

## เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ

เวลา 45 นาที

- จุดประสงค์ : 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจได้  
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

สาระสำคัญ : การดำรงชีวิตประจำวัน ในบางครั้งคนเราจำเป็นต้องเลือกตัดสินใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งบางครั้งเป็นเรื่องยากที่จะตัดสินใจ ความเข้าใจและมีทักษะในการตัดสินใจที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้อยู่ในสังคมได้ การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ การกำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ การวิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือกทางที่จะเลือก และการแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากทางเลือกนั้น

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นรู้ชัดเห็นจริง กลุ่มใหญ่ 5 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 5 นาที สะท้อนความคิด/ อภิปราย กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2 – 3 คน ว่า “ในชีวิตประจำวันมีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ต้องตัดสินใจ” 2. ผู้นำกลุ่มบรรยายขั้นตอนการตัดสินใจตามใบความรู้ 1 3. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง” 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันคิดหาคำตอบตามใบกิจกรรม 1 5. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางการตัดสินใจ จากกรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง” ตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 1  - กรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง”  - ใบกิจกรรม 1  - ใบความรู้ 2 การวิเคราะห์ปัญหากรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง”

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
2. ขั้นตอนมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3 คน 15 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	6. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ฝึกทักษะการตัดสินใจตามกรณีศึกษา “การตัดสินใจของนนท์” ตามใบกิจกรรม 2 7. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่ 8. ผู้นำกลุ่มสรุปคำตอบและเพิ่มเติมให้ชัดเจน	- กรณีศึกษา “การตัดสินใจของนนท์” - ใบกิจกรรม 2

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. กรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง”
2. กรณีศึกษา “การตัดสินใจของนนท์”
3. ใบกิจกรรม 1 และ 2
4. ใบความรู้
5. ใบความรู้ 2 การวิเคราะห์ปัญหากรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง”
6. กระดาษโปสเตอร์, กระดานไวท์บอร์ด
7. ปากกาไวท์บอร์ด
8. ปากกา, ดินสอ

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติของสมาชิกในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นเป็นกลุ่ม
3. จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

กรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง”

แผนการฝึกทักษะการตัดสินใจ

เพื่อนของแดงมาชวนแดง ไปเที่ยวลิส โก้เรคในตอนเย็นวันหนึ่ง แแดงเกิดความ  
ลังเลตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปหรือไม่ ถ้าไปก็มีโอกาสสนุกสนานเฮฮาในกลุ่มเพื่อน ถ้าไม่  
ไปก็เกรงว่าเพื่อนจะ โกรธ “ถ้าท่านเป็นแดง ท่านจะตัดสินใจอย่างไร”

กรณีศึกษา “การตัดสินใจของนนท์”

แผนการฝึกทักษะการตัดสินใจ

เวลาพักกลางวัน หลังจากนนท์รับประทานอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ได้ชวน  
เพื่อน ๆ ไปเล่นฟุตบอลที่สนามหน้า โรงเรียน ขณะที่เล่นเพลินอยู่นั้น นนท์ได้เตะลูก  
ฟุตบอลไปโดนกระจกกรวด โรงเรียนแตก พวกเขาต่างตกใจและกลัวความผิด จึงรีบพากัน  
วิ่งหนี บังเอิญอาจารย์ใหญ่ต้องการใช้รถ จึงให้คนขับตอยรถออกมา เขาเห็นกระจกแตก  
เกลื่อนกลาด จึงสอบถามนักเรียนที่อยู่ใกล้บริเวณนั้น รู้เพียงว่าเป็นนักเรียนชั้นมัธยม  
ศึกษาปีที่ 1 จึงได้ไปพบครูประจำชั้นให้ถามหาตัวผู้ผิด แต่ก็ไม่มีผู้รับผิดชอบ ครูจะทำ  
โทษและตัดคะแนนความประพฤติของนักเรียนทุกคนในห้อง ซึ่งวันพรุ่งนี้จะถึงวันที่  
นนท์จะต้องตัดสินใจว่า จะรับผิดหรือไม่ “ถ้าท่านเป็นนนท์ ท่านจะตัดสินใจอย่างไร”

**ใบกิจกรรม 1**  
**แผนการฝึกทักษะการตัดสินใจ**

- คำชี้แจง :**
1. ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันคิดเกี่ยวกับเรื่อง “การตัดสินใจของแดง” ตามขั้นตอนการตัดสินใจ 4 ขั้นตอน ใช้เวลา 10 นาที
  2. ผู้นำกลุ่มเขียนคำตอบที่ได้จากสมาชิกลงกระดาษโปสเตอร์, กระดานไวท์บอร์ด

- ประเด็น :**
1. พิจารณาทางเลือก ทางเลือกของแดง คือ .....
  2. ช่วยกันคิดถึงผลดีผลเสียของแต่ละทางเลือก

ผลดี	ผลเสีย
<p><b>ถ้าไป</b></p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>อื่น ๆ .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>ถ้าไป</b></p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>อื่น ๆ .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>ถ้าไม่ไป</b></p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>อื่น ๆ .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>ถ้าไม่ไป</b></p> <p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>อื่น ๆ .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

1. **ขั้นตัดสินใจ**  
แดงตัดสินใจที่จะ.....
2. **ค้นหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นกับทางเลือกที่แดงตัดสินใจ**.....  
.....

