

ภาคผนวก

#### ภาคผนวก ก

- ตำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- ตำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่หาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- ตำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/1643

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

10 มิถุนายน 2546

เรื่อง ขอเรียนเชิญ อาจารย์วัชรภรณ์ วัชรานุกร เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ  
เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

ด้วยนางมยุรี วิศุตราสัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้  
ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความ  
ควบคุมดูแลของ รศ.พกา บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ  
เพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่า อาจารย์วัชรภรณ์ อภิวัชรานุกร  
เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ อาจารย์วัชรภรณ์ อภิวัชรานุกร เป็นผู้เชี่ยวชาญ  
ในการตรวจสอบเครื่องมือของนิสิตในครั้งนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง  
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/1644

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

10 มิถุนายน 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข่อยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางมยุรี วิสูตราศัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/1645

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

10 มิถุนายน 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย  
เรียน อุปสังฆราช ดร.วิระ พังรักษ์  
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงยอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางมยุรี วิศุตราศัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ รศ.พกา บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/1646

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

10 มิถุนายน 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย  
 เรียน อาจารย์วัชรภรณ์ อภิวัชรางกูร  
 สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางมยุรี วิศุตราศัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/1834

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

1 กรกฎาคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย  
 เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนนิคม ฯ 7  
 สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางมยุรี วิสูตราศัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 3 กรกฎาคม 2546 ถึงวันที่ 10 กรกฎาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/0083

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

31 กรกฎาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดซากหมาก

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางมยุรี วิสูตราศัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 4 สิงหาคม 2546 ถึงวันที่ 9 ตุลาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

- |                                |                                                                                                   |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ดร.สมคิด บุญเรือง           | ผู้ช่วยศาสตราจารย์<br>ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. อุปสังฆราช ดร.วีระ พังรักษ์ | ประจำศูนย์สังฆมณฑล จันทบุรี                                                                       |
| 3. อาจารย์วัชรภรณ์ อภิวัชรากูร | (พยาบาลวิชาชีพ 8)<br>ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช<br>วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี        |

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง

## แบบสอบถามเพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง

ชื่อ – สกุล .....ชั้น..... โรงเรียน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามเพื่อการตระหนักรู้ในตนเองชุดนี้ ใช้วัดคุณลักษณะด้านต่างๆ ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ซึ่งครอบคลุมทั้งในด้าน อารมณ์ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะ
2. เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะให้เลือกตอบ 3 ตัวเลือก คือ จริง ไม่จริง ไม่แน่ใจ โดยประกอบไปด้วยข้อความที่เป็นคำถาม จำนวน 70 ข้อ ควรใช้เวลาทำ 35 นาที
3. ให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วเลือกตอบ โดยขีดเครื่องหมาย / ลงใน ☐ ที่ตรงกับความรู้สึก หรือตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ

ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความและตอบแบบสอบถามด้วยความตั้งใจ คำตอบที่ได้จากนักเรียนนี้ จะเป็นข้อมูลในการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการจัดบริการแนะแนวต่อไป

โปรดจำไว้ว่าไม่มีคำตอบใด ถูก หรือ ผิด ดังนั้น อย่ากังวลต่อการตอบคำถาม และการตอบนี้จะไม่มีผลกระทบที่เสียหายต่อนักเรียน

### ตัวอย่างแบบสอบถาม

| ข้อ  | ข้อความ                     | จริง | ไม่จริง | ไม่แน่ใจ |
|------|-----------------------------|------|---------|----------|
| 0.   | ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเอง   | /    |         |          |
| 00.  | ฉันแต่งเพลงได้              |      |         | /        |
| 000. | ฉันสนใจเกี่ยวกับเวทมนต์คาถา |      | /       |          |

### แบบสอบถามเพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง

| ข้อ | ข้อความ                                              | จริง | ไม่จริง | ไม่แน่ใจ |
|-----|------------------------------------------------------|------|---------|----------|
| 1.  | ฉันรับรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ         |      |         |          |
| 2.  | ฉันเป็นคนขี้มึนเข้มน แฉ่มนใส                         |      |         |          |
| 3.  | ฉันจัดการกับอารมณ์โกรธได้ เมื่อถูกเพื่อน ๆ ล้อ       |      |         |          |
| 4.  | ฉันเป็นคนคล่องแคล่ว ว่องไว                           |      |         |          |
| 5.  | ฉันชอบค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ                       |      |         |          |
| 6.  | ฉันสามารถนั่งทำงานอยู่กับที่ได้นาน ๆ                 |      |         |          |
| 7.  | ฉันรู้สึกโกรธ หากทุก อย่าง ไม่ เป็นไปตามที่คาดคิดไว้ |      |         |          |
| 8.  | ฉันเป็นคนมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อกับคนทั่วไปที่รู้จัก      |      |         |          |
| 9.  | เมื่อฉันเครียด ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ ทำอะไรไม่ถูก   |      |         |          |
| 10. | เมื่ออยู่ในกลุ่ม ฉันชอบเป็นผู้นำ                     |      |         |          |
| 11. | ฉันชอบฟังเพลง และดนตรี                               |      |         |          |
| 12. | ฉันคิดคำนวณตัวเลขได้รวดเร็ว                          |      |         |          |
| 13. | เวลาที่ฉันโกรธ ฉันรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้โกรธ   |      |         |          |
| 14. | ฉันมีความรอบคอบ และระมัดระวังในการทำงาน              |      |         |          |
| 15. | ฉันพูดหรือปราศรัย ได้คล่องแคล่ว ด้วยความมั่นใจ       |      |         |          |
| 16. | ฉันเป็นคนหงุดหงิด และค่อนข้างโกรธง่าย                |      |         |          |
| 17. | ฉันกล้าที่จะตอบคำถามครู                              |      |         |          |
| 18. | ฉันพอใจในการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ             |      |         |          |
| 19. | ฉันตัดสินใจแก้ปัญหา ตามความรู้สึกของตนเอง            |      |         |          |
| 20. | ฉันร้องเพลง หรือเล่นดนตรีได้                         |      |         |          |
| 21. | ฉันวางตัวได้เหมาะสมกับสภาพสังคมที่ฉันอยู่            |      |         |          |
| 22. | ฉันสนใจการสร้างและซ่อมแซมเครื่องเรือน เครื่องใช้     |      |         |          |
| 23. | ฉันพูดได้ มากกว่าหนึ่งภาษา                           |      |         |          |
| 24. | ฉันมีวิธีที่ทำให้จิตใจของตนเองสงบได้                 |      |         |          |
| 25. | ฉันชอบเลียนแบบการกระทำต่าง ๆ จากเพื่อน ๆ             |      |         |          |

| ข้อ | ข้อความ                                                        | จริง | ไม่จริง | ไม่แน่ใจ |
|-----|----------------------------------------------------------------|------|---------|----------|
| 26. | ฉันชอบเป็นผู้ประกาศรายการวิทยุ โทรทัศน์                        |      |         |          |
| 27. | ฉันเล่นกีฬาได้                                                 |      |         |          |
| 28. | ฉันรู้สึกหงุดหงิด เมื่อถูกขัดใจ                                |      |         |          |
| 29. | ฉันเป็นคนกระตือรือร้น                                          |      |         |          |
| 30. | ฉันชอบกิจกรรมที่ต้องแข่งขันกับผู้อื่น                          |      |         |          |
| 31. | ฉันชอบงานเกี่ยวกับบัญชี และตัวเลข                              |      |         |          |
| 32. | ฉันปลูกต้นไม้ ตกแต่งสวนได้                                     |      |         |          |
| 33. | ฉันรู้สึกหมกมุ่นใจ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค           |      |         |          |
| 34. | ฉันชอบแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา                           |      |         |          |
| 35. | ฉันชอบอ่านนิตยสาร เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์                         |      |         |          |
| 36. | ฉันสามารถชักทอ หรือสาน ให้เป็นรูปร่างต่าง ๆ ได้                |      |         |          |
| 37. | ฉันรู้สึกกังวลใจ เมื่อต้องปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น              |      |         |          |
| 38. | ฉันชอบกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริม และทุนบำรุงศาสนา                  |      |         |          |
| 39. | ฉันเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว                         |      |         |          |
| 40. | เมื่อฉันมีเรื่องเครียด ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ตนเอง            |      |         |          |
| 41. | ฉันชอบงานบริการสังคมสงเคราะห์                                  |      |         |          |
| 42. | ฉันเป็นคนที่มีความอดกลั้น และควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ |      |         |          |
| 43. | ฉันพอใจงานที่ต้องใช้การเคลื่อนไหว และ<br>การใช้กำลังกาย        |      |         |          |
| 44. | ฉันสนใจงานเกี่ยวกับสัตว์ หรือพืช                               |      |         |          |
| 45. | ฉันชอบทำงานที่สามารถตอบสนองความต้องการ<br>ส่วนตัวของตนเอง      |      |         |          |
| 46. | ฉันชอบช่วยเหลือปฐุมพยาบาล และดูแลผู้เจ็บป่วย                   |      |         |          |
| 47. | ฉันสามารถเตรียมอาหาร และประกอบอาหารได้                         |      |         |          |
| 48. | ในการทำกิจกรรมกลุ่ม ฉันให้ความร่วมมือกับเพื่อน ๆ               |      |         |          |

| ข้อ | ข้อความ                                                         | จริง | ไม่จริง | ไม่แน่ใจ |
|-----|-----------------------------------------------------------------|------|---------|----------|
| 49. | ฉันชอบการเก็บรวบรวมงาน และการจัดแฟ้มเอกสารต่าง ๆ                |      |         |          |
| 50. | ฉันชอบทำงานด้านการป้องกัน และการรักษาผลประโยชน์ของชาติบ้านเมือง |      |         |          |
| 51. | ฉันพยายามเรียนรู้ และแก้ไขข้อบกพร่องในการทำงาน                  |      |         |          |
| 52. | ฉันชอบอาชีพที่มี สวัสดิการ และมีรายได้สูง                       |      |         |          |
| 53. | ฉันชอบการพิมพ์งาน จดหมาย เอกสารต่าง ๆ                           |      |         |          |
| 54. | ฉันชอบอยู่ในกลุ่มคนที่เข้ากันได้ดี และมีน้ำใจ                   |      |         |          |
| 55. | ฉันต้องการงานที่สามารถออกคำสั่งให้ผู้อื่นปฏิบัติ                |      |         |          |
| 56. | ฉันสนใจการออกแบบแปลนอาคาร บ้านเรือน                             |      |         |          |
| 57. | ฉันกลัวที่จะว่ากล่าวตักเตือนผู้อื่น                             |      |         |          |
| 58. | ฉันสนใจในเรื่องที่เกี่ยวกับ อาหาร                               |      |         |          |
| 59. | ฉันชอบงานหรือกิจกรรมที่สร้างเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ           |      |         |          |
| 60. | ฉันชอบงานเกี่ยวกับ อุปกรณ์ไฟฟ้า และเครื่องใช้ไฟฟ้า              |      |         |          |
| 61. | ฉันรู้สึกเคอะเขิน เมื่ออยู่ต่อหน้าคนแปลกหน้า                    |      |         |          |
| 62. | ฉันสนใจงานให้คำปรึกษาทางกฎหมาย                                  |      |         |          |
| 63. | ฉันเป็นคนหน้าตาดี                                               |      |         |          |
| 64. | ฉันสนใจงานด้านศิลปะ หัตถกรรม                                    |      |         |          |
| 65. | ฉันเป็นคนเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง                              |      |         |          |
| 66. | ฉันชอบทำงานโดยใช้เครื่อง คอมพิวเตอร์                            |      |         |          |
| 67. | ฉันรู้สึกพอใจรูปร่าง หน้าตาของฉัน                               |      |         |          |
| 68. | ฉันสนใจการทำงาน ด้านวิทยุ, โทรทัศน์ และอุปกรณ์การสื่อสารต่าง ๆ  |      |         |          |
| 69. | เมื่อฉันทำสิ่งใด ฉันต้องทำให้ดีที่สุด                           |      |         |          |
| 70. | ฉันชอบให้คำแนะนำ หรือ ให้ความรู้แก่ผู้อื่น                      |      |         |          |

