

คู่มือการจัดกิจกรรม  
พัฒนาทักษะของเยาวชน

เรื่อง

# "ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ"



สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ

TO BE NUMBER ONE

ฉบับปรับปรุง ปี 2563

โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชน

เรื่อง

# "ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ"

สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ

**TO BE NUMBER ONE**

ฉบับปรับปรุง ปี 2563





**ชื่อหนังสือ**

คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาค พัฒนา EQ” สำหรับ  
อาสาสมัคร / แก่นนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE  
ฉบับปรับปรุง ปี 2563

**ISBN**

978-616-11-1784-9

**จัดพิมพ์โดย**

โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

**พิมพ์ครั้งที่ 6**

มิถุนายน 2563

**จำนวนพิมพ์**

32,000 เล่ม

**พิมพ์ที่**

ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

## คำนำ

“ ข้าพเจ้าขอพูดอีกครั้งว่า สิ่งที่โครงการ TO BE NUMBER ONE ทำอยู่เป็นงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในระยะยาว เพราะเรามุ่งพัฒนาคุณภาพเยาวชนให้โตขึ้นมาโดยมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง มีความฉลาดทางอารมณ์ รู้เท่าทัน และมีทักษะในการดูแลตัวเองให้ปลอดภัย ”

จากพระดำรัสของ ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE ข้างต้น กรมสุขภาพจิตในฐานะที่ได้รับพระกรุณาธิคุณให้ทำหน้าที่เลขานุการโครงการ เพราะทรงเห็นว่าการป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างยั่งยืน ต้องอาศัยองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิตเป็นสำคัญ และจากรายงานการศึกษาของหลายสถาบัน พบว่า เด็กที่มีความเก่งทางวิชาการ มีจำนวนไม่มากที่ประสบความสำเร็จในชีวิต แต่เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ หรือมี EQ ดีต่างหาก จะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีกว่า เพราะมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี กรมสุขภาพจิตจึงจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชน เรื่อง “ฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับแกนนำและอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ใช้จัดกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเพื่อนสมาชิก

โดยกรมสุขภาพจิต หวังว่าคู่มือเล่มนี้จะช่วยสนับสนุนการดำเนินงานของแกนนำและอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ที่มีอยู่ทุกจังหวัดทั่วประเทศ นำไปใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตของสมาชิกต่อไป

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

เลขานุการคณะกรรมการอำนวยการ

โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด



# สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

บทนำ

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)                                      | 9  |
| • อีคิวคืออะไร                                              | 9  |
| • อีคิวกับไอคิวต่างกันอย่างไร                               | 9  |
| • ความสัมพันธ์ระหว่าง EQ กับ IQ                             | 10 |
| • องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์                            | 10 |
| • ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์                             | 13 |
| การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)                            | 14 |
| • แนวทางการแปลผล                                            | 14 |
| • แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี) | 18 |
| • แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี) | 22 |





|                                                                      | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------|------|
| การพัฒนา EQ เพื่ออะไร                                                | 31   |
| การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์                                  | 32   |
| กิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ”                                     | 46   |
| กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์                                                 | 49   |
| • กิจกรรมแนะนำตัว                                                    | 51   |
| • กิจกรรมละลายพฤติกรรม                                               | 56   |
| กิจกรรม ชุดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์                                 | 69   |
| • กิจกรรมหลัก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี (กิจกรรมที่ 1-5)      | 70   |
| • กิจกรรมหลัก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง (กิจกรรมที่ 6-11)   | 100  |
| • กิจกรรมหลัก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข (กิจกรรมที่ 12-19)   | 130  |
| • กิจกรรมเสริม การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี (กิจกรรมที่ 20-22)   | 170  |
| • กิจกรรมเสริม การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง (กิจกรรมที่ 23-29) | 183  |
| • กิจกรรมเสริม การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข (กิจกรรมที่ 30-34)  | 216  |
| บรรณานุกรม                                                           | 247  |
| บทส่งท้าย                                                            | 248  |



## บทนำ

เยาวชนวัยรุ่น เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และเปี่ยมด้วยศักยภาพ เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ดังนั้นการพัฒนาเยาวชนจึงเป็นเรื่องที่ประเทศทั่วโลกตระหนักและให้ความสำคัญ

อย่างไรก็ตามแม้จะมีความพยายามต่อการพัฒนาเยาวชนมาโดยต่อเนื่อง แต่โดยธรรมชาติของเยาวชน ที่ต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในขณะที่ยังขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีพอ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ เช่น โครงสร้างประชากร โครงสร้างครอบครัวและสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาเยาวชน ส่งผลให้เยาวชนไทยปัจจุบันประสบกับปัญหาหลายอย่างที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง หรือบางครั้งอาจจะแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยวิธีการผิดๆ

ท่ามกลางความรุนแรงของสถานการณ์ปัญหาเสพติดในสังคมไทย และด้วยสายพระเนตรอันกว้างไกล ที่จะช่วยให้เยาวชนห่างไกลจากยาเสพติด และปัญหาสังคมอื่นๆ เพราะปัญหายาเสพติดเป็นสาเหตุเชื่อมโยงให้เกิดปัญหาอื่นๆ ในสังคม ทั้งทรงมีความเข้าใจในธรรมชาติ และเชื่อมั่นในพลังของเยาวชนที่จะกำหนดอนาคตของตนเอง ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE ได้พระราชทานแนวคิดในการเปิดมุมมองใหม่ที่จะเพิ่มโอกาสและทางเลือกให้กับเด็กและเยาวชนที่เป็นสมาชิกโครงการฯ ให้ได้รับการพัฒนาทักษะทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม โดยธรรมชาติของเด็กและเยาวชน คือ การอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ประกอบกับ จากรายงานการศึกษาของต่างประเทศ พบว่า เด็กที่มีความเก่งทางวิชาการจำนวนไม่มากที่ประสบความสำเร็จในชีวิต แต่เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือมี EQ ที่ดีต่างหากจะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ดีกว่า เนื่องจากมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี

ด้วยเหตุผลความเป็นมาดังกล่าว โครงการ TO BE NUMBER ONE จึงกำหนดเป้าหมายการพัฒนาเยาวชน อายุ 6-24 ปี ให้มีภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ โดยมียุทธศาสตร์และวิธีการดำเนินโครงการที่ยึดเยาวชนเป็นศูนย์กลางบนพื้นฐานการเข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าใจธรรมชาติพฤติกรรม และความต้องการของเยาวชน วัยรุ่น มุ่งเสริมสร้างและพัฒนาให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกัน





ทางด้านจิตใจ มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อให้เยาวชนเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ โดยใช้เทคโนโลยี “การพัฒนา EQ” เป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนินงาน ด้วยความเชื่อมั่นว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ ดี จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีความสุขสามารถเผชิญกับความคับข้องใจ แก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างราบรื่น ควบคุมตนเองได้ สามารถที่จะรอคอย และ ตอบสนองความต้องการได้ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง เป็นผู้นำและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีพลังความสามารถในการบริหารจัดการ สามารถขจัดความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ และที่สุดคือการเติบโตอย่างเต็มศักยภาพของเยาวชนตามเป้าหมายของโครงการ TO BE NUMBER ONE



### ขอบข่ายเนื้อหาสาระของคู่มือ

1. ความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย
  - 1.1 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
  - 1.2 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์
  - 1.3 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่ออะไร
2. การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย
  - 2.1 วิธีการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ”
  - 2.2 แผนการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ”
  - 2.3 ชุดกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์



### วัตถุประสงค์ของคู่มือฯ

1. เป็นแนวทางสำหรับอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ให้บริการ “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” แก่ผู้มารับบริการในศูนย์ฯ
2. เป็นแนวทางสำหรับแกนนำ TO BE NUMBER ONE จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับสมาชิก TO BE NUMBER ONE



## กลุ่มเป้าหมาย

1. อาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. แกนนำ TO BE NUMBER ONE



## ข้อควรคำนึงในการนำคู่มือไปใช้

1. อาสาสมัคร/แกนนำ ควรมีความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์และการจัดกิจกรรมกลุ่ม
2. การประเมินผลการจัดกิจกรรม ใช้วิธีการสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม



## บทบาทของอาสาสมัคร / แกนนำเยาวชนในการจัดกิจกรรม “ฝึกแก้ปัญหา พัฒนา EQ”

1. สามารถจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจของสมาชิกแต่ละกลุ่มที่อาสาสมัคร / แกนนำเยาวชนรับผิดชอบ โดยใช้เทคนิค หรือกลวิธีที่หลากหลาย เช่น อ่านใจ เกมส์ บทบาทสมมุติ กรณีตัวอย่างสถานการณ์ เป็นต้น
2. ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จัด
3. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนให้กำลังใจ และให้โอกาสสมาชิกที่ประสบความสำเร็จได้แสดงผลงาน/ความสามารถ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองแก่สมาชิก
4. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนต้องสร้างบรรยากาศของการเข้าร่วมกิจกรรมที่อบอุ่น มีมิตรจิตต่อกัน
5. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนควรวางตัวเป็นกลางในทุกกรณี ตัดสินปัญหาอย่างยุติธรรม รับฟังความคิดเห็นของสมาชิก และประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สมาชิก





## ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



### อีคิวคืออะไร?

**อีคิว หรือ EQ** มาจากคำว่า **Emotional Quotient** หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

นอกจากคำว่า Emotional Quotient ที่เราเรียกว่า อีคิวแล้ว ยังมีคำอื่น ๆ อีกหลายคำที่ นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เช่น Emotional Intelligence , Emotional Ability เป็นต้น



### อีคิวกับไอคิวต่างกันอย่างไร

| ไอคิว (Intelligence Quotient)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | อีคิว (Emotional Quotient)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- เป็นระดับเชาวน์ปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการคิดวิเคราะห์ การใช้เหตุผล การคำนวณ การเชื่อมโยงเหตุผลความสัมพันธ์</li><li>- เป็นศักยภาพทางสมองที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ยาก และพัฒนาเพิ่มขึ้นจนอายุ 20-25 ปี</li><li>- ไอคิวสูงไม่ได้ทำนายว่าจะต้องเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ทั้งของตัวเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์</li><li>- สามารถปรับเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้นได้ และสามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต</li><li>- อีคิวเป็นตัวทำนายที่ดี ที่จะบ่งบอกว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงาน</li></ul> |



## ความสัมพันธ์ระหว่าง EQ และ IQ

คนที่มีเชาวน์ปัญญาสูง (IQ สูง) แต่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ (EQ ต่ำ) มักจะไม่ค่อยมีความสุข แต่จะเป็นคนเก่ง มั่นใจตนเองสูง ทะเยอทะยาน เอาตัวเองเป็นใหญ่ วิตกกังวล คิดมาก และชอบอวดเก่ง ถ่อมตนลำบาก ไม่ค่อยมีมิตร ว้าเหว่ เหงา มีปัญหาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และถ้าไม่ได้ฝึกหัดตัวเองมาก่อน มักจะเป็นคนเก่ง แต่ไม่มีความสุข

ดังนั้น IQ และ EQ ถึงแม้จะมีความแตกต่างกัน แต่ก็ เป็นความสามารถที่จะช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกันให้ทำหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้น เช่น คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะมีภาวะอารมณ์ที่สงบมั่นคง ปลอดภัย ไม่ตึงเครียด จึงสามารถนำความสามารถทางเชาวน์ปัญญามาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตรงกันข้ามคนที่มีความเชาวน์ปัญญาสูง หากอยู่ในภาวะที่มีความเครียดมาก และไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ ก็อาจนึกคิดอะไรไม่ออก ไม่สามารถใช้เชาวน์ปัญญา มาครองตนและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้



## องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน คือ

1. ด้าน ดี
2. ด้าน เก่ง
3. ด้าน สุข



**ดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
  - 1.1 รู้อารมณ์ และความต้องการของตนเอง
  - 1.2 ควบคุมอารมณ์ และความต้องการได้
  - 1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม
2. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
  - 2.1 ใส่ใจผู้อื่น
  - 2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
  - 2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
3. ความสามารถในการรับผิดชอบ
  - 3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ
  - 3.2 รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
  - 3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

**เก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

1. ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
  - 1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง
  - 1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
  - 1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
2. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
  - 2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
  - 2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
  - 2.3 มีความยืดหยุ่น



### 3. ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

#### 3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

#### 3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

#### 3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

**สุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง  
พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

#### 1. ความภูมิใจในตนเอง

##### 1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง

##### 1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

#### 2. ความพึงพอใจในชีวิต

##### 2.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี

##### 2.2 มีอารมณ์ขัน

##### 2.3 พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

#### 3. ความสงบทางใจ

##### 3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

##### 3.2 รู้จักผ่อนคลาย

##### 3.3 มีความสงบทางจิตใจ



จากองค์ประกอบข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า

**ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้งได้**

- **เข้าใจตนเอง** ---> เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก และความต้องการในชีวิต  
ของตนเอง
- **เข้าใจผู้อื่น** ---> เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดง  
ออกมาได้อย่างเหมาะสม
- **แก้ไขความขัดแย้งได้** ---> เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้  
อย่างเหมาะสม ทั้งปัญหาความเครียดในใจ หรือปัญหา  
ที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

หรือ **ความฉลาดทางอารมณ์** คือ

- **ฉลาดคิด** สามารถควบคุมความคิดได้ คิดในทางที่ดี คิดแง่บวก และคิดอย่างสร้างสรรค์
- **ฉลาดพูด** รู้จักพูด รู้ว่าอะไรควรพูด และอะไรไม่ควรพูด เลือกพูดในสิ่งที่ดีมีประโยชน์  
โดยหลีกเลี่ยงคำพูดที่อาจทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนได้
- **ฉลาดทำ** “ทำเป็น” ไม่ใช่แค่ “ทำได้” มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในงานนั้นๆ และ  
กระทำในสิ่งที่ “ถูกต้อง” ไม่ใช่ “ถูกใจ” โดยคำนึงถึงความถูกต้องทางจริยธรรม



### ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

จากองค์ประกอบและความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ข้างต้น จึงสรุปความสำคัญ  
ของความฉลาดทางอารมณ์ คือ

1. จะทำให้ตัวเราอยู่กับคนอื่นได้ดี มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต
2. เป็นคนดี รู้จักอารมณ์ มีน้ำใจ รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก
3. เป็นคนเก่ง กระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ ปรับตัวได้ดี ถ้าพูดกล้าแสดงออก
4. มีความสุข มีความพอใจในชีวิต อบอุนใจ สนุกสนานร่าเริง



## การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

กรมสุขภาพจิต ได้สร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มอายุ คือ

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)
2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี)



### แนวทางการแปลผล

ผลจากการประเมินตนเองไม่ใช่การตัดสินว่า ปกติ หรือ ผิดปกติ เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป ณ ปัจจุบัน ใช้สำหรับการพัฒนา ผู้ที่ได้คะแนนแตกต่างจากเกณฑ์ปกติไม่ได้หมายความว่าผิดปกติ ในด้านนั้น คะแนนที่แตกต่างจากเกณฑ์ปกติเป็นข้อเตือนใจให้หาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ เพราะความฉลาดทางอารมณ์ด้านต่างๆ เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา โดย

1. กรณีคะแนนการประเมินอยู่ในช่วงปกติ บ่งบอกว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านนั้นๆ อยู่ในเกณฑ์ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้



## ค่าช่วงคะแนนเกณฑ์เฉลี่ยของแบบประเมิน

### 1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น อายุ 18 -25 ปี

| ด้าน | ด้านย่อย                | ช่วงคะแนนเกณฑ์เฉลี่ย |
|------|-------------------------|----------------------|
| ดี   | 1.1 ควบคุมตนเอง         | 13-18                |
|      | 1.2 เห็นใจผู้อื่น       | 16-21                |
|      | 1.3 รับผิดชอบ           | 17-23                |
| เก่ง | 2.1 มีแรงจูงใจ          | 15-21                |
|      | 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา | 14-20                |
|      | 2.3 สัมพันธภาพ          | 15-20                |
| สุข  | 3.1 ภูมิใจตนเอง         | 9-14                 |
|      | 3.2 พอใจชีวิต           | 16-22                |
|      | 3.3 สุขสงบทางใจ         | 15-21                |



## 2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่ อายุ 26 -60 ปี

| ด้าน | ด้านย่อย                | ช่วงคะแนนเกณฑ์เฉลี่ย |
|------|-------------------------|----------------------|
| ดี   | 1.1 ควบคุมตนเอง         | 14-18                |
|      | 1.2 เห็นใจผู้อื่น       | 16-21                |
|      | 1.3 รับผิดชอบ           | 18-23                |
| เก่ง | 2.1 มีแรงจูงใจ          | 16-22                |
|      | 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา | 15-21                |
|      | 2.3 สัมพันธภาพ          | 15-21                |
| สุข  | 3.1 ภูมิใจตนเอง         | 10-14                |
|      | 3.2 พอใจชีวิต           | 16-22                |
|      | 3.3 สุขสงบทางใจ         | 16-22                |

### 2. กรณีคะแนนการประเมินแตกต่างจากค่าปกติ

2.1 คะแนนต่ำกว่าค่าปกติ บ่งบอกว่าจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น

2.2 คะแนนสูงกว่าค่าปกติ ต้องพิจารณาเป็นด้านย่อย เพราะบางด้านคะแนนสูงก็ไม่บ่งบอก ว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านนั้นๆ อยู่ในเกณฑ์ดีหรือดีมากกว่าผู้อื่น หรือบางด้านการแปลผลอาจ ต้องพิจารณาร่วมกับด้านอื่นๆ ที่มีความเชื่อมโยงและเกี่ยวข้องกัน ไม่สามารถพิจารณาเฉพาะด้านนั้นๆ ด้านเดียวได้ ดังนี้



## 1. ด้านดี

- ข้อ 1.1 ควบคุมอารมณ์ ให้พิจารณาเชื่อมโยงกับข้อ 3.3 สุขสงบทางใจ  
โดยถ้าข้อ 3.3 มีคะแนนสูงด้วยแสดงว่าสามารถควบคุมอารมณ์  
ได้ดี แต่ถ้าข้อ 3.3 คะแนนต่ำ แสดงว่าเป็นคนเก็บกดอารมณ์ควรรหา  
วิธีผ่อนคลาย
- ข้อ 1.2 เห็นใจผู้อื่น กรณีมีคะแนนสูงมาก แสดงว่าเห็นใจผู้อื่นมากไป ทุกข์  
แทนหรือรุ่มรวยกับชีวิตคนอื่นเกินไป
- ข้อ 1.3 รับผิดชอบ ให้พิจารณาเชื่อมโยงกับข้อ 3.3 สุขสงบทางใจ โดย  
ถ้าข้อ 3.3 คะแนนต่ำ แสดงว่าเป็นคนรับผิดชอบมากเกินไป ต้อง  
ผ่อนคลายออกหรือมอบหมายให้ผู้อื่นทำบ้าง

## 2. ด้านเก่ง

- ข้อ 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา กรณีมีคะแนนสูง แสดงว่าเป็นคนที่มองว่า  
ทุกปัญหา มีทางออก แต่กรณีมีคะแนนต่ำ แสดงว่าเป็นคนที่มองว่า  
ทุกทางออก มีปัญหา
- ข้อ 2.3 สัมพันธภาพ กรณีมีคะแนนสูง แสดงว่าเป็นคนที่มีความสามารถ  
ในการสื่อสาร และสามารถไกล่เกลี่ยปัญหาได้

## 3. ด้านสุข

- ข้อ 3.1 ภูมิใจตนเอง กรณีมีคะแนนสูงมาก แสดงว่าเป็นคนหลงตัวเอง
- ข้อ 3.2 พอใจชีวิต กรณีมีคะแนนสูง แสดงว่าเป็นคนที่สามารถพลิกวิกฤต  
เป็นโอกาสได้
- ข้อ 3.3 สุขสงบทางใจ กรณีมีคะแนนสูง แสดงว่าเป็นคนที่มีภูมิคุ้มกันต่อ  
ภาวะอื่นๆ ได้



## แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)

**ความฉลาดทางอารมณ์** คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง เพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพของตนเอง ในการดำเนินชีวิต ครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบ ประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

### คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ และความรู้สึกที่แสดงออก ในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

**โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อเพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาต่อไป**

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด





|     |                                                                                    | ไม่จริง | จริง<br>บางครั้ง | ค่อนข้าง<br>จริง | จริงมาก | คะแนน |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|------------------|---------|-------|
| 1   | เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน                            |         |                  |                  |         |       |
| 2   | ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ                                              |         |                  |                  |         |       |
| 3   | เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้                             |         |                  |                  |         |       |
| 4   | ฉันสามารถคอย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ                                          |         |                  |                  |         |       |
| 5   | ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย                                 |         |                  |                  |         |       |
| 6   | เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้             |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                    |         |                  |                  |         |       |
| 7   | ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง                                      |         |                  |                  |         |       |
| 8   | ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จักรัก                                 |         |                  |                  |         |       |
| 9   | ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด                                     |         |                  |                  |         |       |
| 10  | ฉันยอมรับได้ว่า ผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน                     |         |                  |                  |         |       |
| 11  | ฉันรู้สึกว่าการที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป                             |         |                  |                  |         |       |
| 12  | แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                    |         |                  |                  |         |       |
| 13  | เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาสด                                 |         |                  |                  |         |       |
| 14  | ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน                                             |         |                  |                  |         |       |
| 15  | เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำว่า “ขอโทษ” ผู้อื่นได้                                  |         |                  |                  |         |       |
| 16  | ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก                                                |         |                  |                  |         |       |
| 17  | ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยังดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม                |         |                  |                  |         |       |
| 18  | ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น                                 |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                    |         |                  |                  |         |       |
| 19  | ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร                                                      |         |                  |                  |         |       |
| 20  | แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้                                          |         |                  |                  |         |       |
| 21  | เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ                                         |         |                  |                  |         |       |
| 22  | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ                           |         |                  |                  |         |       |
| 23  | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้                            |         |                  |                  |         |       |
| 24  | เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ                                 |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                    |         |                  |                  |         |       |
| 25  | ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ                         |         |                  |                  |         |       |
| 26  | บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข                                 |         |                  |                  |         |       |
| 27  | ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน                              |         |                  |                  |         |       |
| 28  | เมื่อต้องอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง             |         |                  |                  |         |       |
| 29  | ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย                            |         |                  |                  |         |       |
| 30  | ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน                |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                    |         |                  |                  |         |       |



|     |                                                                                     | ไม่จริง | จริง<br>บางครั้ง | ค่อนข้าง<br>จริง | จริงมาก | คะแนน |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|------------------|---------|-------|
| 31  | ฉันทำความรู้จักคนอื่นได้ง่าย                                                        |         |                  |                  |         |       |
| 32  | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน                                                  |         |                  |                  |         |       |
| 33  | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้                                         |         |                  |                  |         |       |
| 34  | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน                                    |         |                  |                  |         |       |
| 35  | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ                      |         |                  |                  |         |       |
| 36  | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้                     |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                     |         |                  |                  |         |       |
| 37  | ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น                                                            |         |                  |                  |         |       |
| 38  | ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด                                             |         |                  |                  |         |       |
| 39  | ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด                                           |         |                  |                  |         |       |
| 40  | ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก                                                   |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                     |         |                  |                  |         |       |
| 41  | แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น                                    |         |                  |                  |         |       |
| 42  | ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ                                                             |         |                  |                  |         |       |
| 43  | เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักจะปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้ |         |                  |                  |         |       |
| 44  | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน                       |         |                  |                  |         |       |
| 45  | ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน                                  |         |                  |                  |         |       |
| 46  | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่                                                        |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                     |         |                  |                  |         |       |
| 47  | ฉันไม่รู้จะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย                                           |         |                  |                  |         |       |
| 48  | เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ                                  |         |                  |                  |         |       |
| 49  | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้                                     |         |                  |                  |         |       |
| 50  | ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่                           |         |                  |                  |         |       |
| 51  | ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ                             |         |                  |                  |         |       |
| 52  | ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ                                 |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                     |         |                  |                  |         |       |

