



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กาญจณี แก้วทนาง. "การใช้เทคนิคแม่แบบเพื่อเปลี่ยนมโนภาพแห่งตนของเด็กวัยรุ่นในสถาน
สงเคราะห์บ้านศรีธรรมราช." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522.
- คมเพชร สัตร์คู่ภัก. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : แสงรุ่งการพิมพ์, 2522.
- จินตนา เทียรศิริ. "การพัฒนา มโนภาพแห่งตนโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม."
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ,
2524.
- จุไรรัตน์ เปรมไพฑูริย์. "การศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยรุ่นใน
สถานสงเคราะห์" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. คณะครูค่าสตร์. การฝึกอบรมกลุ่มสัมพันธ์และการรับรู้สำหรับครูจาก
สถาบันฝึกหัดครูระดับประถมศึกษา. รายงานผลการปฏิบัติงานโครงการวิจัย เล่ม 3 :
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- สัมพันธ์ ภาตบงกช. "การล่อนส่งคมศึกษา "หน่วยวันสำคัญของชาติ" ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ด้วย
กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์," วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- . ปัญหาและกลวิธีล่อนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต. เอกสารประกอบการเรียน
วิชาประถม 514 คณะศึกษาค่าสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ,
2528.
- ดำรง ศิริเจริญ. "การทดลองเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสนใจในวิชาที่เรียน
อัตรามโนภาพ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และความแปรปรวนของอัตรากาเรียนรู้." วิทยานิพนธ์
ปริญญาตรีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.
- เตชะ นุ่นพันธ์. "ผลของการล่อนโดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
คณิตค่าสตร์ ความภูมิใจในตนเองและทัศนคติต่อวิชาคณิตค่าสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 1." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2525.

- ทอง เรียง อมรชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์, 2523.
- กิตานา แคมมณี. "กระบวนการเรียนรู้โดยการทำงานกลุ่ม" วารสารครูคำล่ำตรี 5 (สิงหาคม-พฤศจิกายน 2515) : 31.
- _____. "การสอนเพื่อเสริมสร้างอัตมโนทัศน์ตามแนวมนุษยนิยม : นวัตกรรมทางการศึกษาระดับประถมศึกษา." วารสารครูคำล่ำตรี 12 (ตุลาคม-ธันวาคม 2526) : 12-19.
- _____. คู่มือการสัจกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร : บุรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.
- _____. คู่มือการสัจกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สำหรับผู้น้ำชุมชน. กรุงเทพมหานคร : บุรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.
- กิตานา แคมมณี และคณะ. กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติเล่ม 1. กรุงเทพมหานคร : บุรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.
- นวลละออ ลู่ภำผล. "จิตวิทยาพัฒนาการเบื้องต้น." เอกสำรประกอบการสอน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยคำล่ำตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสำนมิตร, ม.ป.ป.(อัสสำเนา)
- นวลศิริ เปำโรหิตย์. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรำมคำแห่ง, 2520.
- นันทิกำ แยมส์รวล. "การศึกษาลำงำนภำพของคร อปคร่ำวที่สัมพันธ์กับมโนภำพแห่งตนและพฤติกรรมตอบล่นองระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษำปีที่ 3 สัจหวัดรำยบุรี." วิทยำนิพนธ์ปริณญำหมำบัณฑิต บัณฑิตวิทยำลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสำนมิตร, 2522.
- นิตยำ เชียงทอง. "ผลของการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษำปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี สัจหวัดกำญจนบุรี." วิทยำนิพนธ์ปริณญำหมำบัณฑิต บัณฑิตวิทยำลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสำนมิตร, 2526.
- บัญญัติ ศรีประมง. กิจกรรมเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์การพิมพ์, 2521.
- ประคอง วรรณลุต. ลัทธิเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมคำล่ำตรี. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2525.
- ประนอม สโรชมำน. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมคำล่ำตรี, 2520.
- พรรณี ชูทัย. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร : วรวิดิการพิมพ์, 2522.

พระเทพวิสุทธิเมธี. "การเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่น." วารสารครูคำลัด 3 (สิงหาคม-กันยายน 2516) : 64-68.

_____ . ประมวลบทความจิตวิทยาการศึกษา. หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2517.
พจน์ วรกริน. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สถานส่งเสริมการศึกษากองทัพอากาศ, 2522.

เพียงใจ สิมธนาคร. "ผลของการฝึกความไวต่อการรับรู้ที่มีต่อทักษะและทัศนคติส่วนบุคคล"

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

มัทธมา อังตระกูล. "การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.

เยาวพา เตชะสุปต์. "ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา."

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

สกลขญา ธรรมไพโรจน์. "การปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกโดยวิธีการกลุ่มสัมพันธ์" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.

วรดี สิริพิฑูร. "การพัฒนามโนภาพแห่งตนโดยใช้บทบาทสมมุติของนักเรียนชั้นประถมศึกษา."

ปีที่ 4 โรงเรียนประถมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2524." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522.

วิไลวรรณ สันนิเวโกมล. "การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาวรรณคดีไทย" "เรื่องสลิตตะ เลงพ่าย"

โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลางในชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

ล่มพงษ์ จิตรระดับ. "แต่คุณครูด้วยแนวคิดและกิจกรรม." วารสารประชาศึกษา 35 (ตุลาคม 2517) : 18-21.

สุธา สันนิเวธ และสุรางค์ สันนิเวธ. จิตวิทยาในห้องเรียน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพรนา, 2521.

สุรางค์ สันนิเวธ. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, 2519.

อารี รั้งสินนท์. การสังเกตและการฝึกงานพฤติกรรมเด็ก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สุรินทร์ไทย,
2524.

อ่ำไพ ศิริพัฒน์, "ความนึกคิดเกี่ยวกับตน." วารสารครูคำลัตรี 2 (สิงหาคม-พฤศจิกายน
2515) : 91-103.

อุทัย เพียรช่วย. "อัตรภาพของผู้เรียน ตัวแปรที่สำคัญต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวใน
การเรียน." มิตรครู 27 (ธันวาคม 2528) : 45-48.

เอนกกุล กริแลง. จิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา. เอกสารประกอบการสอน มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2521.

ภาษาอังกฤษ

Adler, Alfred. "The Maintenance of Self. In Don C. Pinkmeyer." Child
Development : The Emerging Self. New Delhi : Prentices Hall
of India, 1967.

Ames, David. "The Beginning of the Self." In Welliam V. Purkey,
Self Concept and School Achievement. New Jersey : Prentice-
Hall, 1970.

Atkinson, John W. "Self and Motivation" In William w. Purkey, Self
Concept and School Achievement. New Jersey : Printice-Hall,
1970.

Bass Bernard M. Leadership Psychology and Organizational Behavior.
New York : Harper and Row, 1960.

Bloom Benjamin S. "Affective outcomes of School Learning." Phi Delta
Kappan (November 1977) : 194.

Coopersmith, S. "A Method for Determining Types of Self-Esteem."
Journal of Education Psychology 50 (1959) : 87-92.

Davis, Keith. Human Relations at Work. New York : McGraw-Hill Book
Company, 1962.

Fanimare, Flora. "Reading and Self-Concept." Journal of Reading 11
(March 1968) : 447-451.

- Frensen, N. Educational Psychology. New York : McGraw-Hill Book Company, 1961.
- Good Carter V. Dictionary of Education. New York : McGraw-Hill Book Company, 1973.
- Gulley, Halbert E. Discussion, Conference and Group Process. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1963.
- Hamed, Zahran A.S. "The Self-Concept in the Psychological Guidance of Adolescents." The British Journal of Education Psychology 37 (June 1967) : 225-239.
- Horney, Karen. Self-Analysis. London : Broadway House, 1942.
- Hurlock, Elizabeth B. Adolescent Development. New York : McGraw-Hill Book Company, 1964.
- . Personality Development. New York : McGraw-Hill Book Company, 1974.
- Jersild, Authur T. The Psychology of Adolescent. New York : McMillan Co., 1963.
- Kemp, G. Gratton. Perspectives on The Group Process. Boston : Houghton Mifflin, 1964.
- Kendler, Howard H. Basic Psychology. New York: Applelan Century-Crofts, 1963.
- Lazarus, Richard. S. Personality and Adjustment. New Jersay : Prentice-Hall, 1963.
- Lindzey, Gardner and Hall, Calvin. Theories of Personality: Primary Source and Research. New York: John Wiley and sons, 1965.
- McIntire, walter G. "The Impact of T-Group Experience on Lever of Self-Actualization." Small Group Behavior (November 1973): 456-459.
- Nails, Odell. "Positive Self-Concept as an Influence for Academic Achievement in Inner-City School." Dissertation Abstracts

International 32 (July 1971) : 138-A.

- Punthip Beganun. "The Positive Self-Evaluation of Selected Adolescents Living in Group Care." Unpublished Doctoral Dissertation. University of North Carolina at Grunedora, 1974.
- Purkey, William N. Self-Concept and School Achievement. New York : Prentice Hall, 1970.
- Quiana James F. and Melvin L. Foulds. "Marathon Group Facilitator of Person Growth." Journal of Counseling Psychology 17 (March 1970) : 145-149.
- Raimy, V.C. "Self-Reference in Counseling Interviews." Journal Consult Psychology 12 (1948) : 153-156.
- Rogers, Carl R. Client-Centered Therapy. Boston : Houghton Mifflin, 1970.
- _____. "Toward Becoming a Fully Functioning Person" in A.W. Combs (Editor) Perciving Behaving Becoming. Washington : Association for Supervision and Curriculum Development, 1962.
- Roushdy Abdo, Herein. "Self Concept as a Predictor of Academic Achievement and Education Attainment." Dessertation Abstracts International 39 (December 1978):3471-A.
- Saleman Robert and Kohlbery Lawrence "The Fruits of our Research Should Go to Teachers." Instructor (August 1973).
- Strang, Ruth May. Group Work in Education. New York: Harper & Brothers, 1946.
- _____. The Adolescent Views Himself. New York: McGraw-Hill Book Company, 1957.
- Treppa, Jerry A. and Lawrence Frike. "Effects of Marathon Group Experience." Journal of Counseling Psychology 19 (September 1972) : 466-468.
- Wylie, Ruth C. Handbook of Personality Theory and Research. Chicago: Rank McNally Company, 1968.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. น้อมศรี เกศ
ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สัมพงษ์ ฉัตรระดับ
ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นันทนา เทพบริรักษ์
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม)
4. ดร. ฉันทนา ภาคบังกย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
5. อาจารย์ อรสา กุมาร ปุกหุต
มหาวิทยาลัยบูรพา กิจบัณฑิต

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

สถิติค่าใช้จ่าย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวกสถิติที่ใช้ในการวิจัย

สูตรที่ใช้ในการคำนวณ

1. การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบทดสอบ (K-R21)

$$r_{XX} = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{X(n-\bar{X})}{nS_X^2} \right)$$

r_{XX} = สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงของแบบทดสอบ

n = จำนวนข้อของแบบทดสอบ

\bar{X} = คะแนนเฉลี่ยของคะแนนผู้ถูกทดสอบ

S_X^2 = ความแปรปรวนของคะแนนผู้ถูกทดสอบทั้งหมด

2. การคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N} - \left(\frac{\sum X}{N}\right)^2}$$

X = ค่าเฉลี่ย

$S.D.$ = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$\sum X^2$ = ผลรวมกำลังสองของคะแนนทั้งหมด

N = จำนวนข้อมูลทั้งหมด

3. การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

$$r_{XY} = \frac{N\Sigma XY - \Sigma X \Sigma Y}{\sqrt{(N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2)(N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2)}}$$

$$r_{XY} = \text{สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์}$$

$$N = \text{จำนวนข้อมูลในแต่ละชุด}$$

$$\Sigma X = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในชุดแรก}$$

$$\Sigma X^2 = \text{ผลรวมกำลังสองของคะแนนทั้งหมดในชุดแรก}$$

$$\Sigma Y = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในชุดหลัง}$$

$$\Sigma Y^2 = \text{ผลรวมกำลังสองของคะแนนทั้งหมดในชุดหลัง}$$

$$\Sigma XY = \text{ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนในชุดแรกและชุดหลัง}$$

4. การทดสอบค่า t

4.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมโนภาพแห่งตนระหว่างนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\Sigma x_1^2 + \Sigma x_2^2}{N_1 + N_2 - 2} \left(\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2} \right)}}$$

$$\bar{X}_1 = \text{ค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มทดลอง}$$

$$\bar{X}_2 = \text{ค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มควบคุม}$$

$$\Sigma x_1^2 = \text{ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละตัวกับค่าเฉลี่ยของนักเรียนในกลุ่มทดลอง}$$

$$\Sigma x_2^2 = \text{ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละตัวกับค่าเฉลี่ยของนักเรียนในกลุ่มควบคุม}$$

$$N_1 = \text{จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง}$$

$$N_2 = \text{จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม}$$

4.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมโนภาพแห่งตนระหว่างนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{(\sigma_{X_1}^2 + \sigma_{X_2}^2)(1-r_{XY}^2)}}$$

\bar{X}_1 = ค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มทดลอง
 \bar{X}_2 = ค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มควบคุม
 σ_{X_1} = ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของคะแนนของนักเรียนกลุ่มทดลอง
 σ_{X_2} = ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของคะแนนของนักเรียนกลุ่มควบคุม
 r_{XY} = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนน Pre-test และ Post-test ของนักเรียน

4.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมโนภาพแห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและหลังทำการทดลอง

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N - 1}}}$$

ΣD = ผลรวมของผลต่างระหว่างคะแนน Pre-test และ Post-test
 ΣD^2 = ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนน Pre-test และ Post-test
 N = จำนวนนักเรียน

ตารางที่ 15 การคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนมโนภาพแห่งตนของนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่มควบคุม					กลุ่มทดลอง				
เลขที่	Pre-test		Post-test		เลขที่	Pre-test		Post-test	
	x	x ²	x	x ²		x	x ²	x	x ²
1	55	3025	54	2916	1	41	1681	56	3136
2	41	1681	46	2116	2	61	3721	60	3600
3	44	1936	51	2601	3	45	2025	70	4900
4	28	784	28	784	4	42	1764	52	2704
5	61	3721	63	3969	5	46	2116	43	1849
6	37	1369	28	784	6	67	4489	67	4489
7	49	2401	43	1849	7	43	1849	48	2304
8	52	2704	50	2500	8	34	1156	42	1764
9	39	1521	36	1296	9	43	1849	58	3364
10	36	1296	39	1521	10	52	2704	41	1681
11	54	2916	38	1444	11	52	2704	66	4356
12	38	1444	29	841	12	30	900	57	3249
13	31	961	31	961	13	59	3481	58	3364
14	58	3364	62	3844	14	41	1681	43	1849
15	37	1369	41	1681	15	32	1024	46	2116
16	27	729	30	900	16	48	2304	58	3364
17	46	2116	43	1849	17	44	1936	62	3844
18	45	2025	45	2025	18	48	2304	62	3844
19	47	2209	42	1764	19	16	256	39	1521
20	26	676	45	2025	20	56	3136	72	5184
21	20	1600	48	2304	21	51	2601	69	4761
22	62	3844	58	3364	22	65	4225	76	5776
23	66	4356	65	4225	23	48	2304	52	2704
24	40	1600	35	1225	24	37	1369	32	1024
25	41	1681	50	2500	25	62	3844	71	5041
26	50	2500	48	2304	26	51	2601	54	2916
27	37	1369	33	1089	27	58	3364	41	1681
28	46	2116	51	2601	28	42	1764	54	2916
29	48	2304	55	3025	29	54	2916	60	3600
30	45	2025	48	2304	30	42	1764	45	2025
รวม	1326	61642	1335	62611	รวม	1410	69832	1654	94926

กลุ่มควบคุมPre-test

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\Sigma X}{N} \\ &= \frac{1326}{30} \\ &= 44.20\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{S.D.} &= \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{N} - \left(\frac{\Sigma X}{N}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{61642}{30} - \left(\frac{1326}{30}\right)^2} \\ &= 10.054\end{aligned}$$

Post-test

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\Sigma X}{N} \\ &= \frac{1335}{30} \\ &= 44.50\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{S.D.} &= \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{N} - \left(\frac{\Sigma X}{N}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{62611}{30} - \left(\frac{1335}{30}\right)^2} \\ &= 10.333\end{aligned}$$

กลุ่มทดลองPre-test

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\Sigma X}{N} \\ &= \frac{1410}{30} \\ &= 47\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{S.D.} &= \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{N} - \left(\frac{\Sigma X}{N}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{69832}{30} - \left(\frac{1410}{30}\right)^2} \\ &= 10.896\end{aligned}$$

Post-test

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\Sigma X}{N} \\ &= \frac{1654}{30} \\ &= 55.13\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{S.D.} &= \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{N} - \left(\frac{\Sigma X}{N}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{94920}{30} - \left(\frac{1654}{30}\right)^2} \\ &= 11.159\end{aligned}$$

ตารางที่ 16 การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบทดสอบ

เลขที่	X	X ²	เลขที่	X	X ²
1	51	2601	31	52	2704
2	46	2116	32	63	3969
3	51	2601	33	46	2116
4	59	3481	34	61	3721
5	38	1444	35	61	3721
6	59	3481	36	71	5041
7	44	1936	37	68	4624
8	60	3600	38	55	3025
9	66	4356	39	59	3481
10	58	3364	40	55	3025
11	46	2116	41	54	2916
12	46	2116	42	63	3969
13	50	2500	43	48	2304
14	68	4624	44	45	2025
15	59	3481	45	68	4624
16	42	1764	46	39	1521
17	53	2809	47	65	4225
18	37	1369	48	24	576
19	71	5041	49	53	2809
20	40	1600	50	54	2916
21	37	1369	51	47	2209
22	56	3136	52	57	3249
23	63	3969	53	43	1849
24	54	2916	54	45	2025
25	53	2809	55	54	2916
26	41	1681	56	50	2500
27	42	1764	57	50	2500
28	50	2500	58	40	1600
29	53	2809	59	38	1444
30	47	2209	60	68	4624
			รวม	3136	169790

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\Sigma X}{N} \\ &= \frac{3136}{60} \\ &= 52.27\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}S.D.^2 &= \frac{\Sigma X^2}{N} - \left(\frac{\Sigma X}{N} \right)^2 \\ &= \frac{169790}{60} - \left(\frac{3136}{60} \right)^2 \\ &= 2829.83 - 2731.80 \\ &= 98.03\end{aligned}$$

K-R21

$$\begin{aligned}r_{XX} &= \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\bar{X}(n-\bar{X})}{nS_X^2} \right) \\ n &= 80 \\ \bar{X} &= 52.27 \\ S_X^2 &= 98.03 \\ r_{XX} &= \frac{80}{80-1} \left(1 - \frac{52.27(80-52.27)}{80(98.03)} \right) \\ &= 1.0127 \left(1 - \frac{1449.4471}{7482.4} \right) \\ &= 1.0127 (1 - 0.1937) \\ &= 1.0127 (0.8063) \\ &= 0.8165 \\ &= 0.82\end{aligned}$$

∴ ความเที่ยงของแบบทดสอบเท่ากับ 0.82

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมโนภาพแห่ง คณะระหว่างนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง

กลุ่มควบคุม				กลุ่มทดลอง			
เลขที่	X	$x - (\bar{X})$	x^2	เลขที่	X	$x - (\bar{X})$	x^2
1	55	10.8	116.64	1	41	-6	36
2	41	-3.2	10.24	2	61	14	196
3	44	-0.2	0.04	3	45	-2	4
4	28	-16.2	262.44	4	42	-5	25
5	61	16.8	282.24	5	46	-1	1
6	37	-7.2	51.84	6	67	20	400
7	49	4.8	23.04	7	43	-4	16
8	52	7.8	60.84	8	34	-13	169
9	39	-5.2	27.04	9	43	-4	16
10	36	-8.2	67.24	10	52	5	25
11	54	9.8	96.04	11	52	5	25
12	38	-6.2	38.44	12	30	-17	289
13	31	-13.2	174.24	13	59	12	144
14	58	13.8	190.44	14	41	-6	36
15	37	-7.2	51.84	15	32	-15	225
16	27	-17.2	295.84	16	48	1	1
17	46	1.8	3.24	17	44	-3	9
18	45	0.8	0.64	18	48	1	1
19	47	2.8	7.84	19	16	-31	961
20	26	-18.2	331.24	20	56	9	81
21	40	-4.2	17.64	21	51	4	16
22	62	17.8	316.84	22	65	18	324
23	66	21.8	475.24	23	48	1	1
24	40	-4.2	17.64	24	37	-10	100
25	41	-3.2	10.24	25	62	15	225
26	50	5.8	33.64	26	51	4	16
27	37	-7.2	51.84	27	58	11	121
28	46	1.8	3.24	28	42	-5	25
29	48	3.8	14.44	29	54	7	49
30	45	0.8	0.64	30	42	-5	25
รวม	1326	0	3032.8	รวม	1410	0	3562

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพแห่งตนระหว่างนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
ก่อนการทดลอง

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\Sigma x_1^2 + \Sigma x_2^2}{N_1 + N_2 - 2} \left(\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2} \right)}}$$

\bar{X}_1 = ค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มทดลอง

\bar{X}_2 = ค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มควบคุม

Σx_1^2 = ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละตัวกับ
ค่าเฉลี่ยของนักเรียนในกลุ่มทดลอง

