

ภาคผนวก 1  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

## ภาคผนวก

## รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของแผนการสอน  
ด้านเนื้อหา จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรม การวัดผลประเมินผล และเรื่องสั้น

- |                   |           |   |
|-------------------|-----------|---|
| 1. อาจารย์จิงขวัญ | อุเตา     | อาจารย์โรงเรียนเบญจมราชูทิศ<br>ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา                     |
| 2. คุณนันทา       | อักษรแก้ว | หัวหน้าฝ่ายสุขศึกษา โรงพยาบาลปัตตานี<br>ผู้เชี่ยวชาญด้านความฉลาดทางอารมณ์   |
| 3. นางสาวจุฬามณี  | รังสิตเวต | นักวิชาการสาธารณสุข 7 โรงพยาบาลปัตตานี<br>ผู้เชี่ยวชาญด้านความฉลาดทางอารมณ์ |

## ภาคผนวก 2

1. ตัวอย่างแผนการสอนการเรียนรู้แบบร่วมมือควบคู่กับตัวแบบ
2. ตัวอย่างแผนการสอนการเรียนรู้แบบร่วมมือ
3. ตัวอย่างแผนการสอนแบบปกติ
4. ตัวอย่างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

## แผนการจัดการเรียนรู้การเรียนรู้แบบร่วมมือควบคู่กับตัวแบบ

วิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3

เรื่อง การควบคุมอารมณ์ เวลา 1 ชั่วโมง

### ความคิดรวบยอด

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาค่อนข้างมาก จึงควรรู้จักการควบคุม เพื่อบุคคลที่อยู่ในวัยนี้จะสามารถควบคุมอารมณ์และลดปัญหาทางอารมณ์

### จุดประสงค์ปลายทาง

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการควบคุมอารมณ์

### จุดประสงค์นำทาง

1. นักเรียนสามารถบอกความหมายของการควบคุมอารมณ์ได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์อารมณ์ตนเองได้
3. นักเรียนสามารถอธิบายถึงวิธีการควบคุมอารมณ์ได้
4. นักเรียนสามารถบอกผลของการควบคุมอารมณ์ได้

### เนื้อหา

การควบคุมอารมณ์หมายถึง การรู้จักวางตัวหรือแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างพอเหมาะ การจัดการกับอารมณ์หรือการควบคุมอารมณ์นั้นเป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ การจัดการกับอารมณ์หรือการควบคุมอารมณ์นั้น ขั้นแรกในการจัดการกับอารมณ์ จะต้องมีการวิเคราะห์ สำรวจอารมณ์ของตนเอง ว่าในขณะนี้อารมณ์เป็นอย่างไร มาจากสาเหตุใด ซึ่งการเกิดอารมณ์หนึ่งๆของคนแต่ละคนก็จะมาจากสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป

วิธีการควบคุมอารมณ์ คือ การควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับกลาง ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการรับรู้สิ่งต่างๆที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ประเภทให้ความทุกข์
- มีการผ่อนคลายความตึงเครียด
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- มองโลกในแง่ดี

การรู้จักควบคุมอารมณ์จะส่งผลให้การทำงานนั้นสำเร็จลุล่วงด้วยดี ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เนื่องจากไม่มีศัตรูคอยมุ่งร้าย

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

#### ขั้นที่ 1 การนำเข้าสู่บทเรียน

ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ชักถามเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ของนักเรียน

#### ขั้นที่ 2 จัดกลุ่มนักเรียน

นักเรียนนั่งประจำกลุ่มบ้านของตน ศึกษากฎและบทบาทของสมาชิกในกลุ่มบ้าน โดยสมาชิกในกลุ่มเลือกหัวข้อย่อยที่ต้องรับผิดชอบ หลังจากนั้นก็แยกย้ายเข้ากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

#### ขั้นที่ 3 ศึกษาในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

นักเรียนที่เลือกหัวข้อเดียวกันรวมกลุ่มกันเป็นผู้เชี่ยวชาญ สมาชิกในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญอ่านเอกสารและศึกษาจากใบงาน โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน โดยใช้เวลา 10 นาที

#### ขั้นที่ 4 กลับกลุ่มบ้าน

นักเรียนในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญกลับเข้าสู่กลุ่มบ้าน สมาชิกในกลุ่มผลัดกันแลกเปลี่ยนความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมประชุมกลุ่มผู้เชี่ยวชาญจนครบทุกคน สมาชิกทุกคนศึกษาข้อความขนาดสั้น เรื่องความโกรธของสุรพล พร้อมทั้งศึกษาตามใบงาน

#### ขั้นที่ 5 ทำแบบทดสอบ

นักเรียนแต่ละคนทำแบบทดสอบ โดยคะแนนจะรวมกันเป็นคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม

#### ขั้นที่ 6 ดิคประกาศ

ดิคประกาศกลุ่มที่ได้รับคะแนนสูงสุดบนบอร์ดหน้าห้อง

### สื่อการสอน

#### 1. เอกสารประกอบการเรียน

เอกสารที่ 1 เรื่อง ความหมายของการควบคุมอารมณ์

เอกสารที่ 2 เรื่อง การวิเคราะห์อารมณ์

เอกสารที่ 3 เรื่อง วิธีการควบคุมอารมณ์

เอกสารที่ 4 เรื่อง ผลของการควบคุมอารมณ์

2. ใบงาน
3. ข้อความขนาดสั้น เรื่อง ความโกรธของสุรพล
4. แบบทดสอบ

#### การประเมิน

1. ใบงาน
2. แบบทดสอบ
3. แบบบันทึกกระบวนการทำงานกลุ่ม

#### บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

**แผนการจัดการเรียนรู้การเรียนรู้แบบร่วมมือ**  
**วิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3**  
**เรื่อง การควบคุมอารมณ์ เวลา 1 ชั่วโมง**

**ความคิดรวบยอด**

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาค่อนข้างมาก จึงควรรู้จักการควบคุม เพื่อบุคคลที่อยู่ในวัยนี้จะสามารถควบคุมอารมณ์และลดปัญหาทางอารมณ์

**จุดประสงค์ปลายทาง**

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการควบคุมอารมณ์

**จุดประสงค์นำทาง**

1. นักเรียนสามารถบอกความหมายของการควบคุมอารมณ์ได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์อารมณ์ตนเองได้
3. นักเรียนสามารถอธิบายถึงวิธีการควบคุมอารมณ์ได้
4. นักเรียนสามารถบอกผลของการควบคุมอารมณ์ได้

**เนื้อหา**

การควบคุมอารมณ์หมายถึง การรู้จักวางตัวหรือแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างพอเหมาะ การจัดการกับอารมณ์หรือการควบคุมอารมณ์นั้นเป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ การจัดการกับอารมณ์หรือการควบคุมอารมณ์นั้น ขึ้นแรกในการจัดการกับอารมณ์ จะต้องมีการวิเคราะห์ สำนวณอารมณ์ของตนเอง ว่าในขณะนี้อารมณ์เป็นอย่างไร มาจากสาเหตุใด ซึ่งการเกิดอารมณ์หนึ่งๆของคนแต่ละคนก็จะมาจากสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป

วิธีการควบคุมอารมณ์ คือ การควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับกลาง ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการรับรู้สิ่งต่างๆที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ประเภทให้ความทุกข์
- มีการผ่อนคลายความตึงเครียด
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- มองโลกในแง่ดี

การรู้จักควบคุมอารมณ์จะส่งผลให้การทำงานนั้นสำเร็จลุล่วงด้วยดี ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เนื่องจากไม่มีศัตรูคอยมุ่งร้าย

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

#### ขั้นที่ 1 การนำเข้าสู่บทเรียน

ครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ชักถามเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ของนักเรียน

#### ขั้นที่ 2 จัดกลุ่มนักเรียน

นักเรียนนั่งประจำกลุ่มบ้านของตน ศึกษากฎและบทบาทของสมาชิกในกลุ่มบ้าน โดยสมาชิกในกลุ่มเลือกหัวข้อย่อยที่ต้องรับผิดชอบ หลังจากนั้นก็แยกย้ายเข้ากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

#### ขั้นที่ 3 ศึกษาในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

นักเรียนที่เลือกหัวข้อเดียวกันรวมกลุ่มกันเป็นผู้เชี่ยวชาญ สมาชิกในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญอ่านเอกสารและศึกษาจากใบงาน โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน โดยใช้เวลา 10 นาที

#### ขั้นที่ 4 กลับกลุ่มบ้าน

นักเรียนในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญกลับเข้าสู่กลุ่มบ้าน สมาชิกในกลุ่มผลัดกันแลกเปลี่ยนความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมประชุมกลุ่มผู้เชี่ยวชาญจนครบทุกคน

#### ขั้นที่ 5 ทำแบบทดสอบ

นักเรียนแต่ละคนทำแบบทดสอบ โดยคะแนนจะรวมกันเป็นคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม

#### ขั้นที่ 6 ดิคประกาศ

ดิคประกาศกลุ่มที่ได้รับคะแนนสูงสุดบนบอร์ดหน้าห้อง

### สื่อการสอน

#### 1. เอกสารประกอบการเรียน

เอกสารที่ 1 เรื่อง ความหมายของการควบคุมอารมณ์

เอกสารที่ 2 เรื่อง การวิเคราะห์อารมณ์



เอกสารที่ 3 เรื่อง วิธีการควบคุมอารมณ์

เอกสารที่ 4 เรื่อง ผลของการควบคุมอารมณ์

2. ใบงาน
3. แบบทดสอบ

### การประเมิน

1. ใบงาน
2. แบบทดสอบ
3. แบบบันทึกที่กระแวนการทำงานกลุ่ม

### บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

**แผนการจัดการเรียนรู้การเรียนแบบปกติ วิชาสุขศึกษา**  
**ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3**  
**เรื่องการควบคุมอารมณ์ เวลา 1 ชั่วโมง**

**ความคิดรวบยอด**

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาค่อนข้างมาก จึงควรรู้จักการควบคุม เพื่อบุคคลที่อยู่ในวัยนี้จะสามารถควบคุมอารมณ์และลดปัญหาทางอารมณ์

**จุดประสงค์ปลายทาง**

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการควบคุมอารมณ์

**จุดประสงค์นำทาง**

1. นักเรียนสามารถบอกความหมายของการควบคุมอารมณ์ได้
2. นักเรียนสามารถวิเคราะห์อารมณ์ตนเองได้
3. นักเรียนสามารถอธิบายถึงวิธีการควบคุมอารมณ์ได้
4. นักเรียนสามารถบอกผลของการควบคุมอารมณ์ได้

**เนื้อหา**

การควบคุมอารมณ์หมายถึง การรู้จักวางตัวหรือแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม การจัดการกับอารมณ์หรือการควบคุมอารมณ์นั้นเป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ การจัดการกับอารมณ์หรือการควบคุมอารมณ์นั้น ขั้นแรกในการจัดการกับอารมณ์ จะต้องมีการวิเคราะห์ สืบสวนอารมณ์ของตนเอง ว่าในขณะนี้อารมณ์เป็นอย่างไร มาจากสาเหตุใด ซึ่งการเกิดอารมณ์หนึ่งๆของคนแต่ละคนก็จะมาจากสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป

วิธีการควบคุมอารมณ์ คือ การควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับกลาง ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการรับรู้สิ่งต่างๆที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ประเภทให้ความทุกข์
- มีการผ่อนคลายความตึงเครียด
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- มองโลกในแง่ดี

การรู้จักควบคุมอารมณ์จะส่งผลให้การทำงานนั้นสำเร็จลุล่วงด้วยดี ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้  
เนื่องจาก ไม่มีศัตรูคอยมุ่งร้าย

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

#### ขั้นที่ 1 การนำเข้าสู่บทเรียน

ครูซักถามนักเรียนเรื่อง ปัญหาทางอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ของนักเรียน

#### ขั้นที่ 2 การสอน

- นักเรียนดูภาพสีหน้าแสดงอารมณ์แต่ละอารมณ์
- นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์อารมณ์ตามสีหน้า
- นักเรียนศึกษาเรื่องอารมณ์ในหนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา
- ครูอธิบายเรื่องอารมณ์และการควบคุมอารมณ์
- นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเรื่องการควบคุมอารมณ์
- นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลของการควบคุมอารมณ์

#### ขั้นที่ 3 สรุป

- นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเรื่องอารมณ์และการควบคุมอารมณ์
- นักเรียนทำแบบทดสอบ

#### สื่อการสอน

- รูปหน้าแต่ละอารมณ์
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา
- แบบทดสอบ

#### การประเมินผล

แบบทดสอบ

#### บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

**แผนการจัดการเรียนรู้การเรียนรู้แบบร่วมมือควบคู่กับตัวแบบ  
วิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3  
เรื่อง ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น เวลา 1 ชั่วโมง**

---

**ความลึกรวบยอด**

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น วัยรุ่นจะมีความรู้สึกต้องการคบเพื่อนต่างเพศ ตามพัฒนาการของวัย ซึ่งเป็นการเรียนรู้ของวัยรุ่นที่จะเรียนรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจเพื่อที่จะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสม

**จุดประสงค์ปลายทาง**

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น

**จุดประสงค์นำทาง**

1. นักเรียนสามารถบอกลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นได้
2. นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของการคบเพื่อนต่างเพศได้
3. นักเรียนสามารถบอกข้อควรระวังในการคบเพื่อนต่างเพศได้

**เนื้อหา**

ตามพัฒนาการของวัยรุ่น วัยรุ่นจะมีความรู้สึกต้องการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ของวัยรุ่นที่จะเรียนรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ลักษณะของความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นมักเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นกังวล ในความรู้สึกของวัยรุ่น สิ่งที่เขาต้องการคือ การได้เป็นที่รัก การคบเพื่อนต่างเพศนั้นมีประโยชน์ในการทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ การเข้าใจสังคม ทำให้เกิดพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่เหมาะสม เป็นการเปิดโอกาสให้หญิงชายได้เรียนรู้นิสัยใจคอและเข้าใจธรรมชาติของเพศตรงข้ามได้

ข้อควรระวังในการคบเพื่อนต่างเพศ

1. มีกันปฏิบัติต่อกันอย่างเปิดเผยในฐานะเพื่อน มีขอบเขตในความเป็นมิตร
2. ควรคำนึงถึงวัฒนธรรมของไทยในการแสดงออกว่าสิ่งใดควรสิ่งใดไม่ควร

## กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

### ขั้นที่ 1 การนำเข้าสู่บทเรียน

ซักถามนักเรียนถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนแต่ละคน

### ขั้นที่ 2 จัดกลุ่มนักเรียน

นักเรียนนั่งประจำกลุ่มบ้านของตน ศึกษาทฤษฎีและบทบาทของสมาชิกในกลุ่มบ้าน โดยสมาชิกในกลุ่มเลือกหัวข้อย่อยที่ต้องรับผิดชอบ ซึ่งมีทั้งหมด 4 หัวข้อ ได้แก่

- ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น
- ลักษณะของเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น
- ประโยชน์ของการคบเพื่อนต่างเพศ
- ข้อควรระวังในการคบเพื่อนต่างเพศ

หลังจากนั้นก็แยกย้ายเข้ากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

### ขั้นที่ 3 ศึกษาในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

นักเรียนที่เลือกหัวข้อเดียวกันรวมกลุ่มกันเป็นผู้เชี่ยวชาญ สมาชิกในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญอ่านเอกสารและศึกษาจากใบงาน โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน โดยใช้เวลา 10 นาที

### ขั้นที่ 4 กลับกลุ่มบ้าน

นักเรียนในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญกลับเข้าสู่กลุ่มบ้าน สมาชิกในกลุ่มผลัดกันแลกเปลี่ยนความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมประชุมกลุ่มผู้เชี่ยวชาญจนครบทุกคน หลังจากนั้นให้นักเรียนศึกษาข้อความขนาดสั้น เรื่อง “จดหมายจากพี่ชาย” แล้วศึกษาตามใบงาน

### ขั้นที่ 5 ทำแบบทดสอบ

นักเรียนแต่ละคนทำแบบทดสอบ โดยคะแนนของสมาชิกจะรวมกันเป็นคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม

### ขั้นที่ 6 ดิคปรกาศ

ดิคปรกาศกลุ่มที่ได้รับคะแนนสูงสุดบนบอร์ดหน้าห้อง

## สื่อการสอน

### 1. เอกสารประกอบการเรียน

- เอกสารที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น
- เอกสารที่ 2 เรื่อง ลักษณะของเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น
- เอกสารที่ 3 เรื่อง ประโยชน์ของการคบเพื่อนต่างเพศ
- เอกสารที่ 4 เรื่อง ข้อควรระวังในการคบเพื่อนต่างเพศ

2. ข้อความขนาดสั้นเรื่อง “จดหมายจากพี่ชาย”
3. ใบงาน
4. แบบทดสอบ

#### การประเมิน

1. ใบงาน
2. แบบทดสอบ
3. แบบบันทึกกระบวนการกลุ่ม

#### บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

**แผนการจัดการเรียนรู้การเรียนรู้แบบร่วมมือ**  
**วิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3**  
**เรื่อง ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น เวลา 1 ชั่วโมง**

---

**ความคิดรวบยอด**

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น วัยรุ่นจะมีความรู้สึกต้องการคบเพื่อนต่างเพศ ตามพัฒนาการของวัย ซึ่งเป็นการเรียนรู้ของวัยรุ่นที่จะเรียนรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจ เพื่อที่จะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสม

**จุดประสงค์ปลายทาง**

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น

**จุดประสงค์นำทาง**

1. นักเรียนสามารถบอกลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น ได้
2. นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของการคบเพื่อนต่างเพศได้
3. นักเรียนสามารถบอกข้อควรระวังในการคบเพื่อนต่างเพศได้

**เนื้อหา**

ตามพัฒนาการของวัยรุ่น วัยรุ่นจะมีความรู้สึกต้องการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ของวัยรุ่นที่จะเรียนรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ลักษณะของความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นมักเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นกังวล ในความรู้สึกของวัยรุ่น สิ่งที่เขาต้องการคือ การได้เป็นที่รัก การคบเพื่อนต่างเพศนั้นมีประโยชน์ในการทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ การเข้าใจสังคม ทำให้เกิดพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่เหมาะสม เป็นการเปิดโอกาสให้หญิงชายได้เรียนรู้นิสัยใจคอและเข้าใจธรรมชาติของเพศตรงข้ามได้

ข้อควรระวังในการคบเพื่อนต่างเพศ

1. มีกันปฏิบัติต่อกันอย่างเปิดเผยในฐานะเพื่อน มีขอบเขตในความเป็นมิตร
2. ควรคำนึงถึงวัฒนธรรมของไทยในการแสดงออกว่าสิ่งใดควรสิ่งใดไม่ควร

## กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

### ขั้นที่ 1 การนำเข้าสู่บทเรียน

ซักถามนักเรียนถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนแต่ละคน

### ขั้นที่ 2 จัดกลุ่มนักเรียน

นักเรียนนั่งประจำกลุ่มบ้านของตน ศึกษาคุณและบทบาทของสมาชิกในกลุ่มบ้าน โดยสมาชิกในกลุ่มเลือกหัวข้อย่อยที่ต้องรับผิดชอบ ซึ่งมีทั้งหมด 4 หัวข้อ ได้แก่

- ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น
- ลักษณะของเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น
- ประโยชน์ของการคบเพื่อนต่างเพศ
- ข้อควรระวังในการคบเพื่อนต่างเพศ

หลังจากนั้นก็แยกย้ายเข้ากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

### ขั้นที่ 3 ศึกษาในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

นักเรียนที่เลือกหัวข้อเดียวกันรวมกลุ่มกันเป็นผู้เชี่ยวชาญ สมาชิกในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญอ่านเอกสารและศึกษาจากใบงาน โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน โดยใช้เวลา 10 นาที

### ขั้นที่ 4 กลับกลุ่มบ้าน

นักเรียนในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญกลับเข้าสู่กลุ่มบ้าน สมาชิกในกลุ่มผลัดกันแลกเปลี่ยนความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมประชุมกลุ่มผู้เชี่ยวชาญจนครบทุกคน

### ขั้นที่ 5 ทำแบบทดสอบ

นักเรียนแต่ละคนทำแบบทดสอบ โดยคะแนนของสมาชิกจะรวมกันเป็นคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม

### ขั้นที่ 6 คิดประกาศ

คิดประกาศกลุ่มที่ได้รับคะแนนสูงสุดบนบอร์ดหน้าห้อง

## สื่อการสอน

### 1. เอกสารประกอบการเรียน

- เอกสารที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น
- เอกสารที่ 2 เรื่อง ลักษณะของเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น
- เอกสารที่ 3 เรื่อง ประโยชน์ของการคบเพื่อนต่างเพศ
- เอกสารที่ 4 เรื่อง ข้อควรระวังในการคบเพื่อนต่างเพศ



2. ใบงาน
3. แบบทดสอบ

#### การประเมิน

1. ใบงาน
2. แบบทดสอบ
3. แบบบันทึกกระบวนการกลุ่ม

#### บันทึกหลังการสอน

---

---

---

---

**แผนการจัดการเรียนรู้การเรียนรู้แบบปกติ**  
**วิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3**  
**เรื่อง ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น เวลา 1 ชั่วโมง**

---

**ความคิดรวบยอด**

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น วัยรุ่นจะมีความรู้สึกต้องการคบเพื่อนต่างเพศ ตามพัฒนาการของวัย ซึ่งเป็นการเรียนรู้ของวัยรุ่นที่จะเรียนรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจ เพื่อที่จะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสม

**จุดประสงค์ปลายทาง**

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น

**จุดประสงค์นำทาง**

1. นักเรียนสามารถบอกลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นได้
2. นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของการคบเพื่อนต่างเพศได้
3. นักเรียนสามารถบอกข้อควรระวังในการคบเพื่อนต่างเพศได้

**เนื้อหา**

ตามพัฒนาการของวัยรุ่น วัยรุ่นจะมีความรู้สึกต้องการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ของวัยรุ่นที่จะเรียนรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ลักษณะของความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นมักเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นกังวล ในความรู้สึกของวัยรุ่น สิ่งที่เขาต้องการคือ การได้เป็นที่รัก การคบเพื่อนต่างเพศนั้นมีประโยชน์ในการทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ การเข้าใจสังคม ทำให้เกิดพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่เหมาะสม เป็นการเปิดโอกาสให้หญิงชายได้เรียนรู้นิสัยใจคอและเข้าใจธรรมชาติของเพศตรงข้ามได้

ข้อควรระวังในการคบเพื่อนต่างเพศ

1. มีกัณาปฏิบัติต่อกันอย่างเปิดเผยในฐานะเพื่อน มีขอบเขตในความเป็นมิตร
2. ควรคำนึงถึงวัฒนธรรมของไทยในการแสดงออกว่าสิ่งใดควรสิ่งใดไม่ควร

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

#### ขั้นที่ 1 การนำเข้าสู่บทเรียน

ซักถามนักเรียนถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนแต่ละคน

#### ขั้นที่ 2 การสอน

- นักเรียนอ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์เรื่องวัยรุ่นแล้วเลือกข่าวที่ตนสนใจนำมาวิเคราะห์
- นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมวัยรุ่นจากข่าว
- นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเรื่องความสัมพันธ์ของเพื่อนต่างเพศ
- สนทนา ซักถามถึงลักษณะเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น
- นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์และข้อควรระวังในการคบเพื่อนต่างเพศ

#### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

- นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามของวัยรุ่น
- ครูสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่นักเรียนสรุปขาดไป

#### ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินผล

- นักเรียนทำแบบทดสอบ

### สื่อการสอน

1. เอกสารประกอบการสอน
  - หนังสือพิมพ์
  - หนังสือเกมเรียนรู้สุขศึกษา
2. ใบงาน
3. แบบทดสอบ

### การประเมิน

1. ใบงาน
2. แบบทดสอบ
3. แบบบันทึกกระบวนการทำงานกลุ่ม

**บันทึกหลังการสอน**

---

---

---

---



ที่ ศธ 0521.2.07/0406

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000

๑๑ มิถุนายน 2547

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ด้วยนางสาวซุฬฟ้า บารู นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาจิตวิทยา และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการเรียนแบบร่วมมือควบคู่กับตัวแบบในวิชาสุขศึกษาที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3" ในการศึกษาครั้งนี้จำเป็นต้องใช้แบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของนางสาวสุภาพร พิสิฎฐ์พัฒนะ บัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิชาเอกการวัดผลการศึกษา เป็นเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

คณะศึกษาศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยอนุญาตให้ใช้แบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของท่าน หวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดีและขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล เขี้ยวแก้ว)

คณบดี

สำนักงานเลขานุการคณะ

โทร. 0 7333 1301, 0 7331 3930-50 ต่อ 1608

โทรสาร 0 7334 8322

## แบบทดสอบวัดความรู้ปัญหาทางอารมณ์

### คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดความรู้ปัญหาทางอารมณ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบแบบทดสอบตามความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเอง
2. แบบทดสอบฉบับนี้ไม่มีข้อถูกหรือผิด เป็นเพียงความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนเท่านั้น จึงขอให้นักเรียนตอบแบบทดสอบอย่างจริงใจที่สุด
3. แบบทดสอบฉบับนี้มีทั้งหมด 150 ข้อ ให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตนเองเป็นเช่นนั้นจริงมากน้อยเพียงใด เมื่อพิจารณาแล้วก็ให้ใส่เครื่องหมาย / ลงในกระดาษคำตอบที่ให้ไว้
  - 1 เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้น
  - 2 เมื่อข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือนักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นนานๆ ครั้ง
  - 3 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากหรือนักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นๆ บ่อยครั้ง
  - 4 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดหรือนักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นบ่อยครั้งที่สุด

### ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4
0	ข้าพเจ้ารู้ถึงสาเหตุของการผิดหวังหรือเสียใจได้	/			
00	ข้าพเจ้ารู้ว่าควรปรับปรุงตนเองในเรื่องใดบ้าง				/

### จากตัวอย่าง

ข้อ (0) จากคำตอบ 1 แสดงให้เห็นว่านักเรียนไม่สามารถรู้ถึงสาเหตุของการผิดหวังหรือเสียใจได้

ข้อ (00) จากคำตอบ 4 แสดงให้เห็นว่านักเรียนรู้ว่าควรมีปรับปรุงตนเองในเรื่องใด

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือ การปฏิบัติ			
		1	2	3	4
1	ข้าพเจ้าสามารถบอกสาเหตุของความผิดหวังหรือเสียใจได้				
2	ข้าพเจ้ารู้ตลอดเวลาที่ในขณะนั้นข้าพเจ้ามีความรู้สึกอย่างไร				
3	ข้าพเจ้ารู้ดีว่าสิ่งที่กำลังคิดเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี				
4	ข้าพเจ้ารู้ดีว่าจะสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้หรือไม่				
5	ความรู้สึกผิดชอบ ชั่วดี ช่วยให้ข้าพเจ้าระวังการทำผิด				
6	ข้าพเจ้ารู้ดีว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร				
7	ข้าพเจ้าคิดว่าตัวเองมีคุณค่าไม่น้อยไปกว่าคนอื่นฯ				
8	ข้าพเจ้าบอกได้ว่าสิ่งใดมีอิทธิพลต่อจิตใจของข้าพเจ้า				
9	ข้าพเจ้ารู้ดีว่ากำลังคิดหรือทำอะไรอยู่				
10	ข้าพเจ้ารู้ว่าตัวเองมีความสามารถในด้านใด				
11	ข้าพเจ้าพอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างในตัวข้าพเจ้า				
12	ข้าพเจ้าคิดพิจารณาอย่างดีก่อนที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น				
13	ข้าพเจ้าบอกได้ว่าเหตุการณ์ใดที่จะทำให้ข้าพเจ้าโกรธ				
14	ข้าพเจ้าเข้าใจในรูปร่างหน้าตาของตนเองตรงกับที่ผู้อื่นพูดถึง				
15	ข้าพเจ้ามั่นใจทุกครั้งี่พูดหรือแสดงความคิดเห็น				
16	ข้าพเจ้าแสดงออกได้ตรงกับความรู้สึกของตนเอง				
17	ข้าพเจ้ารู้ดีว่าเมื่อไรที่พร้อมจะทำงาน				
18	ไม่ว่าจะทำอะไรข้าพเจ้าทำอย่างมีสติและมั่นใจ				
19	ข้าพเจ้าเลือกเรียนตามความสนใจของตนเอง				
20	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองควรเรียนต่อทางด้านใด				
21	ข้าพเจ้าไม่ว่าจะแต่งตัวอย่างไรให้เหมาะสมกับตัวเอง				
22	ข้าพเจ้าสามารถบอกได้เมื่ออารมณ์ของตนเองเปลี่ยนแปลง				
23	ข้าพเจ้ารู้ดีว่าตนเองมีนิสัยอย่างไร				
24	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองกำลังสนทนาเรื่องอะไรอยู่				
25	ข้าพเจ้าสามารถบอกความรู้สึกที่แท้จริงได้ว่าชอบหรือไม่ชอบอะไร				
26	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่				

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือ การปฏิบัติ			
		1	2	3	4
27	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจเรื่องราวต่างๆ ด้วยตนเอง				
28	ข้าพเจ้ารู้ว่าควรปรับปรุงตนเองในเรื่องใดบ้าง				
29	ข้าพเจ้ามีความสามารถพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองได้				
30	ข้าพเจ้ารู้ตัวเสมอเมื่อกำลังรู้สึกต่อต้านสิ่งหนึ่งสิ่งใด				
31	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองในขณะที่โกรธ				
32	ข้าพเจ้าจะเก็บความรู้สึกของตนเองไว้ไม่แสดงออกให้ใครรู้				
33	ข้าพเจ้าสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่อารมณ์เสีย				
34	ข้าพเจ้าสามารถห้ามตัวเองไม่ให้คิดในสิ่งที่ไม่ดีต่อคนอื่น				
35	เมื่อทำอะไรผิดพลาดข้าพเจ้าจะอารมณ์เสียตลอดวัน				
36	ถ้ามีใครทำให้ไม่พอใจ ข้าพเจ้าจะแสดงให้เขารู้ทันที				
37	แม้จะถูกวิจารณ์ผลงาน ข้าพเจ้ายังคงรักษาสีหน้าให้เป็นปกติได้				
38	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองในขณะที่ติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น				
39	ข้าพเจ้าจะแสดงอาการหงุดหงิดไม่พอใจถ้าต้องทำงานกับคนที่ไม่ชอบ				
40	เมื่อมีเรื่องตื้นตันข้าพเจ้าสามารถรักษาอาการให้สงบได้				
41	เวลาที่อยู่ใกล้คนที่อารมณ์เสีย ข้าพเจ้าก็จะรู้สึกเครียดไปด้วย				
42	ข้าพเจ้ารับฟังคำวิจารณ์จากเพื่อนได้ โดยไม่แสดงความโกรธ				
43	เมื่อรู้สึกเครียด ข้าพเจ้าจะหากิจกรรมทำให้เพื่อนคลายเครียด				
44	เมื่อต้องออกไปพูดหน้าห้อง ข้าพเจ้าจะตื่นเต้นจนพูดผิดๆ ถูกๆ				
45	เมื่อข้าพเจ้าเสียใจบุคคลอื่นจะทราบความรู้สึกของข้าพเจ้าได้ยาก				
46	ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาในการข่มอารมณ์ เมื่อไม่พอใจใครสักคน				
47	ข้าพเจ้ารู้สึกอิจฉาเพื่อนที่สอบได้คะแนนมากกว่า				
48	เวลาทะเลาะกับเพื่อน ข้าพเจ้าอยากจะทำให้เขาเจ็บกายหรือเจ็บใจ				
49	เวลาข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะขว้างปาสิ่งของเพื่อระบายอารมณ์				
50	ข้าพเจ้าสามารถตั้งสมาธิเพื่อทำข้อสอบ แม้ว่าวิชาที่ผ่านมาจะทำข้อสอบไม่ได้				



ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือ การปฏิบัติ			
		1	2	3	4
51	ข้าพเจ้าไม่สามารถควบคุมความตื่นเต้นได้เมื่อต้องแสดงออกต่อหน้าคนอื่น				
52	แม้จะทำข้อสอบไม่ได้ ข้าพเจ้าก็ไม่เก็บไปกังวล				
53	ข้าพเจ้าสามารถเล่นกีฬาต่อไปได้แม้จะถูกฝ่ายตรงข้ามยั่วโมโห				
54	ข้าพเจ้าเคยตะโกนและกรี๊ดร้องเวลาโกรธ				
55	เวลาได้เลี้ยงกับเพื่อนๆ ข้าพเจ้าจะใช้อารมณ์อย่างเต็มที่				
56	เมื่อข้าพเจ้าโกรธข้าพเจ้าจะเก็บความรู้สึกไว้ไม่แสดงออก				
57	ข้าพเจ้าแสดงอาการไม่พอใจเมื่อมีใครพูดขัดกับความคิดเห็นของข้าพเจ้า				
58	ข้าพเจ้าสามารถที่จะสงบนิ่งได้ แม้ในขณะที่อารมณ์เสีย				
59	เมื่อถูกครุตำหนิ ข้าพเจ้าจะเก็บมาเป็นกังวลเป็นเวลานาน				
60	แม้ว่าอารมณ์ไม่ดี ข้าพเจ้าก็ยังสามารถพูดคุยได้เป็นปกติ				
61	เมื่อมีอุปสรรคในการทำงาน ข้าพเจ้าจะหาทางเอาชนะอุปสรรคนั้นให้ได้				
62	ข้าพเจ้าสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน				
63	เมื่อข้าพเจ้าวางแผนการทำงานไว้ ข้าพเจ้าต้องทำตามแผนให้ได้				
64	เมื่อต้องทำงานต่างๆ ข้าพเจ้าคิดว่าต้องทำให้สำเร็จ				
65	ข้าพเจ้าคาดหวังว่าจะสามารถทำงานทุกอย่างได้ดี				
66	เมื่อเริ่มลงมือทำงาน ข้าพเจ้าคาดหวังถึงผลงานที่ดีและมีคุณภาพ				
67	ข้าพเจ้าเปรียบเทียบผลงานกับเพื่อน เพื่อปรับปรุงงานให้ดีขึ้น				
68	ข้าพเจ้าเตรียมตัวอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนสอบเสมอ				
69	ข้าพเจ้าใช้ความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียนในการทำงาน				
70	ข้าพเจ้ารู้สึกว่างานที่ยากเป็นงานที่ทำให้ท้าทายความสามารถ				
71	ถึงแม้ว่าจะทำงานเสร็จแล้ว แต่ก็ยังอยากทำให้ดีกว่านี้				
72	ถ้าทำการบ้านไม่เสร็จ ข้าพเจ้าจะรู้สึกไม่สบายใจ				
73	แม้ว่าจะทำงานชิ้นใดไม่ได้ ข้าพเจ้าก็จะพยายามทำต่อไป				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือ การปฏิบัติ			
		1	2	3	4
74	เมื่อรู้สึกท้อแท้ ข้าพเจ้าจะเตือนตัวเองให้มีกำลังใจมากขึ้น				
75	ข้าพเจ้าจะนึกถึงเป้าหมายก่อนการทำงาน				
76	อุปสรรคที่เจอในการทำงานทำให้รู้สึกท้อแท้ที่จะทำ				
77	ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกกับการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงาน				
78	ข้าพเจ้าชอบเทียบผลการเรียนกับเพื่อนที่เรียนเก่งกว่าเพื่อที่จะได้พยายามมากขึ้น				
79	ข้าพเจ้าพยายามคิดแก้ปัญหาต่อไปแม้จะไม่ค่อยสบายใจก็ตาม				
80	เมื่อข้าพเจ้าสนใจสิ่งใด ข้าพเจ้าจะมุ่งมั่นทำให้สำเร็จให้ได้				
81	ข้าพเจ้าชอบทำงานที่เป็นความคิดริเริ่มของตนเอง				
82	ข้าพเจ้าจะมีความพยายามมากขึ้นเมื่อรู้ว่าผลการเรียนคือดีกว่าเพื่อน				
83	ข้าพเจ้าพยายามทำงานให้ดีที่สุด แม้ว่าจะไม่มีใครรู้ก็ตาม				
84	ข้าพเจ้าชอบแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อนที่จะไปขอคำแนะนำจากผู้อื่น				
85	ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าจะเล่นกีฬาไม่เก่ง ข้าพเจ้าก็จะพยายามปรับปรุงตนเอง				
86	ข้าพเจ้าสามารถอดทนรอได้ เพื่อสิ่งที่ดีกว่าในวันข้างหน้า				
87	ข้าพเจ้าจะแก้ปัญหาด้วยวิธีต่างๆ กันไปไม่เหมือนเดิม				
88	เมื่อทำงานไม่ได้ข้าพเจ้าจะศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง				
89	เมื่อข้าพเจ้าลงมือทำงาน ข้าพเจ้าจะไม่ยอมเลิกกลางคัน				
90	ข้าพเจ้าสนุกกับการค้นคว้าหาความรู้ใหม่				
91	ข้าพเจ้ารับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น ได้ด้วยการสังเกตสีหน้าและแววตาของเขา				
92	ก่อนที่จะแสดงความคิดเห็น ข้าพเจ้าคิดก่อนว่าคนอื่นจะรู้สึกอย่างไร				
93	ขณะพูดคุยกับเพื่อน ข้าพเจ้าจะสังเกตความรู้สึกของเพื่อนๆ ด้วย				
94	ในการพูดคุยกับผู้อื่น ข้าพเจ้าสามารถรับรู้ได้ว่าเขากำลังอยู่ในอารมณ์เช่นใด				
95	ข้าพเจ้าสามารถอ่านลักษณะท่าทางของผู้อื่นได้				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือ การปฏิบัติ			
		1	2	3	4
96	ในการพูดคุยกับผู้อื่น ข้าพเจ้าเป็นผู้ฟังที่ดี				
97	เมื่อเพื่อนๆ มีความทุกข์ข้าพเจ้ายินดีรับฟังและให้คำแนะนำ				
98	ข้าพเจ้าสนใจความรู้สึกของคู่สนทนา				
99	ในการทำงานกลุ่มข้าพเจ้าจะนึกความต้องการของเพื่อนมากกว่า ของตนเอง				
100	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงที่จะกล่าวถึงสิ่งที่จะทำให้ผู้อื่นเสียใจ				
