

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. รองศาสตราจารย์ นันทิกา เข้มสรวล อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนว
มหาวิทยาลัยศิลปากร
วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
3. ดร. วีระ พังรักษ์ อุปสังฆราช สังฆมณฑลจันทบุรี

สำเนา

ที่ ทม 202/2999

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

17 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเมธีอิมมาคูลेट
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวศิริรัตน์ เวียงพระปรก นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคม และกิจกรรมการกระจำค่านิยมที่มีต่อพฤติกรรม
เสี่ยงต่อการมีปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนควราสมุทร อำเภอ
ศรีราชา จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิตเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ มีความ
ประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดย
ผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 20 – 31 ธันวาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ
ความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

สำเนา

ที่ ทม 2002/3116

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

23 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์นันทิกา เข้มสรวล

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวศิริรัตน์ เวียงพระปรก บัณฑิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคม และกิจกรรมการกระจำค่านิยมที่มีต่อพฤติกรรม
เสี่ยงต่อการมีปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนควราสมุทร อำเภอ
ศรีราชา จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิตเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่
ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็น
ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่าง
สูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ
ความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

สำเนา

ที่ ทม 2002/

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวศิริรัตน์ เวียงพระปรก นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคม และกิจกรรมการกระจำคำนิยามที่มีต่อพฤติกรรม
เสี่ยงต่อการมีปัญหาดังกล่าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนดาราสมุทร อำเภอ
ศรีราชา จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่
ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็น
ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่าง
สูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ
ความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

สำเนา

ที่ ทม 2002/

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

จำนวน 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร. วีระ พังรักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวศิริรัตน์ เวียงพระปรก นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคม และกิจกรรมการกระจำคำนิยามที่มีต่อพฤติกรรม
เสี่ยงต่อการมีปัญหาดังกล่าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนดาราสมุทร อำเภอ
ศรีราชา จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่
ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็น
ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่าง
สูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับ
ความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

สำเนา

ที่ ทม 2003/010

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

3 มกราคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนคาราสุมุท

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวศิริรัตน์ เวียงพระปรก นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคม และกิจกรรมการกระจำก่านิยมที่มีต่อพฤติกรรม
เสี่ยงต่อการมีปัญหายุติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนคาราสุมุท อำเภอ
ศรีราชา จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ มีความ
ประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดย
ผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 6 มกราคม ถึงวันที่ 28 กุมภาพันธ์
2546

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ
อนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

1. แบบวัดประเมินตนเอง เอส ดี คิว SDQ
2. โปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคม
3. โปรแกรมการกระจำคำนิยาม

แบบประเมินตนเอง (SDQ) ฉบับนักเรียนประเมินตนเอง

ชื่อ-สกุล (นาย/ค.ช./นางสาว/ค.ญ.) ชั้นม...../.....เลขที่.....

วันเดือนปีเกิด.....เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่องท้ายหัวข้อให้ครบทุกข้อ กรุณาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือน

พฤติกรรมประเมิน	ไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง
1. ฉันพยายามจะทำตัวดีกับคนอื่น ฉันใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น			
2. ฉันอยู่ไม่นิ่ง ฉันนั่งนาน ๆ ไม่ได้			
3. ฉันปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือไม่สบายบ่อย ๆ			
4. ฉันเต็มใจแบ่งปันแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น (ของกิน เกม ปากกา เป็นต้น)			
5. ฉันโกรธแรง และมีอารมณ์เสีย			
6. ฉันชอบอยู่กับตัวเอง			
7. ฉันมักทำดาที่คนอื่นบอก			
8. ฉันขี้กังวล			
9. ใคร ๆ ก็พื้งฉันได้ถ้าเขาเสียใจ เขาอารมณ์ไม่ดีหรือไม่สบายใจ			
10. ฉันอยู่ไม่สุข วุ่นวาย			
11. ฉันมีเพื่อนสนิท			
12. ฉันมีเรื่องทะเลาะวิวาทบ่อย ฉันทำให้คนอื่นทำอย่างที่ผมต้องการได้			
13. ฉันไม่มีความสุข ท้อแท้ ร้องไห้บ่อย			
14. เพื่อน ๆ ส่วนมากชอบฉัน			
15. ฉันวอกแวกง่าย ฉันรู้สึกว่าไม่มีสมาธิ			
16. ฉันกังวลเวลาอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้น และเสียความเชื่อมั่นในตนเองง่าย			
17. ฉันใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า			
18. มีว่าฉันโกหก หรือขี้โกงบ่อย			
19. เด็ก ๆ คนอื่น ล้อเลียนหรือรังแกฉัน			
20. ฉันมักจะอาสาช่วยเหลือคนอื่น (พ่อแม่,ครู, เด็กคนอื่น)			
21. ฉันลืตก่อนทำ			
22. ฉันเอาของของคนอื่นในบ้าน ที่โรงเรียน หรือที่อื่น			
23. ฉันเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเด็กวัยเดียวกัน			
24. ฉันขี้กลัว รู้สึกหวาดกลัวได้ง่าย			
25. ฉันทำงานได้จนเสร็จ ความตั้งใจในการทำงานของตัวเองดี			

เธอมีอย่างอื่นที่จะบอกอีกหรือไม่.....

คะแนนด้านที่ 1

แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 2

แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 3

แปลผล.....

คะแนนด้านที่ 4

แปลผล.....

รวมคะแนนทั้ง 4 ด้าน

แปลผล.....

คะแนนสัมพันธภาพทางสังคม

แปลผล.....

มหาวิทยาลัยบูรพา

โปรแกรมทักษะทางสังคม

Burapha University

ตารางโปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคม

วันอังคาร (7ม.ค. 46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธไมตรี
วันพฤหัสบดี (9ม.ค.46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 2 อารมณ์นั้นสำคัญไฉน
วันอังคาร(14 ม.ค. 46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 3 มั่นใจไร้กังวล
วันพฤหัสบดี (17 ม.ค. 46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 4 ถึงคราวต้องเลือก ต้องเลิก
วันอังคาร (21 ม.ค. 46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 5 เพื่อนเคย...เพื่อนรัก
วันพฤหัสบดี(23 ม.ค.46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 6 ไปให้ได้
วันอังคาร(28 ม.ค. 46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 7 ถึงเส้นชัย
วันพฤหัสบดี (30ม.ค.46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 8 ฉันต้องการเพื่อน
วันอังคาร(4 ก.พ.46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 9 การอยู่ร่วมกันอย่างมีมิตรไมตรี
วันพฤหัสบดี (6 ก.พ.46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ

โปรแกรมการฝึกทักษะสังคม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ การสร้าง สัมพันธ ภาพ “ฉัน และเธอ” (50 นาที)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่าง บุคคล 2. เพื่อให้ทราบวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ ข้อตกลง สถานที่ เวลา บทบาท และหน้าที่ที่มีในการทดลองของผู้วิจัย กลุ่มตัวอย่าง 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ จุดมุ่งหมายของการฝึกและเตรียมความ พร้อมในการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะ ทางสังคม	1. ผู้วิจัยสนทนาทักทายกลุ่ม ตัวอย่างพร้อมทั้งแนะนำตนเองเพื่อ สร้างความคุ้นเคย 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของ การฝึกทักษะทางสังคมและอธิบาย บทบาทหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่างที่ต้อง ปฏิบัติ ตลอดจนช่วงระยะเวลา จำนวนครั้งในการฝึกและสถานที่ ทดลองจนประโยชน์ที่จะได้รับจากการ ฝึกครั้งนี้ 3. อภิปรายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ เกี่ยวกับความหมายคำว่า ทักษะสังคม และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซัก ถามและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ทักษะทางสังคม 4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วม กิจกรรม บอกกฎกติกาในการทำ กิจกรรม โดยให้กลุ่มตัวอย่างเล่นเกม โยนบอลให้กลุ่มตัวอย่างอื่นเป็น วงกลมและให้ผู้ถือบอลเดินถือบอล และเดินไปรอบ ๆ วง 1 รอบแล้วกลับ มาที่เดิมแล้วทำการส่งบอลไปให้ เพื่อนสมาชิกในกลุ่มคนใดก็ได้ที่ผู้ถือ บอลต้องการเมื่อผู้ถือบอลได้รับ ให้มี สิทธิ์ถามคำถามเพื่อนที่ส่งได้ 2 คำถาม เป็นคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ ต้องการทราบจากเพื่อน ทำแบบนี้ สลับกันไปจนครบจำนวน สมาชิกทั้ง หมดในกลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			5. ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนทำใบงานจดบันทึกสิ่งที่ได้ถามเพื่อน และแบ่งปันให้เพื่อนทราบ 6. สรุปภาพรวมสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม
2	ฉันทำได้ (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเลือกประพจน์ปฏิบัติตนในสิ่งที่ดีและเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นได้ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างกล้าตัดสินใจปฏิเสธผู้ที่ชักชวนให้ประพจน์ปฏิบัติตนในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง	1. ผู้วิจัยสนทนาและอธิบายการทำกิจกรรม ฉันทำได้ 2. ผู้วิจัยให้ใบงาน โดยให้กลุ่มตัวอย่างคิดถึงเพื่อนที่ดีที่สุดที่ปฏิบัติตนเป็นที่ยอมรับใจพร้อมทั้งบันทึกการปฏิบัติตนของเพื่อนที่กลุ่มตัวอย่างไม่พึงพอใจ 3. ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนแบ่งปันประสบการณ์ 4. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 3 คนแสดงบทบาทตามสมมติตามหัวข้อที่กำหนด 5. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับจากการแสดงบทบาทสมมติ 6. อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการประพจน์ปฏิบัติตนที่สังคมยอมรับ และผลเสียของการประพจน์ปฏิบัติตนที่ไม่เหมาะสม 7. ให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานเกี่ยวกับแนวคิดในการเลือกคบเพื่อน และผลดี ผลเสีย 8. ให้กลุ่มตัวอย่างบอกข้อตั้งใจในการประพจน์ปฏิบัติตนที่ดีในการเลือกการคบเพื่อน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	รับหรือไม่ รับ (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้สาเหตุของความขัดแย้ง 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้ความรู้สึกเมื่อเกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมเมื่อเกิดความขัดแย้ง	1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 ทีม และให้แต่ละทีมตกลงเลือกสีประจำกลุ่ม คือ สีแดง และสีเขียว 2. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการเล่นเกม 3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของกลุ่มที่กลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาเห็นว่าเป็นคนเก่ง มีเหตุผลในการโน้มน้าวจิตใจเพื่อนให้มายืนหน้าห้อง กลุ่มละ 1 คน และบอกข้อคิดหาให้ทุกคนทราบว่า แต่ละกลุ่มจะได้คะแนนก็ต่อเมื่อกลุ่มอื่น ๆ ให้การยอมรับว่าสิ่งที่คนเสนอมานั้นมีดีเกี่ยวกับลักษณะสีประจำกลุ่มของตน 4. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอเกี่ยวกับสิ่งที่กลุ่มพิจารณาแล้วเห็นด้วยกับสิ่งของนั้นตรงกับสีของกลุ่ม ขณะเดียวกันผู้วิจัยหาคนจากภายนอกกลุ่มมาแทรกแข่งไม่ให้ยอมรับในสิ่งที่กลุ่มอื่นเสนอมานำ 5. ผู้วิจัยถามกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มที่เหลือว่ายอมรับหรือไม่ยอมรับสิ่งที่กลุ่มแรกเสนอมานำ ซึ่งถ้าไม่ยอมรับกลุ่มนั้นก็จะได้คะแนน 6. ทำแบบนี้จนครบทั้ง 2 กลุ่ม 7. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างสรุปความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรมและให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน และสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			8. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงาน เขียนผลของความขัดแย้งและวิธีป้องกันการขัดแย้ง
4	รอยยิ้ม พิมพ์ใจ (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้วิธีการลดความเครียด 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ถูกต้องและเหมาะสม	1. ผู้วิจัยสนทนาและอภิปรายเรื่องการยิ้มและประโยชน์ของการยิ้ม 2. ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกยิ้มและส่งยิ้มให้กัน 3. ผู้วิจัยสนทนาซักถามเรื่องวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่ละคน ดังนี้ อารมณ์โกรธ / โมโห อารมณ์ดีใจ อารมณ์เศร้า / เสียใจ และอารมณ์สุข 4. ผู้วิจัยให้ให้ข้อมูลย้อนกลับ 5. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างศึกษาใบความรู้เรื่องอารมณ์ 6. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานจัดแยกประเภทของอารมณ์ต่าง ๆ 7. ร่วมกันอภิปรายการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม
5	การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความต้องการ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเลือกแสดงพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	1. ผู้วิจัยสนทนาอภิปรายร่วมกับกลุ่มตัวอย่าง เรื่องอารมณ์ 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างจับคู่แสดงบทบาทสมมติ ตามหัวข้อที่กำหนด 3. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกวิธีการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองโดยวิธีการนับเลข

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกทักษะในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม	5. ผู้วิจัยให้ใบความรู้ เรื่องการควบคุมอารมณ์และความต้องการ 6. ให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานเรื่องผลดีของการจัดการกับอารมณ์ทางบวก และผลเสียของการจัดการกับอารมณ์ทางลบ 7. ร่วมกันอภิปรายสรุปแนวทางที่ควรปฏิบัติกับตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ต่าง ๆ
6	ไปให้ถึงดวงดาว (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างฝึกการทำสมาธิ ไม่วอกแวกง่าย 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้วิธีการให้กำลังใจกันและกัน 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักการอดทนและรอคอย	1. ผู้วิจัยอธิบายกระบวนการร่วมกันในการทำกิจกรรม ไปให้ถึงดวงดาว 2. ให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 ทีม ๆ ละ 3 คน โดยให้แต่ละทีมใช้ตะเกียบคีบสิ่งของที่อยู่ในจานใบที่ 1 เดินไปใส่ในจานใบที่อยู่ตรงข้ามจนหมดจาน โดยไม่ให้ตกพื้น ถ้าตกต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ ทีมใดหมดก่อนทีมนั้นชนะ 3. ให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานสิ่งที่ได้รับการทำกิจกรรมและนำเสนอ 4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่องการทำสมาธิ 5. ร่วมกันอภิปรายสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการมีสมาธิ และแนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	ไม่กวน ใจกัน (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรอบคอบ รู้จักคิดก่อนตัดสินใจ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีสมาธิในการทำงาน ใจปฏิสระผู้ที่ชักชวนให้ประพฤตินิสัยที่ไม่ถูกต้อง 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความอดทน รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ 4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการคบเพื่อนและการปฏิบัติตนต่อเพื่อนได้ 5. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	1. ผู้วิจัยบอกข้อตกลงร่วมกันในการทำกิจกรรมไม่กวนใจกัน 2. ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนตอบภาพจิกรขอ โดยใช้เวลา 25 นาที 3. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 4. ให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม 5. ร่วมกันสรุปข้อคิดและเสนอแนวทางที่กลุ่มตัวอย่างควรปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น
8	ร่วมด้วย ช่วยกัน (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักแบ่งปันช่วยเหลือกันในการทำงานและรู้จักการทำงานเป็นทีม 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านความคิดและการยอมรับซึ่งกันและกัน	1. ผู้วิจัยบอกข้อตกลงในการทำกิจกรรม ร่วมด้วยช่วยกัน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่าง ออกเป็น 2 ทีม ๆ ละ 3 คน และให้อุปกรณ์แต่ละกลุ่ม ดังนี้ กรรไกร กระดาษ สี เชือก ตะเกียบ และให้สมาชิกระดมความคิดว่าจะนำสิ่งของเหล่านี้มาประดิษฐ์เป็นอะไร ให้ตั้งชื่อสิ่งประดิษฐ์นั้น พร้อมทั้งออกมารายงานผลงานของกลุ่ม 2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับจากการนำเสนอและเสนอแนะการแสดงออกทางด้านทักษะการสื่อสาร 3. ทำใบงานสรุป ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	มิตรไมตรีมี ให้กัน (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและรับรู้ความต้องการของผู้อื่น 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีจิตใจที่โอบอ้อมอารีและรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้	1. ผู้วิจัยอภิปรายการทำกิจกรรมมิตรไมตรีมีให้กัน 2. ให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน และส่งตัวแทนออกมาจับฉลาก เลือกหัวข้อแสดงบทละครเรื่องน้ำเอ๋ยน้ำใจ และ น้ำใจไปไหน 3. ให้กลุ่มตัวอย่างแสดงบทบาทตามตัวละครจากที่ได้รับบท 4. ร่วมกันวิเคราะห์จากการทำกิจกรรม 5. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 6. ให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทตามตัวละคร
10	ปัจฉิมนิเทศ (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสรุปความรู้หรือข้อคิดที่ได้จากการฝึกโปรแกรมทักษะทางสังคม 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างนำประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโปรแกรมทักษะทางสังคมไปใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข	1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปการประพฤติตนที่เหมาะสมที่สังคมยอมรับ 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนออกมารายงานสิ่งที่ได้รับจากการฝึกโปรแกรมทักษะทางสังคม และร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในการฝึกโปรแกรมทักษะทางสังคม 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานข้อตั้งใจในการทำความคิด 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการฝึกและกล่าวปิด โดยสร้างกำลังใจให้กลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งมอบของที่ระลึกให้กลุ่มตัวอย่างเป็นกำลังใจในการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

โปรแกรมทักษะทางสังคม

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ข้อตกลง สถานที่ เวลา บทบาท และหน้าที่ที่มีในการทดลองของผู้วิจัยและนักเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจจุดมุ่งหมายของการฝึกและเตรียมความพร้อมในการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคมที่เหมาะสม

แนวคิดสำคัญ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีจะช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และช่วยทำให้เรามีเพื่อนสมาชิกเพิ่มมากขึ้น วิธีการง่าย ๆ ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ได้แก่ การยิ้ม การทักทาย การสนทนาพูดคุยซักถาม

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรมแนะแนว

- อุปกรณ์**
1. ลูกบอล 1 ใบ
 2. ตารางโปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคม
 3. ใบงานการสัมภาษณ์เพื่อนสมาชิก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวสนทนาทักทายกลุ่มตัวอย่างพร้อมกับแนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะทางสังคมและอธิบายบทบาทหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องปฏิบัติ ช่วงระยะเวลาในการฝึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกและเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรม สร้างสัมพันธภาพ โดยให้กลุ่มตัวอย่างขึ้นเป็น วงกลม บอกข้อตกลงร่วมกันในการทำกิจกรรม
4. ผู้วิจัยสาธิตการทำกิจกรรม คือผู้วิจัยถือลูกบอล แล้วเดินไปรอบ ๆ วง ยิ้มให้กับสมาชิกทั้งวงแล้วกลับมาที่เดิมและโยนลูกบอลให้เพื่อนคนใดคนหนึ่ง เมื่อเพื่อนได้รับแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างถามคำถามผู้โยนบอล ในข้อคำถามอะไรก็ได้ที่กลุ่มตัวอย่างอยากทราบคนละ 2 คำถามโดยคำถามข้อแรกให้ถาม ชื่อ- นามสกุล / ชื่อเล่น ก่อน

5. เมื่อผู้รับบอกลาจบแล้ว ให้ทำการโยนลูกบอลไปหาผู้อื่นต่อไป แล้วถามคำถาม 2 คำถาม ทำแบบนี้เหมือนเดิมจนกระทั่งสมาชิกทุกคนได้ร่วมกิจกรรมและผู้วิจัยเห็นสมควร
6. ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนทำใบงาน จดบันทึกสิ่งที่ได้ซักถามจากเพื่อนสมาชิกและแบ่งปันให้เพื่อนสมาชิกได้ทราบ
7. สรุปภาพรวมสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมร่วมกัน

ประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงทักษะทาง การแสดงออก อารมณ์ สื่อภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร
3. แบบประเมินสรุปสิ่งที่สมาชิกสัมภาษณ์

สร้างสัมพันธ์ภาพฉันและเธอ

ฉันชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น.....

ที่	ชื่อจริง-นามสกุล	ชื่อเล่น	สิ่งที่ได้จากการซักถามเพื่อน
1			1. 2. 3.
2			1. 2. 3.
2			1. 2. 3.
4			1. 2. 3.
5			1. 2. 3.



โปรแกรมทักษะทางสังคม

ครั้งที่ 2

เรื่อง ฉันทำได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเลือกประพฤติดนในสิ่งที่ดีและเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นได้
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างกล้าตัดสินใจปฏิเสธผู้ที่ชักชวนให้ประพฤติดนในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

แนวคิดสำคัญ

คนเราอยู่ร่วมกันในสังคมก็ต้องกลุ่มเพื่อนที่เราคบหาสมาคมด้วย หรือมีเพื่อนที่เราให้ความไว้วางใจ ในขณะที่เดียวกันเพื่อนที่เราคบนั้นมีหลายประเภทด้วยกัน ซึ่งมีทั้งเพื่อนที่ดีที่ชักชวนหรือแนะนำให้เราประพฤติปฏิบัติไปในแนวทางที่ถูกต้อง และในทางตรงกันข้ามก็จะมีเพื่อนอีกประเภทหนึ่งที่ชักชวนเราให้ประพฤติดนไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ถ้าเรารู้จักเลือกคบเพื่อนที่ดีก็จะก่อให้เกิดผลดีต่อชีวิตของเรา และถ้าเราไม่รู้จักรู้จักเลือกคบเพื่อนก็จะก่อผลในทางตรงข้าม

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องอาหารครู

อุปกรณ์ 1. ใบงาน
2. ภาพแม่แบบที่ดีและแม่แบบที่ไม่ดี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนาและอธิบายการทำกิจกรรม ฉันทำได้
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงาน โดยให้นักเรียนคิดถึงเพื่อนที่ดีที่สุดที่ปฏิบัติตนเป็นที่ประทับใจและ บันทึกลงในใบงาน และให้กลุ่มตัวอย่างคิดถึงการปฏิบัติตนของเพื่อนที่นักเรียนไม่พึงพอใจแล้วจด บันทึกในใบงาน
3. ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนออกมาแบ่งปัน
4. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คิดบทบาทสมมติ

กลุ่มที่ 1 แสดงในหัวข้อ การประพฤติดนในสิ่งที่ดีเกี่ยวกับเพื่อนชวนไปในทางที่ดี เช่น ชวนไปทำกิจกรรมที่โรงเรียน, ชวนไปเข้าห้องสมุดค้นคว้าการเรียน

กลุ่มที่ 2 แสดงในหัวข้อ การประพฤติดนในสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับเพื่อนชวนไปในทางที่ไม่ดี เช่น ชวนยกพวกตีกัน ชวนเสพยา

5. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับจากการแสดงบทบาทสมมติทั้ง 2 แบบ
6. อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติที่สังคมยอมรับและผลเสียของการประพฤติคนที่ไม่ดี
7. ผู้วิจัยแจกใบงานแล้วให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงาน เกี่ยวกับแนวคิดของกลุ่มตัวอย่างในการเลือกคบเพื่อนและบอกผลดีของการคบเพื่อนดีและบอกผลเสียของการคบเพื่อนที่ไม่ดี
8. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างบอกข้อตั้งใจที่ดีที่จะนำไปปฏิบัติหลังจากทำกิจกรรมในวันนี้ในเรื่องการคบเพื่อน

ประเมินผล

1. สังเกต การแสดงบทบาทสมมติและการร่วมทำกิจกรรม
2. ใบงานแบบประเมิน เกี่ยวกับเพื่อน

ใบงานโปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคม

เรื่อง ฉันทำได้

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การปฏิบัติตนที่ดีของเพื่อนที่นักเรียนประทับใจมากที่สุดและอยากเลียนแบบ คือ

.....

.....

2. การปฏิบัติตนที่ไม่ดีของเพื่อนที่นักเรียนรู้สึกว่ามันน่าเบื่อและไม่อยากให้ปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น คือ

.....

.....

3. นักเรียนเคยชักชวนเพื่อน หรือเคยปฏิบัติตนตามเพื่อนที่ชักชวนให้ประพฤติตนที่ไม่ดี เช่น ยกพวก ตีกัน เสพย์ยา หยิบของผู้อื่นมาเป็นของตน ฯ หรือไม่ ถ้าเคย เพราะเหตุใดจึงมีความคิดที่ประพฤติเช่นนั้น

.....

.....

4. นักเรียนคิดว่า ถ้าเราคบเพื่อนที่ไม่ดี เกร ไม่เรียนหนังสือ ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ เสพย์ยา ชอบทะเลาะวิวาท ฯ ผลเสียที่นักเรียนจะได้รับมีอะไรบ้าง

.....

.....

5. นักเรียนคิดว่า ถ้าเราคบเพื่อนที่ดี ขยันเรียน ประพฤติตนตามระเบียบวินัยของโรงเรียน เคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ ผลดีที่นักเรียนจะได้รับมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมทักษะทางสังคม

ครั้งที่ 3

เรื่อง รับหรือไม่รับ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้สาเหตุของความขัดแย้ง
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้ความรู้สึกเมื่อเกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมเมื่อเกิดความขัดแย้ง

ขนาดกลุ่ม

6 คน

เวลา

50 นาที

สถานที่

ห้องอาหารครู

อุปกรณ์

ใบงาน กิจกรรมรับหรือไม่รับ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 ทีม และให้แต่ละกลุ่มตกลงเลือกสีประจำกลุ่ม เช่น สีแดง และสีเขียว
2. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำกิจกรรม
3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของกลุ่มที่นักเรียนได้พิจารณาเห็นว่า เป็นคนที่เก่ง มีเหตุผล ในการโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นมาขึ้นหน้าห้อง กลุ่มละ 1 คน และบอกกติกาให้ทุกคน ทราบว่าแต่ละกลุ่มจะได้คะแนนกี่ต่อเมื่อกลุ่มอื่น ๆ ให้การยอมรับว่าสิ่งที่ตนเสนอนั้น มีสีเดียวกับลักษณะสีประจำกลุ่มของตน
4. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าห้องถึงสิ่งของที่กลุ่มพิจารณาแล้วเห็นว่า สิ่งของนั้น นั้นตรงกับสีของกลุ่มจริง ๆ เช่น พระอาทิตย์ มีสีแดง ดันไม่มีสีเขียวฯ ขณะเดียวกันผู้วิจัยก็จะหาผู้ช่วยจากภายนอกคนหนึ่งเข้าไปแทรกแซงกลุ่มอื่น ไม่ให้ ยอมรับในสิ่งที่กลุ่มแรกเสนอมาน
5. ผู้วิจัยถามนักเรียนกลุ่มที่เหลือว่ายอมรับหรือไม่ยอมรับสิ่งที่กลุ่มแรกเสนอมาน ซึ่งอีก กลุ่มหนึ่งจะไม่ยอมรับ ทำให้กลุ่มที่เสนอไม่ได้คะแนน
6. ทำแบบนี้จนครบทั้ง 2 กลุ่ม
7. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรมและให้ ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน และสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม
8. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน เขียนผลของความขัดแย้ง และวิธีป้องกันการขัดแย้ง

ประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม และพฤติกรรมการแสดงออกในระหว่างการทำกิจกรรม
2. การเสนอความคิดเห็นและใบงาน สรุปผลของความขัดแย้งและวิธีป้องกัน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบงานโปรแกรมทักษะทางสังคม

เรื่อง รับหรือไม่รับ

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าผลของความขัดแย้งก่อให้เกิดสิ่งใดบ้าง

.....

.....

.....

2. นักเรียนเคยมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน / ผู้อื่นหรือไม่

.....

ถ้าเคย นักเรียนใช้วิธีการใดแก้ปัญหาความขัดแย้ง

.....

3. ในชีวิตจริงของนักเรียน ถ้าถูกเพื่อนปฏิเสธการแสดงความคิดเห็น หรือไม่ยอมรับในสิ่งที่นำเสนอ นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร และแก้ปัญหาอย่างไร

.....

.....

4. ในฐานะที่นักเรียนเป็นคนดี คนเก่ง มีความสามารถ ให้นักเรียนเสนอแนวคิด วิธีการป้องกันการขัดแย้งไม่ให้เกิดขึ้นกับตัวเราและสังคมรอบข้างเรา เพื่อให้ตัวเราและสังคมมีความสุข นักเรียนคิดว่ามีวิธีการใดบ้าง

3.1.....

3.2.....

3.3.....

3.4.....

3.5.....

โปรแกรมทักษะทางสังคม

ครั้งที่ 4

เรื่อง รอยยิ้มพิมพ์ใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง เรียนรู้วิธีการลดความวิตกกังวล
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ถูกต้องและเหมาะสม

แนวคิดสำคัญ การที่เราอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข สิ่งที่เป็นส่วนหนึ่งคือ การสร้างสัมพันธ์ไมตรีหรือการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ทักษะที่เป็นการสร้างความสัมพันธ์ง่าย ๆ นั่นก็คือ การส่งยิ้ม ซึ่งการส่งยิ้มก่อประโยชน์ให้กับเรามากมาย เช่น ทำให้เรามีมิตรภาพเพิ่มมากขึ้น ทำให้เรามีความสุข โดยเฉพาะทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดี

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องอาหารครู

อุปกรณ์ ใบความรู้เรื่องอารมณ์

ใบงานเรื่องอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามและอภิปรายเรื่องการยิ้มและประโยชน์ของการยิ้ม
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกยิ้มและส่งยิ้มให้กัน
3. ผู้วิจัยสนทนาซักถามเรื่องวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ของอารมณ์ต่าง ๆ เช่น อารมณ์โกรธ/โมโห โดยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองทีละคน ดังนี้ อารมณ์โกรธ /โมโห, อารมณ์ดีใจ , อารมณ์เศร้า / เสียใจและอารมณ์สุข
4. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับจากการจัดการอารมณ์ของตนเอง
5. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างศึกษาใบความรู้เรื่องอารมณ์
6. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานเรื่องอารมณ์โดยให้จัดแยกประเภทของอารมณ์ต่าง ๆ
7. ผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายกับกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมที่ควรนำไปปฏิบัติ

8. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดของการสร้างสัมพันธ์ไมตรีด้วยการส่งยิ้มให้กัน ซึ่งจะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยสัมพันธ์ไมตรีและช่วยทำให้เรามีอารมณ์ที่ดีขึ้นได้ โดยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกยิ้มซ้ำ

ประเมินผล

1. สังเกตการแสดงอารมณ์ชนิดต่าง ๆ
2. ใบงานจัดแยกประเภทของอารมณ์

ใบความรู้เรื่อง อารมณ์

อารมณ์

อารมณ์ หมายถึง สภาพความรู้สึกภายในจิตใจ ซึ่งมีทั้งอารมณ์ในเชิงบวกและอารมณ์ในเชิงลบ เมื่อสภาวะภายในร่างกายของเราเกิดอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์แบบไหนจะก่อให้เกิดเป็นความรู้สึกที่รุนแรง ทำให้จิตใจปั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมักรุนแรงกว่าธรรมดา และมักควบคุมไม่กับความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ข้อดีของการเกิดอารมณ์ก็คือ ในบางครั้งอารมณ์ทำให้เพิ่มพลัง สามารถทำงานได้ดีกว่าปกติ อารมณ์ทำให้เราสนุกสนาน แต่ผลเสียของอารมณ์ก็มีอยู่เช่นกัน ผลเสียที่สำคัญมี 3 ชนิด คือ

1. ผลเสียทางร่างกาย เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเพื่อ หายใจแรงจนเหนื่อย
2. ผลเสียต่อการทำงาน เช่น ทำให้ทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรือทำงานไม่ได้
3. ผลเสียทางสังคม เช่น เป็นคนที่อารมณ์รุนแรงเสมอ เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มักเข้ากับใครไม่ค่อยได้ ไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย อารมณ์รุนแรงมาก อาจนำไปสู่การมีปัญหาทางจิตประสาทได้

อารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ มีอยู่ 4 แบบ คือ

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

อารมณ์ทั้ง 4 แบบนี้ จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ในความเป็นจริงอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นหลังความคิด แต่เนื่องจากกระบวนการที่เกิดขึ้นเร็วมาก จึงทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า อารมณ์นั้นจะเกิดก่อนสิ่งอื่นใด เมื่อบุคคลเผชิญต่อเหตุการณ์ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลสามารถทำความเข้าใจกับอารมณ์ ฝึกการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และบุคคลได้

สรุปได้ว่า อารมณ์ทุกอารมณ์นั้นเกิดได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ส่วนอารมณ์ในแง่ลบ เช่น อารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้า มักทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลมาก ดังนั้นบุคคลจึงควรที่จะสำรวจตนเอง และยอมรับได้ว่า ตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์อย่างไร และฝึกหัดที่จะระบายอารมณ์และควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปในทางสร้างสรรค์ หรือรู้จักที่จะยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้ การมีความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์และระบายออกมาในทางที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ จะช่วยเสริมสร้างให้รู้จักควบคุมอารมณ์ สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม นับเป็นการลดปัญหาสุขภาพจิตลงได้อีกทางหนึ่งด้วย

ใบงานเรื่องอารมณ์

ให้นักเรียนเลือกคำที่แสดงอารมณ์ที่กำหนดให้ มาเติมลงในช่องกลุ่มอารมณ์ให้ถูกต้อง

ดีใจ หงุดหงิด รันทด สบายใจ เสียใจ เศร้า ขุนเฉียว รื่นเริง โศกสลด ซ้ำใจ สนุกสนาน โกรธ เป็นสุข
เคียดแค้น ปลื้มใจ ตกใจ ปิติ ชื่นใจ แค้นใจ ตื่นตระหนก ร้าวรานใจ ขวัญหนีคิ้ว หวาดกลัว โมโห
เสียใจ ขวัญหว่า สะเทือนใจ ทุกข์ระทม ออกันขวัญแขวน ท้อแท้ สดุดใจ

กลุ่มอารมณ์โกรธ	กลุ่มอารมณ์กลัว	กลุ่มอารมณ์เศร้า	กลุ่มอารมณ์สุข



โปรแกรมทักษะทางสังคม

ครั้งที่ 5

เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความต้องการ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเลือกแสดงพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

แนวคิดสำคัญ

มนุษย์เรามีอารมณ์หลายแบบ เช่น อารมณ์สุข อารมณ์เศร้า อารมณ์โกรธฯ และแต่ละคนก็จะมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองแตกต่างกันไป ถ้าคนเรารู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ถูกต้อง ปัญหาต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น เช่น ไม่เครียด สุขภาพจิตไม่เสีย ไม่มีปัญหากับผู้อื่น แต่ถ้าคนเรารู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเองในทางที่ผิดปัญหาก็จะตามมามากมาย เช่น มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น เครียด สุขภาพจิตเสีย เป็นต้น ดังนั้น คนเราควรที่จะรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ถูกต้อง

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องอาหารครู

อุปกรณ์ 1. ใบความรู้เรื่อง การควบคุมอารมณ์และความต้องการ
2. ใบงานเรื่องผลดี และผลเสียของการจัดการกับอารมณ์ในทางบวกและทางลบและแนวทางที่นักเรียนจะปฏิบัติ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนาอภิปรายร่วมกับกลุ่มตัวอย่างเรื่อง อารมณ์
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างจับคู่ 2 คน แสดงบทบาทสมมติ ตามหัวข้อต่อไปนี้
 - คู่ที่ 1 แสดงความกราดเกรี้ยว โมโหเมื่อถูกขัดใจ ขว้างปาสิ่งของ / ทำร้ายร่างกาย
 - คู่ที่ 2 แสดงความวิตกกังวลเมื่อตนเองสอบได้คะแนนไม่ดี รู้สึกไม่สบายใจ ไม่กล้านำผลการเรียนให้พ่อแม่ดู
 - คู่ที่ 3 แสดงอาการบ่นปวดศีรษะ ปวดท้องอยู่ตลอดเวลา ทั้ง ๆ ที่มีอาการปกติ
3. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับจากการแสดงบทบาทสมมติ
4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างฝึก วิธีการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง โดยวิธีการนับ 1 - 10 อย่างช้า ๆ ฝึกหายใจเข้าลึก ๆ และค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก

5. ผู้วิจัย ให้ใบความรู้ เรื่องการควบคุมอารมณ์และความต้องการ
6. ให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงาน เรื่องผลดีของการจัดการกับอารมณ์ในทางบวก – ผลเสียของการจัดการอารมณ์ในทางลบ และแนวทางที่นักเรียนจะเลือกปฏิบัติ
7. ร่วมกันอภิปรายสรุปแนวทางที่ควรปฏิบัติกับตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ต่าง ๆ

ประเมินผล

1. สังเกตการแสดงบทบาทสมมติ
2. ใบงาน บอกผลดีของการจัดการกับอารมณ์ในทางบวก และบอกผลเสียของการจัดการกับอารมณ์ในทางลบ

ใบความรู้เรื่อง การควบคุมอารมณ์และความต้องการ

การควบคุมอารมณ์และความต้องการ ไม่ใช่การเก็บกด ไม่แสดงออกทางอารมณ์เลย แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล แสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและมีผลเสียต่อตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด ฉะนั้น การแสดงความก้าวร้าวหรือเก็บกดอารมณ์เอาไว้ จึงไม่ใช่การควบคุมอารมณ์และความต้องการอย่างเหมาะสม เพราะความก้าวร้าว นั้นสังคมไม่ยอมรับ ในขณะที่เดียวกัน การเก็บกดอารมณ์ย่อมเกิดผลเสียด้านจิตใจต่อตนเอง ดังนั้น การเรียนรู้ความเหมาะสมในการแสดงออกของอารมณ์และความต้องการว่าเมื่อไรแสดงได้ เมื่อไรต้องควบคุมอารมณ์และความต้องการไว้ รวมทั้งเรียนรู้การแสดงอารมณ์และความต้องการในแบบที่สังคมยอมรับด้วย

การควบคุมอารมณ์และความต้องการ มี 2 ด้าน ได้แก่

1. การควบคุมวิธีการแปลความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มาเราให้เกิดอารมณ์
2. ควบคุมการแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

แนวปฏิบัติในการควบคุมอารมณ์

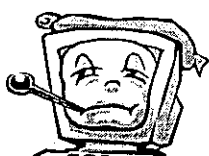
แนวทางในการควบคุมอารมณ์ มี 3 ประการ ดังนี้

1. ให้ยอมรับว่ามีอารมณ์และความต้องการ และกำลังพยายามควบคุมอยู่
2. ใช้สติปัญญาพิจารณาการตอบสนองทางอารมณ์และความต้องการตามความจริง เช่น ถ้ากำลังอิจฉา ก็ให้ยอมรับว่าอิจฉา แม้ว่าจะพยายามปกปิดคนอื่นอยู่ก็ตาม แล้วพิจารณาตามความเป็นจริง โดยไม่มีอคติเข้าข้างตนเอง และระบายอารมณ์ ความต้องการ ความไม่พอใจต่าง ๆ ด้วย การพูดออกมาถึงความรู้สึกที่มีอยู่ นั้นกับคนที่เข้าใจ พูดกันได้ หรืออาจใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์และความต้องการ ก็จะช่วยควบคุมอารมณ์และความต้องการไว้ได้มาก

3. พิจารณาที่สาเหตุ หลีกเลี่ยงสาเหตุ และหาแนวทางปรับใจเพื่อเผชิญกับอารมณ์ในทางลบ

สรุป

อารมณ์ทุกอารมณ์นั้นเกิดได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยอารมณ์ในแง่ลบ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า และอารมณ์กลัว มักทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลมาก ดังนั้นบุคคลจึงควรสำรวจตนเอง และยอมรับว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์และความต้องการอย่างไร และฝึกหัดที่จะระบายอารมณ์ ความต้องการ และควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์หรือรู้จักที่จะยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม จัดได้ว่าเป็นการลดปัญหาสุขภาพจิตได้อีกทางหนึ่ง



ใบงานเรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ม.2 /.....

1. ให้นักเรียนเติมคำตอบในช่องว่าง

ผลดีของการจัดการกับอารมณ์ด้านบวก	ผลเสียของการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

2. ถ้านักเรียนมีปัญหาเกิดความเครียด เช่น โกรธ โมโห กลัว วิตกกังวล ฯ นักเรียนจะใช้วิธีการใดจัดการกับปัญหาของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคม

ครั้งที่ 6

เรื่อง ไปให้ถึงดวงดาว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างฝึกการมีสมาธิ ไม่วอกแวกง่าย
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้วิธีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักการอดทนและรอคอย

ขนาดกลุ่ม

6 คน

เวลา

50 นาที

สถานที่

ห้องอาหารครู

อุปกรณ์

1. ตะเกียบ 2 คู่ สิ่งของ เช่น เมล็ดถั่ว ลูกปิงปอง หมากฝรั่ง เยลลี่ ขนม ฯ จาน โตะ
2. ใบงาน เรื่อง การทำสมาธิ
3. ใบงาน บันทึกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายและบอกกติการ่วมกันในการทำกิจกรรม ไปให้ถึงดวงดาว
2. ให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 ทีม ทีมละ 3 คน โดยให้แต่ละทีมใช้ตะเกียบคีบสิ่งของที่อยู่ในจานไปใบที่ 1 เดินไปใส่ในจานที่อยู่ตรงกันข้ามจนหมดจาน โดยไม่ให้ตกพื้น ถ้าตกต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ ทีมใดหมดก่อนเป็นทีมนั้นชนะ
3. ให้นักเรียนเขียนใบงาน สิ่งที่ได้รับการจากการทำกิจกรรม “ไปให้ถึงดวงดาว” แต่ละทีมออกมานำเสนอ
4. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง การทำสมาธิ
5. ร่วมกันอภิปรายสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และการทำสมาธิ ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไรบ้างต่อตัวนักเรียน และนักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของตนเองอย่างไรบ้าง

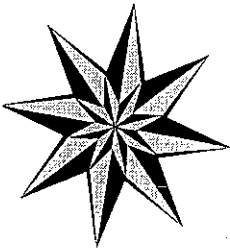
ประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถาม
3. ใบงานประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ใบงานโปรแกรมทักษะทางสังคม
ไปให้ถึงดวงดาว

นักเรียนได้รับประโยชน์หรือข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรม “ไปให้ถึงดวงดาว”

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



ใบความรู้โปรแกรมทักษะทางสังคม

เรื่อง เทคนิคการคลายเครียด โดยการทำ สมาธิ

การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบ และปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ

หลักการทำสมาธิ คือ การเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่น ๆ อย่างสิ้นเชิง

หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สงบแจ่มใส หายเครียด จนตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้อย่างชัดเจน

วิธีการฝึก

ขั้นที่ 1

นั่งในท่าสบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก็ได้ในกรณีที่ผู้ป่วยหลับตาหายใจเข้า หายใจออกช้า ๆ เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้

หายใจเข้านับ 1

หายใจออกนับ 1

หายใจเข้านับ 2

หายใจออกนับ 2

นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 5 แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่

นับจนถึง 6 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 7 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 8 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 9 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 10 ครบ 10 ถือเป็น 1 รอบ แล้วเริ่ม 1 – 5 ใหม่

ในการฝึกครั้งแรก ๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาด หรือบางทีอาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้สับสนนับเป็นบางช่วง ถือเป็นเรื่องปกติ

ต่อไปให้พยายามตั้งใจใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามา ก็ให้รับรู้แล้วปล่อยผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ

ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิดีขึ้น

ขั้นที่ 2

เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น ให้เริ่มนับเลขแบบเร็วมากขึ้นไปอีก คือ

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2

หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4

หายใจเข้านับ 5

หายใจออกนับ 1 ใหม่ จนถึง 6,7,8,9,10 ตามลำดับ

ขั้นที่ 3

เมื่อนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้ว

คราวนี้ให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

ข้อแนะนำ

ควรฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับได้ดี ไม่มีฝันร้ายด้วย

โปรแกรมทักษะทางสังคม

ครั้งที่ 7

เรื่องไม่กวนใจกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรอบคอบ รู้จักคิดก่อนตัดสินใจ
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีสมาธิในการทำงาน
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น

ขนาดกลุ่ม

6 คน

เวลา

50 นาที

สถานที่

ห้องอาหารครู

อุปกรณ์

1. จิกซอ 6 ชิ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกข้อตกลงร่วมกันในการทำกิจกรรมไม่กวนใจกัน
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนต่อภาพจิกซอ โดยใช้เวลา 25 นาที
3. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ และสนทนาซักถาม
4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมอภิปรายการทำกิจกรรม
5. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปข้อคิดและเสนอแนวทางที่กลุ่มตัวอย่างควรปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น

ประเมินผล

1. สังเกตการแสดงพฤติกรรมในขณะที่ทำกิจกรรม
2. ใบงาน สิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ใบงานโปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคม
เรื่อง ไม่กวนใจกัน

1. ให้นักเรียนเขียนข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม ไม่กวนใจกัน

2. ก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไร นักเรียนได้คิดก่อนที่จะทำหรือไม่

3. ในขณะที่นักเรียนทำงาน แล้วถูกเพื่อนรบกวนสมาธิ นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร และแก้ปัญหาอย่างไร

โปรแกรมทักษะทางสังคม

ครั้งที่ 8

เรื่อง ร่วมด้วยช่วยกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักแบ่งปันช่วยเหลือกันในการทำงานและรู้จักการทำงานเป็นทีม
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ความแตกต่างกันในด้านความคิดและรู้จักยอมรับซึ่งกันและกัน

ขนาดกลุ่ม

6 คน

เวลา

50 นาที

สถานที่

ห้องอาหารครู

อุปกรณ์

1. กรรไกร กระดาษ กาว ตะเกียบ เชือก สี
2. ใบงานกิจกรรม ร่วมด้วยช่วยกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกข้อตกลงร่วมกันในการทำกิจกรรม ร่วมด้วยช่วยกัน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 ทีม ๆ ละ 3 คน และให้อุปกรณ์ แต่ละกลุ่ม ดังนี้ กรรไกร กระดาษ กาว สี เชือก ตะเกียบ และให้สมาชิกระดมความคิดว่าจะนำสิ่งของเหล่านี้ประดิษฐ์เป็นอะไร ให้ตั้งชื่อสิ่งประดิษฐ์นั้น พร้อมทั้งส่งตัวแทนออกมารายงานแบ่งปันให้เพื่อนฟัง
2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับจากการนำเสนอและเสนอแนะการแสดงออกด้านทักษะการสื่อสาร
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน สรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม ร่วมด้วยช่วยกัน

ประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงทักษะทางทางการสื่อสาร
3. แบบประเมิน สรุปกิจกรรม ร่วมด้วยช่วยกัน

ใบงานทักษะทางสังคม

เรื่อง ร่วมด้วยช่วยกัน

ชื่อ – สกุล..... ชั้น ม.2/.....

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมร่วมด้วยช่วยกัน

.....

.....

.....

2. นักเรียนมีแนวทางในการปฏิบัติตนอย่างไรให้เป็นที่ต้องการของสังคมหรือส่วนรวม

.....

.....

.....

3. นักเรียนเคยยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนบ้างหรือไม่ จงยกตัวอย่าง

.....

.....

4. เพื่อนมีความสำคัญกับนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

5. นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรในการคบเพื่อน

.....

.....

6. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับสำนวนไทยที่ว่า “สองหัวดีกว่าหัวเดียว” จงแสดงความคิดเห็น

.....



โปรแกรมทักษะทางสังคม

ครั้งที่ 9

เรื่อง มิตรไมตรีมีให้กัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและรับรู้ความต้องการของผู้อื่น
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีจิตใจที่โอบอ้อมอารีและรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้

ขนาดกลุ่ม

6 คน

เวลา

50 นาที

สถานที่

ห้องอาหารครู

อุปกรณ์

1. ใบงานแสดงบทละคร
2. ใบงานสรุปผลที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอภิปรายการทำกิจกรรมมิตรไมตรีมีให้กัน
2. ให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน และส่งตัวแทนออกมาจับฉลากเลือกหัวข้อ แสดงบทละคร เรื่อง น้ำเอยน้ำใจ และ น้ำใจไปไหน
3. ให้กลุ่มตัวอย่างรับใบงาน และแสดงบทบาทตามตัวละครที่ได้รับบท
4. ร่วมกันวิเคราะห์จากการทำกิจกรรม
5. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับจากเรื่องการแสดงบทบาท น้ำเอยน้ำใจ และ น้ำใจไปไหน
6. ให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทตามตัวละคร

ประเมินผล

1. สังเกตการแสดงบทบาทตามตัวละครและการร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ใบงานสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

สถานการณ์ น้ำเย็นน้ำใจ

บรรยาย ตอนพักกลางวันขณะที่ทุกคนรีบเดินออกจากห้องเรียน เต็มฟ้ากำลังยืนรอปลายฝนหลบกระดานอยู่

วีระ ปลายฝนได้ยื่นข้าวไฟไหม้เมื่อคืนนี้หรือเปล่า

ปลายฝน ได้ยินจะ..... ถ้าจำไม่ผิดรู้สึกว่าจะอยู่ใกล้บ้านของ ศศิประภา

วีระ จริงหรือ..... แล้ววันนี้ศศิประภามาเรียนหรือเปล่า เราไม่ทันสังเกต

ปลายฝน เราก็ไม่เห็นเหมือนกัน

บรรยาย ขณะที่วีระและปลายฝนคุยกัน ก็เหลือบไปเห็นศศิประภานั่งอยู่คนเดียว ทั้งสองจึงเดินเข้าไปทักทาย

วีระ สวัสดีครับ ทำไมมานั่งคนเดียวล่ะ

ปลายฝน เธอเป็นอะไรหรือเปล่า ดูหน้าตาไม่ค่อยสดชื่นเลย

ศศิประภา ร้องไห้..... เมื่อคืนบ้านของเราถูกไฟไหม้

วีระ เราเสียใจด้วยนะ มีใครเป็นอะไรหรือเปล่า

ศศิประภา ไม่มีใครเป็นอะไร แต่ข้าวของไม่มีอะไรเหลือเลย

วีระ ไม่เป็นไรนะ ทุกคนปลอดภัยก็ดีแล้ว

ปลายฝน แล้ววันนี้เธอกินข้าวหรือยังจะ ไปกินกับเราสองคนไหม

ศศิประภา ขอบใจจ๊ะ แต่เราไม่มีเงินเลยซื้อข้าวหรรอก

วีระ เราเลี้ยงเธอเองไม่ต้องเกรงใจนะ มีอะไรที่จะให้เราช่วยได้ก็ขอให้บอกนะ

ปลายฝน เราก็เหมือนกัน เดี่ยวเราจะไปบอกคุณครูในโครงการเพื่อนช่วยเพื่อนให้

ศศิประภา เราขอบคุณมากกนะ และจะไม่ลืมน้ำใจดีของเธอเลย

บทละคร น้ำใจไปไหน

บรรยาย ตอนพักกลางวันขณะที่ทุกคนรีบเดินออกจากห้องเรียน บุษยากำลังยืนรอสมศรีลบกะดาน

บุษยา สมศรี เธอได้ยื่นข่าวไฟไหม้เมื่อคืนนี้หรือเปล่า

สมศรี ได้ยื่น...ก็ไฟไหม้ไถ่ ๆ บ้าน ศติประภาแน่นแหละ

บุษยา จริงหรือ

สมศรี ไม่รู้ว่าไหม้บ้านของศติประภาด้วยหรือเปล่า

บุษยา ถ้าไหม้ก็ดีนะสิ หมั่นไส้นัก ทำเป็นหยิ่งถือว่าตัวเองเรียนเก่ง

สมศรี จริงด้วย อยากดูหน้าคนเก่งสักหน่อย

บรรยาย ขณะที่ทั้งสองกำลังคุยกัน ก็เห็นศติประภานั่งอยู่คนเดียว ทั้งสองจึงเดินเข้าไปทักทาย

บุษยา เราได้ยินข่าวว่า ไฟไหม้ไถ่ ๆ บ้านเธอเมื่อคืนนี้ จริงหรือเปล่า

ศติประภา ร้องไห้.... ไซ้ ไฟไหม้จนบ้านเราไม่เหลืออะไรเลย

สมศรี หันหน้ามาอึ้งเยาะ ๆ กับบุษยา แล้วบอกว่า ต้องขอโทษด้วยนะ ที่เราไม่สามารถช่วยอะไร
เธอได้เลย

บุษยา เราสองคนขอตัวไปกินข้าวก่อนนะ หิวจะแย่ละ

ใบงานโปรแกรมทักษะทางสังคม

เรื่อง มิตรไมตรีมีให้กัน

ชื่อ – นามสกุล..... ชั้นม.2/.....

1. ถ้านักเรียนเห็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือนักเรียนจะอย่างไร และช่วยเหลือเขาอย่างไรบ้าง

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่า ผลที่เราได้รับจากการช่วยเหลือผู้อื่นมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

3. สมมติว่านักเรียนได้รับความเดือดร้อนและต้องการความช่วยเหลือ แต่ไม่มีใครสนใจเลย นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

.....

4. เมื่อประสบปัญหาไม่สบายใจ หรือประสบความเดือดร้อน นักเรียนปรึกษาใคร และมีวิธีการจัดการกับปัญหาของตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

5. เมื่อเพื่อนประสบความเดือดร้อน นักเรียนเคยคิดเยาะเย้ยเพื่อนหรือสมน้ำหน้าเพื่อนบ้างหรือไม่ ถ้าเคยทำไมจึงมีความรู้สึกเช่นนั้น

.....

.....

.....

6. หลังจากที่ได้ทำกิจกรรม เรื่อง มิตรไมตรีมีให้กัน นักเรียนมีข้อตั้งใจอย่างไร ในการช่วยเหลือเพื่อนหรือผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ

.....

.....

.....

โปรแกรมทักษะทางสังคม

ครั้งที่ 10

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถสรุปความรู้ หรือข้อคิดที่ได้จากการฝึก โปรแกรมทักษะทางสังคม
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างนำประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก โปรแกรมทักษะทางสังคมไปใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างบอกแนวคิด หรือแนวปฏิบัติในการประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีต่อเพื่อนและผู้อื่นได้อย่างน้อย คนละ 2 ข้อ

ขนาดกลุ่ม

6 คน

เวลา

50 นาที

สถานที่

ห้องกิจกรรมแนะแนว

อุปกรณ์

1. ใบงานสรุปความรู้จากการฝึก โปรแกรมทักษะทางสังคม
2. ใบเพลง ใจประสานใจ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปการประพฤติตนที่เหมาะสมที่สังคมยอมรับและที่ตนเองตั้งใจจะนำไปปฏิบัติเป็นแบบอย่างให้แก่ผู้อื่น คนละ 2 ข้อ หลังจากจบฝึก โปรแกรมทักษะทางสังคม
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานสรุปความรู้ที่ได้รับจากการฝึกทักษะทางสังคม ตั้งแต่สัปดาห์แรกจนถึงสัปดาห์สุดท้าย
3. ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนออกมานำเสนอ โดยใช้กระบวนการที่เคยได้รับการฝึกทั้งหมดนำมาใช้ ตั้งแต่ มารยาท การสื่อสาร ทั้งทางกาย วาจา เป็นต้น
4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานข้อตั้งใจที่จะทำความดี
5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการฝึกและกล่าวปิด โดยให้กำลังใจแก่นักเรียน พร้อมทั้งมอบของที่ระลึกเพื่อเป็นกำลังใจและใบงานถ่ายทอดสารข้อตั้งใจในการทำความดีคืนกลุ่มตัวอย่าง

ประเมินผล

1. ใบงานสรุปความรู้ทั้งหมด
2. ข้อตั้งใจในการปฏิบัติตนที่ดี

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบงานกิจกรรมการฝึกทักษะทางสังคม

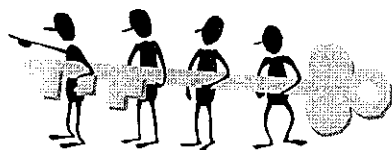
เรื่อง ปัจฉินิเทศ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.ม.2 /

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. จากที่นักเรียนได้เข้ารับเข้าร่วมกิจกรรมการ ฝึกทักษะทางสังคม ตั้งแต่สัปดาห์แรกจนถึงสัปดาห์สุดท้าย นักเรียนได้รับความรู้ในเรื่องใดบ้าง

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



ใบงานโปรแกรมกิจกรรมการฝึกทักษะทางสังคม

เรื่อง ปัจฉินิเทศ

ฉันชื่อ.....นามสกุล.....ชั้นม.2 /.....

ข้อตั้งใจในการทำความดี

1.....

2.....

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมกิจกรรมการกระจำนียม

ตารางโปรแกรมกิจกรรมการกระจำนียม

วันอังคาร (7ม.ค. 46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ไมตรี
วันพฤหัสบดี(9ม.ค.46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 2 ถึงคราวต้องเลือกต้องเลิก
วันอังคาร(14 ม.ค. 46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 3 เพื่อนเฮ...เพื่อนรัก
วันพฤหัสบดี (21 ม.ค. 46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 4 อารมณ์นั้นสำคัญไฉน
วันอังคาร (23 ม.ค. 46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 5 มันใจไว้กังวล
วันพฤหัสบดี(28 ม.ค.46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 6 ไปให้ได้
วันอังคาร (29 ม.ค. 46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 7 เส้นทางแห่งความสำเร็จ
วันพฤหัสบดี (4ก.พ.46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 8 ฉันต้องการเพื่อน
วันพฤหัสบดี(6ก.พ.46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 9 กลุ่มสำคัญ
วันอังคาร(11ก.พ.46) เวลา 50 นาที	ครั้งที่ 10 ปัจฉินิเทศ

โปรแกรมกิจกรรมการกระจำคำนิยาม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	การปฐม นิเทศสร้าง สัมพันธ ไมตรี (50 นาที)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดี ในการเริ่มต้นทำกิจกรรม 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจตนเองและได้รู้จักคุ้นเคยมากขึ้น 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจวิธีการร่วมกิจกรรมและอภิปรายกลุ่มตามความคิดเห็นของตนเองและการยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น	1. ผู้วิจัยสนทนาทักทายกลุ่มตัวอย่าง พร้อมกับแนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคย 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมและอธิบายบทบาทหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่างที่จะต้องปฏิบัติ ตลอดจนช่วงระยะเวลา จำนวนครั้ง ในการเข้าร่วมกิจกรรมและสถานที่ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ 3. ผู้วิจัยบอกข้อตกลงในการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยแจกใบงานให้กลุ่มตัวอย่างสัมภาษณ์เพื่อนสมาชิกทั้ง 5 คน ให้ครบแล้วบันทึกลงในใบงาน 4. ผู้วิจัยอภิปรายและสรุปร่วมกันกับกลุ่มตัวอย่างถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในวันนี้
2.	ถึงคราว ต้องเลือก ต้องเลิก (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักการเลือกคบเพื่อน 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่	1. ผู้วิจัยบอกข้อตกลงร่วมกันในการทำกิจกรรม ถึงคราวต้องเลือกต้องเลิก 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์สถานการณ์ 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างศึกษาใบความรู้เรื่อง มิตรแท้ มิตรเทียม
3	เพื่อนเคย เพื่อนรัก กังวล (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจความรู้สึกของตนเอง 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถที่จะคิดวิเคราะห์ ใคร่ตรองลักษณะของเพื่อนที่ควรคบ	1. ผู้วิจัยให้ใบงานกลุ่มตัวอย่างอ่าน เรื่อง เพื่อนเคย...เพื่อนรัก 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามจาก ใบงานและสรุปข้อคิดในใบงาน 3. ร่วมกันอภิปรายสรุป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	อารมณ์นั้น สำคัญไฉน (50 นาที)	4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จัก อารมณ์ของตนเอง 5. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักวิธี การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 6. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จัก ควบคุมอารมณ์ของตนเองเพื่อให้ เกิดพฤติกรรมที่	3. ผู้วิจัยอภิปราย ชี้แจงบทบาท หน้าที่ 4. ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ เรื่อง อารมณ์ของฉันทให้นักเรียนร่วมกัน วิเคราะห์ตามหัวข้อ 5. ตอบคำถามลงในใบงานฟัง และ
5	มั่นใจไร้ กังวล (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความ มั่นใจไม่วิตกกังวล 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างกล้าคิด กล้าตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้อง	1. ผู้วิจัยแจ้งบทบาทหน้าที่และ งานที่กลุ่มตัวอย่างต้องปฏิบัติ ให้กลุ่ม ตัวอย่างศึกษาสถานการณ์ เรื่องความ มั่นใจของชุมพล 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอภิปราย สถานการณ์ตามหัวข้อที่กำหนด 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบ คำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ 4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำ กิจกรรม เขียนความดี
6	ไปให้ได้ (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึก สมาธิ การอดทน อดกลั้น 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ ประสบความสำเร็จในการเรียนและ การทำงาน 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความ มุ่งมั่นต่องานที่รับผิดชอบ ไม่ออกแวก 4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึง ผลดี ผลเสียของสมาธิ	1. ผู้วิจัยบอกข้อตกลงร่วมกันใน การทำกิจกรรม 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำ กิจกรรม ไปให้ได้ โดยเล่นเกม ใช้ ซันดักลูกโป่งที่อยู่ในตะกร้า ไปใส่ ในตะกร้าที่อยู่ตรงข้ามให้หมด มีกติกา ว่า ถ้าลูกโป่งเหล่านตกต้องกลับมา เริ่มต้นใหม่ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างทำ กิจกรรม ผู้วิจัยไปแทรกแซงให้กลุ่ม ตัวอย่างขาดสมาธิ เกิดการออกแวก โดยการพูดคุย เปิดพัดลม 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำใบ คำถาม กิจกรรม ไปให้ได้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม 5. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันอภิปรายสรุปทางที่ควรเลือกนำมาปฏิบัติในการให้มีสมาธิในการทำงานและการเรียน 6. ให้ใบความรู้เรื่องการฝึกสมาธิ 7. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันฝึกสมาธิ
7	เส้นทางแห่งความสำเร็จ (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีสมาธิในการทำงาน 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จตามเป้าหมาย	1. ผู้วิจัยบอกข้อตกลงในการทำกิจกรรมร่วมกันร่วมกัน 2. ให้กลุ่มตัวอย่างเล่นเกมต่อจิ๊กซอ จำนวน 25 นาที 3. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามจากใบงาน เรื่อง เส้นทางแห่งความสำเร็จ 4. ให้สมาชิกกลุ่มอภิปราย เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการมีสมาธิในการทำงาน หรือการเรียน และสรุปทางเลือกในการปฏิบัติตน
8	ฉันต้องการเพื่อน (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเห็นความสำคัญ ของเพื่อนและสังคม 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความไว้วางใจ เพื่อนหรือสังคม	1. ผู้วิจัยบอกข้อตกลงร่วมกัน 2. ผู้วิจัยให้ใบงานสถานการณ์ เรื่อง ฉันต้องการเพื่อน 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์และตอบคำถาม เกี่ยวกับใบงาน 4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์สรุปทางเลือกเกี่ยวกับ แนวทางในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนให้อยู่คนนาน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	กลุ่มสำคัญ (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักช่วยเหลือแบ่งปัน กัน	1. ผู้วิจัยตกลงร่วมกันในการทำกิจกรรม 2. ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนหัวใจให้กลุ่มตัวอย่าง คนละ 1 ชิ้น แล้วให้กลุ่มตัวอย่างเล่นเกมต่อหัวใจรวมกันให้เป็นดวงเดียว 3. ครูให้ใบงานสถานการณ์ เรื่อง กลุ่มสำคัญ แล้วให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถาม 4. กลุ่มร่วมกันอภิปรายสรุปหาแนวทางปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในสังคม อย่างมีความสุข
10	ปัจฉิมนิเทศ (50 นาที)	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนลำดับขั้นตอนในการสร้างค่านิยม และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างค่านิยมและรู้จักค่านิยมในตนเอง 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมการกระจำค่านิยม 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักนำค่านิยมที่ตนเองตัดสินใจเลือกนั้นไปใช้ในทางที่ดี	1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนแสดงความคิดเห็นจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมการกระจำค่านิยมว่า กลุ่มตัวอย่างได้แกัดอะไรบ้างและมีแนวทางในการนำไปเปลี่ยนแปลงการพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างไรบ้าง และ มากน้อยเพียงใด 2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงการกระจำค่านิยมอีกครั้งหนึ่ง 3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคน พร้อมทั้งมอบของที่ระลึกพุดให้กำลังใจนักเรียนในการประพฤติปฏิบัติตนเป็นนักเรียนที่ดี กล่าวปิดการทดลอง

โปรแกรมกิจกรรมการกระจำงค่านิยม

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศสร้างสัมพันธ์ไมตรี

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่เน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น ได้สำรวจตรวจสอบตนเอง เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำ รวมถึงเข้าใจผู้อื่นและการยอมรับถึงความแตกต่างของผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและบรรยากาศที่ดี ในการเริ่มต้นทำกิจกรรมร่วมกัน
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจตนเองและได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น

แนวคิดสำคัญ

บุคคลจำเป็นต้องสำรวจตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ ต้องยอมรับตนเองตามความเป็นจริงและยอมรับผู้อื่น ตลอดจนจะต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองและสร้างความไว้วางใจในบุคคลอื่น

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องอาหารครู

- อุปกรณ์
1. ใบงานแบบสัมภาษณ์และใบงานสำรวจตนเอง
 2. ตารางโปรแกรมกิจกรรมการกระจำงค่านิยม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนาทักทายพร้อมทั้งแนะนำตนเอง เพื่อสร้างความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมการกระจำงค่านิยมและอธิบายบทบาทหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่างที่จะต้องปฏิบัติ ตลอดจนช่วงระยะเวลา จำนวนครั้ง ในการเข้าร่วมกิจกรรม สถานที่ ประโยชน์ที่ได้รับ
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างสร้างความสัมพันธ์กัน โดย ผู้วิจัยแจกใบงานสัมภาษณ์ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนได้สัมภาษณ์ซึ่งกันและกันแล้วบันทึกลงในใบงาน
4. ผู้วิจัยสุ่มให้กลุ่มตัวอย่างออกมานำเสนอสิ่งที่ได้สัมภาษณ์จากเพื่อน
5. เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้แนะนำตนเองแล้ว ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างมานำเสนอข้อสัมภาษณ์ที่มีความแตกต่างจากข้ออื่น ๆ หน้าชั้นเรียนด้วย

6. ผู้วิจัยอภิปรายสนทนาซักถาม กลุ่มตัวอย่างในเรื่อง การที่เรารู้จักเพื่อนแล้ว เรามารู้จักตัวเราเองบ้างในสิ่งที่เราพอใจและไม่พอใจ ให้กลุ่มตัวอย่างเรียบสำนึกและสำรวจตนเองแล้ว ผู้วิจัยแจกใบงานให้กลุ่มตัวอย่างสำรวจตนเองในสิ่งที่ตนเองพึงพอใจ และสิ่งที่ตนเองไม่พึงพอใจ ให้นักเรียนเปิดเผยตนเองให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้

7. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนออกมาเล่าเปิดเผยตนเองให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ในสิ่งที่ตนเองพึงพอใจและสิ่งที่ตนเองไม่พึงพอใจ

8. ผู้วิจัยอภิปรายสรุปถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การรู้จักยอมรับตนเองในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล และให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันอภิปรายถึงลักษณะที่ดีที่ควรนำไปปฏิบัติ และลักษณะที่บกพร่องที่ควรแก้ไขปรับปรุง

ประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงออก กิริยาท่าทาง
2. ใบงานจากการสัมภาษณ์
3. ใบงานสำรวจตนเอง
4. ใบงานสรุปความคิดเห็น

ใบงานกิจกรรมการกระจำค่านิยม
เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ไมตรี

ฉันชื่อ..... นามสกุล ชั้น ม.2.....

ให้นักเรียนทำความรู้จักเพื่อนสมาชิกให้มากที่สุด โดยการสัมภาษณ์ตามหัวข้อที่กำหนดและสิ่งที่นักเรียนอยากรู้จากเพื่อนนอกเหนือจากหัวข้อที่กำหนด

ชื่อ - นามสกุล	สีที่ชอบ	สัตว์ที่ชอบ	อาหาร - ผลไม้ที่ชอบ	กีฬาที่ชอบเล่น	วิชาที่ชอบเรียน	สถานที่ที่ชอบไปเที่ยว	สิ่งที่ยากรู้นอกเหนือจากหัวข้อที่กำหนด
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							



ใบงาน กิจกรรมการกระจำคำนิยม

เรื่อง การสร้างสัมพันธไมตรี

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น ม. 2/.....

ให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง โดยเขียนบรรยายลักษณะเด่นหรือส่วนที่ดีที่นักเรียนพึงพอใจและ
ลักษณะที่บกพร่องของตนเองที่ตนเองไม่พึงพอใจให้มากที่สุด

1. ลักษณะเด่นด้านบุคลิกภาพ.....
ลักษณะที่บกพร่องด้านบุคลิกภาพ.....
2. ลักษณะนิสัยที่ดีที่ตนเองพอใจ.....
ลักษณะนิสัยที่บกพร่องที่ตนเองไม่พึงพอใจ.....
3. สิ่งที่ดีที่ฉันชอบปฏิบัติต่อผู้อื่น คือ.....
4. สิ่งที่ไม่ดีที่ฉันชอบปฏิบัติต่อผู้อื่น คือ.....
5. สิ่งที่ดีที่ชอบหรือต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อฉันคือ.....
6. คุณพ่อในความคิดของฉัน.....
คุณแม่ในความคิดของฉัน.....
ครอบครัวในความคิดของฉัน.....
คุณครูในความคิดของฉัน.....
เพื่อนในความคิดของฉัน.....
7. สิ่งที่ดีภูมิใจที่สุดในชีวิต.....
8. สิ่งที่ดีเสียใจที่สุดในชีวิต.....
9. สิ่งที่ดีฉันใฝ่ฝัน.....
10. ความประพฤติที่ไม่ดีที่ฉันเคยทำที่บ้านคือ.....
ความประพฤติที่ไม่ดีที่ฉันเคยทำที่โรงเรียนคือ.....
11. ถ้าฉันมีลูกแก้ววิเศษขอสิ่งที่ดีฉันต้องการได้ 3 อย่าง ฉันจะขอ
1.....
2.....
3.....
12. ลักษณะที่ไม่ดีที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลงตนเองคือ.....
ลักษณะที่ดีที่ฉันต้องการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น คือ.....

โปรแกรมกิจกรรมการกระจำค่านิยม

ครั้งที่ 2

เรื่อง ถึงคราวต้องเลือก ต้องเลิก

คำชี้แจง

เป็นกิจกรรมที่เน้นเรื่อง การรู้จักตัดสินใจเลือกละพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองออกไปและหลีกเลี่ยงผู้ที่มีพฤติกรรม ในด้านการประพฤติกเร อาละวาด เพื่อที่จะช่วยให้นักเรียนหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักเลือกมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และละพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างห่างไกลจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีปัญหาด้านพฤติกรรมเกร อาละวาด
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกประพฤติปฏิบัติตนได้เหมาะสมเป็นที่ยอมรับของสังคม
4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีข้อตั้งใจในการเลือกประพฤติตนเป็นคนดี

ขนาดกลุ่ม

6 คน

เวลา

50 นาที

สถานที่

ห้องอาหารครู

อุปกรณ์

ใบงาน

แนวคิดสำคัญ

การที่เราจะดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมนั้น เราจะต้องมีสัมพันธภาพกับบุคคลทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะเพื่อนที่อยู่รอบตัวเรา สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การที่เราจะเลือกคบเพื่อน เราจะต้องรู้จักการเลือกคบเพื่อน มิฉะนั้นแล้วถ้าเราหลงคบเพื่อนที่ไม่ดี ชักจูงเราไปในทางที่เสีย เช่น เสพย์ยา ทะเลาะวิวาท ขกพวกตีกัน ฯ ผลเสียก็จะเกิดกับตัวเรา แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเรารู้จักเลือกคบเพื่อนที่ดี ผลดีก็จะเกิดขึ้นกับตัวเรา เช่น มีคนชื่นชม การเรียนดี เป็นต้น บุคคลที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเกร อาละวาดได้นั้น ต้องกล้าตัดสินใจเลือกประพฤติตนที่เหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่อยู่ใต้อิทธิพลของใคร รู้จักการยับยั้งชั่งใจตนเอง รู้จักหลีกเลี่ยงต่อสิ่งที่มาชักจูงให้ประพฤติไม่ดีเพื่อที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นที่รักของทุกคน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบสถานการณ์ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนอ่านและวิเคราะห์สถานการณ์จากใบงานและตอบคำถาม
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนั่งเป็นวงกลม อ่านคำตอบที่ละคนและร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการอ่านใบสถานการณ์
3. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง มิตรแท้ มิตรเทียม และผู้วิจัยอธิบายเนื้อหาในเรื่อง มิตรแท้ มิตรเทียม
4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันอภิปราย เรื่องการเลือกประพัตินที่ห่างไกลจากเพื่อนที่มีปัญหาพฤติกรรมเกร
5. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างสรุปความรู้ที่ได้ ในเรื่องการเลือกคบเพื่อน และแนวคิดที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
6. ผู้วิจัยสรุปเน้นเรื่องการคบเพื่อน

ประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการฟังและการอภิปราย
2. ประเมินผลจากใบงานสรุปกิจกรรม

ใบงานสถานการณ์เรื่อง ถึงคราวต้องเลือก ต้องเลิก

ธีระมาจากครอบครัวที่มีฐานะดี พ่อแม่ทำธุรกิจจึงไม่ค่อยมีเวลาให้กับธีระ สิ่งเดียวที่ให้ได้คือ เงิน เมื่อธีระอยากได้อะไรเขาจะไม่เคยผิดหวัง แต่สิ่งที่ธีระต้องการไม่ใช่เพียงเงินเท่านั้น เขาต้องการให้พ่อแม่มีเวลาอยู่กับเขา เพราะเขาเหงาและต้องการเพื่อน ดังนั้นธีระจึงคบเพื่อนง่าย เพื่อนที่ธีระสนิทด้วยคือ แดง มีนิสัยเกเรชอบก่อแกล้งเพื่อน ยกพวกตีกัน ชานนท์ ไม่สนใจเรียนชอบขาดเรียนและชวนเพื่อน ๆ ขาดเรียนด้วย และกานต์ที่ชอบเที่ยวตามเทค ให้เงินสุร่ยสุร่าย ส่วนเพื่อนคนอื่น ๆ ขยันเรียนแต่ไม่มีเวลาให้กับธีระเพราะธีระ ขอเพียงให้มีเพื่อนเท่านั้นที่ทำให้ธีระมีความสุข แต่ธีระก็ไม่เคยประพฤติตนเป็นนักเรียนที่ดี รับผิดชอบเรื่องการเรียนทุกครั้ง แดง ชานนท์ และกานต์จับจู่ธีระได้ว่าเหงา เชื้อคนง่าย และเห็นว่า ธีระมีเงินจึงพยายามข่มขู่ ให้ธีระกลัวและเชื่อพวกเขา บางครั้งชวนให้ธีระยกพวกตีกับผู้อื่น ซึ่งธีระรู้สึกอึดอัดมาก เพราะไม่อยากไปมีส่วนร่วมในการยกพวกตีกัน แต่ไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไรดี

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนทำความเข้าใจสถานการณ์และตอบคำถามในกิจกรรม

ตอนที่ 2 ตอบคำถามทางเลือกที่ดีที่สุดที่กลุ่มเลือก

ใบความรู้เรื่องมิตรแท้ มิตรเทียม

การคบเพื่อนถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับวัยของนักเรียน เพราะถ้าเราคบเพื่อนที่ไม่ดี ชักชวนให้เราทำในสิ่งที่ผิด ก็จะเกิดผลเสียต่อเรามากมาย เช่น เสียการเรียน เสียชื่อ ทำให้พ่อแม่ต้องเสียใจ อนาคตของเราก็ต้องเสียไปด้วย แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเรารู้จักเลือกคบเพื่อนที่ดี ผลดีจะเกิดตามมามากมาย เช่น มีคนชื่นชม การเรียนไม่เสีย เป็นที่รักของทุกคน ทำให้พ่อแม่ภาคภูมิใจ เป็นต้น ดังนั้นถ้านักเรียนจะเลือกคบเพื่อน นักเรียนศึกษาและควรพิจารณา ดังต่อไปนี้

เพื่อนแท้ 4 ประเภทที่เรียกว่า กัลยาณมิตร

1. **มิตรอุปการะ** เพื่อนที่ช่วยเพื่อนได้ทุกกรณี รักษาทรัพย์สินสมบัติของเพื่อน เป็นที่พึ่งที่พานักพักพิง ยามเพื่อนเดือดร้อน ให้หยิบยืมเงินทอง ช่วยเหลือยามขัดสน
2. **มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข** รักษาความลับของเพื่อนได้ เมื่อมีภัยอันตรายก็ไม่ทิ้งเพื่อนจนถึงชีวิตก็สละให้ได้ เรียกว่า เพื่อนตาย
3. **มิตรแนะประโยชน์** คอยห้ามปรามเมื่อเพื่อนทำชั่ว คอยแนะนำให้ทำความดี บอกทางสุข ทางสวรรค์ ให้ข้อคิด ให้ธรรมะที่ดีงามแก่เพื่อน
4. **มิตรมีน้ำใจ** เพื่อนมีทุกข์ ก็พลอยไม่สบายใจ เป็นทุกข์ไปด้วย เพื่อนมีสุขก็ชื่นชมยินดี คอยแก้ต่างเมื่อมีคนให้ร้ายเพื่อน และเมื่อมีคนสรรเสริญก็คอยสนับสนุน

มิตรเทียม 4 ประเภท

1. **คนปอกเปลือก** เพื่อนที่คิดแต่ได้ฝ่ายเดียว ขอมเสียหน่อยโดยหวังจะเอามาก คบเพื่อนเพื่อหวังผลประโยชน์
2. **คนดีแต่พูด** เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือจะมีเหตุขัดข้องเสมอ พูดในสิ่งที่ทำไม่ได้ พูดเพื่อขอไปที
3. **คนหัวประจบ** เพื่อนทำชั่ว ทำดี ก็เออออห่อหมกไปหมด ต่อหน้าสรรเสริญเยินยอ แต่พอกลับหลังก็นินทา ไม่มีความจริงใจ
4. **คนชวนฉิบหาย** เพื่อนที่ชักชวนดื่มสุรา เสพสิ่งเสพติด เที่ยวกลางคืน ตามพลับตามบาร์ ดูการละเล่น ชักชวนทะเลาะวิวาท ยกพวกตีกัน และชวนเล่นการพนัน นับเป็นทางหนึ่งของการดิ่งลงสู่อบายมุข หนทางแห่งความฉิบหาย

ข้อคิด : แล้วมิตรข้างกายของนักเรียนล่ะ เป็นมิตรแบบใด และเราเป็นมิตรแบบใด สำหรับเพื่อน

ใบงานสรุปเรื่อง ถึงคราวต้องเลือก ต้องเลิก

ชื่อ..... นามสกุล..... ชั้น.....

1. ฉันประพฤติปฏิบัติตนเป็นนักเรียนดังนี้.....
2. นักเรียนเคยชักชวนเพื่อนชกต่อย ทะเลาะวิวาทกันหรือไม่.....
ถ้าเคยเพราะเหตุใดจึงมีความคิดเช่นนั้น.....
3. ถ้านักเรียนประพฤติตนเกร อาละวาด ชอบทะเลาะวิวาท ผลที่ตามมาจะเป็นดังนี้คือ.....
.....
4. นักเรียนคิดว่าการเลือกคบเพื่อน โดยการศึกษาพฤติกรรมของเขาก่อนมีความจำเป็นหรือไม่.....
อย่างไร.....
5. นักเรียนมีแนวคิด หรืออุดมคติในการเลือกคบเพื่อนอย่างไร.....
6. สิ่งที่นักเรียนตั้งใจในการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อนคือ.....

โปรแกรมกิจกรรมการกระจำจำนิยม

ครั้งที่ 3

เรื่อง เพื่อนเอ๋ย...เพื่อนรัก

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่เน้นให้เห็นถึงการคบเพื่อน / การตัดสินใจในการคบเพื่อน เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่เพื่อนมีบทบาทในชีวิตมาก ดังนั้นกิจกรรมนี้ต้องการให้นักเรียนได้คิด วิเคราะห์ลักษณะของเพื่อนที่จะไม่นำเราให้มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีปัญหาด้านพฤติกรรม วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสำรวจความต้องการในการคบเพื่อน
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถที่จะคิด วิเคราะห์ลักษณะของเพื่อนที่ควรคบ
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงความต้องการและปัญหาต่าง ๆ และสามารถแก้ปัญหาที่ถูกต้องได้

แนวคิดสำคัญ การคบเพื่อนที่ดีจะช่วยทำให้เราประสบความสำเร็จได้ เพราะเพื่อนที่ดีจะชักจูงเราไปในทางที่ดี เช่น อ่านหนังสือ ทบทวนตำราเรียน ดักเตือนกันในเรื่องที่ไม่ถูกต้อง ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราไม่รู้จักรู้จักการเลือกคบเพื่อน เราอาจจะถูกชักจูงให้ทำในสิ่งที่ผิดได้ เช่น ขวนเสพยา ขวนโดดเรียน เป็นต้น ดังนั้น เราจะต้องรู้จักคิด พิจารณาถึงผลได้ผลเสียของการคบเพื่อนที่ดี และไม่

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องอาหารครู

อุปกรณ์ ใบงานเรื่อง เพื่อนเอ๋ย...เพื่อนรัก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบงานให้กลุ่มตัวอย่างอ่านเรื่อง เพื่อนเอ๋ยเพื่อนรัก
 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็น รู้สึกเกี่ยวกับ เนื้อหาในใบงานเรื่องราวของเพื่อน
 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนตอบคำถามลงในใบงาน หลังจากนั้น ให้กลุ่มตัวอย่างนั่งเป็นวงกลม แล้วอภิปรายแต่ละคน ร่วมกันสรุปแนวทางตอบคำถามลงในใบงาน
 4. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันอภิปรายสรุปหาแนวทางที่ควรปฏิบัติในการเลือกแก้ไขปัญหา
- ประเมินผล**

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบงาน

ใบงานกิจกรรมการกระจำงำนค่านิยม

เรื่อง เพื่อนเอย...เพื่อนรัก

นัท ก้อง และค้อ เป็นเพื่อนบ้านใกล้เรียนเคียง อายุไล่เลี่ยกัน ทั้งสามคนโตเป็นหนุ่ม
พร้อมกัน เมื่อเรียนโรงเรียนประถมใกล้บ้านจบจึงเข้าเรียนต่อในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง แม้จะอยู่
คนละห้อง แต่ทั้งสามคนก็ยังเป็นเพื่อนที่สนิทกัน มักจะติดสอยห้อยตามเป็นเงาติดตามตัวกันเสมอ

นัทและก้องจบม. 3 ก็สอบเข้าวิทยาลัยเทคนิค โดยเลือกสาขาวิชาที่ตนชอบ ก้องสนใจด้าน
ศิลปะ จึงสมัครเรียนแผนกจิตรศิลป์ ส่วนค้ออยากเป็นเด็กช่างกล จึงสอบเข้าแผนกช่างกลโรงงาน

เมื่อประกาศผลสอบนัทสอบไม่ได้ ต้องเข้าเรียนต่อแผนกวิชาเทคนิคสถาปัตย์ นัทเสียใจ
มากที่ไม่ได้เข้าเรียนในแผนกที่ตนต้องการ และอายุมากกว่าเพื่อน ๆ นัทจึงรู้สึกเสียหน้าเป็นอันมาก
เพื่อนทั้งสองคอยปลอบใจและให้กำลังใจ แต่ในใจของนัทรู้สึกสับสน กังวล ว่าวุ่นกับอนาคตของ
ตนเองเพราะต้องจำใจเรียน

นัท ก้องและค้อ มีฝีมือในการเล่นดนตรี เคยอยู่วงโยธวาทิตของโรงเรียนมัธยม เมื่อนัท
และก้องมาเรียนเทคนิค ต่อยังอยู่โรงเรียนเดิม เมื่อว่างจากเสาร์ – อาทิตย์ ทั้งสามคนจะไปซ้อม
ดนตรีที่โรงเรียน ภายหลังย้ายมาซ้อมที่บ้านของนัท เพราะพ่อไปทำงานต่างจังหวัด แม่ไปขายของ
กว่าจะกลับบ้านก็มีด่ำทุกวัน นัทและก้องจึงแอบโดดเรียนเมื่อเกิดความเบื่อหน่ายไม่อยากเรียน
ก้องเริ่มมี “ของ ” แปลกใหม่มาทดลอง ความจริงทั้งนัทและก้องริบหรี่มาตั้งแต่อยู่ชั้นมัธยม
แล้ว ฉะนั้นเมื่อก้องมีหูหรืพิเศษยัดใส่มาให้ลอง โดยมีเหตุผลว่า

“เด็กศิลป์อย่างเรา ต้องรู้รสชาติของพิเศษนี้ มันจะทำให้เรามีอารมณ์สุนทรีย์ขึ้น คิดงาน
ศิลป์ได้สวยงามและละเอียดละไม ลองดูใหม่นัท ลูกผู้ชายไม่ลองก็ไม่รู้ จริงไหม ”

นัทไม่กล้าลอง เมื่อหวนนึกถึงคำสอนของพ่อ ว่า “ นัทเป็นลูกชายคนโต ควรเป็นตัวอย่าง
ในทางที่ดีให้กับน้อง บุหรื เหล้า กัญชา พ่อขอร้อง พ่อเคยคิดมาแล้ว พ่อรู้ว่ามันเป็นอย่างไร นัทควร
มีอนาคตที่ดีกว่าพ่อ เพราะพ่อไม่ได้เรียนหนังสือ พ่อจึงมาเป็นกรรมกร เป็นลูกจ้างเขา ”

แต่.....นัทก็เชื่อตัวเองว่า ลองได้แต่ไม่คิด พ่อคงไม่รู้หรอก นัทจึงลองสูบบุหรืพิเศษมาน
ั้นตามคำชวน และค้อ ๆ มาอีก นัทลองลอบไปกับภพมายาที่เพื้อฝัน จนขาดเรียนเป็นสัปดาห์ ถึง
เวลาสอบเพื่อนมาตามไปสอบ นัทนั่งสละสลวยยิ้มกริมอยู่คนเดียว เขียนอะไร ไม่รู้เรื่อง บังเอิญ
อาจารย์ที่ปรึกษาอะใจว่าต้องมีอะไรผิดปกติ จึงเรียกไปคุย เมื่อรู้ความจริง จึงขอพบผู้ปกครอง

นัทและก้องต้องการที่จะเริ่มต้นใหม่ แต่เขาไม่แน่ใจว่า มันจะหายไปหรือเปล่า ?

ใบงานงานกิจกรรมเพื่อนเอ๋ย....เพื่อนรัก

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. 2/.....

1. ปัญหาเรื่องนี่คือ.....

2. เมื่ออ่านเรื่องนี้จบแล้ว นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่า เพื่อน มีความสำคัญอย่างไรต่อชีวิตของนักเรียน.....

4. นักเรียนคิดว่า บทเรียนชีวิตที่ นัท ก้อง และต่อ ได้รับมีผลเสียอย่างไรบ้าง

.....

.....

5. หากเพื่อนชวนให้นักเรียนทำในสิ่งที่ไม่ดีงาม นักเรียนจะมีวิธีปฏิเสธอย่างไรบ้าง

☐ ชวนเสพยาของมึนเมา สิ่งเสพติด

ควรปฏิเสธว่า.....

☐ ชวนโคคเรียน

ควรปฏิเสธว่า.....

☐ ชวนไปตีกับคู่อริ กูอาฆาต

ควรปฏิเสธว่า.....

☐ ชวนไปเป็นเพื่อนจีบสาว

ควรปฏิเสธว่า.....

7. กรณีของนัทและก้อง ควรจะแก้ปัญหาและวางแผนชีวิตต่อไปอย่างไร

.....

.....

8. ถ้านักเรียนเป็นนัทและก้องนักเรียนจะอย่างไร

.....

ใบงานสรุป

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

1. ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมที่ดีที่ตนเองชอบปฏิบัติมากที่สุด พร้อมทั้งบอกเหตุผล
-
-
-
2. พฤติกรรมที่นักเรียนชอบปฏิบัติส่งผลต่อชีวิตของนักเรียนอย่างไรบ้าง
-
-
-
3. ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมที่ไม่ดี ที่ตนเองชอบปฏิบัติมากที่สุด พร้อมทั้งบอกเหตุผล
-
-
-
4. พฤติกรรมที่ไม่ดีและนักเรียนชอบปฏิบัติส่งผลต่อชีวิตของนักเรียนอย่างไรบ้าง
-
-
-
5. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการเลือกคบเพื่อนของนักเรียน
-

โปรแกรมกิจกรรมการกระจำคำนิยาม

ครั้งที่ 4

เรื่อง อารมณ์นั้นสำคัญไฉน

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้เน้น เรื่อง การควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่ให้เกิดความวิตกกังวลจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบจิตใจ ตลอดจนรู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองเพื่อไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

แนวคิดสำคัญ คนเราแต่ละคนมีอารมณ์ด้วยกันหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์สุข อารมณ์ทุกข์ อารมณ์โกรธ ฯ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ดังนั้นสิ่งที่สำคัญคือ เราจะต้องรู้จักอารมณ์ของตัวเองก่อนที่จะได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เพราะถ้าเราไม่รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเองก็จะก่อให้เกิดผลเสียตามมามากมายซึ่งจะกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องอาหารครู

- อุปกรณ์**
1. ใบสถานการณ์ เรื่อง อารมณ์ของฉัน
 2. ใบงานงานสถานการณ์ เรื่องอารมณ์ของฉัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบสถานการณ์แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน แล้วให้อ่านสถานการณ์พร้อมกันคนละครั้งเรื่อง แล้วผู้วิจัยสรุปสถานการณ์ที่สำคัญ
2. ผู้วิจัยแจกใบงานสถานการณ์เรื่อง อารมณ์ของฉันแล้ว
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนเขียนตอบคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ลงในใบงาน
4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ของตนเอง

5. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันวิเคราะห์ อภิปรายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมองเห็นแนวทางเลือกวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสม พร้อมทั้งผลดีของการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
6. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์
7. ผู้วิจัยสรุปวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการฟังและการอภิปราย
2. ประเมินผลการเขียนใบงานสรุปกิจกรรม

ใบงานสถานการณ์ เรื่อง อารมณ์ของฉัน

สถานการณ์ โสภากำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนเอกชนที่มีชื่อเสียง โสภามาจากครอบครัวที่มีฐานะปานกลางและมีหน้าที่ต้องช่วยทำงานบ้าน และต้องดูแลน้องเล็ก ๆ อีก 2 คน จึงทำให้โสภามีเวลากับการทำการบ้านและอ่านหนังสือน้อยลง โสภเป็นอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม และมีความมุ่งมั่นในการเรียน จึงหาเวลาทำการบ้านและอ่านหนังสือหลังจากที่ทุกคนในครอบครัวหลับหมดแล้ว โสภาก็ไม่เคยบกพร่องต่อหน้าที่การเรียนเลย ทุก ๆ เช้าโสภาก็รีบตื่นเพื่อทำงานบ้าน รับผิดชอบงานของตนเองก่อนไปโรงเรียน เมื่อคิดถึงโรงเรียนโสภาก็มีความสุขมากเพราะชอบการมาโรงเรียน เพราะมีครูที่เข้าใจ ให้ความรู้ แต่ทอมหวันนี้ แม่ของโสภาก็ได้สังเกตว่า โสภาคูซึ่มเศร้าไป ไม่ค่อยพูดจา และมักบ่นปวดหัว ปวดท้องบ่อย ๆ โดยเฉพาะทุกวันพุธ แม่โสภาก็ได้ถามโสภาก็จึงทราบว่า โสภามีปัญหากับครูผู้สอนภาษาไทย โดยที่โสภาก็บอกว่าเขาตั้งใจเรียนอย่างดี แต่ทำอะไรก็ไม่เคยถูกใจครูคนนี้เลย โสภาก็ไม่เคยพบครูแบบนี้นี่เลยในชีวิตจึงทำให้โสภาก็ไม่อยากไปเรียน ทุกครั้งที่โสภาก็ไปเรียนจะเกิดการขัดแย้งภายในจิตใจกับอาการภายนอกอยู่เสมอนจนทำให้เป็นคนวิตกกังวล กลัวการเรียนวิชาภาษาไทย แต่โสภาก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี

ข้อเสนอแนะ 5 ประการ สำหรับแก้ปัญหาของโสภาก็

1. ให้โสภาก็ปรึกษากับครูที่โสภาก็ไว้ใจเพื่อระบายความทุกข์
2. ให้โสภาก็พูดและซักถามครูภาษาไทยโดยตรงเพื่อไขข้อข้องใจ
3. ให้พ่อแม่ของโสภาก็มาพบผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อรับทราบปัญหาที่เกิดขึ้น
4. ให้โสภาก็ทำเรื่องขอย้ายห้องเรียนเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงครู
5. ให้โสภาก็ทำหน้าที่ในการเรียนและอดทนต่อไปจนกว่าจะหมดทอม

ใบงานสถานการณ์เรื่อง อารมณ์ของฉัน

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ปัญหาเรื่องนี่คืออะไร.....
2. ปัญหาที่โสภณเผชิญหน้าอยู่มีอะไรบ้าง.....
3. ถ้านักเรียนเป็นโสภณนักเรียนต้องแก้ปัญหาจากข้อเสนอแนะ 5 ประการ โดยเลือก 3 ข้อ จัดอันดับที่ควรกระทำ

จากมากไปหาอันดับที่ควรกระทำน้อยพร้อมทั้งอธิบายเหตุผล

อันดับที่ 1

เหตุผลเพราะ.....

อันดับที่ 2

เหตุผลเพราะ.....

อันดับที่ 3

เหตุผลเพราะ.....

4. ข้อที่นักเรียน ไม่เลือกทำ 2 ข้อ พร้อมเหตุผล

ข้อที่.....เหตุผลเพราะ.....

ข้อที่.....เหตุผลเพราะ.....

5. นักเรียนเคยได้ทำลักษณะคล้ายกับที่กล่าวไว้ในข้อที่เลือกอันดับที่ 1 บ้างหรือไม่.....

6. นักเรียนเคยทำบ่อยแค่ไหน.....

สรุปแนวคิดด้านนักเรียนเป็นโสภณนักเรียนจะใช้วิธีใดจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้วิธีที่เกิดผลดีต่อตนเองมากที่สุด.....

ใบงานสรุป เรื่อง อารมณ์ของฉัน

- 1. ฉันเป็นคนอารมณ์.....
- 2. นักเรียนมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองคือ.....
- 3. การรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองเกิดผลดีอย่างไร.....
- 4. ถ้าเราไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองจะเกิดผลเสียอย่างไรบ้าง.....
- 5. นักเรียนคิดว่า การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองควรทำหรือไม่.....
- 6. นักเรียนเลือกที่จะเป็นผู้ที่รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้หรือขอทำอะไรตามอารมณ์มากกว่ากัน.....
เพราะ.....
- 7. แนวทางปฏิบัติหรือข้อตั้งใจที่จะนำไปปฏิบัติในเรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองในสิ่งที่ดี คือ.....

