

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือ
- หนังสือขอความร่วมมือเก็บข้อมูล



ที่ ศธ 0527.02.01/๒๕๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

27 ธันวาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน คุณสุวิทย์ สุขแสน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
  2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยนางณัฐล ชำนิ รหัสประจำตัว 48090546 นางนิตยา เลิศสมพร รหัสประจำตัว 48090553 และนายวิฑูรย์ สิทธิประเสริฐศิลป์ รหัสประจำตัว 48090614 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง "ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองโสนพิทยาคม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ โดยมี รองศาสตราจารย์บุหงา วชิระศักดิ์มงคล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณิงนิจ ภูพิลฉวีภูษย์)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์งานบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
โทร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 116 - 119  
โทรสาร 0 - 5526 - 1170



ที่ ศธ 0527.02.01/๕๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแม่ศรี  
ท่าบ่อเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

27 ธันวาคม 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน คุณสุวิทย์ สุรแสน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
  2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยนางณัฐมล ขำนิ รหัสประจำตัว 48090546 นางนิตยา เลิศสมพร รหัสประจำตัว 48090553 และนายวิฑูรย์ สิทธิประเสริฐศิลป์ รหัสประจำตัว 48090614 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแม่ศรีฯ ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง "ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองโสนพิทยาคม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์บุหงา วชิระศักดิ์มงคล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแม่ศรีฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณิงนิจ คุ้ทิลเววิบูลย์)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแม่ศรีฯ

งานบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

โทร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 116 - 119

โทรสาร 0 - 5526 - 1170



ที่ ศธ 0527.02.01/199 จ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร  
อำเภอมือเืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

27 ธันวาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน คุณปณิภัท ศรีพงษ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
  2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยนางนฤมล ชำนิ รหัสประจำตัว 48090546 นางนิศยา เลิศสมพร รหัสประจำตัว 48090553 และนายวิฑูรย์ สิริประเสริฐศิลป์ รหัสประจำตัว 48090614 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง "ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองโสนพิทยาคม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์บุหงา วชิระศักดิ์มงคล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณิงนิจ กุฬสิงวิบูลย์)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

โทร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 116 - 119

โทรสาร 0 - 5526 - 1170



ที่ ศธ 0527.02.01/๒๖๕๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ  
ท่าอากาศยานเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

27 ธันวาคม 2550

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง**เรียน** คุณนิกุล หุ่นพิมพ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย**
1. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
  2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยนางณมล ชำนิ รหัสประจำตัว 48090546 นางนิศยา เลิศสมพร รหัสประจำตัว 48090553 และนายวิฑูรย์ สิริประเสริฐศิลป์ รหัสประจำตัว 48090614 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง "ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองโสนพิทยาคม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์บุหงา วชิระศักดิ์มงคล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงได้ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณิง นกุลวัฒนวิบูลย์)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

งานบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

โทร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 116 - 119

โทรสาร 0 - 5526 - 1170



ที่ ศธ 0527.02.01/ ๒๖ ๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร  
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

27 ธันวาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน คุณอรุณา ศิลปวรรณวิวัฒน์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
  2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยนางณัฐมล ขำนิ รหัสประจำตัว 48090546 นางนิตยา เลิศสมพร รหัสประจำตัว 48090553 และนายวิฑูรย์ สิทธิประเสริฐศิลป์ รหัสประจำตัว 48090614 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง "ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองโสนพิทยาคม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์บุหงา วชิระศักดิ์มงคล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณินิจ วุฑฒิวรรณวิบูลย์)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

โทร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 116 - 119

โทรสาร 0 - 5526 - 1170



ที่ ศธ 0527.02.01/ ๒๖๕6

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์  
ข้ามแยกเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

27 ธันวาคม 2550

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนหนองโสนพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน...๖๐...ฉบับ

ด้วยนางนฤมล ขำนิ รหัสประจำตัว 48090546 นางนิศยา เลิศสมพร รหัสประจำตัว 48090553 และนายวิฑูรย์ สิริประเสริฐศิลป์ รหัสประจำตัว 48090614 นิติบัญญัติโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง "ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองโสนพิทยาคม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของงานศึกษาค้นคว้าวิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว โดยมี รองศาสตราจารย์บุษมา วีระศักดิ์มงคล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษา ค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย จึงได้ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิติสดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิงจิต รุจิธนิรันดร์)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

งานบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐ - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กศ 118 - 119

โทรสาร ๐ - 5526 - 1170



ภาคผนวก ข

- ตารางสรุปค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดทักษะชีวิต

ตารางสรุปค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดทักษะชีวิต จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน  
แบบสอบถามนี้มีจำนวน 60 ข้อ ตรวจสอบแบบสอบถามทีละข้อ โดยให้คะแนน ดังนี้

- +1 หมายถึง แนใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบ  
0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบ  
-1 หมายถึง แนใจว่าข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบ

แบบวัดทักษะชีวิต

ข้อ	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่าเฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
<b>ทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย</b>							
<b>องค์ประกอบที่ 1 ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์</b>							
1.	ฉันยังไม่ตัดสินใจเชื่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งหาก ข้อมูลนั้นยังไม่เพียงพอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
2.	ก่อนลงมือจะทำอะไรฉันมักจะคิดก่อนเสมอ	+1	+1	+1	+1	0	0.80
3.	ฉันเป็นคนมีเหตุผลและมักจะหาเหตุผลมา หักล้างข้อคำถามนั้นอยู่เสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
4.	ฉันสามารถอ่านบทความและสามารถจับ ประเด็นสำคัญจากบทความได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
5.	ฉันใช้วิจรรณญาณในการทำงานอย่างมีตัวตน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
<b>องค์ประกอบที่ 2. ความคิดสร้างสรรค์</b>							
6.	ฉันสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่ง ต่างๆ ได้โดยง่าย	+1	+1	+1	+1	0	0.80
7.	ฉันมีจินตนาการและความคิดที่หลากหลาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
8.	ฉันมีความคิดเห็นเป็นของตนเองไม่ชอบคิด ตามผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
9.	ฉันมีวิธีการคิดหรือทำกิจกรรมที่แตกต่างไป จากบุคคลอื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
10.	ฉันชอบทำในสิ่งที่ท้าทายความสามารถของ ตนเอง	+1	+1	+1	0	0	0.60

ข้อ	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่าเฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
<b>ทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย</b>							
<b>องค์ประกอบที่ 1. ความตระหนักรู้ในตน</b>							
11.	ฉันรู้ว่าตนเองชอบหรือไม่ชอบอะไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
12.	ฉันรู้ว่าตนเองมีนิสัยอย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
13.	ฉันรู้ตนเองดีว่ามีความสนใจเกี่ยวกับอะไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
14.	ฉันรู้ว่าตนเองมีชื่อคืออะไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
15.	ฉันรู้ว่าตนเองมีชื่อภพพร่องในเรื่องใด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
<b>องค์ประกอบที่ 2. ความเห็นใจผู้อื่น</b>							
16.	ฉันไม่ซ้ำเติมเพื่อนเมื่อเพื่อนมีความทุกข์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
17.	ฉันมักจะให้โอกาสคนที่ทำผิดปรับปรุงตนเองเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
18.	เมื่อเพื่อนทำผิดต่อฉัน ฉันจะถามเหตุผลของเพื่อนก่อนเสมอ	0	+1	+1	0	+1	0.60
19.	ความทุกข์ของเพื่อน ก็เหมือนกับความทุกข์ของตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
20.	ฉันคอยเป็นกำลังใจให้ผู้อื่นเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
<b>องค์ประกอบที่ 3. ความภูมิใจในตนเอง</b>							
21.	ฉันมีกำลังใจเข้มแข็งในการต่อสู้ปัญหาอุปสรรคต่างๆในชีวิต	0	0	+1	+1	+1	0.60
22.	ฉันยอมรับบทบาทที่ผู้อื่นกำหนดให้ด้วยความมั่นใจ	+1	+1	0	+1	+1	0.80
23.	ฉันยอมรับและชื่นชมในสิ่งที่ฉันทำอย่างเต็มความสามารถ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
24.	ฉันมีจุดมุ่งหมายของชีวิตและพยายามพัฒนาไปถึงจุดนั้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
25.	ฉันคิดว่าสิ่งที่ฉันทำสามารถเป็นแบบอย่างให้แก่ผู้อื่นได้	+1	+1	0	+1	+1	0.80

ข้อ	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่าเฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
<b>องค์ประกอบที่ 4. ความรับผิดชอบต่อสังคม</b>							
26.	ฉันคิดว่าตนเองมีส่วนทำให้สังคมเจริญหรือเสื่อมลง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
27.	ก่อนที่จะทำอะไรสิ่งใดฉันจะพิจารณาถึงผลกระทบของการกระทำที่จะเกิดต่อส่วนรวม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
28.	ฉันคิดว่าการกระทำที่ดียอมส่งผลให้สังคมที่เราอยู่พัฒนาขึ้นได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
29.	ฉันจะทำสิ่งต่างๆ ไม่ให้เกิดความเสียหายต่อสังคมที่ฉันอยู่	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
30.	ถ้าการกระทำของฉันทำให้เกิดผลเสียหายต่อสังคมฉันจะปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
<b>ทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย</b>							
<b>องค์ประกอบที่ 1. การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร</b>							
31.	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
32.	ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
33.	ฉันเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
34.	ฉันเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
35.	ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและครู	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
36.	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
37.	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	+1	0	+1	+1	+1	0.80
38.	เมื่อทำงานร่วมกันฉันรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
39.	ฉันคิดว่าการทำงานเป็นทีมสามารถทำงานให้สำเร็จได้รวดเร็วและมีคุณภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
40.	ฉันมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

ข้อ	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่าเฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
<b>องค์ประกอบที่ 2. การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา</b>							
41.	ทุกคนย่อมมีปัญหาแต่เราต้องยอมรับและพร้อมหาทางแก้ไข	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
42.	ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
43.	ฉันรู้ว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริงและแก้ไข ปัญหาได้ตรงจุดเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
44.	บางครั้งสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่แก้ไข ไม่ได้แต่ฉันแก้ไขผลกระทบของปัญหานั้นๆ ได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
45.	การเปลี่ยนมุมมองในการวิเคราะห์ปัญหาช่วย ฉันแก้ปัญหาที่เคยแก้ไขไม่ได้มาก่อน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
46.	ฉันใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจและ แก้ไขปัญหาเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
47.	ความเครียด ความวิตกกังวลไม่เคยมีผลต่อ การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหของฉัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
48.	ฉันคำนึงถึงข้อเสียที่อาจเกิดจากการตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหของฉันทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
49.	เมื่อต้องทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันมัก ทำได้อย่างราบรื่นเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
50.	ฉันไม่เคยตัดสินใจพลาดเลย แม้แต่ในเรื่อง เล็กน้อย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

ข้อ	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่าเฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
<b>องค์ประกอบที่ 3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด</b>							
51.	เวลาที่ฉันโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
52.	ฉันควบคุมอารมณ์ตัวเอง เช่น โกรธ เกสียด ดีใจ เสียใจ ได้เสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
53.	เมื่อฉันเกิดอารมณ์โกรธ ฉันจะทำกิจกรรมอื่นทดแทน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
54.	ฉันรู้ว่าความวิตกกังวลของฉันนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
55.	ฉันมักจะทุกหรือกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
56.	ฉันพยายามหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะทำให้เกิดความไม่สบายใจ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
57.	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
58.	ฉันคิดว่าการกระทำของคนอื่นอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้น	+1	0	+1	+1	+1	0.80
59.	เมื่อฉันไม่สบายใจฉันจะค้นหาสาเหตุและหาวิธีการจัดการอย่างเหมาะสมได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
60.	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่	+1	+1	+1	+1	+1	1.00



ภาคผนวก ค  
- แบบวัดทักษะชีวิต

## แบบวัดทักษะชีวิต

### คำชี้แจงแบบวัด

แบบวัดที่นักเรียนได้รับนี้เป็นแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียน ซึ่งมีทั้งหมด 60 ข้อ ขอให้  
นักเรียนอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาตอบตามความรู้สึกของนักเรียน และสภาพที่เป็นจริง  
ของนักเรียนให้มากที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย **ü** ลงในช่องว่างที่ต้องการหลังข้อความนั้น ซึ่ง  
แบบวัดนี้มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า มี 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
0 ข้าพเจ้าเห็นใจและเข้าใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	<b>ü</b>			
00 ข้าพเจ้าเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย			<b>ü</b>	

ในข้อ 0 หมายความว่า นักเรียนเห็นใจและเข้าใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์มากที่สุด

ในข้อ 00 หมายความว่า นักเรียนเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมายเป็นบางครั้ง

ต่อไปนี้ให้นักเรียนตอบแบบวัดทักษะชีวิตนี้ให้ครบทุกข้อ หากนักเรียนลืมหรือจดเว้นไม่

ตอบ

ข้อใดข้อหนึ่งแม้เพียงข้อเดียว แบบวัดของนักเรียนจะเป็นโมฆะทันที ขอให้นักเรียนลงมือตอบแบบ  
วัดหน้าต่อไปได้แล้ว



แบบวัดทักษะชีวิต

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ฉันยังไม่ตัดสินใจเชื่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งหากข้อมูลนั้นยังไม่เพียงพอ				
2.	ก่อนลงมือจะทำอะไรฉันมักจะคิดก่อนเสมอ				
3.	ฉันเป็นคนมีเหตุผลและมักจะหาเหตุผลมาหักล้างข้อคำถามนั้นอยู่เสมอ				
4.	ฉันสามารถอ่านบทความและสามารถจับประเด็นสำคัญจากบทความได้				
5.	ฉันใช้วิจารณญาณในการทำงานอย่างถี่ถ้วน				
6.	ฉันสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ได้โดยง่าย				
7.	ฉันมีจินตนาการและความคิดที่หลากหลาย				
8.	ฉันมีความคิดเห็นเป็นของตนเองไม่ชอบคิดตามผู้อื่น				
9.	ฉันมีวิธีการคิดหรือทำกิจกรรมที่แตกต่างไปจากบุคคลอื่น				
10.	ฉันชอบทำในสิ่งที่ท้าทายความสามารถของตนเอง				
11.	ฉันรู้ว่าตนเองชอบหรือไม่ชอบอะไร				
12.	ฉันรู้ว่าตนเองมีนิสัยอย่างไร				
13.	ฉันรู้ตนเองดีว่ามีความสนใจเกี่ยวกับอะไร				
14.	ฉันรู้ว่าตนเองมีข้อดีอย่างไร				
15.	ฉันรู้ว่าตนเองมีข้อบกพร่องในเรื่องใด				
16.	ฉันไม่เข้าเต็มเพื่อนเมื่อเพื่อนมีความทุกข์				
17.	ฉันมักจะให้โอกาสคนที่ทำผิดปรับปรุงตนเองเสมอ				
18.	เมื่อเพื่อนทำผิดต่อฉัน ฉันจะถามเหตุผลของเพื่อนก่อนเสมอ				
19.	ความทุกข์ของเพื่อน ก็เหมือนกับความทุกข์ของตนเอง				

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
20.	ฉันคอยเป็นกำลังใจให้ผู้อื่นเสมอ				
21.	ฉันมีกำลังใจเข้มแข็งในการต่อสู้ปัญหาอุปสรรคต่างๆในชีวิต				
22.	ฉันยอมรับบทบาทที่ผู้อื่นกำหนดให้ด้วยความมั่นใจ				
23.	ฉันยอมรับและชื่นชมในสิ่งที่ฉันทำอย่างเต็มความสามารถ				
24.	ฉันมีจุดมุ่งหมายของชีวิตและพยายามพัฒนาให้ถึงจุดนั้น				
25.	ฉันคิดว่าสิ่งที่ฉันทำสามารถเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นได้				
26.	ฉันคิดว่าตนเองมีส่วนทำให้สังคมเจริญหรือเสื่อมลง				
27.	ก่อนที่จะทำอะไรฉันจะพิจารณาถึงผลกระทบของการกระทำที่จะเกิดต่อส่วนรวม				
28.	ฉันคิดว่าการกระทำที่ดียอมส่งผลให้สังคมที่เราอยู่พัฒนาขึ้นได้				
29.	ฉันจะทำสิ่งต่างๆ ไม่ให้เกิดความเสียหายต่อสังคมที่ฉันอยู่				
30.	ถ้าการกระทำของฉันทำให้เกิดผลเสียหายต่อสังคมฉันจะปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น				
31.	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
32.	ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส				
33.	ฉันเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน				
34.	ฉันเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว				
35.	ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและครู				
36.	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
37.	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
38.	เมื่อทำงานร่วมกันฉันรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเสมอ				
39.	ฉันคิดว่าการทำงานเป็นทีมสามารถทำงานให้สำเร็จได้รวดเร็วและมีคุณภาพ				
40.	ฉันมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น				
41.	ทุกคนย่อมมีปัญหาแต่เราต้องยอมรับและพร้อมหาทางแก้ไข				
42.	ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ				
43.	ฉันรู้ว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริงและแก้ไขปัญหานั้นได้ตรงจุดเสมอ				
44.	บางครั้งสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่แก้ไขไม่ได้แต่ฉันแก้ไขผลกระทบของปัญหานั้นๆ ได้				
45.	การเปลี่ยนมุมมองในการวิเคราะห์ปัญหาช่วยฉันแก้ปัญหาที่เคยแก้ไม่ได้มาก่อน				
46.	ฉันใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหามาเสมอ				
47.	ความเครียด ความวิตกกังวลไม่เคยมีผลต่อการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาของฉัน				
48.	ฉันคำนึงถึงข้อเสียที่อาจเกิดจากการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาของฉันทุกครั้ง				
49.	เมื่อต้องทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันมักทำได้อย่างราบรื่นเสมอ				
50.	ฉันไม่เคยตัดสินใจพลาดเลย แม้แต่ในเรื่องเล็กน้อย				

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
51.	เวลาที่ฉันโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
52.	ฉันควบคุมอารมณ์ตัวเอง เช่น โกรธ เกลียด ดีใจ เสียใจ ได้เสมอ				
53.	เมื่อฉันเกิดอารมณ์โกรธ ฉันจะทำกิจกรรมอื่นทดแทน				
54.	ฉันรู้ดีว่าความวิตกกังวลของฉันนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร				
55.	ฉันมักจะทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				
56.	ฉันพยายามหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะทำให้เกิดความไม่สบายใจ				
57.	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
58.	เมื่อฉันไม่สบายใจฉันจะค้นหาสาเหตุและหาวิธีการจัดการอย่างเหมาะสมได้				
59.	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
60.	ฉันคิดว่าการกระทำของคนอื่นอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้น				

ภาคผนวก ง

- โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

การใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เวลา	กิจกรรม
1.	29 ม.ค. 2551	14.40 น. - 15.40 น.	การปฐมนิเทศ กิจกรรม "สถานสัมพันธ์ฉันและเธอ"
2.	30 ม.ค. 2551	14.40 น. - 15.40 น.	ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ กิจกรรม "เพิ่มอาชญากรรม"
3.	31 ม.ค. 2551	14.40 น. - 15.40 น.	ความคิดสร้างสรรค์ กิจกรรม "นิทานรวมใจ"
4.	5 ก.พ. 2551	14.40 น. - 15.40 น.	ความตระหนักรู้ในตน กิจกรรม "นี่คือตัวฉันเอง"
5.	6 ก.พ. 2551	14.40 น. - 15.40 น.	ความเห็นใจผู้อื่น กิจกรรม "เกมรายน้ำใจ"
6.	7 ก.พ. 2551	14.40 น. - 15.40 น.	ความภูมิใจในตนเอง กิจกรรม "คุณค่าในตนเอง"
7.	12 ก.พ. 2551	14.40 น. - 15.40 น.	ความรับผิดชอบต่อสังคม กิจกรรม "วินัยดี...มีสุข"
8.	13 ก.พ. 2551	14.40 น. - 15.40 น.	การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร กิจกรรม "หน้าต่างหัวใจ"
9.	19 ก.พ. 2551	14.40 น. - 15.40 น.	การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร กิจกรรม "รักนี้ให้เธอนะ"
10.	20 ก.พ. 2551	14.40 น. - 15.40 น.	การตัดสินใจและการแก้ปัญหา กิจกรรม "คิดได้ ทำได้ แก้ไขปัญหา"
11.	25 ก.พ. 2551	14.40 น. - 15.40 น.	การตัดสินใจและการแก้ปัญหา กิจกรรม "ลูกไซ้"
12.	26 ก.พ. 2551	14.40 น. - 15.40 น.	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด กิจกรรม "คลายเครียด"

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เวลา	กิจกรรม
1.	27 ก.พ. 2551	14.40 น. - 15.40 น.	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด กิจกรรม " อารมณ์นั้นสำคัญไฉน "
2.	28 ก.พ. 2551	14.40 น. - 15.40 น.	การปัจฉิมนิเทศ กิจกรรม " ต้นไม้แห่ง ความรู้สึก "

# กิจกรรมที่ 1

## สานสัมพันธ์ฉันและเธอ ( ปฐมนิเทศ )

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบจุดมุ่งหมาย ข้อตกลง กติกา ลักษณะของกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง ในการเข้าร่วมกลุ่มเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ และจำนวนครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้สมาชิกสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธ์ภาพกันในกลุ่มสมาชิก

ขนาดของกลุ่ม 40 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม " แบบล่าลายเซ็นต์ "

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อธิบายข้อตกลง กติกาและลักษณะของกิจกรรมให้สมาชิกทราบ บทบาทครูในฐานะผู้นำกลุ่ม บทบาทสมาชิก คือการให้ความร่วมมือ ระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่มเพื่อให้กิจกรรมกลุ่ม ดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

2. เปิดโอกาสให้สมาชิกที่มีข้อสงสัยได้ซักถามเพื่อความเข้าใจก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

#### ขั้นดำเนินการ

1. ให้สมาชิกรับเป็นรูปครึ่งวงกลม ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม " แบบล่าลายเซ็นต์ " ให้กับสมาชิกในกลุ่มทุกคน และให้สมาชิก เขียนชื่อตนเองกำกับไว้

2. ผู้นำกลุ่มให้คำอธิบายว่า " ช่วงเวลาต่อไปนี้ ประมาณ 10 นาที คือหลังจากให้สัญญาณนกหวีดแล้ว ให้สมาชิกทุกคนนำแบบล่าลายเซ็นต์ ออกไปล่าลายเซ็นต์จากเพื่อนสมาชิกที่มีคุณสมบัติเหมาะสมกับข้อที่กำหนดไว้ โดยให้สมาชิก ผู้นั้นลงลายมือชื่อลงในช่องว่างข้างหน้าข้อความนั้นๆ ขอให้สมาชิก ผู้ซึ่งมีคุณสมบัติเหมาะสมกับความเป็นจริงและให้ล่าลายเซ็นต์ให้ได้เร็วที่สุด ผู้ที่ล่าลายเซ็นต์ได้ครบและเร็วที่สุดเป็นคนแรกให้มานั่งกลางวง สำหรับสมาชิกคนอื่นที่เสร็จทีหลังให้กลับไปนั่งที่เดิม เมื่อนกหวีดดังขึ้นอีกครั้ง แสดงว่าหมดเวลาแล้วให้ทุกคนกลับไปนั่งที่เดิม ผู้ที่ล่าลายเซ็นต์ ได้น้อยที่สุด เมื่อหมดเวลาแล้วจะเป็นผู้แพ้ "



3. ผู้นำกลุ่มให้สัญญาณเริ่มล่าลายเซ็นต์

4. เมื่อหมดเวลา ผู้นำกลุ่ม ให้สัญญาณและแนะนำผู้ชนะ ให้กลุ่มทราบ และให้ผู้ชนะแจ้งให้กลุ่มทราบว่า ตนได้ล่าลายเซ็นต์ของสมาชิกคนใดบ้าง และสมาชิกคนนั้นมีคุณสมบัติอย่างไร

5. ผู้นำกลุ่มหาสมาชิกซึ่งล่าลายเซ็นต์ได้น้อยที่สุด ซึ่งเป็นผู้แพ้ และให้ผู้แพ้แจ้งให้กลุ่มทราบว่า ตนได้ล่าลายเซ็นต์ของสมาชิกคนใดบ้าง และสมาชิกคนนั้นมีคุณสมบัติอย่างไร

6. ผู้นำกลุ่มถามความเห็นของสมาชิกกลุ่มว่าจะลงโทษผู้แพ้อย่างไร และปฏิบัติตามที่เห็นเหมาะสม และแจกรางวัลให้ทั้งผู้แพ้และผู้ชนะ

### **ขั้นสรุป**

1. ร่วมกันสรุปถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ข้อตกลง กติกาและลักษณะของกิจกรรม รวมถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มและบทบาทของสมาชิกในการร่วมกิจกรรมกลุ่มให้ดำเนินไปตามวัตถุประสงค์

### **การประเมินผล**

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสมาชิก

2. การรายงานผลการเข้าร่วมกิจกรรม

“แบบล่าเซ็นด์”

คำชี้แจง โปรดหาเพื่อนสมาชิกที่มีลักษณะตรงกับข้อความที่มีลักษณะตรงกับข้อความที่ระบุไว้  
พร้อมกับให้เพื่อนสมาชิกลงลายมือชื่อกำกับข้อความนั้น แต่ละคนมีสิทธิลงลายมือชื่อ  
ได้เพียง 1 ชื่อเท่านั้น

ลายมือชื่อ	ข้อความ
.....	1. ผู้ที่เกิดวันจันทร์
.....	2. ผู้ที่ชื่อเล่นขึ้นต้นด้วยพยัญชนะ “ น ”
.....	3. ผู้ที่ไม่กินเผ็ด
.....	4. ผู้ที่ชอบร้องเพลงในห้องน้ำ
.....	5. ผู้ที่เป็นลูกคนแรก
.....	6. ผู้ที่เป็นลูกคนสุดท้าย
.....	7. ผู้ที่เคยดูภาพยนตร์เรื่องมะหมา 4 ขา
.....	8. ผู้ที่เลขประจำตัวนักเรียนลงท้ายด้วยเลขคู่
.....	9. ผู้ที่ชอบสีเขียว
.....	10. ผู้ที่มีชื่อจริงขึ้นต้นด้วยพยัญชนะ “ ป ”
.....	11. ผู้ที่สวมนาฬิกา
.....	12. ผู้ที่เกิดวันอาทิตย์
.....	13. ผู้ที่ชอบกินทุเรียน
.....	14. ผู้ที่อยู่หมู่บ้านป่าแซง
.....	15. ผู้ที่ชอบหนังบู๊

## กิจกรรมที่ 2

### กิจกรรม เพิ่มอาชญากรรม

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์สาเหตุ ปัญหา และผลของการติดยาเสพติดว่ามีผลกระทบต่อสังคมอย่างไร
2. เพื่อให้สมาชิกมีความคิดที่จะปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีของชุมชนได้
3. เพื่อให้สมาชิกร่วมมือกันหาแนวทางในการป้องกันปัญหา ยาเสพติด ในโรงเรียนได้

ขนาดของกลุ่ม 40 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

#### สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือพิมพ์ ข่าว บทความ โทรทัศน์ วิทยุ
2. วัสดุตกแต่งเพื่อความสวยงาม

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

- ผู้นำกลุ่มนำสนทนาเกี่ยวกับ ข่าวหรือเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นที่มีสาเหตุมาจากผู้ที่ติดยาเสพติดเป็นต้นเหตุ ทำให้เกิดความเสียหายทั้งชีวิต และทรัพย์สินให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย และแสดงความคิดเห็น

##### ขั้นดำเนินการ

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม 8 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มรวบรวมข่าว หรือบทความเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติดทุกชนิดที่มีผลกระทบต่อสังคม ทั้งทางด้านชีวิต ร่างกายและทรัพย์สิน เช่น

ภาพการถูกจับยาบ้า

การจับเป็นตัวประกัน

การทำร้ายร่างกายผู้อื่นของคนติดยา

การกระทำอัตวินิบาตกรรม

อุบัติเหตุที่เกิดจากการเสพยาบ้า ฯลฯ

3. ให้สมาชิกนำข้อมูลหรือภาพมาจัดทำเพิ่มอาชญากรรมหรือสมุดภาพ หรือใช้เป็นสื่อการเรียนการสอนได้ โดยใช้เวลา 2 สัปดาห์

### ขั้นสรุป

- ให้สมาชิกสรุปเนื้อหาสาระเป็นประเด็นท้ายเรื่อง ดังนี้

- 4.1 เรื่องอะไร เหตุเกิดที่ใด
- 4.2 ใคร ทำอะไร กับใคร
- 4.3 ผลที่เกิดขึ้นมีผลกระทบอย่างไร
- 4.4 การกระทำดังกล่าวดีหรือไม่

### การประเมินผล

1. สังเกตการณ์อภิปราย แสดงความคิดเห็น
2. สังเกตการณ์ทำงานของสมาชิก
3. ตรวจสอบผลงานสมุดภาพ หรือแฟ้มอาชญากรรม

## กิจกรรม เพิ่มอาชญากรรม

คำชี้แจง ให้สมาชิกติดรูปภาพ รายละเอียดข่าวต่างๆที่เกี่ยวกับยาเสพติด

( ติดรูปภาพ/ข้อความของข่าวปัจจุบัน )

### ข้อสรุปท้ายเรื่อง

1. จากภาพเรื่องอะไร

.....  
.....

2. สถานที่เกิดเหตุ

.....  
.....

3. ใครเป็นผู้ก่อเหตุ

.....  
.....

4. ผลกระทบที่เกิดขึ้นคือ

.....  
.....

5. การกระทำดังกล่าวดีหรือไม่

.....

เพราะ

.....

## กิจกรรม เพิ่มอาชญากรรม

แบบบันทึกผลการจัดทำเพิ่มภาพอาชญากรรมเกี่ยวกับยาเสพติด

1. ชื่อข่าว/ภาพ

.....  
.....  
.....

2. จากสื่อประเภท

.....  
.....  
.....

3. สรุปเนื้อหาสาระของข่าว

.....  
.....  
.....

4. ข้อดีของข่าว

.....  
.....  
.....

5. ข้อเสียของข่าว

.....  
.....  
.....

6. การนำข่าวไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....  
.....  
.....

7. ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมเพิ่มอาชญากรรม

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

สมาชิกกลุ่ม .....

- 1.....<sup>๒</sup>ชั้น .....
- 2.....<sup>๒</sup>ชั้น .....
- 3.....<sup>๒</sup>ชั้น .....
- 4.....<sup>๒</sup>ชั้น .....
- 5.....<sup>๒</sup>ชั้น .....



แบบสำรวจความคิดเห็นของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมและพัฒนา  
ทักษะชีวิต  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
กิจกรรม แพ้มาชญากรรม

.....

.....

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย **ü** ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

- ระดับคะแนน 4 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด  
 3 หมายถึง เห็นด้วยมาก  
 2 หมายถึง เห็นด้วยพอสมควร  
 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ข้อที่	ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
1	นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุ ปัญหา ผลกระทบจากการได้ดูภาพข่าว TV เกิดกับอาชญากรรมได้อยู่ในระดับใด				
2	จากกิจกรรมจากแพ้มาชญากรรม มีส่วนให้นักเรียนได้มีแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดเห็นด้วยในระดับใด				
3	กรณีตัวอย่าง ข่าว หรือเหตุการณ์ต่างๆ เป็นสื่อที่สามารถช่วยให้นักเรียนได้ตระหนักถึงปัญหายาเสพติดเห็นด้วยในระดับใด				
4	จากการทำงานเป็นกลุ่มนักเรียนได้ฝึกความรับผิดชอบ ความเสียสละ ความสามัคคีกับสมาชิกในกลุ่มมากน้อยอยู่ในระดับใด				
5	นักเรียนได้ข้อคิดแนวปฏิบัติจากกิจกรรมแพ้มาชญากรรมที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ เห็นด้วยอยู่ในระดับใด				

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## กิจกรรมที่ 3

### นิทานรวมใจ

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการทำงานร่วมกัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาความคิดวิเคราะห์และความคิดผสมผสาน
3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการคิดจินตนาการ

จำนวนสมาชิก 40 คน

เวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1
2. ใบกิจกรรมที่ 2
3. ใบความรู้เรื่องการวิเคราะห์และความคิดผสมผสาน

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันยกตัวอย่างนิทานที่มีคติสอนใจ
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มถึงแนวทางจากคำ ที่กำหนดให้อย่างอิสระ

##### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มให้สมาชิกเป็น 8 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน โดยการจับฉลากนักแสดงชาย 1 กลุ่ม นักแสดงหญิง 1 กลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบว่าจะให้สมาชิกทุกคนทุกคนช่วยกันแต่ง “นิทานรวมใจ” ขึ้นมา หนึ่งเรื่อง ผู้นำกลุ่มมีใบกิจกรรมให้ ใบกิจกรรมนี้จะมีคำศัพท์ที่กำหนดมาให้เพื่อให้สมาชิกแต่งเป็นนิทาน 1 เรื่อง จะเป็นเรื่องสั้นหรือยาวก็ได้ ให้จบนิทานรวมใจพร้อมทั้งบอก คติประจำใจ เช่น “นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า.....” ให้เวลาทำงาน 15 นาที

3. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 1 คน เพื่อเล่นนิทานให้เพื่อนสมาชิกในห้องฟัง

4. สุ่มสมาชิกมาซัก 5 คน ให้พูดถึงความรู้สึกของตนเองในการแต่งนิทานรวมใจ

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนประชุมปรึกษากัน เพื่อจะได้แต่งนิทานรวมใจใหม่ 1 เรื่อง โดยใช้เวลาในการประชุมปรึกษากัน 5 นาที

6. ให้สมาชิกเริ่มแต่ง นิทานรวมใจ โดยผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมใบที่ 2 ซึ่งใช้กติกาเหมือนนิทานเรื่องแรกพร้อมทั้งบอกคติประจำใจ

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละกลุ่ม พูดถึงความรู้สึกและความแตกต่างของการแต่งนิทานทั้ง 2 เรื่อง

2. สุ่มตัวแทนกลุ่ม 3-4 กลุ่ม นำเสนอและให้กลุ่มที่มีความเห็นต่างนำเสนอเพิ่มเติม

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบผลงานกลุ่ม

## ใบกิจกรรมที่ 1

ให้สมาชิกใช้คำที่กำหนดแต่งเป็นนิทานหรือเรื่องราวที่สมบูรณ์ โดยให้มีคำเหล่านี้ครบทุกคำ  
(ให้สมาชิกขีดเส้นใต้คำที่กำหนดในข้อความที่สมาชิกเขียนด้วย)

เด็ก รถจักรยานยนต์ หมาจิ้งจอก รถไฟ ภูเขาไฟ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ชื่อสมาชิกในกลุ่ม

1. .... ประธาน
  2. .... สมาชิก
  3. .... สมาชิก
  4. .... สมาชิก
  5. .... สมาชิก
  6. .... เลขานุการ
- วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## ใบกิจกรรมที่ 2

ให้สมาชิกใช้คำที่กำหนดตั้งเป็นนิทานหรือเรื่องราวที่สมบูรณ์ โดยให้มีคำเหล่านี้ครบทุกคำ  
(ให้สมาชิกขีดเส้นใต้คำที่กำหนดในข้อความที่สมาชิกเขียนด้วย)

ชาวนา กรุงเทพฯ รถยนต์ ความยากจน การเสียสละ ควาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อสมาชิกในกลุ่ม

- 1 ..... ประธาน
- 2 ..... สมาชิก
- 3 ..... สมาชิก
- 4 ..... สมาชิก
- 5 ..... สมาชิก
- 6 ..... เลขานุการ

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

**ใบความรู้**  
**เรื่อง การคิดวิเคราะห์และคิดผสมผสาน**

**ความหมาย**

**การคิดวิเคราะห์** เป็นการแบ่งหรือแยกแยะสิ่งที่สนใจหรือสิ่งที่ต้องการศึกษา ออกเป็นส่วนย่อย ๆ หรือออกเป็นแง่มุมต่าง ๆ แล้วทำการศึกษาลึกซึ้ง การวิเคราะห์จะทำให้เกิดความเข้าใจหรือความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่สนใจหรือสิ่งที่ต้องการศึกษาได้มากขึ้น และสามารถค้นพบสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องนั้นได้ง่ายขึ้น

**การคิดผสมผสาน** เป็นการรวมความรู้ย่อยหรือผลการวิเคราะห์ ให้เป็นข้อมูลใหม่ ข้อสรุปใหม่ กระบวนการใหม่ หรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในรูปแบบใหม่ได้มากขึ้น

**คุณค่าของการคิดวิเคราะห์และการคิดผสมผสาน**

1. ทำให้ได้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่สนใจ หรือเรื่องที่ต้องการศึกษาได้ลึกซึ้งครอบคลุมมากยิ่งขึ้น
2. ทำให้มีการศึกษาและการค้นพบสิ่งใหม่ ๆ ได้ง่ายขึ้น
3. ได้ความรู้ใหม่ ข้อสรุปใหม่ หรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่
4. เป็นการนำความรู้และข้อมูลต่าง ๆ มาประกอบในการคิดทำให้สามารถตัดสินใจดำเนินการต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมมากขึ้น

## กิจกรรมที่ 4 นี่คือตัวฉันเอง

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักพฤติกรรมของตนเองในด้านต่างๆ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกลักษณะของตนเองและความต้องการของตนเองได้อย่างมี

เหตุผล

3. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตนเอง
4. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกด้วยกัน

จำนวนสมาชิก 40 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1 “กิจกรรมใครเอ่ย”
2. ใบกิจกรรมที่ 2 “ต้นไม้แห่งชีวิต”
3. ใบกิจกรรมที่ 3 “กิจกรรมสำรวจตนเอง”

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวนำถึงลักษณะนิสัยของคนเราที่แตกต่างกัน และพฤติกรรมของคนเราจะดีหรือไม่ดีก็ขึ้นอยู่กับสาเหตุของพฤติกรรมนั้น ๆ และมีผลจากสภาพแวดล้อมและการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน

#### ขั้นดำเนินการ

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม 8 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. แจกใบกิจกรรมกิจกรรมใครเอ่ย ให้สมาชิกตอบคำถามเป็นชื่อเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ให้เวลา 10 นาที เมื่อเสร็จให้สมาชิกนำไปกิจกรรมมารวมกันและช่วยกันตรวจสอบว่าใครเป็นผู้ที่ได้รับการเสนอชื่อมากที่สุดในกลุ่ม
3. ให้สมาชิกกลุ่มนำรายชื่อที่สรุปไว้ในแต่ละด้านไปเขียนลงในต้นไม้แห่งชีวิตในใบกิจกรรมที่ 2
4. แจกใบกิจกรรมที่ 3 กิจกรรมสำรวจตนเอง ให้กับสมาชิกทุกคนให้ตอบตามความเป็นจริงให้เวลาสมาชิกทำกิจกรรมนี้ 10 นาที

### **ขั้นสรุป**

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมและประโยชน์ของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### **การประเมินผล**

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
2. ตรวจจากใบกิจกรรม



### กิจกรรมใครเอ่ย

**คำอธิบาย** ให้สมาชิกอ่านข้อความต่อไปนี้และตอบคำถาม เขียนชื่อเพื่อนสมาชิกที่คิดตรงกับคำถามในแต่ละข้อ และอาจเขียนได้หลายชื่อ อย่าถามหรือปรึกษากัน หากข้อใดเหมาะสมกับตัวสมาชิกให้ใส่คำว่า "ข้าพเจ้า"

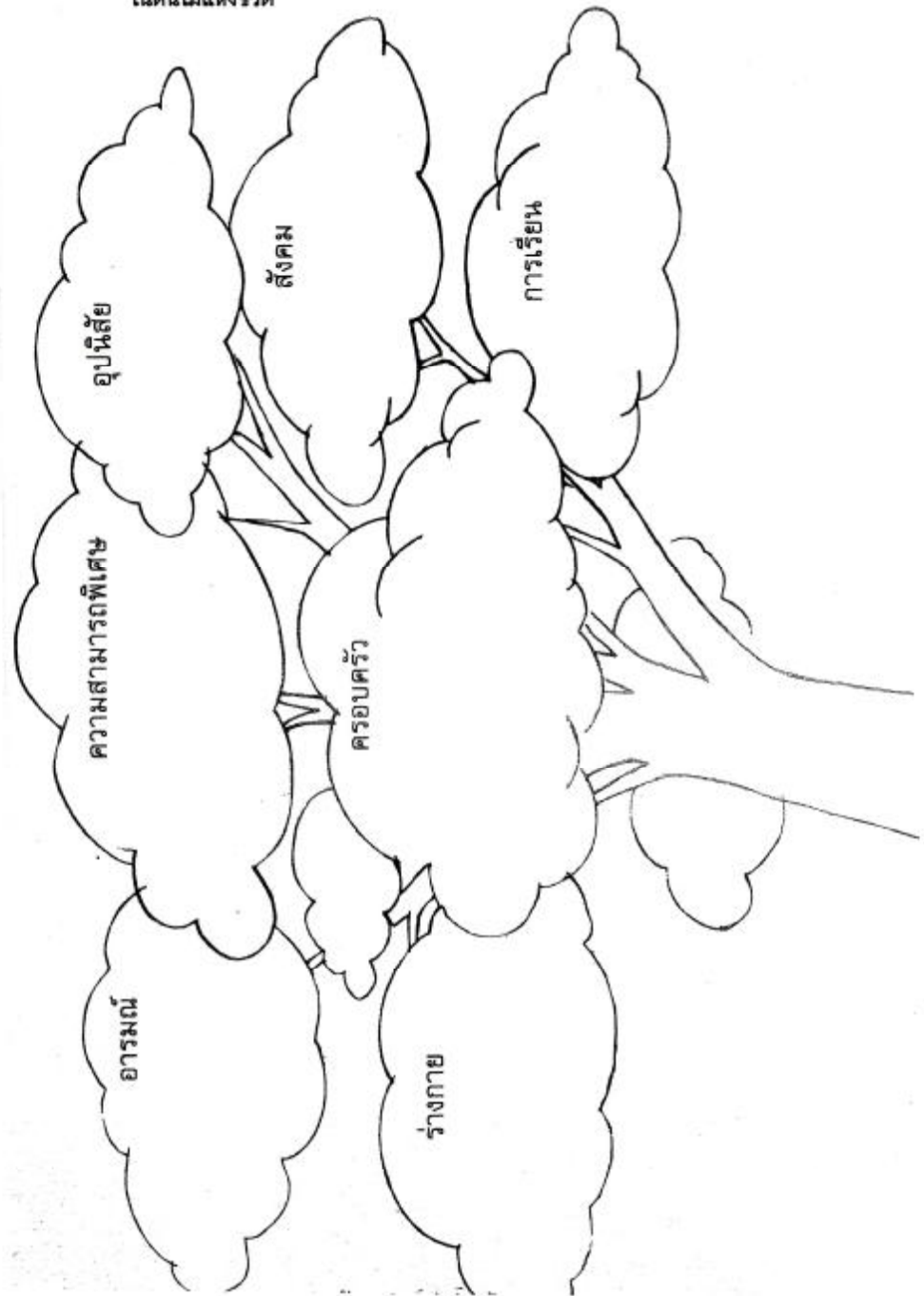
1. ใครคือบุคคลที่มีหน้าตาดีมาก.....
2. ใครคือบุคคลที่มีหน้าตาไม่ดี.....
3. ใครคือบุคคลที่สนุกสนาน ร่าเริง.....
4. ใครคือบุคคลที่ชอบอยู่เงียบ ๆ คนเดียวไม่ค่อยพูด.....
5. ใครคือบุคคลที่ชอบพูดมาก.....
6. ใครคือบุคคลที่เพื่อน ๆ ชอบอยู่ใกล้.....
7. ใครคือบุคคลที่ไม่สนใจในการเรียน.....
8. ใครคือบุคคลชอบแกล้งเพื่อน ๆ.....
9. ใครคือบุคคลที่พูดไพเราะน่าฟัง.....
10. ใครคือบุคคลที่ไม่ชอบนั่งอยู่กับที่ ชอบลุกไปมาในห้อง.....
11. ใครคือบุคคลที่ชอบทำงานเงียบ ๆ ไม่ลุกจากที่เลย.....
12. ใครคือบุคคลที่มีเล็บมือ เล็บเท้าสกปรก.....
13. ใครคือบุคคลที่มีความสามารถทางด้านกีฬา .....
14. ใครคือบุคคลที่มีเล็บมือ เล็บเท้าสะอาด.....
15. ใครคือบุคคลที่ชอบลอกการบ้านเพื่อนเป็นประจำ.....
16. ใครคือบุคคลที่ชอบให้เพื่อนลอกการบ้าน.....
17. ใครคือบุคคลที่มีความสามารถทางด้านดนตรี .....
18. ใครคือบุคคลที่เข้ากับครอบครัวได้ดี .....
19. ใครคือบุคคลที่มีความสามารถทางด้านศิลปะ .....
20. ใครคือบุคคลที่สุขภาพอ่อนแอ.....

ลงชื่อ ..... ผู้กรอกข้อมูล

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

**ต้นไม้แห่งชีวิต**

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกกลุ่มสรุปรายชื่อและระบุพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนในด้านต่างๆลงในต้นไม้แห่งชีวิต



**ใบกิจกรรมที่ 3**  
**กิจกรรมสำรวจตนเอง**

1. ชื่อ ..... นามสกุล ..... ชื่อเล่น .....
2. ฉายาที่เพื่อนตั้งให้.....
3. ลักษณะนิสัยที่เด่นที่สุด.....
4. ประเภทของเพลงที่ชอบมากที่สุด.....
5. ผลไม้ที่ชอบมากที่สุด.....
6. ขนมที่ชอบมากที่สุด.....
7. อาหารที่ชอบมากที่สุด.....
8. วิชาที่ชอบมากที่สุด.....
9. วิชาที่ไม่ชอบเรียนมากที่สุด.....
10. ลักษณะนิสัยที่ดีของตนเอง.....
11. ลักษณะนิสัยที่ไม่ดีของตนเอง.....
12. นิสัยของเพื่อนที่ตนเองชอบมากที่สุด.....
13. นิสัยของเพื่อนที่ตนเองไม่ชอบมากที่สุด.....
14. สัตว์ที่ตนเองชอบมากที่สุด.....
15. สัตว์ที่ตนเองเกลียดที่สุด.....

ลงชื่อ..... ผู้กรอกข้อมูล

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

## กิจกรรมที่ 5 เกมรายน้ำใจ

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเป็นผู้มีความรักและเห็นใจผู้อื่น
2. เพื่อฝึกให้สมาชิกรู้จักการเป็นผู้ให้และผู้รับ ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ซึ่งทั้งมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

จำนวนสมาชิก 40 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

### สื่อ/อุปกรณ์

1. เหรียญ 5 บาท
2. เหรียญ 1 บาท
3. เหรียญ 50 สตางค์

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม แล้วชี้แจงกติกาให้สมาชิกกลุ่มทราบดังนี้

1.1 ผู้นำกลุ่มจะแจกเหรียญให้สมาชิกคนละ 9 บาท เป็นเหรียญ 5 บาท 1 เหรียญ เหรียญ 1 บาท 2 เหรียญ และเหรียญ 50 สตางค์ 4 เหรียญ

1.2 เมื่อแต่ละคนได้รับแจกเหรียญแล้ว เมื่อได้สัญญาณจากผู้นำกลุ่มให้ลุกขึ้นไปเดินแลกเหรียญกับคนอื่นๆในการแลกเหรียญนี้ให้กำเหรียญอะไรไว้ในมือก็ได้ (ห้ามโกงหรือหลอกกันมิฉะนั้นจะถูกลงโทษ) อยากจะแลกกับใครก็เดินไปที่คนนั้น จะจับมือกัน หรือพูดคุยกันนิดหน่อยแล้วแลกเหรียญก็ได้ การแลกเหรียญให้แลกทีละเหรียญ เพื่อจะได้มีโอกาสสังสรรค์กับคนอื่นๆทั่วถึงกัน เมื่อแลกกับคนหนึ่งแล้วก็เดินไปหาคนอื่นๆต่อไปจนผู้นำกลุ่มจะให้สัญญาณหมดเวลา

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกเหรียญแล้วให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม
2. เมื่อหมดเวลาให้สมาชิกในกลุ่มนั่งที่เดิม และให้แต่ละคนนับดูว่า ขณะนี้ตนมีเงินอยู่เท่าไร จากนั้นเรียกผู้มีเงินมาก( รวย ) ออกมายืนกลางวงและเรียกผู้มีเงินน้อยออกมายืนอีกกลุ่มหนึ่ง

3. จากนั้นให้ผู้นำกลุ่มประกาศให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆทราบว่า ผู้ที่รวยนี้บางที่อาจจะรวย เพราะโชคชะตาเข้าข้าง บางคนอาจเอาเปรียบเพื่อนสมาชิก

4. เสร็จแล้วให้ทุกคนกลับเข้าที่และให้ทุกคนคืนเงินให้หมด

5. ให้สมาชิกทำแบบทดสอบแล้วเปลี่ยนกันตรวจให้คะแนน โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้เฉลย

6. นำวิเคราะห์โดยใช้คำถามเป็นแนว

6.1 คนที่รวยมากทำอะไรถึงร่ำรวยกว่าคนอื่น

6.2 คนที่ยากจนทำอะไรถึงยากจนหรือหมดตัว

6.3 การคดโกงคนอื่นแล้วทำให้ตนเองร่ำรวยดี หรือไม่ เพราะอะไร

6.4 ความซื่อสัตย์ช่วยให้คนเป็นสุขได้อย่างไร

7. นำอภิปรายเพื่อนำประโยชน์ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7.1 ในชีวิตประจำวันของเรา เราพบคนที่ชอบเอาเปรียบคนอื่นบ้างไหม ยกตัวอย่างประกอบ

7.2 การร่ำรวยแบบเอาเปรียบแล้วทำให้คนอื่นเดือดร้อน เราคิดว่าจะมี ความสุขใจหรือเปล่า ทำไม

7.3 ในกลุ่มของเราทำอะไรจึงจะอยู่กันอย่างมีความสุข โดยไม่เอาเปรียบ กัน

7.4 คนที่มีความซื่อสัตย์ สุจริต และคนที่ชอบคดโกงคนอื่น ใครจะอยู่ในสังคมได้ อย่างมีความสุข ทำไม

#### ขั้นสรุป

- ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม เราต้องรู้จักแบ่งปัน เพื่อแม่แก่ผู้ ที่ขัดสน เห็นใจผู้ที่ยากกว่าและไม่เห็นแก่ตัว

#### การประเมินผล

1. สังเกตการณ์อภิปราย แสดงความคิดเห็น

2. สังเกตการณ์ทำงานของสมาชิก

## แบบทดสอบกิจกรรม " รวยน้ำใจ "

คำสั่ง จงเขียนเครื่องหมาย **ü** หน้าข้อที่ถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย **û** หน้าข้อที่ผิด

- .....1. สัญญากันด้วยวาจาเฉยๆเราจะไม่ทำตามสัญญาก็ได้
- .....2. ในการแข่งขันเล่นเกม คนโกงเท่านั้นไม่ยอมโกงเมื่อมีโอกาส
- .....3. การเอาชนะด้วยวิธีการเอาัดเอาเปรียบเพื่อน เป็นเรื่องที่ไม่ควรทำ
- .....4. การแอบเอาเงินของกลุ่มมาใช้ในเรื่องส่วนตัวของเราเป็นเรื่องธรรมดา ใครเขาก็ทำ  
ทั้งนั้น
- .....5. การที่เราพยายามลัดคิวคนอื่นเพื่อช่วยเพื่อนของเราซื้ออาหารกลางวันเป็นการ  
ช่วยเหลือเพื่อน

เฉลยแบบทดสอบ

1. **ü** 2. **û** 3. **ü** 4. **ü** 5. **û**

## กิจกรรมที่ 6 คุณค่าในตนเอง

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การมองเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในควมมีคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกบอกเล่าความภาคภูมิใจของตนเองให้ผู้อื่น
4. เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง และนำไปใช้ประโยชน์ได้

จำนวนสมาชิก 40 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

### สื่ออุปกรณ์

1. ภาพข่าว
2. เกียรติบัตร
3. ใบกิจกรรมที่ 1, 2

### การดำเนินการกิจกรรม

#### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำว่า "ทุกสิ่งในโลกล้วนมีประโยชน์และมีคุณค่าในตนเอง สมาชิกก็เช่นกันสิ่งที่สมาชิกกระทำโดยเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่นหรือสังคม จะยิ่งเสริมให้สมาชิกมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

2. นำเกียรติบัตรของบุคคลต่าง ๆ อาจเป็นของรุ่นพี่มาแสดงให้สมาชิกดู

3. นำภาพดารารหรือบุคคลสำคัญที่ประสบความสำเร็จร่วมกันอภิปราย ไปหน้า

ความรู้สึกของบุคคลเหล่านั้น

#### ขั้นดำเนินการกิจกรรม

4. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมที่ 1 "ครั้งนั้น.... นั้นฉันจำได้" ให้สมาชิกทุกคนถือไว้ในมือ

5. ให้สมาชิกทุกคนนั่งสบายและหลับตาโดยบอกให้สมาชิกทุกคนสำรวจชีวิตของตนเอง ตั้งแต่จำความได้สมัยเรียน อนุบาล ประถม มัธยม ถึงปัจจุบัน มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เป็นความภาคภูมิใจของตนเอง โดยไม่ต้องลงชื่อ

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลืมตาแล้วเขียนความภูมิใจลงในใบกิจกรรมที่ 1 เสร็จแล้วนำไปใส่กล่องกลางห้องทุกคน

7. ผู้นำกลุ่มสุมหยิบใบกิจกรรมขึ้นมา 1 ใบ อ่านข้อความแล้วให้สมาชิกช่วยกันทายว่าเป็นของใครเมื่อทายถูกให้เจ้าของออกมาเล่าเหตุการณ์ความภาคภูมิใจนั้น เมื่อเล่าจบสมาชิกทุกคนปรบมือสนับสนุน

8. ผู้นำกลุ่มสุมหยิบใบกิจกรรมของสมาชิกต่อไปจนครบและทุกคนได้ออกมาเล่า

9. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมที่ 2 “คุณค่า...ที่คู่ควร” ให้สมาชิกทุกคน เขียนคำขวัญ บทกวี ที่ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองแล้วนำไปติดรอบห้องให้ทุกคนลูกไปอ่าน แล้วนำแนวคิดไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง

### ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุป การที่สมาชิกได้ตระหนัก ถึงการมองเห็นคุณค่าในตนเองว่าอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ ประสบการณ์และครอบครัวอันนำไปสู่การตั้งเกณฑ์คุณค่าความภาคภูมิใจ ซึ่งอาจได้จากความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เราเป็นคนดีมีคุณค่าสามารถกระทำการต่าง ๆ ได้ประสบความสำเร็จและต่อยอด ความมีคุณค่าของตนเองอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้เกิดการปฏิบัติตนอยู่ในสังคม ได้อย่างมีคุณภาพด้วยความภาคภูมิใจและมีความสุข

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมมือการทำกิจกรรมของกลุ่มสมาชิก
2. จากใบกิจกรรม 1 และ 2 ของสมาชิก



"ครั้งนั้น ..... ฉันจำได้"

อายุ / ชั้น / ปี พ.ศ.

ความภาคภูมิใจ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ข้อคิดที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมนี้

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ .....

ชั้น .....

วัน/เดือน/ปี ที่ร่วมกิจกรรม .....

**"คุณค่า ..... ที่คู่ควร"**

คำขวัญ บทกวี ที่ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ข้อคิดที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมนี้

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ .....

ชั้น .....เลขที่ .....

วัน / เดือน / ปี ที่ร่วมกิจกรรม .....

## กิจกรรมที่ 7

### วินัยดี...มีสุข

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับระเบียบวินัยในตนเองและสังคมได้
2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความมีระเบียบวินัยในตนเองและสังคมได้
3. เพื่อให้สมาชิกปฏิบัติตามกฎระเบียบของครอบครัวและโรงเรียนและสังคมได้

จำนวนสมาชิก 40 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1 - 3

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

สมาชิกอ่านกฎระเบียบของโรงเรียนจากหนังสือคู่มือสมาชิกของโรงเรียน

##### ขั้นดำเนินการ

1. แบ่งสมาชิกเป็น 2 ฝ่าย ให้ออกมาแข่งขันกันเขียนการปฏิบัติผิดกฎระเบียบของโรงเรียน ของบ้าน และของสังคมของสมาชิกว่ามีเรื่องอะไรบ้าง
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5 คน ให้วิเคราะห์ผลจากการไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนในใบกิจกรรม "วิเคราะห์ผลจากการไม่ปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน" (โดยแบ่งตามหัวข้อที่ได้จากข้อ 1)
3. กลุ่มช่วยกันค้นหาวิธีในการช่วยเหลือเพื่อนที่ปฏิบัติผิดกฎระเบียบของโรงเรียน บ้าน สังคม เช่น เพื่อนที่มาโรงเรียนสายก็ให้เพื่อนที่อยู่ใกล้นัดแนะให้มาโรงเรียนพร้อมกัน เป็นต้น
4. ให้แต่ละคนวิเคราะห์ตนเองว่าไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนในเรื่องใดบ้าง พร้อมวางแผนในการปรับตนเพื่อปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนในใบกิจกรรม "ประเมินตนเองเพื่อพัฒนา"

##### ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มประเมินผลดังต่อไปนี้

1. บันทึกผลการปรับปรุงตนเองว่าปฏิบัติได้ตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่ เป็นที่พอใจหรือยังไม่พอใจ (ควรรับบันทึกผลเมื่อปฏิบัติไปแล้วระยะหนึ่ง เช่น สัปดาห์ หรือเดือน)

2. ในกรณีที่การปฏิบัติยังไม่เป็นที่พอใจให้วางแผนปรับปรุงตนใหม่ โดยมีผู้นำกลุ่มคอยติดตามและให้การดูแลอย่างใกล้ชิด

#### **การประเมินผล**

1. ตรวจสอบจากการปฏิบัติตามใบกิจกรรมของสมาชิก
2. ตรวจสอบจากการเป็นไปได้ในการวางแผนในการปรับปรุงงานของสมาชิก
3. ติดตามผลจากการปรับปรุงของสมาชิก
4. สังเกตจากการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิก



## กิจกรรมวินัยดีมีสุข

คำชี้แจง ให้สมาชิกวิเคราะห์พฤติกรรมตนเองแล้วบันทึกในใบกิจกรรม

วิเคราะห์เรื่องที่ข้าพเจ้ายังไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน ได้แก่

1. ....
2. ....
3. ....

วิเคราะห์เรื่องที่ข้าพเจ้าไม่ได้ปฏิบัติตามระเบียบของบ้าน ได้แก่

1. ....
2. ....
3. ....

วิเคราะห์เรื่องข้าพเจ้ายังไม่ปฏิบัติตามระเบียบของสังคม ได้แก่

1. ....
2. ....
3. ....

ข้าพเจ้าตั้งใจปรับปรุงตนในเรื่องดังต่อไปนี้ คือ

เรื่องที่ตั้งใจปรับปรุงพัฒนา	วิธีการ	บันทึกผล
1. ....	1. ....	1. ....
2. ....	2. ....	2. ....
3. ....	3. ....	3. ....

## กิจกรรมวินัยดีมีสุข

คำชี้แจง ให้ผู้นำกลุ่มบันทึกการสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการปรับปรุงตนเอง

ชื่อ ..... นามสกุล .....

สิ่งที่สมาชิกไม่ปฏิบัติ คือ

1. ....
2. ....
3. ....

สิ่งที่สมาชิกปฏิบัติ คือ

1. ....
2. ....
3. ....

## กิจกรรมที่ 8 "หน้าต่างหัวใจ"

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกบอกข้อมูลเกี่ยวกับตนเองให้ผู้อื่นรับรู้
2. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกที่ดีต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้

จำนวนสมาชิก 40 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ ใบกิจกรรม
2. ป้ายชื่อสมาชิก

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำ

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นแถวตอน ร้องเพลงรอกันว่าสมาชิกจะพร้อม
2. ถามนำว่าการที่เราจะรู้จักผู้อื่นได้นั้นสามารถใช้วิธีใดได้บ้าง

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกป้ายชื่อสมาชิกให้ทุกคนโดยไม่ให้ซ้ำกัน
2. ผู้นำจะร้องเพลง "อักษรชื่อฉัน" ขณะร้องให้สมาชิกนำป้ายชื่อที่ได้ไปหาเจ้าของด้วย

วิธีใดก็ได้ให้หาให้เจอจนครบทุกคน

### "เพลงอักษรชื่อฉัน"

อักษรชื่อฉัน แม้ผูกพันรักกันเชื่อมโยง

อักษรชื่อฉัน แม้ผูกพันรักกันเชื่อมโยง

มอบไว้ให้เธอแม้หากได้เจอคงจำได้แม้ไกลก็ไม่ลืมกัน แม้ไกลก็ไม่ลืมกัน

ชื่อเธอวันนั้นแม้หากพรากกันฉันจำได้ดี

ชื่อเธอวันนั้นแม้หากพรากกันฉันจำได้ดี

รักเธอเสมอมาและคงตั้งตารอห้องพี่

ชาตินี้ก็ไม่ลืมเลือน ชาตินี้ก็ไม่ลืมเลือน



3. เมื่อสมาชิกได้ป้ายชื่อตนเองแล้ว ให้สังเกตว่า ป้ายเป็นรูปสัตว์อะไรเมื่อให้สัญญาณให้สมาชิกร้องเสียงสัตว์ตามป้ายชื่อของตนเองหาเพื่อนในฝูงตัวเองให้พบ

4. ผู้นำอธิบายต่อไปว่า "จะให้เวลา 1 นาที ในการเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนที่มีป้ายชื่อรูปสัตว์ชนิดเดียวกัน โดยส่งเสียงร้องตามสัตว์ชนิดนั้น เพื่อให้หากันได้เร็วขึ้น"

5. เมื่อทุกคนเข้ากลุ่มได้แล้วให้นั่งเป็นวงกลม ผู้นำแจกใบกิจกรรม และใบความรู้ ให้สมาชิกกลุ่มทำความรู้จักกันให้เร็วที่สุด ให้มากที่สุด แล้วบันทึกในใบกิจกรรม ภายใน 5 นาที

6. เมื่อทุกกลุ่มทำงานเสร็จแล้ว ให้รวมเป็นกลุ่มให้รวมเป็นกลุ่มใหญ่ โดยนั่งเป็นวงกลม ขณะที่สมาชิกกำลังเข้าร่วมกลุ่มใหญ่

7. ผู้นำร้องเพลง.....**ลมเพลงพัด โบกสะบัดพัดมาไวไว ลมเพลงพัดโบกสะบัดพัดมาไวไว ลมเพลงพัดอะไร ฉันจะบอกให้ พัดทุกคนนั่งเป็นวงกลม**

8. ผู้นำให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัวกับสมาชิกกลุ่มใหญ่ทีละคนโดยบอกชื่อจริง ชื่อเล่น เรียงอยู่ห้องใดจนครบทุกคน

9. ผู้นำให้สมาชิกช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้

1. ทำไมคนเราจึงต้องสร้างสัมพันธ์
2. คนเราจะสร้างสัมพันธ์ภาพจะต้องใช้วิธีใดบ้าง?
3. เมื่อมีสัมพันธ์ภาพที่ดีแล้วจะเกิดประโยชน์อะไรบ้าง?

### **ขั้นสรุป**

1. ผู้นำสรุปแนวคิดอีกครั้งหนึ่ง และให้การบ้านสมาชิกบันทึกลงในสมุดปฏิบัติการว่าได้อะไร

2. การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการอยู่ร่วมกันในชีวิตประจำวัน การรู้จักกันและกันเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพได้เป็นอย่างดีคืออาจทำได้หลายวิธี เช่น การเปิดเผยตนเอง การทักทาย การให้ความช่วยเหลือ การยิ้ม การรับฟัง ฯลฯ จากกิจกรรมนี้ แล้วนัดหมายครั้งต่อไป

### **การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตการณ์ร่วมกิจกรรม
2. การอภิปรายและการสรุป

ใบความรู้  
"เพลงอักษรชื่อฉัน"

อักษรชื่อฉัน แม่ผูกพันรักกันซื่อมใจ

อักษรชื่อฉัน แม่ผูกพันรักกันซื่อมใจ

มอบไว้ให้เธอแม่หากได้เจอคงจำได้แม่ไกลก็ไม่ลืมกัน แม่ไกลก็ไม่ลืมกัน

ชื่อเธอวันนั้นแม่หากพรากกันฉันจำได้ดี

ชื่อเธอวันนั้นแม่หากพรากกันฉันจำได้ดี

รักเธอเสมอมาและคงตั้งตารอห้องพี่

ชาตินี้ก็ไม่ลืมเลือน ชาตินี้ก็ไม่ลืมเลือน

## หน้าต่างหัวใจ

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

### 1. ทำไมเราจึงต้องสร้างสัมพันธภาพ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

### 2. เราจะมึวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้อย่างไรบ้าง

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

### 3. เมื่อมีสัมพันธภาพที่ดีแล้วจะเกิดประโยชน์อะไรบ้าง

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

## กิจกรรมที่ 9 "รักนี้ให้เธอนะ"

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการสื่อสารด้วยวาจาที่เหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการสื่อสารที่เหมาะสมได้

จำนวนสมาชิก 40 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำ

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้นำชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมกลุ่มนี้ให้ทราบ
3. ผู้นำกลุ่มถามนำเกี่ยวกับ การที่เราถูกตำหนิจากผู้อื่น แล้วให้ทำใบกิจกรรมที่แจก

#### ขั้นดำเนินการ

1. ให้สมาชิกดูตัวอย่างบทบาทสมมติ 4 บทบาท

#### บทบาทที่ 1 การชื่นชมผู้อื่น

เมื่อเราเป็น 1 ใน 5 ของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนที่ได้ขึ้นชื่อว่าเป็นนักเตะแข้งทอง จู๋ ๆ เพื่อเราก็พูดขึ้นว่า

"นายเตะฟุตบอลเก่งเหมือนกันนะแต่สู้พี่ชายเราไม่ได้หรอก"

#### บทบาทที่ 2 การปฏิเสธ

เพื่อซื้อขนมหวานมาให้ 1 ห่อใหญ่ นะะ

"ไม่หรอก ฉันยังไม่หิวไม่ชอบด้วย"

### บทบาทที่ 3 การขอร้อง

ทำหนังสือตกใกล้ ๆ โต๊ะเพื่อนแต่เอื้อมมือไม่ถึง

“นี่เธอหนังสือตกข้าง ๆ ไม่เห็นหรือไงช่วยหยิบให้หน่อยสิ”

### บทบาทที่ 4 การรับคำขอบคุณ

ให้เพื่อนยืมหนังสือแล้วเขาเอามาคืน

“ขอบคุณนะที่ให้เรายืมหนังสือไม่งั้นเราแน่แน่ ๆ เลย”

“ไม่ได้อยากยืมเท่าไรหรอก สงสารก็เลยยืม”

2. แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายในกลุ่มพร้อมบันทึกลงในใบกิจกรรม ผู้นำชี้ให้เห็นความสำคัญของการสื่อสารที่เหมาะสม
3. ผู้นำให้ความรู้เรื่องการสื่อสารที่เหมาะสมและแจกใบความรู้ให้สมาชิกศึกษา
4. ผู้นำฯ แจกของจดหมายฝึกทักษะการสื่อสารที่เหมาะสม ทุกกลุ่มจะได้ 4 ของแล้ว แจกสมาชิกกลุ่มละ 1 ของ

### ซองที่ 1 การชื่นชม/การชมเชย

เมื่อเราเป็น 1 ใน 5 ของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนที่ได้ขึ้นชื่อว่าเป็นนักเตะแข่งทอง ลู ๆ เพื่อนเราก็ตูตขึ้นว่า

“นายเตะฟุตบอลเก่งเหมือนกันนะแต่สู้พี่ชายเราไม่ได้หรอก”

### ซองที่ 2 การปฏิเสธ

เพื่อนซื้อขนมหวานมาให้ 1 ห่อใหญ่ เนอะ

“ไม่หรอก ฉันยังไม่หิวไม่ชอบด้วย”

### ซองที่ 3 การขอร้อง

ทำหนังสือตกใกล้ ๆ โต๊ะเพื่อนแต่เอื้อมมือไม่ถึง

“นี่เธอหนังสือตกข้าง ๆ ไม่เห็นหรือไงช่วยหยิบให้หน่อยสิ”

#### ช่องที่ 4 การรับคำขอบคุณ / การรับคำชม

ให้เพื่อนยืมหนังสือแล้วเขาเอามาคืน

“ขอบคุณนะที่ให้เรายืมหนังสือไม่เงิ่นเราแย่นะ ๗ เลย”

“ไม่ได้อยากให้ยืมเท่าไรหรอก สงสารก็เลยให้ยืม”

5. ผู้นำ ให้แต่ละกลุ่มฝึกทักษะการสื่อสารที่เหมาะสมโดยสมาชิกแต่ละคนฝึกพูดทีละคน ตามบทบาทในของจดหมายให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มดูและให้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าคำที่ตนเองที่สื่อสารไปนั้นเหมาะสมหรือไม่ เสร็จแล้วให้เวียนกันจนกว่าสมาชิกทุกคนได้ฝึกทุกทักษะ
6. ผู้นำร้องเพลงเรียกให้สมาชิกทุกคนมาล้อมกันเป็นวงกลมใหญ่เหมือนเดิม

#### ขั้นสรุป

1. อภิปรายถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้แล้วให้ทุกคนพูดทีละคน
2. นำสรุปแนวคิดกับเนื้อหาการฝึกทักษะการสื่อสารที่เหมาะสม
3. สมาชิกสรุปลงในสมุดบันทึกปฏิบัติการเป็นการบ้าน/ ให้นำมาอภิปรายครั้งต่อไป
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปว่า การสื่อสารด้วยคำพูดที่ดีในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การชื่นชม

/

การชมเชยการปฏิบัติ การขอเรื่อง การรับคำขอบคุณ การรับคำชม และการพูดนั้น จำเป็นต้องฝึกด้วยคำพูดที่ตีบย่อย ๆ เมื่อผู้อื่นได้รับรู้รับฟังก็จะมีความรู้สึกที่ดีด้วย เปรียบเสมือนการยื่นดอกไม้มิตรไมตรีให้แก่ผู้ที่เราสื่อสารนั่นเอง

#### การประเมินผล

- 5.1 สังเกตขณะฝึกการสื่อสารด้วยวาจา
- 5.2 ตรวจใบกิจกรรม

เติมข้อความต่อไปนี้ให้สมบูรณ์และตามสภาพจริง

คำชี้แจง ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนเองเคยถูกตำหนิลงในใบกิจกรรม

สมาชิกเคยถูกตำหนิเรื่อง .....

ว่า .....

.....

ผู้ตำหนิ คือ..... แล้วรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

และอยากให้คน ๆ นั้นพูดกับฉันใหม่ว่า

.....

.....

.....

.....

.....







## กิจกรรมที่ 10 “คิดได้ ทำได้ แก้ไขปัญหา”

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกอธิบายขั้นตอนและกระบวนการแก้ปัญหาได้
2. เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์ปัญหาที่ต้องการแก้ไขได้
3. เพื่อให้สมาชิกเสนอทางเลือกในการแก้ปัญหาได้หลากหลาย

จำนวนสมาชิก 40 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1, 2
2. ใบกิจกรรมที่ 1, 2

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำ

- ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจงถึงชีวิตประจำวันของคนเรามักจะประสบปัญหาต่างๆ แต่ปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ การร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นการเตรียมความพร้อมและฝึกการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ที่ 1 และ 2 ให้กับสมาชิกทุกคนศึกษา และอธิบายเกี่ยวกับการแก้ไข้ปัญหา จากนั้นให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
2. สมาชิกแบ่งกลุ่ม 8 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมที่ 1 และ 2 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันฝึกแก้ไข้ปัญหาจาก “กรณีศึกษา” โดยจับฉลากเลือกกรณีศึกษา กลุ่มละ 1 เรื่อง และเขียนผลงานของกลุ่มลงในใบกิจกรรมที่ 2
3. ให้สมาชิกส่งตัวแทนกลุ่มออกมารายงานการแก้ไข้ปัญหาของกลุ่มตนเอง ให้เพื่อนฟัง ส่วนสมาชิกกลุ่มที่ยังไม่ได้รายงาน ให้ตั้งประเด็นซักถามจากเพื่อนรายงานเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มช่วยสรุปคำตอบอีกครั้งเพื่อให้ได้ผลสรุปที่ตรงกัน

#### ขั้นสรุป

ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกสรุปว่า ปัญหาเกิดกับทุกคน การแก้ไข้ปัญหาคือ การตัดสินใจกระทำบางอย่าง ก่อนการตัดสินใจและแก้ไข้ปัญหาจะต้องศึกษาทำความเข้าใจปัญหาให้ถ่องแท้ และการแก้ไข้ปัญหานั้นจะต้องทำตามกระบวนการแก้ไข้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอนเป็นระบบและ

สมาชิกควรฝึกการแก้ปัญหาด้วยวิธีการนี้อย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย จะเกิดประโยชน์แก่สมาชิกและสังคมรอบข้าง

#### **การประเมินผล**

1. สังเกตความสนใจในการซักถาม การตอบคำถาม
2. ผลงานการแก้ไขปัญหาในใบกิจกรรมที่ 2

## ใบความรู้ที่ 1

ในชีวิตประจำวันของทุกคนมันจะประสบปัญหาต่าง ๆ เสมอปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ หากสมาชิกได้รับการฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหา ก็จะทำให้สมาชิกเกิดความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem solving) คือ การที่บุคคลสามารถหาทางออกในการที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นขั้นตอน ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจและไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น การแก้ไขปัญหาใช้ในสถานการณ์ที่ไม่ใช่การตัดสินใจ 2 ทาง แต่เป็นการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ มีหลักในการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนคือ

1. กำหนดปัญหา
2. กำหนดทางเลือก
3. วิเคราะห์ทางเลือก
4. เลือกวิธีแก้ไขปัญหา
5. หาวิธีแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกนั้น

อย่างไรก็ตามในการแก้ปัญหา จะต้องศึกษาทำความเข้าใจกับปัญหาอย่างถ่องแท้ คิดวิธีแก้ปัญหาไว้หลาย ๆ ทาง และวิเคราะห์ข้อดี- ข้อเสีย คุณโทษ ผลกระทบต่อตนเองและส่วนรวมความเป็นไปได้ตลอดจนคุณธรรมจริยธรรมของแต่ละทางเลือก เพื่อจัดลำดับวิธีการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ถึงประสิทธิภาพต่ำสุด ทั้งนี้จะทำคนเดียวเพราะเป็นเรื่องส่วนตัวหรือจะให้ผู้เกี่ยวข้องทั้งหมดระดมพลังสมองก็ได้ สิ่งควรระวังก็คือการตัดสินใจมิให้เข้าข้างหรือเพื่อประโยชน์ส่วนตน และในบางครั้งก็ยอมเสียประโยชน์ส่วนตนเพื่อให้การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ส่วนรวมด้วย

## ใบความรู้ที่ 2

### เรื่อง การแก้ไขปัญหา

ทักษะการแก้ไขปัญหา ใช้ในสถานการณ์ที่ไม่ใช่การตัดสินใจ 2 ทาง แต่เป็นการเผชิญกับปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ มีหลักในการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่ใช้กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. กำหนดทางเลือก เป็นการกำหนดทางเลือก (เพื่อแก้ไขปัญหา)ที่เป็นไปได้ทั้งหมด
3. วิเคราะห์ทางเลือก เป็นการวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่างๆที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. เลือกวิธีแก้ไขปัญหา ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาจากทางเลือกต่างๆ
5. หาวิธีแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกนั้น หาวิธีแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหานั้นที่เลือกใช้

## ใบกิจกรรมที่ 1

### กรณีศึกษา

ให้สมาชิกแบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจับสลากอภิปราย และแก้ไขปัญหาจากกรณีศึกษากลุ่มละ 1 เรื่อง โดยเขียนผลการอภิปราย ลงในใบกิจกรรมที่ 3 และให้นักเรียนส่งตัวแทนมารายงานผลการอภิปราย

#### กรณีศึกษาที่ 1 ปัญหาของบัวชมพู

บัวชมพูเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนในอำเภอแห่งหนึ่ง บัวชมพูมีความสามารถในกิจกรรมนาฏศิลป์ ทางโรงเรียนได้จัดงานชุมนุมศิษย์เก่า ครูได้ให้บัวชมพูแสดง แต่ครอบครัวโดยเฉพาะคุณพ่อ ไม่สนับสนุนและไม่อนุญาต ทั้งๆที่บัวชมพูเองอยาก

#### กรณีศึกษาที่ 2 ดอมกับก้อย

ดอมกับก้อยคบหาชอบพอกันฉันคนรักมานานเกือบปี เมื่อผู้ใหญ่ทั้งสองฝ่ายรู้จักสั่งห้ามพบกันโดยเด็ดขาดเพราะเห็นว่ายังเรียนหนังสือกันอยู่ โดยเฉพาะพ่อแม่ของก้อย แต่ทั้งสองไม่อาจตัดใจจากกันได้

#### กรณีศึกษาที่ 3 ปัญหาของโคม

โคมอายุ 15 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อาศัยอยู่กับแม่และน้องอีก 2 คน พ่อของโคมไปมีครอบครัวใหม่ และไม่ได้ส่งเสียเงินทอง แม่ทำงานรับจ้างมีรายได้ไม่มากนัก โคมนำเงินที่แม่ให้เขานำไปจ่ายค่าทอมหายไปทั้งหมด เขารู้สึกกลุ่มใจมากแต่ไม่รู้จะทำอย่างไรดี

## ใบกิจกรรมที่ 2

### เรื่อง การแก้ไขปัญหาจากกรณีศึกษา

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่ม ร่วมกันแก้ไขปัญหาจากกรณีศึกษาตามใบกิจกรรมที่ 1 โดยวิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆตามหลักการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนที่ได้ความรู้อมา แล้วบันทึกลงในใบกิจกรรมนี้

1. กำหนดปัญหา ปัญหาคือ .....
2. กำหนดทางเลือก มี .....ทางเลือก ได้แก่ .....(ระบุในตาราง)
3. วิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ได้แก่.....(ระบุในตาราง)

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1. .... .....	..... .....	..... .....
2. .... .....	..... .....	..... .....
3. .... .....	..... .....	..... .....
4. .... .....	..... .....	..... .....

4. ตัดสินใจเลือกทางเลือกคือ .....

.....

.....

5. วิธีแก้ไขข้อเสียทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก.....

.....

.....

## ใบประเมินการเรียนรู้

หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อคำถามต่อไปนี้

1. สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

2. สมาชิกได้เรียนรู้และมีข้อคิดอย่างไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

3. สมาชิกคิดว่าทักษะการแก้ไขปัญหามีประโยชน์อย่างไรสำหรับสมาชิก

.....

.....

.....

.....

.....

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....



## กิจกรรมที่ 11 "ลูกโซ่"

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในปัญหาที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกบอกผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้
3. เพื่อให้สมาชิกยกตัวอย่างปัญหา และบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้

จำนวนสมาชิก 40 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

### สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษที่ตัดเป็นชิ้นส่วนเรขาคณิต
2. ใบกิจกรรม
3. กรณศึกษา "ช่วยผมด้วย"

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นนำ

1. ให้สมาชิกรั้งเป็นวงกลม
2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า เคยมีเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจบ้างหรือไม่?
3. ให้สมาชิกยกตัวอย่างสิ่งที่ไม่สบายใจนั้นคนละ 1 ตัวอย่าง และบอกความรู้สึก

ขณะนั้น พุดทีละคนจนครบทุกคน

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกชิ้นส่วนเรขาคณิตให้สมาชิกทุกคนคนละ 1 ชิ้น
2. สมาชิกจัดกลุ่มที่มีสีเดียวกัน โดยชูชิ้นส่วนพอให้รู้ว่าเป็นสีอะไร แต่ไม่ต้องให้ผู้อื่นเห็นชิ้นส่วนเรขาคณิตของตนเองว่าเป็นรูปอะไร
3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำชิ้นส่วนฯ ที่ได้มาต่อกันเป็นรูปอะไรก็ได้ในเวลา 3 นาที (ห้ามพุดคุยและซักถามหรือสื่อสารกันขณะทำงานนี้)
4. ให้สมาชิกต่อภาพใหม่ ในเวลา 3 นาที โดยสามารถพุดคุยกันได้ ปรึกษากันได้
5. ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและสรุปเกี่ยวกับ
  - ปัญหาในการทำกิจกรรมคืออะไรบ้าง?
  - ขณะทำกิจกรรมอยู่ไม่ได้พุดกันเลยทุกคนในกลุ่มรู้สึกอย่างไร?
  - ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับกลุ่มคือ?

- บอกความแตกต่างระหว่างการทำงานครั้งแรกและครั้งที่ 2

6. ผู้นำกลุ่มอธิบายว่า

"ปัญหาของคนย่อมจะได้พบอยู่เสมอซึ่งจะทำให้เกิดความไม่สบายใจ ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพตนเองและผู้อื่น รวมถึงปัญหาอื่น ๆ จะตามมาอีก อาจทำได้โดยพูดคุยออกมา ปรึกษาผู้ที่ไว้ใจ หรือคนใกล้ชิด จะทำให้ ปัญหาคลี่คลายออกมา และทุกปัญหาจะมีทางออกของมันเสมอ และนั่นก็ขึ้นอยู่กับว่าเรายอมรับมันแล้วเข้าไปหาเพื่อที่จะแก้ไขหรือไม่"

7. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมให้แต่ละกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิดทำกรณีศึกษาเรื่อง "ช่วยผมด้วย"

8. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปราย / สรุปกิจกรรม "ช่วยผมด้วย"

9. สรุปกิจกรรมทั้งหมดและทบทวนแนวคิดอีกครั้ง แล้วนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

**ขั้นสรุป**

- ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุป คนเราจะต้องเรียนรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และต้องคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นว่าจะส่งผลทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เมื่อไม่ได้รับการแก้ไข ปัญหาอื่นก็จะตามมา นี่ก็ถึงผลที่จะเกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และย่อมจะดีกว่าการที่คนเราไม่ยอมรับรู้สิ่งสิ่งนั้นและเดินจากมันไป

**การวัดและประเมินผล**

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม

2. สังเกตการการอภิปรายและการสรุป

## กรณีศึกษา

### เรื่อง "ช่วยผมด้วย"

เอกชัยเป็นนักเรียนชั้น ม.3/1 เรียนดีเสมอมา ไม่เคยขาดเรียน เขาเป็นคนดีมีมนุษยสัมพันธ์ดี ถึงแม่พ่อจะตายไปนานแล้วแต่ก็ไม่เคยสร้างปัญหาให้ใครเลย อนันต์ไม่เคยโกหกแม่และพี่เลย จึงมีแต่คนรัก

วันหนึ่งอนันต์มาชวนไปเตะตะกร้อก่อนกลับบ้าน ซึ่งเขาไม่รู้เลยว่าอนันต์ไปทำพนันเงินกับเพื่อนอีกห้องหนึ่ง อนันต์รู้ว่ามาหาเอกชัยเขาจะมีเงินเล่นตะกร้อครั้งนี้แน่นอน เป็นเพื่อนที่โตมาด้วยกันตั้งแต่เล็ก และเรียนโรงเรียนเดียวกันแต่คนละห้อง เมื่อเกมกีฬาจบลงฝ่ายอนันต์กับเอกชัยและเพื่อนอีกคนแพ้และต้องเสียเงิน 100 บาท เอกชัยมีเงิน 70 บาท จำต้องจ่ายเงินนั้นด้วยโดยที่ไม่รู้อะไรเลย เพราะอีก 2 คนไม่มีเงิน ถ้าไม่จ่ายเงินต้องถูกข้อมก่อนกลับบ้านแน่นอน

เอกชัยเดินกลับบ้านท่าทางด้วยสีหน้าไม่ดีนัก เมื่อถึงบ้านเขาไม่ได้พูดคุยกับพี่ชายของเขาซึ่งอยู่ ม.5 โรงเรียนเดียวกัน แม่เรียกเขาทานอาหารเย็นเขาก็บอกว่าอิ่มแล้วทั้ง ๆ ที่ยับไม่มีอะไรตกถึงท้องเลย ไม่กล้าแม่แต่จะงมของหน้าแม่ เขาคิดว่า จะเอาเงินที่ไหนไปโรงเรียน เพราะเขาต้องใช้เงินซื้ออาหารกลางวัน อีกตั้ง 4 วัน เพราะแม่จะให้เขาจัดระเบียบเรื่องการเงิน

เอกชัยจะไปโรงเรียนแต่เช้าทุกวัน และวันนี้พี่ชายเขาออกจากบ้านก่อน แม่ก็ไปทำงานที่โรงพยาบาลตามปกติ แต่วันนี้ต้องออกพื้นที่ในอำเภอ แต่เขานอนอยู่ที่บ้านไม่ได้ไปโรงเรียน 9.00 น. อาจารย์ที่ปรึกษาโทรศัพท์ไปหาแม่เขาที่ทำงานว่าเอกชัยไม่ได้ไปโรงเรียน ซึ่งแม่กำลังประชุมเรื่องออกพื้นที่รักษาคนไข้ในหมู่บ้าน แม่เขาแปลกใจเพราะลูกไม่เคยหยุดเรียน ไม่รู้จะเกิดอะไรขึ้นและไปตามได้ที่ไหน เริ่มกังวลใจแต่ก็เสี่ยงที่จะโทรไปบ้านดู มีคนรับโทรศัพท์ไม่มีเสียงตอบรับ

แม่ก็วางแผนว่าจะเข้าบ้านก่อนเพื่อแวะดูไปดูลูกว่าเกิดอะไรขึ้น แล้วจึงจะเลยเข้าหมู่บ้านอาจจะช้าหน่อย คนไข้ก็คงรอนานหน่อยแต่ให้พยาบาลคนอื่น ๆ เดินทางไปก่อนก็แล้วกัน

## ใบกิจกรรม “ช่วยผมด้วย”

1. เกิดอะไรขึ้นกับเอกชัย

.....

2. ปัญหาของเขาคืออะไร

.....

3. เมื่อเอกชัยไม่ทานอาหารเย็นส่งผลกระทบต่อเขาอย่างไร

.....

4. เมื่อเขาขาดเรียนจะส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง?

4.1 ต่อตัวเขา

.....

4.2 ต่อครูที่ปรึกษา

.....

4.3 ต่อแม่ของเอกชัย

.....

4.4 เพื่อนที่ทำงานของแม่

.....

4.5 งานของแม่

.....

4.6 คนใช้ของแม่ที่รออยู่

.....

5. เอกชัยควรทำอย่างไร?

.....

6. ถ้าเป็นตัวสมาชิกเองจะทำอย่างไรตั้งแต่แรก

.....

## กิจกรรมที่ 12

### กิจกรรม คลายเครียด

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด
2. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง

จำนวนสมาชิก 40 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

#### สื่ออุปกรณ์

1. ใบความรู้ “เทคนิคคลายเครียด”
2. แบบประเมินวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำถึงความเครียด และผลกระทบที่เกิดจากความเครียดมีผลต่อ

สุขภาพจิตอย่างไร

##### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ เทคนิคการคลายเครียดเบื้องต้นให้กับสมาชิกได้ศึกษา

รายละเอียดวิธีการฝึกด้วยตนเอง

2. ให้สมาชิกทดลองฝึกปฏิบัติการใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น

- 2.1 เทคนิคการใช้ความเงียบ
- 2.2 เทคนิคฝึกเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อ
- 2.3 เทคนิคการทำสมาธิเบื้องต้น
- 2.4 เทคนิคการใช้จินตนาการ

3. ให้สมาชิกเลือกปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งในชั่วโมงเรียน เพื่อให้เกิดทักษะและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

4. ผู้นำกลุ่มแจกแบบประเมินความเครียดว่ามีสาเหตุมาจากอะไร และการนำเอาทักษะการคลายเครียดไปใช้แก้ปัญหา

5. ให้สมาชิกวิเคราะห์ผลประเมินความเครียดว่ามีสาเหตุมาจากอะไร และการนำเอาทักษะคลายเครียดไปใช้แก้ปัญหา

### **ขั้นสรุป**

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงผลเสียของความเครียด อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการทำให้สมาชิกฟุ้งพวยหาเสพติดได้
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปประโยชน์ของการนำเทคนิคผ่อนคลายความเครียดไปใช้อีกครั้ง และให้สมาชิกบันทึกไว้

### **การประเมินผล**

1. สังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติ
2. สังเกตพฤติกรรมหลังการฝึกปฏิบัติ

### แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย **ü** ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เป็นเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวล				
2. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียว				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมองใจ				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายตลอดเวลา				
11. รู้ว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเปลี่ยวจนไม่มีแรงทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงปากสั่นหรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. มีความรู้สึกว่าคุณสมบัติต่างๆ ลดลง				

## ใบความรู้ เทคนิคการคลายเครียด

ความเครียดเป็นบ่อเกิดของโรคทางกายและทางจิตใจหลายอย่าง เช่นโรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ และโรคจิต โรคประสาท เป็นต้น สาเหตุของการเครียด นักเรียนอาจจะประสบจากสิ่งต่าง ๆ ดังนี้ จากการทำงานเหนื่อย ทำการบ้านไม่เสร็จถูกคุณพ่อคุณแม่ดุจากบ้าน ถูกครูตำหนิเมื่อไม่ส่งงาน ถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียน และเรียนไม่รู้เรื่อง

เมื่อนักเรียนประสบกับเหตุการณ์อย่างนี้ อาจทำให้หงุดหงิด ใจสั่ง ปวดศีรษะ โกรธง่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน ซึ่งสาเหตุทำให้เกิดความเครียด และหากปล่อยไว้อาจมีผลต่อร่างกาย จิตใจ และส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักเรียนได้

### เทคนิคการคลายเครียด

ถ้านักเรียนต้องการคลายเครียดจากปัญหาดังกล่าว สามารถทำได้ง่าย ๆ ไม่ยากนักโดยที่นักเรียนไม่ต้องไปพึ่งพายาเสพติดเลย เพราะเป็นสิ่งไม่ดี การแก้ปัญหาต้องเริ่มที่เราก่อนจึงจะดีที่สุด

ก่อนอื่นนักเรียนควรเริ่มจากการพักผ่อนนอนหลับ หรือการนั่งสมาธิ ถ้ายังไม่พอใจก็อาจจะดูหนัง ฟังเพลง รดน้ำต้นไม้ เล่นกีฬา หรืออื่น ๆ ก็ได้ แล้วแต่ใครจะชอบหรือถนัดแบบไหน แต่ต้องไม่ใช้การใช้จ่ายยาเสพติด เป็นอันตราย หรืออาจจะใช้วิธีต่าง ๆ ที่จะแนะนำต่อไปนี้ลองดู

### การใช้เทคนิคความเงียบ

1. เลือกสถานที่ที่สงบมีความเป็นส่วนตัว และควรบอกให้ผู้ใกล้ชิดรู้อย่างรวบรัด 15 นาที
2. เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น เวลาพักกลางวัน หรือการเข้านอน ฯลฯ
3. นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ควรเลือกนั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะอย่าไขว่ห้างหรือกอดอก
4. หลับตาเพื่อตัดสิ่งรบกวนภายนอก
5. หายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ
6. ทำใจให้เป็นสมาธิ โดยอาจท่องคาถาบทสั้น ๆ เข้าไปซ้ำมา เช่น พุทโธ หรือจะสวดมนต์บทยาว ๆ ต่อเนื่องกันก็ตามใจ



## ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

1. นั่งในท่าที่สบาย
2. เกร็งกล้ามเนื้อ (แขนขวา แขนซ้าย หน้าผาก และจมูก ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น คอ ออกและไหล่ หน้าท้องและก้น ขาขวา และขาซ้าย) ที่ละส่วนค้างไว้ 10 นาที แล้วคลายออก จากนั้นเกร็งใหม่ สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อย ๆ ทำไปจนครบทุกส่วน
3. เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งสองข้างซ้ายขวา และปล่อย
4. ปริมาณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนขีดแล้วคลาย
5. ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี ย่นจมูกแล้วคลาย
6. ขากรรไกร ริมฝีปาก และลิ้นใช้วิธีกัดฟัน เข้มปากแน่น และใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากแล้วคลาย
7. คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
8. ออก หลังคอ และไหล่ โดยการหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
9. หน้าท้องและก้น ใช้วิธีเขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
10. งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระจกปลายนิ้วสูงขึ้น เกร็งขาซ้าย และขาขวาและปล่อย

## การทำสมาธิเบื้องต้น

1. เลือกสถานที่สงบเงียบไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงาน ที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้าน
2. นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือมือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวตรงหรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่ถนัด
3. กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบนให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้า หรือหายใจออก
4. หายใจเข้าทำพอง หายใจออกทำยุบ โดยหายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 5

เริ่มนับใหม่จาก	1-6 แล้วพอ
กลับมานับใหม่จาก	1-7 แล้วพอ
กลับมานับใหม่จาก	1-8 แล้วพอ
กลับมานับใหม่จาก	1-9 แล้วพอ
กลับมานับใหม่จาก	1-10 แล้วพอ

### การใช้จินตนาการ

1. เลือกสถานที่ที่สงบมีความเป็นส่วนตัวปราศจากการรบกวน สัก 10 - 15 นาที
2. นั่งในท่าที่สบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ
3. คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า
4. หลับตาแล้วเริ่มจากจินตนาการด้วยขบวนการน้ำตก หรือขบวนการดอกกุหลาบ
5. เมื่อจิตใจสงบและเป็นสุขให้ย้ำกับตัวเองว่าคุณรู้สึกสบายและคุณเป็นคนดีมี

ความสามารถพอที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ

6. ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นคงความรู้สึกสดชื่นไว้พอที่จะลงมือทำงานต่อไป

## กิจกรรมที่ 13

### อารมณ์นั้น...สำคัญไฉน

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจถึงสาเหตุและวิธีการหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะก่อให้เกิดอารมณ์กับตนเองและผู้อื่นต่อสถานการณ์ต่างๆได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงผลดีผลเสียของการเกิดอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นได้
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีเทคนิคในการปฏิบัติตนและการจัดการกับอารมณ์ของตนเองกับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม

จำนวนสมาชิก 40 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว

#### สื่อและอุปกรณ์

1. บทสำหรับอ่านหรือเทปเสียงกรณีศึกษาเรื่อง " อารมณ์.....ดูคนเดียว "
2. ใบกิจกรรม
3. ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม " แนวคิดที่ควรได้ "
4. ใบความรู้เรื่อง " การจัดการกับอารมณ์ "

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม โดยผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า " เคยโกรธ เสียใจ น้อยใจ เศร้าใจบ้างไหม "
2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกกลุ่มประมาณ 4-5 คน
3. ผู้นำกลุ่มถามว่า " เมื่อมีอารมณ์เหล่านั้นแล้วสมาชิกกลุ่มแสดงอาการอย่างไรบ้าง "
4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกประมาณ 3-4 คน
5. ผู้นำกลุ่มบรรยายชี้แนวทางสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับ " การจัดการกับอารมณ์ "
6. ผู้นำกลุ่มอ่านหรือเปิดเทปเสียงกรณีศึกษาเรื่อง " อารมณ์.....ดูคนเดียว "

##### ขั้นดำเนินการ

1. สมาชิกกลุ่มดำเนินการแบ่งกลุ่มๆละ 4 คน ร่วมกันอภิปรายตามประเด็นในใบกิจกรรม 1

2. ผู้นำกลุ่มและผู้สมาชิกกลุ่มออกรายงาน ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อมูลการอภิปรายของสมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่ม

9. แบ่งกลุ่มเดิมจำนวนกลุ่มละ 4 คน ให้ร่วมกันอภิปรายตามประเด็นในใบกิจกรรม 2

10. ตัวแทนกลุ่มรายงาน

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มและผู้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างความรู้ให้เข้าใจแก่สมาชิกกลุ่มยิ่งขึ้น จากใบกิจกรรมที่ 1
2. ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม ใบกิจกรรมที่ 2
3. ผู้นำกิจกรรมกลุ่มสรุป เหตุการณ์ต่างๆในชีวิตมีผลทำให้เกิดอารมณ์ เมื่อตรงกับความมุ่งหวังก็พอใจ เมื่อผิดหวังก็เสียใจหรือโกรธ การแสดงออกทางอารมณ์ทางด้านใดก็ตามที่เกินพอดีหรือขาดการควบคุม เป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของสังคม การฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความรู้สึกในกลุ่ม
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม

## ใบกิจกรรมที่ 1

### คำชี้แจง

ให้รวมกลุ่ม 5 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่ผู้นำกลุ่มมอบหมาย (ใช้เวลา 15 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่ ( เวลากลุ่มละ 5 นาที )

1. สมาชิกมีความคิดเห็นว่าน้ำเขียวแสดงออกเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. ถ้าน้ำเขียวรู้จักระงับอารมณ์ไม่แสดงกิริยาเช่นนั้นกับเพื่อนและกรรมการผลที่เกิดขึ้นกับน้ำเขียวน่าจะเป็นอย่างไร

3. ให้วิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆตามหลักการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอน ตามที่เรียนมา

3.1 สสำรวจอารมณ์ น้ำเขียวรู้สึกอย่างไรที่ถูกกล่าวหาและตัดสินใจให้หมดสิทธิ์จากการเป็นตัวแทนระดับเขต .....

.....

3.2 คาดการณ์ผลดี-ผลเสีย จากการแสดงอารมณ์นั้น

การแสดงอารมณ์	ผลดี	ผลเสีย
ถ้าน้ำเขียวแสดงอารมณ์	..... .....	..... .....
ถ้าน้ำเขียวไม่แสดงอารมณ์	..... .....	..... .....

น้ำเขียวควรเลือกวิธีควบคุมอารมณ์โดย .....

สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย

1. ถ้าน้ำเขียวควบคุมอารมณ์ไม่ได้เธอจะรู้สึก .....
  2. ถ้าน้ำเขียวควบคุมอารมณ์ได้เธอจะรู้สึก.....
4. ให้สมาชิกฝึกการแสดงออกของอารมณ์ในสถานการณ์เดียวกับน้ำเขียวให้ถูกต้องตามขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์โดย

- เขียนบทสนทนาเองสั้นๆเพื่อซ้อมบท แล้วเตรียมแสดงให้เพื่อดูโดย กำหนดตัวแสดงเองให้สมาชิก 1 คน เป็นน้ำเขียว สมาชิกอีก 1 คน คอยสังเกตการฝึกนักเรียนที่เหลือ เป็นนักกริฑากับกรรมการ ( เวลา 10 นาที )

## ใบกิจกรรมที่ 2

(กิจกรรม เรื่อง “ อารมณ์นั้นสำคัญไฉน ” )

### คำแนะนำ

ให้รวมกลุ่ม 5คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่ผู้นำกิจกรรมกลุ่มมอบหมาย (ใช้เวลา 20 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่ ( เวลากลุ่มละ 10 นาที) เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์แล้ว สมาชิกกลุ่มจะนำไปใช้กับใครบ้าง และอย่างไร

## กรณีศึกษา

### เรื่อง ( อารมณ์.....จูบเดียว )

น้ำเชียวเป็นนักเรียนชั้น ม.3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง เขาเป็นนักกรีฑายอดเยี่ยมของโรงเรียน และได้รับเลือกเป็นตัวแทนของจังหวัด เพื่อเข้ารับการคัดเลือกเป็นตัวแทนนักกรีฑาระดับเขต ก่อนที่จะมีการแข่งขันคัดเลือก เขาหิวน้ำและได้มีผู้ยื่นน้ำให้ดื่ม เขาคิ่มนจนหมดขวด รู้สึกสดชื่นขึ้น ระหว่างการแข่งขันคัดเลือก เขาสามารถทำลายสถิติเดิม นักกรีฑาคนอื่นๆ อธิภาหาว่าเสพยาบ้าจึงมีเรี่ยวแรง น้ำเชียวรู้สึกโกรธและโม โหมาก จึงตรงเข้าไปต่อว่ากลุ่มที่ว่าถึงขั้นลงไม้ลงมือกัน แต่กรรมการเข้าห้ามไว้และว่าน้ำเชียวรุนแรงไป เขาคิดว่ากรรมการไม่ยุติธรรม เข้าข้างฝ่ายที่กล่าวหา เขาโกรธจึงเถียงว่ากรรมการดื้อยถ้อยคำที่หยาบคาย เขาจึงถูกรรมการไล่ออกจากการแข่งขัน และถูกตัดสิทธิ์การเป็นนักกรีฑาระดับเขต ความหวังที่จะได้เป็นตัวแทนระดับเขตจึงหมดสิ้นไปทันที

## ใบความรู้

### เรื่อง “ การจัดการกับอารมณ์ ”

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่างๆภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

**1.** สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น เช่น โกรธจนมีอาการมือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น

**2.** คาดการณ์ถึงผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา

**3.** ใช้วิธีควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ เช่น

- หายใจเข้า-ออก ยาวๆ
- นับเลข **1-10** ซ้ำๆ (หรือนับต่อไปเรื่อยๆจนกว่าจะรู้สึกอารมณ์สงบลง)
- ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นๆชั่วคราว
- กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า-ออก

**4.** สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งหนึ่ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้



## ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “แนวคิดที่ควรได้”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. สมาชิกกลุ่มมีความคิดเห็นว่า น้ำเขียวแสดงออกแสดงออกเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด	- ไม่เหมาะสม เพราะน้ำเขียวไม่รู้จักระงับอารมณ์ แสดงกิริยาไม่เหมาะสมกับกรรมการ
2. ถ้าน้ำเขียวรู้จักระงับอารมณ์ ไม่แสดงกิริยาเช่นนั้นกับเพื่อนและกรรมการ ผลที่เกิดขึ้นกับน้ำเขียวน่าจะเป็นอย่างไร	- ได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนระดับเขต
<p>3. วิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆตามหลักการจัดการกับอารมณ์</p> <p>3.1 สสำรวจอารมณ์น้ำเขียวมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกกล่าวหาและตัดสินใจให้หมดสิทธิ์จากการเป็นตัวแทนระดับเขต</p> <p>3.2 คาดการณ์ผลดี-ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถ้าน้ำเขียวแสดงอารมณ์</li> <li>- ถ้าน้ำเขียวไม่แสดงอารมณ์</li> </ul> <p>3.3 น้ำเขียวควรเลือกวิธีควบคุมอารมณ์โดย</p> <p>3.4 สสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถ้าน้ำเขียวควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เธอจะรู้สึก</li> <li>- ถ้าน้ำเขียวควบคุมอารมณ์ได้เธอจะรู้สึก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- โกรธจนมีอาการมือสั่น กัดฟัน กำมือ</li> <li>- ผลดี ได้ระบายความโกรธ</li> <li>- ผลเสีย ไม่สามารถหยุดอารมณ์ได้ และไม่ได้เป็นตัวแทนนักกรีฑาเขต</li> <li>- ผลดี ได้เป็นตัวแทนนักกรีฑาเขต มีผลดีต่อตนเอง โรงเรียนและจังหวัด</li> <li>- ผลเสีย มีความกดดัน สุขภาพจิตเสีย เก็บกด</li> <li>- หายใจเข้า-ออก ยาวๆ</li> <li>- ขอเวลานอกเดินออกไป</li> <li>- เสียใจกับการกระทำของตนเอง</li> <li>- ชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้และได้เป็นตัวแทนนักกรีฑาเขต</li> </ul>
4. เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์แล้ว สมาชิกกลุ่มจะนำไปใช้กับใครบ้าง และอย่างไร	- ใช้กับตนเองและอธิบายให้คนใกล้ชิดหรือเพื่อนให้ได้ถูกต้องตามขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์

## กิจกรรมที่ 14

### ปัจฉิมนิเทศ ( ต้นไม้แห่งความรู้สึก )

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกบอกความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดกิจกรรมกลุ่มต่อเพื่อนสมาชิก และผู้นำกิจกรรมกลุ่ม

2. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความคิดเห็น ความรู้สึกของตนออกมาอย่างอิสระ

ขนาดของกลุ่ม 40 คน

เวลา 60 นาที

#### สื่ออุปกรณ์

1. รูปวาดลำต้นของต้นไม้
2. กระดาษสีตัดเป็นรูปใบไม้ ดอกไม้ และผล
3. กระดาษขาว
4. ปากกา / ดินสอสี
5. แถบบันทึกเสียง " ด้วยรักและผูกพัน คำสัญญา กำลังใจ "

#### ขั้นตอนการดำเนินงาน

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทุกคนได้ช่วยกันปลูกต้นไม้ ต้น ชื่อว่า " ต้นไม้แห่งความรู้สึก " ผู้นำกลุ่มนำรูปวาดลำต้นของต้นไม้ไปแปะติดที่ป้ายนิเทศหน้าห้อง

##### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นรูปวงกลม
2. นำกระดาษที่ตัดเป็นรูปใบไม้ ดอกไม้ให้สมาชิก คนละ 1 ใบ จากนั้นให้สมาชิกเขียนความรู้สึก ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะที่มีต่อเพื่อนสมาชิก หรือผู้นำกลุ่มตลอดจนการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม
3. ขณะที่สมาชิกกำลังเขียนความรู้สึกลงในกระดาษ ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง " ด้วยรักและผูกพัน " คลอเบาๆ
4. สมาชิกที่เขียนความรู้สึกเสร็จแล้วให้นำกระดาษไปติดตามส่วนต่างๆ ของต้นไม้ที่จัดเตรียมไว้

ขั้นตอนกิจกรรม การติดนั้นให้ติดตามกิ่งก้านของต้นไม้ เพื่อให้เป็นต้นไม้ที่ประกอบด้วย ใบ ดอก และผลอย่างสมบูรณ์

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มอ่านความรู้สึกและข้อคิดเห็นของสมาชิกบางคนที่เขียนติดบนต้นไม้ให้แก่สมาชิกทั้งหมดทราบ
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวแสดงความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกทุกคนและขอบคุณสมาชิกตลอดจนทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ช่วยให้การอบรมในครั้งนี้ประสบความสำเร็จลงด้วยดี และขอให้ทุกคนนำประสบการณ์หรือสิ่งดีๆ ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์สูงสุด
3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกทุกคนยืนเป็นวงกลม โดยยื่นหน้าหน้าเข้าในวงกลม
4. สมาชิกจับมือไขว่กันแล้วร่วมกันร้องเพลงคำสัญญา
5. ผู้นำกลุ่ม นำสัมผัสมือเพื่อเป็นการอำลาสมาชิกทุกคน ( ร้องเพลงกำลังใจ )

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความรู้สึก

ภาคผนวก จ

- แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- แบบสรุปการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

**แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
โรงเรียนหนองโสนพิทยาคม อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร**

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด  
ระดับคะแนน

5	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด
4	หมายถึง	เห็นด้วยมาก
3	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
2	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย
1	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยที่สุด

ข้อ	รายการ	ระดับคะแนน					หมายเหตุ
		5	4	3	2	1	
1.	เนื้อหาสาระที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม						
2.	ความเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรมมีขั้นตอนต่างๆ ตามโปรแกรมชัดเจน						
3.	ผู้นำกลุ่มในการจัดกิจกรรมกลุ่ม						
4.	ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม						
5.	สถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม						
6.	บรรยากาศในการจัดกิจกรรมกลุ่ม						

ข้อเสนอแนะอื่นๆ .....

.....

.....

.....

.....

**แบบสรุปประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
โรงเรียนหนองโสนพิทยาคม อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร**

ข้อ	รายการ	N	$\Sigma X$	$\bar{X}$
1.	เนื้อหาสาระที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	40	176	4.40
2.	ความเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรมมีขั้นตอนต่างๆ ตามโปรแกรมชัดเจน	40	183	4.57
3.	ผู้นำกลุ่มในการจัดกิจกรรมกลุ่ม	40	193	4.82
4.	ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	40	175	4.37
5.	สถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม	40	168	4.20
6.	บรรยากาศในการจัดกิจกรรมกลุ่ม	40	189	4.72
			$\Sigma X$ 1088	27.10
			$\bar{X}$ 181.33	4.51

จากการที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน โดยนำกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตตามโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต จำนวน 14 กิจกรรม กิจกรรมละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 14.40 น. - 15.40 น. เป็นเวลา 5 สัปดาห์ติดต่อกัน ซึ่งสามารถประเมินผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองตามตารางแบบประเมิน พบว่า มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) โดยรวม เท่ากับ 181.33 และมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) แต่ละรายการเท่ากับ 4.51 ซึ่งผลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในเกณฑ์ดี และมีความกระตือรือร้นที่จะปรับตัวและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

### ภาคผนวก จ

- ตารางคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียน  
ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
- ตารางคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดทักษะชีวิตก่อนและหลัง  
การทดลองของกลุ่มควบคุม

**ตารางคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียน  
ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง**

กลุ่มทดลอง	คะแนนก่อน ทดลอง	คะแนนหลัง ทดลอง	ความแตกต่าง (D)	$D^2$
1	148	189	41	1681
2	149	198	49	2401
3	153	191	38	1444
4	159	175	16	256
5	162	184	22	484
6	163	195	32	1024
7	166	189	23	529
8	166	208	42	1764
9	168	184	16	256
10	169	180	11	121
11	170	194	24	576
12	172	205	33	1089
13	173	193	20	400
14	173	209	36	1296
15	175	197	22	484
16	175	187	12	144
17	176	197	21	441
18	177	193	16	256
19	177	208	31	961
20	178	191	13	169
21	179	198	19	361
22	179	215	36	1296
23	180	195	15	225
24	181	194	13	169
25	181	191	10	100
26	181	208	27	729
27	188	221	33	1089

4116

5289



กลุ่มทดลอง	คะแนนก่อน ทดลอง	คะแนนหลัง ทดลอง	ความแตกต่าง (D)	$D^2$
28	188	213	25	625
29	189	199	10	100
30	190	211	21	441
31	190	194	4	16
32	191	203	12	144
33	194	207	13	169
34	194	224	30	900
35	196	212	16	256
36	201	207	6	36
37	202	220	18	324
38	204	204	0	0
39	208	216	8	64
40	208	234	26	676
คะแนนรวม	7173	8033	$\sum D$ 860	$\sum D^2$ 23496
$\bar{X}$	179.325	200.825		
S.D.	15.200	12.765		

ตารางคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียน  
ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม	คะแนนก่อน ทดลอง	คะแนนหลัง ทดลอง	ความแตกต่าง (D)	$D^2$
1	147	150	3	9
2	149	160	11	121
3	154	156	2	4
4	159	158	-1	1
5	162	160	-2	4
6	163	159	-4	16
7	166	167	1	1
8	166	173	7	49
9	167	170	3	9
10	168	177	9	81
11	170	170	0	0
12	172	163	-9	81
13	173	170	-3	9
14	173	173	0	0
15	174	171	-3	9
16	175	172	-3	9
17	176	169	-7	49
18	177	173	-4	16
19	177	175	-2	4
20	178	168	-10	100
21	179	168	-11	121
22	179	179	0	0
23	180	171	-9	81
24	180	182	2	4
25	181	185	4	16
26	181	190	9	81
27	187	185	-2	4

กลุ่มควบคุม	คะแนนก่อน ทดลอง	คะแนนหลัง ทดลอง	ความแตกต่าง (D)	$D^2$
28	188	181	-7	49
29	189	184	-5	25
30	190	190	0	0
31	191	187	-4	16
32	191	193	2	4
33	194	196	2	4
34	194	205	11	121
35	195	190	-5	25
36	201	211	10	100
37	202	202	0	0
38	203	195	-8	64
39	208	203	-5	25
40	209	214	5	25
<b>คะแนนรวม</b>	7168	7145		
$\bar{x}$	179.2	178.625	$\sum D$ -23	$\sum D^2$ 1337
S.D.	15.2386	15.6282		

ภาคผนวก ช  
- ภาพกิจกรรม















ประวัติผู้ศึกษาค้นคว้า

## ประวัติผู้ศึกษาค้นคว้า

ชื่อ-ชื่อสกุล นฤมล ชำนิ  
วัน เดือน ปีเกิด 11 กันยายน 2515  
ที่อยู่ปัจจุบัน 449/81 หมู่ที่ 5 ตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง  
จังหวัดพิษณุโลก 65000  
ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนหนองโสนพิทยาคม อำเภอสามง่าม  
จังหวัดพิจิตร 66140  
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน ครู อันดับ คศ.2  
ประวัติการศึกษา  
พ.ศ. 2551 กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยนเรศวร  
พ.ศ. 2537 ค.บ. (ภาษาอังกฤษ) วิทยาลัยครูธนบุรี กรุงเทพมหานคร

## ประวัติผู้ศึกษาค้นคว้า

ชื่อ-ชื่อสกุล นิตยา เลิศสมพร  
วัน เดือน ปีเกิด 9 กุมภาพันธ์ 2501  
ที่อยู่ปัจจุบัน 89/5 หมู่ที่ 1 ซอยमुखรุ่งโรจน์ บ้านดอนดู่  
ตำบลหนองกอมเกาะ อำเภอเมือง  
จังหวัดหนองคาย 43000  
ที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนหนองคายวิทยาคาร หมู่ที่ 1 บ้านดอนดู่  
ตำบลหนองกอมเกาะ อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย 43000  
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน ครู อันดับ คศ.3  
ประวัติการศึกษา  
พ.ศ. 2551 กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยนเรศวร  
พ.ศ. 2545 ปวศ. ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
พ.ศ. 2524 วท.บ. (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