**การให้คะแนน** แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 4  | 6  | 7  | 10 | 12 | 14 | 15 | 17 | 20 | 22 | 23 | 25 | 28 |
| 31 | 32 | 34 | 36 | 38 | 39 | 41 | 42 | 43 | 44 | 46 | 48 | 49 | 50 |

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

|                 |     |         |
|-----------------|-----|---------|
| ตอบไม่จริง      | ให้ | 1 คะแนน |
| ตอบจริงบางครั้ง | ให้ | 2 คะแนน |
| ตอบค่อนข้างจริง | ให้ | 3 คะแนน |
| ตอบจริงมาก      | ให้ | 4 คะแนน |

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2  | 3  | 5  | 8  | 9  | 11 | 13 | 16 | 18 | 19 | 21 | 24 |
| 26 | 27 | 28 | 30 | 33 | 35 | 37 | 40 | 45 | 47 | 51 | 52 |

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

|                 |     |         |
|-----------------|-----|---------|
| ตอบไม่จริง      | ให้ | 4 คะแนน |
| ตอบจริงบางครั้ง | ให้ | 3 คะแนน |
| ตอบค่อนข้างจริง | ให้ | 2 คะแนน |
| ตอบจริงมาก      | ให้ | 1 คะแนน |





## การรวมคะแนน

**ด้านดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

**ด้านเก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

**ด้านสุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

| ด้าน | ด้านย่อย                | การรวมคะแนน         | ผลรวมของคะแนน |
|------|-------------------------|---------------------|---------------|
| ดี   | 1.1 ควบคุมตนเอง         | รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6   |               |
|      | 1.2 เห็นใจผู้อื่น       | รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12  |               |
|      | 1.3 รับผิดชอบ           | รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18 |               |
| เก่ง | 2.1 มีแรงจูงใจ          | รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24 |               |
|      | 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา | รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30 |               |
|      | 2.3 สัมพันธภาพ          | รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36 |               |
| สุข  | 3.1 ภูมิใจตนเอง         | รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40 |               |
|      | 3.2 พอใจชีวิต           | รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46 |               |
|      | 3.3 สุขสงบทางใจ         | รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52 |               |

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่า ท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีพัฒนาการและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

## กราฟความฉลาดทางอารมณ์



หมายเหตุ ----- หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ





## แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

**สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี)**

**ความฉลาดทางอารมณ์** คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง เพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพของตนเอง ในการดำเนินชีวิต ครอบครัว การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบ ประเมินสำหรับประชาชนเพื่อให้ประเมินตนเอง

### คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกใน ลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

**โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อเพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาต่อไป**

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด





|     |                                                                                 | ไม่จริง | จริง<br>บางครั้ง | ค่อนข้าง<br>จริง | จริงมาก | คะแนน |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|------------------|---------|-------|
| 1   | เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน                         |         |                  |                  |         |       |
| 2   | ฉันบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ                                         |         |                  |                  |         |       |
| 3   | เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้                          |         |                  |                  |         |       |
| 4   | ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ                                        |         |                  |                  |         |       |
| 5   | ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย                              |         |                  |                  |         |       |
| 6   | เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้          |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                 |         |                  |                  |         |       |
| 7   | ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง                                   |         |                  |                  |         |       |
| 8   | ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก                                 |         |                  |                  |         |       |
| 9   | ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด                                  |         |                  |                  |         |       |
| 10  | ฉันยอมรับได้ว่า ผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน                  |         |                  |                  |         |       |
| 11  | ฉันรู้สึกว่าการที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป                          |         |                  |                  |         |       |
| 12  | แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                 |         |                  |                  |         |       |
| 13  | เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส                               |         |                  |                  |         |       |
| 14  | ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน                                          |         |                  |                  |         |       |
| 15  | เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำว่า “ขอโทษ” ผู้อื่นได้                               |         |                  |                  |         |       |
| 16  | ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก                                             |         |                  |                  |         |       |
| 17  | ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม             |         |                  |                  |         |       |
| 18  | ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น                              |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                 |         |                  |                  |         |       |
| 19  | ฉันไม่รู้ว่ฉันเก่งเรื่องอะไร                                                    |         |                  |                  |         |       |
| 20  | แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้                                       |         |                  |                  |         |       |
| 21  | เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ                                        |         |                  |                  |         |       |
| 22  | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ                        |         |                  |                  |         |       |
| 23  | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้                         |         |                  |                  |         |       |
| 24  | เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ                              |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                 |         |                  |                  |         |       |
| 25  | ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ                      |         |                  |                  |         |       |
| 26  | บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่อะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข                                 |         |                  |                  |         |       |
| 27  | ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน                           |         |                  |                  |         |       |
| 28  | เมื่อต้องอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง          |         |                  |                  |         |       |
| 29  | ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย                         |         |                  |                  |         |       |
| 30  | ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน             |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                 |         |                  |                  |         |       |



|     |                                                                                     | ไม่จริง | จริง<br>บางครั้ง | ค่อนข้าง<br>จริง | จริงมาก | คะแนน |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|------------------|---------|-------|
| 31  | ฉันทำความรู้จักคนอื่นได้ง่าย                                                        |         |                  |                  |         |       |
| 32  | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน                                                  |         |                  |                  |         |       |
| 33  | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้                                         |         |                  |                  |         |       |
| 34  | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน                                    |         |                  |                  |         |       |
| 35  | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ                      |         |                  |                  |         |       |
| 36  | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้                     |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                     |         |                  |                  |         |       |
| 37  | ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น                                                            |         |                  |                  |         |       |
| 38  | ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในบทบาทใด                                         |         |                  |                  |         |       |
| 39  | ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด                                           |         |                  |                  |         |       |
| 40  | ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก                                                   |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                     |         |                  |                  |         |       |
| 41  | แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น                                    |         |                  |                  |         |       |
| 42  | ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ                                                             |         |                  |                  |         |       |
| 43  | เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักจะปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้ |         |                  |                  |         |       |
| 44  | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน                       |         |                  |                  |         |       |
| 45  | ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน                                  |         |                  |                  |         |       |
| 46  | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่                                                        |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                     |         |                  |                  |         |       |
| 47  | ฉันไม่รู้จะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย                                           |         |                  |                  |         |       |
| 48  | เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ                                  |         |                  |                  |         |       |
| 49  | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้                                     |         |                  |                  |         |       |
| 50  | ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่                           |         |                  |                  |         |       |
| 51  | ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ                             |         |                  |                  |         |       |
| 52  | ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ                                 |         |                  |                  |         |       |
| รวม |                                                                                     |         |                  |                  |         |       |

**การให้คะแนน** แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 4  | 6  | 7  | 10 | 12 | 14 | 15 | 17 | 20 | 22 | 23 | 25 | 28 |
| 31 | 32 | 34 | 36 | 38 | 39 | 41 | 42 | 43 | 44 | 46 | 48 | 49 | 50 |

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

|                 |     |         |
|-----------------|-----|---------|
| ตอบไม่จริง      | ให้ | 1 คะแนน |
| ตอบจริงบางครั้ง | ให้ | 2 คะแนน |
| ตอบค่อนข้างจริง | ให้ | 3 คะแนน |
| ตอบจริงมาก      | ให้ | 4 คะแนน |

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2  | 3  | 5  | 8  | 9  | 11 | 13 | 16 | 18 | 19 | 21 | 24 |
| 26 | 27 | 28 | 30 | 33 | 35 | 37 | 40 | 45 | 47 | 51 | 52 |

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

|                 |     |         |
|-----------------|-----|---------|
| ตอบไม่จริง      | ให้ | 4 คะแนน |
| ตอบจริงบางครั้ง | ให้ | 3 คะแนน |
| ตอบค่อนข้างจริง | ให้ | 2 คะแนน |
| ตอบจริงมาก      | ให้ | 1 คะแนน |



## การรวมคะแนน

**ด้านดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

**ด้านเก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

**ด้านสุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

| ด้าน | ด้านย่อย                | การรวมคะแนน         | ผลรวมของคะแนน |
|------|-------------------------|---------------------|---------------|
| ดี   | 1.1 ควบคุมตนเอง         | รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6   |               |
|      | 1.2 เห็นใจผู้อื่น       | รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12  |               |
|      | 1.3 รับผิดชอบ           | รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18 |               |
| เก่ง | 2.1 มีแรงจูงใจ          | รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24 |               |
|      | 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา | รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30 |               |
|      | 2.3 สัมพันธภาพ          | รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36 |               |
| สุข  | 3.1 ภูมิใจตนเอง         | รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40 |               |
|      | 3.2 พอใจชีวิต           | รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46 |               |
|      | 3.3 สุขสบายทางใจ        | รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52 |               |

หลังจากการรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่า ท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีพัฒนาการและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

| กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18-25) |                     | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
|------------------------------------|---------------------|---|---|----|----|----|----|
| 1.1 ควบคุมตนเอง                    | ช่วงคะแนนปกติ 13-18 |   |   |    |    |    |    |
| 1.2 เห็นใจผู้อื่น                  | ช่วงคะแนนปกติ 16-21 |   |   |    |    |    |    |
| 1.3 รับผิดชอบ                      | ช่วงคะแนนปกติ 17-23 |   |   |    |    |    |    |
| 2.1 มีแรงจูงใจ                     | ช่วงคะแนนปกติ 15-21 |   |   |    |    |    |    |
| 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา            | ช่วงคะแนนปกติ 14-20 |   |   |    |    |    |    |
| 2.3 สัมพันธภาพ                     | ช่วงคะแนนปกติ 15-20 |   |   |    |    |    |    |
| 3.1 ภูมิใจตนเอง                    | ช่วงคะแนนปกติ 9-14  |   |   |    |    |    |    |
| 3.2 พอใจชีวิต                      | ช่วงคะแนนปกติ 16-22 |   |   |    |    |    |    |
| 3.3 สุขสบายทางใจ                   | ช่วงคะแนนปกติ 15-21 |   |   |    |    |    |    |

หมายเหตุ ----- หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

| กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 26-60) |                     | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
|------------------------------------|---------------------|---|---|----|----|----|----|
| 1.1 ควบคุมตนเอง                    | ช่วงคะแนนปกติ 14-18 |   |   |    |    |    |    |
| 1.2 เห็นใจผู้อื่น                  | ช่วงคะแนนปกติ 16-21 |   |   |    |    |    |    |
| 1.3 รับผิดชอบ                      | ช่วงคะแนนปกติ 18-23 |   |   |    |    |    |    |
| 2.1 มีแรงจูงใจ                     | ช่วงคะแนนปกติ 16-22 |   |   |    |    |    |    |
| 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา            | ช่วงคะแนนปกติ 15-21 |   |   |    |    |    |    |
| 2.3 สัมพันธภาพ                     | ช่วงคะแนนปกติ 15-21 |   |   |    |    |    |    |
| 3.1 ภูมิใจตนเอง                    | ช่วงคะแนนปกติ 10-14 |   |   |    |    |    |    |
| 3.2 พอใจชีวิต                      | ช่วงคะแนนปกติ 16-22 |   |   |    |    |    |    |
| 3.3 สุขสบายทางใจ                   | ช่วงคะแนนปกติ 16-22 |   |   |    |    |    |    |

หมายเหตุ ----- หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ





## อิคิวไม่ดีแก้ไขได้ไหม ?

ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า อิคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ แดเนียล โกลแมน ผู้เขียนเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการดังนี้

### 1. รู้จักอารมณ์ตนเอง

การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติในทักษะของพุทธศาสนานั่นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้นมา เราจะตกอยู่ในภาวะใด ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะดังต่อไปนี้

**ถูกครอบงำ** หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้นๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจ เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริงๆ ก็รู้สึกโกรธ

**รู้เท่าทัน** หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้นๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

### ทำอย่างไรให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ?

**ทบทวน** ถ้ารู้สึกว้าวุ่นผ่านมามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง ว่าเรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกมาในรูปแบบไหน แล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้นๆ



**ฝึกสติ** ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง หรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่า เราคิดอย่างไรกับความ รู้สึกนั้น และความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

## 2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้

การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่าง เหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์

### เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

**ทบทวน** ว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่า ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

**เตรียมการในการแสดงอารมณ์** ฝึกสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร

**ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น** หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่ เศร้าหมอง

**สร้างโอกาสจากอุปสรรค** หรือหาประโยชน์จากปัญหา โดยการเปลี่ยนมุมมอง เช่น คิดว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น

**ฝึกผ่อนคลายความเครียด** โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น



### 3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่า สามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

#### เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

**ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิต** โดยให้จัดอันดับความต้องการ ความอยากได้ อยากมีอยากเป็นทั้งหลายทั้งปวง แล้วพิจารณาว่า การที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น เรื่องไหนที่พอเป็นไปได้ เรื่องไหนที่ไม่น่าจะเป็นไปได้

**ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน** เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป้าหมาย ให้ชัดเจน เพื่อวางแผนขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายอื่นๆ

**มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย** ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเองต้องระวัง อย่าให้มีเหตุการณ์มาทำให้เราเกิดความไขว่ไขว่อกนอกทางที่ตั้งไว้

**ลดความสมบูรณ์แบบ** ต้องทำใจเอาไว้ยอมรับได้ว่า สิ่งที่เราตั้งใจไว้ว่าจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ หรือไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจเราคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับความบกพร่องได้จะช่วยให้เรา ไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

**ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค** เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีๆ อื่นๆ ต่อไป

**ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี** หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไข หรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทาย ที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้นๆ ไปได้



**หมั่นสร้างความหมายในชีวิต** ด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ และพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

#### 4. รู้อารมณ์ผู้อื่น

การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้ดี และมีความสุขมากขึ้น

##### เทคนิคการรู้อารมณ์ผู้อื่น

ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

**อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น** จากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ด้วยการถาม แต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะมิฉะนั้นอาจดูเป็นการรบกวนย ก้าวก้าวเรื่องของผู้อื่นได้

**ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล** เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าถ้าเรา เป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไรจากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

**แสดงความเห็นอกเห็นใจ** ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

#### 5. รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์



## เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น

ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูด และผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงจัง รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม



## การพัฒนา EQ เพื่ออะไร

ในสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงมากมายในทุกด้าน นำไปสู่ปัญหาต่างๆ ที่คนทุกเพศทุกวัย ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บางคนสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ได้ แต่ก็มีคนอีกมากที่ไม่สามารถ ปรับตนเองได้ ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล และใช้ความสามารถทางเชาว์ปัญญาที่มีอยู่ได้ไม่เต็มที่ และถ้าไม่รู้จักแนวทางการแก้ไข อาจนำไปสู่ความท้อแท้ สิ้นหวัง และสุดท้ายอาจหาทางออกที่ไม่ถูกต้อง เช่น การทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น ดังนั้น จากสถานการณ์ปัจจุบัน การพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ หรือพัฒนาให้บุคคลมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตอยู่ใน สังคมร่วมกับผู้อื่นได้ จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเยาวชนวัยรุ่น เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาในการปรับตัว และควบคุมอารมณ์ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่มีกิจกรรมการพัฒนา EQ เพื่อให้เยาวชนวัยรุ่นที่พบ หรือประสบปัญหา เกิดความเครียด ความผิดหวังในเรื่องต่างๆ ได้พัฒนา EQ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึก ไปในทางที่ดีขึ้น หรือเยาวชนวัยรุ่นที่ต้องการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ สามารถเข้ามารับบริการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นบริการหลัก ในศูนย์ฯ ได้ โดยกิจกรรมที่ดำเนินงานอยู่ มีทั้งการพัฒนา EQ ด้วยตนเองจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และการพัฒนา EQ ด้วยกิจกรรมกลุ่ม โดยกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้เขาได้พัฒนาเป็นคนที่มีพื้นฐานที่ดี ทางอารมณ์ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ สถานการณ์ได้



## การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือ การจัดกิจกรรม “ฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ” ใช้กระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมาชิก โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) เน้นสมาชิกเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยหลักการเรียนรู้ 2 อย่าง คือ

1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning)
2. การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

มุ่งเน้นให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนและฝึกทักษะต่างๆ โดยมีหลักการดังนี้



### การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning)

เป็นการเรียนรู้ที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนมุ่งเน้นให้สมาชิกสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม มีลักษณะที่สำคัญ 5 ประการคือ

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของสมาชิก
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) คือผู้เรียนต้องทำกิจกรรมตลอดเวลาไม่ได้นั่งฟังการบรรยายอย่างเดียว
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง และระหว่างสมาชิกกับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง

5. อาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูดหรือเขียน การวาดรูป การแสดงบทบาทสมมติ เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้

องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย

1. ประสบการณ์ (Experience) อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนช่วยให้สมาชิกนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้

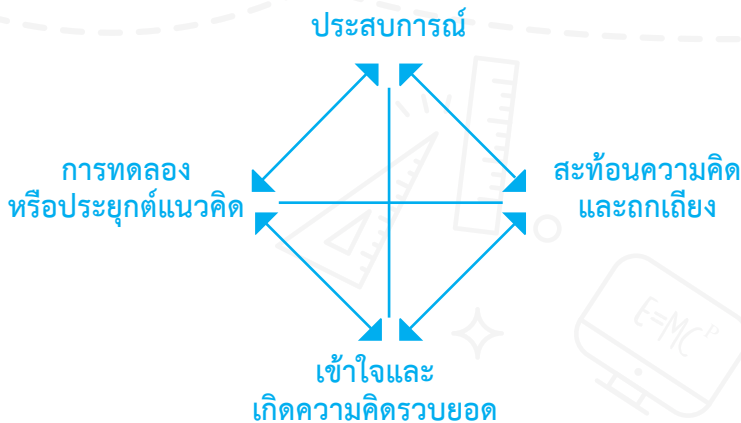




2. การสะท้อนความคิดเห็นและถกเถียง (Reflex and Discussion) อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) สมาชิกเกิดความเข้าใจ และนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยสมาชิกเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกัน อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนเป็นผู้นำทาง และสมาชิกเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด

4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment/Application) สมาชิกเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของสมาชิกเอง



#### แผนภาพ องค์ประกอบ 4 ประการของการจัดกิจกรรมเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการ จะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ดังนั้นในแง่ของการดำเนินกิจกรรม อาจเริ่มต้นที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ



## การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

เป็นการเรียนรู้พื้นฐานที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อประกอบไปกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมสูงสุด และทำให้บรรลุงานสูงสุด

### กระบวนการกลุ่ม (Group Process)



การเรียนรู้สูงสุด



มีส่วนร่วมสูงสุด  
(Maximum Participation)



บรรลุงานสูงสุด  
(Maximum Performance)

**การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Performance)** ของสมาชิก ขึ้นอยู่กับการออกแบบกลุ่ม ซึ่งมีตั้งแต่กลุ่มเล็กที่สุด คือ 2 คน จนกระทั่งกลุ่มใหญ่ กลุ่มแต่ละประเภทมีข้อดีและข้อจำกัดต่างกัน สมาชิกทุกคนควรมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมของแต่ละองค์ประกอบ ฉะนั้นอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน จึงต้องพิจารณาตามจำนวนของสมาชิก

กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วม ด้วยการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสม และช่วยให้บรรลุงานหรือวัตถุประสงค์ด้วยการออกแบบงานที่เหมาะสม

**การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance)** ถึงแม้อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน จะออกแบบกลุ่มให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแล้วก็ตาม แต่สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้สมาชิกบรรลุงานสูงสุดได้ คือ การออกแบบงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนจะต้องจัดทำเป็นใบงานที่กำหนดให้สมาชิกทำกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแผนการสอน

การเรียนรู้สูงสุด



การมีส่วนร่วม



การออกแบบกลุ่ม



บรรลุงานสูงสุด



การออกแบบงาน





## การออกแบบกลุ่มเพื่อการมีส่วนร่วมสูงสุด

อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ต้องพิจารณาออกแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับผู้เรียนและ  
กิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ กลุ่มแต่ละประเภทมีข้อบ่งชี้ และข้อจำกัด  
ดังต่อไปนี้

| ประเภทกลุ่ม                 | ลักษณะ<br>กิจกรรมกลุ่ม                                                               | ข้อบ่งชี้                                                                                                 | ข้อจำกัด                                                                                                          |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| กลุ่ม 2 คน<br>(Pair Group)  | สมาชิกจับคู่กันทำ<br>กิจกรรมที่ได้รับ<br>มอบหมาย                                     | ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดง<br>ความคิดเห็น/เสนอประสบการณ์<br>/ฝึกปฏิบัติโดยทำพร้อมๆ กัน ใช้<br>เวลาไม่มาก | ขาดความหลากหลายทาง<br>ความคิด และประสบการณ์<br>เพราะเป็นการแลกเปลี่ยน<br>กันเพียง 2 คน                            |
| กลุ่ม 3 คน<br>(Triad Group) | ผู้เรียนจับกลุ่ม 3 คน<br>แต่ละคนมีบทบาท<br>ที่ชัดเจน อาจ<br>หมุนเวียนบทบาท<br>กันได้ | ทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้<br>ตามบทบาท และสามารถ<br>เรียนรู้ได้ครบทุกบทบาท                              | ขาดความหลากหลาย<br>และความกระฉับกระชวย<br>บ้าง อาจใช้เวลามากใน<br>การสลับบทบาท                                    |
| กลุ่มเล็ก<br>(Small Group)  | เป็นการจัดกลุ่ม<br>5-6 คน ทำกิจกรรม<br>ที่ได้รับมอบหมาย<br>จนลุล่วง                  | ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความ<br>คิดเห็น และอภิปรายอย่าง<br>ลึกซึ้งจนได้ข้อสรุป                               | ใช้เวลามาก ถ้ามีการ<br>กำหนดบทบาท ทุกคนจะ<br>มีส่วนร่วมตามบทบาทที่<br>กำหนด แต่ถ้าไม่มีบางคน<br>อาจมีส่วนร่วมน้อย |

สรุป หลักการออกแบบกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ควรพิจารณา  
ดังนี้

- 1) ความยากง่ายในการมีส่วนร่วม กลุ่ม 2 คน มีส่วนร่วมได้มากกว่ากลุ่มอื่นๆ
- 2) ความลึกซึ้งของการแสดงความคิดเห็นหรือผลงาน กลุ่มเล็กสมาชิกจะแสดงความคิดเห็นได้ลึกซึ้งกว่ากลุ่มที่มีขนาดเล็กลงมา





