

การจัดทำคู่มือ

พัฒนาคุณภาพะทางอารมณ์ ศิลธรรม และจริยธรรม

ระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา



กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

การจัดทำคู่มือ

พัฒนาคุณภาพะทางอารมณ์ ศิลธรรม และจริยธรรม

ระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา



ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ

กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

การจัดทำคู่มือพัฒนาภูมิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม
ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา



ลิขสิทธิ์ ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2545
จำนวนพิมพ์ 40,000 เล่ม

ISBN : 974-269-1061

“...การที่จะอบรมสั่งสอนผู้อื่นให้ได้ผลตามความ
มุ่งหมายของการศึกษานั้น ข้าพเจ้าเห็นว่าการฝึกฝนและปลูกฝัง
ความรู้รักเหตุผล ความรู้จักผิดชอบชั่วดีเป็นสิ่งจำเป็นไม่น้อยกว่า
การให้วิชาการ เพราะการรู้จักพิจารณาให้เห็นเหตุเห็นผล ใ้รู้รัก
จำแนกสิ่งผิดชอบชั่วดีได้โดยกระจ่างแจ้ง ย่อมทำให้มโนะบุคคล
มองสิ่งต่างๆ ได้ลึกลงไป จนเห็นความจริงในบุคคลและในสิ่งนั้นๆ
เมื่อได้มองเห็นความจริงแล้ว ก็จะสามารถใช้ความรู้และวิชาการ
ปฏิบัติงานทุกอย่างได้ดี และถูกต้องยิ่งขึ้น เป็นประโยชน์แก่ตน
แก่ผู้อื่นได้มากขึ้น...”

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คำนำ

ความสำเร็จในชีวิตเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกคน การวางพื้นฐานสำคัญให้กับเด็กและเยาวชน จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ซึ่งการจัดการศึกษานอกจากจะเสริมสร้างรากฐานทางเชาวน์ปัญญาแล้ว จำเป็นต้องพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ เชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา ตลอดจนเชาวน์ปัญญาทางศีลธรรม และจริยธรรม ควบคู่กันไปด้วย อันเป็นรากฐานที่จำเป็นยิ่งในการดำเนินชีวิตในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ เพื่อให้เด็กและเยาวชนเป็นทั้งคนดี คนเก่ง และมีความสุข

กรมวิชาการ จึงได้ทำแนวทางการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม เป็นการร้อยเรียงศาสตร์ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสามารถทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติสืบไป

กรมวิชาการ ขอขอบคุณคณะผู้จัดทำ และผู้ที่จะนำไปใช้ให้เกิดผลต่อการพัฒนาคุณภาพของเด็กและเยาวชน



(นายประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์)

อธิบดีกรมวิชาการ

บทที่ 1 บทนำ

- ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม	1
- ความหมายของวุฒิภาวะทางอารมณ์	2
- องค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์	2
- คุณลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์	5
- แนวทางในการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์	6
- ความหมายของเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา	8
- องค์ประกอบของเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา	9
- คุณลักษณะของบุคคลที่มีเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา	9
- แนวทางในการพัฒนาเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา	10
- ความหมายของเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม	11
- องค์ประกอบของเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม	11
- คุณลักษณะของบุคคลที่มีเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม	12
- แนวทางในการพัฒนาเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม	13

- เป้าหมายและจุดประสงค์หลักของการพัฒนาภูมิภาวะทางอารมณ ศีลธรรม และจริยธรรม ระดับประถมศึกษา	15
- เป้าหมายและจุดประสงค์หลักของการพัฒนาภูมิภาวะทางอารมณ ศีลธรรม และจริยธรรม ระดับมัธยมศึกษา	19
บทที่ 2 วิธีดำเนินการจัดทำคู่มือพัฒนาภูมิภาวะทางอารมณ ศีลธรรม และจริยธรรม	23
- ขั้นตอนการดำเนินการ	23
- ขั้นตอนวางแผนและการจัดทำคู่มือ	23
- ขั้นตอนการนำไปใช้	24
- ขั้นตอนการขยายผล	25
ภาคผนวก	27
บรรณานุกรม	29
คณะผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ	32
คณะผู้จัดทำ	33

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ ศิลธรรมและจริยธรรม

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนการแข่งขันทางการศึกษา เศรษฐกิจ ทำให้คนประสบปัญหาต่างๆ นานา เช่น ปัญหาการเรียน การไม่มีงานทำ การปรับตัว ฯลฯ ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น ส่งผลให้ผู้เรียนต้องพยายามปรับตัวเพื่อดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข ถ้าบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวได้ก็ทำให้เกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งใจ และวิตกกังวล ซึ่งหากปล่อยไว้เป็นเวลานานก็จะก่อให้เกิดปัญหาที่รุนแรงได้ เช่น ปัญหาโรคจิต โรคประสาท โรคเครียด ปัญหาอาชญากรรม ฯลฯ และผลักดันให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น ดิตสวรเลพติด ทะเลาะวิวาท ลักขโมย มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หรือตั้งครรภ์ระหว่างเรียน เบี่ยงเบนทางเพศฆ่าตัวตาย เป็นต้น สิ่งที่สำคัญและจำเป็นต้องฝึกหรือพัฒนาให้เด็กและเยาวชนของชาติก็คือจะต้องฝึกและพัฒนาให้เป็นผู้มีคุณภาพทางอารมณ์ไปพร้อมกับเชาวน์ปัญญา หรือทางปัญญา เชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหาและเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม จึงจะช่วยให้เด็กและเยาวชนของเราเป็นคนที่มีความสมดุลทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย อารมณ์ และสังคม ซึ่งจะทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ประสบความสำเร็จในชีวิตเป็นไปตามจุดหมายของการศึกษา ที่มุ่งให้ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข เพราะคนที่เก่ง

