

# จิตวิเคราะห อารมณ์ความรู้สึก

รายวิชาแนะแนว ม.1

สุดารัตน์ บรรณาสังก์







ลองสำรวจดูซิว่า  
มีอารมณ์/ความรู้สึกแบบไหน  
ที่เคยเกิดขึ้นกับตัวเราบ้าง ?







# กิจกรรม คิด วิเคราะห์อารมณ์/ความรู้สึก



1. นักเรียนลุ่มจับฉลาก ภาพอารมณ์ต่าง ๆ  
คนละ 1 อารมณ์
2. นักเรียนคิด วิเคราะห์อารมณ์ที่ตนเองได้รับ  
โดยตอบคำถามต่อไปนี้

## คำถาม

- 1) ภาพอารมณ์ที่นักเรียนได้รับคือ ?
- 2) อารมณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง ?
- 3) นักเรียนมีวิธีจัดการกับอารมณ์ดังกล่าวอย่างไร ?
- 4) การรับรู้อารมณ์/ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น  
มีความสำคัญอย่างไร ?





## Inside Out 2 วิเคราะห์ตัวละครทั้ง 10 ตัว 10 อารมณ์ ได้แก่

- **Joy** หรือ ลัลลา สีเหลือง ตัวการ์ตูนแทนอารมณ์ “ความสุข”
- **Fear** หรือ กลัวกลัว สีม่วง ตัวการ์ตูนแทนอารมณ์ “ความกลัว”
- **Anger** หรือ ฉุนเฉียว สีแดง ตัวการ์ตูนแทนอารมณ์ “ความโกรธ”
- **Disgust** หรือ หยะเหียง สีเขียว ตัวการ์ตูนแทนอารมณ์ “ความขยะแขยง”
- **Sadness** หรือ เศร้าซึม สีน้ำเงิน ตัวการ์ตูนแทนอารมณ์ “ความเศร้า”
- **Ennui** หรือ เฉยชิล สีน้ำเงิน/ม่วงเข้ม ตัวการ์ตูนแทนอารมณ์ “ความน่าเบื่อ”





- **Envy** หรือ อิจฉา สีเขียว/น้ำเงินนรกเปิดน้ำ ตัวการ์ตูนแทนอารมณ์ “ความลำบากใจ ”
- **Embarrassment** หรือ เขินเขิน / อ้ายอาย สีชมพู ตัวการ์ตูนแทนอารมณ์ “ความอิจฉา”
- **Anxiety** หรือ ว่าวุ่น สีส้ม ตัวการ์ตูนแทนอารมณ์ “ความวิตกกังวล
- **Nostalgia** ตัวการ์ตูนคุณยายแทนอารมณ์ "ความโหยหาในอดีต"





เจ้าวุ่น



Disney Pixar  
**INSIDE OUT 2**  
มหัศจรรย์  
อารมณ์อลวก 2

13 มิถุนายน ในโรงภาพยนตร์



เร  
ลลลล



Disney · PIXAR  
INSIDE  
OUT 2

มหัศจรรย์  
อารมณ์ดวงใจ 2

13 มิถุนายน ในโรงภาพยนตร์



เห็นเงินอ้ายอ้าย



Disney · PIXAR  
**INSIDE  
OUT 2**  
มหัศจรรย์  
อารมณ์อลวง 2  
13 มิถุนายน ในโรงภาพยนตร์



# อังกา



Disney · PIXAR  
**INSIDE  
OUT 2**  
มหัศจรรย์  
อารมณ์ดวงใจ 2

13 มิถุนายน ในโรงภาพยนตร์



# อองวี

มันแปลว่า “โดยซึล”



Disney · PIXAR  
**INSIDE  
OUT 2**  
มหัศจรรย์  
อารมณ์อลวง 2

13 มิถุนายน ในโรงภาพยนตร์



ห๊ะ...!!



Disney · PIXAR  
**INSIDE  
OUT 2**  
มหัศจรรย์  
อารมณ์ดวงใจ 2



3  
กลิ้งกลิ้ง



Disney · PIXAR  
**INSIDE  
OUT 2**  
มหัศจรรย์  
อารมณ์อลเวง 2  
13 มิถุนายน ในโรงภาพยนตร์



# เศร้าซึม



Disney · PIXAR  
**INSIDE  
OUT 2**  
มหัศจรรย์  
อารมณ์ดวงใจ 2

13 มิถุนายน ในโรงภาพยนตร์



# คุณเจี๋ยว



Disney · PIXAR  
**INSIDE  
OUT 2**

มัทศจรรย์  
อารมณ์อลวง 2

13 มิถุนายน ในโรงภาพยนตร์





### คำถาม

1) อาการนี้ที่นักเรียนได้รับคือ ?

= สหสัมพันธ์ 😊

2) อาการนี้ดังกล่าวส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง ?

= ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความสุข และ ความรู้สึกที่ดี รู้สึกเครียดและสนุก

3) นักเรียนมีวิธีจัดการกับอาการนี้ดังกล่าวอย่างไร ?

= ไม่ไกลมากกับความสามารถของเราอยู่ในระดับอารมณ์ที่พอเหมาะ

4) การรับมือกับอารมณ์ / ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีความสำคัญอย่างไร ?

= ทำให้ได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น เพื่อสามารถเข้าใจได้ถึงอารมณ์ของอีกฝ่ายได้ดี และสามารถดูอารมณ์ของตนเองและของอีกฝ่ายแตกต่างกันเหมือนกัน







กิจกรรม คิด วิเคราะห์อารมณ์ / ความรู้สึก

คำถาม

1) ภาพอารมณ์ที่นักเรียนได้รับคือ ?

ตอบ Embarrassment หรือ ขี้อาย

2) อารมณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบอย่างไร ?

ตอบ ขาดความมั่นใจในตัวเอง กังวลใจว่ามีคนจับจ้องอยู่

3) นักเรียนมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ดังกล่าวอย่างไร ?

ตอบ อธิบายเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ฝึกการพูดกับตัวเองให้ชิน

4) การรับรู้อารมณ์/ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมีความสำคัญอย่างไร

ตอบ สามารถเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกเพื่อปรับให้เข้ากับสถานการณ์และสามารถควบคุมอารมณ์ และพาให้ผู้อื่นรู้สึกดีมากขึ้นได้

สะท้อนคิด ได้ดีแค่ไหน

🐱 ตรวจแล้ว 🐱

คุณครูวิวรรณ เมืองรามัญ

