



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กวรรณ กัณยะพงศ์. 2528. ผลของการเรียนแบบร่วมมือ โดยใช้การต่อบทเรียนและเสริมแรงที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมการร่วมมือในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กิ่งดาว กลิ่นจันทร์. 2536. ผลของการเรียนแบบร่วมมือ โดยใช้เทคนิคการแข่งขันระหว่างกลุ่มด้วยเกมที่มีต่อความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กฤษศรี คำชาย. 2542. จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- โกศล มีคุณ. 2524. การวิจัยเชิงทดลองฝึกอบรมการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมและทักษะการสุมบทบาท ของนักเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิจัยและพัฒนาหลักสูตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ขวัญเรือน โพธิ์วิเชียร. 2537. ผลของการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้โปรแกรม ซี ไอ การ์ ซี ที่มีต่อความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาไทย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, กองวิจัยและแผนงาน. 2533. ค่านิยมเพื่อชีวิตสังคม. เอกสารการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: กองวิจัยแผนงานสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. 2540. ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม: ต้นแบบการเรียนรู้ทางด้านหลักทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: โอเดีย สแควร์.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. 2542. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542. กรุงเทพมหานคร: พรักหวานกราฟฟิค.
- คณะกรรมการพัฒนาการศึกษาอบรมและดูแลเด็กวัยรุ่น. 2538. วัยรุ่นสร้างสรรค์เพื่อสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร.
- จิตติมา จรรยาธรรม. 2539. ผลของการเรียนแบบร่วมมือ โดยใช้เทคนิคการแบ่งกลุ่มแบบละสัมฤทธิ์ผลที่มีต่อความเข้าใจในการอ่านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ณัชชา พัฒนากุล. 2532. ผลของการใช้กระบวนการเผชิญสถานการณ์ในการสอนต่อความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดุษฎี เจริญสุข. 2540. ผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทศพร ประเสริฐสุข. 2542. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์: 19-35.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. 2542. ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษายุคใหม่. วารสารวิชาการ 2: 62-65.
- บุษบา โชคช่วยชู. 2536. ผลของการเรียนแบบร่วมมือที่มีต่อความสามารถในการเรียนภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. 2541. ปฏิรูปการศึกษา-ยกเครื่องทางปัญญา: ทางรอดจากความหายนะ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- ปรีชา แจ่มวิถีเลิศ. 2540. การประยุกต์ทักษะชีวิตในโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อให้เกิดพฤติกรรมป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปิยาภรณ์ รัตนกรกุล. 2535. ผลของการเรียนแบบร่วมมือ โดยใช้การแบ่งกลุ่มแบบกลุ่มสัมฤทธิ์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปัทมา ศิริเวช และคณะ. 2541. สภาพครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูวัยรุ่นที่ทำผิดกฎหมาย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 43: 217-225.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2532. ความสำเร็จของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พรินต์ติ้งกรุ๊ป.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2536. เพื่ออนาคตของการศึกษาไทย การศึกษา :พัฒนาการหรือบูรณาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2539. จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2542ก. เจตโกศล หรือปรีชาเชิงอารมณ์. วารสารศึกษาศาสตร์ 17: 6-7.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2542ข. วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ศยาม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2543. พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต). 2542. อีคิวในแนวพุทธศาสนา. วารสารพุทธศึกษาศาสตร์ 1: 7-13.
- พิมพ์ใจ บุญยัง. 2540. การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พิสมัย สุขอมรัตน์. 2541. การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พิสมัย สังข์ทอง. 2539. ผลของการร่วมมือในการอ่านโดยกลุ่มตั้งเป้าหมายร่วมกันที่มีต่อการอ่านเข้าใจความภาษาไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาริสสา หะสาเมาะ. 2540. ประสิทธิผลของการจัดโครงการป้องกันการใช้ยาและสารเสพติดสำหรับนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. 2538. แนวทางการพัฒนาเด็กวัย 6-18 ปี โครงการพัฒนาครอบครัว. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. อัดสำเนา.
- รุ่ง แก้วแดง. 2542. สังคมแห่งการเรียนรู้...สู่วิถีชีวิต. รายงานผลการประชุมวิชาการ กรมสุขภาพจิต นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- รัตนา ดอกแก้ว. 2539. ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ของนักเรียนอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาอนามัยครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิชาการ กรม. 2521. รูปแบบที่มีประสิทธิภาพต่อการเรียนการสอนจริยธรรม. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

วีรวัดน์ ปันนิตามัย. 2542. เชาวน์อารมณ์ดัชนีวัดความสำเร็จในชีวิต. วารสารการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา 1: 15-17.

ศุภวรรณ รัตนภูผา. 2531. พัฒนาการของหลักสูตรและการสอนจริยศึกษา ระดับประถมศึกษา
ตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึง พ.ศ. 2530. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา
ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมาน สาครจิต. 2532. สัมฤทธิ์ผลในการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่
เรียนด้วยวิธีสอนแบบสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สาโรช บัวศรี. 2526. ศึกษาศาสตร์ตามแนวพุทธศาสตร์ภาคที่ 1 ปรัชญาการศึกษา.
กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.

สุทธิสารณ์ วัฒนมะโน. 2540. การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ของนักเรียน
ชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุมน อมรวิวัฒน์. 2530. การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. กรุงเทพมหานคร: โอเอส
พริ้นติ้งเฮ้าส์.

สุมน อมรวิวัฒน์. 2533. สมบัติพิพม์ของการศึกษาไทย: หลักสูตรครุศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุมน อมรวิวัฒน์. 2542. การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์: ทักษะกระบวนการเผชิญ
สถานการณ์. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

สุมน อมรวิวัฒน์. 2544. หลักสูตรทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม. นนทบุรี: โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

สุรางค์ ไคว้ตระกูล. 2541. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

อำไพ สุจริตกุล. 2525. การสอนจริยศึกษาในหลักสูตรใหม่ได้ผล: ในบทบาทของครูและการสอน
จริยศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สมาคมศาสนสัมพันธ์แห่งประเทศไทย.

อารมณ กัณฑ์ศรีวิกรม. 2536. ผลของการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการโดยใช้วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออกที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Antil, L. R., Jenkin, J. R., Wayne, S. K., and Vadasy. 1998. Cooperative learning: Prevalence, Conceptualizations, and the relation between research and practice. American Educational Research Journal 35: 419-454.
- Aronson, E. 1979. Training Teacher to Use Jigsaw Learning: A Manual for Teachers. Cooperation in Education. Utah: Brigham Young University Press.
- Aronson, E. 2000. Learning strategies: Classroom environment, teaching-technique, empathy. Humanist 60: 17-22.
- Aronson, E., Blaney, N., Stephan, C., Sikes, J., and Snapp, M. 1978. The Jigsaw Classroom. Beverly Hills, California: Sage.
- Artzt, A. F., and Newman, C. September 1990. Implementing the standards: Cooperative learning. Mathematics Teacher 83: 448-452.
- Bandura, A. 1977. Social Learning Theory. New Jersey: Prentice-Hall.
- Barkley, R. A. 1990. Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment. New York: Guilford.
- Bernett, M. A., Howard, J. A., King, L. M., and Dino, G. A. 1980. Antecedents of Empathy: Retrospective Accounts of Early Socialization. Personality and Social Psychology Bulletin 361-365.
- Bertini, M. 1986. Field Dependence in Psychology Theory, Research and Application. Hillsdale, LEA Publisher.
- Berry, C. 1981. The Nobel scientists and the origins of scientific achievement. British Journal of Sociology 32: 381-391.
- Bishop, A. 1985. The social construction of amending: A significant development for mathematical education. The Learning of Mathematics 5: 25-28.

- ✓ Bloom, B. S. 1956. Taxonomy of Education Objectives. New York: Longmans Green.
- ✓ Bloom, B. S. 1985. Developing Talent in Young People. New York: Ballantine Cantor.
- Blumenfeld, P. 1992. The Task and The Teacher: Enhancing student thoughtfulness in science. *Advances in research on teaching*. Greenwich, Connecticut: JAI.
- Bohlmeyer, E., and Burke, J. 1987. Selecting cooperative learning techniques: A consultative strategy. School Psychology Review 16: 36-40.
- Bonwell, C. C., and Eison, J. A. 1991. Active Learning: Creating Excitement in The Classroom. ASHE- ERIC Higher Education Report No. 1. Washington, DC: The George Washington University.
- Bramlett, R. K. 1994. Scientific practical implementing cooperative learning: A field study evaluating issues for field-based consultants. Journal of School Psychology 32: 67-84.
- Bronfenbrenner, U. 1970. Two Worlds of Childhood. New York: Russell Sage.
- Bruner, J. 1966. Toward a Theory of Instruction. Cambridge: Harvard University Press.
- Caine, R., and Caine, G. 1992. Making Connection. Teaching and the human brain. Menlo Park, California: Addison-Wesley.
- Cantor, N., and Kihstrom, J. F. 1987. Personality and Social Intelligence. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hill.
- Chiu Chi-Yue. 1995. Discriminative facility in social competence: Conditional versus dispositional encoding and monitoring-blunting of information. Social Cognition 49-70.
- Civitan International Research Center. January 1995. Fifth Action Update. University of Alabama Birmingham.
- Clelland, D. M. 1973. Testing for competence rather than for intelligence. American Psychologist 25: 1-14.
- Clement, J. November 1991. Constructivism in the classroom: Review of transforming children's mathematical education: International perspectives. Journal for Research in Mathematics Education 22: 422-428.

- Cohen, E. G. 1994. Designing Groupwork: Strategies for The Heterogeneous Classroom 2nd ed. New York: Teachers College Press.
- Coleman, J. 1950. Academic achievement and the structure of competition. Harvard Educational Review 29: 339-351.
- Combs, A. W. 1967. Humanization Education: The Person in the Process. Washington, D.C. Association for Supervision and Curriculum Development, National Education Association.
- ✓ Cooper, R. K., and Sawaf, A. 1997. Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organizations. New York: Grosset Putnam. ✓
- ✓ Corno, M. L. 1993. The best-laid plans: Modern conceptions of volition and educational research. Educational Researcher 14-22.
- ✓ Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., and Whalen, S. 1993. Talented Teenagers: The Roots of Success and Failure. New York: Cambridge University Press.
- Cumming, C., and Haggerty, K. P. May 1997. Raising healthy children. Educational Leadership 28-33.
- Das, J.P. 1988. Simultaneous-Successive Processing and Planning. New York: Plenum Press.
- Davidson, N. 1985. Small-Group Learning and Teaching in Mathematics: A Selective Review of the Research. Learning to Cooperate , Cooperating to Learn. New York: Plenum.
- Davidson, N., and Worsham, T. 1992. Enhanced Thinking Through Cooperative Learning. New York: Teachers College Columbia University.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. 1985. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum Press.
- Deutsch, M. 1979. A critical review of equity theory: An alternative perspective on the social psychology of justice. International Journal of Group Tension 9: 20-49.
- Devin-Sheehan, L., Feldman, R., and Allen, V. 1976. Research on children tutoring children: A critical review. Review of Educational Research 46: 355-385.

- DeVries, D., Edward, K. J., and Slavin, R. E. 1978. Biracial learning teams and race relations in the classroom: Four field experiments on Team-Games-Tournament. Journal of Educational Psychology 7: 356-362.
- DeVries, D., Edward, K. J., and Wells, E. H. 1974. Team-Games-Tournament in The Social Studies Classroom: Effects on Academic Achievement, Student Attitudes, Cognitive Beliefs, and Classroom Climate. Report No.173 Baltimore: John Hopkins University, Center for Social Organization of Schools.
- DeVries, D., Muse, D., and Well, E. 1971. The Effect on Student of Working in Cooperative Group: An Exploratory Study. Report No.120 John Hopkins University, Center for Social Organization of Schools.
- Dewey, J. 1922. Human Nature and Conduct. New York: Henry Holt.
- Edwards, C. H. 1996. Classroom Discipline and Management. 2nd ed. New York: Macmillan.
- Eisenberg, N. 1994. Social Development. Newbury Park, California: Sage.
- Elmore, R., and Zenus, V. 1994. Enhancing social-emotional development of middle school gifted students. Roeper Review 16: 182-186.
- Ettarre, B., and Capowski, G. 1997. Value-added HR: people, performance and the bottom line. Management Review 86: 58-62.
- Feldman, S.R. 1996. Understanding Psychology. 4th ed. New York: McGraw-Hill.
- Ford, M. E. 1986. A Living Systems Conceptualization of Social Intelligence: Outcomes, Process, and Developmental Change: Advances in the Psychology of Human Intelligence. New Jersey: Erlbaum.
- Ford, M. E., and Tisak, M. S. 1983. A further search for social intelligence. Journal of Educational Psychology 75: 196-206.
- Gardner, H. 1983. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligence. New York: Basic Books.
- Garrison, K. C., and Magoon, R. A. 1972. An Integration of Psychology and Education Practices. Ohio: Charles: Merrill.

- Ginsberg, R., Gerber, P. J., and Reiff, H. B. 1994. Employment Success for Adults with Learning Disabilities: Learning Disabilities in Adulthood. Boston: Andover Medical Publishers.
- Goertzel, V., and Goertzel, M. G. 1962. Cradles of Eminence. Boston: Little Brown.
- Goffman, E. 1959. The Presentation of Self in Every Life. Garden City, New York: Doubleday.
- Goleman, D. 1995. Emotional Intelligence. New York: Bantam.
- Goleman, D. 1996. Talent for living. People 45: 85-87.
- Goleman, D. 1997. Up with emotional health. Emotional Leadership 54: 12-15.
- Goleman, D. 1998a. Emotional and cognition. Training and Development 52:26-34.
- Goleman, D. 1998b. Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam.
- Gough, H., and Heibrun, A. L. 1983. The Revised Advised Adjective Checklist Manual. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Harup, W., Glazer, J., and Charlesworth, R. 1967. Peer reinforcement and sociometric status. Child Development 38: 1017-1024.
- Holzman, P.S., and Klein, G.S. 1954. Cognitive system-principles of leveling and sharpening. Journal of Psychology 37: 105-122.
- Hudecek, J. 1988. Youth: Changing labor perspectives. Mladez-Prace a Jeji Promeny Sociology Casopis 24: 590-596.
- Hudson, L. 1966. Contrary Imaginations. Harmondsworth: Penguin.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., and Nowicki, S. 1987. Positive affect facilitates creative problem solving. Journal of Personality and Social Psychology 52: 1122-1131.
- Janke, R. April 1978. The Teams-Games-Tournament (TGT) Method and the Behavioral Adjustment and Academic Achievement of Emotionally Impaired Adolescents. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association. Toronto, Ontario: Canada.
- Jaworski, B. February 1992. Mathematics Teaching: What is it ? For The Learning of Mathematics 12: 8-14.

- Johnson, D. W. 1980. Group Process: Influence of Student-Student Interaction on School Outcome. Social Psychology of School Learning. New York: Academic Press.
- Johnson, D. W., and Johnson, R.T. 1979. Conflict in the classroom: Controversy and learning. Review of Educational Research 49: 51-70.
- Johnson, D. W., and Johnson, R.T. 1985. Motivational processes in cooperative, competitive, and individualistic learning situations. Research on motivation in education: The classroom Milieu. San Diego: Academic Press.
- Johnson, D. W., and Johnson, R.T. 1987. Learning Together and Alone: Cooperative Competitive and Individualistic Learning. 2nd ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Johnson, D. W., and Johnson, R.T. 1989. Leading the Cooperative School. Edina, Minnesota: Interaction Book Co.
- Johnson, D. W., and Johnson, R.T. 1989a. Cooperation and Competition: Theory and research. Edina, Minnesota: Interaction Book Co.
- Johnson, D. W., and Johnson, R.T. 1990. Social skills for successful group work: Educational Leadership 47: 29-33.
- Johnson, D. W., and Johnson, R.T. 1991. Learning Together and Alone. 3rd ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Allyn&Bacon.
- Johnson, D. W., Johnson, R.T., and Anderson, D. 1976. The effects of cooperative vs. individualized instruction on student prosocial behavior, attitudes toward learning and achievement. Journal of Educational Psychology 68: 446-452.
- Johnson, D. W., Johnson, R.T., and Anderson, D. 1978. Relationship between student cooperative, competitive, and individualistic attitudes toward school. Journal of Psychology 100: 183-199.
- Johnson, D. W., Johnson, R.T., and Holubec, E. 1990. Circle of Learning: Cooperation in The Classroom. Edina, Michigan: Interaction Book Co.
- Johnson, D. W., Johnson, R.T., and Holubec, E. 1998. Advanced Cooperative Learning. 3rd ed. Edina, Minnesota: Interaction Book Co.

- Johnson, D. W., Johnson, R.T., and Holubec, E. 1998b. Cooperation in The Classroom. 7th ed. Edina, Minnesota: Interaction Book Co.
- Johnson, D. W., Johnson, R.T., and Smith, K. 1998. Active Learning: Cooperation in The College Classroom. 2nd ed. Edina, Minnesota: Interaction Book Co.
- Johnson, D. W., Johnson, R.T., and Taylor, B. 1993. Impact of cooperative learning and individualistic learning on high-ability students' achievement, self-esteem, and social acceptance. Journal of Social Psychology 133: 839-844.
- Joyce, B., and Weil, M. 1996. Model of Teaching. 5th ed. Massachusetts: Beverly Showers.
- Kagan, J. 1965. Individual differences in the resolution of response uncertainty. Journal of Personality and Social Psychology 2: 154-160.
- Kagan, S. 1990. Cooperative learning: Resources for teachers. San Juan: Resources for teachers.
- Kagan, S., Zahn, G. L., Widaman, K. F., Schwarzwald, J., and Tyrell, G. 1985. Classroom Structure Base: Impact of Cooperative and Competition Classroom Structure on Cooperative Individual and Groups. Learning to Cooperating to Learn. New York: Plenum.
- Karnel, P. 1984. Education and training for work and living. Australian Journal of Education 28: 190-201.
- Keating, P. 1978. A search for social intelligence. Journal of Educational Psychology 70: 218-223.
- Koostner, R., Franz, C., and Weinberger, J. 1990. The family origins of empathic concern: A 26-year longitudinal study. Journal of Personality and Social Psychology 7: 157-164.
- Lewin, K. 1938. The Conceptual Representation and The Measurement of Psychological Forces. Durham, North Carolina: Duke University Press.
- Luther, S. 1991. Voluntarability and resilience: A study of high-risk adolescence. Child Development 62: 600-616.

- Madden, N.A., Slavin, and Stven, R.J. 1986. Cooperative Integrated Reading and Composition: Teacher's manual. Baltimore: Johns Hopkins University, Center for Research on Elementary and Middle Schools.
- McLaughlin, J. 1981. Program Development in Special Education. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Marlowe, A. 1986. Social intelligence: Evidence for multidimensionality and construct independence. Journal of Educational Psychology 78: 52-58.
- Massari, D.J. 1975. The relation of reflection-impulsivity to field-dependence-independence and internal-external control in children. Journal of Genetic Psychology 126: 61-67.
- Mayer, J. D., and Gaschke, Y. N. 1988. The Experience and meta-experience of mood Journal of Personality and Social Psychology 55: 102-111.
- ✓ Mayer, J. D., and Geher, G. 1996. Emotional intelligence and the identification of emotion. Intelligence 22: 84-113.
- Mayer, J. D., and Salovey, P. 1993. Intelligence of emotional intelligence. Intelligence 17: 433-438.
- ✓ Mayer, J. D., and Salovey, P. 1997. What is Emotional Intelligence ? Emotional Development and Emotional Intelligence: Implication of Educator. New York: Basic Book.
- ✓ Moss, F. A., and Hunt, T. 1927. Are you socially intelligent ? : Scientific American 137: 108-110.
- Myers, G.D. 1998. Psychology. 5th ed. New York: Worth.
- Nancy and Kihstrom, J. F. 1987. Personality and Social Intelligence. New York: Prentice-Hall.
- Nowicki, S., and Duke, M. June 1989. A measure of nonverbal social processing ability in children between the age of 6 and 10. Paper Presented at the Meeting of the American Psychology Society. Washington, DC.

- Oishi, S., Slavin, R. E., and Madden, N. A. April 1983. Effects on student teams and individualized instruction on cross-race and cross-sex friendships. Paper presented at the American Educational Research Association. Montreal Quebec Canada.
- Parker, G. R., Cowan, E. L., Work, W. C., and Wyman, P. A. 1990. Test correlates of stress resilience among urban school children. Journal of Primary Prevention 11: 19-35.
- Pask, G. 1972. A fresh look at cognition and the individual. International Journal of Man-Machine Studies 4: 211-216.
- Pederson, A. 1993. Qualities of the excellent health nurse. Nursing Administration Quarter 18: 40-50.
- Piaget, J. 1977. The development of thought: Equilibration of cognitive structures. New York: The Viking Press.
- Piaget, J. 1980. Adaptation and intelligence: Organic selection and phenocopy. Chicago. University of Chicago Press.
- Plotnick, R. D. December 1992. The effects of attitudes on teenage premarital pregnancy and its resolution. American Sociological Review 57: 800-811.
- Reiff, J.C. 1996. At-risk middle level students or field dependent learners? Clearing House 69: 231-235.
- Rieck, W.A., and Wadsworth, D. October 1996. Foreign Exchange: A Strategy for Inclusion. Paper Presented at the Annual Meeting of the Council for Exceptional Children. Division of Mental Retardation and Developmental Disabilities. Austin, TX.
- Rogers, C. 1969. Freedom to Learn. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill.
- Rossouw, D. J. 1990. What Industry demand of science educator: A survey on Derwyz Education Bulletin 34: 3-11.
- Salovey, P., and Mayer, J. D. 1990. Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality 9: 185-221. /

- Salovey, P., Mayer, J. D., and Caruso, D. 1997. Competing model of emotional intelligence. Handbook of Human Intelligence. New York: Cambridge.
- Sharan, S., and Sharan, Y. 1976. Small-Group Teaching. Englewood Cliffs, New Jersey: Educational Technology Publications.
- Sharan, S., and Sharan, Y. 1990. Group investigation expands cooperative learning. Educational Leadership 47: 17-21.
- Shoda, Y., Mischel, W., and Peake, P. K. 1990. Predicting adolescent cognitive and self regulation competencies from preschool delay of gratification. Developmental Psychology 26: 978-986.
- Shure, M. B. 1991. Resilience as a problem solving skill. Paper presented at the Fostering Resilience Conference. Washington, DC. IMHI.
- Slavin, R. E. 1977. A student team approach to teaching adolescents with special emotional and behavioral needs. Psychology in the Schools 14: 77-84.
- Slavin, R. E. 1978a. Student team and achievement divisions. Journal of Research and Development in Education 12: 39-49.
- Slavin, R. E. 1978b. Student team and comparison among equals: Effect on academic performance and student attitudes. Journal of Educational Psychology 70: 532-538.
- Slavin, R. E. 1978c. Using Student Team Learning. Baltimore, Center for Social Organization of School, The John Hopkins University.
- Slavin, R. E. 1979. Effect of biacial learning team on cross-racial friendships. Journal of Educational Psychology 71: 381-387.
- Slavin, R. E. 1980a. Effect of individual learning expectations on student achievement. Journal of Educational Psychology 72: 520-524.
- Slavin, R. E. 1980b. Cooperative learning. Review of Educational Research 50: 315-324.
- Slavin, R. E. 1983. When does cooperative learning increase student achievement? Psychological Bulletin 94: 429-445.
- Slavin, R. E. 1983a. Cooperative Learning. New York: Longman.

- Slavin, R. E. 1984. Meta-analysis in education: How has it been used ? Educational Research 13: 6-15.
- Slavin, R. E. 1984. November 1987. Cooperative learning and individualized: Arithmetic Teacher 35: 14-16.
- Slavin, R. E. 1989. Cooperative Learning and Student Achievement. School and Classroom Organization. Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.
- Slavin, R. E. 1990a. Achievement effect of ability grouping in Secondary: A best-evidence synthesis. Review of Educational Research 60: 471-499.
- Slavin, R. E. 1990b. Cooperative Learning: Theory, Research and Practice. Englewood Cliffs, New Jersey: prentice-Hall.
- Slavin, R. E. February 1991. Synthesis of research on cooperative learning: Educational Leadership 48: 71-87.
- Slavin, R. E., Leavy, M.B., and Macden, N.A. 1986. Team accelerated instruction Mathematics. Watertown, Massachusetts: Mastery Education Corporation.
- Snyder, C. R. 1991. The will and the ways: Development and validation of individual differences measure of hope. Journal of Personality and Social Psvchology 60: 579-586.
- Spilerman, S. 1971. Raising academic motivation in lower class adolescents: A convergence of two research traditions. Sociology of Education 44: 103-118.
- ✓ Sternberg, R. J. 1986. Intelligence Applied. San Diego: Harcourt Brace Jovanovich.
- Sternberg, R. J., and Okagaki, L. September 1990. Practical intelligence for success in school. Educational Leadership 48: 35-42.
- Sternberg, R. J., and Davidson, J. E. 1989. A four-prong model for intellectual skills development. Journal of Research and Developmental Education. 22: 22-28.
- Sternberg, R. J. September 1990. Practical intelligence for success in school: Educational Leadership 8: 35-39.
- Strom, R., Strom, S., and Bernard, H. 1989. Human Development and Learning. New York: Human Sciences Press.

- Sullivan, O., Margaret, and Guilford, P. J. 1976. Four Factor Tests of Social Intelligence: Manual of Instructions and Interpretations. Orange, Cliffs: Sheridan Psychological Services.
- Sutton, G. O. January 1992. Cooperative learning works in mathematics. Mathematics Teacher 85: 63-66.
- Tesser, A. 1986. Some Effects of Self-Evaluation Maintenance of Cognition and Action: The Handbook of Motivation and Cognition. Hilldale, New Jersey: Erlbaum.
- Thorndike, E. L. 1920. Intelligence and its use. Harper's Magazine 140: 227-235.
- Tippelt, R. 1988. Children and adolescents in the conflict between family and other socialization domains. Zeitschrift für Pädagogik 34: 621-640.
- Tyler, R. W. 1960. Basic Principle of Curriculum and Instruction. Syllabus for Education. Chicago: University of Chicago Press.
- Vader, C. L., and Alliger, G. M. 1986. A meta-analysis of the relationship between personality traits and leadership perception: An application of validity generalization procedure. Organization Behavior and Human Performance 23: 182-200.
- Vygotsky, L. S. 1987. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Walker, R. E., and Foley, J. M. 1973. Social intelligence: Its history and measurement Psychological Report 33: 839-864.
- Walker, J. E., and Shea, T.M. 1995. Behavior Management: A practical approach for educators. 5th ed. New York: Macmillan.
- Wasielowski, P. L. 1985. The emotional basis of charisma. Symbolic Interaction 8: 207-222.
- Webb, N. 1985. Student Interaction and Learning in Small Groups: A Research Summary. Learning to Cooperate, Cooperating to Learn. New York: Plenum.

- Wheeler, R., and Ryan, F. L. 1973. Effect of cooperative and competitive classroom environments on the attitudes and achievement of elementary school students engaged in school studies inquiry activities. Journal of Educational Psychology 65: 402-407.
- Weinstein, C., and Palmer, D. Fall 1988. Learning and Studies Skills Inventory. Clearwater, H and H Publishing Co.
- Wenzel, K. R. 1989. Adolescent classroom goals, standards for performance, and academic achievement: An interactionist perspective. Journal of Educational Psychology 8: 131-142.
- Wenzel, K. R. 1991. Relationship between social competence and academic achievement in early adolescence. Child Development 62: 1066-1078.
- Wicklund, R. A. 1979. The influence of self-awareness on human behavior. American Scientist 67: 187-193.
- Wong, T. Chau-Ming. 1995. A multitrait-multimethod study of academic and social intelligence in college student. Journal of Educational Psychology 87: 117-133.
- World Health Organization (WHO). 1994. The Development and Dissemination of Life Skills Education: An Overview. New York: USA.
- Yager, S., Johnson, D. W., and Johnson, R.T. 1985. Oral discussion, group to individual transfer and achievement in cooperative learning groups. Journal of Educational Psychology 77: 60-66.
- Zabin, L. S. 1994. School-based programs to reduce sexual risk behavior: A review of effectiveness. Journal of Public Health Reports 19: 339-360.
- Zaccaro, S. J. 1991. Leadership and social intelligence: Linking social perspectiveness and behavioral flexibility to leader effectiveness. Leadership Quarterly 2: 317-342.
- Zimmerman, B. J., Bandura, A., and Martinez, P. M. 1992. Self-motivation for academic attainment: The role self-efficacy beliefs and personal goal setting. American Educational Research Journal 29: 663-676.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

ภาคผนวก ก

ผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

- | | |
|--|---|
| 1. นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ | ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต |
| 2. ผ.ศ.ดร.จุมพล พูลภัทรชีวิน | หัวหน้าภาควิชาสัตวศาสตร์ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. ผ.ศ.ดร.สุวัฒนา สุวรรณเขตนิคม | อาจารย์ภาควิชาวิจัยการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. พ.ต.ท.นายแพทย์ศรีโรจน์ เตชะมีเกียรติชัย | จิตแพทย์ งานจิตเวชและยาเสพติด
โรงพยาบาลตำรวจ |
| 5. สมพร อินทร์แก้ว | ผู้อำนวยการแผนงานและประเมินผล
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 6. กาญจนา วณิชรมณีย์ | นักจิตวิทยา สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 7. อมรากล อินโชนานนท์ | นักจิตวิทยา สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 8. วิไล เสรีสิทธิพิทักษ์ | นักจิตวิทยา สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 9. สิริกุล จุลศิริ | นักจิตวิทยา สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |

ประเด็นที่นำมาปรับปรุงแก้ไข

แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

1. ควรตรวจสอบโครงสร้างของแนวคิด นิยามศัพท์เฉพาะของความฉลาดทางอารมณ์ให้ครบถ้วน ถูกต้องและชัดเจน
2. ปรับภาษาและถ้อยคำที่ใช้ให้มีความเหมาะสมและเข้าใจง่าย
3. ตัดบางข้อที่มีข้อความซ้ำซ้อนที่วัดในด้านเดียวกัน
4. ควรให้จำนวนข้อในแต่ละด้านมีจำนวนเท่า ๆ กัน เช่น มีด้านละ 7 ข้อเท่ากันทั้ง 7 ด้าน

ภาคผนวก ข

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ภาคผนวก ข

ผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์

- | | |
|--|---|
| 1. นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ | ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต |
| 2. ผ.ศ.ดร.จุมพล พูลภัทรชีวิน | หัวหน้าภาควิชาสัตวศาสตร์ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. ร.ศ.ดร.ทีศนา เขมมณี | อาจารย์ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. ร.ศ.นงลักษณ์ ประเสริฐ | อาจารย์แนะแนว โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย (มัธยม) |
| 5. พ.ต.ท.นายแพทย์ศรีโรจน์ เตชะมีเกียรติชัย | จิตแพทย์ งานจิตเวชและยาเสพติด
โรงพยาบาลตำรวจ |
| 6. สมพร อินทร์แก้ว | ผู้อำนวยการแผนงานและประเมินผล
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 7. กาญจนา วณิชรมณีย์ | นักจิตวิทยา สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 8. อมรากุล อินโชนานนท์ | นักจิตวิทยา สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 9. วิไล เสรีสิทธิพิทักษ์ | นักจิตวิทยา สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 10. สิริกุล จุลศิริ | นักจิตวิทยา สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |

ประเด็นที่นำมาปรับปรุงแก้ไข

แบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์

1. ชื่อเรื่องควรปรับให้มีความน่าสนใจ
2. ควรระบุเป้าหมายที่เป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่มุ่งฝึกในแต่ละแบบฝึก
3. ควรเพิ่มวัตถุประสงค์ด้าน affective domain และควรลด วัตถุประสงค์ด้าน cognitive domain ลง
4. ชื่อตัวละครในกรณีตัวอย่างควรปรับให้มีความเหมาะสมและทันสมัย
5. ภาษาที่ใช้ในเนื้อเรื่องกรณีตัวอย่างควรมีความเหมาะสมกับผู้อ่านเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย
6. ให้เพิ่มรายละเอียดในกิจกรรมการเรียนรู้การสอนให้มีความชัดเจนเพื่อสะดวกสำหรับผู้อื่นที่จะนำไปใช้ต่อไป
7. เอกสารความรู้บางเรื่องมีแนวคิดทางพุทธศาสนา ควรมีความขยายความและปรับถ้อยคำภาษาที่ใช้ให้มีความเหมาะสมเพื่อให้นักเรียนอ่านแล้วเข้าใจได้ดีขึ้น
8. ควรอ้างอิงแหล่งที่มาท้ายเอกสารความรู้ทุกเรื่อง
9. ควรรวมคู่มือการใช้แบบฝึกและแบบฝึกให้อยู่ในฉบับเดียวกัน

ภาคผนวก ค
แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็นด้วย
	5	4	3	2	1
1. ฉันสามารถประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน ของตนเองได้
2. ถ้าฉันใช้ความพยายาม ฉันหวังว่าฉันจะสามารถ ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี
3. เมื่อฉันโกรธ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
4. เมื่อฉันรู้ว่าคนอื่นไม่สบายใจ ฉันจะพยายาม พูดให้กำลังใจ
5. ในแต่ละวันฉันมีเวลาให้กับกิจกรรมที่ทำให้ ฉันผ่อนคลาย
6. ฉันเป็นคนหุนหันพลันแล่น
7. ชีวิตของฉันเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย.....
8. ฉันเป็นคนผลัดวันประกันพรุ่ง
9. ฉันรักษาคำพูดหรือทำตามสิ่งที่ฉันสัญญาไว้.....
10. ฉันไม่พอใจงานของฉัน ถ้าไม่มีคนชมว่าดี.....
11. ฉันแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อนที่จะขอความคิดเห็น จากผู้รู้
12. แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด ฉันสามารถทำใจให้สงบได้
13. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกกลัว.....

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็นด้วย
	5	4	3	2	1
14. เมื่อพบกับปัญหาหรืออุปสรรค ฉันมีความหวังว่า จะแก้ไขปัญหานั้นได้
15. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่
16. เมื่อเห็นคนอื่นเศร้าเสียใจหรือมีปัญหาอยู่ในใจ ฉันสามารถสังเกตหรือรับรู้ได้
17. ฉันเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น.....
18. ฉันสามารถเลิกหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสมของตนเองได้
19. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็น เรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้
20. ฉันมั่นใจในสิ่งที่ฉันทำ
21. ฉันสามารถอดทนรอจนกว่าจะมีความพร้อม ที่จะได้มาในสิ่งที่ต้องการ.....
22. เมื่อฉันมีความตั้งใจทำอะไร ฉันมุ่งมั่นฟันฝ่า อุปสรรคจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ.....
23. ฉันมักจะฝึกฝนงานที่ได้รับมอบหมาย ด้วยตนเองเพื่อพัฒนาทักษะ
24. ฉันต้องใช้เวลาานกว่าจะคุ้นเคยกับ สถานการณ์ใหม่ ๆ
25. เมื่อไม่เข้าใจหรือสงสัยในเรื่องใด ฉันจะศึกษา ค้นคว้าหาความรู้จนกว่าจะเข้าใจ.....

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	ไม่แน่ใจ 3	เห็นด้วย น้อย 2	ไม่เห็นด้วย 1
26. เมื่อเจอกับงานหรือภารกิจใหม่ที่ท้าทาย ฉันจะไม่กล้าทำ เพราะฉันคิดว่าฉันไม่สามารถ ทำได้หรือทำแล้วอาจล้มเหลว
27. ฉันมักริเริ่มทำสิ่งใหม่ ๆ เพื่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี.....
28. ฉันสามารถเข้าใจคนอื่นซึ่งช่วยทำให้เขารู้สึกดีขึ้น
29. แม้ว่าสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันมีความหวังว่า จะดีขึ้น
30. ฉันสามารถสื่อสารกับผู้อื่นให้เข้าใจถูกต้องได้
31. ฉันรู้ความชอบ ความสนใจ ความสามารถ ของตนเอง
32. ฉันมักจะเลือกเข้าทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่เก่งและมี ความรับผิดชอบสูงเพื่อฉันจะได้เรียนรู้จากเพื่อน ๆ
33. ฉันเข้าใจความต้องการของคนอื่นจากการฟัง น้ำเสียงและสังเกตสีหน้าของเขา
34. ฉันไม่รู้ว่าเพราะเหตุใดฉันจึงหงุดหงิดหรือ อารมณ์เสีย
35. ฉันทำตามที่ฉันต้องการโดยไม่คำนึงถึงผู้อื่น
36. ฉันสามารถรู้และเข้าใจความคิด ความรู้สึก และความต้องการของเพื่อน ๆ
37. ฉันทำหน้าที่ได้ดีไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด.....
38. ฉันสามารถประสานความคิดเห็นของสมาชิก ภายในกลุ่มได้

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	ไม่แน่ใจ 3	เห็นด้วย น้อย 2	ไม่เห็นด้วย 1
39. ฉันภูมิใจตนเองโดยคิดถึงผลดี ๆ ที่จะเกิดขึ้น ตามมาจากทำงาน
40. ฉันสามารถจัดการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ภายในกลุ่มได้
41. ฉันสามารถทราบได้ว่าบางคนแสดงอารมณ์ หรือความรู้สึกไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง.....
42. ฉันเรียนรู้วิธีใหม่ ๆ ในการจัดการกับปัญหา.....
43. ฉันมีเพื่อนสนิทที่คบกันมานาน
44. ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ ทุกสิ่งที่ต้องการ
45. เมื่อมีปัญหาห่วงวายใจ ฉันรู้ว่าเกิดจากอะไร.....
46. ฉันมักตำหนิการทำงานของเพื่อน
47. โดยปกติฉันสามารถดูแลตัวเองได้
48. ฉันพยายามปรับปรุงการทำงานของตนเอง ให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ
49. ฉันเคารพในความคิดเห็นที่แตกต่างของคนอื่น



ภาคผนวก ง
แบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์

หลักในการสร้างแบบฝึก

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีแนวทางในสร้างแบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1. วิเคราะห์วัตถุประสงค์การเรียนรู้ว่าต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในเรื่องใดบ้าง โดยในแบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างให้ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 7 ด้านของความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเองได้ และการมีความสงบทางจิตใจ

2. วิเคราะห์กิจกรรมการเรียนการสอนว่าองค์ประกอบของการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II ที่บูรณาการกับโยนิโสมนสิการหรือไม่ โดยพิจารณาขั้นตอนและกิจกรรม ที่ใช้ได้แก่ นักเรียนเรียนเป็นกลุ่มที่มีขนาดเล็กกลุ่มละ 4 คน สมาชิกภายในกลุ่มมีความแตกต่างกัน ประกอบด้วยนักเรียนเก่ง 1 คน ปานกลาง 2 คน อ่อน 1 คน เป็นนักเรียนชาย 2 คน หญิง 2 คน สมาชิกทุกคนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการพึ่งพาช่วยเหลือกัน มีความไว้วางใจกัน มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ทั้งของตนเองและของผู้อื่น และทุกคนมีโอกาสประสบความสำเร็จในการเรียนรู้เท่าเทียมกัน โดยในการฝึกผู้วิจัยได้บูรณาการโยนิโสมนสิการแบบต่าง ๆ กับการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II เพื่อให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหาที่จะช่วยให้นักเรียนบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้ในแต่ละด้านทั้ง 7 ด้าน โดยหลักโยนิโสมนสิการที่ผู้วิจัยได้นำมาบูรณาการใช้ร่วมกับการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II ได้แก่ โยนิโสมนสิการใช้วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย แบบแยกแยะส่วนประกอบ แบบสามัญลักษณ์ แบบอริยสังข์ แบบเห็นคุณโทษและทางออก แบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และแบบเจ้าคุณธรรม นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้นำทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการฝึก ได้แก่ ทฤษฎีพุทธิปัญญา Constructivism ทฤษฎีการเรียนรู้โดยการค้นพบ ทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีความหมาย ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมและวัฒนธรรม ทฤษฎีการเรียนรู้ ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ทฤษฎีมนุษยนิยม ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของ Piaget และทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

3. วิเคราะห์แบบฝึก ผู้วิจัยได้สร้างแบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความสอดคล้องกันทั้งด้านวัตถุประสงค์การเรียนรู้ สาระสำคัญ กิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมิน โดยแบบฝึกจะครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ซึ่งผู้วิจัยได้บูรณาการการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II กับโยนิโสมนสิการแบบต่าง ๆ และนำทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการสร้างแบบฝึก ตัวอย่างเช่น แบบฝึกที่ 5 เรื่อง "มองตน" วัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ผู้วิจัยได้กำหนดสื่อในกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นกรณีตัวอย่างมีตัวละครเป็นตัวแบบเพื่อแสดงให้นักเรียนเห็นคุณลักษณะของตัวละครทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี และมีคุณลักษณะที่เป็นทั้งคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม โดยผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นสำคัญไว้เพื่อให้นักเรียนได้นำมาคิดวิเคราะห์เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองโดยใช้โยนิโสมนสิการแบบแยกแยะส่วนประกอบ แบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม โดยให้นักเรียนเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น มีการฟังพา ช่วยเหลือกัน มีความไว้วางใจกัน มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ทั้งของตนเองและของผู้อื่น โดยนักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้หัวข้อเดียวกันจะมาศึกษาอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่มเดียวกัน เรียกว่า กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนักเรียนในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือเรียนรู้หัวข้อที่ได้รับมอบหมายจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนกันไปร่วมในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญกลับมาทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกในกลุ่มของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคนเพื่อที่จะนำไปสู่ข้อสรุปและเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งกระบวนการเรียนรู้โดยวิธีนี้จะทำให้นักเรียนทุกคนมีโอกาสประสบความสำเร็จในการเรียนรู้เท่าเทียมกัน

กระบวนการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

แบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. แบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์ด้านทักษะ ผู้วิจัยมีแนวทางในการฝึกดังนี้

- กระตุ้นความสนใจของผู้เรียนโดยการใช้คำถามนำ หรือยกตัวอย่าง

สถานการณ์ที่ใกล้ตัวนักเรียนหรือเป็นสถานการณ์ที่นักเรียนต้องประสบในชีวิตประจำวัน (Bruner, 1966; สุมณ อมรวิวัฒน์, 2530)

- ให้นักเรียนเห็นความสำคัญหรือประโยชน์ของทักษะที่ต้องการฝึกให้เกิดขึ้นกับ

นักเรียนโดยการบรรยายนำ

- ในกรณีที่นักเรียนยังไม่มีความรู้หรือมีความรู้ในทักษะด้านนั้น ๆ ไม่เพียงพอ ผู้วิจัยจะอธิบายพร้อมทั้งให้นักเรียนได้ศึกษาเอกสารความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะนั้น ๆ ได้ดีขึ้นและเพื่อที่จะได้ง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ

- การฝึกทักษะต่าง ๆ ผู้วิจัยได้กำหนดทักษะสำคัญ ๆ ที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้ โดยวิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะนั้น ๆ เป็นทักษะย่อย ๆ ให้มีความชัดเจนและจัดเรียงเป็นลำดับขั้นตอนเพื่อทำให้นักเรียนเรียนรู้ทักษะย่อย ๆ เหล่านั้นได้ดีขึ้นและเป็นการค่อย ๆ ฝึกทักษะไปที่ละขั้นตอนเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ผู้วิจัยต้องการให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนโดยให้นักเรียนรู้ถึงความสำคัญของทักษะเหล่านั้นเพื่อที่นักเรียนจะได้พยายามฝึกฝนให้เกิดขึ้นกับตนเอง

- เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำทักษะเหล่านั้นไปปฏิบัติได้ ผู้วิจัยได้กำหนดตัวละครในกรณีตัวอย่างหรือสถานการณ์จำลองขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะที่ได้เรียนรู้มา โดยในการกำหนดตัวละครหรือสถานการณ์จำลองต่าง ๆ ให้มีความชัดเจนและเป็นสถานการณ์ใกล้ตัวผู้เรียน เช่น ตัวละครเป็นนักเรียนหรืออยู่ในวัยเดียวกับนักเรียน และเป็นสถานการณ์เกิดขึ้นในโรงเรียน

- การเรียนรู้และการฝึกทักษะด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหากิจกรรมกรณีตัวอย่าง ใบบงานให้นักเรียนคิดวิเคราะห์โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการแบบต่าง ๆ ที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน ใบบงาน และให้นักเรียนรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย มีโอกาสคิดวิเคราะห์และเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยให้นักเรียนแบ่งหัวข้อหรือเนื้อหากันไปศึกษาในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญคนละ 1 หัวข้อ ซึ่งผู้วิจัยอาจกำหนดให้นักเรียนสมมติตนเองเป็นตัวละครแสดงทักษะต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ซึ่งสถานการณ์เหล่านั้นจะเป็นเรื่องใกล้ตัวผู้เรียนหรืออาจเป็นที่เกิดขึ้นได้บ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน นักเรียนแต่ละคนจะเรียนรู้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่แตกต่างกันเพื่อเป็นการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมที่คนอื่นแสดงออกและเรียนรู้ว่าถ้าตนเองอยู่ในสถานการณ์นั้นจะมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร นอกจากนี้ ยังมีการให้ข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มในระหว่างการอธิบายให้สมาชิกภายในกลุ่มของตนเองฟัง ซึ่งนักเรียนจะได้นำข้อมูลย้อนกลับเหล่านั้นมาคิดวิเคราะห์แล้วนำมาปรับปรุงพัฒนาทักษะนั้น ๆ ให้ดีขึ้นต่อไป

2. แบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์ด้านเจตคติ ผู้วิจัยมีแนวทางในการฝึกดังนี้
 - กระตุ้นความสนใจของผู้เรียนโดยการใช้คำถามนำ หรือยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ใกล้ตัวนักเรียนหรือเป็นสถานการณ์ที่นักเรียนต้องประสบในชีวิตประจำวัน
 - กระตุ้นความรู้สึกหรืออารมณ์ของนักเรียนตามที่ผู้วิจัยต้องการ เช่น กระตุ้นความรู้สึกสะเทือนใจเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนเจตคติเดิมหรือสร้างเจตคติใหม่ให้เกิดขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ด้านเจตคติที่ผู้วิจัยกำหนดไว้
 - ให้นักเรียนเห็นความสำคัญหรือประโยชน์ของเจตคติที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนโดยการบรรยายนำ
 - ในกรณีที่นักเรียนยังไม่มีความรู้หรือมีความรู้ในเจตคติเรื่องนั้น ๆ ไม่เพียงพอ ผู้วิจัยจะอธิบายพร้อมทั้งให้นักเรียนได้ศึกษาเอกสารความรู้ประกอบเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเจตคติด้านนั้น ๆ ดีขึ้น
 - การสร้างเจตคติใหม่หรือปรับเปลี่ยนเจตคติเดิมให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหากิจกรรม กรณีตัวอย่างหรือสถานการณ์จำลอง ใบบงาน ให้นักเรียนคิดวิเคราะห์โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการแบบต่าง ๆ ที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน ใบบงาน ให้นักเรียนรับผิดชอบ และได้มีโอกาสคิดวิเคราะห์และเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยให้นักเรียนแต่ละคนภายในกลุ่มประจำแบ่งหัวข้อหรือเนื้อหากันไปศึกษาในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ หลังจากที่นักเรียนได้ศึกษาเนื้อหาที่ตนเองได้รับมอบหมายจนเป็นที่เข้าใจดีแล้วให้นักเรียนกลับไปอธิบายสิ่งที่ตนเองเรียนรู้ให้เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มประจำของตนฟังจนเป็นสมาชิกทุกคนเข้าใจดีแล้ว ซึ่งอาจมีการซักถามหรืออภิปรายแสดงความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยอาจกำหนดให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มสมมติตนเองเป็นตัวละครแสดงความรู้สึกนึกคิดหรือเจตคติในสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ซึ่งสถานการณ์เหล่านั้นจะเป็นเรื่องใกล้ตัวผู้เรียนหรืออาจเป็นที่เกิดขึ้นได้บ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน ส่วนตัวละครจะเป็นนักเรียนหรือมีนักเรียนที่อยู่ในวัยเดียวกันกับผู้เรียน หลังจากนั้นจึงให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความรู้สึก เจตคติของตนกับสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนได้แสดงเจตคติหรือความรู้สึกของแต่ละคนออกมา ซึ่งสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มอาจมีเจตคติหรือความรู้สึกต่อเหตุการณ์เหล่านั้นแตกต่างกันออกไป นอกจากนี้ ยังมีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันระหว่างเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มซึ่งจะช่วยให้เรียนนำข้อมูลย้อนกลับที่ได้มาคิดวิเคราะห์แล้วนำมาปรับเปลี่ยนหรือสร้างเจตคติใหม่

โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำใจให้แยบคาย ซึ่งมีความหมายแยกเป็นแง่ ๆ ดังต่อไปนี้ (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2542)

1. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบายคือ คิดอย่างมีวิธีหรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะ ลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทางหรือคิดถูกทางคือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวพุทธ เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน กระโดดไปกระโดดมา ต่อเนื่องเป็นขั้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การถมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผลหรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิด การพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

โดยสรุปจะเห็นได้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดตามแนวทางของปัญญา คือการรู้จักคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะหรือตามความเป็นจริงโดยคิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศล ทำให้รู้เท่าทันความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหได้อย่างเหมาะสม เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

นอกจากนี้ โยนิโสมนสิการเป็นวิธีการเรียนรู้ที่มีลักษณะบูรณาการหลักจิตวิทยา การเรียนรู้ หลักการแนะแนว และหลักการสอนอย่างผสมผสานกลมกลืนได้สัดส่วนสมดุลกัน โดยเริ่มจากหลักการที่ว่ามนุษย์ทุกคนจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพถ้ามีความมั่นใจในตนเอง มีสติปัญญาและความสามารถ มีความเชื่อมั่นด้วยเหตุผลและปัญญาต่อสาระความรู้ว่าถูกต้อง มีคุณค่าและสามารถพิสูจน์ได้ ศรัทธาหรือความเชื่อมั่นเป็นบ่อเกิดของฉันทะ ความใฝ่รู้ใฝ่เรียน

บากบั่นพากเพียร ฝึกหัดอบรมตนเองทั้งกาย วาจา ใจ ศรัทธาต้องมีปัญญาควบคุม ส่งเสริมความคิดวิเคราะห์และได้ทดลองปฏิบัติจนประจักษ์ความรู้ด้วยตนเองจนสิ้นความสงสัย โดยบุคคลที่สั่งสอน แนะนำ อบรมพร้อมด้วยคุณสมบัติของกัลยาณมิตร มีความรู้จริง สามารถสั่งสอนอบรมด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างได้ผล จัดสภาพแวดล้อม อุปกรณ์และตัวอย่างที่น่าสนใจ เราให้เกิดความใฝ่รู้ใฝ่เรียน (สุมน อมรวิวัฒน์, 2530)

การบูรณาการการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II กับโยนิโสมนสิการ

การบูรณาการการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II กับโยนิโสมนสิการจะประกอบด้วย โครงสร้างของการเรียนรู้แบบร่วมมือที่สำคัญ ได้แก่ สมาชิกภายในกลุ่มมีการ ฟังพากันอย่างแท้จริงจึงสามารถประสบความสำเร็จได้ โดยสมาชิกทุกคนมีเป้าหมายงาน และบทบาทหน้าที่ที่ต้องฟังพากัน (Slavin, 1983) จากการมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม และขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมจะช่วยให้การเรียนรู้แบบร่วมมือมีประสิทธิภาพมากที่สุดคือ แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 4 คน (Bohlmeyer and Burke, 1987) โดยสมาชิกภายในกลุ่มมีความแตกต่างกันและมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจะเน้นที่กระบวนการแก้ปัญหา (problem-solving process) มากกว่าคำตอบ สมาชิกทุกคนภายในกลุ่มต้องรับผิดชอบต่อการเรียนรู้จากสื่อการเรียนการสอน และจากการที่สมาชิกแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในการทำงานกลุ่มจะช่วยให้นักเรียนคิดวิเคราะห์การกระทำของตนเองและสมาชิกภายในกลุ่ม

นอกจากนี้ การบูรณาการการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II กับโยนิโสมนสิการยังเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นโดยสมาชิกแต่ละคนจะรับผิดชอบในการศึกษาบทเรียนแต่ละส่วน และในขณะที่ทำงานร่วมกันนักเรียนอาจจะบายความคับข้องใจต่อปัญหาต่าง ๆ ให้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ทำงานร่วมกันฟัง เช่น นักเรียนบางคนอาจบอกว่าตนได้รับการแบ่งงานให้ทำมากกว่าสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่ม ทำให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นเข้าใจเพื่อนคนนั้นและส่งผลให้ค่านึงถึงความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้น (Davidson and Worsham, 1992; Aronson, 2000) และโครงสร้างของการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิคการต่อบทเรียน II กับโยนิโสมนสิการจะเปิดโอกาสให้นักเรียนคิดวิเคราะห์และตัดสินใจด้วยตนเองว่าตนเองมีความสามารถทำงานในด้านใดบ้าง และเมื่อนักเรียนทำงานได้สำเร็จนักเรียนก็จะรู้ในความสามารถของตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การได้มีโอกาสช่วยเหลือเพื่อน ๆ ทำให้รู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น

ซึ่งสิ่งเหล่านี้ช่วยให้นักเรียนตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง การที่นักเรียนได้แบ่งงานกันทำ และต้องพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ประสบความสำเร็จเป็นการฝึกให้นักเรียนต้องควบคุมตนเอง (Slovenia, 1980) การที่นักเรียนได้เรียนอย่างสนุกและมีความสุข สามารถนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นเป็นรางวัลหรือแรงเสริม ให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้มากขึ้น ซึ่งในขณะที่ทำงานเป็นกลุ่มร่วมกันนักเรียนจะมีการ ติดต่อสื่อสาร ฝึกการเป็นผู้นำ การตัดสินใจ มีการช่วยเหลือ ให้กำลังใจกัน สิ่งเหล่านี้เป็นการช่วย พัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียน

จากแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยายังพบว่า ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ได้ดี ถ้าสิ่ง ที่เรียนรู้ใหม่สามารถเชื่อมโยงเข้ากับโครงสร้างทางสติปัญญาเดิม (Piaget, 1964) หรือความรู้เดิม ของผู้เรียน (Ausubel, 1963) และจากการศึกษาการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II ผู้วิจัย พบว่าเป็นเทคนิคที่นักเรียนต้องศึกษาบทเรียนหรือเนื้อหาที่เรียนทั้งหมดก่อนทำให้นักเรียนแต่ละคนมี ความรู้พื้นฐานในเรื่องที่เรียน หลังจากนั้นจึงให้นักเรียนแต่ละคนจะแบ่งหัวข้อที่แตกต่างกันไปศึกษา ตามกลุ่มเชี่ยวชาญ แล้วจึงกลับมาอธิบายให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มประจำของตนฟัง ซึ่งการที่นักเรียน มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับบทเรียนทั้งหมดก่อน ทำให้นักเรียนเข้าใจในหัวข้อที่เพื่อนอธิบายได้เข้าใจดี มากขึ้นเนื่องจากนักเรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้ใหม่ให้เข้ากับความรู้เดิมที่มีอยู่โดยใช้ขบวนการ ปรับเข้าโครงสร้างและปรับขยายโครงสร้าง ซึ่งมีการเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้ใหม่เข้ากับความรู้เดิมที่ นักเรียนมีอยู่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี นอกจากนี้ การบูรณาการการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II กับโยนิโสมนสิการ ยังช่วยพัฒนาความสามารถด้านอารมณ์และสังคมของนักเรียนทุกคน ไม่ว่าจะเป็เด็กเก่ง ปานกลาง หรือเด็กอ่อนอีกทั้งยังพัฒนาความสามารถทางสติปัญญาไปพร้อม ๆ กัน (Piaget, 1964; Ausubel, 1963)

หลักการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

แบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์ เป็นวิธีการฝึกเพื่อพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยจุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรมต่าง ๆ และการประเมินผล โดยแบบฝึก ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมี แรงจูงใจในตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น การมีทักษะทางสังคม การฟังตนเอง และการมี ความสงบทางจิตใจ โดยในแต่ละแบบฝึกจะเน้นวัตถุประสงค์หลักที่มุ่งฝึกซึ่งจะมีวัตถุประสงค์รองซึ่ง

เป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เกิดขึ้นร่วมด้วย โดยผู้วิจัยได้บูรณาการการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II และโยนิโสมนสิการ โดยจัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนให้กับนักเรียนได้เรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ กลุ่มละ 4 คน สมาชิกภายในกลุ่มมีความหลากหลาย ได้แก่ นักเรียนเก่ง 1 คน ปานกลาง 2 คน อ่อน 1 คน เป็นนักเรียนชาย 2 คน หญิง 2 คน สมาชิกทุกคนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการพึ่งพาช่วยเหลือกัน มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีความไว้วางใจกัน มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองและของสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่ม และนักเรียนทุกคนมีโอกาประสบความสำเร็จในการเรียนรู้เท่าเทียมกัน นอกจากนี้ กิจกรรมการเรียนรู้ยังมีการกระตุ้นให้นักเรียนได้คิดแบบแยกแยะซึ่งในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ ฝึกให้ใช้ความคิดอย่างถูกวิธีเพื่อให้เข้าถึงความจริง คิดอย่างมีระเบียบขั้นตอน คิดอย่างมีเหตุผลและคิดอย่างมีเป้าหมายเพื่อทำให้เกิดกุศลธรรม โดยการฝึกจะมุ่งเน้นให้ครูเป็นกัลยาณมิตรของศิษย์ มีการจัดปัจจัยภายนอกที่เหนียวแน่น ส่งเสริม จูงใจ สาระที่เรียนและวิธีการเรียนให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียน โดยเน้นการฝึกใช้ความคิดที่ถูกต้อง คิดเป็น การทำใจให้แยกแยะ รู้จักคิดวิเคราะห์เหตุการณ์ทั้งหลายตามความเป็นจริง สามารถคิดหาทางออกหรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา

การศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางสติปัญญาของมนุษย์จะแสดงให้เห็นข้อเท็จจริงว่าในแต่ละขั้นตอนจะมีลักษณะเฉพาะซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละวัย ดังนั้น การทราบถึงพัฒนาการทางสติปัญญาในวัยต่าง ๆ จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการจัดการเรียนการสอนให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงจะกล่าวถึงทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของ Piaget ซึ่งเป็นทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ได้รับความสนใจมากที่สุดทฤษฎีหนึ่งในปัจจุบัน

ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา

Piaget (1977,1980) มีแนวคิดเกี่ยวกับโครงสร้างสติปัญญาว่าจะมีความซับซ้อนหรือพัฒนามากขึ้นเมื่อมีปฏิสัมพันธ์ (interaction) กับสิ่งแวดล้อม โดยอาศัยขบวนการปรับเข้าโครงสร้าง (assimilation) และปรับขยายโครงสร้าง (accomodation) กระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเพื่อให้เกิดความสมดุล (equilibration) เป็นการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม โดยเด็กจะเป็นผู้ที่ทำ (active) หรือริเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเอง

แนวคิดที่เป็นข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของ Piaget มีดังนี้

1. ขั้นต่าง ๆ ของพัฒนาการทางร่างกายย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาและการคิด ซึ่งไม่อาจเข้าใจได้ด้วยการสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง (S-R) แต่จะต้องอธิบายในรูปของโครงสร้างทั้งหมดหรือระบบความสัมพันธ์ภายใน
2. พัฒนาการของโครงสร้างทางสติปัญญาและการคิดนั้น เป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ (interaction) ระหว่างโครงสร้างของร่างกายกับโครงสร้างของสิ่งแวดล้อม แต่ไม่ใช่ผลโดยตรงของวุฒิภาวะหรือการเรียนรู้
3. โครงสร้างทางสติปัญญาและการคิดนั้น พัฒนามาจากการกระทำ (action) ของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม ตามทฤษฎีของ Piaget กิจกรรมทางสติปัญญาและการคิดได้พัฒนาจากกลไกการสัมผัส การเคลื่อนไหว การกระทำ ไปสู่กิจกรรมที่ต้องใช้สัญลักษณ์และภาษา ซึ่งจากแนวคิดนี้จะช่วยให้มองเห็นบทบาทของบุคคลในด้านการพัฒนาความคิด
4. ทิศทางของพัฒนาการในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมนั้น มุ่งไปสู่ระดับความสมดุลที่สูงขึ้น มีการปรับตัว (adaptation) ในระดับที่ซับซ้อนมากขึ้นคือ ปรับทั้งตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อมเข้าหากัน

ขั้นของพัฒนาการทางสติปัญญา

Piaget ได้แบ่งพัฒนาการทางสติปัญญาออกเป็นขั้น ๆ ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานในการจัดแบ่งขั้นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ขั้นของพัฒนาการทางสติปัญญาแต่ละขั้นจะเป็นระยะเวลาที่ก่อตั้งริเริ่มรวบรวมความรู้ความคิดหรือเป็นการเริ่มพัฒนาการทางสติปัญญาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง
2. การบรรลุถึงขั้นของสติปัญญาขั้นหนึ่งจะเป็นจุดเริ่มของพัฒนาการทางสติปัญญาในขั้นที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าพัฒนาการในแต่ละขั้นจะอยู่ในลักษณะคงที่ (stable) และขณะเดียวกันก็จะเปลี่ยนแปลง (transformation) ไปในเวลาเดียวกัน
3. พัฒนาการทางสติปัญญาแต่ละขั้นจะพัฒนาไปตามลำดับก่อน-หลังคือจะเริ่มจากขั้นที่ 1 ก่อนแล้วจึงจะไปยังขั้นที่ 2, 3 และ 4

Piaget ได้แบ่งพัฒนาการทางสติปัญญาของมนุษย์ออกเป็น 4 ขั้นคือ

1. ขั้นประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว (Sensory-Motor Stage) อายุระหว่างแรกเกิด – 2 ปี ระยะเวลาที่เด็กจะมีปฏิริยาต่อสภาพจริงรอบ ๆ ตัวเด็ก ในขั้นนี้เด็กจะรู้เฉพาะสิ่งที่เห็นรูปธรรมเท่านั้น
2. ขั้นก่อนปฏิบัติการคิด (Preoperational Stage) อายุระหว่าง 2-7 ปี ขั้นนี้เด็กจะเริ่มใช้สัญลักษณ์แทนสิ่งของและเตรียมตัวไปสู่ขั้นปฏิบัติการคิด (Operational Stage) การคิดของเด็กยังขึ้นอยู่กับการรับรู้เป็นส่วนใหญ่และยังไม่สามารถใช้เหตุผลได้อย่างลึกซึ้งซึ่งทำให้ไม่สามารถคิดย้อนกลับ (reversibility) เด็กจะยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง (egocentric) ไม่เข้าใจความคิดของผู้อื่น
3. ขั้นปฏิบัติการคิดด้วยรูปธรรม (Concrete Operational Stage) อายุ 7-11 ปี ขั้นนี้จะสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับการบวก การคูณ สามารถจัดอันดับของสิ่งของและจับคู่ระหว่างสิ่งของที่เกี่ยวข้องได้ เด็กสามารถสร้างกฎเกณฑ์และตั้งกฎเกณฑ์ในการจัดหมวดหมู่ได้ สามารถเข้าใจเหตุผลว่าของที่มีขนาดเท่ากันแม้ว่าจะแปรรูปก็ยังคงมีขนาดเท่ากันหรือคงที่ แต่ยังไม่สามารถคิดหาเหตุผลหรือคิดในสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ สรุปคือ เด็กในขั้นนี้สามารถคิดได้อย่างกว้าง ๆ สามารถคิดย้อนกลับ (reversibility) และสามารถเข้าใจความคิดของผู้อื่นได้
4. ขั้นปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรม (Formal Operational Stage) อายุประมาณ 11 ปีขึ้นไป เด็กจะเป็นตัวของตัวเอง สามารถจัดรูปแบบและวางแผนในการทดสอบสมมติฐานโดยอาศัยเหตุผลได้

โดยสรุปจะเห็นได้ว่า ตั้งแต่ทารกจนถึงวัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางสติปัญญา แบ่งออกเป็น 4 ชั้น ซึ่งในแต่ละชั้นของพัฒนาการของสติปัญญาจะมีการปรับตัวเพื่อให้เกิดสมดุล โดยอาศัยกระบวนการสำคัญ 2 กระบวนการคือ กระบวนการปรับเข้าโครงสร้างและกระบวนการปรับขยายโครงสร้าง จากทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ได้กล่าวมาแล้วจะช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางสติปัญญาในชั้นต่าง ๆ ในแต่ละวัย ซึ่งจะเป็พื้นฐานในการสร้างทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้แต่ละทฤษฎีจะให้ความสำคัญแก่สิ่งที่จะช่วยให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่แตกต่างกันออกไป

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมและวัฒนธรรม

Vygotsky (1962) ยังมีความเชื่อว่าเด็กจะเกิดการเรียนรู้ และเกิดพัฒนาการทางสติปัญญาและทัศนคติเมื่อมีปฏิสัมพันธ์และทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ผู้ใหญ่ เพื่อน บุคคลเหล่านี้จะให้ข้อมูล ให้การสนับสนุนให้เด็กเกิดการเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์และจากการทำงานร่วมกัน โดยเน้นความสำคัญของการช่วยเด็กให้พัฒนาตามศักยภาพของแต่ละบุคคลและเน้นความสำคัญของสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพัฒนาการทางสติปัญญา (the zone of proximal development) โดยเชื่อว่า พัฒนาการทางสติปัญญาหรือการเรียนรู้ของเด็กแต่ละคนจะอยู่ในส่วน (zone) ที่แตกต่างกัน เด็กที่อยู่ในส่วนระดับต่ำถ้าได้รับความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่หรือครูหรือจากการทำงานร่วมกับคนที่อยู่ในส่วนที่อยู่ในระดับสูงหรือมีประสบการณ์มากกว่าก็จะช่วยให้นักเรียนที่อยู่ในส่วนต่ำทำงานได้เป็นผลสำเร็จตามเป้าหมาย เกิดการเรียนรู้ขึ้นตามศักยภาพของแต่ละคน การให้ความช่วยเหลือแนะนำในการแก้ปัญหาและการเรียนรู้ของเด็ก (assisted learning) เป็นการให้ความช่วยเหลือแก่เด็กเมื่อเด็กแก้ปัญหาโดยลำพังไม่ได้ เป็นการช่วยอย่างพอเหมาะเพื่อให้เด็กแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง วิธีการที่ครูเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กเพื่อให้การช่วยเหลือเด็กเรียกว่า (scaffolding) เป็นการแนะนำช่วยเหลือให้เด็กแก้ปัญหาด้วยตัวเอง โดยการให้คำแนะนำ (cue) การช่วยเตือนความจำ (reminders) การกระตุ้นสนับสนุน (encouragement) การแบ่งปัญหาที่สลับซับซ้อนให้ง่ายขึ้น การให้ตัวอย่าง หรือสิ่งอื่น ๆ ที่จะช่วยเด็กแก้ปัญหาและเรียนรู้ด้วยตนเอง

การให้ความช่วยเหลือ (scaffolding) มี 5 ประการ ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมการร่วมกันแก้ปัญหา
2. เข้าใจปัญหาและมีวัตถุประสงค์ที่ตรงกัน
3. บรรยายภาคที่อบอุ่นและการตอบสนองที่ตรงกับความต้องการ
4. รู้สภาวะแห่งการเรียนรู้ของเด็ก (the zone of proximal development)
5. สนับสนุนให้เด็กควบคุมตนเองในการแก้ปัญหา

ครูมีหน้าที่ในการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองและให้คำแนะนำด้วยการอธิบาย สาธิต และให้เด็กมีโอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยเฉพาะกับเพื่อนที่มีความสามารถมากกว่า ครูมีหน้าที่กระตุ้นให้เด็กใช้ภาษาหรือวิธีการอื่น ๆ เช่น การเขียน การอภิปราย (Vygotsky, 1987) หรืออาจใช้หลาย ๆ รูปแบบเพื่อให้เด็กจัดระบบความคิดของตนเองแล้วให้โอกาสเด็กแสดงออกตามวิธีการต่าง ๆ ของเด็กเองเพื่อครูจะได้รู้ความต้องการของเด็ก

โดยสรุปจะเห็นได้ว่า Vygotsky เน้นความสำคัญของสังคมและวัฒนธรรมว่ามีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และเน้นความสำคัญของความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเรียนรู้ โดยบางคนสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ด้วยตนเองแต่บางคนจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อได้รับการชี้แนะหรือได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมกับระดับสติปัญญาหรือความสามารถ และเขาเชื่อว่าการให้ความช่วยเหลือชี้แนะเด็กมีความสำคัญมากเพราะจะช่วยให้เด็กบรรลุวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ นอกจากนี้ ยังมีนักจิตวิทยาที่ให้ความสำคัญทั้งตัวเด็กและสิ่งแวดล้อมว่ามีความสำคัญต่อการเรียนรู้และมีความเชื่อว่าการเรียนรู้เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้เรียนกับสิ่งแวดล้อม

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory)

Bandura (1977) เชื่อว่าการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมในสังคมโดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากอาศัยการสังเกตหรือเลียนแบบ (modeling) ซึ่งตัวแบบอาจเป็นตัวแบบที่มีชีวิตหรือตัวแบบสัญลักษณ์ เช่น ภาพยนตร์ ข้อความในหนังสือ รูปภาพ ฯลฯ ซึ่งลักษณะของตัวแบบที่ดีควรมีลักษณะคล้ายกับผู้เรียน

แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

1. การเรียนรู้เป็นผลของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน โดยถือว่าทั้งบุคคลที่ต้องการจะเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุของพฤติกรรม

2. การเรียนรู้ (learning) และการกระทำ (performance) มีความแตกต่างกัน และมีความสำคัญมาก เพราะคนอาจจะเรียนรู้อะไรหลายอย่างแต่ไม่กระทำ

Bandura ได้สรุปพฤติกรรมของมนุษย์โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท

2.1 พฤติกรรมสนองตอบที่เกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งผู้ที่เรียนรู้แสดงออกหรือกระทำสม่ำเสมอ

2.2 พฤติกรรมที่เรียนรู้แต่ไม่เคยแสดงออกหรือกระทำ

2.3 พฤติกรรมที่ไม่เคยแสดงออกทางการกระทำเพราะไม่เคยเรียนรู้จริง ๆ

3. พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะไม่คงตัวอยู่เสมอไป ทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และทั้งสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

นอกจากนั้น กระบวนการจูงใจ (motivation process) ยังเป็นกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ ซึ่งถ้าผู้เรียนสามารถประเมินผลการเลียนแบบหรือผลการกระทำของตนเองโดยที่ผู้เรียนได้ควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง (self-regulation) แล้ว และเมื่อผู้เรียนเกิดความพอใจในผลการกระทำของตนเองก็จะนำไปสู่การมีแรงจูงใจภายในตนเอง (self-motivation) ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความคาดหวังของผู้เรียนว่าการเลียนแบบจะนำประโยชน์มาให้จากพฤติกรรมที่แสดงเหมือนตัวแบบ

สรุปจะเห็นได้ว่า การเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาจะเน้นการเรียนรู้จากการสังเกตหรือการเลียนแบบจากตัวแบบทั้งจากตัวแบบที่เป็นบุคคลหรือตัวแบบที่เป็นสื่อหรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ แต่มีนักจิตวิทยาอีกกลุ่มหนึ่งที่เน้นการเรียนรู้ว่าเป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมอันเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือได้รับการฝึกหัด นักจิตวิทยาอีกกลุ่มนี้จะศึกษาพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ภายนอกและเน้นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมแตกต่างจากนักจิตวิทยาการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา นักจิตวิทยาอีกกลุ่มพฤติกรรมนิยมแบ่งได้เป็นกลุ่มย่อย ๆ หลายกลุ่ม ในที่นี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรมนิยมที่สำคัญของ

Skinner เนื่องจากเป็นทฤษฎีการเรียนรู้ที่สำคัญและเป็นประโยชน์อย่างมากในการอธิบายพฤติกรรมมนุษย์และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเรียนการสอนได้

ทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรมนิยม (Behaviorism)

Skinner (1954) กล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมที่เรียนรู้แบบวางเงื่อนไขโดยการกระทำต่อสิ่งแวดล้อม และสิ่งสำคัญที่ทำให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ต่อไปคือ แรงเสริม (reinforcement) Skinner ได้แบ่งแรงเสริมออกเป็น 2 ประเภทคือ 1) แรงเสริมทางบวก (positive reinforcement) และ 2) แรงเสริมทางลบ (negative reinforcement) แรงเสริมทางบวก หมายถึง สิ่งของ สิ่งของ คำพูด หรือสถานการณ์ที่ช่วยให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอีก แรงเสริมทางลบ หมายถึง การเปลี่ยนสภาพการณ์หรือสิ่งแวดล้อมบางอย่างที่ทำให้เกิดการตอบสนองหรือพฤติกรรม หรือสิ่งเร้าที่เราตัดออกไปจากสถานการณ์นั้นจะมีผลให้อัตราตอบสนองเพิ่มมากขึ้น แรงเสริมทางลบต่างจากการลงโทษ เพราะการลงโทษมักจะทำหลังจากพฤติกรรมที่ไม่ต้องการเกิดขึ้นแล้ว Skinner เน้นความสำคัญของแรงเสริมทางบวกเนื่องจากเมื่อคนเราได้รับแล้วจะเกิดความพึงพอใจ และมีผลให้อัตราการตอบสนองมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และเขาเชื่อว่า แรงเสริมเป็นตัวแปรสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้

หลักการของ Skinner สามารถนำไปใช้ในการเรียนการสอนได้ดังนี้ การเรียนรู้พฤติกรรมหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน ครูควรดูว่านักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมอะไรได้บ้าง แล้วกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้ ถ้าเป็นพฤติกรรมที่มีความซับซ้อน อาจแบ่งเป็นหลายขั้นตอนและควรมีการระบุพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจนในแต่ละขั้นตอน เมื่อพฤติกรรมที่ตั้งไว้ในแต่ละขั้นตอนเกิดขึ้นจึงให้แรงเสริม โดยแรงเสริมเป็นตัวแปรสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการเรียนรู้ของนักเรียน แรงเสริมจะช่วยให้พฤติกรรมที่ต้องการเกิดขึ้นได้ และคงอยู่ต่อไป

จากทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยมที่ได้กล่าวมามีแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมที่เรียนรู้ต่าง ๆ เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือเป็นการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง แต่มีทฤษฎีของนักจิตวิทยาอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งมีความเห็นที่ขัดแย้งกับทฤษฎีการเรียนรู้เดิมที่กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยกล่าวว่าทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยมนั้นไม่เพียงพอที่จะอธิบายการเรียนรู้ที่

ชั้นชั้นของมนุษย์ ทฤษฎีของนักจิตวิทยากลุ่มนี้คือ ทฤษฎีจิตวิทยา กลุ่ม Gestalt หลังจากนั้นผู้วิจัยจะเสนอทฤษฎีการเรียนรู้โดยการค้นพบของ Bruner และทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีความหมายของ Ausubel ซึ่งอยู่ในกลุ่มเดียวกันแต่มีจุดเน้นแนวคิดที่สำคัญแตกต่างกัน เพื่อให้สามารถนำแนวคิดต่าง ๆ มาเปรียบเทียบเทียบกันได้และเพื่อให้เข้าใจทฤษฎีการเรียนรู้พุทธิปัญญา นิยมได้กว้างขวางมากขึ้น

ทฤษฎีพุทธิปัญญานิยมกลุ่ม Gestalt

นักจิตวิทยา กลุ่ม Gestalt เชื่อว่า การเรียนรู้ต้องอาศัยกระบวนการทางพุทธิปัญญา (cognitive process) โดยผู้เรียนต้องมีความเข้าใจโครงสร้างของปัญหาและเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งเร้าที่เป็นสิ่งแวดล้อมของปัญหาแล้วจึงเกิดการรวมภาพ (restructure) ขึ้นทำให้ผู้เรียนเกิดการหยั่งรู้ (insight)

ทฤษฎีการเรียนรู้โดยการค้นพบ

Bruner (1966) ได้แบ่งพัฒนาการทางสติปัญญาและการคิดออกเป็น 3 ชั้นคือ

1. Enactive representation เป็นลักษณะที่เด็กแสดงออกทางสติปัญญาด้วยการกระทำ
2. Iconic representation พัฒนาการทางความคิดในขั้นนี้ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ภาพและจินตนาการ
3. Symbolic representation เป็นลักษณะของการถ่ายทอดประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยใช้สัญลักษณ์หรือภาษา เป็นขั้นสูงสุดของพัฒนาการทางความรู้และความเข้าใจเนื่องจากภาษาเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความคิด ซึ่งเด็กจะสามารถค้นหาเหตุผลและเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมตลอดจนสามารถคิดแก้ปัญหาได้

การเรียนรู้โดยการค้นพบจะเกิดขึ้นได้เมื่อครูจัดวัตถุประสงค์ของหัวข้อที่จะให้นักเรียนเรียนรู้และจัดหาข้อมูลข่าวสารที่จะช่วยให้นักเรียนค้นพบพร้อมกับการใช้คำถามถามนักเรียน ในการเรียนรู้โดยการค้นพบของนักเรียนอาจต้องอาศัยการชี้แนะ (guided discovery) ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ เพิ่มทักษะในการคิดของนักเรียน หลักใน

การสอนคือ ครูควรจัดโครงสร้างของบทเรียน (structure) ให้มีความเหมาะสมกับวัยของเด็กและวัตถุประสงค์ของบทเรียนแต่ละหน่วย นอกจากนี้ ครูอาจแนะนำให้นักเรียนเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งที่ต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ จัดลำดับความยากง่าย (sequence) ของบทเรียนโดยให้เด็กเรียนรู้โดยใช้สัญลักษณ์เป็นภาษา ซึ่งเป็นหลักสูตรแบบ Spiral curriculum มีการให้แรงเสริมตนเอง (self-reinforcement) ซึ่ง Bruner ถือว่ามีความหมายต่อผู้เรียนมากกว่าแรงเสริมภายนอก (extrinsic reinforcement) โดยครูให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนว่าทำถูกหรือผิด (แต่ไม่ควรเน้นแต่การทำถูกหรือผิด) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ และควรสอนให้นักเรียนตั้งความคาดหวังที่เป็นจริงได้และเหมาะสมกับความสามารถของตน

การเรียนรู้โดยการค้นพบเป็นการค้นพบสิ่งที่ต้องการจะเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้การเรียนรู้มีความหมายและสอนให้คิดเป็น สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ใหม่หรือถ่ายโยง (transfer) ได้ดีกว่าการเรียนรู้โดยวิธีอื่น ๆ และช่วยให้ผู้เรียนอยากเรียนรู้มากขึ้นเป็นแรงเสริมภายในของผู้เรียนเอง (self-reinforcement, intrinsic reward) ทำให้นักเรียนเกิดความภูมิใจว่าตนมีความสามารถที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง

จะเห็นได้ว่า Bruner ได้อธิบายวิธีการเรียนรู้ของเด็กว่าผู้สอนควรจัดการสอนให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ของเด็กและให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก เด็กก็จะสามารถเรียนรู้ได้ และได้เสนอแนะหลักสูตรแบบ Spiral curriculum ซึ่งเป็นการสอนเนื้อหาที่มีความสอดคล้องกับพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็ก โดยเขาเชื่อว่าวิชาต่าง ๆ จะสอนให้ผู้เรียนเข้าใจได้ทุกวัย ถ้าผู้สอนใช้วิธีการสอนและจัดเนื้อหาที่จะสอนให้สอดคล้องกับวัยผู้เรียน ข้อสำคัญครูต้องให้นักเรียนเป็นผู้กระทำหรือแก้ปัญหาเองก็จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีและนาน แต่ Ausubel ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาในกลุ่มเดียวกันมีแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้แตกต่างไปจาก Bruner โดยจะเน้นว่ามนุษย์เรียนรู้และจดจำสิ่งที่เรียนรู้ได้อย่างไร

ทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีความหมาย

Ausubel (1963) การเรียนรู้ที่มีความหมายเป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากผู้เรียนเข้าใจสิ่งที่เรียนรู้ทำให้จำได้นาน ในการสอนครูควรรวบรวม เรียบเรียงสิ่งที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้ไว้อย่างเป็นระเบียบแบบแผน มีหัวข้อที่ชัดเจนและเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงเข้ากับโครงสร้างทางสติปัญญาหรือความรู้เดิมที่มีอยู่ ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี

ทฤษฎีการเรียนรู้ที่กล่าวมาข้างต้นส่วนใหญ่มีรากฐานมาจากทฤษฎีจิตวิทยา มนุษยนิยม (Humanistic Psychology) ซึ่งเน้นความสำคัญของผู้เรียนแต่ละบุคคล และนักเรียนทุกคนควรได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละคน ดังนั้น ในการจัดการศึกษาแบบมนุษยนิยมจึงเน้นความสำคัญของผู้เรียน และนักจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทิศทางในการจัดการศึกษาแนวนี้คือ Roger และ Combs โดยแต่ละท่านจะมีแนวคิดที่แตกต่างกันออกไปบ้าง ดังนั้น ผู้วิจัยจะนำแนวคิดที่สำคัญของทั้ง 2 ท่านกล่าวไว้เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน ให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดียิ่งขึ้น

ทฤษฎีมนุษยนิยมของ Roger

Roger (1969) การเรียนรู้เกิดจากการลงมือกระทำของผู้เรียนเอง (learning by doing) การที่นักเรียนมีส่วนร่วมและมีความรับผิดชอบในกระบวนการเรียนรู้จะช่วยให้การเรียนรู้ของนักเรียนมากขึ้น โดยครูมีหน้าที่เป็นผู้ช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของนักเรียนแต่ละคน

ทฤษฎีมนุษยนิยมของ Combs

Combs (1967) เชื่อว่า การที่จะเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่งจำเป็นต้องเข้าใจการรับรู้ตามความหมายของคนนั้นก่อน และหน้าที่ของครูคือ เข้าใจนักเรียนแต่ละคนว่านักเรียนแต่ละคนรับรู้อย่างไรและช่วยให้นักเรียนแต่ละคนได้บรรลุวัตถุประสงค์ในการมี

เอกลักษณ์เฉพาะของตนหรือครุควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและคอยช่วยเหลือให้นักเรียนได้พัฒนาตามศักยภาพของตนอย่างเต็มที่

โดยสรุป นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมทั้ง 2 ท่าน มีความเชื่อพื้นฐานเหมือนกันว่ามนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างกันและมีศักยภาพที่จะเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง มีความสามารถที่จะรับผิดชอบพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนเอง ดังนั้น ครูจึงมีหน้าที่เป็นผู้คอยช่วยเหลือให้นักเรียนพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพของแต่ละคน

จากแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาทำให้เข้าใจพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของผู้เรียนในแต่ละวัย โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาอยู่ในขั้นปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรม สามารถคิดหาเหตุผลได้ด้วยตนเอง และการเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการค้นพบ การเรียนรู้สิ่งที่มีความหมาย การเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้ใหม่เข้ากับสิ่งที่เรียนรู้เดิม การเลียนแบบ การหยั่งเห็นเนื่องจากเข้าใจหรือเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งเร้าที่เป็นสิ่งแวดล้อม และการที่นักเรียนได้รับการเสริมแรงจะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้นและสิ่งที่ได้เรียนรู้แล้วจะมีความคงทน นอกจากนี้ สังคมและวัฒนธรรมยังมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้โดยเด็กจะเกิดการเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ครูจะมีบทบาทเป็นผู้คอยช่วยเหลือ ให้คำแนะนำเพื่อให้เด็กเรียนรู้ได้ดีตามศักยภาพของแต่ละคน

การสังเคราะห์ทฤษฎีทางจิตวิทยามาใช้ในการสร้างแบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ทฤษฎีจิตวิทยาดังกล่าวข้างต้นมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบฝึกเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนดังนี้

กิจกรรมการเรียนการสอน

ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนผู้วิจัยใช้หลักทฤษฎีจิตวิทยาตามแนวมนุษยนิยมที่มีความเชื่อว่าเด็กสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้โดยให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง (Rogers, 1967) ครูเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวก กระตุ้น ให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือแก่เด็ก (Combs, 1967) ในการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ผู้วิจัยได้รวบรวมเรียงเรียงสิ่งที่ต้องการให้

นักเรียนเรียนรู้ไว้ในแบบฝึกอย่างเป็นระเบียบแบบแผน (Ausubel, 1963) มีหัวข้อที่ชัดเจนและมีความหมายต่อผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงเข้ากับโครงสร้างทางสติปัญญาหรือความรู้เดิมที่ผู้เรียนมีอยู่ แต่ถ่าสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไม่สามารถปรับเข้ากับโครงสร้างทางสติปัญญาหรือความรู้เดิมที่ผู้เรียนมีอยู่ได้ นักเรียนก็จะใช้กระบวนการปรับขยายโครงสร้างทางสติปัญญาเพื่อเกิดการเรียนรู้ (Piaget, 1952; Ausubel, 1963) ซึ่งตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (social cognitive learning theory) มีความเชื่อว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการเลียนแบบจากตัวแบบ (modeling) ซึ่งตัวแบบอาจเป็นตัวแบบจริง ๆ ที่มีชีวิตหรืออาจเป็นตัวละครในหนังสือ ภาพยนตร์ คำบอกเล่า ฯลฯ (Bandura, 1977) ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบที่เป็นตัวละครในกรณีตัวอย่างหรือตัวละครในสถานการณ์จำลองโดยกำหนดให้ตัวละครมีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับนักเรียนโดยเป็นนักเรียนและอยู่ในวัยเดียวกับนักเรียนหรือให้นักเรียนแสดงบทบาทที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นในสถานการณ์จำลองต่าง ๆ ซึ่งจะมีทั้งลักษณะของตัวแบบที่ดีและไม่ดีเพื่อให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์ในการเลือกพฤติกรรมที่นักเรียนจะเลือกเลียนแบบ นอกจากนี้ นักเรียนยังสามารถประเมินผลการเลียนแบบและสามารถควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเองได้ และเมื่อนักเรียนพอใจในผลที่ออกมา ก็จะนำไปสู่การมีแรงจูงใจในตนเอง (self-motivation) ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากความคาดหวังของผู้เรียนว่าการเลียนแบบจะนำประโยชน์มาให้จากพฤติกรรมที่แสดงเหมือนตัวแบบ

ผู้วิจัยยังได้กำหนดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเองจากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งสมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนอาจมีส่วนของพัฒนาการทางสติปัญญา (the zone of proximal development) ที่แตกต่างกัน นักเรียนคนที่อยู่ในส่วนต่ำก็จะได้รับความช่วยเหลือ (scaffolding) จากครูหรือเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มที่อยู่ในส่วนของพัฒนาการทางสติปัญญาในระดับที่สูงกว่า เพื่อช่วยให้นักเรียนที่อยู่ในส่วนที่ต่ำทำงานได้เป็นผลสำเร็จเกิดการเรียนรู้ได้ดี (Vygotsky, 1962) ตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยกำหนดตามหัวข้อที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้เตรียมข้อมูล ได้แก่ เอกสารความรู้ให้นักเรียนได้ศึกษาเพื่อให้นักเรียนเกิดการค้นพบสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเองจากการใช้คำถามที่ผู้วิจัยกำหนดในใบงาน โดยผู้วิจัยได้จัดเรียงลำดับความยากง่ายของสิ่งที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้ให้มีลักษณะเป็น spiral curriculum คือ จัดเนื้อหาและข้อความคำถามในใบงานให้มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ แต่มีความลึกซึ้งซับซ้อนมากขึ้นเรื่อย ๆ (Bruner, 1966) และในใบงานที่ใช้ในการอภิปราย ผู้วิจัยได้เสนอโครงสร้างของคำถามที่กระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม รู้จักคิดวิเคราะห์หาเหตุผล และ

ช่วยให้เด็กมองเห็นภาพรวมของสิ่งที่เรียนมาทั้งหมดซึ่งจะทำให้เด็กเกิดการหยั่งเห็น (insight) ตามแนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่ม Gestalt หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้หลักทฤษฎีการถ่ายโยงการเรียนรู้ (transfer of learning) ที่เชื่อว่าการถ่ายโยงการเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนมีความเข้าใจแล้วสามารถเชื่อมโยงความรู้เดิมไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งจะเป็นการช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น (Ausubel, 1963)

เอกสารความรู้

ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีทางจิตวิทยามาใช้เป็นแนวทางในการสร้างเอกสารความรู้ดังนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำเอกสารความรู้ให้นักเรียนศึกษาทุกแบบฝึกโดยผู้วิจัยรวบรวมเรียบเรียงสิ่งที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้ไว้อย่างเป็นระเบียบแบบแผน มีหัวข้อที่ชัดเจนและเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงเข้ากับโครงสร้างทางสติปัญญาหรือความรู้เดิมที่มีอยู่ผู้เรียนก็จะเกิดการเรียนรู้ (Ausubel, 1963) ในเอกสารความรู้บางเรื่องจะมีแนวคิดทางตะวันออกตามแนวพุทธศาสนาสอดแทรกเข้ามา ผู้วิจัยได้มีการขยายความและปรับภาษาถ้อยคำที่ใช้ให้มีความเหมาะสมเพื่อให้นักเรียนเข้าใจได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ทำยเอกสารความรู้ทุกเรื่องผู้วิจัยได้อ้างอิงแหล่งข้อมูลที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้

ใบงาน

ผู้วิจัยได้ออกแบบใบงาน ให้มีองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

- กำหนดโครงสร้างของงานที่ชัดเจน
- บอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาท โดยผู้วิจัยแจ้งแก่นักเรียนเป็นใบงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทำงานได้สำเร็จโดยมีกรอบการทำงานที่ชัดเจน
- ใบงานจะเป็นข้อความกำหนดงานที่มีรายละเอียดเพื่อให้ได้ผลงานจากการทำงานกลุ่มตามที่กำหนดในใบงาน เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการ โดยจะมีผลอย่างมากต่อการที่ผู้เรียนจะทำงานได้สำเร็จในเวลาที่กำหนดและเกิดการเรียนรู้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ (Ausubel, 1963; Gestalt)

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้นำทฤษฎีทางจิตวิทยามาใช้เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยออกแบบใบงานให้นักเรียนเกิดความเข้าใจโครงสร้างของปัญหาและเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งเร้าที่เป็นสิ่งแวดล้อมของปัญหาและเกิดการรวมภาพ (restructure) ผู้เรียนจะเกิดการหยั่งรู้ (Gestalt) เป็นการเรียนรู้ที่มีความหมายและสอนให้คิดเป็น สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ใหม่หรือถ่ายโยง (transfer) ได้ดีกว่าการเรียนโดยวิธีอื่น ๆ และช่วยให้ผู้เรียนอยากเรียนรู้มากขึ้นเป็นแรงเสริมภายในของผู้เรียนเอง (self-reinforcement, intrinsic reward) ทำให้นักเรียนเกิดความภูมิใจว่าตนมีความสามารถที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง (Bruner, 1966)

ใบงานที่เป็นแบบฝึกด้านทักษะ ผู้วิจัยได้กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้ ถ้าเป็นพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนอาจแบ่งเป็นหลายขั้นตอนและมีการระบุพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจนในแต่ละขั้นตอน เมื่อพฤติกรรมที่ตั้งไว้ในแต่ละขั้นตอนเกิดขึ้นจึงให้แรงเสริม (reinforcement) โดยแรงเสริมเป็นตัวแปรสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการเรียนรู้ของนักเรียน แรงเสริมจะช่วยให้พฤติกรรมที่ต้องการเกิดขึ้นได้และคงอยู่ต่อไป แรงเสริมมี 2 ประเภทคือ แรงเสริมทางลบและแรงเสริมทางบวก แรงเสริมทางบวก (positive reinforcement) หมายถึง สิ่งของ คำพูด หรือสถานการณ์ที่ช่วยให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอีก (Skinner, 1954)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้กำหนดให้ทุกกิจกรรมมี 2 ใบงาน ได้แก่ ใบงานที่ 1 ผู้วิจัยได้กำหนดให้มีประเด็นคำถาม 4 ข้อ เพื่อให้แต่ละกลุ่มที่มีสมาชิกกลุ่มละ 4 คน แบ่งหัวข้อกันไปศึกษาคนละ 1 หัวข้อในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้นักเรียนได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในหัวข้อที่ตนเองได้รับมอบหมายจนเข้าใจดีแล้ว หลังจากนั้นจึงกลับมาอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน ส่วนใบงานที่ 2 เป็นใบงานที่ผู้วิจัยใช้ในการประเมินว่านักเรียนได้เรียนรู้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้หรือไม่ โดยให้นักเรียนทำเป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยได้ออกแบบใบงานที่ 1 และ 2 ให้นักเรียนใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการแบบต่าง ๆ ตามความเหมาะสมของแต่ละแบบฝึกเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยตั้งไว้

ประเด็นที่ใช้ในการอภิปรายในใบงาน

ผู้วิจัยได้มีหลักในการกำหนดประเด็นอภิปรายให้มีลักษณะดังต่อไปนี้

- เชื่อมโยงให้เข้าใจตัวนักเรียนมากที่สุดและเป็นประเด็นที่กระตุ้นให้นักเรียนใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการคือ คิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศล เช่น "นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อ...(เหตุการณ์)... เพราะเหตุใด....." "ถ้านักเรียนเป็น... (ตัวละครในเหตุการณ์)...นักเรียนจะทำอย่างไร เพราะเหตุใด....." เป็นต้น

- ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการฝึกในเรื่องนั้น ๆ

- ประเด็นของคำถามจะกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม รู้จักใช้ความคิดวิเคราะห์หาเหตุผล นอกจากนี้โครงสร้างของคำถามยังช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นภาพรวมของสิ่งที่เรียนมาทั้งหมดทำให้ผู้เรียนเกิดการหยั่งรู้ (Gestalt)

หลักทั่วไปในการประเมิน

- สังเกตพฤติกรรม การร่วมมือเพื่อกระตุ้น ชี้นำ หรือสนับสนุนผู้เรียนให้มีพฤติกรรมความร่วมมือที่ดี

- ประเมินว่าผู้เรียนได้เรียนรู้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

การประเมินด้านทักษะ

- ผู้เรียนประเมินกันเองโดยให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียน ผู้เรียนช่วยกันสะท้อนการฝึกปฏิบัติทักษะว่าเป็นไปตามขั้นตอนหรือทำได้ถูกต้องหรือไม่ หรือทำไม่ได้ เพราะเหตุใด โดยผู้วิจัยได้กำหนดสิ่งที่ต้องการจะประเมินไว้ในใบงานอย่างชัดเจนว่าจะประเมินอะไรบ้าง

- ผู้สอนช่วยประเมิน โดยสุ่มนักเรียนออกมารายงาน ผู้สอนร่วมแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้เรียนคนอื่น ๆ ในห้องหรือให้สมาชิกในกลุ่มเล่าถึงสิ่งที่เขาสังเกตเห็นขณะทำงานร่วมกัน นอกจากนี้ ผู้สอนอาจให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การประเมินด้านเจตคติ

- ผู้เรียนอาจแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นหลากหลาย เมื่อได้ข้อสรุปของนักเรียนส่วนใหญ่แล้ว นักเรียนอาจได้ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดต่าง ๆ มากขึ้นหรือแตกต่างออกไป ผู้สอนควรสรุปให้ผู้เรียนเข้าใจถึงเจตคติที่อาจมีแตกต่างกันและควรกล่าวถึงผลของการมีเจตคติแต่ละอย่าง

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีทางจิตวิทยามาใช้ในการประเมินดังนี้

ผู้วิจัยให้นักเรียนสามารถให้แรงเสริมตนเอง (self-reinforcement) ได้ ซึ่ง Bruner (1966) ถือว่ามีความหมายต่อผู้เรียนมากกว่าแรงเสริมภายนอก (extrinsic reinforcement) โดยผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนว่าทำถูกหรือผิดซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้แต่ไม่เน้นการทำถูกหรือผิด นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังให้แรงเสริมทางบวกแก่นักเรียน เช่น ยกย่องชมเชย ชื่นชมในสิ่งที่ดี ฯลฯ (Skinner, 1954) พร้อมทั้งให้คำแนะนำส่วนที่ยังบกพร่องพร้อมทั้งเสนอแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข (Vygotsky, 1962) และสอนให้นักเรียนตั้งความคาดหวังที่เป็นจริงได้และเหมาะสมกับความสามารถของตน (Bruner, 1966)

กรณีตัวอย่างหรือสถานการณ์จำลอง

กรณีตัวอย่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อการสอนมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ เป็นเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่คล้ายกับสถานการณ์จริงหรืออาจเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันที่น่าสนใจ เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงซึ่งจะเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังกำหนดเนื้อเรื่องในกรณีตัวอย่างขึ้นตามหลักการและวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยมุ่งสร้างเสริมให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน โดยผู้วิจัยได้แสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ในแต่ละคุณลักษณะ เช่น การควบคุมตนเอง ประกอบด้วย ความสามารถในการคิดพิจารณาถึงผลดี-ผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลัง ความสามารถในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เป็นต้น โดยผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ของคุณลักษณะแต่ละคุณลักษณะเป็นสาระสำคัญของเนื้อหาในกรณีตัวอย่าง และกำหนด

เป็นประเด็นคำถามให้นักเรียนคิดวิเคราะห์กรณีตัวอย่างในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนหาแนวทางในการแก้ปัญหาโดยคำถามจะไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูกอย่างชัดเจน วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้และรู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลอย่างถี่ถ้วน และในแต่ละกรณีตัวอย่างหรือสถานการณ์จำลองจะมีลักษณะเป็นคู่ขนานคือ มีความยากง่ายเท่าเทียมกัน

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังให้นักเรียนเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมในสังคมตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา โดยให้ผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกัน การเรียนรู้ของนักเรียนเกิดจากการสังเกตหรือเลียนแบบ (modeling) ซึ่งตัวแบบอาจเป็นตัวแบบที่มีชีวิตหรือตัวแบบสัญลักษณ์ เช่น ภาพยนตร์ ข้อความในหนังสือ รูปภาพ ฯลฯ หรือเป็นตัวละครในกรณีตัวอย่างเพื่อให้นักเรียนเรียนรู้จากผลของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนในสถานการณ์จำลองที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นซึ่งอาจเป็นสถานการณ์ทำนองเดียวกับที่นักเรียนเคยประสบในชีวิตประจำวัน โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร่วมแสดงบทบาทต่าง ๆ ในสถานการณ์จำลองเพื่อให้นักเรียนได้สังเกตลักษณะของตัวแบบที่ดีและไม่ดีและให้นักเรียนสามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม นักเรียนสามารถประเมินผลและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนสามารถควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง (self-regulation) ได้เมื่อเกิดความพอใจในผลการกระทำของตนเองก็จะนำไปสู่การมีแรงจูงใจภายในตนเอง (self-motivation) ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความคาดหวังของผู้เรียนว่าสามารถเรียนรู้จากการสังเกตและเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อที่จะนำประโยชน์มาให้จากพฤติกรรมที่แสดงเหมือนตัวแบบที่ดี (Bandura, 1977)

คำชี้แจง

แบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ เป็นการบูรณาการการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II กับโยนิโสมนสิกการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่เน้นการจัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนให้นักเรียนได้เรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่มขนาดเล็กกลุ่มละ 4 คน และสมาชิกภายในกลุ่มมีความหลากหลาย ได้แก่ มีนักเรียนเก่ง 1 คน ปานกลาง 2 คน อ่อน 1 คน เป็นนักเรียนชาย 2 คน และนักเรียนหญิง 2 คน สมาชิกทุกคนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการฟังพากัน มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองและของสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่ม โดยนักเรียนทุกคนจะได้รับการมอบหมายให้ทำงานหรือทำกิจกรรมทั้งหมดร่วมกัน หลังจากนั้นจึงให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันไปศึกษาคนละ 1 หัวข้อ แล้วให้นักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้หัวข้อเดียวกันมาศึกษาอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันโดยเรียกกลุ่มใหม่นี้ว่า กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนั้นนักเรียนในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้หัวข้อที่ได้รับมอบหมายจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนที่เข้าไปร่วมกลุ่มในแต่ละหัวข้อ (กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ) กลับมาทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน ทำให้นักเรียนทุกคนมีโอกาสประสบความสำเร็จในการเรียนรู้เท่าเทียมกัน ซึ่งในกิจกรรมการเรียนรู้มีการกระตุ้นให้นักเรียนได้คิดแบบแยกย่อยลึกซึ้งในลักษณะต่าง ๆ ฝึกให้คิดอย่างถูกวิธี คิดวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริงหรือคิดไปในทางที่ดีงามหรือเป็นประโยชน์อย่างมีระเบียบขั้นตอนเพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ได้แก่ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ การคิดแบบสามัญลักษณ์ การคิดแบบอริยสัจจ์ การคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก การคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และการคิดแบบเจ้าคุณธรรม โดยการฝึกจะมุ่งเน้นให้ครูเป็นกัลยาณมิตรของนักเรียน มีการจัดปัจจัยภายนอกที่เหนียวแน่นส่งเสริมจูงใจในเนื้อหาสาระที่เรียนและวิธีการเรียนให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียน

แบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้มีทั้งหมด 13 แบบฝึก ใช้เวลาในการฝึก 14 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที โดยแบบฝึกที่ 4 เรื่อง "หน้าต่างหัวใจ" ใช้เวลาในการฝึก 2 ครั้ง ทุกแบบฝึกจะมีเอกสารความรู้ประกอบพร้อมทั้งมีการอ้างอิงแหล่งความรู้ท้ายเอกสารความรู้ทุกเรื่อง และถ้าเป็นเอกสารความรู้ในส่วนที่เป็นแนวคิดทางตะวันออกตามแนวพุทธศาสนาผู้วิจัยได้มีการ

ขยายความและปรับภาษาถ้อยคำที่ใช้ให้มีความเหมาะสมเพื่อให้นักเรียนเข้าใจในเรื่องที่อ่านง่ายขึ้น นอกจากนี้ ทุกแบบฝึกจะมี 2 ใบงาน ได้แก่ ใบงานที่ 1 จะมีประเด็นคำถาม 4 ข้อเพื่อให้นักเรียนแบ่งหัวข้อยกกันไปศึกษาคนละ 1 ข้อในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ส่วนใบงานที่ 2 จะให้นักเรียนทำเป็นรายบุคคลเพื่อประเมินว่านักเรียนได้เรียนรู้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้หรือไม่ โดยทั้งใบงานที่ 1 และ 2 ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นให้นักเรียนใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการแบบต่าง ๆ ตามความเหมาะสมของแต่ละแบบฝึก

แบบฝึกที่ 1

เรื่อง "ภาพปริศนา"



เป้าหมายหลักที่มุ่งฝึก

1. ทักษะทางสังคม
2. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการให้ความร่วมมือกันในการทำงาน
2. เพื่อแสดงให้เห็นถึงปัญหา อุปสรรคและองค์ประกอบต่าง ๆ ในการทำงาน

ร่วมกัน

3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อความหมาย
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกฝนตนเองให้มีความไวต่อความต้องการและความ

รู้สึกของผู้อื่น

สาระสำคัญ

ในการทำงานร่วมกันทุกคนมีความสำคัญทั้งสิ้น เพราะทุกคนต่างก็เป็นหน่วยหนึ่งของงานที่ทำ ความร่วมมือร่วมใจจากทุกคนจึงเป็นสิ่งจำเป็น การที่เราจะอยู่ร่วมกันได้อย่างดีนั้นเราจำเป็นต้องศึกษาความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ การให้และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และถ้าเราได้พยายามฝึกตัวเองให้ไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น รู้จักการให้และการเสียสละจะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การทำงานร่วมกันเป็นไปได้ด้วยดี

อุปกรณ์

- ชิ้นส่วนภาพ จำนวน 12 ชิ้นส่วนต่อหนึ่งภาพ จำนวน 5 ภาพ
- ของกระดาษ 20 ซอง
- เอกสารความรู้เรื่อง "การทำงานร่วมกัน" และ เรื่อง "การสื่อความหมายที่ดี"
- ใบงานที่ 1, 2

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

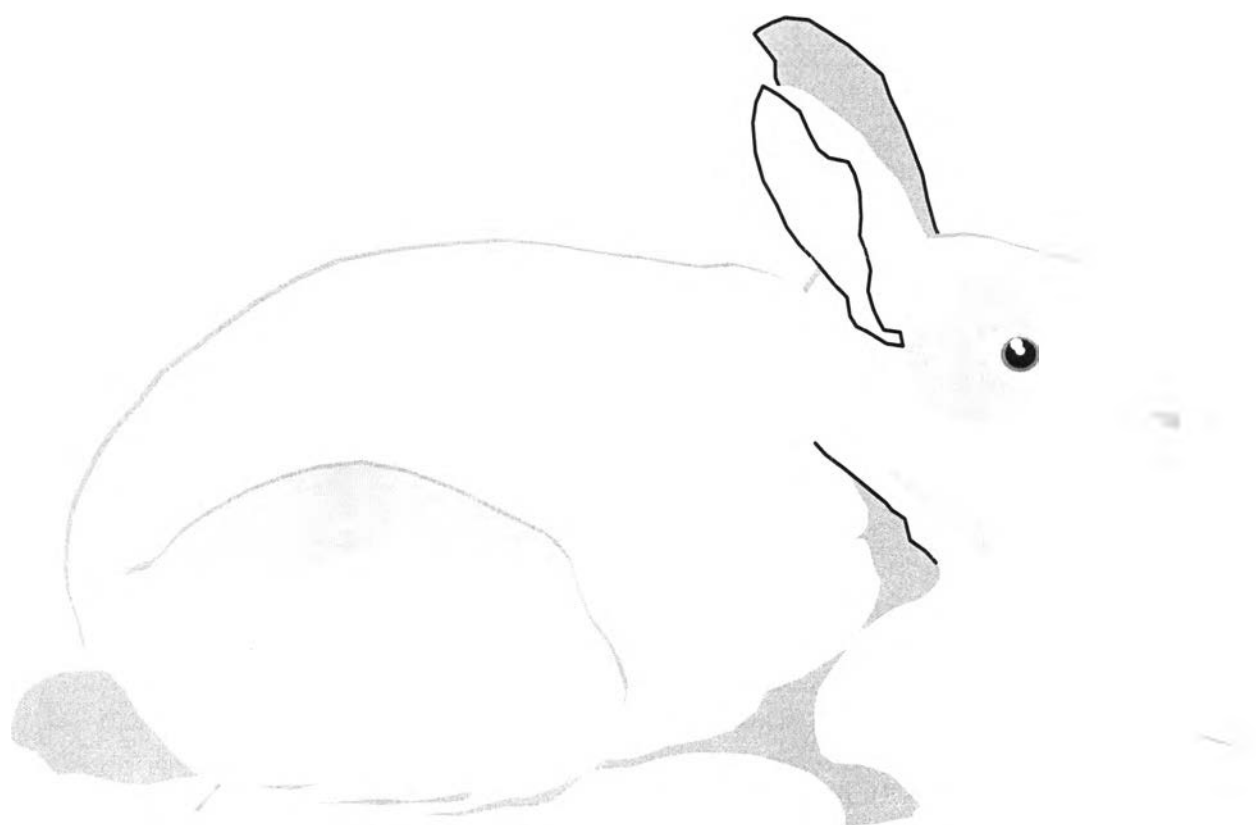
1. ให้นักเรียนทั้ง 4 คนในแต่ละกลุ่มนั่งล้อมรอบโต๊ะ
2. ครูอธิบายวิธีดำเนินการดังนี้
 - ให้สมาชิกทั้ง 4 คนของแต่ละกลุ่มทำงานอะไรสักอย่างหนึ่ง งานที่จะให้กลุ่มทำนั้นคือ งานต่อชิ้นส่วนให้เป็นรูปภาพบางอย่าง โดยที่แต่ละกลุ่มจะได้ของซึ่งมีชิ้นส่วนต่าง ๆ อยู่ ชิ้นส่วนที่แต่ละกลุ่มได้รับสามารถนำมาต่อภาพได้ 1 ภาพ สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มจะได้ชิ้นส่วนคนละ 3 ชิ้น งานของกลุ่มคือ จะต้องช่วยกันต่อแต่ละชิ้นส่วนเป็นรูปภาพให้ได้ งานของกลุ่มจะถือว่าเสร็จสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อแต่ละกลุ่มมีภาพที่ต่อเสร็จสมบูรณ์แล้ว การทำงานครั้งนี้มีกติกา ดังนี้
 - 1) ให้นักเรียนแสดงกิริยาท่าทางต่าง ๆ แทนคำพูด โดยไม่ส่งเสียงพูดหรือถามเพื่อขอหรือแลกเปลี่ยนชิ้นส่วนกับเพื่อน
 - 2) ไม่ให้นักเรียนลุกจากที่
 - 3) เมื่องานของกลุ่มเสร็จเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกในกลุ่มยกมือขึ้น
3. หลังจากครูทบทวนวิธีการดำเนินกิจกรรมและให้นักเรียนซักถามจนเป็นที่เข้าใจดีแล้ว จึงแจกซองให้แต่ละกลุ่มเริ่มทำงานพร้อมกันและเริ่มจับเวลา
4. เมื่อแต่ละกลุ่มต่อภาพเสร็จเรียบร้อยแล้ว ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนทุกคนและบอกให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแบ่งหัวข้อกันคนละ 1 หัวข้อ แล้วให้นักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้หัวข้อเดียวกันมาร่วมกันศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันโดยครูแจกเอกสารความรู้ให้นักเรียนแต่ละคนศึกษาหัวข้อที่ได้รับมอบหมายเพิ่มเติมจนเข้าใจดีในหัวข้อนั้นในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนักเรียนได้ศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปในกลุ่มเดิมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มเดิมของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน
5. ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มทำใบงานที่ 2
6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อสรุปครบตามแนวคิดที่ควรได้ในประเด็นต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในใบงานที่ 2

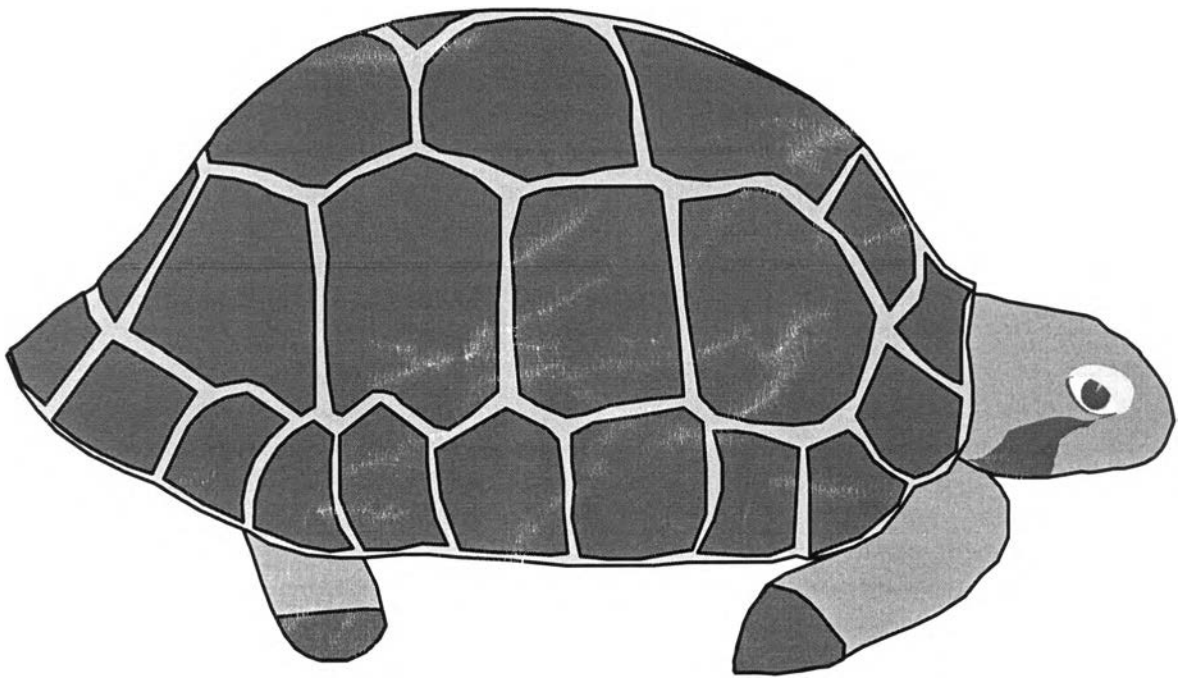
การประเมินผล

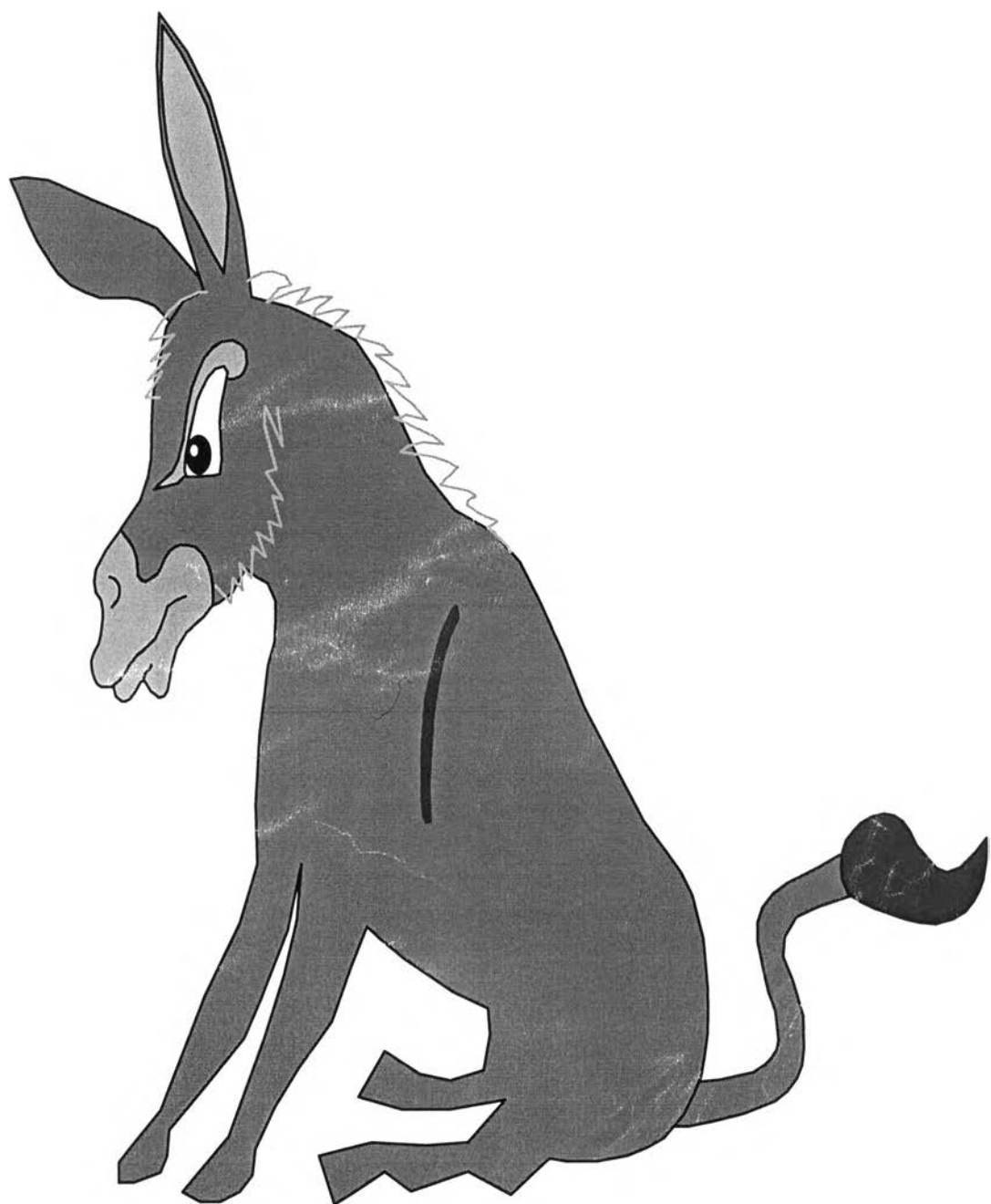
1. การสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือ
2. การประเมินใบงานที่ 1, 2

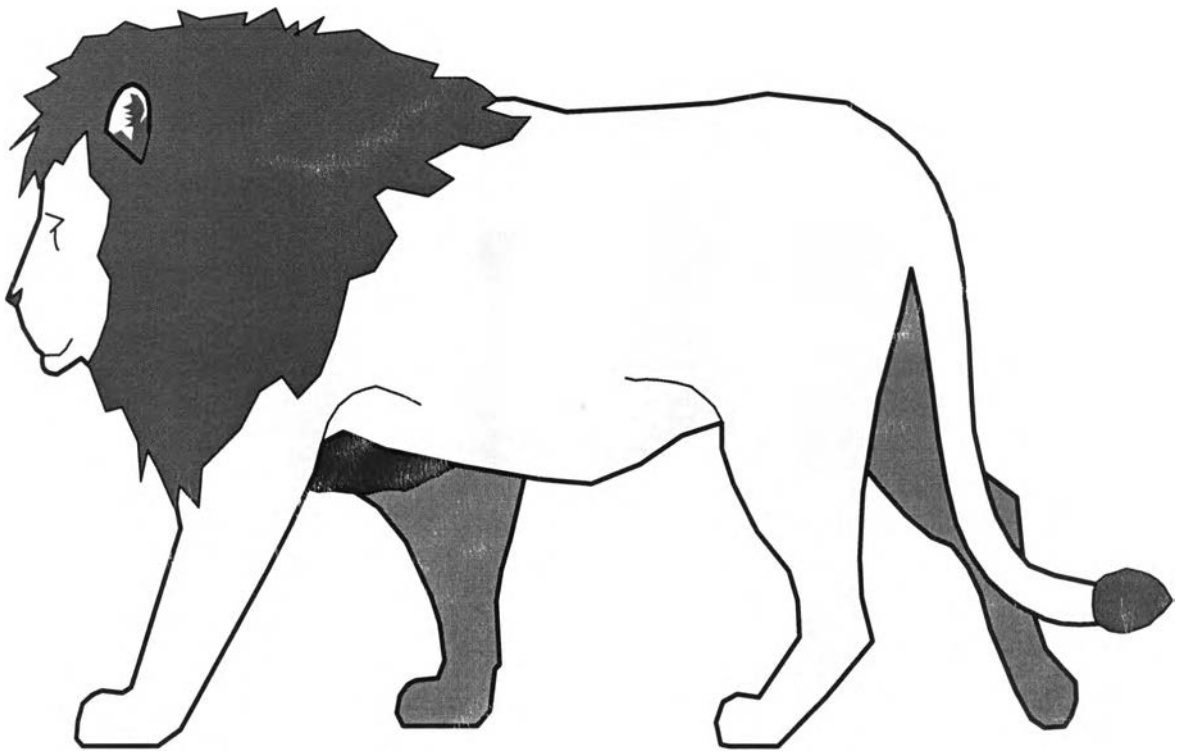
ข้อเสนอแนะ

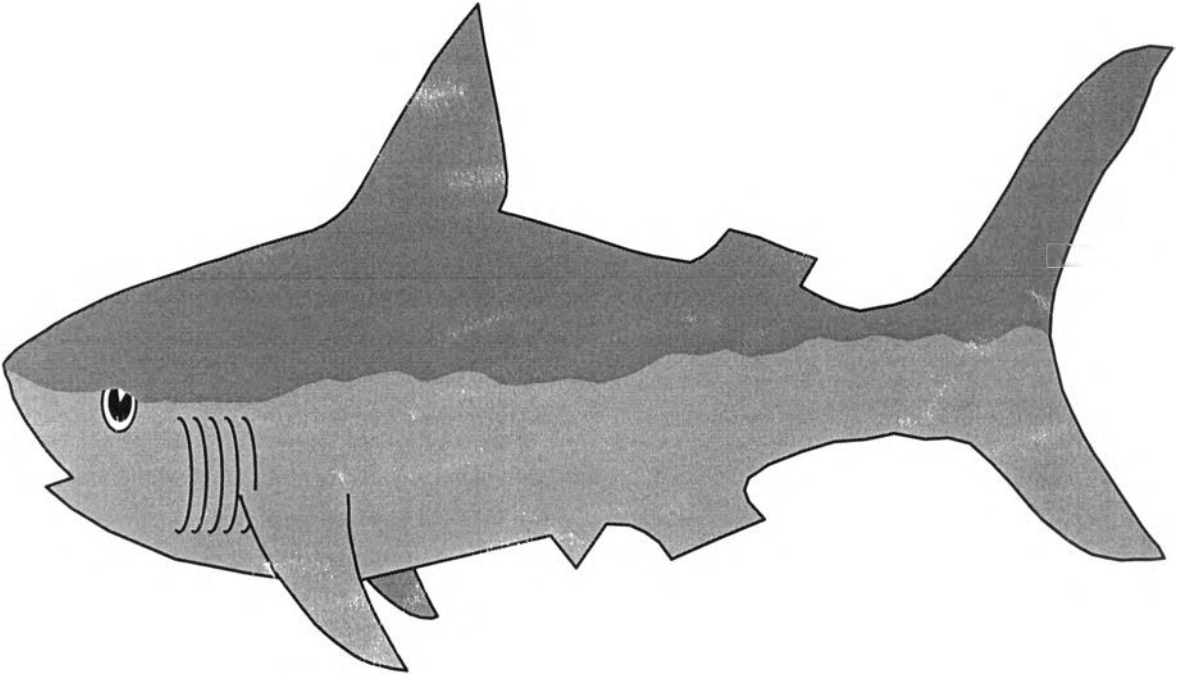
ครูควรชมเชยกลุ่มที่ทำงานได้ดี











เอกสารความรู้ เรื่อง “การทำงานร่วมกัน”

การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มจะทำให้เกิดพลังความสามารถมากขึ้นเนื่องมาจากงานบางอย่างไม่สามารถไม่อาจบรรลุผลสำเร็จได้ด้วยการทำเพียงคนเดียว ดังนั้นสมาชิกกลุ่มทุกคนจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จของงาน การทำงานร่วมกันที่มีประสิทธิภาพนอกจากจะมีความตั้งใจจริงในการทำงาน มีความรู้ความสามารถในการทำงานและให้ความร่วมมืออย่างดีแล้วควรมีพฤติกรรมสร้างเสริมกำลังใจแก่กันซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ช่วยในการส่งเสริมศักยภาพในการทำงาน ได้แก่ ให้ข้อมูลหรือข้อคิดเห็น แสวงหาความรู้ ประสานความคิด ประนีประนอม เป็นผู้รับฟัง เป็นต้น ส่วนพฤติกรรมที่ควรลดเนื่องจากเป็นพฤติกรรมที่ขัดขวางการทำงานของกลุ่ม ได้แก่ พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมผูกขาด พฤติกรรมขัดขวาง

การทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

การทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพประกอบไปด้วยองค์ประกอบดังนี้

- มีการวางแผนงาน ได้แก่ กำหนดจุดมุ่งหมาย ขั้นตอนในการทำงาน มีการแบ่งงาน กำหนดมาตรฐานของงาน และมีการติดตามประเมินผล
- สมาชิกทำบทบาท-หน้าที่ของตนเองอย่างสมบูรณ์
- สมาชิกให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
- มีการตัดสินใจตามมติของกลุ่มอย่างมีเหตุผล
- สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
- สมาชิกแสดงบทบาทผู้พูด-ผู้ฟังที่ดี
- มีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกทุกคนอย่างสม่ำเสมอ
- มีวิธีการสื่อสารที่ทำให้เกิดความเข้าใจชัดเจน
- มีความอดทนต่อความขัดแย้งและแสวงหาแนวทางแก้ไขความขัดแย้งร่วมกัน
- สมาชิกทุกคนสนับสนุนซึ่งกันและกัน

เอกสารความรู้ เรื่อง "การสื่อความหมายที่ดี"

การสื่อความหมายที่ดีมีองค์ประกอบดังนี้คือ

1. ตัวผู้ส่งมีความรู้ความสามารถในการส่ง
2. ตัวผู้รับมีความรู้และความสามารถในการรับ
3. ข่าวสารมีความชัดเจน สั้นและได้ใจความ
4. การวางแผนและการเตรียมตัวที่ดี
5. มีการติดตามผล

ความล้มเหลวในการสื่อความหมาย

การสื่อความหมายส่วนสำคัญที่ควรพิจารณาคือ ตัวผู้ส่ง และผู้รับตลอดจนข่าวสาร ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้คือ

1. ตัวผู้ส่ง อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความล้มเหลวในการสื่อความหมายได้ดังนี้
 - มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้รับหรือต่อข่าวสาร
 - มีความรู้และพื้นฐานเกี่ยวกับข่าวสารไม่เพียงพอ
 - ขาดความสามารถและความชำนาญในการส่ง
 - ไม่มีการวางแผนหรือจัดลำดับขั้นตอนของการส่ง
 - ภาษาหรือคำพูดที่ใช้ส่งไม่ดี ไม่เหมาะกับระดับของผู้รับ
 - เลือกวิธีส่งไม่เหมาะสมกับบุคคล เวลา หรือโอกาส
 - มีเวลาไม่เพียงพอหรือรีบเร่งจนเกินไป

2. **ตัวผู้รับ** อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความล้มเหลวในการสื่อความหมายได้ดังนี้

- มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ส่ง หรือต่อข่าวสาร
- มีความรู้และพื้นฐานเกี่ยวกับข่าวสารไม่เพียงพอ
- ความจำไม่ดี และไม่ใช้เทคนิคการจดบันทึกข้อความ
- ขาดความสามารถและความชำนาญในการรับ
- ชอบสรุปด้วยความคิดเห็นส่วนตัว โดยใช้อารมณ์มากกว่าข้อมูล
- มีนิสัยไม่ชอบฟังแต่ชอบพูด ทำให้ขาดความเข้าใจที่ดีต่อข่าวสารที่กำลังรับ
- มีเวลาไม่เพียงพอหรือรีบเร่งจนเกินไป

3. **ข่าวสาร** อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความล้มเหลวในการสื่อความหมายได้ดังนี้

- มีความยากเกินกว่าที่ผู้รับจะรับได้
- ข่าวสารสั้นหรือยากเกินไปจนตีความหมายผิดพลาด
- ข่าวสารไม่กระจ่างชัดแม้ข้อความจะยาว
- เป็นภาษาเฉพาะที่ผู้รับขาดความชำนาญ หรือใช้ภาษากำกวมคิดได้หลายแง่หลายความหมาย

หลุยส์ จ่าปาเทศ. 2533. จิตวิทยาสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร: สามัคคีสาส์น.

Mayers, E. G. 1985. The Dynamics of Human Communication. 4thed. New York: McGraw-Hill .

สมพร สุทัศนีย์. 2542. มนุษย์สัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ใบงานที่ 1 (เรื่อง “ภาพปริศนา”)

คำชี้แจง

ให้สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันเพื่อนำไปอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
ในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญคนละ 1 หัวข้อตามประเด็นต่อไปนี้ หลังจากนั้นให้นักเรียนกลับมาอธิบายสิ่งที่
ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

1. การร่วมมือที่ดีมีองค์ประกอบอะไรบ้าง

.....

.....

.....

2. สาเหตุอะไรที่ทำให้การสื่อสารระหว่างเราและบุคคลอื่นขาดประสิทธิภาพ

.....

.....

.....

3. การสื่อสารที่ดีมีองค์ประกอบอะไรบ้าง

.....

.....

.....

4. นักเรียนคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุให้กลุ่มทำงานสำเร็จอย่างรวดเร็ว

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2
(เรื่อง "ภาพปริศนา")

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าในการทำงานร่วมกับผู้อื่น นักเรียนควรทำอย่างไรเพื่อที่จะทำให้การทำงานสำเร็จ
ลุล่วงไปด้วยดี.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่ามีวิธีใดบ้างที่จะช่วยทำให้เราเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการทำกิจกรรมนี้ และข้อคิดที่ได้มีประโยชน์ต่อการปรับปรุงตนเอง
หรือไม่ อย่างไร.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกที่ 1 เรื่อง "ภาพปริศนา"

แนวในการกำหนดกิจกรรม เรื่อง "ภาพปริศนา"

จากกิจกรรมเรื่อง "ภาพปริศนา" ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของทักษะการสื่อความหมาย ความร่วมมือ โดยผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมให้มีความชัดเจนและให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่กำหนด โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันได้แก่ ให้ต่อรูปภาพที่มีความยากง่ายเท่าเทียมกัน โดยผู้วิจัยได้นำภาพไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เป็นนักเรียนเก่ง ปานกลาง และอ่อน อย่างละ 1 คน ทดลองต่อภาพต่าง ๆ แต่ละภาพโดยภาพที่ผู้วิจัยคัดเลือกมาเพื่อใช้ในกิจกรรมนี้นักเรียนจะใช้เวลาเฉลี่ยในการต่อภาพไม่แตกต่างกัน การกำหนดให้นักเรียนแต่ละคนมีชิ้นส่วนเท่า ๆ กันคนละ 3 ชิ้นเพื่อต่อเป็นภาพ 1 ภาพ และไม่ให้นักเรียนพูดหรือส่งสัญญาณต่าง ๆ ให้แก่กัน ก็เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการทำงานและฝึกสังเกตความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นจากการแสดงออกหรือท่าทางกริยาภายนอกและเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น เข้าใจและเห็นความสำคัญในการทำงานร่วมกันเพื่อทำงานให้ประสบความสำเร็จ โดยให้นักเรียนได้เรียนรู้จากสถานการณ์จำลองที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร่วมแสดงบทบาทต่าง ๆ เช่น การทำงานร่วมมือกับคนอื่นและอาจเห็นการไม่ให้ความร่วมมือกับคนอื่นในการต่อภาพ เพื่อให้นักเรียนได้สังเกตลักษณะของพฤติกรรมที่ดีและไม่ดี หลังจากนั้นจึงให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันภายในกลุ่มเพื่อให้นักเรียนใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ คิดมีเหตุผลและคิดเร้ากุศลจากการเรียนรู้ร่วมกัน และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อเป็นการให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์และพิจารณาเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงทักษะการสื่อความหมายและการร่วมมือซึ่งเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญให้ดีขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดประเด็นคำถามในใบงานที่ 1, 2 เพื่อให้นักเรียนใช้วิธีแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ แบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบเห็นคุณโทษและทางออกเพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนคิดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

แบบฝึกที่ 2

เรื่อง "ใจเขา - ใจเรา"

เป้าหมายหลักที่มุ่งฝึก

1. ทักษะทางสังคม
2. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีโอกาสเรียนรู้และทำความเข้าใจความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น และรู้จักใช้ความเข้าใจนี้เป็นประโยชน์
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจว่าพฤติกรรมของเรามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้อื่นและพฤติกรรมของผู้อื่นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเรา
3. เพื่อฝึกทักษะการยอมรับซึ่งกันและกัน

สาระสำคัญ

ทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดหรือเพศใดย่อมต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่นและต้องการจะได้ทราบว่าตนเองมีค่า มีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ดังนั้น ในการทำงานใด ๆ ก็ตาม สมาชิกกลุ่มควรจะให้ความสนใจแก่กันและกัน นอกจากนั้นเรายังควรระมัดระวังไม่แสดงพฤติกรรมใด ๆ อันแสดงถึงการไม่ยอมรับผู้อื่น

อุปกรณ์

- รูปภาพที่เกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำนวน 2 รูป
- ใบงานที่ 1, 2
- เอกสารความรู้เรื่อง "การฟังที่ดี"

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูขออาสาสมัครตัวแทนห้อง 2 คนที่ไม่ได้อยู่กลุ่มเดียวกัน เมื่อได้แล้วให้อาสาสมัครออกไปรออยู่นอกห้อง
2. ครูบอกให้อาสาสมัครเตรียมเรื่องที่จะเข้าไปพูดให้กลุ่มฟังเป็นเรื่องสั้น ๆ เกี่ยวกับรูปภาพที่อาสาสมัครที่ได้รับคนละ 1 ภาพ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
3. ครูอธิบายให้สมาชิกกลุ่มฟังว่าจะเชิญอาสาสมัครเข้ามาพูดเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้กลุ่มฟังทีละคน ขอให้สมาชิกช่วยกันแสดงบทบาทเพื่อจะดูปฏิกริยาของอาสาสมัครในสองสถานการณ์ **สถานการณ์แรก** เมื่ออาสาสมัครเข้ามาพูดให้สมาชิกทุกคนให้ความสนใจ แสดงกริยากระตือรือร้น ชักถาม และให้การยอมรับโดยการพยักหน้า แสดงความเห็นด้วย แสดงความเป็นมิตรเป็นอย่างดี **สถานการณ์ที่สอง** เมื่ออาสาสมัครคนที่สองเข้ามาพูด ให้แสดงความไม่สนใจและไม่ยอมรับบุคคลนั้น โดยการมองไปทางอื่น เหม่อ มองออกนอกหน้าต่าง คอยกินเรื่องอื่นเอางานอื่นขึ้นมาทำ แล้วให้สมาชิกสังเกตดูปฏิกริยาของอาสาสมัครทั้งสองคนว่าเป็นอย่างไร
4. เมื่อนักเรียนทุกคนเข้าใจดีแล้ว ครูเชิญอาสาสมัครคนที่หนึ่งเข้ามา เมื่ออาสาสมัครคนที่หนึ่งเล่าเรื่องเสร็จแล้ว ให้กลับเข้าไปนั่งที่ได้ แล้วครูเชิญอาสาสมัครคนที่สองเข้ามา โดยปล่อยให้สถานการณ์ดำเนินไปสักระยะหนึ่ง ถ้าเห็นพฤติกรรมของผู้พูดเครียดมากก็ให้หยุดกิจกรรมนั้นได้ ครูบอกอาสาสมัครทั้งสองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดเป็นการสร้างสถานการณ์เท่านั้น
5. ครูถามความรู้สึกของอาสาสมัครที่ได้รับบทบาทให้เป็นผู้พูดทั้งสองคน
6. เมื่อแต่ละกลุ่มต่อภาพเสร็จเรียบร้อยแล้ว ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนทุกคน และบอกให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแบ่งหัวข้อกันคนละ 1 หัวข้อ แล้วให้นักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้หัวข้อเดียวกันมาร่วมกันศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันโดยครูแจกเอกสารความรู้ให้นักเรียนแต่ละคนศึกษาหัวข้อที่ได้รับมอบหมายเพิ่มเติมจนเข้าใจดีในหัวข้อนั้นในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนักเรียนได้ศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปทีกลุ่มเดิมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มเดิมของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน
7. ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มทำใบงานที่ 2
8. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อสรุปครบตามแนวคิดที่ควรได้ในประเด็นต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในใบงานที่ 2

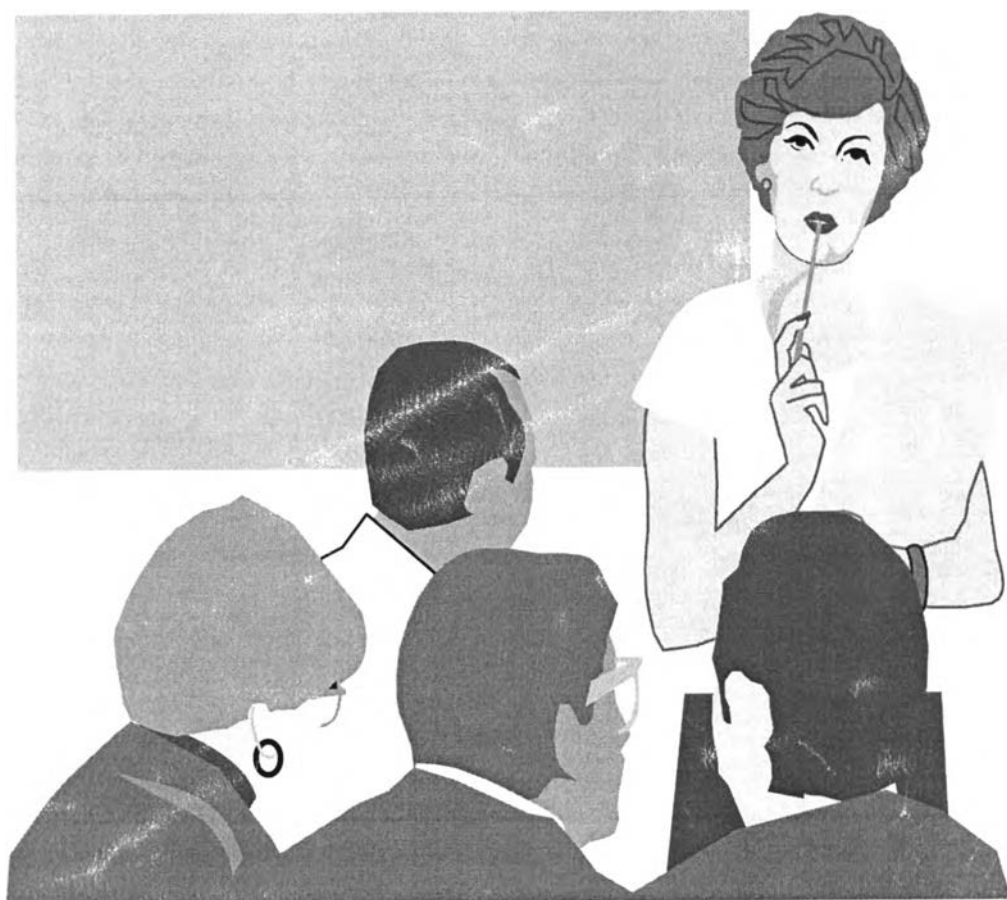
การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือ
2. การประเมินใบงานที่ 1, 2

ข้อเสนอแนะ

ครูควรชมเชยกลุ่มที่ทำงานได้ดี





เอกสารความรู้ เรื่อง “การฟังที่ดี”

ในการสื่อความหมายโดยทั่วไปแต่ละบุคคลจะผลัดกันเป็นทั้งผู้พูดและผู้ฟังอยู่เสมอ โดยบทบาทของผู้ฟังจะมีความสำคัญไม่น้อยกว่าผู้พูด ดังนั้น การฟังจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเพื่อให้เกิดการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

การฟัง หมายถึง การได้ยินรับรู้และเข้าใจเรื่องราว ภาษาท่าทาง และอารมณ์ของผู้พูดในขณะนั้นที่กำลังสื่อความหมายอะไรออกมา การฟังที่ดีนั้นผู้ฟังควรจะได้รับฟังไปคิดตามไป และรับรู้สิ่งที่อีกฝ่ายพูด

หลักของการเป็นผู้ฟังที่ดี

1. มีความต้องการที่จะฟัง โดยเริ่มจากความรู้สึกภายในของบุคคลนั้นว่าอยากฟังซึ่งจะทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อผู้พูด
2. ฟังด้วยความสนใจ ตั้งใจและกระตือรือร้นที่จะฟัง
3. แสดงออกถึงลักษณะของการเป็นผู้ฟังที่ดี ได้แก่ จัดทำนั่งให้เหมาะสม เงยหน้าและสบตาผู้พูด แสดงสีหน้าท่าทางว่าสนใจและกำลังรับฟังอยู่ ซึ่งท่าทางเหล่านี้จะต้องมาจากความรู้สึกภายในว่าเราต้องการจะฟังอย่างแท้จริง
4. ฟังให้เข้าใจความหมายเพื่อให้จับใจความของเนื้อหาได้ถูกต้องทำให้เข้าใจตรงกัน
6. การเงยเพื่อเปิดโอกาสให้อีกฝ่ายหนึ่งได้แสดงความรู้สึกนึกคิดออกมาเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนทัศนคติและข้อคิดเห็นซึ่งกันและกัน
7. ตั้งคำถามเมื่อเกิดความสงสัยและไม่เข้าใจในคำพูดความคิดหรือความรู้สึกของกลุ่มสนทนา หรือถามเพื่อให้ทราบถึงเรื่องราวนั้นให้ชัดเจนขึ้น
8. ฟังอย่างมีสมาธิ รับฟังด้วยความเข้าใจโดยตลอดก่อนที่จะคิดโต้ตอบซึ่งจะทำให้โต้ตอบอย่างถูกต้อง

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2542. พฤติกรรมกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: วิสัทธิพัฒนา.

สมพร สุทัศนีย์. 2542. มนุษยสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ใบงานที่ 1
(เรื่อง "ใจเขา - ใจเรา")

คำชี้แจง

ให้สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันเพื่อนำไปอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
ในกลุ่มผู้เข้าร่วมชาญคนละ 1 หัวข้อตามประเด็นต่อไปนี้ หลังจากนั้นให้นักเรียนกลับมาอธิบายสิ่งที่
ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

1. นักเรียนคิดว่าผู้พูดมีความคิด ความรู้สึกอย่างไร เมื่อเพื่อนคนอื่น ๆ ในห้องสนใจฟัง

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าผู้พูดมีความคิด ความรู้สึกอย่างไร เมื่อเพื่อนคนอื่น ๆ ในห้องไม่สนใจฟัง

.....

.....

.....

.....

3. ทำไมเราจึงควรให้ความสนใจและยอมรับผู้อื่น

.....

.....

.....

.....

4. การละเลยไม่ให้ความสนใจกันมีผลอย่างไรต่อบุคคลอื่น

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2
(เรื่อง "ใจเขา - ใจเรา")

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าการให้ความสำคัญต่อความรู้สึกของผู้อื่นจะเกิดประโยชน์อะไรบ้างในการทำงาน

.....

.....

.....

.....

.....

2. ในชีวิตของนักเรียน นักเรียนเคยประสบสถานการณ์ทำนองเดียวกับอาสาสมัครทั้งสองคนหรือไม่ และในกรณีที่นักเรียนไม่ได้รับการยอมรับนักเรียนแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการทำกิจกรรมนี้ และข้อคิดที่ได้มีประโยชน์ต่อการปรับปรุงตนเองหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกที่ 2 เรื่อง “ใจเขา-ใจเรา”

แนวในการกำหนดกิจกรรม เรื่อง “ใจเขา-ใจเรา”

จากกิจกรรมเรื่อง “ใจเขา-ใจเรา” ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของทักษะการเข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น การยอมรับซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมให้มีความชัดเจนและให้นักเรียนทุกคนได้ร่วมในกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้แจกภาพสองภาพซึ่งภาพทั้งสองจะเป็นภาพที่มีลักษณะทำนองเดียวกันคือ เป็นภาพที่มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลเพื่อให้นักเรียนเล่าเรื่องสั้นเพื่อบรรยายเหตุการณ์ในภาพประมาณภาพละ 5 นาที และผู้วิจัยได้กำหนดให้มีสถานการณ์จำลองสองสถานการณ์ ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้เป็นสถานการณ์ที่ตรงกันข้ามกันเพื่อให้นักเรียนได้นำมาเป็นประเด็นเปรียบเทียบและนำมาอภิปรายแสดงความคิดเห็นได้แก่ สถานการณ์แรกอาสาสมัครจะได้รับการยอมรับจากสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในห้อง โดยนักเรียนคนอื่น ๆ จะแสดงความกระตือรือร้น ชักถาม ตั้งใจฟังแสดงการยอมรับผู้พูดเป็นอย่างดี ส่วนในสถานการณ์ที่สอง อาสาสมัครจะไม่ได้รับการยอมรับจากสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในห้อง โดยนักเรียนคนอื่น ๆ จะไม่ตั้งใจฟัง พูดคุยกันหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นเพื่อเป็นการแสดงความไม่ยอมรับบุคคลนั้น การถามความรู้สึกของอาสาสมัครทั้งสองสถานการณ์และถามถึงปฏิกิริยาต่าง ๆ ของอาสาสมัครที่สมาชิกภายในห้องสังเกตเห็น เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้แนวทางที่จะยอมรับซึ่งกันและกันจากสถานการณ์จำลองที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น นอกจากนี้สถานการณ์จำลองที่ให้นักเรียนแสดงยังเป็นสถานการณ์ที่ไม่ซับซ้อน นักเรียนสามารถแสดงได้ง่ายและเป็นสถานการณ์ที่มักประสบในชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อนักเรียนพบคนที่แสดงการไม่ยอมรับนักเรียนจะรู้สึกไม่พอใจหรือเสียใจ และเมื่อนักเรียนพบคนที่แสดงการยอมรับนักเรียนจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า นอกจากนี้ นักเรียนยังสามารถประเมินผลและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนสามารถควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง (self-regulation) ได้ เมื่อเกิดความพอใจในผลการกระทำของตนเองก็จะนำไปสู่แรงจูงใจภายในตนเอง (self-motivation) ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความคาดหวังของผู้เรียนว่าสามารถเรียนรู้จากการสังเกตและเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อที่จะนำประโยชน์มาให้ (Bandura, 1977) สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้และทำความเข้าใจความคิดความรู้สึกของผู้อื่นและรู้จักใช้ความเข้าใจนี้ให้เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาตนเองต่อไป

หลังจากนั้นจึงให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันภายในกลุ่มเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อเป็นการให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์และพิจารณาเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงทักษะการเข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อเราและพฤติกรรมและความคิดความรู้สึกของเราที่มีต่อผู้อื่นว่ามีอิทธิพลต่อกันและกัน เพื่อเป็นแนวทางให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดประเด็นคำถามในใบงานที่ 1, 2 เพื่อให้นักเรียนใช้วิธีแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ แบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบเห็นคุณโทษและทางออก เพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนคิดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

แบบฝึกที่ 3

เรื่อง “เข้าใจตรงกัน”

เป้าหมายหลักที่มุ่งฝึก

1. ทักษะทางสังคม
2. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

จุดประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างในความรู้สึก และผลงานที่เกิดขึ้นจากการสื่อความหมายทางเดียวและสองทาง
2. เพื่อฝึกให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการใช้ภาษาในการสื่อความหมายให้เหมาะสมกับผู้ฟังอันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้พูดและผู้ฟัง
3. เพื่อเน้นให้สมาชิกเห็นถึงความสำคัญของการเป็นผู้ฟังในกระบวนการติดต่อ

สื่อสาร

สาระสำคัญ

สิ่งสำคัญในการสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างบุคคลก็คือ การสื่อความหมายโดยเฉพาะการสื่อความหมายทางวาจา ไม่ว่าจะบุคคลระดับใด เพศใด วัยใด ย่อมต้องอาศัยการพูดเพื่อทำให้อีกฝ่ายเข้าใจความหมายที่ตนต้องการจะสื่อออกไป การสื่อสารที่เหมาะสมนั้นไม่ใช่เกิดจากผู้พูดและผู้ส่งสัญญาณแต่เพียงฝ่ายเดียว การสื่อสารที่ดีจะต้องเห็นความสำคัญของผู้ฟังและเปิดโอกาสให้เขาได้โต้ตอบ ทั้งนี้เพื่อเป็นการปรับความเข้าใจให้ตรงกันอันจะทำให้การสื่อสารนั้นมีประสิทธิภาพมากที่สุด เทคนิคอีกประการหนึ่งของการสื่อความหมายก็คือ การที่ผู้พูดหรือผู้ส่งสัญญาณรู้จักเลือกคำพูดที่เหมาะสมกับผู้ฟังซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วยให้การสื่อสารเป็นที่เข้าใจได้เร็วขึ้น

อุปกรณ์

- รูปภาพที่มีองค์ประกอบเดียวกันแต่สลับตำแหน่งกัน จำนวน 2 ภาพ
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- กระดาษขาวสั้น 10 แผ่น , ดินสอ 10 แท่ง
- เอกสารความรู้เรื่อง “การสื่อสารที่ดี”
- ใบงานที่ 1, 2

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูแนะนำนักเรียนดังนี้ ให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มให้เลือกอาสาสมัคร 1 คน และผู้สังเกตการณ์ 1 คน ที่เหลือเป็นผู้ร่วมกิจกรรม 2 คน

2. อาสาสมัครจะได้รับการแจกภาพ 2 ภาพ (รูปภาพประกอบ) พร้อมทั้งได้รับคำชี้แจงจากครูว่ากิจกรรมทั้งหมดจะมี 2 ตอน ดังนี้

ตอนแรก นำภาพที่ 1 มาถือแล้วออกคำสั่งให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งสองคนต่างวาดภาพตามที่อาสาสมัครบอกโดยไม่ให้ผู้ร่วมกิจกรรมดูภาพ จนกระทั่งผลงานเสร็จโดยไม่อนุญาตให้ผู้ร่วมกิจกรรมซักถามหรือส่งสัญญาณใด ๆ กับอาสาสมัคร

ตอนที่สอง นำภาพที่ 2 มาถือแล้วออกคำสั่งให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งสองคนต่างวาดภาพตามที่อาสาสมัครบอกโดยไม่ให้ผู้ร่วมกิจกรรมดูภาพ แต่เปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมซักถามได้จนเป็นที่พอใจ

ก่อนที่จะอธิบายแต่ละภาพอนุญาตให้อาสาสมัครทำความเข้าใจกับภาพและเตรียมวิธีการสั่งหรืออธิบาย เป็นเวลา 2 นาที

ผู้ร่วมกิจกรรมจะได้รับการแจกกระดาษเปล่าคนละ 2 แผ่น ดินสอคนละ 1 แท่ง สำหรับทำกิจกรรมตามคำสั่งตอนแรกและตอนที่สอง

ผู้สังเกตการณ์ มีหน้าที่ ดังนี้

- สังเกตพฤติกรรมของอาสาสมัครว่ามีวิธีการออกคำสั่งอย่างไร และผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมอย่างไรในตอนแรกและตอนที่สอง ตลอดจนดูพฤติกรรมที่ทั้งสองฝ่ายมีต่อกัน เพื่อนำมาอภิปรายในกลุ่ม

3. เมื่อทุกคนเข้าใจคำสั่งแล้วให้ดำเนินกิจกรรมได้

4. เมื่อนักเรียนในแต่ละกลุ่มวาดภาพเสร็จเรียบร้อยแล้ว ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนทุกคนและบอกให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแบ่งหัวข้อกันคนละ 1 หัวข้อ แล้วให้นักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้หัวข้อเดียวกันมาร่วมกันศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันโดยครูแจกเอกสารความรู้ให้นักเรียนแต่ละคนศึกษาหัวข้อที่ได้รับมอบหมายเพิ่มเติมจนเข้าใจดีในหัวข้อนั้นในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนักเรียนได้ศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปในกลุ่มเดิมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มเดิมของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน
5. ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มทำใบงานที่ 2
6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อสรุปครบตามแนวคิดที่ควรได้ในประเด็นต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในใบงานที่ 2

การประเมินผล

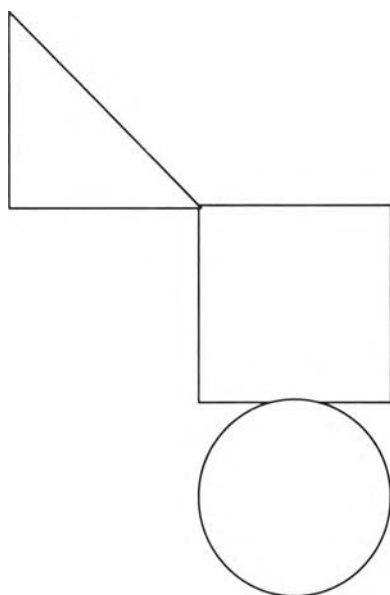
1. การสังเกตพฤติกรรมการร่วมมือ
2. การประเมินใบงานที่ 1, 2

ข้อเสนอแนะ

ครูควรชมเชยกลุ่มที่ทำงานได้ดี

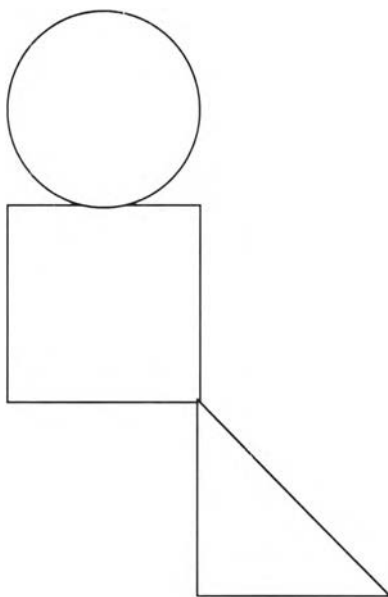
ภาพที่ 1 การสื่อความหมายทางเดียว

คำสั่ง ให้อาสาสมัครซึ่งเป็นผู้บอกดูภาพนี้แล้วพูดบรรยายเกี่ยวกับภาพเพื่อให้สมาชิกอีก 2 คนภายในกลุ่มวาดภาพตามคำบอก (โดยไม่ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเห็นภาพ และขณะที่สมาชิกกำลังวาดภาพก็จะใช้กระดาษปิดไม่ให้อาสาสมัครเห็นภาพที่สมาชิกกำลังวาด) ให้อาสาสมัครเริ่มต้นบรรยายจากสามเหลี่ยมบนสุดลงมาตามลำดับและอธิบายให้ต่อเนื่องกันลงมาที่ละรูป โดยให้สังเกตส่วนที่เชื่อมโยงกันในแต่ละรูป แต่ไม่ให้ผู้ร่วมกิจกรรมซักถามหรือสงสัยสัญญาณใด ๆ กับอาสาสมัคร (เวลาประมาณ 5 นาที)



ภาพที่ 2 การสื่อความหมายสองทาง

คำสั่ง ให้อาสาสมัครซึ่งเป็นผู้บอกดูภาพนี้แล้วพูดบรรยายเกี่ยวกับภาพเพื่อให้สมาชิกอีก 2 คนภายในกลุ่มวาดภาพตามคำบอก (โดยไม่ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเห็นภาพ แต่ขณะที่สมาชิกกำลังวาดภาพอาสาสมัครสามารถมองเห็นภาพที่สมาชิกกำลังวาด) ให้อาสาสมัครเริ่มต้นบรรยายจากสามเหลี่ยมบนสุดลงมาตามลำดับและอธิบายให้ต่อเนื่องกันลงมาทีละรูป โดยให้สังเกตส่วนที่เชื่อมโยงกันในแต่ละรูป อาสาสมัครสามารถตอบคำถามหรืออธิบายซ้ำได้ตามความต้องการ (เวลาประมาณ 5 นาที)



เอกสารความรู้ เรื่อง “การสื่อสารที่ดี”

การสื่อสารที่ดี หมายถึง การสื่อความที่เข้าใจตามวัตถุประสงค์หรือความต้องการของการสื่อความนั้น ๆ ลักษณะของการสื่อสารที่ดีมีดังนี้คือ

1. มีความคิดที่กระจ่างชัดก่อนที่จะมีการสื่อความหมายกับผู้อื่น
2. มีวัตถุประสงค์ของการสื่อความหมายที่ชัดเจน
3. ตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของผู้ที่กำลังจะมีการสื่อความหมายด้วยกัน
4. ใช้การสื่อสารสองทางคือ ให้มีการตอบสอบถามกันได้ใน การสื่อความหมายนั้น ๆ
5. ใช้ถ้อยคำและการออกเสียงที่ดี
6. การสื่อสารจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อมีการติดตามผลการสื่อความหมายนั้น ๆ
7. ภาษาสีหน้าท่าทางจำเป็นต้องสอดคล้องและเหมาะสมกับการสื่อความหมายนั้น ๆ
8. ผู้สื่อความหมายจะต้องเป็นผู้ฟังที่ดีด้วย

ประเภทของการสื่อความหมาย

การสื่อความหมาย แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. การสื่อความหมายทางเดียว

ผู้พูดจะเป็นผู้พูดแต่เพียงฝ่ายเดียวโดยปราศจากการซักถามโต้แย้ง การสื่อสารแบบนี้อาจเกิดความผิดพลาดได้มากทำให้ได้งานที่มีมาตรฐานต่ำ
2. การสื่อความหมายสองทาง

เป็นการสื่อสารที่มีการพูดโต้ตอบซักถามหรือมีการอภิปรายกันระหว่างผู้พูดกับผู้ฟังซึ่งจะช่วยทำให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมและแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้มีโอกาสปรับปรุงแก้ไขงานทำให้ได้งานที่มีมาตรฐานสูงและได้รับความร่วมมือในการทำงานที่ดีด้วย

การสื่อความหมายที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้มีการแปลความหมายคำพูดตรงกัน โดยมีการใช้คำพูดที่ชัดเจน และทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน เป็นต้น

อุปสรรคในการสื่อความหมาย

1. การสื่อสารทางเดียว
2. ขาดเทคนิคการสื่อความหมายที่ดี
3. ขาดมนุษยสัมพันธ์
4. ขาดการไว้เนื้อเชื่อใจ ไม่กล้าเปิดเผย
5. ขาดความรับผิดชอบ ไม่ทบทวนหรือสอบถามข้อความให้กระจ่างเมื่อเกิดการ

ส่งสัย

6. เวลาจำกัดอันก่อให้เกิดการเร่งและขาดการไตร่ตรองที่ดี
7. ไม่เห็นความสำคัญของการติดต่อสื่อสาร
8. ไม่รับฟังความคิดเห็นของคนอื่นอาจเกิดจากมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
9. ไม่มีการติดตามผลหรือประเมินผล

พงษ์พันธ์ พงษ์ไสยา. 2542. พฤติกรรมกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: วิสิตีพัฒนา.

สมพร สุทัศนีย์. 2542. มนุษยสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หลุย จำปาเทศ. 2533. จิตวิทยาสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร: สามัคคีสาส์น.

ใบงานที่ 1 (เรื่อง "เข้าใจตรงกัน")

คำชี้แจง ให้สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันเพื่อนำไปอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
ในกลุ่มผู้เข้าร่วมชาญคนละ 1 หัวข้อตามประเด็นต่อไปนี้ หลังจากนั้นให้นักเรียนกลับมาอธิบายสิ่งที่
ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

1. นักเรียนคิดว่าการสื่อสารมีประโยชน์อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าการสื่อสารที่เกิดขึ้นทางเดียวจะเกิดผลอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. การสื่อสารสองทางให้ผลอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. ถ้าเกิดปัญหาความไม่เข้าใจกัน จะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2
(เรื่อง "เข้าใจตรงกัน")

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. ในการทำงานหรือการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น นักเรียนเคยประสบปัญหาที่เกิดจากการสื่อสารทางเดียวหรือไม่ ปัญหาที่เกิดขึ้น คือ

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาเกิดจาก

.....

.....

.....

.....

.....

3. ผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนมีแนวทางหรือวิธีปรับปรุงแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกที่ 3 เรื่อง “เข้าใจตรงกัน”

แนวในการกำหนดกิจกรรม เรื่อง “เข้าใจตรงกัน”

จากกิจกรรมเรื่อง “เข้าใจตรงกัน” ผู้วิจัยได้กำหนดให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของทักษะการสื่อความหมาย ความร่วมมือ การเข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น การยอมรับซึ่งกันและกัน การสื่อความหมายทางเดียวและสองทาง ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมให้มีความชัดเจนและให้นักเรียนทุกคนได้ร่วมในกิจกรรมที่กำหนด โดยผู้วิจัยได้กำหนดให้สองกิจกรรมมีความแตกต่างกันเพื่อให้นักเรียนได้นำมาเปรียบเทียบและอภิปราย ในกิจกรรมผู้วิจัยจะแจกภาพให้นักเรียนสองภาพ โดยภาพทั้งสองภาพจะมีความยากง่ายเท่าเทียมกัน ซึ่งผู้วิจัยได้นำภาพทั้งสองไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เป็นนักเรียนเก่ง ปานกลาง และอ่อน อย่างละ 1 คน ทดลองวาดภาพทั้งสองภาพ โดยนักเรียนแต่ละคนจะใช้เวลาเฉลี่ยในการวาดภาพไม่แตกต่างกัน ในการดำเนินกิจกรรมภาพแรก อาสาสมัครจะดูภาพและออกคำสั่งให้สมาชิกภายในกลุ่มวาดรูปตามที่บอกจนงานเสร็จโดยไม่ให้สมาชิกคนอื่น ๆ ชักถาม ส่วนภาพที่สอง ผู้วิจัยให้อาสาสมัครดูภาพและบอกให้สมาชิกภายในกลุ่มวาดรูปตามที่บอกโดยให้สมาชิกภายในกลุ่มซักถามได้จนเป็นที่เข้าใจ นอกจากนี้ยังมีผู้สังเกตการณ์คอยสังเกตความแตกต่างของพฤติกรรมการออกคำสั่งของอาสาสมัครและการวาดภาพของผู้ร่วมกิจกรรมในสองกิจกรรมในการวาดภาพแรกที่ซักถามไม่ได้กับการวาดภาพที่สองที่เปิดโอกาสให้ผู้วาดภาพซักถามและได้ตอบได้อย่างเต็มที่ เพื่อให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกของผู้พูดและผู้ฟังและความแตกต่างของผลงานที่เกิดจากการสื่อสารทางเดียวและสองทาง และได้เรียนรู้การว่าสื่อสารสองทางเป็นการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพทำให้เกิดความเข้าใจตรงกันจากสถานการณ์จำลองที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานร่วมกันต่อไป นอกจากนี้ สถานการณ์จำลองที่ให้นักเรียนแสดงยังเป็นสถานการณ์ที่ไม่ซับซ้อน นักเรียนสามารถแสดงได้ง่ายและเป็นสถานการณ์ที่มักประสบในชีวิตประจำวัน เช่น นักเรียนเคยพบการสื่อสารที่ไม่ดีหรือการสื่อสารทางเดียวทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจในข่าวสารและการสื่อสารที่ดีหรือการสื่อสารสองทางเป็นวิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยให้เข้าใจข่าวสารได้ถูกต้องตรงกันทั้งผู้ส่งและผู้รับ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้และเข้าใจถึงกระบวนการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและใช้ความรู้ความเข้าใจตลอดจนทักษะในการติดต่อสื่อสารเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์ต่อไป

หลังจากนั้นจึงให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกันภายในกลุ่มเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อเป็นการให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์ถึงกระบวนการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยต้องให้ความสำคัญกับผู้ส่ง ผู้รับ และข่าวสารเพื่อให้เกิดการสื่อความหมายที่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการสื่อความหมายนั้น ๆ และพิจารณาเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงทักษะการสื่อสารซึ่งเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญอย่างหนึ่งให้ดีขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดประเด็นคำถามในใบงานที่ 1, 2 เพื่อให้นักเรียนใช้วิธีแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ แบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบคุณโทษและทางออก เพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนคิดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

แบบฝึกที่ 4

เรื่อง “หน้าต่างหัวใจ”

เป้าหมายหลักที่มุ่งฝึก

1. การตระหนักรู้ในตนเอง
2. ทักษะทางสังคม

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ในผู้อื่น

สาระสำคัญ

การพิจารณาเพื่อรู้จักตนเอง ควรจะต้องอาศัยทั้งการสังเกตพฤติกรรมของตนเอง และข้อคิดเห็นจากผู้อื่นที่มีต่อพฤติกรรมของเราทั้งพฤติกรรมที่เปิดเผยและไม่เปิดเผย ลักษณะที่เราและเพื่อนเห็นตรงกันจะมีความเป็นไปได้สูงที่จะเป็นลักษณะที่แท้จริงของเรา ส่วนลักษณะที่เราและเพื่อนมีความเห็นแตกต่างกันยังเป็นลักษณะที่ไม่ชัดเจนอาจเป็นจริงหรือไม่ก็ได้ ซึ่งเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มต้องมีความจริงใจและหวังดีต่อกันเพื่อบอกให้เพื่อนทราบถึงสิ่งที่ดีที่ควรพัฒนาและสิ่งที่เป็นข้อบกพร่องเพื่อปรับปรุงแก้ไขต่อไป ทุกคนย่อมมีข้อดีถ้าหากนักเรียนมองข้อดีของตนเองและผู้อื่น นักเรียนก็จะเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เกิดความสุขความสบายใจ และยังสามารถนำข้อดีเหล่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและคนอื่นต่อไป

อุปกรณ์

1. เอกสารความรู้เรื่อง “หน้าต่างหัวใจ”
2. เอกสารความรู้เรื่อง “การสำรวจตนเอง”
3. แบบบันทึกข้อมูลที่ 1, 2, 3
4. ใบงานที่ 1, 2



กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูอธิบายถึงธรรมชาติของคนว่ามีทั้งข้อดีและข้อเสีย
2. ครูอธิบายแนวคิดเกี่ยวกับการพิจารณาตนเองและผู้อื่น
3. ครูแจกเอกสารความรู้เรื่อง "หน้าต่างหัวใจ" และ เรื่อง "การสำรวจตนเอง" ให้แก่นักเรียนทุกคนศึกษาทำความเข้าใจพร้อมทั้งอธิบายประกอบ
4. หลังจากนั้นให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มเขียนลักษณะหรือพฤติกรรมของเพื่อนที่เปิดเผยและที่เป็นจุดบอด (ลักษณะหรือพฤติกรรมจุดบอด คือ ลักษณะหรือพฤติกรรมที่เพื่อนแสดงออกโดยไม่รู้ตัว แต่คนอื่นสังเกตเห็นและรู้ได้) ของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มที่เป็นข้อดี-ข้อเสีย และถ้าเป็นข้อเสียให้นักเรียนเสนอแนะแนวทางแก้ไขที่ปฏิบัติได้ให้แก่เพื่อนประมาณ 2 อย่างลงในแบบบันทึกข้อมูล 1, 2
5. (คาบที่ 2) ให้สมาชิกเขียนลักษณะหรือพฤติกรรมที่เปิดเผยและที่ปกปิดของตนเอง (ลักษณะหรือพฤติกรรมปกปิดคือ สิ่งที่ตนเองปกปิดไว้ ไม่เปิดเผยให้คนอื่นรู้) ที่เป็นข้อดี-ข้อเสีย ประมาณ 2 อย่างพร้อมทั้งบอกแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ไขข้อเสียให้เพื่อนลงในแบบบันทึกข้อมูล 3
6. ให้นักเรียนนำสิ่งที่เขียนลงในแบบบันทึกข้อมูลนี้แลกเปลี่ยนกันอ่านในกลุ่ม โดยนักเรียนแต่ละคนจะต้องได้อ่านแบบบันทึกข้อมูลที่เพื่อนเขียนเกี่ยวกับตนเองจากเพื่อนทุกคนภายในกลุ่ม
7. เมื่อในแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อมูลกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนทุกคนและบอกให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแบ่งหัวข้อกันคนละ 1 หัวข้อ แล้วให้นักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้หัวข้อเดียวกันมาร่วมกันศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ และหลังจากที่นักเรียนในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญแต่ละกลุ่มได้อภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปทีกลุ่มเดิมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มเดิมของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน
8. ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มทำใบงานที่ 2
9. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้ในประเด็นต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในใบงานที่ 2

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือ
2. การประเมินใบงานที่ 1, 2

ข้อเสนอแนะ

ครูควรชมเชยกลุ่มที่ทำงานได้ดี

เอกสารความรู้
เรื่อง “หน้าต่างหัวใจ”

1 เปิดเผย (เรารู้และเขาก็รู้)	2 จุดบอด (เราไม่รู้แต่เขารู้)
3 ปกปิด (เรารู้แต่เขาไม่รู้)	4 ซ่อนเร้น (เราไม่รู้เขาก็ไม่รู้)

รูปหน้าต่างหัวใจ

1 หน้าต่างเปิดเผย หมายถึง พฤติกรรมหรือลักษณะที่สังเกตเห็นได้ ตนเองและผู้อื่นรู้ เช่น การแต่งกาย การพูดจา รูปร่างหน้าตา

2 หน้าต่างจุดบอด หมายถึง พฤติกรรมหรือการแสดงออกที่ตนเองไม่รู้ แต่คนอื่นสังเกตเห็นหรือรู้ เช่น การพูดพร้อมๆ กับแลบลิ้นโดยไม่รู้ตัว การมีอคติต่อใครสักคนอย่างรุนแรง

3 หน้าต่างปกปิด หมายถึง สิ่งที่ตนเองรู้แต่เราปกปิดไม่ให้คนอื่นรู้ หรือลักษณะภายในที่ตรงข้ามกับการแสดงออกโดยที่ตนเองรู้ เช่น ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้อื่นแต่ไม่แสดงออก การพูดยกย่องคนอื่นแต่โดยที่ความจริงไม่คิดเช่นนั้น

4 หน้าต่างซ่อนเร้น หมายถึง สิ่งที่ตนเองและผู้อื่นไม่รู้ ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึก ข้อเสียคือ ไม่มีการปรับปรุงแก้ไข

สรุป หากคนเราตระหนักในตนเองและผู้อื่น หมายถึง หน้าต่างช่องที่ 1 จะเกิดได้มากขึ้นด้วยการเปิดเผยซึ่งกันและกัน สร้างความเป็นกันเอง การช่วยเหลือซึ่งกันและกันก็จะมีมากขึ้น การทำงานร่วมกันก็จะมีความสุข ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ต้องเกิดจากใจและยอมรับสภาพความจริง เข้าใจและยอมรับความหวังดีตลอดจนการติชมจากผู้อื่น

Luft, J. 1970. Group Process : An Introduction to Group Dynamics. California: Mavfield.

เอกสารความรู้ เรื่อง "การสำรวจตนเอง"

คนทุกคนย่อมมีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย การฝึกให้มองในส่วนดีของตนเองจะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าของตน และมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นฐานให้เกิดความมั่นใจในตนเอง

หลักในการสำรวจตนเอง

คุณลักษณะที่เราและเพื่อนเห็นตรงกันคือ คุณลักษณะที่เป็นลักษณะเด่นของเรา ในขณะที่เดียวกันคุณลักษณะที่เราและเพื่อนเห็นแตกต่างกันคือ ลักษณะของตัวเราที่ไม่ชัดเจนอาจเป็นจริงหรือไม่ก็ได้

ประโยชน์

1. การสำรวจตนเองทำให้เรารู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น
2. การเปิดโอกาสให้ผู้อื่นสะท้อนภาพของเราจะทำให้เราเห็นตัวของเราชัดเจนยิ่งขึ้น
3. เมื่อรู้จักและยอมรับตนเองตามจริงได้ จะทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตดีสามารถปรับตัว รู้จักแก้ไขข้อบกพร่องและสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้

หลักในการนำไปใช้

ในการนำแนวคิดและหลักการเรื่องหน้าต่างหัวใจไปให้นักเรียนจะต้องเป็นคนเปิดเผยและจริงใจมากที่สุด จะต้องเป็นผู้ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่นเพื่อนำไปแก้ไขปรับปรุงตนเองและให้คำวิจารณ์แก่ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ในการรับคำวิจารณ์นั้นมีข้อควรคำนึงดังนี้

1. เข้าใจความหวังดีของผู้อื่น
2. ใจกว้างยอมรับคำวิจารณ์ด้วยความเป็นธรรมชาติ
3. นำคำวิจารณ์พิจารณาตรวจสอบกับตนเอง
4. หาแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงตนเอง

ในการให้คำวิจารณ์แก่ผู้อื่นมีข้อควรคำนึงต่อไปนี้คือ

1. หวังดีต่อผู้อื่น
2. ไม่ควรให้คำวิจารณ์บุคคลใดบุคคลหนึ่งต่อหน้าผู้อื่น
3. วิเคราะห์ในลักษณะของการอธิบายพฤติกรรม แต่ไม่ใช่การประเมินว่าดีหรือเลว เช่น "เธอใส่กระโปรงสั้นไปหน่อย" แทนการพูดว่า "เธอแต่งตัวน่าเกลียดจังเลย"
4. เมื่อวิจารณ์ข้อเสียแล้วต้องเสนอแนวทางในการแก้ไขให้ เช่น พูดว่า "เธอควรใส่กระโปรงให้ยาวคลุมเข่าสักหน่อยก็จะดีขึ้น"

Heun, L. and Heun, R.E. 1978. Developing Skills for Human Interaction. Ohio: Bell & Howell.

Trotzer, P.J. 1977. The Counselor and The Group : Integration Theory Training and Practice. California: Brooks/Cole.

แบบบันทึกข้อมูล 1
(เรื่อง “หน้าต่างหัวใจ”)

เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม

เปิดเผย

พฤติกรรมที่เปิดเผย	ข้อดี	ข้อเสีย	แนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ไขข้อเสียได้คือ
คนที่ 1..... 1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....
คนที่ 2..... 1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....
คนที่ 3..... 1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....

แบบบันทึกข้อมูล 2
(เรื่อง "หน้าต่างหัวใจ")

เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม

จุดบอด

พฤติกรรมจุดบอด	ข้อดี	ข้อเสีย	แนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ไขข้อเสียได้คือ
คนที่ 1..... 1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....
คนที่ 2..... 1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....
คนที่ 3..... 1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....	1..... 2.....

แบบบันทึกข้อมูล 3
(เรื่อง "หน้าต่างหัวใจ")

ตนเอง

พฤติกรรมเปิดเผย	ข้อดี	ข้อเสีย
1.....	1.....	1.....
2.....	2.....	2.....

พฤติกรรมปกปิด	ข้อดี	ข้อเสีย	แนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ไขข้อเสียได้คือ
1.....	1.....	1.....	1.....
2.....	2.....	2.....	2.....

ใบงานที่ 1
(เรื่อง "หน้าต่างหัวใจ")

คำชี้แจง ให้สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันเพื่อนำไปอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญคนละ 1 หัวข้อตามประเด็นต่อไปนี้ แล้วให้นักเรียนกลับมาอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

1. นักเรียนความรู้สึกอย่างไรที่เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อจุดบอดของนักเรียน

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

2. นักเรียนได้รับอะไรจากการเปิดเผยพฤติกรรมที่ปกปิดของตนเองให้เพื่อนทราบ

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

3. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนบอกข้อเสียของนักเรียน และนักเรียนมีแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ไขข้อเสียนั้นได้อย่างไร.....

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

4. คุณลักษณะที่ดีของนักเรียนมีอะไรบ้าง และนักเรียนคิดจะพัฒนาคุณลักษณะเหล่านั้นต่อไปอย่างไร.....

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

ใบงานที่ 2
(เรื่อง "หน้าต่างหัวใจ")

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. การมองเห็นข้อดีของผู้อื่น นักเรียนคิดว่ามีผลต่อนักเรียนและผู้อื่นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรม "หน้าต่างหัวใจ"

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่นักเรียนเรียนรู้จากกิจกรรมนี้ไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกที่ 4 เรื่อง “หน้าต่างหัวใจ”

แนวในการกำหนดกิจกรรม “หน้าต่างหัวใจ” เพื่อใช้ในการอภิปราย

จากกิจกรรมเรื่อง “หน้าต่างหัวใจ” ผู้วิจัยได้กำหนดให้นักเรียนแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ของตนเองและของเพื่อนทั้งที่เป็นพฤติกรรมที่เปิดเผยและไม่เปิดเผย และให้นักเรียนแต่ละคนได้อ่านแบบบันทึกพฤติกรรมที่สมาชิกทุกคนภายในกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่าตนเองเป็นคนอย่างไร มีข้อดี-ข้อเสียอะไรบ้างพร้อมทั้งมีการให้เหตุผลประกอบเพื่อให้เรานำมาพิจารณาว่าคนอื่น ๆ เขามองเราต่างจากที่เรามองตนเองหรือไม่ อย่างไร ถ้าเพื่อน ๆ มองเราตรงกับที่เรามองหรือเข้าใจตนเองว่าเราเป็นคนอย่างไรก็แสดงว่าเรามองตนเองได้ถูกต้องสอดคล้องกับที่คนอื่น ๆ มองเรา แต่ก็มีพฤติกรรมบางอย่างที่เราแสดงออกโดยเราไม่รู้ตัวแต่คนอื่นสังเกตเห็นหรือมีพฤติกรรมบางอย่างที่เพื่อน ๆ มองเราไม่ตรงกับที่เรามองตัวเอง ถ้าเรามีการให้เหตุผลประกอบ เราควรยอมรับฟังความคิดเห็นของเขาแล้วนำมาวิเคราะห์และพิจารณาว่าเป็นลักษณะของเราหรือไม่ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจเป็นข้อดี-ข้อเสียของเราซึ่งจะช่วยให้เรามองตนเองได้ถูกต้องและเข้าใจตนเองหรือเกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น และถ้าสิ่งนั้นเป็นข้อดีเราก็ควรพยายามพัฒนาให้ดีขึ้น แต่ถ้าเป็นข้อเสียเราก็ควรพยายามปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ในการทำงานเดียวกันถ้าเรารู้ว่าคนอื่นมีข้อดี-ข้อเสียอะไรและเขาพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของเรา เราก็จะมีส่วนช่วยให้เขารู้จักตนเองได้มากขึ้นเช่นกัน แต่คนเราบางครั้งก็อาจปกปิดความคิดความรู้สึกบางอย่างของตนเองไม่ให้คนอื่นรู้ โดยเราคิดว่าถ้าเราแสดงออกไปอาจไม่เหมาะสมหรืออาจทำให้คนอื่นไม่สบายใจ เราก็อาจปกปิดพฤติกรรมเหล่านั้นไว้ แต่ถ้าสิ่งที่เรากปกปิดเป็นสิ่งที่อาจเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น เราก็ควรจะเปิดเผยเพื่อให้คนอื่นรู้และเข้าใจความคิดความรู้สึกที่เราปกปิดไว้ แต่ก็มีบางสิ่งที่ทั้งเราและคนอื่นไม่รู้หรืออาจเป็นสิ่งที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึกซึ่งเราควรพยายามลดส่วนนี้ให้เหลือน้อยที่สุด โดยการวิเคราะห์พิจารณาตนเองและให้คนอื่น ๆ ร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเราก็จะช่วยให้เราตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น

จากกิจกรรมจะเห็นได้ว่าการที่นักเรียนพิจารณาตนเองและคนอื่นโดยมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันพร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ สิ่งเหล่านี้จะเป็นการฝึกให้นักเรียนสนใจผู้อื่น พยายามศึกษาผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับและไว้วางใจกันมากขึ้น และเป็นการช่วยให้การทำงานร่วมกันเป็นไปด้วยดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นทักษะทางสังคมที่

สำคัญ นอกจากนี้กิจกรรมยังมุ่งเน้นให้นักเรียนมองข้อดีของตนเองและของผู้อื่นเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมองเห็นคุณค่าในตัวผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นตามมาทำให้สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดประเด็นคำถามในใบงานที่ 1, 2 เพื่อให้นักเรียนใช้วิธีแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ แบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบเห็นคุณโทษและทางออก เพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนคิดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

แบบฝึกที่ 5

เรื่อง "มองตน"

เป้าหมายหลักที่มุ่งฝึก

1. การตระหนักรู้ในตนเอง
2. ทักษะทางสังคม

จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นและเปรียบเทียบคุณลักษณะในด้านต่าง ๆ ของตัวละครในกรณีตัวอย่างได้อย่างเหมาะสม
2. นักเรียนวิเคราะห์คุณค่าที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ ได้
3. นักเรียนสามารถบอกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองหรือของผู้อื่นที่เกิดจากพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้
4. นักเรียนสามารถบอกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
5. นักเรียนบอกคุณลักษณะที่เป็นข้อดี - ไม่ดีหรือคุณค่าของตนเองได้

สาระสำคัญ

คนเราทุกคนล้วนมีคุณค่าในตัวเองด้วยกันทั้งนั้น แม้ว่าแต่ละคนจะมีรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทางและอุปนิสัยที่แตกต่างกัน หากตระหนักในคุณค่าที่แท้จริงของคนว่าอยู่ที่ความสามารถและความดีงามภายในจิตใจ ก็จะทำให้สามารถปรับตัวได้ดีและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ ยังสามารถทำตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้โดยการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นซึ่งจะทำให้เกิดความสุขทั้งกับผู้ให้และผู้รับ

อุปกรณ์

- กรณีตัวอย่างเรื่อง "มองตน"
- เอกสารความรู้เรื่อง "จงรู้จักตนเอง"
- ใบงานที่ 1, 2

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยถามคำถาม "นักเรียนคิดว่าตนเองมีข้อดี-ข้อเสียอะไรบ้าง"
2. ครูแจกเอกสารความรู้เรื่อง "จงรู้จักตนเอง" ให้นักเรียนแต่ละคนศึกษาทำความเข้าใจพร้อมทั้งอธิบายประกอบ หลังจากนั้นครูแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง "มองตน" ให้นักเรียนแต่ละคน
3. หลังจากนักเรียนศึกษากรณีตัวอย่างเสร็จแล้ว ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนทุกคนและบอกให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแบ่งหัวข้อกันไปศึกษาคนละ 1 หัวข้อแล้วให้นักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้หัวข้อเดียวกันมาร่วมกันศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญและหลังจากที่นักเรียนในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญแต่ละกลุ่มได้อภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันแล้ว ครูแจกเอกสารความรู้ให้แก่ นักเรียนทุกคนในแต่ละกลุ่ม และหลังจากนักเรียนได้ศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปในกลุ่มเดิมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มเดิมของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน
4. ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มทำใบงานที่ 2
5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อสรุปครบตามแนวคิดที่ควรได้ในประเด็นต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในใบงานที่ 2

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการร่วมมือ
2. การประเมินใบงานที่ 1, 2

ข้อเสนอแนะ

ครูควรชมเชยกลุ่มที่ทำงานได้ดี

เอกสารความรู้
เรื่อง “จงรู้จักตนเอง”

“จงรู้จัก	ตัวเอง”	คำนี้หมายถึง
ว่ามีดีร้าย	อยู่ที่ไหน	เรื่องไหน
ข้างฝ่ายดี	มีไว้	ในดวงใจ
ข้างฝ่ายชั่ว	รับประหาร	ให้หมดไป

พุทธทาสภิกขุ

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). ม.ป.ป. หัวข้อธรรมในคำกลอน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
ธรรมสภา.

กรณีตัวอย่าง เรื่อง “มองตน”

วัลลีเป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เธอเป็นเด็กสาวที่หน้าตาไม่สวย รูปร่างอ้วน ผิวคล้ำ จมูกใหญ่ ริมฝีปากค่อนข้างหนา วัลลีมีกิริยาเรียบร้อย ยิ้มแย้มแจ่มใสแต่ไม่ค่อยช่างพูด ชอบที่จะฟังเพื่อนคุยมากกว่า

วัลลีเกิดในครอบครัวฐานะยากจนจึงต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด วันหยุดวัลลีช่วยแม่ขายขนมเล็ก ๆ น้อย ๆ วัลลีขยันขันแข็งทั้งในเรื่องการเรียนและช่วยเหลืองานต่าง ๆ ทั้งของโรงเรียนและเพื่อนโดยไม่เคยปฏิเสธใคร การเรียนอยู่ในระดับดี นอกจากนี้วัลลียังเป็นนักกีฬาของโรงเรียนอีกด้วย วัลลีมีเพื่อนสนิทที่รักกันมากตั้งแต่อยู่ชั้นประถมศึกษาชื่อ จินตหรา

วัลลีกับจินตหราไปไหนมาไหนด้วยกัน ปรีกษาหารือกันทั้งในเรื่องส่วนตัวและการเรียน ซึ่งจินตหราจะมีปัญหาเรื่องเรียนค่อนข้างมาก แม้ว่าพ่อแม่จะจัดครูพิเศษมาสอนให้ที่บ้าน และวัลลีก็ให้ความช่วยเหลือด้านการเรียนแก่จินตหราแต่ผลการเรียนของจินตหราก็ยังอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

จินตหราเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ซึ่งมีฐานะดี มีรูปร่างสูงโปร่ง ผิวขาวเนียน แก้มใสเป็นสีชมพู ตาโตสวยงาม เธอเป็นเด็กสาวที่สวยงามและมีเสน่ห์น่ามอง จินตหรามีเงินใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยแต่ไม่เคยแบ่งปันขนมหรือของขวัญให้เพื่อน ๆ ที่มีฐานะยากจน

จินตหราพูดจาไพเราะอ่อนหวานและชอบกระซำเข้าเข้าแหย่กับเพื่อน จินตหราจึงเป็น “ดาว” ในกลุ่มเพื่อน ๆ เพื่อนมักล้อจินตหรากับวัลลีว่าเป็น “เจ้าหญิงกับยาจก” วัลลีไม่ได้ต่อปากต่อคำใด ๆ ครั้งหลัง ๆ วัลลีได้ยืมเพื่อนผู้ชายพูดเข้าแหย่ในทำนองนี้ดัง ๆ แบบไม่เกรงใจ และบางครั้งก็พูดกับจินตหราถึงข้อด้อยของวัลลี ซึ่งจินตหราเองก็ไม่ได้แสดงท่าทีโกรธเคืองแทนวัลลีหรือห้ามปรามเพื่อนผู้ชายพวกนี้แต่อย่างใด วัลลีรู้สึกโกรธเพื่อน ๆ แต่ก็พยายามควบคุมความโกรธไว้

วัลลีน้อยใจมากและเก็บมาคิดน้อยใจในโชคชะตาและรูปร่างหน้าตาของตัวเอง หลายครั้งที่วัลลีมองภาพของตัวเองในกระจกและถามตัวเองว่า ทำไมหนอ...ตนจึงไม่มีสิ่งต่าง ๆ เหมือนจินตหรา

ใบงานที่ 1 (เรื่อง "มองตน")

คำชี้แจง ให้สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันเพื่อนำไปอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญคนละ 1 หัวข้อตามประเด็นต่อไปนี้ แล้วให้นักเรียนกลับมาอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

1. การที่วัลลีมีรูปร่างหน้าตาไม่สวยเหมือนจินตหรา นักเรียนคิดว่าเป็น"ปมด้อย" หรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าวัลลีมีคุณสมบัติอะไรบ้างที่ควรภูมิใจ

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียนเป็นวัลลีนักเรียนจะรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ยินเพื่อนพูดเปรียบเทียบจินตรากับวัลลีว่าเป็น "เจ้าหญิงกับยาจก" เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

4. ทำไมวัลลีจึงรู้สึกไม่ค่อยดีเกี่ยวกับตนเอง

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2

(เรื่อง "มองตน")

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. ประสบการณ์ที่ผ่านมา นักเรียนเคยถูกเพื่อนล้อเลียนเกี่ยวกับจุดอ่อนของตนเองหรือไม่ นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนมีคุณค่าอะไรในตัวเองบ้าง (ให้ยกตัวอย่างพร้อมอธิบาย)

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่าเป็นไปได้หรือไม่ที่ในคน ๆ หนึ่งจะมีคุณสมบัติที่ดีหรือไม่ดีทั้งสองอย่างอยู่ในตัว และนักเรียนคิดว่าตนเองมีความสามารถหรือคุณสมบัติอะไรบ้างที่เป็น "คุณค่า" ที่ควรภูมิใจ

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่เป็นคุณค่าของตนเองไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกที่ 5 เรื่อง “มองตน”

แนวในการกำหนดเนื้อเรื่องในกรณีตัวอย่าง เรื่อง “มองตน” เพื่อใช้ในการอภิปราย

จากตัวอย่างเนื้อหาในกรณีตัวอย่างเรื่อง “มองตน” ที่นำมาใช้ในการอภิปรายผู้วิจัยได้กำหนดลักษณะสำคัญให้ตัวละครในเรื่องมีลักษณะที่สามารถนำไปใช้เปรียบเทียบและเป็นประเด็นในการนำมาอภิปราย โดยวัลลีมีคุณลักษณะภายนอกที่ไม่ดี ได้แก่ รูปร่างหน้าตาไม่ดี มีฐานะยากจน แต่มีคุณลักษณะภายในที่ดี ได้แก่ ขยัน มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น เรียบร้อย ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความรับผิดชอบ มีผลการเรียนดีและมีความสามารถโดยเป็นนักกีฬา ส่วนจินตหรามีคุณลักษณะภายนอกที่ดี ได้แก่ รูปร่างหน้าตาสวยงาม มีฐานะดี แต่มีคุณลักษณะภายในส่วนใหญ่ที่ไม่ดี ได้แก่ มีผลการเรียนไม่ดี ใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย ไม่ช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเพื่อนถูกคนอื่นล้อเลียน การระบุลักษณะของจินตหราเพื่อนำมาเปรียบเทียบได้แฝงข้อดีไว้ในตัวจินตหราด้วย เพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปรายว่าคนที่นักเรียนมองว่ามีคุณลักษณะภายในส่วนใหญ่ที่ไม่ดีแต่ก็ยังมีความดีคุณลักษณะภายนอกบางอย่างที่เป็นส่วนดีอยู่ด้วย ส่วนคุณลักษณะของวัลลีแม้จะกำหนดให้มีคุณลักษณะภายนอกที่ไม่ดีแต่ก็มีคุณลักษณะภายในที่ดี โดยทุกคนสามารถพัฒนาคุณลักษณะภายในที่ดีเหล่านี้ให้เกิดขึ้นกับตัวเองได้ เช่น ความขยัน ความสำเร็จ ความรับผิดชอบ ความยิ้มแย้มแจ่มใส ความมีน้ำใจ เป็นต้น เพราะในคน ๆ หนึ่งมักจะมีทั้งส่วนที่ดีและไม่ดีอยู่ในตัว

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังกำหนดสถานการณ์ให้วัลลีถูกเพื่อน ๆ ล้อว่าเป็นยากและวัลลีสามารถควบคุมความโกรธไว้ได้ เพื่อแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การอดทนเพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ ไว้ซึ่งเป็นทักษะทางสังคมอย่างหนึ่ง จากสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างจะช่วยให้ นักเรียนเข้าใจความคิดหรือพฤติกรรมของคนอื่น ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังให้นักเรียนคิดวิเคราะห์เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองโดยผู้วิจัยได้กำหนดเป็นประเด็นในใบงานที่ 2 ให้นักเรียนคิดพิจารณาภาวะอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ รู้จักแยกแยะคุณค่าที่ดี-ไม่ดี สิ่งที่เป็นคุณค่าที่แท้จริง จุดแข็ง-จุดอ่อนของตนเอง เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในคุณค่าที่แท้จริงที่ตนเองมีอยู่ และมีความคิดที่จะปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นจุดอ่อนของตนเองให้ดีขึ้นต่อไป

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดประเด็นคำถามในใบงานที่ 1, 2 เพื่อให้นักเรียนใช้วิธีแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ แบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนคิดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

แบบฝึกที่ 6

เรื่อง “สู่ทางฝัน”

เป้าหมายหลักที่มุ่งฝึก

1. การมีแรงจูงใจ
2. การตระหนักรู้ในตนเอง
3. การควบคุมตนเอง

จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการตั้งเป้าหมายได้
2. นักเรียนสามารถอธิบายเป้าหมายชีวิตของตนเองได้
3. นักเรียนสามารถวางแผนขั้นตอนและแนวทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่การบรรลุ

เป้าหมายชีวิตของตนเองได้

สาระสำคัญ

การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายทำให้เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน ทำให้เรารู้ขั้นตอนชีวิตในแต่ละขณะที่เราควรทำอะไรอย่างไรและเป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้เกิดการเตรียมพร้อมในการแก้ปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของเรามักจะอยู่ที่ตัวเราเอง ดังนั้น การที่เรามีความรู้และความเข้าใจในตัวเองจะช่วยเสริมให้เรามีแรงจูงใจในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น เป้าหมายเป็นเครื่องมือของคนเราในการสร้างตนเอง การสร้างเป้าหมายทำให้คนเรารู้จักสำรวจและพิจารณาตนเองเพื่อให้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น รวมทั้งช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจ การวางแผนชีวิตเป็นการวางแผนอนาคตตามเป้าหมายของแต่ละบุคคลที่มุ่งมั่นและใฝ่ฝันพร้อมทั้งได้กำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่ความใฝ่ฝันนั้น ซึ่งจะช่วยให้เกิดแรงจูงใจที่จะก้าวเดินต่อไปสู่ความสำเร็จในอนาคต สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายชีวิตของเราได้ก็คือ การมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและการตระหนักอยู่เสมอว่าชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับการกระทำของเราเองรวมทั้งมีความพยายามและอดทนอย่างต่อเนื่องที่จะทำให้เป้าหมายชีวิตของเราประสบความสำเร็จ

อุปกรณ์

- เอกสารความรู้เรื่อง “แรงจูงใจ”
- เอกสารความรู้เรื่อง “เป้าหมายชีวิต”
- ใบงานที่ 1, 2

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูเล่าถึงความไฝ่ฝันของบุคคลสำคัญที่มีชื่อเสียงให้นักเรียนฟังพร้อมทั้งถามถึงความไฝ่ฝันของนักเรียน 2- 3 คน
2. ครูแจกเอกสารความรู้เรื่อง “แรงจูงใจ” และเรื่อง “เป้าหมายชีวิต” ให้นักเรียนทุกคนศึกษาทำความเข้าใจพร้อมทั้งอธิบายประกอบ
3. หลังจากนักเรียนทุกคนศึกษาเอกสารความรู้เสร็จแล้ว ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนทุกคน และบอกให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแบ่งหัวข้อกันคนละ 1 หัวข้อ แล้วให้นักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้หัวข้อเดียวกันมาร่วมกันศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในหัวข้อที่ได้รับมอบหมายจนเข้าใจดีในหัวข้อนั้นในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนักเรียนได้ศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปในกลุ่มเดิมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มเดิมของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน
4. ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มทำใบงานที่ 2
5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้ในประเด็นต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในใบงานที่ 2

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการร่วมมือ
2. การประเมินใบงานที่ 1, 2

ข้อเสนอแนะ

ครูควรชมเชยกลุ่มที่ทำงานได้ดี

เอกสารความรู้ เรื่อง “แรงจูงใจ”

Atkinson & Raynor (1974) ได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภทดังนี้คือ

1. แรงจูงใจภายใน หมายถึง แรงจูงใจที่มาจากภายในตัวบุคคลและเป็นแรงขับที่ทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมโดยไม่หวังรางวัลหรือแรงเสริมภายนอก เช่น ความอยากที่จะมีความสามารถ (competence) อยากช่วยเหลือผู้อื่น อยากเป็นคนดี
2. แรงจูงใจภายนอก หมายถึง แรงจูงใจที่ได้อิทธิพลจากภายนอก ได้แก่ แรงเสริมชนิดต่าง ๆ เช่น คำชม รางวัลที่เป็นสิ่งของหรือเงินหรือสิ่งต่าง ๆ ที่มาจากบุคคล และลักษณะของเหตุการณ์สิ่งแวดล้อม เช่น การให้ข้อมูลป้อนกลับ การตั้งเป้าหมายในการทำงาน ในกรณีของนักเรียนอาจตั้งเป้าหมายว่าจะให้ได้เกรด 4

แรงจูงใจในพุทธศาสนา

ในทางพุทธศาสนาแบ่งแรงจูงใจจากการกระทำของมนุษย์ออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ตัณหา หมายถึง ความอยากเพื่อสนองความต้องการ ได้แก่ ภวตัณหา เป็นความอยากในสิ่งต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับชีวิต เป็นความอยากได้ อยากเอา อยากเป็น เช่น อยากมีความสุข ฯลฯ และวิภวตัณหา เป็นความไม่อยากในสิ่งต่าง ๆ หรือภาวะที่ไม่ต้องการ เป็นความไม่อยากได้ ไม่อยากเอา ไม่อยากเป็น เช่น ไม่อยากทุกข์ ฯลฯ
2. ฉันทะ หมายถึง ความยินดี ความพอใจ ความเฝ้ ได้แก่ เฝ้ธรรม เฝ้ดี เช่น ความยินดีในภาวะที่ดีของสิ่งนั้น ๆ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าแรงจูงใจในทางตะวันตกและตะวันออกและตามแนวพุทธศาสนา เมื่อสรุปรวมแนวคิดของทั้งสองฝ่ายเข้าด้วยกัน จะเห็นว่าแรงจูงใจที่จะทำให้คนทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นมีทั้งแรงจูงใจภายนอกและแรงจูงใจภายในซึ่งสิ่งที่จะเป็นสาเหตุของแรงจูงใจที่ทางตะวันตกไม่ได้กล่าวถึงแต่ทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแรงจูงใจว่าเกิดได้จากทั้งตัณหาที่เป็นความอยากหรือไม่อยากในสิ่งต่าง ๆ และฉันทะที่เป็นความพอใจหรือยินดีในภาวะที่ดีของสิ่งนั้น ๆ และให้ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ การคิดแบบถูกวิธี คิดมีระเบียบขั้นตอน คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศลเพื่อให้เป้าหมายที่ตั้งไว้บรรลุผลสำเร็จ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2538. พุทธธรรม. (ฉบับปรับปรุงและขยายความ) กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Atkinson, J.W., and Raynor, J.O. 1974. Motivation and Achievement. Washington:
Winston.

เอกสารความรู้ เรื่อง “เป้าหมายชีวิต”

เป้าหมายเป็นหนทางให้เกิดความสำเร็จที่แท้จริงเพราะความสำเร็จที่แท้จริงคือ การที่เราได้ทำในสิ่งที่เราตั้งใจทำและสามารถรู้ว่าทำได้เพราะผลลัพธ์อันดีจากการประเมินผลงาน และยอมรับให้เป็นฐานสำหรับก้าวต่อไปนั้นเป็นบันไดแห่งความสำเร็จที่ละขั้นที่พาเราไปข้างหน้า อย่างไม่หยุดยั้ง

สิ่งสำคัญที่จะช่วยในการสร้างเป้าหมายให้ชัดเจนและเป็นรูปธรรมจะได้จากคำถาม 5 ประการดังนี้คือ อะไร(what) ใคร(who) กับใคร(whom) อย่างไร(how) และทำไม(why) เป้าหมายบางอย่างไม่มีลักษณะเฉพาะ เช่น “ฉันจะเป็นคนดี” ซึ่งจะเป็นเป้าหมายที่กว้างมากจน ปฏิบัติได้ไม่ชัดเจน แต่ถ้าบอกว่า “วันนี้ตอนเย็นเมื่อกลับถึงบ้านแล้ว ฉันจะช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ด้วยความเต็มใจ” ซึ่งจะเป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและทำได้ชัดเจนกว่ามาก

การสร้างเป้าหมายนั้นเราควรสร้างในลักษณะที่เราสามารถทำได้ทีละน้อยเพื่อมุ่ง ไปสู่เป้าหมายหลักที่กำหนดไว้ เช่น ในภาคเรียนนี้นักเรียนตั้งใจจะทำเกรดเฉลี่ยให้สูงขึ้นกว่า ภาคเรียนที่ผ่านมา (เป้าหมายหลัก) สิ่งที่จะทำให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายนี้คือ การปฏิบัติตาม เป้าหมายย่อย ๆ ให้สำเร็จ เช่น การทำการบ้านและรายงานส่งด้วยตนเองภายในเวลาที่กำหนด สนใจและตั้งใจเรียนมากขึ้น จัดทำตารางเวลาอ่านหนังสือในแต่ละวัน เตรียมตัวให้พร้อมก่อนสอบ เป็นต้น โดยใช้ข้อคิดสำหรับการตั้งเป้าหมาย 4 ประการเป็นแนวทางในการปฏิบัติดังนี้คือ

1. ทำได้ด้วยตนเอง (self - sufficient)
2. เป็นจริงได้ (realistic)
3. ทำได้จริง (practical)
4. เป็นประโยชน์ (useful)

เป้าหมายช่วยให้การดำเนินชีวิตในแต่ละวันของเราดำเนินไปอย่างมีค่าและมีความหมาย ดังนั้น เราทุกคนจึงควรจะมีเป้าหมายชีวิตที่มีความชัดเจนซึ่งจะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายได้ดี

แนวทางในการแก้ไขปัญหาลูกอุปสรรคเพื่อบรรลุสู่เป้าหมาย

ในทางพุทธศาสนาธรรมที่จะช่วยแก้ไขปัญหาและอุปสรรคเพื่อให้เป้าหมายบรรลุความสำเร็จคือ อิทธิบาท 4 ได้แก่

1. ฉันทะ ความพอใจ ได้แก่ ความพอใจในงานนั้น อยากทำสิ่งนั้น ๆ ให้สำเร็จ
อยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุจุดหมายอันดีงาม

2. วิริยะ ความเพียร ได้แก่ ความไม่ย่อท้อ ไม่กลัวปัญหาอุปสรรคและความยากลำบาก ถึงแม้ว่าเป้าหมายจะบรรลุได้ยากหรือมีอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อกลับเห็นเป็นสิ่งท้าทายที่เขาคจะทำให้สำเร็จ

3. จิตตะ ความคิดจดจ่อหรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ มีจิตจดจ่ออยู่กับงาน
คิดเรื่องงาน

4. วิมังสา ความไตร่ตรอง ได้แก่ ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองคิดหาเหตุผล
หาข้อบกพร่อง คิดหาวิธีปรับปรุงแก้ไข

จะเห็นได้ว่า อิทธิบาท 4 จะเกี่ยวพันกัน เช่น เมื่อเกิดความพอใจในงาน (ฉันทะ) ก็จะทำให้มีความเพียรพยายาม (วิริยะ) เมื่อมีความเพียรก็เอาใจจดจ่ออยู่เสมอ (จิตตะ) และเปิดโอกาสให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง (วิมังสา) แก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นช่วยให้เป้าหมายที่เราตั้งไว้บรรลุผลสำเร็จด้วยดี

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2538. พุทธธรรม. (ฉบับปรับปรุงและขยายความ) กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ใบงานที่ 1
(เรื่อง "สู่ทางฝัน")

คำชี้แจง ให้สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันเพื่อนำไปอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
ในกลุ่มผู้เข้าร่วมชาวนคนละ 1 หัวข้อตามประเด็นต่อไปนี้ แล้วให้นักเรียนกลับมาอธิบายสิ่งที่ตนเองได้
เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

1. ทำไมนักเรียนจึงต้องวางเป้าหมาย.....

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

2. วิธีการสร้างเป้าหมายทำได้อย่างไร

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

3. เราสามารถทำให้เป้าหมายที่เราสร้างขึ้นบรรลุผลสำเร็จได้อย่างไร

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

4. คนเราจะประสบความสำเร็จได้อย่างไร และอะไรคือปัญหาหรืออุปสรรคของความสำเร็จ

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

ใบงานที่ 2

(เรื่อง "สู่ทางฝัน")

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายและไม่มีเป้าหมายมีผลต่อชีวิตนักเรียนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนวางแผนเป้าหมายชีวิตของนักเรียนพร้อมอธิบายขั้นตอนและแนวทางในการปฏิบัติ และแก้ไขปัญหาลูกอุปสรรคเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ๆ

2.1 เป้าหมายในชีวิตของนักเรียนคือ

.....

.....

2.2 นักเรียนมีวิธีการทำให้บรรลุเป้าหมาย คือ

.....

.....

.....

.....

2.3 ปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นคือ.....

.....

.....

.....

.....

2.4 วิธีการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคคือ

.....

.....

.....

แบบฝึกที่ 6 เรื่อง “สู่ทางฝัน”

แนวในการกำหนดเนื้อเรื่องในกรณีตัวอย่าง “สู่ทางฝัน” เพื่อใช้ในการอภิปราย

จากกิจกรรมเรื่อง “สู่ทางฝัน” ผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่อง เป้าหมายและการสร้างเป้าหมายว่ามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมให้นักเรียนฝึกสร้างเป้าหมายให้มีความชัดเจนและเป็นรูปธรรมโดยให้นักเรียนแบ่งหัวข้อกันไปศึกษา เพื่อทำความเข้าใจและเรียนรู้วิธีการสร้างเป้าหมายและให้นักเรียนแต่ละคนเรียนรู้ถึงการที่จะทำให้เป้าหมายของตนเองประสบความสำเร็จตามที่ตั้งไว้ โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนเรียนรู้และเห็นความสำคัญของการมีเป้าหมายว่าเป้าหมายชีวิตจะช่วยให้เราเกิดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต และฝึกให้นักเรียนสร้างเป้าหมายโดยการสำรวจและพิจารณาตนเองเพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองเพื่อที่จะได้สร้างเป้าหมายที่มีความเหมาะสมและเป็นเป้าหมายที่เป็นไปได้จริง และเรียนรู้ถึงวิธีการทำให้เป้าหมายเหล่านั้นบรรลุผลสำเร็จ นอกจากนี้ยังให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีที่จะทำให้เป้าหมายของตนเองบรรลุผลสำเร็จและคาดคะเนถึงปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นเพื่อเตรียมหาวิธีแก้ไขปัญหาอุปสรรคเหล่านั้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดประเด็นคำถามในใบงานที่ 1, 2 เพื่อให้นักเรียนใช้วิธีแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ แบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบเห็นคุณโทษและทางออก เพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนคิดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

แบบฝึกที่ 7

เรื่อง "ชีวิตที่หลงทาง"

เป้าหมายหลักที่มุ่งฝึก

1. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
2. การตระหนักรู้ในตนเอง
3. การควบคุมตนเอง
4. การมีแรงจูงใจ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการควบคุมตนเอง
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย

สาระสำคัญ

การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นทำให้เราปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ในบางครั้งเราอาจต้องอดทนต่อพฤติกรรมบางอย่างของผู้อื่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นลักษณะสำคัญที่จะช่วยให้เรามีพฤติกรรมต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ดี

อุปกรณ์

- เอกสารความรู้เรื่อง "การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น"
- กรณีตัวอย่างเรื่อง "ชีวิตที่หลงทาง"
- ใบงานที่ 1, 2

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่นักเรียนต้องการความเข้าใจจากผู้อื่น
2. ครูแจกเอกสารความรู้เรื่อง "การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น" ให้นักเรียนทุกคนศึกษาทำความเข้าใจพร้อมทั้งอธิบายประกอบ หลังจากนั้นครูแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง "ชีวิตที่หลงทาง" ให้นักเรียนแต่ละคน
3. หลังจากนักเรียนศึกษากรณีตัวอย่างเสร็จแล้ว ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนทุกคนและบอกให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแบ่งหัวข้อกันไปศึกษาคนละ 1 หัวข้อแล้วให้นักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้หัวข้อเดียวกันมารวมกันศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ และหลังจากนักเรียนได้ศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปในกลุ่มเดิมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มเดิมของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน
4. ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มทำใบงานที่ 2
5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อสรุปครบตามแนวคิดที่ควรได้ในประเด็นต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในใบงานที่ 2

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการร่วมมือ
2. การประเมินใบงานที่ 1, 2

ข้อเสนอแนะ

ครูควรชมเชยกลุ่มที่ทำงานได้ดี

เอกสารความรู้ เรื่อง “การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น”

การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้อื่น

การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ประกอบด้วย

1. การเข้าใจผู้อื่น ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกนึกคิด และมุมมองของผู้อื่น สนใจ อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น รวมทั้งความวิตกกังวลของบุคคลอื่นด้วย
2. มีจิตใจใฝ่บริการ รับรู้ คาดคะเนและตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่น หรือผู้ที่ติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี
3. ส่งเสริมผู้อื่น ทราบความต้องการและช่วยพัฒนาให้เขามีความรู้ความสามารถ ได้อย่างเหมาะสม
4. ให้โอกาสบุคคล สามารถมองเห็นความเป็นไปได้โดยการมองเห็นความแตกต่างของแต่ละบุคคล
5. ตระหนักรู้ถึงทัศนะ ความคิดเห็นของกลุ่ม และสามารถคาดคะเนสถานการณ์ ด้านความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นในแนวพุทธศาสนา

ในทางพุทธศาสนาการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นควรใช้พรหมวิหาร 4 ได้แก่

1. เมตตา ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจดีต่อกันเป็นพื้นฐาน ช่วยให้มีมองผู้อื่นในแง่ดีพร้อมที่จะรับฟังเหตุผลของกันและกัน มีความหวังดีต่อกัน
2. กรุณา ความต้องการที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
3. มุทิตา ความยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข มีความเจริญก้าวหน้า ประสบความสำเร็จในชีวิต
4. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง เข้าใจตามที่เป็น

นอกจากพรหมวิหาร 4 สิ่งที่จะช่วยในการควบคุมจิตใจกับสิ่งที่เกี่ยวข้อง รู้ตรงไปตรงมา ไม่คิดปรุงแต่งคนอื่นคือ สติ และการใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ การคิดแบบถูกวิธี คิดแบบมีระเบียบขั้นตอน คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศล จะช่วยให้เราเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ตรงตามสภาวะที่แท้จริง

แนวทางปฏิบัติเพื่อให้เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

1. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด น้ำเสียงตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ
2. ตรวจสอบความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกอย่างไร อาจใช้การถามแต่ต้องทำในสภาพที่เหมาะสม มิฉะนั้นจะทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่ดีได้
3. ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา
4. แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ หรือเห็นใจกันทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2538. พุทธธรรม. (ฉบับปรับปรุงและขยายความ) กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Goleman, D. 1998. Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam.

กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ชีวิตที่หลงทาง”

ศักดิ์ชัยอายุ 30 ปี แต่งงานแล้วมีลูก 2 คน ทำงานรับซ่อมรถยนต์โดยจ้างช่างประจำอยู่ ส่วนตัวเขาเองซื้อรถแท็กซี่มาขับรับจ้าง ศักดิ์ชัยเล่าให้ฟังว่า “ตอนเขายังเด็ก ๆ แม่ต้องไปค้าขาย ทำให้เขาต้องอยู่กับยายที่บ้าน เมื่อเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เขาเริ่มติดยาทำให้เขาต้องออกจากโรงเรียน เขาเสพสารเสพติดมาเกือบทุกชนิด เขาเริ่มติดบุหรี่ตั้งแต่อายุ 14 ปี ต่อมาก็เป็นเหล้า จากเหล้ามาเป็นกัญชา กาว ผงขาว ฝิ่น และยาบ้า เพราะชอบการทำหายและอยากลองของแปลก ๆ ชอบสนุกสนาน เขาคบเพื่อนวัยรุ่นสิบกว่าคน เป็นกลุ่มที่ชอบแบบเดียวกันหาเงินซื้อสารเสพติดโดยข่มขู่จากเพื่อนนักเรียน ขโมยเงินแม่บ้าง ตอนหลังเข้าร่วมกับเพื่อนรุ่นพี่ตั้งเป็นแก๊งขโมย เมื่อถึงเวลาที่เขาต้องเสพยา ถ้าไม่ได้เสพยาจะทรมานทรมานทรมานมาก เมื่อแม่รู้ว่าเขาติดยาแม่ก็ร้องไห้ร้องไห้ไม่เป็นอันทำมาหากิน แม่อับอายไม่กล้าสู้หน้าเพื่อนบ้าน ต่อมาเพื่อนร่วมแก๊งตายไปหลายคน บางคนถูกจับติดคุก เมื่อแม่ขอร้องให้เขาเลิกทำให้เขาคิดอยากจะทำเสพยาเพื่อแม่และเพื่อตนเอง เมื่อเขาตั้งใจเลิกแล้ว ทุกครั้งที่เขาเกิดความรู้สึกอยาก เขาตั้งมั่นกับคำว่า ไม่...ไม่ ต้องไม่... แล้วเขาก็เลิกได้จริง ๆ ทุกวันนี้เมื่อคิดย้อนอดีต...เขาคิดเสียใจในช่วงเวลาที่เสียไปในช่วงที่เขาเคยติดยาเสพติด แต่ก็ยังโชคดีที่สามารถเลิกได้ก่อนที่จะหมดอนาคต”

ทุกวันนี้ถึงแม้ว่าเขาจะเลิกสารเสพติดแล้ว แต่เพื่อน ๆ และคนรอบข้างส่วนใหญ่ก็ยังไม่รู้สึกรังเกียจ ไม่มีใครคบหาหรือพูดคุยด้วยเพราะกลัวว่าเขาจะชวนเสพยาเสพติดหรือจะชักชวนให้ขโมยของเพื่อเอาไปขายแล้วเอาเงินมาซื้อสารเสพติด บางคนแสดงกริยารังเกียจทุกคนในบ้านเขาหาว่าบ้านเขาเป็นแหล่งมั่วสุมและค้าสารเสพติดและเป็นคนเลวกันทุกคน ไม่มีใครเข้าใจและเห็นใจเขาและครอบครัวเลยทั้ง ๆ ที่เขาเลิกเกี่ยวข้องกับสารเสพติดและได้เริ่มต้นชีวิตใหม่แล้ว

ใบงานที่ 1 (เรื่อง "ชีวิตที่หลงทาง")

คำชี้แจง

ให้สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันเพื่อนำไปอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
ในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญคนละ 1 หัวข้อตามประเด็นต่อไปนี้ แล้วให้นักเรียนกลับมาอธิบายสิ่งที่ตนเองได้
เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

1. นักเรียนคิดว่าสาเหตุอะไรที่ทำให้ศักดิ์ชัยเสพสารเสพติด

.....

.....

.....

.....

2. อะไรคือแรงจูงใจให้ศักดิ์ชัยเลิกสารเสพติด

.....

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของศักดิ์ชัย นักเรียนจะปฏิบัติต่อศักดิ์ชัยและครอบครัวของศักดิ์ชัยอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. หากนักเรียนเจอสถานการณ์ที่ทำให้หมดกำลังใจ ขาดคนเห็นอกเห็นใจ นักเรียนมีแนวทางหรือ
วิธีสร้างกำลังใจให้ตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2
(เรื่อง “ชีวิตที่หลงทาง”)

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนกำลังประสบกับปัญหาที่ร้ายแรงและต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ขาดคนเห็นใจ นักเรียนรู้สึกอย่างไรและมีแนวทางในการปฏิบัติตนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนพบคนที่กำลังประสบปัญหาและต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น นักเรียนควรทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนอยากทำสิ่งที่ดีอะไรต่อไปในอนาคต และนักเรียนมีแนวทางในการปรับปรุงหรือพัฒนาชีวิตของตนเองอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกที่ 7 เรื่อง “ชีวิตที่หลงทาง”

แนวในการกำหนดเนื้อเรื่องและกิจกรรมในกรณีตัวอย่าง “ชีวิตที่หลงทาง” เพื่อนำมาใช้ในการอภิปราย

จากเนื้อหาในกรณีตัวอย่างเรื่อง “ชีวิตที่หลงทาง” ที่นำมาใช้ในการอภิปรายผู้วิจัยได้กำหนดลักษณะสำคัญของตัวละครในเรื่องให้มีลักษณะที่สามารถนำมาวิเคราะห์ถึงการกระทำ การแสดงออกของบุคคลต่าง ๆ ต่อศักดิ์ชัย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดให้ชีวิตของศักดิ์ชัยในวัยรุ่นเป็นคนไม่ดี ติดสารเสพติดและเป็นขโมยเนื่องจากแม่ไม่มีเวลาอบรมสั่งสอน และศักดิ์ชัยขาดการควบคุมตนเอง ไม่สามารถยับยั้งชั่งใจตนเองได้ แต่ต่อมาชีวิตของศักดิ์ชัยได้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีโดยสามารถเลิกสารเสพติด เนื่องจากสงสารแม่เห็นเห็นโทษของสารเสพติดต่อร่างกายโดยเห็นเพื่อนบางคนตาย บางคนติดคุก ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นแรงจูงใจให้ศักดิ์ชัยตั้งเป้าหมายชีวิตใหม่ที่จะเลิกสารเสพติดโดยพยายามควบคุมตนเอง ยับยั้งชั่งใจไม่เสพสารเสพติดและเขาก็สามารถควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดสถานการณ์ให้ศักดิ์ชัยถูกคนรอบข้างรังเกียจ ไม่เข้าใจความรู้สึกแม้ว่าเขาจะเป็นคนดีแล้ว และให้นักเรียนสมมติตัวเองอยู่ในสถานการณ์ทำนองเดียวกับศักดิ์ชัยเพื่อให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีขึ้นและเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น ซึ่งในการเข้าใจผู้อื่นได้ดีในทางพุทธศาสนาต้องอาศัยพรหมวิหาร 4 คือ มีความเมตตา กรุณาและมองผู้อื่นด้วยใจที่เป็นกลางหรือมองตามความเป็นจริงซึ่งจะช่วยให้เข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น ทำให้เราปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมซึ่งเป็นลักษณะสำคัญที่จะทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ดี นอกจากนี้ยังให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายชีวิตที่ดีโดยการคิดวิเคราะห์ถึงความต้องการของตนเองเพื่อให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการทำเป้าหมายเหล่านั้นให้บรรลุผลสำเร็จ

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดประเด็นคำถามในใบงานที่ 1, 2 เพื่อให้นักเรียนใช้วิธีแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ แบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบเจ้าคุณธรรม เพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนคิดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

แบบฝึกที่ 8

เรื่อง "ใครผิด"

เป้าหมายหลักที่มุ่งฝึก

1. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
2. ทักษะทางสังคม

จุดประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

สาระสำคัญ

การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้อื่น ได้แก่ การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดและมุมมองของผู้อื่น สนใจอารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น รวมทั้งความวิตกกังวลของบุคคลอื่น รับรู้ คาดคะเนและตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่น หรือผู้ที่ติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจและการให้กำลังใจผู้อื่นจะช่วยให้เขาเหล่านั้นอยู่ในสังคมได้ต่อไปอย่างปกติสุข

อุปกรณ์

- เอกสารความรู้เรื่อง "การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น"
- กรณีตัวอย่างเรื่อง "ใครผิด"
- ใบงานที่ 1, 2

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูนำเสนอเกี่ยวกับอุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้นบ่อย ๆ และส่งผลร้ายแรงต่อชีวิตทั้งของตนเองและคนรอบข้าง
2. ครูแจกเอกสารความรู้เรื่อง "การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น" ให้นักเรียนทุกคนศึกษาทำความเข้าใจพร้อมทั้งอธิบายประกอบ หลังจากนั้นนักเรียนศึกษาเสร็จแล้วครูแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง "ใครผิด" ให้นักเรียนแต่ละคน

3. หลังจากนักเรียนศึกษากรณีตัวอย่างเสร็จแล้ว ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนทุกคนและบอกให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแบ่งหัวข้อกันไปศึกษาคนละ 1 หัวข้อแล้วให้นักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้หัวข้อเดียวกันมาร่วมกันศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญและหลังจากที่นักเรียนในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญแต่ละกลุ่มได้อภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปทีกลุ่มเดิมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มเดิมของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

4. ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มทำใบงานที่ 2

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อสรุปครบตามแนวคิดที่ควรได้ในประเด็นต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในใบงานที่ 2

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการร่วมมือ
2. การประเมินใบงานที่ 1, 2

ข้อเสนอแนะ

ครูควรชมเชยกลุ่มที่ทำงานได้ดี

กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ใครผิด”

ด้อมเป็นสาวน้อยวัยสดใส อายุ 16 ปี เธอกำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เธอคาดหวังไว้ว่าเมื่อเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เธอจะศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาเพราะพ่อแม่เธออยากให้เธอเรียนจนจบปริญญาตรี อีกทั้งด้อมก็ขยันและตั้งใจเรียนทำให้นักเรียนของเธออยู่ในเกณฑ์ดี

ด้อมมีความสุขกับครอบครัวที่แสนอบอุ่นและวันนี้ก็เหมือนเช่นทุกวันพ่อแม่ ด้อมและน้องสาวร่วมรับประทานอาหารเช้าอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา มีการพูดคุยทุกข์สุขของกันและกัน หลังรับประทานอาหารเช้าเสร็จแล้วเธอและน้องสาวก็จะขึ้นรถไปกับพ่อ พ่อมีอาชีพขับรถรับส่งนักเรียนในละแวกบ้าน พ่อเป็นคนขับรถด้วยความระมัดระวังและไม่ประมาทจึงเป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจของผู้ปกครองจำนวนมาก รถตู้จะตะเวนรับนักเรียนคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นเพื่อน ๆ ของด้อมและน้องสาวอีกหลายคน

วันนั้นพ่อขับรถอย่างใจเย็นและระมัดระวังเช่นเคย แต่ทันใดนั้นมีรถบรรทุกคันหนึ่งวิ่งสวนมาด้วยความเร็วสูงแหกโค้งข้ามเกาะกลางถนนมาชนรถตู้ที่พ่อขับเสียงดังสนั่น ด้อมหมดสติไปโดยไม่มีโอกาสรู้แม้แต่น้อยว่าเกิดอะไรขึ้นกับพ่อ น้องสาวและเพื่อนคนอื่น ๆ

ที่โรงพยาบาล เมื่อด้อมลืมตาขึ้นก็พบกับแม่ ด้อมถามแม่ถึงพ่อและคนอื่น ๆ ในรถ แม่จ้องอยู่ที่ใบหน้าของเธอ น้ำตาไหลอาบแก้ม แม่พูดถึงพ่อและน้องสาวให้ด้อมฟังไม่กี่คำ ด้อมจึงรู้ว่าพ่อเสียชีวิตแล้วและน้องสาวอาการสาหัสมาก ส่วนเพื่อน ๆ ที่โดยสารรถตู้มาด้วยกันเสียชีวิต 2 คน ที่เหลือบาดเจ็บสาหัสกันทุกคนและด้อมมาทราบภายหลังว่าคนขับรถบรรทุกกินยาบ้าทำให้เกิดอุบัติเหตุในครั้งนี้ขึ้น

หลังจากพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลจนด้อมมีอาการดีขึ้นด้อมก็กลับบ้าน มันเป็นบ้านหลังเดิมที่ไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป ความสุขในครอบครัวของด้อมแตกสลาย บ้านเงียบไปถนัดใจ แม่ต้องออกไปทำงานกับญาติ ๆ เพื่อหารายได้ช่วยเหลือครอบครัว นอกจากนั้นความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนบ้านก็เลวร้ายลงด้วยผลจากอุบัติเหตุครั้งนั้น ทำให้เด็ก ๆ หลายคนต้องเสีย

ชีวิต บางคนก็บาดเจ็บสาหัสเช่นเดียวกับเธอ หลายครอบครัวยังคงเสียใจกับการจากไปหรือบาดเจ็บของลูก และบางครอบครัวก็โกรธว่าพ่อของต้อมเป็นต้นเหตุ บางคนไม่ยอมพูดกับแม่ของต้อมหรือแม่กระทั่งกับต้อมเอง แต่บางครอบครัวก็เข้าใจเพราะรู้ว่าพ่อของต้อมไม่ผิด พ่อชั้บรดด้วยความรับผิดชอบและระมัดระวังเสมอ ดังนั้นจึงมีบางครอบครัวมาเยี่ยมครอบครัวของต้อมพร้อมทั้งพูดปลอบใจและให้กำลังใจแม่ของต้อมที่ต้องสูญเสียหัวหน้าครอบครัวไปและรู้ว่าครอบครัวของต้อมต้องลำบากมากขึ้น แม่เป็นคนที่รู้สึกปวดร้าวที่สุดกับการสูญเสียครั้งนี้ บ่อยครั้งที่ต้อมเห็นแม่นั่งร้องไห้ ต้อมเองก็เสียใจมากกับการที่ต้องสูญเสียพ่อและเพื่อน ๆ ไปในครั้งนี้อย่างเช่นกัน ทุกวันนี้เมื่อไปโรงเรียนต้อมจะรู้สึกหงอยเหงาและไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน

ใบงานที่ 1
(เรื่อง “ใครผิด”)

คำชี้แจง ให้สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันเพื่อนำไปอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญคนละ 1 หัวข้อตามประเด็นต่อไปนี้ แล้วให้นักเรียนกลับมาอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

1. นักเรียนคิดว่าพ่อของต้อมเป็นคนอย่างไร และอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ

.....

.....

.....

.....

2. ทำไมบางคนจึงโกรธว่าพ่อของต้อมว่าเป็นต้นเหตุ และไม่ยอมพูดกับแม่หรือแม่กระทั่งกับต้อมเอง และไม่รู้สึกรังเกียจครอบครัวของต้อม

.....

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียนเป็นต้อม นักเรียนอยากให้คนอื่น ๆ ปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของต้อม นักเรียนจะปฏิบัติต่อต้อมและครอบครัวของต้อมอย่างไร

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกที่ 8 เรื่อง “ใครผิด”

แนวในการกำหนดเนื้อเรื่องและกิจกรรมในกรณีตัวอย่างเรื่อง “ใครผิด” เพื่อนำมาใช้ในการอภิปราย

จากเนื้อหาในกรณีตัวอย่างเรื่อง “ใครผิด” ที่นำมาใช้ในการอภิปราย ผู้วิจัยได้กำหนดลักษณะสำคัญให้ตัวละครในเรื่องมีลักษณะที่น่าสนใจ โดยครอบครัวของต้อมเดิมเป็นครอบครัวที่มีความอบอุ่น แต่หลังจากพ่อต้องประสบกับอุบัติเหตุทำให้ครอบครัวของต้อมได้รับความลำบากมากขึ้นโดยแม่จะต้องเป็นผู้ดูแลและรับผิดชอบสมาชิกในครอบครัวทั้งหมด และกำหนดลักษณะสำคัญของตัวละครที่ให้ผู้เรียนสามารถนำไปใช้เปรียบเทียบกันได้ โดยระบุลักษณะของบางครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากอุบัติเหตุแต่เข้าใจและเห็นใจครอบครัวของต้อมมาเยี่ยมเยียนและให้กำลังใจ แต่บางครอบครัวกลับไม่เข้าใจและไม่เห็นใจครอบครัวของต้อมโดยแสดงความโกรธและไม่ยอมพูดกับครอบครัวของต้อม แม้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นอุบัติเหตุ เพื่อให้นักเรียนได้คิดพิจารณาถึงลักษณะของคนจากเนื้อเรื่องที่อ่านว่าความคิดและการแสดงออกของคนในสังคมอาจมีหลากหลายรูปแบบต่อเหตุการณ์เดียวกัน พิจารณาถึงเหตุการณ์ร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้นได้แม้ว่าเราจะระมัดระวังแล้ว เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงสาเหตุและเหตุผลโดยพิจารณาสภาวะที่เป็นจริงที่เกิดขึ้นและสิ่งที่ส่งผลต่อเนื่องกันมา เช่น มีบางครอบครัวไม่เข้าใจเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลที่ดีที่ทำให้เขาโกรธซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจเกิดขึ้นในคนปกติทั่วไปได้ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นหรือไม่ได้กระทบกระเทือนต่อครอบครัวของเขา และให้นักเรียนสมมติตัวเองอยู่ในสถานการณ์นั้นเพื่อให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี รู้จักเข้าใจ ไม่โกรธเนื่องจากเข้าใจความรู้สึกของเขา โดยการที่เราแสดงความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นจะช่วยให้คนอื่นให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมต่อไปได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดประเด็นคำถามในใบงานที่ 1, 2 เพื่อให้นักเรียนใช้วิธีแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ แบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบเจ้าคุณธรรมเพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนคิดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

แบบฝึกที่ 9

เรื่อง “อย่างนี้...ต้องปฏิเสธ”

เป้าหมายที่มุ่งฝึก

1. การควบคุมตนเอง
2. ทักษะทางสังคม
3. การตระหนักรู้ในตนเอง

จุดประสงค์

1. นักเรียนรู้จักการควบคุมตนเอง
2. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจหลักการปฏิเสธ และสามารถปฏิเสธการชวนให้ทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
3. นักเรียนสามารถปฏิเสธและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนได้

สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นสิทธิของทุกคน การที่นักเรียนรู้จักควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องและสามารถปฏิเสธการชักชวนของเพื่อนที่จะให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมพร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบให้เพื่อนเข้าใจ ซึ่งเป็นสิ่งทีนอกจากจะช่วยหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ แล้วยังสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนไว้ได้

อุปกรณ์

- กรณีตัวอย่างเรื่อง “ชีวิตที่หายไป”
- เอกสารความรู้เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”
- ใบงานที่ 1 , 2
- กรณีตัวอย่างเรื่อง “ชายชาติรี”

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูนำเสนอเนื้อหาเรื่อง "สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ"
2. ครูแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง "ชีวิตที่หายไป" ให้นักเรียนแต่ละคน
3. หลังจากนักเรียนศึกษากรณีตัวอย่างเสร็จแล้ว ครูแจกเอกสารความรู้ให้แก่

นักเรียนทุกคนในแต่ละกลุ่มเพื่อให้นักเรียนศึกษาทำความเข้าใจพร้อมทั้งอธิบายประกอบหลังจากนั้น ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนทุกคนและบอกให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแบ่งหัวข้อกันไปศึกษาคนละ 1 หัวข้อแล้วให้นักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้หัวข้อเดียวกันมาร่วมกันศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญและหลังจากที่นักเรียนในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญแต่ละกลุ่มได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปกลุ่มเดิมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มเดิมของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

4. ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มทำใบงานที่ 2
5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อสรุปครบตามแนวคิดที่ควรได้ในประเด็น

ต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในใบงานที่ 2

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือ
2. การประเมินใบงานที่ 1, 2

ข้อเสนอแนะ

ครูควรชมเชยกลุ่มที่ทำงานได้ดี

กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ชีวิตที่หายไป”

ชัยเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว แม่ของเขาตายไปตั้งแต่เขายังเล็ก ๆ พ่อของเขาเป็นตำรวจ ชัยชอบเล่นกีฬาโดยเฉพาะอย่างยิ่งฟุตบอล เมื่อเขาจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เขาต้องย้ายบ้านและย้ายโรงเรียนใหม่เนื่องจากพ่อของเขาต้องไปทำงานที่ต่างจังหวัด ทำให้ชัยได้พบกับเพื่อนและสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ

ชัยเล่นฟุตบอลได้ดีมาก เขาได้รับการคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาของโรงเรียน แต่เมื่อเขาไปเข้ากลุ่มเพื่อนใหม่คือ ต้อม ศักดิ์และวิทย์ ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมชั้นที่ค่อนข้างเกเรและชอบชักชวนให้ชัยดื่มสารระเหยและชัยก็มักจะไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน ไม่นานนักชัยก็กลายเป็นคนติดสารระเหยไปด้วย ชัยกลายเป็นคนขาดความรับผิดชอบ ไม่สนใจการเรียน ขาดการซ้อมกีฬาบ่อย ๆ ชอบก่อเรื่องทะเลาะวิวาทและมีร่างกายที่ทรุดโทรมมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อถึงวันแข่งขันฟุตบอล ชัยไม่สามารถเล่นฟุตบอลให้ได้ดีได้เหมือนเดิม ยิ่งเล่นก็ยิ่งเกิดความผิดพลาดบ่อยจนทำให้ทีมเป็นรอง ชัยจึงพาลชกต่อยกับทีมคู่แข่งและโดนไล่ออกจากการเป็นนักกีฬาของโรงเรียน

ต่อมาเมื่อถึงวันประกาศผลการสอบปลายภาค ชัยสอบตกเกือบทุกวิชา เขาเสียใจมาก เพื่อน ๆ จึงชวนเขาไปเสพยาระเหยเพื่อดับทุกข์ หลังจากนั้นเพื่อนก็ชวนชัยไปหาเรื่องกับคู่อริเก่า ชัยก็ไปตามคำชักชวนของเพื่อน เมื่อเจอคู่อริชัยก็ชกต่อยทำร้ายคู่อริจนบาดเจ็บสาหัส ชัยและพวกถูกตำรวจจับแล้วถูกนำไปกักกันไว้ในสถานพินิจเด็กและเยาวชน ปัจจุบันเขาได้รับการบำบัดรักษาการติดสารระเหยจนร่างกายเกือบกลับคืนสู่สภาพปกติแล้วและรู้สึกเสียใจที่ไม่อาจเรียกครองวันเวลาที่หายไปของชีวิตให้กลับคืนมาได้

เอกสารความรู้ เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”

การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน นักเรียนสามารถปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำหรือชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม นักเรียนส่วนใหญ่ไม่กล้าปฏิเสธเพราะกลัวว่าเพื่อนจะโกรธ แต่ถ้านักเรียนปฏิเสธได้ถูกต้องตามขั้นตอนก็จะไม่ทำให้เสียเพื่อน

การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน

ขั้นตอนการปฏิเสธ

1. บอกความรู้สึกและให้เหตุผลประกอบ เพราะจะทำให้การปฏิเสธมีน้ำหนักมากขึ้น
2. การขออนุญาตที่จะปฏิเสธ เป็นการแสดงถึงการให้ความสำคัญและรักษาน้ำใจของผู้ชวน
3. การถามความคิดเห็นของผู้ชวนหลังจากที่เราปฏิเสธเพื่อรับฟังความรู้สึกของเขา เพื่อให้มีโอกาสได้ให้คำชี้แจงเพิ่มเติมประกอบการปฏิเสธ เพื่อให้เขาเข้าใจหรือยอมรับการปฏิเสธได้ดีขึ้น

กรณีที่ปฏิเสธแล้วถูกรบเร้าหรือพูดจาสบประมาท

ในกรณีที่ถูกรบเร้าหรือพูดจาสบประมาทเพื่อให้ทำตามคำชักชวน ไม่ควรหวั่นไหวกับคำพูดนั้นเพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินออกไป
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
3. การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

วิชาการ, กรม. ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ คู่มือการปฏิบัติงานแนะแนวในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.

สถานการณ์ เพื่อนชวนไปเที่ยวห้างสรรพสินค้าหลังโรงเรียนเลิก

การปฏิเสธและการหาทางออก	ตัวอย่างประโยค
<p>๕ ขั้นตอนการปฏิเสธ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกความรู้สึกและให้เหตุผลประกอบ 2. ขออนุญาตที่จะปฏิเสธ 3. ถามความคิดเห็น (เพื่อมีโอกาสได้ชี้แจงเพิ่มเติมเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดี) <ol style="list-style-type: none"> 3.1 กรณียอมรับการปฏิเสธ 3.2 กรณีถูกรบเร้าหรือพูดจาสบประมาทควรหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้ <ol style="list-style-type: none"> 3.2.1 ปฏิเสธซ้ำ 3.2.2 การต่อรอง 3.2.3 การมัดมือชน 	<ul style="list-style-type: none"> - ฉันไม่สบายใจที่จะต้องกลับบ้านผิดเวลาเพราะกลัวคุณแม่จะเป็นห่วง - ขอไม่ไปดีกว่า - เธอคงไม่ว่าอะไรนะ... ขอขอบคุณมากที่เข้าใจฉัน - เสียใจด้วยจริง ๆ ที่ไปด้วยไม่ได้ เราไม่เคยกลับบ้านผิดเวลาเพราะคุณแม่จะเป็นห่วงมาก ถ้าฉันกลับบ้านผิดเวลา - พวกเขาไปอ่านหนังสือที่ห้องสมุดด้วยกัน ดีกว่าไหม ที่ห้องสมุดมีหนังสือใหม่ที่สนุกและน่าสนใจให้พวกเราอ่านมากมาย - เอาไว้วันหลังค่อยไปด้วยกันนะ ไปละนะ (เดินจากไปเมื่อพูดจบ)

ใบงานที่ 1

(เรื่อง “อย่างนี้...ต้องปฏิเสธ”)

คำชี้แจง ให้สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันเพื่อนำไปอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มผู้เข้าร่วมชาวนคนละ 1 สถานการณ์ตามประเด็นต่อไปนี้ ให้สมาชิกภายในกลุ่มผู้เข้าร่วมช่วยกันคิดบทสนทนาเพื่อปฏิเสธการชวนของเพื่อนตามสถานการณ์ที่ครูกำหนด โดยคิดบทสนทนาแล้วให้นักเรียนกลับมาอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

สถานการณ์ที่ 1 เพื่อนชวนไปดื่มเหล้าหรือเบียร์

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 2 เพื่อนชวนไปสูบบุหรี่

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 3 เพื่อนชวนหนีโรงเรียน

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 4 เพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน

.....

.....

.....

.....

กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ชายชาติตรี”

สมชายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขาเป็นนักเรียนที่มีความประพฤติดี ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน นอกจากนี้สมชายยังเล่นฟุตบอลได้ดีและเป็นตัวแทนของโรงเรียนในการแข่งขันกับโรงเรียนอื่น ๆ อยู่เสมอ พ่อแม่ ครูอาจารย์และเพื่อน ๆ ต่างภาคภูมิใจและชื่นชมในตัวเขา บ้านของสมชายอยู่ใกล้โรงเรียน สมชายจึงเดินไปกลับโรงเรียนทุกวัน วันหนึ่งขณะที่สมชายกำลังเดินทางกลับบ้าน ฝนเกิดตกลงมาอย่างหนัก สมชายจึงเข้าไปหลบฝนในตึกร้างสมชายพบเพื่อนเรียนร่วมชั้นเดียวกันกำลังมั่วสุมดมสารระเหย เมื่อเพื่อน ๆ เห็นสมชายบางคนก็ชวนสมชายดมสารระเหยด้วยกัน บางคนก็พูดจาเยาะเย้ยถากถางสมชายว่า “ให้เอาเสื้อผ้าและกระป๋องผู้หญิงมาใส่และให้เป็นลูกแห่งของแม่ต่อไปเพราะลูกผู้ชายต้องกล้าทำอย่างพวกเขา” สมชายเองก็อยากทดลองตามที่เพื่อน ๆ ชวนเพราะอยากจะให้เพื่อนยอมรับและเข้ากับเพื่อนกลุ่มนี้ได้ อีกทั้งไม่อยากให้เพื่อนพูดจาเยาะเย้ย แต่สมชายก็คิดถึงพ่อแม่และอาจารย์ที่เคยอบรมสั่งสอนเขาว่าสารเสพติดเป็นสิ่งที่ไม่ดี

แบบฝึกที่ 9 เรื่อง “อย่างนี้...ต้องปฏิเสธ”

แนวในการกำหนดเนื้อเรื่องและกิจกรรมในกรณีตัวอย่างเรื่อง “อย่างนี้...ต้องปฏิเสธ” เพื่อนำมาใช้ในการอภิปราย

จากเนื้อเรื่องในกรณีตัวอย่างเรื่อง “ชีวิตที่หายไป” ที่นำมาให้นักเรียนศึกษา ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อเรื่องให้นักเรียนศึกษาทำความเข้าใจถึงลักษณะของความเป็นไปได้ที่อาจเกิดขึ้นกับครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น โดยแม่ของชัยตายตั้งแต่เขายังเป็นเด็ก มีแต่พ่อที่รับราชการตำรวจ ทำให้ไม่มีเวลาอบรมสั่งสอนและดูแลอย่างใกล้ชิดและต้องย้ายสถานที่ทำงานบ่อย ๆ ทำให้ชัยต้องย้ายโรงเรียนและต้องคบกับเพื่อนหลายกลุ่มหลายประเภท ซึ่งเพื่อนบางกลุ่มก็จะชักชวนให้ชัยทำในสิ่งที่ไม่ดี เช่น ดมสารระเหย นอกจากนี้ผู้วิจัยยังกำหนดลักษณะตัวละครให้ไม่รู้จักควบคุมตนเอง โดยการไม่กล้าปฏิเสธเพื่อนที่ชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ดีทำให้เกิดผลเสียตามมามากมาย ได้แก่ ติดสารระเหย ทำให้เสียการเรียนและเล่นกีฬาได้ไม่ดี สุขภาพทรุดโทรม ฯลฯ โดยผลเสียที่เกิดขึ้นเป็นหนทางของความเป็นไปได้ในความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของเด็กในวัยเรียนที่อยู่ในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยเดียวกับนักเรียน จากกรณีตัวอย่างเรื่อง “ชีวิตที่หายไป” ผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการรู้จักควบคุมตนเองโดยการคิดพิจารณามองเห็นถึงผลเสียของการไม่สามารถควบคุมตนเอง หรือมองเห็นผลดีที่จะเกิดขึ้นจากการควบคุมตนเองได้ โดยการรู้จักปฏิเสธไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดี เพื่อเป็นการกระตุ้นความคิดนักเรียน นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ให้นักเรียนศึกษาเอกสารความรู้เพื่อเป็นการให้ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในกรณีที่นักเรียนยังไม่มีความรู้หรืออาจมีความรู้ในเรื่องนั้นไม่เพียงพอเพื่อที่นักเรียนจะมีความรู้ความเข้าใจหลักการปฏิเสธและสามารถนำไปปฏิเสธและยังสามารถรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนได้เมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้ทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยผู้วิจัยได้จัดเรียงวิธีการปฏิเสธไว้เป็นลำดับขั้นตอนและให้วิเคราะห์ถึงองค์ประกอบในการกระทำลักษณะนั้น ๆ เพื่อให้มีความชัดเจนและปฏิบัติได้ง่าย และกำหนดสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นเพื่อฝึกการปฏิเสธ เช่น สถานการณ์เพื่อนชวนไปดื่มเหล้าหรือเบียร์ เป็นต้น นอกจากนี้ในกิจกรรมนักเรียนจะมีการเรียนรู้ระหว่างกันมากขึ้นจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยได้สมมติตัวละครและสถานการณ์ต่าง ๆ ขึ้น และให้นักเรียนสมมติตัวเองเป็นตัวละครในสถานการณ์ที่กำหนดเพื่อเป็นการฝึกให้ผู้เรียนฝึกเป็นตัวของตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่กำหนดนั้น เช่น กรณีตัวอย่างเรื่อง “ชายชาติตรี” ผู้วิจัยได้ฝึกและให้นักเรียนตระหนักรู้ในความรู้สึกหรืออารมณ์ของตนเอง เช่น รู้สึกโกรธเมื่อถูกเพื่อนพูดจาเยาะเย้ย ความอยากที่จะทดลองเมื่อถูกเพื่อนชักชวนเนื่องจากอยากเข้ากลุ่มเพื่อน และการควบคุมตัวเองไม่ให้โกรธหรือทะเลาะวิวาทกับเพื่อน และสามารถยับยั้ง

ความต้องการของตนเองที่อยากจะทดลองตามที่เพื่อนชักชวนเนื่องจากตระหนักรู้ว่าตนเองยังเป็นเด็กจึงควรบังคับใจตนเองให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมหรือยับยั้งความต้องการของตนเองในกรณีที่ถูกเพื่อนชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมโดยการให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้และสามารถรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนต่อไปได้ซึ่งเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญอย่างหนึ่ง และในการเรียนรู้ภายในกลุ่มยังมีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อเป็นการให้นักเรียนได้วิเคราะห์เพื่อปรับปรุงพัฒนาทักษะนั้น ๆ ให้ดีขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดประเด็นคำถามในใบงานที่ 1, 2 เพื่อให้นักเรียนใช้วิธีแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ แบบสืบสาวเหตุปัจจัย และแบบเห็นคุณโทษและทางออกเพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนคิดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

แบบฝึกที่ 10

เรื่อง “ทำไมต้อง... คล้อยตามเพื่อน”

เป้าหมายหลักที่มุ่งฝึก

1. การฟังตนเอง
2. การควบคุมตนเอง
3. การมีแรงจูงใจ
4. ทักษะทางสังคม

จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจ
2. นักเรียนสามารถคิดพิจารณาโดยใช้เหตุผลประกอบในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
3. นักเรียนสามารถปฏิเสธและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนได้

สาระสำคัญ

การศึกษาค้นคว้าข้อมูลเพื่อนำมาคิดวิเคราะห์ตัดสินใจด้วยตนเองเป็นส่วนสำคัญของการฟังตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ทางตะวันออกในแนวพุทธศาสนา และการตัดสินใจต้องอาศัยการควบคุมตนเองที่จะไม่ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ไม่เหมาะสมโดยใช้ทักษะทางสังคมในการปฏิเสธโดยไม่กระทบต่อสัมพันธภาพที่ดีที่มีต่อกัน

อุปกรณ์

- เอกสารความรู้เรื่อง “การตัดสินใจ”
- เอกสารความรู้เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”
- ใบงานที่ 1, 2
- กรณีตัวอย่างเรื่อง “ตัดสินใจอย่างไรดี”

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูนำเสนอถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่เราต้องตัดสินใจ
2. ครูแจกเอกสารความรู้เรื่อง "การตัดสินใจ" และ เอกสารความรู้เรื่อง "หลักการปฏิเสธ" ให้นักเรียนทุกคนศึกษาทำความเข้าใจพร้อมทั้งอธิบายประกอบ
3. หลังจากนักเรียนศึกษาเสร็จแล้ว ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนทุกคนและบอกให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแบ่งสถานการณ์กันไปศึกษาคนละ 1 สถานการณ์แล้วให้นักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้สถานการณ์เดียวกันมาร่วมกันศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญและหลังจากที่นักเรียนในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญแต่ละกลุ่มได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปทีกลุ่มเดิมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งของตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มเดิมของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน
4. ครูแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง "ตัดสินใจอย่างไรดี" ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มศึกษาเมื่อนักเรียนศึกษาเสร็จแล้วครูแจกใบงานที่ 2 ให้นักเรียนทุกคนทำ
5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อสรุปครบตามแนวคิดที่ควรได้ในประเด็นต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในใบงานที่ 2

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือ
2. การประเมินใบงานที่ 1, 2

ข้อเสนอแนะ

ครูควรชมเชยกลุ่มที่ทำงานได้ดี



เอกสารความรู้ เรื่อง “การตัดสินใจ”

การตัดสินใจ หมายถึง การใช้กระบวนการคิดเพื่อที่จะเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งหรือหลายทางเลือกโดยการพิจารณาข้อมูลข่าวสารข้อเท็จจริง และข้อดี-ข้อเสียของทางเลือกแต่ละทางเลือกที่เป็นไปได้พร้อมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นตามมา

ขั้นตอนในการตัดสินใจ

1. ระบุเป้าหมาย เป็นขั้นตอนแรกของการตัดสินใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของขั้นตอนต่อไป โดยต้องพยายามระบุเป้าหมายของการตัดสินใจให้ชัดเจน
2. ระบุทางเลือก เป็นการพยายามค้นหาทางเลือกที่เป็นไปได้ทั้งหมด อาจมีการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประเด็นปัญหาเพื่อนำมาพิจารณาวิเคราะห์ร่วมกันเพื่อกำหนดทางเลือกที่อาจเป็นไปได้
3. วิเคราะห์ทางเลือก เมื่อมีทางเลือกต่าง ๆ มากมายต้องนำมาวิเคราะห์ทางเลือกแต่ละทางเลือกว่ามีข้อดี-ข้อเสียอย่างไรบ้าง และจะมีผลอะไรเกิดขึ้นมาถ้าเลือกทางเลือกเหล่านั้น
4. เลือกทางเลือกที่ดีที่สุดคือ เลือกทางเลือกที่ได้ผ่านกระบวนการทั้ง 3 ขั้นข้างต้นมาก่อนแล้ว นำมาเปรียบเทียบเพื่อตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสมและดีที่สุดเพื่อนำไปปฏิบัติ
5. ประเมินทางเลือกที่นำไปใช้ แม้ว่าทางเลือกที่คิดว่าดีที่สุดแล้วแต่เมื่อนำไปใช้อาจพบข้อบกพร่องที่ไม่ได้คิดมาก่อน เพราะฉะนั้นจะต้องพร้อมที่จะยอมรับและหาทางปรับปรุงแก้ไขผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ๆ

Jahnke, C.J. and Ronald, N.H. 1998. Cognition. New Jersey: Prentice-Hall.

Matlin, M.W. 1983. Cognition. New York: Rinehart & Winston.

Sternberg, R.J. 1999. Cognitive Psychology. Fort Worth: Harcourt Brace College.

ใบงานที่ 1

(เรื่อง "ทำไมต้อง... คล้อยตามเพื่อน")

คำชี้แจง ให้สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันเพื่อนำไปอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญคนละ 1 สถานการณ์ตามสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ แล้วให้นักเรียน กลับมาอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

สถานการณ์กรณีตัวอย่าง

สถานการณ์ที่ 1

สมชายเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย วันนี้ตอนเย็นหลังเลิกเรียนเขานั่งกลุ่มใจเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเขา วันนี้เพื่อนหญิงที่เคยสนิทกันก็มีทำที่หมางเมินกับเขา อาจารย์ก็ดูเรื่องไม่ทำการบ้านมาส่ง ผลการเรียนก็ไม่ค่อยดี เมื่อคิดถึงที่บ้านก็รู้สึกว่พ่อแม่ลำเอียงรักพี่น้องมากกว่าตนเอง เขาว่าวุ่นมาก คิดว่าปัจจุบันนี้จะไรก็ได้ที่สามารถทำให้เขาหยุดคิดและลืมทุกสิ่งทุกอย่างได้เขาคงจะทำ เขากำลังต้องการที่พึ่งที่ปรึกษา เพื่อนที่เขารู้จักเดินผ่านมาพอดีแล้วชวนเขาไปดื่มเบียร์โดยพูดหวานล่อมให้เขาเห็นว่าเบียร์นั้นจะช่วยแก้ปัญหาและทำให้เขาหายกลุ่มใจได้ทุกอย่าง ทำให้เขาอยากจะลองเผื่อจะทำให้เขาหายกลุ่มใจได้บ้าง สมชายจึงตัดสินใจไปตามคำชักชวนของเพื่อน ๆ เขาดื่มเบียร์และคุยกับเพื่อน ๆ อย่างสนุกสนาน หลังจากวันนั้นเพื่อนกลุ่มนี้เริ่มชวนสมชายไปดื่มเบียร์บ่อย ๆ หลังเลิกเรียน ทำให้สมชายเมาและกลับบ้านค่ำแทบทุกวันเมื่อพ่อแม่ถาม สมชายก็โกหกพ่อแม่ไปว่าไปทำรายงานกับเพื่อนทำให้กลับบ้านค่ำ สมชายไปโรงเรียนสายบ่อย ๆ เนื่องจากเขาไม่ค่อยได้นอนพักผ่อน และมักหลับขณะทีอาจารย์กำลังสอน เขามักถูกอาจารย์ตำหนิและลงโทษเนื่องจากไม่สนใจการเรียนและไม่ทำการบ้านมาส่ง

สถานการณ์ที่ 2

มยุรีเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เธอค่อนข้างจะเกียจคร้านในการเรียนไม่ค่อยชอบอ่านหนังสือและมักจะไม่ทำการบ้านทำให้ผลการเรียนของเธออยู่ในเกณฑ์ต่ำ วันนี้มยุรีถูกอาจารย์ลงโทษที่ไม่ทำการบ้านมาส่ง เวลาอาจารย์สอนมยุรีก็ไม่มีสมาธิในการเรียนบางครั้งก็นิ่งหลับ เวลาอาจารย์เรียกให้ตอบคำถามมยุรีก็ตอบไม่ได้ มยุรีอายุเพื่อนและอาจารย์มาก มยุรีอยากเรียนเก่งเหมือนเพื่อน ๆ จะได้ไม่ต้องอายุเพื่อนและไม่ต้องถูกครูดำเนินเวลาเรียน มยุรีไปปรึกษาเพื่อน เพื่อนบอกมยุรีว่ามียาที่กินแล้วทำให้ไม่ง่วงนอนซึ่งจะช่วยให้มยุรีอ่านหนังสือและทำการบ้านได้มาก ๆ วันนี้เขาเอายามาด้วยถ้ามยุรีต้องการเขาจะแบ่งขายให้ มยุรีอยากเรียนเก่งเหมือนเพื่อน ๆ จึงตัดสินใจซื้อยามาลองกิน ปรากฏว่าเมื่อเธอกินยาแล้วก็รู้สึกกระวนกระวาย นอนไม่หลับและอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง เมื่อไปโรงเรียนมยุรีก็ยังไม่เข้าใจที่อาจารย์สอน การบ้านที่ครูให้มาก็ทำไม่ได้ ผลการเรียนยิ่งต่ำลงกว่าเดิม

สถานการณ์ที่ 3

วรวิทย์และสมศรีเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยกัน เขาทั้งสองคนสนิทกันมาก วันนี้วรวิทย์ชวนสมศรีให้ไปเที่ยวที่บ้านเขาตอนเย็นหลังเลิกเรียนเพราะเขามีเกมคอมพิวเตอร์ใหม่ที่สนุกมาก และวันนี้ไม่มีใครอยู่บ้านเนื่องจากพ่อแม่เขาไปต่างจังหวัดอีก 2-3 วันถึงจะกลับมา สมศรีขอชวนเพื่อนผู้หญิงไปด้วย 2-3 คน แต่วรวิทย์บอกว่าอย่าชวนใครไปเลยจะดีกว่าจะได้เล่นเกมนกันตามลำพังและนัดว่าหลังเลิกเรียนจะรอสมศรีที่หน้าโรงเรียนเพื่อไปที่บ้านเขาด้วยกัน สมศรีก็อยากจะไปแต่เห็นว่าไม่เหมาะสม หลังเลิกเรียนสมศรีบอกปฏิเสธวรวิทย์โดยพยายามชี้แจงเหตุผลให้วรวิทย์เข้าใจว่าถ้ากลับบ้านผิดเวลาจะทำให้แม่เป็นห่วงมาก วรวิทย์ไม่พอใจมากที่สมศรีปฏิเสธไม่ไปกับเขา เขาเดินกลับบ้านไปทันที วันรุ่งขึ้นเมื่อสมศรีพบวรวิทย์ก็ยิ้มทักทายให้ตามปกติแต่วรวิทย์ไม่ยิ้มหรือพูดทักทายกับสมศรีเหมือนเช่นเคย

สถานการณ์ที่ 4

วิโรจน์และแสงชัยเรียนอยู่ห้องเดียวกันและเป็นเพื่อนสนิทกันมาก พุธนี้เป็นวันสอบปลายภาค วิโรจน์ชวนแสงชัยไปดูภาพยนตร์เรื่องใหม่ที่เพื่อนคนๆ หนึ่งไปดูมาแล้วเล่าว่าสนุกมาก และถ้าใครยังไม่ได้ดูเพื่อน ๆ ก็มักจะล้อว่าล้าสมัย วิโรจน์อยากไปดูภาพยนตร์เรื่องนี้มากจึงชวนแสงชัยไปดูเป็นเพื่อนด้วยกันและบอกว่ารอบดึกยังมีตั๋วว่างเพราะวิโรจน์ได้โทรไปถามแล้ว แต่แสงชัยไม่อยากจะไปดูภาพยนตร์กับวิโรจน์เพราะอยากอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบในวันพุธนี้มากกว่าเพราะยังอ่านหนังสือไม่จบอีกหลายวิชาแต่ก็เกรงใจวิโรจน์ แสงชัยจึงตัดสินใจไปดูภาพยนตร์รอบดึกกับวิโรจน์ วันรุ่งขึ้นแสงชัยทำข้อสอบไม่ได้เพราะเมื่อคืนนอนดึกและไม่ได้อ่านหนังสือสอบ แสงชัยแอบลอกข้อสอบเพื่อนแต่ก็ถูกอาจารย์จับได้และตักเตือนไม่ให้ทำอีกมิฉะนั้นจะปรับตก เมื่อถึงวันประกาศผลสอบแสงชัยสอบตกเกือบทุกรายวิชาที่สอบในวันนั้น เขารู้สึกเสียใจมากและถ้าพ่อแม่รู้ผลสอบของเขาก็คงเสียใจมากด้วยเช่นกัน

ใบบันทึกผลการอภิปรายจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

ใบงานที่ 1

(เรื่อง "ทำไมต้อง... คล้อยตามเพื่อน")

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลการอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจจากสถานการณ์กรณีตัวอย่างที่กำหนด

สถานการณ์กรณีตัวอย่างที่ 1

1. จากสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างนักเรียนคิดว่าสมชายตัดสินใจถูกต้องเหมาะสมแล้วหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็นสมชายในสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างที่กำลังประสบปัญหา นักเรียนอยากแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร.....

.....

.....

ให้อธิบายตามขั้นตอนต่อไปนี้

2.1 ระบุทางเลือก

ทางเลือกที่ 1 คือ

ทางเลือกที่ 2 คือ

ทางเลือกที่ 3 คือ

2.2 วิเคราะห์ทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1.....
2.....
3.....

2.3 จากผลการพิจารณาของกลุ่ม ทางเลือกที่เลือกคือ.....
เหตุผลเพราะ.....

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

แนวทางในการปรับปรุงแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นคือ

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

ใบบันทึกผลการอภิปรายจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

ใบงานที่ 1

(เรื่อง "ทำไมต้อง... คล้อยตามเพื่อน")

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลการอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจจากสถานการณ์กรณีตัวอย่างที่กำหนด

สถานการณ์กรณีตัวอย่างที่ 2

1. จากสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างนักเรียนคิดว่ามยุรีตัดสินใจถูกต้องเหมาะสมแล้วหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็นมยุรีในสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างที่กำลังประสบปัญหา นักเรียนอยากแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร.....

.....

.....

ให้อธิบายตามขั้นตอนต่อไปนี้

2.1 ระบุทางเลือก

ทางเลือกที่ 1 คือ

ทางเลือกที่ 2 คือ

ทางเลือกที่ 3 คือ

2.2 วิเคราะห์ทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1.....
2.....
3.....

2.3 จากผลการพิจารณาของกลุ่ม ทางเลือกที่เลือกคือ

เหตุผลเพราะ.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางในการปรับปรุงแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นคือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบบันทึกผลการอภิปรายจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

ใบงานที่ 1

(เรื่อง “ทำไมต้อง... คล้อยตามเพื่อน”)

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลการอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจจากสถานการณ์กรณีตัวอย่างที่กำหนด

สถานการณ์กรณีตัวอย่างที่ 3

1. จากสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างนักเรียนคิดว่าสมศรีตัดสินใจถูกต้องเหมาะสมแล้วหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็นสมศรีในสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างที่กำลังประสบปัญหา นักเรียนอยากแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร.....

.....

.....

ให้อธิบายตามขั้นตอนต่อไปนี้

2.1 ระบุทางเลือก

ทางเลือกที่ 1 คือ

ทางเลือกที่ 2 คือ

ทางเลือกที่ 3 คือ

2.2 วิเคราะห์ทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1.....
2.....
3.....

2.3 จากผลการพิจารณาของกลุ่ม ทางเลือกที่เลือกคือ

เหตุผลเพราะ.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางในการปรับปรุงแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นคือ

.....

.....

.....

.....

.....

ใบบันทึกผลการอภิปรายจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

ใบงานที่ 1

(เรื่อง "ทำไมต้อง...คล้อยตามเพื่อน")

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลการอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจจากสถานการณ์กรณีตัวอย่างที่กำหนด

สถานการณ์กรณีตัวอย่างที่ 4

1. จากสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างนักเรียนคิดว่าแสงชัยตัดสินใจถูกต้องเหมาะสมแล้วหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็นแสงชัยในสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างที่กำลังประสบปัญหา นักเรียนอยากแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร.....

.....

.....

ให้อธิบายตามขั้นตอนต่อไปนี้

2.1 ระบุทางเลือก

ทางเลือกที่ 1 คือ

ทางเลือกที่ 2 คือ

ทางเลือกที่ 3 คือ

2.2 วิเคราะห์ทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1.....
2.....
3.....

2.3 จากผลการพิจารณาของกลุ่ม ทางเลือกที่เลือกคือ

เหตุผลเพราะ.....

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

แนวทางในการปรับปรุงแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นคือ

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

กรณีตัวอย่าง เรื่อง "ตัดสินใจอย่างไรดี"

ศักดิ์ชัย นิพนธ์และดำรงเป็นเพื่อนสนิทกันมาก ศักดิ์ชัยและดำรงกำลังเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยกัน ศักดิ์ชัยทำงานที่ร้านอาหารหลังเลิกเรียน สำหรับนิพนธ์หลังจากจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แล้วไม่ได้เรียนต่อและปัจจุบันนี้ทำงานอยู่ในร้านซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้า ส่วนดำรงเรียนอย่างเดียวไม่ได้ทำงาน เขาทั้งสามคนจะมาพูดคุยปรึกษาหารือกันร่วมกันอยู่เสมอ

วันนี้ศักดิ์ชัยมีปัญหาคือ ศักดิ์ชัยได้รับจดหมายจากพ่อที่อยู่ต่างจังหวัดว่าที่ดินที่นำไปจำนองกับนายทุนกำลังจะถูกยึดทั้ง ๆ ที่ศักดิ์ชัยก็ส่งเงินกลับบ้านทุกเดือนแต่เงินก็ยังไม่พอส่ง ศักดิ์ชัยเล่าให้ดำรงและนิพนธ์ฟังว่าเมื่อวันก่อนมีลูกค้าประจำที่ร้านชวนศักดิ์ชัยไปทำงานกับเขา เขาบอกว่าเป็นงานสบาย รายได้สูง แต่คนที่ทำงานนี้จะต้องใจถึง กล้าเสี่ยง โดยจะได้เงินครั้งละไม่ต่ำกว่า 5,000 บาท แค่อส่งสินค้าตามจุดนัดพบกับลูกค้าเท่านั้นเอง เขาบอกให้ศักดิ์ชัยลองคิดตัดสินใจดูให้ดีอีก 2-3 วันเขาจะมาหาใหม่ ศักดิ์ชัยคิดว่าถ้าเขาทำงานนี้ไม่กี่ครั้งก็จะได้เงินเป็นจำนวนมากพอที่จะส่งไปให้พ่อไถ่ถอนที่ดินคืนมาจากนายทุนได้ ดำรงไม่แน่ใจในงานใหม่ที่ศักดิ์ชัยจะไปทำเพราะดูแปลก ๆ และอาจเป็นงานที่ผิดกฎหมาย ส่วนนิพนธ์เมื่อได้ยินศักดิ์ชัยพูดถึงงานใหม่ก็อยากลองทำด้วยเพราะนิพนธ์เองก็อยากมีเงินมาก ๆ เพื่อที่จะได้เปิดร้านซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าเอง ศักดิ์ชัยถึงแม้จะอยากลองทำงานใหม่แต่ก็รู้สึกไม่แน่ใจเพราะถึงแม้จะได้เงินมาก แต่ถ้าเป็นงานที่ผิดกฎหมายเขาอาจจะถูกตำรวจจับและเขาคงจะไม่ได้เรียนต่อ พ่อแม่คงจะเสียใจมากในกากระทำของเขาและพ่อก็ไม่สามารถไถ่ถอนที่ดินคืนมาได้

ใบงานที่ 2
(เรื่อง "ตัดสินใจอย่างไรดี")

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนเป็นศักร์ชั้ยในกรณีตัวอย่างนักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

.....

.....

.....

แล้วให้นักเรียนอธิบายเหตุผลตามขั้นตอนที่กำหนดให้

1.1 ระบุทางเลือก

ทางเลือกที่ 1 คือ

ทางเลือกที่ 2 คือ

ทางเลือกที่ 3 คือ

1.2 วิเคราะห์ทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1.....
2.....
3.....

1.3 จากผลการพิจารณาของกลุ่ม ทางเลือกที่เลือกคือ

เหตุผลเพราะ.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางในการปรับปรุงแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นคือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกที่ 10 เรื่อง “ทำไมต้อง... คล้อยตามเพื่อน”

แนวในการกำหนดเนื้อเรื่องและกิจกรรมในกรณีตัวอย่างเรื่อง “ทำไมต้อง... คล้อยตามเพื่อน” เพื่อนำไปใช้ในการอภิปราย

จากเนื้อเรื่องในกรณีตัวอย่างเรื่อง “ทำไมต้อง... คล้อยตามเพื่อน” ที่นำมาใช้ในการอภิปราย ผู้วิจัยได้กำหนดให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการตัดสินใจด้วยตัวเอง รู้จักคิดพิจารณาความถูกต้องเหมาะสมของสิ่งต่าง ๆ ที่ควรจะประพฤติปฏิบัติ รู้จักพิจารณาถึงผลดี-ผลเสียของสิ่งที่จะเกิดขึ้น รู้จักปฏิเสธเมื่อพิจารณาแล้วว่าจะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี และให้นักเรียนศึกษาเอกสารความรู้เพื่อเป็นการให้ความรู้ที่จำเป็นในกรณีที่นักเรียนยังไม่มีความรู้หรืออาจมีความรู้ในเรื่องนั้นไม่เพียงพอ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในเรื่องการตัดสินใจอย่างชัดเจน โดยให้นักเรียนเรียนรู้โดยการทำเป็นลำดับขั้นตอนและวิเคราะห์ถึงองค์ประกอบในการกระทำลักษณะนั้น ๆ เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปในการนำไปปฏิบัติ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้กำหนดสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างให้มีความชัดเจน และเป็นสถานการณ์ให้ผู้เรียนต้องคิดพิจารณาประกอบก่อนการตัดสินใจ สถานการณ์ที่กำหนดจะมีทางเลือกที่มีทั้งข้อดีและข้อเสียเพื่อให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์พิจารณาทางเลือกต่าง ๆ โดยผู้วิจัยกำหนดให้ตัวละครในสถานการณ์ตัวอย่างไม่รู้จักฟังตนเอง ได้แก่ ไม่ตัดสินใจด้วยตัวเอง แต่ไปขอคำแนะนำจากคนอื่นซึ่งอาจเกิดทั้งผลดี-ผลเสียได้คือ ถ้าคนที่เราปรึกษาหรือขอคำแนะนำมีความปรารถนาดีต่อเรา มีความรู้ในเรื่องที่เราขอคำปรึกษาก็จะเกิดผลดี แต่ถ้าคนที่เราปรึกษาหรือขอคำแนะนำไม่ปรารถนาดีต่อเราหรือไม่มีความรู้ในเรื่องที่เราขอคำปรึกษาก็จะเกิดผลเสีย เช่น สถานการณ์ในกรณีตัวอย่างที่ 1 ผู้วิจัยได้กำหนดให้สมชายมีปัญหาส่วนตัวทั้งเรื่องการเรียน เรื่องครอบครัว และเรื่องเพื่อนหญิงที่สนิท แต่สมชายไม่สามารถคิดพิจารณาตัดสินใจแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง และไปปรึกษาเพื่อนซึ่งเพื่อนก็ให้คำแนะนำไปในทางที่ไม่ดี สมชายเองก็ไม่สามารถคิดพิจารณาถึงความถูกต้อง ไม่สามารถคิดวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาได้ด้วยตนเอง คิดว่าสิ่งที่เพื่อนแนะนำหรือการคล้อยตามเพื่อนจะสามารถช่วยแก้ปัญหของเขาได้ อีกทั้งสมชายไม่คิดที่จะควบคุมตนเองและไม่ใช้ทักษะทางสังคมปฏิเสธการชักชวนของเพื่อนทำให้เกิดผลเสียตามมา ได้แก่ เสียการเรียน เป็นต้น

สถานการณ์กรณีตัวอย่างที่ 2 ผู้วิจัยได้กำหนดแนวเนื้อหาทำนองเดียวกับ สถานการณ์ในกรณีตัวอย่างที่ 1 โดยผู้วิจัยกำหนดให้ตัวละครมยุรีมีปัญหาด้านการเรียน เนื่องจากลักษณะนิสัยของมยุรีไม่เอื้อต่อการที่จะเรียนได้ดี ได้แก่ ไม่ชอบอ่านหนังสือและมักจะไม่ทำการบ้าน ไม่มีสมาธิในการเรียน ทำให้มีผลการเรียนไม่ดี และถูกลงโทษจากอาจารย์ เมื่อมยุรีอยากเรียนดี

แต่ขาดความสามารถในการคิดวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาด้วยตนเองจึงไปปรึกษาเพื่อน ซึ่งก็ได้รับคำแนะนำที่ไม่ดีจากเพื่อน ในทำนองเดียวกับสถานการณ์กรณีตัวอย่างที่ 1 และไม่สามารถควบคุมตนเองที่จะปฏิเสธทำให้เกิดผลเสียตามมาเช่นกัน

สถานการณ์กรณีตัวอย่างที่ 4 ผู้วิจัยได้กำหนดแนวเนื้อหาทำนองเดียวกับสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างที่ 1, 2 โดยกำหนดให้ตัวละครไม่สามารถพึ่งตนเองในการคิดพิจารณาถึงเหตุผล ไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม ไม่สามารถควบคุมตนเองให้ไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมและผลสุดท้ายก็ได้รับผลเสียตามมา

แต่ในสถานการณ์กรณีตัวอย่างที่ 3 ผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการพึ่งตนเองและสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ซึ่งบางครั้งอาจต้องอาศัยการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลประกอบการเลือกแต่ละทางเลือกแล้วคิดพิจารณาให้น้ำหนักทางเลือกแต่ละทางเลือกว่ามีข้อดี-ข้อเสียอะไรบ้าง เพื่อให้นักเรียนคิดพิจารณาอย่างถูกวิธี และคิดอย่างมีเหตุผล (โยนิโสมนสิการ) ก่อนตัดสินใจ โดยเลือกทางเลือกที่จะไม่เกิดผลเสียตามมาหรือเกิดผลเสียน้อยที่สุด ซึ่งการตัดสินใจต้องอาศัยการควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาให้สมศรีสามารถคิดตัดสินใจได้ด้วยตนเอง โดยคิดพิจารณาถึงข้อดี-ข้อเสียที่จะเกิดขึ้นแล้วเลือกทางเลือกที่จะเกิดผลเสียน้อยที่สุดหรือไม่มีผลเสียเกิดขึ้นเลย และสามารถควบคุมตนเอง รู้จักยับยั้งชั่งใจได้โดยใช้ทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การปฏิเสธไม่ไปเที่ยวบ้านของสมศักดิ์ และผลดีที่เกิดขึ้นคือ สามารถควบคุมตนเองให้ประพฤติในสิ่งที่ถูกต้องโดยไม่อยู่บ้านกับสมศักดิ์ลำพังเพียงสองคน ถึงแม้ว่าทางเลือกที่เลือกอาจจะมีข้อเสียอยู่บ้างแต่ก็เป็นข้อเสียที่อาจแก้ไขได้ เช่น สมศักดิ์โกรธและไม่ยอมพูดกับสมศรี แต่สมศรีก็สามารถแก้ไขได้โดยพยายามชี้แจงให้สมศักดิ์เข้าใจในภายหลังเมื่อสมศักดิ์หายโกรธซึ่งสมศักดิ์อาจเข้าใจหรือถ้าสมศักดิ์ไม่เข้าใจและยังโกรธต่อไปก็เป็นทางเลือกที่มีข้อเสียน้อยที่สุด และอาจไม่เกิดผลเสียมากเท่าการไปเที่ยวและอยู่กับสมศักดิ์ตามลำพังสองคน โดยสมศรีให้ความสำคัญกับการใช้สติปัญญาและนำคุณธรรมมาควบคุมตนเองที่จะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมมากกว่าการรักษาสัมพันธ์ภาพกับสมศักดิ์

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดประเด็นคำถามในใบงานที่ 1, 2 เพื่อให้นักเรียนใช้วิธีแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ เพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนคิดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

แบบฝึกที่ 11

เรื่อง "ปัญหาชีวิต...ใครช่วยได้"

เป้าหมายหลักที่มุ่งฝึก

1. การพึ่งตนเอง
2. การควบคุมตนเอง
3. ทักษะทางสังคม
4. การมีแรงจูงใจ

จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ จำแนกแยกแยะปัญหาและระบุแนวทางแก้ไข

ปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม

2. นักเรียนพยายามปฏิบัติเพื่อให้เป้าหมายที่ตั้งไว้บรรลุผลสำเร็จ
3. นักเรียนสามารถปฏิเสธและรักษาสัมพันธภาพได้

สาระสำคัญ

ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ที่มีการใช้ข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์เดิมที่เกี่ยวข้องมาใช้เพื่อแก้ปัญหาด้วยตนเองเป็นสิ่งสำคัญขององค์ประกอบด้านการพึ่งตนเองในฉลาดทางอารมณ์ทางตะวันออกตามแนวพุทธศาสนา โดยต้องอาศัยการมีแรงจูงใจและใช้ความพยายามในการที่จะทำให้วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้บรรลุผลสำเร็จ ซึ่งบางครั้งอาจต้องอาศัยการควบคุมตนเองเพื่อประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม และยังเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยในการแก้ปัญหา ซึ่งบางครั้งอาจต้องปฏิเสธที่จะไม่ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้โดยใช้ทักษะทางสังคมเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีไว้

อุปกรณ์

- เอกสารความรู้เรื่อง "การแก้ปัญหา"
- เอกสารความรู้เรื่อง "การแก้ปัญหาแบบพุทธ"
- เอกสารความรู้เรื่อง "คนควรพึ่งตนเองและเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้"
- ใบงานที่ 1, 2
- กรณีตัวอย่างเรื่อง "ปัญหาของเอกวิทย์"

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูนำเสนอเนื้อหาถึงปัญหาในชีวิตประจำวันที่นักเรียนต้องแก้ไขและถามถึงแนวทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ
2. ครูแจกเอกสารความรู้เรื่อง “การแก้ปัญหา” และ “การแก้ปัญหาแบบพุทธ” ให้นักเรียนทุกคนศึกษาทำความเข้าใจ
3. หลังจากนักเรียนศึกษาเสร็จแล้ว ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนทุกคนและบอกให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแบ่งสถานการณ์กรณีตัวอย่างกันไปศึกษาคนละ 1 สถานการณ์แล้วให้นักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้สถานการณ์เดียวกันมาร่วมกันศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญและหลังจากที่นักเรียนในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญแต่ละกลุ่มได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปกลุ่มเดิมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มเดิมของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน
4. ครูแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง “ปัญหาของเอกวิทย์” ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มศึกษาเมื่อนักเรียนศึกษาเสร็จแล้วครูแจกใบงานที่ 2 ให้นักเรียนทุกคนทำ
5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อสรุปครบตามแนวคิดที่ควรได้ในประเด็นต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในใบงานที่ 2

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการร่วมมือ
2. การประเมินใบงานที่ 1, 2

ข้อเสนอแนะ

ครูควรชมเชยกลุ่มที่ทำงานได้ดี

เอกสารความรู้ เรื่อง “การแก้ปัญหา”

การแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการคิดที่มีการใช้ข้อมูลข่าวสาร ประสบการณ์เดิมที่เกี่ยวข้องมาใช้เพื่อแก้ปัญหา ประกอบด้วย

1. ระบุปัญหา เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด ต้องระบุปัญหาและขอบเขตของปัญหาให้ชัดเจน
2. หาสาเหตุของปัญหา คิดพิจารณาถึงสาเหตุต่าง ๆ ทั้งหมดที่อาจทำให้เกิดปัญหาขึ้น
3. กำหนดขั้นตอนการแก้ปัญหา เป็นการกำหนดขั้นตอนในการแก้ปัญหาให้มีความเหมาะสมโดยเริ่มจากขั้นตอนที่ง่ายไปจนถึงขั้นตอนที่ยาก
4. ระบุทางเลือก ระบุทางเลือกทั้งหมดที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหา โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแต่ละทางเลือกมาพิจารณาร่วมกัน รวมทั้งพิจารณาถึงข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทางเลือก
5. เลือกทางเลือก โดยการวิเคราะห์ทางเลือกแต่ละทางเลือกว่ามีข้อดี-ข้อเสียอะไรบ้างแล้วตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีและเหมาะสมที่สุด ซึ่งจะช่วยให้ตัดสินใจแก้ปัญหาได้รอบคอบและถูกต้องมากขึ้น
6. ประเมินผล เป็นการตรวจสอบทุกขั้นตอนของการแก้ปัญหาว่าสามารถนำไปปฏิบัติได้และหลังจากนำไปปฏิบัติแล้วเกิดผลดี-ผลเสียอะไรขึ้นบ้าง เพื่อหาแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

Jahnke, C.J. and Ronaln, N.H. 1998. Cognition. New Jersey: Prentice-Hall.

Matlin, M.W. 1983. Cognition. New York: Rinehart & Winston.

Sternberg, R.J. 1999. Cognitive Psychology. Fort Worth: Harcourt Brace College.

เอกสารความรู้ เรื่อง “การแก้ปัญหาแบบพุทธ”

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่สอนให้คนแก้ปัญหาด้วยตนเองตามหลักเหตุผล โดยใช้วิธีคิดที่ตรงจุด มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องเพื่อนำมาแก้ปัญหา การคิดตามวิธีนี้ ต้องตระหนักถึงหลักอริยสัจจ์ ดังนี้

ขั้นตอนการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 1 ทุกข์ คือ สภาพปัญหาที่ประสบ ต้องกำหนดรู้คือ ทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตให้ชัด วางท่าทีอย่างรู้เท่าทันไม่ใช่เอาทุกข์มาคิด มาแบกไว้ หรือมีความอยาก เช่นอยากแก้ทุกข์ จะยิ่งทำให้ทุกข์มีเพิ่มมากขึ้น

ขั้นที่ 2 สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่ เหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ขัดแย้งแล้วส่งผลสืบทอดกันมาจนเกิดเป็นปัญหา ต้องค้นหาสาเหตุให้พบ

ขั้นที่ 3 นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา เป็นจุดมุ่งหมายที่ต้องการในขั้นนี้ต้องกำหนดได้ว่าจุดมุ่งหมายคืออะไร ปฏิบัติเพื่ออะไร ปฏิบัติได้หรือไม่ อย่างไร มีจุดมุ่งหมายรองแบ่งเป็นขั้นตอนอย่างไรได้บ้าง

ขั้นที่ 4 มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์หรือวิธีแก้ไขปัญหา ได้แก่ วิธีการ รายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติเพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหาให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ สิ่งที่เราควรปฏิบัติในขั้นของความคิดคือ กำหนดวิธีการ แผนการที่จะต้องทำซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จโดยมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่วางไว้

จะเห็นได้ว่าการแก้ปัญหาทั้งแนวคิดตะวันตกและตะวันออกตามแนวคิดทางพุทธศาสนาเริ่มต้นจากปัญหาโดยต้องกำหนดรู้ ทำความเข้าใจกับปัญหาให้ชัดเจนแล้วพยายามหาสาเหตุของปัญหาเพื่อเตรียมหาวิธีการแก้ไขในเวลาเดียวกันก็กำหนดจุดมุ่งหมายของตนเองให้ชัดเจนว่าเป็นไปได้อย่างไร และเป็นไปได้ได้อย่างไร มีผลอะไรที่จะเกิดขึ้นตามมาเพื่อคิดวิธีปฏิบัติเพื่อแก้หรือกำจัดที่สาเหตุของปัญหาเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2538. พุทธธรรม. (ฉบับปรับปรุงและขยายความ) กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เอกสารความรู้ เรื่อง “คนควรพึ่งตนเองและเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้”

คนพึ่งตนเองได้ หมายถึง คนที่รู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง รู้จักสร้างตนเองให้มีความสามารถและเข้มแข็ง ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระของสังคมและคนที่พึ่งตนเองได้นั้นย่อมเป็นที่พึ่งคนอื่นได้ด้วย คนดีประเภทนี้ ได้แก่ คนที่ประกอบด้วยคุณธรรมดังต่อไปนี้คือ

1. เป็นผู้มีศีล คือมีความประพฤติดี ประพฤติสุจริตทั้งกายวาจา เป็นคนที่มีระเบียบวินัยดีและรู้จักประกอบสัมมาอาชีพ
2. เป็นคนมีกัลยาณมิตร คือเป็นผู้รู้จักคบคนดี เอาอย่างคนดี รู้จักเข้าหาคนดี ปรีกษาหรือกับคนดี รู้จักผูกไมตรีกับคนดี หลีกเลียงการคบคนชั่วเป็นมิตร
3. เป็นคนรักธรรมะ ชอบศึกษาค้นคว้าธรรมะ ชอบสอบถามความรู้เรื่องธรรมะ ชอบประพฤติธรรมะ ชอบพูดชอบคุยเรื่องธรรมะ รู้จักพูดรู้จักฟังตามหลักธรรมะ
4. เป็นคนมีความพากเพียรในการทำความดี มีความพยายามในการละความชั่ว มีความบากบั่นก้าวหน้า ไม่ย่อท้อ ไม่ละเลยทอดทิ้งธุระในการประกอบความดี
5. เป็นคนมีสติคือ มีความรอบคอบ รู้จักระลึกล้างระวังหน้า กล่าวคือ ระลึกลงถึงการกระทำ คำที่พูดมาแล้ว และที่จะพูดหรือทำอะไรต่อไปก็รอบคอบ รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ผลีผลาม ไม่ประมาทเดินเล่น
6. เป็นคนมีปัญญาคือ มีความรอบรู้ในสภาวะธรรม รู้เหตุรู้ผล รู้ดีรู้ชั่ว รู้คุณรู้โทษ ประโยชน์และไม่ใช่ประโยชน์

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2538. พุทธธรรม. (ฉบับปรับปรุงและขยายความ) กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ใบงานที่ 1

(เรื่อง "ปัญหาชีวิต...ใครช่วยได้")

คำชี้แจง ให้สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันเพื่อนำไปอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญคนละ 1 หัวข้อตามสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างที่ต่อไป่นี้ แล้วให้นักเรียนกลับมา อธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

สถานการณ์กรณีตัวอย่าง

1. ปัญหาของอรนุช

อรนุชเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เธอมักจะแต่งตัวมอมแมม หน้าตาเศร้าหมอง อิดโรย นิ่งเหม่อลอยขณะเรียน ครูประจำชั้นจึงเข้าไปซักถามพูดคุยและทราบว่าครอบครัวของเธอมีสถานะยากจน แม่มีอาชีพขายส้มตำ ส่วนพ่อทำงานก่อสร้าง บางครั้งบริษัทรับเหมาก่อสร้างที่พ่อทำงานอยู่ก็ไม่มีงานก่อสร้างให้พ่อทำ ทำให้พ่อกลุ่มใจเนื่องจากไม่มีเงิน พ่อหาทางออกด้วยการไปกินเหล้ากับเพื่อน ๆ และทุกครั้งที่เมาพ่อมักจะหาเรื่องทะเลาะกับแม่อยู่เสมอ บางครั้งอรนุชก็โดนพ่อตำว่าและทุบตี ออรนุชทุกขใจเหลือเกิน เดียวนี้พ่อจะกินเหล้าทั้งวันโดยพ่อจะไปยืมเงินคนอื่นมาเพื่อซื้อเหล้ากินกับเพื่อน ๆ ยี่งนานวันพ่อยิ่งมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้นสร้างความเดือดร้อนให้กับครอบครัวมาก

ถ้านักเรียนเป็นอรนุชจะแก้ปัญหาได้อย่างไร.....

2. ปัญหาของณัฐพล

ณัฐพลเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง ตอนเย็นหลังเลิกเรียนณัฐพลมักเล่นฟุตบอลกับเพื่อน ๆ ชั้นเดียวกัน ขณะที่เล่นฟุตบอลอยู่นั้นณัฐพลเตะฟุตบอลออกนอกสนามไปตกลงในพุ่มไม้ข้างรั้วโรงเรียน เมื่อณัฐพลไปเก็บลูกฟุตบอลณัฐพลบังเอิญพบเพื่อนนักเรียนรุ่นพี่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มหนึ่งกำลังเสพยาบ้ากันอยู่ เมื่อนักเรียนกลุ่มนั้นเห็นณัฐพลก็ข่มขู่ณัฐพลไม่ให้มาเรื่องที่เห็นไปฟ้องครูมิฉะนั้นจะทำร้ายณัฐพล

ถ้านักเรียนเป็นณัฐพลจะแก้ปัญหาได้อย่างไร.....

3 ปัญหาของเอกชัย

เอกชัยและสมชาติเป็นพี่น้องกัน ทั้งสองคนกำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตอนเย็นหลังเลิกเรียนทั้งสองพี่น้องจะเห็นเพื่อน ๆ บางคนจับกลุ่มกันไปเที่ยวเตร่และดื่มเหล้าอยู่เป็นประจำ บ่อยครั้งที่เพื่อน ๆ เหล่านั้นชักชวนให้พวกเขาไปด้วย เขาไม่ออกไปเพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีและไม่เหมาะสมสำหรับผู้ที่กำลังอยู่ในวัยเรียน และอีกประการหนึ่งเขาทั้งสองต่างก็มีรายงานและการบ้านที่ต้องทำจึงไม่สามารถไปกับเพื่อน ๆ กลุ่มนี้ได้ แต่วันนี้เป็นช่วงปิดภาคเรียนเพื่อนกลุ่มนี้ได้แวะมาชวนเขาสองคนพี่น้องแต่เช้าโดยบอกว่าวันนี้มีรายการพิเศษใหม่ของใหม่อยากให้ออกชัยและสมชาติลองด้วยกัน และห้ามไม่ให้ปฏิเสธเพราะรู้ว่าช่วงนี้เขาทั้งสองคนว่างแล้ว สมชาติน้องชายของเขาอยากรู้ว่าของใหม่ที่เพื่อนพูดถึงคืออะไรและอยากจะลองดูเหมือนกัน แต่เอกชัยรู้แล้วว่าคือ ยาบ้า เขาไม่ออกไปให้สมชาติไปพร้อมกับเพื่อน ๆ พวกนี้เลย

ถ้านักเรียนเป็นเอกชัยจะแก้ปัญหานี้อย่างไร.....

4. ปัญหาของศิริพร

เกียรติศักดิ์กับศิริพรเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและเป็นเพื่อนสนิทกันมาก วันนี้เป็นวันเกิดของเกียรติศักดิ์ เกียรติศักดิ์จะฉลองวันเกิดโดยชวนศิริพรไปดูภาพยนตร์รอบดึกและบอกว่าหลังจากภาพยนตร์เลิกแล้วจะชวนศิริพรไปเที่ยวผับแห่งหนึ่งต่อ แต่ศิริพรกลัวว่าจะดึกมากและหารถกลับบ้านไม่ได้ เกียรติศักดิ์บอกว่าถ้าไม่มีรถกลับบ้านให้ศิริพรไปค้างที่บ้านเขาก็ได้ เพราะพ่อแม่ที่อยู่ต่างจังหวัดเข้าบ้านให้เขาอยู่ที่กรุงเทพคนเดียวเพื่อเรียนหนังสือ

ถ้านักเรียนเป็นศิริพรจะแก้ปัญหานี้อย่างไร.....

ใบบันทึกผลการอภิปรายจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

ใบงานที่ 1

(เรื่อง "ปัญหาชีวิต...ใครช่วยได้")

คำชี้แจง ให้สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันเพื่อนำไปอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญคนละ 1 สถานการณ์ตามสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างที่กำหนด โดยให้วิเคราะห์ขั้นตอนต่าง ๆ ตามหลักการแก้ปัญหา แล้วให้นักเรียนกลับมาอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

ปัญหาของ.....

1. ถ้านักเรียนเป็นตัวละครในสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างที่กำลังประสบปัญหา นักเรียนอยากแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร.....

.....

ระบุปัญหา ปัญหาคือ

.....

สาเหตุของปัญหาคือ

.....

ขั้นตอนการแก้ปัญหาคือ

3.1

3.2

3.3

ระบุทางเลือกในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือก ได้แก่

4.1

4.2

4.3

กำหนดแหล่งข้อมูลและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแต่ละทางเลือก

แหล่งข้อมูลคือ.....

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ.....

.....

.....

เลือกทางเลือกโดยการวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1.....
2.....
3.....

จากผลการพิจารณาของกลุ่ม ทางเลือกที่เลือกเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหา คือ

.....

เหตุผลเพราะ.....

.....

.....

แนวทางแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือกคือ.....

.....

.....

กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ปัญหาของเอกวิทย์”

เอกวิทย์เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เอกวิทย์เป็นลูกคนที่สองของครอบครัวที่มีฐานะยากจน พ่อกับพี่ชายเป็นกรรมกรก่อสร้าง แม่หาบขนมขาย น้องสาวกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เอกวิทย์เห็นพ่อแม่และพี่ชายทำงานหนักมากแต่ครอบครัวก็ยังยากจนเหมือนเดิม เอกวิทย์คิดว่าถ้าตนเองมีความรู้ก็คงจะได้ทำงานที่มีรายได้ดี เอกวิทย์ฝันที่จะมีบ้านที่มีหลังคาแข็งแรง เวลาฝนตกจะได้ไม่ต้องนอนเปียกฝนเหมือนบ้านที่อาศัยอยู่ในปัจจุบัน

เอกวิทย์รู้ว่าตั้งแต่เขาเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทำให้ครอบครัวของเขาต้องทำงานหนักมากยิ่งขึ้นเพราะเอกวิทย์ต้องเสียค่าเล่าเรียนและค่าใช้จ่ายในการเรียนเพิ่มมากขึ้น เอกวิทย์อยากหางานทำหลังเลิกเรียนและในวันหยุด แต่ไม่มีใครจ้างเขาเข้าทำงานเพราะเขาไม่สามารถทำงานได้เต็มเวลา เขาจึงปรึกษาเรื่องนี้กับเพื่อน ๆ เพื่อนแนะนำให้เอกวิทย์ลองไปถามเจ้าของปั๊มน้ำมันเพราะเคยเห็นป้ายรับสมัครงาน เมื่อเอกวิทย์ไปสมัครงานเจ้าของปั๊มก็รับเอกวิทย์เข้าทำงาน เขาดีใจมากเพราะจะได้มีรายได้บ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งจะช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัวได้บ้าง

ในวันปกติเอกวิทย์จะเริ่มทำงานหลังเลิกเรียนคือ เวลา 4 โมงเย็นจนถึง 4 ทุ่ม แต่ถ้าวันไหนเด็กปั๊มคนอื่นไม่มาทำงาน เขาก็ต้องทำงานแทนโดยต้องทำงานต่อจนถึงเช้า วันนั้นมีเด็กปั๊มไม่มาทำงาน เจ้าของปั๊มจึงขอให้เอกวิทย์ช่วยทำงานแทนตั้งแต่ 4 ทุ่มจนถึงเช้า ค่ำนั้นขณะที่เอกวิทย์เดินไปเข้าห้องน้ำสายตาเขาเหลือบไปเห็นเจ้าของปั๊มหยิบยาออกจากช่องพลาสติกใส่ลงกระติกใส่น้ำที่พวกเขาดื่ม งานรอบดึกเป็นงานไม่หนักแต่ก็หลับไม่ได้เพราะจะมีรถมาเติมน้ำมันเป็นระยะ ๆ ส่วนมากจะเป็นรถบรรทุก เอกวิทย์เริ่มคิดเอะใจว่าเจ้าของปั๊มใส่อะไรลงไปใต้น้ำดื่มให้พวกเขาดื่ม และคิดว่าอาจจะเป็นยาบ้า เขารวบรวมความกล้าเดินไปถามเจ้าของปั๊ม เจ้าของปั๊มบอกว่ามันเป็นยาดี ช่วยให้กระฉับกระเฉงไม่ง่วงนอน ยานี้จะช่วยให้เอกวิทย์และเพื่อน ๆ ทำงานได้ทั้งคืน ซึ่งทำให้เขารู้ได้ทันทีว่าเจ้าของปั๊มเอายาบ้าให้เด็กปั๊มกิน เอกวิทย์คิดว่าถ้าเขาและเด็กปั๊มคนอื่น ๆ ทำงานที่นี้ต่อไป พวกเขาคงติดยาบ้าแน่ ๆ แต่ถ้าเขาลาออกเขาก็จะไม่มีเงินเป็นค่าใช้จ่ายในการเรียนซึ่งก็จะทำให้ครอบครัวของเขาลำบากมากขึ้น

ถ้านักเรียนเป็นเอกวิทย์จะแก้ปัญหานี้อย่างไร.....

ใบงานที่ 2
(เรื่อง "ปัญหาของเอกวิทย์")

คำชี้แจง ถ้านักเรียนเป็นเอกวิทย์ในกรณีตัวอย่างนักเรียนมีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไร

1 ถ้านักเรียนเป็นตัวละครในสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างที่กำลังประสบปัญหา นักเรียนอยาก
แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร.....

.....

.....

ระบุปัญหา ปัญหาคือ

.....

.....

สาเหตุของปัญหาคือ

.....

.....

ขั้นตอนการแก้ปัญหาคือ

3.1

3.2

3.3

ระบุทางเลือกในการแก้ปัญหามีทางเลือก ได้แก่

4.1

4.2

4.3

กำหนดแหล่งข้อมูลและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแต่ละทางเลือก

แหล่งข้อมูลคือ.....

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ.....

.....

.....

เลือกทางเลือกโดยการวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1.....
2.....
3.....

จากผลการพิจารณาของกลุ่ม ทางเลือกที่เลือกเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหา คือ.....

.....

เหตุผลเพราะ.....

.....

.....

แนวทางในการแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือกคือ.....

.....

.....

แบบฝึกที่ 11 เรื่อง “ปัญหาชีวิต...ใครช่วยได้”

แนวในการกำหนดเนื้อเรื่องและกิจกรรมในกรณีตัวอย่างเรื่อง “ปัญหาชีวิต...ใครช่วยได้” เพื่อนำไปใช้ในการอภิปราย

จากเนื้อเรื่องในกรณีตัวอย่างเรื่อง “ปัญหาชีวิต...ใครช่วยได้” ที่นำมาใช้ในการอภิปราย ผู้วิจัยได้กำหนดให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง รู้จักคิดพิจารณาความถูกต้องเหมาะสมของสิ่งต่าง ๆ ที่ควรประพฤติปฏิบัติ รู้จักพิจารณาถึงผลดี-ผลเสียของสิ่งที่จะเกิดขึ้น รู้จักปฏิเสธเมื่อพิจารณาแล้วว่าจะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี และให้นักเรียนศึกษาเอกสารความรู้เพื่อเป็นการให้ความรู้ที่จำเป็นในกรณีที่นักเรียนยังไม่มีความรู้หรืออาจมีความรู้ในเรื่องนั้นไม่เพียงพอ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในเรื่องนั้นอย่างชัดเจนในเรื่องการแก้ปัญหาที่ต้องการให้นักเรียนเรียนรู้โดยผู้วิจัยได้จัดทำเป็นลำดับขั้นตอนและวิเคราะห์ถึงองค์ประกอบในการกระทำลักษณะนั้น ๆ เพื่อนำไปสู่สรุปธรรมของการปฏิบัติ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้กำหนดสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างให้มีความชัดเจน และเป็นสถานการณ์ให้ผู้เรียนต้องคิดพิจารณาประกอบการแก้ปัญหา สถานการณ์ที่กำหนดจะมีทางเลือกที่มีทั้งข้อดีและข้อเสียเพื่อให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์พิจารณาทางเลือกต่าง ๆ ก่อนนำไปตัดสินใจแก้ปัญหา โดยกำหนดให้ตัวละครในสถานการณ์กรณีตัวอย่างมีลักษณะปัญหาที่แตกต่างกัน โดยมีเป้าหมายในการฝึกเพื่อให้นักเรียนมีลักษณะเกี่ยวกับการพึ่งตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ และการมีทักษะทางสังคม โดยผู้วิจัยได้สร้างปัญหาในสถานการณ์กรณีตัวอย่าง 4 สถานการณ์ให้นักเรียนเพื่อให้นักเรียนรู้จักคิดแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง เพื่อนำไปสู่วัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้ โดยปัญหาจะมีหลายลักษณะ ได้แก่ สถานการณ์กรณีตัวอย่างที่ 1 เป็นปัญหาที่เกิดจากคนในครอบครัว ได้แก่ พ่อมีความประพฤติที่ทำให้ครอบครัวได้รับความเดือดร้อน สถานการณ์กรณีตัวอย่างที่ 2 เป็นปัญหาในโรงเรียน ได้แก่ พบเพื่อนทำความผิดแล้วถูกเพื่อนข่มขู่ไม่ให้บอกครู สถานการณ์กรณีตัวอย่างที่ 3 ปัญหาเพื่อนชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ดี แต่ตัวเองไม่อยากไปและไม่อยากให้น้องชายซึ่งยังเป็นเด็กไปร่วมตามคำชักชวนของเพื่อน ซึ่งเป็นสถานการณ์ปัญหาที่แตกต่างจากสถานการณ์ปัญหาที่ 1 และ 2 คือ ตัวละครต้องรับผิดชอบต่อน้องชาย เพื่อฝึกให้นักเรียนคิดพิจารณาถึงเหตุผลที่จะชี้แจงให้เพื่อนเข้าใจโดยใช้ทักษะทางสังคม และรู้จักควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องและรับผิดชอบต่อผู้อื่น สถานการณ์กรณีตัวอย่างที่ 4 เป็นปัญหาถูกเพื่อนชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องแต่ตัวละครคือ ศิริพรมีความต้องการที่จะไปร่วมฉลองวันเกิดกับเกียรติศักดิ์เพราะเป็นเพื่อนชายที่เธอให้ความสนิทสนมมากกว่าคนอื่น

และอยากมีส่วนร่วมในการทำให้เกียรติศักดิ์มีความสุขในวันเกิด แต่อีกใจหนึ่งก็เกรงว่าจะไม่เหมาะสมเพราะเกรงว่าจะตีมากและจะหารถกลับบ้านไม่ได้

จากสถานการณ์กรณีตัวอย่างทั้ง 4 สถานการณ์จะเป็นปัญหาที่มีลักษณะแตกต่างกันแต่มีเป้าหมายคล้ายคลึงกันคือ มุ่งฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดพิจารณาแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม และรู้จักปฏิเสธหรือไม่ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องขึ้นกับระดับความต้องการและความไม่ถูกต้องในแต่ละเรื่องโดยมีความครอบคลุมปัญหาในหลาย ๆ ด้าน

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังกำหนดสถานการณ์กรณีตัวอย่างขึ้นอีกหนึ่งสถานการณ์เพื่อฝึกให้คิดพิจารณาด้วยตนเองแล้วทำใบงานที่ 2 เพื่อทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้มากขึ้น และให้นักเรียนฝึกแก้ปัญหาเพื่อรักษาสวัสดิภาพของตนเองและเพื่อนเพื่อความถูกต้องเหมาะสม แม้จะมีความต้องการและมีความจำเป็นที่จะต้องทำงานเพื่อช่วยเหลือครอบครัวเพื่อไม่ให้เงินภาระหรือทำให้ครอบครัวเดือดร้อนเพิ่มมากขึ้น แต่ฐานะครอบครัวของเอกวิทย์แม้จะยากจนแต่ก็พอที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้โดยมีพี่ชายทำงานช่วยเหลือพ่อแม่อีกคน มีเพียงเขาและน้องสาวที่กำลังเรียนเพื่อให้เอกวิทย์ยังพอมีทางเลือกที่พอจะออกจากการทำงานเป็นเด็กปั๊มได้ นอกจากนี้ยังมีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้นักเรียนนำไปวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงการแก้ไขปัญหาคิดให้ดีขึ้นต่อไป

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดประเด็นคำถามในใบงานที่ 1, 2 เพื่อให้นักเรียนใช้วิธีแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ เพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนคิดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

แบบฝึกที่ 12

เรื่อง “ไม่เครียดแล้ว...สบายใจ”

เป้าหมายหลักที่มุ่งฝึก

1. ความสงบทางจิตใจ
2. การตระหนักรู้ในตนเอง
3. การควบคุมตนเอง
4. การฟังตนเองได้

จุดประสงค์

1. นักเรียนบอกสาเหตุและผลของความเครียดได้
2. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการไม่เครียดได้
3. นักเรียนสามารถคลายเครียดได้ด้วยตนเอง

สาระสำคัญ

ความทุกข์ทางจิตใจเกิดจากการคิดตามแนวของอวิชชาต้นเหตุ ทำให้เกิดความคิดที่มีกิเลสเจือปน เกิดความหลงผิด ไม่เข้าใจความจริง ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ได้แก่ กลุ้มใจ โกรธ เครียด เป็นต้น การมีสติรับรู้ภาวะอารมณ์ ความคิดของตนแล้วใช้ปัญญาคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงตามเหตุและผล (โยนิโสมนสิการ) ได้ด้วยตนเอง จะทำให้สามารถเข้าใจความจริงและสามารถควบคุมหรือปรับจิตใจให้ผ่อนคลาย หายเครียดและสามารถแสดงออกต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เกิดความสงบสุขทางจิตใจ ซึ่งความสงบสุขทางจิตใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ทางตะวันออกในแนวพุทธศาสนา

อุปกรณ์

- เอกสารความรู้เรื่อง “ความเครียด”
- เอกสารความรู้เรื่อง “วิธีคลายเครียดในทางพุทธศาสนา”
- เอกสารความรู้เรื่อง “วิธีคิดเพื่อให้คลายทุกข์ตามแนวพุทธศาสนา”
- ใบงาน 1 , 2
- กรณีตัวอย่างเรื่อง “ความเครียดของณรงค์”

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูถามถึงสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดและวิธีการที่นักเรียนใช้ในการผ่อนคลายความเครียด

2. ครูแจกเอกสารความรู้เรื่อง “ความเครียด” เรื่อง “วิธีคลายเครียดในทางพุทธศาสนา” และเรื่อง “วิธีคิดเพื่อให้คลายทุกข์ตามแนวพุทธศาสนา” ให้นักเรียนแต่ละคนศึกษาพร้อมทั้งอธิบายประกอบ

3. หลังจากนักเรียนทุกคนศึกษาเอกสารความรู้เสร็จแล้ว ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนทุกคน และบอกให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแบ่งหัวข้อกันคนละ 1 หัวข้อ แล้วให้นักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้หัวข้อเดียวกันมาร่วมกันศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในหัวข้อที่ได้รับมอบหมายจนเข้าใจดีในหัวข้อนั้นในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนักเรียนได้ศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปในกลุ่มเดิมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มเดิมของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

4. ครูแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง “ความเครียดของณรงค์” ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มศึกษาเมื่อนักเรียนศึกษาเสร็จแล้วครูแจกใบงานที่ 2 ให้นักเรียนทุกคนทำ

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้ในประเด็นต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในใบงานที่ 2

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือ
2. การประเมินใบงานที่ 1, 2

ข้อเสนอแนะ

ครูควรชมเชยกลุ่มที่ทำงานได้ดี

เอกสารความรู้ เรื่อง “ความเครียด”

ความเครียด (stress) เป็นการตอบสนองทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ความเครียดถ้ามีในระดับที่เหมาะสมจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความมุ่งมั่นพยายามที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรค แต่ถ้ามีมากเกินไปจะก่อให้เกิดผลเสียตามมามากมายทั้งต่อทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งความเครียดอาจเกิดได้จากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

สาเหตุของความเครียด

1. ปัจจัยทางชีวภาพ สรีรวิทยา เช่น บุคคลใดบุคคลหนึ่งอาจมีพันธุกรรมหรือมีความผิดปกติของอวัยวะร่างกายอยู่แล้ว การเจ็บป่วยทางร่างกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการทำงานของระบบต่าง ๆ เป็นต้น
2. ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่น แสงแดด ความร้อน อากาศ ความหนาวเย็น เป็นต้น
3. ปัจจัยทางสังคมคือ มนุษย์ด้วยกันเองอาจสร้างปัญหาให้แก่กันเอง ปัญหาความขัดแย้งในการอยู่ร่วมกัน
4. ปัจจัยทางจิตใจ ความขัดแย้งในจิตใจของตนเอง อยากมีในสิ่งที่ไม่มี อยากเป็นในสิ่งที่ไม่ได้เป็น เกิดปัญหาในจิตใจตนเอง
5. ปัจจัยทางความคิด มีความคิดขัดแย้งกับความเป็นจริงในสังคม
6. ปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ การไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตได้ เช่น การที่พ่อแม่แยกกันอยู่ ผู้ปกครองตงงาน การสูญเสียเพื่อนสนิท การย้ายโรงเรียนใหม่ คนรักบอกเลิกความสัมพันธ์ เป็นต้น

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด

คนเราทุกคนมีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ดังต่อไปนี้

1. ต้องรู้ตัวให้ได้ก่อนว่าตอนนี้ตัวเองกำลังเครียด
2. รู้จักทบทวนหาสาเหตุของความเครียด โดยอาจพิจารณาด้วยตนเองหรือปรึกษากับคนใกล้ชิดที่ไว้วางใจ เมื่อพบสาเหตุแล้วจะได้หาแนวทางแก้ไขต่อไป
3. รู้จักยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตในปัจจุบันและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเพื่อให้ชีวิตดีขึ้นเท่าที่จะทำได้
4. เต็มใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นลำดับแรกเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นไม่เอาแต่โทษคนอื่นหรือเกี่ยงให้คนอื่นปรับปรุงก่อน

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อคลายเครียด

ความเครียดถ้าเกิดขึ้นแล้วเราไม่รู้จักรู้วิธีผ่อนคลายเมื่อสะสมมาก ๆ จะทำให้เกิดปัญหาความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจตามมา ดังนั้นจึงควรรู้จักวิธีปฏิบัติตนเพื่อผ่อนคลายความเครียด

1. เมื่อเครียดอาจผ่อนคลายความเครียดโดยการฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือที่มีเนื้อหาสนุก ๆ ตลก หรือออกกำลังกายเบา ๆ เล่นกีฬา หางานอดิเรกทำ เทียวพักผ่อน ร่วมกิจกรรมทางสังคมกับคนอื่นเพื่อให้สบายใจขึ้น
2. พุด-คุยปรึกษาเรื่องที่ไม่สบายใจหรือทำให้กังวลใจกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท หรือบุคคลากรทางสุขภาพจิตเพื่อเป็นการระบายและหาแนวทางในการคลายเครียด
3. เขียนสิ่งที่ทำให้เราทุกข์ใจ คับข้องใจที่ไม่อยากให้ใครรู้ลงในกระดาษตามที่ต้องการระบาย จากนั้นอาจฉีกทิ้งหรือมานั่งทบทวนดู ซึ่งอาจทำให้เรามองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนขึ้นทำให้ง่ายต่อการเข้าใจและแก้ไขปัญหา
4. สัมรวจวิธีคิดของตนเอง ถ้าคิดว่าไม่เหมาะสมควรเปลี่ยนแปลงความคิดนั้น เช่น ถ้าคิดว่า “สิ่งที่ผ่านมามันแย่มากจริง ๆ ฉันทนไม่ได้” ควรเปลี่ยนเป็น “สิ่งต่าง ๆ มันไม่ได้เลวร้ายอย่างที่ฉันคิดหรอก” นอกจากนี้ พยายามมองหาข้อดีของสิ่งที่ทำให้เครียด บอกตนว่าความเครียดทำให้เราพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ เราก็จะไม่ทุกข์กับความเครียดนั้น

5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอประมาณวันละ 8 ชั่วโมง
6. อย่าทำตัวให้วุ่นวายกับงานมากเกินไป
7. หาโอกาสทำงานเพื่อประโยชน์ต่อสังคม เพราะจะทำให้เกิดความสุขใจและรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีค่า
8. ควรทำงานให้สำเร็จทีละอย่าง อย่าทำงานคราวละหลาย ๆ งาน
9. อย่าคิดว่าตนเองถูกเสมอ ต้องยอมรับคนอื่นบ้าง
10. ควรหาที่พึ่งทางใจเพื่อทำให้จิตใจสงบ ได้แก่ การเข้าวัดถือศีล ฟังธรรม หรืออ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรมะ
11. ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งมีหลายวิธีคือ
 - หายใจเข้าลึกเต็มที่และค่อย ๆ ระบายออกมา ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
 - นับลมหายใจตามลมหายใจเข้าออกปกติของตนเอง ทุกครั้งที่หายใจออกให้นับหนึ่งเพิ่มจำนวนไปเรื่อย ๆ
 - จินตนาการถึงเหตุการณ์หรือสถานที่ที่ทำให้มีความรู้สึกสงบ มีความสุขจะเป็นที่ ๆ มีอยู่จริงหรือไม่จริงก็ได้
 - ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งมีหลายวิธีดังนี้คือ เลือกสถานที่ที่สงบเงียบสบาย นั่งตัวตรง วางเท้าทั้งสองราบกับพื้น มือทั้งสองปล่อยลงข้างตัวสบาย ๆ หรืออาจวางบนตักก็ได้ จากนั้นหลับตา เริ่มต้นโดยให้ความสนใจไปที่กล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม เกร็งให้แน่น เกร็งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วค่อย ๆ คลายออก การเกร็งเต็มที่แล้วคลายออกจะทำให้เกิดความรู้สึกสบายและผ่อนคลาย เป็นผลจากการไหลเวียนของเลือด การทำที่ง่ายที่สุดควรเริ่มเกร็งนิ้วมือก่อน เกร็งแล้วค่อย ๆ คลายนิ้วมือ เมื่อรับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายแล้วจึงเริ่มทำกับกล้ามเนื้อกลุ่มอื่นที่ใกล้เคียงต่อไป เช่น แขน คอ ใบหน้า เป็นต้น เมื่อทำครั้งแรกอาจรู้สึกง่วงหรือเบื่อหน่าย แต่ถ้าทำอย่างสม่ำเสมอต่อไปจะเกิดการผ่อนคลายขึ้น

สุขภาพจิต. กรม. กระทรวงสาธารณสุข. 2544. วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน.

กรุงเทพมหานคร: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

Stephen, A.M. and others. 1998. Stress Management Psychological Foundation.

New Jersey: Prentice Hall.

เอกสารความรู้ เรื่อง “วิธึคลายเครียดในทางพุทธศาสนา”

พระปยุตโต (2538) ได้กล่าวถึงความเครียดที่เกิดจากการปรุงแต่งอารมณ์ที่มากระทบหรือเก็บเอาสิ่งที่ไม่ดีมาคิด จึงทำให้เกิดความเครียดหรือมีจิตใจฟุ้งซ่าน วุ่นวายใจ ดังนั้นวิธีคลายเครียดทำได้โดยการที่เรามีสติรู้ตัวกำหนดไม่ให้ฟุ้งซ่านหรือไม่ให้เครียด ให้อยู่แต่สิ่งที่ดีเพื่อเอาสภาพจิตที่ดีเข้ามาแทนหรือเอาไปอยู่กับสิ่งที่ไม่เสียหาย เช่น กำหนดลมหายใจ สภาพจิตก็จะเปลี่ยนไป หรือการทำจิตใจให้มีสมาธิอยู่เสมอ โดยเอาอะไรสักอย่างมาให้จิตกำหนดที่สัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต เช่น

1. กำหนดลมหายใจ โดยให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก พร้อมกับว่าในใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น

(หายใจเข้า) พุท-	(หายใจออก) โธ
(หายใจเข้า) เข้า--หนอ	(หายใจออก) ออก—หนอ

พอลมหายใจดีก็จะปรับสภาพร่างกายให้ดีขึ้นซึ่งจะเอื้อต่อการทำงานของจิตให้ดี โดยจิตที่มีสติกำหนดจะทำให้หายใจเครียดได้ แต่ไม่จำเป็นต้องเอาลมหายใจอย่างเดียว เอาอย่างอื่นก็ได้ เอาอะไรที่ดี ๆ มากำกับจิตก็จะช่วยให้มีความสุข และทำให้คลายเครียดได้

2. นำเอาสิ่งที่ชาวพุทธทุกคนเคารพนับถือ ได้แก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาพิจารณา หรือระลึกถึงพระคุณของพระรัตนตรัย หรือคิดถึงเรื่องการบำเพ็ญทาน เรื่องบุญกุศล เอาหลักคำสอน เอาข้อธรรมต่าง ๆ มาไตร่ตรองพิจารณาทำให้จิตใจสบายและเกิดปัญญาก็จะทำให้หายใจเครียดได้

ขอเพียงมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติมีเหตุผลและยังช่วยให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นด้วย

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2541. สมาธิแบบพุทธ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สธรรมิก.

เอกสารความรู้ เรื่อง “วิธีคิดเพื่อให้คลายทุกข์ตามแนวพุทธศาสนา”

ในทางพุทธศาสนาความทุกข์ทางจิตใจเกิดจากการคิดในสิ่งที่ไม่ดี หรือคิดให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามที่เราอยากให้เป็น ความคิดแบบนี้เป็นความคิดที่มีกิเลสเจือปน เกิดความหลงผิด ไม่เข้าใจความจริง ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ได้แก่ กลุ้มใจ โกรธ เครียด เป็นต้น การมีสติรับรู้ภาวะอารมณ์ ความคิดของตนแล้วใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งทั้งหลายอย่างรู้เท่าทันธรรมดา (สามัญลักษณะ) รู้เท่าทันว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามธรรมชาติ ย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย หรือสิ่งต่าง ๆ เกิดจากความคิดความรู้สึกรู้สึกของเราไปปรุงแต่ง ดังนั้น เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นจึงควรใช้ปัญญาพิจารณาแก้ไขตามเหตุปัจจัยหรือเมื่อไม่สามารถแก้ไขได้ก็ให้รู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น การใช้ปัญญาพิจารณาอย่างรู้เท่าทันโดยให้คิดตามหลักไตรลักษณ์คือ สิ่งทั้งหลายเกิดจากการปรุงแต่ง ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้แก่ สิ่งทั้งหลายเมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องดับไป ไม่เที่ยงแท้ ดังนั้น จึงมีการเกิดดับเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่อนำสิ่งเหล่านั้นมาสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันจึงทำให้เกิดเป็นความขัดแย้ง กัดกัน เกิดทุกข์ จึงไม่ยึดมั่นถือมั่น บังคับให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามความอยากหรือความต้องการของเรา เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาตามหลักไตรลักษณ์แล้วจะช่วยให้มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ทำให้รู้เท่าทันและยอมรับความจริงได้ เมื่อเราต้องประสบเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจก็ให้คิดว่าเหตุการณ์นั้น ๆ เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ถ้าสามารถแก้ไขได้ก็ให้พิจารณาแก้ไขไปตามเหตุปัจจัยนั้น ๆ แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ก็ให้เข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์ก็จะทำให้หายจากความทุกข์หรืออย่างน้อยก็ทำให้ทุกข์นั้นบรรเทาลงหรือช่วยปรับจิตใจให้ผ่อนคลายและสามารถแสดงออกต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดความสงบสุขทางจิตใจ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2542. วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

ธรรมสาร.

ใบงานที่ 1

(เรื่อง “ความเครียด”)

คำชี้แจง ให้สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันเพื่อนำไปอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มผู้เข้าร่วมชาตคนละ 1 หัวข้อตามประเด็นต่อไปนี้ แล้วให้นักเรียนกลับมาอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

1. ความเครียดคืออะไร และจากประสบการณ์ของนักเรียนนักเรียนเครียดเนื่องจากสาเหตุอะไรบ้าง (ให้ยกตัวอย่างพร้อมอธิบายประกอบ)

.....

.....

.....

.....

.....

2. จากประสบการณ์ของนักเรียน ความเครียดทำให้เกิดผลอะไรตามมาบ้าง (ให้ยกตัวอย่างพร้อมทั้งอธิบายประกอบ)

.....

.....

.....

.....

.....

3. เมื่อนักเรียนเครียด นักเรียนมีวิธีผ่อนคลายความเครียดอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. ถ้านักเรียนพบกับคนที่กำลังเครียด และต้องการความช่วยเหลือจากนักเรียน นักเรียนมีวิธีช่วยเหลือคนเหล่านั้นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ความเครียดของณรงค์”

ณรงค์เป็นพี่คนโตในบรรดาพี่น้อง 3 คน เขาเกิดในครอบครัวที่มีฐานะยากจน ตั้งแต่พ่อเสียชีวิต ณรงค์ต้องช่วยแม่ทำงานหารายได้พิเศษเล็ก ๆ น้อย ๆ พร้อมทั้งเรียนหนังสือไปด้วย เมื่อเขาเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทำให้เขาต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเรียนมากขึ้น ณรงค์จึงต้องทำงานหนักมากขึ้น เขามีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียและปวดศีรษะอยู่เสมอ ๆ ทุกครั้งที่มีอาการไม่สบายณรงค์จะขี้ยาแก้ปวดที่หาซื้อได้ตามร้านค้าทั่วไป เพื่อน ๆ แนะนำให้เขาทดลองใช้ยาบ้าเพื่อให้ทำงานและอ่านหนังสือได้มากขึ้น แต่ณรงค์ก็ยังไม่กล้าลอง ตอนนี้นณรงค์เครียดมากเพราะแม่ป่วยทำให้เขาต้องทำงานหนักมากขึ้นอีกเพื่อหาเงินมาเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาแม่และเป็นค่าใช้จ่ายในครอบครัวสำหรับตัวเขาเองและน้อง ๆ อีก 2 คน และช่วงนี้ก็ใกล้สอบแล้ว ณรงค์อยากมีเวลาที่จะอ่านหนังสือมาก ๆ เพราะผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมาเขาทำคะแนนได้ไม่ดีนัก เมื่อณรงค์มีปัญหาต้องคิดมากขึ้นทำให้เขาเครียดมากขึ้น ในที่สุดเขาก็ลองใช้ยาบ้าตามที่เพื่อนแนะนำ ในช่วงแรกณรงค์ทำงานและสามารถอ่านหนังสือได้มากขึ้น แต่ต่อมาเขาเริ่มติดยาและมีอาการทางประสาทจนไม่สามารถทำงานได้และต้องเลิกเรียนไปในที่สุด ซึ่งสร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและครอบครัวเป็นอย่างมาก

ใบงานที่ 2
(เรื่อง “ความเครียดของณรงค์”)

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้านักเรียนอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกับ “ณรงค์” นักเรียนจะมีวิธีแก้ไขความเครียดอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ในชีวิตของนักเรียน นักเรียนมักเครียดเนื่องจากสาเหตุอะไรบ้าง และเมื่อนักเรียนเครียดนักเรียนมีวิธีผ่อนคลายความเครียดอย่างไร (ยกตัวอย่างพร้อมอธิบาย).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่าเพื่อน ๆ ของนักเรียนมีความเครียดหรือไม่ นักเรียนคิดว่าเพื่อน ๆ มักเครียดด้วยสาเหตุอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. กรณีที่นักเรียนเกิดความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุแต่ไม่สามารถแก้ไขได้ นักเรียนมีวิธีการคิดอย่างไร เพื่อให้คลายทุกข์ (อธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกที่ 12 เรื่อง “ไม่เครียดแล้ว...สบายใจ”

แนวในการกำหนดเนื้อเรื่องและกิจกรรมในกรณีตัวอย่างเรื่อง “ไม่เครียดแล้ว...สบายใจ” เพื่อนำไปใช้ในการอภิปราย

จากเนื้อเรื่องในกรณีตัวอย่างเรื่อง “ความเครียดของณรงค์” ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการอภิปราย ผู้วิจัยได้มุ่งให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการคิดเพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจได้ด้วยตัวเอง โดยผู้เรียนจะต้องมีความตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักควบคุมตนเอง และสามารถพึ่งตนเองในการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เข้าใจความจริงตามเหตุและผลเพื่อสามารถควบคุมหรือปรับจิตใจให้ผ่อนคลาย หายเครียดและสามารถมีพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยได้เตรียมเอกสารความรู้เรื่อง “ความเครียด” “วิธีผ่อนคลายความเครียดในทางพุทธศาสนา” และ “วิธีคิดเพื่อให้คลายทุกข์ตามแนวพุทธศาสนา” ให้นักเรียนศึกษาเพื่อเป็นการให้ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นแก่นักเรียนในกรณีที่นักเรียนยังไม่มีความรู้หรืออาจมีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ ไม่เพียงพอ ซึ่งจะเป็นการช่วยให้นักเรียนมีความรู้พื้นฐานและเข้าใจในสิ่งที่ผู้วิจัยมุ่งฝึกได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้กำหนดสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างให้มีความชัดเจนและเป็นสถานการณ์ให้นักเรียนต้องคิดพิจารณาถึงภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยให้นักเรียนสมมติตัวเองเป็นตัวละครในสถานการณ์ เช่น กรณีตัวอย่างเรื่อง “ความเครียดของณรงค์” ผู้วิจัยได้ฝึกให้นักเรียนเรียนรู้ภาวะอารมณ์เครียดของตัวละครที่เกิดจากสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น เครียดเนื่องจากครอบครัวมีฐานะยากจน ครอบครัวมีค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากณรงค์เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แม่ล้มป่วยทำให้ต้องมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากขึ้น การที่ณรงค์ต้องทำงานหนักมากขึ้นจนไม่มีเวลาพักผ่อนซึ่งส่งผลต่อร่างกายโดยทำให้ร่างกายเขาอ่อนเพลียและปวดศีรษะอยู่เสมอ และจากสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างณรงค์ไม่รู้จักคิดพิจารณาหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้เขายังไปขอคำแนะนำจากเพื่อนซึ่งก็ได้รับคำแนะนำที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ ให้กินยาบ้าเพื่อจะได้ทำงานได้มากขึ้น ซึ่งเขาก็ทำตามที่เพื่อนบอกจึงทำให้เขาติดยา และมีอาการทางประสาทไม่สามารถทำงานได้และต้องเลิกเรียนในที่สุด ซึ่งเป็นสร้างความสะดวกให้ทั้งกับตนเองและครอบครัวเป็นอย่างมาก แต่ถ้าณรงค์รู้จักคิดพิจารณาอย่างรอบคอบก็จะทำให้สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมหรืออาจไม่ก่อให้เกิดผลเสียตามมามากมายอย่างที่เป็นอย่าง การกำหนดสถานการณ์เนื้อเรื่องเช่นนี้ก็เพื่อให้นักเรียนฝึกคิดพิจารณาว่าความคิดของณรงค์เกิดจากความหลงผิด ทำให้ไม่เข้าใจความจริงว่าเมื่อร่างกายทำงานหนักก็ต้องการพักผ่อนเป็นเรื่องธรรมดาตามธรรมชาติของร่างกาย แต่เมื่อกินยาบ้าแล้วไม่พักผ่อนเป็นการบังคับร่างกายให้เป็นไปตามความอยากหรือความต้องการของตนเองที่จะทำงานหรืออ่าน

หนังสือให้ได้มาก ๆ เป็นการหลงผิด ผลที่เกิดขึ้นตามมาจึงทำให้ณรงค์เป็นทุกข์มากขึ้นทั้งไม่ได้เรียนต่อและยังทำให้ครอบครัวลำบากมากขึ้นด้วย จากสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างที่ ผู้วิจัยได้กำหนดให้นักเรียนได้เรียนรู้เพื่อให้นักเรียนเชื่อมโยงความรู้นำมาใช้กับตัวเอง โดยกำหนด ใบบางที่ 2 ให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้เรียนรู้จากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ และจากความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารความรู้ต่าง ๆ มาใช้พิจารณาสิ่งทั้งหลายอย่างรู้เท่าทันว่าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย เช่น ครอบครัวของณรงศ์ฐานะยากจนเนื่องจากพ่อเสียชีวิตทำให้ขาดคนหารายได้เลี้ยงครอบครัวอีกทั้งยังมีพี่น้อง 3 คน ทำให้ต้องมีภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น ถ้าณรงค์รู้เท่าทันความจริงแล้วพยายามแก้ไขที่สาเหตุโดยการทำงานช่วยเหลือครอบครัวจนเต็มความสามารถแล้วก็ควรที่จะเพียงพอ ไม่พยายามบังคับให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามความอยากหรือความต้องการโดยการกินยาบ้าเพื่อที่จะทำงานหรืออ่านหนังสือได้มากขึ้น ความทุกข์หรือความเครียดของเขาก็จะลดลง สามารถปรับจิตใจให้ผ่อนคลาย ซึ่งเป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ทำให้เข้าใจและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ยังฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดพิจารณาถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มักจะเกิดขึ้นในวัยของนักเรียนว่าสถานการณ์ในโรงเรียน เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันของนักเรียนอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เครียดและแนวทางในการแก้ไขเพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนเห็นหนทางในการแก้ปัญหาโดยเชื่อมโยงความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันโดยการแก้ไขปัญหานั้นสาเหตุหรือการยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นได้ซึ่งจะช่วยให้มีสภาพจิตใจที่ผ่อนคลาย ซึ่งในทางพุทธศาสนาความสงบทางจิตใจเกิดขึ้นจากการรู้จักคิดพิจารณาตามเหตุปัจจัยและรู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง เมื่อรู้สาเหตุของปัญหาก็ให้พยายามแก้ไขที่สาเหตุ เมื่อไม่สามารถแก้ไขได้ก็ให้เข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเป็นสิ่งที่เกิดจากการปรุงแต่ง ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นให้เกิดความทุกข์ และให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ก็จะช่วยให้สามารถปรับจิตใจให้ผ่อนคลายหายเครียด และสามารถแสดงออกต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เกิดความสงบสุขทางจิตใจ

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดประเด็นคำถามในใบบางที่ 1, 2 เพื่อให้นักเรียนใช้วิธีแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย แบบสามัญลักษณะ เพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนคิดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

แบบฝึกที่ 13 เรื่อง “สำคัญที่ใจ”

เป้าหมายหลักที่มุ่งฝึก

1. การตระหนักรู้ในตนเอง
2. การควบคุมตนเอง
3. การพึ่งตนเองได้
4. ความสงบทางจิตใจ

จุดประสงค์

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์โกรธ
2. นักเรียนตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองได้เมื่อมีอารมณ์โกรธ
3. นักเรียนบอกผลเสียที่เกิดจากการแสดงอารมณ์โกรธอย่างรุนแรงได้
4. นักเรียนสามารถจัดการหรือควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยตนเอง

สาระสำคัญ

ความทุกข์ทางจิตใจเกิดจากความคิดที่มีกิเลส ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งจะทำให้จิตใจเศร้าหมองเกิดอารมณ์ที่ไม่ดี ได้แก่ ความเครียด กังวลใจ โกรธ ฯลฯ อาการต่าง ๆ ดังกล่าวยังเป็นผลให้ให้เกิดการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ ที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น การที่จะลดหรือดับกิเลสได้จำเป็นต้องมีสติเพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และเป็นตัวควบคุมความคิดให้คิดแต่สิ่งที่เป็นกุศล นอกจากนี้สติยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการใช้ปัญญาในการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายตามความเป็นจริงอย่างมีเหตุผลได้ด้วยตนเอง (โยนิโสมนสิการ) โดยแก้ที่สาเหตุของความทุกข์ทางจิตใจ ได้แก่ คิดแต่สิ่งที่เป็นกุศลซึ่งจะก่อให้เกิดความสงบสุขในภาวะของจิตใจที่บริสุทธิ์ โดยความสงบทางจิตใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ทางตะวันออกในแนวพุทธศาสนา

อุปกรณ์

- เอกสารความรู้เรื่อง "อารมณ์โกรธ"
- เอกสารความรู้เรื่อง "วิธีควบคุมอารมณ์หรือระดับความโกรธในทางพุทธศาสนา"
- ใบงานที่ 1, 2
- กรณีสัวอย่างเรื่อง "ความโกรธของสุรพล"

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูสร้างสถานการณ์จำลองโดย "ครูดูนักเรียน" (แสดงให้เหมือนจริง โดยไม่ต้องมีสาเหตุ) แล้วสุ่มนักเรียน 2-3 คน เพื่อถามความรู้สึกหรืออารมณ์ของนักเรียนเมื่อถูกดูโดยไม่มีเหตุผล
2. ครูแจกเอกสารความรู้เรื่อง "อารมณ์โกรธ" และ เรื่อง "วิธีควบคุมอารมณ์หรือระดับความโกรธในทางพุทธศาสนา" ให้นักเรียนแต่ละคนศึกษาทำความเข้าใจพร้อมทั้งอธิบายประกอบ
3. หลังจากนักเรียนทุกคนศึกษาเอกสารความรู้เสร็จแล้ว ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนทุกคน และบอกให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแบ่งหัวข้อกันคนละ 1 หัวข้อ แล้วให้นักเรียนจากแต่ละกลุ่มที่ได้หัวข้อเดียวกันมาร่วมกันศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในหัวข้อที่ได้รับมอบหมายจนเข้าใจดีในหัวข้อนั้นในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนักเรียนได้ศึกษาและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันจนเข้าใจดีแล้วให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปในกลุ่มเดิมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มเดิมของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน
4. ครูแจกกรณีสัวอย่างเรื่อง "ความโกรธของสุรพล" ให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มศึกษาเมื่อนักเรียนศึกษาเสร็จแล้วครูแจกใบงานที่ 2 ให้นักเรียนทุกคนทำ
5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้ในประเด็นต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในใบงานที่ 2

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการร่วมมือ
2. การประเมินใบงานที่ 1, 2

ข้อเสนอแนะ

ครูควรชมเชยกลุ่มที่ทำงานได้ดี

เอกสารความรู้ เรื่อง "อารมณ์โกรธ"

ความโกรธ เป็นความไม่พอใจอย่างรุนแรงไม่ใช่อารมณ์ทางบวกแต่ก็ไม่ใช่อารมณ์ที่เลวร้ายเสมอไป บางครั้งก็มีประโยชน์อยู่บ้าง เช่น คนเราอาจแสดงอารมณ์โกรธเมื่อถูกทำร้ายเพื่อป้องกันตัว แต่ข้อควรระวังคือ ควรแสดงอารมณ์โกรธให้เหมาะสมกับสถานการณ์ นอกจากนี้ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว ถ้าไม่สามารถระงับความโกรธได้ย่อมเกิดผลเสียตามมามากมาย ดังนี้คือ

1. ทำให้จิตใจไม่สงบ ความคิดสับสนวุ่นวายจนอาจควบคุมตัวเองไม่ได้
2. ทำให้แสดงกิริยามารยาทไม่เหมาะสม เช่น พูดคำหยาบ แสดงกิริยาก้าวร้าว
3. ทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติ
4. ทำให้ระบบการสูบฉีดโลหิตของหัวใจผิดปกติ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ อาจเป็น

อันตรายต่อสุขภาพ

5. อาจทำร้ายผู้อื่นได้อย่างคาดไม่ถึง เช่น ฆ่า หรือทำร้ายผู้อื่น

วิธีระงับหรือควบคุมความโกรธ

วิธีระงับหรือควบคุมความโกรธ อาจใช้วิธีต่าง ๆ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. ใช้ความอดทน อดกลั้น เช่น นับเลข 1-10 หรือมากกว่านี้ ถ้ายังระงับความโกรธไม่ได้ให้เริ่มต้นนับใหม่
2. พยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับบุคคลหรือสภาพที่จะก่อให้เกิดความโกรธ เช่น การเดินหนีไปที่อื่นไกล ๆ
3. พยายามอย่าโต้แย้งเมื่อมีอารมณ์โกรธ
4. เมื่ออารมณ์โกรธลดลงแล้วให้ใช้ปัญญาคิดพิจารณาไตร่ตรองหาสาเหตุ โดยคำนึงถึงผลเสียที่อาจเกิดตามมาภายหลัง แล้วพยายามระงับความโกรธให้ได้
5. เลือกทำกิจกรรมที่ทำให้จิตใจสบายขึ้น เช่น ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ เล่นกีฬา ฯลฯ

การจัดการกับอารมณ์

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่าง ๆ จากภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียได้

การจัดการหรือควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ มี 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น โกรธ เสียใจ น้อยใจ มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ผลดี-ผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้น ๆ ออกมา
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น
 - หายใจเข้า-ออกยาว ๆ
 - นับ 1-10 ซ้ำ ๆ (หรือนับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าอารมณ์สงบลง)
 - ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้น ๆ ชั่วคร่าว
 - กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า-ออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้

สุขภาพจิต. กรม. กระทรวงสาธารณสุข. 2544. การควบคุมอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

Stephen, A.M. and others. 1998. Emotion Management Psychological Foundation. New Jersey: Prentice Hall.

เอกสารความรู้

เรื่อง "วิธีควบคุมอารมณ์หรือระดับความโกรธในแนวพุทธศาสนา"

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความเมตตา ดังนั้น การควบคุมอารมณ์โกรธในแนวของศาสนาพุทธจึงเน้นไปที่หลักของความเมตตาดังนี้

1. นึกถึงผลเสียเมื่อโกรธ

- รู้ว่าคนที่โกรธคือ คนที่ขาดสติ ไม่รู้เท่าทันคนอื่น ความโกรธที่เกิดขึ้นเนื่องจากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการเป็นสิ่งที่ไม่ดีและไม่ควรกระทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการโกรธตอบคนที่มาโกรธเรายิ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ

- การโกรธตอบผู้อื่นถือว่าเป็นผู้แพ้ แต่ถ้าเขาโกรธมาเราไม่โกรธตอบเนื่องจากเรารู้เท่าทันว่าอีกฝ่ายโกรธขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้ไม่โกรธตอบก็จะถือว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่ายและเราเป็นผู้ชนะ

2. พิจารณาโทษของความโกรธ เช่น คนโกรธง่ายมักจะมีผิวพรรณไม่งาม นอนไม่หลับ ทุกข์ใจ

3. นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

- โดยทั่วไปทุกคนย่อมมีข้อดี-ข้อเสีย ไม่มีใครที่จะไม่มีข้อบกพร่องเลย บางทีแ่งที่เราว่าไม่ดีแต่คนอื่นอาจว่าดี เรื่องที่ทำให้เราโกรธอาจเป็นแ่งที่ไม่ถูกใจเราก็อย่านึกถึงแ่งนั้นให้นึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดี ๆ ของเขา ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยก็ควรคิดสงสารเห็นใจ

4. พิจารณาว่าความโกรธคือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเองและเป็นการลงโทษตัวเองให้สนใจศัตรู ศัตรูที่ฉลาดมักหาวิธีแก้งัยยุให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธจะได้ขาดสติ ทำการผิดพลาด เมื่อเรารู้เท่าทันก็ไม่ควรทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ในทางตรงกันข้ามควรครองสติไว้ เมื่อเขาทำให้อโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว กริยาอาการเป็นปกติ ผู้ที่ไม่ปรารถนาดีต่อเจานั้นแหละจะเป็นทุกข์ ส่วนเราไม่มีอะไรเสียหาย

5. พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธคือ เมตตา ดังนั้น การระงับความโกรธทำได้โดยตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตาช่วยกำจัดและป้องกันความโกรธไปในตัว ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่นซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาด ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาถือว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น อานิสงส์ของเมตตามีดังนี้คือ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟ พิษและ

ศีลตราไม่กล้ากราบ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สีหน้าผ่องใส ดังนั้นจึงควรทำเมตตาให้เป็นธรรมชาติประจำใจให้จงได้โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอ

6. การให้หรือแบ่งปันสิ่งของของภายหลังเมื่อความโกรธระงับลงบ้างแล้ว เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลดีมาก สามารถระงับเวรที่ผูกพันกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร

นอกจากวิธีดังกล่าวข้างต้นแล้ว ศาสนาพุทธยังเป็นศาสนาแห่งปัญญา ดังนั้นเมื่อมีความคิดหรืออารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ เกิดขึ้น ให้ใช้สติคอยกำกับความคิดให้คิดวิเคราะห์พิจารณาสิ่งทั้งหลายตามเหตุและผลและตามความเป็นจริง (โยนิโสมนสิการ) ไม่ปรุงแต่งคนอื่นซึ่งอาจทำให้เกิดความเกลียด ความโกรธ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยนำทางให้ปัญญาทำงานได้อย่างเต็มที่ ตัวอย่างวิธีคิดที่จะช่วยให้จิตใจสงบ ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผลให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหาหาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ต่อเนื่องกันมา และการใช้วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ ซึ่งเป็นวิธีคิดที่ทำให้รู้เท่าทันและยอมรับความจริง ช่วยให้มีท่าทีและจิตใจต่อสิ่งทั้งหลายสอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาหรือมีเรื่องราวที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้นแล้วก็ให้คิดว่าสิ่งนั้น ๆ หรือเหตุการณ์นั้น ๆ เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน การคิดแบบนี้ก็จะทำให้ถอนจากความทุกข์หรืออย่างน้อยก็จะทำให้ทุกข์นั้นบรรเทาลง และเมื่อประสบเหตุการณ์ทำนองนั้นอีกก็ให้ตั้งจิตคิดพิจารณาว่าเราจะมองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ไม่มองตามความอยากให้เป็นหรือไม่อยากให้เป็นความทุกข์หรืออารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ ก็จะผ่อนคลายลงได้ทันที

จะเห็นได้ว่าวิธีควบคุมอารมณ์ตามหลักพุทธศาสนาต้องมีสติเป็นตัวควบคุมการรับรู้ อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมทุกอย่างให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการหรือเป็นตัวป้องกันยับยั้งจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ใ้รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นตามที่เป็นจริง ไม่ปรุงแต่งคนอื่นซึ่งอาจทำให้เกิดความเกลียด ความโกรธ ฯลฯ นอกจากนี้สติยังเป็นองค์ประกอบสำคัญที่คอยกำกับความคิดให้ใช้ความคิดวิเคราะห์พิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และใช้คุณธรรมด้านความเมตตาประกอบ การคิดเพื่อควบคุมหรือระงับความโกรธ

- วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. 2528. จิตวิทยาพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: เมดาร์ท.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2538. พุทธธรรม.(ฉบับปรับปรุงและขยายความ) กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2539. ทำอย่างไรจะหายโกรธ. นนทบุรี: พรินติ้งไทม์.

ใบงานที่ 1
(เรื่อง "สำคัญที่ใจ")

คำชี้แจง ให้สมาชิกภายในกลุ่มแบ่งหัวข้อกันเพื่อนำไปอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญคนละ 1 หัวข้อตามประเด็นต่อไปนี้ แล้วให้นักเรียนกลับมาอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้สมาชิกภายในกลุ่มประจำของตนเองฟังจนเข้าใจดีกันทุกคน

1. คนที่มีอารมณ์โกรธมีลักษณะอย่างไร

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

2. อารมณ์โกรธมีผลเสียอย่างไรบ้าง

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

3. เมื่อนักเรียนโกรธ นักเรียนมีวิธีควบคุมความโกรธได้อย่างไร

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

4. เมื่อมีคนแสดงความโกรธต่อนักเรียน นักเรียนควรทำอย่างไร

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

กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ความโกรธของสุรพล”

สุรพลเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง เขาเล่นฟุตบอลได้เก่งมาก เขาหวังอยากเป็นนักฟุตบอลทีมชาติต่อไปในอนาคต ทำให้เขาตั้งใจฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างเอาจริงเอาจังจนได้รับการคัดเลือกให้เป็นนักฟุตบอลยอดเยี่ยมของโรงเรียนและเป็นตัวแทนโรงเรียนเพื่อเข้ารับการคัดเลือกเป็นตัวแทนเขต ในระหว่างการแข่งขันฟุตบอลเพื่อคัดเลือกเป็นตัวแทนระดับเขต ในจังหวะที่สุรพลกำลังจะยิงประตู เขาถูกเสียบสกัดอย่างรุนแรงในเขตโทษ เขาล้มลง แต่กรรมการไม่เป่าให้ลูกจุดโทษแก่สุรพล สุรพลโมโหมากวิ่งเข้าไปชกหน้าคู่กรณี เมื่อกรรมการเข้าไปห้ามและตักเตือน สุรพลยิ่งโกรธมากขึ้นเพราะคิดว่ากรรมการลำเอียงเข้าข้างฝ่ายตรงข้าม สุรพลผลักรกกรรมการจนล้มลง สุรพลถูกเพื่อน ๆ ร่วมทีมวิ่งเข้ามาห้าม กรรมการให้ใบแดงสุรพลแล้วไล่สุรพลออกจากการแข่งขัน หลังจากถูกล้อออกจากการแข่งขันเพื่อน ๆ และอาจารย์ต่างพากันมาตำหนิและแสดงความรู้สึกผิดหวังในการกระทำของสุรพลที่ไม่เคารพกติกาและแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

ใบงานที่ 2

(เรื่อง “ความโกรธของสุรพล”)

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุให้สุรพลโกรธ

.....

.....

.....

.....

2. การกระทำของสุรพลต่อกรรมการ นักเรียนคิดว่าเหมาะสมแล้วหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่าการที่กรรมการไล่สุรพลออกจากการแข่งขันถูกต้องเหมาะสมแล้วหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

4. ถ้านักเรียนเป็นสุรพล แล้วมีสติและใช้ปัญญาในการคิดพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและตามเหตุผล นักเรียนจะโกรธฝ่ายตรงข้ามและกรรมการหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกที่ 13 เรื่อง “สำคัญที่ใจ”

แนวในการกำหนดเนื้อเรื่องและกิจกรรมในกรณีตัวอย่างเรื่อง “สำคัญที่ใจ” เพื่อนำไปใช้ในการอภิปราย

จากเนื้อเรื่องในกรณีตัวอย่างเรื่อง “ความโกรธของสุรพล” ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการอภิปราย ผู้วิจัยได้มุ่งให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการควบคุมอารมณ์ในตนเอง รู้จักควบคุมตนเอง และสามารถคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดความสงบสุขทางจิตใจ โดยผู้วิจัยได้เตรียมเอกสารความรู้เรื่อง “อารมณ์โกรธ” และ “วิธีควบคุมอารมณ์หรือระดับความโกรธในทางพุทธศาสนา” ให้นักเรียนศึกษาเพื่อเป็นการให้ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นแก่นักเรียนในกรณีนี้นักเรียนยังไม่มีความรู้หรืออาจมีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ ไม่เพียงพอ ซึ่งจะเป็นการช่วยทำให้นักเรียนมีความรู้พื้นฐานและเข้าใจในสิ่งที่ผู้วิจัยมุ่งฝึกได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้กำหนดสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างให้มีความชัดเจนและเป็นสถานการณ์ให้นักเรียนต้องคิดพิจารณาถึงภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ๆ โดยให้นักเรียนสมมติตัวเองเป็นตัวละครในสถานการณ์ เช่น กรณีตัวอย่างเรื่อง “ความโกรธของสุรพล” ผู้วิจัยได้ฝึกให้นักเรียนเรียนรู้ภาวะอารมณ์โกรธของตัวละครที่เกิดขึ้นเมื่อถูกเพื่อนที่เป็นนักฟุตบอลฝ่ายตรงข้ามสกัดล้มลงขณะจะยิงประตู และการที่กรรมการไม่เป่าให้ลูกจุดโทษ ซึ่งถ้าสุรพลรู้จักคิดพิจารณาถึงเหตุผลตามความเป็นจริงก็จะทำให้เขาเข้าใจถึง การกระทำของฝ่ายตรงข้ามว่าจำเป็นต้องสกัดเพื่อไม่ให้เขาทำประตูซึ่งเป็นเรื่องปกติของการเล่นกีฬาฟุตบอล และการที่กรรมการไม่เป่าให้ลูกจุดโทษก็ต้องยอมรับคำวินิจฉัยของกรรมการ และควรปฏิบัติตามกติกา ก็จะทำให้สุรพลสามารถเล่นฟุตบอลต่อไปได้ แต่เนื่องจากสุรพลไม่รู้จักคิดพิจารณาตามเหตุผลและตามความจริงจึงทำให้เขาโกรธทั้งฝ่ายตรงข้ามและกรรมการ และไม่สามารถควบคุมความโกรธได้ จึงได้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมซึ่งทำให้เกิดผลเสียต่อเขาตามมามากมาย ได้แก่ ถูกกรรมการไล่ออกจากการแข่งขัน ถูกเพื่อน ๆ และอาจารย์ตำหนิการกระทำที่ไม่เหมาะสม และทำให้เขาไม่มีโอกาสได้ไปแข่งขันในระดับชาติตามที่ตั้งใจไว้ จากสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเชื่อมโยงความรู้จากสถานการณ์ในกรณีตัวอย่างมาใช้กับตัวเองโดยกำหนดประเด็นในใบงานที่ 2 ให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้เรียนรู้จากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ และจากความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารความรู้ต่าง ๆ มาใช้พิจารณาสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตนที่เกิดขึ้น แล้วใช้ปัญญาในการคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัย เพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองที่จะไม่ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และเข้าใจถึงชีวิตในสังคมาบ้างครั้งสิ่งต่าง ๆ อาจ

ไม่เป็นไปตามที่เราคิดหรือต้องการอยากให้เป็นซึ่งอาจทำให้เราไม่พอใจได้ ในทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความสงบทางจิตใจว่าเกิดขึ้นได้เมื่อเรามีสติรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของเราที่เกิดขึ้นแล้วให้คิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัยและคิดแต่สิ่งที่เป็นกุศลก็จะก่อให้เกิดความสงบสุขทางจิตใจ

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้กำหนดประเด็นคำถามในใบงานที่ 1, 2 เพื่อให้นักเรียนใช้วิธีแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย แบบสามัญลักษณะ เพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนคิดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นิตยา คงเกษม เกิดวันที่ 29 มีนาคม 2505 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2527 ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2532 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรดุริยางค์บัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2541