

ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2557  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF LIFE SKILLS PROGRAM MANAGEMENT ON ABILITY OF COPING WITH  
EMOTIONS OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education  
Department of Curriculum and Instruction  
Faculty of Education  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2014  
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โดย	นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร. รุ่งระวี สมะวรรณนะ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์

---

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

.....คนบดีคณะครุศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(อาจารย์ ดร. รุ่งระวี สมะวรรณนะ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(รองศาสตราจารย์ ดร. เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร. เทพวาณี หอมสนิท)

สุตาภัทร ประดับแก้ว : ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (EFFECTS OF LIFE SKILLS PROGRAM MANAGEMENT ON ABILITY OF COPING WITH EMOTIONS OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร. รุ่งระวี สมะวรรณ, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: รศ. ดร. เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์, 176 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 2) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และ กลุ่มควบคุม 30คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ จำนวน 16 แผนกิจกรรม 2) แบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ จำนวน 42 ข้อ สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ สถิติทดสอบ t

ผลการวิจัย พบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา	หลักสูตรและการสอน	ลายมือชื่อนิสิต .....
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....
ปีการศึกษา	2557	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม .....

# # 5683402227 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: LIFE SKILLS PROGRAM/ MANAGEMENT ON ABILITY OF COPING WITH EMOTIONS/ LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

SUTAPAT PRADUBKAEW: EFFECTS OF LIFE SKILLS PROGRAM MANAGEMENT ON ABILITY OF COPING WITH EMOTIONS OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: RUNGRAWEE SAMAWATHDAHNA, Ph.D., CO-ADVISOR: ASSOC. PROF. AIMUTCHA WATTANABURANON, Ph.D., 176 pp.

This research was conducted to examine 1) Effects of life skills program management on ability of coping with emotions of lower secondary school students 2) To compare the effects of life skills program management on ability of coping with emotions of lower secondary school students pre-test and post-test between experimental group and control group. The research samples covered 60 grade 8 students in the second semester of the academic year 2014 at school under Office of the Basic Education of Bangkok. The subjects were classified into 2 groups of 30 students each. The research instruments consisted of 16 activities of life skills program and 42 items test of management on ability of coping with emotions.

The statistics used in this research were mean, standard deviation and t-test.

The research findings were as follows. 1) The experimental group students who received life skills program exhibited higher scores on ability of coping with emotions than before the experimental, significant at .05 level 2) The experimental group students who received life skills program showed higher scores on ability of coping with emotions than control group, significant at .05 level

Department: Curriculum and Student's Signature .....

Instruction Advisor's Signature .....

Field of Study: Health and Physical Co-Advisor's Signature .....

Education

Academic Year: 2014

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความเมตตากรุณา ความช่วยเหลือจากท่าน อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.เอ็มอัชมา วัฒนบูรานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่ท่านได้กรุณาประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางด้านวิชาการศึกษา ให้คำปรึกษารวมทั้งแนะแนวทางในการค้นคว้าหาความรู้ ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆอันเป็นประโยชน์ยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้อง สมบูรณ์ด้วยความเอาใจใส่ที่ดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รวมทั้งกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทินี หอมสนธิ ที่ได้สละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ รวมทั้งกรุณาตรวจสอบและแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมิ่งสวัสดิ์ ครูอุไร ไชยพงศ์ พาณิช ครูจิตติธิดา พรหมราชที่ได้สละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ ครูมิ่งขวัญ ศิริโชติ ครูเชี่ยวชาญประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้

กราบขอบพระคุณบิดามารดา คุณย่าและทุกคนในครอบครัวผู้เป็นที่รักซึ่งเป็นแรงใจที่สำคัญยิ่ง และให้การสนับสนุนแก่ผู้วิจัยอย่างสูงตลอดมา ขอขอบคุณเรือตรีณัฐชรินทร์ เพ็องฟู อาจารย์ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล คุณปรเมศวร์ ชรอยนุช ทีมงานคณะกรรมการนิสิตบัณฑิตศึกษา และเพื่อนๆทุกคนที่คอยช่วยเหลือและช่วยเป็นกำลังใจให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาแด่พระคุณบิดามารดา และคณาจารย์ทุกท่านที่คอยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ปลูกฝังคุณธรรมความดีให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา ขอกราบพระคุณท่านด้วยความเคารพไว้ ณ โอกาสนี้

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	12
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา .....	12
วัตถุประสงค์ .....	14
คำถามวิจัย .....	14
สมมติฐานในการวิจัย .....	14
ขอบเขตในการวิจัย.....	14
นิยามศัพท์.....	14
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	15
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	16
1. ทฤษฎีพัฒนาการ (Developmental Tasks Theory).....	17
1.1 ลำดับขั้นของพัฒนาการแต่ละช่วงวัย .....	17
1.2 การแบ่งช่วงระยะเวลาของวัยรุ่น.....	19
1.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น.....	20
1.4 พัฒนาการทางด้านสังคมของวัยรุ่นตอนต้น.....	20
2. แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์และการจัดการอารมณ์ .....	21
2.1 ทฤษฎีอารมณ์.....	24
2.2 วิธีการจัดการกับอารมณ์ตนเอง.....	25
2.3 แนวทางการจัดการเรียนรู้เรื่องการจัดการอารมณ์.....	25

2.4 แนวทางการเสริมสร้างการรู้เท่าทัน ควบคุม และจัดการกับอาชญากรรม.....	26
2.5 แนวทางการจัดการเรียนรู้เรื่องการควบคุมอาชญากรรม.....	28
3. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต.....	30
3.1 ความหมายของทักษะชีวิต .....	30
3.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	33
3.3 ความสำคัญของทักษะชีวิต.....	36
3.4 การสร้างทักษะชีวิต .....	41
3.5 กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต .....	41
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	43
4.1 งานวิจัยในประเทศ .....	43
4.2 งานวิจัยต่างประเทศ .....	49
5. กรอบแนวคิดการวิจัย.....	50
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	53
1.1 ศึกษาค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	53
1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	53
1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	53
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	55
2.1 กำหนดรูปแบบการวิจัย .....	55
2.2 ติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง .....	56
2.3 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	57
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	57
3.1 วิเคราะห์ข้อมูล .....	57



3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
ตอนที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	60
ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	62
ตอนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	64
ตอนที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม.....	66
ตอนที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ.....	68
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	73
สรุปผลการวิจัย.....	74
อภิปรายผลการวิจัย.....	75
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	80
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	81
รายการอ้างอิง.....	82
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	176

## สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 องค์ประกอบทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO)มีทักษะชีวิตหลัก (Core Life Skills) 10 ประการ ดังนี้ (World Health Organization, 1994) .....	32
ตารางที่ 2 องค์ประกอบทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1994).....	33
ตารางที่ 3 ตัวชี้วัดและพฤติกรรมชี้บ่งตัวชี้วัดเพื่อการประเมินทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552).....	38
ตารางที่ 4 ตารางแบบแผนการทดลอง .....	56
ตารางที่ 5 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง .....	60
ตารางที่ 6 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง.....	62
ตารางที่ 7 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	64
ตารางที่ 8 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง .....	66
ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ.....	68
ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ.....	69
ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ.....	70
ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ.....	71

## สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	50
ภาพที่ 2 ขั้นตอนการวิจัย .....	52



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

สังคมไทยในปัจจุบัน มีปัญหาต่างๆเกิดขึ้นมากมายเช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน ปัญหาความรุนแรง ปัญหาความยากจน ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพอนามัย ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาทางการศึกษา ปัญหาความเสื่อมโทรมทางด้านจิตใจและศีลธรรม ปัญหาเด็กเร่ร่อน ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้ส่วนมากเกิดจากการอบรมเลี้ยงดู การขัดเกลา การให้การศึกษา ประสบการณ์ต่างๆที่แต่ละบุคคลได้รับ การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากร การเปลี่ยนแปลงทางสังคม สภาพความเป็นไปในสังคม การขาดความรู้และทัศนคติที่ถูกต้อง หากไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกวิธี ปัญหาเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นต่อเนื่องไม่มีสิ้นสุดและอาจทวีความรุนแรงขึ้นโดยปัญหาต่างๆเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคม ทำให้คนในสังคมมีคุณภาพชีวิตลดต่ำลง โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรครุมเพิ่มขึ้น สภาพจิตทรุดโทรม เป็นต้น ดังนั้นจึงควรมีการให้ความรู้ ปลุกฝังทัศนคติเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก เพราะวัยเด็กเป็นวัยที่มีการเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆจากพ่อแม่ และผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เรียนรู้และจดจำสิ่งต่างๆได้ดี เลียนแบบพฤติกรรมผู้ใหญ่ทั้งจากชีวิตจริงและสื่อต่างๆนอกจากการให้ความรู้ ปลุกฝังทัศนคติในวัยเด็กแล้ว การปลุกฝังทัศนคติให้แก่วัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญมากเช่นกัน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคมมากที่สุด โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้อายุรุ่นต้องปรับตัวอย่างมาก ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้หรือปรับตัวไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดปัญหาได้มากกว่าวัยอื่น

จากการศึกษาของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2543) พบว่าวัยรุ่นอายุระหว่าง 12-17 ปี มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าวัยรุ่นช่วงอายุอื่นและมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาต่างๆ ปัจจุบันกรมสุขภาพจิตพบว่า วัยรุ่นมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตโดยเฉพาะปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมร้อยละ 12.1-16.2 ปัญหาที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นนอกจากจะส่งผลต่อตัววัยรุ่นเองแล้วยังส่งผลกระทบต่อบุคคลใกล้ชิดและสังคมอีกด้วย จากผลการสำรวจสุขภาพเด็กไทยในด้านอารมณ์จิตใจสังคมและจริยธรรมของโครงการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยเครือข่ายการวิจัย พบว่าจากการสำรวจสุขภาพเด็กในด้านอารมณ์จิตใจสังคมและจริยธรรม โดยการสอบถามตัวอย่างเด็กและผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านต่างๆเทียบผลสำรวจเมื่อปี พ.ศ. 2544 พบว่ามีประเด็นน่าเป็นห่วงซึ่งเป็นประเด็นสำคัญของสังคมพบว่าด้านความเมตตาและการควบคุมอารมณ์ทั้งเด็กชายและหญิง และสำหรับกลุ่มเด็กอายุ 10-14 ปี เห็นว่า“การเล่นซีโงเมอมีโอกาส”และ“การลอกข้อสอบถ้าจำเป็น”เป็นพฤติกรรมที่เด็กยอมรับได้

มากขึ้น ซึ่งในภาพรวมแม้ว่าเด็กจะมีคะแนนดีขึ้นแต่มีหลายด้านที่พบว่าคะแนนการสำรวจยังไม่ดีขึ้นกว่าปี พ.ศ.2544 ได้แก่ ด้านความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ การแก้ปัญหา และการควบคุมอารมณ์ซึ่งเป็นจุดที่ได้คะแนนค่อนข้างต่ำ เด็กอายุ 10-14 ปี ควรฝึกการควบคุมและจัดการกับอารมณ์รวมทั้งการคิดวิเคราะห์วิจารณ์

แม้ว่าในสังคมปัจจุบันมีปัญหาต่างๆเกิดขึ้นมากมาย เช่น ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมก้าวร้าว การใช้สารเสพติด ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย แต่พบว่ายังมีวัยรุ่นส่วนหนึ่งที่ไม่ได้เกิดปัญหาเหล่านี้ขึ้น เนื่องจากมีปัจจัยปกป้องที่ทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้ไม่เกิดปัญหา ได้แก่ การมีความรู้ การมีทักษะชีวิตและการมีความฉลาดทางอารมณ์ดี ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยปกป้องที่สำคัญที่ทำให้วัยรุ่นไม่เกิดปัญหาดังกล่าว ตรงกับที่ Salovey and Mayer (1990) ที่ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นการสร้างสมดุลของความฉลาดระหว่างสติปัญญา กับอารมณ์ โดยกล่าวว่าจิตใจ อารมณ์ และสังคมมีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ Feist และ Barron ที่พบว่าความสามารถทางสังคมและอารมณ์มีความสำคัญกว่าความสามารถทางสติปัญญา 4 เท่า สำหรับการที่จะประสบความสำเร็จในการทำงาน และการมีชื่อเสียง จากผลการศึกษาวิจัยจะเห็นได้ว่าการที่บุคคลมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ที่ดี มีทักษะชีวิตที่ดีย่อมนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต โดยกรมอนามัยโลก (World Health Organization, 1994) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้งหมด 5 คู่ ดังนี้ คู่ที่ 1 ความคิดวิเคราะห์ กับความคิดสร้างสรรค์ คู่ที่ 2 ความตระหนักรู้ในตนกับความเห็นใจผู้อื่น คู่ที่ 3 การสร้างสัมพันธภาพกับการสื่อสาร คู่ที่ 4 การตัดสินใจกับการแก้ปัญหา คู่ที่ 5 การจัดการอารมณ์กับความเครียด ผู้วิจัยได้เลือกทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์มาเป็นตัวแปรต้นที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์เป็นทักษะที่ช่วยฝึกให้บุคคลสามารถประเมินสภาวะอารมณ์ของตนเอง และบุคคลอื่น ตระหนักถึงอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ทำให้บุคคลนั้นสามารถเลือกวิธีจัดการกับอารมณ์และควบคุมการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม รวมถึงความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี อีกทั้งผู้วิจัยเล็งเห็นว่า การให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์เป็นสิ่งที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากเป็นวัยศึกษาค้นคว้า อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม หากได้รับความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีทัศนคติที่ดีย่อมนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีต่อไปในอนาคต

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ ทฤษฎีพัฒนาการวัยรุ่น แนวทางการควบคุมอารมณ์ การจัดการอารมณ์ต่างๆมาพัฒนาเป็นโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้เพื่อให้เด็กนักเรียนมีทักษะ

ความสามารถในการเผชิญปัญหาสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ลดปัญหาอาชญากรรม ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นทรัพยากรบุคคลที่ดีมีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### คำถามวิจัย

1. โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ได้หรือไม่
2. หลังจากใช้โปรแกรมทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการจัดการอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมใช่หรือไม่

### สมมติฐานในการวิจัย

1. หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต

### ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน ภาคปลาย ปีการศึกษา 2557
2. ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย
  - ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์
  - ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการจัดการอารมณ์

### นิยามศัพท์

1. **ทักษะชีวิต** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยอาศัยความรู้ เจตคติและการมีทักษะที่ดีที่เกิดการเรียนรู้จาก

ประสบการณ์ต่างๆและนำมาฝึกฝนจนเกิดเป็นทักษะ สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขโดยผู้วิจัยได้นำทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

**2. โปรแกรมทักษะชีวิต** หมายถึง การจัดแผนกิจกรรมหลังเลิกเรียนที่นำแนวคิดทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และทฤษฎีการจัดการอารมณ์มาประยุกต์ใช้ ซึ่งประกอบด้วย การประเมินตนเอง การจัดกลุ่มให้คำปรึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การจัดสัปดาห์ณรงค์ กิจกรรมแนะแนวสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 16 แผนกิจกรรม

**3. ความสามารถในการจัดการอารมณ์** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรู้จักตนเองสามารถประเมินอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ ใช้สติคิดพิจารณาและสามารถกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของตนเองไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร โดยผู้วิจัยได้จำแนกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ 1) ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง 2) จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม 3) สามารถคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ 4) สร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น ซึ่งตรงกับแนวคิดทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2552

**4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น** หมายถึง นักเรียนที่มีปัญหาการจัดการอารมณ์ซึ่งกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ได้แบบวัดความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
4. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนโปรแกรมสุขศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์เพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” ผู้วิจัยได้ศึกษาจากหนังสือ เอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ดังนี้

#### 1. ทฤษฎีพัฒนาการ

- 1.1 ลำดับขั้นของพัฒนาการแต่ละช่วงวัย
- 1.2 การแบ่งช่วงระยะเวลาของวัยรุ่น
- 1.3 พัฒนาการทางอารมณ์
- 1.4 พัฒนาการทางด้านสังคมของวัยรุ่นตอนต้น

#### 2. แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์และการจัดการอารมณ์

- 2.1 วิธีการจัดการกับอารมณ์กับตนเอง
- 2.2 แนวทางการจัดการเรียนรู้เรื่องการจัดการอารมณ์
- 2.3 แนวทางการเสริมทักษะการรู้เท่าทัน ควบคุม และจัดการกับอารมณ์
- 2.4 แนวทางการจัดการเรียนรู้เรื่องการควบคุมอารมณ์

#### 3. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

- 3.1 ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
- 3.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
- 3.3 ความสำคัญของทักษะชีวิต
- 3.4 การสร้างทักษะชีวิต
- 3.5 กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ
- 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของต่างประเทศ

#### 5. กรอบแนวคิดการวิจัย



## 1. ทฤษฎีพัฒนาการ (Developmental Tasks Theory)

### 1.1 ลำดับขั้นของพัฒนาการแต่ละช่วงวัย

Havighurst (1979) กล่าวถึงงานพัฒนาการ (Developmental Tasks) ว่าเป็นงานที่นักเรียนทุกคนจะต้องทำในแต่ละช่วงวัยของชีวิต โดยความสำเร็จของงานพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะจะเป็นรากฐานของพัฒนาการเรียนรู้งานขั้นต่อไป ซึ่งสามารถแบ่งขั้นของงานพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยได้ 6 ขั้น ดังนี้

#### 1) วัยเด็กเล็กและวัยเด็กตอนต้น (ตั้งแต่แรกเกิด-6ปี)

- 1.1 การควบคุมและการเคลื่อนไหวร่างกาย
- 1.2 การรับประทานอาหารอื่นๆนอกเหนือจากนม
- 1.3 การพูดหรือการใช้ภาษาสื่อความหมาย
- 1.4 การควบคุมการขับถ่าย
- 1.5 ความแตกต่างระหว่างเพศ
- 1.6 การใช้ความคิดรวบยอดและภาษาเพื่ออธิบายถึงสิ่งรอบตัว
- 1.7 ความแตกต่างระหว่างถูก-ผิด และมาตรฐานทางจริยธรรม
- 1.8 การสร้างความผูกพันทางจิตใจกับผู้อื่น

#### 2) วัยเด็กตอนกลาง (อายุ6-12ปี)

- 2.1 การใช้ทักษะพื้นฐานทางร่างกายและการศึกษา
- 2.2 บทบาททางสังคมที่เหมาะสมสำหรับเพศชายและเพศหญิง
- 2.3 การใช้ความคิดรวบยอดที่จำเป็นสำหรับชีวิตประจำวัน
- 2.4 การปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมวัย
- 2.5 การพัฒนามาตรฐานคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม
- 2.6 การพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อตนเอง
- 2.7 การพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อสังคม
- 2.8 การพัฒนาความเป็นอิสระและสามารถทำงานได้ด้วยตนเอง

#### 3) วัยรุ่น (อายุ 12-18 ปี)

- 3.1 การพัฒนาทักษะทางปัญญาและความคิดรวบยอดที่จำเป็นสำหรับการทำหน้าที่เป็นสมาชิกของสังคม
- 3.2 การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัยได้อย่างเหมาะสม
- 3.3 การยอมรับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและปรับตัวได้ดี
- 3.4 การเลือกและเตรียมตัวในการเลือกอาชีพในอนาคต

- 3.5 การแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม
- 3.6 การแสดงบทบาททางเพศได้อย่างเหมาะสม
- 3.7 การมีอิสระทางจิตใจและอารมณ์จากผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด

#### 4) วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 18-35ปี)

- 4.1 การประกอบอาชีพ
- 4.2 การสร้างครอบครัว
- 4.3 การเรียนรู้ที่จะมีชีวิตร่วมกับคู่ครอง
- 4.4 การเรียนรู้และจัดการภารกิจในครอบครัว
- 4.5 การแสดงความรับผิดชอบต่อในฐานะเป็นพลเมืองดี
- 4.6 การอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน
- 4.7 การแสวงหากลุ่มสังคมที่จะเป็นสมาชิกตามความสนใจ
- 4.8 การพัฒนามาตรฐานทางจริยธรรมที่เป็นหลักในการปฏิบัติ

#### 5) วัยกลางคน (อายุ 35-60 ปี)

- 5.1 การแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม
- 5.2 การสร้างฐานะทางเศรษฐกิจและความมั่นคงของครอบครัว
- 5.3 การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- 5.4 การปรับตัวและการทำความเข้าใจในคู่ครอง

#### 6) วัยชรา (อายุ 60 ปีขึ้นไป)

- 6.1 การปรับตัวกับสภาพที่เสื่อมถอย
- 6.2 การปรับตัวกับการเกษียณอายุการทำงาน
- 6.3 การปรับตัวกับการตายจากของคู่ครอง

จากงานทฤษฎีงานพัฒนาการ (Developmental Tasks Theory) ของ Havighurst (Havighurst, 1979) ผู้วิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี มีลักษณะพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมที่สำคัญ คือ การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัยได้อย่างเหมาะสม การแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม การแสดงบทบาททางเพศได้อย่างเหมาะสม การมีอิสระทางจิตใจและอารมณ์จากผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมพัฒนาการให้เหมาะสมตามช่วงวัย เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด การส่งเสริมพัฒนาการและให้ความรู้ที่ถูกต้องจะช่วยให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคม

## 1.2 การแบ่งช่วงระยะเวลาของวัยรุ่น

อุบลรัตน์ เฟ็งสถิตย์ (2534) กล่าวว่า วัยรุ่นตอนต้นจะมีอายุตั้งแต่ 12-18 ปี โดยประมาณ หรือเป็นระยะตั้งแต่ปีสุดท้ายของวัยเด็กจนกระทั่งลักษณะสรีระของเด็กมีการเปลี่ยนแปลงไป

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2548) กล่าวว่า ช่วงเวลาวัยรุ่นแรกเริ่มคือระยะอายุประมาณ 12-15 ปี วัยแรกเริ่ม แปรจากศัพท์อังกฤษ puberty คำนี้มาจากภาษาลาติน puberta ซึ่งแปลว่า การเติบโต เป็นหนุ่มสาว เปลี่ยนสภาวะทางร่างกายจากความเป็นเด็กชายเด็กหญิง ร่างกายเติบโตเป็นผู้ใหญ่เกือบเต็มที่ทุกส่วน

จากการศึกษาพัฒนาการแต่ละช่วงวัยจะพบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในหลายๆด้านซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นต้องปรับตัว

### ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น

อุบลรัตน์ เฟ็งสถิตย์ (2534) กล่าวว่า ในวัยเด็กเมื่อเกิดความรู้สึกรักสนุกสนาน เด็กจะมีการแสดงออกโดยการร้องส่งเสียงดัง มีการกระโดดโลดเต้นอย่างมีความสุข แต่เมื่อเข้าสู่ระยะวัยรุ่น เด็กจะไม่เป็นเช่นนั้นอีกต่อไป วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมแสดงออกที่แตกต่างกัน สิ่งสำคัญประการหนึ่งนั้น ทั้งเด็กและวัยรุ่นต่างแสดงออกหรือต้องการแสวงหา คือ ความสามารถเข้าอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี และการที่จะเข้าอยู่ร่วมในสังคมได้เป็นอย่างดีนั้นจำเป็นต้องมีการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

อารมณ์ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้น จะมีลักษณะคล้ายคลึงกับอารมณ์ที่เกิดในวัยเด็ก ซึ่งประกอบด้วย ความกลัว ความโกรธ ความเกลียด ความรู้สึกรัก ความรู้สึกสนุกสนานร่าเริง ความยินดี ความอิจฉาริษยา

สุชา จันทร์อม (2536) ได้กล่าวว่า ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกกระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่นั่นคง พฤติกรรมของวัยรุ่นนั้นมักจะเป็นพฤติกรรมที่เกินความเป็นจริง ฉะนั้นจึงทำให้อารมณ์ของวัยรุ่นมีลักษณะที่ไม่คงที่ ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเราที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ นอกจากนั้น ศรีเรือน แก้วกังวาล (2539) ได้กล่าวถึงลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นไว้ดังนี้ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงกระสวนบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างเด่นชัดแล้ว ในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ขี้วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ขี้อิจฉา ฯลฯ มีความรู้สึกต้อยเด่นในแง่อะไร ฝ่ายตัวเด็กก็สามารถรู้และทราบได้และจะยิ่งทวีขึ้นในระยะปลายวัยรุ่น ผู้รู้บางท่านเรียก ลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่า เป็นแบบพายุบุแคม (Storm and stress) อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก

วัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท เช่น รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา โ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว ง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี ไม่ค่อยเข้าระดับพอดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บ กต บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราวเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งดื้อรั้นดื้อดึงเอาแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเป็น เช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างความสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีเป็นพิเศษกว่าวัยอื่นๆ เพราะเข้าใจ และยอมรับกันและกันได้ง่าย อย่างไรก็ตาม เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาด้วยดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นว่าต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบุแคม หรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้นและไม่รุนแรง

### 1.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้สึกรวดเร็วต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวเขาและแต่ละบุคคลจะมีการตอบสนองที่แตกต่างกันซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับ รวมทั้งการแสดงออกทางอารมณ์ในครั้งแรกนั้นได้มีการแสดงออกเป็นลักษณะแบบใดอีกด้วย

Gesell (1956) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์มากกว่าปกติและแสดงอารมณ์ที่มากกว่าปกติแตกต่างกันตามแต่ลักษณะของบุคคล

ลักษณะอารมณ์ที่มากกว่าปกติของวัยรุ่น มี 4 ประการ ดังนี้

- 1) ความรู้สึกรุนแรงและไวเกินไป เมื่อได้ความรู้สึกกระทบกระเทือนเพียงเล็กน้อยแต่แสดงอารมณ์ที่รุนแรงมากจนเกินไป เช่น ไม่พอใจที่ถูกดูว่า จึงฆ่าตัวตาย
- 2) อารมณ์ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา วัยรุ่นมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วและหายง่าย
- 3) การควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ วัยรุ่นมีอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีความรุนแรง บางครั้งจึงแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ
- 4) อารมณ์ค้าง เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความผิดหวังแต่ถูกลดความรุนแรงลง แต่มีการเก็บสะสมไว้เป็นระยะเวลานาน จะทำให้เกิดภาวะเครียด ซึมเศร้า หรือนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้

### 1.4 พัฒนาการทางด้านสังคมของวัยรุ่นตอนต้น

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539) กล่าวว่า ในวัยเด็กตอนปลาย เด็กเริ่มมีกลุ่มเพื่อนแล้วเมื่อถึงวัยรุ่นปรากฏว่าเด็กจะมีกลุ่มเพื่อนจำนวนมากขึ้น กลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นจะมีอิทธิพลต่อเพื่อนในกลุ่มเป็นอันมาก ต่างได้รับอิทธิพลซึ่งกันและกันไม่ว่าจะเป็นเรื่องของทัศนคติ ความสนใจ ค่านิยมและพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งกลุ่มเพื่อนดังที่ได้กล่าวมานี้จะมีอิทธิพลมากกว่าครอบครัว ดังนั้น กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางด้านสังคม นอกจากกลุ่มเพื่อน ครอบครัวของวัยรุ่นแล้ว สิ่งที่มีอิทธิพลต่อ

การปรับตัวทางด้านสังคมของวัยรุ่นนั้นยังประกอบด้วย สภาพแวดล้อมทางสังคม คือ เด็กที่มาจากครอบครัวในเมืองจะมีกลุ่มเพื่อนมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวในชนบท

### การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในสังคม

Erikson (1959) กล่าวว่า ระยะเวลาวัยรุ่นบุคคลจะมีความรู้สึกและความสามารถใหม่เกิดขึ้นทำให้วัยรุ่นพยายามค้นหาบทบาทที่สมดุลกันระหว่างความต้องการของแต่ละบุคคลและสังคมเพื่อประสบความสำเร็จเกี่ยวกับการแสวงหาเอกลักษณ์ โดยแสดงออกในรูปความรู้สึกถูกผิด คุณลักษณะส่วนตัว อุดมคติ และเอกลักษณ์ของวัยรุ่น

Papalia and Olds (1995) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านความสนใจและกิจกรรมของวัยรุ่นจะเกิดขึ้นในช่วงอายุ 12-14 ปีมากที่สุด การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมดังกล่าวนี้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เนื่องมาจากความสนใจหรือการพูดคุย ซึ่งอาจจะมีการส่งเสียงดัง การแสดงพฤติกรรม หรือจากการเลียนแบบ แม้แต่สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมก็จะมีผลต่อการเลือกคบเพื่อนหรือเลือกกิจกรรมทางสังคมทั้งที่มีแบบแผนและกิจกรรมที่ไม่มีแบบแผน

อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติย์ (2534) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของวัยรุ่นนั้นเป็นผลเนื่องมาจากสภาพที่เด็กเปลี่ยนจากเด็กมาสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งวัยรุ่นจะมีการเลียนแบบผู้ใหญ่ ทั้งนี้ เพราะวัยรุ่นต้องกระทำพฤติกรรมต่างๆเช่นเดียวกับที่ผู้ใหญ่ได้กระทำกัน เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การขับรถยนต์ หรือการมีกิจกรรมทางเพศ

สรุปได้ดังนี้ ระยะเวลาที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เรียกว่า ช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งคาบเกี่ยวอายุตั้งแต่ 12 – 18 ปี โดยเด็กจะมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่โตเกือบเต็มที่และที่สำคัญคือ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่มีผลการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่างๆทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ และยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัยรุ่นจึงเรียกได้ว่า เป็นวัยแห่งการปรับตัวและวัยแห่งการเข้าสังคม

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์และการจัดการอารมณ์

เพ็ญภา กุลนภาดล (2554) ได้กล่าวถึงอารมณ์ว่า อารมณ์เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่มากระทบจิตใจ เช่น คำพูด การกระทำ สถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งอาจแสดงออกทางร่างกายในลักษณะต่างๆ เช่น หน้าซีด หน้าแดง น้ำตาไหล เสียงดัง ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น

โดยปกติทั่วไป คนทุกคนมีภาวะอารมณ์พื้นฐานอยู่ในตัวเหมือนกัน ในแต่ละเวลาแต่ละโอกาสคนจะแสดงอารมณ์แตกต่างกันไปตามความรู้สึกในขณะนั้น คือ โกรธ กลัว เศร้า โศก อับอาย กระวนกระวาย รัก อิจฉา แต่ก็มีบางคนไม่รู้สึกละเลย และมักจะถูกเรียกว่า เป็นคนไร้อารมณ์

ประเภทของอารมณ์ทางพุทธศาสนา แบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. อารมณ์ที่ให้ความสุข ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดจากความสงบทางจิตใจ ปราศจากเรื่องเศร้าหมองมากระทบ เป็นอารมณ์ที่สงบเยือกเย็น เบิกบาน

2. อารมณ์ที่ให้ความทุกข์ ได้แก่ อารมณ์เศร้าหมอง ฟุ้งซ่าน โกรธหรือกลัว ไม่สงบ ไม่หยุดนิ่ง เนื่องจากจิตใจมีเรื่องเศร้าหมองมากระทบและไม่สามารถปล่อยวางในสิ่งเหล่านั้นได้

การเกิดอารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์มี 4 แบบ คือ

1. สุข เกิดจากความดีใจและสมหวัง จะเกิดอาการปิติ ขนลุก ปลาบปลื้ม ยิ้มร่า

2. เศร้า เกิดจากความทุกข์ใจและผิดหวังจะเกิดอาการอึดอัด น้ำตาไหล เก็บตัว

หน้าตาหมองคล้ำ

3. กลัว เกิดจากความกังวล หวั่นเกรงบางสิ่งบางอย่าง จะเกิดอาการตกใจ หน้าซีด ตัวสั่น

4. โกรธ เกิดจากความไม่พอใจ ไม่ได้ดั่งใจ คิดคาดหวัง หรือการถูกสบประมาท การถูกทำให้เจ็บใจ จะเกิดอาการหงุดหงิด โมโห ฉุนเฉียว โดยทั่วไปในช่วงชีวิตของเราจะมีอารมณ์ 2 ประเภทที่เรียกว่า อารมณ์ดี หรืออารมณ์ไม่ดี

อารมณ์ดีมีความสุข เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความดีใจ สบายใจ และปลาบปลื้ม เบิกบานใจ เช่น ภูมิใจ มั่นใจ ไม่กลัว กล้าแสดงออก กล้าเสี่ยง เข้มแข็ง

อารมณ์ไม่ดี เศร้า กลัว โกรธ เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกโกรธ เกลียด เครียด ไม่พอใจ วิตกกังวล ลึนหวัง หม่นหมอง ทำให้อ่อนแอ ท้อถอย ฉุนเฉียว ขาดความอดทน

ลักษณะของคนอารมณ์ดี มักแสดงออกเช่นนี้

- ยิ้มแย้มแจ่มใส
- รื่นเริงเบิกบาน
- มีอารมณ์ขัน
- มองโลกในแง่ดี
- ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
- สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี

ลักษณะของคนอารมณ์ไม่ดี มักแสดงออกเช่นนี้

- หงุดหงิด ขี้รำคาญ
- โมโหง่าย
- เครียด
- มองโลกในแง่ร้าย
- เข้ากับผู้อื่นไม่ได้
- หน้าบึ้งตึงคิ้วขมวด

- เปื้อน่ายสิ่งรอบตัว

- ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น ขว้างปาสิ่งของ ด่าทอผู้อื่น ทำร้ายตนเอง และทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

Duffy and Atwater (2004) ได้กล่าวว่า อารมณ์เป็นแบบแผนที่ซับซ้อนของการเปลี่ยนแปลง ประกอบไปด้วย ภาวะตื่นตัวทางสรีรวิทยา ความอ่อนไหวของความรู้สึก กระบวนการทางปัญญา และพฤติกรรมตอบโต้ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่ามี ความสำคัญต่อตนเอง

Robert Plutchik (อ้างถึงในSantrock, 2003) ได้จำแนกอารมณ์เป็น 4 มิติ ดังนี้ 1) มิติเชิงบวกหรือเชิงลบ 2) มิติขั้นพื้นฐานหรือผสมผสาน 3) มิติฝั่งตรงข้าม 4) มิติความเข้ม ในมิติที่ 1 ได้ อธิบายว่า อารมณ์เชิงบวก ได้แก่ ความปิติยินดี ความกระตือรือร้น และอารมณ์เชิงลบ ได้แก่ ความสูญเสียและความโกรธ โดยอารมณ์เชิงบวกช่วยพัฒนาเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเองและการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น แต่อารมณ์เชิงลบจะส่งผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตัวเองลดลง รวมทั้งลดระดับคุณภาพของการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

The Two – Dimensional Approach กล่าวถึงประเภทของอารมณ์ไว้ดังนี้ อารมณ์แบ่งได้ เป็น 2 มิติ คือ อารมณ์ทางบวก (Positive Affectivity : PA) และ อารมณ์ทางลบ (Negative Affectivity : NA) ซึ่งอารมณ์ทางบวก ได้แก่ ความสนุกสนาน ความสุข ความรัก และความสนใจ ในขณะที่อารมณ์ทางลบ ได้แก่ ความวิตกกังวล ความโกรธ ความรู้สึกผิด และความรู้สึกอับอาย อารมณ์ทางบวกส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ยิ่งขึ้น และยังช่วยให้บุคคลขยายขอบความสามารถของตนเองได้ด้วย เช่น ความสนใจ ช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการสำรวจ ซึมซับความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ ตรงกันข้ามกับอารมณ์ทางลบจะลดขอบความสามารถของบุคคลลง เช่น ความวิตกกังวล และความเครียด ทำให้บุคคลมีความตั้งใจที่ลดลง (Santrock, 2003)

สรุปได้ว่า อารมณ์สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คืออารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบซึ่งพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมานั้นย่อมมาจากอารมณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น หากเป็นอารมณ์ทางบวกย่อมแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ออกมา แต่หากมีอารมณ์ในทางลบเกิดขึ้นบุคคลนั้นย่อมแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไม่เหมาะสมออกมา อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อทั้งตนเองและผู้อื่น ดังนั้นการรู้จักอารมณ์ของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะก่อให้เกิดการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ทำให้เลือกแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม

## 2.1 ทฤษฎีอารมณ์

### 1. James – Lange Theory of Emotion

นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้เสนอทฤษฎีทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของอารมณ์ จิตใจและสรีรวิทยา โดยกล่าวว่า อารมณ์เกิดขึ้นหลังจากบุคคลเกิดปฏิกิริยาทางสรีรวิทยา คือ เมื่อถูกเร้าด้วยสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ บุคคลจะประเมินสถานการณ์ได้โดยใช้กระบวนการทางปัญญา จากนั้น จะเกิดปฏิกิริยาทางร่างกายและก่อให้เกิดความรู้สึกอ่อนไหวหรือเกิดอารมณ์ เช่น เมื่อเดินอยู่เพียงลำพังตอนกลางคืนแล้วได้ยินเสียงหรือรับรู้ได้ว่ามีคนเดินข้างหลัง บุคคลจะเกิดภาวะตื่นตัว เช่น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น ขนลุกชัน เหงื่อออกมากกว่าปกติ เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นนี้จะมี การส่งข้อความผ่านประสาทไปสู่สมองเพื่อตีความว่าเป็น อารมณ์กลัว (Baumeister, 2008)

### 2. Cannon – Bard Theory of Emotion

Walter Cannon และ Philip Bard ให้ความสำคัญกับสมองในส่วนของทาลามัส (Thalamus) ที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์รวมการเข้า-ออกของกระแสประสาท ข้อมูลจากสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์จะถูกส่งผ่านเข้าไปยังทาลามัส จากนั้นจะถ่ายทอดข้อมูลไปยังสมอง 2 ส่วน คือ 1) Cerebral Cortex 2) Hypothalamus และระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งมีการเพอ่ระดับการตื่นตัวทางสรีรวิทยา สามารถอธิบายกระบวนการเกิดอารมณ์ได้ดังนี้ เมื่อบุคคลได้ยินเสียงเดินด้านหลังในเวลากลางคืน ข้อมูลจะถูกส่งไปยังทาลามัส และทาลามัสจะส่งข้อมูลไปที่ประสาททั้ง 2 ส่วนในเวลาเดียวกัน ทำให้เกิดอารมณ์กลัว และ ภาวะตื่นตัวทางสรีรวิทยามากขึ้น (หัวใจเต้นเร็วขึ้น, หายใจแรงขึ้น) (Santrock, 2003)

### 3. Schachter – Singer Theory of Emotion

Stanley Schachter และ Jerome Singer (อ้างถึงใน Santrock, 2003) ได้นำเสนอ Two – Factor Theory of Emotion โดยกล่าวว่า อารมณ์มี 2 องค์ประกอบสำคัญ คือ 1) Physiological Arousal จะปรากฏลักษณะของปฏิกิริยาทางร่างกายเหมือนกันในทุกสภาวะอารมณ์ เช่น เมื่อกำลังโกรธหรือกลัว ปฏิกิริยาทางร่างกายจะเกิดขึ้นคล้ายคลึงกัน เช่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็วและถี่ ม่านตาเบิกกว้าง เป็นต้น โดยความเข้มของปฏิกิริยานี้เป็นตัวกำหนดความเข้มของอารมณ์ 2) Cognitive Labeling หรือ Cognitive Appraisal ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละอารมณ์ เพราะปัจจัยทางปัญญานี้เป็นตัวระบุประเภทของอารมณ์ ตัวอย่างความสัมพันธ์ของ 2 ปัจจัยนี้ เช่น เมื่อบุคคลเห็นงูอยู่ตรงหน้า ส่วนของกระบวนการทางปัญญาประเมินสถานการณ์ว่า อารมณ์นี้ คือ ความกลัว ในขณะที่ด้านสรีรวิทยาจะมีปฏิกิริยา คือ หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็วและถี่ และกำหนดให้ความเข้มของความกลัวเพิ่มขึ้น



## 2.2 วิธีการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ได้กล่าวถึง การจัดการกับอารมณ์มีขั้นตอน 4 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 สำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กำมือแน่น เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 คาดการณ์ ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมาว่า ถ้าแสดงอารมณ์นั้นจะเกิดเหตุการณ์อะไรตามมาบ้าง

ขั้นตอนที่ 3 ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

- หายใจเข้าออกยาวๆ
- นับเลข 1-10 ซ้ำๆ (หรือนับต่อไปเรื่อยๆจนกว่าอารมณ์สงบลง)
- ขอเวลานอกโดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นๆชั่วคราว
- กำหนดลมหายใจโดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้าออก

ขั้นตอนที่ 4 สำรวจความรู้สึกของตนอีกครั้งและชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้

## 2.3 แนวทางการจัดการเรียนรู้เรื่องการจัดการอารมณ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ได้กล่าวถึง แนวทางการจัดการเรียนรู้เรื่องการจัดการอารมณ์ไว้ ดังนี้

1. สาธิตและฝึกให้ผู้เรียนเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์ในช่วงเวลาปกติหรือในการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมต่างๆดังนี้

1.1 ฝึกการรับรู้อารมณ์ เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง เช่น การถามความรู้สึกตนเองในขณะที่ฟังเพลง การเฝ้ามองตนเองเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า การจดบันทึกอารมณ์ในแต่ละวันโดยจดบันทึกทันทีที่มีอารมณ์เกิดขึ้น และการฝึกบอกตนเองในใจอยู่เสมอว่าฉันกำลังมีอารมณ์อย่างไรบ้าง

1.2 ฝึกให้ยอมรับว่าอารมณ์นั้นไม่อยู่คงที่ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดังนั้น ควรยอมรับให้อารมณ์นั้นๆเปลี่ยนแปลงไปตามความเป็นจริง ไม่ยึดติดไว้หรือดึงกลับมาเป็นอารมณ์ใหม่

1.3 ฝึกใส่ข้อมูลทางบวกให้ตนเองแทนการสะสมขยะความโกรธไว้ในใจ

1.4 ฝึกยับยั้งตนเองอยู่เสมอๆ

1.5 หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนเจ้าอารมณ์ เพราะจะทำให้เคยชินแล้วทำตาม

1.6 ฝึกให้หมั่นสะสมความสุข ปีติจากการช่วยเหลือผู้อื่นจะทำให้อารมณ์อ่อนโยน

2. สาธิตและฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเอง

ในแต่ละขณะคนเราจะมีอารมณ์ได้แบบเดียว (เกิด 1 ครั้ง 1 อารมณ์) ดังนั้น ถ้าเรานำอารมณ์ที่สงบมาแทนที่อารมณ์โกรธได้ ความโกรธก็จะเบาบางลง มี 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ตั้งสติและควบคุมอารมณ์โกรธ วิธีที่ทำได้ง่าย ได้แก่

- หายใจเข้าออกยาวๆ มีวิธีฝึก ดังนี้
  - 1) สูดกลั้นลมหายใจเข้าลึกๆช้าๆ พร้อมกับนับ 1-2,3-4 ในใจ
  - 2) กลั้นหายใจ 1 วินาที
  - 3) ค่อยๆหายใจออกยาวๆช้าๆพร้อมกับนับ 1-2,3-4 ในใจ
- นับเลขเบรกอารมณ์ โดยนับเลขในใจช้าๆ 1...2...3...4...5...6...

ขั้นตอนที่ 2 บอกความรู้สึกและความต้องการของตนให้ผู้ที่กระทำทำให้เรารู้สึกโกรธด้วยท่าที่สงบ ไม่ก้าวร้าว ใช้หลักการสื่อสารทางบวก เพื่อแก้ไขข้อขัดแย้ง เช่น

กรณีไม่พอใจที่ถูกเพื่อนล้อเลียน

- 1) บอกความรู้สึกให้เพื่อนรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น “ไม่ชอบเลย ฉันทายมากที่เธอมาล้อฉันแบบนี้”
- 2) บอกความต้องการของเรา เช่น “ขอร้องละ เลิกล้อฉันซะที”
- 3) ถามความเห็นของเรา เช่น “ได้ไหม” เธอทำได้ไหม อย่าล้อฉันอีกได้ไหม”

กรณีโกรธเพราะถูกเพื่อนแกล้ง

- 1) เราไม่สนุกด้วยเลยนะ เราไม่ชอบเล่นแรงๆแบบนี้
- 2) เลิกแกล้งเราได้ไหม
- 3) เขาขอละนะขอไม่เล่น เราจะหยุดเล่นแล้ว ถ้ายังแกล้งกันแบบนี้ แล้วเดินออกจากเหตุการณ์ไปเลย

## 2.4 แนวทางการเสริมสร้างการรู้เท่าทัน ควบคุม และจัดการกับอารมณ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ได้กล่าวถึงแนวทางการเสริมสร้างการรู้เท่าทัน และการจัดการกับอารมณ์ไว้ ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กแสดงออกซึ่งความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกโอกาส การมีความสามารถทางอารมณ์ที่ดี ย่อมสามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้โดยไม่เลือกกาลเวลา (ในกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์)
2. ฝึกนำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความละเอียด หรือความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมของตนเองอย่างที่ผ่านมา เพื่อยับยั้งชั่งใจ ไม่ประพฤติปฏิบัติซ้ำ
3. ฝึกเด็กให้คิดและตีความต่างๆตามความเป็นจริงเกี่ยวกับปัญหาข้อห้วงใยต่างๆเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นตัวอย่างของการเผชิญความจริงได้ดี อาจจะนำตัวอย่างจากนิยาย นิทาน บทภาพยนตร์ หรือละครในชีวิตจริงมาประกอบ

4. ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่ดี เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ๆในชีวิตจากความเป็นต้นแบบของพ่อแม่ ในการมองโลกในแง่ดีเป็นการพัฒนาสุขภาพจิต ลดการสร้างปัญหา
5. การฟังดนตรีเบาๆ หรือฟังเพลงคลาสสิกที่มีจังหวะที่น้อยกว่า 60 ครั้งต่อนาที
6. ให้ดูการเขียนนามธรรม (Abstract Art) แล้วสอบถามว่า ภาพนี้เขารู้สึกอย่างไรหรือใน 1 ภาพ 1 นาที ให้จ้องภาพที่มีรายละเอียดต่างๆแล้วให้ปิดตา นึกภาพไว้ในสมองแล้วให้รายงานภาพนั้น มีรายละเอียดใดบ้าง หรือให้เด็กเอามือปิดตาตามกลิ้งต่างๆในห้องว่า ได้กลิ้งอะไรบ้าง
  - ให้ความเป็นกันเองและยอมรับด้วยการกอด แตะไหล่ จับมือบอกในสิ่งที่ประทับใจในตัวของเขา
  - แสดงให้เห็นว่า เรารู้สึกเป็นห่วงเป็นใยเขา
7. สร้างทักษะความเป็นผู้มีอารมณ์ขันในสถานการณ์ทางสังคมในการเรียนและการทำงาน เด็กที่ตลกขำเริงมักเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน อารมณ์ขันสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่เด็กๆ ในระยะแรกพ่อแม่จะเป็นต้นแบบที่ดีของการเป็นผู้มีอารมณ์ขัน ครูควรใช้อารมณ์ขันเป็นเครื่องมือในการสอนคุณค่าหรือค่านิยมในชีวิต การสร้างมิตร และคลายความตึงเครียด
8. ฝึกให้เด็กได้มีโอกาสเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนทั้งเป็นงานที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการของสังคม กิจกรรมชมรม/ชุมนุมตามที่ตนเองสนใจ หรือร่วมกิจกรรมในวันสำคัญ กิจกรรมที่โรงเรียนจัด และกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น
9. ฝึกให้เด็กรู้จักมารยาทส่วนบุคคล มารยาททางสังคม เพื่อการรู้กาลเทศะและเป็นพื้นฐานการทำงาน การเรียน
10. ฝึกให้เด็กเตือนตนด้วยตนเอง แก่การแสดงออกโดยการปรับที่ความคิด ใช้ความคิดปรับความรู้สึก เช่น การพูดคุยกับตนเอง พูดคุยให้สติเตือนตนเอง เป็นการสร้างสติที่จะควบคุมตนเอง
11. ฝึกให้เด็กยอมรับข้อผิดพลาด ความล้มเหลวของตน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ รู้จักอดทนรอได้
12. ฝึกให้เด็กรู้จักจัดการกับอารมณ์ของตน โดยการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
13. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องให้นึกถึงผู้อื่น ฝึกการสังเกตการณ์ ตรวจสอบอารมณ์ของตนเองบ่อยๆ
14. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น ฝึกให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม(ในกิจกรรมลูกเสือ-ยุวกาชาด)

การพัฒนาให้ผู้เรียนมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีทักษะนั้น ครูต้องฝึกฝนให้ผู้เรียนรู้จักเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น จำแนกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งว่าเป็นอารมณ์ใด เช่น กลัว หงุดหงิด เบื่อ เศร้า เหงา ตีใจ เสียใจ กังวลใจ หรือโกรธ เพราะการสอนให้เด็กรู้ว่าเขากำลังมีอารมณ์อย่างไร จะเป็นการเสริมสร้างการเรียนรู้ให้เด็กรู้จักถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด เมื่อกระทำบ่อยๆ เข้า ก็จะนำไปสู่การรู้จักกับอารมณ์ของตนเองและพัฒนาไปสู่การสำรวจอารมณ์ตนเอง เมื่อเติบโตขึ้น การสำรวจอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การรู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อรู้เท่าทันอารมณ์ก็จะสามารถยับยั้งอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อผู้เรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้จึงจะสามารถควบคุมแรงปรารถนา หรือความต้องการและพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเกิดสภาวะอารมณ์ในฉับพลันก็จะสามารถจัดการระงับยับยั้งอารมณ์ของตนเองได้ดี นั่นคือการมี Self Control (หิริโอตตปปะ ไม่ทำผิดแม้จะไม่มีใครเห็นก็ตามเป็นการควบคุมจากภายในถือเป็นจริยธรรมสูงสุดของคนเรา) ซึ่งต้องอาศัยความพยายามข่มใจและความอดทนโดยจะมีขึ้นได้ในตัวผู้เรียนก็ต่อเมื่อได้เรียนรู้และฝึกฝนความอดทนอดกลั้นได้แล้ว

## 2.5 แนวทางการจัดการเรียนรู้เรื่องการควบคุมอารมณ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ได้กล่าวว่าการจัดการเรียนรู้เรื่องการควบคุมอารมณ์ สามารถทำได้โดย

1. ฝึกให้เด็กรู้จักอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่นแล้วจึงฝึกให้จับอารมณ์ตนเองว่ากำลังมีอารมณ์อย่างไรแล้วถ่ายทอดความรู้สึกนั้นออกมาเป็นคำพูด ฝึกบ่อยๆ ต่อเนื่อง

การควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่ต้องใช้การฝึกอย่างมากเพราะอารมณ์ที่ต้องควบคุมเกิดจากอารมณ์ในด้านลบ เช่น ความโกรธ เกลียด อิจฉา หงุดหงิด เป็นต้น อารมณ์ที่ถูกเก็บกดมักก่อให้เกิดความขุ่นมัวทางอารมณ์ ซึ่งอาจพัฒนาเป็นนิสัยคือดิ่ง ก้าวร้าว วิตกกังวล เศร้าโศก ฯลฯ แต่ถ้าสามารถบอกอารมณ์ด้านลบของตนเองออกมาได้ จะสามารถลดความรุนแรงของพฤติกรรมลงได้ เพราะขณะที่บอกถึงอารมณ์ด้านลบของตนเองด้วยคำพูดก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมควบคุมตนเองและแสดงออกอย่างเหมาะสมมากขึ้น นายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง (อ้างถึงในกรมสุขภาพจิต, 2552) กล่าวว่า การพูดถึงอารมณ์ด้านลบของตนเองจะช่วยลดการแสดงอารมณ์ด้านลบในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การขว้างปาทำลายสิ่งของ หรือการทำร้ายร่างกายผู้ที่ทำให้ตนเองโกรธ เป็นต้น

การควบคุมอารมณ์ในทางพุทธศาสนา ใช้สติเป็นเครื่องบอกอารมณ์ตนเองเพื่อทำให้รู้สึกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจะได้หาวิธีการระงับยับยั้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้อยู่ในแนวทางที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ตนเองคือการฝึกสติ ส่วนการควบคุมอารมณ์คือการใช้สติในการจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

2. จัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ให้ได้สังเกตเปรียบเทียบ วิเคราะห์การเกิดอารมณ์ การแสดงอารมณ์ความรู้สึกและผลที่เกิดจากการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ไม่เหมาะสมจากละคร ขาว นิทาน ภาพยนตร์ กรณีศึกษา พฤติกรรมในสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นทั้งในตนเอง ครอบครัว ชั้นเรียน และในสังคมเพื่อปรับใช้ในปรากฏการณ์ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองในชีวิตประจำวันโดยครูเป็นผู้ใช้เทคนิค การตั้งคำถามและออกแบบกิจกรรมให้ผู้เรียนปฏิบัติ

3. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ การกำหนดสติ หรือการควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ฝึกหายใจเข้าออก นับเลข การฝึกสมาธิเพื่อสังเกตอารมณ์และเลือกวิธีการควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม

4. พัฒนาสติ สมาธิและกล่อมเกลารมณ์ให้หนึ่งด้วยการทำงาน สร้างสรรค์งานศิลปะ เช่น วาดรูป งานปั้น การเล่นดนตรี ฟ้อนรำ งานฝีมือ แสดงละคร เล่านิทาน ฯลฯ เพราะกิจกรรมเหล่านี้ เป็นสื่อกลางในการพัฒนาความรู้ (Academic) และอารมณ์ (Feeling) ไปพร้อมๆกัน และเป็น กิจกรรมที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนาน มีความสุขและซึมซับการควบคุมอารมณ์โดยไม่รู้ตัว

5. จัดกิจกรรมที่สร้างความสมดุลในการทำงานของสมองด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเล่นเกม การใช้แขนขาเหมือนการออกกำลังกายแทรกไปในกิจกรรมการเรียนรู้อันเป็นความสำคัญที่ คาดไม่ถึง ครูอาจมองว่าเป็นเรื่อง “ไร้สาระ” แต่แท้จริงแล้วการออกแบบการเรียนรู้ให้มีการเล่น การ ฟังเพลง การเคลื่อนไหวร่างกายตามเพลง การเล่นเกม การวิ่ง การเคลื่อนไหวเกิดประโยชน์กับการ พัฒนาอารมณ์ การรับรู้ การควบคุมหรือจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยมีแนวคิดที่ว่า ถ้า สมองของผู้เรียนได้รับการพัฒนาที่สมดุลจะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทั้งด้านสติปัญญาและ อารมณ์ไปพร้อมๆกัน

6. จัดกิจกรรมการพูดคุย สนทนา หลังจากจบการทำกิจกรรม (Action) เช่น การเล่นเกม งานศิลปะ การร้องเพลง ด้วยประเด็นคำถามให้ผู้เรียนได้สะท้อนความคิด ความรู้สึกของตนเองจาก การทำกิจกรรม (Reflect) ให้ผู้เรียนเชื่อมโยงความคิด ความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับจากการทำกิจกรรม กับประสบการณ์หรือการกระทำที่เคยมีมาก่อน (Connect) และปรับความคิดเตรียมพร้อมเผชิญกับ สถานการณ์หรือกิจกรรมครั้งต่อไป (Apply) ซึ่งเป็นการฝึกคิดหาเหตุผล ฝึกพูดถ่ายทอดความรู้สึก และข้อคิดเห็นของผู้เรียนแต่ละคน เป็นการพัฒนาปัญญา (Wisdom) และการรู้จัก “คิดเป็น”

(Baumeister, 2008) ได้กล่าวถึงการจัดการความโกรธ 3 แนวทาง ดังนี้

1. การอดกลั้น ไม่แสดงความโกรธ แม้ว่าธรรมชาติของมนุษย์จะกระตุ้นให้มนุษย์มีอารมณ์ โกรธ แต่วัฒนธรรมสอนให้พยายามหยุดความโกรธนั้นไว้โดยการอดทน อดกลั้น ไม่แสดงพฤติกรรม เองออกมา เมื่อไม่มีการแสดงพฤติกรรม ความโกรธก็จะหายไปในที่สุด

2. การระบายความโกรธโดยการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งจะสอดคล้องกับทฤษฎีการปลดปล่อย (Catharsis Theory) ที่ได้อธิบายว่า การแสดงความโกรธหรือความก้าวร้าวออกไปเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ทางหนึ่ง แต่การปลดปล่อยหรือแสดงความก้าวร้าวออกไปนั้น พบว่าส่งผลเสียมากกว่าผลดี เพราะมีแนวโน้มที่จะเกิดความเสียหายเป็นโรคหัวใจและเป็นคนก้าวร้าว

3. การจัดการความโกรธด้วยการจัดการกับสถานะตื่นตัวและความคิด เช่น การใช้เทคนิคผ่อนคลาย การคิดถึงเรื่องที่สร้างความพึงพอใจ

(Tavris, 1999) ได้เสนอแนวทางในการควบคุมความโกรธไว้ดังนี้

1. เมื่อเริ่มมีความโกรธเกิดขึ้น ร่างกายจะเกิดการตื่นตัวทางสรีรวิทยา จึงควรหยุดนิ่งสักพัก เพราะเมื่อร่างกายหยุดนิ่ง ความตื่นตัวทางสรีระจะค่อยๆ ลดลง

2. การควบคุมความโกรธสามารถทำได้โดยการหยุดทุกอย่างที่จะก่อให้เกิดความโกรธ เช่น หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่ทำให้รู้สึกโกรธหงุดหงิด

3. จัดกลุ่ม Self-Help ให้คนที่ประสบการณ์คล้ายคลึงกันได้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และร่วมกันพัฒนาแนวทางในการแก้ไขปัญหา

4. ลงไปช่วยเหลือบุคคลอื่นเพื่อเปลี่ยนความทุกข์ในใจในรูปแบบที่จะทำประโยชน์ให้บุคคลอื่น

5. ทบทวนเหตุผลของความโกรธและรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น

สรุปได้ว่า การจัดการอารมณ์และการควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม บุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ออกมานั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ โดยแนวทางในการจัดการกับอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ของตนเองมีหลายวิธี ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้ 1) ต้องรู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยมีการสำรวจอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นว่าตนเองรู้สึกอย่างไร 2) วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของอารมณ์ที่เกิดขึ้น 3) มีการควบคุมอารมณ์นั้นด้วยวิธีการที่เหมาะสม โดยการฝึกสติ ผ่อนคลาย ฝึกคิดในทางบวก ฟังดนตรี พูดคุยกับตนเอง เตือนสติตนเอง 4) รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น หาแนวทางในการพัฒนาแก้ไขอารมณ์โกรธของตนเอง

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

#### 3.1 ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเริ่มต้นการนำมาเผยแพร่โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1994) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนรู้จักดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้คนมีสุขภาพการดำรงชีวิตที่มีความสุขและสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมโดยไม่เป็นภาระของสังคม

เพื่อให้สอดคล้องกับการปฏิบัติตนในการรักษาสุขภาพ โดยเน้นความสำคัญของบุคคลให้รู้จักการปรับตัวพร้อมการเผชิญในการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1994) ให้ความหมายทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติและทักษะซึ่งสามารถจัดการกับปัญหารอบๆตัวให้อยู่รอดในสภาพสังคมและวัฒนธรรมยุคปัจจุบันได้อย่างมีความสุขและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

ชลชัย ทศกุลณี (2542) ให้ความหมายว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัว และเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมเพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่างๆที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมสุขภาพจิต (2543) ให้ความหมายว่า ทักษะชีวิตเป็นทักษะหรือความสามารถที่จำเป็นเพื่อการปรับตัวในสังคมอย่างเหมาะสมเพื่อให้ตัวเองมีความปกติสุข

ประภาวดี แสนสีลา (2543) ให้ความหมายว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมโดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝนอบรมทั้งด้านความรู้ เจตคติ และทักษะด้านต่างๆในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อก่อให้เกิดการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีความสุข

มาลี ชันศิริ (2545) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ทักษะชีวิต คือ ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่างๆที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุทัศน์ สุรสหัสสานนท์ (2549) ให้ความหมายว่า ทักษะชีวิต คือ ความสามารถส่วนบุคคลที่ใช้ในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ จัดการปัญหาหรือสิ่งที่ตนกำลังเผชิญอยู่โดยใช้ประสบการณ์เรียนรู้จากการฝึกฝน จัดการกับสิ่งเหล่านั้นอย่างเหมาะสม เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมั่นคงและมีความสุข

สรุปความหมายของคำว่า ทักษะชีวิต จากนิยามขององค์กรต่างๆและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยอาศัยความรู้ เจตคติและการมีทักษะที่ดีที่เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆและนำมาฝึกฝนจนเกิดเป็นทักษะ สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ตารางที่ 1 องค์ประกอบทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO) มีทักษะชีวิตหลัก (Core Life Skills) 10 ประการ ดังนี้ (World Health Organization, 1994)

ทักษะชีวิต	ความหมายและคุณลักษณะ
1. การตัดสินใจ )Decision making(	1. ทักษะที่ช่วยเหลือเพื่อก่อให้เกิดการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งต่างๆในชีวิต ถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยการประเมินทางเลือกที่แตกต่างและผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือกนั้นจะส่งผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้น
2. การแก้ไขปัญหา )Problem solving(	2. ความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆในชีวิต โดยเฉพาะปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิตและกายตามมา
3. ความคิดสร้างสรรค์) Creative thinking(	3. นำไปสู่การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาโดยการกำหนดทางเลือกหลายๆทางเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำ ช่วยให้สามารถมองย้อนไปถึงประสบการณ์ตรงและเหตุการณ์ต่างๆเพื่อช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ก่อให้เกิดการปรับตัวและต้องมีความยืดหยุ่นในสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน
4. ความคิด วิจารณ์ญาณ )Critical thinking(	4. ความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูล ข่าวสารและประสบการณ์ซึ่งช่วยเหลือในการจดจำและประเมินปัจจัยต่างๆที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนและสื่อต่างๆ
5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	5. การแสดงออกของบุคคลทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆรวมถึงความสามารถในการแสดงออกซึ่งความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ ความกลัว และการขอร้อง ขอความช่วยเหลือในเวลาที่ต้องการ
6. ทักษะ สัมพันธ์ภาพระหว่าง บุคคล )Interpersonal relationship skills(	6. ทักษะที่ช่วยเหลือให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล โดยการสร้างและรักษาไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี เป็นทักษะสำคัญที่ก่อให้เกิดความผาสุกทางด้านจิตใจและสังคมเป็นการรักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวซึ่งเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญ
7. ความตระหนักรู้ ตนเอง )Self-awareness(	7. การรู้จักตนเองไม่ว่าจะเป็นคุณลักษณะ จุดดีจุดด้อย สิ่งที่ยังปรารถนาและไม่พึงปรารถนา การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองสามารถช่วยให้บุคคลจดจำสิ่งต่างๆได้



ทักษะชีวิต	ความหมายและคุณลักษณะ
8. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)	8. ความสามารถในการจินตนาการว่าชีวิตของบุคคลอื่นเป็นเช่นไรในสถานการณ์ที่บุคคลอื่นไม่เหมือนกับตนเอง ช่วยให้เกิดความเข้าใจและยอมรับบุคคลอื่นที่มักจะมี ความแตกต่างไปจากตนเองและยังสามารถพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้ด้วย
9. การจัดการกับอารมณ์ )Coping with emotions(	9. การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น ตระหนักถึงอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ทำให้สามารถแสดงออกอารมณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์รุนแรง ความโกรธ ความเศร้าโศก
10. การจัดการกับความเครียด )Coping with stress(	10. การรู้จักสาเหตุของความเครียดและรู้จักแนวทางในการจัดการเพื่อช่วยในการควบคุมในแต่ละระดับของความเครียด ซึ่งจะช่วยลดสาเหตุของความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมหรือวิถีชุมชน การรู้จักผ่อนคลายเพื่อที่จะช่วยลดความเครียดลงจะได้ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา

## ตารางที่ 2 องค์ประกอบทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1994)

จากองค์ประกอบทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก สามารถนำมาจับคู่ให้สอดคล้องกันได้ 5 คู่ ดังนี้

การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา	ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิจารณ์ญาณ	การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	ความตระหนักในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด
-----------------------------	---------------------------------------	--	--	---

### 3.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์ประกอบทักษะชีวิตของประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข (2547) ได้นำแนวคิดทักษะชีวิต 10 ประการขององค์การอนามัยโลกมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทย โดยจัดความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิจารณ์ญาณเป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ และเพิ่มทักษะความภูมิใจในตนเองกับความรับผิดชอบต่อสังคม อีก 1 คู่ ซึ่งองค์ประกอบทักษะชีวิตของกรมอนามัยจะประกอบด้วย องค์ประกอบทักษะชีวิตทั้งหมด 12 องค์ประกอบ แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1.ด้านพุทธิพิสัย (ทักษะด้านความคิด) หมายถึง การรู้จักใช้เหตุและผลโดยรู้สาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้น ผลย่อมมาจากเหตุ เมื่ออยากได้ผลของการกระทำออกมาดีเป็นที่พึงประสงค์แก่ทั้งของตนเอง และส่วนรวมก็ควรคิดกระทำเหตุที่จะทำให้เกิดผลที่ดี เพื่อจุดประสงค์ที่จะพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้า สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมมนุษย์

ทักษะชีวิตประกอบด้วย กลุ่มทักษะการคิด การปรับตัว และการตัดสินใจ

### 1. กลุ่มทักษะการคิด

กลุ่มทักษะการคิด หมายถึง กระบวนการทางจิตหรือกระบวนการทางสมองในการบันทึกข้อมูลและเรื่องราว ทักษะการคิดประกอบด้วยความรู้ 3 ระดับ (อรพรรณ พรสีมา, 2543)

1.1 ทักษะการคิดพื้นฐาน จัดเป็นทักษะที่มีความจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันและเป็นทักษะนำไปสู่การคิดระดับกลางปลาระดับสูง เริ่มตั้งแต่ การบันทึก การจัดระบบข้อมูล การเปรียบเทียบ การเรียงลำดับความสำคัญ

1.2 ทักษะการคิดระดับกลาง จัดเป็นความรู้ในระดับที่สูงกว่าทักษะการคิดพื้นฐาน การคิดดังกล่าวเป็นภาคความรู้ในการวิเคราะห์หาเหตุผล แยกแยะความซับซ้อน

1.3 ทักษะการคิดระดับสูง จัดเป็นทักษะที่มีความจำเป็นในการศึกษาทุกระดับ ซึ่งการคิดระดับสูงเป็นการคิดที่ใช้วิจารณ์ญาณ การไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีความคิดสร้างสรรค์และแก้ปัญหา การหาทางเลือกใหม่ การประเมินค่าและการตัดสินใจเพื่อเลือกปฏิบัติและถ่ายทอดให้ผู้อื่นมีความเข้าใจได้เป็นอย่างดี กลุ่มทักษะการคิดจึงมีความสัมพันธ์กับทักษะชีวิตในการแสวงหาความรู้และเป็นพื้นฐานในด้านการตัดสินใจและการปรับตัว คุณภาพของความคิดขึ้นอยู่กับคุณภาพของสมองและวุฒิภาวะทางอารมณ์และสภาพแวดล้อมซึ่งโครงสร้างทางสมองของบุคคลบ่งชี้ความสามารถของบุคคล โดยจำแนกออกเป็น 2 ส่วน

กลุ่มแรกสมองซีกขวา จะรับผิดชอบทางด้านอารมณ์และความคิดสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดคุณลักษณะที่โดดเด่นในด้านความอ่อนไหวทางอารมณ์ที่สามารถประกอบอาชีพทางด้านศิลปะ การออกแบบ การแสดงต่างๆ ฯลฯ

กลุ่มที่สองสมองซีกซ้าย จะทำหน้าที่ในการควบคุมการรับรู้ การคิดหาเหตุผล วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ ก่อให้เกิดลักษณะเด่นในการคิดอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนเหมาะสมกับการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์ สำหรับการคิดเชิงวิเคราะห์เปรียบเทียบมีความเหมาะสมกับงานเชิงธุรกิจและการตลาด เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ทักษะการคิดมีความจำเป็นในการผสมผสานการใช้สมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา เพื่อการดำรงชีวิตประจำวันตามความเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลใช้ความคิดเพียงด้านเดียว ทักษะชีวิตได้ครอบคลุมทักษะการคิดทั้งส่วนของสมองและอารมณ์ โดยมีทักษะย่อยที่สำคัญ ได้แก่ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ ทักษะการคิดสร้างสรรค์

## 2. กลุ่มทักษะการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นการแสดงพฤติกรรมที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก่อให้เกิดผลเชิงประจักษ์ ทักษะการตัดสินใจจึงมีความสัมพันธ์ด้านเจตคติ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติในท่ามกลางที่สังคมมีความซับซ้อน ความสามารถในการจัดการกับชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง การรู้จักทางเลือกที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิต รวมทั้งความตระหนักในปัญหาของสังคมโดยรวม ความรู้สึกในด้านการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ชุมชน ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม การเข้าใจผู้อื่น ความซาบซึ้งในความดีความงามรอบตัว คุณลักษณะดังกล่าวนี้จะส่งผลในด้านการช่วยให้ชีวิตมีความสุข รวมทั้งการเป็นคนดีของสังคม

ทักษะในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดี ประกอบด้วย 1) ความตระหนักในตนเอง 2) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 3) ความเห็นใจผู้อื่น 4) ความภูมิใจในตนเอง

ความตระหนักในตนเองเป็นความสามารถของบุคคลในด้านการเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพกับคนรอบข้างและสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีสุขภาพจิตดี รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นใจผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างของบุคคล มีจิตใจกว้าง มองโลกในแง่ดี ความภูมิใจในตนเอง เป็นการแสดงตนในด้านความรู้สึกในการเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถประกอบการงานได้สำเร็จ

## 3. กลุ่มทักษะในการปรับตัว

กลุ่มทักษะในการปรับตัวจัดเป็นทักษะทางสังคมในการสื่อสารของบุคคลเพื่อสร้างสัมพันธภาพ พร้อมทั้งการใช้ความสามารถทางด้านการใช้คำพูดเพื่อถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดได้อย่างเหมาะสมกับประเพณีและวัฒนธรรม รู้จักการแสดงความคิดเห็น แสดงความปรารถนา การเตือนการปฏิเสธ การขอความช่วยเหลือในสถานการณ์ต่างๆได้สำเร็จและเป็นผลดีในการดำรงชีวิต

ทักษะในการปรับตัวจึงมีความสัมพันธ์ในด้านมนุษยสัมพันธ์ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ โดยเฉพาะการทำงานกลุ่ม งานทีม มีความสามารถในการประสานงานร่วมกับการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในด้านการใช้ภาษาพูด(วาจา) ภาษาเขียน ภาษาท่าทาง และการแสดงออกที่เหมาะสม

กลุ่มทักษะการคิด การตัดสินใจและการปรับตัว ซึ่งรวมเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตและจัดเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความจำเป็นในการทำงาน หากได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะนำไปสู่ความสำเร็จในการงานและอาชีพหรือกล่าวได้ว่าเป็นคนเก่งงาน คนเก่งงานจะมีคุณลักษณะทางด้านสติปัญญาดี เฉลียวฉลาด มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความทะเยอทะยาน ใฝ่หาความสำเร็จ มีความมั่นใจในตนเอง กล้าเสี่ยง เข้ากับผู้อื่นได้ มีมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความเป็นผู้นำและเสียสละเพื่อส่วนรวม มีการทำงานที่มีระบบและมีประสิทธิภาพ

พร้อมทั้งเพิ่มประสิทธิภาพในการรู้จักนำเทคโนโลยีมาใช้ในการประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการควบคุมอารมณ์และทำงานได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า องค์ประกอบทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1994) ได้กำหนดไว้ทั้งสิ้น 10 องค์ประกอบ สามารถนำมาจัดเป็นคู่ได้ 5 คู่ คือ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์ ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้นำมาปรับให้เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยโดยเพิ่มมาอีก 1 คู่ คือ ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม โดยการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์มาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์

### 3.3 ความสำคัญของทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ได้กล่าวว่า การทำความเข้าใจในความหมายของทักษะชีวิตทำให้ทราบว่าทักษะชีวิตมีความสำคัญในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการคิด การปรับตัวและการตัดสินใจ ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต ทักษะชีวิตจึงมีความสัมพันธ์กับจิตมนุษย์ 3 ด้าน คือ 1) ด้านการฝึกฝนด้านสติปัญญา (IQ) 2) ด้านอารมณ์ (EQ) และ 3) แรงจูงใจด้านการหล่อหลอมบุคลิกภาพด้านมโนธรรมและคุณธรรม (MQ)

การฝึกฝนให้บุคคลมีทักษะชีวิตจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอก ส่งผลให้บุคคลมีความรู้ความสามารถสูงในการปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จทุกๆด้าน ซึ่งจำแนกผลจากการฝึกฝนทักษะชีวิตกับการพัฒนาตนได้ ดังนี้

2.1 มีความเป็นเลิศทางปัญญาหรือคนเก่ง ในที่นี้หมายถึง การพัฒนาด้านสติปัญญาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำ การคิดหาเหตุผล การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ การเรียนรู้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการใฝ่หาความรู้ ทันโลก ทันเหตุการณ์

2.2 ดำรงตนเป็นคนดี ในที่นี้หมายถึงเจตคติอันเกิดการเรียนรู้ทางด้านอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในด้านการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยรวม ซึ่งก่อให้เกิดโมเมติ มีคุณธรรมประจำตน มีจิตสำนึกในสิทธิและหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมโดยรวม ความรู้สึกที่เห็นคุณค่าในตนเองและการสะท้อนความรู้สึกที่เห็นคุณค่าผู้อื่น รู้จักการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

2.3 มีความสุขในการดำรงชีวิต ในที่นี้หมายถึงมีความมั่นคงทางจิตใจ มีบุคลิกภาพดี มีการปรับตัว มีทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลให้เป็นไปอย่างราบรื่น เป็นผลดีในด้านการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสามารถปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จ

นอกเหนือจากการพัฒนาบุคลิกภาพดังที่กล่าวแล้ว ทักษะชีวิตยังมีความสำคัญในด้านการจัดการศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการแก้ไขปัญหาต่างๆที่มีความรุนแรงในสังคม อาทิ ปัญหาการใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่ไม่เหมาะสม การทำแท้งในกลุ่มวัยรุ่น ความรุนแรง ความขัดแย้ง การเก็บกด ความวิตกกังวล ฯลฯ

ทักษะชีวิตจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาของบุคลิกภาพของบุคคล เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและในการจัดการศึกษาได้นำเอาทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวาง ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดความคิดอย่างมีวิจารณญาณการคิดที่กว้างไกล ซึ่งหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคลในด้านการแสวงหาความรู้ การที่บุคคลมีวิจารณญาณจะส่งผลในด้านการหาทางเลือก การวิเคราะห์ การประเมินศักยภาพของตนเอง การสร้างความตระหนักในตน และความรู้รับผิดชอบต่อสังคม รู้จักการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆได้ และพยายามใช้การเจรจาและสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลทั่วไป ด้วยเหตุนี้ ทักษะชีวิตได้นำไปใช้ในการจัดการศึกษาเพื่อสร้างสันติภาพในมนุษยชาติ การวิเคราะห์อิทธิพลจากสื่อต่างๆ อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน การประเมินความเสี่ยง รวมทั้งการใช้เครือข่ายทางสังคมให้เหมาะสม บุคคลที่มีทักษะชีวิตจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง การเคารพสิทธิของผู้อื่น การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความเป็นมิตร การมองโลกในแง่ดี ในเชิงสร้างสรรค์ การพัฒนาทักษะชีวิตทำให้บุคคลเป็นคนเก่งงาน เก่งคน และเป็นคนดีของสังคมโดยรวม

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัดจำแนกตามองค์ประกอบทักษะชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552) ได้จำแนกพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัดจำแนกตามองค์ประกอบทักษะชีวิต องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ไว้ดังนี้ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์บุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์

### ตารางที่ 3 ตัวชี้วัดและพฤติกรรมชี้บ่งตัวชี้วัดเพื่อการประเมินทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบ

(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552)

#### องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

##### ระดับมัธยมศึกษา

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. ประเมินและรู้เท่าทันสถานะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	1.1 สำรองและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้ 1.2 เลือกวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม
2. จัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	2.1 เลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม 2.2 ยึดความรุนแรงในสถานการณ์ต่างๆ โดยสันติวิธี
3. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์	3.1 มีวิธีการคลายความเครียดอย่างสร้างสรรค์
4. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น	4.1 ปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจหรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ 4.2 มีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์

### 3.3 ความสำคัญของทักษะชีวิต

#### ความสำคัญของทักษะชีวิตในการกำหนดคุณลักษณะของเยาวชน

ดุซงกี เจริญสุข (2540) ได้กล่าวถึงความสำคัญของทักษะชีวิตในการกำหนดคุณลักษณะของเยาวชนไว้ ดังนี้ ประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นประเทศที่มีความเจริญทางวัตถุและประชากรมีคุณภาพแห่งหนึ่งในโลก การจัดการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกาจึงได้วางรากฐานการสอนทักษะชีวิตศึกษาให้กับเยาวชนเพื่อให้เยาวชนเป็นส่วนหนึ่งของสังคมให้มีพลัง (Empowerment) ในด้านความรับผิดชอบในฐานะประชาชนของรัฐ ทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญในการกำหนดคุณลักษณะของเยาวชนที่รู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเองและรู้วิธีการป้องกันพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมพร้อมทั้งนำเอาทักษะชีวิตไปใช้ในการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับวิชาชีพ เช่น ทักษะการสื่อสาร บรรจุไว้ในการสอนนักศึกษาแพทย์

สำหรับนักบริหารให้เน้นความสำคัญในทักษะการแก้ปัญหาและการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสำหรับผู้ที่ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น ทักษะชีวิตจึงเป็นศาสตร์ที่ทุกคนของโปรแกรมวิชาต่างๆ (Comprehensive Programs) ที่นำไปสอนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาไปจนถึงระดับอุดมศึกษาและการนำทักษะชีวิตในแต่ละทักษะไปใช้ในการฝึกอบรมเพื่อเตรียมการเตรียมความสามารถในวิชาชีพ

ดังนั้น ทักษะชีวิตจึงเป็นศาสตร์พื้นฐานที่มีความสำคัญในการเรียนการสอนทั้งทางด้านการศึกษาและการศึกษาทั่วไปทั้งระดับประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา นอกจากนี้ทักษะชีวิตมีลักษณะในเชิงศิลป์ในด้านทักษะการคิด ทักษะการตัดสินใจ และทักษะเพื่อการสังคม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในสาขาวิชาชีพและการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลอย่างเหมาะสม

### **การนำทักษะชีวิตไปใช้สนับสนุนการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยความฉลาดทางอารมณ์**

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ได้กล่าวว่า เนื่องจากการศึกษาทักษะชีวิตมีประโยชน์ในการพัฒนาความสามารถและบุคลิกภาพของบุคคล นอกจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพและการจัดการศึกษาให้กับมนุษยชาติแล้ว ในขั้นการพัฒนาความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรได้มีการนำเอาทักษะชีวิตเป็นหลักในการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิต การทำงานและความสุขในชีวิต โดยนำเอาหลักการสอนทักษะชีวิตร่วมกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยการใช้ความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ และใช้เป็นปัจจัยสนับสนุนการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคคล ดังนั้น ในการเรียนการสอนทุกระดับและการพัฒนาบุคลิกภาพพบว่า ความสามารถทางสติปัญญา (IQ) เพียงอย่างเดียวมิได้เป็นหลักประกันความสำเร็จและความสุขในชีวิตของบุคคลได้ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นปัจจัยสนับสนุนที่มีความสำคัญที่มีความสำคัญยิ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพ หากบุคคลได้รับการฝึกฝนและพัฒนาได้ด้วยการฝึกปฏิบัติจะเพิ่มพูนความฉลาดในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและประสบความสำเร็จและมีความสุขในการทำงาน

ทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ในด้านการพัฒนาความสามารถในตนเอง ซึ่งได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน การบริหารอารมณ์ของตน และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ร่วมกับการพัฒนาความสามารถในการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นหรือความสามารถในการปรับตัว มีทักษะการสื่อสารที่ดี รู้จักบริหารความเครียด การควบคุมอารมณ์ได้ มองโลกในแง่ดี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี (อารี พันธมณี, 2544)

### **การนำทักษะชีวิตไปใช้สนับสนุนให้เกิดผลสำเร็จในการทำงาน**

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) กล่าวว่า ความสำเร็จในการทำงานเป็นความสำเร็จซึ่งสร้างความภูมิใจในตนเองให้กับบุคคล โดยเริ่มต้นจากการเป็นผู้มีความรู้ในวิชาชีพและ

มีคุณลักษณะในการได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนร่วมงานได้ทุกระดับ ร่วมกับการเก่งงาน มีความสามารถในด้านทักษะการจัดการ ความสามารถดังที่กล่าวนี้จัดเป็นคุณลักษณะของการพัฒนาบุคลิกภาพและการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของคนยุคใหม่ ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้วิถีชีวิต ค่านิยม และวัฒนธรรมการดำรงชีพและการประกอบอาชีพ รวมถึงวิธีการทำงานมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นการศึกษาทุกสาขาวิชา และในปัจจุบันจึงได้นำเอาทักษะชีวิตมาใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพของเยาวชนเพื่อการปรับตัวเองให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงในสังคมและให้คนเป็นพลังขับเคลื่อนในการพัฒนาตนเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และสามารถแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ พร้อมอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

### การนำทักษะชีวิตมาใช้ในการเรียนการสอน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) กล่าวถึงการนำทักษะชีวิตมาใช้ในการเรียนการสอน ดังนี้ การนำทักษะชีวิตซึ่งประกอบด้วยทักษะหลัก 3 ด้าน คือ 1) ด้านการคิด 2) การปรับตัว 3) การตัดสินใจ ตามแนวทางการศึกษาขององค์การอนามัยโลก องค์การศึกษาวิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ องค์การยูนิเซฟ โดยนำเอาทักษะชีวิตมาใช้ในการเสริมสร้างพลังในตนเอง ให้บุคคลรู้จักการแก้ปัญหาที่สำคัญซึ่งเกี่ยวข้องกับคนและสิ่งแวดล้อม ปัญหาสังคม อันเกิดจากพฤติกรรมมนุษย์ โดยเฉพาะปัญหาโรคเอดส์ นอกจากนี้ การศึกษาวิจัยทางด้านการศึกษาและการสาธารณสุขในระดับบัณฑิตศึกษาได้นำทักษะชีวิตไปใช้ในการศึกษาวิจัยการเรียนการสอนเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น การพัฒนาคู่มือฝึกอบรมทักษะชีวิตสำหรับการป้องกันยาเสพติด โรคเอดส์ ฯลฯ

การประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตในการสอนวิชาการศึกษาทั่วไป ก่อนการปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ทบวงมหาวิทยาลัยและสำนักงานสภานโยบายการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมแห่งชาติ ได้ให้ความสำคัญในการเรียนการสอนซึ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ทั้งนี้ เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ความสามารถสูง มีความสำเร็จในการประกอบวิชาชีพ สำหรับทบวงมหาวิทยาลัยได้พัฒนาโครงการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทยใน พ.ศ.2538 โดยการจัดวิชาการศึกษาทั่วไปให้เน้น “รู้รอบรู้กว้าง สร้างสรรค์ รู้คิดรู้วิจารณ์ รู้คุณธรรม” และโครงการดังกล่าวนี้ได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตอุดมคติไทยให้เป็นผู้มีความรู้คู่คุณธรรมเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ซึ่งในเวลาต่อมาทบวงมหาวิทยาลัยได้จัดทำแนวทางการสร้างหลักสูตรและรายวิชาใหม่ด้านคุณภาพและจริยธรรมใน พ.ศ.2542 พร้อมทั้งกำหนดคุณลักษณะของคนยุคใหม่ที่พึงประสงค์



### 3.4 การสร้างทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนได้ด้วยวิธีการสำคัญ 2 วิธี คือ

1. เกิดเองตามธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการมีแบบอย่างที่ดี แต่การเรียนรู้ตามธรรมชาติจะไม่มีทิศทางและเวลาที่แน่นอน บางครั้งกว่าจะเรียนรู้ก็อาจสายเกินไป
2. การสร้างและพัฒนาโดยกระบวนการเรียนการสอน เป็นการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ได้ลงมือปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปรายแสดงความคิดเห็น ได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้สะท้อนความรู้สึกรู้สึกนึกคิด มุมมอง เชื่อมโยงสู่วิถีชีวิตของตนเองเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับใช้กับชีวิต

### 3.5 กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) กล่าวว่า กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนเป็นผู้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเรียนรู้ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมที่ผู้เรียนเป็นสำคัญและมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างทักษะชีวิตผู้เรียนมีลักษณะ ดังนี้

1. กิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์ การคิดตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียนแสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ข่าวสาร เหตุการณ์ สถานการณ์หรือประสบการณ์ของผู้เรียน และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้สืบค้นหรือศึกษาค้นคว้า คิดวิเคราะห์สังเคราะห์ความรู้จากสื่อต่างๆ และแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษาได้สะท้อนตนเองเชื่อมโยงกับชีวิตและการดำเนินชีวิตในอนาคต

2. กิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ลงมือกระทำกิจกรรมลักษณะต่างๆ ได้ประยุกต์ใช้ความรู้ เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมค่าย กิจกรรมวันสำคัญ กิจกรรมชมรม/ชุมนุม กิจกรรมโครงงาน/โครงการ กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนี้

- 2.1 ได้เสริมสร้างสัมพันธภาพและใช้ทักษะการสื่อสาร ได้ฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเอง

- 2.2 ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจผู้อื่น นำไปสู่การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักไตร่ตรองทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น

2.3 ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้แสดงออกด้านความคิด การพูดและการทำงาน มีความสำเร็จ ทำให้ได้รับคำชม เกิดเป็นความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเองนำไปสู่การรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคม

3. กิจกรรมที่กำหนดให้มีการอภิปรายแสดงความรู้สึกนึกคิดและการประยุกต์ความคิดอย่างมีประสิทธิภาพหลังจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้ง ด้วยประเด็นคำถามสะท้อน เชื่อมโยง ปรับใช้เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้บทเรียนสำคัญที่จะพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับตัวผู้เรียนได้ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้จักการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสมและรู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รู้จักคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์โดยวิธีการสะท้อน (Reflect) ความรู้สึกและความคิดที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมเชื่อมโยง (Connect) กับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาหรือที่ตนเองได้เรียนรู้มาแล้ว เป็นองค์ความรู้ใหม่แล้วนำมาปรับใช้ (Apply) ในชีวิตประจำวันของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยครูหรือผู้จัดกิจกรรมเป็นผู้ตั้งประเด็นคำถาม หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการเรียนการสอนเนื้อหาสาระในหลักสูตรแล้ว เพื่อให้ผู้เรียนเปิดเผยตัวเองผ่านการสะท้อนความรู้สึกหรือมุมมอง (Reflect) ได้คิดเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน (Connect) และได้ประยุกต์ความรู้นั้น (Apply) ไปใช้ในชีวิตจริงของผู้เรียน เรียกคำถามดังกล่าวโดยย่อว่า คำถาม R-C-A ซึ่งย่อมาจาก Reflect สะท้อน Connect เชื่อมโยง Apply ปรับใช้หรือประยุกต์ใช้นั่นเอง

ตัวอย่างแนวคำถาม R-C-A เพื่อสอบถามผู้เรียนหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รายครั้งแล้ว

1. คำถามเพื่อผลการสะท้อน (R : Reflect)
  - ถามถึงสิ่งที่สังเกตเห็น มองเห็น หรือถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรม
2. คำถามเพื่อการเชื่อมโยง (C : Connect)
  - ถามเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์หรือความรู้ที่เคยมีมาก่อนกับประสบการณ์หรือความคิดที่ได้จากการเรียนรู้ใหม่
3. คำถามเพื่อการปรับใช้ (A : Apply)
  - ถามถึงปัจจุบันและการเผชิญเหตุการณ์ในอนาคต

การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสสนทนา หรืออภิปรายเพื่อตอบคำถาม มีความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างมาก เพราะการสนทนาสอบถามและตอบคำถามแบบเชื่อมโยง จะทำให้ผู้เรียนมองเห็นความเชื่อมต่อกันระหว่างการเรียนรู้และพฤติกรรมการเรียนรู้กับประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ผู้เรียนจะมองเห็นความเป็นจริงในชีวิตของตนและถูกท้าทายให้คิดหา ทางออกให้โอกาสได้สร้างแนวคิดหรือมุมมองใหม่ๆ ได้ร่วมแบ่งปันความคิดเห็น ความกังวลในใจและประสบการณ์ของตนเองร่วมกันอย่างต่อเนื่อง อย่างมีวิจารณ์ญาณ นำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งและยัง

เป็นการส่งเสริมความคิดขั้นสูงและพัฒนาทักษะการฟัง การพูดของผู้เรียนอีกด้วย ทั้งนี้ครูหรือผู้สอนจะต้องใช้เทคนิคการตั้งคำถามให้ผู้เรียน สะท้อน – เชื่อมโยง – ปรับใช้ (R-C-A) ในเรื่องที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต และการพัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียนในด้านบวก หลังจากสิ้นสุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามเนื้อหาสาระ วัตถุประสงค์ และตัวชี้วัดในรายวิชาที่หลักสูตรกำหนดในแต่ละกิจกรรมหรือแต่ละรายชั่วโมงเรียนเสมอ

การเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับผู้เรียนในช่วงวัยการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นการสร้างคนให้มีประสิทธิภาพทั้งด้านความสามารถภายในและความสามารถภายนอก

ความสามารถภายใน หมายถึง ความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นภายในตนเองและระหว่างตนเองกับผู้อื่น เช่น การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การจัดการกับความขัดแย้ง การจัดการกับความรู้สึกของตนเอง การควบคุมตนเอง การสร้างสัมพันธภาพ การปรับตัว การช่วยเหลือผู้อื่นและการรับผิดชอบตัวเอง

ความสามารถภายนอก หมายถึง ทักษะความชำนาญในด้านต่างๆซึ่งเป็นสิ่งที่เสริมให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีความสุขสนุกสนานมากขึ้น เช่น การเรียนร่วมกับเพื่อน การเล่นเกม การทำงาน การแสดงความสามารถพิเศษ อาทิ การขับร้อง การเล่นดนตรี การแสดงนาฏศิลป์ การสร้างงานศิลปะ การเล่นเกม การประดิษฐ์ประดิษฐ์ เป็นต้น

สรุปได้ว่า กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต้องมียุทธศาสตร์ประกอบดังต่อไปนี้ 1. ผู้เรียนมีส่วนร่วม 2. ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน 3. มีการตั้งคำถาม แสดงความคิดเห็น ร่วมกันคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหา

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### 4.1 งานวิจัยในประเทศ

กรวิดา ศรีสุภา (2547) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาผลของการใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 13 คน ปีการศึกษา 2547 จากโรงเรียนชุมชนหมู่บ้านพัฒนาสังกัดกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบบันทึกความฉลาดทางอารมณ์และการนำไปประยุกต์ใช้ แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรง แบบทดสอบพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรง และแบบสัมภาษณ์ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตนเองเพื่อนและสังคม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ

เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนจากการประเมินของนักเรียน ครู และผู้ปกครองน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 3) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียน พบว่ามีความสัมพันธ์กันทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 4) จากแบบสัมภาษณ์ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตนเอง เพื่อนและสังคม ส่วนใหญ่ นักเรียนรู้สึกเห็นคุณค่าและมั่นใจในตนเองมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้ โดยสามารถนำความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และสังคมได้

จิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์ (2548) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 ที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling) เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง แบบการวัดซ้ำ 1 ตัวแปร และสหสัมพันธ์แบบแยกส่วน ผลการวิจัยพบว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม ความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองแตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และการปรับตัวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

พระมหาไสว คายสูงเนิน (2547) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ มีวัตถุประสงค์การวิจัยคือ 1) เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติ

วิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ 2) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิธีการดำเนินการวิจัยมี 2 วิธี คือ การวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ การวิจัยเชิงคุณภาพได้จากการค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้อง การวิจัยเชิงสำรวจภาคสนาม กลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรกคือ ประชาชนทั่วไปจำนวน 99 คนจากสถานที่ฝึกอบรม 3 แห่ง และกลุ่มที่ 2 คือนิสิตปริญญาโทจำนวน 22 คนจากสถานที่ฝึกอบรม 3 แห่ง และกลุ่มที่ 2 คือนิสิตปริญญาโทจำนวน 22 คนจากสถานที่ฝึกอบรม 1 แห่ง จำนวนทั้งหมด 121 คน เพศชาย 24 คน เพศหญิง 97 คน ในการรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถาม 4 ชนิด และการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Dependent t-test ผลการวิจัยพบว่า หลังการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคะแนนของการควบคุมอารมณ์และของความฉลาดทางอารมณ์ของผู้รับการอบรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < .01$ ) แสดงว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มระดับของการควบคุมอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ได้

อมรรัตน์ สงวนสุข (2547) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) ตำบลหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่มีผลคะแนนที่ปกติ (Normal T-score) จากการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ 39.99 มีจำนวน 30 คน มีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมโครงการทดลองจำนวน 25 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้จำนวนตัวอย่าง 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์และโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบ การเก็บข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภท 1 ตัวแปรระหว่างกลุ่ม และ 1 ตัวแปรภายในกลุ่ม (ANOVA: Repeated-Measures Analysis of Variance: One between-Subjects Variable and One within-Subjects Variable) และถ้าพบว่าปฏิสัมพันธ์มีนัยสำคัญทางสถิติจะทดสอบผลย่อย (Simple Effect) และเมื่อพบความแตกต่าง ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure) ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบและกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบและกลุ่ม

ควบคุมมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่ได้รับการให้โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระยะติดตามผลแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นวลลักษณ์ บุรณะกิติ (2549) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัดที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัดที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ เยาวชนที่เคยเสพยาบ้า เพศชายอายุระหว่าง 14-18 ปี ซึ่งอยู่ในการดูแลของศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น ในปีพ.ศ. 2548 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลอง 1 จะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT กลุ่มทดลอง 2 จะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัด กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม จะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัด กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม จะได้รับการให้คำปรึกษา จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทยอายุ 12-60 ปีของกรมสุขภาพจิต 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ Pair sample t-test และ F-test (One way of analysis of variance) และเปรียบเทียบรายคู่โดย Scheffe Test ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 หลังสิ้นสุดการทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม พบว่ามีคะแนนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุทัศน์ สุรสหัสสานนท์ (2549) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาส

ทางการศึกษา อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่าง 66 คน แบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 33 คน ระยะเวลาในการทดลอง 9 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ทักษะชีวิต และกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วยการจัดกิจกรรม การเล่นเกม การบรรยาย ประชุมกลุ่ม การระดมสมอง แสดงบทบาทสมมติ และการฝึกทักษะ การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนาด้วยสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและสูงสุด เปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มค่าคะแนนเฉลี่ยด้วยสถิติ Paired Sample t-test และระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ Independent Sample t-test กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี ด้านความเก่ง ด้านความสุข และภาพรวมสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาในส่วนรายละเอียดพบว่าการเปลี่ยนแปลงในความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน ความสามารถในการรับผิดชอบสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน ความสามารถในการรู้จักตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .001 ตามลำดับความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ความภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .001 ตามลำดับ ความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .001 ตามลำดับ ความสุขสงบทางใจสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .001 ตามลำดับ

ชนิดา สุวรรณเจริญลาภ (2552) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 2 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 30 คน ระยะเวลาในการทดลองใช้โปรแกรม 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมอง

โลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม แบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมมองโลกในแง่ดี และการเข้าสังคมตามการรับรู้ของตนเอง และแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองใช้โปรแกรม นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลองใช้โปรแกรม นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) หลังการทดลองใช้โปรแกรม นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) หลังการทดลองใช้โปรแกรมนักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา (2554) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีวัตถุประสงค์การวิจัยคือ 1) เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเฟื่องฟ้าวิทยา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 74 คน ซึ่งถูกสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติบรรยาย และการทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระและไม่เป็นอิสระ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพ็ญภา กุลนภาดล (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์กับการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีวัตถุประสงค์การวิจัยคือ 1) เพื่อศึกษาระดับการควบคุมอารมณ์และระดับการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์กับการตระหนักรู้ทางสังคม 3) เพื่อศึกษาการควบคุมอารมณ์ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ทางสังคม กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา



2554 จำนวน 370 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบวัดความตระหนักรู้ทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้กรอบแนวคิดของกรีนสแปนและดิสคอลล และแบบวัดการควบคุมอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดของโรเจอร์และนาจาเรียน ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการตระหนักรู้ทางสังคมและแบบวัดการควบคุมอารมณ์โดยใช้สูตรความสอดคล้องภายในแบบอัลฟาของครอนบัค (Cronbach) เท่ากับ 0.84 และ 0.78 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ 1) นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีระดับการควบคุมอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ให้สมเหตุสมผล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ การยับยั้งอารมณ์ ด้านการทบทวนอารมณ์ และการควบคุมความก้าวร้าวตามลำดับ 2) นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีระดับการตระหนักรู้ทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยองค์ประกอบด้านการรับรู้ต่อสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านการเข้าใจสังคม ด้านการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสังคมและด้านการสื่อสารทางสังคมตามลำดับ 3) การควบคุมอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นขนาดความสัมพันธ์ระดับปานกลางในทางบวก 4) การควบคุมอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาที่ใช้ตัวแปรพยากรณ์มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

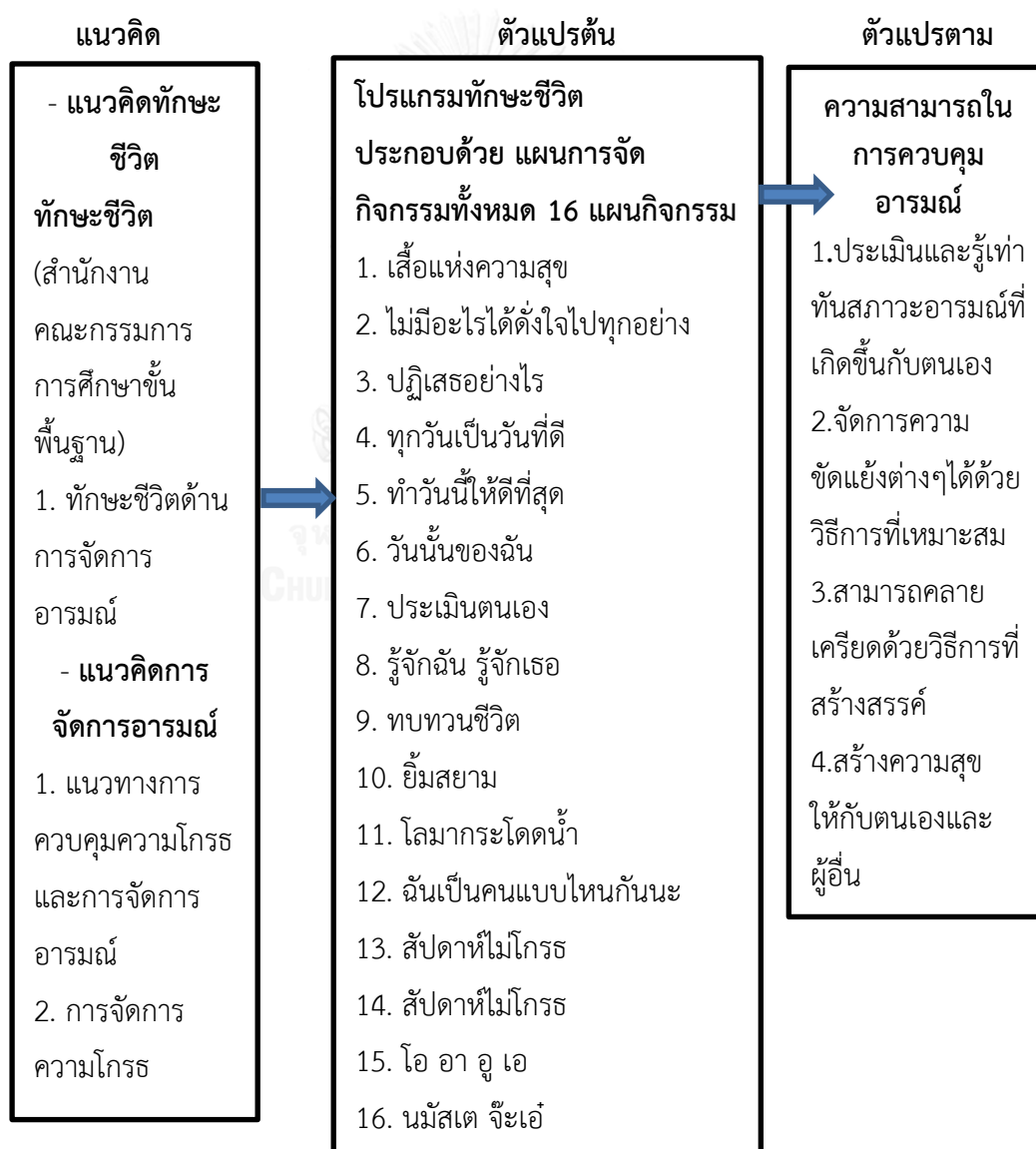
Melinda (1981) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในการเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสมในชั้นเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในชุมชนเมือง จำนวน 22 คน โดยโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตมีวัตถุประสงค์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในห้องเรียน เพื่อลดพฤติกรรมก่อกวนในห้องเรียน และการเพิ่มการพูดที่เหมาะสมตลอดจนลดการพูดที่ไม่เหมาะสม โดยมีเทคนิคต่างๆ ได้แก่ การฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม การเล่นบทบาทสมมติและให้ข้อมูลย้อนกลับ ผลจากการศึกษาพบว่า นักเรียนสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนได้ แต่ไม่สนับสนุนในด้านการพูดที่เหมาะสมตลอดจนลดการพูดที่ไม่เหมาะสม

Kirkham and Schilling (1989) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมฝึกอบรมทักษะชีวิตให้แก่มารดาที่มีลูกพิการจำนวน 230 คน ซึ่งพบว่าหลังจากที่มารดาได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตด้านต่างๆ เช่น ทักษะการติดต่อสื่อสาร ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการควบคุมอารมณ์ และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมซึ่งกันและกันแล้วทำให้มารดาเด็กที่พิการเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองและทำให้พวกเขาารู้สึกคลายเครียดลง

Morganett (1994) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต โดยได้จัดเป็นกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้นักเรียนประถมศึกษาจากการศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตได้ให้ข้อเสนอแนะว่า การพัฒนาทักษะทางสังคมและทักษะชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่อยู่เบื้องหลังของการสร้างสุขภาพจิตให้เด็ก

Botvin (2003) ได้ศึกษาวิจัยผลการจัดโปรแกรมการป้องกันสารเสพติดในโรงเรียนประถมศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3-5 พบว่าโปรแกรมที่จัดขึ้นสามารถลดการสูบบุหรี่ของนักเรียนได้มากกว่าครึ่งหนึ่ง นอกจากนี้ยังสามารถลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพิ่มการตระหนักในตนเอง เปลี่ยนทัศนคติและเพิ่มความรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับทักษะชีวิต

### 5. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research)  
ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนการดำเนินงานออกเป็น 3 ชั้น ดังนี้

#### ชั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง ประกอบด้วย

- 1.1 การศึกษาค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

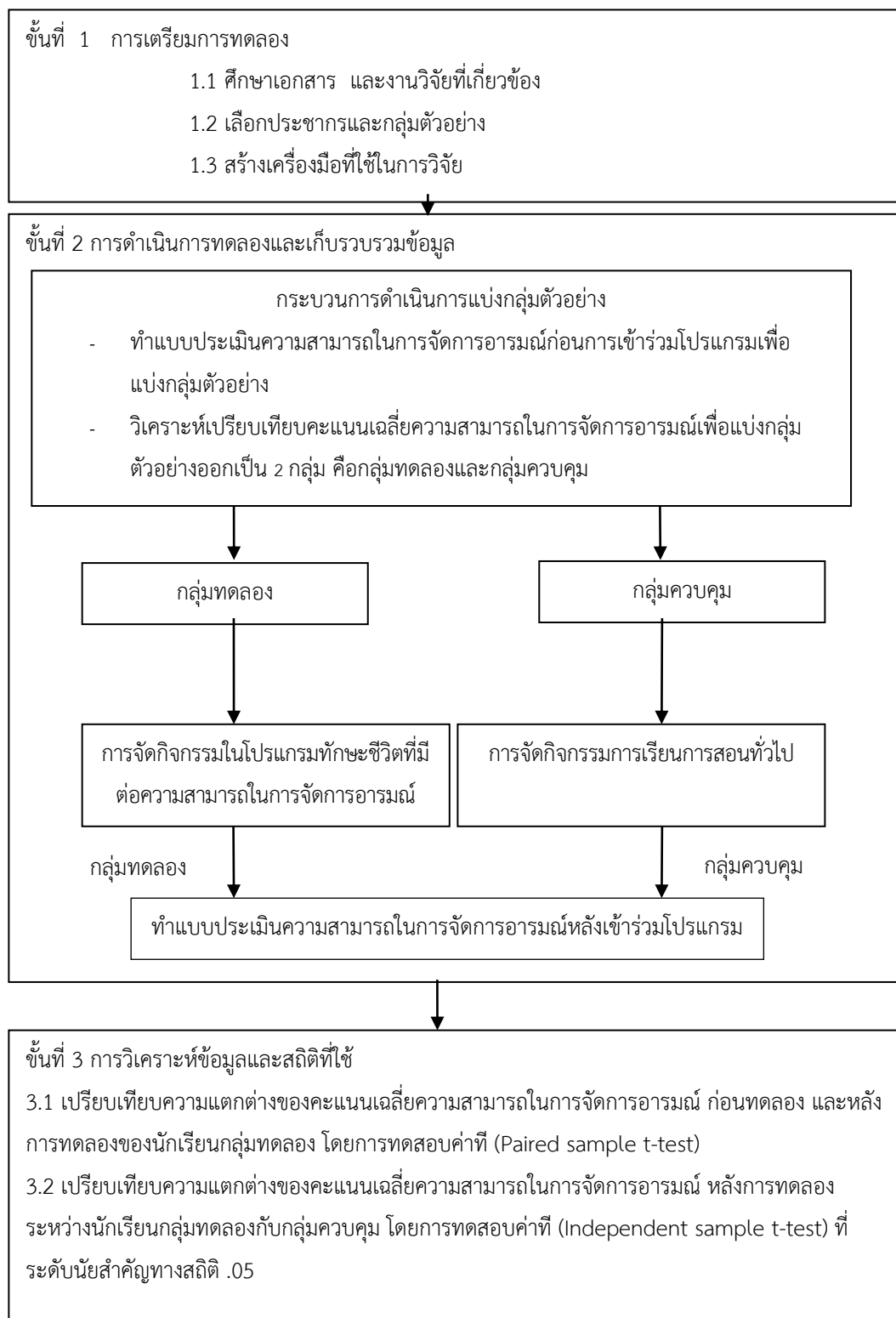
#### ชั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

- 2.1 การกำหนดรูปแบบการวิจัย
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

#### ชั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ภาพที่ 2 ขั้นตอนการวิจัย สามารถเขียนเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้  
แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



## ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

### 1.1 ศึกษาค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 1.1.1 ศึกษาเอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
- 1.1.2 ศึกษาเอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์
- 1.1.3 ศึกษาเอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย

### 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร จังหวัดกรุงเทพมหานคร

1.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีปัญหาการจัดการอารมณ์ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ครูประจำชั้นของโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า เลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีปัญหาการจัดการอารมณ์จำนวน 60 คน และให้นักเรียนทำแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ เพื่อแบ่งเป็นนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

### 1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 16 กิจกรรม ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร บทความ และงานวิจัยเพื่อนำมาสร้างเป็นแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

1.2 ดำเนินการจัดทำแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

1.3 นำแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.4 นำแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสุขศึกษา หรือเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในเรื่องแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ตรวจพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง โดยมาหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Index of Congruence หรือ IOC) ได้ค่าเท่ากับ 0.97 ซึ่งผ่านตามเกณฑ์มาตรฐาน

1.5 แก้ไขปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.6 นำแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างเพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและนำมาปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเพื่อนำไปใช้จริง

2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ ได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2 สร้างแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ ซึ่งเป็นแบบประเมินมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ

จริงมากที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นค่อนข้างมาก
จริงน้อย	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นค่อนข้างน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นน้อยที่สุด

ในส่วนของการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติในแต่ละข้อความของแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนซึ่งผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2550) มีดังนี้

จริงมากที่สุด	ให้ 4 คะแนน
จริงมาก	ให้ 3 คะแนน
จริงน้อย	ให้ 2 คะแนน

จริงน้อยที่สุด

ให้ 1 คะแนน

ส่วนข้อความที่เป็นทางลบ ได้แก่ข้อที่ 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 31, 41 และ 42 จะให้คะแนนกลับกันเป็น 1, 2, 3 และ 4 ตามลำดับ

การกำหนดเกณฑ์การประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2550) มีดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์	ระดับคะแนน
ระดับต่ำ	1.00 – 1.99
ระดับปานกลาง	2.00 – 2.99
ระดับสูง	3.00 – 4.00

2.3 นำแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ที่สร้างขึ้นนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

2.4 นำแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านตรวจ นำมาหาความตรงของแบบวัด (Index of Congruence หรือ IOC) ได้ค่าเท่ากับ 0.90

2.5 นำแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ ไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

2.6 นำผลการประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงของแบบวัด (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ 0.80 โดยมีเกณฑ์เลือกข้อทดสอบที่มีค่าความเที่ยง (Reliability) ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป (Trochim, 1999) ส่วนข้อทดสอบที่มีค่าความเที่ยง (Reliability) ไม่ตรงตามเกณฑ์คุณภาพของแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์จะตัดทิ้ง

## ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

### 2.1 กำหนดรูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ได้จะมาจากการคัดเลือกจากครูประจำชั้นของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีปัญหาการจัดการอารมณ์และแบ่งกลุ่มจากแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ ซึ่งมีการเก็บข้อมูลก่อนทดลอง และหลังการทดลอง ดังแผนภาพ

ตารางที่ 4 ตารางแบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	วัดก่อนการทดลอง	รูปแบบกิจกรรม	วัน หลัง สิ้นสุด การทดลอง 6 สัปดาห์
E	O1	X	O2
C	O3		O4

- E = นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์
- C = นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ
- X = การจัดการกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- O1, O3 = ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม
- O2, O4 = ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

## 2.2 ติดต่อบริษัทงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อบริษัทงานหนังสือที่สำนักงานหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยถึงผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ในการขออนุญาตทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขั้นตอนการทำวิจัยแก่รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ครูฝ่ายปกครอง และครูประจำชั้นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และร่วมกันกำหนดตารางเวลาการจัดการจัดการกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

2.2.3 ครูฝ่ายปกครองและครูประจำชั้นร่วมกันคัดเลือกนักเรียนที่มีปัญหาการจัดการอารมณ์จำนวน 60 คน เพื่อนำมาทำแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์



## 2.3 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่องผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

### ขั้นตอนการทดลอง

2.3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทดสอบแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์เพื่อแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

2.3.2 ดำเนินการจัดกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังเลิกเรียน เป็นเวลา 6 สัปดาห์สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในกลุ่มทดลองและให้นักเรียนกลุ่มควบคุมได้ปฏิบัติกิจกรรมทั่วไปหลังเวลาเลิกเรียน

### ขั้นหลังการทดลอง

2.3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินเพื่อประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

2.3.4 ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ไปทดสอบค่าทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัย

## ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

### 3.1 วิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

3.1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนทดลอง และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (Independent sample t-test)

3.1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Paired sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

### 3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.2.1 วิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที (Independent sample t-test และ Paired sample t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์

วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ดังแสดงไว้ในตารางที่ 5)

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ดังแสดงไว้ในตารางที่ 6)

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (ดังแสดงไว้ในตารางที่ 7)

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (ดังแสดงไว้ในตารางที่ 8)

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ (ดังแสดงไว้ในตารางที่ 9 - 12)

### ตอนที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 5 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ความสามารถในการจัดการ อารมณ์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	n = 30		n = 30		
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1. ประเมินและรู้เท่าทัน สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง	2.63	0.24	2.40	0.29	0.77*
2. จัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	2.45	0.24	2.45	0.39	0.01
3. สามารถคลายเครียดด้วย วิธีการที่สร้างสรรค์	2.50	0.36	2.56	0.40	0.77
4. สร้างความสุขให้กับตนเอง และผู้อื่น	2.29	0.25	2.34	0.28	0.36
รวมค่าเฉลี่ย	2.47	0.14	2.44	0.27	0.02

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามรายด้านได้ดังนี้

ด้านที่ 1 ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.63$ ) กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.40$ ) และเมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

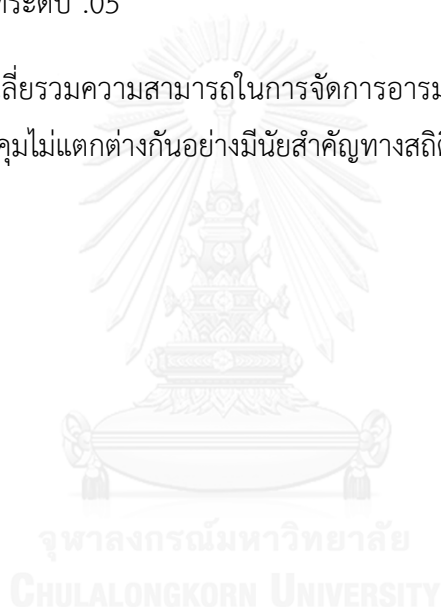
ด้านที่ 2 จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.45$ )

ด้านที่ 3 สามารถคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.50$ ) กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.56$ )

ด้านที่ 4 สร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.29$ ) กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.34$ ) และเมื่อเปรียบเทียบด้านที่ 2,3 และ4 ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยรวมความสามารถในการจัดการอารมณ์ทุกด้านก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยรวม ( $\bar{x} = 2.47$ ) กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยรวม ( $\bar{x} = 2.44$ ) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมความสามารถในการจัดการอารมณ์ทุกด้านก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น คะแนนเฉลี่ยรวมความสามารถในการจัดการอารมณ์ทุกด้านก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



## ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 6 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ความสามารถในการจัดการ อารมณ์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	n = 30		n = 30		
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1. ประเมินและรู้เท่าทัน สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง	3.21	0.17	2.40	0.26	14.87*
2. จัดการความขัดแย้ง ต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	3.22	0.34	2.46	0.37	8.28*
3. สามารถคลายเครียดด้วย วิธีการที่สร้างสรรค์	3.04	0.30	2.54	0.39	5.51*
4. สร้างความสุขให้กับ ตนเองและผู้อื่น	3.28	0.26	2.34	0.27	13.50*
รวมค่าเฉลี่ย	3.19	0.20	2.43	0.25	12.87*

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามรายด้านได้ดังนี้

ด้านที่ 1 ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 3.21$ ) และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.40$ )

ด้านที่ 2 จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 3.22$ ) และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.46$ )

ด้านที่ 3 สามารถคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 3.04$ ) และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.54$ )

ด้านที่ 4 สร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 3.28$ ) และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.34$ ) และเมื่อเปรียบเทียบด้านที่ 1,2,3 และ 4 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยรวมความสามารถในการจัดการอารมณ์ทุกด้านหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 3.19$ ) และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.43$ ) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมความสามารถในการจัดการอารมณ์ทุกด้านหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น คะแนนเฉลี่ยรวมความสามารถในการจัดการอารมณ์ทุกด้านหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



### ตอนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 7 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความสามารถในการจัดการ อารมณ์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t
	n=30		n=30		
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1. ประเมินและรู้เท่าทัน สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง	2.63	0.24	3.21	0.17	-9.86*
2. จัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	2.45	0.24	3.22	0.34	-10.89*
3. สามารถคลายเครียดด้วย วิธีการที่สร้างสรรค์	2.50	0.36	3.04	0.30	-5.64*
4. สร้างความสุขให้กับ ตนเองและผู้อื่น	2.29	0.25	3.28	0.26	-13.43*

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลองหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง จำแนกตามรายด้านได้ดังนี้

ด้านที่ 1 ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.63$ ) และหลังการทดลองอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 3.21$ )

ด้านที่ 2 จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.45$ ) และหลังการทดลองอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 3.22$ )

ด้านที่ 3 สามารถคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.50$ ) และหลังการทดลองอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 3.04$ )

ด้านที่ 4 สร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.29$ ) และหลังการทดลองอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 3.28$ ) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ทุกด้าน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ดังนั้น คณะเน้นเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ทุกด้านก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



#### ตอนที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 8 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความสามารถในการจัดการ อารมณ์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t
	n = 30		n = 30		
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1. ประเมินและรู้เท่าทัน สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง	2.39	0.29	2.37	0.26	1.93
2. จัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	2.45	0.39	2.46	0.37	-0.40
3. สามารถคลายเครียดด้วย วิธีการที่สร้างสรรค์	2.56	0.40	2.54	0.39	1.67
4. สร้างความสุขให้กับตนเอง และผู้อื่น	2.34	0.28	2.34	0.27	0.24

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลองหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม จำแนกตามรายด้านได้ดังนี้

ด้านที่ 1 ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.39$ ) หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.37$ )

ด้านที่ 2 จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.45$ ) และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.46$ )

ด้านที่ 3 สามารถคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.56$ ) หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.54$ )

ด้านที่ 4 สร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{x} = 2.34$ ) และเมื่อ

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ทุกด้าน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ทุกด้านก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



**ตอนที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลอง  
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ**

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการ  
อารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ

**ด้านที่ 1 ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง**

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
		n = 30		n = 30		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1	ฉันไม่รู้ตัวฉันโมโห น้อยใจเพราะสาเหตุใด	3.20	0.66	2.57	0.68	3.65*
3	ฉันรู้ตัวเมื่อฉันกำลังเครียด	3.20	0.55	1.87	0.63	8.74*
5	เมื่อฉันโกรธไม่พอใจ ฉันจะว่าผู้ที่ทำให้ โกรธ	3.03	0.49	2.50	0.82	3.06*
6	ฉันรับไม่ได้เมื่อมีคนกล่าวตำหนิ	2.80	0.66	2.03	0.67	4.46*
11	ฉันไม่มีเป้าหมายในชีวิตไม่ว่าชีวิต ต้องการอะไร	3.40	0.56	2.87	0.78	3.05*
12	ฉันไม่สามารถตระหนักได้ถึงความรู้สึก ความต้องการและความห่วงใยของผู้อื่น เวลาที่ฉันโดนพวกเขาตำหนิ	2.87	0.73	2.90	0.66	-0.19
13	ฉันรู้ว่าหากทำแบบนี้จะเกิดผลอย่างไร ตามมา	3.23	0.57	1.83	0.65	8.90*
15	ฉันรู้สึกไม่สบายใจหากเพื่อนไม่ทักทาย	3.20	0.71	2.77	0.90	2.07*
20	ฉันอารมณ์เสื่อง่าย	2.87	0.73	2.17	0.87	3.37*
23	ฉันสามารถระบุได้ว่าเหตุการณ์ใดที่ทำให้ ฉันโกรธ	3.63	0.49	2.03	0.72	10.08*
24	ฉันสามารถระบุได้ว่าเหตุการณ์ใดที่ทำให้ ฉันเครียด กังวลใจ	3.77	0.43	2.07	0.78	10.40*
31	ฉันรู้สึกกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา	3.37	0.67	2.87	0.93	2.38*
รวมค่าเฉลี่ยด้านที่ 1		3.21	0.17	2.37	0.26	14.88*

\*  $p < .05$

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ

**ด้านที่ 2 จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม**

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
		n = 30		n = 30		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
2	ฉันรู้สึกโมโหแต่สำรวมเพราะอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่	3.23	0.50	2.03	0.56	8.76*
4	ฉันได้บทเรียนจากการกระทำที่ไม่ดีและฉันรู้ว่าทำอะไรจึงจะไม่เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นอีก	3.33	0.66	2.17	0.91	5.67*
9	เมื่อฉันโกรธฉันจะทำร้ายตัวเอง	3.47	0.68	3.17	0.95	1.41
10	เมื่อฉันโกรธฉันจะทำร้ายผู้อื่น	3.27	0.83	3.03	0.80	1.10
18	เมื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉินขึ้น ฉันจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	2.97	0.85	2.67	0.88	1.34
25	ฉันสามารถแก้ปัญหาได้เมื่อต้องพบเจอเหตุการณ์ทะเลาะวิวาท	3.30	0.71	2.13	0.78	6.24*
26	ฉันยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างได้	3.17	0.74	2.10	0.80	5.18*
30	เมื่อเจอปัญหา ฉันจะหาทางแก้ไข	3.27	0.58	2.53	0.78	4.14*
32	ฉันมีสติเมื่อเกิดความวุ่นวายใจ	2.93	0.78	2.30	0.70	3.29
รวมค่าเฉลี่ยด้านที่ 2		3.22	0.34	2.46	0.37	8.31

\*  $p < .05$

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ

**ด้านที่ 3 สามารถคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์**

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
		n = 30		n = 30		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
7	ฉันไม่สามารถปลดปล่อยตัวเองจากภาวะ อารมณ์เครียดได้	2.87	0.73	2.83	0.79	0.17
8	เมื่อฉันโกรธตัวฉันจะสั่น	3.40	0.86	3.17	0.92	0.98
14	ฉันจะเป็นทุกข์ใจนานหลายชั่วโมงหาก ตกอยู่ในสภาพที่รู้สึกว่าคุณอับอาย	2.63	0.81	2.60	0.77	0.16
16	ฉันมักรู้สึกเบื่อ เศร้าหมองโดยไม่มีสาเหตุ	3.23	0.63	2.47	0.90	3.83*
17	ฉันมีอาการเหม่อลอยเป็นประจำ	2.50	0.82	2.77	0.77	1.30
22	ฉันไม่รู้ว่าต้องทำอะไรเมื่อฉันตกอยู่ใน สถานการณ์ที่กดดัน	2.73	0.83	2.43	0.86	1.38
29	เมื่อรู้สึกเครียด ฉันจะปรึกษาผู้อื่น	3.20	0.71	1.90	0.80	6.63*
39	ฉันหางานอดิเรกทำเมื่อเกิดความเครียด	3.33	0.55	2.30	0.92	5.30*
40	เมื่อเจอเรื่องผิดหวัง ฉันจะเครียดไม่นาน	3.27	0.74	2.17	0.59	6.63*
41	ฉันตื่นเต้น ตกใจง่ายเมื่ออยู่ใน สถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	3.10	0.80	2.63	0.72	2.37
42	ฉันรู้สึกว่าทุกวันนี้ไม่มีความสุข เพราะมี แต่ปัญหาและความวุ่นวาย	3.17	0.75	2.70	0.95	2.11
รวมค่าเฉลี่ยด้านที่ 3		3.04	0.30	2.54	0.39	5.50*

\*  $p < .05$

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายชื่อ

**ด้านที่ 4 สร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น**

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
		n = 30		n = 30		
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
19	ฉันไม่อยากยกโทษให้กับคนที่ทำผิดต่อฉัน	3.33	0.84	2.87	0.78	2.23*
21	ฉันกล่าวชมผู้อื่น เมื่อเขาทำสิ่งดีงาม	3.10	0.66	2.37	0.72	4.11*
27	ฉันมองโลกในแง่ดี	3.03	0.61	2.23	0.77	4.43*
28	เมื่อผิดหวังฉันจะให้กำลังใจตนเอง	3.20	0.76	2.10	0.84	5.30*
33	ฉันมีกิจกรรมยามว่างทำอยู่เสมอ	2.70	0.47	2.10	0.76	9.84*
34	ฉันให้อภัยผู้อื่น	3.07	0.83	2.77	0.86	1.38*
35	ฉันจะไม่กล่าวโทษผู้อื่น	3.20	0.66	2.33	0.92	4.18*
36	ฉันให้อภัยตนเอง	3.43	0.57	2.37	1.00	5.08*
37	ฉันรู้สึกว่าคุณค่า	3.30	0.65	2.20	0.92	5.33*
38	ฉันเห็นคุณค่าของผู้อื่น	3.43	0.50	2.06	0.78	8.03*
รวมค่าเฉลี่ยด้านที่ 4		3.82	0.26	2.34	0.27	13.50*
รวมค่าเฉลี่ยทุกด้าน		3.19	0.19	2.43	0.25	-13.02*

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 9, 10, 11 และ 12 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยรวมความสามารถในการจัดการอารมณ์ทุกด้านหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สามารถจำแนกได้ดังนี้ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้านอยู่ในระดับสูงและกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยรวม ( $\bar{x} = 3.19$ ) กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยรวม ( $\bar{x} = 2.43$ ) และเมื่อเปรียบเทียบหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38,

39, 40, 41 และ 42 มีค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม ข้อที่ 12 และ 17 มีค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มควบคุมมากกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05





## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการทดลองใช้โปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนนวมินทราชินูทิศเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 รวมทั้งสิ้น 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบเฉพาะเจาะจง โดยให้นักเรียนทำแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์เพื่อแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ โปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ จำนวน 16 แผนกิจกรรม และแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมและดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

การวิจัยในครั้งนี้มีข้อสังเกตดังนี้ คะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลองในด้านที่ 1 ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจาก การแบ่งกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ ผู้วิจัยพิจารณาคะแนนความสามารถในการ

จัดการอารมณ์ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนรวมทุกด้านโดยไม่ได้พิจารณาคะแนนรายด้าน ซึ่งคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ ( $\bar{x} = 2.63$ ) อยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ ( $\bar{x} = 2.40$ ) อยู่ในระดับปานกลาง แต่ไม่ส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยรวม

เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้านก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” สรุปได้ดังนี้

1. ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การจัดโปรแกรมทักษะชีวิตทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การจัดโปรแกรมทักษะชีวิตทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ช่วยพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ได้ ดังนี้

1. ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การจัดโปรแกรมทักษะชีวิตทำให้ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลอง มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า “ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต มีความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่าก่อนการทดลอง” เช่นเดียวกับ งานวิจัยของ สุทัศน์ สุรสิทธิ์สานนท์ (2549) ที่ได้ศึกษาผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในทุกด้าน และมีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอาจสืบเนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ให้นักเรียนได้ปฏิบัติร่วมกันในหลายกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่จัดให้นั้น ผู้วิจัยได้ปรับเนื้อหาวิธีการดำเนินกิจกรรม ขั้นตอนการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับโปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์เพื่อให้เหมาะสมกับการนำมาใช้ในการจัดการอารมณ์

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมต่างๆมีลักษณะขั้นตอนตามหลักของกิจกรรมการสอนสุขศึกษาที่ประกอบไปด้วย ขั้นนำ ขั้นสอน และขั้นสรุป (สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์, 2542)

ขั้นนำ เป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม มีการแนะนำ ทักทายหน้าชั้นเรียน พร้อมทั้งตรวจสอบรายชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม สนทนาเบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมแต่ละครั้ง

ชั้นสอน (ชั้นดำเนินกิจกรรม) เป็นชั้นที่ผู้วิจัยเป็นผู้แนะนำกิจกรรม อธิบายวิธีการเล่นและ ข้อตกลงของการทำกิจกรรมให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม มีการสร้างข้อตกลงระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยก่อนการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้การ ดำเนินกิจกรรมดำเนินได้อย่างราบรื่น และให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ มีการ เพิ่มเติมในส่วนของโปรแกรมทักษะชีวิต โปรแกรมทักษะชีวิตนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นตามแนวคิดทักษะ ชีวิตด้านการจัดการอารมณ์, แนวคิดการจัดการอารมณ์ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน, 2552), แนวคิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2550), แนวทางการ ควบคุมความโกรธ (Tavris, 1999) และ แนวทางการจัดการความโกรธ (Baumeister and Bushman, 2008)

ขั้นสรุป เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยจะทำการสรุปถึงวัตถุประสงค์ที่ได้รับจากกิจกรรมและสิ่งที่ ต้องการให้นักเรียนได้รับจากกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดการเรียนรู้ถึงสิ่งที่ผู้วิจัยสรุปในแต่ละ กิจกรรมและในแต่ละใบงาน และเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการเล่นจากเกม มีข้อคิดใน การนำไปดำเนินชีวิต ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการจัดการอารมณ์ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ใช้ เทคนิคในการจัดการอารมณ์ ซึ่งประกอบไปด้วยการให้รางวัล การยกย่องชมเชย การยกตัวอย่างตัว แบบ และ การใช้กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมรณรงค์ส่งเสริม เพื่อเป็นการเสริมแรงใน การจัดการอารมณ์อีกด้วย

โปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น จะเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้เกิดการเรียนรู้ที่ช่วยสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จะช่วยพัฒนาความสามารถในการจัดการ อารมณ์ ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมอาโอเออู เป็นกิจกรรมช่วยส่งเสริมการจัดการความเครียดและสร้าง ความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมไม่มีอะไรได้ตั้งใจไปทุกอย่าง เป็นกิจกรรมที่ ช่วยประเมินสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสามารถจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ด้วย วิธีการที่สร้างสรรค์ เป็นต้น นอกจากนี้ตัวผู้วิจัยก็ต้องปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียนกลุ่ม ทดลองเพื่อไม่ให้นักเรียนเรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการเสริมสร้าง การรู้เท่าทัน ควบคุม และจัดการอารมณ์ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ที่ กล่าวว่า การฝึกฝนให้ผู้เรียนเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถประเมินอารมณ์และความ

ต้องการที่เกิดขึ้นได้จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนรู้จักการถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึก นำไปสู่การรู้เท่าทันอารมณ์และสามารถจัดการอารมณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย การตระหนักรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถระบุเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ ความเครียด ความกังวลใจได้ จะมีกิจกรรมที่ 1, 2, 7, 8, 9 และ 12 ที่จะเน้นการเพิ่มความสามารถในการประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ของตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ เคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา (2554) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การจัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยการสำรวจพฤติกรรม สามารถแก้ปัญหาได้เมื่อต้องเจอเหตุการณ์ทะเลาะวิวาท ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถแก้ไขปัญหาและสถานการณ์ต่างๆได้ จะมีกิจกรรมเกมที่ 1, 2, 3, 10, 11, 12 และ 14 ที่จะเน้นการพัฒนาความสามารถในการจัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม ซึ่งจากการผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านจัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Melinda (1981) ที่ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในการเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสมในชั้นเรียน หลังการศึกษาวิจัย พบว่า นักเรียนสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนได้

รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ ซึ่งประกอบไปด้วย มีวิธีการผ่อนคลายอารมณ์เมื่อเกิดความเครียด มีงานอดิเรกทำอยู่เสมอ สามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย จะมีกิจกรรมที่ 5, 6, 8, 9, 10, 11 และ 16 ที่จะเน้นการเพิ่มความสามารถในการรู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการคลายเครียดด้วย

วิธีการที่สร้างสรรค์ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kirkham and Schilling (1989) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมฝึกอบรมทักษะชีวิตให้แก่มารดาที่มีลูกพิการ พบว่า หลังการทดลองมารดาที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตด้านต่างๆ เช่น ทักษะการติดต่อสื่อสาร ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการควบคุมอารมณ์ และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมซึ่งกันและกันแล้วทำให้มารดาเด็กที่พิการเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองและทำให้พวกเขาารู้สึกคลายความเครียดลง

รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น ซึ่งประกอบไปด้วย การมองโลกในแง่ดี การให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าผู้อื่น จะมีกิจกรรมที่ 4, 5, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 15 และ 16 ที่จะเน้นการเพิ่มความสามารถในการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านรู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ พระมหาไสว คายสูงเนิน (2547) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ พบว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มระดับของการควบคุมอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ได้

นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะเกิดการเรียนรู้สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์แล้ว ยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ อารี พันธุ์มณี (2544) และวีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2544) ที่กล่าวว่า ทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน การบริหารอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจอีกทั้งยังช่วยพัฒนาความสามารถด้านทักษะการสื่อสารและการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วย

2. ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การจัดโปรแกรมทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองนักเรียนมีความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงกับสมมติฐานข้อที่ 2 “หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ มีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์มากกว่านักเรียนที่

ไม่ได้ร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต” เช่นเดียวกับงานวิจัยของ นวลลักษณ์ บุรณะกิติ (2549) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัดที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในแบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อได้ ดังนี้

ในข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41 และ 42 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม ข้อที่ 12 และ 17 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยรวมความสามารถในการจัดการอารมณ์ทุกด้านของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 3.19$ ) และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.43$ ) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมความสามารถในการจัดการอารมณ์ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ทุกด้านเพิ่มขึ้นและมากกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง การเข้าร่วมโปรแกรมห้เป็นการจัดกิจกรรมที่นักเรียนกลุ่มทดลองจะได้รับการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์จากแผนการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นให้สอดคล้องกับการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ ดังที่ ชนิตา สุวรรณเจริญลาภ (2552) กล่าวว่า การส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ส่งผลให้ผู้เรียนมีทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมที่สูงขึ้น รวมทั้งการที่ผู้วิจัยตั้งเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ และมีการจัดกิจกรรมที่เอื้ออำนวยในการพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม จึงทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์มีคะแนนความสามารถในการจัดการอารมณ์แตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กรวิดา ศรีสุภา (2547) ได้ศึกษา ผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า หลังทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนจากการประเมินของนักเรียน ครู ผู้ปกครองน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้การใช้โปรแกรมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ยังมีส่วนทำให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นด้วย ดังผลการวิจัยของ จิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์ (2547) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

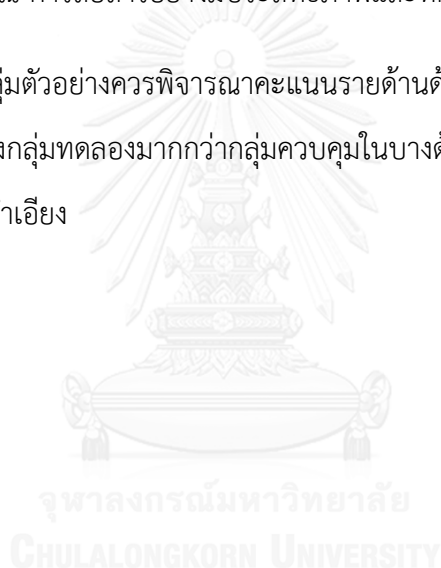
### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่าการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ช่วยพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนได้ ดังนั้น โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์จึงมีความเหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพิ่มเติมในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจาก นักเรียนในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การปรับตัว การเข้าสังคมในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ทำให้นักเรียนมีการมองโลกในแง่ดี จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการสร้างสรรค์ รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้ สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ และช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้
2. นักเรียนทุกคนมีความสำคัญ จึงควรมีการสังเกตนักเรียนและช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม และให้ความสนใจกับนักเรียนทุกคน
3. โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์สามารถไปปรับใช้กับพฤติกรรมอื่นๆ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นต้น



### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยในเรื่องการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์โดยแยกตามเพศ ตามวัย หรือระดับชั้น
2. ควรศึกษาวิจัยในเรื่องการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์กับกลุ่มบุคคลพิเศษอื่นๆ
3. ควรศึกษาวิจัยในเรื่องการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ในด้านอื่นๆ เช่น ทักษะชีวิตด้านความคิดสร้างสรรค์และความคิดอย่างมีวิจาร์ณญาณ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
4. การแบ่งกลุ่มตัวอย่างควรพิจารณาคะแนนรายด้านด้วย เนื่องจากคะแนนก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมในบางด้านซึ่งส่งผลให้การวิจัยเกิดความลำเอียง



## รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต. (2543). อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรวิดา ศรีสุภา. (2547). ผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2547). สถานการณ์งานอนามัยแม่และเด็ก ปี 2544-2546. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- เคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา. (2554). ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์. (2548). ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชนิดา สุวรรณเจริญลาภ. (2552). ผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพุทปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชลชัย ทศกุลณี. (2542). การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคชาย เขตการศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดุขฎี เจริญสุข. (2540). ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นวลลักษณ์ บุรณะกิติ. (2549). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์

- ฝีกอบรมเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประภาวดี แสนสีลา. (2543). การพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์สาธิตศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานามัยสิ่งแวดล้อม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ดันอ้อ แกรมมี่ จำกัด.
- พระมหาไสว คายสูงเนิน. (2547). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เพ็ญภา กุลนภาดล. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์กับการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. วารสารศึกษาศาสตร์, 23(1), 230-243.
- มาลี ชันศิริ. (2545). การประยุกต์ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนสหศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต(พยาบาลสาธารณสุข) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีเรื่อน แก้วกั้งवाल. (2539). ทฤษฎีมูลคณิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ศรีเรื่อน แก้วกั้งवाल. (2548). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เขา รู้เรา). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2552). การเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนระดับประถมศึกษา-มัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุชา จันท์ธอม. (2536). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุทัศน์ สุรสหัสสานนท์. (2549). ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี. ปริญญาสาธิตศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อมรรัตน์ สงวนสุข. (2547). ผลการใช้โปรแกรมการให้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรพรรณ พรสีมา. (2543). การคิด. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาทักษะการคิด.
- อารี พันธุ์มณี. (2544). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: บริษัท ไยใหม่ ครีเอทีฟกรุ๊ป จำกัด.

อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติย์. (2534). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ภาษาอังกฤษ

Baumeister, R. F., Bushman, B.J., (2008). *Social Psychology & Human Nature*. Belmont CA: Thomson Higher Education.

Botvin, G. J. (2003). Preventing tobacco and alcohol use among elementary school students through Life skills Training. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 12, 1-18.

Duffy, K. G., & Atwater, E. (2004). *Psychology for living : Adjustment, growth and behaviour today*. New Jersey: Prentice Hall.

Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.

Gesell, A. L. (1956). *Infancy and Human Growth*. New York: Macmillan.

Havighurst, R. J. (1979). *The nature and values of meaningful free-time activity*. New York: Arno Press.

Kirkham, M. A., & Schilling, R. F. (1989). life skills training with mothers of handicapped children. *Journal of Social Service Research*, 13, 67-87.

Melinda, C. (1981). A Study of the Effectiveness of A Structured Life Skills Program in Facilitation Appropriate Classroom Behavior. Retrieved 22 June 2014

Morganett, R. S. (1994). *Skills for living : Group conseling activities for elementary school students*. Champaign IL: Research Press.

Papalia, D. E., & Olds, S. W. (1995). *Human development* New York: McGraw-Hill.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination Cognition and Personality*, 9, 185-221.

Santrock, J. W. (2003). *Psychology*. New York: McGraw-Hill.

Tavis, C. (1999). The myth of the First three years-A new understanding of early brain development and lifelong learning. *New York Times Review*, 71, 14-14.

World Health Organization. (1994). *Life Skill Education for Children and Adolescents in School*. Geneva Switzerland: WHO.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” มีดังนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวณี หอมสนิท  
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์  
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ครูมิ่งขวัญ ศิริโชติ  
ครูเชี่ยวชาญประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ  
เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
4. ครูอุไร ไชยพงศ์พานิช  
ครูประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย
5. ครูทิตลิตา พรหมราช  
ครูประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนราชินีบน



ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY



## แบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นการสอบถามเพื่อประเมินเกี่ยวกับ “ความสามารถในการจัดการอารมณ์” ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการตอบคำถามของนักเรียน จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ข้อคำถามทุกข้อ ไม่มีข้อใดมีคำตอบที่เป็นถูกหรือผิด คำตอบของนักเรียนแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียนผู้นั้น ผู้วิจัยใคร่ขอร้องให้นักเรียนตอบคำถามตามสภาพความเป็นจริงของตนเองและขอรับรองว่าข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามนี้จะไม่มีนำไปเปิดเผยตลอดจนไม่มีการนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้ในประโยชน์อื่นใดนอกจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามมีทั้งสิ้น 42 ข้อ แต่ละข้อจะเป็นสถานการณ์ระหว่างตัวนักเรียนกับผู้อื่น แต่ละสถานการณ์จะแสดงถึงวิธีการปฏิบัติตัวของนักเรียนทั้งในอดีตและปัจจุบัน

วิธีตอบแบบสอบถาม ให้นักเรียนระลึกถึงเหตุการณ์ระหว่างตัวนักเรียนกับผู้อื่นย้อนหลังไปตั้งแต่สองสัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ว่านักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไร แล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบท้ายข้อคำถามที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด ข้อละหนึ่งคำตอบและขอให้ตอบให้ครบทุกข้อ

### ตัวอย่าง

คำถาม	ระดับความคิดเห็น			
	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0. ฉันไม่รู้ว่าคุณโกรธ น้อยใจ โหมโทเพราะสาเหตุใด				
00. ฉันรู้ตัวเมื่อฉันกำลังเครียด				

### หลักเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถาม เป็นดังนี้

- จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงความรู้สึกหรือความคิดเห็นของนักเรียนอย่างมาก
- จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงความรู้สึกหรือความคิดเห็นของนักเรียนค่อนข้างมาก
- จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงความรู้สึกหรือความคิดเห็นของนักเรียนค่อนข้างมาก
- จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงความรู้สึกหรือความคิดเห็นของนักเรียนอย่างมาก

คำถาม	ระดับความคิดเห็น			
	จริง มาก ที่สุด 4	จริง มาก 3	จริง น้อย 2	จริง น้อย ที่สุด 1
1. ฉันไม่รู้ว่าคุณโกรธ น้อยใจ โหมโทเพราะสาเหตุใด				
2. ฉันรู้สึกโหมโทแต่สำรวมเพราะอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่				
3. ฉันรู้ตัวเมื่อฉันกำลังเครียด				
4. ฉันได้บทเรียนจากการกระทำที่ไม่ดีและฉันรู้ว่าทำอะไรจึงจะไม่เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นอีก				
5. เมื่อฉันโกรธ ไม่พอใจ ฉันจะว่ากล่าวผู้ที่ทำให้โกรธ				
6. ฉันรับไม่ได้เมื่อมีคนกล่าวตำหนิ				
7. ฉันไม่สามารถปลดปล่อยตัวเองจากภาวะอารมณ์เครียดได้				
8. เมื่อฉันโกรธตัวฉันจะสั่น				
9. เมื่อฉันโกรธฉันจะทำร้ายตัวเอง				
10. เมื่อฉันโกรธฉันจะทำร้ายผู้อื่น				
11. ฉันไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่รู้ว่าชีวิตตัวเองต้องการอะไร				
12. ฉันไม่สามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการ และความห่วงใยของผู้อื่น เวลาที่ฉันโดนพวกเขาตำหนิ				
13. ฉันรู้ว่าหากฉันทำแบบนี้จะเกิดผลอย่างไรตามมา				
14. ฉันจะเป็นทุกขใจนานหลายชั่วโมง				

คำถาม	ระดับความคิดเห็น			
	จริง มาก ที่สุด 4	จริง มาก 3	จริง น้อย 2	จริง น้อย ที่สุด 1
15. ฉันรู้สึกไม่สบายใจ ไม่พอใจหากเพื่อนไม่ ทักทาย				
16. ฉันมักรู้สึกเบื่อ เศร้าหมองโดยไม่มีสาเหตุ				
17. ฉันมีอาการเหม่อลอยเป็นประจำ				
18. เมื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉินขึ้น ฉันจะไม่ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้				
19. ฉันไม่อยากยกโทษให้คนที่ทำผิดต่อฉัน				
20. ฉันอารมณ์เสียง่าย				
21. ฉันกล่าวชมผู้อื่นเมื่อเขาทำสิ่งดีงาม				
22. ฉันไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรเมื่อฉันตกอยู่ใน สถานการณ์ที่กดดัน				
23. ฉันสามารถระบุได้ว่าเหตุการณ์ใดที่ทำให้ ฉันโกรธ				
24. ฉันสามารถระบุได้ว่าเหตุการณ์ใดที่ทำให้ ฉันเครียด กังวลใจ				
25. ฉันสามารถแก้ปัญหาได้เมื่อต้องพบเจอ เหตุการณ์ทะเลาะวิวาท				
26. ฉันยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างได้				
27. ฉันมองโลกในแง่ดี				
28. เมื่อผิดหวังฉันจะให้กำลังใจตนเอง				
29. เมื่อรู้สึกเครียด ฉันจะปรึกษาผู้อื่น				
30. เมื่อเจอปัญหา ฉันจะหาทางแก้ไข				
31. ฉันรู้สึกกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
32. ฉันมีสติเมื่อเกิดความวุ่นวายใจ				

คำถาม	ระดับความคิดเห็น			
	จริง มาก ที่สุด 4	จริง มาก 3	จริง น้อย 2	จริง น้อย ที่สุด 1
33. ฉันมีกิจกรรมยามว่างให้ทำอยู่เสมอ				
34. ฉันให้อภัยผู้อื่น				
35. ฉันจะไม่กล่าวโทษผู้อื่น				
36. ฉันให้อภัยตนเอง				
37. ฉันรู้สึกว่าคุณค่า				
38. ฉันเห็นคุณค่าของผู้อื่น				
39. ฉันทำงานอดิเรกทำเมื่อเกิดความเครียด				
40. เมื่อเจอเรื่องผิดหวัง ฉันจะเครียดไม่นาน				
41. ฉันตื่นเต้น ตกใจง่ายเมื่ออยู่ใน สถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
42. ฉันรู้สึกว่าคุณค่า แต่ปัญหาและวุ่นวาย				

# แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

## แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง เลือแห่งความสุข

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว

### สาระสำคัญ

อารมณ์เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่มากระทบจิตใจ เช่น คำพูด การกระทำ สถานการณ์ และเหตุการณ์ต่างๆ โดยทั่วไปในชีวิตของเราจะมีอารมณ์ 2 ประเภท คือ อารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี


อารมณ์ดีมีความสุขเป็นอารมณ์ที่เกิดจากความดีใจ สบายใจ และปลาบปลื้มเบิกบานใจ อารมณ์ไม่ดี เช่น เศร้า กลัว โกรธ เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกโกรธ เกลียด เครียด ไม่พอใจ วิตกกังวล สิ้นหวัง หม่นหมอง ทำให้อ่อนแอ ท้อถอย ฉุนเฉียว ขาดความอดทน

### จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถ
1. เสนอวิธีการคลายเครียดอย่างสร้างสรรค์ได้
  2. อธิบายวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้
  3. เสนอวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองอย่างมีเหตุผลได้

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<b>ชั้นนำ (5 นาที)</b> ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง อารมณ์ให้นักเรียน หลังจากนักเรียนอ่านใบความรู้เสร็จ ผู้วิจัยกับนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับประเภทของอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์ของนักเรียนเวลานักเรียนมีความสุข หรือเวลาที่นักเรียนโกรธเป็นอย่างไร	1. ใบความรู้เรื่องอารมณ์		

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ชั้นกิจกรรม (40 นาที)</b></p> <p>1. ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับความหมายของ “ความสุข” โดยถามถึงความหมายของความสุข ลักษณะของความสุข ความสุขที่เกิดขึ้นในชีวิต</p> <p>2. หลังจากที่นักเรียนทุกคนได้เสนอความเข้าใจของตนเองที่มีต่ออารมณ์แล้ว ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง “สื่อแห่งความสุข” แล้วจึงเปิดคลิปวิดีโอสื่อการสอนเรื่อง “สื่อแห่งความสุข” ให้นักเรียนชม ใช้เวลา 7 นาที</p> <p>3. หลังจากดูวิดีโอสื่อการสอนจบแล้ว ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนตอบคำถามในใบงานของตนเอง ใช้เวลา 10 นาที</p> <p>4. หลังจากที่นักเรียนทำใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะเรียกให้อาสาสมัครออกมาหน้าชั้นเรียนเพื่อเป็นตัวแทนนักเรียนเขียนคำตอบบนกระดานดำ</p>	<p>2. คลิปวิดีโอสื่อการสอนเรื่อง “สื่อแห่งความสุข”</p> <p>3. ใบงานเรื่อง “สื่อแห่งความสุข” จำนวน 30 แผ่น</p>	<p>1. สังเกตจากการตอบคำถาม</p> <p>2. ตอบคำถามได้ ใบงานได้ตรงตามจุดประสงค์</p> <p>3. สังเกตจากข้อเสนอแนะทางในการแก้ไข ปัญหาเมื่อเกิดความกังวลใจ</p>	

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ชั้นกิจกรรม (40 นาที)</b> <b>(ต่อ)</b> โดยให้นักเรียนที่ไม่ได้ออกมาหน้าชั้นช่วยกันตอบคำถามข้อที่ 1 และข้อที่ 2 และอาสาสมัครเขียนตามเพื่อนบอก โดยที่คำถามแต่ละข้อสามารถมีคำตอบที่หลากหลายแตกต่างกันได้ และถ้าคำตอบของใครยังไม่ได้ปรากฏบนกระดานดำนักเรียนจะต้องบอกให้อาสาสมัครช่วยเขียนคำตอบของตนเองเพิ่มเติมจนกว่าจะได้คำตอบของนักเรียนทุกคน ใช้เวลา 13 นาที</p> <p>5. เมื่อได้คำตอบครบทุกข้อแล้ว ผู้วิจัยรวบรวมใบงานของนักเรียนส่งคืน</p>		<p>4. สังเกตจากความร่วมมือในการตอบคำถาม</p>	<p>กิจกรรมนี้สอดคล้องกับทักษะชีวิตเรื่อง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการสร้างสรรค์</li> <li>2. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น</li> </ol>

เกณฑ์การประเมินการทำงานกลุ่ม

กลุ่มที่ .....

เลขที่	ชื่อ-สกุล	รายการการสังเกต												รวม
		การแบ่งหน้าที่			การวางแผนการทำงาน			ความร่วมมือในการทำงาน			การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1														
2														
3														
4														
5														
6														



เกณฑ์การประเมินการนำเสนอในงาน กิจกรรม “สื่อแห่งความสุข”

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			หมายเหตุ
	3 (ดีมาก)	2 (ปานกลาง)	1 (ควรปรับปรุง)	
1.การ นำเสนอ ผลงาน	สามารถเสนอ วิธีการคล้าย เครือข่ายอย่าง สร้างสรรค์ได้ อย่างน้อย 3 ข้อ	สามารถเสนอ วิธีการคล้าย เครือข่ายอย่าง สร้างสรรค์ได้ อย่างน้อย 2 ข้อ	สามารถเสนอ วิธีการคล้าย เครือข่ายอย่าง สร้างสรรค์ได้ อย่างน้อย 1 ข้อ	



**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อควรแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุดาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b></p> <p>1. ผู้วิจัยสร้างสถานการณ์จำลองให้นักเรียนทุกคน คนละ 3 สถานการณ์ และบอกให้นักเรียนทุกคนเริ่มต้นอ่านสถานการณ์จำลองที่โต๊ะเรียนของตนเอง</p> <p>2. หลังจากที่นักเรียนอ่านสถานการณ์จำลองจบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามในใบงานของตนเอง</p> <p>3. หลังจากนั้นผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเกี่ยวกับประเด็นคำถามในใบงานที่แจกให้เพื่อให้นักเรียนได้รับฟังข้อคิดเห็นทางบวกที่แตกต่างหลากหลายจากผู้อื่น พร้อมทั้งให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นคำตอบและเขียนลงในใบงานให้ครบถ้วน กลุ่มละ 1 ใบ</p> <p>4. หลังจากที่นักเรียนปรึกษากันและเขียนสรุปประเด็นคำตอบในใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นที่ละกลุ่ม โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มออกมานำเสนอด้วย</p>	<p>2. ใบสถานการณ์จำลอง จำนวน 5 สถานการณ์</p> <p>3. ใบงานเรื่อง “ไม่มีอะไรได้ตั้งใจไปทุกอย่าง”</p>	<p>1. ตอบคำถามในใบงานได้ตรงตามจุดประสงค์</p> <p>2 .สังเกตการทำงานกลุ่มโดยใช้แบบประเมินการทำงานกลุ่มแบบ Rating Scale</p> <p>3. สังเกตการนำเสนอโดยใช้แบบประเมินการนำเสนอ</p>	<p>2. จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม</p>

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ใน การทำ กิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นสรุป (5 นาที) (ต่อ)</b></p> <p>ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนได้ฝึก</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อธิบายอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้</li> <li>2. สามารถแยกแยะประเภทของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้</li> <li>4. จัดการกับความขัดแย้งต่างๆที่เกิดขึ้นได้</li> </ol> <p>ซึ่งเหล่านี้เป็นทักษะที่สำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง และหาวิธีจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เมื่อสามารถจัดการอารมณ์เหล่านั้นได้เป็นอย่างดี จะทำให้สมองเกิดการผ่อนคลาย</p> <p>ความเครียด</p>		4. สังเกตจากการตอบคำถาม	

เกณฑ์การประเมินการทำงานกลุ่ม

กลุ่มที่ .....

เลขที่	ชื่อ-สกุล	รายการการสังเกต												รวม
		การแบ่งหน้าที่			การวางแผนการทำงาน			ความร่วมมือในการทำงาน			การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

เกณฑ์การประเมินการนำเสนอในงาน กิจกรรม “ไม่มีอะไรได้ตั้งใจไปทุกอย่าง”

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			หมายเหตุ
	3 (ดีมาก)	2 (ปานกลาง)	1 (ควรปรับปรุง)	
1.การ นำเสนอ ผลงาน	สามารถอธิบาย ความรู้สึกของ ตนเองที่เกิดขึ้น เมื่อพบ สถานการณ์ต่างๆ ได้ครบทั้ง 3 สถานการณ์  สามารถเสนอ วิธีการจัดการ ความขัดแย้งที่ เหมาะสมกับ สถานการณ์ได้ ครบทั้ง 3 สถานการณ์  สามารถแยกแยะ ประเภทของ อารมณ์ที่เกิด ขึ้นกับตนเองได้ อย่างถูกต้องครบ ทั้ง 3 สถานการณ์	สามารถอธิบาย ความรู้สึกของ ตนเองที่เกิดขึ้น เมื่อพบ สถานการณ์ต่างๆ ได้ 2 สถานการณ์  สามารถเสนอ วิธีการจัดการ ความขัดแย้งที่ เหมาะสมกับ สถานการณ์ได้ 2 สถานการณ์  สามารถแยกแยะ ประเภทของ อารมณ์ที่เกิด ขึ้นกับตนเองได้ อย่างถูกต้อง 2 สถานการณ์	สามารถอธิบาย ความรู้สึกของ ตนเองที่เกิดขึ้น เมื่อพบ สถานการณ์ต่างๆ ได้ 1สถานการณ์ หรือไม่ได้เลย สามารถเสนอ วิธีการจัดการ ความขัดแย้งที่ เหมาะสมกับ สถานการณ์ได้ ครบทั้ง 1 สถานการณ์หรือ ไม่ได้เลย  สามารถแยกแยะ ประเภทของ อารมณ์ที่เกิด ขึ้นกับตนเองได้ อย่างถูกต้อง 1 สถานการณ์หรือ ไม่ได้เลย	สามารถ ประเมิน ประเภทของ ความคิดที่ เกิดขึ้นได้ อย่างถูกต้อง เมื่อตกอยู่ ภายใต้ สถานการณ์ นั้นได้ครบทั้ง 3 สถานการณ์

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อควรแก้ไข

.....

.....

.....

.....



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....



### แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

#### แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง ปฏิเสธอย่างไร

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบ

เวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว

#### สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบแง่ลบตามมา การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธมี 6 ขั้นตอน คือ 1.ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น 2.การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธให้ชัดเจนเป็นคำพูด 3.การขอความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ 4.ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างพร้อมทั้งบอกกล่าวแล้วเดินจากไปทันที 5.การตอรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน 6.การผลัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถ 1. อธิบายวิธีการจัดการความขัดแย้งที่เหมาะสมกับสถานการณ์ได้  
2. เสนอวิธีการจัดการความขัดแย้งในสถานการณ์จริงได้

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<b>ชั้นนำ (5 นาที)</b> ผู้วิจัยแจกใบความรู้ให้นักเรียน หลังจากนั้นนักเรียนอ่านเสร็จแล้ว ผู้วิจัยถามคำถามนักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นนักเรียนเป็นผู้ที่ปฏิเสธคนไม่ใช่หรือไม่ เพื่อนชวนไปไหนก็ไปใช่หรือไม่	1. ใบความรู้เรื่องรู้จักปฏิเสธ		กิจกรรมนี้สอดคล้องกับทักษะชีวิตเรื่อง จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b></p> <p>1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม และแจกใบงานสถานการณ์จำลองให้กลุ่มละ 5 สถานการณ์ โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเรื่องการปฏิเสธลงในใบงานที่แจกให้ เพื่อให้นักเรียนได้รับฟังข้อคิดเห็นทางบวกที่แตกต่างหลากหลายจากผู้อื่น พร้อมทั้งให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นคำตอบและเขียนลงในใบงานให้ครบถ้วน กลุ่มละ 1 ใบ</p> <p>2. หลังจากที่นักเรียนปรึกษากันและเขียนสรุปประเด็นคำตอบในใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นทีละกลุ่ม โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มออกมานำเสนอด้วย</p> <p><b>ขั้นสรุป (5 นาที)</b></p> <p>ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนได้ฝึก</p> <p>1. ทักษะการปฏิเสธที่ดี</p> <p>2. การจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้ สถานการณ์จริง โดยทักษะการปฏิเสธที่ดีนี้เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยทำให้ความขัดแย้งต่าง ๆ ลดลง</p>	<p>2. ใบงานเรื่อง “ปฏิเสธอย่างไร” จำนวน 30 ชุด</p>	<p>1. ตอบคำถามในใบงานได้ตรงตามจุดประสงค์</p> <p>2. สังเกตการทำงานกลุ่มโดยใช้แบบประเมินการทำงานกลุ่มแบบ Rating Scale</p> <p>3. สังเกตการนำเสนอโดยใช้แบบประเมินการนำเสนอ</p> <p>4. สังเกตจากการตอบคำถาม</p>	

เกณฑ์การประเมินการทำงานกลุ่ม

กลุ่มที่ .....

เลขที่	ชื่อ-สกุล	รายการการสังเกต												รวม
		การแบ่งหน้าที่			การวางแผนการทำงาน			ความร่วมมือในการทำงาน			การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

เกณฑ์การประเมินการนำเสนอในงาน กิจกรรม “ปฏิเสธร้อยไร่”

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			หมายเหตุ
	3 (ดีมาก)	2 (ปานกลาง)	1 (ควรปรับปรุง)	
1. การ นำเสนอ ผลงาน	สามารถเสนอ วิธีการปฏิเสธรที่ เหมาะสมกับ สถานการณ์ได้ครบ ทั้ง 5 สถานการณ์	สามารถเสนอ วิธีการจัดการ ความขัดแย้งที่ เหมาะสมกับ สถานการณ์ได้ 3-4 สถานการณ์	สามารถเสนอ วิธีการจัดการ ความขัดแย้งที่ เหมาะสมกับ สถานการณ์ได้ 1-2 สถานการณ์หรือ ไม่ได้เลย	

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อควรแก้ไข

.....

.....

.....

.....



ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

### แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง ทุกวันเป็นวันที่ดี

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว

#### สาระสำคัญ

การมองโลกแง่บวก เป็นคนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ความคิดโปร่งใสและมีแนวโน้มอายุยืน คนที่มีความคิดเชิงบวก อารมณ์มักไม่ค่อยแปรปรวน ไม่รู้สึกกระวนกระวาย ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างมีความสุข การมองโลกแง่บวกเป็นนิสัยที่ติดตัวมาตั้งแต่เด็กแต่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นใหม่ได้โดยมีขั้นตอนดังนี้ คือ 1. ต้องออกจากกรอบของตัวเอง 2. ทำอย่างไรให้การกระทำนั้นทำให้เรารู้สึกพอ 3. มองเรื่องอนาคต

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถ 1. เสนอวิธีสร้างความสุขให้กับตนเองอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพได้

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<b>ขั้นนำ (5 นาที)</b> ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง”การมองโลกแง่บวก”และสนทนาแลกเปลี่ยนกับนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องดวงชะตา ความเชื่อเรื่องวันดี วันไม่ดี	1. ใบความรู้เรื่องการมองโลกในแง่บวก	1. สังเกตจากการตอบคำถาม	กิจกรรมนี้สอดคล้องกับทักษะชีวิตเรื่องสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น
<b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b> 1. ผู้วิจัยเปิดคลิปวิดีโอสื่อการสอนเรื่อง “ทุกวันเป็นวันที่ดี” ความยาว 4.44 นาที ให้นักเรียนดู หลังจากนั้นผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียนทุกคนทำ ใช้เวลา 15 นาที	2. คลิปวิดีโอสื่อการสอนเรื่อง “ทุกวันเป็นวันที่ดี” 3. ใบงานเรื่อง ทุกวันเป็นวันที่ดี	2. ตอบคำถามในใบงานได้ตรงตามจุดประสงค์	

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที) (ต่อ)</b></p> <p>2. ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับประเด็นคำถามในใบงาน</p> <p><b>ขั้นสรุป (5 นาที)</b></p> <p>ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่า จากคลิปวิดีโอสื่อการสอนที่นักเรียนได้ดูให้ข้อคิดตั้งนี้การทำอะไรก็ตามหากเรามีความตั้งใจจริงและลงมือทำอย่างเต็มความสามารถจะทำให้เราสามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ไม่ดีไม่พึงปรารถนาไปได้ และการดำเนินชีวิตของคนเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับดวงชะตา โชคลาภใดๆแต่ทุกสิ่งล้วนเกิดจากการลงมือทำอย่างเต็มที่ การมีสติ ขบคิดพิจารณาเรื่องราวของสิ่งต่างๆ หาสาเหตุ หาข้อเท็จจริงของสิ่งเหล่านั้น ไม่หลงเชื่อมงาย แต่ต้องลงมือทำด้วยตัวเองจนเกิดความสำเร็จ เพราะทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงไปได้ด้วย 2 มือของเรา โดยการกำหนดวางแผนชีวิตของตัวเอง โดยเริ่มตั้งแต่วางแผนระยะสั้นไปจนถึงระยะยาว</p>		<p>3. ตรวจสอบคำตอบในใบงานโดยใช้แบบประเมินการตอบคำถาม</p>	

เกณฑ์การประเมินการตอบคำถามในใบงาน กิจกรรม “ทุกวันเป็นวันที่ดี”

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			หมายเหตุ
	3 (ดีมาก)	2 (ปานกลาง)	1 (ควรปรับปรุง)	
1.การตอบ คำถามในใบ งาน	<p>1.สามารถอธิบาย ได้ว่า ในวันนี้มี เรื่องราวอะไรดีๆที่ เกิดขึ้นกับนักเรียน บ้าง</p> <p>2.สามารถเสนอ วิธีการที่จะทำให้ ทุกๆวันเป็นวันที่ดี มีเรื่องราวดีๆ เกิดขึ้นได้ และ สามารถยกตัวอย่าง ได้ เช่น เปลี่ยน ความคิด ทัศนคติ มองโลกในแง่ดี ค้นหาเรื่องราวดีๆที่ เกิดขึ้นรอบตัว รู้จัก การขอบคุณสิ่ง ต่างๆเล็กน้อยๆ รอบตัว เช่น ช่วย ครูหรือเพื่อนถือ ของ ช่วยพ่อแม่ ทำงานบ้าน ตั้งใจ เรียน จำนวน 3 ข้อ ขึ้นไป</p>	<p>1.สามารถอธิบาย ได้ว่า ในวันนี้มี เรื่องราวอะไรดีๆ ที่เกิดขึ้นกับ นักเรียนบ้าง</p> <p>2.สามารถเสนอ วิธีการที่จะทำให้ ทุกวันเป็นวันที่ดี ได้ จำนวน 2 ข้อ</p>	<p>1.สามารถอธิบาย ได้ว่า ในวันนี้มี เรื่องราวอะไรดีๆที่ เกิดขึ้นกับนักเรียน บ้าง</p> <p>2.สามารถเสนอ วิธีการที่จะทำให้ ทุกวันเป็นวันที่ดี ได้ จำนวน 2 ข้อ</p>	



**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

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

ปัญหา/อุปสรรค

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

ข้อควรแก้ไข

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

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

### แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว

#### สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลง คือโอกาสในการริเริ่มและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ การเปลี่ยนแปลง คือการก้าวไปข้างหน้าของบุคคลและองค์กรแม้ตำแหน่งอาจจะลดลง แต่โอกาสในการทำงานอาจจะดีขึ้น การเปลี่ยนแปลง ย่อมท้าทายความสามารถของคนที่จะไปเอาชนะมัน การเปลี่ยนแปลง เป็นการปรับขบวนใหม่ของคนและตำแหน่ง ทำให้เกิดบรรยากาศใหม่ในการทำงาน คนรักงาน จึงไม่กลัวการเปลี่ยนแปลงหากแต่ได้ต้อนรับการเปลี่ยนแปลงนั้นอย่างเอาการเอางาน

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถ
1. เสนอวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองอย่างมีเหตุผลได้
  2. อธิบายวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้
  3. เสนอวิธีการผ่อนคลายความเครียดให้กับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<b>ชั้นนำ (5 นาที)</b> ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “ชีวิตคือการเปลี่ยนแปลง” และเปิดคลิปเรื่อง “การเปลี่ยนแปลง” ให้นักเรียนดูและสนทนาเกี่ยวกับความไม่แน่นอนของสิ่งต่างๆรอบตัว	1. ใบความรู้เรื่องชีวิตคือการเปลี่ยนแปลง	1. สังเกตจากการตอบคำถาม	กิจกรรมนี้สอดคล้องกับทักษะชีวิตเรื่อง
<b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b> 1. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียน และเปิดเพลง “เวลาที่แสนสั้น” ให้นักเรียนทุกคนฟังใช้เวลา 10 นาที	2. ใบงานเรื่องทำวันนี้ให้ดีที่สุด		1. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการสร้างสรรค์

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที) (ต่อ)</b></p> <p>2. หลังจากที่นักเรียนฟังเพลงจบแล้ว ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 5 กลุ่ม ให้กระดาษเปล่าให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ใบ</p> <p>3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ระดมความคิดเกี่ยวกับประเด็นคำถามในใบงานที่แจกให้ เพื่อให้ นักเรียนได้รับฟังข้อคิดเห็นที่แตกต่างหลากหลายจากผู้อื่น พร้อมทั้งให้นักเรียนในกลุ่ม ช่วยกัน สรุปประเด็นคำตอบและเขียนลงในใบงานให้ครบถ้วนกลุ่มละ 1 ใบ</p> <p>4. หลังจากที่นักเรียนปรึกษากันและเขียนสรุปประเด็นคำตอบในใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นที่ละกลุ่ม โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มออกมานำเสนอด้วย</p>	<p>3. เพลง เวลาที่แสนสั้น</p>	<p>2. สังเกตการทำงานกลุ่มโดยใช้แบบประเมินการทำงานกลุ่มแบบ Rating Scale</p> <p>3. ตอบคำถามในใบงานได้ตรงตามจุดประสงค์</p> <p>4. สังเกตการนำเสนอโดยใช้แบบประเมินการนำเสนอ</p>	<p>2. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น</p>

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนสามารถสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์ มีเหตุผลและสามารถปฏิบัติได้จริงสามารถสรุปประเด็นของเนื้อเพลงได้ดังนี้ “ชีวิต” คือสิ่งที่ไม่ยั่งยืน เราผ่านมาในโลกนี้เพียงแค่วินาทีแล้วก็ต้องจากไป เราเคยลองคิดดูหรือไม่ว่าที่ผ่านมาตัวเราเองใช้เวลาแสนสั้นนี้อย่างไร เราใช้เวลาไปกับอะไรและกับใครบ้าง แล้วถ้าหากเราต้องเริ่มต้นนับเวลาถอยหลัง เราจะใช้เวลาที่เหลืออยู่จากนี้ไปอย่างไร ตัวเราเองเป็นคนตัดสินใจว่า เราจะคงยึดกับสิ่งที่ไม่ยั่งยืนต่อไปหรือลองเปิดใจแล้วเริ่มต้นชีวิตใหม่</p>		<p>5. สังเกตจากการตอบคำถาม</p>	

เกณฑ์การประเมินการทำงานกลุ่ม

กลุ่มที่ .....