**ใบกิจกรรม 2**  
**แผนการฝึกทักษะการตัดสินใจ**

- คำชี้แจง :**
1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม ร่วมกันพูดคุยเรื่องการตัดสินใจของนนท์ จากกรณีศึกษา “การตัดสินใจของนนท์” ใช้เวลา 5 นาที
  2. เสร็จแล้วส่งตัวแทนรายงาน ในกลุ่มใหญ่ตามประเด็นต่อไปนี้

- ประเด็น :**
1. พิจารณาทางเลือก ทางเลือกของนนท์ คือ.....
  2. ช่วยกันคิดถึงผลดีผลเสียของแต่ละทางเลือก

ผลดี	ผลเสีย
<b>ด้านที่รับสารภาพ</b> 1..... 2..... 3..... อื่น ๆ ..... ..... .....	<b>ด้านที่รับสารภาพ</b> 1..... 2..... 3..... อื่น ๆ ..... ..... .....
<b>ด้านที่ไม่รับสารภาพ</b> 1..... 2..... 3..... อื่น ๆ ..... ..... .....	<b>ด้านที่ไม่รับสารภาพ</b> 1..... 2..... 3..... อื่น ๆ ..... ..... .....

1. **ขั้นตัดสินใจ**

**นนท์ตัดสินใจที่จะ**.....

2. **ค้นหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นกับทางเลือกที่นนท์ตัดสินใจ**.....

    .....

ใบความรู้ 1  
เรื่องทักษะการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือ ไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง  
การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ

1. การพิจารณาทางเลือก 2 ทาง เพื่อตัดสินใจ เช่น ไปหรือไม่ไป เอาหรือไม่เอา
2. การวิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง
3. การตัดสินใจเลือกทางเลือกที่มีผลดีมากที่สุด และผลเสียน้อยที่สุด
4. หาทางแก้ไขผลเสียที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น

## ใบความรู้ 2 การวิเคราะห์ปัญหากรณีศึกษาการตัดสินใจของแดง

แนวคิดที่ควรได้ :

### การวิเคราะห์ผลดี - ผลเสีย

ผลดี	ผลเสีย
<p>ถ้าไป</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อนพอใจไม่ขัดเพื่อน</li> <li>2. คลายเครียด</li> </ol>	<p>ถ้าไป</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาการทางจิตกำเริบ</li> <li>2. พ่อแม่และพี่น้องเสียใจ</li> <li>3. มีโอกาสถูกตำรวจจับได้</li> <li>4. เสียเงิน</li> </ol>
<p>ถ้าไม่ไป</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ไม่เสียเงิน</li> <li>2. ไม่ถูกตำรวจจับ</li> <li>3. ไม่คิดยา</li> <li>4. อาการทางจิตไม่กำเริบ</li> </ol>	<p>ถ้าไม่ไป</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กลัวเพื่อนโกรธ</li> <li>2. แแดงไม่สบายใจ</li> </ol>

ขั้นตัดสินใจ ผู้นำกลุ่มต้องอธิบายให้สมาชิกเข้าใจว่า การตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น จะต้องดูว่าทางเลือกใดมีผลดีมากที่สุด ผลเสียน้อยที่สุด เช่น กรณีการศึกษาของแดงให้เลือกทางเลือกที่ 1 (ไม่ไป) เพราะมีผลดีมากที่สุด ผลเสียน้อยที่สุด

วิธีการแก้ผลเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ ผู้นำกลุ่มต้องอธิบายให้สมาชิกเข้าใจว่าทางเลือกที่สมาชิกเลือกนั้นย่อมมีผลดีผลเสีย ดังนั้นสมาชิกต้องหาทางที่จะแก้ไขผลเสียของทางเลือกที่จะเลือก เพื่อให้ทางเลือกนั้นเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ดีที่สุด เช่น กรณี “การตัดสินใจของแดง” พบว่าผลเสียคือ เพื่อน โกรธ ดังนั้นการแก้ไขผลเสียของทางเลือกคือ สมาชิกต้องใช้ทักษะการปฏิเสธตามที่สมาชิกเคยฝึกมาแล้ว โดยแดงบอกเพื่อนว่า “เราไม่อยากจะทรอก เราไม่ชอบ ขอไม่ไปกับนายนะ หวังว่านายคงเข้าใจเรานะ”

## เรื่องการแก้ปัญหา

เวลา 55 นาที

จุดประสงค์ : เพื่อให้สมาชิกสามารถเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจปัญหาตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาก็เหมาะสมได้

สาระสำคัญ : คนทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น บางคนอาจมีปัญหามาก แต่บางคนอาจมีปัญหาน้อย การที่เราเห็นว่าคนอื่นมีปัญหาเช่นเดียวกับเรา จะทำให้เข้าใจตนเองว่าไม่ใช่เราคนเดียวที่มีปัญหา ผู้อื่น ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเรา ทำให้เราเข้าใจปัญหาตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาก็เหมาะสม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นรู้จักเห็นจริง กลุ่มใหญ่ 3 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 2 นาที ประสบการณ์ กลุ่ม 3 คน 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที สะท้อน/อภิปราย กลุ่ม 3 คน 10 นาที	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก 3 - 4 คน ว่าเคยมีเรื่องไม่สบายใจอะไรบ้าง จดบันทึกบนกระดานไวท์บอร์ด</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 1</li> <li>3. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ให้พูดคุยกันตามใบกิจกรรมที่ 1</li> <li>4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามความรู้สึทกของสมาชิก 3 คน ตามใบกิจกรรมที่ 2</li> <li>5. ผู้นำกลุ่มสรุปตาม ใบความรู้ที่ 2</li> <li>6. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ให้พูดคุยตามใบกิจกรรมที่ 3</li> <li>7. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กระดานไวท์บอร์ด</li> <li>- ปากกา</li> <li>- ใบความรู้ที่ 1</li> <li>- ใบกิจกรรมที่ 1</li> <li>- ใบกิจกรรมที่ 2</li> <li>- ใบความรู้ที่ 2</li> <li>- ใบกิจกรรมที่ 3</li> </ul>



องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
2. ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3 คน 10 นาที	8. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 3 9. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ให้พูดถึง ปัญหาของตนเองที่สามารถแก้ไขได้และ บอกวิธีแก้ไขปัญหาที่คิดตามใบกิจกรรม ที่ 4	- ใบความรู้ที่ 3 - ใบกิจกรรมที่ 4 - กระดาษ A4 - ดินสอ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	10. ผู้นำกลุ่มสรุปในกลุ่มใหญ่ตามใบความรู้ ที่ 1, 2, และ 3	- ใบความรู้ที่ 1, 2, 3

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม 1, 2, 3 และ 4
2. ใบความรู้ 1, 2, 3 และ 4
3. กระดาษโปสเตอร์
4. กระดาษ A4
5. ดินสอ

#### ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็น ในการพูดคุย
3. จากการรายงานผลการพูดคุย

ใบกิจกรรม 1  
เรื่องทักษะการแก้ปัญหา

- คำชี้แจง : 1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม  
2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 15 นาที
- ประเด็น : ให้เล่าปัญหาที่คิดว่าเป็นปัญหาที่หนักที่สุดของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

ใบกิจกรรม 2  
เรื่องทักษะการแก้ปัญหา

- คำชี้แจง : ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของสมาชิกประมาณ 3 – 4 คน ตามประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 5 นาที
- ประเด็น :
- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| ประเด็นของผู้เล่า | ประเด็นของผู้ฟัง |
|-------------------|------------------|
1. “ขณะที่เล่าปัญหา มีความรู้สึกอย่างไร” “เมื่อฟังเรื่องที่คุณอื่นเล่า แล้วมีความรู้สึกอย่างไร
  2. “เมื่อเล่าจบแล้ว มีความรู้สึกอย่างไร”
  3. “เมื่อเห็นเพื่อนตั้งใจฟัง แล้วมีความรู้สึกอย่างไร”

ใบกิจกรรม 3  
เรื่องทักษะการแก้ปัญหา

- คำชี้แจง : 1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม  
2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที  
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่
- ประเด็น : “จากการที่รับฟังปัญหาของเพื่อน ๆ ในกลุ่ม คุณ ได้รับประโยชน์อะไรบ้าง”

**ใบกิจกรรม 4**  
**เรื่องทักษะการแก้ปัญหา**

- คำชี้แจง :**
1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม
  2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 15 นาที
  3. ให้ผู้นำสรุปผลการพูดคุยในกลุ่มย่อย

- ประเด็น :**
1. “ให้พูดถึงปัญหาของตนเองคนละ 1 ปัญหา ที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง”
  2. “ให้บอกวิธีการแก้ไขปัญหานั้นอย่างเหมาะสม”

**ใบความรู้ 1**  
**เรื่องสารพันปัญหา**

คนทุกคนย่อมมีปัญหากันทั้งนั้น บางคนอาจมีปัญหามาก บางคนอาจมีปัญหาเพียงเล็กน้อย แต่บางคนอาจคิดว่าปัญหาของตนเองเป็นปัญหาที่หนักกว่าของคนอื่น ทำให้รู้สึกเครียด ทุกข์ใจ ท้อแท้ หงุดหงิดใจในการแก้ไขปัญหา

**ใบความรู้ 2**  
**เรื่องการแก้ปัญหา**

การที่เราได้พูดคุยถึงปัญหาของตนเองให้ผู้อื่นฟัง และเราได้ฟังปัญหาของคนอื่น ๆ ด้วย จึงทำให้เรารู้สึกว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเรา และมองเห็นปัญหาของตนเองว่ายังน้อยกว่าปัญหาของคนอื่น จะทำให้เกิดความเข้าใจปัญหาของตนเองดีขึ้น และนำไปสู่การแก้ปัญหอย่างเหมาะสม

### ใบความรู้ 3 เรื่องทักษะการแก้ปัญหา

#### ประโยชน์ของการรับฟังปัญหาของผู้อื่น

การที่เราได้เล่าปัญหาของตนเองให้ผู้อื่นฟัง และได้รับฟังปัญหาของผู้อื่น จะทำให้เราได้แนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะบางปัญหาของเพื่อนที่คล้ายคลึงกับเรา รวมทั้งวิธีการแก้ปัญหามากมาย

#### วิธีการแก้ปัญหาย่างเหมาะสม

1. แก้ไขด้วยตนเอง โดยพิจารณาสาเหตุของปัญหาว่ามีสาเหตุมาจากอะไร และแก้ไขที่สาเหตุ
2. ถ้าแก้ไขด้วยตนเองไม่ได้ ควรปรึกษาคนที่เราไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ พระผู้ให้คำปรึกษา เป็นต้น
3. ใช้หลักศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เช่น การปล่อยวาง

แผนการฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์

เวลา 50 นาที

- จุดประสงค์ : 1. สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญในการควบคุมตนเอง  
2. สมาชิกทราบวิธีการควบคุมตนเองและตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ : การแสดงอารมณ์ในทางลบย่อมมีผลกระทบต่อความรู้สึกของบุคคลอื่นเสมอ เราไม่สามารถควบคุมการแสดงออกของผู้อื่นได้ แต่เราสามารถควบคุมตนเองได้ ฉะนั้นการฝึกการควบคุมอารมณ์อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เราควบคุมตนเองได้ดีขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยั่วอารมณ์ต่าง ๆ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นรู้จักเห็นจริง กลุ่มใหญ่ 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง "จักรยานสีแดง" ให้สมาชิกฟัง เมื่อเพลงจบให้สมาชิกดูภาพจักรยานและให้ตัวแทนมาอ่านเรื่องในกิจกรรม 1	- เทปเพลงจักรยานสีแดง - ใบกิจกรรม 1 - จักรยานสีแดง
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	2. แบ่งกลุ่มสมาชิก 2 กลุ่ม แล้วอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความสำคัญของการควบคุมหรือหยุดความโกรธ และทำร้ายเพื่อนซ้ำ	
เปรียบเทียบ กลุ่มย่อย 3 คน 5 นาที	3. ผู้นำกลุ่มสรุปความสำคัญของการควบคุมตนเองตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
สะท้อนความคิด/ อภิปราย กลุ่มย่อย 3 คน 5 นาที	4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันคิดหาวิธีฝึกควบคุมตนเอง จากใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2 - เบรคดีซีวีปลอตคัท - กระดาษ, ดินสอ
2.ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3 คน 15 นาที	5. สมาชิกเลือกวิธีที่คิดว่าตนเองมีโอกาสปฏิบัติมากที่สุด คีที่สุด 1 วิธีหรือมากกว่า โดยวางแผนการปฏิบัติให้ละเอียดชัดเจน รวมทั้งการบันทึกการปฏิบัติด้วย โดยให้ดูตัวอย่างการวางแผนจากใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2 - ตัวอย่างการวางแผน

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด	6. ให้สมาชิกบอกวิธีการควบคุมตนเองต่อกลุ่มใหญ่ 7. ผู้นำกลุ่มสรุปและให้กำลังใจในการฝึกปฏิบัติที่บ้าน เพื่อประเมินตนเอง หลังจากครบกำหนดว่าทำได้หรือไม่ อย่างไรบ้าง 8. สมาชิกนำไปปฏิบัติตามแผน	

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม 1 และ 2
2. ใบความรู้ 1 และ 2
3. เทปเพลง จักรยานสี่แดง
4. กระดาษ A4, ดินสอ

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นขณะพูดคุย
3. จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

ใบกิจกรรม 1  
เรื่อง จักรยานสีแดง

- คำชี้แจง : 1. ให้ตัวแทนสมาชิกอ่านเรื่องจักรยานสีแดง  
2. เมื่ออ่านจบให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม เป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม  
3. อภิปรายความสำคัญของการควบคุมตนเอง

เนื้อเรื่อง “สมมุติว่าเพื่อน ๆ ได้รูดจักรยานมาคันหนึ่ง เพื่อนได้เป็นเจ้าของอย่างสมบูรณ์ ต้องรับผิดชอบดูแลรักษาเป็นอย่างดี และใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ เราจะเป็นผู้ควบคุมดูแลรดด้วยตัวเอง รู้จักห้ามล้อหรือเบรกเพื่อลดความเร็ว หรือหยุดทันทีเพื่อไม่ให้ชนสิ่งกีดขวางต่าง ๆ ทำให้ตัวเรามีความปลอดภัย ช้าเปรียบเสมือนเวลาที่สมาชิกโกรธเพื่อนและทำร้ายเพื่อน เราจึงต้องรู้จักลดหรือหยุดการกระทำนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะ การทำลาย หรือการแสดงออกที่มีผลเสียต่อตัวเองต่อเพื่อนและผู้อื่น”

ใบกิจกรรม 2  
เรื่อง เบรกดีชีวีปลอดภัย

- คำชี้แจง : 1. ให้สมาชิกคิดหาวิธีฝึกควบคุมหรือหยุดความโกรธและทำร้ายเพื่อน เพื่อไม่ให้แสดงการกระทำที่ไม่เหมาะสม  
2. เขียนลงในกระดาษโปสเตอร์ หรือกระดานไวท์บอร์ด  
3. ส่งตัวแทนรายงานผลการปฏิบัติ

## ใบความรู้ 1

### เรื่อง ฉันทควบคุมตนเองได้

การแสดงอารมณ์ในทางลบย่อมมีผลกระทบต่อความรู้สึกของบุคคลอื่นเสมอ เราไม่สามารถควบคุมการแสดงออกของผู้อื่นได้ แต่เราจะสามารถควบคุมตนเองได้ ฉะนั้นการฝึกควบคุมอารมณ์อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เราควบคุมตนเองได้ดีขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ขั้วต่าง ๆ

#### วิธีการระงับ/ควบคุมอารมณ์

1. สำรวจอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น
2. คาดการณ์ ผลดี/ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้น ๆ ออกมา
3. พยายามควบคุมอารมณ์ ด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้
  - 3.1 หายใจเข้าออกยาว ๆ
  - 3.2 นับ 1 – 10 (นับต่อไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่างสงบ)
  - 3.3 ขอเวลานอก โดยหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นๆ ชั่วครู่ก่อน
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถผ่อนคลายอารมณ์ได้
5. หาวิธีการพูดคุย แก้ไขปัญหาที่เหมาะสมต่อไป

## ใบความรู้ 2

### เรื่อง การวางแผนควบคุมตนเอง

#### ระยะเวลาการปฏิบัติ วัน

บันทึกการปฏิบัติงาน วันที่.....ถึง.....

วัน เดือน ปี	แผนงาน	ผล	
		ทำได้	ทำไม่ได้



แผนการฝึกทักษะความมีวินัยในตนเอง

เวลา 50 นาที

- จุดประสงค์ : 1. เพื่อให้เห็นประโยชน์ของการมีวินัยในตนเอง  
2. ฝึกให้เป็นคนที่มีระเบียบวินัย  
3. ให้สามารถปฏิบัติตามระเบียบต่าง ๆ ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องมีผู้อื่นมาควบคุม

สาระสำคัญ : การมีวินัยในตนเองเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมตนเอง ทั้งอารมณ์ และพฤติกรรมให้เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ หรือมุ่งหวังไว้ แม้จะมีอุปสรรคก็คงไม่เปลี่ยนแปลง เพื่อความสงบสุขในชีวิตของตนเองและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ จับคู่ 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ให้สมาชิกจับคู่เป็นคู่ ๆ แล้วปฏิบัติตาม ใบกิจกรรม 1 2. มอบรางวัลให้ผู้ชนะ 3. ผู้นำถามว่าทำไมถึงไม่ชนะในตอนแรก และครั้งที่ 2 จึงชนะ (โดยพยายามตะล่อม ให้ผู้ร่วมกิจกรรมตอบว่า เพราะทำผิดกติกา เพราะการแข่งขันเป่ากบต้องแข่งขันทีละ คน)	- ใบกิจกรรม 1 - เกมสเป่ากบ
2.ขั้นจัดระบบความคิด ความเชื่อ การสะท้อนความคิด อภิปราย กลุ่มย่อย 3 คน 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	4. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จาก กิจกรรมและในชีวิตจริงของคนเรานั้น จะ ต้องปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง เมื่ออยู่ในสังคม 5. ให้ตัวแทนออกมาแสดงความคิดเห็นกลุ่ม 6. สมาชิกและผู้นำสรุปประโยชน์ของการมี วินัยในตนเอง	- กระดาษ A4 - ดินสอ  - ใบความรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประยุกต์แนวคิด 10 นาที	7. ให้สมาชิกเลือกปฏิบัติงานอย่างใด อย่างหนึ่ง ตามความคิดที่ได้จากใบความรู้ เช่น จัดคู่มือ จัดโต๊ะ ฯลฯ	
ความคิดรวบยอด 5 นาที	8. ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจ และให้สมาชิกนำ ความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติที่บ้านของตนเอง เช่น การจัดโต๊ะทำงาน ผู้เสิร์ฟ ห้องตนเอง ฯลฯ	

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. เกมสเป้ากบ
2. ใบกิจกรรม
3. ใบความรู้
4. กระดาษ A4
5. ดินสอ

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการเล่นเกมส์
2. การแสดงความคิดเห็น
3. การตอบคำถาม/การเขียนแผน

## ใบกิจกรรม เรื่อง เกมส่ปากบ

- คำชี้แจง :
1. ให้แต่ละคู่รับอุปกรณ์ คือ กระดาษหนังสือพิมพ์และยางรัด
  2. ชี้แจงกติกาว่า เมื่อผู้นำออกเริ่มให้ลงมือแข่งขัน ใครชนะจะมีรางวัลให้ โดยเป่าพร้อมกัน ถ้าคู่ใดไม่เป่าพร้อมกันถือว่าแพ้

## ใบความรู้ ความมีวินัยในตนเอง

การมีวินัยในตนเองเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมตนเอง ทั้งอารมณ์และพฤติกรรมให้เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ หรือมุ่งหวังไว้ แม้จะมีอุปสรรคก็ยังไม่เปลี่ยนแปลง เพื่อความสงบสุขในชีวิตของตนเองและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม

วิธีการสร้างความสำเร็จในการทำงานให้กับตนเอง

1. สำรวจตัวเองว่ามีความสามารถแค่ไหน
2. ยอมรับความสามารถนั้น
3. ควรตั้งวัตถุประสงค์ในการทำงาน ให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง
4. ทำสิ่งที่ยากที่สุดก่อน เมื่อทำสิ่งง่าย ๆ เสร็จควรบอกกับตัวเองว่า “โอ้อวันนี้ฉันทำเสร็จแล้ว” เช่นวันนี้จัดสิ่งของบนโต๊ะทำงานให้เป็นระเบียบ ให้คิดว่าสิ่งนั้นเป็นความสำเร็จ วันต่อไปอาจจัดหมวดหมู่ของเครื่องใช้ เมื่อทำเสร็จจะบอกกับตัวเองว่า “วันนี้ฉันทำเสร็จแล้ว”
5. เพิ่มความยากของงานทีละน้อย ๆ เช่น เราอาจเริ่มจัดหมวดหมู่ของหนังสือแต่ละชั้นบนโต๊ะทำงาน ในตู้หนังสือ หรือจัดห้องใหม่ให้ดูสวยงามสะอาด แล้วค่อย ๆ ทำงานอื่น ๆ ที่ยากขึ้น ความรู้สึกละสบายใจ ภูมิใจจะเกิดขึ้นความมั่นใจจะตามมา
6. ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ
7. มุ่งมั่นและตั้งใจทำงานนั้น ๆ อย่างจริงจังสม่ำเสมอ

แผนการฝึกทักษะการจัดการกับความเครียด

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์ : เพื่อให้เด็กสามารถสร้างใช้วิธีการสร้างภาพในจินตนาการ เพื่อผ่อนคลาย  
ความเครียดได้ด้วยตนเอง

สาระสำคัญ : การจัดการกับความเครียดได้ดี นำไปสู่แรงจูงใจในการฝ่าฟันอุปสรรคไปสู่ความ  
สำเร็จหรือความหวังที่ตั้งเอาไว้ ผู้ที่มีความอดทนจะมีสภาพจิตใจที่สงบ แม้จะอยู่  
ภายใต้ความกดดัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถฝึกฝนได้ ในทางตรงกันข้าม การไม่  
สามารถควบคุมความเครียด จะนำไปสู่ความล้มเหลว ความรู้สึกเศร้า สูญเสีย และ  
เกิดเจ็บป่วยได้

องค์ประกอบ/เวลา/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. รู้ชัดเห็นจริง ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	1. ผู้นำสอบถามว่ามีคนใดที่เคยมี ความเครียด สัญญาณอะไรที่เป็นตัวบอก ให้ทราบว่าตนเองกำลังมีความเครียด ผู้นำจดสัญญาณต่าง ๆ ลงบน กระดานดำ	
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 10 นาที	2. ให้สมาชิกสรุปอาการที่แสดงว่ากำลังมี ความเครียด ผู้นำกล่าวเพิ่มเติมตาม ใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มใหญ่ 15 นาที	3. ผู้นำอธิบายให้สมาชิกทราบถึงพลังของ การสร้างภาพในจินตนาการเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด ตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 2 - กระดาษ วาดเขียน
2. ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	4. ให้สมาชิกเขียนภาพเหตุการณ์ที่ประทับใจ เช่น เหตุการณ์วันที่ได้รับรางวัลเรียนดี วันได้ด้วยกีฬาดีเด่น ที่เมื่อนึกถึงทุกครั้ง จะทำให้รู้สึกมีความสุข สบายใจ โดย วาดภาพและเขียนบรรยายเหตุการณ์ลงใน กระดาษ อาจมีความยาวประมาณครึ่ง หน้า หรือมากกว่า	

องค์ประกอบ/เวลา/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด		
กลุ่มใหญ่	5. เมื่อเขียนเหตุการณ์เสร็จแล้ว ให้ นักเรียนนั่งในเก้าอี้ที่สบาย หลับตา สำรวจ กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกาย และผ่อนคลายอย่างรวดเร็ว	
10 นาที		
กลุ่มใหญ่	6. ต่อไปให้จินตนาการภาพเหตุการณ์ที่ เขียนไว้ในแผ่นกระดาษโดยใช้ จินตนาการ ได้สัมผัสถึง สี เสียง แสง และความรู้สึกของตนเองที่น่ารื่นรมย์ และชัดเจน คงภาพไว้สักครู่ จึงค่อย ลืมตา สัมผัสถึงความสดชื่นทุกครั้ง	
10 นาที		
5 นาที	7. สอบถามความรู้สึกของนักเรียนหลัง การฝึก รู้สึกผ่อนคลายหรือไม่	

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้ที่ 1, 2
2. กระดาษ A4
3. กระดาษไวท์บอร์ด/ปากกา
4. ปากกา/ดินสอ

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจการมีส่วนร่วม
2. สังเกตความสนใจการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยกับกลุ่ม
3. การรายงานผลการพูดคุย

### ใบความรู้ที่ 1

#### การจัดการกับความเครียด

คนทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น บางคนอาจมีปัญหาหนัก แต่บางคนอาจมีปัญหาน้อย การที่เรารู้ว่าคนอื่นมีปัญหาเช่นเดียวกับเรา จะทำให้เข้าใจตนเองว่าไม่ใช่เราคนเดียวที่มีปัญหา ผู้อื่น ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเรา ทำให้เราเข้าใจปัญหาตนเองดีขึ้น และนำไปสู่การแก้ปัญหาที่เหมาะสม

### ใบความรู้ที่ 2

#### พลังของการสร้างภาพในจินตนาการ

เมื่อบุคคลได้มีโอกาสหวนระลึกถึงสิ่งที่รื่นรมย์ น่ายินดีของตนเอง โดยภาพเหตุการณ์นั้นอาจเป็นเหตุการณ์ใดก็ได้ เช่น การได้ไปท่องเที่ยวชายหาด ธารน้ำตก สวนดอกไม้ หรือความสำเร็จของตนเอง เป็นต้น อาจทำให้คนรู้สึก มีความสุข และลดความเครียดลง ได้อย่างน่าประหลาดใจ

## แผนการจัดกิจกรรมที่ เรื่อง ปังฉิมนิเทศ

เวลา 50 นาที

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนแนวคิดต่าง ๆ ที่ได้จากการฝึกทักษะชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกประเมินผลการเข้าฝึกทักษะชีวิต

### สาระสำคัญ

ก่อนการสิ้นสุดกิจกรรมใด ๆ ควรมีการประเมินผลและสรุปข้อคิดต่าง ๆ ไว้เพื่อประโยชน์ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปราย และสรุปข้อคิดต่าง ๆ ที่ได้รับจากการฝึกทักษะชีวิต ตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย
3. แจกแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น แล้วผู้วิจัยเก็บรวบรวม
4. ผู้วิจัยกล่าวปิดและขอใจสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมฝึกทักษะชีวิต

### การประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถามและการมีส่วนร่วมในการอภิปราย

ภาคผนวก ข



แบบสอบถามวัดความมีวินัยในตนเอง

ชื่อ..... นามสกุล.....

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะสำรวจความรู้สึกของนักเรียนเกี่ยวกับ การกระทำ หรือพฤติกรรมของบุคคลในข้อความที่กำหนดไว้ให้ นักเรียนมีความรู้สึกเห็นด้วยหรือไม่กับการกระทำในข้อความที่กำหนดให้นั้นมากหรือน้อยเพียงใด ดังนั้นในการตอบแบบสอบถามจึงควรปฏิบัติดังนี้

1. ก่อนตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ โปรดอ่านข้อความที่กำหนดให้ให้เข้าใจเสียก่อน  
 2. เมื่อเข้าใจข้อความที่อ่านแล้วจึงพิจารณาตัดสินใจเลือกคำตอบ โดยกาเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งจะมีทั้งหมด 4 ระดับ ตั้งแต่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

3. คำตอบของนักเรียน ไม่มีคำตอบใดที่ผิด แต่คำตอบอาจแตกต่างกันไปตามความรู้สึก หรือความคิดเห็นของแต่ละคน

4. โปรดตอบคำถามทุกข้อ เพราะถ้าข้อใดข้อหนึ่งขาดไปแบบสอบถามนี้จะใช้ไม่ได้ทันที

เมื่ออ่านคำแนะนำแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดถามกรรมการให้เข้าใจเสียก่อนแล้วจึงลงมือทำต่อไป

นักเรียนมีความรู้สึกต่าง ๆ ต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด?

ข้อที่	ข้อความที่กำหนด	ความคิดเห็น			
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	มาโรงเรียนสายดีกว่าไม่มาเลย.....	.....	.....	.....	.....
2	ค่าวันหนึ่ง แม่ให้เงินน้อยไปซื้อของที่ตลาด ขณะเดินไปกลางทางน้อยพบเพื่อน เพื่อน ชวนน้อยไปคูหนึ่ง เสด็จหนึ่งเรื่องนั้นเป็น เรื่องที่น้อยอยากดูมานานแล้ว น้อยจึงตาม เพื่อน ไปคูหนึ่งด้วยกัน.....	.....	.....	.....	.....
3	สัญญาด้วยวาจาดีกว่าเขียนเป็นหนังสือ เพราะเราจะไม่ทำตามสัญญาก็ได้.....	.....	.....	.....	.....
4	ค่อยจะทำการบ้านที่ครูสั่งเสร็จทันเวลาเสมอ แม้ครูผู้ฝึกวิชานั้นจะไม่ตรวจสอบก็ตาม .....	.....	.....	.....	.....
5	นักเรียนรู้สึกว่ายากกลับไปเป็นเด็กเล็ก ๆ อีก เพราะไม่ต้องรับผิดชอบอะไรเลย.....	.....	.....	.....	.....
6	บางทีนักเรียนตั้งใจว่าจะทำการบ้านหรืออ่าน หนังสือ แต่เมื่อถึงเวลาจะทำนักเรียนก็ผลัดไว้ ทำเวลาอื่น.....	.....	.....	.....	.....
7	เมื่อครูมอบหมายงานให้ ทำแต่ครูไม่อยู่ใน ห้องคู้มักคุยกับเพื่อนแล้วเก็บงาน ไปทำที่ บ้าน.....	.....	.....	.....	.....
8	ครูให้นักเรียนมาซื้อน้ำที่โรงเรียนแต่อำภา มาสายเป็นประจำทำให้เพื่อน ๆ ต้องรอสุดา ซึ่งเป็นผู้หนึ่งที่ครูนัดให้มาซื้อน้ำ จึงมาให้ สายอย่างอำภาเคยมาบ้างจะ ได้ไม่เสียเวลา รอ.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	ข้อความที่กำหนด	ความคิดเห็น	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
		อย่างยิ่ง	อย่างยิ่ง	อย่างยิ่ง	อย่างยิ่ง
9	รัตนากำลังจะกลับบ้าน ถ้าเดินไปตามทางริม ขอบสนามจะเสียเวลามาก หากเดินลัดสนาม ก็จะถึงบ้าน ได้เร็วขึ้น แต่ครูเคยห้ามลัดสนาม รัตนาก็รีบเดินลัดสนาม เมื่อไม่มีใครเห็น...	.....	.....	.....	.....
10	การเข้าห้องเรียนสายเป็นเรื่องธรรมดา สำหรับนักเรียน.....	.....	.....	.....	.....
11	จ๊อบชวนเจ๊บรับประทานอาหารในห้อง ประชุม ซึ่งทั้งสองคนนั่งอยู่แถวหลัง ครูมอง ไม่เห็นเจ๊บจึงรับประทานของจ๊อบ เพื่อไม่ให้ จ๊อบเสียใจ.....	.....	.....	.....	.....
12	ในการทำงานกับเพื่อน ๆ เมื่อมีงานอื่นที่น่า สนใจว่านักเรียนอาจไปทำงานนั้น โดยคิด ว่า “ขาดเราไปสักคนคงไม่เป็นไร”.....	.....	.....	.....	.....
13	เมื่อกุลยามมีปัญหาในการทำงาน กุลยามมักนึก เสมอว่า “ทำไมได้จะทำมันทำไม”.....	.....	.....	.....	.....
14	ป้ายรถเมล์อยู่ห่างจากบ้านของอู๊ดพอสมควร บ้านของเธออยู่ตรงกับทางแยก ซึ่งถ้ารถติด ไฟแดงก็จะลงตรงหน้าบ้านพอดี อู๊ดจึงลงรถ เมล์เมื่อรถติดไฟแดงทุกครั้ง จะได้ไม่ต้อง เดินไกล.....	.....	.....	.....	.....
15	เมื่อนักเรียนเล่นกีฬาแพ้เพื่อนนักเรียน ยอมรับว่าสู้เพื่อนไม่ได้.....	.....	.....	.....	.....
16	ที่โรงพยาบาลนครแห่งหนึ่งมีคนรอเข้าคิว ซื่อ คิ้วยาวออกมาถึงทางเท้า คิ้วจะซื้อตั๋วหนัง แต่ ถ้าเข้าคิวคิ้วอาจจะหมดก่อน คิ้วจึงฝากให้ แดงซื้อตั๋วให้.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	ข้อความที่กำหนด	ความคิดเห็น	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
17	ในการทำงานใด ๆ เรือแค้นแก้วมัก ไม่กล้าที่ จะ ตัดสินใจด้วยตนเอง ต้องให้คนอื่นช่วย ตัดสินใจให้.....					
18	ที่ข้างรั้ว โรงเรียนมีพ่อค้า แม่ค้า มาขายขนม อยู่นอกรั้ว แต่ทาง โรงเรียนห้ามนักเรียนซื้อ ขนมนอกโรงเรียน ป้าเห็นเพื่อนกลุ่มหนึ่งซื้อ ลูกชิ้นปิ้ง ซึ่ง ใน โรงเรียน ไม่มีขายและเธอก็ อยากรับประทานด้วยประกอบกับไม่มีครูอยู่ ในบริเวณนั้นเลย ป้าจึงซื้อลูกชิ้นปิ้งด้วย.....					
19	นักเรียนชายกลุ่มหนึ่งกำลังเดินกลับบ้าน เมื่อ เดินห่างจาก โรงเรียนระยะหนึ่ง ได้สังเกตเห็น ออกนอกทางแวงวิ่งเล่นกันอย่างสนุกสนาน และส่งเสียงดัง สัทธซึ่งเดินตามหลังมาและ เป็นเพื่อนสนิทกับนักเรียนกลุ่มนั้นด้วย สัทธจึงเข้าร่วมสมทบเล่นกับนักเรียนกลุ่ม นั้นทันที.....					
20	ด้อมมาโรงเรียนสายและกลัวครูทำโทษมาก จึงยื่นรอกที่ริมรั้ว โรงเรียนจนทุกคนเข้า ห้องเรียนหมด จึงแอบเดินเข้าไปโดยที่ครูไม่ เห็น.....					
21	ถัดจากบ้านของนิค ไปไม่ไกลนักมีเศษขยะ อยู่ในบริเวณนั้น ทำให้แลดูสกปรก เยื้อง ๆ กับบริเวณนั้นมีป้ายของทางราชการประกาศ ไว้ว่า “ห้ามทิ้งขยะมูลฝอย ผู้ใดฝ่าฝืนปรับ 500 บาท” นิคกำลังหาที่ทิ้งขยะ จึงเทขยะ ตามลง ไปบ้าง โดยเห็นว่า ไหน ๆ ก็มีขยะกอง อยู่ก่อนแล้ว.....					

ข้อที่	ข้อความที่กำหนด	ความคิดเห็น		เห็นด้วย	
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
22	ครูให้ร้องแกละสลักมะละกอบนรูปดอกไม้ ซึ่งเป็นงานค่อนข้างยาก ร้องทกลองแกละคู เมื่อทำไม่ได้ก็เลิกทำ.....				
23	ถ้าวิภาหิยหนังสือ สมุด หรือของอย่างอื่น ของเพื่อนติดมาที่บ้าน ในวันรุ่งขึ้นวิภาจะคืน ให้เพื่อนทันที.....				
24	นักเรียนจะดูหนังสือก่อนสอบเพียงไม่กี่วัน เป็นประจำ.....				
25	ญาติมาเดินข้ามถนนที่ว่างขณะนั้นทั้ง ๆ ที่ มีสะพานลอยให้เดินข้าม.....				
26	ปู่กำลังสอบวิชาคณิตศาสตร์ ปู่นั่งอยู่ใกล้ ๆ เห็นปู่ทำข้อสอบไม่ได้จึงส่งกระดาษคำตอบ ให้ลอก ปู่รีบลอกโดยเร็วแล้วส่งกลับคืน.....				
27	แม่ให้เงินก้อยสี่บาทละ 20 บาท ก้อยจ่ายไป จนเหลือเพียง 2 บาท ก้อยจะซื้อหนังสือ การ์ตูนราคาเล่มละ 5 บาท จึงแอบหยิบเงิน ของแม่ 3 บาท.....				
28	ตุ๊กและเพื่อน ๆ รับประทานผลไม้แล้วทิ้งไว้ เกลื่อนกลาด ตุ๊กเป็นคนนำเปลือกผลไม้ไป ทิ้งในถังขยะ.....				
29	ครูให้นักเรียนปลูกต้นไม้คนละต้น ต้นไม้ที่ ควงแก้วปลูกเกิดตายลง ควงแก้วเลิกปลูก ต้นไม้และไม่เอาใจใส่อีกต่อไป.....				
30	คิงเขียนกระดานดำเล่น ในขณะที่รอพ่อมา รับกลับบ้าน ซึ่งเพื่อนที่เป็นเวร ได้ทำความสะอาด กระดานดำไว้เรียบร้อยแล้ว เมื่อพ่อ ของคิงมาถึงโรงเรียนและกคเครเรียก คิงจึง รีบออกมา.....				

ภาคผนวก ค

ตารางค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความมีวินัยในตนเอง

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	-.0485	16	.3677
2	.5315	17	.5693
3	.2009	18	.4498
4	-.1083	19	.5556
5	.3974	20	.5862
6	.4239	21	.4059
7	.3061	22	.4665
8	.5433	23	.0559
9	.5643	24	.2475
10	.3417	25	.3008
11	.5914	26	.5152
12	.5286	27	.4287
13	.6647	28	-.1065
14	.4891	29	.3426
15	.0190	30	.5054

แบบสอบถามความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าความเชื่อมั่น .8445

ภาคผนวก ง



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตและแบบประเมิน

ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง

อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยา  
การศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี

รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์

อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยา  
การศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี

ผศ. (พิเศษ) นพ.อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์

กุมารแพทย์และจิตแพทย์เด็ก โรงพยาบาลชลบุรี

อาจารย์ปิยะฉัตร ชุมรักษ์

ผู้อำนวยการ โรงเรียนชุมชนบ้านบางเสร่

อ.ศักดิ์ หีบ จ.ชลบุรี

ภาคผนวก จ

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/3172

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

25 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย  
เรียน ผศ. (พิเศษ) นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์  
สิ่งที่ส่งด้วย เค้า โครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางอัญชลี สว่างจิตร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนบ้านบางเสร่ ชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ คร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/3173

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

25 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย  
เรียน อาจารย์ปิยะฉัตร ชุมรักษ์  
สิ่งที่ส่งด้วย เค้า โครงข่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางอัญชลี สว่างจิตร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนบ้านบางเสร่ ชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/051

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

8 มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย  
เรียน นายจิตติชัย จุฑาพรรณนาชาติ อาจารย์ใหญ่โรงเรียนบ้านทุ่งคา  
สิ่งที่ส่งด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางอัญชลี สว่างจิตร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการ  
ฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชน  
บ้านบางเสร่ ชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความ  
ประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยผู้วิจัย  
จะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 13 - 17 มกราคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/100

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

14 มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย  
เรียน อาจารย์ปิยะฉัตร ชุมรักษ์ ผู้อำนวยการ โรงเรียนชุมชนบ้านบางเสร่  
สิ่งที่ส่งด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางอัญชลี สว่างจิตร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนบ้านบางเสร่ ชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีคะแนนความมีวินัยในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ที่สมัครใจทดลอง จำนวน 6 คน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 20 มกราคม 2546 ถึง วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2546

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466