Σx_2^2 = ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละตัว
กับค่าเฉลี่ยของนักเรียนในกลุ่มควบคุม

N_1 = จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง

N_2 = จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม

ข้อมูล

	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
N	30	30
\bar{X}	47	44.20
S.D	10.896	10.054
Σx^2	3562	3032.8

ทดสอบภาวะแห่งความแปรปรวน

$$F = \frac{\sigma_1^2}{\sigma_2^2}$$

ตั้งสมมติฐาน $H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$

$$F = \frac{(10.896)^2}{(10.054)^2}$$

$$= 1.17$$

$.05 F_{29,29} = 1.85$ แต่ค่า F ที่คำนวณได้มีค่าน้อยกว่าค่าในตาราง แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มลุ่มมาจากประชากรที่มีความแปรปรวนเท่ากัน

ทดสอบค่าที่

ตั้งสมมติฐาน $H_0: \mu_1 = \mu_2$, $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$

$$t = \frac{47 - 44.20}{\sqrt{\frac{3562 + 3032.8}{30+30-2} \left(\frac{1}{30} + \frac{1}{30} \right)}}$$

$$= \frac{2.8}{\sqrt{\frac{6594.8}{58} (.07)}}$$

$$= \frac{2.8}{2.82}$$

$$= 0.99$$

$.05 t_{58} = \pm 2.00$ แต่ค่า t จากการคำนวณมีค่าน้อยกว่าค่าในตาราง แสดงว่าก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 18 การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างคะแนน Pre-test และ Post-test
ของนักเรียน

Pre-test X	Post-test Y	X ²	Y ²	XY	Pre-test X	Post-test Y	X ²	Y ²	XY
55	54	3025	2916	2970	41	56	1681	3136	2296
41	46	1681	2116	1886	61	60	3721	3600	3660
44	51	1936	2601	2241	45	70	2025	4900	3150
28	28	784	784	784	42	52	1764	2704	2184
61	63	3721	3969	3843	46	43	2116	1849	1978
37	28	1369	784	1036	67	67	4489	4489	4489
49	43	2401	1849	2107	43	48	1849	2304	2064
52	50	2704	2500	2600	34	42	1156	1764	1428
39	36	1521	1296	1404	43	58	1849	3364	2494
36	39	1296	1521	1404	52	41	2704	1681	2132
54	38	2916	1444	2052	52	66	2704	2356	3432
38	29	1244	841	1102	30	57	900	3249	1710
31	31	961	961	961	59	58	3481	3364	3422
58	62	3364	3844	3596	41	43	1681	1849	1763
37	41	1369	1681	1517	32	46	1024	2116	1472
27	30	729	900	810	48	58	2304	3364	2784
46	43	2116	1849	1978	44	62	1936	3844	2728
45	45	2025	2025	2025	48	62	2304	3844	2976
47	42	2209	1764	1974	16	39	256	1521	624
26	45	676	2025	1170	56	72	3136	5184	4032
40	48	1600	2304	1920	51	69	2601	4761	3519
62	58	3844	3364	3596	65	76	4225	5776	4940
66	65	4356	4225	4290	48	52	2304	2704	2496
40	35	1600	1225	1400	37	32	1369	1024	1184
41	50	1681	2500	2050	62	71	3844	5041	4402
50	48	2500	2304	2400	51	54	2601	2916	2754
37	33	1369	1089	1221	58	41	3364	1681	2378
46	51	2116	2601	2346	42	54	1764	2916	2268
48	55	2304	3025	2640	54	60	2916	3600	3240
45	48	2025	2304	2160	42	45	1764	2025	1890
				รวม	2736	2989	131474	157537	141375

$$\begin{aligned}
 r_{XY} &= \frac{N\sum XY - \sum X\sum Y}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}} \\
 N &= 60 \\
 \sum X &= 2736 \\
 \sum X^2 &= 131474 \\
 \sum Y &= 2989 \\
 \sum Y^2 &= 157537 \\
 \sum XY &= 141375 \\
 r_{XY} &= \frac{60(141375) - (2736)(2989)}{\sqrt{(60(131474) - (2736)^2)(60(157537) - (2989)^2)}} \\
 &= \frac{8482500 - 8177904}{\sqrt{(7888440 - 7485696)(9452220 - 8934121)}} \\
 &= \frac{304596}{(634.62)(719.79)} \\
 &= \frac{304596}{456793.1298} \\
 &= 0.67
 \end{aligned}$$

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมโนภาพแห่งตนระหว่างนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

หลัง การทดลอง

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sigma_{X_1}^2}{n_1} + \frac{\sigma_{X_2}^2}{n_2}(1 - r_{XY}^2)}} \\
 \bar{X}_1 &= \text{ค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มทดลอง} \\
 \bar{X}_2 &= \text{ค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มควบคุม} \\
 \sigma_{\bar{X}_1} &= \text{ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของนักเรียนกลุ่มทดลอง} \\
 \sigma_{\bar{X}_2} &= \text{ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของนักเรียนกลุ่มทดลอง} \\
 r_{XY} &= \text{ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนน Pre-test และ Post-test ของนักเรียน}
 \end{aligned}$$



ข้อมูล	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
N	30	30
\bar{X}	55.13	44.50
S.D.	11.159	10.333
r_{XY}	0.67	

$$\sigma_{X_1} = \frac{S.D_1}{\sqrt{N-1}} = \frac{11.159}{\sqrt{30-1}} = 2.07$$

$$\sigma_{X_2} = \frac{S.D_2}{\sqrt{N-1}} = \frac{10.333}{\sqrt{30-1}} = 1.92$$

ตั้งสมมติฐาน $H_0 : \mu_1 = \mu_2$, $H_1 : \mu_1 > \mu_2$

$$t = \frac{55.13 - 44.50}{\sqrt{((2.07)^2 + (1.92)^2) (1 - (.67)^2)}}$$

$$= \frac{10.63}{\sqrt{(4.28 + 3.69) (1 - .4489)}}$$

$$= \frac{10.63}{2.096}$$

$$= 5.07$$

$.01t_{57} = 2.39$ แต่ค่าที่คำนวณได้มีค่ามากกว่าค่าในตาราง แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยมโนภาพแห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีมโนภาพแห่งตนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมโนภาพแห่งตนของนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
ระหว่างก่อนและหลังทำการทดลอง

กลุ่มควบคุม					กลุ่มทดลอง				
เลขที่	Pre-test	Post-test	D(Post-Pre)	D ²	เลขที่	Pre-test	Post-test	D(Post-Pre)	D ²
1	55	54	- 1	1	1	41	56	15	225
2	41	46	5	25	2	61	60	- 1	1
3	44	51	7	49	3	45	70	25	625
4	28	28	0	0	4	42	52	10	100
5	61	63	2	4	5	46	23	- 3	9
6	37	28	- 9	81	6	67	67	0	0
7	49	43	- 6	36	7	43	48	5	25
8	52	50	- 2	4	8	34	42	8	64
9	39	36	- 3	9	9	43	58	15	225
10	36	39	3	9	10	52	41	-11	121
11	54	38	-16	256	11	52	66	14	196
12	38	29	- 9	81	12	30	57	27	729
13	31	31	0	0	13	59	58	- 1	1
14	58	62	4	16	14	41	43	2	4
15	37	41	4	16	15	32	46	14	196
16	27	30	3	9	16	48	58	10	100
17	46	43	- 3	9	17	44	62	18	324
18	45	45	0	0	18	48	62	14	196
19	47	42	- 5	25	19	16	39	23	529
20	26	45	19	361	20	56	72	16	256
21	40	48	8	64	21	51	69	18	324
22	62	58	- 4	16	22	65	76	11	121
23	66	65	- 1	1	23	48	52	4	16
24	40	35	- 5	25	24	37	32	- 5	25
25	41	50	9	81	25	62	71	9	81
26	50	48	- 2	4	26	51	54	3	9
27	37	33	- 4	16	27	58	41	-17	289
28	46	51	5	25	28	42	54	12	144
29	48	55	7	49	29	54	60	6	36
30	45	48	3	9	30	42	45	3	9
รวม			9	1281	รวม			244	4980

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมโนภาพแห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและ
หลังทำการทดลอง

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N-1}}}$$

ΣD = ผลรวมของผลต่างระหว่างคะแนน Pre-test
และ Post-test

ΣD^2 = ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนน
Pre-test และ Post-test

N = จำนวนนักเรียน

ข้อมูล ΣD = 244

ΣD^2 = 4980

N = 30

ตั้งสมมุติฐาน $H_0 : \mu_1 = \mu_2$, $H_1 : \mu_1 < \mu_2$

$$t = \frac{244}{\sqrt{\frac{30(4980) - (244)^2}{30-1}}}$$

$$= \frac{244}{55.67}$$

$$= 4.38$$

.01 $t_{29} = 2.46$ แต่ค่าที่คำนวณได้มีค่ามากกว่าค่าในตาราง แสดงว่านักเรียน
กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมโนภาพแห่งตนก่อนและหลังทำการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัย สำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลัง การทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีมโนภาพในทางบวกสูงกว่าก่อน
การทดลอง

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมโนภาพแห่งตนของนักเรียนกลุ่มควบคุมระหว่างก่อน และ
หลังทำการทดลอง

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N-1}}}$$

ΣD = ผลรวมของผลต่างระหว่างคะแนน Pre-test และ Post-test

ΣD^2 = ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนน Pre-test และ Post-test

N = จำนวนนักเรียน

ข้อมูล ΣD = 9

ΣD^2 = 1281

N = 30

ตั้งสมมุติฐาน $H_0 : \mu_1 = \mu_2$, $H_a : \mu_1 < \mu_2$

$$t = \frac{9}{\sqrt{\frac{30(1281) - (9)^2}{30-1}}}$$

$$= \frac{9}{36.36}$$

$$= 0.25$$

.05 $t_{29} = 1.70$ แต่ค่าที่คำนวณได้มีค่าน้อยกว่าค่าในตาราง แสดงว่านักเรียน
กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยมโนภาพแห่งตนก่อนและหลังทำการทดลองไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ



ภาคผนวก ข.

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ใช้ในการทดลอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งหมด 11 กิจกรรมนั้นบางส่วนผู้วิจัยสร้างขึ้นเองแต่มีหลายกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้แนวคิดมาจากท่านผู้ทรงคุณวุฒิในด้านต่าง ๆ ที่ได้สร้างกิจกรรมเหล่านี้ไว้ โดยผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงให้เหมาะสมเพื่อใช้ในการพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านไว้ ณ ที่นี้เป็นอย่างสูง

กิจกรรมที่ 1 20 คำตามได้แนวคิดจากกิจกรรม 20 คำตามของ รองศาสตราจารย์ ดร.กิศนา แยมมณี จากหนังสือ คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สำหรับผู้เฝ้าผู้ชม

กิจกรรมที่ 2 ต่อรูปสามเหลี่ยม ได้แนวคิดจากการสร้างของเล่นสำหรับเด็กของ อาจารย์ชาญณรงค์ พรุ่งโรจน์

กิจกรรมที่ 3 พระราชาหาของ ได้แนวคิดจากกิจกรรมของคณะวิทยากร ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในโครงการ เสริมสมรรถภาพครูในการสอนสอดแทรกจริยธรรม รุ่นปีการศึกษา 2528.

กิจกรรมที่ 6 นิทานรอบวง ได้แนวคิดจากเทคนิคการเล่าเรื่องรอบวงของ ศาสตราจารย์อ่ำไพ ลุจรัตนกุล

กิจกรรมที่ 10 ส่องอาสาสมัคร ได้แนวคิดจากกิจกรรมยอมรับ-ไม่ยอมรับของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติวดี บุญชื้อ จากหนังสือคู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่ม 1 โดยรองศาสตราจารย์ ดร.กิศนา แยมมณี เป็นบรรณาธิการ

กิจกรรมที่ 11 ช่องความดี ได้แนวคิดจากหนังสือกิจกรรมเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ของ อาจารย์บัญญัติ ศรีประมง

ลำดับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ใช้ในการทดลอง

กิจกรรมที่ 1 20 คำตาม : การสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศที่เป็นกันเอง

กิจกรรมที่ 2 ต่อรูปสามเหลี่ยม : การสร้างมนุษยสัมพันธ์

กิจกรรมที่ 3 พระราชาหาของ : การลดระดับความวิตกกังวล

กิจกรรมที่ 4 ตัดสินใจ : การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

กิจกรรมที่ 5 กล่อมหมึกดำครุย : การปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ

กิจกรรมที่ 6 นิทานรอบวง : การมองเห็นคุณค่าของตนเอง

กิจกรรมที่ 7 ดอกไม้วิเศษ : ความแตกต่างระหว่างบุคคล

กิจกรรมที่ 8 สันคือใคร : การสำรวจตนเอง

กิจกรรมที่ 9 ช่วยกันต่อเติม : การปรับปรุงตนเอง

กิจกรรมที่ 10 ส่องอาสาสมัคร : การยอมรับตนเอง

กิจกรรมที่ 11 ช่องความดี : การสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง



กิจกรรมที่ 1 20 คำตาม : การสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศที่เป็นกันเอง



กิจกรรมที่ 1

20 คำถาม : การสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศที่เป็นกันเอง

คำชี้แจง

กิจกรรม "20 คำถาม" มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น เป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการที่จะเรียนหรือทำงานร่วมกัน กิจกรรมนี้จะช่วยให้นักเรียนรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความมั่นใจที่จะเข้าร่วมกลุ่ม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศที่เป็นกันเองของ สมาชิกกลุ่มและกับครูผู้สอน
 - 1.1 นักเรียนทุกคนสามารถทำกิจกรรมตามที่ครูมอบหมายให้ได้
 - 1.2 นักเรียนทุกคนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสนุกสนาน
 - 1.3 เมื่อนักเรียนวาดภาพแสดงความรู้สึกในขณะร่วมกิจกรรม ภาพที่นักเรียนวาด จะแสดงความรู้สึกทางบวก
2. เพื่อให้นักเรียนได้แนวทางในการสร้างบรรยากาศที่ดีของกลุ่มได้
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักกันมากขึ้น
 - 3.1 นักเรียนสามารถบอกชื่อเพื่อนได้อย่างน้อย 10 คน

แนวคิด

บรรยากาศที่เป็นกันเอง เป็นทางนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ถ้าสมาชิกในกลุ่มมีการพูดคุยกับมีปฏิสัมพันธ์ในทางที่ดีต่อกัน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทุกคนทำงานด้วยความเบิกบาน อิ่มเอมแจ่มใส พร้อมทั้งจะร่วมมือแก้ปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง เราสามารถสร้างบรรยากาศที่ดีได้โดยเป็นผู้ริเริ่มให้เกิดมิตรภาพโดยการพูดคุยให้ความร่วมมือกับผู้อื่น สันใจและกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม ให้ความช่วยเหลือสมาชิก

ทันทีเมื่อมีโอกาส พยายามทำความรู้สึกกับสมาชิกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

เวลาที่ใช้

ประมาณ 60 นาที หรือ 3 คาบ

สื่อ

1. กระดาษเปล่าขนาดเล็ก ปีกละ 20 แผ่น 30 ปีก
2. รางวีล 1 อัน
3. แผนภูมิกลอนลรูป
4. กระดาษเปล่า 30 แผ่น
5. แบบบันทึกพฤติกรรมกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มใหญ่จำนวน 30 คน

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1.1 ครูนำเข้าสู่บรรยากาศที่เป็นกันเอง โดยการซักถามนักเรียนว่ารู้สึกใครบ้างในห้องนี้ และนักเรียนอยากรู้สึกใครอีก ถ้ามีนักเรียนรู้สึกกันแล้วก็ลองแนะนำให้คนอื่นรู้สึกบ้าง

1.2 ครูนำอภิปรายถึงบรรยากาศที่เป็นกันเองในการอยู่ร่วมกันว่ามีความสำคัญมาก ถ้าเราทุกคนช่วยกันสร้างบรรยากาศให้หน้าอยู่ก็จะเป็นทำให้ทุกคนอยากทำงานร่วมกันและเกิดความคุ้นเคยและรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม แจกกระดาษให้ทุกคน คนละ 20 แผ่น



2.2 ให้ทุกคนเขียนชื่อตัวเองลงในกระดาษที่แจกให้ทุกคนแผ่นให้เป็นลายมือที่ผ่านออก โดยเขียนเฉพาะชื่อเท่านั้น ถ้าสมาชิกในกลุ่มมีชื่อซ้ำกันก็ให้เขียนนามสกุลไว้ด้วย

2.3 ครูอธิบายกติกาและวิธีการให้สมาชิกทุกคนเข้าใจ คือขณะนี้ทุกคนมีบัตรชื่อของตนเองคนละ 20 แผ่น ให้นำบัตรชื่อไปแลกกับคนอื่นอีก 20 คน ซึ่งในการแลกกับเพื่อนแต่ละคน จะต้องตั้งคำถามที่ไม่ซ้ำกันคนละ 1 คำถาม และจดคำตอบที่ได้ลงในบัตรชื่อของคนที่เป็นผู้ตอบแต่ละราย คนที่แลกบัตรชื่อกับเราก็จะถามเรา 1 คำถาม เช่นกัน และต้องเป็นคำถามที่ไม่ซ้ำกันด้วย ห้ามใช้คำถามที่ตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ แต่ให้ใช้คำถามประเภท ใคร อะไร ที่ไหน อย่างไร ใครที่แลกบัตรได้หมดเป็นคนแลกให้มานั่งที่เก้าอี้ที่เตรียมไว้กลางวง ซึ่งถือว่าเป็นผู้ชนะ ส่วนคนที่แลกบัตรเสร็จแล้วให้ไปนั่งที่เดิม เมื่ออธิบายเสร็จครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

2.4 ครูแนะนำผู้ที่เสร็จคนแรกให้สมาชิกรู้สึก ตรวจสอบว่าได้ปฏิบัติถูกกติกาหรือไม่ โดยให้ผู้ที่เสร็จเป็นรายแรกอ่านชื่อเพื่อน แล้วอ่านคำตอบที่จดไว้ในบัตร แล้วให้ผู้ตอบบอกว่าผู้ชนะถามตนว่าอย่างไร แล้วให้ผู้ตอบค้นหาบัตรที่แลกกันไว้เพื่ออ่านคำตอบ ให้ผู้ชนะบอกว่าเพื่อนถามตนว่าอย่างไร เป็นการตรวจสอบว่าได้ถามกันจริง ถ้าไม่ผิดกติกา ครูมอบรางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ผู้ชนะ

2.5 ครูให้ทุกคนนับบัตรชื่อที่เหลือแล้วให้คนที่นับบัตร เหลือมากที่สุดมานั่งคู่กับผู้ชนะ ให้ผู้ชนะสัมภาษณ์ผู้ที่นับบัตร เหลือมากที่สุดด้วยคำถามอะไรก็ได้

3. ยืนอภิปราย

3.1 ครูนำอภิปรายถึงบรรยากาศที่ได้ร่วมกิจกรรมด้วยคำถามต่อไปนี้

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้างที่ได้ร่วมกิจกรรมนี้ (นักเรียนอาจตอบว่า รู้สึกสนุกสนาน ตื่นเต้น ที่ต้องตั้งคำถามเพื่อนไม่ให้ซ้ำกัน เป็นต้น)

- ผู้ชนะมีวิธีการอย่างไรจึงทำงานได้รวดเร็ว (นักเรียนอาจจะตอบว่า รีบแลกบัตรชื่อกับเพื่อนแล้วจดคำตอบอย่างรวดเร็ว แลกกับเพื่อนที่อยู่ใกล้ ๆ ก่อน หรือคำตอบอื่น ๆ)

- บรรยากาศในขณะที่ร่วมกิจกรรมเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เช่น สนุกสนานได้พูดคุยกับเพื่อนขณะที่ร่วมกิจกรรมทำให้ได้รู้จักกันมากขึ้น)

- เราจะช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ดีได้อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เช่น เริ่มพูดคุยกับเพื่อนให้ความมั่นใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้ความร่วมมือกับเพื่อนในกลุ่ม)
- บรรยากาศที่ดีมีความสำคัญอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เช่น ทำให้อยากร่วมกิจกรรมรู้สึกคุ้นเคยกันมากขึ้น ทุกคนสบายใจเมื่อเข้าร่วมกลุ่ม)

3.2 ให้นักเรียนอภิปรายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้ ซึ่งอาจเป็นประสบการณ์ของนักเรียนในขณะที่ร่วมกิจกรรมหรือข้อคิดต่าง ๆ ที่นักเรียนพบในขณะที่ร่วมกิจกรรม

4. ขั้นสรุปแล้วนำไปใช้

- 4.1 แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 10 คน โดยวิธีนับ 1-3 ใครนับเลขเหมือนกัน ก็ให้อยู่กลุ่มเดียวกัน จะได้ทั้งหมด 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน
- 4.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกับอภิปรายแบบวนรอบวง คือเมื่อคนที่หนึ่งเริ่มให้ข้อคิดเห็นแล้ว คนที่อยู่ทางขวามือก็จะพูดเวียนต่อกันไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน หัวข้อที่อภิปรายคือ "เราจะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีของกลุ่มได้อย่างไร"
- 4.3 เมื่ออภิปรายเสร็จ ให้แต่ละกลุ่มคิดวิธีการที่จะเล่นผลงานต่อกลุ่มใหญ่ เมื่อเตรียมเล่นผลงานเรียบร้อยแล้วก็ให้เล่นผลงานที่ละกลุ่ม
- 4.4 ครูและนักเรียนเชื่อมโยงความคิดที่ได้อภิปรายร่วมกัน แล้วสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมดังนี้

ในการเรียนและการทำงานร่วมกัน ความคุ้นเคยและบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความสำคัญยิ่ง เพราะจะทำให้เราสามารถปรับตัวเข้ากับกลุ่มได้อย่างรวดเร็วและพอใจที่จะร่วมทำงานกับกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ เราสามารถสร้างบรรยากาศที่ดีได้โดย การพูดคุยกับผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ความช่วยเหลือและแสดงความมีน้ำใจต่อสมาชิกในกลุ่ม พยายามทำความรู้จักกับสมาชิกกลุ่มให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

- 4.5 ให้นักเรียนอ่านกลอนสรุปพร้อมกัน

ความคุ้นเคยช่วยกันสร้างอย่างนึ่งนึ่ง
เริ่มพูดคุยด้วยใจจริงยิ่งได้ผล
บรรยากาศเกิดขึ้นได้เพราะทุกคน
เปิดเผยตน เข้าหากันมันไมตรี

5. ชั้นสรุปมโนภาพแห่งตน

5.1 ให้นักเรียนวาดภาพใบหน้าที่แสดงความรู้สึกของตนเอง 3 ภาพ

ภาพที่ 1 แสดงความรู้สึกเมื่อเริ่มกิจกรรม

ภาพที่ 2 แสดงความรู้สึกขณะที่ร่วมกิจกรรม

ภาพที่ 3 แสดงความรู้สึกในตอนที่วาดภาพอยู่นี้

5.2 ให้นักเรียนเขียนชื่อของตนลงในกระดาษที่วาดภาพใบหน้า รวบรวมส่งครู

6. ชั้นประเมินผล

6.1 ครูสังเกตการทำงานของแต่ละกลุ่ม แล้วบันทึกพฤติกรรมกลุ่มไว้ในแบบบันทึกพฤติกรรม

6.2 สังเกตจากภาพใบหน้าให้นักเรียนวาดในชั้นสรุปมโนภาพแห่งตน

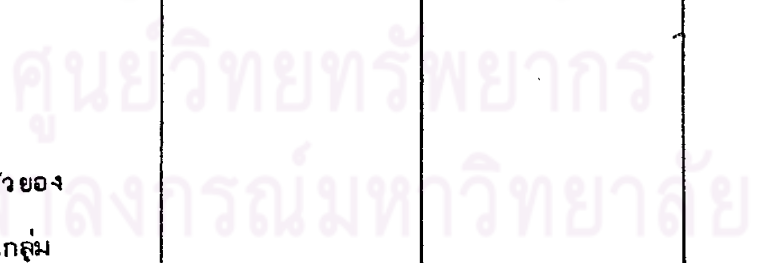
6.3 ดูจากการเล่นผลงานของกลุ่มย่อยในการอภิปรายเรื่อง "เราจะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีของกลุ่มได้อย่างไร" ในกิจกรรมขั้นสรุปและนำไปใช้

6.4 ให้นักเรียนเขียนชื่อเพื่อนที่รู้สึกในกลุ่ม 10 คน ลงในกระดาษที่ครูแจกให้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบบันทึกพฤติกรรมกลุ่ม

<div style="text-align: right;">กลุ่มที่</div> <div style="text-align: left;">สิ่งที่สังเกต</div>	1	2	3
<p>1. บรรยากาศใน การทำงานร่วมกัน</p> <p>2. การให้ความร่วมมือ ของสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>3. การปรับตัวของ สมาชิกในกลุ่ม</p> <p>4. การเสนอผลงาน ของกลุ่ม</p>			



กิจกรรมที่ 2 ต่อรูปสามเหลี่ยม : การสร้างมนุษยสัมพันธ์





กิจกรรมที่ 2

ต่อรูปสามเหลี่ยม : การสร้างมนุษยสัมพันธ์

คำชี้แจง

กิจกรรม "ต่อรูปสามเหลี่ยม" มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น และมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลที่นักเรียนเกี่ยวข้องกับ โดยเฉพาะกับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน การมีมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนจะทำให้นักเรียนรู้จักรับฟังความคิดเห็นของกลุ่มที่นักเรียนร่วมทำงานด้วย

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนได้แนวทางในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
 - 1.1 นักเรียนสามารถเขียนวิธีที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของกลุ่ม
 - 2.1 นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มในการทำงานร่วมกันได้

แนวคิด

ในการทำงานร่วมกัน เราจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความสัมพันธ์ในด้านดีจะส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ได้ผลงานเป็นที่น่าพอใจ การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นนั้นควรเริ่มที่การยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม มีการปรึกษาหารือกันในระหว่างการทำงานซึ่งจะส่งผลให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

เวลาที่ใช้

ประมาณ 60 นาที หรือ 3 คาบ

ชื่อ

1. กระดาษสี่เหลี่ยมผืนผ้า 30 แผ่น
2. แผนภูมิกลอนสรูป
3. กระดาษเปล่า 30 แผ่น
4. แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม

ยนา ดของ กลุ่ม

กลุ่มย่อยจำนวน 10 คน

ขั้นตอนการ ดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1.1 ครูสัมมุติสถานการณ์ว่าในขณะที่นักเรียนไม่รู้จักกันเลย ให้นักเรียนอภิปรายว่าทำอย่างไร เราจึงจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้

1.2 ครูให้ผู้ที่เคยมีประสบการณ์เล่าถึงประสบการณ์ของนักเรียนในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นให้เพื่อนฟัง .

2. ขั้นกิจกรรม

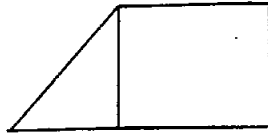
2.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยให้นักเรียนที่นั่งใกล้ ๆ กัน 3 คน ตกกลงกันว่า ใครจะเป็น เลือ่ ปิน และคน เมื่อได้อินสัญญาจากครูก็ให้ทุกคนทำท่าทางของสิ่งของตนเองเป็น วิ่ง เข้าหากกลุ่ม ดังนี้

- เลือ่ ทำท่าทำ กางมือสองข้างออกเหมือนเล็บของเลือ่ แล้วร้อง โอ๊ก
- ปิน ทำท่าทำ คนยิงปืน ร้องว่า โบ๊ง
- คน ทำท่าทำ ปืนตรงแล้วยกมือทำความเคารพเหมือนทหาร

2.2 ครูแจกกระดาษสี่เหลี่ยมผืนผ้าให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ให้ทุกคนพับเป็นรูปสามเหลี่ยมเล็ก ๆ โดยครูจะบอกขั้นตอนให้ทีละขั้น ดังรูป



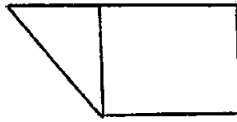
1



2



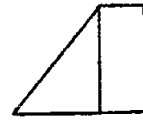
3



4

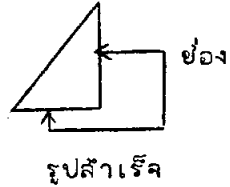


5



6

พับสอดเข้า
ด้านใน



2.3 เมื่อพับเสร็จทุกคนจะได้รูปสามเหลี่ยมเล็ก ๆ ที่มีช่องสำหรับเสียบกระดาษอยู่
สองด้าน

2.4 ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันนำสามเหลี่ยมที่พับได้มาต่อกันให้เป็นรูปอะไรก็ได้
โดยให้เวลาตกลงกันในกลุ่มว่าจะต่อเป็นรูปอะไร 15 นาที ซึ่งทุกคนจะต้องแสดงความคิดเห็น
แล้วหาข้อสรุปให้ได้ว่าจะต่อเป็นรูปอะไร

2.5 ให้ทุกกลุ่มลงมือทำงานโดยให้กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ทำงานโดยปรึกษากัน
ในขณะที่ทำด้วย ส่วนกลุ่มที่ 3 ห้ามพูดกันในขณะที่ต่อรูป

2.6 ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มเสนอผลงานว่าได้ต่อเป็นรูปอะไร มีวิธีการทำอย่างไร
บทบาทของสมาชิกในกลุ่มเป็นอย่างไร

3. ขั้นอภิปราย

3.1 ครูนำอภิปรายถึงวิธีการทำงานของทั้ง 3 กลุ่มโดยใช้คำถามในการนำอภิปราย
ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 บทบาทของสมาชิกเป็นอย่างไร
- กลุ่มที่ 3 มีวิธีการทำงานอย่างไร สมาชิกกลุ่มนี้มีความรู้สึกอย่างไรในขณะที่ทำงานร่วมกัน (เด็กอาจตอบว่า รู้สึกอยากพูดกับเพื่อน ไม่สบายใจที่ถูกห้ามพูดกัน)
- ความสัมพันธ์ของสมาชิกแต่ละกลุ่มเป็นอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เช่น มีความสัมพันธ์กันดี ได้ช่วยเหลือกันและกัน)
- นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ (ตัวอย่างคำตอบ เช่น การทำงานต้องรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม ต้องให้ความร่วมมือกับกลุ่ม)

3.2 เปรียบเทียบผลงานของแต่ละกลุ่มว่าแตกต่างกันอย่างไร

4. ยื่นสรุปและนำไปใช้

- 4.1 ให้นักเรียนอภิปรายถึงประโยชน์ของกิจกรรมนี้ว่านักเรียนจะนำไปใช้ได้อย่างไร
- 4.2 ให้นักเรียนช่วยกันต่อรูปสามเหลี่ยมอีกครั้ง โดยให้ปรึกษาหารือกันในกลุ่ม
- 4.3 ครูและนักเรียนช่วยกันโยงความคิดและสรุปสาระสำคัญดังนี้

ในการอยู่ร่วมกันเราควรมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ความสัมพันธ์ที่ดีส่งผลให้การทำงานร่วมกันมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีนั้นสร้างได้โดยการให้การยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม รู้จักปรึกษาหารือกันในขณะทำงาน ความสัมพันธ์ที่ดีมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

- 4.4 ให้นักเรียนอ่านกลอนสรุปพร้อมกัน

การสร้างสรรค์ความสัมพันธ์นั้นดีแท้
ประเสริฐแท้แท้ เราไม่ขัดสน
การยอมรับ ความร่วมมือ คือเวทมนต์
บันดาลผลให้ก้าวหน้าสถาพร

5. ยื่นสรุปมโนภาพแห่งตน

ต้อย เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ต้อยไม่ค่อยมีเพื่อนมากนัก เพราะต้อยไม่ค่อยพูดกับใคร เวลาทำงานกลุ่มต้อยมักไม่สละบายใจเพราะไม่มีใครสนใจต้อยเท่าไร นักทำให้เขาเบื่อที่จะร่วมงานกับเพื่อน ถ้านักเรียนเป็นต้อย นักเรียนจะแก้ปัญหาได้อย่างไร

6. ยื่นประเมินผล

- 6.1 ครูสังเกตการทำงานกลุ่มของแต่ละกลุ่มแล้วบันทึกไว้
- 6.2 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน และการทำงานที่ได้รับมอบหมาย
- 6.3 ดูจากการเขียนวิธีแก้ปัญหาของนักเรียนในยื่นสรุปมโนภาพแห่งตน

แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม

1. กลุ่มมีวิธีการทำงานอย่างไร

กลุ่มที่ 1
.....
.....

กลุ่มที่ 2
.....
.....

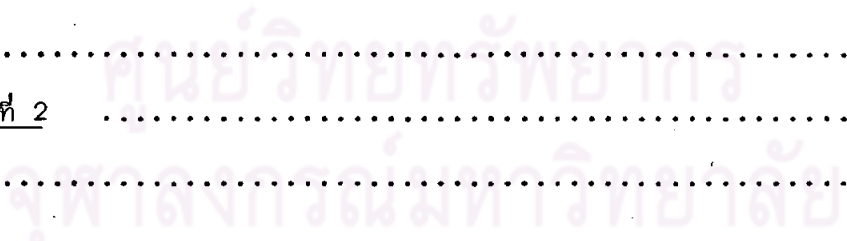
กลุ่มที่ 3
.....
.....

2. ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มสมาชิกแต่ละกลุ่มเป็นอย่างไร

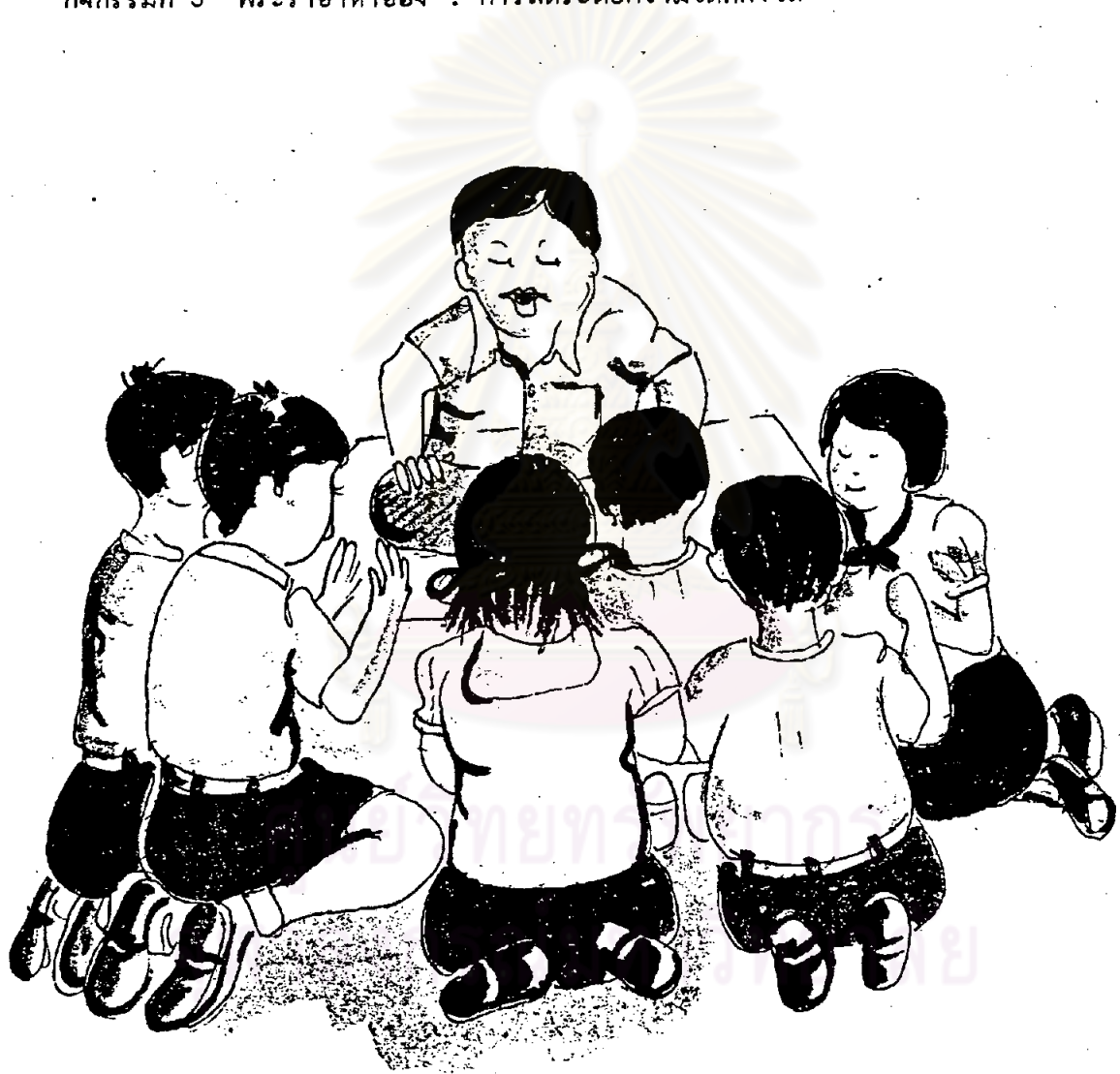
กลุ่มที่ 1
.....
.....

กลุ่มที่ 2
.....
.....

กลุ่มที่ 3
.....
.....



กิจกรรมที่ 3 พระราชาหาของ : การลดระดับความวิตกกังวล



กิจกรรมที่ 3

พระราชอำนาจของ : การลดระดับความวิตกกังวล

คำชี้แจง

กิจกรรม "พระราชอำนาจของ" มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนลดระดับความวิตกกังวล และร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข สามารถปฏิบัติตามบทบาทที่เหมาะสม ได้เข้าใจสถานการณ์ของตนเองอย่างถูกต้อง กิจกรรมนี้ยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของนักเรียน ส่งเสริมให้นักเรียนได้แสดงออกด้วย

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนไม่วิตกกังวลในขณะที่เรียนหรือทำงาน
 - 1.1 นักเรียนสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ
 - 1.2 นักเรียนให้ความร่วมมือกับกลุ่มเป็นอย่างดี
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการลดระดับความวิตกกังวล
 - 2.1 นักเรียนสามารถบอกสาเหตุความวิตกกังวลของตนเองและวิธีแก้ไขได้
 - 2.2 นักเรียนสามารถบอกผลเสียของความวิตกกังวลได้

แนวคิด

ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราทำงานต่าง ๆ ด้วยความไม่มั่นใจ ทำให้ทำงานอย่างไม่เต็มความสามารถที่มีอยู่จึงได้ผลงานที่ไม่มีประสิทธิภาพ สิ่งสำคัญคือทำให้เรามองตนเองว่าไม่มีความสามารถ ไม่มีคุณค่า การทำงานกลุ่มถ้าทุกคนคิดว่าตนเองมีความสามารถก็จะร่วมมือกับกลุ่มเป็นอย่างดี ความวิตกกังวลเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น กลัวจะทำผิดคิดว่างานนั้นยากเกินไปสำหรับเรา ไม่กล้าทำเพราะกลัวคนอื่นว่า เป็นต้น ดังนั้นเราต้องหาลำเหตุก่อนว่า เราวิตกกังวลเพราะอะไร แล้วรีบแก้ไขให้ตรงกับสาเหตุนั้น ๆ

เวลาที่ใช้

ประมาณ 60 นาที หรือ 3 คาบ

สื่อ

1. บัตรคำสั่งสำหรับพระราชำ
2. กระดาษสำหรับวาดภาพ 20 แผ่น
3. สีเมจิก 5 กล่อง
4. นกหวีด
5. กระดาษเปล่า 42 แผ่น

ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มย่อยจำนวน 6 คน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน โดยให้นักเรียนร่ววงไปรอบ ๆ ห้อง เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดก็ให้หยุดร่ำ แล้วฟังคำสั่งว่าครูจะสั่งให้สับกลุ่มกี่คน ทุกคนจะต้องรับหากกลุ่มให้ได้ครบตามคำสั่ง ครึ่งสุดท้ายครูจะสั่งให้สับกลุ่มละ 6 คน ก็จะได้ 5 กลุ่ม

1.2 ครูชี้ถามว่าขณะร่วมกิจกรรม นักเรียนมีความวิตกกังวลหรือไม่ เพราะอะไร นักเรียนรู้สึกอย่างไรในขณะร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่ม

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ให้แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้า 1 คน ครูขออาสาสมัครจากกลุ่มใดก็ได้ 1 คนให้เป็นพระราชำนั่งอยู่กลางวง หัวหน้ามีหน้าที่มาเฝ้าเพื่อฟังคำสั่งจากพระราชำว่าต้องการอะไรบ้าง แล้วต้องรีบกลับไปกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันหาสิ่งของนั้นมอบให้หัวหน้า นำามอบให้พระราชำ กลุ่มใดหาของที่ต้องการไม่ได้ จะถูกหักคะแนนตามจำนวนสิ่งของที่ขาดไป

2.2 ครูมอบคำสั่งให้พระราชำ 6 คำสั่ง โดยให้สั่งครั้งละ 1 คำสั่ง แต่ละคำสั่งจะให้เวลาแต่ละกลุ่มช่วยกันหาสิ่งของนั้นภายในกลุ่ม 2 นาที

คำสั่งของพระราชาธิบดี

1. สิ่งที่ต้องการคือ เหรียญบาท 5 อัน
2. สิ่งที่ต้องการคือ ดินสอ 3 แท่ง
3. สิ่งที่ต้องการคือ ภาพทิวทัศน์ 1 ภาพ
4. สิ่งที่ต้องการคือ ภาพสัตว์ 3 ชนิด
5. สิ่งที่ต้องการคือ นางล้นม 1 คน
6. สิ่งที่ต้องการคือ ศาขวิญญ์ของกลุ่ม 2 ศาขวิญญ์

2.3 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนับคะแนนที่ถูกหักของกลุ่มตน กลุ่มใดถูกหักน้อยที่สุดจะเป็นกลุ่มที่ชนะ

2.4 ให้กลุ่มอื่น ๆ ปรบมือให้กลุ่มชนะ และซักถามถึงวิธีการทำงานของแต่ละกลุ่ม

3. ชั้นอภิปราย

ให้นักเรียนอภิปรายถึงการร่วมกิจกรรมด้วยคำถามต่อไปนี้

- อะไรคือสาเหตุของความวิตกกังวลในขณะที่ร่วมกิจกรรม (ตัวอย่างคำตอบ เช่น ความกลัวผิด ไม่กล้าแสดงออก รู้สึกว่าตัวเองไม่เก่ง)

- นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เช่น ได้ช่วยเพื่อนหาสิ่งของได้ร่วมมือกับกลุ่ม)

- ชีวิตประจำวัน มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เราวิตกกังวล ให้นักเรียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ (ตัวอย่างคำตอบ เช่น เหตุการณ์ขณะที่อยู่ในห้องเรียนเมื่อครูถามคำถามแล้วตอบไม่ได้ ตอนใกล้สอบอ่านหนังสือไม่ทัน)

4. ชั้นสรุปและนำไปใช้

4.1 ครูให้นักเรียนอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้

4.2 อภิปรายถึงวิธีการลดความวิตกกังวลในขณะที่นักเรียนกำลังเรียนหรือทำงาน

4.3 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปแนวคิดและย้ำประเด็นสำคัญดังนี้



ในการเรียนและการทำงานใด ๆ ก็ตาม ถ้าเราทำด้วยความตั้งใจและไม่วิตกกังวลจนเกินไป จะทำให้เราทำงานอย่างมีความสุข ได้ผลงานที่มีประสิทธิภาพ ความวิตกกังวลจะทำให้เราว่าุ่นใจในขณะที่ทำงาน ดังนั้นเราควรหาวิธีการที่จะลดความวิตกกังวลของตนเอง โดยหาสาเหตุก่อนว่าอะไรที่ทำให้เราวิตกกังวล ถ้าทุกคนทำได้เช่นนี้ก็จะลดระดับความวิตกกังวลได้ในที่สุด

4.4 ให้นักเรียนเขียนคำขวัญที่เกี่ยวกับการลดระดับความวิตกกังวลกลุ่มละ 1 คำขวัญ แล้วบอกให้เพื่อนกลุ่มอื่นทราบว่าคำขวัญของกลุ่มคืออะไร

5. ขั้นสรุปมโนภาพแห่งตน

ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ตนกังวล และวิธีการแก้ไขความกังวลของตนเอง ลงในกระดาษที่ครูแจกให้ โดยให้เขียนถึง 3 อย่างคือ

- สิ่งทีกังวล
- สาเหตุของความกังวล
- วิธีแก้ไขความวิตกกังวล

6. ขั้นประเมินผล

6.1 สังเกตการร่วมกิจกรรมและการทำงานกลุ่มของแต่ละคน

6.2 ตรวจสอบการเขียนสาเหตุของความกังวลและวิธีการแก้ไขในขั้นสรุปมโนภาพแห่งตน

6.3 ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันกันตอบปัญหาที่ครูถาม โดยให้ช่วยกันคิดคำตอบให้เร็วที่สุด แล้วรับนำคำตอบมาให้ครู เขียนชื่อกลุ่มไว้ที่มุมกระดาษคำตอบ

คำถามมีดังนี้

1. ความวิตกกังวลจนเกินไป ทำให้เกิดผลเสียอย่างไร
2. วิธีแก้ไขความวิตกกังวลมีอะไรบ้าง
3. ถ้าเด็กชาย เก่ง เป็นคน วิตกกังวลสูง เด็กชาย แกะ เป็นคนไม่วิตกกังวลเกินไป นักเรียนอยากเป็นใคร ลงอธิบายเหตุผลประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 4 ตัดสินใจ : การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง



กิจกรรมที่ 4

ตัดสินใจ : การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

คำชี้แจง

กิจกรรม "ตัดสินใจ" มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่าและมีความสำคัญ ยอมรับและพอใจในความเป็นตัวของตัวเองทำให้เกิดความคิดที่ดีต่อตนเอง มองเห็นคุณลักษณะที่ดีของตนเองและพร้อมที่จะนำความสามารถที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 1.1 นักเรียนสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้อย่างไม่ลังเล
 - 1.2 นักเรียนกล้าตัดสินใจทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมั่นใจ
2. เพื่อให้นักเรียนมีความคิดในด้านดีต่อตนเอง
 - 2.1 เมื่อนักเรียนเขียนถึงอนาคตของตนเอง นักเรียนจะเขียนในทางบวก
 - 2.2 นักเรียนสามารถเขียนผลดีเมื่อตนเองเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองได้

แนวคิด

ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการเรียนและการทำงานมาก ถ้าเราทำอะไรโดยไม่ลังเล กล้าตัดสินใจ กล้าคิด กล้าทำ แล้วมักจะประสบความสำเร็จในงานนั้น ๆ คนที่เชื่อมั่นในตนเองมักจะมองตนเองในด้านดีเพราะเชื่อว่าตนเองจะทำในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่ายและร่วมงานกับผู้อื่นได้ดี

เวลาที่ใช้

ประมาณ 60 นาที หรือ 3 คาบ

ชื่อ

1. แผนภูมิเพลง
2. บัตรคำสั่ง 3 ชุด
3. แผนภูมิกลอนสรุป
4. กระดาษเปล่า 30 แผ่น
5. กระดาษแผ่นเล็ก ๆ 30 แผ่น

ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มย่อยจำนวน 10 คน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นนำ

- 1.1 ครูถามถึงสาเหตุที่ทำให้นักเรียนไม่กล้าแสดงออกและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ให้นักเรียนช่วยกันตอบแล้วเขียนคำตอบของนักเรียนไว้บนกระดานดำ
- 1.2 ให้นักเรียนอภิปรายเพิ่มเติมจากคำตอบของนักเรียน

2. ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ให้นักเรียนฝึกร้องเพลงรำวงดอกไม้ ซึ่งมีเนื้อเพลงดังนี้

รำวงกันให้สุขส่มปอง อย่างนี้แลมองทุกคนมารำรำ
 อย่างมีวเหมียม (เข้า) แอบอาย ขอเชิญรำรำให้สบายจुरา
 หอมดอกไม้ (เข้า) ที่ในสวนศรี ดอกเอ๋ย เจ้าดอก ขอเชิญ
 ออกมารำรำเอ๋ย
- 2.2 เมื่อครูร้องเพลงนี้แล้วพูดถึงลักษณะของนักเรียนคนใด คนนั้นจะต้องออกมารำรำ เช่น ดอกเอ๋ย เจ้าดอก ชัญชวัน ขอเชิญคนใต้กางเกงขาลี้นออกมารำรำเอ๋ย
 ดอกเอ๋ยเจ้าดอก สันทม ขอเชิญคนที่มีผม ออกมารำรำเอ๋ย
- 2.3 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยแจกบัตรคำให้คนละ 1 ใบ ซึ่งจะมีคำอยู่ 3 ประเภท คือ คำราชาศัพท์ คำกริยา คำบอกลักษณะนาม ใครได้บัตร

คำประเภทเดียวกันก็ให้อยู่กลุ่มเดียวกัน

2.4 ให้นักเรียนออกมาทำท่าทางตามบัตรคำสั่ง ครูจะแจกบัตรคำสั่งให้คนละ

1 บัตร ในแต่ละบัตรจะมีคำสั่งให้นักเรียนออกมาทำท่าทางต่าง ๆ กลางวงทีละคน นักเรียนที่เหลือทุกคนจะต้องคอยสังเกตดูเพื่อนแต่ละคนที่ออกไปทำท่าทางกลางวง เพราะในบัตรคำสั่งของตนอาจสั่งให้ออกไปทำท่าต่อจากเพื่อนคนใดก็ได้ให้นักเรียนที่กำลังทำท่ากลางวง เมื่อเห็นคนอื่นออกมาทำท่าต่อจากตนจะต้องรีบกลับเข้าไปนั่งที่เดิมทันที (บัตรคำสั่งอยู่ในภาคผนวก)

2.5 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย และห้ามไม่ให้นักเรียนนำบัตรคำสั่งของตนเองให้เพื่อนดูหรือถามกัน เมื่อเข้าใจดีแล้วจึงแจกบัตรคำสั่งให้

2.6 เมื่อแต่ละกลุ่มทำตามบัตรคำสั่งจนครบทุกคนแล้ว ครูให้นักเรียนเริ่มทำใหม่ตั้งแต่คนแรกอีกรอบหนึ่ง

3. ยืนอภิปราย

3.1 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการตัดสินใจทำท่าทางของนักเรียน ว่ามีวิธีการอย่างไร ตัวอย่างคำตอบ เช่น คอยสังเกตเพื่อนที่กำลังทำท่าอยู่คอยดูว่าถึงเวลาที่ตนจะแสดงท่าทางหรือยัง ฯลฯ

3.2 ให้นักเรียนอภิปรายถึงการร่วมกิจกรรม โดยใช้คำถามต่อไปนี้

- ในการทำกิจกรรมรอบแรกกับรอบที่สอง นักเรียนมีความรู้สึกแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เช่น ในรอบที่สองรู้สึกว่ามีสมาธิยิ่งขึ้น รู้สึกไม่ตื่นเต้นในรอบที่สอง ฯลฯ)

- นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในขณะที่ร่วมกิจกรรม (ตัวอย่างคำตอบ เช่น สนุกสนาน ต้องคิดและตัดสินใจ ต้องกล้าแสดงออก ฯลฯ)

- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ (ตัวอย่างคำตอบ เช่น ต้องกล้าตัดสินใจการทำหลาย ๆ ครั้งทำให้เกิดความมั่นใจ ฯลฯ)

4. ยืนสรุปและนำไปใช้

4.1 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่า จะนำข้อคิด จากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

4.2 ให้ทุกกลุ่มเล่นอเนกนาคที่ได้จากข้อ 4.1 ให้กลุ่มอื่นทราบ

4.3 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระจากกิจกรรมดังนี้

การตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ต้องอาศัยความเชื่อมั่นของตนเอง ถ้าทำงานต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจแล้ว ผลงานที่ออกมาจะมีคุณภาพมากกว่าการทำด้วยความสงสัย ถ้าเรามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เป็นพื้นฐาน จะทำให้เราดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจมองเห็นคุณค่าของตนเอง การเรียนรู้และประสบการณ์จะทำให้เรามีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น

4.4 ให้นักเรียนอ่านกลอนสรุปพร้อมกัน ดังนี้

จะทำการสิ่งใดให้เชื่อมั่น
ว่าตนนั้นสามารถทำได้เต็มที่
พยายามคิดแต่ในแง่ดี
อย่าหลีกหนีว่าตัวฉันนั้นไม่เป็น
ความสามารถมีมาก ภายไม่จำกัด
จงเร่งรัดนำมาใช้ให้คนเห็น
จงเชื่อมั่นในตนเอง ว่าทำเป็น
จะมองเห็นคุณค่าที่น่านิยม

5. ยื่นสรุปมโนภาพแห่งตน

ให้นักเรียนวาดภาพตนเองในอนาคตอีก 10 ปีข้างหน้า แล้วเขียนบรรยายภาพว่านักเรียนจะมีอาชีพอะไร นักเรียนอยากจะทำอะไรบ้าง และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไร

6. ยื่นประเมินผล

6.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรม และการตัดสินใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียน

6.2 ดูจากการที่ให้นักเรียนเขียนถึงอนาคตของตนเอง ในอีก 10 ปีข้างหน้าในยื่นสรุปมโนภาพแห่งตน



6.3 แจกกระดาษแผ่นเล็ก ๆ ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น แล้วลุ่มดูว่า เมื่อนักเรียนเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนคิดว่า จะเกิดผลดีต่อตนเองอย่างไร ให้นักเรียนเขียนลงในกระดาษแล้วนำมาส่งครู

6.4 ครูอ่านคำตอบ ในข้อ 6.3 ของนักเรียนที่ไม่เข้ากัน แล้วจดไว้บนกระดานดำ ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลดีของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ภาคผนวก

บัตรคำสั่งในการ แสดงท่าทาง

1. นักเรียนเป็นคนแรกที่จะต้องออกมาทำท่า คนตื่นนอน
2. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่าตื่นนอน นักเรียนต้องออกไปทำท่า เก็บที่นอน
3. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่า เก็บที่นอน นักเรียนต้องออกไปทำท่า แปรงฟัน
4. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่า แปรงฟัน นักเรียนต้องออกไปทำท่า อาบน้ำ
5. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่า อาบน้ำ นักเรียนต้องออกไปทำท่า เช็ดตัว
6. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่า เช็ดตัว นักเรียนต้องออกไปทำท่า แต่งตัวไปโรงเรียน
7. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่า แต่งตัวไปโรงเรียน นักเรียนต้องออกไปทำท่า รับประทานอาหาร
8. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่า รับประทานอาหาร นักเรียนต้องออกไปทำท่า ล้างมือ
9. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่า ล้างมือ นักเรียนต้องออกไปทำท่า ขึ้นรถประจำทาง
10. เมื่อเห็นเพื่อนทำท่า ขึ้นรถประจำทาง นักเรียนต้องออกไปทำท่า กวาดห้องเรียน

กิจกรรมที่ 5 กล้องมหัศจรรย์ : การปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ



กิจกรรมที่ 5

กล่องมหัศจรรย์ : การปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ

คำชี้แจง

กิจกรรม "กล่องมหัศจรรย์" มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนรู้สึกปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม วางตัวได้เหมาะสมกับบุคคล เวลา สถานที่ รู้จักแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้โดยไม่ประหม่าและตกใจกลัว มีความมั่นใจในตนเองและมองเห็นความสามารถของตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
 - 1.1 นักเรียนสามารถบอกวิธีการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
 - 1.2 นักเรียนร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสนุกสนาน
 - 1.3 นักเรียนสามารถแสดงออกตามสถานการณ์ที่ได้รับมอบหมายได้
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
 - 2.1 นักเรียนแสดงความรู้สึกในต้นดีต่อตนเองได้

แนวคิด

การปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ในชีวิตประจำวันเราต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เราจึงต้องสำรวจรอบ ๆ ตัวเองว่าเรากำลังทำอะไรกับใครที่ไหน แล้วปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับบุคคล เวลาสถานที่ สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้โดยไม่ประหม่าหรือตกใจกลัว มีความมั่นใจและมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม

เวลาที่ใช่

ประมาณ 60 นาที หรือ 3 คาบ

สื่อ

1. กล้องของขวัญ 1 กล้อง
2. แบบสรุปรูปโนภาพแห่งตน
3. กระดาษเปล่า 30 แผ่น
4. เทปเพลง
5. บัตรคำสี่

ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มย่อย จำนวน 10 คน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1.1 ครูให้นักเรียนดูภาพวัดและภาพตลาด แล้วซักถามนักเรียนว่า เมื่อนักเรียนอยู่ในสถานที่ทั้งสองแห่งนี้นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร ให้นักเรียนช่วยกันตอบ แล้วครูถามต่อไปว่าทำไมนักเรียนจึงปฏิบัติตนในสถานที่ทั้งสองแห่งนี้ไม่เหมือนกัน จดคำตอบของนักเรียนไว้บนกระดานดำ

1.2 ให้นักเรียนอภิปรายเพิ่มเติม ถ้าใครยังมีความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำตอบบนกระดานดำ

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 สดเก้าอี้หนึ่งเป็นวงกลมชิด ๆ กันตลอดทั้งวง ไม่ให้มีช่องว่าง

2.2 ครูนำกล้องของขวัญกล่องเล็ก ๆ มอบให้นักเรียนคนหนึ่งถือไว้ เมื่อครูเปิด

เพลงให้ส่งกล่องนั้นไปทางขวามือของตนรอบ ๆ วง เมื่อครูปิดเพลง กล่องของขวัญนั้นอยู่ที่ใคร คนนั้นจะต้องหยิบบัตรคำสั่งจากกล่องของขวัญขึ้นมา 1 ใบ แล้วปฏิบัติตามบัตรคำสั่งทันที

2.3 เมื่อนักเรียนคนที่แสดงท่าทางตามคำสั่งปฏิบัติเสร็จแล้ว ให้ส่งกล่องของขวัญนั้นไปทางขวามือต่อไป จนกระทั่งครูปิดเพลงคนที่มกล่องนั้นอยู่ที่ตนเอง จะหยิบบัตรคำสั่งแล้วออกมาทำท่าต่อไป ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งหมดคำสั่ง (คำสั่งอยู่ในภาคผนวก)

3. ยืนอภิปราย

3.1 ครูนำอภิปรายถึง กิจกรรมที่นักเรียนทำไปแล้วด้วยคำถามต่อไปนี้

- นักเรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อได้รับกล่องของขวัญ ในขณะที่ครูปิดเพลง (ตัวอย่างคำตอบ เช่น ตื่นเต้น ตกใจ รู้สึกว่าต้องรีบคิดว่าจะทำอย่างไร)
- นักเรียนมีวิธีการแก้ปัญหา เฉพาะหน้าอย่างไรในการปฏิบัติตามคำสั่ง (ตัวอย่างคำตอบ เช่น ดูข้อความที่อ่านในคำสั่งว่าควรจะทำอย่างไร รับทำตามคำสั่งที่บอก)
- นักเรียนกลัวที่จะเป็นผู้ต้องแสดงหรือไม่ เพราะอะไร

3.2 ชักถามนักเรียนถึงสิ่งที่นักเรียนสังเกตเห็นจากกิจกรรมนี้ เช่น พฤติกรรมของเพื่อน ๆ

4. ยืนสรุปและนำไปใช้

4.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยให้พูดต่อกันไปเรื่อย ๆ ว่า อี๊ก เป๊ก โป๊ว ใครพูดคำเหมือนกันก็จะอยู่กลุ่มเดียวกัน

4.2 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายถึง วิธีการปรับตัวให้สถานการณ์ต่าง ๆ เช่น เมื่อนักเรียนอยู่ที่โรงเรียนหรือที่บ้าน ขณะที่พบกับเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่าง ๆ นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรในการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ

4.3 ให้แต่ละกลุ่มเสนอผลงานและแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

4.4 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมครั้งนี้



การปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ นั้น เราจะต้องกล้าตัดสินใจอย่างเชื่อมั่นในตนเองที่จะปฏิบัติตามที่เราคิดว่าเหมาะสม โดยคำนึงถึงสถานการณ์ของเราในขณะนั้น อย่าให้ความประหม่าความตกใจกลัว เกิดขึ้นกับเราจนไม่สามารถทำอะไรได้ คนที่ปรับตัวได้เหมาะสมกับเหตุการณ์จะเป็นคนที่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. ยื่นลุ่มโนภาพแห่งตน

ให้นักเรียนเขียนความรู้สึกของตนเอง เมื่อนักเรียนอยู่ในเหตุการณ์ต่อไปนี้

1. เมื่อฉันอยู่ต่อหน้าคุณพ่อคุณแม่ฉันรู้สึก
2. เมื่อฉันอยู่ในโรงเรียนฉันรู้สึก
3. เมื่อฉันต้องเข้าไปอยู่ในกลุ่มคนที่ฉันไม่รู้จักมาก่อนฉันรู้สึก
4. เมื่อฉันต้องออกไปพูดหน้าชั้นฉันรู้สึก
5. เมื่อฉันพบปัญหาต่าง ๆ ฉันรู้สึก

6. ยื่นประเมินผล

1. สันนิษฐานว่านักเรียนเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนนี้แล้วและนักเรียนสอบเข้าเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนใหม่แห่งหนึ่งได้ ในวันแรกๆไปโรงเรียนนักเรียนยังไม่รู้จักใครเลยแม้แต่คนเดียว จงเขียนเล่าว่านักเรียนจะปฏิบัติตามอย่างไรในวันนั้น และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันนั้นมาอย่างละเอียด

2. สังเกตการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียน

3. สังเกตการแสดงออกในชั้นกิจกรรมในข้อ 2.2

4. ดูจากการเขียนความรู้สึกต่อตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ในยื่นลุ่มโนภาพ

แห่งตน

ภาคผนวกคำสั่งสำหรับ กิจกรรม "กล่องมหัศจรรย์"

1. ให้นักเรียนกล่าวต้อนรับเพื่อนที่ย้ายมาจากโรงเรียนอื่นในฐานะที่นักเรียนเป็นหัวหน้าห้อง

2. ให้นักเรียนพูดขออนุญาตคุณแม่ไปทัศนศึกษาในวันอาทิตย์หน้า

3. ให้นักเรียนทำท่าคนกำลังข้ามถนนในขณะที่นักเรียนกำลังรีบร้อนและมีรถวิ่งยวบงายว่

4. ให้นักเรียนแสดงบทบาทเป็นครูกำลังสอนหนังสือ

5. ให้นักเรียนทำท่ากำลังตักบาตรตอนเช้า

6. ให้นักเรียนพูดชวนเพื่อน ๆ ให้ไปเที่ยวที่บ้านของนักเรียน

7. ให้นักเรียนแสดง ความดีใจและพูดแสดงความยินดีเมื่อเพื่อนคนหนึ่งสอบได้

คะแนนยอดเยี่ยม

8. ให้นักเรียนมอบหมายหน้าที่ทำความสะอาดให้เพื่อน ๆ ในห้อง โดยแบ่งหน้าที่

กันรับผิดชอบ

9. ให้นักเรียนแสดงท่าทางเก็บเงินได้ 100 บาท และบอกกับเพื่อนว่าจะทำอย่างไรกับเงินที่เก็บได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



กิจกรรมที่ 6 นิทานรอบวง : การมองเห็นคุณค่าของตนเอง



กิจกรรมที่ 6

นิทานรอบวง : การมองเห็นคุณค่าของตนเอง

คำชี้แจง

กิจกรรม "นิทานรอบวง" มุ่งให้นักเรียนมองเห็นคุณค่าของตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญของตนเองที่มีต่อสังคม ทุกคนมีส่วนที่จะช่วยในทำงานต่าง ๆ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ดังนั้น การมองเห็นคุณค่าของตนเองจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมากเพราะจะทำให้ทุกคนไม่ละเลยต่องานที่ตนรับผิดชอบ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมองเห็นคุณค่าของตนเองที่มีต่อสังคม
 - 1.1 นักเรียนสามารถทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายได้อย่างเต็มความสามารถ
 - 1.2 นักเรียนสามารถบอกคุณค่าของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 2.1 นักเรียนแสดงความภาคภูมิใจในผลงานของตน

แนวคิด

นักเรียนทุกคนมีคุณค่าต่อสังคมทั้งสิ้น เราควรทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เต็มความสามารถ การที่เราสามารถบอกได้ว่าเรามีคุณค่าต่อสังคมอย่างไรนั้นจะทำให้เราสามารถทำประโยชน์ได้มากขึ้น เมื่อทราบว่าตนเองมีคุณค่าก็จะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เราต้องคิดเสมอว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า เพื่อจะได้ทำงานที่รับผิดชอบอย่างเต็มความสามารถ

เวลาที่ใช้

ประมาณ 60 นาที หรือ 3 คาบ

สื่อ

1. เหรียญ ชนิดต่าง ๆ
2. บัตรประโยชน์ 30 แผ่น
3. กระดาษโปสเตอร์ 3 แผ่น
4. สีมะสิก 3 กล้อง
5. กระดาษสี 3 แผ่น
6. กระดาษเปล่า 30 แผ่น

ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มย่อย จำนวน 10 คน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1.1 ครูให้นักเรียนดูเหรียญสีเงิน เหรียญ 50 สตางค์ เหรียญบาท เหรียญ 5 บาท แล้วถามนักเรียนว่าเงินแต่ละเหรียญมีค่าเท่าไร

1.2 ครูเปรียบเทียบว่าถ้าเหรียญแต่ละเหรียญเป็น "คน" นักเรียนเกิดข้อคิดอะไรบ้าง ครูน่านักเรียนอภิปรายถึงคุณค่าของทุกคน ว่าทุกคนมีคุณค่าทั้งสิ้น แต่จะมากน้อยต่างกันตามสภาพที่เราเป็นอยู่ เช่นเดียวกับเหรียญชนิดต่าง ๆ นั้นเอง

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยให้นักเรียนพูดต่อกัน คนละพยางค์ว่า "ฉันรักเธอ" ใครพูดพยางค์เหมือนกันจะอยู่กลุ่มเดียวกัน

2.2 ครูแจกบัตรประโยชน์ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น กระดาษโปสเตอร์กลุ่มละ 1 แผ่น สีมะสิกกลุ่มละ 1 กล้อง

2.3 ให้นักเรียนในกลุ่มแต่ละคนเล่านิทานคนละ 1 ประโยค โดยเริ่มที่ใครคนใดคนหนึ่งตามที่กลุ่มตกลงกันแล้ว เรียนไปทางขวามือของผู้เล่าแต่ละคน ต่อเรื่องที่เล่าให้

เป็นเรื่องเดียวกัน ใครเล่าประโยคใดก็ให้เขียนประโยคนั้นลงในบัตรประโยคด้วยสิเมจิก

2.4 ให้แต่ละกลุ่มนำบัตรประโยคที่ตนเขียนไว้มาต่อกันบนป้ายนิเทศให้เป็นเรื่องเดียวกัน แล้วช่วยกันวาดภาพประกอบเรื่องลงในกระดาษโปสเตอร์ และตกลงวิธีการที่จะเล่นผลงานให้กลุ่มอื่นฟัง

2.5 ก่อนที่แต่ละกลุ่มจะเล่นผลงาน ครูขอบัตรประโยคจากกลุ่มคนละ 1 บัตรมาเก็บไว้ แล้วให้เล่นผลงานเท่าที่มีอยู่ ดังนั้นเรื่องราวส่วนที่ครูขอไว้จะขาดหายไป ทำให้ผู้ฟังไม่เข้าใจ

3. ชั้นอภิปราย

3.1 ครูนำอภิปรายถึงการ่วมกิจกรรมของนักเรียนด้วยคำถามต่อไปนี้

- ทำไมนิทานของแต่ละกลุ่มจึงฟังแล้วไม่สมบูรณ์ บางตอนขาดหายไป

(ตัวอย่างคำตอบ เช่น เพราะบัตรประโยคหายไป 1 บัตร)

- นักเรียนที่เป็นเจ้าของบัตรประโยคที่ครูขอไว้ รู้สึกอย่างไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ เช่น อยากนำบัตรมาต่อกับเพื่อน เสียหายที่ครูขอเก็บไว้)

- ถ้าครูไม่ขอบัตรประโยคไว้ นักเรียนอยากนำมาต่อกับเพื่อนหรือไม่

เพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ เช่น นำมาต่อเพราะอยากให้นิทานสมบูรณ์)

- นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้หรือไม่ ได้ร่วมมากน้อยเพียงไร

3.2 ให้นักเรียนอภิปรายเพิ่มเติมถึงการทำงานในกลุ่ม และข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

4. ขั้นสรุปและนำไปใช้

4.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการ่วมกิจกรรมนี้

4.2 ชักถามนักเรียนว่าจากกิจกรรมนี้จะนำข้อคิดไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

4.3 ครูและนักเรียนเชื่อมโยงแนวคิดและสรุปสาระสำคัญดังนี้

นักเรียนทุกคนมีคุณค่าต่อสังคมเพราะมีส่วนร่วมในการสร้างสรรพสิ่งต่าง ๆ การทำงานทุกอย่างถ้าเรารู้ว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคมที่เราอยู่ ย่อมมีกำลังใจในการทำงาน งานจะสำเร็จลงด้วยดีและมีประสิทธิภาพ การมองเห็นคุณค่าของตนเองจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และพยายามนำคุณค่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากที่สุด จากกิจกรรมนี้ จะเห็นว่านักเรียนทุกคนได้ทำงานเพื่อกลุ่มทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญต่อกลุ่ม

5. ขั้นสรุปมโนภาพแห่งตน

ให้นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง "คุณค่าของตนเองที่สำนึกภาคภูมิใจ" ลงในกระดาษที่ครูแจกให้ โดยใช้เวลาเขียนประมาณ 10 นาที เมื่อเสร็จแล้วให้รวบรวมส่งครู

6. ขั้นประเมินผล

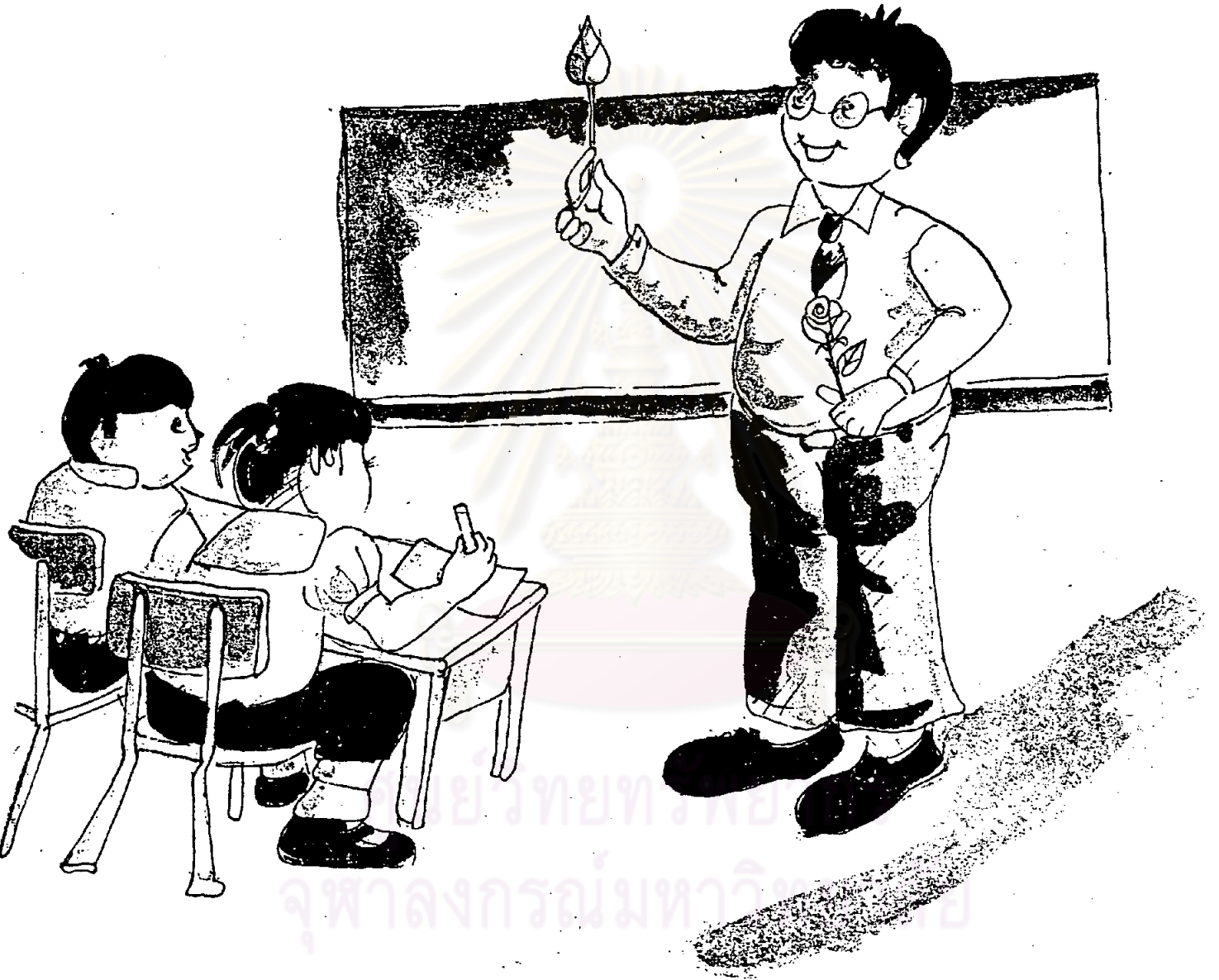
6.1 ครูแจกกระดาษให้นักเรียนกลุ่มละ 1 แผ่น ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่าจะนำกระดาษแผ่นนี้ประดิษฐ์เป็นของเล่นหรือของใช้อะไรให้ได้มากที่สุด โดยใช้เวลาปฏิบัติประมาณ 10 นาที

6.2 ให้แต่ละกลุ่มเล่นผลงาน และซักถามว่าทุกคนมีส่วนร่วมหรือไม่ อย่างไร นักเรียนภาคภูมิใจในผลงานของตนอย่างไร

6.3 ดูจากการเขียนเรียงความเรื่อง "คุณค่าของตนเองที่สำนึกภาคภูมิใจ" ในขั้นสรุปมโนภาพแห่งตน

6.4 สังเกตจากการเล่นผลงานของแต่ละกลุ่มว่านักเรียนมีความภาคภูมิใจในผลงานของตนอย่างไร

กิจกรรมที่ 7 ดอกไม้วิเศษ : ความแตกต่างระหว่างบุคคล



กิจกรรมที่ 7

ดอกไม้วิเศษ : ความแตกต่างระหว่างบุคคล

คำชี้แจง

กิจกรรม "ดอกไม้วิเศษ" มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้นักเรียนมองเห็นประโยชน์ของความแตกต่างและถือว่าความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นเรื่องธรรมดา ถ้านักเรียนเข้าใจเช่นนี้แล้วก็จะไม่เกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเองและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล
 - 1.1 นักเรียนบอกถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง
 - 1.2 นักเรียนสามารถเขียนคำขวัญเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้
2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับในสิ่งที่ตนเองแตกต่างจากผู้อื่น
 - 2.1 นักเรียนสามารถแสดงถึงการยอมรับในสิ่งที่ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่นได้

แนวคิด

คนเราทุกคนมีความแตกต่างกันทั้งรูปร่าง หน้าตา ความคิด นิสัยใจคอ ฐานะความเป็นอยู่ เราควรจะยอมรับในความแตกต่างเหล่านี้และถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาทั่วไป ถ้าโลกนี้มีอะไรเหมือนกันหมดก็คงจะจำอะไรไม่ได้ เราควรพัฒนาสิ่งที่เราแตกต่างจากผู้อื่นให้ดีที่สุด นำสิ่งที่แตกต่างกันนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ไม่คิดว่าการที่เราแตกต่างจากผู้อื่นเป็นสิ่งที่ผิดหรือไม่ดี

เวลาที่ใช้

ประมาณ 60 นาที หรือ 3 คาบ

สื่อ

1. ภาพขนาดใหญ่ 3 ภาพ
2. นกหวีด
3. ดอกบัว และดอกกุหลาบ
4. แผนภูมิกลอนสรูป
5. แบบสรูปมโนภาพแห่งคน 30 แผ่น
6. กระดาษเปล่า 3 แผ่น
7. บัตรประโยค 3 ใบ
8. สีเมจิก 3 กล่อง

ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มย่อยจำนวน 10 คน

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1.1 ครูนำภาพ 3 ภาพ มาให้นักเรียนดู โดยติดไว้หน้าห้องให้ห่างกันพอสมควร แล้วบอกนักเรียนว่า ใครชอบภาพใด ให้ไปยืนอยู่ที่ภาพนั้น ครูให้สัญญาณให้นักเรียนออกไปยืนที่ภาพใด

1.2 ครูซักถามนักเรียนว่าทำไมนักเรียนจึงไม่ไปยืนที่ภาพเดียวกัน นักเรียนอาจจะตอบว่าเพราะชอบไม่เหมือนกัน ครูเชื่อมโยงคำตอบของนักเรียนไปถึงเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล ว่าคนเรามีทุกสิ่งทุกอย่างแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตา ความพอใจ ความคิด และอื่น ๆ

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยใช้กิจกรรม ต่อบันได คือ ให้นักเรียนร่ววงไช้รอบ ๆ ห้อง เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ทุกคนหยุดแล้วฟังคำสั่งว่า



ครูสั่งให้ต่อบันไดที่ขึ้น เช่น ถ้าบันได 5 ชั้น ก็ให้นักเรียนทำทำนั่งซ้อนกัน 5 คน ครั้งสุดท้าย
ครูจะสั่งให้ต่อบันได 10 ชั้น ก็ให้นักเรียนทำทำนั่งซ้อนกัน 10 คน

2.2 .ให้นักเรียนดูดอกบัวกับดอกกุหลาบ ครูแจกกระดาษให้นักเรียนเขียนว่าอยาก
จะเป็นดอกอะไร พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบด้วยว่าทำไมจึงอยากเป็นดอกไม้ชนิดนั้น

2.3 ให้สัมภาษณ์แต่ละกลุ่ม เล่าสิ่งที่ตนเองเขียนให้เพื่อนสัมภาษณ์ฟัง จนครบทุกคน

3. ขึ้นอภิปราย

3.1 ครูถามนักเรียนว่าใครอยากเป็นดอกกุหลาบบ้าง ให้นักเรียนยกมือขึ้น เมื่อผู้
ที่อยากเป็นดอกกุหลาบเอามือลงแล้ว สักถามผู้ที่อยากเป็นดอกบัวบ้าง ครูดูจำนวนสมาชิกไว้

3.2 ครูให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่า ดอกบัวกับดอกกุหลาบมีอะไรบ้างที่แตกต่าง
กัน เช่น รูปร่าง ที่อยู่ ลักษณะ เป็นต้น

3.3 อภิปรายถึงประโยชน์ของดอกบัวและดอกกุหลาบว่ามีอะไรบ้าง ครูจดคำตอบ
ของนักเรียนไว้บนกระดานดำ

3.4 ครูเปรียบเทียบว่า ถ้าดอกไม้ล่องชนิดเป็นคน นักเรียนได้คิดถึงอะไรบ้าง
ให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย (ตัวอย่างคำตอบ เช่น คนเรามีประโยชน์และลักษณะต่าง ๆ แตก-
ต่างกัน รูปร่างหน้าตาแตกต่างกัน ฯลฯ)

4. ขึ้นสรุปและนำไปใช้

4.1 ครูนำนักเรียนอภิปรายถึงประโยชน์ของการที่คนเราแตกต่างกันว่ามีอะไรบ้าง

4.2 ร่วมกันอภิปรายว่าจะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

4.3 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปแนวคิดจากกิจกรรมนี้ดังนี้

ความแตกต่างถ้าเรามองในแง่ดีแล้วนับว่ามีประโยชน์มาก เพราะถ้าคนเราเหมือน
กันไปหมด เราคงจำกันไม่ได้ ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะทำอย่างไรจึงจะทำให้ตัวเรา เป็นประโยชน์
ให้มากที่สุด เราควรนำความสามารถที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ อย่าคิดว่าการที่เราไม่เหมือน
คนอื่น เป็นสิ่งที่ไม่ดีซึ่งจะทำให้เราขาดความมั่นใจในการดำรงชีวิต

4.4 ให้นักเรียนอ่านกลอนสรุปพร้อมกัน

ความแตกต่างทั้งร่างกาย ใจ ความคิด
 มิใช่ผิดหรือบกพร่องที่มองเห็น
 ส่วนแตกต่างมีมากมายน่าให้ตื่น
 ใจให้ เป็น เกิดประโยชน์โทษไม่มี

5. ขั้นสรุปมโนภาพแห่งตน

ให้นักเรียนต่อข้อความต่อไปนี้ให้จบ

1. สิ่งที่คุณแตกต่างจากคนอื่นคือ
2. ฉันคิดว่าสิ่งที่คุณแตกต่างจากผู้อื่น ทำให้ฉัน
3. ขณะนี้ฉันรู้สึก
4. สิ่งที่คุณต้องการในขณะนี้คือ
5. ฉันอยากบอกกับครูว่า

6. ขั้นประเมินผล

6.1 ครูให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายว่า สิ่งที่น่าสนใจในกลุ่มแตกต่างกันมีอะไรบ้าง ให้จดสิ่งที่แต่ละคนบอกลงในกระดาษ แล้วรายงานให้เพื่อนกลุ่มอื่น ๆ ฟัง

6.2 ให้นักเรียนเขียนคำขวัญ เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคลกลุ่มละ 1 คำขวัญ ลงในบัตรประโยคด้วยสีเมจิก แล้วติดไว้ที่กระดานดำ ให้ทุกกลุ่มอ่านพร้อม ๆ กัน

6.3 สังเกตจากการเขียนข้อความที่เกี่ยวกับตนเอง ในขั้นสรุปมโนภาพแห่งตน

6.4 สังเกตจากการอภิปรายของนักเรียน

กิจกรรมที่ 8 สันคือใคร : การสำรวจตนเอง



กิจกรรมที่ 8

ฉันคือใคร : การสำรวจตนเอง

คำชี้แจง

กิจกรรม "ฉันคือใคร" มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองให้เข้าใจถึงส่วนที่ดี และส่วนที่บกพร่องของตนเอง เพื่อจะได้แก้ไขส่วนที่ยังบกพร่องอยู่ กิจกรรมนี้จะทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้นและเกิดการยอมรับตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้พิจารณาส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่องของตนเอง
 - 1.1 นักเรียนสามารถบอกส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่องของตนเองได้อย่างเปิดเผย
2. เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง
 - 2.1 นักเรียนสามารถแสดง การยอมรับในส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่องของตนเองได้
 - 2.2 นักเรียนสามารถวิจารณ์ตนเองได้อย่างมีเหตุผล

แนวคิด

การทำความเข้าใจตนเอง เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการวางแผนการดำรงชีวิต เพราะถ้าเรารู้จักตัวเรามากเท่าไร เราจะสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ผู้ที่รู้จักตนเองดี หรือรู้จักหาข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง จะสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างไร. ถูกต้อง การสำรวจตนเอง เป็นสิ่งที่จะช่วยให้เรายอมรับตนเองมากขึ้นและทำให้เราสามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองให้ดีขึ้นได้

เวลาที่ใช้

ประมาณ 60 นาที หรือ 3 คาบ

ชื่อ

1. กิจกรรมแบ่งกลุ่ม
2. แบบสำรวจตนเองจำนวน 30 แผ่น
3. แผนภูมิกลอนสรุป
4. กระดาษเปล่า 30 แผ่น

ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มย่อยจำนวน 10 คน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1.1 ให้นักเรียนดูขวดโหลใบหนึ่งแล้วถามนักเรียนว่า ควรนำขวดโหลใบนี้ไปใช้ใล่อะไรสิ่งจะเหมาะสม ให้นักเรียนช่วยกันตอบพร้อมทั้งเหตุผลของการที่นำไปใล่สิ่งนั้นด้วย

1.2 ครูอภิปรายกับนักเรียนว่า ที่นักเรียนตอบมานั้น แต่ละคนก็มีเหตุผลที่ดีเพราะนักเรียนได้พิจารณาถึงรูปทรง สัณฐานของขวดโหลใบนี้ อย่างละเอียดถี่ถ้วน จึงบอกได้ว่าขวดโหลใบนี้ควรนำไปใล่อะไรดี

1.3 ครูนำอภิปรายถึงความเข้าใจตนเอง เปรียบเทียบกับการที่เรามองขวดโหลใบนั้น การที่เราได้สำรวจตนเองจะทำให้เราสามารถพัฒนาและแก้ไขส่วนที่บกพร่องของตนเองได้อย่างถูกต้อง เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตที่ถูกแนวทาง และได้นำส่วนที่ดีที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยใช้กิจกรรมแบ่งกลุ่มคือให้นักเรียนเดินปรบมือไปรอบ ๆ ห้องเป็นวงกลม เมื่อได้ยินครูพูดคำว่า "โอเลี้ยง" ก็ให้จับกลุ่มกัน 10 คน ให้เร็วที่สุด กลุ่มใดได้สมาชิกครบแล้วให้รับนั่งลง

2.2 ให้นักเรียนนั่งตามกลุ่ม เมื่อเรียบร้อยแล้ว ครูให้นักเรียนดูดอกกุหลาบ แล้วให้อภิปรายถึงส่วนดีและส่วนที่ไม่ดีของดอกกุหลาบ แล้วเปรียบเทียบกับคนเราว่ามีส่วนดีและไม่ดีอย่างไร

2.3 ครูแจกแบบสำรวจตนเองให้นักเรียนเขียนส่วนที่ดีของตนเองอย่างน้อย 5 ข้อ และส่วนบกพร่องที่ตนเองต้องการแก้ไขอย่างน้อย 5 ข้อ โดยแยกหัวข้อดังนี้

- รูปร่างหน้าตา
- การเรียน
- อารมณ์
- ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
- เรื่องทั่ว ๆ ไป

แบบสำรวจตนเอง

ชื่อ..... ชั้น

รายการ	ส่วนที่ดี	ส่วนที่บกพร่อง
1. รูปร่างหน้าตา		
2. ด้านการเรียน		
3. ด้านอารมณ์		
4. ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น		
5. เรื่องทั่ว ๆ ไป		

2.4 ครูแนะนำวิธีการเสนอแนะข้อคิดเห็นกับเพื่อนถึงสิ่งที่เขาเขียนว่าจะต้องให้ ข้อคิดเห็นด้วยความจริงใจ มีเหตุผล และตรงกับข้อเท็จจริง คนที่รับฟัง ก็จะต้องยอมรับฟัง ความคิดเห็นหรือข้อวิจารณ์จากคนอื่น แล้วนำมาพิจารณาว่าควรจะไปปรับปรุงอย่างไร

2.5 ให้แต่ละคนเล่าเรื่องที่ตนเขียนในแบบสำรวจให้กลุ่มฟังทีละคน เมื่อเล่าเสร็จ ก็ให้เพื่อนในกลุ่มเสนอแนะว่าที่ตนคิดและเขียนนั้นมีส่วนจริงและไม่จริงอย่างไร เสร็จแล้วให้คนอื่นเล่าต่อไปจนครบทุกคน

3. ชีวนิปราย

3.1 ครูนำอภิปรายถึงกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกันว่าได้ข้อคิดอะไรบ้าง โดยใช้คำถามต่อไปนี้

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้างขณะที่ร่วมกิจกรรม (รู้สึกว่าจะต้องคิดถึงตนเอง

พยายามสำรวจตน)

- กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียน เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตนเองบ้าง (รู้ข้อดีและข้อ

บกพร่องของตน)

- นักเรียนมีความรู้สึกกับตนเองอย่างไรบ้างในขณะนี้ (มีทั้งดีและไม่ดี อยาก

แก้ไข)

- นักเรียนเคยสำรวจตนเอง อย่างนี้บ้างหรือไม่ อย่างไร

3.2 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสำรวจตนเอง และประโยชน์

ของการสำรวจตนเอง

4. ขั้นสรุปและนำไปใช้

- 4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าจะนำข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ไปใช้ได้อย่างไร

- 4.2 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายว่าจะนำกิจกรรมนี้ไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร

ให้กลุ่มรวบรวมความคิดจากสมาชิกแล้วเล่นอิให้กลุ่มอื่น ๆ ทราบด้วย

- 4.3 ครูและนักเรียนเชื่อมโยงความคิดที่ได้อภิปรายร่วมกัน และช่วยกันสรุปดังนี้

การสำรวจตนเองจะทำให้เรามองทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่องของตนเอง เพื่อที่จะแก้ไขให้ดีขึ้น คนเราทุกคนมีทั้งส่วนดีและส่วนบกพร่องซึ่ง เราควรจะมองทั้งสองด้านและพยายามพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น อย่าสรุปว่าตนเอง เป็นอย่างไร ก่อนที่จะพิจารณาให้ละเอียดถี่ถ้วน คนที่รู้สึกสำรวจตนเองจะทำให้เข้าใจตนเอง และเกิดการยอมรับตนเองในที่สุด

- 4.4 ให้นักเรียนอ่านกลอนสรุปพร้อมกัน

สำรวจตนเกิดผลดีมีคุณค่า
ได้พัฒนาส่วนบกพร่องที่มองเห็น
ส่วนที่ดีรักษาไว้ให้งามเด่น
จงอย่าเว้นมองตนผลมากมี

5. ขั้นสรุปมโนภาพแห่งตน

5.1 ให้นักเรียนลุ่มมุติตนเองว่า เป็นคนขึ้นแล้วเขียนวิจารณ์ตนเองตามความคิดเห็นและความรู้สึกที่นักเรียนมีต่อตนเองทั้งในด้านที่ดีและด้านที่ไม่ดี

6. ขั้นประเมินผล

6.1 ครูถามนักเรียนถึงลักษณะที่ดีและไม่ดีต่าง ๆ ว่านักเรียนมีลักษณะเหล่านี้หรือไม่ ถ้าใครมีให้ยกมือขึ้น เช่น

- เห็นแก่ตัว
- เชื้อเพื่อพ่อแม่
- ใจร้อน
- มีเหตุผล
- เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม
- เข้ากับคนอื่นได้ง่าย
- เกียจคร้าน
- ขยันเรียน
- ฯลฯ

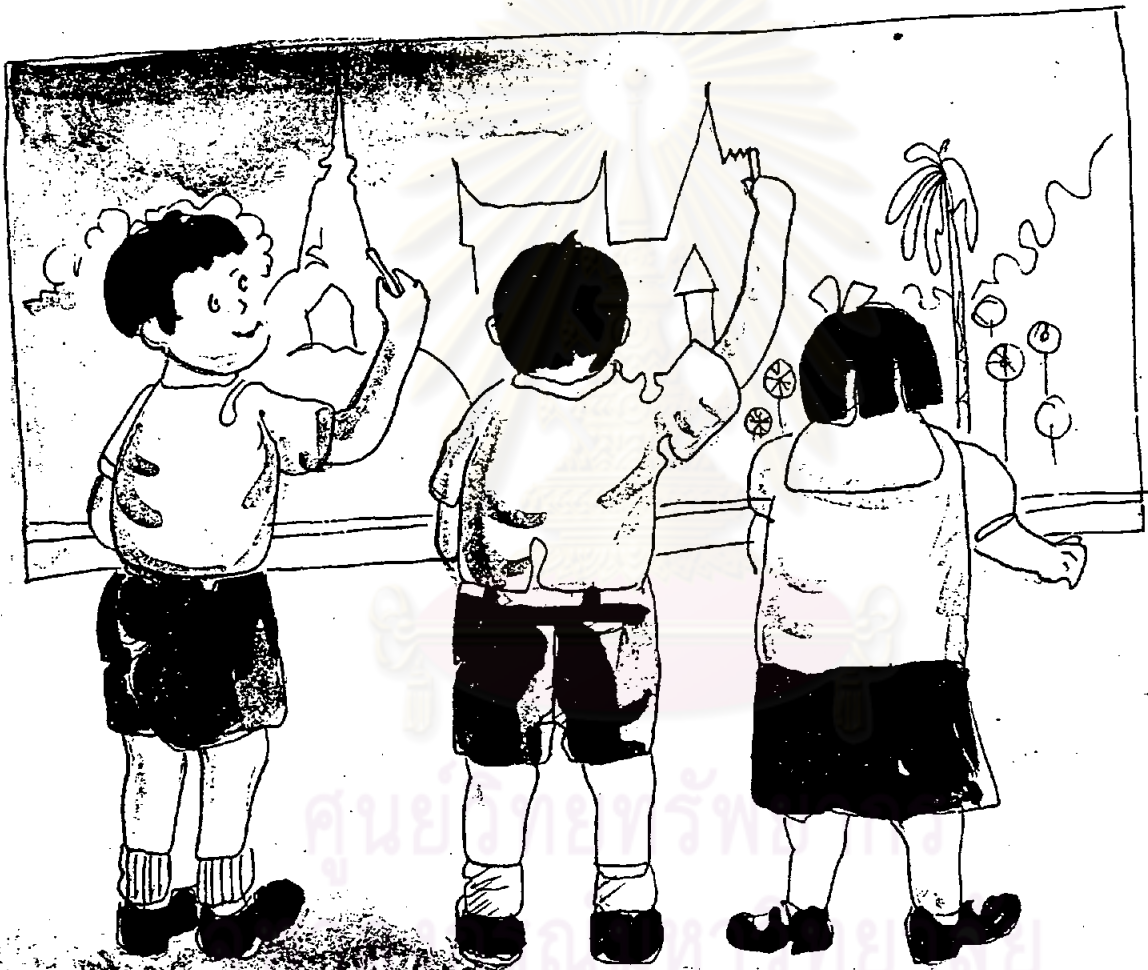
6.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าถ้าเรารู้ว่าเรายังมีส่วนไม่ดี เราควรทำอย่างไร และมีวิธีแก้ไขอย่างไร ครูจดคำตอบของนักเรียนไว้บนกระดานดำ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในสิ่งที่ เป็นประโยชน์

6.3 สังเกตจากการเขียนส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่องของตนเองในขั้นกิจกรรม

6.4 ดูจากการเขียนวิจารณ์ตนเองในขั้นสรุปมโนภาพแห่งตน



กิจกรรมที่ 9 ช่วยกันต่อเติม : การปรับปรุงตนเอง



กิจกรรมที่ 9

ช่วยกันต่อเติม : การปรับปรุงตนเอง

คำชี้แจง

กิจกรรม "ช่วยกันต่อเติม" มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้ปรับปรุงตนเอง เมื่อค้นพบข้อบกพร่องของตนเองจากการสำรวจตนเอง และจากคำวิจารณ์ของผู้อื่น กิจกรรมนี้จะทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการปรับปรุงตนเอง และสามารถปฏิบัติตนในการปรับปรุงตนเองได้ตามแนวทางที่เหมาะสม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการปรับปรุงตนเอง
 - 1.1 นักเรียนสามารถร่วมอภิปรายถึงความสำคัญของการปรับปรุงตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสำรวจข้อบกพร่องของตนเอง และวิธีการแก้ไข
 - 2.1 นักเรียนสามารถบอกข้อบกพร่องของตนเองได้
 - 2.2 นักเรียนสามารถบอกวิธีการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้

แนวคิด

การปรับปรุงตนเอง เป็นสิ่งสำคัญมากเพราะไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบทุกอย่าง ทุกคนมีข้อบกพร่องด้วยกันทั้งสิ้น ข้อบกพร่องต่าง ๆ จะน้อยลงถ้าเรารู้จักสำรวจและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น วิธีการที่จะสำรวจตนเองนั้นทำได้โดย การสำรวจหาข้อบกพร่องของตนเอง และโดยการให้ผู้อื่นบอก เมื่อพบข้อบกพร่องดังกล่าวแล้วก็แก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น คนที่ปรับปรุงตนเองอยู่เสมอจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

เวลาที่ใช้

ประมาณ 60 นาที หรือ 3 คาบ

สื่อ

1. กระดาษโปสเตอร์ 4 แผ่น
2. คลากชื่อน์ชาติ
3. สีมะจิก 4 กล่อง
4. กระดาษเปล่า 64 แผ่น

ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มย่อยจำนวน 7-8 คน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ยืนยัน

1.1 ครูนำนักเรียนอภิปรายถึงความสำคัญของการปรับปรุงตนเอง โดยซักถามนักเรียนถึงประสบการณ์เดิมของนักเรียนว่า เคยปรับปรุงตนเองหรือไม่และทำอย่างไร

1.2 ให้นักเรียนอภิปรายเพิ่มเติม จากที่ครูซักถามและจากคำตอบของนักเรียน

2. ยืนกิจกรรม

2.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 7-8 คน โดยแจกชื่อน์ชาติให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ใครได้ชื่อน์ชาติเดียวกันให้ส่งภาษาที่สื่อความหมายว่าเป็นชื่อน์ชาตินั้น ๆ เข้าหา กลุ่มชื่อน์ชาติที่แจกให้สี สัน แยก ญี่ปุ่น และ ลาว เมื่อนักเรียนเข้ากลุ่มเรียบร้อยแล้ว ครูแจกกระดาษโปสเตอร์แผ่นใหญ่ให้กลุ่มละ 1 แผ่น พร้อมสีมะจิกกลุ่มละ 1 กล่อง

2.2 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวาดภาพสิ่งเหล่านี้ลงบนกระดาษที่แจกให้ใช้เวลา 15 นาที

- ภาพต้นไม้
- ภาพแม่น้ำ
- ภาพเรือแม่ค้าขายของ
- ภาพดวงอาทิตย์
- ภาพบ้านคนริมฝั่งแม่น้ำ
- ภาพสะพาน

2.3 เมื่อหมดเวลา ครูให้สัญญาณให้ทุกกลุ่มหยุดวาดภาพทันที ให้แต่ละกลุ่มเล่นอผลงานให้เพื่อนกลุ่มอื่นดู แล้วให้กลุ่มอื่น ๆ ตกลงกันว่าจะให้คะแนนเท่าไร โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ความสวยงาม	5	คะแนน
การวางภาพ	5	คะแนน
มีภาพครบตามคำสั่ง	5	คะแนน
รายละเอียดของภาพ	5	คะแนน
รวมคะแนนเต็ม	20	คะแนน

2.4 ครูเขียนคะแนนของทุกกลุ่มไว้บนกระดานดำ

2.5 ให้กลุ่มที่เป็นผู้วาดภาพวิจารณ์ภาพของตนเองว่า ควรจะปรับปรุงส่วนใดบ้าง แล้วให้กลุ่มอื่น ๆ ช่วยบอกว่าภาพของกลุ่มนี้ควรจะเพิ่มเติมหรือตกแต่งส่วนใดบ้าง ให้ทุกกลุ่มวิจารณ์ตนเอง และฟังการวิจารณ์จากเพื่อนจนครบทั้ง 4 กลุ่ม

2.6 ให้ทุกกลุ่มนำภาพเดิมที่วาดไว้ไปตกแต่งเพิ่มเติม โดยให้เวลาอีก 15 นาที เมื่อหมดเวลาให้แต่ละกลุ่มนำภาพนั้นมา เล่นอผลงานให้กลุ่มอื่นดูอีกครั้ง ให้กลุ่มอื่น ๆ ให้คะแนนเป็นครั้งที่ 2 โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนเหมือนกับครั้งแรก ครูจดคะแนนไว้บนกระดานดำ

2.7 ครูรวมคะแนนครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 แล้วให้นักเรียนเปรียบเทียบคะแนนทั้งสองครั้งว่าแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

3. ขั้นอภิปราย

3.1 ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายว่า ทำไมคะแนนทั้งสองครั้งที่ได้จึงแตกต่างกัน มีสาเหตุอะไรบ้างที่ทำให้เป็นเช่นนี้

3.2 ครูเปรียบเทียบว่าถ้าภาพที่นักเรียนวาดนั้นเป็นตัวของนักเรียน นักเรียนได้ข้คิดอะไรบ้าง จากกิจกรรมนี้ โดยใช้คำถามในการนำอภิปราย เช่น

- ถ้าเปรียบเทียบว่า ภาพคือ "คน" นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร
- ถ้าเปรียบเทียบว่า ภาพคือ "คน" นักเรียนคิดว่าทำอย่างไร คนเราจึงจะ

ดีขึ้น (มีคะแนนสูงขึ้นเหมือนภาพ)

3.3 ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า นักเรียนจะทราบได้อย่างไรว่าตัวเองควรปรับปรุง ในด้านใดบ้าง และวิธีการปรับปรุงตัวเองอย่างไร ให้ร่วมกับอภิปรายแล้วเล่นต่อกลุ่มอื่น ๆ (ตัวอย่างคำตอบ เช่น ทราบได้โดยการสำรวจตนเองและโดยการให้คนอื่นบอก แล้วแก้ไข ตามข้อบกพร่องที่ค้นพบ)

4. ขั้นสรุปและนำไปใช้

- 4.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าจะนำกิจกรรมนี้ไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร
- 4.2 ครูและนักเรียนเชื่อมโยงสาระที่ได้อภิปรายกัน และสรุปแนวคิดดังนี้

การปรับปรุงตนเองนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะคนเราทุกคนไม่ได้ดีพร้อม ทุกอย่าง มีบางเรื่องที่เราจะต้องปรับปรุงแก้ไข ก่อนที่จะปรับปรุงตนเองจะต้องสำรวจตนเอง ก่อนโดยการหาข้อบกพร่องด้วยตนเองและจากการบอกกล่าวของผู้อื่น เราควรยอมรับในข้อบกพร่องนั้นแล้วตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่เราต้องปรับปรุงให้ดีขึ้นและพยายามปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

5. ขั้นสรุปมโนภาพแห่งตน

- 5.1 ให้นักเรียนเล่าว่าตนเองมีอะไรบกพร่องบ้าง ให้แต่ละคนละ 1 เรื่อง โดยเขียนลงในกระดาษที่ครูแจกให้
- 5.2 ถ้านักเรียน เป็นผู้วิเศษ นักเรียนจะบันดาลให้ตนเองเป็นอย่างไร ลงเขียนเล่ามาตามความคิดของนักเรียน

6. ขั้นประเมินผล

- 6.1 สังเกตจากการร่วมอภิปรายในขั้นต่าง ๆ ของกิจกรรม
- 6.2 ดูจากการเล่าถึงความบกพร่องของตนเองในขั้นสรุปมโนภาพแห่งตน
- 6.3 ให้นักเรียนเขียนวิธีการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองลงในกระดาษ

กิจกรรมที่ 10 ล่องอ่าคำศัพท์ : การยอมรับตนเอง





กิจกรรมที่ 10

สื่ออาล่าสัมคร : การยอมรับตนเอง

คำชี้แจง

กิจกรรม "สื่ออาล่าสัมคร" มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้จักการยอมรับตนเอง และผู้อื่น โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลและข้อเท็จจริง กิจกรรมนี้จะทำให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการยอมรับความสามารถของตนเอง และผู้อื่น เมื่ออยู่ร่วมกัน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมองเห็นความสำคัญของการยอมรับตนเองและผู้อื่น
 - 1.1 นักเรียนสามารถบอกถึงวิธีการแสดงการยอมรับตนเองและผู้อื่นได้
 - 1.2 นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการยอมรับตนเองและผู้อื่นได้
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดภูมิปัญญาในตนเอง
 - 2.1 นักเรียนแสดงความรู้สึกในทางที่ดีต่อตนเองได้

แนวคิด

คนเราทุกคนต้องการการยอมรับด้วยกันทั้งสิ้น ทุกคนต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่น และต้องการเห็นคุณค่าของตนเอง ในการอยู่ร่วมกันเราควรแสดงการยอมรับผู้อื่นโดยมองเห็นความสำคัญของทุกคน ในขณะเดียวกันเราต้องยอมรับตนเองด้วย การยอมรับตนเองทำได้โดยการมองเห็นคุณค่าของตนเอง ไม่มองเฉพาะข้อบกพร่องของตนเองเท่านั้น

เวลาที่ใช้

ประมาณ 60 นาที หรือ 3 คาบ

สื่อ

1. กระดาษเปล่า 30 แผ่น
2. แบบประเมินตนเอง

ขนาดของ กลุ่ม

กลุ่มใหญ่จำนวน 30 คน

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. ขั้นนำ

- 1.1 ครูนำอภิปรายโดยการซักถามถึงประสบการณ์ของนักเรียนเกี่ยวกับการทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ ว่าเคยมีปัญหอะไรบ้าง ซักถามความรู้สึกของนักเรียนในขณะที่มีปัญหานั้น ๆ
- 1.2 ให้นักเรียนอภิปรายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ๆ ในขณะทำงานร่วมกัน

2. ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ครูขออาสาสมัคร 2 คน เมื่อได้แล้วให้อาสาสมัครทั้งสองออกไปรออยู่นอกห้อง โดยให้อาสาสมัครเตรียมเรื่องที่จะเข้าไปพูดให้กลุ่มฟัง โดยใช้เวลาพูด ประมาณ 5 นาที
- 2.2 เมื่ออาสาสมัครออกไปนอกห้องแล้ว ครูอธิบายให้นักเรียนในห้องฟังว่าจะเชิญอาสาสมัคร เข้ามาพูดให้กลุ่มฟังทีละคน ขอให้นักเรียนช่วยกันแสดงบทบาท เพื่อจะดูปฏิกิริยาของอาสาสมัครในสองสถานการณ์คือ
 - สถานการณ์แรก เมื่ออาสาสมัครคนแรกมาพูดให้นักเรียนให้ความสนใจ แสดงกริยากระตือรือร้น ซักถาม แสดงความเป็นมิตร และให้การยอมรับบุคคลนั้นเป็นอย่างดี
 - สถานการณ์ที่ 2 เมื่ออาสาสมัครคนที่สองเข้ามาพูด ให้แสดงความไม่สนใจ เช่น อาจะฟังไปคุยกันไป เฉยเมย เองงานอื่นขึ้นมาทำ แสดงกริยาไม่ยอมรับบุคคลนั้นแล้วให้สังเกตดูปฏิกิริยาของอาสาสมัครทั้งสองคนว่า เป็นอย่างไร

2.3 เมื่อตกลงกับนักเรียนจนเข้าใจแล้ว เชิญอาสาสมัครคนหนึ่งเข้ามาพูด
เมื่อคนที่หนึ่งพูดเสร็จก็เชิญคนที่หนึ่งนั่ง แล้วออกไปเชิญคนที่สองเข้ามาพูดต่อไป

2.4 เมื่อคนที่สองเข้ามาพูด ครูสังเกตพฤติกรรมของผู้พูดแล้วปล่อยให้สถานการณ์
ดำเนินไปสักระยะหนึ่ง ถ้าเห็นพฤติกรรมของผู้พูดเครียดมากก็ตัดกิจกรรมนั้นเสีย

2.5 ครูซักถามความรู้สึกของอาสาสมัครทั้งสองคน และถามนักเรียนในห้องถึง
ปฏิกิริยาทำทางต่าง ๆ ของอาสาสมัครในขณะที่กำลังพูด ว่านักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง

2.6 ให้นักเรียนในห้องช่วยกันบอกว่ามีอะไรเกิดขึ้นขณะที่อาสาสมัครทั้งสองคนออก
ไปนอกห้อง ครูสรุปว่าเหตุการณ์เมื่อสักครู่นี้เป็นเพียงการสัมผัสสถานการณ์ขึ้นเท่านั้น

3. ขึ้นอภิปราย

3.1 ครูนำอภิปรายด้วยคำถามต่าง ๆ ดังนี้

- ทำไมปฏิกิริยาของอาสาสมัครทั้งสองคนจึงแตกต่างกัน (คนแรกมีท่าทางดี
เพราะเพื่อน ๆ ยอมรับ)
 - นักเรียนต้องการเป็นอาสาสมัครคนใด เพราะอะไร (คนแรกเพราะทุกคน
ยอมรับ)
 - ถ้านักเรียนเป็นอาสาสมัครคนที่สอง นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร (ยึดอัด
เสียใจ ไม้สบายใจ)
 - กิจกรรมนี้ให้ยัคิดอะไรกับนักเรียนบ้าง (ควรยอมรับผู้อื่นและตนเอง)
- 3.2 ให้นักเรียนอภิปรายเพิ่มเติมยัคิดเห็นต่าง ๆ ที่ต้องการบอกให้กลุ่มรับรู้

4. ขึ้นสรุปและนำไปใช้

4.1 ให้นักเรียนช่วยกันบอกถึงการแล้ดง การยอมรับว่าควรทำอย่างไรบ้าง ครู
จดคำตอบของนักเรียนไว้บนกระดานดำ

4.2 ให้นักเรียนอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ และสิ่งให้นักเรียนจะนำ
ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการยอมรับว่าทำให้ผู้อื่น
เกิดความพอใจ และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ดังนั้นคนเราก็ควรจะยอมรับตนเองด้วย
ครูใช้คำถามในการนำอภิปรายดังนี้

- นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับตัวเองบ้าง
- นักเรียนจะทำอย่างไรจึงจะแสดงถึงการยอมรับตัวเอง คำตอบที่ได้ อาจจะเป็นต้องพอใจในตนเอง นับถือความสามารถของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นต้น

4.4 ครูเชื่อมโยงความคิดของนักเรียนและสรุปประเด็นสำคัญดังนี้

คนเราทุกคนต้องการการยอมรับด้วยกันทั้งสิ้น การยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นจะทำให้ตัวเองและผู้อื่นเกิดความรู้สึกที่ดี รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เรื่อเป็นเช่นนี้ จะส่งผลไปถึงการเรียนและการทำงานด้วย สิ่งใดที่เราไม่สามารถจะแก้ไขได้ เช่น รูปร่าง หน้าตา เราก็ควรจะยอมรับและพอใจในความเป็นตัวของเราเอง การยอมรับผู้อื่นจะเกิดได้ ก็เมื่อเราเริ่มต้นที่การยอมรับตนเองเสียก่อน

5. ขั้นสรุปมโนภาพแห่งตน

ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ตนเองภูมิใจในตัวเองมา 3 ข้อ และสิ่งที่ตัวเองต้องการปรับปรุงแก้ไข 3 ข้อ เสร็จแล้วให้นำมาส่งครู

6. ขั้นประเมินผล

- 6.1 ให้นักเรียนเติมข้อความในแบบประเมินตนเองหลังจากได้ร่วมกิจกรรม
- 6.2 จากการสังเกตการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 6.3 สังเกตจากการเขียนแสดงความภูมิใจในตนเองในขั้นสรุปมโนภาพแห่งตน
- 6.4 ดูจากการอภิปรายถึงประโยชน์ของการยอมรับตนเองและผู้อื่น ในขั้นสรุปและนำไปใช้

แบบประเมินตนเอง

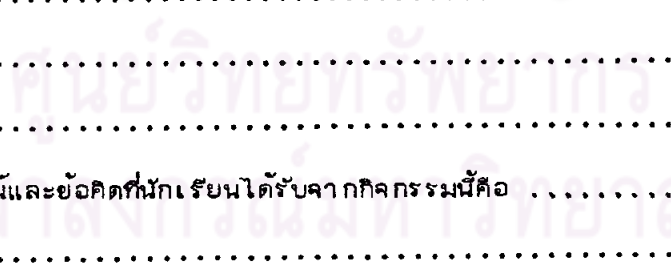
ลงเติมข้อความต่อไปได้ตามความรู้สึกของนักเรียนเอง

1. ในการร่วมกิจกรรมนี้ นักเรียนรู้สึก

2. การยอมรับตนเองและผู้อื่น ทำได้โดย

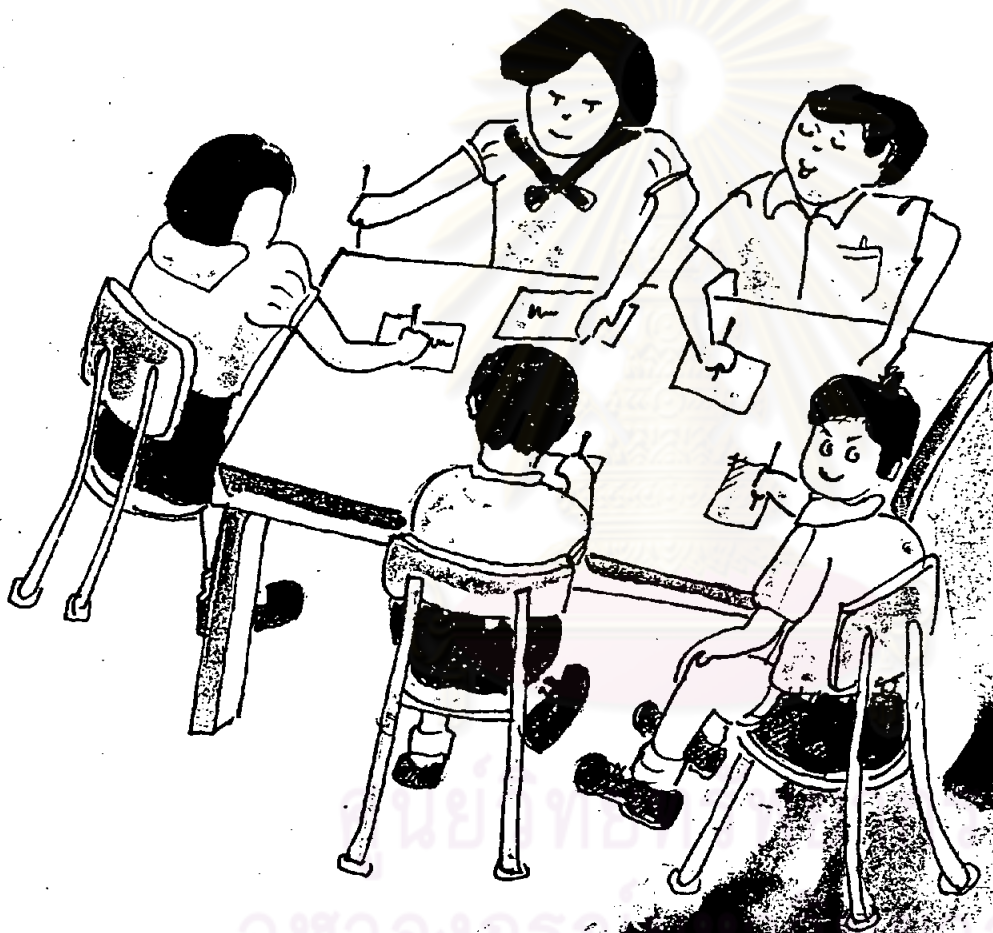
3. เมื่อนักเรียนเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและของตนเอง นักเรียนรู้สึก

4. ประโยชน์และข้อคิดที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรมนี้คือ





กิจกรรมที่ 11 ช่องความดี : การสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง



ศูนย์พัฒนาการศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 11

ชองความดี : การสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

คำชี้แจง

กิจกรรม "ชองความดี" มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มองเห็นความดีของตนเอง รู้จักมองตนเองในแง่ดี มีโอกาสได้สำรวจความดีของตนเอง และเกิดความพอใจในความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้มองเห็นความดีของตนเอง
 - 1.1 นักเรียนสามารถบอกส่วนดีของตนเองได้
2. เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง
 - 2.1 นักเรียนแสดงการยอมรับและภาคภูมิใจในส่วนที่ดีของตนเอง

แนวคิด

การสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เป็นเรื่องที่สำคัญมาก ผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง จะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเหมาะสม มีบุคลิกภาพดี ปรับตัวได้ดี ไม่มีความวิตกกังวล สามารถทำงานต่าง ๆ ได้ประสบความสำเร็จด้วยความมั่นใจ เราต้องยอมรับและภาคภูมิใจในความดีแล้วนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด

เวลาที่ใช้

ประมาณ 60 นาที หรือ 3 คาบ

ชื่อ

1. ชื่องจตหมาย 30 ช่อง
2. กระดาษเปล่าแผ่นเล็ก ๆ 330 แผ่น
3. กระดาษเปล่า 30 แผ่น
4. แผนภูมิกลอนสี่รูป

ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มย่อย จำนวน 10 คน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1.1 ครูให้นักเรียนดูก้อนดินก้อนหนึ่ง แล้วช่วยกันบอกลักษณะที่ดีหรือประโยชน์ของก้อนดินมาให้มากที่สุด

1.2 เปรียบเทียบก้อนดินว่าเป็นคน ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายว่าได้ยึดคิดอะไรจากกิจกรรม ครูเพิ่มเติมและโยงเข้าสู่การมองตนในแง่ดี

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ครูแจกภาพสัตว์ให้นักเรียนคนละ 1 ภาพ ภาพสัตว์ที่แจกให้มีสัตว์อยู่ 3 ชนิด คือ แมว สุนัข และลิง เมื่อนักเรียนได้ภาพสัตว์ชนิดใดก็ให้ทำท่าและส่งเสียงร้องของสัตว์ชนิดนั้นเข้ากลุ่มพวกเดียวกัน จะแบ่งนักเรียนได้เป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน

2.2 แจกชื่องจตหมายให้นักเรียนคนละ 1 ช่อง และกระดาษเปล่าคนละ 11 แผ่น

2.3 ให้นักเรียนเขียนชื่อของตนเองอย่างชัดเจนลงบนหน้าชื่องจตหมาย และเขียนความดีของตนเอง 3 ข้อ ลงในกระดาษแผ่นที่ 1 เสร็จแล้วเก็บกระดาษที่เขียนความดีของตนเองไว้ในกระเป๋าเสื้อ

2.4 ให้ทุกคนส่งชื่องจตหมายของตนเองไปให้เพื่อนทางขวามือของตน เมื่อทุกคนได้รับชื่องจตหมายจากเพื่อนแล้วให้เขียนความดีของเพื่อนที่เป็นเจ้าของชื่องจตหมายลงในกระดาษที่

ครูแจกให้ 1 ข้อ เมื่อได้อินสัจจากครูก็ให้พี่ปล่องให้เรียบร้อย ผ่านช่องนั้นต่อไปยังเพื่อนที่อยู่ทางขวามือและรับช่องจากทางซ้ายมือมา เขียนความดีของเพื่อนที่มีชื่อบนช่อง เมื่อหมดเวลา ก็ส่งต่อไปทางขวาของตนเอง ทำแบบนี้จนครบทุกคน

2.5 เมื่อแต่ละคนในกลุ่มได้รับช่องของตัวเองขึ้นมาแล้วให้เปิดอ่าน แล้วเปรียบเทียบข้อความที่ได้รับกับข้อความที่ตนเอง เขียนไว้

3. ยื่นอภิปราย

3.1 ถามความรู้สึกของนักเรียนจากการอ่านข้อดีที่เพื่อนเขียนให้ (ดีใจ พอใจ)

3.2 ให้นักเรียนเปรียบเทียบข้อดีที่ตนเอง เขียนกับที่เพื่อนเขียนแล้วอภิปราย

โดยครูใช้คำถามในการนำอภิปราย เช่น

- ข้อดีที่เพื่อน เขียนกับที่ตนเอง เขียน แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
- นักเรียนมีความรู้สึกกับตนเองอย่างไร ในขณะที่เขียนข้อดีของตนเอง
- นักเรียนเคยคิดถึงส่วนดีของตนเองหรือไม่ คิดว่าอย่างไรบ้าง

4. ยื่นสรุปและนำไปใช้

4.1 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

4.2 ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่า จะนำกิจกรรมนี้ไปใช้ได้อย่างไรบ้าง ให้แต่ละกลุ่มจดข้อคิดเห็นของสมาชิกไว้ แล้วนำเสนอต่อกลุ่มอื่น ๆ

4.3 ครูและนักเรียนช่วยกันเชื่อมโยงความคิดจากกิจกรรม และสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

เราต้องยอมรับความจริงว่า คนเราทุกคนมีความดีด้วยกันทั้งนั้น บางครั้งเรามองแต่ความบกพร่องของผู้อื่นหรือตนเองมากเกินไปจนทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้อื่นและตนเองที่จริงแล้วเราควรมองในส่วนดีให้มากเพื่อจะได้กำลังใจดี นำความสามารถที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่สังคม การที่เรามองความดีของผู้อื่นและของตนเอง ละทำให้เราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และทำให้ทุกคนมองเห็นความดีและคุณค่าของตนเอง

5. ขั้นสรุปมโนภาพแห่งตน

5.1 ให้นักเรียนอ่านกลอนต่อไปพร้อม ๆ กัน

มองตนเองในด้านดีมีแต่ผล...
 ส่วนไม่ดีมีทุกคนรับแก้ไข
 พบส่วนดีจงเร่งทำนำมาใช้
 สิ่งผลให้ตนมีค่าในสิ่ง คม



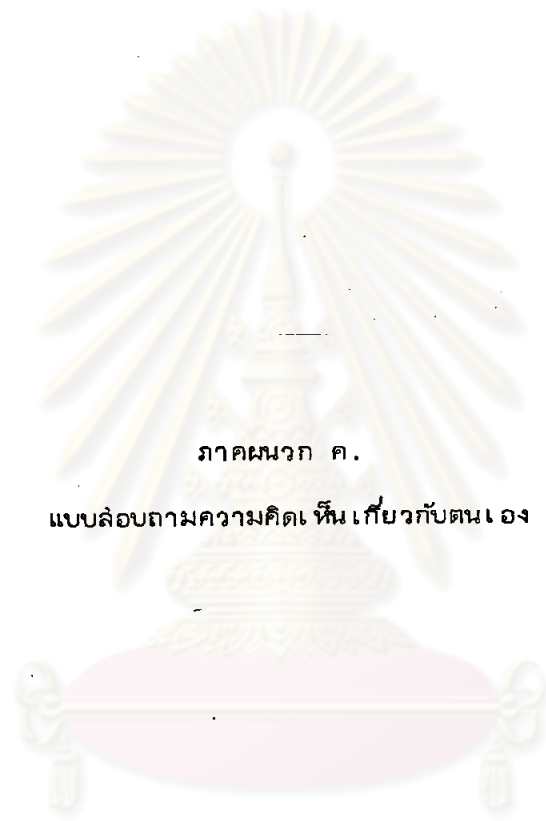
5.2 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากบทกลอนที่อ่านว่านักเรียนเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยอย่างไร ให้อยกเหตุผลประกอบ พร้อมทั้งยกตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เช่น ถ้าเห็นด้วยก็ให้ยกตัวอย่างว่าตนเองมีส่วนที่ดีอะไรบ้าง เป็นต้น

6. ขั้นประเมินผล

6.1 ครูให้นักเรียนนำ "ช่องความคิด" ที่เพื่อนเขียนให้ขึ้นมาอีกครั้ง แล้วให้พิจารณาข้อความที่เพื่อนแต่ละคนเขียนให้ว่านักเรียนคิดว่าเป็นความจริงหรือไม่ ถ้านักเรียนคิดว่าจริงก็ให้เขียนคำว่า "จริง" ลงในกระดาษแผ่นนั้น ถ้านักเรียนไม่เห็นด้วย ก็ให้เขียนคำว่า "ไม่จริง" พร้อมทั้งเหตุผลว่าทำไมไม่เห็นด้วย

6.2 ให้นำช่องความคิดของตนมาส่งครูทุกคน ก่อนจะส่งให้เขียนความคิดของตนเพิ่มเติมจากที่เพื่อนเขียนให้อีกอย่างน้อยคนละ 3 ข้อ

6.3 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน



ภาคผนวก ค.

แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง

แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองฉบับนี้มีทั้งหมด 80 ข้อ โดยแยกเป็น 7

องค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 แสดงลักษณะทางพฤติกรรม (Behavior)

<u>ข้อที่</u>	<u>ข้อความ</u>	<u>คำตอบ</u>
22	ฉันทำสิ่งที่ไม่ดีหลายอย่าง	ไม่จริง
35	เวลาอยู่ที่บ้าน ฉันเป็นเด็กที่เชื่อฟัง	จริง
25	เวลาอยู่ที่บ้าน ฉันประพฤติตนไม่ดีเลย	ไม่จริง
34	ฉันมักมีความยุ่งยากใจบ่อย ๆ	ไม่จริง
14	ฉันก่อเรื่อง เตือนร้อนให้กับครอบครัว	ไม่จริง
78	ฉันคิดถึงแต่สิ่งที่ไม่ดี ที่ฉันได้ทำไปแล้ว	ไม่จริง
76	ฉันเป็นคนที่ไม่ไว้วางใจไม่ได้	ไม่จริง
80	ฉันเป็นคนดี	จริง
12	เวลาอยู่ที่โรงเรียน ฉันประพฤติตนเรียบร้อย	จริง
48	ฉันมักทำตัวไม่ดีไม่เชื่อเพื่อเพื่อนหรือเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	ไม่จริง
31	เวลาอยู่ที่โรงเรียน ฉันเป็นคนขี้ขลาด	ไม่จริง
56	ฉันมักมีเรื่องต่อสู้อะไรๆ วุ่นวายอยู่เสมอ	ไม่จริง
64	ฉันเป็นคนขี้ขลาด	ไม่จริง
67	ฉันเป็นคนเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	จริง
13	ตามปกติเมื่อเกิดอะไรผิดพลาดขึ้นมักเป็นความผิดของฉันเสมอ	ไม่จริง
59	ครอบครัวผิดหวังในตัวฉัน	ไม่จริง
32	ฉันชอบคอยหาเรื่องว่าเพื่อนของฉัน	ไม่จริง
4	ฉันมีท่าทางเศร้าใจบ่อย ๆ	ไม่จริง

องค์ประกอบที่ 2 แสดงลักษณะทางสภาพทางสติปัญญาและสถานภาพในโรงเรียน

(Intellectual and School Status)

<u>ข้อที่</u>	<u>ข้อความ</u>	<u>คำตอบ</u>
21	ฉันเรียนหนังสือได้ดี	จริง
5	ฉันเป็นคนเก่ง	จริง

<u>ข้อที่</u>	<u>ข้อความ</u>	<u>คำตอบ</u>
53	ฉันไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรเลยเป็นส่วนมาก	ไม่จริง
70	ฉันอ่านหนังสือเก่ง	จริง
66	ฉันมักลืมสิ่งที่เรียนมาแล้ว	ไม่จริง
26	ฉันทำงานเกี่ยวกับการเรียนเสรีจ๋า	ไม่จริง
30	ฉันรายงานหน้าชั้นได้ดี	จริง
42	เวลาอยู่ที่โรงเรียน ฉันมักอาสาทำสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ	จริง
11	ไม่ค่อยมีคนนิยมฉัน	ไม่จริง
49	เพื่อนร่วมชั้นเห็นฉันเป็นคนมีความคิดดี	จริง
16	ฉันมีความคิดดี	จริง
7	ฉันรู้สึกประหม่า เมื่อครูเรียกให้ตอบคำถาม	ไม่จริง
27	ฉันเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งในชั้นเรียน	จริง
33	เพื่อน ๆ ชื่นชอบความคิดเห็นของฉัน	จริง
17	ฉันเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งในครอบครัว	จริง
9	เมื่อฉันโตขึ้น ฉันจะเป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่ง.	จริง
12	เวลาอยู่ที่โรงเรียน ฉันประพฤติตนเรียบร้อย	จริง
57	ฉันเป็นที่นิยมในหมู่เด็กผู้ชาย	จริง

องค์ประกอบที่ 3 แสดงลักษณะจากรูปร่างลักษณะและคุณลักษณะ (Physical Appearance and Attributes)

<u>ข้อที่</u>	<u>ข้อความ</u>	<u>คำตอบ</u>
54	ฉันไม่รู้สึกเป็นปมด้อยเกี่ยวกับใบหน้าของฉัน	จริง
60	ฉันมักจะยิ้มแย้มแจ่มใส	จริง
41	ฉันพอใจในบางส่วนเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของฉัน	จริง
73	ฉันมีคุณลักษณะบางอย่างที่ดี	จริง
29	ฉันคิดว่าฉันสวยในบางส่วน	จริง
15	ฉันเป็นคนแข็งแรง	จริง
63	ฉันเป็นผู้เฝ้าในการเล่นเกม และกีฬาต่าง ๆ	จริง

<u>ข้อที่</u>	<u>ข้อความ</u>	<u>คำตอบ</u>
8	ฉันยุ่งยากรำคาญใจ เรื่องรูปร่างหน้าตาของฉัน	ไม่จริง
27	ฉันเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งในชั้นเรียน	จริง
49	เพื่อนร่วมชั้นเห็นฉันเป็นคนมีความคิดดี	จริง
55	ฉันอยากทำอะไรอยู่เรื่อย ๆ	จริง
57	ฉันเป็นที่นิยมในหมู่เด็กผู้ชาย	จริง

องค์ประกอบที่ 4 แสดงลักษณะทางความวิตกกังวล (Anxiety)

<u>ข้อที่</u>	<u>ข้อความ</u>	<u>คำตอบ</u>
79	ฉันร้องไห้ง่าย	ไม่จริง
37	ฉันกลัวใจ เรื่อง โน้น เรื่อง นี้อยู่ตลอดเวลา	ไม่จริง
74	ฉันหวาดกลัวบ่อย ๆ	ไม่จริง
7	ฉันรู้สึกประหม่า เมื่อครูเรียกให้ตอบคำถาม	ไม่จริง
28	ฉันประหม่า หงุดหงิดและตื่นเต้นง่าย	ไม่จริง
10	ฉันรู้สึกวิตกเมื่อต้องสอบ	ไม่จริง
40	ฉันรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง	ไม่จริง
6	ฉันเป็นคนขี้อาย	ไม่จริง
8	ฉันยุ่งยากรำคาญใจ เรื่องรูปร่างหน้าตาของฉัน	ไม่จริง
20	ฉันมักยอมแพ้ง่าย ๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม	ไม่จริง
44	ฉันนอนหลับฝันตลอดกลางคืน	จริง
55	ฉันอยากทำอะไรอยู่เรื่อย ๆ	จริง

องค์ประกอบที่ 5 แสดงลักษณะทางความเป็นคนที่น่าสนใจ (Popularity)

<u>ข้อที่</u>	<u>ข้อความ</u>	<u>คำตอบ</u>
58	ผู้คนมักคอยหา เรื่องว่าฉัน	ไม่จริง
46	ฉันมักถูกเลือกเป็นคนสุดท้ายเวลาที่มีการเลือกคนเล่นเกมต่าง ๆ	ไม่จริง
3	ฉันผูกมิตรกับคนอื่น ๆ ได้ยาก	ไม่จริง
51	ฉันมีเพื่อนมาก	จริง
40	ฉันรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง	ไม่จริง

<u>ข้อที่</u>	<u>ข้อความ</u>	<u>คำตอบ</u>
11	ไม่ค่อยมีคนนิยมฉัน	ไม่จริง
1	เพื่อนร่วมชั้นเห็นฉันเป็นตัวตลก	ไม่จริง
49	เพื่อนร่วมชั้นเห็นฉันเป็นคนมีความคิดดี	จริง
33	เพื่อน ๆ ชอบความคิดเห็นของฉัน	จริง
77	ฉันเป็นคนที่ไม่เหมือนคนอื่น ๆ	ไม่จริง
57	ฉันเป็นที่นิยมในหมู่เด็กผู้ชาย	จริง
69	ฉันเป็นที่นิยมในหมู่เด็กผู้หญิง	จริง

องค์ประกอบที่ 6 แสดงลักษณะทางความสุขและความพอใจ (Happiness and Satisfaction)

<u>ข้อที่</u>	<u>ข้อความ</u>	<u>คำตอบ</u>
2	ฉันเป็นคนมีความสุข	จริง
50	ฉันไม่มีความสุข	ไม่จริง
39	ตามปกติฉันชอบทำตัวอย่างที่ฉันเป็นอยู่	จริง
43	ฉันไม่อยากเหมือนใคร	ไม่จริง
52	ฉันเป็นคนรื่นเริง	จริง
59	ครอบครัวผิดหวังในตัวฉัน	ไม่จริง
8	ฉันยุ่งยากรำคาญใจเรื่องรูปร่างหน้าตาของฉัน	ไม่จริง
38	พ่อแม่ยุ่งหวังในตัวของฉันมากเกินไป	ไม่จริง
36	ฉันเป็นคนโหดดี	จริง

องค์ประกอบที่ 7 แสดงลักษณะที่เป็นภาพรวม (Total number of the Scores)

<u>ข้อที่</u>	<u>ข้อความ</u>	<u>คำตอบ</u>
1	เพื่อนร่วมชั้นเห็นฉันเป็นตัวตลก	ไม่จริง
2	ฉันเป็นคนมีความสุข	จริง
3	ฉันผูกมิตรกับคนอื่น ๆ ได้ยาก	ไม่จริง
4	ฉันมีท่าทางเศร้าใจบ่อย ๆ	ไม่จริง
5	ฉันเป็นคนเก่ง	จริง



<u>ข้อที่</u>	<u>ข้อความ</u>	<u>คำตอบ</u>
6	ฉันเป็นคนขี้อาย	ไม่จริง
7	ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อครูเรียกให้ตอบคำถาม	ไม่จริง
8	ฉันยุ่งยากรำคาญใจเรื่องรูปร่างหน้าตาของฉัน	ไม่จริง
9	เมื่อฉันโตขึ้น ฉันจะเป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่ง	จริง
10	ฉันรู้สึกวิตก เมื่อต้องสอบ	ไม่จริง
11	ไม่ค่อยมีคนนิยมฉัน	ไม่จริง
12	เวลาอยู่ที่โรงเรียน ฉันประพฤตินั้นเรียบร้อย	จริง
13	ตามปกติ เมื่อเกิดอะไรผิดพลาดขึ้นมักเป็นความผิดของฉันเสมอ	ไม่จริง
14	ฉันก่อเรื่องเดือดร้อนให้กับครอบครัว	ไม่จริง
15	ฉันเป็นคนแข็งแรง	จริง
16	ฉันมีความคิดดี	จริง
17	ฉันเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งในกลุ่ม	จริง
18	ฉันมักทำอะไรตามใจของฉัน	ไม่จริง
19	ฉันมีความสามารถในการใช้มือได้ดี	จริง
20	ฉันมักยอมแพ้ง่าย ๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม	ไม่จริง
21	ฉันเรียนหนังสือได้ดี	จริง
22	ฉันทำสิ่งที่ไม่ดีหลายอย่าง	ไม่จริง
23	ฉันวาดเขียนได้ดี	จริง
24	ฉันเล่นดนตรีได้ดี	จริง
25	เวลาอยู่บ้านฉันประพฤตินั้นไม่ดีเลย	ไม่จริง
26	ฉันทำงานเกี่ยวกับการเรียนเล่าเรียน	ไม่จริง
27	ฉันเป็นสมาชิกที่สำคัญหนึ่งในชั้นเรียน	จริง
28	ฉันประหม่า หงุดหงิด และตื่นเต้นง่าย	ไม่จริง
29	ฉันคิดว่าฉันช่วยในบางส่วน	จริง
30	ฉันรายงานหน้าชั้นได้ดี	จริง
31	เวลาอยู่โรงเรียน ฉันเป็นคนขี้อาย	ไม่จริง
32	ฉันชอบคอยหาเรื่องว่าพี่น้องของฉัน	ไม่จริง

<u>ข้อที่</u>	<u>ข้อความ</u>	<u>คำตอบ</u>
33	เพื่อน ๆ ชอบความคิดเห็นของฉัน	จริง
34	ฉันมักมีความขุ่นงาใจบ่อย ๆ	ไม่จริง
35	เวลาอยู่ที่บ้าน ฉันเป็นเด็กที่เชื่องฟัง	จริง
36	ฉันเป็นคนโหดดี	จริง
37	ฉันกลัวใจเรื่องโน้น เรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา	ไม่จริง
38	พ่อแม่ยุ่งหวังในตัวของฉันมาก เกินไป	ไม่จริง
39	ตามปกติฉันชอบทำตัวอย่างที่คุณเป็นอยู่	จริง
40	ฉันรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง	ไม่จริง
41	ฉันพอใจในบางส่วนเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของฉัน	จริง
42	เวลาอยู่ที่โรงเรียน ฉันมักอาสาทำสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ	จริง
43	ฉันไม่อยากเหมือนใคร	ไม่จริง
44	ฉันนอนหลับสนิทตลอดกลางคืน	จริง
45	ฉันเกลียดโรงเรียน	ไม่จริง
46	ฉันมักถูกเลือกเป็นคนสุดท้าย เวลามีการเลือกคนเล่นเกม ต่าง ๆ	ไม่จริง
47	ฉันเจ็บป่วยอยู่เสมอ	ไม่จริง
48	ฉันมักทำตัวไม่ดี ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่หรือเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	ไม่จริง
49	เพื่อนร่วมชั้นเห็นฉันเป็นคนมีความคิดดี	จริง
50	ฉันไม่มีความสุข	ไม่จริง
51	ฉันมีเพื่อนมาก	จริง
52	ฉันเป็นคนรื่นเริง	จริง
53	ฉันไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรเลยเป็นส่วนมาก	ไม่จริง
54	ฉันไม่รู้สึกเป็นปกติเกี่ยวกับใบหน้าของฉัน	จริง
55	ฉันอยากทำอะไรอยู่เรื่อย ๆ	จริง
56	ฉันมักมีเรื่องต่อสู้อะไรระหว่างที่อยู่เสมอ	ไม่จริง
57	ฉันเป็นที่นิยมในหมู่ผู้ชาย	จริง
58	ผู้คนที่คอยหาเรื่องว่าฉัน	ไม่จริง
59	ครอบครัวผิดหวังในตัวฉัน	ไม่จริง

<u>ข้อที่</u>	<u>ข้อความ</u>	<u>คำตอบ</u>
60	ฉันมักจะยิ้มแย้มแจ่มใส	จริง
61	ฉันพยายามจะทำอะไร ดูเหมือนว่าฉันจะผิดไปหมด	ไม่จริง
62	ที่บ้านคอยหาเรื่องว่าฉัน	ไม่จริง
63	ฉันเป็นผู้เฒ่าในการเล่นเกม และกีฬาต่าง ๆ	จริง
64	ฉันเป็นคนรุ่มร่าม	ไม่จริง
65	ในการกีฬาและการเล่น ฉันชอบเป็นคนดูมากกว่าเป็นคนเล่น	ไม่จริง
66	ฉันมักลืมสิ่งที่เรียนมาแล้ว	ไม่จริง
67	ฉันเป็นคนเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	จริง
68	ฉันอารมณ์เสียง่าย	ไม่จริง
69	ฉันเป็นที่นิยมในหมู่เด็กหญิง	จริง
70	ฉันอ่านหนังสือเก่ง	จริง
71	ฉันชอบทำงานคนเดียวมากกว่าจะทำด้วยกันหลาย ๆ คน	ไม่จริง
72	ฉันชอบที่น้องของฉัน	จริง
73	ฉันมีคุณลักษณะบางอย่างที่ดี	จริง
74	ฉันหวาดกลัวบ่อย ๆ	ไม่จริง
75	ฉันมักทำของตกหล่นหรือแตกหักเสมอ	ไม่จริง
76	ฉันเป็นคนที่ไวใจได้	จริง
77	ฉันเป็นคนที่ไม่เหมือนคนอื่น ๆ	ไม่จริง
78	ฉันคิดถึงแต่สิ่งที่ไม่ดีที่ฉันได้ทำไปแล้ว	ไม่จริง
79	ฉันร้องไห้ง่าย	ไม่จริง
80	ฉันเป็นคนดี	จริง

แบบสอบถามความคิดเห็น เกี่ยวกับตนเอง

คำแนะนำ ต่อไปนี้เป็นข้อความอธิบายถึงความรู้สึกหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง นักเรียนโปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบว่า จริง หรือ ไม่จริง หลังข้อความให้ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดของนักเรียนที่สุด เพียงคำตอบเดียว คำตอบของนักเรียนไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด เพราะคำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของตัวนักเรียนเองมากที่สุด

ตัวอย่าง (0) ฉันชอบเรียนหนังสือ

เมื่อนักเรียนอ่านข้อความนี้แล้ว คิดว่านักเรียนเป็นจริงตามนั้น ก็ให้นักเรียนขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำว่า จริง

แต่ถ้านักเรียนคิดว่าไม่เป็นจริงตามนั้น คือนักเรียนไม่ชอบเรียนหนังสือ นักเรียนก็ขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำว่า ไม่จริง

ข้อสั่ง เกิดในการตอบ

1. นักเรียนไม่ควรเสียเวลากับข้อใดข้อหนึ่งนานเกินไป ลงตอบให้ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดที่เกิดขึ้นให้มากที่สุด
2. คำตอบของนักเรียนไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิดและจะเก็บไว้เป็นความลับ
3. คำตอบของนักเรียนจะไม่กระทบกระเทือนต่อนักเรียนแต่อย่างใด และจะใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น
4. ขณะทำแบบสอบถาม โปรดอย่าถามความคิดเห็นจากเพื่อนขอให้ตอบแบบสอบถามตนเองทุกข้อ

ขอขอบคุณที่นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

สุริน คล้ายรามัญ

ผู้วิจัย

ชื่อ.....ชั้น.....

ข้อความ

- 1 เพื่อนร่วมชั้นเห็นฉันเป็นตัวตลก
- 2 ฉันเป็นคนมีความสุ่ย
- 3 ฉันผูกมิตรกับคนอื่น ๆ ได้ยาก
- 4 ฉันมีท่าทางเศร้าใจบ่อย ๆ
- 5 ฉันเป็นคนเก่ง
- 6 ฉันเป็นคนฮ้อาย
- 7 ฉันรู้สึกประหม่า เมื่อครู เรียกให้ตอบคำถาม
- 8 ฉันยุ่งยากรำคาญใจ เรื่องรูปร่างหน้าตาของฉัน
- 9 เมื่อฉันโตขึ้น ฉันจะเป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่ง
- 10 ฉันรู้สึกวิตกเมื่อต้องสอบ
- 11 ไม่ค่อยมีคนนิยมฉัน
- 12 เวลาอยู่ที่โรงเรียน ฉันประพฤติดนเรียบร้อย
- 13 ตามปกติ เมื่อเกิดอะไรผิดพลาดขึ้นมักเป็นความผิดของฉันเสมอ
- 14 ฉันก่อเรื่องเดือดร้อนให้กับครอบครัว
- 15 ฉันเป็นคนแข็งแรง
- 16 ฉันมีความคิดดี
- 17 ฉันเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่ง ในครอบครัว
- 18 ฉันมักจะทำอะไรตามใจของฉัน
- 19 ฉันมีความสามารถในการใช้มือได้ดี
- 20 ฉันมักยอมแพ้ง่าย ๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม
- 21 ฉันเรียนหนังสือได้ดี
- 22 ฉันทำสิ่งที่ไม่ดีหลายอย่าง
- 23 ฉันวาดเขียนได้ดี
- 24 ฉันเล่นดนตรีได้ดี
- 25 เวลาอยู่บ้านฉันประพฤติดนไม่ดีเลย
- 26 ฉันทำงานเกี่ยวกับการเรียนเล่ารีซ้า

	จริง	ไม่จริง
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		

ข้อความ

- 27 ฉันเป็นล่มาฮักคนหนึ่งนั้เรียน
- 28 ฉันประหม่า หุ้ตหุ้ด และตึ้นเต้ันง่่าย
- 29 ฉันกิดว่าฉันล่วยในบางล่่วน
- 30 ฉันรายงานหน้าฮั้นไ้ตดี
- 31 เวลาอยู๋โรงเรียนฉันเป็นคณอย่างผั้
- 32 ฉันฮอบคอบหาเรื่งว่าพั้นงของฉัน
- 33 เพื่ณ ๗ ฮอบคอบกิดเห็นของฉั้
- 34 ฉั้มีกั้ความมุ้่งยากใจบ่อย ๗
- 35 เวลาอยู๋ที่บ้าน ฉั้เป็นเด็กที่เฮื่ฮัง
- 36 ฉั้เป็นคณฮั้คดี
- 37 ฉั้กั้ใจเรื่งโน้นเรื่งนี้อยู่ล่อดเวลา
- 38 พ่อแม่มุ้่งหวังในตัวของฉั้มาก กิณไป
- 39 ตามปกตฉั้ฮอบทำตัวอย่างทึ้ฉั้เป็นอยู่
- 40 ฉั้รู้สึกเหมือนถูกทอด้กั้
- 41 ฉั้พอใจในบางล่่วนเกื่ยวกับรูปร่างหน้าตาของฉั้
- 42 เวลาอยู๋โรงเรียน ฉั้มีกั้อาล่าทำลั้งต่าง ๗ อยู่ล่่มอ
- 43 ฉั้ไม่้อยากเหมือนใคร
- 44 ฉั้นอนหลับลั้นทล่อดคกลางคั้
- 45 ฉั้เกลั้ยดโรงเรียน
- 46 ฉั้มีกั้ถูกเลื่อกเป็นคณลู่ตท่่ายเวลามีการเลื่อกคณเล่นเก้มต่าง ๗
- 47 ฉั้เลื่บป่วยอยู่ล่่มอ
- 48 ฉั้มีกั้ทำตัวไม่ตึ้ ไม่เฮื่ฮื่อเพื่อเผื่อแ่หรือเห็นอกเห็นใจผู้ฮั้
- 49 เพื่ณร่วมนั้เห็นฉั้เป็นคณมีกั้ความคิดดี
- 50 ฉั้ไม่มีกั้ความลู่ย
- 51 ฉั้มีเพื่ณมาก
- 52 ฉั้เป็นคณรึ้นเรื่ง
- 53 ฉั้ไม่ค้อยรู้เรื่งอะไรเลื่ยเป็นล่่วนมาก

ครึง	ไม่ครึง
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	
53	



แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของนักเรียน

ชื่อ.....ชั้น.....

คำสั่ง ให้นักเรียนต่อข้อความต่อไปนี้ให้จบตามความคิดเห็นของนักเรียน

1. ถ้ามีคนแปลกหน้ามาที่บ้าน นักเรียนจะ.....
.....
2. นักเรียนคิดว่าใบหน้าของนักเรียน.....
.....
3. นักเรียนเป็นเด็ก.....
.....
4. เมื่อครูเรียกไปทำกิจกรรมหน้าชั้น นักเรียนรู้สึก.....
.....
5. ลักษณะเด่นของนักเรียนคือ.....
.....
6. เมื่อเพื่อนยกย่องว่านักเรียนเป็นคนเก่ง นักเรียนมักจะ.....
.....
7. เมื่อถูกครูตักเตือนในเรื่องใด ๆ ก็ตาม นักเรียนมักจะ.....
.....
8. ถ้านักเรียนสามารถทำอะไรได้ตามความปรารถนาสัก 3 อย่าง นักเรียนจะทำ
ในสิ่งต่อไปนี้.....
 - 1.....
 - 2.....
 - 3.....
9. ถ้านักเรียนได้พบวิเศษ 3 ประการ ให้นักเรียนขอสิ่งที่นักเรียนต้องการมากที่สุด 3 อย่าง.....
 - 1.....
 - 2.....
 - 3.....

10. สิ่งที่ทำนักเรียนต้องการให้ผู้อื่นรู้เกี่ยวกับตัวนักเรียนคือ.....

11. ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ดีเกี่ยวกับตนเองมาให้มากที่สุด.....

12. ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเองมาให้มากที่สุด.....



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นางสาวสุริน คล้ายรามัญ เกิดเมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2502 ที่บ้านเลขที่ 20 หมู่ 2 ตำบลปึงยี่โก อำเภอรัญบุรี จังหวัดปทุมธานี สำเร็จการศึกษาปริญญาการศึกษาบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เมื่อปีการศึกษา 2526 และเข้าศึกษาต่อ ในภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2527 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นจำนวนเงิน 2,500.- บาท



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย