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง พัฒนาอารมณ์รัก

ชื่อกิจกรรม ครอบครัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. เด็กหญิงแมวอยู่กับคุณยายที่มีระเบียบ แมวควรปฏิบัติตัวอย่างไรจึงจะเหมาะสม ที่สุด ก. เชื่อฟังยายแม้ว่ายายจะบ่น ข. ไม่สนใจยายแก่แล้ว ค. แอบหนียายไปเที่ยว ง. นำเบือหน้ายคนแก่เพราะพูด มาก	2. ข้อใดไม่ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างเด็ก และผู้ใหญ่ได้มากที่สุด ก. เด็กแต่งตัวไม่เรียบร้อย ข. ให้ความเคารพรักต่อผู้ใหญ่ใน ครอบครัว ค. พูดจาไม่สุภาพกับผู้ใหญ่ ง. ทำการบ้านโดยไม่ต้องให้ผู้ใหญ่ เตือน
3. การแสดงความรักต่อครอบครัวควรปฏิบัติ ตนอย่างไร ก. ทำความดีเพื่อแม่จะได้ซื้อของให้ ข. ช่วยงานบ้านเสร็จแล้ว แม่ต้อง พาไปเที่ยว ค. รักและเคารพพ่อแม่ปู่ย่าตายาย ง. ไม่นำความเดือดร้อนมาให้โดยที่ พ่อแม่ต้องขอไว้	4. ข้อใดแสดงถึงความรักในครอบครัว ก. พ่อแม่ไม่พูดกัน ข. ลูก ๆ ทะเลาะกัน ค. คนในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ง. ทุกคนในบ้านช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
5. การมีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่ แสดงให้เห็น ถึง ก. ปัญหาระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ข. ความรักในครอบครัว ค. ความอ่อนแอของเด็ก ง. การได้รับประโยชน์จากผู้ใหญ่	6. ข้อใดเป็นความรักในครอบครัว ก. แดงข่มน้องเพราะเรียนเก่ง ข. จำไม่ชอบแดง ค. สมศรีสอนน้องอ่านหนังสือทุกวัน ง. แป้งไม่สนใจแม่ถ้าบ่นมาก ๆ

7. ถ้าไม่เอาใจเขามาใส่ใจเราจะเกิดอะไรขึ้นในครอบครัว ก. มีความสุข ข. เกิดความขัดแย้ง ค. เกิดความรักในครอบครัว ง. พ่อแม่ภูมิใจ	8. นักเรียนจะสร้างความรักในครอบครัวได้อย่างไร ก. สร้างความผูกพัน ให้อภัยกันและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ข. แข่งขันกันในครอบครัว ค. ข่มน้องให้กลัว ง. ชวนน้องหนีเที่ยว
9. การกระทำข้อใดทำให้ครอบครัวมีความสุข ก. มีความกตัญญูต่อบิดามารดาและผู้ใหญ่ ข. ใช้จ่ายเงินทองอย่างประหยัด ค. เชื่อฟังบิดามารดา ง. ถูกทุกข้อ	10. นักเรียนเป็นเด็กสามารถช่วยให้ครอบครัวมีความสุขได้อย่างไร ก. ไม่ต้องช่วยพ่อแม่เลย ข. นั่งดูโทรทัศน์ ค. ตั้งใจเรียนหนังสือและทำการบ้าน ง. นั่งเล่นเกม

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชุดที่ 3

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์กลัว

ชื่อกิจกรรม ไม่กลัว...ผี

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ความกลัวเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ที่มักจะมีความกลัวกันแทบทุกคน โดยเฉพาะเรื่องภูตผี ปีศาจที่เด็ก ๆ นักเรียนในวัยเรียนก็มักจะกลัวกันแทบทุกคน ถึงแม้ว่าจะเป็นความเชื่อ เป็นเรื่องที่พิสูจน์ไม่ได้ก็ตาม เด็กบางคนกลัวจนไม่กล้าทำอะไรในเวลากลางคืน จึงควรให้ความรู้และแนะนำแนวทางในการลดความกลัวผีแก่เด็ก การเรียนรู้โดยใช้กรณีตัวอย่าง “ไม่เป็นไรถ้าไม่ลบหลู่” และใบความรู้

2. จุดมุ่งหมายการเรียนรู้

เพื่อช่วยลดความกลัวของนักเรียนในสิ่งที่มองไม่เห็นหรือเรื่องที่เป็นความเชื่อ ได้แก่ เรื่องผี ปีศาจ

2. เทคนิคที่ใช้

กรณีตัวอย่าง

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

4.2.1. นักเรียนเล่นเกมต่อจิ๊กซอ โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 8 คน

4.2.2. แต่ละกลุ่มเลือกตามที่ครูจัดให้

4.2.3. ครูแจกกระดาษโปสเตอร์เพื่อให้นักเรียนแต่ละกลุ่มใช้รองพื้นเพื่อต่อจิ๊กซอ

ภาพเกี่ยวกับปีศาจ

4.2.4. ครูแจกห่อรูปภาพที่ตัดเป็นชิ้นเล็กพอประมาณ ประมาณ 30-40 ชิ้น เท่ากัน ทุกกลุ่มให้นักเรียนแต่ละกลุ่มโดยให้นักเรียนตัวแทนของแต่ละกลุ่มเลือกเอง

4.2.5. ครูดูแลการต่อจิกซอและคอยกระตุ้นให้นักเรียนพยายามช่วยกันต่อให้เสร็จและเร็วที่สุด

4.2.6. ครูตัดสินกลุ่มที่ต่อจิกซอต่อเสร็จเป็นลำดับที่ 1 , 2 ,3....

4.2.7. ครูให้คำชมเชยกลุ่มที่ต่อเสร็จก่อนและกลุ่มที่ต่อได้สำเร็จ และให้กลุ่มที่ต่อเสร็จก่อนเป็นอันดับแรกพูดถึงวิธีการที่ทำให้กลุ่มต่อได้เสร็จก่อนเป็นอันดับแรก

4.3. ขั้นกิจกรรม

4.3.1. ครูนำเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “ไม่เป็นไรถ้าไม่ลบหลู่”

4.3.2. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากกรณีตัวอย่างที่ได้ฟัง

4.3.3. ครูใช้คำถามสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับความเชื่อเรื่องผี ควรเชื่อหรือไม่ ควรกลัวผีหรือไม่ วิธีที่จะไม่กลัวผี

4.3.4. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ผีน่ากลัวหรือไม่

4.3.5. นักเรียนทำใบงาน

4.4. ขั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปเรื่องผี ความเชื่อเรื่องผี ผีไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว

4.5. ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบประเมินหลังเรียน

4.6. ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

5.1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม

5.2. ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

7.1. กรณีตัวอย่างหรือเรื่องเล่า

7.2. ใบงานและกระดาษโปสเตอร์สำหรับรอฟังในการต่อจิกซอของนักเรียน

7.3. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

7.4. รูปภาพเกี่ยวกับผีขนาดใหญ่พอสมควร

7.5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง การลดอารมณ์กลัว โดยใช้กิจกรรม “ไม่กลัว...ผี” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มด้วยความสมัครใจ
3. นักเรียนเล่นเกมต่อจิ๊กซอ
4. นักเรียนฟังกรณีตัวอย่างเรื่อง “ไม่เป็นไรถ้าไม่ลบหลู่” และร่วมกันแสดงความคิดเห็น
5. นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องผี ความเชื่อเรื่องผี วิธีการไม่กลัวผี
6. นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. กรณีตัวอย่างหรือเรื่องเล่า เรื่อง ไม่เป็นไรถ้าไม่ลบหลู่
2. ใบงาน
3. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
4. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
5. รูปภาพเกี่ยวกับผี ขนาดใหญ่พอสมควร ตัดเป็นชิ้น ๆ 30 - 40 ชิ้น
6. กระดาษโปสเตอร์สำหรับรองพื้นเวลาให้นักเรียนต่อจิ๊กซอ

**กรณีตัวอย่างประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์กลัว

ชื่อกิจกรรม ไม่กลัว...ผี

กรณีตัวอย่างเรื่อง ไม่เป็นไรถ้าไม่ลบหลู่

การเข้าค่ายของลูกเสือของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ณ ค่ายทหารแห่งหนึ่ง คืนแรกของการอยู่ค่ายก็เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ไม่มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น แต่พอคืนที่ 2 ก็มีการเล่นรอบกองไฟกันอย่างสนุกสนาน มีการแสดงของลูกเสือแต่ละหมู่กันอย่างสนุกสนาน จนกระทั่งถึงเวลาประมาณ 23.00 น. ก็หมดเวลาของการเล่นรอบกองไฟ ครูก็ปล่อยนักเรียนกลับที่พักของแต่ละหมู่ ในขณะที่กำลังสวดมนต์ไหว้พระก่อนเข้านอนพร้อมกันนั้น ก็มีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดก็คือ อยู่ ๆ ด.ช.ชัยชาญ ลูกเสือหมู่ที่ 6 ล้มลงกับพื้น ตาลุกโพล่ง เพื่อน ๆ และครูช่วยกันจับและเขยาก็ไม่รู้สีกตัว พุดอะไรด้วยก็ไม่รู้เรื่อง ครูและลูกเสือพากันตกใจมาก ไม่รู้จะทำอย่างไรก็เลยไปตามทหารเวรมาดู พอทหารเวรมาถึงก็บอกว่าไม่เป็นไรหรอก แล้วก็พา ด.ช.ชัยชาญขึ้นรถแล้วพาไปจุดธูปไหว้เจ้าที่ที่ศาลพระภูมิหน้าค่ายแล้วต่อมาสักครู่ ด.ช.ชัยชาญก็หายเป็นปกติ แต่จำอะไรไม่ได้ว่าตนเองเป็นอะไร ทหารสอบถาม ด.ช.ชัยชาญก็นึกสักครู่แล้วตอบว่า ผมแอบไปปัสสาวะตรงข้าง ๆ ศาลพระภูมิหน้าค่ายตอนช่วงหัวค่ำ ก่อนเล่นกองไฟ ทหาร ครู และนักเรียนฟังแล้วก็เงิบเป็นที่เข้าใจกัน ทหารจึงพูดกับลูกเสือทั้งหมดว่า ไม่มีอะไรน่ากลัว ผิดก็ไม่เคยเห็น แต่ก็บอกนักเรียนว่า นักเรียนไม่ควรทำอะไรที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมในสถานที่ต่าง ๆ แล้วพวกเราทุกคนก็จะอยู่อย่างมีความสุขไม่มีอะไรหรอก

ชื่อ – นามสกุล.....ช่วงชั้นที่(ชั้น.....) เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์กลัว

ชื่อกิจกรรม ไม่กลัว...ผี

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามตามความคิดของนักเรียนจากการฟังกรณีตัวอย่าง

1. นักเรียนคิดว่าอาการที่ ด.ช.ชัยชาญเป็นเกิดจากสาเหตุใด

.....
.....
.....

2. นักเรียนคิดว่าผีมีจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....
.....
.....

3. นักเรียนควรปฏิบัติตัวอย่างใดเมื่อออกนอกสถานที่ที่ไม่ใช่ที่ที่นักเรียนรู้จัก คู่้นเคย

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง การลดอารมณ์กลัว

ความกลัวเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเมื่อเกิดความรู้สึกว่าจะช่วยตัวเองไม่ได้หรือจะพบกับอันตราย ความกลัวปกติจะเกิดขึ้นเมื่อสมองแยกแยะเหตุการณ์โดยสมองได้ ความกลัวมาจากประสบการณ์และการกระทำที่ผ่านมาทำให้กลัว แต่ละคนจะกลัวไม่เหมือนกัน มากน้อยแตกต่างกันแล้วแต่ประสบการณ์ที่เคยพบมาก่อน ความกลัวเป็นภัยต่อความสุข ธรรมชาติจะสร้างสัญชาตญาณนี้ให้กับมนุษย์ทุกคน เช่นกลัวความมืด กลัวการถูกทิ้งไว้ผู้เดียว เป็นต้น ความกลัวเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ชี้ให้เด็กกลัวมาแต่เล็กจนติดฝังอยู่ในใจไปนาน บางคนเป็นผู้ใหญ่แล้วยังไม่หายกลัวในเรื่องผี จะเห็นว่าความกลัวเป็นเรื่องของจิตที่คิดขึ้นมาเองมากกว่าซึ่งสิ่งนี้ทำลายความสดชื่นของใจอย่างน่าเสียดาย

การแก้ไขความกลัวหรือเอาชนะความกลัวมีหลายวิธีแต่สรุปแล้วมีหลักสำคัญๆ อย่างน้อย 3 ข้อดังนี้

1. สร้างความเชื่ออย่างเต็มที่ในสิ่งที่ยึดเอาเป็นที่พึ่ง
2. ส่งใจไปที่อื่นผูกมัดไว้กับสิ่งอื่น
3. ตัดต้นเหตุของความกลัว

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์กลัว

ชื่อกิจกรรม ไม่กลัว...ผี

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. เลิกไปเข้าค่ายไม่กล้าเข้าห้องน้ำคนเดียวเล็ก ควรทำอย่างไร ก. ปรับปรุงตัวเองใหม่ ข. ชวนเพื่อนไปด้วย ค. ให้นำพระติดตัวไปด้วย ง. บอกเพื่อนล่วงหน้าให้เพื่อนยินยอมในห้องน้ำ	2. นักเรียนคิดว่ากลางคืนควรกลัวปีศาจหรือไม่ ก. ควรกลัวเพราะดูมาก ข. ไม่ควรกลัวแต่อย่าลบลู่ ค. กลัวเพราะมีคนเคยเห็นมาแล้ว ง. ไม่แน่ใจ ยังพิสูจน์ไม่ได้แต่กลัวไว้ก่อน
3. โสภามีเพื่อนเวลาไปในที่มืด แสดงว่า โสภามีคนอย่างไร ก. โสภามีตัวเป็นเด็ก ข. โสภามีกลัว ค. โสภามีชอบเอาเปรียบเพื่อน ง. โสภามีเป็นคนอ่อนแอ	4. นักเรียนเห็นต้นไม้ใหญ่กลางป่าควรทำอย่างไร ก. ไม่ควรเข้าใกล้ ข. กลัวมากเข้าไปกราบไหว้ ค. ไม่ควรพูดลบลู่ในสิ่งที่มองไม่เห็น ง. ไม่สนใจต้นไม้
5. เมื่อนักเรียนขึ้นไปบนภูเขาแล้วจะโทกเสียงดังๆมีเสียงสะท้อนตอบคิดว่าเสียงอะไร ก. ความลึกกลับ ข. เจ้าป่าเจ้าเขา ค. เสียงลม ง. เสียงของนักเรียนเอง	6. นักเรียนไม่ควรอ่านหนังสือผี/วิญญาณเพราะสาเหตุใด ก. เกิดความกลัวจากการจินตนาการเอง ข. ตื่นเต้น ค. เสียการเรียน ง. สนุก
7. ความกลัวจะเกิดผลต่อนักเรียนอย่างไร ก. ทำให้เกิดความเครียดและไม่มั่นใจ ข. ทำให้รู้สึกเบื่อ ค. ทำให้เกิดความสงสาร ง. ทำให้ไม่ปลอดภัย	8. เสียงประหลาดในบ้านร้าง นักเรียนควรเชื่อหรือไม่ ก. เชื่อเพราะมีคนเคยเห็น ข. เชื่อเพราะเป็นเรื่องเล่าต่อกันมา ค. ไม่เชื่อเพราะครูไม่ได้สอน ง. ไม่ควรเชื่อแต่อย่าลบลู่

9.ทำอย่างไรถ้านักเรียนเกิดกลัวผี ก. หาเพื่อนมาอยู่ด้วย ข. คิดว่าไม่ได้ลบลูกอะไร ไม่ควรกลัว ค. ไม่ออกไปไหนเลย ง. ให้พ่อแม่ช่วย	10. ถ้าเพื่อนบอกว่าอย่าเข้าไป มีผีสิงอยู่นักเรียนควรทำอย่างไร ก. ไม่เข้าไปเลย ข. รีบวิ่งหนี ค. คิดแบบใช้เหตุผลแต่ไม่ลบลูก ง. หัวเราะเพื่อน
--	---

**ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
ชุดที่ 4**

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง พัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน

ชื่อกิจกรรม ชีวิตแสนสนุกสนานสมวัย

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นนักเรียนที่จัดอยู่วัยเด็กและเป็นวัยที่กำลังจะโตขึ้น เป็นลำดับเพื่อเข้าสู่วัยรุ่น การดำเนินชีวิตและการปฏิบัติของเด็กวัยนี้ควรเป็นได้ด้วยความสุข เด็กควรมีความร่าเริงแจ่มใส สนุกสนานกับชีวิตอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัยของพวกเขา เพื่อพวกเขาจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตใจดี อารมณ์ดี เป็นคนดีของสังคมต่อไปนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นเด็กที่มีอายุระหว่าง 9 - 10 ปี เป็นเด็กที่ควรได้รับความรู้และการพัฒนาในเรื่องการดำรงชีวิตและปฏิบัติตนให้ร่าเริงแจ่มใส การใช้ชีวิตให้สนุกสนาน ถูกต้อง และเหมาะสมกับวัย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนรู้จักการใช้ชีวิตในวัยเรียนได้อย่างสนุกสนานและถูกต้องเหมาะสมกับวัย

3. เทคนิคที่ใช้

ละคร

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

นักเรียนยกตัวอย่างการใช้ชีวิตประจำวันทีปฏิบัติกันอยู่ว่ามีอะไรบ้าง มีความสุข สนุกหรือไม่ ครูสนทนาถึงการใช้ชีวิตและการปฏิบัติตัวของนักเรียนในปัจจุบันว่ามีทั้งเหมือนกัน คล้ายกัน แตกต่างกัน มีทั้งดีและไม่ดี เหมาะสมและไม่เหมาะสม

4.3. ชั้นกิจกรรม

ชั่วโมงเรียน

4.3.1. ครูเตรียมบทละคร ตัดเลือกนักเรียนและฝึกซ้อมนักเรียนมาก่อนถึง

4.3.2. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนและชี้แจงข้อปฏิบัติในการดูละคร

4.3.3. นักเรียนดูละครอย่างตั้งใจ

4.3.4. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและสรุปสิ่งที่ได้จากการดูละคร ครูซักถาม

นักเรียน

4.3.5. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ไร่เริงสนุกสนานด้วยรอยยิ้ม

4.4. ชั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปเรื่องการปฏิบัติตนให้ไร่เริงสนุกสนาน มีความสุข สนุกสนาน ถูกต้องและเหมาะสมกับวัยของนักเรียน ข้อเสียของการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องกับวัย

4.5. ชั้นทดสอบหลังเรียน

4.5.1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.5.2. นักเรียนและครูช่วยกันเฉลยแบบฝึกหัด

4.6. ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

5.1. การสังเกตจากความสนใจเรียน

5.2. ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

7.1. บทละคร

7.2. ใบความรู้เรื่อง ไร่เริงสนุกสนานด้วยรอยยิ้ม

คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง พัฒนาอารมณ์ว่าเริงสนุกสนาน โดยใช้กิจกรรม “ชีวิตแสนสนุกสนานสมัยวัย” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนฟังกติกาและให้ความร่วมมือในการดูแลครอย่างตั้งใจ
2. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนก่อนดูแลคร
3. ไม่ส่งเสียงรบกวนหรือแซวเพื่อน
4. ชักถามและตอบข้อสงสัย หรือคำถามจากครูโดยนักเรียนที่ถูกสุ่มเลือก
5. แสดงความคิดเห็นและสรุปสิ่งที่ได้จากการชมละคร เช่น การทำอารมณ์ให้แจ่มใส การปฏิบัติตนให้สนุกสนานเหมาะสมกับวัย ประโยชน์และข้อดีของการมีอารมณ์แจ่มใส เป็นต้น
6. นักเรียนฟังสรุปจากครูด้วยความตั้งใจ
7. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ว่าเริงสนุกสนานด้วยรอยยิ้ม
8. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียนและทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. บทละคร
2. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
3. ใบความรู้เรื่อง ว่าเริงสนุกสนานด้วยรอยยิ้ม
4. ใบงาน
5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

บทละครประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ชุดที่ 4

ฉากที่ 1

โด่งเดินยิ้มร่าเริง เดินผิวปากเป็นเสียงเพลงเข้ามาในห้องเรียน

- นันท์ : เฮ้ย...นันท์อารมณ์ดีเหลือเกินนะ ชีวิตเองไม่มีความทุกข์บ้างเลยหรือจ๊ะนี่
- โด่ง : อ้าวก็ชีวิตฉันมันมีแต่ความสุข สนุก ข้าไม่คิดอะไรหรอกก็ทำอะไรตามอายุจ๊ะ อายุก็แค่เนี่ยะ แกจะแบกภาระหรือปัญหาอะไรมากมายเล่า... ข้าก็เล่นกีฬา...(แสดงท่าเล่นกีฬา เช่น เตะบอล) ...ข้าก็ร้องเพลง (ทำท่าร้องเพลง)...อยากเล่นเกมข้าก็ไปเล่นเกมบ้างเป็นเวลาด้วยนะแก ไม่ใช่พรวดเดียวเหมือนแก
- นันท์ : เออ...ก็ดี

ฉากที่ 2

โด่งเดินหน้าหงาย พุดจาเสียงดัง เดินบ่นเข้ามาในห้องเรียน

- โด่ง : ้วย! เกรียด้วย เชิง ๆ ๆ อะไรก็ไม่รู้ มันสุขอยู่ในหัวฉันเนี่ยะ คณิตศาสตร์ก็ยังไม่ได้ทำ รายงานภาษาไทยก็ยังไม่ทำ โครงการงานบ้านก็ยังไม่ทำ ใ้ฉันอีก ใ้ฉันอีก.....ยังทั้งหมด แล้วจะต้องส่งวันนี้ทั้งหมด จะทำอย่างไรดี โอ..พระเจ้า..
- หน้อย: จะบ่นอะไรหนักหนาจะ ก็นายเอาแต่เล่นเกมตั้งแต่เข้ายันค่ำ แถมว่างไม่ได้ก็ไปขี่จักรยานเล่นเรื่อยเปื่อย งานการอะไรไม่ทำ สมหน้าหน้าดีมียะเนี่ยะ ดูหน้าตาแกก็แกล้ง..โทรมเซียว แกหักแบ่งเวลาแล้วทำงานทำการบ้าง การบ้านนะ แกเป็นนักเรียนนะ
- โด่ง : โอ้ยเปื้อคนบ่น...ที่บ้านก็มีแม่บ่น บ่น บ่น บ่น ...มาโรงเรียนก็มาเจอเธอบ่นอีก เปื้อ.....ที่.....สุด
- หน้อย: เออ! แกหักเอาอย่างนันท์สิ หล่อกก็หล่อ หน้าตาก็ดูดี แจ่มใส สดใส ร่าเริง หน้าใสใส....ดีไปหมด
- โด่ง : ทำตามนันท์แล้วจะหล่อไซ้มัย จริงหรือเปล่า....เออดี เดี๋ยวฉันจะลองทำตามมั่งดีกว่า เผื่อจะหล่อและดูดี ใสเหมือนนันท์มันเนาะ แล้วไม่ต้องปวดหัวอย่างนี้ด้วยไซ้ไหม

ชื่อ – นามสกุล.....ช่วงชั้นที่(ชั้น.....) เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

ชื่อเรื่อง พัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน

ชื่อกิจกรรม ชีวิตแสนสนุกสนานสมวัย

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามตามความคิดของนักเรียนที่ได้จากการชมละคร

1. ทำไมนั่นจึงร่าเริง มีความสุขอยู่เสมอ

.....
.....
.....
.....
.....

2. ทำไมโด่งจึงไม่มีความสุข

.....
.....
.....
.....

3. นักเรียนควรปฏิบัติตนให้เป็นคนแบบใคร เพราะเหตุใด

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง รำเรริงสนุกสนานด้วยรอยยิ้ม

การยิ้มเป็นการแสดงออกถึงความร่าเรริงสนุกสนานของนักเรียน

ยิ้มเป็นสัญลักษณ์สากลที่ให้ความหมายเหมือนกันทุกชาติทุกภาษา คนทั้งโลกยิ้มเมื่อมีความสุข ดังนั้นการยิ้มจึงถือเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของความสุข ความร่าเรริงสนุกสนานคนที่มิไบนหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เป็นนิจ แสดงถึงความมีจิตใจดี อารมณ์ดี เป็นคนดี เป็นคนมองโลกในแง่ดีของสังคม

การยิ้มให้เพื่อนเป็นการแสดงความรัก ความเป็นมิตร ความชื่นชมยินดีแก่เพื่อนวิธีหนึ่ง การยิ้มจะมีเสน่ห์เข้ากับเพื่อนได้ง่าย การยิ้มอยู่เป็นนิจสร้างความน่ารัก ความอบอุ่นต่อเพื่อนทำให้บรรยากาศสนุกสนานร่าเรริง

การยิ้มยังมีผลดีต่อสุขภาพ ได้มิตรภาพ ได้ภาพลักษณ์ที่น่าประทับใจผู้อื่น

ดังนั้นเรามาสว่างรอยยิ้มให้แก่มกันเป็นสื่อแสดงให้ถึงถึงความร่าเรริงสนุกสนานของชีวิต เพื่อแทนความรักกันเถอะ

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง พัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน

ชื่อกิจกรรม ชีวิตแสนสนุกสนานสมวัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. นักเรียนคิดว่าข้อใดทำให้บรรยากาศน่าอยู่ ก. ยิ้มแย้มแจ่มใส มีเสียงหัวเราะ ข. ตั้งหน้าตั้งตาทำงานอย่างจริงจัง ค. นั่งคุยกัน ง. บางคนเครียดบางคนหัวเราะ	2. สมศรีมีเรื่องสนุกเล่าให้เพื่อนๆ ฟังนักเรียน คิดว่าสมศรีเป็นอย่างไร ก. น่ารำคาญ ข. ทำให้เสียสมาธิ ค. สมศรีทำให้บรรยากาศสนุกสนาน ง. สมศรีดีแต่คุย
3. ความร่าเริงสนุกสนานมีประโยชน์อย่างไร ก. ทำให้อารมณ์ไม่เครียด ข. ทำให้บรรยากาศในกลุ่มดี สนุกสนาน ค. ทำให้คนหัวเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส ง. ถูกทุกข้อ	4. ถ้าทำงานด้วยความไม่สนุกสนานผลออกมา จะเป็นอย่างไร ก. ผลงานออกมาดีหัวหน้าทำคนเดียว ข. ผลงานดีเพราะทุกคนกลัว ค. การทำงานน่าเบื่อผลออกมาไม่ดี ง. ผลงานออกมาดีเลิศ
5. แดงเป็นคนร่าเริงสนุกสนานยิ้มตลอดเวลา นักเรียนคิดว่าอย่างไร ก. แดงเอาใจเพื่อนแล้วเพื่อนโกรธ ข. ควรปฏิบัติตนอย่างเดงบ้าง ค. แดงชอบเอาเปรียบเพื่อน ง. แดงกลัวเพื่อน	6. ถ้าเพื่อนนั่งคนเดียวเจิบเหงานักเรียนจะ ช่วยเพื่อนได้อย่างไร ก. ยิ้มทักทายแล้วชวนไปเล่นด้วย ข. ปลอຍให้นั่งไปเถอะ ค. ล้อเลียนเพื่อน ง. นั่งมองเพื่อน
7. วิธีการใดเป็นการสร้างความร่าเริงสนุก สนานให้กับเพื่อนได้ดีที่สุด ก. ชื้อขนมแจกเพื่อน ข. พาเพื่อนไปเล่นเกมที่เพื่อนชอบ ค. ทำการบ้านให้เพื่อน ง. ปลอบใจเพื่อนที่ผิดหวังให้ทำใจ ให้สบาย	8. การยิ้มให้เพื่อนมีประโยชน์อย่างไร ก. สร้างความเป็นมิตร ข. มีศัตรู ค. ยิ้มเอาหน้า ง. ยิ้มเพราะไม่มีเพื่อน

9.นักเรียนควรทำอะไรให้สนุกสนาน ก. ไม่เครียดตลอดเวลา ข. ทำจิตใจให้สดชื่นเบิกบานเสมอ ค. ยิ้มแย้มแจ่มใส ง. ถูกทุกข้อ	10.ชีวิตสนุกสนานสมวัยควรทำอะไร ก. แบ่งเวลาเรียนและเล่น ข. อ่านหนังสืออย่างเดียว ค. ขอเงินแม่ไปเที่ยวเตร่ ง. ไม่มีข้อถูกเลย
--	---

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชุดที่ 5

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง การระงับอารมณ์โกรธ

ชื่อกิจกรรม โกรธไม่เป็น...อารมณ์เป็นสุข

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

อารมณ์ของคนเรามีหลายแบบ มีทั้งอารมณ์ที่พึงประสงค์และอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์หนึ่งที่ไม่พึงประสงค์ เป็นอารมณ์ที่มนุษย์โดยทั่วไปทุกคนไม่ต้องการให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะนักเรียนที่มีอายุน้อย ยังเป็นเด็กอยู่ไม่ควรที่จะมีอารมณ์โกรธหรือถ้ามีก็ควรจะรู้จักการควบคุมและระงับความโกรธหรือลดความโกรธของตนเองลง รู้จักการทำให้ตนเองมีอารมณ์แจ่มใส ไม่โกรธง่าย ก็จะทำให้เป็นบุคคลมีเสน่ห์และน่าคบหายิ่งขึ้น อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์ที่คนเราไม่ต้องการ ควรรู้จักควบคุมและระงับอารมณ์โกรธของตนเองให้ได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนรู้จักควบคุมและระงับอารมณ์โกรธของตนเองได้

3. เทคนิคการเรียนรู้

สถานการณ์จำลอง

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องความโกรธของนักเรียนหรือสิ่งที่ทำให้นักเรียนโกรธ และถามความคิดเห็นของนักเรียนว่าเมื่อโกรธแล้วจะเกิดผลเสียอย่างไร

4.3. ขั้นตอนกิจกรรม

4.3.1. รับสมัครนักเรียนที่สมัครใจ 5 คนเพื่อแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง

4.3.2. นักเรียน 5 คนจับฉลากเพื่อแสดงบทบาทในสถานการณ์จำลองคนละ

1 สถานการณ์

4.3.3. ให้นักเรียนทั้ง 5 คน เตรียมตัวในการแสดง

4.3.4. นักเรียนฟังการชี้แจงข้อปฏิบัติในการดูละครจากครู

4.3.5. นักเรียนดูเพื่อนแสดงละครอย่างตั้งใจ

4.3.6. นักเรียนคนที่ 1 แสดงบทบาทโดยมีการแสดงท่าทางและเสียงพูด

4.3.7. นักเรียนในห้องช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นและช่วยกันบอกถึงข้อถูกหรือผิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

4.3.8. นักเรียนคนที่ 2 – 5 ออกมาแสดงบทบาทโดยมีการแสดงท่าทางและเสียงพูดเช่นเดียวกัน

4.3.9. นักเรียนในห้องช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นและช่วยกันบอกถึงข้อถูกหรือผิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

4.3.10. ครูแจกใบความรู้เรื่อง เรื่องอารมณ์โกรธ

4.3.11. นักเรียนทำใบงาน

4.4. ขั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปถึงข้อเสียของการเกิดอารมณ์โกรธที่มีต่อตนเอง การควบคุมและระงับอารมณ์โกรธ การทำอารมณ์ให้แจ่มใสมีความสุข

4.5. ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.6. ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

5.1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม

5.2. ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

- 7.1. สถานการณ์จำลอง 5 สถานการณ์
- 7.2. ฉลากหมายเลข 5 หมายเลข
- 7.3. ใบงาน
- 7.4. ใบความรู้เรื่อง อารมณ์โกรธ
- 7.5.รูปภาพ
- 7.6.ของจริง
- 7.7.แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 7.8.แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง การระงับอารมณ์โกรธ โดยใช้กิจกรรม “โกรธไม่เป็น...อารมณ์เป็นสุข” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
2. นักเรียนฟังคำชี้แจงการทำกิจกรรม
3. นักเรียนชมการแสดงบทบาทในสถานการณ์จำลองอย่างตั้งใจ
4. นักเรียนศึกษาใบความรู้และทำใบงานอย่างตั้งใจ
5. นักเรียนช่วยกันสรุปถึงข้อเสียของการเกิดอารมณ์ที่มีต่อตนเอง การควบคุมและระงับอารมณ์โกรธ ของตนเอง การทำตนให้มีอารมณ์แจ่มใสมีความสุข
6. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
7. นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. สถานการณ์จำลอง 5 สถานการณ์
2. ฉลากหมายเลข 5 หมายเลข
3. ใบงาน
4. ใบความรู้เรื่อง อารมณ์โกรธ
5. รูปภาพ
6. ของจริง
7. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
8. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ฉลากสถานการณ์/บทบาทสมมติ
ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ชุดที่ 5

สถานการณ์ที่ 1

จอห์นนี่ตั้งใจว่าพรุ่งนี้จะไปโรงเรียนแต่เช้าเพราะนัดกับสมศรีไว้ว่าจะทำการบ้านส่งครูก่อน 7.30 น. แต่กลับนอนตื่นสายทำให้ไปโรงเรียนสาย จอห์นนี่จึงมีอาการโกรธตนเองและแสดงอาการโกรธมาก

สถานการณ์ที่ 2

สุดาศรีเป็นนักเรียนที่เรียนดีมาก นั่งทำการบ้านคณิตศาสตร์ใช้เวลากว่า 2 ชั่วโมง หลังจากทำการบ้านคณิตศาสตร์เสร็จตั้งแต่เย็นวาน ก็เตรียมเอามาวางไว้ข้าง ๆ กระเป๋านักเรียนเพื่อจะนำมาส่งครูในวันรุ่งขึ้น แต่พอวันรุ่งขึ้นก็พบว่าตนเองลืมนำมาส่งครูเลยทำให้ถูกครูทำโทษและดัดคะแนน สุดาศรีรู้สึกโกรธตัวเอง โทษตัวเองที่ลืม สุดาศรีร้องไห้เสียใจและโกรธตนเองมาก

สถานการณ์ที่ 3

ย่านางไม่ชอบทำบันทึกเรื่องงานหรือการบ้านที่ครูมอบหมายให้ และชอบลืม วันหนึ่งจึงถูกครูทำโทษเพราะลืมทำการบ้านเพราะจำไม่ได้ว่าครูสั่งอะไร จึงรู้สึกโกรธตนเองมาก แสดงอาการโกรธไม่พอใจตนเองอย่างมาก

สถานการณ์ที่ 4

นงคราญได้รับเงินของขวัญเนื่องในวันปีใหม่จากแม่ 500 บาท จึงนำเงินใส่กระเป๋านักเรียนนำมาที่โรงเรียนด้วย เวลาผ่านไปจึงรู้ว่าเงินของตนเองหายไป ก็เสียใจ ร้องไห้ โมโหตนเองและคนที่ขโมยเงินตนเอง

สถานการณ์ที่ 5

ราตรีเป็นนักเรียนที่เรียนไม่เก่ง ชอบหลับในห้องเรียน ทำอะไรช้า ทำอะไรก็ไม่ค่อยถูก ผิดพลาดอยู่เสมอ เลยรู้สึกไม่พอใจในตนเอง โกรธตนเองที่ทำอะไรไม่ได้ตั้งใจเลย

ชื่อ - นามสกุล.....ช่วงชั้นที่(ชั้น.....) เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

ชื่อเรื่อง การระงับอารมณ์โกรธ
ชื่อกิจกรรม โกรธไม่เป็น.....อารมณ์เป็นสุข

ព្រះបាទ

คำว่า "โกรธ" เป็นคำเดียวสั้น ๆ แต่มีผลร้ายอย่างรุนแรงต่อผู้ที่มีอารมณ์โกรธ

คำชี้แจง ให้นักเรียนบรรยายถึงโทษของอารมณ์ “โกรธ” และจะควบคุมขจัดได้อย่างไรตามความคิด
 ของนักเรียน

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten horizontal dashed lines spaced evenly down the page. On each side, there are two vertical dotted lines that create margins. The paper is otherwise blank, with no handwriting or other markings.

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง อารมณ์โกรธ

การทะเลาะกัน การทำร้ายผู้อื่น การทำร้ายตนเองและการทำลายทรัพย์สิน ซึ่งลูกกลามเป็นความขัดแย้งระหว่างกลุ่มคนต่าง ๆ จนระเบิดเป็นไฟสงคราม สร้างความพินาศอย่างมหาศาล ล้วนแต่มีที่มาจากอารมณ์โกรธ นั่นเอง อารมณ์โกรธ ยังเปรียบเหมือนไฟที่เผาไหม้จิตใจของผู้ที่โกรธให้มีความทุกข์ใจและกระทบถึงร่างกาย ก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

อารมณ์โกรธ หรือโทสะคืออะไร

อารมณ์โกรธ คือ อารมณ์ไม่ชอบใจ เสียใจ กลุ้มใจ รำคาญใจ หงุดหงิด เกasyด กลัว ประทุษร้าย ทำลาย อารมณ์โกรธเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในจิตใจของคนทุกคน

อารมณ์ของความโกรธนี้แหละที่เป็นอันตรายและทำลายชีวิตคุณได้รุนแรงที่สุด เมื่อคุณปล่อยให้อารมณ์โกรธมาครอบงำ อาจเป็นความโกรธที่เกิดขึ้นจากความริษยาผู้อื่น ความโกรธจากความโลภที่อยากจะได้ให้มากที่สุด หรือความโกรธที่คุณถูกและโทษตัวเอง ความโกรธทั้งหมดนั้นล้วนเป็นพายุร้อนที่สามารถทำลายทุกสิ่งทุกอย่างให้พินาศได้เพียงพริบตาโดยไม่อาจที่จะสร้างใหม่ให้ดังเดิมได้อีก เมื่อเกิดอารมณ์โกรธคุณจะลดค่าในตัวผู้อื่นและลดค่าของตัวเองด้วย

บรรณานุกรมอวยชัย โรจนนรินทร์กิจ. (2547). จิตวิทยาคลินิก. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี.

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การระงับอารมณ์โกรธ

ชื่อกิจกรรม โกรธไม่เป็น...อารมณ์เป็นสุข

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดควรถือปฏิบัติ ก. แฉงไม่โกรธที่จ้อยต่อว่าตัวเอง ข. ปรีชาทำแก้วของประชาแตกจึงรีบซื้อคืน ค. สดุดาให้อภัยสุดที่ทำหนังสือขาดเพราะไม่ได้ตั้งใจ ง. ถูกทั้ง 3 ข้อ	2. นักเรียนควรมีอารมณ์โกรธหรือไม่ ก. ควรเพราะนักเรียนก็เป็นมนุษย์คนหนึ่ง ข. ควรเพราะเด็กก็มีอารมณ์โกรธ ค. ไม่ควร เป็นเด็กควรรู้จักการระงับอารมณ์โกรธ ง. ไม่ควรเพราะทำให้มีเพื่อนมาก
3. เมื่อนักเรียนรู้จักการระงับอารมณ์โกรธได้ จะเกิดอะไรกับตัวนักเรียน ก. เป็นคนร่าเริง ข. ใจเย็น ค. มีเหตุมีผล ง. ถูกทุกข้อ	4. ข้อต่อไปนี้เป็นวิธีการลดอารมณ์โกรธ ก. ลอกการบ้านเพื่อน ข. ไม่ให้เพื่อนยืมปากกา ค. หาเหตุผลเมื่อเกิดปัญหา ง. นั่งเฉย ๆ และนอนหลับ
5. ถ้าเราโกรธตัวเราเอง จะเกิดอะไรขึ้นกับตัวเองมากที่สุด ก. ไม่มีความสุข ข. อารมณ์จะฉุนเฉียว ค. หน้าตาจะบึ้งตึง ง. เป็นทั้ง 3 ข้อ	6. ข้อใดต่อไปนี้เป็นวิธีการไม่รู้จักการระงับอารมณ์โกรธ ก. เลิกไม่แสดงอาการฉุนเฉียวรุนแรงต่อผู้อื่น ข. ทวีให้อภัยชั่วขณะที่ไปฟ้องครู ค. แฉงไม่ทำหน้าบึ้งตึงกับเพื่อนเมื่อเพื่อนแกล้ง ง. จ้อยขวางปากกาเพื่อน
7. การระงับความโกรธต่อตัวเอง นักเรียนคิดว่าข้อใดถูก ก. หาเหตุผลที่แท้จริงแล้วแก้ไข ข. ทำร้ายเพื่อนที่ทำเราก่อน ค. ไม่คบเพื่อนที่แกล้งเรา ง. หนีให้ไกลเพื่อนที่เราไม่ชอบ	8. เมื่อไม่มีอารมณ์โกรธจะเกิดผลอย่างไร ก. จิตสงบ ข. ไม่มีทุกข์ ค. ชีวิตมีความสุข ง. ถูกทุกข้อ

9. ถ้าเกิดความโกรธนักเรียนควรทำอย่างไร ก. เทียวให้หายโกรธ ข. ขว้างปาของ ค. ถวียบยั้งแล้วแก้ไขเหตุการณ์ ง. ลงโทษตัวเอง	10. นักเรียนลืมการบ้านไว้ที่บ้านนักเรียนควรทำอย่างไร ก. ลงโทษตัวเอง ข. โกรธตัวเองที่ลืมการบ้าน ค. นั่งเฉยๆ ง. หาทางแก้ไขอย่างมีเหตุผล
--	--

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชุดที่ 6

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์อิจฉาริษยา

ชื่อกิจกรรม คนเราอาจไม่เท่ากัน

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

มนุษย์เรามีอารมณ์ที่หลากหลายแตกต่างกันไป มีทั้งอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ไม่ดี ซึ่งอารมณ์ไม่ดีของมนุษย์อารมณ์หนึ่งก็คืออารมณ์อิจฉาริษยาคนอื่น อิจฉาริษยาคนอื่นที่เก่งกว่าตนเอง มีความสามารถมากกว่าตนเอง มีอะไรที่ดีกว่าตนเอง ได้ดีกว่า ก็รู้สึกอิจฉาริษยาซึ่งก็ถือว่าเป็นอารมณ์ที่มักเกิดขึ้นกับคนทั่วไปแต่เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องนัก ดังนั้นเด็กในวัยเรียนก็เช่นเดียวกันที่มักจะเกิดความอิจฉาริษยาขึ้นได้เมื่อเห็นเพื่อนเก่งกว่า ดีกว่า ซึ่งถือว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่น่าจะเกิดขึ้น จึงควรให้ความรู้ที่ถูกต้อง และทำการแก้ไขให้นักเรียนรู้จักและมีอารมณ์ที่ปราศจากความอิจฉาริษยานั้น เพื่อชีวิตที่เป็นสุขต่อไป คนเราแต่ละคนมีความสามารถไม่เท่ากัน มีความถนัด ความสนใจแตกต่างกันไป คนเราจึงควรพอใจและยอมรับในความสามารถของตนเองและความสามารถของผู้อื่น ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่นที่มีความสามารถมากกว่า เก่งกว่า หรือดีกว่า ซึ่งเรื่องนี้จะต้องปลูกฝังและเน้นให้นักเรียนตั้งแต่วัยเรียนได้รู้จักและตระหนักในเรื่องนี้ เพื่อชีวิตที่เป็นสุขและเป็นคนจิตใจดีต่อไปในอนาคต

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนลดอารมณ์อิจฉาริษยาโดยพอใจกับความสามารถและสิ่งที่ตนเองมีอยู่

3. เทคนิคที่ใช้

สถานการณ์จำลอง

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นตอนก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

ครูพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับอารมณ์อิจฉาริษยาว่าจะทำให้เกิดผลเสียอย่างไรบ้าง และผลดีของการอิจฉาบางที่อาจเป็นแรงผลักดันให้ขยันก็ได้ หลังจากนั้นครูขออาสาสมัครจำนวน 5 คน ออกมาแล้วยืนเรียงแถวตามลำดับความสูง ครูชี้ให้นักเรียนเห็นว่าคนเราแต่ละคนจะไม่เหมือนกันเช่นเดียวกับความสูงของแต่ละคนที่ไม่เท่ากัน แล้วให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่านักเรียนเคยเปรียบเทียบตัวเองกับเพื่อนหรือไม่ อย่างไร นักเรียนคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไรบ้าง

4.3. ชี้นกิจกรรม

- 4.3.1. ครูเตรียมบทละคร คัดเลือกนักเรียนและฝึกซ้อมนักเรียนมาก่อนถึงชั่วโมงเรียน
- 4.3.2. นักเรียนฟังการชี้แจงข้อปฏิบัติในการดูละครจากครู
- 4.3.3. นักเรียนดูเพื่อนแสดงละครอย่างตั้งใจ
- 4.3.4. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและสรุปสิ่งที่ได้จากการดูละคร ครูซักถามข้อคิดที่ได้ ข้อเสีย ข้อไม่ดีจากเรื่องที่เพื่อนแสดงละครให้ดู
- 4.3.5. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ทุกข์ของความอิจฉาริษยา
- 4.3.6. นักเรียนทำใบงาน

4.4. ชี้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปเรื่องความอิจฉาริษยา ข้อเสียของการไม่พอใจในความสามารถของตนเอง การอิจฉาริษยาผู้อื่น การลดอารมณ์อิจฉาริษยาให้กับตนเอง

4.5. ชี้นทดสอบหลังเรียน

- 4.5.1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
- 4.5.2. นักเรียนและครูช่วยกันเฉลยแบบฝึกหัด

4.6. ชี้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

- 5.1. การสังเกตจากความสนใจเรียน
- 5.2. ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

7.1. บทละคร

7.2. ใบความรู้เรื่อง ทักษะของความอดทน

7.3. ใบงาน

7.4. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

7.5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง การลดอารมณ์อิจฉาริษยา โดยใช้กิจกรรม “คนเราอาจไม่เท่ากัน” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนฟังกติกาและให้ความร่วมมือในการดูแลตัวอย่างตั้งใจ
2. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนก่อนดูละคร
3. นักเรียนชมละครอย่างตั้งใจ
4. ชักถามและตอบข้อสงสัย จากครูตามที่นักเรียนเข้าใจและคิด
5. แสดงความคิดเห็นและสรุปการเกิดอารมณ์อิจฉาริษยา การลดอารมณ์อิจฉาริษยา การพอใจในความสามารถ และสิ่งที่ตนเองมีอยู่
6. นักเรียนฟังสรุปจากครูด้วยความตั้งใจ ทำแบบฝึกหัดหลังเรียน และทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. บทละคร
2. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
3. ใบความรู้เรื่อง ทฤษฎีของความอิจฉาริษยา
4. ใบงาน
5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

**บทละครประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ชุดที่ 6**

ฉากที่ 1

กำลังมีการประกาศและมอบรางวัลแก่นักเรียนที่แข่งขันชนะเลิศเกี่ยวกับกีฬา การตอบปัญหา คณิตศาสตร์ การประกวดร้องเพลง

ครู : ขอให้นักเรียนทุกคนแสดงความยินดีด้วยการปรบมือดัง ๆ ให้กับนักเรียนคนเก่งของเรา ด.ช. ต้ม นักเรียนชั้นป. 4 ของเราจะ ได้รับรางวัลชนะเลิศการแข่งขัน กีฬาเปตองระดับ กทม.

