

## บรรณานุกรม

- กนกพร ส่องศรี.2551.การศึกษาเชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักศึกษาในสาขาวิศวกรรมศาสตร์ ระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กัมพล เจริญรักษ์. 2550. การพัฒนาชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกระแซงวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชัตติยา น้อยาทอง. (2554). “การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักศึกษาศาสาวิชาสถิติประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี”.
- วารสารวิทยาศาสตร์. คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.132-133.
- คมเพชร ฉัตรศุกกุล.2530. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, คณะศึกษาศาสตร์, ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา.
- ฐิตียา แยมน์มโนล ระพินทร์ ฉายวิมล และเพ็ญนภา กุลนภาดล. (2555). “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม”. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 20, 1 (มกราคม-มีนาคม) :13.
- ณิอร สุทธิสวาท. 2552. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนโรงเรียนนานาชาตินิวา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร.สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนวบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณีนันรา ดีสม. 2554. ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ทรศนีย์ เปี่ยมกล้า. 2554.รูปแบบภาวะผู้นำ เชาวน์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของปลัดอำเภอและปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญา รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐประศาสนศาสตรบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศิลปกร.

- ทัศนีย์ วงศ์ศรี. 2556. **การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความพอเพียงของนักเรียนโรงเรียนมัธยมวัดศรีจันทร์ประดิษฐ์ สมุทรปราการ**. สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนวบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทศนา แคมมณี. 2545. **กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน**. กรุงเทพมหานคร : นิชินแอตเวอร์ไทซ์ซิงกรุ๊ป.
- ทศนา แคมมณี. 2547. **ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ด่านสุทธาการพิมพ์.
- ธนสิทธิ์ ม่วงแก้ว และเพียงใจ พานิชกุล . (2554). “การศึกษาพฤติกรรมการเรียน ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางสติปัญญา ที่มีผลต่อระดับผลการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน”. วารสารมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา)
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2548.AQ **อึดเกินพิภด**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : บิสดิต.
- ปิยะดี ลิ้มหะบำรุง. 2547. **การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปรีชา วิหคโต. มปป.**การมองโลกในแง่ดีมองอย่างไร**(ออนไลน์).สืบค้นจาก : [www.gotoknow.org/posts/45947](http://www.gotoknow.org/posts/45947)[17 กรกฎาคม2558]
- มันตรา ธรรมบุศย์. 2544. **เอคิว กับความสำเร็จของชีวิต**. วารสารวิชาการ, 4(9), 12-17.
- ลดารัตน์ สรรักษ์. (2556). “ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสถิติธุรกิจแบบผสมผสาน ของนักศึกษาคณะบัญชี มหาวิทยาลัยกรุงเทพ”. วารสารมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. 17 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2556):17-18.
- วรารุณี ภาชี. 2551. **ผลการเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมกับแนวพุทธวิธีอิทธิบาท 4 ต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาสารคาม**.
- วัฒนา ปัดถาวะโร. 2552. **กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิทยา นาควัชระ.2544. **เลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีสุข IQ EQ MQ AQ**.(พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิง.

- วิทยา นาควัชร. 2546. **เลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีสุข IQ EQ MQ AQ.**(พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : กู๊ดบุ๊ก.
- วิโรจน์ อารีย์กุล. มปป. **พัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่น** (ออนไลน์).สืบค้นจาก : [www.teenrama.comcom/dad\\_mam/old\\_dad\\_mam24.htm](http://www.teenrama.comcom/dad_mam/old_dad_mam24.htm) [30 มิถุนายน 2557]
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2545. **เทคนิคการสร้าง IQ EQ AQ : 3Q เพื่อความสำเร็จ.** กรุงเทพมหานคร : สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพทางสมองศรีเอตีฟเบรน.
- สมชาติกิจยรรยง และจิรัช ใจเอี่ยม.2543. **เกมส์และกิจกรรมผสมผสานเพื่อพัฒนาบุคลากร.** กรุงเทพมหานคร : มัลติฟอร์เมชั่นเทคโนโลยี.
- สุรางค์ โค้วตระกูล.2541. **จิตวิทยาการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุริย์พันธ์ ยูรี.2551. **การใช้กิจกรรมแนะแนวที่ประยุกต์จากความคิดพื้นฐานของเมก้าสทิลส์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 34.**การค้นคว้าอิสระ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. 2547. **วิธีการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ.** กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์.
- สายฤดี วรกิจโภคพร. 2549. **ความคิดพื้นฐานของเม็ก้าสทิลส์.** กรุงเทพฯ : Print-At-Me (Thailand) Co.,Ltd.
- อสมมา มาตยาบุญ. 2550. **การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย.** การค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อภิสิทธิ์ ปุยฝ้าย. 2554. **การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2.** การค้นคว้าอิสระแผนกช่างอุตสาหกรรม สาขาช่างไฟฟ้ากำลัง วิทยาลัยสายมิตรเทคโนโลยี.
- อรุณรัตน์ จากถิ่น. 2548. **ผลของการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการคิดตัดสินใจในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.**วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิตสาขาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อารี พันธุ์ณี.2546. **จิตวิทยาสร้างสรรค์การเรียนการสอน.** กรุงเทพมหานคร : ไย้ไหม.

- Erika, G. 2000. **A comparison of adversity response scores : Education leaders and business and industry leader. Unpublished doctoral dissertation**, Northern Arizona University : South San Francisco.
- Lazaro – Capones Antonette R. 2004. **Adversity Quotient and the Performance Level of Managers of the Different Departments of the City of Manila as Revealed By the 360-degree Feedback System.**For Presentation in the Special Session : Workshop for Prospective Scholars International Industrial Relations Association ZIIRA), 5 th Asian Regional Congress to be Held on June 23-26 2004 Seoul Korea, 2004.
- Lin, C.M. 2003. **Adversity response profile of eastern and western university leader. Unpublished doctoral dissertation**, University of South Dakota, Vermillion.
- Mark, W. Williams. 2003. **The Relationship Between Principle Response to Adversity and student Achievement.**Cardinal : Stritch University.
- Stoltz, Paul. G. 1997. **Adversity quotient : Turning Obstacles into Opportunities.** Johy Wiley & Sons. New York, NY.
- Villaver, Elaine Lucero. 2005. **The Adversity Quotient Level of Female Grade School Teachers of a Public and Private school in Rizal Provide.** March, 2005.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ดร.พรรณี ชูทัย เจนจิต อติตอาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา  
และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. อาจารย์จิราพร พรายมณี ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก (ผู้เชี่ยวชาญ สสวท.)
3. นางสาวขวัญเรือน อัครศักดิ์ นักวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัย  
หอการค้าไทย

## ภาคผนวก ข

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค



### แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความที่เป็นเหตุการณ์ต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่านักศึกษาได้พบเจอกับสถานการณ์นั้นๆ นักศึกษาจะแสดงพฤติกรรมการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมากน้อยในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างช่องใดช่องหนึ่งตามระดับพฤติกรรมของนักศึกษา

ข้อ	ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค	ระดับพฤติกรรม				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
	<b><u>ด้านการควบคุมสถานการณ์</u></b>					
1	เมื่อไม่มีใครรับฟังข้อเสนอแนะหรือความคิดเห็นของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะอธิบายมากกว่านั่งเสีย					
2	เมื่อเพื่อนไม่ชวนไปงานวันเกิด ข้าพเจ้าสามารถระงับความผิดหวังและเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันเหมือนเดิม					
3	เมื่อข้าพเจ้าไปไม่ทันรถที่จองไว้ในการเดินทาง ข้าพเจ้าสามารถหาวิธีการเดินทางด้วยวิธีอื่นได้					
4	เมื่อเพื่อนสนิทของข้าพเจ้ารู้สึกเศร้า มีปัญหาข้าพเจ้ามักเป็นคนที่จะช่วยเพื่อนแก้ปัญหา					
5	เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหาเรื่องการใช้จ่าย ข้าพเจ้าจะใช้จ่ายอย่างประหยัดและหาวิธีการรายได้พิเศษเพิ่ม					
6	เมื่อข้าพเจ้าได้รับคัดเลือกให้ทำงานในตำแหน่งสำคัญ ข้าพเจ้าจะสามารถควบคุมการทำงานของตนได้					
7	เมื่อข้าพเจ้าทำงานผิดพลาด ล้มเหลว ข้าพเจ้าสามารถหาวิธีการแก้ไขได้ทันที					
8	เมื่อรู้สึกว่าคุณภาพไม่ดี ข้าพเจ้าจะดูแลตนเอง					
9	เมื่อเพื่อนๆ ไม่ยอมให้ข้าพเจ้าทำงานกลุ่มด้วย ข้าพเจ้าสามารถควบคุมตนเองและทำงานต่อไปได้					
10	เมื่อข้าพเจ้าไม่ได้รับการคัดเลือกให้ทำงานสำคัญ ข้าพเจ้าจะปรับตัวให้ดีขึ้นเพื่องานต่อไปจะได้รับเลือกบ้าง					
	<b><u>ด้านความพยายามแก้ปัญหา</u></b>					
11	เมื่อเพื่อนไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน ข้าพเจ้าสามารถหาวิธีการอื่นๆ เพื่อให้งานดำเนินต่อข้าพเจ้าไปได้					

ข้อ	ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค	ระดับพฤติกรรม				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
12	เมื่อข้าพเจ้าโดนพ่อแม่ตัดค่าใช้จ่ายเพราะทำผิด ข้าพเจ้าทำผิด ข้าพเจ้าคิดว่าเพราะท่านหวังดีและ ปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น					
13	เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ข้าพเจ้าจะหาวิธีพูดคุย ปรับความเข้าใจกับเพื่อนให้ได้ . . .					
<b><u>ด้านการมองโลกในแง่ดี</u></b>						
21	เมื่อได้รับมอบหมายงานเพิ่มขึ้น ข้าพเจ้าคิดว่าเป็น โอกาสที่ดีและสามารถทำให้สำเร็จเรียบร้อยได้					
22	ข้าพเจ้าคิดว่าอาจมีความคิดเห็นอื่นที่ดีกว่า เมื่อ เพื่อนไม่ยอมรับความคิดเห็นของข้าพเจ้า					
23	เพื่อนไม่เคยโทรศัพท์หาข้าพเจ้าเลย ข้าพเจ้าคิดว่า เพื่อนคงมีธุระสำคัญและพยายามโทรหาเพื่อนมาก ขึ้น . . .					
<b><u>ด้านการอดทน</u></b>						
31	เมื่อได้รับมอบหมายงานเพิ่ม ข้าพเจ้าคิดว่าต้องใช้ ความพยายามมากขึ้นในการทำงาน					
32	เมื่อต้องรอเพื่อนที่มาไม่ทันนัดหมาย ข้าพเจ้าคิดว่า เพื่อนคงมีธุระสำคัญและพยายามนัดหมายใหม่					
33	ข้าพเจ้าไม่เคยได้รับการยกย่องเลยในการทำงาน ต่างๆ ข้าพเจ้าคิดว่าไม่เป็นไร และพยายามทำงานให้ ดีต่อไป . . .					
40	ในขณะที่ข้าพเจ้ากำลังเดินทางมามหาวิทยาลัย เกิด พายุฝนตกหนัก ข้าพเจ้าจะใช้ความอดทนและ พยายามไปให้ถึงมหาวิทยาลัยให้ได้ แม้จะใช้ เวลานานก็ตาม					

## ภาคผนวก ค

ตัวอย่างชุดกิจกรรมกลุ่มความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

## กิจกรรมครั้งที่ .....

### เรื่อง ความเชื่อมั่น : ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนรักและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง

เวลา 60 นาที

#### สื่อ/อุปกรณ์

- บทความเรื่อง ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

- ผู้สอนเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรมโดยชี้แจงให้ผู้เรียนเข้าใจว่า “มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าในตนเอง เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์ที่มีความรักที่บริสุทธิ์ต่อตนเอง ต่อบุคคลอื่นๆและสรรพสิ่งในโลก แม้บุคคลหรือสรรพสิ่งในโลกจะแตกต่างกัน แต่ทุกสิ่งย่อมมีคุณค่าในตัวของมันเอง เหมือนเช่นผู้เรียนทุกคนที่รู้สึกว่าตัวเองก็มีคุณค่าต่อตัวเองเช่นกัน”

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

- ผู้สอนจัดบรรยากาศให้มีความเงียบสงบ และให้ผู้เรียนทุกคนหลับตาสักครู่ และบอกให้ผู้เรียนตั้งใจฟัง เรื่องที่ผู้สอนจะอ่านให้ฟังต่อไปนี้ตามบทความ “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”
- ผู้สอนอ่านบทความ “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง” หลังจากอ่านจบให้ผู้เรียนหลับตาลงสักครู่แล้วค่อยๆลืมตาขึ้น
- ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายกลุ่ม ในหัวข้อคำถามต่อไปนี้
  - ◆ รู้สึกอย่างไร หลังจากฟังบทความนี้แล้ว
  - ◆ ผู้เรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากบทความเรื่องนี้
- ผู้สอนรวบรวมคำตอบ/อภิปราย และสรุปเพิ่มเติมว่า “การได้พูดถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะช่วยให้ผู้เรียนได้มองเห็นคุณค่าในตนเองได้ ซึ่งจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในที่สุด”

### ขั้นสรุป

- ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้
- ผู้สอนสรุปความคิดรวบยอดอีกครั้งว่า “การที่คนเราทุกคนได้หันมาพิจารณาถึงความดีของตนเอง รู้สึกชื่นชมตนเอง มองเห็นคุณค่าแห่งตน จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และจะมีความรักให้กับตนเองมากขึ้น เป็นการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจให้กับตนเองต่อไป”

### **ประเมินผล**

- สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนขณะทำกิจกรรมกลุ่ม
- การสรุปกิจกรรมของผู้เรียน

## ใบความรู้

### บทความเรื่อง ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง

.....ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ฉันรักตนเอง รักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบเป็นตัวฉัน อารมณ์ความรู้สึก อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันได้รู้สึกถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่อยู่ภายในจิตใจลึกๆของฉันและของทุกคน

หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้คนรอบๆข้างทุกๆคน พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตัวเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญและเมื่อฉันมีความรักให้กับตนเอง ฉันได้รู้สึกถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตา ทำให้ฉันมีความสุขและอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับทุกคน ฉันอยากทำให้ทุกคนในโลกนี้มีความสุข และอยากมีส่วนร่วมทำให้โลกของเราเป็นโลกที่น่าอยู่ขึ้น เมื่อฉันมีความรักให้กับตนเอง ฉันมีความสุขมากขึ้นทุกวัน และฉันอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับทุกคน ฉันรู้แล้วว่าโลกนี้ ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ ทุกคนมีความแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดีๆที่มีต่อตนเอง และเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่างๆออกไปจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่มีบุคลิกแบบในทุกๆด้าน และบางทีฉันอาจจะไม่มีวันได้เป็นคนที่มีบุคลิกแบบในทุกๆด้านในชีวิตนี้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมามากมาย และในอนาคต ฉันก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดขึ้นอีก โดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวได้รวดเร็วขึ้น และช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น

ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง ฉันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง ถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้วใครจะมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวฉันเองมากขึ้นทุกวัน มันเป็นความรู้สึกเช่นเดียวกับคนรอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้แก่ตนเอง และคนรอบข้างมากขึ้นเท่าใด ฉันก็จะมีสุขมากขึ้นเท่านั้น ฉันมีความสุขมากจริงๆ

ฉันเริ่มเห็นความดีงามและความสามารถต่างๆที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าใด ฉันก็พบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวฉันมากขึ้นเท่านั้น ฉันแสดงออกถึงความสามารถต่างๆเหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่างๆเหล่านี้ไปพร้อมกับนำความสามารถเหล่านี้มาช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจลึกๆของฉัน ฉันเห็นพลังแห่งความรักความเมตตาที่ซ่อนอยู่ในจิตใจลึกๆของฉัน

หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่พลังแห่งความรักความเมตตาให้กับตนเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน ฉันรู้ถึงพลังแห่งความรักความเมตตาที่มีอยู่ในตัวฉันมากขึ้น มากขึ้น พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง มีความรู้สึกด้านบวกให้กับตัวเองมากขึ้น ฉันพูด คิด และทำแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น ฉันรู้สึกให้อภัยแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันดีใจที่ได้เกิดขึ้นมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตัวเองในใจว่าขอบคุณ ขอบคุณ ขอขอบคุณ สำหรับการที่ฉันได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอดไป

## กิจกรรมครั้งที่ .....

### เรื่อง การควบคุมอุปสรรค

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจว่าอุปสรรคนั้นเกิดขึ้นภายใต้ความคิดและจิตใจของตัวบุคคลเป็นส่วนใหญ่ ไม่ได้เกิดในสถานการณ์จริง
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ได้ว่าอุปสรรคใดบุคคลสามารถควบคุมได้และอุปสรรคใดบุคคลไม่สามารถควบคุมได้

เวลา 50 นาที

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานเรื่องการควบคุมอุปสรรค
3. ใบความรู้เรื่องการควบคุมอุปสรรค

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

- ผู้สอนกล่าวถึงปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นกับบุคคลในชีวิตประจำวัน รวมทั้งวิธีการรับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

- แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน และให้เล่าปัญหาของตนเอง เป็นปัญหาที่ทำให้รู้สึกแย่ ท้อแท้ คนละ 5 นาที และให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันคิดว่าอุปสรรคใดที่สามารถควบคุมได้ และอุปสรรคใดที่ไม่สามารถควบคุมได้
- แจกใบความรู้เรื่องการควบคุมอุปสรรค

##### ขั้นสรุป

- ผู้สอนสุ่มถามความรู้สึกของตัวแทนแต่ละกลุ่มว่ารู้สึกอย่างไรที่ได้เล่าปัญหาให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และได้ประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

#### ประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนขณะทำกิจกรรมกลุ่มและจากการสรุปกิจกรรมของผู้เรียน



ใบงาน

เรื่องการควบคุมอุปสรรค

.....

คำสั่ง

ให้สมาชิกภายในกลุ่มเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ รู้สึกแย่หรือทำให้เกิดปัญหา พร้อมทั้งบอกความรู้สึกขณะนั้น แล้วผู้เรียนตอบสนองต่อเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างไร อะไรเป็นสิ่งที่ผู้เรียนสามารถควบคุมได้และอะไรเป็นสิ่งที่ผู้เรียนควบคุมไม่ได้

ชื่อ	เหตุการณ์	ความรู้สึก	การตอบสนองต่อเหตุการณ์	สิ่งที่ควบคุมไม่ได้	สิ่งที่ควบคุมได้
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....

ประโยชน์ที่ได้รับคือ

.....

.....

.....

.....

## ใบความรู้ เรื่องการควบคุมอุปสรรค

### อุปสรรคจริงๆของมนุษย์คือ ความคิดและการตีความ

มนุษย์มีอิสระในการเลือกที่จะตอบสนอง

มนุษย์ไม่จำเป็นต้องตอบสนองด้วยวิธีการเดียวกับผู้อื่นทำ หรือทำในสิ่งที่ตนคิดเสมอไป

เหตุการณ์	การตอบสนองของท่านคือ
- โดนรถคันอื่นตัดหน้า	- ด่าทอ หัวเสีย ฯลฯ
- เพื่อนแอบนินทาท่าน	- ไม่พอใจ โกรธ โวยวาย ฯลฯ
- ฝนตก รถติด	- หงุดหงิด ไม่พอใจ ฯลฯ

ทำไมท่านต้องรู้สึกเช่นนี้ด้วย ใช่เพราะ ความคิดและการตีความของท่านใช่หรือไม่

มนุษย์มีอิสระในการเลือกที่จะตอบสนองจะคาดก่อนแล้วจึงลงมือทำ เพราะพวกเขาเห็นว่าไม่สามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับตัวเขาได้ แต่เขาสามารถควบคุมสิ่งที่เขาจะตอบสนองเพื่อรับมือกับสถานการณ์ต่างๆได้ ดังรูป

สิ่งที่อยู่เหนือการควบคุม

สิ่งที่เราควบคุมได้

- ตัวเราเอง



**ข้อแตกต่างระหว่างคนที่มีอิสระในการที่จะตอบสนอง  
กับคนที่ปล่อยให้สถานการณ์ควบคุมชีวิตตน**

มนุษย์ที่มีอิสระในการที่จะตอบสนอง	มนุษย์ปล่อยให้สถานการณ์ควบคุมตนเอง
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ขุ่นเคืองง่าย</li> <li>- รับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตน</li> <li>- คิดก่อนที่จะทำ</li> <li>- ฟื้นคืนกลับได้ง่าย เมื่อมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้น</li> <li>- สนใจสิ่งที่เขาทำได้และไม่วิตกกังวลในสิ่งที่เขาสามารถทำได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ขุ่นเคืองง่าย</li> <li>- โทษผู้อื่น หรือสิ่งอื่น</li> <li>- แสดงความโกรธและพูดในสิ่งที่อาจทำให้ตนเสียใจในภายหลัง</li> <li>- คร่ำครวญ บ่นถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้น</li> <li>- วิตกกังวล</li> </ul>

**จงพิจารณาเหตุการณ์ตามตารางนี้**

เหตุการณ์	ความรู้สึก	การตีความ
1. รถเสีย	- โกรธ โมโห	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฉันต้องจ่ายเงินค่าซ่อมรถ</li> <li>- มันทำให้ฉันเสียเวลา</li> <li>- ฉันต้องเหนื่อยเพิ่มขึ้น</li> </ul>
2. ฉันเบื่อที่จะเรียนวิชานี้มาก	- เบื่อ เซ็ง หงุดหงิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฉันไม่ชอบวิชานี้จริงๆ</li> <li>- ทำไมฉันต้องทนเรียนด้วย</li> <li>- เรียนยังไง ก็สอบไม่ได้วิชานี้</li> </ul> <p style="text-align: center;">ยากจะตาย</p>

## กิจกรรมครั้งที่ .....

### เรื่อง ความเข้าใจและความรับผิดชอบ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์สาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่างๆ
2. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นโดยไม่ใช้คำตำหนิตนเองหรือผู้อื่น

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

#### สื่อ/อุปกรณ์

- ลูกปิงปอง
- ตะกร้า
- ใบงานเรื่องความเข้าใจและความรับผิดชอบ
- ใบความรู้
- กระดาษคำตอบ

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

- ผู้สอนให้ผู้เรียนเล่นเกมโยนปิงปองลงตะกร้าโดยแบ่งให้ผู้เรียนกลุ่ม 5 เป็นกลุ่มและให้ตัวแทนกลุ่มออกมาเล่นเกมกลุ่มละ 1 คนซึ่งตัวแทนกลุ่มจะต้องโยนลูกปิงปองจากระยะทางที่กำหนดไว้ให้ลงในตะกร้า โดยให้โยนได้คนละ 5 ครั้ง ถ้ากลุ่มไหนโยนลูกปิงปองลงตะกร้าได้มากที่สุดก็จะเป็นผู้ชนะ
- ผู้สอนให้ผู้เรียนสรุปประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการเล่นเกม “ในชีวิตคนเราย่อมมีเป้าหมายแต่บางครั้งก็จะเดินไปสู่เป้าหมายที่วางไว้นั้น อาจต้องเจอกับปัญหาและอุปสรรคที่เราไม่อาจคาดการณ์ได้”

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

- ผู้สอนอธิบายการทำกิจกรรมในครั้งแล้วแจกใบงานเรื่องความเข้าใจและความรับผิดชอบ 2 สถานการณ์(เนื้อหาส่วนแรก)
- ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย 20 นาทีตามหัวข้อในใบงาน จากนั้นผู้สอนแจกใบงานเรื่องความเข้าใจและความรับผิดชอบ 2 สถานการณ์(เนื้อหาส่วนหลัง) แล้ว

ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายต่ออีก 20 นาที ผู้สอนให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมา  
นำเสนองานหน้าชั้นเรียน

- ผู้สอนอธิบายกิจกรรมในครั้งถัดไป โดยให้ผู้เรียนเตรียมนำเสนอสถานการณ์ที่เกี่ยวกับ  
ความเข้าใจและความรับผิดชอบ กำหนดให้แสดงบทบาทสมมติ

#### ขั้นสรุป

- ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้  
ผู้สอนสรุปความคิดรวบยอดอีกครั้งว่า “การกระทำของเรามีผลต่อบุคคลอื่นเสมอ เราต้อง  
รับผิดชอบต่อในการกระทำของเรา เพื่อที่เราจะเข้าใจผู้อื่นและผู้อื่นจะเข้าใจเราอย่างแท้จริง”  
และ “วิธีที่ดีที่สุดที่จะให้ผู้อื่นเข้าใจเราคือ เราต้องเข้าใจผู้อื่นเสียก่อน”

#### **ประเมินผล**

- สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนขณะทำกิจกรรมกลุ่ม
- การสรุปกิจกรรมของผู้เรียน

## ใบงาน

### เรื่อง ความเข้าใจและความรับผิดชอบ

#### สถานการณ์ที่ 1

##### เนื้อหาส่วนแรก

นางสาวอิงอรเป็นเด็กต่างจังหวัด ซึ่งเข้ามาศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยอิงอรอาศัยอยู่ในหอพักเอกชนใกล้มหาวิทยาลัย เข้าตรู่วันหนึ่งแม่ได้เดินทางมาเยี่ยมอิงอร แต่ปรากฏว่าอิงอรไม่ได้อยู่ในห้อง แม่รออยู่หน้าห้องนานหลายชั่วโมงจนรอไม่ไหวจึงลงไปข้างล่างหอพักเพื่อสอบถามแม่บ้าน แม่บ้านบอกกับแม่ของอิงอรว่า “ปกติอิงอรมักจะกลับหอมาในตอนเช้าอยู่บ่อยๆอีกสักพักคงกลับมาแล้ว”

##### คำถาม

ถ้านักศึกษาเป็นแม่ของอิงอร นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร และจะทำอย่างไรต่อไป

##### เนื้อหาส่วนหลัง

นางสาวอิงอรเมื่อเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยก็มีปัญหาด้านการเงิน เพราะเงินที่แม่ส่งมาให้ไม่พอใช้แค่ค่าหอพักก็แทบไม่เหลือแล้ว แต่อิงอรก็ไม่กล้าบอกรแม่ เนื่องจากแม่ต้องทำงานหนักอยู่เพียงคนเดียว หลังจากพ่อเสีย ไหนจะต้องเลี้ยงน้องอีก อิงอรอยากทำงานพิเศษในตอนกลางวันแต่ก็ติดเรียนในที่สุด อิงอรจึงตัดสินใจทำงานกลางคืน โดยเป็นพนักงานต้อนรับของสวนอาหารแห่งหนึ่ง ซึ่งไกลจากหอมาก จะเดินทางกลับตอนกลางคืนก็อันตราย จึงต้องนอนค้างอยู่หอพักของเพื่อนพนักงานอยู่บ่อยๆ เมื่ออิงอรพบแม่อยู่ใต้หอพักในเช้าวันนั้นก็ตกใจมาก แลมแม่ยังคะยั้นคะยอถามว่าไปไหนมาอีกด้วย

##### คำถาม

ถ้านักศึกษาเป็นนางสาวอิงอร นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร และจะทำอย่างไรต่อไป

## ใบงาน

### เรื่อง ความเข้าใจและความรับผิดชอบ

---

#### สถานการณ์ที่ 2

##### เนื้อหาส่วนแรก

พี่น้องคูหนึ่งอาศัยอยู่ในบ้านเช่าท้ายซอย พ่อแม่ของเด็กทั้งสองมีฐานะปานกลาง คนโตชื่อว่าเอ แก่กว่าคนน้องที่ชื่อบี อยู่ 4 ปี เอเป็นนักดนตรีที่ร้านอาหารเล็กๆ ส่วนบีเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งใกล้จะสอบเข้ามหาวิทยาลัย เอต้องซ้อมเล่นเพลงใหม่ๆ อยู่เสมอเพื่อตอนกลางคืนจะได้สามารถเล่นดนตรีในร้านอาหารได้ เมื่อเอซ้อมดนตรีก็จะรบกวนบีซึ่งกำลังอ่านหนังสือ อยู่เสมอ

##### คำถาม

ถ้านักศึกษาเป็นบี นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร และจะทำอย่างไรต่อไป

##### เนื้อหาส่วนหลัง

บีมักจะโกรธเอเสมอๆ เมื่อถูกรบกวนด้วยเสียงดังจากการซ้อมดนตรีของเอ วันหนึ่งบีจึงขโมยกีตาร์ตัวโปรดของเอไปขายทิ้ง เอพยายามหากีตาร์เท่าไรก็ไม่เจอ ถามบี บีก็บอกว่าไม่รู้ จนกระทั่งวันหนึ่งเอไปพบกีตาร์ของตนเองในโรงจำนำ

##### คำถาม

ถ้านักศึกษาเป็นเอ นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร และจะทำอย่างไรต่อไป

กระดาษคำตอบสถานการณ์ที่ 1

.....

คำถาม

ถ้านักศึกษาเป็นแม่ของนางสาวอิงอร นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร และจะอย่างไรต่อไป

ตอบคำถาม

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

คำถาม

ถ้านักศึกษาเป็นนางสาวอิงอร นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร และจะอย่างไรต่อไป

ตอบคำถาม

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

สรุปประโยชน์ที่ได้รับ

.....  
.....  
.....



กระดาษคำตอบสถานการณ์ที่ 2

.....

คำถาม

ถ้านักศึกษาเป็นบี นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร และจะอย่างไรต่อไป

ตอบคำถาม

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

คำถาม

ถ้านักศึกษาเป็นเอ นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร และจะอย่างไรต่อไป

ตอบคำถาม

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

สรุปประโยชน์ที่ได้รับ

.....  
.....  
.....

## ใบความรู้ เรื่องความรับผิดชอบ

### ความหมายของความรับผิดชอบ

ความหมายตามรากศัพท์ ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2530 หน้า 691 ให้ความหมายของความรับผิดชอบ หมายถึง อาการ ยึดตามผลที่ดีหรือไม่ดีในกิจการที่ได้กระทำไป กรมวิชาการ (2544 : 196) ให้ความหมายของความรับผิดชอบว่า “ ความสนใจตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเพียรพยายาม ละเอียตรอบคอบ เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย ยอมรับผลการกระทำของตน ทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย ทั้งพยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น ”

โสภภาพรรณ อักฌราศิวะโรจน์ ( 2545 : 58) ให้ความหมายของความรับผิดชอบว่า “ รู้จักหน้าที่และปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์ รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น ยอมรับในการกระทำของตนทั้งที่เป็นผลดีและผลเสียไม่ปิดความผิดให้ผู้อื่น คำนึงถึงความเสียหายที่เกิดจากการกระทำหรือคำพูดของตน และพร้อมที่จะปรับปรุงการกระทำให้ดีขึ้น ”

ฟิลิปโป (อมรรวรรณ แก้วผ่อง. 2542 : 65 อ้างอิงจาก Flippo. 1966: 122) ได้สรุปความหมายของความรับผิดชอบว่า เป็นความผูกพันในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ และความสำนึกนี้เกี่ยวข้องกับปัจจัย 3 ประการ คือ พันธะผูกพัน หน้าที่การงาน และวัตถุประสงค์

สรุปจากความหมายความรับผิดชอบของนักการศึกษา หมายถึง บุคคลที่เอาใจใส่ปฏิบัติงาน หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความซื่อสัตย์ เพียรพยายาม ละเอียตรอบคอบเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย รวมทั้งยอมรับผลการกระทำของตนเอง ทั้งผลดี และผลเสียพยายามปรับปรุงพฤติกรรมในการปฏิบัติหน้าที่การงานให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสามารถวัดได้จากวัดความรับผิดชอบทางการเรียน

### ความสำคัญของความรับผิดชอบ

กรมศาสนา (อ้างถึงในกองวิจัยทางการศึกษา , 2542) ประเทศชาติจะรุ่งเรืองได้ทุกๆด้านอยู่ที่ตัวบุคคล ถ้าบุคคลมีความรู้ความสามารถและคุณธรรมสูงแล้วประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วแต่ปัจจุบันมักได้ยินเสมอว่า ศีลธรรมหรือคุณธรรมเสื่อม ความจริงคุณธรรมเป็นนามธรรมมีสภาพเป็นปกติไม่ดีขึ้นหรือเลวลง แต่บุคคลเห็นว่าเลวลง นั้นอยู่ที่คนส่วนหนึ่งไม่สนใจประพฤติตนให้มีคุณธรรมตามหลักของศาสนาและวัฒนธรรมอันดีงามจึงต้องเร่งปลูกฝังความดีและความดีประการหนึ่งก็คือให้รู้จักมีความรับผิดชอบ

### ประเภทของความรับผิดชอบ

สรุปจากประเภทของความรับผิดชอบของนักการศึกษา ได้ 2 ประเภท คือ

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง รู้จักแก้ปัญหาทุกชนิดที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ เช่น การรักษาป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอันตราย โรคภัยไข้เจ็บ รักษาร่างกายให้แข็งแรง และปฏิบัติหน้าที่การงานของตนเองให้ลุล่วงไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทันและตรงเวลา
2. ความรับผิดชอบต่อสังคมหรือส่วนรวม หมายถึง รู้จักบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อสังคม ซึ่งได้แก่ ความรับผิดชอบต่อครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ประเทศชาติ และบุคคลที่เกี่ยวข้องโดยปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม

ที่มา <http://www.sahavicha.com/?name=blog&file=readblog&id=231>

## กิจกรรมครั้งที่ .....

### เรื่อง การจัดการกับอุปสรรค : ทางออก

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ขั้นตอนในการแก้ปัญหา
2. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการตัดสินใจเมื่อต้องการเผชิญปัญหาอุปสรรค

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

#### สื่อ/อุปกรณ์

- ใบงานเรื่องการจัดการกับอุปสรรค : ทางออก
- ใบความรู้

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

- ผู้สอนเล่นเกมกับผู้เรียนโดย ทายใจผู้เรียนจากเลข 4 หลัก คือ
  - ขั้นที่ 1 ให้ผู้เรียนบอกเลข 4 หลักมา 1 ชุด เช่น 2 1 3 4
  - ขั้นที่ 2 ผู้สอนทายว่าผู้เรียนจะได้คำตอบเป็น 1 2 1 3 3
  - ขั้นที่ 3 ให้ผู้เรียนบอกเลขอีก 4 หลักมาอีก 1 ชุด เช่น 3 5 4 6
  - ขั้นที่ 4 ผู้สอนเติมตัวเลขอีก 4 หลัก โดยให้บวกกับเลขในชุดของขั้นที่ 3 ให้ได้เท่ากับ 9 ในแต่ละหลัก นั่นก็คือ 6 4 5 3
  - ขั้นที่ 5 ให้ผู้เรียนบวกเลขทั้ง 3 ชุด คือ เลขขั้นที่ 1,3 และ 4 ก็จะได้เป็นเลขขั้นที่ 2 ตามที่ผู้สอนได้ทำนายไว้
- ผู้สอนให้ผู้เรียนสรุปประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการเล่นเกม “ถ้ามีหลักในการแก้ปัญหา ก็จะสามารถแก้ปัญหาได้เป็นระบบ และไม่ต้องมาแก้ปัญหาที่เกิดจากผลของการแก้ปัญหาซ้ำแล้วซ้ำอีก”

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

- ผู้สอนสอบถามผู้เรียนเกี่ยวกับปัญหาของผู้เรียนแต่ละคนและวิธีการแก้ปัญหาที่ผ่านมา
- ผู้สอนอธิบายวิธีการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้ผู้เรียนฟัง โดยให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม พร้อมทั้งแจกใบงานเรื่องการจัดการกับอุปสรรค: ทางออกกรณีศึกษาปัญหาของเพลินตาให้แก่ผู้เรียน

- ผู้เรียนอภิปรายกลุ่มตามหัวข้อกรณีศึกษาปัญหาของเพลินตา ใช้เวลาประมาณ 20 นาที จากนั้นผู้สอนให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนองานหน้าชั้นเรียน
- ผู้สอนแจกใบงานที่ 2 ให้ผู้เรียนทุกคนทำกิจกรรมตามหัวข้อที่กำหนด โดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที

#### ขั้นสรุป

- ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

#### **ประเมินผล**

- สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนขณะทำกิจกรรมกลุ่ม
- การนำเสนอผลงานจากใบงานที่ 1
- ผลงานรายบุคคลจากใบงานที่ 2
- การสรุปกิจกรรมของผู้เรียน

ใบงาน  
เรื่อง การจัดการกับอุปสรรค : ทางออก

---

ใบงานที่ 1กรณีศึกษาปัญหาของเพลินตา

คำสั่ง ให้สมาชิกกลุ่มระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับทางออกในการแก้ปัญหาของเพลินตาและส่งตัวแทน  
นำเสนอหน้าชั้นเรียน

เพลินตาเป็นเด็กหญิง ตัวเล็กๆผิวสองสี อายุ 13 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อาศัยอยู่ในชุมชน  
แออัดแห่งหนึ่งกับครอบครัวของตายายที่ยากจน เนื่องจากเพลินตาคำพร้าแม่ตั้งแต่เล็กๆ ส่วนพ่อก็ไป  
มีภรรยาใหม่ ไม่เคยกลับมาหาเพลินตาเลย ตอนเย็นหลังเลิกเรียนเพลินตาจะรับจ้างทำงานทุกอย่าง  
เพื่อให้ได้เงินเป็นค่าขนมและซื้ออุปกรณ์การเรียน มีผู้ชายคนหนึ่งอายุประมาณ 45 ปี ได้ว่าจ้างให้  
เพลินตาไปช่วยทำความสะอาดบ้านสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ซึ่งบ้านของเขาอยู่ไม่ไกลจากบ้านของตายาย  
เพลินตาจึงตกลงที่จะไปทำงานให้ วันหนึ่งขณะที่เพลินตากำลังทำความสะอาดห้องนอน ผู้ชายคนนั้น  
ก็เดินเข้ามาในห้อง ปิดประตูห้องและเริ่มลงมือลวนลามเพลินตาด้วยการ จับมือ โอบไหล่และถูกเนื้อ  
ต้องตัว เพลินตารู้สึกตกใจ ไม่พอใจและกลัวมาก เพลินตาจะหาทางออกอย่างไร

ใบงาน  
เรื่อง การจัดการกับอุปสรรค : ทางออก

ใบงานที่ 2

ให้นักศึกษาแต่ละคนคิดปัญหามาคนละ 1 ปัญหา และวิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆตามหลักการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน

1. กำหนดปัญหา เรื่อง.....  
.....  
.....

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา (ซึ่งอาจมีหลายทางเลือก)  
ทางเลือกที่ 1.....  
ทางเลือกที่ 2.....  
ทางเลือกที่ 3.....

3. หาข้อดี ข้อเสียของทางเลือกนั้นๆ

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย

4. ตัดสินใจเลือกทางเลือก 1 ทางเลือก  
ทางเลือกที่คิดจะทำ.....  
.....  
.....

วิธีแก้ข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก

.....  
.....  
.....

## ใบความรู้

### เรื่อง การจัดการกับอุปสรรค : ทางออก

---

คนเราทุกคนย่อมมีปัญหา ซึ่งแต่ละคนอาจมีปัญหามากน้อยแตกต่างกัน ปัญหาหลายปัญหา เราสามารถแก้ไขได้ ถ้าเรารู้ว่าปัญหานั้นมาจากสาเหตุอะไร และเลือกวิธีการแก้ปัญหา แต่บางปัญหานั้นสลับซับซ้อน ซึ่งเราพยายามแก้ไขแล้วแต่ไม่สามารถแก้ไขได้ ดังนั้นปัญหาต่างๆที่มีอยู่นั้นเราสามารถแก้ไขได้หลายวิธี เช่น วิธีการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอนคือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การกำหนดทางเลือก เป็นการกำหนดทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ทั้งหมด
3. วิเคราะห์ทางเลือก เป็นการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่างๆที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาจากทางเลือกต่างๆ
5. แก้ไขข้อเสียของทางเลือก หาวิธีแก้ข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกไว้



## กิจกรรมครั้งที่ .....

### เรื่อง การมองโลกแง่ดี

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความพร้อมให้ผู้เรียนรู้จักวิธีการมองโลกในแง่ดีอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้เรียนเห็นประโยชน์ในการมองโลกอย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญปัญหาอุปสรรค

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

#### สื่อ/อุปกรณ์

- คลิปวิดีโอโฆษณา The world we see
- ใบกิจกรรม
- ใบความรู้

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

- ผู้สอนเปิดคลิปโฆษณา The world we see ให้ผู้เรียนดู พร้อมเล่าเรื่องราวของเด็กหญิงคนหนึ่งที่น่าสงสารด้วยโรคลูคีเมียมานานนับปี แต่ยังคงไม่เคยหยุดสร้างกำลังใจให้กับผู้คนผ่านบล็อกที่เธอได้สร้างขึ้น
- ผู้สอนให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ “มุมมองของคนเกี่ยวข้องกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตอย่างไร” และได้ข้อสรุปว่า “เปลี่ยนมุมมอง ความคิด เปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน”

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

- ผู้สอนสอบถามผู้เรียนเกี่ยวกับปัญหาของผู้เรียนแต่ละคนและวิธีการมองปัญหาที่ผ่าน มาส่งผลต่อความคิดความรู้สึกเราอย่างไร
- ผู้สอนอธิบายวิธีการทำกิจกรรมในครั้งนี้ให้ผู้เรียนฟัง โดยให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม พร้อมทั้งแจกใบงานเรื่องบันทึกปลายเท้า (Foot notes)
- ผู้เรียนอภิปรายกลุ่มตามหัวข้อ ใช้เวลาประมาณ 20 นาที จากนั้นผู้สอนให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนองานหน้าชั้นเรียน

##### ขั้นสรุป

- ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้โดยสรุป ความคิดรวบยอดได้ว่าการมองโลกในแง่ดี เป็นกลยุทธ์ของความสำเร็จของบุคคล

สามารถเห็นวิกฤติเป็นโอกาส สามารถพลิกเหตุการณ์ร้ายกลายเป็นดีไม่ห่อหุ้มแม้มีอุปสรรคมาขวางกั้น ซึ่งการมองโลกในแง่ดีไม่เพียงเป็นแต่พรสวรรค์แต่เป็นพรแสวงจากการฝึกหัด

#### ประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนขณะทำกิจกรรมกลุ่ม
- การนำเสนอผลงานจากใบงาน
- การสรุปกิจกรรมของผู้เรียน

## ใบงาน

### เรื่อง การมองโลกในแง่ดี

#### บันทึกปลายเท้า (Foot notes)

ฉันชื่อ เลน่า-มาเรีย (Lena Maria) เกิดเมื่อวันที่ 28 ก.ย. ค.ศ. 1968 ฉันเกิดมาก็ไม่มีแขนทั้งสองข้าง ส่วนขาข้างซ้ายยาวเพียงครึ่งของขาขวา มีหลายคนได้แนะนำให้พ่อกับแม่นำฉันไปฝากไว้ที่สถาบันดูแลเด็กพิการ แต่พ่อกับแม่ตัดสินใจว่า “การที่ฉันไม่มีแขนก็ไม่ใช่ไร แต่ฉันต้องมีครอบครัว” ดังนั้นพ่อแม่จึงตัดสินใจดูแลฉันเอง โดยฉันได้ใช้เท้าแทนมือในหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น เมื่อฉันอายุได้ 5 สัปดาห์ ฉันเริ่มใช้เท้าจับขวดนมดื่มเองได้ โดยแม่เป็นผู้ที่ใช้หนังยางมัดขวดนมกับขาของฉัน แต่ฉันก็ยังมีปัญหาเกี่ยวกับเท้าข้างซ้ายซึ่งใหญ่ผิดปกติรูปร่างมาก แกรมเท้างอขึ้นมาจนเกิดชิดขาและปลายเท้าก็ยังชี้ขึ้นข้างบน ฉันต้องได้รับการผ่าตัดหลายครั้งเพื่อให้ใส่ขาปลอมได้ และต้องผ่าตัดเอาซี่โครงออกไปใส่บริเวณไหล่ เพื่อให้ฉันจับสิ่งของโดยใช้ไหล่กับคางได้ง่ายขึ้น ฉันต้องฝึกหัดเดินโดยใช้ขาปลอม ซึ่งเริ่มแรกพ่อแม่ต้องช่วยจูง ฉันล้มไม่รู้กี่ครั้ง บาดเจ็บไม่รู้กี่ที มืออยู่ครึ่งหนึ่งฉันล้มคางกระแทกพื้นจนคางแตกต้องเย็บอยู่หลายเข็ม แต่ในที่สุดฉันก็สามารถเดินได้

ฉันได้ฝึกการใช้เท้าแทนมือในการทำกิจกรรมหลายอย่าง เช่น การเย็บผ้า การปักโครสติส การวาดภาพพระบายสี การแต่งตัว หวีผม จนกระทั่งการหยิบเงินออกจากกระเป๋าสตางค์ เมื่อฉันเข้าโรงเรียนแรกๆ เพื่อนๆก็ล้อเลียนเกี่ยวกับความพิการของฉันสารพัด แต่ฉันก็ไม่โต้ตอบ เพราะฉันได้ถูกสอนตั้งแต่แรกว่าคุณค่าของฉันอยู่ที่ภายในไม่ใช่ภายนอก ดังนั้นฉันจึงไม่เคยรู้สึกอับอายในความพิการของฉัน แต่ฉันกลับใช้ความพิการของฉันให้เป็นประโยชน์ คุณทราบไหมว่าฉันว่ายน้ำได้ ไม่ใช่ซิ ไม่ใช่แค่ว่ายน้ำเป็นเท่านั้นแต่ฉันเป็นแชมป์และสามารถตีทีมชาติสวีเดนในปี ค.ศ. 1987 ฉันได้ 4 เหรียญทองในการแข่งขันชิงแชมป์ยุโรป และอีกหลายรายการที่ฉันได้ลงแข่งขันก็ได้เหรียญทุกครั้ง

กิจกรรมที่ฉันประสบความสำเร็จไม่ใช่แค่ว่ายน้ำ สิ่งที่สร้างชื่อของฉันอีกอย่างหนึ่งคือ การร้องเพลง โดยฉันเรียนร้องเพลงจนถึงเข้าเรียนวิทยาลัยการดนตรีในกรุงสตอกโฮล์ม จนฉันสามารถประสบความสำเร็จได้มีคอนเสิร์ตไปในหลายประเทศ เช่น จีน อินเดีย ญี่ปุ่น และการร้องเพลงก็ได้กลายเป็นอาชีพของฉัน ฉันได้ออกงานเพลงหลายอัลบั้ม เช่น My life, Best friend Amazing Grace

มีคำถามว่าฉันประสบความสำเร็จในชีวิตได้อย่างไร เมื่อฉันเสียเปรียบในชีวิตมากมายนัก คำตอบของฉันก็คือ ฉันรู้ว่าคนเราทุกคนแตกต่างกันตั้งแต่เกิด ฉันก็มีความสุขและอยาก رؤ้อยากเห็นเกี่ยวกับชีวิตตั้งแต่เกิดมาฉันเป็นคนที่มีมองดูโอกาสที่เป็นไปได้มากกว่าความยากลำบาก ฉันไม่ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างยากไปกว่าที่มันเป็นอยู่ ฉันมีทัศนคติในทางบวกต่อตัวเอง ฉันรู้ว่าฉันมีคุณค่าไม่ว่าฉันจะ

เป็นอย่างไรฉันเชื่อมั่นในพลังความสามารถของฉันว่า ฉันสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันปรารถนาได้ ไม่จำเป็นที่ฉันต้องไปอิจฉาหรือริษยาใคร กล้าที่จะยอมรับสิ่งต่างๆตามที่มันเป็น และกล้าที่จะตั้งคำถาม ฉันรู้ว่าบางทีสิ่งที่ทำให้เราเจ็บปวดก็มีส่วนช่วยปั้นชีวิตของเรา ความมืดเป็นฉากหลังเพื่อให้ความสว่างเด่นชัดขึ้น ไม่มีใครที่ดำเนินชีวิตโดยปราศจากปัญหา แต่คนที่มีประสบการณ์จากความลำบากจะมีชีวิตที่รุ่งโรจน์มากกว่าคนที่ไม่เคยมีประสบการณ์แบบนี้ และคนที่สามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆจะยิ่งทำให้ชีวิตเขารุ่งโรจน์ขึ้น

คำถาม

1. เลน่า มาเรียมีแนวคิดอย่างไรจึงประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน
2. ถ้า เลน่า มาเรีย ท้อถอยในชีวิตแล้วจะเกิดอะไรในชีวิต
3. ถ้านักศึกษาพบคนที่ต้องพิการนักศึกษาจะให้กำลังใจแก่เขาอย่างไร
4. ถ้านักศึกษาประสบกับอุปสรรคหรือปัญหานักศึกษาจะมีแนวคิดอย่างไรให้นักศึกษากลายเป็นคนประสบความสำเร็จ

## ใบความรู้

### เรื่อง การมองโลกในแง่ดี

.....

การมองโลกในแง่ดี(Optimism) หมายถึง การมีความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ อย่างมีเหตุผล โดยเป็นการมองสรรพสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในแง่ที่เป็นคุณและสร้างสรรค์

#### บทความ: การมองโลกในแง่ดีมองอย่างไร

(รศ.ดร.ปรีชา วิหคโต)

การดำเนินชีวิตของมนุษย์เรานั้นได้ใช้ความคิดมาช่วยในการตัดสินใจเรื่องราวต่างๆที่อยู่รอบตัวเราได้ อย่างเหมาะสม ซึ่งในบางครั้งการมองโลกโดยใช้ความคิดนี้ ก็อาจจะมีมุมมองได้หลายด้าน เช่น ทางด้านบวกและทางด้านลบ การมองโลกในลักษณะเช่นนี้ สามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดออกมาทางจิตใจเป็นต้นว่า ถ้ามองโลกในแง่ดีก็จะส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดในด้านดีโดยทำให้การแสดงออกของคนๆนั้นมีความสุขต่อการดำเนินชีวิตได้ แต่ในทางกลับกันถ้ามองโลกในแง่ร้ายก็จะส่งผลมายังความรู้สึกนึกคิดทำให้จิตใจเกิดความวิตกกังวล ขาดความสุขและอาจจะทำให้มองคนรอบข้างอย่างไม่เป็นมิตรได้ ฉะนั้นการมองโลกในแง่ดีเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตควรมีหลักอย่างไร ลองฟังความคิดเห็นของบุคคลทั่วไปว่าเขามีความเข้าใจกันอย่างไรดูบ้าง

การมองโลกในแง่ดี หมายถึงมองสิ่งต่างๆหรือมองปัญหาต่างๆที่เข้ามาในทางที่ดี ในทางบวก ไม่ใช่ในทางลบ มีผลต่อสุขภาพจิตของเราด้วย มองสิ่งรอบข้าง รอบตัวเรา และมองดูคนรอบข้างด้วย รวมทั้งมองตัวเราเองด้วย

การมองตนเอง เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และศัตรูในแง่ดีให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอย่างไร การมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อจิตใจตัวเราเองในแง่ของความสุขใจ และยังสามารถส่งผลให้มีมุมมองต่อสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบข้างในแง่ดีด้วย แต่ในบางครั้งเคยมีบางท่านบอกว่าเขารู้สึกไม่เข้าใจตัวเอง เช่น เวลาที่คิดจะทำอะไรสักอย่าง เขามีความกลัวว่าจะทำสิ่งนั้นไม่ดี คือมีความกลัวไปเอง ตรงนี้ทำไมเราถึงต้องมองตัวเราเองในแง่ที่ไม่ดีด้วย เพราะว่าคนเรานั้นถูกประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาสอนเรา เราเคยมองอะไร เคยมองแต่สิ่งนั้นตลอด ถ้าเราฝึกมุมมองใหม่เราจะสามารถเปลี่ยนได้ ความจริงธรรมชาติในตัวเรามี 2 ด้านเสมอ เหมือนกับเหรียญที่มี 2 ด้าน คือด้านหัวกับด้านก้อย ในอดีตที่ผ่านมาถูกฝังให้มองแต่ด้านหัว ก็จะมองอะไรด้านหัวหมด ไม่มองอีกมุมของด้านก้อย ทำให้เรามองในด้านเดียว ดูถูกตนเองไม่สบายใจกับตนเอง

ที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/45947>

.....

## กิจกรรมครั้งที่ .....

### เรื่องการมองโลกในแง่ดี : มุมมองของฉัน

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความคิดของตนเองมีผลต่อความสุขหรือทุกข์ของตนเอง

เวลา 60 นาที

#### สื่อ/อุปกรณ์

- ลูกเต๋าจำนวน 15 ลูก
- ตะเกียบ 5 คู่
- ขวดปากแคบจำนวน 5 ใบ
- ใบงาน

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

- ผู้สอนอ่านบทกลอนให้ผู้เรียนฟัง “สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม อีกคนตาแหลมคม เห็นดวงดาวอยู่พราวพราย”
- ผู้สอนให้ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทกลอนและสรุปสาระ

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

- ผู้สอนอธิบายการทำกิจกรรมในครั้งนี้แล้วให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมเรื่องมุมมองของฉันตามใบงานที่แจก
- ผู้สอนตั้งขวดเปล่าไว้บนโต๊ะกลุ่มละ 1 ขวดโดยให้ผู้เรียนยื่นเข้าแถวเรียงหนึ่งห่างจากขวดประมาณ 2 เมตร
- ผู้สอนแจกใบงานมุมมองของฉันกลุ่มละ 1 ใบงาน
- ให้ผู้เรียนทำกิจกรรมโดยให้สมาชิกในกลุ่มผลัดกันออกมาหย่อนลูกเต๋าค้นคนละ 3 ลูก โดยให้มีผู้สังเกตการณ์กลุ่มละ 1 คน (ให้ไปสังเกตการณ์กลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มของตนเอง) จัดคะแนนในเวลา 5 นาที ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันกันว่ากลุ่มใดสามารถทำจำนวนครั้งได้มากที่สุด

- เมื่อครบกำหนดเวลา 5 นาทีให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายตามหัวข้อต่อไปนี้
  - ◆ ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตามคำสั่งของใบงานได้ทุกครั้งหรือไม่ เพราะเหตุใด
  - ◆ ผู้เรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อไม่สามารถปฏิบัติตามคำสั่งของใบงานทุกครั้ง
  - ◆ ผู้เรียนคิดว่าเป็นการยากหรือไม่ที่จะปฏิบัติตามใบงานทุกครั้ง เพราะอะไร
  - ◆ ผู้เรียนคิดว่าถ้าใบงานให้ช่วงคะแนนเต็มที่มากกว่านี้ ผู้เรียนจะทำได้ตามคำสั่งมากกว่านี้หรือไม่ เพราะเหตุใด
- ให้ผู้เรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม
- ผู้สอนแจกใบงานโดยให้ผู้เรียนบันทึกว่าผู้เรียนได้พบเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าการณ์นั้นเป็นปัญหาหรืออุปสรรคและทำไมผู้เรียนถึงคิดแบบนั้น

### ขั้นสรุป

- ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้
- ผู้สอนสรุปความคิดรวบยอดอีกครั้งว่า “ในสถานการณ์เดียวกันคนเราสามารถมองเห็นได้แตกต่างกันสามารถมองเห็นเป็นแบบทางบวกหรือทางลบก็ได้ ขึ้นอยู่กับมุมมองในแต่ละบุคคลรวมทั้งประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต ”

### **ประเมินผล**

- สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนขณะทำกิจกรรมกลุ่ม
- การสรุปกิจกรรมของผู้เรียน
- ผลการบันทึกเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคของผู้เรียน

ใบงาน  
เรื่อง การมองโลกในแง่ดี : มุมมองของฉัน

แบบบันทึกประสบการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคของนักศึกษา

1. เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคเกิดขึ้นเมื่อไร อย่างไร.....  
.....  
.....
2. นักศึกษารู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น.....  
.....  
.....
3. นักศึกษาคิดอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น.....  
.....  
.....
4. ผลที่ได้จากการที่นักศึกษาคิดและรู้สึกเช่นนั้น.....  
.....  
.....



## กิจกรรมครั้งที่ .....

### เรื่อง ความอดทน พากเพียรอดสาหัส : ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนมีความอดทนพากเพียรอดสาหัส พยายาม มุ่งมั่นเพื่อให้งานที่ทำนั้นประสบความสำเร็จ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. ผ้าปิดตา (ตามจำนวนผู้เรียน)
2. เข็มเย็บผ้า (ตามจำนวนผู้เรียน)
3. ด้ายเย็บผ้า
4. ลูกปัดที่มีรูปทรงแตกต่างกัน 3 แบบแบบละ 40 เม็ด
5. ถ้วยใส่ลูกปัด
6. สลากที่เขียนรูปทรงของลูกปัด 3 รูปทรง 2 ชุด
7. ใบงาน

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

- ผู้สอนนำเข้าสู่กิจกรรมโดยซักถามผู้เรียนว่า “ความสำเร็จ คือ อะไร และต้องอาศัยสิ่งใดจึงจะทำให้ประสบความสำเร็จ”
- ผู้สอนสรุปคำตอบของผู้เรียน และนำเข้าสู่กิจกรรมว่า “วันนี้เราจะมาวัดความมุ่งมั่น พยายาม ความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคของผู้เรียนแต่ละคน

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

- ผู้สอนให้ผู้เรียนแต่ละคนจับสลาก เพื่อให้ได้รูปทรงของลูกปัดที่ตนเองอยากได้
- ให้ผู้เรียนนั่งเป็นวงกลมล้อมรอบถ้วยลูกปัด จากนั้นให้ผู้เรียนใช้ผ้าปิดตา
- ผู้สอนแจกด้ายและเข็มให้ผู้เรียนคนละ 1 ชุดผู้เรียนต้องนำด้ายร้อยใส่ในรูเข็มด้วยตนเอง และให้ผู้เรียนแต่ละคนนั่งร้อยลูกปัดตามลักษณะที่ตนจับสลากได้ ให้ครบคนละ 20 เม็ด(ผู้เรียนยังคงใช้ผ้าปิดตาอยู่)
- เมื่อผู้เรียนทุกคนร้อยลูกปัดเรียบร้อยแล้ว ผู้สอนถามความรู้สึกของผู้เรียนทุกคนตามหัวข้อต่อไปนี้

- ◆ ในขณะที่ผู้เรียนหาลูกปิดที่เป็นรูปทรงที่ตนเองจับสลากรได้ และผู้เรียนสามารถหาได้ง่ายผู้เรียนมีความรู้สึกอย่างไร
- ◆ ผู้เรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อหาลูกปิดที่ตนเองจับสลากรได้ยากกว่าทุกครั้ง
- ◆ ในขณะที่ผู้เรียนร้อยลูกปิดอยู่นั้น ผู้เรียนเจออุปสรรคอย่างไรบ้าง
- ◆ ผู้เรียนรู้สึกอย่างไร เมื่อสามารถร้อยลูกปิดได้สำเร็จ
- ผู้สอนแจกใบงานเรื่องความมุ่งมั่นอดทนให้ผู้เรียนทุกคนทำ

#### ขั้นสรุป

- ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปและอภิปรายร่วมกันถึงความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรคจากการทำกิจกรรม
- สรุปความคิดรวบยอดได้ว่า การที่เราจะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยความอดทน พากเพียรอดสาหัส พยายาม มุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำ และหากเรามีความพยายามฝึกฝนในสิ่งที่เรารู้สึกว่าทำได้ยากยากหรือไม่ถนัดนั้นก็จะเป็นการพัฒนาความสามารถของเราให้ดีขึ้นจนสามารถประสบความสำเร็จได้

#### **ประเมินผล**

- สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนขณะทำกิจกรรมกลุ่ม
- สังเกตจากผลงานของผู้เรียน
- การสรุปกิจกรรมของผู้เรียน

ใบงาน  
เรื่อง ความมุ่งมั่นอดทน

.....

◆ เหตุการณ์ที่แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในตัวข้าพเจ้าคือ

.....

.....

.....

.....

◆ เหตุการณ์ที่แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในตัวข้าพเจ้าคือ

.....

.....

.....

.....

◆ เหตุการณ์ที่แสดงให้เห็นถึงความอดทนในตัวข้าพเจ้าคือ

.....

.....

.....

.....

◆ เหตุการณ์ที่แสดงให้เห็นถึงความอดทนในตัวข้าพเจ้าคือ

.....

.....

.....

.....

เป้าหมายในชีวิตของข้าพเจ้าที่ข้าพเจ้าต้องไปให้ถึงฝัน

1.ข้าพเจ้าจะต้อง

.....

2.ข้าพเจ้าจะต้อง

.....

3.ข้าพเจ้าน่าจะ

.....

4.ข้าพเจ้าน่าจะ

.....

5.ข้าพเจ้าควรจะ

.....

6.ข้าพเจ้าควรจะ

.....

เป้าหมายชีวิตของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าพร้อมมุ่งไปให้ถึงฝัน

- 1. ข้าพเจ้าอยากจะทำ.....  
วิธีที่จะทำให้ข้าพเจ้าบรรลุเป้าหมาย  
.....  
.....
- 2. ข้าพเจ้าอยากจะทำ.....  
วิธีที่จะทำให้ข้าพเจ้าบรรลุเป้าหมาย  
.....  
.....
- 3. ข้าพเจ้าอยากจะทำ.....  
วิธีที่จะทำให้ข้าพเจ้าบรรลุเป้าหมาย  
.....  
.....
- 4. ข้าพเจ้าอยากจะทำ.....  
วิธีที่จะทำให้ข้าพเจ้าบรรลุเป้าหมาย  
.....  
.....
- 5. ข้าพเจ้าอยากจะทำ.....  
วิธีที่จะทำให้ข้าพเจ้าบรรลุเป้าหมาย  
.....  
.....
- 6. ข้าพเจ้าอยากจะทำ.....  
วิธีที่จะทำให้ข้าพเจ้าบรรลุเป้าหมาย  
.....  
.....

## กิจกรรมครั้งที่ .....

### เรื่องกรณีตัวอย่างบุคคลที่เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคจากภาพยนตร์

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาและอุปสรรค พร้อมทั้งการเลือกวิธีการแก้ปัญหาของตัวละคร

เวลา 2 ชั่วโมง 40 นาที

#### สื่อ/อุปกรณ์

- เครื่องเล่น DVD
- DVD ภาพยนตร์ เรื่อง The Pursuit of Happiness
- ใบงาน

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

- ผู้สอนถามผู้เรียนในประเด็นที่ว่า “ในรอบสัปดาห์มีใครได้นำวิธีการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคจากที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันบ้าง”
- ผู้สอนให้ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

- ผู้สอนอธิบายการทำกิจกรรมในครั้งนี้แล้วให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมตามใบงานที่แจก
- ผู้สอนเปิด DVD ภาพยนตร์ให้ผู้เรียนดู
- ให้ผู้เรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม

##### ขั้นสรุป

- ผู้สอนให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปถึงประโยชน์หรือข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้
- ผู้สอนสรุปความคิดรวบยอดอีกครั้งว่า “คนเราทุกคนย่อมมีปัญหาและอุปสรรคในชีวิตที่แตกต่างกัน แต่จะมากหรือน้อย หรือจะยากง่ายแตกต่างกันขึ้นอยู่กับมุมมองวิธีการคิดวิธีการมองปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาของแต่ละคน”

**ประเมินผล**

- สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนขณะทำกิจกรรมกลุ่ม
- การสรุปกิจกรรมของผู้เรียน
- ผลงานการนำเสนอ

ใบงาน  
เรื่องกรณีตัวอย่างบุคคลที่เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคจากภาพยนตร์

.....

ตารางวิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

เหตุการณ์	พฤติกรรมของตัวละครที่แสดงออก	วิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ข้อคิดที่นักศึกษาได้รับจากการดูภาพยนตร์เรื่องนี้.....

.....

.....

.....



## กิจกรรมครั้งที่ .....

### เรื่อง ปัจฉินิเทศ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. สรุปผลของการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

#### สื่อ/อุปกรณ์

- ใบกิจกรรม
- ใบความรู้
- กระดาษรูปหัวใจ
- แผ่นซีดีและเครื่องเล่นแผ่นซีดี
- แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

- ผู้สอนสอบถามความรู้สึกของผู้เรียนเมื่อได้ทำกิจกรรมทั้งหมดว่าผู้เรียนรู้สึกอย่างไร โดยการสุ่มเรียกเลขที่ 2-3 คน

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

- ผู้สอนอธิบายกิจกรรมในครั้งนี้แล้วให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม
- ผู้สอนเปิดแผ่นซีดี เพลง Live and Learn ให้ผู้เรียนฟังพร้อมทั้งแจกใบงานให้ผู้เรียนทำกิจกรรม พร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน
- ผู้สอนให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้หรือประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้ง 10 ครั้ง

##### ขั้นสรุป

- ผู้สอนแจกกระดาษรูปหัวใจให้ผู้เรียนเขียนแสดงความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นสุ่มตัวแทนออกมาพูดแสดงความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

- ผู้สอนกล่าวแสดงความรู้สึกจากการได้จัดกิจกรรมกลุ่มรวมทั้งสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่ม
- ผู้สอนกล่าวปิดการจัดกิจกรรมกลุ่ม

#### ประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนขณะทำกิจกรรมกลุ่ม
- การนำเสนอผลงานจากใบงาน
- การสรุปกิจกรรมของผู้เรียน

ใบงาน  
เรื่อง ปัจฉินิเทศ

---

กิจกรรมจากการฟังเพลง Live and Learn

1. ข้อคิดที่นักศึกษาได้รับจากเนื้อเพลง Live and Learn

---

---

---

---

---

---

---

2. การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

---

---

---

---

---

---

---

## ใบความรู้ เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เพลง : Live and Learn

ศิลปิน : กมลลา สุโกศล

เมื่อวันที่ชีวิต เดินเข้ามาถึงจุดเปลี่ยน จนบางครั้งคนเราไม่ทันได้ตระเตรียมหัวใจ  
 ความสุขความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อไหร่ จะยอมรับความจริงที่เจอได้แค่ไหน  
 เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป  
 มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน  
 อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน  
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด  
 สุขก็เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล จะได้รับความจริงเมื่อต้องเจ็บปวดไหว  
 เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป  
 มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน  
 อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน  
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด  
 อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน  
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด  
 อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน  
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด  
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

\*\*\*\*\*

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล นางสาวกัญญ์ เพชรภรณ์

ประวัติการศึกษา

ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม)

สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2543

ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ)

สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

พ.ศ. 2540

ตำแหน่งและสถานที่ทำงานปัจจุบัน

พ.ศ. 2553 - ปัจจุบัน อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ประสบการณ์

พ.ศ. 2544 - 2552 อาจารย์คณะวิทยาการจัดการ (ศูนย์การศึกษาครุฑพิทยา)

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ประสบการณ์ด้านงานวิจัย

1. การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมการจัดการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาตามทฤษฎีพุทัญญา (ทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาปีงบประมาณ 2554)
2. การศึกษาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสมุทรปราการ ตามแนวคิดของแบรคเคน (ทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาปีงบประมาณ 2555)
  3. ผลการใช้เทคนิคการบริหารจัดการชั้นเรียน RCA ในวิชาจิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ สาขานวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา (ทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาปีงบประมาณ 2555)
4. การใช้กิจกรรมการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ในรายวิชาการพัฒนาตน (ทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาปีงบประมาณ 2556)

5. การปรับตัวทางสังคมในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1  
(ทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาปีงบประมาณ 2557)