เลขที่	ชื่อ-สกุล	รายการการสังเกต												
		การแบ่งหน้าที่			การวางแผนการทำงาน			ความร่วมมือในการทำงาน			การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น			รวม
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

เกณฑ์การประเมินการนำเสนอใบงาน กิจกรรม “ทำวันนี้ให้ดีที่สุด”

รายการที่ประเมิน	ระดับคุณภาพ			หมายเหตุ
	3 (ดีมาก)	2 (ปานกลาง)	1 (ควรปรับปรุง)	
1. การตอบคำถามในใบงาน	<p>1. สามารถอธิบายความหมายของเพลงได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ทุกสิ่งล้วนไม่จีรังยั่งยืน มีความไม่แน่นอน</li> <li>-เกิดขึ้นเสมอ</li> <li>-เมื่อมีชีวิตอยู่ต้องมีเป้าหมายในชีวิต เพราะเวลาที่มีอยู่นั้นไม่มากนัก ดังนั้นควรใช้เวลาที่มีอยู่นั้นให้คุ้มค่าใช้เวลากับการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ สิ่งใหม่ๆ ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในชีวิต สิ่งใดผิดพลาดให้นำมาเป็นบทเรียน</li> </ul>	<p>1. สามารถอธิบายความหมายของเพลงได้อย่างถูกต้องอย่างน้อย 70%</p>	<p>1. สามารถอธิบายความหมายของเพลงได้อย่างถูกต้องอย่างน้อย 50%</p>	

เกณฑ์การประเมินการนำเสนอในงาน กิจกรรม “ทำวันนี้ให้ดีที่สุด” (ต่อ)

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			หมายเหตุ
	3 (ดีมาก)	2 (ปานกลาง)	1 (ควรปรับปรุง)	
2. การ นำเสนอ ผลงาน	2. สามารถ นำเสนอ เป้าหมายชีวิต ของตนเองได้ และสามารถ อธิบายเหตุผล ของการมี เป้าหมายชีวิตได้	2. สามารถ นำเสนอ เป้าหมายชีวิต ของตนเองได้แต่ ไม่สามารถ อธิบายเหตุผล ของการมี เป้าหมายชีวิตได้	2. ไม่สามารถ นำเสนอ เป้าหมายชีวิต ของตนเองได้ และไม่สามารถ อธิบายเหตุผล ของการมี เป้าหมายชีวิตได้	

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

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

ปัญหา/อุปสรรค

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

ข้อควรแก้ไข

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

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

### แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง วันนั้นของฉัน

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบเวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว

#### สาระสำคัญ

เป้าหมายในชีวิต (Life Goals) หมายถึง สิ่งที่เราให้ความสำคัญ และปรารถนาจะเกิดขึ้นในอนาคต และเป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต การมีเป้าหมายในชีวิต จะช่วยให้คนเราใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทางมุ่งสู่อนาคตเพราะการมีเป้าหมายจะเป็นตัวบ่งชี้ว่าเขาต้องการอะไรบ้าง เขาจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และเพื่อที่จะทำอะไร การมีเป้าหมายในชีวิตสามารถกำหนด หรือทำให้คนเราเป็นเจ้าของชีวิตของตนเองอย่างแท้จริงคนเรามีปัญหาในการตระหนักถึงเป้าหมายในชีวิต แม้ว่าจะอยู่ในวิสัยที่ทำได้ แต่ก็ไม่ได้ทำ หรือว่ายุ่งเกินไป หรือมีเรื่องรบกวนใจ หรือมีอะไรต้องทำมากมายเกินไป จึงปล่อยให้ชีวิตล่องลอยไปตามผู้คนแวดล้อมบอกให้ทำ หรือตามสังคมบอกว่าดี โดยไม่รู้ตัวว่าตนเองต้องการอะไร หรือปล่อยให้เรื่องที่เคยต้องการจะทำหลายเรื่องผ่านไป เพราะสาเหตุว่ามีเป้าหมายในชีวิตไม่ชัดเจน

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถ
1. เสนอวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองอย่างมีเหตุผลได้
  2. เสนอวิธีผ่อนคลายความเครียดให้กับตนเองได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ
  3. อธิบายวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
ชั้นนำ (5 นาที) ผู้วิจัยให้นักเรียนแจกใบความรู้ให้นักเรียนอ่าน หลังจากนักเรียนอ่านจบผู้วิจัยถามคำถามนักเรียน นักเรียนอยากเป็นอะไร อยากทำอะไรต่อไป	1. ใบความรู้เรื่อง เป้าหมายในชีวิต	1. สังเกตจากการตอบคำถาม	กิจกรรมนี้สอดคล้องกับทักษะชีวิตเรื่อง

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับความหมายของชีวิต ใช้เวลา 15 นาที</li> <li>2. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียน</li> <li>3. ให้นักเรียนตอบคำถามในใบงานใช้เวลา 10 นาที</li> <li>4. ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับประเด็นคำถามในใบงาน 15 นาที</li> </ol> <p><b>ขั้นสรุป (5 นาที)</b></p> <p>ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่า จากกิจกรรมนี้นักเรียนสามารถสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์ มีเหตุผล และสามารถปฏิบัติได้จริง สามารถสรุปประเด็นได้ ดังนี้ การตั้งเป้าหมายชีวิตเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเขียนเป้าหมายชีวิตของตนเองจะทำให้ตนเองสามารถมองเห็นภาพได้ชัดเจนมากขึ้น เป็นการทบทวนตนเองและทำให้สามารถดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ตนเองต้องการได้</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ใบงานเรื่องวันนั้นของฉัน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ตอบคำถามในใบงานได้ตรงตามจุดประสงค์</li> <li>3. สังเกตจากการตอบคำถาม</li> <li>4. สังเกตจากการตอบคำถาม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีสร้างสรรค์</li> <li>2. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น</li> </ol>

เกณฑ์การประเมินการตอบคำถามในใบงาน กิจกรรม “วันนั้นของฉัน”

รายการที่ประเมิน	ระดับคุณภาพ			หมายเหตุ
	3 (ดีมาก)	2 (ปานกลาง)	1 (ควรปรับปรุง)	
1. การตอบคำถามในใบงาน	1. สามารถตอบข้อคำถามในใบงานได้ครบถ้วนสมบูรณ์ทั้ง 5 ข้อ	1. สามารถตอบคำถามในใบงานได้ 4 ข้อ	1. สามารถตอบคำถามในใบงานได้ 3 ข้อหรือน้อยกว่า	



**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

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

ปัญหา/อุปสรรค

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

ข้อควรแก้ไข

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

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

### แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง ประเมินตนเอง

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบเวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว

#### สาระสำคัญ

การประเมินตนเองมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้รู้จักตนเอง การให้บุคคลได้พิจารณาถึงความสามารถ จุดเด่น ทักษะ ค่านิยม ความสนใจตลอดจนบุคลิกภาพโดยทั่วไป ดังนั้นบุคคลที่ต้องการพัฒนาตนเองจำเป็นต้องทำอย่างเต็มที่ที่ต้องการทำการสำรวจหรือศึกษาตนเองเพื่อให้ทราบว่าตนเองเป็นอย่างไรและรู้จักตนเองได้อย่างดีขึ้น เนื่องจากการศึกษาตนเองอย่างถูกวิธีจะสามารถทำให้บุคคลรู้วิธีการตลอดจนสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมในการสร้างความสัมพันธ์หรือปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้อย่างดีอันจะเป็นพื้นฐานสำคัญของกระบวนการพัฒนาตนเองให้มีความสุขและความสำเร็จซึ่งเป็นการหวังสูงสุดของมนุษย์ทุกคน ผู้ที่รู้จักตนเองมักจะมีข้อได้เปรียบผู้อื่นตรงที่เขารู้ว่าเขาเป็นอย่างไร และสิ่งไหนที่เหมาะสมกับเขา จึงสามารถกำหนดวิถีชีวิตที่ตรงกับความต้องการและพื้นฐานทางจิตใจของเขามากที่สุด ในการเข้าใจตนเองหรือรู้จักความต้องการของตนเองสามารถใช้วิธีการทางจิตวิทยาโดยอาศัยเครื่องมือและวิธีการที่หลากหลาย

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถ
1. เสนอวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองอย่างมีเหตุผลได้
  2. เสนอวิธีผ่อนคลายความเครียดให้กับตนเองได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ
  3. อธิบายวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<b>ชั้นนำ (5 นาที)</b> ผู้วิจัยแจกใบความรู้และอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรม เป็นการให้นักเรียนเขียนเล่าเรื่องราวประสบการณ์ของตนเองอาจเป็นเหตุการณ์ความสุข หรือความทุกข์ที่สุดที่เคยเกิดขึ้นก็ได้	1. ใบความรู้เรื่อง การประเมินตนเอง		กิจกรรมนี้สอดคล้องกับทักษะชีวิตเรื่อง 1. ประเมินรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ใน การทำ กิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ชั้นนำ (5 นาที) (ต่อ)</b> <b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>นักเรียนเขียนเล่าเรื่องราวของตนเองในกระดาษที่ผู้วิจัยแจก</li> <li>ให้นักเรียนเขียนเล่าเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับความทุกข์ที่สุดที่เคยเกิดขึ้น</li> <li>ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> </ol> <p><b>ขั้นสรุป (5 นาที)</b></p> <p>ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่า จากกิจกรรมนี้นักเรียนสามารถประเมินอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองว่าขณะนี้ฉันกำลังมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นและอารมณ์นั้นมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด และเมื่อฉันเกิดอารมณ์แบบนั้นแล้ว ฉันจะทำอย่างไรต่อไป สิ่งที่ทำฉันจะก่อให้เกิดผลอย่างไร</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>กระดาษเปล่า 30 แผ่น</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ตอบคำถามในใบงานได้ตรงตามจุดประสงค์</li> <li>สังเกตจากการตอบคำถาม</li> </ol>	

เกณฑ์การประเมินการตอบคำถามในใบงาน กิจกรรม “ประเมินตนเอง”

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			หมายเหตุ
	3 (ดีมาก)	2 (ปานกลาง)	1 (ควรปรับปรุง)	
1. การตอบ คำถามใน ใบงาน	1. สามารถตอบ ข้อคำถามในใบ งานได้ครบถ้วน สมบูรณ์ทั้ง 3 ข้อ	1. สามารถตอบ คำถามในใบ งานได้ 2 ข้อ	1. สามารถตอบ คำถามในใบงาน ได้ 1 ข้อ	



**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

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

ปัญหา/อุปสรรค

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

ข้อควรแก้ไข

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

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

### แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง รู้จักฉัน รู้จักเธอ

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบเวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว

#### สาระสำคัญ

การเข้าใจตนเองหรือตัวตนที่แท้จริงนี้จะอยู่กับเราข้ามสถานที่และกาลเวลาโดยไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ขึ้น-ลง ร้าย-ดี ในชีวิต สิ่งเปลี่ยนแปลงคือ อารมณ์ตามสถานการณ์แวดล้อม แต่ความเป็นตัวตนที่แท้เป็นสิ่งที่เราดูแลและสร้างสรรค์ได้ตามที่ใจต้องการ

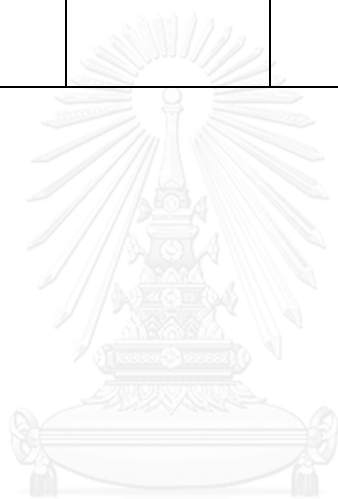
จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถ 1. ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<b>ขั้นนำ (5 นาที)</b> ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับเรื่อง ความชอบ ความเก่ง จุดดีจุดด้อยของแต่ละคน นักเรียนเคยตั้งคำถามถามตัวเองหรือไม่ว่าเรามีความรู้ความสามารถในด้านใดมากน้อยแค่ไหน			กิจกรรมนี้ สอดคล้องกับ ทักษะชีวิต เรื่อง ประเมินรู้เท่าทันสภาวะ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
<b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b> 1. ผู้วิจัยแจกแผ่นวงกลม 3 สีให้นักเรียน 2. นักเรียนเขียนคำตอบของตนเองลงในวงกลมตามที่กำหนด 3. ผู้วิจัยกับนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับเรื่อง การประเมินตนเองของนักเรียน	1. แผ่นวงกลม 3 สี จำนวน 30 ชุด	1. ตอบคำถาม ในใบงานได้ ตรงตาม จุดประสงค์	
<b>ขั้นสรุป (5 นาที)</b> ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนสามารถเข้าใจและรู้ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง			

เกณฑ์การประเมินการตอบคำถามในใบงาน กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			หมายเหตุ
	3 (ดีมาก)	2 (ปานกลาง)	1 (ควรปรับปรุง)	
1. การตอบ คำถามใน ใบงาน	1. สามารถตอบ ข้อคำถามในใบ งานได้ครบถ้วน สมบูรณ์ทั้ง 3 วงกลม	1. สามารถตอบ คำถามในใบ งานได้ 2 วงกลม	1. สามารถตอบ คำถามในใบงานได้ 1 วงกลม	



**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

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

ปัญหา/อุปสรรค

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

ข้อควรแก้ไข

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

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

### แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง ทบทวนชีวิต

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว

#### สาระสำคัญ

การทบทวนตนเองเป็นการทบทวนสิ่งต่างๆที่เราได้กระทำไปแล้วทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ดีงามก็ควรรักษาไว้และกระทำต่อไปส่วนสิ่งใดที่ไม่ดีหรือทำแล้วไม่ก่อให้เกิดประโยชน์หรือความสุขก็ไม่ควรกระทำสิ่งนั้นอีก การทบทวนตนเองเป็นการตั้งคำถามและหาคำตอบให้กับตนเองที่ดีอีกวิธีหนึ่งทำให้เรารู้และสามารถประเมินอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถ
1. ประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้
  2. เสนอวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองอย่างมีเหตุผลได้
  3. เสนอวิธีผ่อนคลายความเครียดให้กับตนเองได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<b>ขั้นนำ (5 นาที)</b> ผู้วิจัยอธิบายเรื่องการประเมินอารมณ์และความรู้สึกของตัวเอง ทบทวนเรื่องราวต่างๆในชีวิตที่เคยผ่านมาทั้งความสุขและความทุกข์ เพราะทั้งความสุขและความทุกข์ ล้วนแล้วแต่มีข้อดี เป็นบทเรียนที่จะทำให้เราดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข สิ่งที่เป็นข้อผิดพลาดจะได้นำมาปรับปรุงเพื่อไม่ให้สิ่งนั้นกลับมาเกิดขึ้นซ้ำอีก			กิจกรรมนี้ สอดคล้องกับ ทักษะชีวิต เรื่อง 1. ประเมินรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b></p> <p>1. นักเรียนเขียนบทพจนานุกรมชีวิตของตัวเอง 2-3วันที่ผ่านมาได้ทำอะไรไปแล้วบ้าง, มีเรื่องอะไรที่ทำให้มีความสุข, มีเรื่องอะไรที่ทำให้ทุกซึ้งใจ ในใบงานที่ผู้วิจัยแจก</p> <p>2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 5 กลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในหัวข้อ “พรุ่งนี้จะมีชีวิตที่สดใสขึ้นเรื่อยๆได้อย่างไร”</p> <p>3. ผู้วิจัยกับนักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการในการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้น</p> <p><b>ขั้นสรุป (5 นาที)</b></p> <p>ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่า จากกิจกรรมนี้นักเรียนสามารถประเมินอารมณ์ของตนเองและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น ซึ่งการเขียนระบายออกมาจะทำให้เรามองเห็นสิ่งที่เป็นปัญหากับเรา สิ่งที่ทำให้เราทุกซึ้งใจ และสิ่งใดที่ทำให้เรามีความสุขสบายใจ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับมุมมองโลกในแง่บวก</p>	<p>1. ใบงานเรื่องบทพจนานุกรมชีวิตจำนวน 30 แผ่น</p>	<p>1. ตอบคำถามในใบงานได้ตรงตามจุดประสงค์</p> <p>2. สังเกตการทำงานกลุ่มโดยใช้แบบประเมินการทำงานกลุ่มแบบ Rating Scale</p>	<p>2. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการสร้างสรรค์</p> <p>3. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น</p>

เกณฑ์การประเมินการทำงานกลุ่ม

กลุ่มที่ .....

เลขที่	ชื่อ-สกุล	รายการการสังเกต												รวม
		การแบ่ง หน้าที่			การ วางแผน การ ทำงาน			ความ ร่วมมือ ในการ ทำงาน			การ แลกเปลี่ยน ความ คิดเห็น			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

เกณฑ์การประเมินการนำเสนอใบงาน กิจกรรม “ทบทวนชีวิต”

รายการที่ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			หมายเหตุ
	3 (ดีมาก)	2 (ปานกลาง)	1 (ควรปรับปรุง)	
1. การตอบ คำถามในใบ งาน	1. สามารถ อธิบายได้ว่ามี เรื่องใดบ้างที่ทำ ให้สุขใจ และมี เรื่องใดบ้างที่ทำ ให้ทุกขใจ ตอบ คำถามได้ ครบถ้วนทั้ง 2 ข้อ	1. สามารถ อธิบายได้ว่ามี เรื่องใดบ้างที่ทำ ให้สุขใจหรือมี เรื่องใดบ้างที่ทำ ให้ทุกขใจ ตอบ คำถามเพียง 1 ข้อ	1. ไม่สามารถ อธิบายได้ว่ามี เรื่องใดบ้างที่ทำ ให้สุขใจ มีเรื่อง ใดบ้างที่ทำให้ ทุกขใจ	

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

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

ปัญหา/อุปสรรค

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

ข้อควรแก้ไข

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

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....



แผนการจัดกิจกรรมที่ 10 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง ยิ้มสยาม

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว

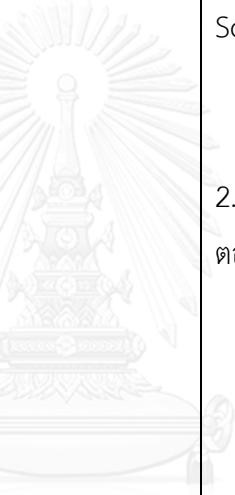
สาระสำคัญ

การยิ้มเป็นสิ่งที่ดีต่อตนเอง เพราะช่วยให้สมองหลั่งสารเคมีแห่งความสุขและเป็นการช่วยให้คลายความเครียดของกล้ามเนื้ออัมตย์ย่อยบนใบหน้า อีกทั้งการยิ้มยังเป็นเครื่องมือไขประตูสู่การสร้างความสัมพันธ์ในระดับที่สูงขึ้นไปอีกด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถ 1. อธิบายวิธีการจัดการความขัดแย้งที่เหมาะสมได้  
2. เสนอวิธีการคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ได้

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<b>ขั้นนำ (5 นาที)</b> ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังวิธีการจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นวิธีหนึ่งซึ่งช่วยลดระดับความรุนแรงที่จะเกิดขึ้น และช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดอีกทางหนึ่งด้วย นักเรียนจะสามารถยิ้มรับกับปัญหาที่ตามมาต่างๆได้ หากนักเรียนมีการฝึกทำอยู่เสมอ	ไม่มีอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้		กิจกรรมนี้สอดคล้องกับทักษะชีวิตเรื่อง 1. จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม
<b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b> 1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มแรกชื่อกลุ่ม “มนุษย์ป่า” กลุ่มที่2 ชื่อกลุ่ม “มนุษย์ยิ้ม” 2. ผู้วิจัยอธิบายกฎกติกาการเล่นเกม			2. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการสร้างสรรค์

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b></p> <p>3. กลุ่มมนุษย์ป่าปรึกษากันเกี่ยวกับคำพูดต่างๆที่จะก่อให้เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น โดยมีกติกาว่าต้องไม่ใช่คำพูดที่หยาบคาย</p> <p>4. นักเรียนทั้ง2ทีม หันหน้าเข้าหากัน</p> <p>5. จับคู่กันโดยเริ่มจากคู่แรก ทีมมนุษย์ป่าจะเป็นผู้เริ่มพูด กติกาคือทีมมนุษย์ป่าจะต้องทำการยิ้มให้กับปัญหาที่เกิดขึ้นของมนุษย์ป่าก่อนที่จะทำทุกสิ่ง หากทำได้ได้1คะแนน แต่ถ้าไม่ยิ้มก่อน ทีมมนุษย์ป่าจะเป็นฝ่ายได้คะแนนไปให้ทำทีละคู่ คู่ละ1ครั้ง</p> <p>6. ผู้วิจัยกับนักเรียนสนทนาเรื่องวิธีการคลายเครียดโดยการฝึกยิ้มให้กับปัญหา</p> <p>7. ผู้วิจัยกับนักเรียนสนทนาเสนอแนวทางอื่นๆในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น</p>		<p>1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแบบ Rating Scale</p> <p>2. สังเกตจากการตอบคำถาม</p>	

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการ ทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นสรุป (5 นาที)</b></p> <p>ผู้วิจัยกับนักเรียนช่วยกันสรุปว่า จากกิจกรรมนี้นักเรียนสามารถจัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ได้ การยิ้มให้กับทุกปัญหาที่เกิดขึ้นเปรียบเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันอย่างหนึ่งให้กับตนเอง ทำให้ปัญหาหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้นเล็กลง มีสติในการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆได้ อีกทั้งยังเป็นวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดด้วย เมื่อเราผ่อนคลายจากความตึงเครียด เราจะสามารถแก้ไขปัญหาความขัดแย้งต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p>			

เกณฑ์การประเมินการทำงานกลุ่ม

กลุ่มที่ .....

เลขที่	ชื่อ-สกุล	รายการการสังเกต												รวม
		การแบ่งหน้าที่			การวางแผนการทำงาน			ความร่วมมือในการทำงาน			การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

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

ปัญหา/อุปสรรค

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

ข้อควรแก้ไข

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

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 11 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

### แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง โลมากระโดดน้ำ

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบเวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว


#### สาระสำคัญ

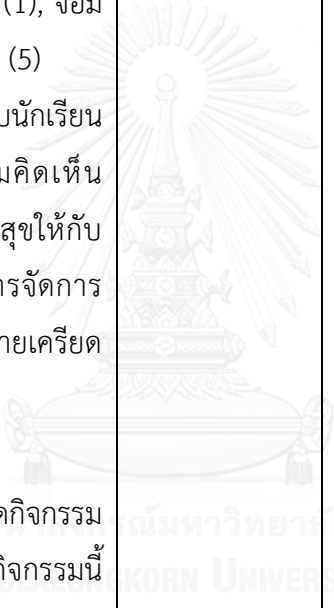
สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เพลาอ ดูกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรจะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำค่าที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระวังยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้นยับยั้งชั่งใจไม่บุ่มบ่าม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถ
1. อธิบายวิธีการคลายเครียดอย่างสร้างสรรค์ได้
  2. เสนอวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองได้
  3. เสนอวิธีการจัดการความขัดแย้งต่างๆได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<b>ชั้นนำ (5 นาที)</b> ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่า “โลมากระโดดน้ำ” เป็นการฝึกสติของนักเรียน กิจกรรมนี้เป็นการฝึกสติแบบสนุกสนานไม่น่าเบื่อ เพราะเป็นการฝึกสติผ่านการเล่นเกม อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น สร้างความสุขให้ตัวเองอีกทางหนึ่งด้วย	ไม่มีอุปกรณ์สำหรับกิจกรรมนี้		กิจกรรมนี้สอดคล้องกับทักษะชีวิตเรื่อง 1. จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b></p> <p>1. นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลม จัดวงกลมใหญ่แค่ 1 วง</p> <p>2. นักเรียนทุกคนเล่นเกม “โลมา กระโดดน้ำ”</p> <p>วิธีการเล่น</p> <p>1. นักเรียนทุกคนนั่งล้อมเป็นวงกลมวงใหญ่ 1 วง</p> <p>2. เลือกอาสาสมัครที่ทำการเริ่มเล่นเกม 1 คน</p> <p>3. ผู้ที่พุดผิดจะต้องออกจากการเล่น เหลือคนสุดท้ายคือ คนที่มีสถิติที่สุด</p> <p>กติกาการเล่น</p> <p>เรียงประโยคให้สมบูรณ์ โดยให้แต่ละคนพุดประโยคของตัวเองดังต่อไปนี้</p> <p>คนที่ 1 : ปลาโลมา 1 ตัว</p> <p>คนที่ 2 : กระโดดน้ำ 1 ที</p> <p>คนที่ 3 : จ๋อม</p> <p>คนที่ 4 : ปลาโลมา 2 ตัว</p> <p>คนที่ 5 : กระโดดน้ำ 2 ที</p> <p>คนที่ 6 : จ๋อม</p> <p>คนที่ 7 : จ๋อม</p> <p>เบ่นต่อไปเรื่อยๆใครผิดต้องออกจากเกม</p>		<p>1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แบบ Rating Scale</p>	<p>2. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการสร้างสรรค์</p> <p>3. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง</p>

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>** หมายเหตุ **</b></p> <p>-ปลาโลมาจะเพิ่มจำนวนขึ้นครั้งละ 1 ตัว จำนวนครั้งที่กระโดดน้ำจะเพิ่มตามจำนวนปลาโลมา</p> <p>-คำว่า “จ๋อม” จะเพิ่มตามจำนวนปลาโลมา ตัวอย่างเช่น ถ้าปลาโลมา 5 ตัว กระโดดน้ำ 5 ที จ๋อม (1), จ๋อม (2), จ๋อม (3),จ๋อม (4), จ๋อม (5)</p> <p>3. หลังจบกิจกรรม ผู้วิจัยกับนักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและเสนอแนะวิธีการจัดการความขัดแย้งและวิธีการคลายเครียดอย่างสร้างสรรค์</p> <p><b>ขั้นสรุป (5 นาที)</b></p> <p>ผู้วิจัยสรุปผลที่ได้จากการจัดกิจกรรม “โลมากระโดดน้ำ” คือ กิจกรรมนี้เป็นเกมที่ฝึกสติของนักเรียน การฝึกสตินั้นสามารถทำได้หลายวิธี วิธีการนี้ทำให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงปัจจุบันตลอดเวลา มีสติ ไม่คิดเรื่องอดีต ไม่กังวลเรื่องอนาคต ทำให้นักเรียนเกิดความสุขสงบทางใจ เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งขึ้นให้นักเรียนตั้งสติโดยการหยุด นิ่ง หรือเล่นเกมโลมากระโดดน้ำก่อนก็ได้</p>		<p>2. สังเกตจากการตอบคำถาม</p>	



เกณฑ์การประเมินการทำงานกลุ่ม

กลุ่มที่ .....

เลขที่	ชื่อ-สกุล	รายการการสังเกต												รวม
		การแบ่งหน้าที่			การวางแผนการทำงาน			ความร่วมมือในการทำงาน			การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

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

ปัญหา/อุปสรรค

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

ข้อควรแก้ไข

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

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 12 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

### แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง ฉันเป็นคนแบบไหนกันนะ

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบเวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว

#### สาระสำคัญ

บุคลิกภาพ ของแต่ละคนจะเป็นสิ่งประจำตัวของคนคนนั้น ที่ทำให้แตกต่างจาก คนอื่น และมีหลายสิ่งหลายอย่าง ที่จะประกอบกัน ทำให้คนแต่ละคนมี บุคลิกภาพ เป็นของตัวเอง ซึ่งเป็นผลมาจาก การทำงานประสานกันของ สมอง ที่ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม และประสบการณ์ ที่ได้รับจาก สิ่งแวดล้อม

บุคลิกภาพ มีความสำคัญต่อชีวิตเราอย่างยิ่ง ทำให้เรารู้สึกถึงความสำคัญของตัวเอง เราจะไม่ มีทางรู้ได้เลยว่า ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร ถ้าเราไม่รู้ว่าขณะนี้ตัวเราเป็นคนอย่างไร และเราจะไม่ มีทางเข้าใจว่าขณะนี้เราเป็นคนอย่างไร ถ้าไม่รู้ว่าเราควรจะเป็นอย่างไร เพราะฉะนั้น สิ่งสำคัญที่สุด เรา จะต้องค้นพบตัวเอง และเป็นตัวของตัวเอง

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถ 1. อธิบายและเสนอวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองด้วยวิธีการสร้างสรรค์

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการ ทำกิจกรรม	การ ประเมินผล	หมายเหตุ
<b>ชั้นนำ (5 นาที)</b> ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับ รายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มี ชื่อว่า “ฉันเป็นคนแบบไหนกันนะ” เป็นการให้ความรู้พร้อมทั้งแนะแนว ให้แก่นักเรียนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ตามแบบต่างๆของแต่ละคน ซึ่งทุกคน นั้นมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป สิ่งที่ดี นักเรียนควรรักษาไว้ สิ่งที่ไม่นักเรียน ควรปรับปรุงแก้ไขให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น			กิจกรรมนี้ สอดคล้องกับ ทักษะชีวิต เรื่อง 1. ประเมิน รู้เท่าทัน สภาวะ อารมณ์ที่เกิด ขึ้นกับตนเอง

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินตนเองให้นักเรียน</li> <li>2. นักเรียนอ่านและประเมินตนเองว่ามีลักษณะตรงกับข้อใด</li> <li>3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตาม Type ของตนเอง</li> <li>4. นักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเสนอแนวทางในการจัดการอารมณ์ที่ไม่ดีของ Type ตนเอง ว่านักเรียนมีวิธีการจัดการอารมณ์นั้นได้อย่างไร</li> <li>5. ผู้วิจัยกับนักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้น</li> </ol> <p><b>ขั้นสรุป (5 นาที)</b></p> <p>ผู้วิจัยสรุปผลที่ได้จากการจัดกิจกรรม “ฉันเป็นคนแบบไหนกันนะ” นักเรียนสามารถรู้ข้อดีข้อเสียของตนเอง และสามารถปรับปรุงแก้ไขส่วนที่เป็นข้อเสียได้อย่างไร</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใบความรู้เรื่อง แบบประเมินลักษณะตนเองจำนวน 30 ชุด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแบบ Rating Scale</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม</li> </ol>

เกณฑ์การประเมินการทำงานกลุ่ม

กลุ่มที่ .....

เลขที่	ชื่อ-สกุล	รายการการสังเกต												รวม
		การแบ่งหน้าที่			การวางแผนการทำงาน			ความร่วมมือในการทำงาน			การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

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

ปัญหา/อุปสรรค

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

ข้อควรแก้ไข

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

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 13 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

### แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง สัปดาห์ไม่โกรธ

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบ เวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว

#### สาระสำคัญ

ความโกรธคืออารมณ์หนึ่งของคนเราเหมือน รัก เสียใจซึ่งมักมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจเช่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เนื่องจากมีการหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด สาเหตุของความโกรธอาจเกิดจากภายนอก เช่น คนบางคนเมื่อเห็นหน้าก็จะเกิดอารมณ์ เพื่อนหรือ เหตุการณ์เช่นรถติด น้ำท่วม ความโกรธอาจเกิดจากภายในตัวเอง เช่นสุขภาพตัวเอง ความจำเสื่อม

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถ 1. อธิบายและเสนอวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองด้วยวิธีการสร้างสรรค์

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<b>ชั้นนำ (5 นาที)</b> ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับ รายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่า “สัปดาห์ไม่โกรธ” สัปดาห์นี้จะเป็นการรณรงค์ไม่โกรธ และรู้จักการขอบคุณสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว ฝึกการมองโลกในแง่ดี นักเรียนทุกคนต้องจดบันทึกสิ่งที่ไม่พอใจ ทำให้โกรธและวิธีการจัดการกับสิ่งนั้น และต้องเขียนขอบคุณอย่างน้อยวันละ 1 ข้อความ หลังจากนั้น 1 สัปดาห์ สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการจัดการความโกรธ	1.สมุด ขอบคุณ จำนวน 30 เล่ม		กิจกรรมนี้ สอดคล้องกับ ทักษะชีวิต เรื่อง รู้จัก สร้างความสุข ให้กับตนเอง

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b></p> <p>1. ผู้วิจัยแจกสมุด “ขอบคุณ” ให้นักเรียนทุกคน คนละ 1 เล่ม</p> <p>2. ผู้วิจัยกับนักเรียนสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน โดยให้นักเรียนเสนอวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเอง</p> <p>3. ผู้วิจัยกับนักเรียนสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเอง</p> <p><b>ขั้นสรุป (5นาที)</b></p> <p>กิจกรรมนี้เป็นการรณรงค์ให้นักเรียนได้ฝึกไม่โกรธทั้งสัปดาห์ เจอเรื่องอะไรก็ควรใช้สติ พิจารณาอย่างรอบคอบ ไม่ว่าจะโกรธง่าย และอีกทั้งยังให้นักเรียนได้ฝึกมองหาเรื่องราวดีๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ฝึกให้นักเรียนพยายามมองข้ามข้อเสียต่างๆ มองโลกในแง่ดีมากขึ้น</p>	<p>1. สมุด ขอบคุณ จำนวน 30 เล่ม</p>	<p>1. สังเกตจากการ ตอบคำถาม</p>	<p>กิจกรรมนี้ สอดคล้องกับ ทักษะชีวิต เรื่อง รู้จัก สร้างความสุข ให้กับตนเอง</p>



**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

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

ปัญหา/อุปสรรค

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

ข้อควรแก้ไข

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

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 14 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง สัปดาห์ไม่โกรธ

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบเวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว

สาระสำคัญ

ความโกรธคืออารมณ์หนึ่งของคนเราเหมือน รัก เสียใจซึ่งมักมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจเช่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เนื่องจากการหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด สาเหตุของความโกรธอาจเกิดจากภายนอก เช่น คนบางคนเมื่อเห็นหน้าก็จะเกิดอารมณ์ เพื่อนหรือ เหตุการณ์เช่นรถติด น้ำท่วม ความโกรธอาจเกิดจากภายในตัวเอง เช่นสุขภาพตัวเอง ความจำเสื่อม

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถ 1. อธิบายและเสนอวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองด้วยวิธีการสร้างสรรค์

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<b>ขั้นนำ (5 นาที)</b> ผู้วิจัยถามคำถามนักเรียนเกี่ยวกับการจัดการความโกรธ และการบันทึกลงในสมุดขอบคุณหลังจากสัปดาห์รณรงค์ไม่โกรธนักเรียนได้มีการบันทึกทุกวันหรือไม่			กิจกรรมนี้ สอดคล้องกับทักษะชีวิตเรื่อง รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง
<b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b> 1. อาสาสมัครนักเรียนเล่าเรื่องของตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่ามีเรื่องราวใดเกิดขึ้นบ้าง มีเรื่องใดที่ทำให้นักเรียนโกรธ ไม่พอใจ และนักเรียนมีวิธีการจัดการกับความโกรธนั้นอย่างไร			

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ชั้นกิจกรรม (40 นาที) (ต่อ)</b></p> <p>2. ผู้วิจัยกับนักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเอง</p> <p><b>ขั้นสรุป (5นาที)</b></p> <p>กิจกรรมนี้เป็นการรณรงค์ให้นักเรียนได้ฝึกไม่โกรธทั้งสัปดาห์เจอเรื่องอะไรก็ควรใช้สติพิจารณาอย่างรอบคอบ ไม่รู้วามโกรธง่ายและอีกทั้งยังให้นักเรียนได้ฝึกมองหาเรื่องราวดีๆรอบตัวที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ฝึกให้นักเรียนพยายามมองข้ามข้อเสียต่างๆ มองโลกในแง่ดีมากขึ้น</p>	<p>1.สมุดขอบคุณที่แจกไปเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว</p> <p>จำนวน 30 เล่ม</p>	<p>1.สังเกตจากการตอบคำถาม</p>	

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

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

ปัญหา/อุปสรรค

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

ข้อควรแก้ไข

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

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 15 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง โอ ออ ออ

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบเวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว


สาระสำคัญ

การหัวเราะแบ่งได้ 2 ประเภท คือ หัวเราะธรรมชาติ เกิดจากถูกกระตุ้นให้มีอารมณ์ขัน ซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และหัวเราะบำบัด เป็นการหัวเราะแบบรู้ตัว เพื่อใช้ประโยชน์จากการหัวเราะกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เราอารมณ์ดี มีความสุข จนมีนักวิชาการบางท่านนิยามสารชีวเคมีนี้ว่าเป็น "สารสุข" คนเราเมื่ออารมณ์ดี จะทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ ในรายงานการตีพิมพ์ของวารสาร The Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) ตีพิมพ์งานวิจัยจากคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยโตรอนโต คานาดา บอกว่าอารมณ์ของคนเราน่าจะมีผลต่อการประมวลผลข้อมูลของสมอง ถ้าอารมณ์ดีจะช่วยขยายความคิดสร้างสรรค์ให้กว้างขึ้น ในทางกลับกันถ้าอยู่ในอารมณ์หวาดวิตก เคร่งเครียด หรือแม้แต่ความมุ่งมั่นมากเกินไป จะมีผลต่อความคิดจะหดแคบเข้ามา

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถ 1. อธิบายและเสนอวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองด้วยวิธีการสร้างสรรค์

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
ชั้นนำ (5 นาที) ผู้วิจัยแจกใบความรู้และอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่า “โอ ออ ออ” สนทนาเรื่องการหัวเราะ และเปิดคลิปคนหัวเราะให้นักเรียนดู เป็นการสร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะก่อนเข้าสู่กิจกรรม	1. ใบความรู้เรื่อง “การหัวเราะบำบัด” 2. คลิปวีดีโอสื่อการสอน “คนหัวเราะ”		กิจกรรมนี้สอดคล้องกับทักษะชีวิตเรื่องรู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b></p> <p>1. ผู้วิจัยสาธิตขั้นตอนการหัวเราะบำบัดแก่นักเรียน เริ่มจากชั้น โอ ท้องหัวเราะ ชั้นเอ ออกหัวเราะ ชั้นอุ คอหัวเราะ ชั้นเอ ใบหน้าหัวเราะ</p> <p>2. ให้นักเรียนฝึกทำตามทีละขั้นตอน</p> <p>3. หลังจากจบกิจกรรม ผู้วิจัยกับนักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเอง</p> <p><b>ขั้นสรุป (5 นาที)</b></p> <p>ผู้วิจัยสรุปผลที่ได้จากการจัดกิจกรรม “โอ อา อุ เอ” การหัวเราะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายใน 7 ระบบได้แก่ ระบบทำงานของสมอง การหัวเราะ ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ประสาทสมองส่วนพรีฟรอนทอลคอร์เทกซ์ บริเวณสมองส่วนหน้า (ซึ่งสมองบริเวณนี้ทำหน้าที่เกี่ยวกับการควบคุมความคิดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาของอารมณ์เชิงบวกและลบ) ที่ทำให้เกิดการหลั่งของ endorphin ซึ่งเป็นสารชีวเคมี</p>		<p>1. สังเกตจากการตอบคำถาม</p>	

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p>ขั้นสรุป (5 นาที) (ต่อ)</p> <p>ของสมองที่มีฤทธิ์ "เพศฆาต ความเจ็บปวด" หรือสารที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดความสุข นั่นก็คือในด้านที่ส่งผลให้อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน สมองก็จะมีการถูกกระตุ้นให้มีเพิ่มพื้นที่การประมวลผลความคิดในเชิงบวก และสร้างสรรค์ มีผลทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับการบำบัด และฟื้นฟูอย่างรวดเร็ว</p>			

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

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

ปัญหา/อุปสรรค

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

ข้อควรแก้ไข

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

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 16 โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์

### แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง นมัสเต จ๊ะเอ๋ บ้ายบาย

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 1 คาบเวลา 50 นาที

วันที่.....

ผู้สอน นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว

#### สาระสำคัญ

การปล่อยวาง คือปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงข้อนี้สำคัญที่สุดในการคลายเครียดทุกวิธีที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเพราะเป็นการตัดต้นตอของความทุกข์ทั้งหมดลงได้ เมื่อยึดมั่นถือมั่นมากก็ต้องทุกข์มาก ถ้าปล่อยวางลงได้มากก็เบามากสุขมากแล้วความเครียดก็ลดลงหรือหายไปเลย

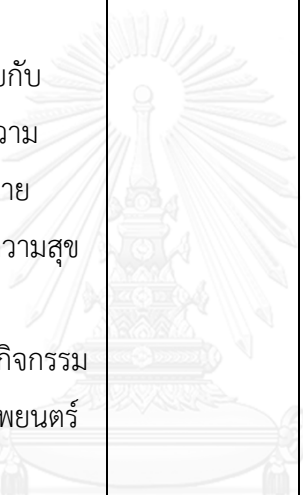
วิธีปฏิบัติให้เกิดการปล่อยวาง คือ 1.เห็นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นต้องดับ 2.อย่าแบกงานไว้มากเกินไป 3.กำหนดลมหายใจเข้า-ออก 4.ทำงานด้วยความไม่ยึดมั่น

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถ 1. อธิบายและเสนอวิธีการคลายเครียดให้กับตนเองได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ

2. อธิบายและเสนอวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองด้วยวิธีการสร้างสรรค์

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<b>ชั้นนำ (5 นาที)</b> ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้มีชื่อว่า “นมัสเต จ๊ะเอ๋ บ้ายบาย” และเปิดคลิปตัวอย่างเรื่องนี้ให้นักเรียนดูพร้อมกับให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น นักเรียนคิดว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง	1. คลิปวิดีโอ ภาพยนตร์ เรื่อง “นมัสเต จ๊ะเอ๋ บ้าย บาย”		

กิจกรรม	สื่อที่ใช้ในการทำกิจกรรม	การประเมินผล	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</b></p> <p>1. ผู้วิจัยเปิดคลิปรีดิโอ “นมัสเต จ๊ะเอ๋ บ้ายบาย” ให้นักเรียนดู ในคลิปนี้มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับ การปล่อยวาง ความเครียด ความทุกข์ การเปลี่ยนแปลง และความไม่แน่นอนของชีวิต</p> <p>2. หลังจากเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยกับนักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการผ่อนคลาย ความเครียดและวิธีการสร้างความสุข</p> <p><b>ขั้นสรุป (5 นาที)</b></p> <p>ผู้วิจัยสรุปผลที่ได้จากการจัดกิจกรรม “นมัสเต จ๊ะเอ๋ บ้ายบาย” ภาพยนตร์เรื่องนี้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนของชีวิตที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ และดับไป ดังเช่นชื่อเรื่อง นมัสเต จ๊ะเอ๋ เปรียบเหมือนการตกหายของคนเมื่อเจอกัน แสดงให้เห็นการเกิดขึ้นมาและตั้งอยู่ บ้ายบายมีนัยแฝงคือ การลาจาก เพราะทุกอย่างล้วน เป็นสิ่งที่ธรรมชาติกำหนดมาไว้แล้ว ไม่มีทุกข์ใดที่เที่ยงแท้ ความสุขก็เช่นกัน ไม่มีอารมณ์เหล่านั้น ต้องรู้เท่าทัน พิจารณาด้วยปัญญา</p>		<p>1. สังเกตจากการตอบคำถาม</p>	<p>กิจกรรมนี้สอดคล้องกับทักษะชีวิตเรื่อง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการสร้างสรรค์</li> <li>2. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง</li> </ol>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการจัดกิจกรรม

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

ปัญหา/อุปสรรค

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

ข้อควรแก้ไข

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

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว) ผู้สอน

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....



ภาคผนวก ค  
การหาคุณภาพเครื่องมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
1	ฉันไม่รู้ว่าคุณโกรธ น้อยใจ โหมโทเพราะสาเหตุใด	1	1	1	1	1	1
2	ฉันรู้สึกโหมโทแต่สำรวมเพราะอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่	1	1	1	1	1	1
3	ฉันรู้ตัวเมื่อฉันกำลังเครียด	0	1	0	1	1	0.6
4	ฉันได้บทเรียนจากการกระทำที่ไม่ดีและฉันรู้ว่าทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นอีก	1	1	1	1	1	1
5	เมื่อฉันโกรธ ไม่พอใจ ฉันจะว่ากล่าวผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ	1	1	1	1	1	1
6	ฉันรับไม่ได้เมื่อมีคนกล่าวตำหนิ	1	1	1	1	1	1
7	ฉันไม่สามารถปลดปล่อยตัวเองจากภาวะอารมณ์เครียดได้	0	1	1	1	1	0.8
8	เมื่อฉันโกรธฉันจะตัวสั่น	0	1	1	1	1	0.8
9	เมื่อฉันโกรธฉันจะทำร้ายตัวเอง	0	1	1	1	1	0.8
10	เมื่อฉันโกรธฉันจะทำร้ายผู้อื่น	0	1	1	1	1	0.8
11	ฉันไม่มีเป้าหมายในชีวิตไม่รู้ว่าชีวิตตัวเองต้องการอะไร	1	1	1	1	1	1
12	ฉันไม่สามารถตระหนักถึงความรู้สึก ความต้องการ และความหวังของผู้อื่นเวลาที่ฉันโดนพวกเขาตำหนิ	1	1	1	1	1	1
13	ฉันรู้ว่าหากฉันทำแบบนี้จะเกิดผลอย่างไรตามมา	1	1	1	1	1	1
14	ฉันจะเป็นทุกขใจนานหลายชั่วโมงหากตกอยู่ในสภาพที่รู้สึกว่าคุณน่าอับอาย	1	1	1	1	1	1
15	ฉันรู้สึกไม่สบายใจ ไม่พอใจหากเพื่อนไม่ทักทาย	1	1	1	1	1	1
16	ฉันมักรู้สึกเบื่อ เศร้าหมองโดยไม่มีสาเหตุ	0	1	1	1	1	0.8
17	ฉันมีอาการเหม่อลอยเป็นประจำ	0	1	1	1	1	0.8
18	เมื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉินขึ้นฉันจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	0	1	1	1	1	0.8
19	ฉันไม่อยากยกโทษให้กับคนที่ทำผิดต่อฉัน	0	1	1	1	1	0.8
20	ฉันอารมณ์เสื่อง่าย	0	1	1	1	1	0.8
21	ฉันกล่าวชมผู้อื่น เมื่อเขาทำสิ่งดีงาม	0	1	1	1	1	0.8

แบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์

ข้อ	คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
22	ฉันไม่รู้ว่าต้องทำอะไรเมื่อฉันตกอยู่ในสถานการณ์กดดัน	1	1	1	1	1	1
23	ฉันสามารถระบุได้ว่าเหตุการณ์ใดที่ทำให้ฉันโกรธ	1	1	1	1	1	1
24	ฉันสามารถระบุได้ว่าเหตุการณ์ใดที่ทำให้ฉันเครียด กังวลใจ	1	1	1	1	1	1
25	ฉันสามารถแก้ปัญหาได้เมื่อต้องพบเจอเหตุการณ์ทะเลาะวิวาท	0	1	1	1	1	0.8
26	ฉันยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างได้	1	1	1	1	1	1
27	ฉันมองโลกในแง่ดี	0	1	1	1	1	0.8
28	เมื่อผิดหวัง ฉันจะให้กำลังใจตนเอง	1	1	1	1	1	1
29	เมื่อรู้สึกเครียด ฉันจะปรึกษาผู้อื่น	0	1	1	1	1	0.8
30	เมื่อเจอปัญหา ฉันจะหาทางแก้ไข	1	1	1	1	1	1
31	ฉันรู้สึกวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา	0	1	1	1	1	0.8
32	ฉันมีสติเมื่อเกิดความวุ่นวายใจ	0	1	0	1	1	0.6
33	ฉันมีกิจกรรมยามว่างทำอยู่เสมอ	1	1	1	1	1	1
34	ฉันจะให้อภัยผู้อื่น	0	1	1	1	1	0.8
35	ฉันจะไม่กล่าวโทษผู้อื่น	0	1	1	1	1	0.8
36	ฉันให้อภัยตนเอง	0	1	1	1	1	0.8
37	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า	1	1	1	1	1	1
38	ฉันเห็นคุณค่าของผู้อื่น	1	1	1	1	1	1
39	ฉันหางานอดิเรกทำเมื่อเกิดความเครียด	1	1	1	1	1	1
40	เมื่อเจอเรื่องผิดหวัง ฉันจะเครียดไม่นาน	1	1	1	1	1	1
41	ฉันตื่นเต้น ตกใจง่ายเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	1	1	1	1	1	1
42	ฉันรู้สึกว่าทุกวันนี้ไม่มีความสุข เพราะมีแต่ปัญหาและความวุ่นวาย	0	1	1	1	1	0.8

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
1.เสื่อแห่ง ความสุข	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	0	1	1	1	0.8
	3. ขั้นตอนในการดำเนิน กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1	0.8	1	1	1

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
2. ไม่มีอะไรได้ ตั้งใจไปทุกอย่าง	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	0	1	1	1	0.8
	3. ขั้นตอนในการดำเนิน กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	1	1	1	0	1	0.8
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1	0.8	1	0.8	1

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
3.ปฏิบัติอย่างไร	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	3. ขั้นตอนในการดำเนิน กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	1	1	1	0	1	0.8
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1	1	1	0.8	1

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
4. ทุกวันเป็น วันที่ดี	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	3. ขั้นตอนในการดำเนิน กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	1	1	1	0	1	0.8
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1	1	1	0.8	1



ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
5.ทำวันนี้ให้ดีที่สุด	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	0.8
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1	1	1	0.8	1

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
6.วันนั้นของฉัน	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	0.8
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1	1	1	0.8	1

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
7.ประเมิน ตนเอง	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	3. ขั้นตอนในการดำเนิน กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	1	1	1	0	1	0.8
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1	1	1	0.8	1

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
8. รู้จักฉัน รู้จัก เธอ	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	3. ขั้นตอนในการดำเนิน กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	1	1	1	0	1	0.8
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1	1	1	0.8	1

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
9. ทบทวนชีวิต	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	3. ขั้นตอนในการดำเนิน กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	1	1	1	0	1	0.8
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>			1	1	0.8	1

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
10. ยิ้มสยาม	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	3. ขั้นตอนในการดำเนิน กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>			1	1	1	1

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
11. โลมาระโดด น้ำ	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	3. ขั้นตอนในการดำเนิน กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>	1	1	1	1	1	1

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
12. ฉันทน์เป็นคน แบบไหนกันนะ	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	3. ขั้นตอนในการดำเนิน กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>	1	1	1	1	1	1

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
13.สัปดาห์ใหม่ โกรธ	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	3. ขั้นตอนในการดำเนิน กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>	1	1	1	1	1	1

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
14.สัปดาห์ใหม่ โกรธ	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	3. ขั้นตอนในการดำเนิน กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	1	1	1	0	1	0.8
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>	1	1	1	0.8	1	0.96

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
15.โอ ออ อู เอ	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	3. ขั้นตอนในการดำเนิน กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	1	1	1	0	1	0.8
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>	1	1	1	0.8	1	0.96

ตารางพิจารณาแผนการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัด กิจกรรมที่	รายการการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
16.นมัสเต จีเอ บายบาย	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	2. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	3. ขั้นตอนในการดำเนิน กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด กิจกรรม	1	1	1	1	1	1
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	1
	<b>เฉลี่ยรวม</b>	1	1	1	1	1	1

## หาค่าความเที่ยงเครื่องมือ

### RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 30

N of Items = 42

Alpha = .803



### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวสุตาภัทร ประดับแก้ว เกิดวันที่ 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2532 ที่จังหวัดราชบุรี สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาจากโรงเรียนแย้มวิทยากรในปีการศึกษา 2544 และในปีการศึกษา 2550 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนเบญจมราชาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ต่อมาในปีการศึกษา 2554 ได้สำเร็จการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2556 ได้เข้าศึกษาต่อที่คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำเร็จการศึกษาหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2557

