

ผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา
ที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6



นางสาวชนิดา สุวรรณลาภเจริญ

ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2552

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF AN ENHANCEMENT PROGRAM FOR EMOTIONAL DEVELOPMENT
BASED ON MULTIPLE INTELLIGNCES THEORY ON OPTIMISTIC SKILLS AND
INTERPERSONAL RELATIONSHIP SKILLS OF SIXTH GRADE STUDENTS

Miss Chanida Suwanlapcharoen



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Elementary Education
Department of Curriculum, Instruction and Educational Technology
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2009
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนว
ทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและ
ทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6

โดย

นางสาวชนิดา สุวรรณลาภเจริญ

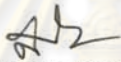
สาขาวิชา

ประถมศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

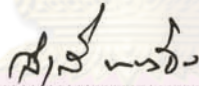
รองศาสตราจารย์ ดร. สมพงษ์ จิตระดับ

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต



..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร. ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. สำลี ทองธิว)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมพงษ์ จิตระดับ)



..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณี)

ชนิดา สุวรรณลาภเจริญ : ผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6.

(EFFECTS OF AN ENHANCEMENT PROGRAM FOR EMOTIONAL DEVELOPMENT BASED ON MULTIPLE INTELLIGENCES THEORY ON OPTIMISTIC SKILLS AND INTERPERSONAL RELATIONSHIP SKILLS OF SIXTH GRADE STUDENTS)

อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ จิตระดับ, 214 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 2 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 30 คน ระยะเวลาในการทดลองใช้โปรแกรม 8 สัปดาห์ มีการดำเนินการวิจัย 6 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ขั้นที่ 2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ขั้นที่ 3 การสร้างโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา โดยเน้นที่ความฉลาดทางปัญญาด้านความเข้าใจตนเอง เพื่อให้สามารถจัดการอารมณ์ของตนเอง และด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล เพื่อให้เกิดทักษะสามารถตอบสนองอารมณ์ระหว่างบุคคลได้ ขั้นที่ 4 การออกแบบการทดลอง ขั้นที่ 5 การดำเนินการทดลอง ขั้นที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล ในการดำเนินการทดลองใช้แผนการวิจัยแบบเชิงทดลองเบื้องต้น เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม แบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมกรรมมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมตามการรับรู้ของตนเอง และแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยสรุป คือ

1. หลังการทดลองใช้โปรแกรมนักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลองใช้โปรแกรมนักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังการทดลองใช้โปรแกรมนักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. หลังการทดลองใช้โปรแกรมนักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา หลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา

สาขาวิชา ประถมศึกษา

ปีการศึกษา 2552

ลายมือชื่อนิสิต ชนิดา สุวรรณลาภเจริญ

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

สมพงษ์ จิตระดับ

4983797127 : MAJOR ELEMENTARY EDUCATION

KEYWORDS : PROGRAM FOR EMOTIONAL DEVELOPMENT / MULTIPLE INTELLIGENCES THEORY / OPTIMISTIC SKILLS / INTERPERSONAL RELATIONSHIP SKILLS

CHANIDA SUWANLAPCHAROEN : EFFECTS OF AN ENHANCEMENT PROGRAM FOR EMOTIONAL DEVELOPMENT BASED ON MULTIPLE INTELLIGENCES THEORY ON OPTIMISTIC SKILLS AND INTERPERSONAL RELATIONSHIP SKILLS OF SIXTH GRADE STUDENTS. THESIS ADVISOR : ASSOCIATE PROFESSOR SOMPONG CHITRADUB, Ph.D., 214 pp.

The purpose of this research was to study effects of an enhancement program for emotional development based on multiple intelligences theory on optimistic skills and interpersonal relationship skills of sixth grade students. The subjects were 30 sixth grade students in Thairath2 school, Ayutthaya Province, academic year 2009. The duration in the program experimentation was 8 weeks. Four stages of the program in this study were: 1) studying background data, 2) setting population and sample 3) constructing an enhancement program for emotional development based on multiple intelligences theory on optimistic skills and interpersonal relationship skills, 4) designing the experiment, and 5) experimenting, and 6) analyzing data. The Single Group, Pre-Posttest Design was used in Experimental Research. The research instruments were Knowledge test to construct optimistic skills and interpersonal relationship skills, An Evaluation Form of ability in optimistic and interpersonal relationship behavior using perception of themselves, and a recording optimistic skills and interpersonal relationship skills. Data were analyzed by using mean, standard deviation, and t-test

The results were :

1. After using the program the students, knowledge on the constructing optimistic skills was higher than before using at the .05 level of significance.
2. After using the program the students, knowledge on the constructing interpersonal relationship skills was higher than before using at the .05 level of significance.
3. After using the program the students, optimistic skills was higher than before using at the .05 level of significance.
4. After using the program the students, interpersonal relationship skills was higher than before using at the .05 level of significance.

Department : Curriculum, Instruction and Educational Technology
Field of Study : Elementary Education
Academic Year : 2009

Student's Signature *Chanida Suwanlap*
Advisor's Signature *Sompong Chitra*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีเนื่องจากได้รับความกรุณาและการช่วยเหลือจากท่านรองศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ จิตระดับ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งท่านได้กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ แนวคิด ตลอดจนตรวจทานแก้ไขงานวิจัยชิ้นนี้จนบรรลุสำเร็จ กราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.สำลี ทองธิว ประธานกรรมการการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ์ กรรมการการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาพิจารณาตรวจสอบ ให้คำแนะนำ และแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.เยาวพา เดชะคุปต์ รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ และนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง ที่กรุณาสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยชิ้นนี้ อีกทั้งยังได้ให้คำปรึกษา และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการนำมาปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยให้มีความถูกต้องชัดเจนมากยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 2 และคุณครูชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ให้ความร่วมมือและการสนับสนุนในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี ตลอดจนขอบคุณนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้อย่างตั้งใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมตามแผนการสอนที่เตรียมไว้เป็นอย่างดี

กราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาประถมศึกษาทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ทั้งด้านวิชาการ ด้านคุณธรรมจริยธรรม และการวางตัวให้เหมาะสมกับวิชาชีพ ทำให้ผู้วิจัยสามารถก้าวออกไปประกอบวิชาชีพครูได้อย่างสง่างาม และสมภาคภูมิ ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อชโลทร สุวรรณลาภเจริญ คุณแม่สุดาสมร สุวรรณลาภเจริญ พี่ต้นและญาติพี่น้องทุกคนที่ให้กำลังใจ แรงใจในการทำงาน และขอขอบคุณพี่ๆเพื่อนๆ สาขาประถมศึกษาทุกคนที่ให้กำลังใจ คำแนะนำ และความช่วยเหลือในการค้นคว้าหาข้อมูล และสุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณการสนับสนุนทุนวิจัยจาก “ทุน 90 ปีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” กองทุนรัชดาภิเษกสมโภชในการวิจัยในครั้งนี้ทำให้งานวิจัยครั้งนี้ประสบความสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	10
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	10
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	11
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	12
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	14
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
ทฤษฎีพหุปัญญา.....	16
ความเป็นมาของทฤษฎีพหุปัญญา.....	16
แนวความคิดของทฤษฎีพหุปัญญากับการจัดการศึกษา.....	18
ลักษณะที่สำคัญของทฤษฎีพหุปัญญา.....	19
ลักษณะความสามารถทางพหุปัญญา.....	19
ความฉลาดทางอารมณ์.....	25
ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์.....	25
องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	26
แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	30

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	33
การมองโลกในแง่ดี.....	33
ความหมายของการมองโลกในแง่ดี.....	33
แนวคิดของการมองโลกในแง่ดี.....	35
การฝึกทักษะให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี.....	37
หลักในการมองโลกในแง่ดี.....	38
ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี.....	45
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี.....	47
การเข้าสังคม.....	51
ความหมายของการเข้าสังคม.....	51
แนวทางการพัฒนาการเข้าสังคม.....	51
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคม.....	52
การพัฒนาโปรแกรมการสอน.....	53
ความหมายของโปรแกรมการสอน.....	53
องค์ประกอบของโปรแกรมการสอน.....	53
ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการสอน.....	54
การประเมินผลโปรแกรมการสอน.....	56
เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลโปรแกรม.....	57
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพุทฺพปัญญา.....	57
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	64
การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน.....	65
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	65
การสร้างโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพุทฺพปัญญา.....	66
การออกแบบการทดลอง.....	76
การดำเนินการทดลอง.....	83
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
ตอนที่ 1 ความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการเข้า สังคมของนักเรียน.....	86
ตอนที่ 2 ทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียน.....	88

ตอนที่ 3 ข้อมูลเชิงบรรยายจากแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมของนักเรียน.....	91
ตอนที่ 4 การนำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา.....	91
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	94
สรุปผลการวิจัย.....	96
อภิปรายผลการวิจัย.....	98
ข้อเสนอแนะในการนำโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาไปใช้.....	100
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	101
รายการอ้างอิง.....	102
ภาคผนวก.....	105
ภาคผนวก ก. รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	109
ภาคผนวก ข. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	107
ภาคผนวก ค. คะแนนทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี และความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.....	118
ภาคผนวก ง. รายละเอียดโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6.....	122
ภาคผนวก จ. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลโปรแกรม.....	125
ภาคผนวก ฉ. แผนการจัดการเรียนรู้โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6.....	152
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	214

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	ลักษณะความสามารถทางพหุปัญญาพหุปัญญา.....	20
ตารางที่ 2	รายละเอียดหน่วยการเรียนรู้ของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา.....	71
ตารางที่ 3	กรอบแนวคิดขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา.....	72
ตารางที่ 4	ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา.....	74
ตารางที่ 5	ตารางกำหนดโครงสร้างแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลก ในแง่ดี.....	77
ตารางที่ 6	ตารางกำหนดโครงสร้างแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้า สังคม.....	79
ตารางที่ 7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้เรื่องการสร้าง ทักษะการเข้าสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	86
ตารางที่ 8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดี ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	87
ตารางที่ 9	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้าง ทักษะการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	87
ตารางที่ 10	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้าง ทักษะการเข้าสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	87
ตารางที่ 11	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดี ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	89
ตารางที่ 12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการเข้าสังคมก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	89
ตารางที่ 13	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการเข้าสังคม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	90
ตารางที่ 14	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการเข้าสังคม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	90

สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	11
แผนภูมิที่ 2 รูปแบบการอธิบายตนเองของการมองโลกในแง่ดี.....	42
แผนภูมิที่ 3 กรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา.....	67
แผนภูมิที่ 4 รายละเอียดของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์โดยใช้การจัดการ เรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา.....	68



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมที่ผู้คนต่างดิ้นรนแข่งขันกันในทุกด้าน ส่งผลให้เด็กและเยาวชนยุคใหม่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านลบและด้านบวกที่น่าจับตามอง การเปลี่ยนแปลงด้านบวก ได้แก่ มีความมั่นใจในตนเอง กล้าคิดกล้าทำมากกว่าแต่ก่อน ขณะเดียวกันนั้นการเปลี่ยนแปลงด้านลบที่มักจะได้ยิน เช่น เด็กรุ่นใหม่ไม่ใส่ใจผู้อื่นและสังคมเท่าที่ควร ขาดความรับผิดชอบ หนักไม่เอาเบาไม่กลัวความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ลดลง นิยมความบันเทิงมากกว่าสาระความรู้ เป็นต้น (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2551) สืบเนื่องจากสภาพครอบครัวไทยในปัจจุบันมักเป็นครอบครัวเดี่ยวที่พ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาให้กับบุตรหลานมากนัก เนื่องด้วยความจำเป็นทางเศรษฐกิจที่ต้องดิ้นรนทำมาหากิน อีกทั้งสภาพความห่างเหินแปลกแยกระหว่างคนในสังคมที่ไม่รู้จักแม้กระทั่งเพื่อนบ้านที่อยู่ติดกันโดยไม่เคยแม้แต่จะพูดคุย และทำให้คนในชุมชนและสังคมมีปัญหาสายสัมพันธ์ที่อ่อนแอลง มีลักษณะต่างคนต่างอยู่และสภาพการมีน้ำใจต่อกันลดลง ซึ่งต่างจากสังคมไทยสมัยก่อน ที่ผู้คนมีค่านิยมยินดีช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นเดือดร้อน มีน้ำใจให้แก่ผู้อื่นแม้ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ค่านิยมนี้ได้เริ่มเปลี่ยนไปภายหลังจากที่ประเทศไทยพัฒนาประเทศสู่ความทันสมัย และการเปิดประเทศเพื่อการค้าการลงทุน

การเปลี่ยนแปลงค่านิยมของคนในชุมชนและสังคมเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนจำนวนมากในปัจจุบัน ที่กลายเป็นผู้ที่ไม่สนใจปัญหาสังคม การเมือง มีชีวิตอยู่เพื่อตนเองเป็นหลัก ไม่สนใจสภาพสังคมส่วนรวมเท่าที่ควร และส่งผลให้เด็กส่วนใหญ่เติบโตมาอย่างโดดเดี่ยว มีทีวี เกม เป็นเพื่อน รวมทั้งในโลกยุคไซเบอร์หรือยุคไร้สายในปัจจุบันที่สร้างโลกเสมือนให้เด็ก ๆ ได้เข้าไปหาเพื่อนคุยแก้เหงาในโลกเสมือนนี้แทนโลกแห่งความจริง สภาพการณ์เหล่านี้ส่งผลให้เด็กรุ่นใหม่ที่กำลังเติบโตขึ้นมาวันนี้มีทักษะการเข้าสังคมที่ถดถอยลงอย่างมีนัยสำคัญ ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าห่วงใยทั้งต่อตัวเด็กเองและต่อสังคมในภาพรวม ทั้งนี้เนื่องจากเป็นทักษะที่นำมาซึ่งความสุขและเป็นใบเบิกทางแห่งความสำเร็จในชีวิต เปิดประตูสู่มิตรภาพและโอกาสความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน นอกจากนี้ยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขของคนในสังคม (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2551)

ดัชนีชี้วัดสำคัญที่บอกว่าการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมนั้นๆ กำลังมีปัญหาจะเห็นได้จาก สถิติการเกิดอาชญากรรม การฆ่าตัวตาย การหย่าร้าง ฯลฯ ที่พุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะมาจากสาเหตุที่เกี่ยวกับ ความเหงา อิจฉาริษยา ความเครียด ความเหงา ความขัดแย้งไม่ลงรอยระหว่างกัน การถือกันเป็นศัตรู โดยไม่สามารถหาข้อยุติหรือหาทางออกในทางที่สร้างสรรค์ได้ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นย่อมนำมาซึ่งความสูญเสียอย่างไม่น่าที่จะเกิดขึ้น ดังเช่นกรณีของเด็กชายพงศธร วัฒนเบญจโสภณ หรือน้องอาร์ม อายุ 12 ปี นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในจังหวัดสมุทรปราการแห่งหนึ่งน้อยใจที่ถูกบิดาตำหนิเรื่องเล่นเกม หรือมีคำสั่งห้ามเข้าร้านเกม คอมพิวเตอร์อีก จนเกิดความเครียดส่งข้อความถึงเพื่อนๆ ในลักษณะสั่งลา จนช่วงเช้ามาถึงโรงเรียนก็ขึ้นไปบนอาคารชั้น 6 กระโดดลงมาเสียชีวิต (ข่าวสด,2552) จึงนับเป็นความเศร้าสลดอีกครั้งหนึ่งและถือเป็นการส่งสัญญาณอันตรายถึงระดับของภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนไทยที่ลดน้อยลงจนน่าใจหาย ความเปราะบางทางอารมณ์ที่ตัดสินใจทำร้าย หรือกระทั่งฆ่าตัวตาย เพราะไม่สมหวังในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่ใช่เพิ่งเกิดขึ้นเป็นครั้งแรก แต่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าและยังมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จะเห็นได้ว่าการกระทำหลายครั้งในชีวิตของคนเราจึงมีที่มาจากภาวะอารมณ์มากกว่าเรื่องเหตุผลเพียงอย่างเดียว เพราะโดยแท้จริงแล้วไม่ว่าในการกระทำใดๆ ก็ตาม ความฉลาดหรือเขาวนปัญญาจะไม่มีคามหมายเลยหากปราศจากความฉลาดทางอารมณ์เข้ามามีส่วนร่วมด้วย

ดังนั้นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง หรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดีจะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น จึงมักประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิต พร้อมทั้งสามารถสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ออกมาได้เสมอ ซึ่งตรงข้ามกับคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มักจะเต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ จึงทำให้ขาดสมาธิในการทำงานและมีความคิดที่หมกมุ่น กังวล และเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้ ในการวัดความฉลาดทางอารมณ์ยังไม่มีแบบมาตรฐานที่แน่นอน เป็นเพียงการประเมินเพื่อให้ผู้วัดมองเห็นความบกพร่องของความสามารถทางด้านอารมณ์ที่ต้องพัฒนาแก้ไข กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยประเมินจากความสามารถด้านหลัก 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งแยกเป็นด้านย่อยได้ 9 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหา สัมพันธภาพกับผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต ความสุขสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต,2546)

ทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการพัฒนาอารมณ์ อาทิเช่น ทักษะทางความคิด ได้แก่ มองโลกในแง่ดี มีความนับถือตนเอง มีความเข้าใจตนเอง ส่วนทักษะด้านความรู้สึก ได้แก่ การแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสม การจัดการความเครียด และทักษะด้านการกระทำ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้ ทักษะการแก้ปัญหา และแก้ไขความขัดแย้ง การมีวินัยในตนเอง มีความอดทน ทักษะต่างๆ ที่กล่าวข้างต้น เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดได้โดยสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย มีเทคนิควิธีที่เหมาะสม ทำอย่างต่อเนื่อง ก็จะช่วยให้เด็กเป็นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ (ทวิศักดิ์ สิริวิรัตน์เวช, 2550) ผลสำรวจพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยในโครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย พ.ศ. 2544 พบประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่น่าสนใจ ดังนี้ 1) เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในเกณฑ์ต่ำจะมีพัฒนาการทางอารมณ์ต่ำกว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูในระดับปานกลางถึง 1.7 เท่า 2) เด็กที่พ่อแม่ไม่ได้เลี้ยงมีพัฒนาการทางอารมณ์ต่ำกว่าเด็กที่พ่อแม่เลี้ยงดู 1.3 เท่า 3) เด็กที่เติบโตในสภาพครอบครัวที่ตกอยู่ในภาวะวิกฤติ คือ ความสงบสุขถูกรบกวน มีเหตุการณ์คุกคามความมั่นคง หรือประสบปัญหายุ่งยากที่แก้ไขไม่ได้ จะมีพัฒนาการทางอารมณ์ต่ำกว่าเด็กที่เติบโตในครอบครัวที่มีภาวะวิกฤติปานกลาง 1.3 เท่า 4) เด็กที่เติบโตในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพไม่ดี จะมีพัฒนาการทางอารมณ์ต่ำกว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพสมดุลงาน รักใคร่ปรองดอง และเอื้ออาทรต่อกัน 1.4 เท่า (ลัดดา เหมาะสุวรรณและคณะ, 2544)

และต่อมายังพบว่าผลสำรวจเด็กและเยาวชนไทยกับความฉลาดทางอารมณ์ หรือทักษะทางอารมณ์มีแนวโน้มว่า จะมีปัญหาเกี่ยวกับความรับผิดชอบ ความพอใจในชีวิตและความสุขสงบทางใจ (มดิชน, 2549) ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยทักษะทางอารมณ์ที่จะช่วยเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปตามเป้าหมายสำคัญกล่าวคือ เป็นคนดี มีความสุข ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีเป้าหมาย จากการศึกษาทางจิตวิทยา พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นสิ่งที่นำเราไปพบกับความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง ยิ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนเพิ่มพูนทักษะได้และส่งผลดีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยให้เด็กเติบโตเป็นคนที่พบความสำเร็จทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและการทำงาน (เทอดศักดิ์ เดชคง 2542 :62-64) ความฉลาดทางอารมณ์ หรือทักษะทางอารมณ์จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนได้มีสติในการยั้งคิด มีการรู้จักตนเอง การจัดการกับปัญหาและความเครียด การมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่จำเป็นที่ทุกคนต้องมีเนื่องจากทุกคนต้องอยู่ร่วมกันในสังคม ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดเวลา ความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การที่จะให้บุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์จำเป็นต้องมีการฝึกฝนและเสริมสร้างตั้งแต่วัยเด็กเพื่อให้ติดเป็นนิสัยและเป็นพฤติกรรมที่ถาวร (กรมสุขภาพจิต, 2546)

ทักษะทางอารมณ์ หรือเรียนรู้ในการจัดการอารมณ์ ในยามที่เผชิญหน้ากับปัญหา ความทุกข์ต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยการฝึกทักษะในด้านนี้ อาทิ การฝึกความฉลาดทางอารมณ์ การฝึกคิดมุมบวก มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่บวก คนจำนวนมากปล่อยให้อารมณ์เป็นตัวกำหนดความคิด การตัดสินใจ ใช้อารมณ์ความรู้สึกนำหน้าเหตุผลในการจัดการปัญหา ซึ่งในทางจิตวิทยา "คิดอย่างไรได้อย่างนั้น" แสดงถึงความคิดที่มีผลต่อการกระทำหรือการแสดงพฤติกรรมของคนเรา ถ้าคิดในทางที่ดี มองโลกในแง่ดี ก็จะเป็นพื้นฐานทางจิตใจ เป็นกำลังใจที่จะทำให้ฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ เป็นผลให้ปัญหาความยุ่งยากทั้งหลายคลี่คลายลงได้ แต่ถ้าคิดในทางไม่ดี ในทางลบเมื่อพบกับสภาพการณ์ที่เลวร้าย รู้สึกสิ้นหวัง ก็จะเป็นไปอย่างนั้นจริงๆ จะไม่สามารถทำให้สภาพการณ์ต่างๆ ดีขึ้นมาได้อีกหนึ่งก็คือ ถ้าคิดแบบมีกำลังใจ ก็จะทำให้มีกำลังใจได้จริงๆ หรือถ้าคิดแบบหมดกำลังใจ ก็จะเป็นเช่นนั้นไปด้วยจะเห็นได้ว่า ความคิด จิตใจของคนเรามีความสำคัญมาก ถ้ารู้จักคิด มีวิธีการคิด รู้จักทำใจเวลาพบกับสภาพการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปด้วยดี ไม่ต้องพบอุบัติเหตุทางใจที่อาจทำให้เจ็บปวดต้องมารักษากันไป (อรพินทร์ ชูชม. 2544 : 43)

ส่วนทักษะทางสังคมเป็นกลุ่มของทักษะต่างๆ ที่ใช้ในการปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในสังคม อันได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การพูด การฟัง การทำงานร่วมกันเป็นทีม ฯลฯ รวมทั้งความสามารถในการเข้าใจถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลาย กฎกติกาต่าง ๆ ในสังคม ความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดคำนึงถึงคนรอบข้างอย่างเข้าอกเข้าใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในทางบวกให้เกิดขึ้น จึงเป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2551) และทักษะหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้มีทักษะทางสังคมเพิ่มมากขึ้นนั่นก็คือ ทักษะทางอารมณ์ที่เรียกว่า ทักษะการมองโลกในแง่ดี เพราะคนที่มองโลกในแง่ดีจะทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย สอดคล้องกับงานวิจัยของคาเรน และคณะ (Karen et al., 1999 : 104-113 อ้างถึงใน ปิยะวดี ลิ้มหะบำรุง, 2547: 13) ที่ศึกษาผลของการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายต่อลักษณะความวิตกกังวล ความดันโลหิตและอารมณ์ในชีวิตประจำวัน พบว่า คนที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายจะมีลักษณะวิตกกังวลในการเข้าสังคม ไม่เชื่อใจมากกว่าคนที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดี จึงควรส่งเสริมทักษะทางอารมณ์และทักษะทางสังคมควบคู่กันไป เพื่อให้เด็กเกิดความมั่นคงด้านความรู้สึกนึกคิดและมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม

แต่ทั้งนี้การสอนทักษะการคิดและทักษะทางอารมณ์ของการศึกษาไทยยังไม่มีคุณภาพ เพราะการจัดการศึกษามุ่งพัฒนาทางวิชาการเป็นสำคัญ ในขณะที่ระบบการศึกษาไทยยังไม่สามารถพัฒนาทักษะการคิดของผู้เรียนได้เท่าที่ควร เนื่องจากการเรียนการสอนยังมุ่งสอนให้

ผู้เรียนคิดตามสิ่งที่ผู้สอนป้อนความรู้มากกว่าการคิดสิ่งใหม่ๆ ประกอบกับครูผู้สอนมีภาระงานมากจนส่งผลต่อการพัฒนาบุคคลในด้านอื่น เช่น การพัฒนาเชิงสังคม รวมถึงการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ นอกจากนี้ การใช้เทคโนโลยีในกิจวัตรประจำวันหรือใช้ในการเรียนการสอนทำให้การปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับศิษย์ลดลง ส่งผลให้ช่องทางการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และทักษะทางสังคมของผู้เรียนลดลงด้วย (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2550)

ทฤษฎีพหุปัญญาของโฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ Gardner (1983) ได้ชี้ให้เห็นถึงความหลากหลายทางปัญญาของมนุษย์ซึ่งมีหลายด้าน แต่ละด้านก็มีความอิสระในการพัฒนาให้เจริญงอกงาม ในขณะที่เดียวกันก็มีการบูรณาการเข้าด้วยกัน เติมเต็มซึ่งกันและกัน แสดงออกเป็นเอกลักษณ์ทางปัญญาของมนุษย์แต่ละคน คนหนึ่งอาจเก่งเพียงด้านเดียว หรือเก่งหลายด้าน หรืออาจไม่เก่งเลยสักด้าน แต่ที่ชัดเจน คือ แต่ละคนมักมีปัญหาด้านใดด้านหนึ่งโดดเด่นกว่าเสมอ ไม่มีใครที่มีปัญญาทุกด้านเท่ากันหมด หรือไม่มีเลยสักด้านเดียว นับเป็นทฤษฎีที่ช่วยจุดประกายความหวัง เปิดกระบวนทัศน์ใหม่ โดยสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ทั้งในกลุ่มเด็กปกติ เด็กที่มีความบกพร่องและเด็กที่มีความสามารถพิเศษ (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2549) โดยแนวความคิดการพัฒนาพหุปัญญาของผู้เรียนเป็นแนวคิดใหม่ของการจัดการเรียนรู้ที่สนองความแตกต่างระหว่างบุคคลที่สอดคล้องกับข้อค้นพบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสมองกับการเรียนรู้ที่บ่งบอกถึงความ เป็นอัจฉริยะของแต่ละบุคคลที่ย่อมมีความแตกต่างกันไป หากผู้เรียนได้รับการส่งเสริมและพัฒนาที่เหมาะสม จะทำให้สร้างความเป็นอัจฉริยะ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข (ยุทธนา ปฐมวราชาติ, 2544)

ทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมจัดเป็นทักษะของความฉลาดทางอารมณ์และอยู่ในความสามารถทางพหุปัญญาตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาของศาสตราจารย์ ดร.โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ ประกอบด้วย ด้านภาษา (Linguistic Intelligence) ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ (Logical – mathematical Intelligence) ด้านดนตรี (Musical Intelligence) ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว (Bodily – kinesthetic Intelligence) ด้านมิติ (Spatial Intelligence) ด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) ด้านธรรมชาติ (Naturalist Intelligence) ด้านอัตถวายนิยม/จิตนิยม หรือการดำรงคงอยู่ของชีวิต (Existential Intelligence) แต่ด้านนี้ยังไม่เป็นที่ยอมรับนัก (เยาวพา เดชะคุปต์, 2551 : 102-109) จะเห็นว่าภายใต้ “พหุปัญญา” นี้ได้รวมเรื่อง 1) Interpersonal intelligence การรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม หรือความฉลาดระหว่างบุคคลด้วย อันเกี่ยวข้องไปถึงเรื่องความตั้งใจ แรงบันดาลใจ ความรู้สึก อารมณ์ โลก โกรธ หลงต่างๆ เป็นต้น 2) Intrapersonal intelligence การรับรู้อารมณ์

ของตนเองและสามารถแยกแยะ ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม (จอม ชุ่มช่วย, 2542)

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะทางอารมณ์จึงได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ขึ้นมา เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ในด้านความรู้และทักษะการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคม ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำความสามารถด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) ของทฤษฎีพหุปัญญานี้มาใช้ในการจัดการเรียนรู้ของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 และในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ในโปรแกรมโดยให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ซึ่งมีการจัดสาระกิจกรรมและประสบการณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ได้แก่ ด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) สำหรับการเลือกนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยรัฐวิทยา มาศึกษา เพราะสืบเนื่องมาจากสภาพความเป็นอยู่ของนักเรียนอยู่ในระดับที่ค่อนข้างต่ำพ่อแม่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่ ไม่ค่อยได้รับการดูแลเอาใจใส่และอบรมสั่งสอนมากนัก ค่อนข้างโดดเดี่ยว โดยต้องช่วยเหลือพึ่งพาตัวเองเป็นหลัก และไม่ค่อยใส่ใจสังคมเท่าที่ควร ส่งผลให้พัฒนาการด้านต่างๆ โดยเฉพาะพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมพัฒนาได้ไม่เหมาะสม และด้วยวัยที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นมีลักษณะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้มากนัก และมีพัฒนาการทางสังคมที่มีลักษณะการยึดติดกับสังคมกลุ่มเพื่อนเป็นสำคัญ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) อีกทั้งยังเป็นวัยแห่งการเรียนรู้วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งการรับวัฒนธรรมโดยขาดการพิจารณาและคำนึงถึงความสมเหตุสมผล ความอยากรู้ อยากเห็น อยากลองจะผลัดดันให้ออกไปเผชิญกับโลกภายนอก ซึ่งจะทำให้ได้ทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว อันจะนำและเป็นแนวทางไปสู่การพัฒนาทางอารมณ์และสังคมที่กว้างขวางออกไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6

สมมติฐานของการวิจัย

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ดังนี้ ขวัญจิรา ภูสังข์ (2547) ได้ศึกษาความสามารถทางพหุปัญญาที่ได้รับการจัดประสบการณ์ปฏิบัติการทดลองประกอบอาหารตามรูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนวัดลิตาราม สำนักงานเขตป้อมปราบศัตรูพ่ายกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ปฏิบัติการทดลองประกอบอาหารตามรูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้ มีความสามารถทางพหุปัญญาสูงขึ้นทุกด้าน ได้แก่ ความสามารถทางด้านภาษา ความสามารถด้านตรรกะ / คณิตศาสตร์ ความสามารถทางด้านมิติสัมพันธ์ ความสามารถทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว ความสามารถทางด้านดนตรี / จังหวะ ความสามารถทางด้านมนุษยสัมพันธ์ ความสามารถทางการเข้าใจตนเอง และความสามารถทางด้านธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความสามารถทางพหุปัญญามีการเปลี่ยนแปลงในทางสูงขึ้น

กนกพร ศิริมาลา (2550) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลการเรียนแบบวัฏจักรการเรียนรู้ 5 ชั้นโดยใช้พหุปัญญากับการเรียนสืบเสาะแบบสสวท.ที่มีต่อการคิดวิพากษ์วิจารณ์และการคิดแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า หลังเรียนนักเรียนในกลุ่มทดลองเรียนแบบวัฏจักรการเรียนรู้ 5 ชั้นโดยใช้พหุปัญญาโดยรวมมีการคิดวิพากษ์วิจารณ์เพิ่มขึ้นจากก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองเรียนแบบวัฏจักรการเรียนรู้ 5 ชั้นโดยใช้พหุปัญญามีการคิดแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ด้านความรู้ความจำน้อยกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมเรียนสืบเสาะแบบ สสวท. อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีด้านการนำไปใช้และด้านการคิดค้นคว้าหาคำตอบไม่แตกต่างกัน

ปราณี อุปฮาด (2550) ได้ศึกษาการคิดเชิงเหตุผลของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ตามรูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนวัดไผ่เงินโชตนาราม สำนักงานเขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร จำนวน 15 คน พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ตามรูปแบบพหุปัญญาเพื่อการ

เรียนรู้มีการคิดเชิงเหตุผลหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มณีวรรณ จิตธรรมมา (2550) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลการเรียนเรื่องสารและคุณสมบัติของสารโดยใช้แบบวัฏจักรการเรียนรู้ 7 ชั้น โดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาและการเรียนสืบเสาะแบบสวท. ที่มีต่อทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นพื้นฐานและการคิดวิพากษ์วิจารณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่เรียนแบบวัฏจักรการเรียนรู้ 7 ชั้น โดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญา มีทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นพื้นฐานและการคิดวิพากษ์วิจารณ์โดยรวมมากกว่านักเรียนที่เรียนสืบเสาะแบบสวท. อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

วันดี สุตสน (2550) ได้ศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนสามัคคีบำรุง สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2549 จำนวน 15 คน พบว่า เด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้ มีความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และความสามารถในการแก้ปัญหาดนเองที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นของเด็กปฐมวัยมีค่าสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความสามารถในการแก้ปัญหาของเด็กปฐมวัยหลังการจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้มีค่าสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Ford (2000) ได้ศึกษาผลการใช้ทฤษฎีพหุปัญญาและการสอนแบบผสมผสานระดับเกรด 7 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบประสิทธิภาพของทฤษฎีพหุปัญญาและการสอนแบบผสมผสานว่ามีต่อการพัฒนาการเรียนของนักเรียน เกรด 7 มากน้อยแค่ไหน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งใช้การสอนแบบดั้งเดิม และอีกกลุ่มใช้การสอนโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาและวิธีผสมผสานโดยการสอนคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ และสังคมศึกษา พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาและวิธีผสมผสานมีคะแนนด้านภาษาสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบดั้งเดิม และนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาและวิธีผสมผสาน และการสอนแบบดั้งเดิมไม่มีผลต่อตัวแปรด้านเพศและเชื้อชาติแต่อย่างใด

ดังนั้น จากการศึกษาผลการวิจัยข้างต้นผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ว่า หลังจากที่นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาแล้ว

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะด้านการมองโลกในแง่ดีและทักษะด้านการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะทักษะด้านการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1.1 ตัวแปรต้น คือ

โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา

1.2 ตัวแปรตาม คือ

1.2.1 ทักษะการมองโลกในแง่ดี

1.2.2 ทักษะการเข้าสังคม

2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยรัฐวิทยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองโปรแกรมรวม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน (อังคารและพฤหัสบดี) ระยะเวลา 15.20-16.20 น.) วันละ 1 ชั่วโมง รวมเป็นเวลาทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง

4. สาระ กิจกรรมและประสบการณ์การเรียนรู้ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการมองโลกในแง่ดี ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคม กิจกรรมสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม

ข้อตกลงเบื้องต้น

นักเรียนโดยทั่วไปมีความสามารถแตกต่างกัน โดยมีความสามารถแบ่งเป็น 8 ด้าน ในที่นี้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาจะขาดความสามารถด้านความเข้าใจตนเอง และด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล

ข้อจำกัดของการวิจัย

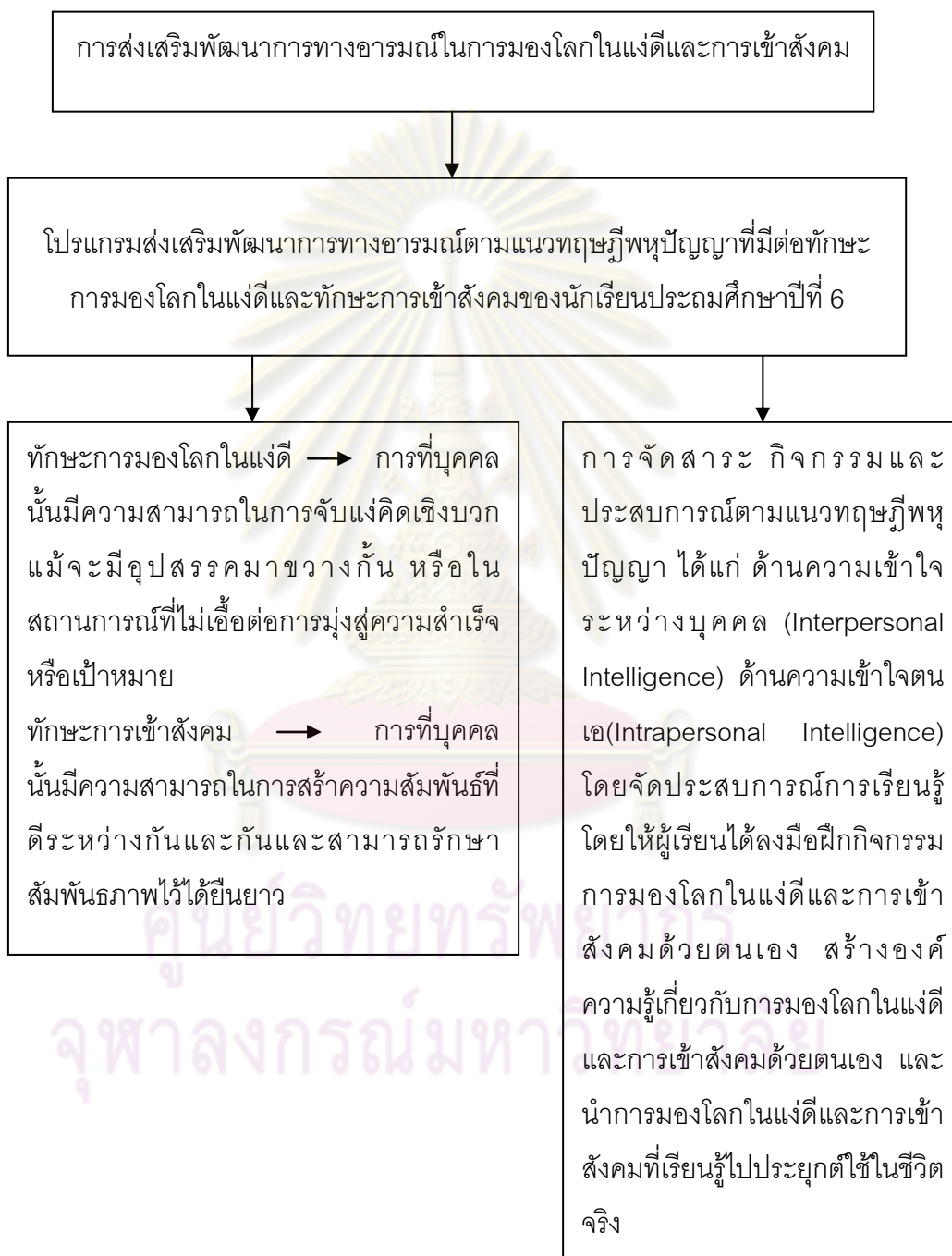
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จะเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมต้องผ่านการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และได้คะแนนอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติสำหรับช่วงอายุ 12-17 ปี โดยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้ประเมินจากความสามารถด้านหลัก 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งแยกเป็นด้านย่อยได้ 9 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต ความสุขสงบทางใจ โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกคะแนนในเรื่องความสามารถด้านมีแรงจูงใจ ด้านสัมพันธภาพ เพราะความสามารถทั้งสองด้านที่กล่าวมานั้นมีความสอดคล้องกับทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม ทั้งนี้เป็นเพียงการประเมินเพื่อให้มองเห็นความบกพร่องของความสามารถทางด้านอารมณ์ที่ต้องพัฒนาแก้ไข

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนำเสนอในแผนภูมิที่ 1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6



คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม หมายถึง กรอบการจัดประสบการณ์และดำเนินการอย่างเป็นระบบของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 และมีกระบวนการที่ทำให้นักเรียนเกิดความมั่นคงด้านความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม ซึ่งจะมีการส่งเสริมความรู้และทักษะการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคม โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ประกอบด้วย

หลักการของโปรแกรม

1. เป็นโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา
2. จัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนได้ลงมือฝึกกิจกรรมการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมด้วยตนเอง สร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมด้วยตนเอง และนำการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง
3. มีการจัดสาระ กิจกรรมและประสบการณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ได้แก่ ด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้รับการจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล และด้านความเข้าใจตนเอง เพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคม

โครงสร้างเวลาในโปรแกรม เป็นโปรแกรมเสริมหลักสูตรนอกเวลาเรียนปกติ ระยะเวลาในโปรแกรมรวม 8 สัปดาห์ (อังคาร, พุธ สัปดาห์ เวลา 15.20-16.20 น.) รวมเป็นเวลาทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง

ลักษณะของผู้เข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่แสดงออกถึงการขาดการพัฒนาทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมนั้นคือ มีความคิดเชิงลบ ย่อท้อต่ออุปสรรคและปัญหา มีความสัมพันธ์กับครอบครัวแบบห่างเหิน ชอบแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนไม่ค่อยสนใจสังคม

สาระ กิจกรรมและประสบการณ์การเรียนรู้ที่ใช้ในโปรแกรม ได้แก่

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการมองโลกในแง่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2	องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3	ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี
<u>หน่วยการเรียนรู้ที่ 2</u> ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคม	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4	ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5	องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6	ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม
<u>หน่วยการเรียนรู้ที่ 3</u> กิจกรรมสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7	กิจกรรมมองตนเองด้านสว่าง สร้างพลังในตนเอง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8	กิจกรรมมองโลกดี ชีวิตมีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9	กิจกรรมมองอนาคตดี มีความหวัง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10	กิจกรรมสื่อสารเชิงบวก สร้างความสัมพันธ์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11	กิจกรรมปรับตัวได้ เพื่อนยอมรับ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12	กิจกรรมคงสัมพันธ์ภาพ ให้ยืนยาว

เอกสารที่ใช้ในโปรแกรม ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม จำนวน 10 แผน และเครื่องมือประเมินผลโปรแกรม ได้แก่ 1. แบบทดสอบความรู้เรื่องทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม 2. แบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมตามการรับรู้ของตนเอง 3. แบบบันทึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม

การประเมินผลโปรแกรม โดยใช้เกณฑ์การประเมินดังนี้

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะด้านการมองโลกในแง่ดีและทักษะด้านการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะทักษะด้านการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การปรับปรุงโปรแกรม มีประเด็นการปรับปรุงดังนี้ 1. แผนการจัดการเรียนรู้ในโปรแกรม 2. กิจกรรมและประสบการณ์ในโปรแกรม 3. สื่อที่ใช้ในโปรแกรม 4. โครงสร้างเวลาที่ใช้ในโปรแกรม

การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา หมายถึง การจัดการเรียนรู้ที่ยึดพื้นฐานตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาของโฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ ซึ่งมีการจัดสาระ กิจกรรมและประสบการณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ได้แก่ ด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)

ทักษะการมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลนั้นมีความสามารถในการจับแง่คิดเชิงบวกแม้จะมีอุปสรรคมาขวางกั้น หรือในสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือเป้าหมาย

ทักษะการเข้าสังคม หมายถึง การที่บุคคลนั้นมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันและสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางสำหรับครูและผู้ที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนของตนให้ดียิ่งขึ้น

2. เป็นแนวทางในการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับครูผู้สอนเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่6 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะนำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีพหุปัญญา
2. ความฉลาดทางอารมณ์
3. ทักษะการมองโลกในแง่ดี
4. ทักษะการเข้าสังคม
5. โปรแกรมการสอน
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. ทฤษฎีพหุปัญญา

ทฤษฎีพหุปัญญา (The Theory of Multiple Intelligences หรือ MI) ของศาสตราจารย์ ดร.โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) นักจิตวิทยาและนักการศึกษาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเรียนรู้และปัญญา โดยการ์ดเนอร์ได้ศึกษาถึงศักยภาพและความถนัดของคน โดยการผสมผสานด้านการศึกษา ศาสตร์เกี่ยวกับสมอง และจิตวิทยาพัฒนาการ ทฤษฎีพหุปัญญา โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ ได้สร้างขึ้นในปี ค.ศ.1983 ให้ความหมายปัญญา (Intelligence) ว่า “ปัญญา คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาหรือการสร้างผลผลิตที่มีคุณค่าต่อสังคม” และ 10 ปี ต่อมาในปี ค.ศ.1999 เขาได้ปรับความหมายของ “ปัญญา” ใหม่ เป็น “ความสามารถทางชีวจิตวิทยา” (Biopsychological Potential) ซึ่งเป็นกระบวนการให้ได้มาซึ่งข้อมูล ซึ่งแต่ละคนจะแสดงออกในแต่ละบริบทของวัฒนธรรมที่เขาอยู่ เพื่อแก้ปัญหาและสร้างผลงานที่มีคุณค่าแก่สังคม เขาเชื่อว่า ปัญญา หมายถึง โครงสร้างทางชีวจิตวิทยาซึ่งจะเป็นตัวสร้างแหล่งทางความคิดของคนเรา ซึ่งจะส่งผลต่อเนื้อหาแต่ละด้าน และยังมีผลมาจากองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการ คือ พันธุศาสตร์ และสังคม ซึ่งเป็นสิ่งผสมผสานระหว่างพันธุกรรมกับสิ่งแวดล้อม นั่นคือ คนทุกคนสามารถแสดงออกซึ่งองค์แห่งปัญญาที่เขาสามารถและพัฒนาความสามารถนั้นกับบริบทต่างๆ ตามสภาพแวดล้อมของตน เขามองปัญญาในหลายลักษณะ เขาเชื่อว่าปัญญาแต่ละด้านจะเป็นกระบวนการทางจิตใจหรือความสามารถที่จะค้นหาแก้ปัญหาและสร้างผลผลิตที่มีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคม การ์ดเนอร์(1983) เชื่อว่า คนทั่วไปจะมีปัญญาหลายด้าน โดยแต่ละด้านจะขึ้นกับความสามารถ แต่จะแอบแฝงและแสดงออกในรูปแบบต่างกัน เช่น ระบบภาษา ระบบภาพ หรือสัญลักษณ์ ระบบเขียน ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะแสดงออกมาในรูปของระบบวัฒนธรรมของแต่ละแห่ง ในปี ค.ศ.1998 การ์ดเนอร์ได้เพิ่มปัญญาด้านที่ 8 คือ ด้านธรรมชาติ และต่อมาในปี ค.ศ.1999 การ์ดเนอร์ได้เสนอแนะปัญญาด้านที่ 9 คือ ด้านอัตถภาวนิยม/จิตนิยม หรือการดำรงคงอยู่ของชีวิต (เขาวพา เดชะคุปต์,2551:3)

1.1 ความเป็นมาของทฤษฎีพหุปัญญา

เมื่อปี ค.ศ.1904 กระทรวงศึกษาธิการในกรุงปารีสได้ให้นักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศสชื่อ อัลเฟรด บิเน็ต (Alfred Binet) และคณะทำการพัฒนาเครื่องมือ โดยกำหนดนักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อการสอบตก เพื่อหาทางแก้ไข จากการพัฒนาเครื่องมือนี้ ทำให้เกิดแบบทดสอบเชาวน์ปัญญาขึ้นเป็นครั้งแรกของโลก หลายปีต่อมาจึงแพร่เข้าไปในสหรัฐอเมริกา และใช้กันอย่างแพร่หลายจนเป็นที่รู้จักกันในปัจจุบันว่า “เชาวน์ปัญญา” และแบบทดสอบไอคิว (IQ Test) หรือแบบทดสอบเชาวน์ปัญญา เกือบแปดสิบปีหลังจากที่มีแบบทดสอบเชาวน์ปัญญาฉบับแรก

นักจิตวิทยาชาวอเมริกาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ชื่อ โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ ได้ประกาศว่าโลกของเราตีความหมายของความฉลาด หรือเชาวน์ปัญญา หรือปัญญาแคบไป การ์ดเนอร์ได้เสนอไว้ในหนังสือ “กรอบแห่งจิต” (Frames of Mind) เมื่อปีค.ศ.1983 ว่าปัญญาของมนุษย์มีอย่างน้อย 7 ด้าน และเรียกทฤษฎีของเขาว่า “ทฤษฎีพหุปัญญา” (Theory of Multiple Intelligence : MI) การ์ดเนอร์ต้องการจะรู้จักศักยภาพของความสามารถมนุษย์ที่นอกเหนือไปจากคะแนนแบบทดสอบเชาวน์ปัญญา เขาตั้งข้อสงสัยถึงความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบเชาวน์ปัญญาแบบต่างๆ ที่ดึงคนออกจากสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ และตอบสนองเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่เคยทำ (อารี สัณหหวี, 2542:1-2 อ้างถึงใน เยาวพา เดชะคุปต์, 2551:52)

