

คู่มือกิจกรรม  
พัฒนาความฉลาด  
ทางอารมณ์  
ในวัยรุ่น อายุ 16-18 ปี



กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือกิจกรรม  
พัฒนาความฉลาด  
ทางอารมณ์  
ในวัยรุ่น อายุ 16-18 ปี



ชื่อหนังสือ : คู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์  
ในวัยรุ่นอายุ 16 - 18 ปี

จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

บรรณาธิการ : อมรากุล อินโชนนท  
เนตรชนก บัวเล็ก  
สตรีรัตน์ รุจิระชาคร  
นฤภาค ฤทธาทิพย์  
ไวยรดา มาริอัมมัน  
อุษา มะลิซ้อน

ISBN : 978-974-296-860-1

พิมพ์ครั้งที่ 1 : 2558 จำนวนพิมพ์ : 1,500 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : 2561 จำนวนพิมพ์ : 600 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท ปียอนด์ พับลิสซิง จำกัด

สามารถดาวน์โหลดคู่มือฉบับนี้ หรือสื่อเทคโนโลยีด้านสุขภาพจิต  
ได้ที่ [www.sorporsor.com](http://www.sorporsor.com)

# คำนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยสำคัญที่ต้องเตรียมความพร้อมทั้งด้านสติปัญญาและอารมณ์ ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ ซึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ได้กำหนดยุทธศาสตร์ ในการพัฒนาคุณภาพคนไทยทุกกลุ่มวัยให้มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกวัฒนธรรมที่ดีงาม รู้คุณค่าความเป็นไทย และมีโอกาสสามารถเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยมีเป้าหมายการพัฒนา ให้คนไทยทุกคนมีคุณภาพเพิ่มขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ในขณะที่กระทรวงสาธารณสุขก็มีนโยบายสำคัญในการพัฒนาตามกลุ่มวัย ในกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น มีเป้าหมายให้เด็กและวัยรุ่นไทยมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คือ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70

จากสภาพสังคมไทยปัจจุบันมีปัจจัยหลายด้านที่ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาและอุปสรรคต่อการสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของเยาวชนไทย ปัญหาวัยรุ่นและเยาวชนที่พบ คือ วัยรุ่นไทยยังติดเกมและมีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวนมากขึ้น และทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้ ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงซึ่งทำให้เกิดปัญหาสุขภาพที่เด็กวัยรุ่นเข้าถึงได้ง่าย เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ซึ่งปัญหาต่างๆ สามารถป้องกันได้หากมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ตนเอง การรู้จักรู้ผิด รู้ถึงอารมณ์ของตนเองและอารมณ์ผู้อื่น การตัดสินใจแก้ปัญหาซึ่งจะช่วยให้มีสติ คิดถึงผลที่จะตามมาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือพฤติกรรมที่มีปัญหาอื่นๆ และการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองซึ่งจะทำให้วัยรุ่นสามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติเป็นตัวของตัวเองและมั่นใจในคุณค่าของตนเอง

เพื่อสนับสนุนให้พื้นที่มีแนวทางในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต จึงจัดทำคู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นและเยาวชนในกลุ่มต่างๆ จำนวน 4 เล่ม ดังนี้

1. คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในวัยรุ่นอายุ 12 – 16 ปี
2. คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในวัยรุ่นอายุ 16 – 18 ปี
3. คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในวัยรุ่นอายุ 18 ปีขึ้นไป
4. คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในวัยรุ่น (อาชีวศึกษา การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย)

กรมสุขภาพจิต มุ่งหวังให้คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น สามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นไทยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป



(นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข)

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

# บทบรรณาธิการ

วัยรุ่นช่วงอายุ 16 - 18 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลางซึ่งพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจและความรู้สึกนึกคิดจะมีลักษณะแบบค่อยเป็นค่อยไปจัดเป็นช่วงอายุของวัยรุ่นที่แท้จริง เป็นช่วงวัยที่เน้นการเข้ากลุ่ม การมีพื้นที่ของกลุ่ม เรียนรู้การตัดสินใจ มีความอดทนมุ่งมั่น เรียนรู้จุดอ่อนจุดแข็งของตนเองและกลุ่มเพื่อนผ่านประสบการณ์ตรงจากการลงมือทำ และยังเป็นวัยที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง หรือที่เรียกว่าอัตลักษณ์ (Identity) กำลังก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถพึ่งตนเองได้ โดยวัยรุ่นจะต้องค้นหาและพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับสังคมอันกว้างใหญ่ที่มีแต่สิ่งแปลกใหม่ที่เพิ่งรู้จัก

ค่านิยมต่างๆ (การฟังเพลง การแต่งกาย แนวทางการดำเนินชีวิต เป็นต้น) ความทรงจำอันภาคภูมิใจหรือความทรงจำอันเจ็บปวดล้วนมีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ใหญ่มากมายหรือแม้กระทั่งการยึดอาชีพในการดำรงชีวิต มักเป็นผลพวงมาจากการเรียนรู้หรือการใช้ชีวิตในช่วงเป็นวัยรุ่น

วัยรุ่นช่วงอายุ 16 - 18 ปีจึงเป็นวัยแห่งการเตรียมความพร้อม เป็นวัยฝึกปรือความสามารถสะสมคุณสมบัติด้านต่างๆ สู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จ มีทรัพย์สินสมบัติ มีสถานบรรดาศักดิ์ มีคนยกย่องนับถือมีความมั่งคั่งในทุกมิติ มีคนรักใคร่ มีความสุข มีความภูมิใจในตนเองหรือที่เรียกว่า “**เก่ง ดี มีความสุข**” ในทางตรงกันข้าม วัยรุ่นอาจเป็นวัยที่สังขมาตผลของชีวิตจนกลายเป็น “**คนไม่มีความสุข**” “**คนไม่ดี**” หรือ “**คนล้มเหลว**” ดังนั้นหากวัยรุ่นสามารถเรียนรู้พัฒนาความฉลาดของตนเองได้และสามารถคิดอ่านใช้วิจารณญาณตัดสินใจดำเนินชีวิตได้ถูกต้องย่อมส่งผลให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพสูงในวันข้างหน้า

เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น อายุ 16 - 18 ปี โดยคู่มือดังกล่าวประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ แนวคิดหลักพื้นฐานของการออกแบบกิจกรรมและตัวอย่างกิจกรรมที่มีรูปแบบหลากหลายเหมาะกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 16 - 18 ปี ซึ่งได้ผ่านการทดลองและพัฒนา รูปแบบเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จะเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้วัยรุ่นสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพประสบความสำเร็จเป็นคนดีและมีความสุขต่อไป

## คณะบรรณาธิการ



# สารบัญ

|                                            | หน้า |
|--------------------------------------------|------|
| □ คำนำ                                     | ก    |
| □ บทบรรณาธิการ                             | ค    |
| □ แนวคิดหลัก                               | 1    |
| □ เกมละลายพฤติกรรม                         | 7    |
| □ 7 กิจกรรม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์    | 13   |
| ■ ชื่นชมฉัน....ชื่นชมเธอ                   | 19   |
| ■ ก้าวเท้าชิด                              | 21   |
| ■ ไฟได้ใจ (Empathy Poker)                  | 25   |
| ■ ออกซิเจน                                 | 29   |
| ■ ฝากเอาไว้ในใจเธอ                         | 37   |
| ■ วิกฤตการณ์                               | 41   |
| ■ ไ้คำ ไ้ความหมาย                          | 45   |
| □ ภาคผนวก                                  | 49   |
| ■ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์อายุ 12-17 ปี | 51   |
| ■ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์อายุ 18-60 ปี | 55   |
| ■ แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน                | 59   |



|   |                                                                                                               |    |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ■ | รายนามเครือข่ายสุขภาพจิตและองค์กรเอกชนที่ร่วม<br>แลกเปลี่ยนเรียนรู้และออกแบบกิจกรรมพัฒนา<br>ความฉลาดทางอารมณ์ | 63 |
| ■ | รายนามผู้ร่วมทดลองโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์<br>รุ่นที่ 1                                                  | 67 |
| ■ | รายนามวิทยากร                                                                                                 | 73 |
| ■ | รายนามคณะทำงาน                                                                                                | 75 |





# มีอะไรบ้าง

รายละเอียดในเอกสาร  
เล่มนี้ ประกอบด้วย  
2 ส่วนประกอบหลัก

## แนวคิดหลัก

พื้นฐานการออกแบบกิจกรรม

และ

# 7 กิจกรรม

## รูปแบบอันหลากหลาย

เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ในวัยรุ่นอายุ 16 - 18 ปี

เริ่มต้นด้วยแนวคิดพื้นฐานกัน  
ก่อนว่า เรากำลังสนใจรูปแบบ  
กิจกรรมที่มุ่งเน้นแง่มุมใดของ  
ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)  
โดยต้องพิจารณาให้สอดคล้องกับ  
ธรรมชาติของเยาวชน คือวัยรุ่นอายุ  
16 - 18 ปีด้วย

รายละเอียดกิจกรรม 7 กิจกรรม  
ที่จะให้ภาพกว้างของรูปแบบ  
กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทาง  
อารมณ์ (EQ) ที่ผ่านการพิจารณาว่า  
เหมาะสมกับประเด็น EQ เป้าหมาย  
และช่วงวัยของเยาวชน เพื่อเป็น  
จุดเริ่มต้นสำหรับการร่วมกันพัฒนา  
แนวทางใหม่ๆ ต่อไป



แนวคิดหลัก



# แนวคิดหลัก

## พื้นฐานการออกแบบกิจกรรม

ชุดเมนูนี้ ออกแบบบนพื้นฐานความเชื่อว่า วัยรุ่นกลุ่มอายุ 16 - 18 ปี มีคุณค่า/ความต้องการ ที่ยึดถือเป็นหลักอยู่ 3 ข้อใหญ่

1. การที่เพื่อน/กลุ่มเพื่อนให้การยอมรับ (ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มเพื่อนสนิท ใช้ชีวิตร่วมกัน หรือเพื่อนต่างกลุ่ม หรือเพื่อนที่ได้จากสังคมออนไลน์)
2. มีอิสระที่จะตัดสินใจเอง มี “เวที” ของพวกฉัน (มีพื้นที่ของตัวเอง)
3. ผู้ใหญ่ยอมรับและรับฟัง คอยระคับระคงอยู่ห่างๆ ไม่อยากถูกตีถูกด่า

เมื่อวัยรุ่นไทยมีความสามารถ ความถนัด ความชอบ และทัศนคติของตัวเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องการ “การยอมรับจากเพื่อน” “อิสระ” และ “ความเข้าใจจากผู้ใหญ่”



ดังนั้น การส่งเสริมให้เกิด**ความภาคภูมิใจในตนเอง** จึงเป็นเป้าหมายหลัก เพราะเมื่อวัยรุ่นภาคภูมิใจในความคิดความสามารถของตนเอง ก็สามารถที่จะ

➡ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนได้

➡ ลงมือทำสิ่งดีๆ โดยไม่ต้องให้ใครบังคับ (อิสระ)

➡ และใช้ชีวิตร่วมกับผู้ใหญ่ รับมอบอนาคตของบ้านเมืองในวาระต่อไปได้

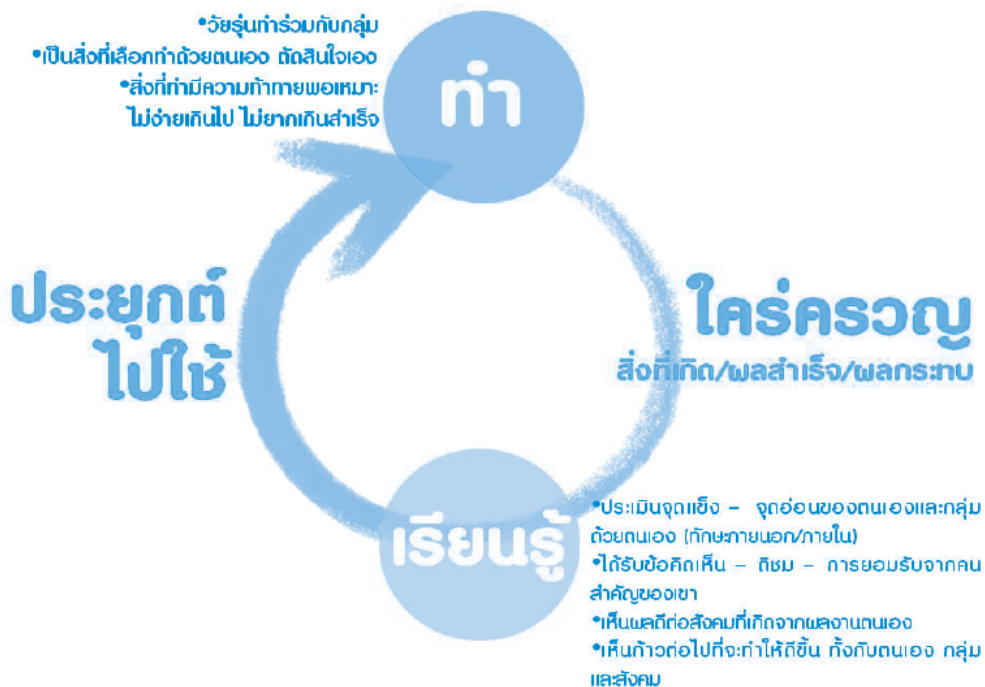
## อย่างไร? วัยรุ่นจึงจะมี **“ความภาคภูมิใจในตนเอง”**

ความภูมิใจในตนเอง จะสร้างได้ต้องประกอบด้วยอย่างน้อย 2 ส่วนสำคัญ

➡ **ตัวบุคคล** โดยสัมผัสถึงความสามารถของตนเอง และผลลัพธ์ความสำเร็จ บทเรียนจากสิ่งที่ตนเองได้ ใช้ความสามารถไปลงมือทำ

➡ **สังคมรอบข้าง** โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนบทเรียนและเสริมแรงให้กับบุคคลนั้น เป็นระยะๆ

ดังนั้น กิจกรรมชุดนี้จึงออกแบบโดยมีแนวคิดสำคัญอยู่ที่ **การส่งเสริมให้วัยรุ่นรวมตัวกับกลุ่มเพื่อนเพื่อ “ลงมือทำ” กิจกรรมร่วมกัน และ “เรียนรู้” จุดแข็ง-จุดอ่อนของตนเอง/กลุ่ม** ผ่านประสบการณ์ตรงจากการลงมือทำกิจกรรมดังกล่าว (Experiential Learning)



ปัจจัยความสำเร็จหลัก (Key success factors) คือ การสร้างทักษะอย่างน้อย 2 ประการให้กับวัยรุ่นกลุ่มนี้

1. ทักษะภายนอก ทำอะไรได้สำเร็จโดยผ่านการฝึกฝน
2. ทักษะภายใน คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต นำไปสู่สุขภาพจิต
  - คุณภาพจิต จิตที่เป็นคุณ คิดเป็นประโยชน์
  - สมรรถภาพจิต จิตที่มุ่งมั่นแน่วแน่ อดทนไม่ยอมแพ้
  - สุขภาพจิต จิตที่เบิกบาน แจ่มใส

ทั้งนี้เมื่อวัยรุ่นและกลุ่มเพื่อนได้ลงมือทำกิจกรรมได้สำเร็จหรือได้บทเรียนบางอย่าง (มี “ทักษะภายนอก”) โดยมีพื้นฐานจากความมุ่งมั่นและความคิดความอ่านของตัวเอง (มี “ทักษะภายใน”) จะเกิด “ความภาคภูมิใจ - เห็นคุณค่าของตนเองและกลุ่ม” อันเป็นความฉลาดทางอารมณ์ข้อหลัก ที่เราต้องการ



# เกมละลาย พฤติกรรม

## "เกมจะเอ...สวัสดิ์"

จับคู่และนั่งหันหลังชนกัน กำหนดให้คนหนึ่งเป็น A อีกคนเป็น B ร้องเพลงพร้อมท่าทำ กติกาคือ ถ้าเพลงจบ ทั้งคู่หันหน้ามาเจอกัน A จะเป็นฝ่ายชนะ ถ้าหันหน้าไปคนละทาง B จะเป็นฝ่ายชนะ เนื้อเพลงและท่าทาง

“สวัสดิ์จ๊ะ (ยกมือไหว้) หันมาลิจ๊ะ ยิ้มหน่อยลิจ๊ะ (หันหน้าซ้ายขวา เอานิ้วชี้แตะแก้ม ถ้าหันซ้ายใช้นิ้วชี้ขวาแตะแก้มขวา หันขวาใช้นิ้วชี้ซ้ายแตะแก้มซ้าย) จ๊ะ จ๊ะ จ๊ะเอ๋” (หันหน้าเร็วๆ ซ้ายขวา หรือขวาซ้ายตามถนัด)

**วัตถุประสงค์คือ** ความสนุกสนาน ต้องมีสติในการเล่นเพื่อจับจังหวะและสังเกตความถนัดของอีกฝ่าย

## "เกมครับ(ค่ะ)....สวัสดีครับ(ค่ะ)"

ร้องเพลงและทำท่าทาง ใครทำท่าทางผิดต้องยุติการเล่น จะเหลือคนชนะไม่กี่คน เนื้อเพลง “*ครับ (ค่ะ) สวัสดีครับ (ค่ะ)* (ยกมือสวัสดี) *ผมชื่อยินดี* (นิ้วโป้งชี้เข้าหาตัว) *ไม่มีปัญหา* (ยกสองมือแคะอกโบกมือปฏิเสธ) *ตา หู คอ จมูก ปาก ตา.... ตา หู คอ จมูก ปาก ตา....ตา หู คอ จมูก ปาก ตา*” (ใช้สองมือแตะตามอวัยวะที่ระบุ ซึ่งการร้องเพลงจะเร็วขึ้นเรื่อยๆ )

**วัตถุประสงค์คือ** ความสนุกสนาน ต้องมีสมาธิในการเล่น ฝึกปฏิกิริยาการตอบสนองที่รวดเร็ว

## "เกมคิดไว"

แบ่งกลุ่มย่อย ให้นั่งล้อมวง แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่ม 3 พยางค์ แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดเพื่อตอบโจทย์ที่วิทยากรให้ ห้ามให้คำตอบซ้ำกัน กลุ่มไหนตอบซ้ำกลุ่มอื่นหรือให้คำตอบซ้ำจะถูกปรับแพ้ โจทย์คือ

1. สุภาชิตหรือคำพังเพย
2. จังหวัดที่ลงท้ายด้วยบุรี
3. ชื่อประเทศ
4. ชื่อดอกไม้สีแดง
5. ชื่อสัตว์ที่มี 4 พยางค์

6. บอกลักษณะอารมณ์ดี

7. บอกลักษณะอารมณ์ไม่ดี

จากนั้นให้นักเรียนเป็นวงใหญ่ ให้บอกชื่อตัวเองและบอกความเป็นตัวตนของตนเองมา 3 คำ

*หมายเหตุ ผลที่ได้จะพบว่าวัยรุ่นมักบอกลักษณะทางกายภาพ หรือลักษณะภายนอก ไม่บอกอะไรลึกซึ้ง เช่น น่ารักมาก ไม่อ้วนครับ สวยมากค่ะ*

**วัตถุประสงค์คือ** ฝึกคิดไว หรือใช้ความฉับไวในการใช้ความคิด การคิดหลากหลาย และความคิดรวบยอดเกี่ยวกับความเป็นตัวตนของตนเอง

## "เกมทำท่าทางประกอบคำ"

ให้แต่ละคนทำท่าทางตามคำบอก “**แก้ว กะลา ชัน โอง เป่าลูกโป่ง โอง ชัน กะลา แก้ว**” ใครทำผิดถูกปรับแพ้ จนกว่าจะได้คนหรือกลุ่มคนที่ทำได้ไม่ผิดเลย

(วิทยากรคิดท่าทางตามความเหมาะสม และทำเป็นตัวอย่างให้ดู 1 รอบก่อน) เป็นกิจกรรมสั้นๆ ที่ใช้เพื่อกระตุ้นความตื่นตัวและช่วยให้หายง่วง



# 7 กิจกรรม

พัฒนาความฉลาด  
ทางอารมณ์





# 7 กิจกรรม

## รูปแบบหลากหลายเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 16-18 ปี

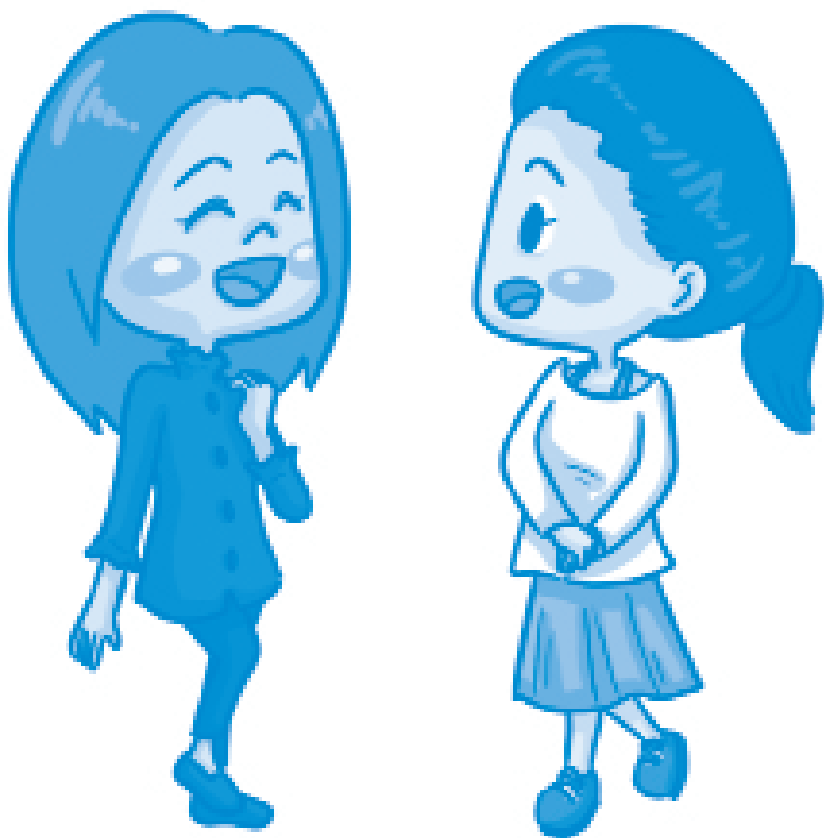
หมวด “รู้จักตนเอง—เชื่อมโยงกับกลุ่ม”

เมนูกิจกรรมสำหรับพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 16-18 ปี

| ชื่อ                | แนวคิดหลักของกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่นชมฉัน ชื่นชมเธอ | เยาวชนวาดภาพตนเองคร่าวๆ พร้อมกับระบุข้อดีของตนเอง 3 ข้อ โดยไม่เขียนชื่อ จากนั้นวิทยากรรวบรวมผลงานแล้วแจกคืนเยาวชนทั้งหมดโดยแจกแบบสุ่ม แล้วให้แต่ละคนลองวิเคราะห์ว่าภาพและจุดแข็งในกระดาษที่ตนเองได้รับนั้นเป็นของใคร เมื่อคืนผลงานให้เจ้าของที่ถูกต้อง แล้วให้จับกลุ่ม 3 คนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ว่าทำไมจึงเสนอจุดแข็งของตนเองเช่นนี้ และเพื่อนเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร |

| ชื่อ                    | แนวคิดหลักของกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ก้าวเท้าชิด             | เยาวชนวิเคราะห์ข้อจำกัดและหาทางออก เพื่อพิชิตภารกิจ “ทุกคนจะเดินก้าวเท้าไปยังเส้นชัยโดยให้เท้าทั้งหมดติดกัน ภายในเวลา 30 นาที”                                                                                                                                                                                              |
| ไฟใต้ใจ (Empathy Poker) | เยาวชนจับกลุ่ม 3-4 คน แล้วใช้ชุดไพ่ “ความเป็นฉัน – ความรู้สึก – ความต้องการ” ผลัดกันแสดงออก และตรวจสอบความรู้สึก – ความต้องการของทั้ง 3 คน                                                                                                                                                                                  |
| ออกซิเจน                | เรียนรู้ความภูมิใจในตนเองที่เกิดจากการพึ่งพาตัวเอง และการแบ่งปัน/เสียสละให้กับผู้อื่น ผ่านเกมจำลองสถานการณ์ ให้เยาวชนทุกคนมี “บ้าน” เป็นของตนเอง เมื่อก้าวออกจาก “บ้าน” จะต้องกลั่นหายใจตลอดเวลา สามารถมาสูดหายใจเข้าได้ที่ “บ้าน” เท่านั้น ทำอย่างไรจึงจะสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข หากยังต้องพึ่งพาอะไรบางอย่าง? |
| ฝากเอาไว้ในใจเธอ        | เยาวชนลองมองภาพอนาคตในฝันปลายชีวิต “เราอยากให้ผู้คนจดจำเราอย่างไร” เพื่อจะเป็นหลักชัยให้นำมาออกแบบวิถีการใช้ชีวิตในปัจจุบัน                                                                                                                                                                                                 |

| ชื่อ            | แนวคิดหลักของกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วิกฤตการณ์      | <p>ให้เยาวชนสวมบทบาทเป็นบุคคลกลุ่มต่างๆ ในสังคม (เช่น อาชีพต่างๆ ช่วงวัยต่างๆ ฯลฯ) จากนั้นให้โจทย์สถานการณ์วิกฤต (Crisis Scenario) แล้วเปิดให้อภิปราย-ถกเถียงกันในกลุ่มย่อย ว่า บุคคลตามบทบาทนั้นเหมาะสมจะได้รับคัดเลือกให้รอดจากวิกฤตหรือไม่ เพราะอะไร บทบาทนั้นมีคุณค่าต่อผู้อื่น/สังคมอย่างไร ฯลฯ แล้วให้สมาชิกกลุ่มลงคะแนนเลือกบทบาทบุคคลที่จะรอดจากวิกฤตได้เพียง 1 คน พร้อมให้เหตุผลที่ชัดเจน</p> |
| ใบคำ ใบความหมาย | <p>เรียนรู้ความเป็นตัวของตัวเอง โดยค้นลึกความหมายของตนเองแล้วสื่อออกมาผ่านท่าทาง ตลอดจนให้เพื่อนได้สะท้อนว่ามองตัวของเราเองอย่างไร</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 |





หมวดกิจกรรม

**"รู้จักตนเอง - เชื่อมโยงกับกลุ่ม"**



# กิจกรรม

## "ชื่นชมฉัน ชื่นชมเธอ"

### อุปกรณ์

กระดาษ A4, กระดาษ flipchart, สีเทียนหรือ  
สีเมจิกเส้นใหญ่

### วัตถุประสงค์

เรียนรู้จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง

### กระบวนการ

#### 1. ให้นั่งล้อมวงกัน

2. แจกกระดาษผู้เข้าอบรมคนละ 1 แผ่นให้แต่ละคนเขียนลักษณะโดดเด่นของตนเองคนละ 3 ข้อ เขียนแล้วพับเป็นแผ่นเล็กๆ นำกระดาษมาวางรวมกันกลางกลุ่ม แต่ละคนสุ่มหยิบขึ้นมา 1 ใบ (ห้ามเป็นของตัวเอง) ให้สุ่มอ่านดั่งๆ สัก 2-3 คนเพื่อให้เพื่อนทายว่าคือใคร และบอกว่าลักษณะเด่นนั้นมีข้อดีอย่างไร ให้สมาชิกในวงบอกคนละ 1 ข้อ

3. กระดาษที่แต่ละคนหยิบขึ้นมาให้เขียนชื่นชมคนละ 1 ข้อ และส่งเวียนให้คนที่นั่งล้อมวงเขียนจนครบทุกคน นำกระดาษมาวางกลางกลุ่มให้เจ้าของเลือกกระดาษของตนเองออกมาเก็บไว้



4. จับคู่กัน แต่ละคู่ได้รับแจกกระดาน flipchart สองแผ่น ให้คนหนึ่งนอนลงบนกระดาน อีกคนใช้สีวาดตามโครงสร้างของร่างกายเพื่อน จากนั้นให้ตกแต่งภาพให้มีลักษณะสำคัญๆ ของคนนั้น เติมลักษณะโดดเด่นที่เขาเขียนไว้ 3 ข้อ สลับกันทำ

5. แต่ละคนนั่งทบทวนและเขียนลงในกระดานโครงร่างของตนเองว่า 1) นิasty ที่ดีของเราคือ.....2) นิasty ที่เราอยากเปลี่ยน 3) สิ่งที่เราเคยทำแล้วรู้สึกภาคภูมิใจ 4) สิ่งที่เราเคยทำแล้วเสียใจมาก 5) ในชีวิตนี้ฉันอยากจะทำอะไร ให้ผลัดกันเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ 5 ข้อดังกล่าว คนละไม่เกิน 2 นาที โดยมีกติกาว่า คนฟังต้องฟังจนจบโดยไม่ถาม ไม่พูดแทรก ต้องตั้งใจฟังและเมื่อฟังแล้วไม่ตัดสินถูกผิด

6. ขอคำอวยพรออกมาเล่าให้เพื่อนๆ กลุ่มใหญ่ฟัง

# กิจกรรม "ก้าวเท้าชิด"

## อุปกรณ์

## วัตถุประสงค์

กิจกรรมนี้ควรเล่นกลางแจ้ง มีพื้นที่กว้าง

เรียนรู้การวางแผนการแก้ปัญหาการทำงานเป็นทีม ความมุ่งมั่นพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จ รวมทั้งการจัดการกับอารมณ์ในยามเหนื่อย เมื่อย ท้อ

## กระบวนการ

1. ให้ทุกคนยืนเรียงแถวหน้ากระดาน ณ จุดเริ่มต้นที่กำหนด เท้าของแต่ละคนจะแตะหรือเหยียบบนเท้าของคนข้างเคียง ให้ทุกคนเดินจากจุดเริ่มต้นไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้(อาจใช้เทปสีติดเป็นเส้นแนวยาว หรือใช้เชือกฟางซึ่งเป็นเส้นหลักชัย โดยมีกติกาคือ ห้ามเท้าหลุดออกจากกัน ห้ามพุดกันระหว่างเดิน ทุกคนต้องเหยียบเส้นหลักชัยพร้อมกัน หากไม่เป็นไปตามกติกาทุกคนต้องไปเริ่มที่จุดเริ่มต้นใหม่

2. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถขอเวลานอกเพื่อพุดคุยวางแผนกันได้

3. หลังจากทำภารกิจบรรลุเป้าหมาย ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่มย่อยแต่ละคนบอกเพื่อนในกลุ่มว่า “**เกิดความรู้สึกอย่างไรขณะที่ทำกิจกรรม**” และ “**ได้เรียนรู้อะไรจากการทำกิจกรรมนี้บ้าง**”

4. แต่ละกลุ่มสรุปความรู้สึกเด่นๆ ของกลุ่ม และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมให้กลุ่มใหญ่ฟัง



**หมายเหตุ** กิจกรรมนี้จะทำให้เห็นบุคคลที่มีภาวะผู้นำ วิธีการวางแผน เพื่อจัดการปัญหา การลองผิดลองถูก การเอาชนะความรู้สึกเหนียว เมื่อย หงุดหงิดของตนเอง ความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ การให้กำลังใจกันและกัน มีวิธีคิดบวกเมื่อมีคนในทีมทำพลาดจนต้องไปเริ่มต้นใหม่ วิธีการระงับอารมณ์ และเนื่องจากกิจกรรมนี้ ต้องออกแบบการยืน ลำดับความสูงต่ำ

ของแต่ละคนมีผลต่อการทำกิจกรรม ลักษณะการวางเท้า เทคนิคที่จะทำให้ทุกคนก้าวเท้าพร้อมกันและมีระยะก้าวพอๆ กัน รวมไปถึงวิธีการทำอย่างไรจึงจะให้ทุกคนวางเท้าที่เส้นหลักชัยพร้อมกัน ซึ่งต้องมีการลองผิดลองถูก การใช้ความสังเกตว่าจุดใดคืออุปสรรคที่ทำให้ทำกิจกรรมไม่สำเร็จ และมีการวางแผนร่วมกัน





# กิจกรรม "ไฟได้ใจ" (Empathy Poker)

## อุปกรณ์

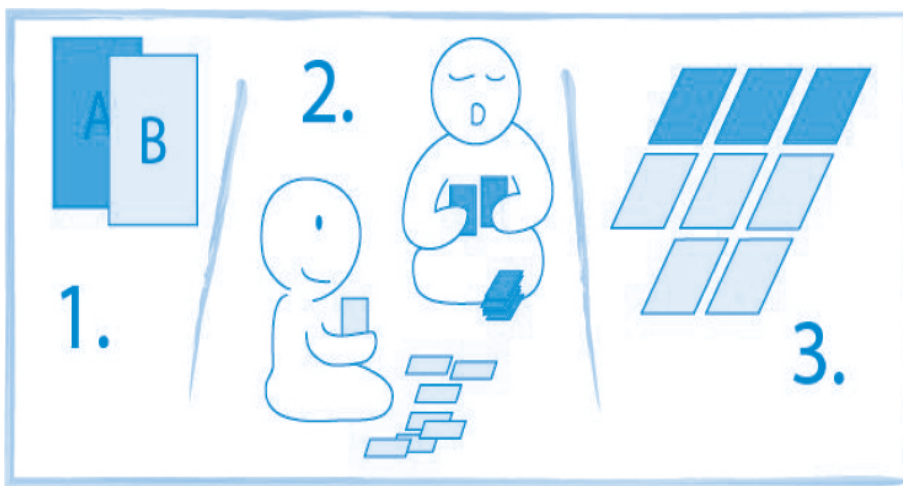
ชุดบัตรคำบอก “อารมณ์ ความรู้สึก” เป็นบัตรสีเดียวมี 42 ใบ สองใบเป็นบัตรว่างเปล่า (blank card) และ “ความต้องการ” ซึ่งเป็นวิธีจัดการอารมณ์ ความรู้สึก เป็นบัตรสีชมพู มี 61 ใบ สองใบเป็นบัตรว่างเปล่า (blank card)

## วัตถุประสงค์

เรียนรู้การรับฟัง และรับรู้ความรู้สึกของคนอื่น รวมทั้งการเลือกใช้คำเพื่อช่วยเหลือด้านอารมณ์ความรู้สึก เป็นกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน (self help group)

## กระบวนการ

1. วิทยากรบอกให้ผู้เข้าอบรมทุกคนนั่งสบายๆ “....หลับตา.....หายใจเข้าลึกๆ ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน ผ่อนคลายบริเวณกระหม่อม ให้จินตนาการว่ามีน้ำพุผุดออกมา น้ำไหลลงไหลลงมาที่หน้าผาก คิ้ว.....ผ่อนคลาย.....น้ำไหลลงมาผ่านขนตา แก้ม คาง ลำคอ.....ผ่อนคลาย.....ถ้ารับรู้ว่ามีอาการเกร็งก็ให้



ผ่านคลายทุกส่วน บริเวณคอ บ่า ไหล่ หัวไหล่ ต้นแขน ข้อศอก แขนช่วงล่าง.....  
ผ่านคลายแผ่นหลังช่วงบน แผ่นหลังช่วงล่าง ช่วงอก ช่วงท้อง ผ่านคลาย  
บริเวณเอว สะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง ส้นเท้า ฝ่าเท้า ผ่านคลายร่างกายทุก  
ส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า นี่ถึงประสบการณ์ย้อนหลัง อาจมีทั้งที่เรา  
สบายใจหรือไม่สบายใจ หรือมีอะไรที่ทำให้เรารู้สึกตื่นเต้น แปลกใจ ตกใจ ใน  
วันนี้ มีช่วงไหนที่เรารู้สึกเบื่อ เซ็ง ช่วงไหนที่เรารู้สึกผ่านคลาย มีช่วงไหน  
ในวันนี้ที่เรารู้สึกท้อบ้าง หรือมีความรู้สึกดีใจ ความรู้สึกต่างๆ ไม่ได้เกิดขึ้น  
อย่างไรเหตุผล ความรู้สึกที่ดีที่เกิดขึ้นจากความต้องการของเราได้รับการเติม  
เต็ม ตอบสนอง แต่ถ้าความต้องการของเราไม่ได้รับการตอบสนอง ทำให้เรา  
ไม่สบายใจ หรือบางช่วงที่เราไม่ได้รับความร่วมมือ ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ  
หรือเปล่า หรือบางวันเวลาที่เรารู้สึกเหงา เราโหยหาความเอื้ออาทร รอยยิ้ม  
และมิตรภาพหรือเปล่า บางช่วงเวลาเราไม่ได้รับความไว้วางใจ ทำให้เรารู้สึก  
ไม่สบายใจหรือเปล่า (ดิระฆัง).....ค่อยๆ ลืมตาขึ้น”

2. หลังจากให้ทุกคนมีสมาธิและได้คิดย้อนไปสู่ประสบการณ์ในอดีตแล้ว ก็ให้แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 3-4 คน ตกลงกันในกลุ่มว่าใครจะเป็นคนเล่าเรื่องที่รู้สึกทราบดีใจตนเองอยู่บ่อยๆ หรือเรื่องที่ติดค้างคาใจอยู่ตลอดเวลาเป็นคนแรก (เล่าเรื่องที่ตนเองสะดวกใจที่จะแชร์) คนๆ นั้นจะถือว่าเป็น **“เจ้ามือ”** ส่วนคนอื่นๆ เป็น **“ลูกทีม”** ขณะที่เจ้ามือเล่าเรื่อง ให้คนอื่นๆ ตั้งใจฟัง (active listening) โดยไม่ซักถาม ก่อนเล่าเรื่องให้แจกบัตรคำที่บ่งบอก **“อารมณ์ความรู้สึก”** (บัตรสีฟ้า) และบัตรคำที่บ่งบอก **“ความต้องการ”** ซึ่งเป็นวิธีการจัดการอารมณ์ ความรู้สึก (บัตรสีเหลือง) ให้ลูกทีมทุกคน (แจกบัตรให้คว่ำหน้าลงเหมือนแจกไพ่) เมื่อฟังจบให้ลูกทีมดูบัตรคำสีเขียวในมือของตนเอง และเลือกบัตรคำที่คิดว่าตรงกับความรู้สึกของผู้เล่าที่สุดลงมา (อาจเลือกได้หลายความรู้สึก) ลูกทีมคนใดไม่มีบัตรคำในมือที่ตรงกับความรู้สึกของเจ้ามือเลย ให้บอกว่า **“ขอผ่าน”** หรือถ้าใครได้บัตรว่างเปล่า (blank card) ก็สามารถคิดคำใหม่ขึ้นเองที่ไม่มีอยู่ในบัตรคำอื่นๆ ได้ จากนั้นให้เจ้ามือเลือกบัตรคำที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองขึ้นมา 3 ใบ ซึ่งเจ้ามือจะชูบัตรคำที่เลือกให้ลูกทีมดู ลูกทีมต้องมองบัตรสีชมพูในมือตนเองและเลือกบัตรคำที่คิดว่าตรงกับความต้องการของเจ้ามือมากที่สุด ให้เจ้ามือเลือกบัตรคำที่ตรงความต้องการ(อาจเลือกได้หลายใบ) ลูกทีมแต่ละคนพูดกับเจ้ามือ เป็นคำพูดที่มีความหมายสอดคล้องกับความต้องการของเจ้ามือ และสอดคล้องกับเรื่องที่เจ้ามือเล่าด้วย

3. สลับกันเป็นเจ้ามือจนครบทุกคน

4. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรม 3-4 คนว่าประทับใจการสื่อสาร (หมายรวมถึงคำพูดและภาษาท่าทาง) ของใครมากที่สุด เพราะเหตุใด



5. รวมกลุ่มย่อยสองกลุ่มเข้าด้วยกัน จะมีกลุ่มละ 6-8 คน ให้พูดคุยกันว่า “เมื่อเราได้ทบทวนประสบการณ์ของตนเอง และมีเพื่อนสะท้อนความรู้สึกของเรา เราารู้สึกอย่างไร” และ “เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง” สรุปเป็นงานกลุ่ม แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอให้เพื่อนๆ ฟัง

6. วิทยากรบอกให้สมาชิกนั่งรวมเป็นกลุ่มใหญ่ นั่งชิดกันให้เข้าชนเข้าของคนข้างๆ จับมือกันไว้ ค่อยๆ หลับตาลงเบาๆ รับรู้ถึงมือเพื่อนที่เราสัมผัส วันนี้เราได้แบ่งปันเรื่องราวให้แกกัน บางเรื่องสำคัญมาก เราได้เรียนรู้ รับรู้ความรู้สึกของเพื่อน ให้เราส่งความรู้สึกดีๆ ผ่านมือออกมา กระแสความรู้สึกที่ดีแผ่กระจายไปทั่วห้อง ขอให้คนที่อยู่ในเรื่องราวที่เล่า จะเป็นใครก็ตามได้รับความรัก ความขอบคุณที่ได้ใช้เวลาด้วยกัน และขอส่งผ่านความรู้สึกขอบคุณ ความปรารถนาดีไปยังเพื่อนๆ ทุกคนในห้องนี้ด้วย

**หมายเหตุ** กิจกรรมนี้เป็นเสมือนการทำกลุ่ม “เพื่อนช่วยเพื่อน” (self help group) เป็นการฝึกการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของเพื่อน โดยเชื่อมโยงกับเรื่องเล่าที่ได้รับฟัง ซึ่งต้องมีการฟังอย่างตั้งใจ และฝึกการสื่อสารที่สอดคล้องกับความต้องการของเพื่อน

# กิจกรรม "ออกซิเจน"

อุปกรณ์

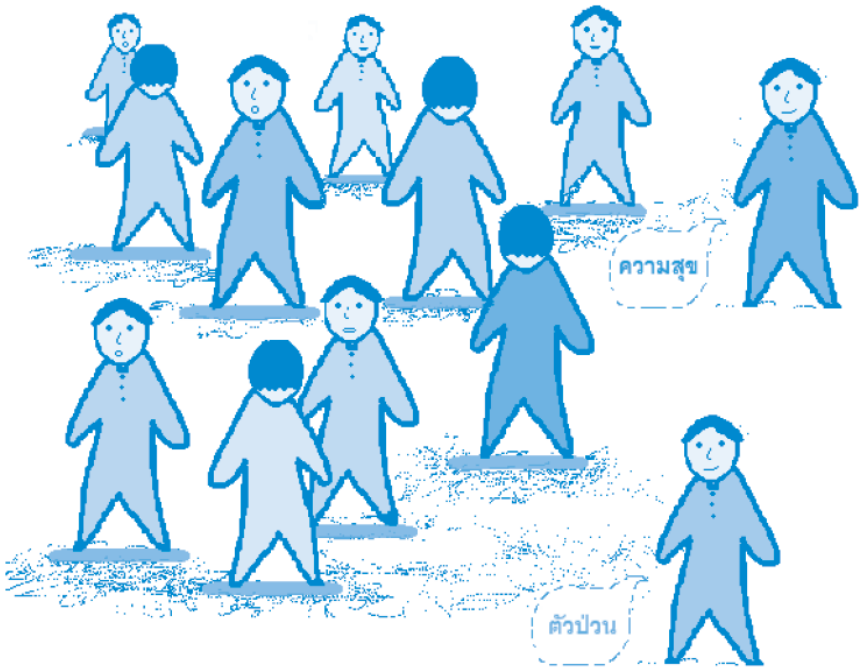
กระดาษ A4, กรังสัญญาณหรือธงทองเหลือง

วัตถุประสงค์

เรียนรู้ที่จะรับมือกับปัญหาหรือ “ตัวป่วน”  
ที่เข้ามาในชีวิต

กระบวนการ

1. วิทยากรแจกกระดาษพลาสติกแก่ผู้เข้าอบรมคนละ 1 แผ่น  
ให้ผู้เข้าอบรมเดินไปทั่วๆ ห้อง (ภายในห้องอบรม) โดยไม่พูดคุยกัน  
ให้ทุกคนอยู่กับตัวเองและเลือกพื้นที่ที่ชอบ คิดว่าจะเป็นที่ลงหลักปักฐานและ  
เป็นพื้นที่ปลอดภัยของเรา เมื่อรู้สึกพอใจแล้วให้หยุดเดิน แต่ถ้ายังหาไม่เจอให้  
เดินไปเรื่อยๆ เดินไปหาที่ที่ให้ความรู้สึกว่าเป็นที่หลบภัย บ้านของเรา ถ้าได้พื้นที่  
แล้วให้สุดลมหายใจลึกๆ สัมผัสจุดที่ยืนอยู่ว่าเป็นอย่างไร สำรวจความรู้สึกว่าเป็น  
อย่างไรบ้าง จากนั้น ค่อยๆ หายใจเข้า หายใจออก ณ จุดที่เรายืน รับรู้ถึงความรู้สึก  
ผ่อนคลายความสบายว่าเป็นอย่างไรบ้าง รับรู้สัมผัสที่เท้า ที่อยู่ที่พื้น ร่างกายที่อยู่  
ณ จุดนี้ รู้สึกอย่างไรบ้าง ให้วางแผ่นกระดาษลงและเข้าไปยืนบนแผ่นกระดาษ  
โดยสมมติว่าเป็นบ้านพักอาศัยของเรา **กติกาการเล่นคือ** ถ้าออกจากบ้าน  
หรือก้าวออกจากแผ่นกระดาษเมื่อใด ต้องกลั้นหายใจ จนกว่าจะกลับเข้าไปยืน



บนแผ่นกระดาษอีกครั้งจึงสามารถหายใจได้ตามปกติ และตลอดการเล่นกิจกรรมแต่ละรอบห้ามพูดคุยกัน ให้ทุกคนอยู่ในความเงียบ และทำตามที่วิทยากรบอกเท่านั้น แต่ละรอบวิทยากรจะตีระฆังบอกสัญญาณให้เริ่มเล่นกิจกรรมได้

2. **ในรอบที่ 1** วิทยากร 3 คนจะใส่หน้ากาก แขนป้ายคนละ 1 ป้าย คนแรกแขนป้าย “*ความร่ำรวย ทรัพย์สินเงินทอง*” คนที่สองแขนป้าย “*ความรู้ และทักษะในการพัฒนาตนเอง*” คนที่สามแขนป้าย “*ความรู้สึก ความรัก การยอมรับและการมีชื่อเสียง*” วิทยากรทั้งสามคนจะเดินไปรอบๆ ห้อง ผู้เข้าอบรมคิดว่าอะไรที่เป็นความสุขของตนเองมากที่สุด ก็ให้ออกจากบ้านไป

แต่ที่ตัววิทยากรคนนั้น (ตอนออกจากบ้านต้องกลั้นหายใจ) และแล้วให้กลับบ้าน พอถึงบ้านก็หายใจได้ จบรอบที่ 1 วิทยากรถามว่าเป้าหมายความสุขอยู่ที่ใด **ใครอยู่ที่ความร่ำรวย ทรัพย์สินเงินทอง** ให้ยกมือขึ้น แล้วสอบถามว่าเพราะเหตุใดจึงเลือก ปัจจุบันเราสมหวังในเป้าหมายหรือยัง คิดว่าจะใช้เวลาเท่าใดจึงบรรลุเป้าหมาย และคิดว่าตอนนี้เรามีความสุขหรือยัง ใครอยู่ที่ความรู้ และทักษะในการพัฒนาตนเอง ให้ยกมือขึ้น แล้วสอบถามว่าเพราะเหตุใดจึงเลือก ปัจจุบันเราสมหวังในเป้าหมายหรือยัง คิดว่าจะใช้เวลาเท่าใดจึงบรรลุเป้าหมาย และคิดว่าตอนนี้เรามีความสุขหรือยัง **ใครอยู่ที่ความรู้สึก ความรัก การยอมรับและการมีชื่อเสียง** ให้ยกมือขึ้น แล้วสอบถามว่าเพราะเหตุใดจึงเลือก ปัจจุบันเราสมหวังในเป้าหมายหรือยัง คิดว่าจะใช้เวลาเท่าใดจึงบรรลุเป้าหมาย และคิดว่าตอนนี้เรามีความสุขหรือยัง **วิทยากรชี้ให้เห็นว่า** เป้าหมายความสุขของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แต่ทุกคนมีอิสระในการกำหนดเป้าหมายของตัวเอง เมื่อมีเป้าหมายคนเราก็จะดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น

3. **ในรอบที่ 2** ให้แต่ละคนออกจากบ้านไปให้ไกลขึ้นไปแตะเป้าหมายที่เป็นความสุขของเรา บางคนอาจเป็นเป้าหมายเดิม บางคนอาจจะเปลี่ยนก็ได้ พอแตะที่ตัววิทยากรแล้วให้หายใจได้ เดินไปรอบๆ ห้องกับวิทยากร (จะเห็นชัดว่าเป้าหมายใดที่คนเลือกมากที่สุด และเลือกน้อยที่สุด) จากนั้นให้ทุกคนกลับเข้าบ้านของตนเอง วิทยากรถามว่ามีใครเปลี่ยนเป้าหมาย สอบถามว่า รอบแรกเลือกอะไร รอบนี้เลือกอะไร และถามถึงเหตุผล **วิทยากรชี้ให้เห็นว่า** เป้าหมายความสุขของแต่ละคนอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต บางครั้งเราก็ต้องปรับเป้าหมายให้เหมาะสมกับความสามารถของเรา และเหมาะสมกับสถานการณ์ภายนอกที่ควบคุมไม่ได้ เช่น เมื่อเกิดวิกฤตในชีวิตหรือเกิดวิกฤตในสังคม ในชีวิตคนเราอาจมีหลายเป้าหมายที่เราต้องการ เพียงแต่เราควรตระหนักรู้ในตนเองว่า

อะไรคือสิ่งที่เราต้องการอย่างแท้จริง รวมทั้งรู้ศักยภาพของตนเองเพื่อตั้งเป้าหมายได้อย่างเหมาะสมและสมดุล

4. **ในรอบที่ 3** จะมี **“ตัวป่วน”** เพิ่มเข้ามาสองคน เมื่อเราออกจากบ้านเพื่อมาหาความสุข ถ้าตัวป่วนมาหาตัวเราก่อนที่เราจะหาความสุข เราจะตายและต้องออกไปนั่งอยู่นอกวง แต่ถ้าเราหาความสุขได้ก่อนเราจะปลอดภัยหรือวิ่งกลับบ้านได้ทันทีก็จะปลอดภัยเช่นกัน เวลาที่เดินออกจากบ้านหรือกลับเข้าบ้านเพื่อหนีตัวป่วน ให้ระวังอย่าไปเตะบ้านของคนอื่น พอจบรอบวิทยากรสัมภาษณ์ความรู้สึกของคนที่ถูกตัวป่วนจับ และถามถึงความรู้สึกของคนที่ออกจากบ้านไปหาความสุขแล้วสามารถกลับเข้าบ้านอย่างปลอดภัยคำถามที่ใช้ เช่น ออกไปหาความสุขอะไรบ้าง สิ่งนั้นสำคัญกับเขาอย่างไรถามว่ามีใครบ้างที่ไม่ยอมออกจากบ้านเลย เพราะอะไร **วิทยากรชี้ให้เห็นว่า** ความสำเร็จหรือการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการมักนำความสุขมาสู่บ้านปลายชีวิตของคนเรา เพราะความสำเร็จทำให้เราภาคภูมิใจ มองเห็นคุณค่าในตนเอง และในชีวิตจริง ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการลงมือทำ คนเราต้องเอาชนะความกลัวเพื่อออกมานอกบ้าน ต้องฟันฝ่าอุปสรรค หรือเอาชนะ **“ตัวป่วน”** ที่แทรกแซงเข้ามาในชีวิตให้ได้ เราจึงสามารถพบความสำเร็จและความสุข การอยู่แต่ในพื้นที่ปลอดภัย (comfort zone) ไม่สามารถทำให้เราเรียนรู้การเอาชนะอุปสรรคหรือการแก้ปัญหา เราจึงไม่สามารถสร้างผลผลิตใดๆ ออกมาได้ นอกจากนั้น ในแต่ละวันที่เรามาออกนอกพื้นที่ปลอดภัย เราไม่เคยรู้ว่าออกมาแล้วเราจะเจอ **“ตัวป่วน”** แบบไหนบ้าง จึงเป็นข้อคิดอีกหนึ่งประการว่า เราต้องใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังและตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

5. **ในรอบที่ 4** ยังคงมีตัวป่วน 2 คน กติกายังเหมือนเดิมคือ ออกจากบ้าน ต้องกลั่นหาใจ จนกว่าจะแตะความสุข หรือกลับไปยืนที่บ้านของตนเองได้ทัน แต่รอบนี้ นอกจากตัวป่วนจะแตะคนที่ออกจากบ้านที่ยังแตะไม่ถึงความสุขแล้ว ตัวป่วนอาจเก็บบ้านที่ไม่มีคนอยู่ไปด้วย ดังนั้น ในรอบนี้ คนที่บ้านหายให้ออกมารวมตัวกันนอกวง วิทยากรถามคนที่บ้านหายว่า รู้สึกอย่างไรที่กลับมาหาบ้านไม่เจอ คนที่บ้านยังอยู่รู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นเพื่อนไม่มีบ้าน รู้สึกอย่างไรถ้ามีทุกอย่างครบทั้ง ความร่ำรวย ความรู้ ความรักและชื่อเสียง แต่ไม่มีบ้านอยู่ และสถานการณ์เหล่านี้ “**ความสุข ตัวป่วน บ้านหาย**” สะท้อนให้เห็นอะไรในชีวิตของคนเรา

6. **ในรอบที่ 5** ยังมีตัวป่วน 2 คนที่คอยเตะให้เราตาย แต่ในรอบนี้ให้แต่ละคนนึกบ้านของตนเองทิ้งหรือขยำใส่กระเป๋ากางเกงไว้ จากนั้นให้มองไปรอบๆ ห้อง หมายตาเพื่อนที่เราจะไปอยู่กับเขาไว้ในใจ ครั้งนี้จะใช้บุคคลแทนพื้นที่บ้าน เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณทุกคนต้องกลั่นหาใจ และเดินไปแตะความสุข หรือเพื่อนที่เราหมายตาเขาไว้ จึงจะหายใจได้ ในขณะที่เดียวกันต้องระวังตัวป่วนที่จะมาเตะให้เราตายด้วย (ถ้าเตะเพื่อนที่เราเลือกหรือแตะตัวความสุข เราก็จะปลอดภัยจากตัวป่วน) เมื่อเราเตะเพื่อนแล้วให้พากันไปหาตัวความสุข แต่ละคนอาจต้องการไม่เหมือนกัน ให้แต่ละคนตัดสินใจเองว่าจะทำอะไรโดยห้ามพูดกัน รอบนี้วิทยากรถามว่า มีใครที่ยึดมั่นอยู่กับความสุขเดิมอย่างมั่นคงทุกรอบโดยไม่เปลี่ยนแปลง แล้วถามต่อว่า เพราะเหตุใด ถ้าเพื่อนที่เราหมายตาไว้มีเป้าหมายความสุขแตกต่างจากเรา เราทำอย่างไร รู้สึกอย่างไรที่ไม่สามารถสื่อสารพูดคุยกันได้ **วิทยากรชี้ให้เห็นว่า** ในการดำเนินชีวิต คนเราต้องมีเครือข่ายทางสังคม(เปรียบเสมือนคนที่เราหมายตาจะไปอยู่กับเขา) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ และที่สำคัญกว่านี้คือ การสื่อสารพูดคุยกันเพื่อถ่ายทอดความรู้สึก ความต้องการให้สามารถเข้าใจกันได้

7. **ในรอบที่ 6** วิทยากรบอกให้ทุกคนทราบว่าพื้นที่ทุกตารางนิ้วเป็นบ้านของเรา เราสามารถหายใจได้ทุกที่ที่เราเดินไป สามารถมีความสุข สนุกสนานได้ในทุกพื้นที่ ทว่า ตัวป่วนยังคงมีอยู่ เราต้องรีบไปแตะตัวเป้าหมายความสุขที่เราปรารถนาให้ได้ก่อนที่ตัวป่วนจะแตะตัวเรา เมื่อจบรอบนี้วิทยากรเคาะสัญญาณระฆัง ให้ทุกคนนั่งลง วิทยากรถามว่า เพราะอะไรเราถึงยังต้องการแตะตัวเป้าหมายความสุขต่างๆ ที่เราสามารถหายใจได้ในทุกพื้นที่ เป้าหมายความสุขมีประโยชน์กับเราอย่างไร และอะไรทำให้เราต้องแสวงหาความสุข ความสุขที่แท้จริงของเราขึ้นอยู่กับสิ่งใด ขึ้นอยู่กับใครหรือขึ้นอยู่กับอะไร **วิทยากรชี้ให้เห็นว่า** ในชีวิตจริง ตัวป่วนเปรียบเสมือนปัญหาอุปสรรค และวิกฤติที่แทรกแซงเข้ามาในชีวิต เราต้องเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับตัวป่วน ซึ่งวิธีรับมือก็มีหลากหลาย ข้อสำคัญเอาชนะความกลัว **“ตัวป่วน”** ให้ได้ มองในแง่ดีว่า **“ปัญหา”** ทำให้เราได้ใช้ความคิด ใช้ความสามารถ เราจะเก่งขึ้น เราอาจจะต้องพึ่งพาบางสิ่งบางอย่าง ต้องอาศัยเครือข่าย หรือมองหาความสุขในชีวิต ซึ่งสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็เป็นความสุขได้ แต่ความสุขก็ไม่ได้อยู่กับเราตลอดเวลา สิ่งสำคัญยิ่งกว่าคือความเข้มแข็งทางใจของเรานั้นเอง เช่น มีความอดทน มีกำลังใจที่จะฟันฝ่าปัญหา และการลงมือแก้ไขปัญหา

*หมายเหตุ กิจกรรมนี้สามารถสังเกตพฤติกรรมของแต่ละคนได้ว่าเป็นอย่างไรเช่น บางคนกลัวความเสี่ยงในชีวิต ไม่กล้าออกไปแตะตัวความสุข เพราะกลัวปัญหา (ตัวป่วน) ก็จะอยู่แต่ในบ้านซึ่งเป็นเขตปลอดภัย (comfort zone) สิ่งเหล่านี้จะสะท้อนให้เห็นถึงวิธีคิดในการใช้ชีวิต*

บางคนกลัวงานหนัก กลัวเจ็บจากการเป็นผู้นำ ก็พลาดโอกาสในการมีความก้าวหน้าในหน้าที่การงานต่อไป เป็นต้น







# กิจกรรม

## "ฝากเอาไว้ในใจเธอ"

### อุปกรณ์

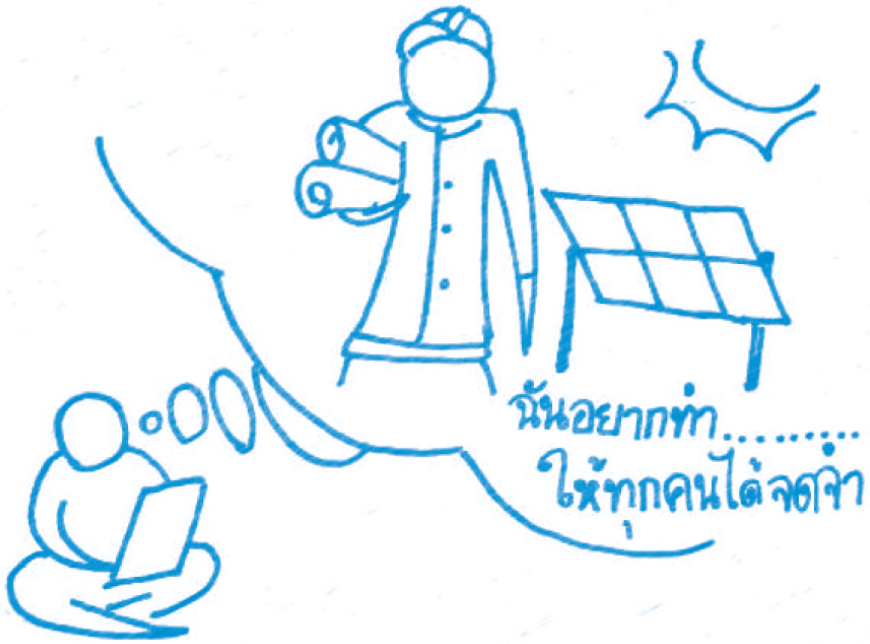
กระดาษสีน้ำตาลแผ่นใหญ่ กระดาษโพสต์อิท  
ปากกา สีชอล์ก

### วัตถุประสงค์

สร้างความตระหนักให้เห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น  
มีจินตนาการและแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองเพื่อ  
ส่งเสริมความรู้สึกลึกซึ้งภาคภูมิใจ

### กระบวนการ

1. แจกกระดาษ A4 ให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่น วิทยากรให้โจทย์ **“ถ้าให้นึกถึงบุคคลสำคัญที่ล่วงลับไปแล้ว อาจจะเป็นญาติหรือคนดังก็ได้ ให้นึกถึง 1 คน คนนั้นเป็นใคร?”** ให้เขียนชื่อคนนั้นลงไปบนกระดาษ จากนั้นให้เล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่า เราจดจำเขาได้ในฐานะอะไร และคิดว่าในชีวิตของเขาได้ทำอะไรที่ทำให้ผู้อื่นจดจำเขาได้
2. ให้แต่ละคนสมมติตัวเองเป็นพิธีกรงานศพ ซึ่งจะต้องเล่าเรื่องราวความทรงจำเกี่ยวกับผู้ตายให้กับผู้มาร่วมงานฟัง ให้เขียนสคริปต์สั้นๆ 1 ย่อหน้า จากนั้นลองช่วยอ่านให้เพื่อนร่วมกลุ่มฟัง



3. วิทยากรพูดเชื่อม “จะเห็นได้ว่าคนสำคัญหลายๆ คนที่จากโลกนี้ไป พวกเขาเหล่านั้นจากไปเพียงร่างกาย แต่พวกเขาก็ยังทิ้งความทรงจำดีๆ ให้ไว้กับเราและคนอื่นๆ ซึ่งความทรงจำนั้นก็เกิดขึ้นจากการที่เขาได้ทำอะไรบางอย่างที่มีคุณค่า สร้างแรงบันดาลใจให้คนรุ่นหลัง”

4. วิทยากรถามคำถามว่า “ทีนี้มาลองดูว่า ถ้าในงานนั้นไม่ใช่งานของบุคคลสำคัญคนนั้นที่เรานึกถึง แต่กลายเป็นงานของตัวเองแทน อยากขอให้เราลองเขียนสคริปต์ให้ตัวเองดูหน่อย วิทยากรต้องอธิบายด้วยว่า คำถามนี้ไม่ได้เป็นการแข่งให้จากกันวันนี้พุงนี้ แค่อยากให้รู้ว่าในชีวิตหนึ่งของแต่ละคน เราอยากทำอะไรให้เป็นที่จดจำ หรือเราอยากให้คนอื่นจดจำตัวเราในฐานะอะไร”  
ใช้เวลาเขียน 10 นาที

5. เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้ลองแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มย่อย ประมาณ 15 นาที *(หมายเหตุ สิ่งที่ได้จากการเขียนคือสิ่งที่ผู้เขียนอยากให้คนอื่นเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งถ้าเขาสามารถทำได้ก็จะเป็นหน่ออ่อนของความภาคภูมิใจ)* โดยวิทยากรเตรียมทำแผ่นตาราง 3 ช่อง ในกระดาษสีน้ำตาลแผ่นใหญ่ ดังตัวอย่าง

| ทำได้อยู่แล้ว | พอทำได้ ขอแค่เริ่ม | น่าจะทำได้ในวันข้างหน้า |
|---------------|--------------------|-------------------------|
|               |                    |                         |

6. วิทยากรชวนคุยต่อว่าจากสิ่งที่เขียนมา น่าจะดีถ้ามันสามารถเกิดขึ้นจริงกับตัวเราได้ อยากให้ลองแยกให้หน่อยว่าจากสิ่งที่เขียนมา สิ่งไหนทำได้อยู่แล้ว สิ่งไหนน่าจะพอทำได้ และสิ่งไหนคิดว่าต้องใช้เวลาอีกสักระยะยาวจึงจะสามารถทำได้ โดยให้ผู้เข้าร่วมเขียนลงกระดาษโพสต์อิท และนำมาติดไว้ที่แผ่นตารางที่วางอยู่กลางวง จากนั้นชวนให้แลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มย่อย

7. วิทยากรให้โจทย์ขอให้ทุกคนเขียนแนะนำเพื่อนว่า จากที่มีการคุยกันมา คิดว่าต่อไปถัดจากวันนี้ อยากแนะนำให้เพื่อนในกลุ่มกลับไปทำอะไรต่อ **วิทยากรชี้ให้เห็นว่า** จากทั้งหมดที่คุยกันมาเชื่อว่าเราได้เป้าหมายชีวิตของแต่ละคน ว่าชีวิตหนึ่งที่เกิดมาเราอยากฝากความทรงจำอะไรไว้กับคนอื่นฯ

ในวันข้างหน้าเมื่อเราต้องลาจากโลกนี้ไป นอกจากนั้นเรายังได้ประเมินตัวเองว่าอะไรที่เป็นจุดเด่นของเราอยู่แล้ว อะไรที่เราต้องการการฝึกฝนเพิ่มเติมแล้วก็ยังได้คำแนะนำจากเพื่อนๆ ที่ร่วมกันแบ่งปันความทรงจำดีๆ ในวันนี้ด้วย หลังจากวันนี้ก็เชื่อมั่นว่าทุกคนคงจะกลับไปลงมือทำสิ่งเหล่านั้นให้เป็นจริง



# กิจกรรม "วิกฤตการณ์"

## อุปกรณ์

## วัตถุประสงค์

- การรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น การสื่อสารและการตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล การยอมรับและมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น

## กระบวนการ

1. ให้แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่มย่อย 8 กลุ่มๆ ละ 10 คน (หรือตามความเหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าอบรม)
2. วิทยากรเล่าเหตุการณ์สมมติว่า

“เนื่องด้วยปัจจุบันโลกได้รับผลกระทบต่างๆ ทำให้เกิดวิกฤตการณ์คืบชั้น คืออีกไม่นานมนุษยจะไม่สามารถอาศัยที่ดาวโลกได้อีก สหประชาชาติลงมติว่าจะให้แต่ละชาติส่งมนุษย์ได้เพียงคนเดียวไปยังสถานีอวกาศที่รองรับมนุษย์ที่จะย้ายไปอยู่ดาวดวงใหม่เพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ของตนเอง”



3. วิทยากรแจ้งกติกากับผู้เล่น คือ ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มทั้ง 8 กลุ่ม สวมบทบาทสมมติเป็นอาชีพที่ตนเองคิดว่าอยากจะเป็น สมาชิกในแต่ละกลุ่มอาจมีคนเลือกอาชีพเหมือนๆ กันได้ แต่ควรเป็นอาชีพที่ตนเองรักและอยากจะเป็น หรือเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด โดยสมมติให้กลุ่มแต่ละกลุ่มคือชาติแต่ละชาติ หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มทั้งหมด ถกเถียงกันว่าใครที่สมควรและเหมาะสมจะเป็นตัวแทนของชาติที่จะเป็นผู้สืบทอดเผ่าพันธุ์ของคน โดยใช้หลักเหตุผลถึงข้อดีของตนเองและข้อเสียของผู้อื่น โดยอ้างอิงจากอาชีพที่ตนเองสวมบทบาทสมมติให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุยและหาข้อสรุป เพื่อเลือกผู้ที่ได้เป็นตัวแทนกลุ่ม

4. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอความคิดถึงบทบาทของตนเอง ว่าทำไมตนเองถึงสมควรที่จะเป็นตัวแทนของชาตินั้นเพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ต่อไป โดยให้เวลากลุ่มละ 5 นาที ในการนำเสนอความคิด

5. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรมว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้ กลุ่มละ 1 ความคิดเห็น วิทยากรชี้ให้เห็นว่า

- แต่ละทีมเปรียบเสมือนสังคมต่างๆ ผู้เล่นแต่ละคนคือองค์ประกอบต่างๆ ในสังคม ซึ่งไม่สามารถขาดอย่างใดอย่างหนึ่งได้
- แต่ละคนต้องสวมบทบาทสมมติซึ่งแตกต่างกันออกไป แต่ละบทบาทมีหน้าที่ที่ต่างกันออกไป ในหนึ่งสังคมไม่สามารถขาดบทบาทใดบทบาทหนึ่งได้
- บทบาททุกบทบาทมีทั้งข้อดีและข้อเสีย จุดเด่นและจุดด้อย สิ่งที่ถนัดและสิ่งที่ทำไม่ได้ ทำให้รู้ถึงรายละเอียดของบทบาทต่างๆ เพื่อนำมาพูดคุยอภิปราย
- ในต่างสังคมและวัฒนธรรมจะมีทัศนคติและความคิดเห็นต่อบทบาทต่างๆ ที่มีหน้าที่อยู่ในสังคมต่างกันออกไป ทำให้ความสำคัญของแต่ละบทบาทนั้นแตกต่างกันออกไปด้วย แต่ว่าทุกบทบาทนั้นมีหน้าที่และความสำคัญในตัวเอง ที่จะทำให้สังคมดำรงอยู่ต่อไปได้





# กิจกรรม

## "ใบ้คำ ใบ้ความหมาย"

### อุปกรณ์

กระดาษ A4 ซองจดหมาย ปากกา คำใบ้ (เตรียมไว้ใช้ใบ้คำกลุ่มละ 20 คำโดยไม่ซ้ำกันในแต่ละกลุ่ม เช่น ต้นตีนเป็ด ชี้เห่อ เย็นตาโฟ ชี้เกียดัวเป็นชน ฯลฯ อาจเป็นคำที่นิยมในวัยรุ่น เช่น ขอตายแพัพ กดไลค์รัวๆ)

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จักตัวเอง และกำหนดเส้นทางการพัฒนาตนเอง

### ช่วงแรก (ไทยโชว์) 20 นาที

- 1 แบ่งกลุ่ม 6-8 คน แต่ละกลุ่มเข้าแถวเรียงหนึ่ง หางกันสองช่วงแขน
- 2 คนที่ยืนคนแรกออกมาหน้าแถวเพื่อใบ้คำเป็นคนแรก วิทยากรดูคำที่จะใบ้จากกระดาษคำใบ้ในมือ (เป็นความลับ)
- 3 เริ่มใบ้คำโดยห้ามผู้ใบ้ใช้เสียง
- 4 เพื่อนๆ ในกลุ่มทายคำใบ้ให้ถูก โดยให้วิทยากรเป็นคนตัดสิน
- 5 เปลี่ยนคนใบ้หลังจากที่ทายคำใบ้แรกได้
- 6 เมื่อหมดเวลา 10-15 นาที ให้วิทยากรบอกหยุดกิจกรรม แล้วนับคะแนนที่แต่ละกลุ่มใบ้คำได้ ถูกต้อง

### ช่วงกลาง (ถ้าคำตอบเป็น "อับ" คำใบ้จะเป็น...) 30 นาที

- 1 แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มเดิม นั่งเป็นวงกลมหันหลังให้กัน
- 2 แจกกระดาษ A4 คนละหนึ่งแผ่นพร้อมปากกา เขียนชื่อตนเองไว้ที่หัวกระดาษ
- 3 เริ่มกิจกรรมโดยแนะนำว่าต่อไปนี้เป็นกิจกรรม “ถ้าคำตอบเป็น.. (ชื่อคนบนหัวกระดาษ).....คำใบ้จะเป็น...” แล้วให้แต่ละคนส่งกระดาษไปทางด้านซ้ายของตนเอง

4 ให้แต่ละคนดูว่าได้รับกระดาษของใครตามชื่อที่เขียนบนหัวกระดาษ แล้วจึงเขียน **“คำใบ้”** ที่น่าจะแสดงถึงตัวตนของคนๆ นั้นลงบนกระดาษ ภายในเวลา 20 วินาที

5 เมื่อหมดเวลา ให้ส่งกระดาษต่อไปทางด้านซ้าย ทำซ้ำข้อ 4 จนครบวง กระดาษของแต่ละคนกลับคืนสู่เจ้าของ

6 ให้เวลาแต่ละคนอ่าน **“คำใบ้”** ที่คำตอบคือ **“ฉัน”** จากข้อความที่เพื่อนๆ เขียนในกระดาษ

7 ผู้ดูแลแนะนำขั้นตอนต่อไป โดยให้แต่ละคนดูว่า **“อะไรที่ตรงกับที่เราคิดที่เราเป็น และอะไรที่เราคิดว่าไม่ตรงเลย”** และพูดคุยกันในกลุ่มย่อยประมาณ 10 นาที

### ช่วงท้าย (จบทายถึงจบ) 45 นาที

1 วิทยากรเชื่อมโยงจากกิจกรรมที่แล้วว่า **“อะไรที่เราอยากทำอยากเป็นและอะไรที่เราไม่ชอบใจ ไม่พอใจในตัวเอง”**

2 ให้แต่ละคนนั่งตามสบาย ไม่ต้องเป็นกลุ่ม แจกกระดาษ A4 อีกหนึ่งแผ่น

3 ให้แต่ละคนเขียนคำใบ้ที่จะเป็นตัวเองในอีก 3-5 ปีข้างหน้า ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

4 รวมกลุ่มทั้งหมด วิทยากรสอบถามถึงบางเรื่องที่เขายกจะเล่าจาก **“คำใบ้ที่จะเป็นฉันในอีก 3-5 ปี”** และให้วิทยากรถามทุกคน

5 วิทยากรสอบถามหรือเน้นประเด็นที่น่าสนใจ

6 วิทยากรตั้งประเด็นคำถามเกี่ยวกับคำใบ้ของตนเองในอีก 3-5 ปี โดยมี 4 หัวข้อ ดังนี้

- 1.) สิ่งที่เป็นอยู่
- 2.) สิ่งที่กำลังฝึกฝน
- 3.) สิ่งที่ยากเป็นเพิ่มเติม
- 4.) สิ่งที่ยากแก้ไข

7 ให้ผู้เข้าอบรมเขียนถึง 4 หัวข้อในกระดาษแผ่นใหม่ให้เวลา 15 นาที

8 วิทยากรสุ่มถามจากสมาชิกกลุ่ม โดยเน้นประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ความตั้งใจของตนเอง

9 แจกซองจดหมาย แสตมป์ แล้วให้ทุกคนเอากระดาษที่เขียน “คำใบ้ที่จะเป็นฉันในอีก 3-5 ปี” เพียงแผ่นเดียวใส่ลงซอง จ่าหน้าถึงที่อยู่ของตน แล้วส่งให้วิทยากรเก็บจดหมายทั้งหมดมา และเตรียม นำไปส่งไปรษณีย์ (เราอาจเตรียมตู้ไปรษณีย์จำลองมาด้วย) แล้วบอกว่า เก็บรักษาไว้ให้ดีๆ ทั้ง จดหมายนี้และความตั้งใจที่มี ไม่นานอีก 3-5 ปีเราเปิดจดหมายนี้มาดูและอาจจะพบว่า เราไปได้ไกลกว่าที่เราคิดหรือไม่

*หมายเหตุ กิจกรรมนี้ต้องมีวิทยากรประจำกลุ่มย่อย*

**ภาคผนวก**



แบบประเมิน

# ความฉลาดทางอารมณ์



สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)

**ก** ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

## คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงบ้าง** **จริงมาก** **จริงเสมอ** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



|                                                                                  | ไม่จริง | จริง<br>บางส่วน | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | คะแนน |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|--------------|---------|-------|
| 1 เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน                        |         |                 |              |         |       |
| 2 ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ                                          |         |                 |              |         |       |
| 3 เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้                         |         |                 |              |         |       |
| 4 ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรเทาความหงุดหงิดใจ                                       |         |                 |              |         |       |
| 5 ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย                             |         |                 |              |         |       |
| 6 เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้         |         |                 |              |         |       |
| รวม                                                                              |         |                 |              |         |       |
| 7 ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง                                  |         |                 |              |         |       |
| 8 ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จักร                               |         |                 |              |         |       |
| 9 ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด                                 |         |                 |              |         |       |
| 10 ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่ไม่พอใจการกระทำของฉัน                   |         |                 |              |         |       |
| 11 ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป                              |         |                 |              |         |       |
| 12 แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ |         |                 |              |         |       |
| รวม                                                                              |         |                 |              |         |       |
| 13 เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส                             |         |                 |              |         |       |
| 14 ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน                                        |         |                 |              |         |       |
| 15 เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้                                |         |                 |              |         |       |
| 16 ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก                                           |         |                 |              |         |       |
| 17 ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม             |         |                 |              |         |       |
| 18 ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น                            |         |                 |              |         |       |
| รวม                                                                              |         |                 |              |         |       |
| 19 ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร                                                 |         |                 |              |         |       |
| 20 แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้                                     |         |                 |              |         |       |
| 21 เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ                                    |         |                 |              |         |       |
| 22 ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ                     |         |                 |              |         |       |
| 23 เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้                       |         |                 |              |         |       |
| 24 เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ                            |         |                 |              |         |       |
| รวม                                                                              |         |                 |              |         |       |
| 25 ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ                    |         |                 |              |         |       |
| 26 บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข                            |         |                 |              |         |       |
| 27 ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน                         |         |                 |              |         |       |
| 28 เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง        |         |                 |              |         |       |
| 29 ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย                       |         |                 |              |         |       |
| 30 ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน           |         |                 |              |         |       |
| รวม                                                                              |         |                 |              |         |       |

|     | ไม่จริง                                                                           | จริง<br>บางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | คะแนน |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|---------|-------|
| 31  | ฉันทำความรู้สึกกับผู้อื่นได้ง่าย                                                  |                  |              |         |       |
| 32  | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน                                                |                  |              |         |       |
| 33  | ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้                                       |                  |              |         |       |
| 34  | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน                                  |                  |              |         |       |
| 35  | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ                    |                  |              |         |       |
| 36  | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้                   |                  |              |         |       |
| รวม |                                                                                   |                  |              |         |       |
| 37  | ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น                                                          |                  |              |         |       |
| 38  | ฉันทำหน้าที่ยากได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด                                        |                  |              |         |       |
| 39  | ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด                                         |                  |              |         |       |
| 40  | ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก                                                 |                  |              |         |       |
| รวม |                                                                                   |                  |              |         |       |
| 41  | แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น                                  |                  |              |         |       |
| 42  | ทุกปัญหาหมักมีทางออกเสมอ                                                          |                  |              |         |       |
| 43  | เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้ |                  |              |         |       |
| 44  | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน                     |                  |              |         |       |
| 45  | ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน                               |                  |              |         |       |
| 46  | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่                                                      |                  |              |         |       |
| รวม |                                                                                   |                  |              |         |       |
| 47  | ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย                                      |                  |              |         |       |
| 48  | เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ                                |                  |              |         |       |
| 49  | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้                                   |                  |              |         |       |
| 50  | ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่                         |                  |              |         |       |
| 51  | ฉันไม่สามารถทำให้ใจเป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ                         |                  |              |         |       |
| 52  | ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ                             |                  |              |         |       |
| รวม |                                                                                   |                  |              |         |       |

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

กลุ่มที่ 2 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 |
| 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

|                 |     |   |       |
|-----------------|-----|---|-------|
| ตอบไม่จริง      | ให้ | 1 | คะแนน |
| ตอบจริงบางครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| ตอบค่อนข้างจริง | ให้ | 3 | คะแนน |
| ตอบจริงมาก      | ให้ | 4 | คะแนน |

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

|                 |     |   |       |
|-----------------|-----|---|-------|
| ตอบไม่จริง      | ให้ | 4 | คะแนน |
| ตอบจริงบางครั้ง | ให้ | 3 | คะแนน |
| ตอบค่อนข้างจริง | ให้ | 2 | คะแนน |
| ตอบจริงมาก      | ให้ | 1 | คะแนน |

## ๖ การรวมคะแนน

|          |         |                                                                                                                                |
|----------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ด้านดี   | หมายถึง | ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม                              |
| ด้านเก่ง | หมายถึง | ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น |
| ด้านสุข  | หมายถึง | ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข                                                                                         |

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

หลังจากการรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาว่ามีความโดดเด่นหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสือคู่มือ : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

## ๖.๑ กราฟความฉลาดทางอารมณ์

|                         |                       |  | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 |
|-------------------------|-----------------------|--|---|---|----|----|----|----|
| 1.1 ควบคุมตนเอง         | ช่วงคะแนนปกติ = 13-18 |  |   |   |    |    |    |    |
| 1.2 เห็นใจผู้อื่น       | ช่วงคะแนนปกติ = 16-21 |  |   |   |    |    |    |    |
| 1.3 รับผิดชอบ           | ช่วงคะแนนปกติ = 17-22 |  |   |   |    |    |    |    |
| 2.1 มีแรงจูงใจ          | ช่วงคะแนนปกติ = 15-20 |  |   |   |    |    |    |    |
| 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา | ช่วงคะแนนปกติ = 14-19 |  |   |   |    |    |    |    |
| 2.3 สัมพันธภาพ          | ช่วงคะแนนปกติ = 15-20 |  |   |   |    |    |    |    |
| 3.1 ภูมิใจตนเอง         | ช่วงคะแนนปกติ = 9-13  |  |   |   |    |    |    |    |
| 3.2 พอใจชีวิต           | ช่วงคะแนนปกติ = 16-22 |  |   |   |    |    |    |    |
| 3.3 สุขสงบทางใจ         | ช่วงคะแนนปกติ = 15-21 |  |   |   |    |    |    |    |

หมายเหตุ หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ



แบบประเมิน

# ความฉลาดทางอารมณ์



สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี)

**1** ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ  
กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

## คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

*โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองไป*

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริงจริงบางครั้ง**  
**ค่อนข้างจริงจริงมาก** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ปี ๒๕๖๕

|     |                                                                                 | ไม่จริง | จริง<br>บางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | แน่นอน |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|--------------|---------|--------|
| 1   | เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน                         |         |                  |              |         |        |
| 2   | ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ                                           |         |                  |              |         |        |
| 3   | เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้                          |         |                  |              |         |        |
| 4   | ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุปเป้าหมายที่พอใจ                                       |         |                  |              |         |        |
| 5   | ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย                              |         |                  |              |         |        |
| 6   | เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้          |         |                  |              |         |        |
| รวม |                                                                                 |         |                  |              |         |        |
| 7   | ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง                                  |         |                  |              |         |        |
| 8   | ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก                                 |         |                  |              |         |        |
| 9   | ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด                                  |         |                  |              |         |        |
| 10  | ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน                   |         |                  |              |         |        |
| 11  | ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป                                |         |                  |              |         |        |
| 12  | แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ |         |                  |              |         |        |
| รวม |                                                                                 |         |                  |              |         |        |
| 13  | เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส                               |         |                  |              |         |        |
| 14  | ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน                                          |         |                  |              |         |        |
| 15  | เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ " ขอโทษ " ผู้อื่นได้                                |         |                  |              |         |        |
| 16  | ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก                                             |         |                  |              |         |        |
| 17  | ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม             |         |                  |              |         |        |
| 18  | ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น                              |         |                  |              |         |        |
| รวม |                                                                                 |         |                  |              |         |        |
| 19  | ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร                                                   |         |                  |              |         |        |
| 20  | แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้                                       |         |                  |              |         |        |
| 21  | เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ                                      |         |                  |              |         |        |
| 22  | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ                       |         |                  |              |         |        |
| 23  | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้                         |         |                  |              |         |        |
| 24  | เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ                              |         |                  |              |         |        |
| รวม |                                                                                 |         |                  |              |         |        |
| 25  | ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ                      |         |                  |              |         |        |
| 26  | บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข                                |         |                  |              |         |        |
| 27  | ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน                          |         |                  |              |         |        |
| 28  | เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง          |         |                  |              |         |        |
| 29  | ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย                         |         |                  |              |         |        |
| 30  | ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน             |         |                  |              |         |        |
| รวม |                                                                                 |         |                  |              |         |        |



|     |                                                                                   | ไม่จริง | จริง<br>บางครั้ง | ค่อนข้างจริง | จริงมาก | คะแนน |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|--------------|---------|-------|
| 31  | ฉันทำความรู้สึกกับผู้อื่นได้ง่าย                                                  |         |                  |              |         |       |
| 32  | ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน                                                |         |                  |              |         |       |
| 33  | ฉันไม่กลัวบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้                                       |         |                  |              |         |       |
| 34  | ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน                                  |         |                  |              |         |       |
| 35  | เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ                    |         |                  |              |         |       |
| 36  | เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้                   |         |                  |              |         |       |
| รวม |                                                                                   |         |                  |              |         |       |
| 37  | ฉันรู้สึกดีต่อกว่าผู้อื่น                                                         |         |                  |              |         |       |
| 38  | ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด                                           |         |                  |              |         |       |
| 39  | ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด                                         |         |                  |              |         |       |
| 40  | ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก                                                 |         |                  |              |         |       |
| รวม |                                                                                   |         |                  |              |         |       |
| 41  | แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น                                  |         |                  |              |         |       |
| 42  | ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ                                                           |         |                  |              |         |       |
| 43  | เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้ |         |                  |              |         |       |
| 44  | ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน                     |         |                  |              |         |       |
| 45  | ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้ร่ำสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน                               |         |                  |              |         |       |
| 46  | ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่                                                      |         |                  |              |         |       |
| รวม |                                                                                   |         |                  |              |         |       |
| 47  | ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย                                      |         |                  |              |         |       |
| 48  | เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ                                |         |                  |              |         |       |
| 49  | เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้                                   |         |                  |              |         |       |
| 50  | ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่                         |         |                  |              |         |       |
| 51  | ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ                           |         |                  |              |         |       |
| 52  | ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ                             |         |                  |              |         |       |
| รวม |                                                                                   |         |                  |              |         |       |

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

กลุ่มที่ 2 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 |

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

|                 |     |   |       |
|-----------------|-----|---|-------|
| ตอบไม่จริง      | ให้ | 1 | คะแนน |
| ตอบจริงบางครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| ตอบค่อนข้างจริง | ให้ | 3 | คะแนน |
| ตอบจริงมาก      | ให้ | 4 | คะแนน |

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

|                 |     |   |       |
|-----------------|-----|---|-------|
| ตอบไม่จริง      | ให้ | 4 | คะแนน |
| ตอบจริงบางครั้ง | ให้ | 3 | คะแนน |
| ตอบค่อนข้างจริง | ให้ | 2 | คะแนน |
| ตอบจริงมาก      | ให้ | 1 | คะแนน |

## การรวมคะแนน

|          |         |                                                                                                                                |
|----------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ด้านดี   | หมายถึง | ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม                              |
| ด้านเก่ง | หมายถึง | ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น |
| ด้านสุข  | หมายถึง | ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข                                                                                         |

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

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

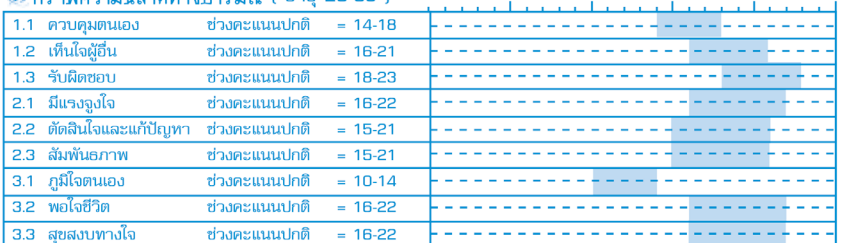
ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสือคู่มือ : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้งทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

### กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18-25)



### กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 26-60)



หมายเหตุ: หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ



# แบบสังเกต พฤติกรรมนักเรียน





## แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

**คำชี้แจง** สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิตขอความร่วมมือตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนที่อยู่ในความดูแลของท่านตามรายชื่อแนบท้าย ซึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ณ โรงแรมสบายโฮเต็ล จังหวัดนครราชสีมา โปรดตอบคำถามตามที่ท่านสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมนักเรียน**แต่ละคนเป็นส่วนใหญ่** (ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องพัฒนาขึ้นเหมือนเดิม แยกลงในแต่ละข้อพร้อมยกตัวอย่างพฤติกรรมที่สังเกตเห็น)

นักเรียนชื่อ-นามสกุล.....อายุ.....ปี  
สถานศึกษา.....อบรมรุ่นที่.....

| พฤติกรรม                              | พัฒนาขึ้น | เหมือนเดิม | แยกลง | ตัวอย่างพฤติกรรม |
|---------------------------------------|-----------|------------|-------|------------------|
| 1. มีความมั่นใจในตัวเอง               |           |            |       |                  |
| 2. รู้จักวางแผนและมีเป้าหมายในชีวิต   |           |            |       |                  |
| 3. มีความมุ่งมั่นพยายาม               |           |            |       |                  |
| 4. รู้จุดเด่นและยอมรับจุดด้อยของตนเอง |           |            |       |                  |
| 5. ให้ความร่วมมือทำงานเป็นทีม         |           |            |       |                  |
| 6. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี               |           |            |       |                  |

| พฤติกรรม                          | พัฒนาขึ้น | เหมือนเดิม | แย่ลง | ตัวอย่างพฤติกรรม |
|-----------------------------------|-----------|------------|-------|------------------|
| 7. มีความรับผิดชอบ                |           |            |       |                  |
| 8. ให้เกียรติและเห็นคุณค่าผู้อื่น |           |            |       |                  |
| 9. ทำเพื่อส่วนรวม หรือเพื่อสังคม  |           |            |       |                  |
| 10. มีการตัดสินใจที่ดี            |           |            |       |                  |

ลงนาม.....(ครูผู้ประเมิน)

รายนามเครือข่ายสุขภาพจิต  
และองค์กรเอกชนที่ร่วมแลกเปลี่ยน  
เรียนรู้และออกแบบกิจกรรม  
พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

## วิทยากร

- |                    |                 |                                                              |
|--------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|
| 1. นายพฤษัศ        | พหลกุลบุตร      | ผู้อำนวยการฝ่ายการศึกษา<br>มูลนิธิสื่อชาวบ้าน                |
| 2. นางสาวพาฝัน     | ศุภวานิช        | ผู้จัดการบริษัทแปลน แคมป์ส จำกัด                             |
| 3. นางสาวภัทรภร    | เกิดจังหวัด     | วิทยากรจัดการกระบวนการเรียนรู้<br>และถอดบทเรียนการเรียนรู้   |
| 4. นางสาวฉัตรวรรณ  | เล่าแสงชัยวัฒน์ | มูลนิธิสื่อชาวบ้าน<br>(กลุ่มละครมะขามป้อม)                   |
| 5. นายธนาวัฒน์     | รายะนาคร        | มูลนิธิสื่อชาวบ้าน<br>(กลุ่มละครมะขามป้อม)                   |
| 6. นายมุฮัมมัดตอยี | สกาารี          | กลุ่มพิราบขาวชายแดนใต้                                       |
| 7. นางสาวอมรากล    | อินโอะซานนท์    | นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ<br>สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |
| 8. นางสาววิมพิภา   | กันทาตง         | โรงเรียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนาเชียงใหม่                       |

## ผู้เข้าร่วมประชุม

- |                     |               |                                                                            |
|---------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1. นายคทา           | มหากาฬี       | มูลนิธิกระต่ายในดวงจันทร์                                                  |
| 2. นางสาวบุปผาทิพย์ | แช่มนิล       | กลุ่มรักษ์เขาชะเมา                                                         |
| 3. นางสาวมณฑา       | เข้มพิมพ์     | กลุ่มรักษ์เขาชะเมา                                                         |
| 4. นางสาวชนิษฐา     | ธรรมปัญญา     | มูลนิธิสื่อชาวบ้านมะขามป้อม                                                |
| 5. นายศุภวิชช์      | สงวนคัมธรณ์   | กลุ่มเยาวชน Black Box                                                      |
| 6. นางสาวดวงรักษ์   | เลิศมั่งมี    | กลุ่มนวัตกรรมเยาวชนเพื่อสังคมเชียงใหม่                                     |
| 7. นายชาล           | สร้อยสุวรรณ   | กลุ่มกึ่งก้านใบ อุดรดิตถ์                                                  |
| 8. นางสาวจิตรา      | หิรัญพฤษภ์    | กลุ่มโลกทัศน์สโมสร                                                         |
| 9. นางสาวศิริพร     | ฉัตรหิรัญมาดล | เครือข่ายพุทธิการ                                                          |
| 10. นางสาววีวรรณ    | กังวานนวกุล   | พิพิธภัณฑ์เล่นได้ จังหวัดเชียงราย                                          |
| 11. นายวรวัธ        | สบายใจ        | บ้านเรียนโฮมสคูล                                                           |
| 12. นายสุภัทร       | อ่อนราษฎร     | กลุ่มตะขบป่า จังหวัดนครราชสีมา                                             |
| 13. นางสาวดวงธรรม   | โชคชูลีกร     | Youth for next step EQ club                                                |
| 14. นางวันทนา       | เนื่องอนันต์น | ทันตสถานวัยหนุ่มกลาง<br>กรมราชทัณฑ์                                        |
| 15. นางสาวศศกร      | วิชัย         | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ<br>สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |
| 16. นายวินัย        | นารีผล        | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ<br>สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์        |

|                     |                 |                                                                         |
|---------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 17. นางหนึ่งฤทัย    | ยี่สุ่นศรี      | นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ<br>สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |
| 18. นายวรพจน์       | พนาปวุฒิกุล     | ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1                                                     |
| 19. นางจิรพันธ์     | สุทธิปริญญานนท์ | ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1                                                     |
| 20. นางอรนุช        | ระมาศ           | ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2                                                     |
| 21. นางสุนทรี       | เรือนตระกูล     | ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3                                                     |
| 22. นางสาวสตรีรัตน์ | รุจิระชาคร      | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ<br>สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต           |
| 23. นางนฤภัก        | ฤทธาทิพย์       | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ<br>สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต             |
| 24. นางสาวไอยรดา    | มารีอัมมัน      | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ<br>สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต           |
| 25. นายวรวุฒิ       | เลิศเชาวนะ      | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ<br>กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต                     |
| 26. นางสาวอุษา      | มะลิซ้อน        | นักวิชาการสาธารณสุข<br>สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต                   |

# รายนามผู้ร่วมทดลองโปรแกรม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รุ่นที่ 1



|                     |                |                             |
|---------------------|----------------|-----------------------------|
| 1. นางวิชมัต        | งามจิตร        | ครูโรงเรียนบุญวัฒนา         |
| 2. นางสาวหทัยา      | บุญสันเทียะ    | นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา    |
| 3. นางสาวเมวดี      | แซ่เลี้ยว      | นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา    |
| 4. นางสาวณัฐริกา    | เครื่องกลาง    | นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา    |
| 5. นางสาวอัสดา      | ปรีสันเทียะ    | นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา    |
| 6. นางสาวปภาวรินทร์ | ทองสำเร็จฤทธิ์ | นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา    |
| 7. นายพงศ์ภัระ      | ยอดสมุทร       | นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา    |
| 8. นางสาวรัตน์พร    | พลดีอธนะกุล    | นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา    |
| 9. นางสาวศศิวิมล    | พุดทะเล        | นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา    |
| 10. นางสาวรัตนพร    | ต้นแจ้         | นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา    |
| 11. นางสาวอนุธิดา   | ยอดจันทิก      | นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา    |
| 12. นางสุตาพร       | ยอดโยธี        | ครูโรงเรียนมหิศราธิปดี      |
| 13. นางกันยา        | เนียมเที่ยง    | ครูโรงเรียนมหิศราธิปดี      |
| 14. นายจิรพัฒน์     | พยาวงค์        | นักเรียนโรงเรียนมหิศราธิปดี |
| 15. นางสาวภัทรกันย์ | ฤทธิ์รุ่ง      | นักเรียนโรงเรียนมหิศราธิปดี |
| 16. นางสาวพิมพ์กวีณ | แพ่งจันทร์     | นักเรียนโรงเรียนมหิศราธิปดี |
| 17. นางสาวเบญจพร    | ศรีแจ้งรุ่ง    | นักเรียนโรงเรียนมหิศราธิปดี |
| 18. นางสาวพลอยไพลิน | ทื่อเกาะ       | นักเรียนโรงเรียนมหิศราธิปดี |
| 19. นายจิรวัฒน์     | พยาวงค์        | นักเรียนโรงเรียนมหิศราธิปดี |
| 20. นางฉัตรชนก      | บุญสุภา        | ครูโรงเรียนปากช่อง 2        |
| 21. นายชนินทร์      | จิระเศรษฐ      | นักเรียนโรงเรียนปากช่อง 2   |

|                       |                  |                                                 |
|-----------------------|------------------|-------------------------------------------------|
| 22. นางสาวสุวิภัทร    | ศรีแก้ว          | นักเรียนโรงเรียนปากช่อง 2                       |
| 23. นางสาวสุพรรณิ     | เที้ยวประสงค์    | นักเรียนโรงเรียนปากช่อง 2                       |
| 24. นายพงศกร          | ซอสูงเนิน        | นักเรียนโรงเรียนปากช่อง 2                       |
| 25. นางสาวรัตนา       | พามขุนทด         | นักเรียนโรงเรียนปากช่อง 2                       |
| 26. นายณัฐวุฒิ        | คำชนะชัย         | นักเรียนโรงเรียนปากช่อง 2                       |
| 27. นางบังอร          | ชูศรียิ่ง        | ครูโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา<br>ราชวิทยาลัย      |
| 28. นางสาวโสธยา       | วงศ์เกษ          | นักเรียนโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา<br>ราชวิทยาลัย |
| 29. นางสาวณัฐวดี      | แสงไม้           | นักเรียนโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา<br>ราชวิทยาลัย |
| 30. นางสาวกมลชนก      | ศรีพนม           | นักเรียนโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา<br>ราชวิทยาลัย |
| 31. นางสาวเกวลิน      | แท่นทอง          | นักเรียนโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา<br>ราชวิทยาลัย |
| 32. นางสาวณานงค์ฐิตา  | เมธาพันธ์พิชิต   | นักเรียนโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา<br>ราชวิทยาลัย |
| 33. นางสาวภัทราธิณีย์ | ฉินสูงเนิน       | นักเรียนโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา<br>ราชวิทยาลัย |
| 34. นางณัฐนันท์       | อยู่พร้อม        | ครูโรงเรียนปากช่อง                              |
| 35. นายชยธร           | ธาราทรัพย์       | นักเรียนโรงเรียนปากช่อง                         |
| 36. นายรักชิต         | เตียศิริกิจเจริญ | นักเรียนโรงเรียนปากช่อง                         |

|                     |                 |                                            |
|---------------------|-----------------|--------------------------------------------|
| 37. นายฤทธิ         | เพี้ยซ้าย       | นักเรียนโรงเรียนปากช่อง                    |
| 38. นายวรพงษ์       | ชาญเสถียร       | นักเรียนโรงเรียนปากช่อง                    |
| 39. นางสาวกมลชนก    | พายขยาย         | นักเรียนโรงเรียนปากช่อง                    |
| 40. นางสาวรุ่งตะวัน | ลอนเล็ก         | นักเรียนโรงเรียนปากช่อง                    |
| 41. นางสาวพรทิพย์   | บุญสุขวีระวัฒน์ | ครูโรงเรียนหนองบุญมากประสงค์<br>วิทยา      |
| 42. นางสาวธัญสิริ   | ดอกกระโทก       | นักเรียนโรงเรียนหนองบุญมาก<br>ประสงค์วิทยา |
| 43. นางสาวกัลยาณิน  | ศรีสุขพะเนา     | นักเรียนโรงเรียนหนองบุญมาก<br>ประสงค์วิทยา |
| 44. นางสาวจุฑารัตน์ | แทวกระโทก       | นักเรียนโรงเรียนหนองบุญมาก<br>ประสงค์วิทยา |
| 45. นายศราวุธ       | บุญเพ็ง         | นักเรียนโรงเรียนหนองบุญมาก<br>ประสงค์วิทยา |
| 46. นายศาสตร์ตรา    | อังกะโทก        | นักเรียนโรงเรียนหนองบุญมาก<br>ประสงค์วิทยา |
| 47. นายวิษณุ        | พวงสันเทียะ     | นักเรียนโรงเรียนหนองบุญมาก<br>ประสงค์วิทยา |
| 48. นายพงศกร        | เรสูงเนิน       | นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา<br>นครราชสีมา   |
| 49. นางสาวเบญจวรรณ  | กินไธสง         | นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา<br>นครราชสีมา   |

|                    |              |                                            |
|--------------------|--------------|--------------------------------------------|
| 50. นางสาววรุณี    | กินไธสง      | นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา<br>นครราชสีมา   |
| 51. นางสาวนพกานต์  | เพ็ญลั่นทีก  | นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา<br>นครราชสีมา   |
| 52. นายสุริยพงศ์   | โปรงสันเทียะ | นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง                |
| 53. นายกิตติศักดิ์ | ปลอดสันเทียะ | นักเรียนโรงเรียนสูงเนิน                    |
| 54. นายอนิวัฒน์    | บุรณะ        | นักเรียนโรงเรียนสีคิ้วสวัสดิ์ผดุง<br>วิทยา |
| 55. นางภิรมย์จิต   | ฉิมโห้       | ครูโรงเรียนโชคชัยสามัคคี                   |

## เครือข่ายสาธารณสุข

- |                  |              |                                                    |
|------------------|--------------|----------------------------------------------------|
| 1. นางภัทรานิษฐ์ | ทองตันไต้ย   | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ<br>ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 |
| 2. นางสาววรรณ    | หนึ่งด่านจาก | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ<br>ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 |

รายนามวิทยากรจากองค์กรเอกชน  
(วิทยากรในเวทีทดลองโปรแกรม  
พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์)

- |                     |                 |                                            |
|---------------------|-----------------|--------------------------------------------|
| 1. อาจารย์ศุภวิชช์  | สงวนคัมภรณ      | กลุ่ม Black Box (กล่องดำบังความคิด)        |
| 2. อาจารย์จิรวุฒิ   | พงษ์โสภณ        | เสมสิกขาลัย                                |
| 3. อาจารย์ฉัตรอรุณ  | เล่าแสงชัยวัฒน์ | มูลนิธิสื่อชาวบ้าน                         |
| 4. อาจารย์วันสันทน์ | ศรีไพศาล        | กลุ่มนวัตกรรมเยาวชนเพื่อสังคม              |
| 5. อาจารย์ดวงรักษ์  | เลิศมั่งมี      | กลุ่มนวัตกรรมเยาวชนเพื่อสังคม              |
| 6. อาจารย์อัจฉราวดี | ศรีสร้อย        | กลุ่ม SRC (Student Representative Council) |
| 7. อาจารย์ธันวา     | หรรณเกษม        | กลุ่ม SRC (Student Representative Council) |

## รายนามคณะทำงาน



## ที่ปรึกษาด้านวิชาการ

- |                                   |                                                   |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1. นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ       | ที่ปรึกษาสำนักส่งเสริมและพัฒนา<br>สุขภาพจิต       |
| 2. นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล | นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กลุ่มที่ปรึกษา<br>กรมสุขภาพจิต |
| 3. นางสาว วงศ์สวัสดิ์             | ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพัฒนา<br>สุขภาพจิต     |

## คณะทำงาน

- |                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1. นางสาวอมรากล อินโชนนท์     | นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ           |
| 2. นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก      | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ<br>พิเศษ |
| 3. นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ          |
| 4. นางนฤภัค ฤทธาทิพย์         | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ            |
| 5. นางสาวไอยรดา มาริอัมมัน    | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ          |
| 6. นางสาวอุษา มะลิซ้อน        | นักวิชาการสาธารณสุข                  |
| 7. นางอมรรัตน์ ทองกวาว        | นักวิชาการเงินและบัญชี               |
| 8. นางสาวอรนุช หล่อนาค        | นักวิชาการพัสดุ                      |
| 9. นายเอกศักดิ์ หวลกลสิน      | นักวิชาการคอมพิวเตอร์                |

คู่มือกิจกรรม  
พัฒนาความฉลาด  
ทางอารมณ์  
ในวัยรุ่น อายุ 16-18 ปี



[www.sorporsor.com](http://www.sorporsor.com)