แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ชื่อเรื่อง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2555

ISBN 978-616-202-705-5

จำนวนพิมพ์ 2,500 เล่ม

จัดทำโดย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ที่ ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101

กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. --กรุงเทพฯ : สำนักงาน, 2556.
252 หน้า.
1. การศึกษาขั้นมัธยม--การศึกษาและการสอน. I. ชูเกียรติ เกิดอุดม, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.
373.13
ISBN 978-616-202-705-5

คำนำ

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูผู้รับผิดชอบจัดกิจกรรมในชั่วโมงกิจกรรมแนะแนว มีแนวทางในการจัดกิจกรรมตลอด 1 ปีการศึกษา อันจะช่วยให้ผู้เรียนมีสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ ซึ่งครูสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ได้ตามสภาพของผู้เรียน โดยมีเป้าหมาย คือ การบรรลุประเด็นหลักตามวัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนวในกรอบแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ปรากฏในเอกสารแนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งเป็นเอกสารเล่มที่ 1 ของเอกสารชุดนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำเอกสารชุดนี้ ตลอดจนครูผู้สอนที่นำเอกสารชุดนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้เรียน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนทุกคนเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า ทำตนให้มีประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

(นายชินภัทร ภูมิรัตน)
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจงการใช้เอกสาร

ตามที่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหนังสือ สพฐ. ด่วนมากที่ ศธ 04010/0075 ลงวันที่ 13 มกราคม 2555 ขอให้ สพป. และ สพม. ทุกเขต เร่งดำเนินการกำกับติดตามการดำเนินงานแนะแนวของโรงเรียนในสังกัดให้เป็นไปตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการที่มุ่งจัดการศึกษาเพื่ออาชีพ และเน้นให้โรงเรียนบริหารจัดการแนะแนวให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เป็นไปตามเป้าประสงค์และเจตนารมณ์ของหลักสูตร โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนสามารถเข้าศึกษาต่อในระดับการศึกษาที่สูงขึ้น และ/หรือ ออกไปประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพความถนัดและความสนใจของตนเอง นอกจากนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดให้สถานศึกษาในสังกัดเร่งรัดพัฒนางานแนะแนวให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนานักเรียนเพื่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยขอให้สถานศึกษาดำเนินงานตามแนวปฏิบัติเพื่อการดำเนินงานแนะแนวในสถานศึกษา ได้แก่ การจัดกิจกรรมแนะแนว การให้บริการแนะแนว และการบริหารจัดการแนะแนว (รายละเอียดในภาคผนวก) ดังนั้น สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา จึงได้จัดทำแนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อสนับสนุนสถานศึกษาในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยมีเนื้อหาเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ครอบคลุมการแนะแนวการศึกษา อาชีพ และชีวิตและสังคม

เอกสารชุด การจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วย เอกสารจำนวน 13 เล่ม ได้แก่

เล่มที่ 1 แนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

เล่มที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เล่มที่ 3 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

เล่มที่ 4 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เล่มที่ 5 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เล่มที่ 6 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เล่มที่ 7 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เล่มที่ 8 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เล่มที่ 9 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เล่มที่ 10 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เล่มที่ 11 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เล่มที่ 12 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เล่มที่ 13 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

โดยมีรายละเอียดดังนี้

เล่มที่ 1 แนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนว มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และเพื่อให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนวมีกรอบการจัดกิจกรรมแนะแนวชั้นระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 แบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ความนำ

ตอนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- หลักการ
- วัตถุประสงค์
- ขอบข่าย
- การออกแบบการจัดกิจกรรม
- การประเมิน

ตอนที่ 3 ตัวอย่างการออกแบบกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- กรอบการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับประถมศึกษา
- กรอบการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับมัธยมศึกษา
- โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตอนที่ 4 บทส่งท้าย

เล่มที่ 2-13 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีขั้นตอนเริ่มจากวิเคราะห์วัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนว กำหนดประเด็นหลักในการจัดกิจกรรมแนะแนว กำหนดจุดประสงค์ชั้นปี เพื่อเป็นกรอบในการจัดทำโครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วจึงออกแบบแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเป็นตัวอย่างให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนวนำไปใช้/ประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในแต่ละชั้น แบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- ชื่อกิจกรรม
- จุดประสงค์ชั้นปี
- จุดประสงค์การเรียนรู้
- จำนวนชั่วโมง

ตอนที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- ชื่อกิจกรรม
- สาระสำคัญ
- จุดประสงค์ชั้นปี
- จุดประสงค์การเรียนรู้
- กิจกรรมการเรียนรู้
- สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้
- การประเมินผล
- แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

อนึ่ง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในเอกสารเล่มที่ 2-13 นี้ เป็นเพียงตัวอย่างกิจกรรมที่ช่วยให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนว มีแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนว และมีแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ชัดเจน ดังนั้น ผู้ใช้สามารถใช้/เลือกใช้/ปรับใช้กิจกรรมได้ตามสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียนรายบุคคล สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วิสัยทัศน์และเป้าหมายของสถานศึกษา และครอบคลุมขอบข่ายการแนะแนว

3 ด้าน คือ การแนะแนวการศึกษา การแนะแนวอาชีพ และการแนะแนวส่วนตัวและสังคม อีกทั้งเหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว และบรรลุจุดหมายและเจตนารมณ์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

การนำตัวอย่างกิจกรรมในแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ไปใช้ ขอให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนว ศึกษาเอกสารตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาแนวการจัดกิจกรรมแนะแนว ในเอกสารแนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

2. ศึกษากรอบการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับประถมศึกษา/ระดับมัธยมศึกษา

3. ศึกษาโครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ในแต่ละชั้น ได้แก่ ชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ชั้นปี จุดประสงค์การเรียนรู้ และจำนวนชั่วโมง

4. ศึกษาแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ ชื่อกิจกรรม สาระสำคัญ จุดประสงค์ชั้นปี จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้ การประเมินผล และแหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

5. จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว และประเมินผลการจัดกิจกรรม

6. ประเมินกิจกรรมแนะแนวเพื่อตัดสินผลการเรียน และสรุปรายงาน

นอกจากนี้ ผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์ และบุคลากรของสถานศึกษา ควรมีความตระหนักในความสำคัญของงานแนะแนว โดยให้งานแนะแนวเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน กำหนดให้งานแนะแนวไว้ในโครงสร้างการบริหารงานของโรงเรียน กำหนดให้มีคณะทำงานหรือผู้รับผิดชอบงานแนะแนวอย่างเหมาะสม ชัดเจน มีแผนงานโครงการและกิจกรรมการดำเนินงานแนะแนวในแผนพัฒนาหรือแผนปฏิบัติการประจำปีของโรงเรียน รวมถึงการจัดบริการแนะแนว 5 บริการในสถานศึกษา ได้แก่ บริการศึกษารวบรวมข้อมูล บริการสารสนเทศ บริการให้การศึกษา บริการจัดวางตัวบุคคล และบริการติดตามผล ให้ครอบคลุมการแนะแนวการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

สารบัญ

หน้า

คำนำ

คำชี้แจงการใช้เอกสาร

สารบัญ

ตอนที่ 1 โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 1

ตอนที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว 5

เรื่อง วัยใสใส 5

เรื่อง มองตน 16

เรื่อง นี่แหละ...ใช่เลย 28

เรื่อง ไปให้ถึงฝัน 55

เรื่อง มองดี...มีดี 67

เรื่อง มุมดีดี...มีให้มอง 81

เรื่อง ต่างกันที่จุดหมาย 95

เรื่อง ถึงเวลาต้องก้าว 121

เรื่อง วันแห่งเส้นชัย ไม่ไกลเกิน 137

เรื่อง เถ้าแก่น้อย 159

เรื่อง ปรับดี...ไม่มีปัญหา 172

เรื่อง รู้จักขจัดเครียด 185

เรื่อง หลากวิธี...ผ่อนคลาย 194

เรื่อง คิดดี มีชัย 211

เรื่อง สัมพันธ์ ผูกใจ 221

เรื่อง รู้หน้าไม่รู้ใจ 235

คณะผู้จัดทำ 251

ตอนที่ 1 โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

40 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
1	วัยใสใส	1.1.1 รับรู้ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและอารมณ์ตามวัย 1.2.1 ดูแลรักษาร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามวัยของตนเองให้ปลอดภัย	1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอารมณ์ของพัฒนาการตามวัย 2. วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายตามวัย 3. มีทักษะในการดูแลตนเองตามการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม 4. ปฏิบัติตนในการดูแลร่างกายได้ถูกต้อง	2
2	มองตน	1.1.2 รับรู้ความคิดอารมณ์ และจิตใจของตนเองและผู้อื่น 1.2.2 อธิบายความคิดอารมณ์ และจิตใจของตนเองและผู้อื่นทั้งด้านบวกและลบอย่างมีเหตุผล	1. สังเกตอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นจากสถานการณ์ต่าง ๆ 2. จำแนกความคิด อารมณ์ด้านบวกและด้านลบได้ 3. บอกเหตุแห่งความคิด อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นทั้งด้านบวกและด้านลบ	2
3	นี่แหละ...ใช่เลย	1.3.1 อธิบายความสนใจ ความถนัด ด้านการเรียนและอาชีพของตนเองอย่างมีเหตุผล	1. วิเคราะห์ความสามารถทางการเรียน ความถนัด ความสนใจของตนเอง 2. ระบุการเลือกกลุ่มสาขาวิชาที่สอดคล้องกับความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง 3. บอกความสัมพันธ์ระหว่างสาขาการเรียนกับแนวทางการเลือกอาชีพของตนเองได้	2
4	ไปให้ถึงฝัน	1.5.1 กำหนดเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จตามคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง	1. กำหนดเป้าหมายความสำเร็จตามคุณค่าของตนเอง 2. มีแนวทางการวางแผนชีวิตสู่เป้าหมาย	2

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
5	มองดี...มีดี	1.5.2 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเองและชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่น ด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตใจ	1. บอกคุณลักษณะที่ดีของตนเองและผู้อื่น 2. วิเคราะห์พฤติกรรมที่เสริมสร้างความเป็นตัวเอง 3. ยอมรับข้อดีของคนอื่นและแสดงออกถึงการชื่นชม	2
6	มุมดีดี...มีให้มอง	1.6.1 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเองและชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่น ด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถด้านการเรียนและอาชีพ	1. บอกความสนใจของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ 2. บอกความถนัดของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ 3. บอกความสามารถของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ 4. ภูมิใจในความถนัดและความสามารถของตนเอง 5. ยินดีกับความถนัดและความสามารถของเพื่อน	2
7	ต่างกันที่จุดหมาย	1.7.1 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเอง และชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่น ด้านบุคลิกภาพ	1. บอกความสำคัญของบุคลิกภาพของตนเอง 2. วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง 3. ระบุคุณค่าของตนเองและผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ 4. มีแนวทางพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง	3
8	ถึงเวลาต้องก้าว	2.2.1 พิจารณาความสอดคล้องของข้อมูลตนเองกับอาชีพที่เป็นความต้องการของตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียน และในระบบเศรษฐกิจยุคใหม่	1. อธิบายความสำคัญของการเป็นกลุ่มเศรษฐกิจอาเซียนที่มีต่อตนเอง 2. วิเคราะห์แนวโน้มของตลาดแรงงานของกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคต 3. วิเคราะห์ข้อมูลด้านอาชีพกับความต้องการตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคต 4. บอกคุณสมบัติของตนเองที่เหมาะสมกับอาชีพในกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคต	3

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
9	วันแห่งเส้นชัย ไม่ไกลเกิน	3.1.1 พัฒนาทักษะการเรียนที่มีประสิทธิภาพ 3.1.2 มีแนวทางในการพัฒนาผลการเรียน	1. อธิบายสาระสำคัญของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 2. วิเคราะห์นิสัยการเรียนของตนเอง 3. บอกปัญหาเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง 4. บอกแนวทางการเรียนที่มีประสิทธิภาพ 5. ระบุเทคนิคการเรียนที่มีประสิทธิภาพ	4
10	เถ้าแก่น้อย	3.2.1 ฝึกปฏิบัติจริงเกี่ยวกับอาชีพที่สนใจ (เช่น ฝึกงาน บริษัทจำลอง กลุ่มสนใจ)	1. วิเคราะห์ข้อมูลตนเองที่สอดคล้องกับอาชีพที่สนใจ 2. พิจารณาเลือกโครงงานอาชีพที่ตนเองสนใจ 3. เขียนโครงงานการฝึกปฏิบัติงานอาชีพ 4. ฝึกปฏิบัติงานตามโครงงานอาชีพ	3
11	ปรับดี...ไม่มีปัญหา	3.3.1 รู้จักปรับตัวด้านกายภาพที่ไม่เป็นอันตรายแก่ชีวิต	1. อธิบายพฤติกรรมการปรับตัวด้านร่างกายที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ 2. วิเคราะห์ความเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัย 3. ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพด้านต่าง ๆ	2
12	รู้จักขจัดเครียด	3.3.2 รู้สาเหตุของความเครียดและจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม	1. รู้สาเหตุของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น 2. วางแผนจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น	2
13	หลากวิธี...ผ่อนคลาย	3.4.2 รู้เท่าทันอาการทางกายที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด 3.4.3 แสดงออกทางอารมณ์ และคลายความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสม	1. บอกลักษณะอาการของความเครียดในระดับต่าง ๆ 2. วิเคราะห์และประเมินด้านความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง 3. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ 4. มีทักษะและดูแลตนเองในการขจัดความเครียดได้อย่างเหมาะสม 5. รู้วิธีผ่อนคลายอารมณ์อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์	3

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
14	คิดดี มีชัย	3.4.1 มีหลักคิดที่เป็นระบบ	1. อธิบายหลักการคิดและลักษณะของคนคิดเป็น 2. มีทักษะในการคิดเชิงวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา 3. วางแผนแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีขั้นตอน 4. นำกระบวนการคิดไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม	2
15	สัมพันธ์ ผูกใจ	3.4.4 สร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป 3.4.6 ใช้ภาษาพูด ภาษากาย หรือสัญลักษณ์ในการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม	1. บอกวิธีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น 2. วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนตามทฤษฎีของ TA 3. มีทักษะในการใช้คำพูดอย่างสร้างสรรค์ 4. รู้วิธีการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยภาษาท่าทางในการสื่อสาร	3
16	รู้หน้าไม่รู้ใจ	3.4.5 รู้จักเลือกคบคน	1. วิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นกับการคบเพื่อน 2. รู้วิธีการวางตนในสถานการณ์การคบเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสม 3. ปฏิบัติตนตามบทบาททางเพศได้อย่างเหมาะสมกับวัย 4. มีทักษะในการปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ	3

ตอนที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

เรื่อง วัยใสใส

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ถ้าวัยรุ่นมีความเข้าใจถึงพัฒนาการตามวัยที่เป็นธรรมชาติ จะช่วยให้วัยรุ่นมีการเตรียมความพร้อม และรู้จักดูแลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้การดำเนินชีวิตผ่านวัยนี้ไปได้อย่างมีความสุข

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.1.1 รับรู้ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและอารมณ์ตามวัย

1.2.1 ดูแลรักษาร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามวัยของตนเองให้ปลอดภัย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ของพัฒนาการตามวัย

3.2 วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายตามวัย

3.3 มีทักษะในการดูแลตนเองตามการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

3.4 ปฏิบัติตนในการดูแลร่างกายได้ถูกต้อง

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ให้นักเรียนดูรูปภาพคนวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ แล้วให้นักเรียนบอกถึงความแตกต่างของแต่ละวัยที่เห็นในรูปภาพ

4.2 เขียนคำตอบของนักเรียนบนกระดาน แล้วให้ช่วยกันพิจารณาคำตอบทั้งหมดแล้วแยกออกเป็นความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและด้านอารมณ์

4.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน โดยสมาชิกในกลุ่มให้มีทั้งเพศชายและเพศหญิง แล้วศึกษาใบความรู้ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น และใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ

4.4 กลุ่มช่วยกันวิเคราะห์และระดมความคิดเห็นลงในใบงาน เรื่อง เปลี่ยนตามวัย

4.5 ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลงานหน้าชั้น

4.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัยของบุคคล

ชั่วโมงที่ 2

4.7 ครูทบทวนการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและอารมณ์ที่นักเรียนได้สำรวจตนเองเมื่อชั่วโมงที่แล้ว

4.8 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ครูแจกใบงาน เรื่อง สันต์ ให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดในการดูแลร่างกายตนเอง และนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน พร้อมกับให้นำผลงานของกลุ่มเสนอหน้าชั้นเรียน

4.9 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปการดูแลตนเองที่เหมาะสมกับวัย

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 รูปภาพของคนในวัยต่าง ๆ
5.2 ใบความรู้ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น
5.3 ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ
5.4 ใบงาน เรื่อง เปลี่ยนตามวัย
5.5 ใบงาน เรื่อง สันต์

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน
- ตรวจใบงาน
- สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน
- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง เปลี่ยนตามวัย

ตอบ 3 ข้อ	ได้ระดับคุณภาพ ดี
ตอบ 2 ข้อ	ได้ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบ 1 ข้อ	ได้ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง สันต์

ตอบ 3-4 ข้อ	ได้ระดับคุณภาพ ดี
ตอบ 2 ข้อ	ได้ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบ 1 ข้อ	ได้ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		เปลี่ยนตามวัย	สันต์	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้
เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น

ช่วงวัยรุ่น / พัฒนาการ	ตอนต้น อายุ 13-15 ปี	ตอนกลาง อายุ 15-18 ปี	ตอนปลาย อายุ 18-21 ปี
ด้านร่างกาย	❀ โตเร็ว ❀ เด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย ❀ กินจุ เก้งก้าง คำนึงถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง ❀ ต้องการพักผ่อน	❀ เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ ❀ สนใจร่างกายตนเองต่อมต่าง ๆ เจริญเติบโตเต็มที่	❀ เด็กผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือน และเด็กผู้ชายมีการฝันเปียก มีลักษณะเป็นวัยหนุ่มวัยสาวมากยิ่งขึ้น พร้อมที่จะมีครอบครัว
ด้านอารมณ์	❀ ค่อนข้างเจ้าอารมณ์ ❀ ขัดแย้งในตนเอง	❀ ต้องการความเป็นอิสระ ❀ มีปัญหาขัดแย้งพ่อแม่ ❀ มีการแสดงอารมณ์ที่แข็งกร้าว เพ้อฝัน	❀ มีเหตุผลมากขึ้น ❀ อารมณ์อุนเฉียวน้อยลง ❀ ฟังเหตุผลมากขึ้น
ด้านสังคม	❀ ต้องการยอมรับจากเพื่อน ❀ คบเพื่อนเพศเดียวกัน ❀ ไม่ชอบการบังคับ	❀ ชอบทำตามเป็นกลุ่ม ขัดแย้งกับผู้ใหญ่มากขึ้น ❀ เด็กหญิงมีพัฒนาการเร็วกว่าเด็กผู้ชาย ❀ สนใจเพศตรงข้าม ❀ ต้องการความสนใจ ❀ มีความคิดเรื่องการมีนัดและการแต่งงาน	❀ มีเพื่อนสนิทและเพื่อนต่างเพศ ❀ แยกแยะบทบาทหน้าที่ต่อครอบครัว สังคม ❀ ความสามารถเฉพาะตนชัดเจน
ด้านสติปัญญา	❀ ช่างคิด ช่างฝัน ❀ เข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม ❀ คิดแก้ปัญหาได้แต่ขาดความรอบคอบ	❀ คิดหาทางเลือกที่อาจเป็นไปได้ แต่ขาดประสบการณ์ ❀ เริ่มเข้าใจมุมมองที่ต่างกันแต่ยังขาดความรอบคอบ	❀ รู้จักคิดและแก้ปัญหาที่เป็นนามธรรม ❀ สามารถแยกแยะความถูกผิด ❀ มุ่งฝึกทักษะทางวิชาชีพเพื่อพึ่งพาตนเอง
จุดสนใจ	❀ นึกถึงรูปลักษณ์ในอุดมคติ ❀ กังวลรูปลักษณ์	❀ สนใจรูปลักษณ์ที่เป็นจริงของตนและปรุงแต่งให้น่าดูยิ่งขึ้น	❀ มุ่งสนใจอาชีพและการมีคู่ครอง ❀ สนใจความถูกต้องในสังคม

ใบความรู้
เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญ ได้แก่

1. พันธุกรรม

พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ทำให้คนเรามีลักษณะต่าง ๆ แตกต่างกัน โดยมีหน่วยควบคุมที่เรียกว่า ยีนส์ ซึ่งมีทั้งยีนส์ที่ควบคุมลักษณะเด่น และยีนส์ที่ควบคุมลักษณะด้อย ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้แก่ ลักษณะทางกาย เช่น ชนิดของกลุ่มเลือด สีผม สีผิว สีนัยน์ตา ความสูง เป็นต้น ส่วนลักษณะทางจิตใจและเชาวน์ปัญญา ได้แก่ ความสามารถทางสติปัญญา ตลอดจนมีการถ่ายทอดลักษณะของความผิดปกติด้วย ได้แก่ โรคและความบกพร่องต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาของวัยรุ่น เช่น ภาวะเตี้ยแคระ ตาบอดสี โรคลมบ้าหมู เป็นต้น แต่ส่วนหนึ่งที่ทำให้ลักษณะเราแตกต่างออกไปคือ สภาพแวดล้อม เช่น ความอ้วน อาจเกิดจากสภาพแวดล้อมมากกว่าพันธุกรรม

2. อาหาร

อาหารช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ การได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอและเหมาะสม จะทำให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปอย่างปกติ ในวัยรุ่นถ้าขาดอาหารที่มีประโยชน์หรือได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ก็จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคขาดโปรตีน โรคเหน็บชา โรคโลหิตจาง เป็นต้น ซึ่งจะทำให้การเจริญเติบโตของร่างกายช้ากว่า หรือหยุดชะงัก มีพัฒนาการที่ไม่เป็นไปตามวัย

3. การออกกำลังกาย

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเรามีสุขภาพดีช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อในวัยรุ่น และยังส่งเสริมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับวัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกาย จะทำให้เกิดผลเสียต่อรูปร่างทรวดทรง ทำให้เกิดโรคอ้วน สมรรถภาพทางกายต่ำ และจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น การเป็นหวัด วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้การเจริญเติบโตหรือพัฒนาการทางกายเป็นไปอย่างช้า ๆ

4. การพักผ่อน

การพักผ่อนช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายจากความเมื่อยล้า หลังจากการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด สมองและหัวใจจะทำงานน้อยลงในขณะที่เรานอนหลับ ถ้าวัยรุ่นพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะทำให้ร่างกายอ่อนล้า ไม่มีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นระยะเวลานาน ๆ ก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ สามารถที่จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย เช่น การเป็นหวัด

5. ต่อมไร้ท่อ

การทำงานของต่อมไร้ท่อจะทำหน้าที่ผลิตสารเคมี ซึ่งมักจะเรียกว่า ฮอร์โมนต่าง ๆ เข้าสู่กระแสเลือดไหลเวียนโดยตรง ไม่ต้องผ่านท่อไปยังอวัยวะ ดังนั้น เซลล์ของต่อมไร้ท่อจะสัมผัสกับหลอดเลือดฝอยภายในต่อมอย่างใกล้ชิด ต่อมเหล่านี้จึงมีเลือดมาเลี้ยงอย่างมากมาย ต่อมไร้ท่อควบคุมหรือดัดแปลงสมรรถภาพของเซลล์ของอวัยวะอื่น ๆ จึงทำให้เกิดการกระตุ้นหรือยับยั้งการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ต่อมไร้ท่อมีบทบาทในการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

6. การเจ็บป่วยจากโรคภัยไข้เจ็บ และการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบลอง ชอบเสี่ยง มีความคะนอง และมักจะคิดว่าตนเองนั้นแข็งแรง จึงไม่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ และอาจจะเกิดอุบัติเหตุที่เนื่องมาจากความคึกคะนอง ความประมาท จนมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย ทำให้เกิดความล่าช้า ความผิดปกติ หรืออาจจะเกิดความพิการขึ้นได้

ใบงาน
เรื่อง เปลี่ยนตามวัย

ชื่อกลุ่ม.....ห้อง.....

ชื่อสมาชิก 1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยวิเคราะห์และระดมความคิดเห็นที่แสดงถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และพัฒนาการตามวัยในประเด็นต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการตามวัยด้านร่างกายและอารมณ์ระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่น
2. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการระหว่างเพศชายกับเพศหญิง
3. บอกปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการตามวัย

1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการตามวัยด้านร่างกายและอารมณ์ระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่น

วัยเด็ก	วัยรุ่น
ด้านร่างกาย	**ด้านร่างกาย**
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

ด้านอารมณ์	ด้านอารมณ์
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

2. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการระหว่างเพศชายกับเพศหญิง

การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการระหว่างเพศชายกับเพศหญิง

เพศชาย	เพศชาย
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

3. บอกปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการตามวัย

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ

ปัจจัย	ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการ
พันธุกรรม	
อาหาร	
ออกกำลังกาย	
การพักผ่อน	
ต่อมไร้ท่อ	
การเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ	

ใบงาน
เรื่อง สันต์

ชื่อกลุ่ม.....ห้อง.....

ชื่อสมาชิก 1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

สันต์เป็นเด็กต่างจังหวัด สอบเข้าศึกษาต่อเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประจำจังหวัดได้ สันต์จึงยังไม่มีเพื่อนสนิทในห้องเลย สันต์จะเป็นคนแต่งตัวสะอาด เรียบร้อย เป็นที่รักของครู แต่ข้อเสียของสันต์ คือ มีกลิ่นตัวและกลิ่นปาก เล็บยาวและดำ เพื่อน ๆ จึงไม่อยากเข้าไปคุยกับสันต์เลย

คำชี้แจง จากสถานการณ์ที่กำหนด ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนมีวิธีบอกข้อเสียของสันต์อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็นสันต์ นักเรียนจะมีวิธีดูแลตัวเองอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ในปัจจุบันวัยรุ่นควรจะมีการดูแลสุขภาพด้านร่างกายตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ จะมีแนวทางแก้ปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

เรื่อง มองตน

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานทางจิตใจที่เหมือนกันทุกคน การที่เรารับรู้และเข้าใจความรู้สึกด้านต่าง ๆ ซึ่งจะมีอยู่ในตัวทุกคน แต่จะนำไปใช้ให้เกิดคุณค่าได้อย่างไร อยู่ที่ความคิด เหตุผล และประสบการณ์ของแต่ละคน เมื่อบุคคลรับรู้ถึงความต้องการในด้านต่าง ๆ อย่างเข้าใจ อันจะส่งผลให้เข้าใจความคิด อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ทั้งด้านบวกและลบได้อย่างเหมาะสม

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.1.2 รับรู้ความคิด อารมณ์ และจิตใจของตนเองและผู้อื่น

1.2.2 อธิบายความคิด อารมณ์ และจิตใจของตนเองและผู้อื่นทั้งด้านบวกและลบอย่างมีเหตุผล

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 สังเกตอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นจากสถานการณ์ต่าง ๆ

3.2 จำแนกความคิด อารมณ์ด้านบวกและด้านลบได้

3.3 บอกเหตุแห่งความคิด อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นทั้งด้านบวกและด้านลบ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ภายในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมาที่ทำให้เกิดอารมณ์ โดยบอกว่าเหตุการณ์เป็นอย่างไร และนักเรียนมีอารมณ์ใด ครูเขียนคำตอบของนักเรียนบนกระดานหน้าห้อง

4.2 นักเรียนจัดกลุ่มอารมณ์ เช่น กลัว โกรธ เศร้า ดีใจ สนุก เป็นต้น

4.3 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง อารมณ์ แล้วทำใบงาน เรื่อง ปรอทอารมณ์ เป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน

4.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปอารมณ์ต่าง ๆ ที่เราต้องพบจากบุคคลในสังคม

ชั่วโมงที่ 2

4.5 นำอารมณ์จากข้อสรุปในชั่วโมงที่ 1 มาวิเคราะห์ว่าแต่ละอารมณ์เกิดจากอะไรได้บ้าง เป็นอารมณ์ด้านบวกหรือด้านลบ โดยบันทึกลงในใบงาน เรื่อง เหตุแห่งอารมณ์ (ทำเป็นรายบุคคล)

4.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า อารมณ์เป็นการแสดงออกของสภาวะจิตใจที่มีสิ่งเร้ามากระทบ จำแนกได้ 2 ประเภท คือ

อารมณ์บวก เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ ความสมหวัง

อารมณ์ลบ เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ ไม่สมหวัง

การมีอารมณ์บวกจะทำให้บุคคลมีความสุข มีความสมหวัง เข้าใจตนเองและผู้อื่น

4.7 แจกใบความรู้ เรื่อง การคิดเชิงบวก ให้นักเรียนศึกษา เพื่อพัฒนาให้เป็นคนคิดบวก เพื่อการมีอารมณ์บวก อันจะส่งผลดีต่อชีวิตของนักเรียนในอนาคต

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบความรู้ เรื่อง อารมณ์

5.2 ใบงาน เรื่อง ปรอทอารมณ์

5.3 ใบงาน เรื่อง เหตุแห่งอารมณ์

5.4 ใบความรู้ เรื่อง การคิดเชิงบวก

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง ปรอทอารมณ์

ตอบได้ 4 ข้อ ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้ 2-3 ข้อ ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้ 1 ข้อ ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง เหตุแห่งอารมณ์

ระบุสาเหตุได้สมเหตุสมผลทุกอารมณ์	ระดับคุณภาพ ดี
ระบุสาเหตุได้สมเหตุสมผลเป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบุสาเหตุได้สมเหตุสมผลเป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		ปรอทอารมณ์	เหตุแห่งอารมณ์	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้
เรื่อง อารมณ์

สถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของคนเรา บางครั้งบุคคลย่อมเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่สบอารมณ์ ไม่พอใจ ขัดแย้งใจ ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพ เราจะทำอย่างไรเมื่ออยู่ในสภาวะอารมณ์ต่างๆเพื่อให้เราสามารถปรับตัวปรับใจให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

อารมณ์ หมายถึง การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น อารมณ์สามารถจำแนกออกได้ 2 ประเภทใหญ่

1. อารมณ์บวก คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือได้รับความสมหวัง
2. อารมณ์ลบ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือได้รับความไม่สมหวัง

เราควรทำอย่างไรกับความโกรธ

ความโกรธเป็นอารมณ์ร้ายแบบหนึ่ง ซึ่งถ้าปล่อยมันไว้มาก ๆ และนาน ๆ ก็จะส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ การจัดการกับความโกรธ ซึ่งนายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง เสนอไว้ ได้แก่

1. หลีกตนเองออกจากเหตุการณ์นั้น ๆ เสียก่อน
2. รอคอยจนอารมณ์บรรเทาลง เย็นลง แล้วจึงมาพูดคุยกัน
3. หยุดทบทวนเหตุการณ์ว่ามีความน่าจะเป็นอะไรบ้างที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นี้
4. ก่อให้เกิดการกระทำในแง่บวก โดยฮึดสู้ที่จะเอาชนะปัญหาที่ทำให้โกรธ
5. หาทางระบายออก เช่น การออกแรง ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ พูดระบาย หรือตะโกนดัง ๆ ในที่ ๆ ไม่มีใครได้ยิน

เราควรทำอย่างไรกับความซึมเศร้าและท้อแท้

ความซึมเศร้าและท้อแท้ ถ้าปล่อยไว้ให้มีอาการมากขึ้น อาจถึงขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่และฆ่าตัวตาย ซึ่งสาเหตุของความซึมเศร้าและท้อแท้นั้น มีที่มาจากความคิด 3 รูปแบบ คือ

1. มองตนเองในแง่ร้าย
2. มองโลกภายนอก (ประสบการณ์ที่พบ) ว่าเลวร้าย
3. มองอนาคตว่าไร้ค่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

ดังนั้น การจัดการเก็บความซึมเศร้าจึงเป็นการเปลี่ยนความคิด ซึ่งทำได้โดยเรียนรู้จากการเข้าใจตนเองด้วยการพูดคุยสนทนากับผู้รู้ต่าง ๆ ได้แก่ ครู พระสงฆ์ จิตแพทย์ หรือเปลี่ยนความคิดว่าปัญหาจะเกิดก็ต่อเมื่อเราคิดว่ามันเป็นปัญหา

ส่วนการจัดการกับความท้อแท้ ขอแนะนำว่า

1. กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งซอยเป็นภารกิจย่อย แล้วลงมือทำเป็นขั้นตอนจะสร้างความรู้สึกที่ดีว่าทำได้สำเร็จ

2. ไปทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ หรือทำกิจกรรมเสริมเพื่อหล่อเลี้ยงหัวใจ เช่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์

เราควรทำอย่างไรกับความเครียด

ความเครียด คือ สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบาย ไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริงเรื่องที่ทำให้เครียด ได้แก่

- เรื่องอนาคตที่ห่างไกล
- เรื่องที่แก้ไขไม่ได้
- เรื่องที่หยุมหยิม

แนวทางจัดการกับความเครียดของนายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง ให้วิเคราะห์ความเครียด โดยใช้ตารางนี้

ผู้อื่น	1	2
ตนเอง	3	4
	อดีต/อนาคต	ปัจจุบัน

ข้อ 1 คือเรื่องของผู้อื่น และไม่ใช่ปัจจุบัน เช่น
- กังวลเรื่องที่เพื่อนเอาอดีตอันน่ารันทดมาเล่าให้ฟัง

ข้อ 2 คือเรื่องที่เป็นของผู้อื่น แต่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น เพื่อนถูกครูดุ

ข้อ 3 คือเรื่องของตนเอง แต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล เช่น นักเรียนกังวลว่า อดีตที่ล้มเหลวจะส่งผลต่อชีวิตของนักเรียนตลอดไป

ข้อ 4 คือเรื่องของตนเองและเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น นักเรียนกำลังสงสัยว่าโครงงานรับผิดชอบอยู่จะไม่ประสบความสำเร็จ

เราควรสนใจเรื่องราวที่อยู่ในช่วงที่ 4 ให้มากที่สุด ส่วนเรื่องอื่น ๆ ถ้าไม่มีความสำคัญนัก ก็ขอให้ปล่อยไป

วิธีการลดความวิตกกังวลให้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อน โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่างของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ แล้วจึงให้

เรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสู่สูงสุด ต่อจากนั้นจึงให้จินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์ที่กำให้เกิดความกังวล เรียงลำดับจากสภาพการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุด ในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

เราควรทำอย่างไรกับความกลัว

เทคนิคที่จะชนะความกลัวอยู่ 4 ขั้นตอน คือ

1. เรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อและใช้จิตคลุมกายมาก่อน
2. รู้จักวิธีการจัดอันดับความรู้สึกกลัว แล้วเรียงเป็นลำดับจากสิ่งที่ให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุดไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด
3. รู้จักเทคนิคการกำจัดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ
4. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

นอกจากนี้การอดออมถนอมน้ำใจกัน ไม่พูดหรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อฉีกหน้าเพื่อนฝูงในเวลาตัวเองโกรธ ไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ คนที่ข่มใจได้ย่อมเก็บอารมณ์เก่ง คือไม่แสดงอาการผิดปกติให้คนอื่นเห็น เป็นการนำหลักธรรมเรื่องฆราวาสธรรม ด้านทมะ คือ การข่มใจตนเองมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

ใบงาน
เรื่อง ปรอทอารมณ์

กลุ่มที่.....ชั้น.....

คำสั่ง ให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดเกี่ยวกับเรื่องของอารมณ์ ตามประเด็นต่อไปนี้

1. เหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนมีอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นสุข

.....

.....

.....

.....

.....

2. เหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนมีอารมณ์ความรู้สึกกลัว ตกใจ

.....

.....

.....

.....

.....

3. เหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนมีอารมณ์ความรู้สึกเศร้า

.....

.....

.....

.....

.....

4. เหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนมีอารมณ์ความรู้สึกโกรธ

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน
เรื่อง เหตุแห่งอารมณ์

ชื่อ.....ชั้น.....

นำอารมณ์ที่เป็นข้อสรุปในชั่วโมงที่ 1 เขียนลงในตารางด้านซ้ายมือ แล้วคิดว่าอารมณ์นั้น ๆ น่าจะมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง (คิดให้ได้มากที่สุด)

อารมณ์	สาเหตุ

ใบความรู้
เรื่อง การคิดเชิงบวก

ความคิดกับอารมณ์เป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันอย่างมาก ซึ่งหากเราคิดในแง่บวก มองโลกในแง่ดี ก็จะทำให้เรารู้สึกมีความสุข มีความหวังและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตที่จะนำพาเราไปสู่ความสำเร็จได้ แต่ตรงกันข้าม หากเราคิดในแง่ลบ มองโลกในแง่ร้าย ก็จะทำให้เครียด มีความทุกข์ และเกิดความล้มเหลวในชีวิตได้ง่าย

ความสำคัญของการคิดเชิงบวก การคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมองที่เป็นบวก มุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี มุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจ มุมมองที่ทำให้เรารู้สึกมีความทุกข์น้อยลง มุมมองที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิตที่จะเผชิญชีวิต หรือที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การคิดในทางบวกเริ่มต้นที่การเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และธรรมชาติ ทำให้เห็นความดีของตนเอง ของผู้อื่น และธรรมชาติที่แวดล้อมเราทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ทำให้เราสามารถชื่นชมสิ่งดี ๆ มีความสุขใจมากกว่าทุกข์ใจ มีเพื่อนมากกว่ามีศัตรู มีสุขภาพดี

ประโยชน์การคิดบวก

1. ไม่เครียด
2. ไม่กังวล
3. ไม่กลัว

ธรรมชาติความรู้สึกของคน

1. ความรู้สึกด้านบวก เป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ สิ่งของ หรือคนที่ทำให้เรารู้สึกดีใจ ปลื้มใจ ภูมิใจ เหตุการณ์เหล่านี้มักจะอยู่กับเรานาน นึกทีไรก็จำได้

2. ความรู้สึกที่เป็นกลาง เป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ สิ่งของ หรือบุคคลที่เข้ามาในชีวิต แต่ไม่ได้มีผลกระทบต่อจิตใจเราทั้งเชิงบวกและเชิงลบ เหตุการณ์ในกลุ่มนี้จะอยู่กับเราไม่นาน ไม่กี่วันก็ลืมเลือนไป

3. ความรู้สึกด้านลบ เป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ สิ่งของ หรือคนที่ทำให้เรารู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ทุกข์ เหตุการณ์เหล่านี้จะอยู่กับเรานานมาก และที่สำคัญมันจะนึกได้เร็วและลืมยาก

เทคนิคในการมองโลกในแง่ดี

1. การเข้าใจการคิดเชิงบวก เข้าใจมันก่อนที่จะให้มันกัดกร่อนความคิดเรา เป็นการตระหนักรู้เพื่อจะได้รับมือกับมัน การรู้จักกำหนดอารมณ์ อย่าให้อารมณ์มากำหนดเรา

2. ใช้ชีวิตแบบสุขภาพดี นอนหลับให้เพียงพอ กินอาหารถูกสุขลักษณะ

3. มีความสุขกับสิ่งที่ตนมีอยู่

4. ระวังคำพูด หลีกเลี่ยงการพูดเชิงลบ

5. คบหากับคนในการคิดบวก
6. อย่าเครียด
7. อย่าตีตนไปก่อนไข้

การมองมุมคิดเชิงบวกและลบ

มองในมุมลบ	มองในมุมบวก
ความคิด	**ความคิด**
1. น่าเบื่อมาก ๆ	1. เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ
2. เกิดขึ้นอีกแล้วหรือเนี้ย	2. ทุกปัญหามีทางออกเสมอ
3. ทำไมต้องเป็นเรา	3. สนุกดี มีอะไรให้ทำอีกแล้ว
4. ทำไมไม่มีใครมาช่วยเราแก้ไขปัญหา	4. ได้ค้นหา ศึกษา ทดลอง อะไรใหม่ ๆ
5. ปัญหาเก่ายังไม่หาย ปัญหาใหม่มาอีก	5. ได้มีโอกาสพบเพื่อนร่วมงานใหม่ ๆ
6. จะแก้ไขปัญหาได้ไหมเนี้ย	6. ปัญหาที่ต้องอาศัยความร่วมมือ
7. ไม่อยากอยู่แล้วปัญหามากจริง ๆ	7. ได้รู้จักวิธีการระดมสมอง
การแสดงออก	**การแสดงออก**
1. โวยวายน่าเบื่อมาก ๆ	1. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความรอบคอบ
2. โมโหง่าย	2. ใจเย็น
3. ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี	3. ควบคุมอารมณ์ได้ดี
4. ตื่น ตระหนก ทำให้ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล	4. นิ่ง วิเคราะห์ด้วยเหตุผล
5. ลน (ไม่นิ่ง)	5. แก้ไขปัญหาได้อย่างเป็นระบบ
6. อาจส่งผลทำให้ขาดความรอบคอบ	6. มีความน่าเชื่อถือ

การคิดบวกของท่าน ว.วชิรเมธี

1. เวลาเจองานหนัก	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ โอกาสในการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ
2. เวลาเจอปัญหาซับซ้อน	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ โอกาสหรือบทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ
3. เวลาเจอความทุกข์หนัก	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ แบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต
4. เวลาเจอนายจอมละเอียด	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ การฝึกตนให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ
5. เวลาเจอคำตำหนิ	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ การชี้ขุมทรัพย์มหาศาล
6. เวลาเจอคำนินทา	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ การสะท้อนว่าเรายังเป็นคนที่มีความหมาย
7. เวลาเจอความผิดหวัง	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ วิธีที่ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต

8. เวลาเจอความป่วยไข้	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ การเตือนให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น
9. เวลาเจอความพลัดพราก จากคนรัก	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ บทเรียนของการรู้จักยืนหยัดด้วยขาของตนเอง
10. เวลาเจอลูกหัวดื้อ	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ โอกาสทองของการพิสูจน์ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง
11. เวลาเจอแฟนทิ้ง	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ ความเป็นอนิจจังที่ทุกชีวิตมีโอกาสพานพบ
12. เวลาเจอคนที่ใช่ แต่เขามีคู่	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ ประจักษ์พยานว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างดั่งใจหวัง
13. เวลาเจอภาวะหลุดจากอำนาจ	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ ความเป็นอนัตตาของชีวิตและสรรพสิ่ง
14. เวลาเจอคนกลิ้งกะล่อน	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ อุทาหรณ์ของชีวิตที่ไม่น่าเจริญรอยตาม
15. เวลาเจอคนเลว	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ ตัวอย่างของชีวิตที่ไม่พึงประสงค์
16. เวลาเจออุบัติเหตุ	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ คำเตือนว่าจงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด
17. เวลาเจอศัตรูคอยกลั่นแกล้ง	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ บททดสอบที่ว่า มารไม่มี บารมีไม่เกิด
18. เวลาเจอวิกฤติ	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ บทพิสูจน์สัจธรรม “ในวิกฤติย่อมมีโอกาสเสมอ”
19. เวลาเจอความจน	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ วิธีที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้ชีวิต
20. เวลาเจอความตาย	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ ฉากสุดท้ายที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์มากที่สุด

เรื่อง นี่แหละ...ใช่เลย

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การรู้จักตนเองว่าตนเองมีความสนใจ ความถนัด ความสามารถทางการเรียนด้านใด เป็นองค์ประกอบช่วยให้นักเรียนเลือกเรียนต่อหรือเลือกอาชีพได้เหมาะสมอย่างมีประสิทธิภาพ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.3.1 อธิบายความสนใจ ความถนัด ด้านการเรียนและอาชีพของตนเองอย่างมีเหตุผล

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 วิเคราะห์ความสามารถทางการเรียน ความถนัด ความสนใจของตนเอง

3.2 ระบุการเลือกกลุ่มสาขาวิชาที่สอดคล้องกับความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง

3.3 บอกความสัมพันธ์ระหว่างสาขาการเรียนกับแนวทางการเลือกอาชีพของตนเองได้

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 แจกแบบวัดแววความสามารถ ให้นักเรียนทำ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำแบบสำรวจ

4.2 แจกเฉลยแบบวัดแววความสามารถ นักเรียนเป็นผู้ตรวจคำตอบด้วยตนเอง และนำคำตอบที่เขียนลงท้ายแบบ

4.3 สุ่มถามผลคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดแววความสามารถและการตอบ

4.4 สุ่มถามนักเรียนในการตอบคำถามท้ายใบงาน

4.5 และนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการวัดแววความสามารถว่าช่วยให้นักเรียนมีความชัดเจนในความถนัดและความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น เสริมจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาในห้องเรียน

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนการสำรวจตนเองด้านวัดแววความสามารถจากชั่วโมงที่แล้ว

4.7 แจกใบความรู้ เรื่อง กลุ่มสาขาวิชาที่น่าสนใจ ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

4.8 แจกใบงาน เรื่อง เส้นทางของฉัน ให้นักเรียนทำ

4.9 สุ่มถามนักเรียนถึงเส้นทางที่นักเรียนสนใจและสอดคล้องกับความสามารถรอบด้านของนักเรียน ครูเพิ่มเติมคำแนะนำหากนักเรียนยังมีแนวทางที่ไม่ชัดเจน

4.10 แจกใบความรู้ เรื่อง ความสามารถทางการเรียน ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

4.11 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสนใจการเรียนกับอาชีพที่สัมพันธ์กัน ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในอาชีพอนาคตต่อไป

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 แบบวัดแววความสามารถ

5.2 ใบความรู้ เรื่อง กลุ่มสาขาวิชาที่น่าสนใจ

5.3 ใบงาน เรื่อง เส้นทางของฉัน

5.4 ใบความรู้ เรื่อง ความสามารถทางการเรียน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจคำตอบท้ายแบบวัดแววความสามารถ

6.1.2 ตรวจใบงาน เรื่อง เส้นทางของฉัน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 คำตอบท้ายแบบวัดแววความสามารถ

ตอบ 3 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบ 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบ 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง เส้นทางของฉัน

ตอบได้ครบถ้วน สมบูรณ์	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้เป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้เป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		วัดแววความสามารถ	เส้นทางของฉัน	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

แบบวัดแววความสามารถ

วัดแววเป็นผู้นำ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. มีความสนใจใฝ่รู้อย่างกว้างขวาง		
2. ชอบเป็นผู้นำกลุ่ม		
3. เป็นคนมีอารมณ์ขัน		
4. ชอบอาสาเป็นคนจัดการในทุกเรื่อง		
5. ชอบเล่นหรืออยู่กับคนหมู่มาก		
6. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น		
7. มีวิธีการสื่อสารและปฏิบัติกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์		
8. สามารถจับประเด็นปัญหาและเข้าถึงต้นเหตุแท้จริงของปัญหาอย่างรวดเร็ว		
9. มักถูกเรียกร้องจากกลุ่มให้เป็นผู้นำในการเล่นเกมหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ		
10. เพื่อน ๆ ชอบที่จะเล่นด้วย		
11. มีความสามารถที่จะตัดสินใจ		
12. สามารถวางแผนและจัดการเรื่องต่าง ๆ ได้ดี		
13. มีความรับผิดชอบสูง เอาใจใส่งานและตั้งใจทำให้ดีที่สุด		
14. สร้างศรัทธา ความเชื่อ และความสามารถชักจูงคนอื่นให้คล้อยตามได้		
15. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกเพศ ทุกวัย ชอบทำความรู้จักกับผู้อื่น		
16. เป็นคนกว้างขวาง เป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับในกลุ่ม		
17. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี		
18. ชอบทำงานหลายอย่าง และทำอย่างทุ่มเท		
19. พร้อมที่จะรับความคิดใหม่ ๆ และคำวิพากษ์วิจารณ์		
20. กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ กล้ารับผิดชอบ		
21. กล้าแสดงความคิดในที่ชุมชน		
22. สามารถควบคุมการดำเนินงานในกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายได้		
23. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ว่าจะอยู่ในกลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มผู้ใหญ่		
24. ปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่ได้ดี (มีความคิดและการกระทำที่ยืดหยุ่น ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ได้หนักแน่นไม่หวั่นไหวง่าย)		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
25. มีความเข้าใจลึกซึ้งและว่องไวในเรื่องเหตุและผลที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของคน		
26. ชอบขบคิดปัญหายาก ๆ เกี่ยวกับสังคม (อาจเป็นสังคมในบ้าน โรงเรียน หรือชุมชนก็ได้)		
27. ไม่ยอมจำนนต่อปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ		
28. รู้จักใช้หลักการหรือแนวความคิดใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา		
29. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ทางการจัดระบบสังคม (เช่น เห็นความไม่ยุติธรรม อาจริเริ่มนำกลุ่มเพื่อหาทางแก้ไข โดยไม่ปล่อยให้ผ่านไป ฯลฯ)		
30. แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี		
31. กล้าเสี่ยง		
32. สนุกกับงานที่ต้องตัดสินใจ		
33. รู้จักใช้ข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์		
34. รู้จักความยุติธรรม		
รวมคะแนน		

วัดแววนักคิด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. มีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว		
2. ช่างสังเกต สามารถมองเห็นรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ ได้ดี (มักมองเห็นอะไรได้มากกว่าคนอื่น)		
3. รับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว		
4. ไม่ต้องการให้ใครมาขัดจังหวะในขณะที่กำลังจดจ่อกับกิจกรรมบางอย่าง		
5. มีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้นาน โดยเฉพาะเวลาสนใจอะไรจะลืมเวลา		
6. จดจำสิ่งต่าง ๆ ได้รวดเร็ว (จำเร็ว)		
7. ระลึกข้อมูลได้รวดเร็วและถูกต้องแม่นยำ (จำแม่น)		
8. เบื่อหน่ายง่ายกับกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันของโรงเรียน		
9. ชอบคนอื่นที่มีอายุมากกว่า		
10. ชอบทำอะไรด้วยตัวเอง		
11. ชอบทำงานคนเดียว หรืองานเดี่ยวมากกว่างานกลุ่ม		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
12. ชอบทำกิจกรรมที่ยาก ท้าทายความสามารถ		
13. สนใจอ่านหนังสือที่ยากเกินวัย (เช่น หนังสือของผู้ใหญ่ หนังสือเกี่ยวกับชีวประวัติของบุคคลสำคัญ และสารานุกรม เป็นต้น)		
14. รู้หรือสนใจสิ่งที่ผู้ใหญ่เองก็ยังประหลาดใจ (เพราะคาดไม่ถึงว่าวัยแค่นี้จะรู้หรือสนใจ)		
15. ทำงานที่ชอบได้ดีเกินคำสั่งหรือความคาดหมาย		
16. เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว		
17. ใช้ภาษา (เช่น คำศัพท์หรือโครงสร้างประโยค) ที่สูงเกินวัย		
18. เมื่อเข้าไปร่วมกิจกรรมใด ๆ ก็มีแนวโน้มว่าจะทำได้ดี		
19. ชอบตั้งคำถามที่กระตุ้นความคิด		
20. สนใจเป็นพิเศษกับกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิด		
21. ชอบจัดระบบระเบียบหรือโครงสร้างให้กับเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ		
22. สามารถคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น สัญลักษณ์ ตัวเลข รวมทั้งคำนามธรรม (เช่น ประชาธิปไตย วินัย ความซื่อสัตย์ เป็นต้น)		
23. อยากรู้อยากเห็นเป็นพิเศษ (ช่างซักช่างถามโดยเฉพาะเรื่องเหตุผล หรือถามในลักษณะถ้า...แล้ว)		
24. ชอบคาดคะเนสิ่งที่อาจเกิดขึ้นจากความคิดการกระทำ หรือการทดลองของตน		
25. มองเห็นความสัมพันธ์ของเหตุและผลได้อย่างรวดเร็ว		
26. บอกความแตกต่างและความคล้ายคลึงกันของสิ่งต่าง ๆ ได้ดี		
27. ชอบจับประเด็นสำคัญหรือหลักการที่แอบแฝงอยู่ได้อย่างรวดเร็ว		
28. สามารถแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดต่าง ๆ ที่ดูภายนอกคล้ายว่าจะไม่เกี่ยวข้องกันได้		
29. สามารถสรุปภาพรวมของสิ่งต่าง ๆ หรือเรื่องราวได้ดี		
30. ไม่ด่วนสรุปความรู้หรือข้อมูลต่าง ๆ โดยไม่วิเคราะห์หรือตรวจสอบ		
31. สามารถวางแผนได้อย่างสลับซับซ้อน		
32. เป็นคนมีอารมณ์ขัน		
33. สามารถใช้สามัญสำนึกประกอบการคิดหาคำตอบหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี		
34. สามารถผสมผสานความรู้ ความคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ มาแก้ปัญหาได้ดี		
35. มีมาตรฐานสำหรับตัวเองสูง จึงไม่ค่อยพอใจกับผลงานของตัวเองง่ายนัก (นักเรียนชอบทำงานให้ดีที่สุด และไม่ชอบที่จะเห็นผลงานแบบธรรมดาเหมือนกับที่คนอื่นเขาทำ)		
รวมคะแนน		

วัดแววนักสร้างสรรค์

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ไม่ยอมให้ความร่วมมือ ถ้าไม่เห็นด้วย		
2. ไม่ร่วมกิจกรรมที่ไม่ชอบ		
3. ชอบทำงานคนเดียวเป็นเวลานาน ๆ		
4. มีความสนใจกว้างขวางในเรื่องต่าง ๆ		
5. ชอบซักถาม		
6. ชอบพูดเกี่ยวกับสิ่งประดิษฐ์ หรือวิธีการคิดแบบใหม่ ๆ		
7. เบื่อหน่ายกับความซ้ำซาก จำเจ		
8. กล้าทดลองทำเพื่อพิสูจน์ความคิดของตนเอง ถึงแม้จะไม่แน่ใจในผลที่เกิดขึ้น		
9. มีอารมณ์ขันเป็นเนืองนิตย์		
10. มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ๆ		
11. ซาบซึ้งกับสุนทรีภาพ เช่น ซาบซึ้งในดนตรีและศิลปะต่าง ๆ		
12. ไม่หงุดหงิดกับความไร้ระเบียบ หรือความยุ่งเหยิงที่คนอื่นทนไม่ได้		
13. ไม่สนว่าตนเองจะแปลกกว่าคนอื่น		
14. มีปฏิกิริยาโต้แย้ง เมื่อไม่เห็นด้วย		
15. ช่างจดจำรายละเอียดสิ่งต่าง ๆ เป็นอย่างดี		
16. ไม่ชอบบังคับ กำหนดกฎเกณฑ์ ตีกรอบความคิดหรือให้ทำตามกติกาต่าง ๆ		
17. ถ้าเป็นสิ่งที่ตนไม่สนใจหรือไม่เห็นด้วย จะหมดความสนใจง่าย ๆ		
18. ชอบเหม่อลอย สร้างจิตนาการ		
19. ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นได้ ถ้าอธิบายเหตุผล		
20. มีความคิดเป็นอิสระ ไม่ชอบทำตามคนอื่น		
21. มีความคิดยืดหยุ่น คิดได้หลายทิศทาง เช่น สามารถคิดแก้ปัญหาเดียวกันได้หลายวิธี เป็นต้น		
22. สามารถคิดหรือทำงานได้หลาย ๆ อย่าง ในเวลาเดียวกัน		
23. แสดงความคิดได้หลากหลาย ในเรื่องหนึ่ง		
24. ชอบสร้างแล้วรื้อ รื้อแล้วสร้างใหม่ เพื่อความแปลกใหม่		
25. ชอบมีคำถามแปลก ๆ ท้าทายความคิด		
26. ชอบคิดหรือริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ มากกว่าคนอื่น		
27. ชอบเป็นคนแรกที่คิดหรือทำเรื่องใหม่ ๆ		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
28. มีความรู้สึกรุนแรงเกี่ยวกับอิสรภาพ และความเป็นอิสระทางความคิด		
29. ชอบหมกมุ่นกับความคิด		
30. ในสายตาของคนทั่วไปดูว่าเป็นคน “แปลก” กว่าคนอื่น		
31. เป็นคนไวต่อความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น		
32. เห็นความเชื่อมโยงหรือความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ ที่คนทั่วไปมองไม่เห็น		
33. มีความคิดวิจิตรพิสดารในการทำสิ่งต่าง ๆ		
34. ช่างสังเกต สามารถเห็นรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้อื่นไม่เห็น		
35. สามารถผสมผสานความคิดหรือสิ่งที่แตกต่างเข้าด้วยกัน โดยไม่มีใครคิดและทำมาก่อน		
รวมคะแนน		