ทฤษฎีของการ์ดเนอร์ มีพื้นฐานจากการศึกษาเรื่องสมองของผู้ที่มีสมองบกพร่องในบางส่วนและพบว่าผู้ที่ถูกศึกษายังมีความสามารถในส่วนที่เหลืออยู่ ซึ่งเป็นการพิสูจน์ว่า สมองของมนุษย์ได้แบ่งเป็นส่วนๆ แต่ละส่วนได้กำหนดความสามารถเป็นเรื่องๆ หรือมีปัญญาหลายๆ อย่าง ถือกำเนิดมาจากสมองเฉพาะส่วนแตกต่างกัน การ์ดเนอร์ใช้ฐานความคิดจากศาสตร์ทางการรับรู้ (Cognitive Science) ศาสตร์การทำงานของสมอง (Neuro Science) และจิตวิทยาพัฒนาการ และให้คำจำกัดความคำว่า “ปัญญา” ว่าเป็นความสามารถเชิงชีวจิต (Biopsychological Potential) นั่นคือ คนทุกคนสามารถแสดงออกซึ่งองค์แห่งปัญญาที่เขาสามารถและพัฒนาความสามารถนั้นกับบริบทต่างๆ ตามสภาพแวดล้อมของตน เขามองสติปัญญาในหลายลักษณะ เขาเชื่อว่าปัญญาแต่ละด้านจะเป็นกระบวนการทางจิตใจ หรือความสามารถที่จะค้นหา แก้ปัญหา และสร้างผลผลิตที่มีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคม บุคคลแต่ละคนมีปัญญาอยู่อย่างหลากหลายด้วยกัน เพียงแต่มีความสามารถแต่ละด้านไม่เท่ากัน ความสามารถที่ผสมผสานกันออกมาทำให้บุคคลแต่ละคนมีแบบแผนซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน หากบุคคลได้รับการส่งเสริมที่เหมาะสมจะสามารถพัฒนาความสามารถที่ตนมีอยู่ให้เต็มศักยภาพได้ (เยาวพา เดชะคุปต์, 2551:103)

สรุปได้ว่า ความเป็นมาของทฤษฎีพหุปัญญาเกิดจากการจุดประกายความคิดของการ์ดเนอร์ในเรื่องความสามารถด้านต่างๆ ของจิต ทำให้เริ่มศึกษาว่าความสามารถต่างๆ เหล่านั้นเติบโตพัฒนามาได้อย่างไร นอกจากนี้ยังเกิดจากความเชื่อในเรื่องศักยภาพและความสามารถของมนุษย์ที่มีอย่างหลากหลาย อันเกิดจากสมองที่แบ่งเป็นส่วนๆ ซึ่งแต่ละส่วนกำหนดความสามารถเป็นเรื่องๆ ไปได้ จึงทำให้มนุษย์มีปัญญาหลายๆ อย่างและปัญญาของบุคคลมิได้มีเพียงความสามารถทางด้านภาษาและคณิตศาสตร์ดังที่เคยเชื่อกันมาแต่อดีต

1.2 แนวคิดสำคัญของทฤษฎีพหุปัญญากับการจัดการศึกษา

การ์ดเนอร์ (Gardner, 1993) เสนอแนวคิดในการจัดการศึกษาเอาไว้ ดังนี้

1. โรงเรียนสำหรับอนาคต การ์ดเนอร์ เสนอว่าโรงเรียนสำหรับอนาคต ควรจะเป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1.1 คนแต่ละคนมีความสามารถและความถนัดที่แตกต่างกัน และแต่ละคนจะมีลีลาการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ซึ่งในปัจจุบันมีเครื่องมือวัดความแตกต่างนี้

1.2 ไม่มีใครที่จะสามารถจะเรียนรู้ได้ทุกสิ่งทุกอย่างที่จะต้องเรียน แต่ทุกคนสามารถเลือกเรียนสิ่งที่ต้องการ โรงเรียนสำหรับอนาคตควรตอบสนองของความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยการจัดกิจกรรมและหาวิธีการสอนแต่ละวิชาที่จะสนองตอบความสามารถส่วนบุคคล และเมื่อนักเรียนได้เรียนระดับประถมแล้วโรงเรียนควรหาวิธีการให้เหมาะกับชีวิตและการทำงานของแต่ละวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เขาอาศัยอยู่

2. บทบาทของนักการศึกษา การ์ดเนอร์ เสนอว่าบทบาทของนักศึกษาคควรเปลี่ยนแปลงไป ดังนี้

2.1 โรงเรียนควรมีผู้เชี่ยวชาญทางการวัดและประเมิน ที่จะเข้าใจและวัดความสนใจและความสามารถของเด็กที่มีความถนัดต่างๆ กัน โดยใช้เครื่องมือวัดความสามารถทางปัญญา (Intelligence-fair Instruments) แต่ละด้าน ซึ่งจะบอกได้ว่านักเรียนคนไหนมีความถนัดด้านไหน และควรแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับนักเรียน ครู และผู้ปกครองเกี่ยวกับผลการเรียนของเด็ก

2.2 โรงเรียนควรมีผู้ดูแลทางหลักสูตรที่นักเรียนเป็นศูนย์กลาง (Student - curriculum Broker) ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสามารถจัดหลักสูตร หรือแผนการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความสนใจ เป้าหมาย พัฒนาการและลีลาการเรียนรู้ของตน โดยใช้นวัตกรรมต่างๆ เข้ามาช่วย

2.3 โรงเรียนควรมีผู้ดูแลโรงเรียนและชุมชน (School-community Broker) ที่จะจัดโอกาสการเรียนรู้ให้นักเรียนได้สัมผัสในวงกว้าง โดยควรเป็นบุคคลที่รู้ความเคลื่อนไหวต่างๆ ในชุมชน ที่หาไม่ได้จากโรงเรียน โดยเฉพาะเด็กพิเศษที่ความสามารถทางสมองไม่ปกติ เด็กเหล่านี้ควรมีบุคคลที่เรียกเป็นผู้ฝึก (Apprenticeship) ผู้ช่วยเหลือ (Mentorship) หรือผู้ฝึกงาน (Internship) ซึ่งเป็นผู้ที่เด็กรู้สึกปลอดภัยที่จะอยู่ด้วย และผู้ดูแลทางการศึกษาคควรจัดให้เด็กเหล่านี้ได้มีโอกาสเติบโตในสังคม

3. บทบาทของครู สำหรับครู และครูต้นแบบ (Master Teacher) ครูควรมีอิสรภาพในการสอน โดยใช้ลีลาการสอนเฉพาะตน ครูต้นแบบควรมีบทบาทในการนิเทศติดตามครูใหม่ และจัดให้มีความสมดุลระหว่างหลักสูตร การสอน การวัดและประเมินผล นักเรียน และชุมชน

4. ผลกระทบจากสังคม การ์ดเนอร์ เชื่อว่า สังคมปัจจุบันได้รับผลกระทบจาก 3 สิ่งต่อไปนี้ คือ

4.1 การนำวัฒนธรรมตะวันตก (Westist) มาใช้ หมายถึง แนวความคิดจากนักปรัชญาตะวันตก เช่น การเน้นสติปัญญาด้านใดด้านหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว เช่น ด้านตรรกะ หรือ การคิดอย่างมีเหตุผล เป็นสิ่งที่ดี แต่ไม่ใช่สิ่งเดียวที่ควรเน้น

4.2 การทดสอบ (Testist) หมายถึง การทดสอบทางจิตวิทยาที่วัดความสามารถ ความพร้อมและการจัดอันดับบุคคล การทดสอบน่าจะเน้นในเรื่องของความเป็นมนุษย์ให้มากกว่า การวัดความสามารถและความพร้อมของบุคคล หรือการจัดอันดับบุคคลเท่านั้น

4.3 ความเป็นเลิศ (Bestist) ความเป็นเลิศไม่ได้หมายถึงสิ่งที่ดีที่สุด และฉลาดที่สุด (The Best and Brightness) แต่ความเก่งควรเป็นการผสมผสานสิ่งที่ดีที่สุดหลายอย่างเข้าด้วยกัน ไม่ใช่ความเก่งด้านใดด้านหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว

1.3 ลักษณะที่สำคัญของทฤษฎีพหุปัญญา

การ์ดเนอร์ กล่าวถึง ลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ ของทฤษฎีพหุปัญญา คือ ทฤษฎีพหุปัญญาของการคิดของมนุษย์ว่าเป็นกระบวนการที่สมบูรณ์ (Gardner, 1999:44) ปัญญาของมนุษย์เป็นองค์ประกอบซึ่งสร้างขึ้นจากกระบวนการคิดจากชุดพื้นฐานของปัญญา (Human beings are organisms who possess a basic set of intelligences) มนุษย์มีปัญญาที่แตกต่างกัน สิ่งที่ทำทนาย คือจะทำอย่างไรที่จะใช้ความสามารถของมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในการพัฒนาการแสดงออกทางปัญญาที่หลากหลายให้ดีที่สุด

1.4 ลักษณะความสามารถทางพหุปัญญา

ตามแนวคิดของการ์ดเนอร์ ลักษณะความสามารถทางพหุปัญญา ประกอบด้วย ปัญญาชุดที่ 1 คือ ปัญญาที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ได้แก่ ปัญญาด้านภาษา (Linguistic Intelligence) ด้านตรรกะ – คณิตศาสตร์ (Logical – mathematical Intelligence) ด้านดนตรี (Musical Intelligence) ด้านร่างกาย – การเคลื่อนไหว (Bodily – kinesthetic Intelligence) ด้านมิติ (Spatial Intelligence) ปัญญาชุดที่ 2 คือ ปัญญาส่วนบุคคล (Personal Intelligence) ประกอบด้วย ปัญญา สองด้าน คือ ด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) และด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligences) ปัญญาด้านสุดท้าย คือ ด้านธรรมชาติ (Naturalist Intelligence) ด้านอัตถภาวนิยม/จิตนิยม หรือการดำรงคงอยู่ของชีวิต (Existential Intelligence) แต่ยังไม่เป็นที่ยอมรับนัก แสดงไว้ดังตารางที่ 1 ต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ลักษณะความสามารถทางพหุปัญญา (Multiple Intelligences)

ปัญญา	ลักษณะ	ประเภทของบุคคล
1. ด้านภาษา (Linguistic Intelligence)	<ul style="list-style-type: none"> - เข้าใจคำสั่งและความหมายของคำ - ชอบอ่านเขียน เล่าเรื่อง - อธิบายได้ชัดเจน - ชอบสอนและชอบเรียน และเรียนได้ดีถ้ามีโอกาส ได้พูด ฟัง และเห็น - มีอารมณ์ขัน - มีความจำดี จำสถานที่ วันเดือนปี และสิ่งละอันพันละน้อยได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - กวี - นักเขียน - นักพูด - นักได้วาที
2. ด้านตรรกะ และคณิตศาสตร์ (Logical – Mathematical Intelligence)	<ul style="list-style-type: none"> - สามารถจำสิ่งที่ เป็นแบบแผนที่เป็นนามธรรมได้ - มีเหตุผลเชิงสรุปความ - สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ - ชอบทำการทดลอง ค้นหา คำตอบ ทำงานกับตนเอง หา คำตอบด้านรูปแบบและ ความสัมพันธ์ - ชอบคณิตศาสตร์ คิดในเชิงเหตุผล และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี - เรียนได้ดี โดยการจัดหมวดหมู่ แยกประเภท 	<ul style="list-style-type: none"> - นักวิทยาศาสตร์ - นักคณิตศาสตร์ - นักคิด - นักสถิติ

<p>3. ด้านดนตรี (Musical Intelligence)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ชอบร้องเพลง ฟังเพลง ชอบเล่นดนตรี และตอบสนองต่อเสียงเพลง - แยกแยะจำทำนอง เรียนรู้จังหวะดนตรี ได้ - เรียนจังหวะ เสียง และดนตรี ได้ดี - รู้จักโครงสร้างของดนตรี โครงสร้างในการฟังเพลง - ไวต่อเสียง - คิดท่วงทำนอง / จังหวะได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - นักดนตรี - นักแต่งเพลง - วาทยากร
<p>4. ด้านร่างกาย และการเคลื่อนไหว (Bodily – Kinesthetic Intelligence)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย - รู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกายและสามารถแสดงออกได้ - ชอบการเคลื่อนไหว สัมผัส พูด และใช้ภาษาทางกาย (Body Language) - ทำกิจกรรมที่ต้องใช้ร่างกาย เช่น กีฬา เต้นรำ การแสดง และการประดิษฐ์สิ่งของได้ดี - มีความสามารถในการแสดงท่าทาง - สามารถพัฒนาการทำงานของร่างกาย - เรียนได้ดีถ้ามีโอกาสสัมผัสเคลื่อนไหวและมีปฏิบัติสัมพันธ์กับพื้นที่ว่าง และการสัมผัส 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเต้นรำ - ศัลยแพทย์ - นักประดิษฐ์ - นักกีฬา

<p>5. ด้านมิติ (Spatial Intelligence)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - สามารถมองเห็นแง่มุมต่างๆ ได้ - เห็นความสัมพันธ์ของพื้นที่ - สามารถแสดงออกด้วยภาพ - สามารถมองเห็นรูปลักษณะของสิ่งต่างๆ - สามารถหาทิศทางในที่ว่างได้ - สามารถจัดรูปฟอร์มต่างๆ ในสมองได้ - มีจินตนาการดี มองเห็นการเปลี่ยนแปลงอ่านแผนที่แผนภูมิได้ดี - เรียนได้ดีถ้าต้องใช้จินตนาการ มีโอกาสใช้ความคิดอย่างอิสระ (ฝัน) ทำงานด้วยสี และสีกับภาพ - ชอบที่จะวาด สร้างออกแบบ ฝัน ศึกษา ภาพนิ่ง ภาพยนตร์ และทดลองกับเครื่องจักรกล 	<ul style="list-style-type: none"> - นักเดินเรือ - นักบิน - ประติมากร - ศิลปิน - นักวาดภาพ - สถาปนิก
<p>6. ด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล-มนุษย์สัมพันธ์ (Interpersonal Intelligence)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เข้าใจผู้อื่น นำผู้อื่น จัดกลุ่มสื่อสาร ระบุข้อพิพาท ได้ - ทำงานเป็นกลุ่มได้ - แยกแยะความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ - สามารถสื่อสารความหมายโดยไม่ใช้ภาษาพูดได้ - ชอบมีเพื่อนมากๆ ชอบพูดกับคนและร่วมสังสรรค์ กับคนอื่น - เรียนได้ดีถ้ามีโอกาสได้แบ่งปัน/ร่วมทำงานเปรียบเทียบ สัมพันธ์ให้ความร่วมมือ และมีโอกาสสัมภาษณ์ผู้อื่น 	<ul style="list-style-type: none"> - ครู - นักสังคมสงเคราะห์ - นักแสดง - นักการเมือง - พนักงานขายของ

<p>7. ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - มีสมาธิดี - เป็นคนที่มีจิตใจอ่อนโยน - มีความเข้าใจตนเอง ชอบคิดฝัน และหมกมุ่นอยู่กับความรู้สึกร/ความคิดของตนเองให้สัญชาติญาณเป็นเครื่องนำทาง - ตระหนักและแสดงความรู้สึกของตนเองได้หลายอย่าง - มีความรู้สึกที่เกี่ยวกับตัวตนของตนเอง - มีความคิดระดับสูง และมีเหตุผล - ชอบที่จะทำงานคนเดียว และสนใจติดตามสิ่งที่ตนเองสนใจเป็นพิเศษ เรียนได้ดีถ้ามีโอกาส ทำงานโดยลำพัง ทำโครงการเดี่ยวๆ 	<ul style="list-style-type: none"> - นักจิตวิทยา - ผู้นำทาง - นักปรัชญา
<p>8. ด้านธรรมชาติ (Naturalist Intelligence)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ และปรากฏการณ์ธรรมชาติ - เข้าใจความสำคัญของตนเองกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นกายภาพ - ตระหนักถึงความสามารถของตนที่จะมีส่วนช่วยในการอนุรักษ์ธรรมชาติ - เข้าใจถึงพัฒนาการของมนุษย์และการดำรงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย - จดจำ เข้าใจ จำแนก แยกแยะ หาความสัมพันธ์ของสิ่งที่เหมือนกันและต่างกัน 	<ul style="list-style-type: none"> - นักวิทยาศาสตร์ - นักธรรมชาติ

<p>9. ด้านอัตถภาวนิยม/จิตนิยม หรือ การดำรงคงอยู่ของชีวิต (Existential Intelligence)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ความไวและความสามารถในการจับประเด็น-คำถามที่เกี่ยวกับการดำรงอยู่ของมนุษย์ เช่น ความหมายของชีวิต : <ul style="list-style-type: none"> - ทำไมคนเราจึงตาย - เรามาอยู่ที่นี่ได้อย่างไร - เรียนรู้บริบทของการดำรงคงอยู่ของมนุษย์ มักจะถามคำถามว่า <ul style="list-style-type: none"> “ทำไมเราจึงอยู่ที่นี่” “เรามีบทบาทอะไรบ้างในโลกนี้” - เข้าใจความสัมพันธ์ของโลกที่เป็นภาพ และโลกของจิตใจ - มีความรักในผู้อื่น - การตื่นตัวในการแสดงออกในสถานการณ์บางอย่างในการเข้าใจวัฒนธรรม แสดงออกในด้าน อารมณ์ สังคม จริยธรรม - เข้าใจหลักปรัชญา หลักของศาสนาต่างๆ - ความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับตัวเอง (Deep Self – Awareness) - ความเข้าใจความสัมพันธ์ของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ - เข้าใจสังคมนิยมของโลก และชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - นักคิด - ผู้นำทางศาสนา
---	---	---

ที่มา : เยาวพา เดชะคุปต์,ผู้แปล,2541 จากเอกสารเรื่อง “Multiple Intelligences.” โดย Finkelstein,Leonard and Leila (1998) เอกสารในการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “ทักษะการคิด และรูปแบบการเรียนรู้ (Thinking Skill & Learning Style)” ณ ห้องประชุมชาญอุทิศระหว่าง วันที่ 6 – 8 กุมภาพันธ์ 2541

2. ความฉลาดทางอารมณ์

2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1995) ให้นิยามของความฉลาดทางอารมณ์ว่า ประกอบไปด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง มีจิตใจจดจ่อ เพียรพยายาม และสามารถจูงใจตนเอง นอกจากนี้ไกลแมนได้เสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความฉลาดที่เกิดจากการประสานงานระหว่างอารมณ์กับเหตุผล หรือการทำงานของจิตใจกับสมอง

Mayer and Salovey (1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีความตระหนักรู้เท่าทันในอารมณ์เหล่านั้น และสามารถใช้ประโยชน์จากการตระหนักรู้ทางอารมณ์และความรู้สึกเป็นแนวทางในการแสดงออกทางด้านความคิด และพฤติกรรมของบุคคลอย่างเหมาะสม มีความสามารถในการรับรู้อารมณ์อย่างถูกต้องและการแสดงออกอย่างเหมาะสมนอกจากนั้นยังสามารถประเมินและแยกแยะอารมณ์ รวมทั้งสามารถควบคุมอารมณ์เพื่อพัฒนาสติปัญญาและอารมณ์ให้เจริญสมวัย

Goleman (1998) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ชัดเจนขึ้นกว่าปี 1995 ว่า หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตนเองและอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์อื่นๆ ได้

Cooper and Sawaf (1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังของตนเอง การรู้จักอารมณ์เป็นรากฐานของพลังงานข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้

Bar-on (1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ในคู่มือแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่เขาสร้างขึ้นว่า เป็นชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัยที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่างๆ ที่มาจากภาวะแวดล้อม ที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและประสบความสำเร็จในชีวิต

Wesinger (1998) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นการใช้อารมณ์อย่างชาญฉลาด โดยความตั้งใจใช้อารมณ์ทำงานให้เรานั้นคือ ใช้อารมณ์นำพฤติกรรมและความคิดไปในทางที่ส่งเสริมตนเอง

นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการรับรู้และเข้าใจตนเอง เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น มีความมุ่งมั่น อดทน

รอคอยเพื่อไปยังเป้าหมาย มองโลกในด้านที่เป็นบวก รู้จักจัดการปัญหาและความขัดแย้งของตนเองได้

กรมสุขภาพจิต (2543) ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

สรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ตนเอง และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และปัญหาต่างๆ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1995) ได้เสนอองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ด้าน คือ

1. การรับรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง การตระหนักรู้ตนเองเป็นการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้

2. การบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมจัดการกับความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์ของคนที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ และสามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด สามารถนำพาอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของตนให้กลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

3. ความสามารถในการจูงใจตนเอง หมายถึง ความสามารถในการจูงใจตนเอง สามารถควบคุมความต้องการและแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี สามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้

4. การรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น หมายถึง ความสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม รู้เท่าทันในความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

5. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ได้เป็นอย่างดี

Goleman (1998) ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้

2 หมวด 5 องค์ประกอบ และ 25 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

องค์ประกอบด้านความสามารถส่วนบุคคล

1. การตระหนักรู้ในตนเอง
 - 1.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง
 - 1.2 การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง
 - 1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ความสามารถในการควบคุมตนเอง
 - 2.1 การควบคุมตนเอง
 - 2.2 เป็นที่ไว้วางใจ
 - 2.3 รู้จักคิดในการกระทำสิ่งต่างๆ แสดงความรับผิดชอบในการปฏิบัติของตน
 - 2.4 มีความสามารถในการปรับตัว
 - 2.5 สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ
3. มีแรงจูงใจ
 - 3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
 - 3.2 มีความผูกพัน
 - 3.3 มีความคิดริเริ่ม
 - 3.4 มองโลกในแง่ดี

องค์ประกอบด้านความสามารถทางสังคม

4. ความสามารถในการหยั่งรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
 - 4.1 ในการเข้าใจผู้อื่น
 - 4.2 การพัฒนาผู้อื่น
 - 4.3 การมีจิตใจใฝ่บริการ
 - 4.4 เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
 - 4.5 ตระหนักรู้ถึงความคิดเห็นในกลุ่ม
5. ทักษะทางสังคม
 - 5.1 การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น
 - 5.2 การสื่อสาร
 - 5.3 การบริหารข้อขัดแย้ง
 - 5.4 ความเป็นผู้นำ
 - 5.5 กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
 - 5.6 การสร้างสายสัมพันธ์
 - 5.7 การร่วมมือร่วมใจ

5.8 การสร้างทีมงาน

Mayer and Salovey(1997) องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เขาได้เสนอโมเดลที่ปรับปรุงใหม่ไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การรับรู้ การประเมิน และการแสดงออกของอารมณ์ ประกอบด้วย
 - 1.1 ความสามารถในการระบุภาวะของอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างถูกต้อง
 - 1.2 ความสนใจในการระบุภาวะอารมณ์ของผู้อื่นได้
 - 1.3 ความสามารถการแสดงออกของอารมณ์ได้ถูกต้อง
 - 1.4 ความสามารถในการจำแนกรู้สึกต่างๆ ได้ถูกต้อง
2. การเกื้อหนุนของอารมณ์ประกอบด้วย
 - 2.1 ความรู้สึกหรืออารมณ์ สามารถช่วยในการจัดลำดับความสำคัญเพื่อแก้ปัญหาได้
 - 2.2 อารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนจะเกื้อหนุนในการตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น
 - 2.3 อารมณ์หรือความรู้สึกที่เปลี่ยนไปทำให้ความคิดเปลี่ยนไปด้วย สามารถคิดในทางสร้างสรรค์และมองสถานการณ์หรือปัญหาได้มากยิ่งขึ้น
 - 2.4 ภาวะอารมณ์ต่างๆ ทำให้บุคคลหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น
3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์ประกอบด้วย
 - 3.1 สามารถระบุความรู้สึกหรืออารมณ์ได้
 - 3.2 สามารถตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากอารมณ์หนึ่งๆ ได้
 - 3.3 สามารถเข้าใจอารมณ์ที่ซับซ้อนได้
 - 3.4 สามารถเข้าใจถึงความผันแปรของอารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ได้
4. อารมณ์ช่วยส่งเสริมพัฒนาความสามารถทางสติปัญญา ประกอบด้วย
 - 4.1 สามารถรับหรือเปิดรับต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ต่างๆ ทั้งในด้านบวกและด้านลบได้ตามความเป็นจริง
 - 4.2 สามารถคิดใคร่ครวญได้ว่า จะยึดหรือปล่อยวางตนออกจากความรู้สึกอันใดอันหนึ่งได้ โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้รับ
 - 4.3 รับรู้และเข้าใจความรู้สึกหรืออารมณ์เหล่านั้นอย่างชัดเจนและถูกต้อง
 - 4.4 สามารถบริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนและผู้อื่นได้

Bar-on (1997) องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ความสามารถในตนเองประกอบด้วย
 - 1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
 - 1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน
 - 1.3 มีการตระหนักรู้แห่งตนและความเป็นอิสระเอกเทศ
2. ความสามารถระหว่างบุคคลประกอบด้วย
 - 2.1 การตระหนักรู้เท่าทันในความรู้นึกคิดของผู้อื่น
 - 2.2 มีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.3 มีน้ำใจ ห่วงใยผู้อื่น
 - 2.4 มีความรับผิดชอบต่อสังคม
3. ความสามารถในการปรับตัวประกอบด้วย
 - 3.1 มีความยืดหยุ่นในความคิด ความรู้สึกของตนได้ดี
 - 3.2 สามารถเข้าในสถานการณ์ต่างๆ และสามารถตีความได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง
 - 3.3 มีความสามารถในการแก้ปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
4. มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียดประกอบด้วย
 - 4.1 สามารถจัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดี
 - 4.2 สามารถควบคุมอารมณ์แสดงออกได้อย่างเหมาะสม
5. การจูงใจตนเองและสภาวะอารมณ์
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
 - 5.2 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี
 - 5.3 รู้สึกและแสดงออกถึงความรู้สึกที่เป็นสุขให้ปรากฏได้

Cuper and Sawaf (1997) ได้เสนอโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ซึ่ง

ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ

1. ความรอบรู้ในอารมณ์
2. ความเหมาะสมทางอารมณ์
3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์
4. ความผันแปรของอารมณ์

เวสซิงเจอร์ (1998) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน

ดังนี้

1. การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ภายในตน

2. การใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น
 นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) ได้สรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบด้วย

1. การรับรู้ผู้อื่น
2. การรับรู้ตนเอง
3. การแก้ไขความขัดแย้ง

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักและเห็นใจผู้อื่น สามารถแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม รู้จักให้และรับ รู้จักยอมรับผิดและให้อภัย มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง รู้ศักยภาพของตนเอง มีแรงจูงใจสร้างขวัญและกำลังใจตนเอง มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกและแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข โดยมีความภาคภูมิใจเห็นคุณค่าในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต และพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ มองโลกในแง่ดี รู้จักผ่อนคลาย มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข มีความสงบทางใจ

2.3 แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

โกลแมน (1998 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2543) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการ คือ

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง แนวทางการรู้จักอารมณ์ตนเอง ได้แก่

1.1 ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง พิจารณาว่าตนเป็นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์เช่นใด ทบทวนลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์และผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเราว่า รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ถ้ารู้สึกว่าพอใจและเหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเอง แล้วใช้ให้เหมาะสมต่อไป

1.2 ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอและมีสติอยู่กับการรู้ตัว โดยให้รู้ว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

แนวทางการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้แก่

- 2.1 ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่ตกลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและดูด้วยว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นใด
- 2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและไม่ทำอะไร
- 2.3 ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วและสร้างอารมณ์ให้แจ่มใส
- 2.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว
- 2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดี
- 2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

แนวทางการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ได้แก่

- 3.1 ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตมีอะไรบ้าง โดยจัดอันดับความสำคัญของความต้องการ แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้และไม่ได้
- 3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น
- 3.3 ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย
- 3.4 ต้องลดความสมบูรณ์แบบในตัวเราลง ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดและผิดหวัง
- 3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึกดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีๆ ต่อไป
- 3.6 ฝึกการสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาเป็นการเรียนรู้เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้ตนเอง
- 3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง พยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
- 3.8 ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

แนวทางการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น ได้แก่

4.1 ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็น

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ

5. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

แนวทางการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้แก่

5.1 สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งจะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

5.2 ฝึกการสื่อสารและสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนตรงกัน

5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ รู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงจัง

5.5 ฝึกการแสดงความชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

Wesinger (1998) กล่าวถึง กลยุทธ์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย การพัฒนาตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมจัดการกับอารมณ์ของตนเองและสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง พัฒนาทักษะการสื่อสารและทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น รวมทั้งพัฒนาทักษะความสามารถในการช่วยผู้อื่นให้เขาพัฒนาตนเองได้

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุตรไว้ดังนี้

1. รู้เท่าทัน

2. ใช้โอกาสหรือสถานการณ์แต่ละเรื่องสร้างความใกล้ชิดสนิทสนม

3. รับฟังความรู้สึกและอารมณ์ของเด็กด้วยความตั้งใจ

4. ฝึกให้เด็กระบุภาวะอารมณ์ ความรู้สึกของตนได้อย่างถูกต้อง

5. กำหนดขอบเขตการช่วยเหลือเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็ก

6. ทราบถึงความต้องการที่แตกต่างกันในแต่ละวัย เพศ

7. ยอมรับผิดและกล้าที่ขออภัย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

นิรดา อุดุลยพิเชษฐ (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมพัฒนาเยาวชนอารมณ์ ที่มีต่อระดับเยาวชนอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ พบว่า หลังจากที่ถูกทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาเยาวชนอารมณ์แล้ว กลุ่มที่มีคะแนนเยาวชนอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางและต่ำ มีคะแนนเยาวชนอารมณ์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิสรา คำมณี (2544) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐมว่า

1. นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเอง มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การมองโลกในแง่ดี

3.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

Goleman (1995 : 97-101) ได้กำหนดให้การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจูงใจตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดอารมณ์ (Emotional Intelligence) โดยที่คนมองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้

Seligman (1998) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึงความคิดความเชื่อในเหตุผลทางบวกต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยใช้รูปแบบการอธิบายให้เหตุผลตนเองแบ่งออกเป็น 3 มิติ คือ

1. ความคงทนถาวรของเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดแบบชั่วคราวหรือถาวร
2. ความครอบคลุมของเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับคนทั่วไป

3. ความเป็นตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเพราะตนเองหรือบุคคลอื่น

วินเซนต์ (1982 : 85) กล่าวว่าไม่ควรปล่อยให้อุปสรรคขวากหนามและความยากลำบากมาครอบงำชีวิต คนทุกคนควรมีศรัทธาเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

Parkinson, et al. (1996) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่าหมายถึง การมองในสิ่งต่างๆ ในส่วนที่สว่างไสว

English (1992 : 75) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่าหมายถึง เจตคติของบุคคลที่จะเลือกตอบสนองสถานการณ์ต่างๆ ในแต่ละวัน โดยปรับเปลี่ยนเจตคติในทางที่ควบคุมตนเองได้ และมีความพึงพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้น

พระราชวรมุณี (2540 : 34-47) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นสัทสนะนิยมหรือที่เรียกว่า Realistic optimism คือ การมองโลกดีอย่างมีเหตุมีผลมีความหวัง เชื่อว่าเราสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความสามารถ ไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา

ประเวศ วะสี (2541 : 12-15) ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง การมองโลกแบบวิถึลักษณะ คือการคิดการมอง 2 ด้าน นั่นคือการมองลักษณะ มองสรรพสิ่งต่างๆ ทั้งด้านที่เป็นคุณและด้านที่เป็นโทษ การมองโลกในแง่ดีนั้นเป็นการมองสิ่งต่างๆ ในแง่ที่เป็นคุณ

นิตยา ศษภักดี (2542 : 90-95) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง การที่คนเราสามารถยอมรับและรู้จักตนเอง ซึ่งทำให้สามารถตั้งความคาดหวังที่เป็นจริงเหมาะสมสำหรับตนได้

กรมสุขภาพจิต (2544 : 2) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ว.วชิรเมธี (2545 : 1) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง การรู้จักมองหาแง่ดี แง่งาม แง่ที่เป็นคุณ ที่ชุกชอนซึมอยู่ในงาน ปัญหา อุปสรรค เหตุการณ์ ในคำวิพากษ์วิจารณ์ติฉินนินทาที่ผ่านเข้าไปในชีวิตแต่ละวัน แล้วนำมาปรับปรุงความคิดจิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมและการงานของตนให้แวววาวพรายพรายขึ้นมาในทางที่สร้างสรรค์ชีวิต

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2545 : 5) ได้กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีไม่ได้หมายความว่า จะเห็นทุกสิ่งดีทุกอย่าง แต่เป็นการมองที่สถานการณ์หรือเหตุการณ์ตามความเป็นจริง และอย่างถูกต้องแน่นอน เข้าใจพื้นฐานของปัญหาและรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้นมีสาเหตุได้หลายอย่างต่างกััน

อุไร จักร์ตรีมงคล (2545 : 5) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง ความสามารถในการต่อสู้อุปสรรคโดยไม่ย่อท้อหรือเลี้ยวหนี โดยการมองว่าอุปสรรคเหมือนโอกาส

หรือบทเรียนที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิต เป็นการมองหาข้อดีของความล้มเหลว เพื่อจะได้ ยืนหยัดขึ้นมาอีก บางทีเรียกว่าเป็นความคิดในการต่อสู้อุปสรรค (Positive Thinking)

ปิยวดี ลิ้มพะบำรุง (2547 : 11) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง ความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ อย่างมีเหตุผล โดยคนที่มองโลกในแง่ดีจะมีการอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ เป็น 3 รูปแบบคือ เหตุการณ์ทางบวกเป็นเหตุการณ์ที่คงทน สามารถเกิดขึ้นได้ประจำ เกิดกับเหตุการณ์อื่นๆ ได้ และตนเองสามารถทำให้เกิดสิ่งดีได้

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมองเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก มองวิกฤติและปัญหาต่างๆ ว่ามีทางแก้ไข มีความสามารถในการต่อสู้อุปสรรค โดยไม่ย่อท้อหรือเลี้ยวหนีโดยการมองว่าอุปสรรคเหมือนโอกาสหรือบทเรียนที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิตเป็นการมองหาข้อดีของความล้มเหลวเพื่อจะได้ยืนหยัดขึ้นมาอีกบางทีเรียกว่าเป็น ความคิดในการต่อสู้อุปสรรค (Positive Thinking)

3.2 แนวคิดของการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสติปัญญาทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) Goleman (1998) ได้กำหนดให้การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจูงใจตนเอง คนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลัง โอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น จึงสามารถจูงใจตนเองได้ เช่นเดียวกับที่ Bar-on (1997) เสนอแนะว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ที่จะช่วยจัดการชีวิตและสภาพแวดล้อมรอบด้านที่กดดันได้อย่างประสบความสำเร็จ กรมสุขภาพจิต (2543) ได้นิยามคุณลักษณะของสติปัญญาทางอารมณ์ประกอบไปด้วยสิ่งที่ทำให้คนมีความสุขในชีวิตก็คือการที่เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี Seligman (1998) เห็นว่า คนที่มองโลกในแง่ดีมีความยืดหยุ่น สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ และเริ่มต้นชีวิตได้อีก ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีประสบความสำเร็จในชีวิตในการทำงาน ในการเรียนและการแข่งขัน ตลอดจนมีสุขภาพกายและจิตที่ดี (อรพินทร์ ชูชม ,2544:43)

Maggrager (อ้างถึงใน ปรานี รามสูต,2546 : 228-230) ได้ศึกษาวิจัยพฤติกรรมกรรมการทำงานของมนุษย์และสร้างทฤษฎีเอกซ์ทฤษฎีวายมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 ซึ่งทฤษฎีของแมคเกอร์นอร์นี้เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้บังคับบัญชา ซึ่งทฤษฎีเอกซ์และทฤษฎีวายเน้นความสำคัญของเจตคติและความเชื่อของผู้บริหารต่อผู้บังคับบัญชาว่ามีอิทธิพลต่อรูปแบบการบริหารงานหรือการสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้แก่ลูกน้อง ซึ่งผู้บริหารที่มองมนุษย์แบบทฤษฎีเอกซ์ คือมองมนุษย์ในแง่ไม่ดีหรือมองในแง่ลบ สำหรับ

ทฤษฎีวายจะมองมนุษย์ในแง่ดีหรือมองในแง่บวก ทฤษฎีเอ็กซ์และทฤษฎีวายของแมคเกรเกอร์ เป็นที่รู้จักและถูกนำไปประยุกต์ใช้ นับตั้งแต่ต้นกำเนิดทฤษฎีจนถึงปัจจุบัน และหลังจากที่ใช้กันอยู่ ระยะเวลาหนึ่งก็ได้มีการเผยแพร่ทฤษฎีต่อเนื่องมาจากทฤษฎีเอ็กซ์และทฤษฎีวาย นั่นคือทฤษฎีแซด ของโออุชิ (William Ouchi) ซึ่งทฤษฎีแซดนี้จะมองมนุษย์ในลักษณะเป็นกลางๆ ไม่ได้ไม่เลว

ในทางจิตวิทยา " คิดอย่างไรได้อย่างนั้น " แสดงถึงความคิด ที่มีผลต่อการกระทำหรือการ แสดงพฤติกรรมของคนเรา ถ้าคิดในทางที่ดี มองโลกในแง่ดี ก็จะเป็นพื้นฐานทางจิตใจ เป็น กำลังใจที่จะทำให้ฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ เป็นผลให้ปัญหาความยุ่งยากทั้งหลายคลี่คลายลงได้แต่ถ้า คิดในทางไม่ดี ในทางลบเมื่อพบกับสภาพการณ์ที่เลวร้าย รู้สึกสิ้นหวัง ก็จะเป็นไปอย่างนั้นจริงๆ จะไม่สามารถทำให้สภาพการณ์ต่างๆ ดีขึ้นมาได้อีกหนึ่งก็คือ ถ้าคิดแบบมีกำลังใจ ก็จะทำให้มี กำลังใจได้จริงๆ หรือถ้าคิดแบบหมดกำลังใจ ก็จะเป็นเช่นนั้นไปด้วยจะเห็นได้ว่า ความคิด จิตใจ ของคนเรามีความสำคัญมาก ถ้ารู้จักคิด มีวิธีการคิด รู้จักใช้เวลาพบกับสภาพการณ์ต่างๆ ใน ชีวิตประจำวัน ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปด้วยดี ไม่ต้องพบอุบัติเหตุทางใจที่อาจทำ ให้เจ็บปวด ต้องมารักษากันไป (อรพินทร์ ชูชม, 2544 : 43)

ความจริงแล้ว ลักษณะการคิดของคนเราที่เกี่ยวกับตนเองหรือคนอื่นจะเป็นอย่างไรจะ เป็นไปในทางบวก ทางลบ ทางดีหรือไม่ดี มีรากฐานของการพัฒนามาตั้งแต่เด็ก จากอิทธิพลของ สิ่งแวดล้อมที่คนเราเจริญเติบโตขึ้นมาบิดามารดาที่เลี้ยงดูอย่างให้ลูกมีอิสระ สำนวญสิ่งแวดล้อม รอบๆตัว ทำความเข้าใจกับสิ่งต่างๆที่ได้พบเห็นด้วยตนเองบ้างในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย โดย ผู้ใหญ่คอยดูแลอยู่ห่างๆ จะทำให้เด็กค่อยๆพัฒนาความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่า เป็นคนมี ความสามารถ สามารถมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อม เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้ มีความเชื่อมั่นใน ตนเอง มีความกล้า มองโลก สิ่งแวดล้อมต่างๆด้วยความรู้สึกที่ดี ไม่มีอะไรที่จะน่ากลัวหวาดหวั่น มองโลกในแง่ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าผู้ใหญ่ห้ามเด็กอยู่เสมอ อย่างนะ อย่าทำอย่างนั้น อย่าทำ อย่างนี้ เดียวโดนตี อาจเป็นเพราะพ่อแม่รักลูกมาก กลัวว่าลูกจะได้รับอันตราย เด็กจะมีความรู้สึก หวาดหวั่นอยู่ในใจ คิดว่าโลกนี้ช่างมีอันตรายต่างๆมาก น่ากลัวเสียเหลือเกิน กลายเป็นคนที่มอง โลกในแง่ร้ายไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

นอกจากนี้ บรรยากาศในบ้านที่มีแต่คำวิพากษ์วิจารณ์ ดูว่าเด็กอยู่เสมอ เช่นพูดว่าเด็ก ว่า " ทำไม่ถึงโง่งอย่างนี้ สอนไม่รู้จักจำ ต่อไปจะไปทำอะไรกิน " หรือ "งานแค่นี้ยังทำไม่ได้ แล้วนับประสา จะไปทำอะไร " เหล่านี้เป็นคำพูดที่ไม่ดีเลย ถ้าเด็กได้รับฟังคำพูดประเภทนี้อยู่บ่อยๆเด็กจะพัฒนา ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่า เขาเป็น ดังที่ผู้ใหญ่ว่าจริงๆ การแสดงพฤติกรรมจึงงกๆ เงิ่นๆ ทำ อะไรไม่ค่อยจะถุกยั้งขึ้น คิดอย่างไร ได้อย่างนั้น หรือเป็นอย่างนั้นได้จริงๆ ทั้งๆ ที่เด็กอาจมี ศักยภาพ มีความสามารถในตนเองมากก็ได้ แต่ไม่มีโอกาสแสดงออก เพราะอยู่ในสภาพแวดล้อม

ดังกล่าวและข้อสังเกตก็คือ ผู้ใหญ่พูดว่าเด็กอย่างเดียว ไม่ได้สอนต่อไปด้วยว่า ถ้าไม่อยากเป็นคนโง่ จะต้องทำอะไร ไม่ได้บอกต่อไปว่า สิ่งที่ถูกต้อง ที่ควรทำ พฤติกรรมที่ดีที่ควรทำคืออย่างไร

ขั้นตอนนี้ความจริงสำคัญมาก เพราะจะทำให้เด็กมีแนวทางในการปรับพฤติกรรม มีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป แต่ขั้นตอนนี้ก็มักจะถูกละเลยเสียเป็นส่วนใหญ่ ในทางตรงกันข้าม ถ้าบรรยากาศในบ้านดี มีความอบอุ่น บิดา มารดาคอยสนับสนุนให้กำลังใจ มีการสอนแนะนำในทางสร้างสรรค์ ก็จะทำให้เด็กพัฒนาความคิดเห็นในทางที่ดีต่อตนเอง คิดว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ เรา ทำได้ และมีความคิดในทางที่ดีหรือในทางบวกต่อโลกนี้ มีความกล้า มองโลกในแง่ดี ซึ่งจะมีผลต่อการแสดงออกของเด็กด้วย

3.3 การฝึกทักษะให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี

คนที่มองโลกในแง่ร้ายโดยปกติมักจะเป็นคนที่ขมแพ้ โดยมีความคิดว่าเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เนื่องมาจากตนเองเป็นคนทำให้เกิดขึ้นและจะคงอยู่ถาวรตลอดไป ตลอดจนครอบคลุมไปในทุกเรื่อง บุคคลประเภทนี้จะเป็นจะเป็นบุคคลที่มีปัญหา รู้สึกท้อแท้ หมดหวังและสูญเสียความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า แต่คนที่มองโลกในแง่ดีจะอธิบายเหตุการณ์เลวร้ายในลักษณะที่ตรงกันข้าม ทำให้บุคคลเหล่านี้ไม่รู้สึกหมดหวัง ท้อถอยหรือหดหู่ ดังนั้นการที่คนจะมองโลกในแง่ดีหรือในแง่ร้ายขึ้นอยู่กับความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น สิ่งที่สำคัญในการฝึกทักษะให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี คือ การเปลี่ยนรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ให้เป็นไปในรูปแบบเดียวกับลักษณะของคนมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีเป็นทักษะที่ควรมีความยืดหยุ่น ผู้ใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดีควรใช้ให้เหมาะกับสถานการณ์ บางสถานการณ์ไม่เหมาะสมกับการใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี

Seligman (1998) ดังเช่น

1. สถานการณ์เรื่องความสำเร็จ
2. สถานการณ์ที่เกิดความรู้สึกเศร้า หดหู่ ต้องการรักษาขวัญและกำลังใจ
3. สถานการณ์ทางสุขภาพที่มีปัญหาเรื้อรัง
4. สถานการณ์ที่ต้องการลดบันดาลใจให้ผู้อื่น
5. สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีมูลค่าต่ำ เช่น พนักงานขายตัดสินใจโทรศัพท์ชวนลูกค้าอีกครั้ง ซึ่งจะสูญเสียเพียงเวลาถ้าไม่ประสบความสำเร็จ

สถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี

1. สถานการณ์ในอนาคตที่มีความเสี่ยงและความไม่แน่นอนสูง

2. สถานการณ์ที่ต้องให้คำปรึกษากับบุคคลที่มีอนาคตมืดมัว
3. สถานการณ์ที่ต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจกับความทุกข์ยากของผู้อื่น
4. สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีมูลค่าสูง เช่น การตัดสินใจขับรถกลับบ้านขณะมีเมฆอาจเกิดอุบัติเหตุได้

สรุปว่ามนุษย์เราแต่ละคนต่างก็มีบุคลิกลักษณะด้านการคิดที่แตกต่างกันออกไป บางคนก็เป็นคนคิดมาก สิ่งใดผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวันก็เก็บเอามาคิดหมด เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็คิดแต่งเติมต่อเติมให้เป็นเรื่องใหญ่ คิดวนเวียนเหมือนพายเรือในอ่าง แต่บางคนก็จะไม่ใส่ใจเรื่องเล็กๆ น้อยๆ นั้นก็หมายความว่าถ้าหากคนเราคิดดีมองโลกในแง่ดีก็จะทำให้ตนเองเป็นคนที่มีความสุข แต่สำหรับบางคนที่คิดไม่ดีก็จะทำให้ตนเองรู้สึกเป็นทุกข์ และไม่มีความสุข ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เกิดมาจากการคิดทั้งนั้น

3.4 หลักในการมองโลกในแง่ดี

การดำเนินชีวิตของมนุษย์เรานั้น ได้ใช้ความคิดมาช่วยในการตัดสินใจเรื่องราวต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเราได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในบางครั้งการมองโลกโดยใช้ความคิดนี้ ก็อาจจะมีมุมมองได้หลายด้าน เช่น ทางด้านบวกและทางด้านลบ การมองโลกในลักษณะเช่นนี้ สามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดออกมาทางจิตใจเป็นต้นว่า ถ้ามองโลกในแง่ดีก็จะส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดในด้านดี โดยทำให้การแสดงออกของคน ๆ นั้นมีความสุขต่อการดำเนินชีวิตได้ แต่ในทางกลับกันถ้ามองโลกในแง่ร้ายก็จะส่งผลมายังความรู้สึก นึกคิดทำให้จิตใจเกิดความวิตกกังวลขาดความสุข และอาจจะทำให้มองคนรอบข้างอย่างไม่เป็นมิตรได้

การมองโลกในแง่ดีตามความคิดเห็นของบุคคลทั่ว ๆ ไปหมายถึง การมองสิ่งต่าง ๆ หรือมองปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในทางที่ดี ในทางบวกไม่ใช่ในทางลบ มีผลต่อสุขภาพจิตของเราด้วย ควรมองสิ่งรอบ ๆ ข้าง รอบตัวเรา และมองดูคนรอบข้างด้วย และมองตัวเราเอง สำหรับการมองโลกในแง่ดี คิดว่าถ้าเรามองคนรอบตัว หรือมองเหตุการณ์ที่ผ่านมา ถ้าเราคิดในสิ่งที่ดีคือไม่คิดมาก คิดว่าคงจะไม่มีเหตุการณ์อะไรเข้ามาสู่ตัวเรา จะทำให้จิตใจเราเป็นสุข ซึ่งจะส่งผลถึงประสิทธิภาพในการทำงานและครอบครัวของเราด้วยคำว่า การมองโลกในแง่ดี โดยในแง่ของภาษาสามารถแยกออกเป็น 3 คำแตกต่างกัน คำที่หนึ่งคือ การมอง คำที่สองคือ โลก คำที่สามคือ ในแง่ดี (อรพินทร์ ชูชม, 2544:43)

การจะเห็นสิ่งใดเรามีวิธีเห็น 2 วิธี คือ

1. ใช้ตามอง เรียกว่ามองเห็น เราเห็นห้องน้ำ กาแฟ เห็นสรรพสิ่งในโลกเราใช้ตามอง

2. คิดเห็น เรากับคุณแม่อยู่ห่างกันแต่พอเราหลับตาเรายังนึกถึงคุณแม่ได้ เราไม่ได้ไปเมื่อนอกมานาน หลับตายังนึกถึงสมัยเราเรียนที่ตรงนั้น อย่างนี้เรียกว่าคิดเห็น เพราะฉะนั้นการที่จะเห็นสิ่งใดสามารถทำได้ทั้งตากับคิด การมองโลกบางครั้งอาจมองดูเห็นบ๊อบคิดเลย หรือบางที่ไม่ต้องเห็นแต่จินตนาการ ท่านคิดและเห็นคำว่าโลก เราสามารถแยกเป็น 2 อย่างคือ โลกที่เป็นธรรมชาติ ป่าไม้ แม่น้ำ ภูเขา อย่างนี้เรียกว่าเป็นธรรมชาติ โลกอีกความหมายหนึ่งคือ โลกของมนุษย์ พวกที่มีมนุษย์อยู่เรียกว่าสังคมมนุษย์ เพราะฉะนั้น เวลาเรามองโลกอาจมองธรรมชาติ บางคนบอกว่ามองภูเขาสวย เห็นทิวไม้แล้วชอบ เรียกว่ามองธรรมชาติ แต่บางครั้งมองมนุษย์ด้วยกันมองเห็นคุณแม่แล้วสบายใจ เรียกว่าการมองเหมือนกัน เพราะฉะนั้นโลกจึงแยกออกเป็น 2 ส่วนคือ ธรรมชาติ กับมนุษย์ คำว่าดี เป็นคำที่มีความหมายกว้างมาก ในทางปรัชญาถือว่าดีหมายถึง สิ่งที่จะนำไปสู่ ยกตัวอย่างเช่น ยาดี หมายถึง ยาที่นำไปสู่ คือยารักษาโรคนั่นเอง มีดีดี คือมีดีที่นำไปสู่ คือสามารถตัดอะไรก็ได้ หรืออาหารดี หมายความว่าอาหารนำไปสู่ให้เราสุขภาพดีขึ้น เพราะฉะนั้นอะไรที่นำไปสู่สักอย่างหนึ่งเราเรียกว่าดี ดีในที่นี้ดูได้ 2 ทางคือ นำไปให้เราเกิดความสุข หรือนำไปเพื่อให้เราทำงานประสบความสำเร็จชีวิตเราหนีการทำงานไม่ได้ หนีชีวิตส่วนตัวไม่ได้ เพราะฉะนั้นดูว่ามองคนแล้วทำให้เราเกิดความสุข ทำให้ทำงานประสบความสำเร็จ ถ้ารวม 3 ตัว คือเราเห็นหรือเราคิดเกี่ยวกับคน แล้วทำให้เรามีความสุข เรามอง เราคิดกับคน ทำให้เราประสบความสำเร็จ

