

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
แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

ขอความกรุณาตอบแบบวัดฉบับนี้ ซึ่งประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 25 ข้อ โดยการพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าเหมือนหรือไม่เหมือนตนเองตามความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ “ใช่” หากเหมือนตนเอง หรือ “ไม่ใช่” หากไม่เหมือนตนเอง

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับผู้วิจัย
1. โดยปกติข้าพเจ้าจะไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่างๆ			
2. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการพูดต่อหน้ากลุ่มคน			
3. ข้าพเจ้าอยากเปลี่ยนหลายๆสิ่งในตัวข้าพเจ้าถ้าสามารถทำได้			
4. ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆโดยไม่รู้สึกรู้สึกรหนักจนเกินไป			
5. ใครๆจะรู้สึกสนุกเมื่ออยู่กับข้าพเจ้า			
6. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่ออยู่ที่มหาวิทยาลัย			
7. ข้าพเจ้าต้องใช้เวลานานกว่าจะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ			
8. ข้าพเจ้าเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน			
9. ทุกคนในครอบครัวจะนึกถึงข้าพเจ้าเสมอ			
10. ข้าพเจ้ายอมแพ้ต่อสิ่งต่างๆง่ายมาก			
11. พ่อแม่คาดหวังในตัวข้าพเจ้าไว้สูงเกินไป			
12. ข้าพเจ้าเป็นคนอ่อนไหวง่าย			
13. ชีวิตของข้าพเจ้าเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย			
14. เพื่อนๆมักคล้อยตามความคิดเห็นของข้าพเจ้า			
15. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณค่าตนเองต่ำต้อย			
16. บางครั้งข้าพเจ้าอยากหนีออกจากบ้าน			
17. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจกับงานของข้าพเจ้า			
18. ข้าพเจ้าไม่ได้เป็นคนหน้าตาดีเหมือนคนอื่น			
19. เมื่อมีสิ่งทีข้าพเจ้าจะต้องพูด ข้าพเจ้าก็พูดออกมา			
20. ครอบครัวของข้าพเจ้าเข้าใจในตัวข้าพเจ้า			
21. ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้รับความนิยมนิยมชมชอบเหมือนคนอื่นๆ			
22. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าพ่อแม่พยายามผลักดันชีวิตของข้าพเจ้ามาก			
23. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากจะเป็นคนอื่น			
24. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้กับการทำงาน			
25. ข้าพเจ้าไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้			

ภาคผนวก ค

สรุปการประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกของนักศึกษา

ผู้วิจัยได้ประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกของนักศึกษา ดังนี้

ข้าพเจ้าเป็น...

- คนซื่อสัตย์
- ตั้งใจเรียน
- ลูกที่ดีของพ่อแม่
- ไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ
- เคารพครูอาจารย์
- มีความเสียสละ
- คนดีของพ่อแม่ อาจารย์และเพื่อนๆ
- รักและซื่อสัตย์และจริงใจกับเพื่อนๆ
- ช่วยเหลือและให้กำลังใจเมื่อเพื่อนมีความทุกข์
- ลูกศิษย์ที่ดีของอาจารย์
- ช่วยเหลือเพื่อนไม่ว่าร้ายป้ายสีเพื่อน
- ทำประโยชน์ต่อครอบครัว
- เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และให้ความร่วมมือกับเพื่อนๆ
- รัก เคารพ เชื่อฟังและกตัญญูต่อพ่อแม่, ครูอาจารย์
- รักเพื่อนมีน้ำใจกับเพื่อนๆ
- มีสัมมาคารวะกับครูอาจารย์
- ปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัย
- ให้คำแนะนำที่ดีกับเพื่อน
- ให้คำปลอบโยนเมื่อเพื่อนเป็นทุกข์
- ช่วยแก้ไขปัญหให้กับเพื่อนๆ
- ช่วยแก้ไขปัญหให้กับเพื่อนกลับตัวเป็นคนดีได้
- อยู่ในโอวาทของพ่อแม่
- ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน
- ประหยัดอดออมเงิน
- รักครอบครัว รักพ่อแม่พี่น้อง
- ภูมิใจที่มีผลการเรียนที่ดี
- ภูมิใจที่เป็นคนดีของพ่อแม่และสังคม
- จะแสดงความกตัญญูต่อพ่อแม่โดยไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุข
- ภูมิใจที่หารายได้จ่ายค่าเรียนด้วยตนเอง
- มีความสามารถในการทำงาน

- มีความเสียสละ
- มีน้ำใจเป็นนักกีฬา
- เป็นที่ปรึกษาให้กับพ่อแม่พี่น้องและเพื่อนได้
- ทำตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว (เช่น ทำงานบ้าน, ช่วยขายของ)
- ทำให้คนรอบข้างข้าพเจ้ามีความสุข
- ตรงต่อเวลา
- มีความเป็นระเบียบสะอาดเรียบร้อย
- มีความเกรงใจผู้อื่น
- โชคดีที่ได้เรียนสูง
- มีน้ำใจที่จะทำประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม
- พึ่งพาตนเองได้
- ตั้งใจเรียนใฝ่หาความรู้อยู่เสมอ
- ภูมิใจที่มีอวัยวะครบทุกส่วนไม่พิการ
- มีพ่อแม่ครบ
- ข้าพเจ้าได้เรียนในสาขาที่ข้าพเจ้าสนใจ
- ตรงต่อเวลา มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น
- มีความสามารถในการศึกษาเล่าเรียน
- ตั้งใจเรียน ขยัน และอดทน
- สามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์
- ไม่สร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น
- มีเหตุผล
- มีความกตัญญูรู้คุณและจะตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่
- ซาบซึ้งในความรักความอบอุ่นของพ่อแม่ที่มอบให้
- จะไม่ทำให้พ่อแม่ผิดหวัง
- สามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น โดยใช้ความอดทนและประมาณตน
- เป็นคนอารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส
- เข้าใจเพื่อนเสมอ
- โชคดีที่มีโอกาสได้เรียนหนังสือ
- โชคดีที่ร่างกายแข็งแรง
- สิ่งใดมักพบจะกับความสำเร็จ
- พยายามทำดีที่สุดถึงแม้ผิดหวังข้าพเจ้าก็ยอมรับได้
- ข้าพเจ้ามีธรรมะประจำใจ
- มีความเมตตากรุณา
- รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างกรอบประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวก

กรอบที่ 1

ประมวลพฤติกรรมของตนเองในด้านบวกของนักศึกษา

ข้าพเจ้าภูมิใจที่.....

ข้าพเจ้าเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่
 ข้าพเจ้ารักเคารพและอยู่ในโอวาทของพ่อแม่
 ข้าพเจ้าเป็นลูกศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์
 ข้าพเจ้ามีสัมมาคารวะต่อครูอาจารย์ และผู้อื่น
 ข้าพเจ้าปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัย
 ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนและมีความรับผิดชอบ
 ข้าพเจ้าช่วยเหลือเพื่อน ไม่ใส่ร้ายป้ายสีเพื่อน
 ข้าพเจ้าเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และให้ความร่วมมือกับเพื่อนๆ
 ข้าพเจ้าได้ให้คำแนะนำที่ดีและมีน้ำใจกับเพื่อนๆ
 ข้าพเจ้าทำตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม
 ข้าพเจ้าทำให้คนรอบข้างข้าพเจ้ามีความสุข
 ข้าพเจ้าโชคดีที่ได้เรียนในระดับการศึกษาที่สูง
 ข้าพเจ้าพยายามทำทุกสิ่งให้ดีที่สุดแม้จะผิดหวังข้าพเจ้ายอมรับได้
 ข้าพเจ้าไม่สร้างทุกข์ให้กับผู้อื่นและพึงตนเองได้
 ข้าพเจ้าเป็นคนกล้าหาญ เข้มแข็ง และอดทน
 ข้าพเจ้าซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น
 ข้าพเจ้าได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง
 ข้าพเจ้าเป็นคนที่เพื่อนๆชอบ
 ข้าพเจ้าทำอะไรมักจะทำประสบความสำเร็จ

เราเป็นคนดีและน่ารักจริงๆ



ภาคผนวก จ
ตัวอย่างกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมที่ 1

เมื่อฉันเป็นหนังสือ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษามีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น
2. เพื่อให้ นักศึกษารู้จักและเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น
3. เพื่อให้ นักศึกษากล้าที่จะนำเสนอตนเองให้ผู้อื่นรู้จัก
4. เพื่อให้ นักศึกษาตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญในตนเอง

เวลาที่ใช้

50 นาที

อุปกรณ์

กระดาษ, ดินสอ, ปากกา

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. แจกกระดาษและปากกาให้สมาชิกแต่ละคน เขียนเกี่ยวกับตนเองว่าถ้าได้เป็นหนังสือ สมาชิกต้องการเป็นหนังสือประเภทใด เช่น หนังสือนิยาย การ์ตูน สารคดี โดยให้สมาชิกบรรยายรายละเอียดของหนังสือที่ตนต้องการจะเป็น ใช้เวลา 10 นาที
2. เมื่อหมดเวลาให้สมาชิกแต่ละคนนั่งล้อมวง เปิดโอกาสให้สมาชิกเลือกว่าต้องการอ่านหนังสือเล่มใด ก่อน-หลัง สมาชิกที่ได้รับเลือกอ่านสิ่งที่ตนเขียนให้เพื่อนฟัง
3. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกคนอื่น ๆ กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ที่ได้จากหนังสือเล่มนั้น
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปราย ว่าการเป็นหนังสือเล่มนั้นให้คุณค่าอย่างไรต่อตนเองบ้าง มีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนกล่าวถึงคุณค่าของหนังสือที่ตนเองอยากเป็น กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรต่อตนเองบ้าง
5. ผู้นำกลุ่มสรุปหนังสือแต่ละเล่มมีลักษณะต่างกัน เปรียบเทียบกับชีวิตคนเราที่มีบางสิ่งบางอย่างที่แตกต่างกันไป ทั้งในเรื่องบุคลิกภาพ ทักษะคิด ค่านิยม ดังนั้นเราควรเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของตนเองและผู้อื่น ลดการอิจฉา พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

การประเมินผล

1. การแสดงออกของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่ม

กิจกรรมที่ 2

ฉันทำได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักศึกษาบอกสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้
2. เพื่อให้ให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง

สาระสำคัญ

คนเราแต่ละคนมีความสามารถและศักยภาพในตนเอง เราควรชื่นชมและภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จต่อไปในอนาคต

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

กระดาษโปสเตอร์สีตัดเป็นรูปมือคน, ปากกาสีเมจิก

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้นักศึกษาสำรวจตนเองว่ามีความสามารถทำอะไรได้บ้าง
2. สุ่มถามนักศึกษา 3-4 คน ในสิ่งที่นักศึกษาสามารถทำได้ และถามว่ามีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

3. แจกกระดาษรูปมือให้นักศึกษาพร้อมปากกาสีเมจิก
 4. ให้นักศึกษาเขียนสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ลงในกระดาษที่แจก
 5. นักศึกษาออกมาพูดให้เพื่อนในห้องฟัง เมื่อแต่ละคนพูดจบให้เพื่อนปรบมือและผู้นำกิจกรรมกล่าวชมนักศึกษา

6. อภิปรายซักถามถึงความรู้สึกเมื่อได้รับการยอมรับในสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ร่วมกัน
7. นักศึกษาและผู้นำกิจกรรมกลุ่มช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม ตามแนวทางต่อไปนี้

“คนเราแต่ละคนย่อมมีศักยภาพและความแตกต่างอยู่ในตนเอง เราจึงควรชื่นชมและภาคภูมิใจในสิ่งที่สามารถทำได้ในสิ่งที่ถูกต้องที่ควร คือเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จต่อไปในอนาคต”

การประเมินผล

1. ความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

