

คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
โรงเรียนห้วยวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
มิถุนายน 2560

คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
โรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต2



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

มิถุนายน 2560

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
โรงเรียนห้วยวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต2



บทคัดย่อ
ของ
กัลยาณี ชุ่มชื่น

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

มิถุนายน 2560

กัลยาณี ชุ่มชื่น. (2560). *คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือ*
นักเรียนโรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2. สารนิพนธ์
กศ.ม.(การบริหารการศึกษา).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: เรือเอก ดร.อภิสิทธิ์ ทรงบัณฑิตย์.

การจัดทำสารนิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำและประเมินคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของ โรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 สำหรับผู้บริหาร ได้นำไปบริหารจัดการและพัฒนาครูในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน รวมทั้งครูที่ปรึกษาสามารถนำคู่มือการจัดกิจกรรม ไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมนักเรียนด้านความฉลาดทางอารมณ์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การจัดทำคู่มือได้ดำเนินการ 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวทางการจัดทำคู่มือ ขั้นตอนที่ 2 วางแผนการดำเนินงานจัดทำคู่มือ ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการจัดทำคู่มือ ขั้นตอนที่ 4 จัดทำคู่มือฉบับสมบูรณ์ ขั้นตอนที่ 5 ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของคู่มือ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ประเมินความเหมาะสมของคู่มือ และผู้บริหารโรงเรียน จำนวน 4 คนและครูที่ปรึกษา จำนวน 10 คน ประเมินความเป็นไปได้ของคู่มือในการนำไปปฏิบัติ

ผลการจัดทำ ได้คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ประกอบด้วยเนื้อหา 4 ตอน ได้แก่ 1) คำชี้แจงในการใช้คู่มือ 2) เนื้อหาสาระเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน 3) เนื้อหาสาระเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ 4) แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การประเมินความเหมาะสมของคู่มือจากผู้เชี่ยวชาญ มีความเห็นว่า ด้านรูปเล่ม มีความเหมาะสมมากที่สุด จากค่าเฉลี่ย ($\bar{X}=4.88$, S.D.=.33) และด้านเนื้อหา มีความเหมาะสมมากที่สุด จากค่าเฉลี่ย ($\bar{X}=4.62$, S.D.=.64) และพบว่ากลุ่มผู้บริหารและกลุ่มครูที่ปรึกษา มีความคิดเห็นต่อความเป็นไปได้ของคู่มือการจัดกิจกรรม มีระดับความเห็น ด้านรูปเล่ม มีความเป็นไปได้มากที่สุด จากค่าเฉลี่ย ($\bar{X}=4.94$, S.D.=.23) และด้านเนื้อหามีความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด จากค่าเฉลี่ย ($\bar{X}=4.84$, S.D.=.84)

A MANUAL FOR THE MANAGEMENT OF EMOTION QUOTIENT IN THE STUDENT
SUPPORT SYSTEM OF HORWANG SCHOOL IN THE SECONDARY EDUCATIONAL
SERVICE AREA OFFICE 2



AN ABSTRACT
BY
KANLAYANEE CHUMCHUEN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Educational Administration
at Srinakharinwirot University

June 2017

Kanlayanee Chumchuen. (2017). *A Manual for The management of Emotion quotient in The Student Support System of Horwang School In The Secondary Educational Service area office 2*. Master's Project,M.Ed.(Educational Administration). Bangkok: Graduate School. Srinakharinwirot University. Project Advisor : Lieutenant. Dr. Apitee Songbundit.

The purpose of this study were to make and evaluate a manual for the management of emotion quotient in the student support system of Horwang school in The Secondary educational service area office 2 for school administrator management and develop teacher in the student support system and teachers activity management to use as guidelines for the develop and advance to student emotion quopient performance. Five steps were implemented make this manual. Step1: Studying guidelines and principles regarding writing manual. Step2: Planning on making the manual. Step3: Implementing the manual. Step4:Evaluating the appropriate of the manual was presented to 5 experts, consisted of 4 school administrators and 10 teachers to evaluate in terms of probable in practice.

This make yielded the manual results 1. A Manual for the management of emotion quotient in the student support system of horwang school in the secondary educational service area office 2. Its content comprised 4 steps. 1) manual instructions 2) knowledgeable content the student support system. 3) knowledgeable content emotion quotient. 4) plan creative develop emotion quotient. Evaluating the appropriate In terms of the manual design and illustration, it is stages at highest level ($\bar{X}=4.88$, S.D.=.33) and content at the highest level ($\bar{X}=4.62$,S.D.=.64), administrators and teachers to evaluate in terms of probable in practice design and illustration stages at highest level ($\bar{X}=4.94$, S.D.=.23) and content at the highest level ($\bar{X}=4.84$, S.D.=.84)

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ของโรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ด้วยความกรุณาในการให้คำปรึกษาแนะนำ พร้อมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ และตรวจแก้ไขอย่างดียิ่ง จากอาจารย์เรือเอก ดร.อภิสิทธิ์ ทรงบัณฑิตย์ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนาศ แสงศักดิ์ ประธานกรรมการสอบสารนิพนธ์ และอาจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล กรรมการสอบสารนิพนธ์ ผู้จัดทำจึงขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่าน เป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. โยธิน ศรีโสภณ ประธานกรรมการสอบสารนิพนธ์ และอาจารย์ ดร.สมบุญ บวรศิริรักษ์ กรรมการสอบเค้าโครงสารนิพนธ์ทุกท่านที่ให้คำแนะนำในการทำสารนิพนธ์ ทั้งแนวทางการแก้ไขพร้อมทั้งข้อเสนอแนะให้สารนิพนธ์มีความถูกต้องและเหมาะสม

ในการจัดทำคู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ได้รับคำแนะนำอย่างดียิ่งทุกขั้นตอน จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.สมบุญ บวรศิริรักษ์ อาจารย์ประจำภาควิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดร.สวัสดิ์ เพชรบูรณ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนหอวัง อาจารย์อรทัย ด้านศิริวุฒิ หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียนหอวัง และดร.สุพัสรา ชัมเจริญ ศึกษาพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 รวมทั้งคณะผู้บริหารโรงเรียน และคุณครูโรงเรียนหอวัง ในการประเมินคู่มือ

ขอขอบคุณครอบครัว ทั้งบิดามารดา ญาติพี่น้องทุกคนในครอบครัว เป็นกำลังใจในการทำสารนิพนธ์ครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี พร้อมทั้งอาจารย์ประจำภาควิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความรู้และแนวทางการศึกษา รวมทั้งความช่วยเหลือและกำลังใจจากเพื่อนๆ การบริหารการศึกษารุ่นที่ 23 ทุกคน

ความสำเร็จของการจัดทำทั้งหมด ผู้จัดทำขอโน้มระลึกถึงพระคุณบิดามารดา ครูอาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และอบรมสั่งสอนผู้จัดทำด้วยดีเสมอมา

กัลยาณี ชุ่มชื่น

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของเนื้อหา.....	4
ขอบเขตประชากรในการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
โรงเรียนหอวัง.....	11
ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน.....	11
นโยบายที่เกี่ยวข้องกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียน....	13
ยุทธศาสตร์การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน.....	15
กฎหมายที่เกี่ยวข้อง.....	16
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน.....	17
ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน.....	17
ความสำคัญของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน.....	17
วัตถุประสงค์ของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน.....	18
องค์ประกอบและหน้าที่ของบุคลากรในการดำเนินงานระบบ ดูแลช่วยเหลือนักเรียน.....	18
แนวทางการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน.....	26
กระบวนการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน.....	29

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	31
ความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์.....	31
องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	35
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	40
การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบ	
ดูแลช่วยเหลือนักเรียน	60
กิจกรรมโฮมรูม.....	62
ความหมายของกิจกรรมโฮมรูม.....	62
บทบาทของครูในการจัดกิจกรรมโฮมรูม.....	62
แนวทางการจัดกิจกรรมโฮมรูม.....	63
การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแล	
ช่วยเหลือนักเรียนที่ใช้ในกิจกรรมโฮมรูม.....	64
หลักการเกี่ยวกับคู่มือ.....	64
ความหมายของคู่มือ.....	64
ประเภทของคู่มือ.....	65
องค์ประกอบของคู่มือ.....	65
แนวทางการจัดทำคู่มือ.....	68
ลักษณะที่ดีของคู่มือ.....	69
ประโยชน์ของคู่มือ.....	71
การประเมินคู่มือ.....	72
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	72
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	76
ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวทางการจัดทำคู่มือ.....	77
ขั้นตอนที่ 2 วางแผนการดำเนินงานจัดทำคู่มือ.....	77

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการจัดทำคู่มือ.....	78
ขั้นตอนที่ 4 จัดทำคู่มือฉบับสมบูรณ์.....	79
ขั้นตอนที่ 5 ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของคู่มือ	79
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	87
สรุปผลการวิจัย.....	88
อภิปรายผล.....	89
ข้อเสนอแนะ.....	91
บรรณานุกรม.....	92
ภาคผนวก.....	97
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	277

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษา.....	19
2 บทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น.....	20
3 บทบาทหน้าที่ของครูประจำวิชา.....	21
4 บทบาทหน้าที่ของครูแนะแนว.....	21
5 บทบาทของครูหัวหน้าระดับชั้น.....	22
6 ค่าเฉลี่ยและระดับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ประเมินความเหมาะสม ด้วย รูปเล่มและเนื้อหาของกลุ่ม.....	82
7 ค่าเฉลี่ยและระดับความเห็นของกลุ่มผู้บริหารและกลุ่มครูที่ปรึกษา ประเมิน ความเป็นไปได้ใช้ ด้วยรูปเล่มและเนื้อหาของกลุ่ม.....	84

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
2 การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนหอวัง.....	27
3 การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน.....	28



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนานักเรียนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรม และวิถีชีวิตที่เป็นสุขตามที่สังคมมุ่งหวัง โดยผ่านกระบวนการทางการศึกษานั้น นอกจากจะดำเนินการด้วยการส่งเสริม สนับสนุนนักเรียนแล้ว การป้องกันและการช่วยเหลือปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น กับนักเรียนก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งของการพัฒนาเนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากทั้งด้านการสื่อสาร เทคโนโลยีต่างๆซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อผู้คนในเชิงบวกแล้ว ในเชิงลบก็ปรากฏเช่นกัน เป็นต้นว่าปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการระบาดของสารเสพติด ปัญหาการแข่งขันในรูปแบบต่างๆ ปัญหาครอบครัวซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล ความเครียด การปรับตัวที่ไม่เหมาะสม หรืออื่นๆ ที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตและสภาพกายของทุกคนที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น ภาพความสำเร็จที่เกิดจากการพัฒนานักเรียนให้เป็นไปตามความมุ่งหวังนั้น จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายทุกคน โดยเฉพาะบุคลากรครูทุกคนในโรงเรียน ซึ่งมีครูที่ปรึกษาเป็นหลักสำคัญในการดำเนินการต่างๆเพื่อการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างใกล้ชิด ด้วยความรักและเมตตาที่มีต่อศิษย์ และภาคภูมิใจในบทบาทที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนให้เติบโตองงาม เป็นบุคคลที่คุณค่าของสังคมต่อไป เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย โดยเฉพาะการทำงานอย่างมีระบบที่มีกระบวนการทำงาน มีหลักฐานการปฏิบัติงาน มีเทคนิควิธีการ หรือการใช้เครื่องมือต่างๆเพื่อการดูแลช่วยเหลือนักเรียนแล้ว ความสำเร็จของงานย่อมเกิดขึ้น นอย่ำรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ ผลดีย่อมเกิดขึ้น กับทุกคนทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่ว่าจะเป็นครู นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน หรือสังคม(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2551: 5)

ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ.2545และ ฉบับที่ 3 พ.ศ.2553 หมวด1 มาตรา6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และ หมวด 4 มาตรา22 การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2553)

โดยพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาพ.ศ.2547 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2551 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 ก.ค.ศ. มาตรา 42 กำหนดมาตรฐานตำแหน่งครูปฏิบัติหน้าที่หลักเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนการส่งเสริมการเรียนรู้พัฒนาผู้เรียน ปฏิบัติงานทางวิชาการของสถานศึกษาพัฒนาตนเองและพัฒนาวิชาชีพโดยกำหนดให้ลักษณะงาน

เกี่ยวกับการจัดระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นภาระงานหนึ่งในมาตรฐานตำแหน่งครู (กระทรวงศึกษาธิการ. 2553)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานตระหนักถึงความสำคัญของการยกระดับคุณภาพการศึกษาโดยมีสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารวมทั้งสถานศึกษาทุกระดับและทุกประเภท มีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีความเข้มแข็งจึงได้กำหนดยุทธศาสตร์มาตรการและจุดเน้นในการพัฒนาคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนมาอย่างต่อเนื่องทั้งยังได้สนับสนุนส่งเสริมให้สถานศึกษาและสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจัดกิจกรรมต่างๆ อาทิ การเยี่ยมบ้านนักเรียน การจัดประชุมผู้ปกครองนักเรียน การเสริมสร้างทักษะชีวิต การพัฒนาวินัยเชิงบวก การจัดกิจกรรมโฮมรูม การช่วยเหลือนักเรียนทางสังคม อารมณ์และทางจิตใจ รวมทั้งการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนโดยมุ่งที่จะพัฒนาเด็กนักเรียนในทุกระดับให้มีสมรรถนะและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามเจตนารมณ์และความมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จึงมีนโยบายให้สถานศึกษาในสังกัดทุกสถานศึกษาจัดให้มีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและกำหนดมาตรการสนับสนุนส่งเสริมศักยภาพนักเรียนเน้นกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาป้องกันและแก้ไขปัญหาและการคุ้มครองสิทธิเด็กโดยการมีมาตรการให้สถานศึกษามีมาตรฐานในการจัดระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนจัดกิจกรรมส่งเสริมความปลอดภัย ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทางสังคมสิทธิเด็ก ตลอดจนป้องกันแก้ไขปัญหาสารเสพติด ปัญหาพฤติกรรมนักเรียนปัญหาทางเพศและปัญหาอื่นๆ โดยประสานความร่วมมือกับเครือข่ายผู้ปกครอง ชุมชนและองค์กรในท้องถิ่นการจัดทำระบบข้อมูลสารสนเทศเพื่อการพัฒนาส่งเสริมแก้ไขและส่งต่อ นักเรียนอย่างเป็นระบบ (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา 2552:1)

จากยุทธศาสตร์มาตรการและจุดเน้นในการพัฒนาคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนดังกล่าวแล้วนั้นสถานศึกษาและสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาได้ขับเคลื่อนในการบริหารจัดการและดำเนินงาน ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้มีคุณภาพอย่างต่อเนื่องส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนตามความแตกต่างระหว่างบุคคลสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงจัดทำโครงการยกระดับคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเพื่อยกย่องเชิดชูเกียรติโดยคัดเลือกสถานศึกษาและสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาที่เป็นต้นแบบเพื่อรับรางวัลระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในการพัฒนาคุณภาพของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดการศึกษาตามนโยบายสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานต่อไป (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.2559: 2)

โรงเรียนหอวังตั้งอยู่บริเวณชุมชน บริเวณรอบโรงเรียนมีลักษณะเป็นชุมชนต่าง ๆ ประกอบด้วยสถานที่ราชการ บริษัท ห้างร้าน และเนื่องจากเป็นที่ตั้งอยู่บนที่ดินของการรถไฟแห่งประเทศไทย สภาพชุมชนและห้างสรรพสินค้าเป็นสิ่งที่ส่งผลเสียต่อนักเรียน ให้นักเรียนอยากสู้อยากเห็นและอาจเกิดความปลอดภัย เสี่ยงต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียน จากการ คัดกรองนักเรียนตั้งแต่ปี พ.ศ.2556-2558 พบว่านักเรียนโรงเรียนหอวัง มีอัตราการเสี่ยงทางด้านอารมณ์

ในทุกระดับชั้น ทั้งนี้เกิดจากสภาพสังคมในปัจจุบันที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียน ทั้งเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงได้โดยง่าย การรับรู้ทางด้านสื่อและสิ่งยั่วยุที่ทำให้นักเรียนเกิดภาวะที่ส่งผลต่ออารมณ์ของตนเอง โรงเรียนเป็นสถานการศึกษามีหน้าที่จัดการศึกษาให้กับนักเรียนโดยมีครูเป็นผู้ทำหน้าที่อบรมสั่งสอนเพื่อพัฒนาคนให้เป็นคนดีคนเก่งและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข การศึกษาของไทยในอดีตครูมีหน้าที่ทั้งสอนหนังสือและสอนคนควบคู่กันไปครูจะดูแลเอาใจใส่ลูกศิษย์อย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอปฏิบัติเป็นแบบอย่างของสังคมปัจจุบันครูส่วนใหญ่มุ่งเน้นสอนหนังสือมากกว่าการสอนคนทำให้การดูแลเอาใจใส่นักเรียนลดลงอันเป็นผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์และสร้างปัญหาให้กับสังคม

ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นกระบวนการดำเนินงานที่มีแบบแผนขั้นตอนชัดเจน ในการส่งเสริม พัฒนา ป้องกันและแก้ไขปัญหาให้นักเรียนได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ บนพื้นฐานความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนให้มีทักษะการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีความสุข กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นระบบสามารถช่วยให้นักเรียนมีสภาวะทางด้านอารมณ์ที่ดีขึ้น ซึ่งในสภาวะอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงง่าย จึงส่งผลให้การดำเนินชีวิตของวัยรุ่นปรับเปลี่ยนไปตามสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นส่วนสำคัญของการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ในการส่งเสริม พัฒนานักเรียนด้านอารมณ์ ทั้งนี้การบริหารจัดการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยผู้บริหารสถานศึกษามีบทบาทในการบริหารจัดการระบบเพื่อการพัฒนาส่งเสริมนักเรียน แต่เนื่องจากครูที่ปรึกษามีความรู้ความสามารถทางวิชาชีพเฉพาะทางวิชาที่ตนเองรับผิดชอบในรายวิชาที่รับผิดชอบ จึงทำให้ครูที่ปรึกษาไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาส่งเสริมนักเรียน ดังนั้นคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนจะช่วยให้ผู้บริหารมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน พร้อมทั้งให้ครูที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษาในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และสามารถจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่นักเรียน ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อครูที่ปรึกษาที่จะช่วยให้การวางแผนจัดกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนได้

ดังนั้นการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 สามารถช่วยให้ผู้บริหารได้บริหารจัดการและพัฒนาครูในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และครูที่ปรึกษาสามารถนำคู่มือการจัดกิจกรรมไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมนักเรียนด้านความฉลาดทางอารมณ์ โดยจัดขึ้นในกิจกรรมโฮมรูมของโรงเรียนหอวัง เพื่อพัฒนานักเรียนตามกระบวนการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมาย ไว้ดังนี้

1. เพื่อจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนห้วยวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2
2. เพื่อประเมินคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนห้วยวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2

ความสำคัญของการวิจัย

การจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนโรงเรียนห้วยวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 มีประโยชน์ต่อการบริหารจัดการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนและพัฒนานักเรียน ดังนี้

1. ครูที่ปรึกษาโรงเรียนห้วยวัง ใช้เป็นคู่มือและแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ตามกระบวนการพัฒนานักเรียน
2. ผู้บริหารใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาครู ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน จากการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษาในการบริหารจัดการ ส่งเสริมให้ครูทุกคนมีความรู้และมีทักษะเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ขอบเขตในการทำวิจัย

การจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนห้วยวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้บริหารได้บริหารจัดการและพัฒนาครูในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และครูที่ปรึกษาสามารถนำคู่มือการจัดกิจกรรมไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมนักเรียนด้านความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขต ดังนี้

ขอบเขตเนื้อหา

ในการจัดทำคู่มือกิจกรรมความฉลาดทางอารมณ์ฉบับนี้ เป็นการจัดทำเพื่อให้ครูที่ปรึกษาใช้คู่มือในการส่งเสริม พัฒนา และแก้ไขความฉลาดทางอารมณ์ โดยจัดกิจกรรมในคาบโฮมรูม (homeroom) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่พัฒนาและส่งเสริมนักเรียนตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีขอบเขตการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย 4 ตอน

ตอนที่ 1 คำชี้แจงในการใช้คู่มือ ประกอบด้วย องค์ประกอบของคู่มือ วัตถุประสงค์ของคู่มือ คำแนะนำการใช้คู่มือ

ตอนที่ 2 เนื้อหาสาระเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนประกอบด้วย

1. ความสำคัญของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2. วัตถุประสงค์ของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
3. แนวทางการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
4. บทบาทหน้าที่ของบุคลากรในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
5. กระบวนการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
6. การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ตอนที่ 3 เนื้อหาสาระเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 4 แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 9 ด้าน ตามกรมสุขภาพจิต (2545:1-2) ประกอบด้วย

- 4.1 กิจกรรมการสร้างแรงจูงใจ
- 4.2 กิจกรรมการตัดสินใจและการแก้ปัญหา
- 4.3 กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ
- 4.4 กิจกรรมการควบคุมตนเอง
- 4.5 กิจกรรมการเห็นใจผู้อื่น
- 4.6 กิจกรรมการรับผิดชอบ
- 4.7 กิจกรรมความภูมิใจในตนเอง
- 4.8 กิจกรรมความพึงพอใจในชีวิต
- 4.9 กิจกรรมความสุขสงบทางใจ

ขอบเขตประชากรที่ใช้ในการวิจัย

แหล่งผู้ให้ข้อมูลในการจัดทำคู่มือครั้งนี้มี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เป็นผู้ประเมินความเหมาะสมของคู่มือ และกลุ่มผู้บริหาร และครูที่ปรึกษาโรงเรียนหอวัง จำนวน 14 คน เป็นผู้ประเมินความเป็นไปได้ของคู่มือ

ตัวแปรที่ศึกษา

คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **คู่มือ** หมายถึง เอกสารที่ให้ความรู้ในการจัดกิจกรรมนักเรียนด้านความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน สำหรับครูที่ปรึกษา สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริม พัฒนา และแก้ไขนักเรียน อย่างถูกต้องเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

2. **ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน** หมายถึง กระบวนการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนด้านความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีขั้นตอน พร้อมด้วยวิธีการและเครื่องมือการจัดกิจกรรมที่ชัดเจน โดยมีครูที่ปรึกษาในการดำเนินงาน มีการประสานความร่วมมือจากบุคลากรทางการศึกษา

และบุคลากรภายนอกที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการสนับสนุนและส่งเสริมจากทางโรงเรียนโดยดำเนินการ 5 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล หมายถึง การศึกษาข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล ข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อการคัดกรองนักเรียนเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมการป้องกันและแก้ไขปัญหาของนักเรียนได้อย่างถูกต้องซึ่งเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์มิใช่การใช้ความรู้สึก

2.2 การคัดกรองนักเรียน หมายถึง การพิจารณาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนเพื่อการจัดกลุ่มนักเรียนได้ 3กลุ่มคือ กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มปัญหา โดยนำข้อมูลจากการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลมาใช้ในการพิจารณา เพื่อดำเนินการช่วยเหลือนักเรียน

2.3 การส่งเสริมพัฒนาเด็กนักเรียน หมายถึง เป็นการสนับสนุนให้นักเรียนทุกคนที่อยู่ในความดูแลของครูที่ปรึกษาไม่ว่าจะเป็นนักเรียนกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มมีปัญหา ให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพมีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มปกติ กลายเป็นนักเรียนกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มมีปัญหาและเป็นการช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มมีปัญหา กลับมาเป็นนักเรียนกลุ่มปกติ

2.4 การป้องกันและช่วยเหลือ หมายถึง การดำเนินการป้องกันและช่วยเหลือ นักเรียนไม่ให้เกิดปัญหา การป้องกันและการแก้ไขปัญหาให้กับนักเรียนนั้นมีหลายเทคนิควิธีการแต่สิ่งที่ครูปรึกษาจำเป็นต้องดำเนินการโดยการให้คำปรึกษาเบื้องต้นการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา

2.5 การส่งต่อนักเรียน หมายถึง การดำเนินการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านต่อไปเพื่อให้ปัญหาของนักเรียนได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้องและรวดเร็วขึ้นสามารถดำเนินการได้ตั้งแต่กระบวนการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลหรือการคัดกรองนักเรียน โดยดำเนินการส่งต่อทั้งภายในโรงเรียน และหน่วยงานภายนอกทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาของนักเรียน

3. ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้นักเรียนรับรู้เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวและควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข โดยกรมสุขภาพจิต ได้จำแนกองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ 9 ด้าน ดังนี้

3.1 สร้างแรงจูงใจ หมายถึง การรู้จักสภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้และมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย

3.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา หมายถึง มีความสามารถรับรู้และเข้าใจปัญหา โดยมีขั้นตอนในการแก้ปัญหอย่างเหมาะสม

3.3 การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม

3.4 การควบคุมตนเอง หมายถึง สามารถรับรู้ความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม

3.5 การเห็นใจผู้อื่น หมายถึง เข้าใจและยอมรับผู้อื่น ใส่ใจและแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

3.6 การรับผิดชอบ หมายถึง รู้จักการให้และการรับ รับผิดชอบและให้อภัย เห็นประโยชน์แก่ส่วนรวม

3.7 ความภูมิใจในตนเอง หมายถึง เห็นคุณค่าและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

3.8 ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การมองโลกในแง่ดี พึงพอใจกับสิ่งที่ตนเองมีอยู่

3.9 ความสุขสงบทางใจ หมายถึง มีการเสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทางใจ

4. กิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง กิจกรรมที่โรงเรียนดำเนินการเพื่อพัฒนานักเรียนในรูปแบบวิธีการที่หลากหลายส่งเสริม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยให้นักเรียนรับรู้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม โดยใช้ความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 9 ด้าน ขององค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ จากกรมสุขภาพจิต

5.กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน หมายถึง กิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีกระบวนการดำเนินงานช่วยเหลือนักเรียนอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีครูที่ปรึกษาเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมกับนักเรียนในคาบกิจกรรมโฮมรูมของโรงเรียน มีการประสานความร่วมมือและการบริหารจัดการจากทางโรงเรียนเพื่อพัฒนานักเรียนให้สามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวและควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7.คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน หมายถึง เอกสารที่ให้ความรู้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่ครูที่ปรึกษาดำเนินการจัดกิจกรรมกับนักเรียนตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวและควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8. การประเมินคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน หมายถึง การประเมินความเหมาะสมของคู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญ และให้ผู้บริหาร ครูที่ปรึกษาประเมินความเป็นไปได้ของคู่มือในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

9. ครู หมายถึง ครูที่ปรึกษาโรงเรียนหอวัง ที่ดำเนินการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

10. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1-6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนหอวังสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต2

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การจัดทำคู่มือในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อจัดทำคู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ของโรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต พร้อมทั้งการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามกรมสุขภาพจิต (2545:1-2) ดังนี้

1. การสร้างแรงจูงใจ
2. การตัดสินใจและการแก้ปัญหา
3. การสร้างสัมพันธภาพ
4. การควบคุมตนเอง
5. การเห็นใจผู้อื่น
6. การรับผิดชอบ
7. ความภูมิใจในตนเอง
8. ความพึงพอใจในชีวิต
9. ความสุขสงบทางใจ

การจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ของโรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ได้ประยุกต์ใช้จากนโยบายเน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตประจำปี 2559 ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มปกติทั้งในและนอกระบบการศึกษาโดยสนับสนุนให้เกิดระบบบริการทั้งเชิงรุกและเชิงรับที่มีคุณภาพมาตรฐานครอบคลุมและเข้าถึงวัยรุ่นทุกกลุ่มในระบบบริการสาธารณสุข สถานศึกษาและชุมชนสนับสนุนเครื่องมือองค์ความรู้เพื่อใช้ในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขบุคลากรทางการศึกษาและเครือข่ายที่ปฏิบัติงานกับวัยรุ่นให้มีทักษะในการดูแลช่วยเหลือทางสังคมจิตใจ (Psychosocialcare) การสื่อสารกับวัยรุ่นทักษะชีวิตความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เพศศึกษารอบด้าน การป้องกันปัญหาสุรา/ยาเสพติดและการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้กับวัยรุ่นกลุ่มต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย 9 กิจกรรมดังนี้ กิจกรรมการสร้างแรงจูงใจ กิจกรรมการตัดสินใจและการแก้ปัญหา กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมการควบคุมตนเอง กิจกรรมการเห็นใจผู้อื่น กิจกรรมการรับผิดชอบ กิจกรรมความภูมิใจในตนเอง กิจกรรมความพึงพอใจในชีวิต กิจกรรมความสุขสงบทางใจ

ผู้จัดทำได้นำกิจกรรมจากคู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยผู้บริหารสามารถนำไปบริหารจัดการและพัฒนาครูในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และครูที่ปรึกษาสามารถนำคู่มือการจัดกิจกรรมไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมนักเรียนด้านความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจัดขึ้นในกิจกรรมโฮมรูมของโรงเรียนหอวัง เพื่อพัฒนานักเรียนในการดำเนินงานตามกระบวนการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ในการส่งเสริมพัฒนานักเรียน โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจัดทำเป็นคู่มือการจัดกิจกรรมการ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ของโรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ผู้จัดทำได้รวบรวมเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานและเป็นประโยชน์ในการจัดทำคู่มือให้บรรลุนิติบุคคล สามารถแยกหัวข้อในการนำเสนอ ดังนี้

1. โรงเรียนหอวัง

1.1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

1.2 นโยบายที่เกี่ยวข้องกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียน

1.3 ยุทธศาสตร์การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

1.4 กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2.1 ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2.1.1 ความสำคัญของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2.1.2 วัตถุประสงค์ของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2.1.3 องค์ประกอบและบทบาทหน้าที่ของบุคลากรในการดำเนินงาน

ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2.1.4 แนวทางการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2.1.5 กระบวนการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2.1.6 แนวทางการพัฒนานักเรียนในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2.2 กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2.2.1 ความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

2.2.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

2.2.3 กิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2.2.4 การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแล

ช่วยเหลือนักเรียน

3. กิจกรรมโฮมรูม

3.1 ความหมายของกิจกรรมโฮมรูม

3.2 บทบาทของครูในการจัดกิจกรรมโฮมรูม

3.3 แนวทางการจัดกิจกรรมโฮมรูม

3.4 การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือ
นักเรียนที่ใช้ในกิจกรรมโฮมรูม

4. หลักการเกี่ยวกับคู่มือ

- 4.1 ความหมายของคู่มือ
- 4.2 ประเภทของคู่มือ
- 4.3 องค์ประกอบของคู่มือ
- 4.4 แนวทางการจัดทำคู่มือ
- 4.5 ลักษณะที่ดีของคู่มือ
- 4.6 ประโยชน์ของคู่มือ
- 4.7 การประเมินคู่มือ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. โรงเรียนหอวัง

1.1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

โรงเรียนหอวัง เป็นโรงเรียนที่เปิดสอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงตอนปลาย มีสภาพสภาพแวดล้อมตั้งอยู่ย่านชุมชนที่มีอาชีพและฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันบนถนนพหลโยธิน มีศูนย์การค้าและแหล่งบันเทิงที่ล่อแหลมต่อการขยายผลชุมชนที่อยู่ใกล้โรงเรียนสภาพของผู้อยู่อาศัยมีอาชีพรับจ้าง เป็นที่พักของพนักงานรถไฟ มี การเปลี่ยนที่อยู่อาศัยตลอดเวลา เป็นบ้านชั่วคราวมีความแออัด นอกจากนั้น ในพื้นที่ดังกล่าวยังมีสิทธิที่จะส่งบุตรหลานเข้าเรียนโรงเรียนหอวังถึงร้อยละ 70 ของนักเรียนทั้งหมด โดยเฉพาะเงื่อนไขของการรถไฟแห่งประเทศไทยสามารถส่งบุตรหลานในพื้นที่นี้เข้าเรียนที่โรงเรียนหอวังได้ปีละ 100 คนทุกปี ดังนั้น จึงมีนักเรียนจากพื้นที่ๆ อยู่ในทุกระดับชั้น รวม 600 คนทุกปีการศึกษา ดังนั้น โรงเรียนหอวังจึงต้องมีมาตรการที่เข้มงวดในการกวดขันบุคคลภายนอกที่เข้ามาภายในโรงเรียน ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อการบริหารจัดการองค์กร

สภาพชุมชนโดยรอบโรงเรียนมีลักษณะเป็นชุมชนต่างๆ ประกอบด้วย สถานที่ราชการ ได้แก่ กระทรวงพลังงาน สำนักงานเขตจตุจักร สำนักงานปรมาณูเพื่อสันติ สำนักงานประปา เขตพญาไท หน่วยงานเอกชน ได้แก่ สำนักงานใหญ่การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย จำกัด (มหาชน) สำนักงานส่งเสริมการลงทุนระหว่างประเทศ (BOI) สำนักงานใหญ่ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) บริษัท ห้างร้านต่างๆ เช่น บริษัทโตโยต้าบริษัทฮอนด้า ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลพลาซ่าลาดพร้าว โรงแรมโซฟิเทล เซ็นทาราแกรนด์ และวัดต่างๆ ได้แก่ วัดเสมียนนารี วัดเทวสุนทร และวัดลาดพร้าว อาชีพหลักของชุมชน ได้แก่ ค้าขาย และบริการ ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ประเพณี/ศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่นที่เป็นที่รู้จักโดยทั่วไปคือ การอุปสมบทหมู่ของชาววังหิน และชุมชนเสนา การกวนข้าวกระยาทิพย์ การบวชชีพรามณ์ของวัดเสมียนนารีผู้ปกครองส่วนใหญ่ จบ

การศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพหลักคือ รับจ้าง พนักงานบริษัท ค้าขาย นักธุรกิจ ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ฐานะเศรษฐกิจ รายได้โดยเฉลี่ยต่อครอบครัว 381,000 บาทต่อปี จำนวนเฉลี่ยต่อครอบครัว 4 คน

โอกาสและข้อจำกัดของโรงเรียน จากสภาพชุมชนรอบโรงเรียน เป็นสิ่งที่ยั่วให้นักเรียนเกิดความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งอาจจะไม่ปลอดภัยและเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต เช่นความปลอดภัยในการเดินทางมาโรงเรียน หรือกลับบ้าน ทั้งนี้เพราะการที่นักเรียนโรงเรียนหอวังมีจำนวนมาก การเดินทางอาจเสี่ยงต่ออันตราย ความปลอดภัยด้านทรัพย์สิน และร่างกายได้ รวมทั้งความปลอดภัยทางด้านอบายมุขต่างๆ เช่นตู้เกม หรือเกมคอมพิวเตอร์ในห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

การสร้างกัลยาณมิตรกับหน่วยงานภายนอก โดยโรงเรียนหอวังได้รับความร่วมมือและการสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ ตลอดจนบริษัทเอกชนใกล้เคียงเพื่อดำเนินกิจกรรมและจัดให้ทุนการศึกษา เช่น สำนักงานคณะกรรมการการคลัง (BOI) ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลลาดพร้าว การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย บริษัท เอส.ซี. อาคารชินวัตร 3 เป็นต้น โดยสถานีดารวจนครบาลพลโยธิน กองกำกับการป้องกันและปราบปรามจลาจล และผู้ปกครองของนักเรียนที่เป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจ ได้เข้าร่วมโครงการตำรวจผู้ปกครองรักลูกหอวัง โดยได้มีการจัดเจ้าหน้าที่ตำรวจมาประจำที่โรงเรียนทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ระหว่างเวลา 12.00-17.30 น. และได้จัดตำรวจมาช่วยดูแลนักเรียนหอวังบริเวณห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลลาดพร้าว และภายนอกโรงเรียนหอวังทุกวัน อันเป็นการป้องปราบสารเสพติดได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมการดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยเน้นการศึกษานักเรียนเป็นรายบุคคล การเยี่ยมบ้าน การประชุมผู้ปกครองนักเรียนที่มีปัญหา ระบบการคัดกรองส่งต่อนักเรียนอย่างมีระบบ การสร้างคนดีคืนสู่สังคม ซึ่งข้อมูลต่างๆ จากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะถูกบันทึกอย่างต่อเนื่องและเป็นความลับ ทำให้ง่ายต่อการแก้ไขปัญหา ผู้ปกครอง ผู้นำท้องถิ่น สถานีดารวจ และหน่วยงานภายนอก จะประสานความร่วมมือและร่วมกันแก้ไขปัญหาโดยทันที และอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ วิชาการ สาธารณกุศล การบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน กิจกรรมเทิดทูนพระคุณพ่อ-เทิดทูนพระคุณแม่ ตลอดจนการปลูกฝังและหล่อหลอมให้นักเรียนมีคุณธรรมจริยธรรม นับเป็นยุทธศาสตร์ในการแผนการพัฒนาป้องกันและแก้ไขปัญหาในระยะยาวของคณะครู-อาจารย์ และผู้บริหารโรงเรียนหอวังภายใต้ความร่วมมือของทุกฝ่าย โดยจะเน้นการสร้างสายสัมพันธ์ และความรู้สึกรอบรู้ให้เกิดขึ้นระหว่างนักเรียน ครู-อาจารย์ ผู้บริหาร และผู้ปกครอง ตลอดจนนักเรียนด้วยกัน เพื่อให้ทุกฝ่ายและทุกคนเกิดจิตสำนึกในความร่วมรับผิดชอบ เกิดความรัก ผูกพัน และห่วงใยในตัวลูกหลานและสถาบัน และเพื่อไม่ให้นักเรียนคิดหรือหันเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดทุกประเภท แม้จะเป็นเวลาเลิกเรียนหรือวันหยุดของนักเรียนก็ตาม

การดูแลสภาพจิตใจของนักเรียนก็นับเป็นสิ่งสำคัญมากสิ่งหนึ่งที่อาจารย์ที่ปรึกษาได้ สอดส่องดูแลและให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนรวมทั้งผู้ปกครองเครือข่าย เพื่อเป็นป้องกันแก้ไข ปัญหาให้ทั่วถึงและตรงตามสภาพปัญหา และเพื่อพัฒนาให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเอง ควบคุม อารมณ์ได้ ได้เรียนรู้อย่างเป็นสุขและพัฒนาความฉลาด โดยการใช้หลักศาสนาเข้ามาขัดเกลาจิตใจ ได้รู้จักการไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ และส่งเสริมให้นักเรียนได้กล้าแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วม ในสังคมส่วนรวม เพื่อให้รู้จักกับความรับผิดชอบ และการรู้จัก “ให้” แก่ผู้อื่น

1.2 นโยบายที่เกี่ยวข้องกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

นโยบายสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานปีงบประมาณพ.ศ. 2559

การศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นการศึกษาเริ่มแรกของคนในชาติดังนั้นเพื่อให้การศึกษาขั้นพื้นฐาน ของประเทศไทยมีคุณภาพมาตรฐานระดับสากลบนพื้นฐานของความเป็นไทยให้นักเรียนได้รับการ พัฒนาศักยภาพสูงสุดของตนมีความรู้และทักษะที่แข็งแกร่งและเหมาะสมเป็นพื้นฐานสำคัญในการ เรียนรู้ระดับสูงขึ้นไปและการดำรงชีวิตในอนาคตสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานโดย ความเห็นชอบของคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงกำหนดนโยบายของสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานปีงบประมาณพ.ศ. 2559ดังนี้

1.เร่งรัดปฏิรูปการศึกษาขั้นพื้นฐานให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงระบบและกระบวนการ การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานทั้งระบบให้มีประสิทธิภาพทันสมัยทันเหตุการณ์ทันโลกให้สำเร็จอย่างเป็น รูปธรรม

2.เร่งพัฒนาความแข็งแกร่งทางการศึกษาให้ผู้เรียนทุกระดับทุกประเภทรวมถึงเด็กพิการ และด้อยโอกาสมีความรู้และทักษะแห่งโลกยุคใหม่ควบคู่กันไปโดยเฉพาะทักษะการอ่านเขียนและ การคิดเพื่อให้มีความพร้อมเข้าสู่การศึกษาระดับสูงและโลกของการทำงาน

3.เร่งปรับระบบสนับสนุนการจัดการศึกษาที่สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกันมีการประสาน สัมพันธ์กับเนื้อหาทักษะและกระบวนการเรียนการสอนประกอบไปด้วยมาตรฐานและการประเมิน หลักสูตรและการสอนการพัฒนาทางวิชาชีพสภาพแวดล้อมการเรียนรู้

4.ยกระดับความแข็งแกร่งมาตรฐานวิชาชีพครูและผู้บริหารสถานศึกษาให้ครูเป็นผู้ที่มี ความสามารถและทักษะที่เหมาะสมกับการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนผู้บริหารสถานศึกษามี ความสามารถในการบริหารจัดการและเป็นผู้นำทางวิชาการครูและผู้บริหารสถานศึกษาประพฤติตน เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้เรียนสร้างความมั่นใจและไว้วางใจส่งเสริมให้รับผิดชอบต่อผลที่เกิดกับ นักเรียนที่สอดคล้องกับวิชาชีพ

5.เร่งสร้างระบบให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเป็นองค์กรคุณภาพที่แข็งแกร่งและมี ประสิทธิภาพเพื่อการให้บริการที่ดีมีความสามารถรับผิดชอบการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มี คุณภาพและมาตรฐานได้เป็นอย่างดี

6. เร่งรัดปรับปรุงโรงเรียนให้เป็นองค์กรที่มีความเข้มแข็งมีแรงบันดาลใจและมีวิสัยทัศน์ในการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ชัดเจนเป็นสถานศึกษาคุณภาพและมีประสิทธิภาพที่สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีคุณภาพและมาตรฐานระดับสากล

7. สร้างระบบการควบคุมการจัดการการเปลี่ยนแปลงทางการศึกษาที่มีข้อมูลสารสนเทศและข่าวสารเกี่ยวกับกระบวนการเรียนการสอนอย่างพร้อมบริบูรณ์และมีนโยบายการติดตามประเมินผลอย่างเป็นรูปธรรม

8. สร้างวัฒนธรรมใหม่ในการทำงานให้มีประสิทธิภาพเพื่อการให้บริการที่ดีทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาคเร่งรัดการกระจายอำนาจและความรับผิดชอบส่งเสริมการพัฒนาเชิงพื้นที่ที่ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมปรับปรุงระบบของโรงเรียนให้เป็นแบบร่วมคิดร่วมทการมีส่วนร่วมและการประสานงานสามารถใช้เครือข่ายการพัฒนาการศึกษาระหว่างโรงเรียนกับโรงเรียนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นองค์กรวิชาชีพกลุ่มบุคคลองค์กรเอกชนองค์กรชุมชนและองค์กรสังคมอื่น

9. เร่งปรับระบบการบริหารงานบุคคลมุ่งเน้นความถูกต้องเหมาะสมเป็นธรรมปราศจากคอร์รัปชันให้เป็นปัจจัยหนุนในการเสริมสร้างคุณภาพและประสิทธิภาพขวัญและกำลังใจสร้างภาวะจูงใจแรงบันดาลใจและความรับผิดชอบในความสำเร็จตามภาระหน้าที่

10. มุ่งสร้างพลเมืองดีที่ตื่นตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมพหุวัฒนธรรมได้และทำให้การศึกษาน่าสนใจแก้ปัญหาสำคัญของสังคมรวมทั้งปัญหาการคอร์รัปชัน

11. ทุ่เมมาตรการเพื่อยกระดับคุณภาพสถานศึกษาที่พัฒนาแล้วและโรงเรียนขนาดเล็กที่ไม่ได้คุณภาพเพื่อไม่ให้ผู้เรียนต้องเสียโอกาสได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องขับเคลื่อนนโยบายและเป้าหมายการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมแก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น ในปีการศึกษา 2557-2558 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดให้เป็น “ปีแห่งการดูแลช่วยเหลือและคุ้มครองนักเรียน” ซึ่งที่ผ่านมา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ดำเนินการพิทักษ์ ปกป้องคุ้มครองและดูแลช่วยเหลือนักเรียน เพื่อให้เด็กอยู่รอดปลอดภัยจากการถูกประทุษร้าย ถูกคุกคามทางเพศ ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ติดสารเสพติด ที่ผ่านมานั้นได้ดำเนินงานพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ ในลักษณะเครือข่าย ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานตำรวจแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด องค์การ UNICEF มูลนิธิการศึกษาไทย เป็นต้น ซึ่งได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

นโยบายกรมสุขภาพจิตประจำปี 2558 – 2559

ภายใต้บริบทการพัฒนาทางสาธารณสุขของประเทศที่มุ่งเน้นการดำเนินงานแบบบูรณาการภารกิจทั้งในระหว่างกรมและระหว่างกระทรวงเพื่อให้ตอบสนองความต้องการของพื้นที่ในปี 2558 – 2559 กรมสุขภาพจิตมุ่งเน้นการดำเนินการแบบบูรณาการด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของเครือข่าย

ในการดูแลสุขภาพจิตของประชาชนในทุกกลุ่มวัยทั้งในสภาวะปกติและสภาวะวิกฤตโดยยังคงมุ่งมั่นในการพัฒนาสู่ “การเป็นศูนย์กลางความเชี่ยวชาญในการพัฒนางานสุขภาพจิตของประเทศ” ที่มีความเป็นเลิศในงานวิชาการบริการและการบริหารด้านสุขภาพจิตและจิตเวชเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้คือ “ประชาชนมีสุขภาพจิตดีสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข”

วัยเรียนเน้นการเฝ้าระวังเด็กที่มีปัญหาการเรียนรู้พฤติกรรมและอารมณ์โดยเน้นการดำเนินงานตามระบบการเฝ้าระวังเด็กที่มีปัญหา IQ/EQ ในพื้นที่อย่างต่อเนื่องรวมทั้งการวิจัยและพัฒนากระบวนการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในโรงเรียนและโรงพยาบาลชุมชนใน 4 กลุ่มโรคได้แก่ Autistic ADHD LD MR สนับสนุนให้เกิดการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขและบุคลากรทางการศึกษาในการเฝ้าระวังปัญหาให้การส่งเสริมและดูแลช่วยเหลือนักเรียนทั้งเด็กปกติและเด็กที่มีความเสี่ยงสำรวจสถานการณ์ระดับ IQ/EQ และ SDQ (Strength and Difficulties Questionnaires) ของเด็กไทยเพื่อให้เกิดการสื่อสารและสร้างความตระหนักรู้ต่อสังคมในวงกว้าง

วัยรุ่นเน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตป้องกันและแก้ไขปัญหาวัยรุ่นในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มปกติทั้งในและนอกระบบการศึกษาโดยสนับสนุนให้เกิดระบบบริการทั้งเชิงรุกและเชิงรับที่มีคุณภาพมาตรฐานครอบคลุมและเข้าถึงวัยรุ่นทุกกลุ่มในระบบบริการสาธารณสุขสถานศึกษาและชุมชนสนับสนุนเครื่องมือองค์ความรู้เพื่อใช้ในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขบุคลากรทางการศึกษาและเครือข่ายที่ปฏิบัติงานกับวัยรุ่นให้มีทักษะในการดูแลช่วยเหลือทางสังคมจิตใจ (Psychosocial care) การสื่อสารกับวัยรุ่นทักษะชีวิตความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เพศศึกษารอบด้านการป้องกันปัญหาสุรา/ยาเสพติดและการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้กับวัยรุ่นกลุ่มต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ยุทธศาสตร์การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นกระบวนการดำเนินงานดูแลและช่วยเหลือนักเรียนอย่างมีขั้นตอน พร้อมด้วยวิธีการและเครื่องมือการทำงานที่ชัดเจนโดยมีผู้บริหารสถานศึกษาและครูที่ปรึกษาเป็นบุคลากรหลักในการดำเนินการ มีการประสานความร่วมมืออย่างใกล้ชิดกับครูที่เกี่ยวข้อง หรือบุคคลภายนอก รวมทั้งการสนับสนุนส่งเสริมจากสถานศึกษา กระบวนการบริหารจัดการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้เป็นระบบ มียุทธศาสตร์ในการดำเนินงานดังนี้

1. กำหนดทิศทางและกลยุทธ์ มีการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการของผู้เรียน ชุมชน สังคม และผู้ที่เกี่ยวข้อง ศึกษานโยบายมาตรฐานต้นสังกัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ศึกษาศักยภาพของโรงเรียนและกำหนดเป็นแผนกลยุทธ์ของโรงเรียนเพื่อให้การพัฒนาตรงต่อความต้องการของผู้เรียน ชุมชน สังคม และผู้ที่เกี่ยวข้อง อย่างแท้จริง

2. กำหนดมาตรฐานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้สอดคล้องเชื่อมโยงกับระบบต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการร้อยรัดผูกมัดการดำเนินงานในสถานศึกษาให้เป็นหนึ่งเดียวกับกระบวนการ

ทำงานต่างๆ ไม่ให้บุคลากรครูรู้สึกว่ามีภาระงานที่เพิ่มมากขึ้น จนแบกรับภาระไม่ไหว ให้การทำงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นไปด้วยความสุข ทั้งผู้ปฏิบัติและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย โดยอาจเชื่อมโยงในการดำเนินงานระบบการแนะแนว ระบบป้องกันสารเสพติด ระบบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ระบบความปลอดภัยของสภาพสิ่งแวดล้อม และการคุ้มครองสิทธิเด็กและเยาวชน

3. พิจารณามาตรฐานและตัวชี้วัดโดยผู้เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดการยอมรับการวางมาตรการ และแนวปฏิบัติให้การปฏิบัติงานเป็นไปในทิศทางเดียวกันทั้งระบบ เช่น มีการทบทวนให้ความรู้แก่บุคลากรครู และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ตรงกันในการปฏิบัติงาน มีการคัดกรองและช่วยเหลือผู้ประสบปัญหา วางแนวทางการคุ้มครองสิทธิเด็กและเยาวชน มีมาตรการช่วยเหลือนักเรียน เป็นต้น

4. วางแผนการดำเนินงาน โดยการกำหนดเป้าหมายและลำดับความสำคัญกำหนดมาตรฐานการปฏิบัติงาน กำหนดกิจกรรม/โครงการ และมอบหมายหน้าที่การดำเนินงานตามแผนงานที่ได้กำหนด

5. ดำเนินงานตามแผน โดยเริ่มตั้งแต่ การรู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคล การคัดกรอง การส่งเสริมพัฒนาการป้องกัน แก้ไข ช่วยเหลือ และการส่งต่อนักเรียนในรายที่มีปัญหาร้ายแรง

6. นิเทศ กำกับ ติดตาม งานที่มอบหมาย กำหนดให้มีการประสานสัมพันธ์กับผู้เกี่ยวข้อง เสริมสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ผู้เรียนและผู้ปฏิบัติงาน มีการพัฒนาบุคลากรให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง

7. ประเมินผลและสรุปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ โดยการแต่งตั้งคณะกรรมการประเมินวางแผนการประเมิน ประเมินตามมาตรฐานและแผนการประเมิน จัดทำรายงานและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้เกิดขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

1.4 กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542

กำหนดความมุ่งหมายและหลักการ (มาตรา 6) ว่าการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและกำหนดแนวทางการจัดการศึกษา(มาตรา 22) ยังให้ความสำคัญกับผู้เรียนทุกคน โดยยึดหลักว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด ต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ในการจัดการศึกษา

พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546

พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 ให้อำนาจหน้าที่ในการดูแลช่วยเหลือเด็กและครอบครัว ให้อยู่ในสภาพที่มีมาตรฐานในการดำรงชีวิตที่ดี เด็กได้รับการดูแลที่ดี มีพัฒนาการตามวัย และเด็กทุกคนต้องมีหลักประกันความปลอดภัย ได้รับความคุ้มครองจากผู้เกี่ยวข้องทั้งเด็กที่ประสบปัญหาและไม่ประสบปัญหา ตามการส่งเสริมนักเรียนและความประพฤติ (มาตรา63) ว่า

โรงเรียนและสถานศึกษาต้องจัดให้มีระบบงานและกิจกรรมในการแนะแนวให้คำปรึกษาและฝึกอบรมแก่นักเรียนนักศึกษาและผู้ปกครองเพื่อส่งเสริมความประพฤติที่เหมาะสมความรับผิดชอบต่อสังคมและความปลอดภัยแก่นักเรียนและนักศึกษาตามหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง

กฎกระทรวงศึกษาธิการ

กำหนดหลักการ วิธีการและเงื่อนไขในการจัดระบบงานและกิจกรรมแนะแนว ให้คำปรึกษาและฝึกอบรมแก่นักเรียน นักศึกษา พ.ศ.2548 บัญญัติให้สถานศึกษาและสถานศึกษาจัดให้มีระบบงานและกิจกรรมในการแนะแนว เพื่อส่งเสริมความประพฤติที่เหมาะสม ความรับผิดชอบต่อสังคม และความปลอดภัยแก่นักเรียนนักศึกษาและผู้ปกครอง

2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2.1 ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2.1.1 ความสำคัญของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552:1)ได้ให้ความสำคัญการพัฒนาให้นักเรียนให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านอารมณ์ ร่างกายและจิตใจ สติปัญญา ความสามารถ มีคุณธรรมจริยธรรม และมีวิถีชีวิตที่เป็นสุขตามที่สังคมมุ่งหวังไว้ โดยผ่านกระบวนการทางการศึกษานั้น นอกจากจะดำเนินการด้วยการส่งเสริม สนับสนุนนักเรียนแล้ว การป้องกันและการช่วยเหลือแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับนักเรียนก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งของการพัฒนา เนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งด้านการสื่อสาร เทคโนโลยีต่างๆ ซึ่งนอกจากส่งผลกระทบต่อผู้คนในเชิงบวกแล้ว ในเชิงลบ ก็มีปรากฏเช่นกัน เป็นต้นว่า ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการระบาดของยาเสพติด ปัญหาการแข่งขันในรูปแบบต่างๆ ปัญหาครอบครัว ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล ความเครียด มีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม หรืออื่นๆ ที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายของทุกคนที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น ภาพความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการพัฒนานักเรียนให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังนั้น จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ทุกคน โดยเฉพาะบุคลากร ครูทุกคนในโรงเรียน ซึ่งมีครูที่ปรึกษาเป็นหลักสำคัญในการดำเนินงานต่างๆ เพื่อการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างใกล้ชิดด้วยความรักความเมตตาต่อศิษย์ และภาคภูมิใจในบทบาทหน้าที่ที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนให้เติบโต งามงาม เป็นบุคคลที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

2.1.2 วัตถุประสงค์ของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

1. เพื่อให้การดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นไปอย่างมีระบบมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้โรงเรียนกรมการสถานศึกษาผู้ปกครองชุมชนองค์กรและหน่วยงาน

ที่เกี่ยวข้องมีการทำงานร่วมกันโดยผ่านกระบวนการทำงานที่ชัดเจนมีร่องรอยหลักฐานการปฏิบัติงานสามารถตรวจสอบและประเมินผลได้

2.1.3 องค์ประกอบและบทบาทหน้าที่ของบุคลากรในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

องค์ประกอบของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

กระบวนการดำเนินงานตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่แสดงแผนผัง เป็นความรับผิดชอบของครูที่ปรึกษาตลอดกระบวนการ โดยมีการประสานงานหรือการสนับสนุนจากผู้บริหาร ครูที่เกี่ยวข้องและผู้ปกครอง

การดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนทุกคนให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม เป็นระบบที่มีกระบวนการดำเนินงาน ประกอบด้วย การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล การคัดกรองนักเรียน การส่งเสริมพัฒนานักเรียน การป้องกันและการแก้ปัญหา และการส่งต่อ ดังนั้นจึงต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคลากรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงาน ดังนี้

บทบาทของสถานศึกษา

สถานศึกษา เป็นสถาบันที่ประกอบด้วยบุคคลต่างๆที่จะทำให้การดำเนินงานตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนประสบผลสำเร็จ ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ครู นักเรียน คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน และบุคลากรอื่นๆ

1. ผู้บริหารสถานศึกษา

ในฐานะที่ผู้บริหารสถานศึกษาเป็นผู้นำสูงสุดในสถานศึกษา สามารถบริหารจัดการ และให้ความสำคัญในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้ประสบผลสำเร็จจึงควรมีบทบาทหน้าที่และแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

ตาราง 1 บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษา

บทบาทหน้าที่	แนวทางการดำเนินงาน
1.บริหารจัดการให้มีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษาให้ชัดเจนและมีประสิทธิภาพ	- กำหนดนโยบาย วัตถุประสงค์ การดำเนินงานตามระบบการดูแล - สร้างความตระหนักให้ครูทุกคนและบุคคลที่เกี่ยวข้องเห็นคุณค่าและความจำเป็นของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน - กำหนดโครงสร้างการบริหารระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้เหมาะสมกับสถานศึกษา - แต่งตั้งคณะกรรมการในการดำเนินงานตามความเหมาะสม - ประชุมคณะกรรมการในการดำเนินงานตามความเหมาะสม - ส่งเสริมให้ครูทุกคนและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้รับความรู้เพิ่มเติมและมีทักษะเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างต่อเนื่อง
2.ดูแล กำกับ ติดตาม ประเมินผล สนับสนุน และให้ขวัญกำลังใจในการดำเนินงาน	- กำหนดปฏิทินการดำเนินงาน - นิเทศ กำกับ ติดตาม ประเมินผล - ยกย่องให้รางวัล เผยแพร่ผลงานการดำเนินงานในโอกาสต่างๆ

1. ครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น

ครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น เป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุด และเป็นบุคลากรหลักในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน จึงควรมีบทบาทหน้าที่และแนวทางในการดำเนินงาน ดังนี้

ตาราง 2 บทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น

บทบาทหน้าที่	แนวทางการดำเนินงาน
1. รู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล	- ศึกษาและรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนเป็นรายบุคคล จัดเตรียมเครื่องมือเก็บข้อมูลนักเรียนรายบุคคล - หาข้อมูลเพิ่มเติมโดยนำเครื่องมือไปใช้ในการเก็บข้อมูล ปรับปรุงข้อมูลให้เป็นปัจจุบัน - เก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ - วิเคราะห์ข้อมูล
2. คัดกรอง จำแนกกลุ่มนักเรียน	- ดำเนินการคัดกรองนักเรียนตามเกณฑ์ - สรุปผลการจำแนกนักเรียนเป็นกลุ่ม
3. จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมพัฒนา	- จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม ได้แก่ - เยี่ยมบ้าน - จัดกิจกรรมโฮมรูม - ประชุมผู้ปกครอง - การพัฒนาอารมณ์ สังคม จิตใจ - จัดกิจกรรมพัฒนานักเรียนให้เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียน
4. จัดกิจกรรมป้องกัน แก้ไข ช่วยเหลือ	- ให้คำปรึกษา - ให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น - ประสานกับผู้ปกครองช่วยเหลือแก้ไข
5. การส่งต่อ	- ดำเนินการส่งต่อภายในไปยังบุคคลหรือฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

3. ครูประจำวิชา

ครูทุกคนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร มีหน้าที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้และดูแลช่วยเหลือนักเรียน จึงควรมีบทบาทหน้าที่และแนวทางดำเนินงาน ดังนี้

ตาราง 3 บทบาทหน้าที่ของครูประจำวิชา

บทบาทหน้าที่	แนวทางการดำเนินงาน
1. ดูแลนักเรียนและให้คำปรึกษาเบื้องต้นแก่นักเรียน	- ศึกษา สังเกต ดูแล รวบรวมข้อมูล - ประสานงานกับครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้น เพื่อส่งเสริมป้องกัน แก้ไขพฤติกรรมนักเรียน - จัดกิจกรรมส่งเสริม ป้องกัน แก้ไข เพื่อพัฒนา นักเรียน

2. ครูแนะแนว

ครูแนะแนว เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อการจัดระบบงานแนะแนว ซึ่งมีความสัมพันธ์กับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน จึงควรมีบทบาทหน้าที่และแนวทางดำเนินงาน ดังนี้

ตาราง 4 บทบาทหน้าที่ของครูแนะแนว

บทบาทหน้าที่	แนวทางการดำเนินงาน
1. สนับสนุนครูที่ปรึกษา /ครูประจำชั้น ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	- ให้คำปรึกษาช่วยเหลือแก่ครูที่ปรึกษา / นักเรียนที่ต้องให้ความช่วยเหลือ - ให้ความมั่นใจ กำลังใจกับผู้ร่วมงานในการปฏิบัติงาน - ให้คำปรึกษาครอบคลุมทั้งด้านการเรียน อาชีพชีวิตและสังคมทั้งรายบุคคล รายกลุ่ม - จัดทำการศึกษากรณี (CASE STUDY) - เตรียมเครื่องมือสนับสนุนระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างครอบคลุมต่อเนื่อง - ให้คำปรึกษาในการจัดทำข้อมูลนักเรียน ประกอบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตาราง 4 (ต่อ)

บทบาทหน้าที่	แนวทางการดำเนินงาน
2.จัดกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนา	- จัดกิจกรรมป้องกันช่วยเหลือและแก้ไข พฤติกรรมนักเรียน -ให้นักเรียนจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาเต็ม ศักยภาพของแต่ละบุคคล
3.จัดกิจกรรมป้องกัน แก้ไข ช่วยเหลือ	-ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือ -ประสานความร่วมมือกับครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้อง
4.ส่งต่อ	-ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญภายนอก

3. ครูหัวหน้าระดับชั้น

ตาราง 5 บทบาทของครูหัวหน้าระดับชั้น

บทบาทหน้าที่	แนวทางการดำเนินงาน
1. ติดตาม กำกับ การดูแลช่วยเหลือ นักเรียนของครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้น	- วางแผนการกำกับ ติดตาม การทำงานของ ครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้น ให้ชัดเจน -อำนาจ ความสะดวกแก่ครูที่ปรึกษา /ครูประจำชั้นใน การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน -บันทึกหลักฐานการปฏิบัติงาน และจัดทำ รายงานประเมินผลระบบ ส่งผู้บริหาร
2.ประสานงานผู้เกี่ยวข้องในการดูแล ช่วยเหลือนักเรียน	-จัดประชุมครูในระบบ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน -จัดประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาปัญหากรณี -ให้คำแนะนำปรึกษาแก่ครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น -ติดต่อประสานงานกับเครือข่ายทั้งภายใน และภายนอกสถานศึกษา

2.2.6 กระบวนการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

การนำระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเข้าสู่สถานศึกษา มีแผนการดำเนินงานที่ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ และนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 1 ปี ซึ่งมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ดังมีรายละเอียดการดำเนินงาน ต่อไปนี้

1.เตรียมการและวางแผนดำเนินงาน

กิจกรรมที่ 1 แต่งตั้งคณะกรรมการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ได้คณะกรรมการตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษา
2. เพื่อให้ได้ผู้รับผิดชอบการดำเนินงานในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

วิธีดำเนินการผู้บริหารและคณะรับผิดชอบระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนดำเนินการแต่งตั้งคณะกรรมการ ดังนี้

2.1 ประชุมหารือเพื่อกำหนดโครงสร้างบุคลากรในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษา

2.2 แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการ (ที่มนำ) คณะกรรมการประสานงาน (ที่มประสานงาน) และคณะกรรมการดำเนินงาน (ที่มทำ)

2.3 กำหนดบทบาท หน้าที่ของคณะกรรมการอำนวยการ คณะกรรมการประสานงานและคณะกรรมการดำเนินงานในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

กิจกรรมที่ 2 วิเคราะห์สภาพความพร้อมพื้นฐานของสถานศึกษาและจัดทำแผนปฏิบัติงาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบสภาพพื้นฐานของสถานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เพื่อให้เป็นข้อมูลสำหรับวางแผนดำเนินงาน
2. เพื่อให้ได้แผนปฏิบัติงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษาตลอดปีการศึกษาวิธีดำเนินการ

คณะกรรมการอำนวยการ (ที่มนำ) และ/หรือ คณะกรรมการประสานงาน (ที่มสนับสนุน) ดำเนินการ ดังนี้

1. วิเคราะห์สภาพพื้นฐานของสถานศึกษา โดยใช้แบบประเมินหรือแบบสำรวจการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน หรือแบบสอบถามความพร้อมพื้นฐานของสถานศึกษาที่สถานศึกษาจัดทำเอง เพื่อศึกษาความพร้อม จุดแข็ง จุดอ่อนในด้านต่างๆ ของสถานศึกษาที่มีผลต่อการช่วยเหลือนักเรียนและข้อเสนอแนะของครู รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษาเกี่ยวกับการดำเนินงานตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดทำโครงการแผนปฏิบัติงาน ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษา และการจัดกิจกรรมหรือโครงการเพื่อสนับสนุนให้ ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.ปฏิบัติตามแผน

กิจกรรมที่ 3 สร้างความตระหนักและความเข้าใจของบุคลากร

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้บุคลากรทุกคนในสถานศึกษา ตระหนักถึงความสำคัญและเห็นคุณค่าของระบบ ดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยมีครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น เป็นบุคลากรหลักในการดูแลช่วยเหลือ นักเรียน

2.เพื่อให้บุคลากรทุกคนในสถานศึกษามีความเข้าใจบทบาทภาระหน้าที่ของการดูแล ช่วยเหลือนักเรียน

3.เพื่อให้บุคลากรทุกคนในสถานศึกษาเข้าใจขั้นตอน วิธีดำเนินงานและประสานความ ร่วมมือกับผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษาในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

วิธีดำเนินการ

คณะกรรมการประสานงานดำเนินการสร้างความเข้าใจกับบุคลากรโดยอาจจัดในลักษณะ

1. ประชุมชี้แจงและสร้างความเข้าใจให้กับบุคลากรในสถานศึกษาด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีความยินดีร่วมมือร่วมใจในการทำงานเพื่อ ช่วยเหลือนักเรียน

2. ฝึกอบรมบุคลากร โดยเฉพาะครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น ให้มีความรู้ความสามารถ เทคนิคหรือทักษะต่างๆ ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเบื้องต้น

3. ประชาสัมพันธ์งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้บุคลากรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทราบอย่างต่อเนื่อง

4. ประเมินผลการสร้างความรู้ ความเข้าใจให้กับบุคลากรในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และนำผลการประเมินมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาบุคลากรต่อไป

กิจกรรมที่ 4 ดำเนินการตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครูได้ดำเนินการดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่ กำหนด

2. เพื่อให้นักเรียนได้รับการดูแลช่วยเหลือจากครูที่ปรึกษา /ครูประจำชั้น อย่างทั่วถึง และตรงตามสภาพนักเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ครูที่ปรึกษา /ครูประจำชั้น ดำเนินการดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามกระบวนการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

1.1 การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล ต้องครอบคลุมด้านความสามารถ ด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว

1.2 การคัดกรองนักเรียน โดยจัดแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มปัญหา

1.3 การส่งเสริมนักเรียนทุกคนที่อยู่ในความดูแลด้วยการจัดกิจกรรม ดังนี้

1.3.1 กิจกรรมโฮมรูม

1.3.2 กิจกรรมประชุมผู้ปกครอง

1.3.3 การป้องกันและแก้ไขปัญหาให้นักเรียนในกลุ่มเสี่ยง กลุ่มปัญหาด้วยวิธีการ ดังนี้

1.3.3.1 การให้คำปรึกษาช่วยเหลือ

1.3.3.2 จัดกิจกรรมต่างๆในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาให้นักเรียน คือ กิจกรรมในห้องเรียน กิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน กิจกรรมซ่อมเสริม และกิจกรรมสื่อสารผู้ปกครอง

1.3.4 การส่งนักเรียนไปรับการช่วยเหลือจากครูอื่นๆ เช่น ครูแนะแนว ครูฝ่ายปกครอง

2. บันทึกหลักฐานการปฏิบัติงานและควรบันทึกทุกชั้นตอน

3. สรุปผลการปฏิบัติงาน รายงานหัวหน้าระดับชั้น

3. กำกับ ติดตาม ประเมิน และรายงาน

กิจกรรมที่ 5 ประเมินเพื่อทบทวน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบผลการดำเนินงาน ปัญหาและอุปสรรคที่มีแต่ละระดับ และนำข้อมูลไปใช้ในการทบทวนและปรับปรุงระหว่างการทำงาน

2. เพื่อให้ได้รายงานผลการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในแต่ละระดับชั้น สำหรับการจัดทำสรุปรายงานสถานศึกษาต่อไป

วิธีดำเนินการ

1. คณะกรรมการอำนวยการแต่งตั้งผู้ทำหน้าที่ประเมินคุณภาพระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และการดำเนินงานของครูในแต่ละระดับชั้น

2. ดำเนินการประเมินแต่ละระดับชั้น โดยครูที่ได้รับคำสั่งแต่งตั้ง หรือผู้แทนครูในแต่ละระดับชั้นซึ่งได้รับการอบรมหรือมีทักษะความรู้ในการประเมินโดยดำเนินการประเมินสลับระหว่างระดับชั้น

3. นำผลดังกล่าวมาปรับปรุงประสิทธิภาพการดำเนินงานให้ดียิ่งขึ้น
4. ดำเนินงานการประเมินคุณภาพระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการดำเนินงานของครูในแต่ละระดับ ภาคเรียนละ 1 ครั้ง
5. ผู้ทำหน้าที่ประเมินจัดทำรายงานการประเมินคุณภาพของแต่ละระดับส่งคณะกรรมการประสานงาน เพื่อรายงานผู้บริหารสถานศึกษาต่อไป

กิจกรรมที่ 6 ประเมินผลเพื่อพัฒนาและสรุปรายงาน

วัตถุประสงค์

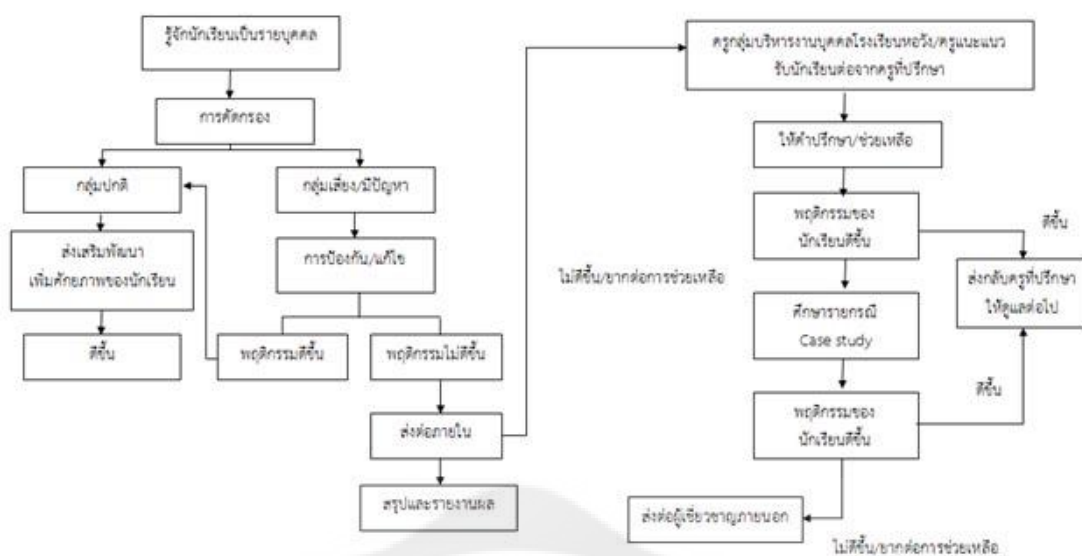
1. เพื่อให้ได้รายงานสรุปผลการดำเนินการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในแต่ละภาคเรียน และปีการศึกษา
2. เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุง พัฒนาระบบ วิธีการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น แต่ละคนจะจัดทำรายงานการดำเนินงานเสนอหัวหน้าระดับชั้น (ประธานการดำเนินงาน) ทุกสิ้นภาคเรียน
2. คณะกรรมการดำเนินงานแต่ละระดับจัดทำรายงานสรุปเป็นระดับ เสนอคณะกรรมการประสานงาน
3. คณะกรรมการประสานงานสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากหัวหน้าระดับและจากการประเมินเพื่อทบทวนของแต่ละระดับมาจัดทำรายงานเป็นภาพรวมของสถานศึกษา เสนอคณะกรรมการอำนวยการ
4. คณะกรรมการอำนวยการดำเนินการ ดังนี้
 - 4.1 ประชุมพิจารณา รายงานคณะกรรมการประสานงานในข้อ 3 เพื่อการปรับปรุง และพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษาและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์การดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษาให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ
 - 4.2 นิเทศ กำกับ ติดตาม การดำเนินงานของคณะกรรมการประสานงานและคณะกรรมการดำเนินงานทุกระดับอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีการประชุมติดตามผลอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยภาคเรียนละ 2 ครั้ง

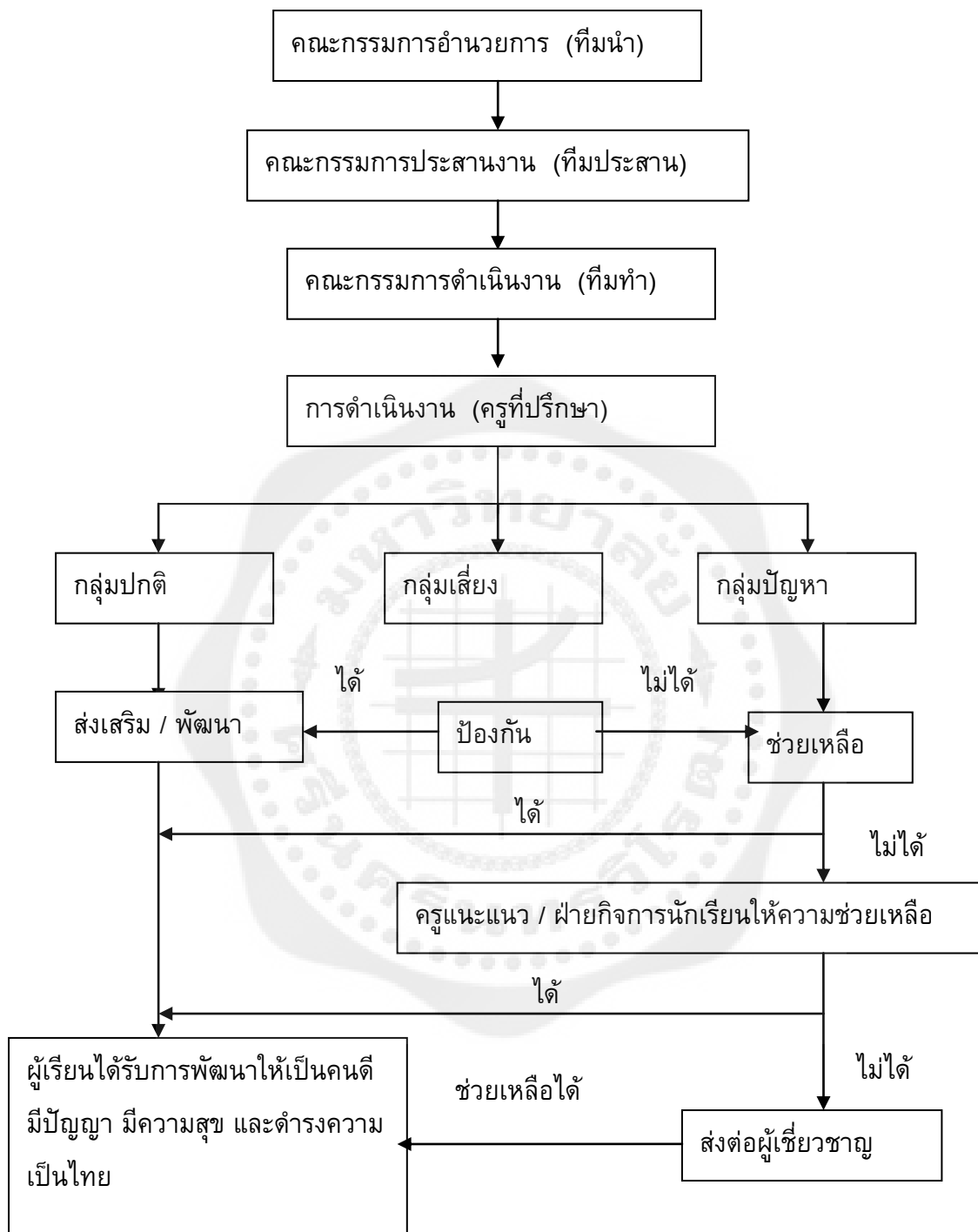
2.1.4 แนวทางการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

การจัดระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจ ร่วมคิด ร่วมทำของบุคลากรทางการศึกษาทุกคนในโรงเรียน และผู้ปกครอง ชุมชนที่เกี่ยวข้อง โดยมีกิจกรรมการดำเนินงานต่าง ๆ ในรอบปีการศึกษา ซึ่งผู้บริหารโรงเรียนจำเป็นต้องตระหนักและร่วมรับผิดชอบดำเนินการกับครูทุกคนในโรงเรียนและผู้เกี่ยวข้อง โดยมีคณะกรรมการและการดำเนินงาน ดังนี้



ภาพประกอบ 2 การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนหอวัง

แผนภูมิโครงสร้างของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน



ภาพประกอบ 3 การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน

2.1.5 กระบวนการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

1.การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล

ด้วยความแตกต่างของนักเรียนแต่ละคนที่มีพื้นฐานความเป็นมาของชีวิตที่ไม่เหมือนกันหล่อหลอมให้เกิดพฤติกรรมหลากหลายรูปแบบทั้งด้านบวกและด้านลบดังนั้นการรู้จักข้อมูลที่จำเป็นเกี่ยวกับตัวนักเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ครูที่ปรึกษามีความเข้าใจนักเรียนมากขึ้นสามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อการคัดกรองนักเรียนเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมการป้องกันและแก้ไขปัญหาของนักเรียนได้อย่างถูกต้องทางซึ่งเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์มิใช่การใช้ความรู้สึกหรือการคาดเดาโดยเฉพาะในการแก้ไขปัญหาที่นักเรียนซึ่งจะทำให้ไม่เกิดข้อผิดพลาดต่อการช่วยเหลือนักเรียนหรือเกิดได้น้อยที่สุด

2.การคัดกรองนักเรียน

การคัดกรองนักเรียนเป็นการพิจารณาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนเพื่อการจัดกลุ่มนักเรียนอาจนิยามกลุ่มได้ 3กลุ่มคือ

กลุ่มปกติคือนักเรียนที่ได้รับการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆตามเกณฑ์การคัดกรองของโรงเรียนแล้วอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มปกติซึ่งควรได้รับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและการส่งเสริมพัฒนา

กลุ่มเสี่ยงคือนักเรียนที่จัดอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มเสี่ยงตามเกณฑ์การคัดกรองของโรงเรียนซึ่งโรงเรียนต้องให้การป้องกันหรือแก้ไขปัญหาตามแต่กรณี

กลุ่มมีปัญหาคือนักเรียนที่จัดอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มมีปัญหาตามเกณฑ์การคัดกรองของโรงเรียนซึ่งโรงเรียนต้องช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาโดยเร่งด่วน

การจัดกลุ่มนักเรียนนี้มีประโยชน์ต่อครูที่ปรึกษาในการหาวิธีการเพื่อดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างถูกต้องโดยเฉพาะการแก้ไขปัญหาให้ตรงกับปัญหของนักเรียนยิ่งขึ้นและมีความรวดเร็วในการแก้ไขปัญหาเพราะมีข้อมูลของนักเรียนในด้านต่างๆซึ่งหากครูที่ปรึกษาไม่ได้คัดกรองนักเรียนเพื่อการจัดกลุ่มแล้วความชัดเจนในเป้าหมายเพื่อการแก้ไขปัญหาของนักเรียนจะมีน้อยลงมีผลต่อความรวดเร็วในการช่วยเหลือซึ่งบางกรณีจำเป็นต้องแก้ไขโดยเร่งด่วน

3.การส่งเสริมพัฒนานักเรียน

การพัฒนาและส่งเสริมนักเรียนเป็นการสนับสนุนให้นักเรียนทุกคนไม่ว่าจะเป็นนักเรียนกลุ่มปกติหรือกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหากลุ่มความสามารถพิเศษให้มีคุณภาพมากขึ้นได้พัฒนาเต็มศักยภาพมีความภาคภูมิใจในตนเองในด้านต่างๆซึ่งจะช่วยป้องกันมิให้นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มปกติและกลุ่มพิเศษกลายเป็นนักเรียนกลุ่มเสี่ยง / มีปัญหาและเป็นการช่วยให้นักเรียนกลุ่มเสี่ยง / มีปัญหากลับมาเป็นนักเรียนกลุ่มปกติและมีคุณภาพตามมาตรฐานที่โรงเรียนหรือชุมชนคาดหวังต่อไป

การส่งเสริมพัฒนานักเรียนมีหลายวิธีที่โรงเรียนสามารถพิจารณาดำเนินการได้แต่มีกิจกรรมหลักสำคัญที่โรงเรียนต้องดำเนินการคือ

1. การจัดกิจกรรมโฮมรูม
2. การเยี่ยมบ้าน
3. การจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน (Classroom Meeting)
4. การจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

4.การป้องกันและช่วยเหลือ

ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนครูควรให้ความเอาใจใส่กับนักเรียนทุกคนอย่างเท่าเทียมกันแต่สำหรับนักเรียนกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหานั้นจำเป็นอย่างมากที่ต้องให้ความดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดและหาวิธีการช่วยเหลือทั้งการป้องกันและการแก้ไขปัญหาโดยไม่ปล่อยปละละเลยนักเรียนจนกลายเป็นปัญหาของสังคมการสร้างภูมิคุ้มกันการป้องกันและแก้ไขปัญหาของนักเรียนจึงเป็นภาระงานที่ยิ่งใหญ่และมีคุณค่าอย่างมากในการพัฒนาให้นักเรียนเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

การป้องกันและการแก้ไขปัญหาให้กับนักเรียนนั้นมีหลายเทคนิควิธีการแต่สิ่งที่ครูประจำชั้น/ครูปรึกษาจำเป็นต้องดำเนินการมีอย่างน้อย 2 ประการคือ

1. การให้คำปรึกษาเบื้องต้น
2. การจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา

5.การส่งต่อนักเรียน

ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาของนักเรียนโดยครูที่ปรึกษาอาจมีกรณีที่บางปัญหามีความยากต่อการช่วยเหลือหรือช่วยเหลือแล้วนักเรียนมีพฤติกรรมไม่ดีขึ้นก็ควรดำเนินการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านต่อไปเพื่อให้ปัญหาของนักเรียนได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้องและรวดเร็วขึ้นหากปล่อยให้ปัญหานั้นเป็นบอบาพหนักหนาของครูที่ปรึกษาหรือครูคนใดคนหนึ่งเพียงลำพังความยุ่งยากของปัญหาอาจมีมากขึ้นหรือลุกลามกลายเป็นปัญหาใหญ่โตจนยากต่อการแก้ไขซึ่งครูประจำชั้น / ครูที่ปรึกษาสามารถดำเนินการได้ตั้งแต่กระบวนการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลหรือการคัดกรองนักเรียนทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหาของนักเรียนในแต่ละกรณีการส่งต่อแบ่งเป็น 2 แบบคือ

1. การส่งต่อภายในครูที่ปรึกษาส่งต่อไปยังครูที่สามารถให้การช่วยเหลือนักเรียนได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหาเช่นส่งต่อครูแนะแนวครูพยาบาลครูประจำวิชาหรือฝ่ายปกครอง
2. การส่งต่อภายนอกครูแนะแนวหรือฝ่ายปกครองเป็นผู้ดำเนินการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญภายนอกหากพิจารณาเห็นว่าเป็นกรณีปัญหาที่มีความยากเกินกว่าศักยภาพของโรงเรียนจะดูแลช่วยเหลือได้

2.1.6 แนวทางการพัฒนานักเรียนในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

การพัฒนานักเรียนในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มปกติหรือกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหากลุ่มความสามารถพิเศษให้มีคุณภาพมากขึ้นได้พัฒนาเต็มศักยภาพมีความภาคภูมิใจในตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยป้องกันมิให้นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มปกติและกลุ่มพิเศษกลายเป็นนักเรียนกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหาและเป็นการช่วยให้นักเรียนกลุ่มเสี่ยง / มีปัญหากลับมาเป็นนักเรียนกลุ่มปกติและมี

คุณภาพซึ่งเป็นการพัฒนานักเรียนเพื่อสามารถช่วยให้นักเรียนดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยเป็นการจัดกิจกรรมที่มีกระบวนการด้วยรูปแบบวิธีการที่หลากหลายในการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกายจิตใจสติปัญญาอารมณ์และสังคมมุ่งเสริมเจตคติคุณค่าชีวิตปลูกฝังคุณธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเองปรับตัวและปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมประเทศชาติและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

สถานศึกษาต้องจัดให้ผู้เรียนทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมโดยคำนึงถึงแนวการจัดดังต่อไปนี้

1. การจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อเกื้อกูลส่งเสริมการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ เช่น การบูรณาการโครงการองค์ความรู้จากกลุ่มสาระการเรียนรู้เป็นต้น
 2. จัดกิจกรรมตามความสนใจความถนัดตามธรรมชาติและความสามารถ ความต้องการของผู้เรียนและชุมชนเช่นชมรมทางวิชาการต่างๆ ดนตรี กีฬา เป็นต้น
 3. จัดกิจกรรมเพื่อปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อสังคมเช่น กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น
 4. จัดกิจกรรมประเภทบริการด้านต่างๆ ฝึกการทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม
 5. การจัดกิจกรรมพัฒนาส่งเสริมทักษะชีวิต พัฒนาด้านส่วนตัว สังคม อารมณ์และในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขเช่น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์การเสริมสร้างทักษะชีวิต เป็นต้น
- โรงเรียนสามารถพิจารณาดำเนินการได้แต่มีกิจกรรมหลักสำคัญที่โรงเรียนต้องดำเนินการคือ

1. การจัดกิจกรรมโฮมรูม
2. การเยี่ยมบ้าน
3. การจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน (Classroom Meeting)
4. การจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

2.2 กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2.2.1 ความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอีคิว มีผู้ให้ความหมายไว้หลายคนด้วยกัน ดังนี้

ทศพรประเสริฐสุข (2542: 21) ได้กล่าวว่าความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคล ที่จะตระหนักถึงความรู้สึกความคิดและอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่นสามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองตามความต้องการของตนเองได้

อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะสามารถให้กำลังใจตนเองที่จะเผชิญอุปสรรคอันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีสุข

โกลแมน (Goleman.1995: 4; citing salovey: & Mayer.1990) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก และภาวะทางอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตน ทำให้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผลสอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิตโดยมีสัมพันธที่ดีกับผู้อื่น

Bar-on (อ้างอิงจาก วีระวัฒน์ ปันนิตามัย2542:30) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นชุดของความสามารถส่วนตัวด้านอารมณ์ และด้านสังคมของบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จของเขาในการต่อกรกับข้อเรียกร้อง และแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งหลายได้เป็นอย่างดี

Salovey and Mayer (อ้างอิงจาก กรมสุขภาพจิต2544:10) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความฉลาดทางสังคมอีกรูปแบบหนึ่งที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลเหล่านี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิด และกระทำการต่าง ๆ

กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต (2544: 26) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า ความสามารถในการรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ รวมทั้งคุณลักษณะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยและสังคม

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2544:15-16) ได้ให้คำแปลเป็นภาษาไทยของคำว่า EQ ว่าคือการบริหารอารมณ์ ซึ่งก็คือ ความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเองและการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น โดยในส่วนของความสามารถในการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง หมายถึงรวมถึงความสามารถในการรับรู้เข้าใจ สามารถคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเองเพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมถูกกับกาลเทศะและถูกทำนองคลองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออก ซึ่งอารมณ์ของตนเอง ได้อย่างเหมาะสมถูกกับกาลเทศะเช่นกัน ในส่วนของการใช้ ปัญญากำกับอารมณ์ของผู้อื่นหมายถึงรวมถึง การเห็นใจผู้อื่นสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ให้กำลังใจตลอดจนมีความสามารถในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

นางพวง ลิ้มสุวรรณ (2547: 198) กล่าวว่า อีคิว เป็นคำค่อนข้างใหม่เมื่อเทียบกับไอคิว แต่อีคิวสามารถดึงดูดความสนใจคนได้มาก ทำให้คนหันมาสนใจคุณสมบัติเรื่องอีคิวของคนอย่างมาก อีคิวเป็นคำมาจากภาษาอังกฤษว่า Emotional quotient และย่อว่า EQ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เป็นชาวอเมริกันชื่อนี้ชื่อ Daniel Goleman เขียนเมื่อปี ค.ศ.1995

เทอดศักดิ์ เดชคง (2547:39) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข คำว่า เป็นคนดี รวมความหมายของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือความเมตตากรุณา ในแง่ของพุทธศาสนา ส่วนนี้ก็คือ “ศีล” ก็คือข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลามนุษย์นั่นเอง มีคุณค่านั้นสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัวส่วนการมี (awareness) ความสุข เกิดจากการมองโลก เพื่อหาความสุขใส่ตัวเมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไข อันนี้คล้ายกับการใช้ “ปัญญา” ความฉลาดทางอารมณ์ในความหมายนี้ จะเน้นที่ความพึงพอใจโดยไม่ได้ไปจำกัดว่าจะต้องทำให้ได้เป็นผู้มีศถาบรรดาศักดิ์ มีชื่อเสียง หรือมีเงินทองมากมาย

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าว สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้ เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวและควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข ความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกความคิดและอารมณ์ของตนเองตลอดจนสามารถบริการจัดการดับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตลอดจนสามารถรับรู้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นสามารถสนองตอบต่อเป้าหมายของการทำงานและการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพจนประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตการเรียนและการทำงานเพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือต่อสังคมมีผู้กล่าวถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

วิระวัฒน์ บัณฑิตามัย (2542: 25) เสนอว่าผู้ที่มีอีคิวที่ดี จะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดต่ออารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้ เป็นอย่างดี ทำให้ผู้อื่นเป็นสุขและตนเองก็เป็นสุขด้วย ซึ่งประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก

ความฉลาดทางอารมณ์ มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพ พึงประสงค์สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยวุฒิ มีความสามารถในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเครียด และแรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี

2. การสื่อสารการแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตน

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีความสามารถในการสื่อสารการแสดงความรู้สึกและแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตามกาลเทศะ เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ยึดได้แม้จะรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นอย่างตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

3. การปฏิบัติงาน

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้ที่ให้การยอมรับผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถสร้างผลผลิตที่สนองเป้าหมายได้ ลดการลังงาน ขาดงานหรือย้ายงานที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างบุคคลเสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น

4. การให้บริการ

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะสามารถเข้าใจผู้มารับบริการได้อย่างถูกต้อง รับฟังความต้องการของผู้รับบริการและตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้รับบริการประทับใจ สร้างความจงรักภักดีในการใช้ สินค้าและบริการขององค์กรมากยิ่งขึ้น

5. การบริหารจัดการ

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้มีอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและการครองใจคนได้ สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ ได้งานที่มีประสิทธิภาพและผู้ร่วมงานมีความสุข ผู้นำหรือ ผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีคำพูดและการกระทำที่ตรงกัน (integrity)

6. การเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีการศึกษาให้เกิดความเข้าใจตนเอง (insight) การรู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง โดยการมองดูอารมณ์ของตนเองให้เข้าใจแล้วจะสามารถรู้จักและเข้าใจผู้อื่น ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันมากขึ้นมีความเข้าใจชีวิตและก่อให้เกิดความสุขตามมา

เทอดศักดิ์ เดชคง (2547: 47) กล่าวว่าประโยชน์ของความสามารถทางอารมณ์ แบ่งเป็นด้านต่อเฉพาะตัว ต่อครอบครัว และต่อสิ่งแวดล้อม ต่อตนเองนั้น จะทำให้เด็กเรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพส่งผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียน รักการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม จึงมีความสุขและสมควรตามอัตภาพ คือไม่จำเป็นต้องมีของเล่นมากมาย ไม่จำเป็นต้องไปเที่ยวบ่อยๆ เป็นต้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้น เขาจะรู้ถึงเป้าหมายชีวิตตนเอง รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตนต้องการอะไร เปรียบเทียบกับศักยภาพของตนเองแล้วเลือกเรียน เลือกทำงานได้อย่างเหมาะสม จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยบุคลิกที่อ่อนน้อม เน้นการร่วมมือกันทำงาน หากเกิดความขัดแย้งหรือปัญหาขึ้นก็ต้องพูดคุยปรับความเข้าใจ ทักทายอุปนิสัยอย่างนี้พบได้ในผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ครอบครัวเป็นสังคมที่ใกล้ชิดตัวมากที่สุด แต่หลายคนฉลาดในการทำงาน กลับไม่มีความสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งจนถึงขั้นหย่าร้างจึงเกิดขึ้นมากมายในปัจจุบัน ซึ่งหากครอบครัวมีความเห็นใจ เข้าใจกัน แล้วหันมาพูดคุยปรับปรุงความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น ก็น่าจะทำให้ชีวิตครอบครัวมีความแน่นอนว่าไม่จำเป็นต้องมีเงินทองมากมาย แค่ออกกินพอใช้ เหลือเก็บบ้างก็มีความสุข ด้านสังคมแวดล้อมก็มีรายละเอียดมากมาย แต่ด้วยหลักของความสามารถทางอารมณ์ ย่อมทำให้ความขัดแย้งต่าง ๆ การเอาวัดเอาเปรียบกันในสังคมลดลงไปอยู่ด้วยกันอย่างปรองดอง คิดถึงใจเขาใจ

เรา ปัญหาง่าย ๆ เช่น ขับรถปาดหน้าจนยิงกันตายก็คงไม่มี แบบนี้สังคมคงน่าอยู่มากขึ้น จากความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาข้างต้น

สรุปได้ว่า ถ้าบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะส่งผลดีทั้งต่อตน ต่อผู้คนรอบข้าง ต่อสังคมส่วนรวม ส่งผลดีต่อตนเองคือทำให้ตัวเองมีความสุข เนื่องจากมองโลกในแง่ดี รู้จักจัดการกับอารมณ์ตนเอง แก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยสติ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้อย่างสร้างสรรค์

2.2.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

นักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความสำคัญในการแบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความคิดสอดคล้องกันดังนี้

โกลแมน (Goleman. 1995: 43 – 44) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการคือ

1. ขั้นตระหนักรู้จักอารมณ์ตนเองหรือบางที่เรียกว่าการตระหนักรู้จักตนเองเข้าใจยังรู้ความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ภาวะอารมณ์ความต้องการของตนในห้วงเวลาและสถานการณ์
2. ขั้นบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองเป็นความสามารถที่ควบคุมจัดการกับความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
3. การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองได้การกระตุ้นเตือนให้คิดริเริ่มอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ผลักดันตนเองมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้จะนำมาซึ่งความสำเร็จสามารถอดทนรอคอยได้ไม่หุนหันใจเร็วด่วนได้
4. ขั้นสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ความสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นพื้นฐานของความ “เก่งคน” รู้เท่าทันในความรู้สึกความต้องการข้อวิตกกังวลของผู้อื่นได้อย่างชาญฉลาดมีไหวพริบ
5. ความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นผลรวม 1 – 4 ข้อทำอย่างไรที่จะมีความสามารถในการสร้างและรักษาเครือข่ายสัมพันธ์ส่วนตัวและที่เกี่ยวกับงานไว้

ต่อมาโกลแมน (Goleman. 1998: 26 – 27) ได้เสนอกรอบแนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 2 หมวด 5 องค์ประกอบและ 25 องค์ประกอบย่อยดังนี้

หมวดก. องค์ประกอบด้านความสามารถส่วนบุคคล

1. การตระหนักรู้ในตนเองหมายถึงการตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริงรวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่เกิดขึ้นสามารถประเมินได้ตามความเป็นจริงรู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองมีความมั่นใจในตนเองเชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

1.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองมีความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะตามมาได้

1.2 ประเมินตนเองได้อย่างถูกต้องสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง
 รู้จุดด้อยของตนเอง

1.3 ความเชื่อมั่นในตนเองมีความมั่นใจในตนเองเชื่อมั่นในความสามารถและ
 คุณค่าภายในตนเอง

2. ความสามารถในการควบคุมตนเองคือความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และ
 แรงกระตุ้นภายในได้อย่างเหมาะสมเป็นคนซื่อสัตย์น่าไว้วางใจมีคุณธรรมและความรับผิดชอบมี
 ความสามารถในการปรับตัวยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆมีความคิดเปิด
 กว้างกับข้อมูลใหม่

2.1 การควบคุมตนเองสามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตนเองได้
 อย่างเหมาะสม

2.2 เป็นที่ไว้วางใจเป็นคนซื่อสัตย์เป็นที่ไว้วางใจมีคุณธรรม

2.3 รู้จักคิดในการกระทำสิ่งต่างๆแสดงความรับผิดชอบในการปฏิบัติของตน

2.4 มีความสามารถในการปรับตัวยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลง

2.5 สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆหมายถึงการเปิดกว้างกับความคิดวิธีการและข้อมูล

3. มีแรงจูงใจสามารถสร้างแรงจูงใจและจูงใจตนเองได้โดยใช้แนวโน้มจากอารมณ์
 นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้มีความผูกพันยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์การมีความคิดริเริ่มและ
 พร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาสมองโลกในแง่ดีเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนสำเร็จ
 บรรลุเป้าหมาย

3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์หมายถึงพยายามที่จะปรับปรุงให้ได้มาตรฐานอันดี

3.2 มีความผูกพันยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์การ

3.3 มีความคิดริเริ่มหมายถึงความคิดใหม่ๆและพร้อมจะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส

3.4 มองโลกในแง่ดีหมายถึงสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่

ย่อท้อจนสำเร็จตามเป้าหมาย

4. ความสามารถในการหยั่งรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น (Empathy) หมายถึง
 มีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่นสนใจและห่วงใยในผู้อื่นรับรู้ในความ
 ต้องการของผู้ที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดีเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลให้โอกาสผู้อื่นและ
 ตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่มและคาดคะเนถึงความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

4.1 การเข้าใจผู้อื่นมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น
 สนใจและห่วงใยผู้อื่น

4.2 การพัฒนาผู้อื่นสามารถทราบถึงข้อควรปรับปรุงของผู้อื่นและการส่งเสริม
 พัฒนาตามความรู้ความสามารถของเขา

4.3 การมีจิตใจใฝ่บริการหมายถึงการรับรู้คาดคะเนถึงความต้องการของผู้
 ที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี

4.4 เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลหมายถึงการให้โอกาสผู้อื่นมองเห็นความเป็นไปได้จากการมองเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคลไม่ถือเข้าถือเรา

4.5 ตระหนักรู้ถึงความคิดเห็นในกลุ่มหมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความคิดเห็นของกลุ่มและทราบถึงความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

5. ทักษะทางสังคมเป็นความคล่องในการติดต่อกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ดีโดยสามารถโน้มน้าวบุคคลอื่นได้อย่างนุ่มนวลแนบเนียนและได้ผลมีทักษะในการสื่อสารและการบริหารจัดการกับข้อขัดแย้งมีความเป็นผู้นำกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสร้างพันธมิตรผูกพันเสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายสร้างสมรรถนะของทีมงานเพื่อให้เกิดพลังความร่วมมือ

5.1 การมีอิทธิพลต่อผู้อื่นหมายถึงกลยุทธ์ในการโน้มน้าวบุคคลอื่นอย่างได้ผล

5.2 การสื่อสารหมายถึงการมีทักษะในการสื่อสารคือสามารถสื่อสารได้ชัดเจนถูกต้องนุ่มนวลน่าเชื่อถือ

5.3 การบริหารข้อขัดแย้งหมายถึงการเจรจาแก้ไขข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม

5.4 ความเป็นผู้นำสามารถแนะนำและเป็นตัวอย่างให้บุคคลหรือกลุ่มได้

5.5 กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

5.6 การสร้างพันธมิตรผูกพันการสร้างความสัมพันธ์ในการปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

5.7 การร่วมมือร่วมใจหมายถึงการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีและการให้ความร่วมมือ

5.8 การสร้างทีมงานหมายถึงการสร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย ทศพรประเสริฐสุข (2545) ได้เสนอองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ 5 องค์ประกอบ

1. การตระหนักรู้ตัวเองเข้าใจตนเองมีสติเป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ตนเองรับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกและความคิดของตนเองได้ตามความเป็นจริงมีสติรู้ตนรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองรู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และรู้ถึงผลที่จะเกิดตามมาโดยจะต้องเชื่อมั่นในตนเองรู้จักคุณค่าจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองรู้จักความสามารถและคุณค่าแห่งตนเป็นคนซื่อตรงและเชื่อถือได้รักษาคำพูด

2. การบริหารจัดการการควบคุมกับอารมณ์ของตนเองเป็นความสามารถในการกำหนดตัวเอง Self-Regulation การควบคุมอารมณ์ของตนเอง Self Control การใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์สามารถจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีได้อย่างเหมาะสมสามารถสร้างแนวคิดใหม่ๆที่จะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตเป็นที่น่าไว้วางใจอยู่ใกล้รอบรู้ Trustworthiness มีคุณธรรม

Conscientiousness มีความสามารถในการปรับตัว Adaptability มีสุขภาพจิตดียืดหยุ่น Flexibility ยอมรับเปลี่ยนแปลงเป็นความสามารถในการจัดการความรู้สึกภายในได้อย่างเหมาะสม

3.ความสามารถในการจูงใจตนเองความสามารถในการสร้างแรงบันดาลใจมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ให้กำลังใจตนเองปรับปรุงตนเองปรับปรุงตนและปรับปรุงงานคิดและทำอย่างสร้างสรรค์มองโลกในแง่ดีเป็นอารมณ์ที่เอื้อการมุ่งสู่เป้าหมายไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค

4.ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสังเกตความรู้สึกของผู้อื่นเข้าใจเห็นใจรู้ใจและให้อภัยเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจเราแสดงออกทางอารมณ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมมีจิตใจใฝ่บริการตระหนักรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นใจกว้างยอมรับความแตกต่างปราศจากอคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

5.การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นพัฒนาการเก่งคนมีทักษะในการสื่อสารสัมพันธัมมีการแบ่งปันมีใจใฝ่บริการเทคนิคการสนทนาช่วยเหลือร่วมมือและมีบุคลิกภาพที่ดีมีความกล้าแสดงออกฝึกความมีสัมพันธภาพที่ดี

บาร์ออน (คมเพชรฉัตรศุภกุล. 2545: 12 ;อ้างอิงจาก Bar-on. 1998) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้านดังนี้

1. ทักษะภายในตนเองได้แก่
 - 1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
 - 1.2 การเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง
 - 1.3 การกล้าแสดงออก
 - 1.4 การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง
 - 1.5 ความเป็นอิสระด้านอารมณ์
2. ทักษะระหว่างบุคคล
 - 2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 2.2 ความรับผิดชอบทางสังคม
 - 2.3 ความเห็นอกเห็นใจ
3. สเกลการปรับตัวได้แก่
 - 3.1 การแก้ปัญหา
 - 3.2 การตรวจสอบตามความเป็นจริง
 - 3.3 ความยืดหยุ่น
4. สเกลการบริหารความเครียดได้แก่
 - 4.1 การอดทนอดกลั้นยับยั้งต่อความเครียดที่เกิดขึ้นและหาแนวทางที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น
 - 4.2 การจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจตนเอง

4.3 การควบคุมอารมณ์ของตนเอง

5. ภาวะอารมณ์ทั่วไปที่แฝงอยู่ในตนและคงอยู่นานกว่าอารมณ์ทั่วไปได้แก่

5.1 ความสุข

5.2 การมองโลกในแง่ดี

กรมสุขภาพจิต (2545:1-2) ได้กำหนดแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วย ปัจจัย 3 ประการคือ

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมตนเองและอารมณ์ได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ

1.3.2 รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง

3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสุขสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

จากแนวคิดในเรื่ององค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของนักจิตวิทยาหลายท่านตั้งที่กล่าวมาสรุปได้ว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์สามารถแบ่งตามปัจจัย 3 ประการ 9 องค์ประกอบ ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การสร้างสัมพันธภาพ การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น การรับผิดชอบ ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต ความสุขสงบทางใจ

2.2.3 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2543: 79 – 80) ได้กล่าวถึงหลักการของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1. ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการอาจเกิดจากการได้สังเกตพฤติกรรม การแสดงออกของต้นแบบพ่อแม่ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะทำให้ลูกเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีไปด้วยเด็กที่เติบโตจากภาวะแวดล้อมที่มีแต่คำชมและกำลังใจย่อมเรียนรู้การมองโลกในแง่ดีมีความมั่นใจในตนเองพ่อแม่อาจฝึกพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่เด็กอายุ 5 – 6 ปีที่มีพัฒนาการทางสมองพร้อมแล้วการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจังในชีวิตประจำวันจะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดียิ่ง

2. ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่ายพ่อแม่ครูอาจารย์จำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนด้วยความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคมวัฒนธรรมร่วมกัน

3. ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่องและต้องใช้เวลาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่าง ๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดูการสอนของครูอาจารย์อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกตการเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรมและความคิดอ่านเข้าสู่ตนเอง

4. ควรมีการประเมินความพร้อมและความต้องการก่อนควรมีการประเมินลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในขณะนั้นรวมทั้งสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาตนก่อนทำการฝึกสอนเด็กคนเดียวก็อาจมีสมรรถนะความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านแตกต่างกันไปจึงต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมสำหรับแต่ละด้าน

5. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้นต้องพัฒนาจากทุกระดับนับตั้งแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตนเองสามารถระบุอารมณ์ของผู้อื่นการควบคุมตนเองการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราและทักษะทางสังคมซึ่งมีความยากและซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะต้องมีการสลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมกว่าซึ่งต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง

6. ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ปฏิบัติและทราบผลการแสดงออกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีเป็นผลมาจากการสามารถปฏิบัติได้ไม่ใช่เพียงแต่รู้เข้าใจแต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้อาจทำได้ให้พบกับสถานการณ์จริงการบันทึกพฤติกรรมลงในวิดีโอเทปเพื่อให้คำติชมชี้จุดเด่นจุดด้อยที่ควรปรับปรุงและการสังเกตในสถานการณ์ที่ปฏิบัติจริง

7. ควรพิจารณาความแตกต่างของการเรียนรู้ทางสมองกับการเรียนรู้ทางอารมณ์การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการพัฒนาสมองในส่วนของระบบLimbicซึ่งควบคุมอารมณ์ความรู้สึกและแรงขับของร่างกายได้แก่การสร้างแรงจูงใจที่ดีการฝึกต่อเนื่องเป็นระยะๆในสถานการณ์ทางสังคมและให้ทราบผลการปฏิบัติซึ่งต่างจากการฝึกสมองด้านความคิดความเข้าใจในส่วนของNeocortexซึ่งควบคุมความสามารถในการวิเคราะห์หาเหตุผลหลักการและตรรกต่างๆ

8. ควรทำการฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆเริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดีชี้ชวนให้ปฏิบัติการแสดงออกการให้ดูต้นแบบเปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆและมีการแจ้งรายงานผลซึ่งอาจเริ่มต้นจากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ขั้นพื้นฐานเช่นการยิ้มแย้มโอภาปราศรัยการเรียกชื่อการแสดงความเอื้ออาทรการมีอารมณ์ขันการกล่าวชมเชยขอโทษขอบคุณการเผยความรู้สึกและอารมณ์โกรธเป็นต้นกิจกรรมที่จัดอาจเป็นเกมกิจกรรมคู่กลุ่มสัมพันธ์การเล่นละครการสวมบทบาทหรือสถานการณ์จำลอง

9. มีการติดตามประเมินผลของการพัฒนาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไม่ควรทำตามกระแสความต้องการของตลาดหรือเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจโดยขาดจรรยาบรรณวิชาชีพและหลักวิชาการรองรับรวมทั้งทำไปโดยขาดการติดตามผล

นางพงา ลิ้มสุวรรณ (2547: 198-199) กล่าวว่าคนที่มีอีคิวสูงจะมีคุณสมบัติทั่วไป ดังนี้

1. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. มีการตัดสินใจที่ดี
3. ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้
4. มีความอดกลั้น
5. ไม่หุนหันพลันแล่น
6. ทนความผิดหวังได้
7. เข้าใจจิตใจของผู้อื่น
8. เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม
9. ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้อะไรง่าย
10. สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้
11. ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมทับความคิดไปหมดจนทำอะไรไม่ถูก

เทอดศักดิ์ เดชคง (2548: 43) กล่าวว่า ความสามารถทางจิตใจ ในการมองตนเอง มองโลกในแง่ดี รู้จักแก้ไขความขัดแย้ง ความเครียด การรู้ข้อดีข้อด้อยของตนเอง มุ่งการกระทำที่ไปสู่เป้าหมาย ถูกเรียกรวม ๆ กันว่าความสามารถทางอารมณ์ หรือความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) ซึ่งเชื่อกันว่าน่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่บ่งบอกถึงความสำเร็จของชีวิตในอนาคตจากแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นต้องรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองโดยการทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลางไม่เข้าข้างตนเอง รู้ข้อดีข้อด้อยของตนเอง แล้วปรับปรุงตัวเอง ฝึกสติ และมองโลกในแง่ดี เพราะการที่จะสามารถดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีศักยภาพ บุคคลจำเป็นจะต้องสามารถปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่นในฐานะสมาชิกของกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุขในการทำงาน มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจ และเอื้ออาทรผู้ร่วมงานได้เป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ สามารถแสดงบทบาททางสังคมในฐานะของผู้นำและผู้ตามได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงกิจกรรมที่โรงเรียนดำเนินการเพื่อพัฒนานักเรียนในรูปแบบวิธีการที่หลากหลายส่งเสริม พัฒนาความสามารถทางอารมณ์ ช่วยให้นักเรียนรับรู้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม สามารถแบ่งตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ กรมสุขภาพจิต ดังนี้

2.2.3.1 การสร้างแรงจูงใจ

การสร้างแรงจูงใจ หมายถึง แรงผลักดันที่เกิดจากความต้องการมากระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เพื่อไปยังจุดหมายปลายทางหรือเป้าหมายแรงจูงใจ มีลักษณะสำคัญ ซึ่งเป็นการรู้จักสภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้และมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมายดังต่อไปนี้

- 1.เป็นพลังงานที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม
- 2.เป็นตัวกำหนดทิศทางและเป้าหมายของพฤติกรรม
- 3.เป็นตัวกำหนดระดับของความพยายามในการแสดงพฤติกรรม

องค์ประกอบสำคัญของแรงจูงใจที่เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม คือ ความต้องการ (Needs) และแรงขับ (Drives)

ความต้องการ หมายถึง สภาวะความขาดแคลนของอินทรีย์ โดยเฉพาะความขาดแคลนทางด้านกายภาพเช่นการขาดอาหารหรือขาดน้ำ เป็นต้น

แรงขับ หมายถึง สภาวะของการถูกกระตุ้นที่มาจากความต้องการ เช่น การขาดอาหารก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในเลือด ทำให้เกิดสภาวะแรงขับ (คือ ความหิว) ขึ้น ซึ่งบุคคลจะพยายามลดแรงขับโดยการกระทำพฤติกรรมบางอย่าง ในกรณีนี้คือ การหาอาหารมารับประทาน การที่จะเข้าใจความหมายของแรงจูงใจได้ดีขึ้นควรทำความเข้าใจคำศัพท์ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจดังต่อไปนี้

1. ความต้องการ (Needs) คือ สภาพอินทรีย์ขาดสมดุล ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อกลับเข้าสู่สมดุลตามเดิม

2. แรงขับ (Drives) หมายถึง แรงผลักดันซึ่งเกิดภายในตัวบุคคล เป็นสภาพที่สืบเนื่องมาจากความต้องการทางกาย ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาจากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความต้องการและแรงขับนั้น มักเกิดคู่กันเสมอ คือ เมื่อเกิดความต้องการแล้ว ความต้องการนั้นจะเป็นตัวผลักดันให้แสดงพฤติกรรม เรียกว่า แรงขับความต้องการและแรงขับ บางครั้งอาจใช้ในความหมายเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านความต้องการทางกายภาพ ซึ่งบางครั้งเรียกว่าแรงขับทางกายภาพ เช่น ความต้องการทางเพศ เป็นต้น แต่บางครั้งก็ใช้ประเด็นที่ว่าแรงขับเป็นผลเนื่องมาจากความต้องการ

3. การตื่นตัว (Arousal) เป็นสภาวะที่บุคคลพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรม นักจิตวิทยาค้นพบว่า การตื่นตัวในระดับกลางจะเป็นผลดีที่สุดต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

4. การคาดหวัง (Expectancy) คือ การที่บุคคลทายหรือพยากรณ์ล่วงหน้าว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในเวลาต่อไป การคาดหวังนี้จะเกิดในกรณีที่บุคคลมีประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งนั้นมาบ้างแล้ว ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย หรือจุดมุ่งหมาย (Goals) เป้าหมายเป็นทิศทางหรือจุดหมายปลายทางของการกระทำกิจกรรม อันเนื่องมาจาก ความต้องการหรือแรงขับ

5. สิ่งล่อใจ (Incentives) เป็นสิ่งเร้าที่ชักนำบุคคลให้ทำพฤติกรรมเพื่อไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ สิ่งล่อใจ อาจเป็นวัตถุคำพูด สัญลักษณ์หรือสิ่งเร้าประเภทอื่น

การจูงใจเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ คือ ทำให้บุคคลเกิดความต้องการขึ้นมาเสียก่อน จากนั้นหาสิ่งล่อใจเพื่อเป็นเป้าหมายที่จะบอกให้เขารู้ว่าถ้าแสดงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายแล้วจะสามารถสนองตอบต่อความต้องการได้ แต่ถ้าพิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้ว จะพบว่า การที่จูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่เรากำลังต้องการนั้น กลับเป็นเรื่องยากและซับซ้อนมาก เนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคล เวลา สถานการณ์ และ ปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อแรงจูงใจของบุคคล

วิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับนักเรียน ดังนี้

1. กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและมีความอยากรู้อยากเห็นเกิดขึ้น โดยใช้ประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเรียนที่เป็นเรื่องใกล้ตัว ตั้งคำถาม “ทำไม” ให้ผู้เรียนได้ค้นหาคำตอบให้มากที่สุด

2. สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับผู้เรียนในความสามารถที่เขา มี เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ความสามารถที่มีอยู่ทั้งหมด ไปใช้ในการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจทำได้โดยวิธีต่อไปนี้

2.1 ให้ผู้เรียนได้เรียนหรือได้ทำงานที่เหมาะสมกับระดับความสามารถ เพื่อให้ผู้เรียนได้พบความสำเร็จในขั้นต้นเสียก่อน เพื่อช่วยให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเองเกิดขึ้น ต่อจากนั้นค่อยๆ เพิ่มระดับความยากหรือความสลับซับซ้อนของงาน หรือสิ่งที่เรียนขึ้นไปเรื่อยๆ

2.2 แบ่งจุดประสงค์การเรียนรู้ออกเป็นช่วงสั้นๆ เพื่อให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนในช่วงระยะเวลาไม่นานนัก และทำให้ผู้เรียนได้ทราบถึงความก้าวหน้าในการเรียนของตนเอง นอกจากนี้ผู้สอนต้องสร้างความชัดเจนในจุดประสงค์ของการเรียนให้กับผู้เรียน

3. สร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียน และให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของสิ่งที่เรียน ทั้งที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน และเป็นประโยชน์ในอนาคต ไม่ใช่การเรียนเพื่อให้ได้เกรด สอบผ่าน หรือเพื่อสำเร็จการศึกษาเท่านั้น อาจทำได้โดย

3.1 ทำให้การเรียนสนุกสนาน บางบทเรียนอาจจัดการเรียนการสอนในรูปของเกม ซึ่งผู้เรียนจะได้ความรู้และความสนุกสนานควบคู่กันไปด้วย

3.2 สอนให้คล้ายคลึงกับสถานการณ์ในชีวิตจริง และอธิบายให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่เรียนในปัจจุบันกับชีวิตจริงในสังคม

3.3 ใช้เครื่องล่อหรือสิ่งล่อใจที่เหมาะสม คำนวณค่าเวลาและความพยายามของผู้เรียนโดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การให้รางวัล การลงโทษ การแข่งขัน และการทดสอบ

4. ให้ผู้เรียนตระหนักว่าการเรียนหรือการทำกิจกรรมใดๆ ก็ตาม อาจประสบกับปัญหา อุปสรรคหรืออาจล้มเหลวบ้างเป็นเรื่องธรรมดา ความล้มเหลวหรือความผิดพลาดไม่ได้เป็นสิ่งเลวร้ายเสมอไป ถ้ารู้จักใช้ประโยชน์ก็จะเป็นบทเรียนที่ดี และเปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้มากขึ้นกว่าเดิมก็ได้ สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาการเรียนในรายวิชาหนึ่ง ก็ใช้ว่าจะประสบกับความล้มเหลวไป

ในทุกรายวิชาหรือทุกๆเรื่อง บางรายวิชาอาจประสบความสำเร็จในระดับสูงได้ นอกจากนั้นความสามารถในการเรียนรู้ของคนเรา ยังสามารถที่จะปรับปรุงและพัฒนากันได้

5. สนองความต้องการเบื้องต้นของผู้เรียน อาจทำได้โดย

5.1 สร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้มีความอบอุ่น ไม่ทำให้ผู้เรียนแบ่งพรรคแบ่งพวกกัน ครูผู้สอนให้ความสนใจและให้ความสำคัญแก่ผู้เรียนในห้องเรียนอย่างทั่วถึง ไม่ว่าผู้เรียนจะมีความสามารถสูงหรือความสามารถต่ำ

5.2 มอบหมายให้ผู้เรียนทำงานที่ท้าทายความสามารถ โดยงานนั้นจะต้องไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป

6. ให้ผู้เรียนได้เห็นตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ โดยใช้ตัวแบบที่มีความสามารถระดับใกล้เคียงกับผู้เรียน ตัวแบบดังกล่าวจะช่วยให้ผู้เรียนได้เห็นได้ว่า ถ้าเขามีความหมายก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ด้วย

การนำความรู้เรื่องแรงจูงใจไปใช้ในการเรียนการสอน ไว้ดังนี้

1. เกี่ยวกับความต้องการ จากคำอธิบายของมาสโลว์ ที่ว่าความต้องการมีเป็นลำดับขั้น เป็นแนวคิดสำหรับครูว่า ก่อนที่ครูจะสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากรู้ อยากเห็น ครูต้องสำรวจก่อนว่าความต้องการขั้นต้นๆ ของเด็กได้รับการตอบสนองหรือยัง เพราะถ้าเด็กขาดการยอมรับหรือขาดความรัก จนบ่งที่ไม่เหลือพลังงานไว้สำหรับที่จะรับรู้หรือทำความเข้าใจสิ่งที่คุณสอน

2. เกี่ยวกับเรื่องของการตื่นตัว ทฤษฎี การตื่นตัวกล่าวว่า การตื่นตัวในระดับที่พอดีมีผลต่อการเกิดพฤติกรรมที่ดีกว่าระดับอื่น ดังนั้นในการเรียนการสอน ครูต้องพยายามไม่ให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่ายหรือตื่นเต้นมากเกินไป ซึ่งนักจิตวิทยาได้เสนอแนะว่า วิธีที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการตื่นตัวในระดับพอดี น่าจะได้แก่ การสอนโดยให้ผู้เรียนได้ค้นพบด้วยตนเอง ซึ่งเป็นวิธีสนองธรรมชาติในการอยากรู้อยากเห็นของคนเรา ถ้าเขาได้ค้นคว้า ได้พิสูจน์ ได้ปฏิบัติด้วยตนเอง เขาจะเกิดการตื่นตัวที่จะเรียนรู้และรับรู้ได้ดี ผลงานการวิจัยที่สนับสนุนแนวคิดนี้ เช่น เคอร์ธ ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบวิธีสอน 2 วิธี ระหว่างวิธีที่ครูบอกเนื้อหาทุกอย่าง กับวิธีที่ครูเพียงแต่ให้คำแนะนำหรือให้คำถามนำทางให้เด็กหาคำตอบ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้ค้นหาคำตอบเองมีผลการเรียนดีกว่า เป็นต้น นอกจากนั้นครูควรจัดสถานการณ์ในการเรียนให้เหมาะสม เช่น มีอุปกรณ์การสอนที่น่าสนใจ มีกิจกรรมที่สอดคล้องกับบทเรียนและสนุกสนาน ก็ถือเป็นการทำให้ผู้เรียนเกิดการตื่นตัวในการเรียนได้

3. เกี่ยวกับการคาดหวัง ในการเรียนการสอน ก่อนสอนครูควรบอกนักเรียนว่า เขาควรทำอะไรบ้างจากบทเรียนที่จะเรียนนั้น เป็นการทำให้เด็กตั้งความคาดหวัง นอกจากนั้นครูต้องช่วยให้ผู้เรียนได้ตั้งระดับความมุ่งมั่น ที่พอดีกับตนเอง การตั้งระดับความมุ่งมั่น หมายถึง การที่บุคคลตั้งเป้าหมายสำหรับตนเองเอาไว้ว่า จะทำอะไรให้ถึงระดับไหน จะเป็นอะไรให้ถึงระดับไหน จะเป็นอะไรในเวลาต่อไป เป็นต้น การตั้งเป้าหมายเอาไว้เช่นนี้ ย่อมเป็นสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งท้าทาย ซึ่งรับเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเกิดความมานะพยายาม หาหนทางบรรลุเป้าหมายให้ได้ แต่การตั้ง

ระดับความมุ่งมั่นนี้ บางทีอาจเป็นผลร้าย ถ้าตั้งสูงเกินไปไม่สามารถไปถึงจุดมุ่งหมายได้ ทำให้เกิดความท้อแท้คับข้องใจ หรือเป้าหมายต่ำเกินไป ก็อาจทำให้เกิดความเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น ดังนั้นในการเรียนการสอน ครูต้องพยายามให้ผู้เรียนแต่ละคนได้ตั้งระดับความหวังที่เหมาะสมสมควรแก่เอกัตภาพ ไม่ต่ำเกินไปหรือสูงเกินไป ก็นับว่าเป็นแรงจูงใจที่ดีในการเรียนได้อีกประการหนึ่ง

4. เกี่ยวกับการใช้เครื่องเล่นหรือสิ่งล่อใจ การชมเชย การตำหนิ หรือการให้รางวัลในรูปแบบต่างๆ นับเป็นเครื่องล่อรูปแบบหนึ่ง นอกจากนั้นเครื่องล่ออาจมีในรูปแบบอื่นอีก เช่น อุปกรณ์การสอน คำพูดของครู กิริยาอาการของครู อาจจัดเป็นสิ่งเร้าหรือเป็นเครื่องล่อ ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ อยากรู้ อยากเห็น ซึ่งถือเป็นแรงจูงใจในการเรียน ในการใช้เครื่องล่อของครู ครูต้องระวังว่าเป็นสิ่งที่นักเรียนต้องการด้วย ถ้าเด็กไม่ต้องการแล้ว ครูเอาไปใช้ย่อมไม่ได้ผลในการจูงใจ เช่น ครูบอกนักเรียนว่า ใครทำงานเสร็จก่อนจะปล่อยให้ไปรับประทานอาหารก่อน เข้าชั้นเรียนสม่ำเสมอจะติดดาวให้ ก็ใช้ไม่ได้ผลเช่นกัน เป็นต้น

5. เกี่ยวกับเรื่องแรงจูงใจภายนอกและแรงจูงใจภายใน การสร้างแรงจูงใจในการเรียนการสอนส่วนใหญ่มักใช้แรงจูงใจภายนอก ละแรงจูงใจภายนอกมักก่อให้เกิดแรงจูงใจภายในอีกทีหนึ่ง เช่น วิธีสอนที่ดีของครูทำให้นักเรียนได้รับความสำเร็จในการเรียน ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ เกิดความอยากรู้อยากเห็นเพิ่มขึ้น ถ้าครูสอนให้เด็กนำความรู้ที่เรียนไปใช้ประโยชน์ได้ เด็กย่อมเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรียนมากขึ้น เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามครูต้องไม่มุ่งสร้างแรงจูงใจภายนอกอย่างเดียว ต้องพยายามสอดแทรกแรงจูงใจภายในให้เกิดกับเด็กด้วย เช่น ชี้ให้เห็นประโยชน์ของสิ่งที่เรียน ให้มองเห็นคุณค่าของการทำดีให้มีทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ ในทางที่ถูกต้อง เป็นต้น แรงจูงใจภายในนี้ถือว่ามีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมที่ถาวรมากกว่าแรงจูงใจภายนอก เช่น นักเรียนที่ขยันเรียนเพราะมองเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรียน ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใด ระยะเวลาผ่านไปเท่าใด นักเรียนก็มีแนวโน้มที่จะขยันเรียนอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้านักเรียนขยันเพราะได้รับรางวัล เพราะกลัวครูลงโทษ ต่อไปถ้าไม่ได้รับรางวัลหรือไม่ถูกลงโทษ ก็มักจะเลิกขยันตามไปด้วย

การสร้างแรงจูงใจภายนอกที่ใช้กันโดยทั่วไป มีวิธีต่อไปนี้ คือ

1. การแข่งขันและการร่วมมือ (Completion and Co-operation) วิธีนี้ใช้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความมานะพยายามปรับปรุงตนเองขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งอาจเป็นแบบให้แข่งกับสถิติของตนเอง แข่งกับเพื่อนหรืออาจร่วมกันเป็นทีม ให้คะแนนเฉลี่ยของทีมสูงขึ้น หรือให้คะแนนเฉลี่ยของทีมของตนสูงกว่าทีมอื่น ที่ได้ผลดีที่สุดน่าจะจะได้แก่การแข่งขันกับสถิติของตนเอง

2. การให้รางวัลและการลงโทษ (Reward and Punishment) การให้รางวัลอาจเป็นสิ่งของ คำชม เกียรติยศ เงิน อาหาร ฯลฯ ส่วนการลงโทษอาจเป็นการตัดคะแนน การเขียนตี่ การดูว่า หรือการตำหนิ ฯลฯ วิธีนี้นักจิตวิทยามีความเห็นว่าการใช้ต้องคิดให้ดี การให้รางวัลอาจเพราะนิสัยเด็กให้เคยตัว ทำอะไรโดยหวังสิ่งตอบแทน ต่อไปถ้าไม่มีสิ่งตอบแทนที่ตนพอใจอาจไม่ทำ ส่วน

การลงโทษถ้าไม่มีเหตุผลหรือมากเกินไป เด็กอาจเป็นคนไม่กล้าคิดไม่กล้าทำ เพราะกลัวจะผิดพลาดได้รับโทษ

3. การชมเชยและการตำหนิ (Praise and Blame) วิธีนี้ถือเป็นการให้รางวัลและการลงโทษแบบหนึ่ง นักจิตวิทยามีความเห็นว่ โดยทั่วไปแล้วการให้คำชมเชยเป็นผลดีต่อผู้เรียนมากกว่าการให้รางวัลสิ่งของ และการชมเชยให้ผลดีมากกว่าการตำหนิ ส่วนระหว่างการชมเชย การตำหนิ กับการไม่ชมเชย ไม่ตำหนิ ผลการศึกษาพบว่า การชมเชยและตำหนิให้ผลดีต่อผู้เรียนมากกว่าไม่ชมเชย ไม่ตำหนิ นอกจากนั้นยังพบว่า การตำหนิให้ผลดีต่อผู้เรียนที่มีระดับสติปัญญาค่อนข้างสูง ส่วนเด็กที่มีระดับสติปัญญาค่อนข้างต่ำหรือเด็กเล็ก การชมเชยให้ผลดีมากกว่า

2.2.3.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา

การตัดสินใจและการแก้ปัญหาหมายถึงมีความสามารถรับรู้และเข้าใจปัญหา โดยมีขั้นตอนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เป็นการดำเนินการ เพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยอาศัยความรู้ ประสบการณ์ และความคิด มาใช้แก้ปัญหา ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนอย่างมีคุณภาพและประสบผลสำเร็จนั้นจำเป็นต้องมีการเลือกใช้วิธีการหรือกระบวนการในการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด

องค์ประกอบที่ส่งผลต่อการแก้ปัญหาเพื่อให้ประสบผลสำเร็จนั้นมีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการแก้ปัญหาไว้ดังนี้

ทิสนา แคมมณี (2544: 149) กล่าวถึงการแก้ปัญหาที่สามารถช่วยให้บุคลากรดำเนินการได้อย่างมีระเบียบ ไม่สับสน และสามารถแก้ปัญหาอย่างได้ผล มีขั้นตอนดังนี้

1. ระบุปัญหา
2. วิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา
3. แสวงหาทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุด
4. เลือกทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุด
5. ลงมือดำเนินการแก้ปัญหาตามวิธี การที่เลือกไว้
6. รวบรวมข้อมูล
7. ประเมินผล

จอห์น ดิวอี้ (อำนวยการเลศชยันตี. 2523: 19-20; อ้างอิงจาก John Dewey. 1970: 130) ได้เสนอขั้นตอนในการแก้ปัญหาไว้ดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ (Preparation) หมายถึง ขั้นการตั้งปัญหา หรือค้นหาว่าปัญหาที่แท้จริงของเหตุการณ์คืออะไร หรือค้นหาข้อมูลที่แท้จริงของปัญหานั้นๆ
2. ขั้นวิเคราะห์ปัญหา (Analysis) หมายถึง ขั้นในการพิจารณาดูว่ามีสิ่งใดบ้างที่เป็นสาเหตุของปัญหาหรือมีสิ่งใดบ้างที่ไม่ใช่สาเหตุสำคัญของปัญหา
3. ขั้นในการเสนอแนวทางการแก้ปัญหา (Production) หมายถึง การหาวิธีการแก้ปัญหาให้ตรงกับสาเหตุของปัญหาแล้วเสนอออกมาในรูปของวิธีการ ในที่สุดจะได้ผลลัพธ์ออกมา

4. ขั้นตรวจสอบผล (Verification) หมายถึง ขั้นในการนำเสนอเกณฑ์เพื่อตรวจสอบผลลัพธ์ที่ได้จากการเสนอวิธีการแก้ปัญหาถ้าผลลัพธ์ไม่ถูกต้อง ต้องมีการเสนอวิธีการแก้ปัญหาใหม่จนกว่าจะได้วิธีการที่ดีหรือถูกต้องที่สุด

5. ขั้นการนำไปประยุกต์ใหม่ (Reapplication) หมายถึงการนำวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้อไปใช้ในโอกาสข้างหน้าเมื่อพบเหตุการณ์คล้ายกับเหตุการณ์ที่เคยพบมาแล้ว

บลูม (Bloom. 1956: 122) ได้เสนอขั้นตอนของการแก้ปัญหาไว้ 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เมื่อนักเรียนได้พบปัญหา นักเรียนจะคิดค้นสิ่งที่เคยพบเห็นและเกี่ยวข้องกับปัญหา

ขั้นที่ 2 นักเรียนจะใช้ประโยชน์จากขั้นที่ 1 มาสร้างรูปแบบปัญหาขึ้นใหม่

ขั้นที่ 3 การแยกแยะของปัญหา

ขั้นที่ 4 การเลือกใช้ทฤษฎี หลักการ ความคิด และวิธีการที่เหมาะสมกับปัญหา

ขั้นที่ 5 การใช้ข้อสรุปของวิธีการมาแก้ปัญหา

ขั้นที่ 6 ผลที่ได้จากการแก้ปัญหา

จากเอกสารดังที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การแก้ปัญหานั้นมีขั้นตอนที่ใกล้เคียงกัน แต่อาจมีความละเอียดแตกต่างกันตามแต่ละบุคคล โดยมี 4 ขั้นตอนหลักคือ ขั้นระบุปัญหา ขั้นวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ขั้นเสนอวิธีการแก้ปัญหา และขั้นตรวจสอบผล ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่กำหนด

ขั้นตอนในการแก้ปัญหา

การแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น ควรคำนึงถึงขั้นตอนในการแก้ปัญหด้วย แบ่งขั้นตอนในการแก้ปัญหาไว้ ซึ่งเป็นประโยชน์สำคัญในการนำมาใช้ในกระบวนการคิดและแก้ปัญหาได้แก่

1. ระบุปัญหา
2. วิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา
3. แสวงหาทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุด
4. เลือกทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุด
5. ลงมือดำเนินการแก้ปัญหตามวิธี การที่เลือกไว้
6. รวบรวมข้อมูล
7. ประเมินผล

2.2.3.3 การสร้างสัมพันธภาพ

การสร้างสัมพันธภาพหมายถึงมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม

พรรณราย ทพยะประภา (2532 : 8) กล่าวว่า การวิเคราะห์ติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นวิธีการทางเหตุผลเพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมและอยู่บนพื้นฐานของสมมุติฐานที่ว่าบุคคลทุกคนสามารถไว้วางใจตนเองได้คิดเพื่อตนเองได้ตัดสินใจได้และแสดงความรู้สึกรักของตนเองออกมาได้

จำเนียร ช่างโชติ (2524 : 9) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นการวิเคราะห์เพื่อเป็นการช่วยกระตุ้นบุคคลให้มีการสำรวจความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยกันซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเองและรู้ถึงความสัมพันธ์ของตนที่มีกับบุคคลอื่น

เสนาะ ดีเยาว์ (2538 : 321) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นวิธีการที่มีเหตุผลที่ทำให้เข้าใจพฤติกรรมของคนโดยมีสมมติฐานว่าบุคคลแต่ละคนสามารถเรียนรู้เพื่อให้รู้จักตัวเองพิจารณาตัวเองตัดสินใจด้วยตนเองและแสดงความรู้สึกรู้สึกของตัวเองซึ่งสามารถนำเอาสมมติฐานนี้ไปใช้ได้กับงานบ้านสถานศึกษาและงานต่างๆที่เกี่ยวข้องกับคน

จากความหมายของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่าการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหมายถึงวิธีการทางจิตวิทยาที่มีเหตุผลที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจทั้งความคิดความรู้สึกและการกระทำของตนเองและบุคคลอื่นในขณะที่มีการติดต่อสัมพันธ์กันโดยอาศัยพื้นฐานในการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารอย่างรัฐัว (Ego State ระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปเพื่อช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองรู้วิธีการติดต่อกับผู้อื่นสามารถเปลี่ยนแปลงปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองได้อย่างมีเหตุผลช่วยให้ปรับตัวได้ดีทำให้ปฏิสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นเป็นไปในแง่ที่ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี

สาเหตุโดยทั่วไปของการเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสำหรับสาเหตุโดยทั่วไปที่ควรจะนำมาพิจารณาประกอบด้วย

1. การมีจุดมุ่งหมายที่สอดคล้องกัน

การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับใครนั้นอาจเกิดขึ้นได้เพราะการมองเห็นประโยชน์ซึ่งอาจได้รับทั้งทางตรงและทางอ้อม ที่เป็นเช่นนั้นเพราะว่าทั้งคู่มีจุดมุ่งหมายที่เข้ากันได้

2. ความต้องการใฝ่สัมพันธ์

หากรับรู้ว่าการมีความสัมพันธ์กับใครสามารถจะตอบสนองความต้องการที่จะได้รับความรัก ความเป็นมิตรและการได้ผูกพัน ก็มีแนวโน้มที่เราจะเข้าไปสร้างความสัมพันธ์กับคนผู้นั้น

3. ความพอใจในกิจกรรมของผู้อื่น

กิจกรรมที่ผู้อื่นทำอยู่เป็นสาเหตุที่ทำให้มีผู้เข้ามาสร้างความสัมพันธ์ด้วย เนื่องจากการมีความสัมพันธ์นั้นเป็นโอกาสให้ได้เข้าไปทำกิจกรรมที่ตนพอใจ

4 .การส่งเสริมสถานภาพส่วนตัว

ในบางกรณีแม้ตัวบุคคลที่ตั้งใจจะมีความสัมพันธ์ด้วยนั้นไม่น่าสนใจและไม่ดึงดูดใจ แต่หากบุคคลนั้นมีสถานภาพทางสังคมหรือเศรษฐกิจอยู่ในระดับสูง ก็อาจเป็นปัจจัยดึงดูดให้เข้าไปมีความสัมพันธ์ด้วย เพราะจะได้รับเกียรติและการยกย่องว่าเป็นพวกเดียวกันกับบุคคลผู้นั้น

5. การลดความวิตกกังวล

สาเหตุหนึ่งที่คนเราสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นก็เพื่อลดความวิตกกังวลอันเกิดจากความรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อต้องอยู่โดดเดี่ยวการมีความสัมพันธ์ลักษณะนี้จะเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อความรู้สึกว่าถูกขู่หรือถูกทำให้กังวล การเข้าร่วมกับคนอื่นจะทำให้ความรู้สึกดังกล่าวลดลงเพราะคนอื่น ๆ

ก็กังวลเหมือนกัน หรือเป็นไปได้ว่าเมื่อมาอยู่รวมกันก็สามารถจะหาทางจัดการกับความวิตกกังวลนั้น อย่างไรก็ตามหากสถานการณ์นั้นทำให้กังวลร่วมกับอับอาย คนเรามีแนวโน้มจะอยู่คนเดียวมากกว่าอยู่รวมกับผู้อื่นการใช้ความสัมพันธ์กับคนอื่นเป็นเครื่องมือสำหรับการบรรลุจุดมุ่งหมายส่วนตัว

การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลนั้นเป็นไปได้อีกเช่นกันที่คนเราจะทำไปเพราะเป็น ช่องทางที่ทำให้ตนเองได้ประโยชน์และบรรลุวัตถุประสงค์ส่วนตนได้ โดยที่มิได้พอใจในตัวบุคคลนั้นเลย

วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์เกิดขึ้นอย่างมีเงื่อนไข และเงื่อนไขที่สำคัญ คือ ท่าทีและความรู้สึกที่เราแสดงต่ออีกฝ่ายหนึ่ง ท่าทีเหล่านี้มีผลอย่างยิ่ง ต่อการรอกงามและการสิ้นสุดความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน ซึ่งกระบวนการเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นเป็นไปตามขั้นตอน ดังนี้

1. การเริ่มความสัมพันธ์

มีปัจจัยจำนวนมากที่มีอิทธิพลต่อการเริ่มความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ได้รับความสนใจ ได้แก่

- 1.1 การมีลักษณะทางกายที่ดึงดูดใจ
- 1.2 ความถี่ของการได้พบปะกัน
- 1.3 ความคล้ายคลึงกันในลักษณะต่างๆ

2. การสร้างความสัมพันธ์

ขั้นตอนที่สองนี้ยากที่จะระบุให้ชัดเจนลงไป แต่โดยทั่วไปจะเกิดใน 2 ลักษณะ คือ

- 2.1 เกิดทีละน้อยตามเวลาของการที่ได้ติดต่อกัน
- 2.2 เกิดเพราะมีเหตุการณ์วิกฤตเกิดขึ้น แต่เมื่อเกิดความสัมพันธ์ขึ้นมาแล้ว ทั้ง

สองฝ่ายจะเพิ่มปริมาณของความสัมพันธ์ขึ้นเรื่อย ๆ เช่น อาจทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ใช้เวลาอยู่ร่วมกันมากขึ้น มีการป้องกันตนเองน้อยลง บอกถึงความต้องการของตนเองมากขึ้น และจะเริ่มรู้สึกสนิทกัน สามารถสื่อสารกันถึง เรื่องส่วนตัว ซึ่งก้าวไปไกลกว่าการคุยกันตามมารยาท

3. การกระชับความสัมพันธ์

ในขั้นนี้ต่างฝ่ายต่างพยายามหาวิธีรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกันโดยการรักษาความน่าสนใจในการอยู่ร่วมกัน เรียนรู้นิสัยของอีกฝ่ายหนึ่ง ในขณะเดียวกันก็พัฒนานิสัยบางอย่างของตน เพื่อ การตอบสนองและการปรับตัว ซึ่งทั้งสองฝ่ายต่างต้องทำเช่นนี้ด้วยกัน ความสัมพันธ์จะเริ่มออกงามจนรับรู้ได้ ทั้งคู่จะขึ้นอยู่กับกันและกันมากขึ้น มีพันธะในการคบหากันในลักษณะของการทำประโยชน์ให้แก่กันและกันแนวคิดทั้งหมดทำให้มองเห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์แปรเปลี่ยนไปได้เป็นระยะ หากเป็นไปตามขั้นตอนความสัมพันธ์จะก้าวคืบหน้าไปจนกระชับแน่น ในทางตรงข้ามหากขั้นตอนหม่นย่นหลังความสัมพันธ์จะเสื่อมคลายลงและอาจมาถึงขั้นตอนที่ 4 คือ การจบความสัมพันธ์

4. การจบความสัมพันธ์

ข้อเท็จจริงอย่างหนึ่งของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ มีการเริ่มต้นและมีการสิ้นสุดและการสิ้นสุดความสัมพันธ์มักตามมาด้วยความรู้สึกทางลบหรือความขัดแย้ง ในการจบความสัมพันธ์มีขั้นตอนที่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

2.2.3.4 การควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองหมายถึงสามารถรับรู้ความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม

เทคนิคในการควบคุมตนเองมีวิธีที่ใช้ได้หลายวิธี เช่น การควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเอง การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตัวเอง การทำสัญญากับตัวเอง การเปลี่ยนการตอบสนอง

1. การควบคุมสิ่งเร้า

เป็นกระบวนการจัดการกับเงื่อนไขสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรม หรือการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า เพื่อให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ หรือเพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น โดย

1.1 กำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น เช่น ถ้าจะประหยัดรายจ่ายฟุ่มเฟือย และเราทราบว่าทุกครั้งที่ไปเดินในห้างสรรพสินค้าเราจะเพลิดเพลินกับการซื้อของที่ไม่น่าจำเป็น สามารถควบคุมได้โดยไปให้น้อยลงหรือลดการไปเดินในห้างสรรพสินค้าเสีย

1.2 กำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

1.3 เปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าใหม่ที่เหมาะสมกับพฤติกรรม ในกรณีที่พฤติกรรมที่เป็นอยู่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่ไม่เป็นที่ยอมรับ

2. การเตือนตนเอง

การเตือนตนเองประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วนคือ การสังเกตตนเอง และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ใช้ได้กับทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน การเตือนตนเองจะได้ผลเป็นเพราะบุคคลได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเห็นข้อมูลที่ตนเองบันทึกไว้ ก็อาจพูดกับตนเองภายในใจว่า เราเป็นคนดี เป็นคนเก่ง หรือทำได้ตามเป้าหมายแล้วนะ ซึ่งการพูดเช่นนี้ทำหน้าที่เป็นการเสริมแรงพฤติกรรมได้ แต่ถ้าหากพบว่าพฤติกรรมที่ตนเองสังเกตและบันทึกไว้นั้นต่ำกว่าเป้าหมายที่ควรเป็น ก็อาจเกิดความรู้สึกผิด จึงมีการพูดเตือนตนเองภายในใจ และกระทำพฤติกรรมให้ดีขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดนั้น การดำเนินการเตือนตนเองมีขั้นตอนดังนี้

2.1 เลือกและกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน

2.2 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ให้ชัดเจนว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น หรือไม่

2.3 ประเมินผลและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตและบันทึก

3. การเสริมแรงและการลงโทษตัวเอง

วิธีการนี้จำเป็นต้องอาศัยการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมในวิธีการเตือนตนด้วยซึ่งมี 2 ขั้นตอน

3.1 พิจารณาพฤติกรรมที่ควรได้รับการเสริมแรงหรือรับการลงโทษ และเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษ

3.2 เสริมแรงเมื่อพฤติกรรมเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และลงโทษเมื่อไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

4. การทำสัญญากับตนเอง

การทำสัญญากับตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการควบคุมตนเอง คือข้อตกลงกับตนเองที่เขียนเป็นลายลักษณ์ ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและเมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง การทำสัญญากับตน ก็เหมือนกับการทำสัญญาอื่นๆ คือ จะต้องมีความที่ระบุในสัญญาว่าจะใช้เวลาเท่าไร ซึ่งอาจใช้เวลา 2-3 นาที เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี การเขียนสัญญาควรเขียนเฉพาะสิ่งที่รู้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อบรรลุตามสัญญา ก็เปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายขั้นต่อไป ซึ่งในสัญญาควรประกอบด้วย

4.1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน

4.2 บอกถึงสิ่งที่บุคคลต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น

4.3 บอกถึงการเสริมแรงตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมาย และการลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถทำได้ตามสัญญา

4.4 กรณีที่มีผู้อื่นมาเกี่ยวข้องด้วย บุคคลนั้นควรทำหน้าที่ให้ผลกรรมบางอย่างต่อการกระทำของตน

4.5 กำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญา เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย

5. การเปลี่ยนการสนองตอบ

เป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่ง บุคคลจะแสดงการสนองตอบอย่างอื่น หรือการกระทำพฤติกรรมอื่นที่สามารถระงับหรือแทนที่การสนองตอบที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดถึงเรื่องที่สนุกสนาน เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล การทำร่างกายให้ผ่อนคลายเพื่อควบคุมความเครียด เป็นต้น การทำสมาธิ อาจจัดอยู่ในวิธีการนี้ได้ เป็นการทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย สามารถระงับพฤติกรรมบางอย่างได้หากต้องการใช้เทคนิคการพัฒนาตนด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ควรมีขั้นตอนดังนี้

5.1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองเริ่มต้นด้วยบุคคลจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไข ด้วยตนเองให้ชัดเจน

5.2 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตน การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม จะต้องกระทำด้วยตนเอง และบันทึกเป็นระยะ ๆ

5.3 กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง หรือการลงโทษตนเอง เป็นการกำหนดเงื่อนไขในการที่จะได้รับการเสริมแรง หรือการลงโทษ หลังจากที่ได้ทำ พฤติกรรมเป้าหมาย การกำหนดเงื่อนไข

ของการเสริมแรง หรือการลงโทษนี้ ควรกระทำด้วยตนเอง เพราะสอดคล้องกับ ความต้องการของตน อันจะนำไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.4 เลือกเทคนิคด้วยตนเอง การเลือกเทคนิคด้วยตนเอง จะช่วยให้สามารถเลือก เทคนิคเพื่อควบคุมพฤติกรรมได้เหมาะสมกับตน

5.5 ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง ตามวิธีการและขั้นตอนของเทคนิคที่นำมาใช้

6. ประเมินตนเอง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย ว่าเปลี่ยนแปลงตาม เงื่อนไข และข้อกำหนดหรือไม่

7. เสริมแรง หรือ การลงโทษตนเอง หลังจากประเมินพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว การจะ ได้รับการเสริมแรงหรือลงโทษนั้นขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ก็เสริมแรงด้วยการให้รางวัล แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ควรมี การลงโทษ

2.2.3.5 การเห็นใจผู้อื่น

การเห็นใจผู้อื่น หมายถึงเข้าใจและยอมรับผู้อื่น ใส่ใจและแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม เป็นการรับรู้และเข้าใจความคิด ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น และสามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อ ตอบสนองต่อทัศนะดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม การจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างกัน สามารถเรียนรู้ความคิด ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นจากกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การรับรู้และเข้าใจทัศนะของผู้อื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการพัฒนาการด้านสังคม

เทคนิคการพัฒนาทักษะการเห็นใจผู้อื่น

การสอนให้เด็กรับรู้และเข้าใจทัศนะของผู้อื่น เป็นการพัฒนาเด็กทางด้านการสังคมให้เรียนรู้การ อยู่ร่วมกับเพื่อนในสังคมโรงเรียนและสังคมที่กว้างออกไป ให้สามารถปรับตัวได้เหมาะสมสอดคล้อง กับสถานการณ์อันนำไปสู่การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และยังช่วยให้เด็กได้รับการ พัฒนาในด้านต่างๆดังนี้

1. ช่วยให้เด็กสามารถคลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางลงได้ โดยธรรมชาติของเด็ก ปฐมวัยจะยึดตนเองเป็นศูนย์กลางทั้งทางด้านการมองเห็นตำแหน่งของวัตถุ ด้านอารมณ์ ความรู้สึก รวมถึงด้านการคิดและการสื่อความหมาย ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อสอนให้เด็กรู้จักการรับรู้และ เข้าใจทัศนะของผู้อื่นจะช่วยคลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางได้ในระดับหนึ่ง

2. ช่วยให้เด็กปฐมวัยสามารถพัฒนาพฤติกรรมที่เข้าสังคม ได้แก่

2.1 พฤติกรรมความร่วมมือ เด็กจะเริ่มให้ความร่วมมือในการเล่นหรือการทำงานกับ ผู้อื่นเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ยิ่งเด็กมีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันมากเท่าใด ก็ยิ่งเรียนรู้วิธีการ ร่วมมือกับคนอื่นมากขึ้นเท่านั้น

2.2 การแข่งขัน การแข่งขันเป็นสิ่งกระตุ้นให้เด็กทำกิจกรรมให้ดีที่สุด เป็นส่วนหนึ่ง ของลักษณะทางสังคมของเด็กปฐมวัย การแข่งขันเป็นลักษณะของการต่อสู้ดิ้นรนในการกระทำสิ่ง ใดสิ่งหนึ่งให้ดีกว่าหรือดีเท่ากับคนอื่นโดยปราศจากความขัดแย้งโดยตรง

2.3 การมีใจกว้างขวาง โดยปกติเด็กยึดตนเองเป็นศูนย์กลางและเรียกร้องสิ่งที่เขาต้องการอยู่แล้ว แต่เมื่อเด็กมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้นก็จะแสดงพฤติกรรมการมีใจกว้างขวางเพิ่มมากขึ้น โดยมีความเต็มใจที่จะแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น

2.4 เด็กจะได้รับการเป็นที่ยอมรับของสังคม เมื่อเด็กต้องการการเป็นที่ยอมรับ จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมตามความคาดหวังของสังคม ทำให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

2.5 การแสดงพฤติกรรมยอมตาม เด็กจะเรียนรู้วิธีการที่จะเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม โดยการเลียนแบบหรือปรับพฤติกรรมให้ผิดแปลกไปจากกลุ่มน้อยที่สุด

2.6 การแสดงพฤติกรรมความเห็นอกเห็นใจ การรับรู้และเข้าใจทัศนะของผู้อื่นที่เป็นความเห็นอกเห็นใจ เด็กจะแสดงพฤติกรรมโดยการปลอบโยนหรือช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นเป็นทุกข์ เด็กจะสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นเมื่ออยู่ในสภาพที่คล้ายคลึงกับผู้อื่นมาก่อน เมื่อเด็กยิ่งโตขึ้นมีประสบการณ์มากขึ้นก็จะแสดงพฤติกรรมความเห็นอกเห็นใจได้หลายสถานการณ์มากขึ้น

2.7 พฤติกรรมการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นพฤติกรรมความสามารถที่เด็กจะนำตนเองเข้าไปแทนที่ในประสบการณ์ของผู้อื่น เด็กจะพัฒนาความสามารถนี้ได้ก็ต่อเมื่อเกิดความเข้าใจการแสดงออกทางสีหน้าและคำพูดของผู้อื่น

2.8 การฟังคนอื่น เด็กจะแสดงพฤติกรรมนี้เมื่อต้องการความช่วยเหลือ ความสนใจ ความรัก และการยอมรับจากผู้อื่น

2.9 พฤติกรรมความเป็นเพื่อน เด็กจะแสดงพฤติกรรม เช่น การยิ้ม การยกยอ พูดเชื้อเชิญให้คำแนะนำในการเมื่อต้องการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นและต้องการแสดงความรักต่อผู้อื่น ความเป็นเพื่อนในวัยเด็กเล็กได้รับอิทธิพลมาจากอายุ สติปัญญา ความคุ้นเคย ความสนใจที่คล้ายคลึงกัน และจากความร่วมมือในระยะแรกที่เด็กเข้ากลุ่ม

2.10 ความไม่เห็นแก่ตัว การที่เด็กเข้าใจทัศนะของผู้อื่นจะทำให้เด็กไม่เห็นแก่ตัว เด็กจะรู้จักการช่วยเหลือกัน การแบ่งปันสิ่งของให้กับผู้อื่นถือเป็นการเรียนรู้ถึงจิตใจของผู้อื่น และทำเพื่อผู้อื่นมากกว่าคิดถึงแต่ความสนใจและความต้องการของตนเองเท่านั้น

2.11 การสร้างความผูกพันและมิตรภาพ พฤติกรรมนี้มีพื้นฐานมาจากการที่เด็กได้รับความรักความอบอุ่นจากแม่ตั้งแต่วัยทารก เมื่อโตขึ้นก็จะถ่ายทอดความรู้สึกนี้ไปสู่ผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะสร้างมิตรภาพ สามารถส่งเสริมได้จากการจัดกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่บ้านและโรงเรียน

3. ช่วยลดพฤติกรรมทางสังคมที่ไม่เหมาะสม การรับรู้และเข้าใจทัศนะของผู้อื่นจะช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้หลายอย่างเช่น การปฏิเสธคัดค้านเป็นการต้านทานหรือขัดขวางเพื่อที่ผลักดันพฤติกรรมของผู้อื่นไปในทางที่ตนต้องการ ความก้าวร้าว การทะเลาะวิวาท การล้อเลียนและข่มขู่ การแสดงพฤติกรรมการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความมีอคติลำเอียงและการแบ่งเพศ

2.2.3.6 การรับผิดชอบ

การรับผิดชอบหมายถึงรู้จักการให้และการรับ รับผิดชอบและให้อภัย เห็นประโยชน์แก่ส่วนรวม การที่นักเรียนปฏิบัติหน้าที่ในด้านการเรียนด้วยความเอาใจใส่มีความขยันหมั่นเพียรอดทนไม่ย่อท้อ

ต่ออุปสรรครู้จักตรึงตรงวางแผนมีความละเอียดลออสุขุมรอบคอบรู้จักการวางแผนงานและแบ่งเวลาในการเรียนการส่งงานที่ได้รับมอบหมายตรงเวลาที่กำหนดการปฐษาครูเมื่อมีปัญหาและยอมรับผลการกระทำไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลเสียและพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขการทำงานให้ดีขึ้น

จินตนา ธนวิบูลย์ชัย (2540 : 81-82) กล่าวว่าความรับผิดชอบเป็นคุณลักษณะทางจริยธรรมที่สำคัญประการหนึ่งผู้ที่มีความรับผิดชอบจะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยความสงบสุขเพราะบุคคลแต่ละบุคคลย่อมต้องมีบทบาทหน้าที่ที่จะต้องกระทำมากมายถ้าทุกคนในสังคมมีความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเป็นอย่างดีแล้วก็ย่อมทำให้เกิดความสันติสุขและความเจริญก้าวหน้าในชีวิตในประเทศที่ความเจริญทางเทคโนโลยีก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วนั้นยังต้องการบุคลากรที่มีความรับผิดชอบอย่างยิ่งประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งในปัจจุบันความเจริญทางเทคโนโลยีซึ่งเป็นการพัฒนาด้านวัตถุทั้ง ๆ ที่การพัฒนาทางด้านจริยธรรมนั้นที่มีความจำเป็นไม่น้อยกว่าความเจริญทางวัตถุจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาสังคมมากขึ้นการให้ความสำคัญในการพัฒนาจิตใจนั้นจะพิจารณาได้ว่ายังไม่สามารถพัฒนาได้รวดเร็วดังเช่นการพัฒนาเทคโนโลยี ดังนั้นการพัฒนาจริยธรรมด้านความรับผิดชอบจึงมีความสำคัญ

ความรับผิดชอบเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต้องปลูกฝังหรือเสริมสร้างให้กับนักเรียนทั้งนี้เพราะบุคคลที่มีความรับผิดชอบจะมีความเพียรพยายามอดทนตั้งใจทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ อีกทั้งลักษณะนิสัยและทัศนคติของบุคคลที่มีความรับผิดชอบเป็นเครื่องผลักดันให้บุคคลปฏิบัติตามระเบียบเคารพสิทธิผู้อื่นทำตามหน้าที่ของตนและมีความซื่อสัตย์สุจริต อีกทั้งความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนให้บุคคลปฏิบัติงานสอดคล้องกับกฎจริยธรรมและหลักเกณฑ์ของสังคมเป็นเหตุให้เกิดความก้าวหน้าสงบสุขเรียบร้อยแก่สังคมและประเทศชาติย่อมพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็วเนื่องมาจากบุคคลในชาติมีความรับผิดชอบ

ลักษณะของบุคคลที่มีความรับผิดชอบ

1. ตระหนักถึงความสำคัญของหน้าที่ประกอบด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ คือ
 - 1.1 รับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำ
 - 1.2 ยอมรับว่าหน้าที่เป็นสิ่งที่ต้องทำ
 - 1.3 รู้สึกชอบต่อการกระทำหน้าที่
 - 1.4 รู้สึกว่าหน้าที่ของตนเป็นสิ่งสำคัญ
2. ทำหน้าที่ด้วยความเต็มใจโดยไม่ต้องมีการบังคับมีพฤติกรรมดังนี้
 - 2.1 สมารถใจทำหน้าที่
 - 2.2 ควบคุมตนเองได้
3. ทำหน้าที่ด้วยความตั้งใจเอาใจใส่พฤติกรรมส่วนนี้มีพฤติกรรมเสริมคือ
 - 3.1 วางแผนในการทำหน้าที่ของตน
 - 3.2 มีระเบียบวินัย
 - 3.3 มีความซื่อสัตย์

- 3.4 มีความละเอียดรอบคอบ
- 3.5 มีสติ
- 4. ทำหน้าที่อย่างต่อเนื่องจนเสร็จงานพฤติกรรมส่วนนี้มีพฤติกรรมเสริมคือ
 - 4.1 มีความอดทน
 - 4.2 มีความเพียร
 - 4.3 มีการเตรียมการและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
 - 4.4 มีมนุษยสัมพันธ์
 - 4.5 รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
- 5. ยอมรับผลการกระทำของตนประกอบด้วยพฤติกรรมดังนี้
 - 5.1 ติดตามผลการกระทำของตน
 - 5.2 มีเหตุผล
 - 5.3 ปรับปรุงการกระทำของตน

ความรับผิดชอบเป็นคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงานบุคคลที่มีความรับผิดชอบจะมีความตั้งใจในการปฏิบัติงานมีความเพียรพยายามอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคมีความปรารถนาที่จะทำงานให้ดีขึ้นมีการวางแผนในการทำงานมีความละเอียดรอบคอบรู้จักตั้งจุดมุ่งหมายในการทำงานและสามารถปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.2.3.7 ความภูมิใจในตนเอง

ความภูมิใจในตนเองหมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ดีๆที่บุคคลมีต่อตัวเองรักนับถือตัวเองรู้สึก ว่าตัวเองมีคุณค่าความรู้สึกดีกับตัวเองดังกล่าวนั้นจะทำให้มีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น

ความภาคภูมิใจ หรือความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกยอมรับตัวเอง มองตนในทางบวก หรือการให้ภาพพจน์ต่อตนเองว่า เป็นบุคคลที่มีคุณค่า การรับรู้นี้นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุขทางใจ “ความภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่จึงเป็นกุญแจดอกสำคัญให้บุคคลพบกับความสำเร็จหรือล้มเหลว” คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะยอมรับธรรมชาติความรู้สึกของตนเอง พร้อมทั้งจะอยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถให้ความรักเอื้ออาทรกับบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตนเอง และมีความมานะความพยายาม ความอดทนในการทำสิ่งต่างๆ จึงมักประสบความสำเร็จในการเรียนและการงาน ตรงกันข้ามกับคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มองตนเองในแง่ลบ ตูถูกความสามารถของตนเอง แม้จะอยู่ในสภาพครอบครัวยที่มีความพร้อมทางเศรษฐกิจหรือความเป็นอยู่ที่ดี ก็อาจมีปัญหาในการปรับตัวในการอยู่ในสังคม มีการเรียนตกต่ำกว่าความสามารถ คบเพื่อนเกเร มีพฤติกรรมก้าวร้าวทำลาย และมีการศึกษาที่พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำนั้น มีผลต่อเนื่องกับปัญหาต่างๆอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคซึมเศร้า พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ พฤติกรรมกระทำผิด และปัญหาด้านการปรับตัว เป็นต้น

ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้ใกล้ชิด ที่ควรเปิดโอกาสให้เด็กอย่างเต็มที่ เร่งกระตุ้น มองหาศักยภาพที่วัยรุ่นผู้นั้นมี ทำให้เด็กมีโอกาสทดลอง เพื่อหาประสบการณ์ และเร่งพัฒนาความภาคภูมิใจของเขา ก็จะทำให้เด็กวัยรุ่นปรับตัวได้อย่างไม่มีปัญหา

วิธีพัฒนาตนเองให้เกิดความภาคภูมิใจ ได้แก่

1. สร้างความตระหนักในตนเอง รู้ทันความคิดที่มีผลให้เรารู้สึกดีขึ้น หรือทำให้เรารู้สึกแย่ลง เลือกความคิดที่ช่วยสร้างพลังใจ เช่น เมื่อต้องทำงาน หรือเรียนในวิชาที่เราไม่ชอบ แต่เราก็จำเป็นต้องทำในสิ่งนั้น หากเราคิดทางลบว่า “แย่จัง ฉันทำไม่ได้หรอก” เราก็ยิ่งรู้สึกท้อแท้ ไม่มีกำลังใจที่จะพยายามทำสิ่งนั้น แต่หากเราคิดว่า “ฉันจะพยายาม ถ้าคนอื่นเขาเรียนได้ฉันก็ต้องทำได้” เลือกคำพูดบอกตัวเองในการสร้างพลังเสมอๆ เช่น “ฉันทำได้” “ไม่มีอะไรยากเกิน ไปหรอก ถ้าเรามีความพยายามเรียนรู้” เราก็จะมีกำลังใจที่จะสามารถฝ่าอุปสรรคต่างๆ ที่ต้องเผชิญได้

2. ค้นหาความสนใจ ความถนัด จุดมุ่งหมาย และจุดเด่นของตนเอง แล้วบ่มเพาะให้เกิดเป็นผลสำเร็จที่ภาคภูมิใจ การที่เราจะค้นพบความถนัดของตนเองนั้น “ขอแนะนำให้เราเปิดโอกาสตัวเองในการเรียนรู้” ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมชมรม การเข้าค่ายกิจกรรม กิจกรรมอาสาสมัครต่างๆ แล้วค่อยๆ เรียนรู้ว่า มีกิจกรรมอะไรที่เราทำแล้วเราชอบ เรามีความสุข ความสนุก หรือมีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งนั้น หรือเราทำได้ดี หรือ มีคนชมเชยว่าเราทำสิ่งนั้นได้ดี เช่น เราอาจพบว่าเรามีจุดเด่นที่ เป็นคนสนุกสนาน เป็นผู้นำในการทำกิจกรรมนั้นๆ ได้ดี เราเป็นนักจัดการที่ดี ชอบการประสานงานติดต่อกับผู้อื่น เราเป็นผู้ฟังที่ดี และมีความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น เราเป็นนักพูดที่สามารถจูงใจคนอื่นได้ดี เรามีความสุขกับการทำกิจกรรมเกี่ยวกับธรรมชาติ เราชอบงานด้านศิลปะ ชอบกีฬา ฯลฯ เป็นต้น

เมื่อค้นหาความถนัด ความสนใจ และจุดเด่นของตนเองได้แล้ว เราก็จะสามารถตั้งจุด มุ่งหมายในชีวิตว่า เราต้องการเป็นอย่างไรในอนาคต และเริ่มลงมือพัฒนาในสิ่งดีที่เราค้นพบ ด้วยการหมั่นฝึกฝน และเรียนรู้ในสิ่งนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง ค่อยๆ พัฒนากิจกรรมนั้นๆ จนกลายเป็นความสามารถ ความถนัดพิเศษ จะทำให้เรามีความภาคภูมิใจในตนเอง และยังเป็นการวางรากฐานสู่ความสำเร็จในอนาคตอีกด้วย

3. ฝึกมองโลกในแง่ดี มองตนเอง และคนอื่นในแง่ดีไว้ก่อน เช่น วันนี้โดนแม่ว่าแต่เช้าตรู่ ก็ให้คิดว่า : แม่ว่าเรา แสดงว่าแม่ยังรักและห่วงใยเราอยู่ หรือ วันหยุดครูให้การบ้านเพียบ ก็คิดว่าสบายมาก..คุณครูกำลังท้าทายความสามารถของเรา (อีกแล้ว) ได้ฝึกตัวเองให้เป็นคนสู้งานหนัก ถ้าเรารู้ไม่ถนัด อนาคตไปโสดแน่ ถ้าเพื่อนนิทา : ก็ไม่โกรธ ให้คิดว่าเพราะเพื่อนๆ สนใจเรา

4. ยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเอง ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น ที่ทำให้เรารู้สึกด้อยกว่า ลองค่อยๆ ทบทวนตัวเอง แล้วเขียนเป็นข้อๆ ว่า เรามีข้อดีและข้อเสียอะไรบ้าง หรือลองเปิดใจพูดคุยกับเพื่อนสนิทที่เราไว้วางใจ ช่วยกันมองว่าแต่ละคนมีข้อดีข้อเสียอะไรบ้าง จากนั้นพิจารณาว่า ข้อเสียใดที่เราแก้ไขได้แล้ว จะทำให้เราได้รับสิ่งดีๆ หรือจำเป็นต้องแก้ไข เพราะหากไม่แก้ไข จะทำให้ชีวิตเราประสบปัญหาได้ เช่น นิสัยซี่โมโห ทำให้มีเรื่องทะเลาะกับเพื่อนบ่อยๆ หรือนิสัยชอบ

ผลัดวันประกันพรุ่ง ทำให้ผลการเรียนไม่ดีเท่าที่ควร การชอบตามใจปาก ทำให้รูปร่างอ้วน เป็นต้น และข้อเสียที่เราแก้ไขไม่ได้ แต่เราเก็บมาคิดเป็นปมด้อย เช่น เราเป็นคนไม่สวย ไม่หล่อ บ้านเราฐานะไม่ดีเท่าเพื่อน ๆ เป็นต้น การคิดเปรียบเทียบเช่นนั้น ยิ่งทำให้เราท้อแท้ใจ แต่ควรคิดถึงข้อดีของเราทดแทน เช่น ถึงบ้านเราไม่รวย แต่พ่อแม่เราก็เป็นคนดี ให้ความรักเรา ถึงเราจะไม่หล่อไม่สวย แต่เราก็เป็นนักกีฬาที่แข็งแรง ขอให้ยอมรับสิ่งดี ๆ ที่เรามี เราเป็น และค่อย ๆ แก้ไขข้อเสียที่ควร จะแก้ไข ก็จะทำให้เรามีการพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต

5. หมั่นดูแลร่างกายและจิตใจให้สดชื่น แข็งแรง อยู่เสมอ การที่เราจะรู้สึกดีต่อตัวเองได้นั้น เราต้องเริ่มต้นด้วยความรักตัวเอง ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง และมีอารมณ์ที่ร่าเริงเบิกบาน เราจึงจะมีกำลังที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความกระตือรือร้น และกระฉับกระเฉง เราจึงควรฝึกตัวเองให้มีวินัยในการดูแลสุขภาพกายและใจของตัวเองในแต่ละวัน ไม่ควรปล่อยเวลาอยู่กับสิ่งบันเทิงที่ไม่จำเป็นมากเกินไป เช่น การดูทีวี การเล่นเกม สิ่งสำคัญในการดูแลตัวเอง ได้แก่ การสร้างนิสัยให้มีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และไม่ต่ำกว่าครั้งละ 1 ชั่วโมง การเลือกทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ทานอาหารที่เป็นโทษต่อร่างกาย เช่น ไม่ควรดื่มน้ำอัดลม หรือ อาหารขยะต่าง ๆ มากเกินไป การพักผ่อนนอนหลับให้พอเพียง และมีกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

6. ฝึกเลือกรับสื่อที่ดี ไม่ว่าจะเป็นทีวี หนังสือพิมพ์ วิทยุ โฆษณา เพลง ฯลฯ รู้เท่าทันว่าสื่อส่วนใหญ่คือ ความบันเทิงและการตลาด ไม่ใช่ความเป็นจริงของชีวิตทั้งหมด ควรระวังไม่ให้สื่อมีอิทธิพลทางลบกับตัวเรา เมื่อดูสื่อต่าง ๆ ลองทบทวนว่า สื่อนั้นทำให้เราคิดและรู้สึกอย่างไร เช่น สื่อโฆษณามักจะจูงใจว่า ผู้หญิงที่มีเสน่ห์ต้องมีผิวหน้าขาวใส ต้องมีรูปร่างผอมเพรียว อาจทำให้วัยรุ่นที่ไม่มีภาพลักษณ์เช่นนั้น รู้สึกว่าตัวเองเป็นปมด้อย เราจึงควรเลือกรับสื่อที่หลากหลาย และสื่อที่สร้างสรรค์ ไม่ดูแต่สื่อด้านบันเทิงมากเกินไป หมั่นพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ หลาย ๆ กลุ่ม จะทำให้เรามีความคิดที่กว้างขวางมากขึ้น

7. เมื่อทำงานชิ้นใดที่รู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก ให้ค่อย ๆ ลงมือทำ นึกถึงความสำเร็จไปที่ละขั้นตอน มากกว่ากังวลแต่ผลลัพธ์ที่ต้องสำเร็จปลายทาง แต่ให้ทำอย่างต่อเนื่อง ทุกสิ่งก็จะสำเร็จได้ เช่น ทำรายงานให้เสร็จทีละบท จากบทที่ 1 ไปบทที่ 2 ,3 ทำไปเรื่อย ๆ ตามแผนเวลาที่เรากำหนดไว้ งานทุกอย่างก็สำเร็จได้เอง โดยไม่ต้องเสียเวลามาคิดกังวล ท้อแท้ใจ หรือคิดว่าตัวเองทำไม่ได้ ไปเสียก่อน

8. ใช้เวลาและโอกาสกับตัวเองในการเริ่มต้นใหม่ ควรจำไว้ว่าบางครั้งคุณก็อาจทำผิดได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า จะเป็นความล้มเหลวตลอดไป เมื่อพบความล้มเหลว ให้คิดว่าคนเราทำอะไร แรก ๆ ย่อมมีการผิดพลาดได้เป็นธรรมดา คนที่ประสบความสำเร็จได้ ล้วนแล้วแต่ต้องเคยผิดพลาดหรือล้มเหลวมาก่อน แต่เราจะลุกขึ้นมาใหม่ ด้วยบทเรียนจากความผิดพลาดนั้น ดังนั้นไม่ควรจมอยู่กับความรู้สึกล้มเหลว แต่ให้คิดทบทวนว่าเราผิดพลาดอะไร หรือ อาจปรึกษาพ่อแม่หรือคนที่เรา

ไว้ใจได้ ให้ช่วยทบทวนว่าเราผิดพลาดอะไรบ้าง แล้วเริ่มต้นทำใหม่ สร้างกำลังใจให้ตัวเอง เช่น บอกตัวเองว่า “ปัญหาอุปสรรคอยู่ข้างหน้า พร้อมกับชัยชนะก็อยู่ข้างหน้าเช่น กัน”

9. จงมองด้านดีของตัวเอง และใช้คำพูดที่ดีๆกับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ ฉันเป็นคนมีเสน่ห์น่ารัก เป็นต้น

10. พยายามเรียนรู้แบบอย่างความคิดดี ๆจากบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว สื่อในสังคมต่าง ๆ ที่รับรู้แล้วทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง และสร้างกำลังใจให้ตัวเอง เช่น เรื่องราวของคนพิการ หรือเจ็บป่วย แต่ก็ไม่ท้อแท้ ยังรู้สึกดีกับตัวเอง และยืนหยัดกับอุปสรรคปัญหาต่างๆในชีวิตได้

2.2.3.8 ความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึงการมองโลกในแง่ดี พอใจกับสิ่งที่ตนเองมีอยู่ความรู้สึกที่ดีหรือทัศนคติที่ดีของบุคคล ซึ่งมักเกิดจากการได้รับการตอบสนองตามที่ตนต้องการ ก็จะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งนั้น ตรงกันข้ามหากความต้องการของตนไม่ได้รับการตอบสนองความไม่พึงพอใจก็จะเกิดขึ้น

ธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's of Needs) มีลำดับความต้องการอยู่ 5 ขั้นตอน ได้แก่

1. ความต้องการทางกาย เป็นความต้องการเบื้องต้นเพื่อความอยู่รอดของชีวิต
2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนอง ลำดับความต้องการในขั้นต่อไปก็คือมีความปลอดภัยและมั่นคง
3. ความต้องการทางด้านสังคม คือต้องการที่จะเข้าร่วมหรือมีส่วนร่วมและได้รับการยอมรับจากสังคม
4. ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องนับถือ เป็นความต้องการให้คนอื่นยกย่องให้เกียรติ และเห็นความสำคัญของตน
5. ความต้องการความสำเร็จในชีวิต คือความต้องการอยากจะได้และอยากจะเป็นตามความต้องการของตนเอง เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์

บุคคลพยายามที่สร้างความพึงพอใจให้กับความต้องการที่สำคัญที่สุดเป็นอันดับแรกก่อน เมื่อความต้องการนั้นได้รับความพึงพอใจ ความต้องการนั้นก็จะหมดลงและเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลพยายามสร้างความพึงพอใจให้กับความต้องการที่สำคัญที่สุดลำดับต่อไป ตัวอย่าง เช่น คนที่อดอยาก (ความต้องการทางกาย) จะไม่สนใจต่องานศิลปะชั้นล้ำสุด (ความต้องการสูงสุด) หรือไม่ต้องการยกย่องจากผู้อื่น หรือไม่ต้องการแม้แต่อากาศที่บริสุทธิ์ (ความปลอดภัย) แต่เมื่อความต้องการแต่ละขั้นได้รับความพึงพอใจแล้วก็就会有ความต้องการในขั้นลำดับต่อไป

2.2.3.9 ความสุขสงบทางใจ

ความสุขสงบทางใจหมายถึงภาวะที่มีสุขภาวะที่ดี มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มองโลกในแง่ดี มีการเสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทางใจสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้อย่างเหมาะสม

ความสุข เป็นอารมณ์ความรู้สึก สบายกาย สบายใจ อยู่เย็นเป็นสุข หรือพบกับความสมหวัง ความสุขเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกเพศวัย เด็กที่มีความสุขสมองจะเจริญเติบโต ปรับตัวและเรียนรู้ได้ดีความสุขทำให้คนทุกเพศทุกวัยมีพลังมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์มองโลกในแง่ดีสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น และมองเป้าหมายชีวิตเป็นเรื่องท้าทายในทางกลับกันความสุขก็เป็นแรงผลักดันให้ทำสิ่งต่างๆ เพื่อมีชีวิตที่สมหวังมากขึ้น ความสุขจึงไม่ได้เกิดขึ้นเองแต่เป็นผลของการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต การพัฒนาตนเองเพื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสะสมความดีงามภายในจิตใจ

การที่คนเราจะมีสุขหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 4 ประการ คือ

1. สภาพจิตใจคือสภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์การรับรู้สภาวะของตนเองที่ส่งผลต่อจิตใจ
 2. สมรรถภาพของจิตใจ คือ ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นการจัดการปัญหาต่างๆ เพื่อดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข
 3. คุณภาพจิตใจ คือคุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
 4. ปัจจัยสนับสนุน คือปัจจัยต่างๆ เช่น คนในครอบครัว ชุมชน รายได้ตลอดจนสิ่งแวดล้อมและความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต ที่ช่วยให้คนเรามีความสุข
- สภาพจิตใจของคนที่มีความสุข
1. พึงพอใจในสิ่งที่มีสบายใจ
 2. ภาคภูมิใจ ในงานที่ทำ ประสบความสำเร็จ และเป็นตัวอย่างแก่ผู้อื่น
 3. สุขภาพประเมินสุขภาพตนเองว่าดีไม่มีโรคเรื้อรังและโรคประจำตัวออกกำลังกายเป็นประจำร่างกายและจิตใจแข็งแรงพึงพาตัวเองได้สุขภาพดีอายุยืนนาน ปลูกสมุนไพรรักษาเวลาเจ็บป่วย

คนที่มีความสุขมีปัจจัยสนับสนุน

1. ครอบครัวอบอุ่น อยู่พร้อมหน้าไม่ทะเลาะเบาะแว้งพึงตนเองได้มีเวลาให้แกกันอย่างพอเพียง ทำ กิจกรรมร่วมกันสม่ำเสมอ
2. มีหลักประกันชีวิตมีที่ดินทำกินเป็นของตนเองมีบ้าน มีเงินทองใช้สอยมีข้าวกินตลอดปี รายได้ดีไม่มีหนี้ระบบ การงานมั่นคง เกษตรกรมีที่ดินทำกินเป็นของตนเองไม่อาศัยอยู่ในจังหวัดที่มีการพัฒนารายได้โดยครอบครัวตนเองมีรายได้น้อย
3. มีการเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่องมีผู้นำ เป็นตัวอย่างที่ดีให้ความร่วมมือในกิจกรรมชุมชน ชุมชนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คนในชุมชนมีความสามัคคี
4. สิ่งแวดล้อมดีมีดิน น้ำ ป่า อุดมสมบูรณ์อากาศไม่เป็นพิษ มีถนนน้ำประปา ไฟฟ้า สิ่งแวดล้อมน่าอยู่
5. อารมณ์ร่าเริงแจ่มใสมีความพอใจสนุกสนานกับการเล่น โดยเฉพาะเวลาที่เด็กได้เล่นอย่างอิสระ

6. ภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองรู้ว่าตัวเองมีความสามารถอะไร ทำอะไรได้บ้างมีความภาคภูมิใจที่สามารถรับผิดชอบและพึ่งตัวเองตามวัยได้ความสุข

7. การรู้จักตัวเอง รู้จักอารมณ์ตัวเอง เช่น โกรธ เบื่อ เศร้า สามารถบอกได้จัดการกับอารมณ์ในเบื้องต้นได้มีที่พึ่งทางใจคอยช่วยเหลือ ปกป้อง

8. การมีอิสระในการคิด แก้ไขปัญหา มีความคิดเป็นของตนเองได้

9. เข้าใจและอยู่ในกฎกติกาของบ้าน โรงเรียน และสังคมได้

10. เด็กมีความสุขสามารถแบ่งปัน ช่วยเหลือคนอื่นได้

11. หากผิดพลาดสามารถยอมรับความผิดพลาดได้ขอโทษได้

12. เด็กมองปัญหาเป็นเรื่องท้าทายได้พร้อมสร้างสรรค์แสวงหาทางออกที่หลากหลาย

2.2.4 การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ส่งเสริมนักเรียนให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และความรู้สึก โดยครูที่ปรึกษามีบทบาทสำคัญสำหรับการดำเนินการจัดกิจกรรม พร้อมทั้งการบันทึกผลการดำเนินกิจกรรม ในสมุดบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อทราบถึงผลการพัฒนานักเรียนจากการประเมิน

โดยทำการคัดกรองนักเรียนจากการศึกษาข้อมูลรายบุคคล และประเมินความฉลาดทางอารมณ์นักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อจัดประเภทกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะอารมณ์ในแต่ละระดับ ได้แก่ กลุ่มปกติ ต่ำกว่าปกติ หรือสูงกว่าปกติ ซึ่งจะเป็นข้อมูลในการพัฒนานักเรียนแต่ละบุคคลได้อย่างเหมาะสม โดยการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น ครูที่ปรึกษาสามารถจัดทำในช่วงกิจกรรมเสริมหรือกิจกรรมโฮมรูมได้ ตามกระบวนการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน สามารถจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางทั้ง 9 ด้าน ตามกรมสุขภาพจิต (2545:1-2) ประกอบด้วย

1. กิจกรรมการสร้างแรงจูงใจ
2. กิจกรรมการตัดสินใจและการแก้ปัญหา
3. กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ
4. กิจกรรมการควบคุมตนเอง
5. กิจกรรมการเห็นใจผู้อื่น
6. กิจกรรมการรับผิดชอบ
7. กิจกรรมความภูมิใจในตนเอง
8. กิจกรรมความพึงพอใจในชีวิต
9. กิจกรรมความสุขสงบทางใจ

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้ประสิทธิภาพ ครูที่ปรึกษาปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาทำความเข้าใจขั้นตอนในการทำกิจกรรมอย่างละเอียดโดยครูสามารถดัดแปลงขั้นตอนกิจกรรมให้เหมาะสมกับระยะเวลาที่กำหนดในการจัดกิจกรรมทั้งนี้ให้คำนึงถึงวัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรมเป็นสำคัญ
2. แผนกิจกรรมที่กำหนดไว้เป็นเพียงกรอบกิจกรรมเบื้องต้นครูควรพิจารณากิจกรรมให้เหมาะสมกับศักยภาพของนักเรียน
3. ครูสามารถดัดแปลงเนื้อหาและวิธีการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมที่นักเรียนคุ้นเคยสามารถประยุกต์ใช้สื่ออุปกรณ์อย่างอื่นที่หาง่ายควรคำนึงถึงสาระสำคัญและวัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรม
4. กิจกรรมมีความยืดหยุ่นในการจัดครูสามารถนำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง จัดก่อนหลังอย่างไรก็ได้แต่ควรจัดกิจกรรมทุกด้าน
5. ควรประเมินผลความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมหลังจากการจัดกิจกรรมในแต่ละด้านเสร็จสิ้นเพื่อทราบผลสำเร็จของการจัดกิจกรรมแต่ละด้านซึ่งจะได้นำมาพัฒนาในการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป

3. กิจกรรมโฮมรูม

3.1 ความหมายของกิจกรรมโฮมรูม

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551:43)กิจกรรมโฮมรูม หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมนักเรียน เป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม ก็ได้มีการฝึกปฏิบัติหรือทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ในด้านต่างๆ เช่น การรู้จักตนเอง การรู้จักผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปรับตัวและการวางแผนชีวิต เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้จะจัดในห้องเรียนหรือนอกห้องเรียนก็ได้ โดยให้มีบรรยากาศเสมือนบ้านที่มีนักเรียน ครูที่ปรึกษาเป็นสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน ร่วมกันทำกิจกรรมอย่างใกล้ชิด

3.2 บทบาทของครูในการจัดกิจกรรมโฮมรูม

1. ไม่สามารถบริหารและจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้สอดคล้องกับความสนใจของนักเรียน แต่ละกลุ่มที่ครูผู้รับผิดชอบ โดยใช้เทคนิคหรือกลวิธีหลากหลาย เช่น การเล่าเรื่อง อ่านใจ เกม บทบาท สมมุติ กรณีตัวอย่างสถานการณ์ จำลอง ฯลฯ
2. ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จัด
3. ครูคอยให้กำลังใจ และให้โอกาสนักเรียนประสบความสำเร็จเพื่อสร้างความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองแก่เด็ก
4. ครูต้องสร้างบรรยากาศของการอยู่ร่วมกันที่อบอุ่น มีไมตรีจิตต่อกัน

5. ครูควรวางตัวเป็นกลางในทุกกรณี ตัดสินปัญหาอย่างยุติธรรม รับฟังความคิดเห็นของนักเรียน และประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียน

6. ครูให้ความรักและเมตตาต่อนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ มีเวลาให้นักเรียนมาปรึกษาให้โอกาสและกำลังใจแก่นักเรียนในการปรับปรุงพฤติกรรมหรือการแก้ไขปัญหา

7. สนับสนุนให้นักเรียน ค้นพบความสามารถ และเกิดเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3.3 แนวทางการจัดกิจกรรมโฮมรูม

1. สำรวจความสนใจและความต้องการของนักเรียน ในการจัดกิจกรรมโฮมรูม

2. พิจารณาหัวข้อให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ปัจจุบันหรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน แล้วร่วมกันอภิปราย และสรุปผล

3. สถานศึกษากำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมโฮมรูม และจัดทำคู่มือในการจัดกิจกรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเนื้อหาสาระที่สอดคล้องกับนโยบายของสถานศึกษาในการพัฒนานักเรียน ครูที่ปรึกษาดำเนินการตามแนวทางที่กำหนด แต่ให้มีความยืดหยุ่นในการกำหนดหัวข้อและวิธีการดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมและทันสมัยด้วย เช่น กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยด้วยการสำรวจตนเอง ระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ การฝึกประชาธิปไตย การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทักษะชีวิต เป็นต้น

4. การจัดกิจกรรมโฮมรูมแต่ละครั้ง มีการดำเนินการเป็นหลักฐาน ทั้งก่อนดำเนินการ และหลังดำเนินการ และให้มีการบันทึกสรุปผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน นักศึกษาหลังการจัดกิจกรรมทุกครั้ง

5. สรุปและรายงานผล

3.4 การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่ใช้ในกิจกรรมโฮมรูม

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ใช้ในการจัดกิจกรรมโฮมรูมนักเรียน ซึ่งเป็นการจัดการระบบเพื่อการพัฒนาส่งเสริมนักเรียน โดยให้ครูที่ปรึกษาทำหน้าที่ในการดูแลนักเรียน มีการพัฒนาความรู้และทักษะในการส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียน โดยมีการจัดกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริม แก้ไข พัฒนานักเรียน โดยเป็นการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์แก่นักเรียน อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อครูที่ปรึกษาที่จะช่วยให้การวางแผนจัดกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับนักเรียน

โดยครูที่ปรึกษา สามารถดำเนินการในช่วงกิจกรรมโฮมรูมตามเวลาที่โรงเรียนกำหนด และสามารถดำเนินการตามขั้นตอนในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ดังนี้

1. ครูที่ปรึกษาบอกถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่นักเรียนประจำชั้น พร้อมทั้งประโยชน์ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตแก่นักเรียน
2. ครูที่ปรึกษาประเมินความฉลาดทางอารมณ์นักเรียน พร้อมทั้งสรุปผลการประเมินนักเรียนเป็นรายบุคคล
3. ศึกษาผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนแต่ละคน เพื่อทราบถึงระดับผลการประเมินของนักเรียนทั้ง 9 ด้าน
4. ครูที่ปรึกษาจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในกิจกรรมโฮมรูม ตามความเหมาะสมโดยใช้แผนการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่นักเรียน พร้อมทั้งบันทึกผลการทำกิจกรรม

4. หลักการเกี่ยวกับคู่มือ

4.1 ความหมายของคู่มือ

ปรีชา ช้างขวัญยืน และคนอื่นๆ (2542:153) ได้ให้ความหมายของคู่มือว่า เป็นหนังสือที่ใช้ควบคู่ไปกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นหนังสือที่ให้แนวทางการปฏิบัติให้กับผู้ใช้ให้สามารถกระทำสิ่งนั้นๆ ให้บรรลุผลตามเป้าหมาย ส่วนคู่มือครูนั้นเป็นหนังสือที่ให้แนวทางและแนะนำเกี่ยวกับสาระวิธีการ กิจกรรม สื่อ วัสดุอุปกรณ์ และแหล่งข้อมูล แหล่งอ้างอิงต่างๆ ปกติมักจะใช้ควบคู่กับหนังสือนักเรียนเป็นหนังสือที่ครูได้ศึกษาด้วยตนเองได้

ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ และมาเรียม นิลพันธ์ (2542:14) ได้ให้ความหมายในการจัดการคู่มือครูว่า ต้องคำนึงถึงคู่มือที่สร้างขึ้นมานั้น มีความจำเป็นอย่างไร โดยคู่มือครูเป็นแหล่งของความรู้ของผู้ศึกษาและที่สำคัญคือ จะเป็นตัวช่วยให้มีความเข้าใจมากขึ้นและสามารถที่จะนำไปปฏิบัติได้ ถูกต้องมากขึ้น ในการเขียนคู่มือนั้น ไม่จำเป็นต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น ที่จำเป็นผู้สร้างและผู้ใช้เครื่องมือก็ไม่จำเป็นต้องอีกต่อไป ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญจะมีส่วนร่วมอย่างมาก ในการให้คำแนะนำต่างๆ เช่น แกไขการยกตัวอย่าง สามารถ ประชุมสรุณ (2545:76) ได้สรุปความหมายของคู่มือว่า คู่มือ หมายถึง หนังสือ ตำรา เอกสารแนะนำ หรือ เป็นสื่อที่ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน ควบคู่กับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่มีเนื้อหาสาระ ที่ผู้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติได้ทันที จนบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย

อนุชิต เชนจำเนียร (2545:22) ได้สรุปความหมายของคู่มือไว้ว่า คู่มือ หมายถึง หนังสือที่เขียนขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ใช้คู่มือได้ศึกษาทำความเข้าใจและง่ายต่อการปฏิบัติตามได้ ในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้มีมาตรฐานใกล้เคียงกันมากที่สุด และทำให้นักเรียนนักศึกษา มีความรู้ความสามารถและทักษะที่ใกล้เคียงกัน

จากความหมายของคู่มือดังกล่าว พอสรุปได้ว่า คู่มือ เป็นเอกสารที่ให้ความรู้ หนังสือที่เขียนขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ใช้คู่มือได้ศึกษาทำความเข้าใจและง่ายต่อการปฏิบัติตามได้ ในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริม พัฒนา และแก่นักเรียน อย่างถูกต้องเหมาะสมและมีประสิทธิภาพเพื่อให้บรรลุสำเร็จตามเป้าหมาย

4.2 ประเภทของคู่มือ

ปรีชา ช่างขวัญยืน และคนอื่นๆ (2542:153) อธิบายว่า หนังสือคู่มือ มี 3 ประเภท

1. คู่มือครู เป็นหนังสือที่ให้แนวทางและคำแนะนำแก่ครู เกี่ยวกับสาระ วิธีการ กิจกรรม สื่อ วัสดุอุปกรณ์ และแหล่งข้อมูลอ้างอิงต่างๆปกติมักใช้ควบคู่กับตำราเรียน เช่น คู่มือจัดกิจกรรมบูรณาการ สำหรับเด็กปฐมวัย คู่มือครูวิทยาศาสตร์ เป็นต้น

2. คู่มือเรียน แบบฝึกปฏิบัติ เป็นหนังสือที่ผู้เรียนใช้ความคู่กับตำราเรียนที่เรียนปกติ จะประกอบไปด้วยสาระ คำสั่ง แบบฝึกหัด ปัญหาหรือคำถามที่วางสำหรับเขียนคำตอบและการทดสอบ ปัจจุบันคู่มือเรียนไม่เพียงแต่จัดทำขึ้น เพื่อใช้ควบคู่กับตำราหนังสือเท่านั้น แต่อาจใช้เป็นคู่มือสำหรับการศึกษาค้นคว้าไปกับหนังสืออื่นๆ ที่ทำหน้าที่แทนครูหรือตำรา เช่นบทเรียน บทเรียนทางไกล วีดิทัศน์ ภาพยนตร์ หรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน

3. คู่มือทั่วไป เป็นหนังสือที่ให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแก่ผู้อ่าน โดยมุ่งหวังให้ผู้อ่านหรือผู้ใช้มีความเข้าใจและสามารถดำเนินการในเรื่องนั้นด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

ระดับ เรื่องมัลลย์ (2542:98) ได้สรุปประเภทของคู่มือ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. คู่มือการสอนหรือคู่มือการจัดกิจกรรม เป็นคู่มือที่ให้เนื้อหาสาระความรู้และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการสอน เช่น คู่มือการจัดกิจกรรมการส่งเสริมคุณธรรมในโรงเรียน คู่มือการจัดกิจกรรมประชาธิปไตยในโรงเรียน

2. คู่มือหนังสือเรียน เป็นคู่มือที่จัดทำขึ้นควบคู่กับหนังสือเรียน

3. คู่มือการใช้สื่อวัตกรรม เป็นการเผยแพร่ผลงานของครูเพื่อให้ผู้อื่นนำไปใช้ให้ถูกต้อง จึงต้องจัดทำคู่มือการใช้ การจัดทำสื่อชุดการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

อนุชิต เชนจำเริญ (2545:24) ได้ทำการศึกษาและสรุปได้ว่า คู่มือแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. คู่มือเกี่ยวกับการเรียนการสอนตามหลักสูตร จัดเป็นคู่มือที่เสนอแนะแนวทางหรือเทคนิควิธีการสอน การใช้สื่อหรือนวัตกรรมที่สัมพันธ์กับรายวิชาหนึ่ง หรือระดับชั้นเรียนต่างๆที่กำหนดไว้ในหลักสูตรนั้นๆ เช่น คู่มือรายวิชา คู่มือระดับชั้นเรียน คู่มือการใช้สื่อวัตกรรมการเรียนการสอน เป็นต้น

2. คู่มือการจัดกิจกรรมการสอนทั่วไป เป็นคู่มือที่เสนอแนะแนวทางหรือเทคนิคการดำเนินกิจกรรมต่างๆ

4.3 องค์ประกอบของคู่มือ

คู่มือที่ดีควรเป็นคู่มือที่ผู้ใช้นำไปใช้แล้วสามารถปฏิบัติตามได้ถูกต้องและเป็นไปตามจุดประสงค์ที่ต้องการนักวิชาการได้อธิบายเกี่ยวกับลักษณะที่ดีของคู่มือไว้ดังนี้

ปรีชาช่างขวัญและคณะ (2539: 145-156) ได้อธิบายองค์ประกอบของคู่มือไว้ 8 ส่วน ดังนี้

1. คำชี้แจงการใช้คู่มือ โดยจะครอบคลุมถึง

1.1 วัตถุประสงค์ของคู่มือ

1.2 ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการใช้คู่มือ

1.3 วิธีการใช้

1.4 คำแนะนำ

2. เนื้อหาสาระที่จะใช้สอน ปกติจะมีการให้เนื้อหาสาระที่จะสอน โดยมีคำชี้แจง หรือ คำอธิบายประกอบ และอาจมีการวิเคราะห์เนื้อหาสาระให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจที่กระจ่าง
3. การเตรียมการสอน ประกอบด้วยรายละเอียด ดังนี้
 - 3.1 การเตรียมสถานที่ วัสดุ สื่อ อุปกรณ์และเครื่องมือที่จำเป็น
 - 3.2 การเตรียมวัสดุ เอกสารประกอบการสอน แบบฝึกหัดและแบบปฏิบัติข้อสอบ
 - 3.3 การติดต่อประสานงานที่จำเป็น
4. กระบวนการ วิธีการ กิจกรรมการเรียนการสอน เป็นส่วนสำคัญของคู่มือ ซึ่งมีข้อมูล และรายละเอียด ดังนี้
 - 4.1 คำแนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีดำเนินการสอน
 - 4.2 คำแนะนำและตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสอน ที่ช่วยให้ผู้สอนบรรลุผล
 - 4.3 คำถาม ตัวอย่าง แบบฝึกหัดและสื่อต่างๆที่ใช้ในการสอน
 - 4.4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำ ไม่ควรทำ ซึ่งมาจากประสบการณ์ของผู้เขียน
5. การวัดผลและประเมินผล คู่มือที่ดีควรจะให้คำแนะนำที่เกี่ยวข้องกับการสอนอย่าง ครบถ้วน การวัดผลและประเมินผลการสอน นับเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสอนอีกองค์ประกอบ หนึ่งที่คู่มือจำเป็นต้องให้รายละเอียดต่างๆ เช่น เครื่องมือวัดผล เกณฑ์การประเมินผล
6. ความรู้เสริม คู่มือครูที่ดี จะต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้ใช้ และสามารถคาดคะเนได้ ว่า ผู้ใช้มักจะประสบปัญหาในเรื่องใด และจัดหาหรือจัดทำข้อมูลที่จะช่วยส่งเสริมความรู้ของครู อัน จะทำให้การสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
7. ปัญหาและคำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันและการแก้ปัญหา ผู้เขียนคู่มือครูจะเป็นผู้มี ประสบการณ์ในเรื่องที่เขียนมากพอสมควร ซึ่งจะช่วยให้รู้ว่า ในการดำเนินการเรื่องนั้นๆ มักจะมี ปัญหาอะไรเกิดขึ้นบ้าง และจุดอ่อนในเรื่องนั้นมีอะไรบ้าง การมีประสบการณ์จะช่วยให้ผู้ใช้และ ผู้อ่านสามารถกระทำการสิ่งนั้นๆได้ราบรื่น ไม่เกิดอุปสรรค ปัญหา นับว่าเป็นจุดเด่นของคู่มือ การทำ หน้าที่ผู้เขียนที่ดี จะต้องแนะนำและป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับ ผู้อ่านหรือผู้ใช้
8. แหล่งข้อมูลและแหล่งอ้างอิงต่างๆ หนังสือที่ดีควรมีแหล่งข้อมูลและแหล่งอ้างอิง จะมี ประโยชน์แก่ผู้อ่านในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

เอกวุฒิ ไกรมาก (2541: 54) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคู่มือครูว่า คู่มือครูควร ประกอบด้วย รายละเอียดที่สำคัญ ดังนี้

1. คำชี้แจงการใช้คู่มือ โดยปกติจะครอบคลุมถึง
 - 1.1 วัตถุประสงค์ของคู่มือ
 - 1.2 ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการใช้คู่มือ
 - 1.3 วิธีการใช้

1.4 คำแนะนำ

2. เนื้อหาสาระที่จะสอน ปกติจะมีการให้เนื้อหาสาระพร้อมที่จะสอน โดยมีคำชี้แจงหรือคำอธิบายประกอบและอาจมีการวิเคราะห์เนื้อหาสาระ ให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจที่จะอ่าน

3. การเตรียมการสอน ประกอบด้วยรายละเอียด ดังนี้

3.1 การเตรียมสถานที่ วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ และเครื่องมือที่จำเป็น การเตรียมวัสดุเอกสารประกอบการสอน แบบฝึกหัดและแบบปฏิบัติ

3.2 ข้อสอบ คำเฉลย ฯลฯ

3.3 การติดต่อประสานงานที่จำเป็น ฯลฯ

4. กระบวนการ วิธีการ กิจกรรมการเรียนการสอน ส่วนที่นับว่าเป็นส่วนสำคัญของคู่มือ คู่มือครูที่จำเป็นต้องให้ข้อมูลหรือรายละเอียดต่างๆ ดังต่อไปนี้

4.1 คำแนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

4.2 คำแนะนำและตัวอย่างกิจกรรมการสอนที่จะให้การสอนบรรลุ

4.3 คำถาม ตัวอย่าง แบบฝึกปฏิบัติ และสื่อต่างๆ ที่ใช้ในการสอน

4.4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำไม่ควรทำ ซึ่งมักเกิดมาจากการประสบการณ์ของผู้เขียน

5. การวัดผลประเมินผลคู่มือที่ดีควรจะต้องให้คำแนะนำที่เกี่ยวข้องกับการสอนอย่างครบถ้วน การวัดและการประเมินผลการสอนนับเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสอนอีกองค์ประกอบหนึ่ง ที่คู่มือจำเป็นต้องให้รายละเอียดต่างๆ เช่น

5.1 เครื่องมือวัด

5.2 วิธีวัดผล

5.3 เกณฑ์การประเมินผล

6. ความรู้เสริม คู่มือที่ดีควรจะต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้ใช้และสามารถคาดคะเนได้ว่า ผู้ใช้มักจะประสบปัญหาในเรื่องใดบ้าง และจัดหาหรือจัดทำข้อมูลที่จะช่วยส่งเสริมความรู้ของครู อันจะทำให้การสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7. ปัญหาและคำแนะนำเกี่ยวกับด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหา ผู้เขียนคู่มือควรจะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในเรื่องที่เขียนมามากพอสมควร ซึ่งจะช่วยให้รู้ว่าการดำเนินการในเรื่องนั้นๆ มักจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นและจุดอ่อนในเรื่องนั้นมีอะไรบ้าง การเป็นผู้มีประสบการณ์เหล่านั้นมาช่วยให้ผู้ใช้หรือผู้อ่านให้สามารถกระทำการสิ่งนั้นๆ ได้อย่างราบรื่น ไม่เกิดอุปสรรคปัญหา นับว่าเป็นจุดเด่นของคู่มือ ผู้เขียนคู่มือที่สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหานั้นๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้อ่านหรือผู้ใช้คู่มือ จึงถือว่า ได้ทำหน้าที่ของผู้เขียนหนังสือที่ดี

8. แหล่งข้อมูลและแหล่งอ้างอิงต่าง ๆ หนังสือที่ดีไม่ควรขาดการใช้แหล่งอ้างอิงหรือแหล่งข้อมูลซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในการอ่านในการไปศึกษาค้นคว้าต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งคู่มือครู เป็นหนังสือที่ใช้เป็นแนวทางในการสอน หากครูได้รับข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลต่างๆ ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสอน

4.4 แนวทางการจัดทำคู่มือ

เพื่อให้การจัดทำคู่มือมีความถูกต้องชัดเจนและสามารถนำไปปฏิบัติได้ผู้ศึกษาได้ศึกษาการจัดทำคู่มือจากหน่วยงานองค์กรและบุคคลดังนี้

ปรีชา ช้างขวัญยืน; และคนอื่น ๆ (2539 : 132-134) ได้กล่าวว่าการเขียนคู่มือนั้นจะต้องเป็นแนวปฏิบัติเป็นสำคัญส่วนวิธีการจัดกิจกรรมนั้นจะต้องเขียนให้ละเอียดที่สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนได้และควรแสดงแผนภาพแผนภูมิแผนผังเพื่อช่วยให้รูปปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ได้ง่ายการเขียนคู่มือผู้อ่านได้รับความรู้ทางภาษาเขียนแต่ไม่มีโอกาสซักถามผู้เขียนในประเด็นที่สงสัยได้คู่มือจึงต้องมีความชัดเจนและมีรายละเอียดครอบคลุมประเด็นที่น่าสงสัยไว้ทั้งหมดเพื่อที่ผู้อ่านจะได้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนการเขียนคู่มือต้องครอบคลุมประเด็นดังนี้

1. ควรระบุให้ชัดเจนว่าคู่มือนั้นเป็นคู่มือสำหรับใครใครเป็นผู้ใช้
2. กำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนต้องการให้ผู้ใช้ได้อะไรบ้าง
3. คู่มือควรมีส่วนจะช่วยผู้ใช้ได้อย่างไรมีประโยชน์อะไรบ้าง
4. ควรมีส่วนที่ให้หลักการหรือความรู้ที่จำเป็นแก่ผู้ใช้ในการใช้เครื่องมือเพื่อให้การใช้คู่มือเกิดประสิทธิภาพสูงสุด
5. มีส่วนที่แนะนำให้ผู้ใช้เกี่ยวกับการเตรียมตัวเตรียมวัสดุอุปกรณ์และสิ่งที่จำเป็นตามคู่มือแนะนำ
6. ควรมีส่วนที่ให้คำแนะนำผู้ใช้เกี่ยวกับขั้นตอนหรือกระบวนการในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
7. เนื้อหาสาระควรมีความถูกต้องสามารถช่วยให้ผู้ใช้คู่มือทำสิ่งนั้นได้สำเร็จได้แก่
 - 7.1 มีข้อมูลรายละเอียดที่เพียงพอที่จะช่วยให้ผู้ใช้สามารถทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ
 - 7.2 ต้องเรียงลำดับขั้นตอนอย่างเหมาะสมจึงจะช่วยให้ผู้ใช้ทำสิ่งนั้นได้อย่างถูกต้องและรวดเร็วประหยัด
 - 7.3 สามารถใช้ภาษาสื่อให้ผู้ใช้เข้าใจตรงกับผู้เขียนไม่คลุมเครือหรือทำให้ผู้ใช้เกิดความเข้าใจผิดใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายหากสิ่งใดยุ่งยากซับซ้อนควรใช้เทคนิคอื่นเช่นภาพตารางการยกตัวอย่างการใช้สีจำแนกเป็นต้น
 - 7.4 ควรแนะนำเคล็ดลับหรือเทคนิควิธีต่างๆ ที่จะช่วยให้ผู้ใช้กระทำสิ่งนั้นๆ ได้ซึ่งข้อมูลนี้จะมาจากการประสบการณ์ของผู้เขียน
 - 7.5 ควรมีคำถามหรือกิจกรรมให้ผู้ใช้คู่มือทำเพื่อตรวจสอบความเข้าใจจากการอ่านหรือปฏิบัติตามขั้นตอนที่เสนอแนะ

8. ควรใช้เทคนิคต่างๆในการช่วยให้ผู้ใช้คู่มือได้สะดวกเช่นการจัดรูปเล่มขนาด การเลือกตัวอักษรขนาดของตัวอักษรการใช้ตัวดำการใช้สีการใช้ภาพการใช้การตีกรอบการเน้น ข้อความบางตอนเป็นต้น

9. ควรใช้แหล่งอ้างอิงที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นซึ่งอาจเป็นบรรณานุกรมรายชื่อชมรม รายชื่อสื่อรายชื่อสถาบันรายชื่อบุคคลสำคัญเป็นต้น

4.5 ลักษณะที่ดีของคู่มือ

คู่มือจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับผู้นำไปใช้เมื่อนำคู่มือไปใช้แล้วสามารถปฏิบัติตามได้ถูกต้องและเป็นไปตามจุดประสงค์ที่ต้องการถือว่าเป็นคู่มือที่ดีมีนักวิชาการได้อธิบายเกี่ยวกับลักษณะที่ดีของ คู่มือไว้ดังนี้

ปรีชา ช้างขวัญยืน และคณะ (2539:132) ให้ทัศนะเกี่ยวกับการเขียนคู่มือที่ดีว่าคู่มือจะต้อง มีความชัดเจนให้รายละเอียดครอบคลุม เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้ความเข้าใจแจ่มแจ้ง การเขียนคู่มือ ต้องครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. ควรระบุให้ชัดเจนว่า คู่มือนั้นเป็นคู่มือสำหรับใคร ใครเป็นผู้รับใช้
2. กำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน ต้องการให้ผู้ใช้ได้อะไรบ้าง
3. คู่มือนี้ช่วยผู้ใช้อย่างไร ผู้ใช้จะได้ประโยชน์อะไรบ้าง
4. ควรมีส่วนที่ให้หลักการหรือความรู้ที่จำเป็นแก่ผู้ใช้ในการใช้เครื่องมือ เพื่อให้การใช้ คู่มือเกิดประสิทธิภาพสูงสุด
5. ควรมีส่วนที่ให้คำแนะนำแก่ผู้ใช้เกี่ยวกับการเตรียมตัว การเตรียมวัสดุอุปกรณ์และ สิ่งจำเป็นในการดำเนินการตามที่คู่มือแนะนำ
6. ควรมีส่วนที่ให้คำแนะนำแก่ผู้ใช้เกี่ยวกับขั้นตอน กระบวนการในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีคุณสมบัติ ดังนี้

6.1 เนื้อหาสาระที่ให้นั้นควรมีความถูกต้อง สามารถช่วยให้ผู้ใช้คู่มือทำสิ่งนั้นได้ สำเร็จ

6.2 ให้ข้อมูลรายละเอียดที่เพียงพอที่จะช่วยให้ผู้ใช้คู่มือสามารถทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ

6.3 ขั้นตอนการทำ จะต้องมีการเรียงลำดับอย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ใช้ สามารถทำสิ่งนั้นๆ ได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วและประหยัด

6.4 ภาษาที่ใช้จะต้องสามารถสื่อให้ผู้เข้าใจตรงกับผู้เขียน ไม่คลุมเครือหรือทำให้ ผู้ใช้เกิดความเข้าใจผิด และภาษาที่ใช้จะต้องช่วยให้ผู้ใช้เกิดความเข้าใจง่าย หากสิ่งใดมีความยาก และซับซ้อนควรเขียนให้เข้าใจง่ายโดยใช้เทคนิคอื่นๆประกอบ เช่น ภาพตารางการเปรียบเทียบ อุปมาอุปไมย การยกตัวอย่าง การใช้สีจำแนก เป็นต้น

6.5 ควรให้คำแนะนำและชี้แจงเหตุผลเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ เช่น เคล็ด

ลับหรือเทคนิควิธีต่างๆ ที่จะช่วยให้กระทำการนั้นๆ สำเร็จได้อย่างดีรวมทั้งการแก้ปัญหาต่างๆ ที่มักเกิดจากการทำการนั้นๆ ข้อมูลนี้มักจะมาจากความรู้และประสบการณ์ของผู้เขียน ซึ่งจะมีคุณค่าต่อผู้ใช่มาก

7. ควรมีคำถามหรือกิจกรรมให้ผู้ใ้คู่มือทำ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจในการอ่านหรือการปฏิบัติขั้นตอนที่เสนอแนะ และเว้นที่ว่างสำหรับผู้ใ้คู่มือในการเขียนคำตอบรวมถึงมีคำถามหรือแนวในการตอบหรือคำแนะนำให้ไว้ด้วย และถ้าหากผู้เขียนสามารถคาดคะเนคำตอบของผู้ใ้คู่มือได้ ก็ควรจะอธิบายไว้ด้วยว่าคำตอบอะไร ถูกผิดด้วยเหตุใดก็ยังเป็นประโยชน์ต่อผู้ใ้คู่มือ

8. ควรใช้เทคนิคต่างๆ ในการช่วยให้ผู้ใ้คู่มือได้สะดวก เช่น การจัดทำรูปเล่ม ขนาด การเลือกตัวอักษร ขนาดตัวอักษร การใช้ตัวดำ การใช้สี การใช้ภาพ การเน้นข้อความบางตอน เป็นต้น

9. การใช้แหล่งอ้างอิงที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นบรรณานุกรม รายชื่อชมรม รายชื่อสื่อ รายชื่อสถาบัน รายชื่อบุคคลสำคัญ เป็นต้น

ศิริบุร จงวุฒิเวศย์ และมาเรียม นิลพันธ์ (2542:17-18) ได้แยกลักษณะของคู่มือที่ดีไว้ 3 ด้าน

1. ด้านเนื้อหา

1.1 เนื้อหาสาระหรือรายละเอียดในคู่มือ ควรตรงกับเรื่องที่ศึกษาและไม่ยากจนเกินไปจนทำให้ไม่มีผู้สนใจที่หยิบอ่าน

1.2 การนำเสนอเนื้อหาควรให้เหมาะสมกับพื้นฐานความรู้ของผู้ที่จะศึกษา

1.3 ข้อมูลที่มีในคู่มือ ผู้อ่านสามารถประยุกต์ใช้ได้

1.4 เนื้อหาควรเหมาะสมที่จะนำไปอ้างอิงได้

1.5 ควรมีกรณีตัวอย่างประกอบในบางเรื่อง เพื่อจะได้ทำความเข้าใจง่าย

1.6 ควรมีการปรับปรุงเนื้อหาของคู่มือให้ทันสมัยอยู่เสมอ

2. ด้านรูปแบบ

2.1 ตัวอักษรที่ใช้ควรมีตัวโต และมีรูปเล่มที่ชัดเจน อ่านง่าย เหมาะกับผู้ใ้คู่มือ

2.2 ควรมีภาพหรือตัวอย่างประกอบเนื้อหา

2.3 ลักษณะการจัดรูปเล่มควรทำให้น่าสนใจ

2.4 การใช้ภาษาควรให้เข้าใจง่าย เหมาะกับผู้ใ้คู่มือ

2.5 ระบบการนำเสนอควรเป็นระบบจากง่ายไปหายากหรือเป็นเรื่องๆ ให้ชัดเจน

2.6 ขนาดรูปเล่ม พกพาง่าย มีความเหมาะสมในการนำไปใช้

3. ด้านการนำไปใช้

3.1 ควรระบุขั้นตอน วิธีการใช้คู่มือให้ชัดเจน

3.2 มีแผนภูมิ ตาราง ตัวอย่างประกอบให้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

3.3 มีข้อมูลเพื่อสามารถประสานงานต่างๆ ได้สะดวกและรวดเร็ว

3.4 บอกสิทธิประโยชน์ และข้อควรปฏิบัติให้เข้าใจง่าย

ดังนั้นจากความคิดเห็นจากนักการศึกษาหลายท่าน พอสรุปได้ว่า ลักษณะของกลุ่มที่ดีนั้น ควรมีลักษณะดังนี้

1. การเขียนข้อความในแต่ละประโยค ต้องชัดเจน เข้าใจง่าย ผู้ที่ใช้คู่มือสามารถอ่านและเข้าใจลักษณะในเนื้อหาและขอบข่ายปฏิบัติตามคู่มือได้อย่างถูกต้อง
2. ต้องระบุให้ชัดเจนว่าสำหรับใครใช้ ใช้เพื่ออะไร ใช้เมื่อไร ใช้ที่ไหนและใช้อย่างไร สามารถดำเนินการตามแนวทางและขั้นตอนต่างๆได้
3. มีการเรียงลำดับขั้นตอนแนวทางการใช้คู่มือไว้ถูกต้องครบถ้วน
4. การจัดรูปเล่มน่าสนใจ น่าใช้
5. มีตัวอย่างของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา คำแนะนำต่างๆ
6. เนื้อหาสาระ ควรมีความถูกต้อง สามารถช่วยให้ผู้ใช้คู่มือประสบความสำเร็จ
7. ควรใช้แหล่งอ้างอิงในการศึกษาค้นคว้า

4.6 ประโยชน์ของคู่มือ

คู่มือซึ่งหน่วยงานจัดทำขึ้นด้วยความประณีตรอบคอบและเข้าใจสายงานตลอดจนเทคนิคกลไกการปฏิบัติงานจะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรและหน่วยงานอย่างมากซึ่งมีผู้ได้กล่าวไว้ดังนี้คือ

อร่าม เสือเดช (2549: 53) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของคู่มือไว้ว่าคู่มือที่จัดทำขึ้นจะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานและผู้ปฏิบัติงานดังนี้

1. คู่มือถือเป็นบรรทัดฐานสำหรับการปฏิบัติงานคือช่วยให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีกฎเกณฑ์ไม่ว่าใครจะเป็นผู้ปฏิบัติหรือปฏิบัติต่อใครทำให้เกิดแบบแผนที่ดี
2. ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานตระหนักในหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างชัดเจน
3. ใช้เป็นคู่มือใหม่ในการฝึกอบรมใหม่ทำให้สามารถเรียนรู้งานได้ถูกต้องรวดเร็ว
4. ช่วยลดเวลาและลดความผิดพลาดและความบกพร่องในการปฏิบัติงาน
5. ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน
6. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

ทองซุบ ศรีแก้ว (2545: 53) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของคู่มือไว้ว่าคู่มือที่หน่วยงานจัดทำขึ้นด้วยความประณีตรอบคอบและเข้าใจในสายงานตลอดจนเทคนิคกลไกการปฏิบัติงานจะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรและหน่วยงานอย่างมากดังต่อไปนี้

1. คู่มือถือเป็นบรรทัดฐานสำหรับการปฏิบัติงานคือช่วยให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีกฎเกณฑ์ไม่ว่าใครเป็นผู้ปฏิบัติและปฏิบัติต่อใครทำให้เกิดแบบแผนที่ดีมีความน่าเชื่อถือ
2. ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานตระหนักในหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างชัดเจน
3. ใช้เป็นคู่มือในการฝึกอบรมใหม่ทำให้สามารถเรียนรู้งานได้ถูกต้องรวดเร็ว
4. ช่วยลดเวลาและลดความผิดพลาดบกพร่องในการปฏิบัติงาน
5. ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานเพราะไม่ต้องทำผิดพลาด
6. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

คู่มือเป็นเครื่องมือสื่อสารที่สำคัญระหว่างผู้บริหารและผู้ปฏิบัติตลอดจนผู้ร่วมงานกันเอง นอกจากจะทำให้เกิดความเข้าใจในหน้าที่วิธีการปฏิบัติงานและความรับผิดชอบแล้วยังนำไปสู่ผลการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพซึ่งเป็นเป้าหมายของการทำงานในหน่วยงานดังนั้นเพื่อแก้ไขปัญหาความบกพร่องผิดพลาดล่าช้าความไม่พอใจในการปฏิบัติงานและอื่น ๆ สิ่งที่ผู้บริหารต้องคำนึงถึงก็คือการจัดทำ “คู่มือ” ให้กับหน่วยงานของตน

4.7 การประเมินคู่มือ

การประเมินคู่มือ หมายถึง การตรวจสอบระดับความสามารถ ความเหมาะสมของคู่มือที่พัฒนา เพื่อให้งานดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการนำคู่มือไปตรวจสอบเพื่อให้มีคุณภาพ โดยนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขให้มีความสมบูรณ์ต่อไป ซึ่งการหาคุณภาพของคู่มือมีความจำเป็น 3 ประการ ดังนี้

1. สำหรับหน่วยงานที่ผลิตคู่มือ เป็นการประกันคุณภาพของคู่มือว่าอยู่ในขั้นสูงเหมาะสมที่จะผลิตหรือสร้างให้มากขึ้น ถ้าไม่มีคุณภาพถึงผลิตออกมาก็ไม่คุ้มค่าและไม่มีประโยชน์
2. สำหรับผู้ใช้คู่มือ คู่มือจะทำหน้าที่ชี้แนะให้ผู้คู่มือมีแนวทางในการดำเนินงาน กิจกรรมได้ด้วยความมั่นใจคู่มือนั้นจะมีคุณภาพในการให้ผู้ใช้เกิดการเรียนรู้จริง การหาคุณภาพตามลำดับจะช่วยให้คู่มือมีคุณค่าทางการใช้จริงตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. สำหรับผู้สร้างคู่มือ การประเมินคุณภาพคู่มือจะทำให้ผู้สร้างความมั่นใจว่าหัวข้อที่บรรจุในคู่มือมีความเหมาะสม จะช่วยให้ผู้สร้างมีความชำนาญขึ้น เป็นการประหยัดแรงงานและเวลาในการเตรียมตัว การจัดทำคู่มือจะต้องคำนึงถึงบุคคลที่จะต้องมีส่วนร่วมในการใช้คู่มือ ดังนั้นการตรวจสอบจึงต้องอาศัยจากบุคลากรที่เกี่ยวข้องโดยเริ่มจากผู้บริหาร นักวิชาการ และผู้ใช้คู่มือสำหรับปฏิบัติงานนั้นๆ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิสรธณ พลเสน (2547:บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง คู่มือการจัดกิจกรรมนักเรียนกลุ่มเสี่ยงในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดราชบุรี มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมนักเรียนกลุ่มเสี่ยงในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดราชบุรี เพื่อประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมนักเรียนและเป็นเอกสารประกอบการนิเทศติดตามผลในการจัดทำคู่มือครูที่ปรึกษานี้ ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าหลักการจัดทำคู่มือ หลักการเขียนกิจกรรมจาก ตำรา หนังสือ งานวิจัยและเอกสารวิชาการ เพื่อให้การเขียนคู่มือมีคุณภาพ เนื้อหาครบถ้วนและเป็นปัจจุบัน ในการจัดทำคู่มือ ผู้จัดทำได้สัมภาษณ์ครูที่รับผิดชอบกิจกรรมในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน สรุปความคิดเห็นจัดทำโครงร่างของคู่มือ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมจำนวน 5 คน ได้เสนอข้อคิดเห็นและเสนอแนะ จากนั้นจึงได้ดำเนินการจัดทำเนื้อหาสาระคู่มือ ตามโครงร่างของคู่มือ เมื่อจัดทำคู่มือเสร็จเรียบร้อยแล้ว ได้เสนอครู อาจารย์ ที่ปฏิบัติหน้าที่ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยตรงจำนวน 5 คน ได้พิจารณาตรวจสอบ

ความเหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง แก้ไขตามข้อเสนอแนะ เสนออาจารย์ที่ปรึกษา แล้วจึงประเมินความเหมาะสมของคู่มือ โดยคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3กลุ่ม ได้แก่ ครูที่ปรึกษา จำนวน 10 คน ผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 4คน และผู้ปฏิบัติงานโดยตรงจำนวน 4คน นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข สร้างคู่มือครูฉบับสมบูรณ์สามารถจัดรูปแบบการจัดกิจกรรมนักเรียนกลุ่มเสี่ยงในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน จำนวน 2ด้าน คือกลุ่มเสี่ยงด้านยาเสพติดและกลุ่มเสี่ยงด้านการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนนัยอันควร

สิริพงศ์ สิ้นเส่ง(2549: บทคัดย่อ)ได้ทำวิจัย เรื่อง ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากทม.เขต 3 เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานครโดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างมาเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 32 คนเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คะแนนเฉลี่ยความเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที (t) แบบไม่เป็นอิสระต่อกันผลการวิจัยพบว่า 1). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อนการใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์พบว่าอยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการตั้งใจตนเองและด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นอยู่ในระดับค่อนข้างดี ส่วนด้านทักษะทางสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างไม่ดี2). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังจากใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้วพบว่าอยู่ในระดับค่อนข้างดีเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับค่อนข้างดีทุกด้าน3). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนสูงกว่าก่อนการใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวมและรายด้าน

อภิวันทนา แสนทวิ(2551: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัย เรื่องคู่มือระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามแนวโรงเรียนวิถีพุทธโรงเรียนโคกสูงวิทยา จังหวัดลพบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำและประเมินคู่มือระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามแนวโรงเรียนวิถีพุทธ โรงเรียนโคกสูงวิทยา จังหวัดลพบุรี โดยการศึกษาค้นคว้าขั้นตอนวิธีการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงานตามหลักการแนวคิดและทฤษฎีเรื่องคู่มือระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามแนวโรงเรียนวิถีพุทธจากหนังสืองานวิจัยและเอกสารทางวิชาการจากหน่วยงานต่างๆทางการศึกษาเพื่อให้เนื้อหาครบถ้วนและมีความถูกต้องโดยในการจัดทำคู่มือปฏิบัติงานผู้จัดทำได้จัดทำโครงร่างแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นและข้อเสนอแนะจากนั้นได้นำโครงร่างมาจัดทำคู่มือการปฏิบัติงานเมื่อได้คู่มือแล้วดำเนินการต่อไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเป็นไปได้ในรูปของคณะกรรมการจำนวน 25 คนจากการประเมินคู่มือระบบดูแล

ช่วยเหลือนักเรียนตามแนวโรงเรียนวิถีพุทธอยู่ในระดับมากที่สุดโดยมีความคิดเห็นเฉลี่ย 4.62 ผลที่ได้รับจากการจัดทำสารนิพนธ์ฉบับนี้คือคู่มือระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามแนวโรงเรียนวิถีพุทธ ของโรงเรียนโคกสูงวิทยา จังหวัดลพบุรี ซึ่งประกอบไปด้วยแนวทางในการดำเนินการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามแนวโรงเรียนวิถีพุทธ 6 ขั้นตอนดังนี้คือ 1) การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลคือการศึกษาค้นข้อมูลนักเรียนเป็นรายกรณีจากการใช้เครื่องมือแบบบันทึกต่างๆเพื่อทราบพื้นฐานในจิตสำนึกความเป็นคนดีมีคุณธรรมจริยธรรมที่ดีงาม 2) การคัดกรองนักเรียนคือการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษานักเรียนเป็นรายบุคคลสรุปเพื่อแบ่งกลุ่มตามพฤติกรรมด้านบวกและด้านลบจากเครื่องมือแบบบันทึกต่างๆ 3) การส่งเสริมพัฒนานักเรียนคือการดำเนินการกิจกรรมอื่นๆที่ครูพิจารณาว่าเหมาะสมในการส่งเสริมพัฒนาโดยใช้หลักพุทธธรรมพื้นฐานเพื่อให้นักเรียนมีคุณภาพมากขึ้น 4) การป้องกันและแก้ไขปัญหาคือการประสานงานกับครูและผู้เกี่ยวข้องอื่นๆโดยยึดหลักธรรมตามแนวพุทธศาสนาเพื่อการจัดกิจกรรมสำหรับการป้องกันและช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของนักเรียน 5) การส่งต่อคือการบันทึกการส่งนักเรียนไปยังครูแนะแนวครูฝ่ายปกครองครูประจำวิชาทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ นักจิตวิทยานักสังคมสงเคราะห์พระเป็นต้นเพื่อร่วมพัฒนาและกล่อมเกลাজิตใจให้นักเรียนมีจิตสำนึกเป็นคนดีมีศีลธรรมอันดี 6) การประเมินคือกระบวนการวางแผนการประเมินเพื่อทดสอบความเป็นไปได้ของกลุ่มปฏิบัติงานที่เป็นระบบขั้นตอนวิธีการเครื่องมือที่มีมาตรฐานเป็นการประเมินระบบทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

ดนัย เนื่องขันธ์ (2554 : บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาลจังหวัดลพบุรี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 40 คน ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน โดยการประเมินความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยโดยรวมทั้ง 2 กลุ่ม อยู่ในระดับเดียวใช้แผนการทดสอบแบบ control group pre-test design เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มเดียวกัน โดยใช้สถิติ t-test (dependent) ผลการวิจัยพบว่า 1).ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังทดลองโดยรวมมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น มีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมก่อนการทดลองอยู่ที่ระดับ 139.85 คะแนน หลังการทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ระดับ 148.25 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 2).ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ก่อนและหลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน มีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมก่อนการทดลองอยู่ที่ 138.20 คะแนน และหลังการทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ระดับ 144.10

คะแนน 3). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง โดยรวมไม่แตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง อยู่ที่ระดับ 144.10 คะแนน กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง อยู่ที่ระดับ 148.25 คะแนน

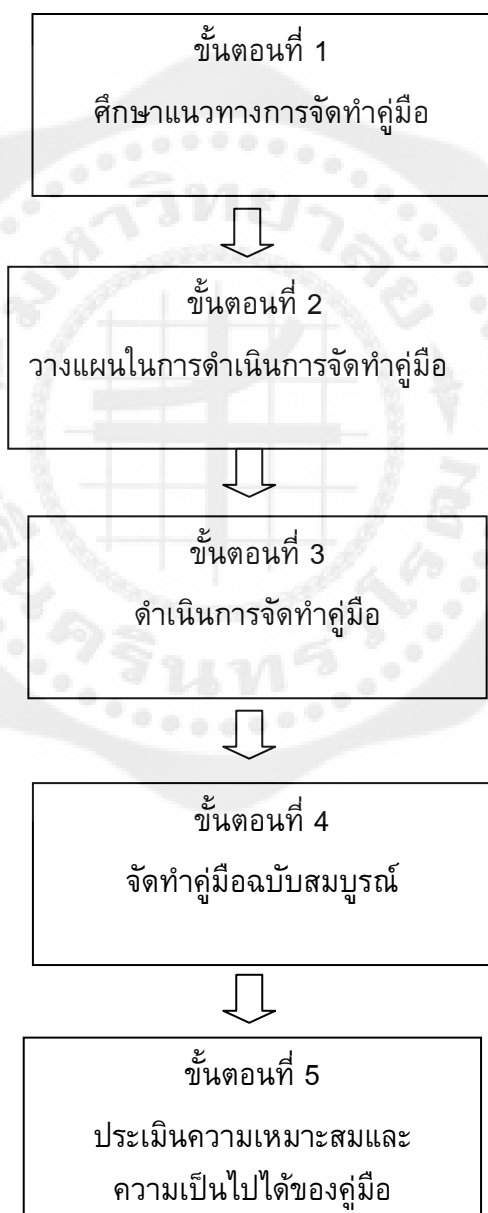
จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ทราบว่า ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นระบบที่สำคัญสำหรับการพัฒนานักเรียน โดยสามารถจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนให้มี ศักยภาพ ด้านสังคม อารมณ์ จิตใจและทักษะชีวิต ทั้งนี้สถานศึกษา และบุคคลที่เกี่ยวข้องมีบทบาท สำคัญในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะสามารถพัฒนานักเรียน ในกลุ่มต่างๆจากการคัดกรองนักเรียน และพัฒนาให้เหมาะสม ทั้งนี้ความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็น สิ่งที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับการพัฒนานักเรียนในกลุ่มต่างๆ โดยครูสามารถใช้กิจกรรมพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์มาพัฒนานักเรียน ทั้งที่เป็นรูปแบบกิจกรรม คู่มือการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ในด้านต่างๆ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการพัฒนานักเรียนได้ตามกระบวนการดำเนินงานระบบ ดูแลช่วยเหลือนักเรียน



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและวิธีการจัดทำคู่มือโดย ปรีชา ช่างขวัญยืน; และคนอื่นๆ (2539: 132-134) ได้กำหนดขั้นตอนการจัดทำคู่มือ ดังต่อไปนี้



ขั้นตอนในการจัดทำคู่มือ

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวทางการจัดทำคู่มือ

1. ศึกษาวัตถุประสงค์ของการจัดทำคู่มือให้สอดคล้องกับเป้าหมายของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและกรมสุขภาพจิต
2. ศึกษาสภาพปัญหาของนักเรียน จากการคัดกรองนักเรียนของครูที่ปรึกษา โรงเรียน หอวังสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2
3. ศึกษาหลักการเขียนคู่มือและหลักการเขียนโครงสร้างจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ตำรา หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เพื่อให้คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ศึกษาเนื้อหาความสำคัญและบทบาทของผู้บริหารในการจัดการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และบทบาทของครูที่ปรึกษาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
5. ศึกษาเนื้อหาและขอบเขตของการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ขั้นตอนที่ 2 วางแผนการดำเนินงานจัดทำคู่มือ

1. เขียนโครงสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยมีหัวข้อของคู่มือและรายละเอียด ประกอบหัวข้อของคู่มือ ดังนี้
 - ตอนที่ 1 คำชี้แจงในการใช้คู่มือ ประกอบด้วย องค์ประกอบของคู่มือ วัตถุประสงค์ของคู่มือ คำแนะนำการใช้คู่มือ
 - ตอนที่ 2 เนื้อหาสาระเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนประกอบด้วย
 - ตอนที่ 3 เนื้อหาสาระเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 4 แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 9 ด้าน ตามกรมสุขภาพจิต (2545:1-2) ประกอบด้วย

- 4.1 กิจกรรมการสร้างแรงจูงใจ
- 4.2 กิจกรรมการตัดสินใจและการแก้ปัญหา
- 4.3 กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ
- 4.4 กิจกรรมการควบคุมตนเอง
- 4.5 กิจกรรมการเห็นใจผู้อื่น
- 4.6 กิจกรรมการรับผิดชอบ
- 4.7 กิจกรรมความภูมิใจในตนเอง
- 4.8 กิจกรรมความพึงพอใจในชีวิต

4.9 กิจกรรมความสุขสงบทางใจ

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการจัดทำคู่มือ

การจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน แล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ทำการตรวจสอบความถูกต้องก่อนที่จะดำเนินการปรับปรุงแก้ไขในขั้นต่อไป จากนั้นจัดทำรูปเล่มคู่มือ โดยจัดทำตามองค์ประกอบของคิริบุร จงวุฒิเวศย์ และ มาเรียม นิลพันธ์ (2542: 17-18) ดังนี้

1. เขียนคู่มือในรูปแบบของการจัดกิจกรรมโดยได้รับความเห็นชอบอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์คู่มือประกอบด้วยส่วนต่างๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 คำชี้แจงในการใช้คู่มือ ประกอบด้วย องค์ประกอบของคู่มือ วัตถุประสงค์ของคู่มือ คำแนะนำการใช้คู่มือ

ตอนที่ 2 เนื้อหาสาระเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนประกอบด้วย

1. ความสำคัญของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. วัตถุประสงค์ของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
3. แนวทางการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
4. บทบาทหน้าที่ของบุคลากรในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
5. กระบวนการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
6. การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ตอนที่ 3 เนื้อหาสาระเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 4 แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 9 ด้าน ตามกรมสุขภาพจิต (2545: 1-2) ประกอบด้วย

- 4.1 กิจกรรมการสร้างแรงจูงใจ
- 4.2 กิจกรรมการตัดสินใจและการแก้ปัญหา
- 4.3 กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ
- 4.4 กิจกรรมการควบคุมตนเอง
- 4.5 กิจกรรมการเห็นใจผู้อื่น
- 4.6 กิจกรรมการรับผิดชอบ
- 4.7 กิจกรรมความภูมิใจในตนเอง
- 4.8 กิจกรรมความพึงพอใจในชีวิต
- 4.9 กิจกรรมความสุขสงบทางใจ

2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เชิญผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจสอบคู่มือ จำนวน 5 ฉบับ

3. ให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเนื้อหา จำนวน 5 ท่าน ให้คำแนะนำในการจัดทำคู่มือ
ตรวจสอบความถูกต้อง และการเรียบเรียงเนื้อหาให้มีความเหมาะสม และดำเนินการแก้ไขตาม
คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และดำเนินการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
เขต 2

4. ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินและแสดงความคิดเห็น ประเมินความเหมาะสมของคู่มือด้าน
รูปแบบเล่มและด้านเนื้อหา กิจกรรม เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และแบบประเมินความเป็นไปได้
เพื่อให้ผู้บริหารโรงเรียนและครูที่ปรึกษาประเมิน นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ และแก้ไขตาม
คำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา

ขั้นตอนที่ 4 จัดทำคู่มือฉบับสมบูรณ์

นำคู่มือที่ได้รับข้อเสนอแนะและความคิดเห็นต่าง ๆ จากผู้บริหาร ศึกษานิเทศก์และ
ครูที่ปรึกษา นำมาแก้ไขปรับปรุงให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ ทั้งโครงสร้าง รูปแบบ เนื้อหา กิจกรรม
ภาษาในการใช้ แล้วจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือ
นักเรียน โรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของคู่มือ

1. ผู้วิจัยนำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือ
นักเรียน โรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ที่จัดทำขึ้น
ฉบับสมบูรณ์ ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ประเมินความเหมาะสมของคู่มือ ดังรายนามต่อไปนี้

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. อ.ดร.สมบูรณ์ บุรศิริรักษ์ | อาจารย์ประจำภาคการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ดร.สวัสดิ์ เพชรบูรณ์ | ผู้อำนวยการโรงเรียนหอวัง |
| 4. ดร.สุพัตรา ชัมเจริญ | ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ สพม.2 |
| 5. นางอรทัย ด่านศิริวุฒิ | หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนหอวัง |

2. กำหนดเกณฑ์การประเมินความเหมาะสมของคู่มือ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังนี้

- ระดับ 5 หมายถึง มากที่สุด
- ระดับ 4 หมายถึง มาก
- ระดับ 3 หมายถึง ปานกลาง
- ระดับ 2 หมายถึง น้อย
- ระดับ 1 หมายถึง น้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้ได้มากที่สุด
- ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้ได้มาก
- ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้ได้ปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้น้อย
- ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้น้อยที่สุด

3. นำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือ นักเรียนโรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 โดยผู้จัดทำคู่มือได้ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อทำการเก็บข้อมูลจากผู้บริหารและครูที่ปรึกษา โรงเรียนหอวัง ประเมินความเป็นไปได้ของคู่มือ

4. นำคู่มือและแบบประเมินความเป็นไปได้ของคู่มือให้ กลุ่มผู้บริหารโรงเรียนจำนวน 4 คน และกลุ่มครูที่ปรึกษาจำนวน 10 คน รวม 14 คน เพื่อประเมินความเป็นไปได้ของคู่มือพร้อมให้ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็น ดังรายนามต่อไปนี้

ผู้บริหารโรงเรียน

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. นายรัตนะ บัวรา | รองผู้อำนวยการโรงเรียนหอวัง |
| 2. นายสุชาติ วงศ์ยงศิลป์ | รองผู้อำนวยการโรงเรียนหอวัง |
| 3. นางเพ็ญแข วัฒนสุข | รองผู้อำนวยการโรงเรียนหอวัง |
| 4. นางสาวสำอางค์ เทียรทิพย์ | รองผู้อำนวยการโรงเรียนหอวัง |

ครูที่ปรึกษาโรงเรียนหอวัง

- | | |
|--------------------------|------------------|
| 1. นางวรรณงค์ ยังเจริญ | ครูเชี่ยวชาญ |
| 2. นางบังอร ชวน้ำ | ครูชำนาญการพิเศษ |
| 3. นายประกิจ สอนงาม | ครูชำนาญการพิเศษ |
| 4. นางเกษร ถาวรวงศ์ | ครูชำนาญการพิเศษ |
| 5. นายสรวิทย์ ตูวินันท์ | ครูชำนาญการพิเศษ |
| 6. นางพชรภักษา พัฒนาศิริ | ครูชำนาญการพิเศษ |

7. นางสาวสุวิจนา	รัตน์ภุมมะ	ครูชำนาญการพิเศษ
8. นางณัชชนิดา	พองอาภา	ครูชำนาญการพิเศษ
9. นางสาวอรินยา	สละราชติ	ครูชำนาญการพิเศษ
10. นางกมลลักษณ์	สุวรรณรัตน์	ครูชำนาญการพิเศษ

3. รวบรวมแบบประเมินความเป็นไปได้ที่ผู้เชี่ยวชาญได้ประเมินแล้วมาประเมินความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้

4. กำหนดเกณฑ์การประเมินความเป็นไปได้ของคู่มือ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง มากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง มาก

ระดับ 3 หมายถึง ปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง น้อย

ระดับ 1 หมายถึง น้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง มีความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้ได้มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง มีความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้ได้มาก

ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง มีความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้ได้ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง มีความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง มีความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้น้อยที่สุด

5. วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ของคู่มือในการนำคู่มือไปใช้ โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สรุปผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดทำคู่มือและประเมินการจัดทำคู่มือ ในการนำไปใช้ โดยผู้บริหารใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาครู ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน จากการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษาในการบริหารจัดการ ส่งเสริมให้ครูทุกคนมีความรู้และมีทักษะเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน รวมทั้งครูที่ปรึกษาโรงเรียนหอวัง ใช้เป็นคู่มือและแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ตามกระบวนการพัฒนานักเรียน

จากการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ประเมินความเหมาะสมของคู่มือ จากตาราง 1

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและระดับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ประเมินความเหมาะสมด้านรูปเล่มและเนื้อหาของคู่มือ

ความเห็นต่อความเหมาะสมของคู่มือ	ระดับความเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านรูปเล่ม			
1.ขนาดรูปเล่มและจำนวนหน้า	5.00	.00	มากที่สุด
2.ปกเหมาะสมและน่าสนใจ	5.00	.03	มากที่สุด
3.ขนาดอักษรและความชัดเจน	4.80	.47	มากที่สุด
4.กระดาษ (สีและคุณภาพ)	4.80	.45	มากที่สุด
5.ภาพประกอบและการตกแต่งน่าสนใจ	4.80	.51	มากที่สุด
รวม	4.88	.33	มากที่สุด

ตาราง 6 (ต่อ)

ความเห็นต่อความเหมาะสมของคู่มือ	ระดับความเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านเนื้อหา			
1.เนื้อหาแสดงบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารในการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	4.20	.84	มากที่สุด
2.เนื้อหาแสดงบทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษาและบุคคลที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	4.40	.55	มากที่สุด
3.การจัดลำดับหรือขั้นตอนของเนื้อหาที่มีความเหมาะสม	4.60	.89	มากที่สุด
4.การจัดลำดับขั้นตอนของการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.80	.56	มากที่สุด
5.การชี้แจงและแนะนำการใช้คู่มือ	4.80	.45	มากที่สุด
6.คู่มือมีความเหมาะสมในรายละเอียดของเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	4.40	.89	มากที่สุด
7.คู่มือมีความเหมาะสมในรายละเอียดของเนื้อหาสาระเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	4.60	.89	มากที่สุด
8.คู่มือมีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้นักเรียน ทั้งเนื้อหาสาระ กิจกรรม สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์	4.80	.37	มากที่สุด
9.รายละเอียดด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีความเหมาะสม ครบคลุม	4.80	.48	มากที่สุด
10.คู่มือมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	4.80	.25	มากที่สุด
รวม	4.62	.64	มากที่สุด
เฉลี่ยภาพรวม	4.71	.56	มากที่สุด

จากตาราง 6 พบว่า ความเหมาะสมของคู่มือโดยรวม เฉลี่ย ($\bar{X}$ =4.71, S.D.=.56) อยู่ในระดับมากที่สุด ในการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนห้วยวัง สังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ด้านรูปเล่ม ความเหมาะสมของคู่มือโดยรวม เฉลี่ย ($\bar{X}$ =4.88, S.D.=.33) อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยสามลำดับ ดังนี้ ขนาดรูปเล่มและจำนวนหน้า ($\bar{X}=5.00$, S.D.=.00) , ปกเหมาะสมและน่าสนใจ ($\bar{X}=5.00$, S.D.=.03) และกระดาษ (สีและคุณภาพ) ($\bar{X}=4.80$, S.D.=.45) ตามลำดับ

ด้านเนื้อหา ความเหมาะสมของคู่มือโดยรวม เฉลี่ย ($\bar{X}=4.62$, S.D.=.64) อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยสามลำดับ ดังนี้ คู่มือมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ($\bar{X}=4.80$, S.D.=.25) , คู่มือมีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้นักเรียน ทั้งเนื้อหาสาระ กิจกรรม สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ ($\bar{X}=4.80$, S.D.=.37) และ การชี้แจงและแนะนำการใช้คู่มือ ($\bar{X}=4.80$, S.D.=.45) ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและระดับความเห็นของกลุ่มผู้บริหารและกลุ่มครูที่ปรึกษา จำนวน 14 คน ตรวจสอบความเป็นไปได้ใช้ ด้านรูปเล่มและเนื้อหาของคู่มือ

ความเห็นต่อความเป็นไปได้ของคู่มือ	ระดับความเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านรูปเล่ม			
1.ขนาดรูปเล่มและจำนวนหน้า	5.00	.00	มากที่สุด
2.ปกเหมาะสมและน่าสนใจ	4.93	.27	มากที่สุด
3.ขนาดอักษรและความชัดเจน	5.00	.03	มากที่สุด
4.กระดาษ (สีและคุณภาพ)	5.00	.10	มากที่สุด
5.ภาพประกอบและการตกแต่งน่าสนใจ	4.79	.43	มากที่สุด
รวม	4.94	.23	มากที่สุด
ด้านเนื้อหา			
1.เนื้อหาแสดงบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารในการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	4.71	.47	มากที่สุด
2.เนื้อหาแสดงบทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษาและบุคคลที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	4.79	.43	มากที่สุด
3.การจัดลำดับหรือขั้นตอนของเนื้อหาที่มีความเหมาะสม	4.79	.50	มากที่สุด
4.การจัดลำดับขั้นตอนของการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.71	.12	มากที่สุด

ตาราง 7 (ต่อ)

ความเห็นต่อความเป็นไปได้ของกลุ่ม	ระดับความเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
5.การชี้แจงและแนะนำการใช้คู่มือ	4.93	.34	มากที่สุด
6.คู่มือมีความเหมาะสมในรายละเอียดของเนื้อหาสาระ เกี่ยวกับการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	4.86	.36	มากที่สุด
7.คู่มือมีความเหมาะสมในรายละเอียดของเนื้อหาสาระ เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์	4.93	.27	มากที่สุด
8.คู่มือมีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ให้นักเรียน ทั้งเนื้อหาสาระกิจกรรม สอดคล้อง กับเนื้อหาและวัตถุประสงค์	4.93	.03	มากที่สุด
9.รายละเอียดด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์มีความเหมาะสม คลอบคลุม	4.86	.36	มากที่สุด
10.คู่มือมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	4.93	.23	มากที่สุด
รวม	4.84	.37	มากที่สุด
เฉลี่ยภาพรวม	4.88	.33	มากที่สุด

จากตาราง 7 พบว่า ความเป็นไปได้ของกลุ่มโดยรวม เฉลี่ย ($\bar{X}$ =4.88, S.D.=.33) อยู่ในระดับมากที่สุด ในการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนห้วยวัง สังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ด้านรูปเล่ม มีความเป็นไปได้ของกลุ่มโดยรวม เฉลี่ย ($\bar{X}$ =4.94, S.D.=.23) อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยสามลำดับ ดังนี้ ขนาดรูปเล่มและจำนวนหน้า ($\bar{X}$ =5.00, S.D.=.00) , ขนาดอักษรและความชัดเจน ($\bar{X}$ =5.00, S.D.=.03) และกระดาษ (สีและคุณภาพ) ($\bar{X}$ =5.00, S.D.= .10) ตามลำดับ

ด้านเนื้อหา ความเป็นไปได้ของกลุ่มโดยรวม เฉลี่ย ($\bar{X}$ =4.84, S.D.=.37) อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยสามลำดับ ดังนี้ คู่มือมีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้นักเรียน ทั้งเนื้อหาสาระกิจกรรม สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ ($\bar{X}$ =4.93, S.D.= .03),

คู่มือมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ($\bar{X}=4.93$, S.D.= .23) และ คู่มือมีความเหมาะสมในรายละเอียดของเนื้อหาสาระเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์ ($\bar{X}=4.93$, S.D.= .27) ตามลำดับ



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การจัดทำคู่มือครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อจัดทำและประเมินคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนหอวังสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 สำหรับผู้บริหารได้นำไปบริหารจัดการและพัฒนาครูในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน รวมทั้งครูที่ปรึกษาสามารถนำคู่มือการจัดกิจกรรมไปใช้ในการพัฒนานักเรียนด้านความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดทำคู่มือได้ดำเนินการ 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวทางการจัดทำคู่มือโดยศึกษาวัตถุประสงค์ของการจัดทำคู่มือให้สอดคล้องกับเป้าหมายของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและกรมสุขภาพจิตการศึกษาสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นของนักเรียนจากการคัดกรองเพื่อวางแผนในการพัฒนานักเรียน โดยศึกษาทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้บริหาร ครูที่ปรึกษาและบุคคลที่เกี่ยวข้องในการช่วยเหลือนักเรียน พร้อมทั้งแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นตอนที่ 2 วางแผนการดำเนินงานจัดทำคู่มือเขียนโครงร่างคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการจัดทำคู่มือ รูปเล่มและเนื้อหาของคู่มือ ได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาและจัดทำเล่มคู่มือ เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบทั้งรูปเล่ม เนื้อหา รวมทั้งการจัดกิจกรรม โดยได้รับคำแนะนำเสนอแนะ ปรับปรุงแก้ไขให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 จัดทำคู่มือฉบับสมบูรณ์ออกแบบรูปเล่ม ตรวจสอบรูปแบบและเนื้อหา พร้อมทั้งส่งโรงพิมพ์ในการจัดทำเล่มคู่มือ

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของคู่มือ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ประเมินความเหมาะสมของคู่มือ และผู้บริหารโรงเรียนจำนวน 4 คนและ ครูที่ปรึกษา จำนวน 10 คน ประเมินความเป็นไปได้ของคู่มือในการนำไปปฏิบัติ

ผลการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนหอวังสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ประกอบด้วยเนื้อหา 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 คำชี้แจงในการใช้คู่มือคำชี้แจงในการใช้คู่มือ ประกอบด้วย องค์ประกอบของคู่มือ วัตถุประสงค์ของคู่มือ คำแนะนำการใช้คู่มือ

ตอนที่ 2 เนื้อหาสาระเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ประกอบด้วย

1. ความสำคัญของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. วัตถุประสงค์ของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
3. แนวทางการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

4. บทบาทหน้าที่ของบุคลากรในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
5. กระบวนการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
6. การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ตอนที่ 3 เนื้อหาสาระเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 4 แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 9 ด้าน ตามกรมสุขภาพจิต ประกอบด้วยกิจกรรมการสร้างแรงจูงใจกิจกรรมการตัดสินใจและการแก้ปัญหา กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมการควบคุมตนเอง กิจกรรมการเห็นใจผู้อื่น กิจกรรมการรับผิดชอบ กิจกรรมความภูมิใจในตนเอง กิจกรรมความพึงพอใจในชีวิต กิจกรรมความสุขสงบทางใจ

สรุปผลการวิจัย

1. ได้คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนห้วยวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ที่จัดทำและประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้บริหารโรงเรียนและครูที่ปรึกษา พบว่า คู่มือครบถ้วนสมบูรณ์ ทั้งด้านรูปแบบและเนื้อหา ดังนั้นผู้บริหารสามารถนำไปใช้ในการบริหารจัดการและพัฒนาครู ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และครูที่ปรึกษาสามารถนำคู่มือการจัดกิจกรรมไปใช้ในการพัฒนานักเรียนด้านความฉลาดทางอารมณ์

2. การประเมินคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนห้วยวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 พบว่า

2.1 ความเหมาะสมของคู่มือ จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ มีความเห็นอยู่ในอยู่ระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.71 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ โดยแบ่งเป็น ด้านรูปเล่ม มีความเห็นในระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.88 ซึ่งขนาดรูปเล่มและ จำนวนหน้า มีความเหมาะสมมากที่สุด รองลงมาปกเหมาะสมและน่าสนใจ และกระดาษ (สีและคุณภาพ) ส่วนด้านเนื้อหา มีความเห็นในระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.88 ซึ่งมีความเห็นว่าคู่มือมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน รองลงมาคือคู่มือมีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้นักเรียน ทั้งเนื้อหาสาระ กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ และมีการชี้แจงและแนะนำการใช้คู่มือ

2.2 การประเมินความเป็นไปได้ของคู่มือ จากการประเมิน มีความเห็นอยู่ในอยู่ระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.88 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ โดยแบ่งเป็น ด้านรูปเล่ม มีความเห็นในระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.94 ซึ่งขนาดรูปเล่มและ จำนวนหน้า มีความเหมาะสมมากที่สุด รองลงมาขนาดอักษรและความชัดเจน และกระดาษ (สีและคุณภาพ) ส่วนด้านเนื้อหา มีความเห็นในระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.84 ซึ่งมีความเห็นว่าคู่มือมีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้นักเรียน ทั้งเนื้อหาสาระกิจกรรม

สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ รองลงมาคือ คู่มือมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และคู่มือมีความเหมาะสมในรายละเอียดของเนื้อหาสาระเกี่ยวกับ ความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์

อภิปรายผล

จากการจัดทำคู่มือครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ของโรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 สามารถนำไปพัฒนาในการบริหารจัดการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยผู้บริหารโรงเรียนใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาครู ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษา ส่งเสริมให้ครูทุกคนมีความรู้และมีทักษะเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ทั้งนี้ครูที่ปรึกษาโรงเรียนหอวัง ใช้เป็นคู่มือและแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ตามกระบวนการพัฒนานักเรียน

1. การจัดทำคู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ของโรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากคู่มือที่จัดทำขึ้น มีครบถ้วนสมบูรณ์ ทั้งด้านรูปแบบและเนื้อหา ผู้บริหารสามารถนำไปใช้ในการบริหารจัดการและพัฒนาครูในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และครูที่ปรึกษาสามารถนำคู่มือการจัดกิจกรรมไปใช้ในการพัฒนานักเรียนด้านความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นคู่มือที่สามารถนำไปใช้ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน การพัฒนานักเรียนด้านความฉลาดทางอารมณ์ สอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ให้ความสำคัญว่า การพัฒนานักเรียนให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านอารมณ์ ร่างกายและจิตใจ สติปัญญา ความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีวิถีชีวิตที่เป็นสุขตามที่สังคมมุ่งหวังไว้โดยผ่านกระบวนการทางการศึกษา (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2552: 1) และสอดคล้องกับเจตนารมณ์ของ พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาพ.ศ.2547 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2551 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 ก.ค.ศ. มาตรา 42 กำหนดมาตรฐานตำแหน่งครูปฏิบัติหน้าที่หลักเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนการส่งเสริมการเรียนรู้พัฒนาผู้เรียนปฏิบัติงานทางวิชาการของสถานศึกษาพัฒนาตนเองและพัฒนาวิชาชีพโดยกำหนดให้ลักษณะงานเกี่ยวกับการ จัดระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นภาระงานหนึ่งในมาตรฐานตำแหน่งครู (กระทรวงศึกษาธิการ. 2553)

สำหรับผลการวิจัยในการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 ประกอบด้วย ด้านรูปแบบที่จัดทำให้เหมาะสมและน่าสนใจ และด้านเนื้อหา สอดคล้องกับ แนวคิดของ คีรีบุร จงวุฒิเวศย์ และมาเรียม นิลพันธ์ (2542: 17-18) ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของ

คู่มือ ซึ่งมีทั้งหมด 4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1) คำชี้แจงในการใช้คู่มือคำชี้แจงในการใช้คู่มือ ตอนที่ 2) เนื้อหาสาระเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ตอนที่ 3) เนื้อหาสาระเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ตอนที่ 4) แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของคู่มือ อภิปรายผล ได้ดังนี้

1.1 ด้านรูปเล่ม จากการประเมินความเหมาะสมของผู้เชี่ยวชาญและประเมินความเป็นไปได้ของผู้บริหารโรงเรียนและครูที่ปรึกษา พบว่า ขนาดรูปเล่มและจำนวนหน้ามีความเหมาะสมมากที่สุด เนื่องจากการจัดทำรูปเล่มมีความกะทัดรัด ซึ่งเป็นขนาดที่สามารถพกพาได้สะดวก จำนวนหน้ามีความเหมาะสมไม่บางหรือหนาจนเกินไป ซึ่งผู้ใช้สามารถนำมาใช้ในการทำกิจกรรมได้สะดวก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ คีรีบุร จงวุฒิเวศย์ และมาเรียม นิลพันธ์ (2542: 17-18) ที่กล่าวถึงลักษณะคู่มือที่ดี ในด้านรูปแบบต้องมีขนาดรูปเล่ม พกพาง่าย มีความเหมาะสมในการนำไปใช้

1.2 ด้านเนื้อหา จากการประเมินความเหมาะสมของผู้เชี่ยวชาญและประเมินความเป็นไปได้ของผู้บริหารโรงเรียนและครูที่ปรึกษา พบว่า คู่มือมีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้นักเรียน ทั้งเนื้อหาสาระกิจกรรม สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ และเห็นว่าคู่มือมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งคู่มือที่จัดทำขึ้นนั้น เป็นการพัฒนานักเรียนในด้านความฉลาดทางอารมณ์ โดยครูที่ปรึกษาจะนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมโฮมรูมตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งลักษณะเนื้อหาของคู่มือ มีการกำหนดเนื้อหา ความรู้ กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ตามองค์ประกอบของกรมสุขภาพจิตที่มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 9 ด้าน พร้อมทั้งการกำหนดแผนกิจกรรมอย่างหลากหลาย ระบุขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม วัตถุประสงค์ วัสดุอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม และคำแนะนำการใช้คู่มือ ตามแนวคิดของ ปรีชา ช่างขวัญยืน; และคนอื่นๆ (2539: 132-134) ได้กล่าวถึงแนวทางการจัดทำคู่มือนั้น

ควรระบุให้ชัดเจนว่าคู่มือนั้นเป็นคู่มือสำหรับใคร ใครเป็นผู้ใช้ กำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน

ในการจัดทำคู่มือ เป็นการจัดการระบบเพื่อการพัฒนาครูสามารถส่งเสริมนักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้สามารถช่วยให้ผู้บริหารได้บริหารจัดการและพัฒนาครูในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และครูที่ปรึกษาสามารถนำคู่มือการจัดกิจกรรมไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมนักเรียนด้านความฉลาดทางอารมณ์ โดยจัดขึ้นในกิจกรรมโฮมรูมของโรงเรียนหวัง เพื่อพัฒนานักเรียนตามกระบวนการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 มีความเหมาะสมและมีความเป็นไปได้ ดังนั้น

1. ผู้บริหารโรงเรียนสามารถนำคู่มือไปใช้ในการพัฒนาครู และบริหารจัดการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนหอวังได้
2. ครูที่ปรึกษานำคู่มือไปใช้ในการดำเนินกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ของโรงเรียนหอวังได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำครั้งต่อไป

1. การจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรม ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ด้านอื่นๆ เช่น การพัฒนาทักษะชีวิต การพัฒนาด้านการเรียน เป็นต้น
2. การหาคุณภาพของคู่มือ โดยใช้การวิจัยเชิงทดลอง เพื่อสามารถเปรียบเทียบคุณภาพคู่มือได้ชัดเจน
3. การจัดทำเป็นรูปแบบสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อสะดวกในการใช้งาน และประหยัดการใช้ทรัพยากรกระดาษในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2528). จิตวิทยาการศึกษากรุงเทพฯ: ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และการแก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาพ.ศ. 2547แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่2) พ.ศ. 2551 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). อีคิว :ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- . (2544). คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2545). อีคิว :ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต.(2546). คู่มือการบริหารระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3-4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6) .กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต.(2546). คู่มือครูระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3-4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6) .กรุงเทพฯ:สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). คู่มือครู ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3-4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 .พิมพ์ครั้งที่1.กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). คู่มือผู้บริหาร ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3-4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 .พิมพ์ครั้งที่ 1.กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต .(2559). แผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิตในช่วงครึ่งหลังของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2558-2559)และนโยบายกรมสุขภาพจิตประจำปี 2558 – 2559.
- กรองกาญจน์ ใจซื่อตรง. (2548). องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. ปริญญานิพนธ์ (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2544). รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี.นนทบุรี : สำนักพิมพ์วงศ์กมลโปรดักชั่น.กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2546). สุขภาพจิตไทย พ.ศ. 2545-2546.กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

- กีรติกานต์ พุทธอร่าม. (2549). คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรมสำหรับ
นักเรียนโรงเรียนเทศบาล 3 (เทศบาลสงเคราะห์) จังหวัดราชบุรี. สารนิพนธ์กศ.ม.
(การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โกศลแย้ม กาญจนวัฒน์. (2552). คู่มือการจัดกิจกรรมการพัฒนาวินัยนักเรียนด้านความ
รับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการดอนคลัง.
สารนิพนธ์กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- จินตนาธนวิบูลย์ชัย. (2540). คุณสมบัติในการวัดและคุณภาพของมาตราวัดเจตคติเชิง
จริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อที่สร้างขึ้นโดยประยุกต์วิธีการของธอนไดค์.
ปริญญาานิพนธ์กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จำเนียร ช่างโชติ. (2524,เมษายน). “TA การวิเคราะห์โครงสร้างทางบุคลิกภาพและการ
ติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล” งามคำแห่งศึกษาศาสตร์. 3 (11) : 74 –78.
- ชูชีพ อ่อนโคกสูง. (2522). จิตวิทยาการศึกษาพิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- दनัย เนื่องขันธ์. (2554). ผลที่เกิดจากการใช้กิจกรรมนันทนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสัตยาไส อำเภอชัยบาดาล.
ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2545). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการแนะแนวการศึกษา.
ธีระชัยยุทธยรรยง. (2544, กุมภาพันธ์). “การเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง,”
วารสารการศึกษากทม. 24(5) : 19-26.
- นันทมนัส รอดทศนา. (2554). การจัดทำคู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความมีวินัยของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสารสาสน์วิเทศบางบอน. สารนิพนธ์กศ.ม. (การบริหาร
การศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทศนาแซมมณี; และคณะ. (2544). วิทยาการด้านการคิด. กรุงเทพฯ: เดอะมาสเตอร์กรุ๊ป.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547ข). ความฉลาดทางอารมณ์สูงสุดและปัญญา (พิมพ์ครั้งที่ 10).
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน.
- (2548). มีดีบ้างไหม? คำถามพลิกชีวิต เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส
(พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.
- นางพาง ลัมสุวรรณ. (2547). เลี้ยงลูกถูกวิธี ชีวิตเป็นสุข (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์แปลนพรีนติ้งเพลส.

ประเทือง บุญเกตุ. (2554). การจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมยุวกาชาด สำหรับสมาชิกยุวกาชาด
ระดับ3(ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3).สารนิพนธ์กศ.ม. (การบริหารการศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปรีชา ธรรมมา. (2547, เมษายน). “การเห็นคุณค่าในตนเอง.” วารสารสารานุกรมศึกษาศาสตร์.
32(4) :48-53.

นภดล ภาชนะวิเชียร. (2540). การศึกษาค่านิยมด้านความรับผิดชอบของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษา ตอนต้นที่ได้รับการสร้างเสริมด้วยกระบวนการที่พัฒนาตามแนวคิดของ
ไคเซ็นและแรทส์. วิทยานิพนธ์กศ.ม.(หลักสูตรและการสอน).กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณราย ททรัพย์ประภา . (2533). จิตวิทยาแนว TA เพื่อความสุขในชีวิตและการทำงาน.
กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์เจริญผล.

พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็กพ.ศ.2546 สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา.

ภาณุพงษ์ คงจันทร์.(2548).“การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง,วารสารรัฐประศาสนศาสตร์.52(7)
กรกฎาคม : 17.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เซวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุข และความสำเร็จ ของ
ชีวิต

(พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพิมพ์ เอ็กซ์เปอร์เนต.

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร. (2544). EQ with Thai SMILE การบริหารอารมณ์
ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มิตรนราการพิมพ์.

รัตนา นิธิรักษ์. (2555). การพัฒนาคู่มือระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนโรงเรียนบ้านทองค้ำ
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการเขต 2. สารนิพนธ์ กศ.ม.
(การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สิริพงศ์ สิ้นแสง. (2549). ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียนสำนักงานเขต
พื้นที่การศึกษากทม.เขต 3. สารนิพนธ์กศ.ม. (การบริหารการศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2552).ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.(2559). นโยบายสำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีงบประมาณ2559.

สุกัญญา ศรีสาคร. (2547). การพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่จัดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคการคิดแก้ปัญหาอนาคตวิทยานิพนธ์
ศษ.ม. (หลักสูตรและการนิเทศ). นครปฐมฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศิลปากร.

- เสนาะ ดิเยาว์.(2538). *การสื่อสารในองค์กรการ*. พิมพ์ครั้งที่ 3 .กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อภิญาศรีสมบัติ. (2552). *คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะการจัดการความรู้สำหรับนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. สารนิพนธ์กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อภิณห์นา แสนทวี. (2551). *คู่มือระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามแนวโรงเรียนวิถีพุทธโรงเรียนโคกสูงวิทยาจังหวัดลพบุรี*. สารนิพนธ์กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อันเด ไชยเผือก. (2551). *คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างเสริมคุณธรรมจริยธรรมโรงเรียนมารีวิทย จังหวัดลพบุรี*. สารนิพนธ์กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bloom, Benjamins S.; et al. (1956). *Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning*. New York: McGraw – Hill Book Company.
- Good, Carter V. (1973). *Dictionary of Education*. 3 rd ed. New York: McGraw Hill Book.
- Souillard, Alain; & Kerr, Anthony. (1990, April). Problem Solving Activities for Science and Technology Students. *English Teaching Forum*. 28-32.
- Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence; why it can more than IQ*. New York: BantanBooks. New York.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
คู่มือการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
โรงเรียนหอวัง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2



คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนหอวัง

โดย
นางสาวกัลยาณี ชุ่มชื่น



โรงเรียนหอวัง กรุงเทพมหานคร
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นกระบวนการดำเนินงานที่มีแบบแผนขั้นตอนชัดเจน ในการส่งเสริม พัฒนา ป้องกันและแก้ไขปัญหาให้นักเรียนได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพบนพื้นฐานความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยยึดหลักการมีส่วนร่วมรับผิดชอบ ร่วมคิด ร่วมปฏิบัติร่วมแก้ไขปัญหาจากผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนให้มีทักษะการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีความสุข

คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนนี้ ใช้ในการจัดกิจกรรมโฮมรูมนักเรียน ซึ่งเป็นการจัดการระบบเพื่อการพัฒนาส่งเสริมนักเรียน โดยให้ครูที่ปรึกษาทำหน้าที่ในการดูแลนักเรียน มีการพัฒนาความรู้และทักษะในการส่งเสริมและพัฒนา นักเรียน โดยมีการจัดกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริม แก้ไข พัฒนานักเรียน โดยเป็นการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์แก่นักเรียน อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อครูที่ปรึกษาที่จะช่วยให้การวางแผนจัดกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับนักเรียน

ผู้จัดทำหวังว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร ครูและผู้เกี่ยวข้องนำไปใช้พัฒนาและส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่นักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นางสาวกัลยาณี ชุ่มชื่น
ผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
ตอนที่ 1 คำชี้แจงในการใช้คู่มือ	1
1. องค์ประกอบของคู่มือ	1
2. วัตถุประสงค์ของคู่มือ	1
3. คำแนะนำการใช้คู่มือ	2
ตอนที่ 2 เนื้อหาสาระเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	3
1. ความสำคัญของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	3
2. วัตถุประสงค์ของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	3
3. แนวทางการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	3
4. บทบาทหน้าที่ของบุคลากรในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	5
5. กระบวนการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	8
6. การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน	12
ตอนที่ 3 เนื้อหาสาระเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์	14
1. ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์	14
2. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์	14
3. องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	14
ตอนที่ 4 แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	16
1. การประเมินความฉลาดทางอารมณ์	17
2. โครงสร้างแผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	23
3. แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	30
ด้านการสร้างแรงจูงใจ	31
ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา	47
ด้านการสร้างสัมพันธภาพ	59
ด้านการควบคุมตนเอง	71
ด้านการเห็นใจผู้อื่น	84
ด้านความรับผิดชอบ	99
ด้านความภูมิใจในตนเอง	120
ด้านความพึงพอใจในชีวิต	137
ด้านความสุขสงบทางใจ	155
บรรณานุกรม	

ตอนที่ 1

คำชี้แจงการใช้คู่มือ

1. องค์ประกอบของคู่มือ

ตอนที่ 1 คำชี้แจงในการใช้คู่มือ ประกอบด้วย

1. องค์ประกอบของคู่มือ
2. วัตถุประสงค์ของคู่มือ
3. คำแนะนำการใช้คู่มือ

ตอนที่ 2 เนื้อหาสาระเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนประกอบด้วย

1. ความสำคัญของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. วัตถุประสงค์ของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
3. แนวทางการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
4. บทบาทหน้าที่ของบุคลากรในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
5. กระบวนการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
6. การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ตอนที่ 3 เนื้อหาสาระเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
2. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
3. องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 4 แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย

1. โครงสร้างแผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. บันทึกผลการจัดกิจกรรม
4. ใบงานกิจกรรม
5. ใบความรู้

2. วัตถุประสงค์ของคู่มือ

1. เพื่อให้ครูที่ปรึกษาโรงเรียนหอวัง ใช้เป็นคู่มือและแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ตามกระบวนการพัฒนาส่งเสริมนักเรียน
2. เพื่อเป็นแนวทางของผู้บริหารในการพัฒนาครู ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน จากการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษาในการบริหารจัดการ ส่งเสริมให้ครูทุกคนมีความรู้และมีทักษะเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
3. เพื่อให้ นักเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

3. คำแนะนำการใช้คู่มือ

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนหอวัง สำหรับผู้บริหารในการศึกษาเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในการพัฒนาครู ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน จากการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารสถานศึกษาในการ บริหารจัดการ ส่งเสริมให้ครูทุกคนมีความรู้และมีทักษะเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ให้การ ดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย พร้อมทั้งการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักเรียนให้เป็นบุคคลที่มี ความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และความรู้สึก

ครูที่ปรึกษามีบทบาทสำคัญสำหรับการดำเนินการจัดกิจกรรม โดยใช้ช่วงกิจกรรมโฮมรูม วัน ละ 15 นาทีในการดำเนินกิจกรรม พร้อมทั้งการบันทึกผลการดำเนินกิจกรรม ในสมุดบันทึกนักเรียน เป็นรายบุคคล เพื่อทราบถึงผลการพัฒนานักเรียนจากการประเมิน

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โรงเรียนหอวังให้ประสิทธิภาพ ครูที่ปรึกษา ปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาทำความเข้าใจขั้นตอนในการทำกิจกรรมอย่างละเอียดโดยครูสามารถดัดแปลง ขั้นตอนกิจกรรมให้เหมาะสมกับระยะเวลาที่กำหนดในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ให้คำนึงถึงวัตถุประสงค์ ของแต่ละแผนกิจกรรมเป็นสำคัญ
2. แผนกิจกรรมที่กำหนดไว้เป็นเพียงกรอบกิจกรรมเบื้องต้นครูควรพิจารณากิจกรรมให้ เหมาะสมกับศักยภาพของนักเรียน
3. ครูสามารถดัดแปลงเนื้อหาและวิธีการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมที่นักเรียน ค้นเคยสามารถประยุกต์ใช้สื่ออุปกรณ์อย่างอื่นที่หาง่ายควรคำนึงถึงสาระสำคัญและวัตถุประสงค์ของ แต่ละแผนกิจกรรม
4. กิจกรรมมีความยืดหยุ่นในการจัดครูสามารถนำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง จัดก่อนหลัง อย่างไรก็ได้แต่ควรจัดกิจกรรมทุกด้าน
5. ควรประเมินผลความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมหลังจากการจัดกิจกรรมใน แต่ละด้านเสร็จสิ้นเพื่อทราบผลสำเร็จของการจัดกิจกรรมแต่ละด้านซึ่งจะได้นำมาพัฒนาในการจัด กิจกรรมในครั้งต่อไป

ตอนที่ 2

ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

1.ความสำคัญของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552) ได้ให้ความสำคัญการพัฒนานักเรียน ให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านอารมณ์ ร่างกายและจิตใจ สติปัญญา ความสามารถ มีคุณธรรมจริยธรรม และมีวิถีชีวิตที่เป็นสุขตามที่สังคมมุ่งหวังไว้ โดยผ่านกระบวนการทางการศึกษา นอกจากจะดำเนินการด้วยการส่งเสริม สนับสนุนนักเรียนแล้วการป้องกันและการช่วยเหลือแก้ปัญหา ต่างๆที่เกิดขึ้นกับนักเรียนก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งของการพัฒนา เนื่องจากสภาพสังคม ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งด้านการสื่อสาร เทคโนโลยีต่างๆ ซึ่งนอกจากส่งผลกระทบต่อผู้คนใน เชิงบวกแล้ว ในเชิงลบ ก็มีปรากฏเช่นกัน เป็นต้นว่า ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการระบาดของยาเสพติด ปัญหาการแข่งขันในรูปแบบต่างๆ ปัญหาครอบครัว ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล ความเครียดมีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม หรืออื่นๆ ที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกาย ของทุกคนที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น ภาพความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการพัฒนานักเรียนให้เป็นไปตามที่มุ่งหวัง นั้น จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ทุกคน โดยเฉพาะบุคลากร ครูทุกคนในโรงเรียน ซึ่งมีครูที่ปรึกษาเป็นหลักสำคัญในการดำเนินงานต่างๆ เพื่อการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างใกล้ชิด ด้วยความรักความเมตตาต่อศิษย์ และภาคภูมิใจในบทบาทหน้าที่ที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของเยาวชนให้เติบโต งดงาม เป็นบุคคลที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

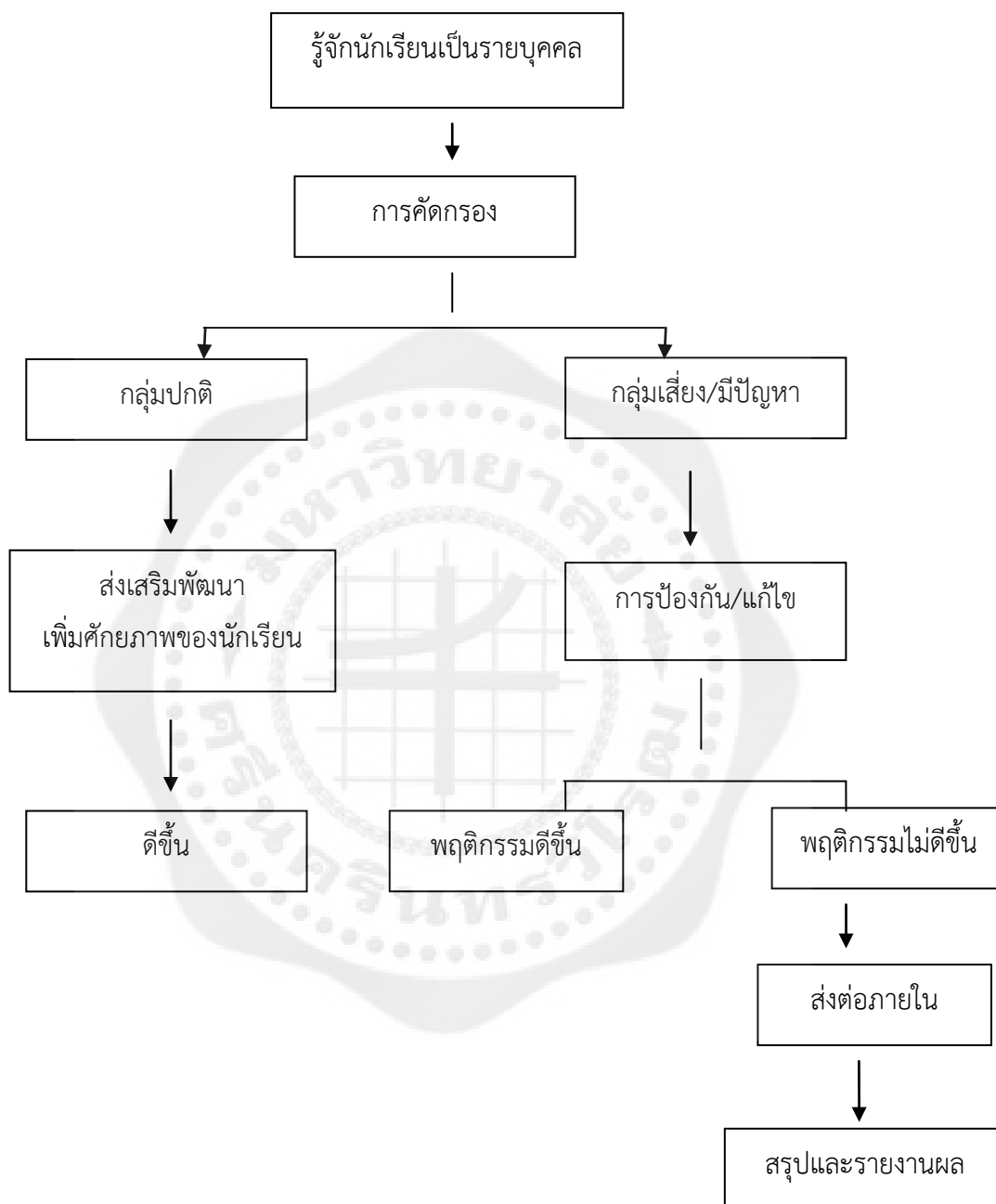
2.วัตถุประสงค์ของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

1. เพื่อให้การดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นไปอย่างมีระบบมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้โรงเรียนกรรมการสถานศึกษาผู้ปกครองชุมชนองค์กรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การทำงานร่วมกันโดยผ่านกระบวนการทำงานที่ชัดเจนมีร่องรอยหลักฐานการปฏิบัติงานสามารถ ตรวจสอบและประเมินผลได้

3. แนวทางการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

การจัดระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล จำเป็นต้องอาศัย ความร่วมมือ ร่วมใจ ร่วมคิด ร่วมทำของบุคลากรทางการศึกษาทุกคนในโรงเรียน และผู้ปกครอง ชุมชนที่เกี่ยวข้องโดยมีกิจกรรมการดำเนินงานต่างๆ ในรอบปีการศึกษา ซึ่งผู้บริหารโรงเรียน จำเป็นต้องตระหนักและร่วมรับผิดชอบดำเนินการกับครูทุกคนในโรงเรียนและผู้เกี่ยวข้อง ดังมีแนวทางในการดำเนินงาน ดังนี้

ผังกระบวนการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน



4. บทบาทหน้าที่ของบุคลากรในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

การดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ทุกคนให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม เป็นระบบที่มีกระบวนการดำเนินงาน ประกอบด้วย การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล การคัดกรองนักเรียน การส่งเสริมพัฒนานักเรียน การป้องกัน และการแก้ปัญหา และการส่งต่อ ดังนั้นจึงต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคลากรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงาน ดังนี้

4.1 ผู้บริหารสถานศึกษา

ในฐานะที่ผู้บริหารสถานศึกษาเป็นผู้นำสูงสุดในสถานศึกษา สามารถบริหารจัดการและให้ความสำคัญในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้ประสบผลสำเร็จจึงควรมีบทบาทหน้าที่และแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

ตาราง 1 บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษา

บทบาทหน้าที่	แนวทางการดำเนินงาน
1.บริหารจัดการให้มีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษาให้ชัดเจนและมีประสิทธิภาพ	กำหนดนโยบาย วัตถุประสงค์ การดำเนินงานตามระบบการดูแล - สร้างความตระหนักให้ครูทุกคนและบุคคลที่เกี่ยวข้องเห็นคุณค่าและความจำเป็นของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน - กำหนดโครงสร้างการบริหารระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้เหมาะสมกับสถานศึกษา - แต่งตั้งคณะกรรมการในการดำเนินงานตามความเหมาะสม - ประชุมคณะกรรมการในการดำเนินงานตามความเหมาะสม ส่งเสริมให้ครูทุกคนและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้รับความรู้เพิ่มเติมและมีทักษะเกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างต่อเนื่อง
2.ประสานงานระหว่างสถานศึกษากับหน่วยงานและบุคลากรภายนอกเช่น ผู้ปกครอง เครือข่าย ผู้ปกครอง องค์กรต่างๆ สาธารณสุข โรงพยาบาล สถานีตำรวจ	- เชิญร่วมเป็นกรรมการและเครือข่ายในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน - ประชุมปรึกษาหารือและขอความร่วมมือ
3.ดูแล กำกับ ติดตาม ประเมินผล สนับสนุนและให้ขวัญกำลังใจในการดำเนินงาน	- กำหนดปฏิทินการดำเนินงาน - นิเทศ กำกับ ติดตาม ประเมินผล - ยกย่องให้รางวัล เผยแพร่ผลงาน

4.2 ครูที่ปรึกษา

ครูที่ปรึกษา เป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุด และเป็นบุคลากรหลักในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน จึงควรมีบทบาทหน้าที่และแนวทางในการดำเนินงาน ดังนี้

ตาราง 2 บทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษา

บทบาทหน้าที่	แนวทางการดำเนินงาน
1. รู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล	- ศึกษาและรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนเป็นรายบุคคล จัดเตรียมเครื่องมือเก็บข้อมูลนักเรียนรายบุคคล - หาข้อมูลเพิ่มเติมโดยนำเครื่องมือไปใช้ในการเก็บข้อมูล ปรับปรุงข้อมูลให้เป็นปัจจุบัน - เก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ - วิเคราะห์ข้อมูล
2. คัดกรอง จำแนกกลุ่มนักเรียน	- ดำเนินการคัดกรองนักเรียนตามเกณฑ์ที่กำหนด - สรุปผลการจำแนกนักเรียนเป็นกลุ่ม
3. จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมพัฒนา	- จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม ได้แก่ - เยี่ยมบ้าน - จัดกิจกรรมโฮมรูม - สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับโรงเรียน - ประชุมผู้ปกครอง - จัดหมายข่าว - จัดกิจกรรมพัฒนานักเรียนให้เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียน
4. จัดกิจกรรมป้องกัน แก้ไข ช่วยเหลือ	- ให้คำปรึกษา - ให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น - ประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองในการช่วยเหลือแก้ไข
5. การส่งต่อ	- ดำเนินการส่งต่อภายในไปยังบุคคลหรือฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

4.3 ครูประจำวิชา

ครูทุกคนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร มีหน้าที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้และดูแลช่วยเหลือนักเรียน จึงควรมีบทบาทหน้าที่และแนวทางดำเนินงาน ดังนี้

ตาราง 3 บทบาทหน้าที่ของครูประจำวิชา

บทบาทหน้าที่	แนวทางการดำเนินงาน
1. ดูแลนักเรียนและให้คำปรึกษาเบื้องต้นแก่นักเรียน	-ศึกษา สังเกต ดูแล รวบรวมข้อมูล - ประสานงานกับครูที่ปรึกษา เพื่อส่งเสริมป้องกัน แก้ไขพฤติกรรมนักเรียน -จัดกิจกรรมส่งเสริม ป้องกัน แก้ไข เพื่อพัฒนา นักเรียน

4.4 ครูแนะแนว

ครูแนะแนว เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อการจัดระบบงานแนะแนว ซึ่งมีความสัมพันธ์กับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน จึงควรมีบทบาทหน้าที่และแนวทางดำเนินงาน ดังนี้

ตาราง 4 บทบาทหน้าที่ของครูแนะแนว

บทบาทหน้าที่	แนวทางการดำเนินงาน
1.สนับสนุนครูที่ปรึกษา ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	- ให้คำปรึกษาช่วยเหลือแก่ครูที่ปรึกษา นักเรียนที่ต้องให้ความช่วยเหลือ - ให้ความมั่นใจ กำลังใจกับผู้ร่วมงานในการปฏิบัติงาน -ให้คำปรึกษาครอบคลุมทั้งด้านการเรียน อาชีพชีวิตและ สังคมทั้งรายบุคคล รายกลุ่ม - จัดทำการศึกษากรณี (CASE STUDY) -เตรียมเครื่องมือสนับสนุนระบบการดูแลช่วยเหลือ นักเรียนอย่างครอบคลุมต่อเนื่อง -ให้คำปรึกษาในการจัดทำข้อมูลนักเรียนประกอบ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพื่อส่งเสริม พัฒนานักเรียน กลุ่มเรียนอ่อนวิชานั้น
2.จัดกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนา	- จัดกิจกรรมป้องกันช่วยเหลือและแก้ไขพฤติกรรม นักเรียน -ให้นักเรียนจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาเต็มศักยภาพ ของแต่ละบุคคล
3.จัดกิจกรรมป้องกัน แก้ไข ช่วยเหลือ	-ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือ -ประสานความร่วมมือกับครูที่ปรึกษา ผู้ปกครอง และ ผู้เกี่ยวข้อง
4.ส่งต่อ	-ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญภายนอก

4.5 ครูหัวหน้าระดับชั้น

ตาราง 5 บทบาทหน้าที่ของครูหัวหน้าระดับชั้น

บทบาทหน้าที่	แนวทางการดำเนินงาน
1. ติดตาม กำกับ การดูแลช่วยเหลือนักเรียนของครูที่ปรึกษา	- วางแผนการกำกับ ติดตาม การทำงานของครูที่ปรึกษา ให้ชัดเจน - อำนวยความสะดวกแก่ครูที่ปรึกษาในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน - บันทึกหลักฐานการปฏิบัติงาน และจัดทำรายงานประเมินผลระบบ ส่งผู้บริหาร
2. ประสานงานผู้เกี่ยวข้องในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	- จัดประชุมครูในระบบ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน - จัดประชุมกลุ่มเพื่อปรึกษาปัญหากรณี - ให้คำแนะนำปรึกษาแก่ครูที่ปรึกษา - ติดต่อประสานงานกับเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา

5. กระบวนการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

การนำระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเข้าสู่สถานศึกษา มีแผนการดำเนินงานที่ประกอบด้วยกิจกรรม และนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนดังมีรายละเอียดการดำเนินงาน ต่อไปนี้

5.1 เตรียมการและวางแผนดำเนินงาน

กิจกรรมที่ 1 แต่งตั้งคณะกรรมการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ได้คณะกรรมการตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษา
2. เพื่อให้ได้ผู้รับผิดชอบการดำเนินงานในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้บริหารและคณะรับผิดชอบระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนดำเนินการแต่งตั้งคณะกรรมการ

ดังนี้

1. ประชุมหารือเพื่อกำหนดโครงสร้างบุคลากรในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษา
2. แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการ (ทีมนำ) คณะกรรมการประสานงาน (ทีมประสานงาน) และคณะกรรมการดำเนินงาน (ทีมทำ)
3. กำหนดบทบาท หน้าที่ของคณะกรรมการอำนวยการ คณะกรรมการประสานงาน และคณะกรรมการดำเนินงานในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

กิจกรรมที่ 2 วิเคราะห์สภาพความพร้อมพื้นฐานของสถานศึกษาและจัดทำแผนปฏิบัติงาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบสภาพพื้นฐานของสถานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เพื่อให้เป็นข้อมูลสำหรับวางแผนดำเนินงาน
2. เพื่อให้ได้แผนปฏิบัติงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษาตลอดปีการศึกษา

วิธีดำเนินการ

คณะกรรมการอำนวยการ (ทีมนำ) และ/หรือ คณะกรรมการประสานงาน (ทีมสนับสนุน) ดำเนินการ ดังนี้

1. วิเคราะห์สภาพพื้นฐานของสถานศึกษา โดยใช้แบบประเมินหรือแบบสำรวจการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน หรือแบบสอบถามความพร้อมพื้นฐานของสถานศึกษาที่สถานศึกษาจัดทำเอง เพื่อศึกษาความพร้อม จุดแข็ง จุดอ่อนในด้านต่างๆ ของสถานศึกษาที่มีผลต่อการช่วยเหลือนักเรียนและข้อเสนอแนะของครู รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษาเกี่ยวกับการดำเนินงานตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดทำโครงการแผนปฏิบัติงานระบบ
2. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษา และการจัดกิจกรรมหรือโครงการเพื่อสนับสนุนให้ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

5.2 ปฏิบัติตามแผน

กิจกรรมที่ 3 สร้างความตระหนักและความเข้าใจของบุคลากร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บุคลากรทุกคนในสถานศึกษา ตระหนักถึงความสำคัญและเห็นคุณค่าของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยมีครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น เป็นบุคลากรหลักในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
2. เพื่อให้บุคลากรทุกคนในสถานศึกษามีความเข้าใจบทบาทภาระหน้าที่ของการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
3. เพื่อให้บุคลากรทุกคนในสถานศึกษาเข้าใจขั้นตอน วิธีดำเนินงานและประสานความร่วมมือกับผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษาในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

วิธีดำเนินการ

คณะกรรมการประสานงานดำเนินการสร้างความเข้าใจกับบุคลากรโดยอาจจัดในลักษณะ

1. ประชุมชี้แจงและสร้างความเข้าใจให้กับบุคลากรในสถานศึกษาด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีความยินดีร่วมมือร่วมใจในการทำงานเพื่อช่วยเหลือนักเรียน

2. ฝึกอบรมบุคลากร โดยเฉพาะครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น ให้มีความรู้ความสามารถ เทคนิคหรือทักษะต่างๆ ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเบื้องต้น

3. ประชาสัมพันธ์งานระบบดูแลช่วยเหลือให้นักเรียนให้บุคลากรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทราบอย่างต่อเนื่อง

4. ประเมินผลการสร้างความรู้ ความเข้าใจให้กับบุคลากรในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและนำผลการประเมินมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาบุคลากรต่อไป

กิจกรรมที่ 4 ดำเนินการตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครูได้ดำเนินการดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่กำหนดไว้

2. เพื่อให้นักเรียนได้รับการดูแลช่วยเหลือจากครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น อย่างทั่วถึงและตรงตามสภาพนักเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น ดำเนินการดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามกระบวนการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

1.1. การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล ต้องครอบคลุมด้านความสามารถ ด้านสุขภาพและด้านครอบครัว

1.2. การคัดกรองนักเรียน โดยจัดแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มปัญหา

1.3. การส่งเสริมนักเรียนทุกคนที่อยู่ในความดูแลด้วยการจัดกิจกรรม ดังนี้

1.3.1 กิจกรรมโฮมรูม

1.3.2 กิจกรรมประชุมผู้ปกครอง

1.4. การป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียนในกลุ่มเสี่ยง กลุ่มปัญหา ด้วยวิธีการ ดังนี้

1.4.1 การให้คำปรึกษาช่วยเหลือ

1.4.2 จัดกิจกรรมต่างๆในการป้องกัน และแก้ไขปัญหานักเรียน คือกิจกรรมในห้องเรียน กิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน กิจกรรมซ่อมเสริม และกิจกรรมสื่อสารผู้ปกครอง

1.4.3 การส่งนักเรียนไปรับการช่วยเหลือจากครูอื่นๆ เช่น ครูแนะแนว

2. บันทึกหลักฐานการปฏิบัติงานและควรบันทึกทุกชั้นตอน

3. สรุปผลการปฏิบัติงาน รายงานหัวหน้าระดับชั้น

5.3 กำกับ ติดตาม ประเมิน และรายงาน

กิจกรรมที่ 5 ประเมินเพื่อทบทวน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบผลการดำเนินงาน ปัญหาและอุปสรรคที่มีแต่ละระดับ และนำข้อมูลไปใช้ในการทบทวนและปรับปรุงระหว่างการทำงาน
2. เพื่อให้ได้รายงานผลการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในแต่ละระดับชั้น สำหรับการจัดทำสรุปรายงานสถานศึกษาต่อไป

วิธีดำเนินการ

1. คณะกรรมการอำนวยการแต่งตั้งผู้ทำหน้าที่ประเมินคุณภาพระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และการดำเนินงานของครูในแต่ละระดับชั้น
2. ดำเนินการประเมินแต่ละระดับชั้น โดยครูที่ได้รับคำสั่งแต่งตั้ง หรือผู้แทนครูในแต่ละระดับชั้นซึ่งได้รับการอบรมหรือมีทักษะความรู้ในการประเมินโดยดำเนินการประเมินสลับระหว่างระดับชั้น
3. นำผลดังกล่าวมาปรับปรุงประสิทธิภาพการดำเนินงานให้ดียิ่งขึ้น
4. ดำเนินงานการประเมินคุณภาพระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการดำเนินงานของครูในแต่ละระดับ ภาคเรียนละ 1 ครั้ง
5. ผู้ทำหน้าที่ประเมินจัดทำรายงานการประเมินคุณภาพของแต่ละระดับส่งคณะกรรมการประสานงาน เพื่อรายงานผู้บริหารสถานศึกษาต่อไป

กิจกรรมที่ 6 ประเมินผลเพื่อพัฒนาและสรุปรายงาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ได้รายงานสรุปผลการดำเนินการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในแต่ละภาคเรียนและปีการศึกษา
2. เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุง พัฒนาระบบ วิธีการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ครูที่ปรึกษา / ครูประจำชั้น แต่ละคนจะจัดทำรายงานการดำเนินงานเสนอหัวหน้าระดับชั้น (ประธานการดำเนินงาน) ทุกสิ้นภาคเรียน
2. คณะกรรมการดำเนินงานแต่ละระดับจัดทำรายงานสรุปเป็นระดับ เสนอคณะกรรมการประสานงาน
3. คณะกรรมการประสานงานสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากหัวหน้าระดับ และจากการประเมินเพื่อทบทวนของแต่ละระดับมาจัดทำรายงานเป็นภาพรวมของสถานศึกษา เสนอคณะกรรมการอำนวยการ

4. คณะกรรมการอำนวยการดำเนินการ ดังนี้

4.1 ประชุมพิจารณา รายงานคณะกรรมการประสานงานในข้อ 3 เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษาและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์การดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษาให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ

4.2 นิเทศ กำกับ ติดตาม การดำเนินงานของคณะกรรมการประสานงานและคณะกรรมการดำเนินงานทุกระดับอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีการประชุมติดตามผลอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยภาคเรียนละ 2 ครั้ง

6. การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

6.1 การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล

ด้วยความแตกต่างของนักเรียนแต่ละคนที่มีพื้นฐานความเป็นมาของชีวิตที่ไม่เหมือนกัน หล่อหลอมให้เกิดพฤติกรรมหลากหลายรูปแบบทั้งด้านบวกและด้านลบ ดังนั้นการรู้จักข้อมูลที่จำเป็นเกี่ยวกับตัวนักเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ครูที่ปรึกษามีความเข้าใจนักเรียนมากขึ้นสามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อการคัดกรองนักเรียนเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมการป้องกันและแก้ไขปัญหาของนักเรียนได้อย่างถูกต้องซึ่งเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์มิใช่การใช้ความรู้สึกหรือการคาดเดาโดยเฉพาะในการแก้ไขปัญหาที่นักเรียนซึ่งจะทำให้ไม่เกิดข้อผิดพลาดต่อการช่วยเหลือนักเรียนหรือเกิดได้น้อยที่สุด

6.2 การคัดกรองนักเรียน

การคัดกรองนักเรียนเป็นการพิจารณาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนเพื่อการจัดกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มได้ 3 กลุ่มคือ

กลุ่มปกติคือนักเรียนที่ได้รับการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆตามเกณฑ์การคัดกรองของโรงเรียนแล้วอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มปกติซึ่งควรได้รับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและการส่งเสริมพัฒนา

กลุ่มเสี่ยงคือนักเรียนที่จัดอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มเสี่ยงตามเกณฑ์การคัดกรองของโรงเรียนซึ่งโรงเรียนต้องให้การป้องกันหรือแก้ไขปัญหาตามแต่กรณี

กลุ่มมีปัญหาคือนักเรียนที่จัดอยู่ในเกณฑ์ของกลุ่มมีปัญหาตามเกณฑ์การคัดกรองของโรงเรียนซึ่งโรงเรียนต้องช่วยเหลือและแก้ปัญหาโดยเร่งด่วน

การจัดกลุ่มนักเรียนนี้มีประโยชน์ต่อครูที่ปรึกษาในการหาวิธีการเพื่อดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างถูกต้องโดยเฉพาะการแก้ไขปัญหาให้ตรงกับปัญหาของนักเรียนยิ่งขึ้นและมีความรวดเร็วในการแก้ไขปัญหาเพราะมีข้อมูลของนักเรียนในด้านต่างๆซึ่งหากครูที่ปรึกษาไม่ได้คัดกรองนักเรียนเพื่อการจัดกลุ่มแล้วความชัดเจนในเป้าหมายเพื่อการแก้ไขปัญหานักเรียนจะมีน้อยลงมีผลต่อความรวดเร็วในการช่วยเหลือซึ่งบางกรณีจำเป็นต้องแก้ไขโดยเร่งด่วน

6.3 การส่งเสริมนักเรียน

การพัฒนาและส่งเสริมนักเรียนเป็นการสนับสนุนให้นักเรียนทุกคนไม่ว่าจะเป็นนักเรียนกลุ่มปกติหรือกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหากลุ่มความสามารถพิเศษให้มีคุณภาพมากขึ้นได้พัฒนาเต็มศักยภาพมีความ

ภาคภูมิใจในตนเองในด้านต่างๆซึ่งจะช่วยป้องกันมิให้นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มปกติและกลุ่มพิเศษกลายเป็นนักเรียนกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหาและเป็นการช่วยให้นักเรียนกลุ่มเสี่ยง / มีปัญหากลับมาเป็นนักเรียนกลุ่มปกติและมีคุณภาพตามมาตรฐานที่โรงเรียนหรือชุมชนคาดหวังต่อไป

การส่งเสริมพัฒนานักเรียนมีหลายวิธีที่โรงเรียนสามารถพิจารณาดำเนินการได้แต่มีกิจกรรมหลักสำคัญที่โรงเรียนต้องดำเนินการคือ

1. การจัดกิจกรรมโฮมรูม
2. การเยี่ยมบ้าน
3. การจัดประชุมผู้ปกครองชั้นเรียน (Classroom Meeting)
4. การจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

6.4 การป้องกันและช่วยเหลือ

ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนครูควรให้ความเอาใจใส่กับนักเรียนทุกคนอย่างเท่าเทียมกันแต่สำหรับนักเรียนกลุ่มเสี่ยง/มีปัญหานั้นจำเป็นอย่างมากที่ต้องให้ความดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดและหาวิธีการช่วยเหลือทั้งการป้องกันและการแก้ไขปัญหามาโดยไม่ปล่อยปละละเลยนักเรียนจนกลายเป็นปัญหาของสังคมการสร้างภูมิคุ้มกันการป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียนจึงเป็นภาระงานที่ยิ่งใหญ่และมีคุณค่าอย่างมากในการพัฒนาให้นักเรียนเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

การป้องกันและการแก้ไขปัญหามาให้นักเรียนนั้นมีหลายเทคนิควิธีการแต่สิ่งที่ครูปรึกษาจำเป็นอย่างน้อย 2 ประการคือ

1. การให้คำปรึกษาเบื้องต้น
2. การจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหามา

6.5 การส่งต่อนักเรียน

ในการป้องกันและแก้ไขปัญหามาของนักเรียนโดยครูที่ปรึกษาอาจมีกรณีที่บางปัญหามีความยากต่อการช่วยเหลือหรือช่วยเหลือแล้วนักเรียนมีพฤติกรรมไม่ดีขึ้นก็ควรดำเนินการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านต่อไปเพื่อให้ปัญหามาของนักเรียนได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกทางและรวดเร็วขึ้นหากปล่อยให้ปัญหามาหน้าตาของครูที่ปรึกษาหรือครูคนใดคนหนึ่งเพียงลำพังความยุ่งยากของปัญหามาอาจมีมากขึ้นหรือลุกลามกลายเป็นปัญหามาใหญ่โตจนยากต่อการแก้ไขซึ่งครูที่ปรึกษาสามารถดำเนินการได้ตั้งแต่กระบวนการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลหรือการคัดกรองนักเรียนทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหามาของนักเรียนในแต่ละกรณีการส่งต่อแบ่งเป็น 2 แบบคือ

1. การส่งต่อภายในครูที่ปรึกษาส่งต่อไปยังครูที่สามารถให้การช่วยเหลือนักเรียนได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหามาเช่นส่งต่อครูแนะแนวครูพยาบาลครูประจำวิชาหรือฝ่ายปกครอง
2. การส่งต่อภายนอกครูแนะแนวหรือฝ่ายปกครองเป็นผู้ดำเนินการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญภายนอกหากพิจารณาเห็นว่าเป็นกรณีปัญหามาที่มีความยากเกินกว่าศักยภาพของโรงเรียนจะดูแลช่วยเหลือ

ตอนที่ 3

ความฉลาดทางอารมณ์

1. ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้ เข้าใจ อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวและควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข ความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองตลอดจนสามารถบริหารจัดการระดับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถสนองตอบต่อเป้าหมายของการทำงานและการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพจนประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต การเรียนและการทำงาน เพื่อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

2. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

การที่บุคคลสามารถรับรู้ เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวและควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข ความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองตลอดจนสามารถบริหารจัดการระดับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นมีเป้าหมายและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพจนประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตการเรียนและการทำงาน เพื่อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

3. องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2546) ได้กำหนดแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วย

3.1 ดี หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

3.1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

3.1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

3.1.1.2 ควบคุมตนเองและอารมณ์ได้

3.1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

3.1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

3.1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

3.1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

3.1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

3.1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ

3.1.3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ

3.1.3.2 รู้จักรับผิด รู้จักให้อภัย

3.1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

3.2 เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพดีกับผู้อื่น

3.2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

3.2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง

3.2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

3.2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

3.2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

3.2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

3.2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

3.2.2.3 มีความยืดหยุ่น

3.2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

3.2.3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

3.2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

3.2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3.3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

3.3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง

3.3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

3.3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3.3 มีความสุขสงบทางใจ

3.3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

จากแนวคิดในเรื่ององค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของนักจิตวิทยาหลายท่านดังที่กล่าวมาสรุปได้ว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์สามารถแบ่งตามปัจจัย 3 ประการ 9 องค์ประกอบตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา สร้างสัมพันธภาพ การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น การรับผิดชอบ ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตความสุขสงบทางใจ

ตอนที่ 4

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. การประเมินนักเรียนด้านความฉลาดทางอารมณ์
2. โครงสร้างแผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.1 แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.2 ใบกิจกรรม ใบความรู้
 - 3.3 เนื้อหาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง

1. ครูที่ปรึกษาบอกถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่นักเรียนประจำชั้น พร้อมทั้งประโยชน์ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตแก่นักเรียน
2. ครูที่ปรึกษาประเมินความฉลาดทางอารมณ์นักเรียน พร้อมทั้งสรุปผลการประเมินนักเรียนเป็นรายบุคคล
3. ศึกษาผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนแต่ละคน เพื่อทราบถึงระดับผลการประเมินของนักเรียนทั้ง 9 ด้าน
4. ครูที่ปรึกษาจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในกิจกรรมโฮมรูม ตามความเหมาะสม โดยใช้แผนการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่นักเรียน พร้อมบันทึกผลการทำกิจกรรม

แผนกิจกรรมการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

1.สาระสำคัญ

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ในการรับรู้และเข้าใจในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นรวมทั้งสามารถที่จะจัดการอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

2.วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรับรู้อารมณ์ของตนเอง จากการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและสามารถประเมินตนเองได้

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

- 1.แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต
- 2.ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

ผู้สอนพูดคุยทักทายนักเรียน โดยนักเรียนถามว่า “เมื่อเช้ามีนักเรียนคนใดที่ต้องโดยสารรถประจำทางมาโรงเรียนแล้วต้องรอรถประมาณ 10-20 นาที” “แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร”

จากนั้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

จากนั้นครูจึงกล่าวว่า “จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะเห็นว่าอารมณ์และความรู้สึกมักเกิดขึ้นโดยไม่มีการควบคุม และจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันนี้มีสิ่งที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้ง่าย จึงทำให้อารมณ์ของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ”

ครูเข้าสู่บทเรียนเกี่ยวกับบุคลิกภาพทางอารมณ์ของวัยรุ่น โดยครูผู้สอนแจกแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์และอธิบายวิธีการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และกำหนดเวลาให้นักเรียนทำแบบทดสอบ 15 นาที

ผู้สอนอธิบายวิธีการให้คะแนนของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้คือ

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ 1, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 25, 28, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50 ให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่จริง	ให้	1 คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้	2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้	3 คะแนน
จริงมาก	ให้	4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 40, 45, 47, 51, 52 ให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่จริง	ให้	4 คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้	3 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้	2 คะแนน
จริงมาก	ให้	1 คะแนน

ครั้งที่ 2

ผู้สอนให้นักเรียนตรวจคะแนนของตนและรวมคะแนนในแต่ละช่วงคะแนนที่กำหนดไว้ในแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ผู้สอนอธิบายถึงความหมายและช่วงคะแนนปกติในแต่ละด้าน

การประเมินผล

วิธีประเมิน

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพ

แบบสรุปความฉลาดทางอารมณ์

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

บันทึกผลการจัดกิจกรรม

.....

.....

.....

.....
(.....)

ครูที่ปรึกษา

.....
(.....)

ครูที่ปรึกษา

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิต ครอบครัว ทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

คำแนะนำแบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อข้องเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวมคะแนน						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวมคะแนน						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าว “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียผลประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยังดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวมคะแนน						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็ไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวมคะแนน						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวมคะแนน						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนคบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากลำบากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวมคะแนน						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวมคะแนน						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่น คลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และ วันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวมคะแนน						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อฉันรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	ฉันรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจาก ภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้ใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่ง ที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวมคะแนน						

สรุปผลคะแนน

ด้าน	ด้านความฉลาดทางอารมณ์	การรวมคะแนน	คะแนนรวม	ผลการประเมิน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1-6		
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7-12		
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13-18		
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19-24		
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25-30		
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31- 36		
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37-40		
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41-46		
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47-52		

เกณฑ์การให้คะแนน

แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนน ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	43	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนน ดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 1 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนน ดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 4 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 2 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การประเมิน

ด้าน	ด้านความฉลาดทางอารมณ์	ช่วงคะแนนปกติ
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	13-18
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	16-21
	1.3 รับผิดชอบ	17-22
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	15-20
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	14-19
	2.3 สัมพันธภาพ	15-20
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	9-13
	3.2 พอใจชีวิต	16-22
	3.3 สุขสงบทางใจ	15-21

โครงสร้างแผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ความฉลาดทางอารมณ์	กิจกรรม	จุดประสงค์กิจกรรม	ระยะเวลา
1.การสร้างแรงจูงใจ	1.1 คำสอนของพ่อ	นักเรียนนำหลักคำสอนมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม	15 นาที
	1.2 ฝันให้ไกล ไปให้ถึง	1. เพื่อให้นักเรียนตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับอาชีพของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนนำเสนอวิธีปฏิบัติตนไปสู่ความสำเร็จของอาชีพ	15 นาที
	1.3 วางแผนชีวิตพิชิตเป้าหมาย	วางแผนเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายในอนาคตทางการเรียนที่ตั้งไว้	30 นาที
	1.4 วันแห่งเส้นชัย	1. บอกความสามารถทางการเรียนของตนเองได้ 2. บอกลักษณะนิสัยและทัศนคติทางการเรียนของตนเองได้ 3. บอกวิธีการพัฒนาตนด้านการเรียนได้	45 นาที
	1.5 บุคคลต้นแบบ	1. เข้าใจ มองเห็นและสามารถอธิบายถึงบุคลิภาพของตนเอง 2. ตระหนักในความสำคัญของผู้อื่นว่ามีความหมาย มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน	30 นาที
2.การตัดสินใจและการแก้ปัญหา	2.1 ปัญหาที่มีทางแก้	1. สามารถระบุปัญหา บอกวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	30 นาที
	2.2 มองตนจากผลการเรียน	1. ประเมินผลการเรียนกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ 2. บอกจุดเด่น จุดด้อยทางการเรียนที่ผ่านมาได้ 3. บอกวิธีการพัฒนาการเรียนให้มีประสิทธิภาพได้	30 นาที
	2.3 ทักษะการปฏิเสธ	1. บอกความสำคัญและขั้นตอนการปฏิเสธ และยืนยันการปฏิเสธ ในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการหรือเป็นภัยต่อชีวิต 2. แสดงการปฏิเสธและยืนยันการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการหรือเป็นภัยต่อชีวิต	15 นาที

ความฉลาดทางอารมณ์	กิจกรรม	จุดประสงค์กิจกรรม	ระยะเวลา
2. การตัดสินใจและการแก้ปัญหา (ต่อ)	2.4 รู้เท่าทันสื่อ	นักเรียนสามารถบอกวิธีการจัดการและเลือกรับสื่อข่าวสารได้อย่างเหมาะสม	15 นาที
	2.5 ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา	สามารถรับรู้และเข้าใจปัญหามิขึ้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม	30 นาที
3. การสร้างสัมพันธภาพ	3.1 สื่อสารดี มีมิตร	1. สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วยการสื่อสารทางบวก 2. อธิบายและแสดงวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ 3. เห็นคุณค่าของทักษะการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข	15 นาที
	3.2 หัดลีลา	1. ฝึกการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ มุมมองของตนเองและผู้อื่นตามความจริงและแสดงออกอย่างเหมาะสม 2. สามารถทำความเข้าใจกับบุคคลโดยใช้การเรียนรู้ความรู้สึกนึกคิด มุมมองของตนเองและผู้อื่น	15 นาที
	3.3 ครอบครัวของฉัน	1. อธิบายลักษณะครอบครัวของตนเองได้อย่างเหมาะสม 2. เสนอวิธีการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่บ้านได้อย่างเหมาะสม	15 นาที
	3.4 รักใส่ใส่ ใส่ใจคิด	1. บอกผลกระทบของปัญหาที่เกิดจากความรัก 2. บอกวิธีการจัดการปัญหาที่เกิดจากความรักอย่างเหมาะสม 3. บอกวิธีการแสดงความรักอย่างเหมาะสมและไม่เหมาะสม	30 นาที
	3.5 คู่หูของฉัน (buddy)	1. เพื่อให้นักเรียนมีความไว้วางใจต่อเพื่อนพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อนักเรียนได้ฝึกทักษะการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี 3. แสดงมารยาทผู้พูดและผู้ฟังที่ดี	15 นาที

ความฉลาดทางอารมณ์	กิจกรรม	จุดประสงค์กิจกรรม	ระยะเวลา
4.การควบคุมตนเอง	4.1 ตัวฉัน ใครกำหนด	1.นักเรียนบอกจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองได้ 2.นักเรียนสามารถยอมรับจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองและผู้อื่นได้ 3.นักเรียนมีทักษะกระบวนการในการทำงานร่วมกัน	15 นาที
	4.2 หน้าต่างใจ	1. สามารถวิเคราะห์ถึงผลกระทบของอารมณ์ต่อพฤติกรรมมนุษย์ 2. รู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์	15 นาที
	4.3 การกำจัดความเครียด	นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับวัย และสถานการณ์ รู้วิธีฝึกตนเองเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ไม่ดีของตน	30 นาที
	4.4 คำขวัญเตือนตน	นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับวัย และสถานการณ์ด้วยวิธีการใช้คำขวัญเตือนตนเพื่อควบคุมตนเองไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ	15 นาที
	4.5 เครียด..... ภัยใกล้ตัว	1. รู้และบอกสาเหตุของความเครียด 2. รู้และบอกแนวทางการจัดการกับความเครียด	15 นาที
5. การเห็นใจผู้อื่น	5.1 นี่คือนัน นี่คือเธอ	1.อธิบายความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ 2. บอกวิธีปฏิบัติตนต่อผู้อื่นที่มีความแตกต่างกับตนอย่างเข้าใจ ยอมรับและมีความสุข	15 นาที
	5.2 กำลังใจจากเพื่อนที่ปรึกษา	1. ให้คำปรึกษาเพื่อนที่มีปัญหาได้ 2. ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้นได้ 3. สามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกจากพฤติกรรม เบื้องตนได้	30 นาที

ความฉลาดทางอารมณ์	กิจกรรม	จุดประสงค์กิจกรรม	ระยะเวลา
5. การเห็นใจผู้อื่น (ต่อ)	5.3 ภาษาใจ	1. ตระหนักถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นได้ 2. การรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการและมุมมองของผู้อื่น ตามความเป็นจริงได้	30 นาที
	5.4 The star	1. รู้จักผู้อื่น ระบุบุคคลที่เกี่ยวข้องมีความสัมพันธ์กับชีวิตตน 2. เข้าใจผู้อื่น มองเห็นและสามารถอธิบายคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล 3. ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล 4. ตระหนักในความสำคัญของผู้อื่นว่ามีความหมายมีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน	15 นาที
	5.5 ความรักและการให้อภัย	1. นักเรียนได้รู้จักการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อน 2. นักเรียนได้รู้จักการรัก ขอโทษ และขอบคุณ 3. นักเรียนสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข	15 นาที
6. การรับผิดชอบ	6.1 สังคมดี ด้วยกฎระเบียบ	1. บอกวิธีและการปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียนได้ 2. บอกวิธีและการปฏิบัติตามระเบียบของสังคมได้	30 นาที
	6.2 การวางตนกับบทบาทหน้าที่	1. ระบุบทบาทและปฏิบัติหน้าที่ตนเองในสังคมได้ 2. ระบุปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาอันเกิดจากความไม่รับผิดชอบของตนเองได้	45 นาที

ความฉลาดทางอารมณ์	กิจกรรม	จุดประสงค์กิจกรรม	ระยะเวลา
6. การรับมือกับชีวิต (ต่อ)	6.3 เวลากับชีวิต	1. นักเรียนเห็นคุณค่าการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ 2. นักเรียนสามารถบริหารจัดการเวลาในแต่ละวันอย่างเหมาะสม	30 นาที
	6.4 สำนึกดี สังคมดี	1. นักเรียนสามารถบอกถึงทักษะความรับผิดชอบต่อสังคมได้	15 นาที
	6.5 มารยาททางสังคม	1. นักเรียนอธิบายความหมายของมารยาททางสังคมได้ 2. นักเรียนอธิบายความสำคัญของมารยาททางสังคมได้ 3. นักเรียนวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามมารยาททางสังคมได้	30 นาที
7. ความภูมิใจในตนเอง	7.1 ลักษณะประจำตัว	สำรวจลักษณะประจำตัวเองแล้วระบุถึงความพึงพอใจในตัวเองได้	15 นาที
	7.2 การสำรวจตนเองด้านการเรียน	นักเรียนรู้และเข้าใจตนเองด้านความรับผิดชอบต่อเรียน มีการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น	15 นาที
	7.3 สัญลักษณ์แทนตัวตน	นักเรียนสามารถบอกคุณลักษณะที่ดีของตนเอง อันจะนำไปสู่การรักและเห็นคุณค่าตนเอง และผู้อื่น	15 นาที
	7.4 ค่านิยมกับคุณค่าแห่งตน	1. นักเรียนสามารถระบุค่านิยมของตนเองได้ 2. นักเรียนสามารถระบุอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยมได้ถูกต้อง	30 นาที
	7.5 โลกชีวิต	1. บอกสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเอง ด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และจิตใจ 2. มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านร่างกาย ความคิด	15 นาที
8. ความพึงพอใจในชีวิต	8.1 ความสามารถทางพหุปัญญา	1. นักเรียนสามารถประเมินความสามารถทางพหุปัญญาของตนเอง 2. นักเรียนสามารถนำผลของการประเมินไปปรับใช้กับแนวทางการเลือกศึกษาต่อและการประกอบอาชีพของตนได้	30 นาที
	8.2 เพียงพอ และพอเพียง	1. ศึกษาและวิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 2. อภิปรายแนวทางการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ	30 นาที

ความฉลาดทางอารมณ์	กิจกรรม	จุดประสงค์กิจกรรม	ระยะเวลา
8. ความพึงพอใจในชีวิต (ต่อ)	8.3 เล้าแก่น้อย	นักเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของการบริหารการเงินและเวลา สามารถวางแผนการใช้เงินและเวลาของตนเองได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุด	30 นาที
	8.4 ทุกชีวิตมีค่า	นักเรียนฝึกการคิดวิเคราะห์ถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองและผู้อื่นได้	15 นาที
	8.5 ค่านิยมในสังคม	1.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยม 2.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณลักษณะค่านิยม 12 ประการ 3.นักเรียนเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองในการปฏิบัติตามค่านิยม 12 ประการ	45 นาที
9.ความสุขสงบทางใจ	9.1 การคิดเชิงบวก	1.นักเรียนมีแนวทางในการชื่นชมผู้อื่น หรือการกล่าวชื่นชมตนเอง เพื่อให้กำลังใจตนเอง และมีทัศนคติกับตนเองด้านบวก 2. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	15 นาที
	9.2 คนที่มีคุณค่า	1. บอกลักษณะของบุคคลที่ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม 2. ระบุสิ่งที่ตนเองต้องพัฒนาเพื่อให้การดำรงชีวิตมีความสุขและเป็นประโยชน์ 3. พัฒนาดตนเองเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	30 นาที
	9.3 สร้างสุขอย่างเหมาะสม	1.นักเรียนมีทักษะการกล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ 2. นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการมีความสามารถพิเศษของตนเอง	ตลอดภาคเรียน

ความฉลาดทางอารมณ์	กิจกรรม	จุดประสงค์กิจกรรม	ระยะเวลา
9. ความสุขสงบทางใจ (ต่อ)	9.4 จากใจสู่ใจ	1. บอกแนวทางการสร้างความรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2. นำคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน	15 นาที
	9.5 มุมดีดี มีให้มอง	1. บอกวิธีการมองปัญหาอย่างรอบด้าน 2. บอกวิธีการนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์	15 นาที



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ด้านการสร้างแรงจูงใจ



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. ด้านการสร้างแรงจูงใจ

1.1. กิจกรรมคำสอนของพ่อ

1. สาระสำคัญ

พระราชดำรัสหรือพระบรมราโชวาทในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช(ร.9) เป็นสิ่งที่คนไทยทุกคนควรยึดเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเพราะจะทำให้ประชาชนทุกคนมีทักษะต่างๆในการดำเนินชีวิตสามารถแก้ไขปัญหาได้รวมทั้งใช้ชีวิตอยู่อย่างไม่เบียดเบียนผู้อื่นและมีความสุข

2.วัตถุประสงค์

นักเรียนนำหลักคำสอนของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช(ร.9) มาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานคำสอนของพ่อ

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูร่วมให้นักเรียนรำลึกถึงพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ครูอธิบายกิจกรรมที่จะให้นักเรียนทำคือให้นักเรียนศึกษาพระราชดำรัสหรือพระบรมราโชวาทในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชโดยใช้เครื่องมือสื่อสารที่นักเรียนมีจากนั้นให้นักเรียนเลือกพระราชดำรัสหรือพระบรมราโชวาทที่ตนเองสนใจเขียนเป็นบทความและออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนโดยสิ่งที่ต้องปรากฏในชิ้นงานคือ

- พระราชดำรัสหรือพระบรมราโชวาทในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
- พระราชดำรัสหรือพระบรมราโชวาทนั้นกล่าวถึงอะไร
- พระราชดำรัสหรือพระบรมราโชวาทมีประโยชน์อย่างไร
- นักเรียนจะนำพระราชดำรัสหรือพระบรมราโชวาทนั้นไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. ใบกิจกรรมคำสอนของพ่อ
2. สรุปรการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

คำสอนของพ่อ

คำชี้แจงให้นักเรียนศึกษาพระบรมราโชวาท ที่สนใจจากเว็บไซต์ พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อที่กำหนดให้

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
พระราชทานเมื่อ.....

1. จากพระบรมราโชวาท กล่าวถึง.....

2. มีประโยชน์อย่างไร.....

3. นักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. ด้านการสร้างแรงจูงใจ

1.2 กิจกรรมผืนผ้าใบ ไปให้ถึง

1.สาระสำคัญ

การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต จะต้องมีการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง ให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังนั้นนักเรียนต้องรู้จักกำหนดเป้าหมายให้กับตนเอง เพราะการมีเป้าหมายในชีวิต จะช่วยให้นักเรียนดำเนินชีวิตด้วยแรงจูงใจที่จะไปสู่เป้าหมาย การคาดการณ์ถึงอุปสรรคที่อาจทำให้ไปไม่ถึงเป้าหมาย จะช่วยให้เกิดการเตรียมพร้อมและใช้ชีวิตอย่างรอบคอบมากขึ้นและสามารถรับมือรวมทั้งวางแผนในการเผชิญปัญหาได้

2.วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับอาชีพของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนนำเสนอวิธีปฏิบัติตนไปสู่ความสำเร็จของอาชีพนั้นๆ

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรมเส้นทางสู่ดวงดาว

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูทักทายนักเรียนและพูดเรื่อง “หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพ” ว่า “ครั้งก่อนได้ดูประวัติของหลายๆคนแล้ววันนี้เราจะมาสำรวจตนเองกัน”
2. ครูถามถึงอาชีพที่นักเรียนอยากเป็นและให้วิเคราะห์หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพที่ตนเองเลือกตามใบกิจกรรม
3. ครูแบ่งนักเรียนกลุ่มละ 5-6 คนร่วมกันอภิปรายถึงปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในอาชีพ 3 ลำดับ
5. สุ่มตัวแทนนักเรียน 2-3 กลุ่มนำเสนอกลุ่มอื่นอภิปรายเพิ่มเติม
6. ครูและนักเรียนร่วมอภิปรายสรุปถึงปัจจัยสำคัญสู่ความสำเร็จในอาชีพ
7. ครูให้นักเรียนเขียนวิธีการสู่ความสำเร็จ จากใบกิจกรรมเส้นทางสู่ดวงดาว

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

ใบกิจกรรมจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

เส้นทางสู่ดวงดาว

คำชี้แจงให้นักเรียนวาดภาพอาชีพที่ตนเองสนใจ พร้อมทั้งบอกปัจจัยที่นำไปสู่การประกอบอาชีพนั้น

อาชีพที่ใฝ่ฝัน



ปัจจัยที่นำไปสู่อาชีพที่ใฝ่ฝัน



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. ด้านการสร้างแรงจูงใจ

1.3 กิจกรรมวางแผนชีวิต พิชิตเป้าหมาย

1. สารสำคัญ

เป้าหมายทางการเรียนที่ชัดเจน จะช่วยให้นักเรียนสามารถวางแผนการศึกษาต่อและเตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินการให้บรรลุเป้าหมาย

2. วัตถุประสงค์

วางแผนเพื่อบ่งชี้เป้าหมายในอนาคตทางการเรียนที่ตั้งไว้

3. ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4. สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรมเป้าหมายในชีวิตของฉัน

5. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูยกข้อความ “เดินอย่างไม่มีเป้าหมาย คุณจะไม่มีทางรู้เลยว่า เหนื่อยไปเพื่ออะไร” แล้วให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายว่าข้อความนี้มีความหมายว่าอย่างไร นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่เพราะอะไร

2. ครูยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จในทางการศึกษาต่อและอาชีพ พร้อมสนทนากลุ่มนักเรียนว่าเป็นเพราะเหตุใด บุคคลเหล่านี้ถึงได้ประสบความสำเร็จ เขามีการวางแผนหรือมีเป้าหมายในการพัฒนานตนเองอย่างไร

3. ครูถามนักเรียนว่า หากได้ยินคำว่า “เป้าหมายชีวิต” เรานึกถึงอะไร และสุ่มถามต่อว่า เป้าหมายชีวิตของนักเรียนเป็นอย่างไร และบอกนักเรียนว่า วันนี้ครูจะชวนนักเรียนมาตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง

ครั้งที่ 2

1. ครูให้นักเรียนตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการศึกษาต่อ เช่น เมื่อจบ ม.3 นักเรียนจะศึกษาต่อด้านไหน เป้าหมายอาชีพใด หรือ เมื่อจบม.6 แล้วนักเรียนมีเป้าหมายศึกษาต่อและอาชีพใด โดยแสดงเป็น mind mapping

2. สุ่มให้นักเรียนนำเสนอ 2-3 คน

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. ตรวจใบกิจกรรม เรื่อง เป้าหมายในชีวิตของฉัน

2. สรุปรายการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

คำชี้แจงให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายในชีวิต ทั้งด้านการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ โดยแสดงความคิดเห็นเป็นแผนผังความคิด (Mind mapping)



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. ด้านการสร้างแรงจูงใจ

1.4 กิจกรรมวันแห่งเส้นชัย

1.สาระสำคัญ

การรับรู้ผลการเรียนของตนตามความเป็นจริง จะทำให้นักเรียนตระหนักถึงความสามารถทางการเรียนของตน อันจะนำไปสู่การปรับปรุงและพัฒนาตนเองในเรื่องการเรียน เพื่อการวางแผนไปสู่เป้าหมายทางการเรียนในอนาคต

2.วัตถุประสงค์

- 1.บอกความสามารถทางการเรียนของตนเองได้
2. บอกวิธีการพัฒนาตนเองด้านการเรียนได้

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

2 ครั้ง

4.สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบวิเคราะห์ผลการเรียน
2. แบบพัฒนาตนเองด้านการเรียน

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูนำเสนอเรื่องประสบการณ์การเรียนรู้ ปัญหาและอุปสรรค ผลการเรียน และความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเรียน
2. แจกใบงาน วิเคราะห์ผลการเรียน ให้นักเรียน ครูอธิบายและให้นักเรียนทำ (ครูควรแจ้งให้นักเรียนเตรียมผลการเรียนมาล่วงหน้า)
3. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายปัจจัยที่สนับสนุนให้เรียนได้ดี ปัญหาและอุปสรรค เป็นสาเหตุที่ทำให้ผลการเรียนไม่ดี
4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมและเก็บใบงานคืนครู

ครั้งที่ 2

1. ครูทบทวนกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา
2. แจกใบงานพัฒนาตนเองด้านการเรียนครูชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำแบบสำรวจ ให้นักเรียนลงมือทำ
3. แจกใบงาน พัฒนาตนเองเพื่อผลการเรียน ให้นักเรียนบันทึกผลจากแบบสำรวจ แล้วส่งคืนครูเมื่อหมดเวลา
4. ให้นักเรียนวางแผนการพัฒนาตนเองด้านการเรียนลงในใบงาน และร่วมกัน อภิปรายแสดงความคิดเห็น
5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
2. ตรวจใบงาน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



แบบวิเคราะห์ผลการเรียน
ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา

คำชี้แจงให้นักเรียนนำรายวิชาและผลการเรียนจากภาคเรียนที่ผ่านมาใส่ตามตารางที่กำหนดให้

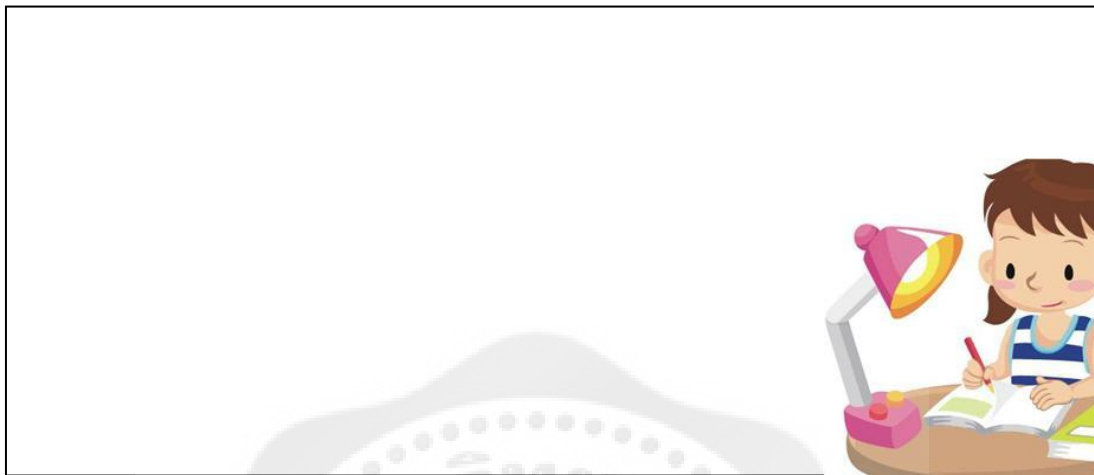
วิชาพื้นฐาน			
รหัสวิชา	วิชา	หน่วยกิต	ผลการเรียน
วิชาเพิ่มเติม			
รหัสวิชา	วิชา	หน่วยกิต	ผลการเรียน
กิจกรรม			

ผลการเรียนเฉลี่ย.....

ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม.....

พัฒนาตนทางด้านการเรียน

คำชี้แจงให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนทางด้านการเรียนให้ดีขึ้น
ปัจจัยที่ส่งผลให้ผลการเรียนดีขึ้น



สาเหตุที่ทำให้ผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวังหรือลดลง



วิธีการพัฒนา แก้ไขให้ดีขึ้น



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. ด้านการสร้างแรงจูงใจ

1.5 กิจกรรมบุคคลต้นแบบ

1.สาระสำคัญ

บุคลิกภาพคือลักษณะต่างๆ ในตัวเรา รวมทั้งพฤติกรรมทั้งหมดที่เปิดเผยให้เห็นโดยง่ายและที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในเป็นลักษณะเฉพาะที่บ่งบอกถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งมีความสำคัญต่อชีวิตเราอย่างยิ่ง การทราบถึงบุคลิกลักษณะของตนเองโดยเฉพาะด้านที่ดีจะทำให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้อื่นได้อีกด้วย

2.วัตถุประสงค์

1. เข้าใจ มองเห็นและสามารถอธิบายถึงบุคลิกภาพของตนเอง
2. ตระหนักในความสำคัญของผู้อื่นว่ามีความหมาย มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานกิจกรรมบุคคลต้นแบบ

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. นักเรียนและครูสนทนาเรื่องลักษณะนิสัยของตนเองโดยตั้งคำถามว่า ใครเคยได้รับคำชมจากบุคคลอื่นว่า “นิสัยดี” “เป็นคนที่มีบุคลิกดี” หรือ “เป็นคนร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ” และเวลามีผู้อื่นกล่าวชม นักเรียนรู้สึกอย่างไร
2. นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่านิสัยกับบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ จากนั้นให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ลักษณะของบุคลิกภาพ
3. ครูกล่าวเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนว่า บุคลิกภาพเป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลด้านต่างๆทั้งภายในและภายนอกที่สามารถมองเห็นและสังเกตได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่กำหนดทิศทางการศึกษาและประกอบอาชีพในอนาคตของบุคคลนั้น ๆ
4. ครูเล่าถึงบุคคลต้นแบบที่ครูประทับใจมากและนำมาเป็นแบบอย่างแก่ตนเองจนถึงทุกวันนี้

ครั้งที่ 2

1. ให้นักเรียนทุกคนค้นหาบุคคลต้นแบบของนักเรียน ซึ่งเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีและมีสิ่งที่นักเรียนประทับใจมากเป็นพิเศษ 1 คน โดยบันทึกลงในใบงาน เรื่อง บุคคลต้นแบบ
2. หาอาสาสมัครมานำเสนอบุคคลที่เป็นคนต้นแบบของนักเรียน ประมาณ 3 –4 คน
3. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นและแสดงความชื่นชมที่นักเรียนรู้จักเลือกบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดีมาเป็นต้นแบบเพื่อพัฒนาตนเอง

4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ของการค้นหาบุคลิกภาพที่ดีของตนนำมาส่งเสริมพัฒนาและการค้นหาบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดีนำมาเป็นต้นแบบได้ย่อมทำให้เรามีโอกาสพัฒนาบุคลิกภาพให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพในอนาคต และทำให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. ใบงานกิจกรรม บุคคลต้นแบบ
2. ตรวจผลงาน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



บุคคลต้นแบบ

คำชี้แจงให้นักเรียนยกตัวอย่างบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบเพื่อเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต โดยการ
 ติตรูปรวมทั้งลักษณะเด่นและเหตุผลที่นักเรียนชื่นชอบ และสามารถนำจุดเด่น ความสามารถนั้นมา
 ปรับใช้กับชีวิตประจำวันของนักเรียน



การสร้างแรงจูงใจ

การสร้างแรงจูงใจ คือ แรงผลักดันที่เกิดจากความต้องการมากระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เพื่อไปยังจุดหมายปลายทางหรือเป้าหมายแรงจูงใจ มีลักษณะสำคัญ ซึ่งเป็นการรู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้และมีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมายดังต่อไปนี้

- 1.เป็นพลังงานที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม
- 2.เป็นตัวกำหนดทิศทางและเป้าหมายของพฤติกรรม
- 3.เป็นตัวกำหนดระดับของความพยายามในการแสดงพฤติกรรม

องค์ประกอบสำคัญของแรงจูงใจที่เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม คือ ความต้องการ (Needs) และแรงขับ (Drives)

ความต้องการ หมายถึง สภาวะความขาดแคลนของอินทรีย์ โดยเฉพาะความขาดแคลน ทางด้านกายภาพเช่นการขาดอาหารหรือขาดน้ำ เป็นต้น

แรงขับ หมายถึง สภาวะของการถูกกระตุ้นที่มาจากความต้องการ เช่น การขาดอาหารก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในเลือด ทำให้เกิดสภาวะแรงขับ (คือ ความหิว) ขึ้น ซึ่งบุคคลจะ พยายามลดแรงขับโดยการกระทำพฤติกรรมบางอย่าง ในกรณีนี้คือ การหาอาหารมารับประทาน การ ที่จะเข้าใจความหมายของแรงจูงใจได้ดีขึ้นควรทำความเข้าใจคำศัพท์ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับ แรงจูงใจดังต่อไปนี้

- 1.ความต้องการ (Needs) คือ สภาพอินทรีย์ขาดสมดุล ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้บุคคล แสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อกลับเข้าสู่สมดุลตามเดิม
- 2.แรงขับ (Drives) หมายถึง แรงผลักดันซึ่งเกิดภายในตัวบุคคล เป็นสภาพที่สืบเนื่องมาจาก ความต้องการทางกาย ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาจากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความต้องการ และแรงขับนั้น มักเกิดคู่กันเสมอ คือ เมื่อเกิดความต้องการแล้ว ความต้องการนั้นจะเป็นตัวผลักดันให้ แสดงพฤติกรรม เรียกว่า แรงขับความต้องการและแรงขับ บางครั้งอาจใช้ในความหมายเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านความต้องการทางกายภาพ ซึ่งบางครั้งเรียกว่าแรงขับทางกายภาพ เช่น ความต้องการทางเพศ เป็นต้น แต่บางครั้งก็ใช้ประเด็นที่ว่าแรงขับเป็นผลเนื่องมาจากความต้องการ
- 3.การตื่นตัว (Arousal) เป็นสภาวะที่บุคคลพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรม นักจิตวิทยาค้นพบว่า การตื่นตัวในระดับกลางจะเป็นผลดีที่สุดต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล
- 4.การคาดหวัง (Expectancy) คือ การที่บุคคลทายหรือพยากรณ์ล่วงหน้าว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น ในเวลาต่อไป การคาดหวังนี้จะเกิดในกรณีที่บุคคลมีประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งนั้นมาบ้างแล้ว ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย หรือจุดมุ่งหมาย (Goals) เป้าหมายเป็นทิศทางหรือจุดหมายปลายทางของการ กระทำกิจกรรม อันเนื่องมาจาก ความต้องการหรือแรงขับ
- 5.สิ่งล่อใจ (Incentives) เป็นสิ่งเร้าที่ชักนำบุคคลให้ทำพฤติกรรมเพื่อไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ สิ่ง ล่อใจ อาจเป็นวัตถุคำพูด สัญลักษณ์หรือสิ่งเร้าประเภทอื่น

การจูงใจเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ คือ ทำให้บุคคลเกิดความต้องการขึ้นมาเสียก่อน จากนั้นหาสิ่งล่อ ใจเพื่อเป็นเป้าหมายที่จะบอกให้เขารู้ว่าถ้าแสดงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายแล้วจะสามารถสนองตอบต่อ ความต้องการได้ แต่ถ้าพิจารณาอย่างลึกซึ้งแล้ว จะพบว่าการที่จูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างไร

อย่างหนึ่งตามที่เราต้องการนั้น กลับเป็นเรื่องยากและซับซ้อนมาก เนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคล เวลา สถานการณ์ และ ปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อแรงจูงใจของบุคคล

วิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับนักเรียน ดังนี้

1. กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและมีความอยากรู้อยากเห็นเกิดขึ้น โดยใช้ประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเรียนที่เป็นเรื่องใกล้ตัว ตั้งคำถาม “ทำไม” ให้ผู้เรียนได้ค้นหาคำตอบให้มากที่สุด

2. สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับผู้เรียนในความสามารถที่เขามี เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ความสามารถที่มีอยู่ทั้งหมด ไปใช้ในการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจทำได้โดยวิธีต่อไปนี้

2.1 ให้ผู้เรียนได้เรียนหรือได้ทำงานที่เหมาะสมกับระดับความสามารถ เพื่อให้ผู้เรียนได้พบความสำเร็จในขั้นต้นเสียก่อน เพื่อช่วยให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเองเกิดขึ้น ต่อจากนั้นค่อยๆเพิ่มระดับความยากหรือความสลับซับซ้อนของงาน หรือสิ่งที่เรียนขึ้นไปเรื่อยๆ

2.2 แบ่งจุดประสงค์การเรียนรู้ออกเป็นช่วงสั้นๆ เพื่อให้ผู้เรียนประสบกับความสำเร็จในการเรียนในช่วงระยะเวลาไม่นานนัก และทำให้ผู้เรียนได้ทราบถึงความก้าวหน้าในการเรียนของตนเอง นอกจากนี้ผู้สอนต้องสร้างความชัดเจนในจุดประสงค์ของการเรียนให้กับผู้เรียน

3. สร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียน และให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของสิ่งที่เรียน ทั้งที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน และเป็นประโยชน์ในอนาคต ไม่ใช่การเรียนเพื่อให้ได้เกรด สอบผ่าน หรือเพื่อสำเร็จการศึกษาเท่านั้น อาจทำได้โดย

3.1 ทำให้การเรียนสนุกสนาน บางบทเรียนอาจจัดการเรียนการสอนในรูปของเกม ซึ่งผู้เรียนจะได้ความรู้และความสนุกสนานควบคู่กันไปด้วย

3.2 สอนให้คล้ายคลึงกับสถานการณ์ในชีวิตจริง และอธิบายให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่เรียนในปัจจุบันกับชีวิตจริงในสังคม

3.3 ใช้เครื่องเล่นหรือสื่อล่อใจที่เหมาะสม คำนวณเวลาและความพยายามของผู้เรียนโดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การให้รางวัล การลงโทษ การแข่งขัน และการทดสอบ

4. ให้ผู้เรียนตระหนักว่าการเรียนหรือการทำกิจกรรมใดๆ ก็ตาม อาจประสบกับปัญหาอุปสรรคหรืออาจล้มเหลวบ้างเป็นเรื่องธรรมดา ความล้มเหลวหรือความผิดพลาดไม่ได้เป็นสิ่งที่เลวร้ายเสมอไป ถ้ารู้จักใช้ประโยชน์ก็จะเป็นบทเรียนที่ดี และเปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้มากขึ้นกว่าเดิมก็ได้ สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาการเรียนในรายวิชาหนึ่ง ก็เชื่อว่าประสบกับความล้มเหลวไปในทุกรายวิชาหรือทุกๆ เรื่อง บางรายวิชาอาจประสบความสำเร็จในระดับสูงได้ นอกจากนั้นความสามารถในการเรียนรู้ของคนเรา ยังสามารถที่จะปรับปรุงและพัฒนากันได้

5. สนองความต้องการเบื้องต้นของผู้เรียน อาจทำได้โดย

5.1 สร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้มีความอบอุ่น ไม่ทำให้ผู้เรียนแบ่งพรรคแบ่งพวกกัน ครูผู้สอนให้ความสนใจและให้ความสำคัญแก่ผู้เรียนในห้องเรียนอย่างทั่วถึง ไม่ว่าผู้เรียนจะมีความสามารถสูงหรือความสามารถต่ำ

5.2 มอบหมายให้ผู้เรียนทำงานที่ท้าทายความสามารถ โดยงานนั้นจะต้องไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป

6. ให้ผู้เรียนได้เห็นตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ โดยใช้ตัวแบบที่มีความสามารถระดับใกล้เคียงกับผู้เรียน ตัวแบบดังกล่าวจะช่วยให้ผู้เรียนได้เห็นว่ ถ้าเขามีความหมายก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จได้



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2. ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

2.1 กิจกรรมปัญหามีทางแก้

1.สาระสำคัญ

การแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ด้วยแนวทางใหม่ๆ ที่หลากหลายที่จะช่วยผ่อนคลายความทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่วิถีชีวิตที่มั่นคง

2.วัตถุประสงค์

สามารถระบุปัญหา บอกวิธีการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานกิจกรรม ปัญหามีทางแก้

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ให้นักเรียนเล่าถึงปัญหาที่เคยประสบมา พร้อมวิเคราะห์ผลของการแก้ปัญหานั้นๆ ทั้งในด้านที่ประสบผลสำเร็จและไม่ประสบผลสำเร็จ
2. ครูถามนักเรียนว่าใครเคยประสบปัญหาอะไรบ้าง และแก้ปัญหานั้นอย่างไร (ระบุเป็นปัญหาใกล้ตัว) ให้นักเรียนออกมาเล่าหน้าชั้นเรียน 1-2 คน
3. ครูชื่นชมนักเรียนที่สามารถแก้ไขปัญหา และชี้ให้เห็นถึงลักษณะของปัญหาแต่ละบุคคลและวิธีการแก้ปัญหา

ครั้งที่ 2

1. ครูสอนวิธีการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ให้กับนักเรียนซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
2. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน และให้ระบุปัญหา 1 ปัญหา ในชีวิตประจำวันพร้อมวิธีการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์
3. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมานำเสนอ
4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปและประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

- 1.ตรวจใบกิจกรรม
- 2.สรุปการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

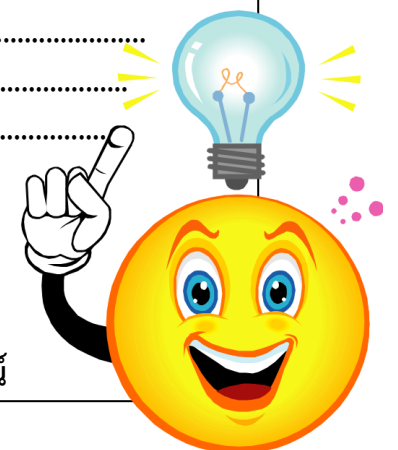
เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

ปัญหามีทางแก้

คำชี้แจงให้นักเรียนยกตัวอย่างปัญหาที่นักเรียนเคยพบ โดยอธิบายสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งบอกวิธีการแก้ไขปัญหานั้น และหากนักเรียนต้องการกลับไปแก้ไข นักเรียนจะอย่างไรให้ดีขึ้นกว่าเดิม

ปัญหาที่พบ	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

วิธีการแก้ปัญหา	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2. ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

2.1 กิจกรรมมองตน จากผลการเรียน

1.สาระสำคัญ

การกำหนดผลการเรียนที่ต้องการในการเรียนในแต่ละรายวิชาจะทำให้นักเรียนมีเป้าหมายในการเรียน และการประเมินตนเองด้านการเรียน โดยการพิจารณาเปรียบเทียบผลการเรียนที่ได้กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะช่วยให้ได้ทบทวนพฤติกรรม จุดแข็งและจุดอ่อนในการเรียนที่ผ่านมาของตนได้ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองด้านการเรียนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2.วัตถุประสงค์

1. ประเมินผลการเรียนกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้
2. บอกจุดเด่น จุดด้อยทางการเรียนที่ผ่านมาได้
3. บอกวิธีการพัฒนาการเรียนให้มีประสิทธิภาพได้

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบสำรวจผลการเรียน

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูสอบถามถึงผลการเรียนของนักเรียนในภาคการเรียนที่ผ่านมา นักเรียนได้ตั้งผลการเรียนเป้าหมายของแต่ละวิชาที่เรียนในภาคเรียนนี้ไว้
2. ให้นักเรียนกรอกระดบัผลการเรียนของทุกรายวิชาของภาคเรียนที่ผ่านมาพร้อมทั้งใส่หน้าแสดงความพึงพอใจในแต่ละระดับจากที่ตนเองคาดหวังไว้
3. ให้นักเรียนบอกเหตุผลที่ทำให้ผลการเรียนในรายวิชานั้นไม่เป็นไปตามที่ตนคาดหวัง พร้อมทั้งวิธีการพัฒนาให้ดีขึ้น

ครั้งที่ 2

1. นักเรียนเขียนรายวิชาที่เรียนในภาคเรียนนี้
2. ใส่ผลการเรียนที่คาดหวังไว้ พร้อมทั้งบอกวิธีการนำไปสู่เป้าหมายตามที่ตนเองตั้งไว้

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. ตรวจใบกิจกรรม วิเคราะห์ผลการเรียน และ เป้าหมายในชีวิตของฉันทัน
2. สรุปการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2. ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

2.3 กิจกรรมทักษะการปฏิเสธ

1.สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ และจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนโดยเฉพาะการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การไม่หนีเรียน หรือการชักชวนให้ทำผิดระเบียบ ซึ่งอาจนำเราเข้าไปสู่อุบัติเหตุที่เป็นภัยต่อชีวิต การปฏิเสธอย่างถูกวิธี และนุ่มนวลจะช่วยให้นักเรียนรอดพ้นจากการถูกชักจูงไปสู่สถานการณ์ที่เสี่ยงและเป็นภัยต่อชีวิต

2.วัตถุประสงค์

1. บอกความสำคัญและขั้นตอนการปฏิเสธ และยืนยันการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการหรือเป็นภัยต่อชีวิต

2. แสดงการปฏิเสธและยืนยันการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการหรือเป็นภัยต่อชีวิต

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานกิจกรรมทักษะการปฏิเสธ

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวนำโดยยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เป็นข่าวหรือเหตุการณ์ในโรงเรียนที่มีนักเรียนถูกเพื่อนชักชวนให้ประพฤติปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมและเกิดผลเสียตามมา

2. ครูสอนเทคนิคการปฏิเสธให้แก่นักเรียน

3. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมทักษะการปฏิเสธ จากการกำหนดสถานการณ์เพื่อให้แสดงความคิดเห็นและวิธีการปฏิเสธอย่างเหมาะสม ในใบกิจกรรมทักษะการปฏิเสธ

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

การแสดงความคิดเห็นจากการนำเสนอหน้าชั้นเรียน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

ทักษะการปฏิเสธ

คำชี้แจงให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เคยปฏิเสธ พร้อมทั้งบอกวิธีการปฏิเสธในช่วงเวลานั้น และหากนักเรียนกลับไปแก้ไขได้ นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไรและให้นักเรียนหาวิธีปฏิเสธตามสถานการณ์ที่ครูกำหนดให้อย่างเหมาะสม

สถานการณ์ที่เคยปฏิเสธ

.....

วิธีการปฏิเสธ

.....



สถานการณ์ที่กำหนดให้

.....

วิธีการปฏิเสธ

.....



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2. ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

2.4 กิจกรรมรู้เท่าทันสื่อ

1.สาระสำคัญ

ในปัจจุบันนักเรียนต้องใช้ชีวิตประจำวันอยู่ในสังคมบริโภคนิยมข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสินค้า ผลิตภัณฑ์ บริการต่างๆ ตลอดจนความเชื่อค่านิยม จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องมี "สติและปัญญา" ในการเลือกรับข่าวสาร ไตร่ตรอง และใช้ข้อมูล เหล่านั้นให้เกิดประโยชน์ คนที่รู้เท่าทันสื่อจะมีทางเลือกมากขึ้นในการบริโภคและการใช้ชีวิตประจำวัน เพราะรู้ว่าจะจัดการกับสื่อและสารต่างๆ ได้อย่างไร ยิ่งกว่านั้นการรู้เท่าทันสื่อยังช่วย ให้นักเรียนสามารถพัฒนาระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลดีในการพัฒนาการเรียนและชีวิตประจำวันของนักเรียน

2.วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถบอกวิธีจัดการและเลือกรับสื่อข่าวสารได้อย่างเหมาะสม

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานรู้เท่าทันสื่อ

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- 1.ครูกล่าวคำทักทายนักเรียน ครูชี้แจงเนื้อหาการเรียนรู้ว่าวันนี้เราจะเรียนเรื่องสื่อ และบอกความหมายของสื่อให้กับนักเรียน
- 2.ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างสื่อที่อยู่รอบๆตัวนักเรียนมาคนละ 1 ชื่อ โดยไม่ให้ซ้ำกัน
3. ครูสรุปเรื่องสื่อที่มีอยู่รอบๆตัวว่าใช้ทำอะไรบ้างและหน้าที่ของนักเรียนที่มีต่อสื่อคืออะไร พร้อมทั้งยกตัวอย่างสื่อที่ไม่เหมาะสม และคนที่หลงเชื่อให้นักเรียนดู ครูอธิบายเรื่องรู้เท่าทันสื่อ และเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมอภิปราย ออกมาเล่าประสบการณ์ที่เคยเจอ เกี่ยวกับสื่อที่เป็นอันตราย หรือควรระวังให้เพื่อนและครูฟัง
- 4.ครูให้แจกใบงานเรื่องรู้เท่าทันสื่อโดยให้นักเรียน โดยแก้สถานการณ์จากบทบาทสมมติในใบงานให้อยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสม ด้วยวิธีการของนักเรียน
- 5.ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปการเรียนรู้ในครั้งนี้ และให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยในการเรียน และครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับสื่อ หรือข้อมูลข่าวสารที่ควรระวัง

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. ประเมินจากการทำกิจกรรม
 2. สรุปการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
- เครื่องมือประเมินแบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

รู้เท่าทันสื่อ

คำชี้แจงให้นักเรียนยกตัวอย่างสื่อในปัจจุบันที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต พร้อมทั้งบอกพฤติกรรมของผู้ใช้สื่อไม่ถูกวิธี ผลที่เกิดขึ้นและจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไรให้เหมาะสม



ประเภทของสื่อ	พฤติกรรมของผู้ใช้สื่อไม่ถูกวิธี	ผลที่เกิดขึ้น	วิธีการแก้ไข



2. ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

2.5 กิจกรรมทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

1.สาระสำคัญ

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา เป็นกระบวนการเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งจากหลาย ๆ ทางเลือก โดยเป็นไปตามลำดับขั้นตอนเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหา ผู้ตัดสินใจต้องเลือกปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างดีที่สุดและเกิดผลสูงสุด ดังนั้นทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาจึงเป็นเรื่องสำคัญ ถ้ามีทักษะการตัดสินใจที่ดี จะทำให้การตัดสินใจนั้นถูกต้อง ไม่มีปัญหา

2.วัตถุประสงค์

สามารถรับรู้และเข้าใจปัญหามีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

กระดาษ A4

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูทักทายนักเรียน และชวนพูดคุยเรื่องในทั่ว ๆ ไปครูถามนักเรียนว่า “ตอนเช้า ๆ เมื่อเสียงนาฬิกาปลุกดังนักเรียนทำอะไร” “เดินทางมาโรงเรียนนักเรียนเลือกมาอย่างไร”

2. ครูบอกว่าที่กล่าวมาทั้งหมดเราต้องใช้ “การตัดสินใจ” จะเห็นว่าในแต่ละวันมีเรื่องอะไรให้ต้องตัดสินใจเกิดขึ้นมากมาย

3. ครูถามนักเรียนว่า “แล้วถ้าการตัดสินใจนั้นเป็นไปเพื่อแก้ปัญหา นักเรียนคิดว่ามี ความสำคัญแค่ไหน”

4. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า “ในชีวิตของคนเรา การตัดสินใจในการแก้ปัญหาเป็นเรื่องสำคัญ หากปัญหาเล็กๆ นักเรียนก็จะสามารถตัดสินใจได้ง่าย แต่ถ้าเป็นปัญหาที่ใหญ่ หรือมีความซับซ้อน นักเรียนอาจต้องใช้เวลานานในการตัดสินใจแก้ปัญหา และหากไม่มีขั้นตอนที่จะดำเนินให้ถูกวิธีแล้ว นักเรียนอาจจะแก้ปัญหาได้ไม่ดี หรือเกิดข้อผิดพลาดขึ้นได้ ”

ครั้งที่ 2

1. ครูอธิบายความหมายของทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหาให้นักเรียนฟังและทำความเข้าใจ

2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า ขั้นตอนการตัดสินใจในการแก้ปัญหา มีอะไรบ้าง

3.ครูสอนขั้นตอนการตัดสินใจในการแก้ปัญหาและอธิบายแต่ละขั้นตอนให้นักเรียนฟัง พร้อมกับยกตัวอย่างสถานการณ์สมมติต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความเข้าใจ

4. เริ่มนำเข้าสู่การทำกิจกรรม โดยครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 5-6 กลุ่ม ครูอธิบายกฎกติกาในการทำกิจกรรม ให้นักเรียนเลือกกิจกรรมสถานการณ์สมมติ ที่ให้นักเรียนระดมสมองกันเพื่อตัดสินใจในการแก้ปัญหา โดยใช้ขั้นตอนที่ครูได้สอนไปในการตัดสินใจแก้ปัญหานั้น ๆ ครูให้อิสระแก่นักเรียนว่าจะเลือกนำเสนอในรูปแบบใดก็ได้ เช่น แผนภาพ, mind mapping เป็นต้น

5. ครูให้เวลานักเรียนในกลุ่มปรึกษากันถึงขั้นตอนในการตัดสินใจแก้ปัญหามาจากสถานการณ์

6. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอวิธีการตัดสินใจในการแก้ปัญหาที่กลุ่มของตนเองเลือกใช้โดยขอกลุ่มอาสาสมัครก่อน ระหว่างที่มีกลุ่มนำเสนอ ให้นักเรียนกลุ่มอื่น ๆ แสดงความคิดเห็นในมุมมองของตนเอง เพื่อให้เกิดความหลากหลายแตกต่างทางความคิด ไม่มีผิดไม่มีถูก

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

สรุปการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหามาตามที่ครูกำหนดให้ในรูปแบบแผนผังความคิด พร้อมทั้งนำเสนอหน้าชั้นเรียน

สถานการณ์



2. การตัดสินใจและการแก้ปัญหา

การตัดสินใจและการแก้ปัญหามีถึงมีความสามารถรับรู้และเข้าใจปัญหา โดยมีขั้นตอนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เป็นการดำเนินการ เพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยอาศัยความรู้ ประสบการณ์ และความคิด มาใช้แก้ปัญหา ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนอย่างมีคุณภาพและประสิทธิผลสำเร็จนั้นจำเป็นต้องมีการเลือกใช้วิธีการหรือกระบวนการในการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด

องค์ประกอบที่ส่งผลต่อการแก้ปัญหาในการแก้ปัญหาเพื่อให้ประสิทธิผลสำเร็จนั้น จำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบหลาย ประการ ซึ่งมีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการแก้ปัญหาไว้ดังนี้

ขั้นตอนในการแก้ปัญหา

การแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น ควรคำนึงถึงขั้นตอนในการแก้ปัญหด้วย แบ่งขั้นตอนในการแก้ปัญหาไว้ ซึ่งเป็นประโยชน์สำคัญในการนำมาใช้ในกระบวนการคิดและแก้ปัญหาได้แก่

1. ระบุปัญหา
2. วิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา
3. แสวงหาทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุด
4. เลือกทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุด
5. ลงมือดำเนินการแก้ปัญหตามวิธี การที่เลือกไว้
6. รวบรวมข้อมูล
7. ประเมินผล

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ด้านการสร้างสัมพันธภาพ



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

3. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ

3.1 กิจกรรมสื่อสารดี มีมิตร

1.สาระสำคัญ

การสื่อสารรวมทั้งการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบ การฝึกคนให้รู้จักใช้การสื่อสารเชิงบวกจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่จำเป็นของการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ พัฒนาการทางสังคมและความคิด ความเข้าใจของบุคคล พัฒนาขึ้นจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การค้นพบความหมายของชีวิต และสุขภาพจิต ล้วนได้รับผลกระทบจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งบุคคลเรียนรู้จากตนเองได้รับการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เราจึงควรใช้การสื่อสารเชิงบวกกับคนอื่นเสมอ เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันยิ่งขึ้น

2.วัตถุประสงค์

1. สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วยการสื่อสารทางบวก
2. อธิบายและแสดงวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้
3. เห็นคุณค่าของทักษะการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

สลากสถานการณ์

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพ โดยพูดถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใกล้ตัว เช่น เมื่อเช้านี้นักเรียนเดินทางมาโรงเรียน นักเรียนมีการพบปะพูดคุยกับใครบ้าง อย่างไร จากนั้นครูอธิบายเพิ่มเติมว่า ในชีวิตประจำวันเราต่างต้องมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นทั้งสิ้น
2. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ โดยการสนทนาและแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดไว้ในสลากที่ครูจัดเตรียมให้
3. นักเรียนจับ สลากและแสดงบทบาทสมมติ โดยการสุ่มจำนวน 5 คู่ แสดงคู่ละ 2 นาที
4. ครูอธิบายวิธีการสร้างสัมพันธภาพทางบวก โดยการแสดงออกทางวาจา ท่าทาง ล้วนแต่มีความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันในสังคม

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. สังเกตความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความคิดเห็นที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

3. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ

3.2 กิจกรรมหัตถลีลา

1.สาระสำคัญ

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสภาพสังคมปัจจุบันเห็นได้ว่าการสร้างสัมพันธภาพนั้นมีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม สิ่งที่สามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นได้ชัดเจนมาจากภาษาพูด ภาษาท่าทางที่แสดงออก เพื่อเรียนรู้หลักการปฏิบัติตน ในการปรับตัว การวางตัว ในแต่ละสถานภาพ ให้เกิดความเหมาะสม กับสถานภาพของวัยรุ่นในสังคมยุคปัจจุบัน

2.วัตถุประสงค์

1. ฝึกการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ มุมมองของตนเองและผู้อื่น ตามความจริงและแสดงออกอย่างเหมาะสม
2. สามารถทำความเข้าใจกับบุคคลโดยใช้การเรียนรู้ความรู้สึกนึกคิด มุมมองของตนเองและผู้อื่น

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

-

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูดำเนินการชวนสนทนาในการอยู่ร่วมกันในสังคม เรามีโอกาสเป็นทั้งผู้นำและผู้ตาม บางครั้งเราอาจชักชวนให้ผู้อื่นทำตามเราและบางครั้งเราอาจต้องทำตามผู้อื่น ขอให้เราปฏิบัติอย่างเหมาะสมและมีความสุข โดยยึดหลักว่าบุคคลมีความแตกต่างกัน เพื่อเป็นพื้นฐานในการเข้าใจผู้อื่น

2.ครูให้นักเรียนให้นักเรียนทำกิจกรรมหัตถลีลา โดยให้นักเรียนจับคู่หันหน้าเข้าหากัน

3. ให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งของครู ดังนี้

3.1 ให้นักเรียนแต่ละคู่มือให้ฝ่ามือเกือบประกบกันโดยฝ่ามือห่างกันประมาณ 1 นิ้ว

3.2 ให้นักเรียนคนที่1 ในแต่ละคู่เป็นผู้นำ โดยให้นักเรียนคนที่ 2 ปฏิบัติตาม

คนที่ 1 คำสั่ง ดังนี้

1. เคลื่อนมือซ้ายไปข้างๆ ซ้ายๆ เคลื่อนไปข้างบน ลงล่าง วนไปวนมา

แล้วค่อยๆเร็วขึ้น

2. เคลื่อนมือขวา ทำเช่นเดียวกันกับข้อ 1

3. เคลื่อนมือทั้ง 2 มืออิสระ โดยรักษาระยะห่างระหว่างฝ่ามือ 1 นิ้วเสมอ

4. มือทั้ง 2 ประกบกัน เคลื่อนที่อิสระ

(ต่อไปคนที่ 2 เป็นผู้นำบ้าง ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 จากข้อ 1-4)

4. ครูพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับความรู้สึกของนักเรียน 2-3 คู่ ดังนี้

1. ระหว่างเป็นผู้นำกับผู้ตาม นักเรียนชอบบทบาทไหนมากกว่ากัน เพราะอะไร
2. การที่เป็นผู้นำรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด
3. การที่เป็นผู้ตามรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด
4. จากกิจกรรมนี้ นักเรียนคิดว่าการประกบมือ หมายความว่าอย่างไร
5. อภิปราย ชักถาม ถึงข้อคิดที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรมนี้
6. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปโดยอาศัยแนวทางต่อไปนี้ “การที่มีมือทั้งสองคนประกบกันโดยไม่มีช่องว่าง การดำเนินกิจกรรมต่างๆ ก็เป็นไปด้วยความราบรื่นและมีความสุข โดยยึดหลักการสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยการสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน เป็นการที่บุคคลพยายามทำความเข้าใจในพฤติกรรม ทักษะ และความต้องการของบุคคลอื่นๆ เพื่อให้เกิดการให้อภัยกัน รู้จักปรับตัว รู้จักยืดหยุ่นในการปฏิบัติต่อกัน ทั้งนี้เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันและทำงานไปด้วยความราบรื่น

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. สังเกตความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความคิดเห็นที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

3. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ

3.3 กิจกรรมครอบครัวของฉัน

1.สาระสำคัญ

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่ทำหน้าที่ทางสังคมในการ ถ่ายทอดค่านิยม ปลูกฝังความเชื่อ สร้างเสริมทัศนคติ กำหนดบุคลิกภาพ วิธีประพฤติปฏิบัติตน รวมทั้งการสร้างบรรทัดฐานทางสังคม ให้แก่ สมาชิกรุ่นใหม่ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาสังคมและประเทศโดยรวมครอบครัวจึงเปรียบเสมือน จักรกลชิ้นแรกที่ทำหน้าที่หล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นไปตามที่สังคมต้องการ นำไปสู่การ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

2.วัตถุประสงค์

1. อธิบายลักษณะครอบครัวของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. เสนอวิธีการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่บ้านได้อย่างเหมาะสม

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานกิจกรรมครอบครัวของฉัน

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียนและถามถึงลักษณะภายนอกและภายในของนักเรียนแต่ละคน ว่าเหมือนหรือแตกต่างกัน นักเรียนตอบว่า “ไม่เหมือน”
2. ครูกล่าวถึงสิ่งที่ทำให้ลักษณะภายนอกเราไม่เหมือนกันนั้นเกิดจากพันธุกรรมที่มาจาก พ่อแม่ทำให้แต่ละคนมีความคล้ายหรือแตกต่างกันแต่ไม่เหมือนกันทุกคน แล้วลักษณะบุคลิกภาพหรือ พฤติกรรมของนักเรียนก็เช่นกันที่แตกต่างกันนั้นมาจากครอบครัวเป็นพื้นฐาน นั่นคือการเลี้ยงดู
3. ครูอธิบายถึงลักษณะของครอบครัวไทยในปัจจุบันว่า ลักษณะครอบครัวไทยนั้น เมื่อก่อนเป็นครอบครัวขยาย ที่มีหลายคนในครอบครัว แต่ปัจจุบันนั้นครอบครัวเป็นลักษณะ ครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น
4. ครูกล่าวว่าเพื่อที่จะเป็นการรู้จักและเข้าใจในตัวนักเรียนมากขึ้น และเพื่อให้นักเรียน สำนึกความคิดและพฤติกรรมของตนเองเมื่ออยู่กับครอบครัว ผ่านการอธิบายในการเขียนเรียงความ ครูจึงให้นักเรียนเขียนเรียงความ หรือบรรยายถึงลักษณะครอบครัวของฉันผ่านใบงาน “ครอบครัวของฉัน”

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

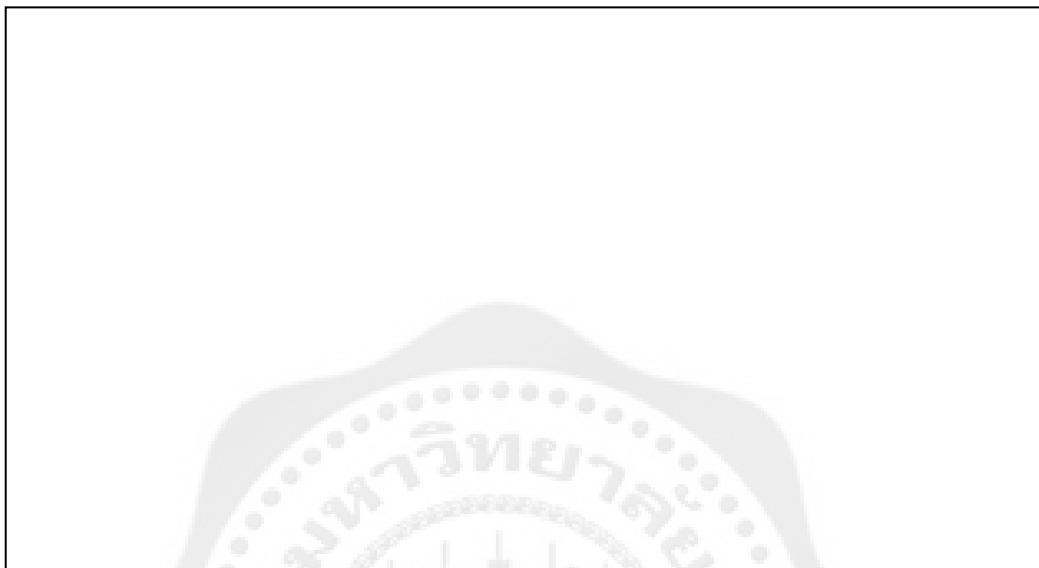
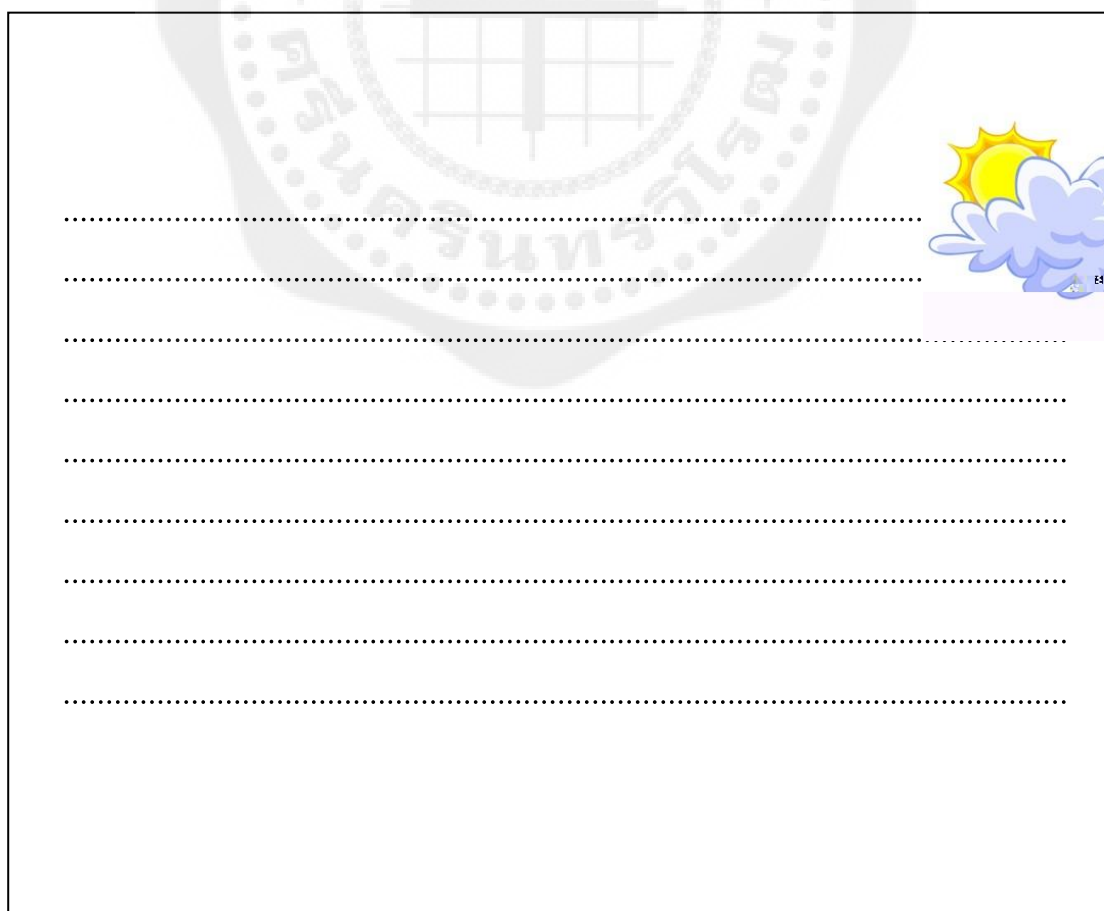
1. สังเกตความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความคิดเห็นที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเรียงความครอบครัวของฉันเกี่ยวกับสัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว
นักเรียน

ครอบครัวของฉัน

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

3. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ

3.4 กิจกรรม รักใสใส ใส่ใจคิด

1.สาระสำคัญ

การเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ จะช่วยให้นักเรียนมีเหตุผล มีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้จักควบคุมอารมณ์และมีแนวทางจัดการกับปัญหาที่เกิดจากความรักได้อย่างเหมาะสม

2.วัตถุประสงค์

1. บอกผลกระทบของปัญหาที่เกิดจากความรัก
2. บอกวิธีการจัดการปัญหาที่เกิดจากความรักอย่างเหมาะสม
3. บอกวิธีการแสดงความรักอย่างเหมาะสมและไม่เหมาะสม

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรม ผลผลิตของความรัก

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1.ให้นักเรียนช่วยกันคิดเรื่อง นิยามความรัก และสอบถามว่าด้วยคำถาม ดังนี้

- 1.1. ความรักคืออะไร
- 1.2 ความรักเปรียบเทียบกับอะไร
- 1.3 รู้สึกอย่างไร เมื่อพูดคำว่า “ความรัก”

บันทึกคำตอบไว้บนกระดานดำ และให้นักเรียนช่วยกันสรุป นิยามความรัก ครูช่วยสรุปเพิ่มเติมให้เป็นข้อคิด

2. ครูนำกรณีตัวอย่างความรักที่ไม่สมหวังและเกิดผลกระทบต่อบุคคลในรูปแบบต่างๆ(ครูหาข่าวที่ทันสมัยอาจเป็นคนที่นักเรียนรู้จักเป็นอย่างดีหรือที่มีข่าวในสื่อต่างๆ) ให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในใบงาน ผลผลิตจากความรักและช่วยกันสรุปว่าผลผลิตของความรัก เป็นประเด็นต่างๆ เช่น เสียใจทำร้ายตนเองและคู่รัก แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม เพื่อนำไป วิเคราะห์ในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2

1.นักเรียนร่วมกันสรุปปัญหาที่เกิดจากความรัก เช่น ปัญหาแฟนบอกเลิก แฟนไปมีกิ๊ก พ่อแม่ห้ามคบกัน หลงรักแฟนเพื่อน รักเพศเดียวกัน เป็นต้น และผลกระทบที่เกิดจากความรัก เช่น การทำแท้ง ท้องไม่มีพ่อ ทำร้ายตนเองและคู่รัก แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมในที่สาธารณะ

2. ครูให้ความรู้เสริมเพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของความรักซึ่งจะต้องมีเรื่องกามารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ นักเรียนต้องรู้จักการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยใน

ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ในกรณีซึ่งสุกก่อนห้ามการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การถูกชักชวนให้อยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อเรื่องต่างๆ ที่อาจทำให้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรือสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ เป็นต้น

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. ใบกิจกรรม ผลผลิตของความรัก
2. สังเกตความคิดเห็นที่ได้จากการนำเสนอ

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



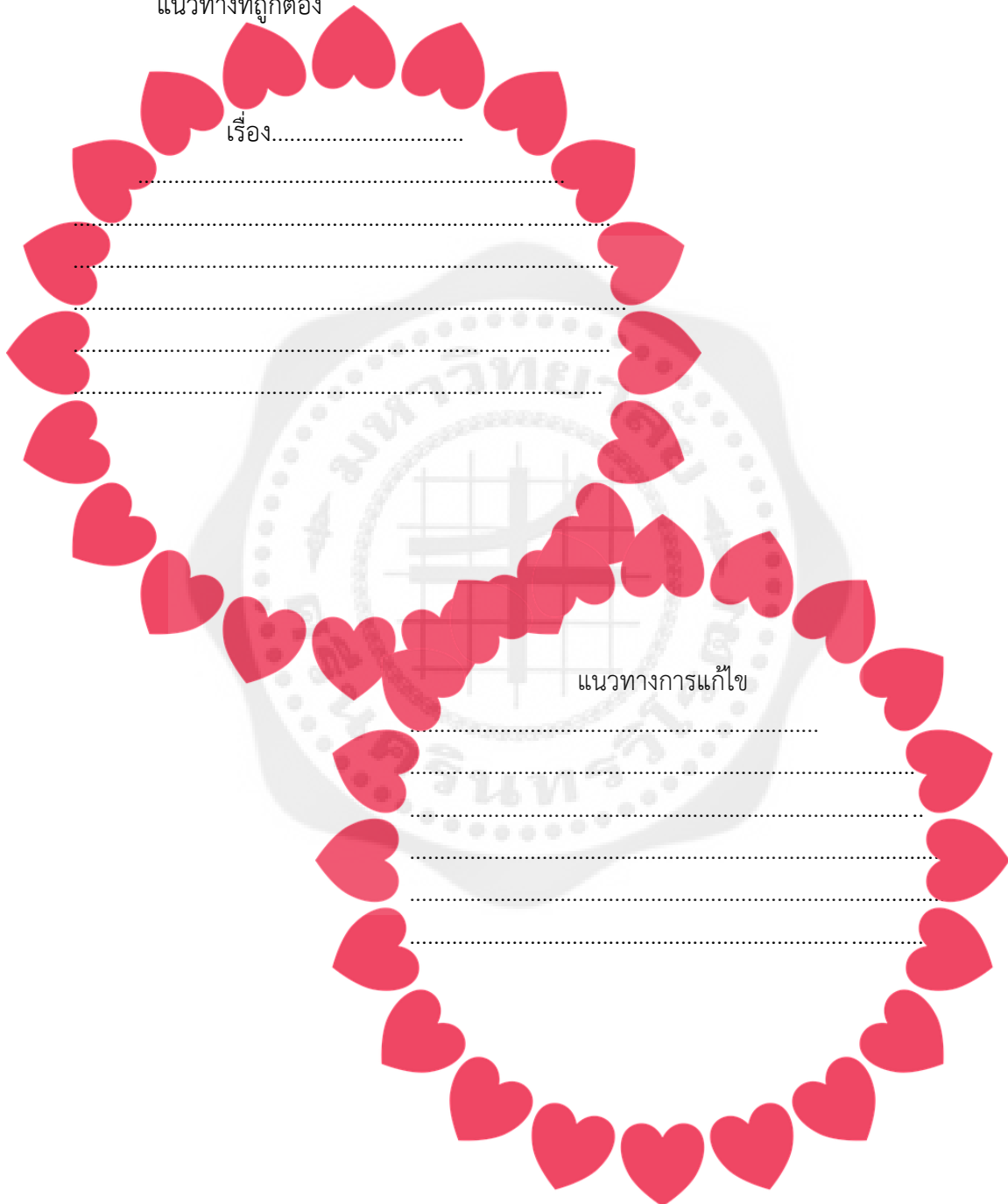


ผลผลิตของความรัก

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของความรัก ที่ครูกำหนด พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางที่ถูกต้อง

เรื่อง.....