วัดแววนักวิชาการ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. มักจะมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ สุขภาพจิตดี		
2. มีสมาธิเยี่ยม ทำงานได้นานในสาขาที่ตนชอบ		
3. เรียนรู้เร็ว ง่ายดาย ไม่ต้องทำซ้ำซาก มีความจำดี		
4. อ่านได้เร็วกว่าปกติ และอ่านหนังสือยาก ๆ ได้เร็ว		
5. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์มั่นคง สมวัย และสามารถอธิบายความคิดทั้งการพูด การเขียน กิริยาท่าทาง ทำให้คนอื่นสื่อสารเข้าใจได้ดี		
6. เรียนอะไรก็ต้องเรียนให้รู้จริง ถึงแก่นของวิชา		
7. ชอบตั้งคำถามและต้องการที่จะรู้ที่มาที่ไปของคำตอบ รวมทั้งเหตุและผลของสิ่งต่าง ๆ		
8. ชอบเรียนวิชายาก ๆ เพราะเป็นคนสนุกสนานกับการเรียน		
9. ชอบทำงานเกินคำสั่งในสิ่งที่ตนสนใจ ทำมากกว่าที่ครูคาดหมายไว้		
10. มีความรอบรู้ในสิ่งที่คนอื่นไม่รู้		
11. สามารถนำสิ่งต่าง ๆ มาปรับเปลี่ยนผสมผสานเข้ากันได้อย่างผสมกลมกลืน		
12. สามารถคิดวิเคราะห์กลไกของปัญหาได้อย่างรวดเร็ว ชอบขบคิดปัญหายาก ๆ ชอบเกมลับสมอง ชอบวิเคราะห์ตนเองและการทำงานของตนเอง		
13. แสดงออกถึงความคิดแปลกใหม่ ในการใช้วิธีการต่าง ๆ แก้ปัญหา		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
14. มีความเข้าใจถึงความสามารถของตนเองอย่างกระจ่าง เข้าใจขีดความสามารถของตนเอง/ผู้อื่น และปัญหาที่เกิดขึ้น		
15. มีความมั่นคงในตนเอง และชอบแก้ไขสถานการณ์		
16. ชอบประเมินข้อมูล และสามารถถกเถียงปัญหาอย่างใช้วิจารณญาณ		
17. รู้และมีความสามารถควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ได้ดี		
18. มีความสามารถทางการใช้ภาษา และความเข้าใจภาษาได้ดี มีความสังเกตที่ดีมาก		
19. สามารถแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ชอบทำอะไรผิดกับคนทั่วไป ชอบตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน		
20. อ่อนไหวและมีความเข้าใจจากผู้อื่น		
รวมคะแนน		

วัดแววนักคณิตศาสตร์

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ชอบอ่านประวัติและผลงานของนักคณิตศาสตร์ที่มีชื่อเสียง		
2. สนใจศึกษาเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตัวเลข เช่น ปฏิทิน เวลา แผนภูมิ เป็นต้น		
3. รักและหลงใหลในตัวเลข เช่น เลือกข้าวของเครื่องใช้ที่มีตัวเลขเป็นส่วนประกอบ เป็นต้น		
4. ชอบและคบหาพูดคุยกับคนที่มีความสนใจทางคณิตศาสตร์ (อาจเป็นคนวัยเดียวกันหรือต่างวัยกันก็ได้)		
5. ชอบเล่นตัวต่อยาก ๆ หรือของเล่นที่เกี่ยวกับการสร้างรูปทรง		
6. หมกมุ่น ครุ่นคิด และฝึกฝนโจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์อย่างต่อเนื่อง		
7. เบื่อโจทย์เลขหรือบทเรียนที่ไม่ท้าทาย ซ้ำซากหรือง่ายเกินไป		
8. มีวิธีแปลกใหม่ในการแก้ปัญหาโจทย์ทางคณิตศาสตร์เอง ไม่ชอบทำตามวิธีคนอื่นที่เคยทำมาแล้ว		
9. ลัดขั้นตอนการแก้โจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์ได้เองอย่างถูกต้อง		
10. คิดโจทย์ปัญหาได้อย่างพลิกแพลง ซับซ้อน และมองเห็นแง่มุมที่คนอื่นคิดไม่ถึง		
11. เป็นคนมีจินตนาการดี สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้หลายมิติ		
12. เป็นคนช่างคิด มีวิธีคิดที่ดี มีไหวพริบ		
13. เข้าใจความหมายของจำนวนและตัวเลขอย่างรวดเร็ว		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
14. มีเหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจ		
15. ชอบตั้งคำถามที่เป็นเหตุต่อกัน เช่น ถ้า...แล้ว ดังนั้น...เพราะว่า ถ้าไม่...แล้ว		
16. ชอบวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์เรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล		
17. สนใจเรื่องนามธรรมที่เกี่ยวกับเวลา อวกาศ และมิติของเวลา		
18. มองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงโครงสร้าง และความสมดุลของสิ่งต่าง ๆ		
19. เรียนรู้เกี่ยวกับจำนวน ตัวเลข และสัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์ได้อย่างรวดเร็ว		
20. ชอบเรียนวิชาคณิตศาสตร์		
21. ชอบชั่ง ตวง วัด นับ		
22. ชอบจัดลำดับหมวดหมู่ สิ่งของ หรือวาดรูปในลักษณะที่เรียงจากขนาดใหญ่ไปหาเล็ก หรือเล็กไปหาใหญ่		
23. ได้คะแนนทดสอบทางคณิตศาสตร์สูง		
24. สรุปความคิดในเชิงคณิตศาสตร์ได้อย่างรวดเร็ว		
25. เชื่อมโยงประเด็นปัญหากับเรื่องอื่น ๆ ได้อย่างสมเหตุสมผล		
26. จดจำความสัมพันธ์ต่าง ๆ ของปัญหาและหลักการของคำตอบที่ผ่านมาได้ดี		
27. เชื่อมั่นในคำตอบหรือหลักเกณฑ์การคิดทางคณิตศาสตร์ของตนเอง		
28. มีความสามารถในการแก้โจทย์ปัญหาเดียวกันได้หลายรูปแบบ		
29. ชอบโจทย์คณิตศาสตร์ที่ยาก		
30. มองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของโครงสร้างและความสมดุลของสิ่งต่าง ๆ		
31. มีแนวโน้มที่จะมองอะไร ๆ โยงมาเกี่ยวพันกับคณิตศาสตร์ได้หมด		
รวมคะแนน		

วัดแววนักวิทยาศาสตร์

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. กระหายใคร่รู้ว่าสิ่งต่าง ๆ ทำงานได้อย่างไร		
2. ชอบอ่านหนังสือเกี่ยวกับสิ่งประดิษฐ์หรือผลิตสิ่งต่าง ๆ หรือหนังสือเกี่ยวกับธรรมชาติมากกว่าหนังสือนิยาย		
3. ชอบอ่านประวัตินักวิทยาศาสตร์และชื่นชมอยากเป็นเหมือนนักวิทยาศาสตร์ที่ตนชอบ		
4. มีความสุขกับการทำงานในกลุ่มเล็ก ๆ หรือทำงานคนเดียว		
5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง		
6. ชอบอ่านหนังสือประเภทสืบสวนสอบสวน และแก้เกมปัญหาต่าง ๆ		
7. ชอบวิชาวิทยาศาสตร์		
8. มีการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ดีกว่าวิชาอื่น		
9. อยากทำงานด้านวิทยาศาสตร์		
10. ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์		
11. ชอบและคบหาพูดคุยกับผู้ที่มีความสนใจทางวิทยาศาสตร์ (อาจเป็นคนวัยเดียวกันหรือต่างวัยก็ได้)		
12. เป็นคนมีความอดทนสูง		
13. มองเห็นปัญหาที่คนอื่นมองไม่เห็น		
14. มองเห็นรูปแบบของสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะของความสมดุล		
15. มองเห็นโครงสร้างของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย		
16. เห็นความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น		
17. ชอบตั้งคำถามที่ตอบได้ยาก เช่น โลกเกิดได้อย่างไร ฯลฯ		
18. อยากเรียน อยากรู้ มีคำถามมากมายตลอดเวลา		
19. ชอบถอดของเล่นออกมาพิสูจน์เป็นชิ้น ๆ (บางทีอาจใส่กลับเข้าไปอย่างเดิมไม่ได้)		
20. มักคิดแล้วทดลองทำเพื่อดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น จะเป็นอย่างไรต่อไป หรือพิสูจน์ความคิดของตนเอง		
21. ชอบทำงานที่ต้องลงมือปฏิบัติ ทดลอง หรือพิสูจน์		
22. ชอบงานที่ยากและท้าทายความสามารถ		
23. มีปฏิภาณไหวพริบดี		
24. มีความสนใจ ใฝ่รู้ และกระหายที่จะหาเหตุผลของสิ่งต่าง ๆ		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
25. เข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุและผลเกินวัย		
26. ชอบวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์เรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล		
27. เป็นคนช่างสังเกต และมักสังเกตอย่างลึกซึ้งใกล้ชิด เช่น เฝ้ามองดู จับต้อง ดม เป็นต้น		
28. สามารถโต้แย้ง ตั้งคำถาม ซักถามหรืออธิบายเหตุผลต่าง ๆ โดยใช้หลักเหตุผล หรือเงื่อนไขต่าง ๆ เช่น ถ้า...แล้ว ดังนั้น...เพราะ ถ้าไม่...แล้ว ฯลฯ		
29. เป็นคนช่างสงสัย		
30. ชอบจัดลำดับ จัดหมวดหมู่สิ่งต่าง ๆ ให้เป็นระบบหรือเป็นขั้นตอนทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม		
31. ชอบสะสมของแล้วนำมาประดิษฐ์เป็นสิ่งของต่าง ๆ อย่างน่าสนใจ		
32. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงาน		
33. มีจินตนาการดี		
รวมคะแนน		

วัดแววนักภาษา

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. พูดได้เร็วกว่าเด็กในวัยเดียวกัน		
2. ชอบท่องและจดจำศัพท์ บทนิพนธ์ โคลง กลอนต่าง ๆ		
3. สนใจอ่านทุกอย่างที่ผ่านพบ เช่น ป้ายชื่อ หรือป้ายข้อความต่าง ๆ		
4. มีความสนใจที่จะเขียนหนังสือก่อนเด็กวัยเดียวกัน		
5. ชอบเล่านิทาน		
6. ชอบอ่านหนังสือ		
7. ชอบจดบันทึก		
8. เข้าร่วมกิจกรรมทางภาษาทุกครั้งที่มีโอกาส		
9. ชอบมีหนังสือติดตัว		
10. ชอบเขียนเรื่อง แต่งเรื่องราวต่าง ๆ บทประพันธ์ โคลง กลอน สารคดี เป็นต้น		
11. อ่านหนังสือได้เองก่อนเด็กวัยเดียวกัน		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
12. รู้และจำคำศัพท์ ชื่อของสิ่งของต่าง ๆ บทประพันธ์ โคลง กลอน หรือเรื่องราวต่าง ๆ ได้เร็วและมากกว่าเด็กในวัยเดียวกัน		
13. พูดหรือเขียนได้ดี รู้จักใช้คำที่เหมาะสมเรียบเรียงเป็นภาษาที่สละสลวยงดงาม		
14. สามารถพูดหรือเขียนแสดงความคิด ความต้องการหรือความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างชัดเจน		
15. สามารถอธิบายหรือบรรยายความหมายของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน โดยใช้ถ้อยคำที่รัดกุมและเหมาะสม		
16. เข้าใจเรื่องที่อ่านหรือฟังได้อย่างรวดเร็วและแจ่มแจ้ง		
17. สามารถเข้าใจความหมายลึกซึ้ง ที่แฝงอยู่ในเรื่องที่อ่านหรือฟังได้		
18. รู้จักใช้คำเปรียบเทียบ เพื่ออธิบายให้เข้าใจความหมายได้แจ่มชัด		
19. มีความสามารถในการเล่าเรื่องได้อย่างสนุกสนาน ชวนติดตาม		
20. สามารถเรียนภาษาต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย		
21. สามารถวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์จากเรื่องที่อ่านหรือฟังได้		
22. สามารถแสดงแนวความคิดใหม่ ๆ จากเรื่องที่อ่านหรือฟังได้		
23. ใช้ภาษาที่ทำให้เกิดจินตนาการ ได้อย่างแจ่มชัดและมีสีสัน		
24. ใช้คำบรรยายให้เห็นความงาม และแสดงถึงอารมณ์ที่ละเอียดอ่อนได้		
25. ใช้ภาษาสละสลวย ลึกซึ้ง งดงาม และก้าวหน้าเกินวัย		
26. สามารถเขียนหรือแต่งเรื่องราวจากความคิดของตนเอง หรือจากการเชื่อมโยงสิ่งที่อ่านหรือฟังมาได้อย่างสร้างสรรค์ สลับซับซ้อน พิสดาร และเต็มไปด้วยจินตนาการ		
27. ประสบความสำเร็จในการพูดที่มีแบบแผน เช่น การโต้วาที กลอนสด พูดชักชวน เป็นต้น		
28. สนใจและชอบศึกษาที่มาของคำศัพท์ต่าง ๆ		
29. ชอบแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาษาที่ตนเองใช้ หรือภาษาที่ได้ผ่านพบ เช่น ภาษาในสื่อมวลชน		
30. ชอบเล่นเกมหรือทำกิจกรรมทางภาษา เช่น ปริศนาอักษรไขว้		
31. ชอบสร้างคำศัพท์หรือสำนวนแปลก ๆ ขึ้นใช้เอง		
รวมคะแนน		

วัดแววนักกีฬา

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. สนุกสนานกับการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย		
2. สนใจอ่านและติดตามข่าวกีฬาหรือนักกีฬาที่ตนเองชอบ		
3. กระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา		
4. ชอบใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา		
5. เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง		
6. มีสมาธิในการเล่นกีฬาได้ แม้จะมีเสียงรบกวน เช่น เสียงเชียร์หรือเสียงโห่ฮา		
7. สนใจหาความรู้เรื่องการออกกำลังกาย		
8. แสดงความสนใจที่จะมีอาชีพทางการกีฬา		
9. มีความสามารถในการเล่นท่าพื้นฐานของกีฬาประเภทต่าง ๆ		
10. ชอบคิดวิธีใหม่ ๆ มาใช้กับการเล่นกีฬา		
11. เรียนรู้การใช้เครื่องมือทางกีฬาได้เร็วกว่าเด็กวัยเดียวกัน		
12. มีความสามารถในการควบคุมความสมดุลของร่างกายได้อย่างโดดเด่น เช่น กระโดดยอง ๆ ขาเดียว เดินบนเส้นตรง		
13. มีความสามารถในการกำหนดทิศทาง ระยะทาง และเวลาได้ดี		
14. มีความอดทนในการซ้อมกีฬา		
15. สามารถเล่นกีฬาประเภทใดประเภทหนึ่งได้เป็นอย่างดี		
16. มีลักษณะการเล่นกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว		
17. ชอบเล่นกีฬา		
18. ชอบทำงานหรือกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกาย มากกว่างานหรือกิจกรรมที่ใช้ทักษะด้านอื่น		
19. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี		
20. มีความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อเล่นกีฬา		
21. ได้รับเลือกเป็นตัวแทนแข่งขันกีฬา		
22. มีลักษณะพิเศษทางร่างกายที่เป็นศักยภาพพื้นฐานทางกีฬาได้อย่างดี (เช่น มีกล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วงขาที่ยาวเหมาะที่จะเป็นนักวิ่ง หรือมีความยืดหยุ่นเหมาะที่จะเป็นนักยิมนาสติก เป็นต้น)		
23. มีความสามารถที่จะควบคุมร่างกายให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว		
24. มีความสามารถเรียนรู้และจดจำสิ่งต่าง ๆ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีกว่าใช้วิธีอื่น		
รวมคะแนน		

วัดแววนักดนตรี

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ชอบดนตรีเป็นชีวิตจิตใจ		
2. กระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรี		
3. ชอบศึกษาติดตามประวัติและผลงานของนักดนตรีที่มีชื่อเสียง		
4. ชอบใช้เวลาว่างให้กับดนตรี (อาจเป็นการร้องเพลง การเล่นดนตรี หรือแต่งเพลง)		
5. อยากแสดงดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลงหรือเล่นเครื่องดนตรี		
6. ติดตามรายการแสดงดนตรี และเข้าร่วมฟังทุกครั้งที่มีโอกาส		
7. ชอบคบหาพูดคุยกับคนที่มีความสนใจทางดนตรี		
8. สนใจที่จะศึกษาค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับดนตรีเพิ่มขึ้นด้วยตนเอง		
9. ฝึกซ้อมเล่นดนตรีหรือร้องเพลงเป็นประจำ		
10. สมัครประกวดเล่นดนตรีหรือร้องเพลงทุกครั้งที่มีโอกาส		
11. อยากเป็นนักดนตรีหรือนักร้องที่มีชื่อเสียง		
12. สะสมเพลงและข่าวในวงการเพลง		
13. ชอบสะสมของที่ระลึกหรือของใช้เกี่ยวกับดนตรี เช่น เข็มกลัดรูปตัวโน๊ต ฯลฯ		
14. สนใจอยากมีอาชีพทางดนตรี เช่น เป็นนักร้อง นักดนตรี นักแต่งเพลง ฯลฯ		
15. สามารถเรียนรู้ที่จะเล่นเครื่องดนตรีชนิดต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว		
16. สามารถรับรู้และเลียนเสียงต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว แม่นยำ		
17. สามารถเล่นดนตรีตามเสียงเพลงที่ได้ยินได้		
18. มีความเข้าใจและสามารถที่จะใช้เสียงต่าง ๆ ให้บังเกิดต่อความรู้สึกของคนอื่น		
19. เต้น เคลื่อนไหว โยกหัว หรือปรบมือสอดคล้องกับจังหวะเสียงเพลงได้เป็นอย่างดี		
20. สามารถแยกแยะเพลงที่มีท่วงทำนองคล้ายกันได้อย่างแม่นยำ		
21. สามารถบอกได้ว่าเพลงที่ได้ยิน เล่นด้วยเครื่องดนตรีชนิดใด		
22. มีความมั่นใจในการวิเคราะห์เพลงที่ฟังได้ว่าเพลงใด “ดี” หรือ “ไม่ดี”		
23. รับรู้ความแตกต่างของเสียงดนตรีได้อย่างละเอียด ทั้งระดับเสียงความดังและจังหวะ		
24. สามารถสนองตอบต่อจังหวะดนตรีด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย		
25. มีความเชื่อมั่นที่จะเล่นดนตรีหรือร้องเพลง		
26. สามารถริเริ่มสร้างท่วงทำนองได้		
27. ปรับท่วงทำนอง เนื้อร้องให้เป็นไปตามต้องการได้		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
28. ดัดแปลงวัสดุเหลือใช้ให้เป็นเครื่องดนตรีง่าย ๆ ได้		
29. จำเนื้อเพลงได้แม่นยำ		
30. คิดริเริ่มแต่งเพลงใหม่		
31. รู้ว่าตนเองมีความสามารถทางดนตรีด้านใดเป็นพิเศษ		
รวมคะแนน		

วัดแววศิลปิน

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ชอบหาเวลาว่างขีดเขียน วาดภาพ แกะสลัก หรือทำกิจกรรมเกี่ยวกับศิลปะ		
2. สนใจเรื่องสี ความงดงามของภาพวาดหรืองานทางศิลปะ		
3. ชอบและสนใจร่วมกิจกรรมทางศิลปะ		
4. มีสมาธินานถ้าทำงานศิลปะ		
5. หมกมุ่นกับงานศิลปะอย่างจริงจัง และมีความสุขที่ได้ทำงานศิลปะ		
6. สนใจงานทางศิลปะ		
7. ชอบอ่านประวัติและผลงานของศิลปินที่มีชื่อเสียงแขนงต่าง ๆ		
8. ชอบแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงานศิลปะ		
9. ชอบสะสมผลงานด้านศิลปะ		
10. อยากจะประกอบอาชีพทางศิลปะ เช่น เป็นนักดนตรี จิตรกร เป็นต้น		
11. มีจินตนาการดี สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้หลายมิติ		
12. มีประสาทสัมผัส มือ ตา ดีเยี่ยมตั้งแต่เยาว์วัย		
13. มีทักษะการวาดหรือเขียนเส้น ก้าวหน้ากว่าเพื่อน ๆ		
14. มีความคิดและความรู้สึกที่เป็นอิสระ		
15. มีความสามารถในการสร้างผลงานด้านศิลปะ (เช่น ภาพวาด งานปั้น งานแกะสลัก เป็นต้น) ได้อย่างสร้างสรรค์กว่าผู้อื่น		
16. สามารถใช้กิริยาท่าทางเพื่อสื่ออารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างดี		
17. แสดงออกถึงความสามารถในการจินตนาการอย่างโดดเด่น		
18. สามารถดัดแปลงวัสดุให้เป็นงานศิลปะได้		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
19. สามารถผสมผสานความคิด จินตนาการ และอารมณ์ออกมาเป็นงานศิลปะที่กระตุ้นความรู้สึกและอารมณ์ของผู้พบเห็นได้		
20. ออกแบบท่ารำ ท่าเต้นได้เหมาะสมกับเพลง		
21. มีรสนิยมกับงานศิลปะ		
22. มีความเชื่อมั่นตัวเองสูงเมื่อทำงานศิลปะ		
23. มีความสามารถที่จะทำเรื่องธรรมดาให้เป็นงานศิลปะที่พิเศษขึ้นได้		
24. มีลักษณะงานเฉพาะตัว และมีวิธีสร้างงานทางศิลปะอย่างไม่ซ้ำแบบ ซึ่งอาจแตกต่างจากประเพณีนิยมหรือที่ปฏิบัติมา		
25. มีความรู้สึกไวเป็นพิเศษต่อสิ่งแวดล้อม เป็นนักสังเกตที่เฉียบแหลมมองเห็นความผิดปกติในเรื่องที่คนอื่นมองข้ามไป		
26. มีอารมณ์อ่อนไหว		
รวมคะแนน		

คำถามชวนคิด ให้นักเรียนวิเคราะห์คะแนนจากการวัดแววทั้ง 10 ด้าน ตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. แววความสามารถที่ฉันมีคะแนนสูงอันดับ 1 คือ

   .....

   แววความสามารถที่ฉันมีคะแนนสูงอันดับ 2 คือ

   .....

   แววความสามารถที่ฉันมีคะแนนสูงอันดับ 3 คือ

   .....

2. แววความสามารถที่ฉันมีความสอดคล้องด้านความสามารถทางการเรียน

   .....

   .....

3. แววความสามารถที่ฉันมีความสอดคล้องด้านความถนัด

   .....

   .....

ใบความรู้
เรื่อง กลุ่มสาขาวิชาที่น่าสนใจ

การศึกษาในระดับอุดมศึกษา แบ่งออกเป็นสาขาวิชาต่าง ๆ มากมาย ควรจะวางแผนการศึกษาให้สอดคล้องกับเป้าหมายในการประกอบอาชีพ ข้อมูลประกอบการพิจารณาแนวทางการศึกษาในสาขาวิชาต่าง ๆ นี้ จำแนกตาม ISCED (International Standard Classification of Education) เป็น 10 กลุ่มสาขาวิชา ดังนี้

1. กลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์และการฝึกหัดครู

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะศึกษาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สาขาวิชาที่เปิดสอน : การศึกษาปฐมวัย ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา อุดมศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน เทคโนโลยีการศึกษา การบริหารการศึกษา การบริหารอาชีวศึกษา การวัดและประเมินผลการศึกษา พลศึกษา ดนตรีศึกษา คหกรรมศาสตร์ศึกษา ศิลปศึกษา จิตวิทยา บรรณารักษ์ ศิลปะอุตสาหกรรม ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : มีความรู้ด้านภาษา สังคมศึกษา และวิชาอื่น ๆ ที่ตนเลือกศึกษาในกลุ่มนี้

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : เป็นผู้ใฝ่ศึกษา มีใจรักการเป็นครู มีอุดมคติ รักเด็ก มีคุณธรรม เมตตากรุณา มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ได้ดี ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่าย มีบุคลิกภาพที่เป็นแบบอย่างที่ดี

ลักษณะอาชีพ : การถ่ายทอดความรู้แก่เยาวชนหรือบุคคล ดูแล แนะให้เด็กมีคุณธรรม ประเมินผลการเรียนการสอน บริหาร และบริการเพื่อประโยชน์ทางการศึกษา

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : ครู อาจารย์ นักบริหารการศึกษา นักวิชาการศึกษา นักแนะแนว เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม เจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษา บรรณารักษ์ นักดนตรี นักสันทนาการ นักจิตวิทยา นักโฆษนาการ ฯลฯ

2. กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์ ศาสนา และเทววิทยา

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะอักษรศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ คณะโบราณคดี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สาขาวิชาที่เปิดสอน : ภาษาศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น ภาษาเยอรมัน ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ บรรณารักษ์ ปรัชญา ศาสนา เทววิทยา โบราณคดี อังกฤษเพื่อวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : มีความรู้ในวิชาสังคมศึกษา ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษาอื่น ๆ

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีความสามารถและทักษะทางภาษา รักการอ่าน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มั่นใจตัวเอง ละเอียดรอบคอบ มีความพากเพียร สนในการเปลี่ยนแปลงในศิลปวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

ลักษณะอาชีพ : เป็นงานที่ศึกษาค้นคว้าเรื่องราวต่าง ๆ ของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน วิเคราะห์ วิจัยเหตุการณ์ในอดีต ปัจจุบัน และรวบรวมข้อมูลทางประวัติศาสตร์

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : ครู อาจารย์ นักวิชาการศึกษา นักภาษาศาสตร์ นักประพันธ์ มัคคุเทศก์ ล่าม บรรณาธิการ นักโบราณคดี บรรณารักษ์ เลขานุการ เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่วิเทศสัมพันธ์ ฯลฯ

3. กลุ่มสาขาวิชาวิจิตรศิลป์และประยุกต์ศิลป์

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะวิจิตรศิลป์ คณะจิตรกรรม ประติมากรรม และภาพพิมพ์ คณะมัณฑนศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะโบราณคดี คณะมนุษยศาสตร์

สาขาวิชาที่เปิดสอน : ทัศนศิลป์ นิเทศศิลป์ นฤมิตศิลป์ นาฏศิลป์ ดุริยางคศิลป์ ศิลปะไทย ศิลปะภาพถ่าย ศิลปะประยุกต์ ประวัติศาสตร์ศิลปะ การออกแบบเครื่องเคลือบดินเผา จิตรกรรม ประติมากรรม และภาพพิมพ์

ความรู้พื้นฐาน : มีความรู้ดีในวิชาภาษาไทย สังคมศึกษา ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ ศิลปะ ดนตรี (ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ)

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีความสามารถและถนัดทางศิลปะ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รักอิสระ ไม่ชอบเลียนแบบใคร รักความสวยงามและธรรมชาติ มีความละเอียดอ่อน

ลักษณะอาชีพ : เป็นงานเกี่ยวกับศิลปะประดิษฐ์ เสนอแนวคิดด้านศิลปะ เป็นการแสดงออกเฉพาะบุคคลในด้านศิลปะแขนงต่าง ๆ

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : ช่างศิลป์ ช่างภาพ นักแต่งเพลง นักปฏิมากร จิตรกร มัณฑนากร นักออกแบบ เจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษา นักวิชาการ ครู อาจารย์ ฯลฯ

4. กลุ่มสาขาวิชานิติศาสตร์

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะนิติศาสตร์

สาขาวิชาที่เปิดสอน : กฎหมาย กฎหมายมหาชน กฎหมายเอกชน กฎหมายอาญา กฎหมายธุรกิจ กฎหมายที่ดินและทรัพย์สิน กฎหมายระหว่างประเทศ บริหารกฎหมาย

ความรู้พื้นฐาน : ภาษาไทย ภาษาต่าง ๆ สังคมศึกษา และคณิตศาสตร์

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีลักษณะผู้นำ บุคลิกภาพดี ชอบสังคม มนุษยสัมพันธ์ดี จดจำระเบียบแม่นยำ ซื่อสัตย์ รับผิดชอบ รักษาความยุติธรรม มีเหตุผล กล้าแสดงความคิดเห็น มีความมั่นใจในตนเอง

ลักษณะอาชีพ : เป็นงานที่เกี่ยวข้องกับบุคคล องค์การด้านกฎหมายและระเบียบต่าง ๆ คดีแพ่ง คดีอาญา ให้คำแนะนำปรึกษากฎหมาย พิพากษา อรรถคดี

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : ทนายความ นิติกร ตำรวจ นักการเมือง เจ้าหน้าที่สรรพากร ผู้พิพากษา อัยการ เจ้าหน้าที่สินเชื่อ เจ้าหน้าที่เร่งรัดหนี้สิน เจ้าหน้าที่แรงงานสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่ที่ดิน ครู อาจารย์ ที่ปรึกษากฎหมาย ฯลฯ

5. กลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์

5.1 สาขาวิชาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะวิชาสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะศิลปะศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะสถิติประยุกต์ คณะพัฒนาการเศรษฐกิจ

สาขาวิชาที่เปิดสอน : ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ กฎหมาย การเมืองการปกครอง พัฒนาชุมชน จิตวิทยา เทคโนโลยีสังคม สัมมนาสังคม บรรณารักษศาสตร์ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การวิเคราะห์และวางแผนทางสังคม ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : ภาษาไทย สังคมศึกษา ภาษาต่างประเทศ คณิตศาสตร์

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีความสนใจศึกษาชีวิตมนุษย์ สังคม ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม มีทักษะทางภาษาทั้งการเขียน การพูด ชอบช่วยเหลือสังคม กล้าแสดงความคิดเห็น มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีจิตใจโอบอ้อมอารี

ลักษณะอาชีพ : วางแผนสำรวจวิจัยข้อมูลต่าง ๆ ทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง จิตวิทยาและสังคมวิทยา เผยแพร่ข่าวสารสู่ประชาชน ศึกษาวิจัยชีวิตมนุษย์ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : นักสังคมสงเคราะห์ นักสังคมวิทยา และมานุษยวิทยา นักจิตวิทยา นักวิเคราะห์นโยบายและแผน เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม มัคคุเทศก์ เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ผู้สื่อข่าว ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง ปลัดอำเภอ นักบริหารงานบุคคล ฯลฯ

5.2 สาขาการบริหารพาณิชยการและบริหารธุรกิจ

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะวิทยาการจัดการ คณะสังคมศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ

สาขาวิชาที่เปิดสอน : บัญชี การเงินการธนาคาร การบริหารธุรกิจ การจัดการ การบริหารงานบุคคล การเลขานุการ สถิติ การสหกรณ์ การท่องเที่ยว การโรงแรม การตลาด การตลาดระหว่างประเทศ เทคโนโลยีการสนเทศทางธุรกิจ พาณิชย์นาวี ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : คณิตศาสตร์ สถิติ ภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ สังคมศึกษา

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : เป็นคนคล่องตัวเชิงธุรกิจ มีความสามารถในการวางแผน ฉลาดเฉลียวมีไหวพริบ สนใจข่าวสารและเศรษฐกิจ มีความละเอียด รอบคอบ สุขุม ขยันหมั่นเพียร กล้าตัดสินใจ เชื่อมั่นตนเอง มีความสามารถทางคณิตศาสตร์และสถิติ

ลักษณะอาชีพ : วางแผน ดำเนินธุรกิจ ติดต่อประสานงาน ปฏิบัติงานด้านต่าง ๆ ในองค์กรด้านธุรกิจ

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : นักธุรกิจ นายธนาคาร นักวิจัย ตลาด ผู้ขายประกัน พนักงานขาย เจ้าหน้าที่วัสดุ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน เจ้าหน้าที่การเงิน เจ้าหน้าที่การคลัง สรรพากร สมุห์บัญชี พนักงานคุมสต๊อกสินค้า โปรแกรมเมอร์ ครู อาจารย์ ฯลฯ

5.3 สาขาวิชาสื่อสารมวลชนและการเอกสาร

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะนิเทศศาสตร์ คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน คณะมนุษยศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์

สาขาวิชาที่เปิดสอน : หนังสือพิมพ์ การประชาสัมพันธ์ การโฆษณา วิทยุโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ภาพถ่าย งานสารนิเทศ บรรณารักษ์ วาทศิลป์ การสื่อสาร ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : ภาษาไทย สังคมศึกษา ภาษาต่างประเทศ

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีความสามารถทางภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ มีทักษะในการสื่อสาร มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าแสดงความคิดเห็น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ชอบสมาคม ช่างสังเกต สนใจข่าวรอบตัว

ลักษณะอาชีพ : บริหารงานเอกสาร เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารทางสื่อต่าง ๆ นำเสนอข่าว สารคดี ภาพยนตร์ ละคร ผลิตงานโฆษณา

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : นักประชาสัมพันธ์ นักข่าว นักหนังสือพิมพ์ นักการเมือง นักจัดรายการวิทยุโทรทัศน์ พิธีกร ผู้ผลิตภาพยนตร์ ครู อาจารย์ ฯลฯ

5.4 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะศึกษาศาสตร์ คณะเกษตรศาสตร์ คณะคหกรรมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์

สาขาวิชาที่เปิดสอน : คหกรรมศาสตร์ พัฒนาการเด็กและครอบครัว โภชนาการชุมชน

ความรู้พื้นฐาน : สุขศึกษา สังคมศึกษา ภาษาไทย

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : เป็นผู้รักและสนใจความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ในเรื่องปัจจัยสี่ เช่น ที่อยู่ เสื้อผ้า ยารักษาโรค อาหาร มีศิลปะในการปรุงอาหาร หรือการแต่งกาย

ลักษณะอาชีพ : ให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ สามารถดำเนินธุรกิจด้านการประกอบอาหาร การออกแบบเครื่องแต่งกายและตัดเย็บเสื้อผ้า การดูแลเด็ก และให้ความรู้เรื่องพัฒนาการเด็ก

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : นักโภชนาการ นักออกแบบเครื่องแต่งกาย นักจิตวิทยา ครู อาจารย์ ฯลฯ

6. กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : วิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พลังงาน และวัสดุวิทยาศาสตร์ประยุกต์ เทคโนโลยีอุตสาหกรรม ทรัพยากรธรรมชาติ

สาขาวิชาที่เปิดสอน : เคมี ฟิสิกส์ ชีววิทยา คณิตศาสตร์ สถิติ คอมพิวเตอร์ เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์ วัสดุศาสตร์ รังสีประยุกต์และไอโซโทป ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ เคมี ฟิสิกส์ ชีววิทยา และภาษาอังกฤษ

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีสติปัญญาดี สนใจงานด้านวิทยาศาสตร์ ชอบใช้ปัญญามากกว่าแรงงาน ช่างสังเกต ละเอียด รอบคอบ ชอบค้นคว้าทดลอง ใฝ่หาความรู้กับวิทยาการใหม่ ๆ เสมอ ไม่ชอบเลียนแบบสังคม เชื่อมั่นในตนเอง

ลักษณะอาชีพ : เป็นงานวิทยาศาสตร์ ค้นคว้า ศึกษาทดลอง วิเคราะห์ วิจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ หรือในห้องปฏิบัติการ

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : นักวิทยาศาสตร์ นักเคมีปฏิบัติ นักฟิสิกส์ นักคณิตศาสตร์ นักอุตุนิยมวิทยา เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การแพทย์ นักนิเวศวิทยา นักวิเคราะห์วิจัย ครู อาจารย์ ฯลฯ

7. กลุ่มสาขาวิชาแพทยศาสตร์และวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัย

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : แพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ เทคนิคการแพทย์ สาธารณสุขศาสตร์ เภสัชศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ สัตวแพทย์ วิทยาศาสตร์สุขภาพ เวชศาสตร์เขตร้อน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สาขาวิชาที่เปิดสอน : การแพทย์ การพยาบาล กายภาพบำบัด รังสีเทคนิค โภชนวิทยา อนามัยชุมชน จิตวิทยาคลินิก ทันตกรรม เภสัชกรรม สัตวแพทย์ วิทยาศาสตร์การแพทย์ ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : ชีววิทยา เคมี ฟิสิกส์ คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : เป็นกลุ่มคนที่มีสติปัญญาดี ใช้เหตุผลมากกว่าการจินตนาการ มีความสามารถทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ กล้าตัดสินใจ ใจคอหนักแน่น มีจรรยาบรรณวิชาชีพ สุขภาพจิตดี ไม่พิการทางร่างกาย มีจริยธรรม

ลักษณะอาชีพ : ศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์ วิจัย ทดลอง ตรวจวินิจฉัย ให้บริการทางการแพทย์และวิทยาศาสตร์ บำบัดโรคภัยของมนุษย์ ตลอดจนส่งเสริมป้องกันให้บุคคลมีสุขภาพดี

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : แพทย์ สัตวแพทย์ พยาบาล เภสัชกร เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การแพทย์ เจ้าหน้าที่รังสีเทคนิค นักกายภาพบำบัด นักจิตเวช เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครู อาจารย์

8. กลุ่มสาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์

8.1 วิศกรรมศาสตร์

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : วิศวกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะพลังงานและวัสดุ

สาขาวิชาที่เปิดสอน : วิศวกรรมอุตสาหการ วิศวกรรมโลหการ วิศวกรรมสื่อสาร วิศวกรรมไฟฟ้า วิศวกรรมโยธา วิศวกรรมคอมพิวเตอร์ วิศวกรรมเกษตร วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์ วิศวกรรมเคมี วิศวกรรมสิ่งแวดล้อม

ความรู้พื้นฐาน : คณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี ภาษาอังกฤษ

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : สติปัญญาดี มีความสามารถทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะฟิสิกส์ มีทักษะทางมิติสัมพันธ์ชอบทำงานที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม ชอบประดิษฐ์คิดค้น ไม่ชอบสังคม อดทน ละเอียดรอบคอบ มีความมั่นใจในตนเอง มีความคิดริเริ่ม ซื่อสัตย์

ลักษณะอาชีพ : เป็นงานด้านวิทยาศาสตร์ประยุกต์เกี่ยวข้องกับการออกแบบวางแผนควบคุมการก่อสร้าง ผลิต การซ่อมแซมสิ่งก่อสร้าง อุปกรณ์ต่าง ๆ

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : วิศวกร ผู้ควบคุมการก่อสร้าง โฟร์แมน ช่างเขียนแบบ ช่างเทคนิค ครู อาจารย์

8.2 สถาปัตยกรรมศาสตร์และผังเมือง

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะพัฒนาเศรษฐกิจ

สาขาวิชาที่เปิดสอน : สถาปัตยกรรม เคหการ สถาปัตยกรรมภายใน การออกแบบชุมชนเมือง ประวัติศาสตร์สถาปัตยกรรม ภูมิสถาปัตยกรรม ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : คณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี ภาษาอังกฤษ

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีความสามารถและมีพื้นฐานศิลปะ รักศิลปะ มีความคิดริเริ่มและจินตนาการ มีความคิดในลักษณะที่เป็นตรรกศาสตร์สามารถถ่ายทอดเป็นภาพและรูปธรรมที่เห็นได้ มีจรรยาบรรณวิชาชีพ

ลักษณะอาชีพ : ออกแบบสร้างอาคารสถานที่พัฒนาผังเมือง

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : สถาปนิก นักออกแบบ ครู อาจารย์

9. กลุ่มสาขาวิชาเกษตรศาสตร์ วนศาสตร์ และการประมง

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะเกษตรศาสตร์ คณะประมง คณะวนศาสตร์ คณะเทคโนโลยีเกษตร คณะอุตสาหกรรมการเกษตร

สาขาวิชาที่เปิดสอน : เกษตรกลวิธาน กีฏวิทยา โรคพืช ปฐพีวิทยา พืชไร่ พืชสวน สัตวบาล นิเทศการเกษตร ส่งเสริมการเกษตร การเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ นิเทศการเกษตร ส่งเสริมการเกษตร การเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ

ความรู้พื้นฐาน : ชีววิทยา ฟิสิกส์ เคมี คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : รักธรรมชาติ ชอบทำงานใช้กำลัง ทำงานกลางแจ้งได้ อารมณ์เยือกเย็น รักอิสระ สันโดษ ชอบการผจญภัย ไม่พิถีพิถันในการใช้ชีวิตมากนัก สุขภาพแข็งแรง อดทน ขยันขันแข็ง

ลักษณะอาชีพ : ศึกษา สังเกต วิเคราะห์ วิจัย ผลิต ป้องกัน ส่งเสริม เผยแพร่ จัดการ อนุรักษ์ และแปรรูปผลิตผลด้านการเกษตรกรรม เลี้ยงสัตว์ ประมง และป่าไม้

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : เกษตรกร นักวิชาการเกษตร เจ้าหน้าที่ป่าไม้ นักการประมง เจ้าหน้าที่เกษตรและสหกรณ์ นักจัดสวน นักปศุสัตว์ เจ้าของฟาร์มพืช หรือสัตว์ ฯลฯ

10. กลุ่มสาขาวิชาอื่น ๆ ได้แก่ อาชญาวิทยา สวัสดิการสังคม นาวิกศาสตร์ ฯลฯ

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : วิทยาศาสตร์ พลศึกษา สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และรัฐศาสตร์

สาขาวิชาที่เปิดสอน : สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ สังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ สังคมสงเคราะห์ทางการศึกษา สังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม พลศึกษา สันทนาการสิ่งแวดล้อม อาชญาวิทยา และงานยุติธรรม สวัสดิการแรงงาน

ความรู้พื้นฐาน : พื้นฐานแตกต่างไปตามสาขาวิชา

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีความเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี กล้าหาญ อดทน เสียสละ เอาใจใส่ความเปลี่ยนแปลงรอบตัว ต้องการช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข

ลักษณะอาชีพ : ใช้ความรู้จากสาขาต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในงานที่เกี่ยวข้อง

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : นักกีฬา นักสังคมสงเคราะห์ พัฒนากร ครู อาจารย์ ฯลฯ

ใบงาน
เรื่อง เส้นทางของฉัน

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนตอบประเด็นคำตอบต่อไปนี้

นักเรียนคิดว่านักเรียนจะเลือกสายการเรียนในกลุ่มสาขาวิชา.....

เหตุผลในการเลือกตั้ง	เหมาะสมกับความสามารถของนักเรียน	
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
เพราะ.....	เพราะ.....	เพราะ.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

กลุ่มวิชาที่นักเรียนเลือก สอดคล้องกับวิชาที่นักเรียนชอบหรือไม่ อย่างไร

ชอบเพราะ.....	ไม่ชอบเพราะ.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

นักเรียนมีแนวทางการเลือกอาชีพในอนาคตที่สอดคล้องกับความสามารถอย่างไร

.....

.....

.....

ใบความรู้
เรื่อง ความสามารถทางการเรียน

ความสามารถทางการเรียน หมายถึง ความสามารถของบุคคลอันเกิดจากการเรียนรู้ หรือการเรียนการสอน ทำให้รู้ว่านักเรียนมีความรู้ภายหลังการเรียนรู้วิชานั้น ๆ มากน้อยเพียงใด ซึ่งวัดได้ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม

เทอร์สโตน (ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ. 2528 : 78-171) ได้กล่าวถึงความสามารถทางการเรียนโดยแบ่งสมรรถภาพพื้นฐานทางสมองของบุคคลออกเป็น 7 ด้าน ดังนี้

1. ความสามารถด้านภาษา เป็นสมรรถภาพในการเข้าใจความหมายของคำศัพท์ ของข้อความ อ่านจับใจความสำคัญของเรื่องราวได้ แปลความหมาย ให้ความหมาย ตีความ และวิเคราะห์ความสำคัญของข้อความ คำประพันธ์ บทสนทนา เรื่องราวต่าง ๆ ในด้านภาษาได้ ติดต่อสื่อสารโดยการใช้ภาษาและรู้ซึ้งในด้านภาษา

ความสามารถด้านนี้เป็นพื้นฐานในการเรียนทุกสาขาวิชา ผู้ที่มีความสามารถทางด้านนี้เหมาะที่จะเรียนทางครู นิติศาสตร์ รัฐศาสตร์ ภาษาศาสตร์ อักษรศาสตร์ นิเทศศาสตร์ เป็นต้น

2. ความสามารถด้านตัวเลข ความสามารถด้านนี้ส่งผลให้มีความเข้าใจในวิชาคณิตศาสตร์ได้ดี มีความสามารถมองเห็นความสัมพันธ์และความหมายของจำนวน และมีความแม่นยำคล่องแคล่วในการบวก ลบ คูณ หาร ในวิชาเลขคณิตได้อย่างดีอีกด้วย

ความสามารถด้านนี้เป็นคุณลักษณะที่สำคัญในการประกอบอาชีพเกี่ยวกับการคำนวณ ผู้ที่เหมาะที่จะเรียนและประกอบอาชีพเกี่ยวกับอาชีพที่ต้องใช้ความสามารถทางคณิตศาสตร์ เช่น ครูคณิตศาสตร์ นักสถิติ นักคำนวณ นักคอมพิวเตอร์ นักบัญชี นักการธนาคาร นักวิทยาศาสตร์ วิศวกร เป็นต้น

3. ความสามารถด้านเหตุผล เป็นสมรรถภาพในการคิดหาเหตุผล ความสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ สามารถจัดประเภท แยกประเภทในรูปอุปมานและอนุมานได้ถูกต้อง ใช้วิจารณญาณตัดสินใจสรุปความจากเหตุการณ์หรือเรื่องราวได้ถูกต้อง สมเหตุสมผล

ความสามารถด้านนี้เป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่สุดในการเรียนทุกสาขาวิชา ผู้ที่มีความสามารถทางด้านเหตุผล จะเป็นผู้ที่มีเหตุผลสามารถทำงานได้ดีทุกสาขาอาชีพ โดยเฉพาะวิชาชีพที่ต้องใช้การเจรจาการตัดสินใจ เช่น ทนายความ อัยการ ผู้พิพากษา ตำรวจ ครู นักวิทยาศาสตร์ นักข่าว นักหนังสือพิมพ์ นักพากย์ นักธุรกิจ เป็นต้น

4. ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ เป็นสมรรถภาพในการมองเห็น และเข้าใจความสัมพันธ์ด้านมิติต่าง ๆ อันได้แก่ ความสั้น ยาว ใกล้ ไกล และพื้นที่หรือทรวดทรงที่มีขนาดและปริมาตรที่แตกต่างกัน สามารถสร้างจินตนาการให้เห็นส่วนย่อยและส่วนผสมของวัตถุต่าง ๆ เมื่อนำมาซ่อนทับกันสามารถรู้ความสัมพันธ์ของรูปทรงเลขาคณิตเมื่อเปลี่ยนแปลงที่อยู่

ความสามารถด้านนี้เป็นพื้นฐานที่จะทำให้บุคคลเกิดความคิดสร้างสรรค์ เกิดจินตนาการต่าง ๆ ได้ ผู้ที่เหมาะที่จะเรียนและประกอบอาชีพเป็นวิศวกร ช่างเทคนิค นักออกแบบ สถาปนิก นักตกแต่ง นักวิทยาศาสตร์ นักเขียนแบบ นักบิน นักขับรถ จิตรกร เป็นต้น

5. ความสามารถด้านรับรู้ เป็นสมรรถภาพในการสังเกตรายละเอียดของรูปร่างลักษณะ สามารถมองเห็นความเหมือน ความต่างระหว่างสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

ความสามารถด้านนี้มีความจำเป็นสำหรับงานที่ต้องการความละเอียดลออ ความถูกต้องรวดเร็ว ผู้ที่เหมาะจะเรียน และประกอบอาชีพทางด้านบัญชี นักการธนาคาร นักการเงิน งานเสมียน งานพิมพ์ดีด งานตรวจสอบแก้ไข ช่างเทคนิค ช่างไฟฟ้า ช่างอิเล็กทรอนิกส์ งานคอมพิวเตอร์ ช่างถ่ายรูป นักข่าว ช่างภาพ เป็นต้น

6. ความสามารถด้านความจำ เป็นสมรรถภาพในการจดจำเรื่องราวต่าง ๆ เหตุการณ์ ภาพ สัญลักษณ์ รายละเอียด สิ่งที่มีความหมายและสิ่งที่ไร้ความหมายได้ และสามารถระลึกหรือถ่ายทอดออกมาได้

ความสามารถด้านนี้เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการเรียนและการประกอบอาชีพทุกสาขา ถ้าบุคคลใดไม่มีความจำก็ไม่สามารถทำอะไรได้เลย แต่ถ้าบุคคลใดมีความจำเป็นเลิศก็จะสามารถทำงานได้ประสบความสำเร็จอย่างดี

7. ความสามารถด้านความคล่องแคล่วในการใช้คำ เป็นสมรรถภาพในการใช้คำ สำนวน ถ้อยคำได้อย่างรวดเร็ว และถูกต้องทั้งในการพูดและในการเรียน มีลักษณะคล้ายกับการใช้ปฏิภาณไหวพริบ

ความสามารถด้านนี้จะส่งผลต่อการเจรจา โต้ตอบ หรือการใช้คำในการประพันธ์ ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้เหมาะที่จะเรียนและประกอบอาชีพทางด้านครู นักเขียน นักประพันธ์ นักแสดง นักธุรกิจ พนักงานขาย นักหนังสือพิมพ์ นักข่าว นักประชาสัมพันธ์ โฆษก นักโฆษณา เป็นต้น

เรื่อง ไปให้ถึงฝัน

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนทำให้บุคคลใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวังและมีทิศทางอันจะช่วยให้ประสบความสำเร็จได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.5.1 กำหนดเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จตามคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 กำหนดเป้าหมายความสำเร็จตามคุณค่าของตนเอง

3.2 มีแนวทางการวางแผนชีวิตสู่เป้าหมาย

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 นำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนาเกี่ยวกับคุณค่าในตนเองของนักเรียนด้านความรู้ ความสามารถบุคลิกภาพ

4.2 ถามเพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายในชีวิต เช่น

- คนที่เรียนโดยรู้ว่าเรียนไปทำไมกับคนที่เรียนโดยไม่รู้ว่าเรียนไปทำไม พฤติกรรมการเรียนจะเหมือนหรือต่างกันอย่างไร แล้วเมื่อเรียนจบ ม.6 จะเกิดอะไรขึ้น

4.3 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายดี มีชัย แล้วทำแบบประเมินตนเอง เรื่อง เป้าหมายชีวิต

4.4 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง เป้าหมายชีวิตของฉัน

4.5 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความสำคัญของการวางเป้าหมาย ว่าจะช่วยให้การดำเนินชีวิตพบกับความสำเร็จ

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนเป้าหมายชีวิตในชั่วโมงที่ 1

4.7 ให้นักเรียนบอกชื่อบุคคลที่นักเรียนรู้จักและคิดว่าชีวิตเขาประสบความสำเร็จ แล้วให้ข้อมูลสาเหตุที่เขาประสบความสำเร็จ เขามีการเตรียมตัวอย่างไร

4.8 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การวางเป้าหมายชีวิต

4.9 สุ่มนักเรียนนำเสนอคำตอบในใบงานโดย 1 คน เสนอ 1 ด้าน

- ด้านการศึกษา
- ด้านการทำงาน
- ด้านครอบครัว

4.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการวางแผนชีวิตและการปรับปรุง เพื่อให้มีโอกาสประสบความสำเร็จ

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง เป้าหมายชีวิตของฉัน

5.2 ใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายดี มีชัย

5.3 แบบประเมินตนเอง เรื่อง เป้าหมายชีวิต

5.4 ใบงาน เรื่อง การวางเป้าหมายชีวิต

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง เป้าหมายชีวิตของฉัน

ตอบได้ 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้ 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบไม่ได้เลย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง การวางเป้าหมายชีวิต

ตอบได้ครบถ้วน	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้เป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้เป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		เป้าหมายชีวิต	การวางเป้าหมายชีวิต	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

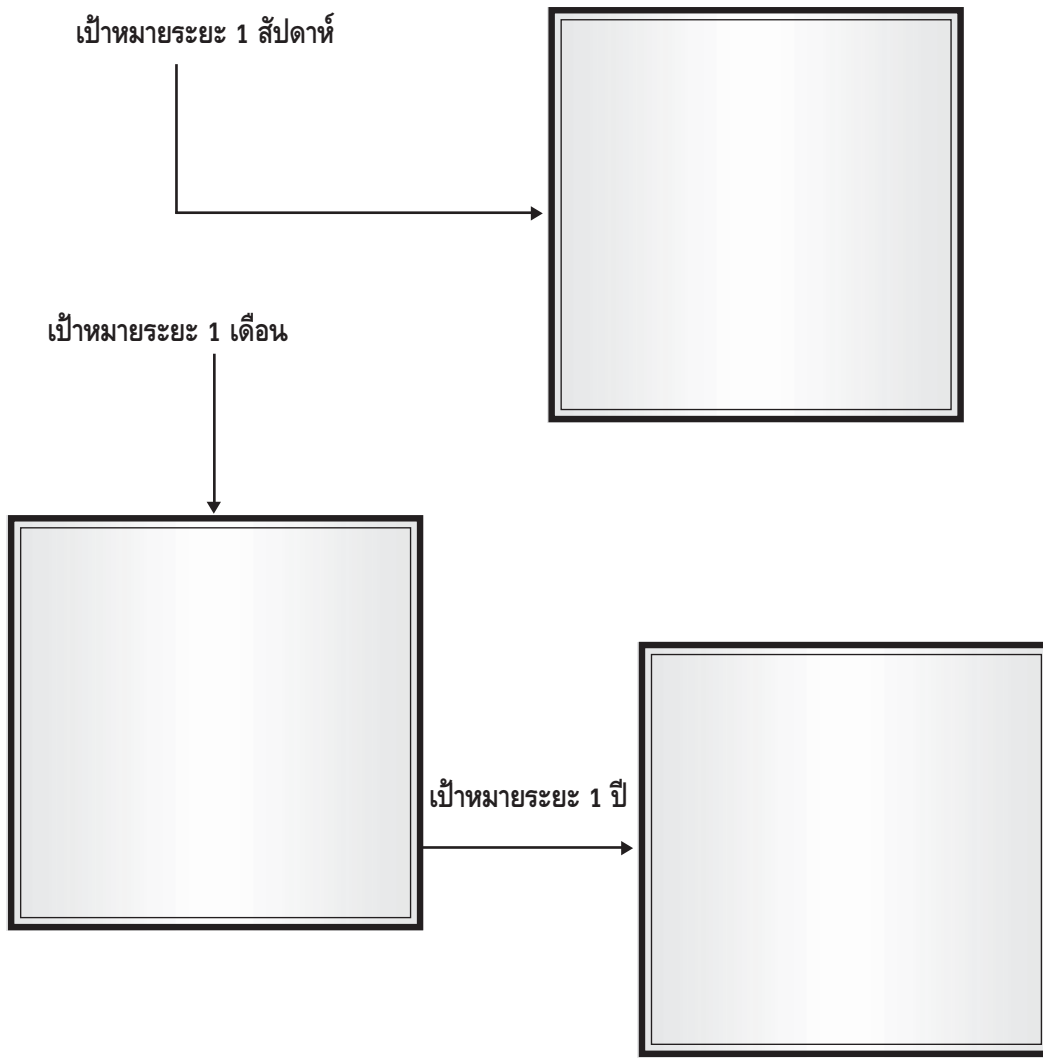
มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง เป้าหมายชีวิตของฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนวางเป้าหมายชีวิตของตนเองในช่วงระยะเวลาที่กำหนด ดังนี้



2. ให้นักเรียนสำรวจข้อมูลของตนเอง มีสิ่งใดที่สนับสนุนนักเรียนดำเนินตามเป้าหมายที่นักเรียนวางไว้

ด้านตนเอง

ด้านอื่น ๆ

ใบความรู้
เรื่อง เป้าหมายดี มีชัย

การดำเนินชีวิตโดยปราศจากเป้าหมายที่ชัดเจนเปรียบเสมือนการขับรถท่ามกลางหมอกหนาทึบ ไม่ว่ารถของเราจะมีประสิทธิภาพดีเพียงใดก็ตาม และแม้จะขับบนถนนที่เรียบที่สุด เราก็ยังต้องขับช้า ๆ อย่างหวาดกลัว ส่วนการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมายชัดเจนนั้น เปรียบเสมือนการขับรถที่ปราศจากหมอกควันมาบดบังจึงสามารถเหยียบคันเร่งแห่งชีวิตให้ทะยานไปข้างหน้าเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จได้อย่างรวดเร็วและมั่นคง

เป้าหมายในชีวิต (Life Goals) หมายถึง สิ่งที่เราให้ความสำคัญ และปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในอนาคต และเป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต



"ชีวิตเรา เราเป็นผู้เลือกที่จะลิขิตหรือเลือกเส้นทางในการดำเนินชีวิตเอง" นั่นหมายความว่า เราต้องเริ่มต้นค้นหาว่าเราต้องการอะไร ต้องการมีอะไร กำลังมุ่งหน้าทำสิ่งใด และอยากจะเป็นอะไรในอนาคต เช่น บางคนอยากมีความสุข บางคนอยากประสบความสำเร็จในการทำงาน บางคนอยากมีบ้านเล็กของตนเอง เมื่อเราตระหนักรู้แล้วว่าเป้าหมายสิ่งที่เราต้องการนั้นคืออะไร เราควรสำรวจว่าสิ่งที่ทำให้เป้าหมายหรือฝันของเราเป็นจริงได้คืออะไร เช่น อยากมีความสุขแล้วความสุขจะเกิดขึ้นได้จากอะไร และอะไรเป็นตัวสนับสนุนให้ไปถึงเป้าหมายนั้น เป็นต้น

การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้คนเราใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทางโดยเราจะแบ่งเป้าหมายออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. เป้าหมายระยะสั้น เป็นเป้าหมายที่มีระยะเวลาไม่นานนัก อาจเป็นแค่ 1 วันหรือ 1 สัปดาห์ และเป็นเป้าหมายที่ทำได้ง่าย

2. เป้าหมายระยะกลาง เป็นเป้าหมายที่มีช่วงเวลา 1-3 ปีข้างหน้า และต้องกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ

3. เป้าหมายระยะยาว เป็นเป้าหมายที่มีช่วงเวลา 3-5 ปีข้างหน้า ผู้ที่ประสบความสำเร็จมักมีเป้าหมายระยะยาว แม้ว่าบางครั้งอาจไม่ประสบความสำเร็จก็ตาม แต่ถ้าไม่มีการวางเป้าหมายโอกาสที่จะประสบความสำเร็จเป็นไปไม่ได้เลย

ตั้งเป้าหมายอย่างไรให้ได้ผล

ถามตัวเอง เราสนใจในการเรียนและอาชีพอะไรบ้าง และลงมือกระทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้โดย

1. มีการเขียนหรือบันทึกเป้าหมายของเราให้ชัดเจน ไม่กว้างหรือเลื่อนลอยเกินไป เช่น อาจทำเป็นตาราง แผนผังไว้
2. เป็นเป้าหมายที่เราทำได้จริง ไม่ง่ายหรือยากจนเกินไป
3. เป้าหมายที่มีความท้าทาย อาจต้องใช้ความสามารถและความพยายามอย่างมาก
4. อย่าตั้งเป้าหมายที่มีระยะสั้นหรือยาวเกินไป เพราะมันจะทำให้เราหมดความสนใจ
5. ควรทบทวนเป้าหมายของเราบ่อย ๆ และทบทวนผลลัพธ์ที่ได้
6. จิตนาการตัวเองว่าได้รับในสิ่งที่เราตั้งเป้าหมายเอาไว้
7. เป็นเป้าหมายที่มีประโยชน์ต่อเราในด้านการเรียนหรืออาชีพ
8. หาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ให้มากที่สุด

แบบประเมินตนเอง เรื่อง เป้าหมายชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบประเมินแต่ละข้อแล้วพิจารณาตอบตามสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่กำหนดไว้ให้

ข้อ	รายการ	ใช่	ไม่ใช่
1	คุณมักจะรู้สึก หรืออย่างน้อย ๆ ก็เคยรู้สึกอยู่บ่อย ๆ ว่าชีวิตของคุณมันผ่านไปวัน ๆ หนึ่ง หรือผ่านไปแล้วอีกวันหนึ่ง		
2	คุณเป็นคนขี้เซ็งง่าย เบื่อง่าย ท้อแท้ง่าย		
3	คุณมักจะคิดถึงอนาคตอยู่เสมอ ๆ		
4	คุณเคยสมหวังในเรื่องต่าง ๆ อย่างที่หวังไว้บ้างหรือเปล่า		
5	คุณคิดว่าคุณมีความสามารถเฉพาะตัวบางอย่างที่ยังไม่มีโอกาสได้แสดงออกอย่างเต็มที่		
6	คุณอยากให้ตัวเองมีความรู้ ความสามารถ ความกระตือรือร้น หรือความรับผิดชอบมากกว่านี้		
7	คุณรู้สึกลึก ๆ ว่าชีวิตของคุณมันขาดอะไรบางอย่างไปซึ่งคุณเองก็ไม่รู้เหมือนกันว่าขาดอะไร		
8	คุณรู้สึกภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง		
9	คุณรู้สึกรำคาญนิสัยบางอย่างของเพื่อนสนิทบ้างไหม		
10	คุณเคยรู้สึกแว้บขึ้นมาเฉย ๆ ว่า ตัวเองนี่ไม่มีใครเข้าใจหรือไม่เห็นใจ หรือไม่รู้ใจเอาเสียเลย		
11	คุณอยากมีอะไรทำเป็นชิ้นเป็นอัน เป็นกิจจะลักษณะเหมือนคนอื่นเขาบ้าง ไม่ปล่อยเวลาให้หมดไปวัน ๆ อย่างนี้		
12	คุณควบคุมตัวเองไม่ให้แสดงกิริยาไม่พอใจใส่คน ที่คุณเห็นว่าทำอะไรชักช้ายืดยาดน่าเบื่อ น่ารำคาญ หรือ งี่เง่า		
13	คุณเคยคันไม้คันมืออยากทำร้ายคนอื่น เช่น ตบตี ดุ ด่า หรือทำอะไรให้เจ็บเนื้อเจ็บตัวไปเลย		
14	คุณเคยรู้สึกอับอายจนหนทาง มืดมิด คิดไม่ออก บอกไม่ถูก ไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรสักอย่าง หรือทำอะไรไม่ได้เลยจนอยากจะร้องไห้โฮ หรือร้องกรีดออกมาเลย		
15	ชีวิตของคุณช่วงนี้พอจะพูดได้ว่ามันเป็นเรื่องอะไรที่ใกล้เคียงกับที่เคยฝันไว้ตอนเด็ก ๆ		
16	บางครั้ง หรือบ่อยครั้งที่คุณคิดอยากจะทำอะไรสักอย่าง อย่างที่ไม่ใช่ที่เคยทำ ๆ อยู่ทุกวันนี้		

ข้อ	รายการ	ใช่	ไม่ใช่
17	บางครั้ง หรือบ่อยครั้งที่คุณอยากไปไหนก็ไม่รู้สักแห่งหนึ่ง ไปให้มันไกลลิบโลก หรือให้มันลืมโลกไปเลย		
18	คุณอยากจะมีวันหยุดยาวเหยียดที่ไม่ต้องทำอะไรเลย อยากตื่นกี่โมงก็ตื่น อยากกินอะไรเมื่อไหร่ก็ค่อยกิน		
19	คุณจัดตัวเองว่าเป็นคนมีความอดทนและอดกลั้นสูงทีเดียว		
20	คุณมักจะฝันกลางวัน วางแผนในชีวิตที่จะทำโน่นทำนี่อยู่เสมอ ๆ		

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ให้ข้อละ 1 คะแนน ถ้าคุณตอบว่า “ใช่” ในข้อต่อไปนี้ คือ

ข้อ 1-3

ข้อ 5-7

ข้อ 9-11

ข้อ 13-14

ข้อ 16-18 และข้อ 20

2. ยกเว้นข้อ 4, 8, 12, 15 และ 19 ให้ข้อละ 1 คะแนน ถ้าคุณตอบว่า “ไม่ใช่” (ถ้าตอบ “ใช่” ไม่ได้คะแนน)

การแปลความหมาย

ถ้าได้ 15-20 คะแนน

คุณยังจะไม่พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่เอาเสียเลย ทำท่าว่าจะอึดอัดคับข้องใจกับชีวิตเอามาก ๆ ดูท้อแท้หรือสิ้นหวัง ต้องคิดทบทวนและฝึกการมองโลกในแง่บวก ลองวางเป้าหมายชีวิตที่พอทำได้ เราก็เปลี่ยนแปลงชีวิตได้เช่นกัน

ถ้าได้ 7-13 คะแนน

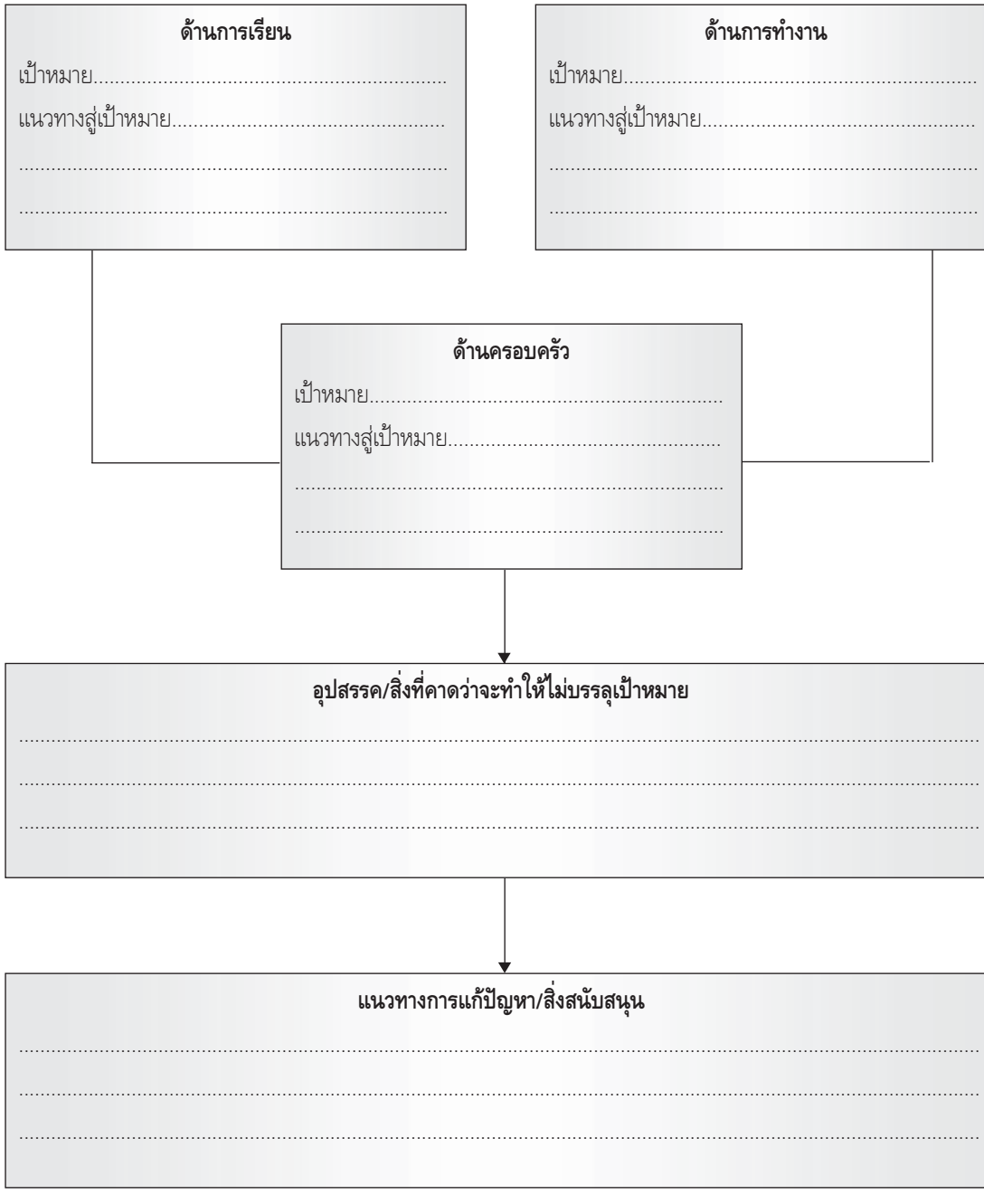
คุณอาจจะพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้างกับชีวิตในบางขณะบางช่วง และก็ไม่ถึงขนาดอึดอัดคับข้องใจอะไรนักกับชีวิต แต่บางครั้งก็ยังคิดท้อแท้บ้าง แต่ถึงกระนั้นก็ยังอยากให้คุณหมั่นเติมกำลังใจให้ตัวเอง หมั่นเตือนสติให้ตัวเอง ทำตัวเป็นหลักชัยให้ตัวเอง ตั้งหลักให้ดี ๆ ก่อนที่จะลงมือทำอะไร ฝึกบ่อย ๆ ในทุก ๆ ครั้งที่รู้สึกท้อ รู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกหมดพลังก็พักซะหน่อย แต่เมื่อพักแล้วก็ต้องรวบรวมพลังวางแผนลุกขึ้นสู้ใหม่

ถ้าได้ 6 คะแนน ลงมา

คุณมั่นคง มั่นใจ พอใจ มีหลัก มีสติ มีความหวัง มีกำลังใจให้ตัวเอง ใช้ชีวิตในวิถีทางที่คุณถนัดและพอใจออก หรือบางครั้งหากยังไม่ได้ใช้ศักยภาพ หรือความรู้ความสามารถของตัวเองอย่างเต็มที่แล้ว คุณก็ไม่อึดอัดขัดข้องหรอก เพราะคุณกำลังหาทางใช้ฝีไม้ลายมือของคุณอยู่อย่างขะมักเขม้น ชีวิตของคุณจึงต้องดำเนินไปอย่างขะมักเขม้น มีเป้าหมายปลายทาง มีฝั่งมีฝา มีทิศทางว่าต่อไปจะทำอะไร แล้วก็จะทำยังไง วันแต่ละวันของคุณนั้น ไม่มีผ่านไปอย่างเลื่อนลอยแคว้งคว้าง เพราะคุณกำหนดมัน ใช้มันอย่างมีค่า ไม่ได้ไม่ดีไม่มีอะไรทำ คุณก็นั่งฝัน นั่งวางแผนว่าจะเอายังไงกับชีวิต จะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตามแต่

ใบงาน
เรื่อง การวางเป้าหมายในชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันระดมความคิดในการวางเป้าหมายในอนาคตในประเด็นต่อไปนี้



เรื่อง มองดี...มีดี

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง มักจะประสบความสำเร็จในชีวิต การเรียน การทำงาน มีการตัดสินใจที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง สามารถดำรงชีวิตให้มีความสุขในปัจจุบันและอนาคตซึ่งผู้อื่นก็มีความภาคภูมิใจในตัวเองเช่นเดียวกัน เราจึงควรชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่นด้วย เพื่อการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.5.2 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเองและชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่นด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตใจ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกคุณลักษณะที่ดีของตนเองและผู้อื่น

3.2 วิเคราะห์พฤติกรรมเสริมสร้างความเป็นตัวของตัวเอง

3.3 ยอมรับข้อดีของคนอื่นและแสดงออกถึงการชื่นชม

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การมองโลก โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำ เน้นให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง ตอบตามความเป็นจริง

4.2 นักเรียนตรวจคำตอบด้วยตนเอง ครูสุ่มถามผลคะแนนที่ได้จากการทำใบงาน

4.3 นักเรียนจับคู่กัน นั่งหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผลัดกันพูดถึงความดี หรือสิ่งที่เป็นจุดเด่นของคู่สนทนา ด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตใจ เมื่อพูดจบแล้วให้บันทึกสิ่งที่เพื่อนพูดเกี่ยวกับตัวเราลงในใบงาน เรื่อง ฉันมีดี เริ่มทำครั้งที่สอง ให้นักเรียนหันไปทางด้านขวามือของตนเองเพื่อไปจับคู่คนใหม่ทำตามขั้นตอนเหมือนคนแรก (จำนวนครั้งแล้วแต่ความเหมาะสมของเวลา)

4.4 สอบถามความรู้สึกของนักเรียนที่เพื่อนบอกจุดเด่นของเราโดยขออาสาสมัครเล่าสิ่งที่เพื่อนบอกและความรู้สึกที่ได้รับ

4.5 แจกใบความรู้ เรื่อง ไปให้ถึงฝัน ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

4.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปให้ได้ประเด็นต่อไปนี้

4.6.1 ทุกคนมีคุณค่าในตนเองที่จะสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่นต่อไป

4.6.2 การรู้จักชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่นทำให้เราสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เพราะมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน

ชั่วโมงที่ 2

4.7 ทบทวนความรู้สึกในการกล่าวคำชื่นชมตนเองและผู้อื่นจากชั่วโมงที่แล้ว

4.8 แจกใบงาน เรื่อง วัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ให้นักเรียนทำ

4.9 แจกใบเฉลย ให้นักเรียนตรวจคำตอบด้วยตนเอง

4.10 แจกใบความรู้ เรื่อง รักตนเองมองเห็นตนเองมีค่า ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

4.11 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นส่งผลให้บุคคลนั้นมีความสุขในชีวิต

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง การมองโลก

5.2 ใบงาน เรื่อง ฉันมีดี

5.3 ใบความรู้ เรื่อง ไปให้ถึงฝัน

5.4 ใบงาน เรื่อง วัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง

5.5 ใบความรู้ เรื่อง รักตนเองมองเห็นตนเองมีค่า

5.6 ใบความรู้ เรื่อง มองดีมีสุข

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง การมองโลก

ตอบข้อ ก ได้ 1 คะแนน

ตอบข้อ ข ได้ 2 คะแนน

ตอบข้อ ค ได้ 3 คะแนน

ตอบข้อ ง ได้ 4 คะแนน

เกณฑ์การพิจารณา

ได้คะแนน 16-20	ระดับคุณภาพ ดี
ได้คะแนน 8-15	ระดับคุณภาพ พอใช้
ได้คะแนนต่ำกว่า 8	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง ฉันมีดี

มีข้อมูลครบ 3 คน	ระดับคุณภาพ ดี
มีข้อมูล 2 คน	ระดับคุณภาพ พอใช้
มีข้อมูล 1 คน	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ใบงาน เรื่อง วัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง

ทำทุกข้อและสรุปได้	ระดับคุณภาพ ดี
ทำทุกข้อและสรุปไม่ได้	ระดับคุณภาพ พอใช้
ทำไม่ทุกข้อและสรุปไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน			สรุประดับคุณภาพ
		การมองโลก	ฉันมีดี	วัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 3 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง การมองโลก

ชื่อ-สกุล.....ห้อง.....ชั้น.....

ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนด แล้วกาเครื่องหมาย ✕ ทับข้อที่ตรงกับตนเองมากที่สุด

1. วันนี้คุณพบเจอเรื่องดี ๆ บ้างไหม?
   - ก. ยังไม่เจอ
   - ข. 1 เรื่อง
   - ค. 2 เรื่อง
   - ง. 3 เรื่อง หรือมากกว่า
2. คุณเป็นคนท้อแท้ หมดกำลังใจ เมื่อพบอุปสรรค
   - ก. บ่อย ๆ
   - ข. บางครั้ง
   - ค. นาน ๆ ครั้ง
   - ง. ไม่เคยเลย
3. คุณคิดว่าคุณเป็นคนโชคร้าย บ้างไหม?
   - ก. บ่อย ๆ
   - ข. บางครั้ง
   - ค. นาน ๆ ครั้ง
   - ง. ไม่เคยเลย
4. คุณมักจะล้มเหลวมากกว่าที่คุณคาดไว้
   - ก. บ่อย ๆ
   - ข. บางครั้ง
   - ค. นาน ๆ ครั้ง
   - ง. ไม่เคยเลย
5. คุณคิดว่าคนรอบ ๆ ข้างคุณ เป็นคนไม่น่าคบหา
   - ก. บ่อย ๆ
   - ข. บางครั้ง
   - ค. นาน ๆ ครั้ง
   - ง. ไม่เคยเลย

ใบงาน
เรื่อง ฉันมีดี

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่เพื่อนพูดเกี่ยวกับตัวนักเรียนอย่างน้อย 3 คน

เพื่อนคนที่	สิ่งที่เพื่อนพูดเกี่ยวกับตัวเรา	ความรู้สึก

ใบความรู้
เรื่อง ไปให้ถึงฝัน

ขึ้นชื่อว่าชีวิต...ย่อมมีทั้งทุกข์ สุข ผิดหวัง สมหวัง พ่ายแพ้ ชนะ คละเคล้ากันไป ถ้าหากเรามีความฝัน มีความเชื่อมั่น คิดเสมอว่าเราทำได้เราก็จะทำได้ คิดว่าชนะเราก็จะมีความพยายาม แต่ถ้าเราคิดทุกครั้งว่า เราทำไม่ได้ เป็นไปไม่ได้ เราแพ้ตั้งแต่ยังไม่ลงมือกระทำ นโปเลียนเคยกล่าวไว้ว่า “คำว่าเป็นไปไม่ได้ มีอยู่ในพจนานุกรมของคนโง่เท่านั้น”

มนุษย์ถ้ามีความใฝ่ฝัน มีจินตนาการ สร้างกำลังใจให้ตนเองเพื่อให้เป็นแรงขับของชีวิต เราก็จะมีกำลังใจต่อสู้ ดังคำแนะนำของนายแพทย์วิทยา นาควัชระ

1. จงมองให้เห็นความดีของตนเองให้เด่นชัดในบางเรื่อง แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตามให้คิดซ้ำ ๆ ว่าตัวเองเป็นคนดี เป็นคนเก่งเสมอ

2. จงฝันเห็นภาพความสำเร็จเสมอ เพราะภาพนั้นจะทำให้จิตใจเบิกบาน

3. จงมีความรักที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เสมอ เพราะจะเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดพลังในการทำงานที่ดี

4. จงลงมือทำในกิจกรรม และจดจำสิ่งที่ทำได้ดีอยู่เสมอ

5. จงชื่นชมตัวเองทุกครั้งที่ลงมือกระทำสิ่งใดลงไป และได้รับผลสำเร็จแม้จะเป็นเพียงเล็กน้อย ถ้าทุกคนฝันเห็นแต่สิ่งดี ๆ ก็จะมีพลังกาย พลังใจ ที่จะทำความฝันของตนเอง ให้เป็นจริงขึ้นมาในที่สุด ขอจงฝันในสิ่งที่ดี และมีความมุ่งมั่นที่จะผลักดันตนเองให้ประสบผลสำเร็จอยู่เสมอ แล้วคุณล่ะ มีความฝันเป็นของตัวเองรึยัง...

แหล่งที่มา : บทความสุขภาพจิต โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

ใบงาน
เรื่อง วัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำแนะนำ โปรดตอบอย่างซื่อสัตย์ และนำตัวเลขที่บอกความมากน้อยของพฤติกรรมใส่ลงในช่องในกระดาษคำตอบ

1 หมายถึง ไม่จริงเลย

2 หมายถึง จริงบ้างบางครั้ง

3 หมายถึง จริงพอสมควรหรือปานกลาง

4 หมายถึง ส่วนใหญ่จริง

5 หมายถึง จริงมากหรือเกิดขึ้นเสมอ

ข้อ	พฤติกรรม	ความมากน้อยของพฤติกรรม				
		1 ไม่จริงเลย	2 จริงบ้างบางครั้ง	3 จริงพอสมควรหรือปานกลาง	4 ส่วนใหญ่จริง	5 จริงมากหรือเกิดขึ้นเสมอ
1	คุณยอมไม่ได้และแสดงปฏิกิริยาต่อต้านทันที เมื่อคนอื่นไม่ยุติธรรมกับคุณ					
2	คุณจะเตือนทันที เมื่อมีคนแซงคิวคุณ					
3	คุณเป็นคนที่ตัดสินใจยาก					
4	คุณเป็นคนที่กล้าวิจารณ์ความคิดของคนอื่นอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา					
5	คุณไม่รู้สึกเคอะเขินในเวลาเข้าสังคม แม้นไม่ดื่มเหล้าและสูบบุหรี่					
6	คุณมักจะยอมให้สิ่งที่คุณรักหลุดมือไป					

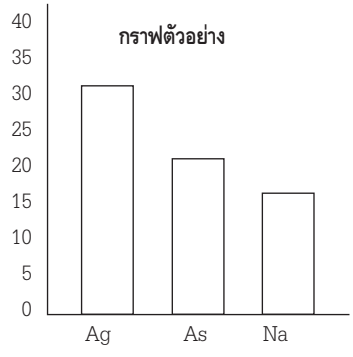
ข้อ	พฤติกรรม	ความมากน้อยของพฤติกรรม				
		1 ไม่จริงเลย	2 จริงบ้าง บางครั้ง	3 จริงพอสมควร บางครั้ง	4 ส่วนใหญ่จริง	5 จริงมากหรือ เกิดขึ้นเสมอ
7	คุณกล้าตัดสินใจแทนผู้อื่นเสมอเมื่อมีโอกาส					
8	คุณกล้าแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา					
9	คุณชอบคิดมาก เมื่อทำความผิดหรือขัดใจใคร					
10	คุณชอบสั่งให้คนอื่นทำตามความต้องการของคุณเสมอ					
11	คุณกล้าเปลี่ยนอาหารที่เจ้าของร้านเสิร์ฟผิด					
12	คุณไม่กล้าพูดอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม					
13	คุณชอบแนะนำสั่งสอนผู้อื่นมากกว่าถูกสอน					
14	คุณกล้าแสดงความรักความเอื้ออาทรต่อผู้อื่นได้อย่างจริงใจเสมอ					
15	คุณกลัวความขัดแย้ง					
16	คุณไม่ชอบให้อภัยคนที่ทำความผิด เพราะกลัวเขาจะได้ใจ					
17	คุณกล้าขอความช่วยเหลือเล็ก ๆ น้อย ๆ จากเพื่อนได้เสมอ					
18	คุณเป็นคนเอาใจคนเก่ง					
19	คุณเป็นคนไม่ยอมเสียเปรียบใครง่าย ๆ					

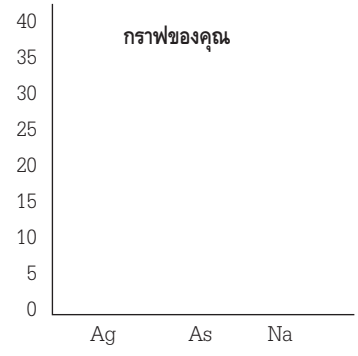
ข้อ	พฤติกรรม	ความมากน้อยของพฤติกรรม				
		1 ไม่จริงเลย	2 จริงบ้าง บางครั้ง	3 จริงพอสมควร บางครั้ง	4 ส่วนใหญ่จริง	5 จริงมากหรือ เกิดขึ้นเสมอ
20	คุณกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ ได้เสมอ					
21	คุณไม่ชอบให้ใครรอ หรือเฝ้าดูคุณขณะกำลังทำงาน					
22	คุณไม่ค่อยยอมยุติการโต้เถียงทั้ง ๆ ที่คนอื่นยอมคุณแล้ว					
23	คุณชมหรือยกย่องคนอื่นต่อหน้าได้อย่างสบายใจ					
24	คุณไม่กล้าสบตาคนที่คุณกำลังสนทนาด้วย					
25	คุณเลือกที่จะเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม					
26	เวลาคุณพบคนแปลกหน้าคุณเป็นฝ่ายทักทายหรือแนะนำตัวก่อนเสมอ					
27	คุณทำตัวเป็นนักฟังที่ดีเสมอไม่ว่าที่ไหน					
28	คุณเป็นคนเคร่งครัดต่อระเบียบประเพณีและกฎเกณฑ์					
29	คุณเป็นคนกล้าปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลของคนอื่นได้เสมอ					
30	คุณเป็นคนที่ไม่กล้าทวงสิ่งของหรือเงินทองที่เพื่อนขอยืมไป					

เมื่อคุณทำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองแล้ว ขั้นต่อไปคือ

1. รวมคะแนนที่คุณประเมินตนเองไว้แต่ละแถว เช่น แถว Ag, As, Na
2. คุณจะได้คะแนนรวม 3 ชุด สมมุติว่าได้ 29, 17, 11 (จากคะแนนเต็ม 40 ในแต่ละชุด)
3. นำคะแนน 3 ชุด ที่คุณได้มาเขียนกราฟแท่ง ดังนี้

										รวม
1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	Ag
2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	As
3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	Na





Ag	=	Aggression	=	ความแข็ง ก้าวร้าว
As	=	Assertiveness	=	ความกล้ายืนยันตัวเอง ความเชื่อถือในตนเอง
Na	=	Nonassertiveness	=	ความไม่กล้ายืนยันตัวเอง อ่อนแอไม่เป็นตัวของตัวเอง

สรุป.....

.....

.....

ความคิดเห็นของครู.....

.....

.....

ที่มา : คู่มือครูสอนทางไกลผ่านดาวเทียมสำหรับโรงเรียนปลายทาง

ใบความรู้
เรื่อง รักตนเองมองเห็นตนเองมีค่า

วัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในเรื่องการปรับตัว การเรียน ตลอดจนเรื่องที่เกี่ยวกับการเตรียมตัวประกอบอาชีพ ส่วนใหญ่จะเป็นคนที่มองตนเองในแง่ดี รักตนเอง มองเห็นตนเองมีค่า ซึ่งทำให้เกิดกำลังใจ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ไปตามขั้นตอนของชีวิตได้

วัยรุ่นควรฝึกคิดถึงตัวเองในแง่ดีอยู่เสมอ เช่น

- เราสามารถเรียนวิชาที่สำคัญ เช่น คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษได้
- เรามีเพื่อนที่ดี ที่น่ารัก
- เรามีพ่อแม่ที่เข้าใจเรา รักและหวังดีต่อเรา
- เรามีสุขภาพแข็งแรง
- เรามีความรับผิดชอบ
- เรามีความมั่นใจในตนเอง

การคิดถึงตนเองในแง่ดี ไม่ใช่เป็นการโกหกตนเอง หรือการหลอกตนเอง แต่เป็นการพยายามมองและค้นหาในส่วนที่ดีของตนเอง โดยความเป็นจริงคนเรามีทั้งส่วนดีและไม่ดี ขอให้เราค้นหาและมองในส่วนดี ๆ ให้ได้เสียก่อน เพื่อเราจะได้รู้สึกรักและชื่นชมตนเอง อันจะนำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงแก้ไขในส่วนบกพร่อง หรือไม่ดีได้ในโอกาสต่อไป วัยรุ่นควรปฏิบัติตนดังนี้ เพื่อการนำไปสู่การรู้จักรักตนเองและภาคภูมิใจในตนเอง มองเห็นคุณค่าของตนเอง

1. หลีกเลี่ยงการดูถูกตนเอง การทำร้ายตนเองโดยไม่รู้ตัว เช่น การตำหนิ ด่าว่าตนเอง การมองว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น การคิดว่าตนเองโชคร้าย ไม่มีใครรัก ไม่มีใครต้องการ ตรงข้ามเราควรมองค้นหาความสามารถใด ๆ ก็ตามที่เรามีอยู่ แสดงออกมาให้เป็นที่ประจักษ์แก่คนทั่วไป มองค้นหาความดี จุดเด่นของตนเองพร้อมกับ ส่งเสริมและให้กำลังใจตนเอง

2. งดเว้นการเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ การนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นเสมอ โดยเฉพาะสิ่งที่เป็นธรรมชาติที่ไม่อาจแก้ไขได้ เช่น ความสวย ความสูง ความสามารถทางสติปัญญา ฯลฯ จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย นอกจากนั้นความแตกต่างทางฐานะ เศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ต่าง ๆ ก็เป็นเรื่องปกติในชีวิตคนเรา ไม่มีอะไรที่เหมือนกัน

3. ค้นหาข้อดีของตนเองและส่งเสริมข้อดีหรือจุดเด่นของตนเอง เช่น ถ้าวัยรุ่นเป็นคนมีความสามารถทางการวาดภาพ ก็ควรฝึกฝนในเรื่องนี้ อาจมีผลงานแสดงให้เพื่อนได้ชื่นชมบ้าง หรือหาโอกาสเข้าประกวดภาพบ้าง โดยไม่มุ่งหวังว่าจะต้องได้รางวัล จงภาคภูมิใจที่ตนเองมีความสามารถ และได้ส่งประกวด มากกว่าจะต้องได้รับรางวัลเท่านั้น

4. ค้นหาสิ่งที่ตนเองไม่ชอบในตัวของเรา อาจเป็นข้อบกพร่องบางอย่างที่แก้ไขได้ จงลงมือปรับปรุงแก้ไขทันที ในขณะเดียวกันมีหลายอย่างที่แก้ไขไม่ได้ก็พยายามทำใจให้ยอมรับ

5. พยายามเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ตนเองทำได้และจะช่วยเสริมสร้างความนับถือความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี วาดรูป ทำการฝีมือ ผลิตของใช้จากวัสดุต่าง ๆ เรียนภาษาต่างประเทศ การทำกิจกรรมเพื่อชุมชน ฯลฯ

ใบงาน
เรื่อง มองดีมีสุข

คำสั่ง ให้นักเรียนนึกถึงบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบหรือประทับใจ แล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. บุคคลที่นักเรียนนึกถึงเป็นคนที่มีความดีอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ถ้าทุกคนในสังคมเป็นแบบบุคคลที่นักเรียนนึกถึง แล้วในปัจจุบันสังคมจะแตกต่างไปหรือไม่

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนอยากจะบอกสิ่งใดกับบุคคลที่นักเรียนนึกถึงบ้าง

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนวิเคราะห์และอธิบายข้อความข้างล่างของท่านพุทธทาสภิกขุ

เขามีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา จงเลือกเอาส่วนที่ดีเขามีอยู่ เป็นประโยชน์โลกบ้าง ยังน่าดู ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย จะหาคนมีดีโดยส่วนเดียว อย่ามัวเที่ยวค้นหาสหายเอ๋ย เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าเลย ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง

.....

.....

.....

.....

.....

เรื่อง มุมดีดี...มีให้มอง

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การรู้ความสนใจ ความถนัด ความสามารถของตนเองและผู้อื่น ทำให้บุคคลเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นจะช่วยส่งเสริมให้มีความมั่นใจในตนเองและผู้อื่นในการเรียนและทำกิจกรรมร่วมกันต่อไป

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.6.1 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเองและชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่น ด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถด้านการเรียน และอาชีพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกความสนใจของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ

3.2 บอกความถนัดของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ

3.3 บอกความสามารถของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ

3.4 ภูมิใจในความถนัดและความสามารถของตนเอง

3.5 ยินดีกับความถนัดและความสามารถของเพื่อน

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูนำภาพบุคคลที่มีความสำเร็จในด้านการศึกษาและอาชีพ ให้นักเรียนดู แล้วสนทนากับนักเรียนถึงความสำเร็จของแต่ละบุคคลว่า เนื่องจากได้ศึกษาและประกอบอาชีพที่ตรงกับความสนใจ ความถนัด และความสามารถ

4.2 ครูแจกใบงาน เรื่อง คุณลักษณะอาชีพของฉันให้นักเรียนทำ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำแบบสำรวจ

4.3 นักเรียนเป็นผู้ตรวจคำตอบด้วยตนเอง ครูสุ่มถามผลคะแนนที่ได้จากการทำแบบสำรวจและการตอบคำถามท้ายใบงาน

4.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า แต่ละคนมีความแตกต่างกันในคุณลักษณะ อันได้แก่ ความสนใจ ความถนัด และความสามารถด้านการเรียนและอาชีพแต่ทุกคนก็มีคุณค่าในตนเอง

ชั่วโมงที่ 2

4.5 ครูทบทวนการสำรวจตนเองด้านอาชีพจากชั่วโมงที่แล้ว

4.6 ครูแจกใบงาน เรื่อง บุคคลในดวงใจ ให้นักเรียนทำ

4.7 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง 7 อุปนิสัยที่สร้างให้เด็กประสบความสำเร็จ ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

4.8 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน เล่าข้อมูลในใบงาน เรื่อง บุคคลในดวงใจ สู่กันฟัง

4.9 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการเรียนและอาชีพ จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองและเพื่อนในการเรียนและทำกิจกรรมร่วมกันต่อไป

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง คุณลักษณะอาชีพของฉัน

5.2 ใบงาน เรื่อง บุคคลในดวงใจ

5.3 ใบความรู้ เรื่อง 7 อุปนิสัยที่สร้างให้เด็กประสบความสำเร็จ

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การพิจารณา

6.3.1 ใบงาน เรื่อง คุณลักษณะอาชีพของฉัน

ตอบได้ 3 ข้อ ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้ 2 ข้อ ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้ 1 ข้อ ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง บุคคลในดวงใจ

ตอบได้ 3 ข้อ ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้ 2 ข้อ ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้ 1 ข้อ ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		คุณลักษณะอาชีพของฉัน	บุคคลในดวงใจ	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน

เรื่อง คุณลักษณะอาชีพของฉัน

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบสำรวจคุณลักษณะอาชีพของฉัน

ข้อมูลประกอบการพิจารณาคุณลักษณะอาชีพ จำแนกตาม ISCED (International Standard Classification of Education) เป็น 10 กลุ่มสาขาวิชา

ตอนที่ 1 ☞ ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียน มีคุณลักษณะอาชีพ สิ่งต่อไปนี้มาก น้อยเพียงใด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	คะแนนรวม
1	มีความสามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่เยาวชนหรือบุคคลได้						
2	ชอบดูแล แนะนำให้เพื่อน หรือคนใกล้ชิดมีคุณธรรม						
3	ชอบให้บริการข้อมูลทางการศึกษาแก่บุคคลทั่วไป						
4	ชอบศึกษาค้นคว้าเรื่องราวต่าง ๆ ของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน						
5	มีความสามารถวิเคราะห์วิจัยเหตุการณ์ในอดีต และปัจจุบันได้						
6	ชอบรวบรวมข้อมูล เหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์						
7	มีความสามารถและถนัดทางศิลปะ						
8	มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รักอิสระ						
9	รักความสวยงามและธรรมชาติ						
10	ซื่อสัตย์ รักษาความยุติธรรม						
11	มีความสามารถจดจำระเบียบ กฎหมาย ข้อบังคับต่าง ๆ ได้						
12	มีลักษณะเป็นผู้นำ บุคลิกภาพดี						

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	คะแนนรวม
13	มีความสนใจศึกษาชีวิตมนุษย์ สังคม ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม						
14	ชอบช่วยเหลือสังคม กล้าแสดงความคิดเห็น						
15	มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีจิตใจโอบอ้อมอารี						
16	มีความละเอียด รอบคอบ สุขุม						
17	สนใจข่าวสารและเศรษฐกิจ						
18	มีความสามารถทางคณิตศาสตร์และสถิติ						
19	มีความสามารถใช้ เขียน ภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ						
20	มีทักษะในการสื่อสารทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ						
21	มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีชอบสมาคม						
22	รักและสนใจความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ในเรื่องปัจจัยสี่						
23	มีศิลปะในการปรุงอาหารได้อร่อยและน่ารับประทาน						
24	ชอบออกแบบเสื้อผ้าการแต่งกาย						
25	ชอบค้นคว้าทดลอง ชอบเรียนวิชาวิทยาศาสตร์						
26	ช่างสังเกต ละเอียด รอบคอบ						
27	ใฝ่หาความรู้กับวิทยาการใหม่ๆ เสมอ						
28	มีความสามารถทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์						
29	ชอบใช้เหตุผลมากกว่าการจินตนาการ						
30	มีความสามารถในการดูแล เอาใจใส่ ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพดี						

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	คะแนนรวม
31	มีความสามารถทางคณิตศาสตร์ โดยเฉพาะฟิสิกส์ มีทักษะทางมิติสัมพันธ์						
32	ชอบทำงานที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม						
33	มีความสามารถงานก่อสร้าง ซ่อมแซมสิ่งก่อสร้าง อุปกรณ์ต่าง ๆ ได้						
34	มีความสามารถและมีพื้นฐานศิลปะ มีความคิดริเริ่ม						
35	มีความคิดในลักษณะที่เป็นตรรกศาสตร์ การคิดหาเหตุผล						
36	มีความสามารถในการออกแบบสร้างอาคารสถานที่						
37	รักธรรมชาติ ชอบทำงานใช้กำลังทำงานกลางแจ้งได้						
38	ชอบการผจญภัย ไม่พิถีพิถันในการใช้ชีวิตมากนัก						
39	ชอบงานด้านการเกษตรกรรม เลี้ยงสัตว์ ประมง						
40	มีความเป็นผู้นำ อดทน เสียสละ						
41	สนใจเอาใจใส่ความเปลี่ยนแปลงรอบตัว						
42	มีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข						

คะแนนคุณลักษณะอาชีพ ที่ได้อับดับ 1 กลุ่มสาขาอาชีพ.....

บันทึกคุณลักษณะอาชีพของฉัน	
คุณลักษณะอาชีพของฉัน	อาชีพที่ฉันอยากเป็น

คะแนนคุณลักษณะอาชีพ ที่ได้อับดับ 2 กลุ่มสาขาอาชีพ.....

บันทึกคุณลักษณะอาชีพของฉัน	
คุณลักษณะอาชีพของฉัน	อาชีพที่ฉันอยากเป็น

สรุปผลการสำรวจตนเองคุณลักษณะอาชีพของฉัน

กลุ่มสาขาอาชีพ	อาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	คุณลักษณะอาชีพ ข้อ	คะแนนรวม	ค่าเฉลี่ย*	ระดับคุณภาพ
1. กลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์ และการฝึกหัดครู	ครู อาจารย์ นักบริหารการศึกษา นักวิชาการศึกษา นักแนะแนว เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม เจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษา บรรณารักษ์ นักดนตรี นักสันทนาการ นักจิตวิทยา นักโภชนาการ ฯลฯ	1-3			
2. กลุ่มสาขาวิชามนุษย์ศาสตร์ ศาสนา และเทววิทยา	ครู อาจารย์ นักวิชาการศึกษา นักภาษาศาสตร์ นักประพันธ์ มัคคุเทศก์ ล่าม บรรณาธิการ นักโบราณคดี บรรณารักษ์ เลขานุการ ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่วิเทศสัมพันธ์ ฯลฯ	4-6			
3. กลุ่มสาขาวิชาวิจิตรศิลป์ และประยุกต์ศิลป์	ช่างศิลป์ ช่างภาพ นักแต่งเพลง นักปฏิมากร จิตรกร มัณฑนากร นักออกแบบ เจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษา นักวิชาการ ฯลฯ	7-9			
4. กลุ่มสาขาวิชานิติศาสตร์	ทนายความ นิติกร ตำรวจ นักการเมือง เจ้าหน้าที่สรรพกร ผู้พิพากษา อัยการ เจ้าหน้าที่สินเชื่อ เจ้าหน้าที่เร่งรัดหนี้สิน เจ้าหน้าที่แรงงานสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่ที่ดิน ที่ปรึกษากฎหมาย ฯลฯ	10-12			
5. กลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์ 5.1 สาขาวิชาสังคมศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์	นักสังคมสงเคราะห์ นักสังคมวิทยา และมานุษยวิทยา นักจิตวิทยา นักวิเคราะห์นโยบายและแผน เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม มัคคุเทศก์ ผู้สื่อข่าว นักบริหารงานบุคคล เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครองปลัดอำเภอ ฯลฯ	13-15			
5.2 สาขาการบริหารพาณิชยการ และบริหารธุรกิจ	นักธุรกิจ นายธนาคาร นักวิจัย ตลาด ผู้ขายประกัน พนักงานขาย เจ้าหน้าที่วัสดุ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน เจ้าหน้าที่การเงิน เจ้าหน้าที่การคลัง สรรพากร สมุห์บัญชี พนักงานคุมสต๊อกสินค้า โปรแกรมเมอร์ ฯลฯ	16-18			

กลุ่มสาขาอาชีพ	อาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	คุณลักษณะอาชีพ ข้อ	คะแนนรวม	ค่าเฉลี่ย*	ระดับคุณภาพ
5.3 สาขาวิชาสื่อสารมวลชนและการเอกสาร	นักประชาสัมพันธ์ นักข่าว นักหนังสือพิมพ์ นักการเมือง นักจัดรายการวิทยุโทรทัศน์ พิธีกร ผู้ผลิตภาพยนตร์ ฯลฯ	19-21			
5.4 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์	นักโภชนาการ นักออกแบบเครื่องแต่งกาย ฯลฯ	22-24			
6. กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ	นักวิทยาศาสตร์ นักเคมีปฏิบัติ นักฟิสิกส์ นักคณิตศาสตร์ นักอุตุนิยมวิทยา เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การแพทย์ นักนิเวศวิทยา นักวิเคราะห์วิจัย ฯลฯ	25-27			
7. กลุ่มสาขาวิชาแพทยศาสตร์ และวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัย	แพทย์ สัตวแพทย์ พยาบาล เภสัชกร เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การแพทย์ เจ้าหน้าที่รังสีเทคนิค นักกายภาพบำบัด นักจิตเวช เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ	28-30			
8. กลุ่มสาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ 8.1 วิศกรรมศาสตร์	วิศวกร ผู้ควบคุมการก่อสร้าง โฟร์แมน ช่างเขียนแบบ ช่างเทคนิค	31-33			
8.2 สถาปัตย-กรรมศาสตร์และผังเมือง	สถาปนิก นักออกแบบ	34-36			
9. กลุ่มสาขาวิชาเกษตรศาสตร์ วนศาสตร์ และการประมง	เกษตรกร นักวิชาการเกษตร เจ้าหน้าที่ป่าไม้ นักการประมง เจ้าหน้าที่เกษตรและสหกรณ์ นักจัดสวน นักปศุสัตว์ เจ้าของฟาร์มพืช หรือสัตว์ ฯลฯ	37-39			
10. กลุ่มสาขาวิชาอื่น ๆ ได้แก่ อาชญาวิทยา สวัสดิการสังคม	นักกีฬา นักสังคมสงเคราะห์ พัฒนากร	40-42			

สรุปผลการสำรวจ (*ค่าเฉลี่ย = คะแนนรวม หารด้วย 3)

การตรวจคะแนน มากที่สุด = 5, มาก = 4, ปานกลาง = 3, น้อย = 2, น้อยที่สุด = 1

การแปลความระดับคุณภาพ

ระดับคุณภาพตามจุดหมายของหลักสูตร จัดระดับเป็น 5 ระดับ โดยใช้ช่วงคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

ระดับคุณภาพ	ช่วงคะแนนเฉลี่ย
มากที่สุด	4.21-5.00
มาก	3.41-4.20
ปานกลาง	2.61-3.40
น้อย	1.81-2.60

(**ที่มา :** ศูนย์พัฒนาเครือข่ายกิจกรรมแนะแนว โรงเรียนสตรีวิทยา 2)

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. คุณลักษณะอาชีพของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. แนวทางในการประกอบอาชีพตามคุณลักษณะอาชีพของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัจจัยหรือสิ่งที่จะสนับสนุนให้นักเรียนประสบความสำเร็จ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน
เรื่อง บุคคลในดวงใจ

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. บุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านการเรียน และนักเรียนนำมาแบบอย่าง พร้อมให้เหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. บุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านอาชีพ และนักเรียนนำมาแบบอย่าง พร้อมให้เหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. จากการมีบุคคลเป็นแบบอย่าง ส่งผลให้นักเรียนมีการดำเนินชีวิตด้านการเรียนและอาชีพอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้
เรื่อง 7 อุปนิสัยที่สร้างให้เด็กประสบความสำเร็จ

การสร้างอุปนิสัยเพื่อให้เด็กประสบความสำเร็จในอนาคตเมื่อเขาโตขึ้น อุปนิสัยเหล่านั้นจะมีอะไรบ้าง

1. เด็กที่ประสบความสำเร็จคือเด็กที่มีความมั่นใจ สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

ความมั่นใจเป็นกุญแจสำคัญที่จะปลดล็อคเด็กวัยรุ่นสู่อิสรภาพ รวมถึงปลดปล่อยความสามารถในด้านอื่น ๆ ของตนเองออกมา จึงควรสนับสนุนให้ลูกวัยรุ่นมีโอกาสแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตัวเองและรับผิดชอบชีวิตของตนเอง

2. เด็กที่ประสบความสำเร็จคือเด็กที่มีเป้าหมายในชีวิต

เด็กวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยเกิดความสับสนเกี่ยวกับเป้าหมายของชีวิต และคุณค่าของการมีชีวิต มองชีวิตว่าเป็นการเดินทางที่ไร้จุดหมายแน่นอน ในจุดนี้หากสร้างเป้าหมายในชีวิต หรือแนะแนวทางในการตัดสินใจเลือกเส้นทางเดินชีวิตได้ ก็จะช่วยให้ชีวิตและทางเดินของเขามีคุณค่าต่อตัวเอง และต่อสังคมมากยิ่งขึ้น

3. เด็กที่ประสบความสำเร็จคือคนที่รู้จักจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง

เด็กที่รู้จักจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง และรู้จักการบริหารเวลา จะทำให้เขาสามารถพุ่งความสนใจในสิ่งที่ควรให้ความสนใจเป็นอันดับแรกและทำมันได้สำเร็จ อีกทั้งความหมายของหัวข้อดังกล่าวยังมองไปถึงการก้าวข้ามความกลัว ซึ่งเป็นอุปสรรคในการตัดสินใจในช่วงเวลาสำคัญ ๆ ได้อีกด้วย

4. เด็กที่ประสบความสำเร็จคือเด็กที่มีแนวคิดแบบ Win-Win

ในโลกใบนี้ การต้องมีผู้แพ้-ผู้ชนะในการแข่งขันดูจะเป็นเรื่องธรรมดา แต่มันจะดีมากกว่าหากเด็ก ๆ ได้เรียนรู้การทำให้เกิดผู้ชนะทั้งสองฝ่าย ไม่มีใครเป็นฝ่ายแพ้ เด็กจะได้เรียนรู้จากบรรยากาศที่ทุกฝ่ายสามารถฉลองชัยร่วมกันได้ แทนที่จะต้องมีฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดถูกเยาะเย้ยจากความพ่ายแพ้

5. เด็กที่ประสบความสำเร็จคือเด็กที่รู้จักฟัง

ปัญหาที่เกิดขึ้นมากมายบนโลกใบนี้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเราไม่รับฟังคนอื่นมากพอ จนทำให้เกิดความเข้าใจผิดระหว่างกัน การฝึกทักษะให้เด็กเป็นผู้ฟังอย่างมีสติ จับประเด็นได้ถูกต้อง จะทำให้เขาประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่ายและเร็วกว่าคนอื่น

6. เด็กที่ประสบความสำเร็จคือเด็กที่ทำงานเป็นทีมได้

การทำงานเป็นทีมมักให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าการทำงานเพียงคนเดียวหลายเท่าพันทวี และมักสร้างสิ่งดี ๆ ให้เกิดแก่สังคมได้มากมาย เด็กที่จะผ่านจุดนี้ไปได้นั้น ต้องเรียนรู้ให้มากกว่าการยึดเอาตามความคิดของ “ฉัน” หรือความคิดของ “เธอ” แต่เป็นการรวมสมอง เพื่อมองหาทางที่แตกต่างทางใหม่ ๆ ที่ทุกคนสามารถได้รับประโยชน์โดยเท่าเทียมกัน

7. เด็กที่ประสบความสำเร็จคือเด็กที่มีวิสัยทัศน์

เด็กวัยรุ่น เป็นช่วงที่ยังมีศักยภาพในการเติบโตอีกมาก และพร้อมสำหรับการรับสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิต ซึ่งในจุดนี้ทำให้เขาพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพ และวิสัยทัศน์ให้เฉียบคม เพื่อที่เขาจะนำมันไปใช้รับมือกับอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตต่อไป

ที่มา : http://www.manager.co.th

เรื่อง ต่างกันที่จุดหมาย

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

บุคลิกภาพเป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ในการที่จะช่วยส่งเสริม หรือขัดขวางความสำเร็จในด้านต่าง ๆ การที่บุคคลได้รับรู้บุคลิกภาพที่เป็นจุดเด่นของตนเอง ทำให้มีความมั่นใจมีความสุข และถ้าหากบุคคลได้รับรู้บุคลิกภาพที่เป็นจุดด้อยของตนก็จะสามารถพัฒนาตนเองได้

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.7.1 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเอง และชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกความสำคัญของบุคลิกภาพของตนเอง

3.2 วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง

3.3 ระบุคุณค่าของตนเองและผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ

3.4 มีแนวทางพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 เล่าสถานการณ์ ถ้านักเรียนป่วยต้องการไปหาหมอ มีบุคคล 2 คนนั่งอยู่ ถามว่า นักเรียนจะเข้าไปหาใคร ระหว่างคนที่ 1 สวย แต่งตัวเก่ง พูดเก่ง กับคนที่ 2 ใส่แว่นตาหนา ไม่ค่อยพูด แล้วให้นักเรียนเลือก

4.2 สนทนากับนักเรียน ถึงบุคคลที่นักเรียนเลือก เพราะอะไร โดยการสุ่มถามนักเรียน และให้นักเรียนตระหนักถึงบุคลิกภาพช่วยส่งเสริมตนเองอย่างไร

4.3 แจกแบบสำรวจบุคลิกภาพของฉันให้นักเรียนทำ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำ และวิธีทำแบบสำรวจ โดยเน้นให้นักเรียนได้ตรวจสอบตนเองอย่างแท้จริงก่อนทำแบบสำรวจ

4.4 ให้นักเรียนตรวจคำตอบด้วยตนเอง

4.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของการสำรวจบุคลิกภาพของตนเอง

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนความรู้เรื่องการสำรวจบุคลิกภาพของตนเองจากชั่วโมงที่แล้ว

4.7 แจกใบความรู้ เรื่อง บุคลิกภาพ ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

4.8 แจกใบงาน เรื่อง เสริมสร้างบุคลิกภาพ ให้นักเรียนทำ

4.9 สุ่มถามนักเรียนเกี่ยวกับคำตอบที่นักเรียนตอบในใบงาน

4.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการที่ได้รับรู้ถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองในด้านบุคลิกภาพ มีประโยชน์อย่างไร หรือมีความสำคัญอย่างไร

ชั่วโมงที่ 3

4.11 ทบทวนความรู้เรื่องบุคลิกภาพมีความสำคัญ

4.12 แจกใบความรู้ เรื่อง บุคลิกภาพเปลี่ยนได้ ให้นักเรียนได้ศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

4.13 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ทำใบงาน เรื่อง บุคลิกภาพเปลี่ยนได้ ให้นักเรียนทำพร้อมส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้น

4.14 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบุคลิกภาพที่ไม่ดีสามารถปรุงแต่งแก้ไขได้เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจให้มีความสุขในชีวิต

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 แบบสำรวจบุคลิกภาพของฉัน

5.2 ใบความรู้ เรื่อง บุคลิกภาพ

5.3 ใบงาน เรื่อง เสริมสร้างบุคลิกภาพ

5.4 ใบความรู้ เรื่อง บุคลิกภาพเปลี่ยนได้

5.5 ใบงาน เรื่อง บุคลิกภาพเปลี่ยนได้

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง เสริมสร้างบุคลิกภาพ

ตอบ 5-6 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบ 3-4 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบ ต่ำกว่า 3 ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง บุคลิกภาพเปลี่ยนได้

ตอบได้ตรงประเด็น ครบถ้วน	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้ตรงประเด็น เป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้ตรงประเด็น เป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		เสริมสร้างบุคลิกภาพ	บุคลิกภาพเปลี่ยนได้	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

แบบสำรวจบุคลิกภาพของฉัน

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วเลือก “ก” หรือ “ข” เพียงตัวเลือกเดียวที่สอดคล้องกับนักเรียนมากที่สุด (แม้จะชอบทั้งคู่ก็ต้องเลือกเพียงตัวเลือกเดียวเท่านั้น)

1. ข้าพเจ้าชอบที่จะ...
   ก. แก้ปัญหาใหม่ ๆ ที่มีความสลับซับซ้อน
   ข. เลือกทำงานที่เคยทำสำเร็จมาแล้ว
2. ข้าพเจ้าชอบที่จะ...
   ก. ทำงานตามลำพังในที่สงบเงียบ
   ข. อยู่ตรงที่งานกำลังดำเนินอยู่
3. ข้าพเจ้าชอบหัวหน้าที่...
   ก. ได้สร้างและกำหนดเกณฑ์การทำงานและการตัดสินใจไว้ให้แล้ว
   ข. ใส่ใจต่อความต้องการและช่วยเหลือลูกน้องรายบุคคล
4. เมื่อข้าพเจ้าทำงานเกี่ยวกับโครงการ ข้าพเจ้าต้องการ...
   ก. ทำให้เสร็จและปิดโครงการทันที
   ข. ไม่รีบปิดโครงการเผื่อไว้หากต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
5. เมื่อต้องตัดสินใจ สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องคำนึงถึง คือ
   ก. การคิดเชิงเหตุผล การมีข้อมูลและความคิดเห็น
   ข. ความรู้สึกและค่านิยมของคน
6. เมื่อต้องทำงานโครงการ ข้าพเจ้าจะ...
   ก. คิดทบทวนหลายครั้งก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะเริ่มดำเนินการอย่างไร
   ข. เริ่มต้นลงมือทำงานทันที พร้อมกับคิดไปทำไปทีละขั้น
7. เมื่อต้องทำงานโครงการ ข้าพเจ้าชอบที่จะ...
   ก. คงวิธีการควบคุมให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
   ข. ตรวจสอบหาแนวทางต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ดำเนินการ
8. ในการทำงานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ามักจะ...
   ก. ทำพร้อมกันหลายโครงการ และพยายามหาความรู้จากแต่ละโครงการให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
   ข. เลือกทำโครงการที่มีความท้าทายมากที่สุดเพียงโครงการเดียวและจะทุ่มเทอย่างเต็มที่

9. ข้าพเจ้ามักจะ...
   ก. จัดทำรายการและแผนการทำงานก่อนที่จะเริ่มต้นทำงาน และไม่พอใจอย่างยิ่งถ้าถูกปรับเปลี่ยนไปจากแผนที่กำหนดไว้นี้
   ข. หลีกเลี่ยงการทำแผนแต่จะปล่อยให้งานคืบหน้าไปเองขณะที่ทำงานนั้น
10. เมื่ออภิปรายปัญหากับเพื่อน ข้าพเจ้าสามารถ...
   ก. มองเห็นภาพรวมได้โดยง่าย
   ข. เข้าใจจุดใดจุดหนึ่งของสถานการณ์นั้นได้อย่างลึกซึ้งได้โดยง่าย
11. เมื่อมีเสียงกริ่งโทรศัพท์ดังขึ้นที่ทำงานหรือที่บ้าน ปกติข้าพเจ้า...
   ก. รู้สึกว่าเป็นเสียงที่รบกวนการทำงาน
   ข. ไม่รังเกียจที่จะรับสายโทรศัพท์นั้น
12. คำใดที่อธิบายตรงกับตัวข้าพเจ้าได้ดีกว่ากัน ระหว่าง...
   ก. การวิเคราะห์ (Analytical)
   ข. ความเข้าอกเข้าใจ (Empathetic)
13. เมื่อข้าพเจ้าลงมือทำการบ้าน ข้าพเจ้ามักจะ...
   ก. ทำอย่างสม่ำเสมอและคงเส้นคงวา
   ข. ทำอย่างเต็มที่แต่มีช่วงหยุดเป็นช่วง ๆ
14. เมื่อข้าพเจ้าเกิดได้ยินใครพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ข้าพเจ้ามักจะพยายาม...
   ก. นำมาเกี่ยวข้องกับประสบการณ์เก่าของข้าพเจ้าและดูว่าคล้ายกันไหม
   ข. วิเคราะห์และประเมินเนื้อหาที่ได้ยินนั้น
15. เมื่อข้าพเจ้าเกิดความคิดใหม่ขึ้น ข้าพเจ้ามักจะ...
   ก. ลงมือทำดู
   ข. ลองพิจารณาใคร่ครวญความคิดใหม่นั้นอีกหลายครั้ง
16. เมื่อต้องทำงานโครงการ ข้าพเจ้ามักจะ...
   ก. ตีกรอบงานให้แคบลง เพื่อที่จะมองเห็นภาพได้ชัดเจนและตรงประเด็นยิ่งขึ้น
   ข. ขยายขอบเขตงานออกไป เพื่อให้สามารถครอบคลุมประเด็นที่เกี่ยวข้องได้ครบ
17. เมื่อข้าพเจ้าอ่านอะไรก็แล้วแต่ ข้าพเจ้ามักจะ...
   ก. เพ่งความคิดไปยังข้อความที่เขียนนั้น
   ข. อ่านแต่ละบรรทัด เพื่อหาคำสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความคิดต่าง ๆ
18. เมื่อข้าพเจ้าจำเป็นต้องตัดสินใจโดยเร่งด่วน ข้าพเจ้ามัก...
   ก. รู้สึกอึดอัดใจและอยากได้ข้อมูลเพิ่มเติม
   ข. สามารถตัดสินใจได้จากข้อมูลเท่าที่มีอยู่

19. ในการประชุม ข้าพเจ้ามักจะ...
    ก. ค่อย ๆ ประมวลความคิดตนเองในขณะที่พูดถึงเรื่องนั้น
    ข. พูดออกไปก็ต่อเมื่อได้ใคร่ครวญความคิดเกี่ยวกับเรื่องนั้นอย่างดีแล้ว
20. ในการทำงาน ประเด็นที่ข้าพเจ้าชอบใช้เวลาค่อนข้างมากกว่า คือ
    ก. ประเด็นที่เกี่ยวกับความคิด
    ข. ประเด็นที่เกี่ยวกับคน
21. ในการประชุม ข้าพเจ้ามักถูกรบกวนให้รำคาญใจกับคนที่...
    ก. ชอบเสนอความคิดมากมายที่ยังขาดความชัดเจน
    ข. ทำให้เสียเวลาที่ประชุมไปกับการพูดถึงรายละเอียดของการทำงานอย่างถี่ยิบ
22. ข้าพเจ้าชอบเป็น...
    ก. คนตื่นเช้า
    ค. คนนอนดึก
23. รูปแบบการเตรียมพร้อมก่อนเข้าร่วมประชุมของข้าพเจ้า คือ
    ก. อยากเข้าประชุมและได้แสดงความคิดเห็นต่อที่ประชุม
    ข. เตรียมตัวพร้อมเต็มที่ และขีดเขียนวาระหัวข้อการประชุมนั้นออกมา
24. ในที่ประชุมข้าพเจ้าชอบคนที่...
    ก. สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้ดี
    ข. ให้ความสำคัญกับงาน
25. ข้าพเจ้าชอบการทำงานกับหน่วยงานที่...
    ก. กระตุ้นการใช้ปัญญาในการทำงานให้กับข้าพเจ้า
    ข. ข้าพเจ้าผูกพันกับเป้าหมายและพันธกิจ
26. ช่วงสุดสัปดาห์ ข้าพเจ้ามักจะ...
    ก. วางแผนล่วงหน้าว่าจะทำอะไรบ้าง
    ข. ไปดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง แล้วจึงตัดสินใจเข้าร่วมตามนั้น
27. ข้าพเจ้าเป็นคนประเภท...
    ก. ชอบออกไปพบปะผู้คน
    ข. ชอบใช้ความคิดไตร่ตรอง
28. ข้าพเจ้าชอบทำงานกับหัวหน้าที่...
    ก. เต็มไปด้วยความคิดใหม่ ๆ
    ข. เป็นนักปฏิบัติที่ดี

ตั้งแต่ข้อ 29-32 แต่ละข้อมี 2 ข้อความให้เลือกเพียงอย่างเดียวระหว่าง “ก” หรือ “ข”

29. ก. สังคม (Social)
    ข. เป็นทฤษฎี (Theoretical)
30. ก. ความเป็นเจ้าความคิด (Ingenuity)
    ข. ความเป็นนักปฏิบัติ (Practicality)
31. ก. การจัดรูปแบบ (Organized)
    ข. การยืดหยุ่นได้ (Adaptable)
32. ก. คล่องแคล่ว (Active)
    ข. การมีสมาธิ (Concentration)

การให้คะแนน : นับ 1 คะแนน สำหรับแต่ละคำตอบของท่านในแบบเฉลยต่อไปนี้

ก.	คะแนนสำหรับ “I”	คะแนนสำหรับ “E”	คะแนนสำหรับ “S”	คะแนนสำหรับ “N”
	2. ก.	2. ข.	1. ข.	1. ก.
	6. ก.	6. ข.	10. ข.	10. ก.
	11. ก.	11. ข.	13. ก.	13. ข.
	15. ข.	15. ก.	16. ก.	16. ข.
	19. ข.	19. ก.	17. ก.	17. ข.
	22. ก.	22. ข.	21. ก.	21. ข.
	27. ข.	27. ก.	28. ข.	28. ก.
	32. ข.	32. ก.	30. ข.	30. ก.
รวมคะแนน				

- **ท่านได้คะแนน “I” กับ “E” อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ**
  (หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน “I” เท่ากับ “E” ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 11)
- **ท่านได้คะแนน “S” กับ “N” อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ**
  (หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน “S” เท่ากับ “N” ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 16)

ข.	คะแนนสำหรับ “T”	คะแนนสำหรับ “F”	คะแนนสำหรับ “J”	คะแนนสำหรับ “P”
	3. ก.	3. ข.	4. ก.	4. ข.
	5. ก.	5. ข.	7. ก.	7. ข.
	12. ก.	12. ข.	8. ข.	8. ก.
	14. ข.	14. ก.	9. ก.	9. ข.
	20. ก.	20. ข.	18. ข.	18. ก.
	24. ข.	24. ก.	23. ข.	23. ก.
	25. ก.	25. ข.	26. ก.	26. ข.
	29. ข.	29. ก.	31. ก.	31. ข.
รวมคะแนน				

- **ท่านได้คะแนน “T” กับ “F” อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ**

  (หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน “T” เท่ากับ “F” ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 24)

- **ท่านได้คะแนน “J” กับ “P” อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ**

  (หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน “J” เท่ากับ “P” ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 23)

สรุป

คะแนนของท่านคือ I หรือ E_, S หรือ N_, T หรือ F_, J หรือ P_ ดังนั้น แบบ MBTI ของท่านคือ_ (ตัวอย่าง เช่น INTJ; ESFP ฯลฯ)

เมื่อท่านได้แบบ MBTI แล้วขอให้ท่านนำไปตรวจคุณลักษณะบุคลิกภาพของท่านได้จากตารางที่ 2 ที่อยู่ในหน้าต่อไป

ในระยะหลังนี้พบว่าการนำแบบทดสอบ MBTI นี้ไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาด้านภาวะผู้นำเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตามยังไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่า คุณลักษณะบุคลิกภาพแบบใดแบบหนึ่งใน 16 แบบของ MBTI ที่เหมาะสมที่สุดต่อการเป็นผู้นำ โดยทั้ง 16 แบบนี้ แต่ละแบบอาจก่อให้เกิดความมีประสิทธิผลของผู้นำได้ทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังมีหลักการทำงานเช่นเดียวกับแนวคิดเรื่องสมองโดยรวมของเฮอร์มานน์ (Herrmann's whole brain concept) ที่เคยกล่าวมาแล้วใน Leadership #15 กล่าวคือ ผู้นำสามารถเรียนรู้การปรับใช้แบบบุคลิกภาพเด่นต่าง ๆ ให้เกิด สมดุลเหมาะสมและสอดคล้องกับการนำไปใช้กับผู้ตามและสถานการณ์ได้เป็นรายกรณีไป อย่างไรก็ตามมีผลวิจัยประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจ ก็คือ คุณลักษณะบุคลิกภาพด้านการเปิดเผยตัว (Extrovert หรือ E) ซึ่งมีความสำคัญมากต่อการเป็นผู้นำ กลับพบว่าในโลกแห่งความเป็นจริง มีผู้นำที่มีบุคลิกภาพแบบเปิดเผยตัวจำนวนที่ใกล้เคียงกับผู้นำที่มีบุคลิกภาพแบบชอบเก็บตัว (Introvert หรือ I) ส่วนในแง่การรับรู้โดยการสัมผัส (Sensing หรือ S) กับการหยั่งรู้ (Intuition หรือ N) นั้น ผลวิจัยพบว่า ผู้นำที่เด่นการรับรู้แบบการสัมผัส (Sensing หรือ S) มักพบมากในสาขางานอาชีพที่หวังผลเป็นรูปธรรมได้รวดเร็วในระยะสั้น ๆ เช่น งานก่อสร้าง บัญชี และงานผลิตอุตสาหกรรม เป็นต้น ส่วนผู้นำที่มักมีลักษณะเด่นในการรับรู้แบบและหยั่งรู้ (Intuition หรือ N) มักพบมากในงานอาชีพที่หวังผลระยะยาวหรืองานที่ต้องคิดริเริ่มใหม่ ส่วนในมิติที่เกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยตัดสิน (Judgment หรือ J) ซึ่งแบ่งเป็น 2 แบบ ผู้นำที่เน้นการคิด (Thinking หรือ T) มักพบมากในงานอาชีพธุรกิจและอุตสาหกรรมต่าง ๆ ตลอดจนวิทยาศาสตร์ประยุกต์ เป็นต้น หรือแม้แต่งานอาชีพ เช่น งานแนะแนวให้คำปรึกษาหารือ ซึ่งเดิมผู้นำหน่วยงานประเภทนี้มักเป็นผู้นำที่เน้นการรู้สึก (Feeling หรือ F) ก็หันมาแต่งตั้งผู้นำที่เน้นการคิด (Thinking หรือ T) ขึ้นเป็นผู้นำหน่วยงาน และประเด็นสุดท้ายที่ผลงานวิจัยพบว่ามีความคงเส้นคงวาเสมอก็คือผู้นำส่วนใหญ่จะมีลักษณะเด่นทางด้านวินิจฉัยตัดสิน (Judging Type) แทบทั้งสิ้นโดยเฉพาะการมีลักษณะเด่นของผู้นำที่เน้นการคิด (Thinking หรือ T) แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า คุณลักษณะด้านอื่น ๆ จะไม่มีผลต่อความมีประสิทธิผลของผู้นำ ซึ่งอาจมาจากการทำวิจัยเรื่องนี้ยังน้อยเกินไปที่จะสรุปได้ อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ช่วยให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างแบบการคิด (Cognitive Style) กับแบบภาวะผู้นำ 2 ประเภทที่ต้องอาศัย คุณลักษณะส่วนตัวของผู้นำ นั่นคือ ภาวะผู้นำโดยเสน่หา (Charismatic Leadership) กับภาวะผู้นำเปลี่ยนสภาพหรือภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Transformational Leadership) ซึ่งเป็นทฤษฎีด้านภาวะผู้นำที่นิยมอย่างกว้างขวางในยุคปัจจุบัน

ตารางที่ 1 : แสดงบุคลิกภาพสำคัญ 4 แบบตามแนวคิด MBTI การคิด (Thinking หรือ T)

นักคิดแบบสัมผัส (Sensation Thinkers)

(ST)

ลักษณะบุคลิกภาพ :

- สร้างระเบียบกฎเกณฑ์
- สนใจข้อมูลตัวเลข
- ตัดสินใจได้ดีโดยยึดข้อเท็จจริง
- ขยันหมั่นเพียรไปสู่เป้าหมายที่เป็นจริง
- เน้นเรื่องประสิทธิผลและประสิทธิภาพ
- ผลักดันให้ทุกคนตรงประเด็น
- ให้และรับรางวัลเป็นรูปธรรม
- ไม่อดทนต่อการรอคอย
- ด่วนสรุปอย่างรวดเร็ว
- เครียดเมื่องานไม่เป็นไปตามแผน

นักคิดแบบหยั่งรู้ (Intuitive Thinkers)

(NT)

ลักษณะบุคลิกภาพ :

- ออกแบบสะท้อนความคิดและความก้าวหน้า
- มองเห็นความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ
- เน้นความเป็นไปได้และวิเคราะห์ได้เที่ยงตรง
- เป็นตัวการของการเปลี่ยนแปลง
- ตอบสนองต่อความริเริ่มใหม่ ๆ
- เปิดเผยตรงไปตรงมา
- สนใจกิจกรรมประเทืองปัญญา
- สนใจต่อการแก้ปัญหา
- ขาดความระมัดระวังต่อความรู้สึกของผู้อื่น
- ตัดสินผู้อื่นด้วยผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ
- คาดหมายแม้ไม่มีเหตุผลเพียงพอ

นักรู้สึกแบบสัมผัส (Sensation Feelers)

(SF)

ลักษณะบุคลิกภาพ :

- ชอบปฏิบัติและมีวิธีการ
- นักแก้ปัญหาเชิงการทูต
- มีระบบการทำงานที่ดี
- เข้าใจองค์การได้ดี
- ตอบสนองต่อความคิดรูปธรรมได้ดี
- ทายใจได้ง่ายและเข้ากับคนอื่นได้ดี
- ชอบรางวัลที่ผลงานมากกว่าเรื่องความพยายาม
- ไม่เต็มใจรับการเปลี่ยนแปลง
- พึ่งกฎระเบียบมากเกินไป
- มุ่งปัจจุบันมากเกินไป

นักรู้สึกแบบหยั่งรู้ (Intuitive Feelers)

(NF)

ลักษณะบุคลิกภาพ :

- ท่วงทีสง่างามน่าเลื่อมใสและผูกพันต่อผู้อื่น
- นักสื่อสารที่ดี
- เผชิญกับภาวะผันผวนและการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสบายใจ
- มีความอดทนต่อภาวะสลับซับซ้อนได้ดี
- เปิดตนเองสู่ความคิดและการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ
- มีสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น
- ชอบสังคมและพบปะคนอื่น
- ต้องการความเห็นด้วยจากผู้อื่นมากเกินไป
- หมดไฟง่ายและต้องมีเวลาพักผ่อน
- มีปัญหาการนำเสนอความคิด

การสัมผัสได้ (Sensing หรือ S)

การหยั่งรู้ (Intuitive หรือ N)

การรู้สึก (Feeling หรือ F)

ที่มา : Nahavandi, 2000 : 63

ตารางที่ 2 : แสดงแบบบุคลิกภาพที่เกิดจากการเลือกผสมผสาน 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของมายเออร์-บริกส์

ด้านการชอบเก็บตัว (Introverts หรือ I) ด้านการรับรู้ (Perceptive หรือ P)	แบบที่สัมผัสได้ (Sensing Types หรือ S) ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)	แบบที่สัมผัสได้ (Sensing Types หรือ S) ด้านการรู้สึก (With Feeling หรือ F)
ด้านการวินิจฉัยตัดสิน (Judging หรือ J)	**บุคลิกภาพแบบ ISTJ** คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - จริงจัง สงบนิ่ง ใช้สมาธิและการไตร่ตรองเพื่อหาคำตอบ เน้นการทำได้จริงยึดข้อเท็จจริงและการจัดลำดับ ใช้หลักของเหตุผลความจริงและสามารถพึ่งพาได้ มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างลงตัวดีอยู่แล้ว มีความรับผิดชอบ ตัดสินใจด้วยตนเองว่าควรทำอะไร แล้วทำอย่างมุ่งมั่นโดยไม่หวั่นไหว แม้มีคนไม่เห็นด้วยหรือท้วงติงก็ตาม - มีความสุขที่ได้จัดระเบียบชีวิต งาน และครอบครัว - ยึดค่านิยมเรื่องขนบธรรมเนียมประเพณีและความภักดี	**บุคลิกภาพแบบ ISFJ** คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - สงบนิ่ง เป็นมิตร มีความรับผิดชอบ และทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความทุ่มเท ชอบรับใช้เพื่อนและส่วนรวม มีความใคร่ครวญ มานะบุกบั่น เที่ยงตรง อาจต้องใช้เวลามากถ้าจะเรียนรู้เครื่องจักรกล ทั้งนี้เพราะไม่ชอบและสนใจด้านเทคนิคนัก มีความอดทนต่อรายละเอียดและงานประจำมีความภักดี เห็นอกเห็นใจและเอื้ออาทรต่อความรู้สึกของผู้อื่น - มุ่งมั่นในการสร้างความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบรรยากาศที่ทำงานและที่บ้าน
ด้านการรับรู้ (Perceptive หรือ P)	**บุคลิกภาพแบบ ISTP** คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - มองคนอื่นอย่างเย็นชา สงบนิ่ง ไว้ตัว ชอบสังเกตและวิเคราะห์ชีวิตอย่างกระตือรือร้น โดยอาจระบายเชิงขำขันออกมาอย่างไม่คาดหมาย ปกติจะสนใจต่อหลักการเหตุและผลที่ไม่เป็นส่วนตัวหรือคำถาม เช่น เครื่องจักรทำงานได้อย่างไร เพราะเหตุใด เป็นต้น แต่จะไม่ยอมเสียเวลาคิดมากนักเพราะคิดว่าเสียพลังงานไปโดยเปล่าประโยชน์ - สนใจต่อเหตุที่นำไปสู่ผล ใช้หลักการทางตรรกะในการจัดระบบข้อมูล - ยึดค่านิยมเรื่องความมีประสิทธิภาพ	**บุคลิกภาพแบบ ISFP** คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - เหนียมอาย มีความเป็นมิตรอยู่เงียบ ๆ อ่อนไหวง่าย ถ่อมตัวเกี่ยวกับความสามารถของตน มักหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ไม่ชอบบีบบังคับให้คนอื่นเห็นด้วยหรือเชื่อเหมือนตนปกติไม่สนใจที่จะเป็นผู้นำใคร แต่จะผูกพันต่อลูกน้อง ไม่เร่งรัดหรือเคร่งเครียดเมื่อต้องทำงานให้เสร็จตามที่ได้รับมอบหมายด้วยเหตุผลคือ ไม่อยากทำลายบรรยากาศดี ๆ ขณะนั้น เพราะงานเร่งรีบมากดดันหรือต้องออกแรงมากกว่าปกติ - ไม่ชอบความขัดแย้งหรือแตกแยก ไม่ชอบใช้ความเห็นหรือค่านิยมของตนไปบีบบังคับผู้อื่น

ตารางที่ 2 (ต่อ) : แสดงแบบบุคลิกภาพที่เกิดจากการเลือกผสมผสาน 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของมายเออร์-บริกส์

ด้านการเปิดเผยตัว (Extroverts หรือ E) / ด้านการรับรู้ (Perceptive หรือ P)	แบบที่สัมผัสได้ (Sensing Types หรือ S) ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)	แบบที่สัมผัสได้ (Sensing Types หรือ S) ด้านการรู้สึก (With Feeling หรือ F)
ด้านการวินิจฉัยตัดสิน (Judging หรือ J)	**บุคลิกภาพแบบ ESTP** คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - ยึดข้อเท็จจริงไม่ค่อยวิตกกังวลหรือรีบร้อน พอใจไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น มักชอบกีฬาหรือวัตถุที่เกี่ยวกับจักรกล ชอบมีเพื่อน มักแข็งที่อหรือขาดความไว ด้านรับรู้ความรู้สึก มีความสามารถด้านคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ไม่ชอบคำอธิบายที่ยืดยาว มีความถนัดในอาชีพที่ต้องใช้เครื่องจักรกลโดยรู้ถึงกลไกการทำงาน การถอดชิ้นส่วนออก หรือประกอบกลับคืนอย่างเดิม - ชอบเสพสุขและมีชีวิตโดยยึดวัตถุ รักการเรียนรู้โดยการกระทำ	**บุคลิกภาพแบบ ESFP** คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - ชอบสังคม เข้าคนได้ง่าย ชอบการยอมรับ มิตรภาพ และบรรยากาศสนุกสนาน เมื่อรู้ว่ากิจกรรมใดจะเกิดขึ้นก็กระหายที่จะเข้าร่วม สามารถจำข้อเท็จจริงได้ดีกว่าเข้าใจทฤษฎี เหมาะที่จะทำงานในสถานการณ์ไม่ยุ่งยากซับซ้อน มีทักษะการทำงานเกี่ยวกับคนได้ดีพอ ๆ กับวัตถุสิ่งของ - เรียนรู้ได้ดีด้วยการเข้าร่วมฝึกหัดทักษะใหม่ร่วมกับผู้อื่น
	บุคลิกภาพแบบ ESTJ คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - ชอบการปฏิบัติได้จริงเน้นข้อเท็จจริงมีความถนัดทั้งด้านธุรกิจและจักรกลต่าง ๆ ไม่สนใจวิชาที่ตนเห็นว่าไม่ได้ประโยชน์ แต่ก็สามารถประยุกต์ใช้ได้ เมื่อถึงคราวจำเป็นชอบร่วมและเป็นนักจัดกิจกรรม มักทำอะไรได้ดี โดยเฉพาะงานที่ต้องระมัดระวังการกระทบความรู้สึกหรือความคิดเห็นของผู้อื่น - ใช้พลังผลักดันให้แผนของตนสามารถลงสู่การปฏิบัติ	**บุคลิกภาพแบบ ESFJ** คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - มีไมตรีจิต ช่างคุย กว้างขวาง รอบคอบ ชอบการร่วมมือเป็นสมาชิกของทีมงานที่กระตือรือร้น ชอบทำสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่นอยู่เสมอ มักทำงานได้ดีเมื่อได้รับกำลังใจหรือคำชม ให้ความสนใจน้อยกับสิ่งที่เป็นนามธรรมหรือสิ่งที่เกี่ยวกับด้านเทคนิค แต่จะมีความสนใจหลักต่อสิ่งที่สามารถมองเห็นได้และมีผลกระทบโดยตรงต่อการดำรงชีวิตของคนอื่น - ต้องการได้รับการยกย่องในความสำคัญของตนและงานที่ตนทำ

ที่มา : Marcic, D. and Seltzer, J. 1998 : 403-404

ตารางที่ 2 (ต่อ) : แสดงแบบบุคลิกภาพที่เกิดจากการเลือกผสมผสาน 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของมายเออร์-บริกส์

	แบบการหยั่งรู้ได้ (Intuitive Type หรือ N)	
	ด้านการรู้สึก (With Feeling หรือ F)	**ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)**
ด้านการชอบเก็บตัว (Introverts หรือ I) ด้านการวินิจฉัยตัดสิน (Judging หรือ J)	**บุคลิกภาพแบบ INFJ** คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - มักประสบความสำเร็จด้วยความพากเพียร การริเริ่มใหม่ ๆ และความต้องการอะไรก็ตามที่ใจปรารถนาจะใช้ความพยายามอย่างดีที่สุดต่อการทำงาน ใช้การผลักดันอยู่เบื้องหลังเงียบ ๆ ด้วยความรอบคอบ แต่ห่วงใยต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่เคารพต่อหลักการของบริษัท ชอบการให้เกียรติและการยอมรับในการแก้ไขข้อผิดพลาด เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม - เก่งในการจัดงานและเฉียบแหลมในการนำวิสัยทัศน์ของตนลงสู่การปฏิบัติ	**บุคลิกภาพแบบ INTJ** คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - มีพื้นฐานของจิตใจและแรงจูงใจไปในทิศทางเพื่อตอบสนองเป้าหมายของตนเอง โดยเฉพาะถ้าทำในสิ่งที่ต้องการแล้วก็จะทุ่มเทพลังของตนเองอย่างเต็มที่ แม้ปราศจากความช่วยเหลือจากคนอื่นก็ตาม เป็นคนขี้สงสัย ชอบวิจารณ์ ชอบอิสระ และมีความมุ่งมั่น แต่ชอบแสดงความดื้อรั้นอยู่บ่อย ๆ จึงควรได้ปรับปรุงให้หัดมองข้ามเรื่องประเด็นปลีกย่อย เพื่อความสำเร็จในประเด็นที่สำคัญมากกว่า - มีมาตรฐานของการปฏิบัติงานและผลงานของตนและผู้อื่นสูง
ด้านการรับรู้ (Perceptive หรือ P)	**บุคลิกภาพแบบ INFP** คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - เต็มไปด้วยความเลื่อมใสศรัทธาและจงรักภักดี แต่มักปิดปากเงียบจนกว่าจะคุ้นเคยกันอย่างดี แล้วใส่ใจต่อการเรียนรู้ ด้านความคิด และภาษา ชอบริเริ่มโครงการอิสระของตนเอง เหมาะกับงานบรรณาธิการ จัดทำหนังสือสารานุกรม มักรับงานมากเกินตัวที่จะทำได้หมด มีความเป็นมิตร โดยพยายามแสดงออกถึงความสามารถทางสังคมของตน - พร้อมที่จะปรับตัว ยืดหยุ่นและให้การยอมรับการกระทำหรืองานใด ๆ ที่มิใช่เป็นการบีบบังคับ	**บุคลิกภาพแบบ INTP** คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - สงบนิ่ง ไว้ตัว มีความสามารถสูงในการทำข้อสอบเชิงทฤษฎีหรือวิชาแขนงวิทยาศาสตร์ เก่งการให้เหตุผลจนสามารถแยกแยะลงไปถึงประเด็นย่อย ๆ ได้ มีความสนใจด้านความคิดสูง แต่มักแยกจากกลุ่ม สามารถอธิบายสิ่งที่ตนสนใจได้อย่างลึกซึ้ง และแหลมคม จึงเหมาะที่จะประกอบอาชีพที่ตรงกับความสนใจ ซึ่งตัวเองเชื่อว่าเป็นประโยชน์และตนได้ใช้ความถนัดของตนเต็มที่ - ชอบสงสัย วิพากวิจารณ์ และคิดเชิงวิเคราะห์อยู่เสมอ

ตารางที่ 2 (ต่อ) : แสดงแบบบุคลิกภาพที่เกิดจากการเลือกผสมผสาน 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของมายเออร์-บริกส์

แบบการหยั่งรู้ได้ (Intuitive Type หรือ N)

ด้านการเปิดเผยตัว (Extroverts หรือ E) ด้านการรับรู้ (Perceptive หรือ P)	ด้านการรู้สึก (With Feeling หรือ F)	ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)
ด้านการวินิจฉัยตัดสิน (Judging หรือ J)	**บุคลิกภาพแบบ ENFP** คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - กระตือรือร้น อบอุ่น มีใจนักกีฬา เฉลียวฉลาด และมีจินตนาการ สามารถทำงานได้ทุกอย่างถ้าตนสนใจ สามารถแก้ปัญหายาก ๆ ได้อย่างรวดเร็ว และเต็มใจช่วยคนอื่นแก้ปัญหาจึงมักใช้ความสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่บ่อย ๆ มากกว่าต้องเตรียมการมาล่วงหน้า สามารถหาเหตุผลใด ๆ มาบีบบังคับเพื่อให้ได้ดังใจปรารถนา - มีความต่อเนื่องและยืดหยุ่น เก่งทางวาทการและพูดกลอนสดได้ดี	**บุคลิกภาพแบบ ENTP** คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - รวดเร็ว เฉลียวฉลาด เก่งรอบด้าน มักกระตุ้นบริษัทให้ตื่นตัว ชอบการพูด เปิดเผยตรงไปตรงมาบางครั้งพูดแง่มุมให้เกิดบรรยากาศขบขัน เป็นแหล่งความรู้ให้คนอื่นในการแก้ปัญหาใหม่ ที่มีความท้าทาย แต่มักบกพร่องเรื่องงานประจำ เพราะชอบเปลี่ยนงานอยู่ตลอดเวลา สามารถอ้างเหตุผลในประเด็นที่ตนต้องการได้เสมอ - เบื่องานประจำที่จำเจ ความสนใจมักเปลี่ยนได้ตลอดเวลา
	บุคลิกภาพแบบ ENFJ คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - ชอบตอบสนองและมีความรับผิดชอบ รู้สึกเอื้ออาทรต่อความคิดและความต้องการของผู้อื่นอย่างจริงใจ การปฏิบัติงานจึงมักระมัดระวังมิให้กระทบต่อความรู้สึกของผู้อื่น เก่งในการเป็นผู้นำการอภิปรายหรือนำเสนอเค้าโครงการได้อย่างชัดเจน นุ่มนวล เก่งสังคม กว้างขวาง เป็นนักกิจกรรมที่ดีของโรงเรียน ซึ่งสามารถจัดเวลาให้กับการเรียนและการทำกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ลงตัว - เป็นผู้นำที่เข้ากับคนได้เก่งชอบช่วยเหลือสนับสนุนคนอื่นในกลุ่ม และสามารถสร้างแรงดลใจให้ผู้อื่นได้ดี	**บุคลิกภาพแบบ ENTJ** คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - อบอุ่น มีไมตรีจิต จริงใจ เรียนเก่งเป็นผู้นำกิจกรรม มีความสามารถสูงในด้านกิจกรรมประเภทใช้ความคิดหรือเหตุผล เฉลียวฉลาดในการเจรจาต่าง ๆ เป็นคนทันโลกและชอบใฝ่รู้ ใฝ่เรียนอยู่ตลอดเวลา บางครั้งมักมองสิ่งต่าง ๆ เชิงบวกและมั่นใจมากเกินกว่าความเป็นจริง - มักกดดันผู้อื่นให้ยอมรับความคิดเห็นของตน

ที่มา : Marcic, D. and Seltzer, J. 1998 : 403-404

ใบความรู้
เรื่อง บุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ เป็นลักษณะจำเพาะของแต่ละบุคคลที่แสดงออก โดยพฤติกรรมของบุคคลนั้น ต่อสิ่งแวดล้อมที่ตนกำลังเผชิญอยู่ บุคลิกภาพมีความสำคัญ มีผลอย่างยิ่งต่อความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของบุคคลทั้งส่วนตน ครอบครัว การงาน การเข้าสังคม มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้พบเห็น ซึ่งส่งผลต่อการยอมรับนับถือ การให้ความร่วมมือ การสนับสนุน ความไว้วางใจจากผู้อื่น บุคลิกภาพสามารถปรับเปลี่ยนแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาได้ โดยขจัดบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ อันเป็นความสำเร็จสูงสุดของชีวิตบุคคลได้

บุคลิกภาพเป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ในการที่จะช่วยส่งเสริมหรือขัดขวางความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน การทำงาน การเข้าสังคม ดังนั้นบุคลิกภาพจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลและเกี่ยวข้องกับการประสบความสำเร็จ สถาบันราชภัฏเทพสตรี (2543) ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพของ “คนเก่ง” ว่าจะต้องประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่

1. เก่งตน หมายถึง เป็นผู้ที่ชอบศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ทันโลก ทันคน โดยเริ่มจากพัฒนาตนเองก่อน ประกอบด้วย

- ทางกาย : รูปร่าง พัฒนาให้ดีขึ้นโดยใช้การแต่งกายช่วยลดหรือเสริมจุดเด่น จุดด้อย หน้าตาสดชื่นแจ่มใสสะอาด เข้มแข็งแต่ไม่กระด้าง อ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ

- ทางวาจา : การพูดดี มีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ พูดแต่ดี มีประโยชน์ ผู้ฟังชอบ และคิดก่อนพูด

- ทางใจ : มีความมั่นใจในตนเอง กระตือรือร้น มีความอดทน มีความพยายาม มีเหตุผล การมีสมรรถภาพในการจำ และมีความคิดสร้างสรรค์

2. เก่งคน หมายถึง มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

3. เก่งงาน หมายถึง ผู้ที่รักงาน ขยันทำงาน และรู้วิธีทำงาน

บุคลิกภาพของ “ผู้นำในอนาคต” ที่ต้องการประสบความสำเร็จว่า ต้องมีคุณลักษณะที่สำคัญประกอบด้วย

1. ยืนหยัด คือ การที่ไม่ยอมเสียจุดยืน เสียความมั่นใจของตนเอง มีเหตุผลและการใช้วิจารณญาณของตนเอง

2. ยืดหยุ่น คือ การรู้จักผ่อนปรนตามสถานการณ์เพื่อให้การปฏิบัติการบรรลุตามเป้าหมาย

3. ยินยอม คือ การรู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน ประนีประนอม

4. ยิ้มแย้ม คือ สามารถยิ้มรับสถานการณ์ได้ทุกรูปแบบ แสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม

5. ยกย่อง คือ การรู้จักยกย่องผู้อื่นด้วยความจริงใจ

บุคลิกภาพของบุคคล ประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านกายภาพ หมายถึง รูปร่างหน้าตา ทรวดทรง ท่าทาง การแต่งกาย การเดิน เป็นต้น บุคลิกภาพด้านกายภาพนี้เป็นสิ่งที่ผู้อื่นมองเห็นได้

2. ด้านวาจา หมายถึง การใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง ซึ่งผู้อื่นจะรับรู้ได้โดยการฟัง ลักษณะต่าง ๆ สะท้อนบุคลิกภาพด้านนี้ เช่น การพูดไม่เข้าหูคน การพูดจากระโชกโฮกฮาก การพูดจาน่าฟัง เป็นต้น บุคลิกภาพทางวาจาที่ดีย่อมหมายถึงการพูดจาด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล น่าฟัง เป็นมิตร และได้สาระ

3. ด้านสติปัญญา หมายถึง ความสามารถทางการคิดด้านปัญหา ไหวพริบ ความสามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม คิดเป็น รู้จักคิด คิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี แสดงออกหรือสนองตอบผู้อื่นได้อย่าง “ทันกัน” และ “ทันกาล”

4. ด้านอารมณ์ หมายถึง การมีอารมณ์ดี คงเส้นคงวา ไม่วู่วามเอาแต่อารมณ์ ฉุนเฉียว โกรธง่าย หรือบางคนมีอารมณ์ร่าเริงมากกว่าอารมณ์อื่น หรือบางคน เครียด เศร้า ขุ่นมัว หม่นหมองอยู่เสมอ

5. ด้านความสนใจและเจตคติ แต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป บางคนไม่สนใจการเมือง ซึ่งบางคนมีความสนใจหลากหลายไม่สนใจเพียงเรื่องใดเรื่องหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว

6. ด้านการปรับตัว มีผลต่อลักษณะของบุคลิกภาพ ถ้าใช้แบบที่ดีมีพฤติกรรมที่เหมาะสมสังคมยอมรับ จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตรงกันข้ามถ้าปรับตัวไม่ดีวางตัวในสังคมไม่เหมาะสมย่อมมีผลเสียต่อบุคลิกด้านอื่น ๆ ไปด้วย

ประเภทของบุคลิกภาพ

นักจิตวิทยาหลายท่านได้ทำการศึกษาแบบแผนทางบุคลิกภาพ โดยปรากฏเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ในลักษณะต่างกัน ดังนี้

คาร์ล กุลสตาฟ จุง (Carl Gustav Jung) จำแนกบุคลิกภาพเป็น 2 ประเภท คือ

1. บุคลิกภาพแบบอินโทรเวิท (Introvert) มีแนวโน้มที่จะเก็บตัว เก็บความทุกข์ไว้กับตนเอง ไม่มีความมั่นใจในตัวเองที่จะต่อสู้กับเหตุการณ์ภายนอก ชอบคิด ชอบทำอะไรเงียบ ๆ อยู่คนเดียว และชอบครุ่นคิดคนเดียว บุคคลที่มีลักษณะอินโทรเวิทมาก โอกาสที่จะมีความผิดปกติทางจิตทางอารมณ์และทางบุคลิกภาพจะเกิดขึ้นได้มาก

2. บุคลิกภาพแบบเอกซโทรเวิท (Extrovert) จะไม่เก็บตัวหรือหมกมุ่นอยู่คนเดียว แต่จะหาทางออกโดยการเข้าสังคม นอกจากนี้จะเป็นบุคคลที่มีน้ำใจ สนใจต่อผู้คนและสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว สนใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกภายนอกมากกว่าจะจดจ่อสนใจเฉพาะเรื่องของตนหรือภายในใจตนเองเท่านั้น มีความสนใจในการเข้าสังคม ชอบสังคมชอบพบปะผู้คนมากกว่าสิ่งของ ชอบสมาคม ชอบอาชีพที่มีการติดต่อกับผู้คน

อย่างไรก็ตาม ลักษณะของอินโทรเวิท และเอกซโทรเวิทนั้น ไม่สามารถจะแยกกันได้อย่างเด็ดขาด เพราะว่าคนส่วนมากจะมีลักษณะก้ำกึ่งระหว่างอินโทรเวิทและเอกซโทรเวิท โดยในบางครั้งเขาอาจจะมีลักษณะที่โน้มเอียงไปในทางอินโทรเวิท บางครั้งมีแนวโน้มเอียงไปในทางเอกซโทรเวิทได้ แบบฉบับของบุคลิกภาพของจุงนั้น สังคมยอมรับแบบเอกซโทรเวิทมากกว่าแบบอินโทรเวิท แบบอินโทรเวิทนั้น เป็นผู้ที่ไม่ก่อประโยชน์ให้แก่สังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่มากเท่าที่ควร สังคมอาจจะเจริญก้าวหน้าจำเป็นต้องอาศัยสมาชิกของสังคมที่สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กล้าพูด กล้าทำ กล้าแสดงออก และสามารถก่อประโยชน์ให้สังคม

เอิร์นสท์ เครชเมอร์ (Ernst Kretschmer) แบ่งบุคลิกภาพตามลักษณะทางร่างกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์กับลักษณะของจิตใจไว้ 4 ประการ คือ

1. พวกที่มีรูปร่างผอมสูง ตัวยาว ขายาว ความสูงไม่สัมพันธ์กับน้ำหนัก (Asthenia Type) บุคคลประเภทนี้มีจิตใจที่ไม่ใคร่ทุกข์ร้อน ชอบคิด ชอบฝัน แต่หากบุคคลประเภทนี้มีจิตใจผิดปกติ จะมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคจิตเภท

2. พวกที่มีรูปร่างอ้วนเตี้ย แคระ มีลักษณะคล้ายมะขามข้อเดียว (Pyknic Type) บุคคลประเภทนี้มักจะเจ้าอารมณ์ ดีใจง่าย โกรธง่าย ชอบสนุกสนาน แต่หากบุคคลประเภทนี้มีจิตใจผิดปกติ จะมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคประสาทแบบคลั่ง-ซึมเศร้า

3. พวกที่มีรูปร่างสูงใหญ่มากเกินไป และร่างกายไม่สมประกอบ (Dysphasic Type) บุคคลประเภทนี้มักจะมีเชาว์ปัญญาต่ำและมักจะมีปมด้อยเกี่ยวกับรูปร่างของตน

4. พวกที่มีรูปร่างสมส่วน แข็งแรง ล่ำสัน (Athletic Type) บุคคลประเภทนี้จะชอบผจญภัยต่อสู้ กล้าได้กล้าเสีย มักจะไม่มีแนวโน้มที่จะมีความผิดปกติทางจิตใจ

แบบของบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์

แฮรี่ สแต็ค ซันลิแวน (Harry Stack Sullivan) ได้อธิบายบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ โดยระบุสาเหตุของบุคลิกภาพที่เป็นปัญหาไว้ 6 ประเภท คือ

1. ประเภทหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง บุคคลประเภทนี้มักจะท้อแท้ มีความเจ็บแค้นในใจ ผิดหวังง่าย และคิดว่าตนถูกเข้าใจผิดเสมอ เพราะว่าบุคคลประเภทนี้ผิดหวังในสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น

2. ประเภทไม่สุงสิงกับใคร บุคคลประเภทนี้มักมีความรู้สึกว่าทำบุญกับใครไม่ขึ้น มักจะน้อยใจ สาเหตุแห่งบุคลิกภาพนี้ อาจจะเป็นเพราะไม่ได้รับความรักเหมือนไม่มีใครรักในวัยเด็ก ผลจึงสืบเนื่องมาจนถึงวัยอื่น ๆ ต่อ ๆ มา

3. ประเภทต้องพึ่งพาคนอื่น บุคคลประเภทนี้มักจะไม่มีความคิดเป็นของตนเอง คอยปฏิบัติตามคำแนะนำของคนอื่น ต้องยึดหรือพึ่งพาคนอื่นเป็นหลัก สาเหตุอาจเป็นผลต่อการเลี้ยงดูของบิดามารดาที่แสดงอำนาจเหนือเด็กตลอดเวลา โดยเฉพาะในช่วงวัยเด็กและวัยเยาว์

4. ประเภทไม่เป็นมิตรกับใคร บุคคลประเภทนี้ไม่ประสงค์จะคบหาสมาคมกับใคร อารมณ์มักจะขุ่นมัว หงุดหงิด สาเหตุเป็นเพราะบิดามารดาเคี่ยวเข็ญและเอาใจใส่ดูแลบุตรธิดา เพื่อหวังจะให้ได้ดีมากเกินไป อีกทั้งบิดามารดามักจะไม่พอใจ และไม่สนใจเกี่ยวกับผลการกระทำ หรือผลงานใด ๆ ของบุตรธิดาของตน

5. ประเภทชอบคัดค้าน บุคคลประเภทนี้ มักจะเถียง ชอบคัดค้าน สาเหตุเพราะชอบเรียกร้องความสนใจ เมื่อตนอยู่ในวัยเด็ก และเมื่อเจริญเติบโตขึ้น ก็ยังคงใช้วิธีการเดิมและมักจะใช้วิธีคัดค้านเมื่อรู้สึกว่าความสุข ความปลอดภัยของตนนั้นกำลังถูกคุกคาม

6. ประเภทรักร่วมเพศ บุคคลประเภทนี้มักจะมีการปรับตัวเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเรื่องเพศอย่างผิด ๆ เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดาขาดสัมพันธภาพที่ดีกับบุตรธิดา ไม่สามารถให้ความอบอุ่นทางใจ ไม่สามารถสื่อความหมายเกี่ยวกับบทบาททางเพศของบุตรธิดาได้อย่างถูกต้องชัดเจน อีกทั้งสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ในส่วนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศนั้น ๆ เป็นไปอย่างไม่เหมาะสม

ที่มา : อาจารย์สุวรรณา วรรณชัย

ใบงาน
เรื่อง เสริมสร้างบุคลิกภาพ

ชื่อ-นามสกุล.....ห้อง.....เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนนำใบงานของตนเองไปให้เพื่อนเขียนลักษณะบุคลิกภาพลงในตาราง

เพื่อนคนที่.....

สิ่งที่เป็นจุดเด่น	สิ่งที่ควรแก้ไข
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

เพื่อนคนที่.....

สิ่งที่เป็นจุดเด่น	สิ่งที่ควรแก้ไข
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

เพื่อนคนที่.....

สิ่งที่เป็นจุดเด่น	สิ่งที่ควรแก้ไข
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

1. จากความคิดเห็นของเพื่อนสิ่งที่เพื่อนมีความคิดเห็นเหมือนกันในด้านจุดเด่นของนักเรียนคือ

.....

.....

.....

.....

2. จากความคิดเห็นของเพื่อนสิ่งที่เพื่อนมีความคิดเห็นเหมือนกันในสิ่งที่ต้องแก้ไขของนักเรียนคือ

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนมีแนวทางแก้ไขในสิ่งที่เป็นส่วนบกพร่องของตนเอง

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนอ่านความคิดเห็นของเพื่อนแล้วมีความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

5. บุคลิกภาพของนักเรียนจัดอยู่ในประเภทใด

.....

.....

.....

.....

6. การเรียนรู้บุคลิกภาพของตนเองมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้
เรื่อง บุคลิกภาพเปลี่ยนได้

ตนเองและการตระหนักรู้ตนเอง

ตัวตน (Self) หมายถึง เราตามความเป็นจริงการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งโครงสร้างของตัวตนประกอบด้วย 3 ส่วน คือ Real Self Ideal Self และ Perceived Self

การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) เป็นการที่บุคคลรู้สึกตัวหรือมีสติในความคิด ความรู้สึกหรือการกระทำของตน รวมทั้งสิ่งแวดล้อมรอบตัวขณะนั้น

การพัฒนาและปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ ประกอบด้วย

1. พยายามค้นพบตนเอง พิจารณา ทำความรู้จักเกี่ยวกับตนเองเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง
2. ยอมรับตนเองทั้งจุดเด่นและจุดอ่อนจากการรับฟังผู้อื่น
3. เปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นทราบ
4. การปฏิบัติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

การพัฒนาตนเองเป็นสิ่งที่ท้าทายความเข้มแข็งของจิตใจ เปรียบได้กับการเลิกสิ่งเสพติด ผู้ที่มีจิตใจอ่อนแอจะหนีไม่พ้นกับการหันกลับไปเสพอีกครั้ง เพราะแพ้จิตใจตนเอง ผู้มีจิตใจเข้มแข็งเด็ดขาดเท่านั้นจึงจะเลิกสิ่งเสพติดได้ตามที่ตั้งใจไว้ การพัฒนาตนก็เช่นกัน เมื่อได้ตั้งใจที่จะพัฒนาตนเอง แล้วต้องมีจิตใจเข้มแข็งมุ่งมั่นเลิกนิสัยเก่า ๆ สร้างนิสัยใหม่ ๆ หรือลักษณะที่ดีให้กับตนเองให้ได้ จึงจะพัฒนาตนเองได้สำเร็จ

การพัฒนาตนเองมีขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดให้ชัดเจนว่า จะพัฒนาลักษณะนิสัยใด ด้วยวิธีการอย่างไร ซึ่งลักษณะที่จะพัฒนาต้องเห็นชอบว่าเป็นสิ่งที่ดีทำให้ตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น
2. วางแผนการพัฒนาทีละเรื่องอย่างเป็นระบบ เริ่มจากเรื่องง่าย ๆ ไปหายาก
3. กำหนดระยะเวลาที่ใช้ในการพัฒนาให้เพียงพอ และต้องมีความสม่ำเสมอ พยายามทำให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงนิสัย การเปลี่ยนแปลงนิสัยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพนำไปสู่จุดหมายปลายทาง มีแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะ 4 ด้าน คือ

1. การแต่งกาย การเอาใจใส่ดูแลการแต่งกายให้สะอาดเรียบร้อยทันสมัย รู้จักเลือกเครื่องแต่งกายให้เหมาะกับรูปร่าง สถานที่ กาลเวลา จะทำให้รู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น และผู้ที่พบก็อยากคุยด้วย คนที่แต่งตัวรุ่มร่ามไม่เหมาะสมกาลเทศะ อาจจะทำให้ถูกตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์ได้ นอกจากนี้ท่าทางก็เป็นสิ่งสำคัญควรระมัดระวังตนเองให้มีกิริยามารยาทที่ดี เดินด้วยท่าทางที่สง่าผ่าเผย หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส

สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้อื่นรู้สึกเชื่อถือตัวเรามากขึ้น ความคิด การเพิ่มพูนความรู้ และประสบการณ์ทำให้มองโลกกว้างขึ้น รู้สึกชีวิตมีคุณค่าไม่น่าเบื่อหน่าย

2. ค้นหาความสนใจของตนเองเพื่อให้ทราบว่า ชอบศึกษาค้นคว้าเรื่องอะไร รวบรวมความรู้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องที่สนใจให้มากที่สุด ติดตามความก้าวหน้า หาความรู้ด้านนั้น ๆ ให้ทันเหตุการณ์อยู่เสมอ หมั่นอ่าน ทบทวนความคิด และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่มีความสนใจเรื่องเดียวกัน

3. การควบคุมตนเอง สังคมมักจะไม่ยอมรับผู้ที่ไม่ควบคุมตนเอง มีท่าทางฉุนเฉียวก้าวร้าวเกินควร ในทางตรงข้ามสังคมจะยกย่องนับถือผู้ที่อดกลั้น ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ การฝึกควบคุมตนเองต้องพยายามคิดก่อนทำ โดยคิดว่าสิ่งที่อยากทำกับสิ่งที่ควรทำเป็นสิ่งเดียวกันหรือไม่ ถ้าสิ่งอยากทำเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำก็ต้องตัดออกไป การคิดก่อนทำจะทำไม่ให้เสียใจในภายหลัง และได้ทำในสิ่งที่มั่นใจยิ่งขึ้นด้วย

4. การผูกมิตร ความสุขอย่างหนึ่งคือการได้เป็นมิตรกับผู้อื่น นอกจากจะเป็นเพื่อนไม่ให้เหงาว้าเหว่แล้ว มิตรยังให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดความเดือดร้อนอีกด้วย การผูกมิตรมีหลักการคือ การผูกมิตรทำได้เรียงลำดับจากง่ายไปหายากดังนี้คือ การผูกมิตรกับผู้ที่ต้องการคบหาสมาคมกับเรา ลำดับต่อไปเป็นคนที่ถูกนิสัยใจคอกัน และลำดับสุดท้ายคือ คนที่เราต้องการคบหาด้วย ควรเข้าใจธรรมชาติของคน ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร สิ่งสำคัญคือ ไม่มีใครชอบคนที่พูดมาก อวดรู้ ดูถูก หรือชอบตำหนิผู้อื่น ทุกคนต้องการให้ผู้อื่นยกย่องชมเชย ทุกคนชอบให้ผู้อื่นฟังเมื่อตนพูด และมักจะสนใจเรื่องราวของตนเองมากกว่าผู้อื่น ทุกคนชอบผู้ที่ยิ้มแย้มแจ่มใส หมั่นทักทายผู้อื่นอยู่เสมอ อย่าลืมกล่าวคำว่า ขอโทษ ขอบคุณ และให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการเสริมสร้างบุคลิกลักษณะของบุคคล บุคลิกลักษณะของบุคคลสามารถดัดแปลง แก้ไข เสริมสร้างให้ดีขึ้นได้ บุคลิกภาพที่ดีจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการฝึกหัด ปรับปรุงกิริยา ท่าทาง และลักษณะต่าง ๆ

การเสริมสร้างบุคลิกลักษณะบุคคลมี 7 ประการ คือ

1. The way you look (การมอง)
2. The way you dress (การแต่งกาย)
3. The way you talk (การพูด)
4. The way you walk (การเดิน)
5. The way you acts (การแสดงท่าทาง)
6. The skill with which you do thing (ทักษะในการทำงานในหน้าที่)
7. Your health (สุขภาพ)

เราควรจะพิจารณาว่าตัวเรามีพร้อมแล้วยัง มีอะไรบ้างที่ควรจะได้ปรับปรุงแก้ไขเพื่อการเสริมสร้างบุคลิกภาพของตน

กลวิธีปรับปรุงแก้ไขให้มีบุคลิกลักษณะดีขึ้น

1. จงเป็นคนใจคอกว้างขวาง (Be Open-Minded)
2. จงให้ความร่วมมือกับผู้อื่น (Have Cooperative)
3. จงเป็นตัวของตัวเอง (Have Confidence)
4. จงแสวงหาคำแนะนำ (Seek Advice)
5. จงลงมือกระทำจนกว่าจะถูกต้อง (Take Action)
6. จงตรวจสอบผลความก้าวหน้าของท่าน (Check Your Progress)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวและการพัฒนาบุคลิกภาพ

1. แบบแผนทางวัฒนธรรมกับสิ่งแวดล้อม
2. สถานะทางเศรษฐกิจ-สังคม
3. แบบแผนของสถาบัน ชุมชน สังคม
4. ค่านิยม หลักการ ปรัชญาในการมีชีวิต
5. สุขภาพจิต (ลักษณะความอบอุ่นในครอบครัวทั้งในอดีตและปัจจุบัน)
6. การศึกษา (โรงเรียน, แบบแผนของสถาบันการศึกษา)
7. ความต้องการ แรงขับกระตุ้น (ในแง่จิตวิทยา)
8. ปัจจัยอื่น ๆ เช่น เพื่อน อาชีพ ฯลฯ

ใบงาน
เรื่อง บุคลิกภาพเปลี่ยนได้

กลุ่มที่.....ชั้น.....

ชื่อสมาชิกกลุ่ม 1. ..... 4. .....

2. ..... 5. .....

3. ..... 6. .....

คำสั่ง ให้นักเรียนวิเคราะห์แล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. บุคลิกภาพของผู้ชาย ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. บุคลิกภาพของผู้หญิง ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเปลี่ยนบุคลิกภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

กรณีตัวอย่าง

นวลนภา ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีพฤติกรรมไม่พูดคุยกับเพื่อนและครู นอกจากนี้ เวลาครูจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเมื่อถามคำถามหรือเรียกชื่อ นวลนภาก็จะก้มหน้าไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง หรือมอบหมายให้ทำกิจกรรมทุกกิจกรรมจะไม่สนใจ และจะไม่ร่วมหรือทำกิจกรรมใด ๆ กับเพื่อน จนเพื่อนไม่มีใครอยากจะอยู่ใกล้

จากกรณีตัวอย่าง ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่า นวลนภา มีปัญหาบุคลิกภาพอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. บุคลิกภาพของนวลนภา อาจเกิดมาจากสาเหตุใดได้บ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนห้องเดียวกับนวลนภา นักเรียนจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. ถ้านักเรียนเป็นนวลนภา นักเรียนจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

เรื่อง ถึงเวลาต้องก้าว

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่เป็นความต้องการของตลาดแรงงานในประเทศกลุ่มอาเซียน ซึ่งเป็นระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ในความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันตามกรอบความร่วมมือประชาคมอาเซียน เรามีความพร้อมที่จะก้าวไปสู่เศรษฐกิจอาเซียน ต้องตรวจสอบตนเองในด้านความต้องการของตลาดแรงงาน

2. จุดประสงค์ชั้นปี

2.2.1 พิจารณาความสอดคล้องของข้อมูลตนเองกับอาชีพที่เป็นความต้องการของตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียน และในระบบเศรษฐกิจยุคใหม่

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 อธิบายความสำคัญของการเป็นกลุ่มเศรษฐกิจอาเซียนที่มีต่อตนเอง

3.2 วิเคราะห์แนวโน้มของตลาดแรงงานของกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคต

3.3 วิเคราะห์ข้อมูลด้านอาชีพกับความต้องการตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียน และสาขาอาชีพในอนาคต

3.4 บอกคุณสมบัติของตนเองที่เหมาะสมกับอาชีพในกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคต

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับข้อมูลประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน และแจกใบความรู้เรื่องประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ให้นักเรียนได้ศึกษา แล้วอธิบายเพิ่มเติม

4.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ช่วยกันวิเคราะห์ระดมความเห็นเกี่ยวกับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ลงในใบงาน เรื่อง ก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียน แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้น

4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของการเตรียมตัวสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

ชั่วโมงที่ 2

4.4 ครูทบทวนความรู้เรื่องการก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียนจากชั่วโมงที่แล้ว

4.5 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง สาขาแห่งอนาคต ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

4.6 ครูแจกใบงาน เรื่อง สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ ให้นักเรียนทำ

4.7 ครูสุ่มถามนักเรียนถึงคำตอบที่นักเรียนตอบในใบงาน

4.8 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวสู่เศรษฐกิจอาเซียนกับสาขาในอนาคต

ชั่วโมงที่ 3

4.9 ครูทบทวนความรู้เรื่องประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนและสาขาในอนาคตที่จะเกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อการเตรียมตัวนักเรียน

4.10 ครูแจกใบงาน เรื่อง ทบทวนตนเอง ให้นักเรียนทำ โดยครูเน้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญในการสำรวจตนเอง เพื่อนำไปพัฒนาให้สอดคล้องกับอาชีพในอนาคต

4.11 ครูสุ่มถามนักเรียนเกี่ยวกับความสอดคล้องระหว่างตนเองกับอาชีพที่สามารถเลือกได้ในอนาคต

4.12 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน (กลุ่มเดิม) ทำใบงาน เรื่อง คุณสมบัติที่ต้องการพร้อมส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้น

4.13 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปคุณสมบัติที่ตลาดแรงงานต้องการในอนาคตมีความสอดคล้องกับข้อมูลของตนเองอย่างไร และนักเรียนต้องวางแผนพัฒนาตนเองไปในทิศทางใด

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบความรู้ เรื่อง ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

5.2 ใบงาน เรื่อง ก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียน

5.3 ใบความรู้ เรื่อง สาขาแห่งอนาคต

5.4 ใบงาน เรื่อง สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ

5.5 ใบงาน เรื่อง ทบทวนตนเอง

5.6 ใบงาน เรื่อง คุณสมบัติที่ต้องการ

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง ก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียน

ตอบถูก 3-4 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบถูก 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบถูก 1 ข้อ หรือตอบไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ

ตอบถูก 3-4 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบถูก 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบถูก 1 ข้อ หรือตอบไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ใบงาน เรื่อง ทบทวนตนเอง

ระบุได้ครบถ้วน สมบูรณ์ สอดคล้องกัน	ระดับคุณภาพ ดี
ขาดประเด็นใดประเด็นหนึ่ง	ระดับคุณภาพ พอใช้
ขาดมากกว่า 1 ประเด็น	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.4 ใบงาน เรื่อง คุณสมบัติที่ต้องการ

ระบุได้ครบถ้วน สมบูรณ์ สอดคล้องกัน	ระดับคุณภาพ ดี
ขาดประเด็นใดประเด็นหนึ่ง	ระดับคุณภาพ พอใช้
ขาดมากกว่า 1 ประเด็น	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน				สรุประดับคุณภาพ
		ก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียน	สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ	ทบทวนตนเอง	คุณสมบัติที่ต้องการ	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 4 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้
เรื่อง ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

อาเซียน (ASEAN) ประกอบด้วย 10 ประเทศ ได้แก่ ไทย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ บรูไน เวียดนาม ลาว พม่า กัมพูชา เมื่อเดือนตุลาคม 2546 ผู้นำอาเซียนได้ร่วมลงนามในปฏิญญาว่าด้วยความร่วมมืออาเซียนที่เรียกว่า ข้อตกลงบาหลี 2 เห็นชอบให้จัดตั้ง ประชาคมอาเซียน (ASEAN Community) คือการให้อาเซียนรวมตัวเป็นชุมชน หรือประชาคมเดียวกันให้สำเร็จภายในปี พ.ศ. 2563 แต่ต่อมาได้ตกลงร่นระยะเวลาจัดตั้งให้เสร็จในปี พ.ศ. 2558 เนื่องจากการแข่งขันรุนแรง เช่น อัตราการเติบโตทางด้านเศรษฐกิจของจีนและอินเดียสูงมากในช่วงที่ผ่านมา ในการประชุมสุดยอดอาเซียน ครั้งที่ 14 ที่ชะอำ หัวหิน เมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2552 ผู้นำอาเซียนได้ลงนามรับรองปฏิญญาชะอำ หัวหิน ว่าด้วยแผนงานจัดตั้งประชาคมอาเซียน (ค.ศ. 2009-2015) เพื่อจัดตั้งประชาคมอาเซียนภายในปี พ.ศ. 2558 ประชาคมอาเซียนประกอบด้วยเสาหลัก 3 เสา คือ

1. ประชาคมการเมืองและความมั่นคงอาเซียน (ASEAN Security Community-ASC) มุ่งให้ประเทศในภูมิภาคอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มีระบบแก้ไขความขัดแย้ง ระหว่างกันได้ด้วยดี มีเสถียรภาพอย่างรอบด้าน มีกรอบความร่วมมือเพื่อรับมือกับภัยคุกคามความมั่นคงทั้งรูปแบบเดิมและรูปแบบใหม่ ๆ เพื่อให้ประชาชนมีความปลอดภัยและมั่นคง

2. ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community-AEC) มุ่งให้เกิดการรวมตัวกันทางเศรษฐกิจ และการอำนวยความสะดวกในการติดต่อค้าขายระหว่างกัน อันจะทำให้ภูมิภาคมีความเจริญมั่งคั่ง และสามารถแข่งขันกับภูมิภาคอื่น ๆ ได้เพื่อความอยู่ดีกินดีของประชาชนในประเทศอาเซียน โดย

(ก) มุ่งให้เกิดการไหลเวียนอย่างเสรีของสินค้า บริการ การลงทุน เงินทุน การพัฒนาทางเศรษฐกิจ และการลดปัญหาความยากจนและความเหลื่อมล้ำทางสังคมภายในปี ค.ศ. 2020

(ข) ทำให้อาเซียนเป็นตลาดและฐานการผลิตเดียว (single market and production base)

(ค) ให้ความช่วยเหลือแก่ประเทศสมาชิกใหม่ของอาเซียนเพื่อลดช่องว่างการพัฒนา และช่วยให้ประเทศเหล่านี้เข้าร่วมกระบวนการรวมตัวทางเศรษฐกิจของอาเซียน

(ง) ส่งเสริมความร่วมมือในนโยบายการเงินและเศรษฐกิจมหภาคตลาดการเงินและตลาดทุน การประกันภัยและภาษีอากร การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและการคมนาคม พัฒนาความร่วมมือด้านกฎหมาย การเกษตร พลังงาน การท่องเที่ยว การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยการยกระดับการศึกษาและการพัฒนาฝีมือแรงงาน

กลุ่มสินค้าและบริการนำร่องที่สำคัญที่จะเกิดการรวมกลุ่มกัน คือ สินค้าเกษตร/สินค้าประมง/ผลิตภัณฑ์ไม้/ผลิตภัณฑ์ยาง/สิ่งทอ/ยานยนต์/อิเล็กทรอนิกส์/เทคโนโลยีสารสนเทศ (E-ASEAN)/การบริการ ด้านสุขภาพ, ท่องเที่ยวและการขนส่งทางอากาศ (การบิน) กำหนดให้ปี พ.ศ. 2558 เป็นปีที่เริ่มรวมตัวกันอย่างเป็นทางการ โดยผ่อนปรนให้กับประเทศ ลาว กัมพูชา พม่า และเวียดนาม

ประเทศไทยได้รับมอบหมายให้ทำ Roadmap ทางด้านท่องเที่ยวและการขนส่งทางอากาศ (การบิน)

3. ประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน (ASEAN Socio-Cultural Community-ASCC) เพื่อให้ประชาชนแต่ละประเทศอาเซียนอยู่ร่วมกันภายใต้แนวคิดสังคมที่เอื้ออาทร มีสวัสดิการทางสังคมที่ดีและมีความมั่นคงทางสังคม

ประโยชน์ที่ไทยได้รับคืออะไร

1. ประชากรเพิ่มเป็น 600 ล้านคนโดยประมาณ ทำให้เพิ่มศักยภาพในการบริโภค เพิ่มอำนาจการต่อรองในระดับโลก
2. Economy Scale ยิ่งผลิตมาก ยิ่งต้นทุนต่ำ
3. มีแรงดึงดูดเงินลงทุนที่อยู่นอกอาเซียนสูงขึ้น
4. สิบเสียงย่อมดังกว่าเสียงเดียว

ผลกระทบมีอะไรบ้าง

1. การศึกษาในภาพใหญ่ของโลก มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง ต้องไม่ให้การเปลี่ยนแปลงนี้มากระชากลากเราไปอย่างทุลักทุเล เราต้องเตรียมความพร้อมทันที ตลอดเวลา โดยเฉพาะบุคลากรต้องตามให้ทัน และยืดหยุ่นปรับตัวให้รับสถานการณ์ได้

2. ภาษาอังกฤษจะเป็นภาษากลางของ ASEAN บุคลากรและนักศึกษา ต้องเพิ่มทักษะทางด้านภาษาอังกฤษให้สามารถสื่อสารได้

3. ปรับปรุงความเข้าใจทางประวัติศาสตร์ เพื่อลดข้อขัดแย้งในภูมิภาคอาเซียน (Conflict Management) จึงต้องคำนึงถึงการสร้างบัณฑิตให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่อง ASEAN ให้มากขึ้น

4. สร้างบัณฑิตให้สามารถแข่งขันได้ใน ASEAN เพิ่มโอกาสในการทำงาน ไม่เช่นนั้น จะถูกแย่งงานเพราะเกิดการเคลื่อนย้ายแรงงาน/บริการอย่างเสรี คณะกรรมการวิชาชีพ สภาวิชาชีพ ต้องเตรียมการรองรับผลกระทบนี้อย่างเร่งด่วน

5. โอกาสในการเป็น Education Hub โดยอาศัยความได้เปรียบในเชิงภูมิศาสตร์ของประเทศไทย แต่ต้องเน้นในเรื่องของคุณภาพการศึกษาเป็นตัวนำ

6. เราต้องการเครื่องมือในการ Transform คน การเรียนแบบ PBL หรือ Project Based Learning น่าจะได้มีการวิจัยอย่างจริงจังและนำมาปรับใช้ ห้องเรียนไม่ใช่แค่ห้องสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ อีกต่อไป ต้องเพิ่มการเรียนจากชีวิตจริง ลงมือทำเป็นทีม อยู่คนละประเทศก็ทำร่วมกันได้ด้วยไม่มีข้อจำกัดทางด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร ประเด็นนี้ อาจารย์จะสอนได้ยากขึ้น แต่เป็นผู้ที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถเรียนรู้ได้ แสดงว่าอาจารย์ต้องมีความพร้อมมากกว่าเดิมและเก่งจริง ๆ การประชุมสุดยอดอาเซียน ครั้งที่ 9 เมื่อ 7 ตุลาคม 2546 ที่บาหลี อินโดนีเซีย ได้กำหนดจัดทำข้อตกลงร่วมกัน (Mutual Recognition Arrangements : MRAs) เกี่ยวกับคุณสมบัติของวิชาชีพหลัก แรงงานเชี่ยวชาญ หรือผู้มีความสามารถพิเศษ เพื่ออำนวยความสะดวกในการเคลื่อนย้ายได้อย่างเสรี โดยจะเริ่มต้นในปี พ.ศ. 2558 ในเบื้องต้น ได้ทำข้อตกลงร่วมกันแล้ว 7 สาขา คือ วิศวกรรม พยาบาล สถาปัตยกรรม การสำรวจ แพทย์ ทันตแพทย์ บัญชี

นักเรียน นักศึกษา ควรเตรียมตัวอย่างไรบ้าง

นักเรียน นักศึกษา จึงควรที่จะเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ เช่น ภาษาอังกฤษ สำหรับใช้ในการสื่อสาร และการทำงาน รวมทั้งความรู้ด้านวิชาการในแขนงต่าง ๆ และสำหรับสาขาวิชาหลักที่ได้มีการจัดทำข้อตกลงยอมรับร่วมกันแล้ว 7 สาขา คือ วิศวกรรม พยาบาล สถาปัตยกรรม การสำรวจ แพทย์ ทันตแพทย์ และนักบัญชี เป็นสาขาที่จำเป็นต้องมีพื้นฐานด้านคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์มาก่อน ส่วนสาขาอาชีพอื่น ๆ ยังอยู่ระหว่างการพิจารณา

ดังนั้น นักเรียน นักศึกษา ควรให้ความสนใจ และวางพื้นฐานของตนเองให้ดี มีความพร้อมที่จะหางานทำภายหลังสำเร็จการศึกษาแล้ว เพราะไม่เพียงแต่ทำงานในประเทศเท่านั้น หากยังสามารถทำงานในต่างประเทศได้อีกด้วย

ใบงาน
เรื่อง ก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียน

กลุ่มที่.....ห้อง.....

ชื่อสมาชิกกลุ่ม 1. ..... 4. .....

2. ..... 5. .....

3. ..... 6. .....

คำสั่ง ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์แล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. เหตุผลในการจัดตั้งประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนได้รับประโยชน์ต่อการจัดตั้งประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ความต้องการตลาดแรงงานของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนต้องเตรียมตัวอย่างไร เพื่อรองรับการทำงานในยุคเศรษฐกิจอาเซียน

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้
เรื่อง สาขาแห่งอนาคต

จากการศึกษาบริบทของโลก โดยวิเคราะห์ภาพอนาคตของโลกของบริษัท เชลล์ (Shell International Limited) สรุปว่ามี 3 พลังหลักที่เป็นแรงผลักดันการเปลี่ยนแปลงของโลกให้ขับเคลื่อนไปข้างหน้า จนทำให้เกิดเป็นกระแสแห่งอนาคต มีดังนี้คือ

1. โลกาภิวัตน์ เป็นปรากฏการณ์ของสังคมโลกที่ส่งผลกระทบอย่างรวดเร็วและมีความสำคัญต่อส่วนอื่น ๆ ของโลกซึ่งเนื่องมาจากการพัฒนาระบบสารสนเทศ ทำให้สังคมโลกไม่มีพรหมแดน และมีการแลกเปลี่ยนด้านต่าง ๆ กันอย่างใกล้ชิดมากยิ่งขึ้น

2. การเปิดเสรี คือกลุ่มประเทศที่ได้ทำข้อตกลงที่จะทำการค้าแบบเสรี ทำการค้าขายระหว่างกันโดยจำกัดการเก็บภาษีศุลกากร

3. เทคโนโลยี เป็นสิ่งที่มนุษย์พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยในการทำงาน ใช้แก้ปัญหาพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น การเพาะปลูก ที่อยู่อาศัย เป็นต้น

และเมื่อนำ 3 พลังหลักที่ขับเคลื่อนโลกมาวิเคราะห์รวมกับสภาพความเป็นจริง จากสถิติอาชีพที่เกิดขึ้นใหม่อยู่ตลอดเวลา ทำให้ผู้ที่จะเลือกคณะหรือเลือกสาขาในปัจจุบันต้องคำนึงถึงอนาคตที่จะเรียนว่ามีความเหมาะสมหรือใช่ตัวของตัวเองมากน้อยเพียงใด

อาชีพใหม่ ๆ เหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นจาก 3 แรงขับเคลื่อนของโลกและก่อให้เกิด 7 กระแสในอนาคต อันเป็นสุดยอดของ “คณะและสาขาแห่งอนาคต” คัมภีร์ชี้ออนาคตที่จะสร้างโอกาสดี ๆ ในชีวิตให้กับพวกเรานับแต่นี้ต่อไป

กระแสกับอาชีพและสาขาใหม่ในอนาคต

1. กระแสความนิยม Inter

ด้วยเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าและเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้โลกเรากลายเป็นดวงดาวที่ไร้พรมแดนมากขึ้นทุกวัน ผู้คนสามารถทำการค้าขายกันได้ทั่วโลก ภายในระยะเวลาไม่กี่อึดใจจากเทคโนโลยีไร้สาย และอินเทอร์เน็ต มีการพัฒนาด้านการขนส่งสินค้า รวมทั้งมีการเคลื่อนย้ายของแรงงานจากการติดต่อค้าขายกัน การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมเพิ่มมากขึ้น มีการเดินทางเพื่อท่องเที่ยว เพื่อชมดนตรี ชมการแสดง ดังนั้นการเรียนเพื่อตอบสนองความต้องการของโลกด้านนี้จึงน่าสนใจอย่างยิ่ง

อาชีพที่น่าสนใจในอนาคต

ล่าม, มัคคุเทศก์, นักแปล, นักธุรกิจระหว่างประเทศ, นักกีฬาอาชีพ เน้นภาษาอังกฤษ จีน ญี่ปุ่น เกาหลี

แนวทางการศึกษาต่อ

- สายสามัญ แผนการเรียนภาษา-สังคม, ศิลป์-คำนวณ

คณะสาขาที่เกี่ยวข้อง

- คณะมนุษยศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ สาขาตามภาษาที่เลือก (ภาษาอังกฤษ จีน ญี่ปุ่น เกาหลี) สาขาวิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว
- คณะศึกษาศาสตร์
- คณะบริหารธุรกิจ สาขาธุรกิจระหว่างประเทศ
- คณะการบัญชีและการจัดการ สาขาธุรกิจระหว่างประเทศ

2. กระแส E-Commerce

ด้วยเทคโนโลยีอันยอดเยี่ยมทันสมัย สามารถทำให้ผู้ประกอบการมีต้นทุนต่ำ แต่รายได้สูง รวมทั้งติดต่อกับผู้คนทั่วโลกได้ในเวลาอันรวดเร็วแค่ไม่กี่วินาที แถมยังมีระบบที่สามารถทำงานแทนแรงงานคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ปัจจุบันกระแส E-Commerce เป็นกระแสที่ได้รับการกล่าวขาน ชื่นชม และยอมรับว่าสามารถปฏิบัติการติดต่อค้าขายแบบเก่า ๆ ได้อย่างสิ้นเชิง เนื่องจากสามารถทำธุรกรรมแทบจะทุกอย่างได้ในระบบนี้ แบบไม่มีเงื่อนไขของเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง จึงทำให้ในปัจจุบันและอนาคต E-Commerce จะเป็นสาขาและอาชีพที่จำเป็นในโลกนี้อย่างแน่นอน

อาชีพที่น่าสนใจในอนาคต

Webmaster, Programmer, Graphic Design, วิศวกรซอฟต์แวร์, นักบิน, ขนส่ง, โลจิสติกส์, นักเดินเรือ

แนวทางการศึกษาต่อ

สายสามัญ แผนการเรียนวิทย์-คณิต

คณะสาขาที่เกี่ยวข้อง

- คณะวิทยาศาสตร์ สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์
- คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ วิศวกรรมซอฟต์แวร์
- สาขาการบิน
- วิทยาลัยการขนส่ง และโลจิสติกส์ สาขาวิชาวิทยาการจัดการโลจิสติกส์ สาขาวิชาการเดินเรือ สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรม สาขาวิชาพาณิชย์นาวี

3. กระแสการขาดแคลนพลังงาน Energy

ทรัพยากรของโลกมีจำนวนจำกัด และกำลังร่อยหรอลงทุกวัน ยกตัวอย่าง เรื่องขอน้ำมัน คนทั่วโลกต่างแย่งกันใช้ แต่การค้นพบบ่อน้ำมันใหม่ ๆ กลับมีน้อยมาก จนมีการคาดการณ์กันว่าอีกไม่เกิน 40 ปี นับจากนี้ไปน้ำมันจะหมดไปจากโลกใบนี้ นอกจากนี้ทรัพยากรด้านอื่น ๆ เช่น ก๊าซ เหมืองแร่ ก็กำลังจะมีปัญหาขาดแคลนตามมาเช่นเดียวกัน การศึกษาในเรื่องของการจัดการทรัพยากร การค้นคว้าหาแหล่งพลังงานใหม่ การดูแลจัดการสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม จึงเป็นสาขาที่จะมีอนาคตดีอย่างยิ่ง

อาชีพที่น่าสนใจในอนาคต

วิศวกรปิโตรเคมี, วิศวกรนาโน, นักธรณีวิทยา, นักเทคโนโลยีชีวภาพ, วิศวกรเครื่องกล, วิศวกรด้านพลังงานอื่น ๆ

แนวทางการศึกษาต่อ

สายสามัญ แผนการเรียนวิทย์-คณิต

คณะสาขาที่เกี่ยวข้อง

- คณะเทคโนโลยี สาขาเทคโนโลยีธรณี
- คณะเทคโนโลยี สาขาเทคโนโลยีชีวภาพ
- คณะวิทยาศาสตร์ สาขาธรณีวิทยา สาขาทรัพยากรที่ดินและสิ่งแวดล้อม สาขาชีววิทยา
- คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมเครื่องยนต์ สาขาวิศวกรรมทั่วไป

4. กระแสความนิยม Center

เกิดจากการรวมกลุ่มกันเป็นศูนย์กลางแรงงานและศูนย์กลางการผลิตสินค้า เมื่อพูดถึงสินค้าชนิดใดชนิดหนึ่งแล้ว ก็จะต้องนึกถึงประเทศหรือภูมิภาคที่เป็นต้นกำเนิดการผลิต เช่น ถ้าพูดถึงน้ำหอมก็จะต้องนึกถึงประเทศฝรั่งเศส การรวมกลุ่มกันของ OPEC ผู้ค้าน้ำมัน เป็นต้น

อาชีพที่น่าสนใจในอนาคต

ผู้นำเข้า-ส่งออก, นักการทูต, นักกฎหมายระหว่างประเทศ

แนวทางการศึกษาต่อ

สายสามัญ แผนการเรียนศิลป์-คำนวณ, ภาษา-สังคม

คณะสาขาที่เกี่ยวข้อง

- คณะบริหารธุรกิจ สาขาบริหารธุรกิจ
- คณะศึกษาศาสตร์
- คณะรัฐศาสตร์ สาขาการปกครองระหว่างประเทศ
- คณะสังคมศาสตร์ สาขารัฐประศาสนศาสตร์

5. กระแสความตื่นตัวภูมิปัญญาท้องถิ่น

หลังจากคนไทยได้รับผลเศรษฐกิจตกต่ำ ใน พ.ศ. 2540 โครงการเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จึงมีบทบาทสำคัญในประเทศไทย เริ่มที่จะเห็นคุณค่าและศรัทธาในภูมิปัญญาท้องถิ่น เริ่มตระหนักถึงข้อดีที่บรรพชนคิดค้นไว้ เริ่มอยากเรียนรู้ ศึกษา ถ่ายทอดวิชา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับเทคโนโลยีที่ทันสมัยในปัจจุบัน

ไม่มีอาชีพที่น่าสนใจ

แนวทางการศึกษาต่อ

สายสามัญ แผนการเรียนวิทย์-คณิต, ศิลป์-คำนวณ

คณะสาขาที่เกี่ยวข้อง

- สาขาการออกแบบผลิตภัณฑ์
- สาขาแพทย์แผนไทยประยุกต์
- สาขาการแพทย์แผนไทย
- คณะโบราณคดี
- คณะวิทยาศาสตร์

6. กระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์ก้าวหน้า คนในสังคมรู้จักวิธีการดูแลรักษาสุขภาพอย่างถูกวิธี คนสูงอายุไม่ได้มีแนวโน้มจะอยู่บ้านเลี้ยงหลานเหมือนในอดีต จะนิยมใช้ชีวิตเหมือนคนหนุ่มสาว ทันสมัย และที่สำคัญคำนึงถึงคุณภาพชีวิตของตนเองมากขึ้น ฉะนั้นกิจการบริการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จะกลายเป็นธุรกิจทำเงินในอนาคต

อาชีพที่น่าสนใจในอนาคต

แพทย์, ทันตแพทย์, เภสัชกร, พยาบาล, งานด้านสุขภาพ

แนวทางการศึกษาต่อ

สายสามัญ แผนการเรียนวิทย์-คณิต

คณะสาขาที่เกี่ยวข้อง

- คณะแพทย์ศาสตร์
- คณะทันตแทพย์
- คณะเภสัชกร
- คณะพยาบาลศาสตร์
- คณะสาธารณสุขศาสตร์
- คณะเวชศาสตร์เขตร้อน
- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

7. กระแสนวัตกรรม

นวัตกรรม หมายถึง การนำสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาเปลี่ยนแปลง เพิ่มเติมจากวิธีการที่ทำอยู่เดิม เพื่อให้ใช้ได้ผลดียิ่งขึ้น ดังนั้นไม่ว่าวงการหรือกิจการใด ๆ ก็ตาม เมื่อมีการนำเอาความเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เข้ามาใช้เพื่อปรับปรุงงานให้ดีขึ้นกว่าเดิมก็เรียกได้ว่าเป็นนวัตกรรม

ถ้าถามว่าเรียนอะไรที่ตรงกับสาขานวัตกรรม ทุกคณะ ทุกสาขา ที่เปิดสอนในปัจจุบัน ถ้าเกิดเรามีการคิดค้นหรือจุดประกายสร้างสรรค์

ที่มา : สาขาแห่งอนาคต ของศักดิ์รพี วดีศิริศักดิ์

ใบงาน
เรื่อง สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

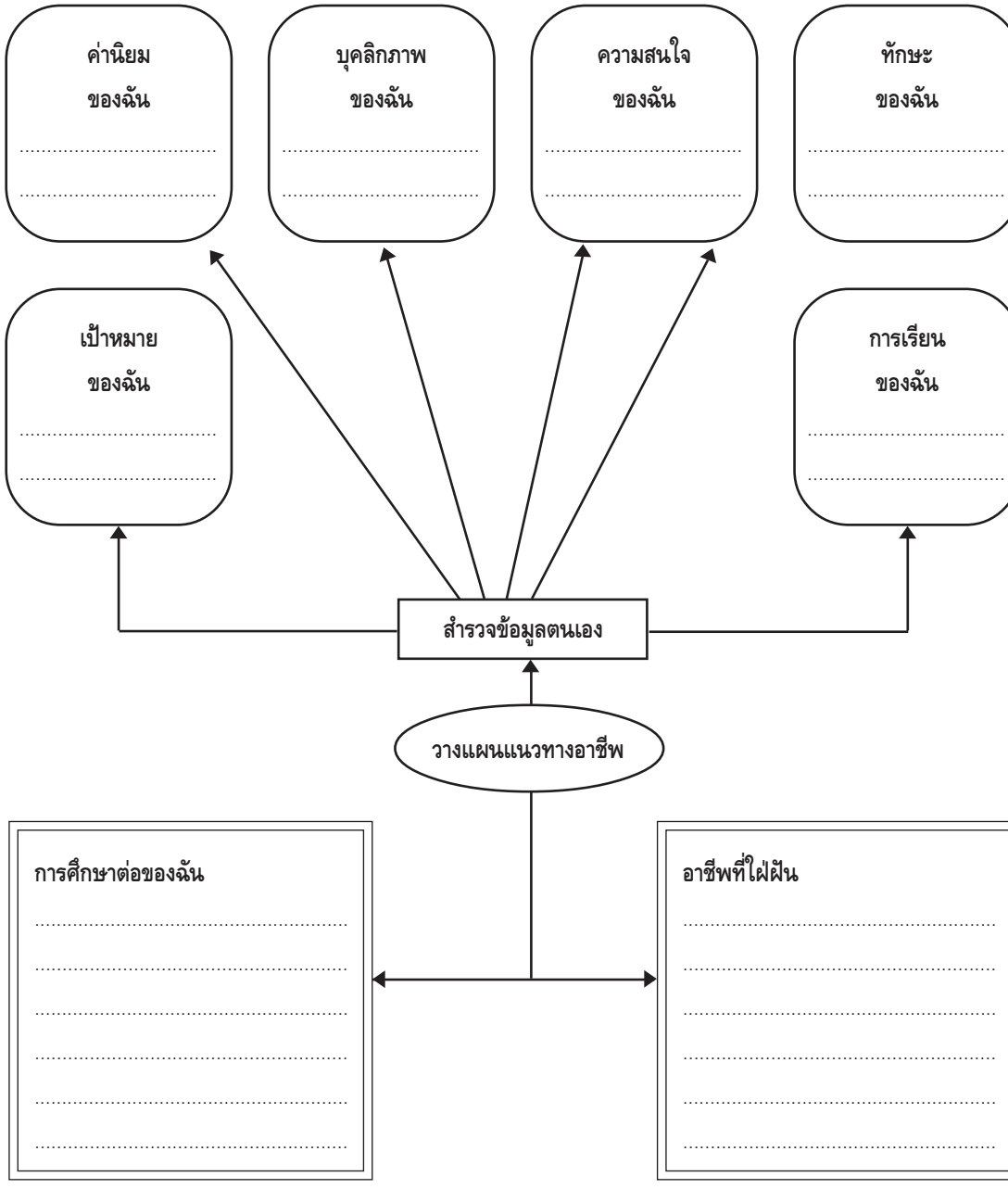
คำสั่ง ให้นักเรียนเข้ากลุ่มผู้ที่มีความสนใจในสาขาอนาคตเหมือนกัน แล้วช่วยกันระดมความคิดตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. สาขาในอนาคตที่นักเรียนสนใจคือ.....
   เพราะอะไร.....
   .....
   .....
   .....
   .....
   .....
2. นักเรียนคิดว่าสาขาแห่งอนาคตที่นักเรียนสนใจอยู่ขณะนี้ ในอนาคตจะมีการเปลี่ยนแปลงจากกระแสเดิมหรือไม่ อย่างไร
   .....
   .....
   .....
   .....
   .....
3. นักเรียนคิดว่า ถ้าการเลือกการเรียนต่อและอาชีพไม่สอดคล้องกับสาขาในอนาคตจะมีผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไร
   .....
   .....
   .....
4. นักเรียนจะต้องเตรียมตัวอย่างไรให้มีโอกาสในการทำงานทั้งเวทีเศรษฐกิจอาเซียนและสาขาในอนาคต
   .....
   .....
   .....

ใบงาน
เรื่อง ทบทวนตนเอง

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนพิจารณาคุณสมบัติของตนเองตามประเด็นต่อไปนี้



จากสิ่งที่นักเรียนได้จากการสำรวจตนเอง

1. ฉันมีคุณสมบัติที่สอดคล้องกับการประกอบอาชีพ

   ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   สาขาในอนาคต

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

2. ฉันจะต้องพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับ

   ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

   สาขาในอนาคต

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

ใบงาน
เรื่อง คุณสมบัติที่ต้องการ

กลุ่มที่.....ชั้น.....

คำสั่ง ให้นักเรียนช่วยกันตั้งบริษัท/กิจการและวิเคราะห์คุณสมบัติของการสมัครในตำแหน่งงาน ตามประเด็นต่อไปนี้

1. สาขาในอนาคตที่นักเรียนสนใจคือ.....
   เพราะอะไร.....
   .....
   .....
   .....
   .....
   .....
2. นักเรียนคิดว่าสาขาแห่งอนาคตที่นักเรียนสนใจอยู่ขณะนี้ ในอนาคตจะมีการเปลี่ยนแปลงจากกระแสเดิมหรือไม่ อย่างไร
   .....
   .....
   .....
   .....
   .....
3. นักเรียนคิดว่า ถ้าการเลือกการเรียนต่อและอาชีพไม่สอดคล้องกับสาขาในอนาคตจะมีผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไร
   .....
   .....
   .....
4. นักเรียนจะต้องเตรียมตัวอย่างไรให้มีโอกาสในการทำงานทั้งเวทีเศรษฐกิจอาเซียนและสาขาในอนาคต
   .....
   .....
   .....

เรื่อง วันแห่งเส้นชัย ไม่ไกลเกิน

เวลา 4 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การตระหนักถึงคุณค่าทางการเรียน รู้จักเป้าหมายของหลักสูตร ค้นหาจุดบกพร่องทางการเรียนของตนเอง และรู้จักหาแนวทางในการพัฒนาตนเองก็จะช่วยให้นักเรียนมีประสิทธิภาพทางการเรียนยิ่งขึ้น

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.1.1 พัฒนาทักษะการเรียนที่มีประสิทธิภาพ

3.1.2 มีแนวทางในการพัฒนาผลการเรียน

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 อธิบายสาระสำคัญของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

3.2 วิเคราะห์นิสัยการเรียนของตนเอง

3.3 บอกปัญหาเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง

3.4 บอกแนวทางการเรียนที่มีประสิทธิภาพ

3.5 ระบุเทคนิคการเรียนที่มีประสิทธิภาพ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 สนทนากับนักเรียนในเรื่องการเรียนของมัธยมศึกษาตอนต้นกับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความแตกต่างกันอย่างไร โดยการสุ่มถามนักเรียน ครูเน้นถึงวิธีการเรียนที่เปลี่ยนไปและทัศนคติต่อการเรียนในมัธยมศึกษาปีที่ 4

4.2 แจกใบความรู้ เรื่อง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้นักเรียนศึกษาโดยครูอธิบายความรู้เพิ่มเติมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจในหลักสูตรได้มากยิ่งขึ้น

4.3 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ควรรู้

4.4 ขออาสาสมัครอธิบายคำตอบในใบงาน นักเรียนในห้องสามารถให้ข้อมูลเพิ่มเติมได้ในกรณีที่คำตอบไม่เหมือนกับคำตอบของอาสาสมัคร

4.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนเรื่องหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จากชั่วโมงที่แล้ว

4.7 แจกแบบสำรวจนิสัยทางการเรียน โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำแบบสำรวจ เน้นให้นักเรียนได้สำรวจตนเองตอบตามความเป็นจริง

4.8 แจกแบบเฉลยการสำรวจนิสัยทางการเรียน โดยให้นักเรียนเป็นผู้ตรวจคำตอบด้วยตนเอง

4.9 ให้นักเรียนสรุปผลจากแบบสำรวจลงในใบงาน เรื่อง นิสัยการเรียนของฉัน สุ่มถามนักเรียน จำนวน 2-3 คน

4.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงลักษณะนิสัยในการเรียนที่ทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ชั่วโมงที่ 3

4.11 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ และอธิบายเพิ่มเติม

4.12 นักเรียนทำใบงาน เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียน

4.13 ขออาสาสมัครอ่านวิธีปฏิบัติตนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนจากใบงานให้สมาชิกในห้องฟัง

4.14 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปวิธีปฏิบัติตนเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการเรียน

ชั่วโมงที่ 4

4.15 ทบทวนเรื่องวิธีปฏิบัติตนที่ทำให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้นจากครั้งที่ผ่านมา

4.16 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามหัวข้อที่กำหนดให้ดังนี้

กลุ่มที่ 1 การจำ

กลุ่มที่ 2 การฟัง

กลุ่มที่ 3 การบันทึก

กลุ่มที่ 4 การอ่าน

ช่วยกันระดมความคิดเห็นลงในใบงาน เรื่อง เทคนิคการเรียน แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้น

4.17 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการเรียน แล้วร่วมกันอภิปรายในเทคนิคบางอย่างที่นักเรียนไม่ได้นำเสนอ

4.18 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเทคนิคการเรียนที่ทำให้นักเรียนมีผลการเรียนดีขึ้น และนำไปใช้ในการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบความรู้ เรื่อง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

5.2 ใบงาน เรื่อง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ควรรู้

5.3 แบบสำรวจนิสัยทางการเรียน

5.4 ใบงาน เรื่อง นิสัยการเรียนของฉัน

5.5 ใบความรู้ เรื่อง การเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

5.6 ใบงาน เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียน

5.7 ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการเรียน

5.8 ใบงาน เรื่อง เทคนิคการเรียน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ควรรู้

ตอบครบถ้วน ถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบถูกต้องเป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง นิสัยการเรียนของฉัน

สรุปได้ครบถ้วน	ระดับคุณภาพ ดี
สรุปได้ค่อนข้างครบ	ระดับคุณภาพ พอใช้
สรุปไม่ค่อยได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ใบงาน เรื่อง เทคนิคการเรียน

บอกวิธีปฏิบัติได้ครบถ้วน	ระดับคุณภาพ ดี
บอกวิธีปฏิบัติได้ค่อนข้างครบ	ระดับคุณภาพ พอใช้
บอกวิธีปฏิบัติไม่ค่อยได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.4 ใบงาน เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียน

บอกได้หลากหลายวิธี	ระดับคุณภาพ ดี
บอกได้ 1-2 วิธี	ระดับคุณภาพ พอใช้
บอกไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน				สรุประดับคุณภาพ
		หลักสูตร	นิสัย	ปฏิบัติตน	เทคนิค	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 4 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้
เรื่อง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

วิสัยทัศน์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษา การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

จุดหมาย

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. มีความรู้อันเป็นสากลและมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยีและมีทักษะชีวิต
3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

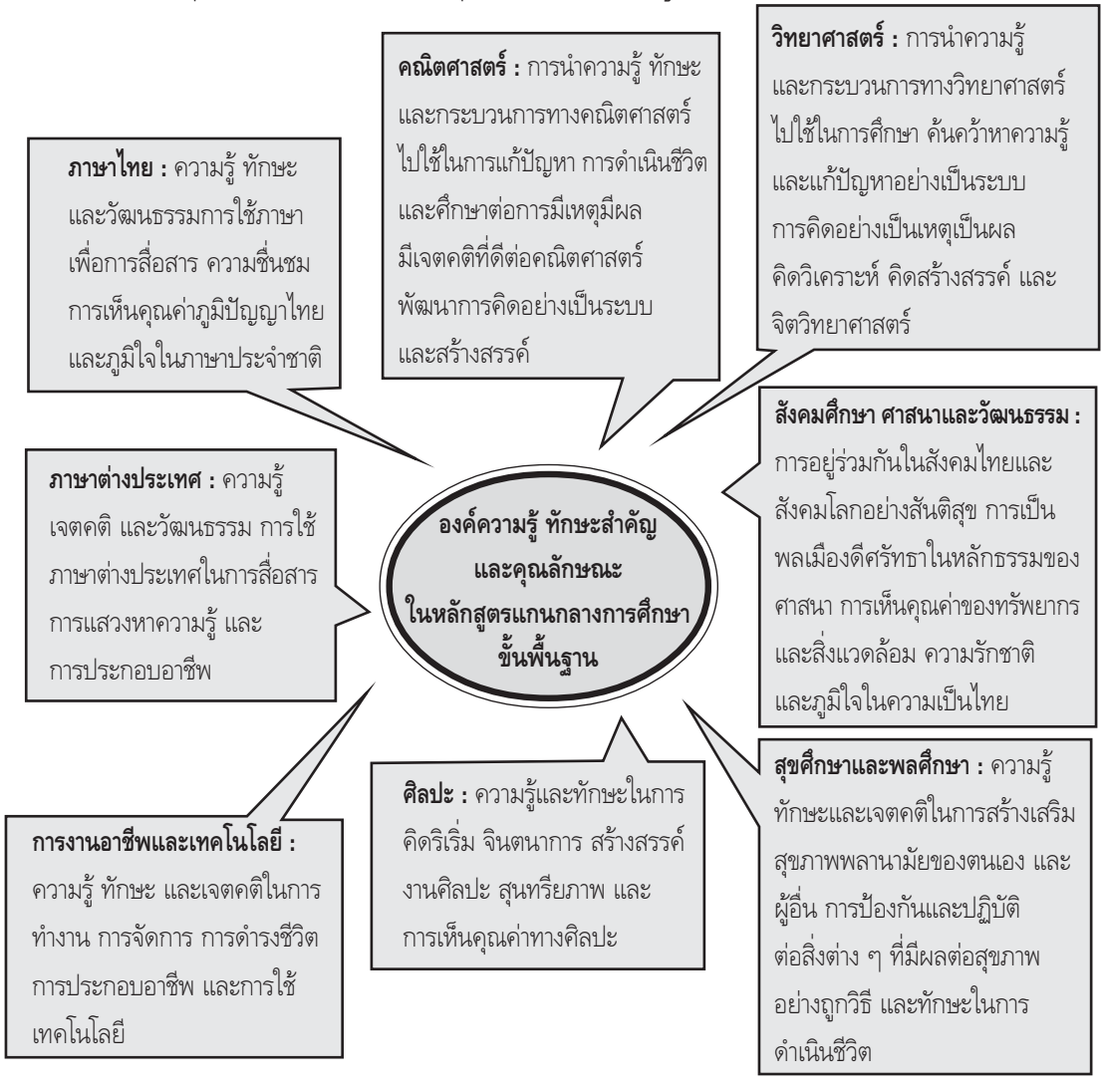
คุณลักษณอันพึงประสงค์

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้		กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
1. ภาษาไทย	2. คณิตศาสตร์	1. กิจกรรมแนะแนว
3. วิทยาศาสตร์	4. สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	2. กิจกรรมนักเรียน
5. สุขศึกษาและพลศึกษา	6. ศิลปะ	3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์
7. การงานอาชีพและเทคโนโลยี	8. ภาษาต่างประเทศ	

คุณภาพของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

แต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานฯ ได้กำหนดองค์ความรู้ ทักษะสำคัญ และคุณลักษณะที่สำคัญ ที่เป็นจุดเน้นในการพัฒนาผู้เรียน ดังนี้



ใบงาน
เรื่อง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ควรรู้

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....

ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนมีวิธีการเตรียมตัวศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างไร

   .....

   .....

   .....

2. เป้าหมายของการเรียนรู้เมื่อจบหลักสูตรในแต่ละกลุ่มสาระต้องการให้นักเรียนพัฒนาตนอย่างไร

กลุ่มสาระการเรียนรู้	ลักษณะความสามารถตามเป้าหมายของการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ	
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์	
กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์	
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ	
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี	
กลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	

แบบสำรวจนิสัยทางการเรียน

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง

แบบสำรวจนิสัยทางการเรียนของนักเรียนเป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับการปฏิบัติในการเรียน เช่น นิสัยในการเรียนโดยทั่วไป นิสัยในการอ่านและจดคำบรรยาย การตั้งสมาธิ และการแบ่งเวลาในการเรียน ในการตอบคำถามแต่ละข้อ ขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับนิสัยที่นักเรียนประพฤติปฏิบัติจริงมากที่สุด คำตอบที่ได้จะไม่กระทบกระเทือนต่อผลการเรียนของนักเรียน

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

คำถาม	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
นิสัยในการเรียนโดยทั่วไป					
1. เมื่อครูสอนไม่เข้าใจข้าพเจ้ารีบถามครูทันที					
2. ข้าพเจ้าเรียนหนังสือได้ดี เพราะชอบครูผู้สอน					
3. ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนทุก ๆ วิชา					
4. ขณะเรียนข้าพเจ้าชอบนั่งใจลอยหรือคิดเรื่องอื่น					
5. ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้ทำการบ้านหรือทำแต่ไม่ครบ					
6. ข้าพเจ้าเรียนไม่ดี เพราะไม่ชอบเรียนบางวิชา					
7. ข้าพเจ้าคิดว่าบางวิชาไม่มีความสำคัญต่อข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้าเบื่อวิชานั้น					
8. ขณะครูสอนข้าพเจ้าตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ					
9. ข้าพเจ้ามักขาดเรียนบ่อย ๆ					
10. ข้าพเจ้าไปโรงเรียนและเข้าเรียนทันเวลาเสมอ					
11. ข้าพเจ้าชอบคุยกับเพื่อนในขณะเรียน					
12. ข้าพเจ้าไม่อยากเรียนในโรงเรียนที่กำลังเรียนอยู่					

คำถาม	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
13. ข้าพเจ้าจะนำเครื่องเขียนและแบบเรียนมาพร้อมทุกวัน 14. ข้าพเจ้าทบทวนสิ่งที่เรียนมาแล้วอยู่เสมอแม้ว่าจะจำได้แล้ว 15. วิชาที่ข้าพเจ้าเห็นว่าสำคัญ ข้าพเจ้าจะใช้เวลาทบทวนมากกว่าวิชาอื่น 16. ข้าพเจ้าทำบันทึกย่อไว้ทุกวิชาเพื่อช่วยความจำ และสะดวกในการทบทวน 17. ข้าพเจ้าทำงานที่ครูมอบหมายเสร็จก่อนกำหนดเสมอ 18. ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างค้นคว้าในห้องสมุดเป็นประจำ 19. ขณะเรียนข้าพเจ้ารู้สึกอ่อนเพลียและง่วงซึมจนเรียนไม่รู้เรื่อง 20. ในขณะที่สอบข้าพเจ้ามักเว้นข้อสอบที่ทำไม่ได้ไว้ก่อนแล้วค่อยย้อนกลับมาทำทีหลัง					
นิสัยในการอ่านและจดคำบรรยาย 21. ในเวลาอ่านหนังสือข้าพเจ้าอ่านซ้ำหลาย ๆ ครั้งเพราะไม่ค่อยเข้าใจเรื่องที่อ่าน 22. ข้าพเจ้าจับใจความของเรื่องที่อ่านไม่ได้ดีนัก 23. เมื่อกลับถึงบ้านข้าพเจ้าจะอ่านทบทวนวิชาที่ยังไม่เข้าใจทันที 24. ในการทบทวนบทเรียน ข้าพเจ้าชอบใช้วิธีอ่านมากกว่าตั้งเป็นคำถามให้ตนเองตอบ 25. ข้าพเจ้าสนใจกับการลอกข้อความจากครู จนไม่ได้ฟังครูสอน **การตั้งสมาธิ** 26. เวลาดูหนังสือ ข้าพเจ้ามักใจลอย 27. ข้าพเจ้าบังคับตนเองให้สนใจเรื่องที่เรียนได้ยาก					

คำถาม	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
28. ก่อนจะดูหนังสือหรือทำการบ้าน ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาเตรียมตัวให้พร้อมเสียก่อน 29. ก่อนจะเริ่มต้นทำอะไร ข้าพเจ้าต้องรอให้เกิดอารมณ์ดีเสียก่อน					
การแบ่งเวลา 30. ข้าพเจ้ามักใช้เวลาเรียนสำหรับวิชาหนึ่งมากเกินไป จนเวลาไม่พอสำหรับอีกวิชาหนึ่ง 31. ข้าพเจ้ามีเวลาน้อยในการเตรียมตัวเพื่อทบทวนบทเรียน 32. เวลาข้าพเจ้าทำการบ้านหรือดูหนังสือมักมีสิ่งรบกวนทำลายสมาธิอยู่เสมอ 33. ข้าพเจ้ามักทำงานเสร็จไม่ทันเวลาเสมอ 34. ถ้าไม่ทำงานให้เสร็จในเวลากำหนด ข้าพเจ้ามักทำงานนั้นไม่ได้ดี 35. ข้าพเจ้ามักจะเร่งทำงานส่ง เมื่อจวนจะถึงเวลาส่งงาน 36. ข้าพเจ้ามักจะทบทวนบทเรียน เมื่อใกล้เวลากำหนดการสอบเพียงเล็กน้อย 37. ข้าพเจ้าชอบคุยหรือถกเถียงปัญหาต่างๆ ในบทเรียนกับเพื่อน 38. ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสืออื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับวิชาที่เรียนจนเสียเวลาเรียนหนังสือ 39. ส่วนใหญ่ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสืออ่านเล่นหรือทำงานอื่นมากกว่าใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนหรืออ่านหนังสือเรียน 40. การอ่านค้นคว้าในห้องสมุดช่วยส่งเสริมความรู้ในการเรียนของข้าพเจ้าให้ดีขึ้น					

จาก **แบบสำรวจนิสัยการเรียน** *ของ เกนหลง ปภาวสุ และคณะ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*

เฉลยคะแนนแบบสำรวจนิสัยทางการเรียน

ข้อ 1-20 เป็นนิสัยการเรียนโดยทั่วไป

	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
1	4	3	2	1	0
2	4	3	2	1	0
3	4	3	2	1	0
4	0	1	2	3	4
5	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
7	0	1	2	3	4
8	4	3	2	1	0
9	0	1	2	3	4
10	4	3	2	1	0
11	0	1	2	3	4
12	0	1	2	3	4
13	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0
15	4	3	2	1	0
16	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0
18	4	3	2	1	0
19	0	1	2	3	4
20	4	3	2	1	0

รวมคะแนน ข้อ 1-20 หารด้วย 20 คะแนนที่ได้

_____÷ 20 =

ข้อ 21-25 เป็นนิสัยในการอ่านและจดคำบรรยาย

	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
21	0	1	2	3	4
22	0	1	2	3	4
23	4	3	2	1	0
24	0	1	2	3	4
25	0	1	2	3	4

รวมคะแนน ข้อ 21-25 หารด้วย 5 คะแนนที่ได้

_____÷ 5 =

ข้อ 26-29 เป็นการตั้งสมาธิ

	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
26	0	1	2	3	4
27	0	1	2	3	4
28	0	1	2	3	4
29	0	1	2	3	4

รวมคะแนน ข้อ 26-29 หารด้วย 4 คะแนนที่ได้

_____÷ 4 =

ข้อ 30-40 เป็นการแบ่งเวลา

	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
30	0	1	2	3	4
31	0	1	2	3	4
32	0	1	2	3	4
33	0	1	2	3	4
34	0	1	2	3	4

	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
35	0	1	2	3	4
36	0	1	2	3	4
37	4	3	2	1	0
38	0	1	2	3	4
39	0	1	2	3	4
40	4	3	2	1	0

รวมคะแนน ข้อ 30-40 หารด้วย 11 คะแนนที่ได้

_____÷ 11 =

นำคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านมาแปลผล

แปลผลคะแนนแต่ละด้าน ดังนี้

4 = ดีมาก

3 = ดี

2 = ควรปรับปรุง

1 = ต้องปรับปรุง

ใบงาน
เรื่อง นิสัยการเรียนของฉัน

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ให้นักเรียนสรุปผลจากแบบสำรวจนิสัยทางการเรียนในแต่ละด้านแล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

คะแนนแต่ละด้านของฉัน

นิสัยการเรียนโดยทั่วไป = นิสัยในการอ่านและการจดจำคำบรรยาย =

การตั้งสมาธิ = การแบ่งเวลา =

ด้าน	คุณลักษณะของฉัน
นิสัยการเรียนโดยทั่วไป	
การตั้งสมาธิ	
นิสัยในการอ่านและการจดจำคำบรรยาย	
การแบ่งเวลา	

ฉันมีคุณลักษณะที่โดดเด่นเรื่องการเรียนมากที่สุดในด้าน

.....

.....

สิ่งที่ฉันภาคภูมิในด้านการเรียน

.....

.....

ใบความรู้
เรื่อง การเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

คนเก่ง หมายถึง คนที่สามารถรับความรู้ และใช้ความรู้ได้มากที่สุดเท่าที่ความสามารถทางสติปัญญาของเขาจะอำนวยให้ได้

สาเหตุของการเรียนและการสอบตกต่ำ

สมบัติ จำปาเงิน (2539) ได้สรุปสาเหตุการเรียนตกต่ำของนักเรียนไว้ดังนี้

1. การแบ่งเวลาไม่เป็น เที่ยว สังคมมากไป เกียจคร้าน ตามใจเพื่อน รักสนุกมากกว่าการเรียน เคยชินกับการผัดวันประกันพรุ่ง ไม่อาจจัดเวลาอ่านหนังสือให้เหมาะสม

2. แรงจูงใจไม่มี ไม่มีเป้าหมาย ไม่รู้จะเรียนไปทำไม ไม่เห็นหรือเข้าใจประโยชน์ของวิชาที่เรียน ไม่ได้เรียนสาขาเรียนที่ถูกใจ ไม่ได้วางแผนเลือกอาชีพในอนาคตไว้ก่อนให้แน่นอน

3. การจัดระบบตัวเองไม่ดี เริ่มลงมือดูหนังสือไม่ค่อยได้ง่าย ๆ ไม่รู้จะทำอะไรก่อนหลัง เพราะสับสนตามใจตนเองมากเกินไป จะทำอะไรต่อเมื่อจวนตัวเท่านั้น ไม่มีแผนส่วนตัวล่วงหน้า ทำงานไม่เสร็จตามเวลาเสมอ

4. ไม่รู้วิธีเรียน หรือรู้แต่ไม่ปฏิบัติ ประมาทวิชามากเกินไป อ่านช้า ไม่อ่านหนังสือตามอาจารย์สั่ง ไม่เข้าเรียนสม่ำเสมอ ไม่จดบันทึกย่อหรือคำบรรยาย ไม่รู้จักนำความรู้ออกไปใช้ ไม่รู้จักวิธีการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

5. มีปัญหาส่วนตัว อารมณ์ สังคม กลัวการสอบ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ฟังคำสอนไม่รู้เรื่อง เศร้าซึม แตกกลุ่มแยกตัวอยู่โดดเดี่ยว สมาธิไม่ดี มีอคติต่ออาจารย์ผู้สอน มีความรัก (จนหลง) ในขณะเรียน

สุดยอดของวิธีการเรียนอย่างมีคุณภาพ 8 ประการ คือ

1. รู้จักเป้าหมายของการเรียน และจุดประสงค์ที่สำคัญ คืออะไร
2. รู้จักปัญหา และแนวทางที่จะได้แก้ไขปัญหานั้น ๆ รู้จักวิธีการแก้ไขที่ถูกต้องและเหมาะสม
3. รู้จักการบริหารเวลา
4. สามารถรู้จักการอ่านได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. หมั่นจดบันทึกจากการฟังบรรยาย เพื่อกันการหลงลืม
6. ศึกษาค้นคว้าอยู่สม่ำเสมอ
7. ฝึกการนำเสนอได้อย่างดี
8. มีความพร้อมในการสอบ และมีการเตรียมการที่ดี

เคล็ดลับ 13 ประการ เพื่อการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

1. รับผิดชอบ รับผิดชอบตนเอง ไม่ยืมจมูกคนอื่นหายใจ เป็นผู้ชนะจากความสามารถของตน

2. เริ่มต้นดี ช่วงเดือนแรกในรั้วมหาวิทยาลัย ถือเป็นช่วงวิกฤตของน้องใหม่ หากเริ่มต้นดี ความสำเร็จจะไม่อยู่ไกลเกินเอื้อม

3. กำหนดเป้าหมายในการเรียนอย่างแน่วแน่ กำหนดเป้าหมายในการเรียนให้ชัดเจน ทั้งระยะสั้น และระยะยาว และทุ่มเทความพยายามให้บรรลุเป้าหมายนั้น

4. วางแผนและจัดการ มีการวางแผน จัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมที่ต้องทำ หากทำตารางเวลาเป็นรายสัปดาห์ได้ยิ่งดี

5. มีวินัยต่อตนเอง เมื่อกำหนดเป้าหมาย วางแผน และจัดการ ตามข้อ 4 และ 5 แล้วต้องสัญญากับตนเองอย่างแน่วแน่ที่จะมีวินัย และปฏิบัติตาม

6. อย่าล้าสมัย วิทยาการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว การค้นคว้าหาความรู้ ต้องอิงกับข้อมูลที่ทันสมัย ทันเหตุการณ์

7. ฝึกฝนตนเองให้เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ศึกษาข้อเสนอแนะในคู่มือเล่มนี้ และฝึกทักษะการเรียนรู้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ติดตัวตลอดไป

8. เตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่ชั้นเรียน เตรียมตัวเป็นผู้ใฝ่หาความรู้อย่างแข็งขัน หากเป็นไปได้ เตรียมอ่านเอกสารที่จะเรียนมาก่อนเข้าห้องเรียน

9. มุ่งมั่น จดจ่อต่อบทเรียน มีสมาธิ สนใจ ตั้งใจ เวลาอาจารย์สอน ไม่เข้าเรียนเพื่อพูดคุยกัน ซังกะตาย รอเวลาเลิกชั้น

10. เป็นตัวของตัวเอง รู้จักคิดและทำ ด้วยความสามารถของตนเองคิดเสมอว่าเราเป็นผู้หนึ่งที่มีศักยภาพสูง

11. มีความกระตือรือร้น ความสำเร็จเป็นของผู้ที่มีความริเริ่ม เป็นฝ่ายรุกที่จะมุ่งหน้า และคว้าความสำเร็จเป็นของตน

12. มีสุขภาพดี อย่าลืมใส่ใจต่อสุขภาพร่างกาย กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมสังคม วางแผนจัดเวลาต่อสิ่งเหล่านี้ให้พอเหมาะ

13. เรียนอย่างมีความสุข พยายามเก็บเกี่ยวความน่าสนใจในบทเรียน คิดเสมอว่าทุกวิชาน่าเรียนรู้ น่าสนุกทั้งนั้น แล้วท่านจะพบว่า เราก็เรียนอย่างมีความสุขได้

ใบงาน
เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียน

ให้นักเรียนบอกวิธีการเรียนของนักเรียนที่จะทำให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้น

วิธีปฏิบัติตนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้
เรื่อง เทคนิคการเรียน

พ.ญ.จิตรา วงศ์บุญสิน แนะนำว่าเทคนิคการอ่านเพื่อสร้างความจดจำ ไม่มีอะไรซับซ้อน เริ่มต้นด้วยดังนี้

1. ต้องใส่ใจเรื่องรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ว่าวิชาไหนที่เราต้องสอบเป็นอันดับแรก ๆ หยิบวิชานั้นขึ้นมาก่อนเลย เตรียมไว้นะ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือที่เกี่ยวกับวิชาที่จะสอบ ชีท เอกสารต่าง ๆ หรือแนวข้อสอบ

2. แยกหมวดหมู่แต่ละวิชา ก่อน-หลัง

3. เตรียมดินสอ/ปากกา สมุด และปากกาเน้นข้อความไว้ด้วย

4. เริ่มอ่านวิชาที่จะต้องสอบก่อนเป็นวิชาแรกเลย ตรงนี้แหละสำคัญอ่านแล้วต้องทำความเข้าใจไปด้วย ตรงไหนที่คิดว่าสำคัญ ๆ ก็เน้นตรงจุดนั้นไว้ อาจจะใช้วิธีการจดบันทึกไว้ หรือเน้นข้อความด้วยปากกาสีต่าง ๆ ก็ได้ เพื่อว่าจะได้กลับมาอ่านอีกครั้งนี่แหละทริคแรกของเทคนิคการจำ

5. อย่าลืมทานข้าวก่อนอ่านหนังสือ

6. ควรเลือกเวลาที่รู้สึกว่าสมองเราพร้อมจะอ่าน แล้วเมื่อรู้สึกว่าเริ่มอ่านไม่ไหวแล้วอาจหาอย่างอื่นทำ เช่น พักสายตาโดยดูทีวี เล่นเกม หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทำแล้วผ่อนคลาย

ดร.วีรพงษ์ พลนิกรกิจ ได้ให้แนวทางในการบันทึกย่อหรือการจดบันทึกไว้ ดังนี้

1. การจดบันทึก

การจดบันทึกสามารถดำเนินการได้หลายวิธี สำหรับผู้เรียนด้วยตนเองอาจดำเนินการบันทึกได้ตั้งแต่ช่วงการอ่านเอกสารการสอน เช่น การใช้ดินสอหรือปากกาขีดเส้นใต้ หรือใช้ปากกาสีขีดบนข้อความสำคัญไว้ หรืออาจทำเครื่องหมาย * > < = / หรือ ? เป็นต้น

2. การบันทึกย่อในกระดาษย่อความ

การบันทึกย่อในกระดาษย่อความ ได้แก่ การบันทึกสาระสำคัญ และรายละเอียดพร้อมสรุปในกระดาษย่อความที่แบ่งพื้นที่เป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 สาระสำคัญ ได้แก่ คำสำคัญ ประเด็นสำคัญหรือประโยคสำคัญที่มีคุณลักษณะสำคัญโดยทั่วไปมักปรากฏเป็นตัวอักษรขนาดใหญ่ หรือตัวอักษรหนาเข้ม หรือตัวอักษรเอียง ฯลฯ

ส่วนที่ 2 รายละเอียด รายละเอียด คือ ส่วนข้อความที่เป็นเนื้อหาสาระที่ขาดไม่ได้ หรือเมื่อไม่มีแล้วอาจทำให้ไม่เข้าใจ หรือเข้าใจผิดได้

ส่วนที่ 3 ส่วนสรุป ส่วนสรุปเป็นการสรุปความหรือย่อความเป็นการนำเอาเรื่องราวต่าง ๆ มาเขียนใหม่ ด้วยสำนวนภาษาของผู้เขียนเอง เมื่อเขียนแล้วเนื้อความเดิมจะสั้นลง แต่ยังมีใจความสำคัญครบถ้วน

3. บันทึกเป็นแผนภูมิแบบเชื่อมโยงความสัมพันธ์

แผนภูมิ หมายถึง แผนที่ เส้น หรือตารางที่ทำขึ้นเพื่อแสดงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การบันทึกแบบแผนภูมิเชื่อมโยงความสัมพันธ์ ช่วยให้นักศึกษาสามารถรวบรวมเนื้อหาสาระที่ต้องการได้อย่างต่อเนื่องเป็นระบบ ดูง่าย จำง่าย

4. บันทึกแบบแผนภูมิความคิด

การเขียนแผนภูมิความคิด Mind maps หรือแผนภูมิช่วยจำ เป็นการบันทึกและเรียบเรียงความเข้าใจในสาระที่ได้จากเนื้อเรื่องที่อ่าน ซึ่งอาจจะอยู่ในรูปของแผนภูมิ หรือแผนภาพที่ทำขึ้นได้ง่าย ๆ เข้าใจง่าย ๆ โดยมิได้เน้นรูปแบบมากนัก เนื่องจากต้องการให้อิสระแก่ผู้จัดทำแผนภูมิ ในการสรุปตามความเข้าใจด้วยรูปแบบของตนเอง

วิธีการเขียนแผนภูมิช่วยจำ

การเขียนแผนภูมิช่วยจำ มีเทคนิคในการเขียนคำอธิบาย ควรสั้น ใช้เครื่องหมาย รูปภาพ ตัวเลข สัญลักษณ์ต่าง ๆ มาประกอบ เพื่อให้การเขียนแผนภูมิเป็นไปโดยง่ายและรวดเร็ว โดยมีแนวทางแบบง่าย ๆ ดังนี้

- เริ่มต้นเขียนแผนภูมิ ด้วยการเขียนหัวเรื่อง หัวข้อสำคัญหรือประเด็นสำคัญที่สุด ด้วยรูปแบบใด ๆ ก็ได้ที่คุณชอบไว้ตรงกลางกระดาษ
- ค่อย ๆ แตกแขนงความคิด ความเข้าใจออกไปเป็นข้อย่อย ๆ โดยแตกแขนงออกจากศูนย์กลาง
- ใช้เส้นแสดงความเชื่อมโยงระหว่างเรื่อง หรือข้อย่อยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันหรือต่อเนื่องกัน โดยความยาวแต่ละเส้นไม่ต้องเท่ากัน ขึ้นอยู่กับความยาวของคำบรรยายที่เขียนไว้บนเส้นนั้น ๆ
- เขียนคำบรรยายสั้น ๆ ไว้บนเส้นดังกล่าว
- ใช้ความหนาของเส้นและขนาดของตัวหนังสือที่ต่างกันขึ้นอยู่กับระดับความสำคัญของเรื่อง (เรื่องที่สำคัญกว่าให้ใช้เส้นหนา ตัวอักษรโต)
- ใช้หมายเลขช่วยในการเรียงลำดับความสำคัญและความต่อเนื่องของสาระ
- แผนภูมิความคิดที่ใช้ในการสรุปเรื่องที่มีหัวข้อย่อยจำนวนมาก ๆ อาจแบ่งกลุ่มนำมาเขียนเป็นกลุ่มละ 1 หน้า โดยมีข้อแนะนำว่าแต่ละหน้าควรมีใจความจบในแต่ละเรื่อง หรือแต่ละหัวข้อ (ไม่ว่าเป็นหัวข้อใหญ่หรือข้อย่อยก็ตาม)
- ควรแบ่งกระดาษเป็น 80/20 คือ 80 จดสิ่งที่อ่านหรือได้ฟังมา อีก 20 จดตามความคิดของเรา

เทคนิคการอ่านหนังสือ

1. ไม่อ่านทีละคำ ควรจะจับใจความสำคัญของประโยคด้วยการใช้สายตาเพียงครั้งเดียว และได้ความหมายทันที

2. ไม่อ่านออกเสียง การอ่านหนังสือออกเสียงไปทีละตัว โดยทั่วไปติดมาจากนิสัยการอ่านสมัยชั้นประถม การอ่านออกเสียงไม่ว่าจะมีเสียงออกมาหรือมีเสียงในคอ การอ่านแบบนี้อ่านได้ช้าทั้งสิ้น

3. กังวลเกี่ยวกับศัพท์เฉพาะการหยุดและกังวลเกี่ยวกับคำศัพท์ที่ไม่เคยเห็นมาก่อนจะทำให้จังหวะในการอ่านและแนวคิดในการอ่านประโยคนั้นหายไป ดังนั้นแม้ว่าจะไม่รู้ศัพท์บางคำก็สามารถหาความหมายของศัพท์นั้นได้ โดยดูจากข้อความในประโยค ถ้าใช้ความคิดคิดตามตลอดเรื่อง

4. ไม่ใช้วิธีเดียวกันตลอดในการอ่านทุกประเภท ควรใช้วิธีการอ่านที่แตกต่างกันในแต่ละเรื่องที่อ่าน เช่น อ่านเรื่องเบาสมองก็อ่านเร็วได้ ถ้าอ่านตำราวิชาการต้องใช้ความคิดพิจารณาเนื้อเรื่อง ก็ใช้เวลาอ่านนานขึ้นนั้น คือ ผู้อ่านต้องรู้จุดประสงค์ของเรื่องที่จะอ่านด้วย จึงจะได้ประโยชน์ที่แท้จริง

5. ไม่ใช้นิ้วชี้ข้อความตามไปด้วยในขณะอ่าน

6. ไม่อ่านซ้ำไปซ้ำมา

7. มีสมาธิในการอ่าน

เทคนิคการฟัง

1. ฟังอย่างตั้งใจ แยกแยะข้อมูลเป็นสิ่งจำเป็น แยกความคิดหลักกับความคิดใหม่ ในเนื้อหาที่ครูสอน
2. ฝึกฟังคำบรรยายจากสื่อมวลชนต่าง ๆ อยู่เสมอ เช่น การอภิปรายจากวิทยุ โทรทัศน์
3. พยายามจับประเด็นสำคัญในการฟังให้ได้ทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ
   - เรื่องที่พูดคืออะไร
   - มีความจำเป็นอย่างไรจึงพูด
   - ผลของเรื่องนี้ทำให้เกิดอะไร
   - มีแนวทางจะแก้ไขหรือพัฒนาเรื่องนี้อย่างไร

ใบงาน
เรื่อง เทคนิคการเรียน

ชื่อสมาชิก 1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

คำสั่ง ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์และระดมความคิดเกี่ยวกับเทคนิคการเรียนตามกลุ่มของตนเองได้รับ

1. เทคนิคการจำ
2. เทคนิคการฟัง
3. เทคนิคการบันทึก
4. เทคนิคการอ่าน

เทคนิคการเรียนในด้าน.....

วิธีปฏิบัติจนบังเกิดความสำเร็จ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เรื่อง เถ้าแก่น้อย

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเลือกประกอบอาชีพที่ชอบ มีความสนใจ ความถนัด และมีปัจจัยอื่นที่เอื้อให้ประสบความสำเร็จ และการที่นักเรียนได้ลองปฏิบัติอาชีพนั้นจริง ๆ จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ ขั้นตอนปัญหาจนเกิดการตระหนักรู้ตนเองว่ามีความเหมาะสมกับอาชีพที่ตนเองเลือกได้ดีเพียงไร ซึ่งจะนำไปสู่การประกอบอาชีพอย่างมีความสุข

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.2.1 ฝึกปฏิบัติจริงเกี่ยวกับอาชีพที่สนใจ (เช่น ฝึกงาน บริษัทจำลอง กลุ่มสนใจ)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 วิเคราะห์ข้อมูลตนเองที่สอดคล้องกับอาชีพที่สนใจ

3.2 พิจารณาเลือกโครงงานอาชีพที่ตนเองสนใจ

3.3 เขียนโครงงานการฝึกปฏิบัติงานอาชีพ

3.4 ฝึกปฏิบัติงานตามโครงงานอาชีพ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 นำสนทนาเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ เช่น แม่ค้า พนักงานบริษัท ร้านซ่อมต่าง ๆ เป็นต้น โดยครูกระตุ้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการเลือกประกอบอาชีพในอนาคต

4.2 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ข้อมูลอาชีพ แล้วร่วมกันอภิปรายถึงเรื่องประเภทของอาชีพ

4.3 ครูแจ้งให้นักเรียนทราบถึงการเตรียมตัวปฏิบัติงานอาชีพควรมีการฝึกปฏิบัติจริง แล้วให้นักเรียนเข้ากลุ่มที่จะปฏิบัติงานอาชีพ กลุ่มละ 7-8 คน ตามความสมัครใจ

4.4 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การเขียนโครงงานอาชีพ พร้อมตัวอย่างการเขียน

4.5 แต่ละกลุ่มเขียนโครงงานอาชีพตามที่กลุ่มสนใจ

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอโครงงานอาชีพโดยครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.7 นักเรียนวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อวางแผนทำโครงงานอาชีพ โดยใช้ใบงาน เรื่อง สนใจ มั่นใจ ทำได้

4.8 ปรับปรุงโครงงานอาชีพตามผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากใบงาน เรื่อง สนใจ มั่นใจ ทำได้

4.9 ครูให้ข้อเสนอแนะในการเตรียมการปฏิบัติฝึกอาชีพ พร้อมนัดหมายนักเรียนฝึกปฏิบัติอาชีพ และแจ้งให้จัดทำผลงานกลุ่มลงในใบงาน เรื่อง ฉันทำได้ เพื่อนำเสนอต่อไป

ชั่วโมงที่ 3 (ควรห่างจากชั่วโมงที่ 2 อย่างน้อย 4 สัปดาห์)

4.10 ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติอาชีพ ตามประเด็นในใบงาน เรื่อง ฉันทำได้

4.11 ครูให้กำลังใจและชมเชยนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรมครั้งนี้ และร่วมกันสรุปประสบการณ์ที่ได้จากการทำโครงงานอาชีพ

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบความรู้ เรื่อง ข้อมูลอาชีพ

5.2 ใบงาน เรื่อง สนใจ มั่นใจ ทำได้

5.3 ใบความรู้ เรื่อง การเขียนโครงงานอาชีพ

5.4 ใบงาน เรื่อง การเขียนโครงงานอาชีพ

5.5 ใบงาน เรื่อง ฉันทำได้

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง การเขียนโครงงานอาชีพ

เขียนได้ครบ 11 รายการ และมีความสอดคล้องกัน	ระดับคุณภาพ ดี
เขียนได้ 5-10 รายการ และมีความสอดคล้องกัน	ระดับคุณภาพ พอใช้
เขียนได้ต่ำกว่า 5 รายการ และมีความสอดคล้องกัน	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง ฉันทำได้

ตอบได้ 3-4 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้ 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้ 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		การเขียนโครงงานอาชีพ	ฉันทำได้	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้
เรื่อง ข้อมูลอาชีพ

อาชีพ หมายถึง ชนิดของงานที่บุคคลกระทำเพื่อหารายได้มาใช้จ่ายในการดำรงชีวิตทั้งของตนเองและผู้ที่เราต้องรับผิดชอบอาชีพต่าง ๆ ในสังคมไทยมีอยู่มากมายหลายประเภท แต่ถ้าจัดประเภทแล้วอาจแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. อาชีพข้าราชการ ข้าราชการเป็นเจ้าที่ของรัฐมีหน้าที่ให้บริการประชาชนให้ได้รับความสะดวกสบายในด้านต่าง ๆ เช่น ครูอาจารย์มีหน้าที่ให้ความรู้แก่เยาวชนของชาติ แพทย์ พยาบาลให้การดูแลเกี่ยวกับสุขอนามัยของประชาชน ตำรวจดูแลทุกข์สุขของประชาชน ทหารมีหน้าที่ป้องกันการรุกรานจากศัตรูภายนอกประเทศ เป็นต้น

2. อาชีพรับจ้าง หมายถึง อาชีพใดก็ตามที่ผู้ประกอบอาชีพไม่ได้เป็นเจ้าของกิจการเอง แต่ทำงานภายใต้ระบบ หรือข้อกำหนดของหน่วยงานที่ตนสังกัดอยู่ เช่น การเป็นข้าราชการ พนักงานห้างร้าน ฯลฯ อาชีพประเภทนี้เป็นอาชีพที่คนทั่วไปในอดีตและปัจจุบันนิยมยึดถือเป็นการประกอบอาชีพ ทั้งที่อาชีพรับจ้างเป็นอาชีพที่มีขอบเขตจำกัด และอยู่ในกฎเกณฑ์มากกว่าอาชีพอิสระ ทั้งนี้ผู้รับจ้างทำงานจากผู้ประกอบการหรือนายจ้างด้านการผลิตและบริการก็ได้

3. อาชีพอิสระ หมายถึง อาชีพใดก็ตามที่ผู้ประกอบอาชีพเป็นเจ้าของกิจการเอง เป็นนายตัวเอง ทั้งนี้กิจการอาจจะใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับกำลังความสามารถและทุนทรัพย์ อาชีพอิสระจำแนกเป็น

3.1 อาชีพผู้ผลิต ได้แก่ การที่ผู้ดำเนินกิจการได้ผลิตชิ้นงานออกมาเพื่อจำหน่าย เช่น ช่างประดิษฐ์เจ้าของโรงงานตุ๊กตา เจ้าของโรงงานเครื่องปั้นดินเผา เกษตรกร ฯลฯ

3.2 อาชีพผู้บริการ ได้แก่ การที่ผู้ดำเนินกิจการได้อำนวยความสะดวกหรือให้บริการแก่ผู้บริโภค เช่น ช่างซ่อมวิทยุโทรทัศน์ พ่อค้า แม่ค้า ช่างรับจัดและดูแลสวน ช่างตัดผม ช่างเสริมสวย ฯลฯ

ความแตกต่างระหว่างอาชีพอิสระกับอาชีพรับจ้าง

อาชีพอิสระ	อาชีพรับจ้าง
1. ความมั่นคงขึ้นอยู่กับความสามารถ	1. ความมั่นคงสูง
2. ไม่มีสวัสดิการ	2. มีสวัสดิการ
3. ไม่จำกัดรายได้	3. รายได้จำกัด
4. ไม่จำกัดความก้าวหน้า	4. ความก้าวหน้าจำกัด
5. เป็นอิสระไม่มีเงื่อนไข	5. มีเงื่อนไขไม่เป็นอิสระ
6. สามารถสร้างงานด้วยตนเอง	6. ไม่สามารถสร้างงานด้วยตนเองได้

สรุปข้อแนะนำก่อนตัดสินใจเลือกอาชีพ

1. ผู้ตัดสินใจเลือกอาชีพควรรู้จักตนเองให้ดีเสียก่อน โดยเฉพาะในด้านอุปนิสัย ความรู้ ความถนัด ความสามารถ ความสนใจ บุคลิกลักษณะ สุขภาพ นิสัย ทัศนคติเกี่ยวกับอาชีพนั้น ๆ และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ฯลฯ

2. ควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ ลักษณะของงานอาชีพ ค่าจ้าง สวัสดิการ ความก้าวหน้า และความมั่นคงของงาน ตลอดจนความต้องการ ของตลาดแรงงาน ฯลฯ

ใบงาน
เรื่อง สนใจ มั่นใจ ทำได้

กลุ่มที่.....ห้อง.....

ชื่อสมาชิกกลุ่ม 1. ..... 4. .....

2. ..... 5. .....

3. ..... 6. .....

ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มในอาชีพที่ต้องการฝึกปฏิบัติงานตามประเด็นต่อไปนี้

ชื่ออาชีพที่ต้องการฝึกปฏิบัติงาน.....

รายการ	ระดับความคิดเห็น			หมายเหตุ
	น้อย	ปานกลาง	มาก	
ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคล 1. มีความสนใจและมีความถนัดในการปฏิบัติอาชีพ				
2. มีความรู้และประสบการณ์เดิม				
3. มีความพร้อมด้านเงินทุน				
4. มีความพร้อมในการจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์				
5. มีความพร้อมในด้านเวลา/แรงงาน				
ข้อมูลเกี่ยวกับสังคม 1. เป็นอาชีพที่มีประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว				
2. คนในครอบครัวให้การสนับสนุนได้				
3. สามารถหาแหล่งจัดหาเงินทุน วัสดุ อุปกรณ์				
4. มีแหล่งเรียนรู้ที่จะให้คำปรึกษาได้				
5. มีสถานที่ปฏิบัติงานที่เหมาะสม				
ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านการปฏิบัติงาน 1. มีความรู้เกี่ยวกับอาชีพที่จะปฏิบัติ				
2. ขั้นตอนในการปฏิบัติไม่ซับซ้อนมาก สามารถทำได้				
3. มีทักษะในการปฏิบัติงานอาชีพ				
รวมคะแนน				

หมายเหตุ ให้นักเรียนพิจารณาจำนวนรายการที่ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย หากเกิน 7 รายการ ควรพิจารณาเปลี่ยนอาชีพที่จะฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้
เรื่อง การเขียนโครงงานอาชีพ

เมื่อตัดสินใจว่าเลือกอาชีพใดแล้วควรสำรวจทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น เงินทุน และประสานงานผู้เกี่ยวข้องในเรื่องต่าง ๆ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาเขียนโครงงานตามหัวข้อต่าง ๆ ต่อไปนี้

ขั้นตอนการเขียนโครงงาน

1. ชื่อโครงงาน (ระบุชื่อโครงงานให้ชัดเจนว่าทำอะไร)
2. ชื่อผู้ดำเนินโครงงาน (ให้เขียนชื่อ-สกุล ผู้รับผิดชอบทุกคน)
3. หลักการและเหตุผล (ให้เหตุผลว่าโครงงานนี้ดีอย่างไร ทำไมถึงต้องทำโครงงานนี้)
4. วัตถุประสงค์ (ให้ระบุว่าเมื่อปฏิบัติตามโครงงานนี้แล้วจะได้อะไรบ้าง)
5. เป้าหมาย (ให้ระบุว่าเป็นด้านปริมาณกับคุณภาพ)
6. ระยะเวลาดำเนินงานโครงงาน (ให้ระบุการดำเนินงานตั้งแต่ต้นจนจบ)
7. สถานที่ (ให้ระบุสถานที่ที่จะดำเนินงานตามขั้นตอน)
8. งบประมาณ (ให้ระบุจำนวนเงินที่ลงทุน ที่มา รายละเอียดของงบประมาณ ค่าใช้จ่าย รายรับ ตลอดจนข้อตกลงเรื่องเงิน)
9. ขั้นตอนการดำเนินงาน
10. ปัญหาและแนวทางแก้ไข
11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ตัวอย่างการเขียนโครงงานอาชีพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาตัวอย่างการเขียนโครงงานอาชีพต่อไปนี้ และศึกษาเนื้อหาเรื่อง การเขียนโครงงานจากแหล่งความรู้อื่น ๆ แล้วสรุปเป็นความรู้ของนักเรียน

1. ชื่อโครงงาน

โครงงานจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป

2. ชื่อผู้ดำเนินโครงงาน

1. นางสาวเดือนเพ็ญ งามตา
2. นางสาวรักใจ ทำดี
3. นายสุดใจ สีใส

3. หลักการและเหตุผล

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน เราต้องรับประทานอาหารทุกวัน นักเรียนส่วนใหญ่ไม่สามารถนำอาหารมารับประทานจากบ้านได้ และในโรงเรียนมีร้านจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปน้อย สมาชิกในกลุ่มที่ปฏิบัติงานอาชีพมีความสามารถในการประกอบอาหาร และครอบครัวของสมาชิกเป็นร้านขายอาหารที่สามารถให้ความรู้ด้านการทำอาหารได้ จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว กลุ่มจึงได้จัดทำโครงงานนี้ขึ้น

4. วัตถุประสงค์

4.1 เพื่อให้มีประสบการณ์ในการประกอบอาชีพจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป

4.2 เพื่อศึกษาช่องทางและหาความรู้ในการประกอบอาชีพ

4.3 เพื่อนำเอาความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติงานไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

5. เป้าหมาย

5.1 ด้านปริมาณ ปรุงอาหารและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปในเวลาพักกลางวัน

5.2 ด้านคุณภาพ นักเรียนทุกคนในกลุ่มมีแนวทางในการประกอบอาชีพ

6. ระยะเวลาดำเนินโครงงาน

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	ราชการปฏิบัติ
1	14 พ.ย. 54	ศึกษาความรู้เพื่อการปฏิบัติงานอาชีพ
2	21 พ.ย. 54	สำรวจข้อมูล/วิเคราะห์ข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกอาชีพ
3	25 พ.ย. 54	ศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาชีพที่เลือก/เตรียมอุปกรณ์/สถานที่/ประชาสัมพันธ์ให้ลูกค้าในกลุ่มเป้าหมายทราบ
4	1 ธ.ค. 54	ศึกษาวิธีการเขียนโครงงานอาชีพ/เขียนโครงงานอาชีพและขออนุมัติโครงงานอาชีพ.....
5	15-19 ธ.ค. 54	ผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป
6	20-22 ธ.ค. 54	ประเมินสรุปการปฏิบัติงานโครงงานจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป
7	25-26 ธ.ค. 54	นำเสนอและรายงานการดำเนินโครงงานจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป/เสนอแนวทางในการพัฒนาเป็นอาชีพ

7. สถานที่

โรงอาหารของโรงเรียน

8. งบประมาณ

8.1 เงินสะสมของสมาชิกในกลุ่มคนละ 500 บาท รวมเป็นเงิน 1,500 บาท

8.2 กำไรคาดการณ์วันละประมาณ 200-400 บาท

9. ขั้นตอนการดำเนินงาน

9.1 ขั้นเตรียม

9.1.1 ศึกษาสำรวจข้อมูล

9.1.2 เขียนโครงงาน

9.1.3 ขออนุมัติโครงงาน

9.1.4 เตรียมหาทุน

9.1.5 กำหนดรายการอาหารที่จะปรุงจำหน่าย

9.1.6 ประชาสัมพันธ์การทำงานให้ลูกค้าในกลุ่มเป้าหมายทราบ

9.1.7 ตกแต่งสถานที่

9.1.8 เตรียมวัสดุอุปกรณ์

9.2 ขั้นดำเนินงาน

9.2.1 ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ

9.2.2 สำรวจข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล ตัดสินใจเลือกอาชีพ ศึกษาวิธีการเขียนโครงงาน ขออนุมัติโครงงาน ศึกษาความรู้เพิ่มเติมในการประกอบอาชีพ กำหนดรายการอาหารที่จะจำหน่าย

9.2.3 เตรียมอุปกรณ์ในการจำหน่ายอาหาร

9.2.4 ปรุงอาหารและจำหน่าย

9.2.5 ทำความสะอาด เก็บล้างภาชนะต่าง ๆ ทำบัญชี

9.3 ขั้นสรุปผล

9.3.1 เขียนรายงานการปฏิบัติงาน

9.3.2 ประเมินผลโครงงานเมื่อสิ้นสุดโครงงาน

10. ปัญหาและแนวทางแก้ไข

ปัญหาที่คาดว่าจะเกิดระหว่างการปฏิบัติงาน

- ประสบการณ์ในการปรุงอาหารไม่เพียงพอ

แนวทางแก้ไข

- ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ปกครอง

11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

11.1 ด้านความรู้ประสบการณ์ นักเรียนทุกคนในโครงงานมีประสบการณ์ในการประกอบอาชีพ

11.2 ด้านทรัพย์สิน นักเรียนมีรายได้ระหว่างเรียน

11.3 นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการประกอบอาชีพ

ลงชื่อผู้เสนอโครงงาน

1. .....
(นางสาวเดือนเพ็ญ งามตา)

2. .....

ใบงาน
เรื่อง การเขียนโครงงานปฏิบัติอาชีพ

กลุ่มที่.....ห้อง.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนโครงงานปฏิบัติอาชีพตามแบบฟอร์มที่กำหนด

1. ชื่อโครงงาน.....

2. ชื่อผู้ดำเนินโครงงาน

1. ชื่อ..... ประธานกลุ่ม
2. ชื่อ..... รองประธานกลุ่ม
3. ชื่อ..... สมาชิก
4. ชื่อ..... สมาชิก
5. ชื่อ..... สมาชิก
6. ชื่อ..... สมาชิก
7. ชื่อ..... เลขานุการ

3. หลักการและเหตุผล

.....

.....

4. วัตถุประสงค์

.....

.....

5. เป้าหมาย

.....

.....

6. ระยะเวลาดำเนินโครงงาน

.....

.....

7. สถานที่

.....

.....

8. งบประมาณ

.....

.....

9. ขั้นตอนการดำเนินงาน

.....

.....

10. ปัญหาและแนวทางแก้ไข

.....

.....

11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

.....

.....

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

ใบงาน
เรื่อง ฉันทำได้

กลุ่มที่.....ห้อง.....

คำสั่ง ให้นักเรียนตอบประเด็นคำตอบต่อไปนี้

1. โครงงานการปฏิบัติงานอาชีพของกลุ่มนักเรียนคือ .....

.....

2. ในการปฏิบัติงานอาชีพ สิ่งที่นักเรียนพบปัญหาและมีแนวทางแก้ไขอย่างไร

ปัญหา	แนวทางแก้ไข
ด้านวางแผน	
ด้านบุคลากร	
ด้านการดำเนินการ	

3. ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากการฝึกปฏิบัติอาชีพจริง

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนนำไปประยุกต์ในใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

เรื่อง ปรับดี...ไม่มีปัญหา

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ธรรมชาติของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปตามวัยแม้ว่าวัยรุ่นจะเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแล้วก็ตาม ความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพทางกายที่มีความเหมือนหรือความต่างจากเพื่อน เราจึงควรเรียนรู้จักการปรับสภาพของตนเอง รู้จักวางแผนหรือปฏิบัติให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.3.1 รู้จักปรับตัวด้านกายภาพที่ไม่เป็นอันตรายแก่ชีวิต

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 อธิบายพฤติกรรมการปรับตัวด้านร่างกายที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

3.2 วิเคราะห์ความเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัย

3.3 ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพด้านต่าง ๆ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 นำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้คำถาม “ปัญหาที่ทำให้นักเรียนกังวลใจหรือไม่มีความมั่นใจต่อร่างกายของตนเองมากที่สุดในขณะนี้” ให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง โดยให้นักเรียนตอบคนละ 1 คำตอบ

4.2 เขียนคำตอบของนักเรียนบนกระดาน แล้วครูกระตุ้นให้นักเรียนเข้าใจว่าทุกคนมีปัญหาทางสุขภาพ บางเรื่องอาจจะเหมือนกันหรือแตกต่างกัน แต่ทุกปัญหามีแนวทางแก้ไขได้

4.3 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การดูแลตนเองอย่างถูกวิธี

4.4 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน ทำใบงาน เรื่อง แบบนี้ปลอดภัยแน่ แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าห้อง

4.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีดูแลตนเองด้านร่างกายให้ปลอดภัยและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนเรื่องการปรับตัวด้านร่างกายของวัยรุ่นจากชั่วโมงที่แล้ว

4.7 แจกแบบสำรวจแบบนี้เสี่ยงไหมเอ่ย ชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำแบบสำรวจ เน้นให้นักเรียนได้สำรวจตนเองตอบตามความเป็นจริง โดยมีกติกาในการทำแบบสำรวจคือ

4.7.1 รับแบบสำรวจคนละ 1 แผ่น ลูกปัดสี แดง สีเหลือง สีเขียว จำนวนลูกปัดแต่ละสีมากกว่า 10 ลูก ถุงใส่ลูกปัด

4.7.2 นักเรียนอ่านแบบสำรวจความสี่ยงในระหว่าง 1 เดือน แล้วหยิบลูกปัดใส่ถุงไว้

4.8 เมื่อทำครบทุกข้อให้นักเรียนนับลูกปัดของตนเอง (ครูไม่ต้องถามนักเรียนว่าลูกปัดแต่ละคนมีสีแต่ละสีเท่าไร) ครูแปลความหมายของลูกปัดให้นักเรียนฟัง ดังนี้

ลูกปัดสีแดง หมายถึง นักเรียนมีความเสี่ยงทางด้านสุขภาพมาก

ลูกปัดสีเหลือง หมายถึง นักเรียนมีความเสี่ยงทางด้านสุขภาพปานกลาง

ลูกปัดสีเขียว หมายถึง นักเรียนมีความเสี่ยงด้านสุขภาพเล็กน้อย

4.9 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ครูแจกใบงาน เรื่อง ความเสี่ยงของวัยรุ่น ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ลงในใบงาน แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าห้อง ครู และสมาชิกในห้องช่วยกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

4.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงความปลอดภัยด้านร่างกายของวัยรุ่นที่เกิดการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบความรู้ เรื่อง การดูแลตนเองอย่างถูกวิธี

5.2 ใบงาน เรื่อง แบบนี้ปลอดภัยแน่

5.3 แบบสำรวจแบบนี้เสี่ยงไหมเอ่ย

5.4 ใบงาน เรื่อง ความเสี่ยงของวัยรุ่น

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 ตรวจแบบสำรวจ

6.1.3 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง แบบนี้ปลอดภัยแน่

ตอบ 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบ 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 แบบสำรวจแบบนี้เสี่ยงไหมเอ่ย

มีลูกปัดสีเขียวมาก	ระดับคุณภาพ ดี
มีลูกปัดสีเหลืองมาก	ระดับคุณภาพ พอใช้
มีลูกปัดสีแดงมาก	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ใบงาน เรื่อง ความเสี่ยงของวัยรุ่น

ตอบได้ครบทุกรายการ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้เป็นส่วนมาก	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้เป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน			สรุประดับคุณภาพ
		แบบนี้ปลอดภัยแน่	แบบนี้เสี่ยงไหมเอ่ย	ความเสี่ยงของวัยรุ่น	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 3 ชิ้นงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้
เรื่อง การดูแลตนเองอย่างถูกวิธี

แม้ว่าวัยรุ่นจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของตนเอง จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ แต่วัยรุ่นยังมีความกังวลอยู่ ความกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของตนเอง ในด้านความเหมือนและความไม่เหมือน ความแตกต่างและไม่แตกต่างไปจากกลุ่มเพื่อนนั้น ความกังวลที่เกิดขึ้นมักเป็นการปรับตัวให้เข้าใจปัญหาประจำวัยของตน หากสามารถปรับตัวและหาทางกำจัดความกังวลต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ส่งผลให้วัยรุ่นมีความสุข มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในอนาคต

ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพกายที่พบบ่อย ๆ และก่อให้เกิดความวิตกกังวลแก่เด็กวัยรุ่น ได้แก่ การเป็นสิว การมีกลิ่นตัว และโรคผิวหนัง ความอ้วน ความผอม ความผิดปกติต่าง ๆ ทางนรีเวชในวัยรุ่นหญิง เช่น ตกขาว การปวดประจำเดือน การมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ติดยา อุบัติเหตุ และฆ่าตัวตาย

ปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวทางร่างกายที่เกิดกับวัยรุ่น

1. โรคอ้วน เป็นการบั่นทอนสุขภาพทั้งกายและใจ รวมทั้งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคต่าง ๆ มากมาย ได้แก่ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคข้อเสื่อม และปัญหาทางจิตใจ

สาเหตุของโรคอ้วน

ส่วนมากมีสาเหตุจากพฤติกรรม คือ กินมากไป หรือ ออกกำลังกายน้อยไป หรือทั้งสองอย่าง พันธุกรรมอาจมีส่วนทำให้อ้วนได้ ส่วนโรคอ้วนที่มีสาเหตุจากโรคบางอย่าง เช่น โรคไทรอยด์ โรคเนื้องอกในสมอง นั้นพบได้น้อย

การรักษา

1. การควบคุมอาหาร

- กินอาหารครบทุกหมู่ แต่ลดอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันมาก คือ ข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน เนย กะทิ ถั่วที่ให้ไขมันมาก เช่น ถั่วลิสง ไม่กินอาหารหวาน และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันและหนัง ควรดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมไขมันต่ำรสจืดแทนนมวัวครบส่วน ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม
- เพื่อให้ได้ใยอาหารมากขึ้น ควรกินข้าวกล้อง แทนข้าวขาว กินผักเป็นประจำทุกมื้อ กินผลไม้ที่ไม่หวานจัดแทนขนม
- กินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ อาหารว่าง 1-2 มื้อ ห้ามอดอาหารมื้อหลัก เพราะจะทำให้หิวจัดในมื้อถัดไป
- ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือมาก

2. การออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ควรลดเวลาที่นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่หน้าจอ เช่น การดูโทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์เหลือไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง

2. สิว

สาเหตุของการเกิดสิว

เกิดจากการอุดตันของต่อมไขมันกลายเป็นหัวสิว พันธุกรรมมีส่วนกำหนดความรุนแรงของสิวในแต่ละคน ปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นสิว ได้แก่ รอบเดือนและความเครียด ปัจจัยภายนอก เช่น แสงแดด ฝุ่น ความร้อน

การรักษา

- การดูแลผิวทั่วไป ควรล้างทำความสะอาดผิวหน้า วันละ 2-3 ครั้ง

- ผลิตภัณฑ์ดูแลผิว ควรเลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวที่อ่อนโยน ไม่ระคายเคืองต่อผิว สบู่ยาที่มีส่วนผสมของยาต้านแบคทีเรีย

- การใช้เครื่องสำอางแต่งหน้า ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ก่อให้เกิดสิว โดยทั่วไปผลิตภัณฑ์ที่เป็นโลชั่น หรือ oil based ก่อให้เกิดสิว มากกว่าผลิตภัณฑ์ที่เป็นเจล แป้งฝุ่นก่อให้เกิดสิวน้อยกว่าแป้งชนิดอัดแข็ง หรือแป้งผสมรองพื้น

- การใช้ยาทาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ที่เป็นสาเหตุของสิวอักเสบ เช่น clindamycin, erythromycin tetracycline ใช้ได้ผลดีกับสิวชนิดที่มีตุ่มอักเสบหรือตุ่มหนองที่เป็นไม่มากนัก

- ยาทา ต้านแบคทีเรีย (Benzoyl peroxide) ใช้ในสิวที่เป็นน้อยหรือปานกลางที่มีตุ่มอักเสบหรือตุ่มหนอง

- กรดวิตามินเอ (Retinoic acid) ใช้ในสิวที่เป็นมาก แต่ไม่มีการอักเสบ ยาตัวนี้จะทำให้หัวสิวหลุดง่ายขึ้น

3. ประจำเดือนมาไม่ปกติ

ประจำเดือน คือเลือดที่ออกจากโพรงมดลูกเป็นรอบ ๆ ห่างกันทุก 28 วัน ผิดพลาดได้ไม่เกินบวกลบ 7 วัน หมายความว่า บางเดือน หรือ ของบางคนรอบของประจำเดือนอาจจะเป็น 21 วัน 22 วัน หรือ 30 วัน 35 วันก็ได้ ยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ระยะเวลาที่มีเลือดประมาณ 2-7 วัน โดยปริมาณเลือดที่ไหลออกมาทั้งหมด ราว ๆ 20-60 ซีซี ต่อรอบ บางรายจะพบว่าประจำเดือนมาไม่ปกติ เนื่องจากการทำงานของรังไขยังไม่ค่อยสมบูรณ์ ทำให้ไข่ตกไม่สม่ำเสมอ

สาเหตุที่ประจำเดือนมาไม่ปกติ

1. ความไม่สมดุลของระดับฮอร์โมน
2. โรคเบาหวาน, ความผิดปกติของต่อมธัยรอยด์; หรือต่อมใต้สมอง

3. อ้วนมากเกินไป
4. ภาวะเครียด
5. การออกกำลังกายหนักเกินไป
6. ความผิดปกติของการทานอาหารบางอย่าง เช่น โรคเบื่ออาหาร

การรักษา

1. พบแพทย์ให้วินิจฉัยโรค
2. หาทางออกกำลังกายเหมาะสมกับวัย และพักผ่อนให้เพียงพอ
3. รู้จักการผ่อนคลาย ไม่ทำตัวเองให้อยู่ในความเครียด

4. การท้องไม่พึงประสงค์

การทำแท้งเนื่องจากเกิดการตั้งครรภ์ไม่ปรารถนาหรือไม่พึงประสงค์ หรือตั้งครรภ์ไม่พร้อม ทำแท้งโดยผู้ที่ไม่มีความรู้ความสามารถ ทำในสถานที่และเครื่องมือที่ไม่สะอาด ทำให้เกิดความไม่ปลอดภัย เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ถูกกระทำอย่างมาก

สาเหตุของการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

1. ร่วมเพศโดยไม่ได้คุมกำเนิด ทั้ง ๆ ที่ทราบว่าการคุมกำเนิดสามารถป้องกันการตั้งท้องได้ แต่ไม่ได้ใช้ หรือบางครั้งได้ข่าวลือที่ผิด ๆ เกี่ยวกับการคุมกำเนิด จึงไม่ได้คุมกำเนิด

2. ความล้มเหลวจากการคุมกำเนิด เช่น ลืมทานยา เลยกำหนดไปฉีดยา ฉีดยาแล้วเลือดออก กะปริดกะปรอย จึงไม่ได้ไปฉีดต่อ ถุงยางอนามัยรั่ว เป็นต้น

3. ร่วมเพศโดยไม่สมัครใจ เช่น ถูกข่มขืนกระทำชำเรา ถูกล่อลวงไปขายบริการทางเพศ เป็นต้น

อันตรายจากการทำแท้งไม่ปลอดภัย มักจะเกิดผลแทรกซ้อนตามมาหลายอย่าง ได้แก่ การตกเลือด เสียเลือดมาก อักเสบติดเชื้อ มดลูกเน่า บางรายใช้เครื่องมือทำให้มดลูกทะลุ หลายรายต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล มีการติดเชื้อรุนแรงจนแพทย์ไม่สามารถช่วยได้ ต้องลงท้ายด้วยการถูกตัดมดลูกเพื่อช่วยชีวิต แต่บางรายแพทย์ช่วยไม่ทันก็เสียชีวิต

การป้องกัน

1. ผู้หญิงควรรักนวลสงวนตัว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม
2. ผู้ชายควรให้เกียรติผู้หญิง ไม่ล่วงเกิน
3. ควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงที่ทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์
4. ถ้าต้องมีเพศสัมพันธ์ควรมีการป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์

5. โรคภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้เป็นสภาวะที่ร่างกายมีความไวต่อสารหรือสภาวะบางอย่างมาก ซึ่งร่างกายคิดว่าเป็นสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกันจึงทำงานอย่างเต็มที่ โดยทั่วไปอาการภูมิแพ้ที่พบบ่อยแสดงออก 3 ลักษณะ คือ ทางผิวหนัง ทางเดินหายใจส่วนบน จมูก ระบบหายใจ ปอด ทางผิวหนังจะมีอาการผื่นแพ้เฉพาะจุดหรือทั่วทั้งร่างกาย ทางจมูกมีเรื่อง การคัดแน่นหายใจไม่สะดวก มีน้ำมูก สารคัดหลั่งระบบหายใจเป็นเรื่อง หอบหืด

การป้องกัน อาการสำคัญต่อการเกิดภูมิแพ้เป็นอย่างมาก การเลี่ยงสิ่งที่แพ้ หากเลี่ยงสิ่งที่แพ้ได้ในระยะเวลานาน อาการภูมิแพ้ที่เกิดขึ้นจะห่างไปและเกิดอาการน้อย การจัดสภาพอากาศให้ดี ปลอดโปร่งจะช่วยลดและบรรเทาอาการได้

6. โรคผิวหนัง

ในวัยรุ่น เนื่องจากเป็นช่วงที่มีการดำเนินกิจกรรมมาก เช่น กีฬา หรือการออกกำลังซึ่งหากไม่รักษาความสะอาดและสุขอนามัยของร่างกายอาจก่อให้เกิดโรคผิวหนัง เช่น ผื่นจากเชื้อรา ผิวหนังอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย

การรักษา เมื่อเกิดอาการควรให้ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณา ไม่ควรหายามาทาหรือรักษาเอง โรคผิวหนังบางประเภทหากใช้ยาไม่ถูกต้องอาจเกิดอาการกลับเป็นซ้ำ หรือลุกลามมากขึ้น

7. โรคเอดส์

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเริ่มมีเพศสัมพันธ์ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ และจิตใจ อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังอยู่ในวัยศึกษาหาความรู้ ซึ่งอยู่ในช่วงเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ

ในปัจจุบันมีสิ่งเร้าต่าง ๆ มากขึ้น สำหรับที่จะทำให้วัยรุ่นหรือนักศึกษาเสียคนได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ยาเสพติด ไฮไฟว์ การโชว์อึ๋ม การมีแฟนควงแบบไม่ซ้ำหน้า การติดเพื่อน ติดแฟน ติดเหล้า ติดเกมส์ การอยากโกอินเตอร์ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเร้า ให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นสาเหตุหลัก ๆ ที่ทำให้เกิดโรคเอดส์ ซึ่งติดต่อได้หลายทาง เช่น ทางเลือด ทางเข็มฉีดยา ทางแม่สู่ลูก แต่โดยมากมักจะติดต่อผ่านทางเพศสัมพันธ์

การรักษา

1. พบแพทย์เมื่อมีการรับเชื้อ
2. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีการเพศสัมพันธ์
3. การรักนวลสงวนตัว

8. อุบัติเหตุจากยานยนต์

สาเหตุ

1. วัยรุ่นเป็นนักขับมือใหม่ ขาดประสบการณ์ในการขับขี่
2. วัยรุ่นชอบมีพฤติกรรมเสี่ยงอันตราย
3. วัยรุ่นมักใช้รถจักรยานยนต์เป็นยานพาหนะ
4. วัยรุ่นมักมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์และการใช้ยาก่อนการขับขี่
5. วัยรุ่นมักไม่นิยมใช้อุปกรณ์เสริมความปลอดภัย

การแก้ไข รณรงค์ให้เห็นความสำคัญของการใช้ยานยนต์ให้ปลอดภัย หรือใช้กฎหมายบังคับ

ใบงาน
เรื่อง แบบนี้ปลอดภัยแน่

สมาชิกกลุ่ม 1. ..... 5. .....
2. ..... 6. .....
3. ..... 7. .....
4. .....

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. วัยรุ่นทั่วไปมีความกังวลอะไรบ้างเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. วัยรุ่นจะมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อแก้ไขความกังวลที่เกิดขึ้น.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

แบบสำรวจแบบนี้เสี่ยงไหมเอ่ย

คำชี้แจง 1. ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมตนเองในระยะเวลา 1 เดือน

2. ให้พิจารณาข้อความที่ละข้อ แล้วหยิบลูกปัดตามความหมายของสีใส่ถุงไว้

- เมื่อนักเรียนทำครบทุกข้อ ให้นักเรียนนำลูกปัดมานับสี และแปลความหมายลูกปัดตามสี

3. นักเรียนต้องสำรวจตนเองอย่างซื่อสัตย์

ข้อความ	ลูกปัดสีแดง	ลูกปัดสีเหลือง	ลูกปัดสีเขียว
1. ฉันไปเที่ยวในสถานเริงรมย์	มากกว่า 4 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง	1 ครั้ง/ไม่เคย
2. ฉันเดินขึ้นบันไดแล้วเหนื่อยง่ายมาก	ทุกครั้งที่ขึ้นบันได	มากกว่า 5 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง
3. ประจำเดือนฉันมา	ยังไม่มาเลย	2 เดือนมาครั้ง	อย่างสม่ำเสมอ
4. ฉันปวดหัว	มากกว่า 4 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง	1 ครั้ง/ไม่เคย
5. ฉันใช้มอเตอร์ไซค์	ทุกวัน	เฉพาะที่มีความจำเป็น	เฉพาะวันเสาร์ วันอาทิตย์
6. ฉันกินของหวาน	ทุกมื้อ	เฉพาะกลางวัน	นาน ๆ จะกิน
7. ฉันมีเพศสัมพันธ์	มากกว่า 4 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง	1 ครั้ง/ไม่เคย
8. ฉันออกกำลังกาย	มากกว่า 4 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง	1 ครั้ง/ไม่เคย
9. ฉันสูบบุหรี่/กินเหล้า	มากกว่า 4 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง	1 ครั้ง/ไม่เคย
10. ฉันเคยคิดว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่	มากกว่า 4 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง	1 ครั้ง/ไม่เคย

การแปลความหมายของลูกปัดสี

เฉพาะครู

ความหมายของลูกปัด หมายถึง การใช้ชีวิตบนความเสี่ยงทางร่างกายของแต่ละคนมีมากแค่ไหน

ลูกปัดสีแดง หมายถึง นักเรียนมีความเสี่ยงทางด้านสุขภาพมาก

ลูกปัดสีเหลือง หมายถึง นักเรียนมีความเสี่ยงทางด้านสุขภาพปานกลาง

ลูกปัดสีเขียว หมายถึง นักเรียนมีความเสี่ยงด้านสุขภาพเล็กน้อย

ใบงาน
เรื่อง ความเสี่ยงของวัยรุ่น

สมาชิกกลุ่ม 1. ..... 5. .....
2. ..... 6. .....
3. ..... 7. .....
4. .....

ให้นักเรียนดูภาพ ร่วมกันวิเคราะห์ แล้วอธิบายตามหัวข้อที่กำหนดให้



1. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพในเรื่องใด
   .....
   .....
2. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างไร
   .....
   .....
   .....
   .....

3. ปัญหาของเขามีแนวทางแก้ไขอย่างไร
   .....
   .....
   .....
   .....



1. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพในเรื่องใด
   .....
   .....
2. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างไร
   .....
   .....
   .....
   .....

3. ปัญหาของเขามีแนวทางแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

.....



1. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพในเรื่องใด

.....

.....

2. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาของเขามีแนวทางแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

.....



1. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพในเรื่องใด

.....

.....

2. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ปัญหาของเขามีแนวทางแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

เรื่อง รู้จักขจัดเครียด

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ความเครียดเป็นภาวะที่คนเรารู้สึกไม่มีความสุข ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคล เช่น จากการเรียน การทำงาน การเจ็บป่วยของร่างกาย ทำให้เกิดการปรับตัวต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ที่เข้ามากดดัน และหากบุคคลนั้นไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความไม่สบายใจ รวมทั้งเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.3.2 รู้สาเหตุของความเครียดและจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 รู้สาเหตุของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

3.3 วางแผนจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน ให้แต่ละคนผลัดกันเล่าเรื่องที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ/เกิดความเครียดและแนวทางการแก้ไข

4.2 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง เพชฌฆาตความเครียด ครูอธิบายเพิ่มเติมตามที่เห็นสมควร

4.3 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง รู้เท่าทัน สุ่มถามนักเรียนจำนวน 2-3 คน

4.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวทางหลีกเลี่ยงความเครียดที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

ชั่วโมงที่ 2

4.5 ทบทวนเรื่องแนวทางการหลีกเลี่ยงความเครียดจากชั่วโมงที่แล้ว

4.6 นักเรียนทำใบงาน เรื่อง คลายเครียดของฉัน

4.7 ครูสรุปวิธีการคลายเครียดว่า มีหลากหลายและนักเรียนแต่ละคนไม่จำเป็นต้องใช้วิธีเดียวกัน

4.8 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่น่ารู้

4.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีคลายเครียดที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิต

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบความรู้ เรื่อง เพชรฆาตความเครียด

5.2 ใบงาน เรื่อง รู้เท่าทัน

5.3 ใบงาน เรื่อง คลายเครียดของฉัน

5.4 ใบความรู้ เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่น่ารู้

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง รู้เท่าทัน

ตอบได้สมบูรณ์ ถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้เป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้เป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง คลายเครียดของฉัน

มีวิธีคลายเครียด 5 วิธีขึ้นไป	ระดับคุณภาพ ดี
มีวิธีคลายเครียด 3-4 วิธี	ระดับคุณภาพ พอใช้
มีวิธีคลายเครียดต่ำกว่า 3 วิธี	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		รู้เท่าทัน	ความเครียดของฉัน	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้
เรื่อง เพชฌฆาตความเครียด

ในสภาพการณ์ปัจจุบัน มนุษย์ต้องมีการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงตน และดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมปัจจุบัน และจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในทุก ๆ ด้าน รวมถึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ตนเองสามารถปฏิบัติงานในองค์การได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการปรับเปลี่ยนดังกล่าวที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นปัญหาก่อให้เกิดความเครียด (Stress) ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เสมอกับมนุษย์ทุก ๆ คนไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดจึงเป็นปัญหาที่ได้รับการสนใจศึกษาในทุกสายอาชีพ เพื่อหาทางป้องกัน แก้ไข หรือให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลหรือส่วนรวมให้น้อยที่สุด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า “Stringers” ความเครียด คือ สภาวะจิตใจที่ขาดความอดทน อดกลั้น และเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์ อันเนื่องมาจากความกดดันจากภาระหน้าที่การงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าวรุนแรง และสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นต้น สรุปได้ว่า “ความเครียด” เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามหรือกดดัน ซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านร่างกาย (Physiological Stress) เช่น เหงื่อแตก หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อเกร็ง ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปากแห้ง อึดอัดในท้อง กระเพาะอาหารปั่นป่วน เป็นต้น
2. องค์ประกอบด้านจิตใจ (Psychological Stress) แบ่งออกเป็น
   - ด้านพฤติกรรม เช่น ปากสั่น มือสั่น เสียงสั่น พูดเร็ว เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ฯลฯ
   - ด้านความคิด เช่น คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิ จำอะไรไม่ค่อยได้
   - ด้านอารมณ์ เช่น อารมณ์กลัว วิตกกังวล เศร้า โกรธ คับข้องใจ เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจและกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการที่หวังไว้ จะทำให้คน ๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปมด้อยต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจ เช่น ตนไม่สวยอย่างคนอื่น ตนไม่รวยเท่าคนอื่น ฯลฯ

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สถานการณ์ที่ทำให้คนเรามีความเครียด เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตายของคนที่รัก ฯลฯ

3. สาเหตุจากความเจ็บป่วย เช่นการเจ็บไข้ได้ป่วยทั่ว ๆ ไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคเอดส์ ฯลฯ

ผลกระทบของความเครียด

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีผลกระทบต่อสภาวะทั้งร่างกายและจิตใจดังนี้

1. ความเครียดของกล้ามเนื้อ ได้แก่ พฤติกรรมสีหน้าเครียด ปวดกล้ามเนื้อ หนังตากระตุก กระวนกระวาย ใจสั่น สะดุ้ง และตกใจง่าย

2. ระบบประสาท ได้แก่ พฤติกรรมเหงื่อออกมากผิดปกติ หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเย็นและชื้น วิงเวียนศีรษะ ท้องปั่นป่วน รู้สึกหนาว ๆ ร้อน ๆ ปัสสาวะบ่อย ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ

3. เกิดความคิดคาดหวังผิดปกติ ได้แก่ พฤติกรรมวิตกกังวลเกิดความกลัวต่าง ๆ กระวนกระวายและคิดคาดหวังว่าจะเกิดเหตุเคราะห์ร้ายกับตนเองและหรือบุคคลใกล้ชิด

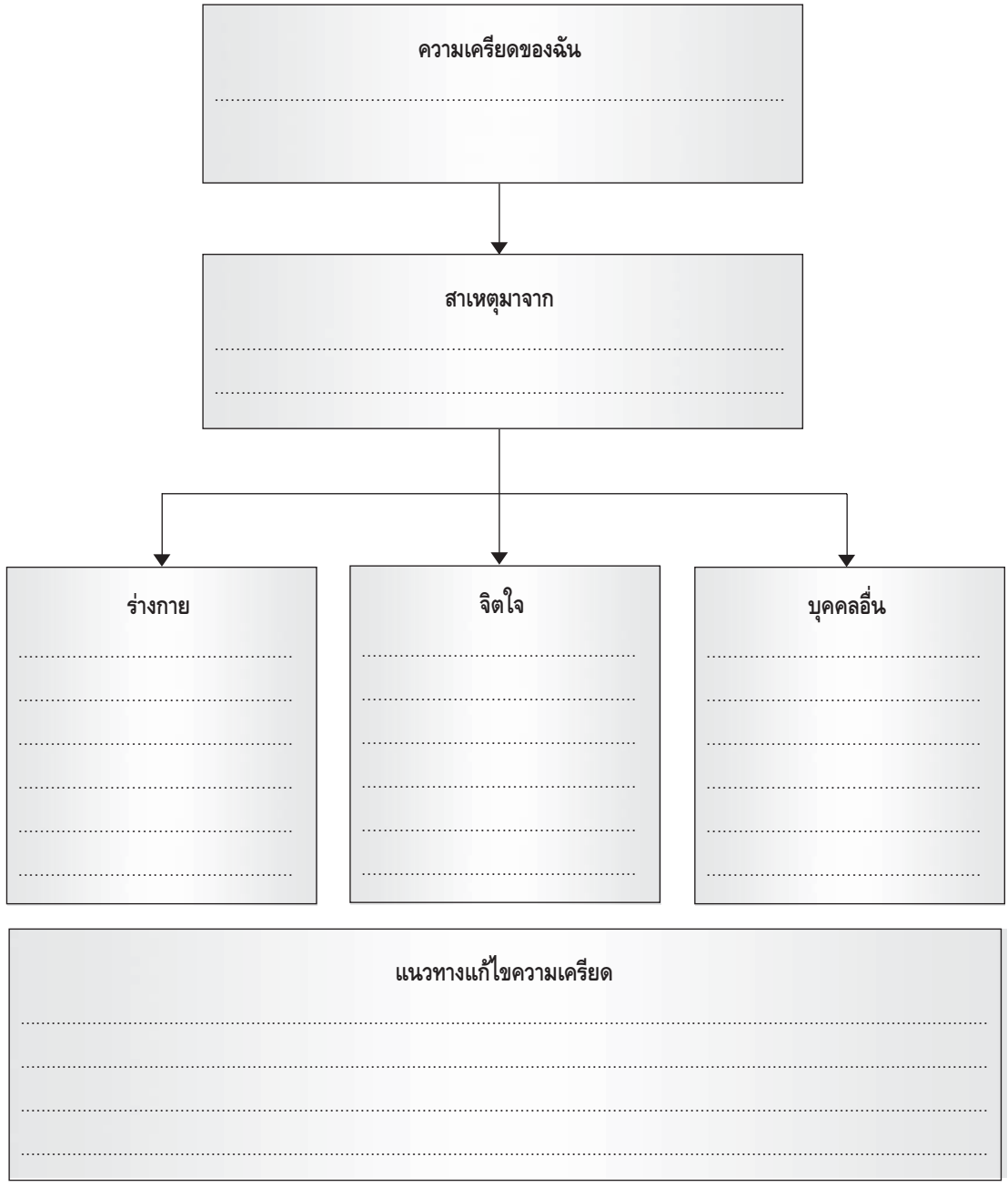
4. เกิดความไม่สบายใจ ได้แก่ ขาดสมาธิ นอนไม่หลับกระวนกระวายใจ

ที่มา : คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ใบงาน
เรื่อง รู้เท่าทัน

ชื่อ.....เลขที่.....

ให้นักเรียนระบุความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองแล้ววิเคราะห์ตามประเด็นข้างล่างนี้ แล้วเขียนลงในกรอบ



ใบงาน
เรื่อง คลายเครียดของฉัน

ชื่อ.....เลขที่.....

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนใช้เมื่อเกิดความเครียด

วิธีผ่อนคลายความเครียด	พฤติกรรมที่ใช้
1. นอนหลับพักผ่อน	
2. ออกกำลังกาย	
3. ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี	
4. เทคนิคความเงียบ	
5. ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์	
6. ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่าง ๆ	
7. ใช้เทปเสียงคลายเครียด	
8. เล่นกับสัตว์เลี้ยง	
9. จัดห้อง ตกแต่งบ้าน	
10. อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เขียนบทกลอน	
11. การนวดเพื่อคลายเครียด	
12. ถ่ายรูป จัดอัลบั้ม	
13. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ท่องอินเทอร์เน็ต	
14. พูดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง	
15. ไปซื้อของ	
16. อยู่กับธรรมชาติ	
17. ทำสมาธิ	
18. ฝึกการหายใจ	
19. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	
20. การจินตนาการ	
21. อื่น ๆ	

ที่มา : ศูนย์พัฒนาเครือข่ายกิจกรรมแนะแนว (โรงเรียนสตรีวิทยา 2)

ใบความรู้
เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่น่ารู้

1. ออกกำลังกาย

ควรจะหาเวลาของแต่ละวันอย่างน้อย 30 นาที ในการออกกำลังกาย โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับคุณที่สุดหากอยากมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ขอแนะนำกีฬาที่เล่นเป็นหมู่คณะ อันได้แก่ แบดมินตัน กอลฟ์ ฟุตบอล หรือเทนนิสที่กำลังฮิตอยู่ในขณะนี้ กีฬาจะทำให้เราได้ระบายออกซึ่งแรงขับของจิตใจในด้านต่าง ๆ เช่น ความคับข้องใจ ความโกรธ ความเสียใจ ไม่พอใจ แถมยังได้สารสื่อความสุข หรือสารเอนโดฟินกลับมาด้วย แล้วคุณก็จะรู้สึกสดชื่นและหลับสบายอีกด้วย

2. พูดระบายความเครียด

การพูดเป็นการระบายความเครียดออกมา แต่ต้องเลือกบุคคลที่คุณคิดว่า ปลอดภัย หวังดี ไม่มีพิษภัยกับตัวคุณ และควรมีความอดทนสูงในการฟัง หรือถ้าหาไม่ได้ก็หาสัตว์เลี้ยงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น หมา แมว ปลาทอง จิ้งจก แมลงต่าง ๆ ก็ได้ ระบายให้มันฟัง เพราะเวลาที่เราได้ระบายออก เท่ากับเราได้ทบทวนตัวเองไปด้วย นอกจากนี้ยังมีบริการให้คำปรึกษาแนะนำทางโทรศัพท์จากหน่วยงานต่าง ๆ ให้บริการด้วย

3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

จะช่วยให้คุณสดชื่นขึ้นได้มาก เหมือนได้ชาร์จแบตเตอรี่ในร่างกายใหม่ แต่ควรเลือกสถานที่และเครื่องนอนสะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก อุณหภูมิพอเหมาะ มีเสียงหรือแสงที่รบกวนคุณไม่มากนัก โดยกำหนดจิตใจก่อนนอนว่า ให้เราสดชื่น ผ่อนคลาย เอาเรื่องเครียดปัญหาต่าง ๆ วางไว้นอกตัว ไม่เอามาคิดตอนนอนหลับ

4. อาหารคลายเครียด

อาหารสามารถลดความเครียดของคุณได้ด้วย ได้แก่

1. ทริปโตฟาน (1-2 กรัม ก่อนนอน) พบได้ในไข่ ถั่วเหลือง นมวัว เนื้อสัตว์
2. วิตามินบี 6 (40 มิลลิกรัมต่อวัน) พบในธัญพืชต่าง ๆ ยีสต์ รำข้าว เครื่องใน เนื้อ ถั่ว ผัก
3. วิตามินบี 3 (1,000 มิลลิกรัมต่อวัน) พบในตับ เครื่องใน เนื้อ เป็ด ไก่ ปลา ถั่ว ยีสต์
4. สารอาหารอื่น ๆ เช่น แคลเซียม กระเทียม ดอกไม้จีน

5. พักผ่อนท่องเที่ยว

การที่ได้ไปท่องเที่ยวเห็นบรรยากาศทิวทัศน์สวยงามแปลกหูแปลกตา ไปเจอผู้คน ก็ช่วยกระตุ้นมุมมองชีวิตใหม่ ๆ เมื่อกลับมาจากการท่องเที่ยวแล้ว คุณก็จะกลับมาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

6. ดนตรีคลายเครียด

ดนตรีช่วยทำให้คุณอารมณ์เยือกเย็นลง ผ่อนคลาย ใจสงบ ดนตรีบำบัดมีทั้งเพลงบรรเลงด้วยเครื่องดนตรีชนิดเดียว หรือหลายชนิด เพลงที่มีเสียงคลื่นทะเล เสียงนก เสียงน้ำไหล ฯลฯ หากคุณได้ปิดไฟจุดเทียน และฟังเพลงเบา ๆ หลังจากนั้นก็หลับไปแล้วละ ก็ตื่นขึ้นมาน่าจะสดใสหายเครียดได้เยอะเลย

7. กลิ่นบำบัดอโรมาเทอราปี

กลิ่นเป็นอีกสิ่งหนึ่งของการรับรู้ทางสัมผัสที่สื่อถึงอารมณ์ และความรู้สึกได้ดี คุณอาจลองจุดธูปหอมกลิ่นที่สดชื่น หรือหยดน้ำมันหอมระเหย ในขณะนอนหรือทำงานเพื่อผ่อนคลายไปด้วย หรือจะแช่น้ำอุ่น ๆ กลิ่นที่เหมาะสมแล้วแต่ชอบ และรู้สึกผ่อนคลาย โดยเลือกจากการดมว่ากลิ่นไหนทำให้รู้สึกดีให้พลัง หรือช่วยผ่อนคลาย กลิ่นที่น่าสนใจ เช่น กลิ่นไม้จันทน์หอม กลิ่นกำยาน สำหรับผ่อนคลาย กลิ่นการบูน กลิ่นส้ม กลิ่นมะนาว สำหรับสร้างความสดชื่น

8. ฝึกหายใจคลายเครียด

การหายใจช่วยนำอากาศบริสุทธิ์ เข้าสู่ปอด แล้วเดินทางสู่สมองไปตลอดทั่วร่างกาย ลองหายใจโดยการหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ สังเกตว่ากระบังลมขยายออก ท้องป่องออก จากนั้นค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ ไล่ลมให้ออกมากที่สุด ตอนนี้กระบังลมคุณจะหดสั้นลง ท้องจะแฟบ ถ้าช่วงแรกไม่ถนัดก็เอามือแตะท้องเพื่อปรับและเข้าใจสภาพป่องแฟบของท้องจากการหายใจก่อนแล้วฝึกไปเรื่อย ๆ

9. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

โดยนำเอาหลักการฝึกหายใจมาประยุกต์ใช้ร่วมด้วย เริ่มด้วยการนั่งหรือนอนในท่าสบาย ๆ จากนั้นค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ขึ้นมา โดยอาจไล่จากปลายเท้า ข้อเท้า น่อง ต้นขา ลำตัว แขน มือ นิ้ว ไหล่ คอ ศีรษะ และใบหน้า เกร็งไว้สักอึดใจหนึ่ง จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลายย้อนกลับไป โดยเริ่มจากใบหน้าจนถึงปลายเท้า คุณสามารถใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในยามที่รู้สึกตึงเครียด อึดอัด ไม่สบายใจ หรือแม้แต่ยามที่คุณต้องการให้สมาธิกลับคืน

10. คลายเครียดด้วยการนวด

การนวดไม่ว่าจะเป็นนวดแผนไทย นวดเท้า นวดน้ำมัน นวดรักษาโรคเฉพาะที่ การนวดเป็นการผ่อนคายกล้ามเนื้อและทำให้เลือดลมสูบฉีด ทำให้ผู้ที่ถูกนวดรู้สึกผ่อนคลายและสบายมากยิ่งขึ้น

ที่มา : ข้อมูลจากบทความ วิถีทั้ง 10 แห่งการคลายเครียด ของ น.พ.พนมทวน ชูแสงทอง

เรื่อง หลากวิธี...ผ่อนคลาย

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นส่วนใหญ่ผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ การรู้จักควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการที่แสดงถึงสภาวะอารมณ์ของตนเอง ไม่อ่อนไหวไปตามสิ่งที่มากระทบ ส่งผลให้เกิดความเครียด เมื่อมีสิ่งมากระทบก็สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคลายเครียดด้วยความเหมาะสม

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.4.2 รู้เท่าทันอาการทางกายที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด

3.4.3 แสดงออกทางอารมณ์และคลายความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสม

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกลักษณะอาการของความเครียดในระดับต่าง ๆ

3.2 วิเคราะห์และประเมินด้านความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง

3.3 ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

3.4 มีทักษะและดูแลตนเองในการขจัดความเครียดได้อย่างเหมาะสม

3.5 รู้วิธีผ่อนคลายอารมณ์อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ขออาสาสมัคร จำนวน 2 คน ให้ออกไปนอกห้อง

4.2 ตกลงกับนักเรียนที่อยู่ในห้องดังต่อไปนี้ (อาสาสมัครต้องไม่รู้ข้อตกลงภายในห้อง)

4.2.1 ถ้าอาสาสมัครคนแรกเข้ามาเล่าอะไรให้ฟัง ขอให้แสดงความสนใจ ตั้งใจฟัง

4.2.2 ถ้าอาสาสมัครคนที่ 2 เล่าอะไรให้ฟัง ไม่ต้องฟัง คุยกัน ไม่ให้ความร่วมมือ

4.2.3 ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของอาสาสมัครทั้ง 2 คน

4.3 แจกข่าวให้อาสาสมัครคนละ 1 ข่าว แล้วให้อาสาสมัครเข้ามาเล่าข่าวให้สมาชิกในห้องฟังทีละคน

4.4 เมื่ออาสาสมัครอ่านข่าวเสร็จทั้ง 2 คน ให้นักเรียนในห้องเปรียบเทียบพฤติกรรมของผู้เล่าข่าวและให้อาสาสมัครอ่านข่าวแสดงความรู้สึกในขณะที่เล่าข่าวให้สมาชิกฟัง

4.5 ครูชี้ประเด็นให้เห็นว่า อาสาสมัครคนที่ 2 คาดหวังให้สมาชิกตั้งใจฟัง แต่สมาชิกไม่ตอบสนองตามความต้องการ จึงแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาออกมา อันเกิดจากความเครียด ซึ่งทุกคนเมื่อเจอสภาวการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็เกิดความเครียดได้เช่นกัน

4.6 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง รู้เท่าทันอาการเครียด แล้วทำใบงานเรื่อง สัญญาณแห่งความเครียด

4.7 นักเรียนแต่ละคนสรุปรายการที่ทำให้มีความเครียด และระดับของความเครียดแต่ละรายการนั้น ๆ

ชั่วโมงที่ 2

4.8 ทบทวนเรื่องการสังเกตอาการและระดับความเครียดจากชั่วโมงที่แล้ว

4.9 ให้นักเรียนทำแบบทดสอบความเครียดสวนปรุง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำเน้นให้นักเรียนได้สำรวจตนเองแล้วตอบตามความเป็นจริง

4.10 ให้นักเรียนตรวจคำตอบด้วยตนเอง

4.11 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ของฝากจากความเครียด

4.12 นักเรียนทำใบงาน เรื่อง มอง รู้ตนเอง

4.13 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงผลกระทบของความเครียดที่มีต่อร่างกายและจิตใจ

ชั่วโมงที่ 3

4.14 ทบทวนผลกระทบจากความเครียดจากชั่วโมงที่แล้ว

4.15 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง พิชิตความเครียด

4.16 ให้นักเรียนลองปฏิบัติวิธีการจัดการกับความเครียด 2 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 การฝึกสมาธิ

วิธีที่ 2 การฝึกการนวด

โดยให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบายแล้วปฏิบัติตามครู

4.17 นักเรียนเล่าความรู้สึกหลังจากฝึกปฏิบัติทั้ง 2 วิธี

4.18 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการจัดการกับความเครียดและเน้นให้นักเรียนได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ข่าว/สถานการณ์

5.2 ใบความรู้ เรื่อง รู้เท่าทันอาการเครียด

5.3 ใบงาน เรื่อง สัญญาณแห่งความเครียด

5.4 แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง

5.5 ใบความรู้ เรื่อง ของฝากจากความเครียด

5.6 ใบงาน เรื่อง มอง รู้ตนเอง

5.7 ใบความรู้ เรื่อง พิชิตความเครียด

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สังเกตพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

6.1.3 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 สังเกตพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

ปฏิบัติทั้ง 2 วิธี ครบถ้วนทุกขั้นตอน	ระดับคุณภาพ ดี
ปฏิบัติทั้ง 2 วิธี ไม่ครบขั้นตอน	
หรือ ปฏิบัติวิธีเดียวครบขั้นตอน	ระดับคุณภาพ พอใช้
ปฏิบัติวิธีเดียวไม่ครบขั้นตอน	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง มอง รู้ตนเอง

ตอบ 3 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบ 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบ 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานในแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		จัดการความเครียด	มอง รู้ตนเอง	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 รายการ ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

เนื้อหาสำหรับอาสาสมัครอ่าน
เรื่องที่ 1 ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทย

ปัจจุบันปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจและสังคมเมือง ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเจริญเติบโตมีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นประสบปัญหามากมาย เช่น ปัญหาเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาโรคเอดส์ ปัญหาความรุนแรง เป็นต้น ทั้งนี้ปัญหาที่สำคัญของวัยรุ่นในปัจจุบัน ได้แก่ ปัญหายาเสพติด ปัญหาที่เกิดจากการขาดความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายและปัญหาความรุนแรง ซึ่งมีสาเหตุสำคัญจากปัญหาครอบครัว สภาพแวดล้อมใกล้ตัวที่ชักจูงไปในทางไม่ดี และการใช้ความรุนแรงในสังคม

เรื่องที่ 2 วัยรุ่นวุ่นรัก...ผลต่อสุขภาพและแนวทางการช่วยเหลือ

ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมีแนวโน้มความรุนแรงมากขึ้น และเป็นสาเหตุของปัญหาอื่นที่จะตามมาอีกหลายประการ วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย มักมีปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า การเสพสารเสพติด พฤติกรรมเสี่ยงอันตรายอย่างอื่น พฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาอารมณ์ซึมเศร้านอกจากนี้การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อยยังทำให้เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจตามมา ได้แก่ ความสัมพันธ์ที่ไม่มั่นคง การเปลี่ยนคู่หลายคน ในกรณีที่มีการตั้งครรภ์ และฝ่ายชายไม่รับผิดชอบ วัยรุ่นหญิง ร้อยละ 57 จะตัดสินใจทำแท้ง ซึ่งจะมีผลกระทบด้านจิตใจตามมา ได้แก่ ความรู้สึกผิด อารมณ์ซึมเศร้า เป็นต้น ส่วนวัยรุ่นหญิงที่เลือกตั้งครรภ์จนครบกำหนดคลอดมักจะได้รับผลกระทบด้านจิตสังคมต่อไป คือ ระดับการศึกษาต่ำ รายได้ต่ำ ได้รับการช่วยเหลือจากสังคมน้อย มักต้องเป็นฝ่ายเลี้ยงดูลูกตามลำพัง ครอบครัวไม่มั่นคง ทำให้มีความตึงเครียดสูงและมีภาวะซึมเศร้าสูง นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อการเลี้ยงดูลูก เด็กที่เกิดจากพ่อแม่วัยรุ่นที่ยังขาดวุฒิภาวะ ความพร้อมและความสามารถในการเลี้ยงดูลูกมักมีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาทางสังคมตามมาอีก

ใบความรู้
เรื่อง รู้เท่าทันอาการเครียด

อาการที่แสดงว่าคุณเครียดแล้ว

1. ผลต่อร่างกาย อาการทางร่างกายอาจจะสังเกตได้โดยการเต้นของชีพจรเบาและเร็ว การหายใจถี่ขึ้น หายใจสั้น กล้ามเนื้อตึงเครียดทั้งบริเวณต้นคอ แขน ขา บางคนอาจมีอาการผุดลุกผุดนั่ง นั่งไม่ติดที่ ขบฟัน บดกราม อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

2. ผลต่อจิตใจ ขาดสมาธิ ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ยาก แม้ในเรื่องที่ง่าย หงุดหงิด มีความวิตกกังวล มีความกลัวโดยไร้เหตุผล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

3. ผลต่อพฤติกรรม มีการรับประทานเพิ่มขึ้นหรือลดลงในบางคน มีการใช้ยามากขึ้น มีการกระตุกของกล้ามเนื้อ หรือมีอาการตาขยิบ บางคนชอบดึงผม กัดเล็บ กระทืบเท้า เรื่องการนอนอาจมากขึ้นหรือน้อยลง มีการดื่มเหล้า หรือใช้ยาเสพติดมากขึ้น มีการก้าวร้าว ฯลฯ

ระดับของความเครียด

กรมสุขภาพจิต แบ่งระดับความเครียด เป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ภาวะเครียดขนาดน้อยและหายไปในระยะอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติเป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองอาจแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (High Stress) เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์อันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกาย หรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ใบงาน
เรื่อง สัญญาณแห่งความเครียด

ชื่อ.....เลขที่.....

ให้นักเรียนวิเคราะห์ระดับของความเครียดจากข้อความที่กำหนดให้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของแต่ละระดับความเครียด

ข้อความ	ความเครียด ระดับต่ำ	ความเครียด ระดับปานกลาง	ความเครียด ระดับสูง	ความเครียด ระดับรุนแรง
วิตกกังวล				
ปวดศีรษะ				
นอนไม่หลับ				
ติดเหล้า				
หอบหืด				
โกรธและก้าวร้าว				
ประจำเดือนผิดปกติ				
รู้สึกสิ้นหวัง แห้งเหี่ยว				
หลบหน้าผู้คน				
หลับยาก หลับไม่สนิท				
เหนื่อยง่ายกว่าปกติ				
ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ				
ใจสั่น				
สมรรถภาพทางเพศลดลง				
อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย				
ความดันโลหิตสูง				
กลัว				
ติดยา				
ปวดหัวเรื้อรัง				
ไม่มีสมาธิ				
กินมากกว่าปกติ				
มื้อเท้าเย็น				
ความผิดปกติของหัวใจ				
เบื่ออาหาร				

แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ
(Suanprung Stress Test – 20, SPST – 20)

ชื่อ.....เลขที่.....

ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมามีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใน ข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

เหตุการณ์	ระดับของความเครียด				
	ไม่รู้สึก 1	เล็กน้อย 2	ปานกลาง 3	มาก 4	มากที่สุด 5
1. กลัวทำงานผิดพลาด					
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน					
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6. เงินไม่พอใช้จ่าย					
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9. ปวดหลัง					
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11. ปวดศีรษะข้างเดียว					

เหตุการณ์	ระดับของความเครียด				
	ไม่รู้สึก 1	เล็กน้อย 2	ปานกลาง 3	มาก 4	มากที่สุด 5
12. รู้สึกวิตกกังวล					
13. รู้สึกคับข้องใจ					
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15. รู้สึกเศร้า					
16. ความจำไม่ดี					
17. รู้สึกสับสน					
18. ตั้งสมาธิลำบาก					
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20. เป็นหวัดบ่อย					

การให้คะแนนและการแปลผล

การให้คะแนน

ตอบ 1 / ไม่รู้สึกเครียด ให้คะแนน 1 คะแนน
2 / รู้สึกเครียดเล็กน้อย ให้คะแนน 2 คะแนน
3 / รู้สึกเครียดปานกลาง ให้คะแนน 3 คะแนน
4 / รู้สึกเครียดมาก ให้คะแนน 4 คะแนน
5 / รู้สึกเครียดมากที่สุด ให้คะแนน 5 คะแนน
ไม่ตอบ ให้คะแนน 0 คะแนน

การแปลผล

คะแนน 0-24 หมายถึง เครียดน้อย คะแนน 25-42 หมายถึง เครียดปานกลาง
คะแนน 43-62 หมายถึง เครียดสูง คะแนน 63 ขึ้นไป หมายถึง เครียดรุนแรง

ระดับความเครียด

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตบุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายเป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ใบความรู้
เรื่อง ของฝากจากความเครียด

ผลของความเครียดต่อร่างกายในระยะสั้น :

หัวใจเต้นแรงขึ้น	ปวดหัว	คอแข็ง หรือไหล่ตึง
ปวดหลัง	หายใจเร็วขึ้น	มีเหงื่อออกที่มือ
ท้องเสีย, คลื่นไส้ และอาเจียน		

ผลของความเครียดต่อร่างกายในระยะยาว :

1. ระบบภูมิคุ้มกันเสื่อมลง การมีความเครียดอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานจะส่งผลเสียต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้คุณป่วยได้ง่ายขึ้น และถ้าหากคุณมีโรคประจำตัว เช่น โรคเอดส์ หรือโรคหอบหืด ก็อาจทำให้อาการกำเริบได้ง่ายและรุนแรงมากขึ้น

2. โรคหัวใจ ความเครียดส่งผลทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ดังนั้น หัวใจต้องทำงานหนัก เพราะต้องสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย ในระยะยาวหลอดเลือดจะแข็งตัวขึ้น เกิดการแข็งตัวของเลือด หรือการฉีกขาดของหลอดเลือดหัวใจได้ง่าย ซึ่งสามารถทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวกับหัวใจตามมาได้

3. โรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ ความเครียดสะสมจะทำให้ คอ, ไหล่ และหลังต้องทำงานหนัก และหากคุณเป็นคนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคไขข้ออักเสบอยู่แล้ว อาการอาจแสดงความรุนแรงขึ้นได้

4. โรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ความเครียดทำให้กระเพาะอาหารต้องทำงานหนัก และหลั่งน้ำย่อยออกมามากกว่าปรกติ ซึ่งในระยะยาว ส่งผลเสียและทำให้เกิดโรค เช่น โรคกระเพาะอาหาร, ลำไส้อักเสบ เป็นต้น

5. โรคเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ : เชื่อหรือไม่ว่า ความเครียดอาจส่งผลให้คุณมีบุตรยากได้ หรือมีโอกาสแท้งได้สูงกว่าคนปรกติทั่วไป

6. โรคผิวหนัง : ความเครียดสามารถส่งผลเสียต่อผิวหนังของคุณ เช่น อาจทำให้เกิดสิวได้ง่าย

ผลของความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและพฤติกรรม

ผลต่อจิตใจ ความเครียดทำให้เป็นทุกข์ มีความวิตกกังวลอยู่เป็นนิตย์ ลุกลี้ลุกลน โกรธง่าย ซึมเศร้า รู้สึกว่าชีวิตไม่มั่นคง ไม่มีสมาธิที่จะจดจ่อทำอะไร ไม่มีกำลังใจ รู้สึกหมดพลัง (burn out)

ผลต่อพฤติกรรม ความเครียดเปลี่ยนคนให้เป็นคนกินจุ หรือเป็นคนกินอะไรไม่ลง เป็นคนมีนิสัยระเบิดอารมณ์ไม่เลือกกาลเทศะ เป็นคนติดยา เช่น ยากล่อมประสาท ยาคลายกังวัล ยานอนหลับ ติดบุหรี่ ติดแอลกอฮอล์ ที่แย่กว่านั้นอาจติดสารเสพติดให้โทษที่ผิดกฎหมายไปเลย ทำให้คนกลายเป็นคนแยกตัว ร้องไห้บ่อย เข้ากับใครไม่ได้ ทำงานกับใครไม่ได้ หรือเที่ยวขัดแย้งทะเลาะกับผู้คน

ใบงาน
เรื่อง มอง รู้ตนเอง

ชื่อ.....ห้อง.....เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนวิเคราะห์และตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. จากการทำแบบวัดความเครียดนักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับ.....
2. ความเครียดของนักเรียน เกิดมาจากสาเหตุใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. ความเครียดของนักเรียนส่งผลกระทบต่อสิ่งใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนมีวิธีควบคุมกับความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้
เรื่อง พิชิตความเครียด

วิธีลดความเครียดมีหลายวิธี

1. วิธีแก้ไขที่ปลายเหตุ ได้แก่ การใช้ยา เช่น ยาหม่อง ยาดม ยาแก้ปวด ยาลดกรดในกระเพาะ ยากล่อมประสาท แต่วิธีการดังกล่าวไม่ได้แก้ไขความเครียดที่ต้นเหตุ อาจทำให้ความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้อีก วิธีที่ดีที่สุด คือ วิธีแก้ไขที่ต้นเหตุ ได้แก่ แก้ไขเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เอื้ออำนวยให้เกิดความเครียด เช่น งานอดิเรกที่ชอบ ฝึกออกกำลังกาย บริหารร่างกายแบบง่าย ๆ เป็นต้น

2. เปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น ลดการแข่งขัน ผ่อนปรน ลดความเข้มงวดในเรื่องต่าง ๆ

3. หาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ เช่น รู้ว่าอาหาร เครื่องดื่มบางประเภท ช่วยส่งเสริมความเครียด

4. สำรวจและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น มองตัวเองในแง่ดี มองผู้อื่นในแง่ดี

5. สำรวจและปรับปรุง สัมพันธภาพต่อคนในครอบครัว และสังคมภายนอก

6. ฝึกผ่อนคลายโดยตรง เช่น การฝึกหายใจให้ถูกวิธี การฝึกสมาธิ การออกกำลังกายแบบง่าย ๆ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวด การสำรวจ ท่านั่ง นอน ยืน เดิน การใช้จินตนาการ นึกภาพที่รื่นรมย์

วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

วิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียด สามารถแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ ความเครียดระดับปกติ และความเครียดระดับสูง ซึ่งวิธีจัดการจะมีความเข้มข้นต่างกัน ดังนี้

1. วิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับปกติ

1.1 ทำกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองชอบ เช่น ฟังเพลง เดินเล่นตามศูนย์การค้า ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬา เป็นต้น

1.2 เล่าเรื่องราวหรือปรึกษาพูดคุยกับเพื่อน พ่อแม่ คนที่เราสนิทด้วย จะเป็นการระบายความในใจ หรือความทุกข์ให้ผู้อื่นได้รับทราบบ้าง จะทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้น

1.3 หยุดพักอ่านหนังสือหรือจดบันทึกเรื่องราวในชีวิตประจำวัน เปลี่ยนอิริยาบถบ้างแล้วจึงกลับไปทำกิจกรรมนั้นใหม่

1.4 ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้สดชื่นขึ้น เช่น จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ จัดตกแต่ง หรือปลูกต้นไม้ให้ร่มรื่นสบายตาทำความสะอาดบริเวณบ้าน โรงเรียน เป็นต้น

1.5 ไปเที่ยวชมธรรมชาติ ชายทะเล ภูเขา น้ำตก ให้เกิดความเพลิดเพลิน

1.6 พักผ่อนให้เพียงพอ ถ้านอนน้อยหรืออดนอน ควรนอนหลับให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ปกติควรนอนประมาณวันละ 6-8 ชั่วโมงในเวลากลางคืน

1.7 หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

1.8 ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ควบคุมสติ และอารมณ์ให้ได้ ไม่ควรหนีปัญหา หรือแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ปัญญา และเหตุผล

1.9 หัดเป็นคนที่มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดีเสมอ

1.10 ใช้หลักธรรมคำสั่งสอนทางศาสนามาชโลมจิตใจให้ชุ่มชื่น เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงและความไม่เที่ยง

2. วิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับสูง

2.1 การฝึกเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อ ด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ค้างไว้ 10 วินาที แล้วคลายออกสลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง โดยให้เวลาที่ผ่อนคลายมากกว่าเวลาที่เกร็ง ซึ่งกล้ามเนื้อที่จะฝึกเกร็งและคลาย มีดังนี้

1) การกำมือและกำแขน แล้วปล่อยคลาย

2) การเลิกคิ้วสูง หรือขมวดคิ้ว แล้วคลาย

3) การหลับตา ย่นจมูกแล้วคลาย

4) การกัดฟัน เม้มปากแม่น ใช้ลิ้นดันเพดาน แล้วคลาย

5) การก้มหน้าให้มากที่สุด แล้วเงยหน้าขึ้นให้มากที่สุด แล้วกลับสู่ท่าปกติ

6) หายใจเข้าลึก ๆ ยกไหล่ให้สูงที่สุด แล้วเกร็งไว้ หายใจออกช้า ๆ แล้วคลาย เอาไหล่ลงสู่ท่าปกติ

7) แขม่วท้องพร้อมขมิบก้น แล้วคลาย

8) งอนิ้วเท้าเข้าหากันกระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาแล้วคลาย เมื่อฝึกบ่อย ๆ จะช่วยให้สามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อย่างรวดเร็วในเวลาที่เกิดความเครียด

2.2 การหายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วครู่ แล้วจึงผ่อนลมหายใจออกเป็นจังหวะช้าติดต่อกัน 10-15 นาที และอยู่ในความเงียบสงบสักระยะหนึ่งให้มีความเป็นส่วนตัวอย่าให้ใครมารบกวน

2.3 การอยู่ในความเงียบสงบสักระยะหนึ่ง ให้มีความเป็นส่วนตัว อย่างให้ใครมารบกวน

2.4 อาจพักผ่อนในท่านั่ง ยืน เดิน หรือนอน ให้รู้สึกสบายที่สุด ทำจิตใจให้สงบด้วย

2.5 การจินตนาการถึงสิ่งที่ดี ๆ ที่ผ่านมา เช่น ไปทำบุญที่วัด ไปเที่ยวธรรมชาติ

2.6 ใช้อิริยาบถที่สบายที่สุดขณะจินตนาการ และสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมสบาย

วิธีการฝึกปฏิบัติการจัดการความเครียด

วิธีที่ 1 วิธีฝึกฝนการทำสมาธิ

เตรียมตัวให้พร้อม

1. เลือกเวลาและสถานที่ที่เราสามารถทำสมาธิได้โดยไม่มีสิ่งใดรบกวน พยายามค้นหาสถานที่เงียบสงบแต่ก็ไม่ต้องกังวลหากมีเสียงรบกวนบ้าง

2. เมื่อเริ่มต้น พยายามทำสมาธิแค่ 10 นาทีในแต่ละครั้งเท่านั้น หลังจากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มเวลาทีละน้อย ค่อยเป็นค่อยไป เราสามารถทำสมาธิครั้งละ 10 นาทีในตอนเช้า และอีก 10 นาทีในตอนค่ำได้เช่นกัน

3. ก่อนที่จะนั่งลง ระลึกไว้ว่าเราอยู่ตรงนี้และกำลังเพ่งสมาธิอยู่ที่จุดเวลา ณ ปัจจุบัน วิธีนี้ช่วยให้จิตของเราไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น ถ้ามีกิจวัตรประจำวันที่ต้องทำหรือมีอะไรเข้ามาทำให้วอกแวก ให้รอไว้ก่อนจนกว่าจะทำสมาธิเสร็จเรียบร้อย

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งลงในท่าที่สบายบนเก้าอี้หรือบนพื้นก็ได้ หรืออาจจะนอนลงถ้ารู้สึกสบายมากกว่า อาจจะหลับตาหรือมองลงไปที่พื้นบริเวณที่อยู่ด้านหน้าเราไปประมาณ 2-3 นิ้ว

2. เมื่อนั่งลงแล้ว ให้พิจารณาการหายใจของเรา โดยเพ่งสมาธิไปยังสิ่งที่เกิดขึ้น ณ เวลานั้นอย่าพยายามเปลี่ยนจังหวะการหายใจ เพียงแค่สังเกตว่าเราอยู่สึกอย่างไรที่ปอดและทรวงอกของเราขณะนั้นก็พอ

3. ถ้าจิตของเรายังฟุ้งซ่านอยู่ อย่ากังวล หรือท้อใจว่าทำไมจึงทำไม่ได้ ลองสังเกตความคิดของตนเองดู เช่น “เราฟุ้งซ่านเพราะต้องไปทำรายงานตอนสิบโมงเช้า” เมื่อรับรู้ความคิดแล้วก็ให้ปล่อยมันไป แล้วดึงสมาธิกลับมาสู่ปัจจุบัน กลับมาสู่การหายใจของเราเช่นเดิม เราอาจลองทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้งระหว่างที่ทำสมาธิอยู่ก็ได้ ไม่ต้องฝืนพยายามหยุดคิดทุกครั้ง

4. ระหว่างทำสมาธิ เราอาจรู้สึกถึงอารมณ์บางอย่าง เช่น โกรธ, ทนไม่ไหว, เศร้า, หรือสุข อย่าพยายามยึดหรือทิ้งความรู้สึกเหล่านี้ไป เพราะสิ่งเหล่านี้คือประสบการณ์หนึ่งในปัจจุบัน ณ เวลานั้นด้วยเช่นกัน พยายามตั้งสมาธิอยู่กับการหายใจ จะช่วยให้เรายังคงมีสมาธิอยู่ได้และไม่หลงอยู่ในกระแสความคิด ซึ่งอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นตัวจุดประกายให้เกิดขึ้นมา ตัวอย่างเช่น ถ้าเรารู้สึกว่าทนทำสมาธิจนจบไม่ได้แน่ ๆ เราต้องรีบไปซักผ้าแล้ว ลองพิจารณาว่าเราสามารถตั้งสมาธิอยู่ที่ความรู้สึกทนไม่ได้นี้นานกว่าความคิดที่อยากไปซักผ้าหรือไม่ ความรู้สึกทนไม่ได้นี้ส่งผลต่อร่างกายส่วนใดบ้าง เรารู้สึกตึงปวดไหม การหายใจของเราเปลี่ยนแปลงไหม

วิธีที่ 2 การนวด

ในขณะที่ฝึกปฏิบัติ ครูจะเป็นผู้บรรยาย และเปิดเพลงเกี่ยวกับธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำไหล นกร้อง ลมพัด

ตอนที่ 1

เพื่อเป็นการเร้าอารมณ์ของนักเรียนให้เพลิดเพลินกับเสียงดนตรี

ครู “ขยับการนั่งในท่าที่สบาย ๆ...สบายแล้วใช่ไหม...เหนื่อยมามากแล้ว...นั่งให้สบาย...ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับเสียงดนตรี...เราจะหยุดคิดเรื่องอื่นใด...ฟังเสียงดนตรี...เสียงดนตรีเหมือนเสียง...น้ำไหล...เสียงลมพัด...ได้ยินเสียงน้ำไหล...เสียงลมพัดหรือเปล่า...ลมโชยพัดผ่านทุ่งนา...ต้นข้าวเขียวขจีโบกพลิ้วไปมา...โปร่ง...โล่ง...หายใจสบาย ๆ...สบาย ๆ...”

ตอนที่ 2

ให้ใช้นิ้วทั้งห้านวดศีรษะเบา ๆ ด้วยความรู้สึกรักและทะนุถนอมศีรษะ

ครู “เมื่อรู้สึกสบาย...เอามือจับศีรษะให้ฝ่ามือทั้งสองแนบขมับเบา ๆ...นี่คือ ศีรษะของเรา กดปลายนิ้วนวดศีรษะเบา ๆ นวดให้สบายหายมึน...ศีรษะรับใช้เรามานาน เหน็ดเหนื่อยควรได้รับการผ่อนคลายบ้าง เราจะนวดให้ศีรษะของเรา...ถ้าไม่มีศีรษะเราก็อยู่ไม่ได้...กดเบา ๆ นวดให้สบาย นวดด้วยความรัก...นวดด้วยความรู้สึกขอบคุณ...ที่รับใช้เรามานาน...”

ตอนที่ 3

ให้ใช้นิ้วกลางกดหัวคิ้วทั้งสองข้าง แล้วลากไปทางหางคิ้ว พร้อมกับหายใจเข้าให้ลึกแล้วผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ

ครู “ลองใช้นิ้วกลางกดลงเบา ๆ บริเวณหัวคิ้ว และหายใจเข้าแล้วลากปลายนิ้วไปทาง หางคิ้ว...สบายไหม....กดเบา ๆ....หายใจเข้าลึก ๆ....ผ่อนลมหายใจติดต่อกัน...ยาว ๆ....ใบหน้ายิ้มน้อย ๆ...ยิ้มให้กับตัวเราเอง...สบาย ๆ....ยิ้ม...สบาย ๆ...ยิ้มจากภายในจิตใจ....ยิ้มอย่างมีความสุข....”

ตอนที่ 4

ให้ใช้นิ้วกลางจรดที่หัวตาใกล้ดั้งจมูก

ครูพูด “ใบหน้าที่ยิ้มจะมีดวงตาที่สดใส...ตาของเรา...เราควรทะนุถนอมตาของเรา นิ้วกลางกดเบา ๆ ที่หัวตาใกล้ถึงจมูก กดแล้วหมุนปลายนิ้วเบา ๆ นวดเบา ๆ ให้ดวงตาสบาย ๆ...ขอบคุณดวงตา...เราจะรัก...ทะนุถนอม...กดเบา ๆ หายใจลึก ๆ...ขอบคุณดวงตา...”

ตอนที่ 5

ให้ใช้นิ้วกลางกดเบา ๆ ใต้รูจมูกเหนือริมฝีปาก เพื่อสัมผัสลมหายใจเข้าออก

ครู “จมูกของเรา...เอานิ้วกลางทั้งสองกดเบา ๆ ใต้จมูกเหนือริมฝีปากปลายนิ้วกดเบา ๆ...หายใจเข้าขยับปลายนิ้วขึ้น....ลมหายใจออก...ลมหายใจเข้า..ลมหายใจออก..ผ่านจมูกของเรา..เรามีชีวิตอยู่...

ลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...เราจะสูดอากาศสะอาด ๆ ผ่านจมูกเข้าสู่ร่างกายของเรา...ร่างกายจะได้แข็งแรง...เราไม่ทำร้ายร่างกาย...หายใจลึก ๆ ...ไม่ทำร้ายร่างกาย...ขอบคุณจมูก...หายใจเข้า...หายใจออก..."

ตอนที่ 6

ให้ใช้นิ้วกลางกดเบา ๆ ใต้ริมฝีปากล่างเหนือลูกคาง

ครู "ปากของเรา...กดนิ้วกลางลงใต้ริมฝีปากเหนือลูกคาง...กดแล้วหมุนปลายนิ้วกลาง ทั้งสองเข้าหากัน...หมุนเข้าหากันเบา ๆ...ปากของเรา...นวดให้สบาย ๆ ด้วยปลายนิ้ว...หายใจเข้าลึก ๆ...หายใจออก...หายใจเข้าลึก ๆ...หายใจออก...กดเบา ๆ และลาก ปลายนิ้วไปถึงขากรรไกร...ปากของเรา...ขากรรไกรช่วยเรา...เรากินได้...ขอบคุณ...ที่รับใช้เรามานาน...จะนวดให้ผ่อนคลาย...จะใช้อย่างทะนุถนอม...จะไม่ทำร้ายปาก...ขอบคุณปากของเรา...หายใจเข้าลึก ๆ...หายใจออก...ใบหน้ายิ้มน้อย ๆ...หายใจเข้า...หายใจออก..."

ตอนที่ 7

ให้ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจับติ่งหู และดึงติ่งหูเบา ๆ ขณะหายใจเข้า และคลายเมื่อปล่อยลมหายใจออก

ครู "หูของเรา...จับติ่งหูเบา ๆ หายใจเข้า...หายใจเข้า...หายใจออก ๆ...ขอบคุณที่ช่วยให้ ได้ยินเสียงดนตรี...จับติ่งหูดึงเบา ๆ หายใจเข้าลึก ๆ...ปล่อยลมหายใจออกช้า ๆ...ใบหน้ายิ้มน้อย ๆ...ดีใจที่หูได้ยินเสียงที่ไพเราะรื่นหู จะรักษาหูให้ได้ยินเสียงที่ดีงาม...หายใจเข้า...หายใจออก..."

เอกสารอ้างอิง :

พัฒนาคุณภาพงานแนะแนว, ศูนย์ โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรมสามัญศึกษา. แผนการจัดกิจกรรมคาบแนะแนว ม.6 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย, 2541.

เรื่อง คิดดี มีชัย

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงของสังคม ส่งผลให้บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ บุคคลที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขจะต้องรู้จักใช้กระบวนการคิดในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ถ้าวัยรุ่นขาดความสามารถในกระบวนการคิดวิเคราะห์ อาจถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย ดังนั้น ในการจัดการกับปัญหาควรใช้ข้อมูลด้านตนเอง ข้อมูลด้านสังคม และข้อมูลด้านวิชาการประกอบการคิดและตัดสินใจ จะช่วยในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.4.1 มีหลักคิดที่เป็นระบบ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 อธิบายหลักการคิดและลักษณะของคนคิดเป็น

3.2 มีทักษะในการคิดเชิงวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา

3.3 วางแผนแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีขั้นตอน

3.4 นำกระบวนการคิดไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 สนทนากับนักเรียนถึงข่าวดารา นักร้องที่ใช้ยาเสพติดแก้ปัญหาชีวิตที่ไม่เหมาะสม (ข่าวสามารถเปลี่ยนไปตามเหตุการณ์ปัจจุบันที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน) ครูสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียน

4.2 จากกรณีตัวอย่างครูกระตุ้นให้นักเรียนตระหนักถึงการไม่มีกระบวนการคิดในการแก้ปัญหาชีวิตที่ดี โดยใช้คำถาม “ถ้าเป็นนักเรียน ๆ จะทำอย่างไร”

4.3 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การคิดเป็น

4.4 นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การคิดเป็น

4.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะของคนคิดเป็นที่จะดำรงชีวิตในปัจจุบันให้มีความสุข

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนเรื่องลักษณะของคนคิดเป็นจากชั่วโมงที่แล้ว

4.7 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง กระบวนการคิดเป็น

4.8 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ส่งตัวแทนมาจับฉลากกรณีศึกษาจากปัญหาที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามลงในใบงาน เรื่อง ปัญหามีทางออก พร้อมส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้น

ปัญหาที่ 1 เรื่องของนิดหน่อย

ปัญหาที่ 2 เรื่องของแดงต้อย

ปัญหาที่ 3 เรื่องของทรงพล

ปัญหาที่ 4 เรื่องของเจษฎา

4.9 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกระบวนการคิดอย่างมีระบบตามหลักของคนคิดเป็น

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบความรู้ เรื่อง การคิดเป็น

5.2 ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการคิดเป็น

5.3 ใบงาน เรื่อง การคิดเป็น

5.4 กรณีศึกษา

5.5 ใบงาน เรื่อง ปัญหามีทางออก

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง การคิดเป็น

ตอบได้ 3 ข้อ ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้ 2 ข้อ ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้ 1 ข้อ ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

หมายเหตุ ข้อ 3 ต้องตอบถูก 4 ข้อขึ้นไป

6.3.2 ใบงาน เรื่อง ปัญหามีทางออก

ตอบได้ครบทุกขั้นและมีความสอดคล้องกัน	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้และมีความสอดคล้องกันเป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้และมีความสอดคล้องกันเป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		การคิดเป็น	ปัญหามีทางออก	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้
เรื่อง การคิดเป็น

ความหมายของ “คิดเป็น”

ดร.โกวิท วรพิพัฒน์ ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับ “คิดเป็น” ว่า “บุคคลที่คิดเป็นจะสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีระบบ บุคคลผู้นี้จะสามารถพินิจพิจารณาสาเหตุของปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่ และสามารถรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวางเกี่ยวกับทางเลือก เขาจะพิจารณาข้อดีข้อเสียของแต่ละเรื่องโดยใช้ความสามารถเฉพาะตัวค่านิยมของตนเอง และสถานการณ์ที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ประกอบการพิจารณา”

หลักการของการคิดเป็น

1. คิดเป็น เชื่อว่าสังคมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้
2. คนเราจะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมที่สุด โดยใช้ข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจอย่างน้อย 3 ประการ คือ ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง สังคม และวิชาการ
3. เมื่อได้ตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยการไตร่ตรองรอบคอบ โดยใช้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง สังคม และวิชาการทั้ง 3 ด้านนี้แล้ว ย่อมก่อให้เกิดความพอใจในการตัดสินใจนั้นและควรรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น
4. แต่สังคมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การคิดตัดสินใจอาจจะต้องเปลี่ยนแปลงปรับปรุงใหม่ให้เหมาะสมกับสภาพและสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป

ลักษณะของคนคิดเป็น มี 8 ประการ

1. มีความเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งธรรมดา สามารถแก้ไขได้
2. การคิดที่ดีต้องให้ข้อมูลหลาย ๆ ด้าน (ตนเอง สังคม วิชาการ)
3. รู้ว่าข้อมูลเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
4. สนใจที่จะวิเคราะห์ข้อมูลอยู่เสมอ
5. รู้ว่าการกระทำของตนมีผลต่อสังคม
6. ทำแล้ว ตัดสินใจแล้ว สบายใจ และเต็มใจรับผิดชอบ
7. แก้ปัญหาชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ
8. รู้จักชั่งน้ำหนักคุณค่ากับสิ่งรอบ ๆ ด้าน

สมรรถภาพของคนคิดเป็น

1. เผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ
2. สามารถที่จะแสวงหาและใช้ข้อมูลหลาย ๆ ด้าน ในการคิดแก้ไขปัญหา
3. รู้จักชั่งน้ำหนักคุณค่า และตัดสินใจหาทางเลือกให้สอดคล้องกับค่านิยม ความสามารถและสถานการณ์หรือเงื่อนไขส่วนตัว และระดับความเป็นไปได้ของทางเลือกต่าง ๆ

ใบความรู้
เรื่อง กระบวนการคิดเป็น

กระบวนการคิดเป็นอาจจำแนกให้เห็นขั้นตอนต่าง ๆ ที่ประกอบกันเข้าเป็นกระบวนการคิด ได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสำรวจปัญหาเมื่อเกิดปัญหา ย่อมต้องเกิดกระบวนการคิดแก้ปัญหา นั่นคือการรับรู้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่และคิดแสวงหาทางแก้ปัญหานั้น ๆ

ขั้นที่ 2 ขั้นหาสาเหตุของปัญหาเป็นการศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา เพื่อทำความเข้าใจปัญหา และสถานการณ์นั้น ๆ โดยจำแนกข้อมูลออกเป็น 3 ประเภท คือ

ข้อมูลตนเอง : ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับตัวบุคคลซึ่งจะเป็นผู้ตัดสินใจ เป็นข้อมูลทั้งทางด้านกายภาพ พื้นฐานของชีวิต ครอบครัว อาชีพ ความพร้อมทั้งทางอารมณ์ จิตใจ เป็นต้น

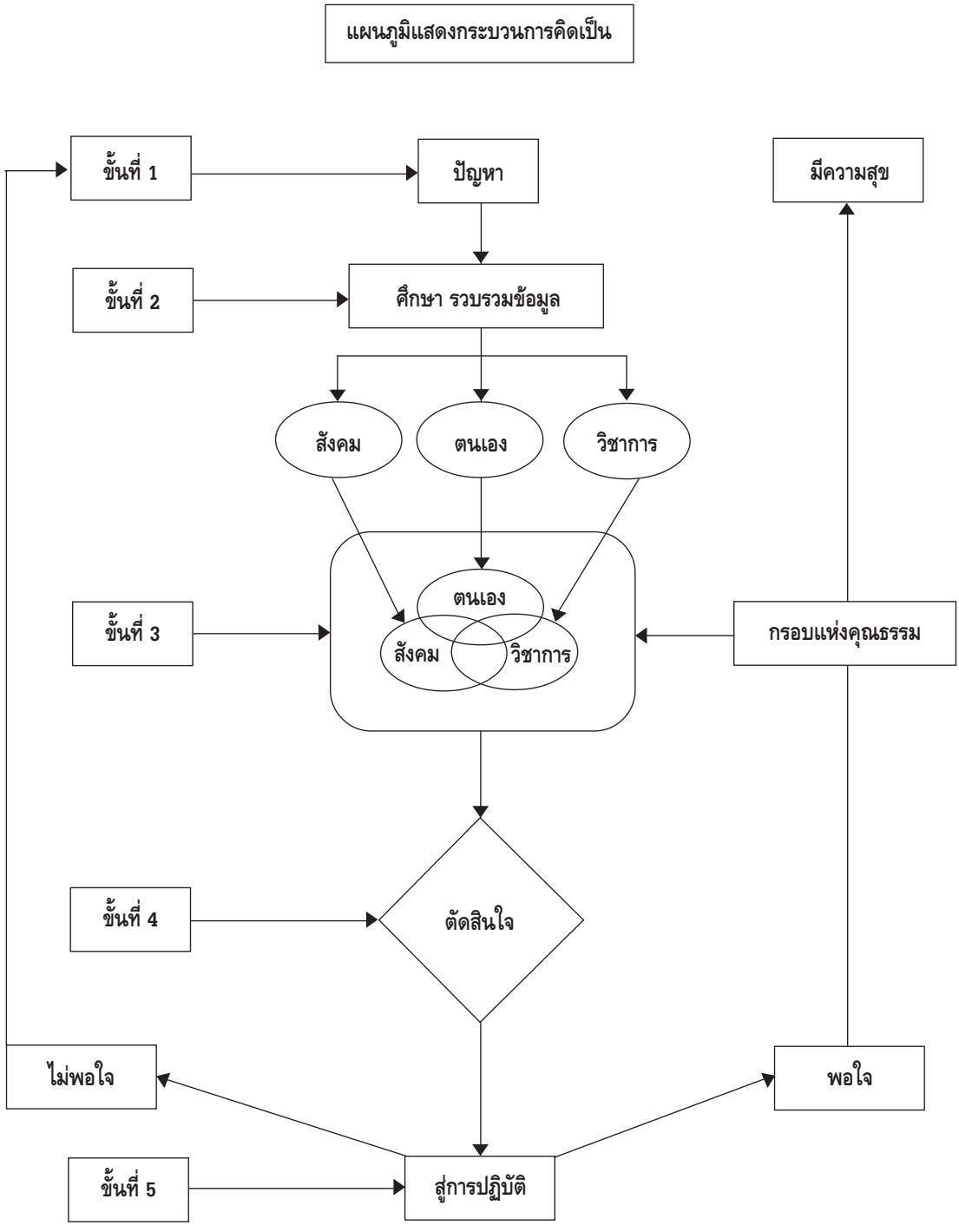
ข้อมูลสังคม : ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัว ปัญหาสภาพสังคมของแต่ละบุคคล ตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน และสังคมทั้งในแง่เศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

ข้อมูลวิชาการ : ได้แก่ ข้อมูลด้านความรู้ในเชิงวิชาการที่จะช่วยสนับสนุนในการคิดการดำเนินงานยังขาดวิชาการความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในเรื่องใดบ้าง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์หาทางแก้ปัญหาเป็นการวิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหา หรือการประเมินค่าข้อมูลทั้ง 3 ด้าน คือ ข้อมูลด้านตนเอง สังคม วิชาการ มาประกอบในการวิเคราะห์ ช่วยในการคิดหาทางแก้ปัญหาภายในกรอบแห่งคุณธรรม ประเด็นเด่นของขั้นตอนนี้ คือ ระดับของการตัดสินใจที่จะแตกต่างกันไปแต่ละคน อันเป็นผลเนื่องมาจากข้อมูลในขั้นที่ 2 ความแตกต่างของตัดสินใจดังกล่าวมุ่งไปเพื่อความสุขของแต่ละคน

ขั้นที่ 4 ขั้นตัดสินใจ เมื่อได้ทางเลือกแล้วจึงตัดสินใจเลือกแก้ปัญหาในทางที่มีข้อมูลต่าง ๆ พร้อมสมบูรณ์ที่สุด การตัดสินใจถือเป็นขั้นตอนสำคัญของแต่ละคนในการเลือกวิธีการหรือทางเลือกในการแก้ปัญหา ขึ้นอยู่กับว่าผลของการตัดสินใจนั้นพอใจหรือไม่ หากไม่พอใจก็ต้องทบทวนใหม่

ขั้นที่ 5 ขั้นตัดสินใจไปสู่การปฏิบัติ เมื่อตัดสินใจเลือกทางใดแล้ว ต้องยอมรับว่าเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในข้อมูลเท่าที่มีขณะนั้น ในกาละนั้นและในเทศะนั้น เป็นการปฏิบัติตามสิ่งที่ได้คิดและตัดสินใจแล้ว หากพอใจยอมรับผลของการตัดสินใจ มีความสุขก็เรียกได้ว่า “คิดเป็น” แต่หากตัดสินใจแล้วได้ผลออกมายังไม่พอใจ ไม่มีความสุข อาจเป็นเพราะข้อมูลที่มีไม่รอบด้าน ไม่มากพอ ต้องหาข้อมูลใหม่คิดใหม่ตัดสินใจใหม่ แต่ไม่ถือว่าคิดไม่เป็น



ที่มา : ดร.โกวิท วรพิพัฒน์

ใบงาน
เรื่อง การคิดเป็น

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....

ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. จงอธิบายหลักของคนคิดเป็น.....
   .....
   .....
   .....
   .....
   .....
2. นักเรียนคิดว่าตนเองมีลักษณะของคนคิดเป็นอย่างไร.....
   .....
   .....
   .....
   .....
   .....
3. ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อความต่อไปนี้ ข้อใดมีลักษณะของคนคิดเป็นให้กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความ หากไม่มีลักษณะของคนคิดเป็นให้กาเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความ

   ..... 3.1 สมควรเป็นลูกชายคนโตของครอบครัว ซึ่งครอบครัวต้องการให้เรียนต่อด้านธุรกิจ เพื่อนำมาช่วยทำงานของครอบครัว ซึ่งสมควรอยากเรียนด้านศิลปะแต่ก็เลือกเรียน ตามความต้องการของครอบครัว

   ..... 3.2 สัมฤทธิ์เลือกเรียนต่อในมหาวิทยาลัยตามเพื่อนสนิท

   ..... 3.3 สมศักดิ์มีปัญหาเรื่องเรียนคณิตศาสตร์ไม่รู้เรื่อง จึงขอให้เพื่อนและครูสอนเพิ่มเติม

   ..... 3.4 สมชายเชื่อว่าในโลกนี้คนทำดีได้ดี คนทำชั่วได้ชั่ว

   ..... 3.5 สมฤทัยเกรงใจเพื่อนจึงออกไปเที่ยวนอกบ้านด้วย

กรณีศึกษา

ปัญหาที่ 1 เรื่องของนิดหน่อย

นิดหน่อยกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โปรแกรมการเรียนวิทย์-คณิต การเรียนอยู่ในระดับปานกลาง นิดหน่อยไม่รู้ว่าจบมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วจะเข้าศึกษาต่อที่ไหนดี พ่อแม่ให้อิสระในการเลือก แต่มีข้อแม้ว่าไม่อยากให้ไปไกลบ้าน ช่วยนิดหน่อยคิดแก้ปัญหา...

ปัญหาที่ 2 เรื่องของแดงต้อย

แดงต้อยเข้ามาเรียนต่อในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในเมือง และพักในหอพักด้วยกันกับเพื่อนที่มาจากโรงเรียนเดียวกัน เพราะคิดว่าการอยู่ด้วยกันในกลุ่มเพื่อนจะทำให้รู้สึกอบอุ่น และสามารถช่วยเหลือกันได้ตลอดเวลา ทุก ๆ วัน เพื่อน ๆ จะรวมกันจับกลุ่มพูดคุยกันด้วยเรื่องสัพเพเหระมากมาย และแดงต้อยก็ถูกชักชวนให้เข้ากลุ่มด้วยทุกครั้งไป บางครั้งมีการนัดหมายกันออกไปเที่ยวตามที่ต่าง ๆ เมื่อเธอถูกคะยั้นคะยอ เธอก็อดไม่ได้ที่จะไปกับเขา ทั้ง ๆ ที่เป็นห่วงงานที่ค้างอยู่ บางครั้งมีรายงานที่ถึงกำหนดจะต้องส่งครู แต่เธอก็ไม่กล้าที่จะปฏิเสธเพื่อน จนเป็นเหตุให้เธอต้องถูกทำโทษ และถูกล้อเลียนจากเพื่อนเป็นประจำว่า “แดงต้อย...ช้า”

ปัญหาที่ 3 เรื่องของทรงพล

ทรงพลเป็นลูกชายคนเดียว ทั้งพ่อและแม่ของทรงพลเป็นหมออยู่ในโรงพยาบาลขนาดใหญ่แห่งหนึ่ง ทั้งสองต้องการให้ทรงพลเป็นหมอเช่นเดียวกับตน แต่ทรงพลต้องการที่จะเป็นจิตรกรเช่นเดียวกับอาของเขา เป็นเหตุให้พ่อแม่ไม่พอใจมาก และจ้างครูคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ มาสอนพิเศษเขาทุกวัน ไม่เปิดโอกาสให้ทรงพลได้วาดรูปตามที่ใจรัก เขารู้สึกเครียดและหงุดหงิดมากที่ต้องทำตามความต้องการของพ่อแม่ และไม่รู้ว่าจะระบายความรู้สึกนี้ได้อย่างไร ผลการสอบครั้งที่ผ่านมา ทรงพลสอบวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ได้คะแนนเฉลี่ย 0.5

ปัญหาที่ 4 เรื่องของเจษฎา

เจษฎาเป็นคนขยันและตั้งใจเรียนมาก เขาคิดว่าในอนาคตเขาอยากเป็นทหาร บ้านของเจษฎาอยู่ในชุมชนแออัดที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย นอกจากนี้เขายังต้องมีภาระดูแลน้อง ๆ ที่กำลังซุกซนอีกถึง 2 คน เขาแทบจะหาเวลาหรือสถานที่ที่สงบ ๆ ดูหนังสือไม่ได้เลยในแต่ละวัน สิ่งเหล่านี้ทำให้เขารู้สึกหงุดหงิดและมีผลให้การเรียนของเขาตกต่ำลง

ใบงาน
เรื่อง ปัญหามีทางออก

สมาชิกกลุ่ม 1. ..... 4. .....
2. ..... 5. .....
3. ..... 6. .....

ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษาที่กลุ่มได้รับแล้วแก้ปัญหาด้วยกระบวนการคิดเป็นตามขั้นตอนที่กำหนดให้

การแก้ปัญหาด้วยกระบวนการคิดเป็น

ขั้นที่ 1 สำรวจปัญหา

.....

ขั้นที่ 2 หาสาเหตุของปัญหา

ข้อมูลตนเอง

.....

.....

ข้อมูลสังคม

.....

.....

ข้อมูลวิชาการ

.....

.....

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์ทางแก้ปัญหา

.....

.....

ขั้นที่ 4 ตัดสินเลือกทางแก้ปัญหา

.....

.....

ขั้นที่ 5 การปฏิบัติ

.....

.....

เรื่อง สัมพันธ์ ผูกใจ

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและเกิดดุลยภาพ บุคคลต้องรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ส่วนช่องทางการสื่อสารที่จะทำให้ผู้อื่นรับรู้การสื่อสารของบุคคล สามารถทำได้ 2 ทาง คือ ด้วยวัจนภาษาและอวัจนภาษา

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.4.4 สร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป

3.4.6 ใช้ภาษาพูด ภาษากาย หรือสัญลักษณ์ในการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกวิธีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น

3.2 วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนตามทฤษฎีของ TA

3.3 มีทักษะในการใช้คำพูดอย่างสร้างสรรค์

3.4 รู้วิธีการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยภาษาท่าทางในการสื่อสาร

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 นำเข้าสู่บทเรียนโดยยกสถานการณ์ ถ้านักเรียนต้องไปงานเลี้ยงสังสรรค์ ซึ่งนักเรียนไม่รู้จักใครเลย นักเรียนจะทำอย่างไร และมีวิธีใดที่จะอยู่งานเลี้ยงอย่างสนุก

4.2 ขออาสาสมัครตอบคำถาม ครูกระตุ้นให้นักเรียนเห็นว่าในสังคมนักเรียนจะอยู่คนเดียวไม่ได้ ดังนั้นนักเรียนจะต้องรู้วิธีในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น

4.3 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

4.4 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ทำใบงาน เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าห้อง

4.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีทำตนให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น และการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนเรื่องการสร้างสัมพันธภาพที่ดีจากชั่วโมงที่แล้ว

4.7 แจกแบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎีของ TA โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ และวิธีการทำแบบสำรวจ เน้นให้นักเรียนได้สำรวจตนเองตอบตามความเป็นจริง

4.8 แจกเฉลยแบบสำรวจบุคลิกภาพ โดยให้นักเรียนตรวจคำตอบ

4.9 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ตามแบบ TA สรุปลงในใบงาน เรื่อง สร้างสรรค์คำพูด

4.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงบุคลิกภาพที่ได้จากทฤษฎี TA และนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

ชั่วโมงที่ 3

4.11 ขออาสาสมัครที่จะทำท่าทางตามที่กำหนดให้ เมื่ออาสาสมัครแสดงท่าทาง ให้สมาชิกในห้องทายความหมายจากลักษณะท่าทาง

คำสั่งที่ครูเตรียมให้อาสาสมัครทำท่าทาง

- โบกมือ
- กำมือ ยกหัวแม่โป้งขึ้น
- ชูมือขึ้น 2 นิ้ว
- ทำเสียงหัวเราะ
- พูดคำว่า “น่ารำคาญจัง”

4.12 ครูสนทนากับนักเรียนว่า นักเรียนทายลักษณะที่อาสาสมัครทำได้ถูกต้อง เพราะลักษณะเหล่านี้เป็นสิ่งที่นักเรียนพบเห็นและใช้การสื่อสารในการดำเนินชีวิต

4.13 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การสื่อสารที่มีสัมพันธภาพที่ดี

4.14 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ทำใบงาน เรื่อง ภาษาท่าทางในชีวิต แล้วส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าห้อง

4.15 ครูและนักเรียนช่วยกันเพิ่มเติมและสรุปทักษะของการสื่อสารที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

5.2 ใบงาน เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

5.3 แบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎีของ TA

5.4 ใบงาน เรื่อง สร้างสรรค์คำพูด

5.5 ใบความรู้ เรื่อง การสื่อสารที่มีสัมพันธภาพที่ดี

5.6 ใบงาน เรื่อง ภาษาท่าทางในชีวิต

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

ตอบได้ครบถ้วน	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้เป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้เป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง สร้างสรรค์คำพูด

ตอบถูก 3 สถานการณ์	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบถูก 2 สถานการณ์	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบถูก 1 สถานการณ์	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ใบงาน เรื่อง ภาษาท่าทางในชีวิต

ทำครบถ้วนทั้ง 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ทำ 2 ข้อ แต่ไม่ครบถ้วน หรือ	
ทำ 1 ข้อ และครบถ้วน	ระดับคุณภาพ พอใช้
ทำ 1 ข้อ และไม่ครบถ้วน	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน			สรุประดับคุณภาพ
		การสร้างสัมพันธภาพที่ดี	สร้างสรรค์คำพูด	ภาษาท่าทางในชีวิต	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 3 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้
เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง กระบวนการของศาสตร์ที่ใช้ศิลปะสร้างความพอใจ รักใคร่ ศรัทธา เคารพนับถือ โดยแสดงพฤติกรรม ให้เหมาะสมทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อโน้มนำให้มีความรู้สึกใกล้ชิดเป็นกันเอง จูงใจให้ร่วมมือร่วมใจ ในอันที่จะบรรลุสิ่งซึ่งพึงประสงค์อย่างราบรื่น และอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุข

องค์ประกอบที่ดีในการสร้างสัมพันธภาพ มีดังนี้

1. การติดต่อพูดคุย ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นนั้นขั้นแรก คือ การรู้จักเข้าไปทักทายและพูดคุยกับคนที่เราต้องการจะสร้างสัมพันธภาพ

2. มีประสบการณ์ร่วมกัน คนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน มักจะมีเรื่องที่จะคุยกันได้ง่ายดาย เพราะทั้งสองฝ่ายมีบทสนทนาที่สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเปิดโอกาสให้คนทั้งคู่รู้จักกันมากยิ่งขึ้น

3. ความเชื่อที่คล้ายกัน ในการดำเนินชีวิตที่คล้ายคลึงกันมักจะเป็นมิตรที่ดีต่อกันแต่คนส่วนใหญ่ก็จะรู้สึกสบายอกสบายใจ ที่ได้อยู่ร่วมกับคนที่ให้การสนับสนุนแนวคิดของตนเอง

สิ่งสำคัญในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

1. การเคารพนับถือกัน คือ การรู้จักและเคารพในสิ่งที่บุคคลนั้นเป็นอยู่

2. ความรับผิดชอบ คือ การที่เราสามารถดูแลตนเอง เป็นที่พึ่งพิงไว้เนื้อเชื่อใจของคนอื่นได้สามารถแยกแยะถูกผิดได้

3. ความเข้าใจ คือ การรู้จักผู้อื่นโดยเข้าใจถึงอารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น

4. การสานต่อความสัมพันธ์ คือ ความพยายามที่จะรักษาความสัมพันธ์ไว้ อดทนและตั้งใจที่จะแก้ปัญหาด้วยกัน โดยไม่เป็นฝ่ายรอให้อีกฝ่ายหนึ่งเริ่มต้นก่อน

5. การดูแลเอาใจใส่ คือ การคิดถึงความรู้สึกและความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งและพยายามปฏิบัติสิ่งดี ๆ ให้กัน

ใบงาน
เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

สมาชิกกลุ่ม 1. ..... 4. .....

2. ..... 5. .....

3. ..... 6. .....

ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ แล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

สถานการณ์ในห้องเรียน

ต้น : หญิงดินสอเราตกใต้โต๊ะเธอ หยิบดินสอให้เราหน่อย

หญิง : เราไม่ว่าง ชายอยู่ใกล้กว่าให้ชายหยิบเถอะ

1. จากสถานการณ์ดังกล่าว ถ้านักเรียนเป็นหญิง นักเรียนจะพูดหรือแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

.....

การแสดงออกของหญิงเป็นการทำลายมิตรภาพหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

ถ้านักเรียนเป็นหญิง นักเรียนจะทำอย่างไร

.....

.....

สถานการณ์ในโรงเรียน ครูกำลังถือหนังสือไปห้องพัก

หนึ่ง : ครูขา ให้หนูช่วยถือของไปส่งห้องพักไหมค่ะ

ครู : ขอบใจหนูมากนะจ๊ะ ช่างเป็นคนมีน้ำใจมาก ครูอยากให้เพื่อน ๆ เอาเป็นตัวอย่างจัง

เจนกับไมค์ : ดูหนึ่งสิ ประจบเอาใจครูทำตัวเด่น น่าหมั่นไส้จัง

2. จากสถานการณ์ดังกล่าว ถ้านักเรียนเป็นเจนกับไมค์ นักเรียนจะพูดหรือแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

.....

การแสดงออกของเจนกับไมค์เป็นการทำลายมิตรภาพหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

ถ้านักเรียนเป็นเจนกับไมค์ นักเรียนจะทำอย่างไร

.....

.....

3. ให้นักเรียนบอกถึงการสร้างและการรักษาสัมพันธภาพตามหัวข้อต่อไปนี้

ครอบครัว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เพื่อน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้ใหญ่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎีของ TA

ชื่อ-สกุล .....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และสำรวจตนเองว่ามีความคิดเห็น ความรู้สึกและมีพฤติกรรมอยู่ในระดับใด และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับลักษณะของตนเองมากที่สุด โดยเริ่มจากระดับน้อยที่สุด (1) ไปจนถึงระดับมากที่สุด (7)

ข้อความ	1	2	3	4	5	6	7
1. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่							
2. เมตตา							
3. มีเหตุผล							
4. ชอบคาดคะเน							
5. เอาใจคนเก่ง							
6. ใจเร็วด่วนได้							
7. เห็นอกเห็นใจผู้อื่น							
8. ชอบแสดงว่ารู้ดีกว่าคนอื่น							
9. ชอบการประเมิน							
10. ยึดถือข้อเท็จจริง							
11. แสวงหาสิ่งใหม่ ๆ เสมอ							
12. ตามใจตนเอง							
13. ชอบใช้อำนาจ							
14. ยึดถือประเพณี							
15. ชอบค้นคว้าทดลอง							
16. ชอบหาแนวทางในการแก้ปัญหา							
17. ก้าวร้าว							
18. มีความคิดริเริ่ม							
19. ชอบแนะนำ							
20. ยอมรับฟังผู้อื่น							
21. มักคล้อยตามผู้อื่น							

ข้อความ	1	2	3	4	5	6	7
22. ชอบตำหนิติเตียน							
23. มีความรอบคอบและใจเย็น							
24. ขี้อาย							
25. พิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยยึดถือข้อมูล							
26. มักมีข้อห้ามเสมอ							
27. มีอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง							
28. หาสาเหตุของปัญหา							
29. ไม่คงเส้นคงวา							
30. ใจอ่อน							

ให้นักเรียนนำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อกรอกลงในตารางต่อไปนี้

หมายเลขข้อ	คะแนน	หมายเลขข้อ	คะแนน	หมายเลขข้อ	คะแนน
1		3		5	
2		4		6	
7		9		11	
8		10		12	
13		15		17	
14		16		18	
19		20		21	
22		23		24	
26		25		27	
29		28		30	
รวมคะแนน		**รวมคะแนน**		**รวมคะแนน**	
บุคลิกภาพแบบพ่อแม่ P		**บุคลิกภาพแบบผู้ใหญ่ A**		**บุคลิกภาพแบบเด็ก C**	

หมายเหตุ ข้อ 1, 2, 7 เป็นบุคลิกภาพแบบพ่อแม่ P บวก ข้อ 8, 13, 14, 19, 22, 26, 29 เป็นบุคลิกภาพแบบพ่อแม่ P ลบ

ที่มา : ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์. **มนุษยสัมพันธ์.** สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร, 2548.

ใบงาน
เรื่อง สร้างสรรค์คำพูด

ให้นักเรียนวิเคราะห์คำพูดตามรูปแบบการสื่อสารตามทฤษฎีของ TA จากสถานการณ์ที่กำหนด

สถานการณ์ 1

นักเรียนต้องการออกไปหาเพื่อน และต้องขออนุญาตผู้ปกครอง

รูปแบบ P .....

รูปแบบ A .....

รูปแบบ C .....

สถานการณ์ 2

นักเรียนต้องการยืมสมุดจดงานของเพื่อน

รูปแบบ P .....

รูปแบบ A .....

รูปแบบ C .....

สถานการณ์ 3

นักเรียนส่งงานไม่ทันตามกำหนดเวลา

รูปแบบ P .....

รูปแบบ A .....

รูปแบบ C .....

ใบความรู้
เรื่อง การสื่อสารที่มีสัมพันธภาพที่ดี

ความหมายของการสื่อสาร

การสื่อสาร (Communication) คือ กระบวนการถ่ายทอดสารจากผู้ส่งสารผ่านสื่อต่าง ๆ ที่อาจเป็นการพูด การเขียน การแสดง การจัดกิจกรรม ฯลฯ ไปยังผู้รับสารอย่างมีวัตถุประสงค์ ทำให้เกิดการรับรู้ร่วมกันมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อกัน สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมกับบริบททางการสื่อสาร เพื่อให้การสื่อสารสัมฤทธิผล

ภาษาในฐานะเป็นเครื่องมือสื่อสาร การสื่อสารจะประสบผลสำเร็จได้จะต้องมีภาษาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ภาษาในฐานะเป็นเครื่องมือสื่อสาร จะมี 2 ลักษณะ คือ

1. วัจนภาษา คือ ภาษาถ้อยคำ ได้แก่ คำพูดหรือตัวอักษรที่กำหนดใช้ร่วมกันในสังคม ซึ่งหมายรวมทั้งเสียงและลายลักษณ์อักษร ภาษาถ้อยคำเป็นภาษาที่มนุษย์สร้างขึ้นอย่างมีระบบ มีหลักเกณฑ์ทางภาษาหรือไวยากรณ์ ซึ่งคนในสังคมต้องเรียนรู้และใช้ภาษาในการฟัง พูด อ่าน เขียน และคิด การใช้วัจนภาษาในการสื่อสารต้องคำนึงถึงความชัดเจนถูกต้องตามหลักภาษาและความเหมาะสมกับลักษณะการสื่อสาร, ลักษณะงาน, สื่อ และผู้รับสาร เป้าหมาย

2. อวัจนภาษา คือ ภาษาที่ไม่ใช้ถ้อยคำเป็นภาษาซึ่งแฝงอยู่ในถ้อยคำ กิริยาอาการต่าง ๆ ตลอดจนสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแปลความหมาย เช่น น้ำเสียง การตรงต่อเวลา การยิ้มแย้ม การสบตา การเลือกใช้เสื้อผ้า ช่องว่างของสถานที่ กาลเวลา การสัมผัส ลักษณะตัวอักษร เครื่องหมาย วรรคตอน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้แม้จะไม่ใช้ถ้อยคำ แต่ก็สามารถสื่อความหมายให้เข้าใจได้ ในการสื่อสารมักมีอวัจนภาษาเข้าไปแทรกอยู่เสมอ อาจตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ได้

3. ความสัมพันธ์ระหว่างวัจนภาษาและอวัจนภาษา อวัจนภาษาไม่สามารถแยกเด็ดขาดจากวัจนภาษา ผู้ส่งสารมักใช้วัจนภาษาและอวัจนภาษาประกอบ เช่น บอกว่า “มา” พร้อมทั้งกวักมือเรียก เป็นต้น

วัจนภาษาและอวัจภาษามีความสัมพันธ์กันดังนี้

1. ใช้อวัจนภาษาแทนคำพูด หมายถึง การใช้อวัจนภาษาเพียงอย่างเดียวให้ความหมายเหมือนถ้อยคำภาษาได้ เช่น กวักมือ สั่นศีรษะ เป็นต้น

2. ใช้อวัจนภาษาขยายความ เพื่อให้รับรู้สารเข้าใจยิ่งขึ้น เช่นพูดว่า “อยู่ในห้อง” พร้อมทั้งชี้มือไปที่ห้อง ๆ หนึ่ง แสดงว่าไม่ได้อยู่ห้องอื่น

3. ใช้อวัจนภาษาย้ำความให้หนักแน่น หมายถึง การใช้อวัจนภาษาประกอบวัจนภาษาในความหมายเดียวกัน เพื่อย้ำความให้หนักแน่นชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น พูดว่าเสื้อตัวนี้ใช่ไหม พร้อมทั้งหยิบเสื้อขึ้นประกอบ

4. ใช้อวัจภาษาเน้นความ หมายถึง การใช้อวัจภาษาย้ำบางประเด็นของวัจนภาษาทำให้ความหมายเด่นชัดขึ้น เช่น พาดหัวหนังสือพิมพ์ ใช้ตัวอักษรตัวโตพิเศษ แสดงว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก

5. ใช้อวัจนภาษาขัดแย้งกัน หมายถึง การใช้ภาษาที่ให้ความหมายตรงข้ามกับวัจนภาษาผู้รับสารมักจะเชื่อถือสารจากอวัจนภาษาว่าตรงกับความรู้สึกมากกว่า เช่น พูดว่า “โกรธไหมจ๊ะที่ผมมาช้า” ผู้รับสารตอบว่า “ไม่โกรธหรอกค่ะ” พร้อมกับมีสีหน้าบึ้งตึง ผู้ส่งสารก็รู้ได้ทันทีว่ายังโกรธอยู่

6. ใช้อวัจภาษาควบคุมปฏิสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสาร หมายถึง การใช้กิริยาท่าทาง สายตา น้ำเสียง สร้างความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสาร เช่น การยิ้มแย้มแจ่มใส การแสดงความดีใจที่ได้พบกัน อวัจนภาษามีผลในด้านการสร้างความรู้สึกได้มากกว่าวัจนภาษา การใช้อวัจนภาษาจะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ผู้ส่งสารและผู้รับสารจะต้องระมัดระวังถ้ารู้จักเลือกใช้อวัจภาษาเพื่อเสริมหรือเน้นหรือแทนวัจนภาษาได้อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้การสื่อสารสัมฤทธิผลมากขึ้น

ทักษะในการสื่อสารที่ดี

1. การตั้งใจ ให้ความสำคัญต่อการส่งและรับสื่อ เช่น การพูดอย่างตั้งใจ การแสดงความสนใจ การสบตา การแสดงท่าที่กระตือรือร้นสนใจ เช่น การขยับตัวเข้าไปใกล้ การผงกศีรษะ แสดงความเข้าใจ เป็นต้น

2. การพูดทวนการสะท้อนคำพูด เป็นการแสดงความสนใจและความต้องการที่จะรู้เพิ่มเติม

3. การสะท้อนอารมณ์ที่อีกฝ่ายแสดงออกมา กลับไปให้ผู้นั้นเข้าใจอารมณ์ของตนเองมากขึ้น

4. การสรุปความ ประเด็นที่สำคัญเป็นระยะ เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน

5. การซักเพิ่มเติมประเด็นที่สนใจ เพื่อหาความชัดเจนเพิ่มขึ้น

6. การแสดงท่าทีเปิดเผยเป็นมิตรของผู้ส่งสารโดยการแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของตนที่ไม่ใช่การขัดแย้ง หรือตำหนิ

7. การอธิบายแปลความหมายในประสบการณ์ที่อีกฝ่ายแสดงออก เพื่อให้เกิดความเข้าใจ รู้ในสิ่งที่มีอยู่นั้นมากขึ้น

8. การนำประเด็นที่ผู้ส่งสารพูดหรือแสดงออกด้วยท่าทาง ที่เกิดจากความขัดแย้ง สับสนภายในของผู้ส่งสารเองกลับมา ให้ผู้ส่งสารได้เผชิญกับความขัดแย้ง สับสนที่มีอยู่ในตนเอง เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในตนเองเพิ่มขึ้น

ใบงาน
เรื่อง ภาษาท่าทางในชีวิต

ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์การใช้ภาษาในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี

1. ให้นักเรียนบอกลักษณะการสื่อสารแบบวัจนภาษาและอวัจนภาษาที่เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและไม่ดี

การแสดงออกทาง คำพูดที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี	การแสดงออกทาง ลักษณะท่าทางที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

การแสดงออกทาง คำพูดที่สร้างสัมพันธภาพที่ไม่ดี	การแสดงออกทาง ลักษณะท่าทางที่สร้างสัมพันธภาพที่ไม่ดี
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

2. จากการพูดคุยกับคนใกล้ชิด (ครอบครัว, เพื่อน, บุคคลอื่น) คำพูดใดที่นักเรียนไม่อยากได้ยิน และท่าทางใดที่นักเรียนไม่อยากเห็น

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

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

เรื่อง รู้หน้าไม่รู้ใจ

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การมีเพื่อนของวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะวัยของเขานั้นมีความสนใจ ต้องการคบเพื่อนวัยเดียวกัน ลักษณะเพื่อนที่เขาคบนั้น บอกได้ถึงความรู้สึกหรือลักษณะตัวตนของเขา เพราะวัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายตนเอง ความต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ทำให้อาจจะมีปัญหาจากลักษณะของเพื่อน เช่น เพื่อนไม่จริงใจ นินทาว่าร้ายใส่กัน เพื่อนเห็นแก่ตัว เป็นต้น การช่วยให้เขาได้เรียนรู้จักคนมากขึ้น มีทักษะในการปฏิเสธ โดยไม่เสียมิตรภาพในกรณีที่คาดว่าจะเกิดผลเสียต่อตนเอง

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.4.5 รู้จักเลือกคบคน

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 วิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นกับการคบเพื่อน

3.2 รู้วิธีการวางตนในสถานการณ์การคบเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสม

3.3 ปฏิบัติตนตามบทบาททางเพศได้อย่างเหมาะสมกับวัย

3.4 มีทักษะในการปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 อ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์ เรื่อง นักเรียนหญิงถูกหลอก เพื่อนหลอกเพื่อนร่วมชั้นผ่านทางอินเทอร์เน็ต ให้นักเรียนฟังแล้วซักถามความคิดเห็นของนักเรียน

4.2 ให้นักเรียนยกตัวอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมของวัยรุ่นที่มีปัญหาปัจจุบัน เนื่องจากการคบเพื่อนที่นักเรียนได้พบเห็นหรือตามที่นักเรียนได้ปฏิบัติ

4.3 นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ครูนำข่าวจากหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่น ให้นักเรียนได้ศึกษาแล้วตอบคำถามในใบงาน เรื่อง วัยรุ่นกับการคบเพื่อน พร้อมนำเสนอผลงานแก่สมาชิกในห้องเรียน

4.4 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การคบเพื่อน

4.5 ครูกับนักเรียนช่วยกันสรุปแนวทางในการเลือกคบเพื่อนและไม่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนพฤติกรรมของวัยรุ่นในการคบเพื่อนจากชั่วโมงที่แล้ว

4.7 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ทำใบงาน เรื่อง ช่วยกันคิด แล้วนำเสนอสมาชิกในห้อง

4.8 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการเลือกคบคน

4.9 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปแนวทางการเลือกคบเพื่อนโดยนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ชั่วโมงที่ 3

4.10 ทบทวนลักษณะที่เพื่อนชอบจากชั่วโมงที่แล้ว

4.11 สนทนากับนักเรียนโดยตั้งคำถาม “เวลาที่เพื่อนชวนไปเที่ยว แต่นักเรียนไม่อยากไป นักเรียนมีวิธีการทำอย่างไรบ้าง”

4.12 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

4.13 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษา และตอบคำถามในใบงาน เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรไม่เสียเพื่อน พร้อมตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าห้อง

4.14 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทักษะการปฏิเสธตามขั้นตอนและตามสถานการณ์โดยนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ข่าวหนังสือพิมพ์ เรื่อง นักเรียนหญิงถูกหลอก

5.2 ใบงาน เรื่อง วัยรุ่นกับการคบเพื่อน

5.3 ใบความรู้ เรื่อง การคบเพื่อน

5.4 ใบงาน เรื่อง ช่วยกันคิด

5.5 ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการเลือกคบคน

5.6 ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

5.7 ใบงาน เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรไม่เสียเพื่อน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง วัยรุ่นกับการคบเพื่อน

ตอบได้ 3 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้ 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้ 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง ช่วยกันคิด

บอกวิธีการได้ 4 สถานการณ์	ระดับคุณภาพ ดี
บอกวิธีการได้ 2-3 สถานการณ์	ระดับคุณภาพ พอใช้
บอกวิธีการได้ 1 สถานการณ์	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ใบงาน เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรไม่เสียเพื่อน

ตอบได้ถูกต้อง 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้ถูกต้อง 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบไม่ค่อยถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน			สรุประดับคุณภาพ
		การคบเพื่อน	ช่วยกันคิด	ทักษะการปฏิเสธ	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 3 ใบงาน ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ข่าวจากหนังสือพิมพ์
เรื่อง นักเรียนหญิงถูกหลอก

สุดแสบ นักเรียน 18 ปี ปลอมเป็นผู้หญิงทางอินเทอร์เน็ตผ่านเว็บไซต์ดัง หลอกเพื่อนร่วมชั้นกว่า 30 คน ก่อนแบล็คเมล์ให้ร่วมรักกับเพื่อนชาย ขู่จะเปลือยภาพนู๊ด “เดลี่ เทเลกราฟ” รายงานเมื่อวันที่ 5 ก.พ. ว่า เกิดคดีนายแอนโธนี่ สตาเซิล นักเรียนสหรัฐได้แบล็คเมล์เพื่อนร่วมชั้นกว่า 31 คน ขู่จะเปลือยภาพนู๊ดของพวกเขา โดยนายสตาเซิลได้ปลอมเป็นผู้หญิงในเว็บไซต์ “เฟสบุ๊ค” และหลอกเหยื่อ ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนของเขาให้ส่งภาพเปลือยมาให้ ก่อนขู่เขามีความหมายคือมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนชาย โดยขู่ว่าหากไม่ทำจะนำรูปเปลือยไปแฉทางอินเทอร์เน็ต ทำให้เหยื่อบางรายต้องปฏิบัติตาม รายงานระบุว่าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นปี 2007 จนถึงเดือน พ.ย. เหยื่อของนักศึกษาวิตถารรายนี้มีอายุตั้งแต่ 15-18 ปี ขณะที่เจ้าตัวถูกจับกุม และตั้งข้อหา 5 กระทง นอกจากนี้ตำรวจยังพบว่าเขายังบันทึกภาพเปลือยของเพื่อนนักศึกษาในโทรศัพท์มือถือด้วย

ขอบคุณเนื้อหาข่าวจาก มติชน

ใบงาน
เรื่อง วัยรุ่นกับการคบเพื่อน

สมาชิกกลุ่ม 1. ..... 4. .....
2. ..... 5. .....
3. ..... 6. .....

ให้นักเรียนอ่านข่าว แล้วตอบคำถามตามประเด็นต่อไปนี้

ข่าวนักเรียนหนีเที่ยว

ตำรวจพบนักเรียนชายหญิงหนีเที่ยวมั่วสุมที่เขาดินกว่า 30 คน จึงนำมาอบรมและทำประวัติก่อนให้ผู้ปกครองมารับตัวกลับ

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า (5 ส.ค.) เมื่อเวลา 13.00 น. พ.ต.ท.ศยาม อินทร์สุวรรณโณ สว.งานสืบสวน กก.ดส.บช.น. นำกำลังนักเรียนนายร้อยตำรวจ ชั้นปีที่ 1-3 กว่า 50 นาย ระดมกวดขันเด็กนักเรียนที่หนีเรียนมามั่วสุมตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น สวนสัตว์ดุสิต แขวงและเขตดุสิต กทม. และตามสวนสาธารณะต่าง ๆ ก่อนนำนักเรียนทั้งหมด ชายและหญิงอายุต่ำกว่า 18 ปี กว่า 30 คนมาที่ กก.สด.บช.น.

พ.ต.ท.ศยาม กล่าวว่า สืบเนื่องจากประชาชนและอาจารย์โรงเรียนต่าง ๆ ได้ประสานเข้ามาว่ามีกลุ่มนักเรียนพากันไปจับกลุ่มเที่ยวเล่นและมั่วสุมตามสถานที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะที่เขาดิน และไม่ยอมไปโรงเรียน ซึ่งวันนี้จึงนำกำลังไปตรวจสอบที่เขาดิน ทำให้สามารถนำตัวนักเรียนหลายโรงเรียน กว่า 30 คน ก่อนนำตัวอบรมว่ากล่าวพร้อมทำประวัติ จากนั้นเรียกผู้ปกครองมารับตัวกลับ โดยจะระดมกำลังนักเรียนนายร้อยตำรวจมาช่วย เนื่องจากกำลังตำรวจ กก.ดส.บช.น. ไม่เพียงพอ และตระเวนไปตรวจตามสถานที่ซึ่งคาดว่าเป็นแหล่งมั่วสุมของนักเรียน

ประเด็นคำถาม

1. จากข่าวนักเรียนคิดว่าอิทธิพลของเพื่อนเป็นอย่างไร

   .....

   .....

2. ปัจจุบันวัยรุ่นมีพฤติกรรมการคบเพื่อนอย่างไร

   .....

   .....

3. นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมของวัยรุ่นมีปัญหาต่อสังคมอย่างไร

   .....

   .....

ใบความรู้
เรื่อง การคบเพื่อน

ปัญหาเรื่องการคบเพื่อน แม้จะไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพทางกาย แต่ก็เป็นหัวใจของการนำไปสู่ปัญหาต่อเนื่องมากมาย รวมทั้งปัญหาทางร่างกายและจิตใจที่จะกล่าวถึงต่อไป

วัยรุ่นเป็นวัยที่เบิกบาน สนุกสนาน มีความคิดความเห็นของตนเองมากขึ้น มีการพบปะเพื่อนฝูงต่าง ๆ ในโรงเรียนมากมาย ทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกหรือเสียหายอย่างไร ที่จะมีเพื่อนเพศตรงข้าม ถ้าอยู่ในกรอบแห่งการคบหาสมาคม เช่น เพื่อนสนิทที่มีความหวังดีต่อกันและกัน คำแนะนำซึ่งเป็นกฎตายตัวหรือเป็นหลักการในการคบเพื่อนคงไม่มีชัดเจน แต่จะอยู่บนพื้นฐานของความพอดี หรือความสมดุลที่แต่ละคนแต่ละครอบครัวจะต้องปรับเข้ามาหากัน ทั้งนี้ทั้งนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ

1. ตัวของท่านต้องไม่เสียหาย หมายถึง เพื่อนนั้นต้องไม่นำสิ่งที่ไม่ดีมาสู่ท่าน ไม่ว่าจะเป็นยาเสพติด สุรา บุหรี่ การเที่ยวเตร่ดึกดื่นที่มีผลต่อสุขภาพกายของท่าน ตลอดจนการดื่มสุราหรือเบียร์เป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุจากการจราจร บางครั้งรุนแรงจนถึงกับการเสียชีวิตก็มีขึ้นได้บ่อย ๆ การชักจูงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งมีโอกาสที่จะทำให้ท่านติดโรคร้ายเอดส์ได้

2. การเรียนต้องไม่เสียหาย หมายถึง การคบเพื่อนนั้นต้องไม่ขโมยเวลา หรือนำเอาความสนใจออกไปจากการศึกษาเล่าเรียนที่เป็นเป้าหมายหลักและมีความสำคัญอย่างยิ่งในวัยของท่าน ในทางตรงข้ามการคบเพื่อนที่ดีน่าจะชักจูงกันหรือส่งเสริมให้กันและกัน เพื่อการศึกษาเล่าเรียนได้ดียิ่งขึ้น

3. คุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองต้องไม่ทุกข์ทรมานกับการคบเพื่อน หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่เกิดจากการคบเพื่อน ท่านต้องพินิจพิจารณาให้เหมาะสม ท่านต้องไม่เปรียบเทียบกับครอบครัวของคนอื่น ๆ ความเห็นต่าง ๆ ของพ่อแม่หรือผู้ปกครองของท่าน และของเพื่อน ๆ ท่าน จะเหมือนกันคงเป็นไปไม่ได้ ทำไมเพื่อนถึงไปได้ กลับดึกได้ ไปค้างคืนกับเพื่อนได้ แต่ท่านไม่สามารถทำได้ แต่ละครอบครัวจะมีความแตกต่างกัน ตัวท่านเองนั่นแหละ ที่จะต้องเข้าใจความไม่เหมือนกันตรงนี้ของแต่ละครอบครัว แล้วท่านจะไม่นำความทุกข์ใจมาสู่พ่อแม่หรือผู้ปกครองของท่านอย่างแน่นอน

ที่มา : http://www.bangkokhealth.com

ใบงาน
เรื่อง ช่วยกันคิด

สมาชิกกลุ่ม 1. ..... 4. .....

2. ..... 5. .....

3. ..... 6. .....

ให้นักเรียนบอกวิธีปฏิบัติต่อเพื่อนต่างเพศในสถานการณ์ต่อไปนี้

สถานการณ์เพื่อนต่างเพศชวนดื่มเหล้าในงานเลี้ยง

.....

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์เพื่อนต่างเพศชวนไปเที่ยวต่างจังหวัด

.....

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์เพื่อนต่างเพศชวนนอนค้างคืนที่บ้าน

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์เพื่อนต่างเพศชวนดูหนังเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้
เรื่อง เทคนิคการคบคน

การเลือกคบคนเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะมีผลทำให้อนาคตของเรารุ่งโรจน์หรือตกต่ำได้ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า การไม่คบหาสมาคมกับคนพาลเป็นมงคลของชีวิต เพราะคนพาลมักคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดีเป็นปกติ ชอบชักนำไปในทางที่ผิด ผู้ที่เข้าใกล้จึงมักมีความเห็นผิดตามไปด้วย ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต จึงจำเป็นต้องหลีกให้ห่างไกลจากคนพาล

ข้อคิดในการคบเพื่อน

1. การเลือกคบเพื่อน

ต้องรู้จักแยกแยะว่าเพื่อนคนใดเป็นคนดี เพื่อนคนไหนเป็นคนไม่ดี ควรเลือกคบแบบสนิทสนม หรือเป็นเพื่อนแท้กับคนดี เพราะเพื่อนจะชักนำไปในทางที่ดีได้ ส่วนเพื่อนที่เป็นคนไม่ดีก็คบกันเพียงผิวเผิน ไม่ควรไปสนิทสนมด้วย และหากเป็นไปได้ควรเตือนเขาปรับตัวเป็นคนดี ถ้าทำไม่ได้ควรหลีกเลี่ยงที่จะคบด้วย ถ้าคบคนไม่ดีเขาอาจมองว่าเราไม่ดีไปด้วย และเพื่อนที่ไม่ดีนี้จะชักชวนเราไปในทางที่ไม่ดี เช่นชักชวนไปเล่นเกม ชักชวนไปเสพยาเสพติด หรือทะเลาะวิวาท ชักชวนไปในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

2. การรู้จักปฏิเสธ

จะต้องไม่ใจอ่อน หรือหลงเชื่อคำชักชวน เมื่อเพื่อนจะพาเราไปในทางที่ไม่ดี เช่น หนีเรียน เที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน สูบบุหรี่ เป็นต้น ในการพูดปฏิเสธนั้นอาจพูดแบบทีเล่นทีจริง ถ้าไม่ได้ผล เพื่อนยังคงต้องอยู่อาจพูดปฏิเสธด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่นและมั่นคง หรืออ้างว่าพ่อและแม่ห้ามไม่ให้ไป อย่างไรก็ตามในเรื่องนี้เราต้องใจแข็ง อย่าเกรงใจเพื่อน เพราะมิฉะนั้นเราอาจได้รับความเดือดร้อน และอาจเดือดร้อนไปถึงพ่อแม่ได้

การปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศ ดังต่อไปนี้

1. เป็นคู่สนทนาที่ดี เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดีในการสนทนา ควรจะเริ่มต้นด้วยสิ่งที่ผู้ชายสนใจ ภูมิใจ ไต่ถามเรื่องที่เขาทำสำเร็จ หลีกเลี่ยงเรื่องอันเป็นปมด้อยของเขา ไม่จุกจิกนินทา

2. เป็นผู้มีกิริยามารยาทดี มีความอดทนอดกลั้น ผู้หญิงโดยมากมักจะเจ้าอารมณ์ โดยเฉพาะก่อนมีประจำเดือน จึงควรระวังและควบคุมอารมณ์ของตน ควรใช้เหตุผลในการตัดสินใจ

3. ตรงต่อเวลา ไม่ควรไปเที่ยวกับผู้ชายให้เกินเวลาหรือบ่อยครั้ง

4. ควรวางตัวต่อกันเยี่ยงสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี ให้เกียรติกันและกัน ไม่ควรตามใจผู้ชายให้เขาล่วงเกินให้เสียหายเป็นที่ครหานินทา ไม่ควรพาไปในที่ไม่ควร หรือที่ที่จะเป็นโอกาสให้เกิดความเสียหายได้ง่ายแม้เขาจะรักจริง

ลักษณะของวัยรุ่นที่เพื่อนต่างเพศชอบ

นักจิตวิทยาผู้หนึ่ง ได้ศึกษาความคิดเห็นของวัยรุ่นชายต่อลักษณะของวัยรุ่นหญิงที่เขาชอบ และศึกษาความคิดเห็นของวัยรุ่นหญิงต่อวัยรุ่นชายที่เขาชอบได้ข้อมูล ดังนี้

ลักษณะเพื่อนหญิงที่วัยรุ่นชายชอบ	ลักษณะเพื่อนชายที่วัยรุ่นหญิงชอบ
บุคลิกดี	ท่าทางดี หล่อไม่จำเป็น
สะอาด	มีระเบียบ สะอาด
แต่งตัวประณีต	แต่งตัวสะอาด
สุภาพเรียบร้อย	เฉียบแหลม มีเหตุมีผล
ไม่ก้าวร้าว ดื้อดึง	สุภาพต่อผู้หญิงและต่อคนทั่วไป
ไม่แสดงตัวจนเกินพอดี	มีความเป็นผู้นำ
พูดดี ไม่ขี้อายเกินไป	มีอารมณ์ขันบ้าง ไม่ขี้อาย
มีความเป็นผู้ใหญ่	ไม่วางโต แต่เป็นผู้ใหญ่สมอายุ

ใบความรู้
เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธ เป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนต้องเคารพกันและกัน ในความต้องการซึ่งแตกต่างกัน การปฏิเสธที่ได้ผลมักเป็นสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลในแง่ลบตามมา และมักเป็นการชักชวนในหมู่เพื่อน

การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ

1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียว มักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น

2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด

3. การขอความเห็นชอบ โดยการถามความเห็นของผู้ชวน เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ

เมื่อถูกเซ้าซี้หรือสบประมาท

เมื่อถูกเซ้าซี้ต่อหรือสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลา หาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์ไป

2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน

3. การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ข้อควรระวัง

ในการปฏิเสธด้วยน้ำเสียงและคำพูดที่จริงจังหรือเดินออกจากสถานการณ์ไป อาจจะทำให้สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนที่ดีเสียไป สิ่งที่สำคัญคือ ควรระงับการโกรธหรือความรำคาญ อาจใช้คำต่อรองด้วยคำสุภาพ พร้อมกล่าวขอโทษที่มีการปฏิเสธ ที่สำคัญคือ ต้องมีการควบคุมตนเอง ความรู้สึก

ตัวอย่างขั้นตอนปฏิเสธและตัวอย่างคำพูดปฏิเสธ

ขั้นตอน	ตัวอย่างคำพูด
1. อ้างความรู้สึกประกอบเหตุผล	- ฉันกลัวคุณพ่อคุณแม่จะเป็นห่วงถ้ากลับบ้านเช้า
2. การขอปฏิเสธ	- ขอไม่ไปนะเพื่อน
3. การขอความเห็นชอบ	- เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม...ขอบคุณเธอมากเลย
4. เมื่อถูกเซ้าซี้หรือสบประมาทเลือกวิธีต่อไปนี้	
4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง	- ไม่ไปดีกว่า เราขอกลับก่อนนะ (เดินออกจากเหตุการณ์)
4.2 การต่อรอง	- เอาอย่างนี้ดีไหม เธอไปดูหนังสือที่บ้านเราก็แล้วกัน
4.3 การผัดผ่อน	- ฉันต้องไปแล้ว ไว้วันหลังก็แล้วกันนะ (เดินออกจากเหตุการณ์)

ใบงาน
เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรไม่เสียเพื่อน

สมาชิกกลุ่ม 1. ..... 4. .....
2. ..... 5. .....
3. ..... 6. .....

ให้นักเรียนอ่านกรณีศึกษา แล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

กรณีศึกษา

ชายกับนัทเป็นเพื่อนเรียนหนังสือห้องเดียวกัน ตอนเย็นหลังเลิกเรียนแล้ววันหนึ่ง...

ชาย : นัทวันนี้มีหนังเรื่องใหม่เข้ามาฉายแล้ว เราไปดูกันนะ
นัท : ไม่ได้หรอก เราบอกแม่ว่าวันนี้เราจะรีบกลับบ้าน ไว้วันหลังก็แล้วกันนะ
ชาย : นัทก็โทรไปบอกแม่ซิ
นัท : เราเป็นห่วงแม่ วันนี้พ่อก็ไม่อยู่บ้าน ขอไม่ไปละกัน นายคงไม่ว่าอะไรนะ
ชาย : ไม่เป็นไร เราเข้าใจ แต่เสียดายจัง
นัท : ขอบคุณนะที่ชวนเรา ไว้โอกาสหน้าค่อยไปด้วยกันนะ

1. ให้นักเรียนวิเคราะห์ตามหัวข้อต่อไปนี้

ขั้นตอนการปฏิเสธ	คำพูดจากกรณีศึกษา
1. บอกความรู้สึกประกอบเหตุผล	
2. ขอปฏิเสธ	
3. ถามความเห็น	

2. ให้นักเรียนช่วยกันคิดการปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดให้

สถานการณ์ : เพื่อนชวนไปเที่ยวคาราโอเกะ

นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ : เพื่อนชวนโดดเรียน

นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ : เพื่อนชวนไปเดินห้างสรรพสินค้าแต่เราอยากอ่านหนังสือ

นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ : เพื่อนต่างเพศชวนไปเที่ยวบ้าน

นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายชินภัทร ภูมิรัตน	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางเบญจลักษณ์ น้ำฟ้า	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาววีณา อัครธรรม	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

คณะทำงาน จัดทำต้นร่างเอกสาร

นางสาววีณา อัครธรรม	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางธนิมา เจริญสุข	รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางวัฒนา คล่องดี	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ ข้าราชการบำนาญ
นางวิลาวัลย์ พัวศิริ	ข้าราชการบำนาญ
นางภาณี คงยะฤทธิ์	ข้าราชการบำนาญ
นายธีระวัฒน์ ชัยยุทธยรรยง	ข้าราชการบำนาญ
นางปรานอม ประทีปทวี	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพม. เขต 5
นางสาวสมพิศ วงษ์แหยม	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.ลพบุรี เขต 1
นางสาวสรรเสริญ สุวรรณ์	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.สิงห์บุรี
นายเกรียงศักดิ์ คัมภิรา	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.นครราชสีมา เขต 7
นางสาวแน่งน้อย คล้ายทอง	ครูโรงเรียนวัดธรรมิการาม สพป.ลพบุรี เขต 1
นางระเบียบ แก้ววรสูตร	ครูโรงเรียนอนุบาลทัพทัน สพป.อุทัยธานี เขต 1
นางสาวทิพวัลย์ พูลสาริกิจ	ครูโรงเรียนบ้านน้ำรอย สพป.อุทัยธานี เขต 2
นางประทิน งามพร้อม	ครูโรงเรียนชุมชนวัดพระปรางค์วิริยวิทยา สพป.สิงห์บุรี
นางสุภาพ แก้วบัว	ครูโรงเรียนวัดพรหมสาคร สพป.สิงห์บุรี
นายสมพร ทองศรีจันทร์	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านทุ่งมะขาม สพป.สงขลา เขต 2
นางมลฤดี แก้วเหมือน	ครูโรงเรียนวิเชียรชม สพป.สงขลา เขต 2
นายเกรียงศักดิ์ ทองศรีมะต้น	ครูโรงเรียนวัดบ้านทุ่งสว่าง สพป.นครราชสีมา เขต 7
นางวรรณศรี วรรณพงศ์เจริญ	ครูโรงเรียนบ้านโคกหินฮาง สพป.นครราชสีมา เขต 7

คณะทำงาน ปรับปรุงเอกสาร ครั้งที่ 1

นางสาววีณา อัครธรรม	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางธนิมา เจริญสุข	รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางวัฒนา คล่องดี	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ ข้าราชการบำนาญ
นางปรานอม ประทีปทวี	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพม. เขต 5
นางสาวสมพิศ วงษ์แหยม	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.ลพบุรี เขต 1
นางสาวสรรเสริญ สุวรรณ์	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.สิงห์บุรี
นางสาวรำจวน นิชเปี่ยม	ครูโรงเรียนวัดข่อย สพป.สิงห์บุรี
นางกัญหา เอี่ยมละออ	ครูโรงเรียนวัดพรหมสาคร สพป.สิงห์บุรี
นางประทิน งามพร้อม	ครูโรงเรียนชุมชนวัดพระปรางค์ฯ สพป.สิงห์บุรี
นางสุวรรณา ตั้งพิศิษฐ์โยธิน	ครูโรงเรียนเมืองใหม่ฯ สพป.ลพบุรี เขต 1
นางนันทนา บุญคุ้มครอง	ครูโรงเรียนเมืองใหม่ฯ สพป.ลพบุรี เขต 1
นางจินตนา แย้มยิ้ม	ครูโรงเรียนเมืองใหม่ฯ สพป.ลพบุรี เขต 1
นางรันทม คำชามา	ครูโรงเรียนเมืองใหม่ฯ สพป.ลพบุรี เขต 1

บรรณาธิการต้นฉบับ

นางสาววีณา อัครธรรม	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางสาวจีระวรรณ ปักกัดตัง	นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

ออกแบบภาพปก

นายชูเกียรติ เกิดอุดม	นักวิชาการศึกษาชำนาญการ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา