

## รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข ของนักเรียนในระดับ  
ประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสงขลา: การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

Developing a Model for Enhancing the Goodness , Smartness and Happiness of Thai  
Primary School Students in Songkhla Province: A Participation Action Research Study

ศิริวรรณ พิริยคุณธร

ขวัญตา บาลทิพย์

อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ

นฤมล ตีระพัฒน์

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากงบประมาณแผ่นดิน

ประจำปีงบประมาณ 2557

1. การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 6  
จังหวัดสงขลา: การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

2. คณะนักวิจัยและหน่วยงานต้นสังกัด

2.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศิริวรรณ พิริยคุณธร หัวหน้าโครงการวิจัย

ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญตา บาลทิพย์

ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2.3 รองศาสตราจารย์อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ

ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2.4 นางสาวนฤมล ทิระพัฒน์

ครูแนะแนว โรงเรียนเทศบาล ๑ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	5
บทคัดย่อ.....	6
Abstract.....	8
บทนำ.....	10
วัตถุประสงค์.....	12
สรุป.....	12
ภาคผนวก.....	
ก บทความตีพิมพ์ .....	15
ข ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป.....	45

## สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิ 1 รูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข.....	34

### 3. กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข ของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอหาดใหญ่ครั้งนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี จากการสนับสนุนของหลายฝ่าย คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้บริหาร คณาจารย์และผู้ให้ข้อมูลโรงเรียนเทศบาล ๑ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาที่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนในการดำเนินการวิจัย ขอขอบคุณผู้อำนวยการ ทวีลาภ ปิณฑิต และผศ.ดร.อรวรรณ หนูแก้ว ผู้ทรงคุณวุฒิ และรศ.ดร.ปิยะนุช จิตตมุนท์ ที่ปรึกษาโครงการวิจัย

ขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และแหล่งทุนงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2557 ที่สนับสนุนการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังว่ารายงานการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

คณะผู้วิจัย

กรกฎาคม 2559

#### 4. บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระดับปฏิบัติการ (technical collaborative approach) นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 2 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 38 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เจาะลึก การเขียนบันทึก และการบันทึกภาคสนามกับผู้ให้ข้อมูล และครู จำนวน 8 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยสนทนากลุ่ม ใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นระยะเวลา 1 ปี ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2557 – มกราคม 2558 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย และข้อมูลการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการของ สเตรทและคอร์บิน

ผลการศึกษาการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข สามารถสรุปได้ 4 ขั้นตอน คือ (1) การสร้างความเข้าใจ (2) การศึกษาสถานการณ์ (3) การกำหนดแผนปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติและการสะท้อนผลการปฏิบัติ และ (4) การประเมินผล โดยขึ้นการกำหนดแผนปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติ และการสะท้อนผลการปฏิบัติ ประกอบด้วย 3 ด้านที่สำคัญ ได้แก่ (1) การทำความเข้าใจแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข (2) การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และ (3) การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี สำหรับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขจะผสมผสานอยู่ในกิจกรรมการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และด้านดี และกิจกรรมนันทนาการ ในขั้นตอนนี้ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ 8 ประการ ได้แก่ (1) การทำความเข้าใจกับความหมายของคำว่า เก่ง ดี และมีสุข (2) การตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (3) การจุดประกายกระตุ้นความรู้สึกละเอียดอ่อนให้เป็นคนดี มีความกตัญญู (4) การฝึกสติ การควบคุมอารมณ์ การมีเมตตาเข้าใจผู้อื่น การอบรมให้มีศีลธรรมและการใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (5) การสร้างพันธะสัญญา (6) การฝึกวางแผน บันทึก ติดตามประเมินตนเอง (7) การให้แรงเสริม และ (8) การใช้กิจกรรมนันทนาการ ที่นำมาซึ่งการเพิ่มของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ และความพึงพอใจ

ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถให้แนวทางแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ พยาบาลประจำโรงเรียน ผู้บริหารโรงเรียน  
ครู ในการ ส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้ฝึกตั้งเป้าหมาย วางแผน ปฏิบัติ ติดตามประเมินตนเอง และให้แรงเสริมเพื่อ  
พัฒนาให้เด็กเป็นคนดี เก่ง และสุขต่อไป

---

คำสำคัญ: เด็กวัยเรียน; ดี; เก่ง; สุข; การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

**Developing a Model for Enhancing the Goodness , Smartness and Happiness of Thai Primary School Students in Songkhla Province: A Participation Action Research Study**

Siriwan Piriyakontorn\* Quantar Balthip\* Usanee Petchruschatachart\*\* Naruemon  
Tiraphat\*\*\*

---

**Abstract**

This action research used a technical collaborative approach aimed to develop a model for enhancing the goodness, smartness and happiness of Thai primary school children. The participants were divided into two groups. The first group was 38 Thai Primary school students (Grade 6) selected by purposive sampling method. The data were collected using focus groups, discussion, in-depth interviews, journal writing and field notes. The second group was 8 primary teachers. The data were collected using focus group discussions. Data collection took place from February 2014 –January 2015. The general information data were analyzed using frequency, percentage and mean. The data for the model development were analyzed using the Strauss & Corbin method.

The results of the study showed that the model could be divided into 4 stages: (1) building relationships, (2) exploring the phenomena, (3) implementing and reflecting, and (4) evaluation. The implementing and reflecting stage comprised of 3 steps: (1) promoting knowledge and understanding emotional intelligence— goodness, smartness and happiness, (2) enhancing students' smartness and (3) enhancing students' goodness. The promoting of happiness was integrated in the smartness, goodness activities and recreational activities. In addition, this stage also comprised of 8 activities: (1) understanding the meaning of being good, smart and happy (2) setting up life goals (3) inspiring and motivating the desire to be good and grateful (4) practicing meditation and emotion control, being moral and having mercy, understanding others, having gratitude, responsibility and sufficient economic principles (5) building



commitment (6) practicing planning, recording, and self-evaluation, (7) reinforcement, and (8) using recreational activities to enhance students' goodness, smartness, and happiness scores and satisfaction.

The findings can be used to guide stakeholders in particular school nurses, school directors, and teachers in the practice of setting up life goals, planning, making plans and self-evaluation in order to promote the goodness smartness, and happiness of Thai primary school students.

**Keywords:** Primary School Students; Goodness, Smartness and Happiness; Participation Action Research

---

\* Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkla, Thailand.

\*\* Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkla, Thailand.

\*\*\* Teacher, Professional Level, Hat Yai, Songkhla , Thailand

## 5. บทสรุป

### 5.1 บทนำ

เด็กวัยเรียนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อ ความเจริญก้าวหน้าของประเทศ การที่เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคมและสติปัญญาที่ดี จะเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต โดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งหมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข องค์ประกอบของความสามารถทางอารมณ์ที่สำคัญ มี 3 ส่วน คือ ดี เก่ง และสุข ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสงบทางใจ(กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543 )

การที่เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้นั้น พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ โดย อาศัยความฉลาดทางปัญญา 20 % อีก 80 % เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กโตมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จในทุกด้านอย่างแท้จริง (สุรศักดิ์, 2558) สอดคล้องกับที่ ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย (2548) ได้กล่าวถึงแนวทางการเลี้ยงดูลูกที่เหมาะสมว่า การพัฒนาให้ลูกมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ดี มักจะทำให้เป็นคนที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตสูง การที่เด็กวัยเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตของเด็กเองและความเจริญก้าวหน้าของสังคม ประเทศชาติด้วย

ปัจจุบันสภาพแวดล้อมและสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปมาก มีการแข่งขันการเรียนสูงมากขึ้นจนเป็นปัจจัยที่มีผลต่อ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) โดยในระยะหลังพบความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยลดลง จากการประชุมวิชาการ เด็กไทยก้าวไกลสู่อาเซียน เมื่อวันที่ 26-27 มิถุนายน 2555 เผยผลสำรวจของกรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์ปกติในรอบ 10 ปี (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2555ข) โดยพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี เก่ง และด้านสุข ในเด็กไทยเริ่มลดลงเรื่อยๆ และผลการสำรวจระดับความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต พ.ศ. 2544 พบว่านักเรียนไทย อายุ 6-11 ปี มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (EQ ) เฉลี่ย ระดับประเทศจัดอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ( 45.12) จากค่าคะแนนปกติ (50-100) โดยนักเรียนกลุ่มนี้มีจุดอ่อนทั้ง 3 องค์ประกอบใหญ่ คือ ดี เก่ง สุข และทุกด้านในด้านย่อย และมีจุดอ่อนมากที่สุด คือ ความมุ่งมั่นพยายาม ( 42.98) ความกล้าแสดงออก ( 43.48) และความรื่นเริงเบิกบาน 44.53) (กระทรวงสาธารณสุข, 2558) และจากการสำรวจ สถานการณ์ระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ ) ในเด็กวัยเรียน ในปี 2557 ของกระทรวงสาธารณสุข เฉพาะในเด็กนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 3,696 คน พบว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติ ร้อยละ 79.9 แต่ยังมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติอีก ร้อยละ 20.1 (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2558) ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรเร่งพัฒนา เพราะ เด็กวัยนี้จะมีพื้นฐานการเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นและผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า ดังนั้นนโยบายยุทธศาสตร์การพัฒนารเด็ก ในแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ 2555-2559 ที่มีเป้าหมายให้เด็กและเยาวชนมีความมั่นคง แข็งแรงดี มีสุข และสร้างสรรค์ มีการส่งเสริมความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กวัยเรียน เพื่อให้เด็กมีความฉลาดทางสติปัญญาเฉลี่ย ไม่น้อยกว่า 100 และมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 (พรณพิมล, 2558)

การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้และ มีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะ ความฉลาดทางอารมณ์มิได้ถูกกำหนดมาจากพันธุกรรม และไม่ได้พัฒนาสมบูรณ์ตอนวัยเด็กเหมือนความฉลาดทางสติปัญญา หากแต่สามารถพัฒนาได้โดยการเรียนรู้ตลอดเวลา (รัตนา, 2556) สอดคล้องกับทวิติลป์ วิชญโยธิน กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องที่ยังสามารถพัฒนาได้ ไม่เหมือนความฉลาดทางสติปัญญาที่จะคงระดับเช่นนั้นไปตลอดชีวิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2555ข) ซึ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้หลายวิธี และวิธีการตั้งเป้าหมายในชีวิต เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กเป็นคนดี เก่ง และสุข ประสบความสำเร็จในชีวิต เห็นความสำคัญของการมีชีวิต รู้คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ มิใช่ดำเนินไปอย่างเลื่อนลอย ไม่มีจุดหมาย เป็นการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียน และยังมีการจัดกิจกรรมรูปแบบต่างๆ หรือ โปรแกรม หรือ สื่อ เหมาะกับวัยที่จะช่วยสนับสนุนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียนได้ ซึ่งหากได้รับการดูแลจากครอบครัว โรงเรียน และสังคม ก็จะทำให้ความฉลาดทาง

อารมณ์ของเด็กดีขึ้น ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นพยาบาล ที่มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพบุคคลทุกวัย ได้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียน จึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบส่งเสริมการเป็นคนดี เก่ง และสุข ของเด็กวัยเรียน ที่จะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้เป็นคนดี เก่ง ประสบความสำเร็จ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

## 5.2 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข

## 5.3 สรุป

รูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุขที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การสร้างความเข้าใจ (2) การศึกษาสถานการณ์ (3) การกำหนดแผนปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติและการสะท้อนผลการปฏิบัติ แบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ การทำความเข้าใจแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี สำหรับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขจะผสมผสานในด้านเก่งและด้านดี (4) การประเมินผล และในกระบวนการกำหนดแผนปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติและการสะท้อนผลการปฏิบัติ ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ 8 ประการ ได้แก่ 1) การทำความเข้าใจกับความหมายของคำว่า ดี เก่ง และสุข 2) การตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง 3) การจุดประกายกระตุ้นความรู้สึกให้เป็นคนดี มีความกตัญญู 4) การฝึกสติ การควบคุมอารมณ์ การมีเมตตาเข้าใจผู้อื่น การอบรมให้มีศีลธรรมและการใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 5) การสร้างพันธสัญญา 6) การฝึกวางแผนบันทึก ติดตามประเมินตนเอง 7) การให้แรงเสริมเมื่อทำดี และ 8) การใช้กิจกรรมนันทนาการในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้และความสนใจ ซึ่งในการดำเนินการได้อาศัยกลวิธีหลายอย่างร่วมกันโดยยึดหลักการส่งเสริมให้มีสติ มีศีลธรรม คุณธรรม และจัดให้เหมาะสมกับธรรมชาติของเด็กวัยเรียน โดยใช้กิจกรรม นันทนาการในการสอดแทรกแต่ละกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน น่าสนใจและจดจำ โดยผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง และส่วนใหญ่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากและมากที่สุด ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยครู ก่อนและหลังทำกิจกรรม พบว่า หลังทำกิจกรรมคะแนนเฉลี่ย อยู่ในเกณฑ์ที่ดีมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถชี้แนวทางแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ พยาบาลประจำโรงเรียน ผู้บริหารโรงเรียน  
ครู ในการ ส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้ฝึกตั้งเป้าหมาย วางแผน ปฏิบัติ ติดตามประเมินตนเอง และให้แรงเสริมเพื่อ  
พัฒนาให้เด็กเป็นคนดี เก่ง และสุขต่อไป

ภาคผนวก ก.

ผลการวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์

## บทความวิจัย

การพัฒนาแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสงขลา: การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

ศิริวรรณ พริยคุณธร\* ขวัญตา บาลทิพย์\* อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ\*\* นฤมล ตีระพัฒน์\*\*\*

## บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระดับปฏิบัติการ (technical collaborative approach) นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 2 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 38 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เจาะลึก การเขียนบันทึก และการบันทึกภาคสนามกับผู้ให้ข้อมูล และ ครู จำนวน 8 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยสนทนากลุ่ม ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นระยะเวลา 1 ปี ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2557 – มกราคม 2558 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย และข้อมูลการพัฒนาแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการของสตราทและคอร์บิน

ผลการศึกษาการพัฒนาแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข สามารถสรุปได้ 4 ขั้นตอน คือ (1) การสร้างความเข้าใจ (2) การศึกษาสถานการณ์ (3) การกำหนดแผนปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติและการสะท้อนผลการปฏิบัติ และ(4) การประเมินผล โดยขั้นการกำหนดแผนปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติ และการสะท้อนผลการปฏิบัติ ประกอบด้วย 3 ด้านที่สำคัญ ได้แก่ (1) การทำความเข้าใจแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข (2) การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และ (3) การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี สำหรับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขจะผสมผสานอยู่ในกิจกรรมการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งและด้านดี และกิจกรรมนันทนาการ ในขั้นตอนนี้ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ 8 ประการ ได้แก่ (1) การทำความเข้าใจกับความหมายของคำว่า เก่ง ดี และมีสุข (2) การตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (3) การจุดประกายกระตุ้นความรู้สึกให้เป็นคนดี มีความกตัญญู (4) การฝึกสติ การควบคุมอารมณ์ การมีเมตตาเข้าใจผู้อื่น การอบรมให้มีศีลธรรมและการใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (5) การสร้างพันธะสัญญา (6) การฝึกวางแผน บันทึก ติดตามประเมินตนเอง (7) การให้แรงเสริม และ (8) การใช้กิจกรรมนันทนาการ ที่นำมาซึ่งการเพิ่มของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ และความพึงพอใจ

ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถให้แนวทางแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ พยาบาลประจำโรงเรียน ผู้บริหารโรงเรียน ครู ในการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้ฝึกตั้งเป้าหมาย วางแผน ปฏิบัติ ติดตามประเมินตนเอง และให้แรงเสริมเพื่อพัฒนาให้เด็กเป็นคนดี เก่ง และสุขต่อไป

**คำสำคัญ:** เด็กวัยเรียน; ดี; เก่ง; สุข; การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

---

- \* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- \*\* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- \*\*\* ครูวิทยฐานะ ครูชำนาญการ โรงเรียนเทศบาล 1 อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา



## **Developing a Model for Enhancing the Goodness , Smartness and Happiness of Thai Primary School Students in Songkhla Province: A Participation Action Research Study**

Siriwan Piriyakoonorn\* Quantar Balthip\* Usanee Petchruschatachart\*\* Naruemon Tiraphat\*\*\*

---

### **Abstract**

This action research used a technical collaborative approach aimed to develop a model for enhancing the goodness, smartness and happiness of Thai primary school children. The participants were divided into two groups. The first group was 38 Thai Primary school students (Grade 6) selected by purposive sampling method. The data were collected using focus groups, discussion, in-depth interviews, journal writing and field notes. The second group was 8 primary teachers. The data were collected using focus group discussions. Data collection took place from February 2014 –January 2015. The general information data were analyzed using frequency, percentage and mean. The data for the model development were analyzed using the Strauss & Corbin method.

The results of the study showed that the model could be divided into 4 stages: (1) building relationships, (2) exploring the phenomena, (3) implementing and reflecting, and (4) evaluation. The implementing and reflecting stage comprised of 3 steps: (1) promoting knowledge and understanding emotional intelligence— goodness, smartness and happiness, (2) enhancing students' smartness and (3) enhancing students' goodness. The promoting of happiness was integrated in the smartness, goodness activities and recreational activities. In addition, this stage also comprised of 8 activities: (1) understanding the meaning of being good, smart and happy (2) setting up life goals (3) inspiring and motivating the desire to be good and grateful (4) practicing meditation and emotion control, being moral and having mercy, understanding others, having gratitude, responsibility and sufficient economic principles (5) building commitment (6) practicing planning, recording, and self-evaluation, (7) reinforcement, and (8) using recreational activities to enhance students' goodness, smartness, and happiness scores and satisfaction.

The findings can be used to guide stakeholders in particular school nurses, school directors, and teachers in the practice of setting up life goals, planning, making plans and self-evaluation in order to promote the goodness smartness, and happiness of Thai primary school students.

**Keywords:** Primary School Students; Goodness, Smartness and Happiness; Participation Action Research

---

\* Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkla, Thailand.

\*\* Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkla, Thailand.

\*\*\* Teacher, Professional Level, Hat Yai, Songkhla , Thailand

## ความสำคัญของปัญหา

เด็กวัยเรียนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อ ความเจริญก้าวหน้าของประเทศ การที่เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคมและสติปัญญาที่ดี จะเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต โดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งหมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข องค์ประกอบของความสามารถทางอารมณ์ที่สำคัญ มี 3 ส่วน คือ ดี เก่ง และสุข ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสุขสบายใจ

(กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543 )

การที่เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้นั้น พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ โดย อาศัยความฉลาดทางปัญญา 20 % อีก 80 % เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กโตมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จในทุกด้านอย่างแท้จริง (สุรศักดิ์, 2558) สอดคล้องกับที่ ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย (2548) ได้กล่าวถึงแนวทางการเลี้ยงดูลูกที่เหมาะสมว่า การพัฒนาให้ลูกมีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ดี มักจะทำให้เป็นคนที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตสูง การที่เด็กวัยเรียนมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตของเด็กเองและความเจริญก้าวหน้าของสังคม ประเทศชาติด้วย

ปัจจุบันสภาพแวดล้อมและสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปมาก มีการแข่งขันการเรียนสูงมากขึ้นจนเป็นปัจจัยที่มีผลต่อ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) โดยในระยะหลังพบความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยลดลง จากการประชุมวิชาการ เด็กไทยก้าวไกลสู่อาเซียน เมื่อวันที่ 26-27 มิถุนายน 2555 เผยผลสำรวจของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์ปกติในรอบ 10 ปี (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2555) โดยพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี เก่ง และด้านสุข ในเด็กไทยเริ่มลดลงเรื่อยๆ และผลการสำรวจระดับความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต พ.ศ. 2544 พบว่า นักเรียนไทย อายุ 6-11 ปี มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เฉลี่ย ระดับประเทศจัดอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ( 45.12) จากค่าคะแนนปกติ (50-100) โดยนักเรียนกลุ่มนี้มีจุดอ่อนทั้ง 3 องค์ประกอบใหญ่ คือ ดี เก่ง สุข และทุกด้านในด้านย่อย และมีจุดอ่อนมากที่สุด คือ ความมุ่งมั่นพยายาม ( 42.98) ความกล้าแสดงออก ( 43.48) และความรื่นเริงเบิกบาน 44.53) (กระทรวงสาธารณสุข, 2558) และจากการสำรวจ สถานการณ์ระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ในเด็กวัยเรียน ในปี 2557 ของกระทรวงสาธารณสุข เฉพาะในเด็กนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 3,696 คน พบว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติ ร้อยละ 79.9 แต่ยังมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติอีก ร้อยละ 20.1 (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2558) ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรเร่งพัฒนา เพราะ เด็กวัยนี้จะมีพื้นฐานการเติบโตเข้าสู่วัยเรียนและผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า ดังนั้นนโยบายยุทธศาสตร์การพัฒนาเด็ก ในแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ 2555-2559 ที่มีเป้าหมายให้เด็กและเยาวชนมีความ

มั่นคง แข็งแรงดี มีสุข และสร้างสรรค์ มีการส่งเสริมความฉลาดทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กวัยเรียน เพื่อให้เด็กมีความฉลาดทางสติปัญญาเฉลี่ย ไม่น้อยกว่า 100 และมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 (พรรณพิมล, 2558)

การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้และ มีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะความฉลาดทางอารมณ์มิได้ถูกกำหนดมาจากพันธุกรรม และไม่ได้พัฒนาสมบูรณ์ตอนวัยเด็กเหมือนความฉลาดทางสติปัญญา หากแต่สามารถพัฒนาได้โดยการเรียนรู้ตลอดเวลา (รัตนา, 2556) สอดคล้องกับทวิตศิลป์ วิษณุ โยธิน กล่าวไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องที่ยังสามารถพัฒนาได้ไม่เหมือนความฉลาดทางสติปัญญาที่จะคงระดับเช่นนั้นไปตลอดชีวิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2555) ซึ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้หลายวิธี และวิธีการตั้งเป้าหมายในชีวิต เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กเป็นคนดี เก่ง และสุข ประสบความสำเร็จในชีวิต เห็นความสำคัญของการมีชีวิต รู้คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ มิใช่ดำเนินไปอย่างเลื่อนลอย ไม่มีจุดหมาย เป็นการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียน และยังมีการจัดกิจกรรมรูปแบบต่างๆ หรือโปรแกรม หรือ สื่อ เหมาะกับวัยที่จะช่วยสนับสนุนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียนได้ ซึ่งหากได้รับการดูแลจากครอบครัว โรงเรียน และสังคม ก็จะทำให้ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กดีขึ้น ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นพยาบาล ที่มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพบุคคลทุกวัย ได้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียน จึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบส่งเสริมการเป็นคนดี เก่ง และสุข ของเด็กวัยเรียน ที่จะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้เป็นคนดี เก่ง ประสบความสำเร็จ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

### วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข

### คำถามการวิจัย

รูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุขเป็นอย่างไร

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550) โดยความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆดังต่อไปนี้

1. ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถ 1) การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง 2) เห็นใจผู้อื่น 3) รับผิดชอบ/ยอมรับผิดชอบ

2. ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถ 1) รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง/มุ่งมั่นพยายาม 2) ตัดสินใจและแก้ปัญหาปรับตัวต่อปัญหา และ 3) มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น/ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

3. ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย 1) ภูมิใจในตนเอง 2) พึงพอใจในชีวิต / รู้จักปรับใจ 3) มีความสุขสงบทางใจ/รื่นเริงเบิกบาน

การพัฒนาารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุขในครั้งนี้ มีการสร้างความเข้าใจ ศึกษาสถานการณ์ กำหนดแผนปฏิบัติ ลงมือปฏิบัติ สะท้อนคิดและประเมินผล ตามหลักกระบวนการพยาบาล โดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้ให้ข้อมูล สำหรับการกำหนดแผนปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติ และสะท้อนคิด ได้ใช้กรอบแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ในการพัฒนา ด้านดี เก่ง และสุข ของกรมสุขภาพจิต (2555ก) ในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์(EQ) โดยกรมสุขภาพจิต กล่าวถึง การพัฒนาด้านดีในองค์ประกอบย่อย การรู้ว่าจะไปถูกอะไรผิด ใช้แนวคิดด้านกฎเกณฑ์ทางสังคม คุณธรรมจริยธรรม การพัฒนาด้านเก่ง ในการเสริมสร้างแรงจูงใจ ใช้แนวคิดที่เสริมสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง และด้านสุข ในองค์ประกอบย่อย ความภาคภูมิใจ ใช้แนวคิดการพัฒนาความภาคภูมิใจของเด็ก ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์กิจกรรม เป็น 3 ด้านดังนี้ (1) การทำความเข้าใจแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ (2) การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ประกอบด้วยกิจกรรม 4 กิจกรรม คือ หนูมีความฝัน แรงบันดาลใจ เป้าหมายของฉัน และ ก้าวต่อไปข้างหน้า และ (3) การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ประกอบด้วยกิจกรรม 4 กิจกรรมคือ หนูอยากเป็นคนดี เรียนรู้คุณธรรม ทำพันธะสัญญา และสร้างสติพิชิตฝัน สำหรับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข จะผสมผสานอยู่ในกิจกรรมการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งและด้านดี

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระดับปฏิบัติการ (technical collaborative approach) เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ปัญหา ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน วิเคราะห์สถานการณ์ ระบุปัญหาและแนวทางแก้ไข เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข

### ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียน และครู โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. กลุ่มนักเรียน จำนวน 38 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงโดยกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้ คือ (1) กำลังศึกษาในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 (2) มีอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไป (3) มีผลการเรียนอยู่ในระดับดี ขึ้นไป (4) มีความยินดี สนใจ และพร้อมที่จะเข้าร่วมวิจัย (5) สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ดี และ (6) ผู้ปกครองมีความยินดีให้เข้าร่วมโครงการ ซึ่งเหตุผลที่เลือก

นักเรียนที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับดีทั้งนี้ เพื่อให้เป็นต้นแบบในการพัฒนาการเป็นคนดี เก่ง และสุข โดยการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.5-4 ซึ่งเป็นผู้ที่มีสติปัญญาการรับรู้อยู่ในระดับดี

2. กลุ่มครู จำนวน 8 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงโดยกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้ คือ (1) เป็นคุณครูประจำชั้น (2) ครูผู้สอนรายวิชา และครูแนะแนว ซึ่งเป็นผู้ที่ใกล้ชิดนักเรียน (3) มีประสบการณ์ด้านการสอนมาแล้วเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 5 ปี (4) สอน ณ โรงเรียนแห่งนี้ ไม่น้อยกว่า 1 ปี (5) ยินดีและมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย และ (6) สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ดี

### เครื่องมือวิจัย

1. แบบประเมินข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 19 ข้อ เช่น เพศ อายุ ผลการเรียนในปีที่ผ่านมา สถานภาพสมรสของพ่อแม่ จำนวนพี่น้อง แหล่งความช่วยเหลือ งานอดิเรก ประวัติการเจ็บป่วย

2. แนวคำถามการสัมภาษณ์เจาะลึกการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุขสำหรับนักเรียน จำนวน 11 ข้อ เช่น หนูมีเป้าหมายในชีวิตหรือไม่ อย่างไร หนูคิดว่าการเป็นคนดี เก่ง และมีความสุขได้ ต้องทำอะไร หนูคิดว่าหนูเป็นคนดี เก่ง และมีความสุข พอแล้วยัง มีปัจจัยสนับสนุนอะไร กิจกรรมอะไร หรือ สิ่งใด ทำให้หนูเป็นคนดี เก่ง และมีความสุขได้ มีอะไรเป็นอุปสรรค ขัดขวางการเป็นคนดี เก่ง และมีความสุขบ้าง

3. แนวคำถามการสัมภาษณ์เจาะลึกการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุขสำหรับครู จำนวน 11 ข้อ เช่น ครูคิดว่าการมีเป้าหมายในชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุขของเด็กนักเรียนหรือไม่ อย่างไร

การพัฒนาเด็กให้ดี เก่ง และสุข ทำได้อย่างไร มีสิ่งที่เอื้อหรือปัจจัยใดที่ช่วยให้เด็กดี เก่ง และสุขได้ ปัญหา อุปสรรค ที่ทำให้ขัดขวาง การเป็นคนดี เก่ง และสุข มีอะไรบ้าง สำหรับบทบาทของครู การจัดกิจกรรมใดบ้างที่ช่วยส่งเสริม พัฒนาให้เด็กดี เก่ง และสุขได้

โดยเครื่องมือดังกล่าวผ่านการพิจารณาความชัดเจนของข้อคำถาม ความครอบคลุมของเนื้อหาและการสื่อความหมายจากผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับความสำเร็จทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุขของนักเรียน และผู้วิจัยได้ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ

4. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี สำหรับครู ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 19 ข้อ

เก็บรวบรวมจากผู้ให้ข้อมูล จำนวน 2 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 38 ราย โดยการสนทนากลุ่ม จำนวน 3 ครั้ง การสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ให้ข้อมูลจำนวน 10 ราย พร้อมการเขียนบันทึกของผู้ให้ข้อมูลทุกคน และการสนทนา

กลุ่ม จำนวน 1 ครั้ง กับครูจำนวน 8 ราย โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นระยะเวลา 1 ปี ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2557 – มกราคม 2558

### การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรม ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หมายเลข ศธ 0521.1. 05/208 ลงวันที่ 24 มกราคม 2557 และผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาโดยยึดหลักการพิทักษ์สิทธิของผู้ที่เข้าร่วมโครงการตลอดระยะเวลาดำเนินการ โดยผู้วิจัยจะเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลผ่านบุคคลที่ผู้ให้ข้อมูลไว้วางใจ คือ ครูแนะแนว โดยครูแนะแนวได้อธิบายโครงการวิจัยแก่ผู้ปกครองและผู้ให้ข้อมูลทุกคนและเมื่อผู้ปกครองและผู้ให้ข้อมูลยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ต่อมาผู้วิจัยเข้าพบผู้ให้ข้อมูล พร้อมแนะนำตัว อธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ของเรื่องที่ศึกษา การดำเนินการวิจัย การจัดกิจกรรม บทบาทของผู้ให้ข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง โดยข้อมูลที่ได้รับการรักษาเป็นความลับและจะนำเสนอในภาพรวมไม่ระบุถึงตัวบุคคล ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงจะนำไปถอดเทปและเก็บรักษาไว้เป็นความลับและจะลบทำลายทันทีภายหลังเสร็จสิ้นการศึกษา รวมถึงสิทธิในการเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมในการวิจัย โดยจะไม่ผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น หลังจากผู้ให้ข้อมูลยินยอมด้วยวาจาแล้วจึงเริ่มดำเนินการวิจัย

### ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเสนอโครงการเพื่อรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ก่อนดำเนินโครงการ

2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยขั้นตอนหลัก 4 ขั้นตอน คือ การสร้างความเข้าใจ การศึกษาสถานการณ์ การกำหนดแผนปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติและการสะท้อนผลการปฏิบัติ และการประเมินผล โดยใช้ระยะเวลา 1 ปี ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ 2557 - มกราคม 2558

2.1 การสร้างความเข้าใจ โดยขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้เตรียมการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล ทั้งครู และนักเรียน เพื่อทำความรู้จัก ประสานสัมพันธ์ เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจ ความไว้วางใจ และความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม โดยการเล่าความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของโครงการ และแนะนำชื่อเล่นของผู้วิจัย และเรียกชื่อเล่นของผู้ให้ข้อมูล พร้อมจัดกิจกรรมนันทนาการ

2.2 การศึกษาสถานการณ์ ผู้วิจัยประเมินสถานการณ์ปัญหา โดยศึกษาข้อมูลพื้นฐาน สัมภาษณ์แบบเจาะลึก สันทนาการกลุ่ม ตามเครื่องมือวิจัยที่กำหนด และวิเคราะห์สถานการณ์การรับรู้แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุขของผู้ให้ข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนักเรียน 10 ราย และให้ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนักเรียน 38 ราย เขียนสะท้อนคิด และร่วม

สนทนากลุ่มกับครู จำนวน 8 ราย หลังจากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์การรับรู้แนวคิด ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และ สุข ของผู้ให้ข้อมูล เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์การรับรู้ แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข และนำผลการศึกษามาใช้ในการระบุปัญหา และวางแผนการจัดกิจกรรมเพื่อให้ได้รูปแบบในการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข ซึ่งพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจแนวคิดดังกล่าวไม่ครอบคลุม และมีประสบการณ์ในการนำแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุขสู่การปฏิบัติยังไม่ชัดเจน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลนี้นำไปสู่การวางแผนการปฏิบัติ

2.3 การกำหนดแผนปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติ และการสะท้อนผลการปฏิบัติ ระยะกำหนดแผนการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ด้านตามวงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ได้แก่ ด้านที่ 1 การทำความเข้าใจแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข ด้านที่ 2 การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และ ด้านที่ 3 การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี สำหรับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขจะผสมผสานอยู่ในกิจกรรมการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งและด้านดี และกิจกรรมนันทนาการ

ด้านที่ 1 การทำความเข้าใจแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เก่ง และสุข ประกอบด้วย 2 กิจกรรม คือ (1) “ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์” ดี เก่ง และสุข จุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายความหมาย และความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่ถูกต้อง และเป็นแนวทางสู่การปฏิบัติเป็นคนดี เก่ง และสุข และ (2) “สำรวจและวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์” จุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข วิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุขของตนเอง พร้อมระบุวิธีการและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข

ด้านที่ 2 การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ซึ่งเกี่ยวข้องกับ “การตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง” มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ฝึกการตั้งเป้าหมายในชีวิต และมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งการตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งมั่นพยายาม ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย 4 กิจกรรม คือ หนูมีความฝัน แรงแบบดาลใจ กิจกรรมเป้าหมายของฉัน และกิจกรรมก้าวต่อไปข้างหน้า

ด้านที่ 3 การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี โดยเน้น “ความตั้งใจอยากเป็นคนดี” มีจุดมุ่งหมาย เพื่อเป็นการปลูกฝังและสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนักเรียนมีความตั้งใจที่จะเป็นคนดี สามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วย 4 กิจกรรม คือ หนูอยากเป็นเด็กดี เรียนรู้คุณธรรม ทำพันธะสัญญา และสร้างสติพิชิตฝัน

3. การสะท้อนผลการปฏิบัติ เมื่อดำเนินการตามขั้นตอนครบทั้ง 3 ด้าน ผู้วิจัยร่วมสะท้อนคิดกับผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนักเรียนและครู ทดลองทำซ้ำเพื่อปรับแผนและลงมือปฏิบัติตามวงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ปฏิบัติ และประเมินตนเองระยะสั้น ระยะยาว เพื่อการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี เก่ง และสุข



4. การประเมินผลการปฏิบัติ เมื่อสิ้นสุดกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์บทเรียน และสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ความพึงพอใจ พร้อมประเมินความฉลาดอารมณ์ โดยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6 -11 ปี สำหรับครู ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งประเมิน โดยครูประจำชั้นอีกครั้งหนึ่งเมื่อสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรม

5. ระหว่างการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยจัดกิจกรรม “เรียนรู้คุณธรรม” อย่างต่อเนื่อง โดยใช้สื่อที่หลากหลาย

6. เมื่อสิ้นสุดการวิจัย ผู้วิจัยติดตามความก้าวหน้าของผู้ให้ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย วิเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาสถานการณ์การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่งและสุข เช่น ข้อมูลการสัมภาษณ์เจาะลึก การสนทนากลุ่ม และการเขียนบันทึก โดยการกำหนดรหัส (coding) ตามกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล โดยประยุกต์ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลของสตราทและคอร์บิน (Strauss & Corbin, 1998) โดยผู้วิจัยคิดเส้นได้คำหลัก นำคำหลักมาจัดกลุ่มหมวดหมู่ และประมวลประเภทของข้อมูล เช่น เป้าหมายในชีวิต วิธีการพัฒนาการเป็นคนดี เก่ง และสุข และเสนอเป็นรูปแบบเมื่อสิ้นสุดการศึกษา (Balthip, 2010)

### ผลการวิจัย

การศึกษารั้ครั้งนี้ นำเสนอผลการศึกษา 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และส่วนที่ 2 รูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ผู้ให้ข้อมูลนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.05 อายุระหว่าง 11-13 ปี ระยะเวลาที่ศึกษาในโรงเรียนนี้ 1-9 ปี เฉลี่ย 5.37 ปี ผลการเรียน เกรดเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 3.5-4 โดยเฉลี่ย 3.79 ร้อยละ 42.11 มีพี่น้อง 2 คน ร้อยละ 63.16 สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน รองลงมา ร้อยละ 15.79 หย่าร้าง อาชีพบิดามารดา ร้อยละ 47.37 รับจ้าง ร้อยละ 39.47 ค้าขาย ระดับการศึกษาของบิดามารดา ร้อยละ 36.84 อยู่ในระดับ ปวช./ปวส. ร้อยละ 34.21 มัธยมศึกษาตอนต้น

ปัจจุบันร้อยละ 57.89 อาศัยอยู่กับบิดามารดา รองลงมา ร้อยละ 18.42 อาศัยอยู่กับมารดา ร้อยละ 97.37 มีความอบอุ่นในครอบครัว

## ส่วนที่ 2 รูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข

ผลการศึกษารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข สามารถสรุปได้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

### ขั้นที่ 1 การสร้างความเข้าใจ

ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ครู และนักเรียน ซึ่งเป็นการทำความรู้จัก ประสานสัมพันธ์เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจ ความไว้วางใจ เกิดความร่วมมือในการให้ข้อมูล โดยดำเนินการดังนี้

1. การเล่าความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของโครงการเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจถึงความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของโครงการ ทำให้เกิดความร่วมมือและร่วมแรงร่วมใจที่จะพัฒนาการเป็นคนดี เก่ง และสุขของนักเรียน และทำให้ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นนักเรียนมีความภาคภูมิใจ และยินดีในการร่วมโครงการ ซึ่งเห็นได้จากที่ทุกคนตอบรับยินดีในการเข้าร่วมโครงการ และผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า “หนูดีใจที่หนูและเพื่อนๆ ในห้องจะได้ร่วมทำกิจกรรมการเป็นคนดี เก่ง และสุข ของอาจารย์”

2. การทำความรู้จักเพื่อสร้างความคุ้นเคย ผู้วิจัยได้ทำความรู้จักอย่างเป็นกันเอง เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูล โดยการแนะนำชื่อเล่นของผู้วิจัย เรียกชื่อเล่นของผู้ให้ข้อมูล พร้อมจัดกิจกรรมนันทนาการลมเพ ลมพัด ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้ให้ข้อมูลชอบมาก สังเกตได้จากสีหน้าและการหัวเราะของผู้ให้ข้อมูล และผู้ให้ข้อมูลไม่เคยเล่นมาก่อน ผู้ให้ข้อมูลเรียกร้องให้จัดกิจกรรมนันทนาการอีกหลายๆ รอบ และผู้ให้ข้อมูลหลายรายกล่าวว่า “สนุกมากๆ หนูไม่เคยเล่นมาก่อน อยากให้ทำทุกครั้งทีอาจารย์มา”

### ขั้นที่ 2 การศึกษาสถานการณ์

การศึกษาด้านการรับรู้ต่อแนวคิด ความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข ผู้วิจัยศึกษาการรับรู้แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข ของผู้ให้ข้อมูล ผลการศึกษา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นนักเรียน 38 ราย มีการรับรู้ ความเข้าใจ ต่อแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข ไม่ครอบคลุมและไม่ชัดเจน เช่น ด้านเก่ง ผู้ให้ข้อมูลจะมุ่งที่ประเด็นผลการเรียน คือ ต้องให้เกรดสูงแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่ได้เข้าใจความหมายที่ถูกต้องของความเก่งในความฉลาดทางอารมณ์ และไม่ทราบองค์ประกอบของแต่ละด้าน ดังผู้ให้ข้อมูล กล่าวว่า “คนเก่ง ต้องเรียนเก่ง” “หนูไม่ใช่คนเก่ง เพราะตั้งแต่เรียนมาไม่เคยสอบได้ที่ 1 และไม่เคยได้เกรด 4 เลย” “ดี คือ การเป็นคนดี ทำแต่สิ่งดีๆ” “การมีความสุข สนุก ตลอด” เท่านั้น

นอกจากนี้จากการสนทนากลุ่มกับครู ทำให้ทราบว่า โรงเรียนมีนโยบายการเน้นคุณธรรมจริยธรรม และเชิญพระอาจารย์มาสอนพระพุทธศาสนา และสอนหลักคำสอนของศาสนาอื่นๆ ได้แก่ คริสต์ อิสลาม มีกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา เช่น แห่เทียนพรรษา มีการสอนความซื่อสัตย์ ประกาศเกียรติคุณนักเรียนที่ทำดีว่า เป็นคนดีที่สังคมต้องการหน้าเสาธง มีการสอนคุณธรรม โดยการยกตัวอย่างเหตุการณ์จริง ให้นักเรียนได้เข้าใจง่าย ซึ่งล้วนเป็นนโยบายที่ดี และครูผู้สอนมีความตั้งใจและปฏิบัติได้เป็นอย่างดีที่จะสร้างเด็กให้เป็นคนดี อย่างไรก็ตามครูมีความเข้าใจดี เก่ง และสุขโดยภาพรวม และไม่ทราบถึงรายละเอียดแต่ละด้าน ว่าประกอบด้วยอะไรบ้าง ดังกล่าวว่า “การเป็นคนเก่ง ต้องเก่งวิชาการ ต้องเป็นคนคิดบวก” “ดีคือการเป็นคนดีในสังคม พุดจามีสัมมาคารวะ” “มีความสุขคือเด็กมีความสุข อยากมาโรงเรียน เพราะมีสังคม มีเพื่อน มีพื้นที่กว้างให้เล่น”

### ขั้นที่ 3 การกำหนดแผนปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติ และการสะท้อนผลการปฏิบัติ

ด้วยความไม่เข้าใจแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข ดังนั้นผู้วิจัย ครู และผู้ให้ข้อมูลร่วมวิเคราะห์กิจกรรมที่จะดำเนินการเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข และผู้วิจัยนำข้อคิดเห็นไปสู่การวางแผนกิจกรรมเพื่อให้ได้รูปแบบในการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข โดยแผนกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข 3 ด้าน ตามวงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ได้แก่ ด้านที่ 1 การทำความเข้าใจแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข ด้านที่ 2 การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และ ด้านที่ 3 การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี สำหรับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขจะผสมผสานอยู่ในกิจกรรมการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งและด้านดี และกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งสามารถสรุปผลการศึกษาในระยะกำหนดแผนและการลงมือปฏิบัติได้ดังนี้

#### ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1

ผู้วิจัยได้จัดให้ครูประจำชั้นประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6 -11 ปี สำหรับครู พร้อมจัดกิจกรรม จำนวน 2 กิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรม ทำความเข้าใจแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข” ทำให้ครูมีความเข้าใจความหมายแนวคิดของการเป็นคนดี เก่ง และสุข ได้ถูกต้อง และจากการประเมินด้วยปากเปล่าและแบบสอบถามนักเรียนผู้ให้ข้อมูล พบว่า มีความรู้ความเข้าใจแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุขมากขึ้น ซึ่งเมื่อเข้าใจความหมายจะช่วยให้มีเจตคติดี เก่ง และสุข ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “วันนี้ทำให้เข้าใจความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ของการเป็นคนดี เก่ง และสุขที่ถูกต้อง ทำให้หนูมีกำลังใจ หนูตั้งใจที่จะเป็นคนดี เก่ง และสุข ซึ่งหนูคิดว่าทำได้ และการได้ร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นรู้สึกสนุกมากค่ะ” อย่างไรก็ตาม จากการสังเกต พบว่ายังมีนักเรียนผู้ให้ข้อมูลบางส่วนที่ต้องเน้นย้ำและทบทวนต่อไปอีก

2. กิจกรรม “สำรวจและวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์” พบว่า นักเรียนผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ คิดว่าตนเอง เป็นคนดี เก่ง และสุข และตั้งใจจะเรียนให้สำเร็จจะได้ประกอบอาชีพ จะได้ทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ มีหน้าที่การงานดี

เลี้ยงดูพ่อแม่ได้ ซึ่งคิดว่าวิธีการสำคัญที่ทำให้ถึงเป้าหมายได้นั้นต้องมีความอดทน มีความพยายาม และจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปีสำหรับครู ของกรมสุขภาพจิต โดยคุณครูประจำชั้นที่ประเมินก่อนการดำเนินกิจกรรม พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติที่ควรได้รับการพัฒนา คือ 46.66 ซึ่งด้านเก่งด้านดี และด้านสุข มีค่าคะแนนเฉลี่ย 44.51 , 48.45 และ 47.01 ตามลำดับ โดยคะแนนในด้านเก่งในเรื่องความมุ่งมั่นพยายาม มีคะแนนเฉลี่ย น้อยที่สุด คือ 42.40 และรองลงมา คือ กล้าแสดงออก ด้านเก่ง มีคะแนนเฉลี่ย 43.19 และคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านดี ในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ย 51.42 ซึ่งควรส่งเสริมต่อไป (เกณฑ์คะแนนที่ 40-49 หมายถึง เด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านนั้นๆให้ดียิ่งขึ้น และคะแนน 50 ขึ้นไป แสดงว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้)

## ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2

ผู้วิจัยจัดกิจกรรมการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้มีเป้าหมายในชีวิตและมุ่งมั่นที่จะทำให้อะไรก็ตามที่คาดหวังไว้ ซึ่งประกอบด้วยจัดกิจกรรม 2 กิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรม “หนูมีความฝัน” เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลได้สำรวจ ค้นหาตัวตนของตนเอง ในสิ่งที่อยากเป็น และแรงบันดาลใจ เป็นกิจกรรมที่สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ให้ข้อมูลได้ โดยผู้ให้ข้อมูล 38 คน มีการทบทวนความหมายของดี เก่ง และสุข และเขียน วาดรูป ระบายสี ถึงความฝันที่อยากเป็นในอนาคต พร้อมเหตุผล และสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เป็นไปได้ตามฝัน ซึ่งพบว่า ผู้ให้ข้อมูล ส่วนใหญ่ให้เหตุผลอาชีพที่อยากเป็นว่าจะได้ มีรายได้ เลี้ยงดูพ่อแม่ และสิ่งสนับสนุนที่ช่วยให้เป็นไปได้ในทุกอาชีพจะใกล้เคียงกัน คือ กำลังใจจากพ่อแม่ ความมุ่งมั่นพยายาม ตั้งใจเรียน หลังจากตัวแทน 3 คนนำเสนอตัวอย่างเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และให้ผู้ให้ข้อมูลทุกคนร่วมสะท้อนความคิดเห็นในการจัดกิจกรรมนี้ ผู้ให้ข้อมูลบอกว่า เป็นกิจกรรมที่ สนุกได้วาดรูป และได้คิดถึงสิ่งที่อยากเป็น ซึ่งบางครั้งยังไม่เคยคิดออกมาว่าจะเป็นอะไรดี คงผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ได้ร่วมทำกิจกรรมวาดรูป รู้สึกว่าสนุกมากค่ะ ทำให้ได้คิดว่าโตขึ้นอนาคต อยากจะเป็นอะไรดี” “ทำให้มีความตั้งใจ ความพยายามอยากจะทำเพื่อให้ได้เป็นตามที่หวังไว้พ่อแม่จะได้สบาย”

2. กิจกรรม “แรงบันดาลใจ” เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มีแนวคิดที่จะนำตัวเองไปสู่เป้าหมายในอนาคตที่ดีได้ โดยผู้ให้ข้อมูล 38 คน ตอบคำถาม “วิธีที่จะสร้างแรงบันดาลใจ และสลับกิจกรรมนั้นทนาการเล่นเกมสลับเพลงพุด และร่วมร้องเพลงโตขึ้นหนูจะเป็นอะไรตามวิธีโอเพลง” หลังจากนั้นจะแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่ม คัดเลือกสิ่งที่ควรปฏิบัติให้ไปถึงฝัน ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ และให้ทุกคนร่วมสรุปสิ่งที่ควรปฏิบัติ จากการสังเกตการทำกิจกรรมนี้พบว่าผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีความสุข ร่าเริง ตื่นตัว มีความกล้าแสดงออก มีความซื่อสัตย์ในการปฏิบัติตามกฎกติกา มีความสนใจในการทำกิจกรรมซึ่งผู้ให้ข้อมูลชอบมาก ดังที่กล่าวว่า “สนุกมาก เกมสั้นเล่นได้ไม่เบื่อ อยากให้จัดเล่นเกมสั้นๆทุกครั้งที่เลยคะ” “หนูรู้สึกมีความสุข ที่ได้ฝักร้องเพลง และได้คิดตามเพลงด้วย” “การทำกิจกรรมนำเสนอ ทำให้หนูมีความกล้าแสดงออกมากขึ้นคะ”

สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลทุกคนร่วมสรุปสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้ถึงฝันได้ คือ ตั้งใจเรียนหนังสือ ต้องเชื่อมั่นว่าเราทำได้ มีความอดทน ไม่ย่อท้อ มีความพยายาม ฝึกฝนจนสำเร็จ และหาต้นแบบที่ดี หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุป ให้ข้อเสนอแนะสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลควรปฏิบัติเพิ่มเติม และสิ่งที่สามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้ เพื่อไปให้ถึงความฝันนั้น

#### ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 4

ผู้วิจัยทบทวนกิจกรรม 2 กิจกรรม คือ “หนูมีความฝัน” และ “แรงบันดาลใจ เพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของเป้าหมายในชีวิตต่อการส่งเสริมการเป็นคนดี เก่ง และสุข แก่ผู้ให้ข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง และเพิ่มกิจกรรม “ หนูอยากเป็นคนดี” เพื่อเป็นการปลูกฝังและสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลมีความตั้งใจที่จะเป็นคนดี โดยเปิดวิดีโอเพลง “เรียงความเรื่องแม่” ให้ฟังและร่วมร้องเพลง จากการฟังเพลงที่มีเนื้อหา ครูสั่งการบ้านให้นักเรียนเขียนเรียงความเรื่องแม่ ผู้ให้ข้อมูลที่ไม่เคยเห็นหน้าแม่ ไม่เคยได้อยู่กับแม่มาก่อน จะเขียนไม่ออก ไม่เข้าใจรายละเอียด แต่อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะไม่มีแม่ แต่เขาสัญญาว่าจะเป็นเด็กดี เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้ฟังและร่วมร้องเพลงแล้ว ให้เขียนสะท้อนความรู้สึกว่าฟังเพลงนี้แล้วรู้สึกอย่างไร ได้เรียนรู้อะไร จะนำไปใช้ประโยชน์อะไรบ้าง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทุกคนจะสะท้อนความรู้สึกว่า ฟังแล้วซึ้ง ทำให้คิดถึงแม่ และสัญญาว่าจะเป็นเด็กดี ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ฟังเพลงนี้แล้วรู้สึกเสียใจเวลาที่ไม่มีแม่สอน อยากกอดแม่ ต่อไปจะทำแต่ความดี เรียนหนังสือ ให้แม่ภูมิใจ” “หนูสัญญาว่าจะเป็นเด็กดี ไม่ให้แม่เสียใจ หรือผิดหวัง เพราะพวกเขาไม่มีแม่ก็ยังมีแม่ที่ดีเพื่อแม่ได้” หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สรุปและให้กำลังใจสำหรับคนที่ไม่มีแม่ ว่า ถึงแม้จะไม่มีแม่ แต่ทุกคนเป็นคนดีได้ และจะเป็นคนเก่งที่มีความสามารถมากกว่าคนอื่นที่สามารถเป็นคนดีได้ด้วยตนเอง ทำให้น้ำชื่นชมและภาคภูมิใจยิ่งขึ้น

#### ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 6

ผู้วิจัยจัดกิจกรรม 2 กิจกรรม คือ “เรียนรู้คุณธรรม” เพื่อสร้างรากฐานที่สำคัญของการเป็นคนดี เก่ง และสุข และ “ทำพันธะสัญญา”

1. กิจกรรม “เรียนรู้คุณธรรม” โดยนำผู้ให้ข้อมูล ไปทัศนศึกษาและทำกิจกรรมเรียนรู้คุณธรรมเพื่อเสริมธุรกิจพอเพียง โดยมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ บรรยายถึงการมีคุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรม สอดกับการจัดระเบียบชีวิต การมีศีล 5 ช่วยกำกับชีวิต การมีศีล 5 จะมีผลกรรมตามสนอง การทำดีทำชั่ว จะเห็นผลบุญ บาปในชาตินี้ได้ มีการยกตัวอย่างทั้งการทำความดี แล้วเห็นผลที่ดี การทำชั่วก็จะได้รับความทุกข์ต่างๆ นานา เป็นต้น และมีการบรรยายหลักเศรษฐกิจพอเพียง กล่าวถึงในหลวงที่ทรงเป็นแบบอย่างที่ดียิ่ง และให้แนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีกับประชาชน และให้ผู้ให้ข้อมูลร่วมลงมือปฏิบัติทำน้ำยาอเนกประสงค์จากน้ำหมัก และลงมือปลูกผักในตะกร้า พบว่า ผู้ให้ข้อมูลได้ความรู้และความเพลิดเพลิน ได้หลักแนวคิดทั้งด้านศีลธรรม คุณธรรม เศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต ดังผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ทำให้กลัวการทำบาป ควรทำแต่ความดี” “ทำให้เข้าใจเศรษฐกิจพอเพียง รู้จักการประหยัด ใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์” “วิธีการทำน้ำมะพร้าวสกัดเย็น การปลูกผักกินเอง และการทำน้ำยาอเนกประสงค์ จะกลับไปบอกให้แม่ทำ”

2. กิจกรรม “ทำพันธะสัญญา” เป็นการกระตุ้นเตือนให้มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติตนให้เป็นคนดี เก่ง และสุขต่อไปได้ โดยให้ผู้ให้ข้อมูลทบทวนความหมาย ความเข้าใจ ดี เก่ง และสุข แล้วให้ตอบแบบสอบถามว่า ตนเองเป็นคนดี เก่ง และสุข เพียงพอหรือยัง สิ่งที่ต้องปรับในแต่ละด้านมีอะไรบ้าง โดยผลของการตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บอกว่าคนมีความดี เก่ง และ สุข แต่ยังคงต้องปรับทุกด้านให้มากกว่านี้ เมื่อผู้ให้ข้อมูลตอบแบบสอบถามแล้ว จัดให้เล่นเกมสรวมเงิน เพื่อเป็นการผ่อนคลายและสังเกตความสามัคคี การยอมรับ การเข้าใจผู้อื่น หลังจากนั้นให้ตัวแทน 3 คน นำเสนอการเป็นคนดี เก่ง และสุข ของตนเอง และสิ่งที่ต้องปรับ ในแต่ละด้าน และผู้วิจัยสรุป ให้คำแนะนำเพิ่มเติมพร้อมถามความสนใจ ซึ่งทุกคนสนใจที่จะให้คำมั่นสัญญาต่อกลุ่มและเขียนบันทึกสัญญาว่าจะพยายามปฏิบัติตนให้เป็นคนดี เก่ง และสุขต่อไป

### ครั้งที่ 5 สัปดาห์ที่ 7

ผู้วิจัยสะท้อนการเรียนรู้ โดยจัดกิจกรรม 2 กิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรม “เป้าหมายของฉัน” เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ฝึกปฏิบัติการตั้งเป้าหมาย วางแผนการปฏิบัติ การจดบันทึก ติดตามประเมินผลการปฏิบัติจริงของตนเองในระยะสั้นได้ ผู้วิจัยได้ให้ผู้ให้ข้อมูล ทดลองฝึกปฏิบัติการตั้งเป้าหมายและวางแผนปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุขในระยะสั้น ภายใน 1 สัปดาห์ โดยให้ตั้งเป้าหมายของตนเองว่าอยากทำอะไรให้สำเร็จ วางแผนจะปฏิบัติอะไร ระยะเวลาที่จะปฏิบัติ ในแต่ละวัน ให้ประเมินให้คะแนนการปฏิบัติของตนเอง ในแต่ละวัน คะแนนเต็ม 10 คะแนน และคะแนนรวมใน 1 สัปดาห์ 70 คะแนน และสิ่งที่จะปฏิบัติต่อไป ซึ่งผลการปฏิบัติพบว่า ผู้ให้ข้อมูล ตั้งเป้าหมาย อ่านหนังสือวันละ 3-5 หน้า 18 ราย (ร้อยละ 47.37) โดยให้คะแนนประเมินผลการปฏิบัติของตนเองอยู่ในระดับมากและมากที่สุด (38-70 คะแนน) ซึ่งการประเมินตนเองที่ให้คะแนนเต็มเป็นคะแนนสูงที่สุด เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลประเมินตนเองว่าสามารถปฏิบัติได้ดีทุกวัน และควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธ 2 ราย (ร้อยละ 5.26) ผลการประเมินมีคะแนนอยู่ในระดับมาก (37 และ 48 คะแนน) ซึ่งเป็นคะแนนที่น้อยที่สุดในการประเมินการปฏิบัติครั้งนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธ ยังเป็นสิ่งที่ควรช่วยเหลือให้มีการพัฒนาต่อไป จากการฝึกบันทึก การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ในครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูล มีความตั้งใจ มีความรับผิดชอบในการติดตาม สำนวตนเองเป็นอย่างดี ผู้วิจัยจึงสรุปและกล่าวชมเชยเป็นแรงเสริมให้ปฏิบัติต่อไป

2. กิจกรรม “สร้างสติพิชิตฝัน” เพื่อช่วยให้มีสมาธิในการเรียน ในการอ่านหนังสือ และมีสติในการแก้ปัญหา รู้เท่าทันอารมณ์ โกรธและการปรับตัว ผลจากการฝึกปฏิบัติการทำสมาธิโดยการร้องเพลงประกอบท่าทาง พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีความตั้งใจ เพลิดเพลิน และมีสมาธิในการปฏิบัติ

### ครั้งที่ 6 สัปดาห์ที่ 8

ผู้วิจัยทบทวน 2 กิจกรรม คือ “สร้างสติพิชิตฝัน” และ “กิจกรรมเป้าหมายของฉัน” เพื่อวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น และปรับปรุงแก้ไขแผน สำหรับกิจกรรมเพิ่มเติมคือกิจกรรม “ก้าวต่อไปข้างหน้า” ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติการตั้งเป้าหมาย

และบันทึกผลการปฏิบัติเพิ่มขึ้น เป็น 2 สัปดาห์ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้พัฒนาการวางแผน การติดตามตนเองอย่างต่อเนื่องต่อไป เนื่องจากการฝึกปฏิบัติตั้งเป้าหมาย วางแผน บันทึก ติดตามผลเพียง 1 สัปดาห์ ยังไม่เพียงพอ จึงควรมีการฝึกปฏิบัติการบันทึก ก้าวต่อไปข้างหน้าเพิ่มเติม โดยทบทวนความหมาย เน้นย้ำถึงการปฏิบัติในการเป็นคนเก่ง ดี และมีสุข การไปให้ถึงเป้าหมาย การ สัญญาที่จะเป็นคนดี และร่วมร้องเพลงเรียงความเรื่องแม่ซัว เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนก่อนให้บันทึกติดตามการเป็นคนดี เก่ง และสุข ของตนเอง ในแต่ละด้าน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ โดยมีคุณครูประจำชั้น คอยกำกับ ติดตาม ให้บันทึกในแต่ละวัน และสรุป สิ่งที่ยากปรับปรุงของตนเอง ผลการบันทึก พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ มีการพัฒนาคนดี เก่ง และสุขมากกว่าเดิมในทุกด้าน โดยมีจำนวนผู้ให้ข้อมูลที่มีความพยายามมุ่งมั่น และมีความรื่นเริงเบิกบานเพิ่มขึ้นมากที่สุด ร้อยละ 86.84 เท่ากัน และผู้ให้ข้อมูล ร้อยละ 47.37 ได้กล่าวถึงสิ่งที่ยากปรับปรุงของตนเองมากที่สุด คือ การควบคุมอารมณ์โกรธให้ได้มากขึ้น

### ครั้งที่ 7 สัปดาห์ที่ 10

ผู้วิจัยทบทวนกิจกรรม “สร้างสติพิชิตฝัน” และ “ก้าวต่อไปข้างหน้า” เพื่อวิเคราะห์ผลการปฏิบัติที่เกิดขึ้นและปรับปรุงแก้ไขแผนสำหรับการบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม “สร้างสติพิชิตฝัน” ในครั้งต่อไปเป็นเวลา 1 สัปดาห์ เนื่องจากผู้ให้ ข้อมูลอยากปรับปรุงตนเองดังกล่าวข้างต้น ที่ได้พยายามฝึกปฏิบัติแล้ว แต่ยังมีบางด้านที่ปฏิบัติไม่ได้ เช่น การควบคุมอารมณ์ โกรธ การขาดความอดทน การขาดสติในการแก้ปัญหา ซึ่งส่วนมีความเกี่ยวข้องกับการมีสติที่สร้างได้ โดยการฝึกสมาธิ และ วิธีการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนที่ทำได้โดยง่าย คือ การใช้เพลง และเพลงที่เหมาะสมที่สุด คือ เพลงลมหายใจเข้า ออก และเพลงแผ่เมตตา ของแม่จิสันสนีย์ ช่วยให้จิตใจอ่อนโยน เข้าใจ อภัยให้กับผู้อื่น หลังจากนั้นให้ผู้ให้ข้อมูลตั้งเป้าหมาย และ บันทึกการทำสมาธิ แผ่เมตตาของตนเองว่าจะทำวันละกี่ครั้ง โดยแต่ละวันให้คะแนนตนเอง 10 คะแนน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ รวม 70 คะแนน และเขียนบันทึก ความรู้สึกจากการปฏิบัติ ผลการบันทึกการปฏิบัติและสะท้อนความรู้สึกจากการปฏิบัติพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ตั้งเป้าหมาย การร้องเพลงทำสมาธิ แผ่เมตตาวันละ 1-3 ครั้ง โดยพบว่า ผู้ให้ข้อมูล ร้อยละ 92.10 ให้คะแนน บันทึกการปฏิบัติสมาธิของตนอยู่ในระดับมากที่สุด (54-70 คะแนน) และทุกรายสะท้อนความรู้สึกว่าปฏิบัติแล้วรู้สึกดี มีสมาธิ ในการทำงานมากขึ้น ทำการบ้าน ไม่หลงลืม มีสติ และทำให้อารมณ์ดีขึ้น ร่าเริงแจ่มใส ไม่โมโหง่าย สนุกกับการได้ร้องเพลง และ ไม่เครียด สมองปลอดโปร่ง มีความสุข ระวังอารมณ์ได้ เวลาโกรธก็จะร้องเพลงลมหายใจเข้า ออกในใจ ทำให้ควบคุม ตัวเองได้มากขึ้น ปรับตัวต่อปัญหาได้มากขึ้น มีความพึงพอใจในการปฏิบัติและจะปฏิบัติต่อไป ผู้วิจัยสรุป ประโยชน์ของการทำ สมาธิที่ทำให้มีสติ มีผลดีต่อด้านอื่นๆด้วย ท้ายสุดผู้วิจัยได้กล่าวสรุป ประโยชน์ของการฝึกตั้งเป้าหมาย การวางแผน การบันทึก และการติดตามผลการปฏิบัติของตนเอง ที่จะช่วยพัฒนาให้มีเป็นคนดี เก่ง และสุข ไปให้ถึงความฝันที่ตั้งใจไว้ได้ กล่าวชมเชย ให้กำลังใจให้ปฏิบัติต่อไป ให้สมุดบันทึก เป็นแรงเสริมที่ทุกคนตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมเป็นอย่างดี และผู้ให้ข้อมูลทุกคนให้คำมั่น สัญญาอีกครั้งว่าจะตั้งใจปฏิบัติให้เป็นคนดี เก่ง และสุข และไปให้ถึงเป้าหมายในชีวิตตามที่ฝันไว้ให้ได้

#### ขั้นที่ 4 การประเมินผล

ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทั้งหมดที่จัดขึ้น จากแบบสอบถามและสะท้อนความรู้สึก ของผู้ให้ข้อมูล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง โดยส่วนใหญ่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากและมากที่สุด ใกล้เคียงกัน คือ พึงพอใจอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 50 พึงพอใจในระดับมากที่สุด ร้อยละ 47.37 และ ร้อยละ 2.63 พึงพอใจในระดับปานกลาง และพบว่ากิจกรรมทุกกิจกรรม ได้มีส่วนพัฒนาให้เด็กวัยเรียนเป็นคนดี เก่ง และสุข การปฏิบัติที่ได้นำไปใช้มากที่สุด คือ เวลาโกรธ จะใช้การควบคุมอารมณ์ ตั้งสติ สมาธิ โดย ร้อยละ 47.37ระบุว่าใช้การร้องเพลงแผ่เมตตา ทำแล้วทำให้หายโกรธ

ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยครู ก่อนและหลังทำกิจกรรม การประเมินผลภายหลังการร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข อยู่ในเกณฑ์ ที่ดีคือ 51.61 (เกณฑ์คะแนนที่ 40-49 หมายถึง เด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านนั้นๆให้ดียิ่งขึ้น และคะแนน 50 ขึ้นไป แสดงว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้) ซึ่งสูงกว่าก่อนใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น คือ 47.01 และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของดี เก่ง และสุข ในแต่ละด้านจะพบว่า หลังใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น จะมีค่าเฉลี่ยรายด้านและรวมทุกด้านสูงกว่า ก่อนใช้โปรแกรม ดังตาราง 1

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนร่วมกิจกรรมและหลังร่วมกิจกรรม

ความฉลาดทางอารมณ์	ค่าคะแนนก่อนร่วมกิจกรรม	ค่าคะแนนหลังร่วมกิจกรรม
ดี		
ควบคุมอารมณ์	51.42	51.56
ใส่ใจ เข้าใจผู้อื่น	46.14	49.93
ยอมรับผิด	47.49	50.67
เก่ง		
มุ่งมั่น	42.40	46.09
ปรับตัวต่อปัญหา	47.40	50.19
กล้าแสดงออก	43.19	46.81
มีสุข		

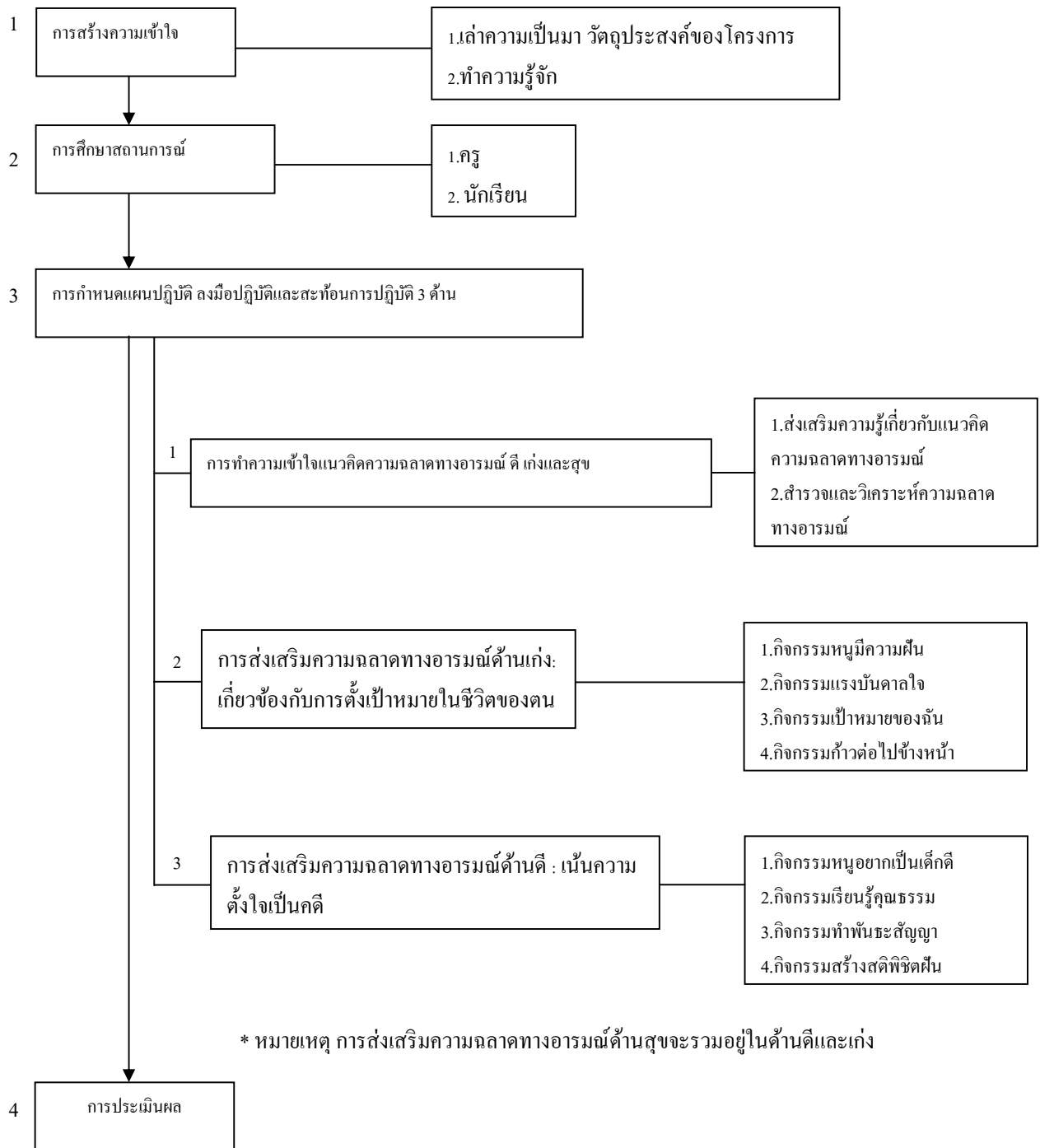


พอใจในตนเอง	46.63	51.63
รู้จักปรับใจ	49.70	52.56
รื่นเริง	44.70	50.63

ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนความรู้สึกว่า การได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ สนุก ได้ความรู้ ได้ประโยชน์ในการนำไปใช้จริงในชีวิต ดังตัวอย่าง กล่าวไว้ว่า “หลังเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่โกรธแค้น เวลาโกรธก็เอาเพลงแผ่เมตตามาร้อง” “เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น หนูเริ่มคิดก่อนพูดและคิดว่าถ้าเราพูดออกไป ผู้อื่นจะรู้สึกอะไร และไม่หยอกล้อ เวลาเพื่อนร้องให้” “เวลาทำอะไรผิดก็จะกลัวยอมรับผิดที่ดีกว่าเมื่อก่อน” “เวลานำเสนอหน้าห้อง หนูจะกล้ามากขึ้น ไม่อาย และมีการร้องเพลงหน้าชั้นเรียน หนูก็เริ่มกล้ามากขึ้น” “การได้ฝึกบันทึก ทำให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น ขยันมากขึ้น ทำงานให้ตรงเวลา” “พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ พอใจในตนเองมากเลย เช่น เมื่อร้องเพลงเรียงความเรื่องแม่”

การพัฒนาแบบการส่งเสริมการเป็นคนดี เก่ง และสุขครั้งนี้ โดยการให้ผู้ให้ข้อมูลตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง สร้างความมุ่งมั่นตั้งใจอยากเป็นคนดี การทำพันธสัญญา การฝึกปฏิบัติการวางแผน ติดตาม ประเมินตนเอง และการเสริมแรง โดยมีกิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่ช่วยกระตุ้นในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมนั้นพบว่า การให้ผู้ให้ข้อมูลได้ตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองโดยการเขียน การวาดรูปภาพ การระบายสี ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้คิดถึงเป้าหมาย อนาคตของตนเอง ทำให้มีแรงกระตุ้นอยากไปให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ตั้งไว้ การใช้เพลงเรียงความเรื่องแม่ พบว่าผู้ให้ข้อมูล ได้สะท้อนว่า ฟังแล้ว ทำให้คิดถึงแม่ รู้คุณค่าของแม่ และสัญญาจะเป็นคนดี แสดงให้เห็นถึงความมีกตัญญู การเปิดวิดีโอเพลง และร่วมร้องเพลงโตขึ้น หนูจะเป็นอะไร ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าทำให้ได้คิดวางแผนในอนาคต การร้องเพลงประกอบท่าทาง เพลงลมหายใจเข้า ออก ได้ฝึกสมาธิ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ทำให้มีสติ ใจเย็น ใจสงบ ใช้ระงับความโกรธได้และการร้องเพลงแผ่เมตตา ทำให้สบายใจ เข้าใจให้อภัยผู้อื่นได้ การเรียนรู้คุณธรรม โดยการไปทัศนศึกษาและทำกิจกรรมเรียนรู้คุณธรรมเพื่อเศรษฐกิจพอเพียง ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนว่าทำให้ได้ตั้งแนวความคิดด้านศีลธรรม คุณธรรม เศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีเป้าหมายในชีวิต มีแนวทางในการปฏิบัติในการเป็นคนดี จึงได้ร่วมทำสัญญาดกลงในการตั้งใจเป็นคนดีและมีการฝึกปฏิบัติ การพัฒนาการเป็นคนดี เก่ง และสุข โดยเริ่มจากการตั้งเป้าหมาย วางแผน บันทึก ติดตามประเมินตนเองในระยะสั้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าทำให้ได้แนวทางในการปฏิบัติ ทำให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น และมีการเสริมแรงเมื่อทำได้ ทำให้มีกำลังใจ ทำต่อไป หากยังทำได้ไม่ดีก็จะประเมินตนเองเพื่อการปรับปรุงต่อไป และการได้มีกิจกรรมนันทนาการสอดแทรก ทำให้ผู้ให้ข้อมูล รื่นเริง มีความสุข มีการจดจำที่จะทำสิ่งดีๆ ต่อไป และจากผลการศึกษาการพัฒนาแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่งและสุข นั้นสรุปได้ดังแผนภูมิ 1

การพัฒนาแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้



\* หมายเหตุ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขจะรวมอยู่ในด้านดีและเก่ง

แผนภูมิ 1 รูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข

## อภิปรายผล

การพัฒนาแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข ในกระบวนการกำหนดแผนปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติและการสะท้อนผลการปฏิบัติ ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ 8 ประการ ได้แก่ (1) การทำความเข้าใจกับความหมายของคำว่า ดี เก่ง และสุข (2) การตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (3) การจุดประกายกระตุ้นความรู้สึกให้เป็นคนดี มีความกตัญญู (4) การฝึกสติ การควบคุมอารมณ์ การมีเมตตาเข้าใจผู้อื่น การอบรมให้มีศีลธรรมและการใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (5) การสร้างพันธะสัญญา (6) การฝึกวางแผน บันทึก ติดตามประเมินตนเอง (7) การให้แรงเสริม และ (8) การใช้กิจกรรมนันทนาการ ที่นำมาซึ่งการเพิ่มของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ และความพึงพอใจ สามารถอภิปรายได้ดังนี้

### 1. กิจกรรม การทำความเข้าใจกับความหมายของคำว่า ดี เก่ง และสุข แก่ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนักเรียน เป็นการเตรียม

ความพร้อมในการส่งเสริมการเป็นคนดี เก่ง และสุข ดังผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “วันนี้ทำให้เข้าใจความหมายของการเป็นคนดี เก่ง และสุข ที่ถูกต้อง และทำให้หนูมีกำลังใจที่จะเป็นคนดี เก่ง และสุขต่อไป” ดังนั้นการเข้าใจความหมายเป็นหนึ่งในขั้นตอนของการเรียนรู้ที่จำเป็น ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญในทางจิตวิทยา และเป็นขั้นตอนที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเข้าใจ การนำความรู้ไปใช้ในการวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การประเมินผล (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สุราษฎร์ธานี เขต 3, 2555) ดังนั้นการได้ทำความเข้าใจความหมาย ของการเป็นคนดี เก่ง และสุข จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรทำเป็นอันดับแรก และการทบทวนความหมาย ดี เก่ง และสุข อย่างสม่ำเสมอ จะเป็นการกระตุ้นเตือนให้ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นเด็กวัยเรียนได้ตระหนักถึงการทำดีอยู่เสมอ

### 2. กิจกรรมการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยใช้กิจกรรม หนูมีความฝัน และแรงบันดาลใจ ช่วยในการพัฒนา

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านแง่ในการมีความมุ่งมั่นพยายามให้ถึงเป้าหมาย ดังผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “การได้ตั้งเป้าหมายในชีวิตทำให้ได้คิดถึงสิ่งที่อยากเป็นซึ่งยังไม่เคยคิดออกมาก่อนจะเป็นอะไรดี การได้คิดว่าอนาคตอยากเป็นอะไรทำให้มีความตั้งใจ พยายามที่จะทำเพื่อที่จะได้ตามที่หวังไว้ พ่อแม่จะได้สบาย” การตั้งเป้าหมายในชีวิตจึงเป็นกระบวนการที่จำเป็นอีกประการหนึ่ง ที่ควรนำเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาแบบการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนเป็นคนดี เก่ง และสุข เนื่องจากเป้าหมายในชีวิตมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีทิศทาง (ขวัญตา และสิริลักษณ์, 2556; Balthip & Pumell, 2014) ดังที่ สุรศักดิ์ (2558) กล่าวว่า คนเราถ้าไม่มีเป้าหมายในชีวิต ก็เปรียบประดุจเรือที่ขาดหางเสือ การเดินทางย่อมยากที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าคนเรามีเป้าหมายในชีวิต เราจะรู้ว่าเราจะทำอะไร เมื่อไร ที่ไหน อย่างไร และทำไม จึงต้องทำ เพื่อให้เป็นเช่นตั้งเป้าหมายซึ่งเราตั้งไว้ เวลาของชีวิตก็จะผ่านไปอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับที่ ชูยและคณะ (Chiu, Emblen, Hofwegen, Sawatzky, & Meyerhoff, 2004) กล่าวว่า เมื่อบุคคลค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิต จะทำให้เกิดความรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง มีความหวัง รู้สึกชีวิตมีความเข้มแข็งและมีพลังที่จะดำเนินชีวิตต่อไป และการศึกษา เรื่องการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย

พบว่า เป้าหมายในชีวิตมีความสำคัญในการดูแลสุขภาพของวัยรุ่น (ขวัญตา, อุษณีย์, ศิริวรรณ, ปราณิ, และนฤมล, 2558) ดังนั้น การสนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลได้ตั้งเป้าหมายในชีวิต จึงมีส่วนทำให้เด็กวัยเรียนมีทิศทางในอนาคต มีความพยายามมุ่งมั่นไปถึงเป้าหมายได้

### 3. กิจกรรมการจุดประกายกระตุ้นความรู้สึกให้เป็นคนดี โดยใช้กิจกรรมหนุ่ยอยากเป็นเด็กดีช่วยในการพัฒนาความ

ฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เพลงเรียงความถึงแม่ ที่มีความหมายกินใจ ถึงแม่คนที่ไม่เคยเห็นหน้าแม่ ไม่เคยได้อยู่กับแม่ แต่ที่สำคัญจะเป็นเด็กดี เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลฟังและร่วมร้องเพลง เขียนสะท้อนความรู้สึก การนำไปใช้ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทุกคนได้สะท้อนว่า ทำให้นึกถึงพระคุณของแม่ รู้คุณค่าของการมีแม่ จะกตัญญู ทำดีให้แม่ได้ชื่นใจ และสัญญาจะเป็นเด็กดี ช่วยเลี้ยงดูแม่ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “หนูสัญญาจะเป็นเด็กดี ไม่ให้แม่เสียใจหรือผิดหวัง เพราะพวกเขาไม่มีแม่ก็ยังเป็นเด็กดีเพื่อแม่ได้” ซึ่งการใช้เพลงในครั้งนี้ช่วยกระตุ้นผู้ให้ข้อมูลให้ตั้งใจเป็นคนดีได้ ดังที่ อเนก (2542) กล่าวว่า เพลงนันทนาการทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เปลี่ยนความคิดในทางที่ดีและสร้างสรรค์ มีคุณธรรม เกิดการพัฒนาที่ดีได้ สอดคล้องกับการศึกษาผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์ ที่มีการสอดแทรกเพลงนันทนาการและมีเครื่องดนตรีประกอบเข้าไปด้วยในแต่ละครั้ง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมทุกด้าน ด้านดีและด้านสุข สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555)

### 4. กิจกรรมการฝึกสติ การควบคุมอารมณ์ การมีเมตตา เข้าใจให้อภัยผู้อื่น โดยใช้กิจกรรมสร้างสติพิชิตฝัน ช่วยใน

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้เพลงประกอบทำทาง เพลงลมหายใจเข้า ออก เพลงแม่เมตตาของแม่ชีคันสนีย์ เนื่องจากการฝึกสมาธิฝึกสติของเด็กวัยเรียนให้ได้ผล ควรเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ ทำได้ง่ายโดยไม่เบื่อ การที่ผู้ให้ข้อมูลได้ทำกิจกรรมเข้าจังหวะ จะทำให้เกิดความสนุกสนานและพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย ส่งเสริมการแสดงออก ส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์และการปรับตัวได้ (สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2557) ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “หลังเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่โกรธแค้น เวลาโกรธก็เอาเพลงแม่เมตตามาร้อง” “เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น หนูเริ่มคิดก่อนพูดและคิดว่าถ้าเราพูดออกไปผู้อื่นจะรู้สึกอะไรและไม่หยอกล้อเวลาเพื่อนร้องให้” “การร้องเพลงหน้าชั้นเรียนหนูก็เริ่มกล้ามากขึ้น” และการให้ร้องเพลงประกอบทำทาง เพลงลมหายใจเข้า ออก และเพลงแม่เมตตา ยังมีประโยชน์ ช่วยในการพัฒนาจิตใจให้มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักควบคุมตนเอง มีคุณธรรมจริยธรรมที่พึงประสงค์ (ณัฐยา, 2558) ที่จะพัฒนาไปสู่การเป็นคนเก่ง ดี และมีสุข ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ปฏิบัติแล้วรู้สึกดี มีสมาธิมากขึ้น มีสมาธิในการทำบ้าน ไม่หลงลืม” ซึ่งสอดคล้องกับโครงการวิถีพุทธ วิถีธรรมนำสุข โรงเรียนวัดสามง่าม ที่ได้จัดกิจกรรมเจริญสมาธิ โดยทุกวันอังคารจะเป็นกิจกรรม เบิกบานบริหารจิต โดยใช้เพลงลมหายใจเข้า ออก เป็นกิจกรรมฝึกการกำหนดลมหายใจเข้าออก ที่เรียกว่า ลม

หายใจแห่งสติ วันละ 10 นาที ก่อนเข้าเรียนในเวลาหลังบ่าย ทำให้นักเรียนมีการคิด พิจารณาทำความเข้าใจ จดจำเรื่องที่เรียนได้ เป็นอย่างดี เป็นเหตุให้ผลการเรียนดีขึ้น (กิตติ, 2550)

การมีศีลธรรม โดยใช้กิจกรรมเรียนรู้คุณธรรมช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี การให้ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนักเรียนได้เรียนรู้คุณธรรมมีหลักคิดทั้งด้านศีลธรรม คุณธรรม ดังผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “*ทำให้กลัวการทำบาป ควรทำแต่ความดี*” ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่ใช้ในการพัฒนาการเป็นคนดี เก่ง และสุข เพราะการมีศีลธรรม มีคุณธรรม เป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตในการอยู่ร่วมสังคมกับผู้อื่น ดังที่ สุรศักดิ์ (2558) กล่าวถึงสุภาษิตว่าคนจะประสบผลสำเร็จในชีวิตได้ต้องมีความรู้คู่คุณธรรม คุณธรรมจะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวที่สำคัญ สอดคล้องกับ การจัดการศึกษาของ โรงเรียนสัตยาไส ของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ที่ อาศัยหลักคุณธรรม และเป้าหมายของการจัดการศึกษาคือ การให้นักเรียนเป็นคนดี โดยมีการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ การให้เด็กทำสมาธิ ไหว้พระ สวดมนต์ และมีการเล่นนิทานที่ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น ซึ่งการจัดการศึกษาเช่นนี้พบว่าทำให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย มีสติ มีสมาธิมาก เวลาท่องหนังสือจำได้ดี และทำข้อสอบได้ดีด้วย ซึ่งเป็นการจัดการศึกษาที่ทำให้บรรลุผล 3 ประการคือ เก่ง ดี และมีความสุขได้อย่างสมบูรณ์ (โรงเรียนสัตยาไส, 2549)

การใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยได้นำผู้ให้ข้อมูลไปทัศนศึกษาและทำกิจกรรมเรียนรู้คุณธรรมเพื่อเศรษฐกิจพอเพียงทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้แนวคิด เข้าใจหลักเศรษฐกิจพอเพียง และนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและแนะนำให้ผู้ปกครองทำเป็นอาชีพเสริมได้ เนื่องจากแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ. 2552-2559) ได้กล่าวถึง ดี เก่ง และสุขของคนไทยว่าจะต้องเป็นดี เก่ง และสุขที่ดำรงชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีสุขภาพทั้งกายและใจที่สมบูรณ์ มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย สามารถทำงานประกอบอาชีพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (สำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ, 2553) อย่างไรก็ตามพบว่า ความเก่งทางด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะทำให้นักเรียนสามารถบรรลุเป้าหมายของการมีชีวิตที่สมบูรณ์ได้ เพราะการมีชีวิตที่สมบูรณ์นั้น นอกจากจะมีความสามารถในการเรียนรู้องค์ความรู้แล้ว มนุษย์ต้องมีความสามารถในการเรียนรู้ตนเอง รวมทั้งเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เทคโนโลยี รวมทั้งมนุษย์อื่นๆ โดยมีพื้นฐานของความดีเป็นเครื่องรองรับ ดังนั้นความเก่ง จึงต้องรวมทั้งความฉลาดทั้งด้านสติปัญญาและด้านอารมณ์ ที่ต้องพัฒนาควบคู่กันไป (คณินิจ, 2556)

5. กิจกรรมการสร้างพันธะสัญญา เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนเก่ง ดี และมีสุข ในด้านดี การศึกษาครั้งนี้ได้มีการให้คำมั่นสัญญาต่อกลุ่มและเขียนบันทึกสัญญาว่าจะพยายามปฏิบัติตนให้เป็นคนดี เก่ง และสุขต่อไป พันธะสัญญา จะเป็นสิ่งคอยกระตุ้นเตือน ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนักเรียนให้มีความรับผิดชอบ ตั้งใจ ที่จะปฏิบัติเพื่อ ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังที่ จรวยพร (2553) ได้กล่าวถึง คุณธรรมของเยาวชนว่า ความรับผิดชอบ หมายถึง ภาระหรือพันธะผูกพันในการจะปฏิบัติหน้าที่ที่ทำงานของผู้ร่วมงานให้เป็นไปตามเป้าหมายขององค์กร ซึ่งเป็นคุณธรรมหลักประการหนึ่งที่เป็นพื้นฐานของคุณธรรมอื่นๆ ที่ควรเริ่มสร้างให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กและเยาวชน

6. กิจกรรมการฝึกปฏิบัติวางแผน การบันทึก ติดตามประเมินตนเอง ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยใช้กิจกรรมเป้าหมายของฉันทน์ สร้างสติพิชิตฝัน และก้าวต่อไปข้างหน้า ซึ่งช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีและเก่ง และการให้แรงเสริม ช่วยส่งเสริมผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนักเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุขได้ เนื่องจากการฝึกฝนทักษะการปฏิบัติที่กระทำด้วยตนเอง เมื่อปฏิบัติได้สำเร็จก็จะมีภาคภูมิใจและมีกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป ผลจากการติดตามประเมินตนเองจากการฝึกปฏิบัติครั้งนี้พบว่า ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนักเรียนมีความพึงพอใจในการปฏิบัติของตนเองมาก และกล่าวว่าทำให้มีแนวทางในการปฏิบัติเป็นคนดี เก่ง และสุข ทำให้มีความพยายาม มีความรับผิดชอบมากขึ้น และในส่วนที่ยังไม่พอใจการปฏิบัติของตนเอง ก็คิดจะพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้น และจะฝึกปฏิบัติต่อไป สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการตนเองของแคนเฟอร์ (Kanfer, 1991) ที่มีความเชื่อพื้นฐานว่า ไม่มีใครสามารถปรับพฤติกรรมผู้อื่นได้ นอกจากตัวบุคคลนั้นเอง การจัดการตนเองจะประสบความสำเร็จได้ ต้องฝึกทักษะและลงมือกระทำด้วยตนเองจนเกิดความชำนาญและจะต้องทำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การติดตามตนเอง การประเมินตนเองและการให้แรงเสริมตนเอง

7. การใช้แรงเสริม ในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุขในครั้งนี้ ได้มีการใช้แรงเสริมโดยการให้คำชมเชย และให้รางวัล เมื่อผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติได้ดี ทำให้มีกำลังใจและกระตือรือร้นในการปฏิบัติครั้งต่อไป ซึ่งสังเกตได้จากการร่วมกิจกรรม การส่งงานที่มอบหมายให้ครบและตรงเวลาในครั้งถัดไปมากขึ้น สอดคล้องกับที่ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต (2546) กล่าวถึงการให้แรงเสริมว่า เมื่อเด็กมีการปฏิบัติดีอยู่แล้ว พ่อแม่ต้องการให้ปฏิบัติมากขึ้น บ่อยครั้งขึ้น ก็ตั้งรางวัลให้ หรือหยิบจุดที่เป็นความเพียรพยายามออกมายกย่อง จะเป็นแรงเสริมให้ลูกสร้างนิสัยนั้นอย่างยั่งยืน และ ทฤษฎีการเรียนรู้ของสกินเนอร์ กล่าวถึงการเสริมแรงทางบวกว่า หมายถึง สิ่งเร้าใดที่เมื่อนำมาใช้แล้ว ทำให้อัตราการตอบสนองมากขึ้น เช่น คำชมเชย รางวัล อาหาร เป็นต้น (อ้างตาม นูรุลอินชาน, 2555)

8. การใช้กิจกรรมนันทนาการ ในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่งและสุขในครั้งนี้ ได้นำกิจกรรมนันทนาการเข้ามาผสมผสานทุกครั้งที่จัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลทุกคนได้มีส่วนร่วม สนุกสนาน ส่งเสริมการแสดงออก และส่งเสริมการเรียนรู้ที่ดี ดังผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ เล่นเกมสัลมเพลมพัด สนุกมาก เล่นได้ไม่เบื่อ อยากให้จัดเล่นเกมสั้นๆ ทุกครั้งเลยคะ ” “หนูรู้สึกมีความสุขที่ได้ฝึกร้องเพลง และได้คิดตามเพลงด้วย ” “ การทำกิจกรรมแล้วให้นำเสนอทำให้หนูมีความกล้าแสดงออกมากขึ้นคะ ” สอดคล้องกับคู่มือกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 3-11 ปี กรมสุขภาพจิต (2555ก) ที่ว่า ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัย และศักยภาพของเด็ก ระหว่างจัดกิจกรรม ควรเน้นเรื่องความสนุกสนานและกระตุ้นให้เด็กทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ความสนุกสนานจะช่วยให้เด็กจดจำ เกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น และนำไปสู่การสร้างเสริมคุณลักษณะที่ต้องการอย่างมีประสิทธิภาพ

### ข้อจำกัด

1. ข้อจำกัดด้านเวลา โดยกิจกรรมส่วนใหญ่จัดในช่วงเวลาพักกลางวัน และ คาบเรียน ซึ่งมีเวลาประมาณ 50 นาที ทำให้การจัดกิจกรรมบางครั้งไม่เพียงพอ ไม่ต่อเนื่อง และต้องรีบเร่ง
2. ข้อจำกัดด้านการจัดกิจกรรมทัศนศึกษาออกสถานที่ในวันหยุดราชการ โดยผู้ให้ข้อมูลบางรายต้องเรียนพิเศษ หรือมีกิจกรรมอื่นในช่วงวันหยุดทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้

### สรุปข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

#### สรุป

รูปแบบการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุขที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การสร้างความเข้าใจ (2) การศึกษาสถานการณ์ (3) การกำหนดแผนปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติและการสะท้อนผลการปฏิบัติ แบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ การทำความเข้าใจแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง และสุข การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี สำหรับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขจะผสมผสานในด้านเก่งและด้านดี (4) การประเมินผล และในกระบวนการกำหนดแผนปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติและการสะท้อนผลการปฏิบัติ ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ 8 ประการ ได้แก่ 1) การทำความเข้าใจกับความหมายของคำว่า ดี เก่ง และสุข 2) การตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง 3) การจุดประกายกระตุ้นความรู้สึกให้เป็นคนดี มีความกตัญญู 4) การฝึกสติ การควบคุมอารมณ์ การมีเมตตาเข้าใจผู้อื่น การอบรมให้มีศีลธรรมและการใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 5) การสร้างพันธะสัญญา 6) การฝึกวางแผน บันทึก ติดตามประเมินตนเอง 7) การให้แรงเสริม และ 8) การใช้กิจกรรมนันทนาการ ที่นำมาซึ่งการเพิ่มของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ และความพึงพอใจ

ผลการศึกษาค้นพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง โดยส่วนใหญ่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากและมากที่สุด และผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยครู ก่อนและหลังทำกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ย อยู่ในเกณฑ์ที่ดีมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ด้านการปฏิบัติ โดยผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถดำเนินการดังนี้ ได้แก่ (1) โรงเรียนหรือสถานศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชน ควรมีนโยบายในการพัฒนาการเป็นคนดี เก่ง และสุข ให้มีความชัดเจนและเป็นระบบ เพื่อส่งเสริมการเป็นคนดี เก่ง และสุข ของเด็กวัยเรียนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจนำไปบูรณาการกับนโยบาย “ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้” (2) ผู้บริหาร โรงเรียนหรือสถานศึกษา

ทั้งภาครัฐและเอกชน ควรสนับสนุนให้ครูผู้สอน ครูแนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้อง นำรูปแบบที่พัฒนาขึ้น เช่น การตั้งเป้าหมาย การวางแผน การปฏิบัติ และการประเมินผลการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน โดยการบูรณาการในวิชาแนะแนว สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

2. ด้านการศึกษาและการวิจัย ผู้วิจัยหรือผู้ที่สนใจควรศึกษาผลของการพัฒนารูปแบบและพัฒนากิจกรรมต่างๆ ใหม่ๆ เข้าใจง่าย เข้าไปบรรจุในโปรแกรมและศึกษาว่าได้ผลมากน้อยอย่างไร และพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุขต่อไป



## บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *การสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)*

*ในเด็กไทยวัยเรียน*. ค้นจาก [www.mhcr1.go.th](http://www.mhcr1.go.th)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2555ก). *คู่มือกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 3-11 ปี*. ค้นจาก

<http://mhtech.dmh.go.th/ver6/book/MD00000263%20-%20file.pdf>

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2555ข). *10 ปี อีคิวเด็กไทยลดลง*. ค้นจาก <http://www.ryt9.com/s/tpd/1432830>

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแนวทางการจัดเก็บข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ.*

2557. กรุงเทพมหานคร: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข.

กิตติ กสิณธารา. (2550). *วิถีพุทธ วิถีธรรมนำสุข โรงเรียนวัดสามง่าม*. ค้นจาก <https://www.gotoknow.org/posts/129142>

ขวัญตา บาลทิพย์ และสิริลักษณ์ จันทร์มะ. (2556). *กระบวนการสร้างเป้าหมายในชีวิตของเยาวชนไทยที่มีชีวิต*

*อยู่กับเอชไอวี*. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 33(3),1-15.

ขวัญตา บาลทิพย์, อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ, ศิริวรรณ พิริยคุณธร, ปราณิ เลี่ยมพุทธทอง, และนฤมล ศิริพัฒน์. (2558). *รายงานการวิจัยเรื่องการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย*. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

คณิงนิจ อนุโรจน์. (2556). *เก่งดีมีสุข*. เอกสารประกอบการสอนวิชา HRO 0003: Thinking Process and Morality System.

คณะวิทยาการจัดการหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชากลยุทธ์การบริหารทรัพยากรมนุษย์และองค์กร สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

จรรยาพร ธรณินทร์. (2553). *เยาวชนคุณธรรม นำสู่เยาวชนคุณภาพ*. ค้นจาก [http://www.charuaypontorranin.com/\\_m/article/content/content.php?aid=539239670](http://www.charuaypontorranin.com/_m/article/content/content.php?aid=539239670)

ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย. (2548). *แนวทางการเลี้ยงดูที่เหมาะสม*. ค้นจาก [www.rcpsycht.org/cap/book02\\_3.php](http://www.rcpsycht.org/cap/book02_3.php)

ณัฐยา บุญรอด. (2558). *ฝึกจิต เพื่อพัฒนาตน พัฒนาสมอง*. ค้นจาก <https://www.gotoknow.org/posts/65003>

นุรุลอินชาน กอระ .(2555). *ทฤษฎีการเรียนรู้ของสกินเนอร์ (Skinner) –จิตวิทยาสำหรับครู* . ค้นจาก <http://405404027.blogspot.com/2012/10/skinner.html>

พรพรรณพิมล วิปุลากร.(2558). *สถานการณ์เด็กไทย* . ค้นจาก

[www.sorpsor.com/component/dropfiles/?task=frontfile.download...](http://www.sorpsor.com/component/dropfiles/?task=frontfile.download...)

รัตนา ประชาทัช. (2556). *ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ): เบื้องหลังแห่งความสำเร็จ*. ค้นจาก

<http://fed.bpi.ac.th/2013/images/files/research/article/EQ.pdf>

โรงเรียนสัตยาไส. (2549) . *เก่ง ดี มีสุข สู่คุณค่าความเป็นมนุษย์*. ค้นจาก <http://www.palungdham.com/t927.html>

สุรศักดิ์ โควสุภัทธ์. (2558). *เรียนอย่างไรให้เก่ง ดี มีความสุข* . ค้นจาก <http://202.28.118.8/nk2015/web/site/view?id=1753>

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สุราษฎร์ธานี เขต 3. (2555). *ความรู้คืออะไร*. ค้นจาก

<http://evaluation.surat3.go.th/?name=knowledge&file=readknowledge&id=4>

สำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง พ.ศ.*

2552-2559. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2557). *การใช้นันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจเด็กช่วงก้าวสู่*

*วัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: แอนิเมเนี่ย.

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). *ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อ  
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหาร  
ผ่านศึก.

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. ( 2546). *คู่มือความรู้เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในเด็กอายุ 3-11 ปี สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง*.  
กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

อเนก หงษ์ทองคำ. (2542). *นันทนาการกับสังคม*. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

Balthip Q. (2010). *Achieving Harmony of Mind: a grounded theory study of people living with HIV/AIDS in the Thai  
context*. Unpublished doctoral dissertation, Massey University, Palmerston North, New Zealand.

Balthip, Q. & Purnell, M. (2014). Pursuing meaning and purpose in life among Thai adolescents living with HIV: A  
grounded theory study. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 25(4), e27-38.

Chiu, L., Emblen, J. D., Hofwegen, L. V., Sawatzky, R., & Meyerhoff, H. (2004). An integrative review of the  
concept of spirituality in the health sciences. *Western Journal of Nursing Research*, 26(4), 405-428.

Kanfer, F. H. (1991). *Self-management methods*. New york: Pergamon.

Strauss, A. & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*  
(2nd ed.). Thousand Oaks, CA.: SAGE Publications, Inc.

ภาคผนวก ข.

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

## ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ด้านการปฏิบัติ โดยผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถดำเนินการดังนี้ ได้แก่ (1) โรงเรียนหรือสถานศึกษา ทั้งภาครัฐและเอกชน ควรมีนโยบายในการพัฒนาการเป็นคนดี เก่ง และสุข ให้มีความชัดเจนและเป็นระบบ เพื่อส่งเสริมการเป็นคนดี เก่ง และสุข ของเด็กวัยเรียนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจจะนำไปบูรณาการกับนโยบาย “ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้” (2) ผู้บริหาร โรงเรียนหรือสถานศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชน ควรสนับสนุนให้ครูผู้สอน ครูแนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้อง นำรูปแบบที่พัฒนาขึ้น เช่น การตั้งเป้าหมาย การวางแผน การปฏิบัติ และการประเมินผล การปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน โดยการบูรณาการในวิชาแนะแนว สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

## 2. ด้านการศึกษาและการวิจัย ควรมีการศึกษา

2.1 การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข

2.2 การศึกษาผลของ โปรแกรมการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้เป็นคนดี เก่ง และสุข