โปรแกรมกิจกรรมการกระจำนัย

ครั้งที่ 5

เรื่อง มั่นใจไร้กังวล

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่เน้นให้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในตนเอง ไม่วิตกกังวล กล้าคิด กล้าตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้องเพื่อการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในตนเอง ไม่วิตกกังวล
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างกล้าคิด กล้าตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้อง

แนวคิดสำคัญ คนเราทุกคนเกิดมามีทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี ขึ้นอยู่กับเราที่จะเลือกทางเดินไปในทางที่ดีหรือไม่ดี แต่คนเราทุกคนมีความดีในตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจที่เราควรจะมีมั่นใจในตนเอง และนำสิ่งที่ดีนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องอาหารครู

อุปกรณ์ ใบงานสถานการณ์ เรื่อง ความมั่นใจของชุมพล
ใบงานบันทึกความคิด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ใบงานสถานการณ์ เรื่อง ความมั่นใจของชุมพล
2. ผู้วิจัยสุ่มเรียกกลุ่มตัวอย่างบางคนให้ แสดงความคิดเห็นจากการอ่านใบงานสถานการณ์ เรื่องความมั่นใจของชุมพล
3. หลังจากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนเขียนตอบคำถามตามหัวข้อที่กำหนด หลังจากอ่านใบงานสถานการณ์
4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง ความมั่นใจ ให้ศึกษาและให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกัน วิเคราะห์ใบความรู้กับคำตอบที่กลุ่มตัวอย่างได้ตอบ อภิปรายร่วมกันหาแนวทางปฏิบัติร่วมกัน
5. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปความรู้และประสบการณ์จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ว่าได้รับประโยชน์และข้อคิดอะไรบ้างที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิต
6. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำของความคิด

ประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการฟังและการอภิปราย
2. ประเมินผลการเขียนใบงานสรุปกิจกรรม
3. ใบงานบันทึกความดี

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบงานกิจกรรมการกระจำค่านิยม

สถานการณ์เรื่อง ความมั่นใจของชุมพล

นักเรียนทุกคนต่างฝึกฝนและปรารถนาเข้าร่วมกิจกรรมวงดุริยางค์ของโรงเรียนซึ่งรับจำนวนจำกัด สมาชิกของวงดุริยางค์แต่งกายสวยงาม และสร้างชื่อเสียงให้โรงเรียนมาก ชุมพลเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นเด็กต่างจังหวัดเพิ่งจะย้ายมาอยู่ที่โรงเรียนนี้ จึงทำให้เพื่อน ๆ ยังไม่ยอมรับ การสมัครเป็นคทาของโรงเรียน ชุมพลเป็นผู้หนึ่งที่ให้ความสนใจในเรื่องของรูปร่างหน้าตา ชุมพลมีโอกาสที่จะได้รับคัดเลือก แต่ลักษณะของชุมพล เป็นเด็กที่เก็บตัวเงียบ ไม่ค่อยกล้าแสดงออก บางครั้ง ถูกเพื่อนล้อเลียนจนทำให้ชุมพลขาดความมั่นใจในตนเอง มีความกังวล แต่

ชุมพลก็พยายามบังคับตัวเองไม่ให้ขลาดกลัว และแอบไปฝึกซ้อมและรู้ว่าเขาทำได้ และเขาคิดว่าถ้าได้เข้าร่วมวงดุริยางค์ในครั้งนี้เพื่อน ๆ จะต้องยอมรับเขา และเขาจะต้องโดดเด่นใน

โรงเรียนครูได้เห็นความสามารถและในที่สุดชุมพลก็ได้รับคัดเลือกเป็นคทากรของโรงเรียน ชุมพลดีใจมาก จึงทุ่มเวลาให้กับการฝึกซ้อมเพราะอีก 2 อาทิตย์ข้างหน้า เขาจะได้แสดงความสามารถในการเป็นผู้นำถือคทา ชุมพลนึกถึงภาพของตนเอง ที่แต่งกายสวยงามถือคทาชี้ทักะในการแสดงให้คนชื่นชม ทุกคนจะต้องยอมรับเขา โดยเฉพาะเพื่อน ๆ

ใบงานกิจกรรม เรื่องความมั่นใจของชุมพล

ชื่อนามสกุล.....ชั้นม.2 /

ให้นักเรียนตอบคำถามตามความคิดอย่างมีเหตุผลจากการพิจารณาไตร่ตรองแล้ว

1. ทำไมชุมพลต้องการสมัครเป็นคหบดีหรือช่างวัดโรงเรียน.....
2. อะไรคือข้อขัดแย้งของชุมพลในการคิดพิจารณาตัดสินใจคือ.....
3. ทางเลือกที่จะทำให้ชุมพลเด่น หรือเป็นที่ยอมรับของเพื่อนนักเรียนคิดว่ามีวิธีอื่นหรือไม่.....
วิธีนั้นคือ.....
4. ถ้านักเรียนเป็นชุมพล คิดว่าจะแก้ปัญหาของตนเองอย่างไรจึงจะได้ประโยชน์มากที่สุด
.....
5. นักเรียนเคยขาดความมั่นใจในตนเองหรือไม่..... เรื่องนั้นคือ.....
.....
6. เมื่อนักเรียนจะทำอะไร แล้วขาดความมั่นใจนักเรียน แก้ปัญหานั้นอย่างไร
.....
7. ข้อตั้งใจที่นักเรียนจะปฏิบัติเพื่อให้ตนเองมีความมั่นใจในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง
คือ.....

โปรแกรมกิจกรรมการกระจำคำนิยาม

ครั้งที่ 6

เรื่อง ไปให้ได้

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้ เน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้มีการฝึกสมาธิ เพื่อช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทำได้ฝึกทำกิจกรรม/ มีจิตใจจดจ่ออยู่กับการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความมุ่งมั่นต่องานที่รับผิดชอบ ไม่ย่อท้อ
4. เพื่อฝึกให้กลุ่มตัวอย่างไม่ก่อวินาศกรรมหรือทำลายสมาธิของเพื่อน

แนวคิดสำคัญ

ในปัจจุบันพบว่า เด็กส่วนใหญ่มีความอดทนในสิ่งต่าง ๆ ได้น้อย ดังนั้นการฝึกสมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะช่วยให้เรามีความมุ่งมั่นในงานที่รับผิดชอบ และเป็นหนทางที่นำเราไปสู่ปัญญาและประสบความสำเร็จในการเรียน การงาน

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องอาหารครู

- อุปกรณ์
1. ช้อน 2 คัน ลูกโป่งปอง 2 ตะกร้า
 2. ใบงานกิจกรรม ไปให้ได้
 3. ใบความรู้เรื่อง การฝึกสมาธิ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกข้อตกลงในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ตะเกียบให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มและทำงานที่มอบหมายให้ คือ ให้ตักลูกโป่งปองที่อยู่ในตะกร้าโดยใช้ช้อน ไปใส่ไว้ในตะกร้าที่อยู่ตรงข้ามให้หมด ถ้าหล่นกลุ่มตัวอย่างจะต้องเดินกลับมาตั้งต้นใหม่ ในขณะที่

กลุ่มตัวอย่างทำงานนั้น ผู้วิจัยพยายามมาแทรกแซง ก่อทวน และพยายาม
ทำลายสมาธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยการพูดคุย วกถาม เปิดพัดลม

3. ให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานตอบคำถามกิจกรรม ไปให้ได้
4. ร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม
5. ร่วมกันอภิปรายสรุปทางที่ควรเลือกปฏิบัติในการมีพฤติกรรมที่อยู่นิ่ง มีสมาธิ
6. ผู้วิจัยให้ใบความรู้เรื่อง การทำสมาธิและฝึกทำพร้อมกัน

ประเมินผล

1. สังเกตการร่วมทำกิจกรรม
2. ใบประเมินกิจกรรมไปให้ได้

ใบกิจกรรม ไปได้

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. จากกิจกรรมที่นักเรียนได้ทำ เป็นการฝึกในเรื่องอะไร.....
2. ในขณะที่ทำกิจกรรมนั้น นักเรียนมีความรู้สึกละอย่างไรบ้าง.....
3. นักเรียนมีความรู้สึกละอย่างไร ในขณะที่นักเรียนทำกิจกรรมแล้วมีเพื่อนมาก่อความในขณะทำงาน.....
4. ในขณะที่นักเรียนทำกิจกรรมนั้น นักเรียนมีวิธีหรือ เทคนิคในการทำกิจกรรมอย่างไรบ้าง.....
.....
.....
5. ในชีวิตของนักเรียน นักเรียนมีสมาธิ ไม่วอกแวก ในการเรียนและการทำงานหรือไม่.....
ถ้าเคย สาเหตุเกิดจากอะไร.....
6. นักเรียนเคยก่อกวน หรือทำลายสมาธิในการทำงานของผู้อื่นหรือไม่.....
ถ้าเคย ทำไมจึงทำเช่นนั้น.....
7. นักเรียนคิดว่า การไม่มีสมาธิ วอกแวก ก่อกวนผู้อื่น ก่อให้เกิดผลเสียคือ.....
.....
8. การมีสมาธิก่อให้เกิดผลดี คือ.....

ใบความรู้เรื่อง การทำสมาธิ

การฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิ คือการที่ช่วยทำให้เราใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่วอกแวกแม้จะมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจ ถ้าเรามีสมาธิในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่น การทำงาน การเรียน จะช่วยให้เราประสบความสำเร็จ สิ่งที่สำคัญในการฝึกสมาธิ ก็คือ จะต้องมุ่งความสนใจไปอยู่ที่สิ่งเร้าเพียงอย่างเดียว ถ้านักเรียนต้องการฝึกสมาธิ วิธีการฝึกสมาธิง่าย ๆ ทำดังนี้

เริ่มด้วยการนั่งในท่าสบาย

อาจนั่งในท่าขัดสมาธิ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้

เท้าทั้งสองข้างวางบนพื้น

มือและเท้าไม่แตะกัน ปล่อยตัวให้ผ่อนคลายเต็มที่

หลับตาให้สนิท สูดลมหายใจเข้าออก ช้า ๆ

เวลาสูดลมหายใจเข้า นับ 1

เวลาผ่อนลมหายใจออก 2 (หรืออาจใช้คำอื่นก็ได้แล้วแต่กำหนด)

หายใจเข้าออกอย่างสม่ำเสมอ และทำอย่างนี้ซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ

ถ้าหากมีความคิดอื่นเข้ามาแทรกอยู่ จงพิจารณาและขจัดมันออกไป

แล้วหันกลับมาสู่สมาธิและคำพูดที่ท่องอย่างสงบ

วิธีนี้เป็นวิธีที่สะดวก จะทำที่ไหนก็ได้ เช่น ในรถประจำทาง ที่โรงเรียน ที่บ้าน จะใช้เวลาว่างทำเพียงช่วงขณะก็ได้เมื่อมีโอกาสดังกล่าว แต่จะให้ได้ดี ควรใช้เวลาครั้งละ 10 หรือ 20 นาที

โปรแกรมกิจกรรมการกระจำคำนิยาม

ครั้งที่ 7

เรื่อง หนทางแห่งความสำเร็จ

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่เน้นให้กลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจในการทำงานให้สำเร็จ มีสมาธิในการทำงาน แม้จะมีสิ่งอื่นมาเร้าให้ไขว่เขวก็ตาม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจในการทำงาน
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จตามเป้าหมาย

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องอาหารครู

อุปกรณ์ 1. ใบงาน
2. จี๊กซอ 6 ชุด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงข้อตกลงในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเล่นเกมต่อจี๊กซอ โดยมีการจับเวลา 25 นาที
3. ให้นักเรียน ตอบคำถามในใบงาน เรื่อง หนทางแห่งความสำเร็จ
4. ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปราย เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการมีสมาธิในการทำงาน หรือการเรียนรู้และสรุปทางเลือกในการปฏิบัติตนให้มีสมาธิเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ

ประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบงาน เรื่อง หนทางแห่งความสำเร็จ

ใบงานกิจกรรมการกระจำค่านิยม

เรื่อง หนทางแห่งความสำเร็จ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม.2/.....

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. จากกิจกรรมการต่อภาพจิ๊กซอ นักเรียนได้ข้อคิดในเรื่องใดบ้าง
.....
.....
2. นักเรียนคิดว่า การมีสมาธิสำคัญอย่างไร.....
3. นักเรียนจะนำสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมไปใช้ในการปฏิบัติตนอย่างไร
.....
4. ในขณะที่นักเรียนทำงาน นักเรียนมีข้อตั้งใจ หรือวางเป้าหมายไว้ว่า จะต้องเสร็จให้ทันตามเวลาที่กำหนดไว้หรือไม่.....
5. นักเรียนเคยแนะนำหรือเตือนให้ผู้อื่นให้มีสมาธิในการทำงาน หรือการเรียนบ้างหรือไม่
.....
6. แนวทางที่จะทำให้ นักเรียนมีสมาธิในการทำงานหรือการเรียนมีดังนี้
 1.....
 2.....
 3.....
 4.....
 5.....
7. สรุปทางเลือกในการปฏิบัติตนให้มีสมาธิเพื่อทำงาน หรือเรียนให้บรรลุเป้าหมาย
.....
.....

โปรแกรมกิจกรรมการกระจำคำนิยาม

ครั้งที่ 8

ฉันต้องการเพื่อน

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้ เน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็น ว่า ในชีวิตของคนเรานั้น มีสังคม ดังนั้น คนเราไม่สามารถที่จะอยู่เพียงคนเดียวได้ จำเป็นที่จะต้องสัมผัสพันรภาพกับเพื่อนและสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเห็นความสำคัญของการมีเพื่อน / สังคม
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความไว้วางใจเพื่อนหรือสังคม

แนวคิด สำคัญ

การที่เรามีเพื่อน หรือมีสังคมนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นของการอยู่ร่วมกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นวัฒนธรรมหนึ่งของสังคมไทย เพื่อนสามารถที่จะช่วยเหลือเราในคราวที่เรามีปัญหา อย่างน้อยก็มีเพื่อนที่ช่วยรับฟังได้บ้าง

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องอาหารครู

อุปกรณ์ 1. ใบงานสถานการณ์ เรื่อง ฉันต้องการเพื่อน
2. ใบงานสรุปทางเลือก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ใบงาน สถานการณ์ ฉันต้องการเพื่อน
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์และตอบคำถามจากใบงาน สถานการณ์ ฉัน

ต้องการเพื่อน

3. ให้กลุ่มอภิปรายสรุป แนวทางในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น มีอะไรบ้าง แบ่งปันซึ่งกันและกัน
4. ผู้วิจัยสรุปร่วมกับกลุ่มตัวอย่างถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม และสิ่งที่ควรนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ประเมินผล

1. สังเกตในการร่วมกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการตอบใบกิจกรรม

ใบสถานการณ์ เรื่อง ฉันทองการเพื่อน

ในห้องเรียน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/6 เป็นห้องเรียนที่คัดเลือกนักเรียนที่มีผลการเรียนดีไว้ด้วยกัน มีนักเรียนกลุ่มหนึ่งมีวินัยเป็นหัวหน้ากลุ่ม ไม่สนใจการเรียน คอยแกล้งเพื่อน ด้วยวิธีการต่าง ๆ จึงทำให้ไม่มีใครคบหาสมาคมกับเพื่อนกลุ่มนี้ และเพื่อนกลุ่มนี้ก็ไม่สนใจใคร เพราะคิดว่าตนเองเก่งสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยใคร วันหนึ่งในวิชาภาษาอังกฤษ ครูให้สอบเก็บคะแนนในชั่วโมง วินัยและเพื่อน ๆ ที่ไม่ตั้งใจเรียนจึงทำข้อสอบไม่ได้และได้คะแนนน้อยที่สุดในชั้นเรียน ซึ่งถ้าสอบวัดผล วินัยและเพื่อนทำคะแนนสอบได้ไม่ถึงครึ่งก็จะต้องสอบตกในวิชาภาษาอังกฤษ ปวีณาเป็นนักเรียนที่เรียนเก่งและทำคะแนนภาษาอังกฤษได้สูงที่สุดในห้อง แต่ปวีณาถูกวินัยแกล้งเป็นประจำจนปวีณาเบื่อระอา วินัยและเพื่อน ๆ ในกลุ่มของวินัย ส่วนวินัยและเพื่อน ๆ ไม่เข้าใจภาษาอังกฤษแต่ไม่กล้าที่จะขอให้ปวีณาช่วยติว จึงได้ขอให้สายใจมาติวให้ แต่สายใจไม่ว่าง จึงบอกให้ปวีณาไปติวให้วินัยและเพื่อน ๆ วินัยและเพื่อน ๆ รอฟังคำตอบจากสายใจว่า ปวีณาจะยอมมาติวให้หรือไม่ วินัยและเพื่อน ๆ ต่างก็คิดว่าพวกตนต้องสอบตกแน่ ๆ เพราะปวีณาต้องไม่มาติวให้ แต่ปวีณามาติวให้วินัยและเพื่อน ๆ ของวินัย ด้วยความเต็มใจ และสามารถทำข้อสอบผ่านไปได้ หลังจากนั้น วินัยและเพื่อน ๆ ต่างก็กลับตัว ไม่แกล้งเพื่อน และคิดว่า การที่เราคิดว่าอยู่คนเดียวและสามารถช่วยตัวเองได้นั้นไม่จริงเลย

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ลงในใบกิจกรรม

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนอภิปรายสรุปหาทางเลือกพร้อมทั้งเหตุผล

ใบงานกิจกรรม เรื่อง ฉันต้องการเพื่อน

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. วินัยและเพื่อน ๆ เป็นคนอย่างไร.....
2. ผลที่วินัยและเพื่อน ๆ ประพาศติดกันดังกล่าวคือ.....
3. ทำไมวินัยและเพื่อน ๆ ไม่กล้าขอร้องให้ปวีณมาคิ้ว.....
4. การที่ปวีณ มาคิ้วให้วินัยและเพื่อน ๆ ดีหรือไม่.....
5. ปวีณทำเช่นนี้มีผลดีหรือผลเสีย.....
เพราะ.....
6. ปวีณเป็นคนอย่างไร.....
7. ผลจากการที่ปวีณทำนั้นส่งผลดีต่อตัวเองอย่างไร.....
ต่อเพื่อนอย่างไร.....
8. ถ้านักเรียนเป็นปวีณนักเรียนจะทำอย่างไร.....
9. นักเรียนเคยช่วยเหลือเพื่อนด้วยความเต็มใจเหมือนบ้างหรือไม่ ยกตัวอย่าง 1 เรื่อง
.....
10. การที่เราได้ช่วยเหลือเพื่อน ผลที่เราจะได้รับคืออะไร.....

ไปงานกิจกรรม เรื่อง ฉันต้องการเพื่อน

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม.2./.....

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถาม และกลุ่มอภิปรายสรุปทางเลือกในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน

1. นักเรียนคิดว่า การมีเพื่อน มีสังคม มีความสำคัญหรือไม่.....
เพราะ.....
2. การที่เราอยู่คนเดียว มีผลได้อย่างไร
.....
3. การที่เราอยู่คนเดียวไม่มีเพื่อน มีผลเสียอย่างไร
.....
4. นักเรียนมีวิธีการใดที่จะสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ให้อยู่คงนานตลอดไป
1.....
2.....
3.....
4.....

สรุป ทางเลือกที่จะนำไปปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในกับเพื่อนและสังคม.....
.....
.....

โปรแกรมกิจกรรมการกระจำคำนิยาม

ครั้งที่ 9

เรื่องกลุ่มสำคัญ

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้ เน้นให้กลุ่มตัวอย่างเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน การรู้จักเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการอยู่ในสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเห็นความสำคัญของกลุ่ม
2. เพื่อฝึกให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักเห็นใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาผลของการช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจกัน
4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเพื่อที่จะอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความสุข

แนวคิดสำคัญ

การเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งที่จำเป็นในการอยู่ร่วมกันในสังคม ดังนั้น การสร้างมนุษยสัมพันธ์จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น ที่จะช่วยให้เรามีมิตรภาพที่ดีต่อกัน

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องอาหารครู

- อุปกรณ์
1. ใบงานสถานการณ์เรื่อง กลุ่มสำคัญ
 3. กระดาษสี ซีนส่วนหัวใจ
 4. ใบความรู้เรื่อง การสร้างมนุษยสัมพันธ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเล่นเกมต่อชิ้นส่วนหัวใจ เมื่อนำมาประกอบเป็นดวงเดียวกันแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างนั่งเป็นวงกลม แล้วให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้รับการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยให้ใบงานสถานการณ์เรื่อง กลุ่มสำคัญ ให้กลุ่มตัวอย่างศึกษาวิเคราะห์ และตอบคำถาม
3. ผู้วิจัยให้ใบความรู้เรื่อง การสร้างมนุษยสัมพันธ์

4. ให้กลุ่มอภิปรายสรุปทางเลือก ในการทำอะไรในการอยู่ร่วมกัน โดยพิจารณาเหตุผล

ประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบงานเรื่อง กลุ่มสำคัญ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบความรู้เรื่อง การสร้างมนุษยสัมพันธ์

มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง การติดต่อเกี่ยวข้องกันระหว่างบุคคลในสังคมเพื่อให้เกิดความพอใจ รักใคร่ศรัทธาและร่วมมือร่วมใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ใ้บรรลุเป้าหมายพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกันเป็นพฤติกรรมที่คำนึงถึงคุณค่าศักดิ์ศรี และความต้องการของผู้อื่น การแสดงพฤติกรรมจึงเป็นไปในลักษณะสุภาพ อ่อนโยน ยกย่อง ให้เกียรติ ก่อให้เกิดความสบายใจ ฟังพอใจและภาคภูมิใจ โดยเฉพาะการให้ที่สนองความต้องการของผู้อื่น เช่น การยิ้ม การตั้งใจ ฟัง การทักทายปราศรัย การยกย่อง ชมเชย การแสดงน้ำใจ การให้ความช่วยเหลือ เป็นต้น การแสดงพฤติกรรมต่อกันดังกล่าวเป็นไปในลักษณะที่เหมาะสมที่ทำให้ตนเอง มีความสุข ผู้อื่นมีความสุขและสังคมมีประสิทธิภาพ

วิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ง่าย ๆ ทำได้ ดังนี้

1. ยิ้มแย้มแจ่มใส
2. ศึกษาจุดดี จุดด้อยของตนเองและผู้ที่เราติดต่อดูว่าเป็นอย่างไร เพื่อจะได้ปรับตัวกับเขาได้ง่ายขึ้น และหลีกเลี่ยงการพูดจาไม่ให้กระทบปมด้อยของเขา และเลือกแต่ปมเด่นของเขามาพูด
3. รู้จักฟังมากกว่าพูด ทำให้เขารู้สึกว่าเป็นคนสำคัญ
4. ให้ความสำคัญแก่ผู้อื่นด้วยวิธีการดังนี้
 - พูดให้คนอื่นรู้ว่าเขาเก่ง ดี มีเกียรติ
 - แสดงกิริยาสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตนต่อเขา
 - ปฏิบัติต่อเขาเยี่ยงบุคคลพิเศษ เช่น ให้เขาได้สิ่งที่ดีที่สุดก่อนเรา
5. ไม่ทำตัวเด่น หรือเป็นผู้รอบรู้กว่าผู้อื่น
6. ไม่ควรแสดงความมั่นใจมากเกินไป
7. วางตัวให้ถูกกาลเทศะและบุคคล เช่น รู้ว่าควรวางตัวกับเพื่อน หรือผู้ใหญ่ในสถานการณ์ต่างกันอย่างไร
8. รู้จักสร้างความประทับใจในการพูด เช่น พูดจาอ่อนหวาน ไม่พูดขยันทนข่มท่าน มีอารมณ์ขัน ไม่พูดเรื่องตนเองมากเกินไป
9. มีความจริงใจต่อผู้อื่น เป็นกันเองและเปิดเผยในเรื่องที่เหมาะสม
10. รู้จักอดกลั้น และควบคุมอารมณ์ได้
11. รู้จักขอโทษเมื่อทำผิด
12. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
13. รู้จักการให้ เช่น การให้อภัย
14. ไม่เห็นแก่ตัว
15. มีน้ำใจ มีความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น



ใบงานสถานการณ์ เรื่อง การอยู่ร่วมกันอย่างมีมิตรไมตรี

แดงเป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ และไม่เคยไปไหนกับผู้อื่นนอกจากพ่อแม่เท่านั้น แดงจึงเป็นคนที่ไม่ค่อยสนใจใคร หรือยุ่งเกี่ยวกับใครเพราะคิดว่าแค่พ่อแม่เท่านั้นก็พอเพียงแล้ว ไม่ชอบการเข้าสังคม ชอบการเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียวด้วยการอ่านหนังสือ แดงเป็นเด็กที่ขยันเรียน เขาจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับหนังสือ แดงจึงไม่มีสังคมเพื่อนและเพื่อน ๆ ก็ไม่ค่อยชอบแดง วันหนึ่ง ครูให้ทำกิจกรรมกลุ่ม ปรากฏว่า ไม่มีใครเอาแดงเข้ากลุ่มทำงาน แดงก็ไม่สนใจ และไปบอกครูผู้สอนว่าขอทำงานคนเดียว ซึ่งครูไม่ให้และเรียกนักเรียนทั้งหมดมาต่อว่า ที่ไม่ยอมให้แดงเข้ากลุ่ม เพื่อน ๆ จึงโมโหแดงมากยิ่งขึ้นที่เป็นต้นเหตุให้เพื่อนถูกดู และเมื่อทำกิจกรรมกลุ่ม แดงรู้สึกลำบากใจมาก เพราะอยากจะช่วยเพื่อน เห็นเพื่อนเขาคุยกันสนุกสนาน จึงเริ่มรู้สึกว่าการที่มีเพื่อนคุยและช่วยเหลือกันทำงาน มีความสุข ซึ่งแดงไม่เคยเห็นสภาพแบบนี้มาก่อน เพราะความที่ไม่เคยสนใจใคร แต่ก็ไม่กล้าที่จะคุยกับเพื่อน เพราะตนเองไม่เคยคุยเล่นกับเพื่อน จึงเหมือนคนแปลกหน้าสำหรับเพื่อน แดงพยายามที่จะปรับตัวเข้าหาเพื่อนแต่ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนตอบคำถามจากสถานการณ์ และข้อคำถามในใบงาน

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนอภิปรายแล้วสรุปโดยพิจารณาเหตุผลลงในใบสรุป

ใบงานสถานการณ์ เรื่องการอยู่ร่วมกันอย่างมีมิตรไมตรี

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม. 2/.....

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. เรื่องนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับ.....
2. นักเรียนคิดว่าการกระทำที่แดงปฏิบัติต่อเพื่อนนั้นดีหรือไม่.....
เพราะ.....
3. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของแดง นักเรียนจะทำเช่นเดียวกับที่เพื่อนของแดงทำหรือไม่.....
เพราะ.....
4. ถ้านักเรียนเป็นแดง นักเรียนควรจะทำอย่างไร.....
5. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของแดง นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร.....
6. นักเรียนเคยปฏิบัติตนอย่างแดงหรือไม่.....และทำอะไร.....
7. นักเรียนเคยปฏิบัติตนเหมือนเพื่อน ๆ ของแดงหรือไม่.....
และทำอะไร.....
8. ผลของการปฏิบัติตนแบบแดง เป็นอย่างไร.....
9. นักเรียนรู้สึกอย่างไร.....
10. ถ้าเรามีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อน จะเกิดผลดี / ผลเสีย อย่างไร.....
.....

ใบงานสถานการณ์ เรื่อง การอยู่ร่วมกันอย่างมีมิตรไมตรี

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

นักเรียนเป็นคนที่	ใช่	ไม่ใช่	เป็นบางครั้ง
1. เห็นว่าการมีเพื่อนมีความสำคัญกับตัวเรา			
2. การทำงานกลุ่ม นักเรียนมีส่วนช่วยทำเสมอ			
3. ชอบการอยู่คนเดียวมากกว่ามีเพื่อน			
4. ถ้าเพื่อนทำให้นักเรียน ไม่พอใจ นักเรียนจะโกรธมาก			
5. เห็นคนขอความช่วยเหลือ นักเรียนจะเข้าไปช่วยเสมอในทุกเรื่องที่ช่วยได้			
6. ไม่สนใจความรู้สึกของเพื่อน			
7. ไม่ชอบการอยู่คนเดียว			
8. เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครทำประโยชน์ต่อโรงเรียน			
9. ชอบทำงานเป็นกลุ่มมากกว่าทำคนเดียว			
10. ชอบออกงานสังคม สนุกสนาน			

ใบงานกิจกรรม การอยู่ร่วมกันอย่างมีมิตรไมตรี

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้นม.2/.....

ให้นักเรียนนำพฤติกรรมจากใบงานที่ 2 มาจัดกลุ่มให้ตรงกับความรู้สึก ใช่ ไม่ใช่ เป็นบางครั้ง และวิเคราะห์ถึงผลดีและผลเสียของพฤติกรรมนั้น ๆ ลงในตาราง

ความรู้สึก	รายการพฤติกรรม	ผลดี	ผลเสีย
ใช่	1..... 2..... 3..... 4.....		
ไม่ใช่	1..... 2..... 3..... 4.....		
เป็นบางครั้ง	1..... 2..... 3..... 4.....		

ใบงานกิจกรรมการอยู่ร่วมกันอย่างมีมิตรไมตรี

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

1. หลังจากที่ถูกกลุ่มอภิปรายหาแนวคิด แนวปฏิบัติในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนแล้ว นักเรียนสามารถเขียนในใบสรุป แนวปฏิบัติในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนของนักเรียนโดย

- 1.1.....
- 1.2.....
- 1.3.....
- 1.4.....
- 1.5.....

2. นักเรียนมีข้อตั้งใจใน เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพต่อกลุ่ม คือ

.....
.....

โปรแกรมกิจกรรมการกระ้างคำนิยม

ครั้งที่ 10

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ ทำความเข้าใจ

คำชี้แจง

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ใช้ในการปิดกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่เน้นให้เห็นถึงมิตรภาพ ความสัมพันธ์ที่ดีที่มีให้กันตลอดกิจกรรมนี้ และแนวทางปฏิบัติตนในการเป็นนักเรียนที่ดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความซาบซึ้งต่อการเข้าร่วมโปรแกรมกระ้างคำนิยม
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง
4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเขียนข้อตั้งใจในการปฏิบัติตนเป็นนักเรียนที่ดีและนำไปปฏิบัติได้

แนวคิด

ในการทำกิจกรรมหรือการอยู่ร่วมกัน ทุกคนมีความแตกต่างกัน ดังนั้นต้องอาศัยความรัก ความเข้าใจ การเอื้ออาทร การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การกล้าแสดงออกหรือแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ถูกต้อง พยายามคิดเสมอว่า ทุกคนต่างก็มีความสำคัญ ก็จะช่วยให้เราอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ขนาดกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องอาหารครู

อุปกรณ์ ใบงาน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอภิปรายทบทวนการกระ้างคำนิยม
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นเปิดเผยตนเอง ความรู้สึก – สิ่งทีกลุ่มตัวอย่างได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนข้อตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดี
4. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างจับมือกันและตกลงที่จะเป็นทีที่ดีต่อกัน กล่าวขอบคุณและให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างในการปฏิบัติตน พร้อมทั้งมอบของที่ระลึก

ประเมินผล

1. สังเกตการร่วมทำกิจกรรม
2. ข้อตั้งใจในการปฏิบัติตน

ใบงานกิจกรรมการกระจำคำนิยาม เรื่อง ปัจฉินนิเทศ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้นม.2/.....

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. จากการที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมการกระจำคำนิยาม ตั้งแต่สัปดาห์แรกจนถึงสัปดาห์สุดท้าย
นักเรียนได้รับความรู้ / ประโยชน์ในเรื่องใดบ้าง

- 1.1.....
- 1.2.....
- 1.3.....
- 1.4.....
- 1.5.....
- 1.6.....
- 1.7.....
- 1.8.....
- 1.9.....
- 1.10.....



ใบงานโปรแกรมกิจกรรมการกระจำค่านิยม

เรื่อง ปัจฉินิเทศ ความเข้าใจ

ฉันชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม.2/.....

ให้นักเรียนเขียนข้อตั้งใจที่จะปฏิบัติตนเป็นคนดี โดยให้นักเรียนจัดลำดับก่อน – หลัง

1.

2.

3.

4.

5.