สรุปความสำคัญของคำว่า การมองโลกในแง่ดี คือ 3 อย่างนี้ต้องผูกพันกันเสมอ คือ การคิด การทำ และผลการกระทำ ถ้าเราคิดดีเราก็ทำดี ผลจะได้ดีด้วย ตัวอย่างเช่น เราคิดถึงเรื่องอาหาร ถ้าเราคิดว่าอาหารนี้ดี เราซื้ออาหารนี้ และผลจะมีต่อร่างกายเรา ถ้าเราคิดถึงสุขภาพ เรื่องการออกกำลังกาย เราก็ไปออกกำลังกาย ผลที่ตามมาคือร่างกายเราแข็งแรง เพราะฉะนั้นถ้าเราคิดหนึ่งอย่าง ทำหนึ่งอย่าง และผลการกระทำออกมาหนึ่งอย่างเสมอ ถ้าการมองโลกจะมีความสำคัญคือ จะช่วยทำให้ชีวิตเรามีความสุข เพราะเราคิดคน ๆ นี้ในแง่ดี เราจะพูดดีกับเขา ผลตามมาคือเขาจะมีปฏิกริยาในทางดีกับเรา ถ้าเราคิดในทางร้ายต่อเขา สมมติมีคนหนึ่งมาเหยียบเท้าเรา ถ้าเราคิดว่าคนที่มาเหยียบเท้าเราเขาไม่สบายจะเป็นลม แสดงว่าเราคิดว่าเขามีสุขภาพไม่ดี เราจะช่วยพยุงเขา แต่ถ้าเราคิดว่าคนนี้แกล้งเรา แสดงว่าเรามองในแง่ไม่ดี เราจะมีปฏิกริยาคือผลักเขา เมื่อเราผลักเขาแล้วเขาอาจจะผลักเราและเกิดการต่อสู้กันได้ เพราะฉะนั้นการคิดที่ดีจะช่วยทำให้ชีวิตเรามีความสุข ถ้าคิดร้ายหรือคิดทางลบชีวิตเราเป็นทุกข์ ถ้าคิดในทางที่ดีเราทำงานประสบความสำเร็จ ถ้าคิดในแง่ลบงานของเราจะมีทุกข์ตามไปด้วย

การมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อจิตใจตัวเองในแง่ของความสุขใจ และยังส่งผลให้มีมุมมองต่อสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบข้างในแง่ดีด้วย แต่ในบางครั้งเคยมีบางท่านบอกว่าเขารู้สึกไม่เข้าใจตัวเอง เช่น เวลาที่คิดจะทำอะไรสักอย่าง เขามีความกลัวว่าจะทำสิ่งนั้นไม่ดี คือมีความกลัวไปเอง

ก็มี คนเรานั้นถูกประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาสอนเรา เราเคยมองอะไร เคยมองแต่สิ่งนั้นอย่างนั้นตลอด ถ้าเราฝึกมุมมองใหม่เราจะสามารถเปลี่ยนได้ ความจริงธรรมชาติในตัวเรามี 2 ด้านเสมอ เหมือนกับเหรียญที่มี 2 ด้าน คือ ด้านหัว กับด้านก้อย ในอดีตที่ผ่านมาถูกฝังให้มองแต่ด้านหัว ก็จะไม่มองอะไรด้านหัวหมด ไม่มองอีกมุมของด้านก้อย ทำให้เรามองในด้านเดียว ดูถูกตนเองไม่สบายใจกับตนเอง มนุษย์เราถ้าจะแยกคุณสมบัติได้ 2 อย่าง คือ คุณสมบัติ และรูปลักษณ์ คุณสมบัติ คือ ความสามารถ คนเราทุกคนมีทั้งส่วนที่ตัวเองเก่ง และส่วนที่ตัวเองอ่อน เรานึกถึงสมัยเรียนจะพบว่าเราเก่งคณิตศาสตร์ แต่อาจไม่เก่งภาษาอังกฤษ เราเก่งกีฬา แต่อาจไม่เก่งดนตรี เพราะฉะนั้นถ้าคนมองด้านเดียวมองว่าเราภาษาอังกฤษไม่เก่ง ดนตรีไม่เก่ง ในส่วนนั้นตอกย้ำว่าตัวเราเองเป็นคนด้อย ถ้าหากเรามองอีกมุมหนึ่งว่าเราเก่งคณิตศาสตร์ เราเก่งพละ เราจะพบว่าในชีวิตของนักกีฬาไม่ได้แปลความว่ามีเหรียญทองเหรียญเดียว ถ้าหากเราอยากเก่งเราเอาด้านความสามารถที่เราเก่งตั้งด้านนี้ออกมาจะทำให้เราเก่งและเด่นขึ้นได้ เราภูมิใจในสิ่งที่ได้ เพราะฉะนั้นเวลามองอย่ามองส่วนที่ตนเองไม่เก่ง ให้หาว่าขณะนี้ตัวเองเก่งอะไร เรียกว่ามองที่ด้านคุณสมบัติ ส่วนรูปลักษณ์ คือคนเราทุกคนดูเรื่องความสุข บางคนส่องกระจกดูตัวเองแล้วท้อถอยว่าทำไมเราแก้มตอบ จมูกแพบ แต่ถ้าดูอีกทีถ้าเราไม่สวยที่จมูกไม่สวยที่แก้ม เราลองดูริมฝีปาก ดูผิวว่าผิวผ่อง ทำไมต้องย่ำแต่จุดที่ไม่ดี หรือถ้าหากว่ารูปร่างตั้งแต่ผมถึงเล็บทำไม่ดี แต่เรามองรวมทั้งตัวโครงสร้างของเรา เราเป็นคนสูงระหงทรง เพียวสวย เวลามองสวยอย่าไปมองแยกส่วนต้องมองรวมทั้งส่วน เวลามองขึ้นอยู่ว่าเรามองจุดไหน พยายามมองจุดเก่งของเรา ทางด้านความสามารถ มองจุดสวยทางด้านรูปลักษณ์แล้วเราจะสบายใจ

รูปแบบของการอธิบายตนเองเพื่อมองโลกในแง่ดี เป็นการแสดงให้เห็นถึงการอธิบายเหตุการณ์ทางบวก หรือลบที่แตกต่างกันของผู้ที่มองโลกในแง่ดีและผู้มองโลกในแง่ร้าย ด้วยรูปแบบของการให้เหตุผลซึ่งเกิดจากการแปรเหตุการณ์ด้วยปัญญาของบุคคลนั้นๆ (Seligman, 1990 :44-52) ได้แบ่งไว้เป็น 3 มิติ ดังนี้

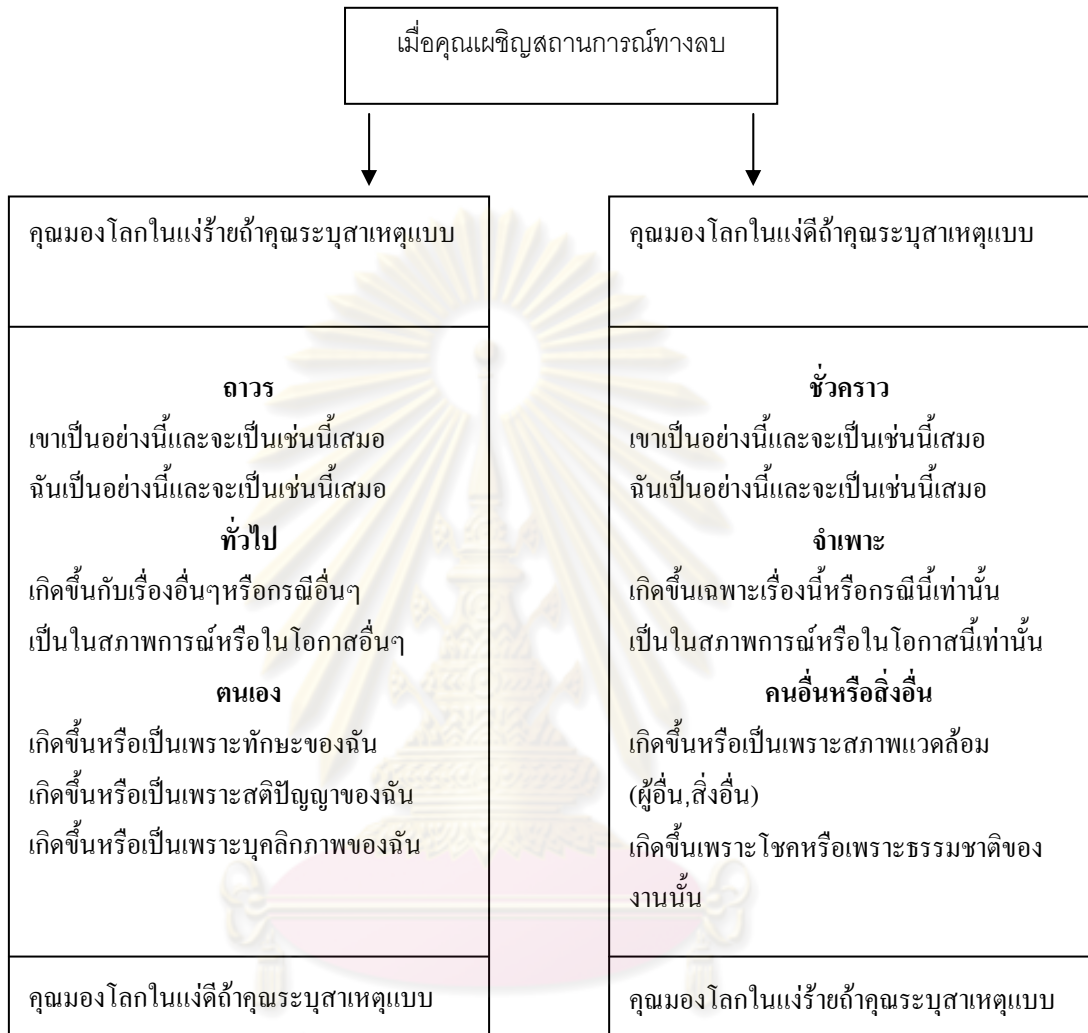
1. มิติความคงทนถาวร (Permanence) เหตุการณ์เกิดขึ้นชั่วคราวหรือคงทนถาวร (Temporary or Changeable VS Permanence) เป็นการมองเหตุการณ์ต่างๆ ว่าเกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราว หรือเกิดขึ้นแบบถาวร ในคนที่มองโลกในแง่ดี จะมองเหตุการณ์ทางลบว่าเกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราว จึงไม่คิดว่าตนเองจะช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ส่วนเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นอย่างถาวร แต่ในคนมองโลกในแง่ร้ายจะคิดตรงกันข้าม คือ เหตุการณ์ทางบวกเป็นเหตุการณ์ที่บังเอิญเกิดขึ้นแค่ครั้งนี้นะเท่านั้น ส่วนเหตุการณ์ทางลบจะเกิดขึ้นอย่างถาวร ทำให้เกิดการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ มีระยะเวลาแห่งความเจ็บปวดที่ยาวนาน ร้อนรนกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด แม้อุปสรรคเล็กน้อยก็มองว่าเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่

2. มิติความเป็นตนเอง (Personalization) เหตุการณ์เกิดขึ้นเพราะตัวเราหรือเกิดจากสถานการณ์รอบข้าง สิ่งแวดล้อม บุคคลอื่น (Impersonal VS Personal) เป็นการมองปัญหาที่เกิดขึ้นไม่เฉพาะเจาะจงหรือเฉพาะตัวบุคคล คนมองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ทางลบว่าเกิดขึ้นจากบุคคลอื่น โชค(ร้าย) หรือเกิดจากธรรมชาติของงานนั้นหรือสิ่งนั้น ทำให้ไม่รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง ส่วนเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นเพราะทักษะ สติปัญญา หรือบุคลิกภาพในตัวเรา แต่ในคนมองโลกในแง่ร้ายจะคิดตรงกันข้าม คือเหตุการณ์ทางบวกเกิดขึ้นจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ตัวเราทำให้เกิด ส่วนเหตุการณ์ทางลบเกิดขึ้นเพราะตัวของเราเอง ซึ่งการตำหนิตนเองแสดงให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ตนเองไม่มีค่า ไม่มีคนรัก

3. มิติความครอบคลุม (Pervasiveness) เหตุการณ์เกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับคนทั่วไป (Specific VS Generalize) คนมองโลกในแง่ดีจะมองเหตุการณ์ทางลบว่า เกิดขึ้นเฉพาะกรณี หรือเป็นในโอกาสนี้เท่านั้น ส่วนเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นไม่เพียงแต่ครั้งนี้ ครั้งต่อไปก็ยังสามารถเกิดขึ้นได้อีก แต่ในคนมองโลกในแง่ร้ายจะคิดตรงกันข้าม คือ เหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นเฉพาะครั้งนี้เท่านั้นแต่สาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ทางลบจะมีผลต่อทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของเขา จากรูปแบบการอธิบายตนเองตามแนวคิดของเซลิ๊กแมน สามารถอธิบายได้ดังแผนภูมิที่ 2 ดังนี้ (จรุงกุล บุรพวงศ์, 2545 : 2)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 2 รูปแบบการอธิบายตนเองตามแนวคิดของเซลิกันแมนสามารถอธิบาย ดังนี้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีการวัดรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีมีวิธีการวัด 2 วิธี (Seligman, 1990) คือ

1. การใช้วิธีการอนุมานสาเหตุ ได้แก่

1.1 แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ (The Attributional Style Questionnaire :ASQ) เป็นแบบสอบถามที่สร้างเพื่อใช้ในการวัดรูปแบบการอธิบายสาเหตุในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งมี

สถานการณ์สมมติทั้งหมด 12 สถานการณ์ ประกอบด้วยสถานการณ์ทางบวกและทางลบอย่างละ 6 สถานการณ์ ซึ่งในแต่ละสถานการณ์จะประกอบด้วย 3 มาตรการโดยวัด 3 มิติ คือ มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติสม่าเสมอและมิติความทั่วไป ในแต่ละสถานการณ์จะมีคำถามให้ตอบ 4 ข้อย่อย ดังนี้ ข้อ1.ถามสาเหตุหลักของเหตุการณ์ (ไม่นำมาคิดคะแนน) ข้อ2-4ถามเกี่ยวกับสาเหตุของสถานการณ์นั้นใน 3 มิติ การคิดคะแนนจะแยกกันระหว่างสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ โดยแบ่งเป็นคะแนนเฉลี่ยในแต่ละมิติ คะแนนรวมทางบวก (Composite Positive : CP) คะแนนรวมทางลบ(Composite Negative : CN) และคะแนนรวม(CP-CN : CPCN)

1.2 มาตรการการมองโลกในแง่ดี (Optimistic's Scale) ใช้สำหรับวัดคุณลักษณะนิสัยการมองโลกจากรูปแบบการอธิบายสถานการณ์ทางบวกและทางลบประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ประจำวันจำนวน 48 ข้อ แบ่งเป็นสถานการณ์ทางบวกและทางลบอย่างละ 24 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อที่วัดในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติสม่าเสมอ และมิติความทั่วไปอย่างละ 16 ข้อ ลักษณะการตอบคำถามเป็นลักษณะบังคับให้เลือกตอบ (forced choice) แต่ละสถานการณ์ประกอบด้วย 2 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบทำเครื่องหมายกากบาทลงในข้อที่ตรงกับความรู้สึกของตนมากที่สุด การให้คะแนนจะให้คะแนนรายข้อ แต่ละข้อจะมีคะแนนเป็น 0-1 คะแนนขึ้นอยู่กับว่าผู้ตอบจะเลือกตอบข้อใด คะแนนจะถูกรวมเป็นรายมิติ คะแนนรวมในสถานการณ์ทางบวก คะแนนรวมในสถานการณ์ทางลบ และผลรวมของคะแนนทั้งฉบับเกิดจากการนำคะแนนรวมจากสถานการณ์ทางบวกลบด้วยสถานการณ์ทางลบ ถ้าผู้ตอบมีคะแนนสูงหมายถึงเป็นผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดี คะแนนต่ำหมายถึงเป็นผู้มองโลกในแง่ร้าย

2. การใช้การวิเคราะห์เนื้อหาคำพูด(The Content Analysis of Verbatim Explanation: CAVE) เป็นวิธีการศึกษาแบบย้อนเวลา เหมาะสำหรับบุคคลที่ไม่ต้องการตอบ หรือไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ การศึกษาโดยใช้ CAVE สิ่งจำเป็นคือ

2.1 เครื่องมือที่เป็นตัวอย่างของคำพูด อาจได้มาจากการบันทึกประจำวันจดหมาย หนังสือ เป็นต้น

2.2 การฝึกตัดสินใจที่จะสกัดตัวอย่างคำพูดทั้งหมดของเหตุการณ์ ซึ่งได้มีการอธิบายสาเหตุไว้เรียบร้อยแล้ว

2.3 ผู้ประเมินที่เป็นอิสระจากกัน 3 คน ซึ่งจะประเมินการอธิบายสาเหตุบนสเกล 7 สเกล (เหมือน ASQ) ในแต่ละมิติของรูปแบบการอธิบาย มีการนำวิธีนี้มาใช้อย่างหลากหลาย มีค่าความเที่ยงระหว่างผู้ประเมินสูง ฝึกง่าย และเพื่อเพิ่มความเที่ยงตรง ผู้ประเมินต้องเป็นอิสระต่อกัน และต้องดูเพียงข้อความที่กำหนดมาให้เท่านั้น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดรูปแบบการมองโลกในแง่ดี จากการศึกษาวิจัยของ Petersan and Seligman (1984 : 347-374) พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี มีดังนี้

1. การถ่ายทอดจากผู้ปกครอง (Intergenerational transmission) เนื่องจากตั้งแต่วัยเด็กนั้นเด็กมีเวลาอยู่กับผู้ปกครองเป็นส่วน และได้รับรู้รูปแบบและแนวคิดในการอธิบายตนเองต่อเหตุการณ์ทั้งที่ดีและเลวร้าย และเด็กจะซึมซับรับเอารูปแบบการอธิบายตนเองนั้นไว้ ซึ่งจะยืนยันโดยงานวิจัยของ Seligman, et al. (1988 : 13-18) ที่ได้ทำการศึกษความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายตนเองและความเข้มเศร้าของเด็กและผู้ปกครอง พบว่ารูปแบบการอธิบายเหตุการณ์เลวร้ายของมารดาและเด็กมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความสัมพันธ์ของรูปแบบการอธิบายตนเองระหว่างเด็กกับบิดา

2. การให้ข้อมูลป้อนกลับของผู้ใหญ่ ในสังคมมนุษย์จะพบเหตุผลมากมายที่ผู้หญิงได้รับประสบการณ์ที่ทำให้ผู้หญิงช่วยเหลือตนเองได้น้อยจากที่ที่เธออาศัย โดยเด็กผู้ชายจะถูกผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองจับตามองทุกพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ถูกหรือผิดในขณะที่เด็กผู้หญิงมักจะถูกพิกเฉย เด็กผู้ชายจะถูกฝึกฝนให้พึ่งพาตนเองขณะที่เด็กผู้หญิงจะถูกสั่งสอนให้พึ่งพาผู้อื่น และเมื่อเขาเหล่านั้นเติบโตขึ้น ผู้หญิงจะค้นพบตนเองว่า ในสังคมและวัฒนธรรมทำให้เธอถูกทำให้ด้อยค่าในกฎการเป็นภรรยาและการเป็นมารดา เมื่อผู้หญิงออกสู่โลกการทำงาน เธอพบว่าประสิทธิภาพของความสำเร็จในการทำงานของเธอดีน้อยกว่าผู้ชาย เมื่อเธอแสดงความคิดเห็น จะได้รับการยอมรับน้อยกว่าผู้ชาย แม้ว่าเธอจะบริหารงานได้ดีกว่าผู้ชายก็ตาม ซึ่งภาวะนี้ทำให้ผู้หญิงเกิดความเครียดมากกว่าผู้ชาย

3. การได้รับความบอบช้ำทางจิตใจครั้งแรก (First major trauma) เวลาและสภาพความเป็นจริงของบุคคลที่ได้รับความบอบช้ำทางจิตใจและเกิดการสูญเสีย ซึ่งบราวน์ และแฮร์ริส (Brown & Harris, 1978 : 789) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเข้มเศร้าในหญิงที่ใช้แรงงานและหญิงที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมที่อยู่ในระดับกลาง ในกรุงลอนดอน พบว่าความเข้มเศร้าในปัจจุบันของหญิงเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการสูญเสียมารดาในอดีตก่อนอายุ 11 ปี ที่เป็นเช่นนี้เพราะการสูญเสียมารดาเป็นเหตุการณ์เลวร้ายที่สำคัญที่เกิดขึ้นจริงและไม่สามารถแก้ไขได้

4. ความล้มเหลวในการแก้ปัญหา (When solutions do not work) หมายถึง การทำงานที่เด็กต้องใช้ความคิดและความเข้าใจแต่เด็กกลับล้มเหลวในการแก้ปัญหานั้น ซึ่งจากการศึกษาของ นอเรน (Seligman, et al., 1988 : 91-114; citing Nolen-hoeksema, 1986. *Developmental differences in explanatory style and its relationship to learned helplessness*) พบว่าส่วนใหญ่ในเด็กที่มีอายุ 4-5 ปี จะมีการตอบคำถามโดยไม่มีกรอธิบายแต่จะพูดถึงการแก้ปัญหา

ขณะที่เด็กอายุ 6 ปี ส่วนใหญ่จะตอบคำถามในลักษณะการอธิบายสาเหตุ จากการศึกษาที่สรุปได้ว่าการแก้ปัญหาจะเกิดขึ้นก่อนการอธิบายสาเหตุ ดังนั้นเมื่อเด็กล้มเหลวในการแก้ปัญหา เด็กจะต้องพัฒนาทฤษฎีนามธรรมชั้นสูง เพื่อนำไปสู่คำตอบใหม่

จากที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จะพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีนั้น คือ การอบรมเลี้ยงดู รองลงมาคือ สังคมสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กที่จะทำให้เด็กซึมซับรับเอาความคิด ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดรูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดี สรุปได้ว่าการที่จะทำให้คนมองโลกในแง่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงหรือทำให้เกิดขึ้นได้โดยเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ของบุคคลนั่นเอง

3.5 ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

เซลิกแมน (Seligman, 1997 : 93-167) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีว่า

1. ทำให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท การศึกษาทั้งในและต่างประเทศพบว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย (มานิช หล่อตระกูล, 2545 :1-3; พิเศษฐ์ รัตนพงษ์เพียรและคณะ, 2542 : 1-35; อ้างอิงจาก Plomin et al.,1992 : 921-930)

2. ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ในคนที่มีภาวะเจ็บป่วยนั้นอาการเจ็บป่วยจะทุเลาได้เร็วกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปีเตอร์สันและเดอ อวีลลา (1995 : 128-132) พบว่ารูปแบบการอธิบายตนเองเพื่อการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อที่ว่า สุขภาพดีสามารถควบคุมได้ (เช่น การควบคุมและการส่งเสริม) อีกทั้งได้มีการศึกษาเปรียบเทียบในผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรง โรคเรื้อรังหรือในผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ก็พบว่าผู้ป่วยที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีกว่าผู้ป่วยที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย เช่น เคเวอร์และคณะ (1994: 1213-1220) พบว่า จากการศึกษาในหญิง 70 คนที่เป็นมะเร็งเต้านมในระยะแรกโดยให้มีการรายงานตนในเรื่องอารมณ์ ความสุข ใน 4 ระยะคือ ระยะก่อนผ่าตัด 1 วัน และหลังจากนั้น 3, 6 ,และ 12 เดือน ซึ่งพบว่าในหญิงที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีมีความสุข สามารถปรับตัวได้ดีกว่า และมีอาการปวดซึมเศร้าน้อยกว่าหญิงที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย หรือในงานวิจัยของ Skiver and Kever(1985 :219-247) ที่ศึกษาในผู้ป่วยผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ (coronary artery bypass surgery) , งานวิจัยของ Effed andTennin (Chang ,2001 :152 ; citing Affleck &Tennen ,1996. Daily processes in coping with chronic pain: Methods and

analytic strategies. p.151-180) ที่ศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง ก็พบว่า ผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีมีการยอมรับและมีการเจ็บปวดน้อยกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายเช่นกัน

3. ทำให้มีความสำเร็จในการทำงาน การเรียน การกีฬา มากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย จากการศึกษาของ Seligman (1982 : 154-158) พบว่าพนักงานขายที่มองโลกในแง่ดีสามารถประสบความสำเร็จในอาชีพมากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย หรือทางเดียวกันก็กีฬาประเภททีมเช่น บาสเกตบอล ในทีมที่มีสมาชิกมองโลกในแง่ดีจะมีโอกาสชนะได้มากกว่า เนื่องจากมีแรงกดดันน้อยกว่า ส่วนในด้านการเรียน Seligman ,et al. (1997 : 13-14) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายตนเอง (การมองโลกในแง่ดี) และเกรดเฉลี่ยในระดับ

มหาวิทยาลัย พบว่ารูปแบบการมองโลกในแง่ดีสามารถทำนายเกรดเฉลี่ย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประสูต หุ่นวงศ์มาศ (2533) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์รูปแบบการอธิบายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งพบว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายตนเองในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

4. ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากคนมองโลกในแง่ดีจะให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ยืนยาว จากการศึกษาของ Karen ,et al. (1999 : 104-113) ที่ศึกษาผลของการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายต่อลักษณะความวิตกกังวล ความดันโลหิตและความอึดในชีวิตรประจำวัน พบว่า คนที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายจะมีลักษณะวิตกกังวลในการเข้าสังคม ไม่เชื่อใจมากกว่าคนที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดี

จากที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีข้างต้น จะเห็นได้ว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะทำให้บุคคลอยู่อย่างมีความสุข เพราะบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเป็นผู้ที่มีกำลังใจที่จะสามารถมองเห็นถึงโอกาสที่จะสามารถพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้นได้ ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีจึงได้ถูกจัดให้เป็นส่วนหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Goleman ,1998) ส่วนในประเทศไทยทางกรมสุขภาพจิต (2543) ได้ทำการศึกษาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เช่นกัน และเห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดีและจัดให้การมองโลกในแง่ดีอยู่ในส่วนหนึ่งขององค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ เก่ง ดี มีสุข และการมองโลกในแง่ดีอยู่ในองค์ประกอบของการมีสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

ปิยะวดี ลีพละบำรุง (2547) ศึกษาการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีและเพศของนิสิตที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดี กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีและมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 36 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 18 คน และนิสิตหญิง 18 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มนิสิตชาย 18 คน และนิสิตหญิง 18 คน เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีจำนวน 9 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเป็นคะแนนการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี วิเคราะห์ข้อมูลโดย t-test แบบกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มเป็นอิสระกัน (t-test independent sample) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการมองโลกในแง่ดีก่อนทดลองของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี(กลุ่มทดลอง) และไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี(กลุ่มควบคุม) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way analysis of variance) เพื่อเปรียบเทียบความแปรปรวนของคะแนนการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลอง พิจารณาตามตัวแปรเพศและการได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีทุกมิติและด้านรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีไม่แตกต่างกัน
3. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อการมองโลกในแง่ดีที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดี

สุมาลี พัวชู (2547) ศึกษาพัฒนาการความสามารถในการคิดสังเคราะห์และการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาแต่ละระดับชั้นของการศึกษาช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1, 2 และ 3) ในเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร เขต 3 โดยจำแนกตามเพศและระดับความถนัดด้านเหตุผล จากกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มแบบสองขั้นตอน จำนวน 676 คนดำเนินการรวบรวม

ข้อมูลด้วยแบบวัดความสามารถในการคิดสังเคราะห์ แบบวัดการมองโลกในแง่ดี และแบบวัดความถนัดด้านเหตุผล หลังจากตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการประมาณค่าเฉลี่ย และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบตัวแปรอิสระ 2 ตัว และ 3 ตัว (2 - Way and 3 - Way Analysis of Variance)

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. ระดับความสามารถในการคิดสังเคราะห์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน นักเรียนหญิงมีความสามารถในการคิดสังเคราะห์สูงกว่านักเรียนชาย และนักเรียนที่มีความถนัดด้านเหตุผลต่ำ ปานกลาง และสูงมีความสามารถในการคิดสังเคราะห์แตกต่างกัน โดยมีระดับเรียงจากน้อยไปสู่มากกว่าตามลำดับ นอกจากนี้ ยังพบว่ามีผลปฏิสัมพันธ์เพียงตัวแปรระดับชั้นกับความถนัดด้านเหตุผล ที่ส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการคิดสังเคราะห์ แต่ไม่พบผลปฏิสัมพันธ์ที่เกิดจากการร่วมกันของตัวแปรอื่น ๆ นอกจากที่กล่าวมาแล้ว

2. ระดับของลักษณะการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยัง พบว่า นักเรียนหญิงมีลักษณะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่านักเรียนชาย รวมทั้งไม่พบว่ามีผลปฏิสัมพันธ์ที่เกิดจากตัวแปรระดับชั้นและเพศที่ส่งผลร่วมกันต่อลักษณะการมองโลกในแง่ดีแต่ประการใด

ศึกษา ประเสริฐกุล (2551) ศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกตามตัวแปรเพศตัวแปรอัตมโนทัศน์ ตัวแปรประสบการณ์ชีวิต และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับระดับอัตมโนทัศน์ ตัวแปรเพศกับประสบการณ์ชีวิต ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน ผู้วิจัยดำเนินการศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 จำนวน 382 คน ได้มาจากการกำหนดตัวอย่างด้วยการสุ่มแบบสองขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดความคิดเชิงบวกแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ และแบบสอบถามประสบการณ์ชีวิต ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.917 0.909 และ 0.786 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติพื้นฐาน และ สถิติทดสอบด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง

สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงและกลุ่มปานกลางมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง ส่วนนักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มต่ำมีความคิดเชิงบวกปานกลาง

นักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบมีความคิดเชิงบวกปานกลาง ส่วนนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวกมีความคิดเชิงบวกค่อนข้างสูง

2. นักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มสูงมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่มีระดับอัตมโนทัศน์ในกลุ่มปานกลางและกลุ่มต่ำตามลำดับ นอกจากนี้ความคิดเชิงบวกมีแนวโน้มสูงขึ้นตามระดับอัตมโนทัศน์จากกลุ่มต่ำสู่กลุ่มปานกลางและกลุ่มสูงอย่างชัดเจน นักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางบวกมีความคิดเชิงบวกสูงกว่านักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบ และความคิดเชิงบวกมีแนวโน้มสูงขึ้นตามกลุ่มนักเรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตทางลบสู่ประสบการณ์ชีวิตทางบวกอย่างชัดเจน ส่วนนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความคิดเชิงบวกไม่แตกต่างกัน

3. ปฏิสัมพันธ์แบบ 2 ปัจจัย ที่เกิดจากตัวแปรเพศกับระดับอัตมโนทัศน์ และเพศกับประสบการณ์ชีวิต ไม่ส่งผลร่วมกันต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

Carver (งามตา วนิทานนท์, 2550 อ้างถึงใน Carver et al. 1993; Stanton; & Snider. 1993; citing Holahan; et al. 1996: 32) ได้ศึกษาบรรดาสตรีผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านม ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมากกว่า มีความพยายามในการจัดการกับปัญหาได้มากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย ส่งผลให้สตรีเหล่านี้สามารถปรับตัวได้ดีกว่าเมื่อต้องเผชิญกระบวนการตรวจสอบชิ้นเนื้อร้าย และอาการเจ็บป่วย

Karty (2001) ศึกษาความสัมพันธ์ของชีวิตที่ยืนยาวกับความคิดเชิงบวก ความไม่มีศัตรู ความวิตกกังวล โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 800 คน แบ่งเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี 603 คน และมองโลกในแง่ร้าย 197 คน ผลการวิจัยพบว่า อายุที่ยืนยาวมีความสัมพันธ์กับความคิดเชิงบวก คนที่มองโลกในแง่ร้ายมีอัตราการเสี่ยงต่อความตายสูงกว่าคนที่มองโลกในแง่ดี

Seligman and Schulman (กรกวรรณ สุพรรณวรรณ, 2544: 32; อ้างถึงใน Seligman & Schulman, 1986) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายกับผลสัมฤทธิ์ทางการทำงาน และการใช้รูปแบบของการอธิบายทำนายนการคงอยู่ในการประกอบอาชีพของตัวแทนขายประกันชีวิต เพราะตัวแทนเหล่านี้มักจะประสบกับเหตุการณ์เลวร้ายบ่อยครั้ง ในการศึกษาได้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวแทนขายประกันทำงานอยู่ก่อนแล้ว จำนวน 94 คน และกลุ่มตัวแทนขายประกันที่เข้าทำงานใหม่จำนวน 101 คน พบว่าในกลุ่มที่เป็นตัวแทนขายประกันอยู่ก่อนแล้ว ผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีขายประกันชีวิตในช่วง 2 ปีแรกได้มากกว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายถึงร้อยละ 37

Seligman and Buchman (1996) ได้ทำการทดลองกับนิสิตที่มีกรมองโลกในแง่ร้าย โดยสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย แบ่งนิสิตออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองได้มีส่วนร่วมในการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) บนแนวคิดการฝึกทักษะจัดการกับความคิด (cognitive coping skill)

โดยใช้การอภิปรายถึงความคิดทางลบเรื่องรังและเรียนทักษะทางสังคมร่วมกับทักษะการงาน เพื่อช่วยป้องกันการซึมเศร้า ส่วนอีกกลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม หลังจากนั้นอีก 18 เดือน สิ่งที่ได้พบคือ 32% ของกลุ่มทดลองมีความอดทนต่อการซึมเศร้าระดับปานกลางถึงรุนแรงอย่างไม่มีเหตุผล เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ซึ่งมีความอดทนต่อการซึมเศร้าระดับปานกลางถึงรุนแรงอย่างไม่มีเหตุผลเพียงแค่ 22% และพบอีกว่ากลุ่มทดลองอีก 7% ที่มีความเครียดผิดปกติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่มีความเครียดผิดปกติถึง 15%

Fresco, et al. (Chang ,2001: 334 ; citing in Fresco, et al. 1995. Poster presented at the annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy.) ได้ปรับเทคนิคพฤติกรรม-ปัญญานิยม ในส่วนของเรื่องการเตือนตนเอง (selfmonitoring)และการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญา(CR หรือ cognitive restructuring) โดยวิธีการรวมกันเพื่อนำมาเป็นรูปแบบการบริหารตนเองและสอนในลักษณะของการมีส่วนร่วมแบบ “วันต่อวัน” ซึ่งจะมีการเตือนตนเองสาเหตุที่ทำให้เกิดทั้งเหตุการณ์ที่ดีและไม่ดีในทั้ง 3 มิติ ผลพบว่า ตามทฤษฎีการแก้ไขตามมาตรฐาน เป็นการแทรกความรู้ความคิดโดยตรง ซึ่งในรูปแบบนี้ส่งผลให้มีการเพิ่มขึ้นของการมองโลกในแง่ดีอย่างมีนัยสำคัญ

Riskind, et al. (Chang ,2001 : 330 -339 ; citing in Riskind, et al. 1996. For every malady a sovereign cure : Optimism training. Journal of Cognitive Psychotherapy.10 : p.105-117) ได้ออกแบบการลดการมองโลกในแง่ร้ายและเพิ่มการมองโลกในแง่ดี โดยการฝึกการมองในทางบวก (positive visualization) โดยผู้บำบัดให้ผู้ถูกบำบัดเลือกเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา และสามารถนำไปฝึกฝนให้ถึงผลลัพธ์ทางบวกได้ โดยผู้บำบัดแนะนำให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงผลลัพธ์ที่สามารถปฏิบัติได้ มากกว่าผลลัพธ์ที่ผู้รับการบำบัดปรารถนาเกินความเป็นจริง แล้วให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการผลลัพธ์ที่เป็นบวกหรือผลลัพธ์ที่ผู้รับการบำบัดคาดหวังไว้ ผลการวิจัยพบว่า สามารถทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้น ต่อมาริคคายน์และคณะ (Riskind, et al. 1996 : 105-117) ได้ทำการศึกษาวิจัยในนักเรียน 83 วิทยาลัย โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มทดลอง คือ 1. กลุ่มทฤษฎีการรู้คิด (standard cognitivetherapy) 2.การฝึกอบรมการมองโลกในแง่ดี (optimism training) 3.กระบวนการคิดดีเลิศ(cognitive priming) กับ 1 กลุ่มควบคุม โดยใช้กระบวนการฝึกผ่อนคลาย (progressive relaxation training) ซึ่งผลพบว่าการฝึกการมองโลกในแง่ดีใน 3 กลุ่มทดลองไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่าระดับการมองโลกในแง่ดีในกลุ่มทฤษฎีการรู้คิดสูงกว่าทุกกลุ่มการทดลอง ขณะที่ในกลุ่มทดลองที่ 3 แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับกลุ่มควบคุม

4. การเข้าสังคม

4.1 ความหมายของการเข้าสังคม

การเข้าสังคม หรือการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

การเข้าสังคม เป็นการปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในสังคม อันได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การพูด การฟัง การทำงานร่วมกันเป็นทีม ฯลฯ รวมทั้งความสามารถในการเข้าใจถึงสถานการณ์ที่หลากหลาย กฎกติกาต่าง ๆ ในสังคม ความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดคำนึงถึงคนรอบข้างอย่างเข้าอกเข้าใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในทางบวกให้เกิดขึ้น เป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ทั้งวัยเด็กที่ต้องการการพึ่งพา การเรียนรู้สิ่งใหม่ในชีวิต วัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนฝูงคนรอบข้าง วัยผู้ใหญ่ที่เริ่มสร้างครอบครัวและต้องการความสำเร็จในหน้าที่การงาน ทักษะสังคมเป็นทักษะที่จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนอย่างเป็นระบบเช่นเดียวกับทักษะอื่น ๆ

4.2 แนวทางการสร้างและพัฒนาการเข้าสังคม มีดังนี้

1. สร้างมิตรภาพ โดยการริเริ่มผูกมิตรและหยิบนั่นมิตรใจดีให้กับผู้อื่นก่อนเสมอ ทั้งต่อเพื่อนฝูง ครูอาจารย์ เช่น การยิ้มอย่างจริงใจ เข้าไปแนะนำตัวแสดงความรู้จักกับผู้อื่น การเรียนรู้จักการเป็นผู้ให้มากกว่าที่จะเป็นผู้รับฝ่ายเดียว อย่างไรก็ตามหากเด็กค่อนข้างมีบุคลิกขี้อาย ควรช่วยเหลือเด็กโดยการเป็นผู้นำการสนทนาเริ่มให้เด็กได้รู้จักกับเพื่อน ๆ หรือคุณครูก่อนจนคุ้นเคย และสามารถสานสัมพันธ์ต่อไปได้ รวมถึงให้เด็กได้เรียนรู้เรื่องนี้อย่างเป็นระบบโดยผ่านเหตุการณ์จริงหรือเหตุการณ์สมมติ เช่น ผ่านการเล่าเรื่องจากนิทานสอนใจ การยกตัวอย่างจากประสบการณ์จริง การสอนให้คิดถึงผู้อื่นโดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา แล้วร่วมกันสรุปเป็นหลักการสอนเด็กในภาคปฏิบัติ ทั้งพฤติกรรมการแสดงออกทั้งคำพูดและการกระทำเพื่อพัฒนาทักษะสังคมด้านต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นจริงในชีวิต

2. เรียนรู้จักกิจกรรมและทำงานเป็นทีม กิจกรรมในการสอนเด็กให้มีทักษะทางสังคมมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงวัย ครูต้องเลือกให้เหมาะสม ตัวอย่างเช่น กิจกรรมสำหรับเด็กวัยอนุบาล 3-5 ปี เป็นวัยที่ต้องเน้นกิจกรรมที่สนุกสนาน และน่าตื่นเต้น เช่น การเดินสำรวจธรรมชาติเป็นกลุ่ม การเล่นเกมกินทาง การเต้นรำและร้องเพลงร่วมกัน ฯลฯ กิจกรรมสำหรับเด็กประถมศึกษา-12 ปี เช่น จับกลุ่มให้มาแสดงละคร จับกลุ่มให้เด็ก ๆ ค้นหาข้อมูลที่

น่าสนใจมานำเสนอหน้าชั้นเรียน การเล่นเกมแฮร์บอล ฯลฯ และกิจกรรมสำหรับวัยรุ่น (Teenage Challenge) ที่มีอายุ 13-17 ปี เป็นช่วงวัยที่เริ่มเข้าสังคมมากขึ้น ชอบทำกิจกรรมที่ความสนุกสนานและท้าทายความสามารถ เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตั้งค่ายพักแรม ฝึกถ่ายทำวิดีโอ ฯลฯ

3. เรียนรู้เกี่ยวกับผู้อื่นและชุมชน ควรส่งเสริมให้เด็กได้ใช้เวลาว่างหรือทำกิจกรรมของโรงเรียน ผ่านการเข้าร่วมโครงการพัฒนาชุมชนหรือช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ตัวอย่างเช่น การเข้าร่วมกิจกรรมกับกองทุนเวลาเพื่อสังคม ที่ผมเป็นประธาน โดยแนวคิดนี้คือ ทำดีได้ไม่ต้องใช้เงิน ด้วยการที่แต่ละคนบริจาคเวลาในการทำความดีเพียงเดือนละ 3 ชั่วโมง อันเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ปลูกฝังการเป็นผู้ที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีส่วนหล่อหลอมการมีจิตสาธารณะ ไม่ไปข้องแวะกับการใช้เวลาไม่เหมาะสมที่ก่อเกิดปัญหา อีกทั้งส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและสังคมโดยจัดระบบงานอาสาสมัคร เพื่อมีส่วนร่วมพัฒนาการเรียนรู้คนเมือง เช่น เยี่ยมเยียนสถานสงเคราะห์ ร่วมสอนและพัฒนาความรู้ให้กลุ่มผู้ด้อยโอกาส การช่วยงานในศูนย์บริการสาธารณสุข การร่วมรณรงค์การประหยัดพลังงาน เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคม

นาตยา แก้วมะเริง (2539) ศึกษาเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ระหว่างเด็กวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพตามทฤษฎีของแคทเทิล ด้านการเข้าสังคม ความวิตกกังวล และความเครียด ที่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. เด็กวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพตามทฤษฎีของแคทเทิลด้านการเข้าสังคมในระดับที่ต่างกัน คือต่ำ ปกติ และสูง มีอัตมโนทัศน์โดยส่วนรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน
2. เด็กวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพตามทฤษฎีของแคทเทิลด้านความวิตกกังวลในที่แตกต่างกัน คือต่ำ ปกติ และสูง มีอัตมโนทัศน์โดยส่วนรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน
3. เด็กวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพตามทฤษฎีของแคทเทิลด้านความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน คือต่ำ ปกติ และสูง มีอัตมโนทัศน์โดยส่วนรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเด็กวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพด้านความเครียดในระดับต่ำ จะมีอัตมโนทัศน์ทางบวกสูงกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพด้านความเครียดในระดับปกติ และระดับสูง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพด้านความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน มีอัตมโนทัศน์ทางด้านลักษณะทางกาย ทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และทางด้านจิตใจ แตกต่างกัน โดยเด็กวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพด้านความเครียดในระดับต่ำ จะมีอัตมโนทัศน์ทางบวกสูงกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพด้านความเครียดในระดับปกติ และระดับสูง

Carren, et al. (2008) ศึกษาผลของภาวะขาดการเข้าสังคมไม่เพียงมีผลต่อคนที่เป็นโรคภัยไข้เจ็บอยู่แล้วเท่านั้น คนดีที่ไม่เจ็บป่วยถ้าดำรงตนอยู่อย่างไม่เข้าสังคมก็มีผลต่อการสูญเสียความทรงจำของคนๆนั้นอีกด้วย

5. โปรแกรมการสอน

5.1 ความหมายของโปรแกรมการสอน

โปรแกรมการสอน หมายถึง รายละเอียดของแนวการจัดการเรียนการสอน เพื่อมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนโดยทั่วไปหรือผู้เรียนที่มีคุณสมบัติพิเศษ เพื่อให้ผู้เรียนนั้นได้รับการพัฒนาตามจุดมุ่งหมายหรือลักษณะของโปรแกรมที่วางไว้ ซึ่งส่วนใหญ่รายละเอียดของโปรแกรมจะประกอบไปด้วยจุดมุ่งหมาย ลักษณะของโปรแกรม การคัดเลือกผู้เข้าร่วมโปรแกรม วิธีการจัดกิจกรรม และการประเมินผลโปรแกรม (ดวงเดือน อ่อนน่วม, 2529 อ้างถึงใน อังศุมล เชื้อชัย, 2543)

โปรแกรมการสอน หมายถึง รายละเอียดของแนวทางการจัดประสบการณ์การเรียนการสอน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้ได้รับการพัฒนาไปตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ให้ได้มากที่สุด โดยที่ผู้สร้างโปรแกรมการสอนจะเรียกชื่อของโปรแกรมแตกต่างกันไปตามจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์หรือลักษณะของโปรแกรมที่วางไว้ (อัมพรรัตน์ วัฒนะโชติ, 2536 อ้างถึงใน นฤมล มณีงาม, 2547)

5.2 องค์ประกอบของโปรแกรมการสอน

โปรแกรมการสอนเป็นเสมือนสื่อที่ก่อให้เกิดลำดับขั้นตอนของกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่จำเป็น โดยมีหน้าที่ที่สำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพให้กับผู้เรียน ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านความสามารถหรือด้านพฤติกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจงตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมนั้นๆ ดังนั้นเพื่อให้โปรแกรมที่สร้างมีประสิทธิภาพ โปรแกรมที่สร้างจะต้องอาศัยองค์ประกอบที่แตกต่างกันออกไปตามจุดมุ่งหมายของแต่ละโปรแกรม เช่น

ดาวใจ อินทร์จันทร์ (2543) ได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการจัดการขยะ โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และได้สรุปว่าโปรแกรมที่สมบูรณ์ต้องมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของโปรแกรม
2. ลักษณะของโปรแกรม
3. คุณสมบัติของผู้ใช้โปรแกรม

4. เอกสารและสื่อของโปรแกรม
5. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
6. การทดลองใช้โปรแกรม
7. การประเมินผลโปรแกรม

Cooper และ Worden (1983 อ้างถึงใน นฤมล มณีงาม, 2547) กล่าวถึงองค์ประกอบของโปรแกรมการสอนไว้ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของโปรแกรม
2. ความต้องการของผู้เรียน ลักษณะผู้เรียน ความสามารถของผู้เรียน
3. กระบวนการเรียนการสอน
4. สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ หนังสือ เกม และสิ่งอื่น ๆ ที่ต้องการใช้

5.3 ขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรมการสอน

บุญชม ศรีสะอาด (2537) กล่าวว่าโปรแกรมที่สมบูรณ์จะต้องมีแบบทดสอบวัดความก้าวหน้าของการเรียนโดยการทำทดสอบก่อนเรียน (Pre-Test) และทดสอบหลังเรียน (Post-Test) แล้วพิจารณาว่าหลังเรียนผู้เรียนแต่ละคนมีคะแนนมากกว่าก่อนเรียนมากน้อยเพียงใด ดังนั้นโปรแกรมที่ดีต้องประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาหลักสูตร จะต้องศึกษาหลักสูตรให้ละเอียดเพื่อทราบว่าต้องสอนอะไร มีเนื้อหาอย่างไร ทั้งนี้ควรศึกษาเอกสารหลักสูตรต่างๆ เช่น เนื้อหาที่จะนำมาสอน การสร้างโปรแกรม ทฤษฎีการสอน ฯลฯ