3) การจัดสรรบทบาทของสมาชิกในการเข้ากลุ่มแต่ละประเภท โดย

3.1) ไม่มีการกำหนดบทบาทในกลุ่ม 2 คน/กลุ่มย่อยระยะดมสมอง และกลุ่มใหญ่

3.2) มีการกำหนดบทบาทในกลุ่ม 3 คน และกลุ่มเล็ก

นอกจากการแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มพื้นฐานประเภทต่างๆ แล้ว อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน สามารถประยุกต์การออกแบบกลุ่มในลักษณะอื่น เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ได้ ดังนี้

| ประเภทกลุ่ม                    | ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม                                                                                                                                         | ข้อบ่งชี้                                                                  | ข้อจำกัด                                                                       |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| กลุ่มไขว้<br>(Crossover Group) | เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอน โดยแยกให้ ผู้เรียน ทำกิจกรรมเฉพาะบางกลุ่ม จนมีความเชี่ยวชาญ จากนั้นจึงให้ผู้เรียนจากแต่ละกลุ่มมารวมกันเป็นกลุ่มใหญ่เพื่อบูรณาการ | เพื่อให้สมาชิกใช้ศักยภาพของตนเองในการสร้างความรู้                          | ใช้เวลามาก และในการทำงานกลุ่มใหญ่ต้องใช้วิทยากรเพื่อช่วยดำเนินการ              |
| กลุ่มแบ่งย่อย<br>(Subgroup)    | เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอน จากกลุ่ม 8-12 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3-4 กลุ่มเพื่อให้งานกลุ่มละเอียด(ที่ไม่เหมือนกัน) จากนั้นจึงให้กลุ่มย่อยมารวมกันเพื่อบูรณาการ | ไม่มีวิทยากรประจำกลุ่มย่อยหลังแบ่งกันทำงานแล้ว จะมาสรุปความเห็นในกลุ่มใหญ่ | ในการทำงานกลุ่มใหญ่ต้องใช้วิทยากรประจำกลุ่มช่วยดำเนินการเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ |



| ประเภทกลุ่ม                     | ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม                                                     | ข้อบ่งชี้                                                           | ข้อจำกัด                  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| กลุ่มพีรามิด<br>(Pyramid Group) | รวบรวมความคิดเห็น เริ่มจากกลุ่ม 2-4 คนทวีขึ้นไปเป็นชั้นๆ จนครบทั้งชั้น | สร้างความตระหนักและความเข้าใจในความรู้สึกริคิดของแต่ละกลุ่มหรือฝ่าย | ขาดข้อสรุปหรือความลึกซึ้ง |

การที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ออกแบบกลุ่มที่หลากหลายให้สมาชิกได้ทำกิจกรรม จะทำให้สมาชิกได้เกิดการมีส่วนร่วม ตามลักษณะกลุ่มแต่ละประเภท การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้มาก มีการเคลื่อนไหวในการเรียนรู้ตลอดเวลา ทำให้สมาชิก มีความตื่นตัวในการเรียนรู้ และสนใจอย่างต่อเนื่อง



### การออกแบบงานเพื่อบรรลุงานสูงสุด

จากประเภทของกลุ่ม ทั้งกลุ่มพื้นฐานและกลุ่มประยุกต์ แม้จะช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วมได้มาก แต่ก็ยังมีข้อจำกัดอยู่บ้าง เช่น ต้องใช้เวลามาก ความลึกซึ้งหรือความหลากหลายในประเด็น การอภิปราย สิ่งเหล่านี้เป็นหัวใจสำคัญของการบรรลุงานสูงสุด อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสามารถกำหนดได้จากการออกแบบงาน ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญของการกำหนดงาน 2 ประการคือ

1. การกำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้สมาชิกแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลานานแค่ไหน เมื่อบรรลุงานแล้วจะให้ทำอะไรต่อ เช่น เตรียมเสนอผลงาน
2. การกำหนดโครงสร้างของงานที่ชัดเจน บอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาท โดยทำเป็นกำหนดงานที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนแจ้งแก่สมาชิก หรือทำเป็นใบงานมอบให้กับกลุ่ม โดยจัดทำเป็นใบงานหรือใบชี้แจง ซึ่งการออกแบบใบงาน หรือใบชี้แจงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทำงานได้สำเร็จ โดยมีกรอบการทำงานที่ชัดเจน หรือสร้างเป็นตารางการวิเคราะห์ให้กลุ่ม



**ใบงาน** เป็นข้อความกำหนดงานที่มีรายละเอียด เพื่อให้สมาชิกทำงานได้สำเร็จ ผลงานที่ได้จากการทำงานตามที่กำหนดในใบงานจะเป็นข้อสรุปที่มีความลึกซึ้งซึ่งนำไปตามประเด็นที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนต้องการ ใบงานใช้มากในกิจกรรมขององค์กรประกอบสะท้อน/อภิปราย และการทดลอง/ประยุกต์แนวคิด และมีผลอย่างมากต่อการที่สมาชิกจะทำงานได้สำเร็จในเวลาที่จำกัดและตรงตามวัตถุประสงค์

**ใบชี้แจง** เป็นคำชี้แจงในการทำกิจกรรมกลุ่ม มีรายละเอียดไม่มากนัก จึงไม่จำเป็นต้องจัดทำใบงาน อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนอาจขึ้น Power Point ให้อ่านพร้อมกัน ใช้มากในกิจกรรมขององค์กรประกอบประสบการณ์หรือการประยุกต์แนวคิด

ใบชี้แจงที่ดี ควรมีลักษณะดังนี้

- ข้อความสั้นกะทัดรัด ได้ใจความ
- กำหนดกิจกรรมตรงกับองค์ประกอบ เช่น ให้สมาชิกได้นำเสนอประสบการณ์หรือประยุกต์ความคิดรวบยอด

### ตัวอย่างใบชี้แจง

|               | ลักษณะคำถาม                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|
| ตัวอย่างที่ 1 | เจตคติคืออะไร                                                       |
| ตัวอย่างที่ 2 | จากประสบการณ์ของท่านบอกลักษณะการฝึกอบรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี |

จะเห็นว่า คำถามในตัวอย่างที่ 2 จะนำไปสู่การรวบรวมประสบการณ์ และการกระตุ้นให้สมาชิกดึงเอาประสบการณ์ของตนเองออกมามากกว่าลักษณะคำถามในตัวอย่างที่ 1



## ตัวอย่างใบงาน

### ใบงานที่ไม่เหมาะสม

#### ใบงาน

#### การประเมินโครงการ

ท่านมีความคิดเห็นต่อวิธีการประเมินโครงการแบบต่างๆ อย่างไร

### ใบงานที่เหมาะสม

#### 1. ใบงานที่กำหนดกรอบงาน

#### ใบงาน

#### การประเมินโครงการ

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ช่วยกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1) ท่านเคยประเมินโครงการด้วยวิธีใดบ้าง

2) แต่ละวิธีมีวัตถุประสงค์และข้อจำกัดอย่างไร เพราะอะไร

ใช้เวลาในการอภิปราย 15 นาที ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ กลุ่มละ 5 นาที



## 2. ใบงานที่จัดทำเป็นตารางวิเคราะห์

ใบงาน

การประเมินโครงการ

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มละ 5-6 คน ช่วยกันอภิปรายในประเด็นตามตารางต่อไปนี้

| วิธีประเมินโครงการ | ผลที่ได้ | ข้อจำกัด |
|--------------------|----------|----------|
|                    |          |          |
|                    |          |          |
|                    |          |          |



### หลักการทำกิจกรรมกลุ่ม

ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยใช้ “กิจกรรม” เป็นสื่อกลาง



### วิธีการจัดกิจกรรมกลุ่ม

เมื่อสมาชิกมาพร้อมกัน ณ สถานที่ที่จะทำกิจกรรมกลุ่ม ให้อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ซึ่งเป็นผู้นำทำกิจกรรมกลุ่มเริ่มดำเนินการ ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 การเปิดกลุ่ม** เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ตื่นตัว แนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงร่วมกัน โดย

1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน แนะนำตัวเองให้สมาชิกรู้จัก และบอกบทบาทหน้าที่ของตนเองในการเป็นผู้นำทำกิจกรรมกลุ่ม
2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน กระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว โดยใช้เกมส์สนุกๆ มากระตุ้นสมาชิกก่อนเริ่มกิจกรรมหลัก





## ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการ

1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ชี้แจงขั้นตอน/วิธีการทำกิจกรรม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามในกรณีที่ไม่เข้าใจวิธีการ
2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน จัดกิจกรรม โดย
  - จัดกลุ่มให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมทุกคน เช่นวงกลม ครึ่งวงกลม
  - กระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วม
  - สังเกตพฤติกรรมสมาชิก

## ขั้นตอนที่ 3 การปิดกลุ่ม

1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ถามสมาชิกถึงประโยชน์/แนวคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น
2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน สรุปประโยชน์/แนวคิดที่ได้ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตรง กันอีกครั้ง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย
3. หากเป็นการทำกิจกรรมต่อเนื่องในครั้งต่อไป ให้อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป พร้อมทั้งขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และแสดงความคิดเห็น



### กิจกรรมกลุ่มที่ดี

ควรเป็นกิจกรรมที่สนุก ทำท่ายความสามารถ สร้างมิตรภาพ ใช้ความคิดสร้างสรรค์ มีข้อคิดแทรก และสมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วม



## บทบาทหน้าที่ของผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

### 1. ผู้นำกลุ่ม (Leader)

คุณสมบัติ

- ต้องมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ เชื่อมั่นในการปฏิบัติตามแนวคิดของงาน เพื่อให้สมาชิกสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- ต้องมีความสามารถในการดำเนินงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถผลักดันสมาชิกให้ร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- มีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
- มีความสามารถในการสื่อสาร เช่น พูดให้สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือสามารถหาวิธีสื่อสารเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น พูดให้สมาชิกเข้าใจได้ง่าย
- มีความประพฤติปฏิบัติ เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ทั้งผู้ร่วมงานและผู้ที่พบเห็น
- เป็นผู้ที่ต้องคำนึงถึงส่วนรวม รู้จักการให้และรักคนอื่นเช่นเดียวกับที่รักตนเอง
- เป็นผู้ที่มีความพร้อมด้านอารมณ์ มีความเข้าใจตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง
- เป็นผู้ที่มีความเป้าหมายในการทำงานที่ดี และมีความอดทน มานะบากบั่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ
- กล้าเผชิญปัญหาต่างๆ และรู้ถึงวิธีการศึกษาข้อผิดพลาดทั้งหลายเพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงการดำเนินกิจกรรมในครั้งต่อไป
- รู้จักการยืดหยุ่น ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม
- ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องมนุษย์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการทำงานกับสมาชิกกลุ่ม

หน้าที่

- เป็นผู้นำและแบ่งปันความรู้ในการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนา EQ
- ทำความเข้าใจวัตถุประสงค์/วิธีดำเนินกิจกรรม

- จัดเตรียมกิจกรรม อุปกรณ์ และผู้เข้ากลุ่ม
- เป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ตลอดจนเป็นผู้กระตุ้นกลุ่ม เพื่อให้การดำเนินการกลุ่มเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ตรงประเด็น วัตถุประสงค์ ด้วยความเป็นกันเอง ให้เกียรติแก่สมาชิกกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน
- สรุปกิจกรรมกลุ่ม

## 2. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (Co - leader)

คุณสมบัติ

- เหมือนผู้นำกลุ่ม

หน้าที่

- ช่วยผู้นำกลุ่มจัดกิจกรรมกลุ่มทุกขั้นตอน
- ช่วยกระตุ้น ให้กำลังใจและเป็นกันเองกับสมาชิก พร้อมทั้งเพิ่มเติม และสรุปในส่วนที่ยังไม่ครอบคลุม
- ช่วยควบคุมเวลา
- สังเกตและบันทึกข้อมูล ประเด็นสำคัญ



### ทักษะพื้นฐานสำหรับผู้นำกลุ่ม

ทักษะการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

1. **การฟัง** จะแสดงถึงการยอมรับ ความเข้าใจ สนใจ ตั้งใจ และแสดงให้ผู้พูดรับรู้ที่กำลังฟังอย่างสนใจ การฟังที่ดีต้องตั้งใจฟังทั้งประเด็นเนื้อหา และอารมณ์ ความรู้สึกของผู้เล่า โดยสังเกตจากภาษา ท่าทาง ประกอบกัน

2. **การสื่อสาร** เช่น พุดให้สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ สามารถหาวิธีสื่อสารเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น พุดให้สมาชิกเข้าใจได้ง่าย



3. **การสรุปความ** เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มต้องใช้ เพราะในกลุ่มจะมีการพูดเรื่องต่างๆ มากมาย สมาชิกบางคนอาจจะสับสนในการฟัง และในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้นำกลุ่ม จึงต้องสรุปประเด็น และสาระสำคัญที่สมาชิกได้อภิปราย



### ทักษะการแสดงออก

ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

1. **การตั้งคำถาม** ซึ่งเป็นทักษะที่จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น

**\*\* ข้อควรระวัง** ไม่ควรถามว่า “ทำไม” การถามว่าทำไมทำให้ผู้ถูกถามรู้สึกว่าคุณตำหนิซึ่งเป็นผลให้กระทบกระเทือนสัมพันธ์ภาพต่อกัน

2. **การใช้น้ำเสียง** น้ำเสียงมีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มบ่งบอกถึงอารมณ์ ความตึงเครียด ความกล้า และกระตุ้นความรู้สึกรู้สึก

3. **การใช้สายตา** เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มควรใช้สายตามองไปรอบๆ ไม่ใช่สายตาจ้องไปที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งเท่านั้น

4. **การเป็นแบบอย่าง** บุคลิกภาพของผู้นำกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

5. **การกระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว** โดยใช้เกมส์สนุกๆ มากระตุ้น



### ข้อควรระวัง

1. การทำกลุ่มไม่เน้นการสอน

2. เน้นกระบวนการพัฒนาอย่างมีขั้นตอน โดยการออกแบบกิจกรรมกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายชัดเจน

3. ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้กระตุ้นและสนับสนุนให้เกิดการเคลื่อนไหวทั้งความคิดและพฤติกรรมในกลุ่ม





4. ความสำเร็จของกลุ่ม คือ การช่วยให้สมาชิกกลุ่มก้าวสู่เป้าหมายเดียวกัน



### การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยอะไรได้บ้าง

1. ช่วยให้แกนนำเยาวชนได้รู้จักสมาชิกจากการแสดงออกภายใต้กระบวนการในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ช่วยรับฟังสมาชิกและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพูดมากกว่าสอน
3. ช่วยให้กลุ่มได้สอนกันเอง
4. ช่วยให้เกิดการเติมเต็มในส่วนที่ขาดซึ่งกันและกัน เช่น การชมกัน การยอมรับกัน และการให้กำลังใจ
5. ช่วยให้สมาชิกได้มีเวลาในการคิดวิเคราะห์สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหา



## กิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ”

ประกอบด้วยชุดกิจกรรมดังนี้

1. กิจกรรมชุด “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี” ประกอบด้วย
  - ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง
  - ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
  - ความสามารถในการรับผิดชอบ
2. กิจกรรมชุด “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง” ประกอบด้วย
  - ความสามารถในการรู้จัก และสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
  - ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา
  - ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
3. กิจกรรมชุด “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข” ประกอบด้วย
  - มีความภูมิใจในตนเอง
  - มีความพึงพอใจในชีวิต
  - มีความสงบทางใจ

ทั้งนี้ ในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรเรียงลำดับกิจกรรมที่มี  
วัตถุประสงค์พัฒนาตั้งแต่ ด้านดี เก่ง และสุข ตามลำดับ





## แนวทางการคัดเลือกกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

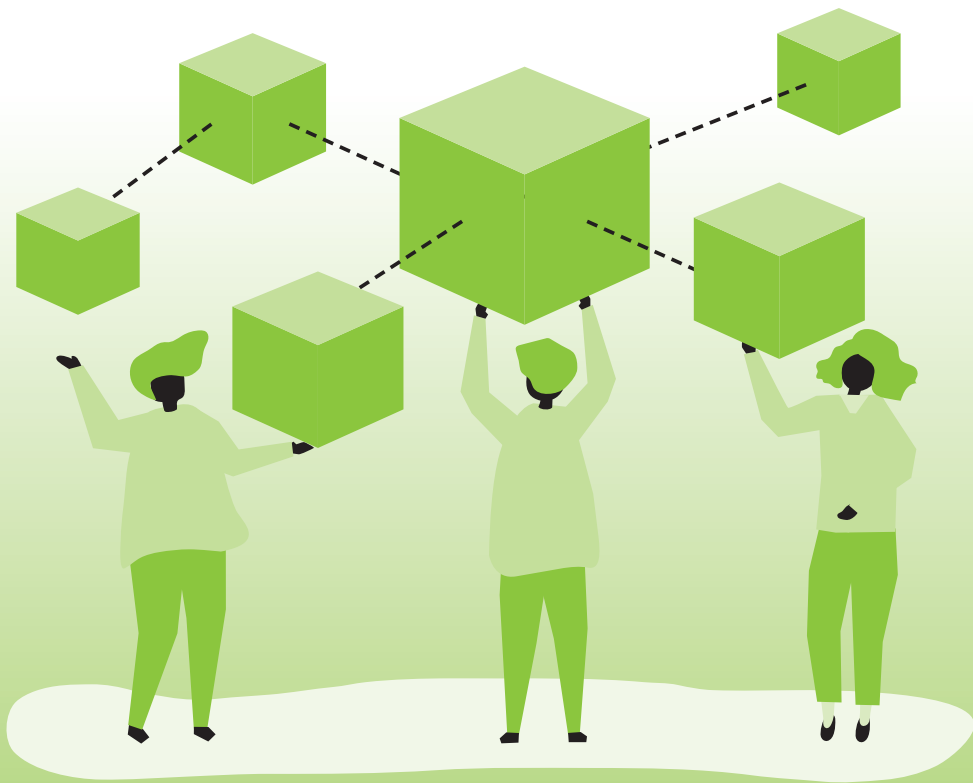
| วัตถุประสงค์                                                                                                                   | กิจกรรม                                   | ข้อเสนอแนะ                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สร้างสัมพันธ์ภายในกลุ่ม                                                                                                        | กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์<br>กิจกรรมที่ 1 - 10 | ให้เลือกกิจกรรมตามความเหมาะสมของสถานที่และกลุ่ม และเลือกทำกิจกรรมในกลุ่มนี้ ทุกครั้งที่จะเริ่มทำกิจกรรมอื่น หรือแทรกระหว่างทำกิจกรรม เพื่อความสนุกสนาน |
| เป็นกิจกรรมหลักสำหรับพัฒนา EQ ด้านดี<br>1) ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง<br>2) เห็นใจผู้อื่น<br>3) รับผิดชอบ              | กิจกรรมที่ 1 - 5                          | เป็นกิจกรรมที่ต้องทำในการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี โดยเรียงลำดับ ตั้งแต่กิจกรรมที่ 1-5                                              |
| เป็นกิจกรรมหลักสำหรับพัฒนา EQ ด้านเก่ง<br>1) รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง<br>2) ตัดสินใจและแก้ปัญหา<br>3) มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น | กิจกรรมที่ 6 - 11                         | เป็นกิจกรรมที่ต้องทำในการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง โดยเรียงลำดับ ตั้งแต่กิจกรรมที่ 6-11                                           |
| เป็นกิจกรรมหลักสำหรับพัฒนา EQ ด้านสุข<br>1) ภูมิใจในตนเอง<br>2) พึงพอใจในชีวิต<br>3) มีความสุขสงบ                              | กิจกรรมที่ 12 - 19                        | เป็นกิจกรรมที่ต้องทำในการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข โดยเรียงลำดับ ตั้งแต่กิจกรรมที่ 12-19                                           |



| วัตถุประสงค์                            | กิจกรรม             | ข้อเสนอแนะ                                                                                               |
|-----------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เป็นกิจกรรมเสริมสำหรับพัฒนา EQ ด้านดี   | กิจกรรมที่ 20 - 22  | กิจกรรมเสริมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีที่สามารถเลือกจัดเพิ่มเติมได้หลังจากจัดกิจกรรมที่ 1 - 5     |
| เป็นกิจกรรมเสริมสำหรับพัฒนา EQ ด้านเก่ง | กิจกรรมที่ 23 - 29  | กิจกรรมเสริมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ที่สามารถเลือกจัดเพิ่มเติมได้หลังจากจัดกิจกรรมที่ 6 - 11 |
| เป็นกิจกรรมเสริมสำหรับพัฒนา EQ ด้านสุข  | กิจกรรม ที่ 30 - 34 | กิจกรรมเสริมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข ที่สามารถเลือกจัดเพิ่มเติมได้หลังจากจัดกิจกรรมที่ 12 - 19 |



# กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์





## แนวคิดหลัก

เป็นกิจกรรมที่นำมาใช้เพื่อละลายพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มที่มีความแตกต่างกันให้มีความสัมพันธ์ มีความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน เพื่อให้กลุ่ม/ทีม มีความสามัคคี ทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข และเปลี่ยนทัศนคติร่วมกันพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และทักษะการทำงานร่วมกัน เน้นบรรยากาศสนุกสนาน มิตรภาพที่ดีสร้างสัมพันธ์อันดี



## เนื้อหา/การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ประกอบด้วยกิจกรรม 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 กิจกรรมแนะนำตัว

ขั้นตอนที่ 2 กิจกรรมละลายพฤติกรรม

## กิจกรรมแนะนำตัว



### กิจกรรมที่ 1

1. ชื่อกิจกรรม “เปิดตัว..เปิดใจ”
2. วัตถุประสงค์  
เพื่อแนะนำตัวทำความรู้จัก และสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา           | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | สื่อ/อุปกรณ์ |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| กลุ่มใหญ่<br>30 นาที | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มบอกชื่อกิจกรรมพร้อมอธิบายกติกา และ<br/>ทำเป็นตัวอย่าง 1 รอบ</li><li>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม/ผู้นำกลุ่มยืน<br/>ตรงกลางวงกลม</li><li>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกยืนขึ้นเริ่มจากคนไหนก็ได้ ทีละคน</li><li>4. ยืนขึ้นแล้วให้สมาชิก พูดว่า “ฉันชื่อ ก้อย ฉันชื่อ<br/>ก้อย/พร้อมนี้ไปงี้ที่ลำตัว ทำของฉันอย่างนี้...<br/>อย่างนี้...” พร้อมทำท่าประจำตัวอะไรก็ได้..ซ้ำ..ซ้ำ..<br/>ให้เพื่อนได้รู้จักเราและจำเราได้ (ทำซ้ำ 2 รอบ)</li><li>5. ให้สมาชิกทุกคนทำต่อไปจนครบทุกคนในกลุ่ม</li></ol> |              |

5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้  
ใช้กับสมาชิกส่วนใหญ่ที่ยังไม่รู้จักกันเลย

### 6. สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม

สมาชิกได้รู้จัก ชื่อ และลักษณะ ของเพื่อนที่แสดงออกเป็นการเปิดตัวเปิดใจรับเพื่อน  
ใหม่ เป็นด่านแรกในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี



## กิจกรรมที่ 2

1. ชื่อกิจกรรม “ตามล่า..หาเพื่อน”
2. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อเรียนรู้ และสังเกตพฤติกรรมเพื่อน
  2. เพื่อร่วมสร้างสรรค์บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา           | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | สื่อ/อุปกรณ์ |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| กลุ่มใหญ่<br>30 นาที | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานแบบที่ 1 หรือ 2 ให้สมาชิกทุกคน</li><li>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูรายละเอียดในใบงาน พร้อมอธิบายให้สมาชิกไปค้นหาคุณสมบัติของเพื่อนตามใบงาน ภายในระยะเวลาที่กำหนด (อาจจะจับเวลา/เปิดเพลงก็ได้)</li><li>3. เมื่อหมดเวลาที่กำหนด..ให้สมาชิกตรวจสอบความถูกต้องและจำนวนรายชื่อที่หามาได้ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ สมาชิกคนไหนได้รายชื่อมากที่สุด จะได้รับรางวัล</li><li>4. ผู้นำกลุ่ม (สุ่ม) ถามสมาชิกเพื่อเป็นการทบทวนในการจำลักษณะของเพื่อน สัก 2 - 3 คน</li></ol> |              |

### 5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้กับสมาชิกที่มีจำนวนมาก มีระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์น้อย

### 6. สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม

สมาชิกได้รู้จัก ชื่อ และลักษณะ ของเพื่อนที่แสดงออกเป็นการเปิดตัวเปิดใจ ด้านแรก ในการ สร้างสัมพันธภาพที่ดี





## ตัวอย่าง ใบงาน แบบที่ 1

|               |               |                 |                  |                   |
|---------------|---------------|-----------------|------------------|-------------------|
| คนอีสาน       | ชอบสุนัข      | ชอบสีฟ้า        | โสด              | กลัวผี            |
| ชอบเต้น..มากๆ | ชอบดูดวง      | ลูกคนโต         | ยิ้มสวย          | ชอบดูซีรีส์เกาหลี |
| นอนกรน        | มีแฟนหลายคน   | ถนัดซ้าย        | ชอบตำปาร้า       | อายุ 20 ปี        |
| ชาวสีม่วง     | คนใต้         | ลูกคนเล็ก       | อายุมากที่สุด    | สวยสุด            |
| หล่อสุด       | เต้น B-Boy    | ชอบแมว          | ชอบเล่นไฟ        | ชอบเพลงลูกทุ่ง    |
| แพ้อาหารทะเล  | ชอบอ่านนิยาย  | ชอบทิมแมนยู     | ชอบกินก๋วยเตี๋ยว | อายุเท่ากัน       |
| ขึ้นชอบสีม่วง | ชอบกินทุเรียน | ใส่นาฬิกาขางขวา | มีสิ่ว           | ใส่แว่นตา         |



## ตัวอย่าง ใบงาน แบบที่ 2

คำสั่ง ให้หาเพื่อนที่มีคุณสมบัติตรงหัวข้อดังกล่าวเขียนชื่อให้ได้มากที่สุดภายในเวลา ( 5 นาที )

- |       |                   |
|-------|-------------------|
| ..... | 1. คนอีสาน        |
| ..... | 2. ชอบเต้น..มากๆ  |
| ..... | 3. นอนกรน         |
| ..... | 4. ขาวสีม่วง      |
| ..... | 5. หล่อสุด        |
| ..... | 6. แพ้อาหารทะเล   |
| ..... | 7. ญ.ผมสั้น       |
| ..... | 8. ชอบสุนัข       |
| ..... | 9. ชอบดูดวง       |
| ..... | 10. มีแฟนหลายคน   |
| ..... | 11. คนใต้         |
| ..... | 12. เต้น B -Boy   |
| ..... | 13. ชอบอ่านนิยาย  |
| ..... | 14. ฟันผุ         |
| ..... | 15. ชอบสีฟ้า      |
| ..... | 16. ลูกคนโต       |
| ..... | 17. ถนัดซ้าย      |
| ..... | 18. ลูกคนเล็ก     |
| ..... | 19. ชอบแมว        |
| ..... | 20. ชอบกินทุเรียน |



## กิจกรรมที่ 3

1. ชื่อกิจกรรม “ลมพัด..จัดหาเพื่อน”
2. วัตถุประสงค์
  1. ทำให้รู้จักกันอย่างรวดเร็ว
  2. เรียนรู้ และสังเกตพฤติกรรมเพื่อน
  3. ร่วมสร้างสรรค์บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา           | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | สื่อ/อุปกรณ์                   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| กลุ่มใหญ่<br>30 นาที | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานแบบที่ 1 หรือ 2 ให้สมาชิกทุกคน</li><li>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูรายละเอียดในใบงาน พร้อมอธิบายให้สมาชิกไปค้นหาคุณสมบัติของเพื่อนตามใบงานภายในระยะเวลาที่กำหนด (อาจจะจับเวลา/เปิดเพลงก็ได้)</li><li>3. เมื่อหมดเวลาที่กำหนด..ให้สมาชิกตรวจสอบความถูกต้องและจำนวนรายชื่อที่หามาได้ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ สมาชิกคนไหนได้รายชื่อมากที่สุดจะได้รับรางวัล</li><li>4. ผู้นำกลุ่ม (สุ่ม) ถามสมาชิกเพื่อเป็นการทบทวนในการจำลักษณะของเพื่อนสัก 2-3 คน</li></ol> | (ใช้ใบงานเดียวกับกิจกรรมที่ 2) |

### 5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้กับสมาชิกที่มีจำนวนมาก มีระยะเวลาในการทำกิจกรรมสัมพันธ์น้อยแต่อยากให้รู้จักกันได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว และใช้สลับกับช่วงเนื้อหาที่ต้องนั่งเรียนเป็นเวลานานๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นได้ขยับได้เดินวิ่ง เปลี่ยนบรรยากาศในการเรียนการสอนให้ดีขึ้น

### 6. สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

สมาชิกได้รู้จัก ชื่อ และลักษณะ ของเพื่อนที่แสดงออกเป็นการเปิดตัวเปิดใจด้านแรกในการ สร้างสัมพันธภาพที่ดี





## กิจกรรมละลายพฤติกรรม



### กิจกรรมที่ 4

1. ชื่อกิจกรรม “ปลาร้า..เปลี่ยนไหม”
2. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
  2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา           | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | สื่อ/อุปกรณ์ |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| กลุ่มใหญ่<br>30 นาที | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับกลุ่ม 3 คน เมื่อได้แล้วให้ตกลงกันว่าใครจะเป็นปลาร้า 1 คน ใครจะเป็นไห 2 คน</li><li>2. คนที่เป็นไหให้หันหน้าเข้าหากันแล้วจับมือ ส่วนคนที่เป็นปลาร้าให้อยู่ตรงกลางระหว่างไห/สมาชิกรอฟังคำสั่งจากผู้นำกลุ่ม</li><li>3. ผู้นำกลุ่มจะนับ 1-3 และสั่งให้ปลาร้าเปลี่ยนไห คนที่เป็นปลาร้าก็ต้องวิ่งออกจากไหตัวเองเปลี่ยนไปไหอื่น เป็นต้น ตัวอย่างคำสั่ง เช่น ไหเปลี่ยนปลาร้า, ปลาร้า 3 ตัว ไห 2 ไห, ไห 4 ไห ปลาร้า 6 ตัว, ไหระเบิด (ให้ทั้งปลาร้าและไหกระจาย)</li><li>4. ระหว่างที่ผู้นำกลุ่มสั่ง ให้สังเกตคนไหนที่รวมกลุ่มเข้าทำไม่ถูกต้องตามคำสั่งให้ออกมาเด่น...หรือกิจกรรมที่เพื่อนเรียกร้องเป็นการฝึกให้กล้าแสดงออก และสร้างสรรค์ เพื่อนๆ ก็สนุกสนาน ค่อนข้างมาก</li></ol> |              |



## 5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้กับสมาชิกที่มีจำนวนมาก ได้สัมผัส เพิ่มความคุ้นเคยมากยิ่งขึ้นและเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี

## 6. สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรมและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ
2. ให้สมาชิกเกิดความคล่องตัว เพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง





## กิจกรรมที่ 5

1. ชื่อกิจกรรม “हररा...สุภาชดไทย”
2. วตัฏประสงค์
  1. เพื่อละลายพฤตการรม และสร้างสัมพันธ์ภาพ
  2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟัง และการตอบสนอง
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา           | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | สื่อ/อุปกรณ์ |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| กลุ่มใหญ่<br>30 นาที | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 6-8 กลุ่ม พร้อมบอกชื่อกิจกรรม และอธิบายกติกา</li><li>2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิด สุภาชดไทยอะไรก็ได้แต่ต้องมีคำว่า “หอย” อยู่ในประโยคสุภาชดด้วย เช่น เช็นหอย ชื่นภูเขา/จับหอย ชีตักแตน เป็นต้น ตัวแทนทุกกลุ่มมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน</li><li>3. ผู้นำกลุ่มจะเรียกชื่อกลุ่มไหนกลุ่มนั้นต้องพูดคำสุภาชด ถ้าคิดช้า คิดไม่ออก จะนับ 1-3 กลุ่มนั้นจะโดนหักคะแนน ครั้งละ 2 คะแนนจากเต็ม 10 คะแนน กลุ่มไหนตอบได้ภายในเวลา และมีคะแนนมากที่สุด จะเป็นกลุ่มผู้ชนะ ส่วนกลุ่มที่มีคะแนนน้อยสุดจะได้ออกมา ร้องเพลงและเต้นเพิ่มความสนุกสนาน</li></ol> |              |



## 5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้เป็นกิจกรรมสำหรับการแข่งขันเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้คิดและกล้าแสดงออก

## 6. สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรม และนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ
2. ให้สมาชิกเกิดความคล่องตัว กระตุ้นให้ได้คิดเชิงสร้างสรรค์ เพิ่มทักษะการฟัง และการตอบสนอง



## กิจกรรมที่ 6

1. ชื่อกิจกรรม “พลัง..ตัวหนอน”
2. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อละลายพฤติกรรม และสร้างสัมพันธ์ภาพ
  2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟัง และการตอบสนอง
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา           | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | สื่อ/อุปกรณ์ |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| กลุ่มใหญ่<br>30 นาที | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย ประมาณ 6 กลุ่ม</li><li>2. ให้สมาชิกแต่ละคนนั่งลงแล้วไขว่ห้างทั้งสองข้างสอดย่นไปข้างหน้าตักเพื่อนที่อยู่ข้างหน้า ส่วนเพื่อนที่อยู่ข้างหน้าให้เอามือจับขาเพื่อนที่อยู่ด้านหลังเอาไว้ให้แน่นๆ ส่วนคนที่อยู่คนสุดท้ายของแถวให้เอามือจับไหล่เพื่อน</li><li>3. ผู้นำกลุ่มตรวจสอบความถูกต้อง ให้ทุกกลุ่มเตรียมความพร้อม</li><li>4. ผู้นำกลุ่ม นับ 1-3 แล้วให้แต่ละกลุ่มเคลื่อนที่ตามระยะทางและในเวลาที่กำหนดไว้ กลุ่มไหนเคลื่อนที่ได้ทันเวลา เร็วที่สุด และไม่ขาดจากกันจะได้รับรางวัล</li></ol> |              |

### 5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้เป็นกิจกรรมสำหรับการแข่งขันเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้คิด และกล้าแสดงออก ได้คิด และทำงานร่วมกันเป็นทีม

### 6. สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรมและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ
2. ให้สมาชิกเกิดความคล่องตัว กระตุ้นให้ได้คิดเชิงสร้างสรรค์ เพิ่มทักษะการฟัง และการตอบสนอง





## กิจกรรมที่ 7

1. ชื่อกิจกรรม “สร้างโค้ด..สร้างพลัง TO BE NUMBER ONE”
2. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
  2. เพื่อสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม
  3. เพื่อให้ทราบและเข้าใจ สัญลักษณ์/โค้ด การสร้างพลัง TO BE NUMBER ONE
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา           | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | สื่อ/อุปกรณ์ |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| กลุ่มใหญ่<br>30 นาที | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่ม ถาม “TO BE NUMBER ONE พร้อม” สมาชิกตอบว่า “พร้อม” (ถามและตอบซ้ำ 2 ครั้ง)</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มส่งโค้ด..(พูดว่า) “3...4..” สมาชิกปรบมือเป็นจังหวะ 1..2.. 1..2..3.. 1..2..1..2..1 แล้วยกนิ้วโป้งข้างขวาไปแตะตรงหัวใจด้านซ้ายพร้อมพูดว่า “We Are” แล้วเลื่อนนิ้วโป้งมาด้านขวาพร้อมพูดว่า “TO BE” แล้วเปลี่ยนชูนิ้วชี้ขึ้นมาด้านหน้า พร้อมพูดว่า “NUMBER ONE” และเปลี่ยนเป็นกำมือขวาชูขึ้นสูงๆ พร้อมพูดว่า “.....เฮ้.....”</li> </ol> |              |

### 5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

1. เป็นกิจกรรมสำหรับกระตุ้นสมาชิกตื่นตัว เตรียมพร้อมก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป
2. ใช้เป็นสื่อสัญลักษณ์/โค้ด การสร้างพลัง TO BE NUMBER ONE ของแกนนำ/อาสาสมัคร



## 6. สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรมและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ
2. สร้างความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม





## กิจกรรมที่ 8

1. ชื่อกิจกรรม “เป่ายิ้งฉุบ..บันลือโลก”
2. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
  2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา           | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | สื่อ/อุปกรณ์ |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| กลุ่มใหญ่<br>30 นาที | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กัน</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มบอกชื่อกิจกรรมและอธิบายกติกาและสอนเนื้อร้อง พร้อมตัวอย่างท่าทางก่อน 1 รอบ</li> <li>3. สมาชิกยืนขึ้น ผู้นำนับ 1-3 เริ่มร้องเพลง พร้อมท่าประกอบ ดังนี้<br/>                     (เพลง) ซ้าย..แล้วก็ซ้าย..แล้วก็ซ้าย..เฮ้..<br/>                     (ท่า) สมาชิกเอามือเท้าเอว แล้วกระโดดทางซ้าย<br/>                     (เพลง) ขวา..แล้วก็ขวา..แล้วก็ขวา..เฮ้..<br/>                     (ท่า) สมาชิกเอามือเท้าเอวแล้วกระโดดทางขวา<br/>                     (เพลง) ข้างหน้า..ข้างหน้า..ข้างหน้า..<br/>                     (ท่า) สมาชิกเอามือเท้าเอว แล้วกระโดดไปข้างหน้า<br/>                     (เพลง) ข้างหลัง..ข้างหลัง..ข้างหลัง..<br/>                     (ท่า) สมาชิกเอามือเท้าเอว แล้วกระโดดไปข้างหลัง<br/>                     (เพลง) ฉ..ฉิ่งตีดัง                 </li> </ol> |              |



| กลุ่ม/เวลา | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | สื่อ/อุปกรณ์ |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|            | <p>(ท่า) สมาชิกกำมือทั้งสองข้างระดับเอวแล้วทำท่าดีดขึ้นลง</p> <p>(เพลง) ช..ข้างวิ่งหนี</p> <p>(ท่า) สมาชิกทำมือขวาตมๆ คว่ำลง ระดับหัวไหล่ด้านหน้าทำ ขึ้นลงตามจังหวะเพลง / ส่วนมือซ้ายตมๆ หายขึ้นระดับเอวเอามือไว้ข้างหลัง</p> <p>(เพลง) เป่ายิ้งฉุบ 1 ที (ซ้ำ)</p> <p>(ท่า) สมาชิกกำมือทั้งสองข้างระดับหน้าอกแล้วหมุนสลับขึ้นลง ตามจังหวะเพลง</p> <p>(เพลง) ยัน..ยิง..เยา..ปึก..เป่า..ยิง..ฉุบ</p> <p>(ท่า) เป่ายิ้งฉุบ คู่ของตัวเองคนไหนแพ้ให้ไปเกาะไหล่เพื่อนที่ชนะ และเดินร้องเพลง ทำท่าทางเป่ายิ้งฉุบ ต่อไปเรื่อยๆ จนคู่สุดท้าย</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกเพื่อเป็นการทบทวนสาระในกิจกรรมว่า กิจกรรมนี้ได้อะไรบ้าง</p> |              |

## 5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

1. เป็นกิจกรรมให้สมาชิกได้รู้จักและคุ้นเคยกันในระยะเวลาสั้นๆ
2. ในการทำกิจกรรมนี้ สถานที่ๆควรมีเนื้อที่กว้างขวาง

## 6. สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรมและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ
2. ทำให้เกิดความคล่องตัว เพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง



## กิจกรรมที่ 9

1. ชื่อกิจกรรม “กลมกลิ้ง”
2. วัตถุประสงค์  
เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธภาพ
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา           | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | สื่อ/อุปกรณ์ |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| กลุ่มใหญ่<br>30 นาที | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยจำนวนเท่าๆ กัน ประมาณ 10 กลุ่ม และให้สมาชิกยืนขึ้น</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มบอกชื่อกิจกรรมพร้อมอธิบายกติกาในการทำกิจกรรม ดังนี้                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มให้ลูกปิงปองกับสมาชิกที่อยู่หัวแถว แถวละ 2 ลูก</li> <li>- ผู้นำกลุ่มนับ 1 2 3 แล้วให้สมาชิกเออลูกปิงปองใส่เข้าไปในเสื้อและ ให้อีกคนผ่านลำตัวจนถึงปลายเท้า เมื่อลูกปิงปองกลิ้งลงมาจนถึงปลายเท้าเพื่อนจากหัวแถว ให้สมาชิกคนต่อไปหยิบลูกปิงปอง ให้ลูกปิงปองกลิ้งผ่านลำตัวเหมือนสมาชิกคนแรกและทำต่อไปเรื่อยๆ จนถึงคนสุดท้ายแถว และให้นำลูกปิงปองมาคืนผู้นำกลุ่ม</li> </ul> </li> <li>3. ผู้นำกลุ่มสังเกตว่ากลุ่มไหน แถวไหน ทำได้เร็ว หรือช้าสุด</li> <li>4. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกเพื่อเป็นการทบทวนสาระว่ากิจกรรมนี้ได้อะไร</li> </ol> |              |

## 5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

1. เป็นกิจกรรมสำหรับกระตุ้นสมาชิกตื่นตัว เตรียมพร้อมก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป



## 6. สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรมและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ
2. ทำให้เกิดความคล่องตัว เพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง ความพร้อมเพรียงสามัคคี เป็นหนึ่งเดียวกัน



## กิจกรรมที่ 10

1. ชื่อกิจกรรม “จังหวัดพาเพลิน”
2. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อละลายพฤติกรรม และสร้างสัมพันธ์ภาพ
  2. เพื่อการฝึกไหวพริบปฏิภาณ
  3. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้กิจกรรมต่อไป
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา           | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | สื่อ/อุปกรณ์ |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| กลุ่มใหญ่<br>30 นาที | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มจัดกลุ่มสมาชิก สามารถทำได้ 2 แบบ แล้วแต่ความเหมาะสม คือ<br/> <b>แบบที่ 1</b> ในกรณีที่สมาชิกมีจำนวนมาก ให้แบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละเท่า ๆ กัน และให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม<br/> <b>แบบที่ 2</b> ในกรณีที่สมาชิกมีจำนวนไม่มาก ให้นั่งเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มอธิบาย และสาธิตวิธีการทำกิจกรรม<br/> <b>กติกา</b> หากผู้นำกลุ่มชี้ไปที่สมาชิกคนใด ให้สมาชิกคนนั้นพูดชื่อจังหวัดในประเทศไทยที่ต้องลงท้ายด้วยสระอี ผู้นำกลุ่มชี้สมาชิกสลับไปเรื่อย ๆ โดยสมาชิกห้ามพูดชื่อจังหวัดซ้ำกับเพื่อนก่อนหน้า หรือหากสมาชิกคิดหรือพูดไม่ทันเวลาที่กำหนด ( 5 วินาที ) ต้องมีการออกมารวมสนุกโดยการเต้นประกอบเพลงสนุก ๆ สำหรับสมาชิกหรือกลุ่มที่ชนะเลิศมีรางวัลมอบให้<br/> <b>เพลงประกอบกิจกรรม</b><br/>                     ( ปัตตานี ) ละพีก็อยู่ บ่ ได้ ( ปัตตานี )<br/>                     ละพีก็อยู่ บ่ ได้ พีเลยต้องย้ายไปอยู่ที่ ( ..... )<br/>                     หมายเหตุ คำที่อยู่ในวงเล็บคือชื่อจังหวัดที่ลงท้ายด้วยสระอี                 </li> </ol> |              |



## 5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

เป็นกิจกรรมสำหรับกระตุ้นสมาชิกตื่นตัว เตรียมพร้อมก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป

## 6. สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรมและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ
2. ทำให้เกิดความคล่องตัว เพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง





# กิจกรรมชุด การพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์





**กิจกรรมหลัก**  
**การพัฒนาความฉลาด**  
**ทางอารมณ์ ด้านดี**

**กิจกรรมที่ 1 - 5**



## กิจกรรมที่ 1

1. ชื่อกิจกรรม “รู้สึกดี คิดดี มีความหมาย”
2. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อให้สมาชิกรู้ภาวะอารมณ์ของตนเอง
  2. เพื่อให้สมาชิกรู้แนวทางการจัดการอารมณ์ของตนเอง
3. เวลา 45 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา                          | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | สื่อ/อุปกรณ์                                                                                                                   |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| กลุ่มใหญ่<br>15 นาที                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกศึกษาความหมายของแสดมภ์สีต่างๆ โดยผู้นำกลุ่ม และสมาชิกช่วยกันยกตัวอย่างประสบการณ์ให้สอดคล้องกับอารมณ์ตามใบงานที่ 1 เรื่องแสดมภ์ชีวิต</li> <li>2. เมื่อสมาชิกศึกษาถึงความหมายของแสดมภ์สีต่างๆ แล้วให้บทพวตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมาซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับความหมายของแสดมภ์สีต่างๆ แล้วบันทึกลงในใบงานเรื่อง แสดมภ์ชีวิต</li> <li>3. สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์ที่พบซึ่งเกี่ยวข้องกับความหมายของแสดมภ์สีต่างๆ ให้เพื่อนๆ ในชั้นฟัง</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงานที่ 1 เรื่อง “แสดมภ์ชีวิต”</li> <li>- ดินสอ/ปากกา</li> <li>- ใบชี้แจง</li> </ul> |
| กลุ่มย่อย<br>5-6 คน<br>เวลา 15 นาที | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยๆ กลุ่มละ 5-6 คน และให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองแสดงความคิดเห็นให้ได้ข้อสรุปที่เป็นมติของกลุ่มเกี่ยวกับข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ โดยเน้นให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงการแก้ปัญหาเรื่องความรู้สึก โกรธ ผิดหวัง อ้าวว่าง โดดเดี่ยว เดียวดาย และการส่งเสริมความรู้สึกที่ดีมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจให้เกิดขึ้น พร้อมทั้งส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย</li> </ol>                                                    |                                                                                                                                |



| กลุ่ม/เวลา                          | วิธีดำเนินการกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สื่อ/อุปกรณ์                                                                                                                           |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| กลุ่มย่อย<br>5-6 คน<br>เวลา 15 นาที | 5. ผู้นำกลุ่มจับฉลากแสดงสมบัติสี่ และให้สมาชิกเขียนตัวอย่างเหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดอารมณ์ตามสี่แสดงสมบัติ เช่น โดนแย่งของทำให้เกิดอารมณ์โกรธ และให้สมาชิกเขียนแนวทางการควบคุมอารมณ์ของตนเองตามใบงานที่ 2<br>6. สุ่มตัวแทนให้ออกมานำเสนอ วิธีการแก้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเอง<br>7. ผู้นำกลุ่มช่วยกันสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมตามใบความรู้ที่ 1 | - ใบงานที่ 2<br>เรื่องการควบคุมอารมณ์<br>- ดินสอ/ปากกา<br>- อุปกรณ์จับฉลากแสดงสมบัติ 4 สี<br>- ใบความรู้ที่ 1<br>“การแสดงอย่างเหมาะสม” |

### 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การรู้จักพิจารณาความรู้สึกทั้งบวกและลบ ความรู้สึกพึงพอใจเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึก ไม่พึงพอใจ และไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง จะช่วยให้เข้าใจหรือมีทักษะในการดำเนินชีวิต รู้จักวิธีการแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากความรู้สึกได้ดีขึ้น

### 6. การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรมและการร่วมแสดงความคิดเห็นของสมาชิก





### ใบชี้แจง

#### สมมติให้สีของแสดมภ์มีความหมายดังต่อไปนี้

แสดมภ์สีแดง หมายถึง ความรู้สึกโกรธ รู้สึกผิด ไม่พอใจ เคียดแค้นชิงชัง

แสดมภ์สีเทา หมายถึง ความรู้สึกเศร้าสร้อย อ้างว้าง โดดเดี่ยว เดียวดาย

แสดมภ์สีขาว หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองดีเด่น ตนเองถูกต้อง

แสดมภ์สีทอง หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า

|             |             |
|-------------|-------------|
| แสดมภ์สีแดง | แสดมภ์สีเทา |
| แสดมภ์สีขาว | แสดมภ์สีทอง |



## ใบงานที่ 1

### เรื่อง “แสดมป์ชีวิต”

**คำชี้แจง** เมื่อนักเรียนศึกษาถึงความหมายของแสดมป์สีต่างๆ แล้วให้ทบทวนตนเองถึงประสบการณ์ที่ได้พบมา พิจารณาว่าเคยมีประสบการณ์ใดสอดคล้องกับความหมายของแสดมป์ในแต่ละสีแล้วบันทึก ในด้านล่างนี้

**แสดมป์สีแดง** หมายถึง ความรู้สึกโกรธ รู้สึกผิดไม่พอใจ เคียดแค้นชิงชัง ประสบการณ์ที่เคยได้รับ คือ

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

**แสดมป์สีเทา** หมายถึง ความรู้สึกเศร้าสร้อย อ้างว้าง โดดเดี่ยว เดียวดาย ประสบการณ์ที่เคยได้รับ คือ

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

**แสดมป์สีขาว** หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองดีเด่น ตนเองถูกต้อง ประสบการณ์ที่เคยได้รับ คือ

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



4. ....

5. ....

6. ....

**แสดมบีสีทอง** หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในตนเองรู้สึกว่าคุณค่า ประสบการณ์  
ที่เคยได้รับ คือ

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

## ใบงานที่ 2

เรื่อง การควบคุมของตนเอง

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....



## ใบความรู้ที่ 1

### การแสดงอย่างเหมาะสม

ก่อนอื่น ควรจะต้องรู้ตัวว่ากำลังมีอารมณ์อะไรอยู่ เป็นอารมณ์ที่ดีหรือไม่ดี โดยควรฝึกตัวเองให้สังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้น ก่อนที่จะแสดงอะไรออกไปเสมอ ไม่ใช่ทำอะไรตามอารมณ์ โดยไม่ยั้งคิดแล้วต้องมาเสียใจในภายหลัง

ถ้าอารมณ์ดีก็ควรแสดงออกในทางที่ดี เช่น ยิ้มแย้ม หัวเราะ ฮัมเพลง พุดจาหยอกล้อกับผู้ร่วมงาน และควรพยายามรักษามารมณ์ที่ดีอย่างนี้ไว้ให้นานๆ ด้วย

ถ้าอารมณ์ไม่ดีก็ต้องยอมรับว่าคนเราย่อมมีอารมณ์ที่ไม่ดีกันได้เสมอ และไม่ควรเก็บกดอารมณ์ที่ไม่ดีเอาไว้เพราะจะทำให้เครียด ควรแสดงออกอย่างเหมาะสม อย่าทำอะไรหุนหันพลันแล่น ควรไตร่ตรองถึงผลที่จะตามมาเสมอ เช่น ถ้าก่อเรื่องทะเลาะวิวาทกับเพื่อน อาจถูกทำโทษ หรือถ้าทำร้ายร่างกายเขาก็อาจถูกทำร้ายตอบหรืออาจโดนไล่ออกจากโรงเรียน ทำให้ต้องเสียอนาคตด้วยเรื่องที่ไม่ยอมอ่อนข้อให้แก่มันเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง

ถ้ารู้สึกโกรธมากจนอยากทำร้ายผู้อื่น หรืออยากทำลายข้าวของให้พยายามระงับอารมณ์ โดยการหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ สัก 4-5 ครั้ง หรือหลบออกจากสถานการณ์นั้นไปก่อน และอาจจะบายอารมณ์ที่ไม่ดี โดยการออกกำลังกายให้ได้เหงื่อ จะช่วยลดระดับความรุนแรงของอารมณ์ลงได้

ทั้งนี้ ต้องคอยเตือนตัวเองด้วยว่าอย่าโกรธบ่อย เพราะความโกรธจะทำลายสุขภาพทำให้หัวใจเต้นเร็ว ชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ทำให้หน้าตาบูดบึ้ง ไม่น่ามอง ความโกรธจึงเป็นการทำร้ายตัวเองไม่ใช่ทำร้ายคนที่เราโกรธ ดังนั้นจึงควรพยายามให้อภัยผู้อื่นอยู่เสมอ หัดปล่อยวาง ไม่จับผิด ไม่คิดมาก จะช่วยลดความโกรธให้ลดลงได้

ถ้ารู้สึกเศร้า เสียใจ อยากร้องไห้ ก็ควรร้องออกมาไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ ทุกคนต่างก็มีสิทธิที่จะร้องไห้ด้วยกันทั้งนั้น แต่ถ้าอยที่จะให้ผู้อื่นเห็นน้ำตา ก็ควรหลบไปร้องให้





ตามลำพัง น้ำตาจะช่วยพาความทุกข์ในใจออกมาทำให้รู้สึกผ่อนคลาย หลังร้องไห้แล้วจะรู้สึกดีขึ้น  
หมั่นสังเกตตัวเองและรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใดและให้คิดก่อนเสมอว่า ควรจะ  
แสดงออกอย่างไรจึงจะเหมาะสม และได้รับผลตามต้องการ



## กิจกรรมที่ 2

1. ชื่อกิจกรรม “หน้าต่างอารมณ์”
2. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงผลกระทบของอารมณ์
  2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้แนวทางการควบคุมอารมณ์
  3. เพื่อให้สมาชิกมีวิธีการควบคุมอารมณ์ตนเอง
3. เวลา 45 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา                   | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                        | สื่อ/อุปกรณ์                             |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที     | 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอ่านกรณีศึกษา เรื่อง โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า                         | - กรณีศึกษา เรื่อง โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า |
| กลุ่ม 4-5 คน<br>เวลา 10 นาที | 2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4-5 คน ร่วมระดมความคิดเห็น ตามใบกิจกรรมที่ 1 | - ใบกิจกรรมที่ 1 “หน้าต่างอารมณ์”        |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 10 นาที    | 3. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลการระดมความคิดของกลุ่ม                                     |                                          |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที     | 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่ ผลัดกันเล่าประสบการณ์ ปัญหาอารมณ์ของตนเอง                   |                                          |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 10 นาที    | 5. สุ่มตัวแทน 4-5 คน ออกมาเล่าประสบการณ์ การควบคุมอารมณ์ของตนเอง                         |                                          |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที     | 6. ผู้นำกลุ่มสรุป เรื่องอารมณ์ และแนวทางการควบคุม อารมณ์ ตามใบความรู้ที่ 1 และ 2         | - ใบความรู้ที่ 1 และ ใบความรู้ที่ 2      |



## 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

**อารมณ์** ความรู้สึกของคนเรามีหลากหลาย และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาจากสิ่งภายนอกที่มากระทบทั้งด้านบวกและด้านลบ การแสดงออกเมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างไม่เหมาะสม จะเกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลจึงควรรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์ ด้านลบและฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม

## 6. การประเมินผล

1. จากการวิเคราะห์สาเหตุที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ทั้งทางบวกและลบ
2. จากปัญหาอารมณ์ต่าง ๆ ของสมาชิก
3. จากการอภิปรายสรุปกิจกรรมของสมาชิกกลุ่ม

## กรณีศึกษา เรื่อง “โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า”

น็อตตี้มีสีหน้าแสดงอารมณ์ไม่ค่อยจะดีนัก พ่อของเขาจึงให้ตะปูกับเขา 1 ถัง และบอกกับเขาว่า “ทุกครั้งที่เจ้ารู้สึกโมโหหรือโกรธใครสักคน ให้ตอกตะปู 1 ตัว เข้าไปกับรั้วที่หลังบ้าน ถ้าเจ้าคิดว่า เจ้าควบคุมอารมณ์ตัวเองได้แล้วค่อยมาหาพ่ออีก” วันแรกผ่านไป น็อตตี้ตอกตะปูเข้าไปที่รั้วหลังบ้านถึง 37 ตัว และก็ค่อย ๆ ลดจำนวนลงเรื่อย ๆ ในแต่ละวันที่ผ่านไป ก็ลดจำนวนน้อยลง เพราะเขารู้สึกว่าการรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สงบ ง่ายกว่าการตอกตะปูตั้งเยอะ และแล้วหลังจากที่เขาสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ใจเย็นขึ้น เขาจึงเข้าไปพบกับพ่อ และบอกกับพ่อของเขาว่า เขาสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้แล้ว ไม่ทะเลาะเหมือนแต่ก่อน ที่เคยเป็นมา

พ่อยิ้ม และบอกกับลูกชายของเขาว่า “ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง เจ้าต้องพิสูจน์ให้พ่อรู้ โดยทุก ๆ ครั้งที่เขาสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ให้ถอนตะปูออกจากรั้วหลังบ้าน 1 ตัวทุกครั้ง” วันแล้ววันเล่า เด็กน้อยคนนั้นก็ค่อย ๆ ถอนตะปูออกทีละตัว จาก 1 เป็น 2... จาก 2 เป็น 3... จนในที่สุดตะปูทั้งหมดก็ถูกถอนออกจนหมด น็อตตี้ดีใจมากรีบวิ่งไปบอกกับพ่อของเขาว่า “ฉันทำได้ ในที่สุดฉันก็ทำงานสำเร็จ !!”

พ่อไม่ได้พูดอะไร แต่จูบมือลูกของเขาออกไปที่รั้วหลังบ้าน และบอกกับลูกว่า “ทำได้ดีมาก ลูกพ่อและเจ้าลองมองกลับไปที่รั้วเหล่านั้นสิ เจ้าเห็นหรือไม่ว่า รั้วนั้นมันไม่เหมือนเดิม ไม่เหมือนกับที่มันเคยเป็นจำไว้นะลูก เมื่อใดก็ตามที่เจ้าทำอะไรลงไปโดยใช้อารมณ์ สิ่งนั้นมันจะเกิดเป็นรอยแผล เหมือนกับการเอามือที่แหลมคมไปแทงใครสักคน ต่อให้ใช้คำพูด “ขอโทษ” สักกี่หน ก็ไม่อาจลบความเจ็บปวด ไม่อาจลบรอยแผลที่เกิดขึ้นกับเขาคนนั้นได้....”



## ใบกิจกรรมที่ 1

### เรื่อง “หน้าตาอารมณ์”

ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ ดังนี้

1. นวัตกรรมที่เกิดอารมณ์/ความรู้สึกอะไร

---

---

2. นวัตกรรมที่ใช้วิธีการควบคุมอารมณ์แบบใด

---

---

3. ผลดี/ผลเสียของวิธีการจัดการควบคุมอารมณ์ของนวัตกรรม

---

---



## ใบความรู้ที่ 1

### เรื่อง “หน้าตาอารมณ์”

#### 1. ความหมายของอารมณ์

**อารมณ์** หมายถึง การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดการแสดงออกต่อสิ่งที่มีอารมณ์สามารถจำแนกออกได้ 2 ประเภทใหญ่ ดังนี้

**อารมณ์สุข** คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือสมหวัง

**อารมณ์ทุกข์** คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือไม่สมหวัง

**อารมณ์พื้นฐานของคนเรา** ได้แก่ โกรธ กลัว รังเกียจ แปลกใจ ดีใจและเสียใจ ซึ่งเป็นอารมณ์พื้นฐานของคนเรา

#### 2. ลักษณะอารมณ์และความรู้สึกที่มักเกิดในชีวิตประจำวัน

2.1 อารมณ์ด้านบวก เช่น ดีใจ มีความสุข ภาคภูมิใจ สนุกสนาน ร่าเริง

2.2 อารมณ์ด้านลบ เช่น เศร้าใจ เสียใจ เป็นทุกข์ อิจฉาริษยา โมโห

#### 3. ลักษณะอารมณ์และความรู้สึกที่มักเกิดในชีวิตประจำวัน

3.1 มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ เช่น อารมณ์วิตกกังวล โกรธ อิจฉาริษยา

3.2 ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ เช่น โกรธเพื่อนที่ผิดนัด ไม่ควรแสดงออกโดยการ ตำหนิด่า แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “ฉันโกรธมากที่เธอผิดนัดเมื่อวาน”

3.3 พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย

3.4 ใช้การขมใจ การให้อภัย มองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นก่อน

3.5 เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้วางใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือ



## ใบความรู้ที่ 2

### การควบคุมอารมณ์

#### เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์โกรธ

ความโกรธเป็นหนึ่งในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคนทุกคนเป็นธรรมดา เราสามารถรู้สึกได้ เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ จะมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะในร่างกายหลาย ๆ อย่าง เช่น หัวใจเต้นแรง และเร็วขึ้น เนื้อตัวสั่น ปั่นป่วนในท้อง ร่างกายเหมือนกับแรงส่งที่สูงขึ้น และพร้อมที่จะพุ่งพลั่งออกไป บางคนเปรียบว่า ความโกรธเหมือนหนึ่งเรากำไฟไว้ในมือ คนที่ “เจ้าโทสะ” มักจะทำให้คนอื่น รู้สึกร้อนไม่อยากจะอยู่ใกล้ มักขาดความระมัดระวังและตัดสินใจผิดพลาด ก่อให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ง่าย ความโกรธที่เรื้อรังยังเป็นสาเหตุ ของปัญหาสุขภาพ อาทิ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และอาการปวดศีรษะเป็นประจำ

#### วิธีหาทางออกให้กับอารมณ์โกรธ

- ยอมรับว่ากำลังรู้สึกโกรธ พิจารณาว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิดหรือละอายที่รู้สึกโกรธ
- พิจารณาหาสาเหตุของความโกรธ ที่เกิดขึ้นโดยไม่เข้าข้างหรือตำหนิตนเองเกินไป
- พยายามเปิดความคิดให้กว้างและยืดหยุ่น
- ตัดสินใจทำการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์แล้วลองปฏิบัติ

#### ขั้นตอนที่ควรใช้เพื่อควบคุมอารมณ์

1. ตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้สงบ ระบุอารมณ์ที่พรั่งพล่านก่อนทำความเข้าใจ หรือลองมีท่าอะไร เพราะอาจตัดสินใจผิดพลาดหากเจอจากหรือแก้ปัญหาขณะที่กำลังมีอารมณ์ ถามตนเองว่า “กำลังต้องการเอาชนะ” หรือ “ต้องการแก้ปัญหา” ถ้าคำตอบคือ การเอาชนะให้หยุดการเจอใจไว้ แล้วหาทางระบุอารมณ์และละความคิดเอาชนะให้ได้ก่อน เพราะไม่มีทางที่คุณจะเอาชนะได้อย่างสันติ





2. แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเองด้วยท่าที่ไม่ก้าวร้าว ไม่ข่มขู่ หรือละเมิดสิทธิของคนอื่น
3. หาทางระบายความโกรธออก ถ้าหากคุณไม่สามารถจัดการกับความโกรธของตนเองได้ อย่าอายที่จะพูดคุยความรู้สึกของคุณกับคนที่ใกล้ชิดและเข้าใจ
4. หากทำใจเล่าให้คนอื่นฟังไม่ได้ อาจใช้วิธีเขียนถึงเรื่องที่คุณโกรธบนกระดาษ จะทำให้ความโกรธถูกระบายออกมาบ้าง
5. อย่าเก็บความขุ่นมัวโกรธเคืองไว้อย่างเดียว ตามลำพัง เพราะจะทำให้คุณเป็นคนเครียดได้ง่าย และมีความอดทนกับเรื่องต่าง ๆ รอบตัวน้อยลงเรื่อย ๆ
6. เปลี่ยนพลังของความโกรธให้เป็นพลังผลักดันในทางสร้างสรรค์ เช่น สมาชิกโกรธที่เพื่อนไม่ช่วยงาน จึงมุ่งมั่นที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จด้วยตนเอง

### กิจกรรมที่จะช่วยระงับอารมณ์เมื่อคุณโกรธ

1. กีฬาที่ได้ออกแรง เช่น แบดมินตัน เทนนิส เทเบิล วอลเลย์ และอย่าไปเน้นการแข่งขันกับคนอื่นเพราะจะยิ่งเครียดแทนที่จะสงบลง
2. หางานที่ทำให้ได้มีการออกแรงที่อัดแน่นออกไปอย่างเหมาะสม การถอนหญ้า ขุดดิน ปลุกต้นไม้ ซ่อมแซมสิ่งของ จะช่วยให้ได้ออกแรงระบายอารมณ์ พร้อมกับได้ผลงานที่น่าชื่นชมขึ้นมาแทน
3. ใช้เทคนิคการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น นับตัวเลขในใจ กำหนดลมหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรืออาจสวดมนต์ ท่องคาถาสั้น ๆ ที่เป็นการช่วยคุณผ่อนคลายและ “ตั้งสติ”
4. พึงระลึกไว้ว่า “ฉันตั้งใจจะไม่ให้มีเรื่องรุนแรงเกิดขึ้น” หาทางปลดปล่อยอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ ไม่เป็นภัยทั้งกับตนเองและผู้อื่น ด้วยการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธอย่างมีประสิทธิภาพ ฝึกตนให้มีสติ ระลึกถึงอารมณ์ของตนเอง และเป็นผู้ควบคุมอารมณ์เสียแต่วันนี้จะดีกว่ามานั่งเสียใจภายหลัง



## เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้

อารมณ์ซึมเศร้าและท้อแท้ ถ้าปล่อยให้มีอาการมากขึ้น อาจถึงขั้นรู้สึกอยากทำร้ายตนเอง ซึ่งสาเหตุมักมาจากความคิด 3 รูปแบบ คือ

1. มองตนเองในแง่ร้าย
2. มองโลกภายนอก (ประสบการณ์ที่พบ) ว่าเลวร้าย
3. มองอนาคตว่าไร้ค่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

ดังนั้น สมาชิกควรเอาชนะอารมณ์เศร้า ด้วยการเปลี่ยนความคิด ซึ่งทำได้โดยเรียนรู้ที่จะเข้าใจ อารมณ์ของตนเองและสื่อให้ผู้อื่น ได้แก่ เพื่อน พ่อแม่ อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน จิตแพทย์ ฯลฯ ได้รับรู้ และแลกเปลี่ยนความคิดเพื่อหาทางออกที่เหมาะสม

## ส่วนการจัดการกับความรู้สึกท้อแท้ อาจทำได้ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งเป็นภารกิจย่อยแล้วลงมือทำเป็นขั้นตอน จะสร้างความรู้สึกที่ดีว่าทำได้สำเร็จ
2. ไปทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ

## เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์เครียดและวิตกกังวล

**อารมณ์เครียด** คือ สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบายไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่ทำให้เครียด ได้แก่

- เรื่องอนาคตที่ห่างไกล
- เรื่องที่แก้ไขไม่ได้
- เรื่องที่หยาบหยาบ



**แนวทางการจัดการกับอารมณ์เครียด** ของนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง ให้ความเครียดโดยใช้ ตารางนี้

|         |   |   |
|---------|---|---|
| ผู้อื่น | 1 | 2 |
| ตนเอง   | 3 | 4 |

- ข้อ 1 คือ เรื่องของผู้อื่นและไม่ใช่ปัจจุบัน เช่น กังวลเรื่องที่เพื่อนเอาดีดอันนำรันทดมาเล่าให้ฟัง
- ข้อ 2 คือ เรื่องที่เป็นของผู้อื่น แต่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น เพื่อนถูกผู้นำกลุ่มดุ
- ข้อ 3 คือ เรื่องของตนเอง แต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล เช่น สมาชิกกังวลว่าอดีตที่ล้มเหลว จะส่งผลกระทบต่อชีวิตของสมาชิกตลอดไป
- ข้อ 4 คือ เรื่องของตนเองและเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น สมาชิกกำลังสงสัยว่าโครงการรับผิดชอบอยู่จะไม่ประสบความสำเร็จ

**เราควรสนใจเรื่องราวที่อยู่ในช่วงที่ 4 ให้มากที่สุด ส่วนเรื่องอื่น ๆ ถ้าไม่มีความสำคัญนักก็ขอให้ปล่อยไป**

นอกจากนี้วิธีลดความเครียดและวิตกกังวลที่คนทั่วไปใช้กันอยู่ เช่น การฟังเพลง การวาดรูป การออกกำลังกาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ ฯลฯ

**เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์กลัว เทคนิคที่จะชนะอารมณ์กลัวมีอยู่ 5 ขั้นตอน คือ**

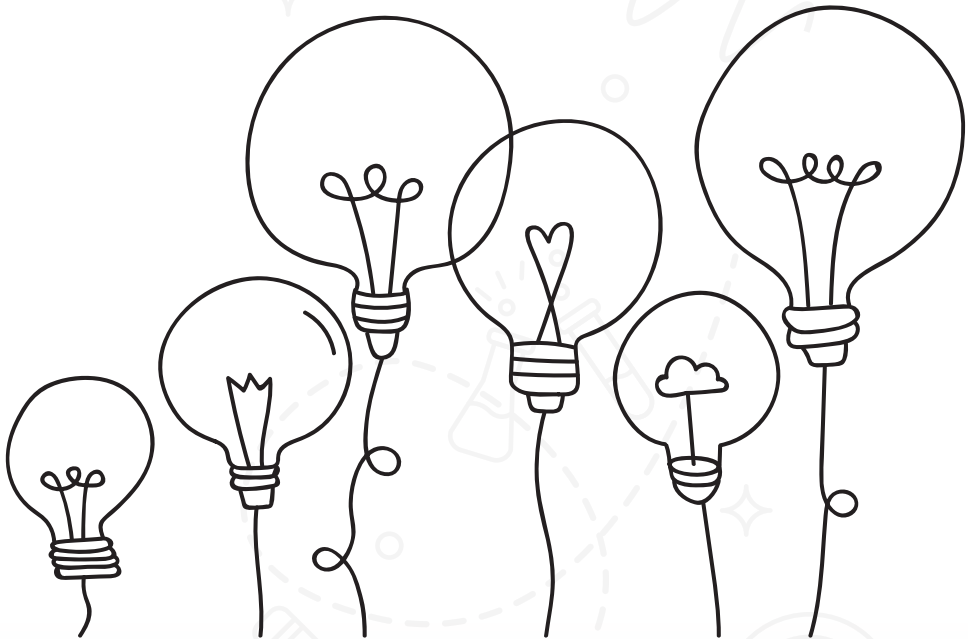
1. เรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือใช้การผ่อนคลายหายใจเข้าออก จนตนเองรู้สึกผ่อนคลาย
2. จัดลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว แล้วเรียงเป็นลำดับจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด



3. ฝึกการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้กลัวทีละน้อย โดยเริ่มจากการเผชิญกับสิ่งที่กลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงมากที่สุด โดยอาจฝึกเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าวในจินตนาการก่อน หรืออาจเผชิญกับสถานการณ์จริงเลยก็ได้

4. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

5. พยายามเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวในสถานการณ์จริงซ้ำๆ หากพยายามแล้ว ยังไม่สามารถเอาชนะความกลัว หรือมีความกลัวรุนแรงขึ้น ให้ปรึกษาจิตแพทย์





### กิจกรรมที่ 3

1. ชื่อกิจกรรม “ประทับใจ.....อะไรเอ่ย”
2. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับผู้อื่น
  2. เพื่อให้สมาชิกเห็นใจและแสดงออกต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา              | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                | สื่อ/อุปกรณ์                                               |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| จับคู่ 2 คน เวลา 5 นาที | 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่แลกเปลี่ยนกันเล่าถึงประสบการณ์ความประทับใจของตนเองที่แสดงให้<br>เห็นถึงความเห็นใจและช่วยเหลือผู้อื่น | - ใบความรู้ที่ 1<br>“ความแตกต่าง”<br>- กระดาษ A4,<br>ปากกา |
| กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที   | 2. สุ่มเลือกสมาชิกตัวแทน 4-5 คน เล่าความประทับใจ<br>ของตนเองว่าเกิดขึ้นกับใครเรื่องอะไร เป็นอย่างไร                              |                                                            |
| กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที  | 3. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวคิดที่ควรได้ตามใบความรู้ที่ 1                                                                                |                                                            |
| กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที  | 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับมือกันเป็นวงกลมซ้อนกัน<br>2 วง แล้วจับคู่เขียนความประทับใจที่มีต่อกัน<br>วนไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน         |                                                            |
| กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที  | 5. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม                                                                                |                                                            |

### 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

**ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น** คือ ความสามารถในการใส่ใจและยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น และเข้าใจในความแตกต่าง ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งมักเกิดจากความใกล้ชิดและสังเกต จึงจะสามารถที่จะแสดงความเห็นอกเห็นใจในความรู้สึกของผู้อื่นได้ เช่น ถ้าสีหน้าเขาเป็นแบบนี้ หมายถึง กลัว หรือถ้าเขามีอาการลุกลี้ลুকน หมายถึง เขากำลังมีความวิตกกังวลอยู่ เป็นต้น



การแสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เมื่อได้รับการฝึกฝนบ่อย ๆ จะทำให้เป็นคนที่ไม่กลัวความรู้สึกและความต้องการของคนอื่นมากขึ้น ความเห็นอกเห็นใจ เปรียบเสมือนการที่รับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกภายในที่แฝงอยู่ในคำพูด และการกระทำของผู้อื่น และเมื่อมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ก็จะรับรู้ได้ว่าควรจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อผู้อื่นอย่างไร

## 6. การประเมินผล

สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก





## ใบความรู้ที่ 1

### ความแตกต่าง

คนแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันในด้านต่างๆ เช่น

1. รูปร่างหน้าตา บางคนสูง ต่ำ ดำ ขาว สวย ชี้เหร่ ฯลฯ
2. ความรู้ความสามารถ บางคนเฉลียวฉลาด ทำงานรวดเร็ว พุดเก่ง บางคนทำงานไม่เก่ง ความรู้น้อย ฯลฯ
3. ปัญหาชีวิตและครอบครัว บางคนมีครอบครัวอบอุ่น อยู่พร้อมหน้า บางคนไม่มีพ่อแม่ พ่อแม่แยกทางกัน ฯลฯ ดังนั้น บุคคลที่เกี่ยวข้อง หากมีความเข้าใจในความแตกต่างดังกล่าวจะทำให้มีโอกาสนี้จะเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และให้การช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ให้การยอมรับความต่างนั้น อันจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน



## กิจกรรมที่ 4

1. ชื่อกิจกรรม “ขีด/เขียน/พน กันทำไม”
2. วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม
3. เวลา 45 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา                                       | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                   | สื่อ/อุปกรณ์                             |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที                         | 1. ผู้นำกลุ่ม นำเข้าสู่กิจกรรมโดยยกประเด็นเกี่ยวกับการขีด/เขียน/พนสี ในสถานที่สาธารณะต่างๆ เช่น กำแพง สวนสาธารณะ ตู้โทรศัพท์ พื้นถนน เป็นต้น ตามรูป | - รูป ขีด/เขียน/พนสีในที่สาธารณะ         |
| กลุ่มย่อย<br>5-6 กลุ่ม<br>เวลา 10 นาที           | 2. แบ่งกลุ่มสมาชิก กลุ่มละ 5-6 คน ให้สมาชิกอภิปราย/แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการขีด/เขียน/พนสี ในสถานที่สาธารณะต่างๆ ตามประเด็นในใบกิจกรรมที่ 1       | - ใบกิจกรรมที่ 1<br>- กระดาษ/ดินสอ/ปากกา |
| กลุ่มใหญ่ 5 นาที<br>กลุ่ม 5-6 คน<br>เวลา 10 นาที | 3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่<br>4. ให้สมาชิกอภิปรายเกี่ยวกับการมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมตามประเด็นใบกิจกรรมที่ 2       | - ใบกิจกรรมที่ 2<br>- กระดาษ/ดินสอ/ปากกา |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที                         | 5. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ (ให้นำเสนอเฉพาะเนื้อหา/ประเด็นที่ไม่ซ้ำกับกลุ่มอื่น)                                                     |                                          |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 10 นาที                        | 6. ผู้นำกลุ่ม สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม ตามใบความรู้ที่ 1                                                                                          | - ใบความรู้ที่ 1<br>“ความรับผิดชอบ”      |



## 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม จะทำให้เรามีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต ตรงกันข้ามถ้าเราไม่มีความรับผิดชอบจะทำให้เรากลายเป็นภาระต่อสังคม

## 6. การประเมินผล

1. สังเกตจากการออกมานำเสนอ สรุปผลการระดมความคิดเห็นของแต่ละกลุ่ม
2. สังเกตจากการที่สมาชิก สรุปบทเรียนที่ได้จากกิจกรรมนี้และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

### รูป ชิต/เขียน/พ่นสี ในที่สาธารณะ





## ใบกิจกรรมที่ 1

ให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย/แสดงความคิดเห็น ในประเด็นต่อไปนี้ (10 นาที)  
และส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. สมาชิกมีความคิดเห็นอย่างไรกับกรณีศึกษาที่เกิดขึ้น (การขีด/เขียน/พนสี ในสถานที่สาธารณะ)

---

---

---

---

2. สมาชิกคิดว่าจะเกิดผลกระทบอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

---

---

---

---

3. สมาชิกคิดว่าควรจะทำอย่างไร ในด้านความรับผิดชอบต่อตัวเอง ครอบครัวและสังคม

---

---

---

---



## ใบกิจกรรมที่ 2

ให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย/แสดงความคิดเห็น ในประเด็นต่อไปนี้ (10 นาที)

และส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. การมีความรับผิดชอบต่อนอง มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. การมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. การมีความรับผิดชอบต่อสังคม มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....



# ใบความรู้ที่ 1

## ความรับผิดชอบ

- ความรับผิดชอบต่อตนเอง : ตั้งใจเรียนหนังสือ ทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด
- ความรับผิดชอบต่อครอบครัว : เชื่อฟังพ่อแม่ และรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายภายในบ้าน
- ความรับผิดชอบต่อสังคม : รักษาสาธารณะสมบัติ ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสในสังคม

**สรุป** การมีความรับผิดชอบจะทำให้เรามีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต ตรงกันข้าม ถ้าเราไม่มีความรับผิดชอบจะทำให้เรากลายเป็นภาระต่อครอบครัว และสังคม



## กิจกรรมที่ 5

### 1. ชื่อกิจกรรม “ฉันเป็นฉันเอง”

### 2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่า ความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเองอย่างเป็นระบบ

### 3. เวลา 40 นาที

### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา                          | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                        | สื่อ/อุปกรณ์                        |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| กลุ่มย่อยตามวันเกิด<br>เวลา 10 นาที | 1. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มตามวันเกิด จันทร<br>อังคาร ฯลฯ                                                                           | - ใบชี้แจง                          |
| กลุ่มย่อยตามวันเกิด<br>เวลา 10 นาที | 2. เมื่อสมาชิกเข้ากลุ่มเรียบร้อยแล้วให้สมาชิก<br>คนแรกบอกชื่อตัวเองพร้อมคุณสมบัติ ลักษณะ<br>ของตนเอง (ตามใบชี้แจง)                       |                                     |
| กลุ่มย่อยตามวันเกิด<br>เวลา 10 นาที | 3. สุ่มตัวแทนกลุ่มทั้ง 7 กลุ่มออกมานำเสนอ ว่าใน<br>กลุ่มของตนที่เกิดวันเดียวกันมีความเหมือนและ<br>แตกต่างกันอย่างไรบ้างตามใบกิจกรรมที่ 1 | - ใบกิจกรรมที่ 1<br>“ฉันเป็นฉันเอง” |
| กลุ่มย่อยตามวันเกิด<br>เวลา 10 นาที | 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนเรียงความเรื่อง “นี่คือ<br>ตัวฉัน” ตามใบกิจกรรมที่ 2 (เขียนเรื่องราวเกี่ยวกับ<br>ตัวเองพอสังเขป)              | - ใบกิจกรรมที่ 2<br>“นี่คือตัวฉัน”  |
| รายบุคคล<br>เวลา 10 นาที            | 5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปกิจกรรมตาม<br>แนวคิดที่ได้จากกิจกรรม                                                                    | - ดินสอ/ปากกา                       |

### 5. สรุปกิจกรรม

ลักษณะของคนเราประกอบด้วยส่วนที่เป็นลักษณะภายนอก ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา และส่วนที่เป็นลักษณะภายใน ได้แก่ อุปนิสัย ความคิด ความเชื่อ ซึ่งแต่ละคนจะแตกต่างกัน การเปิดเผยตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น เช่น ได้เข้าใจว่าเรามี



จุดเด่น จุดด้อยในเรื่องใด เรามีความเหมือนหรือความแตกต่างจากเพื่อน ๆ อย่างไร ขณะเดียวกัน เราก็จะเกิดการยอมรับตัวเอง มองเห็นความเป็นตัวตนของเราเกิดความภาคภูมิใจในความเป็นเรา

## 6. การประเมิน

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก



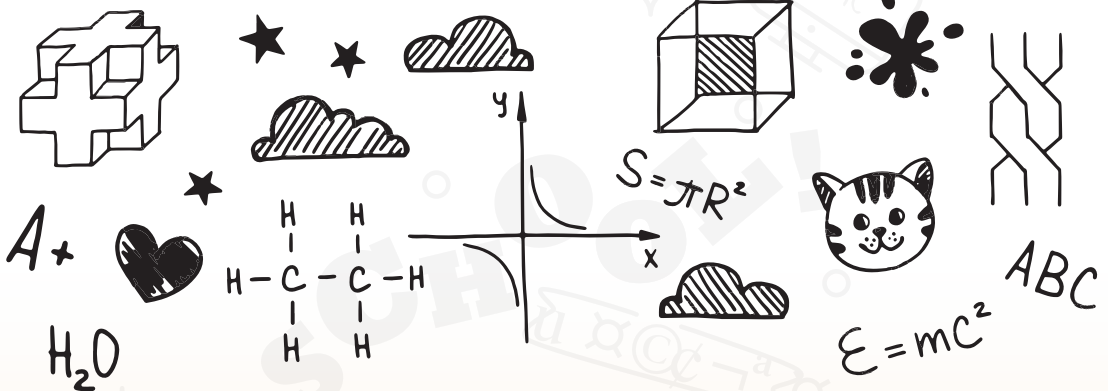


## ใบชี้แจงที่ 1

### “ฉันเป็นฉันเอง”

บอกคุณลักษณะของตนเอง ดังนี้

1. รูปร่างภายนอกที่ภูมิใจ
2. นิสัยที่ดี
3. นิสัยไม่ดี
4. อาหารที่ชอบ
5. กีฬาที่ชอบเล่น
6. เพลงโปรด
7. ดาราคนโปรด
8. อนาคตอยากเป็น





## ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง “ฉันเป็นฉันเอง”

ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยว่า กลุ่มวัน.....มีความเหมือน และแตกต่างกัน  
อย่างไรบ้าง (ใช้เวลา 10 นาที)

**ความเหมือน**

---

---

---

---

---

---

---

---

**ความแตกต่าง**

---

---

---

---

---

---

---

---

ชื่อ.....

กลุ่ม.....





**กิจกรรมหลัก**  
**การพัฒนาความฉลาด**  
**ทางอารมณ์ ด้านเก่ง**

**กิจกรรมที่ 6 - 11**



## กิจกรรมที่ 6

### 1. ชื่อกิจกรรม “สมองดี คิดได้หลายวิธี”

### 2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกใช้ศักยภาพด้านความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา

### 3. เวลา 40 นาที

### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา                                                                       | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | สื่อ/อุปกรณ์                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <p>กลุ่มย่อย<br/>10-15 คน<br/>เวลา 30 นาที</p> <p>กลุ่มใหญ่<br/>เวลา 10 นาที</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10-15 คน และให้สมาชิกตั้งชื่อกลุ่ม และคิดสัญลักษณ์พร้อมท่าทางประจำกลุ่ม โดยห้ามซ้ำกับกลุ่มอื่น</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์ แก้วน้ำและขวดอย่างละเท่ากับจำนวนสมาชิกในกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มทำสัญลักษณ์หรือสีให้แตกต่างกัน</li> <li>3. ให้แต่ละกลุ่มนำแก้วน้ำและขวดไปวางในที่ต่างๆ รอบห้อง เช่น บนโต๊ะ เก้าอี้ หน้าต่าง พื้น เป็นต้น</li> <li>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มคิดวิธีเก็บขวดและแก้วน้ำทั้งหมดของกลุ่ม ที่วางไว้ในที่ต่างๆ กัน โดยเงื่อนไขคือ 1) ให้ทุกคนเก็บจำนวนเท่ากัน 2) ห้ามสมาชิกใช้ 2 วิธี ในการเก็บครั้งเดียวกัน เช่น ใช้นิ้วหยิบแล้วกลิ้งไป และ 3) ในแต่ละกลุ่มห้ามใช้วิธีซ้ำกันเกิน 2 ครั้ง</li> <li>5. ผู้นำกลุ่มถามกลุ่มที่ชนะว่ามีวิธีการอย่างไร และ สุ่มถามสมาชิกในกลุ่มว่า ได้บทเรียนอะไร จากกิจกรรมนี้ เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนการเรียนรู้</li> <li>6. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม และแนะนำให้สมาชิกนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</li> </ol> | <p>- แก้วน้ำและขวดน้ำ ให้ครบตามจำนวนสมาชิก</p> <p>- ของรางวัลตามสมควร</p> |

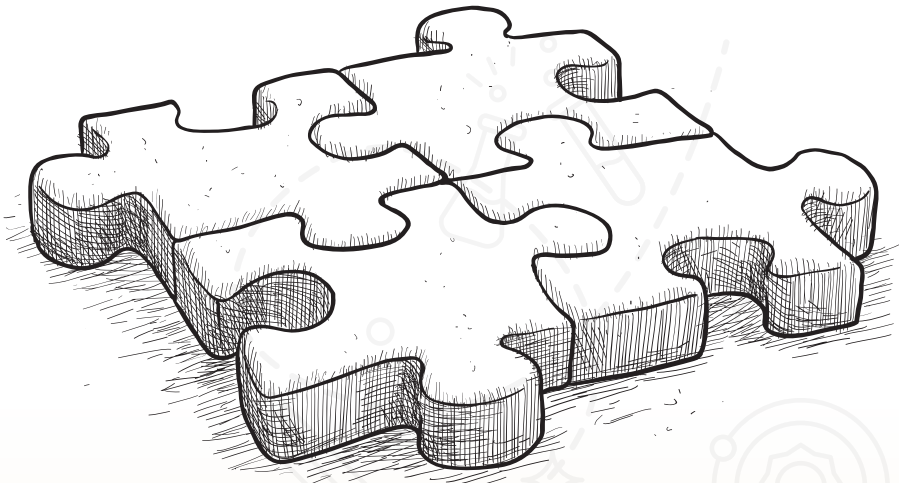


## 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

สมองคนเราคิดได้ไม่จำกัด อย่าคิดว่า “เป็นไปไม่ได้” “ไม่มีวิธีที่ดีกว่านี้แล้ว” ปัญหาทุกอย่างในชีวิตมีทางออกเสมอ วิธีการแก้ปัญหาที่ดีจะต้องเหมาะกับปัญหา สถานการณ์แวดล้อม และผู้แก้ปัญหาด้วย คนฉลาดคิดจะสามารถหาทางออกได้เสมอ จะไม่ยอมจำนนกับการมีทางออกเดียว ทำให้รู้สึกติดตัน แก้ปัญหาไม่ได้ คนฉลาดจะมีทางออกอย่างน้อย 3 ทางเสมอ คือ สุดซึ้งซ่าย สุดซึ้งซ่า และทางสายกลาง

## 6. การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. การนำบทเรียนที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิก





## กิจกรรมที่ 7

### 1. ชื่อกิจกรรม “ฝันให้ไกล ไปให้ถึง”

### 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตั้งเป้าหมายในชีวิตตนเอง
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกคิดวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย
3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการคิดบวก

### 3. เวลา 55 นาที

### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา                                                         | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                          | สื่อ/อุปกรณ์                              |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที                                           | 1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกและถามสมาชิกถึงอาชีพในฝันที่อยากจะเป็น                                                                                                                                                                                                                                            | - ใบกิจกรรมที่ 1                          |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที                                           | 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคน วิเคราะห์หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพที่ตนเองเลือกตามใบกิจกรรมที่ 1                                                                                                                                                                                                             |                                           |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที                                           | 3. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน (ให้เล่าตามที่เขียนในใบกิจกรรมที่ 1)                                                                                                                                                                                                                                     |                                           |
| กลุ่มย่อย<br>10 คน<br>เวลา 10 นาที                                 | 4. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มจัดอันดับอาชีพในฝันของสมาชิกภายในกลุ่ม 3 อันดับแรก และให้ร่วมกันอภิปรายถึงปัจจัยสำคัญที่สุด ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในอาชีพทั้ง 3 นั้น และหากไม่เป็นดังหวังจะมีแนวทางในการให้กำลังใจตนเองอย่างไร                                                | - ใบความรู้ที่ 1<br>“แนวคำตอบที่ควรได้”   |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 20 นาที<br>(ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ<br>กลุ่มละ 2 นาที) | 5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ และให้กลุ่มอื่นอภิปรายเพิ่มเติม<br>6. ผู้นำกลุ่มสรุปตามที่สมาชิกนำเสนอและเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ 2 และสุดท้ายอาจจะสรุปว่าการเลือกอาชีพที่ต้องการจะทำในอนาคต จะต้องเลือกจากสิ่งที่ตัวเราเองถนัดหรือรัก เพราะคนเราจะทำสิ่งต่างๆ ได้ดีที่สุ่ดก็ต่อเมื่อมีความถนัดหรือมีใจรักในสิ่งนั้นๆ | - ใบความรู้ที่ 2<br>“ปัจจัยสู่ความสำเร็จ” |



| กลุ่ม/เวลา                         | วิธีดำเนินการกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | สื่อ/อุปกรณ์                                                                                                                                        |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| กลุ่มย่อย<br>10 คน<br>เวลา 10 นาที | 7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละกลุ่ม ลองคิดทบทวนว่ามีเป้าหมายในชีวิตเรื่องอื่นๆ เพิ่มเติมนอกจากเรื่องอาชีพหรือไม่ และมีเรื่องอะไรบ้างและนำมาตอบในใบกิจกรรมที่ 2<br>8. ผู้นำกลุ่มสุ่มเลือกสมาชิก ประมาณ 2-3 คน มานำเสนอ “เส้นทางสู่ดวงดาว” ตามใบกิจกรรมที่ 2 และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 3 และใบความรู้ที่ 4<br>9. นำโปสเตอร์ไปติดไว้ที่บอร์ดหน้าห้องจัดกิจกรรม เพื่อให้ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันนอกเวลา | - ใบกิจกรรมที่ 2<br>โปสเตอร์<br>“เส้นทางสู่ดวงดาว”<br>- ใบความรู้ที่ 3<br>“วิธีการฝึกคิดบวก”<br>- ใบความรู้ที่ 4<br>“การปรับมุมมองเพื่อลดความทุกข์” |

## 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การตั้งเป้าหมายด้านอาชีพของตน จะช่วยให้สมาชิกมีจุดมุ่งหมาย และรู้ว่าตนเองควรปฏิบัติตน ด้านการเรียนอย่างไร เพื่อให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ

มุมมองที่มีต่อปัญหาเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่ง ที่ทำให้คนเรามีความทุกข์ก็ได้ มีความสุขก็ได้ หากมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่ก็จะเป็นการขยายความทุกข์ให้มากขึ้น แต่ถ้ามองว่าปัญหานี้ เป็นเรื่องที่หลายๆ คนก็ประสบเหมือนกัน เช่น มองคุณค่าของสิ่งที่เหลืออยู่ มองอย่างมีหวังและเชื่อว่ามีทางออกก็จะทำให้ความทุกข์ใจน้อยลงไปได้ คนเราจึงควรเลือกมุมมองต่อสิ่งต่างๆ เพื่อลดความทุกข์ใจ

## 6. การประเมินผล

- สังเกตจากการเลือกอาชีพและการวิเคราะห์หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพ
- สังเกตจากการอภิปรายถึงหนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพ
- ตรวจผลงานจากใบกิจกรรม
- สังเกตการแสดงความคิดเห็นและความสนใจ





## ใบกิจกรรมที่ 1

หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพ

อาชีพในฝันของฉัน

ฉันเลือกอาชีพนี้ เพราะ?

ความสำเร็จในอาชีพที่ฉันจะได้รับ คือ?

หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพที่ฉันใฝ่ฝัน

แนวทางการพัฒนาความรู้

ทัศนคติต่ออาชีพ

แนวทางการฝึกฝน



หากไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งความหวังไว้ ฉันจะมีวิธีการสร้างกำลังใจให้ตัวเองอย่างไร?

Handwriting practice lines with faint background illustrations of a globe, a lightbulb, a bar chart, a pencil, and a target.



## ใบความรู้ที่ 1

### เรื่อง “แนวคำตอบที่ควรได้”

1. อาชีพ : ครู พยาบาล/หมอ ตำรวจ  
                  เกษตรกร รับจ้าง นักธุรกิจ  
                  ธุรกิจส่วนตัว เสริมสวย
2. เพราะ : - มีแบบอย่าง  
                  - ที่บ้านมีกิจกรรมรอยู่แล้ว  
                  - ทำแล้วรวย  
                  - ชอบ/รัก  
                  - มีความหวัง/ประสบความสำเร็จ  
                  - มีความถนัด  
                  ฯลฯ
3. ความสำเร็จที่ได้รับจากอาชีพ คือ :  
                  - มีความสุข  
                  - มีงานทำ  
                  - มีศักดิ์ศรี/เท่  
                  - มีความภูมิใจ  
                  - มีสิทธิพิเศษ  
                  - รายได้ดี  
                  ฯลฯ
4. หนทางสู่ความสำเร็จ
  - 4.1 ความรู้ : สนใจใฝ่หาความรู้ เลือกวิชาเรียนที่ตรงกับอาชีพนั้นๆ เชี่ยวชาญ  
                  ด้าน.....
  - 4.2 ทักษะ : มุ่งมั่น ตั้งใจ รับผิดชอบ ชอบ/รัก ไม่ย่อท้อ
  - 4.3 การฝึก : ทบทวน ฝึกบ่อยๆ/ทุกวัน สม่ำเสมอ ฯลฯ



## ใบความรู้ที่ 2

### เรื่อง “ปัจจัยสู่ความสำเร็จ”

คนเรามีความชอบหลากหลาย มีหลายอาชีพที่อยากเป็น ตามความรู้ ความสามารถ และความเป็นไปได้ เช่น ครู ตำรวจ ทหาร เกษตรกร พยาบาล หมอ วิศวกร รับจ้าง ฯลฯ และทุกคนก็หวังว่า จะประสบความสำเร็จ เช่น มีความสุข ความภูมิใจ มีศักดิ์ศรี รายได้พอเพียง ฯลฯ จากอาชีพที่ตนเองเลือก

โดยการไปสู่วิถีความสำเร็จ ประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ

1. ความรู้ ทุกอาชีพต่างก็ต้องการความรู้ ความเชี่ยวชาญในด้านต่างๆ แตกต่างกันไป การจะประสบความสำเร็จจึงต้องมีความรู้พอเพียงที่จะประกอบอาชีพได้
2. ทักษะ การจะประสบความสำเร็จในอาชีพ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ความสุขที่เกิดจากการทำงาน ต่อให้มันเหนื่อยที่รายได้ดี มันคงแต่ถ้าไม่สุขกายสบายใจก็ไม่ถือว่า ประสบผลสำเร็จในงานอย่างแท้จริง
3. การฝึกฝน ปฏิบัติงานทุกอย่างไม่ใช่เพียงแค่มีความรู้ เข้าใจ หรือชอบ การที่จะไปสู่ความสำเร็จจำเป็นต้องมีการฝึกฝนบ่อยๆ จึงจะเกิดความชำนาญ

จะสังเกตได้ว่าหนทางสู่ความสำเร็จจำเป็นต้องมี 3 องค์ประกอบรวมกันไป คือ มีทั้งความรู้ ทักษะ การฝึกฝน โดยปัจจัยที่มีความสำคัญอันดับแรก คือ ทักษะ ความรัก ความมุ่งมั่น ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อการขวนขวายความรู้ และหมั่นฝึกปฏิบัติ เพื่อผลักดันให้ตนเองก้าวสู่ความสำเร็จในอาชีพที่ต้องการได้สมความปรารถนา



## ตัวอย่าง

| เป้าหมาย           | วิธีการหาความรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | การมีทัศนคติที่ดี                                                                                                            | วิธีการฝึกฝนให้มี<br>ความเชี่ยวชาญ/ความชำนาญ                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วิธีการสู่เป้าหมาย | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เน้นดูวิชาที่จำเป็นในการประกอบอาชีพเป็นพิเศษ</li> <li>- ศึกษาและตั้งใจเวลาเรียน</li> <li>- ทำงานส่ง รับผิดชอบ</li> <li>- ตั้งใจเรียน</li> <li>- ไม่ขาดเรียน</li> <li>- กลับมาอ่าน/ทบทวน</li> <li>- สงสัยถามเพื่อน/ครู</li> <li>- ศึกษาจากคนอื่นที่มีประสบการณ์</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชอบ มุ่งมั่น รัก</li> <li>- สนใจ</li> <li>- ตั้งใจ</li> <li>- ครุ่นรำลึก</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีระเบียบ/วินัย พยายามปฏิบัติตามแผนการฝึกฝนที่ตั้งไว้โดยไม่บิดพลิ้วหรือหาข้ออ้าง</li> <li>- มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นตั้งใจ หมั่นฝึกฝนจนสำเร็จ</li> <li>- ทำบ่อยๆ ซ้ำๆ</li> <li>- เอาประสบการณ์เดิมมาเป็นบทเรียน</li> </ul> |

สังเกตได้ว่าการไปถึงเป้าหมายนั้นมีวิธีการมากมาย แล้วแต่ใครจะนำไปปฏิบัติ ถ้าเราทุกคนมีเป้าหมายชัดและอยากไปให้ถึง เราควรมีความรับผิดชอบ มีวินัยในการเรียน ตั้งใจเรียน หมั่นทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ มุ่งมั่นสู่ความสำเร็จด้วยตนเอง ถึงวันนั้น เราก็จะเกิดความภูมิใจว่าเราทำได้ อย่างไรก็ตาม วิธีการไปให้ถึงฝันอาจจะเหมือนกันหรือต่างกันก็ได้



## ใบกิจกรรมที่ 2

โปสเตอร์

“เส้นทางสู่ดวงดาว”

เป้าหมายในอนาคตของพวกเรา.....

วิธีการสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย

| เป้าหมาย | วิธีการสู่เป้าหมาย | วิธีการคิดบวก<br>ในกรณีที่ผิดหวังจากสิ่งที่หวังไว้ |
|----------|--------------------|----------------------------------------------------|
|          |                    |                                                    |



## ใบความรู้ที่ 3

### เรื่อง “วิธีการฝึกคิดบวก”

วิธีการฝึกคิดบวกนั้นไม่ยาก ลองดู 12 ขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้

1. **ให้มองไปข้างหน้า** อย่ามองย้อนหลัง ทุกคนเคยทำผิดมาแล้วทั้งนั้น แต่ต้องไม่จมอยู่กับอดีต ที่ผิดพลาดเพราะชีวิตต้องดำเนินต่อไป จงวางเป้าหมายเล็กๆ ที่เป็นไปได้ และพยายามทำให้สำเร็จ
2. **รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น** สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นผลมาจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ในบางครั้ง บางคราว เราต่างตัดสินใจผิดพลาด แต่เมื่อรู้สำนึกแล้ว ก็ต้องปล่อยให้มันผ่านไป เรียกว่าเป็นการให้อภัย และต้องให้อภัยตัวเองเมื่อทำผิดพลาด เพื่อที่จะเดินหน้าต่อไป รวมทั้งใช้ความผิดพลาดจากอดีตเป็นบทเรียนเพื่อก้าวย่างที่ดีกว่าในอนาคต
3. **ถ้าแก้วมีน้ำแค่ครึ่งเดียว** จงเติมให้เต็มแก้ว การมองว่า มีน้ำเหลืออยู่ครึ่งแก้ว หรือน้ำหายไปครึ่งแก้วนั้น ถูกทั้ง 2 อย่าง อยู่ที่ว่าผู้มองเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือร้าย และไม่ผิดอะไรที่คนจะเติมน้ำให้เต็มแก้ว
4. **มองหาบุคคลต้นแบบ** ทุกคนควรมีบุคคลต้นแบบที่เป็นแรงบันดาลใจ คนคนนั้นอาจเป็นผู้ที่เอาชนะอุปสรรคใหญ่ๆ ได้สำเร็จ และประสบความสำเร็จอย่างงดงามในที่สุด หรือเป็นผู้ที่ทำงานหนักและสัมฤทธิ์ผล จงเอาคนนั้นเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต





5. **พาตัวเองเข้าไปอยู่ในแวดวงของคนประสบความสำเร็จและมองโลกในแง่ดี**  
มันเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่พลังอำนาจของคนอื่น สามารถส่งผลกระทบต่อพลังในตัวเราได้ คนที่คิดในด้านบวกจะช่วยกระตุ้นและเป็นแรงบันดาลใจให้เราเชื่อมั่นในตัวเองว่า เราสามารถทำสิ่งที่มุ่งมั่นไว้ให้สำเร็จได้ จำไว้ว่า.. จงอยู่ให้ห่างคนที่คิดแต่แง่ร้าย ซึ่งจะขัดขวางการเดินทางของคุณ ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”
6. **เห็นคุณค่าสิ่งดีๆ ในชีวิต** เมื่อเราพอใจกับทุกเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม มันจะช่วยให้เราจัดความคิดในด้านลบออกไป การโฟกัสแต่สิ่งดีๆ เหล่านี้ จะทำให้อุปสรรคที่เราเผชิญอยู่ กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้ง่ายขึ้น
7. **รู้จักบริหารเวลาอย่างชาญฉลาด** อย่าเสียเวลากับเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่คุณตั้งเป้าไว้ในชีวิต ข้อสำคัญคือ มุ่งทำในเรื่องที่ทำให้ชีวิตของคุณเป็นไปดังที่หวังไว้ ซึ่งจะส่งผลให้คุณมีทัศนคติที่ดี
8. **จินตนาการว่า มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น** แปลกแต่จริงที่ว่า คนส่วนมากมักชอบวาดภาพเรื่องเลวร้ายหรือกำลังเกิดขึ้น โดยมักจะพูดว่า “ถ้ามันเกิดขึ้น...” จงฝึกนึกถึงเรื่องดีๆ ที่กำลังเกิดขึ้น มองเห็นภาพงานที่กำลังทำ เดินไปด้วยดี (ไม่ว่าจะเป็นงานที่บ้านหรือที่ทำงาน) และได้รับคำชมจากคนรอบข้างว่า “เยี่ยมมาก” เพราะนั่นจะเป็นกำลังใจให้คุณคิดบวกต่อไป
9. **ความผิดพลาดมีไว้ให้เรียนรู้** มิใช่แค่ที่เอาไว้มึนตึ้น ทุกคนล้วนเคยทำผิดทั้งนั้น และถึงแม้ว่า ได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว แต่ก็ยังทำพลาด ขอให้จำไว้ว่า ยังมีโอกาสให้เริ่มต้นใหม่ ความผิดพลาดต่างๆ ที่ผ่านมา ถือเป็นบทเรียนเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคต



10. **อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี** ถ้ามองๆ ตัวเต็มไปด้วยข้าวของวางระเกะระกะ กระจัดกระจายไปทั่วห้อง ลองหาเวลาจัดเก็บให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งจะช่วยให้คุณเปลี่ยนมุมมองความคิดได้มาก ใครจะมองโลกในแง่ดีได้ ถ้าต้องอยู่ท่ามกลางสภาพสกปรกรกรุงรังตลอดเวลา เพราะสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยสร้างและเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดทัศนคติด้านบวก
11. **รับข้อมูลข่าวสารที่ดี** หมั่นอ่านบทความที่สร้างแรงจูงใจ หรือฟังธรรมะที่กระตุ้นให้รู้สึกตื่นตัว และเกิดปัญญาซึ่งจะช่วยให้มองโลกและชีวิตได้อย่างเข้าใจมีความหวังและความสุข
12. **ให้คำมั่นสัญญากับตัวเองและบอกตัวเองซ้ำๆ** เพราะคำมั่นสัญญาดีๆ มีผลต่อกระบวนการคิดของตัวเอง เช่น ถ้าคุณมีอาการซึมเศร้าเป็นประจำ คำมั่นสัญญาของคุณก็คือ “ฉันมีความสุข ฉันควบคุมตัวเองได้” บอกตัวเองเช่นนี้ หลายๆ ครั้งในแต่ละวัน แล้วคุณจะรู้สึกถึงพลังความคิดด้านบวกที่เกิดขึ้น



## ใบความรู้ที่ 4

### เรื่อง “การปรับมุมมองเพื่อลดความทุกข์”

ความทุกข์ ความไม่สบายใจหากมีมากเกินไปจะทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ใช้ชีวิตตามปกติไม่ได้ มึนงง ไม่มีสมาธิที่จะคิดเรื่องราวต่างๆ คนที่อยู่ด้วยก็พลอยห่วงใยไม่สบายใจ และยังอาจได้รับผลกระทบทางอารมณ์จากเราไปด้วย

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความทุกข์ได้ คือ การปรับมุมมองความคิด คนที่ปรับความคิดได้ จะทำให้รู้สึกทุกข์น้อยลง เมื่อใจสงบลงก็จะเห็นช่องทางที่จะแก้ไขปัญหามาตรกัณขั้กับคนที่มองปัญหาแต่ด้านที่เป็นลบจะจมอยู่กับความรู้สึกโกรธ ผิดหวัง เสียใจ เครียด โทษคนอื่น โทษตัวเอง ทำให้ไม่เห็นทางออก

**การปรับมุมมองเพื่อลดความทุกข์ คือ**

- **การมองว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับใครก็ได้** คนอื่นแย่กว่าเราก็มี มองว่าในสถานการณ์นี้ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา

- **การมองส่วนที่ดีมีประโยชน์ ได้แก่**

1. มองว่าชีวิตไม่มีอะไรที่เลวร้ายไปหมดทุกอย่าง มองด้านที่ดีที่มีอยู่ จะเป็นการปลอบใจ ทำให้มีความหวัง กำลังใจ เช่น

- ฉันได้เรียนรู้อะไรบางอย่างจากประสบการณ์นี้
- การทำผิดพลาดครั้งนี้ จะป้องกันไม่ให้ฉันทำผิดพลาดร้ายแรงกว่านี้ ในภายหลัง
- ในยามที่มีปัญหา อย่างน้อยก็มีเพื่อนๆ ที่คอยให้กำลังใจ และพร้อมที่จะช่วยเหลือ ทำให้พวกเรารักและสามัคคีกันมากขึ้น

2. มองว่าชีวิตมีความหวัง ชีวิตมีขึ้นมีลง ไม่มีใครแย่ตลอดไป ดังนั้น ต้องมองว่าความทุกข์ต้องผ่านไป ชีวิตต้องดีขึ้น

3. มองว่าชีวิตมีทางออกเสมอ ต้องมองว่าหากใช้ความพยายาม ความสามารถของเรามีผู้อื่นคอยช่วยเหลือ สักวันต้องแก้ปัญหาได้





## กิจกรรมที่ 8

1. ชื่อกิจกรรม “ทักษะการตัดสินใจ”
2. วัตถุประสงค์
  1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจปัญหาในชีวิตที่ต้องอาศัยการตัดสินใจ
  2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและเลือกแนวทางการตัดสินใจที่เหมาะสม
3. เวลา 45 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา                                                         | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                         | สื่อ/อุปกรณ์                               |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที                                           | 1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกทุกคน<br>เขียนประเด็นเกี่ยวกับ “สัปดาห์ที่ผ่านมา<br>สมาชิกแต่ละคนมีเรื่องใด ที่ต้องตัดสินใจบ้าง”                                                           | - กระดาษ                                   |
| กลุ่มย่อย<br>6 กลุ่ม<br>เวลา 15 นาที<br>(นำเสนอ<br>กลุ่มละ 1 นาที) | 2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็น 6 กลุ่มย่อย ให้สมาชิก<br>แต่ละกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นประเด็น<br>ที่เขียน ให้ภายในกลุ่มทราบ พร้อมจัดอันดับ<br>เรื่องที่สมาชิกต้องตัดสินใจ 3 อันดับแรก |                                            |
| กลุ่มย่อย<br>6 กลุ่ม<br>เวลา 10 นาที                               | 3. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มมานำเสนอ<br>3 อันดับแรก ของเรื่องที่ตัดสินใจในกลุ่ม                                                                                                       |                                            |
|                                                                    | 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็น<br>แนวทางการตัดสินใจ ดังนี้                                                                                                               |                                            |
|                                                                    | - กลุ่มที่ 1 และ 2 ตามใบกิจกรรมที่ 1                                                                                                                                                      | - ใบกิจกรรมที่ 1                           |
|                                                                    | - กลุ่มที่ 3 และ 4 ตามใบกิจกรรมที่ 2                                                                                                                                                      | - ใบกิจกรรมที่ 2                           |
|                                                                    | - กลุ่มที่ 5 และ 6 ตามใบกิจกรรมที่ 3                                                                                                                                                      | - ใบกิจกรรมที่ 3                           |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 15 นาที<br>(นำเสนอ<br>กลุ่มละ 2 นาที)            | 5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลงานกลุ่ม                                                                                                                                                    |                                            |
|                                                                    | 6. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางการตัดสินใจ<br>ตามใบความรู้ที่ 1 และตามแนวคิดที่ได้<br>จากกิจกรรม                                                                                                  | - ใบความรู้ที่ 1<br>“ทักษะ<br>การตัดสินใจ” |



## 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ กำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือก ตัดสินใจเลือก และการหาแนวทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

## 6. การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก





## ใบกิจกรรมที่ 1

สำหรับกลุ่มที่ 1 และ 2 (กรณีศึกษา : เรื่อง “ปัญหาของสมใจ”)

สมใจเป็นนักเรียน ชั้น ม. 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง สมใจอยู่กับแม่และน้องชายอีก 2 คน  
ฐานะครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

สมใจอยากได้นาฬิกาเรือนหนึ่ง ราคา 1,000 บาท เพราะเห็นเพื่อนใส่มาโรงเรียน สมใจ  
ไม่รู้จะหาเงินจากไหนไปซื้อ จะขอเงินแม่ก็ไม่กล้า สมใจจึงหยิบเงินในกระเป๋าแม่ 1,000 บาท  
เพื่อไปชื้อนาฬิกา คินนันสมใจรู้สึกผิดและละอายใจมาก ที่ทำเช่นนั้น สมใจจะหาทางออกอย่างไร

| การตัดสินใจ                                              | ผลดี | ผลเสีย |
|----------------------------------------------------------|------|--------|
| 1. ซื้อ                                                  |      |        |
| 2. ไม่ซื้อ                                               |      |        |
| 3. ถ้าสมมติเป็นสมใจ จะตัดสินใจอย่างไร .....              |      |        |
| 4. ถ้าสมมติเป็นสมใจ จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร |      |        |
| .....                                                    |      |        |
| .....                                                    |      |        |
| .....                                                    |      |        |
| .....                                                    |      |        |



## ใบกิจกรรมที่ 2

สำหรับกลุ่มที่ 3 และ 4 (กรณีศึกษา : เรื่อง “ปัญหาของอุไร”)

อุไรเป็นเด็กหญิง อายุ 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อุไรไปโรงเรียนทุกวัน อุไรมีเพื่อนหลายคน อุไรชอบที่ตนมีเพื่อนเยอะ วันหนึ่งขณะที่อุไรอยู่ในโรงเรียน เพื่อนได้ชวนอุไรไปดูดนตรีในช่วงเวลาเรียน โดยไปกันหลายๆ คน อุไรตัดสินใจไม่ได้เพราะอยากไปมาก เป็นดนตรีที่อุไรชอบมากและไม่อยากขัดใจเพื่อนด้วย แต่อีกใจหนึ่งไม่อยากจะหนีเรียน

| การตัดสินใจ                                               | ผลดี | ผลเสีย |
|-----------------------------------------------------------|------|--------|
| 1. ไป                                                     |      |        |
| 2. ไม่ไป                                                  |      |        |
| 3. ถ้าสมาชิกเป็นอุไร จะตัดสินใจอย่างไร .....              |      |        |
| 4. ถ้าสมาชิกเป็นอุไร จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร |      |        |
| .....                                                     |      |        |
| .....                                                     |      |        |
| .....                                                     |      |        |
| .....                                                     |      |        |



## ใบกิจกรรมที่ 3

สำหรับกลุ่มที่ 5 และ 6 (กรณีศึกษา : เรื่อง “ปัญหาของสมชาย”)

สมชายมีพี่น้อง ทั้งหมด 3 คน สมชายเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว พ่อ-แม่ หย่าร้างกัน สมชายและพี่น้องอยู่กับแม่ แม่ต้องทำงานหนักมาก เพราะต้องหาเงินเลี้ยงลูก จนไม่มีเวลา ดูแลลูกอย่างใกล้ชิด ประกอบกับสมชายเป็นลูกชายคนเดียวจึงเข้ากับพี่น้องไม่ค่อยได้ สมชายรู้สึก ว่าเหงาจึงหันไปคบเพื่อน

เพื่อนชวนหนีโรงเรียนไปเที่ยว ..... สมชายจะอย่างไร

| การตัดสินใจ                                               | ผลดี | ผลเสีย |
|-----------------------------------------------------------|------|--------|
| 1. หนีเรียน                                               |      |        |
| 2. ไม่หนีเรียน                                            |      |        |
| 3. ถ้าสมชายเป็นสมชาย จะตัดสินใจอย่างไร .....              |      |        |
| 4. ถ้าสมชายเป็นสมชาย จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร |      |        |
| .....                                                     |      |        |
| .....                                                     |      |        |
| .....                                                     |      |        |
| .....                                                     |      |        |



## ใบความรู้ที่ 1

### เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”

ในชีวิตประจำวันเรามักประสบกับสถานการณ์ต่างๆ มากมาย ที่ต้องการคิดและตัดสินใจ เพื่อที่จะสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาครอบครัว ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน เป็นต้น โดยทั่วไปคนเรามีแนวทางและขั้นตอนการตัดสินใจหลายวิธี เพื่อให้สามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จ เช่น หาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่ต้องตัดสินใจ ปรึกษาคณใกล้เคียง ขอความเห็นเกี่ยวกับเรื่องนั้น ค้นหาวิธีหรือแนวทางการตัดสินใจในหลากหลายวิธี เปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียของการตัดสินใจในแต่ละวิธี และสุดท้ายเลือกวิธีที่ดีที่สุด





## กิจกรรมที่ 9

### 1. ชื่อกิจกรรม “ความโดดเดี่ยว”

### 2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลเสียของการเก็บปัญหาความคับข้องใจของตนเองไว้โดยลำพัง

### 3. เวลา 30 นาที

### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา                            | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                       | สื่อ/อุปกรณ์                                                                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที              | 1. ให้สมาชิกจับฉลากชื่อนก คนละ 1 ใบ แล้วให้ร้องเสียงนกหรือขานชื่อนก เพื่อให้รวมกลุ่มกันได้ในเวลาที่รวดเร็วที่สุด                                                                                        | - แผ่นฉลากชื่อนก<br>เพื่อการแบ่งกลุ่ม<br>เช่น ถ้าสมาชิกใน<br>ชั้นมี 40 คน<br>ควรทำฉลากดังนี้ |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที              | 2. ชมเขยกลุ่มที่รวมตัวกันเร็วที่สุด และลำดับรองไป<br>3. แยกสมาชิก 1 คน ที่ได้ฉลากนกกาเหว่าออกมา<br>สัมภาษณ์ความรู้สึกที่ไม่มีกลุ่ม ไม่มีเพื่อนว่า เป็น<br>อย่างไร มีความคับข้องใจ แปลกใจ กังวลใจหรือไม่ | 1. นกเงือก 10 ใบ<br>2. นกกา 10 ใบ                                                            |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที              | 4. อภิปรายในกลุ่มใหญ่ว่า หากสมาชิกเป็นคนที่ได้ฉลาก<br>นกกาเหว่าจะรู้สึกเหมือนเพื่อนใหม่ อย่างไร และ<br>กล้าที่จะบอกคนอื่นหรือไม่ ถ้าไม่บอกจะเป็นอย่างไร                                                 | 3. นกกระเจี๊ยบ 10 ใบ<br>4. นกหงส์หยก 9 ใบ<br>5. นกกาเหว่า 1 ใบ<br>หรือทำฉลาก                 |
| กลุ่มใหญ่<br>8 - 10 คน<br>เวลา 5 นาที | 5. ผู้นำกลุ่มสรุปตามแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรม<br>6. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 8-10 คน<br>และให้ระดมความคิดเห็น ถ้าสมาชิกมีปัญหาคับข้องใจ<br>และต้องเก็บไว้คนเดียวจะรู้สึกอย่างไร     | แบ่งกลุ่มอย่างไร<br>ก็ได้แต่เน้นว่าต้อง<br>ให้มีสมาชิก 1 คน<br>ที่ไม่มีกลุ่ม                 |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที              | 7. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการระดม<br>ความคิดเห็น<br>8. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมอภิปรายเพิ่มเติมและ<br>ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม                                         |                                                                                              |



