

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร



ที่ ทม 2002/319๐

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

๒7 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา
สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนภาพร ต้นอ่วม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับกิจกรรมกระจำนอยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานของพนักงานบริษัทเอส อาร์ ซี วิดีซิฟ จำกัด ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/318๑

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

๘๗ ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์ชูชีพ อ่อนโคกสูง
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนภาพร คันอ่วม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับกิจกรรมกระจำนัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานของพนักงานบริษัทเอส อาร์ ซี วู้ดชิพ จำกัด ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/391

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

๒๗ ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนภาพร ดันอ่วม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับกิจกรรมกระจำนอยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานของพนักงานบริษัทเอส อาร์ ซี วิดีชีพ จำกัด ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2003/๒๖

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

15 มกราคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน กรรมการผู้จัดการบริษัทเกษตรรุ่งเรืองพืชผล (โพลีแบค) จำกัด
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนภาพร ต้นอ่วม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับกิจกรรมที่มียอดการรับรู้
ความสามารถของตนเองด้านการทำงานของพนักงานบริษัท เอส อาร์ ซี วิดีชีพ จำกัด ในความควบคุม
ดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการ
เก็บรวบรวมข้อมูลจาก พนักงานบริษัทเกษตรรุ่งเรืองพืชผล (โพลีแบค) จำกัด โดยผู้วิจัยจะขออนุญาต
เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 17 – 20 มกราคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

โปรแกรมกิจกรรมกระจำงค้ำนิคม

แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงาน

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง ปฐมนิเทศและการสร้างคุ้นเคย

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเป็นการสร้างความสนิทสนมคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยและพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบของกลุ่ม บทบาทของตนเองในการรับคำปรึกษาและบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนระยะเวลาและจำนวนครั้งที่เข้าร่วมโปรแกรม
3. เพื่อให้สมาชิกทราบคุณค่าและประโยชน์ที่จะได้รับ รวมทั้งรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิก แนะนำตนเองแก่สมาชิกและอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ หน้าที่ จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ชี้แจงให้สมาชิกทราบว่าโปรแกรมการบำบัดนี้จะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพได้จะต้องมีการร่วมมือกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิก จำเป็นต้องให้ข้อมูล รายละเอียดของปัญหาตามความเป็นจริง เพื่อจะได้มีความเข้าใจตรงกันและช่วยกัน แก้ปัญหาต่อไปได้
3. ให้สมาชิกแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม “นี่คือตัวฉัน” ซึ่งเริ่มจากผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษแผ่นเล็กๆ แก่สมาชิก แล้วให้สมาชิกเขียนแนะนำตนเองดังนี้
 - ด้านที่ 1 เขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตนเองเช่น ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น อาหารที่ชอบ
 - ด้านที่ 2 เขียนสิ่งที่อยากได้จากการทำงาน
 เมื่อเขียนเสร็จให้สมาชิกนำเสนอต่อกลุ่มทีละคน จนครบทุกคน
4. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปถึง กฎระเบียบของกลุ่ม บทบาทหน้าที่และสิ่งที่สมาชิกต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่มและนัดพบครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง วิเคราะห์ความคิดที่ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถด้านการทำงานของตนเองใช้เวลา
1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. ให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเองเกี่ยวกับสาเหตุการรับรู้ความสามารถด้านการ
ทำงานของตนเอง

2. เพื่อทราบความคิดต่อสาเหตุของการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการ
ทำงาน

3. เพื่อให้สมาชิกทราบว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดของตนเองเกิดจาก
ตัวเราเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยถึงการพบกันในครั้งที่ผ่านมาและพูดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อ
ให้เกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจ

2. ผู้ให้คำปรึกษาถามถึงความคิดเห็นที่มีต่อสาเหตุของการรับรู้ความสามารถของ
ตนเองด้านการทำงาน

3. สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความคิดที่มีต่อการรับรู้ความสามารถ
ของตนเองด้านการทำงาน

4. เมื่อสมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นครบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำ
กิจกรรมโดยแจกกระดาษสีคนละ 1 แผ่น โดยให้สมาชิกเปลี่ยนสภาพกระดาษเป็นอะไรก็ได้ภายใน
เวลา 5 นาที

5. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายว่ากระดาษที่ตนเองเปลี่ยนสภาพไปนั้นเป็นอะไร
และสามารถใช้ทำอะไรประโยชน์อะไรได้บ้าง

6. ให้สมาชิกเปลี่ยนสภาพของกระดาษใหม่อีกครั้งให้แตกต่างจากเดิมภายใน
เวลา 3 นาที

7. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายกระดาษที่ตนเองเปลี่ยนสภาพนั้นว่าคืออะไร

8. สมาชิกสังเกตกระดาษที่ตนเองและสมาชิกคนอื่นๆ ที่ได้เปลี่ยนสภาพไปนั้นว่ามี
การเปลี่ยนแปลงอย่างไร ซึ่งอย่างน้อยแตกต่างกัน

9. ผู้ให้คำปรึกษาถามสมาชิกว่า กระทบเปลี่ยนรูปร่างไปนั้นเพราะใคร มีสาเหตุมาจากอะไร โดยพยายามให้สมาชิกพิจารณาตนเองและเสนอความคิดเห็นต่อกลุ่ม

10. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง แนวคิดในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจการเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามความคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ เอ บี ซี ดี (ABCD)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนประเด็นในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2
2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ เอ บี ซี ดี (ABCD)

มีความหมายอย่างไรให้กับสมาชิกดังนี้

เอ (A) คือ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกและผลของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของเหตุการณ์นั้น

บี (B) คือ ความคิดหรือความเชื่อของสมาชิกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งได้ 2 ลักษณะดังนี้

- ความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม
- ความคิดที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม

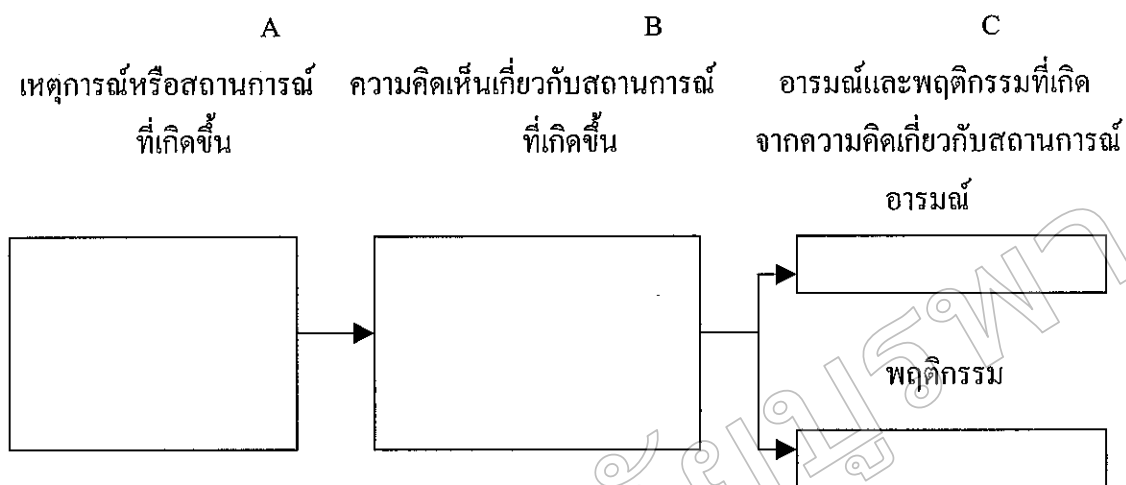
ซี (C) คือ พฤติกรรมหรือการกระทำของสมาชิกอันเกิดจากความคิด ความเชื่อของสมาชิกต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ดี (D) คือ การปรับเปลี่ยนความคิดจากความคิดที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เป็นความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยในการให้คำปรึกษา

4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปสาเหตุของการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานของสมาชิกแต่ละคนและบันทึกในแบบบันทึก ABC

ตัวอย่างแบบบันทึก ABC



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ เอ บี ซี ดี (ABCD) ของ เอลลิส

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผล โดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวิธีการทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง และยกตัวอย่างการบำบัดแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองของเอลลิส เพื่อเป็นตัวอย่างประกอบการอธิบาย ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกมองเห็นรูปแบบการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองนี้ประกอบด้วย การบันทึกความคิด อารมณ์และ พฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น โดยลักษณะความคิดของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์นั้นมี 2 ลักษณะดังนี้คือ

2.1 กรณีที่บุคคลที่เหตุผล มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยคหรือข้อความตามรูปแบบ เอ บี ซี ดังนี้

- เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- ความคิดที่เหมาะสม (acc)
- พฤติกรรมที่เหมาะสม

2.2 กรณีที่บุคคลคิดไม่มีเหตุผล มีอารมณ์และพฤติกรรมไม่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยคหรือข้อความตามรูปแบบ เอ บี ซี ดี อี (ABCDE) ดังนี้

- เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
- ความคิดที่ไม่เหมาะสม (iB)
- อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (uec)
- พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ubc)
- การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (D)
- ความคิดที่มีเหตุผล (cE)
- อารมณ์ที่เหมาะสม (eE)

2. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ เอ บี ซี ดี (ABCDE) พร้อมนัดพบในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ครั้งที่ 4

เกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ
3. บุคคลที่เป็นคนเลวร้ายถึงกับชั่วร้าย ควรถูกตำหนิและลงโทษอย่างรุนแรง
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้
6. สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นอันตรายและน่ากลัว เราควรระมัดระวังและวิตกกังวลตลอด

เวลา

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า

การเผชิญหน้ากับมัน

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบันและอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้
10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น
11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลจากสถานการณ์ที่กำหนดให้

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น เพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลได้อย่างชัดเจน
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีประสบการณ์และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองจาก สถานการณ์ 3 สถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดขึ้นและผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาวิเคราะห์ร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งสถานการณ์ 3 สถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดขึ้นนั้น มีรูปแบบดังนี้

1. สถานการณ์ที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้
 - 1.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
 - 1.2 ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB)
 - 1.3 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (uec)
 - 1.4 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ubc)
2. สถานการณ์ที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ดังนี้
 - 2.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
 - 2.2 ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB)
3. สถานการณ์ที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ดังนี้
 - 3.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)

ในแต่ละสถานการณ์ ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายให้สมาชิกได้วิเคราะห์ตามรูปแบบของ เอ บี ซี ดี อี ของเอลลิส

4. สมาชิกแต่ละคนสรุปแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองที่ทำทั้ง 3

สถานการณ์ที่กำหนดให้

5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและอธิบายเพิ่มเติม พร้อมนัดให้คำปรึกษาในครั้ง

ต่อไป

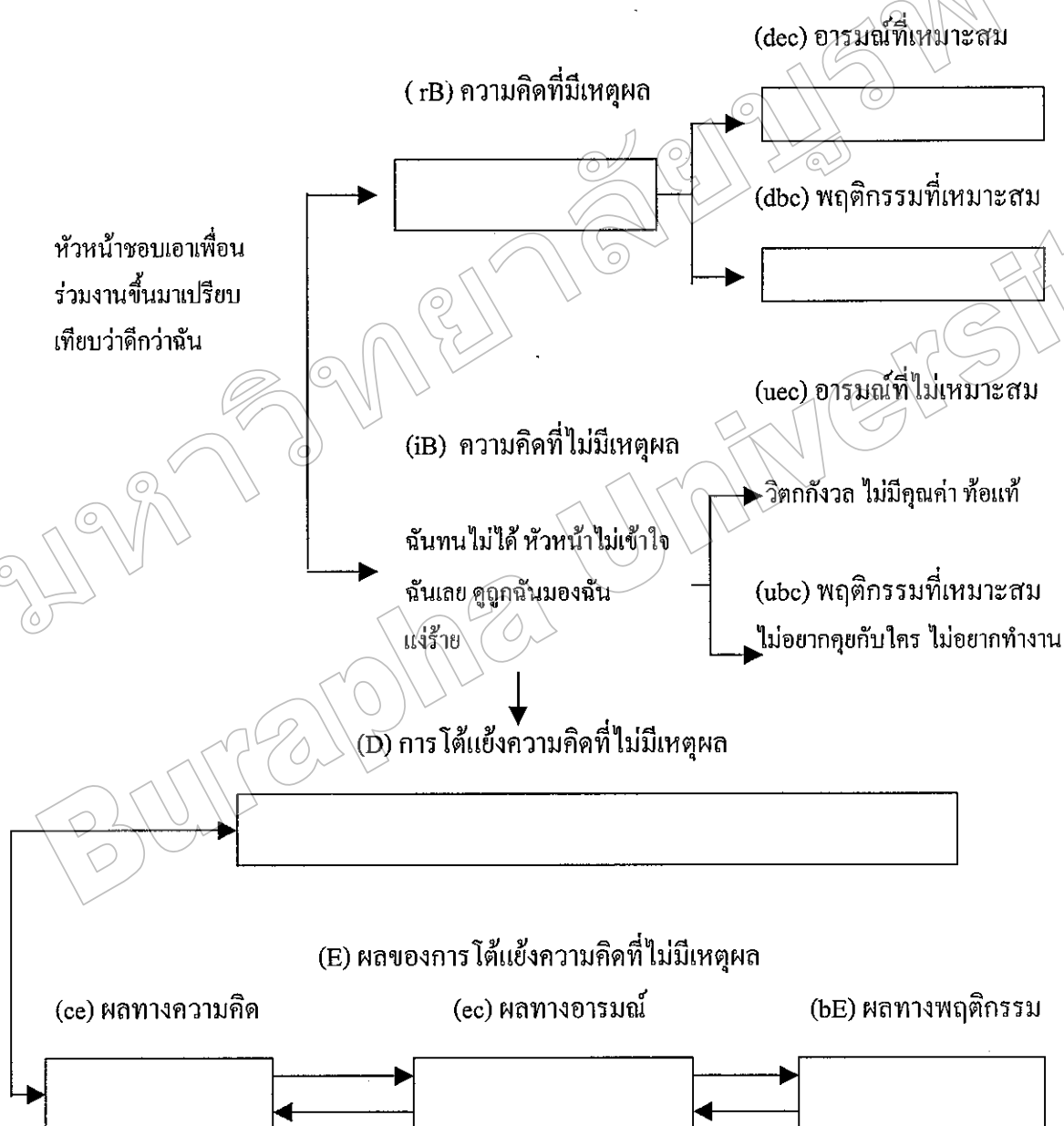
การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

รูปแบบการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดขึ้น
แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง การเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงาน

2. เพื่อให้สมาชิกมีความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงาน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปทั้งสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาและรวบรวมปัญหาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ให้สมาชิกสำรวจและบันทึกไว้ในแบบบันทึก เอ บี ซี

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกตระหนักถึงความคิดที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมของสมาชิกแต่ละคน ซึ่งมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและแนะนำให้สมาชิกเปลี่ยนความคิดของเขาโดยจัดความคิดที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมออกไป แล้วเกิดความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมมาแทน โดยให้สมาชิกแต่ละคนใช้แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ เอ บี ซี ดี อี

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจกับสมาชิกในการแสดงความคิดเห็น

4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและนัดหมายในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 7-9

ชื่อเรื่อง การเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เสนอปัญหาเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

2. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ร่วมกันแก้ไขความคิด ความรู้สึกที่ไม่มีเหตุผลของสมาชิกแต่ละคน โดยช่วยให้สมาชิกเกิดความกระจำในระบบความคิดของตนเองที่ทำให้เกิดปัญหาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และสามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลมากยิ่งขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงการพบกันในครั้งนี้ที่ผ่านมาและสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เสนอปัญหาความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทั้งนี้จะเป็นไปตามความพร้อมและความสมัครใจของสมาชิกแต่ละคน
3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่นช่วยให้สมาชิกผู้เสนอปัญหาได้วิเคราะห์ความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อการเข้าชั้นเรียน และช่วยขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น ให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลมากยิ่งขึ้น ตามรูปแบบ เอ บี ซี ดี อี
3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปปัญหาเกี่ยวกับการมีความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง พร้อมทั้งวิธีแก้ไขของสมาชิกแต่ละคนในแต่ละครั้ง
4. นัดหมายพบกันในครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง การยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนขั้นตอนในการแก้ปัญหาการมีความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากที่เข้ากลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปขั้นตอนของการแก้ปัญหาการมีความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยพูดถึงความคิด ความรู้สึกที่ตนเองมีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง หลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มและพูดถึงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและปิดกลุ่ม

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

โปรแกรมกิจกรรมกระจำจ่านิยาม

ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างความสัมพันธ์

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคย
3. เพื่อชี้แจงกฎระเบียบ จุดมุ่งหมาย แนวทางในการปฏิบัติสำหรับการเข้ากลุ่มกระจำจ่านิยาม

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจครึ่งด้าน
2. ปากกา
3. ตารางเข้าร่วมโปรแกรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและทักทายสมาชิกเกี่ยวกับเรื่องทั่วไป
2. ให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม “ย้ายที่นั่ง” โดยให้สมาชิกจัดเก้าอี้เป็นรูปวงกลมและผู้วิจัยชี้แจงถึงกติกาในการปฏิบัติกิจกรรม 2 กิจกรรมดังนี้
 - 2.1 ถ้าผู้วิจัยบอกว่า 1 ให้ทุกคนย้ายที่นั่งตนเองไปทางซ้าย
 - 2.2 ถ้าผู้วิจัยบอกว่า 2 ให้ทุกคนย้ายที่นั่งไปทางขวา
 - 2.3 ถ้าผู้วิจัยบอกว่า 3 ให้ทุกคนย้ายที่นั่งไปด้านตรงข้าม
3. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมและชี้แจงกฎระเบียบ จุดมุ่งหมาย แนวทางในการปฏิบัติสำหรับการเข้าร่วมกลุ่มโปรแกรม
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม “จับคู่หัวใจ” เพื่อให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น
 - 4.1 ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนหัวใจให้สมาชิก ซึ่งหัวใจที่แจกให้เป็นหัวใจที่ไม่สมบูรณ์
 - 4.2 ผู้วิจัยบอกให้สมาชิกลำชิ้นส่วนหัวใจของตนเองไปต่อกับหัวใจของสมาชิกอีกคนในกลุ่ม เมื่อเสร็จแล้วก็นั่งเป็นคู่
 - 4.3 ให้สัมภาษณ์ซึ่งกันและกันตามหัวข้อดังต่อไปนี้
 - ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น อายุ
 - บรรณานะไรมากที่สุดขณะนี้

- ในอนาคตอยากทำงานอะไร มีเป้าหมายอย่างไร
- 5. ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ และผู้วิจัย
บรรยายสรุปเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรม และนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมกิจกรรมกระจำจ่านิยาม

ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง การคาดการณ์ไกล

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกความหมายของการคาดการณ์ได้
2. เพื่อให้สมาชิกบอกข้อดี – ข้อเสียของการคาดการณ์ไกลได้
3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการคาดการณ์ไกลได้

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบสถานการณ์พร้อมใบงาน
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ชี้นำ
 - 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกรั้งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
 - 1.2 ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้สมาชิกแนะนำตนเองทีละคน
 - 1.3 ผู้วิจัยแจกใบสถานการณ์ พร้อมใบงานให้กับสมาชิกทุกคน
 - 1.4 ผู้วิจัยแจ้งบทบาท หน้าที่และงานที่สมาชิกต้องปฏิบัติจากกิจกรรมนี้
2. ชี้นกิจกรรม
 - 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกอ่านสถานการณ์ แจ้งให้ร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้

สถานการณ์เรื่อง ความสมหวังของกล้วยไม้

กล้วยไม้เป็นคนร่าเริง ชอบติดต่อกับคนอื่น มีความรับผิดชอบ เธอมีความถนัดและความสามารถเกี่ยวกับงานฝีมือ การประดิษฐ์และเย็บปักถักร้อย กล้วยไม้คิดถึงการประกอบอาชีพในอนาคต เธอต้องการมีร้านจำหน่ายของที่ระลึกและงานประดิษฐ์ต่าง ๆ เป็นของตัวเอง เมื่อเธอเสร็จจากงานประจำเธอเลือกเรียนวิชาชีพเสริมในตอนเย็นเกี่ยวกับคหกรรม เพราะเธอพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อการทำงาน กล้วยไม้มีฐานะทางบ้านอยู่ในระดับ ปานกลางและมีพี่น้องกำลังเรียนอยู่อีก 3 คน เธอใช้เวลาว่างในช่วยวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ทำงานเพื่อหารายได้เพิ่มเติม โดยรับจ้างทำงานในร้านตัดเย็บเสื้อผ้าหรือเย็บผ้าเล็ก ๆ น้อย ๆ และในบางครั้งเธอก็จะรับงานไปทำที่หอพักด้วย ทำให้สามารถส่งเงินไปให้ที่บ้านได้เพิ่มขึ้น

ถึงแม้ว่าจะรู้สึกเหนื่อยมากแต่กล้วยไม้ก็ไม่ท้อถอย ยังเอาใจใส่ต่อการทำงานและการเรียนในช่วยเย็นอย่างสม่ำเสมอ ทำให้นายจ้างเพิ่มเงินเดือนให้กับเธอมากยิ่งขึ้น เพราะความขยันขันแข็งและรับผิดชอบต่อนหน้าที่ กล้วยไม้วางแผนชีวิตไว้ว่าเธอจะอยู่ที่เดิมประมาณ 3 ปี เพื่อจะได้มีเงินเก็บไว้เปิดร้านของตนเองและเป็นการเพิ่มประสบการณ์ด้วย และหลังจากนั้นอีก 3 ปีเธอจึงลาออกจากงานและกลับไปเปิดร้านจำหน่ายของที่ระลึกที่บ้านของตนเอง เธอต้องการให้ กิจการมีความมั่นคงมากยิ่งขึ้น จึงพยายามทำงานด้วยความมานะบากบั่น ไม่ทอดทิ้งต่ออุปสรรค จนในปัจจุบันเธอมีกิจการที่มั่นคงเป็นที่รู้จักกว้างขวางในชุมชน

อภิปราย

1. กล้วยไม้เป็นคนอย่างไร
2. กล้วยไม้มีความสามารถอะไร
3. กล้วยไม้ต้องการเป็นเจ้าของอะไรในอนาคต
4. อะไรที่กล้วยไม้ประสบผลสำเร็จในชีวิต

2.2 หลังจากอภิปรายกลุ่ม ผู้วิจัยและสมาชิกทำความเข้าใจร่วมกันถึงลักษณะ

ของแต่ละสถานการณ์ เพื่อหาข้อสรุปและทางเลือกโดยพิจารณาเหตุผล

3. ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายดังนี้

ใบงาน

1. เรื่องนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับ.....
2. จากเรื่อง คุณได้ข้อคิดอะไรบ้าง.....
3. จากเรื่อง ถ้าคุณเป็นกล้วยไม้ คุณจะทำอย่างไร.....
4. ถ้าไม่มีใครทำ คุณจะยังทำตามที่ได้เสนอมาในข้อ 3 หรือไม่.....
5. คุณเคยบอกให้คนอื่น ๆ ทำแบบนี้หรือไม่.....
6. จากเรื่องที่คุณอ่าน คุณสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร.....
7. คุณเคยคิดทำแบบกล้วยไม้ไหม.....
8. ครั้งล่าสุดที่คุณทำนั้น ทำเมื่อไร.....

4. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงความหมายและความสำคัญของการคาดการณ์ไกล เพื่อให้เกิดความรู้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

5. ขั้นประเมิน

สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

โปรแกรมกิจกรรมกระจำนัย

ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง การคาดการณ์ไกลเกี่ยวกับการทำงาน

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงลักษณะของการวางแผนเป้าหมายในด้านการทำงาน
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงความสำคัญของการวางแผนเป้าหมายในด้านการงานที่มีต่อความสำเร็จในอนาคต
3. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวิธีการในการวางแผนเป้าหมายในด้านการงาน
4. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกกำหนดเป้าหมายในด้านการงาน

สื่อและอุปกรณ์

1. เป้าพร้อมลูกดอก
2. ขอรางวัลได้แก่ ชองจดหมาย 12 ชอง สมุด 6 เล่ม ปากกา 4 ด้าม
3. ใบบันทึกคะแนน
4. ใบสถานการณ์เรื่อง “การทำงานของอัสนี” พร้อมใบงาน
5. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
 - 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกจับคู่ 2-3 คน ได้ 3 กลุ่ม
 - 1.2 ผู้วิจัยแจกบทบาทหน้าที่และงานที่สมาชิกต้องปฏิบัติ
 - 1.3 ให้สมาชิกซักถามความเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ ของกิจกรรม
2. ขั้นกิจกรรม
 - 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มตกลงกันว่ากลุ่มของตนเองต้องการอะไร
 - 2.1.1 ชองจดหมาย 12 ชอง
 - 2.1.2 สมุด 6 เล่ม
 - 2.1.3 ปากกา 4 ด้าม
 - 2.2 ผู้วิจัยชี้แจงกติกาการปฏิบัติกิจกรรมแก่สมาชิกดังนี้
 - 2.2.1 ให้ทุกคนในกลุ่มปาเป้าได้คนละ 1 ครั้ง

- 2.2.2 ในเป่ามีคะแนนดังนี้ 10, 20, 30, 40 50, 60 และคะแนนที่น้อยจะอยู่ด้านนอกของเป่า
- 2.2.3 ถ้าสมาชิกกลุ่มใดทำคะแนนได้ 100 คะแนน จะได้ปากกา 4 ด้าม 120 คะแนน จะได้ซองจดหมาย 12 ซอง และถ้าได้ 150 คะแนน จะได้สมุด 6 เล่ม
- 2.2.4 ถ้าสมาชิกกลุ่มใดได้คะแนนไม่ครบทุกกลุ่ม จะต้องเป่าเป่าใหม่จนกว่าจะได้ของรางวัล ใช้เวลาประมาณ 20 นาที
- 2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน พร้อมกับแยกใบสถานการณ์พร้อมกับใบงานให้กับสมาชิกทุกคน
- 2.4 ผู้วิจัยแจกบทบาทหน้าที่ และงานที่สมาชิกต้องปฏิบัติจากกิจกรรมนี้
- 2.5 ให้สมาชิกซักถามความเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ ของกิจกรรม
- 2.6 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ให้สมาชิกฟัง

สถานการณ์เรื่องการทำงานของอัสนี

อัสนีเป็นพนักงานเล็ก ๆ ของบริษัทแห่งหนึ่ง ทุก ๆ วันอัสนีจะมาถึงที่ทำงานก่อนเวลาเสมอ จนหัวหน้าแผนกกล่าวชมเชยอัสนีว่าเป็นคนที่มีระเบียบวินัย ไม่เคยขาดงานเลยและตัวอัสนีเอง เมื่ออยู่ในห้องทำงานก็ปฏิบัติงานเป็นอย่างดีและมีผลการปฏิบัติงานอยู่ในระดับที่น่าพอใจ และจากการที่อัสนีมีความขยันในการทำงานอย่างสม่ำเสมอ ทำให้มีโอกาที่จะได้เลื่อนให้อยู่ในตำแหน่งที่สูงขึ้นหากอัสนีมีความสามารถด้านใดด้านหนึ่งที่โดดเด่นเป็นพิเศษ แต่เมื่อถามตัวอัสนีเอง อัสนีก็ไม่ทราบว่าการทำงานจะมีผลตอบแทนอย่างไร รู้เพียงแต่ว่าเพื่อให้มีงานทำ ให้มีเงินเดือนเลี้ยงชีพ เพราะเขาไม่รู้ว่าตนเองมีความสามารถด้านใดเป็นพิเศษหรือจะทำงานอะไรที่เหมาะสมกับตนเอง

เมื่อเป็นเช่นนี้ อัสนีคิดว่าอนาคตข้างหน้าก็แล้วแต่โอกาส ไม่คาดหวัง ไม่ตั้งความหวังใดๆ เพราะปัจจุบันไม่เกี่ยวข้องกับอนาคต เมื่อคิดเช่นนี้เขาจึงทำงานเหมือนเดิมทุก ๆ วันโดยไม่สนใจว่าอนาคตข้างหน้าจะเป็นเช่นไร

- 2.7 หลังจากฟังสถานการณ์แล้ว ผู้วิจัยและสมาชิกทำความเข้าใจร่วมกัน เกี่ยวกับเนื้อหาของสถานการณ์และข้อความในใบงาน
- 2.8 ให้สมาชิกตอบคำถามลงในใบงาน
- 3. ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายดังนี้

ใบงาน

1. เรื่องนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร.....
2. เหตุใดอัสนีจึงทำงานไม่ประสบผลสำเร็จ.....
3. อัสนีได้มีการกำหนดเป้าหมายของตนเองด้านการทำงานหรือไม่.....
4. ทำอย่างไรจึงจะทำให้อัสนีก้าวหน้าขึ้นกว่าที่เป็นอยู่.....
5. ถ้าคุณเป็นอัสนี คุณจะทำอะไร.....
6. จากเรื่องที่คุณได้อ่าน ถ้าไม่มีใครทำเลย คุณจะยังทำตามข้อเสนอที่ให้ไว้ในข้อ 5 หรือไม่.....
7. คุณเคยบอกให้คนอื่นทำแบบนี้หรือไม่.....
8. จากเรื่องที่คุณอื่น คุณสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร.....
9. คุณเคยทำไหม.....
10. ครั้งล่าสุดที่คุณทำเมื่อไร.....

4. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกทุกคนร่วมอภิปราย เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความรู้ความเข้าใจ และมีแนวทางในการปฏิบัติและกระทำอย่างมีเป้าหมาย ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

5. ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

5.2 ประเมินจากการตอบคำถามในใบงาน

โปรแกรมกิจกรรมกระจำจ่านิยาม

ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง การวางแผนเกี่ยวกับการทำงาน

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงความหมายของการวางแผนงาน
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงความสำคัญของการวางแผนเกี่ยวกับการทำงานเพื่อไปสู่เป้าหมายของการทำงานในอนาคตได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบวิธีการ ขั้นตอน ในการวางแผนเกี่ยวกับการทำงานเพื่อนำไปสู่เป้าหมายในอนาคต

สื่อและอุปกรณ์

1. สถานการณ์พร้อมใบงาน
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ
 - 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งหันหน้าเข้าหากัน
 - 1.2 ผู้วิจัยแยกใบสถานการณ์พร้อมใบงานให้กับสมาชิกทุกคน
 - 1.3 ผู้วิจัยแจ้งบทบาทหน้าที่และงานที่สมาชิกต้องปฏิบัติจากกิจกรรมนี้
 - 1.4 ให้สมาชิกจัดตามความเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ
2. ชำนาญกิจกรรม
 - 2.1 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ให้สมาชิกฟัง

สถานการณ์เรื่อง การวางแผนการทำงานของสุรศักดิ์

สุรศักดิ์เป็นพนักงานใหม่ของบริษัทแห่งหนึ่งซึ่งมีเงินเดือนไม่มากนัก เขาได้ตัดสินใจแล้วว่าหลังจากเลิกจากที่ทำงานในตอนเย็น เขาต้องการทำงานพิเศษนอกเวลา แต่เขาไม่รู้ว่าจะทำอะไรที่ไหน อย่างไรดี สุรศักดิ์มีผลการทำงำนอยู่ในระดับที่น่าพอใจ เขามีความสนใจและถนัดในด้านรถยนต์ ครอบครัวของเขามีฐานะปานกลาง สุรศักดิ์มีบุตร 3 คนซึ่งกำลังเรียนหนังสือรวมทั้งต้อง

เลี้ยงดูแม่และยายที่แก่ชรามาก ทำให้เขาต้องหางานพิเศษทำเพื่อความอยู่รอดของ ครอบครัว ในการวางแผนการทำงานของสุรศักดิ์นั้น เขามีทางเลือกด้วยกัน 2 ทางคือ

1. งานด้านช่างยนต์ เขาสามารถซ่อมรถจักรยานยนต์และเครื่องยนต์ต่าง ๆ ได้ โดยอาจเปิดอู่เล็ก ๆ ที่บ้านและในเวลาในช่วงเย็นหลังเลิกงาน แต่การเปิดอู่เล็ก ๆ ต้องมีค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องมือพอสมควร รวมทั้งรายได้ก็ไม่แน่นอน แต่มีข้อดีคือ สามารถอยู่ดูแลลูก ๆ ได้ ได้ใกล้ชิดลูกไม่ต้องฝากให้คนข้าง ๆ บ้านช่วยดูแล
2. ทำงานล่วงเวลาที่บริษัท โดยเพิ่มช่วงเวลาทำงานหลังเลิกงานทำงานพิเศษที่บริษัทกำหนดให้ตั้งแต่เวลา 16.00-20.00 น. ทำให้มีรายได้แน่นอนแต่ไม่สามารถอยู่ดูแลลูกได้และลูกต้องฝากให้ข้างบ้านดูแลจนกว่าพ่อ - แม่จะกลับจากทำงาน

2.2 หลังจากฟังสถานการณ์แล้ว ผู้วิจัยและสมาชิกทำความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับเนื้อหาของสถานการณ์และข้อคำถามในใบงาน

2.3 ให้สมาชิกเขียนตอบลงในใบงาน

2.4 ให้กลุ่มอภิปรายและสรุปทางเลือกโดยใช้พิจารณาเหตุผล

3. ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยสามารถร่วมกันอภิปรายดังนี้

ใบงาน

1. จากเรื่องคุณคิดว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร.....
2. สุรศักดิ์มีผลการทำงานอยู่ในระดับใด.....
3. สุรศักดิ์มีความถนัดและความสนใจด้านใด.....
4. สุรศักดิ์มีการวางแผนการเลือกที่ทาง.....
5. ถ้าคุณเป็นสุรศักดิ์ คุณจะทำอย่างไร.....
มีข้อดีอย่างไร.....
มีข้อเสียอย่างไร.....
6. ถ้าไม่มีใครทำ คุณยังจะทำตามที่ได้เสนอมารหรือไม่.....
7. คุณเคยบอกให้คนอื่นทำแบบนี้หรือไม่.....
8. จากเรื่องนี้ คุณสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร.....
9. คุณเคยทำแบบนี้ไหม.....
10. ครั้งล่าสุดที่คุณทำ เมื่อไร.....

4. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกทุกคน อภิปรายเพื่อให้สมาชิกได้เกิดความรู้ความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการวางแผนในอนาคตได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

5. ขั้นสรุป

สังเกตในการร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมกิจกรรมกระจำจ่านิยม

ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง

การพิจารณาความสามารถ ความสนใจของตนเอง

เวลา

1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงความหมายและความสนใจ
2. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาเกี่ยวกับความสามารถและความสนใจของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักวิธีการในการพิจารณาความสามารถและความสนใจในตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสนใจในสิ่งที่เขาชอบ และเห็นคุณค่าพร้อมกับยืนยันในสิ่งที่เขาไม่ชอบและสอดคล้องกับความสามารถ ความสนใจอย่างเหมาะสม

สื่อและอุปกรณ์

1. ในสถานการณ์พร้อมใบงาน
2. ปากกา
3. จดาก

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
 - 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
 - 1.2 แจกใบสถานการณ์พร้อมใบงานให้กับสมาชิกทุกคนและให้สมาชิกทุกคนจับจดาก บทบาทที่ต้องแสดงคนละ 1 ใบโดยมีทั้งหมด 5 ใบดังนี้คือ
 - บทบาทของสมพร
 - บทบาทของชูศรี
 - บทบาทของสมทรง
 - บทบาทของปรารถนา
 - บทบาทของอาทิตย์
 - 1.3 ผู้วิจัยชี้แจงบทบาทหน้าที่และกิจกรรม รวมถึงงานที่สมาชิกต้องปฏิบัติจากกิจกรรมนี้
 - 1.4 ให้สมาชิกซักถามความเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ จากกิจกรรม

2. ขั้นตอนกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ให้สมาชิกฟัง

สถานการณ์เรื่อง ความผิดพลาดของใคร

ชูศรี สมทรง ประรณนาและอาทิตย์เป็นเพื่อนสนิทกัน วันนี้เป็นวันที่ทุกคนพร้อมใจกันจะไปสมัครงานที่บริษัทเปิดใหม่แห่งหนึ่งซึ่งเปิดรับพนักงานจำนวนมาก เมื่อไปถึงสถานที่ที่สมัครงานสมทรงยังไม่ทราบว่าตนเองจะเลือกงานในตำแหน่งอะไรจึงจะเหมาะสมกับตนเอง ซึ่งอาทิตย์ก็บอกสมทรงไม่ได้ว่าควรจะต้องเลือกตำแหน่งใดดี แต่อาทิตย์เองจะเลือกแผนกจัดซื้อ สมทรงอยากเลือกแผนกเดียวกับอาทิตย์เพื่อจะได้มีเพื่อนแต่กลัวทำงานไม่เป็น กลัวทำไม่ได้ จึงถามประรณนาว่าตัวเองน่าจะเลือกตำแหน่งใดดีซึ่ง ซึ่งประรณนาก็บอกว่าให้เลือกตามที่สนใจและคิดว่าเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด

ในที่สุดสมทรงก็เลือกตามที่ชูศรีชักชวนให้เลือกแผนกเดียวกับตนและจากการที่สมทรงตัดสินใจเองไม่ได้ทำให้สมัครในตำแหน่งแผนกประชาสัมพันธ์บริการลูกค้า ซึ่งงานลักษณะนี้สมทรงไม่ชอบเสียเลย

บทบาทของสมพร

สมพรเป็นหัวหน้าแผนกบุคคล และวันนี้เป็นวันเริ่มงานใหม่ในวันแรก สมพรได้เรียกพนักงานใหม่เข้าประชุมเพื่อชี้แจงกฎระเบียบ วินัยและข้อบังคับของบริษัทต่างๆ รวมทั้งแนะนำตนเองให้ทราบว่าเป็นคนมีนิสัยเช่นไร ชอบ-ไม่ชอบอะไร จากนั้นขอให้พนักงานปฏิบัติงานอย่างขยันขันแข็ง และห้ามกระทำการใด ๆ ที่ผิดกฎระเบียบเด็ดขาด

บทบาทของชูศรี

ชูศรีมีผลการทำงานในระดับปานกลาง ชูศรีชอบให้เพื่อน ๆ เอาอกเอาใจและชอบข่มขู่เพื่อน ๆ ในแผนกอยู่เสมอเพราะรูปร่างใหญ่โตกว่าทุกคน เสียงดังและชอบทำตัวเป็นผู้นำ

บทบาทของสมทรง

สมทรงเป็นคนง่าย ๆ ชอบใช้ชีวิตสบาย ๆ ไม่ชอบการทะเลาะวิวาท เป็นพนักงานที่ยันหมั่นเพียรพอสมควร แต่การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร ไม่มั่นใจในตนเอง เวลามีปัญหา มักจะให้เพื่อน ๆ ช่วยเสมอ

บทบาทของปรารณา

ปรารณาเป็นพนักงานที่โดดเด่นที่สุดในแผนก เพราะเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเองสูง ชอบช่วยเหลือเพื่อน ๆ ถ้าเพื่อนไหนชวนให้ทำอะไรก็จะช่วยทำด้วยความเต็มใจและสุดความสามารถ และเป็นคนไม่ชอบทำอะไรที่ขัดกับความรู้สึกของตนเองแม้แต่เพื่อน ๆ จะทำก็ตาม

บทบาทของอาทิตย์

อาทิตย์เป็นพนักงานที่ทำงานแบบทำไปวัน ๆ ไม่กระตือรือร้น มาทำงานก็รอว่าเมื่อไรจะเลิกงาน ไม่ชอบอยู่กับเพื่อน ๆ มากนัก เพราะในกลุ่มมีแต่ผู้หญิงและชอบแกล้ง โดยเฉพาะกับชูศรี มักขัดกันตลอดเวลาเวลาคู่ก็จะถูกขัดคอเป็นประจำ

2.2 ให้สมาชิกแสดงบทบาทตามที่ได้จับฉลากได้ คนละ 5 นาที ส่วนคนที่เหลือให้คอยสังเกตและวิเคราะห์เหตุการณ์ในเรื่องที่แสดง

2.3 เมื่อแสดงบทบาทครบทุกคนแล้ว ให้สมาชิกตอบคำถามลงในใบงาน

3. ขั้ววิเคราะห์

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายดังนี้

ใบงาน

1. เรื่องนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับ.....
2. ใครบ้างที่คุณคิดว่าสามารถพิจารณาความสามารถ ความสนใจของตัวเองได้.....
3. ใครบ้างที่ไม่สามารถพิจารณาความสามารถ ความสนใจของตัวเอง.....
4. ผลที่ได้จากการพิจารณาความสามารถ ความสนใจของตัวเองแสดงเป็นอย่างไร.....
5. การกระทำของสมทรงส่งผลต่อตนเองอย่างไร.....
6. คุณคิดว่าสมทรงควรปฏิบัติตัวอย่างไร.....
7. ถ้าคุณเป็นสมทรงจะทำอย่างไร.....
8. ถ้าไม่มีใครเขาทำกัน คุณยังจะทำตามที่ได้เสนอไว้ในข้อ 7 หรือไม่.....
9. คุณเคยบอกให้คนอื่นทำแบบนี้หรือไม่.....
10. จากเรื่องนี้ คุณสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร.....
11. คุณเคยทำไหม.....
12. ครั้งล่าสุดที่ทำให้คุณทำเมื่อไร.....

4. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายเพื่อให้สมาชิกได้มีการพิจารณาถึง ความสามารถ ความสนใจของตัวสมาชิกเอง รวมถึงการทำให้สมาชิกเห็นคุณค่าในสิ่งที่สมาชิกมีความสามารถ ความสนใจและเลือกปฏิบัติได้อย่าง เหมาะสมและสอดคล้องกับตัวเขา

5. ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

5.2 ประเมินการตอบคำถามในใบงาน

โปรแกรมกิจกรรมกระจำคำนิยาม

ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง การกำหนดทางเลือกที่เหมาะสม

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงลักษณะการกำหนดทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงวิธีการกำหนดทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดทางเลือกที่เหมาะสมและเปิดเผยทางเลือกของตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบ

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบสถานการณ์พร้อมใบงาน
2. ปากกา

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นนำ
 - 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกรับเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
 - 1.2 ผู้วิจัยแจกใบสถานการณ์พร้อมใบงานให้กับสมาชิกทุกคน
 - 1.3 ผู้วิจัยแจ้งบทบาท หน้าที่และงานที่สมาชิกต้องปฏิบัติ
 - 1.4 ให้สมาชิกซักถามความเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ
2. ขั้นกิจกรรม

ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ให้สมาชิกฟัง

สถานการณ์เรื่อง จะไปทางไหน

สมคิดเป็นพนักงานของบริษัทแห่งหนึ่ง สมคิดมีความสนใจในด้านการซ่อมเครื่องยนต์เป็นอย่างมาก ในเวลาว่างเขามักจะหาหนังสือเกี่ยวกับช่างและเครื่องยนต์มาอ่านเป็นประจำและในวันหยุดเขามักจะไปดูช่างซ่อมเครื่องยนต์อยู่เป็นประจำ จนมารดาของสมคิดบ่นกับสมคิดเสมอว่า สมคิดไม่สนใจการทำงานและชอบหมกมุ่นอยู่กับเครื่องยนต์มากกว่าทำงานที่บริษัท ซึ่งในส่วนตัวของบิดามารดาต้องการให้สมคิดเป็นนักธุรกิจ ซึ่งบิดาและมารดาของสมคิดก็บอกถึงความปรารถนาให้สมคิด

ฟังอยู่เป็นประจำ สมคิดทราบดีว่าบิดามารดาต้องการให้ตนเองเป็นอะไรแต่ สมคิดก็ไม่ได้สนใจในความคาดหวังของบิดามารดาเพราะตัวเองไม่ชอบและไม่มีความสนใจที่จะเป็นนักธุรกิจ

สมคิดได้มาปรึกษานาครเพื่อนรุ่นพี่ที่คุ้นเคยกันมาก่อน นาครก็ได้แนะนำว่า การที่จะทำอาชีพอะไรก็ตามควรสำรวจถึงความสามารถและความสนใจของตนเองก่อน ส่วนเรื่องที่ยุติมารดาต้องการให้เป็นอะไรนั้นก็ควรบอกกับบิดามารดาดี ๆ ค่อย ๆ อธิบายให้เขาเข้าใจถึงความคิดความต้องการของเรา หลังจากที่ยุติมารดาแล้ว สมคิดก็ไม่รู้ว่าตนเองจะประกอบอาชีพอะไรดีหรือจะตั้งเป้าหมายในอนาคตอย่างไรดี ถ้าเลือกตามความสนใจของตนเองบิดามารดาก็ต้องเสียใจ หรือถ้าเลือกตามความปรารถนาของบิดามารดา สมคิดเองก็ไม่สนใจงานเท่าที่ควรเพราะไม่มีความสุขกับการทำงาน ทำให้สมคิดคิดมากและเลือกไม่ถูก

2.2 หลังจากฟังสถานการณ์แล้ว ผู้วิจัยและสมาชิกทำความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับเนื้อหาของสถานการณ์และข้อคำถามในใบงาน

2.3 ให้สมาชิกตอบคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ลงในใบงาน

3. ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายดังนี้

ใบงานตอนที่ 1

1. จากสถานการณ์เป็นเรื่องเกี่ยวกับ.....
2. สมคิดมีความสนใจในสิ่งใด.....
3. บิดามารดาของสมคิดต้องการให้สมคิด.....
4. สมคิดมีวิธีการเลือกทางเลือกหรือไม่ อย่างไร.....
5. คุณคิดว่าสมคิดควรปฏิบัติอย่างไร.....
6. ถ้าคุณเป็นสมคิดคุณจะทำอย่างไร.....
7. ถ้าไม่มีใครทำอย่างข้อ 6 คุณยังจะทำตามข้อเสนอที่ให้ไว้หรือไม่.....
8. คุณเคยบอกให้คนอื่นทำแบบนี้หรือไม่.....
9. จากเรื่องนี้ คุณสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือได้อย่างไร.....
10. คุณเคยทำไหม.....
11. ครั้งล่าสุดที่คุณทำเมื่อไร.....

ใบงานตอนที่ 2

1. ให้คุณกำหนดทางเลือกในการทำงานของคุณหลังจากที่ได้เข้ากลุ่ม.....
 หาก你不ชอบงานที่ทำในปัจจุบันคุณมีทางเลือก.....อะไรบ้าง.....

2. ในแต่ละทางเลือกคุณคิดว่ามีข้อดี – ข้อเสียอย่างไร.....

4. ขั้นสรุป

4.1 ผู้วิจัยและสมาชิกทุกคนอภิปรายร่วมกันจากใบงานตอนที่ 1 เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

4.2 ให้สมาชิกแต่ละคนเปิดเผยการกำหนดทางเลือกของตนเองจากใบงานตอนที่ 2 ให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง

4.3 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงการกำหนดทางเลือกอีกครั้ง

5. ขั้นประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

โปรแกรมกิจกรรมกระจำนียม

ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง การพิจารณาทางเลือก ผลดี – ผลเสียกับการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสม

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงผลดี – ผลเสียของการเลือกในแต่ละทางเลือก
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถใช้ข้อมูลจากการสำรวจตนเองในตอนต้นมาเป็นส่วนประกอบในการพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงความหมายของการตัดสินใจ
4. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงความสำคัญของการตัดสินใจในการเลือกทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง
5. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่สอดคล้องกับตนเองได้
6. เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้สมาชิกได้กระทำอย่างสอดคล้องกับทางเลือก

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบสถานการณ์พร้อมใบงาน
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
 - 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกจับคู่ 2 – 3 คนได้ 3 กลุ่ม
 - 1.2 ผู้วิจัยแจ้งบทบาทหน้าที่และงานที่สมาชิกต้องปฏิบัติตามกิจกรรมที่ 1
 - 1.3 ให้สมาชิกซักถามความเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ ของกิจกรรมที่ 1
2. ขั้นกิจกรรม

ผู้วิจัยแจกใบสถานการณ์ให้กับสมาชิกกลุ่มละ 1 ใบแล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดให้

สถานการณ์ที่ 1 เรื่อง “น้ำ 10 ลิตร”

สมมติว่าสมาชิกที่เข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ได้ไปเที่ยวอียิปต์และปรากฏว่ากำลังทุกคนหลงอยู่ในทะเลทราย และเมื่อติดต่อบอกความช่วยเหลือก็ต้องคอยผู้ที่จะเข้าไปช่วยเหลือถึง 2 วันเต็ม ๆ ซึ่งใน 2 วันนี้ทั้งกลุ่มมีน้ำเหลือเพียง 10 ลิตรเท่านั้น

ให้สมาชิกทุกกลุ่มช่วยกันคิดว่าในระยะเวลา 2 วัน คุณใช้น้ำอย่างไรให้เพียงพอ

อภิปรายว่า

1. จากสถานการณ์เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร
2. คุณคิดวิธีการที่จะใช้น้ำอย่างประหยัดนั้นจะอย่างไร
3. แต่ละวิธีมีผลดี – ผลเสียอย่างไร
4. คุณสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมและแจกใบสถานการณ์ให้กับสมาชิกทุกคน
อ่านแล้วให้ทุกคนร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนด

2.3 ผู้วิจัยและสมาชิกทำความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับเนื้อหาและข้อคำถาม

2.4 ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ให้สมาชิกให้สมาชิกฟัง

สถานการณ์เรื่อง ทางเลือกของเอกราช

เอกราชกำลังอยู่ในช่วงที่จะต้องตัดสินใจว่าจะเรียนต่อหรือประกอบอาชีพ เอกราชมีผลการทำงานค่อนข้างดี เขาสนใจเกี่ยวกับช่างไฟฟ้าและเขาต้องการเรียนต่อช่างไฟฟ้าในวิทยาลัยเทคนิค แต่ฐานะทางบ้านของเขาไม่ดีนัก บิดามารคาคงต้องการให้เขาทำงานช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัวหรือถ้าจะเรียนก็ต้องเรียนในสาขาที่จบเร็วที่สุดและมีงานทำค่อนข้างแน่นอน เอกราชมีทางเลือก 2 ทางคือเรียน ปวช. 3 ปี ในวิทยาลัยเทคนิคหรือจะออกมาประกอบอาชีพ

อภิปราย

1. จากสถานการณ์เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร
2. จากสถานการณ์มีกี่ทางเลือก
3. แต่ละทางเลือกจะมีผลที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอย่างไร
4. ถ้าคุณเป็นเอกราช คุณจะตัดสินใจอย่างไร

5. ถ้าไม่มีใครเขาทำกันคุณจะทำตามที่ได้เสนอไว้ในข้อ 4 หรือไม่
6. คุณเคยบอกให้คนอื่นทำแบบนี้หรือไม่
7. จากเรื่องคุณสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
8. คุณเคยทำไหม
9. ครั้งล่าสุดที่คุณทำเมื่อไร

3. ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายดังนี้

ใบงาน

1. การพิจารณาทางเลือกและคำนึงถึงผลดี – ผลเสีย เป็นการกระทำที่ดีเพราะ.....
2. การตัดสินใจโดยมีการคิดถึงข้อดี – ข้อเสีย เป็นการกระทำที่ดีเพราะ.....

4. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายเพื่อให้สมาชิกได้เห็นความสำคัญของการพิจารณาเลือกทางเลือกและการตัดสินใจในการเลือกทางเลือกที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงผลดี – ผลเสียและเกิดค่านิยมในทางปฏิบัติ

5. ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตในการร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

5.2 ประเมินจากการตอบคำถามในใบงาน

โปรแกรมกระจำคำนิยม

ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง ความเพียรพยายาม

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกบอกได้ว่ามีความเพียรพยายามในการปฏิบัติตามแผนเพื่อไปสู่ เป้าหมายนั้นมีลักษณะอย่างไร
2. เพื่อให้เกิดความสามารถในด้านความเพียรพยายามในการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดค่านิยมในการปฏิบัติในด้านความเพียรพยายามและสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบสถานการณ์พร้อมใบงาน
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
 - 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งหันหน้าเข้าหากัน
 - 1.2 ผู้วิจัยแจกใบสถานการณ์พร้อมใบงานให้กับสมาชิกทุกคน
 - 1.3 ผู้วิจัยแจ้งบทบาทหน้าที่และงานที่สมาชิกต้องปฏิบัติจากกิจกรรม
 - 1.4 ให้สมาชิกซักถามความเข้าใจต่าง ๆ จากกิจกรรมนี้
2. ขั้นกิจกรรม

ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ให้สมาชิกฟัง

สถานการณ์เรื่อง ความพยายามของเต้า

เต้าเรียนจบแล้วบิดาต้องการให้เธอทำงานในแผนกคอมพิวเตอร์ที่บริษัทของเพื่อนพ่อ แต่เต้าอยากทำงานด้านศิลปะมากกว่าเพราะเรียนมาทางด้านนี้และเป็นสิ่งที่ใจรักมานาน ด้วยความที่เต้าขัดพ่อแม่ไม่ได้ ในที่สุดเต้าก็ต้องทำงานในแผนกคอมพิวเตอร์และเมื่อเข้าทำงานได้สักระยะหนึ่ง เต้ารู้สึกล้าลัดกั้มใจมากเพราะไม่ใช่สิ่งที่ชอบและไม่เคยเรียนรู้มาก่อน เต้าจึงไปพบป้าเพื่อปรึกษาเรื่องงาน

ป้าจึงแนะนำให้เต้าจัดเวลาว่างจากการทำงาน ให้เรียนรู้เพิ่มเติมเรื่องที่ไม่เคยศึกษามาก่อนเพราะเป็นสิ่งที่เรียนรู้กันได้ ถ้าเรามีความพยายามและยังสามารถได้ทำงานที่รักอย่างเช่นงานศิลปะในเวลาที่ต้องการได้อีกด้วย

ในตอนแรกที่เต้าทำตามที่ป้าแนะนำ เต้ารู้สึกท้อแท้ใจเป็นอย่างมากแต่เต้าก็ไม่ยอมแพ้ เต้าจึงพยายามอ่านหนังสือและทำความเข้าใจในสิ่งที่ไม่เคยเรียนรู้มาก่อน และเมื่อทำงานก็พยายามเรียนรู้และสอบถามจากเพื่อนร่วมงานด้วยกันซึ่งเพื่อก็ก็นำมาใส่ใจเป็นอย่างดี ในที่สุดเต้าก็สามารถปรับตัวให้เข้ากับงานได้ซึ่งไม่ขัดกับความต้องการของพ่อแม่ อีกทั้งยังสามารถทำงานศิลปะที่รักได้ในขณะเดียวกัน

2.2 หลังจากฟังสถานการณ์แล้ว ผู้วิจัยและสมาชิกทำความเข้าใจร่วมกัน เกี่ยวกับเนื้อหาของสถานการณ์และข้อคำถามในใบงาน

2.3 ให้สมาชิกทุกคนตอบคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ลงในใบงาน

3. ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปราย ดังนี้

ใบงาน

1. จากสถานการณ์เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร.....
2. เต้าเป็นอย่างไร.....
3. ผลจากการที่เต้ามีความพยายามคุณคิดว่าเต้าจะเป็นอย่างไร.....
4. ถ้าเต้าไม่มีความพยายามคุณคิดว่าเต้าจะเป็นอย่างไร.....
5. จากเรื่องถ้าคุณเป็นเต้าคุณจะทำอย่างไร.....
6. ถ้าไม่มีใครเขาทำกันคุณจะยังตามที่เสนอไว้ในข้อ 5 หรือไม่.....
7. คุณเคยบอกให้คนอื่นทำแบบนี้หรือไม่.....
8. จากเรื่องคุณสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่.....
9. คุณเคยทำไหม.....
10. ครั้งล่าสุดที่คุณทำเมื่อไร.....

4. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายเพื่อให้เกิดค่านิยมในด้านความเพียรพยายามในการนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน

5. ขั้นประเมินผล

5.1 สัมผัสจากการร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

5.2 ประเมินผลจากการตอบคำถามในใบงาน

โปรแกรมกระจำคำนิยม

ครั้งที่ 9

ชื่อเรื่อง การอดได้รอได้ในผลที่จะได้รับ

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงความหมายของความสามารถในการอดได้รอได้
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงลักษณะของความสามารถในการอดได้รอได้ในผลที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ
3. เพื่อให้เกิดสมาธิความคิดและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อความสามารถในการอดได้รอได้

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบสถานการณ์พร้อมใบงาน
2. ปากกา
3. จดลบท

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
 - 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกรับเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
 - 1.2 ผู้วิจัยแจกใบสถานการณ์พร้อมใบงานให้กับสมาชิกทุกคนและให้สมาชิกทุกคนจับฉลากบทบาทที่ต้องแสดงคนละ 1 ใบ โดยมี 5 ใบคือ
 - 1.2.1 บทบาทพ่อแม่
 - 1.2.2 บทบาทของซุซันดี้
 - 1.2.3 บทบาทของจันทรา
 - 1.2.4 บทบาทของครูสมชาย
 - 1.2.5 บทบาทของสมปอง
 - 1.3 ผู้วิจัยแจ้งบทบาทหน้าที่และกิจกรรม รวมถึงงานที่สมาชิกต้องปฏิบัติจากกิจกรรมนี้
 - 1.4 ให้สมาชิกซักถามความเข้าใจในปัญหาต่างๆ จากกิจกรรม
2. ขั้นกิจกรรม

ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ให้สมาชิกฟัง

สถานการณ์เรื่อง สักวันหนึ่งคงต้องมา

นายสมศักดิ์และนางระย้ามีบุตร 2 คนคนโตชื่อชูศักดิ์ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในชั้น ม. 3 คนเล็กชื่อ จันทราซึ่งกำลังเรียนอยู่ในชั้น ป. 2 ฐานะทางบ้านของสมศักดิ์และระย้าไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้การเรียน ของชูศักดิ์และจันทราได้รับผลกระทบกระเทือนไปด้วย มาวันหนึ่งขณะกำลังรับประทานอาหารเย็น อยู่ณั้สมศักดิ์บอกกับชูศักดิ์ว่า อยากให้ชูศักดิ์ออกมาทำงานเพื่อช่วยทางบ้าน โดยจะให้ไปเป็นลูกมือ ช่างในอู่แถวบ้าน ชูศักดิ์ได้ฟังแล้วเห็นด้วยเพราะฐานะทางบ้านไม่ดี แต่ในใจจริง ชูศักดิ์อยากเรียน ให้จบก่อนแล้วค่อยออกไปทำงาน

ชูศักดิ์มาปรึกษากับครูสมชาย ซึ่งเป็นครูแนะแนวที่โรงเรียน ครูได้ชี้แจงว่า ชูศักดิ์น่าจะ สำนวญความต้อการของตนเองและคว่าหนทางที่เลือกไว้ และคว่าหนทางที่เลือกไว้หลาย ๆ ทาง ทาง ไหนดีมีผลดี ผลเสียมากกว่ากัน และเมื่อมองดูที่อนาคตแล้วทางไหนจะดีกว่ากัน ชูศักดิ์ก็ได้ตัดสินใจเลือกเรียนให้จบชั้น ม. 3 ก่อน ซึ่งในการเลือกครั้งนี้ชูศักดิ์กลัวว่า พ่อแม่จะเสียใจจึงได้ให้ส่มปอง เพื่อนสนิทไปช่วยพูดให้พ่อและแม่เข้าใจ

บทบาทของพ่อแม่ (นายสมศักดิ์และนางระย้า)

เรามีบุตร 2 คนคือชูศักดิ์และจันทรา ชูศักดิ์เป็นลูกชายคนโต จันทราเป็นลูกสาวคนเล็ก ชู ศักดิ์เป็นความหวังของครอบครัวเพราะว่าเขาเรียนดี อยากเรียนให้สูง ๆ แต่ว่าทางบ้านยากจนก็เลย อยากให้เขาออกมาทำงานเพื่อช่วยเหลือครอบครัว อาชีพที่เราทำอยู่ตอนนี้คือ รับจ้างทั่วไป ส่วนระย้า ก็ขายข้าวแกงในโรงเรียน

บทบาทของชูศักดิ์

ฉันชื่อชูศักดิ์เป็นลูกชายคนโตของนายสมศักดิ์และนางระย้า ฉันเป็นคนทีเรียนหนังสือดี ความประพฤติเรียบร้อย เวลาเลิกเรียนฉันจะกลับไปช่วยที่บ้านทำงานเสมอ ฉันอยากเรียนสูง ๆ แต่ ฐานะทางบ้านยากจนและพ่อแม่ของฉันอยากให้ฉันออกมาทำงาน ซึ่งฉันก็ได้ตัดสินใจเรียนต่อให้จบ ชั้น ม. 3 ก่อน

บทบาทของจันทรา

ฉันชื่อจันทราเป็นลูกสาวคนเล็ก มีพี่ชื่อชูศักดิ์ ฉันเรียนในชั้น ป. 2 เวลาอยู่บ้านฉันไม่ค่อยได้ ช่วยพี่ ๆ ทำงานบ้านเท่าที่ควร ฉันเป็นคนเงียบ ๆ ฉันอยากให้พี่ชายเรียนต่อให้จบ ม. 3 ก่อน

บทบาทของครูสมชาย

ฉันชื่อสมชายเป็นครูแนะแนวที่โรงเรียนที่ซุซัคคีอยู่ ฉันมีความเป็นกันเองกับนักเรียนทุกคน ถ้าใครมีปัญหาฉันก็ยินดีที่จะช่วยแก้ปัญหาและฉันยังเป็นคนที่สามารถเก็บความลับของนักเรียนได้ทุกคน

บทบาทของสมปอง

ฉันชื่อสมปองเป็นเพื่อนสนิทของซุซัคคี ซุซัคคีได้เล่าปัญหาของเขาให้ฟังและฉันก็ให้กำลังใจแก่เขา อยากให้เขาเรียนต่อให้จบ ม. 3 และฉันก็ได้ไปช่วยพูดกับพ่อแม่ของซุซัคคีให้เห็นใจซุซัคคีและบอกกับพ่อแม่ของซุซัคคีถึงประโยชน์เมื่อเรียนจบ ม.3 แล้วออกมาทำงานดีกว่าออกมาทำงานตอนนี้

2.2 ให้สมาชิกแสดงบทบาทตามที่จับฉลากได้คนละ 5 นาที ส่วนคนที่เหลือให้

คอยสังเกตการณ์โดยให้สังเกตและวิเคราะห์เหตุการณ์ในเรื่องที่แสดง

2.3 เมื่อแสดงบทบาทครบทุกคนแล้วให้สมาชิกตอบคำถามลงในใบงาน

3. ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปราย ดังนี้

ใบงาน

1. จากเรื่องที่แสดงคุณคิดว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร.....
2. จากเรื่องเป็นการสื่อถึงอะไร.....
3. จากเรื่องที่แสดงคุณคิดว่าตัวละครแต่ละตัวมีลักษณะอย่างไร.....
 - 3.1 บทบาทของพ่อแม่.....
 - 3.2 บทบาทของซุซัคคี.....
 - 3.3 บทบาทของจันทร์รา.....
 - 3.4 บทบาทของครูสมชาย.....
 - 3.5 บทบาทครูสมปอง.....
4. ให้คุณเปรียบเทียบตัวคุณกับตัวละครแต่ละตัวว่าคุณมีลักษณะอย่างไร.....
5. ถ้าคุณเป็นซุซัคคีคุณจะทำอย่างไร.....
6. ถ้าไม่มีใครเขากันคุณจะทำตามที่ได้เสนอไว้ในข้อ 5 หรือไม่.....
7. คุณเคยบอกให้คนอื่นทำแบบนี้หรือไม่.....
8. จากเรื่องคุณสามารถนำไปใช้ในชีวิตได้อย่างไร.....
9. คุณเคยทำไหม.....
10. ครั้งล่าสุดที่ทำให้คุณทำเมื่อไร.....

4. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้ ความเข้าใจและแนวทางปฏิบัติตนในการอดได้รอได้ในผลที่อาจจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติและเกิดค่านิยมในการนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

5. ขั้นประเมินผล

5.1 สังเกตจากการร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

5.3 ประเมินจากการตอบคำถามในใบงาน

โปรแกรมกระจำจ่านิยาม

ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงลักษณะมุ่งอนาคต
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดค่านิยมและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อให้สมาชิกเกิดความซาบซึ้งต่อการเข้าร่วมโปรแกรมกระจำจ่านิยาม

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
 - 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกรั้งหันหน้าเป็นวงกลมเข้าหากัน
 - 1.2 ผู้วิจัยแจกใบงานให้กับสมาชิกทุกคน
 - 1.3 ผู้วิจัยแจ้งบทบาทหน้าที่และงานที่สมาชิกต้องปฏิบัติจากกิจกรรมนี้
 - 1.4 ให้สมาชิกซักถามความเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ
2. ขั้นกิจกรรม

ผู้วิจัยให้สมาชิกตอบคำถามในใบงาน
3. ขั้นวิเคราะห์ ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปราย ดังนี้

ใบงาน

1. ลักษณะมุ่งอนาคตหมายถึง.....
2. ลักษณะมุ่งอนาคต สามารถแสดงออกในลักษณะด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้
 - 2.1
 - 2.2
 - 2.3
3. คุณคิดว่าลักษณะมุ่งอนาคตมีความสำคัญอย่างไร.....
4. คุณจะนำสิ่งที่คุณได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มไปปฏิบัติอย่างไร.....
5. ถ้าไม่มีใครเขาทำกันคุณจะทำตามที่ได้เสนอไว้หรือไม่.....
6. คุณเคยบอกให้คนอื่นทำแบบนี้หรือไม่.....
7. จากการเข้าร่วมกลุ่ม คุณสามารถนำลักษณะมุ่งอนาคตไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร.....
8. คุณเคยทำไหม.....
9. ครั้งล่าสุดที่คุณทำเมื่อไร.....

4. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและสมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้ความเข้าใจถึงลักษณะมุ่งอนาคตและเพื่อให้เกิดค่านิยมในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

5. ขั้นประเมินผล

- 5.1 สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
- 5.2 ประเมินจากการตอบคำถามในใบงาน

แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงาน

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อคำถามแต่ละข้อ แล้วใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว จาก 5 ระดับดังนี้

มากที่สุด หมายถึง รับรู้ความสามารถด้านการงานน้อยที่สุด
 มาก หมายถึง รับรู้ความสามารถด้านการงานน้อย
 ปานกลาง หมายถึง รับรู้ความสามารถด้านการงานปานกลาง
 น้อย หมายถึง รับรู้ความสามารถด้านการงานมาก
 น้อยที่สุด หมายถึง รับรู้ความสามารถด้านการงานมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับที่ตรงกับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันสามารถทำงานให้บรรลุถึงเป้าหมายของบริษัทได้					
2	ฉันรู้ขอบเขตในงานที่เพื่อนร่วมงานรับผิดชอบ					
3	ฉันสามารถกระตุ้นตัวเองให้ทำงานที่ยากให้สำเร็จได้					
4	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปแต่ไม่ค่อยสำเร็จ					
5	ฉันสามารถจัดลำดับความสำคัญของงานได้ว่างานไหนมาก่อนมาถึง					
6	ฉันสามารถทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จทันเวลาได้					
7	ฉันสามารถจัดการกับอุปสรรคในการทำงานได้อย่างเป็นระเบียบ					
8	ฉันสามารถเรียนรู้ถึงวิธีการใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือเครื่องใช้ในการทำงานได้					
9	ฉันได้รับความช่วยเหลือจากหัวหน้างานเมื่อฉันขอคำแนะนำหรือขอความช่วยเหลือ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับที่ตรงกับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	ฉันสามารถเอ่ยปากขอความช่วยเหลือจากหัวหน้างาน เมื่อการทำงานติดขัดหรือเกิดปัญหา					
11	เพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือ เมื่อมีปัญหาในการทำงาน					
12	ฉันสามารถเป็นผู้เริ่มต้นการสนทนากับผู้อื่นได้					
13	ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นในเชิงขัดแย้งได้ เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น					
14	ฉันสามารถปฏิเสธอย่างแข็งขันในคำร้องขอให้ทำบางสิ่งบางอย่างที่ไม่มีเหตุผลจากผู้อื่นได้					
15	ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อการทำงานติดขัด					