แนวทางการแก้ไข



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

3. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ

3.5 กิจกรรมคู่หูของฉัน (Buddy)

1.สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพที่ยั่งยืนของบุคคล 2 คนจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคนเรามีความสามารถที่จะเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ในฐานะเป็นผู้พูดจะต้องมีความไว้วางใจพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตัวเองได้อย่างถูกต้อง ส่วนในฐานะที่เป็นผู้ฟัง ก็ต้องมีความตั้งใจ ใส่ใจ จดจ่อและไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของผู้พูดทั้งภาษาทางกายและภาษาพูด โดยสามารถตอบสนองพฤติกรรมของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและตรงกับความจริง

2.วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความไว้วางใจต่อเพื่อนพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี
3. แสดงมารยาทผู้พูดและผู้ฟังที่ดี

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ภาพสัมพันธภาพของกลุ่มบุคคล

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนดูภาพของบุคคลที่มีความสนิทสนมในรูปแบบต่างๆ เช่น ครอบครัว คู่รัก เพื่อน พี่น้อง เป็นต้น
2. ครูสอบถามนักเรียนว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรกับภาพที่ให้นักเรียนดูในแต่ละภาพ
3. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน
4. ครูกำหนดให้นักเรียนสนทนากัน โดยให้นักเรียนเล่าเรื่องตนเองให้เพื่อฟังตามหัวข้อที่กำหนด ได้แก่
 - คิดว่าตนเองมีจุดเด่นอะไร
 - เหตุการณ์ไหนที่ทำให้ตนเองประทับใจและภูมิใจที่สุดในชีวิต
 โดยในระหว่างที่เพื่อนเล่าเรื่องของตนเอง ผู้ฟังต้องตั้งใจฟัง แสดงความใส่ใจ พูดชักถามหรือโต้ตอบ ขณะที่เพื่อนพูดได้
5. เมื่อนักเรียนคนที่ 1 เล่าเรื่องตนเองให้เพื่อฟังแล้ว ให้นักเรียนคนที่ 2 เล่าเรื่องของตนเองตามหัวข้อที่กำหนดเหมือนเพื่อนคนที่ 1
6. เมื่อทั้งสองคนพูดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ครูสอบถามนักเรียนถึงความรู้สึกว่า ในขณะที่เราพูดแล้วเพื่อนตั้งใจฟัง เราารู้สึกอย่างไร
7. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

3. การสร้างสัมพันธภาพ

การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึงมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม

สาเหตุโดยทั่วไปของการเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสำหรับสาเหตุโดยทั่วไปที่ควรจะนำมาพิจารณาประกอบด้วย

1. การมีจุดมุ่งหมายที่สอดคล้องกัน

การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับใครนั้นอาจเกิดขึ้นได้เพราะการมองเห็นประโยชน์ซึ่งอาจได้รับทั้งทางตรงและทางอ้อม ที่เป็นเช่นนั้นเพราะว่าทั้งคู่มีจุดมุ่งหมายที่เข้ากันได้

2. ความต้องการใกล้เคียงกัน

หากรับรู้ว่าการมีความสัมพันธ์กับใครสามารถจะตอบสนองความต้องการที่จะได้รับความรัก ความเป็นมิตรและการได้ผูกพัน ก็มีแนวโน้มที่เราจะเข้าไปสร้างความสัมพันธ์กับคนผู้นั้น

3. ความพอใจในกิจกรรมของผู้อื่น

กิจกรรมที่ผู้อื่นทำอยู่เป็นสาเหตุที่ทำให้มีผู้เข้ามาสร้างความสัมพันธ์ด้วย เนื่องจากการมีความสัมพันธ์นั้นเป็นโอกาสให้ได้เข้าไปทำกิจกรรมที่ตนพอใจ

4. การส่งเสริมสถานภาพส่วนตัว

ในบางกรณีแม้ตัวบุคคลที่ตั้งใจจะมีความสัมพันธ์ด้วยนั้นไม่น่าสนใจและไม่ดึงดูดใจ แต่หากบุคคลนั้นมีสถานภาพทางสังคมหรือเศรษฐกิจอยู่ในระดับสูง ก็อาจเป็นปัจจัยดึงดูดให้เข้าไปมีความสัมพันธ์ด้วย เพราะจะได้รับเกียรติและการยกย่องว่าเป็นพวกเดียวกันกับบุคคลผู้นั้น

5. การลดความวิตกกังวล

สาเหตุหนึ่งที่คนเราสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นก็เพื่อลดความวิตกกังวลอันเกิดจากความรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อต้องอยู่โดดเดี่ยว การมีความสัมพันธ์ลักษณะนี้จะเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อคนเรารู้สึกว่าถูกขู่หรือถูกทำให้กังวล การเข้าร่วมกับคนอื่นจะทำให้ความรู้สึกดังกล่าวลดลงเพราะคนอื่น ๆ ก็กังวลเหมือนกัน หรือเป็นไปได้ว่าเมื่อมาอยู่รวมกันก็สามารถจะหาทางจัดการกับความวิตกกังวลนั้นอย่างไรก็ตามหากสถานการณ์นั้นทำให้กังวลร่วมกับอับอาย คนเรามีแนวโน้มจะอยู่คนเดียวมากกว่าอยู่รวมกับผู้อื่น

การใช้ความสัมพันธ์กับคนอื่นเป็นเครื่องมือสำหรับการบรรลุจุดมุ่งหมายส่วนตัว

การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลนั้น เป็นไปได้อีกเช่นกันที่คนเราจะทำไปเพราะเป็น ช่องทางที่ทำให้ตนเองได้ประโยชน์และบรรลุวัตถุประสงค์ส่วนตนได้ โดยที่มิได้พอใจในตัวบุคคลนั้นเลย

วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์เกิดขึ้นอย่างมีเงื่อนไข และเงื่อนไขที่สำคัญ คือ ท่าทีและความรู้สึกที่เราแสดงต่ออีกฝ่ายหนึ่ง ท่าทีเหล่านี้มีผลอย่างยิ่ง ต่อการรอกงามและการสิ้นสุด

ความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน ซึ่งกระบวนการเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นเป็นไปตามขั้นตอน ดังนี้

1. การเริ่มความสัมพันธ์

มีปัจจัยจำนวนมากที่มีอิทธิพลต่อการเริ่มความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ได้รับความสนใจ ได้แก่

1.1 การมีลักษณะทางกายที่ดึงดูดใจ

1.2 ความถี่ของการได้พบปะกัน

1.3 ความคล้ายคลึงกันในลักษณะต่างๆ

2. การสร้างความสัมพันธ์

ขั้นตอนที่สองนี้ยากที่จะระบุให้ชัดเจนลงไป แต่โดยทั่วไปจะเกิดใน 2 ลักษณะ คือ

2.1 เกิดทีละน้อยตามเวลาของการที่ได้ติดต่อกัน

2.2 เกิดเพราะมีเหตุการณ์วิกฤตเกิดขึ้น แต่เมื่อเกิดความสัมพันธ์ขึ้นมาแล้ว ทั้ง

สองฝ่ายจะเพิ่มปริมาณของความสัมพันธ์ขึ้นเรื่อย ๆ เช่น อาจทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ใช้เวลาอยู่ร่วมกันมากขึ้น มีการป้องกันตนเองน้อยลง บอกถึงความต้องการของตนเองมากขึ้น และจะเริ่มรู้สึกสนิทกัน สามารถสื่อสารกันถึง เรื่องส่วนตัว ซึ่งก้าวไปไกลกว่าการคุยกันตามมารยาท

3. การกระชับความสัมพันธ์

ในขั้นนี้ต่างฝ่ายต่างพยายามหาวิธีการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกันโดยการรักษาความน่าสนใจในการอยู่ร่วมกัน เรียนรู้นิสัยของอีกฝ่ายหนึ่ง ในขณะเดียวกันก็พัฒนานิสัยบางอย่างของตนเพื่อ การตอบสนองและการปรับตัว ซึ่งทั้งสองฝ่ายต่างต้องทำเช่นนี้ด้วยกัน ความสัมพันธ์จะเริ่มองงามจนรับรู้ได้ ทั้งคู่จะขึ้นอยู่กับกันและกันมากขึ้น มีพันธะในการคบหากันในลักษณะของการทำประโยชน์ให้แก่กันและกันแนวคิดทั้งหมดทำให้มองเห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์แปรเปลี่ยนไปได้เป็นระยะ หากเป็นไปตามขั้นตอนความสัมพันธ์จะก้าวคืบหน้าไปจนกระชับแน่น ในทางตรงข้ามหากขั้นตอนหมุนย้อนหลังความสัมพันธ์จะเสื่อมคลายลงและอาจมาถึงขั้นตอนที่ 4 คือ การจบความสัมพันธ์

4. การจบความสัมพันธ์

ข้อเท็จจริงอย่างหนึ่งของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ มีการเริ่มต้นและมีการสิ้นสุดและการสิ้นสุดความสัมพันธ์มักตามมาด้วยความรู้สึกลบหรือความขัดแย้ง ในการจบความสัมพันธ์มีขั้นตอนที่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ด้านการควบคุมตนเอง



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

4. ด้านการควบคุมตนเอง

4.1 กิจกรรมตัวฉัน ใครกำหนด

1.สาระสำคัญ

การรู้จักและเข้าใจตนเอง ว่าเป็นอย่างไร มีจุดเด่น จุดด้อยอะไร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ ในการกำหนดเป้าหมายชีวิต ทำให้เราพร้อมที่จะเรียนรู้ ที่จะรู้จักและยอมรับผู้อื่นได้ อันจะนำไปสู่ การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ตลอดจนร่วมมือกันทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.วัตถุประสงค์

1. นักเรียนบอกจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองได้
2. นักเรียนสามารถยอมรับจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองและผู้อื่นได้
3. นักเรียนมีทักษะกระบวนการในการทำงานร่วมกัน

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

กระดาษ A4 สำหรับนักเรียนทุกคน

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูสนทนากับจุดเด่นและจุดด้อยของบุคคลว่า คนเรานั้นย่อมมีทั้งจุดเด่น และจุดด้อยด้วยกันทั้งนั้นเราควรที่จะรู้ว่าจุดเด่นของเราคืออะไรเมื่อรู้แล้วก็ควรที่จะพัฒนาจุดเด่นและ รักษาไว้ให้ต่อไป นอกจากนี้คนเรายังจะต้องมีจุดด้อยเสมอเราควรรู้จักจุดด้อยเพื่อยอมรับทั้งตนเอง และผู้อื่นเพื่อที่เราจะได้อยู่ร่วมกันได้
2. ครูแจกใบกิจกรรม ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ให้นักเรียนวาดภาพใบหน้าของตนเองโดยเน้นจุดเด่นบนใบหน้าซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง (ไม่ต้องเขียนชื่อ – สกุล)
3. ครูเก็บภาพวาดของแต่ละคนรวมกันแล้วแจกภาพวาดให้นักเรียน โดยแจก สลับกัน และนำภาพวาดที่ได้รับแจกตามหาเจ้าของภาพให้พบ โดยไม่ใช่ภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง เพื่อถาม แต่ใช้การสังเกตจุดเด่นในภาพกับเจ้าของภาพ และเจ้าของภาพไม่ต้องแสดงตัวให้รู้ว่าเป็น ภาพของตนเอง
4. เมื่อนักเรียนพบเจ้าของภาพวาดให้สอบถามข้อมูลทั่วไปของเจ้าของภาพให้ได้มากที่สุด
5. สุ่มนักเรียน 2 – 3 คน ออกมาพูดคุยหรือเล่าวิธีการค้นหาเจ้าของภาพ
6. ครูสรุปว่าการรู้จักและเข้าใจตนเอง ว่าเป็นอย่างไร มีจุดเด่น จุดด้อยอะไร ซึ่งเป็น สิ่งสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคม เพราะมนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างกัน ทำให้เราพร้อมที่จะเรียนรู้ ที่จะรู้จักและยอมรับผู้อื่นได้ อันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. ใบกิจกรรม ตัวฉัน ใครกำหนด
2. การทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น ภายในชั้นเรียน

แผนพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

4. ด้านการควบคุมตนเอง

4.2 กิจกรรมหน้าต่างใจ

1.สาระสำคัญ

การควบคุมอารมณ์เป็นความสามารถในการตอบสนองทางอารมณ์ต่อประสบการณ์ในรูปแบบที่สังคมยอมรับได้แต่ยืดหยุ่นพอที่จะเป็นปฏิริยาแบบฉับพลัน และเป็นความสามารถในยับยั้งความรู้สึกนึกคิดและการแสดงพฤติกรรม ซึ่งเป็นกระบวนการไม่ว่าจะเป็นภายนอกหรือภายในที่มีหน้าที่ตรวจสอบ ประเมิน และเปลี่ยนปฏิริยาทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ของตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการควบคุมอารมณ์ ซึ่งรวมการควบคุมทั้งตัวเองและผู้อื่น

2.วัตถุประสงค์

1. สามารถวิเคราะห์ถึงผลกระทบของอารมณ์ต่อพฤติกรรมมนุษย์
2. รู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ตัวอย่างสถานการณ์

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวถึงสถานการณ์ตัวอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากอารมณ์ทางลบ
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน วิเคราะห์สถานการณ์ ตามประเด็นในใบกิจกรรม
3. ครูสุ่มถามและสรุปถึงอิทธิพลของอารมณ์ต่อพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์
4. ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ที่นักเรียนเคยประสบด้วยตนเองหรือผู้อื่น ว่ามีอะไรบ้าง เช่น โกรธ หงุดหงิด เสียใจ เป็นต้น
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และให้แนวทางการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่มีผลกระทบทางลบต่อตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งพัฒนาให้เหมาะสม

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การทำใบกิจกรรมสถานการณ์ตัวอย่าง
2. การแสดงความคิดเห็น

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

4. ด้านการควบคุมตนเอง

4.3 กิจกรรมการจัดความเครียด

1.สาระสำคัญ

สุขภาพจิตที่ดีเกิดจากการรู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติมากกว่าทุกข์ร้อนกระวนกระวาย วิธีจัดการกับอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับวัย และสถานการณ์คือเรียนรู้วิธีฝึกตนเองเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดแต่เรื่องที่ทำให้ร้ายจิตใจตัวเอง ให้คิดหาวิธีที่ทำให้สบายใจมากที่สุด

2.วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับวัย และสถานการณ์ รู้วิธีฝึกตนเองเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ไม่ดีของตน

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

-

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ให้นักเรียนร่วมอภิปรายเรื่อง การฝึกผ่อนคลายความเครียด ประโยชน์ที่จะได้รับ และความจำเป็นของการลดอารมณ์ร้ายของแต่ละคน

2. ให้นักเรียนศึกษาเรื่อง การฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียด และปฏิบัติตามวิธีการที่ใช้เพื่อผ่อนคลายความเครียดที่กำหนดให้ เสร็จแล้วสรุปเป็นวิธีการของตนโดยการตอบคำถาม

3. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับแต่ละคน

ครั้งที่ 2

1. นำเข้าสู่บทเรียน ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนมีวิธีการผ่อนคลายอย่างไรบ้าง

2. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเรื่อง การฝึกผ่อนคลายความเครียด ประโยชน์ที่จะได้รับ และความจำเป็นของการลดอารมณ์ร้ายของแต่ละคน

3. ให้นักเรียนช่วยกันเสนอแนวทางในการกำจัดความเครียด การฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียด และปฏิบัติตามวิธีการที่ใช้เพื่อผ่อนคลายความเครียด

4. ให้นักเรียนนำเสนอวิธีการฝึกผ่อนคลายความเครียดตามวิธีการของแต่ละคน โดยการตอบ

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน
2. การสังเกตพฤติกรรม

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



ใบความรู้เรื่อง การผ่อนคลายความเครียด(กรมสุขภาพจิต)

การฝึกผ่อนคลายความเครียด

วิธีปฏิบัติเพื่อลดความเครียดมีมากมาย หลายคนอาจเคยใช้ เช่น การเล่นดนตรี การฟังเพลง วาดรูป ปลูกต้นไม้ หรือออกกำลังกาย เหล่านี้เป็นวิธีการที่ไม่เจาะจง สามารถเลือกใช้ได้เมื่อเผชิญกับความเครียดไม่รุนแรง ส่วนวิธีที่จะนำเสนอต่อไปนี้ นับเป็นวิธีการเฉพาะในการลดความเครียดในทางวิชาการ ซึ่งสามารถลดความเครียดได้ ขึ้นอยู่กับว่าใครใช้ได้ผลมากน้อยแค่ไหน

เมื่อเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก ซึ่งวิธีที่จะนำเสนอในที่นี้ จะเป็นวิธีง่ายๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเอง มี 8 วิธีดังนี้

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
2. การฝึกการหายใจ
3. การทำสมาธิเบื้องต้น
4. การใช้เทคนิคความเงียบ
5. การใช้จินตนาการ
6. การทำงานศิลปะ
7. การใช้เสียงเพลง
8. การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตัวเอง

ในการฝึกครั้งแรกๆ ใจอาจจะยังคอยพะวงอยู่กับขั้นตอนการฝึกจนรู้สึกว่าการผ่อนคลายยังไม่ได้รับการผ่อนคลายออกไปเท่าที่ควร แต่เมื่อฝึกหลายครั้งจนเกิดความชำนาญ จะช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี

สำหรับการฝึกคลายเครียดนั้น เมื่อเริ่มฝึกควรฝึกบ่อยๆ วันละ 2-3 ครั้ง และควรฝึกทุกวัน ต่อเมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงลดลงเหลือเพียงวันละ 1 ครั้งก็พอ หรืออาจฝึกเฉพาะเมื่อรู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่อยากแนะนำให้ฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น

ตัวอย่าง

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ

- | | | |
|--------------------|-----------------------------|------------|
| 1. แขนขวา | 2. แขนซ้าย | 3. หน้าผาก |
| 4. ตา แก้มและจมูก | 5. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น | 6. คอ |
| 7. อก หลัง และไหล่ | 8. หน้าท้อง และก้น | 9. ขาขวา |
| 10. ขาซ้าย | | |

วิธีการฝึกมีดังนี้

- นั่งในท่าสบาย
- เกร็งกล้ามเนื้อไปทีละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม
- เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
- บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย

- ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย

- คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
- อก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
- หน้าท้องและก้น ใช้วิธีขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
- งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อกลายกล้ามเนื้อออกแล้ว ดังนั้น ครั้งต่อไปเมื่อเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะได้รู้ตัว และรีบผ่อนคลายโดยเร็ว ก็จะช่วยได้มาก

2. การฝึกการหายใจ

ฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออก หน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออกหายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลั้นไว้ชั่วครู่แล้วจึงหายใจออกลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติการหายใจแบบนี้จะช่วยให้อวัยวะได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่อ้วนเหิงหาชวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่างๆ

3. การทำสมาธิเบื้องต้น

เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้านนั่งขัดสมาธิ เท้าขาพับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาพับมือซ้ายตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะถนัดกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้าหรือออก

ขอเพียงจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาละเอออและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุมีผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

4. การใช้เทคนิคความเงียบ

การจะสยบความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผล คงต้องอาศัยความเงียบเข้าช่วย โดยมีวิธีการดังนี้

- เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว และควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก 15 นาที
- เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน ฯลฯ
- นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะอย่าไขว่ห้างหรือกอดอก
- หลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก
- หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ

ฝึกครั้งละ 10-15 นาที ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง แรกๆ ให้เอานาฬิกามาวางตรงหน้า และลืมหาคู
เวลาเป็นระยะๆ เมื่อฝึกบ่อยเข้าจะกะเวลาได้อย่างแม่นยำ ไม่ควรใช้นาฬิกาปลุก เพราะเสียงจาก
นาฬิกาจะทำให้ตกใจเสียสมาธิ และรู้สึกหงุดหงิดแทนที่จะสงบ



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

4. ด้านการควบคุมตนเอง

4.4 กิจกรรมคำขวัญเตือนตน

1.สาระสำคัญ

ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ดีของตนเอง จะช่วยไม่ให้เกิดเหตุการณ์เลวร้ายที่ไม่คาดฝันได้ หลายคนทำสิ่งที่ไม่ดีจนเคยชินคิดว่าไม่เป็นไร ซึ่งเป็นการบ่มเพาะนิสัยที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองในภายหลังได้ การใช้คำขวัญเพื่อเตือนตนไม่ให้กระทำ ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้เรามีพฤติกรรมที่ดีงาม และเหมาะสมกับสถานการณ์

2.วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับวัย และสถานการณ์ด้วยวิธีการใช้คำขวัญเตือนตนเพื่อควบคุมตนเองไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานกิจกรรม คำขวัญเตือนตน

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- 1.ครู และนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการใช้คำขวัญเตือนตนในกรณีที่ไม่อยากให้เกิดเหตุการณ์ร้าย ๆ ซ้ำในอดีต
- 2.ให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง คำขวัญเตือนตน โดยให้แต่ละคนคิดถึงเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองแล้วไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เช่น โมโหสุดขีดแล้วทำร้ายร่างกายหรือด่าทอผู้อื่น เป็นต้น แล้ววาดรูปลงในกรอบที่กำหนดให้
- 3.ให้นักเรียนแต่งคำขวัญที่สามารถเตือนสติตนเองไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ หรือให้ทำในสิ่งที่ควรทำ
- 4.แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 5 คน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ปรับคำคมหรือคำขวัญเตือนตนให้เหมาะสมและดียิ่งขึ้น
5. ครูสุ่มเลือกตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานหน้าชั้นเรียน
6. ครูมอบหมายงานให้นักเรียนเขียนคำขวัญที่ตนคิดลงในกระดาษแผ่นใหญ่ให้สวยงาม เขียนหลายๆ แผ่นแล้วนำไปติดในที่ที่มองเห็นได้ง่าย ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนหรือในกระเป๋าเงินเพื่อเตือนสติตนเอง ครูย้าให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของคำขวัญ แล้วให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ของการใช้คำขวัญเตือนตน

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

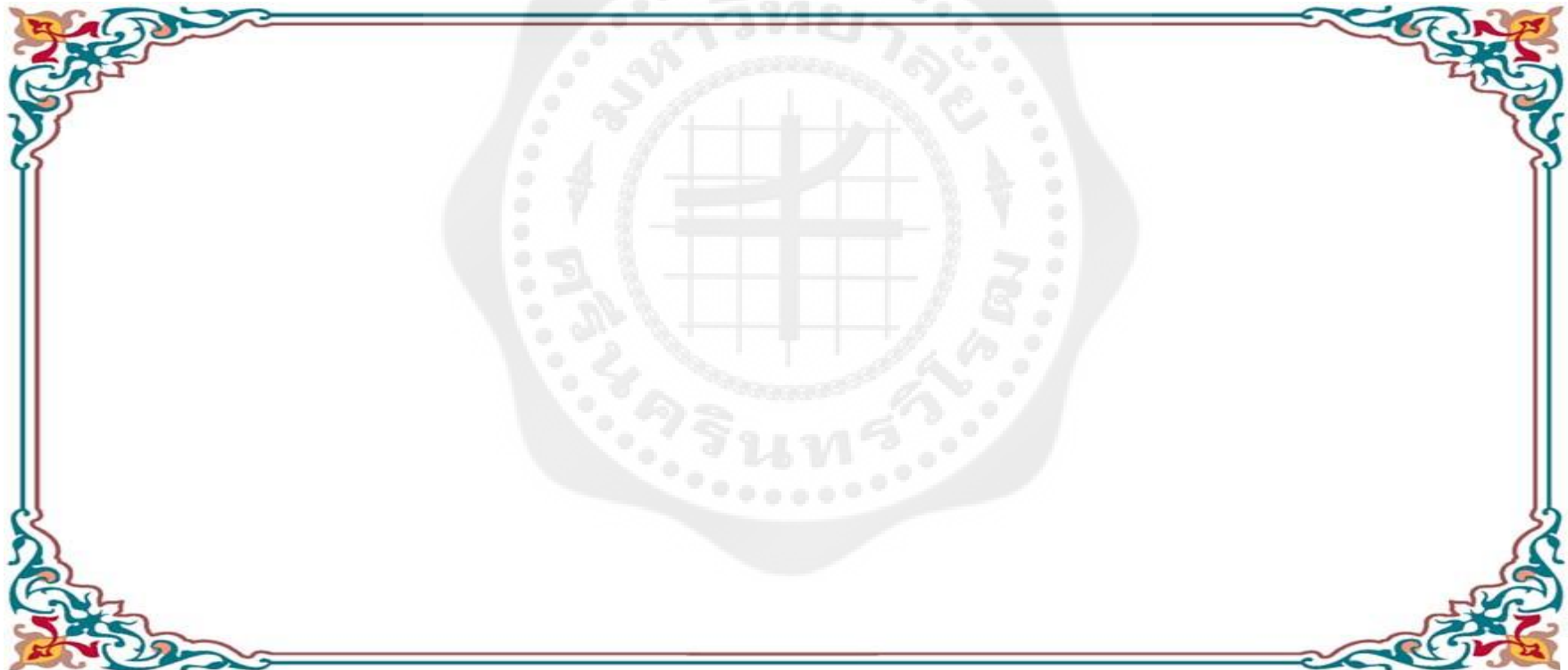
1. ใบกิจกรรมคำขวัญเตือนตน
2. สังเกตการทำกิจกรรมกลุ่ม

เครื่องมือประเมินแบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

คำขวัญเตือนตน

คำชี้แจงให้นักเรียนเขียนคำขวัญเตือนตนเอง เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ เพื่อเป็นสิ่งที่ย้ำเตือนถึงการกำจัดความเครียดนั้นให้ดีขึ้น

คำขวัญ



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

4. ด้านการควบคุมตนเอง

4.5 กิจกรรมความเครียด.... ภัยใกล้ตัว

1.สาระสำคัญ

ความเครียดเป็นภาวะอารมณ์ที่ส่งผลต่อร่างกาย และจิตใจการรู้เท่าทันอารมณ์ และสาเหตุของความเครียดรวมทั้งการศึกษาวิธีการจัดการกับความเครียดจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

2.วัตถุประสงค์

1. รู้และบอกสาเหตุของความเครียด
2. รู้และบอกแนวทางการจัดการกับความเครียด

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

กล่องแสดงความเห็น

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูนำเสนอเรื่องความเครียด โดยให้นักเรียนคิดถึงถ้อยคำที่แสดงถึงภาวะความเครียดและแสดงท่าทางประกอบ
2. แจกใบงานเรื่อง เมื่อฉันรู้สึกเครียด ให้นักเรียนทำ เมื่อทำเสร็จแล้วให้นำไปใส่ในกล่องที่ครูเตรียมไว้ 4 กล่อง โดยให้นักเรียนจัดประเภทความเครียดของตนเอง
 - กล่องที่ 1 ความเครียดเรื่องการเรียนรู้
 - กล่องที่ 2 ความเครียดเรื่องความรัก
 - กล่องที่ 3 ความเครียดเรื่องครอบครัว
 - กล่องที่ 4 ความเครียดเรื่องอื่น ๆ
3. ครูสุ่มใบงานอ่านให้นักเรียนฟัง และให้ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ในประเด็นต่อไปนี้
 - สาเหตุของความเครียด
 - ผลกระทบของความเครียด
 - วิธีการจัดการกับความเครียด

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การทำใบงาน เมื่อฉันรู้สึกเครียด
2. การร่วมทำกิจกรรมภายในชั้นเรียน

เครื่องมือประเมินแบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

4. การควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง หมายถึงสามารถรับรู้ความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสม

เทคนิคในการควบคุมตนเองมีวิธีที่ใช้ได้หลายวิธี เช่น การควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเอง การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตัวเอง การทำสัญญากับตัวเอง การเปลี่ยนการตอบสนอง

1. การควบคุมสิ่งเร้า

เป็นกระบวนการจัดการกับเงื่อนไขสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรม หรือการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า เพื่อให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ หรือเพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น โดย

1.1 กำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น เช่น ถ้าจะประหยัดรายจ่าย ฟุ่มเฟือย และเราทราบว่าทุกครั้งที่ไปเดินในห้างสรรพสินค้าเราจะเพลิดเพลินกับการซื้อของที่ไม่น่าจำเป็น สามารถควบคุมได้โดยไปให้น้อยลงหรือลดการไปเดินในห้างสรรพสินค้าเสีย

1.2 กำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

1.3 เปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าใหม่ที่เหมาะสมกับพฤติกรรม ในกรณีที่พฤติกรรมที่เป็นอยู่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่ไม่เป็นที่ยอมรับ

2. การเตือนตนเอง

การเตือนตนเองประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วนคือ การสังเกตตนเอง และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ใช้ได้กับทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน การเตือนตนเองจะได้ผลเป็นเพราะบุคคลได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเห็นข้อมูลที่ตนเองบันทึกไว้ ก็อาจพูดกับตนเองภายในใจว่า เราเป็นคนดี เป็นคนเก่ง หรือทำได้ตามเป้าหมายแล้วนะ ซึ่งการพูดเช่นนี้ทำหน้าที่เป็นการเสริมแรงพฤติกรรมได้ แต่ถ้าหากพบว่าพฤติกรรมที่ตนสังเกตและบันทึกไว้นั้นต่ำกว่าเป้าหมายที่ควรเป็น ก็อาจเกิดความรู้สึกผิด จึงมีการพูดเตือนตนเองภายในใจ และกระทำการพฤติกรรมให้ดีขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดนั้น การดำเนินการเตือนตนเองมีขั้นตอนดังนี้

2.1 เลือกและกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน

2.2 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ให้ชัดเจนว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่

2.3 ประเมินผลและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตและบันทึก

3. การเสริมแรงและการลงโทษตัวเอง

วิธีการนี้จำเป็นต้องอาศัยการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมในวิธีการเตือนตนด้วยซึ่งมี 2 ขั้นตอน

3.1 พิจารณาพฤติกรรมที่ควรได้รับการเสริมแรงหรือรับการลงโทษ และเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษ

3.2 เสริมแรงเมื่อพฤติกรรมเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และลงโทษเมื่อไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

4. การทำสัญญากับตนเอง

การทำสัญญากับตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการควบคุมตนเอง คือข้อตกลงกับตนเองที่เขียนเป็นลายลักษณ์ ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและเมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง การทำสัญญากับตน ก็เหมือนกับการทำสัญญาอื่นๆ คือ จะต้องมีความที่ระบุในสัญญาว่าจะใช้เวลาเท่าไร ซึ่งอาจใช้เวลา 2-3 นาที เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี การเขียนสัญญาควรเขียนเฉพาะสิ่งที่รู้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อบรรลุตามสัญญา ก็เปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายขั้นต่อไป ซึ่งในสัญญาควรประกอบด้วย

4.1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน

4.2 บอกถึงสิ่งที่บุคคลต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น

4.3 บอกถึงการเสริมแรงตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมาย และการลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถทำได้ตามสัญญา

4.4 กรณีที่มีผู้อื่นมาเกี่ยวข้องด้วย บุคคลนั้นควรทำหน้าที่ให้ผลบบางอย่างต่อการกระทำของตน

4.5 กำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญา เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายและผลกรรม

5. การเปลี่ยนการสนองตอบ

เป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่ง บุคคลจะแสดงการสนองตอบอย่างอื่น หรือการกระทำ พฤติกรรมอื่นที่สามารถระงับหรือแทนที่การสนองตอบที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดถึงเรื่องที่สนุกสนาน เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล การทำร่างกายให้ผ่อนคลายเพื่อควบคุมความเครียด เป็นต้น การทำสมาธิ อาจจัดอยู่ในวิธีการนี้ได้ เป็นการทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย สามารถระงับพฤติกรรมบางอย่างได้หากต้องการใช้เทคนิคการพัฒนาตนด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ควรมีขั้นตอนดังนี้

5.1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองเริ่มต้นด้วยบุคคลจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไข ด้วยตนเองให้ชัดเจน

5.2 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตน การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม จะต้องกระทำด้วยตนเอง และบันทึกเป็นระยะ ๆ

5.3 กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง หรือการลงโทษตนเอง เป็นการกำหนดเงื่อนไขในการที่จะได้รับการเสริมแรง หรือการลงโทษ หลังจากที่ได้ทำ พฤติกรรมเป้าหมาย การกำหนดเงื่อนไขของการเสริมแรง หรือการลงโทษนี้ ควรกระทำด้วยตนเอง เพราะสอดคล้องกับ ความต้องการของตน อันจะนำไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.4 เลือกเทคนิคด้วยตนเอง การเลือกเทคนิคด้วยตนเอง จะช่วยให้สามารถเลือกเทคนิคเพื่อควบคุมพฤติกรรมได้เหมาะสมกับตน

5.5 ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง ตามวิธีการและขั้นตอนของเทคนิคที่นำมาใช้

6. ประเมินตนเอง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย ว่าเปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไข และข้อกำหนดหรือไม่

7. เสริมแรง หรือ การลงโทษตนเอง หลังจากประเมินพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว การจะได้รับการเสริมแรงหรือลงโทษนั้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ก็เสริมแรงด้วยการให้รางวัล แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ควรมีการลงโทษ



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ด้านการเห็นใจผู้อื่น



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

5. ด้านการเห็นใจผู้อื่น

5.1 กิจกรรมนี้คือฉัน นี่คือเธอ

1.สาระสำคัญ

บุคคลย่อมมีความแตกต่างกันอันเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูและประสบการณ์ในการเรียนรู้ การได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล ย่อมทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ และยอมรับผู้อื่น สามารถปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข

2.วัตถุประสงค์

- 1.อธิบายความแตกต่างระหว่างบุคคลได้
2. บอกวิธีปฏิบัติตนต่อผู้อื่นที่มีความแตกต่างกับตนอย่างเข้าใจ ยอมรับและมีความสุข

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

กระดาษ A4

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- 1.ครูกล่าวนำและชวนนักเรียนพูดคุยเกี่ยวกับการที่นักเรียนได้เรียนร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียนมาเป็นเวลาเกือบ 3 ปีมานี้ นักเรียนได้รู้จักเพื่อนมากน้อยแค่ไหน ใครคิดว่ารู้จักเพื่อนดีหรือไม่อย่างไรและนำไปสู่การทำกิจกรรมที่จะช่วยให้ให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลต่อไป
- 2.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ครูแจกใบงานเรื่อง เธอกับฉันเหมือนหรือต่าง? มอบหมายให้นักเรียนสังเกตและสอบถามเกี่ยวกับคุณลักษณะและข้อมูลส่วนตัวของเพื่อนในกลุ่ม ตามหัวข้อที่กำหนด ให้ครบทุกคนภายในกลุ่ม
- 3.ให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
- 4.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป โดยครูใช้คำถามว่าจากการสังเกตและสอบถามเพื่อนมีใครบ้างที่มีคำตอบเหมือนกันทุกข้อ (ซึ่งไม่มี) ชี้ให้เห็นว่า คนแต่ละคน จะมีเอกลักษณ์ของตนเองซึ่งไม่เหมือนใคร นอกจากมีความแตกต่างกันด้านรูปลักษณ์ภายนอกแล้ว แต่ละคนก็ยังมี ความชอบ รสนิยม ความคิด และอื่นๆ แตกต่างกันไป
- 5.ให้นักเรียนอ่านใบความรู้เรื่อง ความแตกต่างระหว่างบุคคล
6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาเหตุที่ทำให้มนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างกัน และแต่ละคนต่างก็มีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การทำกิจกรรม และการแสดงความคิดเห็น
2. ตรวจผลงาน

ใบความรู้เรื่อง ความแตกต่างระหว่างบุคคล

จำเนียร ช่วงโชติ (2532) กล่าวไว้ในเรื่องการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคล ว่า บุคคลมีคุณลักษณะที่แตกต่างกันซึ่งวัดได้ มีดังนี้

1. คุณลักษณะทางร่างกายและทางสรีระวิทยาของบุคคล เช่น ขนาด ส่วนสูง น้ำหนัก สัดส่วน และการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย

2. คุณลักษณะทางจิตวิทยาของบุคคล เช่น ความแตกต่างในเรื่อง การสัมผัส การรับรู้สิ่งต่างๆ ความแตกต่างในเรื่องสติปัญญา ความสนใจ เจตคติ ค่านิยม ความสามารถพิเศษ และด้านบุคลิกภาพ นอกจากนี้ ยังมีการจำแนกประเภทความแตกต่างระหว่างบุคคล ในลักษณะอื่นๆ อีกมากมาย ในที่นี้จะกล่าวถึงลักษณะความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยแบ่งเป็นความแตกต่างด้านต่างๆ 4 ด้าน คือ

1. ความแตกต่างทางด้านร่างกาย
2. ความแตกต่างทางด้านอารมณ์
3. ความแตกต่างทางด้านสังคม
4. ความแตกต่างทางด้านสติปัญญา

ซึ่งจะกล่าวถึงความแตกต่างแต่ละประเภทดังนี้

ความแตกต่างทางด้านร่างกาย สามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ

1. ลักษณะทางร่างกายซึ่งสามารถมองเห็นได้เด่นชัด เช่น รูปร่าง หน้าตา อายุ เพศ ลักษณะของสีผิว เส้นผม เล็บ ฯลฯ และลักษณะอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล
2. ลักษณะทางร่างกายซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้เด่นชัด เช่น การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต กลุ่มเลือด ปฏิกริยาที่มีต่อยาและสารเคมีอื่นๆ ฯลฯ ซึ่งเราสามารถใช้อุปกรณ์ในการวัดลักษณะเหล่านี้ได้

ความแตกต่างทางด้านอารมณ์

อารมณ์ หมายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า ทั้งสิ่งเร้าภายในและภายนอก และความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล โดยทั่วไปอารมณ์จะมีลักษณะอารมณ์ด้านบวก คือ อารมณ์ดี พอใจ สบายใจ สุขใจ ฯลฯ และอารมณ์ด้านลบ คือ อารมณ์ไม่ดี ไม่พอใจ หงุดหงิด ทุกข์ใจ ฯลฯ คนแต่ละคนมีอารมณ์แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้แตกต่างกันด้วย ซึ่งลักษณะดังกล่าวอาจจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีชีวิตที่มีความสุขหรืออาจเป็นตัวบั่นทอนความสุขในชีวิตก็ได้

นักจิตวิทยาเชื่อว่าอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถปลูกฝังให้เกิดขึ้นได้ เพราะสาเหตุที่ทำให้คนเราเกิดอารมณ์ต่างๆ นั้น เป็นผลจากการที่บุคคลเรียนรู้ตั้งแต่แรกเกิด เช่น วิธีการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็ก ซึ่งส่งผลอย่างมากต่อลักษณะอารมณ์ของบุคคล นอกจากนี้ยังมีสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ที่มีอิทธิพลทำให้บุคคลมีอารมณ์แตกต่างกัน ได้แก่ การศึกษาจากครอบครัว โรงเรียน สภาพของสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรม ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนสื่อมวลชนต่างๆ

ความแตกต่างทางด้านสังคม

บุคคลแต่ละบุคคลมีพฤติกรรมด้านสังคมแตกต่างกัน นับตั้งแต่ลักษณะการพูดจาสื่อสาร การแต่งกาย การคบเพื่อน และบุคลิกภาพทางสังคมอื่นๆ ทั้งนี้เพราะแต่ละบุคคลมาจากสังคมที่แตกต่างกัน เช่น มาจากครอบครัวที่แตกต่างกัน ซึ่งหมายถึงได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน บิดามารดามีอาชีพ การศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจและลักษณะอื่นๆ ที่แตกต่างกัน ย่อมส่งผลให้บุคคลมีลักษณะสังคมที่ไม่เหมือนกัน นอกจากครอบครัวแล้วยังมีหน่วยสังคมอื่นๆ ที่มีอิทธิพลทำให้บุคคลมีความแตกต่างกัน ทางด้านสังคม เช่น กลุ่มเพื่อน ผู้ร่วมงาน โรงเรียน ชุมชนที่บุคคลอาศัยอยู่ และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ฯลฯ และความแตกต่างทางด้านสังคมดังกล่าวจะส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีลักษณะของความสนใจ ความต้องการ ค่านิยมและแรงจูงใจในการทำพฤติกรรมต่างๆ แตกต่างกันไปด้วย

ความแตกต่างทางด้านสติปัญญา

ความแตกต่างทางด้านสติปัญญา ได้แก่ ความสามารถของบุคคลในการจำ การคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การเรียนรู้ และการกระทำสิ่งต่างๆ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัว ถ้าบุคคลใดทำสิ่งเหล่านี้ได้ดี แสดงว่าบุคคลนั้นมีสติปัญญาสูง นักจิตวิทยาและนักศึกษาค้นพบว่า คนเรามีระดับสติปัญญาแตกต่างกัน ตั้งแต่ระดับสูง-ต่ำ ซึ่งมีผลทำให้เกิดความแตกต่างในด้านประสิทธิภาพของบุคคล ทั้งในแง่ของการทำงาน และการทำพฤติกรรมอื่นๆ ในชีวิต โดยปกติความสามารถทางสติปัญญาของบุคคลจะแตกต่างกันไปตามปัจจัยสำคัญ 2 ประการ ได้แก่

1. พันธุกรรม หมายถึง ลักษณะต่างๆ ที่บุคคลได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งจากการศึกษาส่วนใหญ่พบว่า บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีระดับสติปัญญาใกล้เคียงกับบิดามารดา และบรรพบุรุษ
2. สภาพแวดล้อม หมายถึง สภาพต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคล ทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และสภาพแวดล้อมทางจิตวิทยา ล้วนส่งผลต่อพัฒนาการและความสามารถทางสติปัญญาของบุคคลทั้งสิ้น เช่น อาหาร การดูแลสุขภาพ วิถีอบรมเลี้ยงดู การศึกษา และการส่งพัฒนาด้านอื่นๆ

สาเหตุของความแตกต่างระหว่างบุคคล

อิทธิพลของพันธุกรรมที่มีต่อบุคคล

ลักษณะที่บุคคลได้รับการถ่ายทอดมาจากพันธุกรรม พอสรุปได้ดังนี้

1. ลักษณะทางร่างกาย ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา สีผม สีผิว สีตา ใบหน้า ผมหยิก ผมหยีต เป็นต้น ลักษณะต่างๆ เหล่านี้จะไม่เปลี่ยนแปลงไปจากบรรพบุรุษเท่าใดนัก
2. เพศและลักษณะประจำเพศ ลักษณะประจำเพศ หมายถึง สิ่งที่ทำให้หญิงและชายต่างกันในเรื่องรูปร่าง ลักษณะโครงสร้าง กล้ามเนื้อ เสียง ฯลฯ ซึ่งลักษณะดังกล่าวถูกกำหนดโดยพันธุกรรม
3. ชนิดของหมู่เลือด โดยปกติลูกจะมีหมู่เลือดเหมือนบิดามารดา หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสมอ และไม่สามารถเปลี่ยนหมู่เลือดได้ ไม่ว่าด้วยวิธีการใด
4. สติปัญญาและความถนัด สติปัญญาและความถนัดได้รับการถ่ายทอดมาจากพันธุกรรมเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจากการศึกษาฝาแฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกัน พบว่ามีความสัมพันธ์กันทางสติปัญญาในระดับสูงถึงแม้จะเลี้ยงแยกกัน อย่างไรก็ตามเด็กที่มีพันธุกรรมด้านสติปัญญาสูง ถ้าเติบโตในสิ่งแวดล้อมไม่ดี ไม่ได้รับการส่งเสริมหรือพัฒนาทางสติปัญญา เด็กก็จะมีระดับสติปัญญาไม่สูง ส่วนใน

เรื่องของความ ถนัด ปาปาเลีย และ โอลด์ (Papalia and Olds, 1991) กล่าวว่า ความถนัดเฉพาะ และความสนใจ โดยเฉพาะความสามารถพิเศษทางศิลปะ และกีฬา เป็นลักษณะที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพันธุกรรม

5. บุคลิกภาพและอารมณ์ จากการศึกษาพบว่าฝาแฝดไข่ใบเดียวกันจะมีปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ในลักษณะที่คล้ายกัน นอกจากนี้ลักษณะความขี้อาย การเก็บตัวหรือความกล้าในการแสดงออกในฝาแฝดไข่ใบเดียวกันจะเหมือนกันมากกว่า แต่เมื่อโตขึ้นความเหมือนดังกล่าวจะลดน้อยลง แสดงว่าประสบการณ์จะดัดแปลงสภาวะอารมณ์เหล่านี้ด้วย

6. ลักษณะความบกพร่องและโรคบางชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ตาบอดสี โรคจิตติเมียโรคเลือดไหลไม่หยุด โรคจิตเภท ศีรษะล้าน ปัญญาอ่อน ฯลฯ

สิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึง สิ่งเร้าต่างๆ ที่มากระทบหรือเกี่ยวข้องกับบุคคลทั้งที่เป็นสิ่งเร้าทางกายภาพและสิ่งเร้าทางจิตวิทยา มีผลทำให้บุคคลแตกต่างกัน

อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อบุคคล

สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อบุคคลแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1. สิ่งแวดล้อมก่อนคลอด หรือสิ่งแวดล้อมในครรภ์มารดา โดยเฉพาะในช่วงสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์ ถือว่าเป็นระยะวิกฤต ทั้งนี้เพราะเป็นระยะที่เนื้อเยื่อและส่วนสำคัญต่างๆของร่างกายกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว สิ่งแวดล้อมระยะนี้จึงมีผลต่อการเสริมสร้างและทำลายโครงสร้างพื้นฐานและระบบประสาทของร่างกายได้อย่างรุนแรง ปัจจัยที่มีผลต่อทารกในขณะที่อยู่ในครรภ์มีหลายอย่าง เช่น อายุของมารดา ความเกี่ยวพันทางสายเลือดของบิดามารดา คุณภาพของอาหาร ยาที่รับประทาน รังสีหรือ สุรา และความเจ็บป่วยระหว่างการตั้งครรภ์ เป็นต้น

2. สิ่งแวดล้อมขณะคลอด เช่น ภาวะที่สมองของทารกขาดออกซิเจนขณะคลอด สมองได้รับอันตรายจากการคลอด หรือการคลอดก่อนกำหนด ส่งผลให้บุคคลมีลักษณะเปลี่ยนแปลงได้

3. สิ่งแวดล้อมหลังคลอด หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับบุคคลในช่วงต่อมาของชีวิต หลังจากที่เกิดออกมาจากครรภ์มารดาแล้ว สิ่งแวดล้อมหลังคลอดที่นักจิตวิทยาเห็นพ้องกันว่า มีอิทธิพลต่อการกำหนดพัฒนาการและพฤติกรรมของบุคคลในระดับสูง ได้แก่

3.1 ครอบครัว คนแต่ละคนใช้ชีวิตและเติบโตมาในครอบครัว ครอบครัวจึงจัดเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญยิ่ง เป็นแหล่งที่วางรากฐานของการพัฒนาการทุกด้านในชีวิต เป็นแหล่งที่บุคคลได้เรียนรู้สิ่งต่างๆอย่างไม่เป็นทางการ และเป็นการเรียนรู้ที่ส่งผลอย่างลึกซึ้ง ต่อการพัฒนาในระยะหลัง (Perry and Perry, 1979) ตัวแปรต่างๆในครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อบุคคล ได้แก่ วิธีการอบรมเลี้ยงดู ทัศนคติของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ลำดับการเกิดของเด็ก การศึกษาและอาชีพของพ่อแม่และคนในครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมตลอดจนรูปแบบของการปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว

3.2 โรงเรียนหรือสถานศึกษาเป็นสถาบันทางสังคมซึ่งทำหน้าที่จัดการเรียนรู้ให้แก่เด็ก

ทั้งในด้านวิชาการ ด้านการปรับตัว และการพัฒนาบุคลิกภาพ ปัจจัยสำคัญในโรงเรียนที่มีอิทธิพลต่อบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพของครู หลักสูตรและวิธีการสอน ลักษณะและบรรยากาศในโรงเรียน ฯลฯ

3.3 กลุ่มเพื่อน ลักษณะและพฤติกรรมที่สำคัญซึ่งบุคคลได้รับอิทธิพลมาจากกลุ่มเพื่อน ได้แก่ ได้แก่ การคล้อยตามและการยอมรับกติกาของกลุ่ม การมีค่านิยมทางสังคม การสร้างแรงจูงใจ ฝ้ายสัมพันธ์ ฯลฯ

3.4 สื่อมวลชน สื่อมวลชนประเภทต่างๆ ทั้งวิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์อินเทอร์เน็ต วิกิทัศน์และสิ่งพิมพ์ต่างๆ ยับเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลอย่างมาก เพราะสื่อมวลชนให้ทั้งความรู้ ข่าวสารและความบันเทิง ประกอบกับปัจจุบันเป็นยุคของข่าวสารข้อมูลสื่อมวลชน จึงมีอิทธิพลต่อบุคคลทั้งในทางที่ปรารถนาและไม่พึงปรารถนา

3.5 ศาสนา ศาสนามีอิทธิพลต่อบุคคลในส่วนของการสร้างค่านิยม ความสัมพันธ์กันเป็นชุมชน ความมีเอกลักษณ์ และการพัฒนาตนเองของบุคคลและพัฒนาศักยภาพผู้เรียนอย่างเต็มที่



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

5. ด้านการเห็นใจผู้อื่น

5.2 กิจกรรมกำลังใจจากเพื่อนที่ปรึกษา

1.สาระสำคัญ

การให้คำปรึกษาเพื่อน เป็นการช่วยเหลือเพื่อนในการลดความกดดันทางอารมณ์ ซึ่งต้องใช้เทคนิคหลายอย่างในการผ่อนคลายอารมณ์ เสริมกำลังใจ ให้ความจริงใจ อ่อนน้อมและเสนอแนวคิดในทางบวก เพื่อฟื้นฟูจิตใจให้เป็นปกติโดยเร็ว เพื่อให้เพื่อนได้มองปัญหาหรือตัดสินใจอย่างสร้างสรรค์อย่างมีเหตุผล

2.วัตถุประสงค์

1. ให้คำปรึกษาเพื่อนที่มีปัญหาได้
2. ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้นได้
3. สามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกจากพฤติกรรม เบื้องต้นได้

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูซักถามนักเรียน โดยถามนักเรียน ดังนี้
 - เคยมีเพื่อนมาปรึกษาให้นักเรียนหรือไม่ และส่วนใหญ่เป็นเรื่องใด
 - ถ้าเพื่อนที่มีความทุกข์ เช่น ไม่สบายใจ นักเรียนมีเทคนิควิธีการช่วยเหลือเพื่อนให้สบายใจได้อย่างไร
 - ถ้านักเรียนมีความทุกข์ใจ จะปรึกษาเพื่อนจะเลือกเพื่อนที่มีลักษณะอย่างไร
 - นักเรียนวิเคราะห์ว่าการช่วยเหลือผู้อื่น โดยการให้คำปรึกษา นักเรียนใช้หลักวิธีการใด

2. ให้นักเรียนแต่ละคนบอกลักษณะการแสดงอารมณ์ของมนุษย์แต่ละคน เมื่อมีความรู้สึกอย่างไร จะแสดงสีหน้า ท่าทางอย่างไร ทั้งทางบวกและทางลบ

ครั้งที่ 2

1. ครูบอกลักษณะและคุณสมบัติของการเป็นเพื่อนที่ปรึกษาที่ดี
2. ครูอธิบายทักษะการใช้เทคนิคและวิธีการให้ปรึกษาเบื้องต้นให้กับนักเรียน รวมทั้งการให้กำลังใจเพื่อนเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ
3. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน เพื่อให้ต่างคนต่างเล่าเหตุการณ์ที่ประทับใจและที่เสียใจ โดยฝึกให้สังเกตสีหน้า ท่าทาง ทั้งสองเหตุการณ์ดังกล่าวรวมทั้งการฝึกให้นักเรียนเป็นผู้ฟังที่ดี เข้าใจและใส่ใจเรื่องราวที่เพื่อนเล่าให้ฟัง
4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปหลักการให้คำปรึกษาแก่นักเรียน เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

5.ด้านการเห็นใจผู้อื่น

5.3 กิจกรรมภาษาใจ

1.สาระสำคัญ

การเอาใจใส่ผู้อื่น การรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นตามความจริงสามารถกระทำได้หลายวิธี ทั้งภาษาพูด ภาษาท่าทาง ซึ่งการรับรู้และเข้าใจ ต้องใช้การสังเกต การดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ซึ่งสามารถฝึกฝนได้ และจะทำให้เกิดสัมพันธภาพแน่นแฟ้นนำไปสู่ความร่วมมือ ร่วมใจ ในกิจกรรมต่างๆ เป็นประโยชน์ด้วยการแสดงความคิดอย่างมีเหตุผลและตระหนักถึงผลของการยึดหลักการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

2.วัตถุประสงค์

1. ตระหนักถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นได้
2. การรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการและมุมมองของผู้อื่นตามความเป็นจริงได้

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น โดยการแสดงออกทางไต่บ้างเช่น สีหน้า ท่าทาง คำพูด พฤติกรรม เป็นต้น
2. ครูให้นักเรียนดูภาพและคำพูดที่สื่อถึงอารมณ์ต่างๆ โดยให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าเป็นลักษณะอารมณ์แบบไหน
3. ครูให้นักเรียนจับคู่ แล้วช่วยกันคิดว่า การแสดงอารมณ์ต่างๆของมนุษย์มีลักษณะการแสดงออกอย่างไรในแต่ละอารมณ์ ให้มากที่สุด

ครั้งที่ 2

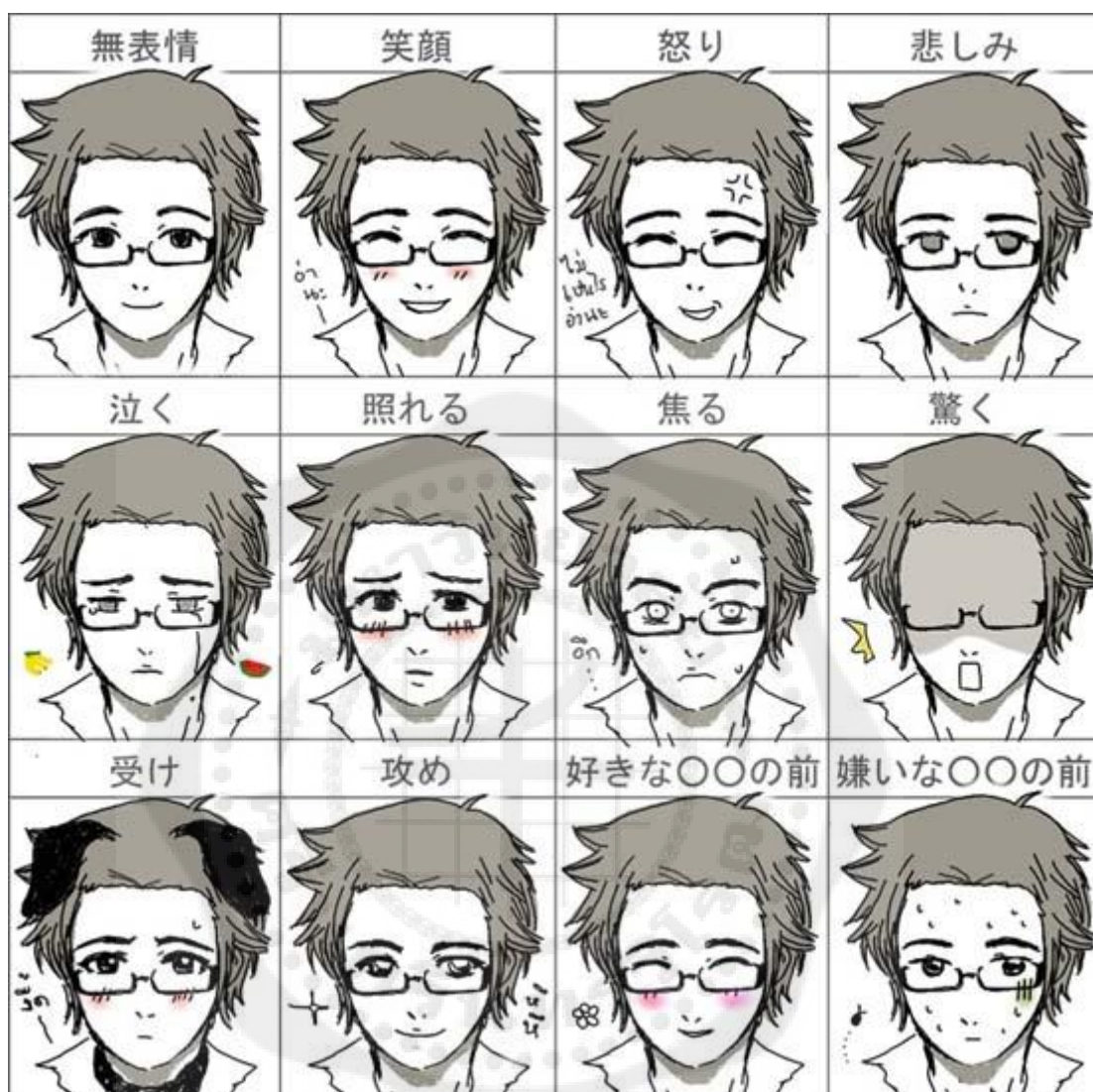
1. ครูให้นักเรียนนำเสนอ โดยกำหนดการแสดงออกทางอารมณ์ทางบวกและลบ
2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม โดยบอกแนวทางการรับรู้และหลักการยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การแสดงความคิดเห็น
2. การร่วมกิจกรรมภายในชั้นเรียน

ใบหน้าแสดงอารมณ์และความรู้สึก



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

5.ด้านการเห็นใจผู้อื่น

5.4 กิจกรรม The star

1.สาระสำคัญ

การรับรู้และรู้จักผู้อื่นโดยการมีสัมพันธภาพที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมโดยตระหนักถึงความสำคัญและเห็นคุณค่าของผู้อื่นมีปฏิสัมพันธ์และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยการสังเกตรับรู้และเห็นคุณค่ามองถึงคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง มีการให้กำลังใจแก่กันเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

2.วัตถุประสงค์

1. รู้จักผู้อื่น ระบุบุคคลที่เกี่ยวข้องมีความสัมพันธ์กับชีวิตตน
2. เข้าใจผู้อื่น มองเห็นและสามารถอธิบายคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล
3. ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล
4. ตระหนักในความสำคัญของผู้อื่นว่ามีความหมายมีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรม ใครเอ่ย

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1.ครูกล่าวนำเรื่องของการรู้จักกันในชั้นเรียน โดยถามนักเรียนเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันและการรู้จักกัน ดังนี้

“1. นักเรียนเรียนอยู่ห้องเดียวกันมากี่ปี

2. นักเรียนมีเพื่อนสนิทกี่คน

3. แล้วเวลาที่นักเรียนเริ่มเข้าเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 การรวมกลุ่มของนักเรียนกับ เพื่อน นักเรียนรวมกลุ่มกันโดยมาจากอะไร แล้วเพื่อนที่สนิทกับเราตอนนี้เรามีอะไรที่คล้ายเราบ้าง

2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม โดยให้สังเกตเพื่อนในชั้นเรียนที่มีลักษณะดังกล่าว เช่น

“1. ใครเอ่ยที่แต่งกายเรียบร้อยสะอาดเสมอ

2. ใครเอ่ยที่แต่งกายไม่เรียบร้อย

3. ใครเอ่ยที่เพื่อนรักมากที่สุด

4. ใครเอ่ยที่เพื่อนอยากเล่นมากที่สุด”

3.ให้นักเรียนเขียนชื่อเพื่อนในชั้นเรียน โดยเขียนชื่อ-นามสกุล ให้ชัดเจน ซึ่งต้องตอบตามความเป็นจริง

4. ครูรวบรวมใบกิจกรรมจากนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนที่ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้าชั้นเรียนและรองหัวหน้าชั้นเรียน ทำการสรุปชื่อเพื่อนที่ได้รับการเสนอชื่อมากที่สุดในแต่ละด้าน

5. ครูสุรปรายชื่อนักเรียนที่ได้รับการเสนอชื่อจากเพื่อนในแต่ละด้าน โดยครูจะเสนอชื่อนักเรียนเฉพาะที่เป็นด้านบวก เช่น *นักเรียนที่แต่งกายเรียบร้อย สะอาดสม่ำเสมอ, นักเรียนที่เล่นกีฬาเก่ง, นักเรียนที่ช่วยเหลืออาจารย์เสมอ, นักเรียนที่มีน้ำใจ* เป็นต้นซึ่งในแต่ละด้านให้นักเรียนช่วยกันประมือแสดงความชื่นชมเพื่อน เพื่อให้นักเรียนเกิดความภูมิใจในตนเอง

6. รายชื่อนักเรียนที่มีพฤติกรรมด้านลบ เช่น *นักเรียนที่ชอบอยู่คนเดียว, นักเรียนที่เศร้า* เป็นต้นครูผู้สอนจะเก็บเป็นความลับ โดยไม่ให้นักเรียนในชั้นเรียนทราบ เพื่อทำการศึกษาดูแลและดูแลต่อไป

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การทำใบกิจกรรม ใครเอ่ย
2. การแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



คำชี้แจงให้นักเรียนบอกชื่อเพื่อนในห้องที่มีพฤติกรรมดังกล่าว โดยระบุตามความเป็นจริง

แบบสำรวจ ใครเอ่ย

1. ใครเอ่ยที่แต่งกายเรียบร้อย สะอาดเสมอ
2. ใครเอ่ยที่แต่งกายไม่เรียบร้อย
3. ใครเอ่ยที่เพื่อนรักมากที่สุด
4. ใครเอ่ยที่เพื่อนอยากเล่นมากที่สุด
5. ใครเอ่ยที่ชอบอยู่คนเดียว
6. ใครเอ่ยที่ชอบช่วยเหลืออาจารย์
7. ใครเอ่ยที่วาดรูปเก่ง
8. ใครเอ่ยที่ร้องเพลงเก่ง
9. ใครเอ่ยที่กล้าแสดงออก
10. ใครเอ่ยที่มีน้ำใจ
11. ใครเอ่ยที่ชอบส่งเสียงดังในขณะที่เรียน
12. ใครเอ่ยที่ชอบคุยในเวลาเรียน
13. ใครเอ่ยที่ชอบบรบกวนผู้อื่น
14. ใครเอ่ยที่ตั้งใจเรียน
15. ใครเอ่ยที่ไม่มีสมาธิในการเรียน
16. ใครเอ่ยที่เรียนเก่งที่สุด
17. ใครเอ่ยที่เล่นกีฬาเก่ง
18. ใครเอ่ยที่อาจารย์มักเตือนพฤติกรรมบ่อย
19. ใครเอ่ยที่พูดจาไพเราะ
20. ใครเอ่ยที่ใช้คำไม่สุภาพ
21. ใครเอ่ยที่มีความพยายามสม่ำเสมอ
22. ใครเอ่ยที่ค่อนข้างเศร้า
23. ใครเอ่ยที่อารมณ์ดี สนุกสนาน
24. ใครเอ่ยที่ชอบพูดแทรกตอนอาจารย์สอน
25. ใครเอ่ยที่อยากทำงานด้วย
26. ใครเอ่ยที่มีความกังวล
27. ใครเอ่ยที่ขยันมากที่สุด
28. ใครเอ่ยที่ส่งงานสม่ำเสมอ
29. ใครเอ่ยที่ไม่ค่อยส่งงาน
30. ใครเอ่ยที่มักได้รับคำชมจากอาจารย์
31. ใครเอ่ยที่มีเพื่อนต่างเพศมากที่สุด
32. ใครเอ่ยที่มีเพื่อนมากที่สุด
33. ใครเอ่ยที่ไม่ค่อยมีเพื่อน
34. ใครเอ่ยที่สุขภาพร่างกายแข็งแรง
35. ใครเอ่ยที่มีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

5.ด้านการเห็นใจผู้อื่น

5.5 กิจกรรมความรักและการให้อภัย

1.สาระสำคัญ

การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ พัฒนาการทางสังคม และความคิดความเข้าใจของบุคคล พัฒนาขึ้นจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ต่างมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันไป จนทำให้มีเรื่องกระทบกระทั่งความรู้สึก หากเรามีความเข้าใจ และการให้อภัยจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จะสามารถทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน พร้อมทั้งการมอบความรัก ความหวังดี จึงสามารถให้การดำเนินชีวิตเป็นปกติสุขได้

2.วัตถุประสงค์

- 1.นักเรียนได้รู้จักการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อน
- 2.นักเรียนได้รู้จักการรัก ขอโทษ และขอบคุณ
- 3.นักเรียนสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

กระดาษรูปหัวใจ

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- 1.ครูแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ให้นักเรียนตัดกระดาษเป็นรูปหัวใจขนาดใหญ่
2. หลังจากนั้นให้นักเรียนเขียนชื่อจริง (ชื่อเล่น) ลงบนกระดาษรูปหัวใจของตนเอง
3. เมื่อเสร็จเรียบร้อยทุกคนแล้ว ให้นักเรียนส่งกระดาษรูปหัวใจของตนเองให้เพื่อนๆ เวียนไปจนครบทั้งห้อง
4. นักเรียนที่ได้รับกระดาษรูปหัวใจของเพื่อนมา ให้เขียนคำขอโทษ ขอขอบคุณ หรือความรู้สึกในใจที่มีต่อเพื่อนที่เป็นเจ้าของกระดาษรูปหัวใจนั้น โดยไม่ต้องระบุชื่อคนเขียนลงไป ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน แล้วจึงส่งกระดาษรูปหัวใจคืนเจ้าของ
5. ครูสรุปกิจกรรมว่า การรักและการให้อภัยกันนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก เมื่อเรารู้สึกรัก หรืออยากขอโทษ หรือขอบคุณใครก็ตาม ให้นักเรียนรีบทำเมื่อยังมีโอกาสเสมอ เพราะเวลาจะผ่านไป ไม่สามารถย้อนกลับมาได้

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน
2. ข้อความจากหัวใจกระดาษ

5. การเห็นใจผู้อื่น

การเห็นใจผู้อื่น หมายถึงเข้าใจและยอมรับผู้อื่น ใส่ใจและแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม เป็นการรับรู้และเข้าใจความคิด ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น และสามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อทักษะดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม การจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ตระหนักรู้ซึ่งกัน สามารถเรียนรู้ความคิด ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นจากกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกันเพื่อนำไปสู่การรับรู้และเข้าใจทักษะของผู้อื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของพัฒนาการด้านสังคม

เทคนิคการพัฒนาทักษะการเห็นใจผู้อื่น

การสอนให้เด็กรับรู้และเข้าใจทักษะของผู้อื่น เป็นการพัฒนาเด็กทางด้านสังคมให้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับเพื่อนในสังคมโรงเรียนและสังคมที่กว้างออกไป ให้สามารถปรับตัวได้เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์อันนำไปสู่การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และยังช่วยให้เด็กได้รับการพัฒนาในด้านต่างๆดังนี้

1. ช่วยให้เด็กสามารถคลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางลงได้ โดยธรรมชาติของเด็กปฐมวัยจะยึดตนเองเป็นศูนย์กลางทั้งทางด้านการมองเห็นตำแหน่งของวัตถุ ด้านอารมณ์ ความรู้สึก รวมถึงด้านการคิดและการสื่อความหมาย ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อสอนให้เด็กรู้จักการรับรู้และเข้าใจทักษะของผู้อื่นจะช่วยคลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางได้ในระดับหนึ่ง

2. ช่วยให้เด็กปฐมวัยสามารถพัฒนาพฤติกรรมที่เข้าสังคม ได้แก่

2.1 พฤติกรรมความร่วมมือ เด็กจะเริ่มให้ความร่วมมือในการเล่นหรือการทำงานกับผู้อื่นเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ยิ่งเด็กมีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันมากเท่าใด ก็ยิ่งเรียนรู้วิธีการร่วมมือกับคนอื่นมากขึ้นเท่านั้น

2.2 การแข่งขัน การแข่งขันเป็นสิ่งกระตุ้นให้เด็กทำกิจกรรมให้ดีที่สุด เป็นส่วนหนึ่งของลักษณะทางสังคมของเด็กปฐมวัย การแข่งขันเป็นลักษณะของการต่อสู้ดิ้นรนในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีกว่าหรือดีเท่ากับคนอื่นโดยปราศจากความขัดแย้งโดยตรง

2.3 การมีใจกว้างขวาง โดยปกติเด็กยึดตนเองเป็นศูนย์กลางและเรียกร้องสิ่งที่เขาต้องการอยู่แล้ว แต่เมื่อเด็กมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้นก็จะแสดงพฤติกรรมการมีใจกว้างขวางเพิ่มมากขึ้น โดยมีความเต็มใจที่จะแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น

2.4 เด็กจะได้รับการเป็นที่ยอมรับของสังคม เมื่อเด็กต้องการการเป็นที่ยอมรับ จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมตามความคาดหวังของสังคม ทำให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

2.5 การแสดงพฤติกรรมยอมตาม เด็กจะเรียนรู้วิธีการที่จะเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มโดยการเลียนแบบหรือปรับพฤติกรรมให้ผิดแปลกไปจากกลุ่มน้อยที่สุด

2.6 การแสดงพฤติกรรมความเห็นอกเห็นใจ การรับรู้และเข้าใจทักษะของผู้อื่นที่เป็นความเห็นอกเห็นใจ เด็กจะแสดงพฤติกรรมโดยการปลอบโยนหรือช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นเป็นทุกข์ เด็กจะสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นเมื่ออยู่ในสภาพที่คล้ายคลึงกับผู้อื่นมาก่อน เมื่อเด็กยิ่งโตขึ้นมีประสบการณ์มากขึ้น ก็จะแสดงพฤติกรรมความเห็นอกเห็นใจได้หลายสถานการณ์มากขึ้น

2.7 พฤติกรรมเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นพฤติกรรมความสามารถที่เด็กจะนำตนเองเข้าไปแทนที่ในประสบการณ์ของผู้อื่น เด็กจะพัฒนาความสามารถนี้ได้ก็ต่อเมื่อเกิดความเข้าใจการแสดงออกทางสีหน้าและคำพูดของผู้อื่น

2.8 การพึ่งคนอื่น เด็กจะแสดงพฤติกรรมนี้เมื่อต้องการความช่วยเหลือ ความสนใจ ความรัก และการยอมรับจากผู้อื่น

2.9 พฤติกรรมความเป็นเพื่อน เด็กจะแสดงพฤติกรรม เช่น การยืม การยกยอ พุดเชื้อเชิญให้คำแนะนำในการเมื่อต้องการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นและต้องการแสดงความรักต่อผู้อื่น ความเป็นเพื่อนในวัยเด็กเล็กได้รับอิทธิพลมาจากอายุ สติปัญญา ความคุ้นเคย ความสนใจที่คล้ายคลึงกัน และจากความร่วมมือในระยะแรกที่เด็กเข้ากลุ่ม

2.10 ความไม่เห็นแก่ตัว การที่เด็กเข้าใจทัศนะของผู้อื่นจะทำให้เด็กไม่เห็นแก่ตัว เด็กจะรู้จักการช่วยเหลือกัน การแบ่งปันสิ่งของให้กับผู้อื่นถือเป็นการเรียนรู้ถึงจิตใจของผู้อื่น และทำเพื่อผู้อื่นมากกว่าคิดถึงแต่ความสนใจและความต้องการของตนเองเท่านั้น

2.11 การสร้างความผูกพันและมิตรภาพ พฤติกรรมนี้มีพื้นฐานมาจากการที่เด็กได้รับความรักความอบอุ่นจากแม่ตั้งแต่วัยทารก เมื่อโตขึ้นก็จะถ่ายทอดความรู้สึกนี้ไปสู่ผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะสร้างมิตรภาพสามารถส่งเสริมได้จากการจัดกิจกรรมต่างๆทั้งที่บ้านและโรงเรียน

3. ช่วยลดพฤติกรรมทางสังคมที่ไม่เหมาะสม การรับรู้และเข้าใจทัศนะของผู้อื่นจะช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้หลายอย่างเช่น การปฏิเสธคัดค้านเป็นการต้านทานหรือขัดขวางเพื่อที่ผลักดันพฤติกรรมของผู้อื่นไปในทางที่ตนต้องการ ความก้าวร้าว การทะเลาะวิวาท การล้อเลียนและข่มขู่ การแสดงพฤติกรรมการมีอำนาจเหนือผู้อื่น ความมีอคติลำเอียงและการแบ่งเพศ



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ด้านความรับผิดชอบ



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

6.ด้านความรับผิดชอบ

6.1 กิจกรรมสังคมดี ด้วยกฎระเบียบ

1.สาระสำคัญ

การปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน และกฎระเบียบในสังคม ทำให้การอยู่กันของคนหมู่มากเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ซึ่งต้องยอมรับและปฏิบัติตามกฎที่กำหนดไว้ เป็นการปลูกฝังจิตสำนึกและความสำคัญของการปฏิบัติตามกฎระเบียบในสังคมและประเทศชาติเช่นกัน

2.วัตถุประสงค์

1. บอกวิธีและการปฏิบัติตนตามระเบียบของโรงเรียนได้
2. บอกวิธีและการปฏิบัติตนตามระเบียบของสังคมได้

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

คู่มือนักเรียน

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูให้นักเรียนบอกถึงกฎระเบียบต่างๆของโรงเรียน โดยให้เขียนบนกระดานดำ
2. ครูถามนักเรียน กฎต่างๆของโรงเรียน และบทลงโทษ ถูกกำหนดขึ้นเพราะเหตุใด และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น
3. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม โดยให้นักเรียนสำรวจตนเองและเพื่อนๆ ดังนี้
 - 3.1 ให้บอกการปฏิบัติตนตามระเบียบของโรงเรียนว่ามีอะไรบ้าง พร้อมบอกแนวทางปฏิบัติตนตามกฎ
 - 3.2 ให้บอกการปฏิบัติตนที่ผิดระเบียบของโรงเรียน พร้อมบทลงโทษ
4. ให้ตัวแทนทั้ง 2 กลุ่มออกมานำเสนอ
5. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของการปฏิบัติตามกฎระเบียบ ที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ และเป็นการปลูกจิตสำนึกให้นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบ กฎหมายในสังคม

ครั้งที่ 2

1. ครูพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับข่าวที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น การประสูติอุบัติเหตุ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดจากคนในสังคมขาดระเบียบวินัย จึงทำให้ปัญหาต่างๆตามมา
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5คน เพื่อช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามระเบียบต่างๆของสังคม ดังนี้
 - การปฏิบัติตนในการทำกิจกรรมหน้าเสาธง เคารพธงชาติ
 - การปฏิบัติตนในห้องเรียน
 - การปฏิบัติตนในการเคารพกฎจราจร
 - การปฏิบัติตนในห้องประชุม
 - การปฏิบัติตนในการใช้บริการรถสาธารณะ เป็นต้น

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอ

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การแสดงความคิดเห็น
2. พฤติกรรมในชั้นเรียน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



ระเบียบโรงเรียนหอวัง

การแต่งกาย

โรงเรียนมีนโยบายให้การแต่งกายของนักเรียนทุกคน เป็นไปในลักษณะสุภาพ เรียบร้อย สะอาดถูกสุขลักษณะ ประหยัด เหมาะสมกับสภาพและวัยของนักเรียน จึงกำหนดให้นักเรียนทุกคน ต้องแต่งกายตามระเบียบที่โรงเรียนกำหนดไว้ดังต่อไปนี้

นักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

1. นักเรียนชายให้ไว้ผมสั้นหรือผมยาวได้

1.1 ผมสั้น ให้ตัดทรงนักเรียน

1.2 ผมยาว ให้ตัดรองทรงสูง ตัดสั้นขึ้นไปเหนือใบหูด้านบนแล้วสไลป์ไล่จากสั้น ไปหายาวด้านบนศีรษะถึงด้านหน้ายาวประมาณ 2 - 4 ซม. (ด้านหน้ายาวที่สุด)

ทั้งผมสั้นและผมยาว ห้ามกันจอน ห้ามกันชายผม ห้ามทำสีผม ห้ามเจาะหู ห้ามใส่ต่างหู ห้ามใช้เครื่องสำอาง หรือสิ่งแปลกปลอมเพื่อการเสริมสวย ห้ามไว้หนวดหรือเครา

2. เสื้อ เสื้อคอเชิ้ตสาบนอก ผ้าทอเรสีขาวเกลี้ยงไม่มีลายในตัวไม่บาง ไม่แลดูเป็นมัน ผ่าอกตลอด ใช้กระดุมกลมขาว ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน 1 ซม. สาบนอกกว้าง 4 ซม. แขนเสื้อยาว ไม่เกินข้อศอก มีกระเป๋ามีฝาปิดอยู่แนวราวอกเบื้องซ้าย 1 ใบ ขนาดกว้างประมาณ 10 - 15 ซม. พอเหมาะกับขนาดตัวเสื้อ ด้านหลังเสื้อไม่มีจีบเกล็ดใด ๆ

3. กางเกง แบบกางเกงสากลใช้ผ้าทอเรสีดำหรือผ้าเสิร์ด ขนาดของกางเกงวัดได้ดังนี้ ขาสั้นเหนือเข้าพันจากกึ่งกลางลูกสะบ้าไม่เกิน 5 ซม. ส่วนกว้างของชายกางเกงห่างจากขาประมาณ 8 - 10 ซม. เมื่อวัดตามส่วนของขนาดขาโดยรอบ ปลายขาพับชายผ้าเข้าด้านใน กว้างประมาณ 4 - 5 ซม. ผ่าหน้า ใช้กระดุมหรือซิปขัดซ่อนไว้ในสาบมีกระเป๋าทัดตามแนวตะเข็บข้างละ 1 ใบ ไม่มีกระเป๋าลังหรือที่อื่นใดอีก ด้านหน้ามีจีบข้างละ 2 จีบ หูกางเกงกว้างประมาณ 4 ซม. มี 6 หรือ 7 หู ติดเป็นระยะที่ขอบกางเกงไว้ร้อยเข็มขัดขนาดกว้าง 4 ซม. ความยาวของเป้ากางเกง มีขนาดพอสมควร ไม่ถึงจนเกินไป เวลาสวมทับชายเสื้อให้เรียบร้อย(วัดความยาวจากสะดือถึงกลางสะบ้าหรือเหนือสะบ้า 5 ซม.)

4. เข็มขัดใช้เข็มขัดหนังสีดำ ขนาดกว้าง 4 ซม. เจาะรูแถวเดียว หัวสี่เหลี่ยมผืนผ้าสีเงินมนทั้งสี่มุมแบบชนิดหัวกลัด เวลาคาดต้องร้อยไว้ในหูของกางเกง

5. ถุงเท้า ขนาดสั้นสีขาวล้วน ไม่ใช่ผ้าลูกฟูกไม่มีลวดลาย ยาวครึ่งน่อง ไม่มีตราเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์อื่นใด เมื่อสวมตึงตึงไม่พับ หรือม้วนขอบ

6. รองเท้า แบบหุ้มส้นเป็นผ้าใบ หรือหนังสีดำล้วน มีรูร้อยเชือก 5 รู ไม่มีลวดลายใดๆ ทั้งสิ้น ไม่หุ้มข้อ เมื่อสวมใส่ไม่เหยียบส้นรองเท้า

หมายเหตุ : วันที่มีชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา สวมเสื้อพลของโรงเรียน กางเกงนักเรียน หรือ กางเกงพลของโรงเรียน รองเท้าผ้าใบสีดำ

นักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. นักเรียนหญิงให้ไว้ผมสั้นหรือผมยาวได้

1.1 ผมสั่ง ให้ตัดเส้นทรงนักเรียน ยาวเลยติ่งหู 2 ซม. ห้ามตัด ซอย เซท กัดสัณผิวผมม้า หรือแบบอื่น ๆ นอกเหนือจากที่โรงเรียนกำหนดให้ ไม่ตกแต่งด้วยเครื่องประดับใด ๆ ให้ใช้กับสีดำเก็บผมให้เรียบร้อย ห้ามใช้สีอื่น

1.2 ผมยว ต้องรวบให้เรียบร้อย มองเห็นหู ทุกเส้นผมต้องยาวเท่ากันทั้งสี่ระยะยาวไม่เกิน กลางหลัง หากผมยังยาวไม่พอให้ใช้ก๊ีบสีดำเก็บผมให้เรียบร้อย ห้ามใช้สีอื่น แล้วรัดด้วยยางรัดผมสี น้ำตาลและติดโบสีน้ำตาลขนาด 1.5 – 2.0 นิ้วเท่านั้น ห้ามใช้ที่คาดผมหรือโบที่เป็นลวดลาย ห้ามไว้ ผมม้า ห้ามปล่อยผมด้านข้าง

ทั้งผมสั้นและผมยาวห้ามตัด ซอยหรือตัดโล่ระดับ เซท กัดสีผม ถักเปีย ไว้ผมม้าหรือแบบอื่น ๆ นอกเหนือจากที่โรงเรียนกำหนดให้ ไม่ตกแต่งด้วยเครื่องประดับใด ๆ ห้ามใช้เครื่องสำอาง หรือสิ่งแปลกปลอมเพื่อการเสริมสวย ถ้าเจาะหนึ่ให้เจาะที่ตึงข้างละ 1 รู เท่านั้นแต่ห้ามใส่ต่างหูมาโรงเรียน

2. เลื้อ ใช้ผ้าสีขาวเนื้อเรียบเกลี้ยง ไม่บางเกินไป ควร ให้สวมเสื้อสีขาวทับเสื้อชั้นในก่อน แบบเสื้อคอปกทหารเรือคอไม่กว้างจนเกินไป พอให้สวมศีรษะได้สะดวก ส่วนบนของสาบใหญ่พอที่จะแบะปกเสื้อแล้วไม่เห็นตะเข็บใน ปลายแขนยาวเหนือศอก 5 ซม. ปลายแขนมีจีบข้างละ 6 จีบ ปลายจีบประกอบด้วยผ้าสองชั้น กว้าง 3 ซม. เมื่อยืนตรงความยาวของตัดเสื้อวัดจากชายเสื้ออยู่เหนือข้อมือ 8 – 10 ซม. ชายเสื้อพับขอบเก็บริมกว้าง 3 ซม. ชายขอบเสื้อด้านหน้าข้างขวาติดกระเป๋าค้นขนาดพองาม ปากกระเป๋াপับริมกว้างไม่เกิน 3 ซม. เสื้อตัวตรงไม่รัดรูป

ทั้งชายและหญิง ปีกอักษรย่อ ห.ว. ตามแบบพิมพ์ของโรงเรียน เหนืออกเบื้องขวาด้วยด้ายสี
น้ำเงิน เหนืออักษรย่อ ห.ว. มีจุดกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5 ซม. มีจำนวนจุดเท่ากับระดับชั้นของ
นักเรียนใช้สีประจำคณะที่นักเรียนสังกัด

3. **ผ้าผูกคอ** คอเสื้อผูกด้วยผ้าสีกรมท่า ชายสามเหลี่ยมกว้าง 5 – 8 ซม. ยาวประมาณ 80 ซม. ผูกเป็นเงื่อนกะลาสี เมื่อผูกแล้วปลายผ้าผูกคอจะต้องมีความกว้างประมาณ 5 ซม. และยาวไม่น้อยกว่า 7 ซม. เมื่อก้มหน้าผ้าผูกคอห้อยจากคางประมาณ 6 – 8 ซม.

4. กระโปรง ใช้ผ้าสีกรมท่า เนื้อผ้าเรียบเกลี้ยง มีจีบลึกด้านหน้า 6 จีบ ด้านหลัง 6 จีบ ความลึกของจีบ 1 นิ้ว สม่่าเสมอตั้งแต่ขอบเอวจนถึงชายกระโปรง เย็บเกล็ดทับจีบมีความยาว 6 ซม. ความยาวของกระโปรงวัดจากกลางสะบักลงไป 10 ซม.(คลุมเข้า) ชายกระโปรงพับเก็บริม 4 – 6 ซม.

5. **ถุงเท้า** ขนาดสั้นสีขาวล้วน **ไม่ใช่ผ้าลูกฟูกไม่มีลวดลาย** ไม่มีตราเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์อื่นใด เวลาสวมให้พับปลายตลบมา 2 ครั้งกว้าง 4 – 6 ซม. แนวสูงของขอบที่พับอยู่เหนือตาตุ่มเล็กน้อยไม่มีมันขอบ

6. ร่องเท้า แบบหุ้มส้นหนังสีดำมีสายรัดหลังเท้า ส้นสูงไม่เกิน 3 ซม. ไม่มีสลิปดลยเมื่อสวมใส่ ไม่เหยียบส้นรองเท้า

หมายเหตุ : วันที่มีชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา สวมเสื้อและกางเกงพละของโรงเรียนสวมรองเท้า

ผ้าใบสีขาวนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมตอนปลาย

นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ใช้ระเบียบว่าด้วยการแต่งกาย**เหมือนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทุกประการ** มีข้อแตกต่างเฉพาะเรื่องดังนี้

1. นักเรียนชายให้ไว้ผมสั้นหรือผมยาวได้

1.1 ผมสั้น ให้ตัดแบบเดียวกับนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.2 ผมยาว ให้ตัดทรงทรงสูง ตัดสั้นขึ้นไปเหนือใบหูด้านบนแล้วสไลป์ไล่จากสั้นไปหายาวด้านบนศีรษะถึงด้านหน้ายาวประมาณ 3 - 5 ซม. (ด้านหน้ายาวที่สุด)

ทั้งผมสั้นและผมยาว ห้ามกันจอน ห้ามกันชายผม ห้ามทำสีผม ห้ามเจาะหู ห้ามใส่ต่างหู ห้ามใช้เครื่องสำอาง หรือสิ่งแปลกปลอมเพื่อการเสริมสวย ห้ามไว้หนวดหรือเครา

2. **เสื้อ** ปักอักษรย่อ ห.ว. ตามแบบพิมพ์ของโรงเรียน เหนืออกเบื้องขวาด้วยด้ายสีน้ำเงิน เหนืออักษรย่อ ห.ว. ติดเข็ม “บัวพระเกี้ยว” สีทองและปักจุดสัญลักษณ์ระดับชั้นตามคณะสี คือ ม. 4 ปัก 1 จุด ม. 5 ปัก 2 จุด ม. 6 ปัก 3 จุด ที่ชายปกเสื้อด้านขวาตามแนวนอน

นักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมตอนปลาย

1. นักเรียนหญิงให้ไว้ผมสั้นหรือผมยาวได้ให้ตัดแบบเดียวกับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. **เสื้อ** แบบคอเชิ้ต ผ้าเนื้อขาวเกลี้ยง ไม่บางเกินควร ให้สวมเสื้อสีขาวทับเสื้อชั้นในก่อน ผ่าอกตลอด สาบในกระดุมกลมแบนสีขาว ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน 2 ซม. แขนยาวเหนือข้อศอก พอควรปลายแขนมีจีบข้างละ 6 จีบ ปลายจีบประกอบด้วยผ้าสองชั้นกว้าง 3 ซม. เวลาสวมสอดชายเสื้อไว้ในกระโปรงดึงตัวเสื้อให้หลวมพองามเมื่อคาดเข็มขัดให้มองเห็นเข็มขัดได้รอบเอวกระโปรงเสื้อ ปักอักษรย่อ ห.ว. ตามแบบพิมพ์ของโรงเรียน เหนืออกเบื้องขวาด้วยด้ายสีน้ำเงิน **เหนืออักษรย่อห.ว. ติดเข็ม “บัวพระเกี้ยว” สีเงิน** และปักจุดสัญลักษณ์ระดับชั้นตามคณะสี คือ ม. 4 ปัก 1 จุด ม. 5 ปัก 2 จุด ม. 6 ปัก 3 จุด ที่ชายปกเสื้อด้านขวาตามแนวนอน

3. **กระโปรง** ใช้ผ้าสีกรมท่า เนื้อผ้าเรียบเกลี้ยง มีจีบลิ้นด้านหน้า 6 จีบ ด้านหลัง 6 จีบ ความลึกของจีบ 1.5 นิ้ว สม่่าเสมอตั้งแต่ขอบเอวถึงชายกระโปรง เย็บเกล็ดทับจีบมีความยาว 6 ซม. ความยาวของกระโปรงยาวจากกลางลูกสะบ้าหัวเข่าลงไป 10 ซม.(คลุมเข่า) ชายกระโปรงพับเก็บริม 4 - 6 ซม.

4. **เข็มขัด** หนังสีดำกว้าง 3.4 ซม. หัวสี่เหลี่ยมผืนผ้าใช้หนังสีดำหุ้ม มีปอกหนังสือดำสำหรับสอดปลายเข็มขัด

5. **ถุงเท้าหรือรองเท้า** ใช้ระเบียบเดียวกับนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

หมายเหตุ : วันที่มีชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา สวมเสื้อและกางเกงพละของโรงเรียนสวมรองเท้าผ้าใบสีขาว

กระเป๋านักเรียนนักเรียนทุกคนต้องใช้กระเป๋านักเรียนตามที่โรงเรียน

กำหนด คือ

1. กระเป๋าหนังสือหรือกระเป๋าเป้ (จำหน่ายที่สหกรณ์โรงเรียน)
2. กระเป๋าเสริม (จำหน่ายที่สหกรณ์โรงเรียน)

หมายเหตุ – กระเป๋าเสริมห้ามใช้ใบเดียว ต้องใช้คู่กับกระเป๋าหนังสือหรือกระเป๋าเป้

การมาโรงเรียน-การกลับบ้าน

ในวันทำการปกติโรงเรียนกำหนดเวลาสำหรับนักเรียนไว้ดังนี้

- เปิดเพลงประจำโรงเรียนให้นักเรียนเตรียมตัวเข้าแถว
- ทำกิจกรรมหน้าเสาธง นักเรียนเข้าแถว/นั่งสมาธิแผ่เมตตา/เคารพธงชาติ/สวดมนต์ระลึก

ถึงผู้มีพระคุณ/ปฏิญาณตน/ร้องเพลงโรงเรียน และทางโรงเรียนแจ้งข่าวสารต่าง ๆ ที่จำเป็นเร่งด่วนให้นักเรียนทราบ

- เรียนตามปกติ หลังเลิกเรียน ถ้าไม่มีกิจกรรมที่โรงเรียนมอบหมายให้นักเรียนกลับบ้าน ถ้ามีกิจกรรมหลังเลิกเรียน โรงเรียนจะแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ หากนักเรียนคนใดประสงค์จะอยู่ในโรงเรียนเพื่อทำการบ้าน งานอื่น ๆ หรือออกกำลังกายให้อยู่ได้ไม่เกิน 17.30 น.

หมายเหตุ: นักเรียนที่มีผู้ปกครองขั้บรมาส่งให้ลงจากรถที่หน้าประตูรับเสด็จ (ไม่อนุญาตให้นำรถเข้าบริเวณโรงเรียน)และอนุญาตให้ผู้ปกครองเข้าโรงเรียนได้หลังเวลา 16.00 น.

2. การมาโรงเรียนสาย

โรงเรียนมีความปรารถนาที่จะฝึกนิสัยให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ ตรงต่อเวลา มาโรงเรียนทันเวลาที่กำหนด ถ้านักเรียนมาถึงโรงเรียนหลังจากเสร็จพิธีหน้าเสาธงถือว่ามาโรงเรียนสายให้รายงานตัวกับคุณครูเวรประจำวัน และปฏิบัติตามที่คุณครูสั่ง หากมีความจำเป็นไม่สามารถมาโรงเรียนทันเวลา นักเรียนต้องปฏิบัติดังนี้

2.1 มีจดหมายลาและมีลายเซ็นผู้ปกครองรับรองแสดงกับคุณครูเวรประจำวันเพื่อเข้าโรงเรียนพร้อมทั้งแสดงบัตรประจำตัว

2.2 ผู้ปกครองมาส่งและชี้แจงเหตุผลการมาโรงเรียนล่าช้าด้วยตนเอง

2.3 รับบัตรอนุญาตเข้าห้องเรียนและไปรายงานตัวกับคุณครูที่ปรึกษา

2.4 หากนักเรียนมาโรงเรียนสาย และไม่มีจดหมายรับรองจากผู้ปกครองจะมีความผิดและได้รับการพิจารณาลงโทษตามระเบียบ

3. การลา

3.1 ลาป่วย ให้ส่งใบลาในวันที่ลา โดยมีลายเซ็นรับรองของผู้ปกครองคนเดียวกับที่เซ็นไว้ในใบมอบตัว หรือถ้าส่งไม่ได้ อนุญาตให้ส่งในวันที่มาเรียน แต่ขอให้แจ้งให้โรงเรียนทราบโดยวิธีใดวิธีหนึ่งเพื่อโรงเรียนจะได้ไม่เป็นกังวลเกี่ยวกับสวัสดิภาพของนักเรียน

3.2 ลากิจ ให้ส่งใบลาก่อน 3 วัน หรือส่งในวันทีลา แต่ถ้าไม่สามารถส่งได้อนุญาตให้ส่งในวันที่มาเรียน ใบลาต้องมีลายเซ็นรับรองของผู้ปกครองที่เซ็นไว้ในวันมอบตัว

3.3 ใบลา ให้ใช้แบบใบลาของโรงเรียน หรือเขียนตามแบบฟอร์มใบลาในกระดาสที่ที่เหมาะสมเท่านั้น หากไม่ถูกต้องจะไม่รับพิจารณา

3.4 การขออนุญาตออกนอกบริเวณโรงเรียน เมื่อมาอยู่ในโรงเรียนหากนักเรียนมีความจำเป็นที่จะต้องขออนุญาตออกไปทำธุระนอกโรงเรียนต้องปฏิบัติดังนี้

3.4.1 ผู้ปกครองมารับด้วยตนเอง

3.4.2 ผู้ปกครองเขียนใบลาด้วยตนเอง ให้นักเรียนนำไปให้คุณครูที่ปรึกษาลงนามรับทราบ แล้วนำใบลามาขอใบออกนอกบริเวณโรงเรียนที่สำนักงานกลุ่มบริหารงานบุคคล

3.4.3 หากผู้ปกครองไม่สามารถเขียนหนังสือได้ ให้นักเรียนเขียนใบลาด้วยตนเอง และให้ผู้ปกครองลงนามรับรองเฉพาะชื่อ เพื่อส่งให้คุณครูที่ปรึกษาทราบด้วย

3.4.4 จะพิจารณาอนุญาตเฉพาะที่จำเป็น และมีหลักฐานแสดงว่าจำเป็นเท่านั้น

3.4.5 ไม่รับการลาทางโทรศัพท์

3.4.6 ต้องใช้บัตรประจำตัวนักเรียนแสดงทุกกรณี

3.4.7 กรณีใช้ใบลา หากทางโรงเรียนพิจารณาแล้วเห็นว่าไม่สมควรให้ออกไปก็อาจไม่อนุญาตให้ออกไปได้

4. การไปทำกิจกรรมนอกโรงเรียน

โรงเรียนมีจุดประสงค์มุ่งพัฒนานักเรียนทุกด้าน จึงมุ่งส่งเสริมความสามารถของนักเรียนทุกสาขา เมื่อมีโอกาส ดังนั้นบางครั้งนักเรียนจึงต้องออกไปทำกิจกรรมนอกโรงเรียน เช่น แข่งขันกีฬา แข่งขันทักษะทางภาษา ตอบปัญหา การแสดงต่างๆ ทัศนศึกษา อยู่ค่ายพักแรม ฯลฯ กรณีเช่นนี้จะต้องปฏิบัติดังนี้

4.1 โรงเรียนจะมีหนังสือขออนุญาตผู้ปกครอง เพื่อแจ้งให้ทราบ

4.2 นักเรียนนำหนังสืออนุญาตจากผู้ปกครองคืนโรงเรียน

4.3 โรงเรียนจะไม่อนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวถ้าผู้ปกครองไม่อนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

5. การทำความเคารพ

5.1 นักเรียนต้องเคารพคุณครูทุกคนในโรงเรียน เคารพบิดามารดา ญาติพี่น้อง ผู้อุปการะและผู้สูงอายุ และต้องสุภาพกับคนทั่วไป

5.2 ภายในโรงเรียนเมื่อเห็นคุณครูเดินสวนทางมาหรือเดินผ่าน ให้ทำความเคารพ โดยยกมือไหว้ หรือยืนตรงหากมือถือของอยู่ และกล่าวคำสวัสดี ถ้าอยู่ในเครื่องแบบกิจกรรม หรือเครื่องแบบนักศึกษาวิชาทหารต้องทำความเคารพตามวิธีของสมาชิกในกิจกรรมนั้น ๆ

6. การรักษาชื่อเสียงของตนเองและโรงเรียน

6.1 นักเรียนต้องช่วยกันรักษาชื่อเสียงของโรงเรียน โดยไม่กระทำให้เสื่อมเสียไม่ว่าทางใด ๆ

6.2 ต้องประพฤติตนให้เหมาะสมกับสภาพและวัยของนักเรียน ต้องมีกิริยาจาสุภาพและมีวินัย

6.3 นักเรียนต้องบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นในโรงเรียนหรือนอกบริเวณโรงเรียน

7. การเรียน/การทำกิจกรรม

- 7.1 นักเรียนต้องขยันทำแบบฝึกหัด การบ้าน งาน หรือกิจกรรมที่ครูมอบหมาย
- 7.2 นักเรียนต้องช่วยกันรักษาความสะอาดห้องเรียน อาคาร สถานที่ สนามบริเวณโรงเรียน ไม่ทิ้งเศษกระดาษ และสิ่งอื่น ๆ ภายในบริเวณโรงเรียน
- 7.3 การมาโรงเรียนในวันหยุดราชการ หากนักเรียนจะมาทำกิจกรรมใด ๆ บริเวณโรงเรียน ต้องแต่งเครื่องแบบนักเรียนให้เรียบร้อย หรือถ้าแต่งชุดธรรมดาต้องแต่งกายสุภาพ และมีบัตรประจำตัวนักเรียนเพื่อแสดง หากมีการเรียกตรวจสอบ

8. การติดต่อกับนักเรียนหรือกลุ่มบริหารงานบุคคล

ผู้ที่มีความประสงค์จะพบนักเรียนหรือกลุ่มบริหารงานบุคคล โปรดแต่งกายสุภาพ ให้แจ้งความจำนงค์และรอฟบที่ห้องประชาสัมพันธ์ ถ้าโรงเรียนเป็นผู้นัดหมายให้มาพบจะต้องมาพบด้วยตนเอง หากมีความจำเป็นเร่งด่วนให้โทรศัพท์หมายเลข 02 512 5053 , 02 512 6000 ต่อ 125

9. การติดต่อผู้ปกครอง

โรงเรียนจะมีจดหมายนัดพบ หรือติดต่อกับผู้ปกครองตามโอกาสอันสมควร ถ้านักเรียนมีปัญหาเรื่องความประพฤติกลุ่มบริหารงานบุคคลจะมีจดหมายหรือโทรศัพท์เชิญผู้ปกครองมาพบที่โรงเรียน เพื่อปรึกษาหารือ ในการที่จะช่วยให้นักเรียนอยู่ในสังคม ได้อย่างเป็นปกติสุขมีระเบียบวินัย อันดีงาม โดยโรงเรียนจะถือปฏิบัติ ดังนี้

- 9.1 แจ้งให้ผู้ปกครองทราบ เมื่อนักเรียนมีปัญหา
- 9.2 เชิญผู้ปกครองมาพบ หากนักเรียนมีปัญหา

10.การพบกั้ตรประจำตัวนักเรียน

นักเรียนทุกคนต้องมีบัตรประจำตัวนักเรียน นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต้องมีสายคล้องบัตรพร้อมบัตรประจำตัวนักเรียนขณะอยู่ในโรงเรียน เพื่อใช้ในการติดต่อกับโรงเรียนทุกกรณี โดยเฉพาะการเข้ามาในโรงเรียนและใช้แสดงตนในการสอบทุกครั้ง

11.การติดต่อโรงเรียนของนักเรียน

จะต้องแต่งกายนักเรียน มีบัตรประจำตัวนักเรียน ติดอยู่ที่ห้องประชาสัมพันธ์ และนั่งรอที่ห้องประชาสัมพันธ์ หรือศาลาผู้ปกครองเท่านั้น

ข้อควรปฏิบัติของนักเรียนหอวัง

1. มาทันเช้าแถว เวลา 07.40 น.

2. ใส่เสื้อในกางเกงและกระโปรง (ชั้นมัธยมตอนปลาย) ตลอดเวลา
3. เข้าเรียนตามเวลาที่กำหนด
4. หลังแยกแถวเคารพธงชาติต้องเดินเป็นแถวเข้าห้องเรียน
5. ไม่นำอาหาร เครื่องดื่ม ขึ้นอาคารเรียน
6. ไม่เหยียบส้นรองเท้า
7. ไม่ถือกระเป๋าเสริมใบเดียว
8. พกบัตรประจำตัวนักเรียน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต้องมีสายคล้องบัตรที่ใส่บัตรประจำตัวตลอดเวลา
9. ไม่ใส่ต่างหูเครื่องประดับใด ๆ
10. สวมใส่นาฬิกาสวยงามสีสุภาพ (ดำ, น้ำตาล, โลหะ)
11. (ถ้าจำเป็น) การแขวนพระเครื่องให้ใช้สร้อยสแตนเลสมีความยาว (สวม-ถอดได้สะดวก)

มาตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1. การมาไม่ทันพิธีหน้าแถว

07.50 – 08.00 น.	อบรม / ตรวจการแต่งกาย	
08.00 - 08.15 น.	จำนวน 5 ครั้ง	นักเรียนทำสัญญา
	จำนวน 6 ครั้ง	เชิญผู้ปกครอง/ทำสัญญา
	จำนวน 7 ครั้ง	เชิญผู้ปกครอง/ทำทัณฑ์บน
	จำนวน 8 ครั้ง	ผู้ปกครองรับไปอบรม
08.15 - 09.05 น.	จำนวน 1 - 2 ครั้ง	บันทึกชี้แจง/อบรม
	จำนวน 3 ครั้ง	นักเรียนทำสัญญา
	จำนวน 4 ครั้ง	เชิญผู้ปกครอง/ทำทัณฑ์บน
	จำนวน 5 ครั้ง	ผู้ปกครองรับไปอบรม
09.05 น. เป็นต้นไป	ต้องมีหนังสือผู้ปกครองหรือผู้ปกครองมาชี้แจงด้วยตนเอง	

2. การสูบบุหรี่และเสพสิ่งเสพติด

- 1 ครั้ง แจ้งผู้ปกครอง / (ดำเนินการตามนโยบาย) เข้าโครงการ
- 2 ครั้ง ผู้ปกครองรับไปอบรม/ (ดำเนินการตามนโยบาย) เข้าโครงการ
- 3 ครั้ง ผู้ปกครองรับไปพบแพทย์เพื่อบำบัด/ (ดำเนินการตามนโยบาย) เข้าโครงการ
- 4 ครั้ง เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

3. ทะเลาะวิวาท

กรณีไม่รุนแรง	1 ครั้ง	บันทึก - อบรม
	2 ครั้ง	แจ้งผู้ปกครอง
กรณีรุนแรง	1 ครั้ง	ผู้ปกครองรับไปอบรม
	2 ครั้ง	เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

4. ลักขโมย

- 1 ครั้ง แจ้งผู้ปกครองและรับไปอบรม (ปรับ 2 เท่าของราคาที่ขโมย)
- 2 ครั้ง เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

5. ชู้สาว

แสดงพฤติกรรมส่อเจตนาชู้สาว - แจ้งผู้ปกครองรับไปอบรม

ชู้สาว - เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

6. อื่นๆ

แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับการเป็นนักเรียนหอวัง เช่น พุดจาแสดงกิริยาก้าวร้าว
แต่งกายไม่ถูกระเบียบ ไม่เข้าเรียนทำลายสิ่งของ - แจ้งผู้ปกครองรับไปอบรม



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

6.ด้านความรับผิดชอบ

6.2 กิจกรรมการวางตนกับบทบาทหน้าที่

1.สาระสำคัญ

การทำหน้าที่หรือพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสถานภาพของตนตั้งนั้นเมื่อทุกคนมีสถานภาพแตกต่างกัน ก็จะต้องปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองให้สอดคล้องกับสถานภาพในขณะนั้นด้วยนอกจากตัวเราจะเป็นสมาชิกของครอบครัวและโรงเรียนแล้ว เรายังมีสถานภาพเป็นสมาชิกของชุมชนที่เราอาศัยอยู่ด้วย เราจึงมีบทบาทหน้าที่ในฐานะสมาชิกที่ดีของชุมชน

2.วัตถุประสงค์

1. รู้บทบาทและปฏิบัติหน้าที่ตนเองในสังคมได้
2. รู้ปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาอันเกิดจากความไม่รับผิดชอบต่อตนเองได้

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

45 นาที (3 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

สลากสถานการณ์

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงบทบาทหน้าที่สำคัญของตนเองในแต่ละวัน
2. ครูกล่าวถึงความสำคัญของบทบาทหน้าที่ของมนุษย์ และผลเสียของการขาดความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเอง
3. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่กำหนดให้
4. ครูให้ตัวแทนกลุ่ม จับสลากสถานการณ์ ได้แก่ บทบาทหน้าที่ในครอบครัว โรงเรียน สถานะการทำงาน เป็นต้นโดยแสดงบทบาทของบุคคลที่ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่และละเลยบทบาทหน้าที่ของตนเอง
5. สมาชิกช่วยกันแต่งเรื่องราวสถานการณ์เพื่อแสดงบทบาทสมมติในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2-3

1. แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ
2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรม ผลดีของการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่และผลเสียของบุคคลที่ละเลยบทบาทหน้าที่

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การแสดงบทบาทสมมติ
2. การแสดงความคิดเห็น

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

6.ด้านความรับผิดชอบ

6.3 กิจกรรมเวลากับชีวิต

1.สาระสำคัญ

การรู้จักวางแผนและจัดสรรเวลาในการทำงานอย่างถูกต้อง เหมาะสม ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต มีการแบ่งเวลา บริหารเวลาให้สอดคล้องกับงานที่ได้รับมอบหมายตามเงื่อนไขเวลา ก่อให้เกิดความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ทุกคนก็สามารถทำได้เพียงแต่ต้องรู้จักที่จะแบ่งเวลา โดยจัดสรรเวลาของตนเองให้ถูกต้องและเหมาะสมตามวันเวลาที่กำหนด

2.วัตถุประสงค์

1. นักเรียนเห็นคุณค่าการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์
2. นักเรียนสามารถบริหารจัดการเวลาในแต่ละวันอย่างเหมาะสม

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

4.สื่อ/อุปกรณ์

1. ตารางเวลาประจำวัน
2. ใบกิจกรรม ความดีของฉัน

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูกล่าวถึง บทบาทหน้าที่ของนักเรียน ซึ่งแต่ละคนต่างมีหน้าที่ทางด้านการเรียนเป็นสำคัญ ซึ่งในแต่ละวันมีความเป็นอยู่อย่างหนึ่งที่นักเรียนควรมีการบริหารเวลาให้เหมาะสม
2. ครูมอบหมายให้นักเรียน เขียนตารางประจำวัน จำนวน 1 สัปดาห์

ครั้งที่ 2

1. นักเรียนนำตารางเวลาประจำวันที่ครูมอบหมายให้ทำ มาวิเคราะห์ว่าในแต่ละวันเรามีการบริหารเวลาอย่างไร ทั้งเวลาเรียน เวลาส่วนตัว กิจกรรม พักผ่อน เป็นต้น
2. ครูให้นักเรียนวาดรูปหัวใจ 1 ดวงในกระดาษ A-4 แล้วแบ่งเป็น 4 ห้อง
 - ห้องที่ 1 ห้องส่วนตัว ให้นักเรียนเขียนประวัติย่อของตนเอง
 - ห้องที่ 2 ห้องคนรัก ให้เขียนถึงบุคคลที่นักเรียนรัก 3 คน
 - ห้องที่ 3 ห้องนั่งเล่น ให้เขียนถึงตนเอง ถ้าอยู่ได้ 1 ปี นักเรียนต้องการทำอะไรมากที่สุด
 - ห้องที่ 4 ห้องนอน ให้นักเรียนเขียนถึงความรู้สึกของตนเองว่า ถ้าจากไปแล้ว

ต้องการให้คนที่เรารักเขียนถึงเราว่าอย่างไร

เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้ว ครูให้นักเรียนทุกคนออกไปเขียนข้อความของหัวใจห้องที่ 4 บน กระดาน จากนั้นชี้ชวนให้นักเรียนดูข้อความที่อยู่บนกระดาน และครูสุ่มข้อความบนกระดาน 2-3 ข้อความถามหาเจ้าของและซักถามเหตุผลของข้อความนั้นๆ ครูให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่า ข้อความบนกระดานมีลักษณะอย่างไร (ข้อความทางบวก หรือทางลบ) และครูสรุป “ส่วนมากคนเรา ต้องการให้คนที่รัก เขียนหรือนึกถึงตนเองในเรื่องที่เป็นคนดี หรือทำสิ่งดีๆ”

3. ครูสรุป “คนทุกคนมีความดีงามอยู่ในตัวเอง เป็นคุณค่าที่ตนเองสามารถภาคภูมิใจ” ครูมอบหมายให้นักเรียนสำรวจกิจกรรมความดี ที่สามารถนำเสนอ เช่น คุณลักษณะความดี ความสามารถพิเศษ เกียรติบัตร ภาพกิจกรรมต่างๆ เพื่อทำแฟ้มสะสมผลงานโดยให้นักเรียน นำมาใน ชั่วโมงต่อไป

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การสังเกต
2. ตรวจสอบผลงาน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



ตารางเวลาประจำวัน

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

เวลา	กิจกรรมที่ปฏิบัติ



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

6. ด้านความรับผิดชอบ

6.4 กิจกรรมสำนึกดี สังคมดี

1.สาระสำคัญ

สังคมจะดีได้ จะพัฒนาได้ก็ด้วยการปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีดี หมายความว่า เมื่อจะทำอะไรแล้วก่อนที่จะทำต้องอาศัยการคิด ถึงจิตใจบุคคลอื่นว่าเขาคิดจะเราอย่างไรก็คือการรู้เขารู้เรา นั่นเองฉะนั้นจึงปลูกฝังจิตสำนึก ตั้งแต่วัยเรียน เช่น กฎระเบียบขอสังคม กฎระเบียบในสถานศึกษา

2.วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถบอกถึงทักษะความรับผิดชอบต่อสังคมได้

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ภาพห้องเรียน

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1.ครูให้นักเรียนดูภาพสถานการณ์ต่างๆ ที่สกรปรก เสื่อมโทรม ชำรุด เสียหาย และที่สะอาดสวยงามไม่ชำรุด เช่น การขีดเขียนโต๊ะเรียน การทิ้งขยะไม่ลงถัง การไม่ทำเวรทำความสะอาดห้องเรียน เป็นต้น

2.นักเรียนพิจารณาภาพในข้อที่ 1 และอภิปรายร่วมกันว่านักเรียนควรมีทักษะความรับผิดชอบต่อสังคมหรือไม่ อย่างไร

- นักเรียนชอบหรือไม่ชอบภาพใด เพราะเหตุใด
- ภาพที่นักเรียนไม่ชอบนักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
- นักเรียนคิดว่าภาพเหล่านี้เกิดผลกระทบกับใครบ้าง
- นักเรียนคิดว่าภาพที่เป็นปัญหาควรแก้ไขอย่างไร
- ทำไมเราจึงควรร่วมกันแก้ไขปัญหาดังกล่าว

3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปความรู้ว่านักเรียนทุกคนต้องตระหนักและเห็นความสำคัญของทักษะความรับผิดชอบต่อสังคม

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การแสดงความคิดเห็นภายในชั้นเรียน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

6.ด้านความรับผิดชอบ

6.5 กิจกรรมมารยาททางสังคม

1.สาระสำคัญ

มารยาททางสังคม เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับแต่ละบุคคล เป็นการรักษากิริยามารยาทให้เหมาะสมตามกาลเทศะ การมีกิริยามารยาทดีจะช่วยเสริมให้บุคลิกภาพที่แสดงออกมานั้นดีตามไปด้วย เป็นที่น่าชื่นชมและน่านับถือของผู้คนรอบข้าง และยังสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสังคมอื่น ๆ ได้ ทำให้ผู้อื่นรู้สึกได้รับเกียรติ ตนเองเป็นผู้มีเกียรติและผู้อื่นก็จะให้เกียรติเรา สัมพันธภาพระหว่างบุคคลพัฒนาไปในทางที่ดี นำไปสู่สังคมที่ดีด้วยเช่นกัน

2.วัตถุประสงค์

1. นักเรียนอธิบายความหมายของมารยาททางสังคมได้
2. นักเรียนอธิบายความสำคัญของมารยาททางสังคมได้
3. นักเรียนวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามมารยาททางสังคมได้

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. สลากสถานการณ์

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูถามนักเรียนว่า มารยาททางสังคม หมายถึงอะไร แล้วให้นักเรียนช่วยกันตอบ จากนั้นเข้าสู่การสอนเรื่อง มารยาททางสังคมพื้นฐาน เช่น มารยาทในการพูด การรับประทานอาหาร การเดิน การนั่ง เป็นต้น

2. ครูอธิบายว่า สิ่งที่สอนไปข้างต้น เป็นเรื่องพื้นฐานที่ทุกคนควรปฏิบัติ แต่ที่สำคัญคือนำไปใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะหรือไม่

3. ให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 6-7 คนพร้อมแจกกระดาษปรีฟกลุ่มละ 1 แผ่น

4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจับสลากสถานการณ์ตัวอย่างที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามมารยาททางสังคมในสถานที่ต่าง ๆ โดยให้ช่วยกันระดมสมอง และเขียนลงในกระดาษที่ครูแจกให้ พร้อมตกแต่งให้สวยงาม

ครั้งที่ 2

1. ครูสุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน 1 กลุ่มว่า ได้สถานการณ์อะไร และมีการปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามมารยาททางสังคมอย่างไรบ้าง

2. ครูสรุปว่า มารยาททางสังคม เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับแต่ละบุคคล เป็นการรักษากิริยามารยาทให้เหมาะสมตามกาลเทศะ การมีกิริยามารยาทดีจะช่วยเสริมให้บุคลิกภาพที่แสดง

ออกมานั้นดีตามไปด้วย เป็นที่น่าชื่นชมและน่านับถือของผู้คนรอบข้าง และยังสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสังคมอื่น ๆ ได้

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การแสดงความคิดเห็นภายในชั้นเรียน
2. ผลงานกิจกรรมกลุ่ม

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



6. การรับผิดชอบ

การรับผิดชอบ หมายถึงรู้จักการให้และการรับ รับผิดชอบและให้อภัย เห็นประโยชน์แก่ส่วนรวม การที่นักเรียนปฏิบัติหน้าที่ในด้านการเรียนด้วยความเอาใจใส่มีความขยันหมั่นเพียรอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรครู้จักตรึกตรองวางแผนมีความละเอียดลออสุขุมรอบคอบรู้จักการวางแผนงานและแบ่งเวลาในการเรียนการส่งงานที่ได้รับมอบหมายตรงเวลาที่กำหนดการปรึกษาครูเมื่อมีปัญหาและยอมรับผลการกระทำไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลเสียและพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขการทำงานให้ดีขึ้น

ความรับผิดชอบเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต้องปลูกฝังหรือเสริมสร้างให้กับนักเรียนทั้งนี้เพราะบุคคลที่มีความรับผิดชอบจะมีความเพียรพยายามอดทนตั้งใจทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ อีกทั้งลักษณะนิสัยและทัศนคติของบุคคลที่มีความรับผิดชอบเป็นเครื่องผลักดันให้บุคคลปฏิบัติตามระเบียบเคารพสิทธิผู้อื่นทำตามหน้าที่ของตนและมีความซื่อสัตย์สุจริตอีกทั้งความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนให้บุคคลปฏิบัติงานสอดคล้องกับกฎจริยธรรมและหลักเกณฑ์ของสังคมเป็นเหตุให้เกิดความก้าวหน้าสงบสุขเรียบร้อยแก่สังคมและประเทศชาติย่อมพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็วเนื่องมาจากบุคคลในชาติมีความรับผิดชอบ

ลักษณะของบุคคลที่มีความรับผิดชอบ

1. ตระหนักถึงความสำคัญของหน้าที่ประกอบด้วยพฤติกรรมต่างๆคือ
 - 1.1 รับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำ
 - 1.2 ยอมรับว่าหน้าที่เป็นสิ่งที่ต้องทำ
 - 1.3 รู้สึกชอบต่อการกระทำหน้าที่
 - 1.4 รู้สึกว่าหน้าที่ของตนเป็นสิ่งสำคัญ
2. ทำหน้าที่ด้วยความเต็มใจโดยไม่ต้องมีการบังคับมีพฤติกรรมดังนี้
 - 2.1 สนุกใจทำหน้าที่
 - 2.2 ควบคุมตนเองได้
3. ทำหน้าที่ด้วยความตั้งใจเอาใจใส่พฤติกรรมส่วนนี้มีพฤติกรรมเสริมคือ
 - 3.1 วางแผนในการทำหน้าที่ของตน
 - 3.2 มีระเบียบวินัย
 - 3.3 มีความซื่อสัตย์
 - 3.4 มีความละเอียดรอบคอบ
 - 3.5 มีสติ
4. ทำหน้าที่อย่างต่อเนื่องจนเสร็จงานพฤติกรรมส่วนนี้มีพฤติกรรมเสริมคือ
 - 4.1 อดทน
 - 4.2 เพียร
 - 4.3 มีการเตรียมการและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น
 - 4.4 มั่นนุษย์สัมพันธ์
 - 4.5 รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
5. ยอมรับผลการกระทำของตนประกอบด้วยพฤติกรรมดังนี้
 - 5.1 ติดตามผลการกระทำของตน ปรับปรุงการกระทำของตน
 - 5.2 มีเหตุผล

ความรับผิดชอบเป็นคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเรียน และการทำงานบุคคลที่มีความรับผิดชอบจะมีความตั้งใจในการปฏิบัติงานมีความเพียรพยายามอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคมีความปรารถนาที่จะทำงานให้ดีขึ้นมีการวางแผนในการทำงานมีความละเอียด รอบคอบรู้จักตั้งจุดมุ่งหมายในการทำงานและสามารถปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงได้ตามเป้าหมาย ที่ตั้งไว้



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ด้านความภูมิใจในตนเอง



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

7.ด้านความภูมิใจในตนเอง

7.1กิจกรรมลักษณะประจำตัว

1.สาระสำคัญ

การพึงพอใจและภูมิใจในรูปลักษณ์ภายนอกของตนเอง ทั้งรูปร่าง หน้าตา สามารถยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น ล้วนมาจากจุดเด่นของตนเอง หากนักเรียนมีความรู้สึกภูมิใจและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้ตกเป็นทาสของศัลยกรรมที่บางครั้งเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น การเน้นให้เกิดความภูมิใจในตนเองจากข้างในนั้นเป็นส่วนสำคัญที่สุด

2.วัตถุประสงค์

1.สำรวจลักษณะประจำตัวเองแล้วระบุถึงความพึงพอใจในตัวเองได้

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบงานลักษณะประจำตัว

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียนและตั้งคำถามว่า โตขึ้นไปใครที่มีความคิดอยากทำศัลยกรรมบ้างหรือไม่ ? หากมีคนยกมือครูถามถึงเหตุผลโดยไม่ตีตราว่าความคิดนั้นผิด ครูกล่าวนำว่าปัจจุบันกระแสของความต้องการที่จะสวายนั้นมีมาก ซึ่งสิ่งที่จะตามมานั้นก็คือการทำศัลยกรรม ที่ใช้เวลาเพียงชั่วครู่ก็เปลี่ยนร่างกายให้เป็นไปได้ตามต้องการในทุกส่วน ทั้งใบหน้า จมูก คาง ต้นแขน ต้นขา

2.ครูให้ดูภาพ “พิษจากการทำศัลยกรรม” และสอบถามว่าดูแล้วได้อะไร ชักจูงประเด็นไปสู่เรื่องความสวยที่ไม่ถาวร ครูกล่าวต่อไปว่าความสวยที่แท้จริงนั้นเกิดจากภายในจิตใจของเรา ให้นักเรียนลองยกตัวอย่างบุคคลที่มีหน้าตา รูปร่างธรรมดาแต่ใช้ความสามารถในส่วนอื่นมาใช้ประกอบอาชีพจนประสบความสำเร็จในชีวิต เช่น ตู๊กกี้ หม่ำ จ๊กมิก

3.ครูสรุปในประเด็นส่วนแรกว่า “ความสวยจากการทำศัลยกรรมนั้น ง่ายตาย ใช้เวลาเพียงชั่วครู่ แต่จงจำไว้ว่าความสวยนี้ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป ความสวยเหล่านี้นี้มีความเสื่อมตามระยะเวลา จิตใจภายในต่างหากที่จะอยู่ติดตัวเราไปตลอดชีวิต อย่าตกเป็นทาสของวัตถุนิยม อย่าปล่อยให้สิ่งเหล่านั้นมาทำร้ายตัวเราโดยที่เรายังไม่ทันรู้ตัว และรู้ตัวอีกทีก็สายไปเสียแล้ว”

4. ครูแจกใบงานเรื่องสำรวจตัวเอง ให้นักเรียนพิจารณาว่าชอบหรือไม่ชอบอวัยวะส่วนไหนในร่างกายของตนเอง จากนั้นให้นักเรียนวาดภาพของตัวเองพร้อมกับบรรยายลักษณะของตนเอง แล้วสรุปข้อคิดเกี่ยวกับการทำศัลยกรรมว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยอย่างไร 5. กำหนดให้นักเรียนวาดสัญลักษณ์แทนตัวเอง ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อจะบอกให้นักเรียนยับยั้งและเชื่อมั่น ขึ้นชมในความเป็นตัวเอง

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การแสดงความคิดเห็น จากการทำกิจกรรม
2. ตรวจผลงาน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



ลักษณะประจำตัว

คำชี้แจงให้นักเรียนวาดลักษณะของตนเอง พร้อมทั้งบอกจุดเด่นที่ตนเองชื่นชอบ



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์



7.ด้านความภูมิใจในตนเอง

7.2 กิจกรรมเป้าหมายทางการเรียน

1.สาระสำคัญ

การรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนแต่ละรายวิชาและนำผลการเรียนมาวิเคราะห์ระบุสาเหตุที่ได้มาของผลการเรียนนั้น จะทำให้นักเรียนสามารถนำไปวางแผนกำหนดเป้าหมายไปสู่การพัฒนาตนเองด้านการเรียนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2.วัตถุประสงค์

นักเรียนรู้และเข้าใจตนเองด้านความรับผิดชอบในการเรียน มีการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรม เป้าหมายทางการเรียน

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูแจกใบกิจกรรม เรื่อง เป้าหมายทางการเรียน ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายผลการเรียนของตนเองในภาคเรียนนี้ โดยเขียนรายวิชาที่เรียน กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และตั้งเป้าหมายระดับคุณภาพของผลการเรียน รวมทั้งบอกวิธีการนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อพัฒนาแก้ไขให้ดีขึ้น
2. ครูกล่าวกับนักเรียนว่า คนแต่ละคนมีจุดอ่อน จุดแข็งในการเรียนแตกต่างกัน บางคนอ่านหนังสือเพียงรอบเดียวสามารถจดจำและทำความเข้าใจได้รวดเร็ว แต่บางคนต้องอ่านทบทวนหลาย ๆ รอบถึงจะเข้าใจ บางคนชอบคิดเลขเร็ว ชอบวิชาคณิตศาสตร์ แต่บางคนก็ไม่ชอบวิชาคณิตศาสตร์เลย เพราะฉะนั้นนักเรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน มีศักยภาพด้านการเรียนแตกต่างกัน แต่มันเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องรู้จักมองตัวเองว่า นักเรียนมีความชอบ ความถนัดในสิ่งใดบ้าง และสิ่งใดที่ต้องส่งเสริมและพัฒนาเพื่อให้นักเรียนมีผลการเรียนที่ดีขึ้น และสามารถนำความชอบ ความถนัดนี้ไปใช้วางแผนในการเลือกแผนการเรียนต่อไปในอนาคต

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. ใบกิจกรรม เป้าหมายทางการเรียน
2. การแสดงความคิดเห็น และการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

7.ด้านความภูมิใจในตนเอง

7.3 กิจกรรมสัญลักษณ์แทนตัวฉัน

1.สาระสำคัญ

คนเราแต่ละคนมีลักษณะที่แตกต่างกัน แต่ทุกคนจะมีสิ่งที่ดีงามในตัวเอง การค้นหาสิ่งที่ดีในตนให้พบ และเปิดเผยแก่ผู้อื่น จะช่วยให้เกิดความรัก และภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่นได้ การเริ่มต้นมองในส่วนที่ดี และมองให้เห็นในทุก ๆ วัน จะเพิ่มความรัก และความภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น

2.วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถบอกคุณลักษณะที่ดีของตนเอง อันจะนำไปสู่การรัก และเห็นคุณค่าตนเอง และผู้อื่น

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ภาพสัญลักษณ์แทนตนเอง

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการรักและนับถือตนเอง และผู้อื่น
2. ให้นักเรียนนึกถึงสัญลักษณ์แทนตน 1 อย่าง แล้ววาดรูปลงในกรอบที่กำหนดให้ พร้อมทั้งเขียนอธิบายลงในช่องว่างที่กำหนดให้
 - 2.1 สัญลักษณ์ในที่นี้ อาจเป็นรูปดอกไม้ ผีเสื้อ สิ่งของ ฯลฯ ที่สามารถแทนตัวตนของนักเรียนได้
 - 2.2 คุณลักษณะที่มีในสัญลักษณ์นี้ และตรงกับคุณลักษณะของนักเรียน ขอให้มองแต่ส่วนที่ดี เช่น ขยัน อดทน ตรงเวลา สวยงาม อีสุระเสรี ฯลฯ จำเป็นต้องใช้ มีประโยชน์ต่อบุคคลอื่น
3. ให้นักเรียนเขียนคุณลักษณะที่มีในสัญลักษณ์นี้ และตรงกับคุณลักษณะของนักเรียน 3 อย่าง
4. ให้แต่ละคนพูดให้เพื่อนในห้องฟังเพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเองอันจะนำไปสู่การรัก และนับถือตนเอง และผู้อื่น
5. นักเรียนทุกคนฟังเพื่อนเพื่อที่จะได้รู้จักคุณลักษณะที่ดีของเพื่อน
6. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ดีงามที่มองเห็นได้ในตัวของนักเรียนแต่ละคน และ

การคิดแต่สิ่งที่ดีงามจะนำไปสู่การรัก และนับถือตนเองและผู้อื่น

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การทำกิจกรรมภาพสัญลักษณ์แทนตน

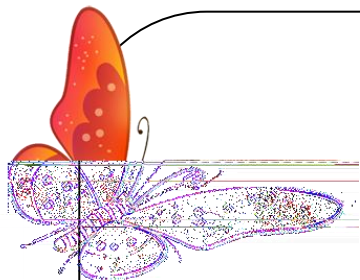
เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



สัญลักษณ์แทนตน

คำชี้แจงให้นักเรียนวาดภาพสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์แทนตนเอง พร้อมทั้งบอกลักษณะ เหตุผลที่แสดง
ให้เห็นถึงความเป็นตัวตนของนักเรียน



.....

.....

.....

.....

.....

.....



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

7. ด้านความภูมิใจในตนเอง

7.4 กิจกรรมค่านิยมกับอาชีพ

1.สาระสำคัญ

นักเรียนรู้จักและเข้าใจค่านิยมที่ตนให้ความสำคัญ และมีแนวทางพัฒนาตนให้สอดคล้องกับค่านิยมอย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์ ซึ่งค่านิยมมีบทบาทในการดำรงชีวิตของมนุษย์ กล่าวคือ เป็นสิ่งที่บุคคลให้คุณค่าและเป็นแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ดังนั้นการตระหนักรู้และพัฒนาค่านิยมของตนให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์ทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนได้เต็มตามศักยภาพ

2.วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถระบุค่านิยมของตนเองได้
2. นักเรียนสามารถระบุอาชีพที่สอดคล้องกับค่านิยมได้ถูกต้อง

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

แบบสำรวจค่านิยมในการประกอบอาชีพ

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูกล่าวถึงเรื่องการทำงานและการประกอบอาชีพในสังคมปัจจุบัน โดยให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่า ในปัจจุบันการเลือกประกอบอาชีพ มีปัจจัยการเลือกอย่างไรบ้าง

2. ครูสรุปการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน โดยกล่าวถึงการเลือกประกอบอาชีพ ส่วนใหญ่มักมาจากค่านิยมในสังคมที่ส่งผลต่อการประกอบอาชีพ เช่น การมีความมั่นคง ค่าตอบแทนดี มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

ครั้งที่ 2

1. ครูแจกแบบสำรวจค่านิยมการเลือกอาชีพให้นักเรียนเป็นรายบุคคลและอธิบายวิธีการทำ

2. เมื่อนักเรียนทำแบบสำรวจค่านิยมการเลือกอาชีพเสร็จแล้ว ให้นักเรียนเลือกค่านิยมที่สำคัญกับนักเรียนมากที่สุดมา 5 ค่านิยม แล้วจัดอันดับ 1-5

3. เมื่อเลือกได้ 5 อันดับแล้ว ให้นักเรียนอธิบายว่าในแต่ละค่านิยมที่นักเรียน

เลือกมาสอดคล้องกับอาชีพได้บ้างโดยให้นักเรียนในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและบันทึกรายชื่ออาชีพในแบบสำรวจ

4. ครูสุ่มนักเรียน 5-6 คน ออกมานำเสนอคำนิยาม 6 อันดับของตนเองหน้าชั้นเรียน

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การทำแบบสำรวจ
2. ตรวจผลงาน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



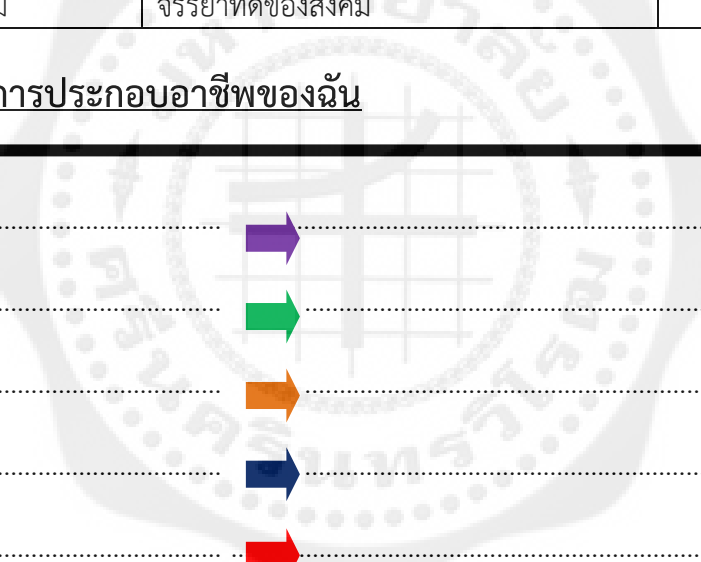
แบบสำรวจค่านิยมกับการเลือกอาชีพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินว่าค่านิยมในแต่ละข้อมีความสำคัญกับนักเรียนมากน้อยเพียงใด
โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงความคิดเห็นของนักเรียน

ข้อ	ค่านิยม	แนวปฏิบัติ	ระดับความสำคัญ			
			มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1	การเป็นตัวของตัวเอง	ไม่ต้องอยู่ในกฎระเบียบมากเกินไป				
2	การมีโอกาสดำเนินการตามความสามารถ	ได้แสดงออกถึงความสามารถทางอาชีพ แสดงความสามารถที่โดดเด่นกว่าคนอื่น				
3	ความคิดสร้างสรรค์	มีแนวทางใหม่ ในการคิดค้นหรือแก้ปัญหา สร้างสรรค์ผลงานใหม่ๆ				
4	ความสบาย	ไม่ชอบการแข่งขันหรือความกดดัน				
5	ความมีเกียรติ	ชอบที่ได้รับการยกย่องจากเพื่อนๆ จาก ตำแหน่งหรืองานที่ได้รับมอบหมาย				
6	ความมั่นคง	งานที่ต้องมั่นคง รายได้ประจำ แนนอน				
7	ความแม่นยำสูง	ชอบงานที่มีความละเอียดและถูกต้อง				
8	ความเปลี่ยนแปลง	ไม่ชอบงานที่ซ้ำซากจำเจ ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ				
9	ความรู้	มีโอกาสดำเนินการหาความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ ได้ ใช้ความรู้ที่มีอย่างเต็มที่				
10	ความก้าวหน้า	มีโอกาสดำเนินการก้าวหน้าในหน้าที่การงานอย่าง รวดเร็ว พัฒนาไปตามขั้นตอนโดยไม่หยุดยั้ง				
11	ความสุนทรีย์	งานที่เกี่ยวข้องกับความสุนทรีย์ทางศิลปะ และความคิด				
12	ความตื่นเต้น	ชอบความตื่นเต้น ความแปลกใหม่ในการ ทำงานอยู่เสมอ				
13	ความสันโดษ	ชอบทำงานตามลำพัง				
14	ความมั่งคั่ง	งานที่มีผลตอบแทนทางเศรษฐกิจ มีรายได้ดี				
15	การควบคุมดูแล	งานที่ต้องรับผิดชอบควบคุมดูแลผู้อื่นเป็น หัวหน้าหรือผู้นำ				
16	ความสัมพันธ์	งานที่ต้องไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่น				
17	ความเสี่ยง	งานที่เกี่ยวข้องกับการเสี่ยง เช่น การลงทุน หรือผจญภัย				
18	การมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น	งานที่ต้องไปชักจูง โน้มน้าวความคิดผู้อื่น				
19	การแข่งขัน	งานที่ต้องมีการเปรียบเทียบแข่งขันกับผู้อื่น				

ข้อ	ค่านิยม	แนวปฏิบัติ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
20	การช่วยสังคม	งานที่มีโอกาสอุทิศตนเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล				
21	ผลผลิต	งานที่ต้องการผลผลิตสูง มีจุดมุ่งหมายที่ท้าทาย ให้ความสำคัญกับเป้าหมายและผลงาน				
22	ความกระฉ่งในงาน	งานที่มีความชัดเจนในวิธีการและขั้นตอนการทำงาน				
23	ความชำนาญในงาน	งานที่ต้องการความชำนาญความสามารถเฉพาะทาง				
24	การพัฒนาตนเอง	มีการเรียนรู้เพิ่มพูนความสามารถ ความเข้าใจตนเองและงานอาชีพ				
25	คุณธรรมและศีลธรรม	งานที่ส่งเสริมคุณธรรม ไม่ขัดกับศีลธรรม จรรยาที่ดีของสังคม				

ค่านิยมในการประกอบอาชีพของฉัน



1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

7.ด้านความภูมิใจในตนเอง

7.5 กิจกรรมโล่ชีวิต

1.สาระสำคัญ

การที่เราได้รับความรู้ความดีของตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดกำลังใจที่จะดำเนินชีวิต ถึงแม้จะเป็นความภูมิใจจากสิ่งเล็กๆที่เกิดขึ้นในชีวิตตนเอง แต่ก็สามารถทำให้ตนเองมีความสุขได้เมื่อยามท้อแท้ หรือหมดกำลังใจ

2.วัตถุประสงค์

- 1* บอกสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเอง ด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และจิตใจ
2. มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และจิตใจ

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรม โล่ชีวิต

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจให้เพื่อนในห้องฟัง ประมาณ 1-2 คน
 2. ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนมีสิ่งที่คุณภาคภูมิใจอะไรบ้างจากตัวนักเรียน
- คนละ 1 อย่าง
3. ครูสรุปถึงความภูมิใจในหลายๆด้านจากตัวนักเรียนเช่น ด้านร่างกาย ความสามารถความคิด อารมณ์และจิตใจ

ครั้งที่ 2

1. ครูให้นักเรียนเขียนสิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจของตนเอง จากใบกิจกรรม โล่ชีวิตซึ่งเป็นการให้นักเรียนเขียนถึงความภูมิใจในชีวิตตนเองแต่ละด้าน
2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

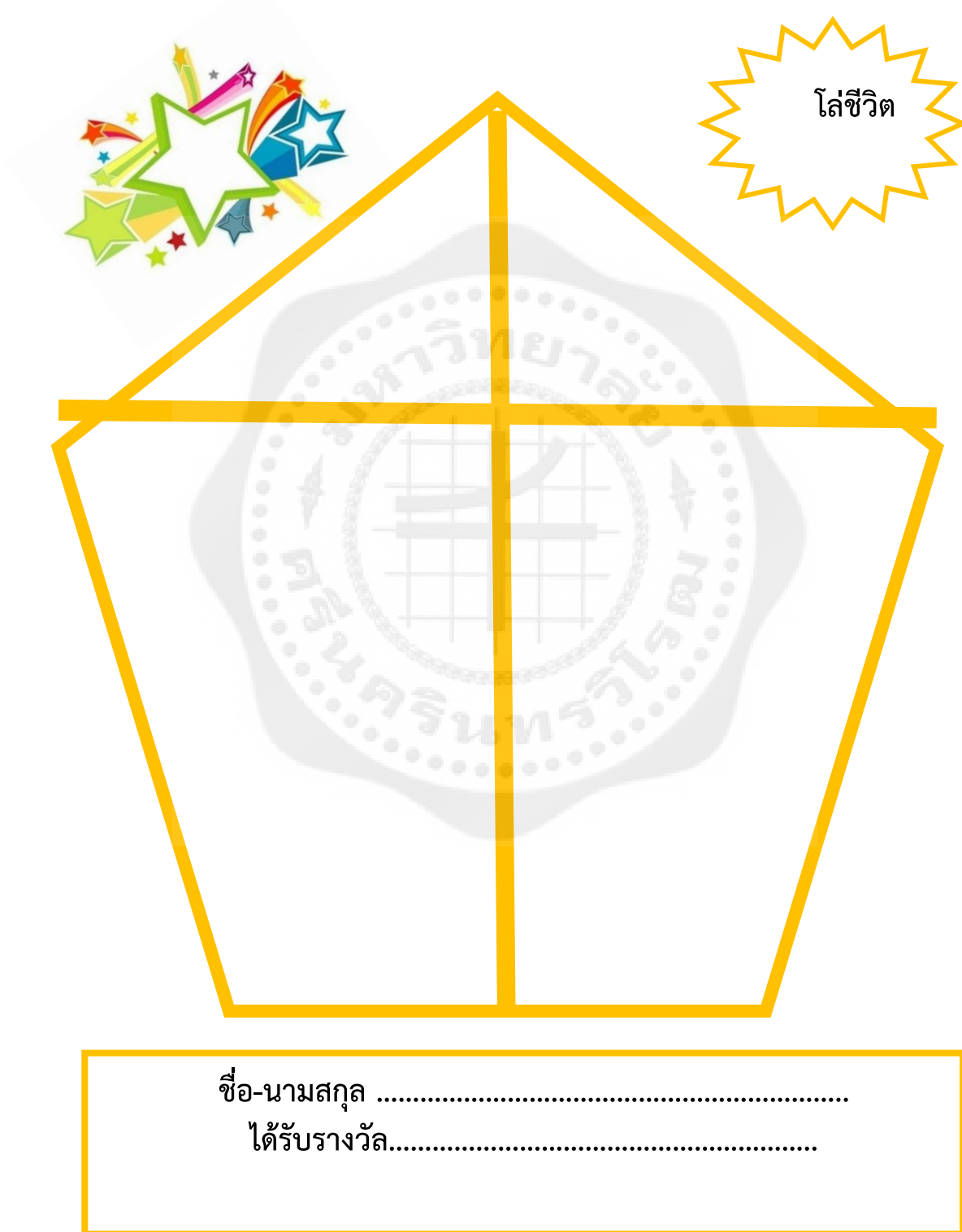
1. การทำกิจกรรม โล่ชีวิต
2. การแสดงความคิดเห็นจากการทำกิจกรรม

เครื่องมือประเมินแบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

คำชี้แจงให้นักเรียนบอกสิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจในชีวิตของตนเอง

ประกอบด้วย

ลักษณะเด่น ,ความสามารถ, สิ่งที่ตนเองภูมิใจที่สุด และคติประจำใจ



โล่ชีวิต

ชื่อ-นามสกุล

ได้รับรางวัล.....

7. ความภูมิใจในตนเอง

ความภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ดี ๆ ที่บุคคลมีต่อตัวเอง รัก นับถือตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ความรู้สึกดี กับตัวเองดังกล่าวนั้นจะทำให้มีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น

ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้ใกล้ชิด ที่ควรเปิดโอกาสให้เด็กอย่างเต็มที่ แรงกระตุ้น มองหาศักยภาพที่วัยรุ่นผู้นั้นมี ทำให้เด็กมีโอกาสทดลอง เพื่อหาประสบการณ์ และเร่งพัฒนาความภาคภูมิใจของเขา ก็จะทำให้เด็กวัยรุ่นปรับตัวได้อย่างไม่มีปัญหา

วิธีพัฒนาตนเองให้เกิดความภาคภูมิใจ ได้แก่

1. สร้างความตระหนักในตนเอง รู้ทันความคิดที่มีผลให้เรารู้สึกดีขึ้น หรือทำให้เรารู้สึกแย่ลง เลือกความคิดที่ช่วยสร้างพลังใจ เช่น เมื่อต้องทำงาน หรือเรียนในวิชาที่เราไม่ชอบ แต่เราก็จำเป็นต้องทำในสิ่งนั้น หากเราคิดทางลบว่า “แยจัง ฉันทำไม่ได้หรอก” เราก็ยังรู้สึกท้อแท้ ไม่มีกำลังใจที่จะพยายามทำสิ่งนั้น แต่หากเราคิดว่า “ฉันจะพยายาม ถ้าคนอื่นเขาเรียนได้ฉันก็ต้องทำได้” เลือกคำพูดบอกตัวเองในการสร้างพลังเสมอๆ เช่น “ฉันทำได้” “ไม่มีอะไรยากเกิน ไปหรอก ถ้าเรามีความพยายามเรียนรู้” เราก็จะมีกำลังใจที่จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆที่ต้องเผชิญได้

2. ค้นหาความสนใจ ความถนัด จุดมุ่งหมาย และจุดเด่นของตนเอง แล้วบ่มเพาะให้เกิดเป็นผลสำเร็จที่ภาคภูมิใจ การที่เราจะค้นพบความถนัดของตนเองนั้น “ขอแนะนำให้เราเปิดโอกาสตัวเองในการเรียนรู้” ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมชมรม การเข้าค่ายกิจกรรม กิจกรรมอาสาสมัครต่างๆ แล้วค่อยๆเรียนรู้ว่า มีกิจกรรมอะไรที่เราทำแล้วเราชอบ เรามีความสุข ความสนุก หรือมีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งนั้น หรือเราทำได้ดี หรือ มีคนชมเชยว่าเราทำสิ่งนั้นได้

เมื่อค้นหาความถนัด ความสนใจ และจุดเด่นของตนเองได้แล้ว เราก็จะสามารถตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตว่า เราต้องการเป็นอย่างไรในอนาคต และเริ่มลงมือพัฒนาในสิ่งดีที่เราค้นพบ ด้วยการหมั่นฝึกฝน และเรียนรู้ในสิ่งนั้นๆอย่างต่อเนื่อง ค่อยๆพัฒนากิจกรรมนั้นๆ จนกลายเป็นความสามารถ ความถนัดพิเศษ จะทำให้เรามีความภาคภูมิใจในตนเอง และยังเป็นการวางรากฐานสู่ความสำเร็จในอนาคตอีกด้วย

3. ฝึกมองโลกในแง่ดี มองตนเอง และคนอื่นในแง่ดีไว้ก่อน เช่น วันนี้โดนแม่ว่าแต่เช้าตรู่ ก็ให้คิดว่า : แม่ว่าเรา แสดงว่าแม่ยังรักและห่วงใยเราอยู่ หรือ วันหยุดครูให้การบ้านเพียบ ก็คิดว่า สบายมาก..คุณครูกำลังท้าทายความสามารถของเรา (อีกแล้ว) ได้ฝึกตัวเองให้เป็นคนสู้งานหนัก ถ้าเราสู้ไม่ถอย อนาคตไปโลดแน่ ถ้าเพื่อนนินทา : ก็ไม่โกรธ ให้คิดว่าเพราะเพื่อนๆสนใจเรา

4. ยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเอง ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น ที่ทำให้เรารู้สึกด้อยกว่า ลองค่อยๆทบทวนตัวเอง แล้วเขียนเป็นข้อๆว่า เรามีข้อดีและข้อเสียอะไรบ้าง หรือลองเปิดใจพูดคุยกับเพื่อนสนิทที่เราไว้วางใจ ช่วยกันมองว่าแต่ละคนมีข้อดีข้อเสียอะไรบ้าง จากนั้นพิจารณาว่า ข้อเสียใดที่เราแก้ไขได้แล้ว จะทำให้เราได้รับสิ่งดีๆ หรือจำเป็นต้องแก้ไข เพราะหากไม่แก้ไข จะทำให้ชีวิตเราประสบปัญหาได้เช่น นิสัยซี่โมโห ทำให้มีเรื่องทะเลาะกับเพื่อนบ่อยๆ หรือนิสัยชอบผลัดวันประกันพรุ่ง ทำให้ผลการเรียนไม่ดีเท่าที่ควร การชอบตามใจปาก ทำให้รูปร่างอ้วน เป็นต้น

และข้อเสียใดที่เราแก้ไขไม่ได้ แต่เราเก็บมาคิดเป็นปมด้อย เช่น เราเป็นคนไม่สวย ไม่หล่อ บ้านเราฐานะไม่ดีเท่าเพื่อนๆ เป็นต้น การคิดเปรียบเทียบเช่นนั้น ยิ่งทำให้เราท้อแท้ใจ แต่ควรคิดถึงข้อดีของเราทดแทน เช่น ถึงบ้านเราไม่รวย แต่พ่อแม่เราก็เป็นคนดี ให้ความรักเรา ถึงเราจะไม่หล่อไม่สวย แต่เราก็เป็นนักกีฬาที่แข็งแรง ขอให้ยอมรับสิ่งดีๆ ที่เรามี เราเป็น และค่อยๆ แก้ไขข้อเสียที่ควรแก้ไข ก็จะทำให้เรามีการพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต

5. หมั่นดูแลร่างกายและจิตใจให้สดชื่น แข็งแรง อยู่เสมอ การที่เราจะรู้สึกดีต่อตัวเองได้นั้น เราต้องเริ่มต้นด้วยความรักตัวเอง ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง และมีอารมณ์ที่ร่าเริงเบิกบาน เราจึงจะมีกำลังใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยความกระตือรือร้น และกระฉับกระเฉง เราจึงควรฝึกตัวเอง ให้มีวินัยในการดูแลสุขภาพกายและใจของตัวเองในแต่ละวัน ไม่ควรปล่อยเวลาอยู่กับสิ่งบันเทิงที่ไม่จำเป็นมากเกินไป เช่น การดูทีวี การเล่นเกม สิ่งสำคัญในการดูแลตัวเอง ได้แก่ การสร้างนิสัยให้มีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และไม่ต่ำกว่าครั้งละ 1 ชั่วโมง การเลือกทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ทานอาหารที่เป็นโทษต่อร่างกาย เช่น ไม่ควรดื่มน้ำอัดลม หรืออาหารขยะต่างๆ มากเกินไป การพักผ่อนนอนหลับให้พอเพียง และมีกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

6. ฝึกเลือกรับสื่อที่ดี ไม่ว่าจะเป็นทีวี หนังสือพิมพ์ วิทยุ โฆษณา เพลง ฯลฯ รู้เท่าทันว่าสื่อส่วนใหญ่คือ ความบันเทิงและการตลาด ไม่ใช่ความเป็นจริงของชีวิตทั้งหมด ควรระวังไม่ให้สื่อมีอิทธิพลทางลบกับตัวเรา เมื่อดูสื่อต่างๆ ลองทบทวนว่า สื่อนั้นทำให้เราคิดและรู้สึกอย่างไร เช่น สื่อโฆษณามักจะจูงใจว่า ผู้หญิงที่มีเสน่ห์ต้องมีผิวหน้าขาวใส ต้องมีรูปร่างผอมเพรียว อาจทำให้วัยรุ่นที่ไม่มีความมั่นใจเช่นนั้น รู้สึกว่าตัวเองเป็นปมด้อย เราจึงควรเลือกรับสื่อที่หลากหลาย และสื่อที่สร้างสรรค์ ไม่ดูแต่สื่อด้านบันเทิงมากเกินไป หมั่นพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ หลากๆ กลุ่ม จะทำให้เรามีความคิดที่กว้างขวางมากขึ้น

7. เมื่อทำงานชิ้นใดที่รู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก ให้ค่อยๆ ลงมือทำ นึกถึงความสำเร็จไปที่ละขั้นตอน มากกว่ากังวลแต่ผลลัพธ์ที่ต้องสำเร็จปลายทาง แต่ให้ทำอย่างต่อเนื่อง ทุกสิ่งก็จะสำเร็จได้ เช่น ทำรายงานให้เสร็จทีละบท จากบทที่ 1 ไปบทที่ 2 ,3 ทำไปเรื่อยๆ ตามแผนเวลาที่เรากำหนดไว้ งานทุกอย่างก็สำเร็จได้เอง โดยไม่ต้องเสียเวลามาติดกังวล ท้อแท้ใจ หรือคิดว่าตัวเองทำไม่ได้ ไปเสียก่อน

8. ให้เวลาและโอกาสกับตัวเองในการเริ่มต้นใหม่ ควรจำไว้ว่าบางครั้งคุณก็อาจทำผิดได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า จะเป็นความล้มเหลวตลอดไป เมื่อพบความล้มเหลว ให้คิดว่าคนเราทำอะไรแรกๆ ย่อมมีการผิดพลาดได้เป็นธรรมดา คนที่ประสบความสำเร็จได้ ล้วนแล้วแต่ต้องเคยผิดพลาดหรือล้มเหลวมาก่อน แต่เราจะลุกขึ้นมาใหม่ ด้วยบทเรียนจากความผิดพลาดนั้น ดังนั้นไม่ควรจมอยู่กับความรู้สึกล้มเหลว แต่ให้คิดทบทวนว่าเราผิดพลาดอะไร หรือ อาจปรึกษาพ่อแม่หรือคนที่เราไว้วางใจได้ ให้ช่วยทบทวนว่าเราผิดพลาดอะไรบ้าง แล้วเริ่มต้นทำใหม่ สร้างกำลังใจให้ตัวเอง เช่น บอกตัวเองว่า “ปัญหาอุปสรรคอยู่ข้างหน้า พร้อมกับชัยชนะก็อยู่ข้างหน้าเช่นกัน”

9. จงมองด้านดีของตัวเอง และใช้คำพูดที่ดีๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ ฉันเป็นคนมีเสน่ห์น่ารัก เป็นต้น

10. พยายามเรียนรู้แบบอย่างความคิดดีจากบุคคลหรือสิ่งต่างๆรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็น เพื่อน ครอบครัว สื่อในสังคมต่างๆ ที่รับรู้แล้วว่าทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง และสร้างกำลังใจให้ตัวเอง เช่น เรื่องราวของคนพิการ หรือเจ็บป่วย แต่ก็ไม่ต้องแท้ ยังรู้สึกดีกับตัวเอง และยืนหยัดกับอุปสรรคปัญหาต่างๆในชีวิตได้



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ด้านความพึงพอใจในชีวิต



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

8.ด้านความพึงพอใจในชีวิต

8.1 กิจกรรมความสามารถทางพหุปัญญา

1.สาระสำคัญ

การตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพใดอาชีพหนึ่ง เกิดจากหลายองค์ประกอบที่สำคัญ ซึ่งความสามารถ ความรู้ ทักษะและความเชี่ยวชาญก็เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะหากไม่มีองค์ความรู้ในสาขาวิชาชีพที่สนใจ ก็จะไม่สามารถแม้แต่จะประกอบอาชีพนั้นๆ ได้เลยซึ่งการประเมินความสามารถทาง พหุปัญญา จึงเป็นการประเมินความสามารถทางสติปัญญาของบุคคลที่แตกต่างกันออกไปในด้านต่างๆ และจะทำให้นักเรียนทราบถึงแนวความสามารถของตนเองและนำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการเลือกอาชีพในอนาคตของตนเองได้

2.วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถประเมินความสามารถทางพหุปัญญาของตนเองได้
2. นักเรียนสามารถนำผลของการประเมินไปปรับใช้กับแนวทางการเลือกศึกษาต่อและการ ประกอบอาชีพของตนได้

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบประเมินพหุปัญญา
2. ใบงาน เรื่อง ความถนัดกับการศึกษาต่อและอาชีพที่เกี่ยวข้อง

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูให้นักเรียนดูภาพบุคคลที่มีความสามารถโดดเด่นและได้ประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับความสามารถตนเอง อีกทั้งยังประสบความสำเร็จในสายอาชีพนั้นๆ
- 2.ครูแจกแบบประเมินความสามารถทางพหุปัญญาให้นักเรียนทำ และชี้แจงเกี่ยวกับวิธีการ ทำให้นักเรียน
3. เมื่อนักเรียนทำแบบประเมินเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนรวมคะแนนของตนเองและสำรวจว่าตนมีความสามารถด้านใดบ้างที่โดดเด่น

ครั้งที่ 2

1. ครูบรรยายเกี่ยวกับความสามารถทางพหุปัญญาทั้ง 8 ด้าน
- 2.ครูยกตัวอย่างกลุ่มการเรียนรู้และอาชีพที่สอดคล้องกับความสามารถทั้งประกอบทั้ง 8 ด้านหรืออาจจะใช้วิธีการให้นักเรียนช่วยกันนำเสนอความคิดเห็นว่าความสามารถทางพหุปัญญาในแต่ละด้านสามารถสามารถศึกษาต่อและประกอบอาชีพใดได้บ้าง

6. การประเมินผล

วิธีประเมินการทำแบบประเมินพหุปัญญา

แบบประเมินพหุปัญญา (MULTIPLE INTELLIGENCES CHECKLIST)

คำชี้แจง: ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย หน้าข้อที่ตรงกับความสามารถ หรือ ตามความเป็นจริง
ของนักเรียน

- 1. ฉันสนุกกับการอ่านหนังสือ
- 2. ฉันชอบวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มากที่สุด และฉันสามารถทำคะแนนได้ดีทั้ง 2 วิชา
- 3. ฉันสนุกกับการขีดเขียน วาดภาพ ระบายสี
- 4. ฉันสนุกกับการใช้ชีวิตอิสระ การทำกิจกรรมนอกบ้าน
- 5. ฉันมีเสียงที่ไพเราะและชอบร้องเพลง
- 6. ฉันเป็นคนที่มีผู้อื่นชอบมาขอคำแนะนำ
- 7. ฉันมีเป้าหมายที่สำคัญในชีวิต ซึ่งฉันมักคิดถึงอยู่บ่อยๆ
- 8. ฉันเป็นคนรักสัตว์ และใช้เวลาอยู่กับพวกมันนานๆ
- 9. ฉันชอบวิชาภาษาอังกฤษ สังคม ประวัติศาสตร์ มากกว่าคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์
- 10. ฉันชอบเรียนรู้ค้นหา รูปแบบ หรือกฎเกณฑ์ ในเรื่องต่างๆ
- 11. ฉันชอบหาวิธีแยกชิ้นส่วนแล้วประกอบกลับเข้าไปใหม่ เช่น ชิ้นส่วนของอุปกรณ์ เครื่องเล่น เป็นต้น
- 12. ฉันเป็นคนว่องไว และรู้สึกเบื่อ ถ้าไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย
- 13. ฉันฟังเพลงบ่อย และรู้สึกเพลิดเพลินกับเสียงเพลง
- 14. ฉันชอบไปงานปาร์ตี้ / งานสังสรรค์ต่างๆ
- 15. ฉันคิดว่าฉันเป็นคนอิสระ พึ่งพาตนเองได้
- 16. ฉันสนุกกับการดู ภาพยนตร์สารคดี เกี่ยวกับธรรมชาติ / ชีวิตสัตว์โลก
- 17. ฉันสามารถใช้คำพูดโน้มน้าวให้ผู้อื่นเปลี่ยนใจได้
- 18. ฉันชอบเล่น/ ชอบทดลอง และสนใจเกี่ยวกับ การค้นพบทางวิทยาศาสตร์ใหม่ๆ
- 19. เวลาดูทีวีหรือวิดีโอ ฉันสนใจที่จะดูภาพ มากกว่า ที่จะฟังเสียง
- 20. ฉันคิดว่าฉันสามารถจัดระเบียบร่างกายได้ดี
- 21. ฉันสามารถเล่นเครื่องดนตรีบางประเภทได้
- 22. ฉันไม่ชอบมีปากเสียงกับผู้อื่น
- 23. บางครั้งฉันก็ชอบพูดกับตัวเอง
- 24. การสังเกตอาการปฏิกิริยา เรียนรู้เกี่ยวกับนิสัยของนกหรือสัตว์ต่างๆ เป็นเรื่องที่สนุกมาก
- 25. ฉันเล่นเกมต่อคำศัพท์ หรือเกมภาษาเก่ง
- 26. ฉันเชื่อว่าทุกสิ่งอย่างมีเหตุผลที่อธิบายได้
- 27. เวลาที่ฉันหลับตา บางทีฉันก็สามารถเห็นภาพที่ฉันคิด/วางแผนไว้ ได้อย่างชัดเจน
- 28. ฉันมีทักษะ ด้านกีฬา มากกว่า 1 อย่าง และสามารถเรียนรู้การเล่นกีฬาใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว
- 29. ฉันสามารถจับจังหวะดนตรีได้อย่างง่ายดาย
- 30. ฉันสนุกกับการที่ทำให้ผู้อื่นได้ทำงานร่วมกัน
- 31. ฉันชอบใช้เวลาอยู่คนเดียวเพื่อคิดทบทวนถึงเรื่องที่สำคัญๆเกี่ยวกับตนเอง

- 32. ฉันสามารถแยกแยะประเภทของสัตว์และพืชต่างๆ ได้
- 33. ฉันชอบเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ๆ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของคำศัพท์นั้น
- 34. ฉันชอบเล่นเกม ชอบเรียนรู้เทคนิค ขั้นตอน และวิธีแก้ปัญหาในการเล่น
- 35. ฉันอ่านแผนที่เก่งและสามารถหาสถานที่ หรือหาทาง ที่ไม่คุ้นเคยได้
- 36. ฉันไม่ชอบเล่นกีฬาประเภททีม แต่ชอบกีฬาประเภทเดี่ยวมากกว่า เช่น เทนนิส วอลเลย์บอล กอล์ฟ
- 37. ฉันรู้จักชื่อเพลงมากมายและรู้จักชื่อเครื่องดนตรี หลากหลาย
- 38. ฉันรู้ดีว่าฉันเป็นผู้ทำได้และผู้อื่นก็รับทราบเช่นนั้น
- 39. ฉันรู้ตัวว่าฉันชอบพักรีสอร์ทประเภทใด แนวธรรมชาติ หรือแนวแฟนซี
- 40. ฉันชอบไปเที่ยวสวนสัตว์ พิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์ธรรมชาติ หรือสถานที่ที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับโลกของเรา
- 41. การจดจำ บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ในโรงเรียนเป็นเรื่องที่ง่ายมากสำหรับฉัน
- 42. การเรียนรู้ / ทำงานเกี่ยวกับข้อมูล ตัวเลข เป็นเรื่องที่สนุกมากสำหรับฉัน
- 43. ฉันชอบสีบางสีมากกว่าสีอื่นๆ
- 44. ฉันไม่สนใจว่ามือจะเปื้อนจากการทำกิจกรรมประเภทหาสี ปั้นแต่ง หรือประกอบสิ่งของ
- 45. บางที่ฉันก็มักจะเดินร้องเพลงโฆษณาทางทีวี หรือเพลงที่ชอบ ในใจ
- 46. เวลาฉันมีปัญหา ฉันมักจะขอความช่วยเหลือจากเพื่อน
- 47. ฉันรู้ดีว่า ฉันเก่ง หรือ ไม่เก่งเรื่องใด
- 48. ฉันจะสบายใจและเชื่อมั่นในตนเอง ถ้าได้ทำกิจกรรมนอกสถานที่แนวธรรมชาติ
- 49. ฉันชอบหาความรู้จากพจนานุกรมหรือสารานุกรม
- 50. ฉันชอบถามผู้อื่นว่าสิ่งไหน สิ่งนี้ มันทำงานได้อย่างไร หรือทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
- 51. ฉันชอบร่างภาพ / วาดภาพ สิ่งที่ฉันกำลังคิด
- 52. บางครั้งฉันก็ยกมือ ยกไม้ แสดงท่าทางประกอบการพูดคุยกับผู้อื่น
- 53. ฉันชอบแต่งเพลง / แต่งทำนองเพลงเล่น
- 54. ฉันมีเพื่อนสนิทอย่างน้อย 3 คน
- 55. ฉันมีงานอดิเรกที่ฉันสนใจและฉันก็ชอบทำด้วยตนเอง
- 56. ฉันชอบกิจกรรมประเภท ตั้งแคมป์ปีนเขา
- 57. ฉันชอบพูดคุยกับเพื่อนหรือคนในครอบครัวมากกว่าดูทีวี
- 58. การทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดทางคณิตศาสตร์ใหม่ๆ ที่โรงเรียน เป็นเรื่องที่ง่ายมากสำหรับฉัน
- 59. ฉันสนุกกับการอ่านหนังสือที่มีรูปวาด หรือ ภาพประกอบมากๆ
- 60. ฉันชอบเล่นกีฬามากกว่าชอบดูกีฬา
- 61. ฉันมักจะเคาะจังหวะ หรือฮัมเพลง ขณะเรียนหนังสือ หรือขณะที่โทรศัพท์
- 62. มันง่ายมากสำหรับฉันถ้าอยากจะรู้อะไรจากผู้อื่น
- 63. ฉันต้องการจะทำงานอิสระ / อยากจะเริ่มธุรกิจของตนเอง
- 64. ฉันต้องการจะเป็นอาสาสมัครองค์กรพิทักษ์สิ่งแวดล้อม/อนุรักษ์ธรรมชาติ
- 65. ฉันชอบแต่งนวนิยาย เขียนโคลงกลอน หรือเขียนรายงานต่างๆ
- 66. ฉันชอบสิ่งต่างๆ ที่ถูกจัดระเบียบ จัดกลุ่ม หรือถูกชั่ง ตวง วัด ไว้เรียบร้อยแล้ว
- 67. ฉันเก่งด้านการถ่ายภาพ ต่อภาพหรือการเล่นประเภทแก้ปัญหา หาทงออก
- 68. ฉันชอบกิจกรรมประเภทการพูดการเต้น การละเล่นหรือกีฬาต่างๆ

- 69. ฉันฟังออกและบอกได้ว่ามีโน้ตดนตรีตัวใดเล่นผิดคีย์
- 70. ฉันรู้สึกสบายดีแม้จะต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนก็ตาม
- 71. ฉันชอบใช้เวลาครุ่นคิดเกี่ยวกับสิ่งดีๆ ในตัวเอง
- 72. ตอนเด็กๆ ฉันชอบพลิกก้อนหิน ก้อนดิน เพื่อมองหา สิ่งที่มีชีวิตที่อยู่ข้างใต้
- 73. ฉันสามารถบรรยายสิ่งต่างๆ ได้ดี
- 74. ฉันคิดว่าฉันทำงานเกี่ยวกับข้อมูล/ตัวเลขได้ดี
- 75. ฉันจดจำใบหน้าผู้คนได้ดีกว่าการจำชื่อ
- 76. ฉันทำงานฝีมือ ประเภท เย็บปักถักร้อย ปั่นแกะสลัก หรือ สร้างโมเดล ฯลฯ ได้ดี
- 77. ฉันรู้ดีว่าฉันชอบหรือไม่ชอบ ดนตรี ประเภทใด
- 78. ฉันเก่งในการหาเพื่อนใหม่ๆ
- 79. ฉันชอบคิดอะไรล่วงหน้าก่อนลงมือทำ
- 80. ฉันเก่งในเรื่องการปลูกต้นไม้และดูแลต้นไม้



คำชี้แจง : ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบข้อที่เลือก และ รวมคะแนนในแต่ละแถว โดยให้คะแนน
ข้อละ 1 คะแนน

ทักษะ ด้าน ภาษา	ทักษะ คณิตศาสตร์	ทักษะ ด้านมิติ สัมพันธ์	ทักษะ ด้านร่างกาย และการ เคลื่อนไหว	ทักษะ ด้าน ดนตรี	ทักษะ ด้าน ความสัมพันธ์ กับผู้อื่น	ทักษะ ด้านการ เข้าใจ ตนเอง	ทักษะ ด้านการ เข้าใจ ธรรมชาติ
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80
รวม							

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

8.ด้านความพึงพอใจในชีวิต

8.2 กิจกรรม เพียงพอ

1.สาระสำคัญ

มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานทางจิตใจที่เหมือนกันได้แก่ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความรัก การยอมรับ การมีส่วนร่วมตลอดจนการเห็นคุณค่าในตนเอง การตระหนักและเข้าใจความต้องการพื้นฐานทางจิตใจเหล่านี้ จะทำให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2.วัตถุประสงค์

1. ศึกษาและวิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
2. อภิปรายแนวทางการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและนำไปปฏิบัติ

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบความรู้ ความต้องการของมนุษย์ ตามทฤษฎีของ มาสโลว์

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูกล่าวนำและให้นักเรียนคิดว่า หากมีแก้วสารพัดนึกที่ให้นักเรียนขออะไรก็ได้ 3 อย่าง นักเรียนจะขออะไร ให้นักเรียนตอบในใบงาน เรื่อง สิ่งที่ฉันปรารถนา
2. ครูให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน เพื่อร่วมกันวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่แต่ละคนต้องการ โดยแยกเป็นความต้องการทางด้านร่างกาย และความต้องการทางด้านจิตใจ สรุปลงในใบงานเรื่อง วิเคราะห์ความต้องการและนำเสนอเป็นงานกลุ่ม
3. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อมูลของแต่ละกลุ่มรายงาน เป็นภาพรวมตามแนวคิด ความต้องการขั้นพื้นฐาน 5 ชั้น ของมาสโลว์ (ตามที่นักเรียนตอบ) และครูเสริมส่วนที่ยังขาดหาย
4. ให้นักเรียนศึกษา เรื่องความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 5 ชั้นของมาสโลว์

ครั้งที่ 2

1. ครูกล่าวนำว่าจากการที่นักเรียนได้ขอพร เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนปรารถนาในชั่วโมงที่แล้ว และในชั่วโมงนี้จะให้นักเรียนเสี่ยงโชคดูว่าจะโชคดีได้สิ่งของของตนเองถูกใจหรือไม่ โดยครูจะสมมุติว่ารูปภาพเป็นสิ่งของจริงๆ และให้นักเรียนจับฉลากเพื่อให้ได้สิ่งของต่างๆ
2. ครูให้นักเรียนหยิบแผ่นภาพที่คว่ำอยู่คนละ 3 ชั้น เมื่อนักเรียนได้รับแล้ว จึงพลิกดูภาพโดยไม่ให้คนอื่นมองเห็น

3. ครูให้นักเรียนนำของ(รูปภาพ)ไปแลกกับเพื่อนๆ โดยมีกติกาว่า ผู้รับห้ามปฏิเสธ ใครให้ชิ้นไหนมาต้องรับไว้ และนำภาพสิ่งของของตนเองให้แก่เพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนกัน (ไม่ให้เพื่อน มองเห็นภาพในมือของตนเอง)

4. ครูส่งสัญญาณให้นักเรียนแลกของกับเพื่อนๆ คนละ 3 ครั้ง

5. ครูให้นักเรียนตอบในใบงาน เรื่องเกมแลกของ

6. ครูสุ่มถามนักเรียน 2-3 คู่ ว่าเมื่อได้รับของ(รูปภาพ)จากครูแล้ว สิ่งที่ชอบมากที่สุดคืออะไรและเขานำของชิ้นไหนไปให้เพื่อน ชิ้นไหนอยากเก็บเอาไว้เอง มีเหตุผลอะไร และถามคู่ที่รับของจากคนแรกว่า เมื่อได้รับของเพื่อนที่เพื่อนให้มา รู้สึกอย่างไร ตรงกับความต้องการของตนเองหรือไม่ ตัวเขาเองเก็บอะไรไว้ และนำอะไรไปให้แก่เพื่อนคนต่อไป จากนั้นได้นำอะไรไปให้คนอื่นอีก พร้อมทั้งถามเหตุผลในการถาม ครูใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และของคนอื่น ที่อาจตรงกับตนเองหรือไม่ตรงก็ได้ ให้นักเรียนได้ตระหนักในพฤติกรรมของตนเองว่า ได้ให้สิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ หรือเห็นคุณค่าน้อยแก่คนอื่น หรือให้สิ่งที่ตนเองเห็นคุณค่ามากแก่คนอื่น และขณะเดียวกัน การให้ของแก่คนอื่น นักเรียนคำนึงถึงอะไรบ้างในการให้ของแก่คนแต่ละคน)

7. ครูใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักว่าโดยรวมแล้ว มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานเหมือนกัน แต่ในกิจกรรมนี้ นักเรียนจะเห็นว่า นักเรียนมีความพอใจต่อสิ่งของแตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามความต้องการ / ความจำเป็น / ความชอบของแต่ละคน และอาจจะแปรเปลี่ยนไปตามสถานะของแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกัน เช่นบางคน ไม่มีเครื่องคอมพิวเตอร์ ก็จะอยากได้ บางคน อาจให้ความสำคัญต่ออาหาร เป็นต้น

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การสังเกต
2. ตรวจสอบผลงาน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

ใบความรู้ความต้องการของมนุษย์ ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (MASLOW'S THEORY)



มาสโลว์ (Maslow) เป็นนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม ซึ่งนักจิตวิทยากลุ่มนี้เชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์เกิดมาดีและพร้อมที่จะทำสิ่งดี ถ้าความต้องการของมนุษย์ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ มาสโลว์ (Maslow) เป็นผู้หนึ่งที่ได้ศึกษาค้นคว้าถึงความต้องการของมนุษย์ โดยมองเห็นว่ามนุษย์ทุกคนล้วนแต่มีความต้องการที่จะสนองความต้องการให้กับตนเองทั้งสิ้น ซึ่งความต้องการมนุษย์ มีมากมายหลายอย่างด้วยกัน เขาได้นำความต้องการเหล่านั้นมาจัดเรียงเป็นลำดับจากขั้นต่ำไปชั้นสูงสุดเป็น 5 ชั้น ด้วยกัน

1. ความต้องการด้านร่างกาย (physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม อากาศ การพักผ่อน ความต้องการทางเพศ ความต้องการความอบอุ่น ต้องการขจัดความเจ็บป่วย และต้องการรักษาความสมดุลของร่างกาย ทุกคนต้องการสิ่งเหล่านี้เหมือนกัน อาจแตกต่างกันเป็นรายบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเพศ วัย และสถานการณ์ ฯลฯ ความต้องการปัจจัย 4 ดังกล่าวข้างต้น หากเพียงพอแล้ว มนุษย์จะพัฒนาในขั้นต่อไป

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (safety needs) เมื่อได้รับความพึงพอใจทางด้านร่างกายแล้ว มนุษย์จะพัฒนาไปสู่ขั้นที่สองคือ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย สิ่ง que แสดงถึงความต้องการขั้นนี้คือ การที่มนุษย์ชอบอยู่อย่างสงบ มีระเบียบวินัย ไม่รุกรานผู้อื่น ความต้องการระดับนี้อาจแยกย่อยได้ดังนี้

2.1 ความมั่นคงในครอบครัว การมีบ้านแข็งแรงปลอดภัย มีความรักใคร่ปรองดองกันในครอบครัว

2.2 ความมั่นคงปลอดภัยในอาชีพ มีรายได้ยุติธรรม ไม่ถูกไล่ออก งานไม่เสี่ยงอันตราย ผู้บังคับบัญชาดีมีความยุติธรรม ฯลฯ

2.3 มีหลักประกันชีวิต เช่น มีผู้ดูแลเอาใจใส่ยามชรา ยามเจ็บไข้

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (belongingness and love need)

3.1 ความต้องการมีเพื่อน

3.2 ความต้องการการยอมรับจากกลุ่ม

3.3 ต้องการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

3.4 ต้องการรักคนอื่นและได้รับความรักจากคนอื่น

3.5 ต้องการความรู้สึกว่าสังคมเป็นของตน

4. ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง และความภาคภูมิใจ (self-esteem need) ได้แก่

4.1 ต้องการยอมรับความคิดเห็นหรือข้อเสนอ

4.2 ต้องการเกียรติยศชื่อเสียงจากสังคม

4.3 ต้องการนับถือตนเอง มีความมั่นใจตนเอง ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น

4.4 ต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น

4.5 ต้องการความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกตนเองมีคุณค่า

5. ความต้องการตระหนักในตนเอง (self-actualization need) ได้แก่

5.1 ต้องการรู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง เปิดใจรับฟังคำวิจารณ์โดยไม่โกรธ

5.2 ต้องการรู้จักแก้ไขตนเองในส่วนที่ยังบกพร่อง

5.3 ต้องการพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งจะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเกี่ยวกับตนเอง

5.4 ต้องการค้นพบความจริง พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเองโดยไม่มีการปกป้อง

5.5 ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ประสบความสำเร็จด้วยตัวเอง

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

8. ด้านความพึงพอใจในชีวิต

8.3 กิจกรรมเฝ้าแก่น้อย

1.สาระสำคัญ

การบริหารการเงินและเวลาเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต ดังนั้น การเห็นคุณค่าของการใช้เงินและเวลาอย่างเหมาะสม จะทำให้นักเรียนมีแนวทางในการวางแผนบริหารเงินและเวลาได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต

2.วัตถุประสงค์

นักเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของการบริหารการเงินและเวลา สามารถวางแผนการใช้เงินและเวลาของตนเองได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุด

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

แบบบันทึกรายรับรายจ่ายประจำวัน

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

- ครูสนทนากับนักเรียนเรื่อง การใช้เงินในชีวิตประจำวัน โดยใช้คำถามดังนี้
 - ได้เงินมาโรงเรียนวันละเท่าไร
 - ใครเป็นผู้ให้เงินมาโรงเรียน
 - นักเรียนนำเงินที่ได้ไปใช้จ่ายอะไรบ้าง
- ครูสุ่มให้นักเรียนตอบคำถามประมาณ 5-6 คน
- ให้นักเรียนบันทึกการใช้จ่ายเงินของนักเรียนลงในใบงาน เรื่องบันทึกรายจ่ายของฉันเฉพาะส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2
- ให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน แลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน และสรุปข้อมูลของแต่ละคนลงในส่วนที่ 3 ของใบงาน เรื่องบันทึกรายจ่ายของฉัน และร่วมกันอภิปรายเพื่อพิจารณาว่า ค่าใช้จ่ายสูงอันดับ ตันๆ (1-5) ของแต่ละคนมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไรส่งตัวแทนนำเสนอภาพรวมของการใช้จ่ายเงินของคนในกลุ่ม ว่าส่วนใหญ่นักเรียนใช้จ่ายเงินเพื่ออะไรบ้าง เป็นจำนวนเงินเท่าไร
- นักเรียนสรุป สิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรม
- ครูมอบหมายงานให้นักเรียนไปหาข้อมูลเกี่ยวกับการใช้จ่ายเงินในครอบครัว และรายได้ภายในครอบครัว บันทึกลงในใบงาน เรื่อง การใช้เงินในครอบครัวของฉันข้อที่ 1 และ 2

ครั้งที่ 2

1. ให้นักเรียนนำไปงานเรื่อง การใช้จ่ายเงินในครอบครัวของฉันที่ได้รับมอบหมายให้ไปทำเป็นการบ้าน มาทำเพิ่มเติม (ข้อ 3 และ 4)
2. ครูถามนำเพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์การใช้จ่ายเงินของนักเรียน ว่าเหมาะสมสอดคล้องกับ รายได้และรายจ่ายของครอบครัวหรือไม่ อย่างไร
3. ครูอธิบายว่า ต้นทุนทางการเงินของแต่ละครอบครัวจะแตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากการได้รับมรดกตกทอดมาจากบรรพบุรุษ หรือมีงานที่มั่นคง รายได้สูง และบางครอบครัวต้องดิ้นรนทำมาหากินลักษณะหาเช้ากินค่ำ บางคนไม่มีรายได้มาจุนเจือครอบครัวเลย และบางคนก็ตกงาน ทำให้สถานะการใช้จ่ายเงินแตกต่างกันไป ฉะนั้น ถ้านักเรียนรับรู้และทราบถึงสถานะการเงินในครอบครัว ก็จะทำให้นักเรียนได้ตระหนักถึงการใช้จ่ายเงินอย่างเหมาะสม ไม่เดือดร้อน
4. ให้นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลการใช้จ่ายเงินของนักเรียน โดยครูเชื่อมโยงให้เห็นหลักการใช้จ่ายอย่างเป็นประโยชน์และเป็นไปได้
5. ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ เรื่องหลักใช้จ่ายเงิน 2 ป.
6. ให้นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้ และวางแผนการปรับปรุงการใช้จ่ายเงิน โดยเขียนลงในใบกิจกรรม เรื่องแผนการใช้จ่ายเงินฉัน

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. ผลการบันทึกรายรับการจ่ายประจำวัน
2. ผลการวิเคราะห์และประเมินตนเอง

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



บัญชีรายรับรายจ่ายประจำวัน

ระหว่างวันที่..... ถึง เดือน..... พ.ศ.

[illegible]

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

8. ด้านความพึงพอใจในชีวิต

8.4 กิจกรรมทุกชีวิตมีค่า

1.สาระสำคัญ

ความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่จริงที่เราเข้าใจและยอมรับ ถ้าค้นหาว่าลักษณะเด่นของเราแตกต่างจากผู้อื่นจะช่วยให้เข้าใจความเป็นตัวตนหรือเอกลักษณ์เฉพาะตนเองได้ เมื่อคิดว่าสิ่งใดแสดงความเป็นตัวของตัวเองได้ บุคคลอื่นย่อมเห็นและรับรู้ได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นการเข้าใจและยอมรับตนเองได้นั้นจะช่วยให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข

2.วัตถุประสงค์

นักเรียนฝึกการคิดวิเคราะห์ถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองและผู้อื่นได้

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

1. วัสดุทึบสายใยรัก
2. กระดาษ A4

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวถึงจุดเด่นของมนุษย์แต่ละคนต่างคนต่างมีจุดเด่นและจุดด้อยในตนเอง ทั้งรูปลักษณ์ ความสามารถ
2. ครูอธิบายและยกตัวอย่างเพิ่มเติมถึง EQ ที่มีทั้งหมด 9 ด้านตามแบบประเมิน คือ ด้านควบคุมอารมณ์ ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านภูมิใจในตนเอง ด้านพึงพอใจในชีวิต และด้านสุขสงบใจ
3. จากนั้นครูให้นักเรียนดูวิดีโอสายใยรัก เรื่อง ไอติมสับปรด, กิ๊ต้าแซนเดียว เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้คิด แล้วถามถึงความรู้สึกของนักเรียนที่มีหลังจากดูวิดีโอจบ
4. ครูอธิบายถึงลักษณะของคนที่มี EQ ดี และคนที่มี EQ ต่ำ และถามนักเรียนว่านักเรียนมีวิธีการจัดการเมื่อมีสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกไม่ดี อย่างไรบ้าง
5. ครูอธิบายเพิ่มเติมถึงการพึงพอใจในชีวิตตนเองว่า ทุกๆวันนี้ นักเรียนจะต้องพบเจอกับสถานการณ์ที่อาจทำให้อารมณ์ ความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ซึ่งการคิดเชิงบวกนั้นจะเป็นจุดเริ่มต้นของการมีชีวิตที่ดี หากนักเรียนคิดดี พูดดี ทำดี นักเรียนก็จะพบกับความสุขและสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบ

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

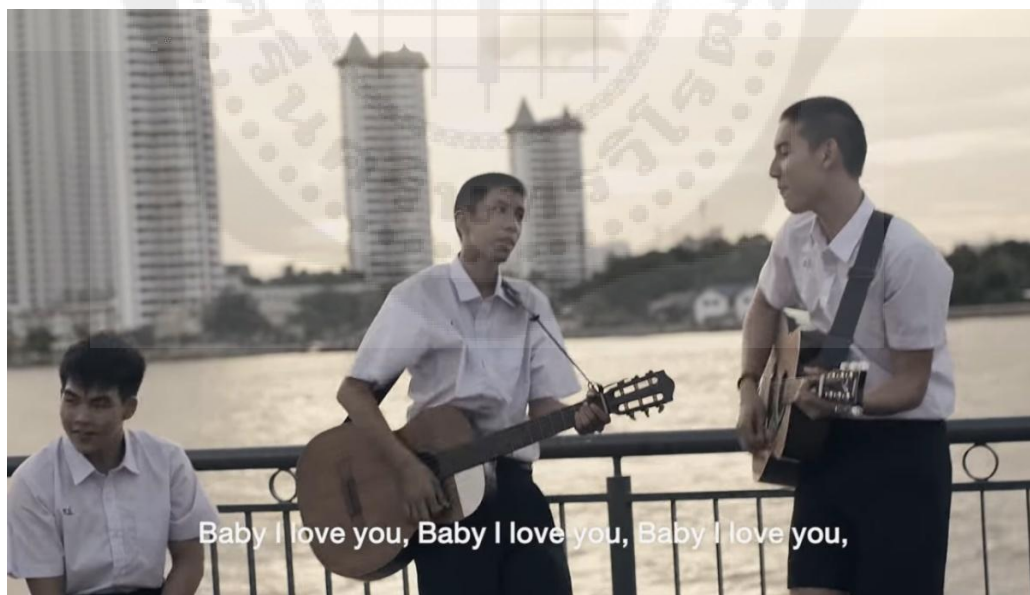
ผลการทำกิจกรรมความพึงพอใจในชีวิต

เครื่องมือประเมินแบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

วิถีทัศน์ ทุกชีวิตมีค่า



ไอติมสับปะรด



คอนเสิร์ตข้างถนน

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

8. ด้านความพึงพอใจในชีวิต

8.5 กิจกรรมค่านิยมในสังคม

1.สาระสำคัญ

ค่านิยมของสังคม (Social Value) หมายถึง สิ่งที่สังคมยกย่องว่าเป็นสิ่งที่ดี สมควรที่สมาชิกในสังคมจะต้องกระทำ เป็นเป้าหมายที่สังคมอยากให้มี อยากให้เป็น ค่านิยม คือ รูปแบบความคิดของคนสังคมที่จะพิจารณาตัดสินว่าสิ่งใดมีคุณค่า มีประโยชน์ถูกต้องหรือเหมาะสมซึ่งสมาชิกในสังคมควรจะยึดถือเพื่อเป็นแนวประพฤติปฏิบัติ ค่านิยมของสังคมถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เพราะมีการเรียนรู้ ปลุกฝัง และถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง ค่านิยมเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ตามกาลสมัยซึ่งในปัจจุบันค่านิยมเปลี่ยนแปลงไปตามความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี จึงส่งผลให้ความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ดังนั้นการปลุกฝังค่านิยมที่เหมาะสมแก่นักเรียน ซึ่งการใช้หลักค่านิยมหลักของคนไทย 12 ประการ เป็นการสร้างค่านิยมให้กับคนไทยทุกคนโดยเน้นเรื่องคุณธรรม จริยธรรมเป็นหลัก ซึ่งต้องยอมรับว่าสังคมในปัจจุบันเป็นยุคของการแข่งขันในทุกๆ ด้าน ทำให้คนส่วนใหญ่ขาดศีลธรรม และเพื่อเป็นการปลุกฝังนักเรียน นักเรียนควรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยมและรู้แนวทางในการปฏิบัติตนเองให้เหมาะสม เพื่อให้มีความรับผิดชอบและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2.วัตถุประสงค์

- 1.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยม
- 2.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณลักษณะค่านิยม 12 ประการ
- 3.นักเรียนเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองในการปฏิบัติตนตามค่านิยม 12 ประการ

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

45 นาที (3 ครั้ง) และการบันทึกชีวิตประจำวัน 1 เดือน

4.สื่อ/อุปกรณ์

สมุดบันทึกจากชีวิตประจำวัน เกี่ยวกับค่านิยม 12 ประการ

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และกล่าวถึงการแสดงตนในการเป็นผู้มีจิตอาสาและช่วยเหลือสังคม ได้แก่ การใช้บริการรถสาธารณะที่ปัจจุบันมักเห็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของผู้โดยสาร เช่นการไม่เอื้อเฟื้อต่อสตรี เด็กและหญิงมีครรภ์ เป็นต้น
2. ครูกล่าวถึงค่านิยมในสังคมที่เปลี่ยนไปจากวัฒนธรรมเดิมของไทย ที่ในอดีตการมีน้ำใจถือ ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม

3. ครูนำเสนอข้อมูลค่านิยม 12 ประการอธิบายความหมายของค่านิยม และอธิบาย
ความสำคัญของค่านิยม 12 ประการ ที่เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

4. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 12 กลุ่ม จับสลากบัตรค่านิยมกลุ่มละ 1 ข้อ และให้
สมาชิกกลุ่ม ช่วยกันยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่สอดคล้องกับคุณลักษณะค่านิยมที่กลุ่มตัวเองได้รับ

ครั้งที่ 2-3

1. ครูให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน และให้เพื่อนๆในชั้นเรียน
เสนอเหตุการณ์เพิ่มเติมจากกลุ่มที่นำเสนอ

2. ครูมอบหมายให้นักเรียนบันทึกการสังเกตพฤติกรรมที่สื่อให้เห็นถึงการปฏิบัติตาม
ค่านิยม 12 ประการ จำนวน 1 เดือน และนำเสนอ

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

ผลการบันทึกประจำวัน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

8. ความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึงการมองโลกในแง่ดี พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ความรู้สึกที่ดี
หรือทัศนคติที่ดีของบุคคล ซึ่งมักเกิดจากการได้รับการตอบสนองตามที่ตนต้องการ ก็จะเกิดความรู้สึก
ที่ดีต่อสิ่งนั้น ตรงกันข้ามหากความต้องการของตนไม่ได้รับการตอบสนองความไม่พึงพอใจก็จะเกิดขึ้น

ธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's of Needs) มีลำดับ
ความต้องการอยู่ 5 ขั้นตอน ได้แก่

1. ความต้องการทางกาย เป็นความต้องการเบื้องต้นเพื่อความอยู่รอดของชีวิต
2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการ
ตอบสนอง ลำดับความต้องการในขั้นต่อไปก็คือมีความปลอดภัยและมั่นคง
3. ความต้องการทางด้านสังคม คือต้องการที่จะเข้าร่วมหรือมีส่วนร่วมและได้รับการยอมรับ
จากสังคม
4. ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องนับถือ เป็นความต้องการให้คนอื่นยกย่อง ให้เกียรติ
และเห็นความสำคัญของตน
5. ความต้องการความสำเร็จในชีวิต คือความต้องการอยากจะได้และอยากจะเป็นตาม
ความต้องการของตนเอง เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์

บุคคลพยายามที่สร้างความพึงพอใจให้กับความต้องการที่สำคัญที่สุดเป็นอันดับแรกก่อนเมื่อ
ความต้องการนั้นได้รับความพึงพอใจ ความต้องการนั้นก็จะหมดลงและเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคล
พยายามสร้างความพึงพอใจให้กับความต้องการที่สำคัญที่สุดลำดับต่อไป ตัวอย่าง เช่น คนที่อดอยาก
(ความต้องการทางกาย) จะไม่สนใจต่องานศิลปะชิ้นล่าสุด (ความต้องการสูงสุด) หรือไม่ต้องการยก
ย่องจากผู้อื่น หรือไม่ต้องการแม้แต่อากาศที่บริสุทธิ์ (ความปลอดภัย) แต่เมื่อความต้องการแต่ละขั้น
ได้รับความพึงพอใจแล้วก็จะมีความต้องการในขั้นลำดับต่อไป

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ด้านสุขสงบทางใจ



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

9. ด้านสุขสงบทางใจ

9.1 กิจกรรมการคิดเชิงบวก

1.สาระสำคัญ

การคิดเชิงบวก คือ การที่บุคคลมีความสามารถในการเข้าใจตนเองและรับผิดชอบความรู้สึกของตนเองต่อเหตุการณ์ต่างๆเพื่อปรับมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์เชิงลบผ่านวิธีคิดจากตนเองเพื่อหาวิธีพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งการคิดเชิงบวกเกิดจากการจากความคิดที่ดี เมื่อคนเรามองเห็นสิ่งดีๆของกันและ กันแล้วย่อมแสดงออกด้วยการกระทำที่ดีด้วยการกล่าวคำชื่นชมเพื่อสร้างแรงจูงใจ หรือการกล่าวชื่นชมตนเองเพื่อให้กำลังใจตนเอง และมีทัศนคติกับตนเองด้านบวก

2.วัตถุประสงค์

1.นักเรียนมีแนวทางในการชื่นชมผู้อื่น หรือการกล่าวชื่นชมตนเองเพื่อให้กำลังใจตนเอง และมีทัศนคติกับตนเองด้านบวก

2. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

4.สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรมการคิดเชิงบวก

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูผู้สอนอธิบายความหมายและรายละเอียดของการคิดเชิงบวก โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์เชิงลบที่กำหนดให้

2. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมจากใบงานการคิดเชิงบวก จากสลากสถานการณ์ที่กำหนดให้ ได้แก่

1. เพื่อนยืมของสำคัญไปแล้วทำหาย
 2. เพื่อนที่เรียนอ่อนกว่าสอบได้คะแนนสูงกว่า
 3. ทำงานกลุ่มแล้วเพื่อนไม่ชวนเข้ากลุ่ม
 4. เพื่อนไม่ชวนไปเที่ยว
 5. โดนครูตำหนิในชั้นเรียน
3. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การสังเกต
2. ตรวจสอบผลงาน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

9. ด้านสุขสงบทางใจ

9.2 กิจกรรมคนที่มีค่า

1.สาระสำคัญ

การอยู่ร่วมกันในสังคมจะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่กับบุคคลที่มีความแตกต่างกันอย่างมีความสุข เราไม่สามารถจัดการกับชีวิตผู้อื่นได้ แต่สามารถจัดการกับชีวิตตนเองได้ โดยไม่กระทบทำให้เป็นภาระกับสังคม ไม่เดือนร้อนกับผู้อื่น และยังสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อีกด้วย

2.วัตถุประสงค์

1. บอกลักษณะของบุคคลที่ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
2. ระบุสิ่งที่ตนเองต้องพัฒนาเพื่อให้การดำรงชีวิตมีความสุขและเป็นประโยชน์
3. พัฒนาตนเองเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

30 นาที (2ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

-

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูสอบถามนักเรียนว่า นักเรียนมีหน้าที่พิเศษอะไรในโรงเรียนและที่บ้านบ้าง
2. ครูสอบถามนักเรียนว่าจากหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายนั้น นักเรียนสนใจหรือบังคับให้ทำ
3. ครูกล่าวว่า ในการดำรงชีวิตนั้นทุกคนต่างมีหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายทุกคน และต้องปฏิบัติให้ดีที่สุด
4. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ทำกิจกรรมเพื่อสังคม
5. ครูกำหนดหัวข้อ โดยให้สมาชิกกลุ่ม วิเคราะห์ บทบาทหน้าที่ ลักษณะบุคคล และการพัฒนางานตนเองที่ได้รับมอบหมายให้ประสบผลสำเร็จ ดังนี้
 1. หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง
 2. หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเพื่อประโยชน์ต่อครอบครัว
 3. หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเพื่อประโยชน์ต่อโรงเรียน
 4. หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเพื่อประโยชน์ต่อสังคม

ครั้งที่ 2

1. ครูสุ่มให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปผลการดำเนินกิจกรรมและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การแสดงความคิดเห็นจากการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. การมีส่วนร่วมจากการทำกิจกรรมกลุ่ม

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล



แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

9.ด้านความสุขสงบทางใจ

9.3กิจกรรมสร้างสุขอย่างเหมาะสม

1.สาระสำคัญ

นักเรียนจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ทักษะต่างๆที่จำเป็นที่จะต้องใช้ในการชีวิตประจำวันและการกล้าแสดงออกเป็นทักษะหนึ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวันโดยการกล้าแสดงออกนั้นจะเป็นการให้นักเรียนได้พบศักยภาพและความสามารถที่ตนเองมีมาใช้หรือแสดงออกในทางที่สร้างสรรค์และถูกต้อง ซึ่งนำไปสู่การสร้างความสุข เนื่องจากนักเรียนได้สร้างความภาคภูมิใจในตนเองและมีคนยกย่อง ชมเชย

2.วัตถุประสงค์

- 1.นักเรียนมีทักษะการกล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์
2. นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการมีความสามารถพิเศษของตนเอง

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

ตลอดภาคเรียน

4.สื่อ/อุปกรณ์

การแสดงของนักเรียนแต่ละคน

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวถึงความสามารถของมนุษย์ แต่ละคนมีความสามารถที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับความถนัด ความสนใจและศักยภาพของแต่ละคน
2. ครูกล่าวถึงบุคคลที่มีชื่อเสียงและเริ่มต้นจากการบุคคลธรรมดาไม่มีชื่อเสียงทั้งแสดงความสามารถของตนเองเป็นที่ประจักษ์แก่สังคมได้แก่ ดนตรี ศิลปะ กีฬา ภาษา หรืออื่นที่ทำให้ตนเองภาคภูมิใจในชีวิต และมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำกิจกรรมดังกล่าว
3. ครูกำหนดให้นักเรียนแสดงความสามารถของตนเอง ในกิจกรรมโฮมรูมตลอดภาคเรียน โดยแสดงวันละ 1 คน พร้อมทั้งการกล่าวแสดงความรู้สึกจากการแสดงดังกล่าว
4. หากนักเรียนคนใดไม่สามารถแสดงในชั้นเรียนได้ เช่น เคยประกวดแข่งขันทักษะต่างๆ สามารถออกมาพูด เล่าเหตุการณ์นั้นๆให้เพื่อนในชั้นเรียนได้

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การแสดงของนักเรียนในชั้นเรียน
2. การกล่าวแสดงความรู้สึกของนักเรียน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

9. ด้านความสุขสงบทางใจ

9.4กิจกรรมจากใจ....สู่ใจ

1.สาระสำคัญ

การมองโลกในแง่ดี เป็นความสามารถในการมองตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองในทางบวก อันเป็นคุณสมบัติที่ดีสำหรับบุคคลซึ่งได้พัฒนาจากความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มองโลกในแง่ดี จะสามารถนำคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคมได้ ก่อให้เกิดสันติสุขในสังคมได้

2.วัตถุประสงค์

1. บอกแนวทางการสร้างความรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นได้
2. นำคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

เกียรติบัตรความดี

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม นั่งเป็นวงกลม และให้คัดเลือกนักเรียนกลุ่มละ 1 คน เพื่อทำการจดบันทึก
2. ครูให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงความดีที่ตนเองทำความดีและทำประโยชน์เพื่อสังคม (ตามความสมัครใจ)และผลที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น
3. นักเรียนที่ทำการจดบันทึก บันทึกรายชื่อเพื่อน และความดีที่เพื่อนได้ทำ
4. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า การทำความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นล้วนมีความสำคัญในการเนนชีวิต และความดีนั้นจะส่งผลให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จากการทำความดีนั้นด้วย
5. ครูเขียนเกียรติบัตรให้นักเรียน

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การสังเกต
2. ตรวจสอบผลงาน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

แผนกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

9.ด้านความสุขสงบทางใจ

9.5 กิจกรรมมุมดีดี มีให้มอง

1.สาระสำคัญ

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีปฏิกริยาตอบสนองต่อปัญหาไปในทิศทางใดนั้นขึ้นอยู่กับมุมมองของบุคคล ดังนั้นการเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหาในชีวิตเป็นมุมมองเชิงบวกจะช่วยลดความเครียดและสามารถจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์

2.วัตถุประสงค์

- 1.บอกวิธีการมองปัญหาอย่างรอบด้าน
2. บอกวิธีการนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3.ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

15 นาที (1 ครั้ง)

4.สื่อ/อุปกรณ์

-

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ครั้งที่ 1

1. ครูชวนนักเรียนสนทนาเรื่องชีวิตที่ผ่านมาและเรื่องราวชีวิตที่คาดหวังไว้ในอนาคต
2. ให้นักเรียนอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้
 - นักเรียนไม่สามารถได้รับการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อตามที่ตนเองคาดหวังไว้ได้
 - นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเรื่องมุมมองของคนที่เลือกเรียนแผนวิทย์และแผนศิลป์
 - นักเรียนและผู้ปกครองมีเป้าหมายในการศึกษาต่อที่ไม่ตรงกัน
3. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเสนอทางแก้ไขที่เหมาะสม
4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

6. การประเมินผล

วิธีประเมิน

1. การทำกิจกรรมกลุ่ม
2. การนำเสนอผลงาน

เครื่องมือประเมิน

แบบบันทึกนักเรียนเป็นรายบุคคล

9. ความสุขสงบทางใจ

ความสุขสงบทางใจ หมายถึงภาวะที่มีสุขภาวะที่ดี มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มองโลกในแง่ดีมีการเสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทางใจสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้อย่างเหมาะสม

ความสุขเป็นอารมณ์ความรู้สึก สบายกาย สบายใจ อยู่เย็นเป็นสุข หรือพบกับความสมหวัง ความสุขเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกเพศวัย เด็กที่มีความสุขสมองจะเจริญเติบโต ปรับตัว และเรียนรู้ได้ดีมีความสุขทำให้คนทุกเพศทุกวัยมีพลังมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์มองโลกในแง่ดีสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น และมองเป้าหมายชีวิตเป็นเรื่องท้าทายในทางกลับกันความสุขก็เป็นแรงผลักดันให้ทำสิ่งต่างๆ เพื่อมีชีวิตที่สมหวังมากขึ้น ความสุขจึงไม่ได้เกิดขึ้นเองแต่เป็นผลของการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต การพัฒนาตนเองเพื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสะสมความดีงามภายในจิตใจ

การที่คนเราจะมีสุขหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 4 ประการ คือ

1. สภาพจิตใจคือสภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์การรับรู้สภาวะของตนเองที่ส่งผลต่อจิตใจ
2. สมรรถภาพของจิตใจ คือ ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นการจัดการปัญหาต่างๆ เพื่อดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข
3. คุณภาพจิตใจ คือคุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
4. ปัจจัยสนับสนุน คือปัจจัยต่างๆ เช่น คนในครอบครัว ชุมชน รายได้ตลอดจนสิ่งแวดล้อมและความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต ที่ช่วยให้คนเรามีความสุข

สภาพจิตใจของคนที่มีความสุข

1. พึงพอใจในสิ่งที่มีสบายใจ
2. ภาคภูมิใจ ในงานที่ทำ ประสบความสำเร็จ และเป็นตัวอย่างแก่ผู้อื่น
3. สุขภาพประเมินสุขภาพตนเองว่าดีไม่มีโรคเรื้อรังและโรคประจำตัวออกกำลังกายเป็นประจำร่างกายและจิตใจแข็งแรงพึงพาตัวเองได้สุขภาพดีอายุยืนนาน ปลูกสมุนไพรรักษาเวลาเจ็บป่วย

คนที่มีความสุขมีปัจจัยสนับสนุน

1. ครอบครัวอบอุ่น อยู่พร้อมหน้าไม่ทะเลาะเบาะแว้งพึ่งตนเองได้มีเวลาให้แกกันอย่างพอเพียง ทำ กิจกรรมร่วมกันสม่ำเสมอ
2. มีหลักประกันชีวิตมีที่ดินทำกินเป็นของตนเองมีบ้าน มีเงินทองใช้สอยมีข้าวกินตลอดปี รายได้ดีไม่มีหนี้สินนอกระบบ การงานมั่นคง เกษตรกรมีที่ดินทำกินเป็นของตนเองไม่อาศัยอยู่ในจังหวัดที่มีการพัฒนารายได้โดยครอบครัวตนเองมีรายได้น้อย

3. มีการเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่องมีผู้นำ เป็นตัวอย่างที่ดีให้ความร่วมมือในกิจกรรมชุมชน ชุมชนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คนในชุมชนมีความสามัคคี

4. สิ่งแวดล้อมดีมีดิน น้ำ ป่า อุดมสมบูรณ์อากาศไม่เป็นพิษ มีถนนน้ำประปา ไฟฟ้า สิ่งแวดล้อมน่าอยู่

ลักษณะของเด็กที่มีความสุข

5. อารมณ์ร่าเริงแจ่มใสมีความพอใจสนุกสนานกับการเล่น โดยเฉพาะเวลาที่เด็กได้เล่นอย่างอิสระ

6. ภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองรู้ว่าตัวเองมีความสามารถอะไร ทำอะไรได้บ้างมีความภาคภูมิใจที่สามารถรับผิดชอบและพึ่งตัวเองตามวัยได้มีความสุข

7. การรู้จักตัวเอง รู้จักอารมณ์ตัวเอง เช่น โกรธ เบื่อ เศร้า สามารถบอกได้จัดการกับอารมณ์ในเบื้องต้นได้มีที่พึ่งทางใจคอยช่วยเหลือ ปกป้อง

8. การมีอิสระในการคิด แก้ไขปัญหา มีความคิดเป็นของตนเองได้

9. เข้าใจและอยู่ในกฎกติกาของบ้าน โรงเรียน และสังคมได้

10. เด็กมีความสุขสามารถแบ่งปัน ช่วยเหลือคนอื่นได้

11. หากผิดพลาดสามารถยอมรับความผิดพลาดได้ขอโทษได้

12. เด็กมองปัญหาเป็นเรื่องท้าทายได้พร้อมสร้างสรรค์แสวงหาทางออกที่หลากหลาย



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2543). อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- . (2544). คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ:สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต.(2546). คู่มือการบริหารระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3-4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6) .กรุงเทพฯ:สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต.(2546). คู่มือการจัดกิจกรรมโฮมรูมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา สำหรับครูที่ปรึกษาชุด มหัทศจรย์ วัยใส. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). คู่มือการจัดกิจกรรมโฮมรูมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา สำหรับครูที่ปรึกษาชุด ปรับตัวปรับใจ ตามวัยใส. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). คู่มือการจัดกิจกรรมโฮมรูมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา สำหรับครูที่ปรึกษาชุดวัยเรียน วัยฝัน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต.(2546). คู่มือครูระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3-4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6) .กรุงเทพฯ:สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2544). รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี.นนทบุรี : สำนักพิมพ์วงศ์มกลโปรดักชั่น.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2546). สุขภาพจิตไทย พ.ศ. 2545-2546.กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(2556). แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(2556). แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(2556). แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(2556). แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(2556). แนวทางการจัดกิจกรรม
แนะแนว ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.

กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(2556). แนวทางการจัดกิจกรรม
แนะแนว ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.

กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(2556). แนวทางการจัดกิจกรรม
แนะแนว ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.

กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547ข). ความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา (พิมพ์ครั้งที่ 10).

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2552). ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.(2559). นโยบายสำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีงบประมาณ2559.





ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจโครงสร้าง และความเหมาะสมของคู่มือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจโครงสร้าง และความเหมาะสมของคู่มือ

อาจารย์ดร.สมบูรณ์ บุรศิริรักษ์

อาจารย์ประจำภาคการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ดร.สวัสดิ์

เพชรบูรณ์

ผู้อำนวยการโรงเรียนหอวัง

ดร.สุขพัชรา

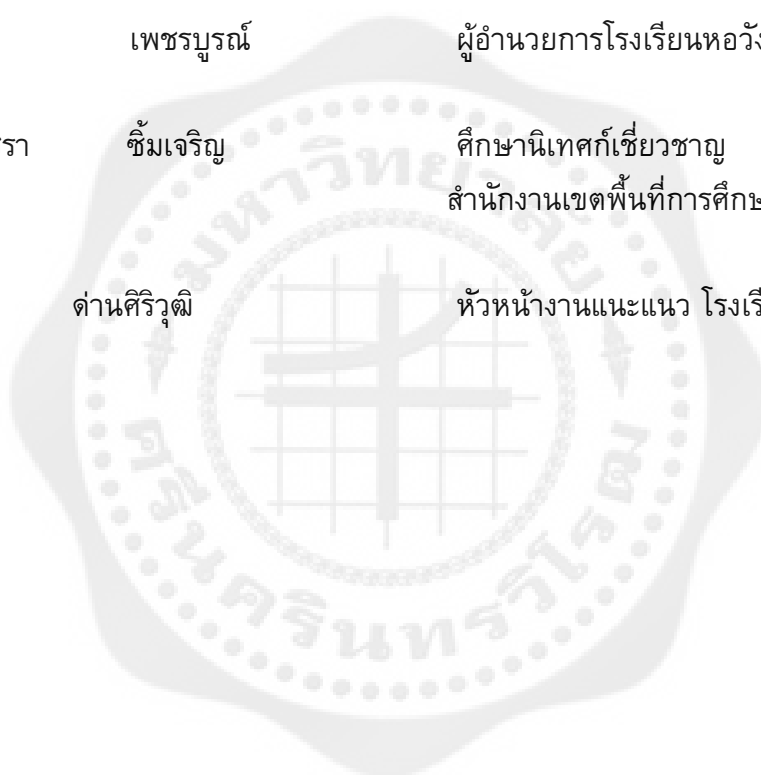
ฉิมเจริญ

ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต2

นางอรทัย

ด่านศิริวุฒิ

หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนหอวัง



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความเป็นไปได้ของกลุ่ม

ผู้บริหารโรงเรียน

นายรัตนะ	บัวรา	รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานบุคคล โรงเรียนหอวัง
นายสุชาติ	วงศ์ยงศิลป์	รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารทั่วไป โรงเรียนหอวัง
นางเพ็ญแข	วัฒนสุข	รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงบประมาณ โรงเรียนหอวัง
นางสาวสำอางค์	เทียธิทรัพย์	รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ โรงเรียนหอวัง

ครูที่ปรึกษาโรงเรียนหอวัง

นางวรรณงค์	ยังเจริญ	ครูเชี่ยวชาญ
นางบังอร	ชาน้ำ	ครูชำนาญการพิเศษ
นายประกิจ	สวนงาม	ครูชำนาญการพิเศษ
นางเกษร	ถาวรวงศ์	ครูชำนาญการพิเศษ
นายสรารุณี	ตุวิณนทร์	ครูชำนาญการพิเศษ
นางพชรรักษา	พัฒนาศิริ	ครูชำนาญการพิเศษ
นางสาวสุจนา	รัตนภุมมะ	ครูชำนาญการพิเศษ
นางณัชชนิดา	ฟองอาภา	ครูชำนาญการพิเศษ
นางอรินยา	สถิรชาติ	ครูชำนาญการพิเศษ
นางกมลลักษณ์	สุวรรณรัตน์	ครูชำนาญการพิเศษ

ภาคผนวก ค
แบบสอบถามความคิดเห็น ความเหมาะสมของคู่มือ
และแบบประเมินความเป็นไปได้ของคู่มือ



แบบประเมินความเหมาะสมของคู่มือ
คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
ของโรงเรียนหอวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อมูลที่เป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ประเมิน

ตำแหน่ง

- ☐ อาจารย์ประจำภาควิชา
☐ ศึกษานิเทศก์
☐ ผู้บริหารโรงเรียน
☐ หัวหน้างาน

ตอนที่ 2 แบบประเมินความเหมาะสมของคู่มือ

คำชี้แจง โปรด ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยกำหนด

ความเหมาะสมของคู่มือ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้ได้มากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้ได้มาก

ระดับ 3 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้ได้ปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้น้อย

ระดับ 1 หมายถึง มีความเหมาะสมในการนำคู่มือไปใช้น้อยที่สุด

ที่	รายการประเมิน	ระดับความเห็น				
		5	4	3	2	1
	ด้านรูปเล่ม					
1	ขนาดรูปเล่มและจำนวนหน้า					
2	ปกเหมาะสมและน่าสนใจ					
3	ขนาดอักษรและความชัดเจน					
4	กระดาษ (สีและคุณภาพ)					5
	กระดาษ (สีและคุณภาพ)					5

ที่	รายการประเมิน	ระดับความเห็น				
		5	4	3	2	1
	ด้านเนื้อหา					
1	เนื้อหาแสดงบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารในการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน					
2	เนื้อหาแสดงบทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษาและบุคคลที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน					
3	การจัดลำดับหรือขั้นตอนของเนื้อหามีความเหมาะสม					
4	การจัดลำดับขั้นตอนของการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
5	การชี้แจงและแนะนำการใช้คู่มือ					
6	คู่มือมีความเหมาะสมในรายละเอียดของเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน					
7	คู่มือมีความเหมาะสมในรายละเอียดของเนื้อหาสาระเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์					
8	คู่มือมีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้นักเรียน ทั้งเนื้อหาสาระ กิจกรรม สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์					
9	รายละเอียดด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีความเหมาะสม ครบคลุม					
10	คู่มือมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินความเป็นไปได้ของคู่มือ
คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
ของโรงเรียนห้วยวัง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อมูลที่เป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ประเมิน

ตำแหน่ง

- ☐ ผู้บริหารโรงเรียน
☐ ครูที่ปรึกษา

ตอนที่ 2 แบบประเมินความเป็นไปได้ของคู่มือ

คำชี้แจง โปรด ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยกำหนด

ความเป็นไปได้ของคู่มือ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง มีความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้ได้มากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง มีความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้ได้มาก

ระดับ 3 หมายถึง มีความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้ได้ปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง มีความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้น้อย

ระดับ 1 หมายถึง มีความเป็นไปได้ในการนำคู่มือไปใช้น้อยที่สุด

ที่	รายการประเมิน	ระดับความเห็น				
		5	4	3	2	1
	ด้านรูปเล่ม					
1	ขนาดรูปเล่มและจำนวนหน้า					
2	ปกเหมาะสมและน่าสนใจ					
3	ขนาดอักษรและความชัดเจน					
4	กระดาษ (สีและคุณภาพ)					
5	ภาพประกอบและการตกแต่งน่าสนใจ					

ที่	รายการประเมิน	ระดับความเห็น				
		5	4	3	2	1
	ด้านเนื้อหา					
1	เนื้อหาแสดงบทบาทหน้าที่ของผู้บริหารในการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน					
2	เนื้อหาแสดงบทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษาและบุคคลที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน					
3	การจัดลำดับหรือขั้นตอนของเนื้อหามีความเหมาะสม					
4	การจัดลำดับขั้นตอนของการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
5	การชี้แจงและแนะนำการใช้คู่มือ					
6	คู่มือมีความเหมาะสมในรายละเอียดของเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน					
7	คู่มือมีความเหมาะสมในรายละเอียดของเนื้อหาสาระเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์					
8	คู่มือมีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้นักเรียน ทั้งเนื้อหาสาระ กิจกรรม สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์					
9	รายละเอียดด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีความเหมาะสม ครบถ้วน					
10	คู่มือมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์



ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวกัลยาณี ชุ่มชื่น
วัน เดือน ปี เกิด	วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2530
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี
ที่อยู่ปัจจุบัน	16/9 ถนนวิภาวดีรังสิต 28 แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
ตำแหน่ง	ครู
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนหอวัง กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2539	ประถมศึกษา จาก โรงเรียนบ้านห้วยน้ำขาว จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ. 2541	ประถมศึกษา จาก โรงเรียนชัยจิตต์วิทยา จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ. 2545	มัธยมศึกษาตอนต้น จาก โรงเรียนกาญจนาอนุเคราะห์ จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ. 2548	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนกาญจนาอนุเคราะห์ จังหวัดกาญจนบุรี
พ.ศ. 2552	การศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาศาสตร์ สาขาการแนะแนว จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2560	การศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