## 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ในชีวิตจริง คนเราอาจมีปัญหาความคับข้องใจ การอยู่โดดเดี่ยวเก็บปัญหาไว้คนเดียว จะไม่มีผลดีต่อตัวเอง จึงควรมีวิธีการแก้ไขปัญหาลดความคับข้องใจ ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ระบาย กับคนที่ไว้ใจหรือเข้าใจ เช่น พ่อ แม่ เพื่อน ครูที่ปรึกษา ดีกว่าเก็บไว้คนเดียว หรือหันไปแก้ไข ปัญหาในทางที่ผิด

## 6. การประเมินผล

สังเกตจากการพูดคุย วิพากษ์ วิจารณ์ และการสรุป

**หมายเหตุ** กิจกรรมนี้อาจมีผลออกมาใน 2 แนวทาง ซึ่งผู้นำกลุ่มควรเตรียมพร้อม ดังนี้

1. หากผู้จับสลากได้นกกาเหว่า เป็นสมาชิกที่เข้มแข็ง เมื่อถามว่า รู้สึกอย่างไร ที่โดดเดี่ยวไม่มีกลุ่ม เขาอาจตอบว่าเฉยๆ ผู้นำกลุ่มต้องมีทางออกที่ดี เช่น ถามว่า แล้วคนอื่นจะคิดเหมือนเราไหม หรือเก็บไว้ในใจคนเดียวจะดีหรือ
2. หากผู้จับสลากได้นกกาเหว่า เป็นสมาชิกที่อ่อนไหว มีความรู้สึกที่โดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้ง ผู้นำกลุ่มก็ใช้อารมณ์ ความรู้สึกนี้ ทำกิจกรรมต่อได้โดยง่าย และชมเชย ที่สามารถเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดได้



## กิจกรรมที่ 10

### 1. ชื่อกิจกรรม “ถูกใจ.....ใช่เลย”

### 2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์คุณสมบัติที่พึงปรารถนาในการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ

### 3. เวลา 30 นาที

### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา                             | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | สื่อ/อุปกรณ์                                |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| กลุ่มย่อย<br>8 - 10 คน<br>เวลา 5 นาที  | 1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ 8-10 คน ทำแบบสำรวจ “แบบนี้แหละ...ที่อยากได้” โดยในแต่ละกลุ่ม ให้ทุกคนเลือกคุณลักษณะที่ชอบที่สุดของตนเองและนำเสนอในกลุ่ม                                                                                                                                                                          | - แบบสำรวจ<br>“แบบนี้แหละ...<br>ที่อยากได้” |
| กลุ่มย่อย<br>8 - 10 คน<br>เวลา 5 นาที  | 2. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละกลุ่มสำรวจคุณลักษณะที่สมาชิกชอบมากที่สุด 3 อันดับแรก แล้วเขียนเป็นคุณลักษณะภายในกลุ่มลงในกระดาษฟลิปชาร์ต และให้แต่ละกลุ่มนำมาติดหน้าห้อง                                                                                                                                                                                       | - กระดาษ<br>ฟลิปชาร์ต                       |
| กลุ่มย่อย<br>8 - 10 คน<br>เวลา 10 นาที | 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาว่า คุณลักษณะข้อใดถูกเลือกมากที่สุด และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดและสรุปเหตุผลภายใต้เงื่อนไข ดังนี้<br>- “คุณลักษณะที่เราเลือกสำหรับตัวเอง เหมือนหรือต่างจากที่เราเลือกสำหรับแฟน เพราะเหตุใด”<br>- “คุณลักษณะรวมที่เป็นที่พึงปรารถนาของทุกคนคืออะไร”<br>- “คุณลักษณะที่ดีเป็นเรื่องที่ทุกคนฝึกฝนได้หรือไม่อย่างไร” |                                             |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 10 นาที              | 4. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลจากการช่วยกันคิดและสรุปเหตุผลที่เลือกคุณลักษณะที่ตรงกันมากที่สุด ตามแบบสำรวจโดยสามารถให้กลุ่มอื่นช่วยเสนอความคิดเพิ่มเติมได้                                                                                                                                                                                     |                                             |



| กลุ่ม/เวลา | วิธีดำเนินการกิจกรรม                                                                                                                                                                                | สื่อ/อุปกรณ์ |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|            | 5. ให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณาตนเองว่า คุณลักษณะที่สมาชิกมี หรือคุณลักษณะที่สมาชิกอยากมีตรงกันหรือไม่ตามผลการสรุปแนวคิดและการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม<br>6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม |              |

### 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

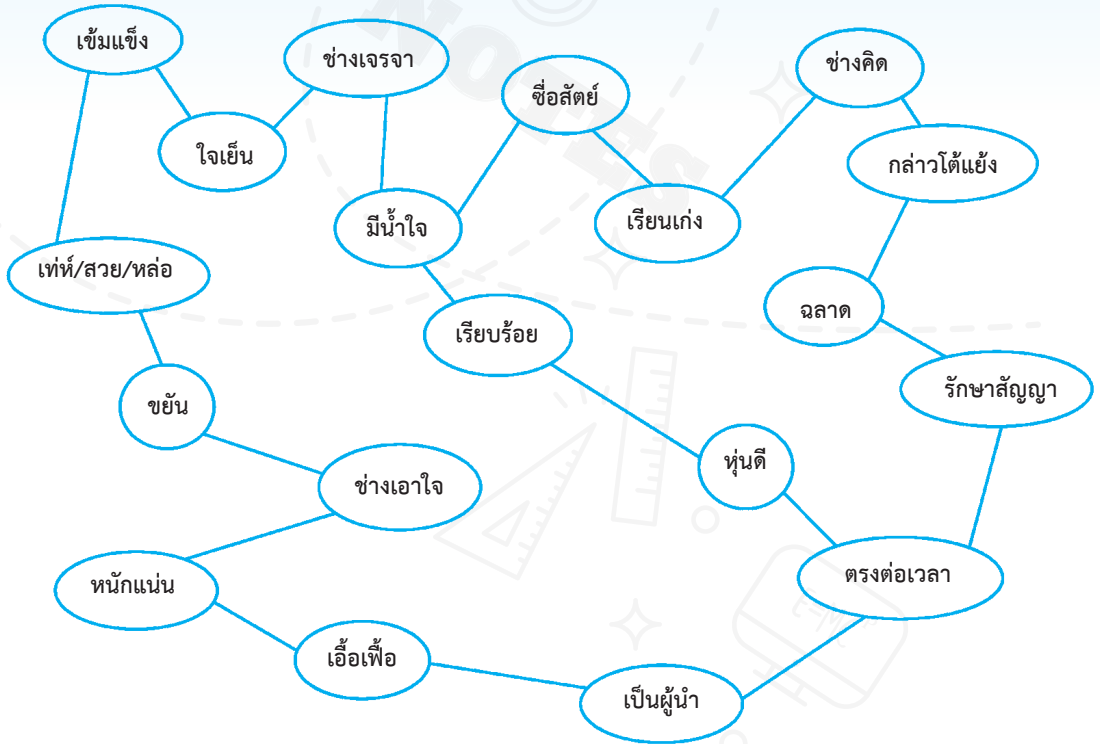
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นความต้องการพื้นฐานทางธรรมชาติ แต่ทุกคนมีความต้องการ มีเป้าหมาย มีความคาดหวังต่อตนเอง และคนอื่นแตกต่างกัน และแต่ละคนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของเราให้มีคุณลักษณะที่ทำให้เป็นที่ยอมรับได้มากขึ้น

### 6. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่ม
- พิจารณาจากการนำเสนอผลงาน



## แบบสำรวจ “แบบนี้แหละ...ที่อยากได้”



1. ถ้าเลือกได้ ฉันอยากมีลักษณะแบบใดมากที่สุด เลือกได้ 3 อย่าง
2. ถ้าเลือกได้ ฉันอยากมีแฟนที่มีลักษณะใดมากที่สุด เลือกได้ 3 อย่าง



## กิจกรรมที่ 11

### 1. ชื่อกิจกรรม “สิ่งที่ฉันปฏิเสธ”

### 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกวิธีการปฏิเสธอย่างประนีประนอม
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายผลดี ผลเสีย ของการปฏิเสธในชีวิตประจำวันที่มีต่อตนเองและผู้อื่นได้

### 3. เวลา 30 นาที

### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา                         | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | สื่อ/อุปกรณ์                                    |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที           | 1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม และบรรยายถึงการปฏิเสธอย่างประนีประนอมโดยเกริ่นนำว่า มีหลายโอกาสที่ความคิดของเราไม่ตรงกับคนอื่น เช่น ความชอบที่ต่างกันในเรื่อง สี อาหาร กีฬา ดูหนัง ฟังเพลง บางเรื่องก็ไม่มีผิด ไม่มีถูก แต่ความคิดเห็นที่แตกต่างกันอาจทำให้เกิดความขัดแย้งได้ ในกลุ่มวัยรุ่นหากเพื่อนชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ถ้าเราเป็นคนที่ไม่ปฏิเสธใคร การคล้อยตามเพื่อนก็อาจทำให้เกิดความเสียหายทั้งแก่ตัวเอง ครอบครัว สังคมได้ | - ใบความรู้ที่ 1<br>“การปฏิเสธอย่างประนีประนอม” |
| กลุ่มย่อย<br>5-6 คน<br>เวลา 5 นาที | 2. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน ร่วมกันระดมความคิดเห็น เรื่องวิธีการปฏิเสธ ผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่นในสถานการณ์ที่กำหนดไว้ในใบกิจกรรมที่ 1<br><b>หมายเหตุ</b> แต่ละกลุ่มสถานการณ์ควรต่างกัน                                                                                                                                                                                                                | - ใบกิจกรรมที่ 1                                |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 10 นาที          | 3. ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ<br>4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมอภิปรายว่า ในแต่ละสถานการณ์ วิธีการปฏิเสธใดดีและเหมาะสมที่สุด<br>5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |





## 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การวิเคราะห์ผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้น เป็นการช่วยเตรียมตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เฉพาะหน้า จะได้สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม และสามารถป้องกันตนเองจากสถานการณ์อันตรายที่ไม่คาดคิดได้

## 6. การประเมินผล

สังเกตการนำเสนอผลงาน และการอภิปราย

# ใบความรู้ที่ 1

## เรื่อง “การปฏิเสธอย่างประนีประนอม”

การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอม เป็นการเจรจาเพื่อรักษาจุดยืนของเราในเรื่องที่เราไม่ยอมทำตามคำชักชวนของบุคคลรอบข้างเรา การปฏิเสธอย่างประนีประนอม จะเป็นการรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน ซึ่งควรฝึกฝนเป็นประจำ ในระยะแรกของการฝึกอาจจะทำได้ไม่ดีนัก แต่ถ้าฝึกต่อไปและพยายามนำวิธีการไปใช้ก็จะทำให้สามารถปฏิเสธอย่างประนีประนอมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นธรรมชาติ การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอม มี 4 ขั้นตอน ได้แก่

### ขั้นตอนที่ 1 บอกความรู้สึกของตนเอง ต่อเรื่องที่ถูกรบกวน

- ฉันรู้สึกไม่สบายเลย ถ้าฉัน.....
- ฉันรู้สึกยุ่งยากใจ ถ้าจะต้อง.....
- ฉันสับสนมาก ถ้าจะต้อง.....
- ฉันไม่ชอบเลย.....
- แย่นะเลย ถ้าฉัน.....

ฯลฯ



ขั้นตอนที่ 2 เสนอแนะแนวทางที่เราอยากจะทำให้คู่เจรจากับเราปฏิบัติ ดังตัวอย่างคำพูด

- เอาอย่างนี้ได้ไหม ถ้าเราจะ.....
  - ฉันคิดว่า เราควร.....ดีกว่านะ
  - ฉันอยากให้เธอ.....
- ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 3 สอบถามความรู้สึกกับคู่เจรจากับข้อเสนอของเรา ดังตัวอย่างคำพูด

- คงจะดีกับเธอนะ.....
  - คุณคงเห็นด้วยกับฉันนะ.....
  - คุณคงจะชอบนะ.....
  - ไม่ยุ่งยากกับเธอนะ.....
  - เธอรู้สึกดีขึ้นแล้วนะ.....
  - เธอคงเห็นด้วยกับฉันนะ.....
- ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 4 กล่าวสรุปและขอบคุณเมื่อคู่เจรจาเห็นด้วยกับข้อเสนอแนะของเรา  
ดังตัวอย่างคำพูด

- ขอขอบคุณมาก
  - คุณน่ารักจังเลยที่เห็นด้วย.....ขอบคุณมาก
  - ฉันดีใจจังเลยที่เธอชอบ.....ขอบคุณมาก
  - วิเศษเลยที่เธอรู้สึกดีขึ้น..... ขอขอบคุณมาก
  - ดีใจที่ไม่ทำความลำบากกับเธอ..... ขอขอบคุณมาก
- ฯลฯ



## ใบกิจกรรมที่ 1

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกเขียนวิธีการปฏิเสธ รวมถึงผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นในเรื่องที่ได้รับมอบหมายลงในตารางที่กำหนด

| เรื่องปฏิเสธ                              | วิธีการปฏิเสธ | ผลดี     |            | ผลเสีย   |            |
|-------------------------------------------|---------------|----------|------------|----------|------------|
|                                           |               | ต่อตนเอง | ต่อผู้อื่น | ต่อตนเอง | ต่อผู้อื่น |
| 1. เพื่อนชวนโดดเรียนไปโยนโบว์ลิ่ง         |               |          |            |          |            |
| 2. เพื่อนชวนสูบบุหรี่                     |               |          |            |          |            |
| 3. เพื่อนชวนดื่มเบียร์ในงานเลี้ยงสังสรรค์ |               |          |            |          |            |
| 4. เพื่อนชวนเที่ยวกลางคืน                 |               |          |            |          |            |



**กิจกรรมหลัก**  
**การพัฒนาความฉลาด**  
**ทางอารมณ์ ด้านสุข**

**กิจกรรมที่ 12 - 19**



## กิจกรรมที่ 12

### 1. ชื่อกิจกรรม “ใครเอ่ย....เก่งจัง”

### 2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและแสดงความชื่นชมในสิ่งที่ทีมงานของตนเองและผู้อื่นได้

### 3. เวลา 20 นาที

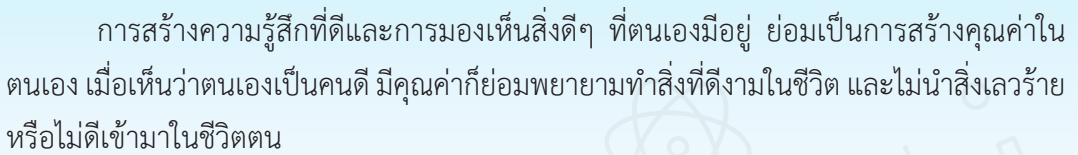
### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา                                           | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | สื่อ/อุปกรณ์     |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| รายบุคคล<br>เวลา 5 นาที<br>กลุ่มใหญ่<br>เวลา 10 นาที | 1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกทุกคนเขียนตามใบกิจกรรมที่ 1<br>2. ผู้นำกลุ่มสุ่มตัวแทนสมาชิกประมาณ 4-5 คน ออกมานำเสนอเรื่องที่เขียน<br>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกล่าวชมเชยเพื่อนคนละ 1 ประโยค โดยใครอยากชมเชยใคร เรื่องใดๆ ก็ได้ ถ้าในกรณีที่มีสมาชิกคนใด ยังไม่ได้รับคำชมเชย ผู้นำกลุ่มควรให้เพื่อนๆ ช่วยหาความดีงามของสมาชิกคนนั้น และกล่าวชมเชย (หรือผู้นำกลุ่มอาจจะเป็นคนกล่าวชมเชยเองก็ได้) | - ใบกิจกรรมที่ 1 |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 5 นาที                             | 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม<br>5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |

### 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ มีความภูมิใจในความเป็นตนเอง ซึ่งความรู้สึกนี้ ทำให้เรามีความมั่นใจในการกระทำต่างๆ ของชีวิตได้โดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น





สังเกตจากคำตอบของสมาชิกในการสำรวจและคำพูดแสดงความชื่นชม





## ใบกิจกรรมที่ 1

ให้สมาชิกเขียนประเด็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นกับตนเอง ดังนี้

1. ด้านการเรียน

---

---

2. ด้านกิจกรรมเพื่อสังคม

---

---

3. ด้านกิจกรรมในครอบครัว

---

---

สมาชิกมีวิธีการดำเนินชีวิตอย่างไร เพื่อประสบความสำเร็จตามที่ปรารถนา

1. ....

---

2. ....

---

3. ....

---



## กิจกรรมที่ 13

### 1. ชื่อกิจกรรม “ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน”

### 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาแนวทางที่ทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ

### 3. เวลา 50 นาที

### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

| กลุ่ม/เวลา                                                                                   | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | สื่อ/อุปกรณ์                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 10 นาที<br>รายบุคคล<br>เวลา 15 นาที<br>กลุ่มย่อย<br>5-6 คน<br>เวลา 10 นาที | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ว่ามีความสามารถอะไรที่เป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง</li><li>2. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกศึกษาใบกิจกรรมที่ 1</li><li>3. ให้สมาชิกเขียนคำบรรยายลงในใบกิจกรรมที่ 1</li><li>4. ผู้นำกลุ่ม แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน แล้วเล่าเรื่องต้นไม้แห่งชีวิตของตนเองให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง โดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ แต่ซักถามรายละเอียดของเรื่องเพิ่มเติมได้</li></ol> | - ใบกิจกรรมที่ 1<br>“ต้นไม้แห่งชีวิต”<br>- ดินสอ หรือปากกา |
| กลุ่มใหญ่<br>เวลา 15 นาที                                                                    | <ol style="list-style-type: none"><li>5. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปว่ากิจกรรมนี้ให้แง่คิดอะไร</li><li>6. ให้สมาชิกเลือกตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ที่ชอบมากที่สุด ออกมานำเสนอต้นไม้ของตนเอง</li><li>7. ให้สมาชิกคนอื่นกล่าวชื่นชมตัวแทนของแต่ละกลุ่ม</li><li>8. ผู้นำกลุ่มสรุปตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม</li></ol>                                                                                                                                      |                                                            |



## 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

คนทุกคนย่อมมีความสามารถอยู่ในตนเอง การมองเห็นถึงความสามารถของตนเอง จะนำไปสู่การรู้จักคุณค่าแห่งตน และถ้าได้มีโอกาสนำเสนอถึงความสามารถ และผลสำเร็จในชีวิต ให้ผู้อื่นได้รับทราบในโอกาสที่เหมาะสม จะทำให้คนเราเกิดความภาคภูมิใจในตนเองยิ่งขึ้น

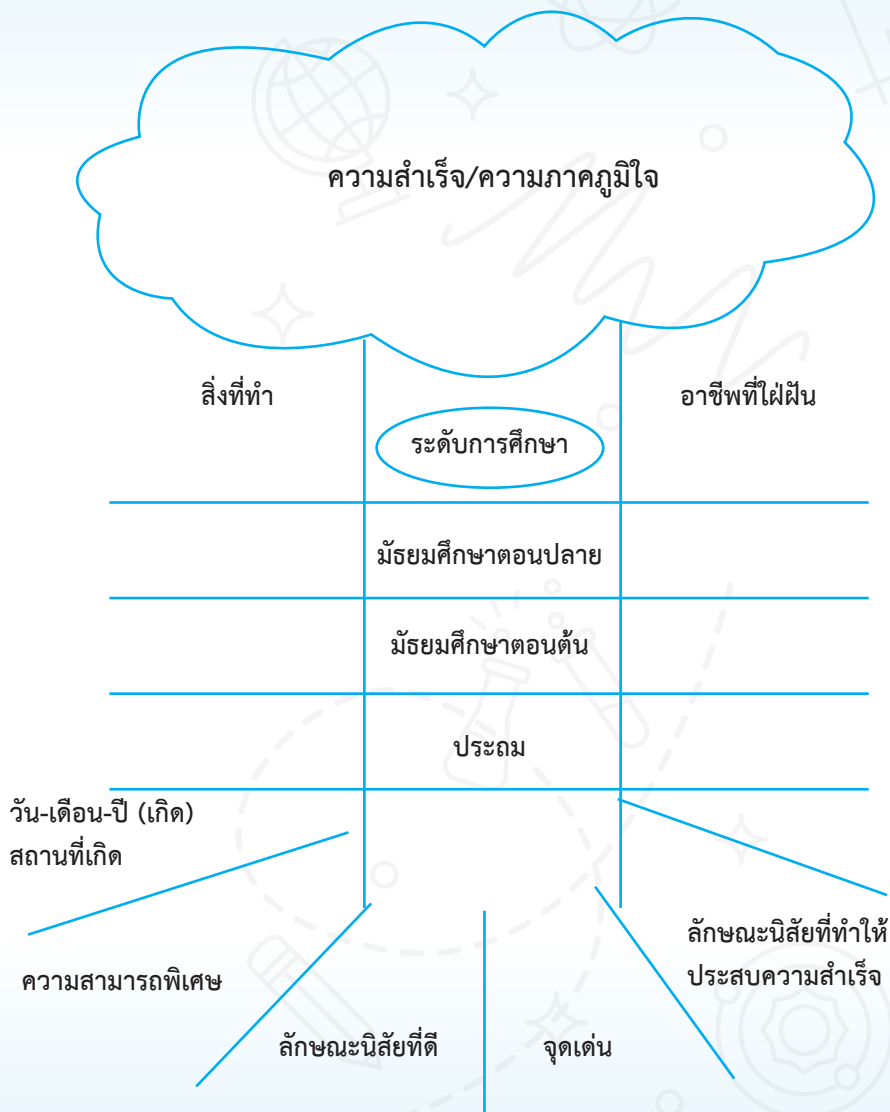
## 6. การประเมินผล

1. ประเมินความพึงพอใจในการทำกิจกรรม โดยสังเกตพฤติกรรมสมาชิกในระหว่าง  
ทำกิจกรรม
2. พิจารณาจากใบกิจกรรมที่ 1



# ใบกิจกรรมที่ 1

ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน



ต้นไม้แห่งชีวิตของ.....



คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพของเยาวชน  
เรื่อง "ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ"  
สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ  
TO BE NUMBER ONE

โครงการ TO BE NUMBER ONE  
ในทูลกระหม่อมมหัศจรรย์อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข