

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.เรียม ศรีทอง
2. บาทหลวง ดร.วีระ พังรักษ์

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



ที่ ทม 2003/๐15

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

6 มกราคม 2546

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.เรียม ศรีทอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวขวัญใจ ฮวดเฮง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการรับรู้ความสามารถเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของ นิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ที่ ทม 2003/016

(สำเนา)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

บูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี

20131

6 มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน บาทหลวง ดร.วิระ ผังรักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอขอยืมวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวขวัญใจ ฮวดเฮง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการรับรู้ความสามารถเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2003/๑๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

15 มกราคม 2546

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

ด้วยนางสาวขวัญใจ ฮวดเฮง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการ
รับรู้ความสามารถเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน
ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวก
สะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก พนักงานบริษัทเกษตรรุ่งเรืองพืชผล (โพลีแบค) จำกัด โดยผู้วิจัยจะ
ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง 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



ที่ ทม 2003/๘๖

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

24 มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน กรรมการผู้จัดการ บริษัท ไมย์เออร์ อินคัสตรีส์ จำกัด
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวขวัญใจ ชวคเฮง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการรับรู้ความสามารถเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานที่สูญเสียอวัยวะ
จากอุบัติเหตุในโรงงาน ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความ
ประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก พนักงาน
บริษัท ไมย์เออร์ อินคัสตรีส์ จำกัด โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่
27 มกราคม 2546 ถึงวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 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

1. โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง
2. แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก

บันทึกผลการพิจารณาความเที่ยงตรงของผู้ทรงคุณวุฒิ

โปรแกรมกิจกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้

ความสามารถของตนเอง

1. ประสบการณ์หรือการกระทำ ที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเอง
2. การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น
3. การใช้คำพูดชักจูง
4. การส่งเสริมสิ่งเร้าทางร่างกายและสิ่งเร้าทางอารมณ์

พนักงาน

ที่สูญเสียอวัยวะ
จากการทำงาน

ความเข้มแข็งในการมองโลก

1. มองสิ่งต่าง ๆ ว่าสามารถเข้าใจได้
2. สามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาในชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์
3. มองสิ่งต่าง ๆ ว่ามีความหมาย และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตต่อไป

แผนภูมิกรอบแนวคิดในการวิจัย

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็น 2		
				ใช้ได้	ใช้ไม่ได้	ควรปรับปรุง
ครั้งที่ 1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้พนักงานเข้าใจระเบียบวิธีการ และ ความมุ่งหมายของ การ เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ 2. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีความคุ้นเคยกัน 2. เพื่อนัดหมายการเข้าอบรมพร้อมแจกตารางกำหนดวันเข้าอบรมให้พนักงาน 3. เตรียมความพร้อมการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตน	1. ผู้วิจัยทักทายพนักงาน โดยการแนะนำตัวผู้วิจัย 2. ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ ในการเข้าอบรมครั้งนี้ 3. ผู้วิจัยชี้แจงระเบียบ วิธีการ ระยะเวลา และ ตารางการเข้าอบรม 4. ให้พนักงานแนะนำตัวเองและเปิดโอกาสให้พนักงานได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ 5. ให้พนักงานร่วมทำกิจกรรม “เพื่อนที่แสนดี”			
ครั้งที่ 2	โล่ชีวิต	1. ให้พนักงานได้มีโอกาสสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง 2. ให้พนักงานได้รับรู้ความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง 3. เพื่อให้พนักงานได้ตั้งเป้าหมายของชีวิต	1. ให้พนักงานเขียนรูปโล่หกเหลี่ยมและระบุข้อความต่าง ๆ ในโล่คือสิ่งที่ทำได้ดีที่สุด สถานที่ที่ชอบไปหรือไปแล้วสบายใจสิ่งที่เป็นความสำเร็จที่ตนภาคภูมิใจในชีวิต ระบุบุคคลสามคนที่มอิทธิพลต่อชีวิต ระบุสิ่งที่พนักงานมีความเข้าใจในชีวิตมากที่สุดและให้ระบุสิ่งที่พนักงานต้องการวางเป้าหมายในชีวิต 2. ให้พนักงานทุกคนพิจารณาโล่ชีวิตอีกครั้งและเล่าให้เพื่อนๆ ฟังแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม			

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็น 2		
				ใช้ได้	ใช้ไม่ได้	ควรปรับปรุง
ครั้งที่ 3	งานอดิเรก	1. เพื่อให้พนักงานได้สำรวจความสนใจและความสามารถของตนเองจากความสำเร็จของงาน 2. เพื่อให้พนักงานสามารถเข้าใจรายละเอียดและสามารถนำเสนอผลงานของตนได้	1. ให้พนักงานตอบแบบสอบถามเรื่องงานอดิเรก 2. ให้พนักงานแต่ละคนนำงานอดิเรกที่เลือกจากแบบสอบถามมาวาดเป็นภาพพร้อมทั้งคำอธิบายหรือคำขวัญประกอบภาพทำลงในกระดาษวาดเขียนที่แจกให้ และระบายสีให้สวยงาม 3. ให้พนักงานแต่ละคนเสนอผลงานของตนพร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดหรือสถิติ ให้เพื่อน ๆ ชม			
ครั้งที่ 4	วันแห่งความสำเร็จและเป้าหมายของชีวิต	1. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจในการฝ่าฟันความยากลำบากจนบรรลุผลสำเร็จ 2. เพื่อให้พนักงานพิจารณาตัวเองที่ประสบความสำเร็จในชีวิต 3. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หมาย	1. ใช้ภาพนักกีฬาที่พิการแต่ได้รับเหรียญรางวัลจากการแข่งขันติดหน้าห้องแล้วถามความรู้สึกของพนักงาน โดยสมมุติว่าถ้าพนักงานเป็นคนหนึ่งที่ได้รับเหรียญรางวัล 2. เข้าสู่กิจกรรม “เป้าหมายของชีวิต” กล่าวนำโดยผู้วิจัย พร้อมแจกแบบสอบถาม เรื่องทุกคนมีเป้าหมายของชีวิต 3. ให้พนักงานอ่านคำตอบของตนเองที่ละคนและให้เพื่อนร่วมซักถาม 4. ผู้วิจัยสรุปเน้นเป้าหมายที่ส่งเสริมความพยายามและให้กำลังใจ			

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็น 2		
				ใช้ได้	ใช้ไม่ได้	ควรปรับปรุง
ครั้งที่ 5	ตัวจริง เสียงจริง	1. เพื่อให้พนักงานได้ สำรวจคิดวิเคราะห์ ความสามารถของตน เอง 2. เพื่อส่งเสริมให้ พนักงานสามารถจัด การกับสิ่งต่าง ๆ ได้ โดย การวางแผนชีวิต	1. ให้ตัวแทนอธิบายเหตุ การณ์ที่เกิดขึ้นจนทำให้ ตนเองเป็นผู้พิการและ ปัจจุบันเขาต่อสู้อย่างไร 2. ให้พนักงานซักถามเกี่ยว กับการจัดการงานและ การดำเนินชีวิต 3. ให้พนักงานแต่ละคน เสนอความคิดเห็นพร้อม อธิบายรายละเอียดให้ เพื่อนๆ ทราบว่าหลังจาก วันนี้แล้ว เขาจะอย่างไร ให้ตนเองมีความ สามารถเหมือนตัวแทน			
ครั้งที่ 6	มองโลก อย่าง สร้างสรรค์	1. เพื่อส่งเสริมให้ พนักงานรู้จักและเข้าใจ ตนเอง 2. เพื่อให้พนักงานเสนอ ความคิดและความรู้สึก สร้างสรรค์ 3. เพื่อให้พนักงานได้ พิจารณาสิ่ง ต่างๆ อย่างมีความหมาย	1. ใช้คำถาม “..... สิ่งใด ๆ ที่ทำให้สังคมและ โลกของเรามีความสุข “ 2. ให้พนักงานแสดงความคิดเห็น และ ความรู้สึก 3. ให้พนักงานทำแบบ สำรวจตัวเอง “มองโลก อย่างสร้างสรรค์ “ 4. ให้พนักงานสะท้อนความคิดเกี่ยวกับตนเองและ ผู้อื่นแลกเปลี่ยนกันใน กลุ่ม			

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็น 2		
				ใช้ได้	ใช้ไม่ได้	ควรปรับปรุง
ครั้งที่ 7	เราต่างก็มีดี	1. เพื่อให้พนักงานมีความคิดริเริ่มในการทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ 2. เพื่อให้พนักงานรู้จักการแก้ไขปัญหา 3. เพื่อให้พนักงานรู้จักการสร้างงานจากจินตนาการตามความคาดหมาย 4. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานสามารถสร้างงานจากสิ่งรอบตัว	1. ผู้วิจัยแจกถุงให้พนักงานคนละ 1 ถุง ในถุงประกอบด้วยของจุกจิกหลายอย่าง 2. ให้พนักงานสร้างสรรค์อะไรก็ได้ตามความคิดของตนเองจากของจุกจิกที่อยู่ในถุงและสามารถยืมหรือแลกเปลี่ยนของกันได้ 3. ให้พนักงานแต่ละคนอธิบายว่าเมื่อเปิดถุงแล้วรู้สึกละอย่างไร บอกสาเหตุการสร้างงานหรือการไม่สร้างงาน 4. ผู้วิจัยสรุปว่าในตัวคนเราเองต่างก็มีดีอยู่เหมือนกัน มีความสามารถที่จะนำสิ่งที่มือมีมาสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์และทำให้มีความหมายได้เสมอ			

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็น 2		
				ใช้ได้	ใช้ไม่ได้	ควรปรับปรุง
ครั้งที่ 8	อารมณ์ ไหน หนอ	1. เพื่อให้พนักงาน ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เข้าใจเกี่ยวกับ อารมณ์ตนเอง 2. เพื่อให้พนักงาน สามารถเข้าใจและมอง สิ่งต่าง ๆ ว่ามีความ หมาย 3. เพื่อส่งเสริมให้สามารถ ควบคุมอารมณ์ตนเอง ได้อย่างเหมาะสม	1. ผู้วิจัยบรรยายประกอบใน ความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ 2. ให้พนักงานพูดถึงอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ และ ช่วยกันแบ่งประเภทของ อารมณ์ 3. ให้พนักงานดูภาพที่แสดง อารมณ์ ความรู้สึกและ บอกความรู้สึกจาก ภาพนี้ร่วมกัน 4. ผู้วิจัยชี้แจงประกอบแบบ บันทึกอารมณ์เพื่อให้ พนักงานนำไปบันทึก อารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้น ในแต่ละวันแล้วนำมาแลกเปลี่ยนกัน ในครั้งต่อไป			
ครั้งที่ 9	แฉ้วเศษ	1. เพื่อส่งเสริมให้ พนักงานมีความเข้าใจผู้ อื่น เห็นอกเห็นใจ และ เอาใจผู้อื่น	1. ให้พนักงานนำใบบันทึก ของตนเองมาแลกเปลี่ยน กันและให้อาสาสมัครยก ตัวอย่างให้เพื่อนทราบ 2. ให้พนักงานดำเนินกิจกรรม แฉ้วเศษแล้วให้พนักงาน ออกมาแสดงความรู้สึก ให้เพื่อนทราบและให้ เพื่อนแสดงความเห็นต่อ ความรู้สึกของพนักงาน 3. ผู้วิจัยให้พนักงานดำเนิน กิจกรรมความรู้สึกของผู้ อื่น 4. เพิ่มกิจกรรมการเอาใจใส่ กัน			

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็น 2		
				ใช้ได้	ใช้ไม่ได้	ควรปรับปรุง
ครั้งที่ 10	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้พนักงานได้สรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองกล่าวถึงสิ่งที่ประทับใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ 2. เพื่อให้พนักงานได้พิจารณาการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้ สึก การรับรู้ความสามารถของตนเอง 3. เพื่อให้พนักงานได้ประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมของตน	1. ผู้วิจัยและพนักงานร่วมกันสนทนาทบทวนและสรุปถึงความรู้สึกรู้สึกของพนักงานแต่ละคน 2. ให้พนักงานเล่าถึงความรู้สึกและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปหลังเข้ารับการอบรม 3. ผู้วิจัยให้ กำลังใจแก่พนักงาน 4. เปิดโอกาสให้พนักงานแต่ละคนได้กล่าวถึงความรู้สึกที่ดีที่มีต่อเพื่อนร่วมกิจกรรม และข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปรับปรุงต่อไป 5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณพนักงานทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล่าวปิดการอบรม			

โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้พนักงานได้ทำความรู้จักและเข้าใจศักยภาพด้านความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้พนักงานได้เห็นความสำคัญของตนเอง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานรับรู้ความสามารถของตนเอง

โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองนี้ประกอบด้วยสามส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ปฐมนิเทศ

ส่วนที่ 2 การจัดกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งมีทั้งหมด 8 ครั้ง

ส่วนที่ 3 ปังฉิมนิเทศ

ระยะเวลาที่อบรม จัดกิจกรรมอบรมทั้งหมด 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้พนักงานเข้าใจระเบียบ วิธีการ และความมุ่งหมายของการเข้าอบรมครั้งนี้
2. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีความคุ้นเคยกัน
3. เพื่อนัดหมายการเข้าอบรมพร้อมแจกตารางกำหนดวันเข้าอบรมให้พนักงาน
4. เตรียมความพร้อมในการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตน

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 30 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจตัดเป็น 2 ชั้น 3 ชุด
2. ตัวอักษรและสระคำว่า “เพื่อนที่แสนดี”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายพนักงานโดยการแนะนำตัวผู้วิจัย
2. ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ในการเข้าอบรมครั้งนี้
3. ผู้วิจัยชี้แจงระเบียบ วิธีการ ระยะเวลาและตารางการเข้าอบรม
4. ให้พนักงานแนะนำตัวเอง และเปิดโอกาสให้พนักงานได้ซักถามข้อสงสัยต่างๆ
5. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
6. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจที่ตัดให้สมาชิกคนละ 1 ชิ้น
7. ให้พนักงานนำกระดาษรูปหัวใจที่ได้ไปหาเพื่อนพนักงานที่มีรูปทรงที่ต่อกันแล้วเป็นรูปหัวใจ

ถ้าพบแล้วในสัมภาษณ์เพื่อนที่แสนดี

8. เมื่อพนักงานสัมภาษณ์เพื่อนเสร็จแล้วให้พนักงานออกมารายงานให้เพื่อนทราบทุกคน

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจร่วมปฏิบัติ

แบบสัมภาษณ์เพื่อนที่แสนดี

คำชี้แจง สัมภาษณ์ผู้ของท่านแล้วเขียนคำตอบสั้น ๆ ลงในช่องว่าง เพื่อท่านจะสามารถนำข้อมูลที่สัมภาษณ์มาแนะนำผู้ของท่านให้เพื่อนพนักงานได้รู้จัก

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

อาหารที่ชอบ

คนที่ท่านรักมากที่สุด.....

เพื่อนที่ท่านรัก.....

ท่านชอบฟังเพลงอะไรมากที่สุด.....

กีฬาที่ชอบ.....

สิ่งที่ต้องการทำมากที่สุด

1. พรงนี้.....

2. สัปดาห์หน้า.....

3. เดือนหน้า.....

ครั้งที่ 2

กิจกรรม โล่ชีวิต

จุดมุ่งหมาย

1. ให้พนักงานได้มีโอกาสสำรวจ และวิเคราะห์ตนเอง.
2. ให้พนักงานได้รับรู้ความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง
3. เพื่อให้พนักงานได้ตั้งเป้าหมายของชีวิต

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 30 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

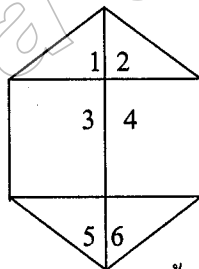
อุปกรณ์

1. กระดาษคนละหนึ่งแผ่น
2. ปากกาหรือดินสอคนละหนึ่งแท่ง

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษให้พนักงานคนละหนึ่งแผ่น
2. ให้พนักงานเขียนรูปโล่หกเหลี่ยม ขนาดพอเหมาะกับหน้ากระดาษ ตามตัวอย่างที่ผู้ดำเนินการ

เขียนให้ดูบนกระดานดำ



3. ให้พนักงานเขียนข้อความในช่องต่างๆ ในโล่ดังนี้

ช่องที่ 1 ระบุสิ่งที่พนักงานทำได้ดีที่สุด

ช่องที่ 2 ระบุสถานที่พนักงานชอบไปหรือไปแล้วสบายใจ

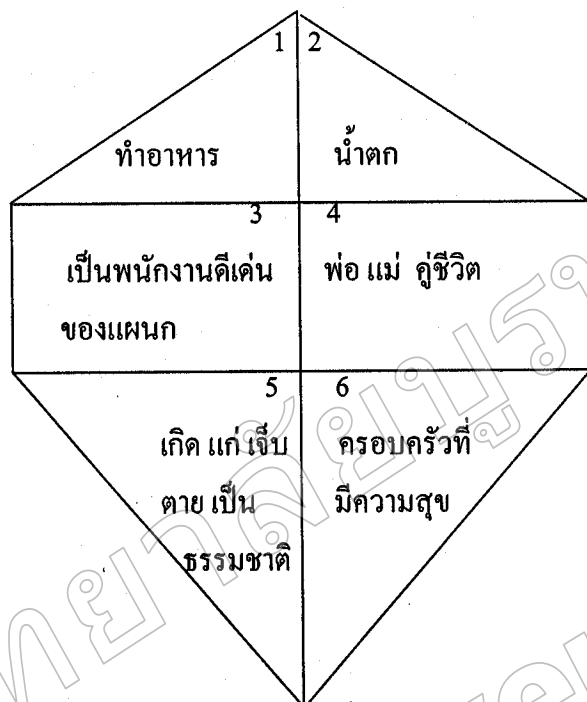
ช่องที่ 3 ระบุสิ่งที่ประสบความสำเร็จที่ตนภาคภูมิใจในชีวิต

ช่องที่ 4 ระบุบุคคลสามคน ที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของพนักงานมากที่สุด

ช่องที่ 5 ระบุสิ่งที่พนักงานมีความเข้าใจในชีวิตมากที่สุด

ช่องที่ 6 ระบุเรื่องที่พนักงานต้องการวางแผนเป้าหมายในชีวิต

ผู้วิจัยอาจ แสดงตัวอย่างให้พนักงานเป็นแนวดังนี้



4. ให้พนักงานทุกคนพิจารณาโล่ชีวิตของตนเองอีกครั้งหนึ่ง

5. ผู้วิจัยให้พนักงานแต่ละคน พิจารณาโล่ชีวิตอีกครั้งและเล่าให้เพื่อนๆ ฟังแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม
สรุปกิจกรรม

1. ให้พนักงานร่วมกันอภิปรายข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
2. ผู้วิจัยสรุปตามเนื้อหาของโล่ชีวิต (เอกสารแนบท้ายกิจกรรม)

การประเมินผล

ประเมินจากการสรุปกิจกรรม เสนอความคิดเห็นและการร่วมทำกิจกรรม

เอกสารประกอบกิจกรรมโล่ชีวิต

กิจกรรมโล่ชีวิตตามเนื้อหาสาระดังนี้

มนุษย์ทุกคนต้องการความสำเร็จของชีวิต ต้องการความสุขสบาย มีทรัพย์สินไว้ใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการ มนุษย์จึงต้องประกอบอาชีพ การจะประกอบอาชีพใดก็ตามจำเป็นต้องศึกษาเล่าเรียนหรือฝึกอบรมอาชีพนั้นเสียก่อน ในความเป็นจริงถ้าคนเรายังเลือกอาชีพตามอย่างเพื่อนหรือผู้ปกครอง โดยไม่คำนึงถึงความสามารถ สถิติปัญหา ความถนัด ความสนใจ สุขภาพและฐานะความเป็นอยู่ของครอบครัวของตนเองแล้ว มักจะเกิดอุปสรรคและปัญหาขึ้นภายหลัง เนื่องจากตนเองไม่ได้ตั้งเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายของชีวิตเอาไว้ บางคนปล่อยชีวิตให้หมดไปวันหนึ่ง ๆ ไม่คิดที่จะทำอะไรให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม บางคนทำตัวเหลวไหล ไร้ค่า เนื่องจากมองไม่เห็นจุดหมายของชีวิตว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร ถ้าเขาคิดว่าชีวิตของเขามีค่า มีความหมายแล้วจะต้องตัดสินใจอย่างรอบคอบโดยคำนึงถึงองค์ประกอบดังกล่าว

การได้กำหนดเป้าหมายสำหรับอนาคตไว้ เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการช่วยให้คนเรามีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายไม่เลือนลอย และจะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราระดมหรือรื้อน มุ่งมั่นทำแต่ความดี เพื่อไปให้ถึง เป้าหมายของชีวิต ทั้งนี้เพราะความสำเร็จของชีวิตจะเกิดขึ้นได้ก็โดยการกระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จนั้นเท่านั้น และเป้าหมายของชีวิตดังกล่าวนั้น จะต้องชัดเจน มองเห็นแนวทางที่จะได้ความพยายามไปให้ถึงได้

การกำหนดเป้าหมายของชีวิตแต่ละคนต้องคิดให้รอบคอบถี่ถ้วน โดยการตรวจสอบและมองความต้องการว่าตรงกับตนเองหรือไม่ เมื่อได้กำหนดจุดมุ่งหมายของชีวิตและมองตนเองอย่างดีแล้วก็จะทำให้เกิดความตั้งใจจริง เพราะมองเห็นคุณค่าของเป้าหมายนั้นอย่างชัดเจน และจะทำให้มองเห็นแนวทางการศึกษาหาความรู้ให้ตนเอง เพื่อจะนำตัวเองไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น ความสำเร็จก็จะมีขึ้นได้ แต่ถ้าหากปราศจากเป้าหมายชีวิตที่แน่นอนก็จะไม่ทราบว่าเราจะไปที่ใด ไปด้วยอะไร วิธีใดและอย่างไร เปรียบเสมือนเรือที่ลอยอยู่กลางมหาสมุทร โดยคนถือท้ายเรือไม่รู้จุดหมายปลายทาง

หลักในการวางจุดหมายชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมและเกิดผลจริงจึงได้นั้น ประการแรกจะต้องสำรวจตนเองในด้านการศึกษา ความสามารถ ความสนใจ ความถนัด สถิติปัญหา ความชำนาญพิเศษ ฐานะทางเศรษฐกิจ เมื่อพิจารณาตนเองดีแล้วตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสม ขณะเดียวกันจะต้องมีแผนอยู่ในใจว่าจะทำอย่างไรถึงนั้นจึงจะสำเร็จ

คนทุกคนมีความดีและไม่ดี ในการพิจารณาตนเอง จึงควรคำนึงถึงความดี และความไม่ดีของตนเองไปพร้อมกันด้วย และในทำนองเดียวกันก็ควรนึกถึงความดีของคนอื่นด้วย อย่าไปมองว่า

คนอื่นไม่มีความดีอะไร ครอบงำกันในแง่ดีไว้ จะทำให้เกิดการยอมรับกัน รักใคร่กัน เข้าใจกันและ
ร่วมมือกันได้ง่าย แต่ไม่ควรมองคนอื่นในแง่ร้าย มุ่งมั่นความดีเพราะความดีจะนำความสุขมาสู่ตน

เองซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติและบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องด้วย ความบกพร่องบางครั้งอาจจะมองไม่เห็น จึงจำเป็นต้องมีการบอกกัน เตือนกัน รับฟังกัน การบอกเตือนกันควรกระทำต่อกันด้วยความรักความหวังดี
และมุ่งสร้างสรรค์ มิใช่การตำหนิ ขณะเดียวกันตัวเองก็ต้องนำไปพิจารณาและพยายามปรับปรุง
แก้ไขข้อบกพร่องเหล่านั้น รวมทั้งให้เวลาและให้ความสนใจผู้อื่นที่มีข้อบกพร่องด้วย แล้วทุกคนก็จะ
มีแต่ความสุขที่ได้อยู่ร่วมกัน

ครั้งที่ 3

กิจกรรม งานอดิเรก

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้พนักงานได้สำรวจความสนใจ และความสำเร็จจากความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้พนักงานสามารถจัดการและเข้าใจกับสิ่งต่างๆ ได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลาที่ใช้ 30 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

อุปกรณ์

1. แบบสอบถามเรื่องงานอดิเรกเท่าจำนวนพนักงาน
2. กระดาษสำหรับวาดภาพ
3. สีเมจิกคนละหนึ่งกล่อง
4. กระดาษขาว

วิธีดำเนินการ

1. ให้พนักงานแต่ละคนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. แจกแบบสอบถามเรื่องงานอดิเรกให้พนักงานทุกคนทำ ให้เวลาทำประมาณ 5 นาที
3. ให้พนักงานแต่ละคนนำงานอดิเรกที่เลือกจากแบบสอบถามมาวาดเป็นภาพ พร้อมทั้งมีคำอธิบายหรือคำขวัญประกอบภาพทำลงในกระดาษวาดเขียนที่แจกให้ และระบายสีให้สวยงาม
4. ให้พนักงานแต่ละคนเสนอผลงานของตน (ภาพวาด) พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดหรือสถิติหรือแสดงให้เพื่อนๆ ชม เช่น คนที่มีงานอดิเรกคือ การร้องเพลง ก็อาจจะร้องเพลงให้เพื่อนๆ ฟัง เป็นต้น

สรุปกิจกรรม

1. ให้พนักงานกลุ่มช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากทำกิจกรรมนี้
2. ผู้วิจัยร่วมสรุป และกระตุ้นให้พนักงานแต่ละคนช่วยกันเสนอความคิดเห็น

การประเมินผล

1. จากปฏิริยาของพนักงานขณะร่วมกิจกรรม
2. จากการสรุปกิจกรรมและเสนอความคิดเห็น

แบบสอบถามเรื่อง “งานอดิเรก”

จงเขียนวงกลมล้อมห้วข้อที่พนักงานใช้เวลาว่างทำงานอดิเรก และเขียนเครื่องหมาย X ในช่องความถี่ของการทำงานอดิเรกนั้น ๆ ในช่องว่างต่อไปนี้

ข้าพเจ้ามีงานอดิเรกคือ	ทุกวัน	ทุก 2-3 วัน	สัปดาห์ละครั้ง	เดือนละครั้ง
1. ฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์				
2. วาดภาพ				
3. เล่นดนตรี เช่น.....				
4. ปลูกต้นไม้ ดอกไม้ หรือผัก				
5. เย็บปัก ถักร้อย				
6. ทำขนมหรืออาหาร				
7. อ่านหนังสือ				
8. เล่นกีฬา				
9. เลี้ยงสัตว์				
10. ตกปลา				
11. ร้องเพลง				
12. อื่น ๆ				