ภาคผนวก ค

- โปรแกรมการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

- ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง

## โปรแกรมการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                                                 | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | วิธีดำเนินกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | เวลา       |
|----------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1        | ปฐมนิเทศ<br>เรื่อง...<br>เชอกับฉัน สร้าง<br>ความสัมพันธ์<br>และคุ้นเคย | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนในกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงจุดประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจในวิธีการ และข้อปฏิบัติ รวมทั้ง บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และนักเรียนในระหว่างใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยดังนี้               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง</li> <li>1.2 นักเรียนแนะนำตนเอง โดยปฏิบัติกิจกรรมฉันและเธอ</li> </ol> </li> <li>2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว</li> <li>3. ผู้วิจัยชี้แจงข้อปฏิบัติ ขั้นตอนและบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยกับนักเรียน ตลอดจนสถานที่และช่วงเวลาที่ใช้ในการทดลอง</li> </ol> | 50<br>นาที |
| 2        | เรื่อง...อารมณ์<br>พื้นฐานที่ฉันมี                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ในอารมณ์พื้นฐานของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์ได้ถูกต้อง เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ</li> </ol>                                                                                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใช้บทบาทสมมติแสดงอารมณ์ในลักษณะต่าง ๆ โดยผู้วิจัย ร่วมอธิบายให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์พื้นฐานและการตระหนักรู้ในอารมณ์ (จากใบความรู้) และทำกิจกรรมในใบงานที่ 1</li> <li>2. นักเรียนทำกิจกรรมในใบงานที่ 2 เรื่องสถานการณ์กับอารมณ์</li> </ol>                                                                                                                                                                                               | 50<br>นาที |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                      | วัตถุประสงค์                                                                                                                                       | วิธีดำเนินการกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | เวลา       |
|----------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2        | เรื่อง...อารมณ์<br>พื้นฐานที่ฉันมี<br>(ต่อ) |                                                                                                                                                    | 3. สรุปข้อคิดและประโยชน์<br>จากการร่วมกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |
| 3        | เรื่อง...<br>การควบคุม<br>อารมณ์            | 1. เพื่อให้นักเรียนตระหนัก<br>ถึงความสำคัญของการ<br>ควบคุมอารมณ์ของ<br>ตนเอง<br>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถ<br>ควบคุมอารมณ์ และ<br>แสดงออกได้เหมาะสม | 1. การอภิปรายกลุ่ม เรื่อง.. ผล<br>ของการแสดงออก ด้าน<br>อารมณ์ และความสำคัญ<br>ของการควบคุมอารมณ์<br>2. กรณีตัวอย่าง โดยให้<br>นักเรียนฟังกรณีศึกษาเรื่อง<br>“อารมณ์วูบเดียว” และ<br>แจกใบความรู้ เรื่อง<br>การจัดการหรือการควบคุม<br>อารมณ์ เพื่อใช้ในการสรุป<br>ผลตามประเด็นที่กำหนดให้<br>ในใบงาน เรื่อง..อารมณ์นั้น<br>สำคัญไฉน และส่งตัวแทน<br>รายงาน พร้อมทั้ง แสดง<br>บทบาทสมมติ<br>3. ร่วมอภิปราย สรุปข้อคิด<br>จากการร่วมกิจกรรม | 50<br>นาที |
| 4        | เรื่อง...มองตัวตน<br>เพื่อค้นหา             | 1. เพื่อให้นักเรียนได้<br>สำรวจ วิเคราะห์<br>บุคลิกภาพของตนเอง<br>2. เพื่อให้นักเรียนสามารถ<br>บอกบุคลิกภาพของ<br>ตนเองได้                         | 1. ผู้วิจัยใช้เกม ปริศนา<br>คำทาบ “ส่วนประกอบ<br>จากรถยนต์” และสรุปผล<br>ลงในใบงานที่ 1<br>2. ผู้วิจัยเฉลยคำตอบ ให้<br>นักเรียนร่วมกันอภิปราย<br>แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ<br>การแปลผลบุคลิกภาพว่า<br>ตรงกับความจริงหรือไม่                                                                                                                                                                                                                | 50<br>นาที |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                     | วิธีดำเนินการกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | เวลา       |
|----------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4        | เรื่อง...มองตัวตน<br>เพื่อค้นหา (ต่อ) | 3. เพื่อให้นักเรียนจำแนก<br>ลักษณะบุคลิกภาพ<br>ของตนเอง และของ<br>เพื่อนได้                                                                                                                      | 3. นักเรียนศึกษาใบความรู้<br>เรื่องลักษณะของบุคลิกภาพ<br>4. นักเรียนสำรวจ วิเคราะห์<br>บุคลิกภาพของตนเอง จาก<br>การรับรู้ของตัวเอง<br>และจากการบอกกล่าวจาก<br>เพื่อน ๆ ภายนอกกลุ่ม ลงใน<br>ใบงานที่ 2 เรื่อง ....<br>บุคลิกภาพของฉัน<br>5. ผู้วิจัย และนักเรียนร่วม<br>กันสรุปข้อคิดจากการ<br>ร่วมกิจกรรม                                                                                                                                       |            |
| 5        | เรื่อง...นี้หรือ...<br>คือตัวฉัน      | 1. เพื่อให้นักเรียนได้<br>สำรวจและวิเคราะห์<br>บุคลิกภาพของตนเอง<br>และของเพื่อน ได้อย่าง<br>ชัดเจนยิ่งขึ้น<br>2. เพื่อให้นักเรียนเกิด<br>การตระหนักรู้ในด้าน<br>บุคลิกภาพที่แท้จริง<br>ของตนเอง | 1. นักเรียนสำรวจ วิเคราะห์<br>บุคลิกภาพของ ตนเองและ<br>ของเพื่อน ใน แบบสำรวจ<br>“นี้หรือ คือตัวฉัน” โดยเน้น<br>ให้นักเรียนเปิดใจ ยอมรับ<br>ความจริงและกล้าเปิดเผยให้<br>เพื่อนได้รับรู้<br>2. นักเรียนนำผลจากแบบ<br>สำรวจมาวิเคราะห์เป็น<br>รายชื่อ ทั้งด้านดี และ<br>ด้านที่บกพร่อง จากนั้น<br>ให้สรุปผลบุคลิกภาพ<br>โดยภาพรวมของตนเอง<br>3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วม<br>กันอภิปรายแสดงความ<br>คิดเห็น และสรุปข้อคิดที่<br>ได้จากการร่วมกิจกรรม | 50<br>นาที |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                              | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                      | วิธีดำเนินการกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | เวลา       |
|----------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6        | เรื่อง...คำนิยมนั้น<br>สำคัญอย่างไร | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความหมายของคำนิยาม ได้</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะ ของคำนิยามในแต่ละประเภทได้</li> </ol>                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนร่วมระดม ความคิด เพื่อหาความหมายของคำว่า “คำนิยาม”</li> <li>2. นักเรียนศึกษาไปความรู้ และ ร่วมกันทำกิจกรรม ในใบงาน เรื่อง...คำนิยมนั้น สำคัญอย่างไร โดยสรุปผลลงในใบงาน และ ส่งตัวแทนรายงานผลงาน</li> <li>3. ผู้วิจัย และนักเรียนร่วมกันสรุปความหมายความสำคัญของคำนิยาม และลักษณะของคำนิยามแต่ละประเภท รวมทั้งสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม</li> </ol> | 50<br>นาที |
| 7        | เรื่อง....<br>คำนิยามของฉันทน์      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์คำนิยามของตนเอง จากแบบสำรวจได้</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในคำนิยามของตนเอง ได้อย่างแท้จริง</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัย และนักเรียนร่วมกันทบทวนเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ และประเภทของ คำนิยาม</li> <li>2. ผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์ให้นักเรียนร่วมกิจกรรม ในใบงานที่ 1 รายการใช้เงินล้าน ให้นักเรียนทำ</li> <li>3. ผู้วิจัยแจกใบเฉลย เพื่อให้ นักเรียนตรวจสอบคำนิยามของตนเอง</li> <li>4. ผู้วิจัย แจกใบงานที่ 2 สรุปผลเปรียบเทียบคำนิยาม ในครั้งแรก กับจากใบเฉลย</li> </ol>       | 50<br>นาที |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                               | วัตถุประสงค์                                                                                                                  | วิธีดำเนินการกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | เวลา       |
|----------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 7        | เรื่อง....<br>ค่านิยมของฉัน<br>(ต่อ) |                                                                                                                               | 5. ร่วมอภิปราย ถึงความ<br>สำคัญของการรู้จัก และ<br>เข้าใจในค่านิยมที่แท้จริง<br>ของตนเอง รวมทั้งข้อคิด<br>ที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
| 8        | เรื่อง...<br>ความสนใจ<br>ขั้นพื้นฐาน | 1. เพื่อให้นักเรียนบอก<br>ความหมายและประเภท<br>ของความสนใจได้<br>2. เพื่อให้นักเรียนบอก<br>ความสนใจขั้นพื้นฐาน<br>ของตนเองได้ | 1. ผู้วิจัยสนทนาร่วมกับ<br>นักเรียน เกี่ยวกับความ<br>หมาย และลักษณะของ<br>ความสนใจโดยทั่ว ๆ ไป<br>2. นักเรียนศึกษาใบความรู้<br>เรื่อง ความหมาย และ<br>ประเภทของความสนใจ<br>จากนั้นร่วมกันทำกิจกรรม<br>ในใบงานที่ 1 เรื่อง ความ<br>สนใจพื้นฐาน และให้<br>ตัวแทนรายงานผล<br>3. ร่วมกันสรุปความหมาย<br>และ ประเภทของความ<br>สนใจที่ได้จากการทำ<br>กิจกรรมในใบงานที่ 1<br>4. ให้นักเรียนแต่ละคนทำ<br>กิจกรรมในใบงานที่ 2<br>เรื่อง..นี่แหละที่ฉันสนใจ<br>5. ผู้วิจัย และนักเรียนร่วม<br>กันสรุปข้อคิดที่ได้จาก<br>การร่วมกิจกรรม | 50<br>นาที |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                            | วิธีดำเนินการกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | เวลา       |
|----------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 9        | เรื่อง....<br>ความสนใจ<br>ของฉันทัน   | 1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถ<br>วิเคราะห์ความสนใจ<br>ของตนเองจากแบบ<br>สำรวจได้<br>2. เพื่อให้ นักเรียนเกิดการ<br>ตระหนักรู้ในตนเอง<br>ด้านความสนใจ ได้<br>ชัดเจนยิ่งขึ้น | 1. ผู้วิจัยสนทนาร่วมกับ<br>นักเรียนเกี่ยวกับความสน<br>ใจของนักเรียนที่ได้<br>สำรวจในครั้งก่อน<br>2. ผู้วิจัยแจกแบบสำรวจ<br>ความสนใจให้นักเรียนทุก<br>คนทำเพื่อวิเคราะห์ความ<br>สนใจของตนเอง<br>3. ผู้วิจัย และนักเรียนร่วมกัน<br>สรุปข้อคิดที่ได้                                                                                                                                                                    | 50<br>นาที |
| 10       | เรื่อง...การค้นหา<br>ทักษะที่ฉันทันมี | 1. เพื่อให้ นักเรียนได้<br>สำรวจและค้นหาความ<br>สามารถด้านทักษะของ<br>ตนเอง<br>2. เพื่อให้ นักเรียนบอก<br>ทักษะที่ต้องใช้ ในการ<br>ปฏิบัติ กิจกรรมต่าง ๆ<br>ได้         | 1. แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม<br>เพื่อเล่นเกมแข่งขัน ตาม<br>ขั้นตอน และกติกาใน<br>ใบงานที่ 1 เรื่อง เกม<br>แข่งขันทักษะ<br>2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วม<br>กันตัดสินผลการแข่งขัน<br>และส่งตัวแทนรายงาน<br>สรุปผลจาก ใบงานที่ 1<br>3. นักเรียนทุกคนทำแบบ<br>สำรวจตนเองในใบงาน<br>ที่ 2 เรื่อง...มาค้นหา<br>ทักษะกันเถอะ<br>4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วม<br>กันสรุปแนวคิดที่ได้จาก<br>กิจกรรม และความ<br>สำคัญของทักษะต่าง ๆ | 50<br>นาที |

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                                   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | วิธีดำเนินการกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | เวลา       |
|----------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 11       | เรื่อง...การสำรวจ<br>และวิเคราะห์<br>ทักษะ               | 1. เพื่อให้นักเรียนได้<br>สำรวจ และวิเคราะห์<br>ทักษะของตนเอง<br>2. เพื่อให้นักเรียน<br>ตระหนักรู้ในทักษะ<br>ของตนเองได้ชัดเจน<br>ยิ่งขึ้น                                                                                                                                                                                                                      | 1. แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่มเพื่อ<br>เล่นเกมอัสวินนักรบ<br>2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกัน<br>สรุปข้อคิดที่ได้จากการเล่น<br>กิจกรรม โดยเน้นถึงความ<br>สำคัญในการใช้ทักษะต่าง ๆ<br>3. นักเรียนทำแบบสำรวจทักษะ<br>ตนเอง ในใบงานที่ 1<br>4. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 เรื่อง<br>สรุปผล การสำรวจทักษะ<br>5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกัน<br>สรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วม<br>กิจกรรม                                                                | 50<br>นาที |
| 12       | การปฐมนิเทศ<br>เรื่อง...<br>อยาก ขอบคุณ<br>สักครั้งหนึ่ง | 1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึง<br>ประโยชน์ที่ได้รับจาก<br>การเข้าร่วมใช้ชุด<br>กิจกรรมแนะแนว<br>2. เพื่อให้นักเรียนสรุป<br>คุณลักษณะที่ส่งผลให้<br>เกิดการตระหนักรู้ใน<br>ตนเองทั้งด้านอารมณ์<br>ความรู้สึก บุคลิกภาพ<br>ค่านิยม ความสนใจ<br>และทักษะได้<br>3. เพื่อให้ผู้วิจัยได้กล่าว<br>ขอบคุณผู้ร่วมกิจกรรม<br>และกล่าวปิดการเข้า<br>ร่วมใช้ชุดกิจกรรม<br>แนะแนว | 1. ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้นักเรียน<br>ร่วมอภิปราย แสดงความ<br>คิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนิน<br>การตามโปรแกรมการใช้<br>ชุดกิจกรรมแนะแนว<br>2. ผู้วิจัยแจกใบงาน เรื่อง<br>ตระหนักรู้ในตนเองเข้าใจให้<br>นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติ<br>กิจกรรมในใบงาน<br>3. สุ่มนักเรียน 2 – 3 คน<br>รายงานผลที่สรุปในใบงาน<br>4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียน<br>และให้ข้อคิดกำลังใจพร้อม<br>ทั้งของที่ระลึก แก่นักเรียน<br>ทุกคน จากนั้นจึงกล่าวปิด<br>การทดลอง | 50<br>นาที |

ตารางแสดงการจัดชุดกิจกรรมแนะแนว  
 ตามคุณลักษณะที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน  
 เป็นรายด้าน (ด้านละ 2 ครั้ง)

| ด้านที่ | เรื่อง                                                                                                                              | เวลา               |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1.      | การตระหนักรู้ในตนเองด้านอารมณ์ความรู้สึก <div>             1. อารมณ์พื้นฐานที่ฉันมี             2. การควบคุมอารมณ์           </div> | 50 นาที<br>50 นาที |
| 2.      | การตระหนักรู้ในตนเองด้านบุคลิกภาพ <div>             1. มองตัวตนเพื่อค้นหา             2. นี่หรือ...คือตัวฉัน           </div>       | 50 นาที<br>50 นาที |
| 3.      | การตระหนักรู้ในตนเองด้านค่านิยม <div>             1. ค่านิยมนั้น สำคัญอย่างไร             2. ค่านิยมของฉัน           </div>         | 50 นาที<br>50 นาที |
| 4.      | การตระหนักรู้ในตนเองด้านความสนใจ <div>             1. ความสนใจพื้นฐาน             2. อาชีพที่ฉันสนใจ           </div>               | 50 นาที<br>50 นาที |
| 5.      | การตระหนักรู้ในตนเองด้านทักษะ <div>             1. การค้นหาทักษะที่ฉันมี             2. การสำรวจและวิเคราะห์ทักษะ           </div>  | 50 นาที<br>50 นาที |

## ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

### ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ

เรื่อง เธอกับฉัน สร้างความสัมพันธ์และคุ้นเคย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

#### 1. สาระสำคัญ

การอยู่ร่วมกันของบุคคลนั้น จำเป็นต้องทำความรู้จักคุ้นเคย ให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เพราะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการทำกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่น ตลอดจนการยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล และจะส่งผลให้การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ได้บรรลุผลตามจุดมุ่งหมาย

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัย และนักเรียน
- 2.2 เพื่อให้นักเรียนทราบถึงจุดประสงค์ของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง
- 2.3 เพื่อให้นักเรียนเข้าใจในวิธีการและข้อปฏิบัติ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย กับนักเรียน ในระหว่างใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

#### 3. เนื้อหาสาระ

สัมพันธ์ภาพ และการตระหนักรู้ในตนเอง

#### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 4.1 ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียน และแนะนำตนเอง
- 4.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้แนะนำตนเอง โดยใช้ “กิจกรรม ฉันและเธอ” ตามขั้นตอนต่อไปนี้
  - 4.2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม และชี้แจงถึงขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนทราบ



- 4.2.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจผ่าครึ่งให้นักเรียนคนละ 1 ชีก เมื่อได้รับสัญญาณนกหวีดให้นักเรียนพยายามนำชิ้นส่วนรูปหัวใจของคนไปประกบกับรูปหัวใจของเพื่อนให้ได้สนิทเป็นรูปหัวใจ 1 ดวง
- 4.2.3 นักเรียนนำรูปหัวใจที่ได้ไปแลกใบงานที่ 1 จากผู้วิจัย
- 4.2.4 นักเรียนเขียนข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง และสัมภาษณ์เพื่อนซึ่งเป็นคู่ของตนเอง โดยเขียนลงในใบงานที่ 1
- 4.2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำชื่อและข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ให้สมาชิกทั้งจนครบหมดทุกคน
- 4.2.6 ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง และแนวทางเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง พร้อมทั้งเฉลยการแปลผลจากการเลือกสีที่นักเรียนเลือก
- 4.2.7 ผู้วิจัยแจก ใบงานที่ 2 ให้นักเรียน สรุปผล การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง
- 4.3 นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความ คิดเห็นที่ได้จากการร่วมกิจกรรม เพื่อให้ได้แนวคิดเกี่ยวกับความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง และการยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 4.4 ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว และประโยชน์หรือความสำคัญ ของการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการร่วมกิจกรรมการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว รวมทั้งชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงวิธีการ ข้อปฏิบัติ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และนักเรียน ในขณะที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
- 4.5 ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกัน เพื่อทำกิจกรรมในครั้งต่อไป
- 4.6 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย และตรวจสอบการสรุปผลของการร่วมกิจกรรมในใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2 ก่อนนำส่งผู้วิจัย

## 5. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

- 5.1 ใบงานที่ 1 “กิจกรรมฉันและเธอ”
- 5.2 ใบความรู้ เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง
- 5.3 ใบงานที่ 2 “สิ่งที่ฉันชอบ เป็นคำตอบได้ว่า..”
- 5.4 นกหวีด
- 5.5 กระดาษรูปหัวใจผ่าครึ่ง (ขนาดตามความเหมาะสม) จำนวนเท่ากับสมาชิกทั้งหมด

## 6. การวัดผลประเมินผล

- 6.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในขณะร่วมกิจกรรมที่ 4.2.1-4.2.5
- 6.2 ประเมินผลจากการตรวจสอบใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2
- 6.3 สังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ใบงานที่ 1  
กิจกรรม ฉันและเธอ



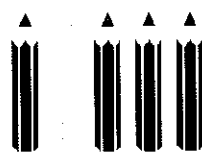
คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนเขียนข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ลงในใบงานนี้ (นี้...คือฉัน)
2. ให้นักเรียนสัมภาษณ์เพื่อน ซึ่งเป็นคู่ของตนเองและเขียนข้อมูลที่ได้ลงในใบงานของตน (นี้...คือเธอ)
3. ให้นักเรียนใช้เวลาในการทำกิจกรรมใบงานนี้ ในเวลา 5 นาที

| นี้..คือฉัน                                                                 | นี้.. คือเธอ                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ฉันชื่อ.....<br>ชื่อเล่น.....                                            | 1. เพื่อนชื่อ.....<br>ชื่อเล่น.....                                               |
| 2. วันเกิด.....<br>อายุ.....ปี                                              | 2. วันเกิด.....<br>อายุ.....ปี                                                    |
| 3. ผลไม้ที่ฉันชอบ.....                                                      | 3. ผลไม้ที่เพื่อนฉันชอบ.....                                                      |
| 4. สีที่ฉันชอบ.....                                                         | 4. สีที่เพื่อนฉันชอบ.....                                                         |
| 5. ลักษณะที่เด่นในตัวของฉัน คือ.....<br>.....<br>.....                      | 5. ลักษณะที่เด่นในตัวของผู้เป็นเพื่อนฉัน คือ<br>.....<br>.....<br>.....           |
| 6. ฉันคิดว่า ฉันเป็นคนที่.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | 6. ฉันคิดว่า เพื่อนฉันเป็นคนที่.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |



## ใบงานที่ 2



สีที่ฉันชอบ เป็นคำตอบได้ว่า....

คำชี้แจง

ให้นักเรียนสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง ว่ามีลักษณะตรงกับ การแปลผลจากการเลือกสีที่ชอบอย่างไรบ้าง โดยเขียนสรุปผลการสังเกต และรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ลงในกล่องข้อความที่กำหนดให้ ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ตนเองได้ในระดับหนึ่ง

ฉันได้รู้ว่า ฉันเป็นคน ที่ .....



ชื่อ .....

## ใบความรู้ (สำหรับผู้วิจัย) เรื่อง....การตระหนักรู้ในตนเอง

### ตอนที่ 1 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเองในเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะ ที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ตนเอง ทั้งนี้บุคคลย่อมมี การตระหนักในตนเองในขอบเขตที่ไม่เท่ากัน แต่บุคคลสามารถพัฒนาให้เกิด การตระหนักรู้ในตนเองได้ ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าตนเอง ด้วยการสำรวจ, วิเคราะห์ตนเอง หรือสังเกตความคิด ความรู้สึก และการกระทำซึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไร นอกจากนี้ ในการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตน หรือการรับฟังข้อมูลของตนจากบุคคลอื่น ย่อมช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้เช่นกัน
2. การแปลผลตามหลักจิตวิทยา เช่น การทำแบบทดสอบ แบบสำรวจ การตอบคำถาม การเลือกรหัส หรือสัญลักษณ์ที่สื่อถึงความเป็นตัวตนของบุคคลนั้น ทั้งนี้ในการแปลผล ย่อมส่งผลให้บุคคลได้สำรวจ และวิเคราะห์ตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้ในระดับหนึ่ง

### ตอนที่ 2 เกลยคำตอบจากการเลือกสีที่ชอบ (จากกิจกรรมในใบงานที่ 1)

สีที่นักเรียนชอบ เป็นคำตอบได้ว่า.....

1. ชอบสีฟ้า มีความคิดฝันกว้างไกล แสวงหาความก้าวหน้า มีความทะเยอทะยานสูง นิยมสภาพอ่อนโยน อารมณ์ดี มีหลักการ มีอุดมคติยึดมั่น
2. ชอบสีน้ำเงิน มีความคิดลุ่มลึก มองการณ์ไกล ชอบคิด ชอบวางแผน กล้าเผชิญปัญหา เป็นผู้นำได้ดี นิยมกล้าหาญ แต่อ่อนโยน รสนิยมดี
3. ชอบสีม่วง มีความคิดลึกซึ้ง ไม่สะเพร่า ช่างคิดช่างตรอง ความคิดอ่านยาวไกล ใฝ่ดีแต่มีนิสัยวุ่นวายในบางครั้ง เสรีใจง่าย
4. ชอบสีชมพู มีความคิดฝันมากเป็นพิเศษ โรแมนติก ช่างจินตนาการ รักสวย รักงาม สภาพอ่อนโยน รักเพื่อน นิสัยใจคอดี อารมณ์แปรปรวนง่าย

5. ชอบสีแดง มีความคิดเป็นตัวของตัวเองสูง มั่นใจสูง กล้าคิดกล้าทำ ชอบเที่ยวเตร่เฮฮา แต่ก็รักบ้าน รักครอบครัว นิสัยชอบเป็นผู้นำ
6. ชอบสีเขียว มีความคิดสุขุมรอบคอบ ไม่ใจร้อนวู่วาม มักคิดถึงอกเขาอกเราเสมอ นิสัยรักธรรมชาติ มีเมตตา มีระเบียบ
7. ชอบสีส้ม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ใหม่ๆ เสมอ ชอบอะไรที่ไม่เหมือนคนธรรมดา รักศิลปะ นิสัยใจคอดี มีรสนิยมเก๋
8. ชอบสีน้ำตาล มีความคิดมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยว ไม่ลังเล ห้วนไห้วง่าย ช่างคิดช่างวิเคราะห์ นิสัยเอาจริงเอาจัง แต่อารมณ์ดี มีความรับผิดชอบสูง ไม่ชอบเรื่องโลดโผน
9. ชอบสีเหลือง มีความคิดอ่านลุ่มลึก ชอบวางแผน เข้าโครงการ มีไหวพริบดี นิสัยใจคอกว้างขวาง บริหารเงินเป็น ไม่ชอบอ้อมค้อม
10. ชอบสีขาว มีความคิดโปร่งใส มองโลกในแง่ดี รักเด็ก ๆ นิสัยใจคอดี คาดหวังชีวิตที่เพียบพร้อม ไม่กล้าเผชิญปัญหา
11. ชอบสีดำ มีความคิดผันแปรง่าย คาดหวังการยอมรับจากผู้อื่น มักรักษากฎเกณฑ์ให้ดูดี แต่ไม่ใช่คนมั่นใจในตนเองนัก นิสัยใจคอดี กล้าคิดกล้าทำ มีรสนิยมดี

แม่นหรือไม่.....ไม่สำคัญ  
ขอเธอนั้น ได้สำรวจ ตรวจตนเอง



## ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ครั้งที่ 2

เรื่อง อารมณ์พื้นฐานที่ฉันมี

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

### 1. ทาระสำคัณ

การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึก เป็นการหยั่งรู้ในอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง ว่ากำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น ดังนั้นการได้รู้จักอารมณ์พื้นฐานของตนเอง จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญ ที่จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองด้านอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้น แสดงอารมณ์ได้ถูกต้อง เหมาะสม และเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้ นักเรียน ได้ตระหนักรู้ในอารมณ์พื้นฐานของตนเอง
- 2.2 เพื่อให้ นักเรียน ได้ตระหนักรู้ถึงสภาวะอารมณ์ของตนเอง ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ
- 2.3 เพื่อให้ นักเรียน สามารถแสดงอารมณ์ได้ถูกต้อง และเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ

### 3. เนื้อหาสาระ

การตระหนักรู้ในอารมณ์พื้นฐานของตนเอง

### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 4.1 ผู้วิจัยนำเสนอรูปภาพ ที่แสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึก ให้ นักเรียน ร่วมอภิปรายว่า ภาพนั้นแสดงอารมณ์ใดบ้าง
- 4.2 แบ่งนักเรียน เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน เพื่อเล่นเกมทายอารมณ์ โดยส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน แสดงอารมณ์ให้นักเรียนต่างกลุ่มกันเป็น ผู้ทายลักษณะอารมณ์ ความรู้สึกที่เพื่อนแสดง จนครบทุกกลุ่ม และร่วมกันสรุปลักษณะของอารมณ์ที่ได้แสดงนั้น ว่า มีลักษณะของอารมณ์ใดบ้าง

- 4.3 ผู้วิจัยอธิบาย และสรุปให้นักเรียนได้เข้าใจ เกี่ยวกับอารมณ์พื้นฐาน และการตระหนักรู้ในอารมณ์ (จากใบความรู้) จากนั้นแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียน แต่ละคน ได้สำรวจอารมณ์พื้นฐานของตนเอง ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน 2 – 3 คน นำเสนอผลการสำรวจของตน ให้เพื่อน ๆ ฟัง
- 4.4 ผู้วิจัยตั้งประเด็นคำถามแก่นักเรียนว่า ในชีวิตประจำวันของนักเรียนนั้น ได้เผชิญกับเหตุการณ์อะไรบ้าง และเหตุการณ์นั้นได้ส่งผลให้เกิดอารมณ์หรือความรู้สึกเช่นไรบ้าง โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียน 1 – 2 คน ได้เล่าประสบการณ์ให้เพื่อนฟัง
- 4.5 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 เรื่อง “สถานการณ์กับอารมณ์” ให้นักเรียนแต่ละคน ตอบคำถาม โดยทบทวนเหตุการณ์ และการแสดงอารมณ์ ที่ผ่านมาของตนเอง ลงในใบงานที่ 2
- 4.6 ผู้วิจัย และนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมครั้งนี้ นักเรียนรวบรวมใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2 ส่งผู้วิจัย

## 5. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

- 5.1 ใบความรู้ เรื่อง อารมณ์พื้นฐานและการตระหนักรู้ในอารมณ์
- 5.2 ใบงาน ที่ 1 “การตระหนักรู้อารมณ์พื้นฐานของตนเอง”
- 5.3 บัตรภาพ แสดงอารมณ์ความรู้สึก
- 5.4 ใบงานที่ 2 “สถานการณ์ กับอารมณ์”
- 5.5 เกมทายอารมณ์

## 6. การวัดผลประเมินผล

- 6.1 สังเกตพฤติกรรมในขณะที่เล่นเกมทายอารมณ์ของนักเรียน
- 6.2 ประเมินผลจากการตรวจสอบใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2
- 6.3 สังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

## ใบความรู้ (สำหรับผู้วิจัย)

### เรื่อง อารมณ์พื้นฐาน และการตระหนักรู้ในอารมณ์

อารมณ์ หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ มีอยู่ 4 แบบ คือ

1. อารมณ์สุข เช่น ดีใจ สมหวัง
2. อารมณ์เศร้า เช่น ทุกข์ใจ ผิดหวัง
3. อารมณ์กลัว เช่น ตกใจ ตัวสั่น
4. อารมณ์โกรธ เช่น หงุดหงิด โมโห

อารมณ์ทั้ง 4 แบบนี้ จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา การที่บุคคลได้ตระหนักรู้อารมณ์ของตน จะเป็นประโยชน์ต่อการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม

การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional Awareness) เป็นการหยั่งรู้อารมณ์ของตนเองว่า ตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉา ริษยา กลัว รัก เป็นต้น ดังนั้น บุคคลพึงตระหนักรู้อารมณ์ของตน ดังนี้ คือ

1. รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น
2. รู้เท่าทันผลกระทบที่เกิดขึ้น เนื่องจากอารมณ์นั้นๆ
3. ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด และทำ
4. กำหนดสภาวะอารมณ์ให้เห็นตามสภาพการเกิดขึ้น คือ ตั้งอยู่ และดับไป

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้

1. ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน โดยพิจารณาว่าเราเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยทบทวนอารมณ์ ดังนี้

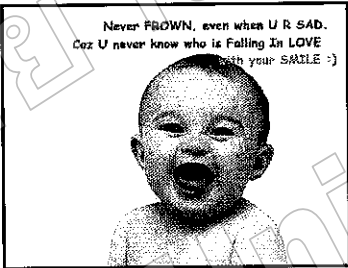
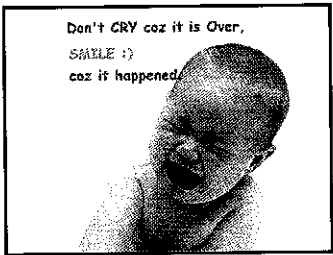
- 1.1 ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ เราได้แสดงอาการใดออกไป
- 1.2 ทบทวนผลย้อนกลับ จากการแสดงอารมณ์ของเรา
- 1.3 รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ, ไม่พอใจ)
- 1.4 คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม, ไม่เหมาะสม)
- 1.5 ถ้ารู้สึกที่ไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป

- 1.6 ถ้ารู้สึกพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการ  
เข้าข้างตัวเอง หลอกตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป
2. ฝึกการรู้ตัวบ่อยๆ มีสติอยู่กับการรู้จักตัว ได้แก่
  - 2.1 ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง หรือสิ่งที่เกิดขึ้น  
รอบๆ ตัว
  - 2.2 รู้สึกสบายใจ, ไม่สบายใจ
  - 2.3 คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น
  - 2.4 ความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออก  
ของตนเอง



ผมกำลังโกรธนะ !

ตัวอย่างภาพแสดงอารมณ์



# ใบงานที่ 1

## การตระหนักรู้อารมณ์พื้นฐานของตนเอง

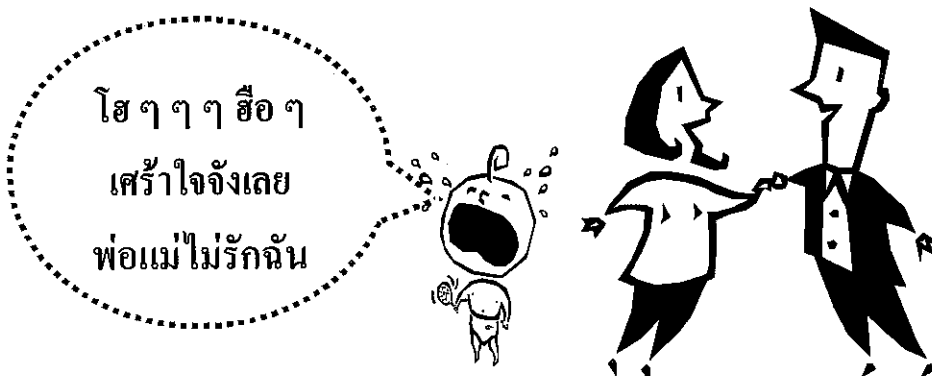
### คำชี้แจง

ให้นักเรียนสำรวจ และวิเคราะห์ตนเอง เพื่อการตระหนักรู้ในอารมณ์ โดยการตอบคำถามต่อไปนี้

- ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่า เป็นคนมีอารมณ์พื้นฐานแบบใดบ้าง
 

|                                       |                                        |                                         |                                      |
|---------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> อารมณ์ดี     | <input type="checkbox"/> อารมณ์ขัน     | <input type="checkbox"/> อารมณ์เย็น     | <input type="checkbox"/> อารมณ์ร้อน  |
| <input type="checkbox"/> อารมณ์เปื้อน | <input type="checkbox"/> อารมณ์เครียด  | <input type="checkbox"/> อารมณ์ตื่นเต้น | <input type="checkbox"/> อารมณ์รัก   |
| <input type="checkbox"/> อารมณ์ศิลปิน | <input type="checkbox"/> อารมณ์สนุก    | <input type="checkbox"/> อารมณ์กลัว     | <input type="checkbox"/> อารมณ์เหงา  |
| <input type="checkbox"/> อารมณ์เสีย   | <input type="checkbox"/> อารมณ์อ่อนไหว | <input type="checkbox"/> อารมณ์อิจฉา    | <input type="checkbox"/> อารมณ์เศร้า |
- เป็นอารมณ์ทางบวกจำนวน ..... ข้อ และ อารมณ์ทางลบจำนวน ..... ข้อ
- นักเรียนมีความพอใจในอารมณ์พื้นฐานของตน มาก น้อย เพียงใด
 

|                                  |                                      |                                  |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> พอใจมาก | <input type="checkbox"/> พอใจปานกลาง | <input type="checkbox"/> ไม่พอใจ |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
- นักเรียน มีวิธีที่จะทำให้ตนเองมีอารมณ์พื้นฐานที่ดี ได้อย่างไรบ้าง





## ใบงานที่ 2

สถานการณ์ กับอารมณ์

นักเรียนได้แสดงอารมณ์อะไรบ้าง ที่นักเรียนยังสามารถ  
จดจำความรู้สึกในอารมณ์นั้น ๆ ได้อย่างดี

ให้นักเรียนได้ทบทวนอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนได้แสดงอารมณ์อะไร .....
2. แสดงกับใครบ้าง .....
3. แสดงอย่างไร เช่น การใช้คำพูด การกระทำ ท่าทาง ฯลฯ .....
4. ระยะเวลาที่แสดง ( นานประมาณกี่นาที ) .....
5. ผลที่เกิดขึ้นเมื่อแสดงออกไปแล้ว
  - 5.1 ผลที่เกิดขึ้นกับตัวเอง .....
  - 5.2 ผลที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น .....
6. ความรู้สึกของนักเรียนต่อผลที่เกิดขึ้นทั้งหมด .....
7. นักเรียนจะอย่างไรต่อไปกับเหตุการณ์นี้ .....
8. ถ้าเกิดขึ้นอีก นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร ( เหมือนเดิม หรือแตกต่างไปจากเดิม  
อย่างไร ) .....

## ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

### ครั้งที่ 3

เรื่อง การควบคุมอารมณ์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

#### 1. สาระสำคัญ

การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึก เป็นการหยั่งรู้ในอารมณ์ของตนเอง ตามความเป็นจริง ว่ากำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น ดังนั้น การรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ย่อมส่งผลให้บุคคลนั้น สามารถปรับตัว หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ในสังคม

#### 2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมอารมณ์ตนเอง

2.2 เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

#### 3. เนื้อหาสาระ

การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสม

#### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 4.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน โดยถามว่า “เวลาที่นักเรียน รู้สึกโกรธ เสียใจ ไม่พอใจ หรือไม่สบายใจนั้น นักเรียนมีวิธีควบคุมอารมณ์อย่างไรบ้าง ?” ผู้วิจัยขออาสาสมัคร จำนวน 1 – 2 คน เล่าประสบการณ์ของตนให้เพื่อน ๆ ฟัง
- 4.2 นักเรียน ร่วมกันอภิปราย ถึงผลของการแสดงออกทางด้านอารมณ์ รวมทั้งการเสนอแนวทาง ในการควบคุมการแสดงออกด้านอารมณ์ โดยผู้วิจัยสรุป อธิบายเพิ่มเติมให้นักเรียนได้เข้าใจ และเรียนรู้ เกี่ยวกับ วิธีการควบคุมอารมณ์ตนเอง
- 4.3 นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 2 – 3 คน ผู้วิจัย แจกใบงาน เรื่อง “อารมณ์นั้นสำคัญไฉน” และให้นักเรียนฟัง กรณีศึกษา เรื่อง “อารมณ์วูบเดียว” จากแถบบันทึกเสียง หรือ จากการอ่านของผู้วิจัย

- 4.4 ผู้วิจัย แจกใบความรู้ เรื่อง การจัดการ หรือการควบคุมอารมณ์ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันศึกษาอภิปราย แสดงความคิดเห็น ให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นที่กำหนดให้ และส่งตัวแทนกลุ่มรายงาน พร้อมด้วยการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อฝึกการควบคุมการ แสดงออกด้านอารมณ์
- 4.5 ผู้วิจัย และนักเรียน ร่วมกันอภิปราย และสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม ในข้อ 4.2-4.4

## 5. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

- 5.1 ใบงาน อารมณ์นั้น สำคัญไฉน ?
- 5.2 ใบความรู้ เรื่อง การจัดการ หรือการควบคุมอารมณ์

## 6. การวัดผลประเมินผล

- 6.1 สังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น
- 6.2 ประเมินผลจากการรายงาน และการแสดงบทบาทสมมติ ของแต่ละกลุ่ม

**กรณีศึกษา เรื่อง “อารมณ์...วูบเดียว”**  
**ใช้ประกอบใบงาน เรื่อง “อารมณ์นั้น สำคัญไฉน ?”**  
**(ผู้วิจัยอ่าน หรือเปิดแถบบันทึกเสียงให้นักเรียนฟัง)**

เด็กชายสมปองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง เขาเป็นนักกรีฑายอดเยี่ยมของโรงเรียน และได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของจังหวัด เพื่อเข้ารับการแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทนนักกรีฑาระดับเขต ซึ่งก่อนที่จะมีการแข่งขันคัดเลือกลูกนั้น สมปองรู้สึกกระหายน้ำ เมื่อมีผู้ยื่นน้ำให้เขาจึงรับมาดื่มจนหมดขวด และรู้สึกว่าตนเอง สดชื่นขึ้น

ในการแข่งขันคัดเลือกครั้งนี้ สมปองสามารถทำลายสถิติเดิม ทำให้นักกรีฑาคนอื่น ๆ อิจฉากล่าวหาว่าสมปองเสพยาบ้า จึงมีเรี่ยวแรงมากจนสามารถชนะการแข่งขัน เมื่อสมปองได้ยิน รู้สึกโกรธและโมโหมาก รีบตรงเข้าไปต่อว่า จนถึงขั้นจะทำร้ายผู้ที่กล่าวหาตน แต่กรรมการเข้าห้ามไว้ทันและตำหนิว่าสมปองทำรุนแรงเกินไป สมปองคิดว่ากรรมการไม่ยุติธรรม เข้าข้างฝ่ายที่ผิด เขารู้สึกน้อยใจ และโกรธมากยิ่งขึ้น จนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ จึงเถียงและต่อว่ากรรมการ ด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย สมปองจึงถูกรรมการไล่ออกจากสนามการแข่งขัน และถูกตัดสิทธิ์การเป็นนักกรีฑาระดับเขต ทำให้ความหวัง ของสมปอง ที่จะได้เป็นตัวแทนนักกรีฑาระดับเขต หดหายไปทันที เพราะอารมณ์...วูบเดียว /

ไปงาน

เรื่อง... “อารมณ์นั้น สำคัญไฉน”



คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่มอบหมาย (ใช้เวลา 10 นาที)
2. ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอรายงาน (ใช้เวลา 3 นาที)
3. ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมุติ (ใช้เวลา 3–5 นาที)

1. นักเรียนมีความคิดเห็นว่า สมปอง แสดงอารมณ์ ได้เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด
- .....
- .....
2. ถ้าสมปอง รู้จักระงับอารมณ์ ไม่แสดงกิริยาเช่นนั้นกับเพื่อน และกรรมการ ผลที่เกิดขึ้นกับ สมปองน่าจะเป็นอย่างไร
- .....
- .....
3. คาดการณ์ ผลดี–ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้น

| การแสดงอารมณ์                                                        | ผลดี  | ผลเสีย |
|----------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| ถ้าเด็กชายสมปองแสดงอารมณ์ โกรธ หรือ โมโห                             | ..... | .....  |
| .....                                                                | ..... | .....  |
| .....                                                                | ..... | .....  |
| - ถ้าเด็กชายสมปองสามารถควบคุมอารมณ์โดยไม่แสดงอารมณ์โกรธ หรือ โมโหได้ | ..... | .....  |
| .....                                                                | ..... | .....  |
| .....                                                                | ..... | .....  |
| .....                                                                | ..... | .....  |

4. เด็กชายสมปองควรจะควบคุมอารมณ์โดย.....

5. เมื่อได้สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย

5.1 ถ้าเด็กชายสมปองควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เขาจะเกิดความรู้สึกเช่นไร

5.2 ถ้าเด็กชายสมปองสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เขาจะเกิดความรู้สึกเช่นไร

6. ให้นักเรียนฝึกการแสดงออกของอารมณ์ ในสถานการณ์ เช่นเดียวกับเด็กชายสมปอง โดยให้เป็นการแสดงออกของอารมณ์ ที่ถูกต้อง และเหมาะสม ด้วยการกำหนด ตัวแสดงเอง คือ ให้นักเรียน 1 คน เป็นเด็กชายสมปอง ส่วนนักเรียนที่เหลือ เป็น นักกรีฑา กับกรรมการ ด้วยการเขียนบทสนทนาเองสั้น ๆ เพื่อซ้อมบท แล้วเตรียม การแสดงให้เพื่อน ๆ ชม (ใช้เวลาเตรียมการ 5 นาที)

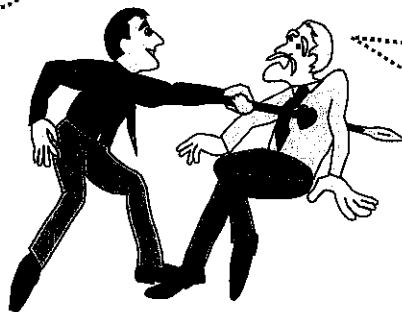




## เรื่อง การจัดการ หรือการควบคุมอารมณ์

ในการควบคุมอารมณ์ตนเองนั้น มีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1. ต้องยอมรับว่ามีอารมณ์ และกำลังพยายามควบคุมอยู่
2. ใช้สติปัญญาพิจารณาการตอบสนองทางอารมณ์ตามความจริง เช่น ถ้ากำลังอิจฉา ก็ให้ยอมรับว่า อิจฉา หรืออาจใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ ก็จะช่วยควบคุมอารมณ์ไว้ได้มาก
3. พิจารณาที่สาเหตุ หลีกเลี่ยงสาเหตุ และหาแนวทางปรับใจ เพื่อเผชิญกับอารมณ์นั้น
4. คาดการณ์ถึงผลดี หรือผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
5. ใช้วิธีควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น
6. หายใจเข้า – ออก ยาว ๆ
7. นับเลข 1 – 10 ซ้ำ ๆ
8. ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้น ๆ ชั่วคราว
9. กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่ลมหายใจ เข้า – ออก
10. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งหนึ่ง และชื่นชมตนเองที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้



ข้าขอยอมตายดีกว่า...

แต่ข้าจะไม่ยอมโกรธใคร

## ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

### ครั้งที่ 4

เรื่อง มองตัวตน เพื่อค้นหา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

#### 1. สาระสำคัญ

การตระหนักรู้ในตนเองด้านบุคลิกภาพ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเอง เกี่ยวกับลักษณะ และการแสดงออก ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และการปรับตัว ทั้งนี้ บุคคลจะเกิดการตระหนักรู้ในตนเองด้านบุคลิกภาพได้ โดยการสำรวจและวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง เพื่อให้รู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งในส่วนที่ดี และส่วนที่บกพร่องของบุคคลนั้น

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจ วิเคราะห์ บุคลิกภาพของตนเอง
- 2.2 เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกบุคลิกภาพของตนเองได้
- 2.3 เพื่อให้นักเรียนจำแนกบุคลิกภาพของตนเอง และเพื่อนได้

#### 3. เนื้อหาสาระ

การสำรวจและวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง

#### 4. วิธีดำเนินการกิจกรรม

- 4.1 ผู้วิจัยนำภาพรถยนต์ให้นักเรียนดู และสอบถามว่า “ถ้าให้นักเรียนเลือกที่จะเป็นส่วนประกอบของรถยนต์ 1 ชิ้น นักเรียนจะเลือกเป็นอะไร” ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1 (ส่วนที่ 1) ซึ่งเป็นรายชื่อส่วนประกอบของรถยนต์ เพื่อให้นักเรียนเลือก
- 4.2 ผู้วิจัยเฉลยคำตอบ จากการเลือกส่วนประกอบของรถยนต์ ให้นักเรียนฟัง และร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น เพื่อวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง และของเพื่อนแต่ละคน ว่ามีบุคลิกภาพที่ตรงกับการเฉลยคำตอบ หรือแตกต่างกันอย่างไรกันบ้าง โดยผู้วิจัยชี้ให้เห็นว่า การแปลผลจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ เป็นเพียงแนวทางหนึ่งเท่านั้น ที่จะช่วยให้บุคคล ได้สำรวจ หรือวิเคราะห์ตนเองในเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่การตระหนักรู้ใน

บุคลิกภาพของคนต่อไป ซึ่งข้อมูลที่ได้นี้ยังไม่เพียงพอที่จะสรุปว่า เป็นบุคลิกภาพที่แท้จริงของตนเอง

4.3 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1 (ส่วนที่ 2) ให้นักเรียนได้ตรวจสอบคำตอบด้วยตนเองอีกครั้ง และเขียนข้อสรุปลงในใบงานของตนเอง

4.4 นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 2-3 คน ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง ลักษณะของบุคลิกภาพ ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันศึกษา และผู้วิจัยร่วมอธิบาย เพื่อสรุปให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

4.5 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 ให้นักเรียนแต่ละคน สำรวจและวิเคราะห์ตนเอง จากการรับรู้ของตน และจากการบอกกล่าวจากเพื่อน ๆ ภายในกลุ่ม

4.6 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิด ที่ได้จากการร่วมกิจกรรม โดยผู้วิจัยเน้นให้เห็นว่า การสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง ย่อมช่วยให้บุคคล รู้จักและเข้าใจในบุคลิกภาพของตนเอง ทั้งในส่วนดี และส่วนที่บกพร่อง

## 5. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงานที่ 1 การวิเคราะห์บุคลิกภาพตนเอง

5.2 ใบงานที่ 2 บุคลิกภาพของฉัน

5.3 ใบความรู้ เรื่อง ลักษณะของบุคลิกภาพ

## 6. การวัดผลประเมินผล

6.1 สังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม

6.2 ประเมินผลจากการสรุปผลในใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2

ใบงานที่ 1

การวิเคราะห์บุคลิกภาพตนเอง

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเลือกที่จะเป็นส่วนประกอบของรถยนต์ 1 ชิ้น โดยทำ  
เครื่องหมาย / หน้าข้อที่ต้องการเลือก ในใบงาน ส่วนที่ 1

ตัดแบ่งครึ่ง ตามรอยปะ

| ส่วนที่ 1<br>ส่วนประกอบ                                                             | ส่วนที่ 2<br>บุคลิกภาพ                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. เครื่องยนต์ พวงมาลัย กระจกเงา                                                    | เชื่อมั่นในตนเอง เป็นผู้นำมีเหตุผล                                                                             |
| 2. ขางรถ ดับเบิ้ล หัวถังขางรถถัง                                                    | อดทน เสียสละ รักเพื่อน มีมนุษยสัมพันธ์ดี                                                                       |
| 3. โครงรถ นกขางรถ                                                                   | ใจกว้าง ใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำงานที่หนักเหนื่อย<br>ทำแล้วค่อยคิด                                           |
| 4. เข็มขัด กระบอก เบรก กันชน                                                        | รอบคอบ มองการณ์ไกล มีแผนการณ์<br>ไม่กล้าตัดสินใจ โทเล                                                          |
| 5. คลัตช์ เกียร์                                                                    | มีพิธีรีตอง ชอบงานเป็นระบบ รู้จักที่ต่ำที่สูง                                                                  |
| 6. ประตูรถ ถังน้ำมัน                                                                | ถือความคิดของตนเองเป็นใหญ่ มีความภูมิใจในตนเอง                                                                 |
| 7. หม้อน้ำ พัดลม                                                                    | รู้จักประนีประนอม ชอบช่วยเหลือ ใจบุญ                                                                           |
| 8. สายไฟ เข็มไมค์ คันเร่ง                                                           | คล่องแคล่ว ใจร้อน แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี                                                                     |
| 9. เครื่องเสียง แอร์ วิทยุ                                                          | ชอบความสะอาด ความสะอาดกสบาย มีอารมณ์ขัน<br>ไม่ขยัน                                                             |
| 10. น็อต อะไหล่ อุปกรณ์                                                             | มีทักษะในการประสานงาน มีการสื่อสารที่ดี<br>มีความเสียสละ                                                       |
| 11. ลีรล                                                                            | รักสวยรักงาม ชอบงานจัดตกแต่งต้อนรับ ดูแลสถานที่ดี                                                              |
|  | จากการแปลผล ฉันคิดว่า <input type="checkbox"/> ตรง <input type="checkbox"/> ไม่ตรง<br>บุคลิกภาพของฉัน คือ..... |

## ลักษณะของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ หมายถึง ผลรวมของคุณสมบัติ หรือคุณลักษณะต่าง ๆ ภายในตัวบุคคล รวมถึงพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล ทั้งที่เปิดเผย และซ่อนเร้นอยู่ภายใน ลักษณะของบุคลิกภาพ ในการแสดงออกของบุคคล จำแนกได้ 7 ลักษณะ ดังนี้

1. บุคลิกภาพทางกาย เช่น รูปร่าง หน้าตา สีผิว ความสูง
2. บุคลิกภาพทางใจ เช่น ความจำ การลืม ความสนใจ ความตั้งใจ การตัดสินใจ
3. บุคลิกภาพทางความสามารถ ในที่นี้ หมายถึง ความสามารถในการทำงานอันเป็น ลักษณะเฉพาะบุคคล เช่น ไหวพริบ ความคิดริเริ่ม
4. บุคลิกภาพทางอุปนิสัย หมายถึง ความประพฤติ ศีลธรรม จรรยาต่าง ๆ เช่น ความสุภาพ อ่อนโยน ความซื่อสัตย์ ความเสียสละ
5. บุคลิกภาพทางสังคม หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงต่อผู้อื่นในลักษณะของอากัปกริยา และความประพฤติ เช่น การคบหาสมาคม ชอบเก็บตัว ชอบแสดงตัว สงบเสถียร
6. บุคลิกภาพทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกทางจิตใจ ที่ทำให้เกิดการแสดงออก ในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตื่นเต้น ตกใจง่าย กล้าหาญ ใจเย็น
7. บุคลิกภาพทางกำลังใจ หมายถึง ความสามารถที่จะควบคุม หรือบังคับพฤติกรรม ต่าง ๆ ที่กระทำลงไปโดยเจตนา เช่น การต่อสู้อุปสรรค ความมุ่งมั่น





คำชี้แจง

- 1. ให้นักเรียนสำรวจ และวิเคราะห์ตนเอง โดยใช้การสังเกตด้วยตนเองว่ามีบุคลิกภาพที่ดีหรือบกพร่อง ในแต่ละด้านอย่างไรบ้าง
- 2. ให้นักเรียนสอบถามความคิดเห็นจากเพื่อน ซึ่งจะเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นตัวเรา

| ลักษณะของบุคลิกภาพ        | ฉันคิดว่า ฉัน.... | เพื่อนบอกว่า ฉัน.... |
|---------------------------|-------------------|----------------------|
| 1. บุคลิกภาพทางกาย        |                   |                      |
| 2. บุคลิกภาพทางใจ         |                   |                      |
| 3. บุคลิกภาพทางความสามารถ |                   |                      |
| 4. บุคลิกภาพทาง อุปนิสัย  |                   |                      |
| 5. บุคลิกภาพทางสังคม      |                   |                      |
| 6. บุคลิกภาพทางอารมณ์     |                   |                      |
| 7. บุคลิกภาพทาง กาลังใจ   |                   |                      |

- 1. บุคลิกภาพที่ฉันและเพื่อนมองเห็นตรงกัน คือ .....
- 2. ฉันพอใจในบุคลิกภาพด้าน.....
- 3. ฉันควรปรับปรุงบุคลิกภาพในด้าน.....



## ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ครั้งที่ 5

เรื่อง นีหรือ....คือตัวฉัน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

### 1. สาระสำคัญ

การตระหนักรู้ในตนเองด้านบุคลิกภาพ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเอง เกี่ยวกับลักษณะ และการแสดงออก ทั้งทางด้านร่างกาย อุปนิสัย และการปรับตัว ทั้งนี้ บุคคลจะเกิดการตระหนักรู้ ในตนเองด้านบุคลิกภาพได้ด้วยการพิจารณาตนเอง และเปิดโอกาสให้ผู้อื่นสะท้อนภาพของเรา ซึ่ง จะทำให้เราเห็นตัวของเราชัดเจนยิ่งขึ้น บุคลิกภาพที่เราและเพื่อนมองเห็นตรงกัน คือ บุคลิกภาพ ที่เด่นชัดของเรา ทั้งนี้ การรู้จักและยอมรับตนเองตามความจริง ย่อมจะช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ ในตนเองด้านบุคลิกภาพได้มากยิ่งขึ้น

### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจ และวิเคราะห์บุคลิกภาพ ของตนเอง และของเพื่อน ได้อย่าง ชัดเจนขึ้น
- 2.2 เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในด้านบุคลิกภาพที่แท้จริงของตนเอง

### 3. เนื้อหาสาระ

การตระหนักรู้ด้านบุคลิกภาพที่แท้จริงของตนเอง

### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 4.1 นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงขั้นตอนและ วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมครั้งนี้ โดยเน้นให้นักเรียน เปิดใจ ยอมรับความจริง และกล้าเปิดเผย ในสิ่งที่สามารถจะเปิดเผยให้เพื่อนรับทราบได้ ทั้งขอให้ทุกคนมี ความบริสุทธิ์ และจริงใจที่จะวิเคราะห์เพื่อน เพื่อนำไปสู่การตระหนักรู้ด้านบุคลิกภาพ ที่แท้จริงของตนเอง

- 4.2 ผู้วิจัยแจกแบบสำรวจ นี้หรือ...คือตัวฉัน ให้นักเรียน คนละ 1 แผ่น เพื่อสำรวจ  
 บุคลิกภาพ ของตนเอง โดยเขียนเครื่องหมาย ☐ ล้อมรอบคะแนนของบุคลิกภาพ  
 ที่กำหนดให้ โดยคะแนนจะมีค่าต่ำสุดถึงสูงสุด คือ 1-5 จากนั้นให้ส่งไปให้เพื่อน  
 คนอื่น ๆ ได้ร่วมให้คะแนน ด้วยการทำเครื่องหมาย ☐ ล้อมรอบระดับคะแนน  
 บุคลิกภาพนั้น
- 4.3 นักเรียนนำแบบสำรวจ ของตนมาวิเคราะห์เป็นรายชื่อ เพื่อดูผลของคะแนนทั้งด้านที่ดี  
 และด้านที่บกพร่อง แล้วสรุปผลโดยภาพรวมจากคะแนนที่ได้ ลงในกล่องข้อความที่  
 กำหนดให้
- 4.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น และ สรุปข้อคิดที่ได้ จากการ  
 ร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยรวบรวมแบบสำรวจของนักเรียน เพื่อใช้ในการประเมินผล

## 5. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

- 5.1 แบบสำรวจ นี้หรือ...คือตัวฉัน

## 6. การวัดผลประเมินผล

- 6.1 สังเกตพฤติกรรมในขณะปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
- 6.2 สังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น
- 6.3 ประเมินผลจากการตรวจสอบแบบสำรวจ นี้หรือ...คือตัวฉัน



## แบบสำรวจ

นี่หรือ ...คือตัวฉัน

### คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนสำรวจ บุคลิกภาพ ของตนเอง และของเพื่อนให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมายล้อมรอบคะแนน ของบุคลิกภาพ ในแต่ละข้อที่กำหนดให้ (เครื่องหมายซ้อนกันได้) ซึ่ง คะแนนจะมีค่า ต่ำสุด - สูงสุด คือ 1 - 5 ตามขั้นตอน ดังนี้

1.1 นักเรียนทำเครื่องหมาย ☐ จนครบทุกข้อ

1.2 ให้เพื่อนภายในกลุ่มช่วยกันทำเครื่องหมาย ☐ (ข้อละ 1 คำตอบ)

2. สรุปและวิเคราะห์ผล จากข้อมูลที่ได้ ลงในกล่องข้อความที่กำหนดให้

| ข้อ | บุคลิกภาพ             | ระดับคะแนน |   |   |   |   |  |
|-----|-----------------------|------------|---|---|---|---|--|
| 1.  | สนุกสนาน ร่าเริง      | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 2.  | ใจร้อน                | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 3.  | มีอารมณ์ขัน           | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 4.  | ขี้มั่ว ขี้แสบ แจ่มใส | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 5.  | ชอบให้คนสนใจ          | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 6.  | มักแยกตัวจากผู้อื่น   | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 7.  | มีความกระตือรือร้น    | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 8.  | มีลักษณะเป็นผู้นำ     | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 9.  | ขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 10. | โกรธง่าย              | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 11. | คล่องแคล่ว ว่องไว     | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 12. | เชื่อมั่นในตนเอง      | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 13. | ชอบทำตามใจตนเอง       | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 14. | ซื่อสัตย์             | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 15. | มีเหตุผล              | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 16. | เคร่งขรึม             | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 17. | ขี้เกรงใจ             | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |  |

| ข้อ | บุคลิกภาพ            | ระดับคะแนน |   |   |   |   | รวมคะแนน |
|-----|----------------------|------------|---|---|---|---|----------|
|     |                      | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |
| 18. | ควบคุมอารมณ์ได้      | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |
| 19. | มีความอดทน           | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |
| 20. | ชอบวิตกกังวล         | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |
| 21. | รูปร่างดี            | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |
| 22. | เข้ากับผู้อื่นได้ยาก | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |
| 23. | ร่างกายแข็งแรง       | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |
| 24. | คือร้าน              | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |
| 25. | สุขุมรอบคอบ          | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |
| 26. | มีมนุษยสัมพันธ์ดี    | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |
| 27. | ชอบเอาเปรียบผู้อื่น  | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |
| 28. | สุขภาพอ่อนโยน        | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |
| 29. | มารยาทเรียบร้อย      | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |
| 30. | คิดมาก ใจน้อย        | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 |          |

สรุปผลโดยภาพรวม จากคะแนนที่ได้ ทั้งด้านดี และด้านที่บกพร่อง

|                                                                                       |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|    |                      |
| บุคลิกภาพในด้านที่ดีของฉัน                                                            |                      |
| ตัวฉันรู้ว่า                                                                          | เพื่อนให้ความเห็นว่า |
| ฉันเป็นคน.....                                                                        | ฉันเป็นคน.....       |
| .....                                                                                 | .....                |
| .....                                                                                 | .....                |
| บุคลิกภาพที่บกพร่องของฉัน                                                             |                      |
| ตัวฉันรู้ว่า                                                                          | เพื่อนให้ความเห็นว่า |
| ฉันเป็นคน.....                                                                        | ฉันเป็นคน.....       |
| .....                                                                                 | .....                |
| .....                                                                                 | .....                |
|  |                      |

## ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ครั้งที่ 6

เรื่อง ค่านิยมนั้น ....สำคัญอย่างไร

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

### 1. สาระสำคัญ

ค่านิยม หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง ถึงความรู้สึก นึกคิด และพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความชอบ ความพึงพอใจ ที่จะกระทำ หรือเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตามความชอบ หรือความพอใจ ดังนั้น การรู้ความหมายของค่านิยม และลักษณะของค่านิยม จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในค่านิยมของบุคคลนั้น

### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความหมายของค่านิยมได้
- 2.2 เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะของค่านิยมในแต่ละประเภทได้

### 3. เนื้อหาสาระ

ความหมาย และความสำคัญของค่านิยม

### 4. วิธีดำเนินการกิจกรรม

- 4.1 นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน และระดมสมองเกี่ยวกับความหมายของค่านิยม โดยผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปความหมายของค่านิยมตามความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน
- 4.2 ผู้วิจัยแจกใบงาน “ค่านิยมนั้น สำคัญอย่างไร” และใบความรู้ เรื่อง...ความหมายและความสำคัญของค่านิยม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา อภิปราย แสดงความคิดเห็น และสรุปผลลงในใบงาน พร้อมทั้งส่งตัวแทนรายงานหน้าชั้น
- 4.3 ผู้วิจัยและนักเรียน ร่วมกันสรุป ความหมาย และลักษณะของค่านิยมในแต่ละประเภท รวมทั้ง ความสอดคล้องของค่านิยมที่มีต่อการดำเนินชีวิต การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ และการประกอบอาชีพ โดยผู้วิจัยเน้นให้เห็นว่าค่านิยม เป็นความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความชอบความพึงพอใจ ที่จะกระทำ หรือเลือกที่จะ

กระทำสิ่งใด สิ่งหนึ่ง ตามความชอบหรือความพึงพอใจนั้น ค่านิยมจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิต

## 5. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน “ค่านิยมนั้น...สำคัญอย่างไร”

5.2 ใบความรู้ เรื่อง...ความหมาย และความสำคัญของค่านิยม

## 6. การวัดผลประเมินผล

6.1 สังเกตความสนใจ ความตั้งใจในการปฏิบัติงานภายในกลุ่ม

6.2 ประเมินผลจากการอภิปราย และการรายงานนักเรียน

6.3 ประเมินผลจากการสรุปผล ในใบงาน

## ใบความรู้

### ความหมาย และความสำคัญของค่านิยม

การที่นักเรียนจะตระหนักรู้ในค่านิยมของตนเองได้นั้น นักเรียนจะต้องพยายามทำความเข้าใจกับความหมายของค่านิยมเสียก่อน

ค่านิยม คือ บางสิ่งบางอย่างที่นักเรียนให้คุณค่า ยึดถือ ตัดสินใจหรือมีความเชื่อว่าเป็นสิ่งดีงาม หรือมีความสำคัญ สามารถตอบสนองต่อความพึงพอใจ ที่จะเลือก หรือกล้าแสดงออกเพื่อจะกระทำในสิ่งนั้น เช่น บางคนให้ความสำคัญ กับสิ่งของ วัตถุ บางคนพอใจที่จะมีอำนาจ เกียรติยศชื่อเสียง ทั้งนี้ ค่านิยมของแต่ละคน จะเหมือนกัน หรือแตกต่างกันก็ได้ และมีการเปลี่ยนแปลงได้ ตามความคิด หรือความต้องการของตนเอง

ดังนั้น ค่านิยม จึงมีความสำคัญ ต่อนักเรียน เพราะว่า...

1. ค่านิยม ที่เลือกนั้น จะเป็นตัวนำทางในการดำเนินชีวิต
2. ค่านิยมจะเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจของตนเอง
3. ค่านิยมจะเป็นตัวก่อ หรือจัดความขัดแย้งในตนเองและผู้อื่น

ค่านิยมต่าง ๆ ที่ควรศึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสำรวจตนเอง ได้แก่

1. การเสียสละ เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น อุทิศเวลาให้ส่วนรวม
2. ความสวยงาม หรือสุนทรีย์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับ ความสวย, ศิลป
3. ความเสี่ยง เช่น ทำสิ่งที่ท้าทายความสามารถ การลงทุนทำธุรกิจ
4. ความรู้ ความก้าวหน้า เช่น ใช้ความสามารถทางสติปัญญา
5. ความมีอิสระ การมีอิสรภาพ ต้องการสิ่งที่ใจต้องการ
6. ความมีเกียรติยศ ชื่อเสียง เช่น ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น
7. การเข้าสมาคม สังคม มีการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น
8. ความเป็นผู้นำ เช่น รับผิดชอบควบคุมดูแลผู้อื่น งานบริหาร
9. ความมั่นคง ด้านรายได้ / เงิน เช่น ต้องการผลตอบแทน มีรายได้มั่นคง
10. ความปลอดภัย เช่น ความไม่มีอันตราย ไม่ต้องเสี่ยง
11. การมีสุขภาพที่ดี เช่น ร่างกายแข็งแรง สิ่งแวดล้อมดี
12. การมีอำนาจ เช่น การควบคุมการทำงาน ตรวจสอบผู้อื่น
13. ความสันโดษ เช่น เป็นตัวของตัวเอง ชอบทำงานตามลำพัง





# ใบงาน “คำนิยมนั้นสำคัญอย่างไร”



คำชี้แจง

ให้นักเรียนร่วมกันศึกษา ใบความรู้ เรื่อง...ความหมายและความสำคัญของคำนิยามแล้วสรุปผลลงในใบงาน ตามประเด็น ต่อไปนี้

1. คำนิยาม หมายถึง .....
2. ความสำคัญของคำนิยาม คือ .....
3. ให้นักเรียนช่วยกันเลือก คำนิยาม ที่เห็นว่ามีมีความสำคัญ ต่อการดำเนินชีวิต หรือการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียน ( ให้เลือกตอบ 2 – 3 รายการ )
4. จัดเตรียมคนรายงานการสรุปผล ให้แก่นักเรียนกลุ่มใหญ่
5. ให้นักเรียนในกลุ่มทุกคน เลือกคำนิยาม ที่เห็นว่ามีมีความสำคัญต่อนักเรียนมากที่สุด คนละ 2 รายการ ลงในตาราง ต่อไปนี้

| คนที่ | รายชื่อ สมาชิกภายในกลุ่ม | คำนิยาม ที่เลือก    |                     |
|-------|--------------------------|---------------------|---------------------|
|       |                          | คำนิยาม อันดับที่ 1 | คำนิยาม อันดับที่ 2 |
| 1.    |                          |                     |                     |
| 2.    |                          |                     |                     |
| 3.    |                          |                     |                     |

## ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

ครั้งที่ 7

เรื่อง ค่านิยมของฉัน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

### 1. สาระสำคัญ

การตระหนักรู้ในค่านิยมของตนเอง เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเอง ถึงความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความชอบ ความพึงพอใจ ที่จะกระทำ หรือเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตามความชอบ หรือความพอใจ ดังนั้น การสำรวจ วิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้ทราบว่า ตนมีค่านิยมเช่นไร และยอมรับตนเองตามความจริง ย่อมจะช่วยให้บุคคลนั้น เกิดการตระหนักรู้ในด้านค่านิยมได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตต่อไป

### 2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ค่านิยมของตนเอง จากแบบสำรวจได้

2.2 เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในค่านิยมของตนเอง ได้อย่างแท้จริง

### 3. เนื้อหาสาระ

การตระหนักรู้ค่านิยมที่แท้จริงของตนเอง

### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

4.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน เพื่อทบทวนความหมาย และลักษณะของค่านิยมในแต่ละประเภท ที่นักเรียนเลือกไว้ ว่านักเรียนมั่นใจ ที่จะให้ความสำคัญในค่านิยมดังกล่าวหรือไม่ หรือคิดว่าตนเองมีความพึงพอใจในค่านิยมใดอีก โดยสุ่มถามนักเรียน

2-3 คน

4.2 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1 เรื่อง รายการใช้เงินล้าน ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น โดยกำหนดสถานการณ์ว่า นักเรียนจะได้รับเงินคนละ 1 ล้านบาท และให้นักเรียนนำเงินจำนวนนี้ไปใช้จ่ายในรายการที่กำหนดให้ ตามความชอบ และตามความต้องการของนักเรียน ซึ่งจะใช้จ่ายก็รายการก็ได้ แต่ต้องใช้เงิน 1 ล้านบาทให้หมด

- 4.3 ผู้วิจัยแจกใบเคลยค่านิยม เรื่อง รายการใช้จ่ายเงินล้าน ให้นักเรียนตรวจสอบคำเคลย โดยเรียงลำดับ การใช้จ่ายเงิน ว่ารายการใดใช้เงินมากที่สุด ข้อมแสดงถึง การมีค่านิยม ด้านนั้นสูงสุด
- 4.4 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 เรื่อง การสรุปผลเปรียบเทียบค่านิยม ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น เพื่อเปรียบเทียบกับค่านิยมที่เลือกไว้ในครั้งแรก กับค่านิยมที่ได้จากคำเคลย ว่ามีความ สัมพันธ์ หรือสอดคล้องกันหรือไม่ และสุ่มถามนักเรียน 2-3 คน
- 4.5 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุปความสำคัญ และความจำเป็นที่จะต้องรู้จัก และเข้าใจในค่านิยมที่แท้จริงของตนเอง ว่าตนเองมีค่านิยมด้านใดสูงสุด สอดคล้อง กับความรู้สึกที่แท้จริงหรือไม่ และค่านิยมด้านใด ที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น เพื่อจะเป็น ประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตต่อไป

## 5. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

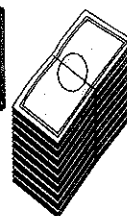
- 5.1 ใบงานที่ 1 รายการใช้จ่ายเงินล้าน
- 5.2 ใบเคลยค่านิยม เรื่อง รายการใช้จ่ายเงินล้าน
- 5.3 ใบงานที่ 2 สรุปผลจากการเปรียบเทียบค่านิยม

## 6. การวัดผลประเมินผล

- 6.1 สังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น
- 6.2 ความตั้งใจในการทำกิจกรรมในใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2
- 6.3 ประเมินจากการสรุปผลใน ใบงาน



## ใบงานที่ 1 รายการใช้เงินล้าน



คำชี้แจง

ให้นักเรียนตัดสินใจ ใช้เงิน 1 ล้านบาท ตามรายการที่กำหนดให้ โดยจะใช้กี่รายการก็ได้ แต่ต้องใช้ให้หมด ตามความชอบ หรือตามความต้องการ ของนักเรียน ดังต่อไปนี้

| ข้อ | รายการสิ่งของ                                              | จำนวนเงิน |
|-----|------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.  | ซื้อยาวิเศษ ที่ทำให้สวย หรือหล่อตลอดกาล                    |           |
| 2.  | ตั้งมูลนิธิ ช่วยเหลือเด็กยากจน                             |           |
| 3.  | สร้างบ้านที่มีระบบรักษาความปลอดภัยสูงสุด                   |           |
| 4.  | ไปเรียนต่อในระดับที่สูงสุด                                 |           |
| 5.  | สร้างบ้านพักตากอากาศ ในหุบเขาที่เงียบสงบ                   |           |
| 6.  | เป็นประธานนักเรียน                                         |           |
| 7.  | ซื้อระบบป้องกันการคดโกงทุกชนิด                             |           |
| 8.  | เพื่อนที่เข้าใจ                                            |           |
| 9.  | เป็นตัวแทนของประเทศไทย ไปประชุมระดับโลก                    |           |
| 10. | ซื้อกล่องวิเศษ ที่มีเงินเต็มกล่องตลอดเวลา                  |           |
| 11. | ซื้อตัวยานอวกาศ ไปท่องเที่ยวนอกโลก                         |           |
| 12. | ซื้อเครื่องออกกำลังกาย ที่ทำให้ผู้ใช้ ร่างกายแข็งแรงตลอดไป |           |
| 13. | ท่องเที่ยวไปทุกแห่งตามต้องการ                              |           |
| 14. | ซื้อเครื่องมือควบคุมมนุษย์                                 |           |



รายการที่ฉันใช้เงินซื้อมากที่สุด คือ  
ข้อ..... และ ข้อ.....



ใบเฉลยค่านิยม

จากใบงานที่ 1 รายการใช้เงินล้าน

คำชี้แจง

ให้นักเรียนตรวจสอบ รายการเงินที่ใช้จ่ายด้วยจำนวนเงินสูงสุด เป็นอันดับที่ 1 และ อันดับที่ 2 โดยเทียบกับรายชื่อในเฉลย ว่าตรงกับค่านิยมใด และค่านิยมที่ได้มีความสอดคล้องกับค่านิยมที่เลือกในครั้งแรกหรือไม่ แล้วสรุปลงในใบงาน เรื่อง...สรุปผลเปรียบเทียบค่านิยม

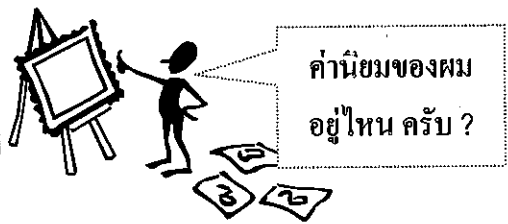


| ข้อ | ค่านิยม       | ข้อ | ค่านิยม                     |
|-----|---------------|-----|-----------------------------|
| 1.  | ความสวยงาม    | 8.  | มนุษยสัมพันธ์               |
| 2.  | ความเสียสละ   | 9.  | เกียรติยศชื่อเสียง          |
| 3.  | ความปลอดภัย   | 10. | ความมั่นคงด้านรายได้ / เงิน |
| 4.  | ความก้าวหน้า  | 11. | ความเสี่ยง                  |
| 5.  | ความสันโดษ    | 12. | สุขภาพ                      |
| 6.  | ความเป็นผู้นำ | 13. | อิสระ                       |
| 7.  | ความซื่อสัตย์ | 14. | อำนาจ                       |



อืม...หัวใจของ เด็กคนนี้..  
ยังมีค่านิยมที่สับสนมาก ๆ

ใบงานที่ 2  
สรุปผลเปรียบเทียบค่านิยม



คำชี้แจง

ให้นักเรียนนำผลจากการเลือกค่านิยมครั้งที่ 1 และ ค่านิยมจากคำเฉลย กรอกลงในตารางที่กำหนดให้ พร้อมทั้งสรุปผลค่านิยมของตนเอง ลงในกล่องข้อความที่กำหนดให้

| อันดับ<br>ค่านิยม | ค่านิยมที่เลือกไว้<br>ในครั้งแรก | ค่านิยม<br>ที่ได้จากใบเฉลย | สรุปผลค่านิยม |             |
|-------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------|-------------|
|                   |                                  |                            | สอดคล้อง      | ไม่สอดคล้อง |
| อันดับที่ 1       |                                  |                            |               |             |
| อันดับที่ 2       |                                  |                            |               |             |



สรุปค่านิยมของฉัน

จากคู่มือสำรวจค่านิยม ฉันพบว่า

ฉันพึงพอใจในค่านิยม .....

.....

.....

.....

.....

.....

## ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

ครั้งที่ 8

เรื่อง ความสนใจพื้นฐาน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

### 1. สาระสำคัญ

การตระหนักรู้ในตนเองด้านความสนใจ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเอง ในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ และส่งผลให้ตนเองรู้สึกชอบ พอใจ ต้องการที่จะเป็น หรือต้องการที่จะกระทำในสิ่งนั้น ๆ ทั้งนี้ บุคคลย่อมมีความสนใจแตกต่างกันไป ในลักษณะแบบกว้าง ๆ ไม่ลึกซึ้ง และเป็นไปในลักษณะลองผิดลองถูก ดังนั้น บุคคลจึงควรได้รู้จักความสนใจพื้นฐาน หรือประเภทของความสนใจโดยทั่วไป เพื่อใช้เป็นแนวทาง ในการสำรวจความสนใจของตนเอง

### 2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้นักเรียนบอกความหมาย และประเภทของความสนใจได้

2.2 เพื่อให้นักเรียนบอกความสนใจขั้นพื้นฐานของตนเองได้

### 3. เนื้อหาสาระ

ความสนใจพื้นฐาน และประเภทของความสนใจ

### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

4.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความหมาย และลักษณะของความสนใจโดยทั่ว ๆ ไป ของนักเรียน ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียน 2 – 3 คน ให้บอกในสิ่งที่เป็นกิจกรรม หรืองานที่นักเรียน สนใจที่จะเลือก หรือจะกระทำ

4.2 นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 2 – 3 คน ผู้วิจัยแจกใบความรู้ และใบงานที่ 1 ให้นักเรียน ศึกษา และทำกิจกรรมในใบงานที่ 1 ส่งตัวแทนรายงานหน้าชั้น

4.3 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุป ความหมาย และประเภทของความสนใจที่ได้จากการ ทำกิจกรรมในใบงานที่ 1

4.4 นักเรียนแต่ละคนทำกิจกรรมในใบงานที่ 2 เพื่อสำรวจความสนใจ ความชอบ หรือ ความต้องการ ของตนเอง ที่มีต่องาน หรือกิจกรรมใดบ้าง

- 4.5 ผู้วิจัย และนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมโดยผู้วิจัยนั้น  
ให้เห็นว่า การได้รู้จักและเข้าใจความสนใจพื้นฐานของตนเองย่อมเป็นแนวทางให้เกิด  
การตระหนักรู้ด้านความสนใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

## 5. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

- 5.1 ใบความรู้ ความหมาย และประเภทของความสนใจ
- 5.2 ใบงานที่ 1 ความสนใจพื้นฐานของตนเอง
- 5.3 ใบงานที่ 2 นี้แหละ.. ที่ฉันสนใจ

## 6. การวัดผลประเมินผล

- 6.1 สังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น
- 6.2 ความตั้งใจในการทำกิจกรรมกลุ่ม
- 6.3 ประเมินผลจากการตรวจ ใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2



## ใบความรู้

### เรื่อง....ความหมาย และประเภทของความสนใจ

คนเรามักจะมีความชอบ ความพึงพอใจ ความสนใจ อยากรู้ อยากเห็น และอยากที่จะกระทำในกิจกรรม หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้จะไม่มีความสามารถในการทำสิ่งนั้นก็ตาม แต่เป็นสิ่งที่ตนสนใจที่จะกระทำ จึงทำด้วยความเต็มใจ มีความสุข ความพอใจ

ดังนั้น ความสนใจ จึงเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ ซึ่งส่งผลให้บุคคลรู้สึกพอใจ ต้องการอยากจะทำ อยากจะเห็น และมีความโน้มเอียงที่จะเลือก หรือพยายามที่จะทำสิ่งนั้น ๆ

ประเภทของความสนใจขั้นพื้นฐานโดยทั่ว ๆ ไป ที่เกี่ยวข้องกับงาน หรือ กิจกรรมต่าง ๆ เช่น

1. งานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคน คือ งานหรือกิจกรรมที่ต้องทำงานกับคน มีความสัมพันธ์กับคน, ช่วยเหลือผู้อื่น, ให้ความบันเทิง เช่น พนักงานต้อนรับ ครู พยาบาล แพทย์
  2. งานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับข้อมูล เป็นงานหรือกิจกรรมเกี่ยวข้องกับตัวเลข จำนวน ข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดเรียงงานเข้าแฟ้ม การจดการบันทึก เช่น งานบัญชี งานคอมพิวเตอร์ นักสถิติ นักวิจัย
  3. งานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวกับสิ่งของ เป็นงานหรือกิจกรรมเกี่ยวกับการผลิต สิ่งของที่สามารถหยิบได้ จับต้องได้ ซึ่งสิ่งของในที่นี้หมายถึง เครื่องจักร วัสดุ อุปกรณ์ เช่น งานขายของ งานช่างต่าง ๆ
  4. งานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความคิด เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิด ภาษา ความรู้สึก การใช้สติปัญญา ความสามารถด้านศิลปะ การแก้ปัญหาต่าง ๆ
- นอกจากนี้ยังมีความสนใจขั้นพื้นฐานที่เป็นความต้องการของแต่ละบุคคล เช่น
1. ความสนใจในการผจญภัย เช่น การสำรวจถ้ำ การจับรถแข่ง
  2. ความสนใจและซาบซึ้งในสุนทรียศิลป์ เช่น การสะสมภาพ การฟังเพลง
  3. ความสนุกสนาน เช่น ชอบเล่นกับสัตว์เลี้ยง เล่นกีฬา การออกกำลังกาย
  4. ความต้องการเข้าสังคม เช่น ชอบเป็นเพื่อนกับคนทั่วไป ชอบงานบริการผู้อื่น
  5. ความเป็นระเบียบ เช่น ชอบการดูแล เก็บสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
  6. ความต้องการเป็นอิสระ เช่น ไม่ชอบทำงานตามตารางที่กำหนด

ผมสนใจต้นหญ้าอ่อน ๆ ครับ



ใบงานที่ 1

ความสนใจพื้นฐานของตนเอง

คำชี้แจง

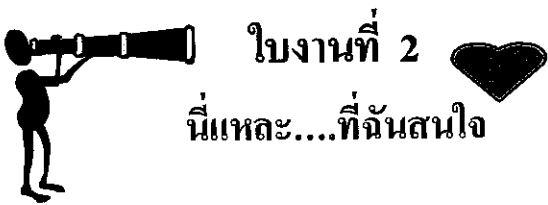
- 1. ให้นักเรียนร่วมกันศึกษาใบความรู้ เรื่อง...ความหมาย และประเภทของความสนใจ
- 2. ร่วมกันสรุปผลจากการศึกษาลงในใบงานนี้
- 3. ให้นักเรียนแต่ละคน นึกทบทวนความสนใจของตนเอง ที่มีตั้งแต่เด็ก จนถึงปัจจุบันว่ามีกิจกรรม หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่นักเรียนเคยสนใจ ชอบ พอใจ หรือต้องการที่จะกระทำบ้าง โดยไม่ต้องคำนึงว่าตนสามารถจะกระทำสิ่งนั้นได้หรือไม่
- 4. นักเรียนบอกความสนใจในกิจกรรม หรือสิ่งที่ตนสนใจมากที่สุด คนละ 1 อย่าง ให้เพื่อน ๆ ภายในกลุ่มได้รับรู้ แล้วบันทึกลงในใบงานที่ 1 และจัดเตรียมคนรายงาน

สรุปผลจากการศึกษาใบความรู้

- 1. ความสนใจ หมายถึง .....
- 2. ประเภท หรือ ลักษณะความสนใจ ของสมาชิกภายในกลุ่ม มีดังนี้



| ชื่อสมาชิก                   | ประเภท หรือ กิจกรรม ในลักษณะที่แสดงออกถึงความสนใจ |
|------------------------------|---------------------------------------------------|
| ตัวอย่าง<br>สมศรี ไสบริสุทธิ | สนใจดนตรีไทย ชอบดู และเล่นดนตรีได้บ้าง            |
| 1. ....                      | .....                                             |
| 2. ....                      | .....                                             |
| 3. ....                      | .....                                             |

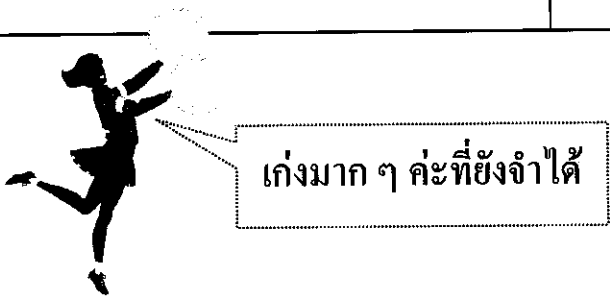


ในงานที่ 2  
นี้แหละ....ที่ฉันสนใจ

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนชื่องาน หรือชื่อกิจกรรมที่นักเรียนชอบ สนใจ ต้องการหรือ  
พอใจที่จะทำ ด้วยการสำรวจความสนใจของตนเองในอดีต ตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน  
โดยไม่ต้องคำนึงว่า นักเรียนจะสามารถทำได้หรือไม่ และถ้านักเรียนมีอิสระในการ  
เลือกทำงาน หรือเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ นักเรียนจะเลือกทำสิ่งใดบ้าง ? ขอให้  
นักเรียนเขียนลงในตารางให้ได้อย่างน้อย 7 กิจกรรม พร้อมทั้งระบุประเภทของ  
กิจกรรม โดยการใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง คน ข้อมูล สิ่งของ หรือ ความคิด

| อันดับที่.. | กิจกรรม หรืองาน ที่ฉันชอบ และสนใจ | คน | ข้อมูล | สิ่งของ | ความคิด |
|-------------|-----------------------------------|----|--------|---------|---------|
| 1.          |                                   |    |        |         |         |
| 2.          |                                   |    |        |         |         |
| 3.          |                                   |    |        |         |         |
| 4.          |                                   |    |        |         |         |
| 5.          |                                   |    |        |         |         |
| 6.          |                                   |    |        |         |         |
| 7.          |                                   |    |        |         |         |
| 8.          |                                   |    |        |         |         |
| 9.          |                                   |    |        |         |         |
| 10.         |                                   |    |        |         |         |



## ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ครั้งที่ 9

เรื่อง ความสนใจของฉัน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

### 1. สาระสำคัญ

การตระหนักรู้ในตนเองด้านความสนใจ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเอง ในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ และส่งผลให้ตนเองรู้สึกชอบ พอใจ ต้องการที่จะเป็น หรือต้องการที่จะกระทำในสิ่งนั้น ๆ ทั้งนี้ การสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง เกี่ยวกับความสนใจในงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองด้านความสนใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นแนวทางในการศึกษาต่อ หรือการเลือกอาชีพได้ตรงกับความสนใจของตนเอง ทั้งยังส่งผลให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในชีวิตอีกด้วย

### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความสนใจของตนเอง จากแบบสำรวจได้
- 2.2 เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองด้านความสนใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

### 3. เนื้อหาสาระ

ความสนใจของฉัน

### 4. วิธีดำเนินการกิจกรรม

- 4.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อทบทวน เกี่ยวกับความสนใจพื้นฐานที่นักเรียนได้สำรวจในครั้งก่อน โดยสุ่มถามนักเรียน 2-3 คน และถามนักเรียนว่า ยังมีลักษณะ หรือประเภทของความสนใจอื่น ๆ ที่นักเรียนควรรู้จักอีกหรือไม่ ให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น
- 4.2 ผู้วิจัยแจกแบบสำรวจความสนใจ เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความสนใจของตนเองว่ามีความสนใจในกิจกรรม หรือสิ่งใดบ้าง และสรุปความสนใจของตนเองลงในกล่องข้อความที่กำหนดให้

- 4.3 ผู้วิจัย และนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม โดยผู้วิจัยเน้นให้เห็นว่า การตระหนักรู้ในความสนใจของตนเอง จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาต่อ และเป็นประโยชน์ต่อการเลือกอาชีพในอนาคต

## 5. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

- 5.1 แบบสำรวจความสนใจ

## 6. การวัดผลประเมินผล

- 6.1 สังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น  
6.2 ความตั้งใจในการทำแบบสำรวจความสนใจ  
6.3 ประเมินจากการสรุปผล ความสนใจของนักเรียนแต่ละคน

## แบบสำรวจความสนใจ

### คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนสำรวจตนเองเกี่ยวกับความสนใจ หรือความชอบ ไม่ชอบในกิจกรรม โดยไม่ต้องคำนึงถึงความสามารถว่าตนเองจะทำได้หรือไม่
2. ขอให้ทำทุกข้อ และพยายามตอบเร็ว ๆ โดยให้เชื่อความรู้สึกครั้งแรกที่นักเรียนรู้สึก อย่าคิดนานเพราะคำตอบที่เกิดขึ้นในช่วงแรก มักจะเป็นคำตอบที่น่าเชื่อถือมากที่สุด
3. ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

เพื่อนรัก...จะหนีไปไหน? สนใจมัน

| ข้อ | รายการความสนใจ                                           | ชอบ | พอใจ | ต้องการ | รู้สึกเฉยๆ | ไม่ชอบ | ไม่พอใจ | ไม่ต้องการ |
|-----|----------------------------------------------------------|-----|------|---------|------------|--------|---------|------------|
| 1.  | เป็นผู้ประกาศ รายการวิทยุ โทรทัศน์                       |     |      |         |            |        |         |            |
| 2.  | ช่วยเหลือปฐมพยาบาล และดูแลผู้เจ็บป่วย                    |     |      |         |            |        |         |            |
| 3.  | เป็นหัวหน้ากลุ่ม หรือประธานชมรมต่างๆ                     |     |      |         |            |        |         |            |
| 4.  | ทำงานเกี่ยวกับสัตว์ หรือพืช                              |     |      |         |            |        |         |            |
| 5.  | สร้าง หรือซ่อมแซม เครื่องเรือน เครื่องใช้                |     |      |         |            |        |         |            |
| 6.  | ชอบการค้นคว้า หาความรู้อยู่เสมอ                          |     |      |         |            |        |         |            |
| 7.  | ชอบการอภิปราย หรือโต้เถียง                               |     |      |         |            |        |         |            |
| 8.  | ทำงานโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์                            |     |      |         |            |        |         |            |
| 9.  | งานด้านศิลปะ หัตถกรรม                                    |     |      |         |            |        |         |            |
| 10. | ทำงานเกี่ยวกับ วิทยุ โทรทัศน์ และอุปกรณ์การสื่อสารต่าง ๆ |     |      |         |            |        |         |            |
| 11. | การซื้อ, ปรุงอาหาร หรือกำหนดรายการอาหาร                  |     |      |         |            |        |         |            |
| 12. | ชอบกีฬา และการออกกำลังกาย                                |     |      |         |            |        |         |            |

ยังมีต่อ...อย่าท้อใจ

| ข้อ |  รายการความสนใจ  | ชอบ | พอใจ | ต้องการ | รู้สึกเฉย ๆ | ไม่ชอบ | ไม่พอใจ | ไม่ต้องการ |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|---------|-------------|--------|---------|------------|
| 13. | การเก็บรวบรวมงาน และการจัด แฟ้มเอกสารต่าง ๆ                                                                                                                                        |     |      |         |             |        |         |            |
| 14. | งานบริการ สังคมสงเคราะห์                                                                                                                                                           |     |      |         |             |        |         |            |
| 15. | การพิมพ์งาน จดหมาย เอกสารต่าง ๆ                                                                                                                                                    |     |      |         |             |        |         |            |
| 16. | งานเกี่ยวกับอุปกรณ์ไฟฟ้า และเครื่องใช้ไฟฟ้า                                                                                                                                        |     |      |         |             |        |         |            |
| 17. | งานซ่อมรถ หรือซ่อมเครื่องยนต์                                                                                                                                                      |     |      |         |             |        |         |            |
| 18. | ชอบงานเกี่ยวกับบัญชี การเงิน และตัวเลข                                                                                                                                             |     |      |         |             |        |         |            |
| 19. | ให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่บุคคลทั่วไป                                                                                                                                                 |     |      |         |             |        |         |            |
| 20. | เขียนบทวิจารณ์ ศิลปะ และการเมือง                                                                                                                                                   |     |      |         |             |        |         |            |
| 21. | แกะสลักกลดลายบนวัตถุสิ่งของ หรือโลหะ                                                                                                                                               |     |      |         |             |        |         |            |
| 22. | ชอบอ่านนิตยสาร เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์                                                                                                                                                |     |      |         |             |        |         |            |
| 23. | การให้คำแนะนำ หรือให้ความรู้แก่ผู้อื่น                                                                                                                                             |     |      |         |             |        |         |            |
| 24. | ชอบศึกษา การแปลภาษาต่างประเทศ                                                                                                                                                      |     |      |         |             |        |         |            |
| 25. | ชอบฟังเพลง และดนตรี                                                                                                                                                                |     |      |         |             |        |         |            |
| 26. | การริเริ่มสร้างสรรค์ และทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ                                                                                                                                          |     |      |         |             |        |         |            |
| 27. | เขียนเรื่องสั้น นวนิยาย บทความต่าง ๆ                                                                                                                                               |     |      |         |             |        |         |            |
| 28. | การออกแบบแปลน อาคาร บ้านเรือน                                                                                                                                                      |     |      |         |             |        |         |            |
| 29. | ทำงานในห้องทดลองวิทยาศาสตร์                                                                                                                                                        |     |      |         |             |        |         |            |
| 30. | งานประดิษฐ์สิ่งของ และวัสดุต่าง ๆ                                                                                                                                                  |     |      |         |             |        |         |            |

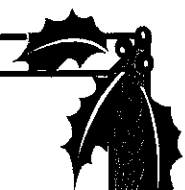


จากการสำรวจ ฉันพบว่า มีความสนใจมาก ๆ เกี่ยวกับ

.....

.....

.....



## ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ครั้งที่ 10

เรื่อง การค้นหาทักษะที่ฉันมี

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

### 1. สาระสำคัญ

ทักษะ คือ ความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้และพัฒนา จนเกิดความคล่องแคล่ว ผู้ที่มีทักษะในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ย่อมจะกระทำสิ่งนั้นด้วยความชำนาญ คล่องแคล่ว ถูกต้อง และเป็นไปอย่างสอดคล้องต่อเนื่องกัน การที่บุคคลได้รู้จักและเข้าใจตนเองว่า มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมใดนั้น ย่อมจะเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต

### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจ และค้นหาความสามารถด้านทักษะของตนเอง
- 2.2 เพื่อให้นักเรียนบอกทักษะที่ต้องใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้

### 3. เนื้อหาสาระ

ทักษะในการปฏิบัติงาน หรือกิจกรรมต่าง ๆ

### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 4.1 นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อเล่นเกมแข่งขันกันระหว่างกลุ่ม โดยผู้วิจัยแจ้งให้นักเรียนทราบว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นในวันนี้ เป็นเกมแข่งขันด้านทักษะต่างๆ ที่นักเรียนแต่ละคนมี ขอให้นักเรียนทุกคนช่วยกันปฏิบัติตามขั้นตอน และตามกติกา ในใบงานที่ 1
- 4.2 นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม รับใบงานที่ 1 จากผู้วิจัย และร่วมกันปรึกษาเพื่อวางแผนการปฏิบัติงาน และแบ่งหน้าที่ตามทักษะความสามารถของแต่ละคน
- 4.3 ผู้วิจัยให้สัญญาณการแข่งขัน เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตามใบงานที่ 1
- 4.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันตัดสินผลการแข่งขัน และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานสรุปผล จากใบงานที่ 1 แล้วทำกิจกรรมในใบงานที่ 2 ต่อ

- 4.5 ผู้วิจัย และนักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมเกมแข่งขัน โดยกล่าวถึงความสำคัญของทักษะต่าง ๆ ที่มีในแต่ละคน ซึ่งจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงาน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ดังนั้น การค้นหาเพื่อให้รู้ถึงทักษะของตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อนักเรียนทุกคน

## 5. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

### 5.1 เกมแข่งขันทักษะ ประกอบด้วยสื่อ / อุปกรณ์ ดังนี้

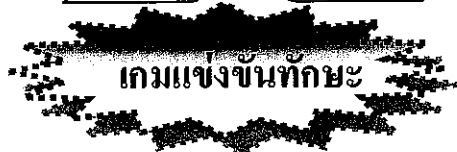
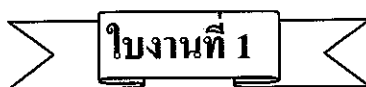
- 5.1.1 เช็ม 2 เล่ม และด้ายเย็บผ้า 2 หลอด ลูกบิด 100 เม็ด
- 5.1.2 กรรไกร 2 อัน และกระดาษ A 4 จำนวน 2 แผ่น
- 5.1.3 ดินน้ำมัน 2 ก้อน
- 5.1.4 โจทย์เลข แสดงจำนวน บวก ลบ คูณ หาร 2 ชุด
- 5.1.5 กระดาษวาดเขียน 2 แผ่น สีไม้ 2 กล้อง ภาพตัวอย่าง 2 รูป
- 5.1.6 ชุดของเล่นกระดาษต่อ (Jigsaw Puzzle) จำนวน 2 ชุด

### 5.2 ใบงานที่ 1 เกมแข่งขันทักษะ

### 5.3 ใบงานที่ 2 มาค้นหาทักษะกันเถอะ

## 6. การวัดผลประเมินผล

- 6.1 สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะของนักเรียน ในขณะที่เล่นเกม
- 6.2 สังเกตความสนใจ ความสนุกสนาน และการมีส่วนร่วมในเกม
- 6.3 ประเมินผลจากการรายงาน และการสรุปผลในใบงาน

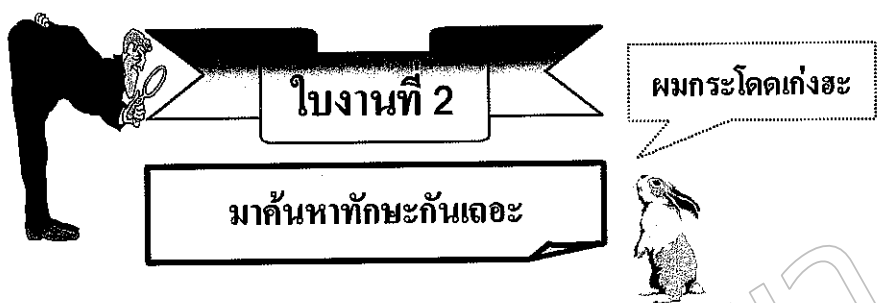


### คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนร่วมกันปรึกษาหารือ เพื่อวางแผนและแบ่งหน้าที่ในการปฏิบัติกิจกรรมเกมแข่งขันทักษะ ตามรายการต่อไปนี้
  - 1.1 ทำสร้อยคอ 1 เส้น ด้วยการร้อยลูกปัดจำนวน 40 เม็ด
  - 1.2 ตัดกระดาษให้เป็นเส้นยาวต่อเนื่องกัน ให้ได้ความยาวที่สุด
  - 1.3 ปั่นดินน้ำมันให้เป็นตัวแมว 1 ตัว และผลไม้ (น้อยหน้า) 1 ผล
  - 1.4 คิดหาคำตอบจำนวนเลข จากโจทย์ที่กำหนดให้
  - 1.5 วาดภาพและระบายสีให้เหมือนภาพตัวอย่างที่กำหนดให้
  - 1.6 ต่อรูปจิ๊กซอให้เป็นรูปที่สมบูรณ์
2. เมื่อแบ่งหน้าที่เรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเข้าประจำที่ที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้เพื่อการแข่งขัน และเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมทั้ง 6 อย่าง ให้เสร็จโดยเร็วที่สุด แล้วกลับเข้าที่เดิม กลุ่มใดเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ ถ้าผลการปฏิบัติไม่สมบูรณ์ให้ปรับเป็นแพ้
3. ให้ช่วยกันสรุปผลการปฏิบัติกิจกรรม เกมค้นหาทักษะ และส่งตัวแทนรายงาน ดังนี้
  - 3.1 ทำสร้อยคอ ใช้ทักษะ.....
  - 3.2 ตัดกระดาษ ใช้ทักษะ.....
  - 3.3 ปั่นดินน้ำมัน ใช้ทักษะ.....
  - 3.4 คิดเลข ใช้ทักษะ.....
  - 3.5 วาดภาพ ใช้ทักษะ.....
  - 3.6 ต่อรูปจิ๊กซอ ใช้ทักษะ.....



ลองนึกดูซิ! หนูมีทักษะอะไรบ้าง? ลองค้นหาทักษะของตนเอง ในใบงานที่ 2 นะจ๊ะ



คุยกันก่อนนะ

ถึงเวลาที่นักเรียนจะต้องค้นหาตนเอง ว่ามีทักษะอะไรบ้าง โดยนี้กทบทวนถึงประสบการณ์ในการทำงาน หรือ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือในสังคมที่เคยร่วมกิจกรรม ว่านักเรียนเคยใช้ทักษะอะไรในสถานการณ์นั้น ๆ บ้าง

ให้นักเรียนอ่านข้อความที่เกี่ยวข้องกับทักษะ แล้วใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง ว่านักเรียนมีทักษะในข้อเหล่านั้น หรือไม่ โดยเลือกเพียงข้อละ 1 คำตอบ

| ข้อ | รายการทักษะ                                | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----|--------------------------------------------|-----|--------|
| 1.  | ฉันเล่นดนตรี หรือร้องเพลงได้               |     |        |
| 2.  | ฉันปลูกต้นไม้ได้                           |     |        |
| 3.  | ฉันวาดภาพได้                               |     |        |
| 4.  | ฉันขับรถยนต์ได้                            |     |        |
| 5.  | ฉันพูดได้มากกว่า หนึ่งภาษา                 |     |        |
| 6.  | ฉันจดจำรายละเอียดต่าง ๆ ได้ดี              |     |        |
| 7.  | ฉันพิมพ์ดีดได้                             |     |        |
| 8.  | ฉันใช้คอมพิวเตอร์ได้                       |     |        |
| 9.  | ฉันเล่นกีฬาได้                             |     |        |
| 10. | ฉันคิดคำนวณตัวเลขได้รวดเร็ว                |     |        |
| 11. | ฉันเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว     |     |        |
| 12. | ฉันจัดเอกสารให้เป็นระเบียบได้รวดเร็ว       |     |        |
| 13. | ฉันแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี                  |     |        |
| 14. | ฉันใช้เครื่องมือในการทำงานได้ดี            |     |        |
| 15. | ฉันซ่อม หรือแก้ไข วัสดุสิ่งของให้ใช้งานได้ |     |        |



ฉันค้นหาทักษะได้จำนวน.....รายการ ฉันรู้สึก ปลื้มใจมากๆ

## ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

### ครั้งที่ 11

เรื่อง การสำรวจและวิเคราะห์ทักษะ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

#### 1. สาระสำคัญ

การตระหนักรู้ในตนเองด้านทักษะ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเอง ถึงความสามารถ ความถนัด หรือความคล่องแคล่ว ในการปฏิบัติงาน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งการสำรวจและวิเคราะห์ตนเองเพื่อให้รู้ถึง ความสามารถ ความถนัด ในทักษะด้านต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตนเอง ย่อมช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในทักษะของตนเอง ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจ และวิเคราะห์ทักษะของตนเอง
- 2.2 เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ในทักษะของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

#### 3. เนื้อหาสาระ

การสำรวจและวิเคราะห์ทักษะในการปฏิบัติงาน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเอง

#### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 4.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการให้นักเรียน เล่นเกมอัสวินนักรบ ตามขั้นตอนและกติกา ดังต่อไปนี้
  - 4.1.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม และเลือกหัวหน้าทีมละ 1 คน
  - 4.1.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้นักเรียนกลุ่มละ 2 ฉบับ เพื่อประดิษฐ์เป็น อาวุธ (มีดดาบ) ของแต่ละคน
  - 4.1.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มยื่นเข้าแถวหน้ากระดานเรียงหนึ่ง หันหน้าเข้าหากัน โดย หัวหน้าทีมอยู่หัวแถว ทั้ง 2 ทีมผลัดกันเป็นทีมรุก และทีมรับ ทุก ๆ ครั้งที่ หัวหน้าทีมรุกทำท่าใด (โดยไม่ต้องเรียงตามลำดับท่า) ลูกทีมจะต้องปฏิบัติตาม ในขณะที่ฝ่ายตรงข้ามก็ต้องตั้งรับให้ถูกต้อง

#### 4.1.4 ท่าทางในการต่อสู้ แบ่งออกเป็น 5 ท่า ดังนี้

- ก. ใช้ดาบฟันคอ ฝ่ายรับ ก้มหลบดาบ
- ข. ใช้ดาบฟันขา ฝ่ายรับ กระโดดหลบ
- ค. ใช้ดาบฟันไปทางซ้าย ฝ่ายรับ เอียงตัวไปด้านขวา
- ง. ใช้ดาบฟันไปทางขวา ฝ่ายรับ เอียงตัวไปด้านซ้าย
- จ. ใช้ดาบฟันที่ด้านหน้า ฝ่ายรับ กระโดดถอยหลัง

#### 4.1.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ผลัดกันเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ โดยใช้เวลาในการเล่นกิจกรรม ประมาณ 10 – 15 นาที

4.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ โดยเน้นถึงการใช้ทักษะต่าง ๆ ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม ว่าต้องใช้ทักษะใดบ้าง เช่น ทักษะในการเคลื่อนไหว ทักษะในการประดิษฐ์สิ่งของ เป็นต้น

4.3 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1 เพื่อสำรวจ และวิเคราะห์ทักษะในด้านต่าง ๆ ของตนเอง

4.4 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 ให้นักเรียนแต่ละคนสรุปผลการสำรวจทักษะ ที่เด่น ๆ จากใบงานที่ 1 ที่นักเรียนคิดว่ามีอยู่ในตนเอง

4.5 ผู้วิจัย และนักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม และการทำแบบสำรวจ โดยกล่าวถึงความสำคัญของการตระหนักรู้ในทักษะด้านต่าง ๆ ที่มีในตนเอง ว่าทักษะใดบ้างที่เป็นจุดเด่น ซึ่งจะเป็นแนวในการเลือกกิจกรรมหรืองานให้ตรงกับทักษะของตนเอง และส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไป

### 5. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

5.1 เกมอัฐวินนักรบ ใช้หนังสือพิมพ์ 4 ฉบับ (กลุ่มละ 2 ฉบับ)

5.2 ใบงานที่ 1 แบบสำรวจทักษะ

5.3 ใบงานที่ 2 สรุปผลการสำรวจทักษะ

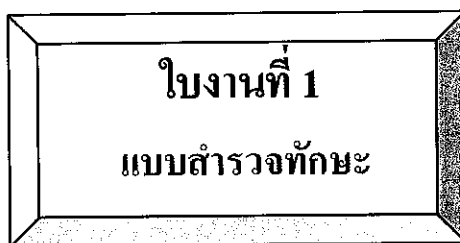
### 6. การวัดผลประเมินผล

6.1 สังเกตพฤติกรรมด้านทักษะในขณะที่เล่นเกม

6.2 สังเกตความสนใจ ความสนุกสนาน และการมีส่วนร่วมในเกม

6.3 ประเมินผลจากการทำแบบสำรวจทักษะ และสรุปผลทักษะของนักเรียน

## คำชี้แจง



ให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบสำรวจทักษะ แล้วพิจารณาว่า นักเรียนมีทักษะในระดับความสามารถ มาก น้อย เพียงใด เพื่อให้ทราบถึง ทักษะในแต่ละประเภทที่เด่นๆ ของนักเรียน โดยใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับความสามารถในทักษะของแต่ละข้อ โดยมีผลของคะแนน ในแต่ละข้อ ดังนี้

มากที่สุด 5 คะแนน                      มาก 4 คะแนน  
ปานกลาง 3 คะแนน                      น้อย 2 คะแนน  
น้อยที่สุด 1 คะแนน

|  รายการทักษะต่าง ๆ | ระดับความสามารถ |       |         |       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|---------|-------|------------|
|                                                                                                       | มากที่สุด       | มาก   | ปานกลาง | น้อย  | น้อยที่สุด |
| 1. ทักษะที่เกี่ยวข้องกับวัตถุ                                                                         |                 |       |         |       |            |
| 1.1 ประกอบชิ้นส่วนต่างๆ ด้วยมือ เช่น ชิ้นส่วนพัดลม.....                                               | .....           | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 1.2 สร้างเป็นชิ้นงาน เช่น งานไม้ งานโลหะ.....                                                         | .....           | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 1.3 ใช้เครื่องมือ เครื่องจักร เช่น เจาะผนัง เลื่อย เครื่องกลึง..                                      | .....           | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 1.4 ซ่อม แก้ไข เช่น ซ่อมรถเครื่อง ซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้า.....                                            | .....           | ..... | .....   | ..... | .....      |
| รวมคะแนน                                                                                              |                 |       |         |       |            |
| 2. ทักษะการใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย                                                                    |                 |       |         |       |            |
| 2.1 การใช้กล้ามเนื้อที่แข็งแรง เช่น ยก แบก หาม.....                                                   | .....           | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 2.2 การทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น เล่นกีฬาต่าง ๆ .....                                                    | .....           | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 2.3 การทำกิจกรรมเกษตรกรรม เช่น ปลูกต้นไม้ ปลูกผัก...                                                  | .....           | ..... | .....   | ..... | .....      |
| 2.4 การทำกิจกรรมปศุสัตว์ เช่น เลี้ยงสัตว์.....                                                        | .....           | ..... | .....   | ..... | .....      |
| รวมคะแนน                                                                                              |                 |       |         |       |            |

| <br>รายการทักษะต่าง ๆ                                                                                                                                             | ระดับการปฏิบัติงาน |     |         |      |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----|---------|------|------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                    | มากที่สุด          | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| <b>3. ทักษะการใช้สื่อคอมพิวเตอร์</b><br>3.1 การเขียน หรือการคัดแปลงการเขียนจากต้นฉบับ .....<br>3.2 การเขียนรายงาน / โครงการ / บทความ / คำขวัญ.....<br>3.3 การพูดหน้าประชุมด้วยความเชื่อมั่น.....<br>3.4 การตรวจภาษา หรือการแปลภาษาให้คนเข้าใจ..... |                    |     |         |      |            |
| <b>รวมคะแนน</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                    |     |         |      |            |
| <b>4. ทักษะการใช้ตัวเลข</b><br>4.1 การคิด คำนวณตัวเลขได้ถูกต้อง.....<br>4.2 การใช้เครื่องคำนวณต่าง ๆ หรือเครื่องคอมพิวเตอร์.....<br>4.3 การนับรายการสิ่งของได้รวดเร็ว.....<br>4.4 การคิดบัญชี รายรับ – รายจ่าย .....                               |                    |     |         |      |            |
| <b>รวมคะแนน</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                    |     |         |      |            |
| <b>5. การวิเคราะห์ และ การใช้เหตุผล</b><br>5.1 การค้นหาคำตอบด้วยเหตุผล.....<br>5.2 วิเคราะห์จำแนกแยกแยะส่วนประกอบของวัตถุต่าง ๆ....<br>5.3 การเปรียบเทียบความเหมือน และความแตกต่าง.....<br>5.4 ชอบใช้สมองในการหาเหตุผล ในการหาคำตอบ .....          |                    |     |         |      |            |
| <b>รวมคะแนน</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                    |     |         |      |            |
| <b>6. การใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์</b><br>6.1 คิดค้นพัฒนาประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ.....<br>6.2 ชอบงานที่ทำท้าทายในการแก้ไขให้ทำงานได้ปกติ.....<br>6.3 ชอบใช้สมองในการคิดพัฒนา ดัดแปลงทำสิ่งใหม่ ๆ....<br>6.4 มีการผสมผสานความคิดต่าง ๆ ออกมาใหม่.....   |                    |     |         |      |            |
| <b>รวมคะแนน</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                    |     |         |      |            |

|  <b>รายการทักษะต่าง ๆ</b>                                                                                                                       | ระดับความพึงพอใจ |     |         |      |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|------------|
|                                                                                                                                                                                                                                  | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| <b>7. การสัมพันธ์กับบุคคล และการช่วยเหลือ</b><br>7.1 สร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ง่าย.....<br>7.2 ปรารถนาให้กำลังใจ จูงใจ ชักนำผู้อื่น.....<br>7.3 ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น.....<br>7.4 มีความสุขในการช่วยเหลือผู้อื่น..... |                  |     |         |      |            |
| <b>รวมคะแนน</b>                                                                                                                                                                                                                  |                  |     |         |      |            |
| <b>8. ทักษะทางศิลปะ</b><br>8.1 ทางด้านดนตรี เช่น ร้องเพลง เล่นดนตรี แต่งเพลง.....<br>8.2 ทางด้านวาดภาพ งานปั้น งานพิมพ์.....<br>8.3 สามารถดัดแปลงสิ่งของให้สวยงาม.....<br>8.4 ออกแบบเครื่องประดับ สถานที่ ออกแบบเสื้อผ้า.....    |                  |     |         |      |            |
| <b>รวมคะแนน</b>                                                                                                                                                                                                                  |                  |     |         |      |            |
| <b>9. ความเป็นผู้นำ</b><br>9.1 กล้าเสนอความคิดเห็น ได้รับเลือกเป็นหัวหน้ากลุ่ม.....<br>9.2 เป็นตัวแทนในการเสนอผลงานของกลุ่ม.....<br>9.3 กล้าตัดสินใจ.....<br>9.4 ชอบใช้สมองในการคิดวางแผน และนำเสนองาน.....                      |                  |     |         |      |            |
| <b>รวมคะแนน</b>                                                                                                                                                                                                                  |                  |     |         |      |            |
| <b>10. ทักษะการดำรงชีวิต</b><br>10.1 การรับผิดชอบ และการช่วยเหลือสังคม.....<br>10.2 รักและเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น.....<br>10.3 มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี.....<br>10.4 การตัดสินใจ ในการแก้ปัญหา.....                   |                  |     |         |      |            |
| <b>รวมคะแนน</b>                                                                                                                                                                                                                  |                  |     |         |      |            |

ใบงานที่ 2 - สรุปผลการสำรวจทักษะ

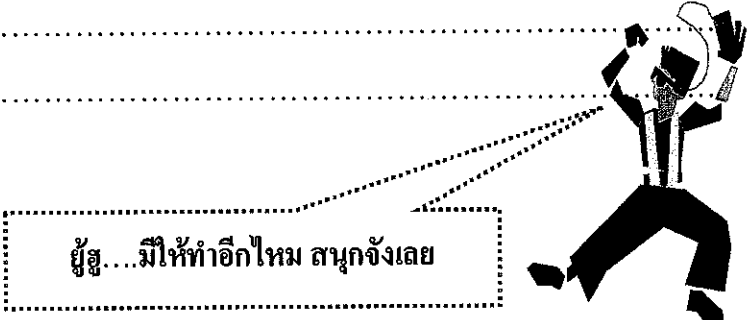


ประเภทของทักษะที่ฉันสามารถทำได้ดี ได้แก่.....

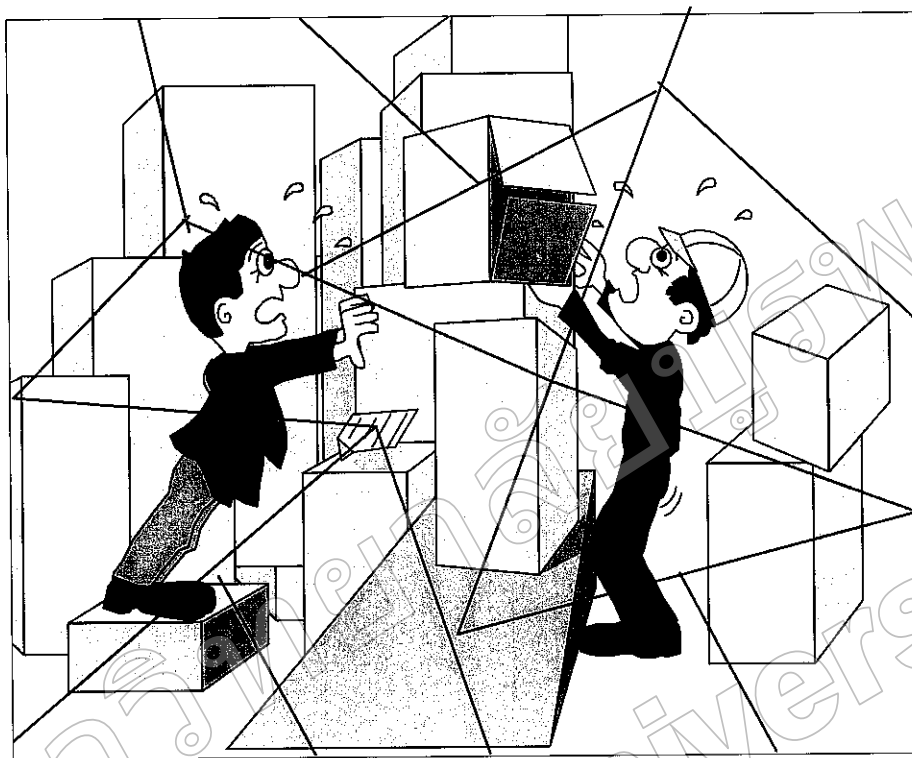
- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

ลักษณะของทักษะที่เด่น ๆ ที่ฉันคิดว่า มีในตัวฉันมากที่สุด คือ

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



ภาพตัวอย่างที่ใช้ในการแข่งขันเกม ต่อภาพจิกซอ



ภาพตัวอย่างที่ใช้ในการแข่งขันวาดภาพระบายสี



## ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

### ครั้งที่ 12 การป้องกันนิเทศ

เรื่อง อยากขอบคุณสักครั้งหนึ่ง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 50 นาที

#### 1. สาระสำคัญ

การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะ ที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ และตรวจสอบตนเอง ด้วยการพิจารณาจากประสบการณ์ สถานการณ์ต่างๆ ที่ตนเองเคยได้รับ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดการรู้จักและเข้าใจตนเอง และรู้สภาพที่แท้จริงของตนเองอย่างลึกซึ้ง ถ่องแท้ จนนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองของบุคคลนั้น

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนว
- 2.2 เพื่อให้นักเรียนสรุปคุณลักษณะที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งในด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะ ได้อย่างชัดเจน
- 2.3 เพื่อให้ผู้วิจัยได้กล่าวขอบคุณผู้ร่วมกิจกรรม และกล่าวปิดการเข้าร่วมใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

#### 3. เนื้อหาสาระ

ผลรวมของคุณลักษณะทั้ง 5 ด้าน ที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

#### 4. วิธีดำเนินกิจกรรม

- 4.1 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินการตามโปรแกรมการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตั้งแต่เริ่มต้น จนถึงวันนี้ว่านักเรียนได้รับประโยชน์ และข้อคิดที่จะเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตอย่างไรบ้าง
- 4.2 ผู้วิจัยแจกใบงาน เรื่อง..ตระหนักรู้ในตน...จนเข้าใจ ให้นักเรียนแต่ละคน เขียนประโยชน์ ข้อคิด จากการร่วมใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และสรุปผลรวมของคุณลักษณะทั้ง 5 ด้าน ที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

- 4.3 ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน 2-3 คน ให้รายงานผลที่สรุปในใบงานนั้น
- 4.4 ผู้วิจัย และนักเรียนทุกคนยื่นเข้าแถวจับมือ และล้อมกันเป็นรูปวงกลม ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และให้ข้อคิดกำลังใจ ที่จะนำผลของการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ทั้งในด้านการศึกษาต่อ การเลือกอาชีพและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตต่อไป
- 4.5 ผู้วิจัยเดินจับมือ เพื่อกล่าวคำอำลานักเรียนในแถวที่ละคน พร้อมด้วยแจกของที่ระลึก และบัตรแสดงความขอบคุณแก่นักเรียนทุกคน จากนั้นจึงกล่าวปิดการทดลอง

## 5. สื่อ / อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

- 5.1 ใบงาน เรื่อง...ตระหนักรู้ในตน...จนเข้าใจ
- 5.2 ของที่ระลึก และบัตรแสดงความขอบคุณ

## 6. การวัดผลประเมินผล

- 6.1 สังเกตจากการอภิปราย แสดงความคิดเห็น และความสนใจของนักเรียน
  - 6.2 ประเมินผลจากการรายงาน และการสรุปผลในใบงาน
  - 6.3 สังเกตจากพฤติกรรมในการแสดงออกด้านอารมณ์ของนักเรียนในขณะร่วมกิจกรรม
- ข้อ 4.4 และ 4.5

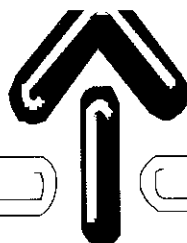
โพสตาม

ตระหนักรู้ในตนเองจนเข้าใจ

หนูได้ประโยชน์อะไรบ้างจ๊ะ ?

**LOOK!**

ข้อคิด และแนวทางที่จะนำไปใช้ในชีวิต



สรุปผลรวมของคุณลักษณะทั้ง 5 ด้าน  
ที่ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

ฉันตระหนักรู้ว่า  
อารมณ์ของฉัน.....  
.....  
.....

ฉันตระหนักรู้ว่า  
บุคลิกภาพของฉัน.....  
.....  
.....

ฉันตระหนักรู้ว่า  
ทักษะของฉัน.....  
.....  
.....

ฉันตระหนักรู้ว่า  
ค่านิยมของฉัน.....  
.....  
.....

ฉันตระหนักรู้ว่า  
ความสนใจของฉัน.....  
.....  
.....

ฉันตระหนักรู้ในตนเองว่า  
ฉันเป็นคน.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ภาคผนวก ง

ตารางแสดงคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน

คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล  
ของนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว

| คนที่..   | ระยะเวลา     |              |              |
|-----------|--------------|--------------|--------------|
|           | ก่อนการทดลอง | หลังการทดลอง | ระยะติดตามผล |
| 1         | 42           | 64           | 58           |
| 2         | 37           | 60           | 62           |
| 3         | 36           | 62           | 64           |
| 4         | 35           | 59           | 57           |
| 5         | 35           | 63           | 64           |
| 6         | 31           | 57           | 60           |
| รวม       | 216          | 367          | 365          |
| $\bar{X}$ | 36.00        | 61.17        | 60.83        |
| SD        | 3.58         | 3.06         | 3.00         |

คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล  
ของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้วิธีปกติ

| คนที่..   | ระยะเวลา     |              |              |
|-----------|--------------|--------------|--------------|
|           | ก่อนการทดลอง | หลังการทดลอง | ระยะติดตามผล |
| 1         | 39           | 43           | 42           |
| 2         | 38           | 41           | 45           |
| 3         | 35           | 40           | 46           |
| 4         | 35           | 38           | 33           |
| 5         | 32           | 25           | 18           |
| 6         | 29           | 32           | 30           |
| รวม       | 208          | 219          | 214          |
| $\bar{X}$ | 34.67        | 36.50        | 35.67        |
| SD        | 3.72         | 6.78         | 10.82        |