อย่างเดียวแต่ไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ก็จะไม่สามารถจัดการกับชีวิตของตน และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมายดังที่กล่าวมา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ จึงได้จัดทำคู่มือพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรมของผู้เรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาขึ้น เพื่อให้ครู อาจารย์ และผู้เกี่ยวข้องได้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะและเทคนิคในการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ *เชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา และเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม* แก่ผู้เรียน สามารถนำไปใช้พัฒนาผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ความหมายของวุฒิภาวะทางอารมณ์

วุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตามความรู้สึกนึกคิด สามารถประเมิน แยกแยะอารมณ์ ยอมรับและแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับกาลเทศะ และตรงตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ จัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นในการดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์

ในการจัดทำคู่มือพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรมของผู้เรียน ระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ได้ศึกษาพัฒนาการตามวัย แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักจิตวิทยาไกลแมน คอบเปอร์และสวีย์ฟ และบาร์ออน นำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป เป็นกรอบความคิดและแนวทางในการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 คน พิจารณาความ

ถูกต้องและความเหมาะสมในหลักวิชาการ ในที่นี้ได้จัดแบ่งองค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ออกเป็น 2 ด้านใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ด้านการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ในตนเอง (Inner Personal)

หมายถึง ความสามารถที่มีอยู่ภายในตนเอง ในการรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ภายในตนเอง ประกอบด้วย

1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Awareness)

หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ความรู้สึก ความโน้มเอียงทางอารมณ์ของตนเองอย่างมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ของตน สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกและอารมณ์นั้น ๆ และผลที่ตามมา ประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตน

1.2 การยอมรับในตนเอง (Self-regard) หมายถึง ความ

สามารถในการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา ระบุความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ลบที่เกิดขึ้นกับตนเอง แสดงความรู้สึกเห็นคุณค่าและพึงพอใจในตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

1.3 การพึ่งพาตนเอง (Independent) หมายถึง ความ

สามารถในการแสดงทางอารมณ์อย่างอิสระตามความเป็นจริง โดยไม่พึ่งพาใคร มีความเป็นอิสระในการใช้เหตุผลทางจริยธรรม ตัดสินใจได้ด้วยตนเองและสร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดขึ้นภายในตนเอง

1.4 การควบคุมอารมณ์ตนเอง (Self-control) หมายถึง

ความสามารถในการควบคุมตนให้จัดการกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ปรับตนให้ยืดหยุ่นต่อความเปลี่ยนแปลง และนำภาวะอารมณ์ของตนกลับสู่สภาวะปกติได้ เปิดใจกว้างกับแนวคิด แนวทาง หรือข้อมูลใหม่

1.5 การปรับตัว (Adaptability) หมายถึง ความสามารถใน

การตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำของตนเอง รู้ เข้าใจ

และดีความได้อย่างถูกต้อง มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำ แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้ สนใจ ความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ถูกครอบงำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบหรือในสถานการณ์อันเลวร้าย แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีความสุข

1.6 การมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมาย (Intentionality) หมายถึง ความสามารถในการใช้พลังกาย พลังใจ ด้วยความพยายามในการกระทำ สิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสมและไม่ยอมแพ้ กับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างง่าย ๆ

1.7 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความสามารถในการมองตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในทางบวกเสมอ

2. ด้านการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์กับผู้อื่น (Interpersonal) หมายถึง ความสามารถที่นำตนในการติดต่อ สื่อสาร ประสานสัมพันธ์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีมีสุข ประกอบด้วย

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ และเข้าใจถึงอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และมุมมองของผู้อื่นตามที่เป็นอยู่จริง มีความเมตตา จริงใจ และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ

2.2 การรับผิดชอบสังคม (Social Responsibility) หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความถูกต้อง และสมควร เป็นไปตามกฎระเบียบ จารีตประเพณีอันดีงาม และกฎหมายของสังคม

2.3 การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม (Assertiveness) หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกอย่างอิสระทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด

และการกระทำ โดยไม่นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเอง ผู้อื่นและหมู่คณะ

2.4 การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict Management)

หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับตนเอง และผู้อื่นในการขจัดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หาทางให้ยุติด้วยความเข้าใจและสันติวิธี

2.5 การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการทำงานให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

คุณลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

คุณลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์มีดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง รู้ว่าในขณะนี้ตนเองมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร เช่น รู้ว่าตนเองโกรธและไม่พอใจ การรู้จักเข้าใจอารมณ์ของตนเอง จะทำให้ไม่เป็นทาสของอารมณ์และทำอะไรด้วยอารมณ์ชั่ววูบ หรืออู่วาม

2. เข้าถึงจิตใจผู้อื่นและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ต้องรู้ว่าบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องด้วยนั้น มีอารมณ์ มีความรู้สึกอย่างไร เข้าใจอารมณ์ของตนเอง จะทำให้ไม่เป็นทาสของอารมณ์ และทำอะไรด้วยอารมณ์ชั่ววูบ หรืออู่วาม

3. รู้จักจัดการกับตนเอง ให้สามารถเผชิญกับความคับข้องใจ ความเศร้าโศก ความยากลำบาก ความกลัว ฯลฯ ได้อย่างมั่นคง โดยการ

3.1 ควบคุมตนเองไม่ให้แสดงอารมณ์ในทางที่ไม่ดีออกมา เช่น เมื่อโกรธก็ให้รู้ตัวว่าโกรธ แต่ต้องแสดงออกด้วยท่าทางที่สงบ เยือกเย็น

ไม่ว่าความอดทนพร้อมที่จะรอเวลาอันเหมาะสม มีความคิดรอบคอบ ตัดสินข้อขัดแย้งด้วยความใจเย็นและมีสติ

3.2 ทนต่อแรงปะทะทางอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสงบนิ่ง มั่นคง ยืนหยัด เผชิญกับภาวะที่ไม่น่าอภิรมย์ ความไม่สบายใจ ความพ่ายแพ้ ไม่ท้อแท้ ทอดอาลัย รู้จักสงบนิ่งกับสิ่งที่สุดท้ายจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้

3.3 สื่อสารความรู้สึกนึกคิดกับผู้อื่นได้ดี รู้จักรักษาน้ำใจผู้อื่น สุภาพ อ่อนโยน ไม่ใช้ถ้อยคำที่เยาะเย้ย ถากถางฝ่ายตรงข้าม ไม่พูดจา ส่อเสียด หาเรื่อง ที่จะทำให้เกิดความขัดแย้ง

4. รู้จักนำพลังแห่งอารมณ์ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต้องรู้ว่าตนเองมีความสามารถด้านใด มีความต้องการทำสิ่งใด รู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตนเองอย่างสม่ำเสมอในการนำตนเองไปสู่ความสำเร็จ โดยใช้ อารมณ์ ความรู้สึกเป็นสิ่งที่กระตุ้น มีความมานะพยายาม สามารถตรากตรำทำงาน พันฝ่าสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความผิดหวัง แม้ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาสู้ต่อไปโดยไม่ย่อท้อ

II แนวทางในการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์

ผู้เรียนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์มักจะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง มีเจตคติเกี่ยวกับตนและผู้อื่นในทางบวก มองโลกในแง่ดี ปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้

ฉะนั้นแนวทางในการที่จะช่วยพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้เรียนสามารถกระทำดังนี้

1. นำประสบการณ์การเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและตระหนักถึงอารมณ์ของตนในสถานการณ์ต่างๆ โดย

1.1 เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองจากการมีปฏิสัมพันธ์

1.2 แลกเปลี่ยน วิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น และกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น ใช้บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง ข่าวหรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้ผู้เรียนสนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย เปลี่ยนแปลงเจตคติของผู้เรียน

1.3 มีส่วนร่วมในการเรียนรู้จากการลงมือทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองและมีส่วนร่วมในการคิดกิจกรรม

2. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง เพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

3. เลือกจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาของผู้เรียน เช่น ผู้เรียนในระดับประถมศึกษา มักจะมีลักษณะทางอารมณ์ที่เรียกว่า “โกรธง่าย หายเร็ว” ส่วนผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาซึ่งเป็นระยะวัยรุ่นมักจะมีอารมณ์รุนแรง ขาดความมั่นใจในตนเอง มีความขัดแย้งระหว่างตนเองและผู้อื่น เพื่อผันเกินความเป็นจริง

4. ควรจัดกิจกรรมกลุ่มที่ใช้กระบวนการทางจิตวิทยาและการแนะแนว จิตวิทยาเพื่อฝึกทักษะการดำเนินชีวิตแก่ผู้เรียน ในเรื่องการรู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ การมองอุปสรรคเป็นโอกาส การจัดการความขัดแย้ง และการเผชิญความคับข้องใจ ความโศกเศร้า ความยากลำบาก ความกลัว ด้วยอารมณ์ที่มั่นคง

5. ประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองเพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์โดยวิธีการต่างๆ เช่น ให้ความรู้ในรูปของจุลสาร โทรศัพท์ แผ่นพับ จดหมายข่าว จัดกลุ่มนัดพบ ทั้งนี้ให้ทางผู้ปกครองจัดกิจกรรมควบคู่ไปกับ

สถานศึกษาและให้ข้อมูลย้อนกลับมายังสถานศึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียนต่อไป

6. จัดบริการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยผู้เรียนที่มีปัญหาในด้านอารมณ์ให้สามารถตัดสินใจและหมดความกังวล

7. ประสานงานและร่วมมือกับบุคลากรอื่นในสถานศึกษา เพื่อจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ได้แก่ การตั้งชมรมต่างๆ ตามความสนใจ เช่น ชมรมดนตรี ชมรมศิลปะ ชมรมนักประดิษฐ์ ฯลฯ การจัดแข่งขันกีฬา การจัดกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น ทั้งนี้เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้แสดงออกทางอารมณ์ต่างๆ อย่างเหมาะสม ทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนมีความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตน

8. ประสานงานกับนักจิตวิทยา จิตแพทย์ เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้เรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์ที่ซับซ้อนเพื่อลดปัญหาความรุนแรงทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง จากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

ทั้งนี้หากผู้เรียนได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ก็จะส่งผลให้ผู้เรียนเป็นผู้มีเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหาและเป็นผู้มีเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม

กความหมายของเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา

เชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา (Adversity Quotient) หมายถึงความสามารถในการใช้พลังความคิดในตนด้วยความมุ่งมั่น เอาชนะอุปสรรคความยากลำบาก ช่วยให้ประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัว การทำงาน และการดำรงชีวิตในสังคม

องค์ประกอบของเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา

การพัฒนาเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหาที่ได้จากผลการวิจัย คือ ต้องใช้หลักจิตวิทยาว่าด้วยการเรียนรู้ (Cognitive Psychology) เพื่อให้มีกำลังใจในการฟันฝ่าอุปสรรคและจัดการกับปัญหาได้ หลักสรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) เพื่อสร้างความเคยชินในการเปลี่ยนจิตสำนึกและสร้างเจตคติทางบวก และหลักภูมิคุ้มกันวิทยาของจิต-ประสาท (Psychoneuroimmunology) เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและควบคุมตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันต้านโรคมะเร็งไข้เจ็บของร่างกาย ซึ่งอาศัยหลักการและขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์ และนำมาปฏิบัติได้ โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. มีความมั่นคงทางอารมณ์ในการเอาชนะอุปสรรค
2. มีหลักทฤษฎีใหม่ที่มีประสิทธิภาพ
3. มีวิธีการวัดที่มีประสิทธิภาพ

คุณลักษณะของบุคคลที่มีเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา

คุณลักษณะของบุคคลที่มีเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหามีดังนี้

1. ความสามารถในการควบคุมอุปสรรคหรือปัญหา คือ สามารถเข้าใจปัญหาและวิธีแก้ปัญหาย่างกระตือรือร้นและรู้จักพลิกแพลง
2. รู้สาเหตุของปัญหาและมีความรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตน คือสามารถวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่าเกิดจากอะไร ใครควรรับผิดชอบ รู้ถึงบทบาท หน้าที่ และตำแหน่งของตนอย่างชัดเจน เมื่อประสบปัญหาแบบเดิมอีกก็สามารถแก้ไขได้เร็วขึ้น มีประสิทธิภาพและเหมาะสมยิ่งขึ้น ตลอดจนยินดีรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตน ไม่ผลักความรับผิดชอบออกจากตน

3. การควบคุมอารมณ์ของตนเมื่อได้รับผลกระทบจากปัญหา คือ สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ ควบคุมผลกระทบและความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตเมื่อพบกับปัญหาความยุ่งยาก

4. ความมีน้ำอดน้ำทนต่อปัญหาหรืออุปสรรค คือ สามารถมองเห็นว่าปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว มีกำลังใจที่เข้มแข็งในการเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคดังกล่าว มีความเชื่อว่าหลังจากผ่านพ้นอุปสรรคแล้วจะพบกับความราบรื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี กล้ารับผิดชอบ ควบคุมจิตใจได้สำนึกได้ มีความกล้าหาญ ไม่ท้อถอย

II แนวทางในการพัฒนาเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา

ผู้เรียนที่มีเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหามักจะเป็นผู้สร้างปัญญารับรู้ขึ้นมาจากอุปสรรคด้วยการเรียนรู้ความผิดพลาดของตน สะสมประสบการณ์ พัฒนาความรู้ ในยามที่ประสบกับความยากลำบากจะรักษาสภาพจิตใจได้ดี รู้จักระมัดระวัง ปลอดภัยแรงกดดัน ถือเอาปัญหาหรือประสบการณ์ที่ไม่น่าพอใจเป็นบทเรียนจะทำให้การแก้ปัญหาหรือการเผชิญปัญหาง่ายขึ้น นี่คือการเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาส

ฉะนั้นแนวทางในการที่ช่วยพัฒนาเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหาสามารถกระทำได้นี้

1. สร้างความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาได้ เช่น หมั่นถามตนเองว่า “ทำไม ไม่เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส”
2. มีความตั้งใจแน่วแน่ในการเอาชนะอุปสรรคหรือปัญหา
3. มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ และกล้าลงมือทำ
4. ปรับตนเองกับสถานการณ์ใหม่ได้

5. ใช้ความผิดพลาดเป็นบทเรียนในการเอาชนะอุปสรรคหรือแก้ไข้ปัญหา
6. เพิ่มพลังใจในการเอาชนะอุปสรรคและปัญหา โดยการปรึกษาผู้รู้

ความหมายของเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม

เชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม (Moral Quotient) หมายถึง ความสามารถในการประพฤติปฏิบัติตนภายในกรอบของกฎเกณฑ์ ที่สังคมยอมรับหรือตามหลักศีลธรรม และจริยธรรม ซึ่งการที่บุคคลอยู่ในสังคมมีศีลธรรม และจริยธรรม จะเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการสร้างสันติและความเจริญก้าวหน้าแก่สังคมโดยรวม

องค์ประกอบของเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม

องค์ประกอบในการพัฒนาเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรมนั้น จะต้องจัดแนวทางพัฒนา เพื่อให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะที่ถาวร ด้วยการพัฒนาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาความคิด หรือเหตุผลเชิงจริยธรรม ได้แก่ ความสามารถด้านความคิดของบุคคลในการจำแนกว่าการปฏิบัติแบบใดถูกต้อง ไม่ถูกต้อง ดีงาม ไม่ดีงาม เหมาะสม ไม่เหมาะสม และวินิจฉัยตามกฎหมาย ที่เป็นบรรทัดฐานทางสังคม การพัฒนาค่านิยม หรือ ค่านิยมต่อจริยธรรม ได้แก่ ความรู้สึกที่ดีงาม นิยมชมชอบต่อการแสดงออก บุคคลหรือสัญลักษณ์ที่เป็นตัวแทนจริยธรรม เริ่มตั้งแต่การสำรวจทางเลือกปฏิบัติอย่างเสรี พิจารณาผลที่เกิดจากทางเลือก ตัดสินใจเลือกโดยเสรี มีความสุข ภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองได้เลือก เต็มใจ ยึดมั่นในสิ่งที่ตนเลือก ปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเลือก โดยแสดงพฤติกรรมหรือทำตามสิ่งที่เลือก และปฏิบัติจนเป็นลักษณะประจำตัว และการพัฒนาพฤติกรรม

เชิงจริยธรรม ได้แก่ การแสดงออกในการปฏิบัติจนเป็นกิจนิสัย เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ดั่งงามในทุกๆ โอกาสที่มีอยู่จนกลายเป็นบุคลิกลักษณะของบุคคล พฤติกรรมเชิงจริยธรรมนั้น เริ่มพัฒนาดังแต่การปฏิบัติตามคำสั่ง การปฏิบัติตามเหตุผล การปฏิบัติตามความรู้สึกพอใจ ยินดีจนเชื่อมั่นอย่างแน่วแน่ และปฏิบัติตามอย่างคงเส้นคงวาในทุกโอกาสและการแสดงออก บุคคลควรได้รับการฝึกฝนการแสดงพฤติกรรมเชิงจริยธรรมอย่างถูกต้องด้วยเหตุผลที่ถูกต้องและด้วยความรู้สึกยินดียินดีต่อการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ

การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพเชิงจริยธรรมทั้ง 3 ด้านนี้จะทำให้ผู้เรียนมีการปฏิบัติเชิงจริยธรรมที่สมบูรณ์

คุณลักษณะของบุคคลที่มีเขาวนปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม

คุณลักษณะของบุคคลที่มีเขาวนปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรมมีดังนี้

1. รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรม รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผลและรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล
2. รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้จักประโยชน์ที่ตนต้องการ รู้ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำหรือความเป็นไป รู้ผลที่เกิดจากเหตุ
3. รู้ว่าตัวตนเรานั้นมีฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความสามารถและคุณธรรมขณะนี้เป็นอย่างใด และประพฤติให้เหมาะสมต่อสถานการณ์สิ่งแวดล้อม รู้จักปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไป
4. ความพอดีในด้านต่างๆ เช่น ประมาณในการใช้จ่ายทรัพย์ ประมาณในการบริโภคอาหาร ประมาณในการกระทำต่างๆ

5. รู้จักกาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่จะต้องใช้ประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงาน เช่น ตรงเวลา เป็นเวลา ทันเวลา พอเวลา เหมาะกับเวลา

6. รู้จักชุมชนที่อยู่อาศัย และที่ประชุม รู้กิจกรรมรยาทที่จะประพฤติดต่อชุมชนนั้นๆ ว่าชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา เข้าไปร่วมจะต้องแสดงกิจกรรมรยาทอย่างไร จะต้องพูดอย่างไร ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างไร

7. รู้จักความแตกต่างแห่งบุคคลว่าเขามีความสามารถ และคุณธรรมอย่างไร ใครยิ่งหย่อนกว่ากัน การจะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นว่าควรคบหรือไม่ จะดำเนิน ยกย่องและแนะนำสั่งสอนอย่างไร

8. มีศรัทธา มีความละเอียดต่อบาป มีความกลัวต่อบาป มีความเพียร มีสติ มีจิตใจมั่นคง และมีปัญญา

9. ปรีกษาสั่งใดกับใคร ต้องไม่สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันให้กับตนเองและผู้อื่น

10. ไม่คิด ไม่พูด และไม่ทำสิ่งใดที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

11. มีความเห็นชอบว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

12. ให้ทานด้วยความบริสุทธิ์ใจ คือ เอื้อเฟื้อตามกำลังความสามารถโดยไม่หวังผลตอบแทน

II แนวทางในการพัฒนาเยาวชนปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม

ผู้เรียนที่มีเยาวชนปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม จะเป็นผู้มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำอยู่ภายในกรอบของกฎเกณฑ์ที่สังคมยอมรับ ถูกต้องตามศีลธรรม จริยธรรม ซึ่งมีแนวทางในการพัฒนาเยาวชนปัญญาด้านศีลธรรม และจริยธรรมดังนี้

1. จัดอาคารสถานที่และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ภายในสถานศึกษา ให้เอื้ออำนวยต่อการปลูกฝังศีลธรรม และจริยธรรมให้กับผู้เรียนในสถานศึกษาอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ไม่ให้มีสภาพเสื่อมโทรม ขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย สกปรกรกรุงรังไม่ว่าจะเป็นส่วนใดในสถานศึกษา

2. หัวหน้าสถานศึกษา ครู อาจารย์ และบุคลากรทุกๆ คนในสถานศึกษา ประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างของผู้ที่มีศีลธรรม และจริยธรรมที่ดี และปฏิบัติตามหน้าที่ของตนโดยสม่่าเสมอจนเป็นนิสัย

3. ดำเนินการอบรมสั่งสอนศีลธรรม และจริยธรรมผู้เรียนอย่างสม่่าเสมอทั้งในและนอกห้องเรียน ให้ผู้เรียนประพฤติปฏิบัติตามหลักศีลธรรม จริยธรรม และหน้าที่ของผู้เรียนอย่างต่อเนื่องไม่ขาดตอน

4. สังคมและสิ่งแวดล้อมภายนอกสถานศึกษามีอิทธิพลในด้านจริยธรรมต่อผู้เรียนมาก ดังนั้นจึงควรจัดแนวทางปฏิบัติในด้านศีลธรรม และจริยธรรมภายนอกสถานศึกษา โดยให้สัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมภายในสถานศึกษาอย่างเหมาะสม

5. กำหนดกฎระเบียบของสถานศึกษาในเรื่องต่างๆ ตามหลักศีลธรรม และจริยธรรมและดำเนินการให้ผู้เรียนถือปฏิบัติจนเป็นนิสัยอย่างสม่่าเสมอ โดยครูมีต้องไปพำสอน แต่คอยเฝ้าดูเพื่อเป็นการฝึกวินัยในตนเองของผู้เรียนไปด้วย

6. จะต้องมีการเรียนทฤษฎี และปฏิบัติในห้องเรียน นอกห้องเรียน โดยฝึกให้ปฏิบัติจริงและปฏิบัติจนเป็นนิสัย

7. ในการสอนวิชาต่างๆ และการจัดกิจกรรมทุกกิจกรรมของสถานศึกษาจะต้องสอดแทรกศีลธรรม จริยธรรมควบคู่ไปด้วย

8. จัดให้มีสื่อ อุปกรณ์การเรียน การสอนศีลธรรม และจริยธรรม กิจกรรมส่งเสริมศีลธรรม และจริยธรรมและห้องจริยศึกษาตามความเหมาะสม

9. จัดให้มีการประเมินผลและวัดผลการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน ทางด้านศีลธรรม และจริยธรรมเป็นระยะ นำผลการประเมินผล และวัดผล มาปรับปรุงและพัฒนาการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมดถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณลักษณะ อารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม ความหมาย องค์ประกอบ คุณลักษณะ ของบุคคลและแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ เชาวนปัญญา ในการแก้ปัญหา เชาวนปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม ซึ่งจะนำไปสู่แนวการปฏิบัติที่เกิดผลด้วยการที่หัวหน้าสถานศึกษา ครู อาจารย์ และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง จะต้องปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีแล้วยังต้อง จัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ กิจกรรม ตลอดจนนำหลักจิตวิทยาและการแนะแนวสอดแทรกและบูรณาการในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งได้ กำหนดเป้าหมายและจุดประสงค์หลักที่ยึดหลักจิตวิทยาพัฒนาการตามวัย มาใช้ในการจัดกิจกรรมทั้งในระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ทั้งนี้ สถานศึกษาสามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการและ ปัญหาของผู้เรียนต่อไป

เป้าหมายและจุดประสงค์หลักของการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม ระดับประถมศึกษา

1. การมีคุณลักษณะทางอารมณ์ในตนเอง

1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง

- รู้เท่าทันว่าตนเองมีอารมณ์ในปัจจุบันอย่างไร
- บอกและจำแนกอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้
- ฝึกให้แสดงอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง อย่างมีเหตุผล

1.2 การยอมรับในตนเอง

- ฝึกให้ยอมรับอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างมีเหตุผล
- ฝึกค้นหาจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง
- ฝึกให้รู้จักเห็นคุณค่าและพึงพอใจในตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

1.3 การพึ่งพาตนเอง

- ฝึกให้แสดงความเชื่อมั่นในตนเอง
- ฝึกแสดงอารมณ์อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง พร้อมเหตุผลประกอบ
- ฝึกให้แก้ปัญหาทางอารมณ์ด้วยตนเอง โดยใช้เหตุผลด้านจริยธรรม
- ฝึกให้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการพึ่งพาตนเอง
- ฝึกปฏิบัติให้รู้จักพึ่งพาตนเองเมื่อมีปัญหา และประเมินผลการปฏิบัติจนเกิดแรงจูงใจที่ดีในการพึ่งพาตนเอง เมื่อประสบอุปสรรคหรือปัญหา

1.4 การควบคุมอารมณ์ตนเอง

- ฝึกให้รู้จักจัดความรู้สึกโกรธ กลัว เมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างมีเหตุผล
- ฝึกปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมาทั้งทางกาย วาจา ใจ ต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
- ฝึกให้รู้จักแสวงหาและรับข้อมูล แนวคิดใหม่ๆ นำมาวิเคราะห์ใช้กับตนเองอย่างมีเหตุผล

1.5 การปรับตัว

- ฝึกให้ตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การกระทำของตนตามสภาพเป็นจริง
- ฝึกให้รู้จักยืดหยุ่นอารมณ์เมื่อพบกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมีเหตุผล
- ฝึกแยกแยะความคิด ความรู้สึก และการกระทำอย่างมีเหตุผล
- ฝึกให้สังเกต เรียนรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น
- ฝึกมองบวกในสถานการณ์ลบที่เกิดขึ้น
- ฝึกแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เหมาะสมกับวัย

1.6 การมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมาย

- ฝึกหาวิธีการเอาชนะอุปสรรค และตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ
- ฝึกตั้งเป้าหมาย วางแผน หาทางไปสู่เป้าหมายอย่างเป็นระบบ มีข้อมูลประกอบ

1.7 การมองโลกในแง่ดี

- ฝึกให้รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- ฝึกให้รู้จักนำคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

2. การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์กับผู้อื่น

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

- ฝึกรับรู้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ มุมมองของผู้อื่น ตามที่เป็นอยู่จริงและแสดงให้ผู้อื่นรับรู้ได้
- ฝึกให้รับรู้ ดูแลอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ

มุมมองของผู้อื่น ตามความเป็นจริง ระหว่างทำงาน
ร่วมกัน และบอกให้กันและกันรู้ได้

2.2 การรับผิดชอบสังคม

- ฝึกให้ปฏิบัติตามกฎกติกาของชั้นเรียน โรงเรียน ครอบครัว
และสังคม

2.3 การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

- ฝึกการแสดงออกทั้งด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด
และการกระทำอย่างเหมาะสมต่อบุคคลและกาลเทศะ

2.4 การจัดการกับความขัดแย้ง

- ฝึกให้รับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การกระทำที่ไม่
เหมาะสมทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอย่างมีเหตุผล
- ฝึกจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลและสันติวิธี

2.5 การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- ฝึกการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น โดยใช้คำพูด กิริยา
ท่าทาง อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำ
อย่างเหมาะสมต่อบุคคลและกาลเทศะ
- ฝึกให้นำทักษะที่ได้ไปใช้ในการทำงานร่วมกันและใน
ชีวิตประจำวัน

เป้าหมายและจุดประสงค์หลักของการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม ระดับมัธยมศึกษา

1. ด้านการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ในตนเอง

1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง

- ฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในสถานการณ์ต่างๆ
- ฝึกให้รู้จักประเมินผลอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ
- ฝึกให้แสดงความมั่นคงทางอารมณ์
- ฝึกให้ค้นหาจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

1.2 การยอมรับในตนเอง

- ฝึกให้บอกความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจอย่างมีเหตุผล
- ฝึกให้ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำอย่างมีเหตุผล
- ฝึกให้มีความรักและเห็นคุณค่าในตนเองตามสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบัน

1.3 การพึ่งพาตนเอง

- ฝึกแสดงอารมณ์อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ
- ฝึกให้แก้ปัญหาด้านอารมณ์ จากสถานการณ์ที่พบในวัยรุ่น
- ฝึกตัดสินใจปัญหาโดยใช้เหตุผลด้านจริยธรรมประกอบ จากสถานการณ์ที่พบในวัยรุ่น

- ฝึกให้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการพึ่งพาตนเอง
- ฝึกให้รู้จักพึ่งพาตนเองเมื่อมีปัญหา และประเมินผลการปฏิบัติจนเกิดแรงงูใจในการพึ่งพาตนเองเมื่อประสบอุปสรรคหรือปัญหาจากสถานการณ์ที่พบในวัยรุ่น

1.4 การควบคุมอารมณ์ตนเอง

- ฝึกให้รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดความรู้สึกโกรธ วิตกกังวล เครียด เมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างมีเหตุผล
- ฝึกให้รู้จักยืดหยุ่นเมื่อพบกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมีเหตุผล
- ฝึกให้มีวิสัยทัศน์ในการรับข้อมูล แนวคิดใหม่ๆ นำมาวิเคราะห์ให้เข้ากับตนเองอย่างมีเหตุผล

1.5 การปรับตัว

- ฝึกตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การกระทำของตน ตามสภาพเป็นจริง
- ฝึกแยกแยะความคิด ความรู้สึก และการกระทำอย่างมีเหตุผล
- ฝึกสังเกตเรียนรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และแสดงความรู้สึกให้กันและกันรู้ได้
- ฝึกมองบวกในสถานการณ์ลบที่เกิดขึ้น
- ฝึกแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เหมาะสมกับวัย

1.6 การมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมาย

- ฝึกหาวิธีการเอาชนะอุปสรรคและตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ

- ฝึกตั้งเป้าหมาย วางแนวทางไปสู่เป้าหมายอย่างเป็นระบบมีข้อมูลประกอบ

1.7 การมองโลกในแง่ดี

- ฝึกให้รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- ฝึกให้กำลังใจกันและกันในการกระทำสิ่งที่ดีงาม
- ฝึกให้รู้จักนำคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

2. ด้านการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์กับผู้อื่น

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

- ฝึกรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ มุมมองของผู้อื่นตามความเป็นจริง และแสดงให้เห็นผู้อื่นรับรู้ได้
- ฝึกรับรู้ ดูแลอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ มุมมองของผู้อื่นตามความเป็นจริงระหว่างทำงานร่วมกัน และบอกให้กันและกันรับรู้ได้
- ฝึกให้คำปรึกษาเพื่อนที่มีปัญหา เป็นที่ปรึกษาทุกข์กับเพื่อนได้เบื้องต้นอย่างมีเทคนิควิธีการ

2.2 การรับผิดชอบสังคม

- ฝึกการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณชน
- ฝึกให้ปฏิบัติตามกฎกติกาของชั้นเรียน สถานศึกษา ครอบครัว หมู่คณะ ชุมชน และสังคม

2.3 การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

- ฝึกการแสดงออกทั้งด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำอย่างเหมาะสมต่อบุคคลและกาลเทศะ

2.4 การจัดการกับความขัดแย้ง

- ฝึกได้รับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การกระทำที่ไม่เหมาะสมทั้งของตนเองและผู้อื่นอย่างมีเหตุผลระหว่างทำงานร่วมกัน
- ขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลและสันติวิธีระหว่างทำงานร่วมกัน

2.5 การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- ฝึกการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นโดยใช้คำพูด กิริยาท่าทาง อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำอย่างเหมาะสมต่อบุคคลและกาลเทศะ
- ฝึกให้นำทักษะที่ได้ไปใช้ในการทำงานร่วมกันและในชีวิตประจำวัน



บทที่ 2

วิธีดำเนินการจัดทำคู่มือพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม

ในการดำเนินการจัดทำคู่มือพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม ของผู้เรียนระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษา มีขั้นตอนการดำเนินการจัดทำคู่มือฯ ดังกล่าว ดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ขั้นการวางแผนและการจัดทำคู่มือ

1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำคู่มือ พัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรมของผู้เรียนระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษา

1.2 วิเคราะห์จิตวิทยาพัฒนาการตามวัยของผู้เรียนระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษา แนวคิด ทฤษฎีในการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรม ของนักจิตวิทยา เช่น โกลแมน คอบเปอร์ และสว๊อฟ บาร์ออน เพียร์เจท์ อีริคสัน ไคลเบอร์ก์ ฯลฯ และหลักธรรมทางศาสนา เพื่อสรุปเป็นกรอบความคิดและแนวทางการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ศีลธรรม และจริยธรรมของผู้เรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา

1.3 นิยามปฏิบัติการของความหมาย องค์ประกอบ เป้าหมาย และจุดประสงค์หลักของการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม และเขาวนัปัญญาในการแก้ปัญหา และเขาวนัปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม นำไปให้

ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญ 9 ท่านได้พิจารณาความถูกต้อง และเหมาะสมตามหลักวิชาการ

1.4 นำผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์ และปรับปรุงกรอบความคิดและแนวทางการพัฒนาก่อนนำไปใช้ในการสร้างกิจกรรม

1.5 เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ศึกษานิเทศก์ ครู อาจารย์ ผู้เกี่ยวข้อง ร่วมกับนักวิชาการศึกษาประชุมปฏิบัติการจัดทำคู่มือพัฒนาภูมิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรม และจริยธรรม ระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษา ในระหว่างวันที่ 25-30 มีนาคม 2544 ณ โรงแรมอิมพีเรียล อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่

1.6 นำคู่มือฯ ดังกล่าวไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างแนวคิด จุดประสงค์ สารสำคัญ วิธีดำเนินการ สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล และส่วนหนึ่งให้ครูไปทดลองใช้กับนักเรียน

1.7 นำข้อมูลที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิและครูที่ไปทดลองใช้กับนักเรียน มาประชุมปฏิบัติการปรับปรุงคู่มือฯ ดังกล่าว อีกครั้งหนึ่ง ในระหว่างวันที่ 11-15 มิถุนายน 2544 ณ โรงแรมเจมส์ ชะอำ อำเภอลำพูน จังหวัดเพชรบุรี

1.8 บรรณาธิการกิจ และจัดพิมพ์เผยแพร่

2. ขั้นตอนการนำไปใช้

สถานศึกษาในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา ใช้คู่มือพัฒนาภูมิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรม และจริยธรรม ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และใช้ในการจัดกิจกรรมโฮมรูมผู้เรียน หรือการจัดกิจกรรมคาบแนะแนว

3. ขั้นตอนการขยายผล

จัดพิมพ์นำไปทดลองใช้ในสถานศึกษาต่างๆ ในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และสถานศึกษาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและส่งผลการทดลองใช้ให้ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ เพื่อการพัฒนาคู่มือฯ ดังกล่าว ให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลต่อการพัฒนาผู้เรียน ให้เป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา และมีเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม





ภาคผนวก

บรรณานุกรม

การศาสนา, กรม. **วิธีการจัดจริยศึกษาและหัวข้อจริยธรรมสำหรับใช้อบรมสั่งสอนนักเรียนนักศึกษา (ฉบับทดลอง).** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, 2521.

_____. **คู่มือสอนจริยศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ฉบับทดลอง).** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2521.

_____. **คู่มือครูจริยศึกษา.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2520.

_____. **คู่มือจริยศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2522.

_____. **คู่มือจริยศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2522.

_____. **คู่มือจริยศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2522.

_____. **คู่มือจริยศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2523.

_____. **คู่มือจริยศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2523.

_____. **คู่มือจริยศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2523.

_____. **คู่มืออบรมศีลธรรม.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2529.

ช่อลัดดา ขวัญเมือง. **การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง.** พิษณุโลก : สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม, 2542.

เทอดศักดิ์ เดชคง. **ความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ : บริษัทพรินต์ติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด, 2542.

_____. **ความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน, 2542.

ธีระ ชัยยุทธยรรยง. “พัฒนาการในช่วงต่างๆ ของชีวิตมีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลอย่างไร,” **วารสารแนะแนว**. 17 (83) : 32-56 ; ตุลาคม-พฤศจิกายน, 2525.

วีระวัฒน์ ปันนิตมัย. “เชาวน์อารมณ์ : ดัชนีวัดความสำเร็จของชีวิต,” **เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง EQ. (Emotional Intelligence) ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการสร้างความสำเร็จในชีวิต**. กรุงเทพฯ : สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, 2542 (อัดสำเนา)

_____. **เชาวน์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต**. กรุงเทพฯ : บริษัท เอ็กซ์เพอร์เน็ท จำกัด, 2542.

สุภาพจิต, กรม. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2544.

Bar-On, Reuven. **EQ-i Bar On Emotional Quotient Inventory : User's Manual**. Toronto : Multi-Health System. Inc., 1997.

Cooper R.K. & Sawaf, A. **Executive EQ Intelligence in Leadership and Organization**. New York : Grosset & Putnum, 1997.

_____. **Executive EQ Emotional Intelligence in Business**. London : The Orion Publishing Group Ltd, 1998.

Goleman, daniel. **Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ**. New York : Bantam Book, 1995.

_____. **Working with emotional intelligence**. New York : Bantam Book, 1998.

Goleman, Daniel ; Neumber. "what make the leader ?," **Haward Bussiness Review**. Volume : 76-93, Second : A, page : 93-104, 1998.



คณะผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ

1. แม่ชีคุณหญิงกนิษฐา วิเชียรเจริญ
ประธานโครงการนำร่องมหาประชาชนดีเถรีวิทยาลัย
2. นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
3. นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ฉันทนา ภาคบงกช
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
5. รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณี
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรพิน ชูชม
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
7. รองศาสตราจารย์ช่อลัดดา ขวัญเมือง
สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม จ.พิษณุโลก
8. ดร.วีรวัฒน์ ปันนิตานัย
สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน
9. นายกฤษณ์ รุยาพร
บริษัทเอเชียแปซิฟิคอินโนเวชั่นเซ็นเตอร์ จำกัด

คณะผู้จัดทำ

คู่มือพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรมของผู้เรียน
ระดับมัธยมศึกษา

ที่ปรึกษา

นายประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์	อธิบดีกรมวิชาการ
นายประสาธ สอ้านวงศ์	รองอธิบดีกรมวิชาการ

ประธาน

นางมัลลิกา นิตยาพร	ผู้อำนวยการศูนย์แนะแนว การศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ
--------------------	---

บรรณาธิการ ผู้เขียนรายงาน และเลขานุการ

นายธีระ ชัยยุทธยรรยง	นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนว การศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ
----------------------	--

ภาพปกและภาพประกอบ

นายสุมิตร ชุ่นแข่ง	เจ้าหน้าที่โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร
--------------------	--

พิมพ์ต้นฉบับ

นางลำพุล เกิดปัญญา	กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
--------------------	------------------------------