ขั้นที่ 2 กำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมและสร้างเครื่องมือต่างๆที่จะใช้วัดประเมินผลของโปรแกรม จุดประสงค์ที่จะกำหนดเป็นจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ผู้สร้างโปรแกรมคาดหวังว่าหลังผู้เรียน เรียนจบโปรแกรมที่ตั้งไว้แล้วจะเกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง โดยจะกำหนดเป็นจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (Behavioral Objectives)

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์ภารกิจ (Task Analysis) เพื่อทราบว่าในการเรียนเรื่องนั้นๆจะต้องอาศัยความรู้พื้นฐานหรือพฤติกรรมเมื่อเริ่มเข้าเรียนอะไรบ้างระหว่างที่เรียนนั้นจะต้องเรียนรู้อะไรบ้าง และพฤติกรรมขั้นสุดท้าย (Terminal Behavior) คืออะไร

ขั้นที่ 4 สร้างแบบทดสอบ เพื่อวัดประเมินผลโปรแกรมโดยยึดจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมเป็นหลัก แบบทดสอบนอกจากจะช่วยให้ทราบผลของโปรแกรมแล้วยังช่วยให้ทราบถึงการพัฒนาความรู้ของผู้เรียนที่ได้รับในระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมด้วย โดยพิจารณาจากคะแนนสอบหลังเรียนกับก่อนเรียน

Joyce และ Weil (1986 อ้างถึงใน นฤมล มณีงาม, 2547) กล่าวถึงการพัฒนารูปแบบการสอน สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1. รูปแบบการสอนต้องมีทฤษฎีรองรับ
2. เมื่อพัฒนารูปแบบการสอนแล้ว ก่อนนำไปใช้อย่างแพร่หลายต้องมีการวิจัยเพื่อทดสอบทฤษฎี การตรวจสอบคุณภาพในเชิงการใช้ในสถานการณ์จริง และนำข้อค้นพบมาปรับปรุงแก้ไข
3. การพัฒนารูปแบบการสอนจะมีจุดมุ่งหมายหลักที่ถือเป็นตัวตั้งในการพิจารณาเลือกรูปแบบไปใช้ กล่าวคือ ถ้าผู้นำรูปแบบการสอนไปใช้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายหลักจะทำให้เกิดผลสูงสุด แต่ก็สามารถนำรูปแบบนั้นไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่นได้ถ้าเห็นว่าเหมาะสม

McLaughlin และ Eaves (1976 อ้างถึงใน นฤมล มณีงาม, 2547) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาโปรแกรมการสอนไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การประเมินผู้เรียน (Assessment) เป็นการประเมินผู้เรียนก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ข้อมูลส่วนนี้สามารถนำมาจากการสัมภาษณ์ สอบถามผู้ปกครอง ครู หรือนักเรียน โดยใช้แบบตรวจสอบรายการเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้เรียน จากการทดสอบ หรือการสังเกตก็ได้ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการสร้างโปรแกรม

2. การตั้งเป้าหมายและจุดประสงค์ในการเรียนการสอน (Setting Goals and Instructional Objective) การกำหนดเป้าหมายโดยทั่วไปซึ่งอาจอยู่ในขอบเขตของหลักสูตรที่เหมาะสมกับผู้เรียน และทำการกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียนการสอน ซึ่งมีลักษณะเป็นข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมที่คาดหวังว่าจะเกิดกับผู้เรียนที่เฉพาะเจาะจงลงไป

3. การวิเคราะห์งาน (Task Analysis) เป็นขั้นตอนการตีความทักษะและเนื้อหาในการเรียนออกมาเป็นขั้นตอนย่อยๆ ซึ่งอาจจัดเรียงตามลำดับความยากง่ายของเนื้อหา เพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะความรู้หรือพฤติกรรมของผู้เรียน

4. การเลือกและการใช้กลยุทธ์ในการเรียนการสอนรวมทั้งวัสดุอุปกรณ์ (Selection and Use of Instructional Strategies, Including Materials) กลยุทธ์ในการเรียนการสอน คือ การกำหนดว่าผู้สอนจะสอนอย่างไร การฝึกหัด การให้ผลย้อนกลับ การให้แรงเสริม รวมถึงการให้คำแนะนำแก่ผู้เรียน นอกจากนี้ผู้สอนจำเป็นต้องเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับการเรียนการสอนนั้นๆ ด้วย

5. การประเมินผลโปรแกรม (Program Evaluation) คือการประเมินผลผู้เรียนในโปรแกรมว่าได้เกิดพฤติกรรมหรือบรรลุเป้าหมายของโปรแกรมที่กำหนดไว้หรือไม่ ซึ่งถ้าไม่ก็จำเป็นต้องตรวจสอบข้อบกพร่องของโปรแกรมในส่วนต่างๆ อาทิเช่น ความถูกต้องของขั้นตอนในการเรียนการสอน การเลือกเนื้อหาที่ใช้ในโปรแกรม เป็นต้น เพื่อทำการปรับปรุงโปรแกรมต่อไป

5.4 การประเมินผลโปรแกรมการสอน

ทิสนา แคมมณี (2545) กล่าวว่า การประเมินผลนั้นมีแนวคิดสำคัญ 2 แนวคิด คือ การประเมินผล ที่ตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Evaluation” หมายถึง การรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของผู้เรียนด้านต่างๆที่ได้ทำการวัดผลไว้แล้ว และนำมาวินิจฉัยตัดสินคุณค่าด้วยเกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่ง การประเมินผลเป็นผลของการตัดสินใจจากผู้ประเมิน ไม่ใช่ผลจากการวัดโดยตรง แต่ต้องนำผลจากการวัดมาตัดสินด้วยเกณฑ์อีกครั้งหนึ่ง และแนวคิดที่ 2 การประเมินผลที่ตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Assessment” หมายถึง กระบวนการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของผู้เรียนด้านต่างๆทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณลักษณะ และนำมาเรียบเรียงอย่างเป็นระบบ และป้อนกลับให้แก่ผู้เรียนหรือครูนำไปใช้ในการตัดสินใจเกี่ยวกับผู้เรียนหรือตัดสินประสิทธิภาพในการจัดกระบวนการเรียนรู้ผู้เรียน

Tyler (อ้างอิงใน รัตติยา หงษ์สกุล, 2546) กล่าวว่า การประเมินผล คือ การเปรียบเทียบพฤติกรรมเฉพาะอย่างกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่วางไว้ โดยมีความเชื่อตามจุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้อย่างชัดเจน วัตถุประสงค์ และจำเพาะเจาะจงมาแล้ว เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางช่วยในการประเมินผลได้อย่างดีในภายหลัง โดยกำหนดจุดประสงค์ของการประเมิน คือ

1. เพื่อตัดสินใจว่าจุดประสงค์ของการศึกษาที่ตั้งไว้ในรูปแบบของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมนั้นประสบผลสำเร็จหรือไม่ ส่วนใดที่ประสบผลสำเร็จอาจเก็บไว้ใช้ได้ต่อไป แต่ส่วนที่ไม่ประสบความสำเร็จก็นำไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป
2. เพื่อประเมินความก้าวหน้าทางการศึกษาของกลุ่มประชากรขนาดใหญ่ เพื่อให้สาธารณชนได้ข้อมูลที่เชื่อถือได้ ในอันที่จะช่วยให้เข้าใจปัญหาและความต้องการทางการศึกษา และใช้ข้อมูลนั้นเป็นแนวทางในการปรับปรุงนโยบายทางการศึกษาที่คนส่วนใหญ่เห็นด้วยต่อไปในอนาคต

5.5 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลโปรแกรม

1. แบบทดสอบ (Test) แบบทดสอบที่ดีจะต้องมีความตรง (Validity) คือสามารถวัดในสิ่งที่ต้องการวัดได้ตรง และมีความเที่ยง (Reliability) คือไม่ว่าจะใช้วัดกี่ครั้งก็ตามก็ได้ค่าใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ยังควรมีค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกที่เหมาะสมด้วย
2. แบบสังเกต (Observation Form) เป็นแบบฟอร์มที่ใช้ในการสังเกตสิ่งที่ต้องการสังเกต โดยจัดทำเป็นแบบฟอร์มขึ้นมาในรูปของ “แบบสำรวจรายการ” หรือ “แบบบันทึกพฤติกรรม”
3. แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลที่ต้องการจะทราบตามวัตถุประสงค์ของผู้สร้าง

4. แบบสำรวจรายการ (Checklist) ใช้ในการสำรวจหรือสังเกตสิ่งต่างๆ ที่ต้องการสำรวจหรือสังเกต

5. แบบสำรวจรายการอินเวนทอรีส์ (Inventories) ใช้ในการสำรวจหรือสังเกตสิ่งที่ต้องการสำรวจหรือสังเกตเช่นเดียวกับแบบสำรวจรายการ (Checklist) เพียงแต่แบบสำรวจอินเวนทอรีส์นี้ไม่มีรายชื่อใดเพียงข้อเดียวที่สามารถเป็นตัวแทนแสดงผลสัมฤทธิ์ของสิ่งที่วัดได้ กล่าวคือรายการที่สำรวจทั้งหมดจะสะท้อนให้ภาพรวมในเรื่องเดียวกันในขณะที่แบบสำรวจรายการประเภท Checklist นั้นรายการที่สำรวจแต่ละรายการสามารถแสดงผลในตัวเองได้

6. แบบบันทึกพฤติกรรมหรือข้อมูลที่สังเกต (Anecdotal Record) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสังเกต โดยผู้สังเกตต้องบันทึกข้อมูลที่สังเกตได้ลงไป

7. แบบสัมภาษณ์ (Interview Form) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสอบถามหรือสัมภาษณ์บุคคล ซึ่งอาจเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) โดยมีรายการข้อความที่ชัดเจนตายตัวตามวัตถุประสงค์ หรือถ้าเป็นแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างอาจมีข้อมูลให้คำแนะนำในการสัมภาษณ์หรือมีเฉพาะคำถามหลักๆ ให้เป็นตัวอย่างเท่านั้น

8. มาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) ใช้ในการวัดการเรียนรู้ด้านทักษะและด้านอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยรายการที่ต้องการให้สังเกตและมาตรฐานประมาณค่า ซึ่งกำหนดเป็นตัวเลขหรือข้อความที่บ่งบอกถึงระดับคุณภาพของสิ่งที่สังเกต ซึ่งผู้สังเกตจะต้องสังเกตพฤติกรรมตามรายการที่กำหนด และทำการประเมินคุณภาพของสิ่งที่สังเกตตามเกณฑ์ที่มาตรฐานประมาณค่าให้ไว้

9. แบบทดสอบทางจิตวิทยา ใช้วัดตัวแปรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยา เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม เจตคติ และบุคลิกลักษณะต่างๆ นอกจากนั้นยังมีแบบวัดทางสังคมมิติ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้สังเกตพฤติกรรมและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของคนในกลุ่มด้วย

10. แฟ้มสะสมผลงานหรือแฟ้มผลงานดีเด่น (Portfolio) เป็นแฟ้มรวบรวมผลงานและหลักฐานการเรียนรู้ที่แสดงถึงความรู้ ความสามารถ ทักษะ เจตคติ และพัฒนาการของนักเรียนอย่างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อใช้ในการประเมินความสามารถของผู้เรียนในด้านต่างๆ

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพหุปัญญา

ขวัญจิรา ภูสังข์ (2547) ได้ศึกษาเรื่องความสามารถทางพหุปัญญาที่ได้รับการจัดประสบการณ์ปฏิบัติการทดลองประกอบอาหารตามรูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้ การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ปฏิบัติการทดลองประกอบอาหารตามรูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้ กลุ่ม

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 4 – 5 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียน 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนวัดสิตาราม สำนักงานเขตป้อมปราบศัตรูพ่ายกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย การทดลองนี้ใช้เวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 120 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แผนการจัดประสบการณ์ทดลองประกอบอาหารตามรูปแบบ พหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้และแบบสังเกตพฤติกรรมความสามารถทางพหุปัญญาซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย มัธยฐาน ความเบี่ยงเบน มาตรฐาน และการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Ranks Test ผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ปฏิบัติการทดลองประกอบอาหารตามรูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้ มีความสามารถทางพหุปัญญาสูงขึ้นทุกด้าน ได้แก่ ความสามารถทางด้านภาษา ความสามารถด้านตรรกะ / คณิตศาสตร์ ความสามารถทางด้านมิติสัมพันธ์ ความสามารถทางด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว ความสามารถทางด้านดนตรี / จังหวะ ความสามารถทางด้านมนุษยสัมพันธ์ ความสามารถทางด้านการเข้าใจตนเอง และความสามารถทางด้านธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความสามารถทางพหุปัญญา มีการเปลี่ยนแปลงทางสูงขึ้น

พนารัตน์ สมานไทย (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญา ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์สำหรับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ช่วงชั้นที่ 3 ตามทฤษฎีพหุปัญญาของการ์ดเนอร์ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญา ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์สำหรับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ช่วงชั้นที่ 3 ตามทฤษฎีพหุปัญญาของการ์ดเนอร์ เชาวน์ปัญญา ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ที่นำมาศึกษามี 4 ด้าน คือ การคำนวณ การค้นพบแบบรูปแบบและความสัมพันธ์ การใช้เหตุผลแบบอุปนัยและการใช้เหตุผลแบบนิรนัย ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ในอำเภอศีขรภูมิ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1 จำนวน 5,271 คน การศึกษาครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นการดำเนินการสร้างแบบทดสอบ ระยะที่ 2 เป็นการปรับปรุงและหาคุณภาพของแบบทดสอบ ระยะที่ 3 เป็นการสร้างเกณฑ์ปกติ ผลการวิจัย พบว่า แบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญา ด้านตรรกะและคณิตศาสตร์ที่สร้างขึ้นมามีคุณภาพที่ยอมรับได้ นั่นคือมีความตรงเชิงโครงสร้าง โดยมีค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งได้ค่า GFI เท่ากับ 0.916 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว ซึ่งได้ค่า AGFI เท่ากับ 0.908 และดัชนีรากของกำลังสองของส่วนที่เหลือ ซึ่งได้ค่า RMR เท่ากับ 0.044 มีค่าสัมฤทธิ์ความเชื่อมั่น DR – 20 เท่ากับ 0.87 ความยากง่ายมี

ค่าตั้งแต่ 0.245 ถึง 0.77 และอำนาจจำแนกมีค่าตั้งแต่ 0.22 ถึง 0.67 นอกเหนือจากการสร้างแบบทดสอบดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยได้พัฒนาตารางเกณฑ์ปกติในรูปคะแนนที่ปกติ เพื่อใช้ในการแปลความหมายของคะแนนแบบทดสอบสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง

วิลินดา พงศ์ธราธิก (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นไทยกลางแจ้ง ผลการวิจัย พบว่า ความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นไทยกลางแจ้งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พิมพ์พรรณ ทองประสิทธิ์ (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ มีคะแนนความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัย สูงขึ้นทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกช่วงของการเปรียบเทียบ และความสามารถทางพหุปัญญาทุกด้านมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่สูงขึ้นตลอดช่วงเวลาของการจัดกิจกรรม

วันดี สุตสน (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสามารถในการแก้ปัญหาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้ การศึกษาการวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชายและหญิง อายุระหว่าง 5 – 6 ชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนสามัคคีบำรุง สังกัดกรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 2 การศึกษา 2549 ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากมา 1 ห้องเรียน จากจำนวน 3 ห้องเรียน แล้วคัดเลือกเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางความสามารถในการแก้ปัญหาค่า จำนวน 15 คน เพื่อจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้ใช้เวลาในการทดลองจำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน ๆ ละ 15 นาที รวมทั้งสิ้น 32 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือแผนการจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้ และแบบทดสอบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาสำหรับเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .86 แบบแผนการวิจัยใช้แบบ The One – Group Pretest – Posttest Design วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย และ t – test แบบ Dependent Sample ผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้ มีความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเองและความสามารถในการแก้ปัญหาดตนเองที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นของเด็กปฐมวัยมีค่าสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความสามารถในการแก้ปัญหาค่าของเด็ก

ปฐมวัย หลังการจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้มีค่าสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรม โดยใช้รูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปราณี อุปฮาด (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องการคิดเชิงเหตุผลของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ตามรูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้ การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบการคิดเชิงเหตุผลของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ตามรูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชายหญิงที่มีอายุระหว่าง 5 – 6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนวัดไผ่เงินโชตนาราม สำนักงานเขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร จำนวน 15 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย การทดลองใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 20 – 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แผนการจัดประสบการณ์ตามรูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้และแบบทดสอบการคิดเชิงเหตุผล ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .882 แบบแผนวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ One – Group Pretest – Posttest Design สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t – test แบบ Dependent Sample ผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ตามรูปแบบพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้ มีการคิดเชิงเหตุผลหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุทธิธนา ชันอาสา (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบโครงการ ผลการวิจัย พบว่า หลังจากการได้รับการจัดประสบการณ์แบบโครงการ เด็กปฐมวัยมีความสามารถทางพหุปัญญาสูงขึ้นทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกช่วงของการเปรียบเทียบ

หทัยรัตน์ ทรวดทรง (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการสอนแบบจิตปัญญา ผลการวิจัย พบว่า หลังจากการได้รับการจัดกิจกรรมการสอนแบบจิตปัญญา เด็กปฐมวัยมีความสามารถทางพหุปัญญาสูงขึ้นทุกด้าน ได้แก่ ด้านภาษาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในบางช่วงของการเปรียบเทียบ และความสามารถทางพหุปัญญาทุกด้านมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่สูงขึ้น ตลอดช่วงเวลาของการจัดกิจกรรม

Carson (1995 อ้างถึงใน เยาวพา เดชะคุปต์, 2551) ได้ศึกษาความแตกต่างในชั้นเรียน : ทฤษฎีพหุปัญญากับการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ จุดประสงค์ในการศึกษาเพื่อตัดสินว่าการแก้ปัญหาแบบดั้งเดิมและตามทฤษฎีพหุปัญญาจะมีความแตกต่างกันอย่างไรกับการพัฒนารายบุคคล และรายกลุ่ม โดยศึกษาเปรียบเทียบจากข้อมูลพื้นฐานด้านวัฒนธรรม เชื้อชาติ มีการแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีกระบวนการทดลอง 6 ขั้นตอน คือ การทดสอบก่อนเรียน

กำหนดปัญหา วิเคราะห์ปัญหา แก้ปัญหา สังเกตผล และทดสอบก่อนเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ANOVA ผลการวิจัย พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพราะทฤษฎีพหุปัญญาที่มีการแก้ปัญหาได้ดีกว่าทฤษฎีแบบดั้งเดิม

Mueller (1995 อ้างถึงใน สันติศักดิ์ ฝาผาย,2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “The educational implications of Multiple intelligences grouping within a cooperative learn environment” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการรับรู้ระหว่างกลุ่มที่ไม่มี ความแตกต่างกันทางความสามารถทางพหุปัญญา (Heterogeneous Multiple Intelligence Cooperative group) และกลุ่มที่มีความแตกต่างกันทางความสามารถทางพหุปัญญา (Homogeneous Multiple Intelligence Cooperative group) โดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาของ การ์ดเนอร์ และวิธีการสอนแบบมีส่วนร่วมของจอห์นสัน และ จอห์นสัน เนื้อหาที่เรียนเป็นเรื่องร่างกายมนุษย์ โดยปรับมาจากบทเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ที่ออกแบบโดย เดวิด เล-เซียร์ ซึ่งทำการทดลองกับนักเรียนระดับ 4 การศึกษาเป็นการวิจัยกึ่งทดลองผสมผสานกับวิจัยเชิงคุณภาพตามทฤษฎีของ Strauss Grounded กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 4 จำนวน 22 คน Metcalf Laboratory School ในรัฐอิลลินอยส์ ระหว่างปี การศึกษา 1994 – 1995 โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มอ่อน และกลุ่มแข็ง โดยใช้แบบสอบถามการสังเกตและการสัมภาษณ์ ผลการตรวจสอบ พบว่า มีนักเรียนจำนวน 4 คน ให้อยู่ในกลุ่มที่มีความแตกต่างกัน (Heterogeneous) และอีก 4 คน ให้อยู่ในกลุ่มที่ไม่มี ความแตกต่างกัน (Homogeneous) มีการทดสอบก่อนและหลังเรียนเรื่องร่างกายมนุษย์เพื่อวัดความรู้ด้านเนื้อหาเครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสังเกต การจับบันทึก การเขียนบันทึกส่วนตัวของนักเรียนถึงครู การสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม การลงศึกษาภาคสนามเพื่อการทดสอบปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การวัดความสามารถทางพหุปัญญา ช่วยให้เห็นจุดแข็งและจุดอ่อนของนักเรียน แต่เครื่องมือไม่สามารถระบุจุดแข็งของแต่ละคนได้ ในบางกรณีนักเรียนที่ถูกเลือกให้อยู่ในกลุ่มที่มีความแตกต่างกันกลับมีความสามารถเช่นเดียวกับกลุ่มที่ไม่มี ความแตกต่างกัน กลุ่มที่ไม่มี ความแตกต่างกันจะมีความสามารถในการใช้เหตุผลและการคิดคำนวณมากกว่ากลุ่มที่มีความแตกต่างกัน นักเรียนในกลุ่มที่ไม่มี ความแตกต่างกันสามารถแสดงบทบาทและมีส่วนร่วมในความสำเร็จของกลุ่ม ทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ในกลุ่มที่มีความแตกต่างกันใช้เวลามากกว่าในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย และขาดผู้นำที่เข้มแข็ง แต่สมาชิกแต่ละคนได้ทำงานในแต่ละส่วนของงานที่ได้รับมอบหมาย สมาชิกพอใจในบทบาทของตนเองและกลุ่มช่วยสนับสนุนจนงานสำเร็จ เครื่องมือวัดความสามารถทางพหุปัญญาถูกนำมาใช้เพื่อให้มองเห็นจุดแข็งและจุดอ่อนของนักเรียนแต่ละคน นักเรียนทุกคนได้ทำแบบทดสอบก่อนเรียนและ

หลังเรียน การเรียนแบบมีส่วนร่วมจำเป็นต้องอาศัยทักษะทางสังคมควบคู่ไปด้วย การแบ่งกลุ่ม การเรียนแบบมีส่วนร่วมโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาไม่มีผลเสียต่อการเรียนรู้เนื้อหาวิชา

Mattetal (1997) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง เจตคติต่อหลักสูตรพหุปัญญาการวิจัยนี้ได้ศึกษาผลกระทบของหลักสูตรพหุปัญญาในโรงเรียนประถมศึกษาระดับมัธยมศึกษาขนาดใหญ่แห่งหนึ่ง ในเขตชานเมือง ได้สังเกตชั้นเรียน สัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้ปกครอง และสัมภาษณ์นักเรียน ครู ผู้ปกครอง และผู้บริหารโรงเรียน ใช้เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลที่เกิดจากการวิจัยมีแนวคิดที่เกิดขึ้นจากข้อมูล 3 แนวคิด 1) นักเรียน ครู และผู้ปกครองมีเจตคติที่ดีมากต่อแนวคิด เรื่อง ที่วัดโดยพหุปัญญา 2) กลุ่มคนทั้ง 3 กลุ่มนี้ มีเจตคติที่ดีต่อการนำหลักสูตรนี้ไปใช้ในโรงเรียน ซึ่งได้แก่การยืดหยุ่นของเวลา ห้องกิจกรรมและกลุ่มวิชาที่เพิ่มขึ้น และ 3) การนำแนวคิดเกี่ยวกับชั้นเรียนพหุปัญญาไปใช้ไม่เท่ากันทุกชั้นเรียน มีข้อเสนอแนะว่า การยอมรับแนวคิดเกี่ยวกับพหุปัญญา ส่งผลในทางที่ดีต่อการเรียนรู้ของนักเรียนมากกว่าผลกระทบของหลักสูตรพหุปัญญา

Sweeney (1998 อ้างถึงใน สันติศักดิ์ ผาผาย,2546) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ Multiple Intelligence Profiles : Enhancing Self-Esteem and Improving Academic Achievement” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียน และการแสดงออกของนักเรียนที่อาศัยอยู่ในเมืองของรัฐฟลอริดา โดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาของการ์ดเนอร์ เป็นการศึกษาประสิทธิภาพของนักเรียนระดับอนุบาลจำนวน 19 คน โดยใช้เวลาในการศึกษา 18 สัปดาห์ สำหรับเครื่องมือใช้ในการศึกษา คือ Teele Inventory of Multiple Intelligence (TIMI). Slosson Oral Readingtest – Revised ZSORT – R แบบวัดความพร้อมของโรงเรียน TIMI ใช้ในการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน ในระหว่างการเรียนรายวิชาตามโครงการมีนักเรียนจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่ามีความสามารถด้านต่างๆ สูงขึ้น ในขณะที่นักเรียนบางคนลดลง มีนักเรียนจำนวน 5 คน ที่พบว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลง จากการวิจัยยังพบอีกว่า ปัญหาด้านวินัยในชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Gardner (1998 อ้างถึงใน เยาวพา เดชะคุปต์,2551) จากการศึกษาในโครงการวิจัย “โครงการสเปกตรัม” (Project Spectrum) ของการ์ดเนอร์และคณะ ได้นำเสนอกิจกรรมส่งเสริมพหุปัญญาให้กับเด็กอนุบาล ในบริบทของสังคมอเมริกันที่ยอมรับ โดยกำหนดเนื้อหาการสอน และกิจกรรมที่ส่งเสริมปัญญา แต่ละด้านที่จัดทำขึ้นเฉพาะ โดยมุ่งเน้นให้เด็กใช้วิธีการคิด แก้ปัญหา และพัฒนาการการเรียนรู้ภายใต้บรรยากาศที่ส่งเสริมความร่วมมือ และ การ์ดเนอร์ (Gardner,1993) ยังเชื่อว่าบทบาทวัฒนธรรมเกือบทุกบทบาท ไม่ว่าจะซับซ้อนมากเพียงไร จะต้องอาศัยปัญญาหลายด้าน ผสมผสานกันอย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้คนเราประสบความสำเร็จในการพัฒนาพหุปัญญา

Mcgraw (1998:188 อ้างถึงใน เยาวพา เดชะคุปต์,2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ทฤษฎีพหุปัญญากับการเรียนรู้คณิตศาสตร์ โดยเปรียบเทียบยุทธศาสตร์การเสริมแรง จุดมุ่งหมายการศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ประการ คือ การวัดผลการใช้การเสริมแรงตามทฤษฎีพหุปัญญาของการัดเนอร์ในการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียน โดยเปรียบเทียบนักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากการเสริมแรงน้อย และมาก ประชากร คือ นักเรียนเกรด 4 ที่เรียนคณิตศาสตร์ ในการทดลองส่วนแรก เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์นักเรียน 4 กลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญา ในการเสริมแรง และวิธีการเสริมแรงแบบที่ครูเคยปฏิบัติอยู่แล้ว ส่วนที่ 2 ของการวิจัย นักเรียนถูกแบ่งกลุ่มโดยจัดลำดับความสำเร็จในการใช้วิธีการเสริมแรงตามทฤษฎีพหุปัญญาเป็น 3 ลำดับ คือ สูง กลาง และต่ำ เพื่อเปรียบเทียบความสัมพันธ์ โดยการใช้ทดสอบก่อนเรียนและทดสอบหลังเรียนจากการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า นักเรียนที่ถูกเสริมแรงมีความสามารถในการเรียนคณิตศาสตร์ ไม่แตกต่างกัน ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้รับอิทธิพลจากการเสริมแรงสูงเรียนคณิตศาสตร์สูงกว่าก่อนเรียนคณิตศาสตร์ และด้านสังคม และด้านภาพมิตี

Ford (2000 อ้างถึงใน เยาวพา เดชะคุปต์,2551) ได้ทำการศึกษาผลการใช้ทฤษฎีพหุปัญญา และการสอนแบบผสมผสานระดับเกรด 7 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบประสิทธิภาพของทฤษฎีพหุปัญญาการสอนแบบผสมผสานว่ามีต่อการพัฒนาการเรียนของนักเรียน เกรด 7 มากน้อยแค่ไหน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งใช้การสอนแบบดั้งเดิม และอีกกลุ่มใช้การสอนโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญา และวิธีผสมผสานโดยการสอนคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ และสังคมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญา และวิธีผสมผสานมีคะแนนด้านภาษาสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบดั้งเดิม และนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาและวิธีผสมผสาน และการสอนแบบดั้งเดิม ไม่มีผลต่อตัวแปรด้านเพศและเชื้อชาติแต่อย่างใด

จากการศึกษาวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาพบว่า การจัดการเรียนการสอนตามแนวพหุปัญญาส่งผลต่อการเรียนรู้ของนักเรียน และสามารถพัฒนาศักยภาพผู้เรียนได้เป็นอย่างดี สรุปได้ว่าทฤษฎีพหุปัญญาเป็นวิถีทางที่ดีที่ช่วยในการเติมเต็มศักยภาพของมนุษย์ เอกสารเกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัย เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 มีขั้นตอนการทำวิจัย 6 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน
2. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. การสร้างโปรแกรมส่งเสริมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา
4. การออกแบบการทดลอง
5. การดำเนินการทดลอง
6. การวิเคราะห์ข้อมูล



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำมากำหนดแนวทางในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา มีวิธีการศึกษาดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน สภาพทางสังคม และบริบทแวดล้อมของนักเรียนจากการลงไปสังเกตและสอบถาม เพื่อให้ได้สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแท้จริง
2. ศึกษาแนวคิดและหลักการของทฤษฎีพหุปัญญาจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. ศึกษาความหมายและการพัฒนาของพัฒนาการทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ ทักษะการมองโลกในแง่ดี และทักษะการเข้าสังคมจากตำรา เอกสาร และงานวิจัย และแหล่งข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้อง

2. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยรัฐวิทยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 2 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 ต้องผ่านการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และได้คะแนนอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติสำหรับช่วงอายุ 12-17 ปี โดยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้ประเมินจากความสามารถด้านหลัก 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งแยกเป็นด้านย่อยได้ 9 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหา สัมพันธภาพกับผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต ความสุขสงบทางใจ โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกคะแนนในเรื่องความสามารถด้านมีแรงจูงใจ ด้านสัมพันธภาพ เพราะความสามารถทั้งสองด้านที่กล่าวมานั้นมีความสอดคล้องกับทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม ทั้งนี้เป็นการประเมินเพื่อให้มองเห็นความบกพร่องของความสามารถทางด้านอารมณ์ที่ต้องพัฒนาแก้ไข

โดยเกณฑ์ปกติของการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในช่วงอายุ (12 – 17ปี) มีดังนี้

1. ด้านเก่ง

1.1 ควบคุมตนเอง ช่วงคะแนนปกติ 14 – 18

1.2 เห็นใจผู้อื่น ช่วงคะแนนปกติ 16 - 20

1.3 รับผิดชอบ ช่วงคะแนนปกติ 16 – 22

2. ด้านดี

2.1 มีแรงจูงใจ ช่วงคะแนนปกติ 14 – 20

2.2 ตัดสินและแก้ปัญหา ช่วงคะแนนปกติ 13 – 19

2.3 สัมพันธภาพ ช่วงคะแนนปกติ 14 – 20

3. ด้านสุข

3.1 ภูมิใจตนเอง ช่วงคะแนนปกติ 9 – 13

3.2 พอใจชีวิต ช่วงคะแนนปกติ 16 – 22

3.3 สุขสงบทางใจ ช่วงคะแนนปกติ 15 - 21

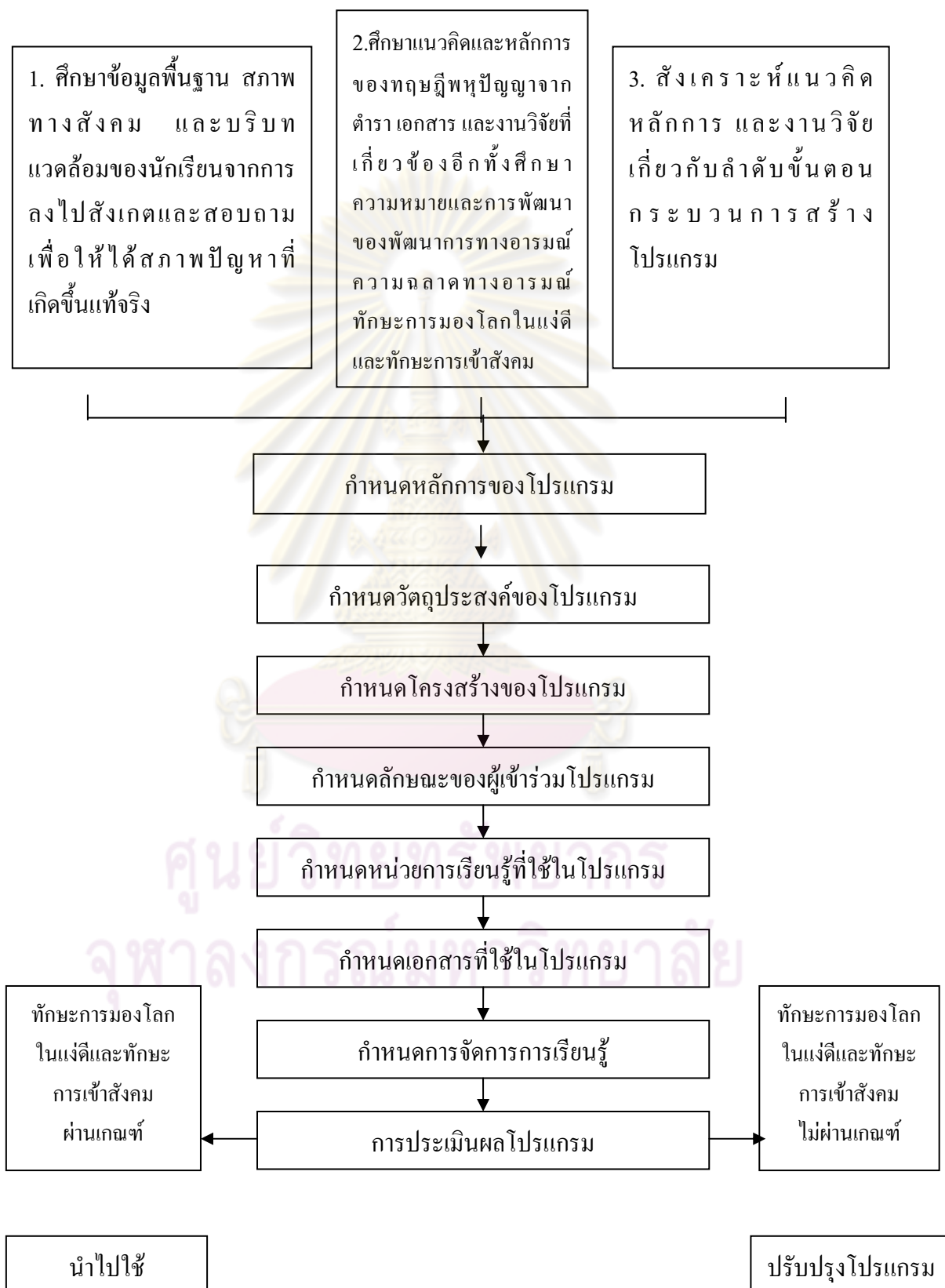
3. การสร้างโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน สภาพทางสังคม และบริบทแวดล้อมของนักเรียนจากการลงไปสังเกตและสอบถาม เพื่อให้ได้สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแท้จริง แล้วนำมาเป็นข้อมูลและแนวทางประกอบในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา

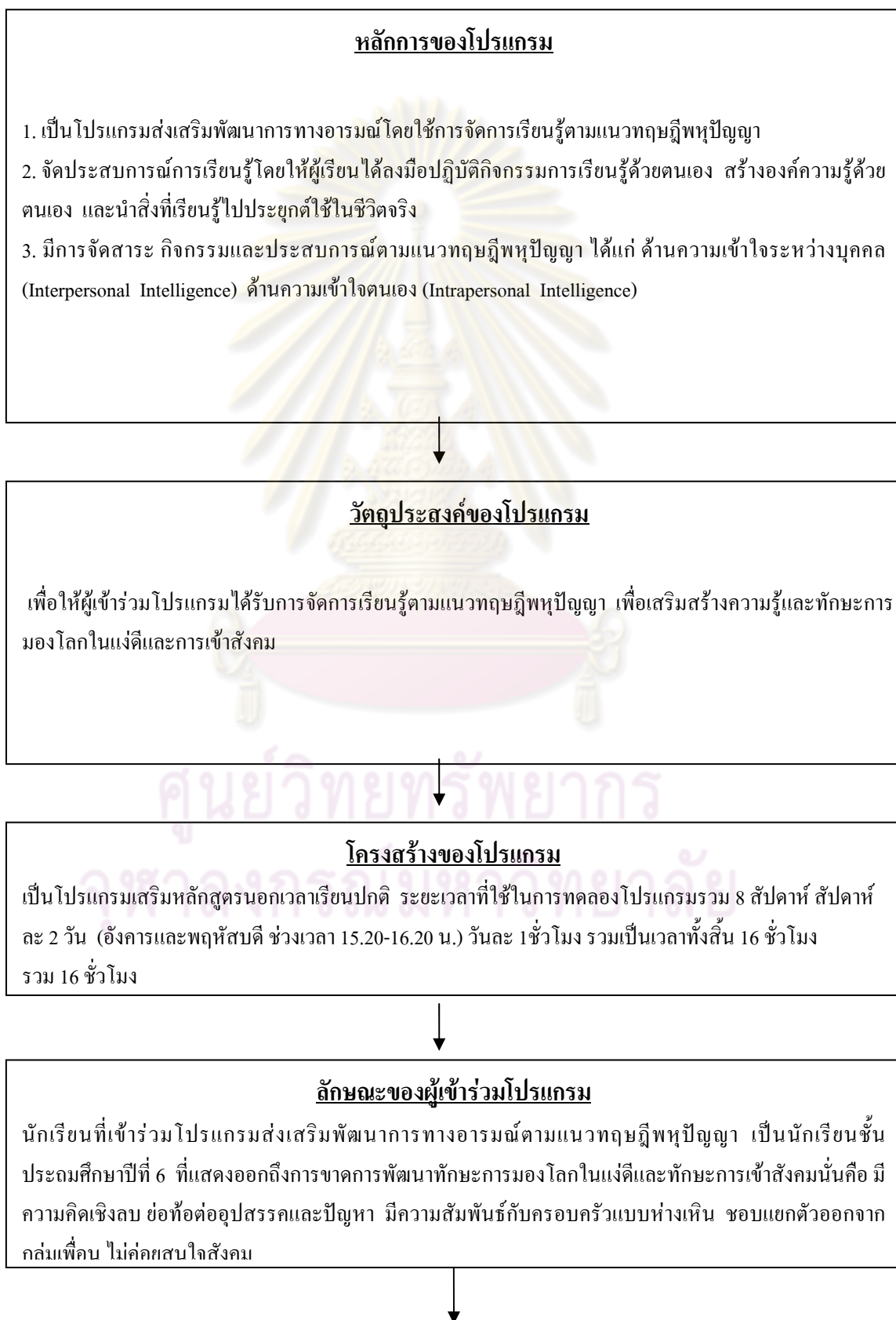
2. สังเคราะห์แนวคิด หลักการ และงานวิจัย เกี่ยวกับลำดับขั้นตอนกระบวนการสร้างโปรแกรม เพื่อนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ดังแสดงในแผนภูมิที่ 3

แผนภูมิที่ 3 กรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา

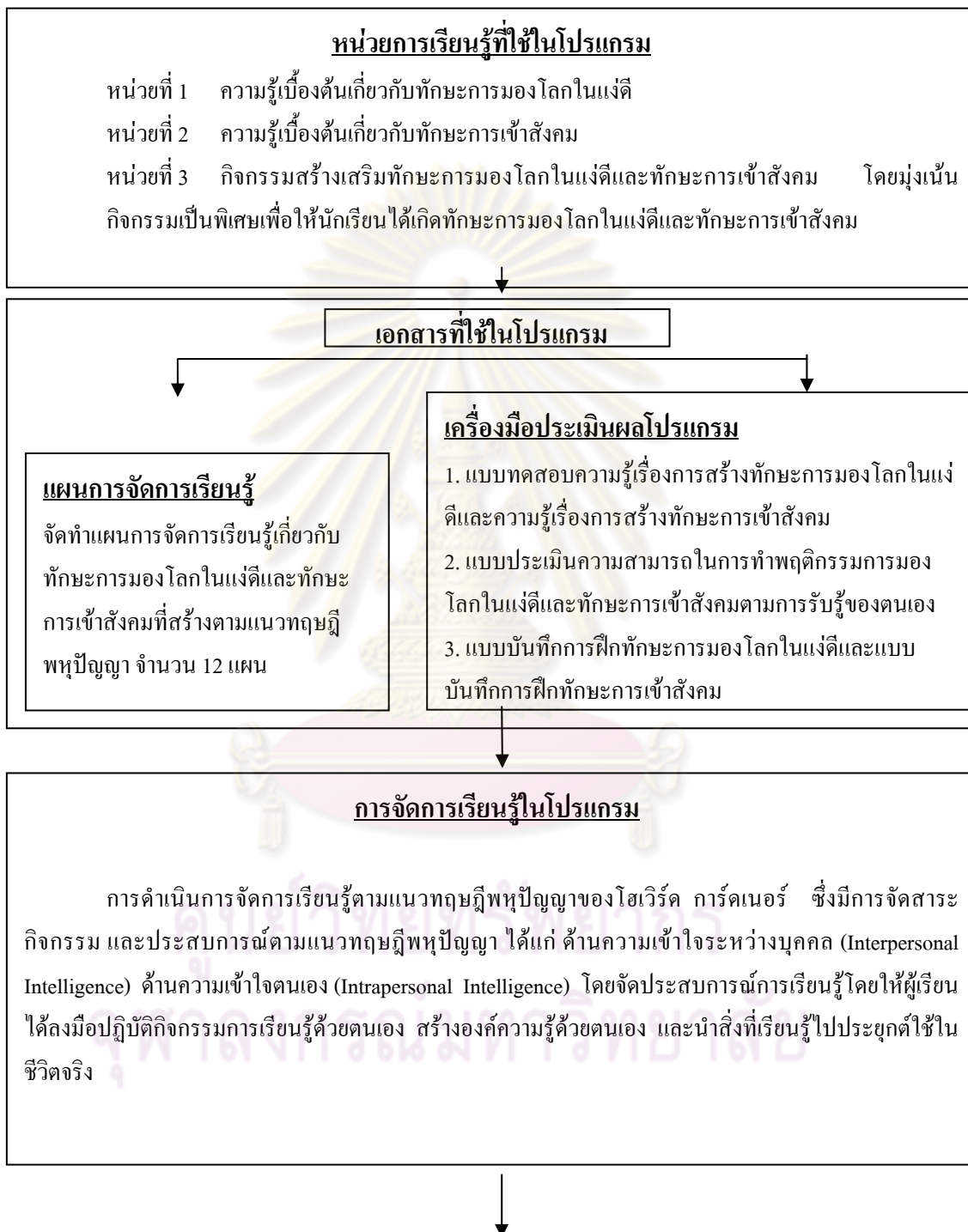


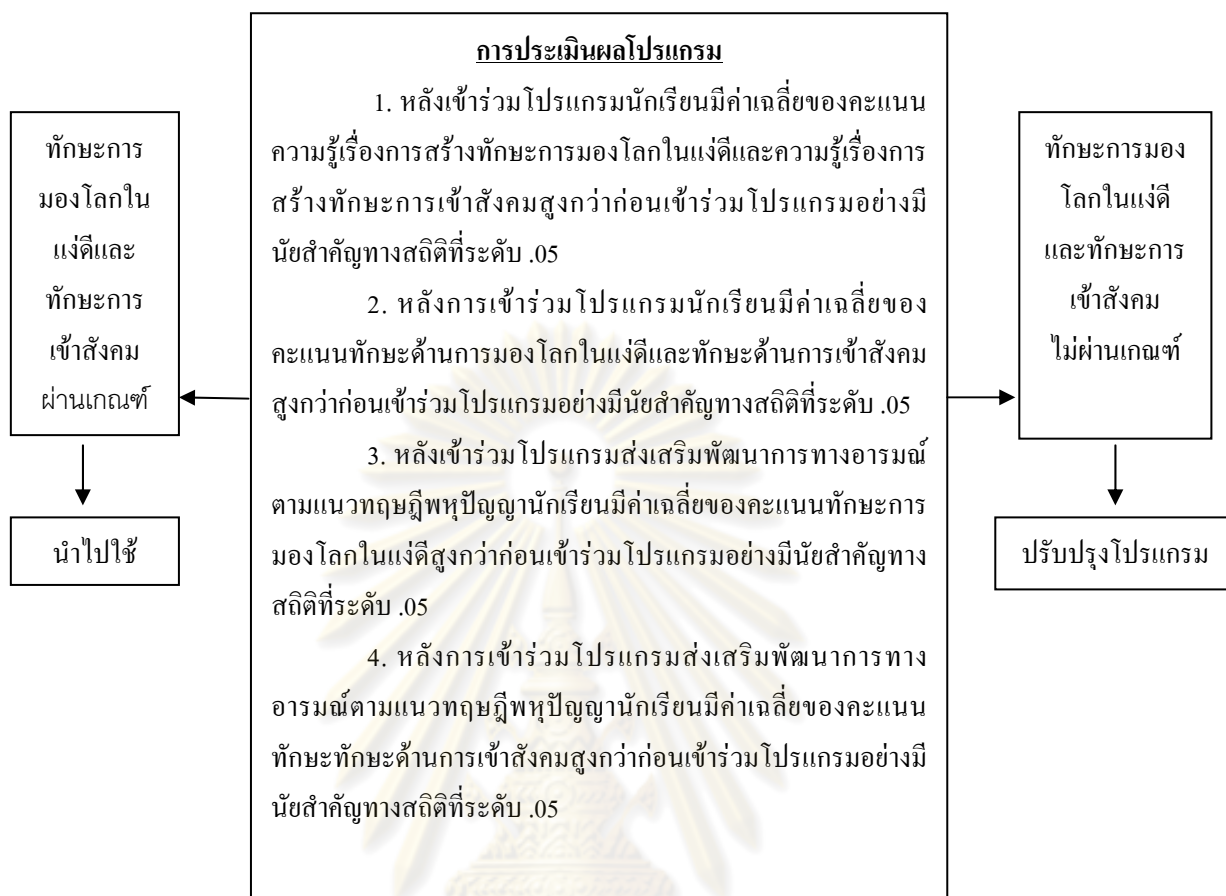
3. นำกรอบแนวคิดที่สังเคราะห์ได้ในข้อ 1 มาเขียนรายละเอียดของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ดังแสดงในแผนภูมิที่ 4

แผนภูมิที่ 4 รายละเอียดของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา



แผนภูมิที่ 4 (ต่อ) รายละเอียดของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา





4. กำหนดหน่วยการเรียนรู้ที่ใช้ในโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความหมาย ปัญหา และการพัฒนาของพัฒนาการทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ ทักษะการมองโลกในแง่ดี และทักษะการเข้าสังคม ตลอดจนงานศึกษาและสังเคราะห์เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมุ่งเน้นให้เกิดความรู้ในระดับตัวนักเรียน

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามากำหนดเนื้อหาสาระและรายละเอียดต่างๆที่จะนำมาใช้ในโปรแกรม ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ตารางแสดงรายละเอียดหน่วยการเรียนรู้ของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา

หน่วยการเรียนรู้	รายละเอียด
หน่วยที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการมองโลกในแง่ดี	<ul style="list-style-type: none"> - ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี - องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี - ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี
หน่วยที่ 2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคม	<ul style="list-style-type: none"> - ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม - องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม - ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม
หน่วยที่ 3 กิจกรรมสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม	<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมมองตนด้านสว่าง สร้างพลังในตนเอง - กิจกรรมมองโลกดี ชีวิตมีสุข - กิจกรรมมองอนาคตดี มีความหวัง - กิจกรรมสื่อสารเชิงบวก สร้างความสัมพันธ์ - กิจกรรมปรับตัวได้ เพื่อนยอมรับ - กิจกรรมคงสัมพันธ์ภาพ ให้ยืนยาว

5. กำหนดขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา รายละเอียดแสดงในตารางที่ 3

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 กรอบแนวคิดขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้	ลักษณะของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
<p>การปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา (Active Learning - A) ซึ่งมีการจัดสาระ กิจกรรมและประสบการณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ได้แก่ ด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)</p>	<p>ครูให้นักเรียนเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมด้วยตนเองตามสภาพจริง โดยการปฏิบัติการค้นคว้า การปฏิบัติจริง การแก้ปัญหา</p>
<p>การสรุปและสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism - C) ซึ่งมีการจัดสาระ กิจกรรมและประสบการณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ได้แก่ ด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)</p>	<p>ครูให้นักเรียนสรุปสิ่งที่เรียนรู้ที่เกิดขึ้นด้วยตนเองเกี่ยวกับทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม</p>
<p>การประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในชีวิตจริงและชีวิตประจำวัน (Application - A) ซึ่งมีการจัดสาระ กิจกรรมและประสบการณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ได้แก่ ด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)</p>	<p>ครูส่งเสริมให้นักเรียนนำสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงและชีวิตประจำวัน จากนั้นทำการวัดและติดตามผล</p>

6. แผนการจัดการเรียนรู้ในโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา มีลำดับขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและหลักการของทฤษฎีพหุปัญญา

2. เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ในโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา โดยมีส่วนประกอบของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ คือ ลำดับที่ของแผน ชื่อเรื่อง แนวคิด จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล จำนวน 12 แผน โดยมีชื่อเรื่องและจุดประสงค์การเรียนรู้ตามตัวอย่างในตารางที่ 4



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 ตารางตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)

แผนการเรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา
<p>1</p> <p>ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี</p>	<p>1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี</p> <p>2. เพื่อให้ นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี</p> <p>3. เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง</p>	<p><u>การปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีชีวิตชีวา</u></p> <p>1. นักเรียนทุกคนฟังเทปนิทานเรื่อง การมองโลกในแง่ดี</p> <p>2. ครูถามว่า “จากที่ได้ฟังเทปนิทานเรื่อง การมองโลกในแง่ดี นักเรียนทุกคนคิดว่าบุคคลใดในเรื่องที่มีทักษะการมองโลกในแง่ดี จงยกเหตุผลประกอบ”</p> <p>3. ให้นักเรียนดูโปสเตอร์บนกระดาน โดยมีคำกลอน “มองแต่แง่ดีเกิด” ของท่านพุทธทาสและอ่านให้เป็นจังหวะ</p> <p>4. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆ กัน</p> <p>5. ครูแจกกระดาษที่มีจุดสีดำให้กลุ่มละ 1 แผ่น</p> <p>6. ครูถามนักเรียนแต่ละกลุ่มว่า “นักเรียนเห็นอะไรบ้างในกระดาษ เห็นสีดำหรือสีขาวก่อน เห็นสีดำแล้วรู้สึกอย่างไร เห็นสีขาวแล้วรู้สึกอย่างไร และถ้าสมมติว่าเปรียบกระดาษที่มีจุดสีดำนี้เหมือนคนแล้วนักเรียนเห็นหรือนึกถึงอะไรบ้าง”</p> <p>7. นักเรียนแต่ละกลุ่มวาดภาพประกอบนิทาน เรื่อง การมองโลกในแง่ดี ลงในกระดาษที่มีจุดสีดำที่ครูแจกและระบายสีให้สวยงาม</p> <p>8. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ส่วนตัวของแต่ละคนในการนำวิธีการมองโลกในแง่ดีมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเขียนใส่กระดาษแล้วนำมาเสนอหน้าชั้น</p> <p>9. นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติของการมองโลกในแง่ดีในสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ที่กำหนดเองมา 1 สถานการณ์ปัญหา</p>

ตารางที่ 4 (ต่อ) ตารางตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ของ โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)

แผนการ เรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้
<p>1</p> <p>ความหมาย และความ สำคัญของ การมีทักษะ การมอง โลกในแง่ดี</p>	<p>1.เพื่อให้ นักเรียน สามารถอธิบาย ความหมายของการมี ทักษะการมองโลกในแง่ ดี</p> <p>2.เพื่อให้ นักเรียนได้ ตระหนักถึงความสำคัญ ของการมีทักษะการมอง โลกในแง่ดี</p> <p>3.เพื่อให้ นักเรียน สามารถนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่าง ถูกต้อง</p>	<p>10.ให้นักเรียนทุกคนออกไปสัมผัสธรรมชาตินอก ห้องเรียนเพื่อเล่นเกมฉันทมองโลกในแง่ดี โดยจัด นักเรียนเป็นวงกลมใหญ่และให้ส่งไม้พิเศษออกเล่า ต่อๆ กันไปตามเพลงที่ใช้เสียงของธรรมชาติ ประกอบ เมื่อเพลงหยุดลงไม้พิเศษออกเล่าอยู่ที่ ใครคนนั้นจะต้องจับฉลากคำถามและตอบคำถาม ว่าจะสามารถมองโลกในแง่ดีในสถานการณ์ปัญหา ต่างๆ อย่างไรหลังจากนั้นเริ่มส่งไม้พิเศษออกเล่า ต่อๆ กันไปตามเพลงใหม่</p> <p><u>การสรุปและสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง</u></p> <p>1.นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ความหมายและ ความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี การประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในชีวิตจริงและ ชีวิตประจำวัน</p> <p>1.ให้นักเรียนร่วมกันคิดถึงการนำทักษะการมอง โลกในแง่ดีไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>2. ให้นักเรียนร่วมกันคิดถึงการมีทักษะการมองโลก ในแง่ดีมีประโยชน์อย่างไรบ้างในชีวิต จากนั้นทำ การวัดและติดตามผล โดยอาจให้เขียนสถานการณ์ ที่เหมาะสมจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ สถานการณ์เรื่องความสำเร็จ สถานการณ์ที่เกิด ความรู้สึกรำคาญ หดหู่ สถานการณ์ทางสุขภาพที่มี ปัญหาเรื้อรัง สถานการณ์ที่ต้องการลดบันดาลใจให้ ผู้อื่น สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีค่าต่ำ</p>

3. กำหนดสื่อที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรม สื่อที่ใช้ต้องมีความหลากหลายน่าสนใจ สอดคล้องกับหลักการจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา โดยเน้นสื่อที่อยู่รอบตัวนักเรียนและสะดวกต่อการใช้งาน โดยคำนึงถึงความสนใจ ความเหมาะสมกับพื้นฐานความรู้และวัยของนักเรียนเป็นสำคัญ

4. นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจพิจารณา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

5. นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ได้ปรับปรุงแล้วจำนวน 3 แผน ไปทดลองใช้กับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้เพื่อความเหมาะสมในด้านการจัดการเรียนรู้ในทุกชั้นตอนและระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม จากนั้นจึงนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ก่อนนำไปทดลองใช้

4. การออกแบบการทดลอง

การวิจัยนี้ได้ออกแบบการทดลองโดยกำหนดรูปแบบของการวิจัยครั้งนี้ คือ ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-Experimental Design) แบบแผนในการทดลองเป็นแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Single Group , Pretest-Posttest Design : E: O₁ X O₂)

การกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลพื้นฐานในข้อ 1 แล้วนำมาสร้างเครื่องมือเพื่อวัดความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม และทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างโปรแกรมส่งเสริมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีทั้งหมด 3 ประเภท คือ

1. แบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม ใช้สำหรับทดสอบความรู้ก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรม

2. แบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคม ตามการรับรู้ของตนเอง ใช้สำหรับประเมินทักษะก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรม

3. แบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม ใช้สำหรับบันทึกการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมของนักเรียนก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์ ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีขั้นตอนในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

1.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของแบบทดสอบ คือ เพื่อวัดความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ในเรื่องความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี, องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี, ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี, ประโยชน์ของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

1.2 ศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลักเกณฑ์การสร้างแบบทดสอบให้ตรงตามเนื้อหา

1.3 กำหนดโครงสร้างของแบบทดสอบ ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ตารางกำหนดโครงสร้างแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

เรื่อง	ข้อที่	จำนวนข้อ	น้ำหนัก (%)
1. ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี	1,2,3	3	15%
2. องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี	7,11,12,13	4	20%
3. ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี	4,6,8,9,10	5	25%
4. ประโยชน์ของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี	5,14,15	3	15%
5. การนำทักษะการมองโลกในแง่ดีไปใช้ในชีวิต	16,17,18,19,20	5	25%
รวม	-	20	100%

1.4 กำหนดลักษณะของแบบทดสอบโดยมีลักษณะเป็นข้อสอบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก มีตัวเลือกที่ถูกต้องเหมาะสมเพียง 1 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ เกณฑ์การตรวจให้คะแนน คือ คำตอบถูกได้ 1 คะแนน คำตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน

1.5 จัดทำแบบทดสอบให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์แล้วนำแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบและ

พิจารณาความตรงของเนื้อหา โดยใช้การคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruency: IOC) ถ้าค่า IOC เข้าใกล้ 1.00 แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความตรงตามเนื้อหา ถ้าต่ำกว่า 0.5 แสดงว่าควรปรับปรุงข้อคำถาม และพิจารณาความเหมาะสมในการใช้ภาษา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ จากการตรวจสอบพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า แบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีมีความตรงตามเนื้อหา (รายละเอียดของค่าความตรงตามเนื้อหาเสนอในภาคผนวก ข) และความเหมาะสมในการใช้ภาษาอยู่ในระดับดี

1.6 นำแบบทดสอบที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำแบบทดสอบมาตรวจให้คะแนน

1.7 นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์หาระดับความยากและค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ โดยการวิเคราะห์ข้อสอบเป็นรายข้อ แล้วเลือกข้อสอบที่มีระดับความยากระหว่าง 0.2-0.8 และค่าอำนาจจำแนก 0.2 ขึ้นไป (รายละเอียดของค่าระดับความยากและค่าอำนาจจำแนกเสนอในภาคผนวก ข) จากการวิเคราะห์พบว่า แบบทดสอบมีค่าระดับความยากตั้งแต่ 0.2-0.8 และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2-0.6

1.8 นำแบบทดสอบมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง ด้วยวิธีคูเดอริ-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson KR-20) ได้ค่าความเที่ยงของแบบทดสอบทั้งฉบับเท่ากับ 0.65 ซึ่งถือว่าเป็นค่าความเที่ยงที่ใช้ได้ จึงสามารถนำแบบทดสอบความรู้ไปใช้ได้ (รายละเอียดของค่าความเที่ยงเสนอในภาคผนวก ข)

2. แบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม

2.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของแบบทดสอบ คือ เพื่อวัดความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม ในเรื่องความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม, องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม, ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม, ประโยชน์ของการมีทักษะการเข้าสังคม

2.2 ศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักเกณฑ์การสร้างแบบทดสอบให้ตรงตามเนื้อหา

2.3 กำหนดโครงสร้างของแบบทดสอบ ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ตารางกำหนดโครงสร้างแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม

เรื่อง	ข้อที่	จำนวนข้อ	น้ำหนัก (%)
1. ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม	1,2,3	3	15%
2. องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม	7,11,12,13	4	20%
3. ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม	4,6,8,9,10	5	25%
4. ประโยชน์ของการมีทักษะการเข้าสังคม	5,14,15	3	15%
5. การนำทักษะการเข้าสังคมไปใช้ในชีวิต	16,17,18,19,20	5	25%
รวม	-	20	100%

2.4 กำหนดลักษณะของแบบทดสอบโดยมีลักษณะเป็นข้อสอบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก มีตัวเลือกที่ถูกต้องเหมาะสมเพียง 1 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ เกณฑ์การตรวจให้คะแนน คือ คำตอบถูกได้ 1 คะแนน คำตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน

2.5 จัดทำแบบทดสอบให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์แล้วนำแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาความตรงของเนื้อหา โดยใช้การคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruency: IOC) ถ้าค่า IOC เข้าใกล้ 1.00 แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความตรงตามเนื้อหา ถ้าต่ำกว่า 0.5 แสดงว่าควรปรับปรุงข้อคำถาม และพิจารณาความเหมาะสมในการใช้ภาษา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ จากการตรวจสอบพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า แบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมมีค่าความตรงตามเนื้อหา (รายละเอียดของค่าความตรงตามเนื้อหาเสนอในภาคผนวก ข) และความเหมาะสมในการใช้ภาษาอยู่ในระดับดี

2.6 นำแบบทดสอบที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำแบบทดสอบมาตรวจให้คะแนน

2.7 นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์หาระดับความยากและค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ โดยการวิเคราะห์ข้อสอบเป็นรายข้อ แล้วเลือกข้อสอบที่มีระดับความยากระหว่าง 0.2-0.8 และค่าอำนาจจำแนก 0.2 ขึ้นไป (รายละเอียดของค่าระดับความยากและค่าอำนาจจำแนกนำเสนอในภาคผนวก ข) จากการวิเคราะห์พบว่า แบบทดสอบมีค่าระดับความยากตั้งแต่ 0.2-0.8 และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2-0.6

2.8 นำแบบทดสอบมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง ด้วยวิธีคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson KR-20) ได้ค่าความเที่ยงของแบบทดสอบทั้งฉบับเท่ากับ 0.71 ซึ่งถือว่าเป็นค่าความเที่ยงที่ใช้ได้ จึงสามารถนำแบบทดสอบความรู้ไปใช้ได้ (รายละเอียดของการคำนวณหาค่าความเที่ยงนำเสนอในภาคผนวก ข)

3. แบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมกรรมการมองโลกในแง่ดีตามการประเมินการรับรู้ของตนเอง

3.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของแบบประเมิน คือ เพื่อใช้สำหรับประเมินทักษะการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรม ซึ่งเป็นประเด็นเกี่ยวกับความสามารถในการมองตนเองในแง่ดี, ความสามารถในการมองโลกภายนอกและประสบการณ์ที่พบว่าไม่เลวร้าย, ความสามารถในการมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวัง

3.2 ศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักเกณฑ์การสร้างแบบประเมินทักษะให้ตรงตามเนื้อหา

3.3 กำหนดลักษณะของแบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมกรรมการมองโลกในแง่ดี มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) จำนวน 20 ข้อ

3.4 นำแบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมกรรมการมองโลกในแง่ดีสำหรับนักเรียนที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจพิจารณาความตรงของเนื้อหา ความเหมาะสมในการใช้ภาษา แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข

3.5 นำแบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมกรรมการมองโลกในแง่ดีที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

3.6 นำแบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมกรรมการมองโลกในแง่ดีมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient - α) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 ซึ่งถือว่าเป็นค่าความเที่ยงที่ใช้ได้ จึงสามารถนำแบบประเมินไปใช้ได้ (รายละเอียดของการคำนวณหาค่าความเที่ยงนำเสนอในภาคผนวก ข)

4. แบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมกรรมการเข้าสังคมตามการประเมินการรับรู้ของตนเอง

4.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของแบบประเมิน คือ เพื่อใช้สำหรับประเมินทักษะการเข้าสังคมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งเป็นประเด็นเกี่ยวกับความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี, ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม, ความสามารถในการรักษาสัมพันธภาพ

4.2 ศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลักเกณฑ์การสร้างแบบประเมินทักษะให้ตรงตามเนื้อหา

4.3 กำหนดลักษณะของแบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมกรรมการเข้าสังคม มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) จำนวน 20 ข้อ

4.4 นำแบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมกรรมการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจพิจารณาความตรงของเนื้อหา ความเหมาะสมในการใช้ภาษา แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข

4.5 นำแบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมกรรมการเข้าสังคมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

4.6 นำแบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมกรรมการเข้าสังคมมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient - α) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.93 ซึ่งถือว่าเป็นค่าความเที่ยงที่ใช้ได้ จึงสามารถนำแบบประเมินไปใช้ได้ (รายละเอียดของการคำนวณหาค่าความเที่ยงนำเสนอในภาคผนวก ข)

5. แบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี

5.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของแบบบันทึกการฝึกทักษะ คือ เพื่อใช้สำหรับบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์ ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์

5.2 กำหนดรูปแบบของแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนเป็นแบบอัตนัย

5.3 กำหนดประเด็นที่ต้องการบันทึก ซึ่งเป็นประเด็นเกี่ยวกับขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ดังนี้ **ขั้นแรก** เมื่อเจออุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จหรือเป้าหมายให้มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายไปทั้งหมด **ขั้นที่สอง** เปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่เป็นไปในทางลบให้เป็นไปในทางบวกโดยใช้การโต้แย้ง

ขั้นที่สาม สร้างความมีพลังในตนเองไม่ให้หมดหวัง ทำถอย และย่อท้อต่ออุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือเป้าหมายที่เกิดขึ้น

5.4 นำประเด็นการบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีที่กำหนดขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อแก้ไขปรับปรุงในด้านความถูกต้องและความเหมาะสมของประเด็นการบันทึกและการใช้ภาษา

5.5 นำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีที่สร้างขึ้น เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาความตรงของเนื้อหา ความเหมาะสมในการใช้ภาษา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

5.6 นำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

5.8 นำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีมาเขียนวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยาย

6. แบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคม

6.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของแบบบันทึกการฝึกทักษะ คือ เพื่อใช้สำหรับบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์ ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์

6.2 กำหนดรูปแบบของแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนเป็นแบบอัตนัย

6.3 กำหนดประเด็นที่ต้องการบันทึก ซึ่งเป็นประเด็นเกี่ยวกับขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม ดังนี้ **ขั้นแรก** สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน โดยการคิดและการสื่อสารเชิงบวก เพื่อสื่ออารมณ์และความรู้สึก **ขั้นที่สอง** พยายามปรับตัวให้ได้รับการยอมรับกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และปฏิบัติต่อผู้อื่นเฉกเช่นที่ปรารถนาจะให้เขาปฏิบัติต่อเรา **ขั้นที่สาม** รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีของกันและกันให้ยืนยาว

6.4 นำประเด็นการบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมที่กำหนดขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อแก้ไขปรับปรุงในด้านความถูกต้องและความเหมาะสมของประเด็นการบันทึกและการใช้ภาษา

6.5 นำแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมที่สร้างขึ้น เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาความตรงของเนื้อหา ความเหมาะสมในการใช้ภาษา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

6.6 นำแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

6.7 นำแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมมาเขียนวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยาย

5. การดำเนินการทดลอง

โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) มีวิธีดำเนินการทดลอง ดังนี้

ก่อนทดลอง

- ผู้วิจัยศึกษาข้อมูล งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและหนังสือต่างๆเกี่ยวกับพัฒนาการทางอารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์ ทักษะการมองโลกในแง่ดี ทักษะการเข้าสังคม เพื่อสร้างเครื่องมือได้แก่ แบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม แบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมกรรมกรมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการทำพฤติกรรมกรเข้าสังคมตามการประเมินการรับรู้ของตนเอง สร้างโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ประกอบด้วยแผนการสอนจำนวน 12 แผน

- กำหนด/คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ตามเกณฑ์คือ ผ่านการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และได้คะแนนอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

- ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของตนเองลงในแบบบันทึกการฝึกการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์

- ก่อนที่ดำเนินการจัดการเรียนรู้ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมตามการรับรู้ของตนเองและทำแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม (pre-test)

ระหว่างทดลอง

- ผู้วิจัยดำเนินการจัดการเรียนรู้ให้กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1-12 เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน (อังคารและพฤหัสบดี ช่วงเวลา 15.20-16.20 น.) รวม 16 ชั่วโมง

- ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียน ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม

หลังการทดลอง

- ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียน หลังการเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์

- หลังที่ดำเนินการจัดการเรียนรู้ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการทำพฤติกรรมการเข้าสังคมตามการประเมินการรับรู้ของตนเอง และทำแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม (post-test) ชัดเดียวกับ (pre-test) ที่ได้ทำก่อนการทดลอง

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุป อภิปรายผลการทดลอง

1. นำคะแนนแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมที่ได้มาคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการทดสอบค่าที (Paired Samples t-Test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

3. นำคะแนนแบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการทำพฤติกรรมการเข้าสังคมตามการประเมินการรับรู้ของตนเองที่ได้มาคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการทำพฤติกรรมการเข้าสังคมตามการประเมินการรับรู้ของตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการทดสอบค่าที (Paired Samples t-Test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

5. นำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมมาเขียนวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยาย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่

1. ความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม

2. การมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง โดยแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม แบบประเมินทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม แบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมของนักเรียน

ตอนที่ 2 การมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมตามการประเมินการรับรู้ของตนเองของนักเรียน

ตอนที่ 3 ข้อมูลเชิงบรรยายจากแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมของนักเรียน

ตอนที่ 4 การนำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม

ผลการวิเคราะห์

ตอนที่ 1 ความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมของนักเรียน

ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม จากนั้นนำคะแนนความรู้จากแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมมาวิเคราะห์แล้วเสนอผลการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ช่วงการทดลอง	ผลการเปรียบเทียบ	
	(N = 30, คะแนนเต็ม 20 คะแนน)	
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	6.20	1.95
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	12.40	1.86

จากตารางที่ 7 พบว่า คะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีโดยเฉลี่ยของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังเข้าร่วมโปรแกรมน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม แสดงว่า คะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าการกระจายของคะแนนน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ช่วงการทดลอง	ผลการเปรียบเทียบ	
	(N = 30, คะแนนเต็ม 20 คะแนน)	
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	5.80	1.68
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	12.26	1.52

จากตารางที่ 8 พบว่า คะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมโดยเฉลี่ยของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังเข้าร่วมโปรแกรมน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม แสดงว่า คะแนนและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าการกระจายของคะแนนน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ช่วงการทดลอง	ผลการเปรียบเทียบ	
	(Paired Samples Test)	
	t	Sig.
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม	19.40*	0.000

* $p < 0.05$ ($0.05 t_{29} = 2.045$)

จากตารางที่ 9 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีการเปลี่ยนแปลง คือ หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ช่วงการทดลอง	ผลการเปรียบเทียบ (Paired Samples Test)	
	t	Sig.
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม	19.12*	0.000

* $p < 0.05$ ($0.05 t_{29} = 2.045$)

จากตารางที่ 10 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีการเปลี่ยนแปลง คือ หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตอนที่ 2 การมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมของนักเรียน

ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการทำพฤติกรรมการเข้าสังคมตามการประเมินการรับรู้ของตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม จากนั้นนำคะแนนทักษะจากแบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการทำพฤติกรรมการเข้าสังคมตามการประเมินการรับรู้ของตนเอง มาวิเคราะห์แล้วเสนอผลการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ช่วงการทดลอง	ผลการเปรียบเทียบ	
	(N= 30, คะแนนเต็ม 120 คะแนน)	
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	43.66	10.73
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	85.46	8.80

จากตารางที่ 11 พบว่า คะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีโดยเฉลี่ยของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังเข้าร่วมโปรแกรมน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม แสดงว่า คะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าการกระจายของคะแนนน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนทักษะการเข้าสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะการเข้าสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ช่วงการทดลอง	ผลการเปรียบเทียบ	
	(N= 30, คะแนนเต็ม 120 คะแนน)	
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	41.26	6.77
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	85.53	6.41

จากตารางที่ 12 พบว่า คะแนนทักษะการเข้าสังคมโดยเฉลี่ยของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังเข้าร่วมโปรแกรมน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม แสดงว่า คะแนนทักษะการเข้าสังคมหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าการกระจายของคะแนนน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในตารางที่ 3

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ช่วงการทดลอง	ผลการเปรียบเทียบ (Paired Samples Test)	
	t	Sig.
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม	37.36*	0.000

* $p < 0.05$ ($0.05 t_{29} = 2.045$)

จากตารางที่ 13 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีการเปลี่ยนแปลง คือ หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีทักษะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในตารางที่ 4

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการเข้าสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ช่วงการทดลอง	ผลการเปรียบเทียบ (Paired Samples Test)	
	t	Sig.
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม	35.77*	0.000

* $p < 0.05$ ($0.05 t_{29} = 2.045$)

จากตารางที่ 14 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการเข้าสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีการเปลี่ยนแปลง คือ หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีทักษะการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตอนที่ 3 ข้อมูลเชิงบรรยายจากแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมของนักเรียน

ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยาย ดังต่อไปนี้

1. ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมให้นักเรียนทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี พบว่านักเรียนเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทั้งหมดทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีได้เพียงขั้นแรก (อุปสรรค หรือสถานการณ์ปัญหา) ส่วนขั้นที่สอง(การโต้แย้ง) และขั้นที่สาม(สร้างควมมีพลังในตนเอง) ยังทำไม่ได้ สำหรับแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคม พบว่า นักเรียนเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทั้งหมดทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมได้ในขั้นแรก(สร้างความสัมพันธ์ที่ดี) และขั้นที่สอง(พยายามปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น) ส่วนขั้นที่สาม (รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี) ยังทำไม่ได้ ทั้งนี้อาจเพราะยังไม่รู้ว่าจะต้องเขียนอะไร อย่างไร และจะลำดับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเช่นใด

2. ระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมให้นักเรียนทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี พบว่า นักเรียนเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทั้งหมดทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีได้ในขั้นแรก(อุปสรรค หรือสถานการณ์ปัญหา) และขั้นที่สอง(การโต้แย้ง) ส่วนขั้นที่สาม(สร้างควมมีพลังในตนเอง) ยังทำไม่ได้ สำหรับแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคม พบว่า นักเรียนเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทั้งหมดทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมได้ในขั้นแรก(สร้างความสัมพันธ์ที่ดี) ขั้นที่สอง(พยายามปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น) และขั้นที่สาม (รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี)

3. หลังเข้าร่วมโปรแกรมให้นักเรียนทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี พบว่านักเรียนเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทั้งหมดทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีได้ในขั้นแรก (อุปสรรค หรือสถานการณ์ปัญหา) ขั้นที่สอง(การโต้แย้ง) และขั้นที่สาม(สร้างควมมีพลังในตนเอง) สำหรับแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคม พบว่า นักเรียนเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทั้งหมดทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมได้ในขั้นแรก(สร้างความสัมพันธ์ที่ดี) ขั้นที่สอง(พยายามปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น) และขั้นที่สาม (รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี)

ตอนที่ 4 การนำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมส่งเสริมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม

ผลการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาโดยเน้นด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง

(Intrapersonal Intelligence) พบว่า โปรแกรมที่สร้างขึ้นนั้นมีประสิทธิภาพผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แต่ในระหว่างดำเนินการทดลองได้มีการปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ รูปแบบการจัดกิจกรรม และสื่อการสอนที่ใช้ในโปรแกรม เพื่อให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แผนการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี มีการจัดเกมที่ชื่อว่า เกมฉันทมองโลกในแง่ดี โดยจัดนักเรียนเป็นวงกลมใหญ่และให้ส่งไม้วิเศษบอกเล่าต่อ ๆ กันไปตามเพลงที่ใช้เสียงของธรรมชาติประกอบ เมื่อเพลงหยุดลงไม้วิเศษบอกเล่าอยู่ที่ใครคนนั้นจะต้องจับฉลากคำถามและตอบคำถามว่าจะสามารถมองโลกในแง่ดีในสถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ อย่างไรหลังจากนั้นเริ่มส่งไม้วิเศษบอกเล่าต่อ ๆ กันไปตามเพลงใหม่ ได้ใช้เวลาานเกินไปใน การตอบคำถามว่าจะสามารถมองโลกในแง่ดีในสถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ อย่างไรให้ได้ทั่วถึงทุกคน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงลดจำนวนคำถามลงเพื่อลดเวลาในการทำกิจกรรมให้เหลือเพียง 10 คำถาม ดังนี้ 1) ผิดหวังกับผลสอบดูหนังสือแทบตายได้แค่เกรด 2 2) เพื่อนรักต่อหน้าทำดีกับเราแต่ลับหลังนินทาเราไม่มีดี 3) ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนในห้อง 4) เข้าคิวซื้อตั๋วหนังอยู่ดี ๆ เพื่อนเล่นแข่งคิวหน้าตาเฉย 5) เพื่อนไม่สนใจเราเลยทั้งที่ทำดีเอาใจทุก อย่างแล้ว 6) ช้างบ้านเปิดเพลงเสียงดังหนวกหูทุกวัน 7) เพื่อนมีมือถือ แต่เราไม่มี 8) ฉันเรียนไม่ ค่อยเก่งอนาคตไม่รู้จะเป็นยังไง 9) เพื่อนเห็นแก่ตัวกินไหนกินด้วยแต่ไม่เคยช่วยสักบาท 10) เพื่อนกวนยิววนมากอยากชกสักที

2. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม มีการจัด กิจกรรมการได้วาที โดยให้นักเรียนคิดญัตติกันเองเกี่ยวกับการเข้าสังคม แต่นักเรียนไม่สามารถ ตกลงกันได้ลงตัว ผู้วิจัยจึงได้กำหนดให้ได้วาทีกันในญัตติ “การเข้าสังคมนั้นจำเป็นหรือ” โดยให้ นักเรียนแบ่งทีมออกเป็น 2 ทีม ทีมละ 3 คน แบ่งเป็น หัวหน้าฝ่ายเสนอ 1 คน และสมาชิกฝ่าย เสนออีก 2 คน กับหัวหน้าฝ่ายค้าน 1 คน และสมาชิกฝ่ายค้าน 2 คน จากนั้นดำเนินกิจกรรมการ ได้วาทีกัน ทั้งนี้ให้เริ่มโดยหัวหน้าฝ่ายเสนอก่อนจึงต่อด้วยหัวหน้าฝ่ายค้าน และสมาชิกในแต่ละ ทีมผลัดเปลี่ยนกันไปตามลำดับการได้วาที

3. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ชื่อกิจกรรมมองด้านสว่าง สร้างพลังในตนเอง ผู้วิจัยได้เพิ่ม ให้นักเรียนทำแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการมองตนเองในแง่ดี เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความรู้สึก นึกคิดของตนเองเกี่ยวกับการมองตนเองในแง่ดีก่อนจะเริ่มเข้าสู่กิจกรรม ซึ่งแต่เดิมไม่มี

4. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ชื่อกิจกรรมมองโลกดี ชีวิตมีสุข ผู้วิจัยได้เพิ่มให้นักเรียนทำ แบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีก่อนจะเริ่มเข้าสู่กิจกรรม ซึ่งแต่เดิมไม่มี

5. การแบ่งกลุ่มในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมที่ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้

ร่วมกันในกลุ่มย่อย ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่มกันตามความสมัครใจ แต่ต้องให้จำนวนกลุ่มและจำนวนสมาชิกเป็นไปตามที่กำหนดในแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

6. แบบประเมินทักษะการมองโลกในแง่ดีและแบบประเมินทักษะการเข้าสังคมมีการปรับเปลี่ยนความเหมาะสมของภาษาให้มีความเข้าใจง่ายขึ้น

7. แบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคม มีการปรับเปลี่ยนการให้ตัวอย่างในการทำแบบบันทึกทั้งสองอย่างนี้ออกไป เนื่องจากนักเรียนอาจจะดูแต่ตัวอย่างในการทำแบบบันทึกเพียงอย่างเดียว ทำให้แบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมไม่ได้ฝึกทักษะทั้งสองของนักเรียนอย่างแท้จริง

กล่าวโดยสรุปแผนการจัดการเรียนรู้ซึ่งจัดการเรียนรู้โดยยึดพื้นฐานตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาของโฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ ซึ่งมีการจัดสาระและประสบการณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ได้แก่ ด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) อีกทั้งมีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นการประเมินตามสภาพจริงและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของเรื่องที่เรียน โดยใช้ผลการเรียนรู้ประกอบกับการประเมินผลของผู้สอน สำหรับสื่อการสอนที่นำมาใช้นักเรียนให้ความสนใจเป็นอย่างดี มีส่วนร่วม มีความกระตือรือร้น และสนุกสนานในการเข้าร่วมโปรแกรม โดยเฉพาะแผนการจัดการเรียนรู้ที่ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนได้ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างมาก ดังนั้นการจัดการเรียนรู้โดยยึดพื้นฐานตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงจะสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ด้านทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้แก้ไขปัญหายุ่งเกี่ยวกับเวลาในการจัดการเรียนการสอนด้วย เพราะกิจกรรมบางกิจกรรมใช้เวลาานาน จึงต้องปรับปรุงให้เหมาะสมกับเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนในโปรแกรกดังกล่าวมาแล้ว

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การเสนอผลการวิจัย เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ครอบคลุมสาระสำคัญ ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะด้านการมองโลกในแง่ดีและทักษะด้านการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะทักษะด้านการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 2 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 ต้องผ่านการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และได้คะแนนอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ สำหรับช่วงอายุ 12-17 ปี โดยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้ประเมินจากความสามารถ

ด้านหลัก 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งแยกเป็นด้านย่อยได้ 9 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหา สัมพันธภาพกับผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต ความสุขสงบทางใจ โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกคะแนนในเรื่องความสามารถด้านมีแรงจูงใจ ด้านสัมพันธภาพ เพราะความสามารถทั้งสองด้านที่กล่าวมานั้นมีความสอดคล้องกับทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม ทั้งนี้เป็นเพียงการประเมินเพื่อให้มองเห็นความบกพร่องของความสามารถทางด้านอารมณ์ที่ต้องพัฒนาแก้ไข โดยเกณฑ์ปกติของการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในช่วงอายุ (12 – 17ปี) มีดังนี้

1. ด้านเก่ง

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1.1 ควบคุมตนเอง | ช่วงคะแนนปกติ 14 – 18 |
| 1.2 เห็นใจผู้อื่น | ช่วงคะแนนปกติ 16 - 20 |
| 1.3 รับผิดชอบ | ช่วงคะแนนปกติ 16 – 22 |

2. ด้านดี

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 2.1 มีแรงจูงใจ | ช่วงคะแนนปกติ 14 – 20 |
| 2.2 ตัดสินและแก้ปัญหา | ช่วงคะแนนปกติ 13 – 19 |
| 2.3 สัมพันธภาพ | ช่วงคะแนนปกติ 14 – 20 |

3. ด้านสุข

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 3.1 ภูมิใจตนเอง | ช่วงคะแนนปกติ 9 – 13 |
| 3.2 พพอใจชีวิต | ช่วงคะแนนปกติ 16 – 22 |
| 3.3 สุขสงบทางใจ | ช่วงคะแนนปกติ 15 - 21 |

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนการทำวิจัยดังต่อไปนี้

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน
2. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. การสร้างโปรแกรมส่งเสริมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา
4. การออกแบบการทดลอง
5. การดำเนินการทดลอง
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปผลการวิจัย

ผลการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นเวลา 8 สัปดาห์ หลังการทดลอง พบว่า

ตอนที่ 1 ความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมของนักเรียน

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีที่ผ่านการเรียนรู้ด้วยโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมที่ผ่านการเรียนรู้ด้วยโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียน

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะด้านการมองโลกในแง่ดีและทักษะด้านการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมโดยเฉลี่ยสูงกว่าเกณฑ์การประเมินโปรแกรมที่กำหนดไว้คือ 80% อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ข้อมูลเชิงบรรยายจากแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคม

1. ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมให้นักเรียนทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี พบว่านักเรียนเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทั้งหมดทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีได้เพียงขั้นแรก (อุปสรรค หรือสถานการณ์ปัญหา) ส่วนขั้นที่สอง (การโต้แย้ง) และขั้นที่สาม (สร้างความมีพลังในตนเอง) ยังทำไม่ได้ สำหรับแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคม พบว่า นักเรียนเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทั้งหมดทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมได้ในขั้นแรก (สร้างความสัมพันธ์ที่ดี) และขั้นที่สอง (พยายามปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น) ส่วนขั้นที่สาม (รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี) ยังทำไม่ได้

2. ระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมให้นักเรียนทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี พบว่านักเรียนเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทั้งหมดทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีได้ในขั้นแรก

(อุปสรรค หรือสถานการณ์ปัญหา) และขั้นที่สอง(การโต้แย้ง) ส่วนขั้นที่สาม(สร้างความมีพลังในตนเอง) ยังทำไม่ได้ สำหรับแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคม พบว่า นักเรียนเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทั้งหมดทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมได้ในขั้นแรก(สร้างความสัมพันธ์ที่ดี) ขั้นที่สอง(พยายามปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น) และขั้นที่สาม (รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี)

3. หลังเข้าร่วมโปรแกรมให้นักเรียนทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี พบว่า นักเรียนเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทั้งหมดทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีได้ในขั้นแรก (อุปสรรค หรือสถานการณ์ปัญหา) ขั้นที่สอง(การโต้แย้ง) และขั้นที่สาม(สร้างความมีพลังในตนเอง) สำหรับแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคม พบว่า นักเรียนเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทั้งหมดทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคมได้ในขั้นแรก(สร้างความสัมพันธ์ที่ดี) ขั้นที่สอง(พยายามปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น) และขั้นที่สาม (รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี)

ตอนที่ 4 การปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม

ในการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้สอนตามแผนเอกสารที่สร้างขึ้นในโปรแกรม สำหรับแผนการจัดการเรียนรู้ซึ่งจัดการเรียนรู้โดยยึดพื้นฐานตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาของโฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ ซึ่งมีการจัดสาระ กิจกรรมและประสบการณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ได้แก่ ด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) อีกทั้งมีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นการประเมินตามสภาพจริงและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของเรื่องที่เรียน โดยใช้ผลการเรียนรู้ประกอบกับการประเมินผลของผู้สอน สำหรับสื่อการสอนที่นำมาให้นักเรียนให้ความสนใจเป็นอย่างดี มีส่วนร่วม มีความกระตือรือร้น และสนุกสนานในการเข้าร่วมโปรแกรม โดยเฉพาะแผนการจัดการเรียนรู้ที่ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนได้ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างมาก ดังนั้นการจัดการเรียนรู้โดยยึดพื้นฐานตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา 8 ที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง จะสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม สติปัญญาและร่างกายได้ทั้ง 4 ด้าน โดยในงานวิจัยนี้จะเน้นพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมเป็นสำคัญ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้แก้ไขปัญหเกี่ยวกับเวลาในการจัดการเรียนการสอนด้วย เพราะกิจกรรมบางกิจกรรมใช้เวลานาน จึงต้องปรับปรุงให้เหมาะสมกับเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอน ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอแผนการจัดการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไว้ในภาคผนวก ข

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม สำหรับนักเรียนประถมศึกษาระดับปีที่ 6 พบว่า ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายผลการวิจัยออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. จากผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีการเปลี่ยนแปลง คือ หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเหตุผลดังต่อไปนี้

1.1 โปรแกรมการสอนที่จัดขึ้นครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ในด้านทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม จะเห็นได้ว่าพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เป็นพัฒนาการสำคัญอีกด้านหนึ่งในการดำรงชีวิต เมื่อเผชิญต่อสิ่งเร้าและปัญหาต่างๆ และอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมจะเกิดขึ้นโดยลำดับ ตั้งแต่วัยทารก (0-1 ปี) ซึ่งเริ่มจากความผูกพันระหว่างแม่และทารก ตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์และหลังคลอด ก่อให้เกิดการปรับตัวที่ดีระหว่างทารกและพ่อแม่ ทำให้ทารกเกิดความรู้สึกไว้วางใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว (Sense of Trust) ในขณะที่เดียวกันทารกมีพัฒนาการไปสู่ความเป็นตัวตนของตนเองที่แยกจากพ่อแม่เรียกว่า Sense of Self และเมื่อเข้าสู่ปฐมวัย (2-6ปี) พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมมีความก้าวหน้าขึ้น โดยเด็กจะเป็นตัวของตัวเอง (Stage of Autonomy) และอยากจะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง (Stage of Initiative) แต่ยังคงมีความผูกพันใกล้ชิดกับพ่อแม่ และมีความสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น ซึ่งจะเชื่อมต่อไปเมื่อเด็กเข้าสู่วัยกลาง (อายุ 6-12ปี) เด็กวัยกลางเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ได้แก่ เริ่มเข้าโรงเรียนอย่างเป็นทางการ (Formal Schooling) สามารถพัฒนาทักษะต่างๆ ได้ง่าย เป็นวัยที่ดูซับซ้อนมีวินัย วัฒนธรรมและสิ่งต่างๆ รอบตัว และเป็นวัยที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ (Stage of Industry) พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็กวัยนี้ ประกอบด้วยการให้ความหมายต่อตัวเอง (Self concept) การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self esteem) การสร้างความสามารถทางจิตสังคม (Psychosocial competence) ที่เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมที่ทำให้ตนเองพึงพอใจและเป็นที่ยอมรับในสังคม พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมที่เหมาะสมของเด็กวัยนี้ จะนำไปสู่พัฒนาการที่ดีในช่วงวัยรุ่นต่อไป โดยในการวิจัยนี้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเมื่อเข้าโปรแกรมแล้วนั้นจะได้รับความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม และฝึกพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีและพฤติกรรมกรการเข้าสังคม เพื่อการพัฒนาทางอารมณ์ตามแนว

ทฤษฎีพหุปัญญาได้แก่ ด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) อย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์ ระยะเวลาในโปรแกรมรวม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน (อังคาร, พุธ สัปดาห์ เวลา 15.20-16.20 น.) รวมเป็นเวลาทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง และใช้เวลาเรียนตามปกติอย่างสม่ำเสมอเพราะเป็นโปรแกรมเสริมหลักสูตรนอกเวลาเรียนปกติทำให้นักเรียนได้รับความรู้ในเรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ การจัดการเรียนรู้โดยยึดพื้นฐานตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) ที่จัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงนั้น สามารถส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม สติปัญญาและร่างกายได้ทั้ง 4 ด้าน ทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้น มีความร่วมมือ และสนใจที่จะเรียนรู้ ส่งผลให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในบทเรียนได้มากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุผลดังกล่าว อาจส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ เยาวพา เดชะคุปต์ (2551) ที่กล่าวว่า การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามรูปแบบพหุปัญญาแตกต่างจากการจัดกระบวนการเรียนการสอนที่ผ่านมามีมุ่งเน้นโดยครูถ่ายทอดเนื้อหาเป็นสำคัญ เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้ตามรูปแบบพหุปัญญาที่มุ่งเน้นให้นักเรียนเป็นศูนย์กลาง พัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนตามลีลาการเรียนรู้ หรือพฤติกรรมความสามารถทางพหุปัญญา ดังนั้นการนำทฤษฎีพหุปัญญาไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในโปรแกรมนี้อาจส่งผลให้กระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงมาเป็นลงมือฝึกกิจกรรมการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมด้วยตนเอง สร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมด้วยตนเอง และนำการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ทั้งนี้ครูมีบทบาทโดยการสนับสนุน ให้คำปรึกษา แนะนำ และสร้างบรรยากาศให้นักเรียนเกิดความสนใจในการเรียนรู้และทำกิจกรรม อันเป็นรูปแบบของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ จึงน่าจะมีความเป็นไปได้สูงในการสร้างเสริมความรู้ ความเข้าใจเรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมนั่นเอง

- 1.2 การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนผู้วิจัยพยายามใช้สื่อการสอนที่หลากหลาย และมีความน่าสนใจ ทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้น มีความร่วมมือ และสนใจที่จะเรียนรู้มากขึ้น
2. จากผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีการเปลี่ยนแปลง คือ หลังเข้าร่วม

โปรแกรมนักเรียนมีทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเหตุผลดังต่อไปนี้

2.1 การจัดการเรียนรู้โดยยึดพื้นฐานตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา 8 ด้าน ที่จัด ประสบการณ์การเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง สร้างองค์ความรู้ ด้วยตนเอง และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ซึ่งผู้เรียนจะมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ กิจกรรมทั้งด้านอารมณ์ สังคม ร่างกาย และสติปัญญาทุกด้านมีการเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการให้คิดสรุปองค์ความรู้ด้วยตนเองทำให้ผู้เรียนรู้ว่าตนเองรู้อะไร ไม่รู้ อะไร ต้องการจะรู้อะไร และสุดท้ายคือนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต ทำให้สามารถพัฒนาผู้เรียนทั้งด้าน ศักยภาพการเรียนรู้ กระบวนการคิดและอารมณ์ความรู้สึกลับ

2.2 เรื่องทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการ จัดการเรียนการสอนเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้เรียน

2.3 การให้นักเรียนทำแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและแบบบันทึก การฝึกทักษะการเข้าสังคมก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ระหว่างเข้าร่วมโปรแกรม และหลังการเข้าร่วม โปรแกรม

จากผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัยด้วยเหตุผลดังกล่าวเป็นการสนับสนุนว่า โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดี และทักษะการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ที่จัดขึ้นครั้งนี้บรรลุตามเป้าหมายของ โปรแกรมที่กำหนดไว้ สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ด้าน ทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุ ปัญญาไปใช้

1.1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน โดยพิจารณาให้ใกล้เคียงกับลักษณะของ นักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 คุณสมบัติของผู้ที่จะนำโปรแกรมไปใช้ ควรเป็นครูที่มีความสนใจและยอมรับใน การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา

1.3 การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เนื้อหาที่ใช้ควรมีการปรับให้เหมาะสมกับ ระดับความสามารถของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้รับประสบการณ์และสามารถนำมาปรับใช้ได้ ในชีวิตประจำวันขณะทำกิจกรรมกลุ่ม

1.4 การบันทึกแบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและแบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคม ครูผู้สอนควรให้ความสำคัญและติดตามการบันทึกอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ควรคำนึงในเรื่องของระยะเวลาที่ให้นักเรียนบันทึกควรปรับให้มีความเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพุทธิปัญญา เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนที่มีความสามารถในด้านใดด้านหนึ่งเป็นพิเศษ

2. ควรมีการศึกษาและพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพุทธิปัญญา เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนที่มีพื้นฐานที่แตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรองแก้ว หวังนิเวศน์กุล 2546. การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ศูนย์ผลิตตำราเรียนสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. ทักษะสังคมพื้นฐานสู่ความสำเร็จในงาน. งานอ็อปเกรด (พฤษภาคม 2551) : 5-7
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. ทักษะทางสังคมใครว่าไม่สำคัญ. การศึกษาวัดนี้ (มิถุนายน 2551) : 8-10
- จอม ชุ่มช่วย 2542. ความฉลาดทางอารมณ์ : Emotional Intelligence. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ อมรินทร์.
- จำลอง ไชยยา. 2545. การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความรู้ เจตคติและการปฏิบัติในการอนุรักษ์ป่าต้นน้ำ โดยใช้วิธีสตอรี่ไลน์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทีศนา แหมมณี. 2550. ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. 2546. ความฉลาดทางอารมณ์. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ทักษิณ ชินวัตร, จันท์เพ็ญ ชูประภาวรรณ และพรพีไล เลิศวิชา. 2548. เด็กไทยใครว่าโง่ เปลี่ยนการเรียนรู้ของเด็กไทยให้ทันโลก. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
- นฤมล มณีงาม. 2547. การพัฒนาโปรแกรมสร้างจิตสำนึกเกี่ยวกับการประหยัดพลังงานตามหลักการเรียนรู้ด้วยการรับใช้สังคม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยะดี ลีพะบำรุง. 2547. การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2540. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ประสานงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร

วิไลมประสานมิตร.

ยุทธนา ปฐมวราชาติ. 2544. การวิจัยในชั้นเรียน : แนวคิดการปฏิบัติสู่การพัฒนาผู้เรียน
อย่างแท้จริง. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิชย์.

เยาวพา เดชะคุปต์ 2551. รรมนวัตกรรมการศึกษาปฐมวัยสู่การประยุกต์ใช้ในห้องเรียน.
กรุงเทพฯ : สาราเด็ก.

ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2543. การวัดด้านจิตพิสัย. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

วรรณิ ลิ้มอักษร. 2546. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. สงขลา : สำนักพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัย
ทักษิณ.

วิจิตพานี เจริญขวัญ. 2543. การทดสอบทางจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยรามคำแหง.

วิทยา นาควัชระ 2544. คนรู้ใจ 1. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย 2542. เชาวน์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.
กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.

สุรางค์ โค้วตระกูล. 2548. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวิมล ตีรกานันท์ 2546. การใช้สถิติในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ : แนวทางสู่การปฏิบัติ.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อวยพร เรืองตระกูล. (ม.ป.ป.). สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์ 1.

อารี สันหนะวี และอุษณีย์ อนุรุทธ์วงศ์. พหุปัญญา. [ออนไลน์]. 2548

แหล่งที่มา:<http://www.thaigifted.org> [2552,มกราคม 6]

อุมาพร ตรังคสมบัติ 2544. สร้าง EQ ให้ลูกคุณ. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.

ภาษาอังกฤษ

Armstrong Thomas 1994. Multiple Intelligences in the Classroom. Alexandria : Association
for Supervision and Curriculum Development.

Armstrong Thomas 1993. 7 Kinds of Smart Identifying and Developing Your Many

Intelligence. New York : Plume.

Armstrong Thomas 1987. In Their Own Way: Discovering and Encouraging Your Child's Personal Learning Style . New York: Basic Books.

Finkelstein, Leonard ,and Leila 1998. Thinking Skill & Learning Style. n.p.

Gardner Howard 1983. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic Books.

Gardner Howard. 1993. Frame of Mind : The Theory of multiple intelligence. New York : Basic Books.

Gardner Howard 2000. Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century. New York: Basic Books .

Goleman Danial 1998. Working with emotional intelligence. New York : Bantam Books.

Mueller, Michelle Maureen. 1995. The educational implication of Multiple Intelligences [online]. Available from : <http://www.lib.Umi.com/dissertations/fullcit/9604379>.

Sweeney, Doris Evelyn Bolton. 1998. Multiple Intelligence Profiles : Enhancing self-esteem and improving academic achievement. [online]. Available from: <http://www.lib.Umi.com/dissertations> Abstracts International 60/06.

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.เขาวพา เดชะคุปต์
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง
กลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) คำนวณจากสูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนน
	n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1.2 การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) คำนวณจากสูตร

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	$S.D$	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum x^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละคนที่ยกกำลังสอง
	$(\sum x)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

2.1 ค่าความยาก (P) คำนวณจากสูตร

$$P = \frac{R}{n}$$

เมื่อ	P	แทน	ค่าความยาก
	R	แทน	จำนวนนักเรียนที่ตอบข้อสอบนั้นได้ถูกต้อง
	n	แทน	จำนวนนักเรียนที่ตอบข้อสอบทั้งหมด

(กรองแก้ว หวังนิเวศน์กุล, 2546)

2.2 ค่าอำนาจจำแนก (r) คำนวณจากสูตร

$$r = \frac{R_U - R_L}{n/2}$$

เมื่อ	r	แทน	ค่าอำนาจจำแนก
	R_U	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มสูงที่ตอบถูก
	R_L	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มต่ำ
	n	แทน	จำนวนนักเรียนทั้งหมด

(พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540)

2.3 ค่าความเชื่อมั่นหรือค่าความเที่ยง (Reliability) แบบคูเดอริ-ริชาร์ดสัน คำนวณจากสูตร Kuder Richardson (KR-20) คือ

$$r_{xy} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum p_i q_i}{S^2} \right)$$

เมื่อ	r_{xy}	แทน	ค่าความเที่ยงแบบคูเดอริ-ริชาร์ดสัน
	k	แทน	จำนวนข้อคำถาม
	p_i	แทน	สัดส่วนคนที่ตอบถูกในข้อที่ i
	q_i	แทน	สัดส่วนคนที่ตอบผิดในข้อที่ i
	S^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

(อวยพร เรืองตระกุล,-)

2.4 ค่าความเชื่อมั่นหรือค่าความเที่ยง (Reliability) แบบสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient - α) คำนวณจากสูตร คือ

$$\alpha = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

เมื่อ α แทน ค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา
 n แทน จำนวนข้อคำถาม
 s_i^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนคำถามแต่ละข้อ
 s_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวมของผู้ตอบทั้งหมด
 (สุวิมล ติरणานนท์, 2546)

2.5 ค่าความตรงตามเนื้อหา (Content validity) คำนวณจากค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruency: IOC)

$$IOC = \frac{\sum R}{n}$$

เมื่อ R แทน ผลคูณของคะแนนกับจำนวนผู้เชี่ยวชาญในแต่ละระดับความสอดคล้อง
 n แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
 (สุวิมล ติरणานนท์, 2546)

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังเข้าร่วมโปรแกรมและก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้ t-Test แบบ Paired Sample Test ซึ่งเป็นการวิเคราะห์สำหรับตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่สัมพันธ์กัน (ลักษณะตัวอย่างที่สัมพันธ์กัน เช่น กลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากการวัดซ้ำ คือ มีกลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียว แต่ได้รับการวัดมากกว่า 1 ครั้ง ในตัวแปรตัวเดียวกัน และตัวอย่างแต่ละคนได้รับ Treatment เหมือนกันทุกเงื่อนไข) ดังนี้

$$t = \frac{\bar{D} - \mu_D}{\frac{S_D}{\sqrt{n}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติที่จะใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤตเพื่อทราบนัยสำคัญ
	\bar{D}	แทน	ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของคะแนนความแตกต่าง ซึ่งสามารถหาได้จาก $\frac{D}{n}$ (D= คะแนนความรู้หลังเข้าร่วมโปรแกรม – คะแนนความรู้ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม)
	μ_D	แทน	คะแนนความแตกต่าง เท่ากับ 0 ซึ่งได้มาจากสมมติฐานทางสถิติที่กำหนดไว้ ดังนั้น $H_0 : \mu_D = 0$ และ $H_1 : \mu_D \neq 0$
	S_D	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความแตกต่าง
	n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(อวยพร เรื่องตระกูล,-)

3.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน หลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความรู้สูงกว่าเกณฑ์การประเมินโปรแกรม คือ 75% ด้วยการทดสอบค่าที (One Samples t-Test) แบบการทดสอบค่าเฉลี่ยเลขคณิตของตัวอย่าง 1 กลุ่ม เมื่อไม่ทราบค่าความแปรปรวนของประชากร (σ^2) ดังนี้

$$t = \frac{\bar{X} - \mu}{\frac{S}{\sqrt{n}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติที่จะใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤตเพื่อทราบนัยสำคัญ
	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของคะแนนความรู้หลังเข้าร่วมโปรแกรม
	μ	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ที่เกณฑ์การประเมินโปรแกรม คือ 75%
ซึ่งเท่ากับ 11 คะแนน	S	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้หลังเข้าร่วมโปรแกรม
	n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(อวยพร เรื่องตระกูล,-)

ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าความยาก (P) ของแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ข้อที่ 1

$$P = \frac{R}{n}$$

$$P = \frac{13}{30}$$

$$P = 0.4$$

2. ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ข้อที่ 1

$$r = \frac{R_U - R_L}{n/2}$$

$$r = \frac{8-5}{30/2}$$

$$r = 0.2$$

3. ค่าความเชื่อมั่นหรือค่าความเที่ยง (Reliability) คำนวณจากสูตร Kuder Richardson (KR-20) ของแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี คือ

$$r_{XY} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum p_i q_i}{S^2} \right)$$

$$r_{XY} = \frac{30}{30-1} \left(1 - \frac{4.13}{11.0} \right)$$

$$r_{XY} = 0.65$$

4. ค่าความเชื่อมั่นหรือค่าความเที่ยง (Reliability) แบบสัมประสิทธิ์แอลฟา(coefficient - α) ของแบบประเมินทักษะการมองโลกในแง่ดี คือ

$$\alpha = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

$$\alpha = \left[\frac{30}{30-1} \right] \left[1 - \frac{30.20}{240.57} \right]$$

$$\alpha = 0.95$$

5. ค่าความตรงตามเนื้อหา (Content validity) คำนวณจากค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruency: IOC) ของแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ข้อที่ 1

$$IOC = \frac{\sum R}{n}$$

$$IOC = \frac{(3 \times 1) + (0 \times 0) + (0 \times (-1))}{3}$$

$$IOC = 1$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 ค่า IOC แบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

คำถามข้อที่	ค่า IOC	คำถามข้อที่	ค่า IOC
1	1	11	0.6
2	1	12	1
3	0.6	13	1
4	1	14	1
5	1	15	0.6
6	0.6	16	0.6
7	1	17	1
8	1	18	0.6
9	1	19	0.6
10	0	20	1

ตารางที่ 2 ค่า IOC แบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม

คำถามข้อที่	ค่า IOC	คำถามข้อที่	ค่า IOC
1	1	11	0.6
2	1	12	1
3	1	13	1
4	1	14	1
5	1	15	1
6	1	16	0.6
7	1	17	1
8	1	18	0.6
9	1	19	0.6
10	1	20	0.6

ตารางที่ 3 ค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำถามข้อที่	ค่าความยาก (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.4	0.2
2	0.3	0.2
3	0.7	0.5
4	0.2	0.1
5	0.6	0.7
6	0.8	0.3
7	0.5	0.6
8	0.5	0.5
9	0.5	0.5
10	0.3	0.3
11	0.6	0.7
12	0.5	0.5
13	0.7	0.4
14	0.5	0.3
15	0.4	0.3
16	0.4	0.2
17	0.5	0.5
18	0.8	0.1
19	0.4	0.2
20	0.5	0.3

ตารางที่ 4 ค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำถามข้อที่	ค่าความยาก (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.3	0.3
2	0.6	0.5
3	0.5	0.5
4	0.5	0.7
5	0.4	0.2
6	0.5	0.5
7	0.4	0.2
8	0.6	0.5
9	0.4	0.3
10	0.3	0.7
11	0.5	0.5
12	0.7	0.4
13	0.6	0.4
14	0.4	0.2
15	0.5	0.4
16	0.5	0.2
17	0.4	0.4
18	0.5	0.3
19	0.6	0.2
20	0.5	0.2

ตารางที่ 5 ค่า IOC แบบประเมินทักษะการมองโลกในแง่ดี

คำถามข้อที่	ค่า IOC	คำถามข้อที่	ค่า IOC
1	1	16	1
2	1	17	1
3	1	18	1
4	1	19	1
5	1	20	1
6	0.3	21	0.6
7	0.6	22	1
8	1	23	1
9	1	24	1
10	1	25	1
11	1	26	1
12	0.6	27	0.6
13	1	28	1
14	1	29	1
15	1	30	1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 ค่า IOC แบบประเมินทักษะการเข้าสังคม

คำถามข้อที่	ค่า IOC	คำถามข้อที่	ค่า IOC
1	1	16	1
2	1	17	1
3	1	18	0.3
4	1	19	1
5	1	20	1
6	0.6	21	1
7	1	22	0.6
8	1	23	1
9	1	24	1
10	1	25	1
11	1	26	1
12	1	27	1
13	1	28	1
14	1	29	1
15	1	30	0.6

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

คะแนนทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้าง
ทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ตารางที่ 1 คะแนนทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ลำดับ ที่	คะแนนทดสอบความรู้		ลำดับ ที่	คะแนนทดสอบความรู้	
	ก่อนเรียน	หลังเรียน		ก่อนเรียน	หลังเรียน
1	5	11	16	5	13
2	4	11	17	8	13
3	3	12	18	4	11
4	5	16	19	9	14
5	4	12	20	8	14
6	7	13	21	4	10
7	4	10	22	9	13
8	4	11	23	5	14
9	3	9	24	8	12
10	6	11	25	7	11
11	9	14	26	8	12
12	8	17	27	7	14
13	6	10	28	5	11
14	9	15	29	7	12
15	7	12	30	8	14

ตารางที่ 2 คะแนนทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ลำดับ ที่	คะแนนทดสอบความรู้		ลำดับ ที่	คะแนนทดสอบความรู้	
	ก่อนเรียน	หลังเรียน		ก่อนเรียน	หลังเรียน
1	3	10	16	9	14
2	5	11	17	5	16
3	5	12	18	6	15
4	7	13	19	9	15
5	4	11	20	6	12
6	5	14	21	3	10
7	7	12	22	6	11
8	6	10	23	7	12
9	4	12	24	6	13
10	3	13	25	4	12
11	8	13	26	6	13
12	7	13	27	8	11
13	4	11	28	7	12
14	8	12	29	5	12
15	5	13	30	6	10

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**คะแนนแบบทดสอบทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

ตารางที่ 3 คะแนนแบบทดสอบทักษะการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ลำดับ ที่	คะแนนของทักษะ		ลำดับ ที่	คะแนนของทักษะ	
	ก่อนเรียน	หลังเรียน		ก่อนเรียน	หลังเรียน
1	25	76	16	51	89
2	29	78	17	47	88
3	31	80	18	24	70
4	59	85	19	50	95
5	24	75	20	27	75
6	61	103	21	48	86
7	30	78	22	45	82
8	45	86	23	53	105
9	49	92	24	46	87
10	50	85	25	42	84
11	55	100	26	44	80
12	52	89	27	38	79
13	60	101	28	43	80
14	47	88	29	40	78
15	49	79	30	46	91

ตารางที่ 4 คะแนนแบบทดสอบทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ลำดับ ที่	คะแนนของทักษะ		ลำดับ ที่	คะแนนของทักษะ	
	ก่อนเรียน	หลังเรียน		ก่อนเรียน	หลังเรียน
1	28	80	16	53	85
2	38	85	17	47	79
3	33	79	18	39	80
4	45	90	19	48	84
5	39	84	20	38	90
6	49	100	21	45	86
7	31	80	22	49	82
8	36	83	23	42	94
9	36	86	24	34	84
10	42	81	25	29	80
11	45	100	26	42	86
12	40	88	27	40	86
13	52	102	28	33	78
14	50	89	29	43	85
15	46	80	30	46	80

ภาคผนวก ง

รายละเอียดโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อโปรแกรม

โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6

หลักการและเหตุผล

โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมสร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ให้นักเรียนในด้านทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา 8 ด้าน ซึ่งจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มร่วมกับผู้อื่น วิเคราะห์กิจกรรมการเรียนรู้ สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง อีกทั้งมีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นการประเมินตามสภาพจริงและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของเรื่องที่เรียน โดยใช้ผลการเรียนรู้ประกอบการประเมินผลของผู้สอน

หลักการของโปรแกรม

1. เป็นโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์โดยใช้การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา
2. จัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนได้ลงมือฝึกกิจกรรมการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมด้วยตนเอง สร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมด้วยตนเอง และนำการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคมที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง
3. มีการจัดสาระ กิจกรรมและประสบการณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา ได้แก่ ด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) ด้านความเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้รับการจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาด้านความเข้าใจระหว่างบุคคล และด้านความเข้าใจตนเอง เพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะการมองโลกในแง่ดีและการเข้าสังคม

โครงสร้างเวลาในโปรแกรม เป็นโปรแกรมเสริมหลักสูตรนอกเวลาเรียนปกติ ระยะเวลาในโปรแกรมรวม 8 สัปดาห์ (อังคาร, พฤหัสบดี เวลา 15.20-16.20 น.) รวมเป็นเวลาทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง

ลักษณะของผู้เข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่แสดงออกถึงการขาดการพัฒนาทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมนั่นคือ มีความคิดเชิงลบ ย่อท้อต่ออุปสรรคและปัญหา มีความสัมพันธ์กับครอบครัวแบบห่างเหิน ชอบแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนไม่ค่อยสนใจสังคม

สาระ กิจกรรมและประสบการณ์การเรียนรู้ที่ใช้ในโปรแกรม ได้แก่

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการมองโลกในแง่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กิจกรรมสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 กิจกรรมมองตนเองด้านสว่าง สร้างพลังในตนเอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 กิจกรรมมองโลกดี ชีวิตมีความสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 กิจกรรมมองอนาคตดี มีความหวัง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 กิจกรรมสื่อสารเชิงบวก สร้างความสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 กิจกรรมปรับตัวได้ เพื่อนยอมรับ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 กิจกรรมคงสัมพันธ์ภาพ ให้ยืนยาว

เอกสารที่ใช้ในโปรแกรม ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม จำนวน 10 แผน และเครื่องมือประเมินผลโปรแกรม ได้แก่ 1. แบบทดสอบความรู้เรื่องทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม 2. แบบประเมินทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม ตามการรับรู้ของตนเอง 3. แบบบันทึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม

การประเมินผลโปรแกรม โดยใช้เกณฑ์การประเมินดังนี้

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะด้านการมองโลกในแง่ดีและทักษะด้านการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะทักษะด้านการเข้าสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การปรับปรุงโปรแกรม มีประเด็นการปรับปรุงดังนี้ 1. แผนการจัดการเรียนรู้ในโปรแกรม
2. กิจกรรมและประสบการณ์ในโปรแกรม 3. สื่อที่ใช้ในโปรแกรม 4. โครงสร้างเวลาที่ใช้ในโปรแกรม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลโปรแกรม

เครื่องมือประเมินผลโปรแกรม มีดังนี้

1. แบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีและความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม ใช้สำหรับทดสอบความรู้ก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรม
2. แบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมการมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการทำพฤติกรรมการเข้าสังคมตามการประเมินการรับรู้ของตนเอง ใช้สำหรับประเมินทักษะก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรม
3. แบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม ใช้สำหรับบันทึกทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์ ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี
สำหรับโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา
ที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6**

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามที่กำหนดให้และพิจารณาว่าข้อคำตอบใดที่ถูกต้องที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในข้อคำตอบ
2. ข้อคำถามมีทั้งหมดจำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน
3. การให้คะแนนพิจารณาจากข้อคำตอบที่ถูกต้อง (ตอบถูก 1 คะแนน และตอบผิด 0 คะแนน)

1. ข้อใดให้ความหมายของทักษะการมองโลกในแง่ดีได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. ความสามารถในการมองโลกภายนอกได้อย่างชัดเจน
 - ข. ความสามารถในการจับแง่คิดเชิงบวกแม้จะมีอุปสรรคมาขวางกั้น
 - ค. ความสามารถในการมองทุกสิ่งทุกอย่างว่าดีไปหมด
 - ง. ความสามารถในการจับแง่คิดเชิงลบแม้จะมีอุปสรรคมาขวางกั้น
2. ทักษะการมองโลกในแง่ดีมีความสำคัญอย่างไร
 - ก. มีความสำคัญต่อความเป็นอยู่และความผาสุกในชีวิต
 - ข. มีความสำคัญต่อความวิตกกังวลและความเครียดในชีวิต
 - ค. มีความสำคัญต่อความรู้และความสามารถของบุคคล
 - ง. มีความสำคัญต่อบุคคลรอบข้างที่รู้จัก
3. ข้อใดถูกต้อง
 - ก. การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ว่าเลวร้ายไปหมดและเต็มไปด้วยความล้มเหลว
 - ข. การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองตนเองในแง่ร้าย มองโลกภายนอกและประสบการณ์ที่พบว่าเลวร้าย มองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

- ค. การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองตนเองในแง่ดี มองโลกภายนอกและประสบการณ์ที่พบในแง่ดี มองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวัง
- ง. การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ว่าดีไปหมดและเต็มไปด้วยความหวัง
4. ข้อใดจัดอยู่ในขั้นตอนของการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี
- ก. เมื่อเจออุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จหรือเป้าหมายให้มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างเลวร้ายไปหมด
- ข. เปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่เป็นไปในทางลบให้เป็นไปในทางบวกโดยใช้การโต้แย้ง
- ค. สร้างอำนาจในตนเองไม่ให้หมดหวัง ท้อถอยและย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น
- ง. เมื่อเจออุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จหรือเป้าหมายให้มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างดีไปหมด
5. ประโยชน์ของทักษะการมองโลกในแง่ดีคืออะไร
- ก. ไม่รู้สึกหมดหวัง ท้อถอยและย่อท้อต่ออุปสรรค
- ข. หดหู่ ท้อแท้ใจและย่อท้อต่ออุปสรรค
- ค. ได้รับการยกย่องจากบุคคลรอบข้าง
- ง. เป็นที่สนใจของผู้คนที่รู้จัก
6. บุคคลใดที่มีทักษะการมองโลกในแง่ดี
- ก. กอล์ฟมองตนเองว่าไม่มีความสามารถ
- ข. มดมองอุปสรรคว่าเป็นสิ่งที่ทำลายความสามารถ
- ค. หวายนมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว
- ง. ปลา มองตนเองว่าเป็นคนไร้ค่า
7. องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดีประกอบด้วยอะไรบ้าง
- ก. ความสามารถในการมองตนเองในแง่ดี ความสามารถในการมองโลกภายนอกและประสบการณ์ที่พบว่าไม่เลวร้าย และความสามารถในการมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวัง
- ข. ความสามารถในการมองอดีตในแง่ดี ความสามารถในการมองปัจจุบันว่าเลวร้าย และความสามารถในการมองอนาคตว่าคงจะไม่ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวัง
- ค. ความสามารถในการมองตนเองในแง่ร้าย ความสามารถในการมองผู้อื่นและประสบการณ์ที่พบว่าเลวร้าย และความสามารถในการมองสภาพแวดล้อมว่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

- ง. ความสามารถในการมองตนเองในแง่ดี ความสามารถในการมองโลกภายนอกและ
ประสบการณ์ที่พบว่าไม่เลวร้าย และความสามารถในการมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความ
ผิตหวัง
8. เมื่อนักเรียนถูกครูกล่าวตำหนิอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนในห้องจะใช้ความสามารถในการมอง
โลกภายนอกและประสบการณ์ที่พบว่าไม่เลวร้ายอย่างไร
- ก. ฉันรู้สึกอับอายที่สุดและโกรธครูเป็นอย่างมากที่ตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนในห้อง
ข. ฉันรู้สึกน้อยใจที่ครูตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนในห้องและจะปฏิบัติตนเหมือนดังเช่น
เคย
ค. ฉันเสียใจไม่มากที่ครูตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนในห้องและจะพยายามปรับปรุง
ตนเองไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก
ง. ฉันเสียใจมากที่ครูตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนในห้องและจะพยายามไม่สนใจกับ
เหตุการณ์เช่นนี้อีก
9. เมื่อนักเรียนผิตหวังกับผลสอบจะใช้ความสามารถในการมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวัง
อย่างไร
- ก. ฉันคิดว่าความผิตหวังนี้จะทำให้ฉันมีความพยายามต่อไปเพื่อความสำเร็จในอนาคต
ข. ฉันคิดว่าความผิตหวังนี้จะทำให้ฉันรู้สึกหมดหวังและไม่อยากจะทำอีกต่อไป
ค. ฉันคิดว่าความผิตหวังนี้จะเป็นเรื่องปกติที่ฉันเจออยู่บ่อยครั้ง
ง. ฉันคิดว่าความผิตหวังนี้จะทำให้ฉันหมดความพยายามที่จะทำเพื่อความสำเร็จในอนาคต
10. เมื่อนักเรียนได้รับมอบหมายให้ทำรายงานที่ยากและซับซ้อนจะใช้ความสามารถในการมอง
ตนเองในแง่ดีอย่างไร
- ก. ฉันคิดว่าความสามารถของตนเองยังไม่มากพอที่จะทำรายงานที่ยากและซับซ้อนนี้ได้สำเร็จ
ข. ฉันคิดว่าความสามารถของตนเองมีพอที่จะทำรายงานที่ยากและซับซ้อนนี้ได้สำเร็จ
ค. ฉันคิดว่าความสามารถของตนเองยังด้อยมากที่จะทำรายงานที่ยากและซับซ้อนนี้ได้สำเร็จ
ง. ฉันคิดว่าความสามารถของตนเองมีขีดจำกัดที่จะทำรายงานที่ยากและซับซ้อนนี้ได้สำเร็จ
11. ข้อใดเป็นการมองตนเองในแง่ดี
- ก. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนมีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ
ข. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนไร้ความสามารถอย่างมาก
ค. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนด้อยความสามารถกว่าผู้อื่น

- ง. ฉันรู้สึกว่าคุณเป็นคนไร้ค่าในการทำสิ่งต่างๆ
12. ข้อใดเป็นการมองโลกภายนอกและประสบการณ์ที่พบว่าไม่เลวร้าย
- ก. ฉันคิดว่าบางสิ่งที่ฉันทำผิดพลาดเกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง
- ข. ฉันคิดว่าบางสิ่งที่ฉันทำผิดพลาดก็เป็นแค่เหตุการณ์นี้เท่านั้น
- ค. ฉันคิดว่าบางสิ่งที่ฉันทำผิดพลาดบั่นทอนความรู้สึกของฉัน
- ง. ฉันคิดว่าบางสิ่งที่ฉันทำผิดพลาดเป็นสิ่งที่เหลือเชื่อสำหรับฉัน
13. ข้อใดเป็นการมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวัง
- ก. ฉันคิดว่าพรุ่งนี้คงไม่ดีไปกว่าวันนี้
- ข. ฉันคิดว่าพรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้
- ค. ฉันคิดว่าทุกวันนี้เป็นวันที่น่าเบื่อ
- ง. ฉันคิดว่าทุกวันนี้เป็นวันที่น่าประหลาดใจ
14. บุคคลใดที่มองโลกในแง่ร้าย
- ก. จอยมองว่าโอกาสดีๆ ไม่ค่อยผ่านเข้ามาในชีวิต
- ข. กิบรู้สึกว่าคุณเองมีชีวิตที่ดี
- ค. ปูกมองว่าทุกวันนี้เป็นวันที่วิเศษ
- ง. ดารู้สึกว่าคุณเองมีชีวิตที่ดีเกินไป
15. บุคคลใดที่นักเรียนคิดว่าเขามีความสุขในชีวิต
- ก. เอมเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย
- ข. ฝ่ายเป็นคนมองโลกในแง่ดีเกินไป
- ค. บีเป็นคนมองโลกในแง่ดี
- ง. น้ำเป็นคนที่จริงจังกับชีวิตมาก
16. เมื่อเจออุบัติเหตุ จะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดีบอกตัวเองว่าอย่างไร
- ก. ทำไมต้องเกิดขึ้นกับตัวเองด้วย
- ข. นี่คือคำเตือนว่าอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด
- ค. ทำไมไม่เกิดกับคนอื่น ๆ
- ง. นี่คงเป็นคราวเคราะห์ของเรา

17. เมื่อเจอทุกข์หนัก จะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดีบอกตัวเองว่าอย่างไร
- ก. ทำไมไม่เห็นทางออกเลย
 - ข. นี่คือนิสัยที่ทำให้เราเครียด
 - ค. ทำไมชีวิตไม่มีความสุขเลย
 - ง. นี่คือนิสัยที่ช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต
18. เมื่อเจอคำนิทา จะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดีบอกตัวเองว่าอย่างไร
- ก. นี่คือการสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนที่มีความหมาย
 - ข. ทำไมต้องเจอคนแบบนี้
 - ค. นี่คงจะไม่ชอบเราจริงๆ
 - ง. ทำไมฉันไม่ดีตรงไหน
19. พฤติกรรมที่แสดงออกว่ารู้จักฝึกหาคคุณค่าในทางบวกจากอุปสรรคหรือปัญหา
- ก. ถามตัวเองว่า “ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น”
 - ข. ถามตัวเองว่า “อะไรจะทำให้รู้สึกแย่อีก”
 - ค. ถามตัวเองว่า “อะไรเป็นแง่คิดเชิงบวกของปัญหา”
 - ง. ถามตัวเองว่า “ทำไมต้องเกิดเรื่อง”
20. ข้อใดไม่ควรใช้ในการสร้างทักษะมองโลกในแง่ดี
- ก. ฝึกการมองหาคุณค่าในทางบวกหรือประโยชน์จากอุปสรรค
 - ข. มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย แม้จะมีความผิดพลาดเกิดขึ้น
 - ค. สร้างความรู้สึกที่ดีที่จะเป็นพลังสร้างสรรค์งาน
 - ง. ทบทวนและจัดอันดับสิ่งที่สำคัญในชีวิต

**แบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม
สำหรับโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา
ที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6**

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามที่กำหนดให้และพิจารณาว่าข้อคำตอบใดที่ถูกต้องที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในข้อคำตอบ
2. ข้อคำถามมีทั้งหมดจำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน
3. การให้คะแนนพิจารณาจากข้อคำตอบที่ถูกต้อง (ตอบถูก 1 คะแนน และตอบผิด 0 คะแนน)

1. ข้อใดให้ความหมายของทักษะการเข้าสังคมได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันและรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ได้ยืนยาว
 - ข. ความสามารถในการพัฒนาความรู้และความเข้าใจในการเข้าสังคมของตนเองได้อย่างสม่ำเสมอ
 - ค. ความสามารถในการสร้างเกียรติยศและชื่อเสียงในสังคมให้แก่ตนเองและวงศ์ตระกูล
 - ง. ความสามารถในการเป็นที่รู้จักในวงสังคมต่างๆ
2. ทักษะการเข้าสังคมมีความสำคัญอย่างไร
 - ก. มีความสำคัญต่อความพึงพอใจในการได้รู้จักเพื่อนจำนวนมาก
 - ข. มีความสำคัญต่อเกียรติยศและชื่อเสียงที่ได้รับจากสังคม
 - ค. มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม
 - ง. มีความสำคัญต่อตนเองและผู้อื่น
3. ข้อใดถูกต้อง
 - ก. การเข้าสังคมจำเป็นต้องมีการปรับตัวกับผู้อื่นในสังคม
 - ข. การเข้าสังคมเป็นการแสดงถึงอำนาจและชื่อเสียง

- ค. การเข้าสังคมเป็นการเสแสร้งต่อผู้อื่นในสังคม
- ง. การเข้าสังคมไม่จำเป็นต้องมีการปรับตัวกับผู้อื่นในสังคม
4. ข้อใดจัดอยู่ในขั้นตอนของการสร้างทักษะการเข้าสังคม
- ก. สร้างความโดดเด่นให้กับผู้ที่พบปะสังสรรค์ในสังคม
- ข. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันโดยการคิดและการสื่อสารเชิงบวก
- ค. เปลี่ยนทัศนคติที่ไม่ดีทันทีทันใดทุกครั้งเมื่อมีการเข้าสังคม
- ง. เปลี่ยนทัศนคติที่ดีที่มีต่อกันเมื่อมีการเข้าสังคม
5. ข้อใดคือประโยชน์ของทักษะการเข้าสังคม
- ก. มีความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม
- ข. ได้รับการยกย่องสรรเสริญจากผู้อื่นในสังคม
- ค. เป็นที่รู้จักในวงสังคมจำนวนมาก
- ง. เป็นความภูมิใจในตนเอง
6. บุคคลใดที่มีทักษะการเข้าสังคม
- ก. ก้อยชอบทะเลาะกับเพื่อนในห้องเรียน
- ข. โดมไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- ค. พลอยพยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนใหม่
- ง. แก้วไม่พยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนใหม่
7. องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคมประกอบด้วยอะไรบ้าง
- ก. ความสามารถในการพูด ความสามารถในการการคิดวิเคราะห์ และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม
- ข. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม และความสามารถในการรักษาสัมพันธ์ภาพ
- ค. ความสามารถในการฟัง ความสามารถในการการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และความสามารถในการตัดสินใจ
- ง. ความสามารถในการสร้างความรู้สึกที่ดี ความสามารถในการตัดสินใจ และความสามารถในการรักษาสัมพันธ์ภาพ

8. เมื่อนักเรียนย้ายโรงเรียนใหม่จะมีวิธีการเข้าสังคมอย่างไร
- ฉันจะเข้าไปพบปะพูดคุยและพยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน
 - ฉันจะพยายามทำตัวให้โดดเด่นและเป็นจุดสนใจของเพื่อน
 - ฉันจะทำตัวนิ่งเฉยและรอจนกว่าจะมีเพื่อนเข้ามาพูดคุยด้วย
 - ฉันจะเข้าไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนที่น่าคบด้วยเท่านั้น
9. เมื่อนักเรียนต้องทำงานร่วมกันเป็นทีมควรจะมีปฏิบัติตนเช่นใด
- ฉันจะเกี่ยงกันทำงานกับเพื่อนในทีม
 - ฉันจะช่วยเหลืองานตามหน้าที่ที่ได้รับ
 - ฉันจะทำแต่เฉพาะงานที่ฉันชอบ
 - ฉันจะสลับงานกับเพื่อนที่สนิทในหน้าที่ที่ได้รับ
10. เมื่อมีการเข้าสังคมต้องมีการคิดและการสื่อสารเชิงบวกอย่างไร
- การคิดและการสื่อสารที่สร้างความสัมพันธ์อันดี
 - การคิดและการสื่อสารที่สร้างความไม่เข้าใจ
 - การคิดและการสื่อสารที่ล้าลึกและซับซ้อน
 - การคิดและการสื่อสารที่หลากหลาย
11. ข้อใดเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี
- การให้ของกำนัลแก่กัน
 - การประจบเอาใจซึ่งกันและกัน
 - การพบปะพูดคุยกันอย่างเป็นมิตร
 - การพบปะพูดคุยกันตามหน้าที่
12. ข้อใดเป็นการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม
- การเสแสร้งเพื่อผู้อื่น
 - การหลอกตัวเอง
 - การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 - การเลียนแบบผู้อื่น

13. ข้อใดเป็นการรักษาสัมพันธภาพ
- ก. การดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน
 - ข. การคงไว้ซึ่งความเคลือบแคลงระหว่างกัน
 - ค. การคงอยู่ของความโกรธลึกๆ ในใจ
 - ง. การดำรงไว้ซึ่งความพยายามระหว่างกัน
14. บุคคลใดที่ขาดทักษะการเข้าสังคม
- ก. นินดาพยายามปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น
 - ข. เอ็มชอบทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น
 - ค. ออมรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 - ง. ปานมีความสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน
15. บุคคลใดที่นักเรียนคิดว่าสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
- ก. นนที่ยึดแต่ความรู้สึกของตนเองเป็นใหญ่
 - ข. แจนยิ้มแย้มและทักทายผู้อื่นก่อนเสมอ
 - ค. เต่าชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว
 - ง. แพนชอบทำตัวหยิ่งกับผู้อื่น
16. วิธีการใดที่จะช่วยทำให้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีได้
- ก. มีความสามารถสูง
 - ข. ประมาณตนเอง
 - ค. มีหน้าตาสวยงาม
 - ง. มีการคิดและการสื่อสารเชิงบวก
17. วิธีการใดที่จะช่วยทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นในสังคมได้ดี
- ก. มีความมั่นใจในตนเอง
 - ข. รู้จักตนเอง
 - ค. การเรียนรู้ผู้อื่น
 - ง. การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

18. วิธีการใดที่จะช่วยทำให้สามารถรักษาสัมพันธภาพได้ยาวนาน
- ก. มีความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันตลอดเรื่อยไป
 - ข. อยู่คนเดียวไม่ต้องทำอะไรเลย
 - ค. โทรศัพทคุยเรื่องของผู้อื่นให้ฟังทุกวัน
 - ง. ทะเลาะกันบ่อยๆ
19. พฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่ดี
- ก. การขอโทษ
 - ข. การขอบคุณ
 - ค. การช่วยเหลือ
 - ง. การวิพากษ์วิจารณ์
20. ข้อใดไม่ใช่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
- ก. การแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
 - ข. การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น
 - ค. การสื่อสารที่สร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน
 - ง. การรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือหาประโยชน์จากเหตุการณ์



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เฉลยแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี
 สำหรับโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา
 ที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6

ข้อที่ 1	ข.	ข้อที่ 11	ก.
ข้อที่ 2	ก.	ข้อที่ 12	ข.
ข้อที่ 3	ค.	ข้อที่ 13	ข.
ข้อที่ 4	ข.	ข้อที่ 14	ก.
ข้อที่ 5	ก.	ข้อที่ 15	ค.
ข้อที่ 6	ข.	ข้อที่ 16	ข.
ข้อที่ 7	ก.	ข้อที่ 17	ง.
ข้อที่ 8	ค.	ข้อที่ 18	ก.
ข้อที่ 9	ก.	ข้อที่ 19	ค.
ข้อที่ 10	ข.	ข้อที่ 20	ง.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เฉลยแบบทดสอบความรู้เรื่องการสร้างทักษะการเข้าสังคม
 สำหรับโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา
 ที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6

- | | |
|--------------|--------------|
| ข้อที่ 1 ก. | ข้อที่ 11 ค. |
| ข้อที่ 2 ค. | ข้อที่ 12 ค. |
| ข้อที่ 3 ก. | ข้อที่ 13 ก. |
| ข้อที่ 4 ข. | ข้อที่ 14 ข. |
| ข้อที่ 5 ก. | ข้อที่ 15 ข. |
| ข้อที่ 6 ค. | ข้อที่ 16 ง. |
| ข้อที่ 7 ข. | ข้อที่ 17 ง. |
| ข้อที่ 8 ก. | ข้อที่ 18 ก. |
| ข้อที่ 9 ข. | ข้อที่ 19 ง. |
| ข้อที่ 10 ก. | ข้อที่ 20 ง. |



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบบันทึกการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี
สำหรับโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา
ที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนบันทึกอุปสรรค หรือสถานการณ์ปัญหา หรือเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ตามที่กำหนดให้ดังต่อไปนี้

- 1) ทำงานไม่เสร็จตามที่คุณครูคาดหวัง
- 2) ได้ออกไปพูดหน้าชั้นแล้วเพื่อนไม่สนใจฟัง
- 3) สอบตกวิชาคณิตศาสตร์
- 4) ไปเที่ยวกับเพื่อนสนิทแล้วเกิดทะเลาะกันอย่างรุนแรง
- 5) ปลายภาคทำข้อสอบไม่ค่อยได้

2. จากนั้นเขียนเป็นขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

ขั้นแรก เมื่อเจออุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จหรือเป้าหมายให้มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายไปทั้งหมด

ขั้นที่สอง เปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่เป็นไปในทางลบให้เป็นไปในทางบวกโดยใช้การโต้แย้ง

ขั้นที่สาม สร้างความมีพลังในตนเองไม่ให้หมดหวัง ท้อถอย และย่อท้อต่ออุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือเป้าหมายที่เกิดขึ้น

3. ยกตัวอย่างเช่น

อุปสรรค หรือสถานการณ์ปัญหา ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนในห้อง

ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

ขั้นแรก (อุปสรรค หรือสถานการณ์ปัญหา) ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนในห้อง
ให้มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายไปทั้งหมด

ขั้นที่สอง (การโต้แย้ง) ฉันคงทำอะไรพลาดไปบ้าง การที่ครูตำหนิฉันไม่ได้หมายความว่าครูไม่ชอบฉัน คุณนี่ก็ตำหนินักเรียนเกือบทุกคนในห้อง

ขั้นที่สาม (สร้างความมีพลังในตนเอง) ฉันรู้สึกเสียใจบ้างเล็กน้อยและจะพยายามปรับปรุงตนเองไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก

สถานการณ์ปัญหา

ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

ขั้นแรก (อุปสรรค หรือสถานการณ์ปัญหา)

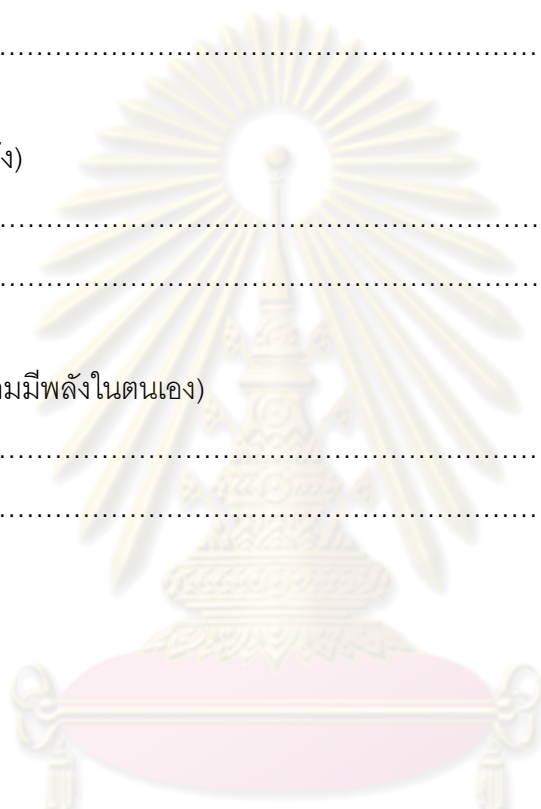
.....
.....

ขั้นที่สอง (การโต้แย้ง)

.....
.....

ขั้นที่สาม (สร้างควมมีพลังในตนเอง)

.....
.....



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบบันทึกการฝึกทักษะการเข้าสังคม
สำหรับโปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา
ที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนบันทึกสถานการณ์ในการเข้าสังคม หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับการเข้าสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ตามที่กำหนดให้ดังสถานการณ์สมมติต่อไปนี้

- 1) ไปเข้าค่ายพักแรมลูกเสือเนตรนารีของโรงเรียนในภาคเรียนที่ 2
- 2) คุณพ่อคุณแม่พาไปงานเลี้ยงสังสรรค์
- 3) คุณครูสั่งให้ทำรายงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนๆ
- 4) เพื่อนนักเรียนแนะนำให้รู้จักกับกลุ่มเพื่อนที่เล่นด้วยกันแถวบ้าน

2. จากนั้นเขียนเป็นขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม ดังนี้

ขั้นแรก สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน โดยการคิดและการสื่อสารเชิงบวก เพื่อสื่ออารมณ์และความรู้สึก

ขั้นที่สอง พยายามปรับตัวให้ได้รับการยอมรับกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้อื่น รู้จักเอา

ใจเขามาใส่ใจเรา และปฏิบัติต่อผู้อื่นเช่นที่ปรารถนาจะให้เขาปฏิบัติต่อเรา

ขั้นที่สาม รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีของกันและกันให้ยืนยาว

3. ยกตัวอย่างเช่น

สถานการณ์ในการเข้าสังคม เมื่อต้องย้ายไปอยู่โรงเรียนแห่งใหม่

ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม ดังนี้

ขั้นแรก (สร้างความสัมพันธ์ที่ดี) เข้าไปพบปะพูดคุยอย่างเป็นมิตรกับเพื่อนใหม่

ขั้นที่สอง (พยายามปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น) พยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนใหม่ที่รู้จัก

ขั้นที่สาม (รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี) รักษาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนใหม่ให้ยืน

ยาว

สถานการณ์ในการเข้าสังคม

.....

ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม ดังนี้

ขั้นแรก (สร้างความสัมพันธ์ที่ดี)

.....

.....

ขั้นที่สอง (พยายามปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น)

.....

.....

ขั้นที่สาม (รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี)

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมกรมองโลกในแง่ดี
ตามการประเมินการรับรู้ของตนเอง**

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนดให้จำนวน 30 ข้อ และพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับระดับความสามารถของนักเรียนในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างทางขวามือของข้อความ
2. การประเมินทักษะการมองโลกในแง่ดี พิจารณาจากแบบประเมินทักษะการมองโลกในแง่ดีตามการรับรู้ของตนเอง จำนวน 30 ข้อ คะแนนเต็ม 120 คะแนน ซึ่งได้กำหนดการให้คะแนนเป็น 5 ค่า ตามระดับของความสามารถและทิศทางของข้อคำถาม ดังนี้

1) คะแนนในข้อความทางบวก

มากที่สุด	ได้	4	คะแนน
มาก	ได้	3	คะแนน
ปานกลาง	ได้	2	คะแนน
น้อย	ได้	1	คะแนน
น้อยที่สุด	ได้	0	คะแนน

2) คะแนนในข้อความทางลบ

มากที่สุด	ได้	0	คะแนน
มาก	ได้	1	คะแนน
ปานกลาง	ได้	2	คะแนน
น้อย	ได้	3	คะแนน
น้อยที่สุด	ได้	4	คะแนน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แบบประเมินแบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมกรมองโลกในแง่ดี
ตามการรับรู้ของตนเอง**

ชื่อ.....นามสกุลชั้น.....เลขที่.....

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เมื่อเจอกับปัญหา ฉันคิดว่าสามารถเผชิญอยู่กับปัญหาได้โดยมองเป้าหมายเป็นที่ตั้ง					
2. เมื่อสิ่งต่างๆที่คิดไว้ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ฉันคิดว่าไม่อาจทำให้ยอมรับได้					
3. แม้สิ่งที่ไม่สำเร็จไปตามเป้าหมายแต่ฉันก็คิดว่าอนาคตคงมีโอกาสประสบผลสำเร็จบ้าง					
4. เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ฉันคิดว่ายากที่จะเผชิญผ่านไป					
5. เมื่อพบกับความผิดพลาดในการทำงานบางอย่าง ฉันคิดว่านี่คือบทเรียนที่ช่วยสอนเรา					
6. เมื่อฉันสอบตก ฉันคิดว่าครูออกข้อสอบยากเลยทำให้ฉันสอบตก					
7. เมื่อเจอกับปัญหาซับซ้อน ฉันคิดว่าตนเองมีความสามารถที่จะแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้					
8. เมื่อเจอกับการเรียนที่ยากทำให้ฉันรู้สึกท้อไม่อยากจะสู้่อีกต่อไป					

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. เมื่อถูกเพื่อนปฏิเสธการให้ความช่วยเหลือ แต่ฉันก็คิดว่าน่าจะยังมีทางเลือกอื่นอยู่อีก					
10. เมื่อฉันถูกครูกล่าวตำหนิอย่างรุนแรง ฉันคิดว่าครูคงไม่ชอบหน้าฉันแน่ๆ					
11. เมื่อประสบกับความทุกข์ ฉันคิดว่านี่คือแบบฝึกหัดที่ทำให้เกิดทักษะในการดำรงชีวิต					
12. เมื่อต้องพบกับเหตุการณ์ทะเลาะวิวาทกันกับเพื่อน ฉันรู้สึกว่าเป็นอะไรที่เลวร้ายมาก					
13. เมื่อเจออุปสรรคในการทำงานร่วมกับเพื่อน ฉันคิดว่าจะพยายามต่อไปเพื่อให้ถึงเป้าหมาย					
14. เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด ฉันคิดว่าตนเองไม่สามารถเอาตัวรอดได้					
15. เมื่อฉันเจอกับการเรียนที่หนัก ฉันคิดว่านี่คือการเตรียมความพร้อมสู่ออนาคตข้างหน้า					
16. เมื่อเจอความผิดพลาดบางอย่าง ฉันคิดว่าทำให้บั่นทอนกำลังใจของฉันให้ลดลง					
17. แม้จะผิดหวังกับผลสอบที่ได้ แต่ฉันก็คิดว่าความผิดหวังนี้จะทำให้เรามีความพยายามต่อไป					

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
18. เมื่อพบกับอุปสรรคที่ยากลำบาก ฉันคิดว่าคงไม่มีทางจะต่อสู้และฝ่าฟันไปได้					
19. ฉันรู้ว่าตัวเองมีความสามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้					
20. ฉันมักหวาดระแวงกับสิ่งต่างๆที่กำลังจะผ่านเข้ามาในชีวิตของฉัน					
21. ถึงจะมีสถานการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นในชีวิต ฉันก็มีความหวังว่าจะคลี่คลายไปในทางที่ดีได้					
22. ฉันรู้สึกว่ชีวิตนี้มีแต่ปัญหามากมายที่ไม่สามารถแก้ไขได้					
23. ฉันคิดอยู่เสมอว่าพรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้อย่างแน่นอน					
24. ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ฉันรู้สึกว่ตนเองด้อยกว่าคนอื่นแทบทุกเรื่อง					
25. แม้ในเวลาที่เป็นเป้าหมายต่างๆ จะไกลเกินเอื้อม แต่ฉันก็ยังคงยืนหยัดอยู่ได้					
26. ฉันรู้ว่าตัวเองไม่มีความสามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต					

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
27. ฉันคิดว่าคนที่ฉันโดนตำหนิเพราะ เนื่องจากบุคคลนั้นเขาหวังดีกับฉัน					
28. ไม่ว่าวันไหนๆ ก็เป็นวันที่น่าเบื่อ สำหรับฉัน					
29. เมื่อคนเราต้องเดินต่อไปข้างหน้า ฉันคิดว่าไม่มีประโยชน์อะไรที่จะต้อง มาจมอยู่กับอดีต					
30. ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนโชคร้าย กว่าคนอื่น ๆ					

หมายเหตุ

เกณฑ์คะแนนแบบประเมินทักษะการมองโลกในแง่ดี

- 98-120 คะแนน ทักษะการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับสูง
- 74-97 คะแนน ทักษะการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
- 50-73 คะแนน ทักษะการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับปานกลาง
- 25-49 คะแนน ทักษะการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
- 0-24 คะแนน ทักษะการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับต่ำ



**แบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมการเข้าสังคม
ตามการประเมินการรับรู้ของตนเอง**

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนดให้จำนวน 30 ข้อ และพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับระดับความสามารถของนักเรียนในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างทางขวามือของข้อความ
2. การประเมินทักษะการเข้าสังคม พิจารณาจากแบบประเมินทักษะการเข้าสังคมตามการรับรู้ของตนเอง จำนวน 30 ข้อ คะแนนเต็ม 120 คะแนน ซึ่งได้กำหนดการให้คะแนนเป็น 5 ค่า ตามระดับของความสามารถและทิศทางของข้อคำถาม ดังนี้

1) คะแนนในข้อความทางบวก

มากที่สุด	ได้	4	คะแนน
มาก	ได้	3	คะแนน
ปานกลาง	ได้	2	คะแนน
น้อย	ได้	1	คะแนน
น้อยที่สุด	ได้	0	คะแนน

2) คะแนนในข้อความทางลบ

มากที่สุด	ได้	0	คะแนน
มาก	ได้	1	คะแนน
ปานกลาง	ได้	2	คะแนน
น้อย	ได้	3	คะแนน
น้อยที่สุด	ได้	4	คะแนน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินความสามารถในการทำพฤติกรรมการเข้าสังคมตามการรับรู้ของตนเอง

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

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เมื่อได้พบเจอกับเพื่อนใหม่ ฉันสามารถเดินเข้าไปทักทายและทำความรู้จัก					
2. เมื่อไม่พอใจใครก็ตาม ฉันมักแสดงท่าทางที่ไม่ดีออกไปให้เห็นเสมอ					
3. เมื่อกระทำการสิ่งใดผิดต่อผู้อื่น ฉันกล้าที่จะเอ่ยคำขอโทษออกไป					
4. เมื่อมีคนไม่ชอบการกระทำบางอย่างของฉัน ฉันจะนิ่งเฉยไม่ปรับตัวแต่อย่างใด					
5. เมื่อไม่เข้าใจบทเรียน ฉันกล้าที่จะสอบถามครูได้อย่างไม่อายเพื่อน					
6. เมื่อต้องอยู่กับคนหมู่มาก ฉันไม่กล้าที่จะแสดงออกความคิดเห็นใดๆ					
7. เมื่อครูสั่งให้ทำรายงานเป็นกลุ่มฉันสามารถทำงานเป็นที่ร่วมกับผู้อื่นได้					
8. เมื่อเจอเพื่อนมาขอคำปรึกษาเรื่องปัญหาส่วนตัว ฉันไม่สามารถให้คำปรึกษาในเชิงบวกได้					

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. เมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ไปแล้ว ฉันจะยังคงรักษาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนให้ยืนยาว					
10. เมื่อทำอะไรให้ใครโกรธ ฉันมักจะไม่ค่อยสนใจว่าเขาจะรู้สึกอย่างไร					
11. เมื่อฉันปฏิบัติต่อผู้อื่นดี ฉันก็หวังว่าเขาจะปฏิบัติต่อเราดีด้วย					
12. เมื่อเห็นครูเดินถือหนังสือมามาก ฉันจะมองแล้วเดินผ่านไป					
13. เมื่อฉันโกรธ ฉันสามารถที่จะควบคุมตนเองได้และไม่แสดงท่าทางที่ไม่ดีออกไป					
14. เมื่อย้ายเข้าไปโรงเรียนมัธยมใหม่ ฉันสามารถอยู่คนเดียวได้ โดยไม่ต้องมีเพื่อน					
15. เมื่อต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ๆ ฉันสามารถทำได้และไม่รู้สึกลำบากใจที่จะทำ					
16. เมื่ออยู่กับผู้อื่นที่ไม่รู้จัก ฉันจะไม่ยิ้มแย้มและทักทายด้วย					
17. เมื่ออยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก ฉันกล้าที่จะแสดงความสามารถที่มีอยู่					

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
18. เมื่อเกิดการขัดแย้งกับเพื่อนหรือคนอื่นมักจะไม่หาทางตกลงกันให้เข้าใจ					
19. เมื่อต้องร่วมกิจกรรมที่ไม่ชอบหรือไม่ถนัด ฉันสามารถร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้					
20. เมื่อต้องไปงานเลี้ยงกับคุณพ่อคุณแม่ ฉันรู้สึกเขินอายและไม่อยากพูดคุยกับใครๆ เลย					
21. เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ ฉันเป็นที่พึ่งของเพื่อนได้					
22. ฉันไม่มีเพื่อนในห้องเรียนที่สนิทเลย					
23. ฉันสามารถที่จะพูดความรู้สึกที่ดีที่มีต่อเพื่อนได้					
24. ฉันเป็นคนที่เจียบขริมและเข้ากับเพื่อนได้ยาก					
25. ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส ยิ้มง่าย หัวเราะง่าย					
26. ฉันยึดมั่นว่าความคิดตัวเองนั้นถูกเสมอเลยไม่รู้จักกับฟังผู้อื่น					

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
27. ฉันสามารถที่จะพูดแสดงความคิดเห็นต่อผู้อื่นได้					
28. ฉันไม่เคยรักษาสัมพันธภาพกับใครได้ยาวนาน					
29. ฉันสามารถรับฟังคำตำหนิจากเพื่อนและปรับตัวได้					
30. ฉันชอบแกล้งเพื่อนให้เสียใจ					

หมายเหตุ

เกณฑ์คะแนนแบบประเมินทักษะการมองโลกในแง่ดี

- 98-120 คะแนน ทักษะการเข้าสังคมอยู่ในระดับสูง
- 74-97 คะแนน ทักษะการเข้าสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
- 50-73 คะแนน ทักษะการเข้าสังคมอยู่ในระดับปานกลาง
- 25-49 คะแนน ทักษะการเข้าสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
- 0-24 คะแนน ทักษะการเข้าสังคมอยู่ในระดับต่ำ



ภาคผนวก จ

แผนการจัดการเรียนรู้โปรแกรมส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ตามแนวทฤษฎีปัญญาที่มีต่อทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการมองโลกในแง่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กิจกรรมสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 กิจกรรมมองตนเองด้านสว่าง สร้างพลังในตนเอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 กิจกรรมมองโลกดี ชีวิตมีความสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 กิจกรรมมองอนาคตดี มีความหวัง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 กิจกรรมสื่อสารเชิงบวก สร้างความสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 กิจกรรมปรับตัวได้ เพื่อนยอมรับ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 กิจกรรมคงสัมพันธ์ภาพ ให้ยืนยาว

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการมองโลกในแง่ดี
เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
วันที่สอน.....เดือน.....ปี..... เวลาที่สอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

ความคิดรวบยอด

การมีทักษะการมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลนั้นมีความสามารถในการจับแง่คิดเชิงบวกแม้จะมีอุปสรรคมาขวางกั้น หรือในสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือเป้าหมาย ดังนั้นบุคคลที่มีทักษะการมองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายไปทั้งหมดและพยายามมองหาสิ่งดีในบรรดาสິงร้ายๆ ทั้งหลาย ทำให้บุคคลเหล่านี้ไม่รู้สึกรอคอย ท้อถอยหรือย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น นอกจากนี้แล้วยังทำให้ไม่เป็นคนที่มองตนเองในแง่ร้าย มองโลกและประสบการณ์ที่พบว่าเป็นเลวร้ายและมองอนาคตว่าไร้ค่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

เนื้อหาการเรียนรู้

1. ความหมายของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
2. ความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. นักเรียนทุกคนฟังเทปนิทานเรื่อง การมองโลกในแง่ดี
2. ครูถามว่า “จากที่ได้ฟังเทปนิทานเรื่อง การมองโลกในแง่ดี นักเรียนทุกคนคิดว่าบุคคลใดในเรื่องที่มีทักษะการมองโลกในแง่ดี จงยกเหตุผลประกอบ”

ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนดูโปสเตอร์บนกระดาน โดยมีคำกลอน “มองแต่แง่ดีเกิด” ของท่านพุทธทาสและอ่านให้เป็นจังหวะ

คำกลอน “มองแต่แง่ดีเกิด” ของท่านพุทธทาส

เขามีส่วน	เลวบ้าง	ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา	ส่วนที่ดี	เขามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
จะหาคน	มีดี	โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว	ค้นหา	สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา	หนวดเต่า	ตายเปล่าเอ๋ย
ฝึกให้เคย	มองแง่ดี	มีคุณจริง

2. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆ กัน โดยการจับฉลากชื่อกลุ่ม (ดิน น้ำ ลม ไฟ)
 3. ครูแจกกระดาษที่มีจุดสีดำให้กลุ่มละ 1 แผ่น
 4. ครูถามนักเรียนแต่ละกลุ่มว่า “นักเรียนเห็นอะไรบ้างในกระดาษ เห็นสีดำหรือสีขาวก่อน เห็นสีดำแล้วรู้สึกอย่างไร เห็นสีขาวแล้วรู้สึกอย่างไร และถ้าสมมติว่าเปรียบกระดาษที่มีจุดสีดำนี้เหมือนคนแล้วนักเรียนเห็นหรือนึกถึงอะไรบ้าง”
 5. นักเรียนแต่ละกลุ่มวาดภาพประกอบนิทาน เรื่อง การมองโลกในแง่ดี ลงในกระดาษที่มีจุดสีดำที่ครูแจกและระบายสีให้สวยงาม
 6. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ส่วนตัวของแต่ละคนในการนำวิธีการมองโลกในแง่ดีมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเขียนใส่กระดาษแล้วมานำเสนอหน้าชั้น
 7. นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติของการมองโลกในแง่ดีในสถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ ที่กำหนดเองมา 1 สถานการณ์ปัญหา (ปัญญาด้านการใช้ร่างกาย)
 8. ให้นักเรียนทุกคนออกไปสัมภาษณ์สมาชิกในชั้นเรียนเพื่อเล่นเกมจับฉลากมองโลกในแง่ดีโดยจัดนักเรียนเป็นวงกลมใหญ่และให้ส่งไม้วิเศษบอกเล่าต่อๆ กันไปตามเพลงที่ใช้เสียงของธรรมชาติประกอบ เมื่อเพลงหยุดลงไม้วิเศษบอกเล่าอยู่ที่ใครคนนั้นจะต้องจับฉลากคำถามและตอบคำถามว่าจะสามารถมองโลกในแง่ดีในสถานการณ์ปัญหาต่างๆ อย่างไรหลังจากนั้นเริ่มส่งไม้วิเศษบอกเล่าต่อๆ กันไปตามเพลงใหม่
- ตัวอย่างสถานการณ์ปัญหา เช่น
- ผิดหวังกับผลสอบดูหนังสือแทบตายได้แค่เกรด 2

- เพื่อนรักต่อหน้าทำดีกับเราแต่ลับหลังนินทาเราไม่มีดี
- ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนในห้อง
- เข้าคิวซื้อตั๋วหนังอยู่ดีๆ เพื่อนเล่นแข่งคิวหน้าตาเฉย
- เพื่อนไม่สนใจเราเลยทำดีเอาใจทุกอย่างแล้ว
- ช้างบ้านเปิดเพลงเสียงดังหนวกหูทั้งวัน
- เพื่อนมีมือถือ แต่เราไม่มี
- ฉันเรียนไม่ค่อยเก่งอนาคตไม่รู้จะเป็นยังไง
- เพื่อนเห็นแก่ตัวกินไหนกินด้วยแต่ไม่เคยช่วยสักบาท
- เพื่อนกวนนียวนมากอยากชกสักที

9. ให้นักเรียนทุกคนอภิปรายถึงความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

ขั้นสรุป

1. ครูแจกใบความรู้เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
3. ให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. เทปนิทานเรื่อง การมองโลกในแง่ดี
2. เพลงที่ใช้เสียงธรรมชาติประกอบ
3. โปสเตอร์คำกลอน“มองแต่แง่ดีเกิด” ของท่านพุทธทาส
4. กระดาษที่มีจุดสีดำสำหรับวาดภาพประกอบนิทานและสีไม้
5. กระดาษคำถามที่กำหนดสถานการณ์ปัญหาต่างๆ
6. ไม้วิเศษบอกเล่า
7. ใบความรู้เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
8. ใบงานเรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

การวัดผลและประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตความสนใจและความร่วมมือทำกิจกรรม
3. ประเมินความสามารถในการแสดงบทบาทสมมติและการอภิปราย

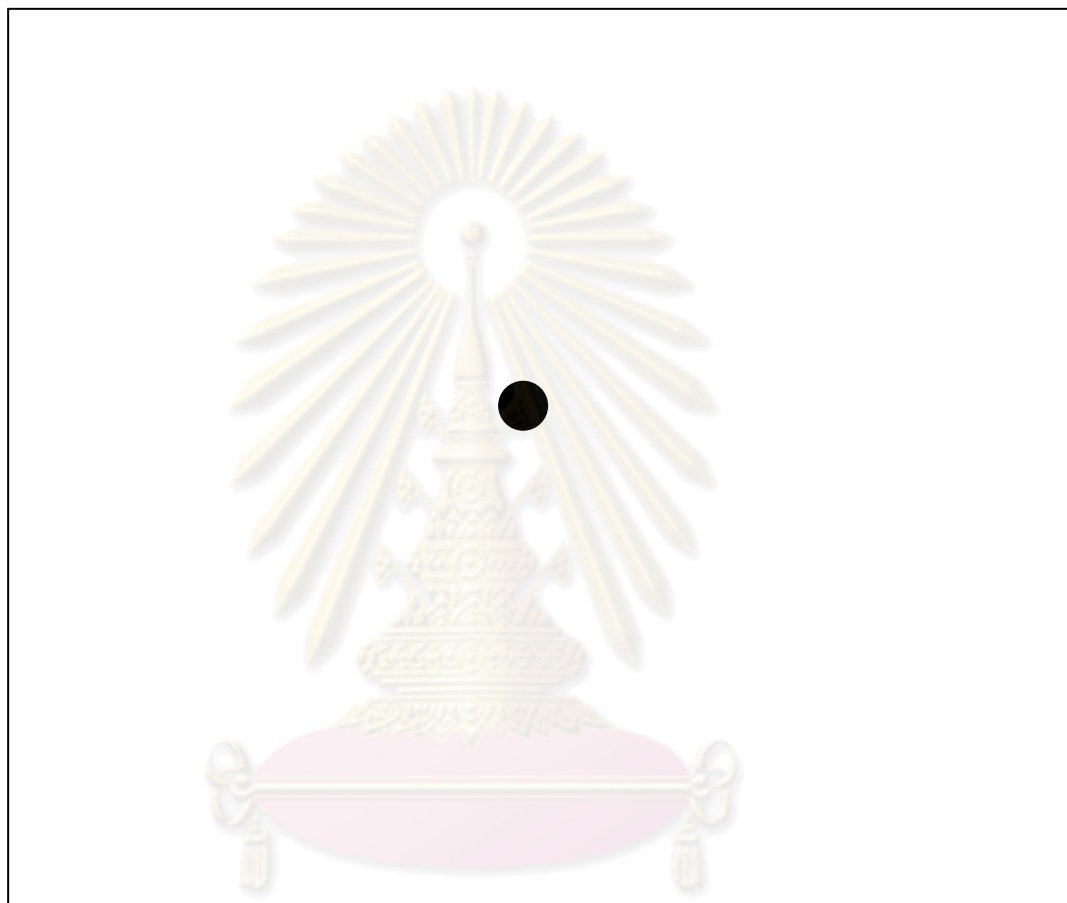


เทพนิทานเรื่อง การมองโลกในแง่ดี

กาลครั้งหนึ่งมีกษัตริย์ครองนครอยู่นครหนึ่งทรงโปรดปรานการทอผ้าล่ำสัตว์เป็นอันมาก กษัตริย์ทรงมีมหาดเล็กคู่ใจเป็นที่ปรึกษาอยู่หนึ่งคน วันหนึ่งได้เกิดกบฏขึ้นภายในพระนครเพื่อจะโค่นอำนาจกษัตริย์ ซึ่งก็มีแวจะชนะด้วย เมื่อกองทัพกบฏประชิดเมือง กษัตริย์ก็ได้ปรึกษากับมหาดเล็กคู่ใจของเขา กษัตริย์ถามว่า "เจ้าคิดยังไงกับเรื่องนี้" "ดีพะยะค่ะ" "ดียังไง" "สถานการณ์เวลานี้แม้จะดูไม่สู้ดีนัก แต่อย่างน้อยเราก็จะรู้ว่า ใครบ้างที่จะจงรักภักดีกับเรา ใครที่คิดจะแปรพรรคไปด้านโน้น ซึ่งหากเราปราบกบฏครั้งนี้ลงได้ ท่านก็จะเหลือแต่ลูกน้องที่จงรักภักดีกับท่านทำให้ไม่ต้องกังวลพระทัยอีกต่อไปพะยะค่ะ" "อืม นั่นสินะ" หลังจากนั้นกษัตริย์ก็มีกำลังใจเป็นอันมากและปราบกบฏลงสำเร็จ หลังจากนั้นไม่นานพออย่างเข้าหน้าฝน ซึ่งฝนตกหนักจนท่วมลามาเข้าในพระนครทำให้ไม่สามารถเดินทางออกนอกพระนครได้ กษัตริย์ที่ปกติจะออกปล่าสัตว์ก็เกิดอาการหงุดหงิด กษัตริย์ก็ปรึกษามหาดเล็กคู่ใจของเขาอีกครั้ง "เจ้าคิดยังไงกับเรื่องนี้" "ดีพะยะค่ะ" "ดียังไง" "ถึงแม้ตอนนี้เราจะไม่สามารถสัญจรไปไหนมาไหนได้ก็ไม่เป็นไรพะยะค่ะ เนื่องจากตอนนี้เป็นหน้าฝนการเสด็จออกปากก็คงไม่สนุกเป็นแน่แท้และเป็นการตีเสียอีกที่พอน้ำลดเกษตรกรเราก็จะได้ทำการเพาะปลูกได้ผลผลิตงอกงาม และสามารถกักตุนเสบียงได้ในยามจำเป็นพะยะค่ะ" "อืม นั่นสินะ" พอเสร็จสิ้นหน้าฝนและน้ำลดแล้วกษัตริย์ก็ทรงออกปล่าสัตว์ตามที่พระองค์ชอบเหมือนเดิม ซึ่งมหาดเล็กคู่ใจก็ติดตามไปด้วย แต่แล้วขณะที่พระองค์ทรงอยู่บนหลังม้าปลอกพระขนงได้ร่วงลงทำให้มีดหล่นเขื่อนนิ้วก็อยเท้าของกษัตริย์ขาดไปต่อหน้าต่อตากลายเป็นคนนิ้วด้วน กษัตริย์จึงถามมหาดเล็กคนสนิทเช่นเดิม "เจ้าคิดยังไงกับเรื่องนี้" "ดีพะยะค่ะ" "ดียังไง" "ยังงี้ก็ดีกว่าตายพะยะค่ะ" กษัตริย์โกรธเลือดขึ้นหน้ามาก สั่งทหารนำมหาดเล็กคนนั้นไปขังลิ้มในคุกซี้ไก่ 10 ปี ผ่านไปกษัตริย์ได้ออกปล่าสัตว์เหมือนเดิม ขณะที่มหาดเล็กก็ยังถูกลิ้มอยู่ในคุกซี้ไก่เหมือนเดิม ครานี้เป็นโชคร้ายของกษัตริย์เมื่อเข้าไปเจอกับเผ่ากินคน ซึ่งมีจำนวนมากกว่าจำนวนทหารที่ติดตามไปด้วยมาก ทหารทั้งหมดจึงถูกจับและถูกต้มกินเป็นๆหมดเกลี้ยงจนเหลือแต่กษัตริย์องค์เดียว เมื่อเผ่ากินคนเตรียมจะจับกษัตริย์ลงหม้อได้สังเกตเห็นว่ากษัตริย์ไม่มีนิ้วก็อยเท้า ซึ่งทางเผ่ากินคนได้มีความเชื่อถือว่าเป็นตัวกาลกีนินเข้าไปแล้วจะเกิดภัยพิบัติใหญ่หลวงแก่เผ่า จึงสั่งปล่อยตัวกษัตริย์ไป กษัตริย์ดีใจมากที่รอดตายกลับเมืองได้และนึกถึงคำเมื่อ 10 ปีก่อนของมหาดเล็กคู่ใจ จึงลงไปคุกซี้ไก่และสั่งปล่อยตัวมหาดเล็กคู่ใจทันทีและทรงเล่าเหตุการณ์ที่เจอมาด้วยความดีใจที่รอดชีวิตมาได้ "อืม คำเจ้าเมื่อ 10 ปีก่อนเป็นจริง ยังงั้นิ้วก็อยด้วนก็ยิ่งดีกว่าตายจริงๆ" "พะยะค่ะ" กษัตริย์จึงถามต่อ "แล้วอยู่ใน

คุณซีไ้เป็นไงบ้างละหือ" "ดีพะยะค่ะ" กษัตริย์ทำหน้าที่ "ดียังไง" "ถ้ากระหม่อมไม่อยู่ในคุก ก็ทรงเสด็จตามท่านไปในวันนี้ด้วยและคงจะโดนเฝ้ากินคนกินไปแล้วพะยะค่ะ"

วาดภาพประกอบนิทาน เรื่อง การมองโลกในแง่ดี



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

ความหมายของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

การมีทักษะการมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลนั้นมีความสามารถในการจับแง่คิดเชิงบวกแม้จะมีอุปสรรคมาขวางกั้น หรือในสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือเป้าหมาย

ความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

การมีทักษะการมองโลกในแง่ดีมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่และความผาสุกในชีวิต ดังนั้นบุคคลที่มีทักษะการมองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายไปทั้งหมดและพยายามมองหาสิ่งดีในบรรดาสิ่งร้ายๆ ทั้งหลาย ทำให้บุคคลเหล่านี้ไม่รู้สึกรำคาญ หึดถอยหรือย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น นอกจากนี้แล้วยังทำให้ไม่เป็นคนที่มองตนเองในแง่ร้าย มองโลกและประสบการณ์ที่พบว่าเลวร้ายและมองอนาคตว่าไร้ค่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

การมองโลกในแง่ดีเป็นการคิดเชิงบวก หรือการคิดในแง่ดี

เวลาเจองานหนัก ให้บอกตัวเองว่า

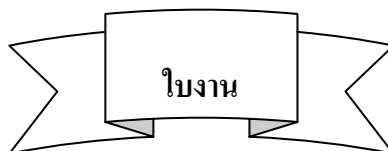
นี่คือโอกาสในการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ

เวลาเจอปัญหาซับซ้อน ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือบทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ

เวลาเจอความทุกข์หนัก ให้บอกตัวเองว่า

นี่คือแบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต (ท่าน ว.วชิรเมธี)



เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

1. ให้นักเรียนอธิบายความหมายของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนอธิบายความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

.....

.....

.....

3. ให้นักเรียนคิดว่าจะสามารถมองโลกในแง่ดีในสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ได้อย่างไร

- ครูลงโทษฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนที่เข้าแถวอยู่หน้าเสาธง

.....

.....

.....

- เพื่อนบ้านเปิดเพลงเสียงดังหนวกหูทุกวัน

.....

.....

.....

- ฉันสอบปลายภาควิชาภาษาอังกฤษไม่ผ่าน

.....

.....

.....

- เพื่อนกวนยี่วนมากอยากชกสักที

.....

.....

.....

- ฉันได้รับมอบหมายจากครูให้ทำรายงานในหัวข้อที่ยากและซับซ้อน

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการมองโลกในแง่ดี
เรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
วันที่สอน.....เดือน.....ปี..... เวลาที่สอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายองค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าแต่ละองค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถยกตัวอย่างองค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

ความคิดรวบยอด

การมีทักษะการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย ความสามารถในการมองตนเองในแง่ดี มองโลกภายนอกและประสบการณ์ที่พบว่าไม่เลวร้าย และมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวัง

เนื้อหาการเรียนรู้

1. องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
2. ตัวอย่างองค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูทบทวนความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
2. นักเรียนทุกคนลองพิจารณาตัวอย่างกรณีต่างๆ ในโปสเตอร์บนกระดานว่าเป็นการมองโลกในแง่ดีหรือไม่ ดังนี้

กรณีที่ 1 เด็กชายบีมเชื่อว่าตนเองสมองดีน่าจะสอบผ่านโดยไม่ต้องอ่านหนังสือมากนัก

กรณีที่ 2 โจมองว่าร่างกายตนเองไม่ค่อยแข็งแรง จึงเลิกกินเหล้าหันมาออกกำลังกาย

กรณีที่ 3 หน้อยถูกหัวหน้าตำหนิแต่เธอคิดเสียว่าน่าจะเป็นโอกาสพัฒนาตนเอง

3. ครูอธิบายว่า “กรณีที่ 1 ของเด็กชายบีมนั้นเขามองในแง่ดีก็จริง แต่การมองแบบนั้นทำให้เขามีพฤติกรรมไม่ดี คือไม่ยอมเตรียมตัวสอบ การมองในแง่ดีของเขาจึงเป็นการมองโลกในแง่ดีแบบเกิดโทษ เพราะการกระทำที่ตามมาไม่น่าเหมาะสมนั่นเอง”

“กรณีที่ 2 ของใจนั้นแม้จะมองในแง่ลบว่าร่างกายไม่แข็งแรง แต่พฤติกรรมตามมากลับเป็นประโยชน์จึงจัดว่าเป็นการมองโลกในแง่ดี”

“กรณีที่ 3 ของหน้อยถูกหัวหน้าตำหนิ แต่คิดในแง่ดีและเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้เพื่อแก้ไข ปัญหาอย่างนี้ก็เป็นกรมองโลกในแง่ดี”

ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนดูโปสเตอร์บนกระดาน โดยมีข้อความขององค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดีและอารมณ์ความรู้สึกต่างๆที่รวมอยู่ด้วยกัน ดังนี้

รัก กลียด โกรธ หดหู่ ความสามารถในการมองตนเองในแง่ดี ท้อแท้
หลงใหล พอใจ ชอบ โลก ไม่ชอบ ฉุนเฉียว ตกใจ โดดเดี่ยว
ความสามารถในการมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวัง อิจฉา เสียใจ
เหงา วิตก โลงอก หงุดหงิด กลัว เบื่อ ดีใจ
เบิกบานใจ เคลิบเคลิ้ม ปลื้ม ความสามารถในการมองโลกภายนอก
และประสบการณ์ที่พบว่าไม่เลวร้าย

2. ครูถามว่า “จากที่ได้ดูโปสเตอร์บนกระดาน นักเรียนคิดว่าข้อความใดน่าจะเป็นองค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี”

3. ครูยกตัวอย่างแต่ละองค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

ความสามารถในการมองตนเองในแง่ดี เช่น ฉันเป็นคนที่ยังไม่เก่งแต่ฉันคิดว่าตนเองมีความขยันหมั่นเพียร

ความสามารถในการมองโลกภายนอกและประสบการณ์ที่พบว่าไม่เลวร้าย เช่น ฉันโดนเพื่อนกล่าวตำหนิอย่างรุนแรงฉันรู้สึกเสียใจเล็กน้อยและคิดว่าจะพยายามปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น

ความสามารถในการมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวัง เช่น ฉันสอบได้ที่สุดท้ายของห้องต่อไปข้างหน้าฉันคิดว่าฉันตั้งใจเรียนและขยันดูหนังสือจะได้สอบได้ที่ต้นๆ ของห้องบ้าง

4. ให้นักเรียนฟังเพลงที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี แล้วช่วยกันทายว่าจัดอยู่ในองค์ประกอบใดของ

การมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

5. นักเรียนทุกคนอ่านบทความ “คิดบวก ชีวิตบวก” ของท่าน ว.วชิรเมธีที่มีภาพประกอบและระบายสีให้สวยงาม

6. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆ กัน โดยการจับฉลากชื่อกลุ่ม (ดิน น้ำ ลม ไฟ)
7. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันยกตัวอย่างแต่ละองค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
8. ครูสุ่มถามนักเรียนแต่ละกลุ่มว่า ยกตัวอย่างแต่ละองค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดีอย่างไรบ้าง
9. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายถึงคุณค่าแต่ละองค์ประกอบของทักษะการมองโลกในแง่ดี
10. ให้นักเรียนแบ่งทีมออกเป็น 2 ทีมเท่าๆ กัน คือ ฝ่ายเสนอและฝ่ายค้าน ให้ได้วาทีกันในหัวข้อ “การมองโลกในแง่ดีนั้นดีจริงหรือไม่”
11. นักเรียนทุกคนเขียนสรุปจากการโต้แย้งว่า ตามความเข้าใจของตนเองนั้นคิดว่าการมองโลกในแง่ดีนั้นดีจริงหรือไม่
12. ครูให้นักเรียนออกมาสัมผัสธรรมชาตินอกห้องเรียน จากนั้นให้นักเรียนฝึกการควบคุมการหายใจ อันจะเป็นการสร้างความปลอดภัยแก่อารมณ์ โดยให้หายใจเข้าท้องพองและหายใจออกท้องยุบ ฝึกทำอย่างน้อยประมาณ 10 นาที ทั้งนี้ครูเปิดเพลงที่ใช้เสียงของธรรมชาติประกอบการฝึกด้วย

ขั้นสรุป

1. ครูแจกใบความรู้เรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
3. ให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. เพลงที่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี
2. เพลงที่ใช้เสียงธรรมชาติประกอบ
3. โปสเตอร์ให้พิจารณาตัวอย่างกรณีต่างๆ ของการมองโลกในแง่ดี
4. โปสเตอร์ข้อความองค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
5. บทความ “คิดบวก ชีวิตบวก” ของท่าน ว.วชิรเมธีที่มีภาพประกอบและสีไม่
6. ใบความรู้เรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี
7. ใบงานเรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

การวัดผลและประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตความสนใจและความร่วมมือทำกิจกรรม
3. ประเมินความสามารถในการโต้แย้งและการอภิปราย

ภาคผนวก

บทความ "คิดบวก ชีวิตบวก" ของท่าน ว.วชิรเมธี

D | Dhamma Intrend

เรื่อง... ว.วชิรเมธี
wvmedhi@yahoo.com



คิดบวก ชีวิตบวก Positive Thinking, Positive Life

เวลาเจอคนหนัก ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอปัญหาซับซ้อน ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอความทุกข์หนัก ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอนายจอมะเมียดย ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอคำตำหนิ ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอคำนิมทา ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอความฉิบหาวัง ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอความเมือไรได้ ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอความกสิศพราก ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจออุกคหังคือ ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอแฟนทิ้ง ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอคนที่ใช้แค่เรามีคู่แล้ว ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอภาวะหลุดจากอำนาจ ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอคนกลิ้งกะล่อน ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอคนเลว ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจออุบิศตฤ ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอคหูกูออกตั้นแมถัง ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอวิกฤ ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอความจน ได้บอกตัวเองว่า
เวลาเจอความตาย ได้บอกตัวเองว่า

นี่คือโอกาสในการเสริมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ
นี่คือบทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ
นี่คือแบบฝึกหัดที่จะช่วยให้ฝึกทักษะในการดำเนินชีวิต
นี่คือการฝึกคนให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ (perfectionist)
นี่คือการเรียนรู้พร้อมประสบการณ์ชีวิต
นี่คือการสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนที่มีความหมาย
นี่คือวิธีที่ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต
นี่คือการเตือนให้หันจุดคำของการรักษาสุขภาพให้ดี
นี่คือบทเรียนของการรู้จักหยัดอั้นกับชีวิตตัวเอง
นี่คือโอกาสของการพิสูจน์ความเป็นพ่อแม่แม่ที่แท้จริง
นี่คือความเป็นอนิจจังที่ทุกชีวิตมีโอกาสพบ
นี่คือประจักษ์พยานว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างดังใจหวัง
นี่คือความเป็นอนัตตาของชีวิตและสรรพสิ่ง
นี่คือดูพาทณ์ของชีวิตที่ไม่น่าเจริญรอยตาม
นี่คือตัวอย่างของชีวิตที่ไม่ดีประสงค์
นี่คือคำเตือนว่าจะอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด
นี่คือบททดสอบที่ว่า "มารไม่มีบารมีไม่เกิด"
นี่คือบทพิสูจน์สิ่งธรรมดา "ไม่วิกฤตย่อมมีโอกาส"
นี่คือวิธีที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้ชีวิต
นี่คือฉากสุดท้ายที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์



เรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

การมองโลกในแง่ดีเป็นการคิดเชิงบวก หรือการคิดในแง่ดี ซึ่งท่านปยุต ปยุตโต ได้กล่าวไว้ว่า “การคิดในแง่ดีจะช่วยให้เราประคับประคองชีวิตได้ยามมีวิกฤต แต่ถ้าจะให้ดีกว่านั้นเอาสิ่งที่เกิดขึ้นมาเป็นบทเรียนทำให้เราเติบโตขึ้น” เช่น มีคนเอาเราไปนินทา เมื่อเรารู้เข้าก่อนอื่นเราก็ต้องเปิดใจให้กว้างและ พิจารณาว่ามีมูลไหม ถ้ามันมีมูลจริง เราเองก็ต้องดูคิด เพราะบางทีเราอาจทำอะไรไปโดยไม่รู้ตัว ซึ่งบางทีอาจเกิดมาจากเวลาเราอยู่กับคนที่รักเรา เราก็มักจะเคยตัวกับนิสัยบางอย่างจนชินและอาจเป็นนิสัยที่คนอื่นหากไม่สนิทกับเรารับไม่ได้หรือไม่ชอบ ก็เอาเราไปนินทาได้ เพราะฉะนั้นเราเองก็ต้องกลับมาแก้ไข นำเอาสิ่งนั้นมาเป็นบทเรียนเพื่อปรับปรุงตัวเอง และเราเองก็ต้องขอบคุณใครบางคนที่ไม่สนิทกับเรา หรือไม่ชอบเราเพราะบางทีคนเหล่านั้นอาจจะช่วยสะท้อนอะไรที่ไม่ดีในตัวเรา ให้เราได้รู้สึกตัวและระมัดระวังในการใช้ชีวิตให้มากขึ้น

องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

การมีทักษะการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย ความสามารถในการมองตนเองในแง่ดี มองโลกภายนอกและประสบการณ์ที่พบว่าไม่เลวร้าย และมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวัง

ตัวอย่างแต่ละองค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

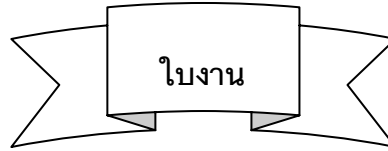
- ความสามารถในการมองตนเองในแง่ดี เช่น ฉันเป็นคนที่ยังเรียนไม่เก่งแต่ฉันคิดว่าตนเองมีความขยันหมั่นเพียร

- ความสามารถในการมองโลกภายนอกและประสบการณ์ที่พบว่าไม่เลวร้าย

เช่น ฉันโดนเพื่อนกล่าวตำหนิอย่างรุนแรงฉันรู้สึกเสียใจเล็กน้อยและคิดว่าจะพยายามปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น

- ความสามารถในการมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวัง

เช่น ฉันสอบได้ที่สุดท้ายของห้องต่อไปข้างหน้าฉันคิดว่าตั้งใจเรียนและขยันดูหนังสือจะได้สอบได้ที่ต้นๆ ของห้องบ้าง



เรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

1. ให้นักเรียนอธิบายองค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนยกตัวอย่างองค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดีในสถานการณ์ปัญหาต่างๆที่กำหนดเองตามแต่ละองค์ประกอบของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

1) ความสามารถในการมองตนเองในแง่ดี

ตัวอย่างเช่น ฉันเป็นคนที่เรียนไม่เก่งแต่ฉันคิดว่าตนเองมีความขยันหมั่นเพียร

.....

.....

.....

2) ความสามารถในการมองโลกภายนอกและประสบการณ์ที่พบว่าไม่เลวร้าย

ตัวอย่างเช่น ฉันโดนเพื่อนกล่าวตำหนิอย่างรุนแรงฉันรู้สึกเสียใจเล็กน้อยและคิดว่าจะพยายามปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น

.....

.....

.....

3) ความสามารถในการมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวัง

ตัวอย่างเช่น ฉันสอบได้ที่สุดท้ายของห้องต่อไปข้างหน้าฉันคิดว่าจะตั้งใจเรียนและขยันดูหนังสือจะได้สอบได้ที่ต้นๆ ของห้องบ้าง

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการมองโลกในแง่ดี
เรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี
วันที่สอน.....เดือน.....ปี..... ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เวลาที่สอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี
3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

ความคิดรวบยอด

ทักษะการมองโลกในแง่ดีเป็นทักษะที่สามารถฝึกและเรียนรู้ได้ โดยมีขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ดังนี้ ขั้นแรกเมื่อเจออุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือเป้าหมายให้มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายไปทั้งหมด ขั้นที่สองเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่เป็นไปในทางลบให้เป็นไปในทางบวกโดยใช้การโต้แย้ง ขั้นที่สามสร้างความมีพลังในตนเองไม่หมดหวัง ท้อถอย และย่อท้อต่ออุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือเป้าหมายที่เกิดขึ้น

เนื้อหาการเรียนรู้

1. ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี
2. ประโยชน์ของการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนทุกคนนั่งหลับตา โดยครูเปิดเพลงที่ใช้เสียงของธรรมชาติประกอบ จากนั้นครูให้นักเรียนจินตนาการว่าถ้าเราเป็นคนมองโลกในแง่ดีจะมีความสุขในชีวิตอย่างไร

2. นักเรียนดู VCD เกี่ยวกับทักษะการมองโลกในแง่ดี

ขั้นกิจกรรม

3. ให้นักเรียนทุกคนสำรวจตนเองว่าเป็นคนมองโลกในแง่ดีเพียงไร(มาก ปานกลาง น้อย)

ดังนี้

มาก แสดงว่า เป็นคนที่มีความหวัง ไม่ท้อถอย และย่อท้อต่ออุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือเป้าหมาย

ปานกลาง แสดงว่า เป็นคนที่ค่อนข้างมีความหวัง ไม่ค่อยท้อถอย และย่อท้อต่ออุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือเป้าหมายพอสมควร

น้อย แสดงว่า เป็นคนที่ไม่ค่อยมีความหวัง ท้อถอย และย่อท้อต่ออุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือเป้าหมายได้ง่าย

4. ให้นักเรียนดูโปสเตอร์บนกระดาน โดยมีคำกลอน“มองแต่แง่ดีเถิด” ของท่านพุทธทาสและอ่านให้ เป็นจังหวะ

5. ครูถามว่า “การสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีสามารถฝึกและเรียนรู้ได้ นักเรียนคิดว่ามีขั้นตอนการสร้างทักษะอย่างไร ให้ลองคิดและเขียนคำตอบลงในกระดาษ”

6. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนทุกคนเขียนคำตอบขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีลงในกระดาษตามที่ได้ลองคิดมา

4. ครูสุ่มถามนักเรียนแต่ละคนว่าเขียนคำตอบขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีอย่างไรบ้าง

5. ให้นักเรียนดูโปสเตอร์บนกระดาน โดยมีข้อความของขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

ขั้นแรกเมื่อเจออุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือเป้าหมาย ให้มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายไปทั้งหมด

ขั้นที่สองเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่เป็นไปในทางลบให้เป็นไปในทางบวกโดยใช้การโต้แย้ง

ขั้นที่สามสร้างควมมีพลังในตนเองไม่ให้หมดหวัง ท้อถอย และย่อท้อต่ออุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือเป้าหมายที่เกิดขึ้น

6. ครูถามว่า “จากที่ได้ดูโปสเตอร์บนกระดาน คำตอบขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนมีข้อความที่ตรง หรือใกล้เคียงกันบ้างหรือไม่”

7. ให้นักเรียนดูโปสเตอร์บนกระดาน โดยมีตัวอย่างข้อความของสถานการณ์ปัญหาและขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

สถานการณ์ปัญหา ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนในห้อง

ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

ขั้นแรก (อุปสรรค หรือสถานการณ์ปัญหา) ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนในห้องให้มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายไปทั้งหมด

ขั้นที่สอง (การโต้แย้ง) ฉันคงทำอะไรพลาดไปบ้าง การที่ครูตำหนิฉันไม่ได้หมายความว่าครูไม่ชอบฉัน ครูคนนี้ก็ตำหนินักเรียนเกือบทุกคนในห้อง

ขั้นที่สาม (สร้างควมมีพลังในตนเอง) ฉันรู้สึกเสียใจบ้างเล็กน้อยและจะพยายามปรับปรุงตนเองไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก

8. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆ กัน โดยการจับฉลากชื่อกลุ่ม (ดิน น้ำ ลม ไฟ)
9. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มคิดสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ที่กำหนดเองมา 1 สถานการณ์ปัญหา
10. ให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันคิดและเขียนเป็นขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีตามโปสเตอร์บนกระดาน

11. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดีจากสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ที่กำหนดเอง พร้อมกับแสดงบทบาทสมมติของการมองโลกในแง่ดีในสถานการณ์ปัญหานั้นด้วย ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายถึงประโยชน์ของการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

ขั้นสรุป

1. ครูแจกใบความรู้เรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี
3. ให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. VCD เกี่ยวกับทักษะการมองโลกในแง่ดี และเพลงที่ใช้เสียงธรรมชาติประกอบ
2. โปสเตอร์ข้อความขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี
3. โปสเตอร์ข้อความสถานการณ์ปัญหาและขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี
4. ใบความรู้เรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี และใบงานเรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

การวัดผลและประเมินผล

1. ตรวจใบงาน ประเมินความสามารถในการอภิปรายและการนำเสนอ
2. สังเกตความสนใจและความร่วมมือทำกิจกรรม



เรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี มีดังนี้

ขั้นแรกเมื่อเจออุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือเป้าหมายให้มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายไปทั้งหมด

ขั้นที่สองเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่เป็นไปในทางลบให้เป็นไปในทางบวกโดยใช้การโต้แย้ง

ขั้นที่สามสร้างควมมีพลังในตนเองไม่ให้หมดหวัง ท้อถอย และย่อท้อต่ออุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการมุ่งสู่ความสำเร็จ หรือเป้าหมายที่เกิดขึ้น

ตัวอย่างสถานการณ์ปัญหาและขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

สถานการณ์ปัญหา ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนในห้อง

ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

ขั้นแรก (อุปสรรค หรือสถานการณ์ปัญหา) ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้า

เพื่อนในห้องให้มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายไปทั้งหมด

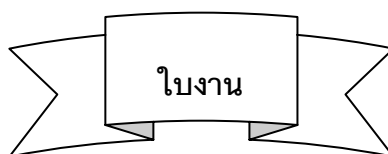
ขั้นที่สอง (การโต้แย้ง) ฉันคงทำอะไรพลาดไปบ้าง การที่ครูตำหนิฉันไม่ได้หมายความว่าครูไม่ชอบฉัน ครูคนนี้ก็ตำหนินักเรียนเกือบทุกคนในห้อง

ขั้นที่สาม (สร้างควมมีพลังในตนเอง) ฉันรู้สึกเสียใจบ้างเล็กน้อยและจะพยายามปรับปรุงตนเองไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก

สถานการณ์ปัญหา ฉันสอบได้ที่สุดท้ายของห้อง
ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ดังนี้
ขั้นแรก (อุปสรรค หรือสถานการณ์ปัญหา) ฉันสอบได้ที่สุดท้ายของห้องให้มอง
ว่าทุก สิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายไปทั้งหมด
ขั้นที่สอง (การโต้แย้ง) ฉันคงไม่ค่อยตั้งใจเรียนและอ่านหนังสือเท่าที่ควร การที่ฉัน
สอบได้ที่สุดท้ายของห้องไม่ได้หมายความว่าฉันเป็นคนโง่
ขั้นที่สาม (สร้างควมมีพลังในตนเอง) ฉันจะตั้งใจเรียนและขยันดูหนังสือจะได้สอบได้
ที่ต้นๆของห้องบ้าง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

1.ให้นักเรียนเลือกสถานการณ์ปัญหาที่กำหนดให้มา 2 สถานการณ์ และเขียนเป็น
ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี ดังนี้ (ขั้นแรก อุปสรรค หรือสถานการณ์
ปัญหา ขั้นที่สอง การโต้แย้ง ขั้นที่สาม สร้างความมีพลังในตนเอง)

สถานการณ์ปัญหา เช่น

- ผิดหวังกับผลสอบดูหนังสือแทบตายได้แค่เกรด 2
- เพื่อนรักต่อหน้าทำดีกับเราแต่ลับหลังนินทาเราไม่มีดี
- ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนในห้อง
- ช้างบ้านเปิดเพลงเสียงดังหนวกหูทั้งวัน
- ฉันเรียนไม่ค่อยเก่งอนาคตไม่รู้จะเป็นยังไง

1) สถานการณ์ปัญหา

.....ศูนย์วิทยทรัพยากร

.....ศาลากลางกรมมหาวิทยาลัย

ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

.....

.....

.....

2) สถานการณ์ปัญหา

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

ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี

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



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคม
เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**
วันที่สอน.....เดือน.....ปี..... **เวลาที่สอน 1 ชั่วโมง**

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของการมีทักษะการเข้าสังคม
2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม
3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการสร้างทักษะการเข้าสังคม

ความคิดรวบยอด

การมีทักษะการเข้าสังคม หมายถึง การที่บุคคลนั้นมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันและสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว ดังนั้นบุคคลที่มีทักษะการเข้าสังคมจะมีความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม ทำให้บุคคลเหล่านั้นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

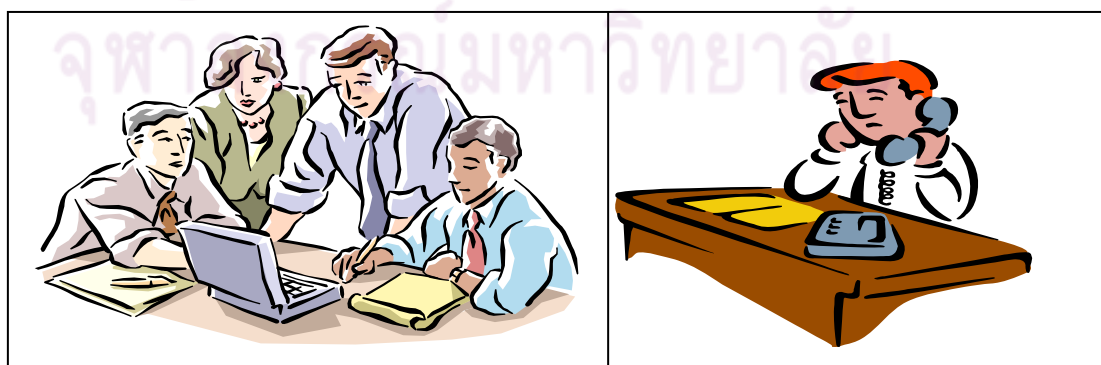
เนื้อหาการเรียนรู้

1. ความหมายของการมีทักษะการเข้าสังคม
2. ความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. นักเรียนดูภาพ 2 ภาพ และให้เปรียบเทียบว่าภาพใดที่เกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคม หรือความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม
2. ครูถามว่า “นักเรียนคิดว่าทักษะการเข้าสังคม หรือความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม มีความสำคัญอย่างไร”



ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนดูโปสเตอร์บนกระดาน โดยมีข้อความตัวอย่างของบุคคลที่มีทักษะการเข้าสังคมที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้

คนที่ 1 สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน พูดเร็ว ตั้งใจฟังผู้อื่นพูดเป็นบางครั้ง ใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม ชอบที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม รักษาสัมพันธภาพได้ไม่ยาวนาน

คนที่ 2 สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน พูดตลกๆ ซัดๆ ไม่ค่อยตั้งใจฟังผู้อื่นพูด ใช้ภาษาท่าทางที่เข้าใจยาก ชอบเก็บตัวคนเดียว รักษาสัมพันธภาพไม่ค่อยได้

คนที่ 3 สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน พูดอย่างมั่นใจ มีศิลปะในการพูด ตั้งใจฟังผู้อื่นพูด ใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม ปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีความสามัคคีร่วมมือในการทำงานเป็นทีม ชอบที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม รักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

2. ครูถามว่า “ถ้าให้สมมติตนเอง นักเรียนอยากจะเลือกเป็นคนไหนและเพราะเหตุใดจึงเลือกเช่นนั้น”

3. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนทุกคนเขียนคำตอบว่าอยากจะเลือกเป็นคนไหนและเพราะเหตุใดลงในกระดาษ จากนั้นสุ่มถามนักเรียนแต่ละคนว่าเขียนคำตอบอย่างไรบ้าง

4. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆ กัน โดยการจับฉลากชื่อกลุ่ม (ดิน น้ำ ลม ไฟ)

5. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติของการเข้าสังคมในสถานการณ์ต่างๆ ที่กำหนดเองมา 1 สถานการณ์ ให้เรียนทุกคนอภิปรายถึงความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม

6. ให้นักเรียนทุกคนเล่นเกมฉันคือใคร โดยจัดนักเรียนเป็นวงกลมใหญ่รอบห้องและให้ส่งไม้วิเศษบอกเล่าต่อๆ กันไปตามเพลงที่ใช้เสียงธรรมชาติประกอบ เมื่อเพลงหยุดลงไม้วิเศษบอกเล่าอยู่ที่ใครคนนั้นจะต้องพูดแนะนำตัวเองกับเพื่อนๆ และตามด้วยการร้องเพลงยินดีที่รู้จักตามโปสเตอร์บนกระดาน (1 นาที) หลังจากนั้นเริ่มส่งไม้วิเศษบอกเล่าต่อๆ กันไปตามเพลงใหม่

เพลงยินดีที่รู้จัก

ยินดีที่รู้จัก	เพื่อนรักขอมาร่วมจิต
เรารักกันฉันท์มิตร	รักสนิทเหมือนพี่น้องกัน
ยินดีที่รู้จัก	เพื่อนรักขอร่วมใจมั่น
ขอให้ผูกสัมพันธ์	เพื่อนรักกันให้นานเถิดเถย

7. ให้นักเรียนไปสัมภาษณ์บรรยาภาศธรรมชาตินอกห้องเรียนและเขียนบันทึกเกี่ยวกับตนเองว่ามีความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมเพียงใด

ขั้นสรุป

1. ครูแจกใบความรู้เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม
3. ให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. ภาพเกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคม
2. ไปสเตอร์ข้อความตัวอย่างของบุคคลเมื่อมีการเข้าสังคม
3. ไปสเตอร์เพลงยินดีที่รู้จัก
4. ใบความรู้เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม
5. ใบงานเรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม

การวัดผลและประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตความสนใจและความร่วมมือทำกิจกรรม
3. ประเมินความสามารถในการแสดงบทบาทสมมติและการอภิปราย



เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....



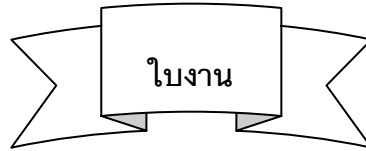
ความหมายของการมีทักษะการเข้าสังคม

การมีทักษะการเข้าสังคม หมายถึง การที่บุคคลนั้นมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันและสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว ดังนั้นบุคคลที่มีทักษะการเข้าสังคมจะมีความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม

ความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม

การมีทักษะการเข้าสังคมมีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ดังนั้นบุคคลที่มีทักษะการเข้าสังคมจะมีความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม ทำให้บุคคลเหล่านี้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ศูนย์บริการทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการมีทักษะการเข้าสังคม

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

1. ให้นักเรียนอธิบายความหมายของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

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

2. ให้นักเรียนอธิบายความสำคัญของการมีทักษะการมองโลกในแง่ดี

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

3. ให้นักเรียนคิดว่าจะสามารถเข้าสังคมในสถานการณ์สมมติต่างๆ ได้อย่างไร

- เพิ่งจะย้ายเข้ามาโรงเรียนมัธยมแห่งใหม่

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

- เพื่อนบ้านชวนไปงานเลี้ยงสังสรรค์ที่บ้าน

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

- คุณครูสั่งให้ทำรายงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนๆ

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

- เพื่อนนักเรียนแนะนำให้รู้จักกับกลุ่มเพื่อนที่เล่นด้วยกันแถวบ้าน

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

- เพิ่งจะย้ายบ้านมาอยู่ที่ใหม่

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคม
เรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**
 วันที่สอน.....เดือน.....ปี..... เวลาที่สอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายองค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าแต่ละองค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถยกตัวอย่างองค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

ความคิดรวบยอด

การมีทักษะการเข้าสังคม ประกอบด้วย ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์
 ความสามารถในการปรับตัวกับผู้อื่นในสังคม และความสามารถในการรักษาสัมพันธภาพ

เนื้อหาการเรียนรู้

1. องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม
2. ตัวอย่างองค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูทบทวนความหมายและความสำคัญของ การมีทักษะการเข้าสังคม
2. นักเรียนฟังเรื่องเล่าประกอบภาพเกี่ยวกับการเข้าสังคม **ขั้นกิจกรรม**
 1. ให้นักเรียนดูโปสเตอร์บนกระดาน โดยมีข้อความขององค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคมและทักษะชีวิต ที่รวมอยู่ด้วยกัน ดังนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 วิทยาลัยการอุดมศึกษา

ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ความตระหนักในตนเอง การตัดสินใจ
 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม
 ความคิดสร้างสรรค์ การจัดการกับความเครียด การแก้ปัญหา การจัดการกับ-
 อารมณ์ ความสามารถในการรักษาสัมพันธภาพ การคิดสังเคราะห์ การคิดวิเคราะห์

2. ครูถามว่า “จากที่ได้ดูโปสเตอร์บนกระดาน นักเรียนคิดว่าข้อความใดน่าจะเป็นองค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม”

3. ครูยกตัวอย่างแต่ละองค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม ดังนี้

ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เช่น การพบปะพูดคุยกันในเชิงบวก การแสดงอารมณ์ สีหน้า ท่าทางที่ดีต่อกัน

ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม เช่น การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การพยายามปรับตัวให้ได้รับการยอมรับกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้อื่น

ความสามารถในการรักษาสัมพันธภาพ เช่น การดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีไว้ได้ยืนยาว

4. ให้นักเรียนฟังเพลงที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคม แล้วช่วยกันทายว่าจัดอยู่ในองค์ประกอบใดของการมีทักษะการเข้าสังคม (ปัญญาด้านดนตรี)

5. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆ กัน โดยการจับฉลากชื่อกลุ่ม (ดิน น้ำ ลม ไฟ)

6. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติองค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม โดยให้เลือกมา 1 องค์ประกอบ

7. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันยกตัวอย่างแต่ละองค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

8. ครูสุ่มถามนักเรียนแต่ละกลุ่มว่าได้ยกตัวอย่างแต่ละองค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคมอย่างไรบ้าง

9. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายถึงคุณค่าแต่ละองค์ประกอบของทักษะการเข้าสังคม

10. ให้นักเรียนแบ่งทีมออกเป็น 2 ทีมเท่าๆ กัน คือ ฝ่ายเสนอและฝ่ายค้าน ให้ได้วาทิกันในหัวข้อ “การเข้าสังคมนั้นจำเป็นหรือไม่”

11. ครูให้นักเรียนออกมาสัมผัสธรรมชาตินอกห้องเรียน อันจะเป็นการสร้างความผ่อนคลายแก่อารมณ์ จากนั้นให้นักเรียนทุกคนเขียนสรุปจากการได้วาทิที่ว่า ตามความเข้าใจของตนเองนั้นคิดว่าการเข้าสังคมนั้นจำเป็นหรือไม่ อย่างไร

ขั้นสรุป

1. ครูแจกใบความรู้เรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

3. ให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

สื่อการเรียนรู้

1. โปสเตอร์ข้อความองค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

2. เรื่องเล่าประกอบภาพเกี่ยวกับการเข้าสังคม

3. ใบความรู้เรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

4. ใบงานเรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

การวัดผลและประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตความสนใจและความร่วมมือทำกิจกรรม
3. ประเมินความสามารถในการอภิปราย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

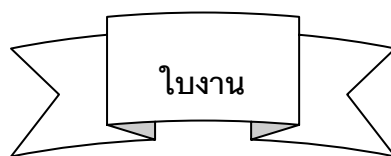
การเข้าสังคมเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันและสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ได้ยืนยาว ดังนั้นบุคคลที่มีทักษะการเข้าสังคมจะมีความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม ทำให้บุคคลเหล่านี้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

การมีทักษะการเข้าสังคม ประกอบด้วย ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม และความสามารถในการรักษาสัมพันธ์ภาพ

ตัวอย่างแต่ละองค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

- ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เช่น การพบปะพูดคุยกันในเชิงบวก การสื่อสารอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน การแสดงท่าทางที่เหมาะสมที่แสดงถึงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
- ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม เช่น การพยายามปรับตัวให้ได้รับการยอมรับกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้อื่น การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การให้เกียรติผู้อื่น การปฏิบัติต่อผู้อื่นเช่นที่ปรารถนาจะให้เขาปฏิบัติต่อเราก่อน
- ความสามารถในการรักษาสัมพันธ์ภาพ เช่น การดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีไว้ได้ยืนยาว การคงความรู้สึกที่ดีต่อกันอย่างยั่งยืน



เรื่อง องค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

ชื่อ.....	นามสกุล.....	ชั้น.....
-----------	--------------	-----------

1. ให้นักเรียนอธิบายองค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนยกตัวอย่างองค์ประกอบของการมีทักษะการเข้าสังคม

1) ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

ตัวอย่างเช่น ฉันเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น

.....

.....

2) ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม

ตัวอย่างเช่น ฉันสามารถปรับตัวให้เพื่อนยอมรับได้ดี

.....

.....

3) ความสามารถในการรักษาสัมพันธภาพ

ตัวอย่างเช่น ฉันยังคงรักษาความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพื่อนได้ดี

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคม
เรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม **ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**
วันที่สอน.....เดือน.....ปี..... **เวลาที่สอน 1 ชั่วโมง**

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม
2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการสร้างทักษะการเข้าสังคม
3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการสร้างทักษะการเข้าสังคม

ความคิดรวบยอด

ทักษะการเข้าสังคมเป็นทักษะที่สามารถฝึกและเรียนรู้ได้ โดยมีขั้นตอนการสร้างทักษะดังต่อไปนี้ ขั้นแรกสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันโดยการคิดและการสื่อสารเชิงบวก เพื่อสื่ออารมณ์และความรู้สึก ขั้นที่สองพยายามปรับตัวให้ได้รับการยอมรับกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และปฏิบัติต่อผู้อื่นเฉกเช่นที่ปรารถนาจะให้เขาปฏิบัติต่อเรา ขั้นที่สามรักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีของกันและกันให้ยืนยาว

เนื้อหาการเรียนรู้

1. ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม
2. ประโยชน์ของการสร้างทักษะการเข้าสังคม

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนทุกคนนั่งหลับตา โดยครูเปิดเพลงที่ใช้เสียงของธรรมชาติประกอบ จากนั้นครูให้นักเรียนจินตนาการว่าถ้าเราอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยวในสังคมโดยที่ไม่มีการเข้าสังคมเลยเราจะอยู่ได้อย่างไร

2. ให้นักเรียนดู VCD เกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคม

ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนทุกคนสำรวจตนเองว่าเป็นคนที่ชอบการเข้าสังคมเพียงไร (มาก ปานกลาง น้อย) ดังนี้

มาก แสดงว่า เป็นคนที่ชอบการเข้าสังคม

ปานกลาง แสดงว่า เป็นคนที่ค่อนข้างชอบการเข้าสังคมพอสมควร

น้อย แสดงว่า เป็นคนที่ไม่ค่อยชอบการเข้าสังคม

2. นักเรียนดูโปสเตอร์บนกระดาน โดยมีคำกลอน“เพื่อความสวัสดิ์แห่งชีวิต”ของท่าน ว.วชิรเมธี ซึ่งเกี่ยวกับการเข้าสังคมและอ่านให้เป็นจังหวะ

คำกลอน “เพื่อความสวัสดิ์แห่งชีวิต” ของท่านว. วชิรเมธี

สิ่งที่เธอควรมี	"สติปัญญา"
สิ่งที่เธอควรแสวงหา	"กัลยาณมิตร"
สิ่งที่เธอควรคิด	"ความดีงาม"
สิ่งที่เธอควรพยายาม	"การศึกษา"
สิ่งที่เธอควรเข้าหา	"นักปราชญ์"
สิ่งที่เธอควรฉลาด	"การเข้าสังคม"
สิ่งที่เธอควรนิยม	"ความซื่อสัตย์"
สิ่งที่เธอควรตัด	"อกุศลมูล"
สิ่งที่เธอควรเพิ่มพูน	"บุญกุศล"
สิ่งที่เธอควรอดทน	"การดูหมิ่น"
สิ่งที่เธอควรยิน	"พุทธธรรม"
สิ่งที่เธอควรจดจำ	"ผู้มีคุณ"
สิ่งที่เธอควรเตือน	"สถาบันกษัตริย์"
สิ่งที่เธอควรขจัด	"ความเห็นแก่ตัว"
สิ่งที่เธอควรเลิกเมา้มัว	"การพนัน"
สิ่งที่เธอควรสร้างสรรค์	"สัมมาชีพ"
สิ่งที่เธอควรเร่งรีบ	"การแทนคุณนุภาพारी"
สิ่งที่เธอควรปฏิบัติทันที	"ทำวันนี้ให้ดีที่สุด"

3. ครูถามว่า “การสร้างทักษะการเข้าสังคมสามารถฝึกและเรียนรู้ได้ นักเรียนคิดว่ามีขั้นตอนการสร้างทักษะอย่างไรให้ลองคิดและเขียนคำตอบลงในกระดาษ”
4. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนทุกคนเขียนคำตอบขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคมลงในกระดาษตามที่ได้ลองคิดมา
5. ครูสุ่มถามนักเรียนแต่ละคนว่าเขียนคำตอบขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคมอย่างไรบ้าง
6. ให้นักเรียนดูโปสเตอร์บนกระดาน โดยมีข้อความของขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม ดังนี้

ขั้นแรก สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน และกันโดยการคิดและการสื่อสารเชิงบวก เพื่อสื่ออารมณ์และความรู้สึก

ขั้นที่สอง พยายามปรับตัวให้ได้รับการยอมรับกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และปฏิบัติต่อผู้อื่นเช่นที่ปรารถนาจะให้เขาปฏิบัติต่อเรา

ขั้นที่สาม รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีของกันและกันให้ยืนยาว

7. ครูถามว่า “จากที่ได้ดูโปสเตอร์บนกระดาน คำตอบขั้นตอนการสร้างทักษะเข้าสังคมของนักเรียนมีข้อความที่ตรง หรือใกล้เคียงกันบ้างหรือไม่”
8. ให้นักเรียนดูโปสเตอร์บนกระดาน โดยมีตัวอย่างข้อความของสถานการณ์และขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม ดังนี้

สถานการณ์ในการเข้าสังคม เมื่อต้องย้ายไปอยู่โรงเรียนแห่งใหม่

ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม ดังนี้

ขั้นแรก (สร้างความสัมพันธ์ที่ดี) เข้าไปพบปะพูดคุยอย่างเป็นมิตรกับเพื่อนใหม่

ขั้นที่สอง (พยายามปรับตัวให้ เข้ากับผู้อื่น) พยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนใหม่ที่ได้รู้จัก

ขั้นที่สาม (รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี) รักษาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนใหม่ให้ยืนยาว

9. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆ กัน โดยการจับฉลากชื่อกลุ่ม (ดิน น้ำ ลม ไฟ)

10. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มคิดสถานการณ์ในการเข้าสังคมต่างๆที่กำหนดเองมา 1 สถานการณ์

11. ให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันคิดและเขียนเป็นขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคมตามโปสเตอร์บนกระดาน

12. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคมจากสถานการณ์ในการเข้าสังคมต่างๆ ที่กำหนดเอง พร้อมกับแสดงบทบาทสมมติของการเข้าสังคมในสถานการณ์นั้นๆ ด้วย (ปัญญาด้านการใช้ร่างกาย)

13. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายถึงประโยชน์ของการสร้างทักษะการเข้าสังคม
ขั้นสรุป

1. ครูแจกใบความรู้เรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม
3. ให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม

สื่อการเรียนรู้

1. VCD เกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคม
2. โปสเตอร์ข้อความขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม
3. โปสเตอร์ข้อความสถานการณ์ในการเข้าสังคมและขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม
4. โปสเตอร์คำกลอน“เพื่อความสวัสดิ์แห่งชีวิต” ของท่านว. วัชรเมธี
5. ใบงานเรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม

การวัดผลและประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตความสนใจและความร่วมมือทำกิจกรรม
3. ประเมินความสามารถในการอภิปรายและการนำเสนอ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

ขั้นตอนการสร้างทักษะการมองโลกในแง่ดี มีดังนี้

ขั้นแรกสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันโดยการคิดและการสื่อสารเชิงบวก เพื่อสื่ออารมณ์และความรู้สึก

ขั้นที่สองพยายามปรับตัวให้ได้รับการยอมรับกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และปฏิบัติต่อผู้อื่นเฉกเช่นที่ปรารถนาจะให้เขาปฏิบัติต่อเรา

ขั้นที่สามรักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดีของกันและกันให้ยืนยาว

ตัวอย่างสถานการณ์ในการเข้าสังคมและขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม

สถานการณ์ในการเข้าสังคม เมื่อต้องย้ายไปอยู่โรงเรียนแห่งใหม่

ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม ดังนี้

ขั้นแรก (สร้างความสัมพันธ์ที่ดี) เข้าไปพบปะพูดคุยอย่างเป็นมิตรกับเพื่อนใหม่

ขั้นที่สอง (พยายามปรับตัวให้ เข้ากับผู้อื่น) พยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนใหม่ที่รู้จัก

ขั้นที่สาม (รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดี) รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนใหม่

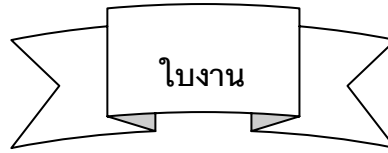
สถานการณ์ในการเข้าสังคม เมื่อต้องไปงานเลี้ยงกับคุณพ่อคุณแม่

ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม ดังนี้

ขั้นแรก (สร้างความสัมพันธ์ที่ดี) พูดคุยอย่างสุภาพกับคนที่ได้พบปะในงานเลี้ยง

ขั้นที่สอง (พยายามปรับตัวให้ เข้ากับผู้อื่น) พยายามปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นในงานเลี้ยง

ขั้นที่สาม (รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดี) รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนที่ได้รู้จักในงานเลี้ยง



เรื่อง ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

1. ให้นักเรียนเลือกสถานการณ์ในการเข้าสังคมที่กำหนดให้มา 2 สถานการณ์ และเขียนเป็นขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม ดังนี้ (ขั้นแรก สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ขั้นที่สอง พยายามปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ขั้นที่สาม รักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี)

สถานการณ์ในการเข้าสังคม เช่น

- ไปงานเลี้ยงสังสรรค์ที่โรงเรียน
- ย้ายไปอยู่โรงเรียนใหม่
- เลื่อนชั้นใหม่ได้เจอกับเพื่อนต่างห้อง
- การทำงานเป็นกลุ่มกับเพื่อนๆ
- ไปงานขึ้นบ้านใหม่เพื่อนคุณพ่อ

1) สถานการณ์ในการเข้าสังคม

.....

ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม

.....

2) สถานการณ์ในการเข้าสังคม

.....

ขั้นตอนการสร้างทักษะการเข้าสังคม

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กิจกรรมสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม
 ชื่อกิจกรรม มองตนด้านสว่าง สร้างพลังในตนเอง
 วันที่สอน.....เดือน.....ปี.....
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
 เวลาที่สอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกความสามารถในการมองตนเองในแง่ดี
2. เพื่อสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดี

ความคิดรวบยอด

ความสามารถในการมองตนเองในแง่ดีเกิดจากการยอมรับตนเองว่ามีความสามารถ มี
 ประสบการณ์ในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ

เนื้อหาการเรียนรู้

การมองตนเองในแง่ดี

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูแจกแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการมองตนเองในแง่ดี
 ให้นักเรียนทำแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการมองตนเองในแง่ดี

ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนดูโปสเตอร์บนกระดาน โดยมีข้อความของคำถามว่า “นักเรียนทุกคนมีข้อดีและข้อเสียของตนเองหรือไม่ อย่างไร ”
2. นักเรียนได้รับกระดาษรูปคนที่ครูแจกให้คนละ 1 แผ่น
3. ครูถามว่า “ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่เป็นข้อดี และข้อเสียของตนเอง และจากข้อดีและข้อเสียของตนเองนั้นนักเรียนเลือกที่จะมองด้านบวก หรือด้านลบของตนเองอย่างใดมากกว่ากัน เพราะเหตุใด”
4. ให้นักเรียนเขียนคำตอบใส่กระดาษที่ครูแจก พร้อมกับเขียนชื่อ-สกุล มาด้วย จากนั้นให้นำกระดาษที่เขียนคำตอบเรียบร้อยแล้วมาติดบนกระดานไม่หนีบหน้าชั้นที่ครูจัดเตรียมไว้
5. ครูสุ่มเลือกกระดาษที่นักเรียนเขียนคำตอบมาออกมา 5 คน แล้วอ่านให้นักเรียนทุกคนฟัง
6. ให้นักเรียนออกมาหน้าห้องทีละ 10 คน มาหยิบกระดาษแข็งคนละ 1 แผ่น พร้อมมายางรัดเพื่อทำหน้ากาก และปากกามาร์กเกอร์
7. ให้นักเรียนยืนแถวตอนเรียงหนึ่งซ้อนกันเป็นวงกลม โดยให้ไหล่ขวาอยู่ด้านในของวงกลม

จากนั้นนักเรียนทุกคนใส่หน้ากาก โดยหมุนหน้ากากไปด้านหลัง ให้เพื่อนนักเรียนที่อยู่ด้านหลังเขียนถึงสิ่งที่เป็นด้านบวก หรือด้านสว่างของเรา เมื่อเพื่อนนักเรียนเขียนเสร็จแล้วให้นักเรียนทุกคนอ่านดูข้อความบนหน้ากากได้

8. ครูถามว่า “นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับข้อความที่เพื่อนได้เขียนให้”

9. ให้นักเรียนหยิบกระดาษที่เขียนคำตอบบนกระดาษไม้หนีบหน้าห้องคืนกลับไป เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับหน้ากากที่เพื่อนนักเรียนเขียนถึงสิ่งที่เป็นด้านบวก หรือด้านสว่างของเรา

10. ครูสุ่มเลือกนักเรียนมา 5 คน ให้นักเรียนออกมาพูดหน้าชั้น โดยครูถามว่า “เพื่อนนักเรียนมองตัวเราในแบบเดียวกันกับที่เรามองตนเองหรือไม่”

11. ครูอธิบายว่า “การมองตนเองในแง่ดี เกิดจากการยอมรับตนเองว่ามีความสามารถ มีประสบการณ์ในการที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ”

ขั้นสรุป

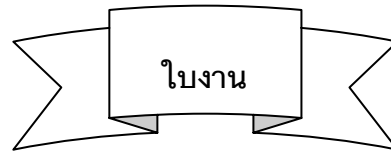
1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
2. ให้นักเรียนทำใบงานกิจกรรม มองด้านสว่าง สร้างพลังในตนเอง

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. แบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการมองตนเองในแง่ดี
2. โปสเตอร์ข้อความคำถามเกี่ยวกับการมองตนเองในแง่ดี
3. กระดาษไม้หนีบ
4. กระดาษรูปคน
5. ใบงานกิจกรรม มองด้านสว่าง สร้างพลังในตนเอง

การวัดผลและประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตความสนใจและความร่วมมือทำกิจกรรม



กิจกรรม มองด้านสว่าง สร้างพลังในตนเอง

ชื่อ.....	นามสกุล.....	ชั้น.....
-----------	--------------	-----------

1. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม มองด้านสว่าง สร้างพลังในตนเอง

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนอธิบายว่าการมองตนเองในแง่ดีเกิดจากอะไร

.....

.....

.....

.....

3. ให้นักเรียนเขียนอธิบายสิ่งที่เป็นด้านบวก หรือด้านสว่างของตนเอง

.....

.....

.....

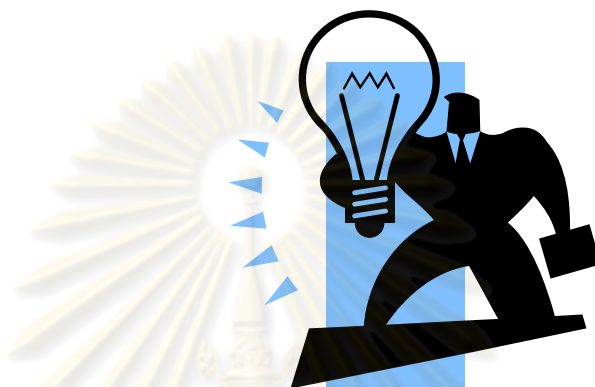
.....

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการมองตนเองในแง่ดี

ชื่อ.....	นามสกุล.....	ชั้น.....
-----------	--------------	-----------



แบบสำรวจตอนที่1 ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด และทำเครื่องหมาย x หน้าข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึก

-1. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนมีความสามารถ
-2. ฉันรู้สึกว่าฉันมีชีวิตที่ดี
-3. ฉันมักทำอะไรให้คนรอบข้างพึงพอใจเสมอ
-4. ฉันรู้สึกว่าฉันดีกว่าคนอื่น ๆ แทบทุกเรื่อง
-5. ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีปัญหาที่สามารถแก้ไขได้

แบบสำรวจตอนที่2 ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด และทำเครื่องหมาย x หน้าข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึก

-1. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนไร้ความสามารถ
-2. โอกาสดีๆ ไม่ค่อยผ่านเข้ามาในชีวิตของฉัน
-3. ฉันมักทำอะไรให้คนรอบข้างไม่ถูกใจเสมอ
-4. ฉันรู้สึกว่าฉันด้อยกว่าคนอื่น ๆ แทบทุกเรื่อง
-5. ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้

การคิดคะแนนแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการมองเห็นในแง่ดี

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนรวมคะแนนแบบสำรวจ ดังนี้

แบบสำรวจตอนที่1

ถ้าใส่เครื่องหมาย / ได้ 1 คะแนน

ถ้าใส่เครื่องหมาย × ได้ 0 คะแนน

แบบสำรวจตอนที่2

ถ้าใส่เครื่องหมาย × ได้ 1 คะแนน

ถ้าใส่เครื่องหมาย / ได้ 0 คะแนน

2. ให้นักเรียนนำคะแนนของแบบสำรวจตอนที่1และแบบสำรวจตอนที่2 มาเปรียบเทียบกัน

คะแนนของแบบสำรวจตอนที่1 มากกว่า คะแนนของแบบสำรวจตอนที่2 แสดงว่านักเรียนมองเห็นในแง่ดีมากกว่าแง่ร้าย

คะแนนของแบบสำรวจตอนที่2 มากกว่า คะแนนของแบบสำรวจตอนที่1 แสดงว่านักเรียนมองเห็นในแง่ร้ายมากกว่าแง่ดี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กิจกรรมสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม
ชื่อกิจกรรม มองโลกดี ชีวิตมีสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

วันที่สอน.....เดือน.....ปี.....

เวลาที่สอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกความสามารถในการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดี

ความคิดรวบยอด

ความสามารถในการมองโลกในแง่ดีเกิดจากการยอมรับสภาพความลำบากว่ามันดำรงอยู่จริงๆ แต่ก็คิดในแง่ดีว่าคงมีเวลาที่เราจะประสบความสำเร็จบ้าง และพยายามมองหาสิ่งดีในบรรดาสิ่งร้ายๆ ทั้งหมด

เนื้อหาการเรียนรู้

การมองโลกในแง่ดี

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูแจกแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี
2. ให้นักเรียนทำแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนดูแก้วน้ำที่มีน้ำอยู่ในแก้วครึ่งหนึ่ง ครูถามว่า “นักเรียนทุกคนมองเห็นน้ำในแก้วว่ามีอยู่เท่าใด” (มีเกือบเต็มแก้ว มีแค่ครึ่งแก้ว มีน้อยมาก)
2. ครูอธิบายว่าได้เปรียบเทียบการดูน้ำในแก้วคล้ายกับการมองโลกภายนอกของคนเราว่าจะมองด้านบวก หรือด้านลบ ดังนี้
 - มีเกือบเต็มแก้ว แสดงว่า มองโลกในด้านบวก
 - มีแค่ครึ่งแก้ว แสดงว่า เกือบจะมองโลกในด้านบวก
 - มีน้อยมาก แสดงว่า มองโลกในด้านลบ
3. ให้นักเรียนนั่งจับคู่กับเพื่อนและรับกระดาษรูปคนคู่กันที่ครูแจกให้คู่ละ 1 แผ่น
4. ให้นักเรียนเขียนข้อดีและข้อเสียของเพื่อนนักเรียนที่นั่งจับคู่กัน โดยผลัดกันเขียนคำตอบ

ใส่กระดาษที่ครูแจก พร้อมกับเขียนชื่อ-สกุล ทั้งสองคนมาด้วย จากนั้นให้นำกระดาษที่เขียนคำตอบเรียบร้อยแล้วมาติดบนกระดานไม้หนีบหน้าชั้นที่ครูจัดเตรียมไว้

5. ให้นักเรียนดูโปสเตอร์บนกระดาน โดยมีข้อความของคำถามว่า “นักเรียนคิดว่าการมองข้อดี หรือ ข้อเสียของเพื่อนอย่างไรง่ายกว่ากัน และจากข้อดีและข้อเสียของเพื่อนนักเรียนเลือกที่จะมองด้านบวก หรือด้านลบของเพื่อนอย่างไรมากกว่ากัน เพราะเหตุใด”

6. ครูสุ่มเลือกกระดาษที่นักเรียนเขียนคำตอบมาออกมา 5 คน แล้วอ่านให้นักเรียนทุกคนฟัง จากนั้นครูกล่าวกับนักเรียนทุกคนว่า ด้วยทัศนคติที่มองด้านบวกของเพื่อนออกนี้เอง แม้จะมีด้านลบอยู่บ้างก็ตาม ก็ถือว่าเป็นการมองโลกในแง่ดีแล้ว

7. นักเรียนทุกคนฟังเทปนิทานเรื่อง การมองโลกในแง่ดี

8. ให้นักเรียนทุกคนออกไปสัมผัสธรรมชาตินอกห้องเรียนเพื่อเล่นเกมค้นหาโลกในแง่ดี โดยจัดนักเรียนเป็นวงกลมใหญ่และให้ส่งไม้วิเศษบอกเล่าต่อๆ กันไปพร้อมกับเดินรำไปตามเพลงที่ใช้เสียงของธรรมชาติประกอบ เมื่อเพลงหยุดลงไม้วิเศษบอกเล่าอยู่ที่ใครคนนั้นจะต้องจับฉลากคำถามและตอบคำถามว่าจะสามารถมองโลกในแง่ดีในสถานการณ์ปัญหาต่างๆ อย่างไรหลังจากนั้นเริ่มส่งไม้วิเศษบอกเล่าต่อๆ กันไปตามเพลงใหม่

ตัวอย่างสถานการณ์ปัญหา เช่น

- ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนในห้อง
- เพื่อนรักต่อหน้าทำดีกับเราแต่ลับหลังนินทาเราไม่มีดี
- ผิดหวังกับผลสอบดูหนังสือแทบตายได้แค่เกรด 2
- เข้าคิวซื้อตั๋วหนังอยู่ดีๆ เพื่อนเล่นแซงคิวหน้าตาเฉย
- เพื่อนไม่สนใจเราเลยทำดีเอาใจทุกอย่างแล้ว

9. ครูอธิบายว่า “การมองโลกในแง่ดีในสถานการณ์ปัญหาต่างๆ เกิดจากการยอมรับสภาพความลำบากว่ามันดำรงอยู่จริงๆ แต่ก็คิดในแง่ดีว่าคงมีเวลาที่เราจะประสบความสำเร็จบ้าง และพยายามมองหาสิ่งดีในบรรดาสิ่งร้ายๆ ทั้งหมด”

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
2. ให้นักเรียนทำใบงานกิจกรรม มองโลกดี ชีวิตมีสุข

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. แบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี
2. โปสเตอร์ข้อความเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี
3. กระดานไม้หนีบ
4. กระดาษรูปคนคู่กัน

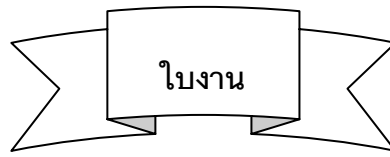
5. เทปนิทานเรื่อง การมองโลกในแง่ดี
6. ไม้วิเศษบอกเล่า
7. ใบบงานกิจกรรม มอง โลกดี ชีวิตมีสุข

การวัดผลและประเมินผล

1. ตรวจใบบงาน
2. สังเกตความสนใจและความร่วมมือทำกิจกรรม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



กิจกรรม มองโลกดี ชีวิตมีสุข

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

1. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม มองโลกดี ชีวิตมีสุข

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนอธิบายว่าการมองโลกดีในสถานการณ์ปัญหาต่างๆ เกิดจากอะไร

.....

.....

.....

.....

3. ให้นักเรียนเขียนอธิบายการมองสิ่งที่เป็นด้านบวก หรือด้านสว่างของเพื่อน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

ชื่อ.....	นามสกุล.....	ชั้น.....
-----------	--------------	-----------



แบบสำรวจตอนที่1 ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับความรู้สึก และทำเครื่องหมาย x หน้าข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึก

-1. เกือบทุกวันเป็นวันพิเศษสำหรับฉัน
-2. ฉันรู้สึกว่าในวิกฤตย่อมมีโอกาส
-3. ฉันรู้สึกว่าโลกภายนอกยังมีสิ่งดีๆ ให้พบเจอ
-4. ฉันรู้สึกว่าอุปสรรคที่พบเจอในชีวิตไม่ใช่เรื่องเลวร้าย
-5. ปัญหาต่างๆ ในชีวิตที่พบเจอจะทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น

แบบสำรวจตอนที่2 ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับความรู้สึก และทำเครื่องหมาย x หน้าข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึก

-1. เกือบทุกวันเป็นวันที่น่าเบื่อสำหรับฉัน
-2. ฉันรู้สึกว่าในวิกฤตย่อมไม่มีโอกาส
-3. ฉันรู้สึกว่าโลกภายนอกไม่มีสิ่งดีๆ ให้พบเจอเลย
-4. ฉันรู้สึกว่าอุปสรรคที่พบเจอในชีวิตเป็นเรื่องเลวร้าย
-5. ปัญหาต่างๆ ในชีวิตที่พบเจอจะทำให้ฉันอ่อนแอลง

การคิดคะแนนแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนรวมคะแนนแบบสำรวจ ดังนี้

แบบสำรวจตอนที่1

ถ้าใส่เครื่องหมาย / ได้ 1 คะแนน

ถ้าใส่เครื่องหมาย × ได้ 0 คะแนน

แบบสำรวจตอนที่2 เครื่องหมาย / เครื่องหมาย ×

ถ้าใส่เครื่องหมาย × ได้ 1 คะแนน

ถ้าใส่เครื่องหมาย / ได้ 0 คะแนน

2. ให้นักเรียนนำคะแนนของแบบสำรวจตอนที่1และแบบสำรวจตอนที่2 มาเปรียบเทียบกัน

คะแนนของแบบสำรวจตอนที่1 มากกว่า คะแนนของแบบสำรวจตอนที่2 แสดงว่านักเรียนมองโลกในแง่ดีมากกว่าแง่ร้าย

คะแนนของแบบสำรวจตอนที่2 มากกว่า คะแนนของแบบสำรวจตอนที่1 แสดงว่านักเรียนมองโลกในแง่ร้ายมากกว่าแง่ดี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กิจกรรมสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม
ชื่อกิจกรรม มองอนาคตดี มีความหวัง
วันที่สอน.....เดือน.....ปี.....
ชั้นประถมศึกษาปีที่6
เวลาที่สอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกความสามารถในการมองอนาคตในแง่ดี
2. เพื่อสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดี

ความคิดรวบยอด

ความสามารถในการมองอนาคตในแง่ดีเกิดจากการมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวังและความสำเร็จส่วนความล้มเหลว ความผิดพลาด และการปฏิเสธ ก็จะมองว่ามั่นคงอย่างหนึ่งที่ทำให้เราพยายามต่อสู้ต่อไปให้ประสบความสำเร็จ

เนื้อหาการเรียนรู้

การมองอนาคตในแง่ดี

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูสุ่มถามนักเรียนว่า “นักเรียนมองอนาคตของตนเองอย่างไร” จากนั้นให้นักเรียนออกมาเขียน

บนกระดานดำ

2. ให้นักเรียนทุกคนดูข้อความบนกระดานดำที่เพื่อนเขียน พิจารณาว่าเป็นการมองอนาคตในแง่ดี หรือแง่ร้าย

ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนทุกคนยื่นแถวตอนเรียงหนึ่งซ้อนกันเป็นวงกลม
2. ให้นักเรียนนึกถึงความล้มเหลว ความผิดพลาด หรือการปฏิเสธที่เกิดขึ้นในอดีตมาคนละ 1 เหตุการณ์ แล้วเล่าให้เพื่อนๆ ทุกคนฟัง
3. ครูถามนักเรียนแต่ละคนว่า “จากความล้มเหลว ความผิดพลาด หรือการปฏิเสธที่เกิดขึ้นในอดีตนั้น นักเรียนสามารถมองในแง่ดีว่ามั่นคงอย่างหนึ่งที่ทำให้เราพยายามต่อสู้ต่อไปให้ประสบความสำเร็จหรือไม่”
4. นักเรียนดูโปสเตอร์บนกระดาน โดยมีข้อความของคำถามว่า “นักเรียนมองอนาคตในแง่ดี

หรือแย้งอย่างใดมากกว่ากัน เพราะเหตุใด”

5. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆ กัน โดยการจับสลากชื่อกลุ่ม (ดิน น้ำ ลม ไฟ)
6. ครูแจกกระดาษแข็งให้นักเรียนทุกคน คนละ 1 แผ่น
7. ให้นักเรียนเขียนเป้าหมายสิ่งที่คาดหวังไว้ว่าอนาคตสามารถจะทำได้ ลงในกระดาษแข็งที่ครูแจก จากนั้นให้นักเรียนเปิดเผยให้เพื่อนๆ นักเรียนทุกคนในกลุ่มรับรู้ ดังนี้
“ฉันคาดหวังไว้ว่าอนาคตฉันสามารถจะ..... (เป้าหมาย)”
8. ให้เพื่อนๆ นักเรียนทุกคนในกลุ่มระดมความคิดในการให้คำแนะนำว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายนั้นๆ ได้อย่างไร โดยอาจจะเป็นคำแนะนำในการปฏิบัติ หรือละเว้นการกระทำบางอย่าง
9. ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มจดบันทึกคำแนะนำที่ได้รับลงในกระดาษแข็งที่ครูแจกให้ ดังนี้
“ฉันคาดหวังไว้ว่าอนาคตฉันสามารถจะ.....หาก..... (คำแนะนำ)”
10. ให้นักเรียนผู้ตั้งเป้าหมายสิ่งที่คาดหวังไว้ว่าอนาคตสามารถจะทำได้ เลือกคำแนะนำที่คิดว่าดีที่สุด แล้วกล่าวแก่เพื่อนๆ ที่หน้าชั้นว่า “ฉันคาดหวังไว้ว่าอนาคตฉันสามารถจะ..... (เป้าหมาย)หาก.....(คำแนะนำ)”

11. ครูถามว่า “นักเรียนคิดว่าการมองอนาคตในแง่ดีว่าเต็มไปด้วยความหวังมีข้อดีต่อนักเรียนอย่างไร และการมองอนาคตในแง่ร้ายว่าเต็มไปด้วยความล้มเหลวมีข้อเสียต่อนักเรียนอย่างไร”

12. ครูอธิบายว่า “การมองอนาคตในแง่ดี เกิดจากการมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวังและความสำเร็จ ส่วนความล้มเหลว ความผิดพลาด และการปฏิเสธ ก็จะมีมองว่ามันคือแรงขับเคลื่อนอย่างหนึ่งที่ทำให้เราพยายามต่อสู้ต่อไปให้ประสบความสำเร็จ ”

ขั้นสรุป

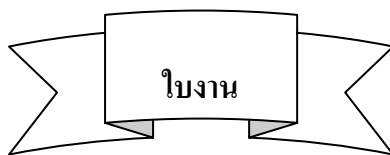
1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
2. นักเรียนทำใบงานกิจกรรม มองอนาคตดี มีความหวัง

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. โปสเตอร์ข้อความ กระดาษแข็ง และใบงานกิจกรรม มองอนาคตดี มีความหวัง

การวัดผลและประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตความสนใจและความร่วมมือทำกิจกรรม



กิจกรรม มองอนาคตดี มีความหวัง

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

1.นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม มองอนาคตดี มีความหวัง

.....

.....

.....

2.ให้นักเรียนอธิบายว่าการมองอนาคตในแง่ดี เกิดจากอะไร

.....

.....

.....

3.ให้นักเรียนยกตัวอย่างการมองอนาคตในแง่ดีมา 2 ตัวอย่าง

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กิจกรรมสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม
 ชื่อกิจกรรม สื่อสารเชิงบวก สร้างความสัมพันธ์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
 วันที่สอน.....เดือน.....ปี..... เวลาที่สอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี
2. เพื่อสร้างเสริมทักษะการเข้าสังคม

ความคิดรวบยอด

ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีนั้นคือการใช้การคิดและการสื่อสารเชิงบวกเพื่อสื่ออารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน

เนื้อหาการเรียนรู้

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนดูภาพการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน



2. ครูถามว่า “นักเรียนคิดว่าเป็นการยากหรือไม่ที่จะใช้การคิดและการสื่อสารเชิงบวกสื่ออารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่น”

ขั้นกิจกรรม

1. ครูกำหนดข้อความที่สื่ออารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่นให้นักเรียนบอกเล่าต่อๆ กัน

ดังนี้

- เราสัญญาว่าเราจะไม่ทิ้งเพื่อนให้เผชิญปัญหาเพียงลำพังเพราะเราเป็นเพื่อนกันมีอะไรก็ต้องช่วยเหลือกัน

- เธอเป็นเพื่อนที่ฉันสนิทและไว้วางใจที่สุด ฉันจะไม่มีวันลืมเพื่อนอย่างเธอเลย
 - รู้ตัวรีเปล่าเธอทำอะไรให้ชีวิตของฉัน มากมายเท่าไรที่ได้จากกรที่มีเธออยู่ข้างกัน
 - เธอคือคนคนเดียวบนโลกนี้ที่รักฉัน คนคนเดียวที่จะให้ชีวิตมีความหมาย
2. ให้นักเรียนทุกคนยื่นเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งซ้อนกันเป็นวงกลม
 3. ให้นักเรียนบอกเล่าข้อความที่สื่ออารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่นต่อๆ กันจากคนหนึ่งไปยังอีกคน

หนึ่งให้ครบถ้วน โดยวนไปทางซ้ายมือจนครบรอบวง แล้วให้ผู้ที่ได้รับข้อความคนสุดท้ายนั้นยื่นพูดถึงข้อความที่บอกต่อๆ กันมาให้เพื่อนๆ ทุกคนในวงกลมได้ยิน

4. ครูกำหนดเรื่องให้นักเรียนทุกคนพูดคนละ 1 เรื่อง ให้เวลาคนละ 30 วินาที โดยเน้นการคิดและการสื่อสารเชิงบวก

ดังนี้

- ความประทับใจที่มีต่อเพื่อนสนิท
 - ความรู้สึกที่มีต่อคุณครู
 - ความรักที่มีต่อพ่อแม่
5. ครูถามว่า “นักเรียนคิดว่าการคิดและการสื่อสารเชิงบวกเพื่อสื่ออารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่น

เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันอย่างไร”

6. ครูกำหนดเพลงให้นักเรียนทุกคนฟัง เพลงละ 1 นาที

ดังนี้

- ไครหนอ
 - ค่าน้ำนม
 - ต้นไม้ของพ่อ
 - คุณครูกระดาศทราย
 - Live and Learn
7. ครูแจกกระดาศให้นักเรียนทุกคน คนละ 1 แผ่น
 8. ให้นักเรียนเขียนบรรยายถึงอารมณ์และความรู้สึกของเพลงที่สื่อออกมาแต่ละเพลง
 9. ครูสุ่มถามนักเรียนแต่ละคนที่เขียนบรรยายถึงอารมณ์และความรู้สึกของเพลง

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

2. นักเรียนทำใบงานกิจกรรม บอกกล่าว เล่าความ

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

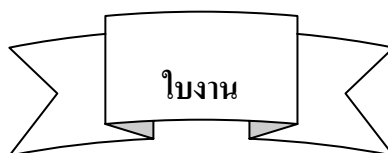
1. เพลงสื่ออารมณ์และความรู้สึก
2. ภาพสร้างความสัมพันธ์ที่ตรงกันและกัน
3. ใบงานกิจกรรม สื่อสารเชิงบวก สร้างความสัมพันธ์

การวัดผลและประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตความสนใจและความร่วมมือทำกิจกรรม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



กิจกรรม สื่อสารเชิงบวก สร้างความสัมพันธ์

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

1. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม สื่อสารเชิงบวก สร้างความสัมพันธ์

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนอธิบายว่าการคิดและการสื่อสารเชิงบวกเพื่อสื่ออารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่นเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ให้นักเรียนยกตัวอย่างการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันมา 2 ตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กิจกรรมสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม
 ชื่อกิจกรรม ปรับตัวได้ เพื่อนยอมรับ
 วันที่สอน.....เดือน.....ปี.....
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
 เวลาที่สอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม
2. เพื่อสร้างเสริมทักษะการเข้าสังคม

ความคิดรวบยอด

ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคมนั้นคือการพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองให้ได้รับการยอมรับกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และปฏิบัติต่อผู้อื่นเช่นที่ปรารถนาจะให้เขาปฏิบัติต่อเรา

เนื้อหาการเรียนรู้

การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนดูภาพเกี่ยวกับการการทำงานร่วมกับผู้อื่น



2. ครูถามว่า “ถ้าหากนักเรียนไม่ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม นักเรียนจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้หรือไม่ เพราะเหตุใด”

ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนทุกคนยืนจับคู่กับเพื่อนและหันหน้าเข้าหากัน โดยยืนเรียงต่อๆ กันเป็นวงกลม
2. ครูอธิบายว่า “กิจกรรมนี้ต้องการที่จะให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้าหากันและตอบสนองต่อกันได้อย่างถูกต้อง”

3. ให้นักเรียนคนแรกส่งเสียงและขยับท่าทางที่สามารถทำให้อีกฝ่ายเลียนแบบได้ง่ายๆ จากนั้น

ให้นักเรียนฝ่ายแรกส่งเสียงและขยับท่าทางเช่นเดิมอีกครั้งหนึ่ง แต่คราวนี้จะส่งเสียงดังขึ้น เบาลง เร็วขึ้น ช้าลง ได้ตามใจชอบ ในขณะที่เดียวกันนักเรียนอีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องพยายามเลียนแบบเสียง และท่าทางให้ได้ ถ้าครบแล้วให้นักเรียนสลับบทบาทกัน

4. เมื่อนักเรียนทั้งสองฝ่ายส่งเสียงและขยับท่าทางเลียนแบบครบแล้วให้สลับคู่กันไปเรื่อยๆ ตามวงกลม จากนั้นก็ส่งเสียงและขยับท่าทางเลียนแบบตามลักษณะเช่นเดิม จนเวียนมาเจอเพื่อนที่จับคู่กันครั้งแรกแล้วจึงยุติกิจกรรม

5. ครูถามว่า “นักเรียนสามารถปรับตัวเข้าหากันและตอบสนองต่อกันได้อย่างถูกต้องหรือไม่”

6. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆ กัน โดยการจับฉลากชื่อกลุ่ม (ดิน น้ำ ลม ไฟ)

7. ครูนำจิ๊กซอว์แต่ละชุดที่แอบแยกออกมาชิ้นหนึ่งจากชุด เอาไปสลับสับเปลี่ยนใส่ไปในชุดอื่น ซึ่งก็คือจิ๊กซอว์เจ้าปัญหานั้นเอง แจกให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม 1 ชุด

8. ให้นักเรียนนำจิ๊กซอว์ไปต่อให้สำเร็จ เมื่อต่อไปเรื่อยๆ จะรู้ว่าไม่สามารถต่อให้สำเร็จได้

9. ครูจะยังไม่ให้คำแนะนำปล่อยให้ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปรับตัวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเอง

10. ครูถามว่า “นักเรียนแต่ละกลุ่มปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ง่ายหรือไม่ และนักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการปรับตัวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น”

11. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

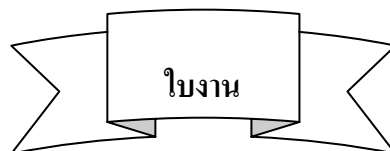
12. นักเรียนทำใบงานกิจกรรม ปรับตัวได้ เพื่อนยอมรับ

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. จิ๊กซอว์
2. ภาพเกี่ยวกับการทำงานร่วมกับผู้อื่น
3. ใบงานกิจกรรม ปรับตัวได้ เพื่อนยอมรับ

การวัดผลและประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตความสนใจและความร่วมมือทำกิจกรรม



กิจกรรม ปรับตัวได้ เพื่อนยอมรับ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

1. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม ปรับตัวได้ เพื่อนยอมรับ

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนอธิบายว่าถ้าไม่มีการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคมจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ให้นักเรียนยกตัวอย่างการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคมมา 2 ตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กิจกรรมสร้างเสริมทักษะการมองโลกในแง่ดีและทักษะการเข้าสังคม
 ชื่อกิจกรรม คงสัมพันธ์ภาพ ให้ยืนยาว
 วันที่สอน.....เดือน.....ปี.....
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
 เวลาที่สอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกความสามารถในการรักษาสัมพันธภาพ
2. เพื่อสร้างเสริมทักษะการเข้าสังคม

ความคิดรวบยอด

ความสามารถในการรักษาสัมพันธภาพนั้นคือการรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน

เนื้อหาการเรียนรู้

การรักษาสัมพันธภาพ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนดูภาพการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน



2. ครูถามว่า “การรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันเป็นการรักษาสัมพันธภาพหรือไม่ อย่างไร”

ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนยืนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งซ้อนกันเป็นวงกลม
2. ครูอธิบายว่า “กิจกรรมนี้ต้องการที่จะให้นักเรียนสามารถรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน หรือเป็นการรักษาสัมพันธภาพนั่นเอง”

3. ครูแจกเชือกให้นักเรียนคนละ 1 เส้น และสมมติว่าเชือกเปรียบเป็นความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันและกัน
4. ให้นักเรียนแต่ละคนนำเชือกมาผูกต่อกันเรื่อยๆ ให้ยาวที่สุด ซึ่งก็หมายถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันนั่นเอง
5. ครูสุ่มถามนักเรียนว่า “ถ้าหากนักเรียนไม่ทำเชือกขาด สามารถรักษาเชือกให้คงไว้ได้ดีดังเดิมนั้นหมายถึงอย่างไร”
6. ครูอธิบายว่า “หากนักเรียนไม่ทำเชือกขาด สามารถรักษาเชือกให้คงไว้ได้ดีดังเดิมนั้นก็หมายถึงการรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน หรือเป็นการรักษาสัมพันธ์ภาพนั่นเอง”
7. ให้นักเรียนยืนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งซ้อนกันเป็นวงกลมเช่นเดิม จากนั้นเพื่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างเพื่อนให้นักเรียนจับมือไขว่กันกับเพื่อนแล้วร่วมกันร้องเพลงเพื่อนและโยกตัวไปมาด้านข้างตามจังหวะเพลง

ขั้นสรุป

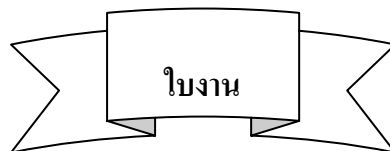
1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
2. นักเรียนทำใบงานกิจกรรม คงสัมพันธ์ภาพให้ยืนยาว

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. ภาพการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน
2. เชือก
3. ใบงานกิจกรรม คงสัมพันธ์ภาพให้ยืนยาว

การวัดผลและประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตความสนใจและความร่วมมือทำกิจกรรม



กิจกรรม คงสัมพันธ์ภาพให้ยืนยาว

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

1.นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรม คงสัมพันธ์ภาพให้ยืนยาว

.....

.....

.....

.....

2.ให้นักเรียนอธิบายว่าการรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันเป็นการรักษาสัมพันธ์ภาพหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3.ให้นักเรียนยกตัวอย่างการรักษาสัมพันธ์ภาพ หรือการรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกันมา 2 ตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวชนิดา สุวรรณลาภเจริญ เกิดเมื่อวันที่ 30 มีนาคม พ.ศ.2527 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในปีการศึกษา 2549 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปลายปีการศึกษา 2549 ปัจจุบันเป็นอาจารย์สอนในระดับประถมศึกษา ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา



ศูนย์วิทยพักร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย