

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กุลยา ตันติผลาชีวะ. การพยาบาลผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญกิจ, 2534.
- เขมิกา ยามะรัต. ความพึงพอใจของคนชรา : ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงเกษตรและสหกรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527.
กระทรวงสาธารณสุข ม.ป.ท. , ม.ป.ป.
- คมเพชร วัชรสุภกุล. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต. วารสารพฤติกรรมศาสตร์.ปีที่5ฉบับที่1,2542.
- คณะอนุกรรมการการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ 2525 - 2544. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหกรณ์กลาโหม, ม.ป.ป
- จารุวรรณ ศรีสว่าง. กิจกรรมและความคาดหวังของข้าราชการเกษียณอายุในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- จารุวรรณ ทรัพย์ปรุง. ผลของการสอนจิตกรรมที่มีผลต่อการรับรู้ทางศิลปศึกษาของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2539.
- จิรภา รัตนศิริ. การพัฒนาการศึกษาผู้ใหญ่ในประเทศไทยระหว่าง พ.ศ. 2504 - 2523. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2532.
- จรินทร์ ธารนัรัตน์. กรม. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2524.
- จิราวัจน์ จันทสิทธิ์. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิตวิชาเอกพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2543.
- เอก ธนะศิริ. ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชลอความชรา พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพมหานคร : บริษัทแปลนพับลิชชิ่ง จำกัด, 2534
- ฉันทนา กาญจนพจน์. ความสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรมกับอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- เชียรศิริ วิวิธศิริ. จิตวิทยาการเรียนรู้ของผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร , 2527.
- ชินวัฒน์ คำหวาน. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ ภาควิชาพลศึกษา

เทพวानी (สมะพันธ์) หอมสนิท ฉัตรชัย ยังพลพันธ์ จุฬารัตน์ บวรสิน และ ปิยวรรณ (รัตนสุวรรณ)
 เพ็ญสุภา. เกม กรุงเทพมหานครพิมพ์, 2522.

ทรงวุฒิ สุธาอรทด. เกมและกิจกรรมสนุกๆ กรุงเทพมหานคร, 2544.

ธิดา พิทักษ์สินสุข. การพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษานอกสถานที่สำหรับนักเรียนอนุบาล.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

นิตา ชูโต. รายงานการวิจัยเรื่องคนไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยสังคมจุฬาลงกรณ์มหา
 วิทยาลัย, 2525.

นฤมล หริจันทนวงศ์ (แปล). 365กิจกรรมสร้างเสริมความคิดสร้างสรรค์. กรุงเทพฯ นามบุ๊คส์
 พับลิเคชันส์, 2546.

นภาพร ชโยวรรณ. มาลินี วงษ์สิทธิ์ และจันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. สรุปผลการวิจัยโครงการ
 วิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจสังคมและประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย. เอกสาร
 สถาบันหมายเลข 165/32 กรุงเทพฯ สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย, 2532.

นวลศิริ เปาโรหิตย์. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง,
 2520.

ปัญญา สมบูรณ์. มาเล่นเกมที่เด็กเอเชียเล่นกันเถิด กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2523.

ประสพ รัตนากร. บริการสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย. เอกสารประกอบการสัมมนา
 ระดับชาติเรื่องบริการสุขภาพผู้สูงอายุ ณ. โรงแรมอินทราวิเอนด์วันที่ 4-6 -2524.

ปฐม นิคมานนท์. การศึกษานอกโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดทิพย์ อักษร, 2528.

วิรัช แก้วสกุล. ความต้องการทางการศึกษานอกโรงเรียนของผู้สูงอายุที่สังกัดสำนักงาน
 ปลัดกระทรวงของกระทรวงศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัย
 เกษตรศาสตร์, 2527.

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. ผลของการฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวনীโอสิวแมนนิสต่อการเพิ่ม
 คุณคุณค่าในตนเองของสตรีสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ วิทยานิพนธ์
 ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว: ทฤษฎีและการปฏิบัติ. เอกสารประกอบ
 การสอน, ครูศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปีที่ 5
 ฉบับที่ 1 สิงหาคม, 2542.

- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. การปรับพฤติกรรม. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สมบัติ กาญจนกิจ. การศึกษาแนวโน้มการพัฒนาเยาวชนในทศวรรษแรกของศตวรรษที่21. ฝ่ายวิจัย กองนโยบายและแผนงาน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี, 2541.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว. สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง. สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สมบัติ กาญจนกิจ. รวมบทความกีฬา นันทนาการสังคม. สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สมบัติ กาญจนกิจ และ อุไรวรรณ ชมวัฒนา. นันทนาการขั้นนำ. กรุงเทพมหานคร, สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2452.
- สุรกุล เจนอบรม. EQ/EI. วารสารการศึกษาออกโรงเรียน, 2543 (18 - 20).
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545

ภาษาอังกฤษ

- Abbott, W.J. The Effects of Reality Therapy-Based Group Counseling on Self-Esteem of Learning Disabled Sixth, Seventh and Eighth Graders. Dissertation Abstracts International 45 (January 1985) : 1989-A.
- Atchley, R.C. The Sociology of Retirement . Massachusett : Schenkman Publishing Company Inc., 1976.
- Acarya, A. A. UBeyond the Superconscious Mind. 5 th ed. Singapore : Ananda Marga Publications, 1991.
- Ausubel, D.P. Educational Psychology : A Cognitive View. New York : Holt, Rinehart And Winston, 1968.
- Ayn, R. Atlas Shrugged. New York : Random House, 1975.

- Bandura, A. Social Foundation of Thought and Action a Social Cognitive Theory. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1986.
- Barry, P.D. Psychosocial Nursing : Assessment and Intervention Care of the Physically Ill Person. 2 rd ed. Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1989.
- Bass, B.M. Leadership. Psychology and Organization Behavior. London : Harper & Row, Ltd., 1960.
- Barrow. G. H. and Smith. P. A. Aging. Ageism and Society. St. Paul, Minn : West Publishing Company, 1979.
- Bear,R.A. Phenominological and Behavioral Consequences of Assertiveness Training for Women. Dissertation Abstracts International 37 (January 1977) : 3593-B
- Bernard,H.W. and Huckins, W.C. Reading in Educational Psychology. Cleveland : World Publishing Company,1967.
- Decker, D. L., Social Gerontology. Canada : Little Brown Company. 1980.
- Elder, G.H.J. Life Opportunity and Personality: Some Consequences of Stratified Secondary Education in Britain. Sociology of Education 38 (Spring 1965) : 173 - 202.
- Felker, D.W. Building Positive Self Concepts. Minnesota: Burgess Publishing, Co., 1974.
- Girdano, D.A., and Everly, G.S. Controlling Stress and Tension: A Holistic Approach. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1979.
- Hill, L., and Smith, N. Self-Care Nursing : Promotion of Health. 2 rd ed. Norwalk: Appleton & Lange, 1990.
- Kelellis, P.M. A New Self-Image : Restoring a Positive Sense of Self. Texas : Argus Communicatin, 1982.
- Knowles, M. S. The Modern Practice of Adult Education : Pedagogy to Adragogy. Chicago : Follett Publishing Co., 1980.
- Kozier, B., Erb, G., and Bufalino, P.M. Introduction to Nursing. California : Addison-Wesley Publishing Company, 1989.
- Leung, J.J., and Sand, M.C. Self-Esteem and Emotional Maturity in College Students. Journal of College Student Personel 22 (July 1981) : 291-298.

- Maslow, A.H. Motivation and Personality. 2nd ed. New York: Harper & Row Publishers, 1970.
- Meisenhelder, J.B. Self-Esteem: A Closer Look at Clinical Interventions. International Journal of Nursing Studies 22 (April-May 1985) : 127-185.
- Mussen, P.H., Conger, J.J. and Kagan, J. Child Development and Personality. 3rd ed. New York : Harper & Row Publishers, 1969.
- Nidich, S., and Seeman, W. Influence of the Transcendental Meditation Program on State Anxiety. In D.W. Orome-Johnson, and J.T.Farrow (eds.), Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Paper Vol. I, pp. 434-436. West Germany: MERU Press, 1977.
- Norman, V.P. The Power of Positive Thinking. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1984.
- Parker, M.E.M. Effects of Human Relations Groups on Fourth Grade Children's Self-Esteem and Communication Skills. Dissertation Abstracts International 43 (March 1983) : 2894-A.
- Pensiero, M., and Adams, M. Dress and Self-Esteem. Gerontological Nursing 13 (October 1987) : 11-17.
- Rice, P.A. The Effects of a Structured Group Counseling Program on the Self-Esteem of a Sample Of Black Juvenile Delinquent Males. Dissertation Abstracts International 49 (May 1987) : 1065-A.
- Robinson, J.P., and Shaver, P.R. Measures of Social Psychological Attitudes. 4th ed. Michigan : The Institute for Social Research, 1976.
- Robson, M. Effect of Yoga on Flexibility and Respiratory Measures of Vital Capacity and Breath Holding Time. Completed Research in Health Physical Education and Recreation 13 (1971) : 90.
- Ross, J. The Effects of the Transcendental Meditation Program on Anxiety, Neuroticism and Psychoticism. In D.W. Orome-Johnson, and J.P. Farrow (eds.), Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected Paper Vol.I, pp. 594-596. West Germany: MERU Press, 1977.
- Sarkar, P.R. Idea and Ideology. 6th ed. India : Ananda Press, 1984.

- Sarkar, P.R. Yogic Treatments and Natural Remedies. 3rd ed. India : Ananda Press, 1993.
- Sasse, C.R. Person to Person. Peoria, Illinois : Bennett Publishing Co., 1978.
- Satir, V. Conjoint Family Therapy. California : Science and Behavior Books, 1967.
- Schutz, W.C. Encounter. In Corsini, and Raymond Tosca (eds.), Current Psychotherapies, pp. 401-443. Illinois : F.E. Peacock Publishers, 1973.
- Taft, L.B. Self-Esteem in Later Life : A Nursing Perspective. Advances in Nursing Science 8 (October 1985) : 77-84.
- Taylor, M.C. The Need for Self-Esteem. In H. Yura, and M.B. Walse (eds.), Human Needs 2 and the Nursing Process, pp. 117-153. Norwalk: Appleton-Century Crofts, 1982.
- Tolor, A., et al. Assertiveness, Sex-Role Stereotyping and Self-Concept. Journal of Psychology 93 (1976) : 157-164.
- Watson, W.L., and Bell, J.M. Who are We : Low Self-Esteem and Marital Identity. Psychosocial Nursing and Mental Health Services 28 (April 1990) : 15-20.
- Wetzel, B.C. The Effects of Assertive Training on the Self-Esteem of Counselors in Training. Dissertation Abstracts International 38 (March 1978) : 5372-A.
- Wiggins, J.D. and Gil es, T.A. The Relationship between Counselors and Students Self-Esteem as Related to Counseling Outcomes. The School Counselor 32 (September 1984) :18-22.
- Workman, J.F. Changes in Self-Esteem, Locus of Control and Anxiety among Female College Students Related to Assertive Training. Dissertation Abstracts International 43 (September 1982) : 696-697-A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.**กิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี เพลงที่ใช้สร้างบรรยากาศก่อนการเข้าร่วม
กิจกรรมและกิจกรรมของบ้านบางแค**

โปรแกรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีในครั้งนี้ เป็นการนำเอาทฤษฎีแอนดราโกจีมารวมเข้า
กับนันทนาการโดยดูความเหมาะสมให้เข้ากับผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่า
ในตนเองเป็นเวลา 10 วัน วันละ 2 ชั่วโมง ของผู้สูงอายุที่พักอยู่บ้านคนชราบ้านบางแค

กิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี

แต่งห้องไหนก่อน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นนำประสบการณ์นำมาใช้
2. เพื่อเป็นการประเมินตนเองให้รู้จักแก่มุมหนึ่ง
3. เพื่อสร้างบรรยากาศ

จำนวนผู้เข้าร่วม 34 คน

อุปกรณ์ กระดาษและปากกา

สถานที่ ห้องประชุม

เวลา 50 นาที

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> -ให้ผู้นำกิจกรรมเรียกกรม -ให้ผู้เข้าร่วมนั่งประจำที่นั่งของตนเอง	10	
	<u>ขั้นอธิบาย</u> -ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงการทำกิจกรรม	5	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> -ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนั่งเป็นกลุ่ม -แจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม -ให้ทุกคนแนะนำตนเองรายละเอียดเกี่ยวกับบ้านของตัวเอง -ให้นึกในใจว่าจะแต่งห้องของตัวเองที่ชอบมากที่สุดหนึ่งห้อง	25	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> -ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์	10	

เฉลยทายนิสัยจากการแต่งห้อง

แต่งห้องนอน	เป็นคนที่โรแมนติก อ่อนไหว เพื่อฝัน รักบ้าน รักครอบครัว รักสวย รักงาม ชอบความเป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นแม่บ้านพ่อบ้านที่ดี
แต่งห้องน้ำ	เป็นคนอารมณ์ขัน ปรับปรุงความคิดอ่านได้ดี ชอบความสบาย สะดวก ความภูมิฐาน
แต่งห้องครัว	จะเป็นคนสมบูรณ์พูนสุขทั้งทรัพย์สินเงินทอง ญาติมิตรและบริวารใจบุญ ชอบบริจาค สนใจสุขภาพ ชีวิตความเป็นอยู่
แต่งห้องรับแขก	เป็นคนที่ชอบสังคม มนุษย์สัมพันธ์ดี ชอบคำสรรเสริญเยินยอไม่ชอบการดูถูกเหยียดหยาม
แต่งห้องพระ	ชอบเป็นผู้นำ ใจคอเด็ดเดี่ยว มีศรัทธาและคุณธรรม รักพวกพ้องชอบช่วยเหลือ จริงใจ
แต่งสนามหญ้า	รักธรรมชาติ ความสงบ ชอบความเป็นอยู่ เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน หรือมีชั้นตอน
แต่งห้องที่จัด	มักมีเวลาว่างในแต่ละวัน เกรงขาดความรัก ชอบใช้ความคิด ค่อนข้างฟุ่มเฟือย
เป็นพิเศษ	พึงเท่าไรไม่ว่าเอาหน้าไว้ก่อน (สมาชิกจะซ้ำ)
ไม่มีห้องจะแต่ง	ก็อยู่ไปตามมีตามเกิด (สมาชิกจะซ้ำ)
ห้องวิวาห์	กลัวอยู่บ้านคานทองนิเวศน์ (สำหรับสตรี) หรือรักแฟนมากๆ (สำหรับบุรุษ) (อ่านห้องนอนอีกครั้ง)

ข้าพเจ้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นน้าวิเคราะห์ตนเองในทางที่ดี
2. เพื่อเป็นการประเมินตนเองเป็นคนสำคัญแก่ผู้อื่นมีความสำคัญเช่นกัน
3. เพื่อสร้างบรรยากาศ

จำนวนผู้เข้าร่วม 34 คน

อุปกรณ์ แบบฟอร์มและปากกา

สถานที่ ห้องประชุม

เวลา 50 นาที

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> -ให้ผู้นำกิจกรรมเรียกกรม -ให้ผู้เข้าร่วมนั่งประจำที่นั่งของตนเอง	10	
	<u>ขั้นอธิบาย</u> -ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงการทำกิจกรรม	5	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> -ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนั่งเป็นกลุ่ม -แจกแบบฟอร์มให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกรอกให้ครบ 10 ข้อ -ให้สุ่มเอาผู้เข้าร่วมมาอ่านหรือส่งตัวแทนกลุ่มของตัวเอง	25	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> -ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์	10	

ตัวอย่างแบบฟอร์มเกมข้าพเจ้า

1. ชื่อของข้าพเจ้าไพเราะที่สุดใช่ไหม (แน่นอน)
2. การแต่งกายของข้าพเจ้า (หล่อ สวย เจ๋ง แจ๋ว อยู่แล้วนะ)
3. ความคิดของข้าพเจ้า (ไม่มีใครเหมือนและไม่เหมือนใคร)
4. รสนิยมของข้าพเจ้า (เป็นผู้มีรสนิยมสูง (แต่ชอบทานปลาร้า นะจ๊ะ)
5. จิตใจของข้าพเจ้า (ใจดี ใจอ่อน ชอบช่วยเหลือ)
6. สิ่งที่ข้าพเจ้าชอบ (เล็กๆ(พานิษฐ์)
7. พ่อแม่ของข้าพเจ้า (อรหันต์องค์สุดท้ายที่ข้าพเจ้าบูชา)
8. ข้าพเจ้าบูชา (เงิน)
9. รูปร่างหน้าตาของข้าพเจ้า (กลับไปอ่านข้อ2ใหม่ รำคาญจริงๆ)
10. กำลังวังชา ความอดทนของข้าพเจ้า (อึดสุดๆ)

ทดสอบหาความรู้สึกในตัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นให้เห็นการมองโลกด้านดี /ด้านร้ายของคนเรา
2. เพื่อเป็นการประเมินตนเองเป็นคนด้านใด
3. เพื่อสร้างบรรยากาศ

จำนวนผู้เข้าร่วม 34 คน

อุปกรณ์ กระดาษและปากกา

สถานที่ ห้องประชุม

เวลา 50 นาที

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	10	
	-ให้ผู้นำกิจกรรมเรียกกรม		
	-ให้ผู้เข้าร่วมนั่งประจำที่นั่งของตนเอง		
	<u>ขั้นอธิบาย</u>	5	
	-ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงการทำกิจกรรม		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	25	
	-ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนั่งเป็นกลุ่ม		
	-แจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนข้อดีให้ครบ 10 ข้อ		
	-แจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนข้อลบให้ครบ 10 ข้อ		
	-ให้สุมเอาผู้เข้าร่วมมาอ่านหรือส่งตัวแทนกลุ่มของตัวเอง		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	10	
	-ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์		

รสชาติไหนตรงกับใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นนำประสบการณ์และวิเคราะห์นำมาใช้
2. เพื่อเป็นการประเมินตนเองและวิเคราะห์ตนเอง
3. เพื่อสร้างบรรยากาศ

จำนวนผู้เข้าร่วม 34 คน

อุปกรณ์ กระดาษและปากกา

สถานที่ ห้องประชุม

เวลา 50 นาที

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> -ให้ผู้นำกิจกรรมเรียกกรม -ให้ผู้เข้าร่วมนั่งประจำที่นั่งของตนเอง	10	
	<u>ขั้นอธิบาย</u> -ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงการทำกิจกรรม	5	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> -ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนั่งเป็นกลุ่ม -แจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม -ให้ทุกคนคิดถึงรสชาติอาหารที่ตนเองชอบบอกรสชื่อและรสชาติ รายละเอียด -ให้เขียนลงกระดาษของตัวเองที่ชอบมากที่สุด	25	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> -ให้ผู้นำแยกเหลือ 3 รสส่วนรสนั้นคือทัศนคติกับคนรอบข้าง -ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์	10	

เฉลยอุปนิสัยของคนกับรสชาติอาหาร

เปรี้ยว	ไม่ยอมให้ใครเขาเปรียบ คิดถึงตนเองก่อนเสมอ
หวาน	อ่อนโยน ใจอ่อน สุภาพเรียบร้อย เชื่อคนง่าย
มัน	ชอบสนุก อารมณ์ขัน แก่ซ่า
เค็ม	จริงจังกับงานและชีวิต ดุ
จืด	สนใจ ระวังเรื่องสุขภาพการกินและความเป็นอยู่
เผ็ด	หลายอารมณ์ ตรงไปตรงมา คล่องตัว หนักแน่น
ขม	อนุรักษ์นิยม คือความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่ จริงจังกับงานและชีวิตสุขภาพดี

คนรอบข้างเปรียบเหมือนอาหาร

ทัศนคติ	รสจัด	รสกลาง / จืด	รสหวาน
คนรอบข้าง	มากคนมากเรื่อง หลายอารมณ์	เจ้านาย	ผู้มีพระคุณ
งาน	มีขั้นตอนมีข้อขัดแย้ง	ทำตามสถานการณ์	สนุกกับงานและชีวิต
กับตนเอง	พร้อมที่จะลุยงาน	บริการคืองานของเรา	ใช้ฝีมือประณีต
ข้อเสนอแนะและ ปรับปรุง	จงระวังอารมณ์	จงกระตือรือร้น	จงระวังข้อผิดพลาด คำตำหนิให้อดทน

ส่วนประกอบรถยนต์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นนำประสบการณ์และการวางแผน
2. เพื่อเป็นการประเมินตนเองและส่งเสริมการคิด
3. เพื่อสร้างบรรยากาศและพัฒนาปรับปรุงตนเอง

จำนวนผู้เข้าร่วม 34 คน

อุปกรณ์ รูปภาพรถยนต์ กระดาษและปากกา

สถานที่ ห้องประชุม

เวลา 50 นาที

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> -ให้ผู้นำกิจกรรมเรียกรวม -ให้ผู้เข้าร่วมนั่งประจำที่นั่งของตนเอง	10	
	<u>ขั้นอธิบาย</u> -ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงการทำกิจกรรม	5	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> -ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนั่งเป็นกลุ่ม -นำภาพรถยนต์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดู -ให้ทุกคนเลือกเสร็จเขียนรายละเอียดทำไมถึงเลือกชิ้นนั้นเพราะอะไรจึงอยากเป็น	25	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> -ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์ -สรุปว่าถ้าทั้งในกลุ่มนั้นไม่รวมกันเป็นคันก็วิ่งไม่ได้จึงต้องอาศัยส่วนต่างๆ	10	

รถยนต์...

ส่วนประกอบ	อุปนิสัย
1. เครื่องยนต์ พวงมาลัย ภูเขา	เชื่อมั่นในตนเอง เป็นผู้ว่ามีเหตุผล
2. ยางรถ ล้อรถ ตัวถัง ช่วงล่าง	อดทน เสียสละ รักเพื่อน มนุษย์สัมพันธ์ดี
3. โครงรถ หลังคา	ใจกว้าง ใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เหน็ดเหนียวอดทนทำแล้วค่อยคิด
4. เข็มขัด กระจก เบรก กันชน	รอบคอบ มองการณ์ไกล มีแผนการ ไม่กล้าตัดสินใจ (โลเล)
5. คลัตช์ เกียร์	มีพิธีรีตอง ขอบงานเป็นระบบ รู้จักที่ต่ำที่สูง มีสัมมาคารวะ
6. ประตู ถังน้ำมัน	ถือความคิดของตนเป็นใหญ่ มีความภาคภูมิใจในตนเอง
7. หม้อน้ำ พัดลม	รู้จักประนีประนอม ชอบช่วยเหลือใจบุญ
8. สายไฟ เข็มไมล์ คันเร่ง	คล่องแคล่ว ใจร้อน แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าดี
9. เครื่องเสียง แอร์ วิทยุ เครื่องฟอกอากาศ	รักความสะดวกสบาย สะดวกสบาย มีอารมณ์ขัน ขี้เกียจ
10. น็อต อะไหล่ อุปกรณ์	มีทักษะในการประสานงาน การสื่อสารดี เสียสละ
11. สีรถ	รักสวยรักงาม ขอบงานจัดตกแต่ง / ต้อนรับ ดูแลสถานที่ดี

เทพี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นนำประสบการณ์นำมาใช้
2. เพื่อเป็นการประเมินตนเองให้เหมาะสมกับบุคลิกภาพ
3. เพื่อสร้างบรรยากาศ

จำนวนผู้เข้าร่วม 34 คน

อุปกรณ์ กระดาษและปากกา

สถานที่ ห้องประชุม

เวลา 50 นาที

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	10	
	-ให้ผู้นำกิจกรรมเรียกรวม		
	-ให้ผู้เข้าร่วมนั่งประจำที่นั่งของตนเอง		
	<u>ขั้นอธิบาย</u>	5	
	-ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงการทำกิจกรรม		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	25	
	-ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนั่งเป็นกลุ่ม		
	-แจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม		
	-ให้ทุกคนดูรายละเอียดเกี่ยวเครื่องแต่งกายของตัวเอง		
	-ให้คะแนนตัวเองคือ		
	สีของเสื้อผ้า สีละ 10 คะแนน (นับจากสีเสื้อของตัวเอง)	10	
	จำนวนต่างหู ขึ้นละ 10 คะแนน		
	จำนวนกำไล ขึ้นละ 10 คะแนน		
	จำนวนแหวนที่สวม วงละ 20 คะแนน		
	จำนวนสร้อยคอ ให้เส้นละ 10 คะแนน		
	อุปกรณ์ใช้สอยส่วนต่างๆ ให้คะแนนตามความเหมาะสม		
	-ให้รวมแต้ม ใครได้แต้มมากที่สุดและน้อยที่สุด		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>		
	-ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์ผู้ใดได้คะแนนมากเรียกว่า เทพี		
	เกินงาม และเหมาะสม เรียกว่า เทพีพองาม		

ภาพวาดที่อยากบอกจากใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์
2. เพื่อถ่ายทอดให้เห็นถึงความคิดและอารมณ์
3. เพื่อฝึกสมาธิและลงมือปฏิบัติ

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. สีไม้หรือสีเทียน สีชอล์ค
3. เพลงบรรเลงและวิทยุ

จำนวนผู้เข้าร่วม 34 คน

สถานที่ ห้องประชุม

เวลา 50 นาที

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> -ให้ผู้นำกิจกรรมเรียกรวม -ให้ผู้เข้าร่วมนั่งประจำที่นั่งของตนเอง	10	
	<u>ขั้นอธิบาย</u> -ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงการทำกิจกรรม	5	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> -ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนั่งเป็นกลุ่ม -นำกระดาษและสีแจกตามกลุ่ม -ให้ทุกคนวาดภาพตามที่ใจอยากจะทำให้รู้ถึงความต้องการ -เปิดเพลงเบาๆ	25	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> -สุ่มแต่ละคนมาบรรยายถึงภาพของตนเอง -ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์	10	

หอคอยของฉันทัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการทำงานเป็นทีม
2. เพื่อฝึกการวางแผนและความสามัคคี
3. เพื่อฝึกความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

อุปกรณ์

1. หลอดกาแฟ
2. กระดาษ A4
3. กระดาษกาว

จำนวนผู้เข้าร่วม 34 คน

สถานที่ ห้องประชุม

เวลา 50 นาที

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> -ให้ผู้นำกิจกรรมเรียกกรวม -ให้ผู้เข้าร่วมนั่งประจำที่นั่งของตนเอง	10	
	<u>ขั้นอธิบาย</u> -ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงการทำกิจกรรม	5	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> -ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนั่งเป็นกลุ่ม -นำกระดาษ หลอดกาแฟ กระดาษ A4 และกระดาษกาวตามกลุ่ม -ให้ทุกกลุ่มทำหอคอยขึ้นมาแล้งตั้งชื่อที่มา -เปิดเพลงเบาๆ	25	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> -ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์	10	

ต่อให้ยาว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการวางแผนการทำงาน
2. เพื่อส่งเสริมการคิดและวิเคราะห์
3. เพื่อส่งเสริมการทำงานเป็นทีม
4. เพื่อส่งเสริมความคิด

อุปกรณ์

กระดาษหนังสือพิมพ์

จำนวนผู้เข้าร่วม 34 คน

สถานที่ ห้องประชุม

เวลา 50 นาที

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> -ให้ผู้นำกิจกรรมเรียกรวม -ให้ผู้เข้าร่วมนั่งประจำที่นั่งของตนเอง	10	
	<u>ขั้นอธิบาย</u> -ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงการทำกิจกรรม	5	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> -ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนั่งเป็นกลุ่ม -นำกระดาษหนังสือพิมพ์ตามกลุ่ม 1 แผ่น -ให้ทุกกลุ่มฉีกกระดาษให้ยาวที่สุดโดยไม่ขาดจากกัน -วัดความยาวของแต่ละกลุ่มว่าใครยาวเป็นผู้ชนะ -เปิดเพลงเบาๆ	25	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> -ผู้นำกิจกรรมสรุปวัตถุประสงค์	10	

เพลงที่ใช้สร้างบรรยากาศก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

เพลงจับตัว

ประเภท	การเคลื่อนไหวประกอบเพลง
จังหวะ	ร็าวง
รูปแบบ	ยืนเคลื่อนไหว

เนื้อเพลง

จับหัว	จับหู	จับไหล่		
จับไหล่	จับหู	จับหัว		
จับเอว	แล้วก็	ส่ายตัว (ซ้ำ)		
เอามือ	จับหัว	จับหู	จับไหล่	
ยกไหล่	ยกไหล่	ยกไหล่ (ซ้ำ)		
	จับแขน	จับขา	จับเข่า	
	จับเข่า	จับขา	จับแขน	
	จับใจ	ยื่นไป	ให้แฟน (ซ้ำ)	
	เอามือ	จับแขน	จับขา	จับเข่า
	หมุนเข่า	หมุนเข่า	หมุนเข่า (ซ้ำ)	

ท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

ยืนเอามือทั้งสองข้างจับตามอวัยวะต่าง ๆ ตามเนื้อเพลงพร้อมทั้งขยับเท้าเดินตามจังหวะ
หมายเหตุ

ในกรณีที่ผู้เล่นคุ้นเคยกันบ้างแล้ว อาจให้หนึ่งเป็นรูปวงกลม หรือให้ยืนจับคู่ จับอวัยวะต่าง
ๆ ของเพื่อน ๆ ที่เป็นเพศเดียวกัน จะทำให้ผู้เล่นคุ้นเคยกันมากขึ้น

เพลงวงจริง

ประเภท	การเคลื่อนไหวประกอบเพลง
จังหวะ	ช้า ช้า ช้า
รูปแบบ	นั่งแล้วลุกขึ้นยืนทำท่าทาง
	เนื้อเพลง
	วงจริง ๆ วงจริง ๆ วงจริง ๆ (1)
	วงจริง ๆ อย่างนั่งนิ่ง อยู่กับที่ (2)
	ลุกขึ้นยืนสายเอว 5 ที (ช้า) (3)
	1, 2 ,3 ,4, 5 (4)
	สนุกจัง หัวเราะ 5 ที (ช้า) (5)
	ช้า ช้า ช้า ช้า ช้า (5)
	นั่งลงกับที่ แล้วจะหายวงเอย (7)
	(เอกสารค่ายพักแรมนันทนาการ , 2540 : 10)

ท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

(1) – (2) นั่งร้องเพลงปรบมือไปตามจังหวะเพลง

(3) - (7) ลุกขึ้นยืนทำตามคำร้อง

เนื้อเพลงที่เป็นตัวเน้นสามารถเปลี่ยนได้ เช่น ยกคิ้ว ,สายไหล่, หัวเราะ, ตบเข่า ฯลฯ

เพลงกังหันต้องลม

ประเภท	การเคลื่อนไหวประกอบเพลง
จังหวะ	รำวง
รูปแบบ	ยืนเคลื่อนไหว

เนื้อเพลง

ยามกังหันต้องลม (1)	เป็นวงกลมเมื่อลมโชยมา (2)
ยามเย็นเห็นสุริยา (ซ้ำ) (3)	จากฟากฟ้ามาสู่แดนดิน (ซ้ำ) (4)
รืดดึง รืดดึง รืดดึง (ซ้ำ) (5)	ถ้ารักน้องจริงอย่าทิ้งน้องไป (6)
ถ้ารักพี่จริงอย่าทิ้งพี่ไป (7)	ซ้ำ (5) , (6) , (7)

(กรมพลศึกษา, 2538 : 9)

ท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

- (1) และ (2) ชูมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะแล้วหมุนเป็นวงกลมพร้อมทั้งโยกตัวไปเล็กน้อย
- (3) ใช้มือขวาป้องตา มือซ้ายเท้าเอวเงยหน้าทำท่ามองดูพร้อมกับย่อเท้าตามจังหวะ
- (4) เขยียดแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะแล้วค่อย ๆ ก้มตัวลดแขนลงแตะที่หน้าขาทั้ง 2 ข้าง
- (5) ยกมือขวาขึ้นเหนือศีรษะกำมือไว้แล้วเขยียดหัวแม่มือขึ้น มือซ้ายเท้าเอว ยกขาซ้ายขึ้นเล็กน้อย ยกสะโพกลงพร้อมพลิกข้อมือขวา ซี่หัวแม่มือออก 3 ครั้ง ตามจังหวะ และทำซ้ำอีกครั้งหนึ่ง
- (6) และ (7) เอมือทั้งสองข้างไขว้กันทาบอก แล้วโบกมือทำท่า "อย่าทิ้ง"

เพลง ลงแล้วขึ้น

ประเภท	การเคลื่อนไหวประกอบเพลง
จังหวะ	รำวง
รูปแบบ	ยืนเคลื่อนไหว

เนื้อเพลง

ลงแล้วขึ้นแล้วหมุน ๆ ๆ (ซ้ำ) (1)

เราหมุนไปทางซ้าย (2)

แล้วย้ายมาทางขวา (3)

เดินหมุนรอบ (4)

แล้วก็หมุน ๆ ๆ (5)

(สมพงษ์ เฉลิมชิต และอินอ้อย, 2533 : 37)

ท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

(1) มือทั้งสองแหว่ย่อตัวลงแล้วยืนขึ้น พร้อมกับกำมือทั้งสองข้างหมุนข้างหน้าตัวเอง 3 รอบ (ทำซ้ำอีก 1 เที่ยว)

(2) หมุนมือทั้งสองข้างไปทางซ้าย 3 รอบ

(3) หมุนมือทั้งสองข้างไปทางขวา 3 รอบ

(4) เดินหมุนรอบตัวไปทางขวา 1 รอบ

(5) หมุนมือทั้งสองข้างไปข้างหน้า 3 รอบ

คำว่าหมุนอาจเปลี่ยนเป็นการเคลื่อนไหวอย่างอื่น เช่น ตบ (มือ), ยก(แขน) , ยก (ไหล่, สะโพก), หมุน(เอว) , เดิน , โดด (กระโดด), และวิ่ง (ชอยเท้าอยู่กับที่) เป็นต้น

เพลงออกกำลังกาย

ประเภท	การเคลื่อนไหวประกอบเพลง
จังหวะ	รำวง
รูปแบบ	ยืนเคลื่อนไหว

เนื้อเพลง

ยืนแขนทั้งสองออกไป กำหมัดไว้สายเอวแรง ๆ (ซ้ำ) (1)

chim chim chim โหป chim chim chim (2)

ฮะ ฮา ฮะฮา ฮา ไ้ (3)

(ศักดิ์ อินพิรุฑ, 2539 : 146 สมพงษ์ เฉลิมชาติและอินอ้อย เฉลิมชาติ ; 2533 : 30)

ท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

- (1) ยืนแขนทั้งสองออกมาข้างหน้าแล้วกำมือไว้ แล้วสายเอว (ทำซ้ำอีก 1 เที้ยว)
- (2) ปรบมือ 3 ครั้ง แล้วชูมือทั้งสองขึ้นร้อง โหป แล้วปรบมืออีก 3 ครั้ง
- (3) เอมือป้องปากแล้วชูมือทั้งสองขึ้นเมื่อร้องถึงคำว่า ไ้

เกมดนตรีชีวิต

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อความสนุกสนานผ่อนคลายความเครียด
 2. เพื่อให้ผู้เล่นรับบทบาทและหน้าที่ของตนเอง และการทำงานประสานกันอย่างพร้อมเพียง รู้จักการทำงานเป็นทีม
- ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. จัดผู้เล่นให้นั่งเป็นครึ่งวงกลมหรือตัวยู ถ้ามีมากก็ให้ซ้อนสองแถวได้
2. แบ่งผู้เล่นเป็น 3 กลุ่มใหญ่โดยประมาณ
3. ผู้นำเกมแจ้งกติกาให้ทราบว่ามีผู้นำเกมซึ่งไปที่กลุ่มใด ให้กลุ่มนั้นออกเสียงตามข้อตกลงที่กำหนดไว้

กลุ่มที่ 1 ให้ทำเสียงแตรเป็นจังหวะไปเรื่อย ๆ โดยออกเสียงพร้อม ๆ กันว่า

แต็น แต็น แต็น แต่ม แต่ม แต่ม แต่ม แต่ม แต่ม แต่ม

แต่ม แต่ม แต่ม แต่ม แต่ม แต่ม แต่ม แต่ม แต่ม แต่ม

กลุ่มที่ 2 ทำเสียงเมโลดี้ (เสียงสูง) พร้อม ๆ กันว่า

เย โย โย โย โย โย โย

เย โย โย โย โย โย โย

กลุ่มที่ 3 ทำเสียงเบส (เสียงต่ำ) พร้อม ๆ กันว่า

ลา ลา ลา หล่า หล่า ลา ลา ลา

ลา ลา ลา หล่า หล่า ลา ลา ลา

4. ผู้นำเกมซึ่งไปที่กลุ่มที่ 1 ให้ออกเสียงเมื่อพร้อมกันดีแล้วให้หยุด ให้กลุ่มที่สองร้องบ้าง จนกระทั่งพร้อมกันดีแล้วหยุด ต่อไปให้กลุ่มที่สามร้องจนกระทั่งพร้อมเพรียงดีแล้วหยุด

5. ผู้นำเกมซึ่งให้กลุ่มที่ 1 เริ่มก่อน และออกเสียงไปเรื่อย ๆ เมื่อเห็นว่ากลุ่มที่ 1 ออกเสียงได้พร้อมเพรียงกันเป็นจังหวะดีแล้ว จึงเริ่มให้สัญญาณกลุ่มที่ 2 ออกเสียงร้อง ให้เข้าจังหวะกับกลุ่มแรก จากนั้นจึงชี้ให้สัญญาณกลุ่มที่ 3 ออกเสียงร้อง

จะเห็นได้ว่าถ้าทำได้พร้อมเพรียงดีจะเป็นท่วงทำนองเพลงที่มีความไพเราะมากเพลงหนึ่งทีเดียว

6. การทำงานนี้ชี้ให้เห็นว่าการทำงานใด ๆ ถ้าแต่ละคนรู้หน้าที่ รู้จังหวะ ทำตามหน้าที่ ตามจังหวะ และเวลาที่ตนได้รับมอบหมาย โดยไม่บกพร่องแล้ว ก็จะมีส่วนช่วยให้กลุ่ม ซึ่งเป็นส่วนรวมประสบผลสำเร็จด้วย แต่ถ้าขาดความพร้อมเพรียง ขาดจังหวะ ขาดผู้ประสานงานที่ดี ก็จะทำให้งานดำเนินไปไม่ราบรื่น ไม่เป็นผลดีแต่กลุ่มและส่วนรวมได้

เพลงกรรไกร ผ้าไหม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน
2. เพื่อฝึกการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

เนื้อเพลง

กรรไกร ผ้าไหม ไช้หนึ่งใบ สองบาทห้าสิบ

สองบาทห้าสิบ ไช้หนึ่งใบ ผ้าไหม กรรไกร

(ศักดิ์ อินพิรุฑ, 2539 : 148)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เล่นนั่งเป็นแถวตอน ผู้นำสามารถมองเห็นได้ทั่วถึง

2. สอนผู้เล่นให้ร้องเพลง “กรรไกร ผ้าไหม” จนชำนาญ

3. ผู้นำสาธิตแสดงท่าทางประกอบการร้องดังนี้

กรรไกร – ยกมือทั้งสองข้างชูสองนิ้ว หันฝ่ามือหันเข้าหาตัวเอง

ผ้าไหม – กางนิ้วมือออกทั้งสองนิ้ว ฝ่ามือหันเข้าหาตัวเอง

ไช้ – กำหมัดขวายกขึ้น

1 ใบ – ชูนิ้วมือซ้ายขึ้น

สองบาท – ชูนิ้วชี้และนิ้วกลางมือขวา หันหลังมือเข้าหาตัวเอง

ห้าสิบ – ยกมือซ้ายกางนิ้วทั้งห้า หันหลังมือเข้าหาตัวเอง แล้วตามด้วยการกางนิ้วทั้งห้าของมือขวา

4. เมื่อสาธิตแล้วให้ทุกคนทำตาม

5. ร้องเพลงพร้อมกับให้ทุกคนทำตามท่าทางประกอบ

6. ใครทำผิดให้ออกมาแสดงอะไรก็ได้ที่ทำให้ผู้เล่นทุกคนสนุกสนาน

เพลงแจวเรือ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อความสนุกสนานรื่นเริง
2. เพื่อให้กล้าแสดงออก
3. เพื่อความสามัคคีในหมู่คณะ

เนื้อเพลง

(สร้อย) แจวมาแจวดังกึก น้ำเชี่ยวไหลลื่นถึงคนแจว (ซ้ำ)

(ผู้นำร้อง) เรืออะไรลอยมา โดดเด่น (ซ้ำ)

ขอเชิญวันเพ็ญ ออกมาช่วยกันแจว (ทุกคนร้องสร้อย)

(จรินทร์ ธานีรัตน์ , 252 :98 ; พิชิต ภูติจันทร์และธงชัย มาศสุพงษ์, 2531 : 39)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

รูปแบบที่ 1

เล่นเป็นรายบุคคล จำนวนผู้เล่นไม่เกิน 30 คน

1. จัดให้ผู้เล่นนั่งหรือยืนเป็นวงกลมวงเดียวหันหน้าเข้ากลางวง
2. เลือกผู้นำร้องจากผู้เล่นคนหนึ่งออกมายืนกลางวงกลม
3. เริ่มเล่นด้วยการร้องสร้อยทุกคนพร้อมกับตบมือตามจังหวะเพลง
4. ผู้นำจะร้อง "เรืออะไรลอยมา....." โดยหาคำที่เป็นลักษณะของการลอยของเรือมาร้องเป็นเนื้อเพลงที่เป็นตัวเน้น โดยร้องต่อไปว่า "ขอเชิญ.....ออกมาช่วยกันแจว" โดยให้คำที่เป็นลักษณะการลอยเรือ และชื่อคนที่จะเชิญมาพ้องเสียงกัน ดังเนื้อเพลงที่กล่าวมาแล้ว ในขณะที่ผู้นำเริ่มร้องเพลงนั้นให้ทำท่ามองหาโดยเอามือป้องเหนือตาแล้วเดินเข้าไปหาคนที่เชิญออกมา
5. ผู้ที่ถูกเชิญจะต้องออกมาช่วยแจว โดยต่อท้ายผู้นำไปเรื่อย ๆ การทำท่าแจวจะแจวซ้ำซ้ำ 3 ครั้ง และข้างขวา 3 ครั้ง
6. ผู้ที่ถูกเชิญออกมาจะต้องเปลี่ยนมาเป็นผู้นำร้องคนใหม่ ถ้าร้องไม่ได้ผู้นำร้องคนเก่าจะต้องช่วยเพื่อหาคนมาช่วยแจวเพิ่ม
7. เพื่อความสนุกสนานเพิ่มขึ้น อาจเปลี่ยนวิธีการคือถ้าผู้นำร้องเพลงได้ถูกต้องและเชิญผู้ใดออกมาแล้วให้ผู้นำไปนั่งหรือยืนแทนผู้ที่เชิญออกมาและผู้ที่ถูกเชิญออกมาก็จะเป็นผู้นำคนใหม่ ถ้ายัง

ร้องเพลงที่มีเนื้อเพลงพ้องกับชื่อคนที่ถูกเชิญออกมาใหม่ไม่ได้ก็ให้แจวเรือต่อไป แล้วเลือกผู้นำคนใหม่มาแทน

8. เกมนี้ควรเล่นในกรณีที่ผู้เล่นที่รู้จักชื่อกันบ้างแล้ว หรือถ้าไม่รู้จักซึ่งอาจใช้สีเสื่อผ้าที่สวมใส่ก็ได้ โดยผู้นำร้องจะต้องไปยืนอยู่ข้างหน้าคนที่จะเชิญ เช่น แววาว - เสื่อขาว, เรือง เรือง - สีเหลือง, ตะแดง - สีแดง ,แพรวพราว - เสื่อลาย เป็นต้น

รูปแบบที่ 2

เล่นเป็นกลุ่มย่อยหรือเป็นทีม

1. จัดผู้เล่นนั่งเป็นวงกลมวงเดียวโดยให้สมาชิกในทีมเดียวกันนั่งเรียงกันไป
2. เมื่อผู้นำสอนผู้เล่นร้องเพลง และทำท่าแจวให้แก่ผู้เล่นแล้วให้เริ่มเล่นเหมือนรูปแบบที่ 1 แต่ผู้นำร้อง คือตัวผู้นำเกมเอง เมื่อผู้นำกล่าวชื่อกลุ่มใด ให้กลุ่มนั้นออกมาทำท่าแจวเรือ เช่น เรืออะไรลอยมาน่ามอง ขอเชิญกลุ่มสองออกมาช่วยกันแจว
3. ผู้นำอาจเปลี่ยนให้ตัวแทนกลุ่มที่เชิญออกมาเป็นผู้นำร้องแทน เพื่อเชิญกลุ่มอื่น ๆ และให้กลุ่มที่แจวแล้วกลับไปนั่งที่ได้ ถ้ายังร้องเพลงไม่ได้ก็ให้แจวต่อไป
4. ถ้าผู้นำต้องการให้ผู้เล่นทุกคนออกมา ก็อาจร้องว่าเรืออะไรลอยมาน่ายล ขอเชิญทุกคนออกมาช่วยกันแจว
5. เมื่อทุกคนออกมาแล้ว อาจจะให้ร้องต่อไป, เต้นเพลงที่สนุก ๆ ทำกิจกรรม การแบ่งกลุ่ม , หรือเล่นเกมอื่นหรือกิจกรรมอื่นต่อไป
6. หากพื้นที่มีจำกัดก็ให้ผู้เล่นลุกขึ้นยืนแจวอยู่กับที่เป็นกลุ่ม ๆ พอเพลงจบ 1 เทียบก็ให้นั่งลง เพื่อเชิญกลุ่มอื่น ๆต่อไป

เพลงบอลร้อน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อความสนุกสนาน

เนื้อเพลง

บอล บอล บอล เล่นบอลร้อนส่งบอลให้ไว

บอลตกไปอยู่ที่ใคร (ซ้ำ)

คนนั้นไซ้รต้องตายทันที

อุปกรณ์

ลูกบอลเล็ก ๆ 3-5 ลูก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. จัดผู้เล่นนั่งเป็นวงกลมวงเดียว
2. สอนเพลงบอลร้อน จนทุกคนร้องได้ดีแล้ว จึงแจกลูกบอล อาจจะเป็น 1 ลูก หรือมากกว่าก็ขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิก หรือจะค่อย ๆ เพิ่มก็ได้
3. เริ่มร้องเพลง คนที่มีบอลอยู่ให้ส่งบอลให้เพื่อนที่นั่งถัดไปทางด้านขวามือส่งต่อกันไปเรื่อย ๆ พอเพลงจบใครที่มีบอลอยู่ในมือให้รับรางวัล ทำกิจกรรมพิเศษหรือการแสดงที่สนุกสนานแล้วให้เล่นต่อไป

(สรารุท หมิ่นไธ้, 16 ธันวาคม 2541)

เพลงจ๊ะเอ๋

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อความสนุกสนาน
2. เพื่อฝึกให้กล้าแสดงออก
3. เพื่อฝึกการกล้าตัดสินใจ

เนื้อเพลง

ชิจ๊ะ หันมานิดจ๊ะ

ยิ้มหน่อย ชิจ๊ะ

จ๊ะ จ๊ะ จ๊ะ จ๊ะเอ๋

(จรรยา วิไลวรรณ, 27 พฤศจิกายน 2540)

1. ถ้ามีผู้เล่นจำนวนไม่มาก เช่น 20 คน ให้แบ่งเป็น 2 ทีม ๆ ละ 10 คน
2. ถ้ามีผู้เล่นจำนวนมาก ให้แบ่งเป็นทีมแล้วส่งตัวแทนมาทีมละ 5 คน หรือจัดแข่งขันกันระหว่างตัวแทนฝ่ายชายและหญิงก็ได้
3. ให้ผู้เล่นคนที่ 1 ของทั้ง 2 ทีม ยืนหันหลังชนกันอยู่กลางวง หรือในที่ที่มองเห็นกันได้ทุกคน
4. ทุกคนช่วยกันร้องเพลง จ๊ะเอ๋ เมื่อถึงคำว่า จะเอ๋ ให้ทั้งสองคนหันหน้ามาจะเอ๋กัน
5. ถ้าทั้งสองคนหันหน้ามาเจอกัน ฝ่ายชายเป็นฝ่ายชนะ และถ้าทั้งสองคนหันหน้าไปคนละทาง ฝ่ายหญิงเป็นฝ่ายชนะ หรือถ้าไม่แบ่งเป็นชายหรือหญิงก็ให้ตกลงกันก่อนว่าทีมใดจะเลือกแบบไหน ผู้ชนะให้ 1 คะแนน
6. เปลี่ยนให้ผู้เล่นคนที่ 2 ของทั้งสองทีมออกมาเล่นเกมต่อไปและคนอื่น ๆ จนกว่าจะครบจำนวนผู้เล่น
7. ทีมที่มีคะแนนรวมมากที่สุดเป็นทีมชนะ

เพลงมาร้องเพลงกัน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกการทำงานเป็นทีม
2. เพื่อฝึกให้กล้าแสดงออกและมีความสุขสนุกสนาน
3. เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตาม

เนื้อเพลง

มาร้องเพลงกันเถิด นะจ๊ะ (1) มาเรามาร้องรำทำเพลง (2)
 ฟังเสียงเพลงแล้วชื่นใจ (3) ฟังเสียงเพลงแล้วชื่นใจ (4)
 วี ไอ วี ไอ วี ไอ ล่า (ซ้ำ) (เสียงไวโอลิน) (5)
 (สามารถทำเป็นเสียงดนตรี เช่น กลอง, ฆ้อง, ฉิ่ง, ฉาบ, มโหรี, ซอด้วง)

(ธีร ศรแก้ว, 2540: 36)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งผู้เล่นเป็นกลุ่มๆ นั่งหรือยืนเป็นวงกลม
2. เมื่อผู้เล่นร้องเพลงได้แล้วให้ทำท่าประกอบดังนี้
 - (1) - (4) ทุกกลุ่มร้องเพลงปรบมือไปตามจังหวะ
 - (5) ทำท่าตามการเล่นของเครื่องดนตรีแต่ละชนิดที่ผู้นำเกมร้อง เช่น ไวโอลิน ก็ให้ยกมือทั้งสองทำท่าสีไวโอลินพร้อมกับร้องไปด้วย
3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่าจะเล่นเครื่องดนตรีอะไรและทำท่าอย่างไรไม่ให้ซ้ำกับกลุ่มอื่นๆ
4. ผู้นำเกมทำสัญญาณมือให้ร้องและทำท่าทีละกลุ่มจนครบทุกกลุ่มแล้วให้ทุกกลุ่มทำท่าที่ช่วยกันคิดพร้อมๆ กันอีกครั้งหนึ่ง

เพลงตีมนม



จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อความสนุกสนานร่าเริง
2. เพื่อฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
3. เพื่อฝึกความพร้อมเพรียงของกลุ่มและพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

เนื้อเพลง

ตี๋ม ตี๋ม ตี๋ม (1) เรามาตี๋ม ตี๋มนมกันเถอะ (2)
 ตี๋มแล้วอย่าทำเลอะเทอะ (3) ตี๋มนมเยอะๆ ร่างกายแข็งแรง (4)

(เอกสารค่ายพักแรมนันทนาการ 2540: 17)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. จัดผู้เล่นออกเป็นกลุ่มย่อย 4-8 กลุ่ม นั่งหรือยืนเป็นวงกลม
2. สอนเพลงตีมนมให้ผู้เล่น เมื่อร้องได้แล้วให้ทำท่าทางประกอบดังนี้
 - (1) และ(2) ทำท่าตีมนม
 - (3) โบกมือทั้งสองข้างไปมา
 - (4) ทำท่าตีมนม
3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่า จะหาคำใดมาแทนคำว่า "ตี๋ม" และมีท่าทางอย่างไร เช่น ปีบ, แตะ, ดัด, ดึง, ตบ ฯลฯ
4. ผู้นำเกมให้แต่ละกลุ่มร้องเพลงพร้อมแสดงท่าประกอบที่ไม่ซ้ำกับกลุ่มอื่นทีละกลุ่ม เมื่อครบแล้วให้ทุกกลุ่มช่วยกันคิดใหม่ที่ไม่ซ้ำกับแบบเดิม แล้วแสดงอีกครั้งพร้อมๆ กัน กลุ่มใดซ้ำกับกลุ่มอื่น ให้ทำกิจกรรมพิเศษที่สนุกสนานที่ใช้เวลาสั้นๆ แล้วดำเนินการเล่นเกมต่อไป

เพลงนี้

ประเภท	การเล่นประกอบเพลง
รูปแบบ	นั่ง และยืนเป็นวงกลม 2 วงหันหน้าเข้าหากัน

เนื้อเพลง

นิ้วโป้ง มาเจอกัน	(ซ้ำ)	(1)
ถามว่าไปไหนมา	(ซ้ำ)	(2)
หมุนนิ้ว แล้วข้อลา	(ซ้ำ)	(3)
แล้วค่อยมาเจอกัน	(ซ้ำ)	(4)

(กลมพลศึกษา,2541:41)

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกร้องเพลงและปรบมือจนส่วนใหญ่ร้องได้แล้วทำท่าทางดังนี้
 - (1) กำมือเกือบชนกัน ชูนิ้วหัวแม่มือหันเข้าหากัน หักข้อนิ้วกระดูกขึ้นลงพร้อมๆกันตามจังหวะเพลง
 - (2) มื่อยังอยู่ในลักษณะเดิมโยกนิ้วหัวแม่มือซ้าย-ขวาสลับกันไปตามจังหวะเพลง
 - (3) ใช้นิ้วหัวแม่มือหมุนรอบกัน
 - (4) โยกนิ้วหัวแม่มือไปซ้าย-ขวาพร้อมๆกัน
2. เปลี่ยนเนื้อเพลงจากนิ้วโป้งเป็นนิ้วอื่นๆ จนครบจึงเปลี่ยนเป็นสองมือโดยให้ทำท่าในลักษณะเดิม
3. ให้สมาชิกทำวงกลม 2 วงหันหน้าเข้าหากัน
4. เปลี่ยนเนื้อเพลงจาก นิ้วโป้ง เป็น ผู้นำ และคำว่า หมุนนิ้ว เป็น คล้องแขน
5. ทำท่าทางดังนี้
 - (1) ให้คู่จับมือขวาเข่ากัน เมื่อร้องซ้ำเปลี่ยนเป็นมือซ้าย
 - (2) ให้คู่ใช้นิ้วชี้มือขวาชี้หน้าเพื่อนแล้วเปลี่ยนเป็นมือซ้าย
 - (3) คล้องแขนขวามุมตัวไปรอบๆ แล้วเปลี่ยนเป็นแขนซ้าย
 - (4) ต่างคนต่างสไลด์ไปทางซ้ายมือของตัวเองเจอคูใหม่

โปรแกรมกิจกรรมของบ้านบางแค

วัน	เช้า	บ่าย	เย็น
จันทร์	ตักบาตร/ไทเก๊ก	งานฝีมือ	สวดมนต์
อังคาร	"	ดนตรีไทย	"
พุธ	"	ดูวีซีดี	"
พฤหัสบดี	"	คาราโอเกะ	"
ศุกร์	"	พบพูดคุยกับเจ้าหน้าที่	"
เสาร์	"	ตามสบาย	"
อาทิตย์	"	ตามสบาย	"

หมายเหตุ กิจกรรมที่นอกเหนือจากทุกวันก็จะมี เช่นไปแสดงการรำในงานที่ขอมมา ดูทีวี อ่านหนังสือพิมพ์ กีฬาของผู้สูงอายุ 1 ปีมีครั้ง (เปตอง/ปาเป้า/เกม) หรือส่วนมากจะมีคนมาเลี้ยงอาหารก็อาจจะมีดนตรีและอื่นๆตามแต่ผู้จัดนำมา

ภาคผนวก ข.
ประมวลภาพกิจกรรมนันทนาการ







ประมวลภาพกิจกรรมปกติของบ้านบางแค



ภาคผนวก ค.

แบบสอบถามวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการให้ท่านประเมินลักษณะนิสัย ความคิดและความรู้สึกบางประการของบุคคลทั่วไป โดยทั่วไปแล้วบุคคลที่ท่านคิดว่า เขาเห็นคุณค่าในตนเอง และท่านอยากเป็นเช่นนั้นบ้าง ควรมีลักษณะดังกล่าวในข้อความอย่างน้อยเท่าใด จึงขอให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบให้ตรงกับความคิดของท่าน (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)

ตัวอย่าง

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	เป็นคนขี้อาย				✓	

แบบสอบถาม

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	เมื่อตัดสินใจแล้วข้าพเจ้าจะไม่เปลี่ยนใจ.
2.	ข้าพเจ้าไม่เป็นตัวของตัวเอง.....
3.	ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีความสุข..
4.	ไม่กล้าแสดงออกทางคำพูดเมื่อถูกถาม...
5.	ข้าพเจ้าอยากมีเพื่อนน้อยกว่าที่เป็นอยู่.....
6.	ข้าพเจ้าอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในตัวเองหากทำได้.....

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
7.	ข้าพเจ้าตัดสินใจได้อย่างมั่นใจ.....
8.	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ใคร่อยู่ใกล้แล้วสนุก.
9.	ข้าพเจ้าเป็นคนเจ้าอารมณ์.....
10.	ใช้เวลาปรับตัวนานกับเนื้อหาใหม่ๆ
11.	ข้าพเจ้าทำงานผิดพลาดบ่อยๆ.....
12.	ข้าพเจ้าตั้งใจร่วมกิจกรรมอย่างเต็ม ความสามารถ.....
13.	ข้าพเจ้าไม่สู้ชีวิต.....
14.	มีความสุขกับการเข้าร่วมกิจกรรม.
15.	ข้าพเจ้าชอบเป็นผู้นำ.....
16.	ข้าพเจ้าเข้าใจตนเอง.....
17.	ข้าพเจ้าไม่เป็นตัวของตัวเอง.....
18.	ข้าพเจ้าชีวิตมีแต่ความสับสนวุ่นวาย
19.	ข้าพเจ้าเป็นผู้นำทางความคิด.....
20.	ข้าพเจ้าเข้ากับเพื่อนๆ ไม่ได้.....
21.	ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบในหน้าที่
22.	ข้าพเจ้าไม่ชอบที่เป็นเพศปัจจุบัน...
23.	ข้าพเจ้าคิดว่าตัวเองไม่ดี.....
24.	ข้าพเจ้าจิตใจไม่ค่อยสงบ.....
25.	ข้าพเจ้ารู้สึกละอายใจตนเองบ่อยๆ
26.	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองมีปมด้อย.....
27.	ข้าพเจ้าชอบพูดโดยไม่ยั้งคิด.....
28.	บุคคลในครอบครัวเข้าใจข้าพเจ้า....
29.	คนอื่นทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว้าวยังไม่ดีพอ
30.	ข้าพเจ้าเข้ากับสังคมไม่ค่อยได้.....
31.	เพื่อนำยต่อการเข้าร่วมกิจกรรม.
32.	ข้าพเจ้าเบียดตัวเอง.....

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
33.	ข้าพเจ้าสังเกตว่าความคิดเห็นที่ข้าพเจ้ามีต่อตนเองนั้นเปลี่ยนแปลงได้เข้ามา
34.	ข้าพเจ้าไม่เคยรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนไร้ประโยชน์.....
35.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเป็นคนที่มีคุณค่า น้อยกว่าคนอื่น.....
36.	ข้าพเจ้าค่อนข้างรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้มีประสบความสำเร็จ.....
37.	บางวันข้าพเจ้ามีความคิดในทางที่ดี และบางวันคิดในทางไม่ดีเลย.....
38.	บางครั้งข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้ามีสิ่งดี ๆ หลายอย่าง.....
39.	โดยทั่วไปแล้วข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจในตนเอง.....
40.	คนอื่นมีความสุขมากกว่าฉันในการเข้าร่วมกิจกรรม.....
41.	ข้าพเจ้าไม่ค่อยมีเรื่องสนุกสนานในชีวิต.....
42.	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง..
43.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ
44.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีลักษณะที่ดีอยู่ไม่กี่อย่าง.....
45.	ข้าพเจ้าอยากมีความรู้สึกนับถือในตนเองมากกว่านี้.....
46.	ข้าพเจ้าไม่รู้สึกประหม่าเวลามีคนมาดูเวลาทำกิจกรรม.....
47.	ข้าพเจ้ามีเวลาส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีความสุขมากนัก.....
48.	ความคิดที่ข้าพเจ้ามีต่อตนเองมักไปในทำนองเดียวกัน.....

ลำดับ	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
49.	บางครั้งข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าไม่มีอะไรดี เลย.....
50.	เวลาส่วนใหญ่ข้าพเจ้าไม่ค่อยรำเริง...
51.	วันนี้ข้าพเจ้าไม่ค่อยมีความสุข.....
52.	ข้าพเจ้าไม่มีความสามารถที่จะทำสิ่ง ต่างๆได้ดีเท่ากับคนอื่น.....
53.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่มีสิ่งที่น่าภูมิใจ มาก.....
54.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีลักษณะที่ดีอยู่ หลายอย่าง.....
55.	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกที่ติดตัวตนเอง.....
56.	ข้าพเจ้ารู้สึกนับถือตนเองมากพอ.....
57.	เวลาส่วนใหญ่ข้าพเจ้ารำเริงมาก.....
58.	ข้าพเจ้ารู้สึกมีเรื่องสนุกสนานในชีวิตมาก
59.	โดยทั่วไปแล้วข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในตนเอง
60.	ไม่มีความสุขกับการเข้าร่วมกิจกรรม...
61.	ไม่ตั้งใจร่วมกิจกรรมอย่างเต็ม ความสามารถ.....

ภาคผนวก ง.
หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิและเก็บข้อมูล



ที่ ศธ.0512.6(2700.0603)/1767

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330.

17 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน อธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายพรประเสริฐ เสือสี นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและความ เป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกลีเพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสถาน สงเคราะห์คนชราบ้านบางแคกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล เป็น อาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม และแบบกิจกรรมนันทนาการ ตามทฤษฎีแอนดราโกลี กับกลุ่มผู้สูงอายุ 60 คน ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นายพรประเสริฐ เสือสี ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอบพระคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2680



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายวิชาการ (บัณฑิตศึกษา) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82680

ที่ ศธ.0512.6(2770.0603)/1768

วันที่ 17 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย

ด้วย นายพรประเสริฐ เสือสี นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและ
 ความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัย
 วิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีเพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่า
 ในตนเองของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแคกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์
 ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ
 เครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อยืนยันทางวิชา
 การต่อไป และขอบพระคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุกกัณณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายวิชาการ (บัณฑิตศึกษา) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 82680

ที่ ศธ.0512.6(2770.0603)/1769

วันที่ 17 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล

ด้วย นายพรประเสริฐ เสือสี นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและ
 ความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัย
 วิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีเพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่า
 ในตนเองของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแคกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์
 ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ
 เครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชา
 การต่อไป และขอพบพระคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายวิชาการ (บัณฑิตศึกษา) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82680

ที่ ศธ.0512.6(2770.0603)/1770

วันที่ 17 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์

ด้วย นายพรประเสริฐ เสือสี นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและ
 ความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัย
 วิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีเพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่า
 ในตนเองของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแคกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์
 ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ
 เครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมา เพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชา
 การต่อไป และขอบพระคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายวิชาการ (บัณฑิตศึกษา) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82680

ที่ ศธ.0512.6(2770.0603)/1771

วันที่ 17 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ

ด้วย นายพรประเสริฐ เสือสี นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีเพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแคกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางการต่อไป และขอบพระคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายวิชาการ (บัณฑิตศึกษา) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82680

ที่ ศธ.0512.6(2770.0603)/1772

วันที่ 17 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

ด้วย นายพรประเสริฐ เสือสี นิสิตชั้นปริญญาโทมาบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและ
 ความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัย
 วิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีเพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่า
 ในตนเองของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแคกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์
 ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ
 เครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชา
 การต่อไป และขอบพระคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย
อาจารย์ประจำคณะสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล
อาจารย์ประจำคณะสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์
อาจารย์ประจำคณะสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ
อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา
อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายพรประเสริฐ เสือสี เกิดวันที่ 17 ธันวาคม 2518 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา
ปริญญาตรีชั้นมัธยมศึกษา ภาควิชา พลศึกษา สาขาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี
การศึกษา 2541 และเข้ารับการศึกษาระดับปริญญาโทชั้นปริญญาตรีชั้นมัธยมศึกษา ภาควิชา
นโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2545