

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนวัดบางนาในให้เป็นคนเก่ง ดี และมี
ความสุข

จัดทำโดย นางปรุงใจ ยิ้มเนียม

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สังกัด ศูนย์บริการสาธารณสุข ๓๒ มาริษตินตมุลิก

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๒๕
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙

กลุ่มงานสุขภาพจิต กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย รับผิดชอบงานด้านสุขภาพจิตสร้างเสริม การมีส่วนร่วม พัฒนาแกนนำด้านสุขภาพจิต ดำเนินงานเชิงรุกให้บริการสุขภาพจิตแบบองค์รวม ดำเนินงานร่วมกับเครือข่ายภายนอกคือกระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ส่งเสริมการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตระดับอำเภอโดยให้มีการบูรณาการหน่วยงานในพื้นที่ในการเพื่อ ส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่มีสุขภาพจิตที่ดี โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินโครงการ พัฒนาสติปัญญาเด็กไทยมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งการเฝ้าระวัง ส่งเสริม และพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญา ควบคู่ไปกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างไรก็ตาม ก็ยังพบพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน บางส่วนที่สร้างความรุนแรง ความเสียหายขึ้นในสังคม คุณธรรมและจริยธรรมลดลง ซึ่งเป็น

ปัญหาที่ทุกภาคส่วนตระหนักถึงความสำคัญในการแก้ไขปัญหาโดยตลอดศูนย์บริการสาธารณสุข ๓๒ มาริษตินตมุลิก มีประชากรในความรับผิดชอบ ๕๐,๐๐๐ คน มีชุมชน ๑๗ ชุมชน โรงเรียนรัฐบาล ๔ แห่ง มีวิสัยทัศน์ คือ ให้บริการอย่างมีมาตรฐาน ดำเนินงานมีเครือข่าย จุดหมายประชาชนสุขภาพดี ได้ปฏิบัติตามนโยบายของสำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร ตามประเด็นยุทธศาสตร์ดังกล่าวและได้ดำเนินงานด้านสุขภาพจิตโดยทำแบบประเมินพฤติกรรม (SDQ) เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑โรงเรียนวัดบางนาในจำนวน ๙๑ คน พบว่าเด็กที่มีปัญหาในด้านอารมณ์ ด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม หรือความสามารถเข้ากับผู้อื่น มีจำนวน ๑๗ คนคิดเป็น ๑๘.๖๘% เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาเรื่องพฤติกรรมและอารมณ์ได้มากที่สุด แสดงออกเป็นปัญหาพฤติกรรมได้หลายประการเช่นคือไม่เชื่อฟัง ละเมิดกฎ มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ส่วนปัญหาทางอารมณ์เกิดขึ้น คือซึมเศร้าและทำร้ายตนเองประกอบกับการดำเนินชีวิตของบิดามารดาที่เร่งรีบ มีเวลาจำกัดในการดูแลครอบครัวบุตรหลาน ความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวลดลง ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตใจของเด็ก เทคโนโลยีต่างเช่น สมาร์ทโฟน ร้านเกมส์ อินเทอร์เน็ตเป็นสิ่งที่เยาวชนสามารถ เข้าถึงได้ง่ายสะดวกรวดเร็วทำให้เด็กใช้เวลาอยู่กับเทคโนโลยีเป็นส่วนมาก ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากที่จะกำกับดูแลและควบคุม ทำให้เด็กเกิดปัญหาดังกล่าว ถ้าเด็กได้รับการพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์แล้ว เด็กก็จะสามารถควบคุมตนเอง และจัดการกับความโกรธของตนเองได้ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น ศูนย์บริการสาธารณสุข ๓๒ มาริษตินตมุลิก จึงได้ดำเนินงานเชิงรุกด้านสุขภาพจิตตามนโยบายของกลุ่มงานสุขภาพจิตกองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย จัดโครงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนวัดบางนาในขึ้นเพื่อให้เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ โรงเรียนวัดบางนาในมีความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาให้เป็นคนดี คนเก่งและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

๓. วัตถุประสงค์

๑ .เพื่อให้เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์

๒ .เพื่อให้เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ มีทักษะในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ตนเองให้เป็นคนเก่ง ดี และมีความสุขได้

๔. เป้าหมาย

เพื่อให้เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑จำนวน๑๗คนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เป็นคนเก่ง ดี และมีความสุขได้ อย่างน้อย ๘๐% ภายในปี ๒๕๕๙

๕. ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงาน

๕.๑ ความรู้ทางการบริหาร

SWOT Analysis เป็นการวิเคราะห์สภาพองค์กรโดยการวิเคราะห์ปัจจัยภายในเพื่อค้นหาจุดแข็ง จุดอ่อนและปัจจัยภายนอกเพื่อค้นหาโอกาสและอุปสรรค

การวิเคราะห์ปัจจัยภายในได้นำหลักการของ mckinsey ๗s ดังนี้

จุดแข็ง(Strenght)	จุดอ่อน(weakness)
Strategy (การวางแผนกลยุทธ์) Structure(โครงสร้าง) System(ระบบ กระบวนการ และลำดับขั้นตอนการปฏิบัติงาน) -มีการบูรณาการด้านการดูแลสุขภาพประชาชนร่วมกับหน่วยงานภายนอกเช่นกระทรวงสาธารณสุข -โครงสร้างในส่วน of ศูนย์บริการสาธารณสุขมีการแบ่งตามภารกิจของงานทั้งเชิงรับและเชิงรุกทำให้สามารถมอบหมายงานได้ตามภารกิจโดยมีผู้รับผิดชอบที่ชัดเจน -แต่ละแผนกสามารถทำงานประสานกันเพื่อให้งานบรรลุวัตถุประสงค์ Style(รูปแบบ) ศูนย์บริการสาธารณสุขให้บริการทั้ง ๔มิติ ส่งเสริมสุขภาพ ควบคุมป้องกันโรค รักษาโรคเบื้องต้น และการฟื้นฟูสุขภาพประชาชน	Strategy (การวางแผนกลยุทธ์) ศูนย์บริการสาธารณสุข ๓๒ มีแผนในการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนในโรงเรียน แต่เน้นโครงการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายเช่นการตรวจสุขภาพ การฉีดวัคซีนให้กับเด็ก แต่ยังไม่มีการดูแลด้านจิตใจ เพื่อพัฒนาอวัยวะเด็ก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ Structure(โครงสร้าง) พยาบาลที่ดูแลสุขภาพเด็กและเยาวชนในโรงเรียนไม่มีความชำนาญเฉพาะทางด้านสุขภาพจิตใจในกลุ่มเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ System(ระบบ กระบวนการ และลำดับขั้นตอนการปฏิบัติงาน) Style(รูปแบบ)

Staff(บุคลากร) บุคลากรเป็นทีมสหวิชาชีพมีความรู้ความชำนาญในการดูแลสุขภาพประชาชนแบบองค์รวมทั้งในงานเชิงรับด้านการรักษาพยาบาลแบบปฐมภูมิและการฟื้นฟูสุขภาพและงานลักษณะเชิงรุกเพื่อการส่งเสริมสุขภาพประชาชน Skill(ทักษะ) ศูนย์บริการสาธารณสุข สุขมีพยาบาลเฉพาะทางด้านสุขภาพจิตและนักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์เพื่อการดูแลสุขภาพจิตของประชาชนในพื้นที่โดยดำเนินงานร่วมกับเครือข่ายภายนอกคือกระทรวงสาธารณสุข Share value(ค่านิยมร่วมในองค์กร) ๔รประกอบด้วยshare smile search success	Staff(บุคลากร) Skill(ทักษะ) Share value(ค่านิยมร่วมในองค์กร)
--	--

การวิเคราะห์ปัจจัยภายนอกได้นำหลักการของpest ดังนี้

โอกาส(OPPORTUNITY)	อุปสรรค(THREAT)
การเมือง(politic) มีหน่วยงานภายนอกเช่นกระทรวงสาธารณสุขให้การสนับสนุนด้านการพัฒนาความรู้และทักษะแก่บุคลากรศูนย์บริการสาธารณสุขในการดูแลสุขภาพจิตใจของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ เศรษฐกิจ(economic) -มีงบประมาณที่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอกในการดำเนินงานสุขภาพจิตในพื้นที่ -การดำเนินชีวิตของบิดามารดามีความจำเป็นในการประกอบอาชีพ มีเวลาจำกัดในการดูแลบุตรหลาน ความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวลดลง ส่งผลต่อภาวะคุณภาพสุขภาพจิตใจของเด็กนักเรียนชั้นม๑	การเมือง(politic) เศรษฐกิจ(economic)

สังคม(social) -โรงเรียนวัดบางนาในให้ความสำคัญในการดำเนินงานทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อส่งเสริมสุขภาพเด็กนักเรียนชั้นมัธยม -เด็กนักเรียนชั้นม.๑ อยู่ในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์อย่างมากมีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งสังคมเช่นคือไม่เชื่อฟัง ละเมิดกฎ ติดสารเสพติด สูบบุหรี่ ซิงมอเตอร์ไซด์ มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึมเศร้าและทำร้ายตนเอง เทคโนโลยี(technology) เทคโนโลยีต่างเช่นสมาร์ทโฟน ร้านเกมส์ อินเทอร์เน็ตเป็นสิ่งที่เยาวชนสามารถ เข้าถึงได้ง่ายและรวดเร็วทำให้เด็กใช้เวลาอยู่กับสิ่งเหล่านี้ยากที่จะกำกับดูแลและควบคุม กลายเป็นปัญหาสังคมในยุคปัจจุบัน	สังคม(social) เทคโนโลยี(technology)
--	---

จากการวิเคราะห์ swot พบว่าศูนย์บริการสาธารณสุข ๓๒มีจุดแข็งในด้านบุคลากร ด้านทักษะด้านโครงสร้าง ด้านระบบการปฏิบัติงาน ด้านค่านิยมร่วมในองค์กร โดยบุคลากรเป็นทีมสหวิชาชีพมีความรู้ความชำนาญ มีพยาบาลเฉพาะทางด้านสุขภาพจิต มีนักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์เพื่อกา รดูแลสุขภาพจิตของ เยาวชนในโรงเรียน โดยดำเนินงานภายใต้ค่านิยมร่วมขององค์กรคือ ๔s share smile search success

ส่วนจุดอ่อนที่พบคือด้านการวางแผนกลยุทธ์และด้านโครงสร้างโดย ศูนย์บริการสาธารณสุข ๓๒ โดยยังไม่มีแผนในการดูแลด้านจิตใจเพื่อพัฒนาอึดใจเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ประกอบกับพยาบาลที่ดูแลสุขภาพเด็กและเยาวชนในโรงเรียนไม่มีความชำนาญเฉพาะทางด้านสุขภาพจิต

ส่วนด้านโอกาสมีครบทั้ง๔ด้าน คือ การเมือง เศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีโดยมีหน่วยงานภายนอก กระทรวงสาธารณสุขให้การสนับสนุนด้านการพัฒนาความรู้และทักษะแก่บุคลากรของ ศูนย์บริการสาธารณสุขในการดูแลสุขภาพจิตใจของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ประกอบกับโรงเรียนวัดบางนาในให้ความสำคัญในการดำเนินงานทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตซึ่งเด็กนักเรียนชั้นม.๑ อยู่ในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์อย่างมากมีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งสังคมเช่นคือไม่เชื่อฟัง ละเมิดกฎ ติดสารเสพติด สูบบุหรี่ ซิงมอเตอร์ไซด์ มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึมเศร้าและทำร้ายตนเอง บิดามารดามีความจำเป็นในการประกอบอาชีพ ไม่มีเวลาในการดูแลบุตรหลาน ความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวลดลงส่งผลต่อภาวะคุณภาพจิตใจของเด็กนักเรียนชั้นม.๑ เทคโนโลยีต่างเช่นสมาร์ทโฟน ร้านเกมส์ อินเทอร์เน็ตเป็นสิ่งที่เยาวชนสามารถ เข้าถึงได้ง่ายและรวดเร็วทำให้เด็กใช้เวลาอยู่กับสิ่งเหล่านี้ยากที่จะกำกับดูแลและควบคุม กลายเป็นปัญหาสังคมในยุคปัจจุบัน

ศูนย์บริการสาธารณสุข๓๒มีทั้งจุดแข็งและโอกาสจึงดำเนินโครงการดังกล่าวขึ้นโดยใช้กลยุทธ์เชิงรุกเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นม.๑โรงเรียนวัดบางนาโนให้เป็นคนเก่งดีมีความสุข สอดคล้องกับประเด็นยุทธศาสตร์ที่๑ มหานครปลอดภัย ประเด็นยุทธศาสตร์ย่อย๑.๖ ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัยตามโครงการส่งเสริมสุขภาพคนกรุงเทพให้ดีถ้วนหน้าเพื่อผลักดันนโยบายและยุทธศาสตร์ ให้บรรลุวิสัยทัศน์คือมหานครแห่งเอเชีย

๕.๒ ความรู้ที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

๕.๒.๑ ความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิตได้ให้ความหมายว่า อีคิว หรือ E.Q. มาจากคำว่า Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิต เป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๓ ประการคือความดี ความเก่ง ความสุข. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุข สงบทางใจ

๕.๒.๒ วิธีการทางสุขศึกษา

โดยการให้ความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์อีคิว(E.Q)และการพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาให้เป็นพฤติกรรมที่ต้องการ มุ่งให้เด็กนักเรียนชั้นม.๑ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ๓ ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านทักษะ ด้านการปฏิบัติ พฤติกรรมจะเกิดขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัย ๓ ประการคือ ปัจจัยนำ ประกอบด้วย ความรู้ทัศนคติ ความเชื่อ การรับรู้ ปัจจัยเอื้อ หมายถึง แหล่งทรัพยากร ความสะดวก ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นๆได้ ๓ ปัจจัยเสริมเป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคลรอบข้าง ได้แก่คำชมเชยจากเพื่อน การกระตุ้นเตือนจากบิดามารดาเพื่อให้นักเรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

๕.๒.๓ ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มของเคิร์ท เลวิน

เป็นกระบวนการเพื่อใช้กลุ่มในการแก้ปัญหาหรือกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อเรียนรู้สิ่งต่างๆ ร่วมกัน ผู้เรียนจะเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้วิธีวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้เรียนซึ่งเกิดขึ้นขณะนั้น ในการแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ร่วมกันค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา เป็นกระบวนการสำคัญของการเรียนรู้

๕.๒.๔ ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการเสริมพลังอำนาจ (Empowerment)

แนวคิดหลักของการสร้างเสริมพลังอำนาจ Arlinsky(๑๙๗๑),Freire(๑๙๗๐,๑๙๗๓),และ Rothman ๑๙๗๑ คือ ต้องมีการพัฒนาระดับปัจเจกบุคคล การมีส่วนร่วม การกระตุ้นให้เกิดสำนึก และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการทำให้ เด็กนักเรียนชั้น ม.๑ รร.วัดบางนาโนเกิดแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) รวมทั้ง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ที่จะทำให้ตนเองเป็นคนเก่ง ดีและมีความสุขได้ โดยการให้ความรู้ในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ จัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้มีเพื่อน ได้เป็นสมาชิกของกลุ่ม ทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองผ่านกิจกรรมการฝึก

ทักษะในด้านความฉลาดทางอารมณ์ให้เกิดแรงจูงใจภายในให้เชื่อถือและปฏิบัติตาม เมื่อทำได้มีการให้รางวัล ให้การชมเชย ให้กำลังใจและเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีการให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา โดยการให้คำปรึกษารายบุคคล

๕.๒.๕ การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

เป็นกระบวนการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาโดยการช่วยให้นักเรียนได้เข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น ซึ่งมีโดยเฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น สามารถทำให้นักเรียนเป็นคนเก่งดีและมีความสุขได้ในอนาคต กระบวนการให้คำปรึกษา มี ๕ ขั้นตอนโดยการใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ เทคนิคการถามเพื่อค้นหารายละเอียดของนักเรียน เทคนิคการฟังและการเงียบเพื่อให้นักเรียนได้พูดถึงปัญหาของตนเอง เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้เข้าใจความรู้สึกของเด็ก เทคนิคการทำให้กระจำแจ้งโดยให้มองเห็นคำพูดของตนในแง่ที่เป็นกลางมากขึ้น

ขั้นตอนที่ ๑ การสร้างสัมพันธภาพ ทำให้เกิด ความอบอุ่น สบายใจ และไว้วางใจ

ขั้นตอนที่ ๒ ให้นักเรียนได้สำรวจปัญหา และปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาด้วยตัวของเขาเอง

ขั้นตอนที่ ๓ ให้นักเรียน เข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการของตนเอง

ขั้นตอนที่ ๔ ให้นักเรียนพิจารณาวิธี แก้ปัญหาและตัดสินใจเลือกสิ่งที่จะปฏิบัติด้วยตนเอง

ขั้นตอนที่ ๕ ยุติการให้คำปรึกษา

๖. กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

แนวทางการดำเนินงานในการจัดทำโครงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กนักเรียนชั้นม.๑ รร.วัดบางนาในให้เป็นคนเก่ง ดี และมีความสุขผู้จัดทำรายงานได้นำหลักการของ PDCA(plan do check act)หรือวงจร เดมิง มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการ

๖.๑ การวางแผนงาน(plan)

๖.๑.๑ จัดทำโครงการเสนอผู้อำนวยการ ศูนย์ฯ เพื่อขออนุมัติโครงการ

๖.๑.๒ แต่งตั้งคณะกรรมการโครงการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้เด็ก เก่ง ดี มีความสุข

๖.๑.๓ จัดประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนกำหนดแนวทางการดำเนินงานมอบหมายงาน

๖.๑.๔ วางแผนจัดรูปแบบการสอน วางแผนการจัดกิจกรรม

๖.๑.๕ จัดเตรียม เครื่องมือที่ใช้ โปสเตอร์ แผ่นพับอุปกรณ์การสอน

๖.๒ การดำเนินการ (DO)

จัดแผนการสอน ประกอบด้วยกิจกรรม ๓ ครั้ง ห่างกันสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ครั้งละ ๓ ชั่วโมง โดยใช้หลักการ วิธีการทางสุขศึกษา กระบวนการกลุ่ม การเสริมพลังอำนาจ การให้คำปรึกษารายบุคคลให้เกิดการปฏิบัติเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ครั้งที่ ๑

๑. ทำ Pre-Test เกี่ยวกับความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

๒. ละลายพฤติกรรม

๓. ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
๔. ใช้กิจกรรม การควบคุมอารมณ์
 - ก. กิจกรรมการดออารมณ์ วัตถุประสงค์ เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ของ

ตนเองและผู้อื่น

- ข. ลูกโป่งคลายเครียดเพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจและให้เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่นทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง
๕. ทำ Post-Test เพื่อประเมินความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ ๒

๑. กิจกรรมละลายพฤติกรรม
๒. ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ ๑
๓. ใช้กิจกรรม ใส่ใจเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น
 - ก. กิจกรรมค้นหาข้อดีผู้อื่น วัตถุประสงค์ เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การหาข้อดีของคนอื่น
 - ข. ครอบครัวยุติธรรม เพื่อให้ระบายความรู้สึกคับข้องใจและให้เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสม

ครั้งที่ ๓

๑. กิจกรรมละลายพฤติกรรม
๒. ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ ๒
๓. ใช้กิจกรรม ยังไม่สายเกินไป วัตถุประสงค์ เพื่อให้ตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีและให้เกิดความเข้าใจและตัดสินใจเลือกพฤติกรรมใหม่
๔. ทำ Post-test แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต
- ๖.๓ การประเมินผล(CHECK)
 - ๖.๓.๑ ประเมินโดยใช้แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ก่อน-หลังจัดโครงการ
 - ๖.๓.๒ ประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น (อายุ ๑๒-๑๗ ปี) กรมสุขภาพจิต เปรียบเทียบก่อน การจัดทำโครงการและภายหลังการสอน ทุกเดือน เดือนละ ๑ ครั้ง จำนวน ๖ ครั้ง
 - ๖.๔ ปรับปรุงพัฒนาขั้นตอนและกิจกรรมต่างๆที่ได้ปฏิบัติ(ACT)

๗. ระยะเวลาการดำเนินการ

แผนการดำเนินงานโครงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กนักเรียนชั้นม.๑
ร.ร.วัดบางนาโนให้เป็นคนเก่ง ดี และมีความสุข

ขั้นปรับปรุงพัฒนาขั้นตอนและกิจกรรมต่างๆที่ได้ปฏิบัติ	←							→	
--	---	--	--	--	--	--	--	---	--

๘.งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณแต่ได้รับการสนับสนุน

- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ ๑๒-๑๗ ปี)กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- โปสเตอร์ แผ่นพับ จากงานสุขภาพจิตก่อสร้างเสริมสุขภาพสำนักงานมัย
- อาหารว่างจากโรงเรียนวัดบางนาใน
- วิทยากรจากศูนย์บริการสาธารณสุข ๓๒ มาริษดินตมุลิก

๙.แนวทางการติดตามและประเมินผล

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	วิธีการ/เครื่องมือ
เป้าหมาย(out put) เพื่อให้เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เป็นคนเก่งดีและมีความสุขได้	เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างน้อย๘๐% ภายในปี ๒๕๕๙	แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ ๑๒-๑๗ ปี) ของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข เปรียบเทียบก่อน การจัดทำโครงการและภายหลังการสอนทุกเดือน เดือนละ ๑ ครั้ง จำนวน ๖ ครั้ง
วัตถุประสงค์(out come) ๑.เพื่อให้เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ๒.เพื่อให้เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ มีทักษะความฉลาดทางอารมณ์ทั้งด้านดี เก่ง มีความสุขอย่างน้อยร้อยละ๘๐	๑.มีความรู้ในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์อย่างน้อยร้อยละ๘๐ ๒.มีทักษะความฉลาดทางอารมณ์ทั้งด้านดี เก่ง มีความสุขอย่างน้อยร้อยละ๘๐	๑.แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ก่อน-หลังจัดทำโครงการ ๒.จากการทำกิจกรรมโดยมีแบบวัดทักษะในแต่ละกิจกรรม

๑๐. ข้อเสนอแนะ

๑. การให้ความรู้แก่ครอบครัวในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อความรู้เช่น แผ่นซีดีแก่ผู้ปกครองจะช่วยทำให้ครอบครัวมีความรู้ ช่วยสนับสนุน และสร้างให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ได้มากขึ้น

๒. กิจกรรมครอบครัวในดวงใจควรมีครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมด้วยเพื่อให้ครอบครัวทราบถึงความคิดความรู้สึกของเด็กที่มีต่อครอบครัวของตนเอง

๓. เพื่อนเป็นผู้อยู่ใกล้ชิดและสามารถเห็นถึงความผิดปกติและรับรู้ความทุกข์ได้มากที่สุด การมีกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนในการดูแลระดับประคองด้านจิตใจจะสามารถช่วยเพื่อนที่มีความทุกข์ได้

๔. ความฉลาดทางอารมณ์จำเป็นต้องมีในทุกสถาบันโดยเฉพาะในที่ทำงานซึ่งมีคนหลากหลาย ประเภท นิสัยแตกต่างกันการทำงานต้องใช้ความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าความฉลาดทางเชาว์ ปัญหาดังนั้นการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในที่ทำงานจึงเป็นโครงการที่ควรดำเนินงานในครั้งต่อไป

ภาคผนวก

๑. ความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์

อีคิว หรือ E.Q. มาจากคำว่า Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข
 กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๓ ประการคือ

๑. ความดี
๒. ความเก่ง
๓. ความสุข

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

- รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- แสดงออกอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

- ใส่ใจผู้อื่น
- เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการรับผิดชอบ

- รู้จักการให้ รู้จักการรับ
- รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
- เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- รู้ศักยภาพของตนเอง
- สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

- รับรู้และเข้าใจปัญหา
- มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- มีความยืดหยุ่น

ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

- รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง
พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

ความภูมิใจในตนเอง

- เห็นคุณค่าในตนเอง
- เชื้อมั่นในตนเอง

ความพึงพอใจในชีวิต

- รู้จักมองโลกในแง่ดี
- มีอารมณ์ขัน
- พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

ความสงบทางใจ

- มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- รู้จักผ่อนคลาย
- มีความสงบทางจิตใจ

ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้งได้

เข้าใจตนเอง ---> เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของตนเอง

เข้าใจผู้อื่น ---> เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

แก้ไขความขัดแย้งได้ ---> เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสมทั้งปัญหา

ความเครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

แผนการสอนความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่๑ การควบคุมอารมณ์

กิจกรรมการรู้ตัวอารมณ์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ มนุษย์ทุกคนมีอารมณ์แตกต่างกัน แต่การแสดงออกที่ไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาทางสุขภาพกายและจิตใจและส่งผลกระทบต่อคนอื่นที่อยู่ร่วมด้วยในสังคมฉะนั้นจึงควรมีโอกาสได้สำรวจอารมณ์ของตนเองและสังเกตการแสดงทางอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจและปรับตัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

๑. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกแนะนำตัว
๒. ผู้นำกลุ่มสุ่มสอบถามสมาชิก ๒-๓ คนว่า “เคยมีอารมณ์โกรธขึ้นบ้างหรือไม่ และเมื่อโกรธมีการแสดงออกอย่างไรบ้าง”
๓. ให้สมาชิกทุกคนออกมาเลือกการ์ดอารมณ์คนละ ๑ ใบ โดยไม่ให้คนอื่นเห็นว่าตนเลือกอะไร
๔. ให้จับคู่สับเปลี่ยนกันแสดงอารมณ์ให้คู่ของตนเองทายตามความเห็น
๕. ให้สมาชิกบอกหรือเขียนถึงประโยชน์ของการรับรู้ถึงอารมณ์ที่ถูกต้องของผู้อื่น และให้สมาชิกสรุปความคิดเห็นตามใบกิจกรรม

ใบความรู้

(แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “การรู้ตัวอารมณ์”)

การที่คนเรามีความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และพยายามที่จะศึกษาถึงอารมณ์ของคนอื่นๆ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเองและการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ตลอดจนทำให้เกิดความเข้าใจเมื่อผู้อื่นแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมและจะทำให้เราสามารถที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกันได้

ใบกิจกรรม

(แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “การรู้ตัวอารมณ์”)

คำแนะนำ : ให้สมาชิกเขียนถึงประโยชน์ของการรับรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นลงในใบกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ครั้งที่๑ การควบคุมอารมณ์

กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจและให้ เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่นทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้นและ นำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

สาระสำคัญ มนุษย์ทุกคนย่อมมีความสมหวังและผิดหวังเกิดขึ้นด้วยกันทั้งนั้นเมื่อใดที่มีความผิดหวังเกิดขึ้น จะทำให้รู้สึกไม่สบายใจอึดอัด ทุกใจ การระบายปัญหาเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความทุกข์นั้นลงได้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

๑. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
๒. ผู้นำกลุ่มแจกลูกโป่งให้สมาชิกในกลุ่มทุกคน และให้เป่าลูกโป่งที่แจกให้แตก
๓. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มๆ ละ ๕-๖ คน และให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยกันว่าเพราะอะไร

ลูกโป่ง จี๊แตก

๔. สุ่มถามสมาชิก ๒-๓ กลุ่ม ถึงความคิดเห็นที่ลูกโป่งแตก
๕. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากกิจกรรมตามใบความรู้ ๑
๖. ผู้นำกลุ่มสาธิตการเป่าลูกโป่งให้สมาชิกกลุ่มดู โดยเป่าให้ตึงเต็มที่ผูกยางไว้สักครู่แล้วแกะยาง

ออก ค่อยๆ ปล่อยลมออกเล็กน้อย จนลูกโป่งแฟบ

๗. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมตามใบความรู้ ๒

๘. ให้สมาชิกจับคู่ ๒ คน ผลัดกันเล่าเรื่อง ความไม่สบายใจของตนเองที่ผ่านมาคนละ ๕ นาที จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้รวมเวลาที่ใช้ ๑๐ นาที พร้อมทั้งแจ้งกติกาให้สมาชิกทราบว่าปัญหาที่สมาชิกเล่าใน กลุ่ม ให้เก็บไว้เป็นความลับ ห้ามนำไปล้อเลียนหรือพูดคุยเล่ากับนอกกลุ่ม

๙. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามถึงความรู้สึกของสมาชิก ๒-๓ คู่ ในขณะที่เป็นผู้เล่าปัญหาและขณะที่เป็นผู้ฟัง

ใบชี้แจง

(แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ลูกโป่งคลายเครียด”)

ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบถึง หัวข้อคำถาม

ผู้เล่า

ขณะที่เล่าปัญหามีความรู้สึกอย่างไร

เมื่อเล่าปัญหาจบมีความรู้สึกอย่างไร

เมื่อเห็นเพื่อนตั้งใจฟังมีความรู้สึกอย่างไร

ผู้ฟัง

เมื่อฟังเรื่องที่ผู้อื่นเล่ารู้สึกอย่างไร

ใบกิจกรรม (แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ลูกโป่งคลายเครียด”)
สาเหตุที่ลูกโป่งแตกเป็นเพราะอะไร

ใบความรู้ ๑ (แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ลูกโป่งคลายเครียด”)
จากกิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด การเป่าลูกโป่ง ลมที่เป่าเข้าไปในลูกโป่ง เปรียบเสมือนปัญหามากมายที่คนเราสะสมไว้เป็นเวลานาน วันแล้ว วันเล่า จนกระทั่งทนไม่ไหวระเบิดออกมา เหมือนลูกโป่งที่แตก ตัวเราก็อึดอัดเมื่อมีปัญหาทับถมมากๆ และไม่สามารถแก้ไขได้ ก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ เกิดความเครียด ความกดดัน ความข้องคับใจ และในที่สุดก็จะเกิดอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจตามมาเหมือนลูกโป่งที่แตก

ใบความรู้ ๒

(แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ลูกโป่งคลายเครียด”)

การที่เราปล่อยลมออกมาจากลูกโป่งเปรียบเสมือนวิธีการแก้ไขปัญา ซึ่งเราได้ใช้วิธีการระบายปัญหา ก็คือ การพูดคุยเรื่องที่เราไม่สบายใจ จะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น ลดความอัดอั้นใจลงได้

ใบความรู้ ๓

(แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ลูกโป่งคลายเครียด”)

การระบายปัญหาโดยการพูดให้คนอื่นฟัง เป็นวิธีการแก้ไขปัญาที่เหมาะสมวิธีหนึ่ง ผู้ที่รับฟังปัญหาจะมีความรู้สึกว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน และจะเกิดความภาคภูมิใจที่มีคนไว้วางใจมาเล่าปัญหาของเขาให้เราฟัง

ครั้งที่ ๒ การใส่ใจเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น**กิจกรรมค้นหาข้อดีผู้อื่น****วัตถุประสงค์** เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การหาข้อดีของคนอื่น

สาระสำคัญ คนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสีย การรู้จักที่จะสนใจข้อดีของผู้อื่นและพยายามปรับตัวเข้าซึ่งกันและกันได้ จะก่อให้เกิดความสุขด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

๑. กลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
๒. ให้จับคู่กัน ๒ คน
๓. ให้เวลา ๕ นาที ในการเขียนข้อดีของแต่ละฝ่ายให้มากที่สุด โดยไม่ต้องปรึกษากันแล้วนำออกมามอบให้แก่กัน พร้อมทั้งกล่าวคำขอบคุณซึ่งกันและกัน
๔. ให้สมาชิกจับคู่พูดคุยความรู้สึกของแต่ละคนที่ได้รับการเขียนถึงข้อดีของตนเองจากเพื่อน

ใบกิจกรรม ๑

(แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ค้นหาข้อดีของผู้อื่น”)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ (เวลา ๑๐ นาที)

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้

(แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ค้นหาข้อดีของผู้อื่น”)

คนทุกคนมีทั้งข้อดีข้อเสีย ในการค้นหาข้อดีของผู้อื่นโดยเฉพาะคนที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่ชอบกันจะมีความลำบาก เพราะฉะนั้นเราควรสนใจและใส่ใจซึ่งกันและกันในการค้นหาข้อดีของผู้อื่น จะก่อให้เกิดความสุขด้วยกันทั้งสองฝ่าย

ครั้งที่ ๒ กิจกรรมครอบครัวในดวงใจ

กิจกรรมครอบครัวในดวงใจ เพื่อให้ระบายความรู้สึกคับข้องใจและให้เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาก็ถูกต้องและเหมาะสม

สาระสำคัญ ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ สมาชิกในครอบครัวทุกคนควรมีการปรับตัว เข้าใจกัน อันนำไปสู่การเกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวต่อไป

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

๑. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
๒. ให้แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มๆละ ๕ -๖ คน พร้อมกับตั้งชื่อกลุ่ม โดยสมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องครอบครัวของตนเอง หลังจากนั้นร่วมกันวาดภาพครอบครัวตามความคิดของกลุ่ม
๓. ให้ตัวแทนนำภาพขึ้นมารายงานและบรรยายถึงภาพครอบครัว
๔. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นความคิดเห็นของสมาชิกซึ่งอาจเชื่อมโยงกับปัญหาของสมาชิกที่ได้จากการวาดภาพ และการแสดงความคิดเห็นดังกล่าว เช่น ความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว (ตามใบความรู้)
๕. ให้สมาชิกแต่ละคนคิดคำขวัญ “ครอบครัวในดวงใจ” ลงในใบกิจกรรมและประกวด คำขวัญ

ใบความรู้

(แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ครอบครัวในดวงใจ”)

ครอบครัวเป็นสังคมเล็กๆ สังคมหนึ่ง ที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก หรือบางครอบครัวก็อาจมี ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา ซึ่งถือว่าเป็นครอบครัวใหญ่ และการอยู่ร่วมกันหลายๆคน ความรักเอื้ออาทร และการเอาใจใส่ การให้อภัยต่อกันเป็นสิ่งที่สำคัญ สภาพความเป็นไปภายในครอบครัว อาจมีทั้งสุขและทุกข์คละเคล้ากันไป และปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อเกิดขึ้นทุกคนในครอบครัว ควรมีส่วนช่วยกันหาทางแก้ไข ให้ความขัดแย้งนั้นๆ ค่อยๆ คลี่คลายลงได้ และเมื่อใดก็ตามที่ความขัดแย้งจางหายไป ความเข้าใจย่อมเข้ามาแทนที่ อีกทั้งสัมพันธภาพที่ไม่เคยมีก็ย่อมจะเกิดขึ้น และนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อไป

ใบกิจกรรม

(แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ครอบครัวในดวงใจ”)

ให้เขียนคำขวัญ “ครอบครัวในดวงใจ” เวลา ๕ นาที

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ครั้งที่ ๓ การยอมรับผิด**กิจกรรม ยังไม่สายเกินไป**

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีและให้เกิดความเข้าใจและตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่ดี

สาระสำคัญ การแสดงพฤติกรรมของคนเราในชีวิตประจำวันนั้นมีหลายรูปแบบแต่ถ้าเราแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาย่อมส่งผลให้คนรอบข้างหรือผู้ใกล้ชิดเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจ หรือเกิดความขัดแย้ง และ ในทางตรงข้าม หากพฤติกรรมที่แสดงออกมามีความเหมาะสมและเป็นพฤติกรรมที่ดีก็

จะทำให้ดีกับผู้ใกล้ชิด ดังนั้นคนเราจึงควรพิจารณาเลือกแสดงออกแต่ พฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม ซึ่งจะ
เป็นบันไดที่สำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

๑. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว
๒. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษา “ส่งสารผมเถอะ” ให้สมาชิกกลุ่มฟัง
๓. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มสมาชิก ๕-๖ คน แล้วให้ช่วยกันระดมความคิดเห็นตามใบกิจกรรม

ใบความรู้ (แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง “ยังไม่สายเกินไป”)
พฤติกรรมที่ไม่ดีนั้นจะส่งผลกระทบทั้งต่อตัวเอง ครอบครัว และชุมชน ดังนั้นในการ แสดงออกหรือมีพฤติกรรมที่ไม่ดีควรจะต้องคิดถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นสิ่งใดบ้าง เพื่อเป็นการเตือนสติ ตนเองและจะทำให้สามารถวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีได้ ซึ่งจะสร้างความภาคภูมิใจ ให้กับตนเองและบุคคลรอบข้าง เป็นที่ยอมรับของสังคม
กรณีศึกษา “ส่งสารผมเถอะ” เด็กใช้หนูม อายุ ๑๒ ขวบ กำพร้าพ่อแม่ตั้งแต่เด็ก หนูม อยู่กับยายซึ่งแก่มาแล้ว และ สุขภาพก็ไม่แข็งแรง จึงไม่ค่อยได้อยู่ใกล้ชิดกับหนูม หนูมรู้สึกขาดความรัก ความอบอุ่น เวลามีความ คับข้องใจก็ไม่มีที่ปรึกษา ต่อมาเมื่อหนูมเข้าสู่วัยรุ่นและเริ่มมีเพื่อน หนูมอยากเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนจึง พยายามทำทุกอย่างให้เพื่อนพอใจ วันหนึ่งเพื่อนชวนหนูมไปสูบบุหรี่ หนูมรู้ว่าเป็นสิ่งไม่ดีแต่ก็เกรงว่า เพื่อนจะไม่ยอมรับจึงไปสูบบุหรี่กับเพื่อน ต่อมาหนูมใช้ทั้ง กาว ยาบ้า หนูมติดสารเสพติดจนขาดความ รับผิดชอบไม่ไปโรงเรียนขโมยเงินยายและต่อมาขโมยไก่ของชาวบ้านไปขายเพื่อเอาเงินไปซื้อยาเสพติด ชาวบ้านไปแจ้งตำรวจและหนูมก็ถูกตำรวจจับด้วยข้อหาลักทรัพย์
ให้กลุ่มช่วยกันคิด และวิเคราะห์กรณีศึกษา “ส่งสารผมเถอะ” ในประเด็น ๑. ท่านคิดว่าหนูมมีพฤติกรรมที่ไม่ดีอย่างไรบ้าง ๒. พฤติกรรมที่ไม่ดีของหนูมมีผลกระทบต่อใครบ้าง

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ ๑๒-๑๗)

คำแนะนำ แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนต่อไป มีคำตอบ ๔ คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ลำดับ	คำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
๑	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
๒	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
๓	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
๔	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
๕	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
๖	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
๗	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
๘	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
๙	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
๑๐	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
๑๑	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
๑๒	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
๑๓	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
๑๔	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
๑๕	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
๑๖	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
๑๗	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยังดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
๑๘	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
๑๙	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
๒๐	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
๒๑	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					

๒๒	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
๒๓	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
๒๔	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						

๒๕	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
๒๖	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
๒๗	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
๒๘	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
๒๙	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
๓๐	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
๓๑	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
๓๒	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
๓๓	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
๓๔	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
๓๕	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
๓๖	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
๓๗	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
๓๘	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
๓๙	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
๔๐	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
๔๑	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
๔๒	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
๔๓	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผวนคลายหรือสนุกสนานได้					
๔๔	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
๔๕	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
๔๖	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					

						รวม
๔๗	ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
๔๘	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
๔๙	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
๕๐	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะหืดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
๕๑	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
๕๒	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
						รวม

การให้คะแนน แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ข้อ แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

๑	๔	๖	๗	๑๐	๑๒	๑๔	๑๕	๑๗	๒๐	๒๒	๒๓	๒๕	๒๘
๓๑	๓๒	๓๔	๓๖	๓๘	๓๙	๔๑	๔๒	๔๓	๔๔	๔๖	๔๘	๔๙	๕๐

ตอบไม่จริง	ให้	๑	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	๒	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	๓	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	๔	คะแนน

กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ข้อ แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

๒	๓	๕	๘	๙	๑๑	๑๓	๑๖	๑๘	๑๙	๒๑	๒๔
๖	๒๗	๒๙	๓๐	๓๓	๓๕	๓๗	๔๐	๔๕	๔๗	๔๙	๕๒

ตอบไม่จริง	ให้	๔	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	๓	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	๒	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	๑	คะแนน

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	๑.๑ ควบคุมตนเอง	รวมข้อ ๑ ถึงข้อ ๖	
	๑.๒ เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ ๗ ถึงข้อ ๑๒	
	๑.๓ รับผิดชอบ	รวมข้อ ๑๓ ถึงข้อ ๑๘	
เก่ง	๒.๑ มีแรงจูงใจ	รวมข้อ ๑๙ ถึงข้อ ๒๔	
	๒.๒ ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ ๒๕ ถึงข้อ ๓๐	
	๒.๓ สัมพันธภาพ	รวมข้อ ๓๑ ถึงข้อ ๓๖	
สุข	๓.๑ ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ ๓๗ ถึงข้อ ๔๐	
	๓.๒ พอใจชีวิต	รวมข้อ ๔๑ ถึงข้อ ๔๖	
	๓.๓ สุขสงบทางใจ	รวมข้อ ๔๗ ถึงข้อ ๕๒	

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้าน ต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความ ฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

แบบสอบถามความรู้ เรื่องความฉลาดทางอารมณ์

ให้ท่านเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าถูกต้องเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย X ข้อที่ท่านเลือก

๑. ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึง
 - ๑.) ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข
 - ๒.) การรู้จักอารมณ์ของตนเอง
 - ๓.) การทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
 - ๔.) ถูกทุกข้อ
๒. อีคิว หมายถึง
 - ๑.) ความฉลาดทางเชาว์ปัญญา
 - ๒.) ความฉลาดทางอารมณ์
 - ๓.) ความฉลาดทางจิตวิญญาณ
 - ๔.) ความฉลาดทางร่างกาย
๓. อีคิว ประกอบด้วย
 - ๑.) เป็นคนดี
 - ๒.) เป็นคนเก่ง
 - ๓.) เป็นคนมีความสุข
 - ๔.) ถูกทุกข้อ
๔. ความสามารถด้านความเก่งคือ
 - ๑.) สามารถรู้จักและจงใจตนเอง
 - ๒.) สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้
 - ๓.) ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้
 - ๔.) ถูกทุกข้อ
๕. ความสามารถด้านความสุขคือ
 - ๑.) พอใจในชีวิต
 - ๒.) มีความสงบทางจิตใจ
 - ๓.) ภูมิใจตนเอง
 - ๔.) ถูกทุกข้อ
๖. ความสามารถด้านความดีคือ
 - ๑.) ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
 - ๒.) เห็นใจผู้อื่น
 - ๓.) รับผิดชอบ

- ๔.) ถูกทุกข้อ
๗. สัญญาณอันตรายที่เพื่อนควรใส่ใจคือ
- ๑.) เพื่อนมีสีหน้าเศร้า ซึม
 - ๒.) เพื่อนขาดความสนใจต่อคนรอบข้าง
 - ๓.) เพื่อนบ่นว่าไม่มีใครสนใจ
 - ๔.) ถูกหมดทุกข้อ
๘. จากข้อ ๗ เมื่อพบเพื่อนมีอาการดังกล่าวควรทำอะไร
- ๑.) ถามเพื่อนว่าเกิดอะไรขึ้น
 - ๒.) รับฟังสิ่งที่เพื่อนเล่า
 - ๓.) ปรึกษาครูประจำชั้น
 - ๔.) ถูกหมดทุกข้อ
๙. เมื่อเกิดปัญหามีเรื่องไม่สบายใจนักเรียนควรทำอะไร
- ๑.) ปรึกษาครู
 - ๒.) เล่าให้เพื่อนฟัง
 - ๓.) ปรึกษาครูประจำชั้น
 - ๔.) ถูกทุกข้อ
๑๐. กิจกรรมใดที่ช่วยทำให้นักเรียนมีความสุข
- ๑.) เล่นดนตรี
 - ๒.) ฟังเพลง
 - ๓.) เล่นกีฬา
 - ๔.) ถูกทุกข้อ