

โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบ

ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง	ปฐมนิเทศ
ชื่อกิจกรรม	การสร้างความสัมพันธ์
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนในกลุ่มและนักเรียนกับผู้วิจัย 2. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ใช้เวลา 10 นาที <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึก ปากกา และป้ายชื่อของสมาชิกในกลุ่ม ให้นักเรียนคนละ 1 ชุด ให้นักเรียนสัมภาษณ์ประวัติ และความมุ่งหวังในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม คนที่นักเรียนได้รับแจกป้ายชื่อมา หลังการสัมภาษณ์ให้นักเรียนคิดป้ายชื่อ ที่ถูกต้องของตนเองไว้ที่หน้าอกเสื้อของทุกคน ใช้เวลา 25 นาที 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งล้อมเป็นวง อ่านประวัติและความมุ่งหวังของชีวิตในอนาคตของเพื่อนคนที่นักเรียนสัมภาษณ์มา 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงความสำคัญ และประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายในอนาคต โดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากคนดูกิจกรรมการร่วมกิจกรรมได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม - การตอบเป้าหมายอาชีพในอนาคต 2. นักเรียนสามารถสรุปประโยชน์ของการตั้งเป้าหมายในอนาคตได้

ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง	การตลาดกรณีใกล้เกี่ยวกับการศึกษา
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการศึกษาต่าง ๆ ที่มีในประเทศ 2. เพื่อให้นักเรียนได้พิจารณาแนวทางการศึกษาต่อที่ควรกับความสนใจ ความถนัดและความสามารถในการเรียน 3. เพื่อให้นักเรียนเลือกเป้าหมายการศึกษาต่อในอนาคตได้
สื่อ	<ol style="list-style-type: none"> 1. วีดีโอ เกี่ยวกับแนวทางการศึกษาต่าง ๆ ในประเทศไทย 2. เอกสารรายละเอียดเกี่ยวกับสถานศึกษา สาขาต่าง ๆ ในประเทศไทย
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวถึงความสำคัญของการศึกษาในอนาคตและการตั้งเป้าหมายในการเลือกการศึกษาต่อในอนาคต 2. ให้นักเรียนดูวีดีโอเกี่ยวกับแนวทางการศึกษาต่าง ๆ ในประเทศ 3. ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้นักเรียน ชักถาม ตลอดจนให้ข้อมูลสถานศึกษา ฝึกอบรม ในสาขาต่าง ๆ ที่นักเรียนสนใจโดยใช้เอกสารประกอบ 4. ให้นักเรียนเลือกแนวทางการศึกษาต่อที่ตนสนใจ คนละ 1 หัวข้อ และช่วยกันสรุปหลักในการเลือกแนวทางการศึกษาว่า การเลือกแนวทางการศึกษาความคำนึงถึงความสนใจ ความถนัดและความสามารถในการเรียน
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตจากพฤติกรรมความสนใจในการศึกษา ข้อมูลของต่าง ๆ ของนักเรียน 2. การตัดสินใจเลือกเป้าหมายแนวทางการศึกษาต่อของนักเรียน โดยใช้หลักความสนใจ ความถนัด และความสามารถในการเรียน

ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง	แบบอย่างของผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคต
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนเห็นแบบอย่างของผู้ที่คาดการณ์ไกล ถึงเห็นผลในอนาคตซึ่งเกิดจากการกระทำในปัจจุบัน และมีความเพียรพยายามจนประสบความสำเร็จ 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจลักษณะของบุคคลที่มุ่งอนาคต
สื่อ	<ol style="list-style-type: none"> 1. กรณีตัวอย่างของบุคคลที่มุ่งอนาคต ในด้านการศึกษาและอาชีพเรื่องความหวังที่เป็นจริงของวิโรจน์ 2. เอกสารคำถามและคำตอบแบบตัวเลือก 3. กระดาษเปล่า
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวนำ ว่านักเรียนได้เห็นตัวอย่างของผู้ที่มุ่งอนาคต ในด้านอาชีพจนประสบความสำเร็จไปแล้ว ในครั้งนี้ นักเรียนจะได้ศึกษาเรื่องราวของผู้ที่มุ่งอนาคตในด้านการศึกษาและอาชีพจนประสบความสำเร็จ 2. ให้นักเรียนคู่วิดีโอ และให้นักเรียนพิจารณาและตอบคำถาม จากเรื่อง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป ถึงสิ่งที่แสดงถึงลักษณะมุ่งอนาคต ของตัวแบบ ในกรณีตัวอย่างและผลสำเร็จที่ตัวแบบได้รับ และนักเรียนได้รับแบบอย่างด้านใจจากเรื่องนี้
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่แสดงถึงลักษณะมุ่งอนาคตของเรื่องนี้ 2. นักเรียนร่วมกันสรุปแบบอย่างที่ได้รับจากการศึกษาเรื่องนี้

ความหวังและความสำเร็จของวิโรจน์

วิโรจน์อาศัยอยู่กับยายในสวนผลไม้ ซึ่งห่างจากตัวเมืองไม่ไกลนัก ยายรับจ้างทำสวน โดยเจ้าของสวนเมตตาให้อาศัยอยู่ภายในสวน และเก็บผักจากท้องร่องไปขายเป็นรายได้พิเศษ พ่อและแม่ของวิโรจน์ต่างแยกทางไปมีครอบครัวใหม่ โดยไม่ได้สนใจวิโรจน์ แต่เขาก็ไม่ท้อแท้แต่เป็นเด็กที่ขยันหมั่นเพียรตั้งแต่เล็ก ช่วยยายเก็บผักและทำสวนทุกวัน เขาชอบไปโรงเรียน ตั้งใจเรียน และทำการบ้าน ทำให้ผลการเรียนดี อีกทั้งความประพฤติและมารยาทดี ทำให้เป็นที่รักและเอ็นดูของครูในโรงเรียน ขณะเรียนชั้นประถมปลายวิโรจน์ ก็เริ่มคิดและชื่นชมในวิชาชีพครู และหวังว่าเมื่อโตขึ้น เขาอยากจะเป็นครูสอนหนังสือ

เมื่อวิโรจน์เรียนจบชั้น ป.6 ครูได้แนะนำให้วิโรจน์ไปสมัครเรียนต่อชั้น ม.1 ที่โรงเรียนประจำอำเภอ โดยครูได้จัดหาหนังสือเรียนจากรุ่นพี่ ๆ มาให้ด้วย และแนะนำให้วิโรจน์ขอทุนการศึกษามาจากโรงเรียนมัธยมที่เขาเข้าเรียน ซึ่งจะพิจารณาให้ในเด็กที่ยากจนและมีความประพฤติดี ซึ่งวิโรจน์ก็ได้รับการพิจารณาให้ได้ทุนการศึกษาต่อเนื่องทุกปี ที่โรงเรียนมัธยมนี้วิโรจน์พบว่า ทางโรงเรียนได้แบ่งแยกวิชาต่าง ๆ เป็นหมวด เช่น หมวดวิทยาศาสตร์ หมวดภาษาอังกฤษ หมวดภาษาไทย แต่ละหมวดวิชามีครูที่เชี่ยวชาญ ในสาขาวิชานั้นทำการสอนในหมวดต่าง ๆ ที่คุณครูประจำอยู่ ซึ่งวิโรจน์ก็ได้นำข้อสังเกตนี้มาคิดด้วยว่า ถ้าเขาได้เป็นครู เขาควรจะสอนวิชาในหมวดใด

ดังนั้น เขาจึง ไปปรึกษาครูแนะแนว ครูให้คำแนะนำว่า วิโรจน์ควรจะสำรวจตนเอง ว่าเขามีความสนใจหรือถนัดทางด้านใด โดยอาจพิจารณาจากความสนใจ และผลการเรียนของวิชาต่าง ๆ ด้วย ซึ่งวิโรจน์ได้สำรวจตนเองพบว่าเขามีความชอบและสามารถทำคะแนนได้ดีในวิชาคณิตศาสตร์ วิโรจน์จึงตัดสินใจเลือกที่จะเป็นครูสอนคณิตศาสตร์ เขากลับไปพบครูแนะแนวอีกครั้งเพื่อสอบถามข้อมูลว่า เขาควรเตรียมตัวอย่างไร ครูแนะแนวได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการสถานศึกษาที่เปิดสอนวิชาชีพครูในสาขาที่วิโรจน์สนใจ รวมทั้งวิชาที่ใช้สอบคัดเลือก ถึงแม้ว่าวิโรจน์จะยังเรียนอยู่ชั้นมัธยมต้นแต่เขาคิดว่าการเริ่มเตรียมตัวแต่เนิ่น ๆ จะทำให้เขาได้เรียนรู้วิชาต่าง ๆ ที่ใช้สอบอย่างละเอียด ทำให้โอกาสการสอบได้มีมากขึ้น ดังนั้นเขาจึงตั้งใจเรียนมากขึ้น อ่านหนังสือและทำแบบฝึกหัดมากขึ้น หลังทำการบ้านเสร็จ เขาจะอ่านหนังสืออย่างตั้งใจ นอกจากนี้เขายังได้วางแผนหารายได้สะสมไว้สำหรับเป็นทุนในการศึกษา ด้วยการไปรับจ้างทำหน้าที่เติมน้ำมันในปั้มน้ำมันแห่งหนึ่ง ไม่ไกลจากบ้านมากนักในวันหยุด

หลังจากจบชั้น ม.3 วิโรจน์ก็ได้เรียนต่อในชั้นมัธยมปลายในโรงเรียนเดิมจนจบ ม.6 และสามารถสอบเข้าเรียนในสาขาวิชาชีพครูได้ โดยเลือกวิชาเอกคณิตศาสตร์ ขณะเรียนในระดับปริญญาตรี วิโรจน์ก็ได้รับทุนการศึกษาอีก นอกจากนี้เขายังรับสอนพิเศษแก่เด็กนักเรียนที่บ้านของ

เด็ก ๆ ทั้งวันธรรมดาในตอนเย็น และวันเสาร์ - อาทิตย์ ทำให้เขามีเงินเพียงพอสำหรับใช้จ่ายในการเรียน โดยไม่ต้องรบกวนยาย และยังช่วยเหลืองานของยายอยู่เสมอ

หลังจากเรียนจบ วิโรจน์ได้สมัครเป็นครูที่โรงเรียนเอกชนเล็ก ๆ แห่งหนึ่ง ต่อมาเขาสามารถสอบบรรจุเข้ารับราชการครูได้ในอีกจังหวัดหนึ่ง ซึ่งมีบ้านพักครูให้พร้อม วิโรจน์ได้พยายายซึ่งแก่มาแล้ว ไปเลี้ยงดูทดแทนพระคุณ ขณะที่รับราชการ เขาก็ยังรับสอนพิเศษ และเก็บออมเงิน โดยมีเป้าหมาย คือการเรียนต่อในระดับสูงขึ้นไปอีก และเขาตั้งใจว่าถ้าเขามีครอบครัว เขาจะต้องรับผิดชอบและทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่นให้ได้

คำถามเรื่อง ความหวังและความสำเร็จของวิโรจน์

1. การกระทำในข้อใดที่แสดงถึง (การเห็นผลดีในอนาคตจากการกระทำในปัจจุบัน) ของวิโรจน์มากที่สุด
 - ก. การคิดฝันถึงอนาคต คือ อยากเป็นครู ข. การขยันเรียน เพราะอยากให้อายรรัก
 - ค. การประพฤติตัวดี ขยันเรียนหนังสือ มีการตั้งเป้าหมายของอนาคต มีการวางแผนและปฏิบัติอย่างตั้งใจ เพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น
2. วิโรจน์เลือกอาชีพในอนาคต คือ ครู โดยใช้วิธีการในข้อใด
 - ก. ครูแนะนำเลือกอาชีพให้ ข. เลือกตามที่เพื่อน ๆ แนะนำ
 - ค. วิโรจน์เลือกอาชีพเองตามความสนใจและความถนัดของตนเอง
3. วิโรจน์เตรียมตัวอย่างไร เพื่อให้สอบเรียนต่อได้ในสาขาอาชีพที่เลือก
 - ก. ไปทำงานปั้มน้ำมัน
 - ข. อ่านหนังสือเมื่อใกล้เวลาสอบคัดเลือก
 - ค. ศึกษาหาข้อมูลว่า สถานศึกษาใดเปิดสอนในสาขาที่เขาต้องเรียน และใช้วิชาใดบ้าง ในการสอบคัดเลือก แล้วเริ่มต้นดูหนังสือหันทัดอย่างตั้งใจและสม่ำเสมอ
4. นอกจากการเตรียมตัวด้านความรู้ วิโรจน์ได้เตรียมการอย่างอื่นหรือไม่ เพื่อการเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น
 - ก. ไม่มีการเตรียมการอย่างอื่น ข. ขอบทุนการศึกษา
 - ค. หางานพิเศษทำ เพื่อเก็บเงินไว้เป็นทุนการศึกษา
5. วิโรจน์ประสบความสำเร็จได้เป็นครู สอนคณิตศาสตร์ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้เพราะอะไร
 - ก. วิโรจน์เป็นคนโชคดี ข. วิโรจน์เป็นคนกตัญญู
 - ค. วิโรจน์เป็นคนที่มุ่งอนาคต คือ รู้จักตั้งเป้าหมายอนาคตของตนเอง และวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เช่น การศึกษาหาข้อมูล การตั้งใจอ่านหนังสือ เป็นต้น

ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง	แบบอย่างของผู้ที่มีลักษณะการมุ่งอนาคต
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนเห็นแบบอย่างของผู้ที่คาดการณ์ไกล ถึงเห็นผลในอนาคตซึ่งเกิดจากการกระทำในปัจจุบัน และมีความเพียรพยายามจนประสบความสำเร็จ 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจลักษณะของบุคคลที่มุ่งอนาคต
สื่อ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เรื่อง เพื่อนเอยเพื่อนรัก 2. เอกสารคำถาม
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวนำว่านักเรียน ได้เห็นตัวอย่างของผู้ที่มุ่งอนาคตในด้านการเรียนจนประสบความสำเร็จไปแล้วในครั้งนี้นักเรียนจะได้ศึกษาเรื่องราวของผู้ที่มุ่งอนาคตในด้านการศึกษาและอาชีพจนประสบความสำเร็จ 2. ให้นักเรียนดูวิดีโอ และให้นักเรียนพิจารณาและตอบคำถาม จากเรื่อง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป ถึงสิ่งที่แสดงถึงลักษณะมุ่งอนาคต ขอตัวแบบในกรณีตัวอย่างและผลสำเร็จที่ตัวแบบได้รับและนักเรียนได้รับแบบอย่างด้านใดจากเรื่องนี้
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่แสดงถึงลักษณะมุ่งอนาคตของเรื่องนี้ 2. นักเรียนร่วมกันสรุปแบบอย่างที่ได้รับจากการศึกษาเรื่องนี้

เรื่อง เพื่อนเอย.....เพื่อนรัก

นัท ก้อง และต่อ เป็นเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียง อายุไล่เรียงกัน นัทและก้องปีเดียวกัน ต่อเกิดทีหลังหนึ่งปี แต่ทั้งสามคนก็โตเป็นหนุ่มพร้อมกัน เมื่อเรียน โรงเรียนประถมใกล้บ้านจบแล้วก็เข้าเรียนต่อ โรงเรียนชายประจำจังหวัดด้วยกัน ถึงจะเรียนอยู่คนละห้อง คนละชั้น ทั้งสามคนก็ยังคงเป็นเพื่อนสนิทประเภทสามหนุ่มสามมุม เกรอก “คุณสามชุปเปอร์แก๊ง” มักจะติดสอยห้อยตามตัวกัน อยู่เสมอ

นัทและก้องจบ ม.3 ก็สอบวิทยาลัยเทคนิค โดยเลือกสาขาวิชาที่ตนอยากเรียน ก้องสนใจทางด้านศิลปะ จึงสมัครเรียนแผนกจิตรศิลป์ ส่วนนัทอยากเป็นเด็กช่างกล จึงสอบเข้าแผนกช่างกลโรงงาน เมื่อประกาศผลสอบนัทสอบไม่ได้ ต้องขอเข้าเรียนในแผนกวิชาที่เปิดสอนเป็นปีแรกคือ “เทคนิคสถาปัตยกรรม” นัทเสียใจที่ไม่ได้เข้าเรียนในแผนกที่ตนต้องการ ประกอบกับการที่นัทอายุมากกว่าเพื่อน เคยเป็นหัวใจในกิจกรรมต่าง ๆ นัทจึงรู้สึก...เสียหน้า...เป็นอันมาก เพื่อนทั้งสองก็คอยปลอบและให้กำลังใจว่า “ไม่เป็นไรเรียนไปก่อน ปีหน้าค่อยสอบใหม่ เรียนพร้อมกับต่อก็ได้” แต่ในใจลึก ๆ ของนัท รู้สึกสับสน กังวลว่ารุ่นกับอนาคตของตนเอง เขาอยู่ในสภาวะจำใจเรียน

นัท ก้อง และต่อ มีฝีมือในการเล่นดนตรี เคยอยู่ในวงโยธวาทิตของ โรงเรียนมัธยม เมื่อนัทและก้องมาเรียนเทคนิค ต่อก็ยังอยู่โรงเรียนเดิม เมื่อว่างจากการเรียนและวันเสาร์ - อาทิตย์ ทั้งสามคนจะไปซ้อมดนตรีที่โรงเรียนเดิม ต่อมานัดไปที่ห้องซ้อมดนตรีแล้วก็ย้ายมาที่บ้านของนัทเพราะพ่อของนัทไปทำงานต่างจังหวัด แม่ไปขายของที่ตลาดกลับบ้านมีดค้างทุกวัน นัทและก้องจึงมักแอบโดดเรียนเมื่อเกิดความเบื่อหน่ายไม่อยากจะเรียนวิชาหนึ่งวิชาใด ก้องเริ่มมี “ของ” แปลกใหม่มาทดลอง ความจริงทั้งนัทและก้องริสูบบุหรี่ตั้งแต่ ม.3 แล้ว ฉะนั้นเมื่อก้องมีบุหรี่พิเศษยัดใส่มาให้ลอง โดยมีเหตุผลว่า

“เด็กศิลป์อย่างเรา ต้องรู้รสชาติของพิเศษนี้ มันจะทำให้เรามีอารมณ์สุนทรีย์ขึ้น กิจงานศิลป์ได้สวยงามละเมียดละไม ลองดูไหมเมื่อนัทถูกผู้ชายไม่ลองก็ไม่รู้ จริงไหม”

นัทไม่กล้าลอง เมื่อหวนนึกถึงคำสอนของพ่อ

“นัทเป็นลูกผู้ชายคนโต ควรเป็นตัวอย่างในทางที่ดีให้กับน้องชาย บุหรี่นี้พ่อไม่ว่าแต่เหล่าปัญญาชาวบ้านนะ พ่อขอร้อง พ่อเคยคิดมาแล้ว พ่อรู้ว่ามันเป็นอย่างไร นัทควรจะมีอนาคตที่ดีกว่าพ่อ เพราะพ่อไม่เรียนหนังสือ พ่อจึงต้องมาเป็นกรรมกร ทำนาकु้งเป็นลูกจ้างเขา”

แต่.....นัทก็เชื่อตัวเองว่า “ลองได้แต่ไม่ติดและพ่อก็คงไม่รู้หรอกนะ” นัทจึงลองสูบบุหรี่พิเศษมวนนั้น และต่อ ๆ มาอีก นัทลองลอบไปกับสภาพพายุที่เพื่อฝัน จนขาดเรียนเป็นสัปดาห์

ถึงเวลาสอบกลางภาคเรียนเพื่อนมาตามไปสอบ นัทนั่งสะอึกสะอื้นยืนกริมอยู่คนเดียว เขียนอะไรลงไปข้างก็ไม่รู้ตัว พอดีมีวิชาหนึ่งที่อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้สอน ท่านนึกเฉะใจว่าต้องมีอะไรผิดปกติ จึงเรียกไปคุยด้วย เมื่อรู้ความจริง อาจารย์ขอพบผู้ปกครอง

นั่นคือสาเหตุให้พ่อกับแม่ของนัททะเลาะกันรุนแรงถึงขั้นอย่าขาดจากกัน เพราะต่างโทษกันว่าเป็นความคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง นัทเสียใจมาก ไปหาห้องและต่อ จักชวนกันหนีออกจากบ้านต่อไม่เห็นด้วยพยายามทักท้วง แต่ไม่สำเร็จ และด้วยความรักเพื่อน จึงไปกับเพื่อนล้วน ทั้งสามนั่งรถไฟลงใต้และใช้จ่ายเงินที่ติดตัวมาจนหมด ต่อ ไม่สบายใจกับความผิดที่ทำ กลัวพ่อแม่ เป็นห่วงจึงส่งข่าวให้ทางบ้านรู้ พ่อของต่อซึ่งเป็นทหารจึงไปตามตัวกลับมาได้ทั้งสามคน

นัทและก้องต้องการที่เริ่มต้นใหม่ แต่เขาไม่แน่ใจว่ามันสายไปแล้วหรือยัง ?

คำถามชวนคิด

เมื่ออ่านเรื่องนี้จบแล้ว คุณมีความรู้สึกร่างอย่างไร

คุณคิดว่า “ความสำคัญของเพื่อน” คืออะไร

คุณคิดว่า บทเรียนชีวิตที่นัท ก้อง และต่อได้รับมีอะไรบ้าง

คุณคิดว่า “การวางแผนชีวิต” กับ “ความใฝ่ฝันสูงสุด” มีความสำคัญเพียงใดและเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันอย่างไร

หากเพื่อนชวนคุณให้ทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งามคุณจะมีวิธีปฏิเสธอย่างไรบ้าง

ชวนเสพของมีนเมา สิ่งเสพย์ติด

ควรปฏิเสธว่า.....

ชวน โคคเรียน

ควรปฏิเสธว่า.....

ชวน ไปตีกับคู่อริ ทุ้อฆาต

ควรปฏิเสธว่า.....

ชวน ไปเป็นเพื่อนจับสาว

ควรปฏิเสธว่า.....

กรณีของนัทและก้อง ควรจะแก้ปัญหาและวางแผนชีวิตต่อไปอย่างไร จึงจะเหมาะสม

ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง	แบบอย่างการกระทำเพื่ออนาคต
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนได้เห็นตัวอย่างของผู้ที่มีการกระทำ เพื่อผลดีในอนาคตต่อตนเองและส่วนรวม 2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงคุณค่าของการกระทำในปัจจุบัน ที่ทำให้เกิดผลดีต่อตนเองและส่วนรวมในอนาคต
สื่อ	เรื่องแห่ม่มจ๋า
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวนำ นักเรียนได้เห็นตัวอย่างผู้ที่มีมุงอนาคต ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะตัวแล้ววันนี้ นักเรียนจะได้เห็นตัวอย่างของผู้ที่มีการกระทำที่ก่อให้เกิดผลดี ทั้งต่อตนเองและส่วนรวมในอนาคต 2. ให้นักเรียนดูวิดีโอ และให้นักเรียนพิจารณาและตอบคำถาม จากเรื่อง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป ถึงสิ่งที่แสดงถึงลักษณะมุงอนาคต ของตัวแบบในกรณีตัวอย่างและผลสำเร็จที่ตัวแบบ ได้รับและนักเรียน ได้รับแบบอย่าง คำนึงได้จากเรื่องนี้
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่แสดงถึงลักษณะมุงอนาคตของเรื่องนี้ 2. นักเรียนร่วมกันสรุปแบบอย่างที่ได้รับจากการศึกษาเรื่องนี้

แฮมมิ่งฮ้า

ชีวิตที่ผิดพลาดของเด็กสาว มาจากการตัดสินใจ หรืออารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

แฮมมิ่งและนุ้ย เป็นเพื่อนรักกันมาตั้งแต่เรียนชั้นประถมศึกษา แฮมมิ่งเป็นลูกกำพร้า พ่อแม่แยกทางกัน จึงให้ยายเลี้ยงดู แม่ไปทำงานกรุงเทพฯ นาน ๆ จึงจะกลับมาเยี่ยมลูก แต่ก็สนับสนุนส่งเสริมให้ลูกสาวคนเคียว ได้เล่าเรียนอย่างเต็มที่ และอุ่นใจที่แฮมมิ่งได้เพื่อนที่ดี คือ นุ้ย เพราะนุ้ยเรียนเก่ง มาจากครอบครัวที่อบอุ่น พ่อของนุ้ยรับราชการทหาร แม่เป็นครู เมื่อนุ้ยและแฮมมิ่งเรียนจบจากชั้นประถมศึกษา ก็สอบเข้าโรงเรียนสตรีประจำจังหวัดได้ทั้งคู่ แต่เรียนคนละห้อง ต่างเริ่มมีเพื่อนกลุ่มใหม่ นุ้ยอยู่กลุ่มวิชาการ แต่แฮมมิ่งได้อยู่กลุ่มอาชีพ มีวิชาเลือกเป็นวิชาชีพคือ คหกรรมศาสตร์ และธุรกิจ ผลการเรียนของนุ้ยและแฮมมิ่งเริ่มแตกต่างกัน พร้อม ๆ กับพัฒนาการทางร่างกาย แฮมมิ่งดูเป็นสาวกว่า แต่งหน้าทาปาก ทำผมแปลก ๆ มาโรงเรียน อาจารย์เห็นว่าไม่เหมาะสมจึงเรียกไปดักเตือน นุ้ยได้แถมมองอยู่ห่าง ๆ เมื่อมีโอกาสก็ซักถามเรื่องการเรียนบ้าง แฮมมิ่งรู้สึกว่าการที่นุ้ยคุยด้วยไม่สนุกเลย จึงแสดงท่าทีเบื่อหน่าย และคอยหลบเลี่ยงเมื่อเห็นนุ้ย

เมื่อทั้งสองเรียนจบชั้น ม.3 นุ้ยเรียนต่อ ม.4 สายสามัญที่โรงเรียนเดิม และแฮมมิ่งได้มาสอบเข้าแผนกคหกรรมศาสตร์ของวิทยาลัยเทคนิค มีเพื่อนในกลุ่มมาเรียนด้วย แฮมมิ่งจึงเหมือนเป็นดาวของกลุ่มเด็กคหกรรม เวลาเดินผ่านเด็กช่าง (อุตสาหกรรม) มีเสียงเรียกขานชื่อแฮมมิ่ง และแซวด้วยความคะนอง แฮมมิ่งรู้สึกว่ามีคนสนใจตนมากขึ้น เริ่มพูดคุยและทักทายกับเด็กช่างอย่างสนุกสนาน เมื่อมีคาบว่างจากการเรียน แฮมมิ่งกับเพื่อน ๆ จะนัดกลุ่มเด็กช่างไปเดินเที่ยวห้างสรรพสินค้าและดูภาพยนตร์ บางทีมีคาบว่างไม่ตรงกัน แฮมมิ่งก็จะเริ่มโดดเรียนบางวิชา เพื่อนในกลุ่มของแฮมมิ่งจะมี แอน หัก ดา และก้อย ต่างสนุกกับการโดดเรียน และ...มีแฟน

ครั้งหนึ่ง นุ้ย เพื่อนเก่า ได้พบแฮมมิ่งซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ เด็กหนุ่มคนหนึ่ง ไปซื้อของที่ตลาด แฮมมิ่งบอกนุ้ยว่า

“พี่ศักดิ์ เป็นเพื่อนรุ่นพี่ จบช่างไฟฟ้า ทำงานอยู่การไฟฟ้า”

นุ้ยได้แต่คิดว่า ทำไมแฮมมิ่งจึงมี แฟนเร็วจริง เพิ่งอายุ 16 ปี เรียน ปวช.2 เท่านั้น ถ้าเป็นอย่างนุ้ยอยู่ชั้น ม.5 ปีหน้าอยู่ ม.6 กว่าจะจบมหาวิทยาลัยอีกตั้ง 4-5 ปี จึงจะมีสิทธิ์มีแฟนได้

แฮมมิ่งกระซิบบอกนุ้ยก่อนจากกันว่า “อย่าไปบอกยายของแฮมมิ่งนะว่าแฮมมิ่งมีแฟน”

แต่แล้วเมื่อเปิดภาคเรียนที่ 2 ไปได้ 2 สัปดาห์ แฮมมิ่งก็โทรศัพท์มาที่บ้านนุ้ยตอนสี่ทุ่ม น้ำเสียงร้อรรน

“นุ้ย...ตอนนี้แหม่มอยู่ที่บุรีรัมย์ บ้านพี่ศักดิ์ แหม่มออกจากบ้านมา 5 วันแล้ว นุ้ยไปหาขายที่นะ บอกว่าไม่ต้องเป็นห่วง แหม่มลขายดีพี่ศักดิ์เขาจะพาผู้ใหญ่มาขอขมา”

นุ้ยแทบช็อคกับข่าวของแหม่ม นุ้ยนำข่าวไปบอกยายทั้งน้ำตา ยายเสียใจมากร้องไห้และบอกนุ้ยว่า “แหม่มไม่รักตัวเอง แหม่มไม่รักยาย”

อนาคตของแหม่มก็คือสิ่งที่แหม่มเลือก พี่ศักดิ์ทำงานเป็นคนขับรถ ซึ่งเป็นลูกจ้างชั่วคราวมีบ้านพักเล็ก ๆ และดับแคบ อยู่กันหลายคน แหม่มจึงต้องพาสามีมาอยู่บ้านยาย ด้วยวัยเพียง 18 ปี แหม่มมีลูกสองคนแล้ว กำลังหางานทำ

“จะให้ขายของหน้าร้าน หรือเป็นผู้ช่วยแม่ครัวที่โรงเรียนอนุบาลก็ได้”

นุ้ยสอบเอ็นทรานซ์ เข้าเรียนคณะที่ต้องการ ได้สมตั้งใจ เมื่อกลับมาที่จังหวัดภูมิลำเนา ก็มักไปเยี่ยมแหม่มและลูก ๆ แหม่มร้องไห้ทุกครั้งที่ได้เจอ นุ้ย ตั้งปณิธานไว้ว่าจะอบรมสั่งสอนลูกให้ตั้งใจเรียนหนังสือคบเพื่อนดี ๆ และไม่ตัดสินใจผิด ๆ เหมือนแหม่มเป็นอันขาด

คำถวายนวนคิด

จากเรื่อง “แหม่มจำ.....” นี้ คุณคูวีตี โอแล้วรู้สึกอย่างไร
 คุณคิดว่า อะไรคือสาเหตุให้แหม่มกับนุ้ยต้องห่างเหินกัน
 คุณคิดว่า ชีวิตของแหม่มที่เป็นเช่นนั้น เพราะเหตุใด
 มีข้อคิดใดเป็นข้อสรุปสำหรับชีวิตของนุ้ยและแหม่ม
 คุณคิดว่า เพื่อนมีบทบาทต่อแผนชีวิตของคุณหรือไม่ อย่างไร

ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง	แบบอย่างการกระทำเพื่ออนาคต
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนได้เห็นตัวอย่างของผู้ที่มีการกระทำ เพื่อผลดีในอนาคตต่อตนเองและส่วนรวม 2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงคุณค่าของการกระทำในปัจจุบัน ที่ทำให้เกิดผลดีต่อตนเองและส่วนรวมในอนาคต
สื่อ	เรื่อง ความสำเร็จของอรอุมา
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวนำ นักเรียนได้เห็นตัวอย่างผู้ที่มุ่งอนาคต ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะตัวแล้ววันนี้ นักเรียนจะ เห็นตัวอย่างของผู้ที่มีการกระทำที่ก่อให้เกิดผลดี ทั้งต่อตนเองและส่วนรวมในอนาคต 2. ให้นักเรียนดูวิดีโอ และ ให้นักเรียนพิจารณาและตอบคำถาม จากเรื่อง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุป ถึงสิ่งที่แสดงถึงลักษณะมุ่งอนาคต ของตัวแบบในกรณีตัวอย่างและผลสำเร็จที่ตัวแบบ ได้รับและนักเรียน ได้รับแบบอย่างด้านใดจากเรื่องนี้
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่แสดงถึงลักษณะมุ่งอนาคตของเรื่องนี้ 2. นักเรียนร่วมกันสรุปแบบอย่างที่ได้รับจากการศึกษาเรื่องนี้

เรื่อง “ความสำเร็จของอรอุมา”

อรอุมา กำลังเรียนภาคเรียนสุดท้ายของชั้น ม.6 ถึงแม้ว่าฐานะทางบ้านของเธอจะยากจน แต่เธอก็สามารถที่จะเรียนจนกระทั่งถึง ม.6 ได้ด้วยความมานะพยายามของเธอ ระหว่างที่เรียน อรอุมาทำงานเพื่อหารายได้ในช่วงวันหยุดเสาร์อาทิตย์ และช่วงปิดเทอมเธอจะไปทำงานที่โรงเรียน สับปะรด เพื่อเก็บเงินไว้ใช้จ่ายในการเรียน นอกจากนี้ในวันปกติหลังจากเลิกเรียนเธอก็รับจ้างรีดผ้า หรือซักผ้า บางครั้งก็ทำความสะอาดบ้านพักให้คณะครูอาจารย์ในโรงเรียน อรอุมาเป็นคนที่มีความ รับผิดชอบและมีน้ำใจ ถึงแม้เธอจะต้องทำงานไปด้วย แต่เธอก็ไม่เคยละทิ้งการเรียน ผลการเรียน ของเธออยู่ในเกณฑ์ดีอรอุมาสนใจที่จะประกอบอาชีพพยาบาล เธอวางแผนชีวิตไว้ว่าหลังจากเธอ เรียนจบเธอจะต้องไปสมัครสอบเข้าเรียนต่อพยาบาลที่สาธารณสุขจังหวัด และเธอจะต้องสอบเข้า ให้ได้

ในระหว่างที่อรอุมาต้องเรียนและทำงานไปด้วยนั้น บางครั้งเธอเคยคิดว่าเธอควรที่จะ ลาออกจากโรงเรียนเพื่อทำงาน หรือจะเรียนจนจบเพื่อรอสอบเข้าเรียนตามที่ตั้งใจไว้ เคยมีคนชวน ให้เธอไปทำงานด้วยและให้เงินเดือนสูงพอสมควรแต่ต้องให้เธอลาออกจาก โรงเรียนทั้ง ๆ ที่เธอ กำลังจะเรียนจบ เธอก็เลือกที่จะเรียนต่อให้จบก่อน ถึงแม้ว่าเธอจะลำบากเรื่องการเงิน แต่เธอก็จะ อดทนเพื่อเป้าหมายที่ต้องการในอนาคต และหลังจากเรียนจบ อรอุมาก็สมัครสอบเข้าเรียนพยาบาล ดังที่ได้ตั้งใจไว้ แต่เธอสอบเข้าไม่ได้ ดังนั้น อรอุมาจึงหางานทำแต่ในขณะเดียวกันเธอก็ดูหนังสือ เพื่อเตรียมตัวสำหรับการสอบเข้าพยาบาลอีกครั้ง และในที่สุดเธอก็สามารถเข้าเรียนพยาบาลได้ และ หลังจากเรียนจบก็ได้บรรจุในโรงพยาบาลประจำอำเภอที่เธออยู่

ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง	การวางแผนและความเพียรพยายามไปสู่เป้าหมาย
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย สื่อ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนและความเพียรพยายามไปสู่เป้าหมาย 1. วิดีโอสรุปเกี่ยวกับชีวิต และความสำเร็จในอาชีพช่วงตัดผม ของ นายธงชัย เพียรทอง 2. เอกสารคำถามและคำตอบแบบตัวเลือก 3. กระดาษเปล่า
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวนำ หลังจากให้นักเรียน ได้เลือกอาชีพ ดูตัวอย่างอาชีพที่ต้องใช้ความพยายาม และฝึกความพยายาม ไปแล้ว ต่อไปนี้จะ ได้เห็นตัวอย่างของบุคคลที่ ประสบความสำเร็จจากการรู้จักคาดการณ์ หรือมองการณ์ไกล การรู้จักเล็งเห็น ผลดีในอนาคต ซึ่งเกิดจากการกระทำในปัจจุบัน รู้จักวางแผนปฏิบัติ หรือวางแผนชีวิตของตนเอง และมีความเพียรพยายามจนประสบความสำเร็จในที่สุด ซึ่งลักษณะเหล่านี้เรียกว่า ลักษณะมุ่งอนาคต 2. ผู้วิจัยเสนอวิดีโอทัศน์ สรุปชีวิตของนายธงชัย 3. หลังจากนั้นให้นักเรียนตอบคำถาม เกี่ยวกับการวิเคราะห์พฤติกรรมของ ตัวแบบในวิดีโอ 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุป ถึงสิ่งที่แสดงถึงลักษณะมุ่งอนาคตของนายธงชัย เพียรทอง และผลสำเร็จของนายธงชัยได้รับ
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกผลสำเร็จที่นายธงชัย เพียรทองได้รับ 2. นักเรียนสรุปแบบอย่างที่ได้ จากการศึกษาเรื่องนี้

บทวิดิทัศน์

เรื่อง นายธงชัย เพียรทอง

(จากรายการ “คนไทยวันนี้” สถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง 7 ประจำวันที่ 10 เมษายน 2539)

ลำดับ	ภาพ	เสียง
1	นายธงชัย เพียรทอง หัวกระเป๋าคือเครื่องมือช่างทำผม เดินเข้าไปในศูนย์ฝึกวิชาชีพ ช่างทำผมของกรุงเทพมหานคร	<u>บรรยาย</u> จากเด็กหนุ่มที่มาจากครอบครัวที่แตกแยก เด็กชายธงชัย เพียรทอง เรียนจบแค่ชั้น ป.6 ต้องไปรับจ้างทำงานก่อสร้าง เมื่อเห็นว่าไม่มีโอกาสเรียนต่อจึงไปสมัครเรียนช่างทำผม หลักสูตรภาคค่ำ ที่ศูนย์ฝึกวิชาชีพ กทม.
2	ภาพธงชัยฝึกทำผม มีอาจารย์ผู้สอนยืนอยู่ข้าง ๆ	ตลอดเวลาในห้องเรียน อาจารย์เล่าให้ฟังว่า ไม่เคยเห็นลูกศิษย์คนนี้นั่งอยู่เฉย เขาจะพยายามหาหุ่นมาฝึกความชำนาญ ตลอดเวลา
3	ภาพผู้เขียนประกวดทำผมชาติต่าง ๆ นั่งเรียงรายกัน	ส่งผลให้ในทุกครั้ง ที่มีการประชันฝีมือช่างทำผม ธงชัยไม่เคยพลาดรางวัลกระทั่งได้รับการคัดเลือกให้ไปแข่งขันฝีมือเยาวชน โอลิมปิก ครั้งที่ 33 ที่ประเทศฝรั่งเศส
4	ภาพธงชัยรับรางวัลเหรียญทองแดง	จากบรรดาผู้เข้าแข่งขัน 14 ประเทศ ได้รับรางวัลเหรียญทอง สาขาช่างทำผมสุภาพบุรุษ ถือเป็นเกียรติประวัติครั้งแรกที่นำชื่อเสียงมาสู่ประเทศไทย
5	ภาพธงชัยเดินมาหน้าร้านทำผมและเดินเข้าร้าน	เมื่อเรียนจบวิชาชีพ ธงชัยได้ตระเวนไปเป็นลูกไปเป็นลูกจ้างทำผมตามร้านทำผม อาศัยช่วยทำงานบ้านทุกชนิด แลกกับการได้รับอนุญาตให้ตัดผมฟรีละลูกค่า 2 – 3 รายในช่วงเย็น

ลำดับ	ภาพ	เสียง
6	ภาพธงชัยให้สัมภาษณ์	<u>สัมภาษณ์</u> ก็เพราะความอดทน และความพยายาม อยากจะเป็น ในสิ่งที่ดีกว่าในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่และความ ทะเยอทะยานของตนเอง ที่มุ่งไว้ว่าต้องดีกว่านี้ให้ ได้ และคิดว่า ไม่จำเป็นต้องเรียนสูง ๆ จึงจะประสบ ความสำเร็จ ตัวเองสามารถหาความรู้ด้านอื่นได้
7	ภาพร้านทำผมของธงชัย และ ประกาศนียบัตรต่าง ๆ โลโก้ รางวัลและเหรียญทองแดง	<u>บรรยาย</u> ขณะนี้ธงชัยมีร้านทำผมเป็นของตนเอง และมีเกียรติบัตรรองรับความสามารถ เงินทุกบาท ทุกสตางค์ถูกใช้อย่างคุ้มค่า ทั้งเลี้ยงตนเองและ ส่งเสียบุพการี นับเป็นตัวอย่างหนึ่งของเยาวชนไทย ที่สมควร ได้รับการยกย่อง

คำถามเรื่อง “นายธงชัย เพียรทอง”

- เหตุที่ธงชัยได้เรียนหนังสือแค่ชั้น ป.6 เนื่องจาก
 - ครอบครัวแตกแยก และยากจน
 - ธงชัยไม่ชอบเรียนหนังสือ
 - ธงชัยต้องทำการเรียนต่อด้านช่างผม
- การที่ธงชัยไปฝึกอาชีพทำผม แทนที่จะทำงานก่อสร้างเพราะอะไร
 - ธงชัยไม่ชอบทำงานก่อสร้าง
 - ธงชัยเห็นว่าอาชีพช่างทำผมเป็นอาชีพที่สบาย
 - ธงชัยเล็งเห็นว่า อาชีพช่างทำผม จะทำให้เขามีรายได้มากกว่าการรับจ้างทำงานก่อสร้าง
- ข้อใดที่แสดงว่าธงชัยตั้งใจฝึกความชำนาญในการทำผมอย่างจริงจัง
 - การ ไปที่ศูนย์ฝึกวิชาชีพที่เรียนอยู่ทุกวัน
 - การเริ่มเรียนทำผมตั้งแต่ยังเด็ก
 - การหาหุ่นทำผมมาฝึกความชำนาญตลอดเวลา
- ผลจากความพยายามในการฝึกหัดทำผม ทำให้ธงชัยได้รับรางวัลอะไร
 - เหรียญทองแดงช่างเยาวชนเอเชีย

- ข. เหรียญทองแดงช่างเยวชนโอลิมปิก
 - ค. เหรียญทองแดงช่างเยวชนนานาชาติ
5. รงชัยเริ่มต้นอาชีพช่างทำผมของเขาอย่างไร
- ก. เปิดร้านทำผมทันที
 - ข. ได้เป็นช่างทำผมประจำตามร้านต่าง ๆ ทันที
 - ค. ใช้ความอดทนช่วยทำงานบ้านตามร้านทำผมก่อน และได้รับอนุญาตให้ทำผมลูกค้าเพียง 2 – 3 ราย ในช่วงเย็นจนในที่สุดได้เป็นช่างทำผม และเก็บเงินเปิดร้านของตนเอง

ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง	การวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมเพื่ออนาคต
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้ นักเรียน หัดคิดและวางแผนปฏิบัติกิจกรรม ที่จะก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อตนเอง และส่วนรวมในอนาคต
สื่อ	แบบบันทึกกิจกรรมที่จะกระทำได้ในปัจจุบัน
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันคิดและเขียนกิจกรรมที่ก่อผลดี ต่อตนเองและส่วนรวม ในอนาคต โดยแบ่งหัวข้อเป็น <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมที่กระทำได้ในปัจจุบัน - กิจกรรมที่จะปฏิบัติในอนาคต 2. และร่วมกันพิจารณา โดยบอกเหตุผลประกอบ
การประเมินผล	นักเรียนสามารถเขียนกิจกรรมเพื่อผลดีในอนาคต ของตนเอง และส่วนรวมได้

ครั้งที่ 9

ชื่อเรื่อง	การมุ่งอนาคตเป็นรายบุคคล และวิเคราะห์ลักษณะมุ่งอนาคต
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกการวิเคราะห์ถึงความพอใจ ในสภาพชีวิตของตนเองและการปฏิบัติตนในปัจจุบัน 2. เพื่อกระตุ้นความเคียดในการมุ่งอนาคต จากความรู้สึกไม่พอใจในสภาพชีวิตในปัจจุบัน 3. เพื่อฝึกการวิเคราะห์ลักษณะมุ่งอนาคต ของตนเองและเพื่อส่วนรวม
สื่อ	แบบบันทึกชีวิตในปัจจุบันและการปฏิบัติตน ในชีวิตประจำวัน
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเขียนถึงชีวิตของตนเองในปัจจุบัน เช่น ความพอใจหรือไม่พอใจในที่อยู่อาศัย อาหาร เพื่อน และเขียนถึงการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน 2. ให้นักเรียนทุกคนรายงานเกี่ยวกับกิจกรรม และการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน 3. สรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	นักเรียนสามารถคัดเลือกตัวอย่าง ของกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ผลดีทั้งต่อตนเองและส่วนรวมได้

ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง	ปัจจัยนิเทศ
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนพุดคุย อภิปราย และสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบ 2. เพื่อทำแบบสอบถามลักษณะการมุ่งอนาคต
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายและสรุปการเรียนรู้ที่ได้รับจากโปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบ 3. ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบ 4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม 5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียน และกล่าวปิดการทดลอง
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตการตอบคำถามของนักเรียน 2. สังเกตจากการรายงานผลการสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง	การสร้างความคุ้นเคย
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้การศึกษา กับผู้รับการปรึกษาและระหว่างสมาชิกด้วยกัน 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การศึกษา และผู้รับการปรึกษา
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักเรียนนั่งเข้าแถว เป็นวงกลม 2. ให้นักเรียนแนะนำตนเองโดยใช้เวลา 5 นาที 3. ให้นักเรียนซักถามสิ่งที่เพื่อนไม่ได้พูด ถ้าต้องการรู้จักเพื่อนมากขึ้น 4. นักเรียนร่วมกันสรุปจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนี้ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมาย ให้นักเรียนที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ได้ทำความรู้จักกัน 5. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ หน้าที่ จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ว่าเป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนพัฒนา ลักษณะการมุ่งอนาคตให้นักเรียนทราบว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษานี้ จะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพได้ จะต้องมีการร่วมมือกัน ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนซึ่งนักเรียนจำเป็นต้องให้ข้อมูลรายละเอียดของปัญหา ตามความเป็นจริง เพื่อจะได้มีความเข้าใจตรงกันและช่วยกันแก้ปัญหาต่อไปได้ 6. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันเพื่อร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป
การประเมินผล	สังเกตการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

โปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง	แนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจการเกิดปัญหา ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ด้วยตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis
สื่อ	แบบฟอร์ม การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยอธิบายแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ การเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล และความคิดที่ไม่มีเหตุผล โดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ 2. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผล (Rational Self Help Form) และแจกตัวอย่างการบำบัดแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองของ Ellis เพื่อเป็นตัวอย่างประกอบการอธิบาย ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนมองเห็นรูปแบบการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองนี้ประกอบด้วยการบันทึกความคิดอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น โดยลักษณะความคิดของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์นั้น มี 2 ลักษณะดังนี้คือ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ในกรณีที่บุคคลคิดมีเหตุผลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจะบันทึกประโยคหรือ ข้อความตามรูปแบบ ABC ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 2.1.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) 2.1.2 ความคิดที่เหมาะสม (deC) 2.1.3 พฤติกรรมที่เหมาะสม (dbC) 2.2 ในกรณีที่บุคคลคิดไม่มีเหตุผล มีอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยคหรือข้อความตามรูปแบบ ABCDE ดังนี้

- 2.2.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
- 2.2.2 ความคิดที่ไม่เหมาะสม (iB)
- 2.2.3 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (ucC)
- 2.2.4 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ubC)
- 2.2.5 การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (D)
- 2.2.6 ความคิดที่มีเหตุผล (cE)
- 2.2.7 อารมณ์ที่เหมาะสม (eE)
- 2.2.8 พฤติกรรมที่เหมาะสม (bE)

การประเมินผล สังเกตการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

เอกสารประกอบการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง

เกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบมีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ
3. บุคคลที่เป็นคนเลวน่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรถูกตำหนิ และลงโทษ
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้
6. สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งที่อันตรายและน่ากลัว เราควรจะมีระมัดระวังและวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา
7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน
8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีต ไม่สามารถกำจัดได้
10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น
11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

โปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 3

- ชื่อเรื่อง การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลจากสถานการณ์ที่กำหนดให้
- เวลา 50 นาที
- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผล และ ไม่มีเหตุผลได้อย่างชัดเจน
 2. เพื่อให้นักเรียนได้มีประสบการณ์และมองเห็นทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง
- วิธีดำเนินการ
1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) จากสถานการณ์ 3 สถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น และนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาวิเคราะห์ร่วมกันในกลุ่มซึ่งสถานการณ์ 3 สถานการณ์ ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นนั้น มีรูปแบบดังนี้
 - 1.1 สถานการณ์ที่ 1 ผู้วิจัยกำหนดประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้
 - 1.1.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
 - 1.1.2 ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB)
 - 1.1.3 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (ueC)
 - 1.1.4 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ubC)
 - 1.2 สถานการณ์ที่ 2 ผู้วิจัยกำหนดประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้
 - 1.2.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
 - 1.2.2 ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB)
 - 1.3 สถานการณ์ที่ 3 ผู้วิจัยกำหนดประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ด้วยตนเองดังนี้
 - 1.3.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)

ในแต่ละสถานการณ์ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนได้วิเคราะห์ตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis
 2. ผู้วิจัยแจกแบบฟอร์มการคิดอย่างมีเหตุผล ด้วยตนเองแก่นักเรียนคนละ 20 ชุด เพื่อมอบหมายให้ไปทำเป็นการบ้านทุกครั้ง ในวันที่นักเรียนมีความรู้สึกนึกคิดที่ขัดแย้งกับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และทำให้เกิดความวิตกกังวลคับข้องใจ

โปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 4 – 9

- ชื่อเรื่อง** การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้าน
- เวลา** 50 นาที
- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้ นักเรียนฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เป็นการบ้าน
 2. เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาการพัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคตในครอบครัวเกี่ยวกับ การคบเพื่อนของนักเรียนกับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง
- สื่อที่ใช้** แบบฟอร์ม การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
- วิธีดำเนินการ**
1. นักเรียนทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้าน ทุกครั้งที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ขัดแย้งกับลักษณะการมุ่งอนาคตกับบิดามารดาหรือผู้ปกครองและนักเรียนแต่ละคนนำผลจากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาอภิปราย ร่วมกันกับผู้วิจัยและนักเรียนในกลุ่มทุกวันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ทั้งนี้เพื่อเปิด โอกาสให้นักเรียนในกลุ่มมาแสดงความรู้สึกและความ คิดของตนเองทั้งยัง ได้รับฟังความรู้สึกและความคิดของผู้อื่นที่มีต่อปัญหาการ พัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคต นักเรียนในกลุ่ม จะวิเคราะห์ปัญหาและดำเนิน การร่วมกัน เพื่อบรรลุเป้าหมายของกลุ่มในการลดปัญหาการ พัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคตซึ่งการนำผลจากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เป็นการบ้านของนักเรียน แต่ละคนมาอภิปรายร่วมกัน ในกลุ่มนี้ มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยและนักเรียน ในกลุ่มร่วมกันอภิปรายผลที่ได้จากแบบฝึกคิดของแต่ละคน โดยการตั้งคำถามและพิจารณา ABCDE ถ้าไม่มีเหตุผลให้นักเรียนตั้งคำถาม ได้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลและ โนกรรมที่นักเรียนมีเหตุผล ผู้วิจัยก็ให้ข้อมูลย้อนกลับต่อความคิดที่มีเหตุผลดังกล่าว
 - 1.2 เมื่อนักเรียนนำปัญหาเสนอต่อกลุ่มสามารถเปลี่ยนความคิด ได้อย่างมีเหตุผล ผู้วิจัยให้การเสริมแรงทางสังคม โดยกล่าวคำชมเชยกับความคิดที่มีเหตุผล
 - 1.3 นักเรียนนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ด้วยตนเอง ทุกครั้งเสนอต่อกลุ่มทีละคน

โปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง	ปัจฉิมนิเทศ
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์และความประทับใจที่ได้รับ จากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ 2. เพื่อวัดการพัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคต ของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายสรุป และประโยชน์ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 3. ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม 5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียน และกล่าวปิดการทดลอง
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตการตอบคำถามของนักเรียน 2. สังเกตจากการรายงานผลการสรุปของนักเรียน

แบบสอบถามวัดลักษณะมุ่งอนาคต

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้อ แล้วตอบตามความเป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด โดยให้นักเรียนขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องตัวเลือก ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(0) ข้าพเจ้ายังไม่คิดเกี่ยวกับอาชีพในอนาคตนี้ จนกว่าจะเรียนจบเสียก่อน

ถ้านักเรียนขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องตัวเลือก จริงมาก แสดงว่า เป็นจริงมากสำหรับนักเรียนที่ยังไม่คิดเกี่ยวกับอาชีพในอนาคตนี้ จนกว่าจะเรียนจบเสียก่อน

ข้อคำถาม	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1.ข้าพเจ้าสำรวจตนเองก่อนจะตัดสินใจศึกษาศึกษาต่อ.....				
2.ก่อนสอบข้าพเจ้าจะดูหนังสืออย่างสม่ำเสมอเพื่อทำข้อสอบให้ได้คะแนนดี ๆ.....				
3.ข้าพเจ้าพยายามศึกษาเล่าเรียนต่อไป แม้ว่าผลการเรียนที่ผ่านมายังไม่ดีนัก.....				
4.ถ้าข้าพเจ้าตั้งใจเรียน ข้าพเจ้าจะประสบความสำเร็จในการเรียน.....				
5.ก่อนที่จะข้าพเจ้าจะตัดสินใจเลือกเรียนอะไร ข้าพเจ้าจะพิจารณาสาขาวิชาต่าง ๆ ในการเรียนต่อ.....				
6.ถ้าข้าพเจ้าสอบตกในวิชาใด ข้าพเจ้าจะหาความรู้เพิ่มเติมในวิชานั้นให้มากขึ้น.....				
7.ข้าพเจ้าจะเลือกเรียนต่อในสาขาวิชาที่สอดคล้องกับอาชีพที่ข้าพเจ้าต้องการในอนาคต.....				
8.แม้ว่าข้าพเจ้าจะไม่ชอบเรียนในบางวิชา ข้าพเจ้าก็พยายามตั้งใจเรียน.....				
9.ข้าพเจ้ารู้ว่าการสอบเข้าเรียนต่อมัน สอบยาก แต่ข้าพเจ้าก็ไม่ท้อถอย.....				

ข้อคำถาม	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
10. ข้าพเจ้าจะเลือกเรียนต่อตามความสนใจ ความถนัดและความสามารถของข้าพเจ้า.....
11. ข้าพเจ้าแสวงหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานศึกษาที่ข้าพเจ้าจะเรียนต่อ.....
12. ข้าพเจ้าติดตามข้อมูลข่าวสารการรับสมัครเข้าศึกษาต่อในสถานศึกษาที่ข้าพเจ้าสนใจ.....
13. ถ้ามีคนมาว่าจ้างให้ข้าพเจ้าไปทำงาน โดยให้เงินเดือนสูงพอสมควร ในขณะที่ข้าพเจ้ากำลังจะเรียนจบ ข้าพเจ้า เลือกที่จะเรียนให้จบเสียก่อน.....
14. ข้าพเจ้าจะเลือกอาชีพ ที่ตรงกับความสามารถ ความสนใจ และความถนัดของข้าพเจ้า.....
15. ข้าพเจ้าจะพิจารณาอาชีพหลาย ๆ อาชีพ ก่อนตัดสินใจเลือกอาชีพใดอาชีพหนึ่ง.....
16. ถ้าข้าพเจ้ามีปัญหา ในการทำงานข้าพเจ้า จะพยายามแก้ไขปัญหานั้นด้วยตนเอง.....
17. เมื่อถึงเวลาที่ข้าพเจ้าต้องตัดสินใจเลือกอาชีพ ข้าพเจ้าจะให้ผู้อื่นเลือกให้.....
18. ข้าพเจ้าคิดไว้แล้วว่าควรประกอบอาชีพอะไรในอนาคต.....
19. ข้าพเจ้าจะใช้เวลาในช่วงปิดเทอม ทำงานเพื่อเสริมทักษะวิชาชีพ.....

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
20. ข้าพเจ้าจะอดทนต่อความลำบาก เพื่อให้ งานบรรลุเป้าหมาย.....				
21. ก่อนที่ข้าพเจ้าจะเลือกอาชีพ ข้าพเจ้าจะ พิจารณาความต้องการของตลาดแรงงาน ในอนาคต.....				
22. ข้าพเจ้าศึกษาข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับ อาชีพต่าง ๆ ก่อนที่ข้าพเจ้าจะตัดสินใจ เลือกอาชีพ.....				
23. ข้าพเจ้าศึกษาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับอา ชีพที่ข้าพเจ้าสนใจ เพื่อเตรียมตัวประกอบ อาชีพนั้น ๆ ในอนาคต.....				
24. ข้าพเจ้าชอบที่จะฝึกทักษะเกี่ยวกับอาชีพ ที่ข้าพเจ้าสนใจ.....				
25. ถ้าข้าพเจ้าทำงานแล้วพบกับอุปสรรค ข้าพเจ้าจะพยายามฝ่าฟันอุปสรรคนั้นให้ ได้.....				
26. ข้าพเจ้าสามารถหาแหล่งข้อมูลข่าวสาร การรับสมัครงานได้.....				
27. ข้าพเจ้าคิดที่จะประกอบอาชีพที่เป็นที่ต้อ งการของตลาดแรงงานในอนาคต.....				
28. ข้าพเจ้าจะใช้เวลาว่างศึกษาเกี่ยวกับข้อมูล ข่าวสารทางด้านอาชีพที่ข้าพเจ้าสนใจ.....				
29. ข้าพเจ้ายังไม่รู้ว่าทำอย่างไรจึงจะได้ทำงาน ตามที่ข้าพเจ้าต้องการ.....				
30. ในช่วงวันหยุดข้าพเจ้าพยายามทำกิจกรรม ต่างๆ เพื่อเพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้.....				