

**NURSING PRACTICE GUIDELINES TO DEVELOP  
EMOTIONAL INTELLIGENCE  
IN ADOLESCENTS**



**A THEMATIC PAPER SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF NURSING SCIENCE  
(MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING)  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY  
2006**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

**Thematic Paper  
Entitled**

**NURSING PRACTICE GUIDELINES TO DEVELOP  
EMOTIONAL INTELLIGENCE  
IN ADOLESCENTS**

*Budsaba Klaimook*

.....  
Mrs.Budsaba Klaimook  
Candidate

*Titiwone Thumapiroj*

.....  
Assoc.Prof.Titiwone Thumapiroj,  
M.Ed.(Guidance),  
Major-Advisor

*Chantima Khanobdee*

.....  
Assist.Prof.Chantima Khanobdee,  
D.S.N.(Maternal and Child Nursing)  
Co-Advisor

*Jirasvasti*

.....  
Prof. M.R. Jisnuson Svasti,  
Ph. D.  
Dean  
Faculty of Graduate Studies

*Orasa Panpakdee*

.....  
Assoc.Prof.Orasa Panpakdee,  
DNS.  
Chair  
Master of Nursing Science  
Faculty of Medicine  
Ramathibodi Hospital

**Thematic Paper  
Entitled**

**NURSING PRACTICE GUIDELINES TO DEVELOP  
EMOTIONAL INTELLIGENCE  
IN ADOLESCENTS**

was submitted to the Faculty of Graduate Studies, Mahidol University  
For the degree of Master of Nursing Science  
(Mental Health and Psychiatric Nursing )

on  
April 11 , 2006

*Budsaba Klaimook*

.....  
Mrs.Budsaba Klaimook  
Candidate

*Titiwone Thumapiroj*

.....  
Assoc.Prof.Titiwone Thumapiroj,  
M.Ed.(Guidance)  
Chair

*Chantima Khanobdee*

.....  
Assist.Prof.Chantima Khanobdee,  
DSN.(Maternal and Child Nursing)  
Member

*Rutja Phuphaibul*

.....  
Prof.Rutja Phuphaibul ,  
DNS. (Family Health Care Nursing)  
Member

*Nongkran Phasuk*

.....  
Assoc.Prof.Nongkran Phasuk,  
M.Ed  
Member

*Jisnuson Svasti*

.....  
Prof. M.R. Jisnuson Svasti,  
Ph. D.  
Dean  
Faculty of Graduate Studies  
Mahidol University.

*Rajata Rajatanavin*

.....  
Prof.Rajata Rajatanavin,  
M.D., F.A.C.E.  
Dean  
Faculty of Medicine  
Ramathibodi Hospital  
Mahidol University

## ACKNOWLEDGEMENT

The success of this thematic paper can be attributed to the extensive support and assistance from my major advisor, Associate Professor Titiwone Thumapiroj for her advice, understanding, and support. An equal thanks goes to Assistant Professor Dr.Chantima Khanobdee, my co-advisor, for her advice, support, and valuable guidance to my thematic paper. I would like to express my appreciation to my committee members: Professor Dr. Rutja Phuphaibul, and Associate Professor Nongkran Phasuk for their valuable comments. I deeply thank them for their valuable advice and guidance in this study.

Finally, I am grateful to my family for their support, entirely care, and love. The usefulness of this thematic paper, I dedicate to my father, my mother and all the teachers who have taught me since my childhood.

Budsaba Klaimook

**NURSING PRACTICE GUIDELINES TO DEVELOP EMOTIONAL INTELLIGENCE  
IN ADOLESCENTS.**

**BUDSABA KLAIMOOK 4637630 RAMH/M**

**M.N.S. (MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING)**

**THEMATIC PAPER ADVISOR: TITIWONE THUMAPIROJ, M.Ed. (GUIDANCE),  
CHANTIMA KHANOBDEE, D.S.N. (MATERNAL AND CHILD NURSING),**

**ABSTRACT**

The objective of this study was to establish nursing practice guidelines to promote the development of emotional intelligence in adolescents. The establishment of guidelines was done by analyzing and synthesizing 7 relevant studies. The guidelines could be helpful for mental health and psychiatric nurses to facilitate the development of emotional intelligence in adolescents.

The established guidelines consist of three stages of nursing intervention: preparation stage, working stage and conclusion and evaluation stage. The focuses of the guidelines are participatory learning process and the details which include components of emotional intelligence.

It is recommended that these guidelines should be used as a format for mental health and psychiatric nurses to help adolescents develop emotional intelligence. A pilot study using the guidelines in a real setting should be done to make further improvements.

**KEY WORDS: NURSING PRACTICE GUIDELINES / ADOLESCENTS /  
DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE**

**191 P.**

แนวทางปฏิบัติการพยาบาลในการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ใน  
เด็กวัยรุ่น (NURSING PRACTICE GUIDELINES TO DEVELOP EMOTIONAL  
INTELLIGENCE IN ADOLESCENTS)

บุษบา คล้ายมุก 4637630 RAMH/M

พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์: ฐิติวัลลค์ ธรรมไพโรจน์, กศ.ม(การแนะแนว),  
จันทิมา ขนบดี, DSN.

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ เป็นการสร้างแนวทางปฏิบัติการพยาบาลในการส่งเสริม  
ความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กวัยรุ่น สร้างขึ้นตามกระบวนการใช้  
ผลการวิจัย จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยและผลงานอ้างอิงทางวิชาการจำนวน 7 เรื่อง  
แนวทางปฏิบัติการพยาบาลนี้จะช่วยให้พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มีแนวทางในการดูแลและ  
ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวทางปฏิบัติการพยาบาลจำแนกออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ  
และขั้นสรุปและประเมินผล แนวทางปฏิบัติการพยาบาลนี้มุ่งเน้นในเรื่องกระบวนการเรียนรู้ใน  
โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ โดยยึดหลักกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และ  
จัดการเรียนรู้ตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

การศึกษานี้ มีข้อเสนอแนะว่าควรนำแนวทางปฏิบัติการพยาบาลเข้าสู่การปฏิบัติการ  
พยาบาล ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้มีรูปแบบการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทาง  
อารมณ์ในเด็กวัยรุ่น นอกจากนี้ควรนำไปทดลองปฏิบัติโดยมีการประเมินผลและติดตามผล เพื่อ  
พัฒนา ปรับปรุงแนวทางปฏิบัติการพยาบาลให้เหมาะสมต่อกลุ่มเป้าหมายนั้นๆ ต่อไป

191 หน้า .

## CONTENTS

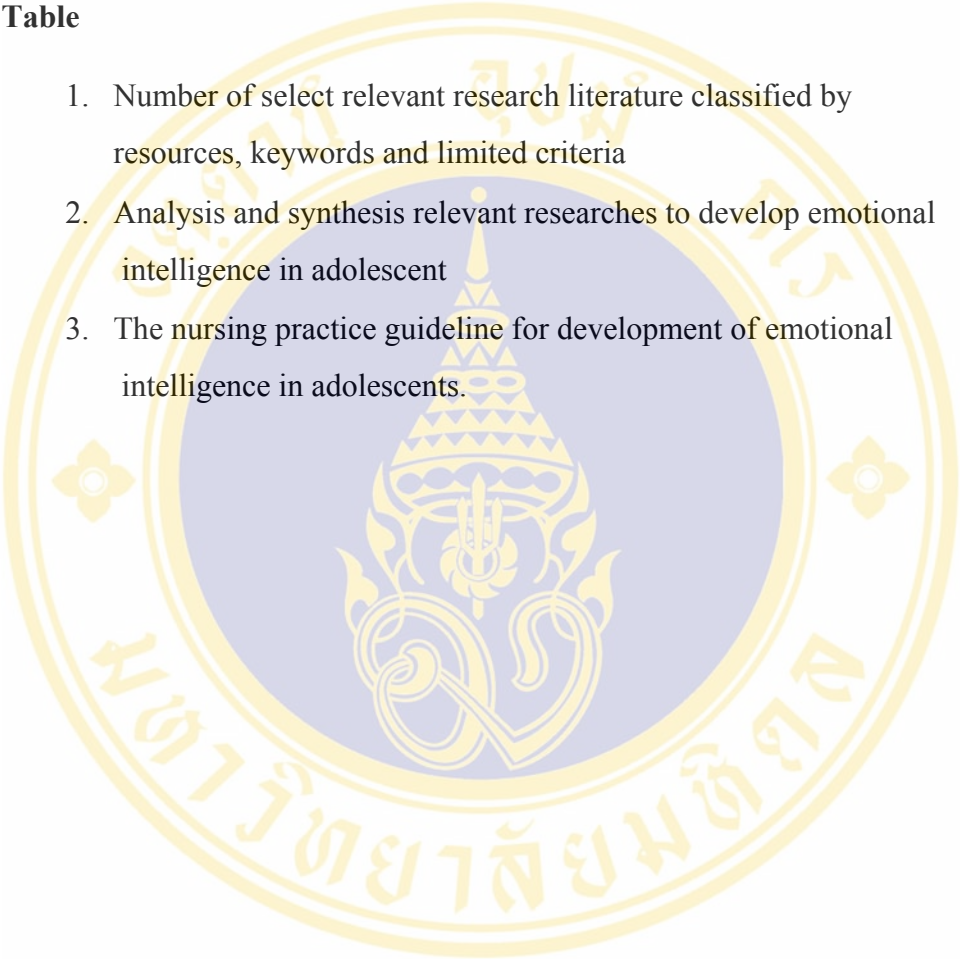
|   | <b>Page</b> |
|---|-------------|
| <b>ACKNOWLEDGEMENT</b>  | iii         |
| <b>ABSTRACT (English)</b>   | iv          |
| <b>ABSTRACT (Thai)</b>  | v           |
| <b>LIST OF TABLES</b>   | vi          |
| <b>CHAPTER</b>  |             |
| <b>I INTRODUCTION</b>   |             |
| Background and rationale  | 1           |
| Objectives of the study   | 3           |
| Expected benefit from the study                                       | 3           |
| <b>II LITERATURE REVIEW</b>   |             |
| Concepts and Theories about adolescent                                |             |
| 1. Definition of adolescent   | 5           |
| 2. Emotional development in adolescent                                | 5           |
| 3. Problem , Causes and Effects on Adolescents                        | 7           |
| 1.1 Problem with physical development                                 | 7           |
| 1.2 Family Problem  | 9           |
| 1.3 Problem Caused by Surrounding                                     | 10          |
| 4. Preventing and Resolving Adolescent' Problem                       | 10          |
| Concepts and Theories about Emotional intelligence                    | 12          |
| 1. Definition of Emotional intelligence                               | 12          |
| 2. Components of Emotional intelligence                               | 13          |
| 3. Factors concerning Emotional intelligence                          | 17          |
| 4. A person signs of High Emotional intelligence                      | 18          |
| 5. The Importance and Benefit of Developing<br>Emotional Intelligence | 19          |
| 6. The guidance to development of Emotional<br>Intelligence           | 22          |

**CONTENTS (CONT.)**

|   | <b>Page</b> |
|---|-------------|
| Emotional Intelligence in adolescents                                   | 27          |
| 1. The guidance to development of Emotional Intelligence in adolescents | 28          |
| 2. Factors effecting Emotional Intelligence in Adolescents              | 28          |
| <b>III METHODS</b>  | 32          |
| <b>IV RESULTS</b>   | 69          |
| <b>V DISCUSSION</b>   | 83          |
| <b>VI CONCLUSIONS</b>   | 87          |
| <b>BIBLIOGRAPHY</b>   | 89          |
| <b>APPENDIX</b>   | 96          |
| <b>BIOGRAPHY</b>  | 191         |

## LIST OF TABLES

| Table   | Page |
|---|------|
| 1. Number of select relevant research literature classified by resources, keywords and limited criteria | 33   |
| 2. Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescent           | 36   |
| 3. The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents.             | 70   |

The image contains a large, semi-transparent watermark of the Mahidol University logo. The logo is circular with a gold border and features a central emblem with Thai script. The text 'มหาวิทยาลัยมหิดล' (Mahidol University) is visible in Thai script within the watermark.

## CHAPTER I

### INTRODUCTION

#### **Background and Importance of the Problems**

The changing trends of today's society with rapid evolution due to the attempt to develop the country into the international level in all directions including economy, social, cultural and political. The technological and communication advancement which enable any individual to be reached very easy and quickly, create the flow of international cultures into our society. These new cultures are being absorbed by our children and adolescents without any thoughts, in both the ways they think and act such as wanting to be unrestrained from any rules of old cultures, living will the comfortable and luxurious lives, becoming more materialists and consumerists just to satisfy their own needs, having satisfactions and happiness without any concern to the morals and appropriateness. They become money worshiper and believe that money will give them anything they want and therefore, they will do anything just to get money, do not matter of what they do whether it's right or wrong. They also believe that those who have a lot of money are always good and respectable. Furthermore, in this kind of society people become insincere, they do not care for and try to compete with each other, lack of loving and do not have anyone to depend on, feel lonely and isolated, become unhappy and confuse and drift away from religious. All these have effects on the way they live their lives and what they believe and create mental illness or problems. Today the rates of committing suicide in children, adolescences and adults are increasing and the main reason is escaping the problems. The others try to escape the problems by fulfilling themselves with fictitious happiness like using drugs, frequenting bars, clubs or other sinful places and being with opposite sex which leads to having sexual relationships. (Sucha Jun-aim, B.E.2542; Umaporn Trungcasombat, B.E.2544)

From keeping up with the problems in the society from newspapers, televisions, documents, journals and others, it was found that the society is concerned

about the adolescents the most. It was also found that there are numerous adolescent's problems both self-created and from the others. These problems range from the serious ones that have direct effect on the adolescents themselves to the ones that effect the society and the country as a whole such as addiction problems, resolving conflicts with forces, sexual problems, teenage pregnancies, criminal abortion and child prostitutions. It was found from the survey that in B.E.2547 the adolescents' population in Thailand is about 15.48% of the total population which consider to be a high percentage (<http://www.moph.go.th>). The adolescent's problems are increasing on a daily basis, the Foundation for Promoting Health's Improvement reported that for the past seven years the drug usage among adolescents and students have increased with the illegal drug usage at about 43.5% and cigarette smoking at about 10.9% of the total population. Sexual problem in adolescent is also increasing, the result of the survey of school students shows that 22.6% of school students have sexual relationship and the age group that has the most sexual relationship is between 15 to 17 year old. Abortion statistic is an indication that there are sexual problems in adolescents, it was found that abortions in adolescents accounted for 30% of total abortions. In addition, the rates of violence behavior, illegal conducts, suicidal attempt are also increased (<http://www.anamai.moph.go.th>). These problems are not only adolescent' problems but they are huge society's problems and may lead to the other problems as well.

The way the adolescents conduct themselves in a wrongful manner, lack of careful thought and allow their emotions and desires dictate their actions indicate the lack of emotional development or it may call "lack of promoting emotional intelligence" (Terdsak Dejkong,B.E.2543) which has effects on their skill's developments and the way they conduct their lives. The emotional intelligence is a very important tool in conducting one's life because those who have the emotional intelligence can understand their own and other people's feeling, know their own weak points, know how to control and manage their emotional displays and how to live good lives (Bar On, 1997; Salovey &Mayer, 1997). Therefore, the development on emotional intelligence is one of the most important developments of human resource. The Ninth Economic and Social Development Program stress the development of

emotional intelligence from adolescents so that they will be protected for surrounded problems (<http://www.moph.go.th>) .

For Thailand, to develop and be on the same level as other developed country, we must have high quality people and to accomplish this we must begin from developing the ability in adolescents. The adolescents are at the ages in which the emotional intelligence is not mature (Salovey&Mayer, 1997; Department of Mental Health,B.E. 2544) and should be developed to become the force of the country and take over the duty and responsibility of further developing the country. Promoting the emotional intelligence in the adolescents is therefore, make them able to live happily in the society, become more emotionally stable, able to face and overcome any obstacles and problems, accept and ready for any changes which will help reduce problems in the society (Terdsak Dejkong, B.E.2543; Department of Mental Health, B.E.2543). Since the author is the mental health and psychiatric nurse with the leadership in the field therefore, to be interested in studying and investigating the way to develop the program for emotional intelligence nursing practice guidelines for the adolescents by utilizing the evidence-based method to develop the emotional intelligence in adolescents.

### **Objective of the study**

1. To review and find the credible evidences relating to the development of emotional intelligence for adolescents.
2. To establish a nursing practice guidelines to develop emotional intelligence in adolescents.

### **Expected benefit from the study**

A set of nursing practice guidelines to develop emotional intelligence in adolescents.

## CHAPTER II

### LITERATURE REVIEW

This research, the author had reviewed documents, theory and relevant research to be guideline for this study. There were following aspect:

1. Concepts and Theories about adolescent
  - 1.1 Definition of adolescent
  - 1.2 Emotional development in adolescent
  - 1.3 Problems, Causes and Effects on Adolescents
    - 1.3.1 Problem with physical developments
    - 1.3.2 Family problems
    - 1.3.3 Problems caused by surrounding
  - 1.4 Preventing and Resolving adolescent's problems
2. Concepts and Theories about Emotional intelligence
  - 2.1 Definition of emotional intelligence
  - 2.2 Components of emotional intelligence
  - 2.3 Factors concerning emotional intelligence
  - 2.4 A person's signs of high and low emotional intelligence
  - 2.5 The Importance and benefit of developing emotional intelligence
  - 2.6 The guidance to development of emotional intelligence
3. Emotional intelligence in adolescents
  - 3.1 The guidance to development of emotional intelligence in adolescents
  - 3.2 Factors affecting emotional intelligence in adolescents

## **Concepts and Theories about adolescent**

### **Definition of adolescent**

Adolescent, the term itself is derived from the Latin word “adolescere” which means to grow and to mature. In this sense, adolescence is a process rather than a process of evolving from child to adult. More precisely, adolescence is often defined as a stage in physical development. (Rachaneekron Setho,B.E.2536)

World Health Organization (WHO) has defined adolescent as the age ranging between 10-19 years. It is a critical and formative stage of the life cycle. During this phase of life, many biological, physical and psychological change occurred. (Jensen, Benson and Bobak,1981)

Erickson’s development theory has described adolescence as the age ranging between 12-20 years. It is a process of developing self-reliance but also is occupied with confusing emotions and lacking confidence as it is a turning point to adulthood. (Sriean Kaewkangwan,B.E.2545 ; Sucha Jun-aim ,B.E.2542 )

Sucha Jun-aim (B.E.2542) has described adolescence as the age ranging between 13-20 years. Adolescence as a life stage between childhood and adulthood.

The Department of Mental Health (B.E.2543) has described adolescent as a life stage between childhood and adulthood, normally between the ages of 10-19 years. It is a time when extensive changes occur in physical, mental, emotional, social, intellectual and ethical system.

In summary, adolescent is the period of change in a person’s life stage between childhood. The age ranging between 12-20 years. Growth during adolescent involves an interplay among the biological, physical, psychological, social and cognitive change .

### **Emotional development in adolescents**

Development of emotion for adolescent is a process of emotional changes resulting from a response to mental arousing. These changes occur when a child becomes an adolescent and adolescent becomes an adult. The changes from developments in adolescent have effects on emotional paths of adolescent who are emotionally confused, sensitive, unstable and easy to change. These emotions happen in an instant and consist of all kinds such as love, hate, like, jealous, caring, moody,

etc., they are always strong, sensitive and easy to change. Most of the adolescents can not control their emotions very well regardless of what kind of emotions. Following are main types of emotion in adolescents (Pornpimol Jiam-Narkarin,B.E.2539; Umporn Benjapolpitak,[http:// www.moph.go.th](http://www.moph.go.th)):

1. Violence emotion, adolescents always have very violence emotions, they like or dislike anything very strongly, and sometimes they even seem to be aggressive. These strong emotions in adolescents make them do things in a risky way, unafraid of the dangers, act without thinking over and feel guilty afterward. The lack of careful thought causes adolescents to make wrong decisions and always feel stressful.

2. Sensitive emotions, adolescents seen easily to get angry, worry and stresses; sometimes they cry over some unimportant events, all these will easily effect their mental health.

3. Unstable emotion, adolescents often change their emotion very rapidly from good to bad or love to hate; always want to do something and if not successful will be sad, angry with themselves, blaming themselves, giving up and becoming disappointed.

4. Hold on to some emotions, adolescents are likely cannot to get rid of stress or worries in a normal period of time. They always worry about the problems or lack of understanding comparing from adults. When they have problems with parents they will become moody, can not concentrate and control their emotions. They will not hide their emotions like when they are punish by adults they will show anger, both verbal and physical without any thought.

From what the scholars have said about the emotional developments in adolescents above, it may be concluded that adolescents have violence, sensitive, easily changeable and unstable emotions. All these emotions will change rapidly, they are both happy and sad, sometimes these emotions are kept within and thus create the pressure. These emotions cause adolescents to have instantaneous thoughts which sometimes make them act in wrongful manners.

## **Problems, Causes and Effects on Adolescents**

Adolescents is a crossroad in one's life therefore, it can be said that this period is full of problems which are caused by the rapid changes in all aspects including physical, mental, emotional and social. The adolescent's problems may be categorized based on causes as follow (Somrat Chantaraprapa, B.E.2543):

**1. Problem caused by adolescents themselves.** An adolescent is a period where developments and changes occur very fast which include physical, mental, emotional and social, these developments and changes have effects on and create problem for adolescents . The main problems are:

**1.1 Problem with physical developments** The rapid physical developments and changes have mental and emotional effects on the adolescents, they make adolescent worry and do not have self confidence because their bodies look different and thus create problems how to dress, their personality, the way they walk or sit. When the adolescents do not like the situation they may do something unjust like not paying attention to school, addiction, running away from home or having sexual relationship before they are fully mature. In addition, this is a period when their bodies are fully developed which include the sexual development, together with their curiosities and wanting to try something new, therefore; adolescents will discover sex sooner than normal (Tippa Chatechaovalit, B.E.2543).

**1.2 Problems with emotional display** Adolescents have rapid changes emotionally like sometimes they will act satisfactory and sometimes they will act unsatisfactory, sometimes they are unreasonable and unstable and sometimes they will keep their feeling within. Adolescents are always sensitive, easy to be in love, get angry, be manipulated by peers and influenced by the surrounding. They can not show their feeling when they get hurt and keep them inside, they try to find the other ways out which sometimes are the problems. Adolescent is the period when the habits are changing from childhood to adulthood and often create confusion, uncertainty and uncomfortable. Emotional problems for the adolescents have the following characteristics:

*1. Stress* The emotions of the adolescents are delicate, sensitive and easy to cause stresses; most of them come from the family environments such as serious quarrels between the parents. These stressful environment can cause mental

illness with symptoms like abnormal thinking, haunted vision, always suspicious and hearing something all the times.

2. *Internal conflict* Adolescents who have internal conflict will have unfriendly personality and feel hatred inside. The child may be brought up without sufficient caring and may feel unwanted and has no value. The other may come from overprotective family which cause the lacking of self-confidence for the child. The third group may come from a very conservative family and teach their children to be strictly in the framework of old custom and tradition and full of ethics which make the children afraid to do anything because they fear mistake and failure and be blamed for such. These children will tend to be isolationists, day dreamer or have some physical symptoms like headache, feel weak and sleeping disorder

3. *Pressure* Adolescents who have pressure from various kinds of matter will have reactions like building shields around themselves such as become expressionless. Today, children are under several kinds of pressure like sex, drugs, education, work and family problems.

4. *Unhappiness, Worry and Angers* These emotions often come from not getting what they want in particular those which do not agree with the parents. Some adolescent will not show their emotions openly but keep them inside which may lead to self destructive acts like using alcohol or running away from home.

5. *Aggressiveness* Adolescents like to do something recklessly to let out their strong emotions like using excessive speed with cars or motorcycles.

6. *Loves* Love is a strong emotion, it force human being to use the best they have to impress the opposite, they will be unselfish and concern about the ones they love. This emotion is self created and in adolescences it may lead to a sexual relationship.

**1.3 Problems with adapting to the society** Adolescents who have family or school problems, lack of love or have submissive personality will feel that they are worthless and have problems with adapting to the society. Most adolescents are self-centered and think of themselves as a focal point, they will stay together and may try to copy from the other's personality or from the Western cultures which are rapidly spread by movie, television. Sometimes they will try to copy from adults with unjust conduct which will create problems in the way they conduct themselves.

Adolescents try to find friendships and think that their friends are important, they will do anything just to be accepted. When the adolescents can not associate themselves with their normal friends because they are too aggressive, self-centered, can not control their emotions or desires they will turn to the other group with bad conduct instead. They will try to please and afraid to refuse their friends, sometimes the group they associate with will make them do bad things such as running away from home, using drugs or having sexual relationships with anybody (Tippa Chatechaovalit,B.E. 2543).

**2. Family problems** Families have the most influence on adolescent's behaviors, families with problem therefore, will have direct effects on the adolescents. The problems with the relationships with parents, family conflicts, lacking the understanding within the family or lacking the tender loving care can result in adolescents having emotional conflicts. The important family problems are: (Sucha Jun-aim, B.E.2542; Umaporn Trungcasombat,B.E. 2544)

**2.1 Broken homes.** In the families where the parents divorced or quarrel all the times the adolescents will not get sufficient caring and have much effect mentally. These situations make adolescents confuse, overly serious, isolate themselves, do not want to come home or run away from homes and end up in the gangs which may be lead to some illegal acts like using drugs or stealing. Also, if the parents have sexual problems the adolescents will likely to have the problem as well.

**2.2 Disagreements with the parents** This problem caused from the adolescent' desire to be free. Most of these disagreements are related to daily life such as the way they dress, entertain or choose friends.

**2.3 Love within the families.** There are discrimination in some families and do not share loving equally, in particular, the youngest always receive most attention and loves, all these have effects on the behaviors and mental condition of the adolescents . When the adolescents who have never been refused anything enter the society they will think only of themselves and nobody want to be their friends, they will not likely to admit their mistakes.

**2.4 Overly discipline.** Overly strict discipline from early childhood can make adolescents have less self confidences because when they have conflict with adults they would get blame and therefore, afraid to show any initiatives.

**3. Problems caused by surrounding.** Since the society is changing at a rapid rate, adolescents who have sensitive and unstable emotions will be easily influenced by all the emotional temptations around them and thus create emotional problems (Pornpimol Chanplub, B.E.2538). The temptations from surrounding like entertainment places, documents, journals or movies can create problems in adolescents like sexual problems. Most current studies shows that adolescents think that having sexual relationship prior to marriage is normal. The Thai society put the pressure on the female about sexual behavior make it difficult for them to openly discuss safe sex with their partners which result in several undesired pregnancies. In addition, adolescents often receive sexual deceases, out of wed pregnancies, have risk in earl pregnancies and giving birth and problems with the newborn which are the result of undesired pregnancies (World Health Organization, [http:// www.moph.go.th](http://www.moph.go.th)).

It may be concluded that regardless of whether the problems are self created, from the family or from the surrounding, these all lead to problems in adolescents either emotional or behavioral. The effects from these problems to the adolescents, families, society and country are continuously increased therefore, they must be resolved.

#### **Preventing and Resolving Adolescent's Problems**

Adolescent's problems should be a concern for the Thai society, cooperation in preventing and resolving the adolescent's problems will help adolescents live their lives in the proper manners. Following are methods of preventing and resolving the problems (Pornpimol Chanplub, B.E.2538):

1. Observe and promote adolescent's ability to adapt themselves to the situations in order to reduce stresses, teach them the nature of the minds and accept stresses and find the way out without creating problems to themselves and others. Also, help them build the mental immune system to survive in the society.

2. Raise children by focusing on teaching them how to think, understand the constructive behaviors and not to be too fragile.

3. Observe, track and solve mental health or personality problems of adolescents, make them become more efficient by consulting and helping them with the problems.

4. Use various methods of mental exercise training such as meditations, synchronizing mind and body and art of self-defense.

5. Establish good habits, ethics and ideas will help adolescents control themselves, able to analyze any situations and solve any problems properly. They will also help adolescents develop good personality, become self-sufficient and able to adapt themselves in the society. Habits that should be planted are:

5.1 Responsibility. Those who have responsibilities will accept the result of their own actions, able to control themselves, refrain from doing anything which will create problems to themselves and others and able to predict an outcome of their actions.

5.2 Plan for the future. This is the habit that will force them to wait and not just getting anything they want now but rather concentrate on their ultimate goals. Training adolescents to have this habit will help them become familiar with controlling themselves and not doing anything unjust.

5.3 Decision making and solving problems. Training in decision making and solving the problems will help one look at any problems in depth. The training will create useful experiences, the more training the more ability in making decision and solving problems; it also gives the ability in predicting future events accurately. Those who have ability in decision making and solving problems often have responsibilities and disciplines which result in being successful in life.

Establishing and training these habits is psychologically known as training for internal ability in emotional intelligence (Department of Mental Health, B.E.2546).

It may be concluded from what the scholars said above about the procedure in preventing and solving adolescent's problems that there are several problems and if everyone cooperates in looking after and paying attention we will be able to prevent and solve the problems. Promoting abilities in self manage the emotions, raising and teaching children with focus on developing their thinking, teaching them to be able to choose creative behaviors, mental training, establishing, beliefs and good characteristics are the development of the inner ability in the emotional intelligence. This will promote and develop adolescents so that they will be able to conduct themselves properly, solve the problems, have disciplines and responsibilities, make

decisions, solve any problems and become good quality population of the country in the future.

### **Concepts and Theories about Emotional intelligence**

At present, many researchers have accepted that Intelligence Quotient (IQ) has play an important role only 20 percent in life success, such as academic studies and working, the rest about 80 percent are other factors which include emotional intelligence. So, knowing emotional intelligence is very useful in life development to be happy (Goldman,1995).

#### **Definition of Emotional intelligence**

The word “emotion” come from the Latin verb “motere”, which mean: “to move” and when add “E” suffix by mean of “to move from”. There are several different meaning of emotional intelligence.

Salovey & Mayer (1997), defined emotional intelligence as the ability to perceive accurately, appraise, and express emotions, the ability to access and generate feelings when they facilitate thought; the ability to understand emotion and emotional knowledge; and the ability to regulate emotions to promote emotional and intellectual growth.

BarOn (1997) said that emotional intelligence is an array of non-cognitive capabilities, competencies, and skills that influence one’s ability to succeed in coping with environmental demands and pressures.

Goleman (1995) refer to the capacity for recognizing our own feelings and those of other, for motivating ourselves, and for managing personal emotions as well as in relationships with others.

Terdsak dejkong (B.E.2542) said that the emotional intelligence is the understanding one’s own feelings and other people’s knowing strengths and weaknesses, controlling and managing emotional expression and living in a suitable way.

The Department of Mental Health (B.E.2546) give a simple definition of emotional intelligence that it is a capacity of emotion in order to help daily activities with creative and happy.

Praraj Woramunee (B.E.2540) wrote that the emotional intelligence is the using knowledge to control reasonable behavior. It is emotional expression and feeling in each situation.

In summary, emotional intelligence is ability to perceive and understand emotion and self-feeling including on self-emotion, control self-emotion. Ability to stimulate, motivate one self through having positive relationship and able to response emotion and needs.

### **Components of Emotional intelligence**

There are many educators and psychologists proposed the components of Emotional Intelligence in different contexts.

**Salovey & Mayer (1995)** proposed that emotional intelligence consist of 5 components as follows:

1. *Knowing One's Emotion or Self-Awareness* It is perception, comprehension of think and emotion including self control in emotion.
2. *Managing Emotion* This means management of self emotion, stress prevention, reduction of worrying and angry.
3. *Recognizing Emotion in Other* This means emotional perception and needs of other person, empathy and express appropriate emotion to other.
4. *Motivation Oneself* It is an ability in motivation control need and advice appropriate appropriately patient to wait for, need response to achieve the goal, optimism, and self encouragement.
5. *Handing Relationship* It is an ability to make good relationship with other, having good human relation.

**BarOn (1997)** divided the component of emotional intelligence to be 5 subscales and 15 factors, as follow :

1. *Intrapersonal*
  - 1.1 Emotional self-awareness
  - 1.2 Assertiveness
  - 1.3 Self-regard
  - 1.4 Self-actualization
  - 1.5 Independence

## 2. *Interpersonal*

2.1 Interpersonal relationship

2.2 Empathy

2.3 Social responsibility

## 3. *Adaptability*

3.1 Reality testing

3.2 Flexibility

3.3 Problem solving

## 4. *Stress management*

4.1 Stress tolerance

4.2 Impulse control

## 5. *General mood*

5.1 Optimism

5.2 Happiness

**Goleman** (1998) proposed the structure of emotional intelligence which consists of social and personal abilities as follows.

1. *Social competence* It is an ability of person in doing relationship with other.

1.1 *Empathy* This means awareness of other person in doing relationship with other. This ability composes of another following two characteristics.

1.2 *Human relations* It is a characteristic of person in communicating with other people to change something in good way and with cooperation. This characteristic consists of good motivation, communication skills, leadership, stimulation, conflict management, cooperation, team working and team power efficiency.

2. *Personal Ability* It is an ability of person in self management which consists of the following characteristics.

2.1 *Self-Awareness* It is an ability of person in having conscious mind, exploring possible self emotion to response stimuli. This consists of knowing self-emotion, self-evaluation, self-confidence and management of initial emotion.

*2.2 Self Regulation* It is an ability of person in controlling self control to reduce bad temper, honesty, high Intelligence Quotient and responsibility, adjust a new change, creation and open mind.

*2.3 Motivation Oneself* It is the trend of emotion to support and to achieve the goal. This consists of achievement motive, royalty, creative think, and optimism.

**The Department of Mental Health (B.E.2544)** proposed the structure of emotional intelligence for Thai population which includes 3 major components.

**1. Good** This characteristic means an ability of person that can control self emotion and need, empathy, and social responsibility. In detail, it covers the following contents.

*1.1 Emotion and self Need Control* It is an ability of person that comprehend self emotion and need, emotional and need control, and appropriate expression.

*1.2 Empathy* This includes empathy, comprehend and accept other person and express sympathy at appropriate time.

*1.3 Responsibility* This characteristic consists of give and take, accept oneself and other person's mistake and forgive, and consider common useful.

**2. Smart** This characteristic means self knowing, motivation, decision making to solve the problem, appropriate expression and human relation. It covers the following contexts.

*2.1 Self motivation development* This includes self efficiency, morale and spirit, final goal drive.

*2.2 Decision making and problem solving* This covers acceptance and comprehension of problem, setting each step of problem solving, and having flexibility.

*2.3 Human Relationship* This is an ability to make relationship with other persons, appropriately expression, and express conflict in creative way.

**3. Happy** This means an ability of person to make happy and satisfaction in his or her life including proud and peace in mind. The details of this characteristic include the following contents.

3.1 *Proud of oneself* It consists of knowing self value and self confidence.

3.2 *Life Satisfaction* This covers different characteristics of optimism, sense of humor and self satisfaction.

3.3 *Peace in Mind* It consists of happy activities, relaxation, and establishing peace in mind.

In summary, components of emotional intelligence are as follow:

1. *Self-Awareness* It is an ability of person in having conscious mind, exploring possible self emotion to response stimuli. In detail, it covers the following contents.

1.1 Emotional self-awareness

1.2 Proud of oneself

1.3 Life satisfaction

2. *Managing Emotion* This means management of self emotion, stress prevention, reduction of worrying and angry. In detail, it covers the following contents.

2.1 Self regulation

2.2 Decision making and problem solving

2.3 Peace in Mind

3. *Motivation Oneself* It is the trend of emotion to support and to achieve the goal. This consists of achievement motive, royalty, creative think, and optimism.

4. *Self regulation* It is an ability of person of self control to reduce bad temper, honesty, high intelligence quotient and responsibility, adjust a new change, creation and open mind. In detail, it covers the following contents.

4.1 Empathy

4.2 Responsibility

5. *Handing Relationship* It is an ability to make good relationship with other, having good human relations.

### **Factors Concerning Emotional intelligence**

It was found from the studies of several scholars that the emotional intelligence come from the response of people to their surroundings in different cultures. Verawat Punnitamai (B.E.2544) said that homes, families, medias, schools, situations and cultures have effects on human's behaviors. In addition, the emotional intelligence is related to the individual's original characteristic and from the learning process, it also a combination of other variables like influence, cultures, educations, health, experiences and economic and social status (Goleman, 1998). The Department of Mental Health had conducted a study (B.E.2544) and found that the emotional intelligence for any individual was not fixed by the gene but most of them increase by a learning process.

Age is another factor which is related to the emotional intelligence, the emotional intelligence of persons of different ages may be different because of increased experiences and knowledge. Several educator like Salovey & Mayer (1994, cited in Verawat Punnitamai, B.E. 2542) had studied and concluded that the emotional intelligence has developed according to age and will increase as one grows older which is in agreement with the study of Orapin Chuchom, et al (B.E.2542), Verawat Punnitamai and Usa Suttisakorn (B.E.2542), Lakana Patyanan (B.E.2542) and the Department of Mental Health (B.E.2544) which found that the emotional intelligence increase with age and may be developed up to almost sixty year old. BarOn (1997 cited in Verawat Punnitamai ,B.E.2542) studied and found that the emotional intelligence is highest developed around 40-45 year of age.

In summary, factors related to the emotional intelligence may be categorized as follow:

1. Factor related to an individual such as age, learning process, influences, original characteristics, health, education and experiences.
2. Factor related to the surrounds like home, family, media, school, cultures and economic status.

### **A person signs of High and Low Emotional intelligence**

**A person signs of High Emotional intelligence** (Pongpan Kerdphitak, B.E.2543)

The characteristics of a person with high emotional intelligence are as follow:

1. Emotional self-awareness
2. Self motivation
3. Stress tolerance
4. Flexibility
5. Impulse control
6. Empathy
7. Trusting relationship
8. Initiative and creative
9. Optimism
10. Problem solving
11. Is not dominated by negative emotions such as: fear, worry, guilt

**A person signs of Low Emotional intelligence** (Steven Hein cited in Verawat Punnitamai ,B.E.2542)

The following person is considered to be a person with low emotional intelligence:

1. Doesn't take responsibilities for his feelings; but blames or others.
2. Attacks, blames, commands, interrupts, invalidates, lectures, advises and judges others.
3. Lays guilt trips on others.
4. Withholds information about or lies about his feeling. (Emotional dishonesty)
5. Exaggerates or minimizes their feelings.
6. Has no empathy, no compassion.
7. Frequently feels inadequate, disappointed, resentful, bitter or victimized.
8. Is rigid, inflexible; needs rules and structure to feel secure.

9. Is a poor listener, interrupts. Invalidates, and misses the emotions being communicated. Focuses on “facts” rather than feelings.

Those who have high emotional intelligence are often able to conduct their lives and live in the society happily; they are less likely to create problems for the society. On the opposite those who have low emotional intelligence are likely to create problems for the society.

### **The Importance and Benefit of Developing Emotional intelligence**

From the education, ideas and factors related to the emotional intelligence we realize that the emotional intelligence is the most important tool that helps bring happiness. Those with high emotional intelligence will be able to adapt and be successful in working, education, love, family and themselves (Department of Mental Health, B.E.2544). They will also understand their own and other’s emotions, being useful and creative, make themselves and other happy. They will know how to use their emotional intelligence in dealing with the others. The emotional intelligence when combined with knowledge will make ones know how to think, know the other’s feeling and needs and thus create teamwork which enable them to accomplish their specified goals. The emotional intelligence creates the patience, understanding each others and able to communicate smoothly; it will also bring out one’s best ability and create the useful decision. They will manage with honor, accepting and supporting each others, increasing creativity, unafraid of taking initiative and risk; reducing attack, gossips, aggressiveness and inflexibility (Verawat Punnitamai,B.E.2542). Therefore, it may be concluded that the emotional intelligence is one component which make one happy and being successful in life.

Since adolescent is the period in which the emotional intelligence development is not yet completed and with the rapid changes in both physical and mental therefore, adolescents have to face the complication of ever changing emotions and problems in all directions. Promoting the emotional intelligence in the adolescents is a way to help them better adjust and face the problems, it also help the development in emotion which is very important for adolescents because having emotional intelligence will help them understand themselves, know what they want and build the internal force to accomplish anything. The emotional intelligence will also help develop social skill, human relationship and understanding the others which

will lead to good social adjusting. Furthermore, it will bring out one's internal abilities to manage any problems in a suitable manner which will have effects on the development of the quality of life for adolescences. There are several researches and studies which agreeable results on the importance of development on emotional intelligence. Following are ways to promote the development in emotional intelligence students in secondary school.

Ratchanee Suwarmart (B.E.2544) studied the effects of Self-Esteem training based on Siccone's conceptual framework upon emotional intelligence level and Aggressive Behavior of grade 9<sup>th</sup> students, whose was aggressive. The subjects were 40 grade 9<sup>th</sup> students from Amnatchareon School. They were randomly assigned into an experimental group and control group comprising of 20 activities of Self-Esteem training based on Siccone's conceptual framework conducted by the researcher, where as the control group did not. The result were as follows: The students in the experimental group had higher scores on emotional intelligence on the posttest than in the control group at the .05 level of significance. The posttest scores on emotional intelligence of the experimental group was higher than its pretest scores at the .05 level of significance. The posttest scores on Aggressive Behavior of the experimental group were not significantly different from those in the control group. The posttest scores on Aggressive Behavior of the experimental group were lower than its pretest scores at the .05 level of significance.

Metta Singkrajome (B.E.2545) studied the effects of Yonisomansikara training Actives to develop emotional intelligence of at Banladyai grade 9<sup>th</sup> students School, Amphoe Muang, Chaiyaphum Province. The sample group was 16 Banladyai grade 9<sup>th</sup> students School, Amphoe Muang, Chaiyaphum Province, whose emotional intelligence score were lower than the norm. They were randomly assigned into 2 groups, 8 for the experimental group as well as the control group. The experimental group attended 10 sessions of yonisomansikara training with 50 minutes for each session, twice a week. The control group attended normal. The results revealed that the scores of emotional intelligence of the experimental group were statistically higher than before the experiment and than those of the control group at .1 level of significance.

Yupaporn Yurayat (B.E.2543) studied the effects of group counseling using rational-emotional theory and information on emotional intelligence development and of the juveniles in the Observation and Protection center at Khon Kaen Province. The sample group was 24 volunteers male juveniles age between 15-18 years, who were selected by 30 volunteers male and selected 24 male juveniles personal emotional intelligence score from low to high. They were selected by random assignment into 3 group, 8 for the first experimental group, 8 for second experimental group and 5 for the control group. The first experimental group attended 12 sessions of group counseling using rational-emotional theory, each session run for 45 minutes-1 hour for personal emotional development. The second experimental group attended 12 sessions of information each session run for 45 minutes-1 hour. The control group attended normal activity. The result were as follows: The score of emotional intelligence of juveniles who participated in group counseling were higher after the experiment than that before the experiment at .05 significant level. The score of emotional intelligence of juveniles who participated in information were not significantly different before and after the experiment. The post test scores of emotional intelligence between juveniles who participated in group counseling and juveniles who participated in were not significantly different after experiment. The post test scores of emotional intelligence between juveniles who participated in group counseling and group control were significantly different after experiment at .05 significant level and the post test scores of emotional intelligence between juveniles who participated in and group control were not significantly different after experiment.

Prakaidao Tosintiti (B.E.2546) studied the effects of group counseling on the assertive behavior and the emotional intelligence. The subjects were 20 grade 10<sup>th</sup> students of Chaiprakarn School during the second semester of 2002 academic year. They were randomly selected by using the criteria scores from the assertive behavior test lower than 259, assigned to the experimental group and the control group, each group consisting of 10 students. The results indicated that after the treatment, the level of emotional intelligence of the experiment groups, was higher than the control group at .01 level of statistical significance.

Curtis(2000) studied the guidance activity program to development of emotional intelligence and self-esteem. The subjects were Secondary School students. The results indicated that after the treatment, the level of emotional intelligence were higher than before the treatment.

Sumran Gumjudpai (B.E.2546) studied the development of a curriculum to strengthen self- regulation factor of emotional intelligence for lower secondary school students. The sample group were 60 grade 7<sup>th</sup>-9<sup>th</sup> students of Doongwittaya School, Udonnathanee. The experimental group and the control group, each group consisting of 30 students. The results indicated that after the treatment, the level of emotional intelligence of the experiment groups were higher than their pretest scores, and higher than the posttest scores of control group at .01 level of statistical significance.

Pathawut Lakklin(B.E.22544), Nirada Adullphichet (B.E.2542), Wantana Tiraputtichai(B.E.2544) and Kridsada Sartraphan(B.E.2546) were studied the effects of emotional intelligence practice program to develop emotional intelligence in adolescent. The results indicated that after the treatment, the level of emotional intelligence were higher than control group of statistical significance.

In summarized that, the guidance activity program to the development of emotional intelligence were group activity, group counseling, the activities training based on Siccone's conceptual framework, guidance activity program, and emotional intelligence practice program. They were successfully used to develop emotional intelligence in adolescents.

### **The guidance to the development of Emotional intelligence**

The development of emotional intelligence is the development for various abilities which are parts of emotional intelligence. This development can be performed at all age levels, since childhood to over 50 year of age with the highest result obtain at about 45-55 year (BarOn,1997 cited in Verawat Punnitamai, B.E.2544). There are five ways to develop emotional intelligence as follow (Goldman 1998 cited in The Department of Mental Health,B.E.2544; Tossaporn Prasertsook B.E.2543):

**1. Self-awareness.** Starting by being conscious which is the first component that lead to emotional control and proper display of emotion.

1.1 Spending time to review our own emotion and finding out what kind of emotion we have and whether or not the display of emotion is proper.

1.2 Practice to be conscious at all times, know what we feel about ourself or about the other things around us.

**2. Managing Emotion** is an ability to control the emotion and emotional display both good and bad with respect to people, places, times and situations.

2.1 Review one's own action in respond to the emotion and the outcomes.

2.2 Prepare to display the emotion, train to dictate what to do and what not to do.

2.3 Practice how to accept various thing that already happen in a good way.

2.4 Practice how to create good feeling for one self and others.

2.5 Practice how to look for usefulness from opportunity or obstacles by changing the view point.

2.6 Practice how to reduce stress from bad emotion with suitable method.

**3. Motivation oneself** Always look at the positive side of everything that happen, build the confidence and head toward the set goal.

3.1 Review what is important in life, set the priority straight between what is wanted and what is possible.

3.2 Try not to be too perfect, practice on how to be flexible in emotion in order to reduce stresses and disappointments.

3.3 Practice on how to find useful thing from any obstacle to create a good feeling and positive energy.

3.4 Practice on good attitude, find good angle from bad thing.

3.5 Create meaning for life, always think about something with values.

**4. Empathy.** Be able to predict the other's emotion is an ability in knowing the other's emotion and feeling, understanding and having feeling for the others, adjusting self and other emotional balances and harmonious responding to the other.

4.1 Pay attention to the other emotional display like facial expression, body languages, the way they talk and tone of voice.

4.2 Read the other's emotions and feelings from observation.

4.3 Try to understand the other's emotion and feeling as they are facing certain situation or "put yourself in his shoes".

4.4 Show understanding response to the other's emotion and feeling to create good feeling toward each other.

**5. Handling emotions in others .** Those who have this ability and skill will be able to use ideas, emotion and behavior in living and working together with others on a good team.

5.1 Build good emotion toward each other, practice on building good feeling toward each other.

5.2 Practice on effective communication; build accurate understanding, practice to be good listener and good speaker. Practice on being considered, know how to give take and exchange.

5.3 Practice on sincerely honor the others and accept the others.

5.4 Practice on complimenting the others and giving each other spirit.

5.5 Practice on positive reinforcement and supportive

There are several researches and studies which agreeable results on the importance of development of emotional intelligence. Following are practice program to develop emotional intelligence in adolescents.

Pathawut Lakklin(B.E.22544) studied the effects of emotional intelligence practice program and self-control on emotional intelligence of the upper-secondary school students in Surasakvittayacom school. The sample consisted of eighteen students who had low emotional intelligence assessed by emotional intelligence test. The sample were randomly assigned into three groups: (1) the emotional intelligence practice program group; (2) the self-control program group; (3) the control group,

with six members in each group. The interventions were administered to each group for twelve sessions, three sessions per week. Each session was an hour long. The data collection procedure was divided into three phases: the pre-test, the post-test, and the follow-up periods. The result of the study revealed that the interaction between the methods and duration of experiment was found of being statistically significant at .05 level. The emotional intelligence of both experiment groups, in the post-test phase and the follow-up phase significantly increased more than the pre-test phase. When comparing between group, the emotional intelligence was in the experimental groups was significantly higher than the control group.

Surapee Nuriangsai (B.E.2544) studied the effects of using group activities and the emotional intelligence practice program on emotional intelligence development of grade 11<sup>th</sup> students in Pheruksamatawittaya School, Rayong. The sample used in study consisted of 30 students, selected from those whose score was less than 25<sup>th</sup> percentile rank obtained from the test on emotional intelligence. The sample was then divided into three groups. Each group, by mean of simple random sampling technique, had 10 students: the experimental group 2 received emotional intelligence practice program: and experimental group 3 received no treatment. The results were found that the emotional intelligence in the post-experiment period and the follow up period was higher than that in the pre- experiment period with statistical significance at .05 level; however, no significance difference was found in the post-experiment period and in the follow up period. The students who received emotional intelligence practice program had higher emotional intelligence in the post-experiment period and in the follow up period than in the pre- experiment period with statistical significance at .05 level.

Wantana Tiraputtichai (B.E.2544) studied the effects of an emotional intelligence practice program and a rational emotive group counseling on emotional intelligence of Chonburi technical college students in Chonburi province. The sample consisted of 18 students who had low emotional intelligence randomly selected by an emotional intelligence test from a volunteer group of individuals who were studying in Chonburi technical college. The sample was randomly assigned into three groups: (1) the emotional intelligence practice program group; (2) the rational emotive therapy group; (3) and control group with six members in each group. The results

found that the emotional intelligence in both experimental groups had higher emotional intelligence scores in the post-test period and the follow up period than those of the pre-test period and those of the control group.

Kridsada Sartraphan (B.E.2546) studied the effects of emotional program on moral reasoning development of grade 8<sup>th</sup> students of Praharutai Convent Bangkok, in the academic year 2002. The sample used in study consisted of 16 students, who had done the score of program on moral reasoning development of Kohlberg's Theory less than the standard score of the forth level. Simple random sampling technique was used and separated them into two groups, eight in the experimental group and eight in the control group. The results found that the interaction between the method and the duration of the experiment was found of being statistically significant at .05 level. The students who were under the emotional program could use moral reasoning during the post-experimental and the follow-up periods higher than during the pre-experimental period and also higher than the students in the control group with the statistical significance of .05 level.

Aschara Yuthananukull (B.E.2547) studied the effects of emotional intelligence practice program to develop emotional intelligence of grade 9<sup>th</sup> students of Ruranareewittaya School, Nakonrachasrima in the academic year 2003. The sample used in study consisted of 21 students, who had purposive random sampling. The results found that the score of emotional intelligence of managing emotion and problem solving higher than during the pre-experimental period with the statistical significance of .05 level.

From documents and researches related to the development of emotional intelligence one can see that the development of emotional intelligence can be done in all age groups from early childhood to adult. The developments may be done by training them to know themselves, accept the fact, look at the world in the positive way, be able to understand self and other's emotion and feeling, have patient and the important thing is to be able to live with others which is the true development in emotional intelligence. The development in emotional intelligence is important and useful to themselves and the other around them because they can use the suitable procedures in practice until the changes occur in emotion, ideas and behaviors which will result in the happy and successful life.

### **Emotional Intelligence in Adolescents**

Adolescent is the period that the emotion is being developed and change more than any period. It can be seen that adolescents often have strong emotion, easy to change, sensitive and fast reaction to everything. Adolescents always display strong emotions which is the results of change in physical, mental, emotion and social. These changes cause some adolescents to be confused between childhood and adult create emotional confusion and can not adjust themselves which cause stresses and think that they have problems, such behavior indicate lack of emotional readiness (Kaplan, 1991)

Adolescents have grown sexually and physically but their growth in emotional intelligence is not yet completed especially in self managed emotion (Samran Gumjudpai, B.E. 2546) and therefore lacks the careful thought in facing and solving problems and thus makes wrong decision in solving problems. They may try to solve the problems by using emotion instead of reason which cause numerous problems. Problems in adolescent caused from lack of emotional intelligence are (Terdsak dejkong, B.E.2542):

1. Problems with drugs use, it was found psychologically, that drug usages are caused from the attempt to find happiness without having to wait which is different from real happiness that take time and afford.
2. Problems with having sexual relationship at the early ages which is caused by lack of awareness in their own emotions together with the lacks of realization on their duties, responsibilities and patience to wait for better results in the future.
3. Problem with stresses is another problem that occurs in adolescents which is caused from not being able to manage their emotional conflicts, control their emotions, letting out the pressures in a suitable manner and solving problems in constructive ways.
4. Problem with violent acts, psychologically, it was found that those who have problems with violent acts feel invaluable and want to find the way to demonstrate their ability, also they may lack of understanding from the others.

It can be seen that all problems in adolescents are caused from lack of emotional skills and abilities in various components of emotional intelligence which are self understanding, concerning about the others and self manage emotions.

### **The guidance for the development of Emotional Intelligence in adolescents**

From reviewing documents, it was found that adolescent is a period when the emotional intelligence is not yet completed and several adolescents can not move past the crisis they face because they can not adjust and face the problems. Therefore, promoting the development of emotional intelligence is the way that will help create the good development in emotional intelligence. The procedure in developing emotional intelligence focuses on the following:

1. Self-awareness.
2. The ability in understanding and concerning the other's emotions.
3. Display justifiable emotions.
4. The ability in being involved with any situation with concern.
5. The ability in differentiate their emotional experiences from emotional display.
6. The ability in self adjusting and relationship with undesired emotions.
7. The ability in emotional communication.
8. Create the feeling that they are able to manage the emotion.

The skill development mentioned above play a very important role in create the ability in adolescent to understand their own emotions, know what they want and create self motivation to achieve their goals. Also, they can help develop social skill in human relationship, understand and concern about the others which will lead to good social adjusting. In addition, it is a way to use internal ability in good management of various problems which has an effect on the development of life quality in adolescents.

### **Factors affecting emotional intelligence in adolescents**

The emotional intelligence is an ability of the brain, adolescences will have high or low emotional intelligences depend on two main factors (Lakana Siriwat, B.E.2545):

1. Factor related to adolescents themselves which are genetic and fundamental emotion, genetic makes each human being different from the others include fundamental emotion. This fundamental emotion that one was born with controls the behaviors, emotions and personality. Those with good fundamental emotion have good start from their births because they are mentally stable, strong and able to take impact without much effect. On the other hand, those with bad fundamental emotions will be mentally unstable, sensitive, fragile and can not take large impact.

2. Factors related to the surrounding are:

2.1 Surrounding while in the mother's womb. It has been accepted that the mother's emotion while pregnancy has an effect on the fundamental emotion of the baby for example, mothers with stress will result in moody babies and mothers who have good mood while pregnancy will often have good, happy and easy to raise babies.

2.2 Raising. The study found that raising baby in a suitable way will help develop the emotion, control negative emotion and improve positive emotion. On the opposite children with bad fundamental emotion if not well raise other hand, will be deepen, no control and become the problems for themselves and the society. Raising in the democracy environment is important to the development of emotional intelligence, all members of the family trust each other, listen to each other, openly communicate and avoid hurting each others mentally or emotionally both verbal and physical. Tasnee Duangdee (B.E.2544) studied the effect of raising by parents to the emotional intelligence of school students at the Demonstrate School of Rajabhat Institute, Chiangmai. The sample group consist of 71 grade 4<sup>th</sup> students. The result of the study indicated that the raising by parents has a great effect on the emotional intelligence of children, raising in the democracy way result in high emotional intelligence for the sample group while raising with strict rules or no rule result in low and medium emotional intelligence.

Patcharin Punwichai (B.E.2545) studied the effects of emotional intelligence practice program on enhancing family relations of prathomsuksa six students. The sample used in the study were 32 students of Anubanlumnarai school, Lopburi. The twelve students who scored on family relations of peer group lower than the percentile rank of 25 were randomly selected and assigned into 2 groups: (1) the

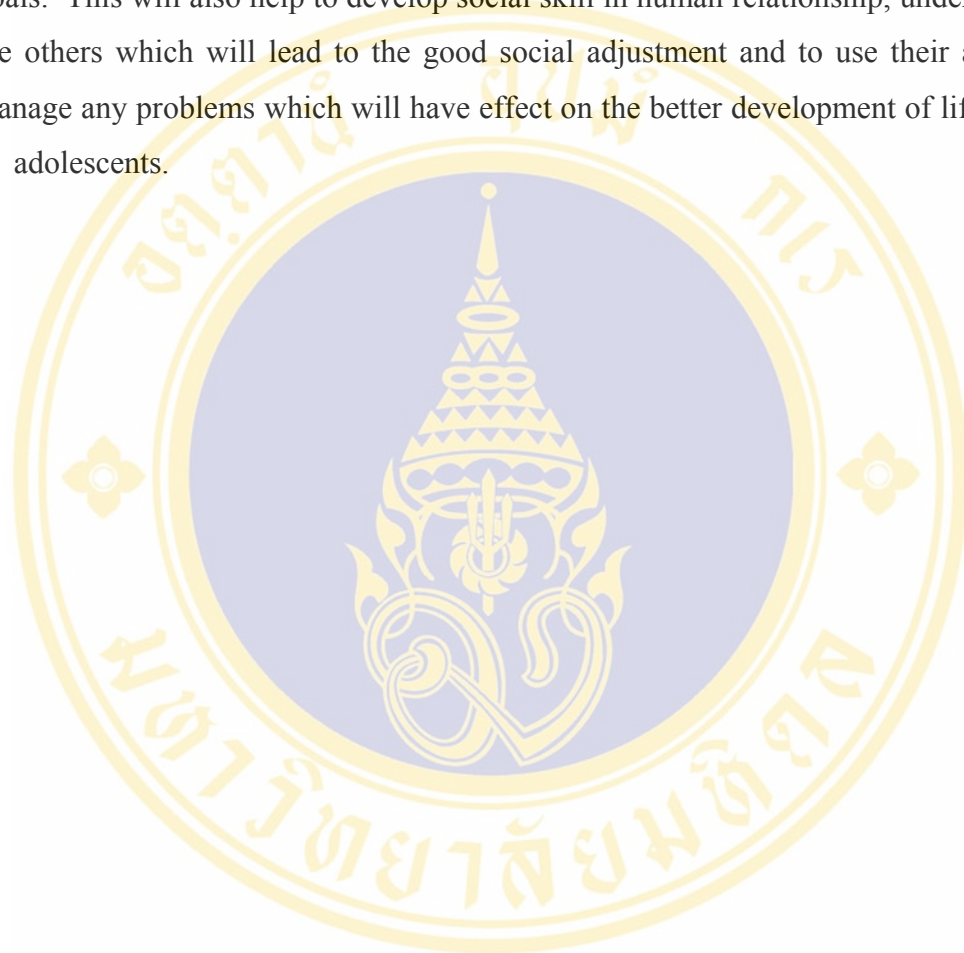
experimental group; (2) the control group with six members in each(group); The interventions were performed in each group for twelve sessions, fifty minutes for each session with two sessions per week. The data collection procedure was divided into three phases: the pre-test, the post-test, and the follow-up periods. The result of the studied found that the students in the experimental group had increased family relations in the post-test phase and the follow-up phase. Their test scores increased more than those the control group with a statistical significance at .05. For the control group, it was found that family relations in the pre-test phase, the post-test phase and follow-up phase were significance different. And the score during the post-test phase and the follow-up phase was slightly higher than that of the pre-test phase.

Rassamee Buamahasak (B.E.2546) studied the relationship among family relation, child-rearing pattern with emotional intelligence. The target group was composed of 400 students who were selected by multi-stage random sampling. The results showed that the most of students are medium level of emotional intelligence. Factors affecting the emotional intelligence were family relations, authoritarian pattern, permissive pattern and descending order were democratic pattern, authoritarian pattern, permissive pattern and family relation.

2.3 Television media is one thing that also greatly influence the emotional intelligence. It was found from study that children spend 18-24 hours per week watching television. The research in the United States estimated that children will see drinking scene 3,000 times a year, killing scenes 18,000 times and suicidal 800 times. Children will copy the television scenes for example, when the movie star scream the children will also scream, when the star commit suicide the children will follow and when the stars use G string the children will do the same. All these behaviors indicate the lack of emotional intelligence. So if we want children to have proper behaviors and emotional intelligence we need to control the television time and should watch the television with the children so that there will be an opportunity to teach the children whether or not to follow what they see and what to do if they were in the same situation.

From reviewing the documents it can be seen that adolescent is the period when the emotional intelligence is not yet completed and from this reason several adolescents can not move past the crisis since they lack the skill of emotional

intelligence in adjusting and facing the problem. Promoting the development in emotional intelligence is therefore, one way to help develop emotion which is very important for the adolescents to have ability to know and understand their own emotions and know what they want so that they will have a force to accomplish their goals. This will also help to develop social skill in human relationship, understanding the others which will lead to the good social adjustment and to use their ability to manage any problems which will have effect on the better development of life quality in adolescents.



## CHAPTER III

### METHODS

In this study, the objective was to present the process of using evidence-based method in establish the nursing practice guidelines to develop emotional intelligence in adolescents. The study process included the following:

#### **Analysis the Results to Create the Nursing Practice Guidelines**

Using evidence-based nursing is an invention that happen in the practice of occupational nursing during the health system revolution, in particular knowledge obtained from research which confirmed that the principles is correct. The procedure is as follow:

1. Find the problem in the clinic that need development or improvement by evidence-triggered method and find the solution by evidence-supported method.
2. The author has reviewed literatures and researches related to the development of emotional intelligence in adolescents from printed material such as text books, journal of nursing and other related fields and thesis; from libraries and data center of related offices and institutions. Some referenced materials lead to the original researches both domestic and abroad. In addition, the author has searched electronic sources from computerized database, electronic journals and internets. The database used are Ovid, CINAHL and PubMed by specifying keywords like
  - Emotional intelligence
  - Emotional quotient
  - Emotional intelligence and adolescent
  - Emotional intelligence and adolescent and program
3. Select the researches that related to the problem by reading the abstracts and use the titles of some researches that have only abstracts to find the full text from various journals both domestic and international. After study the abstracts, those with the same contents were discard from the data base and left with 21 full text researches. Out of these 21 only 7 meet the criteria which were use in quality assessment.

**Table 1** Number of selected relevant research studies classified by resources and key words.

| Database | Keyword   | Number of research | Number of relevant research |
|----------|---|--------------------|-----------------------------|
| CINAHL   | - Emotional intelligence                            | 439                |                             |
|          | - Emotional quotient                                | 439                |                             |
|          | -Emotional intelligence and adolescent              | 38                 | 2                           |
|          | - Emotional intelligence and adolescent and program | 28                 | 1                           |
| OVID     | - Emotional intelligence                            | 298                |                             |
|          | - Emotional quotient                                | 298                |                             |
|          | -Emotional intelligence and adolescent              | 38                 | 3                           |
|          | -Emotional intelligence and adolescent and program  | 18                 | 1                           |
| PUBMED   | - Emotional intelligence                            | 802                |                             |
|          | -Emotional intelligence and adolescent              | 298                | 1                           |
|          | - Emotional intelligence and adolescent and program | 18                 | 0                           |

**Table 1** Number of selected relevant research studies classified by resources and key words (continued)

| Database    | Keyword   | Number of research | Number of relevant research |
|-------------|---|--------------------|-----------------------------|
| Mulinet     | - Emotional intelligence                            | 8                  | 1                           |
|             | -Emotional intelligence and adolescent              | 0                  |                             |
|             | - Emotional intelligence and adolescent and program | 0                  |                             |
| Library.cmu | - Emotional intelligence                            | 24                 | 1                           |
| Library.kku | - Emotional intelligence                            | 32                 | 5                           |

4. Making assessment for all researches and study the possibility of utilizing them in clinic by using Research Utilization Criteria.

In order to identify the quality of the evidence, the classification system as proposed by The Royal Thai College of Internal Medicine (B.E.2544) was used in this study. The scientific evidence is categorized into the following four levels:

Level A: The evidence from a systemic review of a well-designed randomized control trial or the randomized control trials (RCT).

Level B: The evidence from a systemic review of a well-designed control clinical study, or evidence obtained from at least one properly designed randomized control trial, or a well-designed and non-randomized control trial, cohort study, case control study.

Level C: The evidence is obtained from comparative studies or descriptive studies.

Level D: The evidence is obtained from opinions of respected authorities, reports of expert (i.e. consensus) committees, or case studies.

The selected studies were analyzed and synthesized regarding to the criteria of research utilization (Polit and Hungler,1997). The criteria are described as follows:

1) Clinical relevance: the research findings related to the identified problem.

2) Scientific-merit: for assessing whether the findings and conclusions of the study were accurate, believable.

3) Implementation potential: The grouping was under three headings:

3.1 Transferability of the findings: The main issue in the transferability of the findings was that the result of studies were selected to practice in congruence with the setting including conceptualization, the type of clients, and the unit.

3.2 Feasibility of implementation: the results of research addressed a number of practical concern about the availability of staff and resources, the organizational climate, and the ability to manipulate the independent variable.

3.3 Cost-benefit ratio: a cost and benefit assessment encompassed likely costs and benefits to various groups, including clients, staff, the organization as a whole, and even the nursing profession as a whole.

5. Seven relevant research studies were analyzed in accordance with the criteria of research evaluation and consideration for implementation. Major examination and research finding from each study were described and analyzed to establish nursing practice guidelines, and the implication of each study was illustrated in the Table 2.

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents

| Authors/<br>Year/<br>Title  | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective   | Sample/Setting/<br>Procedure   | Findings   | Implication/<br>Implication Potential  | Practice guideline  |
|---|---|--|--|--|---|
| 1. Kridsada<br>Sartraphan<br>(2003)   | Randomized<br>control group<br>pretest-posttest<br><b>Level A</b>   | The<br>Matthayomsuksa<br>IV Students of<br>Prahartai Convent   | The results found that the<br>interaction between the<br>method and the duration<br>of the experiment was<br>found of being<br>statistically significant at<br>.05 level. The students<br>who were under the<br>emotional program could<br>use moral reasoning<br>during the post-<br>experimental and the<br>follow-up periods higher<br>than during the pre-<br>experimental period and<br>also higher than the<br>students in the control<br>group with the statistical<br>significance of .05 level. | Using to integration this<br>program with group<br>activities focus on self-<br>awareness, moral<br>reasoning in adolescences. | The interventions were administered to<br>each group for twelve sessions, three<br>sessions per week. Each session was an<br>hour long.   |
| <b>Title</b><br>The effects of<br>emotional<br>program on<br>moral reasoning<br>development of<br>Matthayom<br>suksa IV<br>Students of<br>Prahartai<br>Convent<br>Bangkok | <b>Objective</b><br>To study the<br>effects of<br>emotional<br>program on<br>moral reasoning<br>development of<br>Matthayomsuksa<br>IV Students of<br>Prahartai<br>Convent<br>Bangkok | Bangkok consisted<br>of 16 students, who<br>had done the score<br>of program on<br>moral reasoning<br>development of<br>Kohlberg's Theory<br>less than the<br>standard score of<br>the forth level.<br><b>Procedure</b><br>Simple random<br>sampling technique<br>was used and |  |  | <b>1. Orientation and relationship</b><br>1.1 Pointing out the purposes.<br>1.2 Create relationship by participating in<br>group activity call "This is me" which is a<br>self introduction activity.<br>1.3 Summarize to the character of persons<br><b>2. Management emotion</b><br>2.1 Assess self emotion<br>2.2 Training for self awareness to listen a<br>song and looking a picture<br>2.3 Summarize for this concept<br><b>3. Management emotion and moral<br/>reasoning</b><br>3.1 Assess idea and self- emotion<br>3.2 Explain how to control the emotion |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                    | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure  | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline  |
|---|---|---|----------|---------------------------------------|---|
| 1. Kridsada Sartraphan (2003) (continued) |   | separated them into two groups, eight in the experimental group and eight in the control group. The researcher used the emotional program twelve times, three times a week and 60 minutes for each time. The experimental was divided in to three periods, pre-experiment, post-experiment and follow-up. |          |                                       | <p><b>4. Practice how to create good feeling for one self and others</b></p> <p>4.1 Reading the article and assess the feeling to the own in article</p> <p>4.2 Discussion and summarizes</p> <p><b>5. Responsibility</b></p> <p>5.1 Try to act the jigsaw followed the order</p> <p>5.2 Discussion and summarizes</p> <p><b>6. Self Motivation</b></p> <p>6.1 Assess total abilities in creating self-motivation and the feeling once the goal is reached.</p> <p>6.2 Talk about the importance of the goals.</p> <p>6.3 Summarize this concept</p> <p><b>7. Decision Making and Problem Solving</b></p> <p>7.1 Talk about a problem and</p> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                             | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline  |
|--|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|---|
| 1. Kridsada<br>Sartraphan<br>(2003)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p>assess feeling</p> <p>7.2 Summarize the concept from this activity.</p> <p>7.4 Practicing problem solving by letting the members state their own problems and the justified solutions.</p> <p><b>8. Relationship</b></p> <p>8.1 Talk to lead for respect themselves.</p> <p>8.2 Summarize the concept</p> <p><b>9. Proud of oneself</b></p> <p>9.1 Talk about impressive past experience in achieving something.</p> <p>9.2 Find incidents that create self proud.</p> <p>9.3 Summarize</p> <p><b>10. Life Satisfaction</b></p> <p>10.1 Talk about self and other's good points.</p> <p>10.2 Talk about the benefits of looking at self and other's good points.</p> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                             | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential                                     | Practice guideline |
|--|---|------------------------------|----------|---|--------------------|
| 1. Kridsada<br>Sartraphan<br>(2003)<br>(continued) |   |                              |          |   |                    |
|  |   |                              |          | 10.3 Summarize  |                    |
|  |   |                              |          | <b>11. Mental Peacefulness</b>  |                    |
|  |   |                              |          | 11.1 Inquiring about stressful experiences<br>and the way to reduce them. |                    |
|  |   |                              |          | 11.2 Demonstrate and practice stress<br>reduction.                        |                    |
|  |   |                              |          | 11.3 Summarize the concept  |                    |
|  |   |                              |          | <b>12. Conclusion</b>   |                    |
|  |   |                              |          | 12.1 Summarize the concept of Emotional<br>intelligence.                  |                    |
|  |   |                              |          | 12.2 Summarize the importance of act.                                     |                    |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title  | Design/<br>Level of Evidence/<br>Objective   | Sample/Setting/<br>Procedure  | Findings   | Implication/<br>Implication Potential   | Practice guideline  |
|---|--|---|--|---|---|
| Authors/<br><b>Year</b>   | <b>Design</b>  | <b>Sample</b>   | The results found that the emotional intelligence in the post-experiment   | Using to integration this program with a study in student.                            | The interventions were administered to each group for 14 sessions, 2 sessions per week. Each session was 40 minute.   |
| 2. Surapee  | Randomized control group   | The Mathayom Suksa 5  | period and the follow up period was higher than  | Using group activity,   | <b>Session I.</b>   |
| Nuriangsai (2000)   | pretest-posttest   | Pheruksamata wittaya School,  | that in the pre- experiment period with statistical significance at .05 level; however, no significance difference was found in the post-experiment                                    | Emotional practice program to develop emotional intelligence in child to adolescence. | 1. Orientation and pointing out the purposes.   |
| <b>Title</b>  | <b>Objective</b>   | Rayong consisted of 30 students, selected from those whose score was less than 25 <sup>th</sup> percentile rank | period and in the follow up period. The students who received emotional intelligence practice program obtained from the test on emotional intelligence development of Mathayom Suksa 5 |   | 2. Prepare physical and mental readiness by training self consciousness, be relax and un-stressful. The self awareness training will be performed before every emotional intelligence training. |
| The effects of using group activities and the emotional intelligence practice program on emotional intelligence development of Mathayom | To study the effects of using group activities and the emotional intelligence practice program on emotional intelligence development of Mathayom | Students in Pheruksamata wittaya School, Rayong.  | emotional intelligence practice program had higher emotional intelligence in the post-experiment period and in the follow up period than in the  |   | 3. Assign homework on self emotion check record.  |
|   |  |   |  |   | <b>Session II.</b>  |
|   |  |   |  |   | 1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 15 minutes.   |
|   |  |   |  |   | 2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.  |
|   |  |   |  |   | 3. Give knowledge in emotion, emotional   |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                            | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline  |
|---|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|---|
| 2. Surapee<br>Nuriangsai<br>(2000)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p>intelligence and result of emotional intelligence.</p> <p>4. Assign homework on self emotion check record.</p> <p><b>Session III.</b></p> <p>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 15 minutes.</p> <p>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</p> <p>3. Writing self -awareness.</p> <p>4. Summarize the concept.</p> <p>5. Assign homework on self emotion check record.</p> <p><b>Session IV</b></p> <p>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 15 minutes.</p> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| <b>Authors/<br/>Year/Title</b>                    | <b>Design/<br/>Level of<br/>Evidence/<br/>Objective</b> | <b>Sample/Setting/<br/>Procedure</b> | <b>Findings</b> | <b>Implication/<br/>Implication Potential</b> | <b>Practice guideline</b>  |
|---|---|--------------------------------------|-----------------|---|--|
| 2. Surapee<br>Nuriangsai<br>(2000)<br>(continued) |   |                                      |                 |   | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Look the picture and assess the feeling.</li> <li>4. Discussion and summarizes</li> <li>5. Summarize the concept.</li> <li>6. Assign homework on self emotion check record.</li> </ol> <p><b>Session V</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 15 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Read the situation and summarize the concept.</li> <li>4. Assign homework on self emotion check record.</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                            | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline  |
|---|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|---|
| 2. Surapee<br>Nuriangsai<br>(2000)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p><b>Session VI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 15 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Read the situation and summarize the concept.</li> <li>4. Assign homework on self emotion check record.</li> </ol> <p><b>Session VII</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 15 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Look the picture and assess the feeling.</li> <li>4. Discussion and summarizes positive think.</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                             | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline  |
|--|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|---|
| 2. Surapee<br>Nuriang sai<br>(2000)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p>5. Assign homework on self emotion and the goal of life check record.</p> <p><b>Session VIII</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 15 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Write to member's appreciate.</li> <li>4. Read the situation and discussion.</li> <li>5. Assign homework on self emotion and the goal of life check record.</li> </ol> <p><b>Session IX</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 15 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                            | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline  |
|---|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|---|
| 2. Surapee<br>Nuriangsai<br>(2000)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p>group about the way they feel.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Read the knowledge of goal of life and summarize the concept.</li> <li>4. Assign homework on write the graph of life.</li> <li>5. Assign homework on self emotion and the goal of life check record.</li> </ol> <p><b>Session X</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 15 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Draw a picture of something to make.</li> <li>4. Assign homework on self emotion and the goal of life check record.</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                            | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline  |
|---|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|---|
| 2. Surapee<br>Nuriangsai<br>(2000)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p><b>Session XI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 15 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Read the situation and summarize the concept.</li> <li>4. Assign homework on self emotion and the goal of life check record.</li> </ol> <p><b>Session XII</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 15 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Read the situation and summarize the concept.</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                            | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline  |
|---|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|---|
| 2. Surapee<br>Nuriangsai<br>(2000)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p>4. Assign homework on self emotion and the goal of life check record.</p> <p><b>Session XIII</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 15 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Create stable of feeling assessment forms.</li> </ol> <p><b>Session XIV</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Making discuss on the important points of emotional intelligence.</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title  | Design/<br>Level of Evidence/<br>Objective   | Sample/Setting/<br>Procedure  | Findings  | Implication/<br>Implication Potential  | Practice guideline  |
|---|--|---|---|--|---|
| <b>Authors/<br/>Year</b>  | <b>Design</b>  | <b>Sample</b>   | The results found that the score of emotional intelligence of managing emotion and problem solving higher than during the pre-experimental period with the statistical significance of .05 level. | Select sampling who had low emotional intelligence assessed by emotional intelligence test and plan to develop emotional intelligence. | The interventions were administered to each group for 10 sessions, 2 sessions per week. Each session was 1-1/12 hour long.  |
| 3. Aschara Yuthana nukull (2004)  | One group pretest-posttest<br><b>Level B</b><br><b>Objective</b>   | The sample used in study consisted of 21 students, who had purposive random sampling.                           |   |  |   |
| <b>Title</b>  | To study the effects of emotional intelligence practice program to develop emotional intelligence of Matthayom suksa III Students of Ruranaree wittaya School, | <b>Procedure</b><br>The data collection procedure was divided into two phases: the pre-test, and the post-test. |   |  | <b>Emotional intelligence</b><br>1. Read the news and finding the impact .<br>2. Give knowledge in emotion, emotional intelligence and result of emotional intelligence.<br>3. Watch VDO and assess the feeling.<br>4. Summarize the concept. |
| The effects of emotional intelligence practice program to develop emotional intelligence of Matthayom suksa III Students of Ruranaree wittaya School, |  |   |   |  | <b>Self regulation in emotion and desire</b><br>1. Discuss for good and bad feeling.<br>2. Assess their angers and write about the situation.<br>3. Demonstrate the method of self controlling the emotions and emotion displays.             |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title  | Design/<br>Level of Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline  |
|---|--|------------------------------|----------|---------------------------------------|---|
| 3. Aschara<br>Yuthana<br>mukull (2004)<br>(continued)<br>Nakonracha<br>srima in the<br>academic year<br>2003. |  |                              |          |                                       | <p><b>Empathy</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Let the member think of someone close that cause negative feeling and write about the situation as much as they can then try to think about good things which the person use to do.</li> <li>2. Making discuss on how to show empathy.</li> <li>3. Practice how to be empathized.</li> </ol> <p><b>Responsibility</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Making discuss on the ideas and meanings of responsibility.</li> <li>2. Assess the ideas about responsible and irresponsible situations.</li> <li>3. Create self assessment forms responsible and conclusion.</li> <li>4. Making how to show responsible .</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                                | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline   |
|---|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|--|
| 3. Aschara<br>Yuthana nukull<br>(2004)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p><b>Self-Motivation</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Select on something to their value.</li> <li>2. Discuss on a reasonable of them.</li> <li>3. Write the good point / weak point and express out for their group and discuss on positive / negative themselves or others.</li> <li>4. Find the good point from family's persons.</li> </ol> <p><b>The ability in decision making and solving the problems</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Create decision making and problem solving assessment forms.</li> <li>2. Describe the steps in problem solving.</li> <li>3. Address the points in making decision and solving problems; let members practice.</li> <li>4. Making discuss on the ideas from the discussion and making additional ways in solving the problems.</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                                | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline   |
|---|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|--|
| 3. Aschara<br>Yuthana nukull<br>(2004)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p><b>Relationship</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Create self assessment forms on having relationships with others.</li> <li>2. Creating relationship and demonstrate how to create relationships.</li> <li>3. Making discuss on the weak point in the communication and creating relationship and the ways how to create relationships.</li> </ol> <p><b>Life satisfaction</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Create life satisfaction assessment form.</li> <li>2. Discuss the ways to create happiness and the effect of happiness to oneself and others.</li> <li>3. Make conclusion on the nature of thought, changing negative thought to the positive ones and changing crisis to opportunity.</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                                | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline   |
|---|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|--|
| 3. Aschara<br>Yuthana nukull<br>(2004)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p><b>Peacefulness</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self assess the stress.</li> <li>2. Inquiring about stressful experiences and the way to reduce them.</li> <li>3. Making conclusion on stress and effect of stress.</li> <li>4. Demonstrate and practice stress reduction.</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title  | Design/<br>Level of Evidence/<br>Objective  | Sample/Setting/<br>Procedure   | Findings  | Implication/<br>Implication Potential  | Practice guideline  |
|---|---|--|---|--|---|
| 4. Pathawut<br>Lakkin<br>(2001)   | Randomized<br>control group<br>pretest-posttest<br><b>Level A</b>   | The sample<br>consisted eighteen<br>students of the<br>upper-secondary<br>school students in<br>Surasakvittayacom<br>school who had<br>low emotional<br>intelligence<br>assessed by<br>emotional<br>intelligence test. | The result of the studied<br>revealed that the<br>interaction between the<br>methods and duration of<br>experiment was found of<br>being statistically<br>significant at .05 level.<br>The students in both<br>experiment groups,<br>emotional intelligence in<br>the post-test phase and the<br>follow-up phase<br>significantly increased<br>more than the pre-test<br>phase. When comparing<br>with the control group,<br>the experiment groups. | Their should be a study to<br>develop the emotional<br>intelligence using other<br>methods such as conduct an<br>activity which is in student. | The interventions were administered to<br>each group for 11 sessions, 3 sessions per<br>week. Each session was an 1-1 ½ hour<br>long.   |
| <b>Title</b><br>The effects of<br>emotional<br>intelligence<br>practice<br>program and<br>self-control<br>on emotional<br>intelligence of<br>the upper-<br>secondary<br>school<br>students in | <b>Objective</b><br>To study the<br>effects of<br>emotional<br>intelligence<br>practice program<br>and self-control on<br>emotional<br>intelligence of<br>upper-secondary<br>school students in<br>Surasakvittayacom<br>school. |  |   | Using to integration this<br>program to act focus on<br>self-awareness, analysis<br>in adolescences.   | <b>Session I.</b><br>1. Orientation and pointing out the<br>purposes.<br>2. Prepare physical and mental readiness<br>by training self consciousness, be relax<br>and un-stressful. The self awareness<br>training will be performed before every<br>emotional intelligence training.<br>3. Assign homework on self emotion<br>check record.<br><b>Session II.</b><br>1. Self consciousness training to relax and<br>be un-stressful for 10 minutes.<br>2. Let the members present the assignment<br>on self emotion check record and tell the<br>group about the way they feel. |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title  | Design/<br>Level of Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure  | Findings  | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline  |
|---|--|---|---|---------------------------------------|---|
| 4. Pathawut<br>Lakklin<br>(2001)<br>(continued)<br>Surasakvitta<br>yacom<br>school. |  | program; (3) the control group, with six members in each.<br><b>Procedure</b><br>The interventions were administered to each group for twelve sessions, three sessions per week. Each session was an hour long.<br>The data collection procedure was divided into three phases: the pre-test, the post-test, and the follow-up periods. | intelligence of the two experiment groups were non significantly different. |                                       | 3. Give knowledge in emotion, emotional intelligence and result of emotional intelligence.<br>4. Assign homework on self emotion check record.<br><b>Session III.</b><br>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.<br>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.<br>3. Write three good points and three weak points and turn off around the group to the others write that.<br>4. Summarize the concept.<br>5. Assign homework on self emotion check record.<br><b>Session IV</b><br>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes. |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                          | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline  |
|---|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|---|
| 4. Pathawut<br>Lakklin<br>(2001)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Look the picture and assess the feeling.</li> <li>4. Discussion and summarizes</li> <li>5. Summarize the concept.</li> <li>6. Assign homework on self emotion check record.</li> </ol>  |
|   |   |                              |          | <b>Session V</b>                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Look VDO and read the situation and discuss the feeling and the ways hoe to create.</li> <li>4. Assign homework on self emotion check record.</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                          | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline   |
|---|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|--|
| 4. Pathawut<br>Lakklin<br>(2001)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p><b>Session VI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Read the news and find their feeling</li> <li>4. Assign homework on self emotion check record.</li> </ol> <p><b>Session VII</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Act to the goal of life.</li> <li>4. Assign homework on self emotion check record.</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                          | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline  |
|---|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|---|
| 4. Pathawut<br>Lakklin<br>(2001)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p><b>Session VIII</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Self assess the stress.</li> <li>4. Practice stress relaxation.</li> <li>5. Assign homework on self emotion and the goal of life check record.</li> </ol> <p><b>Session IX</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Watch VDO and act the relationship.</li> <li>4. Assign homework on self emotion and the goal of life check record.</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                          | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline  |
|---|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|---|
| 4. Pathawut<br>Lakklin<br>(2001)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p><b>Session X</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Practice the ways of relationship.</li> <li>4. Assign homework on self emotion and the goal of life check record.</li> </ol> <p><b>Session XI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</li> <li>2. Comparing the changes of emotional display from the start to present.</li> <li>3. Write the changes and present the conclusion.</li> <li>4. Discussion and summarize</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title   | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective  | Sample/Setting/<br>Procedure  | Findings   | Implication/<br>Implication Potential   | Practice guideline  |
|--|--|---|--|---|---|
| <p><b>Authors/<br/>Year</b></p> <p>5. Wantana<br/>Tiraputtichai<br/>(2001)</p> <p><b>Title</b></p> <p>The effects of<br/>an emotional<br/>intelligence<br/>practice<br/>program and a<br/>rational emotive<br/>group<br/>counseling on<br/>emotional<br/>intelligence of<br/>Chonburi<br/>technical<br/>college students</p> | <p><b>Design</b></p> <p>Randomized<br/>control group<br/>pretest-posttest</p> <p><b>Level A</b></p> <p><b>Objective</b></p> <p>To study the<br/>effects of an<br/>emotional<br/>intelligence<br/>practice<br/>program and a<br/>rational emotive<br/>group<br/>counseling on<br/>emotional<br/>intelligence of<br/>Chonburi<br/>technical college<br/>students</p> | <p><b>Sample</b></p> <p>The sample<br/>consisted of 18<br/>students who had<br/>low emotional<br/>intelligence<br/>randomly selected<br/>by an emotional<br/>intelligence test<br/>from a volunteer<br/>group of<br/>individuals who<br/>were studying in<br/>chonburi technical<br/>college. The<br/>sample was<br/>randomly assigned<br/>into three groups:<br/>(1) the emotional</p> | <p>The results found that the<br/>emotional intelligence in<br/>both experimental groups<br/>had higher emotional<br/>intelligence scores in the<br/>post-test period and the<br/>follow up period than<br/>those of the pre-test<br/>period and those of the<br/>control group.</p> | <p>Their should be a study to<br/>develop the emotional<br/>intelligence using other<br/>methods such as conduct an<br/>activity which is in student.</p> | <p>The interventions were administered to<br/>each group for 12 sessions, 3 sessions per<br/>week. Each session was an hour long.</p> <p><b>Relationship and Orientation</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Orientation and pointing out the<br/>purposes.</li> <li>2. Create relationship by participating in<br/>group activity call “This is me” which is a<br/>self introduction activity.</li> </ol> <p><b>Assess emotion</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Give knowledge in emotion, emotional<br/>intelligence and result of emotional<br/>intelligence.</li> <li>2. Assess emotional them-self.</li> </ol> <p><b>Emotional control</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Let the members review their own<br/>thought that is happening at that instant<br/>and then let them think about their<br/>emotions and reactions from that thought</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                               | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure   | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline   |
|--|---|--|----------|---------------------------------------|--|
| 5. Wantana<br>Tiraputtichai<br>(2001)<br>(continued) |   | intelligence<br>practice program<br>group; (2) the<br>rational emotive<br>therapy group; (3)<br>and control group<br>with six members<br>in each group.  |          |                                       | 2. Make conclusion on the thought from<br>emotion.<br>3. Teach and practice the method of self<br>controlling the emotions and emotion<br>displays.  |
|  |   | <b>Procedure</b><br>The interventions<br>were administered<br>to each group for<br>twelve sessions,<br>three sessions per<br>week. Each session<br>was an hour long.<br>The data collection<br>procedure was<br>divided into three |          |                                       | <b>Empathy</b><br>1. Read the situation and discussion<br>2. Write their feeling and summarize the<br>concept.<br><b>Responsibility</b><br>1. Try to act the jigsaw followed the<br>order.<br>2. Discussion and summarizes |
|  |   |  |          |                                       | <b>Motivation Ourselves</b><br>1. Assess total abilities in creating self-<br>motivation and the feeling once the goal is<br>reached.<br>2. Talk about the importance of the goals.<br>3. Summarizes                       |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                               | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure   | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline   |
|--|---|--|----------|---------------------------------------|--|
| 5. Wantana<br>Tiraputtichai<br>(2001)<br>(continued) |   | phases: the pre-test,<br>the post-test, and<br>the follow-up<br>periods. |          |                                       | <p><b>The ability in decision making and solving the problems</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Talk about their problem.</li> <li>2. Create decision making and problem solving assessment forms.</li> <li>2. Describe the steps in problem solving.</li> <li>3. Address the points in making decision and solving problems; let members practice.</li> <li>4. Making discuss on the ideas from the discussion and making additional ways in solving the problems.</li> </ol> <p><b>Handing Relationship</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Talk about something to lead member's group believe.</li> <li>2. Summarizes</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                               | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline   |
|--|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|--|
| 5. Wantana<br>Tiraputtichai<br>(2001)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p><b>Proud of oneself</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Talk about impressive past experience in achieving something.</li> <li>2. Find incidents that create self proud.</li> <li>3. Summarize</li> </ol> <p><b>Life satisfaction</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Create life satisfaction assessment form.</li> <li>2. Discuss the ways to create happiness and the effect of happiness to oneself and others.</li> <li>3. Make conclusion on the nature of thought, changing negative thought to the positive ones and changing crisis to opportunity.</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                               | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline  |
|--|---|------------------------------|----------|---------------------------------------|---|
| 5. Wantana<br>Tiraputtichai<br>(2001)<br>(continued) |   |                              |          |                                       | <p><b>Peacefulness</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self assess the stress.</li> <li>2. Inquiring about stressful experiences and the way to reduce them.</li> <li>3. Making conclusion on stress and effect of stress.</li> <li>4. Demonstrate and practice stress reduction.</li> </ol> <p><b>Conclusion</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Write the changes and present the conclusion.</li> <li>2. Discussion and summarize</li> </ol> |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title               | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective                                  | Sample/Setting/<br>Procedure  | Findings   | Implication/<br>Implication Potential   | Practice guideline   |
|--------------------------------------|--|---|--|---|--|
| 6. J.G. Maree and<br>M.P.J.Fernandes | A Qualitative,<br>explorative,<br>descriptive,<br>subjective and<br>contextual | <b>Sample</b><br>Case study<br><br><b>Procedure</b><br>The participant was<br>involved in ten 40-<br>minute solution-<br>focused therapy<br>sessions, where the<br>therapist gave<br>continuous<br>feedback in the<br>form of validation,<br>positive feedback<br>and suggestions.<br>Each session was<br>taped on audiotape<br>and quotations<br>from each session<br>were used in the | <b>Findings</b><br>It was found that the Bar-<br>On EQ-i confirmed the<br>research participant'<br>previously identified<br>problem areas and<br>indicated some less<br>prominent underlying<br>problems with which he<br>was struggling. It also<br>provided specific and<br>valuable information on<br>his strong and weak<br>points regarding<br>emotional intelligence.<br>The Bar-On EQ-i thus<br>provided direction for the<br>therapy, as it pointed out<br>areas that required a | In practice it would be<br>recommended that, if at all<br>possible, a client's<br>emotional intelligence be<br>established before<br>commencing with solution-<br>focused therapy. The reason<br>for this is that it can<br>provide-within a short<br>period-a great deal of<br>information regarding the<br>client's emotional<br>functioning and thus help<br>accelerate the therapeutic<br>process. It can also offer a<br>good starting point for the<br>therapeutic process. | The therapist gave continuous feedback in<br>the form of validation, positive feedback<br>and suggestions. |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                              | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective  | Sample/Setting/<br>Procedure                          | Findings  | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline |
|---|--|---|---|---------------------------------------|--------------------|
| 6. J.G. Maree and<br>M.P.J.Fernandes<br>(continued) | the therapeutic<br>situation. The<br>researchers<br>therefore view<br>the impact of<br>emotional<br>intelligence on<br>therapy to be<br>an important<br>theme to<br>investigate. | Description of the<br>themes found in<br>that session | great deal of attention in<br>the research participant's<br>life and strengths that<br>could be used to improve<br>those areas. It also<br>indicated the most<br>problematic weak areas in<br>the research participant's<br>emotional functioning<br>that required immediate<br>attention. In describing<br>what optimal functioning<br>in these areas entails, it<br>thus also provided<br>suggestions for solving<br>various problems. These<br>suggestions naturally<br>progressed to goal |                                       |                    |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title  | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective   | Sample/Setting/<br>Procedure                              | Findings   | Implication/<br>Implication Potential   | Practice guideline  |
|---|---|---|--|---|---|
| 7. Maureen<br>McManus<br>(2001)   | <b>Design</b><br>descriptive<br><b>Level C</b><br><b>Objective</b>  | <b>Sample</b><br>Research on<br>emotional<br>intelligence | setting, where the optimal<br>functioning in problem<br>areas became the goal.<br>The Bar-On EQ-I thus<br>facilitated the problem<br>clarification, solution<br>elaboration and goal-<br>setting processes of<br>solution-focused therapy.<br>Hundreds of school across<br>the country have<br>implemented successful<br>emotional literacy<br>programs. Some of the<br>programs have been<br>developed by the<br>individual school, other<br>programs are national and<br>have been used across the | This research four<br>recommendation for school<br>counselor. First, create a K-<br>12 developmental<br>curriculum using emotional<br>intelligence as a conceptual<br>framework. Second, since a<br>child's emotional<br>foundation is established<br>early, the K-8 EQ<br>curriculum should be<br>especially aggressive. Third,<br>school counselors need to<br>establish their role as<br>consultant ,trainer and<br>practical support for<br>teachers and other school<br>personnel. Finally, school<br>counselors must inform and | The program should focus on four<br>fundamental skill: recognizing,<br>understanding, communicating, and<br>managing feeling; recognizing and<br>redirecting patterns of behavior; setting<br>goals and moving toward them; and<br>increasing respectful communication,<br>thinking, and behaviors. |
| <b>Title</b><br>A comprehensive<br>literature review<br>and critique on<br>emotional<br>intelligence as a<br>conceptual<br>framework for<br>school counselors | The purpose of<br>this study is<br>twofold. First,<br>the researcher<br>will gain a<br>comprehensive<br>body of<br>knowledge that<br>will assist in<br>advancing her<br>knowledge as a<br>practicing school<br>counselor, and<br>the sharing of<br>this information |   |  |   |   |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                         | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective   | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings  | Implication/<br>Implication Potential  | Practice guideline |
|--|---|------------------------------|---|--|--------------------|
| 7. Maureen<br>McManus<br>(2001)<br>(continued) | on emotional<br>intelligence and<br>counseling<br>practice with<br>other<br>professionals in<br>school<br>counseling.<br>Second, the<br>researcher will<br>create a<br>comprehensive<br>body of<br>knowledge to<br>assist in the<br>practice of<br>counseling and |                              | United States. The<br>implementation of the<br>various programs includes<br>several common ideas.<br>The first common<br>characteristic is the<br>importance of teacher<br>training for the subject of<br>emotional literacy.<br>Second, is the creation of<br>a specific class designated<br>to the topic of emotional<br>intelligence. The third<br>characteristic is the<br>inclusion of family as<br>participants in raising<br>emotionally intelligent<br>children. Finally, | instruct parents and families<br>on how to nurture emotional<br>intelligence in the home, so<br>lessons at school are<br>reinforced in home. |                    |

**Table 2** Analysis and synthesis relevant researches to develop emotional intelligence in adolescents (continued)

| Authors/<br>Year/Title                         | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings  | Implication/<br>Implication Potential | Practice guideline |
|--|---|------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------|
| 7. Maureen<br>McManus<br>(2001)<br>(continued) | training<br>programs.                         |                              | successful school<br>programs being teaching<br>lessons on emotional<br>intelligence when students<br>first begin school, in<br>kindergarten. |                                       |                    |

## CHAPTER IV

### RESULTS

#### **The synthesis of the nursing practice guidelines for the development emotional intelligence in adolescents**

The purpose of this study is to establish the nursing practice guidelines for development of emotional intelligence in adolescents. The nursing practice guidelines were based on the process of research utilization by the analysis and synthesis of the results of researches and related evidences in order to help the mental health and psychiatric nurses and the team of community's mental health to perform the development of emotional intelligence in adolescents. Furthermore, the nursing practice guidelines would be useful in promoting the effective communications within the team of community's mental health, and would provide necessary information for mental health and psychiatric nurses which could be used to achieve the best decision for development of emotional intelligence in adolescent. The Participatory Learning process was used in obtaining useful data in emotional intelligence from preparation stage, working stage and conclusion and evaluation stage. It is the process that creates effective learning, the students receive the highest learning, it focuses on maximum participation. This chapter presents the results of the analysis and synthesis on the evidence-based finding as follows the components of the nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents.

#### **The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents.**

The nursing practice guidelines including the preparation stage, working stage and conclusion and evaluation stage. In the working stage proceed with the emotional intelligence training program about 2-3 one hour periods a week which consist of the building relationship stage and the working with the program stage which are in the order of the components for emotional intelligence. The implication of each study was illustrated in the Table 3.

**Table 3** The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents.

| <b>Stage / Session</b>  | <b>Topic</b>           | <b>Objective</b>   | <b>Procedures</b>   |
|---|------------------------|--|---|
| <b>Preparation Stage</b>  |                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. To educate the practitioners how to use the training program.</li> <li>2. To preparation of equipments/medias.</li> <li>3. To select target group.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Educate the practitioners how to use the program in emotional intelligence training.</li> <li>2. Preparation of equipments/medias.</li> <li>3. Select target group which is ready in receiving continuous training.</li> </ol>  |
| <b>Working Stages/<br/>Creating Relationship Stage /<br/>Session 1.</b> | Emotional intelligence | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. To create good relationship between the instructor and members.</li> <li>2. To understand the purposes of emotional intelligence training.</li> <li>3. To gain knowledge about emotional intelligence's principle and benefit.</li> <li>4. To mentally prepare the trainees in emotional intelligence to be relax and un-stressful.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Create relationship by participating in group activity call "This is me" which is a self introduction activity.</li> <li>2. Pointing out the purposes.</li> <li>3. Create assessment form for emotional intelligence.</li> <li>4. Give knowledge in emotion, emotional intelligence and result of emotional intelligence.</li> <li>5. Prepare physical and mental readiness by training self consciousness, be relax and un-stressful.</li> </ol> |

**Table 3** The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents. (continued)

| Stage/<br>Session  | Topic          | Objective   | Procedures  |
|--|----------------|---|---|
| <b>Working Stages/<br/>Creating Relationship<br/>Session 1.</b><br>(continued) |                |   | <p>6. The self awareness training will be performed before every emotional intelligence training.</p> <p>7. Reflect the ideas by addressing the way to develop emotional intelligence.</p> <p>8. Conclude the ways to develop the emotional intelligence and explain how to do self emotion check record.</p> <p>9. Assign the members to do the self emotion check record everyday and be prepared to address the group at the next meeting.</p> |
| <b>Working Stages/ Self Awareness /<br/>Session 2.</b>                         | Self Awareness | <p>1. To make the trainees know and understand their own emotions.</p> <p>2. To make the trainees realize the importance of knowing and understanding their own emotions.</p> | <p>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</p> <p>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</p> <p>3. Work on self emotion check record.</p>   |

**Table 3** The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents. (continued)

| Stage/<br>Session  | Topic            | Objective   | Procedures   |
|--|------------------|---|--|
| <b>Working<br/>Stages/ Self<br/>Awareness /<br/>Session 2.<br/>(continued)</b> |                  |   | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Practice on self emotional check by considering any event that created emotions.</li> <li>5. Lecture on ideas related to emotions.</li> <li>6. Assess any events that may cause emotion and find the way to reduce that emotion.</li> <li>7. Practice self consciousness and understanding self emotion.</li> <li>8. Find conclusion and ideas from the activity.</li> <li>9. Assign homework on self emotion check record.</li> </ol> |
| <b>Working<br/>Stages/ Self<br/>Awareness /<br/>Session 3.</b>                 | Proud of oneself | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. To be able to realize self value.</li> <li>2. To have self confidence.</li> <li>3. To be able to valuably conduct oneself.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Talk about impressive</li> </ol>  |

**Table 3** The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents. ( continued)

| Stage/<br>Session  | Topic             | Objective  | Procedures   |
|--|-------------------|--|--|
| <b>Working<br/>Stages/ Self<br/>Awareness /<br/>Session 3.<br/>(continued)</b> |                   |  | <p>past experience in achieving something.</p> <p>4. Find incidents that create self proud.</p> <p>5. Review impressed incidents, discuss about the time periods when think about those incidents.</p> <p>6. Make conclusion on the concepts of creating self proud.</p> <p>7. Let each member talk about their own good to the others.</p> <p>8. Make conclusion on the activity.</p> <p>9. Assign homework on self emotion check record.</p> |
| <b>Working<br/>Stages/ Self<br/>Awareness /<br/>Session 4.</b>                 | Life Satisfaction | 1. For learning purposes and changing the negative idea to the positive one. | <p>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</p> <p>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</p> <p>3. Create life satisfaction assessment form.</p>   |

**Table 3** The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents. (continued)

| Stage/<br>Session   | Topic                                 | Objective  | Procedures   |
|---|---------------------------------------|--|--|
| <b>Working Stages/ Self Awareness / Session 4.</b><br>(continued) |                                       | 2. To make oneself satisfy in life and have a positive look at the world.  | 4. Discuss ways to create happiness and the effect of happiness to oneself and others.<br>5. Talk about self and other's good points.<br>6. Talk about the benefits of looking at self and other's good points.<br>7. Make conclusion on the nature of thought, changing negative thought to the positive ones and changing crisis to opportunity.<br>8. Summarize the concept from this activity.<br>9. Assign homework on self emotion check record. |
| <b>Working Stages/ Self Managing Emotion / Session 5.</b>         | Self regulation in emotion and desire | 1. To be able to understand and control self emotions and desires.<br>2. To know how to control emotion and develop the justifiable emotional display. | 1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.<br>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.<br>3. Let the members review their own thought that is   |

**Table 3** The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents. (continued)

| <b>Stage/<br/>Session</b>  | <b>Topic</b>  | <b>Objective</b>  | <b>Procedures</b>   |
|--|---|---|---|
| <b>Working<br/>Stages/ Self<br/>Managing<br/>Emotion /<br/>Session 5.</b><br>(continued) |   |   | happening at that instant and then let them think about their emotions and reactions from that thought.<br>4. Make conclusion on the thought from emotion.<br>5. Let the members propose the idea of justifiable and unjustifiable display. Teach and demonstrate the method of self controlling the emotions and emotion displays.<br>6. Summarize the concept from this activity.<br>7. Assign homework on self emotion check record. |
| <b>Working<br/>Stages/ Self<br/>Managing<br/>Emotion /<br/>Session 6.</b>                | The ability in decision making and solving the problems | To enable members to have skill in making decision and solving problems in the justified manners. | 1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.<br>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.   |

**Table 3** The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents. (continued)

| Stage/<br>Session  | Topic | Objective | Procedures  |
|--|-------|-----------|---|
| <b>Working<br/>Stages/ Self<br/>Managing<br/>Emotion /<br/>Session 6.</b><br>(continued) |       |           | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Create decision making and problem solving assessment forms.</li> <li>4. Describe the steps in problem solving.</li> <li>5. Address the points in making decision and solving problems; let members practice.</li> <li>6. Making conclusions on the ideas from the discussion and making additional ways in solving the problems.</li> <li>7. Apply the ideas by practicing problem solving by letting the members state their own problems and the justified solutions.</li> <li>8. Summarize the concept from this activity.</li> <li>9. Assign homework on self emotion check record.</li> </ol> |

**Table 3** The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents. (continued)

| Stage/<br>Session   | Topic                   | Objective  | Procedures  |
|---|-------------------------|--|---|
| <b>Working<br/>Stages/ Self<br/>Managing<br/>Emotion /<br/>Session 7.</b> | Peacefulness<br>in mind | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. To be able to understand happy and sad emotions.</li> <li>2. To be able to reduce stress in the constructive way.</li> <li>3. To be able to self create peacefulness in mind.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Inquiring about stressful experiences and the way to reduce them.</li> <li>4. Self assess the stress.</li> <li>5. Making conclusion on stress and effect of stress.</li> <li>6. Address unhappiness and how to manage the unhappiness.</li> <li>7. Making conclusion on the ways to manage unhappiness.</li> <li>8. Demonstrate and practice stress reduction.</li> <li>9. Summarize the concept from this activity.</li> <li>10. Assign homework on self emotion check record.</li> </ol> |

**Table 3** The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents. (continued)

| Stage/<br>Session                                  | Topic                    | Objective   | Procedures   |
|--|--------------------------|---|--|
| <b>Working Stages / Self-Motivation Session 8.</b> | Creating Self-Motivation | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giving the opportunity to the trainees to assess themselves.</li> <li>2. To find out how to create self-motivations.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Assess total abilities in creating self-motivation and the feeling once the goal is reached.</li> <li>4. Talk about the importance of the goals.</li> <li>5. Conduct an activity on the goal of life.</li> <li>6. Making conclusion from the activity in creating self-motivation.</li> <li>7. Assign homework on self emotion check record.</li> </ol> |

**Table 3** The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents. ( continued )

| Stage/<br>Session  | Topic   | Objective  | Procedures   |
|--|---------|--|--|
| <b>Working Stages / Recognition of Other's Emotions / Session 9.</b> | Empathy | To create knowledge and understanding about the others, being empathize and accept the others including the proper ways to show understanding and empathy. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</li> <li>2. Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>3. Let the member think of someone close that cause negative feeling and write about the situation as much as they can then try to think about good things which the person use to do.</li> <li>4. Making a conclusion on how to show empathy.</li> <li>5. Practice how to be empathized.</li> <li>6. Summarize the concept from this activity.</li> <li>7. Assign homework on self emotion check record.</li> </ol> |

**Table 3** The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents. (continued)

| Stage/<br>Session   | Topic                 | Objective  | Procedures  |
|---|-----------------------|--|---|
| <b>Working Stages / Recognition of Other's Emotions / Session 10.</b> | Responsibility        | <ol style="list-style-type: none"> <li>To give the knowledge and understanding about the meaning and importance of responsibility to the members.</li> <li>To make the members realize the value of being responsible and the bad effect of being irresponsible.</li> <li>To give the knowledge and the way to increase the responsibility.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</li> <li>Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the way they feel.</li> <li>Assess the ideas about responsible and irresponsible situations.</li> <li>Making conclusion on the ideas and meanings of responsibility.</li> <li>Find the way to increase the responsibility in different kind of situations.</li> <li>Summarize the concept from this activity.</li> <li>Assign homework on self emotion check record.</li> </ol> |
| <b>Working Stages / Creating Relationship/ Session 11.</b>            | Creating Relationship | <ol style="list-style-type: none"> <li>To enable the members in creating better relationship.</li> <li>To practice the skills of communication for</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Self consciousness training to relax and be un-stressful for 10 minutes.</li> <li>Let the members present the assignment on self emotion check record and tell the group about the</li> </ol>  |

**Table 3** The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents. (continued)

| <b>Stage/<br/>Session</b>  | <b>Topic</b> | <b>Objective</b>  | <b>Procedures</b>  |
|--|--------------|---|--|
| <b>Working<br/>Stages /<br/>Creating<br/>Relationship/<br/>Session 11.<br/>(continued)</b> |              | having happy<br>relationship with<br>other.   | way they feel.<br>3. Create self assessment<br>forms on having<br>relationships with others.<br>4. Conduct activity on<br>communication.<br>5. Making conclusion on<br>the ideas from the activity<br>also, increase<br>knowledge on<br>communication and<br>creating relationship and<br>demonstrate how to create<br>relationships.<br>6. Member practice skill in<br>creating relationship.<br>7. Summarize the concept<br>from this activity.<br>8. Assign homework on<br>self emotion check record. |
| <b>Conclusion<br/>and<br/>Evaluation<br/>Stage /<br/>Session 12.</b>                       | Conclusion   | 1. To discuss and<br>make conclusion on<br>emotional<br>intelligence.<br>2. To know the<br>changes in their<br>emotions.<br>3. To make an | 1. Self consciousness<br>training to relax and be un-<br>stressful for 10 minutes.<br>2. Let the members present<br>the assignment on self<br>emotion check record and<br>tell the group about the<br>way they feel.   |

**Table 3** The nursing practice guideline for development of emotional intelligence in adolescents. (continued)

| Stage/<br>Session                 | Topic | Objective  | Procedures   |
|-----------------------------------|-------|--|--|
| <b>Session 12.</b><br>(continued) |       | evaluation in<br>emotional<br>intelligence after<br>the emotional<br>intelligence<br>training. | 3. Comparing the changes<br>of emotional display from<br>the start to<br>Present.<br>4. Write the changes and<br>present the conclusion.<br>5. Present the ideas<br>obtained from the activity.<br>6. Making conclusion on<br>the important points of<br>emotional intelligence.<br>7. Create measurement<br>forms on emotional<br>intelligence. |

## CHAPTER V

### DISCUSSION

The purpose of this study is to find, analyze and synthesize the researches and related referenced evidences so they can be used in developing a set of nursing practice guideline to develop emotional intelligence in adolescents. The author will address the results in three parts as follow:

Part 1: The sufficient of evidences.

Part 2: The important points of nursing practice guideline.

Part 3: The limitation of the study.

#### **Part 1, the Sufficient of Evidences**

The purposes of the analysis and synthesis of researches and academic references is to assess the quality or creditability of the collected evidences and determine the possibility of utilizing them in practice, select the best alternatives for adolescents, synthesize and edit them into a set of guidelines. To obtain a set of complete guidelines, the procedure must be accurate, justifiable and systematic also, the evidences must be sufficient. (Royal College of Physicians of Thailand,B.E.2544)

In this study, the author used seven researches and academic references which related to the training program for development of emotional intelligence in adolescents to make the analysis and synthesis. Four of these researches and academic references have quality of evidence in the level A, one level B and two level C. Five of these were done domestically and two were done abroad, all conducted the studies with adolescents and are creditable research works which can be used to develop a complete set of guidelines. So the evidences were sufficient to establish the nursing practice guidelines for development of emotional intelligence in adolescents base on the research utilization criteria. (Polit and Hungler,1997)

## **Part 2, the important Point of Nursing Practice Guidelines**

The nursing practice guidelines to the training program for the development of emotional intelligence in adolescents consists of two parts: the steps of the guideline and the detail of the guidelines. This guideline stresses the importance of learning process in the training program for emotional intelligence development by using the participatory learning process where the students are the center of the process and create the knowledge from past experiences. Four main points of this process are:

1. Learning by utilizing the experiences of the students.
2. Create new continuous challenging learning which is called active learning by reflecting and discussing the ideas.
3. The students achieve the understanding and conceptualization.
4. Experiment and application.

The participatory learning process is the process that creates effective learning, the students receive the highest learning, it focuses on maximum participation. Morison (2005) conducted the study on development in taking care of mother's health while pregnant by using the participatory learning process and found that the pregnant woman had higher development in taking care of her health. This is in agreement with the study by Rattana Charoensatit (B.E.2546) on sex education that was conducted in grade 7<sup>th</sup> students by using participatory learning process and found that the students have better knowledge and attitude than before the learning with statistic essential importance of 0.5. Another study by Sontaya Goumpol (B.E.2547) on the result of participatory learning process for promoting mental health in grade 9<sup>th</sup> students found that the grades of mental health in students are higher after attending the program with the essential importance of .05. Also another study by Graidej Srisuporn (B.E.2547) conducted the study in health education and physical education of grade 7<sup>th</sup> students found that the students have more knowledge and understanding, developed initiative and constructive ideas, know how to solve the problem and make decision after the program with average essential importance of .001.

The part of nursing practice guideline will show the steps in procedure of emotional intelligence program which will help the user understand the emotional intelligence practice program easier and clearer.

As for the detail part of the nursing practice guideline in training program for development of emotional intelligence in adolescents, the author will discuss the results in steps as follow:

**Preparation Stage** will help prepare both the students and the instructors by continuously select the student who is ready to receive the practice which will make the program proceeds continuously. Also, the instructor will be able to prepare the learning process and thus make the process become more effective.

**Working Stage**, consist of:

**1. Creating Relationship Stage** is the process that create familiarity between the students and instructors. In addition, the students will find out and understand the nursing practice guideline to development of emotional intelligence. The assessment on the level of emotional intelligence is made before the training. Before each session, there will be a preparation for the students in both physical and mental which will help the students have more concentration for training.

**2. Working According to the Program Stage** will help the students receive the training in emotional intelligence. There will be a preparation for the students, both mental and physical before each training session. The participatory learning process is used. Activities in each program will be a combination of learning and participate in various activities such as self assessment, learning from mock up situation, group learning and training in practical application of the ideas. The steps in training are set according to the components of emotional intelligence beginning from learning about themselves by helping the students understand themselves, know how to manage their own emotions, create the feeling of being proud and satisfied with themselves, able to make decision and solve the problems and create mental peacefulness and self motivation which will make the students feel happy. After the first step, the students will learn how to receive the other's emotions, know how to be empathized, create responsibility and good relationship with others. In addition they will be continuously trained to understand their own emotions by daily assessing their emotions and do the emotional analysis which will help them to understand themselves better.

**Conclusion and Evaluation Stage** will help to realize the changes that occur after emotional intelligence training program, become proud of themselves and lead to continuous practice. The evaluation after emotional intelligence training program by Emotional intelligence measurement of the Department of Mental Health.  
(Appendix C)

### **Part 3, the Limitation of the study**

1. In this study, the nursing practice guidelines for the development of emotional intelligence have not been used in adolescents.
2. The development of nursing practice guidelines for the development of emotional intelligence were done by the author alone and may not cover all aspects.
3. The study on the development of emotional intelligence has been done not too long ago and there are very few researcher in this field therefore, there are not many sample groups available for the analysis and synthesis.

## CHAPTER VI

### CONCLUSION

The purpose of this study is to find, analyze and synthesize results of researches and other academic references to develop the nursing practice guidelines for developing the emotional intelligence in adolescents. The author has developed a set of nursing practice guidelines in emotional intelligence training program for developing emotional intelligence in adolescents by collecting the results of researches and other academic references which related to the emotional intelligence program for development of emotional intelligence in adolescents to make the analysis and synthesis. Four of these researches and academic references have quality of evidence in the level A, one level B and two level C. Five of these were done domestically and two were done abroad. The results of the researches and other academic references were analyzed and synthesized and the results were used to develop a set of nursing guidelines in emotional intelligence training program to develop the emotional intelligence in adolescents. These guidelines consist of three stages which are preparation stage, working stage and conclusion and evaluation stage which is a nursing guideline for the development of emotional intelligence in adolescents. These guidelines is useful to the mental health and psychiatric nurses who are guidance and consultants for the team of community's mental health and psychology's network in the school for the development of emotional intelligence in adolescents and should be used both in and out of school and with the groups with problems and without problems in the communities.

#### **Recommendations for Using the Results of the Study**

1. The nursing practice guidelines to develop emotional intelligence in adolescents should be used both in and out of school to assess the problems and obstacles in using this practice program and make any justifiable improvement.
2. Since adolescent is the period with easy to change emotions, to be most

effective in training the emotional intelligence there should be some motivations so that they will not be bored like changing the forms to make them more interesting, using pictures or attractive color schemes. In addition, since adolescences, by nature, like to display their emotions, copy from the others and believe in themselves they should be brought into the lesson by participating in activities or play games with effective designed which will create self motivation.

3. To be up to date, the nursing practice guideline to development of emotional intelligence in adolescents should be revised every 2-3 years.

4. The nursing practice guideline to develop emotional intelligence should be tested with the group with problems like pregnant teenagers, drug users or those who engage in sexual relationship while in school.

#### **Recommendations for Further Study**

1. There should be a study on the guidelines to develop the emotional intelligence using continuous program, for example 2-3 session per day and continuing to terminal stage.

2. There should be a study and long term follow up to find out the direction in which the level of emotional intelligence changes.

## BIBLIOGRAPHY

- BarOn,R.(1997). *The emotional quotient inventory(EQ-1)*: Technical Manual.  
Toronto,Canada:Multi-Health Systems.
- Curtis, Lillian Salter. (2000). Assessing the attainment of guidance outcomes related to the development of emotional intelligence skills and improved self-concept. *Dissertation Abstracts. International*.
- Durschmidt B.J.(1997). “ Self- Actualization and the Human Potential Group Process in A Community College”.*Dissertation Abstracts. International*.38 (January 1977) : 3953-A.
- Goleman.(1995).*Emotional intelligence : Why it can matter more than IQ*. Newyork: Bantarm Books.
- . (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Jensen, M.D., R.C.Benson. and I.M Bobak.(1981).*Maternity Care the Nurse and the family*. 2<sup>nd</sup> ed. London : C.V. Mosby company .
- J.G. Maree and M.P.J. Fernandes. *The Impact of Emotional Intelligence on Solution-focused Therapy with an Adolescent*.<http://gateway.ut.ovid.com>.
- Joan M. Vitello-Cicciu.(2002).*Exploring Emotional Intelligence Implications for Nursing Leaders*.JONA Vol.32(4)..203-210.
- Kaplan, R.M., J.W.< & Berry, C.C. (1991). Health status index: Category rating versus magnitude estimation for measuring levels of well-being. *Medical care*, 17, 501-523.
- Maureen McManus.(2001). *A comprehensive literature review and critique on emotional intelligence as a conceptual framework for school counselors*. Master of science Degree With a Major in School Counseling. The Graduate College University of Wisconsin-Stout.
- Mayer J.D.& Salovey , P.(1997). *What is emotional intelligence? P. Salovey & D. Sluyter(Eds)*. Emotinal development and emotional intelligence. New York: Basic Book.
- Morison.(2005).*Women’s health groups to improve perinatal care in rural Nepal*. BMC Pregnancy and Childbirth. Vol.5:2005.

- Nicholas R. Harrod & Scott D. Scheer.(2005). *An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics*. Vol.40(159).
- Polit, D., & Hungler, B.(1997).*Essential of nursing research: Method, appraisals and utilization* (4<sup>th</sup> ed.). Philadelphia : Lippincott.
- Salovey,P & Mayer,J.D.(1990). *Emotional intelligence. Imagination,Cognition and Personality*.Vol. 9 (3) .
- \_\_\_\_\_ . (1995). *Emotional attention clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale*. Washington D.C.: American Psychological Association.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). (Department of Mental Health,B.E. 2544) *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- \_\_\_\_\_ . (2543). (Department of Mental Health,B.E. 2543). *อีคิว: การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- \_\_\_\_\_ . (2546). (Department of Mental Health, B.E.2546). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- \_\_\_\_\_ . (2541). (Department of Mental Health, B.E.2541). *คู่มือ การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข.(2545).*แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่9*. <http://www.moph.go.th>.
- เกษมสุข เจริญศักดิ์ .(2541). *จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับครู*. สงขลา:มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- กฤษดา สารทรัพย์.(2546). (Kridsada Sartraphan,B.E.2546). *ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ไกรเดช ศรีสุภกร.(2547). (Graidej Srisuorn, B.E. 2547).*ผลการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- จันทร์จิรา สุวรรณโสภณ. (2545). (Junjira Suwanprapar, B.E.2545). ผลการฝึกการคิดอย่างมี  
วิจรรณญาณต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยระยะวิกฤต  
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ทัศนีย์ ดวงดี. (2544). (Tasnee Duangdee, B.E.2544). ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีต่อ  
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่6 โรงเรียนสาธิตสถาบันราชภัฏ  
เชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา  
การศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทิพย์ภา เชษฐ์ชาวลิต. (2543). (Tippa Chatechaovalit, B.E.2543). จิตวิทยาพัฒนาการ  
สำหรับพยาบาล. สงขลา : ชานเมืองการพิมพ์.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). (Tossaporn Prasertsook, B.E.2542). ความฉลาดทางอารมณ์กับ  
การศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 6(2), 19-35.
- \_\_\_\_\_. (2543). (Tossaporn Prasertsook, B.E.2543).  
“ความฉลาดทางอารมณ์” รวบรวมความทางวิชาการเรื่องอีคิว. กรุงเทพฯ. Desktop.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2543). (Terdsak Dejkong, B.E.2543). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติ  
และปัญญา. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์มติชน.
- นิรดา อุดลยพิเชษฐ์. (2542). (Nirada Adullphichet, B.E.2542). ผลของการใช้โปรแกรม  
พัฒนาชาวอารมณ์ที่มีต่อระดับชาวอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่1 วิทยาลัย  
กองทัพเรือ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิสรา คำมณี. (2544). (Nisra Kammanee, B.E.2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความ  
เฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 โรงเรียน  
สาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ ก.ศ.ม. บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บัวทิพย์ ไจตรงดี. (2545). (Buatip Jaitrongdee, B.E.2545). ความฉลาดทางอารมณ์และ  
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการ  
พยาบาลสตรี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ประกายดาว โทสินธิติ.(2546). (Prakaidao Tosintiti ,B.E.2546) ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์ที่มีต่อพฤติกรรมการกล้าแสดงออกและความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย.วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.(2543). ( Pongphan Kerthpituk,B.E.2543).สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ.บัณฑิตการพิมพ์.
- พัชรินทร์ ไชยวงศ์.(2545). (Patcharin Punwichai ,B.E.2545. การอบรมเลี้ยงดูกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่.การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิต วิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรพิมล จันทร์พลับ.(2538). (Pornpimol Chanplub,B.E.2538). พัฒนาการวัยรุ่น. พระนครศรีอยุธยา. โรงพิมพ์วัฒนาพร.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์.(2539).(Pornpimol Jiam-Narkarin, B.E.2539).พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพฯ.ต้นอ้อ แกรมมี.
- พระราชวรมนี.(2540). (Praraj Woramunee,B.E.2540).อีคิวในแนวพุทธศาสนา.วารสารพฤติกรรมศาสตร์,5(1),7-13.
- ภัทรารุช รักรถกลิ่น.(2544). (Pathawut Lakklin,B.E.22544)ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม. ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เมตตา สิงห์กระโจม.(2545). (Metta Singkrajome ,B.E.2545) การใช้กิจกรรมการคิดแบบโยนิโสมนสิกา ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ.วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ยุภาพร ยุระยาศร์.(2543). (Yupaporn Yurayat ,B.E.2543) ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและควบคุมอารมณ์และการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในสถานฝึกและอบรม สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย.(2544). (The Royal Thai College of Internal Medicine ,B.E.2544) คำแนะนำการสร้าง “แนวทางเวชปฏิบัติ” (Clinical Practice Guidelines).*สารราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย,18(6).*
- รัชณี สุวมาตย์.(2544). (Ratchanee Suwarmart,B.E.2544) ผลการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิก โคนที่มีต่อระดับเซวาร์อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์. วย.ม. (การพยาบาลศึกษา).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชนิกร เศรษฐ์.(2536). (Rachaneekron Setho,B.E.2536). *โครงสร้างสังคมและวัฒนธรรมไทย.* กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- รัตนา เจริญสาธิต.(2546). (Rattana Jarernsartit,B.E.2546).*ผลการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อทักษะชีวิต เกี่ยวกับเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ .* วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัศมี บัวมหาศักดิ์.(2545). (Rassamee Buamahesak ,B.E.2546) *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู กับเซวาร์อารมณ์.* วิทยานิพนธ์ ศ.ศ.ม.(ประชากรศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ลักขณา แพทยานันท์ .(2542). (Lakana Patyanan ,B.E.2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเซวาร์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข.* วิทยานิพนธ์. วย.ม. (การพยาบาลศึกษา).บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลักขณา สรวัดน์ .(2545). (Lakana Sariwat ,B.E.2545). *สุขวิทยาจิตและการปรับตัว.* กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรินท์ติ้งเฮาส์.
- วันทนา ธีระพุทธิชัย.(2544). (Wantana Tiraputtichai,B.E.2544)*ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี.* วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาวิทยาลัย, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2544). (Verawat Punnitamai,B.E.2544) *เซวาร์อารมณ์(EQ) : ดัชนีความสุขและความสำเร็จของชีวิต.* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัยและอุสา สุทธิสาร.(2542). (Verawat Punnitamai and Usa Suttisakorn ,B.E.2542)*การศึกษาเปรียบเทียบผลการประเมินเซวาร์อารมณ์ของนักศึกษาด้วยแบบทดสอบ EQ99 และแบบทดสอบ BarOn.* กรุงเทพฯ.

- ศิริณี ฟูวุฒิ. (2543). (Siranee Foowoot, B.E.2543). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. ค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. (Sriprapa Chaisintop). <http://www.anamai.moph.go.th> .
- \_\_\_\_\_ . (Sriprapa Chaisintop). <http://www.ramamental.com>.
- ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล. (2539). (Sreian Kaewkangwan, B.E.2539). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ รู้เรา-รู้เขา. กรุงเทพฯ. กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ.
- \_\_\_\_\_ . (2545). (Sreian Kaewkangwan, B.E.2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุชา จันทน์เอม. (2540). (Sucha Jun-aim, B.E.2540). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- \_\_\_\_\_ . (2542). (Sucha Jun-aim, B.E.2542). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สนธยา กุมพล. (2547). (Sontaya Goumpol. B.E.2547). ผลการใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภาพร ชินชัย. (2542). (Supaporn Chinchai, B.E.2542). หลักเบื้องต้นทางกิจกรรมบำบัด. เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรพงษ์ อัมพวันวงษ์. (2542). (Surapong Umpanpong, B.E.2542). “อีคิว-ความฉลาดทางอารมณ์”. เดลินิวส์. <http://www.geocities.com>.
- สุรณี หนูเรียงสาย. (2544). (Surapee Nuriangsai, B.E.2544) ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเพชรฆาตวิทยา จังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (Foundation for Promoting Health's Improvement). <http://www.thaihealth.or.th> .
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. (2547). สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข. <http://www.moph.go.th> .

- ลำราญ กำจัดภัย.(2546). (Sumran Gumjudpai ,B.E.2546) *การพัฒนาหลักสูตรสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (วิจัยและประเมินผลการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.*
- โตมรธรรม์ จันทร์ประกา. (2543). (Somrat Chantaraprapa, B.E.2543).*การบริหารทางจิตสำหรับวัยรุ่น. กรุงเทพฯ:กรมวิชาการ.*
- โสภา สปิลงมันน์ .(2543). (Sopa Sapillmon,B.E.2543).“วัยรุ่นวัยจ๊าบ” ในวารสารราชบัณฑิตยสถาน.4(25)
- องค์การอนามัยโลก, (World Health Organization).[http:// www.moph.go.th](http://www.moph.go.th) .
- อรพินทร์ ชูชมและคณะ .(2542). (Orapin Chuchom, et al B.E.2542). “สถานภาพการวัด EQ” *รวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ. ชมรมผู้สนใจอีคิว.*
- อัจฉรา ยุทธนานุกุล.(2547). (Aschara Yuthananukull ,B.E.2547) *การใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่ไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ โรงเรียนสุรนารีวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา.การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้ คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.*
- อัมพร เบญจพลพิทักษ์.(Umporn Benjapolpitak)<http://www.moph.go.th>.
- อุมาพร ตรังคสมบัติและคณะ.(2540 ). (Umaporn Trungcasombat, B.E.2540). *สร้างE.Q. ให้ลูกคุณ. กรุงเทพฯ:ชั้นด้าการพิมพ์*
- อุมาพร ตรังคสมบัติ.(2544). (Umaporn Trungcasombat, B.E.2544).*สร้างEQ ให้ลูกคุณ กรุงเทพฯ.ชั้นด้าการพิมพ์.*
- อุษา จารุสวัสดิ์.(2541).(Usa Jarusawat,B.E.2541).*จิตวิทยาครอบครัว.เชียงใหม่:สันติภาพการพิมพ์.*



**APPENDIX A**  
**INSTRUMENTS FOR THE DEVELOPMENT OF**  
**NURSING PRACTICE GUIDELINES**

เครื่องมือที่ใช้ในการสร้างแนวทางปฏิบัติการพยาบาล ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัย

ส่วนที่ 2 แบบวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวทางปฏิบัติการพยาบาลในการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

จำแนกตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

ส่วนที่ 1 แบบวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัย

| Authors/<br>Year/Title | Design/<br>Level of<br>Evidence/<br>Objective | Sample/Setting/<br>Procedure | Findings | Implication/<br>Implication<br>Potential | Practice<br>guideline |
|------------------------|---|------------------------------|----------|--|-----------------------|
|------------------------|---|------------------------------|----------|--|-----------------------|

ส่วนที่ 2 แบบวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวทางปฏิบัติการพยาบาลในการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ จำแนกตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

| Authors/<br>Year/<br>Title | Practice guideline explain to components of emotional intelligence |                     |                       |                    |                         |
|----------------------------|--|---------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|
|                            | Self-<br>Awareness   | Managing<br>Emotion | Motivation<br>Oneself | Self<br>Regulation | Handing<br>Relationship |

## APPENDIX B

### PARTICIPATORY LEARNING

องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ประสพการณ์ การสะท้อนความคิด อภิปราย เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด และการทดลองหรือประยุกต์แนวคิด



องค์ประกอบของการเรียนรู้  
แบบมีส่วนร่วม

|  |   |
|--|---|
|  | <p>1. ประสบการณ์ (Experience)      ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้</p>   |
|  | <p>2. การสะท้อนความคิดและอภิปราย(Reflect and Discussion)      ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง</p>  |
|  | <p>3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด(Understanding and Conceptualization)      ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วผู้สอนช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์หรือในทางกลับกันผู้สอนเป็นผู้นำทาง และผู้เรียนเป็นผู้สานต่อจนความคิदनั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด</p> |
|  | <p>4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด(Experiment/ Application)      ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียน</p>  |

## APPENDIX C

## EMOTIONAL INTELLIGENCE MEASUREMENT

**คำชี้แจง** แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออก  
 ในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับ  
 ท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี  
โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อเพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเอง  
ต่อไป มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง  
 จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

|            |  | ไม่จริง | จริง<br>บางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริง<br>มาก | คะ<br>แนน |
|------------|--|---------|------------------|--------------|-------------|-----------|
| 1.         | เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไร<br>ขึ้นกับฉัน                |         |                  |              |             |           |
| 2.         | ฉันบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ                                    |         |                  |              |             |           |
| 3.         | เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุม<br>อารมณ์ไม่ได้                 |         |                  |              |             |           |
| 4.         | ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ                                   |         |                  |              |             |           |
| 5.         | ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียง<br>เล็กน้อย                     |         |                  |              |             |           |
| 6.         | เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบาย<br>เหตุผลจนคนอื่น ยอมรับได้ |         |                  |              |             |           |
| <b>รวม</b> |  |         |                  |              |             |           |
| 7.         | ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง                             |         |                  |              |             |           |
| 8.         | ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก                            |         |                  |              |             |           |
| 9.         | ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด                             |         |                  |              |             |           |
| 10.        | ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจ<br>การกระทำของฉัน          |         |                  |              |             |           |
| 11.        | ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมาก<br>เกินไป                       |         |                  |              |             |           |

|    |   | ไม่จริง | จริง<br>บางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริง<br>มาก | คะแนน |
|----|---|---------|------------------|--------------|-------------|-------|
| 12 | แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์<br>ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ |         |                  |              |             |       |
|    |   |         |                  |              | รวม         |       |
| 13 | เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส                                   |         |                  |              |             |       |
| 14 | ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน  |         |                  |              |             |       |
| 15 | เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้                                       |         |                  |              |             |       |
| 16 | ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก   |         |                  |              |             |       |
| 17 | ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง<br>ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม              |         |                  |              |             |       |
| 18 | ฉันรู้สึกลำบากใจในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง<br>เพื่อผู้อื่น                           |         |                  |              |             |       |
|    |   |         |                  |              | รวม         |       |
| 19 | ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร   |         |                  |              |             |       |
| 20 | แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้   |         |                  |              |             |       |
| 21 | เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ  |         |                  |              |             |       |
| 22 | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็ม<br>ความสามารถ                        |         |                  |              |             |       |
| 23 | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็<br>จะไม่ยอมแพ้                         |         |                  |              |             |       |
| 24 | เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ                                  |         |                  |              |             |       |
|    |   |         |                  |              | รวม         |       |
| 25 | ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิด<br>เอาเองตาม ใจชอบ                     |         |                  |              |             |       |
| 26 | บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข                                    |         |                  |              |             |       |
| 27 | ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก<br>สำหรับฉัน                          |         |                  |              |             |       |
| 28 | เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉัน<br>ตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง       |         |                  |              |             |       |
| 29 | ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้า หรือคน<br>ที่ไม่คุ้นเคย                        |         |                  |              |             |       |

|     |   | ไม่จริง | จริง<br>บางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริง<br>มาก | คะแนน |
|-----|---|---------|------------------|--------------|-------------|-------|
| 30  | ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน               |         |                  |              |             |       |
| รวม |   |         |                  |              |             |       |
| 31  | ฉันทำความรู้จักคนอื่นได้ง่าย  |         |                  |              |             |       |
| 32  | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน  |         |                  |              |             |       |
| 33  | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้                                       |         |                  |              |             |       |
| 34  | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน                                  |         |                  |              |             |       |
| 35  | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ                    |         |                  |              |             |       |
| 36  | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้                   |         |                  |              |             |       |
| รวม |   |         |                  |              |             |       |
| 37  | ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น  |         |                  |              |             |       |
| 38  | ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด   |         |                  |              |             |       |
| 39  | ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด   |         |                  |              |             |       |
| 40  | ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก   |         |                  |              |             |       |
| รวม |   |         |                  |              |             |       |
| 41  | แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น                                  |         |                  |              |             |       |
| 42  | ทุกปีฉันมักมีทางออกเสมอ   |         |                  |              |             |       |
| 43  | เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้ |         |                  |              |             |       |
| 44  | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน                     |         |                  |              |             |       |
| 45  | ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน                                |         |                  |              |             |       |
| 46  | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่  |         |                  |              |             |       |
| รวม |   |         |                  |              |             |       |
| 47  | ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย                                      |         |                  |              |             |       |
| 48  | เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ                                |         |                  |              |             |       |

|            |   | ไม่จริง | จริง<br>บางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริง<br>มาก | คะแนน |
|------------|---|---------|------------------|--------------|-------------|-------|
| 49         | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้             |         |                  |              |             |       |
| 50         | ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่   |         |                  |              |             |       |
| 51         | ฉันไม่สามารถทำใจให้มีความสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ |         |                  |              |             |       |
| 52         | ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ         |         |                  |              |             |       |
| <b>รวม</b> |   |         |                  |              |             |       |

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

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 |

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

|              |     |   |       |
|--------------|-----|---|-------|
| 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 |

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

## การรวมคะแนน

| องค์ประกอบของ<br>ความฉลาดทางอารมณ์ | การรวมคะแนน         | ผลรวมของคะแนน |
|------------------------------------|---------------------|---------------|
| 1. รับรู้อารมณ์และ ควบคุมตนเอง     | รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6   |               |
| 2. เห็นใจผู้อื่น                   | รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12  |               |
| 3. รับผิดชอบ                       | รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18 |               |
| 4. สร้างแรงจูงใจ                   | รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24 |               |
| 5. ตัดสินใจและแก้ปัญหา             | รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30 |               |
| 6. สัมพันธภาพ                      | รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36 |               |
| 7. ทัศนคติในตนเอง                  | รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40 |               |
| 8. พึ่งพอใจในชีวิต                 | รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46 |               |
| 9. สุขสงบทางใจ                     | รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52 |               |

## APPENDIX D

## EMOTIONAL INTELLIGENCE PRACTICE PROGRAM

| ครั้งที่ | หัวข้อ               | วัตถุประสงค์  | วิธีดำเนินการ  |
|----------|----------------------|---|--|
| 1.       | ความฉลาดทางอารมณ์    | <p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างวิทยากรและสมาชิกด้วยกัน</p> <p>2. เพื่อให้ทราบจุดมุ่งหมายในการฝึกความฉลาดทางอารมณ์</p> <p>3. เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ หลักการและประโยชน์</p> <p>4. เพื่อเตรียมจิตใจผู้เข้ารับการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ให้สบายหายเครียด</p> | <p>1. สร้างสัมพันธภาพ “นี้แหละตัวฉัน”</p> <p>2. ชี้แจงวัตถุประสงค์</p> <p>3. ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์</p> <p>4. บรรยายความรู้เรื่องอารมณ์, ความฉลาดทางอารมณ์ และผลของความฉลาดทางอารมณ์</p> <p>5. เตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยการฝึกร่างกายให้เกิดสติ รู้สึกสบายหายเครียด (ให้ทำก่อนเข้ากระบวนการฝึกในครั้งต่อไป ทุกครั้ง)</p> <p>6. อภิปรายและสรุป แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์</p> <p>7. ให้สมาชิกทำการสำรวจและบันทึกอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ทุกวัน แล้วนำมาอภิปรายในครั้งต่อไป</p> |
| 2.       | การรับรู้อารมณ์ตนเอง | <p>1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง</p>   | <p>1. ทำแบบสำรวจอารมณ์ตนเอง</p> <p>2. ฝึกสำรวจอารมณ์ตนเอง โดยพิจารณาถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์</p> <p>3. บรรยายแนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์</p> <p>4. สำรวจเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์และวิธีการคลี่คลายอารมณ์</p> <p>5. ฝึกปฏิบัติสติรู้ในอารมณ์</p> <p>6. สรุปสาระสำคัญ และข้อคิดจากกิจกรรม</p> <p>7. ให้การบ้านบันทึกอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้น</p>  |

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ (ต่อ)

| ครั้งที่ | หัวข้อ               | วัตถุประสงค์  | วิธีดำเนินการ  |
|----------|----------------------|---|--|
| 3.       | ความภาคภูมิใจในตนเอง | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง</li> <li>3. เพื่อปฏิบัติตนเองอย่างมีคุณค่า</li> </ol>                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กล่าวถึงประสบการณ์ที่ประทับใจในความสำเร็จในอดีต</li> <li>2. สืบค้นถึงสิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง</li> <li>3. ทบทวนถึงเรื่องที่น่าชื่นชมในอดีต อภิปรายถึงช่วงเวลาที่คิดถึงเรื่องที่น่าชื่นชม</li> <li>4. สรุปแนวทางการสร้างคุณค่าในตนเอง</li> <li>5. ให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงข้อดีของตนเอง ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง</li> <li>6. สรุปแนวคิดจากกิจกรรม</li> <li>7. ให้การบ้านบันทึกอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน</li> </ol> |
| 4.       | พึงพอใจในชีวิต       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นทางบวก</li> <li>2. เพื่อให้ตนเองมีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุข และมองโลกในแง่ดี</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สอบถามถึงประสบการณ์ความเครียดและวิธีการผ่อนคลาย</li> <li>2. ประเมินความเครียดด้วยตนเอง</li> <li>3. สรุปความเครียดและผลกระทบของความเครียด</li> <li>4. อภิปรายประเด็นความทุกข์และการจัดการกับความทุกข์</li> <li>5. สรุปแนวทางการจัดการกับความทุกข์</li> <li>6. ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด</li> <li>7. สรุปแนวคิดหลังฝึกผ่อนคลาย</li> </ol>   |

### โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ (ต่อ)

| ครั้งที่ | หัวข้อ                 | วัตถุประสงค์   | วิธีดำเนินการ   |
|----------|------------------------|--|---|
| 5.       | การควบคุมอารมณ์        | 1.เพื่อให้รู้อารมณ์และความต้องการของตนเองและสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง<br>2.เพื่อให้รู้ถึงวิธีการควบคุมอารมณ์และพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม | 1.ให้สมาชิกคิดทบทวนความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นขณะนั้น หลังจากนั้นให้นึกถึงอารมณ์และกิริยาที่เกิดขึ้นจากความคิดนั้น<br>2.สรุปแนวคิดผลของอารมณ์<br>3.ให้สมาชิกเสนอแนวคิดการแสดงออกที่เหมาะสม และการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม<br>4.ให้ความรู้และสาธิตวิธีการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง<br>5.สรุปข้อคิดจากกิจกรรม   |
| 6.       | การตัดสินใจและแก้ปัญหา | เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการตัดสินใจและแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างเหมาะสม   | 1.ทำแบบประเมินการตัดสินใจและแก้ปัญหา หลังจากนั้นให้แสดงความคิดเห็นต่อผลการประเมิน<br>2.บรรยายความรู้ขั้นตอนการแก้ปัญหา<br>3.อภิปรายประเด็นการตัดสินใจแก้ปัญหา และให้สมาชิกฝึกปฏิบัติ<br>4.สรุปแนวคิดจากกิจกรรมและเพิ่มเติมแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม<br>5.ประยุกต์แนวคิดโดยให้ฝึกการแก้ปัญหาด้วยการให้บอกปัญหาของตนเองและแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม<br>6.สรุปข้อคิดจากกิจกรรม |

### โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ (ต่อ)

| ครั้งที่ | หัวข้อ           | วัตถุประสงค์   | วิธีดำเนินการ  |
|----------|------------------|--|--|
| 7.       | ความสงบสุขทางใจ  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสามารถเข้าใจอารมณ์ทุกข์สุขของตนเอง</li> <li>2. สามารถผ่อนคลายความเครียดได้อย่างสร้างสรรค์</li> <li>3. สามารถสร้างความสงบสุขทางใจได้ด้วยตนเอง</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สอบถามถึงประสบการณ์ความเครียดและแนวทางการผ่อนคลาย</li> <li>2. ประเมินความเครียดด้วยตนเอง</li> <li>3. สรุปความเครียดและผลกระทบของความเครียด</li> <li>4. อภิปรายประเด็นความทุกข์และการจัดการกับความทุกข์</li> <li>5. สรุปแนวทางการจัดการกับความทุกข์</li> <li>6. สาธิตและฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด</li> <li>7. สรุปแนวคิดหลังฝึกผ่อนคลาย</li> </ol> |
| 8.       | การสร้างแรงจูงใจ | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมสำรวจตัวเอง</li> <li>2. เพื่อให้ได้เรียนรู้วิธีการและแนวทางการสร้างแรงจูงใจในตนเอง</li> </ol>                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สำรวจศักยภาพ วิธีการสร้างแรงจูงใจของตนเองและความรู้สึกเมื่อบรรลุเป้าหมาย</li> <li>2. กล่าวถึงความสำคัญของเป้าหมาย</li> <li>3. ทำกิจกรรมเรื่องเป้าหมายชีวิต</li> <li>4. สรุปสาระสำคัญจากกิจกรรมวิธีการและแนวทางการสร้างแรงจูงใจในตนเอง</li> </ol>   |
| 9.       | การเห็นใจผู้อื่น | <p>เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการทำความเข้าใจ เห็นใจ ยอมรับผู้อื่น ตลอดจนสามารถแสดงความเข้าใจและเห็นใจได้อย่างเหมาะสม</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สมาชิกคิดถึงคนใกล้ชิดที่ทำให้เกิดความรู้สึกด้านลบ แล้วเขียนเหตุการณ์นั้นหลังจากนั้นเปลี่ยนมาคิดถึงสิ่งดีๆ ที่คนๆ นั้นเคยทำได้</li> <li>2. สรุปแนวคิดวิธีการแสดงความเห็นใจผู้อื่น</li> <li>3. ฝึกปฏิบัติวิธีแสดงความเห็นใจ</li> <li>4. สรุปแนวคิดจากกิจกรรม</li> </ol>   |

### โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ (ต่อ)

| ครั้งที่ | หัวข้อ                 | วัตถุประสงค์  | วิธีดำเนินการ   |
|----------|------------------------|---|---|
| 10.      | ความ<br>รับผิดชอบ      | 1. เพื่อให้สมาชิกเกิด<br>ความรู้ ความเข้าใจ ถึง<br>ความหมายและ<br>ความสำคัญของความ<br>รับผิดชอบ<br>2. เพื่อให้สมาชิก<br>ตระหนักในคุณค่าของ<br>การมีความรับผิดชอบ<br>ผลเสียและผลกระทบ<br>ของการขาดความ<br>รับผิดชอบ<br>3. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้<br>และแนวทางเสริมความ<br>รับผิดชอบ | 1. ให้สมาชิกอภิปรายถึงลักษณะของผู้ที่มี<br>ความรับผิดชอบและผู้ขาดความรับชอบ<br>2. ประเมินความคิดเห็นต่อสถานการณ์<br>รับผิดชอบ/ไม่รับผิดชอบ<br>3. สรุปแนวคิด และความหมายของความ<br>รับผิดชอบ<br>4. หาวิธีสร้างเสริมความรับผิดชอบใน<br>สถานการณ์ต่างๆ<br>5. สรุปแนวคิดจากกิจกรรม                                |
| 11.      | การสร้างสัม<br>พันธภาพ | 1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการ<br>สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับ<br>ผู้อื่น<br>2. เพื่อให้สมาชิกฝึก<br>ทักษะการสื่อสารเพื่อการ<br>มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น<br>อย่างมีความสุข   | 1. ทำแบบประเมินตนเองเรื่องการมีสัม<br>พันธภาพกับผู้อื่น<br>2. ทำกิจกรรมเรื่องการสื่อสารอย่างใส่ใจ<br>3. สรุปแนวคิดจากกิจกรรม พร้อมทั้ง<br>เพิ่มเติมความรู้เรื่องการสื่อสารและการ<br>สร้างสัมพันธภาพ และสาธิตทักษะการ<br>สร้างสัมพันธภาพ<br>4. ฝึกปฏิบัติทักษะการสร้างสัมพันธภาพ<br>5. สรุปสาระจากการทำกิจกรรม |

โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ (ต่อ)

| ครั้งที่ | หัวข้อ      | วัตถุประสงค์  | วิธีดำเนินการ   |
|----------|-------------|---|---|
| 12.      | ปัจฉิมนิเทศ | 1. เพื่ออภิปรายและสรุปเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์<br>2. เพื่อรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ตนเอง<br>3. เพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังเข้าร่วมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ | 1. ให้เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของการแสดงออกทางอารมณ์ตั้งแต่เริ่มจนถึงปัจจุบัน<br>2. เขียนการเปลี่ยนแปลงนั้นและอภิปรายสรุป<br>3. บอกถึงข้อคิดที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม<br>4. สรุปสาระสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์<br>5. ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ |

## โปรแกรมที่ 1

### เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างวิทยากรและสมาชิกและสมาชิกด้วยกัน
2. เพื่อให้ทราบจุดมุ่งหมายในการฝึกความฉลาดทางอารมณ์
3. เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ หลักการและประโยชน์
4. เพื่อเตรียมจิตใจผู้เข้ารับการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ให้สบายหายเครียด

กลุ่มเป้าหมาย เด็กวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

- สื่อ/อุปกรณ์
1. ใบงาน 1.1 นี้แหละตัวฉัน I, นี้แหละตัวฉัน II
  2. ใบความรู้ 1.1 ความฉลาดทางอารมณ์
  3. ใบความรู้ 1.2 การฝึกร่างกาย
  4. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
  5. แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง

#### สาระสำคัญ

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางอารมณ์ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

#### กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา                      | กิจกรรม  | เนื้อหา/สื่อ                                 |
|--|--|--|
| <b>ประสบการณ์</b><br>กลุ่มใหญ่/15 นาที     | 1. สร้างความคุ้นเคยโดยการนั่งล้อมวงแล้วแนะนำตัวเองที่ละคน<br>2. ให้สมาชิกทำกิจกรรม “นี้แหละตัวฉัน” แล้วนำเสนอต่อกลุ่มที่ละคน<br>3. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ และลักษณะของโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์<br>4. ให้สมาชิกทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ | ใบงาน 1.1<br><br>แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ |
| <b>ความคิดรวบยอด</b><br>กลุ่มใหญ่/ 20 นาที | 5. วิทยากรบรรยายความรู้เรื่องความฉลาดทาง   |  |

## กิจกรรมการเรียนรู้ (ต่อ)

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา  | กิจกรรม   | เนื้อหา/สื่อ                              |
|--|---|---|
| <p><b>สะท้อนความคิด/</b><br/><b>อภิปราย</b><br/>กลุ่ม 5-6 คน/ 10 นาที</p> <p><b>ประยุกต์แนวคิด</b><br/>กลุ่มใหญ่ / 15 นาที</p> | <p>อารมณ์ ตามใบความรู้ 1.1</p> <p>6. วิทยากรอธิบายพร้อมสาธิตการฝึกร่างกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ ฝึกหายใจลึกถึงท้อง ฝึกฝ่ามือร้อน ฝึกหายใจด้วยการเคลื่อนไหว แล้วให้สมาชิกปฏิบัติตาม</p> <p>7. ร่วมอภิปรายในประเด็นแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แล้วให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ</p> <p>8. วิทยากรสรุปแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์พร้อมทั้งชี้แจงการบันทึกอารมณ์ตนเอง</p> <p>9. แจกแบบบันทึกอารมณ์ตนเองให้สมาชิกทุกคน เพื่อกลับไปทำเป็นการบ้าน โดยบันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป</p> | <p>ใบความรู้ 1.1</p> <p>ใบความรู้ 1.2</p> |

## การประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
- สังเกตจากความสนใจร่วมฝึกปฏิบัติของผู้เข้ารับการอบรม

ใบงาน 1.1

# นี่แหละตัวฉัน I

1. ฉันชื่อ..... แปลว่า.....
2. อยู่บ้านทุกคนเรียกฉันว่า..... ฉันอยากให้เพื่อน ๆ เรียกฉันว่า.....
3. พ่อของฉัน.....
4. แม่ของฉัน.....
5. เมื่ออยู่บ้านฉัน.....
6. เมื่ออยู่ที่โรงเรียนฉัน.....
7. ขามว่างฉัน.....
8. เมื่อมีความสุขฉัน.....
9. เมื่อไม่สบายฉัน.....
10. สถานที่ ๆ ฉันชอบ.....
11. สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงในตัวเอง.....
12. สิ่งที่ฉันใฝ่ฝัน.....
13. ฉันต้องการให้เพื่อน ๆ รู้ว่าฉันเป็นคน.....
14. สิ่งที่ฉันเคยทำได้และรู้สึกภูมิใจ.....
15. สิ่งที่ฉันอยากทำมากที่สุดขณะนี้.....
16. เมื่อมีปัญหา คนแรกที่ฉันคิดถึงคือ.....
17. ฉันรู้สึกชื่นชมชน.....
18. ใคร ๆ ก็บอกว่าเป็นคน.....
19. ฉันเคยทำสิ่งที่ประ โยชน์ต่อผู้อื่นหลาย ๆ อย่างเช่น.....
20. ในวันเกิดของฉันสิ่งที่ฉันอยากทำมากที่สุดคือ.....

## เป็นแบบละตัวกับ

ก. คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงหน้าข้อความที่ตรงกับลักษณะของท่าน(ไม่เกิน 10 ลักษณะ)  
กลุ่มเลือด.....

### ลักษณะที่ตรงกับลักษณะของข้าพเจ้า

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| .....ปรับตัวเก่ง                      | .....มีอารมณ์สนุกสนาน                    |
| .....สนใจห่วงใยผู้อื่น                | .....ชอบทำอะไรง่าย ๆ ไม่มีพิธีรีตอง      |
| .....ช่างสังเกต                       | .....เบื่อง่าย เปลี่ยนวันละหลาย ๆ ครั้ง  |
| .....ละเอียดลออ                       | .....อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ                   |
| .....วางแผนการทำงาน                   | .....มีชีวิตอิสระ                        |
| .....เห็นอกเห็นใจผู้อื่น              | .....บอกเลิกนัดได้โดยไม่คำนึงถึงใจคนอื่น |
| .....อดทน                             | .....ไม่เปิดเผยเรื่องส่วนตัว             |
| .....ไว้ใจได้                         | .....มีความทะเยอทะยาน                    |
| .....เครียดง่าย                       | .....มีความมานะ                          |
| .....หัวนไหวกับเรื่องเล็กน้อย         | .....มีความกล้าหาญ                       |
| .....เป็นตัวของตัวเอง                 | .....ใช้ความคิดมากกว่าอารมณ์             |
| .....ชอบคิดและทำสิ่งใหม่ ๆ            | .....ใช้เหตุผลในกรแก้ปัญหา               |
| .....คบคนอื่นด้วยใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส | .....ใจกว้างชอบช่วยเหลือผู้อื่น          |
| .....กล้าแสดงความคิดเห็น              | .....ใจดี                                |
| .....เป็นคนกลางในการประสานรอยร้าว     | .....มีเมตตา                             |
| .....ไม่ชอบคบใครอย่างลึกซึ้ง          | .....ชอบเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม           |
| .....เข้าสังคมเก่ง แต่ไม่กรี๊ดกร๊าด   | .....ถือความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่         |
| .....ไม่อดทน ไม่ฮึดสู้                | .....มีความเชื่อมั่น จนดูเป็นก้าวร้าว    |

ข. ลักษณะของข้าพเจ้าจากข้อ ก. ตรงกับคำทำนายตามกลุ่มเลือดหรือไม่.....

ค. ลักษณะที่ข้าพเจ้าคิดว่า บกพร่อง ควรต้องปรับปรุง ได้แก่.....

.....  
มีแนวทางในการปรับปรุงอย่างไร.....

## ใบความรู้ 1.1

### ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

1. เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้โดยไม่ขึ้นอยู่กับช่วงอายุ
2. เป็นปัจจัยที่ทำให้คนประสบความสำเร็จทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ดังการศึกษา

ของวอลเตอร์ มิเชล นักจิตวิทยาซึ่งเขาได้ทำการทดลองเด็กเตรียมอนุบาลในสถานอนุบาลเด็กก่อนวัยเรียน ในมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด โดยบอกกับเด็กๆว่าจะให้ขนมหวานคนละชิ้นเดี๋ยวนี้ แต่ถ้าใครสมัครใจคอยจนกว่าผู้วิจัยกลับไปจะจะได้ขนมคนละสองชิ้น ผลปรากฏว่ามีเด็กบางคนจะรีบรับขนมหวานทันที แต่เด็กคนอื่นรอได้ 20 นาที ทั้งๆที่สำหรับเด็กๆแล้วดูเหมือนนานแสนนานเพื่อยืนหยัดต่อสู้กับการรอคอยนี้ เด็กกลุ่มหลังใช้มือปิดตาไว้เพราะไม่อยากเห็นขนมหวานล่อตาล่อใจบางคนก็พุดหน้ากับแขน พุดกับตัวเอง ร้องเพลง หรือพยายามนอนหลับ กลุ่มเด็กที่ตัดสินใจถอยล่ารอคอยเหล่านี้ ได้รับขนมหวานคนละชิ้นเป็นรางวัล

ต่อมาเขาได้ติดตามผลเด็กๆ กลุ่มนี้เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ พบว่าเด็กที่สามารถอดเปรี้ยวไว้กินหวาน พอโตขึ้นจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง แข่งขันกับคนอื่นในสังคมได้ สามารถรับมือกับความผิดหวังในชีวิตได้ดีกว่า ซึ่งตรงกันข้ามกับเด็กๆที่รีบคว้าขนมชิ้นเดียว เมื่อโตขึ้นมักเป็นคนที่ดี้อารมณ์ โทเลและเครียดง่าย

3. เป็นการช่วยป้องกันปัญหาสังคม เช่น
  - 3.1 การทำร้ายตนเอง / การฆ่าตัวตาย
  - 3.2 การฆ่าบุคคลในครอบครัวและตนเอง
  - 3.3 ปัญหาอาชญากรรม / ปัญหาความรุนแรงในสังคม

จากทั้งหมดที่กล่าวมา จะเห็นว่าเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นเราจึงควรทำความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างชัดเจน

### ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

### โครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness or knowing one's emotional) เป็นความสามารถที่จะตระหนักรู้และเข้าใจถึงความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองตามสภาพ

ความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ซึ่งมีลักษณะและองค์ประกอบย่อย ดังนี้

- 1.1 การรับรู้อารมณ์ตนเอง
- 1.2 ความภาคภูมิใจในตนเอง
- 1.3 ความพึงพอใจในชีวิต

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง (managing emotion) เป็นความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง สามารถที่จะรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถอดทนรอคอย มีความมุ่งมั่นเพียรพยายาม มีลักษณะและองค์ประกอบย่อย ดังนี้

- 2.1 การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
- 2.2 มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
- 2.3 รู้จักวิธีที่จะทำให้ตนเองมีความสุขสงบสุขทางใจ

3. การสร้างแรงจูงใจ (motivation oneself) คือรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง มีความสามารถในการจูงใจตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์เพื่อนำมาสร้างพลังในการดำเนินชีวิต สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย มีการมองโลกในแง่ดี

4. การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น (recognition emotions in others or empathy) มีลักษณะและองค์ประกอบย่อย ดังนี้ คือ

4.1 การเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถเข้าใจและยอมรับถึงความแตกต่างของบุคคล ใส่ใจต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลอื่น ตลอดจนมีการแสดงออกถึงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

4.2 มีความรับผิดชอบ

5. การสร้างสัมพันธภาพ (handling emotions in others) มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น คือ มีทักษะทางสังคม เข้าใจถึงความแตกต่างของบุคคล รับรู้และเข้าใจปัญหาต่างๆ สามารถจัดการกับความขัดแย้งและปัญหาต่างๆ ได้อย่างสร้างสรรค์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางอารมณ์หลายชนิดที่สามารถเรียนรู้ได้ สร้างขึ้นและพัฒนาได้โดยการทำความเข้าใจข้อมูลด้านอารมณ์ แล้วนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ซึ่งจะส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในด้านการงาน ครอบครัว ชีวิตส่วนตัวและชีวิตสังคม

## ใบความรู้ที่ 1.2

### การฝึกร่างกาย

#### 1. ฝึกหายใจลึกถึงท้อง

ฝึกในท่านั่ง ให้นั่งในท่าที่สบาย และหายใจเข้า-ออกช้าๆ โดยขณะหายใจเข้า กระบังลมเลื่อนลงต่ำ ค้นท้องให้พองออก ขณะหายใจออก กระบังลมเคลื่อนสู่ตำแหน่งเดิม ท้องแฟบ

#### 2. ฝึกฝ่ามือร้อน

เป็นการฝึกควบคุมประมาทอัตโนมัติที่มือ โดยเน้นการกระตุ้นระบบประสาทผ่านคลาย (พาราซิมพาเธติก) เริ่มด้วยการวางฝ่ามือไว้ในระดับทรวงอกหรือท้อง ฝ่ามือหันเข้าหากันแต่ไม่ติดกัน เลื่อนห่างออกจากกันช้าๆ (อาจหายใจเข้าช้าๆ ร่วมด้วย) แล้วจึงหดมือเข้าหากันช้าๆ (อาจหายใจออกช้าๆ ด้วย) ระหว่างที่ฝ่ามือขยับ ให้ใช้จิตใจติดตามการเคลื่อนไหวของฝ่ามือไว้ตลอด เมื่อฝึกได้สัปดาห์ จะพบอุณหภูมิของฝ่ามือสูงขึ้น

#### 3. ฝึกหายใจด้วยกายเคลื่อนไหว

เป็นการฝึกสมาธิกับการเคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมๆ กับการหายใจ

1. ยืนแยกเท้าหนึ่งช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ตรง
2. หายใจฝ่ามือขึ้น ค่อยๆ ยกผ่านแนวกลางขึ้นมาจนถึงคาง จังหวะนี้หายใจเข้า
3. คว่าฝ่ามือแล้วค่อยๆ เลื่อนลงมา มือผ่านเอวให้ย่อเข้าเล็กน้อย จังหวะนี้หายใจออก
4. ระหว่างที่เคลื่อนไหวฝ่ามือขึ้นและลง ให้ใช้จิตใจติดตามการเคลื่อนไหวของฝ่ามือไปตลอด

#### หมายเหตุ

ในการฝึกสมาธิแต่ละครั้งประมาณ 10 นาที และแต่ละครั้งให้เลือกฝึกอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น

## แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง

| วันที่  | เวลา | บันทึกอารมณ์ของตนเอง |
|---|------|----------------------|
|  The table body contains a large, semi-transparent watermark of the Mahidol University logo. The logo is circular with a gold border and a blue center. It features a central golden emblem resembling a traditional Thai stupa or tiered umbrella, surrounded by Thai script. The text 'จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย' (Mahidol University) is written in Thai script around the top and bottom of the inner circle. The entire logo is centered over the table's content area. |      |                      |

## โปรแกรมที่ 2

### เรื่อง การรับรู้อารมณ์ตนเอง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย เด็กวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

- สื่อ/อุปกรณ์
1. ใบงาน 2.1 แบบสำรวจอารมณ์ตนเอง
  2. ใบความรู้ 2.1 อารมณ์
  3. ใบงาน 2.2 สถิติในอารมณ์
  4. แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง

#### สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนมีอารมณ์ต่างๆ การที่แสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ ทุกคนจึงควรมีโอกาสได้สำรวจอารมณ์ของตนเองและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง

#### กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา                                   | กิจกรรม   | เนื้อหา / สื่อ         |
|---|---|------------------------|
| <b>ประสบการณ์</b><br>จับคู่ / 20 นาที                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนฝึกกร่างกายนาน 10 นาที (รายละเอียดตามขั้นตอนการฝึกกร่างกาย)</li> <li>2. ให้สมาชิกนำแบบบันทึกอารมณ์ของตนเองมาอภิปรายเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น</li> <li>3. ให้สมาชิกทำแบบสำรวจอารมณ์ตนเอง</li> <li>4. วิทยากรเป็นผู้นำในการยกตัวอย่างการเปรียบเทียบอารมณ์ว่าอารมณ์ของตนเปรียบได้กับสิ่งใด และสุ่มถามผู้เข้าอบรม 4-5 คน</li> </ol> | ใบสำรวจ<br>อารมณ์ตนเอง |
| <b>สะท้อนความคิด/ อภิปราย</b><br>กลุ่ม 5-6 คน / 10 นาที |   |                        |

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา  | กิจกรรม  | เนื้อหา / สื่อ                        |
|--|--|---------------------------------------|
| <p><b>ความคิดรวบยอด</b><br/>กลุ่มใหญ่/10 นาที</p>              | <p>4. วิทยากรสรุปให้เห็นว่า อารมณ์ของคนเรามักมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตัวที่มากระทบหรือเป็นตัวกระตุ้น ให้เกิดเป็นอารมณ์ต่างๆ ซึ่งแต่ละคนจะมี หลากหลายอารมณ์</p> <p>5. ให้แต่ละคนสำรวจอารมณ์ของตนเองว่า โดยทั่วไปแล้วตนเองมีอารมณ์อะไรบ้าง แล้วนำเสนอให้กลุ่มฟัง</p> <p>6. วิทยากรสรุปให้เห็นว่าแต่ละคนจะมีอารมณ์และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเราในแต่ละวันจะมีมากมายหลายอารมณ์ ซึ่งมีทั้งอารมณ์ด้านดีและไม่ดี และบรรยายอารมณ์คืออะไรและประเภทของอารมณ์</p> | <p>ใบงาน 2.1</p> <p>ใบความรู้ 2.1</p> |
| <p><b>สะท้อนความคิด/อภิปราย</b><br/>กลุ่ม 5-6 คน / 10 นาที</p> | <p>7. แบ่งกลุ่ม 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายในประเด็นดังนี้</p> <p>“มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์ต่างๆ ท่านรู้ได้อย่างไรว่า ขณะนั้นท่านกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว และท่านมีวิธีการคลี่คลายอารมณ์นั้นให้เบาบางลงได้อย่างไร”</p> <p>- ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย</p>  | <p>ใบงาน 2.2</p>                      |
| <p><b>ความคิดรวบยอด/ประยุกต์แนวคิด</b><br/>10 นาที</p>         | <p>8. วิทยากรสรุปตามแนวทางสรุปใบงาน 2.1 ให้เห็นว่าเหตุการณ์สิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ปฏิกริยาที่เกิดขึ้น ตลอดจนวิธีการคลี่คลายอารมณ์นั้นของแต่ละคนอาจจะเหมือนหรือแตกต่างกัน</p> <p>9. วิทยากรบรรยายเรื่อง การฝึกสติรู้ในอารมณ์พร้อมกับสาธิตและให้ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติวิธีการฝึกวิธีต่างๆ ดังนี้</p>   | <p>แนวทางสรุป<br/>ใบงาน 2.1</p>       |

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา | กิจกรรม   | เนื้อหา / สื่อ  |
|-----------------------|---|-----------------|
|                       | 1) ทดลองฟังเพลง ให้พิจารณาว่าเกิดความรู้สึกอย่างไรและมีอารมณ์อะไรบ้าง<br>2) ดูรูปภาพ ให้พิจารณาว่าเกิดความรู้สึกอย่างไรและมีอารมณ์อะไรบ้าง<br>3) ฝึกตรวจสอบอารมณ์ ให้สำรวจว่าวันนี้มีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง<br>4) ฝึกจดบันทึกอารมณ์อะไร ให้ทดลองบันทึกว่าวันนี้มีอารมณ์อะไร เกิดขึ้นจากอะไร และมีเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น<br>10. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญจากการทำกิจกรรม<br>11. แจกแบบบันทึกอารมณ์ตนเองให้นำกลับไปทำเป็นการบ้าน โดยบันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในช่วงเวลาต่างๆ ของทุกๆ วัน แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป | ใบบทความรู้ 2.2 |

#### ประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

## ใบงาน 2.1

## แบบสำรวจอารมณ์ตนเอง

1. ให้ท่านสำรวจตนเองว่า ท่านเป็นคนมีอารมณ์พื้นฐานแบบใดบ้าง

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่คิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

- |                          |                |                          |               |
|--------------------------|----------------|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | อารมณ์ดี       | <input type="checkbox"/> | อารมณ์ขัน     |
| <input type="checkbox"/> | อารมณ์เย็น     | <input type="checkbox"/> | อารมณ์ร้อน    |
| <input type="checkbox"/> | อารมณ์เบื่อ    | <input type="checkbox"/> | อารมณ์เครียด  |
| <input type="checkbox"/> | อารมณ์ตื่นเต้น | <input type="checkbox"/> | อารมณ์อ่อนไหว |
| <input type="checkbox"/> | อารมณ์ศิลปิน   | <input type="checkbox"/> | อารมณ์สนุก    |
| <input type="checkbox"/> | อารมณ์กลัว     | <input type="checkbox"/> | อารมณ์เหงา    |
| <input type="checkbox"/> | อารมณ์เสีย     | <input type="checkbox"/> | อารมณ์รัก     |
| <input type="checkbox"/> | อารมณ์อิจฉา    | <input type="checkbox"/> | อารมณ์เศร้า   |
| <input type="checkbox"/> | อารมณ์ขี้      |                          |               |

2. เป็นอารมณ์ทางบวกจำนวน.....อารมณ์ทางลบจำนวน.....

3. ท่านมีความพอใจในอารมณ์พื้นฐานของท่านมากน้อยเพียงใด

- พอใจมาก       พอใจปานกลาง       ไม่พอใจ

4. ท่านต้องการพัฒนาตนเองหรือไม่

- ต้องการ       ไม่ต้องการ

ถ้าท่านต้องการจะ ทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....



## ใบความรู้ 2.1

### อารมณ์คืออะไร

อารมณ์เป็นสภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้น ทั้งที่มาจากภายใน ได้แก่ ความสบาย ความเจ็บระบม และอาจมาจากสิ่งเร้าภายนอก ไม่ว่าจะเป็นจากผู้คน อุณหภูมิ เสียง แสง ดินฟ้าอากาศ อย่างไรก็ตามคำว่า “อารมณ์” ก็อาจมีความหมายได้หลายแง่ทั้งแง่ดีและไม่ดี

ในแง่ดี อารมณ์แสดงถึงความนุ่มนวล อ่อนไหว ใครที่เป็นคนมีอารมณ์สูงก็อาจเป็นคน ที่ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และทำให้เขาเป็นคนที่มิเพื่อนฝูงมากมาย ผิดกับคนที่ไม่ค่อยมีอารมณ์ จะเรียกว่าเป็นคนเย็นชา ก็คงได้ มันอาจทำให้เขาไม่รู้ว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับตน และไม่รู้ว่าแม้กระทั่ง อารมณ์ของตนเอง

### อารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี

อารมณ์มีทั้งที่แสดงออกมาในแง่บวกและแง่ร้าย อารมณ์ในแง่ดี เช่น ดีใจ สบายใจ พอใจ คงเป็นอารมณ์ที่ทุกคนอยากได้และอยากประสบ แต่สำหรับอารมณ์ร้ายๆ เช่น เครียด โกรธ เกลียด ไม่พอใจ เป็นอารมณ์ที่ไม่มีใครอยากได้ แต่เหมือนสวรรค์ก่อกั้นเกล้าให้มนุษย์ ทุกคนต้องเจอกับอารมณ์เหล่านี้ ตรงนี้จะมีความเกี่ยวข้องกับ “ความคิด” ค่อนข้างมาก รูปแบบ ของความคิดแบบหนึ่งอาจทำให้คนเรากลายเป็นคนที่ระทมทุกข์ มีแต่อารมณ์ร้ายๆ เช่น การคิด ว่าตนเองสมบูรณ์แบบทำให้ต้องเจอกับความท้อแท้ใจเมื่อทำสิ่งใดผิดพลาด เขาอาจเครียดง่ายกว่า คนทั่วไป เพราะต้องคอยวางมาตรฐานของตัวเองให้ดีอยู่เสมอ

## ใบงาน 2.1

- คำชี้แจง : 1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน  
2. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

“ มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์..... ท่านรู้ได้อย่างไรว่าขณะนั้นท่านกำลังมีอารมณ์ดังกล่าว และท่านมีวิธีการคลี่คลายอารมณ์นั้นให้เบาบางลงอย่างไรบ้าง ”

- กลุ่มที่ 1      อารมณ์โกรธ  
กลุ่มที่ 2      อารมณ์รัก  
กลุ่มที่ 3      อารมณ์เศร้า  
กลุ่มที่ 4      อารมณ์กลัว

| เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์ | สิ่งบ่งบอกว่าท่านกำลังมีอารมณ์นั้น | วิธีการคลี่คลายอารมณ์ |
|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------|
|                                 |                                    |                       |

แนวทางสรุปใบงาน 2.1

| เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิด<br>อารมณ์   | สิ่งบ่งบอกว่ากำลังมีอาการ<br>ดังกล่าว   | วิธีการคลี่คลายอารมณ์  |
|---|---|--|
| <p><b>1. โกรธ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถูกบ่น ถูกตำ ถูกขัดใจ</li> <li>- ถูกเหยียดหยาม ดูหมิ่น</li> <li>- ถูกเอาไรต์เอาเปรียบ</li> <li>- ถูกทำร้าย</li> <li>- ฯลฯ</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- กัดฟัน กำมือ กระตืบเท้า</li> <li>- หน้าบึ้ง หน้าแดง ตัวสั่น</li> <li>- มือสั่น ตาขวาง</li> <li>- ร้องกรี๊ด ร้องไห้</li> <li>- น้ำเสียงเข้มขุ่น</li> <li>- ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็ว</li> <li>- ฯลฯ</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- นับเลข นับลูกแกะ</li> <li>- เดินหนี เพื่อไปสงบสติอารมณ์</li> <li>- พูกระบายอารมณ์กับผู้อื่นหรือกับตัวเอง</li> <li>- ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย</li> <li>- สูดลมหายใจเข้า-ออกลึกๆ</li> <li>- ท่องพุทโธ หรือท่องว่า “โกรธคือโง่ โโมโหคือบ้า”</li> </ul> |
| <p><b>2. รัก</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เจอคนถูกใจ</li> <li>- พุดกันรู้เรื่อง</li> <li>- มีความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน</li> <li>- ฯลฯ</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- หน้าตามีความสุข</li> <li>- อารมณ์ดี</li> <li>- หน้าแดง ตาเป็นประกาย</li> <li>- เงินอวย</li> <li>- ใจลอย เหม่อลอย</li> <li>- ไม่มีสมาธิในการทำงาน</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้สนใจกับสิ่งที่มีความรับผิดชอบ</li> <li>- เตือนตนเองว่าอย่ายึดติดกับความสุข</li> </ul>  |
| <p><b>3. เศร้า</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สูญเสียของรัก เช่นบุคคล ใกล้ชิด สัตว์เลี้ยง สิ่งของ</li> <li>- ผิดหวัง เช่น การงาน ล้มเหลว สอบตก ผิดหวังในความรัก</li> <li>- เวลาอยู่คนเดียวแล้วเกิดความเหงา</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ร้องไห้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ</li> <li>- แยกตัว ไม่อยากทำอะไร ไม่สนใจตัวเองและสิ่งแวดล้อม</li> <li>- หนีไปจากสิ่งแวดล้อมเดิมๆ เช่น ออกนอกบ้านไปเดินเล่น</li> <li>- ต้องการพุดคุยกับเพื่อนหรือคนสนิทที่ไว้ใจได้ เพื่อระบายความในใจ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เปลี่ยนบรรยากาศ เช่น ไปเดินเล่น หรือหาทางผ่อนคลายด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ (ออกกำลังกาย ดูหนัง อ่านหนังสือ) ไม่พยายามอยู่คนเดียว</li> <li>- หากคนพุดคุยด้วย</li> <li>- ยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมกับมองหาสิ่ง</li> </ul>            |

## แนวทางสรุปใบงาน 2.1 (ต่อ)

| เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิด<br>อารมณ์  | สิ่งบ่งบอกว่ากำลังมีอารมณ์<br>ดังกล่าว   | วิธีการคลี่คลายอารมณ์   |
|--|--|---|
| <b>4. กลัว</b><br>- ความมืด ความสูง<br>- อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ<br>- ถูกทำร้าย ถูกทอดทิ้ง<br>- ตกงาน ความผิดหวัง | - ต้มเหล่า สูดบุหรี มากกว่าปกติ<br>- รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า<br>- ใจสั่น มือสั่น มือเท้าเย็น<br>เหงื่อออก หายใจติดขัด อึดอัด<br>เสี่ยงสั่นปากสั่น<br>- ลูกลึลูลุกลน หวาดระแวง<br>วิดกกังวล | ดีๆ ที่มีอยู่ (ปรับความคิดทางด้าน<br>ลบมาเป็นด้านบวก)<br>- หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกกลัว<br>- ครอบครอบ ระมัดระวังและช่าง<br>สังเกตให้มากขึ้น<br>- ตั้งสติ คิดหาสาเหตุ<br>- ทำความรู้จักตนเองให้มากขึ้นและ<br>ปรับตัวเอง<br>- ให้กำลังใจตัวเอง |

### ใบความรู้ 2.2

สติรู้ในอารมณ์ คือการรู้ตัวว่ามีอารมณ์นั้นๆ เกิดขึ้น เช่น โกรธอยู่ เครียดอยู่ ก็อาจรับรู้ในใจว่า “อ้อ..ฉันกำลังโกรธอยู่” “กำลังเครียดอยู่” การรู้ที่ว่านี้สามารถบอกออกมาเป็นคำพูดได้และความเร็วในการบอกได้นี้ก็เป็นตัวบอกความก้าวหน้าในการฝึกฝนด้วย คือยิ่งรู้ตัวเร็วก็แสดงว่าฝึกได้ดี

อารมณ์เกิดจากการมีสิ่งเร้าทั้งภายนอกร่างกาย เช่น การได้ยินเสียง การเห็นภาพ หรือภายในร่างกาย เช่น ความต้องการต่างๆ ความหิว เมื่อมีเร้าแล้วตัวเราก็จะแปลความหมายในเชิงบวก (สุข) ในเชิงลบ(ทุกข์) หรือธรรมดา (ไม่สุขไม่ทุกข์)

#### กระบวนการฝึกสติรู้ในอารมณ์

เริ่มจากการถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่สร้างขึ้น ไปจนกระทั่งการการรู้ตนเอง เมื่อมีอารมณ์นั้นๆ อย่างเป็นธรรมชาติ

1. การฟังเพลง ลองเลือกเพลงมาสักเพลง อาจมีหรือไม่มีเนื้อร้องก็ได้ เมื่อเปิดเพลงให้ลองสังเกตดูว่าตนเองรู้สึกเช่นไร หรือฟังเพลงแล้วมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นบ้าง อาจเป็นความเหงาในช่วงแรก เป็นความเศร้าใจ และสดชื่นในช่วงหลัง เป้าหมายอยู่ที่การเฝ้ามองตนเองเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ส่วนความก้าวหน้านั้นดูได้จากความรวดเร็วในการบอกอารมณ์ รวมถึงจำนวนของการแสดงอารมณ์ในบางกรณีด้วย

2. การดูรูปภาพ อาจเป็นรูปธรรมชาติของป่าเขา ต้นไม้ แม่น้ำ แล้วถามความรู้สึกของตนเองว่าเกิดอารมณ์ใดซ่อนเร้นอยู่บ้าง

3. การฝึกด้วยการตรวจสอบกับตารางอารมณ์

ตารางการตรวจสอบอารมณ์

| วัน \ อารมณ์ | จันทร์ | อังคาร | พุธ | พฤหัสบดี | ศุกร์ | เสาร์ | อาทิตย์ |
|--------------|--------|--------|-----|----------|-------|-------|---------|
| - โกรธ       |        |        |     |          |       |       |         |
| - หงุดหงิด   |        |        |     |          |       |       |         |
| - ดีใจ       |        |        |     |          |       |       |         |
| - เบิกบานใจ  |        |        |     |          |       |       |         |
| - อื่นๆ      |        |        |     |          |       |       |         |
| .....        |        |        |     |          |       |       |         |

4. การจดบันทึกอารมณ์ หมายถึง การคอยสนใจตรวจสอบอารมณ์ของตนเองว่าเกิดอารมณ์ใดขึ้นมาบ้าง แล้วจดบันทึกในสมุดเล่มเล็กที่พกติดตัวอยู่ การจดบันทึกที่เน้นความเป็นปัจจุบัน เช่น การจดเมื่อเกิดอารมณ์นั้นๆ ขึ้นมาอย่างทันที จะเกิดผลมากกว่าการรอสักพักหรือมานั่งบันทึกเอาทีหลัง อย่างไรก็ตาม หากโอกาสไม่เหมาะสม เช่น โกรธเมื่ออยู่ต่อหน้าคู่กรณี ก็ควรบอกกับตนเองในใจว่า “ฉันกำลังโกรธ” เมื่อมีโอกาสเหมาะจึงค่อยจดบันทึกให้เรียบร้อย

5. การฝึกบอกตนเองในใจ เช่น เมื่อมีความรู้สึกดีใจ ก็บอกกับตนเองว่า “ฉันกำลังดีใจอยู่” กำลังอิจฉาเพื่อนก็บอกว่า “นี่ฉันกำลังอิจฉาเพื่อนอยู่”



### โปรแกรมที่ 3 เรื่อง ความภาคภูมิใจในตนเอง

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
3. เพื่อปฏิบัติตนเองอย่างมีคุณค่า

**กลุ่มเป้าหมาย** เด็กวัยรุ่น

**เวลา** 1 ชั่วโมง

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. ใบงาน 3.1 ประสบการณ์ความภาคภูมิใจ
2. ใบความรู้ 3.1 ความภาคภูมิใจ
3. ใบความรู้ 3.2 การมองตนเองสู่ความภาคภูมิใจ
4. บันทึกอารมณ์ตนเอง

**สาระสำคัญ**

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญของจิตใจที่มั่นคงและมีความสุข ความภาคภูมิใจเกิดจากการเป็นที่ต้องการได้รับการเอาใจใส่ดูแล ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำและการได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง ความภาคภูมิใจนี้อาจจะเกิดจากสิ่งภายนอก ความภาคภูมิใจในคำชมเชย ยกย่อง และความภาคภูมิใจที่เกิดจากความสามารถหรือความพยายามของตนเอง

ความภาคภูมิใจเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ สิ่งที่ส่งผลกระทบต่อความภาคภูมิใจมากที่สุดคือการตัดสินคุณค่าจากผู้อื่น

**กิจกรรมการเรียนรู้**

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา                  | กิจกรรม  | เนื้อหา/สื่อ |
|--|--|--------------|
| <b>ประสบการณ์</b><br>รายบุคคล/ 20 นาที | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนฝึกร่างกายนาน 10 นาที (รายละเอียดตามขั้นตอนการฝึกร่างกาย)</li> <li>2. ให้สมาชิกนำแบบบันทึกอารมณ์ของตนเอง มาอภิปรายเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น</li> </ol> |              |

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา                        | กิจกรรม   | เนื้อหา/สื่อ  |
|--|---|---------------|
| <b>สะท้อนความคิด</b><br>กลุ่ม 2 คน / 15 นาที | 3. วิทยากรนำเสนอสนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์<br>ความประทับใจในความสำเร็จ ในชีวิต<br>4. ให้บททวนถึงประสบการณ์ที่สร้างความ<br>ภาคภูมิใจให้ตนเอง และประสบการณ์นั้นได้<br>แสดงคุณลักษณะที่ดีในเรื่องอะไรบ้าง ให้แต่ละ<br>คนเขียนประสบการณ์ชีวิตที่เป็นความ<br>ภาคภูมิใจในแต่ละช่วง<br>5. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจนั้น<br>กับเพื่อน<br>6. วิทยากรซักถามสมาชิกในประเด็นต่างๆ<br>ตามใบงาน 3.1<br>7. วิทยากรและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวทางการ<br>สร้างความภาคภูมิใจ<br>8. บรรยายความรู้เรื่องความภาคภูมิใจ<br>9. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่ม แล้วให้<br>สมาชิกแต่ละคนพูดถึงข้อดีของตนเองให้กลุ่ม<br>ฟัง | ใบงาน 3.1     |
| <b>ความคิดรวบยอด</b><br>กลุ่มใหญ่/ 10 นาที   | 10. วิทยากรสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 3.2<br>11. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญจาก<br>การทำกิจกรรม<br>11. แจกแบบบันทึกอารมณ์ตนเองให้นำ<br>กลับไปทำเป็นการบ้าน โดยบันทึกอารมณ์ที่<br>เกิดขึ้นในแต่ละวันในช่วงเวลาต่างๆ ของทุก<br>วัน แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป   | ใบความรู้ 3.1 |
| <b>ประยุกต์แนวคิด</b><br>กลุ่ม 5 คน/15 นาที  |   | ใบความรู้ 3.2 |

### การประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
- สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

## ใบงาน 3.1

### คำแนะนำ

1. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มๆ
2. ให้สมาชิกแต่ละคนพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้
3. ให้ตัวแทนนำเสนอผลการพูดคุยกันในกลุ่มใหญ่

### ประเด็น

1. สมาชิกเคยคำนึงถึงเรื่องที่น่าชื่นชมในอดีตหรือไม่
2. ถ้าเคย สมาชิกทำบ่อยหรือไม่ ช่วงเวลาไหนที่มักจะคิดถึงเรื่องเหล่านี้ และการคิดนั้น มีใครบ้างที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะอะไร
3. สมาชิกคิดว่าเหตุการณ์อะไรที่คนส่วนใหญ่มักคิดถึงด้วยความภาคภูมิใจ

### ใบความรู้ 3.1 “ความภาคภูมิใจในตนเอง”

ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความคิด ความรู้สึกที่แต่ละบุคคลมีต่อตนเอง รับรู้ภาพรวมของตนเองว่ามีคุณค่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นผลมาจากการสะสมประสบการณ์ที่ดี ตั้งแต่วัยเด็กว่าเป็นที่รักที่ต้องการ ได้รับการยอมรับและให้ความสำคัญ และเป็นผลจากการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ความสำเร็จในด้านการเรียน การงาน เป็นต้น ความภาคภูมิใจเป็นพื้นฐานทางจิตใจที่มีความสำคัญต่อชีวิต เพราะ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จ หรือได้รับชัยชนะ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะช่วยค้ำจุนจิตใจให้มีกำลังต่อสู้ต่อไป หากสูญเสียความภาคภูมิใจหรือความเชื่อมั่น ไปแล้ว คนเราจะมีความท้อแท้ ซึมเศร้า รู้สึกโดดเดี่ยวสิ้นหวังชีวิต และความรู้สึกนี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนคิดฆ่าตัวตาย

ความภาคภูมิใจแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. ความภาคภูมิใจที่เกิดจากภายนอก เช่น มีฐานะร่ำรวย บิดามารดามียศศักดิ์ ครอบครัวมาจากตระกูลดี สิ่งเหล่านี้มีมาตั้งแต่ดั้งเดิม หากหายไปหรือเปลี่ยนแปลงไป ความภาคภูมิใจก็จะลดลงไปด้วย
2. ความภาคภูมิใจที่เกิดจากคำชมเชย หรือการยกย่องของคนอื่น ความภาคภูมิใจนี้ขึ้นอยู่กับการประเมินค่าของคนอื่นว่าคนนั้นเป็นคนดี คนเก่งหรือไม่ และเมื่อความคิดเห็นเปลี่ยนไป คุณค่าของชีวิตก็เปลี่ยนไปด้วย
3. ความภาคภูมิใจที่เกิดจากตนเอง เกิดจากการใช้ความสามารถ ความพยายามของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ คุณค่าย่อมอยู่ตรงที่ตนเอง ความภาคภูมิใจประเภทนี้ย่อมมั่นคงมากกว่าความภาคภูมิใจที่เกิดจากสิ่งภายนอกหรือคำชมเชย

ความภาคภูมิใจมีหลายระดับ คนที่ภาคภูมิใจในตนเองมากเกินไป จะกลายเป็นคนหลงตัวเองประเมินสถานการณ์เข้าข้างตนเอง ไม่ตรงกับความเป็นจริง มีความภูมิใจน้อยทำให้รู้สึกไม่มีคุณค่า มีปมด้อย ไม่กล้าเข้าสังคม เพราะไม่รู้ว่าใครยอมรับบ้าง กลัวไม่ประสบผลสำเร็จ วิตกกังวล ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ความภาคภูมิใจของคนเรานั้นเปลี่ยนแปลงไปได้ เกิดขึ้นและลดลงได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ดังนั้น ความภาคภูมิใจจึงเป็นสิ่งที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้น เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตในวันข้างหน้าต่อไป

## เทคนิคการดูแลจิตใจเมื่อถูกบั่นทอนความภาคภูมิใจ

เมื่อเสียด้านความภาคภูมิใจไป คนเราจะมีปฏิกิริยาต่าง ๆ เช่น โทษคนอื่น โทษโชคชะตา แก้ว หลอกตัวเอง เพื่อรักษาสมดุลทางจิตใจให้ยังพอมีความมั่นคงอยู่ชั่วคราวในระยะยาว ควรเสริมสร้างพลังและเรียกความภาคภูมิใจให้กลับคืนมา ซึ่งสามารถทำได้ด้วยตนเอง หรือความช่วยเหลือของคนรอบข้างได้ ดังนี้

### 1. การเสริมพลังความภาคภูมิใจทำได้โดย

1.1 **ปรับความคิด** ลองถามตัวเองว่าความรู้สึกสูญเสียความภาคภูมิใจเกิดจากอะไร ส่วนใหญ่จะเกิดจากการให้ความสำคัญกับสิ่งนั้นมาก ดังนั้น จึงควรทำใจเพื่อลดความสำคัญของสิ่งนั้นลงบ้าง หรือหากเกิดจากความบกพร่องในเรื่องที่ต้องรับผิดชอบ ก็อาจจะต้องให้ออกอากาศตัวเอง คดเสียใหม่ว่าเป็นการทำพลาด ได้แก้ปัญหา ไม่ยอมแพ้ ต้องทำให้สำเร็จ โดยนำประสบการณ์ที่ผ่านมา เป็นบทเรียนแก้ไขข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นอีก

1.2 **การฝึกพูดกับตัวเอง** ตามปกติคนเรามักจะพูดคุยกับตัวเองในสมองอยู่แล้ว การพูดคุยกับตัวเองในเรื่องที่ดี เรื่องทางบวก จะเป็นการเสริมกำลังใจให้ตัวเองได้ หากรับรู้ว่าคุณทำอะไรไม่ได้ ก็ควรตกอยู่ในวงจรของคนที่มีความภาคภูมิใจต่ำ แต่ควรพูดย้ำกับตัวเองว่า เราต้องทำได้ เราต้องฝึกฝนได้ และนอกจากสิ่งนี้เรายังมีสิ่งอื่นที่เราทำได้ด้วย การพูดกับตัวเองควรใช้เวลาที่จิตใจค่อนข้างสงบ เช่น ก่อนนอน หลังจากตื่นนอนใหม่ ๆ และต้องพูดกับตัวเองทุกวัน สมองจะเปลี่ยนข้อมูลใหม่และจะทำให้เกิดความมั่นใจ ในการทำสิ่งต่าง ๆ เมื่อทำได้สำเร็จก็จะเกิดความภาคภูมิใจขึ้น

1.3 **การทบทวนถึงความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา** และบอกกับตัวเองว่า เราทำได้ เรามีคุณค่า

2. **การเสริมพลังความภาคภูมิใจ** โดยใช้ปัจจัยภายนอก เช่น การสวดมนต์ การอ่านหนังสือที่ช่วยสร้างกำลังใจ การพูดคุยกับเพื่อนสนิท การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น เป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีให้ตัวเอง

### ใบความรู้ “การตัดสินคุณค่า”

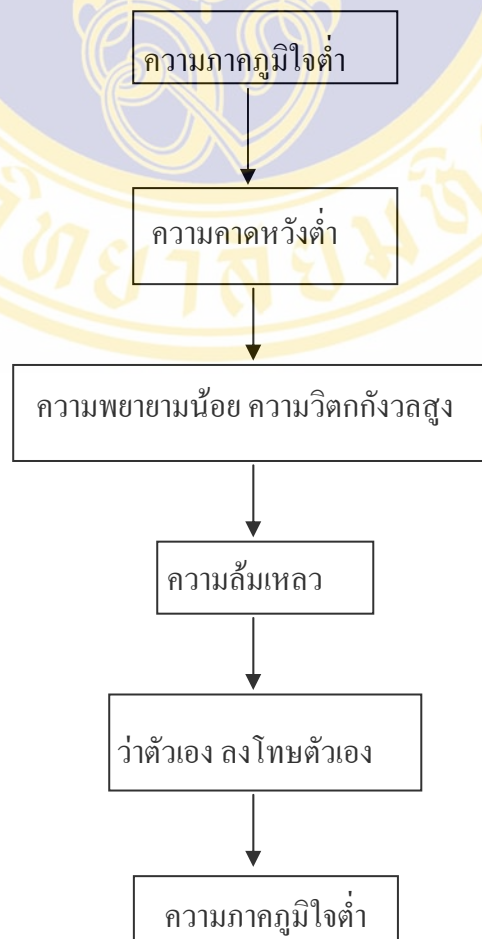
การตัดสินคุณค่า เป็นการลงความเห็นว่าคุณนั้น เป็นคนที่ดี ไม่ดี อย่างไร การตัดสินคุณค่า เป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อทั้งทางบวกและทางลบต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของคนเรา

การตัดสินคุณค่าที่ส่งผลทางบวก ได้แก่ การยกย่องชมเชย การได้รับคัดเลือกการเป็นตัวอย่างที่ดี ฯลฯ

การตัดสินคุณค่าที่ส่งผลทางลบ ได้แก่ การทำให้รู้สึกด้อยค่า การตำหนิ ดุถูก ทำให้อับอาย ฯลฯ

ในชีวิตของคนเราได้รับการตัดสินคุณค่าอยู่เสมอ คำพูดในเชิงตำหนิตีเดียวน ถึงแม้จะบอกเจตนาว่า เป็นเรื่องที่ดี แต่การแสดงออกที่ไม่เหมาะสมก็ย่อมกระทบถึงความภาคภูมิใจได้ คนที่มีความภาคภูมิใจสูง จะมีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อการประเมินคุณค่าง่าย ๆ แต่คนที่มีความภาคภูมิใจต่ำ จะถูกบั่นทอนทางจิตใจ ถึงแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม การปล่อยให้ตนเองตกอยู่ในวังวนของความภาคภูมิใจต่ำ อาจยอมทำให้ชีวิตล้มเหลวได้

วงจรของคนที่มีความภาคภูมิใจต่ำ



### สิ่งที่ควรเข้าใจเกี่ยวกับการตัดสินคุณค่า

1. การตัดสินคุณค่า เป็นความคิดเห็นของคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ณ เวลาใดเวลาหนึ่งในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เฉพาะในสถานการณ์นั้น ๆ การตัดสินคุณค่าไม่ได้ดีตราว่า คนนี้คนนั้นจะเป็นคนดีหรือไม่ดีตลอดไป

2. การตัดสินคุณค่าที่ดีต้องตั้งอยู่บนข้อเท็จจริงและความเป็นธรรม จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง การตัดสินคุณค่าจะไม่น่าเชื่อถือ ถ้าตัดสินด้วยความลำเอียง อคติ หรือไม่รู้ข้อเท็จจริง

### ใบความรู้ 3.2

ทุกคนมีทั้งข้อดีข้อเสียอยู่ในตัวเอง แต่ความเคยชินคนทุกคนมักจะมองแต่ข้อเสียของตนเองและผู้อื่น จึงทำให้คนมองตัวเองดีกว่าความเป็นจริง ดังนั้นเราควรค้นหาข้อดีของตนเอง จะทำให้เรารู้จักภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองและทำให้ประสบความสำเร็จ

## โปรแกรมที่ 4

### เรื่อง ฟังพอใจในชีวิต

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นทางบวก เพื่อให้ตนเองมีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุข และมองโลกในแง่ดี

กลุ่มเป้าหมาย เด็กวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

- สื่อ/อุปกรณ์
1. ใบงาน 4.1 แบบประเมินความพึงพอใจ
  2. ใบงาน 4.2 แบบประเมินความพึงพอใจ
  3. ใบงาน 4.3 เกณฑ์การคิดคะแนนแบบประเมินฯ
  4. ใบความรู้ 4.1 ธรรมชาติของความคิด
  4. แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง

#### สาระสำคัญ

การคิดของคนเรา มี 2 ทาง การคิดทางบวกทำให้เรามีความสุขและการคิดทางลบทำให้เรามีความทุกข์ แต่อย่างไรก็ตามสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นไปในทางบวกได้ เพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นการมองโลกในแง่ดี และมีความพึงพอใจในชีวิต

#### กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา                      | กิจกรรม  | เนื้อหา/สื่อ               |
|--|--|----------------------------|
| <b>ประสบการณ์</b><br>กลุ่มใหญ่/20 นาที     | 1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนฝึกร่างกายนาน 10 นาที (รายละเอียดตามขั้นตอนการฝึกร่างกาย)<br>2. ให้สมาชิกนำแบบบันทึกอารมณ์ของตนเอง มาอภิปรายเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น |                            |
| <b>ความคิดรวบยอด</b><br>กลุ่มใหญ่/10 นาที  | 3. ให้ผู้เข้าอบรมทำแบบประเมินความพึงพอใจ ใบงาน 4.1 และ ใบงาน 4.2   | ใบงาน 4.1<br>ใบงาน 4.2     |
| <b>สะท้อนความคิด</b><br>กลุ่ม 2 คน/10 นาที | 4. ให้รวมคะแนน แล้วอภิปรายถึงผลคะแนน<br>5. ให้ความรู้ธรรมชาติของความคิด ตามใบความรู้ 4.1   | ใบงาน 4.3<br>ใบความรู้ 4.1 |

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา                        | กิจกรรม  | เนื้อหา/สื่อ  |
|--|--|---------------|
| <b>ประยุกต์แนวคิด</b><br>กลุ่มใหญ่ / 10 นาที | 6. ให้สมาชิกบอกถึงข้อดีของตนเอง 3 อย่าง และข้อดีของกลุ่มของตนเอง 3 อย่าง<br>7. ให้สมาชิกบอกถึงประโยชน์ของการมองข้อดีของตนเองและของผู้อื่น และนำเสนอ<br>8. วิทยากรและสมาชิกร่วมกันสรุปประโยชน์ของการมองข้อดี และเพิ่มเติมตามใบความรู้ 4.2   | ใบความรู้ 4.2 |
| <b>ความคิดรวบยอด</b><br>กลุ่มใหญ่/ 10 นาที   | 9. วิทยากรสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 4.3<br>10. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญจากการทำกิจกรรม<br>11. แจกแบบบันทึกอารมณ์ตนเองให้นำกลับไปทำเป็นการบ้าน โดยบันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในช่วงเวลาต่างๆ ของทุกๆ วัน แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป | ใบความรู้ 4.3 |

#### การประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
- สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

## แบบ 4.1

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ทำข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน และทำเครื่องหมาย ✗ ทำข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

|     | ข้อความ  |  |
|-----|--|--|
| 1.  | ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่มีอยู่                                 |  |
| 2.  | ฉันรู้สึกว่าอายุเป็นเพียงตัวเลข หรือเป็นเพียงวัยแต่ใจยังสู้  |  |
| 3.  | ฉันมีอะไรใหม่ๆ ที่จะทำอยู่เสมอ อย่างน้อย 1 อย่าง             |  |
| 4.  | วันนี้เป็นวันพิเศษของฉัน                                     |  |
| 5.  | ฉันชอบคนที่ฉันรู้จักเกือบทุกคน                               |  |
| 6.  | ฉันมีความสุขได้แม้จะอยู่เพียงลำพัง                           |  |
| 7.  | ฉันไม่ค่อยวิตกกังวลกับความไม่สมบูรณ์แบบ                      |  |
| 8.  | เกือบทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตมีความสุขสนุกสนานแฝงอยู่          |  |
| 9.  | ฉันชอบทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้คนอื่นมีความสุข                    |  |
| 10. | แม้ฉันจะยุ่งยากในแต่ละวัน แต่ฉันก็จะมีเวลาสำหรับผ่อนคลายเสมอ |  |
| 11. | ฉันไม่ค่อยรู้สึกเบื่อเลย                                     |  |
| 12. | ฉันมีชีวิตที่ดี  |  |
|     | <b>รวมคะแนน</b>  |  |

การคิดคะแนน

ตอบ ✓ ได้ 1 คะแนน

ตอบ ✗ ได้ 0 คะแนน

## ใบงาน 4.2

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ทำข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน และทำเครื่องหมาย ✗ ทำข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

|     | ข้อความ  |  |
|-----|--|--|
| 1.  | โอกาสดีๆ ไม่เคยผ่านมาในชีวิตฉันเลย                     |  |
| 2.  | ฉันกลัวความแก่   |  |
| 3.  | ฉันไม่ค่อยสนใจที่จะทำอะไรมากนัก                        |  |
| 4.  | ทุกสิ่งทุกอย่างจะราบรื่นก็ต่อเมื่อ.....                |  |
| 5.  | ฉันชอบคนที่ฉันรู้จักเพียงไม่กี่คนเท่านั้น              |  |
| 6.  | ฉันไม่ชอบทำอะไรด้วยตนเองเพียงลำพัง                     |  |
| 7.  | ถ้าสิ่งนั้นไม่สมบูรณ์แบบก็ไม่ควรค่าที่จะทำ             |  |
| 8.  | ในชีวิตนี้ ไม่ค่อยมีเรื่องให้หัวเราะมากนัก             |  |
| 9.  | สิ่งที่ฉันทำดูเหมือนจะไม่สามารถทำให้คนอื่นมีความสุขได้ |  |
| 10. | ฉันยุ่งมากจนไม่มีเวลาสำหรับการผ่อนคลายเลย              |  |
| 11. | ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายอยู่บ่อยๆ                           |  |
| 12. | บางครั้งชีวิตก็ไม่ควรค่าที่จะอยู่ต่อไป                 |  |
|     | รวมคะแนน   |  |

การคิดคะแนน

ตอบ ✓ ได้ 1 คะแนน

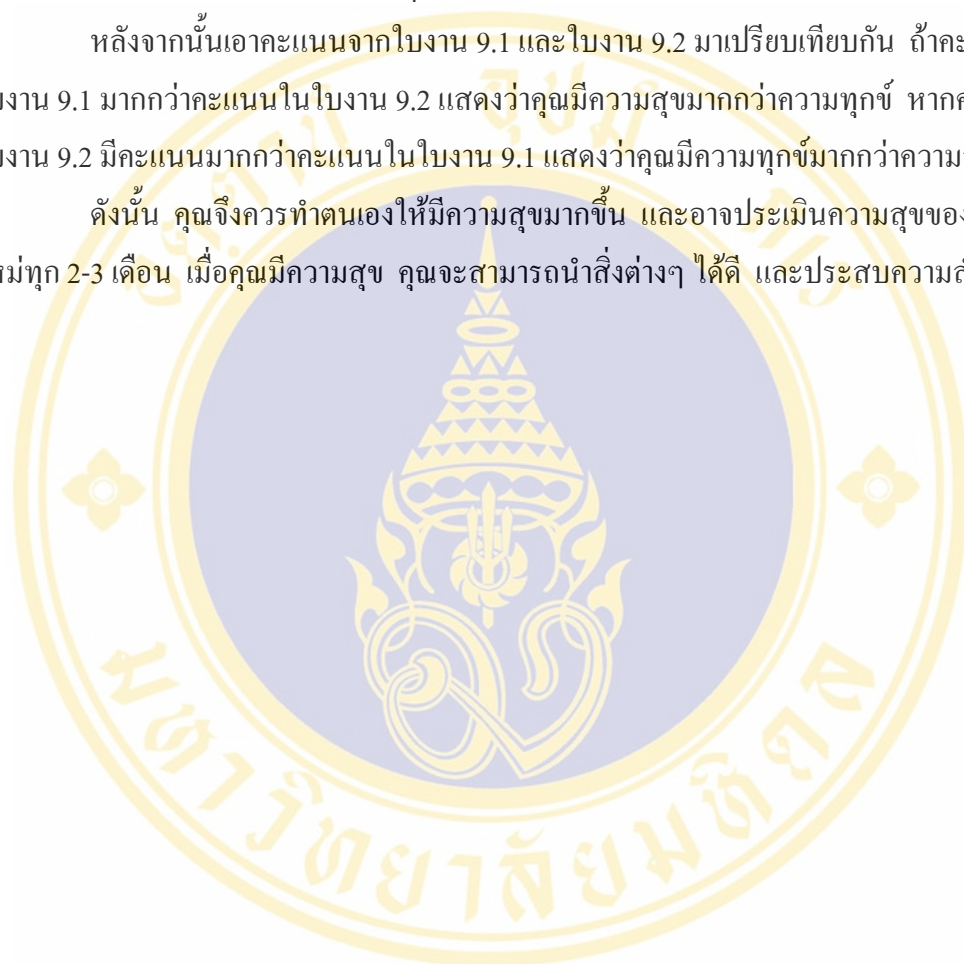
ตอบ ✗ ได้ 0 คะแนน

### ใบงาน 4.3

ให้คุณรวมคะแนนในแบบสอบถามชุดที่ 1 คำตอบ ✓ ได้ 1 คะแนน , ตอบ ✗ ได้ 0 คะแนน  
เสร็จแล้วรวมคะแนนในแบบสอบถามชุดที่ 2 คำตอบ ✓ ได้ 1 คะแนน , ตอบ ✗ ได้ 0 คะแนน

หลังจากนั้นเอาคะแนนจากใบงาน 9.1 และใบงาน 9.2 มาเปรียบเทียบกัน ถ้าคะแนนใน  
ใบงาน 9.1 มากกว่าคะแนนในใบงาน 9.2 แสดงว่าคุณมีความสุขมากกว่าความทุกข์ หากคะแนนใน  
ใบงาน 9.2 มีคะแนนมากกว่าคะแนนในใบงาน 9.1 แสดงว่าคุณมีความทุกข์มากกว่าความสุข

ดังนั้น คุณจึงควรทำตนเองให้มีความสุขมากขึ้น และอาจประเมินความสุขของคุณได้  
ใหม่ทุก 2-3 เดือน เมื่อคุณมีความสุข คุณจะสามารถนำสิ่งต่างๆ ได้ดี และประสบความสำเร็จ



### ใบความรู้ 4.1

ธรรมชาติของความคิดของคนเราจะมีเข้ามาทั้งสุขและทุกข์สลับกันตลอดเวลา ดังนั้น เวลาที่มีความทุกข์เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเกิดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้อื่น หรือในเรื่องของอนาคต นั้นเป็นเพราะว่าเรามักจะมีการคิดทางลบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การปรับเปลี่ยนความคิด ทางลบให้เป็นไปในทางบวก สามารถทำให้เกิดความสุขได้ เช่น เมื่อมีเหตุการณ์อะไรบางอย่างที่ทำให้เขาเกิดความทุกข์ ก็ให้มองเหตุการณ์โดยเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสหรือมองสิ่งที่ยังเหลืออยู่ เป็นลักษณะของการมองโลกในแง่ดี ทำให้จิตใจเราสงบ พอใจในสิ่งที่มีอยู่ได้

### ใบความรู้ 4.2

ประโยชน์ของการมองข้อดีของตนเอง

1. ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เช่น รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
2. ทำให้ตนเองมีความสุข
3. เป็นการฝึกฝนในการมองโลกในแง่ดี

### ใบความรู้ 4.3

#### วิธีคิดทางลบ

มองสิ่งที่สูญเสีย

#### ตัวอย่างคำพูด

1. “ฉันโชคร้ายที่ธุรกิจล้มเหลว สูญเสียเงินไป 50 ล้านบาท ฉันอยากตาย”
2. “ฉันโชคร้ายที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้”
3. “ฉันชอบทำผิดพลาดอย่างโง่ ๆ อยู่เรื่อยเชียว”

#### วิธีคิดทางบวก

มองสิ่งที่เหลืออยู่

(เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส)

#### ตัวอย่างคำพูด

1. “เรายังมีภรรยาและลูกที่น่ารัก พร้อมกับบ้านที่อยู่อาศัย”
2. ที่อ่านมาถึงแม้เราสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ แต่คุณก็ยังได้บทเรียนจากการเตรียมตัวสอบ และยังมีอีกหลายคนที่ยังไม่มีโอกาสเหมือนเรา
3. ผิดเป็นครู คนเราผิดกันได้

## โปรแกรมที่ 5

### เรื่อง การควบคุมอารมณ์

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้อารมณ์และความต้องการของตนเองและสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

2. เพื่อให้รู้ถึงวิธีการควบคุมอารมณ์และพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย เด็กวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ 5.1 ความคิด
2. ใบความรู้ 5.2 อารมณ์
3. ใบงาน 5.1 การแสดงออกอย่างเหมาะสม
4. ใบความรู้ 5.3 การควบคุมอารมณ์
5. ใบความรู้ 5.4 กลวิธีการควบคุมและการแสดงออกทางอารมณ์

#### สาระสำคัญ

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง เป็นประเด็นหนึ่งขององค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง สำรวจอารมณ์และฝึกฝนการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง จะนำไปสู่การคลี่คลายหรือปรับอารมณ์ ตลอดจนเลือกการแสดงออกที่เหมาะสมได้

#### กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา                 | กิจกรรม   | เนื้อหา / สื่อ |
|---------------------------------------|---|----------------|
| <b>ประสบการณ์</b><br>จับคู่ / 20 นาที | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนฝึกร่างกายนาน 10 นาที (รายละเอียดตามขั้นตอนการฝึกร่างกาย)</li> <li>2. ให้สมาชิกนำแบบบันทึกอารมณ์ของตนเอง มาอภิปรายเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น</li> <li>3. ให้สมาชิกรั้งหลับตา 3 นาทีสำรวจความคิด</li> </ol> |                |

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา   | กิจกรรม   | เนื้อหา / สื่อ   |
|---|---|--|
| <p><b>ความคิดรวบยอด</b><br/>กลุ่มใหญ่/10 นาที</p> <p><b>สะท้อนความคิด/อภิปราย</b><br/>กลุ่มย่อย/ 10นาที</p> | <p>ว่ามีความคิดอะไรเกิดขึ้นบ้าง เมื่อครบ 3 นาที ให้สมาชิกล้อมตาแล้วสนทนาถึงความคิดที่เกิดขึ้น</p> <p>4. วิทยากรสรุปตามใบความรู้ 5.1</p> <p>5. ให้สมาชิกหลับตาอีกครั้งหนึ่ง นาน 3 นาที นึกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดในครั้งแรก ว่ามีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง แสดงกิริยาอะไร เมื่อครบ 3 นาทีแล้วให้ล้อมตาแล้วสนทนากันถึง อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความคิด</p> <p>6. วิทยากรสรุปเนื้อหาจากการอภิปรายและเพิ่มเติมในใบความรู้ 5.2</p> <p>7. ให้สมาชิกกลุ่มทำใบงาน 5.1 โดยให้เขียน ความรู้สึกที่เกิดจากเหตุการณ์ที่สมมติให้ แล้วให้นำเสนอต่อกลุ่มใหญ่</p> <p>8. วิทยากรสอบถามความรู้สึกของสมาชิกและช่วยกันสรุปและเพิ่มเติมตามใบความรู้ 5.3,5.4</p> | <p>ใบความรู้ 5.1</p> <p>ใบความรู้ 5.2</p> <p>ใบงาน 5.1</p> <p>ใบความรู้ 5.3</p> <p>ใบความรู้ 5.4</p> |
| <p><b>ความคิดรวบยอด</b><br/>กลุ่มใหญ่/10 นาที</p> <p><b>ประยุกต์แนวคิด</b><br/>กลุ่มใหญ่/10 นาที</p>        | <p>9. วิทยากรบรรยายและสาธิตการควบคุม อารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ และให้ฝึกปฏิบัติ</p> <p>10. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญจากการ ทำกิจกรรม และพูดคุยถึงการนำวิธีการควบคุม อารมณ์และการแสดงออกไปใช้ในสภาวะ อารมณ์อื่นๆ</p> <p>11. แจกแบบบันทึกอารมณ์ตนเองให้นำกลับไป ทำเป็นการบ้าน โดยบันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นใน แต่ละวันในช่วงเวลาต่างๆ ของทุกๆ วัน แล้ว นำมาส่งในครั้งต่อไป</p>  |  |

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

### ใบความรู้ 5.1

#### ธรรมชาติของความคิด

1. ความคิดของคนเรามีหลากหลาย ไม่หยุดนิ่ง (เหมือนน้ำไหล) เข้ามาแล้วก็ออกไป
2. ความคิดเกิดจากการกระตุ้นเร้า (เสียงสุนัข, เสียงระฆัง)
3. ความถี่ของความคิดที่เข้ามาแตกต่างกันไป บางเรื่องสั้น บางเรื่องยาว

## ใบความรู้ 5.2

ความโกรธ เป็นอารมณ์พื้นฐาน ที่ติดตัวมนุษย์มาปรากฏตั้งแต่ยังเล็ก เป็นภาวะอารมณ์ที่เกิดจากมีความไม่พอใจ ผิดหวังจากสิ่งที่คาดคิดไว้ หรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาขัดขวางการกระทำ ความต้องการของคนๆ นั้น (โดยส่วนใหญ่พบว่า ความโกรธมักเกิดขึ้นเมื่อความคาดหวังหรือความต้องการไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงที่ได้รับ) อารมณ์โกรธจะแสดงออกได้ 2 ทาง คือ

1. แสดงอารมณ์รุนแรง เมื่อถูกขัดใจจะโกรธมาก แสดงท่าทางที่เห็นได้ชัด เช่น เด็กจะแสดงอาการลงมือลงเท้า ร้องไห้ ขัดขืน อาละวาด กัดสิ่งของ ขว้างปาข้าวของ ทะเลาะวิวาท เป็นต้น

2. แสดงอาการเงียบเฉย มีความไม่สบายใจ อิจฉาริษยาอยู่ในใจ นิ่งเงียบ ปลีกตัวตามลำพัง ถ้ากดดันมากๆ อาจพยายามทำร้ายตนเอง เป็นการระบายความโกรธ คนที่โกรธง่าย และมีความโกรธเป็นประจำ จะทำให้ติดเป็นนิสัยอันเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายซึ่งจัดเป็นภาวะความเครียดประเภทหนึ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพมากมายนั่นเอง

### 2.1 ผลกระทบต่อตนเอง

**ด้านร่างกาย** เช่น เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ โรคกระเพาะอาหาร ท้องเสีย ท้องผูก เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคของหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

**ด้านจิตใจ** เช่น มีความวิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย นอนไม่หลับ เหนื่อยล้า เบื่อหน่าย เศร้า เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา ฯลฯ

1.2 ผลกระทบต่อครอบครัว เกิดความขัดแย้งทะเลาะกันบ่อยขึ้น สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี ขาดความรักและความอบอุ่น อันอาจนำไปสู่การหย่าร้าง ฯลฯ

1.3 ผลกระทบต่อสังคม เกิดความห่างเหินในกลุ่มเพื่อน พุดคุยกันไม่รู้เรื่อง

1.4 ผลกระทบต่อการทำงาน/การเรียน ขาดสมาธิและความตั้งใจในการเรียน การทำงาน ก่อให้เกิดความผิดพลาดได้ เช่น สอบตก งานไม่มีคุณภาพ ถูกตำหนิ ฯลฯ

ใบงาน 5.1  
การแสดงออกอย่างเหมาะสม

ในแต่ละวันสมาชิกจะพบกับเหตุการณ์ต่างๆ มากมายหลายเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความสุข อารมณ์ดี แต่หลายๆ เหตุการณ์ก็ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ โกรธ ไม่พอใจ โอกาสที่เราจะหลีกเลี่ยงไม่ให้มีเหตุการณ์มากระทบตัวเราคงจะทำได้ยาก แต่ถ้าเรารู้จักวิธีที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้นๆ ได้อย่างเหมาะสมแล้ว ชีวิตก็จะมีความสุขยิ่งขึ้น

จากเหตุการณ์ที่นำมา ให้สมาชิกลองคิดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น และการแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้นๆ (จากเหตุการณ์สมมติที่นำมา)

| เหตุการณ์   | ความรู้สึก | การแสดงออกที่เหมาะสม<br>(ควบคุมอารมณ์ได้) | การแสดงออกที่ไม่เหมาะสม<br>(ไม่สามารถควบคุมอารมณ์) |
|---|------------|---|--|
| 1. เพื่อนล้อชื่อพ่อแม่                            |            |   |  |
| 2. เพื่อนแย่งเก้าอี้ที่นั่ง                       |            |   |  |
| 3. ขอยืมหนังสือเรียนแล้วเพื่อนไม่ให้              |            |   |  |
| 4. เพื่อนในห้องคุยกันเสียงดัง                     |            |   |  |
| 5. ขอเงินแล้วแม่ไม่ให้                            |            |   |  |
| 6. เพื่อนโทรศัพท์มาชวนไปเที่ยวแต่ยังทำการไม่เสร็จ |            |   |  |

### ใบความรู้ 5.3

คนเราจะมีอารมณ์โกรธแตกต่างกัน แม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาที่คล้ายคลึงกัน บางคนจะโกรธน้อย บางคนเฉยๆ หรือเห็นเป็นเรื่องขบขัน ในขณะที่บางคนจะโกรธมากจนเหมือนไฟลามทุ่ง ซึ่งขึ้นอยู่กับพื้นฐานของคนๆ นั้น ได้แก่

1. การรู้จักและเข้าใจจิตใจอารมณ์ของตนเอง
2. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และจิตใจ
3. ความเชื่อมั่นในตนเองและอารมณ์ที่มั่นคง
4. ความรู้สึกนึกคิดต่อผู้อื่น การมองโลก มองชีวิต
5. การยอมรับความจริง

## ใบความรู้ 5.4

### กลวิธีการควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์

#### วิธีที่ 1 “ฝึกหายใจยับยั้งอารมณ์”

คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดว่าเวลาโกรธจึงจะฝึกการหายใจ แล้วจะยับยั้งอารมณ์โกรธไว้ได้ทันใจ ความจริงต้องฝึกใช้เสมอในขณะที่อารมณ์ปกติเพื่อให้เคยชินและทำได้เร็วในทุกครั้งที่อยากจะทำ

วิธีการ ก่อนฝึกให้ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน แล้วหายใจเข้าลึกๆ และค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกยาวๆ พร้อมกับตั้งตนเองว่าเราได้รับอากาศ (ออกซิเจน) เข้าไปเลี้ยงร่างกายและสมองทำให้เราสดชื่น สบาย ทำติดต่อกัน 3-5 ทำบ่อยๆ เป็นประจำ

#### วิธีที่ 2 “ชีวิตต้องคิดเบรก”

ให้สมาชิกดูภาพรถจักรยาน/รถมอเตอร์ไซค์ และอภิปรายถึงองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้การขับขี่รถปลอดภัย (ก่อนการปะทะหรือต้องการหยุดต้องใช้ส่วน/ความสำคัญของเบรก) ซึ่งเปรียบเหมือนชีวิตคนเราก็ต้องคิดเบรก รู้จักหยุดความคิด/ อารมณ์ไว้บ้าง

#### วิธีที่ 3 “การนับเลขเบรกอารมณ์”

วิธีการ โดยการฝึกนับเลขเป็นเลขคู่ๆ ในใจ ตามลำดับขั้น ดังนี้

1. 1....1, 2....2, 3....3, 4....4, 5....5
2. 1....1, 2....2, 3....3, 4....4, 5....5, 6....6
3. 1....1, 2....2, 3....3, 4....4, 5....5, 6....6, 7....7

#### วิธีที่ 4 “ทิ้งขยะในใจ”

ความโกรธเหมือนของในใจที่สะสม เมื่อย้อนคิดจะโกรธไม่หาย ทำให้อารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด สะสมตะกอนอารมณ์อยู่ร่ำไป ถ้ามีเหตุการณ์ใหม่มากระตุ้น ปฏิกริยาโกรธอาจรุนแรง เกิดเหตุเป็นผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น ดังได้กล่าวมาแล้ว

อยากให้ตระหนักถึงประโยชน์ของการทิ้งขยะในใจ คือ

- เราได้เห็นความเสียหายของขยะถ้าได้อยู่กับเรา
- เป็นการให้สิ่งดีๆ ต่อใจตัวเอง (เมตตาตัวเอง) ไม่ทำร้ายจิตใจตนด้วยการหัดทิ้งขยะในใจ

วิธีการ 1. ตั้งใจก่อนว่าจะกำจัดออกไปจากใจ

2. การให้อภัย

3. ตั้งตัวเองว่า..... - เรื่องนี้จบแล้ว, เกมแล้ว, ปิดฉากแล้ว, เป็นอดีตแล้ว

- ได้ผ่านพ้นไปแล้ว

## โปรแกรมที่ 6

### เรื่อง ตัดสินใจและแก้ปัญหา

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะในการตัดสินใจและแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างเหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย เด็กวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน 6.1 แบบประเมินการตัดสินใจแก้ปัญหา
2. ใบความรู้ 6.1 แนวทางการแก้ปัญหา
3. ใบงาน 6.2 การตัดสินใจแก้ปัญหา
4. ใบความรู้ 6.2 แนวทางการตัดสินใจ
5. แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง

#### สาระสำคัญ

ชีวิตประจำวันของทุกคนมักต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ต้องตัดสินใจและแก้ปัญหาอยู่เสมอ ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังไม่มีทางออก การตัดสินใจใช้เมื่อมีทางเลือกเอาทางใดทางหนึ่ง การแก้ปัญหามี 6 ขั้นตอน ดังนี้ 1. กำหนดปัญหา 2. กำหนดทางเลือก 3. วิเคราะห์ทางเลือกวิธีแก้ปัญหาและหาวิธีแก้ข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกนี้ 4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา 5. แก้ปัญหา 6. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากผลยังไม่เป็นที่พอใจให้ทบทวนสภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ ทั้ง 6 ขั้นตอน

#### กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา                   | กิจกรรม  | เนื้อหา/สื่อ |
|---|--|--------------|
| <b>ประสบการณ์</b><br>กลุ่มใหญ่/ 20 นาที | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนฝึกกร่างกายนาน 10 นาที (รายละเอียดตามขั้นตอนการฝึกกร่างกาย)</li> <li>2. ให้สมาชิกนำแบบบันทึกอารมณ์ของตนเอง มาอภิปรายเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น</li> </ol> |              |

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา   | กิจกรรม   | เนื้อหา/สื่อ                          |
|---|---|---------------------------------------|
| <p><b>ความคิดรวบยอด</b><br/>กลุ่มใหญ่/ 10 นาที</p> <p><b>สะท้อนความคิด/อภิปราย</b><br/><b>และประยุกต์แนวคิด</b><br/>กลุ่มย่อย/10 นาที</p> | <p>3. ให้สมาชิกทำแบบประเมินรายบุคคลเพื่อประเมินการตัดสินใจและแก้ปัญหาของตนเอง</p> <p>2. วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นต่อผลการประเมินตนเอง</p> <p>3. วิทยากรสรุปและบรรยาย “ขั้นตอนการแก้ปัญหา” ตามใบความรู้ 6.1</p>  | <p>ใบงาน 6.1</p> <p>ใบความรู้ 6.1</p> |
| <p><b>ความคิดรวบยอด</b><br/>กลุ่มใหญ่/10 นาที</p> <p><b>ประยุกต์แนวคิด</b><br/>กลุ่มย่อย/10 นาที</p>                                      | <p>4. แบ่งกลุ่มอภิปรายประเด็นและฝึกปฏิบัติการแก้ปัญหา ในสถานการณ์ที่กำหนด โดยวิเคราะห์หลังตารางตามขั้นตอนการแก้ปัญหา</p> <p>5. ตัวแทนกลุ่มรายงานผลการอภิปรายประเด็นการแก้ปัญหาแต่ละสถานการณ์</p> <p>6. วิทยากรสรุป “ขั้นตอนการแก้ปัญหา” และบรรยายเพิ่มเติม “ขั้นตอนการตัดสินใจ”</p> <p>7. ให้สมาชิกพูดถึงปัญหาของตนเอง คนละ 1 ปัญหา ที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งบอกวิธีการแก้ไขปัญหานั้นอย่างเหมาะสม</p> <p>10. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญจากการทำกิจกรรม</p> <p>11. แจกแบบบันทึกอารมณ์ตนเองให้นำกลับไปทำเป็นการบ้าน โดยบันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในช่วงเวลาต่างๆ ของทุกๆ วัน แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป</p> <p>วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมและให้ผู้รับการ</p> | <p>ใบงาน6.2</p> <p>ใบความรู้ 6.2</p>  |

### การประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
- สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

## ใบงาน 6.1

## แบบประเมินตนเองเรื่อง การตัดสินใจและแก้ปัญหา

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

| ข้อความ  | ไม่จริง<br>1 | จริง<br>บางครั้ง<br>2 | ค่อนข้าง<br>จริง<br>3 | จริง<br>มาก<br>4 |
|--|--------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| 1. ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ   |              |                       |                       |                  |
| 2. ฉันรู้ว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง และแก้ปัญหาได้ตรงจุดเสมอ                            |              |                       |                       |                  |
| 3. บางครั้งสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่แก้ไขไม่ได้ แต่นั่นแก้ไขผลกระทบของปัญหานั้นๆ ได้ |              |                       |                       |                  |
| 4. การเปลี่ยนมุมมองในการวิเคราะห์ปัญหา ช่วย使我แก้ปัญหาที่เคยแก้ไขไม่ได้มาก่อน           |              |                       |                       |                  |
| 5. ฉันใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจและแก้ปัญหาของฉันทุกครั้ง                          |              |                       |                       |                  |
| 6. ความเครียด ความวิตกกังวล ไม่เคยมีผลต่อการตัดสินใจและแก้ปัญหาของฉัน                  |              |                       |                       |                  |
| 7. ฉันคำนึงถึงข้อเสียที่อาจเกิดจากการตัดสินใจและแก้ปัญหาของฉันทุกครั้ง                 |              |                       |                       |                  |
| 8. เพื่อนๆ ในกลุ่มมักโยนหน้าที่ในการตัดสินใจมาให้ฉัน                                   |              |                       |                       |                  |
| 9. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกันฉันมักทำได้อย่างรวดเร็วเสมอ                   |              |                       |                       |                  |
| 10. ฉันไม่เคยตัดสินใจพลาดเลย แม้แต่ในเรื่องเล็กน้อย                                    |              |                       |                       |                  |

รวมคะแนนที่ได้จากตัวเลขคะแนนในแต่ละช่อง

## การแปลผล

คะแนนมากกว่า 20 ขึ้นไป

อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ

คะแนน 20 และน้อยกว่า

อยู่ในเกณฑ์ที่ควรปรับปรุง

### ใบความรู้ 6.1

ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังหาทางออกไม่ได้ การแก้ปัญหามี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา มี 2 ขั้นตอน ได้แก่

1.1 วิเคราะห์ปัญหาและองค์ประกอบของปัญหา ในด้านต่อไปนี้

1.1.1 สาเหตุ ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้

1.1.2 ที่มา รูปแบบและลำดับการเกิดของปัญหา

1.1.3 ผลกระทบและความรุนแรง โดยเฉพาะผลกระทบต่อตนเองในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ความรู้สึก สติปัญญา ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน การงานและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

1.1.4 ความเร่งด่วนของปัญหาที่ต้องการแก้ไข เช่น บางครั้งพบว่าสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่ยังแก้ไขไม่ได้ แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นกลับมีความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องแก้ไขก่อน

1.2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึงความรุนแรง ความเร่งด่วน และความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหานั้น จัดลงตาราง

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| สำคัญมาก / เร่งด่วนมาก  | สำคัญมาก / เร่งด่วนน้อย  |
| 1                       | 4                        |
| สำคัญน้อย / เร่งด่วนมาก | สำคัญน้อย / เร่งด่วนน้อย |
| 2                       | 3                        |

นำปัญหาที่สำคัญมากและเร่งด่วนมากมาแก้ไขก่อน จากนั้นค่อยแก้ปัญหาเรื่องลำดับความเร่งด่วนและความสำคัญต่อไป

(1.....→2.....→3.....→4)

2. กำหนดทางเลือก เป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา

3. วิเคราะห์ทางเลือก ทำการวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม

4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่างๆ ที่ได้วิเคราะห์ ข้อ-ข้อเสีย ไว้แล้ว รวมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้

5. แก้ปัญหา วางแผน จัดเวลา ดำเนินการแก้ปัญหตามทางเลือกไว้และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

6. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากทราบว่าปัญหายังคงอยู่ หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วนให้ ทบทวนสภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ทั้ง 6 ขั้นตอน

#### ข้อพิจารณา

1. ความเครียดและความวิตกกังวล มักมีผลกระทบอย่างมากต่อการใช้ความคิดและ เหตุผลในการแก้ปัญหา จึงควรหาทางผ่อนคลายก่อน
2. การวิเคราะห์สาเหตุและองค์ประกอบของปัญหาจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ตรงจุด
3. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจะช่วยให้ปัญหาที่ซับซ้อน ค่อยๆ ผ่อนคลายได้ เป็นลำดับ ไม่ทำให้รู้สึกว่ายิ่งแก้ปัญหายิ่งเพิ่ม และความสำคัญของปัญหาในมุมมองของแต่ละคนก็ ต่างกัน จึงควรยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง
4. ความเร่งด่วนมักเป็นตัวกำหนดลำดับความสำคัญของปัญหา บ่อยครั้งที่ทำให้ละเลย การแก้ปัญหาที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน ไปซึ่งทำให้ปัญหายังคงอยู่
5. การแก้ปัญหาด้วยวิธีซ้ำๆ โดยไม่เคยมองหาทางออกอื่นๆ อาจทำให้ปัญหายังคงอยู่ หรือเพิ่มปัญหา ควรประเมินสภาพปัญหาและย้อนกลับไปดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหา ใหม่ จะช่วยให้มองหาทางออกอื่นๆ ได้ การแก้ปัญหามีความยืดหยุ่นมากขึ้น

## ใบงาน 6.2

รวมกลุ่ม 3-4 คน ร่วมกันปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายและส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

### 1. อภิปรายจนได้ข้อสรุปในประเด็นต่อไปนี้

“ จุดอ่อนที่มักพบบ่อยๆ ในการตัดสินใจและแก้ปัญหา มีอะไรบ้าง ท่านคิดว่าควรแก้ไขจุดอ่อนอย่างไร ”

2. ฝึกปฏิบัติแก้ปัญหาตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ 1 สถานการณ์ รายงานผลการแก้ปัญหาในตาราง ( เวลา 30 นาที )

#### ขั้นกำหนดปัญหา

1. ระบุปัญหาหลักคือ.....
2. วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา

|    | ปัญหา | แก้ไขได้ | แก้ไขไม่ได้ |
|----|-------|----------|-------------|
| 1. |       |          |             |
| 2. |       |          |             |
| 3. |       |          |             |
| 4. |       |          |             |
| 5. |       |          |             |

3. จัดลำดับความสำคัญของสาเหตุ โดยเขียนเฉพาะตัวเลขข้อของปัญหาลงในตาราง

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| สำคัญมาก / เร่งด่วนมาก  | สำคัญน้อย / เร่งด่วนน้อย |
| สำคัญน้อย / เร่งด่วนมาก | สำคัญมาก / เร่งด่วนน้อย  |

## 2. ขั้นกำหนดทางเลือก (ทำเฉพาะปัญหาที่สำคัญมากและเร่งด่วนมาก)

1. สาเหตุ.....

ทางเลือก 1.1.....

1.2.....

1.3.....

2. สาเหตุ.....

ทางเลือก 2.1.....

2.2.....

2.3.....

## 3. ขั้นวิเคราะห์ทางเลือก

| ทางเลือก | ข้อดี | ข้อเสีย |
|----------|-------|---------|
| 1.1      |       |         |
| 1.2      |       |         |
| 1.3      |       |         |
| 1.4      |       |         |
| 1.5      |       |         |
| 2.1      |       |         |
| 2.2      |       |         |
| 2.3      |       |         |
| 2.4      |       |         |
| 2.5      |       |         |

## 4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา

1. สาเหตุ.....

วิธีแก้ปัญหา.....

ทางเลือกข้อเสีย.....

2. สาเหตุ.....

วิธีแก้ปัญหา.....

ทางเลือกข้อเสีย.....

## 5. วางแผน จัดเวลาเพื่อดำเนินการแก้ปัญหา

### สถานการณ์ที่ 1

สมศรีมีครอบครัวที่อบอุ่นฐานะมั่นคง สามีของเธอเป็นผู้จัดการบริษัทแห่งหนึ่ง มีบุตร 2 คน กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ผลการเรียนดีไม่มีปัญหาให้น่าหนักใจ

2-3 เดือนที่ผ่านมา สามีของเธอเริ่มกลับบ้านผิดเวลาอยู่บ่อยๆ วันหยุดก็มักไม่อยู่บ้าน เวลาที่เคยอยู่กันพร้อมหน้าพ่อ-แม่-ลูก เริ่มน้อยลงไปเรื่อยๆ จนสมศรีกังวลใจ

วันนี้ มาลี เพื่อนสนิทของเธอ ได้โทรมาเล่าเรื่องให้เห็นสามีของสมศรีขับรถออกจากโรงแรม ม่านรถพร้อมกับผู้หญิงคนหนึ่ง สมศรีรู้สึกว่าการครอบครัวที่อบอุ่นของเธอเริ่มคลอนแคลนเสียแล้ว เธอ ตั้งคำถามกับตัวเองว่าควรจะทำอย่างไรดี

### สถานการณ์ที่ 2

ปรีชาและรัตนากู้อาจารย์ฝ่ายปกครองเชิญพบเพื่อปรึกษาเรื่องลูกชายของเขาทั้งสอง อาจารย์แจ้งว่าชาติรีเสพยาบ้าและขอให้หยุดพักเรียนชั่วคราวจนกว่าเด็กจะพร้อม เขาทั้งสองไม่ยอมเชื่อว่าลูกเสพยาบ้า รู้สึกทั้งโกรธ ทั้งอายและผิดหวังในตัวลูก ทั้งสองเริ่มทบทวนพฤติกรรมของลูกที่ผ่านมา พบว่าลูกชอบเก็บตัวเงียบอยู่ในห้องคนเดียว หลีกเลี้ยงที่จะคุยกับพ่อแม่ ผลการเรียนก็ตกลงอย่างมาก ปรีชาและรัตนากจะแก้ปัญหาได้อย่างไรดี

## ใบความรู้ 6.2

การตัดสินใจใสสถานการณ์ที่มีทางเลือกอยู่แล้ว โดยจะต้องเลือกเอาทางเลือกใด  
ทางเลือกหนึ่ง การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดทางเลือกทั้งหมดที่มีอยู่ เพื่อตัดสินใจ
2. วิเคราะห์ทางเลือก ทำการวิเคราะห์ ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทางเลือกจากข้อมูลต่างๆ  
ที่มีอยู่ หรือหาเพิ่มเติม
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือก
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากทางเลือกที่เลือกนั้น

## โปรแกรมที่ 7

### เรื่อง ความสงบสุขทางใจ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสามารถเข้าใจอารมณ์ทุกข์สุขของตนเอง
2. สามารถผ่อนคลายความเครียดได้อย่างสร้างสรรค์
3. สามารถสร้างความสงบสุขทางใจได้ด้วยตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย เด็กวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

- สื่อ/อุปกรณ์
1. ใบงาน 7.1 แบบประเมินความเครียด
  2. ใบความรู้ 7.1 ความเครียดและกระทบ
  3. ใบงาน 7.2 ความทุกข์
  4. ใบความรู้ 7.2 วิธีลดความเครียด/ขจัดความทุกข์
  5. ใบความรู้ 7.3 การฝึกผ่อนคลายความเครียด
  6. แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง

#### สาระสำคัญ

ธรรมชาติของอารมณ์มักมีทั้งทุกข์และสุขสลับกันตลอดเวลา เมื่อคนเราทุกข์ มักคิดว่าตนเองมีแต่ความทุกข์อย่างเดียวหาความสุขไม่ได้เลย เมื่อตระหนักรู้อารมณ์ และสามารถขจัดความทุกข์ได้ด้วยตนเองก็สามารถสร้างสุขให้ตนเองได้

#### กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา          | กิจกรรม   | เนื้อหา / สื่อ |
|--------------------------------|---|----------------|
| ประสบการณ์<br>จับคู่ / 20 นาที | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนฝึกร่างกายนาน 10 นาที (รายละเอียดตามขั้นตอนการฝึกร่างกาย)</li> <li>2. ให้สมาชิกนำแบบบันทึกอารมณ์ของตนเอง มาอภิปรายเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น</li> <li>3. วิทยากรสุ่มถามสมาชิก 3-4 คนถึง ประสบการณ์ความเครียด และวิธีการผ่อนคลายของแต่ละคน</li> </ol> |                |

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา                                 | กิจกรรม   | เนื้อหา / สื่อ |
|---|---|----------------|
| <b>ความคิดรวบยอด</b><br>กลุ่มใหญ่/5 นาที              | 4. ให้สมาชิกทำแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง   | ใบงาน 7.1      |
| <b>สะท้อนความคิด/อภิปราย</b><br>กลุ่ม 5-6 คน / 5 นาที | 5. วิเคราะห์สรุปรูปแนวคิดเรื่องความเครียดและผลกระทบของความเครียด  | ใบความรู้ 7.1  |
| <b>ความคิดรวบยอด</b><br>กลุ่มใหญ่/10 นาที             | 6. ให้สมาชิกอภิปรายในประเด็นความทุกข์และการจัดการกับความทุกข์ แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ   | ใบงาน 7.2      |
| <b>ประยุกต์แนวคิด</b><br>กลุ่มใหญ่/ 10 นาที           | 7. สรุปรูปแนวทางการจัดการความทุกข์ตามใบความรู้ 7.2  | ใบความรู้ 7.2  |
| <b>ความคิดรวบยอด</b><br>กลุ่มใหญ่/10 นาที             | 8. สาธิตเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ตามใบความรู้ 7.3 และให้สมาชิกฝึกปฏิบัติตาม  | ใบความรู้ 7.3  |
|   | 9. ร่วมกันสรุปรูปแนวคิดจากกิจกรรม   |                |
|   | 10. แจกแบบบันทึกอารมณ์ตนเองให้นำกลับไปทำเป็นการบ้าน โดยบันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในช่วงเวลาต่างๆ ของทุกๆ วัน แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป |                |

#### การประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
- สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น
- สังเกตจากความสนใจร่วมฝึกปฏิบัติ

ใบงาน 7.1

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือน ที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่าน **ตามความเป็นจริงมากที่สุด**

| อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก                         | ระดับอาการ |               |            |            |
|---|------------|---------------|------------|------------|
|   | ไม่เคยเลย  | เป็นครั้งคราว | เป็น บ่อยๆ | เป็น ประจำ |
| 1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ                   |            |               |            |            |
| 2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ                             |            |               |            |            |
| 3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด                |            |               |            |            |
| 4. มีความวุ่นวายใจ                                    |            |               |            |            |
| 5. ไม่อยากพบปะผู้คน                                   |            |               |            |            |
| 6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง        |            |               |            |            |
| 7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง                     |            |               |            |            |
| 8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต                               |            |               |            |            |
| 9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า                     |            |               |            |            |
| 10. กระวนกระวายใจอยู่ตลอดเวลา                         |            |               |            |            |
| 11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ                          |            |               |            |            |
| 12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร                     |            |               |            |            |
| 13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร                   |            |               |            |            |
| 14. มีอาการหัวใจเต้นแรง                               |            |               |            |            |
| 15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น มือสั้น เวลาไม่พอใจ            |            |               |            |            |
| 16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ                 |            |               |            |            |
| 17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ |            |               |            |            |
| 18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย             |            |               |            |            |
| 19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ                               |            |               |            |            |
| 20. ความสุขทางเพศลดลง                                 |            |               |            |            |

### ค่าคะแนนที่บ่งชี้ถึงระดับความเครียด

30-60 คะแนน อยู่ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก หมายถึง กำลังตกอยู่ในภาวะวิกฤต เผลอกับความเครียดและไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ซึ่งอาจจำเป็นต้องมีการส่งต่อให้พบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป

26-29 คะแนน อยู่ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง หมายถึง ท่านมีความเครียด และได้รับความเดือดร้อนจากความเครียดอันเนื่องมาจากผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องได้รับความช่วยเหลือโดยการให้การปรึกษา

18-25 คะแนน อยู่ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย หมายถึง ท่านดำเนินชีวิตด้วยความไม่สบายใจนัก แต่ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้

6-17 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปกติ หมายถึง ท่านสามารถจัดการกับสภาวะความเครียดที่เป็นผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีคุณภาพและเป็นที่น่าพอใจ

0-5 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติอย่างมาก อาจมีสาเหตุจากการเข้าใจคำสั่งคลาดเคลื่อนไป หรืออาจเป็นเพราะตอบคำถามโดยไม่ตั้งใจ ไม่รวมมือหรือตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง หรือท่านไม่ค่อยมีแรงจูงใจในชีวิต หรืออาจหมายถึงท่านพอใจสภาพชีวิตของตนเองที่เป็นอยู่ในขณะนี้

#### การให้คะแนน

|               |   |   |       |
|---------------|---|---|-------|
| ไม่เคยเลย     | = | 0 | คะแนน |
| เป็นครั้งคราว | = | 1 | คะแนน |
| เป็นบ่อยๆ     | = | 2 | คะแนน |
| เป็นประจำ     | = | 3 | คะแนน |

## ใบความรู้ 7.1

### ความเครียดและผลกระทบของความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะกดดันที่เกิดขึ้นเมื่อคนเราเข้าไปในสถานการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล งาน และสิ่งแวดล้อม ในลักษณะที่เรารู้สึกทำทนาย (เช่น รับงานใหม่ รับงานมาก) หรือที่คุกคาม (เช่น ถูกเจ้านายตำหนิ หรือครอบครัววิจารณ์) อันเป็นการแสดงถึงการที่เราเริ่มเสียสมดุล ระหว่างความต้องการจากภายนอกกับความสามารถของเราเอง

#### อาการเครียด

ขณะที่มีความเครียดจะมีการแสดงออกดังนี้

อาการทางกาย : เหงื่อออก ใจสั่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กินมากหรือน้อยลง ฯลฯ

อาการทางใจ : ตื่นเต้น กังวล เหนื่อยง่าย ท้อแท้ สับสน คับข้องใจ ฯลฯ

#### ผลของความเครียด

##### ต่อตนเอง

ร่างกาย : ภูมิคุ้มกันต่ำ(ป่วยบ่อย) โรคจากความเครียด เช่น ภาวะหัวใจ ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

จิตใจ : หมกไฟในการทำงาน เบื่อหน่าย ท้อแท้ หงุดหงิดง่าย จิตใจว้าวุ่น วิตกกังวลสูง ฯลฯ

## ใบงาน 7.2

### คำแนะนำ

1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน
2. ให้อภิปรายในประเด็น “เมื่อมีความทุกข์ ท่านใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ทุกข์อย่างไร”
3. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่



## ใบความรู้ 7.2

### วิธีลดความเครียด/จัดการความทุกข์

#### ภายนอก

1. กำหนดเป้าหมายสำหรับตนเอง
2. หลีกเลียงจากสถานการณ์ที่ทำให้ทุกข์หรือทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ดี
3. วิ่ง/ออกกำลังกาย/ชกกระสอบทราย
4. หาเพื่อนที่ไว้ใจได้เพื่อปรับทุกข์/พูดคุย

#### ภายใน

1. ปรับความคิด โดยการใช้คำกลางๆ แทนหรือทดแทนความคิดทางลบที่เกิดขึ้น
2. การทำสมาธิ
3. อื่นๆ เช่น สวดมนต์

## ใบความรู้ 7.3 การฝึกผ่อนคลายความเครียด

### การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

เวลาเครียดกล้ามเนื้อต่างๆ ของคนเราจะเกิดอาการเกร็ง เราจึงต้องทำการคลายกล้ามเนื้อ ด้วยวิธีการเกร็งให้แน่นๆ และค่อยๆ คลายด้วยกัน คือ

กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ

1. แขนขวา
2. แขนซ้าย
3. หน้าผาก
4. ตา แก้มและจมูก
5. ขากรรไกร ริมฝีปาก ลิ้น
6. คอ
7. ออก หลัง และไหล่
8. หน้าท้อง และ ก้น
9. ขาขวา
10. ขาซ้าย

### วิธีการฝึกมีดังนี้

- นั่งในท่าที่สบาย
- เกร็งกล้ามเนื้อทีละกลุ่ม ค้างไว้ 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นเกร็งใหม่ สลับกันไป ประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม

- เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้าย ขวา แล้วปล่อย
- บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกิ้วสูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย
- ตา แก้มและจมูก ใช้วิธีหลับตาปี ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย

- คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เหยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
- ออก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
- หน้าท้อง และก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
- งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระทบปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ รู้สึกสบาย  
เมื่อกลายกล้ามเนื้อออกแล้ว

### การฝึกหายใจ

ฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อ  
หน้าอก

เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้  
โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก  
หายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลับไว้ 2-3 วินาที แล้วจึงหายใจออก  
ลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ  
การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างการ  
กระปรี้กระเปร่า ไม่ม่วงเหงาหาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่างๆ ในแต่ละวัน

## โปรแกรมที่ 8

### เรื่อง การสร้างแรงจูงใจในตนเอง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมสำรวจตัวเอง
2. เพื่อให้ได้เรียนรู้วิธีการและแนวทางการสร้างแรงจูงใจในตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย เด็กวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

- สื่อ/อุปกรณ์
1. ใบความรู้ 8.1 เป้าหมาย
  2. ใบงาน 8.1 กราฟชีวิตของฉัน
  3. ใบความรู้ 8.2
  4. แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง

#### สาระสำคัญ

การรับรู้ เรียนรู้ ประสบการณ์ ความเชื่อ เจตคติ และค่านิยมของแต่ละคน มีผลต่อการประเมินคุณค่าของสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัว การรู้จักเลือกให้คุณค่าของสิ่งต่างๆ รอบตัว และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิต เป็นแรงจูงใจพื้นฐานและเป็นศักยภาพของคนที่สามารถทำได้

กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา                             | กิจกรรม   | เนื้อหา/สื่อ |
|---|---|--------------|
| <p><b>ประสบการณ์</b></p> <p>กลุ่มใหญ่/20 นาที</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนฝึกร่างกายนาน10 นาที (รายละเอียดตามขั้นตอนการฝึกร่างกาย)</li> <li>2. ให้สมาชิกนำแบบบันทึกอารมณ์ของตนเอง มาอภิปรายเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น</li> <li>3. วิทยากรสุ่มถามสมาชิก2-3               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใครมีความสามารถในด้านใดบ้าง</li> <li>- มีวิธีการใดบ้างในการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง เมื่อพบอุปสรรค</li> <li>- เมื่องานบรรลุเป้าหมายสมาชิกรู้สึกอย่างไร</li> </ul> </li> </ol> |              |

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา  | กิจกรรม  | เนื้อหา/สื่อ                          |
|--|--|---------------------------------------|
| <p><b>ความคิดรวบยอด</b><br/>กลุ่มใหญ่/ 10 นาที</p> <p><b>สะท้อนความคิด/อภิปราย</b><br/>20 นาที</p> | <p>3. วิทยากรสรุปและบรรยายความสำคัญของเป้าหมายชีวิตตามใบความรู้ 8.1</p> <p>4. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรม โดยกล่าวถึงการรู้จักวางแผนที่ดี จะต้องเริ่มต้นจากการรู้จักชีวิตของตนเองตั้งแต่เด็กจนโต เพื่อจะเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตในอนาคต แล้วให้สมาชิกทุกคนลองนึกย้อนไปตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก ว่ามีเหตุการณ์ในชีวิตที่น่าสนใจอะไรบ้าง แล้วเขียนกราฟชีวิตตั้งแต่ช่วงเกิด และจินตนาการไปจนถึงอนาคต</p> | <p>ใบความรู้ 8.1</p> <p>ใบงาน 8.1</p> |
| <p><b>ความคิดรวบยอด</b><br/>กลุ่มใหญ่/ 10 นาที</p>   | <p>5. วิทยากรสุ่มถามความรู้สึกของสมาชิก</p> <p>6. วิทยากรสรุปแนวคิดตามใบความรู้</p> <p>7. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญจากการทำกิจกรรม</p> <p>8. แจกแบบบันทึกอารมณ์ตนเองให้นำกลับไปทำเป็นการบ้าน โดยบันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในช่วงเวลาต่างๆ ของทุกๆ วัน แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป</p>   | <p>ใบความรู้ 8.2</p>                  |

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความสนใจร่วมฝึกปฏิบัติ

## ใบความรู้ 8.1

### เป้าหมายชีวิต

**“บุคคลใดมีชีวิตอย่างขาดเป้าหมาย ก็เปรียบเสมือนเรือซึ่งปราศจากหางเสือ”**

คำพูดดังกล่าวเป็นสุภาษิต ซึ่งมีความหมายเป็นอย่างยิ่งกับการดำเนินชีวิต ชีวิตที่มีเป้าหมายย่อมหลังไหลใช้พลังอย่างมีทิศทาง และหากขาดเป้าหมายชีวิตย่อมลั้งเล็ดตัดสินใจได้ยาก และผลตามมาก็คือความท้อแท้ เป้าหมายนั้นเปรียบเสมือนแผนที่ซึ่งจะนำทางในชีวิตของเรา

เป้าหมายเป็นเครื่องมือซึ่งรองรับความจริงที่ว่า “คนเราสร้างตนเอง” เมื่อเกิดความสำนึกว่าเราสร้างตนเอง ความสำนึกนั้นจะเป็นแนวทางให้คนได้สำรวจ พิจารณาตนเอง เขาจะเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของตนเอง จนเกิดความต้องการที่จะกำหนดมันและทะนุถนอมมันด้วยตนเอง ตลอดจนถึงแนวทางที่จะให้มันดำเนินไปในทางที่เป็นประโยชน์ และเป้าหมายจึงเป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงสำนักแห่งการสร้างตนเอง และเป็นแผนที่เดินทางของชีวิต

นอกจากเป้าหมายจะเป็นสิ่งที่บันดาลใจ ให้คนได้นึกถึงแนวคิดแห่งการสร้างตนเองแล้วยังช่วยเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดแรงจูงใจตนเองอีกด้วย คนเราสามารถเล่นกับเป้าหมายที่ตนเองสร้างขึ้น รู้จักตามมัน รู้จักเปลี่ยนแปลงมัน รู้จักวางมันอย่างเหมาะสม รู้จักนำมัน รู้จักชนะมัน ฯลฯ ทั้งนี้จึงเป็นความเพลิดเพลินใจ และสามารถทำงานในชีวิตด้วย ความเบิกบาน และสร้างสรรค์ด้วย

เป้าหมายช่วยทำให้เกิดความก้าวหน้า และเพิ่มพูนทีละเล็กละน้อย เมื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้รับการทำจนสำเร็จเรียบร้อย ความรู้สึกถึงความก้าวหน้าที่เกิดขึ้น เมื่อเป้าหมายหลายๆ อันได้รับการทำให้เสร็จเรียบร้อย เจ้าของเป้าหมายจะนึกถึงผลงานที่ตนเองได้สร้างไว้มากมาย ซึ่งสิ่งนี้จะทำให้คนรู้สึกว่าคุณเองได้ทำประโยชน์ไว้แก่โลกมากมาย

เป้าหมายเป็นเครื่องฝึกซ้อมให้คนอยู่กับโลกของความเป็นจริง เพราะเมื่อเป้าหมายบางอย่างเป็นเป้าหมายที่ไกลเกินจริง หรือเขายังไม่ได้ลงมือเกินไปสู่เป้าหมายนั้นเลย เขาจะคืนรนเพื่อรับรู้ และปรับเปลี่ยนเป้าหมายให้ชัดเจน และเป็นจริงมากขึ้น

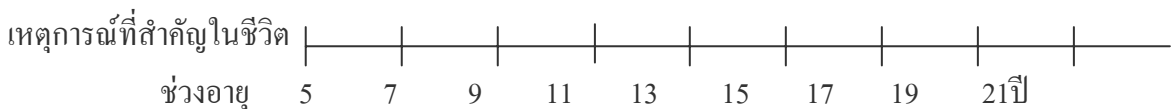
## ใบงาน 8.1

## กราฟชีวิตของฉัน

ให้ลองนึกย้อนกลับไปให้ไกลที่สุด เท่าที่จะทำได้ตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก และถามตัวเองว่า

- เห็นตัวเองทำอะไร อยู่กับใคร ที่ไหน
- มีความสุข หรือทุกข์ในวัยเด็ก
- ครอบครัวอบอุ่น หรืออ้างว้าง
- มีเหตุการณ์สำคัญเกี่ยวกับชีวิตที่จำได้ไม่ลืมบ้างหรือไม่
- พ่อแม่เป็นอย่างไร รักเราหรือไม่
- พี่ๆ น้องๆ รักกันหรือไม่ลงรอยกัน
- มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นที่พี่น้องบ้างไหม
- จำวันแรกที่ได้ไปโรงเรียนได้ไหม
- สุขภาพเป็นอย่างไร แข็งแรงหรืออ่อนแอ
- มีการเจ็บป่วยเกิดขึ้นในครอบครัวหรือไม่
- ทางบ้านอยากให้เราเรียนอะไร/ประกอบอาชีพอะไร
- เคยนึกฝันว่าตัวเองอยากมีอาชีพใด

หลังจากตอบคำถามแล้ว ให้เขียนเหตุการณ์ในชีวิต ลงในกราฟด้านล่าง โดยให้ปลายด้านซ้ายมือเป็นช่วงเด็ก ส่วนปลายด้านขวามือเป็นช่วงอนาคต ให้ลากเส้นกราฟชีวิตขึ้นลง เส้นกราฟสูงขึ้นคือเรื่องที่น่าความสุขมาให้ ส่วนเส้นกราฟลงแสดงถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ



## ใบความรู้ 8.2

ชีวิตคนเรามีทั้งขึ้นและลง มีทั้งสุขและทุกข์ ไม่มีชีวิตใครเลยที่มีแต่สุข ไม่มีทุกข์ การแสวงหาชีวิตที่มีแต่สุขไม่มีทุกข์เลย จึงไม่มีวันเจอ เราจึงต้องยอมรับความจริงว่าชีวิตจริงๆ มีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันเสมอ

เมื่อเราย้อนกลับไปดูกราฟชีวิตอีกครั้ง ก็จะพบว่าเมื่อกราฟได้ลงต่ำลงถึงที่สุดแล้วมันก็จะขึ้นได้อีก แสดงว่าไม่มีชีวิตใดที่สิ้นหวัง เมื่อมีทุกข์แล้ว สุขย่อมตามมาอยู่เสมอ แต่ผู้ใดเล่าที่ทำให้เกิดความสุขได้ ถ้าไม่ใช่ตัวของเราเอง มนุษย์ทุกคน จึงเป็นผู้กำหนดโชคชะตาของตนเอง อย่าปล่อยให้ชีวิตขึ้นอยู่กับโชคชะตา อย่าคอยโอกาสให้เกิดกับชีวิต แต่จงออกไปสร้างเป้าหมาย สร้างโอกาส สานความฝัน จากเป้าหมายเหล่านั้นให้เป็นความจริง ขึ้นมาด้วยตัวของเราเอง และเพื่อความสำเร็จของชีวิตอนาคตอย่างแท้จริง

## โปรแกรมที่ 9

### เรื่อง การเห็นใจผู้อื่น

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการทำความเข้าใจ เห็นใจยอมรับผู้อื่น ตลอดจนสามารถแสดงความเข้าใจและเห็นใจได้อย่างเหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย เด็กวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ 9.1 วิธีการแสดงความคิดเห็นผู้อื่น
2. ใบงาน 9.1 บัตรสีทอง
3. ใบความรู้ 9.2 การปรับเปลี่ยนความคิด
4. แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง

#### สาระสำคัญ

การเห็นใจและเข้าใจผู้อื่นเป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น หรือ ความรู้สึกของบุคคล หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็น “การรู้สึกอย่างที่คุณอื่นรู้สึก” ความรู้สึกเห็นใจและเข้าใจเป็นการแสดงถึงความเมตตากรุณาด้วยเช่นกัน ซึ่งจะแสดงออกทางวาจา สีหน้า ดวงตา และกิริยาท่าทาง ทำให้ผู้อื่นเกิดความสุข ความสบายใจ อันเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

#### กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา                             | กิจกรรม   | เนื้อหา/สื่อ |
|---|---|--------------|
| <p><b>ประสบการณ์</b></p> <p>กลุ่มใหญ่/20 นาที</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ให้ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนฝึกร่างกายนาน10 นาที (รายละเอียดตามขั้นตอนการฝึกร่างกาย)</li> <li>2.ให้สมาชิกนำแบบบันทึกอารมณ์ของตนเอง มาอภิปรายเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น</li> <li>3.วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้สมาชิกทุกคนนึกถึงบุคคลที่ใกล้ชิดคน 1คน ตำรวจดูว่า คนๆ นั้นทำสิ่งใดให้รู้สึก ไร้ค่าภูมิใจ/หงุดหงิด</li> </ol> |              |

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา  | กิจกรรม   | เนื้อหา/สื่อ   |
|--|---|--|
| <p><b>ความคิดรวบยอด</b><br/>กลุ่มใหญ่/10 นาที</p> <p><b>ประสบการณ์</b><br/>กลุ่มใหญ่/10 นาที</p> <p><b>สะท้อนความคิด</b><br/>กลุ่มย่อย/เวลา 5 นาที</p> <p><b>ความคิดรวบยอด</b><br/>กลุ่มใหญ่/ 10 นาที</p> <p><b>ประยุกต์แนวคิด</b><br/>กลุ่มใหญ่/ 5 นาที</p> | <p>ใจ/เจ็บช้ำน้ำใจ/เสียใจ/ไม่พอใจ มากที่สุด ให้สมาชิกเขียนเหตุการณ์/เรื่องราวนั้นให้มากที่สุด</p> <p>4. ให้สมาชิกเปลี่ยนการสำรวจเป็นว่า คนๆ นั้นได้ทำสิ่งดีๆ แก่สมาชิกเรื่องใดบ้าง</p> <p>5. วิทยากรนำสรุปแนวคิดและนำเสนอวิธีการแสดงความคิดเห็นผู้อื่นตามใบความรู้ 9.1</p> <p>6. ให้สมาชิกฝึกวิธีการแสดงความคิดเห็นตามใบงาน 9.1</p> <p>7. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น</p> <p>8. วิทยากรสุ่มถาม 3-4 กลุ่ม และสรุปตามใบความรู้ 9.2</p> <p>9. ให้สมาชิกลองนำวิธีการอื่นๆ ที่วิทยากรหรือวิธีที่สมาชิกเขียน ไปใช้กันคนใกล้ชิด</p> <p>10. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญจากการทำกิจกรรม</p> <p>11. แจกแบบบันทึกอารมณ์ตนเองให้นำกลับไปทำเป็นการบ้าน โดยบันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในช่วงเวลาต่างๆ ของทุกๆ วัน แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป</p> | <p>ใบความรู้ 9.1</p> <p>ใบงาน 9.1</p> <p>ใบความรู้ 9.2</p> |

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความสนใจร่วมฝึกปฏิบัติ

## ใบความรู้ 9.1

มนุษย์ทุกคนมีเรื่องอารมณ์และนิสัยเฉพาะตนแตกต่างกันไป เมื่อต้องอยู่ร่วมกัน ปฏิบัติที่แสดงต่อกันจึงมีทั้งทางบวกและทางลบ ถ้าหากสิ่งที่ได้ไม่ได้เป็นไปตามคาดหวัง ก็มักจะเกิดอารมณ์ต่อกันได้ง่าย ทุกๆ คนจะมีสภาพ คล้ายๆ กัน ซึ่งถ้าเราได้เข้าใจในอารมณ์ทั้งตัวเราเอง และตัวผู้อื่นพร้อมทั้งรู้จักให้อภัยต่อกัน การแสดงออกทางอารมณ์ก็จะลดลง ลดความโกรธ ลดความคาดหวัง

### วิธีการแสดงความเห็นใจผู้อื่น

#### วิธีที่ 1 : “บัตรสีทอง”

: ให้สมาชิก เขียนถึงความในใจที่อยากจะบอกแก่คนใกล้ชิดตนเอง เช่น อาจเป็นคำขอโทษ การปลอบใจ การให้กำลังใจ ความภาคภูมิใจในตัวเองๆ นั้น ฯลฯ

#### วิธีที่ 2 : “บันทึกความทรงจำ”

: ให้สมาชิก เขียนถึงความทรงจำที่ดีๆ ในชีวิตเกี่ยวกับตัวบุคคลที่ใกล้ชิดให้มากที่สุดและเปิดอ่านซ้ำๆ บ่อยๆ เพื่อเป็นการใส่ความคิดทางบวก

#### วิธีที่ 3 : “อัลบั้มวันเก่า”

: ให้สมาชิกรวบรวมภาพเก่าๆ จัดเรียงลำดับภาพที่ดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองและคนใกล้ชิด และหมั่นเปิดดูเตือนความจำบ่อยๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี มีความสุข ความอบอุ่นใจ ที่อยู่ร่วมกับผู้ใกล้ชิดคนอื่นๆ นั้น

### ใบงาน 3.1

บัตรสีทอง ขนาด 5X7



## ใบความรู้ 9.2

การสะสมข้อมูลทางบวกมากๆ ในความคิดของเราจะช่วยเบียด/ลบอารมณ์ที่ไม่ดีออกไป จากตัวเรา เป็น self - talk หรือ Auto - hypnosis ตัวเอง เกิดเป็นความคุ้นเคยในใจตน ทำให้ตนเองสงบสุขเหมือนคนที่กินอาหารอิ่มเต็มที่แล้ว ก็จะมีจิตใจที่อยากเอื้อเพื่อเจืองานผู้อื่น การช่วยเหลือ เห็นใจผู้อื่นจะเกิดขึ้นได้ง่ายนั่นเอง



## โปรแกรมที่ 10

### เรื่อง ความรับผิดชอบ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้ ความเข้าใจ ถึงความหมายและความสำคัญของความรับผิดชอบ
2. ตระหนักในคุณค่าของการมีความรับผิดชอบ ผลเสียและผลกระทบของการขาดความรับผิดชอบ
3. มีความรู้และแนวทางเสริมความรับผิดชอบ

กลุ่มเป้าหมาย เด็กวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน 10.1 แบบประเมินลักษณะบุคคลรับผิดชอบ/ไม่รับผิดชอบ
2. ใบความรู้ 10.1 ความรับผิดชอบ
3. ชิ้นส่วนรูปสี่เหลี่ยม 5 รูป
4. ใบความรู้ แนวทางการเสริมสร้างความตระหนักในความรับผิดชอบ
5. แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง

#### สาระสำคัญ

ความรับผิดชอบ เป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญของผู้ที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ที่กล้ารับผิดชอบ รู้ถึงหน้าที่ บทบาทและตำแหน่งของตนเองอย่างชัดเจน คนที่มีความรับผิดชอบ คือคนที่ยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ทำสิ่งนั้นและเต็มใจรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองไม่โยนความผิดให้ผู้อื่น ความรับผิดชอบ ประกอบด้วย

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองทั้งด้านสุขภาพ การงานและอื่นๆ เพื่อให้ตนเองมีความสุขและไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน
2. ความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน หมายถึง การไม่ละทิ้งงานจนทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลอื่น และทำให้งานที่ได้รับมอบหมายเกิดความเสียหาย

## กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/<br>เวลา   | กิจกรรม   | เนื้อหา/สื่อ   |
|---|---|--|
| <p><b>ประสบการณ์</b><br/>จับคู่ /15 นาที</p>  | <p>1.ให้ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกทุกคนฝึกร่างกายนาน10นาที</p> <p>2.ให้สมาชิกนำแบบบันทึกอารมณ์ของตนเองมาอภิปรายเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น</p> <p>3.วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ผู้รับการอบรมจับคู่แล้วร่วมกันอภิปรายในประเด็น “ บทบาทความรับผิดชอบของตนเอง ในครอบครัว ในที่ทำงาน และความรู้สึกต่อบทบาทที่รับผิดชอบ”</p>  |  |
| <p><b>ความคิดรวบยอด</b><br/>กลุ่มใหญ่/ 10 นาที</p> <p><b>ประยุกต์แนวคิด</b><br/>กลุ่มย่อย 5 คน/ 20 นาที</p> | <p>4. ให้สมาชิกตอบแบบประเมินความคิดเห็นต่อสถานการณ์ “รับผิดชอบ/ไม่รับผิดชอบ”</p> <p>5. วิทยากรสุ่มถามคำตอบ และให้ผู้อื่นๆ เพิ่มเติมคำตอบ วิทยากรสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 10.1</p> <p>5. แจกชิ้นส่วนรูปสี่เหลี่ยมให้คนละ 5 ชิ้น ให้ภายในกลุ่มช่วยกันต่อชิ้นส่วนสี่เหลี่ยมให้ได้รูปสี่เหลี่ยม 5 รูป ภายในเวลา 10 นาที โดยมีเงื่อนไขในการต่อรูปสี่เหลี่ยมดังนี้</p> <p>5.1 ห้ามขอชิ้นส่วนจากผู้อื่น</p> <p>5.2 ห้ามพูด ห้ามถาม หรือส่งสัญญาณใดๆ</p> <p>5.3 ส่งชิ้นส่วนให้ได้เพียงอย่างเดียว</p> | <p>ใบงาน 10.1</p> <p>ใบความรู้ 10.1</p> <p>ชิ้นส่วนรูปสี่เหลี่ยม 5 รูป</p> |
| <p><b>ความคิดรวบยอด</b><br/>กลุ่มใหญ่/ 10 นาที</p>  | <p>6. ให้ผู้สังเกตการณ์จับบันทึกพฤติกรรมของเพื่อนในกลุ่ม</p> <p>7. ให้ผู้สังเกตการณ์แต่ละกลุ่มพูดถึงวิธีการทำงานของสมาชิกกลุ่ม</p> <p>8. อภิปรายและสรุปแนวคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ วิทยากรสรุปแนวทางเสริมสร้างความตระหนักในความรับผิดชอบต่อตามใบความรู้ 10.2</p> <p>ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญจากการทำกิจกรรม</p>  | <p>ใบความรู้ 10.2</p>  |

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/<br>เวลา | กิจกรรม   | เนื้อหา/สื่อ |
|---------------------------|---|--------------|
|                           | 11. แจกแบบบันทึกอารมณ์ตนเองให้นำกลับไปทำเป็น<br>การบ้าน โดยบันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันใน<br>ช่วงเวลาต่างๆ ของทุกๆ วัน แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป |              |

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติ

## ใบงาน 10.1

ให้ท่านแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ต่อไปนี้ว่าเป็นการรับผิดชอบหรือไม่รับผิดชอบ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องรับผิดชอบ ตามความคิดเห็นของท่าน

| สถานการณ์  | รับผิดชอบ | ไม่รับผิดชอบ |
|--|-----------|--------------|
| 1. ขอมรับความคิดเห็นของกลุ่ม                                     |           |              |
| 2. ทุกอย่างขึ้นอยู่กับตัวของบุคคลนั้น                            |           |              |
| 3. คนเราสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้                             |           |              |
| 4. รถติดทำให้มาสาย   |           |              |
| 5. คนเราสามารถทำให้ผู้อื่นเข้าใจได้                              |           |              |
| 6. อรอุมาารู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์สำหรับกลุ่ม                   |           |              |
| 7. งานยุ่งมากทำให้คนเครียดได้                                    |           |              |
| 8. ถ้าเราเชื่อว่าเราสามารถ เราก็ทำได้                            |           |              |
| 9. เขารู้ว่าเป็นสิ่งไม่ดี แต่ในสถานการณ์เช่นนั้นเขาไม่มีทางเลือก |           |              |
| 10. ถ้าเขียนบอกรักเจดจรัส เจดจรัสจะมีความสุขมาก                  |           |              |
| 11. ต้องการให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการทำงาน                          |           |              |
| 12. ยศรู้สึกเสียใจในสิ่งที่เขาทำ                                 |           |              |
| 13. ปราบถนารอคอยว่าสักวันหนึ่งคงมีโอกาสดี ๆ                      |           |              |
| 14. ทำไมเขาทำกับพิมพ์พรแบบนี้                                    |           |              |
| 15. ไม่ควรสนใจคำวิจารณ์  |           |              |

## ใบความรู้ 10.1

### เรื่องความหมายของความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบเป็นคุณสมบัติที่สำคัญซึ่งแสดงถึงความสามารถด้านดีของบุคคล

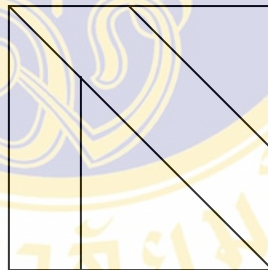
รับ หมายถึง การมีจิตสำนึก การพร้อมรับ การรู้คุณค่า รู้ความสามารถ มีแรงจูงใจ และมีความตั้งใจปฏิบัติ

ผิด/ชอบ หมายถึง ความคิด คำพูด การกระทำ ต่อบทบาทหน้าที่ ต่อประโยชน์ส่วนรวม  
ความรับผิดชอบ หมายถึง การรู้คุณค่า การหาศักยภาพ โดยเริ่มต้นที่ตนเอง ขึ้นอยู่กับตนเอง และแก้ไขได้จากตนเอง

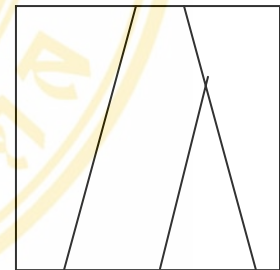
ดังนั้นบุคคลที่มีความรับผิดชอบคือ บุคคลที่รู้ถึงหน้าที่ บทบาทของตนเองอย่างชัดเจน เกิดการยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ทำสิ่งนั้นและเต็มใจรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง เมื่อเกิดผลผิดพลาดหรือบกพร่องก็พร้อมที่จะยอมรับและแก้ไขปรับปรุงไม่โยนความผิดให้ผู้อื่น ในทางตรงข้าม บุคคลที่ขาดความรับผิดชอบ จะเป็นคนที่โทษผู้อื่น โทษสิ่งแวดล้อม โทษตนเอง ปกป้องตนเอง หลีกเลียงจากบุคคลและสถานที่ที่เกี่ยวข้อง



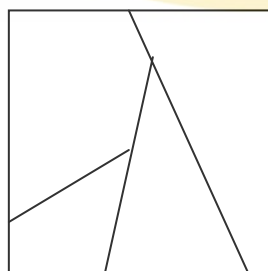
รูปที่ 1



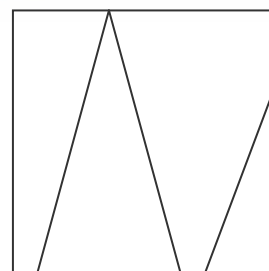
รูปที่ 2



รูปที่ 3



รูปที่ 4



รูปที่ 5

## ใบความรู้ 10.2

### เรื่อง แนวทางการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในความรับผิดชอบ

หลักสำคัญของการเสริมสร้างความตระหนักรู้ความรับผิดชอบ ดังนี้

1. สร้างความเป็นเจ้าของตนเอง ความคิด คำพูด และการกระทำ
2. ยอมรับตนเอง รู้คุณค่าและความสามารถของตนเอง
3. มีความตั้งใจ ใช้ศักยภาพของตนเอง
4. กล้าเผชิญสิ่งต่างๆ
5. เริ่มต้นจากการกระทำด้วยตนเองแทนที่จะมุ่งหวังจากผู้อื่น
6. สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจหรือคำวิจารณ์
7. สร้างความรู้สึกร่วมกัน มีส่วนร่วม แทนความรู้สึกเป็นภาระ

## โปรแกรมที่ 11

### เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

กลุ่มเป้าหมาย เด็กวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

- สื่อ/อุปกรณ์
1. ใบงาน 11.1 แบบประเมินตนเองเรื่องการมีสัมพันธภาพ
  2. ใบความรู้ 11.1 การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ
  5. แบบบันทึกอารมณ์ตนเอง

#### สาระสำคัญ

การสื่อสารที่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทักษะที่จำเป็นในการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่

1. ทักษะการสื่อสาร
2. ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ
3. ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม
4. ทักษะการแสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

#### กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา          | กิจกรรม  | เนื้อหา / สื่อ |
|--------------------------------|--|----------------|
| ประสบการณ์<br>จับคู่ / 20 นาที | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนฝึกร่างกายนาน 10 นาที (รายละเอียดตามขั้นตอนการฝึกร่างกาย)</li> <li>2. ให้สมาชิกนำแบบบันทึกอารมณ์ของตนเอง มาอภิปรายเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น</li> <li>3. ให้สมาชิกทำแบบประเมินตนเองเรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น</li> <li>4. วิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นต่อผลการประเมินตนเอง</li> </ol> | ใบงาน 11.1     |

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา                                   | กิจกรรม   | เนื้อหา/สื่อ   |
|---|---|----------------|
| <b>สะท้อนความคิด/ อภิปราย</b><br>กลุ่ม 5-6 คน / 15 นาที | 5. ให้สมาชิกทำกิจกรรมการสื่อสารอย่างใส่ใจ โดยดำเนินการดังนี้<br>5.1 ขอตัวแทนนักเรียน 2 คน ให้ออกไปนอกห้อง กำหนดให้ตัวแทน2คนนี้ หาเรื่องที่ตนเองถนัดพูด เพื่อพูดโน้มน้าวให้เพื่อนเชื่อตามความเห็นของตน และตั้งใจฟังสิ่งที่ตนพูด<br>5.2 วิชยากรทำการตกลงกับสมาชิกที่เหลือให้เป็นผู้ฟัง เมื่อตัวแทนคนที่ 1 พูดให้ตั้งใจฟัง แต่ถ้าตัวแทนคนที่ 2 พูดให้สมาชิกทำเป็นไม่สนใจฟัง<br>5.3 ให้ตัวแทนสมาชิกเข้ามาพูดทีละคนคนละ 3 นาที |                |
| <b>ความคิดรวบยอด</b><br>กลุ่มใหญ่/10 นาที               | 6. วิชยากรถามความรู้สึกของตัวแทน แล้วให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญจากการทำกิจกรรม วิชยากรสรุปเพิ่มเติมเรื่องการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ พร้อมทั้งสาธิตทักษะการสร้างสัมพันธภาพ   | ใบความรู้ 11.1 |
| <b>ประยุกต์แนวคิด</b><br>กลุ่มย่อย/15 นาที              | 7. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆ<br>8. ร่วมกันสรุปสาระจากการทำกิจกรรม<br>9. แจกแบบบันทึกอารมณ์ตนเองให้นำกลับไปทำเป็นการบ้าน โดยบันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในช่วงเวลาต่างๆ ของทุกๆ วัน แล้วนำมาส่งในครั้งต่อไป  |                |

#### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการความสนใจร่วมฝึกปฏิบัติ

## ใบงานที่ 11.1

## แบบประเมินตนเองเรื่อง การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

คำแนะนำ โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่คิดว่าตรงกับท่านมากที่สุด

| ข้อความ   | ไม่จริง<br>1 | จริง<br>บางครั้ง<br>2 | ค่อนข้างจริง<br>3 | จริงมาก<br>4 |
|---|--------------|-----------------------|-------------------|--------------|
| 1. ฉันชอบเข้าสังคมและอยากทำความรู้จักกับคนอื่น ๆ เสมอ   |              |                       |                   |              |
| 2. ฉันให้ความสำคัญอย่างมากในการเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม ไม่ว่าจะพูดกับใครก็ตาม                                   |              |                       |                   |              |
| 3. ฉันรู้ว่าเมื่อไรควรพูด   |              |                       |                   |              |
| 4. ฉันชวนคนอื่นพูดคุยในเรื่องที่เขาสงสัย  |              |                       |                   |              |
| 5. ฉันมักเป็นคนเริ่มต้นทำทนายคนอื่นก่อนเสมอ   |              |                       |                   |              |
| 6. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลให้เขายอมรับได้  |              |                       |                   |              |
| 7. ฉันสามารถทำให้เพื่อนยอมรับจุดอ่อนของเขาได้โดยไม่เสียสัมพันธภาพ   |              |                       |                   |              |
| 8. ฉันยินดีรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์เพื่อปรับปรุงตนเองเสมอ   |              |                       |                   |              |
| 9. นอกจากการฟังอย่างตั้งใจแล้ว บ่อยครั้งฉันสามารถเข้าใจความต้องการของผู้อื่นได้โดยการสังเกตสีหน้า กิริยา ท่าทาง |              |                       |                   |              |
| 10. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน  |              |                       |                   |              |

รวมคะแนนที่ได้โดยดูจากตัวเลขที่อยู่บนสุดของแต่ละช่วง  
การแปลผล

คะแนนมากกว่า 20 คะแนน ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ

คะแนน 20 และน้อยกว่า อยู่ในเกณฑ์ที่ควรปรับปรุง

## ใบความรู้ 11.1

### การสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ

การสื่อสาร หมายถึง การสื่อความหมายด้วยภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างบุคคล โดยการและเปลี่ยนถ่ายทอดเรื่องราว ความรู้สึกนึกคิด ความเห็น ความต้องการ ความรู้ ความเชื่อ และทัศนคติ ซึ่งฝ่ายหนึ่งจะเป็นผู้ถ่ายทอดให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบและอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้รับ โดยทั้งสองฝ่ายมีปฏิริยาโต้ตอบกัน

การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วยคำพูดกิริยาท่าทาง โดยมีจุดมุ่งหมายให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน

ดังนั้นการสื่อสารจึงเป็นหัวใจของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ลักษณะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่พบบ่อย ได้แก่

1. การสื่อสารทางบวก เป็นการสื่อสารที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นมิตร รับฟังซึ่งกันและกัน ส่งเสริมคู่สนทนาให้เกิดความพึงพอใจ มั่นใจ ภาคภูมิใจ เกิดกำลังใจ และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา อันจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

2. การสื่อสารทางลบ เป็นการสื่อสารที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่พอใจ เสียใจ หรือรู้สึกด้อยคุณค่า เช่น การดู ดำหนิ คำทอ ประชดประชัน บ่นว่า กระทบกระทั่งเปรียบเปรย ดูถูกดูหมิ่น ตำเล็ก ไม่จริงใจ ฯลฯ ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งและไม่เข้าใจกันที่สุดในที่สุด

3. การสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา เป็นการสื่อสารที่มีความหมายอื่นแฝงหรือซ่อนอยู่ ผู้รับต้องอาศัยการแปลความ ตีความ ขยายความ เพื่อทำความเข้าใจ ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งการสื่อสารทางบวกและการสื่อสารทางลบ

ทักษะที่ช่วยในการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่

1. ทักษะการสื่อสาร
2. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ
3. ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม
4. ทักษะการแสดงความเห็นที่ขัดแย้ง และรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

## ทักษะการสื่อสาร หลักทั่วไปของการสื่อสาร

1. ให้ข้อมูลที่ชัดเจน บอกความรู้สึก ความคิดเห็นและความเห็นความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมา เช่น พูดว่า “ฉันหิวมาก เราออกไปกินข้าวกันไหม” จะชัดเจนกว่า “เมื่อไรเธอจะออกไปทานข้าวซะที”

2. มีอารมณ์สงบ

3. สื่อสารทางบวก สร้างความรู้สึกที่ดีต่อคู่สนทนา เช่น การถามความเห็น การแสดงความชื่นชมคู่สนทนา ให้กำลังใจ

4. มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง ใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์

5. ถูกกาลเทศะ ใช้เวลาสนทนาที่เหมาะสม ไม่เอนเอื้อ หรือรวบรัดตัดความจนเกินไป

### ขั้นตอนการสื่อสาร

1. บอกความรู้สึกของตนเอง

2. บอกความต้องการของตนเอง

3. ถามความเห็นคู่สนทนา

4. ขอบคุณเมื่อคู่สนทนาทำตาม

### ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ

มีขั้นตอน 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ฟังอย่างตั้งใจ พร้อมกับสังเกตสีหน้า น้ำเสียง กริยาท่าทางของผู้พูด

2. ตอบสนองด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทางที่เหมาะสม ภาษาพูด เช่น

- การทวนคำพูดเพื่อแสดงให้เห็นว่ากำลังตั้งใจฟัง และป้องกันความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

- การใช้คำพูดสั้นๆ เพื่อแสดงการตอบสนอง ภาษาท่าทาง เช่น สีหน้า การสบตา การ

วางตัว การจับมือ การเคลื่อนไหว น้ำเสียง

3. ทำความเข้าใจต่อความรู้สึก ความต้องการ ของผู้พูดจากภาษาพูดและภาษาท่าทาง สรุปความต้องการของผู้พูดไว้ในใจ

4. ตอบสนองความต้องการของคู่สนทนาด้วยภาษาท่าทางที่เหมาะสม

### ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม

มีขั้นตอน 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดเนื้อหาและความต้องการที่จะแสดงออก

2. วิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสีย ของการแสดงออก

3. ตัดสินใจที่จะแสดงออก และหาทางแก้ข้อเสียที่อาจเกิดขึ้น

#### 4.แสดงออกด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทางที่เหมาะสม

การแสดงความคิดเห็นที่ชัดเจนและการเป็นผู้รับฟังความคิดเห็นที่ชัดเจนอย่างสร้างสรรค์

##### ขั้นตอนการแสดงความคิดเห็นที่ชัดเจนอย่างสร้างสรรค์

1. ชื่นชม สนับสนุนสิ่งที่ดี หรือสิ่งที่ตนเห็นด้วย
2. บอกสิ่งที่ไม่เห็นด้วย พร้อมทั้งเสนอความคิดเห็นที่คิดว่าน่าจะดีกว่า
3. ถามความเห็นเพื่อหาทางออกร่วมกัน

##### ข้อปฏิบัติในการแสดงความคิดเห็นที่ชัดเจนอย่างสร้างสรรค์

1. ควรเลือกโอกาสและจังหวะที่คู่สนทนามีอารมณ์และความพร้อมที่จะรับฟัง
2. เน้นพฤติกรรมเฉพาะที่ไม่เห็นด้วย ไม่ใช่ตัวบุคคล
3. อารมณ์สงบ มีใจเป็นกลาง ใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์
4. รู้ว่าเมื่อใดควรหยุด

##### ขั้นตอนการรับฟังความคิดเห็นที่ชัดเจนอย่างสร้างสรรค์

1. ฟังอย่างใส่ใจด้วยใจเปิดกว้าง อารมณ์สงบ ไม่ด่วนโต้แย้งหรือปกป้องตนเอง
  2. ทำความเข้าใจเนื้อหาด้วยใจเป็นกลาง โดยสะท้อนสิ่งที่ได้ยินและตั้งคำถามเพื่อความกระจ่าง เป็นการป้องกันความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน
  3. แสดงออกว่าเข้าใจคู่สนทนาและตอบสนองให้สอดคล้องกับเนื้อหาอย่างสร้างสรรค์
- เช่น แสดงความเสียใจและขอโทษเมื่อเป็นฝ่ายผิด ให้กำลังใจ ชื่นชมน้ำใจคู่สนทนา แสดงความตั้งใจที่จะปรับปรุงตนเอง เสนอทางออกเพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น ขอมรับความคิดเห็น

## โปรแกรมที่ 12

### ปัจฉิมนิเทศ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่ออภิปรายและสรุปเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ตนเอง
3. เพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังเข้าร่วมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

กลุ่มเป้าหมาย เด็กวัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ 1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

#### กิจกรรมการเรียนรู้

| องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา                                | กิจกรรม   | เนื้อหา / สื่อ |
|--|---|----------------|
| <b>ประสบการณ์</b><br>จับคู่ / 20 นาที                | 1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนฝึกร่างกายนาน 10 นาที (รายละเอียดตามขั้นตอนการฝึกร่างกาย)  |                |
| <b>สะท้อนความคิด/ อภิปราย</b><br>กลุ่มใหญ่ / 20 นาที | 2. ให้สมาชิกนำแบบบันทึกอารมณ์ของตนเอง มาอภิปรายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ตั้งแต่เริ่มจนถึงปัจจุบันว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง |                |
| <b>ความคิดรวบยอด</b><br>กลุ่มใหญ่/20 นาที            | 3. ให้สมาชิกเขียนการเปลี่ยนแปลงนั้น และ นำเสนอว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร สมาชิก ร่วมอภิปราย   |                |
|  | 4. ให้สมาชิกพูดถึงข้อคิดต่างๆ ที่ได้รับจากการ เข้าร่วมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์   |                |
|  | 5. อภิปรายสรุปสาระสำคัญจากการฝึกความฉลาดทางอารมณ์   |                |
|  | 6. ให้สมาชิกทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์   |                |

#### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

## BIOGRAPHY

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>NAME</b>                  | Mrs.Budsaba Klaimook  |
| <b>DATE OF BIRTH</b>         | April 22,1964   |
| <b>PLACE OF BIRTH</b>        | Ayutthaya, Thailand   |
| <b>INSTITUTIONS ATTENDED</b> | Bangkok College of Nursing, 1991:<br>Bachelor of Nursing<br>Mahidol University, 2006:<br>Master of Nursing Science<br>(Mental Health and Psychiatric Nursing) |
| <b>POSITION&amp;OFFICE</b>   | Sena Hospital,<br>Ayutthaya , Thailand<br>Position: Nurse   |