สมชายและนักเรียนคนอื่น ๆ : ปรบมือ

ต้ม : ออกไปรับรางวัลและยกมือชูขึ้นแสดงความดีใจสุด ๆ

ครู : ต่อไปเป็นการประกาศผลรางวัลชนะเลิศการประกวดร้องเพลงไทย-ลูกทุ่งที่ The Mall ปรากฏว่า นักเรียนของเราคือ ด.ช. ต้ม ได้รับรางวัลชนะเลิศค่ะ นักเรียน ช่วยกันปรบมือแสดงความยินดีด้วยค่ะ

ต้ม : รีบวิ่งออกไปรับรางวัลโดยที่ยังไม่ทันได้เก็บรางวัลอันแรกเลย และแสดงความดีใจ ยิ้มกว้างเต็มที่

ครู : ต่อไปเป็นการประกาศรางวัลชนะเลิศการแข่งขันตอบปัญหาคณิตศาสตร์ รางวัลชนะเลิศได้แก่ ด.ช. ต้มอีกแล้วค่ะ

ต้ม : ต้มออกไปรับรางวัลและยกมือชูขึ้นอย่างยินดีที่สุด

ฉากที่ 2

สมชายเดินหน้าเศร้าหมองกลับบ้าน

สมชาย : ทำไมต้มถึงเก่งจัง เรียนก็เก่ง..เล่นกีฬาก็เก่ง..ร้องเพลงก็เก่ง เก่งไปหมด แล้วเราหละ หาความเก่งไม่มีสักอย่างเลย ทำไม ทำไม....

แม่ : อ้าวชายบ่นอะไรลูก บ่นอยู่คนเดียว หน้ายู่เชียว

สมชาย : แม่...เพื่อนที่โรงเรียนคนหนึ่งนะ เก่งมากเลย เก่งทุกอย่าง เก่งไปหมด ต่างกับผม ไม่เก่งอะไรเลย เรียนก็ไม่ค่อยดี ร้องเพลงก็ไม่ใช่ เล่นกีฬาก็ไม่ได้เรื่อง

แม่ : อย่าคิดมากเลยลูก ถึงแม้ลูกจะไม่เก่งเรื่องเหล่านั้น แต่ลูกก็ทำงานเก่ง ช่วยงานแม่ มากมาย เป็นเด็กดีก็พอแล้วลูก อันอื่นเราก็พยายามทำให้ดีที่สุด คนเราความสามารถอาจไม่เท่ากัน แต่เราก็ควรพอใจที่เรามีและควรทำให้ดีที่สุดนะลูก อย่าไปเปรียบเทียบหรืออิจฉาเพื่อนเลย

ชื่อ – นามสกุล.....ช่วงชั้นที่(ชั้น.....) เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์เชิงลบ

ชื่อกิจกรรม คนเราอาจไม่เท่ากัน

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามตามความคิดของนักเรียนจากการฟังกรณีตัวอย่าง

1. นักเรียนควรนำการปฏิบัติตัวของใครมาเป็นแบบอย่าง เพราะเหตุใด

.....

2. นักเรียนคิดว่าสมชายเป็นคนอย่างไร

.....

3. นักเรียนคิดว่านักเรียนควรทำตัวอย่างไรจึงจะทำให้ชีวิตของนักเรียนมีความสุข

.....

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง ทฤษฏีของความอิจฉาริษยา**

ความอิจฉาริษยา

ความอิจฉาริษยา หมายถึง ความรู้สึกไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ที่คนอื่นดีกว่าตนเอง เก่งกว่าตนเอง พร้อมกว่า ร่ำรวยมากกว่า เป็นความรู้สึกที่ไม่ต้องการให้ใครได้อะไรที่ดีกว่าตนเอง

โทษของความอิจฉาริษยาเมื่อเกิดขึ้นในใจคุณ

1. โทษต่อร่างกาย
 - 1.1 ทำให้นอนไม่หลับ
 - 1.2 ทำให้ร่างกายทรุดโทรม และอาจเกิดโรคบางอย่างได้ง่าย
2. โทษต่อจิตใจ
 - 2.1 จิตใจไม่สบายใจ
 - 2.2 เกิดอารมณ์หงุดหงิดขึ้นในใจ
 - 2.3 อารมณ์ร้อนรน ไม่แจ่มใส
 - 2.4 เกิดความวิตกกังวลใจ
3. โทษต่อบุคคลรอบข้าง
 - 3.1 บุคคลอื่นไม่ยากคบหาด้วย
 - 3.2 บุคคลรอบข้างรู้สึกไม่ไวใจ
 - 3.3 บุคคลรอบข้างอาจรู้สึกไม่สบายใจไปด้วย

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์อิจฉาริษยา

ชื่อกิจกรรม คนเราอาจไม่เท่ากัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ถ้านักเรียนได้รับข่าวว่าเพื่อนในห้องของนักเรียนได้รับรางวัลเรียนดีนักเรียนจะทำอย่างไร ก. เฉยๆ ข. แสดงความยินดีด้วยใจจริง ค. พยายามเรียนแข่งกับเพื่อน ง. ไม่เห็นจะเก่งอะไรเลย	2. ถ้ามีเพื่อนในห้องมีความสามารถเหนือกว่าเรา นักเรียนคิดอย่างไร ก. ฉันไม่มีคุณค่า ข. ทำไมฉันไม่เก่งเท่าเพื่อนนะ ค. ภูมิใจในตัวเองถึงจะไม่เก่งเท่าเพื่อนก็ตาม ง. ไม่เห็นจะเด่นเลย
3. ข้อใดแสดงถึงความอิจฉาริษยา ก. ประชาไม่ชวนเพื่อนไปเที่ยว ข. ประไพหาหนังสือมาอ่านก่อนคนอื่น ค. ประภาสนิทหาเพื่อนที่ได้รับรางวัล ง. ประพินสอนหนังสือน้อง	4. คนที่ชอบถากถางและนินทา นักเรียนคิดว่าเขาเป็นคนเช่นไร ก. คนกลัว ข. คนไม่มีใครคบเป็นเพื่อน ค. อิจฉาริษยา ง. คนพาล
5. เพื่อนในข้อไหนนักเรียนไม่ควรคบด้วย ก. เก่งกว่าเรา ข. ช่วยเหลือเพื่อนทุกคน ค. เห็นเพื่อนได้ดีแล้วไม่พอใจ ง. มารยาทดีกว่าเรา	6. นักเรียนควรทำตัวอย่างไรเพื่อน ๆ จึงจะไว้วางใจเรามากที่สุด ก. ยินดีที่จะรับฟังปัญหาเพื่อน ข. นินทาเพื่อน ค. ชักชวนเพื่อนในทางไม่ดี ง. มีเรื่องมาเล่าบ่อยๆ
7. ครูชมเพื่อนเก่งนักเรียนควรทำอย่างไร ก. ไม่พอใจเพื่อน ข. นินทาเพื่อน ค. ลอกงานเพื่อน ง. แสดงความยินดี	8. ข้อใดเป็นการลดความอิจฉาริษยา ก. สอนตัวเองให้เดินสายกลาง ข. พพอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ ค. ยินดีกับเพื่อนที่ได้รับรางวัล ง. ถูกทุกข้อ

9.นักเรียนควรทำอย่างไรที่ครูชมเพื่อน ก. เฉยๆ ข. ยินดีกับเพื่อน ค. ไม่เห็นด้วยกับคำชม ง. ไม่สนใจ	10. ในขณะทำงานนักเรียนควรทำอย่างไรต่อเพื่อนที่มีความสามารถ ก. ชมเชยอย่างจริงใจ ข. อิจฉาเพื่อน ค. ไม่คบด้วย ง. ไม่เข้ากลุ่มด้วย
--	---

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชุดที่ 7

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง พัฒนาความรัก

ชื่อกิจกรรม เพื่อน

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

คำว่า“เพื่อน” มีผู้ให้ความหมายไว้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่คอยให้กำลังใจเมื่อมีปัญหา เป็นผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือเมื่อเรามีความเดือดร้อน เป็นผู้รับฟังเรื่องต่าง ๆ และอื่น ๆ อีกมากมาย จะเห็นได้ว่าเพื่อนเป็นสิ่งที่สำคัญ มนุษย์เราจะต้องมีเพื่อน ไม่อยู่คนเดียว ทำอะไรคนเดียว เด็กก็เหมือนกันที่จะต้องมีเพื่อน ซึ่งก็ควรจะเป็นเพื่อนที่ดี มีความรักที่ดี ที่แท้จริง และจริงใจต่อกัน ช่วยกันส่งเสริมกันในทางที่ดีงามและถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นจึงควรให้ความรู้ และพัฒนาความรักของเด็กที่จะมีต่อเพื่อนตั้งแต่ในวัยเด็กเป็นต้นมา โดยเข้าใจความหมายของคำว่าเพื่อน เพื่อนที่ดี การแสดงความรักและการให้ความรักที่ดีต่อเพื่อน การคบเพื่อนที่ดี

2. จุดประสงค์เรียนรู้

เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีความรักที่ดีต่อเพื่อน

3. เทคนิคที่ใช้

การอภิปราย

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสร้างบรรยากาศในการเรียนด้วยการให้นักเรียนที่สนใจพูดคุยหรือเล่าเรื่องเพื่อนที่ตนเองรักให้เพื่อน ๆ ฟัง ว่าได้อย่างไร คือใคร อยู่ที่ไหน เป็นคนอย่างไร เป็นต้น

4.3. ขั้นตอนกิจกรรม

4.3.1. นักเรียนฟังคำชี้แจงจากครู

4.3.2. ครูแจกเนื้อเพลงและคำกลอน ให้นักเรียนอ่านกลอนเรื่องเพื่อน

4.3.3. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆละ 6 คนเขียนเรียงความสั้นๆโดยกำหนดเวลา/บันทึกเกี่ยวกับเพื่อน

4.3.4. นักเรียนส่งตัวแทนออกมาอ่านหน้าห้อง

4.3.5. ครูเปิดเพลงเราและนาย ให้นักเรียนฝึกร้องตาม

4.3.6. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ความรักและเพื่อน

4.4. ขั้นสรุป

4.4.1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความหมายของคำว่าเพื่อน การคบเพื่อนที่ดี การแสดงความรัก การให้ความรักที่ดีต่อเพื่อน

4.4.2. นักเรียนทำใบงาน

4.5. ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.6. ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

5.1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2. ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

7.1. ใบงาน

7.2. เพลงเราและนาย

7.3. เนื้อเพลงเราและนาย คำกลอน

7.4. เทป

7.5. ใบความรู้เรื่อง ความรักและเพื่อน

7.6. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

7.7. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง พัฒนาความรัก โดยใช้กิจกรรม “เพื่อน” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนเข้าห้องแนะแนว
2. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
3. นักเรียนอ่านกลอนที่เกี่ยวกับเพื่อน
4. นักเรียนศึกษาและอ่านคำกลอนด้วยความสนใจ
5. นักเรียนฝึกแต่งคำกลอนที่เกี่ยวกับเพื่อน
6. นักเรียนฝึกร้องเพลงตามเพื่อน ครูหรือเทป
7. นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ได้จากการร้องเพลงและการอ่านคำกลอน
8. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ความรักและเพื่อน
9. นักเรียนทำใบงานและแบบฝึกหัดเรียน

ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ชุดที่ 7

เนื้อเพลง “เราและนาย”

วันคืนที่เนิ่นนาน ที่มีเราเพียงสองคน สู้ทนดิ้นรนเพื่อความฝัน มีคำสัญญาว่าเราไม่
ทอดทิ้งกัน แม้คืนและวันจะโหดร้าย

ไม่อาจทำให้ใจของเรานั้นเปลี่ยนผัน สัญญาที่ให้กับกันไม่มีวันเปลี่ยนแปลง เพื่อนจะมี
จะมีเราและนายเสมอ

***จากวันนี้จะมีเรา เราและนาย จดจำไว้ตลอดไปไม่ทิ้งกัน หากมีเราจะมีนาย ร่วม
ทางไม่มีไหวหวั่น คือเพื่อนกันและเพื่อนตายตลอดไป (ซ้ำ)***

กลอน

“เพื่อน”

เพื่อนคืออะไรใครรู้บ้าง
เพื่อนคือคู่คิดมิตรซี้ว
บางครั้งเพื่อนมีมากมาย
บางคนคอยให้กำลังใจและช่วยเหลือ
ช่วยพูดปดยามครู่ทำโทษหนา
ช่วยเยียวยารักษาใจให้ผ่องคลาย
นี่แหละหนา คือเพื่อนดี

ความหมายกว้างมากมายในโลกนี้
เพื่อนคือคนดีที่รู้ใจ
แต่เพื่อนรัก จริ่งใจนั้นมีน้อย
จิตเอื้อเฟื้ออภัยไม่เคืองโกรธ
ช่วยเช็ดน้ำตาเมื่อยามเศร้าอุรา
ช่วยให้สิ่งต่าง ๆ มากมายเหลือคณา
ที่แท้จริง

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง ความรักและเพื่อน

การแสดงความรักที่ดีและเหมาะสมต่อเพื่อน

1. รักเพื่อนด้วยความจริงใจ
2. ห่วงเพื่อนด้วยความจริงใจ
3. ช่วยเหลือเพื่อนด้วยความจริงใจ
4. ไม่เอาเปรียบเพื่อน
5. ไม่เห็นแก่ตัว
6. ไม่ชักชวนเพื่อนไปในทางที่ผิด
7. ไม่ปกปิดหรือสนับสนุนเพื่อนในทางที่ผิดหรือไม่ถูกต้อง
8. ไม่ส่งเสริมเพื่อนในทางที่ผิด
9. ไม่อิจฉาริษยาเพื่อนที่ดีกว่า เก่งกว่าตนเอง
10. ให้เกียรติเพื่อน
11. สนับสนุนและส่งเสริมเพื่อนในทางที่ดีอย่างจริงใจ
12. ไม่นำเรื่องของเพื่อนมาพูดนินทาหรือเปิดเผยให้คนอื่นรู้ซึ่งจะทำให้เพื่อนเสียหายได้

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง พัฒนาความรัก

ชื่อกิจกรรม เพื่อน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. นักเรียนจำเป็นต้องมีความรักให้กับทุกคนหรือไม่ ก. ไม่จำเป็น ข. จำเป็นเฉพาะพ่อแม่ พี่น้อง ค. จำเป็นมาก เพราะเป็นสิ่งที่สำคัญ ง. แล้วแต่พอใจ	2. นักเรียนควรมีความรักกับเพื่อนแบบไหนจึงจะเหมาะสมที่สุด ก. ไม่ควรรักใครเลย ข. รักแบบมิตรภาพ ค. รักแบบวัยรุ่นหนุ่มสาว ง. เลือกรักเฉพาะคนที่ชอบ
3. แดงไม่ช่วยเพื่อนทำงานกลุ่มแดงควรทำอย่างไร ก. ปรับปรุงตัวและช่วยเพื่อน ข. ไม่สนใจ ค. แกล้งทำเฉย ง. ปลอมให้ทำงานต่อ	4. ถ้านักเรียนพบเพื่อนที่เคยร่ำเร่ร่อนสนุกสนาน แล้วกลับเงียบเฉย นั่งคนเดียว นักเรียนจะทำอย่างไรต่อสถานการณ์นั้น ก. ไม่สนใจคิดว่าเขาคงอยากอยู่คนเดียว ข. ถามเพื่อนว่ามีปัญหาอะไรและมีอะไรให้ช่วยบ้าง ค. รายงานครูประจำชั้นเพื่อเอาความดีความชอบ ง. เข้าไปแซว
5. ผู้ใดแสดงถึงความรักที่มีต่อเพื่อน ก. ด่าทำร้ายเพื่อนที่ล้อเรียนเขา ข. แดงให้อภัยเพื่อนเมื่อเพื่อนทำผิดแล้วขอโทษ ค. บ่นโกรธเพื่อนที่ไม่ชวนไปเล่นด้วย ง. ปอแอบอ่านนิทานเล่มโปรดคนเดียว	6. ข้อใดที่นักเรียนคิดว่าเป็นการกระทำถูกต้องที่สุด ก. ยินดีกับเพื่อนที่ได้รับรางวัล ข. ไม่ทำความเดือดร้อนให้เพื่อนที่สนิทเท่านั้น ค. ชวนเพื่อนไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ง. เล่านิทานให้เพื่อนฟังขณะครูสอน
7. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการมีความรักต่อเพื่อนมากที่สุด ก. มีเพื่อนมาก ข. มีความจริงใจและเป็นมิตร ค. มีการให้อภัยซึ่งกันและกัน ง. ถูกทั้ง 3 ข้อ	8. ข้อใดเหมาะสมที่สุดในการปฏิบัติตนของนักเรียน ก. ไม่ทำให้เพื่อนเดือดร้อนหรือเป็นทุกข์ ข. บีช่วยเพื่อนลอกการบ้าน ค. ชวนเพื่อนไปเที่ยวด้วยทุกครั้ง ง. รักเพื่อนต้องทำตามเพื่อนทุกอย่าง

9. เพื่อนที่ดีควรปฏิบัติต่อกันอย่างไร ก. ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ข. จริงใจต่อกัน ค. ไม่เอาเปรียบกัน ง. ถูกทุกข้อ	10. นักเรียนเห็นเพื่อนทำงานอยู่คนเดียวควรทำอย่างไร ก. อ้างว่ามีงานอื่น ข. คิดว่าควรช่วยหรือไม่ ค. ให้ความช่วยเหลือเพื่อน ง. นั่งดูเพื่อนทำ
--	---

**ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขอารมณ์
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ชุดที่ 8**

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง พัฒนาความรัก

ชื่อกิจกรรม เราชักโรงเรียนของเรา

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

สถาบันการศึกษาโดยเฉพาะโรงเรียนเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน การปลูกฝัง การส่งเสริมพัฒนาให้นักเรียนมีความรักในสถาบันอันได้แก่โรงเรียนถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง เป็นสิ่งที่ควรทำให้เด็กมีความรักต่อสถาบัน การศึกษาของตนเองอย่างยิ่ง เพราะจะเป็นพื้นฐานในการเกิดความรักต่อสถาบันอื่น ๆ ต่อไปโดยความหมายของคำว่าสถาบันการศึกษา "โรงเรียน" ข้อดี และจุดเด่นของโรงเรียนของตนเองการแสดงความรักและการให้ความรักที่ดีต่อโรงเรียนของตนเอง วิธีแสดงความรักที่มีต่อสถาบันการศึกษา "โรงเรียน"

2. จุดประสงค์เรียนรู้

เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีความรักที่ดีต่อสถาบันการศึกษาของตนเอง

3. เทคนิคที่ใช้

การอภิปราย

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูและนักเรียนช่วยกันร้องเพลงประจำโรงเรียน / เพลงเกี่ยวกับโรงเรียน 2 รอบ และให้นักเรียนช่วยกันบอกข้อดี จุดเด่นของโรงเรียนของเราว่ามีอะไรบ้าง อาจสุ่มนักเรียน 3 - 5 คนหรือให้นักเรียนที่สมัครใจยกมือได้พูดแสดงความคิดเห็น

4.3. ชั้นกิจกรรม

4.3.1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.3.2. ครูแจกใบงานให้นักเรียนและบอกคำชี้แจงเกี่ยวกับการเขียนเรียงความ
ให้นักเรียนฟังอย่างเข้าใจ

4.3.3. แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 6 คนช่วยกันวาดรูปโรงเรียนของเราและระบายสี

4.3.4. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอธิบายภาพและบอกว่าเรารักโรงเรียน
ของเราอย่างไรให้เพื่อน ๆ ฟัง

4.3.5. ครูและนักเรียนให้คำชมเชย

4.3.6. นักเรียนและครูช่วยกันบอกถึงการแสดงความรัก การให้ความรักที่ดีต่อ
โรงเรียน วิธีการแสดงความรักและการให้ความรักแก่โรงเรียน

4.4. ชั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปการแสดงความรัก การให้ความรักที่ดีต่อโรงเรียน วิธีการ
แสดงความรักและการให้ความรักแก่โรงเรียน อีกครั้ง

4.5. ชั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.6. ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

5.1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2. ตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

7.1. ใบงาน

7.2. เพลงประจำโรงเรียน / เพลงเกี่ยวกับโรงเรียน

7.3. เทป

7.4. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

7.5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

7.6. ใบความรู้เรื่อง การแสดงความรักต่อสถาบันการศึกษา

คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง พัฒนาความรัก โดยใช้กิจกรรม “เรารักโรงเรียนของเรา” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
2. นักเรียนช่วยกันร้องเพลงประจำโรงเรียน 2 รอบ
3. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อดี จุดเด่นของโรงเรียนของเรา
4. นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง เรารักโรงเรียนของเรา
5. นักเรียนออกมานำเสนอเรียงความที่นักเรียนเขียนให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน
6. นักเรียนร้องเพลงประจำโรงเรียนอีกครั้ง
7. นักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการแสดงความรัก การให้ความรักที่ดีต่อโรงเรียน

วิธีการแสดงความรักและการให้ความรักที่ดีต่อโรงเรียนของตนเอง

8. นักเรียนศึกษาใบความรู้และทำแบบฝึกหัดเรียน
9. นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ชุดที่ 8

เพลง “โรงเรียนของเรา”

โรงเรียนของเราน่าอยู่ คุณครูใจดีทุกคน
เด็ก ๆ ก็ไม่ซุกซน พวกเราทุกคนชอบมาโรงเรียน

เพลง “มาร์ชประจำโรงเรียน หรือ เพลงประจำโรงเรียน”

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง การแสดงความรักต่อสถาบันการศึกษา

สถาบันการศึกษา

สถาบันการศึกษาหมายถึง สถานที่ที่ให้ความรู้ สถานที่ที่ทำหน้าที่ในการอบรมบ่มนิสัย จัดเกลามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้น ได้แก่ โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย ฯลฯ

ประโยชน์ของสถาบันการศึกษา

1. ทำให้มนุษย์อ่านออกเขียนได้
2. ทำให้มนุษย์รู้จักคิดเป็น
3. เป็นสถานที่ที่สอนและฝึกให้มนุษย์คิดและทำงานอย่างเป็นระบบ
4. เป็นที่ที่สอนให้มนุษย์เป็นคนมีศีลธรรมจรรยา
5. ทำหน้าที่ปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยม และวัฒนธรรมที่ดีให้มนุษย์
6. เป็นสถานที่ที่ทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน

การแสดงความรักต่อโรงเรียนสำหรับนักเรียน

1. มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง
2. ไม่ทำลายสิ่งของต่าง ๆ ในโรงเรียน
3. ใช้ทรัพย์สินต่าง ๆ ในโรงเรียนอย่างมีคุณค่าและช่วยกันถนอมรักษา
4. ศรัทธาและให้เกียรติโรงเรียนของตนเอง
5. ช่วยกันดูแลรักษาโรงเรียนของนักเรียน
6. ให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในทุก ๆ เรื่องที่โรงเรียนต้องการความร่วมมือจากนักเรียน

ชื่อ – นามสกุล.....ช่วงชั้นที่(ชั้น.....) เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

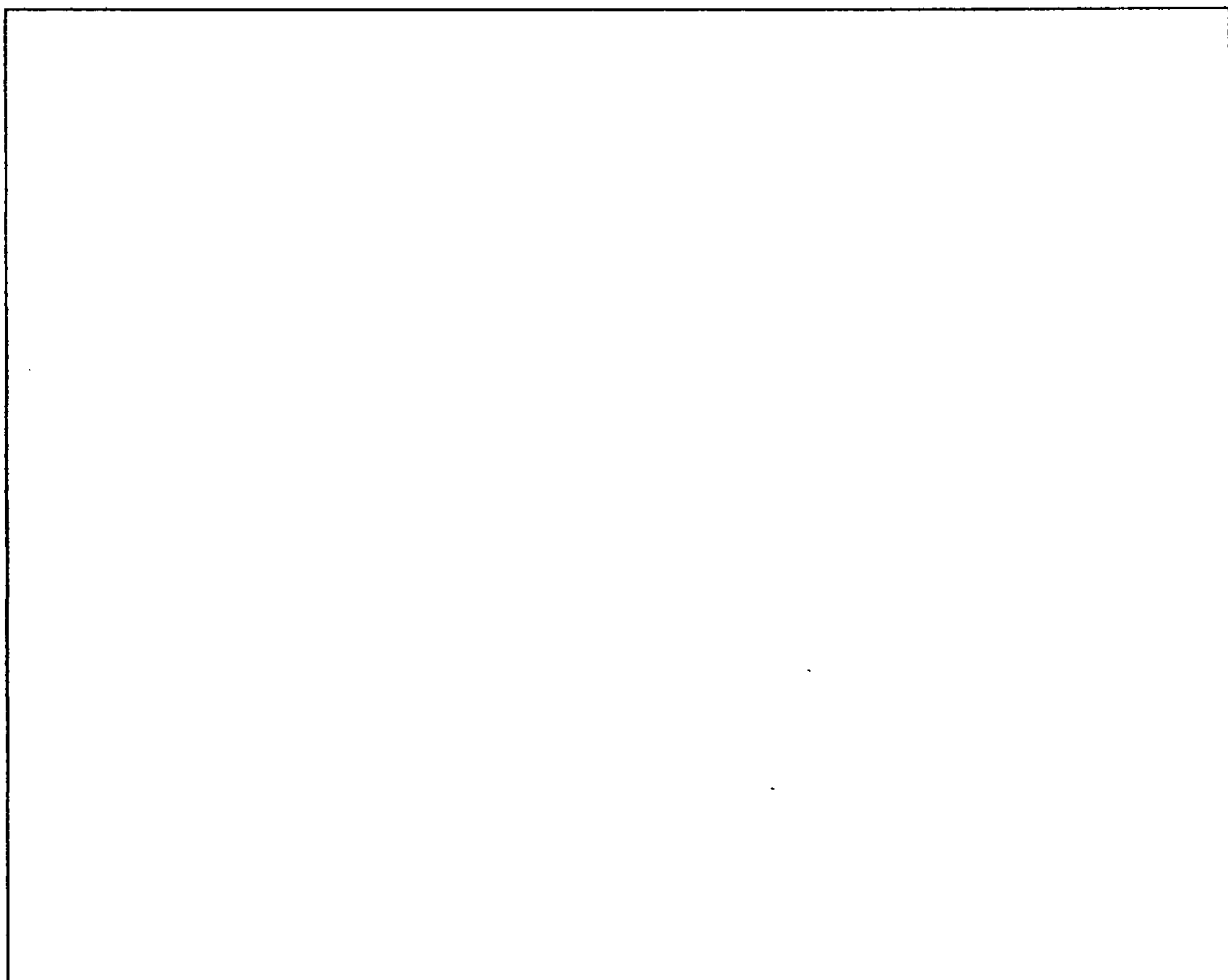
ชื่อเรื่อง พัฒนาความรัก

ชื่อกิจกรรม เราชักโรงเรียนของเรา

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันวาดภาพและระบายสี โรงเรียนของเรา ตามความรู้สึกและ
ความคิดของนักเรียนและอธิบายว่ารักอย่างไร

"เรารักโรงเรียนของเรา"



แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง พัฒนาความรัก

ชื่อกิจกรรม เราชักโรงเรียนของเรา

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. หน้าที่นักเรียนที่ดี คือข้อใด ก. รักษาความสะอาดของโรงเรียน ศรัทธาและให้เกียรติโรงเรียน ข. แข่งขันให้ได้ที่ 1 ค. ไม่ช่วยเหลือเพื่อน ง. ใครทำผิดรีบไปฟ้องครู	2. เราช่วยพัฒนาโรงเรียนได้อย่างไร ก. ไม่ใช่หน้าที่ของเราก็ไม่ต้องทำ ข. ช่วยปลูกต้นไม้และรักษาความสะอาด ค. ใครทำอะไรเราเข้าไปช่วย ง. ช่วยดูแลภารโรงทำงาน
3. ข้อใดนักเรียนควรนำไปปฏิบัติ ก. ให้เพื่อนทำความสะอาด ข. ทำลายต้นไม้ที่ไม่ชอบ ค. รักษาทรัพยากรของโรงเรียน ง. ให้ภารโรงทำความสะอาด	4. ข้อใดเป็นการแสดงความรักโรงเรียนได้ เหมาะสมที่สุด ก. มาแต่เช้าเพื่อมาเล่นกับเพื่อน ข. เชื่อฟังคำสอนของครู ค. ทำลายต้นไม้ ง. ทิ้งขยะให้ภารโรงเก็บ
5. เพื่อนวิพากษ์วิจารณ์โรงเรียนในทางไม่ดี นักเรียนควรตอบอย่างไร ก. ได้แฉงด้วยความโกรธ ข. ควรมีเหตุผลและมองโรงเรียนในแง่ดี ค. ต่อกว่าเพื่อนอย่างรุนแรง ง. ไม่สนใจใครพูดก็พูดไป	6. ข้อความต่อไปนี้ ใครแสดงออกถึงการ รักโรงเรียนมากที่สุด ก. อารี ภูมิใจ และรักผูกพันต่อโรงเรียน ข. ครูใหญ่จัดงานในโรงเรียนบ่อยๆ ค. มานีนำของราคาถูกลมาขายให้นักเรียน ง. ชายช่วยโฆษณาโรงเรียนของตนเอง
7. ถ้านักเรียนไม่รักโรงเรียนของตนเอง จะเกิดอะไรขึ้น ก. มีกฎเกณฑ์มาก ข. โรงเรียนสะอาด ค. ครูเข้มงวด ง. โรงเรียนจะสกปรกและเสื่อมโทรม	8. สมพรอยากเป็นนักเรียนที่ดีมีความรักต่อ โรงเรียนจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ก. ช่วยทนุถนอมทรัพย์สินของโรงเรียน ข. ไม่สนใจความสะอาดของโรงเรียน ค. เล่นกับเพื่อนทุกคน ง. ช่วยเพื่อนดีกัน

9. นักเรียนแสดงความรักโรงเรียนได้โดย ก. รับผิดชอบต่อนักเรียน ข. ไม่ทำลายสิ่งของในโรงเรียน ค. ให้เกียรติโรงเรียน ง. ถูกทุกข้อ	10. แดงทำความสะอาดห้องเรียนทุกวันแสดงให้เห็นว่าแดงเป็นคนอย่างไร ก. ต้องการให้ครูรัก ข. มีความรักต่อโรงเรียน ค. ต้องการให้เพื่อนรัก ง. ไม่มีเพื่อนเล่นด้วย
---	--

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชุดที่ 9

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์กลัว

ชื่อกิจกรรม สิ่งที่เราทำ เรานั้นไม่ควรกลัว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ความกลัวมักเกิดขึ้นกับทุกคน สาเหตุของความกลัวมีหลายสาเหตุ แต่ความกลัวควรกลัวในสิ่งที่มีเหตุมีผล ถูกต้อง การกระทำผิดของตนเองก็เช่นเดียวกันควรปลูกฝังการยอมรับความผิดของตนเองที่ได้กระทำลงไป มีความกล้ายอมรับความผิดของตนเอง การลดอารมณ์กลัวในการกระทำของตนเอง การกล้ายอมรับในการกระทำของตนเองที่ได้ทำลงไป ไม่หนี ไม่ปกปิด ไม่โกหก ไม่โยนความผิดให้คนอื่น ไม่กลัวความผิดที่ตนเองกระทำขึ้นมา

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อสอนให้นักเรียนไม่กลัวและกล้ายอมรับในการกระทำของตนเอง

3. เทคนิคที่ใช้

กลุ่มสัมพันธ์ การอภิปราย

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนากับนักเรียนในเรื่องความกลัวความผิดที่ตนเองได้กระทำลงไป เพื่อเป็นการสร้างความเป็นกันเอง

4.3. ขั้นกิจกรรม

4.3.1. ครูถามนักเรียนว่าเคยทำความผิดอะไรบ้างโดยให้นักเรียนที่กล้ายอมรับความผิดออกมาพูดหน้าชั้นเรียนให้เพื่อนๆ ฟัง

4.3.2. นักเรียนที่ออกมาพูดหน้าชั้นจะบอกความรู้สึกที่ได้กระทำผิดและตัดสินใจยอมรับความผิดนั้นให้เพื่อนๆ ฟังนักเรียนในห้องแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความกลัวในความผิดที่ตนเองได้กระทำจะทำให้เกิดผลเสียอย่างไร

4.3.3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนกิจกรรมนี้และครูซักถามนักเรียน

4.3.4. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การลดอารมณ์กลัว

4.3.5. นักเรียนทำใบงาน

4.4. ขั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปเรื่องการกล้ายอมรับในการกระทำของตนเอง การลดอารมณ์กลัวในสิ่งที่ตนเองทำ วิธีการลดอารมณ์กลัวต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ บอกถึงสิ่งที่นักเรียนควรกลัว

4.5. ขั้นทดสอบหลังเรียน

4.5.1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.5.2. นักเรียนและครูช่วยกันเฉลยแบบฝึกหัด

4.6. ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

5.1. การสังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม

5.2. ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

7.1. ใบความรู้เรื่อง การลดอารมณ์กลัว

7.2. ใบงาน

7.3. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

7.4. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง การลดอารมณ์กลัว โดยใช้กิจกรรม “สิ่งที่เราทำ เรานั้นไม่ควรกลัว” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนฟังกติกาและให้ความร่วมมือในการทำกลุ่มสัมพันธ์
2. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนก่อนทำกิจกรรม
3. ชักถามข้อสงสัย หรือตอบคำถามจากครูโดยนักเรียนที่ถูกสุ่มเลือก
4. แสดงความคิดเห็นและสรุปสิ่งที่ได้จากการฟังเพื่อนเล่าถึงความผิดที่ได้กระทำไปเช่น อารมณ์กลัวที่ไม่ถูกต้องในเรื่องกลัวไม่กล้ายอมรับความผิดซึ่งเกิดจากการกระทำของตนเอง การกลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว การลดอารมณ์กลัวควรทำอย่างไร
5. นักเรียนฟังสรุปจากครูด้วยความตั้งใจอีกครั้ง
6. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การลดอารมณ์กลัว
7. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
8. นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
2. ใบความรู้เรื่อง ลดอารมณ์กลัว
3. ใบงาน
4. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง การลดอารมณ์กลัว

อารมณ์กลัว

อารมณ์กลัว เป็นอีกพฤติกรรมหนึ่งที่แสดงถึงความเป็นเด็กน้อย ๆ ซึ่งซ่อนอยู่ในตัวคุณเอง อารมณ์กลัวนี้เป็นเพราะคุณไม่กล้าเสี่ยงและขาดความมั่นใจในตัวเอง เมื่อคุณกลัวมากก็จะฝังใจจนเป็นคนที่ช่างวิตกกังวล ช่างระแวงอย่างไม่มีเหตุผล ซึ่งก็แน่นอนว่าเมื่อคุณเอาแต่กลัว คุณก็จะนอนจมอยู่กับชีวิตที่หวาดกลัวและโดดเดี่ยวตลอดไป ความกลัวนั้นคือ อุปสรรคอันยิ่งใหญ่ของชีวิต

การลดอารมณ์กลัว

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง
2. ทำตนเองให้มีความกล้า
3. สร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้น
4. สร้างความกล้าเสี่ยง
5. สร้างกฎกติกาให้มีความมั่นใจกับตัวเอง
6. ไม่เชื่อสิ่งใด ๆ โดยไม่มีเหตุผล
7. สร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง
8. ไม่ดูถูกตัวเอง
9. ให้เกียรติตนเองและเชื่อในสิ่งที่พิสูจน์ได้หรือมีเหตุผล

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์กลัว

ชื่อกิจกรรม สิ่งที่เราทำ เรานั้นไม่ควรกลัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ครูจับได้ว่านักเรียนแอบสูบบุหรี่นักเรียนควรจะทำอย่างไร ก. ยอมรับความผิดและปรับปรุงใหม่ ข. นิ่งเฉย ค. ไม่สนใจ ง. สบไม่ให้ครูเห็น	2. ถ้านักเรียนทำผิดเช่น ทำแฉกกันแฉกนักเรียนควรจะทำอย่างไร ก. ยอมรับและซื้อมาคืน ข. ปกปิดความผิดพลาดของตนไว้ ค. ไม่บอกใครเพราะกลัวถูกทำโทษ ง. ไม่เป็นไรไม่มีใครรู้
3. คนกลัวที่จะรับความผิดของตนเอง นักเรียนคิดว่าเป็นคนอย่างไร ก. ใจกล้า ข. รับผิดชอบ ค. เอาตัวรอดได้ ง. ไม่มีความมั่นใจในตนเอง	4. การลดอารมณ์กลัวความผิดที่ได้กระทำควรปฏิบัติอย่างไร ก. ทำผิดบ่อยๆ ข. ฝึกตัวเองให้มีความกล้าและมั่นใจ ค. อยู่กับเพื่อนหลายๆคน ง. มีความสามารถปกปิดความผิดได้
5. นักเรียนควรทำอย่างไรเมื่อทำของเพื่อนเสียหาย ก. ไม่กลัวความผิดและยอมขอโทษ ข. รีบวิ่งหนี ค. ช่มชู้เสียงดัง ง. ไม่สนใจ	6. ทองใบแอบหนีโรงเรียนไปเล่นการพนันกับเพื่อนและครูจับได้ ทองใบควรจะทำอย่างไร ก. รีบวิ่งหนี ข. โกหกว่าไม่ได้เล่น ค. ยอมรับผิดและยอมถูกลงโทษ ง. อ้างว่าเพื่อนชวน
7. นักเรียนคนใดที่ควรได้รับการเอาเป็นแบบอย่างที่สุด ก. ได้ขอให้เพื่อนช่วยปิดความผิดของตนได้ ข. นกยอมรับผิดเมื่อทำผิด ค. ช้างไม่ยอมรับความผิดคนเดียว ง. น้อยชอบพูดให้ตัวเองได้รับคำชมเสมอ	8. สุรีย์ทำน้องหกล้มไม่กล้าบอกแม่ สุรีย์เป็นคนอย่างไร ก. กลัวไม่ยอมรับความผิดของตนเอง ข. เอาตัวรอด ค. ปกปิดความผิดเก่ง ง. คิดว่าตัวเองไม่ผิด

9. นักเรียนควรทำอย่างไรเมื่อทำของเพื่อนหาย ก. ยอมรับผิดและซื้อคืน ข. ปิดเป็นความลับ ค. โยนความผิดให้ผู้อื่น ง. ทำเป็นเฉย	10. การยอมรับสิ่งที่ได้กระทำไปแสดงให้เห็นว่า ก. ไม่กลัวใคร ข. ไม่กลัวในสิ่งที่ได้กระทำลงไป ค. ใจกล้า ง. เป็นคนเก่ง
---	---

**ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ชุดที่ 10**

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง พัฒนาอารมณ์ว่าเร่ิงสนุกสนาน

ชื่อกิจกรรม เรียนอย่างสนุกสนานกับการเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง

.....

1. สาระสำคัญ

นักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 เป็นนักเรียนที่อยู่ในวัยเด็ก เป็นวัยที่ในปัจจุบันนี้มีทั้งนักเรียนที่ต้องการเรียนหนังสือ รักการเรียน สนใจการเรียน แต่ก็มึนักเรียนอีกจำนวนมากที่ไม่รักการเรียน ไม่สนใจการเรียน ไม่มีความสุขกับการเรียน ไม่เรียนหนังสือเพราะการเรียนหนังสือไม่สนุก เหมือนการได้เล่นเกม ดังนั้นครูจึงควรจัดการเรียนการสอนให้น่าสนใจ สนุกสนาน และนักเรียนก็ควรรู้จักวิธีการเรียนให้มีความสุขสนุกสนานโดยการเรียนอย่างมีความสุข

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนรักการเรียนหนังสือ มีความสนุกสนานกับการเรียน

3. เทคนิคการใช้

กรณีตัวอย่าง

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสร้างความเป็นกันเองกับนักเรียนโดยสนทนากับนักเรียนในเรื่องการเรียนอย่างสนุกสนานควรเรียนอย่างไร ให้นักเรียนช่วยกันตอบโดยยกมือตอบทีละคน และครูถามนักเรียนว่าถ้าเรียนอย่างมีความสุขสนุกสนานการเรียนจะเป็นอย่างไร โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นของตนเอง

4.3. ชั้นกิจกรรม

4.3.1. ครูแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง นักเรียนกับการเรียน ให้นักเรียนคนละ 1 ใบให้นักเรียนอ่าน

4.3.2. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 6 คนตามความสนใจแสดงความคิดเห็น

4.3.3. นักเรียนส่งตัวแทนออกมาอภิปรายความคิดเห็นของแต่ละกลุ่ม

4.3.4. ครูซักถามนักเรียนว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับนิสา ล้นทมและสุนทรี

4.3.5. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง สนุกกับการเรียน เรียนอย่างมีความสุข

4.3.6. นักเรียนทำใบงาน

4.4. ขั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปเกี่ยวกับ การเรียนหนังสืออย่างมีความสุข วิถีการเรียนหนังสือที่ไม่มีความสุข การปฏิบัติที่ถูกต้องสำหรับการเรียนหนังสือให้มีความสุข สนุกสนานกับการเรียน

4.5. ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.6. ขั้นประเมินชุดการสอน

ให้นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

5.1. การสังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรม

5.2. การตรวจสอบจากใบงานและการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

5.3. การตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

7.1. ใบงาน

7.2. ใบความรู้ เรื่อง สนุกกับการเรียน เรียนอย่างมีความสุข

7.3. กรณีตัวอย่าง

7.4. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

7.5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง พัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน โดยใช้กิจกรรม “เรียนอย่างสนุก สนุกกับการเรียน” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนรับฟังคำแนะนำจากครู
2. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
3. นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่าง
4. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นและซักถามปัญหาข้อสงสัย
5. นักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับ การเรียนหนังสืออย่างสนุกสนาน วิธีการเรียนหนังสือที่ไม่มีความสนุกสนาน การปฏิบัติที่ถูกต้องสำหรับการเรียนหนังสือให้มีความสนุกสนานและมีความสุขกับการเรียน
6. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องสนุกกับการเรียน เรียนอย่างมีความสุข
7. นักเรียนทำใบงานและทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
8. นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง สนุกกับการเรียน เรียนอย่างมีความสุข
2. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
3. กรณีตัวอย่าง เรื่อง นักเรียนกับการเรียน
4. ใบงาน
5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

กรณีตัวอย่าง

“เรื่อง นักเรียนกับการเรียน”

นิสาเป็นนักเรียนที่เรียนดีมากของห้อง นิสาจะตั้งใจเรียนและนั่งอ่านหนังสือคนเดียวไม่คบเพื่อน นิสาไม่สนใจการแต่งตัว เช่น ทรงผมของนิสา บ่อยครั้งที่นิสาปล่อยปละละเลยจนผมดูยุ่งเหยิง นิสาทำการบ้านคนเดียวไม่สนใจใครและวิตกกังวลในเรื่องการเรียนกลัวว่าจะได้คะแนนน้อย เพื่อนๆในห้องเรียนจะชวนนิสาไปเล่นแต่นิสาก็ไม่ไปเล่นกับเพื่อน สีหน้าท่าทางของนิสาจะเคร่งเครียดตลอดเวลาไม่มีความร่าเริงสนุกสนานเลย

ล้นทมเป็นนักเรียนที่เรียนเก่งไม่แพ้นิสา แต่ล้นทมมีอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน ล้นทมตั้งใจเรียนขณะครูสอน ล้นทมทำการบ้านที่ครูให้จนเสร็จแล้วไปเล่นกับเพื่อน ชื้อขนมกินกับเพื่อน ล้นทมเป็นคนสนุกสนานเรียนสบายๆเวลาเรียนก็ตั้งใจเรียน แบ่งเวลาเป็นไม่วิตกกังวลกับคะแนนมากเกินไปหาความสุขสนุกสนานกับเพื่อนในห้องเรียน พอใจกับการทำงานและคะแนนของตนเองไม่มีปัญหากับเพื่อนขณะทำงานกลุ่ม เพื่อนๆในห้องจะชอบล้นทมมาก ล้นทมจะสอนเพื่อนๆให้ทำการบ้านมาส่งครูทุกวันจะได้ไม่ถูกครูทำโทษ สุนทรีเป็นเพื่อนสนิทกับล้นทมไม่วิตกกังวลกับการเรียนจนเกินไปพอทำการบ้านเสร็จก็จะชวนเพื่อนๆไปเล่น ล้นทม สุนทรี และเพื่อนมีความสุขสนุกสนานกับการเรียนมาก

ชื่อ – นามสกุล.....ช่วงชั้นที่(ชั้น.....) เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

ชื่อเรื่อง พัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน
ชื่อกิจกรรม เรียนอย่างสนุกสนานกับการเรียน

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าการเรียนให้สนุกสนานควรปฏิบัติอย่างไร

.....
.....
.....
.....

2. ถ้านักเรียนตั้งใจเรียนขณะครูสอนและทำการบ้านส่งครูทุกครั้งที่คุณมอบหมายให้ทำจะมีผลประโยชน์อย่างไรกับนักเรียน

.....
.....
.....
.....

3. นักเรียนคิดว่ามีวิธีการใดเป็นการทบทวนการเรียนและการทำงานที่สนุกสนาน

.....
.....
.....
.....
.....
.....

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เรื่อง สนุกกับการเรียน เรียนอย่างมีความสุข**

กลวิธีการเรียนหนังสือให้สนุก

1. มีการวางแผนการเรียนล่วงหน้า
2. แบ่งเวลาในการเรียนให้เหมาะสม
3. แบ่งเวลาในการเที่ยวพักผ่อนด้วย
4. ตั้งใจเรียนขณะครูสอน ไม่พูดคุยขณะครูสอน
5. เรียนหนังสือแข่งขันกับตนเอง เรียนตามความสามารถของตนเองให้ดีที่สุด
6. ทุกสิ่งเราสามารถทำได้ถ้าเราพยายามและทำดีที่สุด
7. ถ้าทำคะแนนได้น้อยก็ต้องมุ่งมั่นตั้งใจเรียนให้มากขึ้น
8. เมื่อเรียนไม่ได้ตั้งใจต้องการก็พยายามใหม่
9. เรียนด้วยอารมณ์แจ่มใสอยู่เสมอ
10. ก่อนเรียนควรทำอารมณ์ให้แจ่มใส สนุกกับการเรียน

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง พัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน

ชื่อกิจกรรม เรียนอย่างสนุกสนานกับการเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดแสดงถึงการเรียนที่สนุกสนานอย่างถูกต้อง ก. เอาของเพื่อนไปซ่อน ข. สอบแข่งขัน ค. แบ่งเวลาเรียนและเวลาเล่นถูกต้อง ง. แอบอ่านหนังสือการ์ตูนในห้องเรียน	2. แสندیทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนอย่างสนุกสนาน แสندیเป็นคนอย่างไร ก. ทำงานแบบไร้สาระ ข. อารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน ค. ทำตัวเด่น ง. ทำตัวเหนือเพื่อน
3. นักเรียนคิดว่าอะไรมีความสุขสนุกสนานจากสาเหตุข้อใด ก. ไปเที่ยวกับเพื่อนบ่อยๆ ข. มีเพื่อนหลายคน ค. ประไพตั้งใจเรียนและทำงานที่ครูมอบหมายเสร็จทุกวัน ง. แต่งตัวสวยทุกวัน	4. ข้อต่อไปนี้เป็นข้อใดทำให้นักเรียนมีความสุขสนุกสนานกับการเรียน ก. เรียนแบบไม่สนใจเพื่อน ข. คอยกับเพื่อนขณะเรียน ค. ตั้งใจเรียนรู้จักแบ่งเวลาเล่นเวลาเรียน ง. ให้เพื่อนลอกการบ้าน
5. นักเรียนอยากมีความสุขสนุกสนานกับการเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร ก. ลอกการบ้านเพื่อนเพราะง่ายดี ข. อ่านหนังสือการ์ตูน ค. ทบทวนการบ้านที่ไม่เข้าใจ ง. มีเพื่อนมากๆ เพื่อไปเที่ยว	6. การสร้างบรรยากาศสนุกสนานของกลุ่มเพื่อนนำเสนอหน้าห้องเรียน นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร ก. หลบเลี่ยงทันที ข. ให้เพื่อนออกไปพูดแทน ค. ให้คนเก่งทำคนเดียว ง. ช่วยกันเตรียมเนื้อหาและออกมานำเสนอ
7. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่มนักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร ก. ต่างคนต่างทำ ข. แบ่งแยกงานกันทำตัวใครตัวมัน ค. ทุกคนแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ ร่าเริงสนุกสนาน ง. คนมีน้ำใจเป็นคนทำ	8. นักเรียนมีวิธีการเรียนหนังสืออย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด ก. เรียนให้สนุกไม่เครียด ข. ต้องเรียนให้ได้ที 1 ทุกครั้ง ค. เรียนไปเรื่อย ๆ ยังไงก็ได้ ง. เรียนตามเพื่อน

9. การเรียนให้สนุกควรเรียนอย่างไร ก. เรียนๆเล่นๆ ข. ตั้งใจเรียนและแบ่งเวลาพักผ่อน ค. ไม่ยอมให้ใครเก่งกว่าตัวเรา ง. เล่นเกมขณะครูสอน	10. กลวิธีทำให้เรียนหนังสือสนุกสนานคือ ก. วางแผนการเรียน ข. แบ่งเวลาให้เหมาะสม ค. เรียนด้วยอารมณ์แจ่มใส ง. ถูกทุกข้อ
--	---

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขอารมณ์

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชุดที่ 11

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง การระงับอารมณ์โกรธ

ชื่อกิจกรรม อารมณ์แจ่มใส ไร้ซึ่งอารมณ์โกรธ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์ที่มนุษย์โดยทั่วไปทุกคน ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะนักเรียนที่มีอายุน้อย ยังเป็นเด็กอยู่มากจะเกิดอารมณ์โกรธเพื่อนเมื่อเพื่อนทำในสิ่งที่ตนเองไม่ถูกใจซึ่งการแสดงอารมณ์โกรธเพื่อนอาจเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องนัก เด็กจึงควร จะรู้จักการระงับความโกรธหรือลดความโกรธของตนเองลง รู้จักการทำให้ตนเองมีอารมณ์แจ่มใส ไม่ โกรธง่าย จะทำให้เป็นบุคคลมีเสน่ห์และน่าคบหา เป็นที่รักของเพื่อนได้ ซึ่งการพัฒนาด้านอารมณ์ที่ดี แก่เด็กควรพัฒนาตั้งแต่อยู่ในวัยเด็กเป็นต้นไป การแสดงอารมณ์โกรธต่อเพื่อนเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องนัก การแสดงอารมณ์โกรธออกมาทำให้เพื่อนไม่ชอบ ทำให้เพื่อนไม่รัก ทำให้คนที่แสดงอารมณ์โกรธออกมาเป็นคนที่เพื่อนไม่อยากคบด้วย ขาดเสน่ห์หรือลดเสน่ห์ในตัวเองลงได้ และยังทำให้คนที่มีความอารมณ์ โกรธมีความอารมณ์ที่ไม่แจ่มใส ขาดความสุขลงไปได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนมีอารมณ์แจ่มใสและรู้จักระงับอารมณ์โกรธที่มีต่อเพื่อนได้

3. เทคนิคการใช้

บทบาทสมมติ

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูเล่าเรื่องเพื่อนและการแสดงอารมณ์โกรธใส่เพื่อนจนทำให้เพื่อนเสียใจ และเลิกคบกัน ทำให้เรารู้สึกเสียใจมาก ซึ่งอาจเป็นเรื่องสมมติขึ้นมาก็ได้ ให้นักเรียนฟัง และถามความ

คิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องที่เล่า และให้นักเรียนที่มีประสบการณ์เรื่องความโกรธที่มีต่อเพื่อน เล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง 1 - 2 คน

4.3. ขั้นตอนกิจกรรม

4.3.1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 6 คนตามความสมัครใจ

4.3.2. นักเรียนส่งตัวแทนออกมาจับฉลากสถานการณ์ที่ได้เตรียมไว้กลุ่มละ 1

เรื่อง

4.3.3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงบทบาทสถานการณ์ที่ได้รับให้เพื่อนๆในห้องดูโดยแสดงไปตามปกติมีการพูดโต้ตอบกัน

4.3.4. ครูแจกใบความรู้เรื่อง วิธีการป้องกันการเกิดอารมณ์โกรธ

4.3.5. นักเรียนทำใบงาน

4.4. ขั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปถึงข้อเสียของการเกิดอารมณ์ที่มีต่อเพื่อน การระงับอารมณ์โกรธ การทำอารมณ์ให้แจ่มใสมีความสุขไม่โกรธเพื่อน ไม่แสดงอารมณ์โกรธกับเพื่อน

4.5. ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.6. ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

5.1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม

5.2. ตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

7.1. บทบาทมมุติ 5 สถานการณ์

7.2. แบ่งกลุ่มนักเรียนจำนวน 5 กลุ่ม

7.3. ใบงาน

7.4. ใบความรู้เรื่อง วิธีการป้องกันการเกิดอารมณ์โกรธ

7.5. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

7.6. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง การระงับอารมณ์โกรธ โดยใช้กิจกรรม “อารมณ์แจ่มใส ไร้ซึ่งอารมณ์โกรธ” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน
2. นักเรียนฟังคำชี้แจงการทำกิจกรรม
3. นักเรียนชมการแสดงบทบาทสมมุติอย่างตั้งใจ
4. นักเรียนศึกษาใบความรู้และทำใบงานอย่างตั้งใจ
5. นักเรียนช่วยกันสรุปถึงข้อเสียของการเกิดอารมณ์โกรธที่มีต่อเพื่อน การระงับอารมณ์โกรธ ของตนเอง การทำตนให้มีอารมณ์แจ่มใสมีความสุข ไม่แสดงอารมณ์โกรธกับเพื่อน
6. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง วิธีการป้องกันการเกิดอารมณ์โกรธ
7. นักเรียนทำใบงาน
8. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
9. นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. บทบาทสมมุติ 5 บทบาท
2. แบ่งกลุ่มนักเรียนจำนวน 5 กลุ่ม
3. ใบงาน
4. ใบความรู้เรื่อง วิธีการป้องกันการเกิดอารมณ์โกรธ
5. รูปภาพ
6. ของจริง
7. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
8. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ฉลากบทบาทสมมติ
ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ชุดที่ 11

สถานการณ์ที่ 1

แ่งน้อยโกรธเพื่อนที่หยิบของไปใช้โดยไม่ขออนุญาต ทำให้ตนเองไม่มีใช้

สถานการณ์ที่ 2

สุดสวยโกรธเพื่อนที่ต้องทำรายงานกลุ่มคนเดียว เพื่อนไม่ช่วยเลย ทำให้ตัวเองเหนื่อยมาก

สถานการณ์ที่ 3

สุรัชย์เดินมาชนทองชัยอย่างแรง จนทองชัยหกล้มเข้าแดก ทองชัยโกรธมากเลยดุด่าสุรัชย์ ด้วยเสียงดัง..

สถานการณ์ที่ 4

วีระยืมเงินสมยศไป 20 บาท และบอกว่าจะนำมาคืนหลายวันแล้ว แต่วีระก็ไม่ได้นำเงินมาคืน แก่สมยศ สมยศทวงหลายครั้งก็พูดไม่ดีด้วย จนสมยศโกรธมาก

สถานการณ์ที่ 5

สุนิสาโดนครูสมศรีปรับ และทำโทษให้กวาดห้องเรียน 1 สัปดาห์ สุนิสารู้สึกโกรธมากที่ครูปรับ และทำโทษจึงแสดงอารมณ์โกรธ และอาการไม่พอใจกับเพื่อน ๆ

ชื่อ - นามสกุล..... ช่วงชั้นที่ (ชั้น.....) เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

ชื่อเรื่อง การระงับอารมณ์โกรธ
ชื่อกิจกรรม อารมณ์แจ่มใส ไร้ซึ่งอารมณ์โกรธ

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. เมื่อนักเรียนเกิดอารมณ์โกรธ นักเรียนควรแสดงอารมณ์ออกมาให้คนอื่นเห็นหรือไม่
เพราะเหตุใด

.....
.....
.....
.....

2. นักเรียนควรแสดงอารมณ์โกรธเมื่อเพื่อนทำให้โกรธ หรือไม่ เพราะเหตุใด

.....
.....
.....
.....
.....

3. นักเรียนมีวิธีการระงับอารมณ์โกรธของตนเองที่มีต่อเพื่อนอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....

ใบความรู้ประกอบการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง วิธีการป้องกันการเกิดอารมณ์โกรธ

สาเหตุของอารมณ์โกรธ

อารมณ์โกรธไม่ชอบใจ เป็นธรรมชาติที่อยู่ในจิตใจที่ถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นจากการกระทบกระทั่งระหว่างบุคคล การถูกคุกคาม การถูกทำร้าย ความคับข้องใจ ความผิดหวัง การสูญเสีย พลัดพรากจากบุคคลเป็นที่รัก หรือการสูญเสียทรัพย์สิน โดยมีความถือตนเป็นใหญ่หรือความทะนงตนและความเห็นว่าตนเองถูกต้องเสมอ เปรียบเหมือนเชื้อเพลิง ทำให้ไฟอารมณ์โกรธมากขึ้น และคงอยู่ต่อไป

วิธีป้องกันการเกิดอารมณ์โกรธ

ลดอารมณ์โกรธไว้โดยการฝึกมองโลกในแง่ดี ฝึกเมตตาจิต คือปรารถนาให้ผู้อื่น มีความสุข ปราศจากความทุกข์ ฝึกพิจารณาตนเองในเรื่องของกฎแห่งกรรม ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว เช่น สถานการณ์ที่เราได้รับความทุกข์ในปัจจุบัน เป็นผลกรรมจากอดีตที่เราได้ทำกรรมไม่ดีมา ฉะนั้นความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่เราทำไว้เอง ส่งผลมาให้เราได้รับและพึงระวังไม่ให้กระทำกรรมไม่ดีต่อไป ได้แก่ อารมณ์โกรธ พฤติกรรม ก้าวร้าวทำลายซึ่งจะส่งผลต่อไปในอนาคต

วิธีแก้และควบคุมเมื่อมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น

1. ทำความรู้จัก รู้จักกับอารมณ์โกรธเมื่อกำลังมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น ซึ่งจะรู้สึกได้ภายในจิตใจที่เราร้อน กระวนกระวาย ไม่เป็นสุข มีเทคนิคที่ทำให้รู้จักอารมณ์โกรธดีขึ้น โดยใช้วิธีทอ่งในใจว่า "อารมณ์โกรธเกิดขึ้นแล้ว" หรือ "โกรธหนอ"
2. ยอมรับว่าตนเองกำลังมีอารมณ์โกรธ อารมณ์โกรธเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ถือเป็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้จักอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นในใจว่าเป็นอย่างไร
3. ถ้าอารมณ์โกรธรุนแรงมาก รู้สึกว่าจะควบคุมไม่ได้ให้เลิกละออกจากสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ โดยเปลี่ยนความสนใจไปสนใจสิ่งอื่นที่ทำให้จิตใจแจ่มใส เช่น นึกถึงภาพหรือสถานการณ์ที่ทำให้มีความสุขใจ สบายใจแทน
4. พิจารณาถึงโทษภัยของอารมณ์โกรธ ที่ทำร้ายจิตใจของตนเองให้เราร้อน ทำร้ายร่างกาย ถ้าแสดงเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตนเองหรือทำลายทรัพย์สิน
5. พิจารณาหาสาเหตุของอารมณ์โกรธและแก้ไขเพื่อให้เห็นถึงข้อเท็จจริงที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ โดยการลดความถือตนเป็นใหญ่ ความทะนงตนและความเห็นว่าตนเองถูกต้องเสมอ ลอง

ยอมรับว่าตนเองก็มีส่วนผิดพลาดมีข้อบกพร่อง ซึ่งต้องพิจารณาแก้ไข ปรับปรุงต่อไป เช่น ถาเมตนเองว่า "ต้องการเอาชนะหรือแก้ปัญหา" ถ้าต้องการแก้ปัญหาให้พิจารณาที่ข้อเท็จจริง

6. ดัดสันใจแก้ไขปัญหายังไร มีการให้อภัยของโทษซึ่งกันและกัน และวางแผนป้องกันไม่ให้อปัญหาเกิดขึ้นได้อีก

เป็นการดัดสันใจแก้ไขที่ดีที่สุด สิ่งที่ไม่ควรทำขณะกำลังมีอารมณ์โกรธ การกล่าวหาผู้อื่น ดะโกนคำทอ นินทา ยุยงให้แตกแยกกัน การทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น หรือทำลายทรัพย์สิน

การเก็บอารมณ์โกรธ สามารถใช้ได้ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้หรือใช้ได้ใบางขณะ และควรจัดการกับอารมณ์โกรธตามวิธีที่เหมาะสมต่อไป การเก็บกดอารมณ์โกรธไว้นาน และสะสมมากขึ้น ทำจิตใจอ่อนล้า และเมื่อเก็บกดไว้ไม่ได้ จะระเบิดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวหรือแสดงออกเป็นความเจ็บป่วยทางกายที่รุนแรงต่อไป

บรรณานุกรม

อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ. (2547). จิตวิทยาคลินิก. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี.

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การรับอารมณ์โกรธ
 ชื่อกิจกรรม อารมณ์แจ่มใส ไร้ซึ่งอารมณ์โกรธ
 คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ทองถูกเพื่อนแกล้งแต่ไม่โกรธจะเกิดผลดีอย่างไร ก. ไม่มีใครคบ ข. เป็นคนรู้จักการยับยั้ง ค. ทองขี้กลัว ง. ถูกเพื่อนดูถูก	2. โสภามีเพื่อนมาก นักเรียนคิดว่าเป็นเพราะเหตุใด ก. โสภามีคนมีเสน่ห์ อารมณ์ดีน่ารัก ข. โสภามีเพื่อนเก่งที่สุด ค. โสภามีลูกของครู ง. โสภามีเพื่อนรัก
3. เพื่อนแกล้งน่านักเรียนคิดว่านภาควรทำอย่างไรควรทำอย่างไร ก. ฟ้องครู ข. ว่าเพื่อนด้วยเสียงอันดัง ค. รับอารมณ์โกรธแล้วบอกให้เพื่อนอย่าทำอีก ง. บอกเพื่อนที่เก่งกว่าช่วยแกล้งคืน	4. เมื่อเกิดอารมณ์โกรธต่อเพื่อนควรปฏิบัติอย่างไร ก. หาเหตุผลอย่างถูกต้อง ข. ฟ้องแม่ให้มาช่วย ค. ให้เพื่อนมาช่วย ง. ทบโตะเพื่อระบายอารมณ์
5. ข้อใดที่นักเรียนคิดว่าไม่ควรทำเลย ก. ดูว่าเพื่อนเมื่อรู้สึกโกรธ ข. ให้เพื่อนทำการบ้านให้ ค. ขวนเพื่อนแกล้งเพื่อน ง. ทุกข้อ	6. ข้อใดที่นักเรียนคิดว่าไม่เหมาะสม ก. ไม่แกล้งเพื่อนให้โกรธ ข. ล้อชื่อพ่อแม่เพื่อนเล่น ค. ไม่แสดงอารมณ์โกรธให้เพื่อนเห็น ง. ให้เหตุผลเพื่อน
7. นักเรียนที่โกรธเพื่อนง่ายจะเกิดผลเสียอย่างไร ก. เพื่อนชื่นชอบ ข. ทำให้ตัดสินใจผิดพลาด ค. เข้ากลุ่มกิจกรรมกับเพื่อนทุกคนได้ ง. ทำงานเร็ว	8. นักเรียนคิดว่าข้อใดถูก ก. คบเพื่อนที่อารมณ์เหมือนเรา ข. เมื่อเพื่อนโกรธหรือไม่สบายใจ ควรเข้าไปคุยด้วยความจริงใจ ค. เพื่อนขัดใจจะไม่พูดด้วย ง. ล้อเลียนเพื่อนที่อารมณ์เปลี่ยนแปลง

9. โทษของความโกรธคือข้อใด ก. อาจทำร้ายเพื่อน ข. ทำลายทรัพย์สินเพื่อน ค. จิตใจเร้าร้อน ง. ถูกทุกข้อ	10. นักเรียนจะควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยวิธีใด ก. ถ้ารู้ว่าโกรธรีบออกจากเหตุการณ์นั้น ข. ระบายอารมณ์ใส่เพื่อน ค. แสดงท่าทางก้าวร้าว ง. ทำท่าทางทะนงตน
---	---

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชุดที่ 12

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง ลดอารมณ์อิจฉาริษยา

ชื่อกิจกรรม พอใจ...เราทำได้

เวลา 1 ชั่วโมง

.....

1. สาระสำคัญ

อารมณ์อิจฉาริษยาเป็นอารมณ์ที่เกิดจากการเห็นคนอื่นได้ดีกว่า ดีกว่าตนเอง เก่งกว่าตนเอง เป็นอารมณ์ที่ไม่ต้องการให้ใครดีกว่าตนเอง อารมณ์อิจฉาริษยาเป็นอารมณ์ไม่ดีที่ไม่ควรให้เกิดขึ้นกับใคร เพราะถ้าเกิดขึ้นแล้วจะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุขได้ จึงควรสอนให้นักเรียนได้รู้จักและลดอารมณ์อิจฉาริษยาโดยเฉพาะอารมณ์อิจฉาที่คิดว่าตนเองมีความสามารถไม่เท่าเทียมกับเพื่อนหรือบุคคลอื่น ไม่พอใจกับความสามารถของตนเองที่มีอยู่ ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดความทุกข์ใจได้ อารมณ์อิจฉาริษยาในความสามารถของคนอื่นที่เก่งกว่าตนเอง การอิจฉาคนที่เรียนได้เก่งกว่า ดีกว่าตัวเอง เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง คนเราควรพอใจและยอมรับในความสามารถที่ตนเองมีอยู่อย่างภาคภูมิใจด้วย

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อสอนให้นักเรียนรู้จักพอใจและภูมิใจกับความสามารถของตนเองที่มีอยู่ไม่อิจฉาริษยาความสามารถของผู้อื่น

3. เทคนิคการใช้

กรณีตัวอย่าง

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

4.2.1. นักเรียนเสนอชื่อเพลงเกี่ยวกับเพื่อนที่ทุกคนชื่นชอบในขณะนั้น

4.2.2. นักเรียนทุกคนช่วยกันร้องเพลงและปรบมือให้จังหวะพร้อมทั้งแสดงท่าทาง

ได้เต็มที่

4.3. ชั้นกิจกรรม

- 4.3.1. ครูนำเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “ชีวิตของแดงน้อย”
- 4.3.2. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากกรณีตัวอย่างที่ได้ฟัง
- 4.3.3. ครูใช้คำถามสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องที่ได้ฟัง
- 4.3.4. ครูสุ่มถามนักเรียน 2 – 4 คนว่า ใครมีตัวอย่างเรื่องที่เกี่ยวกับคนที่มีความ
อัจฉริยภาพความสามารถของคนอื่น อัจฉาคนอื่นที่เก่งกว่ามาเล่าให้เพื่อนฟัง
บ้าง และช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าดี หรือไม่ดี ควรทำอย่างไรจึงจะดีนัก
เรียนศึกษาไปความรู้เรื่อง ข้อเสียของการเกิดอารมณ์อัจฉริยภาพ

4.4. ชั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปข้อเสียของการมีอารมณ์อัจฉริยภาพคนอื่น ไม่พอใจกับ
ความสามารถของตนเอง ควรทำอย่างไรเพื่อไม่ให้มีอารมณ์อัจฉริยภาพคนอื่นที่เก่งกว่า

4.5. ชั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.6. ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

- 5.1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม
- 5.2. ตรวจสอบจากแบบประเมินก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

- 7.1. ใบงาน
- 7.2. ใบความรู้เรื่อง ข้อเสียของการเกิดอารมณ์อัจฉริยภาพ
- 7.3. กรณีตัวอย่าง เรื่อง ชีวิตของแดงน้อย
- 7.4. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 7.5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง การลดอารมณ์เชิงลบ โดยใช้กิจกรรม “พอใจ...เราทำได้” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
2. นักเรียนเสนอชื่อเพลงที่ทุกคนชื่นชอบในขณะนั้น
3. นักเรียนทุกคนช่วยกันร้องเพลงและปรบมือให้จังหวะพร้อมทั้งแสดงท่าทางได้เต็มที่
4. นักเรียนฟังกรณีตัวอย่างเรื่อง “ชีวิตของแดงน้อย” และร่วมกันแสดงความคิดเห็น
5. นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฟังกรณีตัวอย่าง
6. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ข้อเสียของการเกิดอารมณ์เชิงลบ
7. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
8. นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
2. ใบความรู้เรื่อง ข้อเสียของการเกิดอารมณ์เชิงลบ
3. กรณีตัวอย่าง เรื่อง ชีวิตของแดงน้อย
4. ใบงาน
5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

**กรณีตัวอย่างประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์เชิงลบ
ชื่อกิจกรรม พอใจ...เราทำได้

กรณีตัวอย่างเรื่อง ชีวิตของแดงน้อย

แดงน้อยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีผลการเรียนไม่ดีนัก แดงน้อยเป็นเพื่อนกับสมชาย แดงน้อยและสมชายแตกต่างกันมาก สมชายเรียนเก่งมากนิสัยดีจึงได้รับรางวัลเรียนดีทุกปี งานกีฬาโรงเรียนสมชายก็จะเป็นตัวแทนนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันทุกปีและก็ได้รับรางวัลทุกครั้ง สมชายยังเป็นนักดนตรีที่มีความสามารถ เป็นที่รู้จักกันทุกคน แดงน้อยไม่ชอบทำงาน ไม่ค่อยทำการบ้านส่งครู เวลาเรียนก็ไม่ค่อยสนใจเรียน ชอบถีบจักรยานเล่นกับเพื่อน ไปโรงเรียนก็ไปสายทำให้การเรียนของแดงน้อยไม่ดี แดงน้อยรู้สึกด้อยกว่าสมชายมาก บางครั้งไม่ยอมไปไหนกับสมชาย และไม่ยอมไปร่วมแสดงความยินดีกับสมชายหรือไม่อยากฟังใครชมสมชาย แดงน้อยเคยเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่โดยปรับปรุงแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น เช่นอ่านหนังสือมากขึ้นทำการบ้านส่งครูทุกวันแต่ แดงน้อยทำแล้วก็เก่งไม่เท่าสมชาย แดงน้อยเล่าให้แม่ฟังบ่อยๆว่าสมชายเก่งทุกอย่างตัวเองไม่มีอะไรเทียบเท่ากับสมชายเลยทำให้แดงน้อยบางครั้งอารมณ์ร้อนไม่เป็นสุขอารมณ์ไม่แจ่มใสขาดความเชื่อมั่นในตัวเองไม่กล้าตัดสินใจ บางครั้งจิตใจของแดงน้อยคับแคบไม่ยอมช่วยใคร แดงน้อยมีจิตใจที่ไม่สงบ สุขอารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อยๆ แม่จึงสอนแดงน้อยว่า แดงน้อยเป็นลูกของแม่เป็นเด็กดีของแม่ก็ดีแล้ว การเรียนให้แดงน้อยพยายามให้เต็มความสามารถของตนเองแม่ว่าดีใจไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับใคร ทำให้แดงน้อยคิดได้และไม่อิจฉาสมชายเพื่อนของแดงน้อยชีวิตแดงน้อยก็มีความสุข

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
เรื่อง ข้อเสียของการเกิดอารมณ์อิจฉาริษยา**

อารมณ์อิจฉาริษยา เป็นอารมณ์ที่ไม่น่าพึงปรารถนา เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมนำความทุกข์มาสู่ผู้ที่มีความอิจฉาริษยาผู้อื่นอย่างแน่นอน ทำให้มีความทุกข์ จิตใจว้าวุ่น วุ่นวาย ซึ่งถ้าใครมีอารมณ์อิจฉาอยู่ในตัวเมื่อใดก็ย่อมมีแต่ข้อเสีย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

ข้อเสียของการเกิดอารมณ์อิจฉาริษยา

1. มีอารมณ์ไม่แจ่มใส
2. เป็นอารมณ์ร้อนรน ไม่เป็นสุข
3. ไม่มีความสุขกับการดำเนินชีวิต
4. เป็นบุคคลที่เพื่อนไม่ต้องการคบด้วย
5. ขาดความมั่นใจในตนเอง
6. เป็นคนกลัวและไม่กล้าแสดงออก
7. ไม่เป็นตัวของตัวเอง
8. จิตใจคับแคบ
9. จิตใจไม่สงบสุข ทำให้มีอารมณ์แปรปรวนได้

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์อิจฉาริษยา

ชื่อกิจกรรม พอใจ ... เราทำได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. การอิจฉาริษยาเพื่อนจะเกิดผลเสียอย่างไร ก. เพื่อนไม่อยากคบด้วยเพราะเก่งกว่าเขา ข. ไม่มีความสุขเมื่อเห็นเพื่อนดีกว่า ค. เรียนไม่ทันเพื่อน ง. ข้อ ก และ ข ถูก	2. ข้อใดเป็นตัวอย่างการแสดงความอิจฉาริษยา ก. แสดงความไม่พอใจที่เพื่อนได้รับรางวัล ข. ไม่แสดงความยินดีกับเพื่อนที่คะแนนดีกว่า ค. ใส่ร้ายเพื่อนที่คะแนนดีกว่า ง. ถูกทั้ง 3 ข้อ
3. นักเรียนควรทำอย่างไรเมื่อเพื่อนได้รับรางวัลเรียนดี ก. ครั่งต่อไปฉันต้องได้บ้าง ข. แสดงความยินดีด้วยความจริงใจ ค. นินทาเพื่อนว่าดูข้อสอบเก่า ง. ไม่สนใจ	4. ข้อใดที่นักเรียนไม่ควรปฏิบัติ ก. วินัยชวนเพื่อนไปเล่นที่บ้าน ข. มานะชวนเพื่อนไปห้องสมุดอ่านหนังสือก่อนสอบ ค. วิจัยคบเพื่อนที่ตั้งใจเรียน ง. มานี้ใส่ร้ายเพื่อนที่ครูรัก
5. ถ้าไม่พอใจที่แดงที่ได้รับรางวัลเรียนดี นักเรียนคิดว่าดำเป็นคนอย่างไร ก. ใจแคบ ข. เป็นคนไม่คบเพื่อน ค. อิจฉาริษยาเพื่อน ง. เป็นคนโดดเดี่ยว	6. การแสดงออกถึงความอิจฉาริษยาคือข้อใด ก. แกล้งชมเพื่อนแบบไม่จริงใจ ข. ใส่ร้ายเพื่อน ค. ไม่ชอบเพื่อนที่ได้คะแนนดีกว่า ง. ถูกทั้ง 3 ข้อ
7. ความอิจฉาริษยาในเรื่องการเรียนก่อให้เกิดผลเสียข้อใด ก. ทำให้สงบสุข ข. ทำให้เพื่อนสนใจ ค. ทำให้รอนรนไม่เป็นสุข ง. ทำให้ครูรัก	8. ข้อใดต่อไปนี้ถูกต้องมากที่สุด ก. ไม่ควรคบเพื่อนที่เรียนเก่ง ข. แข่งขันกับเพื่อนและต้องไม่แพ้เพื่อน ค. เพื่อนได้ดีเราต้องดีใจด้วยความจริงใจ ง. ต้องทำความดีเพื่อไม่ให้ครูรักเพื่อนมากกว่าตนเอง

9. การวิจารณ์เพื่อนในเรื่องคะแนนที่มากกว่า เกิดผลอย่างไร ก. เพื่อนไม่คบ ข. อารมณ์ไม่แจ่มใส ค. จิตใจคับแคบ ง. ถูกทุกข้อ	10. นักเรียนจะลดอารมณ์วิจารณ์โดย ก. ฝึกจิตใจให้คับแคบ ข. ฝึกให้เป็นคนจริงใจกับทุกคน ค. ทำใจให้ฟุ้งซ่าน ง. ฝึกเป็นคนขี้กลัว
---	---

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขอารมณ์

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชุดที่ 13

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง พัฒนาความรัก

ชื่อกิจกรรม เราชักชาติไทย

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ประเทศชาติของเราเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนมีความรักต่อประเทศชาติ มีความหวงแหนต่อประเทศชาติที่ตนเองเกิดมาและอาศัยอยู่ ซึ่งถือว่าเป็นความรักที่สำคัญนอกจากคนเราจะมีความรักต่อตนเอง ต่อเพื่อน ต่อครอบครัว ต่อสังคมและต้องมีความรักที่ดีต่อประเทศ โดยเรียนประวัติศาสตร์ไทยอย่างกว้าง ๆ สิ่งที่น่าภาคภูมิใจของประเทศไทยการแสดงความรักและการให้ความรักที่ดีต่อประเทศชาติการปฏิบัติตนเป็นคนดีของชาติ

2. จุดประสงค์เรียนรู้

เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีความรักที่ดีประเทศชาติ

3. เทคนิคการใช้

กลุ่มสัมพันธ์

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

นักเรียนที่สมัครใจเล่าประวัติความเป็นมาเกี่ยวประเทศไทยตามที่นักเรียนรู้ ครูช่วยเสริมเพิ่มเติม และนักเรียนช่วยกันบอกถึงสิ่งที่น่าภาคภูมิใจที่มีในประเทศไทยของเรา

4.3. ขั้นกิจกรรม

4.3.1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.3.2. นักเรียนฟังคำชี้แจงเรื่องการเล่นเกมนักเรียนกลุ่มสัมพันธ์ จับมือออกจากวง

จากครู

4.3.3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 12 คน

- 4.3.4. ให้นักเรียนทุกกลุ่มเอามือจับสมาชิกทุกคนในกลุ่มยืนเป็นวงกลมโดยให้จำว่า มือซ้ายจับใครและมือขวาจับใคร
- 4.3.5. ให้นักเรียนปล่อยมือจากเพื่อนแล้วสลับที่ไปยืนอยู่ตรงไหนของกลุ่มก็ได้ห้าม ยืนอยู่ที่เดิม
- 4.3.6. ให้นักเรียนทุกคนในแต่ละกลุ่มจับมือกันโดยให้มือซ้ายและขวาเอื้อมมือไปจับ มือเพื่อนคนเดิมที่จับครั้งแรก
- 4.3.7. ให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มช่วยกันคิดและหาวิธีทำให้ตัวเองทุกคนหันหน้า เข้าไปภายในวงกลมให้ได้โดยมือหรือแขนไม่บิด
- 4.3.8. ครูสังเกตการหาวิธีของแต่ละกลุ่มและคอยจัดอันดับกลุ่มที่สามารถทำได้ ก่อนเป็นอันดับที่ 1 2 3...
- 4.3.9. ให้นักเรียนกลุ่มที่สามารถทำได้อันดับแรกบอกวิธีการที่ทำให้สามารถทำได้
- 4.3.10. ครูเปิดเพลงสยามมานุสติให้นักเรียนฟังและฝึกร้องตาม
- 4.3.11. นักเรียนช่วยกันร้องเพลงสยามมานุสติพร้อมกัน
- 4.3.12. ครูสอบถามนักเรียนถึงความรู้สึกหลังจากที่ร้องเพลงนี้ ให้นักเรียน ช่วยกันตอบ
- 4.3.13. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ชาติไทยของเรา
- 4.3.14. นักเรียนทำใบงานแต่งคำขวัญที่เกี่ยวกับชาติไทยของเรา
- 4.5.15. นักเรียนช่วยกันคัดเลือกคำขวัญที่นักเรียนคิดว่าดีและถูกใจที่สุด 3 อัน แล้วอ่านให้เพื่อน ๆ ในห้องฟัง
- 4.5.16. ครูให้คำชมเชยนักเรียน

4.4. ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงชาติไทย และการแสดงความรักที่ดีต่อ ประเทศไทยของเรา การย้าให้นักเรียนรักประเทศชาติและช่วยกันดูแลรักษาเท่าที่วัยของนักเรียนจะ สามารถทำได้

4.5. ขั้นทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.6. ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

- 5.1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 5.2. ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

7.1. ใบงาน

7.2. เนื้อเพลงสยามมานุสติ

7.3. เทป

7.4. ใบความรู้เรื่อง ชาติไทยของเรา

7.5. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

7.6. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง พัฒนาความรัก โดยใช้กิจกรรม
“ชาติไทยของเรา” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
2. นักเรียนฟังคำชี้แจงเรื่องการเล่นเกมนกลุ่มสัมพันธ์ จับมือออกจากวง จากครู
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 12 คน
4. ให้นักเรียนทุกกลุ่มเอามือจับสมาชิกทุกคนในกลุ่มเป็นวงกลมโดยให้จำว่า
มือซ้ายจับใครและมือขวาจับใคร
5. ให้นักเรียนปล่อยมือจากเพื่อนแล้วสลับที่ไปยืนอยู่ตรงไหนของกลุ่มก็ได้ห้ายืน
อยู่ที่เดิม
6. ให้นักเรียนทุกคนในแต่ละกลุ่มจับมือกันโดยให้มือซ้ายและขวาเอื้อมมือไปจับ
มือเพื่อนคนเดิมที่จับครั้งแรก
7. ให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มช่วยกันคิดและหาวิธีทำให้ตัวเองทุกคนหันหน้าเข้าไป
ภายในวงกลมให้ได้โดยมือหรือแขนไม่บิด
8. ครูสังเกตการหาวิธีของแต่ละกลุ่มและคอยจัดอันดับกลุ่มที่สามารถทำได้
ก่อนเป็นอันดับที่ 1 2 3...
9. ให้นักเรียนกลุ่มที่สามารถทำได้อันดับแรกบอกวิธีการที่ทำให้สามารถทำได้
10. ครูเปิดเพลงสยามมานุสติให้นักเรียนฟังและฝึกร้องตาม
11. นักเรียนช่วยกันร้องเพลงสยามมานุสติพร้อมกัน
12. นักเรียนบอกถึงความรู้สึกหลังจากที่ร้องเพลงนี้ ให้นักเรียนช่วยกันตอบ
13. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ชาติไทยของเรา
14. นักเรียนทำใบงานแต่งคำขวัญเกี่ยวกับชาติไทยของเรา
15. นักเรียนช่วยกันคัดเลือกคำขวัญที่นักเรียนคิดว่าดีและถูกใจที่สุด 3 อัน
แล้วอ่านให้เพื่อน ๆ ในห้องฟัง
16. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน
2. เนื้อเพลงสยามมานุสติ
3. เทป
4. ใบความรู้เรื่อง ชาติไทยของเรา
5. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
6. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ชุดที่ 13

เพลง “สยามมานุสดี”

หากสยามยังอยู่ ยั่งยืนยง	เราก็เหมือนอยู่คง ชีพด้วย
หากเสียเลือดหลังวัน	ไทย....ได้ฤา
ไทยก็เหมือน หมดสิ้นสกุลไทย	
ใครรานใครรุก	ร้าวแดนไทย
ไทยรบจนสุดใจขาดดิน	

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เรื่อง เรารักชาติไทย**

ชื่อเดิม	ประเทศสยาม
สัญลักษณ์ประจำชาติ	ธงไตรรงค์
ดอกไม้ประจำชาติ	ดอกราชพฤกษ์
สัตว์ประจำชาติ	ช้าง
สถาบันของชาติไทย	สถาบันชาติ สถาบันศาสนา และสถาบันพระมหากษัตริย์
ศาสนาประจำชาติ	ศาสนาพุทธ
ภูมิภาคในประเทศไทย	ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออก ภาคกลาง ภาคตะวันตก
รูปแบบการปกครอง	ระบอบประชาธิปไตยโดยมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

ความภาคภูมิใจของคนไทย

1. ประเทศไทยไม่เคยตกเป็นเมืองขึ้นของใคร
2. คนไทยมีสถาบันพระมหากษัตริย์และสถาบันศาสนาเป็นที่ยึดมั่น
3. คนไทยมีความเก่งกล้าสามารถและความสามัคคี
4. ประเทศไทยมีศิลปวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของคนไทยและเป็นสิ่งที่ดีงาม
5. คนไทยเป็นคนมีน้ำใจ ยิ้มแย้มแจ่มใสจนได้ชื่อ สยามเมืองยิ้ม
6. ประเทศไทยเป็นประเทศที่รักความสงบ

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง พัฒนาความรัก

ชื่อกิจกรรม เราชักชาติไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

ข้อใดเป็นการแสดงว่ารักชาติ ก. เป็นพยาบาลที่ต่างประเทศ ข. รับซื้อของโจร ค. เป็นทหารเพื่อรักษาชาติ ง. อาชีพการพนัน	คนไทยทุกคนควรมีจิตสำนึกดังนี้ ก. ไม่ใช่หน้าที่ก็ไม่ทำ ข. ทำความดีและเป็นพลเมืองดีของชาติ ค. ทิ้งขยะไม่เป็นที่ ง. เทียบต่างประเทศ
การกระทำอย่างไรถือว่าเป็นการทำหน้าที่ของคนในชาติ ก. เทียวให้สนุก ข. เป็นพลเมืองที่ดี รักษาระเบียบวินัย ค. ไม่ทำงานหนัก ง. หนักไม่เอาเบาไม่สู้	คนรักชาติมีลักษณะอย่างไร ก. เป็นคนเห็นแก่ตัว ข. เป็นพลเมืองดีพัฒนาประเทศชาติ ค. เป็นนักเลงไม่กลัวใคร ง. หลอกชาวต่างชาติ
นักเรียนควรทำอย่างไรจึงจะถือว่าเป็นการรักประเทศชาติของตนเองมากที่สุด ก. หลบเลี่ยงการเสียภาษี ข. หาความสุขสนุกสนานที่เมืองไทย ค. รักษาชาติบ้านเมืองไว้ตลอดชีวิต ง. ตั้งปณิธาน	แพทย์จะแสดงความรักชาติได้อย่างไร ก. เปิดคลินิกหลาย ๆ ที่ เพื่อหารายได้มากมาย ข. เก็บค่ารักษาแพงๆ ค. มีจรรยาบรรณเหมาะสมกับการเป็นแพทย์ที่ดี ง. ดูแลไข้ที่มีฐานะร่ำรวยมากที่สุด
ข้อใดไม่รักชาติและควรหลีกเลี่ยง ก. ค้ายาเสพติด ข. นักบิน ค. ค้าขาย ง. ครู	8. นักเรียนคิดว่าข้อใดถูกต้องที่สุด ก. อาชีพทุจริตก็ช่วยชาติได้ ข. ทหารเท่านั้นช่วยชาติได้ ค. กรรมการช่วยชาติไม่ได้ ง. ประเทศไทยไม่เคยตกเป็นเมืองขึ้นของใคร

9. โตขึ้นนักเรียนแสดงความรักชาติด้วยวิธีใด ก. เป็นทหารเพื่อปกป้องชาติ ข. เป็นตำรวจปราบโจร ค. เป็นครูเพื่อให้ความรู้ ง. ถูกทุกข้อ	10. ผู้ค้ายาเสพติดเป็นคนที่ประเภทใด ก. ร่ำรวยจากยาเสพติด ข. ทำลายประเทศชาติ ค. รักชาติ ง. กล้าหาญที่ค้ายาเสพติด
---	--

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชุดที่ 14

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์กลัว

ชื่อกิจกรรม อย่างกลัว...การยอมรับกัน

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

เด็กนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นวัยที่กำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก ต้องการยอมรับจากเพื่อนในเรื่องต่าง ๆ ดังนั้นเด็กในวัยนี้จึงมีความกลัวในเรื่องนี้มากพอสมควร ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมเพื่อให้เพื่อนยอมรับ เพื่อลดความกลัวของตนเองในเรื่องการยอมรับให้ได้ อารมณ์กลัวหรือการกลัวเพื่อนไม่ยอมรับเป็นอารมณ์กลัวที่สำคัญต่อพฤติกรรมของเด็กนักเรียน มีผลทำให้เด็กทำได้ทั้งสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจะต้องมีการให้ความรู้และให้แนวทางที่ถูกต้องในการลดความกลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับและการปฏิบัติตนให้ดี เหมาะสม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อลดความกลัวของนักเรียนในเรื่องกลัวเพื่อนไม่ยอมรับตนเอง

3. เทคนิคที่ใช้

กรณีตัวอย่าง

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

4.2.1. นักเรียนทุกคนเล่นเกมบิงโกเกี่ยวกับลักษณะของเพื่อนที่ดี และลักษณะของเพื่อนที่ไม่ดี วิธีการเล่นก็คือ ครูเขียนคำบนกระดาน เช่น ใจร้อน ใจแคบ ขีโมโห ขีเหนียว ขีอิจฉา ชอบเอาเปรียบ ชอบโกหก หยาบคาย ลักษณะเพื่อนที่ดี เช่น ใจดี ใจเย็น สะอาด รอบคอบ ช่วยเหลือเพื่อน ใจกว้าง สุภาพ ให้เกียรติเพื่อน และเวลาเล่นให้นักเรียนเลือกเขียนคำลงใน

กระดาษ A 4 ของตนเอง แล้วครูให้นักเรียนจับฉลากคำที่ละใบ ถ้าตรงกับคำที่นักเรียนเลือกเขียนในกระดาษของตนเองก็ให้ทำเครื่องหมายไว้ เมื่อใครมีคำตรงกับที่จับฉลากครบก่อนถือว่ามิงโก

4.2.2. ครูถามนักเรียนว่า เกมนี้นักเรียนได้ข้อคิดและประโยชน์อะไรบ้าง

4.2.3. ครูชมเชยนักเรียนที่มิงโก

4.3. ชั้กิจกรรม

4.3.1. ครูนำเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “ไม่สมควร”

4.3.2. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากกรณีตัวอย่างที่ได้ฟัง

4.3.3. ครูใช้คำถามสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน

4.3.4. ครูสุ่มถามนักเรียน 3 – 5 คนว่า นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับกรณีตัวอย่างที่ได้ฟัง ถ้าเป็นนักเรียนจะทำอย่างไร จะทำเหมือนกับบุคคลในกรณีตัวอย่างหรือไม่

4.3.5. นักเรียนและครูช่วยกันสรุปการลดอารมณ์กลัวในเรื่องกลัวเพื่อนไม่ยอมรับ การปฏิบัติตนให้มีเสน่ห์ การทำตนเองให้เพื่อนยอมรับ

4.3.7. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง กลวิธีการลดอารมณ์กลัว

4.3.8. นักเรียนทำใบงาน

4.4. ชั้สรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปการลดอารมณ์กลัวในเรื่องกลัวเพื่อนไม่ยอมรับ การปฏิบัติตนให้มีเสน่ห์ การทำตนเองให้เพื่อนยอมรับ อีกครั้ง

4.5. ชั้ทดสอบหลังเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.6. ชั้ประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

5.1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2. ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

- 7.1. กรณีตัวอย่างเรื่อง ไม่สมควร
- 7.2. ใบงานและใบความรู้เรื่อง กลวิธีการลดอารมณ์กลัว
- 7.3. กระดาษ A4 สำหรับเล่นบิงโก
- 7.4. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 7.5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง การลดอารมณ์โกรธ โดยใช้กิจกรรม “อย่ากลัว...การยอมรับกัน” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนทุกคนเล่นเกมบิงโกเกี่ยวกับลักษณะของเพื่อนที่ดี และลักษณะของเพื่อนที่ไม่ดี วิธีการเล่นก็คือ ครูเขียนคำบนกระดาน เช่น ใจร้อน ใจแคบ ขี้โมโห ขี้เหนียว ขี้อิจฉา ชอบเอาเปรียบ ชอบโกหก หยาดกาย ลักษณะเพื่อนที่ดี เช่น ใจดี ใจเย็น สะอาดรอบคอบ ช่วยเหลือเพื่อน ใจกว้าง สุภาพ ให้เกียรติเพื่อน และเวลาเล่นให้นักเรียนเลือกเขียนคำลงในกระดาษ A 4 ของตนเอง แล้วครูให้นักเรียนจับฉลากคำที่ละใบ ถ้าตรงกับคำที่นักเรียนเลือกเขียนในกระดาษของตนเองก็ให้ทำเครื่องหมายไว้ เมื่อใครมีคำตรงกับที่จับฉลากครบก่อนถือว่าบิงโก
2. นักเรียนฟังกรณีตัวอย่างเรื่อง “ไม่สมควร”
3. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากกรณีตัวอย่างที่ได้ฟัง
4. นักเรียนตอบคำถามและร่วมแสดงความคิดเห็นตามที่ครูถาม
5. นักเรียนบอกถึงความรู้สึกเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างที่ได้ฟังและตอบคำถามว่า ถ้าเป็นนักเรียนจะทำอย่างไร จะทำเหมือนกับบุคคลในกรณีตัวอย่างหรือไม่
6. นักเรียนช่วยกันสรุปการลดอารมณ์โกรธในเรื่องกลัวเพื่อนไม่ยอมรับ การปฏิบัติตนให้มีเสน่ห์ การทำตนเองให้เพื่อนยอมรับ
7. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง กลวิธีการลดอารมณ์โกรธ
8. นักเรียนทำใบงาน
9. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
10. นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. กรณีตัวอย่างเรื่อง ไม่สมควร
2. ใบงานและใบความรู้เรื่อง กลวิธีการลดอารมณ์โกรธ
3. กระดาษ A4 สำหรับเล่นบิงโก
4. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

**กรณีตัวอย่างประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์กลัว
ชื่อกิจกรรม อย่างกลัว...การยอมรับกัน

กรณีตัวอย่างเรื่อง ไม่สมควร

นิรมลและสมภพเป็นนักเรียนชั้น ป. 6 ที่เพิ่งย้ายมาใหม่และได้อยู่ห้องเดียวกัน นิรมลเป็นนักเรียนที่หน้าตาปานกลาง มีรูปร่างอ้วน ส่วนสมภพเป็นคนรูปร่างไม่สูงมากนัก ก่อนข้างจะเข้าเรียนทั้งสองคนกำลังจะเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว นิรมลและสมภพยังไม่รู้จักใครมากนัก ยังไม่มีเพื่อนหลายคน ในห้องเรียนจะมีกลุ่มเพื่อนกลุ่มใหญ่อยู่กลุ่มหนึ่งซึ่งมีทั้งหญิงและชาย ซึ่งเป็นกลุ่มที่เกเรพอสมควร ไม่ค่อยสนใจเรียนหนังสือ แต่เป็นกลุ่มที่เพื่อน ๆ และคนในโรงเรียนค่อนข้างเกรงขาม นิรมลและสมภพจึงอยากให้เพื่อน ๆ ยอมรับและอยากเข้าร่วมอยู่กับกลุ่มเพื่อนกลุ่มนี้ จึงพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้กลุ่มยอมรับ ในกลุ่มเพื่อนกลุ่มนี้บอกว่าถ้านิรมลและสมภพอยากเข้ากลุ่มจะต้องไว้เล็บยาว ผมหยาบ ใส่ตุ้มหู ใส่ถุงเท้ายาว ใส่กระโปรงสั้นหรือกางเกงยาว ๆ และที่สำคัญต้องมีโทรศัพท์มือถือทุกคน ดังนั้นทั้งนิรมลและสมภพด้วยความกลัวว่าเพื่อนจะไม่ให้เข้ากลุ่ม พวกเขาต้องการเข้ากลุ่ม ต้องการให้เพื่อนยอมรับตนเอง จึงยอมทำตามทุกอย่าง รวมถึงการหนีเรียน ไม่สนใจเรียน ไม่ทำการบ้านส่งด้วย จนทำให้ถูกครูทำโทษบ่อยและถูกเชิญผู้ปกครองมาพบและทำทัณฑ์บนไว้

ชื่อ – นามสกุล.....ช่วงชั้นที่(ชั้น.....) เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์กลัว

ชื่อกิจกรรม อย่ากลัว การยอมรับกัน

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การกระทำของนิรมลและสมภาพผิดหรือถูก เพราะเหตุใด

.....
.....
.....
.....

2. นักเรียนรู้สึกกลัวการไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนหรือไม่

.....
.....

3. นักเรียนมีวิธีการที่จะทำให้เพื่อนยอมรับตนเองได้อย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
เรื่อง กลวิธีการลดอารมณ์กลัว**

กลวิธีการลดอารมณ์กลัวการยอมรับจากเพื่อน

1. เป็นคนรู้จักใช้เหตุผลในการตัดสินใจ
2. ไม่เชื่อเพื่อนในทางที่ผิด
3. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง
4. สร้างความกล้าให้ตนเอง
5. กล้ายอมรับในสิ่งที่ตนทำหรือกล้ารับความผิดของตน
6. เชื่อในความสามารถของตนเองที่มี
7. ทำตัวให้มีคุณค่า/มีเกียรติและศักดิ์ศรี
8. ทำใจให้เป็นสุข
9. กล้ากระทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์กลัว

ชื่อกิจกรรม อย่างกลัว...การยอมรับกัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. การทำตัวให้เพื่อนยอมรับควรปฏิบัติในข้อใด ก. แต่งกายตามสบายตามเพื่อน ข. ใส่กางเกงยีนส์เอวต่ำตามเพื่อน ค. มีเหตุผล กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง ง. มีโทรศัพท์มือถือให้เหมือนเพื่อน	2. นักเรียนจะทำอย่างไรถ้าเพื่อนชวนให้หนีเรียน ก. บอกเหตุผลว่าไม่ดี ทำให้เสียการเรียน ข. ไม่ทำตามเพราะกลัวครูใหญ่เห็น ค. รีบทำตามทันที ง. ไม่สนใจถ้าใจต้องการที่จะทำ
3. การทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มจะทำได้ ก. เป็นหัวโจกทำความผิดของกลุ่ม ข. เป็นเด็กดี มีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อน ค. ใจกล้าไม่กลัวถูกทำโทษ ง. ทำความเดือดร้อนให้เพื่อน	4. ข้อใดเป็นความหมายของการยอมรับจากเพื่อน ก. สามารถทำให้ผู้อื่นกลัว ข. สามารถทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ค. ไม่สนใจใคร ง. การให้เข้ากลุ่มร่วมกิจกรรมและการเล่น
5. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ก. ชี้อบรมให้เพื่อน ข. เป็นเด็กดี ไม่เกเร เรียนเก่ง ค. พุดเสียงดัง ง. ให้พี่ชายมาช่วย	6. ถ้าฐานะทางครอบครัวของนักเรียนขัดสน นักเรียนกลัวจะไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนนักเรียนควรทำอย่างไร ก. มีน้ำใจที่ดีให้เพื่อนและตั้งใจเรียน ข. หลบหน้าเพื่อน ค. แกล้งทำเป็นมีฐานะ ง. ทำตัวเกเรให้เพื่อนกลัว

7. การแสดงออกข้อใดที่ทำให้เพื่อนยอมรับให้เข้าร่วมกลุ่ม ก. ก้าวร้าว ข. พุดจาสุภาพ มีน้ำใจ ค. ใส่เครื่องประดับมาอวด ง. ไม่มีน้ำใจและไม่สนใจใคร	8. ข้อใดถูกต้องที่สุด ก. ดำอยากเป็นคนที่เพื่อนยอมรับจึงหาคนเกเรมาเป็นพวกมากมาย ข. อู๋ อยากเป็นคนที่เพื่อนยอมรับจึงอวดอ้างฐานะตนเอง ค. แดงอยากเป็นคนที่เพื่อนยอมรับจึงแก่งทำดีกับเพื่อนแบบไม่จริงใจ ง. ดอมอยากเป็นคนที่เพื่อนยอมรับจึงแสดงความเก่งความสามารถทางการเรียน
9. นักเรียนควรทำอย่างไรถ้าเพื่อนล้อว่าขี้ขลาด ก. แสดงความกล้าอย่างถูกต้องและมั่นใจ ข. ทำตัวเป็นเด็กเกเร ค. เป็นหัวโจกของกลุ่ม ง. ไม่คบเพื่อนที่ล้อเลียน	10. การเชื่อเพื่อนในทางที่ผิดแสดงให้เห็นว่าเป็นคนอย่างไร ก. ไม่เป็นตัวของตัวเอง ข. เป็นคนรักเพื่อน ค. เป็นคนตามใจเพื่อน ง. เป็นคนมีเหตุผล

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชุดที่ 15

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม สนการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง พัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน

ชื่อกิจกรรม ชีวิตที่เป็นสุข

.....

1. สาระสำคัญ

การมีชีวิตที่เป็นสุข มีความสนุกสนานย่อมเป็นที่ต้องการของมนุษย์ทุกคนเด็กในวัยเรียนก็เช่นเดียวกันที่สมควรจะมีชีวิตที่สนุกสนาน มีความสุขกับชีวิตความเป็นอยู่จึงควรได้เรียนรู้และมีแนวทางในการทำชีวิตให้มีความร่าเริงแจ่มใส มีชีวิตที่สนุกสนานพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองเด็กวัยเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ควรเป็นเด็กที่มีความร่าเริงแจ่มใส มีความสนุกสนานกับชีวิตความเป็นอยู่ของพวกเขา และมีสมาธิในการจัดการกับอารมณ์จึงควรสอนการฝึกสมาธิและพัฒนาอารมณ์ให้พวกเขาร่าเริงแจ่มใส รู้จักการใช้ชีวิตอย่างสนุกสนานพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกสมาธิและใช้ชีวิตอย่างร่าเริงสนุกสนานกับชีวิตความเป็นอยู่

3. เทคนิคที่ใช้

การสาธิต กรณีตัวอย่าง

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูให้นักเรียนนั่งในท่าสบาย ปิดตัวไปมาเพื่อคลายความเมื่อยล้าและเปลี่ยน

อิริยาบถบ้าง

4.3. ขั้นกิจกรรม

- 4.3.1. นักเรียนดูตัวอย่างจากครูโดยครูอธิบายและสาธิตการทำสมาธิ แบบที่ 1 แบบที่ 2 และแบบที่ 3
- 4.3.2. ให้นักเรียนทดลองทำสมาธิตามที่ละแบบ
- 4.3.3. ครูสอบถามความรู้สึกของนักเรียนเมื่อทำสมาธิตามท่าแบบต่าง ๆ เสร็จ
- 4.3.4. ครูอธิบายให้นักเรียนรู้ว่าการทำสมาธิจะเกิดผลดีอย่างไร
- 4.3.5. ครูสุ่มนักเรียนจำนวน 1 คนเล่าเรื่องที่เกี่ยวกับอารมณ์ว่าเริงสนุกสนานกับชีวิตความเป็นอยู่ของนักเรียนให้เพื่อนฟัง
- 4.3.6. นักเรียนฟังกรณีตัวอย่างเรื่อง ชีวิตที่พอดี
- 4.3.7. นักเรียนซักถามและช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างที่ได้ฟัง
- 4.3.8. นักเรียนช่วยกันบอกวิธีทำให้มีอารมณ์ว่าเริงสนุกสนาน และข้อดีของการมีอารมณ์ว่าเริงสนุกสนานกับการดำรงชีวิต
- 4.3.9. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง วิธีทำให้ชีวิตเป็นสุข

4.4. ขั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปถึงการทำอารมณ์ ให้ว่าเริงสนุกสนานกับการดำรงชีวิตของนักเรียน

4.5. ขั้นทดสอบหลังเรียน

ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.6. ขั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

- 5.1. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 5.2. สังเกตจากการแสดงความรู้สึกของนักเรียน
- 5.3. การตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

- 7.1. ใบงาน
- 7.2. กรณีตัวอย่างเรื่อง ชีวิตที่พอดี
- 7.3. ใบความรู้เรื่อง วิธีทำให้ชีวิตเป็นสุข
- 7.4. ใบกิจกรรมเรื่อง ชีวิตที่เป็นสุข
- 7.5. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 7.6. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง พัฒนาอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส สนุกสนาน โดยใช้กิจกรรม “ชีวิตที่เป็นสุข” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน
2. นักเรียนทดลองทำสมาธิตามครูทีละแบบ
3. นักเรียนบอกถึงรู้สึกของนักเรียนเมื่อทำสมาธิตามทำแบบต่าง ๆ เสร็จ
4. นักเรียนฟังกรณีตัวอย่างเรื่อง ชีวิตที่พอดี
5. นักเรียนซักถามและช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างที่ได้ฟัง
6. นักเรียนช่วยกันบอกวิธีทำให้มีอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน และข้อดีของการมีอารมณ์ร่าเริงสนุกสนานกับการดำรงชีวิตของตนเอง
7. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง วิธีทำให้ชีวิตเป็นสุข
8. นักเรียนทำใบงาน
9. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
10. นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน
2. กรณีตัวอย่างเรื่อง ชีวิตที่พอดี
3. ใบความรู้เรื่อง วิธีทำให้ชีวิตเป็นสุข
4. ใบกิจกรรมเรื่อง ชีวิตที่เป็นสุข
5. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
6. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ใบกิจกรรม
ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เรื่อง ชีวิตที่เป็นสุข

แบบที่ 1

ครู “ ขยับการนั่งในท่าที่สบาย ๆ..... สบายแล้วใช่ไหม.... เรียนหนังสือมานานแล้ว....นั่งให้สบาย ปลดปล่อยใจให้ล่องลอย...เราจะไม่คิดเรื่องใดเลย...ฟังเสียงเพลง....เสียงดนตรี เสียงนก ร้อง.....เสียงน้ำไหล....เสียงลมพัด.....เย็นสบาย.....เสียงน้ำไหล...ลมพัดเย็นสบาย....ลมโชยพัดผ่าน...นกบินบนท้องฟ้า....อากาศปลอดโปร่ง...โล่ง...สบาย ๆ....สบาย ๆ....หายใจเข้า หายใจออก ”

แบบที่ 2

ให้ใช้นิ้วทั้งห้า นิ้วนิ้ววดศีรษะเบา ๆ ด้วยความรู้สึกรักและทะนุถนอมศีรษะ
 ครู “เมื่อรู้สึกสบาย....เอามือจับศีรษะให้ฝ่ามือทั้งสองแนบขมับเบา ๆ กดปลายนิ้วนิ้ววดศีรษะเบา ๆ นวดให้สบาย.....หายใจมีน...หายใจปัด....หายใจเมื่อย.....หายใจมีนง....เราเหนื่อยมานาน.....เหนื่อย.....เราควรได้รับการผ่อนคลายบ้าง.....นวดเบา ๆ....นวดเบา ๆ ด....กดเบา ๆ นวดเบา ๆ นวดให้สบาย นวดด้วยความรัก.....ทะนุถนอม.....รู้สึกสบาย..”

**กรณีตัวอย่างประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ชุดที่ 15**

ชื่อเรื่อง พัฒนาอารมณ์ร่าเริงสนุกสนาน
ชื่อกิจกรรม ชีวิตที่เป็นสุข

กรณีตัวอย่างเรื่อง ชีวิตที่พอดี

ต้องเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ต้องเริ่มจะเป็นหนุ่มแล้ว จึงมีหน้าตาหล่อ หน้าตาดีพอสมควร ต้องเป็นเด็กเรียนในระดับปานกลาง ต้องมีพ่อแม่ทำงานขาย ส้มตำอยู่หน้าตลาด ทุกวันตอนเย็นหลังจากทำการบ้านแล้ว ต้องจะไปช่วยแม่ขายส้มตำที่หน้าตลาด ต้องไม่รู้สึกลายเลยที่มีพ่อแม่ขายส้มตำ เพราะทำให้พ่อแม่มีรายได้ในการเลี้ยงครอบครัวและส่งต้องเรียนหนังสือได้ บางวันต้องก็ได้ไปเล่นเกมกับเพื่อนบ้าง ตอนเย็นบางวันก็ไปเล่นกีฬากับเพื่อนที่ สนามโรงเรียนบ้าง ในวันหยุดก็ไปดูหนังกับเพื่อนบ้าง บางครั้งก็ไปซื้อของและไปต่างจังหวัดกับพ่อแม่ ซึ่งถึงแม้ว่าจะไม่บ่อยนักก็ตาม เพราะพ่อกับแม่ไม่ได้มีเงินมากมายนัก ชีวิตในแต่ละวันของต้อง เป็นไปอย่างราบเรียบ สบาย ๆ มีความสุขดี ต้องจะไม่ทำอะไรที่เกินวัยของเด็กอย่างเต็มที่ที่จะทำได้ เขาใช้ชีวิตได้เหมาะสมตามวัยของเขา ตามฐานะของเขา ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่เห่อซื้อของราคาแพง ๆ ตามเพื่อน พอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง เพราะพ่อแม่สอนเสมอว่า เราไม่ได้ร่ำรวยอะไร และเรา ควรพอใจกับสิ่งที่เรามีและควรทำอะไรให้เหมาะสมกับสิ่งที่เรามี เราเป็น สมกับวัยและอายุของเรา ด้วย

ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อเรื่อง พัฒนาการมณัรัวเริงสนุกสนาน

ชื่อกิจกรรม **ชีวิตที่เป็นสุข**

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าการปฏิบัติตัวแบบต้องดีหรือไม่ เพราะเหตุใด

[illegible]

2. นักเรียนควรปฏิบัติตัวอย่างไร จึงจะทำให้นักเรียนมีชีวิตที่เป็นสุข

[illegible]

**ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
เรื่อง วิธีทำให้ชีวิตเป็นสุข**

วิธีทำให้ชีวิตเป็นสุข

1. สนใจความทุกข์ของคนอื่น

ขณะที่มีความทุกข์ ไม่สบายใจ จะต้องไปเห็นถึงความทุกข์ของคนที่ทุกข์กว่า คนอื่นก็มีความทุกข์เหมือนกัน และถ้ามีโอกาสสนใจช่วยเหลือผู้อื่น ให้คลายความทุกข์ด้วย

2. เยี่ยมเยือนเพื่อนที่ป่วยไข้ไม่ควรเก็บตัวเจิบอยู่ที่บ้าน ถ้าสามารถไปเยี่ยมได้

การไปเยี่ยมคนป่วยไข้ไม่ว่าที่บ้านหรือที่โรงพยาบาล หลังจากเยี่ยมไข้เพื่อนแล้วจะทำให้เรารู้ได้ว่า เราโชคดีแล้วที่ไม่ป่วยไข้ ทุกข์ในใจก็จะลดลง

3. ออกกำลังกาย ใช้แรงงานท่องเที่ยว

การออกกำลังกายและการใช้แรงงานเป็นการแปรเปลี่ยนความทุกข์ในใจ ช่วยระบายเรื่องที่เก็บกดลงได้ การเปิดหูเปิดตาไปมองโลกธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ ทำให้จิตใจที่หดหู่หมดไปกับโลกกว้างได้

4. หมั่นอาบน้ำบ่อย ๆ

การอาบน้ำบ่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นน้ำร้อนหรือน้ำเย็น จะกระตุ้นสมอง ผ่อนคลายให้กระปรี้กระเปร่า ลดความเครียดลงได้

5. ต้องพบปะเพื่อนฝูง

พูดคุยปรับทุกข์ ระบายทุกข์กับเพื่อนสนิท นอกจากจะผ่อนคลายลงแล้ว บางทีอาจจะได้ข้อคิดดี ๆ ในการแก้ความไม่สบายใจด้วย

บรรณานุกรม

<http://www.kalathai.com/abstract>. (2548).

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง พัฒนาการมรณราวีรงสนุกสนาน

ชื่อกิจกรรม ชีวิตที่เป็นสุข

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดถูกต้องสำหรับการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข ก. การดำเนินชีวิตสมฐานะตนเอง ข. สนุกสนานกับการมีเพื่อนหลายคน ค. ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ง. ขวนขวายให้มีเหมือนเพื่อน	2. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ก. ชีวิตโดดเดี่ยว ข. ชีวิตร่ำเรีงสนุกสนาน มีความสุข ค. ชีวิตวุ่นวายสับสน ง. มีเพื่อนน้อยไม่วุ่นวาย
3. ข้อใดเป็นการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม ก. สมศรีชวนชววยหาเงินเพื่อซื้อกีตาร์ ข. ธวัชอ้อนวอนแม่ให้ซื้อกีตาร์ราคาแพง ค. วิไลอยากคบเพื่อนที่มีฐานะดี ง. ถูกทุกข้อ	4. สมทรงมีเครื่องประดับมาอวดเพื่อนๆที่โรงเรียน นักเรียนควรพูดกับสมทรงอย่างไร ก. ฟ้องครู ข. ฉันก็มีแต่ไม่จำเป็นต้องอวด ค. สวยดีแต่ต้องระวังอันตราย ง. ไม่สนใจ
5. วันไหว้ครูเล็กไม่มีดอกไม้แพงๆเหมือนเพื่อนเล็กควรทำอย่างไร ก. นำดอกไม้ที่ปลูกที่บ้านมาแทน ข. พยายามหาดอกไม้ที่มีราคาแพงเหมือนเพื่อน ค. ไม่ไปโรงเรียน ง. ตอว่าเพื่อนที่ไม่ประหยัด	6. สุดสวยอยากได้โทรศัพท์มือถือแต่ไม่มีเงินซื้อสุดสวยควรทำอย่างไร ก. อ้อนวอนแม่ทุกวัน ข. ขอยืมเงินจากเพื่อน ค. แอบขโมยของเพื่อน ง. หักห้ามใจเพราะยังเด็กไม่จำเป็นต้องใช้
7. ข้อใดเป็นการทำให้ชีวิตมีความร่ำเรีงสนุกสนานกับการดำรงชีวิตมากที่สุด ก. พยายามให้มีเหมือนเพื่อน ข. พอใจในความเป็นอยู่ของตน ค. ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยตามเพื่อน ง. เทียวเตร่กับเพื่อนอย่างสนุกสนาน	8. ถ้าฐานะของนักเรียนขัดสน นักเรียนควรทำอย่างไร ก. ใช้จ่ายเฉพาะที่จำเป็น ข. ปกปิดไม่ให้เพื่อนรู้ ค. ขวนขวายให้มีเหมือนเพื่อน ง. หลบหน้าเพื่อน

9. ข้อใดทำให้มีความร่าเริงสนุกสนานกับการดำรงชีวิต ก. ขอเงินแม่ไปเที่ยวบ่อยๆ ข. พอใจกับความเป็นอยู่ ค. ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ง. ใช้จ่ายแพงๆ	10. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรที่เพื่อนมีบ้านหลังใหญ่ ก. อยากมีบ้าง ข. อยากอยู่กับเพื่อน ค. พอใจกับบ้านของเรา ง. ไม่คบเพื่อนที่มีบ้านหลังใหญ่
--	---

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชุดที่ 16

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์โกรธ

ชื่อกิจกรรม ระบายโกรธคนในครอบครัว

1. สาระสำคัญ

อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์ที่มนุษย์โดยทั่วไปทุกคนไม่ต้องการให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะนักเรียนที่มีอายุน้อย ยังเป็นเด็กมักจะเกิดอารมณ์โกรธบุคคลรอบข้าง บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง และญาติ ๆ เมื่อพวกเขาบ่น ว่ากล่าว ดักเตือนหรือทำในสิ่งที่ตนเองไม่ถูกใจซึ่งการแสดงอารมณ์โกรธออกมาอาจเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องนัก เด็กจึงควรจะรู้จักการระบายความโกรธหรือลดความโกรธของตนเองลง รู้จักการทำให้ตนเองมีอารมณ์แจ่มใส ไม่โกรธง่าย ก็จะทำให้เป็นบุคคลมีเสน่ห์และน่าคบหา ไม่เกิดปัญหาด้านอารมณ์ในครอบครัว เป็นที่รักของทุกคนในครอบครัวได้ ซึ่งการพัฒนาด้านอารมณ์ที่ดีแก่เด็กควรพัฒนาดังแต่อยู่ในวัยเด็กเป็นต้นไปโดยบุคคลในครอบครัวได้แก่ พ่อแม่ พี่ น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย และญาติ ๆ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการระบายความโกรธของตนเองที่มีต่อบุคคลในครอบครัว

3. เทคนิคที่ใช้

กลุ่มสัมพันธ์

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนาพูดคุยเพื่อความเป็นกันเองกับนักเรียนโดยถามนักเรียนว่าบุคคลในครอบครัว เช่น ปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ ลุงป้า น้าอา ฯลฯ แต่ละท่านจะมีพฤติกรรมแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร โดยให้นักเรียนยกมือตอบ

4.3. ชั้นกิจกรรม

4.3.1. รับสมัครนักเรียนที่สมัครใจออกมาพูดเรื่องความโกรธคนในครอบครัวของตนเองที่ผ่านมาว่าโกรธเรื่องอะไร

4.3.2. ครูให้นักเรียนออกมาพูดเรื่องความโกรธของตนเองต่อคนในครอบครัวและให้ข้อเสนอแนะแก่เพื่อนๆ

4.3.3. ครูสอบถามนักเรียนที่ออกมาพูดว่าหลังจากโกรธแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง เช่นมีความทุกข์อย่างไร

4.3.4. ครูคอยกระตุ้นให้นักเรียนสนใจร่วมกิจกรรมทุกคนและทำให้งิจกรรมมีความสนุกสนาน

4.3.5. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ทำอย่างไรจะหายโกรธ

4.4. ชั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปข้อเสียของการแสดงอารมณ์โกรธต่อบุคคลในครอบครัวคนรอบข้าง และวิธีการแก้ไขการทำอารมณ์ที่แจ่มใสไร้ซึ่งอารมณ์โกรธ

4.5. ชั้นทดสอบหลังเรียน

ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.6. ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

5.1. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

5.2. สังเกตจากการแสดงความรู้สึกของนักเรียน

5.3. การตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

7.1. ราววัล

7.2. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

7.3. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

7.4. ใบงาน

7.5. ใบความรู้เรื่อง ทำอย่างไรจะหายโกรธ

คู่มือนักเรียน

สำหรับนักเรียนในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง การลดอารมณ์โกรธ โดยใช้กิจกรรม “ระงับโกรธคนในครอบครัว” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

1. นักเรียนทำกิจกรรม “ระงับโกรธคนในครอบครัว”
2. รับสมัครนักเรียนที่สมัครใจออกมาพูดเรื่องความโกรธคนในครอบครัวครั้งละ 1 คน
3. นักเรียนที่ออกมาพูดจะเล่าให้เพื่อนๆ ฟังในเรื่องความโกรธของตนเองต่อคนในครอบครัว
4. นักเรียนควรสนใจร่วมกิจกรรมทุกคนและทำให้งิจกรรมมีความสนุกสนาน
5. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ทำอย่างไรจะหายโกรธ
6. นักเรียนทำใบงาน
7. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
8. นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
2. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
3. ใบงาน
4. ใบความรู้เรื่อง ทำอย่างไรจะหายโกรธ

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เรื่อง ทำอย่างไรจะหายโกรธ

ใบรอ่านท่านรู้ใจและเห็นใจคนขี้โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือโดยสอนวิธีการต่าง ๆ สำหรับ
ระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคน
ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมันในคุณของเมตตา ยิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอพิจารณากันดู วิธี
เหล่านี้ท่านสอนไว้เป็นชั้น ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ เช่น

ก. สอนตนเองให้รู้ว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณและทรงสอนชาวพุทธ
ให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของ
พระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็น
ศิษย์ของพระองค์ และจงเป็นชาวพุทธที่ดี

ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทันหลง
โกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธ
ก่อนนั้นอีก เราอย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่านั้นเลย

ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมาเราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่าชนะ
สงครามชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย
ไม่เคืองตอบ จะถือว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง เพราะ
ฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงครามและเป็นผู้สร้างประโยชน์เถิด อย่าง
เป็นผู้สร้างความพินาศวอดวายเลย

บรรณานุกรม

พระเทพเวที. (มีนาคม : 2536). ข่าวสารกองบริการการศึกษา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

4(33). 27-28

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

ชื่อเรื่อง การระงับอารมณ์โกรธ
ชื่อกิจกรรม ะงับโกรธคนในครอบครัว

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมญาติผู้ใหญ่ในครอบครัวแต่ละวัยจะเหมือนกันทุกคนหรือไม่

.....
.....
.....

2. นักเรียนมีวิธีระงับอารมณ์โกรธคนในครอบครัวหรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. ถ้าผู้ใหญ่ในครอบครัวของนักเรียนทำให้นักเรียนโกรธนักเรียน จะระงับอารมณ์โกรธได้อย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การระงับอารมณ์โกรธ
 ชื่อกิจกรรม ระงับโกรธไว้คนในครอบครัว
 คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดนักเรียนคิดว่าถูกที่สุด ก. สมชายไม่พอใจที่คุณย่าบ่น ข. วันดีโกรธแม่ที่ขัดใจ ค. วิชัยทำหน้าที่ไม่พอใจเมื่อแม่ดู ง. สมศรีเชื่อฟังยายสอน	2. ข้อใดที่นักเรียนไม่ควรทำอย่างยิ่ง ก. ดำเนินหนีเมื่อโกรธพ่อ ข. ภูมิรักพ่อแม่มาก ค. วิมลพยายไปวัด ง. พิศขอโทษยายที่แสดงความโกรธ
3. นักเรียนจะแสดงความรู้สึกอย่างไรเมื่อน้องทำหนังสือเล่มโปรดขาด ก. ไล่น้องออกจากห้อง ข. บอกน้องให้ระวังและนำหนังสือมาซ่อม ค. ดิน้องเป็นการสอน ง. ฟ้องแม่ให้ตีน้อง	4. นักเรียนควรทำอะไรเมื่อน้องทำแก้วแตก ก. ให้อภัยน้อง ข. ชื่นเคืองใจ ค. ไม่พูดด้วย ง. ดิน้อง
5. แม่ไม่ยอมให้ดูโทรทัศน์เพราะทำการบ้านไม่เสร็จ นักเรียนควรทำอะไร ก. ออกไปเล่นเกมนอกบ้าน ข. รีบทำการบ้านให้เสร็จ ค. โกรธแม่ที่ไม่ให้ดู ง. แสดงความไม่พอใจให้เห็น	6. เมื่อมีอารมณ์โกรธควรทำอะไร ก. ออกไปหาเพื่อนเที่ยว ข. ออกไปเล่นเกม ค. ไม่พูดกับใครเลย ง. ให้นึกถึงผลเสียของความโกรธ
7. นักเรียนควรทำอะไรถ้าน้องทำน้ำหกใส่หนังสือเล่มโปรด ก. ให้อภัยเพราะน้องยังเด็กและไม่ได้ตั้งใจ ข. ดุน้องว่าซุ่มซ่าม ค. ทำโทษน้องจะได้จดจำ ง. ไม่พูดกับน้อง	8. ประโยชน์ของการระงับอารมณ์โกรธต่อครอบครัวคือข้อใด ก. ครอบครัวมีความสุข ข. สมาชิกไม่ทะเลาะกัน ค. สมาชิกทุกคนมีอารมณ์ดี ง. ถูกทุกข้อ

9. นักเรียนควรทำอย่างไรที่ทำให้คุณยายโกรธ ก. ขอโทษคุณยาย ข. หนีออกนอกบ้าน ค. หลบหน้าคุณยาย ง. โกรธคุณยายบ้าง	10. ข้อใดแสดงให้เห็นว่านักเรียนระงับอารมณ์โกรธ ก. ดิน้องที่ไม่ฟัง ข. หนีไปหาเพื่อนเมื่อโกรธแม่ ค. คิดถึงเหตุผลที่ถูกแม่ลงโทษ ง. แอบอยู่ในห้องคนเดียว
---	---

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ชุดที่ 17

คู่มือครู

สำหรับการดำเนินกิจกรรม ในการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์อิจฉาริษยา

ชื่อกิจกรรม พอใจกับชีวิตเรา

เวลา 1 ชั่วโมง

.....

1. สาระสำคัญ

อารมณ์อิจฉาริษยาเป็นอารมณ์ที่เกิดจากการเห็นคนอื่นได้ดีกว่า ดีกว่าตนเอง เก่งกว่าตนเอง ร่ำรวยกว่าตนเอง เป็นอารมณ์ที่ไม่ต้องการให้ใครดีกว่าตนเอง อารมณ์อิจฉาริษยาเป็นอารมณ์ไม่ดีที่ไม่ควรให้เกิดขึ้นกับใคร เพราะถ้าเกิดขึ้นจะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุข จึงควรสอนให้นักเรียนได้รู้จักและลดอารมณ์อิจฉาริษยาโดยเฉพาะอารมณ์อิจฉาที่คิดว่าตนเองแย่ มีฐานะไม่ร่ำรวย แย่กว่าคนอื่น ไม่เท่าเทียมกับเพื่อนหรือบุคคลอื่น ไม่พอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของตนเองที่มีอยู่ ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดความทุกข์ได้ อารมณ์อิจฉาริษยาเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์โดยเฉพาะอารมณ์อิจฉาริษยาเกี่ยวกับฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง ความไม่พอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองจึงทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นได้ นักเรียนจึงควรได้รับความรู้ และควรได้รับการแนะนำปลุกฝังให้นักเรียนพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองและไม่อิจฉาริษยาคนอื่นเพื่อชีวิตที่เป็นสุขต่อไป

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อสอนให้นักเรียนรู้จักพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของตนเองและทำชีวิตให้มีความสุข

3. เทคนิคที่ใช้

การแสดงละคร

4. วิธีดำเนินการ

4.1. ขั้นทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียน

4.2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูสนทนาพูดคุยกับนักเรียนถึงเรื่องความอิจฉาริษยามีโทษอย่างไร และถ้ามีความอิจฉาบ้างเล็กน้อยจะเป็นตัวผลักดันให้เกิดความバกบันหรือไม่โดยให้นักเรียนยกตัวอย่างให้เพื่อนฯ ฟัง เป็นการสร้างความเป็นกันเอง

4.3. ชั้นกิจกรรม

- 4.3.1. ครูเตรียมบทละคร คัดเลือกนักเรียนและฝึกซ้อมนักเรียนมาก่อนถึง
ชั่วโมงเรียน
- 4.3.2. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนและชี้แจงข้อปฏิบัติในการดูละคร
- 4.3.3. ให้นักเรียนดูละครอย่างตั้งใจ
- 4.3.4. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและสรุปสิ่งที่ได้จากการดูละคร ครูซักถาม
นักเรียน

4.3.5. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การลดอารมณ์อีจนาธิยา

4.4. ชั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุปสิ่งต่าง ๆ ที่ได้จากการดูละครอีกครั้ง

4.5. ชั้นทดสอบหลังเรียน

4.5.1. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน

4.5.2. นักเรียนและครูช่วยกันเฉลยแบบฝึกหัด

4.6. ชั้นประเมินชุดการสอน

นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

5. กระบวนการวัดและประเมินผล

- 4.1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2. ตรวจสอบจากแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

6. แหล่งการเรียนรู้

ห้องแนะแนว

7. สื่อการเรียนรู้

- 7.1. บทละคร
- 7.2. ใบความรู้เรื่อง การลดอารมณ์อีจนาธิยา
- 7.3. ใบงาน
- 7.4. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
- 7.5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

คู่มือนักเรียน

สำหรับการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ เรื่อง การลดอารมณ์เชิงลบ โดย
ใช้กิจกรรม “พอใจกับชีวิตเรา” ใช้เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

1. คัดเลือกนักเรียนและฝึกซ้อมนักเรียนมาก่อนถึงชั่วโมงเรียน
2. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดก่อนเรียนและชี้แจงข้อปฏิบัติในการดูละคร
3. นักเรียนดูละครอย่างตั้งใจ
4. นักเรียนซักถามและสรุปสิ่งที่ได้จากการดูละคร
5. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การลดอารมณ์เชิงลบ
6. นักเรียนทำใบงาน
7. นักเรียนทำแบบฝึกหัดหลังเรียน
8. นักเรียนทำแบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. บทละคร
2. ใบความรู้เรื่อง การลดอารมณ์เชิงลบ
3. ใบงาน
4. แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน
5. แบบประเมินชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์

บทละครประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ชุดที่ 17

ฉากที่ 1

สมศรีเป็นลูกสาวของนางมาลีซึ่งมีฐานะไม่ค่อยดีนัก มีลูกหลายคน แต่สมศรีก็เป็นเด็กดี เรียนดี แต่งกายสะอาดสะอ้าน ช่วยแม่ทำงาน

- สมศรี : สมศรีเดินเข้ามาในห้องเรียนและนั่งลงที่โต๊ะของตนเองแล้วหยิบการบ้านขึ้นมาทำ
ได้สักครู่ ก็มีเพื่อน 3 คนเดินเข้ามา
- พิม : นี่ พวกเธอฉันมีโทรศัพท์รุ่นใหม่ล่าสุด ทำงานได้ 108 อย่าง ดูหนัง ฟังเพลง ถ่ายรูปได้หมด ทรูมาก แพงด้วย พ่อฉันซื้อให้เป็นของขวัญวันเกิด
- พิศ : โหนขอฉันดูหน่อย.....โอ้โฮ...สวยจังเลย..ทรูเลิศมากเลยเธอ
- แนนน้อย : เออ...ใช่สวยจริง ๆ ขอฉันลองใช้หน่อยสิ ได้ไหม ฉันไม่เคยเห็นขอใครสวยเท่าของเธอมาก่อนเลยจริง ๆ
- พิม : ในห้องนี่นะเธอ โทรศัพท์ของฉันเลิศที่สุด จริงมัย

ฉากที่ 2

แนนน้อยไปอ่อนให้แม่ซื้อโทรศัพท์มือถือให้

- แนนน้อย : แม่..ที่โรงเรียนเพื่อน ๆ มีโทรศัพท์มือถือใช้กันทุกคนเลย พิมเขาก็มีรุ่นใหม่สุดเลยมาเที่ยวอวดเพื่อน คิดว่ามีคนเดียวละสิ แม่ซื้อให้หนูนะ
- แม่ : เราไม่มีตังค์ซื้อหรอก แล้วเองจะเอาโทรศัพท์ไปใช้ทำอะไร เป็นนักเรียนไม่เห็นจำเป็นต้องใช้เลย เห็นมีแต่คุยกันไม่เป็นเรื่อง ไม่มีสาระอะไรแล้วแม่ก็ไม่ค่อยมีเงินที่จะซื้อให้หรอก
- แนนน้อย : ໂธแม่....ทำไมแม่ไม่มีเงินเยอะ ๆ เหมือนพ่อแม่ของพิมเค้าหละ
- แม่ : นี่...แนนน้อย แกนี่เหลือเกินนะ

ฉากที่ 3

แนนน้อยเข้ามาในห้องเรียนด้วยใบหน้าที่เศร้าและร้องไห้ที่ถูกแม่ดู สมศรีนั่งทำการบ้านจึงเข้ามาพูดคุยด้วย

- สมศรี : แนนน้อยเสียใจเรื่องอะไรให้เพื่อนช่วยได้ไหม
- แนนน้อย : ฉันอยากได้โทรศัพท์อย่างพิมพ์แต่แม่ไม่ยอมซื้อให้ อ้างว่าไม่มีเงิน แต่ฉันอยากได้
- สมศรี : อ้อ....คิดว่าเรื่องอะไรแนนน้อยจะเอาไปทำอะไรละไม่เห็นมีประโยชน์อะไรเลยทำให้แม่เสียเงินเปล่าๆ
- แนนน้อย : ดูพิมพ์สิ...แม่เขารวยซื้อให้ดูหูลุเลศ ดูดีเลย
- สมศรี : เราไม่มีก็ไม่เห็นเป็นอะไรเลย ไม่เห็นจำเป็นเลย แล้วพ่อแม่เราก็ไม่ค่อยมีเงิน เราก็ไม่ลำบากอะไรเลย ไม่เห็นจำเป็นต้องใช้อะไรเลยโทรศัพท์นะ
- แนนน้อย : แต่มีโทรศัพท์แล้วดูดีนะ
- สมศรี : เธอคิดผิดแล้วหละ ถ้าเราสามารถซื้อได้แล้วจำเป็นต้องใช้เมื่อไหร่ เราค่อยซื้อใช้ตอนนี้อย่าเลย เราสามารถหาความสุขและดูดีจากการเรียนหรือวิธีอื่นๆก็ได้
- แนนน้อย : เราไม่เสียใจแล้วละ เดี่ยวจะไปขอโทษแม่ ขอบใจเธอมากนะ

ชื่อ – นามสกุล.....ช่วงชั้นที่(ชั้น.....) เลขที่.....

**ใบงานประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์โอ้จณาริชยา

ชื่อกิจกรรม พอใจกับชีวิตเรา

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นดังต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าการกระทำของแ่งน้อยที่ไปโอ้จณาริชยาพิมและเปรียบเทียบกับพิมจะเกิดผลเสียอย่างไร

.....

2. นักเรียนมีวิธีการอย่างไร เมื่อนักเรียนต้องการซื้อสิ่งของที่ตนเองอยากได้ แต่ถูกพ่อแม่ห้ามหรือไม่ มีเงินซื้อ

.....

ใบความรู้ประกอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
เรื่อง การลดอารมณ์อิจฉาริษยา

กลวิธีการลดความอิจฉาริษยา

1. พอใจกับสิ่งที่ตนเองมี ตนเองเป็น ตนเองทำได้
2. ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนที่เหนือกว่า
3. ไม่มองว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีคุณค่า
4. ไม่ดูถูกความสามารถของตนเอง
5. เปรียบเทียบตนเองกับคนที่ด้อยกว่าแล้วจะทำให้รู้สึกดีขึ้น
6. ไม่ทำตามหรือเลียนแบบสิ่งที่เกินความสามารถของตนเอง
7. ทำจิตใจให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน
8. เดินทางสายกลาง ดำรงชีวิตด้วยทางสายกลาง
9. มีจิตใจที่มั่นคง

แบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

ชื่อเรื่อง การลดอารมณ์อิจฉาริษยา

ชื่อกิจกรรม พอใจกับชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. สีนวลไม่ชอบนิ้มที่มีเครื่องประดับมาอวดทุกวัน สีนวลควรปรับปรุงตัวอย่างไร ก. พอใจกับชีวิตของตัวเอง ข. อ้อนวอนแม่ซื้อมาอวดบ้าง ค. นินทานิ้ม ง. ไม่คบนิ้ม	2. นักเรียนคิดว่าข้อใดถูกต้อง ก. วิไลคบเพื่อนที่มีฐานะ ข. วิชัยพอใจในฐานะของตนเอง ค. วินัยดีใจที่แม่ให้เงินซื้อมือถือมาอวดเพื่อนบ้าง ง. วิมลนินทาเพื่อนที่มีเครื่องประดับมาอวด
3. นักเรียนคิดว่าข้อใดถูกต้องที่สุด ก. คำอายุที่แม่ขายส้มตำ ข. ด้อยไม่ยอมช่วยแม่เพราะอายุเพื่อน ค. จ้อยบ่นกับแม่ว่าไม่มีของแพง ๆ เหมือนเพื่อน ง. แดงช่วยแม่ทำขนมขายเพื่อเพิ่มรายได้	4. ถ้าพ่อแม่ของนักเรียนมีฐานะยากจนนักเรียนจะอย่างไร ก. หลบหน้าเพื่อน ข. ปกปิดเพื่อน ค. ไม่ให้เพื่อนไปบ้าน ง. ช่วยแม่ประหยัดและตั้งใจเรียน
5. กมลเห็นเพื่อนใส่เสื้อสวยกลมไม่มีเงินซื้อควรทำอย่างไร ก. พอใจเสื้อที่ตัวเองมีอยู่ ข. ขอยืมใส่บ้าง ค. แกล้งไม่มอง ง. แอบนินทา	6. บ้านของด้อยเป็นบ้านชั้นเดียวไม่สวย ด้อยควรคิดอย่างไรต่อฐานะตนเอง ก. บ้านของเราเล็กแต่ก็มีความสุข ข. อยากไปอยู่กับเพื่อนที่บ้านหลังใหญ่ ค. ไม่อยากอยู่บ้านหลังนี้ ง. เกลียดเพื่อนที่มีบ้านหลังใหญ่
7. ข้อใดที่นักเรียนควรกระทำ ก. ไม่เปรียบเทียบตัวเรากับเพื่อนในเรื่องฐานะ ข. มีเครื่องประดับมาอวดเพื่อนทุกวัน ค. ไม่คบเพื่อนที่มีฐานะดีกว่าทำให้คิดมาก ง. ไปเที่ยวกับเพื่อนที่มีฐานะดี	8. การอิจฉาริษยาเพื่อนที่มีฐานะดีกว่าจะเกิดอะไร ก. เกิดความรักเพื่อน ข. ไม่มีความสุขเพราะเกิดความอิจฉาริษยา ค. เกิดความสงสารเพื่อน ง. มีความสุข

9. นักเรียนควรทำอย่างไรถ้าเพื่อนมีโทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่ ก. ขอเงินแม่ซื้อบ้าง ข. ยินดีกับเพื่อน ค. นินทาเพื่อน ง. ไม่สนใจ	10. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรที่เพื่อนมีฐานะดีกว่านักเรียน ก. เกลียดเพื่อนคนนั้น ข. พอใจกับความเป็นอยู่ของเรา ค. ซื่อของแพงๆมาชม ง. ไม่พอใจกับชีวิตตนเอง
---	---

ภาคผนวก ข

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลัง

ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนและหลังชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ข้อ ลำดับ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ชุดที่ 1	ข	ก	ค	ค	ข	ง	ก	ข	ก	ก
ชุดที่ 2	ข	ก	ค	ง	ข	ก	ข	ก	ง	ค
ชุดที่ 3	ก	ข	ง	ค	ง	ก	ก	ง	ข	ค
ชุดที่ 4	ก	ค	ง	ค	ข	ก	ง	ก	ง	ก
ชุดที่ 5	ง	ค	ง	ค	ง	ง	ก	ง	ค	ง
ชุดที่ 6	ข	ค	ค	ค	ค	ก	ง	ง	ข	ก
ชุดที่ 7	ค	ข	ก	ข	ข	ก	ง	ก	ง	ค
ชุดที่ 8	ก	ข	ค	ข	ข	ก	ง	ก	ง	ข
ชุดที่ 9	ก	ก	ง	ข	ก	ค	ข	ก	ก	ข
ชุดที่ 10	ค	ข	ค	ค	ค	ง	ค	ก	ข	ง
ชุดที่ 11	ข	ก	ค	ก	ง	ข	ข	ข	ง	ก
ชุดที่ 12	ข	ง	ข	ข	ค	ง	ค	ค	ง	ข
ชุดที่ 13	ค	ข	ข	ข	ค	ค	ก	ง	ง	ข
ชุดที่ 14	ค	ก	ข	ง	ข	ก	ข	ง	ก	ก
ชุดที่ 15	ก	ง	ข	ค	ก	ง	ข	ก	ข	ค
ชุดที่ 16	ง	ก	ข	ก	ข	ง	ก	ง	ก	ค
ชุดที่ 17	ก	ข	ง	ง	ก	ก	ก	ข	ข	ข

ภาคผนวก ข

หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย



บันทึกข้อความ

243

ส่วนราชการ บันทึกวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/1030

วันที่ 3/ มกราคม 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวกาญจนา กิ่งพุทธพงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บันทึกวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร มณีศรีจำ และ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบชุดการสอนให้ นางสาวกาญจนา กิ่งพุทธพงษ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

/s/

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญสิริ จีระเชชากุล)

คณะบดีบันทึกวิทยาลัย



ที่ ศธ 0519.12/๐51

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

3/ มกราคม 2548

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสุวิทย์ศรีอนุสรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ชุดการสอน

เนื่องด้วย นางสาวกาญจนา กิ่งพุทธพงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 จำนวน 100 คน ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2548

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวกาญจนา กิ่งพุทธพงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2222424 ต่อ 8021

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวกาญจนา กิ่งพุทธพงษ์
วันเดือน ปี เกิด	26 ธันวาคม 2498
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	29/10 หมู่ที่ 5 แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 7 วช.
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	หอผู้ป่วยนรีเวชกรรม 20/13 โรงพยาบาลกลาง สำนักการแพทย์ ถนนหลวง เขตป้อมปราบ กรุงเทพมหานคร 10100
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2528	วิทยาศาสตร์บัณฑิต วิชาเอกโภชนวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2522	ประกาศนียบัตรพยาบาลอนามัยและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาล โรงพยาบาลกลาง
พ.ศ. 2518	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสมบุญวิทยา กรุงเทพมหานคร