



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 16 ฉบับที่ 182 เดือนกุมภาพันธ์ 2552 <http://www.dmh.go.th>

“บัญญัติ 5 ประการ พลังสร้างปัญญาลูก”



สาร: โบนัส

- 2 พัฒนาสติปัญญาเด็กไทย
ต้องเร่งสร้างความเข้าใจ
“บัญญัติ 5 ประการ พลังสร้างปัญญาลูก”
- 4 มารู้จักกับ RQ
- 5 แบบประเมิน RQ
- 8 มองโลกด้านดี : ดีอย่างไร
- 10 กิจกรรมกรมสุขภาพจิต
- 12 ความภาคภูมิใจของพวกเรา
ชาวราชานุกูล
- 13 ศูนย์ข้อมูลข่าวสารกองแผนงาน
- 14 จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ
5 ธันวาคมหาราช
- 15 อบรมการบำบัดความคิดพฤติกรรมเด็ก
ที่ประสบเหตุการณ์รุนแรง
- 16 9 ปัจจัยพ่อแม่
ที่พบว่าส่งผลต่อไอคิวอีคิวเด็ก

พัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ต้องเร่งสร้างความเข้าใจ

“บัญญัติ 5 ประการ ปลั่งสร้างปัญญาลูก”

กรมสุขภาพจิตได้จัดทำโครงการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 6 และมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างองค์ความรู้พื้นฐานเพื่อการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ในกลไกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อันจะนำไปสู่การสร้างเทคโนโลยีต้นแบบ สร้างพื้นที่ต้นแบบ รวมถึงการพัฒนาระบบข้อมูลเพื่อการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ทำให้เกิดการขยายผลเชิงระบบลงสู่พื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งจะทำให้โครงสร้างพื้นฐานในการทำงานพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยมีความยั่งยืนและสอดคล้องกับกลไกหลักของพื้นที่ในระดับรากหญ้า



กรมสุขภาพจิต จัดเสวนา “บัญญัติ 5 ประการ ปลั่งสร้างปัญญาลูก” วันที่ 7 มกราคม 2552 โดยมี นายวิทยา แก้วภราดัย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานเปิดการเสวนา เป็นการเปิดเวทีที่เรียนรู้ร่วมกันระหว่างนักวิชาการ ซึ่งได้มีผลงานวิจัยที่ค้นพบปัจจัยสำคัญ 5 ประการ ที่จะสามารถส่งเสริมสติปัญญาเด็กไทยได้จริง กับเครือข่ายในพื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ต.ท่ามะนาว จ.ลพบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่หนึ่งในโครงการพัฒนาที่มีปัญหาพื้นฐานของโครงสร้างทางสังคม โดยเฉพาะสถาบันครอบครัวขาดความอบอุ่น จึงได้มีแนวคิดบูรณาการความรู้ลงสู่พื้นที่ โดยจัดทำโครงการศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กและครอบครัวขึ้น และผลงานรอบ 1 ปีที่ผ่านมา พบว่า ครอบครัวที่เข้าร่วมโครงการมีพัฒนาการที่ดีขึ้น



กรมสุขภาพจิต ยังคงตระหนักถึงความสำคัญของพ่อแม่ ที่เป็นตัวแปรในการเสริมสร้างไอคิวอีคิวแก่ลูก จึงยังยึดหลัก สายใยพันผูก เลี้ยงลูกทางบวก หรือ Positive Parenting เพื่อให้เกิดกระแสแรงค้ำอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับการค้นพบจาก โครงการ IQ/EQ Watch ว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับไอคิวและอีคิวของเด็กไทยมี 5 ประการ คือ **รักลูกให้สัมผัส กอดรัดกันทุกวัน, ขยันถนอมอยู่เป็นนิจ ช่วยลูกคิดหาคำตอบ, ครอบครัวนักอ่าน รอบบ้านมีหนังสือ, หมั่นชื่นชมให้ลูก ปลุกนิสัย ออกกำลังกาย, เสริมปัญญาลูก ทำท่ายด้วยเกมวางแผน** และได้นำคำสำคัญเหล่านั้นมาออกแบบเป็นสื่อปฏิทินประจำปี 2552 โปสเตอร์แผ่นปลิวขนาดเล็กไว้สำหรับพกพา และอีการ์ด การจัดทำสื่อดังกล่าว ก็เพื่อรณรงค์สร้างกระแสการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ให้มีการตอกย้ำในเชิงบวก โดยใช้รูปแบบสื่อปฏิทิน โปสเตอร์และอีการ์ด เพราะในชีวิตประจำวันทุกคน ทุกครัวเรือนต้องสัมผัสทุกวัน จะทำให้เกิดการจดจำไปได้โดยอัตโนมัติ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ย่อยที่นำมาเสริมเพื่ออุดช่องว่างในระหว่างทางปฏิบัติที่ยังมีกลยุทธ์หรือกิจกรรมต่างๆ ที่ได้วางแผนไว้เป็นระยะๆ ต่อไป



ดังนั้น ของขวัญวันเด็กแห่งชาติที่เด็กๆ อยากรับที่สุด ก็คือ **“พ่อแม่ที่มีความรักความเข้าใจลูก”** ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการผลักดันให้สถาบันครอบครัวเกิดความมั่นคง มีความอบอุ่น มีการติดต่อสื่อสารสัมพันธ์และไว้วางใจกัน ซึ่งจะทำให้เกิดสถาบันครอบครัวที่เข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป 🍀



มารู้จักกับ

RQ

(Resilience Quotient)

ความหมาย

Resilience มาจากภาษาลาตินหมายถึงความสามารถในการกลับคืนสภาพเดิม Resilience ยังไม่มีการกำหนดเป็นคำในภาษาไทยที่แน่นอน จึงมีผู้ใช้ในภาษาไทยหลากหลาย เช่น ความสามารถในการฟื้นพลัง ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจ ความยืดหยุ่น เป็นต้น Resilience หมายถึงกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ (bounce back) แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิต โดยใช้พลังสุขภาพจิตที่ดีที่เข้มแข็ง ตัวอย่างบุคคลที่มี RQ สูง และโดดเด่น เช่น คุณศิริวัฒน์ วรเวทวุฒิคุณ ผู้ก่อตั้งและเจ้าของกิจการ ศิริวัฒน์แซนด์วิช คุณฐิตินาถณ พัทลุง ผู้เขียนหนังสือเรื่อง เข้มทิศชีวิต บุคคลเหล่านี้ประสบกับมรสุมชีวิตที่รุนแรง แต่ไม่ได้ท้อถอย กลับปรับตัวปรับใจ หาวิธีการที่เหมาะสมในการใช้ชีวิต จนเป็นแบบอย่างและเป็นผู้ให้ข้อคิดที่ดีแก่สังคมในเรื่องของการมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง ...ล้มแล้วต้องลุก

คุณภาพแบบประเมิน RQ

แบบประเมิน RQ สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 25-60 ปี) เป็นแบบประเมินที่สร้างขึ้นสำหรับคนไทยโดยเฉพาะ พัฒนาขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายให้ประชาชนทั่วไปได้นำไปใช้ในการค้นหาจุดอ่อน จุดแข็ง และพัฒนาตนเองให้พร้อมที่จะรับมือกับเหตุการณ์วิกฤต หรือความยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต แบบประเมินจัดทำขึ้นเพื่อให้เหมาะกับบริบททางสังคม วัฒนธรรมและลักษณะของคนไทย โดยวิเคราะห์จากวรรณกรรมทั้งในและต่างประเทศ ศึกษาเชิงคุณภาพ และพัฒนาข้อคำถามจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวช ซึ่งได้ข้อสรุปว่า RQ ของคนไทยประกอบด้วยคุณสมบัติ 3 ด้าน คือ

1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ : เมื่อเผชิญกับความกดดันสูง เสียใจ ผิดหวังรุนแรง คนเรามักจะขาดสติ คนที่มี RQ ดี จึงจำเป็นต้องมีวิธีการในการควบคุมอารมณ์ ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่หงุดหงิด เศร้าเสียใจง่าย มีระบบคิด และมุมมองที่ช่วยลดความรู้สึกเชิงลบหรือความทุกข์ได้ ทนทานต่อความกดดัน ไม่จมกับความทุกข์ ไม่ตำหนิตัวเอง มีวิธีการผ่อนคลายหรือระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม

2. ด้านกำลังใจ : เมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรคหรือความยากลำบาก คนเรามักจะท้อแท้ ยอมแพ้ต่อโชคชะตา การไม่หมกมุ่นกับความทุกข์ มีครอบครัว/คนที่รัก เป็นกำลังใจ มีคนช่วยเหลือ มีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ การเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่จะช่วยสร้างกำลังใจให้มากขึ้นได้

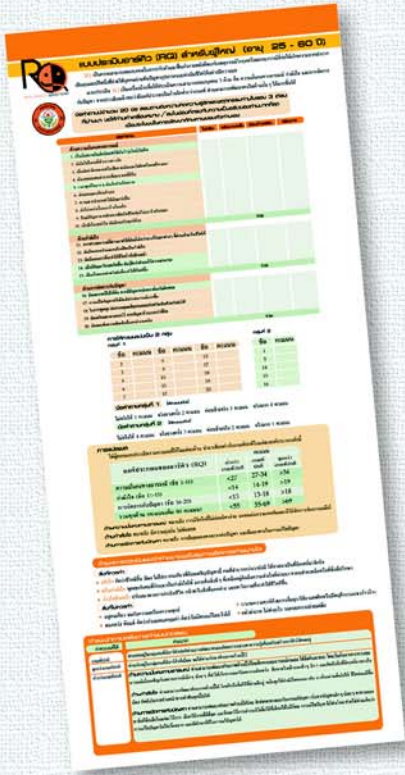
3. ด้านการจัดการกับปัญหา : การมีมุมมองต่อปัญหาว่าเป็นเรื่องท้าทาย ไม่หนีปัญหา มีวิธีการที่ดีในการแก้ไขปัญหา จะช่วยให้ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นคลี่คลายไปได้

ในการเผยแพร่สื่อมวลชน เพื่อให้ง่ายต่อการเผยแพร่ จึงใช้คำว่า

พลังสุขภาพจิต แทนคำว่า Resilience ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ข้อคือ

1. **อึด :** ทนต่อแรงกดดัน
2. **ฮึด :** มีกำลังใจ
3. **สู้ :** ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค 🍀

ข้อมูล : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต และกลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต



แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience quotient)



RQ (Resilience quotient) เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัว และฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้

แบบประเมิน RQ ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหา หากประเมินแล้วพบว่ามืองค์ประกอบในด้านใดต่ำกว่าเกณฑ์ ท่านสามารถพัฒนาตนเองในด้านนั้นๆ ให้มากขึ้นได้

ข้อคำถามมีจำนวน 20 ข้อ สอบถามถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของ ท่านเองในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์				
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อย ทำให้ฉันว่าวันจั้นังไม่ติด				
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดชอบ หรือผลที่ตามมา				
4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
5. เวลาทุกข์ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย				
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
8. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
รวม				

ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านกำลังใจ				
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกที่ตัวเองไร้ความสามารถ				
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
รวม				
ด้านการจัดการกับปัญหา				
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ				
17. การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้				
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				
รวม				

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 6	ข้อ 7
ข้อ 8	ข้อ 9	ข้อ 10	ข้อ 11	ข้อ 12
ข้อ 13	ข้อ 17	ข้อ 18	ข้อ 19	ข้อ 20

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงให้ 1 คะแนน จริงบางครั้ง 2 คะแนน ค่อนข้างจริง 3 คะแนน จริงมาก 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

ข้อ 1	ข้อ 5	ข้อ 14	ข้อ 15	ข้อ 16
-------	-------	--------	--------	--------

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงให้ 4 คะแนน จริงบางครั้ง 3 คะแนน ค่อนข้างจริง 2 คะแนน จริงมาก 1 คะแนน

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบของความหยุดนิ่งตัว	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ 1 - 10)	< 27	27 - 34	> 34
2. ด้านกำลังใจ (ข้อ 11 - 15)	< 14	14 - 19	> 19
3. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ 16 - 20)	< 13	13 - 18	> 18
ผลรวม (ข้อ 1 - 20) (คะแนนรวม 80 คะแนน)	< 55	55 - 69	> 69

ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง ไม่อ่อนไหวง่าย อดทนต่อความกดดัน และมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้

ด้านกำลังใจ หมายถึง มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย

ด้านการจัดการกับปัญหา หมายถึง การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

คำแนะนำภายหลังการทำแบบทดสอบ

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีความหยุดนิ่งตัวดีเยี่ยม ขอให้ท่านรักษาศักยภาพด้านนี้ไว้ ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีความหยุดนิ่งตัวปกติทั่วไป
เกณฑ์ปกติ	ท่านอาจพัฒนาตนเอง โดยการแสวงหาความรู้เพื่อเสริมสร้างความหยุดนิ่งให้คงอยู่
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	<u>ด้านความมั่นคงทางอารมณ์</u> ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง ให้มีสติและสงบ เริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับสถานการณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดความผิดหวัง ฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ และคิดถึงสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ
	<u>ด้านกำลังใจ</u> ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยคิดถึงสิ่งดีดีที่ท่านมีอยู่ เช่น มีคนที่รักและห่วงใย เคยผ่านประสบการณ์ความยากลำบากมาก่อน หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้าหากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้
	<u>ด้านการจัดการกับปัญหา</u> ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยฝึกคิดหาทางออกในการแก้ปัญหา เริ่มจากเมื่อมีปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ลองหาทางออกให้มากที่สุด หาข้อดีข้อเสียในแต่ละวิธีการ เลือกวิธีการที่ดีที่สุด และคิดหาวิธีการสำรองไว้เผื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผล การแก้ไขปัญหาได้สำเร็จจะช่วยให้คุณเห็นว่าการแก้ไขปัญหาไม่ใช่เรื่องยาก และมีทักษะที่ดีในการแก้ปัญหาได้

มองโลกด้านดี : ต่อย่างไร

ปัจจุบันมีการกล่าวขานถึงเรื่องมองโลกด้านดีหรือคิดบวกกันมาก และบรรณคดีให้มองโลกด้านดีกันมากมาย แม้กระทั่งเวทีการประกวดนางสาวไทย ประจำปี 2551 ก็มีการคัดเลือกตำแหน่งนางงามคิดดี (Miss Think Possitive) โดยมีการคัดเลือกนางงามที่มองโลกด้านดีมากที่สุด เพื่อร่วมบรรณคดีให้มีความสำคัญกับการมองโลกด้านดีแก่สาธารณชน การมองด้านดีแม้ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ นั้นช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นได้จริงๆ ช่วยให้มีความสุขและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม การมองโลกด้านดีนั้นมีดีมากมาย ดังต่อไปนี้

เชลิกแมน และคณะ ได้วิจัยพบว่า พนักงานชายที่เข้าใหม่ซึ่งเป็นคนมองโลกในแง่ดี สามารถทำยอดขายประกันภัยได้มากกว่าพนักงานที่มองโลกในแง่ร้าย ถึงร้อยละ 37 ในช่วง 2 ปีแรก เมื่อบริษัทได้ตกลงจ้างบุคคลกลุ่มพิเศษที่ได้คะแนนสูงด้านมองโลกในแง่ดี แต่คะแนนไม่ผ่านการคัดเลือกตามปกติ คนกลุ่มนี้สามารถทำยอดขายได้มากกว่ากลุ่มที่มองโลกในแง่ร้ายถึงร้อยละ 21 ในการทำงานปีแรก และร้อยละ 57 ในปีที่ 2 และทำยอดขายโดยเฉลี่ยได้ร้อยละ 27 นอกจากนี้ เชลิกแมนยังได้วิจัยการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาปีแรก จำนวน 500 คน ที่มหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย พบว่า คะแนนจากการทดสอบการมองโลกในแง่ดี สามารถทำนายความสำเร็จในการเรียนได้ดีกว่าผลการทดสอบทางสังคม หรือคะแนนที่ได้รับในระดับมัธยมปลาย

Price Pritchatt ได้เขียนไว้ในหนังสือเรื่องการมองโลกให้บวก เขารายงานว่า ผลการวิจัยในกลุ่มแม่ชีที่มองโลกด้านบวกจะมีอายุยืนกว่าแม่ชีที่มีความคิดและอารมณ์ด้านลบถึง 10 ปี ผลการวิจัยการมองโลกในแง่บวก คือ ภูมูแจสำคัญสู่บุคลิกภาพแห่งการอยู่รอด นอกจากนี้วารสาร Psychology and Aging แห่งสหรัฐอเมริกาได้ตีพิมพ์เผยแพร่งานวิจัยของมหาวิทยาลัยเท็กซัส ซึ่งพบว่าคนที่มองโลกในแง่ดีจะแก่ช้ากว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายถึงร้อยละ 42 นอกจากนี้การมองโลกในแง่บวกมีความสัมพันธ์กับระดับ T cell ที่สูงขึ้น ซึ่งเป็น cell ที่ปกป้องอันตรายจากเชื้อโรคต่างๆ อีกทั้งการมองโลกในแง่บวกยังช่วยยกระดับความเสียหายจากฮอร์โมนแห่งความทุกข์ที่ชื่อ Cortisol ด้วย นอกจากนี้ผลการวิจัยระบุว่าคนทั่วโลกนิยมการมองโลกในแง่บวก เมื่อฝึกฝนการมองในด้านบวกแล้ว คนรอบข้างจะให้รางวัลกับความพยายามของคุณด้วยความรู้สึกที่ชื่นชม ยินดีตอบกลับเช่นกัน

ทันตแพทย์สม สุจิรา ได้เขียนไว้ในหนังสือ The Top Secret ว่าการแผ่เมตตาเป็นวิธีการที่สำคัญวิธีหนึ่งในการลดความรู้สึกเชิงลบ เพิ่มความรู้สึกด้านบวก การแผ่เมตตาจิตจะทำให้ลดจากการจองเวร จิตใจจะสงบชุ่มเย็นระงับกิเลสได้ George De La Warr ได้ทดลองวัดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าขณะแผ่เมตตาที่เมืองอ็อกซฟอร์ด ประเทศอังกฤษ พบว่ามีพลังชนิดหนึ่งเรียกว่า Primary Magnetic Energy พุ่งออกจากร่างกายของคนแผ่เมตตา และในพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการแผ่เมตตาไว้ว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบสุข ได้บุญมากกว่าการให้ทานใดๆ ทั้งหมดเป็นรองจากการเจริญภาวนาเท่านั้น และหลักการแผ่เมตตาที่ดี ต้องแผ่เมตตาให้ตนเองก่อน แล้วจึงแผ่เมตตาให้แก่บุคคลอื่น เพราะเมื่อมีความรู้สึกเมตตาต่อตนเองและต่อผู้อื่นแล้ว นั่นคืออารมณ์ความรู้สึกที่พิเศษยิ่งกว่าการมองโลกด้านบวกทั้งปวง ในอัญฎกนิบาต ชุมนุมนธรรมที่มี 8 ข้อ ปณณาสกะ หมวด 50 ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของเมตตาไว้ 8 ประการคือ 1. หลับเป็นสุข 2. ตื่นเป็นสุข 3. ไม่ฝันร้าย 4. เป็นที่รักของมนุษย์ 5. เป็นที่รักของเทวดา 6. เทวดาย่อมรักษา 7. ไฟยาพิชศาสตราย่อมไม่กล้ากราย 8. เมื่อไม่บรรลุนิยามอันยิ่งขึ้นไปก็จะเข้าถึงพรหมโลก จะเห็นได้ว่าคุณค่าของการมองโลกด้านบวกด้วยการแผ่เมตตานั้นยิ่งใหญ่มาก

การมองโลกด้านบวกหรือด้านดีนั้น จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจนเกิดความชำนาญ โดยมองเห็นสถานการณ์ต่างๆ **ว่าเป็นประโยชน์ เป็นโอกาส เป็นความหวัง มีคุณค่าและความหมายอะไรบ้าง** แม้ขณะเผชิญสถานการณ์ที่เลวร้ายก็ตาม การจะเกิดวิธีคิดอย่างนี้ต้องหมั่นฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ และจะเป็นการพัฒนาความมีคุณค่าจากภายในจิตใจของตน เป็นเส้นทางความคิด เส้นทางปัญญาที่มีโรยราไปกับความแก่ชราของร่างกาย

วุฒิพงศ์ ถายะพิงค์

หัวหน้าฝ่ายสุศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลสวนปรุง 🍀

กิจกรรมสุขภาพจิต



ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วย

รพ.ศรีธัญญา จัดโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยใน สำหรับผู้ป่วยจิตเวช เพื่อให้ผู้ป่วยได้รู้จักการปรับตัวและใช้ชีวิตได้อย่างปกติในสังคมทั่วไป รวมทั้งก่อให้เกิดความสนุกสนานเสริมสร้างความสามัคคี และช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงขึ้นด้วย ในกิจกรรมมีการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ เช่น ปิดตาตีเป๊ป ริงกระสอบ และนอกจากนั้นยังมีการประกวดกองเชียร์และสาวงามอีกด้วย โดยมีท่านรองอธิบดีนายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ให้เกียรติเปิดงาน เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2551 ณ สนามกีฬา รพ.ศรีธัญญา



วันคนพิการสากล

นายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติมาเป็นประธานเปิดงานวันคนพิการสากล จังหวัดเชียงใหม่ ประจำปี 2551 โครงการณรงค์เสริมสร้างสุขภาพและกำลังใจผู้พิการ เทิดพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยมีนายแพทย์สมชัย ศิริทองถาวร ผู้อำนวยการสถาบันฯ กล่าวรายงาน และมอบอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้พิการให้กับทางจังหวัดเชียงใหม่ พร้อมทั้งจัดเลี้ยงอาหารกลางวันโต๊ะจีนให้แก่เด็กและผู้มาร่วมงานทุกคน เมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2551 ณ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์



แลกเปลี่ยนเรียนรู้นวัตกรรม

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นวัตกรรมดีเด่น ระดับเขต ในโครงการเสริมสร้างสติปัญญาเด็กไทยวัยแรกเกิด - 5 ปี เขตตรวจราชการที่ 10 และ 12 ปีงบประมาณ 2551 เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ องค์ความรู้ใหม่ ในการเสริมสร้างสติปัญญาเด็ก ในวันที่ 16 ธันวาคม 2551 ณ ห้องประชุมมงกุฎเพชร โรงแรมโฆษะ จังหวัดขอนแก่น



พัฒนาคุณภาพโรงพยาบาล

ศูนย์พัฒนาคุณภาพโรงพยาบาล สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จัดการประชุมเรื่อง การเตรียมความพร้อมเพื่อรับการเยี่ยมชมสำรวจให้คำปรึกษาเข้ม ICV ระหว่างวันที่ 8 - 9 ธันวาคม 2551 ณ ห้องประชุมตึกแสงสิงแก้ว สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา



รพ.ส่งเสริมสุขภาพ

คณะกรรมการ Health Promotion Hospital : HPH (รพ.ส่งเสริมสุขภาพ) ร่วมกับงานวิชาการ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จัดกิจกรรม HPH Day ให้กับบุคลากรของโรงพยาบาล โดยมีกิจกรรมการตรวจเลือดหาระดับไขมันในเลือด, วัดดัชนีมวลกาย และการบรรยายทางวิชาการ เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2551 ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 4 อาคารอำนวยการ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์



พัฒนาคุณภาพโรงพยาบาล (Reaccreditations)

คณะผู้เยี่ยมชมสำรวจจากสถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล (พรพ.) เข้าเยี่ยมชมสำรวจตามโครงการต่ออายุกระบวนการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาล (Reaccreditations) ตามวาระของโรงพยาบาลที่ผ่านการรับรองจาก พรพ. ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 18 - 19 ธันวาคม 2551



จัดงานแข่งขันกีฬาผู้ป่วยประจำปี

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนครินทร์ โดยกลุ่มการพยาบาล งานการพยาบาลผู้ป่วยในจัดงานกีฬาผู้ป่วยเป็นประจำปี 2551 แข่งขันกีฬาระหว่างผู้ป่วย ญาติ และบุคลากรโรงพยาบาล ประกอบด้วยการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิคแดนซ์ กีฬาสัมพันธ์ พร้อมกับการทำกลุ่มญาติผู้ป่วยเพื่อเสริมสร้างการดูแลผู้ป่วยแบบมีส่วนร่วม เกิดแนวคิดแนวทางการดูแลผู้ป่วยร่วมกัน เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2551 เวลา 08.00 น. - 13.00 น. ณ สนามกีฬาผู้ป่วยใน



อบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง

โรงพยาบาลสวนปรุง จัดพิธีเปิดโครงการอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช รุ่นที่ 11 สำหรับพยาบาลวิชาชีพจากโรงพยาบาลชุมชนและโรงพยาบาลทั่วไปใน 17 จังหวัดภาคเหนือ จังหวัดกาญจนบุรี สุรินทร์ เลย สงขลา และประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวเข้าร่วมการอบรม จำนวน 45 คน ในวันที่จันทร์ที่ 15 ธันวาคม 2551 เวลา 09.00 - 11.30 น. ณ ห้องประชุม ศ.นพ. ฝน แสงสิงแก้ว ชั้น 4 อาคารจิตสันติ โรงพยาบาลสวนปรุง โดยได้รับเกียรติจากนายแพทย์ภัสสร เจียมบุญญศรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธี พร้อมบรรยายพิเศษ เรื่อง การปรับกระบวนการทัศน์ในการทำงาน



จัดกิจกรรมบรรยายธรรมะ

ชมรมจริยธรรมและสร้างเสริมคุณภาพชีวิตในการทำงานโรงพยาบาลจิตเวช นครราชสีมาราชชนครินทร์

จัดกิจกรรมบรรยายธรรมะแก่เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล ผู้ป่วย และผู้มารับบริการ ณ ห้องประชุม นพ.สุพล รุจิรพิพัฒน์ และจัดแสดงนิทรรศการเพื่อเทิดพระเกียรติเนื่องในวันพ่อแห่งชาติ เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2551 ณ อาคารผู้ป่วยนอกและอำนวยการ



สัมมนาแผนการดำเนินงานสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 ได้ดำเนินโครงการสัมมนาแผนการดำเนินงานสุขภาพจิต เขตตรวจราชการที่ 17 ปีงบประมาณ 2552 เมื่อวันที่ 19 - 20 พฤศจิกายน 2551 ณ โรงแรมทีโอเพลนต์ จังหวัดพิษณุโลก เพื่อบูรณาการงานสุขภาพจิตในแผนพัฒนางานสุขภาพจิตของศูนย์ฯ และผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตทั้งบุคลากรสาธารณสุขและบุคลากรจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตตรวจราชการที่ 17



พิธีทำบุญครบวันก่อตั้งโรงพยาบาล

นพ.ทวี ตั้งเสรี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชชนครินทร์ พร้อม นพ.อุดม ลักษณะนิวจารณ์ อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลคนแรกและผู้ก่อตั้ง พร้อมเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลร่วมทำบุญครบวันก่อตั้งโรงพยาบาล 37 ปี โดยมีพิธีเจริญพระพุทธมนต์และตักบาตรถวายจตุปัจจัยไทยทาน ซึ่งมีเจ้าหน้าที่และผู้เกษียณอายุราชการร่วมงานโดยพร้อมเพียงกัน เมื่อวันที่ 18 มกราคม 2551 ณ บริเวณอาคารการแพทย์ทางเลือก นอกจากนี้ยังมีพิธีมอบเครื่องราชอิสริยาภรณ์ และรางวัลคนดีศรีองค์กร พร้อมทั้งการบรรยายพิเศษ ณ ห้องประชุมลักษณะนิวจารณ์



จัดโครงการสุขภาพดีทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชันย์

รพ.พระศรีมหาโพธิ์ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี จัดโครงการสุขภาพดีทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชันย์ ในวันที่ 3 ธันวาคม 2551 ณ หอประชุมไพโรพยอม มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ซึ่ง รพ.พระศรีมหาโพธิ์ได้จัดนิทรรศการเรื่องโรคซึมเศร้าในกิจกรรมดังกล่าว

ความภาคภูมิใจของพวกเราชาวราชานุกูล Quality ศูนย์วิจัยพันธุศาสตร์การแพทย์



**Accreditation
No. 4059/51**

ISO 15189 เป็นตราสัญลักษณ์ที่ใช้รับรองความสามารถห้องปฏิบัติการทดสอบด้านชั้นสูตรสาธารณสุขของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ภายใต้ข้อกำหนดว่าห้องปฏิบัติการที่จะได้รับการรับรองจะต้องดำเนินการตามระบบคุณภาพมาตรฐานสากล ซึ่งจะมีการตรวจสอบและตรวจประเมิน จนกระทั่งกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ให้การรับรองจึงจะสามารถนำตราสัญลักษณ์นี้ไปใช้แสดงได้ ตราสัญลักษณ์นี้เป็นการแสดงประสิทธิภาพการควบคุมคุณภาพ และกระบวนการดำเนินการที่เป็นมาตรฐานระดับสากลของห้องปฏิบัติการที่ผ่านการรับรอง ส่งผลให้หน่วยงานนั้นเป็นที่ยอมรับและได้รับความเชื่อมั่นจากลูกค้าที่เป็นผู้ใช้บริการ

ศูนย์วิจัยพันธุศาสตร์การแพทย์ สถาบันราชานุกูล ได้ผ่านการรับรองคุณภาพห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ ตามมาตรฐาน ISO 15189 : 2007 เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2551 จึงเป็นหลักประกันให้ผู้ใช้บริการได้มั่นใจว่า ผลการตรวจวิเคราะห์ของศูนย์วิจัยพันธุศาสตร์การแพทย์มีคุณภาพเทียบเท่ามาตรฐานสากล 🙌



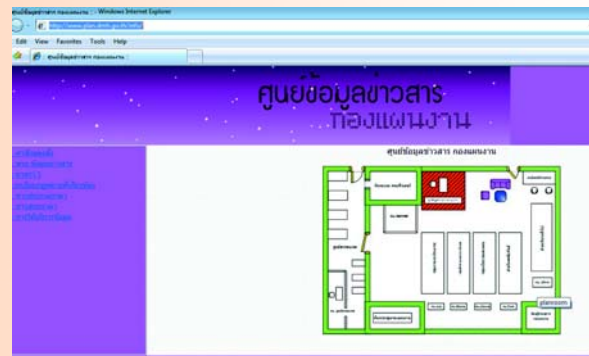
ศูนย์ข้อมูลข่าวสารกองแผนงาน

เรื่องทางการค้นหาข้อมูลในรูปแบบใหม่

นางพรทิพย์ ดำรงปัทมา

ศูนย์ข้อมูลข่าวสารกองแผนงาน กรมสุขภาพจิต

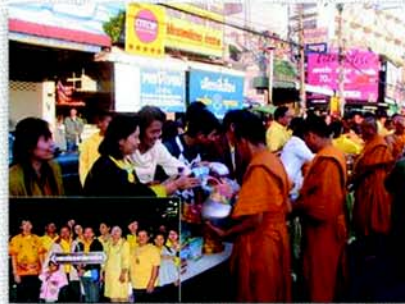
กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต ได้เปิดช่องทางการค้นหาข้อมูลข่าวสารในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ให้กับประชาชนทั่วไปได้รับทราบ และบุคลากรได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดเห็นร่วมกัน ตลอดจนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาและปรับปรุงระบบการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยมีการจัดตั้งคณะทำงานข้อมูลข่าวสาร และให้บริการข้อมูลในส่วนที่ไม่ได้จัดไว้ ให้ประชาชนที่สนใจสามารถเข้ามาสืบค้นข้อมูลผ่านทางช่องทาง www.plan.dmh.go.th/info หรือติดต่อโดยตรงที่กองแผนงาน โดยประชาชนสามารถเข้ามาขอเอกสารหรือค้นคว้าเอกสารที่เปิดเผยเป็นการเฉพาะ หรือเอกสารที่ไม่ต้องเปิดเผย โดยทางกองแผนงานได้จัดบริการเอกสารและระบบสืบค้นข้อมูลจำนวน 9 แฟ้ม ในแต่ละแฟ้มจะมีข้อมูล ดังนี้



- แฟ้มที่ 1 มาตรา 9 (1) :** ผลการพิจารณาคำวินิจฉัยที่มีผลโดยตรงต่อเอกชน รวมทั้งความขัดแย้งและคำสั่งที่เกี่ยวข้องในการพิจารณาวินิจฉัยดังกล่าว
- แฟ้มที่ 2 มาตรา 9 (2) :** นโยบายหรือการตีความที่ไม่เข้าข่ายต้องลงพิมพ์ในราชกิจจานุเบกษา ตามมาตรา 7 (4) เรื่อง นโยบายกองแผนงาน
- แฟ้มที่ 3 มาตรา 9 (3) :** แผนงาน / โครงการ / งบประมาณรายจ่าย
- แฟ้มที่ 4 มาตรา 9 (4) :** คู่มือหรือคำสั่งเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ของรัฐ ซึ่งมีผลกระทบต่อสิทธิหน้าที่ของเอกชน
- แฟ้มที่ 5 มาตรา 9 (5) :** สิ่งพิมพ์ ที่มีการอ้างถึงมาตรา 7 วรรคสอง
- แฟ้มที่ 6 มาตรา 9 (6) :** สัญญาสัมปทาน สัญญาที่มีลักษณะเป็นการผูกขาด ตัดตอน หรือสัญญาร่วมทุนกับเอกชนในการจัดทำบริการสาธารณะ
- แฟ้มที่ 7 มาตรา 9 (7) :** มติคณะรัฐมนตรี หรือมติคณะกรรมการที่แต่งตั้งโดยกฎหมาย โดยมติคณะรัฐมนตรี
- แฟ้มที่ 8 มาตรา 9 (8) :** ข้อมูลข่าวสารอื่นๆ
- แฟ้มที่ 9 :** ดัชนีข้อมูล

การสืบค้นข้อมูลดังกล่าวที่กองแผนงาน เปิดให้บริการทุกวันจันทร์ - ศุกร์ ในเวลาราชการ และได้จัดให้มีเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ข้อมูลข่าวสารวันละ 3 คน ให้บริการอำนวยความสะดวกในการสืบค้น แนะนำบริการ และค้นหาข้อมูลตามคำร้องขอของผู้มารับบริการทุกท่าน 😊 กองแผนงาน ยินดีรับใช้ค่ะ 🙏

หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ
 จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในวโรกาสมหามงคล
 เฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ๘๑ พรรษา
 ๕ ธันวาคม ๒๕๕๑



โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนครินทร์



โรงพยาบาลสวนสราญรมย์



โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชชนครินทร์



โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชชนครินทร์



โรงพยาบาลสวนปรุง



โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์



สถาบันกัลยาณ์ราชชนครินทร์

จัดอบรมเรื่องการบำบัดความคิด

พฤติกรรมเด็กที่ประสบเหตุการณ์รุนแรง



กลุ่มพัฒนาวิชาการ ฝ่ายวิชาการวิกฤตสุขภาพจิต สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการบำบัดความคิดพฤติกรรมเด็กที่ประสบเหตุการณ์รุนแรง (Cognitive Behavior Therapy) เพื่อให้บุคลากรกรมสุขภาพจิตและผู้ดูแลเด็กทั้งในและนอกพื้นที่ชายแดนใต้มีความรู้และทักษะในการบำบัดความคิดพฤติกรรมเด็ก ผู้เข้ารับการอบรมเป็นบุคลากร สหวิชาชีพ กรมสุขภาพจิตโดยบุคลากรสาธารณสุขที่ทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลือและเยียวยาเด็กที่ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงหรือภัยพิบัติ

ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้และส่วนกลาง จำนวน 54 คน โดยนายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิด และ Dr. Rony Berger จาก Israel Trauma Center for Victims of Trauma and War จากประเทศอิสราเอล แพทย์หญิงเบญจพร ปัญญา ยาง นายแพทย์ 9 วช. สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ และนางสาวอินทิดา ปัทมินทร นักจิตวิทยา 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ ระหว่างวันที่ 22 - 24 ธันวาคม 2551 ณ โรงแรมริชมอนด์ จ.นนทบุรี 🙏



เจ้าของ	: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข		
ที่ปรึกษา	: นายแพทย์อุดม	ลักษณะวิจารณ์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
	: นายแพทย์สุจริต	สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
	: นายแพทย์ชาติรี	บานชื่น	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
	: นายแพทย์วีระ	เพ็งจันทร์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
	: นายแพทย์ทวีศิลป์	วิญญูโยธิน	ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม
บรรณาธิการ	: นางนันทนา	รัตนากร	สำนักสุขภาพจิตสังคม
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	: นางสาวปิยะดา	ศรีโปฏก	สำนักสุขภาพจิตสังคม

สามารถส่งข้อเขียน บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศได้ที่

กองบรรณาธิการ : เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

สำนักงาน : สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 8235, 0 2590 8168

โทรสาร 0 2951 1387, 0 2951 1365

หรือ e-mail : nantana_34@yahoo.com, piyada_tukta@hotmail.com

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

9 ปัจจัยพ่อแม่ ที่พบว่ามีผลต่อไอคิวอีคิวเด็ก



1. พ่อแม่ออกดลูกเป็นประจำ

เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวสูง พบว่า จะถูกพ่อแม่กอดเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 81 - 90 แต่เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวต่ำ พบเพียงร้อยละ 65 - 69

2. พ่อแม่ให้ลูกตีหมมเป็นประจำ

เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวสูง พบว่า พ่อแม่ให้ตีหมมเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 85 - 90 แต่เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวต่ำ พบเพียงร้อยละ 63 - 70

3. พ่อแม่มีคำถามให้ลูกคิดอยู่เสมอ

เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวสูง พบว่า พ่อแม่มีคำถามให้คิดอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 76 - 82 แต่เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวต่ำ พบเพียงร้อยละ 62 - 70

4. พ่อแม่ส่งเสริมให้ลูกรู้จักเขียนบันทึก

เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวสูง พบว่า พ่อแม่จะส่งเสริมให้เขียนบันทึกเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 48 - 61 แต่เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวต่ำ พบเพียงร้อยละ 34 - 39

5. พ่อแม่ดูแลให้ลูกออกกำลังกายเป็นประจำ

เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวสูง พบว่า พ่อแม่จะดูแลให้ออกกำลังกายเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 63 - 75 แต่เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวต่ำ พบเพียงร้อยละ 65 - 67

6. พ่อแม่คอยจัดหาหนังสือคุณภาพมาไว้ที่บ้าน

เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวสูง พบว่า พ่อแม่จะคอยจัดหาหนังสือคุณภาพมาไว้ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 60 - 71 แต่เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวต่ำ พบเพียงร้อยละ 52 - 58

7. พ่อแม่ชอบเล่นเกมตอบปัญหากับลูกอย่างสม่ำเสมอ

เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวสูง พบว่า พ่อแม่ชอบเล่นเกมตอบปัญหาตัวอย่างสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 62 - 66 แต่เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวต่ำ พบเพียงร้อยละ 44 - 49

8. พ่อแม่จัดหาหนังสือหรือสื่อการเรียนวิชาต่างๆ ให้ลูก

เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวสูง พบว่า พ่อแม่มีจัดหาหนังสือหรือสื่อการเรียนวิชาต่างๆ ให้เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 78 - 83 แต่เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวต่ำ พบเพียงร้อยละ 60 - 62

9. พ่อแม่ส่งเสริมให้ลูกเล่นเกมที่ส่งเสริมความคิดและการวางแผน

เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวสูง พบว่า พ่อแม่มีส่งเสริมให้เล่นเกมที่ส่งเสริมความคิดและการวางแผน คิดเป็นร้อยละ 68 - 72 แต่เด็กกลุ่มที่มีไอคิว/อีคิวต่ำ พบเพียงร้อยละ 44 - 53 🧠