101	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนๆ				
102	ข้าพเจ้าสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ด้วยการฟังน้ำเสียง				
103	ข้าพเจ้าสามารถรับรู้อารมณ์ของเพื่อนๆ ได้เมื่อเดินเข้ามาในกลุ่ม				
104	ข้าพเจ้าฟังเพื่อนเล่าเรื่องต่างๆ ได้โดยไม่แสดงความเบื่อหน่าย				
105	ไม่ว่าใครจะเล่าเรื่องอะไรให้ฟัง ข้าพเจ้าจะฟังอย่างตั้งใจ				
106	ข้าพเจ้าบอกได้ว่าคนที่ข้าพเจ้ากำลังคุยด้วยรู้สึกอย่างไรกับตัว ข้าพเจ้า				
107	ข้าพเจ้าบอกได้ว่าคนใกล้ชิดของข้าพเจ้ากำลังรู้สึกอย่างไร				
108	ข้าพเจ้าสามารถรู้ถึงความต้องการของผู้อื่นได้ แม้ว่าเขาจะไม่ได้พูด ออกมา				
109	เมื่อรู้ว่าเพื่อนผิดหวังหรือเสียใจ ข้าพเจ้าจะเข้าไปปลอบทันที				
110	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะทำให้คนรอบข้างสบายใจ				
111	ข้าพเจ้าใส่ใจความรู้สึกของคนรอบข้าง				
112	ข้าพเจ้าสามารถรู้ว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไรจากท่าทางการแสดงออกของ เขา				
113	ข้าพเจ้ารู้สึกเห็นใจเพื่อนๆ ที่สอบไม่ผ่าน				
114	ไม่ว่าจะทำอะไร ข้าพเจ้าใส่ใจความรู้สึกผู้ที่อยู่รอบข้าง				
115	ข้าพเจ้าพูดในเรื่องที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกดีและสบายใจขึ้น				
116	ข้าพเจ้าพยายามทำความเข้าใจกับอารมณ์และความรู้สึกของคนที่ อยู่รอบข้าง				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือ การปฏิบัติ			
		1	2	3	4
117	ข้าพเจ้าสามารถสังเกตได้ว่าบุคคลในกลุ่มกำลังอยู่ในอารมณ์เช่นใด				
118	ข้าพเจ้ารู้ว่าการกระทำเช่นไรจะทำให้เพื่อนไม่พอใจ				
119	ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าผู้อื่นกำลังไม่พอใจ โดยดูจากสีหน้าและท่าทางของเขา				
120	แม้ว่าจะไม่เห็นด้วยกับเพื่อน ข้าพเจ้าก็จะฟังเขาอธิบายจนจบ				
121	ข้าพเจ้าสามารถเจรจาติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้				
122	ข้าพเจ้าเป็นคนกลางประสานความคิดของเพื่อนในกลุ่ม				
123	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะติดต่อประสานงานกับคนทุกคนได้				
124	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ไว้วางใจของกลุ่มเพื่อน				
125	เพื่อนๆ ยินดียอมรับข้าพเจ้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม				
126	ข้าพเจ้ามีความสามารถในการเจรจาต่อรอง				
127	ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับเพื่อนๆ ทุกคนได้				
128	ข้าพเจ้าเต็มใจทำงานกลุ่มตามที่ได้รับมอบหมาย				
129	ข้าพเจ้ายินดีทำงานกลุ่มให้เสร็จก่อนงานของตนเอง				
130	ข้าพเจ้ามีความจริงใจกับทุกคนที่อยู่รอบข้าง				
131	ข้าพเจ้าชอบทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนๆ				
132	เพื่อนๆ เชื่อมั่นและยอมรับในการตัดสินใจของข้าพเจ้า				
133	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการวางแผนการทำงานร่วมกับเพื่อนๆ				
134	ข้าพเจ้าสามารถสร้างความคุ้นเคยกับคนทุกเพศทุกวัย				
135	ข้าพเจ้าพยายามประนีประนอมให้เพื่อนๆ ร่วมกันทำงาน				
136	ข้าพเจ้าสามารถชักจูงให้เพื่อนๆ มาร่วมกันทำงานของส่วนรวมได้				
137	ในการทำงานกลุ่มข้าพเจ้าให้โอกาสทุกคนได้แสดงความสามารถ				
138	ข้าพเจ้าให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหาของกลุ่ม				
139	เมื่อเพื่อนๆ มีความเห็นขัดแย้งกัน ข้าพเจ้าสามารถหาข้อยุติได้				
140	ข้าพเจ้าพยายามให้กำลังใจเพื่อนๆ ในการทำงาน				
141	ข้าพเจ้าพยายามถนอมน้ำใจผู้อื่น เพื่อหลีกเลี่ยงการขัดแย้ง				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือ การปฏิบัติ			
		1	2	3	4
142	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น				
143	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น				
144	ข้าพเจ้าสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ ได้ดี				
145	ข้าพเจ้าสามารถเป็นผู้นำให้เพื่อนๆ ทำกิจกรรมได้				
146	ข้าพเจ้าชอบทำให้เพื่อนๆ ในกลุ่มรู้สึกสนุกสนาน				
147	ข้าพเจ้าสามารถพูดเพื่อลดความตึงเครียดในกลุ่มได้				
148	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม				
149	ข้าพเจ้าเป็นคนคอยเตือนเพื่อนๆ ในการทำงาน				
150	ข้าพเจ้าพยายามปรับปรุงนิสัยให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน				