รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กนกวรรณ อบเชย. 2550. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และความสำเร็จในอาชีพของผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กรรณิกา พิริยะจิตรา. 2547. กิจการนักศึกษา. กรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

กษมา บิลมาศ. 2528. ผลของการจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีผลต่อการลดน้ำหนักของสตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กัมพล เจริญรักษ์ ประวิต เอราวรรณ์ และไพบูลย์ บุญไชย. 2551. การพัฒนาชุดฝึกความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกระแชงวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 4. วารสารศึกษาศาสตร์ ปีที่ 2 (มกราคม-มีนาคม 2551): 28-47.

กิติยวดี บุญซื่อ. 2522. ลักษณะกลุ่มที่มีความร่วมมือ. ในทิศนา แขมมณีและคณะ, กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1, 114-115. กรุงเทพฯ: บูรพาศิลป์การพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2530. การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. โครงการตำราและเอกสารวิชาการ กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2530. ปรัชญานีโอฮิวแมนนิส. วารสารครุศาสตร์ 1 (กรกฎาคม-กันยายน 2530): 174-181.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2531. การพัฒนาความรักในจิตใจของเด็กตามปรัชญาการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส: ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. วารสารครุศาสตร์. 4 (เมษายน – มิถุนายน 2531): 161-171.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2533. การศึกษานอกระบบโรงเรียน: ทำไมต้องมีการศึกษานอกระบบโรงเรียนในปัจจุบัน. วารสารครุศาสตร์. (มกราคม –มิถุนายน 2533): 32-37.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2535. นีโอฮิวแมนนิส: เราทั้งผองคือพี่น้องกัน. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. วิถีแห่งพุทธะ วิถีแห่งความสุข. กรุงเทพฯ : ที.พี. พริ้นท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. สมาธิ 2000. กรุงเทพฯ : ที.พี. พริ้นท์ .

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. อัตตสิกขา ศาสตร์แห่งการรู้จักตนเอง. กรุงเทพฯ : ที.พี. พริ้นท์ .

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2543. Self Esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพฯ : ที.พี. พริ้นท์ .

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2545. คิด ทำด้านบวก. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2545. จากครูเป็นศูนย์กลาง สู่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง: ฉลาด เก่งดี และมีความสุข. ใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, หนังสือชุดปฏิรูปการศึกษา: การศึกษานอกระบบโรงเรียนกับการปฏิรูปการศึกษา, 24-57. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2546. พูดอย่างนีโอ. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2546. สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2546. อาหารสู่ชีวิตใหม่. กรุงเทพฯ : เคล็ดไทย

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2547. การพัฒนา EQ และ MQ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. ใน มนัสวาสน์ โกวิทยา, หนังสือชุดปฏิรูปการศึกษา การศึกษานอกระบบโรงเรียน: แนวทางการศึกษาและกิจกรรมที่หลากหลาย, 112-128. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2550. เท่าทันทุนนิยม. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2551. เอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่อง การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส. กรุงเทพฯ: สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (อัดสำเนา)

โกวิทย์ วรพิพัฒน์. 2544. ปรัชญาคิดเป็น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรไทย.

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักงาน. 2545. นโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว (พ.ศ. 2545-2554). กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ.

จันทร์ชลี มาพุทธ. 2546. สร้าง IQ EQ AQ สำหรับเด็กปฐมวัย. วารสารศึกษาศาสตร์ 1 (มิถุนายน-ตุลาคม 2546): 5-9.

จารุพร ไร่ทับทิม. 18 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.

จุฑาภรณ์ สกุลศักดิ์. 2548. โยคะฝึกจิตพิชิตโรค. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุดทอง.

ฉมาบดี ตติยวุฒิ. (2547). การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเพื่อการทำงานร่วมกันอย่างเป็นเครือข่ายขององค์กรธุรกิจเอกชน ภาคบริการวิชาชีพบัญชี. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชวนจิตร ธุระทอง. 2544. เชาวน์ปัญญา เชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าแผนกขาย ในธุรกิจสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ชาญวุฒิ วงศ์เพ็ง. 2536. การเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบ้านเบธาเนียโดยการฝึกจูงจิตใต้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนีส. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชิดชงค์ ส. นันทนาเนตร. 2549. ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.

เชาวลิต ขันอุละ. 18 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.

ญาณิกา สวัสดิพงศา. 2549. การพัฒนาเชาว์อารมณ์ เหตุผลเชิงจริยธรรมและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้วยการฝึกสมาธิ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ดลลชา นริทรางกูร ณ อยุธยา. 2547. ดลจิตเทคนิค พิชิตความอ้วน. วารสารเพื่อสุขภาพอนามัยโรงพยาบาลพระรามเก้า. 38 (ธันวาคม 2547): 24-26.

ทองอยู่ แก้วไทรฮะ. 2544. การศึกษานอกระบบ. ประมวลสาระชุดวิชาปรัชญาและหลักการศึกษานอกระบบ หน่วยที่ 1-5. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ทองเรียง อมรัชกุล. 2525. การบริหารกิจการนิสิต: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. เอกสารสารนิเทศการศึกษา, 224. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.

ทิศนา แขมมณี. 2522. กระบวนการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม. ในทิศนา แขมมณีและคณะ, กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ, 239. กรุงเทพฯ: บูรพาศิลป์การพิมพ์.

ทิศนา แขมมณี. 2545. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : นิชินแอดเวอร์ไทซิ่ง กรุ๊ฟ.

ธีรพงษ์ เปลี่ยนสุภาพ. 19 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.

ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2548. AQ อึดเกินพิกัด. กรุงเทพฯ : เอ็กซเปอร์เน็ท.

ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2551. เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่อง EQ -AQ การเสริมสร้างประสิทธิภาพและความสำเร็จในการทำงาน. กรุงเทพฯ: สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (อัดสำเนา)

นพคุณ นิศามณี. 2549. พลังแห่งความสำเร็จ AQ and AQ will be Energy of Successful. วารสารทางการศึกษาเพื่อมวลชน 60 (ตุลาคม-ธันวาคม 2549): 38-47.

นภดล คำเติม. 2545. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนจากครอบครัว กับความสำเร็จในวิชาชีพ ของหัวหน้าหอผู้ป่วยโรงพยาบาลศูนย์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นวลพรรณ นิยมค้า (2541) ผลของการฝึกเทคนิคจูงใจสู่สภาวะอัลฟาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและลดความวิตกกังวลทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย์. 2547. การเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยการเรียนรู้พฤติกรรมการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

นัยพินิจ คชภักดี. 2543. พัฒนาบุคลิกภาพ เสริมสร้างเชาวน์ปัญญา. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊ค

นารถลัดดา บุญประคอง. 16 มกราคม 2553. นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.

เบญจมาศ ศิริพันธ์. 18 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.

ปฐม นิคมานนท์. 2528. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ทิพย์อักษร.

ประคอง กรรณสูต. 2542. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : ด่านสุทธาการพิมพ์.

ประพรรธน์ พละชีวะ. 2550. ศึกษาวิจัยเรื่อง การนำเสนอรูปแบบการเรียนแบบผสมผสานด้วยการเรียนรู้ร่วมกันในโครงงานวิทยาศาสตร์สำหรับการฝึกแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการศึกษาวิทยาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประภาวดี เหล่าพูลสุข. 2539. ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ปริญญา ทองสอน ฉลอง ทับศรี และวิชิต สุรัตน์เรืองชัย. 2549. การพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ตามแนวปฏิรูปโดยใช้ทฤษฎี Constructionism สำหรับโรงเรียนในจังหวัดระยอง: รายงานการวิจัย. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.

พงศกร พะลายานนท์. 19 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.

พงศกร ไตรองค์ถาวร. 19 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.

พรทิพย์ บุญรอด. 2534. แบบการเรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรพิมล เจียมนาครินทร์. 2539. พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อแกรมมี่.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2539. ทำอย่างไรจะหายโกรธ. นนทบุรี: พริ้นติ้งไทพ์.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. 2549. พัฒนาการมนุษย์. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพลส.

มนต์ชัย สิทธิจันทร์. 2547. ผลของการฝึกจินตนาการในการเรียนรู้รการสอนวิชาพิสิกส์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการจินตนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการศึกษาวิทยาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มนัสนันท์ เจริญรัตน์. 2540. การศึกษาลักษณะนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ศึกษาเฉพาะกรณีมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มัณฑนา อึ้งตระกูล. 2524. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

เยาวพา เดชะคุปต์. 2522. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอน. ในทิศนา แขมมณี และคณะ, กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ , 223-231. กรุงเทพฯ: บูรพาศิลป์การพิมพ์.

เยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ์. 2540. เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เยาวลักษณ์ ราชแพทยาคม นันทวัน รามเดชะ และพัชรินทร์ บุญเทียม. 2552. รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปีการศึกษา 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.

รังสรรค์ สุกันทา. (2546). การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมผ่านเว็บแบบมีส่วนร่วมตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสำหรับบุคลากรขององค์กรธุรกิจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รัชนีย์ แก้วคำศรี. 2545. ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รัชภูมิ แพงมา สมบัติ ท้ายเรือคำ และประสาท เนืองเฉลิม. 2551. ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 และนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 จังหวัดศรีสะเกษ. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม 1 (มกราคม-มีนาคม 2551) : 38-47.

รัตนา ศิริพานิช. 2533. หลักการสร้างแบบวัดทางจิตวิทยาและทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.

รุ่งฟ้า กิติญาณุสันต์. 2549. รูปแบบการเรียนรู้ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. วารสารศึกษาและการพัฒนาสังคม 1 : 57-66.

ละเอียด จงกลนี. 2545. บัญญัติ 10 ประการ เพื่องานและชีวิต. ขอนแก่น: เพ็ญพรินติ้ง .

ลิขิต ธีรเวคิน. 2548. ความอดทน อดกลั้น เป็นส่วนสำคัญของการต่อสู้ชีวิต. ผู้จัดการรายวัน (16 มิถุนายน 2548) : 11.

วรรัตน์ อภินันท์กูล. 2547. ทฤษฎีการเรียนรู้ (Constructivism)กับการศึกษานอกระบบโรงเรียน. ใน มนัสวาสน์ โกวิทยา, หนังสือชุดปฏิรูปการศึกษา:การศึกษานอกระบบโรงเรียน: แนวทางการศึกษาและกิจกรรมที่หลากหลาย, 20-33. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรรัตน์ อภินันท์กูล. 2548. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรวรรณ หงษ์กิตติยานนท์. 2548. เชาวน์อารมณ์ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและการรับรู้รูปแบบการเรียนรู้ของพนักงานในโรงงานผลิตเครื่องมือแพทย์แห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วรรณวิภา ทัพวงศ์. 9 กุมภาพันธ์ 2553. รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. 2543. จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วันเพ็ญ เถาสมบัติ. 2536. การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความมานะอุตสาหะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิจิตร อาวะกุล. 2537. การฝึกอบรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิทยา นาควัชระ. 2528. เทคนิคการเอาชนะอุปสรรคในชีวิต. กรุงเทพฯ: กรมศิลปากร.

วิทยา นาควัชระ. 2544. วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี และมีความสุข (IQ EQ MQ AQ). กรุงเทพฯ: กูดบุ๊ค.

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2522. กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

วิมลรัตน์ โรจนธรรมเจริญ. 19 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.

วิศนี ศิลตระกูล. 2545. การเรียนรู้ในการศึกษานอกระบบโรงเรียน. ประมวลสาระชุดวิชาการเรียนการสอน การฝึกอบรมและการพัฒนาสื่อการศึกษานอกระบบ หน่วยที่ 1. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วิสุทธิ วนาอินทรายุธ. 2548. การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางจริยธรรม และความฉลาดในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน.วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วีนัส ภักดิ์นรา. 2546. ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางบุคลิกภาพกับเชาว์อารมณ์ EQ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค AQ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

วีรฉัตร สุปัญโญ. 2545. การวางแผนการเรียนการสอนการศึกษานอกระบบ. ประมวลสาระชุดวิชาการเรียนการสอน การฝึกอบรมและการพัฒนาสื่อการศึกษานอกระบบ หน่วยที่ 3. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2538. ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. 2545. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควี่ สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนิโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศตพร วิไลรัตน์. 2532. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน โดยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2545. เทคนิคการสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองครเอตีฟเบรน.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2540. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2549. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศุภนุช สุดวิไล. 2550. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการทำงานของของพนักงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. 2550. รายงานการศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในความสำเร็จทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปีการศึกษา 2549. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. (อัดสำเนา)

ศูนย์ส่งเสริมการศึกษาตามอัธยาศัย. การจัดการศึกษานอกระบบเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: กรมการศึกษานอกโรงเรียน.

สถาบันรามจิตติ. (2551). รายงานสภาวการณ์เด็กและเยาวชน: กรุงเทพมหานคร 2549-2550. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สนอง โลหิตวิเศษ. 2544. ปรัชญาการศึกษานอกระบบ. ประมวลสาระชุดวิชาปรัชญาและหลักการศึกษานอกระบบ หน่วยที่ 1-5. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สองค์ศรี พรสุวรรณ และคณะ. 2546. รายงานการวิจัย : การศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อสาเหตุที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนต่ำของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ . กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. (อัดสำเนา)

สมศักดิ์ กิจธนวัฒน์. 2545. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี่ ร็อบบินส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต. สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมศักดิ์ เจริญศรี. 2543. ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2541. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สารีพันธุ์ ศุภวรรณ. 2545. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมกันเพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาของเด็กเร่ร่อน. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2551. จำนวนนักศึกษาทั้งหมดในปีการศึกษา 2550 จำแนกตามสถาบันอุดมศึกษา ระดับการศึกษา และเพศ. Available from: http:// www.mua.go.th/ infodata/50/all 2550.htm. [2009, February 24]

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. มปป. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.

สำเนา ขจรศิลป์. 2538. มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 2 : การพัฒนานักศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

สินีนาฎ สุทธจินดา. 21 มกราคม 2553. อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.

สุกัญญา ลิ้มสุนันท์. 2543. ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุจินต์ วิศวธีรานนท์. 2544. Constructivism กับการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์. ในพิมพันธ์ เดชะคุปต์ , การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ แนวคิด วิธี และเทคนิคการสอน, 44-50. กรุงเทพฯ : เดอร์มาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์.

สุพรรณี เขียวชอุ่ม. 2552. การปฏิบัติกรรมฐานที่มีผลต่อระดับความเครียด เชาว์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุมาลี สังข์ศรี. 2551. การศึกษานอกระบบเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต. ใน วรรัตน์ อภินันท์กูล, แนวคิดและทฤษฎีที่น่ารู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน, 1-16. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุมิตร ถิ่นปัญจา. 2545. การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนวิชาฟิสิกส์ เรื่อง ไฟฟ้ากระแสตรงโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้ร่วมกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุวรรณา อินอิว. 2541. ผลการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุวิมล ติรกานันท์. 2551. การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร. 2543. การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ. กรุงเทพฯ : มิตรนราการพิมพ์.

อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร. 2550. ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของพนักงานไทยในบริษัทข้ามชาติ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อนันต์ เอนกวิชณกุล. 2550. การทดสอบโปรแกรมฝึกอบรมความสามารุในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) และเปรียบเทียบยอดขายก่อนและหลังการฝึกอบรม: กรณีศึกษาพนักงานขายบริษทจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้าแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อมรวิชช์ นาครทรรพ และยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. 2552. วิฤตนักศึกษาไทย: ความรุนแรงและทางออก. การประชุมวิชาการระดับชาติ 2552 ปีแห่งคุณภาพการอุดมศึกษาไทย. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (อัดสำเนา)

อรรถพล ระวิโรจน์. 2547. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต คณะแพทย์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรุณรัสมิ์ บำรุงจิตร. 2550. การเปรียบเทียบทักษะชีวิต ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 ที่ได้รับการสอนตามรูปแบบการสอนโดยการเรียนรู้ร่วมกันกับการสอนโดยวิธีปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

อันดับมหาวิทยาลัยของไทย. การจัดอันดับมหาวิทยาลัยของไทยปีล่าสุด. Available from: http://gensci.igetweb.com/index.php?page=18&mo=3&art=17148&ph=0. [2009, February 15]

อัศวิน เกษมไพบูลย์. 19 กันยายน 2551. นักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. สัมภาษณ์.

อาชัญญา รัตนอุบล. 2540. กระบวนการฝึกอบรมสำหรับการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ประชาชน.

อาชัญญา รัตนอุบล. 2545. การเรียนรู้ในสถานประกอบการ. ใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา , หนังสือชุดปฏิรูปการศึกษา:การศึกษานอกระบบโรงเรียนกับการปฏิรูปการศึกษา, 120-124. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อาชัญญา รัตนอุบล. 2545. การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโดยการเรียนรู้ร่วมกัน. ประมวลสาระชุดวิชา หน่วยที่ 1-6 การเรียนการสอน การฝึกอบรม และการพัฒนาสื่อการศึกษานอกระบบ. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

อาชัญญา รัตนอุบล. 2545. เทคนิคการจัดการศึกษานอกระบบ. ประมวลสาระชุดวิชาการเรียนการสอน การฝึกอบรมและการพัฒนาสื่อการศึกษานอกระบบ หน่วยที่ 4. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

อาชัญญา รัตนอุบล. 2550. การเรียนรู้และพัฒนาการของผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)

อาทิตา กลับเพิ่มพูล. 2549. การมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาห้าองค์ประกอบ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ศึกษาเฉพาะกรณีหน่วยงานของรัฐแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อารี พันธุ์มณี. 2546. พ่อแม ที่ลูกอยากได้. กรุงเทพฯ: ใยไหม.

อารีรักษ์ มีแจ้ง. 2547. การพัฒนารูปแบบการสอนกลวิธีการอ่านภาษาอังกฤษโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมงานเพื่อส่งเสริมผลการเรียนรู้การอ่านสำหรับนิสิตนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุสา สุทธิสาคร. 2 กุมภาพันธ์ 2553. อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. สัมภาษณ์.

อุ่นตา นพคุณ. 2527. การศึกษาผู้ใหญ่เชิงปรัชญา. กรุงเทพฯ: กรุงสยามการพิมพ์.

อุ่นตา นพคุณ. 2545. ปรัชญาการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำนักเสรีนิยม และสำนักพิพัฒนาการกับแนวทางการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. ใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, หนังสือชุดปฏิรูปการศึกษา: การศึกษานอกระบบโรงเรียนกับการปฏิรูปการศึกษา, 13-33. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อุ่นตา นพคุณ. 2546. กรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.

อุไรวรรณ ขมวัฒนา. 2539. ผลของการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพละศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Amstrong, J. L. 1999. Collaborative learning: A study of two classes. Dissertation Abstract Online [Online]. Available from: http://www.thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp. [2008, July 15]

Arends, R. J. 1994. Learning to teach. 3rd ed. New york: McGraw-Hill.

Bandura, A. 1986. Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Barkley, E. F., Cross, K.P., and Major, C.H. 2005. Collaborative learning technique: A handbook for college faculty. San Francisco: Jossey-Bass.

Bean, J.C. (1996). Engaging idea: The professor's guide to integrating writing, critical thinking, and active learning in the classroom. San Francisco: Jossey-Bass.

Bosworth, K. 1994. Developing Collaborative Skills in College Students. In K.Bosworth and S.J. Hamilton (eds.), Collaborative Learning Underlying Processes and Effective Techniques,*25-32*. New Direction in Teaching and Learning. San Francisco: Jossey-Bass.

Bruffee, K. 1992. Collaborative learning and the conversation of mankind. In Goodsell, A.S., Maher, M. R., and Tinto,V.(eds), Collaborative Learning: A Sourcebook for Higher Education. Pennsylvania State University: National Center on Postsecondary Teaching, Learning and Assessment

Bruffee, K. 1995. Sharing our toys: Cooperative learning versus collaborative learning. Change, 27(1), 12-18.

Bruner, J. Constructivist. Available from http:// tip.psychology/org/bruner.htm. [2008, October 11]

Cautela, J. R. 1969. Covert Conditioning. New York: Pergamon press.

Williams, M. W. 2003. The relationship between principal response to Adversity and student achievement. Global Resilience Project.[Online].Available from http://www.peaklearning.com/grp_research.html. [2008, June 06]

Cramer, S.F. 1994. Assessing Effectiveness in the Collaborative Classroom. In K.Bosworth and S.J. Hamilton (eds.), Collaborative Learning Underlying Processes and Effective Techniques, 69-81. New Direction in Teaching and Learning. San Francisco: Jossey-Bass..

Cranton, P. 1994. Understanding and Promoting Transformative Learning. San Francisco: Jossey-Bass

Cranton, P. 1996. Types of group learning. Learning in group: Exploring Fundamental principle, new uses, and emerging opportunities. (Vol.71, Fall 1996) San Francisco: Jossey-Bass.

Davidson, N. 1994. Cooperative and collaborative learning. In J.S. Thousand, R.A.Villa and I. Nevin (eds.), Creativity and collaborative learning: A Practical guide to empowering students and teachers, 13-30. Baltimore, MD: Paul H. Brookes.

Flannery, J. L. 1994. Teacher as co-conspirator: Knowledge and authority in collaborative learning. In K.Bosworth and S.J. Hamilton (eds.), Collaborative Learning Underlying Processes and Effective Techniques ,New Direction in Teaching and Learning. San Francisco: Jossey-Bass.

Gordon, S.E. 1993. We Do: There, We Learn. Training & Development. Vol. 47, No. 10.

Grasha, T. and Riechmann, S. 1975. Learning Style. In a Handbook for Faculty Development. Eds. By G.H. Quchl and others, New York: The Council for the Advancement of Small Colleges.

Grelach, J. M. 1994. Is this collaboration. In K. Bosworth and S.J. Hamilton(eds.), Collaborative Learning Underlying Processes and Effective Techniques, 5-13 New Direction in Teaching and Learning. San Francisco: Jossey-Bass.

Hunt, C., Alexander, A. B. 1994. Case Studies. In K. Bosworth and S.J.Hamilton (eds.), Collaborative Learning Underlying Processes and Effective Techniques, 89-91 New Direction in Teaching and Learning. San Francisco: Jossey-Bass.

Imel, Susan. Collaborative learning in adult education. 19991. ERIC Digest.No.113. EEIC Clearinghouse. 1991. Available from: http:// www.ericdigests.org/pre-9220/adult.htm.[2008, September 24].

Ingleton, C., Double, L., and Rogers. 1969. Leap into collaborative learning [Machine readable data file], Ann Noble: University of Adelaide, Center for learning and professional development (Producer). Ann Noble: The University of Adelaide (Distributor).

Johnson, D. W., Johnson, R.T., Holubec, E.J. 1991. Cooperation in the classroom. Edina, MN: Interaction Book.

Johnson, D. W., Johnson, R.T. 1994. Cooperative Competitive and Individualistic Learning. 4th ed. Boston: Allyn & Bacon.

Johnson, D. W., Johnson, R.T., & Smith, K.A. 1998. Active learning : Cooperation in the college classroom. Edina, MN: Interaction Book Company.

Johnson, D. W., and Johnson, F. P. 2000. Joining together group theory and group skill. 7th ed. Boston: Allyn & Bacon.

Johnson, M. B. 2005. Optimism, adversity and performance: Comparing explanatory style and AQ. Global Resilience Project [Online]. Available from http://www.peaklearning.com/grp_research.html. [2008, June 06]

Knowles, M.S. 1980. The Modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy . Chicago: Follet.

Langenbach, M. 1993. Liberal education. In curriculum models in adult education. Malabar: Krieger.

Lejeune, N. F. 1999. Collaborative Learning in WBI. [Online]. Available from :http://www.ouray.cudenver.edu/~nflejeun/dactoralweb/course/IT5640 _Technology_of_Student_centered_Learning/collaborationWBI.htm. [2008, September 15].

MacGregor, J. 1990. Collaborative learning: Shared inquiry as a process of reform. In M.D. Svinicki (eds.), The changing face of college teaching. New Directions for Teaching and Learning, 42, 19-30. San Francisco: Jossey-Bass.

MacGregor, J. 1992. Collaborative learning: Reframing the classroom. In Goodsell, A.S., Maher, M. R., and Tinto,V.(eds), Collaborative Learning: A Sourcebook for Higher Education. Pennsylvania State University: National Center on Postsecondary Teaching, Learning and Assessment. .

Magoon, A. J. 1997. Constructivist Approaches in Educational Research. Review of Education Research 47, 4(1997): 651-693.

Markman, G. D. 2000. Adversity Quotient: The role of personal bounce-back ability in new venture formation. Global Resilience Project [Online].Available from http://www.peaklearning.com/grp_research.html. [2008, June 06]

Mezirow, J. D. 1991. Transformative dimensions of adult learning. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Mezirow, J. D. 1995. Transformation theory of adult learning. In defense of the lifeworld, edited by M. R. Welton, 39-70. New York: SUNY Press.

Metthew, R. S., Cooper, J.L., Davidson, N., and Hawkes, P. 1995. Building bridge between cooperative and collaborative learning. Change: The magazine of higher learning 27 (4): 34-37.

Mitchell, G. 1998. The trainer's handbook: The AMA guide to effective training. 2rd ed. New York: American Management Association.

Norman, V. P. 1984. The power pf positive thinking. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Panitz, T. 1997. Collaborative versus cooperative learning –A comparison of the two concepts which will help us understand the underlying nature of interactive learning. [Online]. Available from: http://www.home.capecod.net/~tpanitz/tedsarticles/coopdefinition.htm. [2008, October 11]

Pedler, M., Burgoyne, J., and Boydell, T. 1986. A Manger's Guide to Self-development. (2 ed). New york: McGraw-Hill.

Portwood, M. M. 1999. The experience of students in a collaborative learning classroom. Dissertation Abstract online[Online]. Available from: http://www.thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp. [2008, July 19]

Rockwood, H.S. 1995a. Cooperative and collaborative learning. The National teaching and learning forum, 4(6), 8-9.

Roger, C. 1951. Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Miffin.

Roger, C. Experiential Learning. Available from : http:// tip.psychology.org/rogers.htm. [2008, October 11]

Rouchelle D'Souza. 2006. A study of adversity quotient of secondary school student in relation to their school performance and the school climate. Global Resilience Project [Online]. Available from http://www.peaklearning.com/grp_research.html. [2008, June 06]

Slavin, R. E. 1991. Educational Psychology. Englewood Cliff, N.J.: Prentice-Hall.

Smith, B.L. and Macgregor, J. 1992. What is collaborative learning. In Goodsell, A.S., Maher, M. R., and Tinto,V.(eds), Collaborative Learning: A Sourcebook for Higher Education. Pennsylvania State University: National Center on Postsecondary Teaching, Learning and Assessment. .

Stenhouse, I. 1976. Behavioral objective and curriculum development and A critique of the objective model. Extract from An introduction to curriculum research and development. London: Heinemann.

Stoltz, P. G. 1997. Adversity quotient turning obstacles into opportunities. New York: Wiley.

Stoltz, P. G., and Weihenmayer, E. 2006. The adversity advantage: Turning everyday struggle into everyday greatness. New York: Simon &Schuster.

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

Tyler, Ralph. W. 1986. Principle of Curriculum and Instruction. Chicaco: The University of Chicago Press.

United Nations Education Scientific and Culture Organization (Unesco). 2006. International Standard Classification of Education – 1997. Available from http://www.uis.unesco.org. [2010, February 02]

Villaver, E. 2005. The adversity Quotient levels of female grade school teachers of a public and a private school in Rizal Province. Global Resilience Project [Online]. Available from http://www.peaklearning.com/grp_research.html. [2008, June 06]

Wiener, H. 1986. Collaborative learning in the classroom: A guide to evaluate. College English, 48(1) 52-61.

Wu, H. E. 1991. Employing collaborative learning strategies to assist Chinese students is learning English. Dissertation Abstracts Online. [Online].Available from: http://www.thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp. [2008, July 19]

Yamane, T. 1967. Elementary sampling theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

1. รศ. ดร. อาชัญญา รัตนอุบล	สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รศ. ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล	สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รศ. ดร. โสรีช์ โพธิแก้ว	สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. รศ. สุภาพรรณ โคตรจรัส ศาสตราภิชาน	สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. รศ. ดร. ศิริเดช สุชีวะ	ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และรูปแบบกิจกรรมการศึกษา

1. รศ. ดร. อาชัญญา รัตนอุบล	สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รศ. ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล	สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รศ. ดร. โสรีช์ โพธิแก้ว	สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. รศ. ดร. ศิริเดช สุชีวะ	ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. ผศ. ดร. สารีพันธุ์ ศุภวรรณ	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชผู้เชี่ยวชาญ ด้านกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ด้วยการเรียนรู้ร่วมกัน

ภาคผนวก ข

ผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

1. ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

ข้อที่	การตัดสินของผู้ทรงคุณวุฒิ					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	ค่าIOC
1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
7	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
13	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
14	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
15	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
16	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
17	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
18	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
20	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
21	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
22	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
23	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
24	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
25	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
26	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
27	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
28	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

ข้อที่	การตัดสินของผู้ทรงคุณวุฒิ					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	ค่าIOC
29	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
30	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
31	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
32	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
33	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
34	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
35	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
36	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
37	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
38	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
39	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
40	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
41	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
42	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
43	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
44	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
45	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นสอดคล้องกันว่า แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความตรงตามเนื้อหา เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

2. ผลการหาความยาก และอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ข้อที่	ค่า P	ค่า D		ข้อที่	ค่า P	ค่า D
1	.74	.21		24	.38	.50
2	.70	.21		25	.44	.79
3	.48	.36		26	.34	.21
4	.20	.21		27	.64	.90
5	.32	.00*		28	.54	.86
6	.44	.50		29	.52	.57
7	.30	.43		30	.20	.07*
8	.38	.21		31	.50	.21
9	.14	.29*		32	.20	.21
10	.40	.57		33	.58	.57
11	.34	.29		34	.46	.50
12	.30	.36		35	.60	.64
13	.56	.29		36	.20	.21
14	.62	.79		37	.24	.21
15	.42	.21		38	.64	.50
16	.24	.29		39	.58	.71
17	.46	.21		40	.50	.71
18	.64	.50		41	.34	.50
19	.60	.71		42	.54	.71
20	.28	.29		43	.42	.36
21	.36	.21		44	.34	.29
22	.58	.50		45	.34	.29
23	.66	.43				

การคัดเลือกข้อคำถามถือตามหลักเกณฑ์ คือ ความยาก (P) ระหว่าง .20 - .80 และมีอำนาจจำแนก (D) .20 -.90 ผู้วิจัยจึงตัดข้อคำถามข้อ 5, 9 และ 30 ออกไป หลังจากนั้นปรับปรุงแก้ไข ข้อคำถามและตัวเลือกในข้อที่มีอำนาจจำแนกไม่สูงนัก เพื่อให้มีความชัดเจนมากขึ้น จึงได้ข้อคำถามในแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จำนวน 42 ข้อ

แบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

ข้อความแสดงพฤติกรรม	การตัดสินของผู้ทรงคุณวุฒิ					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	ค่า IOC
1. ผู้เรียนพึ่งพาอาศัยคำแนะนำ ความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิก ช่วยให้เกิดบรรยากาศแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	+1	+1	+1	+1	+1	1
2. ผู้เรียนแสดงออกถึงความตั้งใจให้ความร่วมมือกับเพื่อนๆ ถึงแม้ว่างานในความรับผิดชอบของตนจะเสร็จแล้ว	+1	+1	+1	+1	+1	1
3. ผู้เรียนแบ่งปันข้อมูล เนื้อหาสาระสำคัญภายในกลุ่มเพื่อเป็นข้อสรุปตกลงในงานกลุ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1
4. ผู้เรียนให้คำแนะนำ ผลป้อนกลับที่เป็นประโยชน์ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของกลุ่ม	+1	+1	0	+1	+1	0.8*
5 ผู้เรียนสนับสนุนเพื่อนในกลุ่มที่พยายามแสดงความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก ในประเด็นที่กำลังพูดคุยกันอยู่	+1	+1	+1	+1	+1	1
6 ผู้เรียนแสดงออกอย่างเปิดเผย เป็นมิตร ในการทำงานกลุ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1
7. ผู้เรียนทบทวนความรู้มาก่อนร่วมอภิปราย	+1	+1	+1	+1	+1	1
8 ผู้เรียนทำงานสำเร็จและส่งได้ตามเวลาที่กำหนด	+1	+1	+1	+1	+1	1
9 ผู้เรียนแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างชัดเจนในกลุ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1
10.ผู้เรียนรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกอื่นก่อนเสนอความคิดเห็นของตนหรือโต้แย้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1
11. ผู้เรียนอธิบาย แสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนตรงประเด็น	+1	+1	+1	+1	+1	1
12. ผู้เรียนพูดสนับสนุนความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1
13. ผู้เรียนรวบรวมความคิดจากสมาชิกกลุ่มเพื่อหาข้อสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	1
14. ผู้เรียนมีการวางแผนและจัดลำดับขั้นตอนการทำงาน	+1	+1	+1	+1	+1	1
15. ผู้เรียนหลีกเลี่ยงความขัดแย้งในขณะที่มีการหาข้อสรุปกลุ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1

ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า แบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย มีความสอดคล้องเหมาะสม ยกเว้นข้อ 4 ให้ปรับปรุงเป็น " ผู้เรียนให้คำแนะนำ ผลป้อนกลับที่เป็นประโยชน์ต่อความสำเร็จของกลุ่ม " นอกจากนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำว่า ในการสังเกตพฤติกรรมให้พิจารณาความถี่ของพฤติกรรมตามธรรมชาติของกลุ่มเป้าหมายด้วย

แบบประเมินตนเอง
แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
คู่มือปฏิบัติสำหรับผู้เรียน และแบบสัมภาษณ์

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

รายการประเมิน	การตัดสินของผู้ทรงคุณวุฒิ					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	ค่า IOC
แบบประเมินตนเอง						
1. ลักษณะแบบประเมินตนเอง สามารถใช้ประเมินการปฏิบัติตามกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสของนักศึกษาได้	+1	+1	+1	+1	+1	1
2. ข้อคำถามครอบคลุมการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	+1	+1	+1	+1	+1	1
3. ความชัดเจน เหมาะสมในการใช้ภาษา	+1	+1	+1	+1	+1	1
4. แบบประเมินตนเองช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	+1	+1	+1	+1	+1	1
แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษา						
1. ลักษณะแบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษาทำให้สามารถประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาได้	+1	+1	+1	+1	+1	1
2. ข้อคำถามครอบคลุมการจัดกิจกรรมการศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1
3. ความชัดเจน และเหมาะสมในการใช้ภาษา	+1	+1	+1	+1	+1	1
4. ความเหมาะสมและประโยชน์ของข้อคำถาม	+1	+1	+1	+1	+1	1
คู่มือปฏิบัติสำหรับนักศึกษา						
1. ลักษณะคู่มือปฏิบัติ ทำให้ผู้ใช้สามารถนำไปเป็นแนวทาง หลักการปฏิบัติเบื้องต้น และนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้	+1	+1	+1	+1	+1	1
2. ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระ	+1	+1	+1	+1	+1	1
3. ความชัดเจน เหมาะสมในการใช้ภาษา	+1	+1	+1	+1	+1	1
4. ความสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย (นักศึกษา)	+1	+1	+1	+1	+1	1
5. คู่มือปฏิบัติสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง	+1	+1	+1	+1	+1	1

รายการประเมิน	การตัดสินจากผู้ทรงคุณวุฒิ					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	ค่า IOC
แบบสัมภาษณ์						
1. ลักษณะแบบสัมภาษณ์ ทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ปัจจัย และปัญหา ในการจัดกิจกรรมการศึกษา	+1	+1	+1	+1	0	.80
2. ความครอบคลุมของข้อคำถาม	+1	+1	+1	+1	0	.80
3. ความชัดเจน และเหมาะสมในการใช้ภาษา	+1	+1	+1	+1	0	.80
4. ความเหมาะสมและประโยชน์ของข้อคำถาม	+1	+1	+1	+1	0	.80

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า

1. ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า แบบประเมินตนเอง ที่ใช้คู่กับคู่มือปฏิบัติสำหรับนักศึกษา มีความเหมาะสมทั้งรูปแบบลักษณะแบบประเมิน ข้อคำถาม และความชัดเจนเรื่องภาษา

2. ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่มีความเห็นว่า แบบประมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษา มีความเหมาะสม ข้อคำถามครอบคลุมการจัดกิจกรรม มีความชัดเจนในการสื่อสาร และข้อคำถามเป็นประโยชน์ ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะให้ปรับรูปแบบเล็กน้อย โดยให้ผู้ตอบระบุค่าคะแนน เช่น 5 คะแนน 4 คะแนน ฯลฯ ในแต่ละกิจกรรม ในแต่ละด้านที่ประเมินเลย เพื่อให้ผู้ตอบไม่รู้สึกว่ามีจำนวนมากนัก ทั้งนี้การแปลผลคะแนนถือตามการดำเนินการวิจัย บทที่ 3 เช่นเดิม

3. ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่มีความเห็นว่า คู่มือปฏิบัติสำหรับนักศึกษามีความเหมาะสม ผู้เรียนสามาถใช้เป็นแนวทางเบื้องต้น และนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้ มีความเหมาะสมด้านเนื้อหาสาระ การใช้ภาษาสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย

4. ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า แบบสัมภาษณ์เชิงลึกอาจมีจำนวนข้อมากกว่านี้ ข้อคำถามสามารถปรับตามลักษณะ และการตอบของกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

คำชี้แจง :

คะแนน **1** หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิ **แน่ใจว่า** ข้อความนั้นแสดงพฤติกรรม หรือความรู้สึก**สอดคล้อง**กับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

คะแนน **0** หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิ **ไม่แน่ใจว่า** ข้อความนั้นแสดงพฤติกรรม หรือความรู้สึก**สอดคล้อง**กับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

คะแนน **-1** หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิ **แน่ใจว่า** ข้อความนั้นแสดงพฤติกรรม หรือความรู้สึก **ไม่สอดคล้อง** กับทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ผลการตรวจสอบความตรงตามโครงสร้างจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

ข้อความ	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่3	คนที่4	คนที่5	IOC	ข้อเสนอแนะ
1. ฉันชอบทำสิ่งที่ท้าทาย แม้รู้ว่าบางทีก็ไม่สามารถแก้ไขได้ทั้งหมด แต่ฉันก็ดีใจที่ได้รู้ว่าทำอะไรได้หรือไม่ได้บ้าง	+1	+1	+1	+1	+1	1	
2. ในการทำงานกลุ่ม ฉันได้รับมอบหมายงานที่ไม่มีใครอยากทำเพราะยุ่งยากและผิดพลาดได้ง่าย ฉันจะขอผู้ช่วยและพยายามหาวิธีแก้ปัญหาทันที	+1	+1	+1	+1	+1	1	
3. เพื่อนในกลุ่มมักพูดถึงข้อบกพร่องหรือปมด้อยของฉันอย่างสนุกปาก ฉันรู้ดี แต่ทำอย่างไรได้มันเป็นชะตาชีวิต คงแก้ไขอะไรไม่ได้	+1	+1	+1	+1	+1	1	
4. เมื่อฉันเจอกับสถานการณ์หรือปัญหาที่กระทบจิตใจ ฉันมีการแสดงออกทางร่างกายบางอย่างที่เห็นชัดเจน เพื่อนสามารถสังเกตเห็นได้	+1	+1	+1	0	+1	0.8	เมื่อฉันเจอกับสถานการณ์หรือปัญหาที่กระทบจิตใจ ฉันควบคุมอารมณ์ไม่ได้

ข้อความ	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่3	คน ที่4	คน ที่5	IOC	ข้อเสนอแนะ
5. ถึงแม้ฉันทำตามคำสั่งของหัวหน้า แต่ผลการกระทำที่ตามมาฉันมีส่วนต้องรับผิดชอบบ้างเหมือนกัน	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ถึงแม้ฉันทำตามคำสั่งของหัวหน้า แต่ผลการกระทำที่ตามมา ฉันมีส่วนต้องรับผิดชอบ
6. ฉันโทรศัพท์หาคนรักเสมอๆ ทำให้เขารำคาญว่าฉันไม่ไว้ใจเขา ฉันย้อนกลับมาคิดว่า อาจโทรศัพท์บ่อยเกินไปหรือเขาติดธุระไม่สะดวกรับสายก็ได้	+1	+1	+1	+1	+1	1	
7. ฉันต้องนำเสนอโครงงานสำคัญแต่เครื่องคอมพิวเตอร์ขัดข้อง ฉันไม่สามารถนำเสนอได้ ฉันรู้สึกห่อเหี่ยว กังวลใจ ถ้าฉันเก่งกว่านี้คงไม่มีเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้น	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ฉันต้องนำเสนอโครงงานสำคัญแต่เครื่องคอมพิวเตอร์ขัดข้อง ฉันไม่สามารถนำเสนอได้ ฉันคิดว่าเพราะเจ้าหน้าที่ไม่ซ่อมบำรุงคอมพิวเตอร์จึงเกิดเหตุการณ์นี้
8. ฉันและเพื่อนจับกลุ่มติวหนังสือเตรียมสอบ ผลปรากฏว่า ฉันเพียงคนเดียวสอบไม่ผ่าน ฉันคิดว่าสาเหตุเกิดจากเพื่อนติวไม่ตรงประเด็นและข้อสอบยากเกินไป	+1	+1	+1	+1	+1	1	
9. ฉันหาหนังสือที่ยืมจากห้องสมุดไม่พบ ฉันจะลองนั่งทบทวนว่าวางไว้ที่ใด คิดว่าคงไม่หายไปไหนหรอก	+1	+1	+1	+1	+1	1	
10. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือพบความล้มเหลวในงานหนึ่ง ฉันคิดว่าตนเองอาจมีความสามารถด้านอื่นๆ ก็ได้	+1	+1	+1	+1	+1	1	
11. ฉันได้ยินเพื่อนคุยกันถึงแผนการไปท่องเที่ยว แต่ไม่มีใครชวนฉัน ฉันรู้สึกเซ็ง น้อยใจ แย่มากที่เพื่อนไม่เห็นความสำคัญเพื่อนคงเกลียดฉัน	+1	+1	+1	+1	+1	1	

ข้อความ	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่3	คน ที่4	คน ที่5	IOC	ข้อเสนอแนะ
12. ฉันไม่เคยลืมเรื่องความล้มเหลวของฉัน และมันยังส่งผลต่อความรู้สึกของฉันตลอดเวลา	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ฉันไม่เคยลืมเรื่องความล้มเหลวของฉัน และมันยังส่งผลให้ฉันรู้สึกล้มเหลวอยู่
13. ฉันฝึกฝนทักษะหรือกิจกรรมบางอย่างที่ฉันไม่ชอบ แต่มีประโยชน์ต่ออาชีพและอนาคตของฉัน	+1	+1	+1	-1	+1	0.6	ฉันฝึกฝนทักษะหรือกิจกรรมบางอย่างที่เรียนรู้ได้ยาก ฉันคิดว่าไม่นานนักความยากก็น่าจะลดลง
14. ฉันให้กำลังใจตนเอง ให้คำชมเล็กๆน้อยๆที่สร้างความมั่นใจให้ตนเอง แม้จะพบปัญหาอุปสรรคหลายเรื่องก็ตาม	+1	+1	+1	-1	+1	0.6	ฉันคิดว่าปัญหาอุปสรรคไม่ได้คงอยู่ตลอดไป ทำให้ฉันมีกำลังใจ
15. ฉันเข้าแถวซื้ออาหารในศูนย์อาหาร มีคนแซงคิว ทำให้ฉันต้องยืนคอยถึง 10 นาที ฉันคิดว่าคราวหน้าจะไม่เลือกร้านนี้ เพราะเหตุการณ์เช่นนี้จะต้องเกิดขึ้นอีกแน่นอน	+1	+1	+1	+1	+1	1	
16. เพื่อนลืมพิมพ์ชื่อฉันลงในรายงานกลุ่ม ฉันคิดว่าคงไม่สามารถทำงานกับเพื่อนคนนี้ได้อีกแล้ว เพราะมันอาจมีครั้งต่อไป	+1	+1	+1	+1	+1	1	
17. ฉันคิดว่าความล้มเหลวบางเรื่องทำให้ฉันเรียนรู้และเป็นบันไดพาฉันให้ก้าวสูงขึ้นได้	+1	+1	+1	+1	+1	1	
18. หากฉันไม่ตัดสินใจเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตเอง บุคคลรอบข้างจะตัดสินใจให้ฉันแทน	+1	+1	+1	+1	+1	1	
19. หากเลือกได้ ฉันเลือกทำงานที่ไม่ยากเพราะสามารถพบความสำเร็จได้ง่ายกว่า	+1	+1	+1	+1	+1	1	

ข้อความ	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่3	คนที่4	คนที่5	IOC	ข้อเสนอแนะ
20. เมื่อฉันทะเลาะกับคนรัก มันทำให้ฉันหมดกำลังใจเรียนหรือทำงาน ฉันลืมความต้องการของตนเอง ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกไม่ได้	+1	+1	+1	+1	+1	1	
21.ในสภาวะเศรษฐกิจฝืดเคืองในปัจจุบัน ฉันลดการซื้อสินค้าใหม่ๆ เพราะของเดิมมีอยู่เยอะแล้ว	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ในสภาวะเศรษฐกิจฝืดเคืองในปัจจุบัน ฉันคิดว่าเป็นหน้าที่ของฉันที่ต้องลดการซื้อสินค้าใหม่ๆลง
22. ฉันพยายามทบทวนจุดอ่อนของตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาศักยภาพต่อไป	+1	+1	+1	+1	+1	1	
23. ฉันต้องไปรับญาติสนิทที่สนามบิน ฉันรีบเพื่อไปให้ทันเวลาจนลืมกระเป๋าสตางค์และโทรศัพท์มือถือ ระหว่างทางมีอุบัติเหตุ ฉันติดต่อใครไม่ได้ ฉันคิดว่าถ้าไม่ใช่เพราะต้องรับญาติคนนี้ ฉันไม่มีทางลืมสิ่งของสำคัญแน่นอน เพราะฉันไม่ใช่คนขี้ลืม	+1	+1	+1	+1	+1	1	
24. ฉันมักขอความช่วยเหลือจากเพื่อนๆในเรื่องที่ไม่อยากทำเพื่อหลีกเลี่ยงเรื่องยุ่งยากจุกจิกที่จะตามมา	+1	+1	+1	+1	+1	1	
25.วันเกิดปีนี้ ดูเหมือนคนรอบข้างฉัน ต่างก็ลืม ฉันไม่ได้รับโทรศัพท์ ข้อความอวยพร หรือของขวัญจากใครเลย ฉันคิดว่าทุกคนคงยุ่งกับภารกิจของตนเอง แต่ฉันก็สามารถทำสิ่งดีๆให้กับตนเองได้	+1	+1	+1	0	+1	0.8	วันเกิดปีนี้ ฉันไม่ได้รับของขวัญจากใครเลย ฉันคิดว่าทุกคนคงยุ่งกับภารกิจของตนเอง แต่ฉันคิดว่าเขาไม่ได้ลืมฉัน
26. ฉันรับไฟล์ข้อมูลทางอีเมล์จากเพื่อน ปรากฏว่าติดไวรัส ฉันคิดว่าไม่ได้ส่งผลกระทบต่องานอื่นๆของฉัน	+1	+1	+1	+1	+1	1	

ข้อความ	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่3	คน ที่4	คน ที่5	IOC	ข้อเสนอแนะ
27. เช้าวันนี้ ฉันสอบปลายภาค แต่สภาพอากาศฝนตก ทำให้รถติดมาก เข้าสอบไม่ทันแน่เลย ฉันคิดว่าทำไมโชคร้ายนัก ชีวิตมีแต่อุปสรรค	+1	+1	+1	+1	+1	1	
28. ฉันคิดวิตกกังวลกับปัญหาอุปสรรคหลายเรื่อง สิ่งนี้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของฉัน	+1	+1	+1	+1	+1	1	
29. เพื่อนของฉันเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย แต่เพื่อนอยู่ใกล้หมอแล้ว ฉันคิดว่าคงได้รับการรักษาเต็มที่ อาการจะดีขึ้นเรื่อยๆ ในไม่ช้า	+1	+1	+1	+1	+1	1	
30. ฉันหางานพิเศษเพื่อเพิ่มรายได้ แต่บริษัทต้องการผู้มีประสบการณ์ ฉันฝึกฝนทักษะที่จำเป็น คิดว่าไม่นานนักย่อมหางานทำได้	+1	+1	+1	+1	+1	1	
31. เมื่อฉันสูญเสียความรัก ฉันรู้สึกเศร้า เจ็บปวด ความรู้สึกนี้คงอยู่กับฉันยาวนาน ไม่รู้ว่าจะหลุดพ้นเมื่อไร	+1	+1	+1	+1	+1	1	
32. เมื่อฉันไม่ถนัดวิชาใด ฉันคงทำคะแนนวิชานั้นไม่ได้ดีอีกแล้ว	+1	+1	+1	+1	+1	1	
33 สุดสัปดาห์นี้ ฉันต้องการพักผ่อนจริงๆ เพื่อนสนิทโทรมาชวนไปธุระ ฉันจะปฏิเสธอย่างสุภาพ บอกเพื่อนว่ายินดีไปด้วยในช่วงเวลาอื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1	
34. ฉันเปลี่ยนแปลงเรื่องราวในชีวิตไม่ได้ทั้งหมด แต่ฉันควบคุมการตอบสนองเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ต่างๆได้	+1	+1	+1	+1	+1	1	

ข้อความ	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่3	คนที่4	คนที่5	IOC	ข้อเสนอแนะ
35. ฉันสอบได้คะแนนไม่ผ่านเกณฑ์ ในวิชาที่คาดหวังไว้ ฉันรู้สึกหมดหวังในการเรียนวิชานั้น มันเป็นไปไม่ได้ที่จะทำคะแนนได้สูงกว่านี้อีก	+1	+1	+1	+1	+1	1	
36. ในการประชุม เมื่อเพื่อนร่วมงานวิจารณ์และไม่ยอมรับความคิดเห็นของฉัน ฉันจะไม่เสนอความคิดเห็นอีก	+1	+1	+1	+1	+1	1	
37. ฉันเปลี่ยนแปลงวิธีเรียน เมื่อต้องเรียนวิชาที่ยากๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1	
38. ถ้าอาจารย์ออกข้อสอบในเรื่องที่ไม่ได้สอนแต่มีในประมวลการสอน ฉันจะอ่านทบทวนบทเรียนทำความเข้าใจเอง	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ถ้าอาจารย์ออกข้อสอบในหัวข้อที่มีในประมวลการสอน เป็นความรับผิดชอบของฉันที่ต้องอ่านทบทวนบทเรียนเอง
39. หมอตรวจร่างกาย พบว่า ฉันมีภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ฉันคิดว่าจะไม่งดอาหารมัน ของทอด ตามที่หมอสั่ง เพราะเป็นอาหารจานโปรด	+1	+1	+1	+1	+1	1	
40. ฉันออกจากห้องเรียนคนสุดท้าย โดยมิได้ปิดไฟ ฉันคิดว่าไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร เพราะเป็นหน้าที่ของแม่บ้านที่ดูแลห้อง	+1	+1	+1	+1	+1	1	
41. ฉันโชคดีได้รางวัลไปทัวร์ต่างประเทศ ตั๋วเครื่องบินและที่พักฟรี แต่ฉันพลาดโอกาสนี้เพราะติดสอบ ฉันคิดว่าไม่เป็นไร ในอนาคตย่อมมีโอกาสแบบนี้อีก	+1	+1	+1	+1	+1	1	
42. ฉันสอบเอ็นทรานซ์เข้าเรียนในคณะที่ฉันใฝ่ฝันไม่ได้ แต่ฉันก็สามารถเข้าเรียนได้ดีในสถานศึกษาอื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1	

ข้อความ	คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่3	คน ที่4	คน ที่5	IOC	ข้อเสนอแนะ
43. หมอบอกฉันว่า คุณแม่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ไม่สามารถประกอบอาชีพได้ ฉันรู้สึกว่าเรื่องนี้กระทบความรู้สึกรุนแรง ชีวิตของฉันคงไม่มีความสุขอีกแล้ว	+1	+1	+1	+1	+1	1	
44. เมื่อฉันมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันมักคิดวกไปวนมา รู้สึกโกรธโชคชะตาที่ทำให้ชีวิตของฉันเป็นแบบนี้	+1	+1	+1	+1	+1	1	
45. ถึงแม้ฉันจะล้มเหลวในการทำงาน แต่ฉันก็สามารถเริ่มต้นใหม่ได้	+1	+1	+1	+1	+1	1	
46. ฉันมาเรียนไม่ทันเวลา รถติดมากเพราะสะพานหลายแห่งปิดซ่อม ฉันคิดว่าปัญหาเหล่านี้จะได้รับการแก้ไขในเวลาไม่ช้า	+1	+1	+1	+1	+1	1	
47. เมื่อฉันทำผิดพลาด ฉันรู้สึกว่าวันนั้นเป็นวันที่แย่ และวันต่อมาอาจยิ่งแย่กว่าวันนั้นก็ได้ ปัญหาอุปสรรคของฉันจะยืดเยื้อ ไม่สิ้นสุดง่ายๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1	
48. ฉันมีรูปร่างไม่ได้สัดส่วนอย่างที่ต้องการ โชคไม่ดีเลย ไม่มีทางแก้ไข พันธุกรรมทำให้ฉันเป็นแบบนี้	+1	+1	+1	+1	+1	1	

แผนการเรียนการสอน และแบบทดสอบย่อย

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

รายการประเมิน	การตัดสินของผู้ทรงคุณวุฒิ					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	ค่า IOC
1. ความชัดเจนของวัตถุประสงค์	+1	+1	+1	+1	+1	1
2. ความเหมาะสมของหัวข้อกิจกรรมที่ใช้	+1	+1	+1	+1	+1	1
3. ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระของกิจกรรมการศึกษา	+1	+1	+1	0	+1	0.8
4. ความเหมาะสมของระยะเวลาการจัดกิจกรรมการศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1
5. ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมเรียนรู้และเทคนิค	+1	+1	+1	+1	+1	1
6. ความชัดเจนของการจัดระบบกลุ่ม ในกิจกรรมการศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1
7. ความสอดคล้องของเนื้อหากับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	+1	+1	+1	0	+1	0.8
8. ความเหมาะสมของสื่อ วัสดุอุปกรณ์ และสถานที่จัดกิจกรรมการศึกษา (ห้องประชุม)	+1	+1	+1	+1	+1	1
9. ความเหมาะสมของการประเมินผลเนื้อหาความรู้ ในการจัดกิจกรรมการศึกษา	+1	+1	+1	0	+1	0.8
10. ความเหมาะสมของการประเมินผลจากแบบรายงานตนเอง ในการ จัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	1
11. ความชัดเจนของบทบาทผู้เรียน เช่น อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเพื่อนสอนเพื่อน หาข้อสรุปตกลง ระดมสมอง นำเสนอ ฯลฯ	+1	+1	+1	+1	+1	1
12. ความชัดเจนของบทบาทผู้สอน เช่น อธิบาย ขั้นตอน สร้างเงื่อนไขทำงาน ตั้งคำถาม ชี้แนะ จูงใจ ฯลฯ	+1	+1	+1	0	+1	0.8
13. ความเหมาะสมของกิจกรรมการศึกษาสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรคได้	+1	+1	+1	+1	+1	1
14. ลักษณะกิจกรรมการศึกษาสามารถนำไปใช้ได้จริง	+1	+1	+1	+1	+1	1

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่มีความเห็นว่า แผนการการเรียนการสอน และแบบทดสอบย่อย โดยรวมมีความเหมาะสม ในทางปฏิบัติควรพิจารณาปรับปรุงเรื่องความสอดคล้องของเนื้อหาและลักษณะกิจกรรม การประเมินผลเนื้อหาความรู้ไม่ควรใช้เกณฑ์ประเมินที่สูงเกินไป และควรลดบทบาทของผู้สอนให้น้อยลง

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบทดสอบวัดความรู้
เรื่อง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ)

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาเลือกคำตอบที่ถูกต้อง หรือเหมาะสมที่สุดเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมายกากบาท ✕ ลงในกระดาษคำตอบที่ตรงกับคำตอบที่ต้องการ

1. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient) หมายถึงข้อใด
   ก. ปฏิกิริยาสะท้อนทางร่างกายเมื่อพบปัญหา ข. ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง
   ค. ความอดทนและมีจิตใจเข้มแข็ง ง. การทำนายความสำเร็จในการแก้ปัญหา
2. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูง มีลักษณะการปฏิบัติงานเป็นอย่างไร
   ก. ปฏิบัติงานโดยไม่ต้องหยุดพัก ข. ปฏิบัติงานโดยไม่ต้องคาดหวัง
   ค. ปฏิบัติงานได้เหมือนคนส่วนใหญ่ ง. ปฏิบัติงานได้ตามศักยภาพของตน
3. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูง มีโอกาสพบความสำเร็จมากกว่าผู้อื่น เพราะเหตุใด
   ก. มีโอกาสทำงานกับบุคคลที่มีชื่อเสียง
   ข. สามารถเลือกงานที่ทำได้ไม่ยาก
   ค. มีโอกาสทำงานมากกว่าผู้อื่น จึงมีผลงานมากกว่า
   ง. สามารถเปลี่ยนงานที่ไม่ถนัด ให้ผู้อื่นปฏิบัติแทน
4. องค์ความรู้เรื่อง จิตวิทยาการเรียนรู้ อธิบายว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของบุคคลเกิดจากข้อใด
   ก. สัญชาตญาณในการเอาตัวรอด
   ข. การรับรู้ว่าเขามีอำนาจควบคุมชีวิตของตน
   ค. เหตุการณ์วิกฤตที่กระตุ้นความไม่พึงพอใจ
   ง. การเชื่อมต่อระหว่างความรู้ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และวิถีชีวิต
5. การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยการบริหารอารมณ์ การสร้างระเบียบวินัย เช่น การออกกำลังกาย การนอนเป็นเวลา ฯลฯ หลักการพัฒนาเหล่านี้ยึดองค์ความรู้พื้นฐานข้อใด
   ก. จิตวิทยาการเรียนรู้ ข. ศาสตร์แห่งสมอง
   ค. เวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา ง. จิตเวช

6. ตามแนวคิดของ Paul G. Stoltz นักไต่เขาในกลุ่มผู้ล้มเลิก (Quitters) มีลักษณะสำคัญตรงกับข้อใด
   ก. เข้าใจว่าปัญหาอุปสรรคเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ย่อมมีทางแก้ไข
   ข. มีหลักการและความใฝ่ฝันเป็นแนวทางก้าวต่อไป
   ค. ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายดีพอสมควร เพื่อความอยู่รอด
   ง. เลือกรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ราบรื่น ใช้ความพยายามเล็กน้อย
7. ปฏิกิริยาที่มักพบในกลุ่มผู้ล้มเลิก (Quitters) เป็นอย่างไร
   ก. ฝันกลางวัน
   ข. อิจฉาคนที่ประสบความสำเร็จ
   ค. เข้าใจตนเองมากขึ้น
   ง. ยอมรับการเปลี่ยนแปลง
8. กลุ่มนักปีนเขา (Climber) ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์กรอย่างไร
   ก. เป็นหลักประกันการจ้างงาน สร้างความปลอดภัยให้หน่วยงาน
   ข. ทำให้เกิดการพัฒนาไม่หยุดยั้ง ปรับตัวกับวิกฤตการณ์ได้รวดเร็ว
   ค. สร้างบรรยากาศตื่นตัวว่าปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้นได้ทุกเวลา
   ง. สร้างวัฒนธรรมการทำงานที่แต่ละคนปฏิบัติงานเป็นอิสระต่อกัน
9. กลุ่มนักตั้งแคมป์ (Camper) เป็นผู้ที่พึงพอใจที่ได้รับการตอบสนองสูงสุดในข้อใดตามทฤษฎีความต้องการของ Maslow (Maslow Hierarchy of Needs)
   ก. ความต้องการทางด้านร่างกาย
   ข. ความต้องความมั่นคงปลอดภัย
   ค. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
   ง. ความต้องการการยอมรับนับถือ

ตัวเลือกด้านล่างนี้ ใช้ตอบคำถามข้อ 10-11

   ก. " งานแบบนี้ ทำดีก็ได้แค่เสมอตัว ถ้าผิดพลาด เงาหัวก็ไม่มี ใครจะเป็นคนทำล่ะ "
   ข. " ลงมือทำเถอะน่า บางวิธียังไม่มีใครลองทำ แต่ไม่ใช่ว่ามันใช้ไม่ได้นะ "
   ค. " เป็นไปไม่ได้ พวกเราไม่มีใครมีความรู้เรื่องภูมิสถาปัตย์ เลยนะ "
   ง. " โอ้ย !! ได้ผลงานขนาดนี้ก็บุญแล้ว งานยากจะตาย "

10. บุคคลในกลุ่มนักตั้งแคมป์ (Camper) มีลักษณะภาษาในการสื่อสารตรงกับข้อใด
11. บุคคลในกลุ่มนักปีนเขา (Climber) มีลักษณะภาษาในการสื่อสารตรงกับข้อใด

12 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีบทบาทสำคัญในชีวิตอย่างไร

ก. ช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนอัตมโนทัศน์ของตนได้สอดคล้องกับความเป็นจริง

ข. เป็นข้อกำหนดที่เป็นแนวทางในการตรวจสอบพฤติกรรม

ค. สร้างความแข็งแกร่งและมีสติเมื่อพบความยากลำบาก

ง. ทำให้บุคคลเกิดมโนธรรมสำนึกนำไปสู่ความเป็นตัวของตัวเอง

13. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถนำไปใช้ทำนายผลได้หลายๆเรื่อง **ยกเว้น** เรื่องใด

ก. ความสุข

ข. ความคิดสร้างสรรค์

ค. สภาพเศรษฐกิจ

ง. การฟื้นตัวจากความเจ็บป่วย

14. ตามทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ปัญหาอุปสรรคสำคัญอย่างไร

ก. ทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างความสุขกับความยากลำบาก

ข. เป็นข้อมูลให้บุคคลพัฒนาตนเองสูงขึ้น

ค. ทำให้บุคคลระมัดระวังในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

ง. บั่นทอนกำลังใจในการปฏิบัติงาน

15. บุคคลในข้อใด กำลังเผชิญปัญหาอุปสรรคภายใน (Inner Adversity)

ก. พลอยใส เดินไม่ตรงทางเพราะเวียนศีรษะ

ข. อัญมณี กลับบ้านไม่ได้เพราะสายการบินยกเลิกเที่ยวบิน

ค. บุษราคัม สูญเสียคุณแม่จากอุบัติเหตุ

ง. มุกมณี ถูกกลั่นแกล้งจากเพื่อนในกลุ่ม

16. ความรุนแรงของปัญหาอุปสรรค สามารถพิจารณาได้จากองค์ประกอบในข้อใด

ก. ความเป็นไปได้ การคงอยู่

ข. ผลกระทบ ความสำคัญ

ค. จินตนาการ การรับรู้

ง. ความชัดเจน ประสบการณ์เดิม

17. แนวคิดในการแก้ไขปัญหาอุปสรรค มีลักษณะเป็นอย่างไร

ก. เริ่มแก้ไขปัญหาอุปสรรคทางสังคมก่อน เพื่อให้ส่งผลไปยังบุคคลและอาชีพ

ข. เริ่มแก้ไขปัญหาอุปสรรคทางอาชีพก่อน เพื่อให้ส่งผลไปยังบุคคลและสังคม

ค. เริ่มแก้ไขปัญหาอุปสรรคระดับบุคคลก่อน เพื่อให้ส่งผลไปยังอาชีพและสังคม

ง. เริ่มแก้ไขปัญหาอุปสรรคในระดับใดก่อนก็ได้ ส่งผลสืบเนื่องถึงกันหมด

18. เมื่อบุคคลพบปัญหาอุปสรรคมักมีการตอบสนองที่เคลื่อนขึ้น- ลงจากระดับต่ำขึ้นสู่ระดับสูง หรือในทางกลับกัน จงเรียงลำดับการตอบสนองของบุคคล **จากระดับต่ำขึ้นสู่ระดับสูง**
    ก. หลีกเลี่ยง เอาตัวรอด รับมือ บริหารจัดการ ควบคุม
    ข. เอาตัวรอด รับมือ หลีกเลี่ยง บริหารจัดการ ควบคุม
    ค. เอาตัวรอด หลีกเลี่ยง รับมือ ควบคุม บริหารจัดการ
    ง. รับมือ เอาตัวรอด หลีกเลี่ยง ควบคุม บริหารจัดการ
19. การตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในข้อใด เป็นแรงผลักดันให้เกิดสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ
    ก. การรับมือ ข. การหลีกเลี่ยง
    ค. การควบคุม ง. การเอาตัวรอด
20. ผู้ที่ประสบปัญหาอุปสรรคแล้วพยายามผัดวันประกันพรุ่ง เป็นผู้ที่ใช้กลไกการจัดการ (Coping Mechanism) ข้อใด
    ก. การระบุ ข. การหลบหนี
    ค. การอ้างเหตุผล ง. การปฏิเสธ
21. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) เชาว์อารมณ์ (EQ) และ เชาว์ปัญญา (IQ) มีความสัมพันธ์กันอย่างไร
    ก. ถ้าบุคคลมีเชาว์ปัญญาสูง จะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคและเชาว์อารมณ์สูง
    ข. เชาว์ปัญญาและเชาว์อารมณ์ เป็นผลจากความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
    ค. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ต้องประกอบด้วย เชาว์ปัญญาและเชาว์อารมณ์จึงส่งผลให้บุคคลพบความสำเร็จ
    ง. เชาว์ปัญญา เชาว์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ได้รับถ่ายทอดทางพันธุกรรม
22. ธรรมชาติของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีลักษณะตรงกับข้อใด
    ก. เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล แต่หากไม่ได้รับการพัฒนา ผู้นั้นจะประสบปัญหาผิดปกติทางจิตรุนแรง
    ข. ถูกจำกัดในสถานการณ์หนึ่งสถานการณ์ใดเท่านั้นและไม่คงที่
    ค. มีความเข้มข้นมากขึ้นตามพัฒนาการ
    ง. เปลี่ยนแปลงและฝึกฝนได้ทุกช่วงอายุ

23. มิติการควบคุม เป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มิติการควบคุมหมายถึงอะไร
    ก. ความสามารถที่บุคคลจะควบคุมสถานการณ์ที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้น
    ข. ความสามารถที่บุคคลจะควบคุมตนเองและสถานการณ์ที่เผชิญอยู่
    ค. ความสามารถที่บุคคลจะควบคุมบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา
    ง. ความสามารถที่บุคคลจะควบคุมเวลาที่ใช้แก้ไขปัญหา
24. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติการควบคุม ในระดับสูง มีลักษณะตรงกับข้อใด
    ก. รู้สึกว่าความจริงในชีวิตทุกอย่างถูกกำหนดด้วยโชคชะตา
    ข. รู้สึกว่าปัญหาอุปสรรคอาจไม่มีอยู่จริง
    ค. รู้สึกว่าตนเองมีอำนาจเหนือบางอย่างเสมอ
    ง. รู้สึกว่าควรหลีกเลี่ยงปัญหาเพราะจำกัดความเสียหายได้ยาก
25. บุคคลในข้อใด มีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติการควบคุม ในระดับต่ำ
    ก. อ้วน ปฏิเสธการลอกการบ้านเพื่อน
    ข. อาร์ม ปฏิเสธการทำงานในโครงการที่เคยพบปัญหา
    ค. โอม ปฏิเสธการดื่มเหล้าในงานปาร์ตี้
    ง. อบ ปฏิเสธวิธีการทำงานแบบเดิมของเจ้านาย
26. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติการควบคุม ในระดับสูง จะส่งผลอย่างไร
    ก. เคยชินกับภาวะเลวร้าย
    ข. อ่อนล้า เหน็ดเหนื่อย
    ค. พึ่งพาความคิดของผู้อื่น
    ง. ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ

จากบทสนทนาด้านล่างนี้ ใช้ตอบคำถามข้อ 27-28

ชัยชนะ : " เรื่องใหญ่ขนาดนี้ ทำไมก้อยลืม ทั้งที่รับปากกับเพื่อน แล้วยังมาปิดบังอีก ก้อยต้องรับผิดชอบกับเรื่องนี้ "

มณฑิรา : " ชัยรู้เรื่องนี้ตั้งแต่เมื่อไร พอเรารู้เรื่องก็เดือดเหมือนกัน ก้อยไม่น่าลืมส่งโครงการสำคัญของกลุ่มเลย เราไปขออาจารย์ดูคะแนนแล้ว อาจารย์บอกว่ากลุ่มเราไม่ส่งโครงการตามกำหนดในเงื่อนไขจริงๆ ทุกคนจึงถูกตัดคะแนน"

ขณะนั้นก้อยแก้ว เดินตรงมาหาชัยชนะและมณฑิรา

ชัยชนะ : " ก้อย !! เธอต้องรับผิดชอบที่ทำให้เพื่อนๆทั้งกลุ่มถูกตัดคะแนน เป็นเพราะเธอไม่รับผิดชอบ ไม่มีจิตสำนึกที่ดีต่อเพื่อนๆ ผมจะบอกทุกคนว่าก้อยเป็นตัวถ่วงความสำเร็จของเพื่อนๆ เสียแรงที่ไว้ใจ "

ก้อยแก้ว : " เดี๋ยวก่อนนะ เราไม่สบายจริงๆ พยายามโทรศัพท์หาเพื่อนๆแล้ว แต่ไม่มีใครรับโทรศัพท์ ดูที่โทรศัพท์เราก็ได้ พอค่อยยังชั่วก็รีบเอาโครงการมาส่งที่โต๊ะอาจารย์ วันนั้นไม่มีใครอยู่ เราจึงไม่รู้เรื่องการตัดคะแนน "

ชัยชนะ : " ไม่ใช่เหตุผลเลย ก้อยต้องส่งโครงงานก่อนกำหนด ไม่ใช่รอจนวันสุดท้ายค่อยส่ง "

27. จากบทสนทนา แสดงให้เห็นว่า ชัยชนะ มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติการรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา เป็นอย่างไร
    ก. ในระดับต่ำ เพราะ ยอมจำนนต่อผลคะแนนที่ได้รับ
    ข. ในระดับต่ำ เพราะ ไม่เรียนรู้จากสิ่งที่เคยผิดพลาด
    ค. ในระดับต่ำ เพราะ ปฏิเสธที่จะเข้าร่วมแก้ไขปัญหา
    ง. ในระดับต่ำ เพราะ รับรู้ว่าต้นเหตุของปัญหาจะเกิดขึ้นอีก
28 ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา ในระดับสูง มีแนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างไร
    ก. ลงโทษตนเองต่อความผิดพลาดที่ไม่สามารถให้อภัยได้
    ข. รับรู้อย่างมีสติว่าตนเองเป็นผู้กำหนดความสำเร็จหรือความล้มเหลว
    ค. รับรู้ว่าผู้อื่นต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อความผิดพลาดเสมอ
    ง. สะกดจิตให้คิดแต่สิ่งที่ดีๆ เสมอ
29. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติรับรู้ต้นเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหาในระดับต่ำ จะมีผลลัพธ์อย่างไร
    ก. เรียนรู้จนสามารถแก้ปัญหาได้ดี
    ข. มีความสุข ผ่อนคลาย
    ค. ตำหนิตนเองเกินควร
    ง. สูญเสียความจำชั่วคราว

ตัวเลือกด้านล่างนี้ ใช้ตอบคำถามข้อ 30-31

ก. " เราเป็นคนขี้ใจน้อย เรารู้ตัว เวลาใครพูดอะไรไม่ถูกใจหน่อยก็ไม่พอใจน้ำตาไหลหรือไม่ก็ร้องไห้ ก็เราสะเทือนใจนี่นา เรารู้ว่าเพื่อนไม่ค่อยชอบเรา เราคงหาคนที่เข้าใจไม่ได้ ชีวิตต่อไปคงเงียบเหงา "

ข. " ไม่โชคดีมั่งก็แล้วไป ฮึ !! มาดุยข่มกันชัดๆเลย แค่สอบผ่านเท่านั้นเอง "

ค. " เสียดาย พลาดรางวัลคราวนี้ แต่ไม่เป็นไร การแข่งขันก็ต้องมีผู้สมหวังหรือผู้ผิดหวัง เป็นเรื่องธรรมดา ถือเป็นอีกรสชาดของชีวิต"

ง. " ไม่เข้าใจเลย ทำไมผู้ใหญ่รอบตัวเรา ถึงอยากให้เราเป็นอย่างที่เขาคิดว่าควรจะเป็น อึดอัดจังเลย ก็เราอยากเป็นอย่างที่เราต้องการเป็นมากกว่านี่นา"

30. คำสนทนาในข้อใด แสดงให้เห็นว่าผู้พูดมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติผลกระทบที่จะมาถึง ในระดับสูง

31. คำสนทนาในข้อใด แสดงให้เห็นว่าผู้พูดมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติผลกระทบที่จะมาถึง ในระดับต่ำ

32. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติผลกระทบที่จะมาถึง ในระดับสูง มีมุมมองปัญหาอุปสรรคตรงกับข้อใด
    ก. เป็นสิ่งท้าทาย เป็นจุดๆหนึ่งในชีวิต
    ข. เป็นสิ่งเลวร้ายที่อาจแพร่กระจายได้อย่างคิดไม่ถึง
    ค. เป็นสิ่งทำลายชีวิต และสกัดกั้นพละกำลังในการทำงาน
    ง. เป็นสิ่งที่อาจไม่เกิดขึ้น

33. คำพูดในข้อใด เหมาะสมที่สุดที่จะให้คำแนะนำเพื่อเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติผลกระทบที่จะมาถึง
    ก. " พยายามเข็นครกขึ้นภูเขานะ "
    ข. " อย่าทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่เลย "
    ค. " เรื่องนี้เหมือนงมเข็มในมหาสมุทร"
    ง. " ช้างตายทั้งตัว เอาใบบัวมาปิด จะมิดได้อย่างไร "

34. ทักษะความสามารถในข้อใด **ไม่ใช่** สิ่งจำเป็นในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติความคงทน
    ก. การฝึกจินตนาการ
    ข. การฝึกสติ
    ค. การฝึกมองโลกแง่บวก
    ง. การฝึกการเจรจาต่อรอง

35. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติความคงทน ในระดับสูง มีมุมมองปัญหาอุปสรรคอย่างไร
    ก. เป็นสิ่งชั่วคราว มันจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว
    ข. เป็นสิ่งถาวร มันจะคงอยู่ยาวนาน
    ค. เกิดจากสภาพแวดล้อม มันจะเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีก
    ง. เกิดภายหลังความสำเร็จเสมอ

36. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติความคงทน ในระดับสูง มีการปรับตัวเป็นอย่างไร
    ก. เปลี่ยนเป้าหมายชีวิตหรือแสวงหาผู้ช่วยเหลือ เมื่อพบปัญหา
    ข. ยืดเวลาแก้ปัญหาออกไป หวังว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้น
    ค. แก้ไขเปลี่ยนแปลงทักษะ ความรู้ ความสามารถของตนเอง
    ง. เคลื่อนย้ายตนเองออกจากปัญหาอุปสรรค จนกว่าจะได้รับการแก้ไข
37. ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติความคงทน ในระดับสูง มีลักษณะเป็นอย่างไร
    ก. ใช้ชีวิตเรียบง่าย
    ข. รอคอยความหวัง
    ค. มีโลกส่วนตัวสูง
    ง. มองโลกในแง่บวก
38. ตามแนวคิดของ Stoltz เครื่องมือในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือข้อใด
    ก. พัฒนาการ ประสบการณ์
    ข. ทักษะ ความตั้งใจ
    ค. มูลเหตุ ความสำคัญ
    ง. ความตั้งใจ ผลตอบแทน
39. การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้นนั้น บุคคลจำเป็นต้อง ได้รับการพัฒนาในด้านต่างๆ **ยกเว้น** ข้อใด
    ก. การฝึกสติ สมาธิ
    ข. การคิดอย่างเป็นระบบ
    ค. การสร้างกำลังใจให้ตนเอง
    ง. การบริหารความเสี่ยง
40. ลำดับขั้นตอนลีด (The LEAD Sequence) ตามแนวคิดของ Stoltz มีความเชื่อพื้นฐานว่า บุคคลสามารถเปลี่ยนชีวิตให้พบความสำเร็จ .....
    ก. จากการอบรมเลี้ยงดูและความเชื่อ
    ข. ด้วยการปรับเปลี่ยนนิสัย และวิธีการคิด
    ค. ด้วยการรับรู้อำนาจในการควบคุมและการแข่งขัน
    ง. ด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสากลนิยม
41. จากลำดับขั้นตอนลีด (The LEAD Sequence) ในลำดับขั้นตอนที่ 1 คือ การฟังการตอบสนองต่ออุปสรรคและความยากลำบาก ขั้นตอนนี้สำคัญอย่างไร
    ก. ช่วยให้บุคคลเตรียมพร้อมรับมือกับปัญหาได้ทันท่วงที
    ข. ช่วยให้บุคคลรับคำตำหนิอย่างสร้างสรรค์
    ค. ช่วยให้บุคคลคงความสดชื่น และมีชีวิตชีวา
    ง. ช่วยให้บุคคลพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี

42. จากลำดับขั้นตอนลีด (The LEAD Sequence) ในลำดับขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์เหตุการณ์ ขั้นตอนนี้สำคัญอย่างไร

ก. ช่วยให้บุคคลค้นพบและชื่นชมความดีพื้นฐานของตน

ข. ช่วยให้บุคคลกำหนดเวลา สถานที่และวิธีแก้ปัญหา

ค. ช่วยให้บุคคลตรวจสอบหลักฐาน ความคิด จำกัดความเลวร้ายของเหตุการณ์

ง. ช่วยให้บุคคลปล่อยวาง ลดความคาดหวังลง

แบบสังเกตพฤติกรรมวัดกระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย

คำชี้แจง :

1. กำหนดให้ประเมินพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อยของนักศึกษา
2. พิจารณาข้อความในรายการพฤติกรรมการทำงานกลุ่มว่านักศึกษาปฏิบัติในระดับใด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

สม่ำเสมอ หมายถึง มีพฤติกรรม 4 ครั้ง หรือมากกว่า ได้รับ 3 คะแนน
บ่อยๆ หมายถึง มีพฤติกรรม 2-3 ครั้ง ได้รับ 2 คะแนน
นานๆ ครั้ง หมายถึง มีพฤติกรรม 1 ครั้ง ได้รับ 1 คะแนน
ไม่ทำเลย หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลย ได้รับ 0 คะแนน

รายการพฤติกรรมการทำงาน	ระดับการปฏิบัติ			
	สม่ำเสมอ	บ่อยๆ	นานๆ ครั้ง	ไม่ทำเลย
1. ผู้เรียนพึ่งพาอาศัยคำแนะนำ ความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิกช่วยส่งเสริมบรรยากาศแลกเปลี่ยนความคิดเห็น				
2. ผู้เรียนแสดงออกถึงความตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือกับเพื่อนๆ ถึงแม้ว่างานในความรับผิดชอบของตนจะเสร็จแล้ว				
3. ผู้เรียนแบ่งปันข้อมูล เนื้อหาสาระ ความคิดเห็นภายในกลุ่มเพื่อประกอบเป็นข้อสรุปตกลงในงานกลุ่ม				
4. ผู้เรียนให้คำแนะนำ ผลป้อนกลับที่เป็นประโยชน์ต่อความสำเร็จของกลุ่ม				
5 ผู้เรียนสนับสนุนเพื่อนในกลุ่มที่พยายามแสดงความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก ในประเด็นที่กำลังพูดคุยกันอยู่				
6 ผู้เรียนแสดงออกอย่างเปิดเผย เป็นมิตร ในการทำงานร่วมกัน				
7. ผู้เรียนทบทวนความรู้มาก่อนเข้ามาอภิปรายในห้องอบรม				
8 ผู้เรียนทำงานสำเร็จและส่งได้ตามเวลาที่กำหนด				
9 ผู้เรียนแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างเท่าเทียมกัน				
10.ผู้เรียนฟังความคิดเห็นของสมาชิกอื่นอย่างเข้าใจ ก่อนเสนอความคิดเห็นของตนหรือโต้แย้ง				
11. ผู้เรียนอธิบาย แสดงความคิดเห็นของตนอย่างชัดเจน ตรงประเด็น				
12. ผู้เรียนพูดสนับสนุนความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น				
13. ผู้เรียนรวบรวมความคิดจากสมาชิกกลุ่มเพื่อการหาข้อสรุป				
14. ผู้เรียนมีการวางแผนและจัดลำดับขั้นตอนการทำงาน				
15. ผู้เรียนหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ในขณะที่มีการหาข้อสรุปกลุ่ม				

แบบประเมินตนเอง

คำชี้แจง :

1. แบบประเมินตนเอง ใช้ควบคู่กับการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
2. โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของนักศึกษามากที่สุด

รายการพฤติกรรม	ระดับความรู้สึกหรือพฤติกรรม				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบจะไม่
1 .ฉันรับประทานผัก ผักสด					
2. ฉันรับประทานผลไม้สด					
3. ฉันฝึกโยคะ อาสนะ					
4. ฉันเต้นรำเกาชิกิ					
5. ฉันนอนในท่านอนตาย หลังจากฝึกโยคะหรือทำสมาธิแล้ว					
6. ฉันทำให้คลื่นสมองต่ำด้วยเพลง Awakening					
7. ฉันฝึกผ่อนคลาย จินตนาการถึงธรรมชาติที่สวยงาม เหตุการณ์ด้านบวกโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5					
8. ฉันฝึกสมาธิ					
9. ฉันยิ้มให้เพื่อน บุคคลรอบข้างฉัน					
10. ฉันใช้คำพูดบวก ให้คำชมเชยกับเพื่อน					
11. ฉันใช้คำพูดบวก ให้คำชมเชยกับตนเอง					
12. ฉันสบตาอย่างจริงใจกับเพื่อน บุคคลรอบข้าง					
13. ฉันสัมผัสเพื่อน บุคคลรอบข้าง					
14. ฉันสวัสดีเพื่อน บุคคลรอบข้าง					
15. ฉันคิดด้านบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ					
16. ฉันใช้สติในการทำภารกิจต่างๆ					

แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด
นีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

คำชี้แจง :

1. พิจารณากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามรายการ
2. ให้คะแนนความหมาะสมในด้านวัตถุประสงค์เรียนรู้ เนื้อหาความรู้ เทคนิคการจัดการเรียนรู้ บทบาทผู้เรียนและผู้สอน การนำไปประยุกต์ใช้ และการประเมินโดยภาพรวม
3. เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

5 คะแนน หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน **มีความเหมาะสมมากที่สุด**

4 คะแนน หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน **มีความเหมาะสมมาก**

3 คะแนน หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน **มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง**

2 คะแนน หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน **มีความเหมาะสมน้อย**

1 คะแนน หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน **มีความเหมาะสมน้อยที่สุด**

กิจกรรม	ความเหมาะสมในด้าน					
	วัตถุประสงค์	เนื้อหาความรู้	เทคนิคการจัดการเรียนรู้	บทบาทผู้เรียนผู้สอน	นำไปประยุกต์ใช้	ประเมินรวมสื่อ อุปกรณ์ สภาพแวดล้อม
1. ความหมายของตัวฉัน						
2. หมุนเวียนเรียนรู้						
3. พื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี						
4. ร่วมกันคิดหาคำตอบ						
5. คิดในมุมต่างทางบวก						
6. วิเคราะห์ภาษาพูด						
7. พลังแห่งความเชื่อมั่น						
8. วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรค การแก้ไข						
9. ควบคุมอารมณ์ลบ						
10. ทักษะการแก้ปัญหา						
11.สร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง						
12. ค้นหาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค						
13. สร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง						
14. ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม						
15. ลงเรือลำเดียวกัน						
16. ร่วมกันคิดอย่างมีระบบ						
17. ผลกระทบและการแพร่กระจาย						
18. ฝึกคิดเชิงบวก						
19. หยุดความคิดทางลบ						
20. สร้างจินตนาการความสำเร็จ						
21. เรื่องขำๆ						
22. ทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ						
23. กำหนดเป้าหมายในชีวิต						
24. เพิ่มพลังสติ						
25. คิดอย่างเป็นระบบ						
รวม						

คู่มือปฏิบัติสำหรับนักศึกษา

นางสาวสุธีรา นิมิตรนิวัฒน์
นิสิตปริญญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำนำ

คู่มือปฏิบัติสำหรับนักศึกษา จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สาระเนื้อหาภายในคู่มือช่วยให้เกิดความเข้าใจในความรู้ 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ส่วนที่ 2 วิธีการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถปรับให้เข้ากับวิถีชีวิตประจำวันได้ และส่วนที่ 3 การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ซึ่งเป็นวิธีการพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างมีจุดมุ่งหมายของบุคคลในสังคม อาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอ่านทำความเข้าใจหลักการเบื้องต้น และนำไปเป็นแนวทางหรือฝึกฝนปฏิบัติได้ด้วยตนเอง อันจะนำมาซึ่งการพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองอย่างต่อเนื่อง เมื่อได้กระทำอย่างสม่ำเสมอ

ผู้วิจัย

สารบัญ

หน้า

ส่วนที่ 1 บทนำ ความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ส่วนที่ 2 การปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

- เป้าหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
- กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
  - ☺ การรับประทานอาหาร
  - ☺ การฝึกโยคะ
  - ☺ การบริหารท่าเกาชิกิ
  - ☺ การทำให้คลื่นสมองต่ำ
    การผ่อนคลายให้เกิดภวังค์ด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ
  - ☺ การทำสมาธิ
  - ☺ การให้พลังทางบวก

ส่วนที่ 3 ความรู้เสนอแนะในการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย

- การเรียนรู้ร่วมกัน แนวคิดการทำงานเป็นกลุ่ม
- องค์ประกอบสำคัญของกลุ่ม
- บทบาทสมาชิกกลุ่ม
- กระบวนการทำงานในกลุ่ม
- องค์ประกอบสำคัญของการร่วมมือกัน
- ทักษะที่จำเป็นในการเรียนรู้ร่วมกัน
  - ☺ การสื่อความหมาย
  - ☺ การบริหารกลุ่ม- การอภิปราย
  - ☺ ทักษะการบริหารความขัดแย้ง
  - ☺ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมงาน

เรื่องความอดทนนั้น
เป็นข้อสำคัญประการแรกแห่งการต่อสู้ และชัยชนะ
กฎเบื้องต้นของการต่อสู้นั้นอยู่ที่ว่า
เราจะต้องสร้างลักษณะทนทานขึ้น ในตัวเราก่อนอย่างอื่น
ทนทานความยากลำบาก
ทนทานความทุกข์ร้อน
ทนทานตลอดถึงอารมณ์ ที่จะทำให้กำลังต่อสู้ของเราเสียไป
เช่น ต้องไม่เป็นคนโกรธง่าย
ท้อถอยง่าย ใจเสียง่าย
เห็นความลำบากนิดเดียวเป็นความยากลำบากมากหลาย
เห็นเรื่องน้อยเป็นเรื่องใหญ่
เห็นเหตุการณ์เล็กน้อยเป็นมูลเหตุแห่งภัยพิบัติ
ถ้าเรามีลักษณะอย่างนี้อยู่ในตัว
เราต้องรีบแก้ลักษณะของเราเอง
เพราะบทเรียนบทแรกของทางต่อสู้นั้น
คือ ฝึกหัดความทนทาน

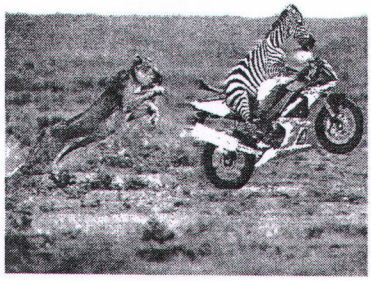
พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ

ส่วนที่ 1
ความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ)

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : AQ

AQ เป็นความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคความยากลำบาก เป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งของความสำเร็จ AQ ถูกนำมาใช้เพื่อสร้างความแข็งแกร่ง ยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค ความท้าทายที่บุคคลต้องเผชิญในชีวิต ผู้มี AQ สูงจะยังคงรักษาหลักการและความใฝ่ฝันของตนไว้ ไม่ย่อท้อจนกระทั่งสามารถพบความสำเร็จ (Stoltz , 1997)

AQ ในทางจิตวิทยาย่อมาจาก Adversity Quotient แนวคิดเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีจุดเริ่มต้นจาก Dr. Paul G. Stoltz ซึ่งเป็นผู้บริหารระดับสูงของ PEAK Learning ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1987 Stoltz นำเสนอแนวคิดเรื่อง AQ และอธิบายความสำคัญของAQ ว่า AQ จะทำให้บุคคลเกิดความมุมานะบากบั่นเพื่อเอาชนะอุปสรรคทุกอย่างได้ เป็นตัวบ่งชี้ว่าบุคคลจะยืนหยัดต่อสู้กับความยากลำบากได้ดีเพียงใดและจะสามารถเอาชนะได้หรือไม่ AQ เป็นเครื่องทำนายว่าบุคคลใดจะอยู่เหนือความยุ่งยากและบุคคลใดจะถูกกำจัด รวมทั้งเป็นเครื่องทำนายว่าบุคคลใดจะได้รับเลือกขึ้นมา หรือถูกคัดออกไป



หากศึกษาจากประวัติศาสตร์ของโลกจะเห็นว่าได้มีการกล่าวถึงมหาบุรุษที่มี AQ สูง ตามแนวคิดของ Stoltz มาแล้ว ในหนังสือเรื่อง มหาบุรุษ ของพลตรีหลวงวิจิตรวาทการ กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้ที่จะเป็นมหาบุรุษไว้ 40 ประการ เช่น มีความรู้ดี มีการฝึกฝนตนเอง มีกาลเทศะ ทำตนให้เป็นคนที่เชื่อถือได้ ตรงต่อเวลา ขยันขันแข็ง ฯลฯ หากวิเคราะห์จากคุณลักษณะจะพบว่าองค์ประกอบที่ทำให้มหาบุรุษทั้งหลายสามารถก้าวขึ้นไปสู่ความเป็นผู้นำที่ยิ่งใหญ่ของโลกได้ ประกอบด้วย เชาว์ปัญญา(IQ) เชาว์อารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ตัวอย่างคุณลักษณะบางข้อ ได้แก่

1.การตั้งเป้าหมายหรือตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า แล้วพยายามมุ่งไปยังจุดหมายนั้นให้ได้

---

2. การมีหัวใจที่เด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง คือ ไม่หวาดกลัวต่อภยันตราย และไม่คิดว่าตนเกิดมาเคราะห์ร้าย คนที่มีความเข้มแข็งจะมีลักษณะอ่อนโยนแต่มิใช่อ่อนแอ เด็ดขาด ไม่ฉุนเฉียวหรือโกรธง่าย คนประเภทนี้แม้ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากอย่างแสนสาหัสก็ไม่ใจเสีย

3. การมีความเชื่อมั่นในตัวเอง (Self – confidence) คือ เชื่อว่าตนเองสามารถกระทำสิ่งที่ตั้งความมุ่งหวังไว้ได้จนสำเร็จ เป็นลักษณะของคนที่พึ่งตนเอง ไม่กลัวทำแล้วผิดพลาด แต่จะถือเอาความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนเพื่อสอนให้ทำในสิ่งที่ถูกต่อไป

4. มีพลังอำนาจของความคิดและพลังจิตที่แรงกล้า (Will – power) ลักษณะคล้ายคลึงกับการมีหัวใจเข้มแข็ง ต่างกันตรงที่หัวใจเข้มแข็งเป็นเครื่องต้านทานต่อสู้กับความลำบาก ส่วนพลังอำนาจความคิดเป็นเครื่องนำให้บรรลุผล ที่ต้องการ

" คำว่า พากเพียร นั้น หมายถึง การกระทำที่สม่ำเสมอ
ทำไปทีละน้อยตามสมควรแก่กำลัง แต่ไม่หยุด"

พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ

AQ ความสำคัญอย่างไร

ผู้บริหารหรือผู้นำในอนาคตจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีAQ มีข้อค้นพบในงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสำเร็จในการประกอบอาชีพจำนวนมากพบว่า ความสำเร็จในชีวิตของคนเราเกิดจากองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ความเฉลียวฉลาด (IQ) ความสามารถในการเข้าสังคม (SQ/ Social quotient หรือ Social intelligence) และความเข้มแข็งในตนเอง (Self – strength) หรือความทะเยอทะยานที่จะไปสู่ความสำเร็จ (Ambition)

โดย 33 % ของความสำเร็จในชีวิตเป็นผลมาจากความสำเร็จในการเรียน ซึ่งต้องอาศัย IQ ส่วนอีก 67 % เป็นผลจากความสำเร็จที่เกิดจากทักษะการเข้าสังคมและมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งต้องอาศัย SQ กับ AQ ในทัศนะของ Stoltz AQ จัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเข้มแข็งในตนเอง (Self – strength)

สรุปได้ว่า ความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์พัฒนามาจากองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน คือ จาก IQ = 1/3 จากทักษะการเข้าสังคม (Social skill) = 1/3 และจากความมุ่งมั่นที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จ (Ambition) = 1/3

นอกจากนี้ AQ สามารถบอกถึงความอดทน พากเพียร และความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค พร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่า ผู้ใดสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและผู้ใดที่จะพ่ายแพ้ ผู้ใดมีผลงานและมีศักยภาพในการทำงานมากกว่าผู้อื่น ผู้ใดพบความล้มเหลวในระยะเวลาสั้นๆ ผู้ใดที่จะเลิกล้มการทำงานและผู้ใดที่จะได้รับชัยชนะ

AQ จึงไม่เพียงแต่จะใช้ได้ดีในระดับบุคคลเท่านั้น แต่พบว่ายังสามารถช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพความสัมพันธ์ ครอบครัว องค์กร ชุมชน วัฒนธรรม สังคม โดยที่ AQ ยังใช้พยากรณ์ความสำเร็จได้ถึง 17 อย่าง ได้แก่ ผลการปฏิบัติงาน แรงจูงใจ การเสริมสร้างพลังอำนาจ ความคิดสร้างสรรค์ ผลผลิต การเรียนรู้ พลังงาน ความหวัง ความสุข ความกระปรี้กระเปร่า และความสนุกสนาน สุขภาพอารมณ์ สุขภาพกาย การยืนหยัดที่จะอดทน ความยืดหยุ่น การพัฒนา ทัศนคติ ความมีอายุยืนยาว และการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง

บุคคลเทียบเคียงกับการทำงานของนักไต่เขา

Stoltz อธิบายเรื่อง AQ โดยเปรียบเทียบกับการทำงานของนักไต่เขาไว้ 3 แบบ สรุปได้ดังนี้

ประเภทนักไต่เขา	ลักษณะสำคัญ	ผลที่ตามมา
ผู้ล้มเลิก (Quitters)	ปฏิเสธความท้าทายอย่างสิ้นเชิง ไม่คำนึงถึงศักยภาพที่ตนมี ไม่ชอบเสี่ยง พร้อมหลบเลี่ยงถอยหนีและถอนตัว ไม่มีความทะเยอทะยาน ขาดแรงจูงใจ เพิกเฉยซุกซ่อนหรือละทิ้งแรงขับภายใน เลือกรูปแบบการดำเนินชีวิตในเส้นทางที่ราบรื่นและง่ายดาย เปรียบเทียบกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์:เขาได้รับการตอบสนองในขั้นความต้องการทางร่างกาย และความมั่นคงปลอดภัย	รู้สึกขมขื่น กดดัน จนอาจจะบ้าหรือเก็บกด ต่อต้านสังคมรอบตัว ขุ่นเคืองใจเมื่อเห็นคนอื่นก้าวหน้า ซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย มักหมกมุ่นกับบางสิ่งในทางที่ผิด เช่น ติดแอลกอฮอลล์ สิ่งเสพติด ฯลฯ

ประเภทนักไต่เขา	ลักษณะสำคัญ	ผลที่ตามมา
ผู้ตั้งแคมป์ (Campers)	ถอยห่างจากการเรียนรู้สิ่งที่น่าตื่นเต้น การเติบโต และความสำเร็จที่สูงขึ้นไป กระทำในระดับเพียงพอที่จะไม่เป็นที่สังเกตได้ ยุติความพยายามก้าวสูงขึ้นไป มองหาพื้นที่ราบซึ่งเรียบและสบาย ความสบายเป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิต ละทิ้งพลังแห่งความคิดสร้างสรรค์ เปรียบเทียบกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์:เขาได้รับการตอบสนองในขั้นความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ และความต้องการการยอมรับนับถือ	มีความรู้สึกที่รบกวนจิตใจเพราะความฝันที่ไม่ได้รับการเติมเต็ม
ผู้ปีนเขา (Climbers)	อุทิศตนเองมุ่งไปสู่จุดที่ดีขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง สนุกกับสิ่งท้าทายใหม่ๆ สร้างสิ่งใหม่ๆให้ตนเองและองค์กรอย่างต่อเนื่อง สร้างกำลังใจ แรงจูงใจให้ตนเอง และมีระเบียบวินัย เปรียบเทียบกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์:เขาได้รับการตอบสนองในขั้นความต้องการสูงสุด หรือความเป็นสัจจะการแห่งตน	เป้าหมายของงานที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความสำเร็จในด้านต่างๆ

ผู้ที่ประสบความสำเร็จนั้นจะอุทิศตนก้าวต่อไปข้างหน้าไต่ขึ้นไปยังจุดสูงขึ้น อย่างไม่หยุดหย่อน บางครั้งช้าบ้างเร็วบ้าง เจ็บปวดบ้างก็ยอม คนที่มี AQ สูงจึงเปรียบได้กับคนที่พยายามไต่เขาต่อไปไม่หยุด มิได้หมายความว่าเขาไม่รู้สึกเหนื่อยอ่อน ไม่รู้สึกลังเลใจที่จะทำต่อไป แต่เป็นเพราะเขารู้จักให้กำลังใจตนเองต่อสู้ต่อไป โดยมีเป้าหมายที่แท้จริง คือ เป้าหมายของงานที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

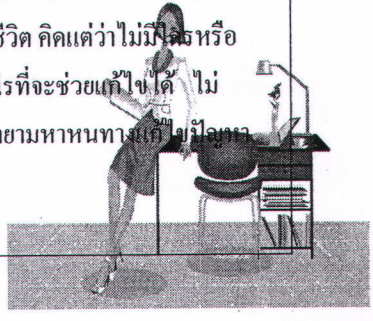
" สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ ไม่ใช่เพิ่มทุนให้สูงขึ้นจากผลกำไร เพราะการทำเช่นนี้ คนโง่ทุกคนก็สามารถทำได้ แต่การทำให้เกิดกำไรจากการขาดทุน นั่นสิเป็นสิ่งสำคัญและทำยาก ผู้มีภูมิปัญญาเท่านั้นจึงจะสามารถทำได้ นี่คือสิ่งแสดงถึงลักษณะแตกต่างระหว่างคนมีสติปัญญาและคนโง่ "

วิลเลี่ยม โบลิโธ

องค์ประกอบสำคัญของ AQ

องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคว่า ประกอบด้วย 4 มิติ คือ Control, Origin and Ownership, Reach และ Endurance (CO_2RE) ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นเกี่ยวกับ AQ ของบุคคลว่าอยู่ในระดับสูง ปานกลางหรือต่ำ มิติทั้ง 4 ของ AQ มีดังนี้

องค์ประกอบของ AQ	ลักษณะผู้มี AQ สูง	ลักษณะผู้มี AQ ต่ำ
มิติที่ 1 Control การควบคุม หมายถึง การรับรู้ถึงความสามารถควบคุมตนเองที่จะผ่านพ้นอุปสรรค ความยากลำบากหรือเหตุการณ์ที่คับขัน หรือความสามารถของบุคคลในการควบคุมสถานการณ์	รับรู้ว่าสามารถควบคุมตนเองให้พ้นวิกฤตและความยาก ลำบากได้สูง มีอำนาจเหนือบางอย่างเสมอ คิดเชิงรุกต่อปัญหา ควบคุมปัญหาได้ ไม่ย่อท้อ ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ ตื่นตัวในการเผชิญกับปัญหา พยายามหาทางออกให้กับปัญหา	รับรู้ว่าปัญหาอุปสรรคความยากลำบากแม้เพียงเล็กน้อยก็ทำลายพลังอำนาจให้หมดไป หมดพลังต่อสู้ เพิกเฉยต่อปัญหาเพราะไม่มีสิ่งใดที่สามารถทำเพื่อป้องกันหรือจำกัดความเสียหายได้ เชื่อถือโชคชะตาหรือเคราะห์กรรม
มิติที่ 2 Origin and Ownership การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง หมายถึง การวิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหาและตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตนในสัดส่วนเท่าใด ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบไปให้คนอื่น พิจารณาปัญหาจากตนเองและปัจจัยภายนอก เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยผิดพลาด	ค้นหาสาเหตุของปัญหาอุปสรรคว่ามาจากสาเหตุใด โดยวิเคราะห์ทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอก กำหนดบทบาทตนเองให้เป็นเจ้าของปัญหา เข้าไปเกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา รับผิดชอบต่อปัญหาตามสัดส่วนที่เป็นจริง การตำหนิหรือกล่าวโทษตนเองเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเอง	ปฏิเสธที่จะเกี่ยวข้องกับปัญหา ปัดความรับผิดชอบ ในอีกลักษณะหนึ่ง คือ การตำหนิหรือโทษตนเองเกินควร ทำให้เสียขวัญ ทำลายพลังงาน ความหวัง ระบบภูมิคุ้มกัน คิดว่าตนเองเป็นต้นเหตุปัญหาแต่เพียงผู้เดียว ทุกอย่างเลวร้าย และเป็นความผิดของตนเป็นส่วนใหญ่ รู้สึกเลวร้าย ซึมเศร้า และยอมแพ้ไปในที่สุด
มิติที่ 3 Reach ผลกระทบที่จะมาถึง หมายถึง การวัดผลกระทบของปัญหาอุปสรรคว่าจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตมีมากน้อยเพียงใด ปัญหาอุปสรรคนี้จะแพร่กระจายไปในส่วนอื่นๆในชีวิตเพียงใด	สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ จำกัดผลกระทบและความเสียหายต่อการดำเนินชีวิตเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น มีสติพร้อมรับความยากลำบากทุกสถานการณ์ ไม่คิดมากหรือจมอยู่กับความทุกข์ คิดว่าอุปสรรคเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต	มองว่าปัญหาอุปสรรคเป็นสิ่งทำลายชีวิต ก่อให้เกิดวิกฤติกับวิชาชีพของตนเอง สิ่งเลวร้ายที่ปรากฏจะมากขึ้นและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ มีปัญหาสุขภาพจิต ความสัมพันธ์กับผู้อื่น หลีกหนีผู้คน การตัดสินใจไม่ดี
มิติที่ 4 Endurance ความคงทน หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรค การรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหา พยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี ประเมินว่าสาเหตุของปัญหาอุปสรรคจะคงอยู่ยาวนานเท่าไร	รับรู้ว่าอุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว จะผ่านพ้นไปอย่างรวดเร็วและไม่กลับมาอีก สามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกฝนทักษะ ความรู้ ความสามารถ มีความหวังในชีวิต พยายามหาหนทางแก้ไขปัญหาให้ออกไปโดยเร็ว มองโลกแง่บวก	รับรู้ว่าปัญหาอุปสรรคคงทนอยู่ยาวนาน ทำให้เป็นคนที่สิ้นหวังในชีวิต คิดแต่ว่าไม่มีใครหรืออะไรที่จะช่วยแก้ไขได้ ไม่พยายามหาหนทางแก้ไขปัญหา



ความตั้งใจ (Will) + ทักษะ (Skill) = ความแข็งแกร่ง (Strength)

(Stoltz and Weihenmayer, 2006)

แนวทางพัฒนาระดับ AQ

แนวทางการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีหลายแนวทาง ได้แก่

1. การใช้ลำดับขั้นตอนของ LEAD (The Lead Sequence) เกิดจากความเชื่อที่ว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้เกิดความสำเร็จโดยการเปลี่ยนนิสัยและวิธีการคิด บุคคลสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงขึ้นมาได้ โดยการโต้แย้งกับรูปแบบความคิดแบบเก่าที่ทำลายตนเอง และตั้งใจสร้างรูปแบบความคิดแบบใหม่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง ขั้นตอนของ LEAD จะช่วยให้บุคคลโต้แย้งการตอบสนองทางลบต่อเหตุการณ์ของชีวิต ลำดับขั้นตอนของลีด มีดังนี้

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่
- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

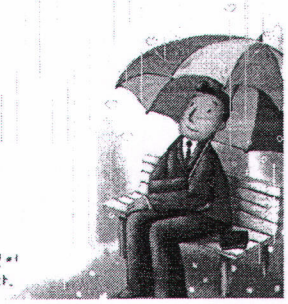
E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่
- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด ตำหนิตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์
- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ
- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ

" เมื่อท่านทำความตกลงใจโดยอาศัยข้อเท็จจริงเสร็จแล้ว
จงลงมือปฏิบัติทันที อย่าคิดแล้วคิดอีก อย่าลังเล อย่าสงสัย อย่าหันหลังมอง "

วิลเลี่ยม เยมส์

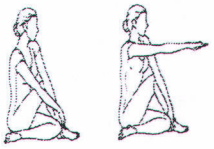


2. การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคตามข้อเสนอแนะของนัยพินิจ คชภักดี มีดังนี้

- ☺ การรักษาพลังแห่งการแข่งขันไว้เสมอ
- ☺ รู้จักยกระดับความสามารถในการทำงาน
- ☺ ต้องรักษาพลังสร้างสรรค์ให้คงอยู่
- ☺ รักษาความสดชื่น มีชีวิตชีวาไว้เสมอ
- ☺ กล้าทดลอง กล้าเสี่ยง
- ☺ ควรรับการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาพลังแห่งการแข่งขัน
- ☺ รักษากำลังใจในการต่อสู้
- ☺ ยกระดับความสามารถในการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง
- ☺ ไม่ยอมแพ้ปัญหาอุปสรรคและความกดดัน
- ☺ แสดงความรับผิดชอบก่อน หลังจากนั้นให้ค้นหาสาเหตุของปัญหาอุปสรรค

3. การปฏิบัติตามกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นการพัฒนาโดยองค์รวมของความเป็นมนุษย์ สรุปได้ ดังนี้

☺ การพัฒนาทางร่างกาย ด้วยการรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมีพลังชีวิตสูง การออกกำลังกายแบบโยคะ อาสนะ การเต้นรำเกาชิกิ ความสมดุลทางร่างกายและจิตใจเป็นสุขเบิกบานจะมีผลต่อการรับรู้อำนาจในการควบคุมตนเองและสถานการณ์ การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

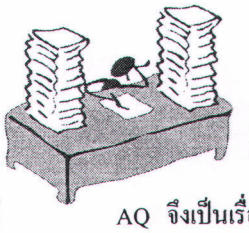


☺ การพัฒนาจิตสำนึก ด้วยวิธีการ 2 วิธี คือ วิธีที่ 1 ให้พลังทางบวก (Empowerment)ใช้ความคิด คำพูด หรือการกระทำที่ทำให้ตัวเราและบุคคลรอบข้างมีพลังด้านบวก วิธีที่ 2 สร้างภาพพจน์ตนเองด้านบวก โดยการใช้คำพูดด้านบวกกับตนเองและผู้อื่น ฝึกพลังจินตนาการผ่อนคลาย เกิดภวังค์แห่งการรับรู้ พลังสติหรือสมาธิ และการเรียนรู้ด้วยจากปฏิบัติและฝึกฝน มีระเบียบวินัยในตนเอง ด้วยวิธีการทั้ง 2 วิธีจะส่งผลต่อการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบในปัญหาของตนเอง การวิเคราะห์ผลกระทบที่จะมาถึง และความอดทนทนทานต่อปัญหา กล่าวคือ ทำให้คิดอย่างเป็นระบบ การคิดบวก ทำบวก การควบคุมอารมณ์ลบ การสื่อสารเชิงบวก การสร้างพลังแห่งความเชื่อมั่น การสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น การจินตนาการความสำเร็จ การมีอารมณ์สนุกขบขัน

☺ การพัฒนาจิตใต้สำนึก จิตเหนือสำนึก ด้วยวิธีการทำให้คลื่นสมองต่ำเข้าสู่สภาวะคลื่นอัลฟา ที่จิตใจจะสงบ เยือกเย็น มีความตื่นตัวต่อภารกิจ มีความจำ ความคิดเสร้างสรรค์ พลังทางบวกสูง สามารถทำงานได้จำนวนมากในเวลาสั้น ๆ ฯลฯ โยคะ หรืออาสนะ (Asana) เพื่อฝึกสติและสมาธิ การพัฒนาในส่วนนี้เป็นผลโดยตรงต่อองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทั้ง 4 มิติ และยังมีผลต่อการสร้างประสิทธิภาพในการทำงานโดยทั่วไปด้วย

สรุป

AQ เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค ซึ่งเป็นตัวขัดขวาง ทำให้คนเราไม่สามารถก้าวขึ้นไปสู่ความต้องการ ความสำเร็จตามที่ปรารถนาได้ ดังนั้น ผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตจึงควรเริ่มต้นด้วยการฝึกทักษะเพื่อพัฒนา AQ ในระยะแรกของการฝึกนั้น หลายคนอาจรู้สึกเป็นเรื่องยาก ฝืนใจอยู่บ้าง บางคนรู้สึกเบื่อหน่าย รู้สึกช้า ไม่เห็นผลทันใจ บางคนอาจมองดูว่าเสียเวลา เนื่องจากพัฒนา AQ เป็นความพยายามในการเปลี่ยนนิสัยและระบบการคิดแบบเดิม เป็นการคิดแบบใหม่ที่จะทำให้เผชิญปัญหาอุปสรรคหรือจัดการกับปัญหาอย่างได้ผล ด้วยสุขภาพจิตที่ดี มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น การพัฒนา AQ เป็นการเปลี่ยนกระบวนการคิด จึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคโดยไม่จำเพาะในชีวิตประจำวันได้ AQ จึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับทุกคน เป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อน เพื่อนต่างเพศ บรรเทาและขจัดปัญหาอุปสรรคในชีวิตส่วนตัว องค์กร ชุมชน และสังคม ผู้ที่มี AQ สูงจะมองเห็นคุณค่าในตนเองมาก มีพลังแห่งความเชื่อมั่น มีระบบการคิดที่มีเหตุผล มีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ที่มีความเป็นไปได้สูง ที่สำคัญเขาจะสามารถเพิ่มพละกำลังด้วยตนเองได้ ด้วยความอึด อดทน มุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายที่วาดหวังไว้ได้ หากได้มีการฝึกฝนพัฒนา AQ อย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย คงไม่มีใครปฏิเสธได้ว่านิสัยนี้จะเป็นตัวกำหนดคุณลักษณะและชะตาชีวิตของเขาที่ดีขึ้นเรื่อยๆ



" เหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นเหมือนดาบสองคม
เราจะใช้มันเป็นประโยชน์ได้หรือมันจะบาดมือเรา
ก็สุดแต่ว่าเราจะจับมันข้างไหน
ถ้าเราจับทางด้าม เราก็ใช้ประโยชน์ได้
แต่ถ้าเราจับทางคม มันก็บาดมือเรา
ปัญหาจึงอยู่ที่วิธีจับ
อยู่ที่การตัดสินใจของเราว่าจะจับทางไหน
เคล็ดลับของการต่อสู้สงครามแห่งชีวิตมีอยู่ทางเดียว
คือ ต้องจับให้ตรงด้ามเสมอ "

พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ

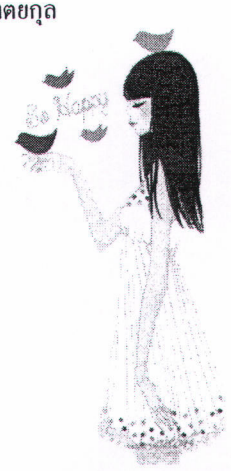
ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวฉันเอง

ฉันรู้ว่าในโลกนี้ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ เราทุกคนมีคุณค่าแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อตัวเองและเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่างๆ ออกไปจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่สมบูรณ์แบบในทุกๆด้าน และบางทีฉันก็อาจจะไม่มีวันได้เป็นคนที่สมบูรณ์แบบในทุกๆด้านในชีวิตนี้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวฉันให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมามากมาย และในอนาคตก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดขึ้นอีก โดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันนำสิ่งผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่จะทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวได้รวดเร็วขึ้นและช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในชีวิต ฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง ฉันเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง ถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้ว ใครจะมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวฉันเองมากขึ้นทุกวัน มันเป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ที่ฉันเริ่มสนใจตนเอง ชื่นชอบตนเอง มีความรักให้แก่ตัวเอง ฉันเริ่มมีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้กับคนรอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้แก่ตนเองและคนรอบข้างมากขึ้นเท่าใด ฉันก็มีความสุขมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉันมีความสุขมากจริงๆ

ฉันเริ่มเห็นความดีงาม ความสามารถต่างๆที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าใด ฉันก็พบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวมากขึ้นเท่านั้น ฉันแสดงออกถึงความสามารถต่างๆเหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่างๆเหล่านี้ พร้อมๆกับนำความสามารถเหล่านี้มาช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจลึกๆของฉัน ฉันได้เห็นพลังแห่งความรักความเมตตาที่ซ่อนอยู่ในจิตใจลึกๆของฉัน..... ”

เกียรติวรรณ อมาตยกุล



ส่วนที่ 2

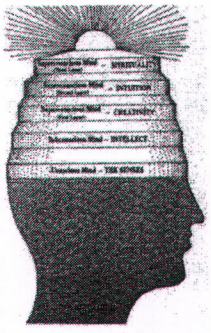
การปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโออิวแมนนิส (Neo-humanist) มีจุดกำเนิดจากนักคิดที่มีชื่อเสียงชาวอินเดียชื่อศรีพระบาทเรนจันสักการหรือ พี อาร์ สักการ (Shrii Prabhat Rainja Sarkar) โดยมีพื้นฐานจากหลักโยคะศาสตร์ที่พัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยการนำเอาหลักการทางจิตวิทยาของตะวันตกมาอธิบายการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสให้ความสำคัญกับมนุษย์มากโดยเชื่อว่ามนุษย์มีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน มีลักษณะจิตใจที่กว้างขวางและงดงาม มีความรู้สึกรักเมตตา ผูกพันต่อมนุษย์ชาติทั่วไป โดยไม่มีการแบ่งชาติชนชั้น วรรณะ สีผิว ชาติ ศาสนา ฯลฯ จนความรักความเมตตาได้แผ่ขยายไปสู่ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลทั้งสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเชื่อว่า ที่จริงแล้วมนุษย์เราล้วนมีความรักความเมตตา และมีความสามารถที่ยิ่งใหญ่แฝงเร้นอยู่ภายในทุกคน หลักการนีโอฮิวแมนนิสเน้นอีกว่า สรรพสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลก ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนมนุษย์ ต่างชาติ ภาษา ศาสนา รวมถึงสัตว์ พืชหรือแม้แต่วัตถุสิ่งของไม่มีชีวิต ล้วนเป็นคนในครอบครัวใหญ่ของโลกของจักรวาลครอบครัวเดียวกัน มีจุด เริ่มต้นจากสิ่งเดียวกัน มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้งจนไม่สามารถแยกออกจากกันได้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2550)

การพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีเป้าหมายสำคัญเพื่อพัฒนามนุษย์และสังคม คือ การพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิธีการดำเนินชีวิตทั่วไป เป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีดังนี้

1. การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (Physically Fit) เช่น การรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ การออกกำลังกายสม่ำเสมอที่บริหารทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน เป็นต้น



2. มีจิตใจมั่นคง (Mentally Strong)

2.1ควบคุมความคิดและการกระทำของตนเองได้ทั้งด้านจริยธรรมและคุณธรรม การมีระเบียบวินัย

2.2 มีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์

2.3 มีความเห็นคุณค่าในตนเอง

3. พัฒนาจิตใจชั้นสูงสุด (Spiritual Elevated) มีความรักความเมตตาหรือความรักไร้จำแนก (Universal Love) การพัฒนาด้านนี้ถือเป็นด้านที่มีความสำคัญที่สุด ถ้าบุคคลสามารถพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีความคิดสร้างสรรค์ และมีวิชาชีพเพื่อเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้แล้ว ต้องประพฤติปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมด้วย ซึ่งเป็นการสร้างสังคม การอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

4. มีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ (Academic Knowledge)

กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

1. การรับประทานอาหารที่มีพลังชีวิต

พลังที่ทำให้ชีวิตของคนเราอยู่ได้ส่วนมาก มาจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไปมนุษย์ต้องการอาศัยพลังงานจากแสงอาทิตย์ในการดำรงชีวิต พลังงานเหล่านี้ถูกสะสมอยู่ในพืชที่มีสีเขียว ผลไม้ ถั่ว ข้าว และผักต่างๆ เมื่อเราทานอาหารเหล่านี้เข้าไปก็เท่ากับเรารับพลังงานจากดวงอาทิตย์โดยตรง เพราะพลังงานที่จำเป็นสำหรับชีวิตนั้นยังคงมีสภาพเดิมอยู่โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง การรับประทานอาหารนั้นควรเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า

ถูกหลักโภชนาการมากที่สุด โดยพยายามรับประทานสิ่งต่อไปนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2551)

- อาหารที่เต็มไปด้วยพลังงานสำหรับชีวิต หากเป็นไปได้พยายามทานอาหารที่สดและอยู่ในสภาพตามธรรมชาติให้มากที่สุด เช่น ทานผลไม้สดหรือสลัดผักให้ได้ทุกวัน เมล็ดพันธุ์ผัก ถั่ว ควรพยายามลดที่จะรับประทานอาหารกระป๋อง อาหารแห้ง ระมัดระวังอาหารที่ผสมสารเคมีป้องกันอาหารเสียให้มาก รวมถึงน้ำอัดลมต่างๆ
- ควรเลือกรับประทานข้าวน้ำตาล (ข้าวกล้อง) แป้งสาลี จมูกข้าวสาลี น้ำตาลกรวด น้ำตาลอ้อย และน้ำผึ้ง สำหรับข้าวขาว แป้งและน้ำตาลที่มีสีขาวจะมีคุณค่าทางอาหารน้อยมาก เพราะสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายถูกขัดสีออกไปเกือบหมดแล้ว
- ไม่ต้องวิตกกังวลเกี่ยวกับการขาดโปรตีน ถ้าเราดื่มนมทุกวันหรือรับประทานอาหารที่เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองและถั่วต่างๆ รวมทั้งผัดสดด้วย ร่างกายเราจะได้รับโปรตีนครบถ้วน แต่ถ้าเรารับประทานอาหารโปรตีนมากเกินไปจะทำให้ร่างกายมีสภาวะเป็นกรดมาก ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย

- พยายามหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน น้ำตาลหรืออาหารที่มีมันมาก เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้ร่างกายเกิดสภาวะเป็นกรดสูง อาจใช้วิธีอบ ต้ม หรือนึ่งอาหารประเภทพืชผักต่างๆ แทนการทอดปิ้งหรือย่าง

2. การฝึกโยคะ

นักบวชหรือโยคีในประเทศอินเดียหลายพันปีก่อนได้สังเกตการณ์ใช้ชีวิตตามธรรมชาติของสัตว์ทั้ง การเคลื่อนไหว การพักผ่อน การรักษาตัวเองเวลาป่วย จึงได้ทดลองเลียนแบบท่าทางต่างๆของสัตว์เหล่านี้ ต่อมาได้ดัดแปลง ศึกษาวิจัยและทดลองท่ากายบริหารต่างๆเหล่านี้มาใช้ พบว่ามีผลดีเกิดขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจของตนเอง

ลักษณะการฝึกโยคะและข้อปฏิบัติ โยคะเป็นการบริหารร่างกายที่แตกต่างจากการออกกำลังกายทั่วไป อาสนะเป็นการออกกำลังกายที่ค่อนข้างช้า นุ่มนวล มีการเคลื่อนไหวที่อ่อนโยน ผสมกับการสูดหายใจลึกๆ และสลับด้วยการสงบนิ่งของร่างกาย ซึ่งหมายถึง การนิ่งอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งชั่วระยะเวลาหนึ่ง และเป็นการนิ่งจริงๆทั้งกายและใจ เพื่อให้กล้ามเนื้อและประสาทได้รับการผ่อนคลายยิ่งขึ้น การทำอาสนะที่ถูกต้องจึงแทบไม่ต้องใช้พลังงานในร่างกาย แต่กลับทำให้ร่างกายสดชื่นและมีพลังงานเพิ่มขึ้น สำหรับข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะ มีดังนี้ (จุฑาภรณ์ สกุลศักดิ์, 2548)

1. โยคะฝึกได้ทั้งเพศชาย เพศหญิง ได้รับผลไม่น้อยกว่ากัน ใช้ความพยายามทีละน้อย เป็นกฎตายตัวว่าอย่าใช้กำลังหักโหม ต้องรู้สึกตัวและพิจารณาตนตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ซึ่งไม่เท่ากัน

2 ไม่จำกัดอายุ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย เมื่อฝึกได้เบื้องต้นแล้วสามารถพัฒนาไปตามความมุ่งมั่นและความพยายามของแต่ละคน

3.การเคลื่อนไหวตามหลักโยคะ มีลักษณะช้าๆ เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีการกระตุ้น จึงทำให้ระบบประสาท กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด

4. ผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาก่อนเริ่มลงมือปฏิบัติ ท่าบริหารหรือท่าดัดตนหลายๆท่า ไม่ใช่ท่าบริหารธรรมดาต้องปฏิบัติอย่างพยายาม ปฏิบัติอยู่เรื่อยๆอย่าล้มเลิก แต่ละท่าเป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์ไม่มีการเคลื่อนไหวแบบตะกุกตะกัก สะบัด เหวี่ยง เคลื่อนไหวรวดเร็วจนเกินไป

5. ขณะฝึกใช้เวลาประมาณครึ่งหรือ 1 ชั่วโมง อย่างต่อเนื่อง

6. ใช้ผ้ารองขณะที่ฝึก เพื่อให้ร่างกายไม่กดบนพื้นเกินไป

7. ควรเริ่มด้วยท่าชุดฝึกลมปราณ การอบอุ่นร่างกาย เพื่อคลายเส้นก่อนฝึกท่าเฉพาะหรือท่ายาก

8 ไม่ควรฝึกเวลาที่อากาศร้อนจัด เช่น ตอนเที่ยง หรือที่ที่มีอากาศไม่บริสุทธิ์

9. โยคะไม่ใช่การแข่งขัน เปรียบเทียบ อวดตน หรือแสดงตนเพื่อโชว์ความสามารถ

10. การฝึกโยคะควรเริ่มกับผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญระยะหนึ่งก่อนแล้วจึงทบทวนด้วยตนเอง เพราะท่าบริหารบางท่า ถ้าผู้ฝึกไม่มีความรู้ ความชำนาญเพียงพอ อาจไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควรหรือไม่เกิดความสมดุลจนทำให้เกิดอันตรายได้

ประโยชน์ของการฝึกอาสนะ การฝึกอาสนะทำให้เกิดการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ได้แก่

1. สร้างสมดุลแก่ร่างกาย ด้วยการกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต เพิ่มความคล่องตัวของข้อต่อต่างๆ โดยกำจัดสารตกค้างที่อยู่บริเวณเหล่านั้นออกไป เพิ่มการนำเข้าของออกซิเจนไปยังปอดมากขึ้น เพิ่มความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ

2. บริหารกระดูกสันหลังซึ่งเกี่ยวพันโดยตรงกับระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ผู้ฝึกมีระบบประสาทที่ดี มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน นวดอวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ตับ กระเพาะอาหาร ลำไส้ รวมถึงบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่ากลับคืนสู่ความมีชีวิตชีวา

3. บุคคลสามารถควบคุมร่างกาย อารมณ์และจิตใจได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น

4. เกิดความสงบในจิตใจ ลดความเคร่งเครียดและความกังวลทางจิต

5. ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค ชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน

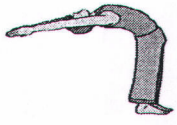
ท่าสุริยะนมัสการ หรือท่าไหว้พระอาทิตย์

เป็นท่านี้มีประโยชน์ต่อชีวิตของเรามาก ที่สำคัญที่สุดช่วยทำให้สติของเราสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นการพัฒนาจิตใจที่สมบูรณ์ท่าหนึ่ง ทำให้ผู้ฝึกได้บริหารแทบทุกส่วนของร่างกาย เพิ่มพลังให้แก่ระบบหายใจและระบบประสาท ทำให้ผู้ฝึกหายใจได้ลึก ช้า สม่ำเสมอมากยิ่งขึ้น การไหลเวียนของโลหิตในร่างกายดียิ่งขึ้น ทำให้ตัวอ่อน มีบุคลิกภาพที่สง่างาม

ท่านี้ประกอบด้วยท่าทาง 12 ท่า แต่ละท่าได้มีการกำหนดลมหายใจไว้ด้วย โดยผู้ฝึกต้องควบคุมการหายใจเข้า หายใจออก และการกลั้นลมหายใจควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหว ทำให้ผู้ฝึกมีการระลึกตัวสูง มีพลังสติสูงขึ้น วิธีการฝึกมีดังนี้

1. ยืนนิ่งหลังตรง เท้าทั้งสองชิดกัน พนมมือพร้อมกับหายใจเข้าแล้วหายใจออกพร้อมยื่นแขนตรงไปข้างหน้า ระดับแขนเสมอไหล่ สองแขนขนานกัน

2. หายใจเข้าพร้อมยกแขนทั้งสองขึ้น เอนตัวเฉพาะส่วนบนไปข้างหลัง



3. หายใจออกพร้อมกับก้มตัวไปข้างหน้า พยายามให้นิ้วมือทั้งสองข้างจรดพื้น เข่าตรง

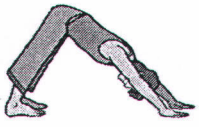
4. ยังหายใจออกอยู่ ย่อตัวลง ค่อยๆเหวี่ยงเท้าขวาไปข้างหลังให้เข่าขวาจรดพื้น เท้าซ้ายยังงออยู่ระหว่างมือ เลื่อนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยแล้ว เงยหน้าขึ้น ขณะเดียวกันหายใจเข้า

5. กลั้นลมหายใจเหวี่ยงเท้าซ้ายไปข้างหลังจนสุดขา แล้วเหวี่ยงเท้าขวาตามไปสุดขาเช่นเดียวกัน แขนตรงและลำตัวตรง

6. หายใจออกค่อยๆ หย่อนตัวลงกับพื้น พยายามให้แปดแห่งของร่างกายสัมผัสพื้น ได้แก่ หน้าผาก หน้าอก มือสองข้าง เข้าสองข้าง และปลายเท้าสองข้า

7. หายใจเข้าพร้อมกับใช้มือดันร่างกายเฉพาะส่วนบนขึ้น ส่วนล่างทาบอยู่กับพื้นให้เหมือนกับการเคลื่อนไหวของงูเห่า เมื่อยกส่วนหัวขึ้นพร้อมจะฉก

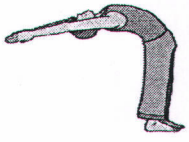
8. หายใจออกแล้วยกตัวโค้งขึ้น กดส้นเท้าลง พยายามให้ส้นเท้าแตะพื้น โดยไม่เคลื่อนทั้งมือและเท้า



9. ยังหายใจออกอยู่ คุกเข่าซ้ายหรือขยับเท้าซ้ายไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วเหวี่ยงเท้าขวามาข้างหน้าให้มาอยู่ระหว่ามือทั้งสองข้าง หัวแม่เท้ากับปลายนิ้วมือให้อยู่ในระดับเดียวกันแล้วเคลื่อนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เงยหน้าขึ้นลมหายใจเข้า

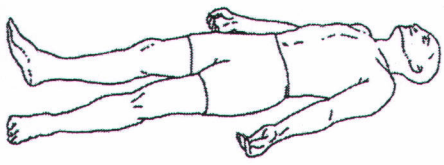
10. หายใจออก ลุกขึ้นยืนให้เข้าตรง พยายามให้มือแตะพื้นเหมือน ข้อ 3

11. หายใจเข้า ยกร่างกายส่วนบนขึ้นแล้วเอนไปข้างหลังเหมือน ข้อ 2



12. หายใจออก ค่อยๆลดมือลงไว้ด้านข้างของร่างกายแล้วยกมือขึ้นพนมเป็นหนึ่งรอบของสุริยะนมัสการ

ท่าซากศพ Savasana ชวะซัน



วิธีการฝึก : นอนหงาย กางขาประมาณ 1 ฟุต กางแขนประมาณ 1 ฟุต หงายฝ่ามือ

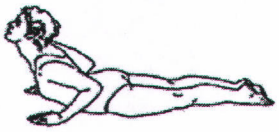
คำแนะนำ : การหลับตา อาจช่วยให้ฝึกได้ดีขึ้น มีสติกำหนดรู้ ลมหายใจ
พักศีรษะสบายๆ จะตะแคงศีรษะก็ได้
ท่าศพไม่ใช่การนอนหลับ
หากง่วง ให้ลองขยับตัว เช่น รวบขาชิดสักพัก ให้รู้ตัวตื่น แล้วกลับไปอยู่ท่าศพต่อไป

ท่างู Bhujangasana ภุชงคะซัน

วิธีการฝึก :

1. เริ่มจากท่าจระเข้ แล้วเข้าสู่ท่าเตรียม ด้วยการรวบขาชิดกัน แขนชิดลำตัว หงายฝ่ามือ คางจรดพื้น

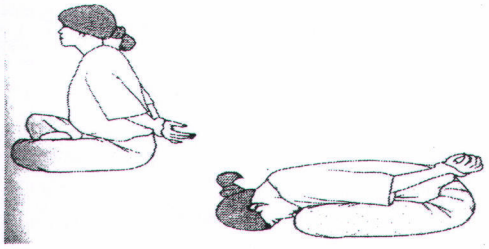
2. ยกมือวางเสมอและชิดทรวงอก หน้าผากจรดพื้น ตั้งศอกขึ้น ปิดศอกชิด



3. ค่อยๆยกขึ้นตามลำดับ จากหน้าผาก ศีรษะ ไหล่ และ ทรวงอก

คำแนะนำ : ค่อยๆยกศีรษะ ยกหลังขึ้นช้าๆ เสมือนว่าเรากำลังยกกระดูกสันหลังทีละข้อๆ
ไม่ยกสูงเกิน ให้สะดือแนบติดพื้นตลอด
อย่าเงยหน้ามากเกิน เพราะจะทำให้ปวดต้นคอได้
ทอดขาแนบพื้น ไม่เกร็งขา โดยเฉพาะช่วงเริ่มยก

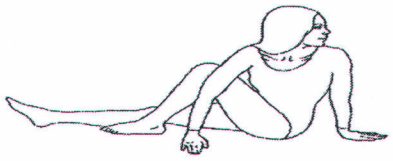
ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ Yoga Mudra โยคะมุทรา



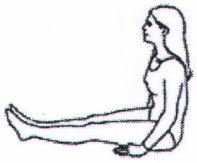
วิธีการฝึก :

1. นั่งในท่าตัวตรงขัดสมาธิ ไขว้แขนไปทางด้านหลังใช้มือขวาจับมือซ้าย
2. เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าลึกๆ จนเต็มปอด (นั่งหลังตรง)
3. หายใจออกพร้อมกับก้มตัวไปข้างหน้าเรื่อยๆ จนสุดลมหายใจ และหน้าผากจรดพื้น คงอยู่ในสภาวะกลั้นหายใจเป็นเวลา 8 นาที
4. จากนั้นยกตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้นพร้อมกับหายใจเข้าทำติดต่อกัน 8 ครั้ง

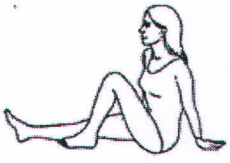
ท่าบิดสันหลัง Vakrasana วัคระซัน



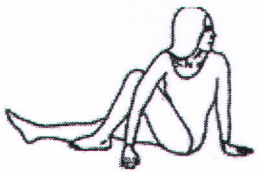
วิธีการฝึก :



1. เข้าสู่ท่านั่งหลังตรง



2. ชันเข่าซ้าย ส้นเท้าซ้ายเสมอเข่าขวา มือซ้ายยันหลัง ตั้งหลังตรง

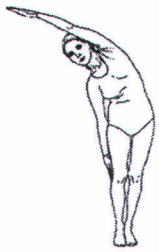


3. ข้อศอกขวาคร่อมเข่าซ้าย ออกแรงศอกขวา ดันต้นขาซ้ายเข้าแนบเอว แขม่วท้อง แล้วบิดตัวไปทางซ้ายตามลำดับ จากเอว ไหล่ และศีรษะ

4. ทำสลับข้าง

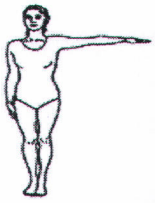
คำแนะนำ : ตั้งแผ่นหลังให้ตรง ตลอดเวลาที่บิด
รักษาระดับไหล่ทั้งสองข้าง ให้ขนานพื้น
รักษาข้อศอกของแขนข้างที่ใช้ยันพื้นให้ตรง ไม่งอศอก

ท่ากงล้อ Chakrasana จักระซัน

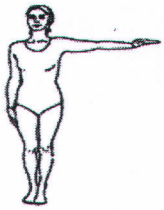


วิธีการฝึก :

1. ยืนหลังตรง ไม่เกร็ง ส้นเท้าชิด มีสติรับรู้อยู่ที่บริเวณฝ่าเท้า



2. ยกแขนซ้ายขึ้นทางด้านข้างลำตัว จนแขนขนานพื้น



3. พลิกฝ่ามือหงาย

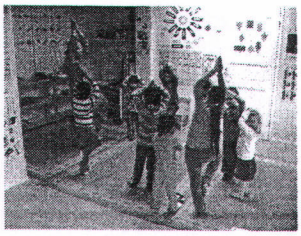
4. ยกแขนต่อ จนให้ต้นแขนแนบชิดหู เหยียดข้างลำตัวทั้งหมด

5. ค่อยๆ โน้มตัวไปทางขวา เหยียดกล้ามเนื้อข้างลำตัวทุกส่วน

6. จากนั้น ทำสลับข้าง

คำแนะนำ : ตลอดเวลา ให้ส้นเท้าชิดกันไว้
ท้ายสุด ให้ก้มคอ ไม่ฝืนกระดูกต้นคอ
สายตามองตรงไปข้างหน้า จนช่วงสุดท้ายที่พักกระดูกต้นคอ ค่อยก้มมองพื้น
ไม่ดันสะโพกออกข้างตัว เพียงงอเอวเท่านั้น

3.การบริหารท่าเกาชิกิ



การฝึกสติแบบนีโอฮิวแมนนิส ด้วยการเต้นเกาชิกิ (Kaoshikii) มาจากคำภาษาสันสกฤตว่า Kosa ซึ่งแปลว่า ระดับจิตของมนุษย์ การเต้นเกาชิกิเป็นการพัฒนาทุกระดับจิต จิตสำนึก จิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึก ของมนุษย์ที่เริ่มตั้งแต่ระดับจิตนอกสุดของคนเรา คือ ร่างกาย ท่าเต้นรำนี้ประดิษฐ์ขึ้นโดย PR. Sarkar โยคีผู้ยิ่งใหญ่แห่งศตวรรษนี้ ในปี ค.ศ. 1978

การเต้นรำเกาชิกิประกอบด้วย 18 จังหวะ ไปทางขวา 5 จังหวะ ทางซ้าย 5 จังหวะ ข้างหน้า 3 จังหวะ และทางด้านหลัง 5 จังหวะ ขณะที่เต้นจะมีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันทั้งมือและเท้าพร้อมๆกับภาวนาคำที่เป็นภาษสันสฤตว่า BABA NAM KEVA LAM (บาบานัม เควาลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษได้ว่า Love is every where หรือ ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่งหรือมีความรักให้กับตัวเอง และมีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง

วิธีการฝึกเริ่มจาก

1. ผู้เต้นยกมือพนมตรงขึ้นเหนือศีรษะ ศีรษะของผู้เต้นจะอยู่ระหว่างแขนทั้งสองข้างที่เหยียดตรงตลอดเวลา และแขนสองข้างจะแนบกับหูของผู้เต้น

2. การเคลื่อนไหวเริ่มจากการเอียงร่างกายดังนี้

2.1 เอียงไปทางขวา 3 จังหวะ แล้วกลับไปที่เดิม 2 จังหวะ

2.2 เอียงไปทางซ้าย 3 จังหวะ แล้วกลับมาที่เดิม 2 จังหวะ

2.3 ก้มลงไปข้างหน้า 2 จังหวะ แล้วกลับมาที่เดิม 1 จังหวะ

2.4 เอนไปข้างหลัง 2 จังหวะ แล้วกลับมาที่เดิม 1 จังหวะ

3. จบท่าเต้นรำ 1 รอบ ด้วยการเหยียบแรงๆบนพื้นด้วยเท้าขวาและเท้าซ้าย

4. การเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนบนของร่างกาย และเท้าของผู้ฝึกจะมีการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะที่สอดคล้องกัน

4.1 จังหวะแรก เท้าขวาแตะพื้นหลังเท้าซ้าย แล้วชักเท้าขวากลับที่เดิม เท้าขวาเรียบติดพื้น

4.2 เท้าซ้ายจะไปแตะพื้นหลังเท้าขวา แล้วชักเท้ากลับที่เดิม เท้าซ้ายเรียบติดพื้น

4.3 ทำเช่นนี้สลับกันไปเรื่อยๆ พร้อมคำภาวนา BABA NUM KAVALUM และคิดถึงความหมายของคำนี้ตลอดเวลา

4.4 การเคลื่อนไหวที่อวัยวะส่วนบนและส่วนล่างประสานกัน ให้ดูในแผนภาพประกอบ

ท่าเตรียมพร้อม ด้วยการยืนตรง แขนเหยียดตรงชูขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือประกบกัน ดังภาพ

ท่าที่ 1 โน้มลำตัวไปทางขวา

จังหวะที่ 1 เริ่มด้วยการโน้มตัวไปทางขวาเล็กน้อย ขณะเดียวกันไขว้เท้าขวาไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง โดยขณะที่โน้มตัวและไขว้ขาให้เป็นจังหวะเดียวกันดังภาพ 1.1

จังหวะที่ 2 โน้มลำตัวไปทางขวาอีกเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.2

จังหวะที่ 3 โน้มลำตัวไปทางขวาเพิ่มขึ้นอีกจนสุดตัว พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.3

จังหวะที่ 4 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาให้อยู่ในท่าเดียวกับจังหวะที่ 2 พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.4

จังหวะที่ 5 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าลำตัวตรง พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.5

ท่าที่ 2 โน้มลำตัวไปทางซ้าย

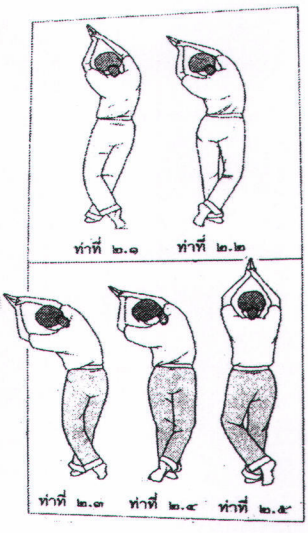
จังหวะที่ 1 เริ่มด้วยการโน้มตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.1

จังหวะที่ 2 โน้มลำตัวไปทางซ้ายอีกเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.2

จังหวะที่ 3 โน้มลำตัวไปทางซ้ายเพิ่มขึ้นอีกจนสุดตัว พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.3

จังหวะที่ 4 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาให้อยู่ในท่าเดียวกับจังหวะที่ 2 พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.4

จังหวะที่ 5 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าลำตัวตรง พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.5

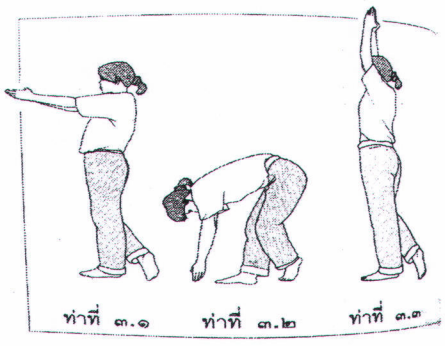


ท่าที่ 3 โน้มลำตัวไปด้านหน้า

จังหวะที่ 1 โน้มตัวไปด้านหน้า พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 3.1

จังหวะที่ 2 โน้มลำตัวไปทางด้านหน้าจนสุดตัว ปลายนิ้วแตะพื้น พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 3.2

จังหวะที่ 3 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าตรง พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 3.3



ท่าที่ 4 เอนลำตัวไปด้านหลัง

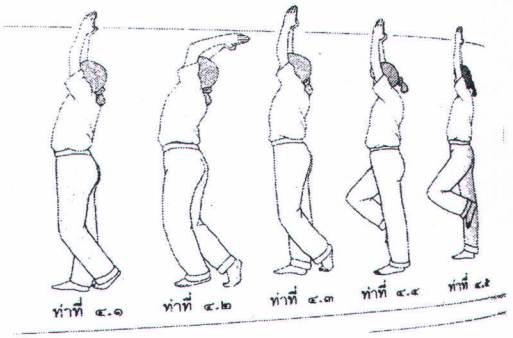
จังหวะที่ 1 เอนลำตัวไปด้านหลัง พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 4.1

จังหวะที่ 2 เอนลำตัวไปด้านหลังสุดตัว พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 4.2

จังหวะที่ 3 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าตรง พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ด้านหลัง ดังภาพ 4.3

จังหวะที่ 4 ลำตัวอยู่ในท่าตรงพร้อมกับยกเท้าขวาขึ้น-ลง (เป็นการกระทืบพื้น) ดังภาพ 4.4

จังหวะที่ 5 ลำตัวยังอยู่ในท่าเดิมเหมือนจังหวะที่ 4 พร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้น-ลง (เป็นการกระทืบพื้น) ดังภาพ 4.5 จบลงด้วยท่าเตรียมพร้อม



3. การทำให้คลื่นสมองต่ำ การผ่อนคลายให้เกิดภวังค์ด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ

กิจกรรมที่ช่วยทำให้คลื่นสมองต่ำ มีหลายลักษณะ ดังนี้

1. การปฏิบัติโดยผสมผสานเทคนิคสู่สภาวะคลื่นอัลฟา (Alpha Wave)ประกอบด้วย เสียงเพลงที่มีคลื่นสมองต่ำ หลับตา หายใจลึกๆ ช้าๆ สั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย และอยู่ใกล้ธรรมชาติอาจเป็นธรรมชาติจริงๆหรือในจินตนาการ มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

1.1 เปิดเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ เพลงที่แนะนำ คือ Awakening เพื่อสร้างบรรยากาศ ปล่อยจิตใจให้ล่องลอยไปกับเสียงเพลงประมาณ 2-3 นาที เพียงเราฟังเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ คลื่นสมองของเราก็ต่ำลงแล้วโดยไม่ต้องใช้เทคนิคอื่นๆ

1.2 นั่งสบายๆ บนเก้าอี้ ไม่กอดอก ไม่ไขว่ห้าง

1.3 หายใจลึกๆ เข้าออกช้าๆ ให้เต็มปอด เวลาหายใจเข้าให้หายใจเข้าลึกจนนับถึงแปด เวลาหายใจออกให้หายใจออกจนสุดนับถึงแปด หายใจเข้า-ออกลักษณะนี้ประมาณ 10-12 รอบ

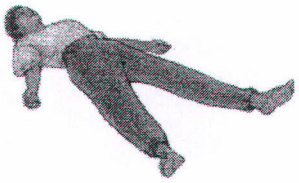
1.4 สั่งให้ทุกส่วนในร่างกายผ่อนคลาย เริ่มตั้งแต่ใบหน้า โดยสั่งให้หน้าผากของเราผ่อนคลาย ลูกตา อวัยวะภายใน แก้ม ปาก คาง คอ ไหล่ หน้าอก แขน นิ้ว และเรื่อยไปจนถึงปลายเท้า ระหว่างที่สั่งจิตของเราเราจะหายใจลึก ช้า สม่ำเสมอ การผ่อนคลายนี้ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

1.5 จินตนาการว่าเราไปนั่งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงาม เช่น ท้องทุ่งที่สวยงาม ชายทะเลบนภูเขา ล้อมรอบด้วยธรรมชาติต้นไม้ และลำธาร

1.6 ปล่อยจิตใจของเราให้อยู่ในสภาวะอัลฟา ประมาณ 5-10 นาที

1.7 เมื่อต้องการกลับเข้าสู่สภาวะปกติ บอกตนเองว่าจะนับหนึ่งถึงสิบ เมื่อนับถึงสิบเราจะตื่นขึ้นมาอีกครั้ง รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับได้รับการพักผ่อนมานานๆ จะกลายเป็นอารมณ์ดี เยือกเย็น เป็นคนใหม่ เมื่อนับถึงสิบก็ลืมตาขึ้น ปฏิบัติภารกิจต่างๆ ด้วยคลื่นสมองที่ต่ำลง

2. ท่านอนตาย และผ่อนคลายและจินตนาการ



ท่านอนตายของโยคะ (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย ผู้ฝึกอาจเปิดเพลงคลาสิกเบาๆเพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลายประกอบด้วย ท่านอนตายเพื่อการผ่อนคลาย เริ่มต้นจาก นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มือวางอยู่ข้างลำตัวโดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น ศีรษะไม่หนุนหมอนเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตานึกและจินตนาการตามดังนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543)

จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ช้าๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบ ลำตัวยุบและหน้าอกยุบ ตัดความคิดเรื่องอื่นๆออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบายๆ ลึกๆ ช้าๆ ลำตัว หน้าอก ของเราผ่อนคลาย ใบหน้าลูกตา คิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบา เหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่าเราเดินอยู่ลำพังบนท้องทุ่งในชนบทที่มีอากาศบริสุทธิ์ เราสูดลมหายใจอากาศที่บริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้าพื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือ ดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงจนลับขอบฟ้าไป แล้วเราก็นอนในท่านอนตายที่ชายหาดอย่างสงบตามลำพัง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด และมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด มือข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่มาวางทับมือข้าง

ขวาของเรา มือข้างซ้ายของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่มาวางทับมือข้างซ้ายของเราไว้ เวลานี้มือข้างซ้ายและข้างขวาของเราหนักจนไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ เวลานี้เท้าข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างขวาของเราไว้ เวลานี้เท้าซ้ายของเราหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าซ้ายของเราไว้ เท้าข้างซ้ายและข้างขวาของเรารู้สึกหนักมากจนไม่สามารถขยับเขยื้อนไปได้แล้ว เวลานี้มือข้างขวาของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไปอยู่ในมือข้างขวาของเรา เวลานี้มือข้างซ้ายของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในมือข้างซ้ายของเรา มือข้างขวาและข้างซ้ายของเรารู้สึกหนักและร้อนมาก เวลานี้เท้าข้างขวาของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไปอยู่ในเท้าข้างขวาของเรา เวลานี้เท้าข้างซ้ายของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้าข้างซ้ายของเรา มือและเท้าของเรารู้สึกหนักและร้อนมาก เราไม่สามารถขยับเขยื้อนมือและเท้าของเราได้แล้ว ลมหายใจของเรารู้สึกเบาสบาย ผ่อนคลาย เวลานี้ท้องของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนกับมีน้ำที่กำลังเดือดอยู่ในท้องของเรา หน้าผากของเราเย็นสบายรู้สึกเหมือนมีลมเย็นพัดผ่าน หน้าผากของเราเวลานี้กำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายอย่างที่สุด เพื่อที่จะให้เราอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายยิ่งขึ้นไปอีก จินตนาการว่าเรากำลังลอยอยู่กลางมหาสมุทรที่คลื่นลมกำลังสงบ เราจะนับถอยหลังจากยี่สิบถึงหนึ่ง ในขณะที่เรานับน้อยลง เราจะจมลึกลงในมหาสมุทร ลึกลง ลึกลง ลึกลง ยิ่งเราจมลึกลงเท่าไร เรายิ่งผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ยี่สิบ สิบเก้า สิบแปด .....สิบ ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลายมากขึ้นทุกที เก้า แปด เจ็ด หก ..... หนึ่ง เวลานี้เราจมลึกอยู่ใต้มหาสมุทร เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด เราจินตนาการถึงสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตของเราให้ชัดเจนที่สุด

เมื่อจะกลับสู่สภาวะปกติ เราจะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 เราจะรู้สึกตัวอีกครั้ง เราจะรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆกลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือขยับเท้า พลิกซ้าย พลิกขวา และลุกขึ้น

3. การฝึกสมาธิ

สมาธิ หมายถึง ตั้งใจแน่วแน่อยู่ในสิ่งที่ตัวทำ คือ เมื่อทำงานสิ่งใด ก็ตั้งใจแน่วแน่อยู่ในงานสิ่งนั้น " *คุณสมบัติทางใจของมนุษย์นั้น จะไม่มีอะไรสำคัญยิ่งไปกว่าสมาธิ* "

การฝึกสมาธิสามารถทำได้หลายวิธี ผู้เขียนขอแนะนำการปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนี้

<u>การฝึกสมาธิด้วยมันตราเสียงเพลงหรือการทำคีรตาน (Kiirtan)</u> เป็นการภาวนาหรือการร้องเพลงมันตราอย่างต่อเนื่องกันไประยะหนึ่ง เพื่อให้จิตใจของผู้ร้องเกิดความสงบ ปีติสุขและคลื่นสมองต่ำอย่างรวดเร็ว จากคำมันตราที่มีพลังยิ่งใหญ่ คือ บาบานัม เควาลัม ซึ่งมีความหมายว่า ทุกๆสิ่งที่ฉันเห็น ทุกๆสิ่งที่ฉันรู้สึก ทุกๆสิ่งที่ฉันได้สัมผัส ทุกๆสิ่งที่ฉันได้ยิน ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนหนึ่งของความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ หรือความรักมีอยู่ในทุกหนแห่ง กิจกรรมการทำคีรตานเริ่มจาก นั่งสบายๆอาจนั่งตามลำพังหรือนั่งเป็นกลุ่มก็ได้ หลังจากนั้นเปิดเพลง Celestial Kiirtan ผู้ฝึกร้องเพลงคลอตามเทปเพลงเรื่อยๆ ผู้ฝึกร้องเพลงมันตราพร้อมๆกับคิดถึงความหมายของมันตราตลอดเวลา เพียง 2 หรือ 3 เพลง ก็จะทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็น มีคลื่นสมองต่ำลง จิตใต้สำนึกจะได้รับข้อมูลทางบวกมากขึ้น มีความรู้สึกดีๆกับตนเอง มีความรักให้กับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น การปฏิบัติควรกำหนดเวลาที่แน่นอนวันละ 10-20 นาที วันละ 2 ครั้ง

<u>การฝึกสมาธิด้วยการภาวนามันตราไว้ในใจว่า บาบานัม เควาลัม</u> ซึ่งแปลว่า ความรักที่มีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง เวลาหายใจเข้าจดจ่อกับคำว่า บาบานัม เวลาหายใจออกจดจ่อกับคำว่า เควาลัม ผู้ฝึกควรหาโอกาสภาวนาคำมันตราและคิดถึงความหมายของคำๆนี้อยู่ในใจเสมอๆ จะทำให้จิตสำนึกของผู้ฝึกค่อยๆเปลี่ยนไป

ตามสิ่งที่เราคิด ในไม่ช้าพลังจิตอันมหาศาลที่เกิดจากจิตใจที่จดจ่ออยู่กับเสียงที่ท่องไว้ในใจเพียงอย่างเดียวนี้ จะค่อยๆยกจิตใจของผู้ทำสมาธิให้เข้าสู่ดินแดนแห่งความหยั่งรู้เอง แล้วกลายเป็นคนมีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

การพัฒนาจิตที่ถูกต้องของมนุษย์ จะต้องเป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้ฝึกได้ปรับคลื่นสมองของตนเองให้เข้าใกล้คลื่นความถี่ต่ำๆของจักรวาลที่เรียกว่า Proto-psycho-spiritual *เราก็จะเป็นอย่างที่เราคิด* หรือ *จิตใจของเราจะเปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิด* การฝึกสมาธิที่ถูกต้อง เป็นเหมือนการอาบน้ำ ชำระสิ่งสกปรกให้แก่จิตใจของตัวเรา พลังแห่งความรักที่เกิดจากทำสมาธิ ทำให้เรากลายเป็นคนที่มีจิตใจอ่อนโยน เยือกเย็น สงบ แน่วแน่ มั่นคง จนไม่หวาดกลัวกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่จะผ่านเข้ามาในชีวิต

" การทำสมาธิแบบนีโอฮิวแมนนิส เพื่อขจัดอารมณ์ลบต่างๆ ออกไปจากจิตใต้สำนึก ประกอบด้วย การฝึกลดคลื่นสมองของตนเอ ง การใส่ข้อมูลด้านบวกในจิตใต้สำนึกในขณะที่คลื่นสมองต่ำ และการเพิ่มพลังแห่งความรักในจิตใต้สำนึกด้วยการทำสมาธิด้วยมันตรา "

เกียรติวรรณ อมาตยกุล

4. การให้พลังทางบวก (Empowerment)

เป็นการใช้ความคิด คำพูด หรือการกระทำที่ทำให้ตัวเราและบุคคลรอบข้างมีพลังด้านบวกเพิ่มมากขึ้น ในแนวปฏิบัติสามารถกระทำใช้ในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา การให้พลังทางบวกจะเป็นการสร้างมิตรภาพ รักษาสัมพันธภาพระหว่างกัน เพราะผู้ปฏิบัติจะกลายเป็นคนมีเสน่ห์ น่ารัก เป็นที่รักของบุคคลทั่วไปได้อย่างง่ายดาย มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

การยิ้ม ➔ เราให้เกียรติและมีความเคารพให้กับบุคคลอื่น เป็นรอยยิ้มแห่งความจริงใจการชม ➔ การพูดถึงส่วนที่ดีๆ ของคนๆนั้น เอาข้อดีที่เขามีจริงๆ มาพูด

การสบตา ➔ มองผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ดี ชื่นชมในตัวเขา

การสัมผัส ➔ ช่วยให้บุคคลกลายเป็นคนดีและมีความสุข

การสวัสดี ➔ ทำให้เราลดอัตตาของตนเองลง มีความเคารพให้กับผู้อื่นและมีความเคารพให้กับตนเองมากขึ้น

หัดคิดถึงแต่ด้านบวก แล้วจะรู้ว่ามีสิ่งที่เป็นไปได้
หัดฝัน แล้วจะรู้ว่าโลกนี้น่าอยู่
หัดพูดแต่ด้านบวก แล้วจะรู้ว่ามีคนอีกมากมายที่รักเรา
หัดยิ้ม แล้วจะรู้ว่าเราคือคนที่น่ารัก
หัดฟาดฟันกับอุปสรรค แล้วจะรู้ว่าเราคือคนที่เข้มแข็ง
ลองทน แล้วจะรู้ว่าเรามีความอดทนยิ่งกว่าใคร
ลองออกกำลังกายทุกวัน แล้วจะรู้ว่าเราคือมนุษย์เจ้าพลังคนหนึ่ง
ลองคิดเอาชนะ แล้วจะรู้ว่าเราสามารถเอาชนะตัวเองได้ไม่ยาก
ลองคิดให้ใหญ่ แล้วจะรู้ว่าเรามีความสามารถอย่างน่าแปลกใจ

อารี พันธ์มณี

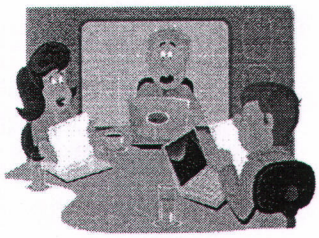
ส่วนที่ 3
ความรู้เสนอแนะในการเรียนรู้ร่วมกัน

การเรียนรู้ร่วมกัน เป็นวิธีการเรียนที่จัดให้ผู้เรียนได้ร่วมทำงานเป็นกลุ่มย่อย โดยให้สมาชิกทุกคนรับผิดชอบต่อความสำเร็จของกลุ่มร่วมกัน สมาชิกช่วยกันทำงานให้สำเร็จโดยมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน มีการร่วมคิด ร่วมทำงานอย่างเต็มความสามารถ มีการอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันภายใต้บรรยากาศที่เคารพให้เกียรติกันและกัน จนกระทั่งงานบรรลุเป้าหมายความสำเร็จ (Arend , 1994)

การเรียนรู้ร่วมกัน - แนวคิดเรื่องการทำงานเป็นกลุ่ม

การทำงานเป็นทีม หมายถึง การที่กลุ่มบุคคลเข้ามาร่วมกันปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ การร่วมกันปฏิบัติงานจะเป็นอย่างราบรื่นและประสบผลสำเร็จหรือไม่ เพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยและองค์ประกอบหลายประการ การรวมกลุ่มที่มีลักษณะของการทำงานเป็นทีม จำเป็นต้องประกอบด้วย (ทิศนา แขมมณี, 2545)

1. การมีเป้าหมายร่วมกัน บุคคลที่มาร่วมกันต้องมีวัตถุประสงค์ในการมาร่วมกัน จะต้องมีการรับรู้และเข้าใจเป้าหมายร่วมกันว่า จะทำอะไรให้สำเร็จ
2. มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน บุคคลที่มาร่วมกลุ่มต้องมีบทบาทหน้าที่ในการดำเนินงานเพื่อให้กลุ่มบรรลุเป้าหมายในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง
3. การติดต่อสื่อสารกันในกลุ่ม บุคคลที่รวมกลุ่มจะต้องมีการสื่อความหมายกัน เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจในการทำงานร่วมกัน
4. การประสานงานกันในกลุ่ม กลุ่มจำเป็นต้องมีระบบการประสานงานเพื่อให้งานของกลุ่มสำเร็จ
5. การตัดสินใจร่วมกัน บุคคลที่รวมกลุ่มต้องมีโอกาสตัดสินใจในงานที่ทำร่วมกันในระดับใดระดับหนึ่ง
6. ผลประโยชน์ร่วมกัน คือ สมาชิกกลุ่มต้องมีโอกาสได้รับการจัดสรรผลตอบแทนที่กลุ่มได้รับจากการทำงานร่วมกัน



สำหรับจุดมุ่งหมายของกลุ่ม โดยทั่วไปอาจจำแนกจุดมุ่งหมายของกลุ่มเป็น 3 ประเภท คือ

1. กลุ่มเพื่อการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร มีจุดมุ่งหมายพื้นฐานเพื่อการค้นหาและแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ต่างๆ

2. กลุ่มเพื่อการสังคม กลุ่มแบบนี้มีจุดมุ่งหมายโน้มเอียงไปในมิติด้านอารมณ์ สังคมมากกว่าเพื่อให้เกิดผลงาน กลุ่มจะเน้นความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกเป็นหลัก เพื่อให้สมาชิกรู้จักกันและกันในฐานะที่แต่ละคนมีบุคลิกภาพเฉพาะตัว เช่น กลุ่มสังสรรค์ กลุ่มพัฒนาตนเอง กลุ่มท่องเที่ยว

3. กลุ่มเพื่อการแก้ปัญหา กลุ่มแบบนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อแสวงหาทางเลือกต่างๆ ในการแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง สมาชิกต้องร่วมกันนิยามขอบข่ายของปัญหาให้ชัดเจน จึงสามารถค้นหาสาเหตุและวิธีการแก้ปัญหาได้ ผลงานเป็นสิ่งที่กลุ่มประเภทนี้ต้องดำเนินการให้ได้ด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ

องค์ประกอบสำคัญในการทำงานเป็นกลุ่ม

1. องค์ประกอบด้านผู้นำ ถือเป็นบุคคลที่สำคัญมากในการดำเนินงานในกลุ่ม หากกลุ่มใดมีผู้นำที่มีคุณสมบัติที่ดี รู้และเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน มีทักษะในการปฏิบัติตามหน้าที่นั้นแล้ว กลุ่มก็มีแนวโน้มประสบผลสำเร็จสูง

2. องค์ประกอบด้านบทบาทของสมาชิกกลุ่ม ถ้าสมาชิกมีความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน แต่ไม่ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มที่ดี กลุ่มนั้นจะทำงานได้บรรลุผลสำเร็จได้ยาก เพราะการทำงานเป็นกลุ่มต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากผู้ร่วมงานทุกคนเป็นสำคัญ

3. องค์ประกอบด้านกระบวนการ กระบวนการดำเนินงานเป็นเรื่องสำคัญ เพราะทำให้กลุ่มมีการวางแผนร่วมกัน มีความเข้าใจในแผนงานและขั้นตอนการทำงาน ซึ่งทำให้การดำเนินงานของสมาชิกเป็นไปในทิศทางเดียวกัน กระบวนการทำงานที่ไม่ดีพอ อาจก่อให้เกิดปัญหาระหว่างบุคคล ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการแตกแยกกัน

บทบาทสมาชิกกลุ่มในการเรียนรู้ร่วมกัน

เพื่อให้สมาชิกมีจุดมุ่งหมายในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้จากตัวงาน มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และช่วยปรับปรุงกระบวนการกลุ่ม บทบาทสำคัญของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาในการเรียนรู้ร่วมกันมี ดังนี้

1. ผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) หรือผู้นำ เป็นผู้ดำเนินการให้สมาชิกอภิปราย ดูแลสมาชิกทุกคนให้ทำงานส่วนที่เป็นภาระรับผิดชอบของตน ผู้อำนวยความสะดวกต้องแน่ใจว่าสมาชิกทุกคนในกลุ่มมีโอกาสเรียนรู้ มีส่วนร่วมได้รับเกียรติและเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน จึงพอสรุปได้ดังนี้

บทบาทเกี่ยวกับการทำงาน ได้แก่

- ☺ ทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายการทำงาน และช่วยให้ผู้ร่วมงานเข้าใจตรงกัน
- ☺ วางแผนงานและขั้นตอนการทำงานร่วมกับผู้ร่วมงาน
- ☺ แบ่งงานและมอบหมายงานอย่างเหมาะสม
- ☺ ริเริ่มความคิดใหม่ให้กลุ่ม หรือกระตุ้นกลุ่มให้ริเริ่มความคิดใหม่ๆ
- ☺ ช่วยให้กลุ่มมีความเข้าใจตรงกันในข้อมูล หรือประเด็นต่างๆ ที่จำเป็น
- ☺ ช่วยประสานความคิดเห็นของผู้ร่วมงาน ขจัดปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการงาน
- ☺ ควบคุมมาตรฐานผลงานของกลุ่มหรือทีมงาน
- ☺ ประเมินผลงาน ปรับปรุงงาน

บทบาทของผู้นำเกี่ยวกับการรวมกลุ่ม ได้แก่

☺ จัดระเบียบ ควบคุมระเบียบของกลุ่ม ช่วยให้ทุกคนมีโอกาสทัดเทียมกันในการแสดงความคิดเห็น ทำให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

☺ ดูแล เอาใจใส่สมาชิกกลุ่มให้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความสามารถอย่างทั่วถึง ช่วยให้ทุกคนมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีประโยชน์ต่อกลุ่ม คนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและต้องการทำงานในกลุ่ม

☺ รับฟังและพิจารณาความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอย่างทั่วถึง ทำให้สมาชิกผู้ร่วมงานมีความรู้สึกภาคภูมิใจและพอใจ ทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะช่วยกลุ่มทำงานต่อไป

☺ ช่วยทำความกระจ่างให้แก่กลุ่มในการทำงาน กลุ่มมักประสบปัญหาของการเข้าใจไม่

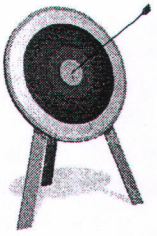
ตรงกันในเรื่องการสื่อความหมาย ผู้นำจำเป็นต้องคอยสังเกตและช่วยเหลือกลุ่มตามความเหมาะสม

☺ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตรให้เกิดขึ้นในกลุ่ม บรรยากาศที่ดีเป็นมิตร เป็นกันเองปลอดภัยจากความกลัว ช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกสบายใจและทำงานตามความ สามารถของตนเองอย่างเต็มที่

☺ ขจัดหรือลดความขัดแย้งต่างๆในกลุ่ม เพราจะทำให้พลังจากความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ของกลุ่มลดน้อยลง

2. ผู้บันทึก (Recorder) เป็นผู้บันทึกกิจกรรมที่กลุ่มได้รับมอบหมาย บันทึกสรุปการอภิปราย เก็บบันทึกที่มีความสำคัญ เช่น ใบงาน การเข้าร่วมกิจกรรม การบ้าน รวมถึงเก็บชิ้นงานหรืองานที่ได้รับมอบหมายที่เป็นลายลักษณ์อักษรให้ผู้สอน

3. ผู้รายงาน (Reporter) เป็นผู้ทำหน้าที่โฆษกและสรุปข้อมูลที่เป็นกิจกรรมกลุ่มหรือข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม ผู้รายงานต้องช่วยผู้บันทึกเตรียมรายงานและใบงาน

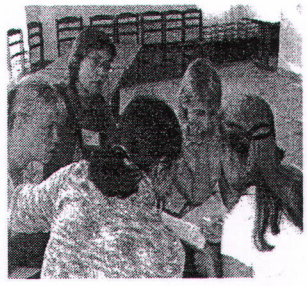


4. ผู้รักษาเวลา (Timekeeper) เป็นผู้คอยเตือนและควบคุมเวลาทำงานร่วมกับผู้อำนวยความสะดวกในการดูแลงานที่ได้รับมอบหมาย ผู้รักษาเวลาต้องรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายเช่นเดียวกับเพื่อนสมาชิก

5. ผู้ตรวจตรา (Folder Monitor) ถ้าผู้สอนมอบหมายตัวงานที่มีอุปกรณ์จำนวนมาก ผู้ตรวจตราต้องเก็บวัสดุอุปกรณ์ทั้งหลายให้เรียบร้อยนอกเหนือจากแผ่นงาน และต้องนำเอกสาร งานมอบหมายหรือบันทึกคืนให้แก่สมาชิกในกลุ่ม

6. สมาชิกสำรอง (Wildcard) ผู้ที่รับบทบาทเป็นผู้ที่เข้ามาแทนสมาชิกที่ไม่มาหรือเติมเข้าไปเมื่อกลุ่มจำเป็น

บทบาทสมาชิกกลุ่มในการทำงานและในการรวมกลุ่ม



สมาชิกที่ดีจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน โดยรู้ว่าตนควรจะทำอะไรที่ช่วยเอื้ออำนวยให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จ สมาชิกต้องช่วยเหลือกลุ่มใน 2 บทบาทใหญ่ๆ คือ

1. บทบาทเกี่ยวกับการทำงาน สมาชิกกลุ่มควรช่วยเหลือกลุ่มโดยการทำหน้าที่ต่างๆ ดังนี้

◎ ผู้ริเริ่ม เป็นผู้เสนอความคิดหรือวิธีการใหม่ๆในการพิจารณาปัญหาของกลุ่มเพื่อให้กลุ่มบรรลุผลตามที่ต้องการ

◎ ผู้แสวงหาข้อมูลหรือแสดงความคิด เป็นผู้ถามคำถามเพื่อให้เกิดความกระจ่างหรือให้ข้อเสนอแนะ ข้อมูล ข้อเท็จจริงต่างๆ มาใช้ในการแก้ปัญหาของกลุ่ม

◎ ผู้ให้ข้อมูลหรือข้อคิดเห็น เป็นผู้ให้ข้อมูล ข้อเท็จจริง หรือข้อสรุปต่างๆที่เป็นประโยชน์ในการพิจารณาปัญหา

◎ ผู้ชี้แจง แสดงเหตุผล เป็นผู้ให้รายละเอียดต่างๆโดยการขยายความ ให้ตัวอย่างหรือให้ความหมาย เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดความกระจ่างในข้อมูลหรือความคิดเห็น

◎ ผู้สรุป ผู้ประเมินผล เป็นผู้ที่ให้ข้อมูลแก่กลุ่มว่า กลุ่มทำงานไปถึงไหนแล้วสรุปสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว ประเมินความก้าวหน้าของกลุ่ม ตั้งปัญหาถามถึงความเคลื่อนไหวของกลุ่ม ถามถึงการปฏิบัติงาน เหตุผลข้อเท็จจริง กระบวนการทำงานหรือวิธีการที่จะใช้แก้ปัญหา

◎ ผู้กำหนดมาตรฐาน เป็นผู้กำหนดมาตรฐานซึ่งกลุ่มพยายามก้าวไปถึง หรือพยายามใช้มาตรฐานในการประเมินความก้าวหน้าของกลุ่ม ทดสอบผลสัมฤทธิ์หรือผลงานกลุ่ม

◎ ผู้ปฏิบัติงาน เป็นผู้ช่วยให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการได้ง่ายขึ้น เช่น การเตรียม

เอกสาร จัดวัสดุอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ เก็บรวบรวมงาน รวบรวมข้อเสนอแนะหรือความคิดเห็นต่างๆ

2. บทบาทในการรวมกลุ่ม สมาชิกที่ดีควรช่วยเหลือกลุ่ม โดยการทำหน้าที่ ดังนี้

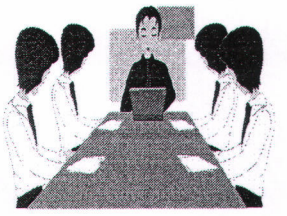
☺ ผู้สนับสนุนหรือผู้กระตุ้น เป็นผู้ที่พยายามกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการให้ข้อเสนอแนะ ข้อมูลหรือความคิดเห็น ให้คำชมเชยในเวลาอันเหมาะสม แสดงความชื่นชมในสิ่งที่เสนอ ให้ความอบอุ่นและยอมรับผู้อื่น

☺ ผู้ควบคุมการสนทนา เป็นผู้ที่พยายามควบคุมการสนทนาให้ไปสู่เป้าหมาย

☺ ผู้ประนีประนอม เป็นผู้ที่คอยตะล่อมไกล่เกลี่ยและหาทางแก้ปัญหาเมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดความคิดเห็นขัดแย้งกัน

☺ ผู้สังเกตการณ์และให้คำติชม เป็นผู้คอยสังเกตกระบวนการทำงานกลุ่มและบอกกลุ่มให้ทราบเพื่อประเมินประสิทธิภาพการทำงานร่วมกัน เป็นผู้ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้กลุ่มเกิดบรรยากาศที่ดี เช่น การสร้างอารมณ์ขัน การประนีประนอม การแก้ปัญหาความขัดแย้ง ฯลฯ

การขอความช่วยเหลือ ย่อมเป็นการแสดงอยู่ในตัวว่า
ผู้รับคำขอเป็นคนสำคัญกว่าผู้ขอ"



กระบวนการทำงานในกลุ่ม

กระบวนการทำงาน หมายถึง ขั้นตอนหรือวิธีการในการดำเนินงาน ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ ดังนี้

1. **การกำหนดจุดมุ่งหมายในการทำงาน** งานขั้นแรกที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกพึงกระทำในการเริ่มงานร่วมกัน คือ การวางจุดมุ่งหมายการทำงานให้ชัดเจนและตรวจสอบดูว่าทุกคนเข้าใจตรงกันก่อนลงมือปฏิบัติงาน หากเข้าใจไม่ตรงกัน ควรพูดจาตกลงปรับความเข้าใจกันเสียก่อน การทำงานเป็นกลุ่มที่ดีสมาชิกควรมีส่วนในการวางจุดมุ่งหมายร่วมกัน และรับรู้กระบวนการขั้นตอนต่างๆในการทำงานนั้นอย่างชัดเจน

การกำหนดจุดมุ่งหมายที่ดีในการทำงาน ทิศนา แขมมณี (2545 อ้างถึงใน จอห์น อี โจนส์) ได้เสนอรูปแบบ SPIRO (SPIRO Model) เป็นแนวทางการเขียนจุดมุ่งหมายที่ดี SPIRO เป็นคุณลักษณะที่ดีของจุดมุ่งหมาย ประกอบด้วย

S (Specificity) หมายถึง ความชัดเจน ความเฉพาะเจาะจง เพื่อช่วยให้ผู้ร่วมงานเข้าใจว่า อะไรคือสิ่งที่ต้องการทำให้บรรลุผล

P (Performance) หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรม จุดมุ่งหมายที่ดีควรเขียนออกมาในรูปการกระทำ เพื่อช่วยให้รู้แน่ว่าอะไรคือสิ่งที่จะทำ ควรระบุลงไปให้ชัดเจนว่าเป็นพฤติกรรมอะไร

I (Involvement) หมายถึง การมีส่วนร่วม จุดมุ่งหมายที่ดีควรเขียนในลักษณะที่มีการระบุลงอย่างชัดเจนว่า ตนหรือบุคคลในองค์กรมีส่วนร่วมหรือมีบทบาทในจุดมุ่งหมายนั้นอย่างไร

R (Realism) หมายถึง ความเป็นจริง ควรเขียนให้อยู่ในลักษณะที่เป็นไปได้

O (Observability) หมายถึง การสังเกตเห็นได้ ควรมีลักษณะสังเกตเห็นผลได้

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

2. **การวางแผนการทำงาน**

การวางแผนงาน หมายถึง การคิดและตัดสินใจในปัจจุบันถึงสิ่งที่จะทำในอนาคตว่า จะทำอะไร จะทำอย่างไร มีทรัพยากรที่จำเป็นต้องใช้อะไรบ้าง เพื่อให้งานที่ต้องการบรรลุผลสำเร็จ การวางแผนเปรียบเสมือนเข็มทิศนำทางให้กลุ่มดำเนินงานสู่เป้าหมายอย่างพร้อมเพรียง

การวางแผนงานของกลุ่ม มีขั้นตอนสำคัญดังนี้

1. การแสวงหา รวบรวมข้อมูลที่จำเป็น การวางแผนงานเป็นเรื่องของการคาดการณ์และวิเคราะห์สถานการณ์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ข้อมูลจึงมีบทบาทสำคัญในการตัดสินใจ ทั้งผู้นำและผู้ร่วมงานควรได้รับข้อมูลและแลกเปลี่ยนข้อมูลกันอย่างกว้างขวางก่อนวิเคราะห์และตัดสินใจ ลักษณะข้อมูลควรครอบคลุมประเด็นต่างๆที่จะตัดสินใจ ชัดเจน ควรตรวจสอบ เป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้

2. การวางจุดมุ่งหมายในการทำงาน กลุ่มต้องกำหนดจุดมุ่งหมายให้ชัดเจนตรวจสอบว่าทุกคนเข้าใจตรงกัน จุดมุ่งหมายที่ดีควรชัดเจน วัดได้ มีความเฉพาะเจาะจง และระบุผลที่ต้องการได้รับไว้ชัดเจน มีความเป็นไปได้ ปฏิบัติได้ มีกรอบเวลาที่แน่นอน

3. การหาวิธีการ กำหนดขั้นตอนในการทำงาน กลุ่มจำเป็นต้องช่วยกันคิดว่าจะทำงานชิ้นนี้อย่างไรด้วยวิธีการอะไรจึงจะสำเร็จ สมาชิกทุกคนควรมีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็น กลุ่มควรกำหนดขั้นตอนการทำงานลงไปให้ชัดเจนว่า จะทำอะไรบ้าง และอย่างไร

4. การกำหนดแผนการปฏิบัติ กลุ่มควรกำหนดในรายละเอียดว่าในการลงมือปฏิบัติ จะทำอะไรก่อนหลัง และใช้เวลาเท่าใดในแต่ละเรื่อง

5. การแบ่งงานและมอบหมายงาน กลุ่มควรปรึกษาตกลงกันว่า จะจัดแบ่งงานกันอย่างไรจึงจะเหมาะสม ก่อนการแบ่งงาน ควรกำหนดหน้าที่รับผิดชอบของแต่ละงานให้ชัดเจนก่อน

6. การเตรียมการเรื่องการประสานงาน กลุ่มจำเป็นต้องตกลงกันเรื่องวิธีการประสานงานว่าจะใช้วิธีไหน จะทำอย่างไร ใครจะรับผิดชอบในการประสานงาน

7. การกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาไว้ล่วงหน้า กลุ่มควรเตรียมการเรื่องวิธีการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการปฏิบัติงาน เป็นการเตรียมความพร้อมไว้ ถ้าเป็นไปได้ กลุ่มควรดำเนินการป้องกัน หากป้องกันไม่ได้ ควรกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาเอาไว้

3 **การปฏิบัติตามแผนงาน การประเมินผลและปรับปรุงงาน**

ขั้นตอนในการวางแผน เมื่อกลุ่มได้ตกลงแบ่งงานและมอบหมายงานแล้ว สมาชิกแต่ละคน ควรลงมือทำงานตามหน้าที่รับผิดชอบ ผู้ประสานงานมีบทบาทสำคัญในการติดตามและดูแลประสานงานให้เป็นไปตามแผน การกำกับติดตามงานไม่ได้หมายถึงการบังคับควบคุมให้ทุกคนทำงานอย่างเคร่งครัด แต่หมายถึง

- การติดตามงานเพื่อทราบว่า งานใดดำเนินไปแล้วมากน้อยเพียงใด เป็นตามแผนหรือไม่ สามารถดำเนินการแก้ไขปรับปรุงได้ทันการ
- การจูงใจให้ผู้ร่วมงานมีกำลังใจทำงาน สร้างความร่วมมือร่วมใจในการทำงาน
- การประสานงาน เป็นการทำหน้าที่ประสานงานฝ่ายต่างๆให้เกิดความสะดวกในการดำเนินงานแต่ละขั้นตอน งานที่ซับซ้อนและแบ่งแยกเป็นหลายฝ่าย ยิ่งต้องการผู้ประสานงานและระบบการประสานงานที่มีประสิทธิภาพ

4. **การประเมินและปรับปรุงงาน**

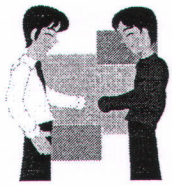
การประเมินผลงานเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการทำงานกลุ่ม เพราะช่วยให้กลุ่มได้ทราบว่าการทำงานของทีมบรรลุเป้าหมายหรือไม่ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นในอนาคตต่อไป

องค์ประกอบสำคัญของการร่วมมือกัน

การเรียนรู้ร่วมกันเป็นรูปแบบการศึกษาที่ถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวาง เหตุผลสำคัญประการหนึ่งคือ การเรียนรู้ร่วมกันต้องอาศัยการร่วมมือกันและการทำงานเป็นกลุ่ม ในการจัดกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เรียนต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องทำงานอย่างทุ่มเทเพื่อเป้าหมายร่วมกัน มีจิตสำนึกในการผูกพันสัญญา ร่วมรับผิดชอบต่อการเตรียมตัว กระบวนการเรียนรู้และผลการทำงาน องค์ประกอบสำคัญในการสร้างความร่วมมือกันในกลุ่ม มีดังนี้ (Johnson and Johnson 1994; 2000)

1. การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (Positive group interdependence) มีลักษณะ ดังนี้

➢ สมาชิกต้องตระหนักว่าตนทำงานเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อนสมาชิกมีความสำคัญกับความสำเร็จของเขา ความพยายามของสมาชิกทุกคนในกลุ่มจำเป็นและเป็นที่ต้องการสำหรับความสำเร็จของกลุ่ม



➢ สมาชิกต้องตระหนักว่าตนมีความรับผิดชอบต้องทำผลงานของตนให้ได้ผลดีที่สุดและต้องช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มด้วย

➢ สามารถกำหนดให้ผู้เรียนพึ่งพาอาศัยกันและกันได้หลายแบบ ได้แก่ การสร้างเป้าหมายร่วมกัน การให้ตัวเสริมแรงบวกควบคู่ไปกับการสร้างเป้าหมายร่วมกัน การสร้างการพึ่งพาอาศัยกันด้านบทบาท ซึ่งกำหนดให้สมาชิกแต่ละคนเกื้อกูลกันและมีบทบาทเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน การสร้างการพึ่งพาอาศัยแหล่งข้อมูลซึ่งสมาชิกแต่ละคนมีข้อมูลบางส่วน มีวัสดุ อุปกรณ์ หรือเนื้อหาสาระบางส่วน จึงต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การสร้างการพึ่งพาอาศัยด้านเอกลักษณ์ โดยกำหนดชื่อหรือสัญลักษณ์กลุ่ม เช่น คำขวัญ เป็นต้น

2. การมีปฏิสัมพันธ์กันแบบใกล้ชิด (Promotive (Face-to-Face) interaction) มีลักษณะดังนี้

➢ สมาชิกแต่ละคนส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้อื่นใช้ความพยายามทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายกลุ่ม

➢ การส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์สามารถทำได้โดย กำหนดตารางเวลาพบกันของกลุ่ม ให้ความสำคัญกับการพึ่งพาอาศัยกันและกัน เช่น การสร้างคำมั่นสัญญาต่อความสำเร็จ

➢ ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์แบบสนับสนุนเกื้อกูลในกลุ่มสมาชิก โดยปฏิสัมพันธ์แบบสนับสนุนมีลักษณะครอบคลุมถึงการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเพียงพอ แลกเปลี่ยนแหล่ง ข้อมูลความรู้ที่จำเป็นรวมถึงวัสดุอุปกรณ์ เนื้อหาสาระและกระบวนการข้อมูลอย่างเพียงพอ ท้าทายข้อสรุปและเหตุผลของสมาชิกเพื่อสนับสนุนการคิดที่มีคุณภาพสูงขึ้น

➢ ให้ผลป้อนกลับแก่เพื่อนสมาชิก

➢ สนับสนุน จูงใจให้ใช้ความพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

➢ ปฏิบัติตนเป็นผู้ที่ไว้วางใจได้ ทำให้ความรู้สึกวิตกกังวลและความกดดันลดลง

3. สามารถตรวจสอบความรับผิดชอบของสมาชิกรายบุคคลและกลุ่มทำงาน(Individual and group accountability) มีลักษณะ ดังนี้

➢ ความรับผิดชอบของแต่ละคนเป็นหัวใจที่ทำให้แน่ใจว่าสมาชิกทั้งกลุ่มอยู่ในสถานการณ์เรียนรู้ร่วมกัน สิ่งเหล่านี้ครอบคลุมถึง ความรับผิดชอบที่สมาชิกต้องทำงานที่เป็นภาระของตนให้สมบูรณ์และต้องช่วยเหลืองานของสมาชิกคนอื่นในกลุ่มอย่างเต็มที่

➢ สมาชิกกลุ่มต้องถือเป็นภารกิจหนึ่งที่ต้องตรวจสอบในประเด็นต่างๆ คือ ความกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมทำงานอย่างเต็มที่ การลงมือกระทำงานในภาระของตน การช่วยเหลือสมาชิกในการเรียนรู้

➢ สมาชิกกลุ่มสามารถตรวจสอบด้วยระบบการตรวจสอบ ได้แก่ สมาชิกกลุ่มทดสอบกันเอง สุ่มทดสอบปากเปล่า สังเกตกลุ่มและบันทึกความถี่ที่สมาชิกทุ่มเทในงานกลุ่ม กำหนดผู้เรียนแต่ละกลุ่มมีบทบาทเป็นผู้ตรวจสอบ เป็นต้น

4. ทักษะทางสังคม (Social Skill) มีลักษณะ ดังนี้

➢ ผู้เรียนอาจต้องได้รับการสอนให้มีทักษะการทำงานกลุ่มย่อยที่จำเป็น เพื่อให้มีการร่วมมือกัน

อย่างมีคุณภาพ ผู้เรียนจึงควรเรียนรู้วิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีรวมถึงทักษะการทำงานในกลุ่มย่อย เช่น การมีวินัยและความรับผิดชอบ การรู้จักไว้วางใจผู้อื่น การสื่อสารที่ชัดเจน การยอมรับและสนับสนุนผู้อื่น การแก้ปัญหาความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ เป็นต้น

5. กระบวนการกลุ่ม (Group Process) เป็นกระบวนการ ขั้นตอน วิธีการ ลักษณะพฤติกรรมที่ปรากฏขึ้นในการดำเนินการกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น มีลักษณะ ดังนี้

- กระบวนการกลุ่มสะท้อนให้เห็นว่าการกระทำของสมาชิกลักษณะใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ การกระทำแบบใดควรทำต่อเนื่องหรือเปลี่ยนแปลง เพื่อให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้และนำไปสู่การปรับปรุงการทำงาน
- กระบวนการกลุ่มยังก่อให้เกิดโครงสร้างและความรับผิดชอบแก่สมาชิกแต่ละคน เช่น สมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องเข้าเรียน มีการเตรียมตัวด้วยการทำการบ้านและทุ่มเทให้กับงานกลุ่มมากขึ้น
- ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่ม ได้แก่ การกำหนดจุดมุ่งหมายการทำงาน การวางแผนการทำงานการแสวงหาและรวบรวมข้อมูลที่จำเป็น การหาวิธีการและกำหนดขั้นตอนในการทำงาน การแบ่งงานและมอบหมายงาน การกำหนดแผนการปฏิบัติ และการปฏิบัติตามแผนงาน การประเมินผลและปรับปรุงงาน

ทักษะการเรียนรู้ร่วมกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทักษะทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนความสำเร็จในการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งบางทักษะผู้เรียนมีมาก่อนแล้วด้วยประสบการณ์เรียนรู้ ในขณะที่บางทักษะจะเกิดขึ้นและพัฒนาโดยผ่านการฝึกฝนในสภาพแวดล้อมการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มทักษะในการเรียนรู้ร่วมกัน มีดังนี้

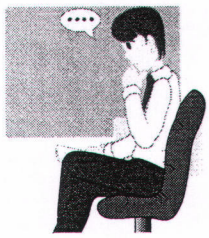
1. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) เป็นทักษะทางสังคมพื้นฐานที่ผู้เรียนส่วนใหญ่เรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว สถานการณ์ในสังคม เช่น ความสนใจที่จะจำชื่อ การฟังเรื่องราวของผู้อื่น ให้ผลป้อนกลับในทางสร้างสรรค์ ให้ความเคารพความคิดของผู้อื่น การสื่อสารทางบวก ฯลฯ

2. ทักษะการบริหารกลุ่ม (Group Management Skills) ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญในการควบคุมการเรียนรู้กลุ่มผู้เรียนต้องบริหารตัวงานที่หลากหลายในการเรียนรู้ เช่น การจัดระบบงาน การเจรจาตกลงเมื่อสมาชิกมีมุมมองต่างกันและต้องการหาข้อตกลงร่วมกัน พูดถึงความรู้สึกเกี่ยวกับกลุ่มและกระบวนการกลุ่ม การแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจสมาชิกในกลุ่ม ฯลฯ

3. ทักษะการสืบสวน (Inquiry Skills) เป็นทักษะที่แสดงออกเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ร่วมกันในลักษณะการวิเคราะห์ สังเคราะห์ วิพากษ์ การตรวจสอบสมมุติฐานและเหตุการณ์ การดึงประเด็นและมุมมองออกมา รวมถึงการเขียนข้อสรุป

4. ทักษะการแก้ปัญหาความขัดแย้ง (Conflict Resolution Skills) ความขัดแย้งเกิดขึ้นจากความไม่ลงรอยกันหรือขัดแย้งกันเรื่องความต้องการ หรือแรงขับ ความขัดแย้งสามารถจะมีผลสืบเนื่องหลังจากการทำงานร่วมกลุ่มไปแล้ว

5. ทักษะการสังเคราะห์และการนำเสนอ (Synthesis and Presentation Skills) เมื่อกลุ่มได้รับข้อมูลมาสมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องตัดสินใจว่าจะนำเสนออย่างไรให้ผู้อื่นเข้าใจและมองเห็นข้อค้นพบของกลุ่ม หรือจะพูดต่อหน้าสาธารณชนอย่างไร



" ความคิดหรือโครงการใดก็ตาม จะทำให้สำเร็จได้หรือไม่ไม่ใช่เพราะว่าความคิดหรือโครงการนั้นดีหรือไม่ดีอย่างเดียว แต่ความ สำเร็จหรือไม่สำเร็จอยู่ที่วิธีการที่แสดงความคิดหรือโครงการอันนั้นต่อมหาชน บางทีโครงการหรือความคิดอันหนึ่งเป็นของดีแท้ๆ แต่วิธีเสนอไม่ดี ความคิดหรือโครงการอันนั้น ก็กลับกลายเป็นของชั่วเลว เหลวไหลไป ฉะนั้น ผู้ที่คิดการใดๆ นอกจากจะคิดโครงการหรือวิธีการให้ดีแล้ว ยังต้องคิดถึงวิธีเสนอให้ดีด้วย "

พลตรีหลวงวิจิตวาทการ

เนื่องจากทักษะการเรียนรู้ร่วมกันบางประเภท ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้บ้างพอสมควร ดังนั้น ผู้วิจัยจึงจะได้กล่าวถึงเพียงข้อควรคำนึงในการเพิ่มทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานในกลุ่มย่อย ได้แก่

1.ทักษะในการสื่อความหมาย – การชม การวิพากษ์วิจารณ์ ลักษณะผู้พูดและผู้ฟังที่ดี

1.1 การชม การวิพากษ์วิจารณ์สมาชิกอื่น

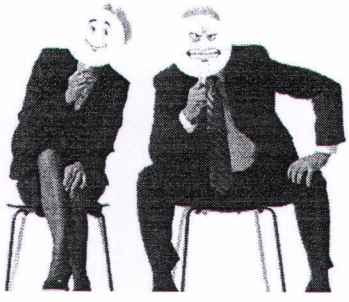
➢ การชม คือ การให้ข้อสังเกตของตนเองแก่ผู้อื่น โดยให้ข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นถึงส่วนดีหรือจุดเด่นของผู้นั้น การชมควรคำนึงถึงข้อพึงระวัง คือ การชมใครควรชมด้วยความจริงใจ การให้คำชมแก่ผู้ใดควรถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ไม่มากเกินความจริง ถูกต้องตามกาลเทศะ ไม่เกิดผลเสียแก่ผู้รับ

➢ การติ คือ การให้ข้อสังเกตของตนเองแก่ผู้อื่น โดยให้ข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นถึงจุดบกพร่องหรือจุดอ่อนของผู้นั้น โดยปกติแล้วการติเป็นเรื่องที่ลำบากใจทั้งสำหรับผู้ให้และผู้รับ โดยเฉพาะเมื่อทั้งคู่อยู่เผชิญหน้ากัน

หลักในการให้คำติและวิจารณ์

การให้คำติหรือการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น ควรกระทำโดยยึดหลักสำคัญ ดังนี้

- การติผู้อื่นต้องทำด้วยความหวังดี เพื่อช่วยให้ผู้อื่นได้พัฒนาตนเอง ไม่ใช่เป็นการระบายอารมณ์ของตนเอง
- ควรใช้คำพูดที่เป็นข้อความที่เฉพาะเจาะจง อธิบายพฤติกรรมที่ผู้นั้นแสดงออก ไม่ใช่ข้อความที่เป็นการตัดสินพฤติกรรมของผู้อื่น หรือข้อความที่บอกกว้างๆ
- ควรดูความต้องการของผู้นั้นด้วย เพราะการให้ในสิ่งที่ผู้รับไม่ต้องการอาจไร้ประโยชน์ผู้รับควรอยู่ในสภาพที่พร้อมที่จะรับ



- ลักษณะของการให้คำติที่ดี ควรเป็นในลักษณะของการให้ข้อเสนอแนะไม่ใช่การบังคับ ซึ่งทำให้ผู้ฟังขาดอิสระในการคิดและอาจเกิดความหวาดกลัวได้
- การให้คำวิจารณ์ผู้อื่น ควรเลือกข้อมูลที่ให้ด้วยความระมัดระวังโดยบอกในสิ่งที่ผู้รับสามารถปรับปรุงแก้ไขได้
- ควรใช้ภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจง่าย ตรวจสอบความเข้าใจของผู้ฟังให้ตรงกัน

1.2 <u>ลักษณะผู้พูดที่ดี</u> มีลักษณะ ดังนี้

- ควรทำความเข้าใจในสารหรือเนื้อหาสาระที่ต้องการสื่อไปยังผู้อื่นเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการส่งสาร
- วิเคราะห์จุดมุ่งหมายในการพูดว่า พูดเพื่ออะไรและสามารถเรียบเรียงเรื่องที่พูดให้

ตรงวัตถุประสงค์ได้

- รู้จักเลือกใช้ถ้อยคำหรือภาษาให้เหมาะสมกับผู้รับ โดยคำนึงถึงเพศ วัย พื้นฐานประสบการณ์และความพร้อมของผู้รับสาร
- รู้จักพูดให้เหมาะสมกับกาลเทศะ วิเคราะห์ว่าตอนใดควรพูด ตอนใดไม่ควรพูด
- ต้องพูดให้ผู้ฟังเข้าใจง่าย พูดชัดเจน ชัดถ้อยชัดคำ
- ควรรู้จักใช้น้ำเสียงและท่าทางประกอบการพูด ทำให้การพูดน่าสนใจและเป็นที่เข้าใจได้ง่าย
- ควรสังเกตปฏิกิริยาของผู้รับฟังขณะพูด เพื่อให้ทราบว่าผู้รับมีความรู้สึกอย่างไร เข้าใจหรือไม่เข้าใจสิ่งที่พูด
- ควรมองหน้าผู้ฟังขณะพูด เพื่อช่วยให้ผู้ฟังมีความรู้สึกว่าผู้พูดกำลังพูดด้วย มีความสนใจและอบอุ่นใจในการฟัง
- ควรรู้จักเว้นจังหวะในการพูด เพื่อให้ผู้ฟังได้สนทนาโต้ตอบหรือซักถาม
- ไม่ควรผูกขาดการพูดเพียงผู้เดียว ควรให้โอกาสผู้อื่นได้พูดโต้ตอบบ้าง
- ไม่ควรพูดนานหรือยาวเกินควร ควรคำนึงถึงสมาธิในการรับฟังของผู้ฟัง
- ควรรู้จักควบคุมอารมณ์ในการพูด
- ต้องทบทวนความเข้าใจของผู้ฟัง ปรับความเข้าใจให้ตรงกันอยู่เสมอ

1.3 <u>ลักษณะผู้ฟังที่ดี</u> มีลักษณะ ดังนี้

- ฟังด้วยความสนใจ ด้วยความตั้งอกตั้งใจ กระตือรือร้นที่จะฟัง เป็นสิ่งช่วยกระตุ้นให้ผู้พูดมีกำลังใจ
- ฟังผู้พูดทุกคน โดยเฉพาะในการประชุมกลุ่ม ตั้งใจฟังผู้พูดทุกคน มิใช่เลือกฟังแต่ผู้ที่มีความคิดเห็นเหมือนกับตน หรือผู้ที่ตนพึงใจเท่านั้น
- ฟังให้เข้าใจความหมาย จับใจความของเนื้อหาให้ถูกต้องว่าผู้พูดหมายถึงอะไร
- ฟังโดยสังเกตอย่างถี่ถ้วน การฟังทั้งเนื้อหาสาระและสำเนียง รวมทั้งสังเกตสีหน้าท่าทางผู้พูดด้วย
- ฟังด้วยความอดทน คือ อดทนฟังผู้พูดจนจบโดยไม่พยายามเดาล่วงหน้าไปก่อนว่าเขาจะพูดอะไร
- ฟังโดยไม่คิดเตรียมตัวโต้ตอบในขณะฟัง เพื่อให้มีสมาธิรับฟังอย่างเข้าใจ ก่อนที่จะคิดโต้ตอบซึ่งจะทำให้ตอบได้อย่างถูกต้อง
- ฟังโดยไม่ขัดคอ คือ ไม่ขัดขวางผู้พูดด้วยการซักถาม ต้อนให้จนมุมแต่ควรเป็นการถามเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมมากกว่า
- ฟังเพื่อพยายามหาข้อตกลง คือ การฟังแล้วพยายามหาประเด็นประนีประนอมกัน มิใช่คอยจับผิดหาจุดอ่อนเพื่อโต้แย้งทำลายกัน
- ฟังโดยทำความเข้าใจให้ตรงกัน คือ ขณะที่มีการโต้แย้งกันอย่างรุนแรง ผู้ฟังที่ดีควรสรุปข้อความที่เข้าใจให้ผู้พูดยอมรับว่าหมายความว่าเช่นนั้น ก่อนที่ตนจะแสดงความคิดเห็นต่อไป
- ฟังอย่างเข้าซึ้งถึงจิตใจของผู้พูด คือ การฟังเสมือนเอาใจตนเองไปใส่ แทนใจของผู้พูด พยายามปรับตัวให้เข้าถึงแนวความคิด ความรู้สึกของผู้พูด ไม่รีบด่วนตีความหมาย ความเข้าใจของผู้ฟังก่อนที่เขาจะพูดจบ
- ฟังด้วยจิตว่างปราศจากอคติ คือ ยินดีรับฟังทุกสิ่งทุกอย่าง โดยปล่อยวางไม่ยึดมั่นในความรู้ ความสามารถ ตลอดจนความคิดของตน เป็นใหญ่ พร้อมกับยินดีรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นทั้งที่เห็นชอบกับตน และขัดแย้งกับความคิดเห็นของตนอย่างสงบ

" ที่เรียกว่าศิลปะแห่งการฟังนั้น ไม่ได้หมายถึงการนั่งตั้งใจฟังอย่างเดียว แต่หมายถึงความสามารถและไหวพริบหลายอย่าง ที่จะให้ผู้อื่นพูดด้วยความเต็มใจ"

2. ทักษะการบริหารกลุ่ม – การอภิปราย

การอภิปรายกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งเพราะเป็นวิถีทางที่ช่วยให้สมาชิกผู้ร่วมงานทุกคนได้แสดงความคิดเห็น ได้พิจารณาความคิดเห็นของกันและกัน เพื่อแสวงหามติหรือข้อตกลงอันจะเป็นผลดีที่สุดต่อกลุ่ม ลักษณะการอภิปรายที่ดี ประกอบด้วย

- ต้องมีความเข้าใจในจุดมุ่งหมายของการอภิปรายร่วมกัน ต้องทราบว่าการมาร่วมกันอภิปรายในครั้งนี้เพื่อให้ได้อะไร ความเข้าใจที่ตรงกันในจุดมุ่งหมายทำให้การอภิปรายตรงไปในทิศทางเดียวกัน
- ต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตอนที่ตกลงกันไว้ ไม่ทางเบนไปจากเป้าหมายที่ต้องการ
- ต้องเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมอภิปรายทุกคนมีส่วนร่วมอภิปรายอย่างทั่วถึงจุดประสงค์ของการอภิปรายเพื่อให้ได้รับความคิดเห็นจากสมาชิกทุกคน ต้องมีผู้แสดงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ควรมีการโต้แย้งในทางสร้างสรรค์ เพื่อช่วยให้กลุ่มได้ความคิดมากขึ้นหรือมีคุณภาพถูกต้องมากยิ่งขึ้น
- ต้องมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเกิดปฏิสัมพันธ์กัน เป็นบรรยากาศที่เป็นมิตรบรรยากาศที่ผู้ร่วมอภิปรายเกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัยในการแสดงความคิดเห็น
- ต้องเป็นไปอย่างมีระเบียบ ไม่วุ่นวายสับสน ผู้ร่วมอภิปรายควรตกลงกันในเรื่องระเบียบที่จะทำให้การดำเนินการอภิปรายเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด
- ต้องบรรลุผลตามเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

3. ทักษะการบริหารความขัดแย้ง

ความขัดแย้ง หมายถึง สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นในตัวเอง เมื่อบุคคลจำเป็นต้องตัดสินใจเลือกระหว่างสิ่งที่มีคุณสมบัติแตกต่างกัน หรือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลเมื่อมีความคิดเห็นหรือความต้องการแตกต่างกัน โดยที่คู่กรณีไม่สามารถจะตัดสินใจหรือตกลงหาข้อยุติ ที่สร้างความพอใจให้ทั้งสองฝ่ายได้

ความขัดแย้งอาจเกิดขึ้นได้เสมอ โดยเฉพาะในการทำงานเป็นกลุ่มซึ่งมีคนหลายคนมาร่วมกันทำ ย่อมมีการขัดแย้งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ความขัดแย้งนี้หากเกิดขึ้นแล้วไม่สามารถใช้ให้เป็นประโยชน์ในทางสร้างสรรค์หรือขจัดให้หมดไป ก็จะกลายเป็นอุปสรรค ทำให้กลุ่มดำเนินงานไม่สำเร็จ

วิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้ง สามารถแบ่งออกเป็น 3 วิธีใหญ่ๆ คือ

1. วิธีการแพ้ - ชนะ การแก้ปัญหาความขัดแย้งนี้ คือ การที่ต่างฝ่ายต่างจะเอาชนะกันและกัน เพื่อให้ฝ่ายตนประสบผลสำเร็จอย่างเต็มที่ การแก้ปัญหาแบบนี้มักยุติลงตรงที่ว่า ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายชนะ และอีกฝ่ายเป็นฝ่ายแพ้ หรือฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายได้และอีกฝ่ายเป็นฝ่ายเสีย ส่วนใหญ่แล้ว ฝ่ายผู้แพ้มักไม่ค่อยยอมรับความพ่ายแพ้ของตนอาจก่อให้เกิดความไม่พอใจ ชิงชัง เคียดแค้น อาฆาตพยาบาท หรือเกิดการแก้แค้นในโอกาสต่อไปได้

2. วิธีการแบบแพ้ - แพ้ การแก้ปัญหาความขัดแย้งนี้ คือ การที่ทั้งสองฝ่ายต่างก็ไม่ได้ตามที่ตนต้องการ หรือแต่ละฝ่ายได้ส่วนที่ตนเองต้องการข้างละนิด มักใช้วิธีออมชอมกันหรือไม่อาจหาทางให้คนกลางช่วยตัดสินใจ

3. วิธีการแบบชนะ- ชนะ การแก้ปัญหาความขัดแย้งนี้ คือ การที่ทั้งสองฝ่ายต่างก็ได้ตามจุดประสงค์ที่ตนเองต้องการ โดยร่วมมือกันแก้ปัญหาและพยายามหาวิธีการที่จะ

สามารถช่วยให้ทั้งสองฝ่ายได้บรรลุผลสำเร็จตามที่ตนต้องการ ผลสำเร็จจะได้แก่ทั้งสองฝ่าย ไม่มีฝ่ายใดแพ้ การแก้ปัญหาแบบนี้ทำได้ผลสำเร็จที่ดีต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

○ ทั้งสองฝ่ายมีความเข้าใจว่า ความขัดแย้ง เป็นเรื่องธรรมดาที่อาจเกิดขึ้นได้ และเป็นสิ่งที่สามารถหาทางแก้ไขได้

○ ทั้งสองฝ่ายเปลี่ยนทัศนคติจากการเอาชนะกันและกัน มาเป็นการช่วยกันเอาชนะปัญหา ซึ่ง เป็นแรงผลักดันให้ทั้งสองฝ่ายมุ่งประเด็นตรงไปยังปัญหาว่าคืออะไร อะไรคือจุดประสงค์หรือความต้องการที่แท้จริงของทั้งสองฝ่าย และวิธีการอะไรที่ช่วยให้แต่ละฝ่ายได้สนองความต้องการของตน

○ ทั้งสองฝ่ายมีความจริงใจที่จะแสดงหรือบอกความต้องการของตนออกมาให้อีกฝ่ายทราบชัดเจน เพราะสิ่งนี้เป็นข้อมูลสำคัญในการนำมาใช้แก้ปัญหา

○ ทั้งสองฝ่ายมุ่งความสนใจในเรื่องการหาข้อมูลเพิ่มเติมที่จะมาช่วยในการตัดสินใจ เพื่อหาวิธีการให้แต่ละฝ่ายได้บรรลุผลตามที่ตนต้องการ

○ ทั้งสองฝ่ายพยายามหลีกเลี่ยงการใช้คะแนนเสียงตัดสินหาข้อยุติ เพราะการลงคะแนนเสียงมักนำไปสู่ผล แบบแพ้ - ชนะได้

○ ทั้งสองฝ่ายหลีกเลี่ยงไม่แสดงพฤติกรรมที่เห็นแก่ตัว ทำให้ผู้อื่นเสียผลประโยชน์ ในทางตรงกันข้าม แต่ละฝ่ายจะเอาใจใส่กันและกัน และช่วยกันจนได้ข้อยุติที่พอใจ “ การที่จะให้ใครยินยอมทำอะไรนั้น เราต้องเริ่มต้นด้วยแง่คิดของบุคคลผู้นั้น ไม่ใช่ของเราเอง”

4. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมงาน

บุคคลมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นในระดับที่ไม่เท่ากัน ดังนั้น วิธีการสร้างสัมพันธภาพก็แตกต่างกันตามไปด้วย เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) ให้ข้อเสนอแนะในการใช้คำพูดแบบนีโอฮิวแมนนิส เพื่อสร้างมิตรภาพกับคนรอบข้าง เพื่อให้เราแสดงความรู้สึกดีๆ อย่างสม่ำเสมอกับคนทุกๆ คน ด้วยภาษาที่ง่ายๆ ตรงไปตรงมาในทุกโอกาส ดังนี้

1. ใช้คำพูดที่แสดงออกถึงความกระตือรือร้นที่จะให้ความร่วมมือ ให้การสนับสนุนในทุกๆงานที่เราจะต้องทำร่วมกับผู้อื่น

2. ใช้คำพูดที่แสดงออกถึงการชื่นชม ความเชื่อมั่น ความเคารพ ความมีมิตรภาพต่อผู้อื่นอยู่เสมอ

3. พยายามหลีกเลี่ยงวงสนทนานินทาผู้อื่น

4. ใช้คำพูดที่แสดงความรู้สึกดี ในความสำเร็จของผู้อื่นอยู่เสมอ

5. ใช้คำพูดขอบคุณ เพื่อตอบแทนความมีน้ำใจที่คนอื่นได้ทำอะไรบางอย่างให้เรา แม้ว่าจะเป็นการกระทำเล็กๆ น้อยๆ

6. ใช้คำพูดแสดงให้เห็นว่า เราสังเกตเห็นถึงสิ่งที่ดีงามที่มีอยู่ในตัวผู้ร่วมงานของเรา

7. ให้คำชมเชยแม้ว่าในใจของเราคิดอยากจะตำหนิ การให้คำชมเชยมักกระตุ้นให้ผู้อื่นทำสิ่งดีๆได้มากกว่าการตำหนิ

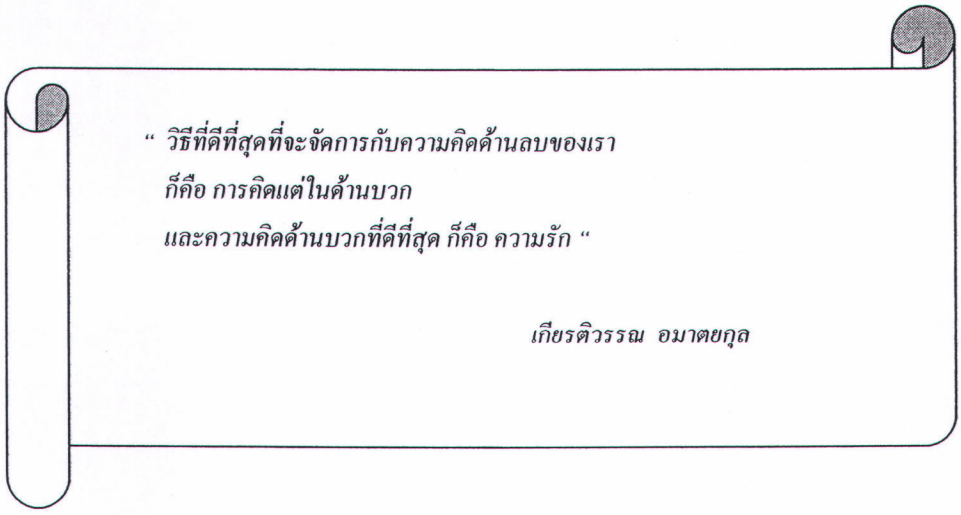
8. ใช้คำพูดให้กำลังใจแก่ผู้ที่เอาชนะปัญหาต่างๆ เช่น จากคำตำหนิ การยอมรับผิดหรือความเป็นตัวของตัวเอง

9. ใช้คำพูดที่แสดงการยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น รู้จักใช้คำพูดที่ทำให้ผู้อื่นมีความรู้สึกอิสระเป็นตัวของตัวเอง และสามารถมีความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากเรา

10. ใช้คำพูดที่แสดงให้คนอื่นเห็นว่าตัวเขามีคุณค่า มีฝีมือ และมีความสามารถ โดยอาจขอความช่วยเหลือหรือข้อแนะนำ แม้ว่าบางครั้งเราอาจทำได้ด้วยตนเองก็ตาม

11. ใช้คำพูดที่แสดงความสนใจที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น

12. ใช้คำพูดที่ให้ความสำคัญแก่ผู้อื่น โดยพยายามสนใจในความต้องการของผู้อื่น



รายการอ้างอิง

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. วิถีแห่งพุทธะ วิถีแห่งความสุข. กรุงเทพฯ : ที.พี. พริ้นท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. สมาธิ 2000. กรุงเทพฯ : ที.พี. พริ้นท์ .

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2543. Self Esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพฯ : ที.พี. พริ้นท์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2545. คิด ทำด้านบวก. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2546. พูดอย่างนี้โอ. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

จุฑาภรณ์ สกุลศักดิ์. 2548. โยคะฝึกจิตพิชิตโรค. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุดทอง .

ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2551. เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่อง EQ -AQ การเสริมสร้างประสิทธิภาพและความสำเร็จในการทำงาน กรุงเทพฯ: สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (อัดสำเนา)

ทิศนา แขมมณี. 2545. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : นิชินแอดเวอร์ไทซิ่ง กรุ๊ฟ.

Arends, R. J. 1994. Learning to teach. 3rd ed. New york: McGraw-Hill.

Barkley, E.F., Cross, K.P., Major, C.H. 2005. Collborative Learning Technique: A Handbook for College Faculty. San Francisco: Jossey-Bass.

Johnson, D. W., Johnson, R.T. 1994. Cooperative Competitive and Individualistic Learning. 4th ed. Boston: Allyn & Bacon.

Johnson, D. W., and Johnson, F. P. 2000. Joining together group theory and group skill. 7th ed. Boston: Allyn & Bacon.

MacGregor, J. 1992. Collaborative learning: Reframing the classroom. In Goodsell, A.S.,Maher, M. R., and Tinto,V.(eds), Collaborative Learning: A Sourcebook for Higher Education. Pennsylvania State University: National Center on Postsecondary Teaching, Learning and Assessment. .

Stoltz, Paul G. 1997. Adversity Quotient Turning Obstacles into Opportunities. United State of America: John Wiley& Sons Inc.

Stoltz, Paul G., and Weihenmayer, E. 2006. The Adversity Advantage: Turning everyday struggle into Everyday greatness. New York: Simon &Schuster.

ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

http://www.thaibone.com/col/index.php?id=43 [12 January, 2009]

http://www.doctor.or.th/node/3717 [23 December, 2008]

http://www.thaiyogainstitute.com/downloadfile/thaiyoga1.doc [23 December, 2008]

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อเป็นเครื่องมือหนึ่งในการวิจัยเรื่อง " การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโออิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค " โดยแบบวัดชุดดังกล่าวประกอบด้วยข้อคำถามเพื่อวัดองค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยขอให้ท่านอ่านข้อความอย่างละเอียดและตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง ข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับจากการตอบแบบวัดจะถูกนำไปวิเคราะห์เพื่อเป็นประโยชน์ในการวิจัยและการศึกษาเท่านั้น ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับซึ่งจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อท่านไม่ว่าโดยทางตรงหรือทางอ้อม

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน และขอขอบพระคุณที่ตอบแบบวัดเป็นอย่างดีมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ

นางสาวสุธีรา นิมิตรนิวัฒน์

นิสิตระดับปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด หรือเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ชื่อ ..... นามสกุล .....

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 18 ปี ☐ 18-21 ปี ☐ 22-25 ปี ☐ 26 ปี ขึ้นไป
3. เรียนคณะวิชา

☐ ศิลปศาสตร์ ☐ วิทยาศาสตร์ ☐ เทคโนโลยีสารสนเทศ ☐ การบัญชี ☐ เศรษฐศาสตร์
☐ ศิลปกรรมศาสตร์ ☐ นิติศาสตร์ ☐ บริหารธุรกิจ ☐ นิเทศศาสตร์ ☐ วิศวกรรมศาสตร์
☐ สถาปัตยกรรม ☐ มนุษย์ศาสตร ☐ อื่น โปรดระบุ.....

4. จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่าจาก ☐ โรงเรียนรัฐบาล ☐ โรงเรียนเอกชน
☐ การศึกษานอกระบบโรงเรียน ☐ สถาบันอาชีวศึกษาอื่น ๆ
5. เกรดเฉลี่ยสะสมชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

☐ 1.5 -2.00 ☐ 2.01 - 2.50 ☐ 2.51 – 3.00 ☐ 3.01 – 3.50 ☐ 3.51 – 4.00

6. ภูมิลำเนาเดิม ☐ กรุงเทพมหานครหรือเขตปริมณฑล ☐ ภาคกลาง ☐ ภาคเหนือ
☐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ☐ ภาคตะวันตก ☐ ภาคใต้ ☐ ภาคตะวันออก

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

คำชี้แจง :

1. โปรดอ่านข้อความหรือสถานการณ์แต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด ซึ่งในแต่ละข้อจะมีเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของท่านใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของท่านใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของท่านใกล้เคียงกับข้อความนี้ ใน **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่าน **ไม่ใกล้เคียง** กับข้อความนี้

2. โปรดตอบคำถามทุกข้อ แม้ว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์ในคำถามจะไม่ได้เกิดขึ้นกับท่านจริงๆ แต่ให้จินตนาการสมมุติว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับท่าน ท่านจะรู้สึกหรือมีพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันชอบทำสิ่งที่ท้าทาย แม้รู้ว่าบางทีก็ไม่สามารถแก้ไขได้ทั้งหมด แต่ฉันก็ดีใจที่ได้รู้ว่าทำอะไรได้หรือไม่ได้บ้าง					
2. ในการทำงานกลุ่ม ฉันได้รับมอบหมายงานที่ไม่มีใครอยากทำ เพราะยุ่งยากและผิดพลาดได้ง่าย ฉันจะขอผู้ช่วยและพยายามหาวิธีแก้ปัญหาทันที					
3. เพื่อนในกลุ่มมักพูดถึงข้อบกพร่องหรือปมด้อยของฉันอย่างสนุกปาก ฉันรู้ดี แต่ทำอย่างไรได้มันเป็นชะตาชีวิตคงแก้ไขอะไรไม่ได้					
4. เมื่อฉันเจอกับสถานการณ์หรือปัญหาที่กระทบจิตใจ ฉันควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
5. ถึงแม้ฉันทำตามคำสั่งของหัวหน้า แต่ผลการกระทำที่ตามมา ฉันมีส่วนต้องรับผิดชอบด้วย					
6. ฉันโทรศัพท์หาคนรักเสมอๆ ทำให้เขารำคาญว่าฉันไม่ไว้ใจเขา ฉันย้อนกลับมาคิดว่า อาจโทรศัพท์บ่อยเกินไปหรือเขาติดธุระไม่สะดวกรับสายก็ได้					
7. ฉันต้องนำเสนอโครงงานสำคัญ แต่เครื่องคอมพิวเตอร์ขัดข้อง ฉันไม่สามารถนำเสนอได้ ฉันคิดว่าเพราะเจ้าหน้าที่ไม่ซ่อมบำรุงคอมพิวเตอร์จึงเกิดเหตุการณ์นี้					
8. ฉันและเพื่อนจับกลุ่มติวหนังสือเตรียมสอบ ผลปรากฏว่าฉันเพียงคนเดียวสอบไม่ผ่าน ฉันคิดว่าสาเหตุเกิดจากเพื่อนติวไม่ตรงประเด็นและข้อสอบยากเกินไป					
9. ฉันหาหนังสือที่ยืมจากห้องสมุดไม่พบ ฉันจะลองนั่งทบทวนว่าวางไว้ที่ใด คิดว่าคงไม่หายไปไหนหรอก					
10. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือพบความล้มเหลวในงานหนึ่ง ฉันคิดว่าตนเองอาจมีความสามารถด้านอื่นๆก็ได้					
11. ฉันได้ยินเพื่อนคุยกันถึงแผนการไปท่องเที่ยว แต่ไม่มีใครชวนฉัน ฉันรู้สึกเซ็ง น้อยใจ แย่มากที่เพื่อนไม่เห็นความสำคัญ เพื่อนคงเกลียดฉัน					
12. ฉันไม่เคยลืมเรื่องความล้มเหลวของฉัน และมันยังส่งผลให้ฉันรู้สึกล้มเหลวอยู่ตลอด					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
13. ฉันฝึกฝนทักษะหรือกิจกรรมบางอย่างที่เรียนรู้ได้ยาก ฉันคิดว่าไม่นานนักความยากก็น่าจะลดลง					
14. ฉันคิดว่าปัญหาอุปสรรคไม่ได้คงอยู่ตลอดไป ทำให้ฉันมีกำลังใจ					
15. ฉันเข้าแถวซื้ออาหารในศูนย์อาหาร มีคนแซงคิว ทำให้ฉันต้องยืนคอยถึง 10 นาที ฉันคิดว่าคราวหน้าจะไม่เลือกร้านนี้ เพราะเหตุการณ์เช่นนี้จะต้องเกิดขึ้นอีกแน่นอน					
16. เพื่อนลืมพิมพ์ชื่อฉันลงในรายงานกลุ่ม ฉันคิดว่าคงไม่สามารถทำงานกับเพื่อนคนนี้ได้อีกแล้ว เพราะมันอาจมีครั้งต่อไป					
17. ฉันคิดว่าความล้มเหลวบางเรื่อง ทำให้ฉันเรียนรู้และเป็นบันไดพาฉันให้ก้าวสูงขึ้นได้					
18. หากฉันไม่ตัดสินใจเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตเอง บุคคลรอบข้างจะตัดสินใจให้ฉันแทน					
19. หากเลือกได้ ฉันเลือกทำงานที่ไม่ยากเพราะสามารถพบความสำเร็จได้ง่ายกว่า					
20. เมื่อฉันทะเลาะกับคนรัก มันทำให้ฉันหมดกำลังใจเรียนหรือทำงาน ฉันลืมความต้องการของตนเอง ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกไม่ได้					
21. ในสภาวะเศรษฐกิจฝืดเคืองในปัจจุบัน ฉันคิดว่าเป็นหน้าที่ของฉันที่ต้องลดการซื้อสินค้าใหม่ๆลง					
22. ฉันพยายามทบทวนจุดอ่อนของตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาศักยภาพต่อไป					
23. ฉันต้องไปรับญาติสนิทที่สนามบิน ฉันรีบเพื่อไปให้ทันเวลา จนลืมกระเป๋าสตางค์และโทรศัพท์มือถือ ระหว่างทางมีอุบัติเหตุ ฉันติดต่อใครไม่ได้ ฉันคิดว่าถ้าไม่ใช่เพราะต้องรับญาติคนนี้ ฉันไม่มีทางลืมสิ่งของสำคัญแน่นอน เพราะฉันไม่ใช่คนขี้ลืม					
24. ฉันมักขอความช่วยเหลือจากเพื่อนๆในเรื่องที่ฉันไม่อยากทำ เพื่อหลีกเลี่ยงเรื่องยุ่งยากจุกจิกที่จะตามมา					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
25. วันเกิดปีนี้ ฉันไม่ได้รับของขวัญจากใครเลย ฉันคิดว่าทุกคนคงยุ่งกับภารกิจของตนเอง แต่ฉันคิดว่าเขาไม่ได้ลืมฉัน					
26. ฉันรับไฟล์ข้อมูลทางอีเมล์จากเพื่อน ปรากฏว่าติดไวรัส ฉันคิดว่าไม่ได้ส่งผลกระทบต่องานอื่นๆของฉัน					
27. เช้าวันนี้ ฉันสอบปลายภาค แต่สภาพอากาศฝนตก ทำให้รถติดมาก เข้าสอบไม่ทันแน่เลย ฉันคิดว่าทำไมโชคร้ายนักชีวิตมีแต่อุปสรรค					
28. ฉันคิดวิตกกังวลกับปัญหาอุปสรรคหลายเรื่อง ความคิดนี้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของฉัน					
29. เพื่อนของฉันเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย แต่เพื่อนอยู่ใกล้หมอแล้ว ฉันคิดว่าคงได้รับการรักษาเต็มที่ อาการจะดีขึ้นเรื่อยๆ ในไม่ช้า					
30. ฉันหางานพิเศษเพื่อเพิ่มรายได้ แต่บริษัทต้องการผู้มีประสบการณ์ ฉันฝึกฝนทักษะที่จำเป็น คิดว่าไม่นานนักย่อมหางานทำได้					
31. เมื่อฉันสูญเสียความรัก ฉันรู้สึกเศร้า เจ็บปวด ความรู้สึกนี้คงอยู่กับฉันยาวนาน ไม่รู้ว่าจะหลุดพ้นเมื่อไร					
32. เมื่อฉันไม่ถนัดวิชาใด ฉันคงทำคะแนนวิชานั้นไม่ได้ดีอีกแล้ว					
33. สุดสัปดาห์นี้ ฉันต้องการพักผ่อนจริงๆ เพื่อนสนิทโทรมาชวนไปธุระ ฉันจะปฏิเสธอย่างสุภาพ บอกเพื่อนว่ายินดีไปด้วยในช่วงเวลาอื่น					
34. ฉันเปลี่ยนแปลงเรื่องราวในชีวิตไม่ได้ทั้งหมด แต่ฉันควบคุมการตอบสนองเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ต่างๆได้					
35. ฉันสอบได้คะแนนไม่ผ่านเกณฑ์ ในวิชาที่คาดหวังไว้ ฉันรู้สึกหมดหวังในการเรียนวิชานั้น มันเป็นไปไม่ได้ที่จะทำคะแนนได้สูงกว่านี้อีก					
36. ในการประชุม เมื่อเพื่อนร่วมงานวิจารณ์และไม่ยอมรับความคิดเห็นของฉัน ฉันจะไม่เสนอความคิดเห็นอีก					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
37. ฉันเปลี่ยนแปลงวิธีเรียน เมื่อต้องเรียนวิชาที่ยากๆ					
38. ถ้าอาจารย์ออกข้อสอบในหัวข้อที่มีในประมวลการสอน เป็นความรับผิดชอบของฉันที่ต้องอ่านทบทวนบทเรียนเอง					
39. หมอตรวจร่างกาย พบว่า ฉันมีภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ฉันคิดว่าจะไม่งดอาหารมัน ของทอด ตามที่หมอสั่ง เพราะเป็นอาหารจานโปรด					
40. ฉันออกจากห้องเรียนคนสุดท้าย โดยมิได้ปิดไฟ ฉันคิดว่าไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร เพราะเป็นหน้าที่ของแม่บ้านที่ดูแลห้อง					
41. ฉันโชคดีได้รางวัลไปทัวร์ต่างประเทศ ตั๋วเครื่องบินและที่พักฟรี แต่ฉันพลาดโอกาสนี้เพราะติดสอบ ฉันคิดว่าไม่เป็นไร ในอนาคตย่อมมีโอกาสแบบนี้อีก					
42. ฉันสอบเอ็นทรานซ์เข้าเรียนในคณะที่ฉันใฝ่ฝันไม่ได้ แต่ฉันก็สามารถเข้าเรียนได้ดีในสถานศึกษาอื่น					
43. หมอบอกฉันว่า คุณแม่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ไม่สามารถประกอบอาชีพได้ ฉันรู้สึกว่าเรื่องนี้กระทบความรู้สึกรุนแรง ชีวิตของฉันคงไม่มีความสุขอีกแล้ว					
44. เมื่อฉันมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันมักคิดวกไปวนมา รู้สึกโกรธโชคชะตาที่ทำให้ชีวิตของฉันเป็นแบบนี้					
45. ถึงแม้ฉันจะล้มเหลวในการทำงาน แต่ฉันก็สามารถเริ่มต้นใหม่ได้					
46. ฉันมาเรียนไม่ทันเวลา รถติดมากเพราะสะพานหลายแห่งปิดซ่อม ฉันคิดว่าปัญหาเหล่านี้จะได้รับการแก้ไขในเวลาไม่ช้า					
47. เมื่อฉันทำผิดพลาด ฉันรู้สึกว่าวันนั้นเป็นวันที่แย่ และวันต่อมาอาจยิ่งแย่กว่าวันนั้นก็ได้ ปัญหาอุปสรรคของฉันจะยืดเยื้อ ไม่สิ้นสุดง่ายๆ					
48. ฉันมีรูปร่างไม่ได้สัดส่วนอย่างที่ต้องการ โชคไม่ดีเลย ไม่มีทางแก้ไข พันธุกรรมทำให้ฉันเป็นแบบนี้					

แบบสัมภาษณ์

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์ใช้กับผู้บริหารและผู้สอน นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ภายหลังสิ้นสุดการจัดกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยและปัญหาจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษา

(**ปัจจัย** หมายถึง องค์ประกอบหรือสถานการณ์ที่ใช้พิจารณาตัดสินก่อนนำกิจกรรมไปใช้
ปัญหา หมายถึง สิ่งที่ทำให้การจัดกิจกรรมไม่บรรลุวัตถุประสงค์ ไม่ราบรื่น มีเหตุขัดข้อง หรือหยุดชะงัก)

แบบสัมภาษณ์ผู้สอน และผู้บริหาร

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร ต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
2. การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ มีความครบถ้วนเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร ควรปรับปรุงส่วนใดบ้าง เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของรูปแบบกิจกรรมการศึกษา
3. หลักการ เนื้อหาความรู้ มีความครบถ้วนเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
4. เทคนิคและการจัดกิจกรรมเรียนรู้ มีความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ เนื้อหาหรือไม่อย่างไร มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมใด
5. ความเหมาะสมการจัดระบบกลุ่ม เป็นอย่างไร
6. กิจกรรมเข้าถึงความคิด อารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียนนำไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมหรือไม่อย่างไร
7. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ มีความเหมาะสมเพียงใด
8. บทบาทของผู้เรียน และบทบาทของผู้สอน ทำให้กิจกรรมการศึกษาบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้หรือไม่ อย่างไร
9. ก่อนนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ มีข้อควรคำนึงหรือข้อควรพิจารณาอะไรบ้าง เพราะเหตุใดควรเตรียมความพร้อมเรื่องใดบ้าง
10. สถานการณ์ใดบ้าง ที่เหมาะสมกับการนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ กิจกรรมการศึกษานี้สามารถนำไปใช้กับเยาวชนกลุ่มอื่นๆได้หรือไม่ อย่างไร
11. สิ่งใดบ้างที่อาจส่งผลกระทบให้การจัดกิจกรรมการศึกษาไม่ราบรื่น หรือหยุดชะงัก ควรป้องกันหรือแก้ไขปัญหาเหล่านั้นอย่างไร
12. นักศึกษาควรได้รับการฝึกฝนเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมากน้อยเพียงใด ท่านมองเห็นประโยชน์ของกิจกรรมการศึกษานี้อย่างไร
13. บรรยากาศในการจัดกิจกรรมการศึกษา เป็นอย่างไร

14. ความคิดเห็นอื่นๆ

แบบสัมภาษณ์นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนกลุ่มตัวอย่าง

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร ต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
2. การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ มีความครบถ้วนเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร ควรปรับปรุงส่วนใดบ้าง เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของรูปแบบกิจกรรมการศึกษา
3. หลักการ เนื้อหาความรู้ มีความครบถ้วนเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
4. เทคนิคและการจัดกิจกรรมเรียนรู้ มีความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ เนื้อหาหรือไม่อย่างไร มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมใด
5. ความเหมาะสมของการจัดระบบกลุ่ม เป็นอย่างไร
6. ตัวงานมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
7. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ มีความเหมาะสมเพียงใด
8. บทบาทของผู้เรียน และบทบาทของผู้สอน ทำให้กิจกรรมการศึกษาบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้หรือไม่ อย่างไร
9. กิจกรรมการเรียนรู้มุ่งฝึกปฏิบัติทั้งกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อยหรือไม่ อย่างไร
10. นักศึกษามีความรู้สึกพึงพอใจ ต่อกิจกรรมการศึกษา เพียงใด
11. สิ่งที่ทำให้นักศึกษารู้สึกพึงพอใจ หรือกิจกรรมใดที่รู้สึกพึงพอใจ คืออะไร เพราะเหตุใด
12. สิ่งที่ทำให้นักศึกษารู้สึกไม่พึงพอใจ หรือกิจกรรมใดที่รู้สึกไม่พึงพอใจ คืออะไร สิ่งที่ควรปรับปรุงคืออะไร
13. ก่อนนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ มีข้อควรพิจารณาอะไรบ้าง ควรเตรียมความพร้อมในเรื่องใดบ้าง
14. สถานการณ์ใดบ้าง ที่เหมาะสมกับการนำกิจกรรมการศึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์
15. สิ่งใดบ้างที่ทำให้กิจกรรมการศึกษาไม่บรรลุวัตถุประสงค์ ไม่ราบรื่น ควรป้องกันหรือแก้ไขปัญหาอย่างไร
16. นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงความคิด วิธีการเผชิญปัญหาอุปสรรคในชีวิตประจำวันหรือไม่ การกระทำใดบ้างที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงนั้น ความรู้จากกิจกรรมใดบ้างที่นำไปใช้ประโยชน์
17. พฤติกรรมเรียนรู้ร่วมกันที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการศึกษาเป็นอย่างไร
18. การสะท้อนความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมในการเรียนรู้ร่วมกันเป็นอย่างไร
19. กิจกรรมส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนความรู้ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมร่วมกันหรือไม่ อย่างไร

20. ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ภายหลังการร่วมกิจกรรมการศึกษา เป็นอย่างไร
21. การนำความรู้ ประสบการณ์จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ หรือไม่ อธิบายประกอบ
22. บรรยากาศในการจัดกิจกรรมการศึกษา เป็นอย่างไร

แผนการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโออิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน
เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 1

เรื่อง พลังความสำเร็จ ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1 กิจกรรมความหมายของตัวฉัน

เวลาที่ใช้ 45 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนสำรวจตนเอง วิเคราะห์ข้อดี ข้อบกพร่องเพื่อการพัฒนาตนเอง

สาระเนื้อหา

แต่ละคนมีธรรมชาติพื้นฐานซึ่งเป็นแรงผลักดันให้กระทำพฤติกรรมต่างๆเหมือนกัน แต่ประสบการณ์ที่แวดล้อมตัวเขาแตกต่างกัน จึงหล่อหลอมให้แต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตัว เมื่อบุคคลเผชิญปัญหาหรือความขัดข้องในชีวิต หลายๆคนแก้ไขด้วยการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ พยายามเปลี่ยนแปลงผู้อื่นบ้าง หรือเปลี่ยนแปลงตนเองบ้าง ซึ่งประการหลังนับเป็นวิธีแก้ปัญหาชีวิตที่ดีที่สุด การที่เราจะเริ่มพัฒนาตนเองนั้น ต้องเริ่มจากการสำรวจและมองตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง พิจารณาข้อดี ข้อบกพร่องตามความเป็นจริง ยอมรับด้วยใจที่เปิดกว้าง เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนนิสัย การกระทำ นำไปสู่ชีวิตที่ดีกว่า

ขณะที่เรามองย้อนมาที่ตัวเรา ต้องเชื่อว่าไม่มีใครที่ดีพร้อมไปทุกอย่าง ต้องมีจุดบกพร่องอยู่บ้าง แล้วก็ไม่มีใครมีจุดอ่อน ข้อด้อยไปเสียทั้งหมด ประเด็นสำคัญในการพัฒนาตนเอง บุคคลต้องไม่ละเลยที่จะมองให้เห็นศักยภาพ ความมีคุณค่าในตนเองรวมถึงความเชื่อมั่น ความสามารถต่างๆที่แฝงเร้นอยู่ สิ่งนี้สำคัญต่อการเผชิญปัญหาต่างๆ แล้วเราก็จะเกิดความภูมิใจในความมีคุณค่าในแบบฉบับของตนเองได้

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนเลือกจับคู่กับเพื่อน

2. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกรับใบงาน ความหมายของตัวฉัน นำมาเขียนวิเคราะห์ โดยอธิบายข้อดี จุดเด่น ข้อบกพร่องที่ควรปรับปรุงและวิธีการปรับปรุง รวมถึงวาดรูปครึ่งตัวของตนเอง ซึ่งมีลักษณะเหมือนจริงมากที่สุด (ซึ่งไม่ใช่สิ่งของ พืช หรือสัตว์)

2. สมาชิกนำข้อมูลพูดคุยแลกเปลี่ยนกับคู่ หลังจากนั้น แต่ละฝ่ายพิจารณารูปวาดของเพื่อนว่าสอดคล้องกับลักษณะของคู่ตนหรือไม่ ควรปรับปรุงเพิ่มเติมอย่างไร

3. สมาชิกร่วมกันสนทนาในเรื่อง

- เรารู้สึกอย่างไร เมื่อเขียนข้อดี หรือข้อที่ต้องปรับปรุงของตนเอง
- เมื่อเราเจอปัญหา ความลำบากในชีวิต เราเคยนำข้อดีไปใช้แก้ปัญหาหรือไม่ นำไปใช้อย่างไร
- วิธีการใดบ้าง ที่เราใช้เพื่อปรับปรุงข้อบกพร่องของเรา ทำไมเลือกวิธีนั้น
- รูปวาดของเรา แสดงให้เห็นอะไรในตัวเรา เราให้ความหมายตัวเองอย่างไร

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม
2. ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติมถึงเรื่องธรรมชาติมนุษย์และการพัฒนาตนเอง

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

ใบงาน ความหมายของตัวฉัน

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

การรายงานตนเองของผู้เรียน

เครื่องมือ

แบบรายงานตนเอง

เกณฑ์ประเมินผล

คะแนนในแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %

ช่วงที่ 2 กิจกรรมหมุนเวียนเรียนรู้

เวลาที่ใช้ 45 นาที

วัตถุประสงค์เนื้อหา

เพื่อให้ผู้เรียนระบุความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม :

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

AQ ในทางจิตวิทยาย่อมาจาก Adversity Quotient หมายถึง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ความยากลำบาก เป็นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างคนมีกำลังใจและมีความหวังอยู่เสมอ ผลจะเป็นผู้ชนะหรือแพ้ไม่เป็นไรถือว่าได้ลงมือทำสิ่งที่ควรทำแล้ว AQ เป็นส่วนที่ทำให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคได้มากขึ้น เป็นความอดทน บึกบึน มีพลังฝ่าฟันอุปสรรคได้มาก ถือเป็นความ สามารถในการควบคุมวิกฤติ มีสติ มองวิกฤติมาจากปัจจัยภายนอกมากกว่าภายใน แต่ยินดีเข้าร่วมรับผิดชอบไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ และอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-6 คน

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ เช่น เป็นผู้นำกลุ่ม ผู้จดบันทึก ผู้รายงาน ฯลฯ

3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม การประเมินผล

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกกลุ่มรับ เอกสารเรื่องราวชีวิต 2 เรื่อง

2. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย อ่านเอกสารเรื่องราวชีวิต 2 เรื่อง ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง สมาชิกแต่ละคนค้นหาความหมายของ AQ จากเรื่องที่ได้ฟัง แล้วบันทึกใน ใบงานความหมายของ AQ

3. สมาชิกร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หาข้อสรุปความหมายของ AQ สรุปเป็นข้อตกลงที่กลุ่มยอมรับได้

4. สมาชิกนำเสนอกลุ่มละ 3-5 นาที

ขั้นสรุป

1. ผู้เรียนสรุปความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

2. ผู้เรียนเล่าวิธีการหาข้อสรุปในกลุ่ม การร่วมมือกันในกลุ่ม

3. ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติม

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงานความหมายของ AQ

2. เอกสารเรื่องราวชีวิต 2 เรื่อง

การวัดและประเมินการเรียนรู้

วิธีการ

1. การวัดความรู้เรื่อง พลังความสำเร็จ ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

2. การสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง พลังความสำเร็จ ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

2. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์การประเมินผล

1.คะแนนความรู้เรื่อง พลังความสำเร็จ ความหมายของความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค ไม่ต่ำกว่า 80 %

2. คะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺

ใบงาน ความหมายของตัวฉัน

ฉันชื่อ..... นามสกุล .....

ข้อดี จุดเด่น ของฉัน คือ

.....

.....

ฉันใช้ข้อดี จุดเด่น ในการแก้ปัญหาหรือการดำเนินชีวิตอย่างไร

.....

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุง

.....

.....

ฉันจะปรับปรุงตัวเองอย่างไร

.....

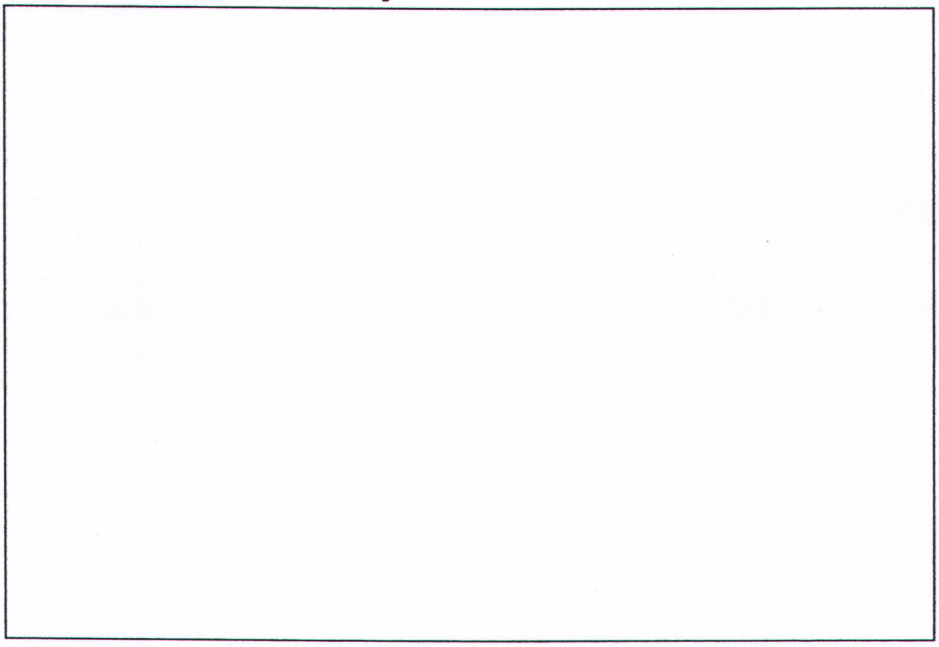
.....

เรื่องที่ฉันอยากบอกให้ใครๆ ทราบ

.....

.....

" ต่อไปนี้เป็นรูปวาดครึ่งตัวของฉัน "



ใบงาน ความหมายของ AQ

(รายบุคคล – รายกลุ่ม)

สรุปจากเรื่องราวชีวิต 2 เรื่อง : AQ หรือ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ

เรื่องที่ 1 .....

.....

.....

เรื่องที่ 2 .....

.....

.....

ข้อสรุปจากการอภิปราย AQ หมายถึง

.....

.....

.....

.....

.....

วิธีหาข้อสรุปในกลุ่ม การทำงานของสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

เรื่องอุปสรรคและปัญหาชีวิต

ในชีวิตของเราแต่ละคนนั้น ย่อมหนีอุปสรรคและปัญหาชีวิตต่างๆไปไม่พ้น อุปสรรคและปัญหาเหล่านี้มีอยู่มากมาย และเราจะต้องพบอยู่เกือบตลอดเวลา หากเราคิดว่าอุปสรรคเป็นเรื่องที่ทำให้เราต้องลำบาก ปัญหาต่างๆเป็นเรื่องยุ่งยากเหนื่อยเกินกว่าจะแก้ไข เราจะเกิดความกลุ้มใจและมีแต่ความทุกข์

วิธีแก้ก็คือ เมื่อเราพบปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ก็ตาม ให้คิดว่าเรากำลังมีโอกาสดีที่จะฝึกฝนตัวของเราให้ก้าวหน้า ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง เพราะอุปสรรคเหล่านี้จะเป็นประสบการณ์ที่จะช่วยให้เราได้เรียนรู้และเข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น ดังนั้น เราควรที่จะดีใจที่มีโอกาสพบอุปสรรคในชีวิตมากกว่าที่จะเสียใจหรือกลุ้มใจ

สมมุติว่าเรากำลังเดินไปบนถนนสายหนึ่ง และพบกับกำแพงสูงขวางกั้นทางเดินของเราอยู่ข้างหน้า ถ้าเราเกิดความท้อถอย รู้สึกว่ากำแพงนั้นสูงเกินกว่าที่จะปีนได้ และยอมแพ้ง่ายๆ ด้วยการเดินหันหลังกลับไปทางเดิม เราก็จะไม่สามารถเดินทางไปถึงจุดหมายที่เราต้องการได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราพยายามหาทางข้ามกำแพงด้วยวิธีการต่างๆ เช่น พยายามหาก้อนหิน กิ่งไม้ ฯลฯ เพื่อมาวางกองให้สูงขึ้นๆ แล้วปีนข้ามไป ก็เท่ากับว่าเราได้หาทางฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิต .....และเมื่อทำสำเร็จ เราก็จะรู้สึกภาคภูมิใจที่เราสามารถทำสิ่งที่ยากลำบากได้สำเร็จ จิตใจของเราจะเข้มแข็งขึ้น มีกำลังกาย กำลังใจเพิ่มมากขึ้น ทำให้เราสามารถเดินทางต่อไปได้อีกไกล และเมื่อเราพบกำแพงอื่นๆ อีก เราจะไม่รู้สึกกลัว เพราะเราสามารถผ่านอุปสรรคเช่นนั้นมาก่อนแล้ว ความท้อถอยหรือวิ่งหนีไปโดยไม่คิดแก้ไข ไม่ได้ช่วยให้เราสบายใจขึ้น เพราะถึงอย่างไรเราก็หนีอุปสรรคในชีวิตไปไม่พ้น

ดังนั้น เมื่อเราพบปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ขอให้เราคิดถึงมันในแง่ดี คิดว่ามันมีประโยชน์ต่อเรา ถ้าขาดอุปสรรคก็เท่ากับเราขาดประสบการณ์ที่จะช่วยให้เรามีความรู้ ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต ขาดความก้าวหน้าในชีวิต เพราะฉะนั้น จงอย่างวิ่งหนีปัญหาต่างๆ แต่ขอให้หันหน้าเข้าต่อสู้ เผชิญหน้ากับมันด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส และหาทางแก้ไขให้หลุดพ้นจากอุปสรรคเหล่านั้น ถ้าเราสามารถทำได้ครั้งหนึ่ง ครั้งต่อๆไปเมื่อเราพบปัญหาหรืออุปสรรคเช่นนี้อีก เราจะสามารถเข้าใจและแก้ไขได้ทันที เราจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง และมีความสามารถในการแก้ปัญหาเพิ่มมากขึ้นและที่สำคัญ..... เราจะมีแต่ความสุขในชีวิต

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ที่มา : อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. 2551. <u>แนวทางสู่ความสุข.</u> กรุงเทพฯ: พรีมายด์.

การเดินทางของชายสามคน

ชายสามคนเป็นเพื่อนรักกัน อยู่มาวันหนึ่งซึ่งเป็นหน้าแล้ง ชายทั้งสามคนได้นั่งคุยกันถึงเรื่องปากท้อง ทั้งสามต่างพากันเห็นว่าหมู่บ้านที่พวกตนอาศัยอยู่นั้นค่อนข้างแห้งแล้งกันดารหาอาหารไม่ใคร่จะพอยังชีพ และดูเหมือนว่าความแห้งแล้งกันดารนี้จะเพิ่มมากขึ้นทุกที

ชายคนที่หนึ่งนั่งพ้อกับเพื่อนทั้งสองว่า " พรุ่งนี้เราจะเอาอะไรกินกันดี เพื่อน "

ชายคนที่สองตอบอย่างซังกะตายว่า " ข้าสวดมนต์อ้อนวอนพระเจ้าแล้ว ขอให้พระองค์ส่งปลามาให้เราสักตัวเถิด "

ชายคนที่หนึ่งถามกลับว่า " ถ้าพระเจ้าไม่ส่งปลามาให้ มีหวังเราคงอดตาย "

ชายคนที่สองตอบกลับทันทีว่า " พระองค์ต้องส่งปลามาให้สิ ก็กันอ้อนวอนขอพระองค์ทุกคืน "

ชายคนที่สามซึ่งนั่งฟังบทสนทนาของเพื่อนทั้งสองคนอยู่นานแล้วพูดขึ้นมาบ้างว่า " ข้าว่า .... ขืนเรายังทนทู่ซี้อยู่ที่นี่ต่อไป มีหวังได้อดตายกันสักวันแน่ๆ "

" แล้วจะให้ทำไงเล่า ก็ที่นี่มันแห้งแล้งนายก็รู้ " ชายคนที่หนึ่งถามพลางอ้าปากหาว

" ข้าเคยได้ข่าวมาจากพ่อค้าผ้า เรื่องเมืองที่อยู่หลังเขาด้านตะวันออกโน้น พ่อค้าผ้าบอกกันว่า เมืองนั้นอุดมสมบูรณ์ยิ่งนัก ข้าวปลาอาหารหาง่าย การค้าก็รุ่งเรืองมาก กันว่าเราย้ายไปอยู่ที่นั่นกันเถอะเพื่อน" ชายคนที่สามว่า

" แต่ทางนั้นเสือดุมากนะ ขืนไปทางนั้นคงมีหวังได้กลายเป็นอาหารของเสือร้ายดอก" ชายคนที่หนึ่งพูดอย่างตกใจ

" ไม่เป็นไรหรอก ข้าจะสวดมนต์อ้อนวอนให้พระเจ้าช่วยปกป้องเอง" ชายคนที่สองว่าพร้อมกับทำท่าสวดมนต์

" เถอะนะเพื่อน เราไปตายเอาดาบหน้าดีกว่า อย่ามัวแต่นอนรอความตายที่นี่เลย ถ้าพวกเราไปถึงหมู่บ้านหลังเขานั่นโดยปลอดภัย เราจะได้ปักหลักทำมาหากินอยู่ที่นั่น ไม่ต้องมานั่งอดอยากหิวโหยอยู่แบบนี้อีก " ชายคนที่สามกล่าวอย่างมีเหตุผล

เมื่อเห็นพ้องต้องกันว่าน่าจะลองไปตั้งรกรากอยู่ที่ใหม่ เพื่อนรักทั้งสามจึงเก็บข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็น แล้วมุ่งหน้าออกจากหมู่บ้านอันแสนทุรกันดารทันที

การเดินทางข้ามเขาตะวันออกเพื่อไปยังหมู่บ้านแห่งนั้นต้องใช้เวลาเดินทางถึง 3 วัน 3 คืน และตลอดทางก็เป็นป่ารกทึบทั้งหมด ดังนั้น ทั้งสามคนจึงต้องคอยระแวดระวังภัยจากสัตว์ร้ายต่างๆอยู่ตลอดเวลา

กระทั่งในวันที่สามเมื่อเวลาโพล้เพล้ สามสหายก็เดินทางมาถึงปากทางเข้าหมู่บ้านซึ่งยังคงเป็นป่าทึบอยู่ แต่ก็ทำให้ทั้งสามใจชื้นขึ้นมา ด้วยรู้สึกว่ายิ่งใกล้หมู่บ้านเท่าไรก็จะปลอดภัยมากขึ้นเท่านั้น

แต่แล้วเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น ชายคนที่หนึ่งเห็นอะไรบางอย่างไหวๆอยู่ในพุ่มไม้ด้านหลัง เขาจึงเขม้นมอง แล้วจู่ๆก็ร้องดังลั่นด้วยความตกใจว่า “ เสือ ! เสือตัวใหญ่มากเลยเพื่อน เสือตัวใหญ่ขนาดนี้เราคงหนีไม่ทันมันแน่ เราทุกคนต้องถูกมันจับกินหมดแน่ .... โฮ.... โฮ!” ชายคนที่หนึ่งร้องไห้อย่างสิ้นหวัง

“ อย่ายอมแพ้สิเพื่อน ถึงเสือจะตัวใหญ่แต่ถ้าเราหนีทัน เราก็อาจจะรอดนะ” ชายคนที่สามร้องบอกเพื่อน

แต่ชายคนที่หนึ่งนั้นดูเหมือนจะเชื่อมั่นเอาจริงๆแล้วว่าตนไม่มีทางรอด ดังนั้น เขาจึงเอาแต่ยืนร้องไห้อย่างหวาดผวา เสือเห็นดังนั้นจึงจับชายคนที่หนึ่งกินเป็นอาหารก่อนใคร เพราะจับได้ง่ายและไม่ต้องออกแรงแต่อย่างใด

ชายคนที่สามเห็นเพื่อนถูกกินเป็นอาหารก็ร้องบอกเพื่อนที่เหลือกอีกคนว่า “ วิ่งมาทางนี้เร็วๆ สิเพื่อน”

“ วิ่งไปก็ไม่รอดหรอก ข้าจะสวดมนต์อ้อนวอนขอให้พระเจ้าช่วย พระเจ้าผู้วิเศษจะต้องเห็นใจมาช่วยคุ้มครองเรา ” แล้วชายคนที่สองก็หลับตาแน่นิ่งพร้อมกับทำปากขมุบขมิบสวดมนต์ถึงพระเจ้า

“ โธ่เพื่อนเอ๋ย ! ถ้าตัวเราไม่มีความพยายามที่จะทำอะไรด้วยตนเองก่อนแล้ว ไหนเลยพระเจ้าจะทรงมีเมตตามาช่วยเรา เราต้องช่วยตนเองให้ถึงที่สุดก่อนสิเพื่อน ไม่ใช่รอคอยแต่ความช่วยเหลือจากคนอื่นแบบนี้ ขืนรอไปก็ไม่รู้ว่าเมื่อไรเขาจะหยิบยื่นมาให้เรา”

แต่ชายคนที่สองไม่รับฟังเพื่อน เขาพร่ำแต่สวดมนต์ขอให้พระเจ้าช่วย เสือจึงตรงเข้าขย้ำเขาเป็นเหยื่อรายที่สอง

เมื่อเสียเพื่อนรักทั้งสองคนไปแล้ว ชายคนที่สามก็คิดว่าเขาจะไม่ยอมให้ตนเองตกเป็นอาหารของเสือร้ายดังเพื่อนทั้งสองคนอย่างเด็ดขาด คิดได้ดังนั้นเขาจึงรีบปีนต้นไม้ที่สูงที่สุดอย่างรวดเร็ว เสือเห็นดังนั้นก็เกรงว่าเหยื่อรายที่สามของตนจะหนีรอดไปได้ จึงกระโจนเข้ามากระแทกต้นไม้อย่างแรง เพื่อให้ชายคนที่สามที่กำลังปีนต้นไม้อย่างแข็งขันตกลงมาเป็นอาหารของตนให้ได้

ชายคนที่สามนั้นแท้จริงแล้วปีนต้นไม้ไม่เก่งแต่อย่างใด แรงกระแทกของเสือก็รุนแรงเหลือเกินจนทำให้เขาเกือบจะตกลงมาอยู่หลายครั้ง แต่เพราะใจที่สู้ และคิดว่าตัวเองต้องรอดชีวิตให้ได้จึงแข็งใจกอดต้นไม้ไว้แน่น

ฝ่ายเสือเองก็ไม่ยอมแพ้เช่นกัน มันมีกำลังมากเพราะได้กินเนื้อมนุษย์ไปแล้วถึงสองคน และยังอยากได้อีกสักหนึ่งคนเป็นอาหารตบท้าย ดังนั้น มันจึงกระแทกต้นไม้ไม่หยุด และเมื่อเห็นว่าชายคนที่สามเริ่มสิ้นเรี่ยวแรง มันก็ออกแรงกระแทกต้นไม้หนักขึ้น จนในที่สุดชายคนที่สามก็ร่วงหล่นลงมา

แต่ก่อนที่เสือจะตรงเข้าขย้ำร่างของชายคนที่สาม ก็พลันเกิดเสียงหนึ่งดังสนั่นขึ้นมา เสือตกใจคิดว่าเป็นเสียงปืนของนายพรานที่ออกล่าสัตว์อยู่ในบริเวณนั้นเป็นประจำ มันจึงรีบหนีเข้าไป

ในป่าทันที ชายคนที่สามเห็นดังนั้นจึงรีบมองหาต้นตอของเสียง พบแต่เพียงลูกมะพร้าวขนาดใหญ่ตกอยู่ใกล้ๆตัวเขา จึงรู้ว่าแท้จริงแล้วเสียงที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสียงที่เกิดจากลูกมะพร้าวที่ตกลงมาเพราะแรงกระแทกของเสือนั่นเอง

ท้ายที่สุด ชายคนที่สามก็รอดชีวิตจากเสือร้ายและเดินทางถึงหมู่บ้านอย่างปลอดภัย หลังจากนั้น ชายผู้นี้ก็ได้เริ่มต้นทำมาหากินในหมู่บ้านแห่งนั้นอย่างขยันขันแข็ง จนสุดท้ายเขาก็มีฐานะร่ำรวยและสร้างครอบครัวที่แสนสุขได้

เธอทั้งหลาย คนทุกคนเมื่อมีชีวิตแล้วก็ย่อมมีปัญหาในชีวิตเกิดขึ้นมาคู่กันเพื่อเป็นบททดสอบคุณภาพชีวิตของคนๆนั้น จงอย่างยอมแพ้กับปัญหาที่อย่างไรเธอก็ต้องเจอ แต่จงสู้และแก้ไขมันให้ได้

การแก้ปัญหานั้นขอให้ทำด้วยสติของตนเอง นึกให้ดี วิเคราะห์ให้ได้ว่าควรแก้ปัญหาเหล่านั้นเช่นไร ยิ่งไปกว่านั้น ก่อนที่จะมองหาความช่วยเหลือจากผู้ใดก็ตาม จงแก้ไขมันด้วยตัวของเธอเองให้ดีที่สุดเสียก่อน หากเธอยังแก้ปัญหาต่างๆหรือผ่านอุปสรรคที่ขวางกั้นนั้นไม่ได้ จงถามตัวเองว่า “ ฉันได้พยายามจนถึงที่สุดแล้วจริงๆหรือ” พระเจ้าทรงมีพระเมตตา แต่พระองค์ก็ทรงเลือกผู้ที่สมควรแก่ความช่วยเหลือของพระองค์ด้วยเช่นกัน

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ที่มา: อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. 2551. ด้วยรักบันดาล... นิทานสีขาว เล่ม 1. กรุงเทพฯ: พรีมายด์.

แบบวัดความรู้

เรื่อง พลังความสำเร็จ ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... AQ หรือ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นความมุ่งมั่น มีสติ ไม่มองปัญหาเล็กน้อยเป็นภัยพิบัติ
2. ..... บุคคลที่มี AQ สูง ไม่จำเป็นต้องสร้างกำลังใจและความหวังให้ตนเอง
3. ..... บุคคลที่ยอมรับความพ่ายแพ้ไม่ได้ เป็นคนที่มีAQ ต่ำ
4. ..... ผู้มีจิตใจที่เข้มแข็งและแข็งแกร่งในการเผชิญปัญหา จัดเป็นผู้มี AQ สูง
5. ..... ผู้มี AQ สูง จะไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย อ่อนล้าหรือต้องการพักผ่อน
6. ..... บุคคลที่สามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส เป็นผู้มี AQ สูง
7. ..... “ คนสู้ชีวิต” เป็นตัวอย่างที่ดีของผู้มี AQ สูง
8. ..... เพชรประกาย ตัดสินใจเลิกกับ กวิน ทันทีที่รู้ว่า เขาไปรับประทานข้าวกับแฟนเก่า สถานการณ์ดังกล่าวนี้สะท้อนให้เห็นว่า สมรัชนี มี AQ สูง
9. ..... ลักษณะนิสัยแบบ “ ตีโพยตีพาย” มักเป็นพฤติกรรมของผู้มี AQ ต่ำ
10. ..... บุคคลที่มี AQ สูง มักเป็นผู้มองโลกในแง่ดี

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมความหมายของตัวฉัน

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันได้วิเคราะห์ข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง					
2. ขณะที่ฉันแบ่งปันข้อมูลกับเพื่อน ฉันมีการสื่อสารทางบวก					
3. ฉันสามารถนำข้อดี จุดเด่น มาคิดหาวิธีแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้					
4. ฉันคิดหาวิธีการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้					
5. การวิเคราะห์ข้อดี จุดเด่นของตนเอง ทำให้ฉันเข้าใจตนเองมากขึ้น					
6. ฉันรู้สึกภูมิใจในตัวตนของฉัน แม้ว่าฉันจะแตกต่างจากคนอื่นๆ ก็ตาม					
7. ฉันมีใจจดจ่อกับเรื่องราวที่เพื่อนเล่าให้ฟัง					
8. เมื่อเผชิญปัญหา การเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 2

เรื่อง ทฤษฎีพื้นฐานของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1 กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี

เวลาที่ใช้ 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์พื้นฐานความเชื่อของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อกับพฤติกรรม
3. เพื่อให้ผู้เรียนสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง

สาระเนื้อหา

มนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่างๆหลายส่วนที่ไม่สามารถแยกจากกันได้เด็ดขาด ส่วนประกอบชั้นนอกสุด คือ ร่างกาย ส่วนประกอบที่ลึกเข้าไป คือ จิตใจ ซึ่งมี 3 ระดับใหญ่ๆ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก จิตสำนึก ทำหน้าที่รับรู้ นึกคิดและสั่งการ จิตใต้สำนึก ทำหน้าที่บันทึกรวบรวมข้อมูลต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และการคิดอย่างไตร่ตรองลึกซึ้ง ความรู้ความคิดและความฝันส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึก เช่น ความรู้จากการจำ การวิเคราะห์หาเหตุผล ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ การคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ สำหรับจิตเหนือสำนึก เป็นจุดกำเนิดของความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้ การมองเห็นความเป็นจริงของชีวิตของโลก การก้าวสู่สภาวะสมบูรณ์ที่สุดของชีวิต นำสู่จิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

ประสบการณ์ทุกเรื่องราวที่ผ่านเข้ามาในชีวิตล้วนถูกบันทึกลงในจิตใต้สำนึกทั้งสิ้น ไม่ว่าข้อมูลด้านบวกหรือด้านลบ ความสำเร็จ ความล้มเหลว คำตำหนิ คำชื่นชม ที่สำคัญก็คือ จิตใต้สำนึกของเราไม่สามารถแยกแยะข้อมูลต่างๆที่ผ่านเข้ามาได้ว่าดี เลว ถูก ผิด ข้อมูลที่ถูกบันทึกสะสมต่อเนื่องในจิตใต้สำนึกนี้จะเป็นตัวกำหนดภาพพจน์ของตัวเรา ทัศนคติ นิสัยใจคอ และพฤติกรรมต่างๆของคนเราอย่างแท้จริง ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่เรามีต่อตนเองสามารถทำได้โดยใส่ข้อมูลทางบวกลงในจิตใต้สำนึก

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม " คำอุทานเวลาตกใจของเรามีที่มาอย่างไร " " เราเคยฝันถึงเรื่องราวที่ผ่านมาที่เกิดกับตนเองไม่ว่าด้านบวกหรือด้านลบหรือไม่" " ถ้าเราไม่เคยได้รับคำชมเชยจากใคร เราคิดว่าเราจะกล่าวชมผู้อื่นได้สะดวกใจหรือไม่ "
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกแต่ละคนเขียนเล่าความเชื่อส่วนตัว คนละ 1 เรื่อง อธิบายที่มาหรือเหตุผลความเชื่อนี้มีผลต่อความคิด ทัศนคติ พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างไรบ้าง

2. สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวความเชื่อส่วนตัว อธิบายที่มาและผลที่ตามมากับเพื่อนในกลุ่ม

3. ผู้สอนชวนสมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่อง

- ข้อมูลทั้งด้านบวกและด้านลบ ที่เราได้รับ มีผลกับความคิด ทัศนคติ และพฤติกรรมที่แสดงออกของเราหรือไม่ อย่างไร
- เราเห็นด้วยกับความเชื่อส่วนตัวของเพื่อนหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ถ้าเราเชื่อว่าเราเป็นคนฉลาด น่ารัก และมีเสน่ห์ สิ่งแรกที่เราจะทำคืออะไร
- เวลาที่เราชมเชยตนเอง หรือได้รับคำชมจากผู้อื่น เรารู้สึกอย่างไร -
- สร้างคำพูดบวก ที่บอกความเป็นตัวเอง คนละ 2 ประโยค

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อกับพฤติกรรม และการสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง

2. ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติม กระตุ้นให้สมาชิกสร้างภาพจน์ที่ดีต่อตนเอง

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

ใบงาน พื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

การรายงานตนเองของผู้เรียน

เครื่องมือ

แบบรายงานตนเอง

เกณฑ์ประเมินผล

คะแนนในแบบรายงานตนเองไม่ต่ำกว่า 80 %

◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴

ช่วงที่ 2 : กิจกรรมร่วมกันคิดหาคำตอบ

เวลาที่ใช้ 45 นาที

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายพื้นฐานทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม :

เพื่อให้ผู้เรียนมีการร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นทฤษฎีที่สร้างขึ้นจากองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา

1. จิตวิทยาการเรียนรู้ อธิบายความรู้เรื่องความต้องการของบุคคลในการควบคุมหรือมีอำนาจเหนือชีวิตของตน เช่น บุคคลที่รู้สึกไร้ความสามารถจะสูญเสียการควบคุมวิกฤตการณ์ บุคคลที่ยอมรับว่าวิกฤตการณ์ที่เกิดกับเขาเป็นสิ่งที่มีอยู่ถาวร เกิดจากปัจจัยภายในหรือความผิดของเขาเอง มีแนวโน้มแผ่ขยายไปยังปัญหาอื่นๆในชีวิต เป็นต้น

2.สรีประสาท วิทยาศาสตร์แห่งสมอง ทำให้เห็นภาพที่ชัดเจนถึงวิธีการก่อรูปของAQ และสิ่งที่เกิดขึ้นหลังการพัฒนาAQ การเรียนรู้เกิดขึ้นในจิตสำนึก เมื่อบุคคลคิดหรือกระทำเรื่องหนึ่งเรื่องใดซ้ำๆ สม่ำเสมอ ข้อมูลการคิดจะถูกบันทึกสู่สมองส่วนจิตใต้สำนึกและสามารถทำงานได้อัตโนมัติ หากต้องการเปลี่ยนแปลงนิสัยของบุคคลทำได้โดยเลือกกิจกรรมหรือการปฏิบัติในระดับจิตสำนึก แล้วเพิ่มการเชื่อมต่อของเซลประสาทให้แข็งแรงมากขึ้นด้วยการปฏิบัติซ้ำๆ

3. เวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา อธิบายการเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างวิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อปัญหาและสุขภาพจิต และสุขภาพกาย วิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน การฟื้นตัวจากการผ่าตัดและความทนทานต่อโรคร้ายที่คุกคามชีวิตรูปแบบการตอบสนองที่อ่อนแอทำให้เกิดความเครียด และโรคซึมเศร้า

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกลุ่ม กลุ่มละ 4-6 คน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ
3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ผลที่คาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย รับใบงาน คำอธิบายพื้นฐานทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค นำมาอ่านให้เข้าใจ สรุปให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน
2. สมาชิกแต่ละคนตอบชุดคำถาม ใช่ หรือไม่ใช่
3. สมาชิกนำคำตอบมาตรวจสอบกับเพื่อนในกลุ่ม ว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

4. สมาชิกอภิปราย ค้นหาคำตอบที่คาดว่าเหมาะสมที่สุด คำตอบเป็นข้อตกลงของกลุ่ม

5. สมาชิกนำเสนอข้อสรุปกลุ่ม 3-5 นาที

6. สมาชิกเปรียบเทียบคำตอบของกลุ่มตนกับกลุ่มอื่นๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

7. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในเรื่อง

- เหตุใดเรื่อง AQ จึงเป็นเรื่องที่ถูกนำไปใช้กันอย่างแพร่หลาย
- ความเชื่อ ความรู้พื้นฐานที่ใช้สร้างสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความสำคัญอย่างไร
- องค์ความรู้พื้นฐานเรื่อง AQ ช่วยให้เข้าใจเรื่อง AQ อย่างไร

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปพื้นฐานทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย

3. ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติมว่า ความรู้พื้นฐานเหล่านี้เป็นที่มาของการฝึกพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งผู้เรียนจะได้เรียนต่อไป

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. คำอธิบายพื้นฐานทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

2. ชุดคำถาม ใช่ ไม่ใช่

การวัดและประเมินการเรียนรู้

วิธีการ

1. การวัดความรู้เรื่อง ทฤษฎีพื้นฐานความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

2. การสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง ทฤษฎีพื้นฐานความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

2. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนความรู้เรื่อง ทฤษฎีพื้นฐานความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ไม่ต่ำกว่า 80 %

2. คะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน พื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี

ความเชื่อส่วนตัวของฉัน คืออะไร (1 เรื่อง)

.....

.....

เหตุผลที่ฉันเชื่อเช่นนั้น เพราะ

.....

.....

.....

.....

ความเชื่อนี้มีผลต่อความคิด ทัศนคติ หรือพฤติกรรมที่แสดงออก อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

คำพูดด้านบวกที่บอกความเป็นตัวฉัน (2 ประโยค)

.....

.....

.....

.....

☺☺☺

คำอธิบาย พื้นฐานทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นทฤษฎีที่สร้างขึ้นจากองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา คือ

1. จิตวิทยาการเรียนรู้ อธิบายความรู้เรื่องความต้องการของบุคคลในการควบคุมหรือมีอำนาจเหนือชีวิตของตน เช่น บุคคลที่รู้สึกไร้ความสามารถจะสูญเสียการควบคุมวิกฤตการณ์ บุคคลที่ยอมรับว่าวิกฤตการณ์ที่เกิดกับเขาเป็นสิ่งที่มีอยู่ถาวร เกิดจากปัจจัยภายในหรือความผิดของเขาเอง มีแนวโน้มจะแผ่ขยายไปยังปัญหาอื่นๆในชีวิต เป็นต้น

2.สรีประสาท วิทยาศาสตร์แห่งสมอง ทำให้เห็นภาพที่ชัดเจนถึงวิธีการก่อรูปของAQ และสิ่งที่เกิดขึ้นหลังการพัฒนาAQ การเรียนรู้เกิดขึ้นในจิตสำนึก เมื่อบุคคลคิดหรือกระทำเรื่องหนึ่งเรื่องใดซ้ำๆ สม่ำเสมอ ข้อมูลการคิดจะถูกบันทึกสู่สมองส่วนจิตใต้สำนึกและสามารถทำงานได้อัตโนมัติ หากต้องการเปลี่ยนแปลงนิสัยของบุคคลทำได้โดยเลือกกิจกรรมหรือการปฏิบัติในระดับจิตสำนึก แล้วเพิ่มการเชื่อมต่อของเซลประสาทให้แข็งแรงมากขึ้นด้วยการปฏิบัติซ้ำๆ

3. เวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา อธิบายการเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างวิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อปัญหาและสุขภาพจิต และสุขภาพกาย วิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน การฟื้นตัวจากการผ่าตัดและความทนทานต่อโรคร้ายที่คุกคามชีวิตรูปแบบการตอบสนองที่อ่อนแอทำให้เกิดความเครียด และโรคซึมเศร้า

☺☺☺

ชุดคำถาม ใช่ หรือ ไม่ใช่

	ใช่	ไม่ใช่
1. ความรู้เรื่อง AQ มาจากองค์ความรู้ที่ยังไม่ได้รับการพิสูจน์		
2. AQ มีองค์ประกอบหลายมิติ หนึ่งในจำนวนนั้นคือ การควบคุมได้		
3. บุคคลไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ ก็เกิด AQ ได้		
4. ผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เป็นผู้มี AQ สูง		
5. การฝึกฝนเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนา AQ		
6. ผู้มี AQ สูง มักได้รับข้อมูลด้านบวกในจิตใต้สำนึก		
7. การมีระเบียบวินัย เช่น ออกกำลังกาย การนอน ฝึกสมาธิก มองโลกแง่ดี ฯลฯ เป็นการสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้เข้มแข็ง ช่วยในการพัฒนา AQ		
8. บุคคลทุกคนมี AQ		
9. ความเชื่อมั่นในตนเอง ช่วยในการเพิ่มระดับ AQ ให้สูงขึ้น		
10. การตัดสินใจฆ่าตัวตาย เป็นตัวอย่างหนึ่ง ของผู้มี AQ ต่ำ		

☺☺☺

แบบวัดความรู้

เรื่อง ทฤษฎีพื้นฐานความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... ความรู้เรื่อง AQ มาจากองค์ความรู้เรื่อง จิตวิทยาการเรียนรู้ สรีประสาทวิทยา และเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา
2. ..... จิตวิทยาการเรียนรู้ โดยรวมทำให้เข้าใจว่าเราจะควบคุมหรือมีอำนาจเหนือชีวิตของผู้อื่นได้อย่างไร
3. ..... จิตวิทยาการเรียนรู้ เกี่ยวข้องกับระบบการคิดของบุคคลในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆ
4. ..... สรีประสาทวิทยา ทำให้เข้าใจการก่อรูปของ AQ และสิ่งที่เกิดขึ้นหลังการพัฒนา AQ
5. ..... การกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ซ้ำๆ สม่ำเสมอ เป็นการบันทึกข้อมูลลงในจิตสำนึก ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับ AQ
6. ..... งานวิจัยพบว่า เราใช้เวลา 21 วันในการสร้างนิสัยหนึ่งขึ้นมาได้สำเร็จ
7. ..... ระดับ AQ สูง หรือต่ำ ของบุคคลมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันและอาการเจ็บป่วย
8. ..... ผู้มี AQ ต่ำ มักมีสุขภาพจิตไม่ค่อยดี
9. ..... การฝึกสติ สมาธิ ให้พลังทางบวก เป็นหนึ่งในวิธีเพิ่มระดับ AQ ให้สูงขึ้น
10. ..... การเพิ่มระดับ AQ ให้สูงขึ้น เป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับจิตใต้สำนึก

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง
เรื่อง กิจกรรมพื้นฐานชีวิตภาพพจน์ที่ดี

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันได้วิเคราะห์ความเชื่อส่วนตัวของฉัน					
2. ฉันสามารถเชื่อมโยงความเชื่อส่วนตัวของฉันกับความคิด ทัศนคติ พฤติกรรมที่ตามมาได้					
3. ฉันรู้ว่าข้อมูลด้านบวก หรือด้านลบที่ผ่านเข้ามาในชีวิตสามารถส่งผลต่อความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ความคิด หรือพฤติกรรมต่างๆได้					
4. ฉันรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกอย่างตั้งใจ					
5. ฉันได้จินตนาการว่าตนเองเป็นคนฉลาด น่ารัก และมีเสน่ห์					
6. ฉันสำรวจตนเองในมุมมองด้านบวก					
7. ฉันได้ฝึกการใช้คำพูดด้านบวกกับตนเอง					
8. ฉันเข้าใจว่าเพราะเหตุใด แต่ละคนจึงมีการแก้ปัญหาในชีวิตไม่เหมือนกัน					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 3

เรื่อง ภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ ผู้ปีนเขา ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1 กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวก

เวลาที่ใช้ 45 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนฝึกใช้คำพูดสื่อสารความคิดทางบวกในสถานการณ์ต่างๆ

สาระเนื้อหา

จุดเริ่มต้นของอารมณ์ ความรู้สึก มาจากความคิดของเราในการมองภาพและตีความสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นรอบๆตัวเรา (แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร, 2544)

เรามองโลกหรือสิ่งต่างๆรอบตัวเราอย่างที่เราเป็นหรืออย่างที่เรารู้สึก มากกว่าจะมองความจริงที่เกิดขึ้น ไม่น่าแปลกเลย ถ้าคนอื่นมองในสิ่งเดียวกับเรา แต่เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นต่างไปจากเรา มุมมองที่ไม่เหมือนกันทำให้เกิดความรู้สึกและมีพฤติกรรมแสดงออกต่างกัน ผลลัพธ์ก็ย่อมแตกต่างกันด้วย

มุมมองต่อเหตุการณ์หนึ่งมีทั้งด้านบวกและด้านลบ การฝึกเปลี่ยนแปลงความคิดของเราสามารถเริ่มจากการฝึกมองหาสิ่งที่ดีๆในตัวเราเอง คนรอบข้างหรือสิ่งที่เป็นบวกในทุกๆเหตุการณ์ ไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะเป็นทางลบ ความยากลำบาก ปัญหาอุปสรรค หรือเหตุการณ์ในทางบวก ประเด็นสำคัญ คือ ธรรมชาติสอนให้เราเจอในสิ่งที่เรามองหา ถ้าเราหมั่นมองหาสิ่งที่เป็นบวก ไม่เพียงแต่จะสร้างกำลังใจและความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา ยังส่งผลต่อการกระทำ คำพูดที่เราแสดงออกต่อบุคคลรอบข้างด้วย

การใช้คำพูดเพื่อสื่อสารควรเป็นคำพูดเชิงบวก เพราะลึกๆแล้วคนทุกคนต้องการการยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเองจากผู้อื่น และการใช้คำพูดดีๆ จะช่วยทำให้บุคคลรอบข้างเรามีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้นและอยากทำสิ่งที่ดีๆให้กับเรามากยิ่งขึ้นด้วย

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนดำเนินการแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ตัวงาน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกแต่ละคนรับ ใบงาน คิดในมุมต่างทางบวก โดยเขียนคำพูด 1 ประโยค ในแต่ละสถานการณ์ ต่อไปนี้

1.1 ให้คำชมเชยถึงแม้ว่าในใจเราอยากจะตำหนิ แต่การให้คำชมเชยจะกระตุ้นให้ผู้อื่นปรับปรุงตัวได้ดีกว่า

1.2 ให้กำลังใจแก่ผู้เผชิญปัญหาอุปสรรคที่รุมเร้าจิตใจ เช่น ปัญหาการเรียน ครอบครัว ความรัก ฯลฯ

1.3 แสดงการยอมรับ คนที่มีความคิดเห็นไม่เหมือนเรา

1.4 ใช้คำพูดทางบวก ให้ข้อคิดกับเพื่อนที่กำลังเสียใจให้สบายใจขึ้น เช่น อกหัก การขัดแย้งกับเพื่อนในกลุ่ม ฯลฯ

2. สมาชิกแบ่งปันข้อมูลกันในกลุ่ม อภิปรายถึงความรู้สึกเมื่อได้รับฟังคำพูดในแต่ละสถานการณ์

3. สมาชิกร่วมกันคัดเลือกคำพูดที่คิดว่า ผู้ฟังเกิดความรู้สึกดี อิ่มเอิบ ซาบซึ้ง โดยคัดเลือกกลุ่มละ 2 ประโยค

4. สมาชิกนำเสนอคำพูดที่เป็นข้อตกลงกลุ่ม ประกอบลีลาการพูด โดยหลังการนำเสนอแต่ละกลุ่ม สมาชิกสามารถโหวตให้คะแนนผู้นำเสนอได้ยอดเยี่ยม

5. ผู้สอนร่วมแบ่งปันทางเลือกของคำพูดแต่ละสถานการณ์ หลังจากนั้นชวนสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่อง

- ขณะที่เราคิดหาคำพูดบวก อะไรเป็นตัวตัดสินว่า คำพูดนั้นเป็นคำพูดดีๆ
- เมื่อเราฟังคำพูดบวกจากเพื่อนๆ เรารู้สึกอย่างไร ถ้ามีผู้ใช้คำพูดบวกกับเราอย่างจริงใจเรารู้สึกอย่างไรกับผู้พูด
- ขณะที่เราคิดหาคำตอบ เราใช้จินตนาการช่วยในการหาคำตอบหรือไม่
- เมื่อเราเผชิญอุปสรรค หากเรามองในมุมมองทางบวก ผลจะเป็นอย่างไร

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปลักษณะคำพูดสื่อสารทางบวก

2. ผู้สอนสรุปเพิ่มเติมตามความจำเป็น กระตุ้นให้ผู้เรียนฝึกคิดในมุมมองบวก

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

ใบงาน คิดในมุมต่างทางบวก

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

การรายงานตนเองของผู้เรียน

เครื่องมือ.

แบบรายงานตนเอง

เกณฑ์ประเมินผล.

คะแนนในแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย รับใบงานภาษาผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ และนักปีนเขา และซองชิ้นส่วนคำพูดบุคคล 3 กลุ่ม สมาชิกอ่านใบงานให้เข้าใจ สรุปให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน สำหรับชิ้นส่วนคำพูดให้แจกให้สมาชิกในกลุ่มจนครบทุกคน หมดทุกชิ้น

2. สมาชิกช่วยกันจับคู่ชิ้นส่วนคำพูดให้สอดคล้องกับลักษณะบุคคล 3 กลุ่ม คือ ผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ นักปีนเขา แล้วบันทึกในใบงาน กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด

3. สมาชิกตกลงร่วมกันว่าจะเลือกนำเสนอคำพูดของบุคคลกลุ่มใด เช่น กลุ่มผู้ล้มเลิก หรือกลุ่มผู้ตั้งแคมป์ หรือกลุ่มนักปีนเขา

4. สมาชิกร่วมมือกันเรียบเรียงชิ้นส่วนคำพูด(ของคนในกลุ่มนั้น) แล้วเล่าเป็นเรื่องสั้นๆ เพื่อเตรียมนำเสนอ 3-5 นาที ทั้งนี้ สมาชิกตกลงร่วมกันเกี่ยวกับจำนวนผู้นำเสนอ

5. สมาชิกนำเสนอ 3-5 นาที กลุ่มอื่นๆฟังอย่างตั้งใจ ให้ผลป้อนกลับ

6. สมาชิกกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในเรื่อง

- การติดต่อกับบุคคลในกลุ่มผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ นักปีนเขา เรามีความรู้สึกแตกต่างกันอย่างไร

- ภาษาของผู้ล้มเลิกสัมพันธ์กับการมองโลกแง่ลบอย่างไร ภาษาของนักปีนเขาสัมพันธ์กับการมองโลกแง่บวกอย่างไร

- เมื่อเราเผชิญปัญหา คำพูดของคนกลุ่มใดช่วยสร้างกำลังใจให้เรา

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปลักษณะภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ และนักปีนเขา

2 .ผู้เรียนเล่ากระบวนการทำงานในกลุ่ม

3 . ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติมว่าการมีภาษาสื่อสารแบบนักปีนเขาก็เหมือนการมองด้านบวก มองหาสิ่งที่ดีๆในตัวเรา บุคคลรอบข้าง และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นเหมือนการสร้างพลัง ความหวัง และกำลังใจให้ตนเอง รวมถึงสื่อสารความคิดด้านบวกนี้ไปยังผู้อื่นด้วย

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน ภาษาผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ และนักปีนเขา

2 .ใบงาน กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด

3. ซองชิ้นส่วนคำพูดบุคคล 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คำพูด

การวัดและประเมินการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง ภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ ผู้ปีนเขา

2. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง ภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ ผู้ปีนเขา
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนจากความรู้เรื่อง ภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ ผู้ปีนเขา ไม่ต่ำกว่า 80 %
2. คะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน คิดในมุมต่างทางบวก

จงเขียนคำพูดให้สอดคล้องกับสถานการณ์ต่อไปนี้ (สถานการณ์ละ 1 ประโยค)

1. ให้คำชมเชย (แม้จะอยากตำหนิ แต่การให้คำชมเชยกระตุ้นให้ผู้อื่นปรับปรุงตนเองได้ดีกว่า)

.....

.....

.....

2. ให้กำลังใจผู้ที่มีปัญหารุมเร้าใจ เช่น ปัญหาการเรียน ครอบครัว ความรัก ฯลฯ

.....

.....

.....

3. แสดงการยอมรับ คนที่มีความคิดเห็นไม่เหมือนเรา

.....

.....

.....

4. ใช้คำพูดทางบวก ให้ข้อคิดกับเพื่อนที่กำลังเสียใจ ให้สบายใจขึ้น เช่น อกหัก การขัดแย้งกับเพื่อนในกลุ่ม ฯลฯ

.....

.....

.....

.....

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงานภาษาผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ และนักปีนเขา

ในทฤษฎี AQ ภาษาต่างๆ ที่ใช้สื่อสาร สามารถทำให้เข้าใจว่าผู้นั้นเป็นกลุ่มบุคคลประเภทใดใน 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มผู้ล้มเลิก มักใช้ภาษาที่เกี่ยวกับข้อจำกัดหรือใช้คำพูดแก้ตัว ได้แก่ “เป็นไปไม่ได้” “ฉันทำไม่ได้” “เราก็ใช้วิธีนี้แก้ปัญหามาตลอดแหละ” “ใครจะเป็นคนทำ” “มันไม่คุ้มค่าหรอก” “ฉันอ่อนแอเกินไป” “ฉันได้พยายามแล้ว” ฯลฯ

2. กลุ่มผู้ตั้งแคมป์ มักใช้ภาษาไม่ชัดเจน ประนีประนอม โดยมักอธิบายเหตุผลว่าทำไมตนเองถึงทำไม่ได้ ได้แก่ “นี่แหละดีพอแล้ว” “เกณฑ์ขั้นต่ำของงานคืออะไร” “เรื่องมันอาจจะแย่ลง” “เรามาได้ไกลเกินความเป็นจริงแล้ว” ฯลฯ

3. กลุ่มนักปีนเขา มักใช้ภาษาที่มีโอกาสเป็นจริงกล่าวถึงการกระทำหรือความก้าวหน้าอย่างกระตือรือร้น และมุ่งหาผลลัพธ์ ได้แก่ “ต้องทำให้ดีที่สุด” “ทำในสิ่งที่ถูกต้อง” “ เราสามารถแก้ปัญหาอะไรได้บ้าง” “มันต้องมีทางออกเสมอ” “ลงมือทำเดี๋ยวนี้” “ยังไม่เคยมีใครทำ ไม่ใช่สิ่งที่ทำไม่ได้” ภาษาเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงปฏิกิริยาและพฤติกรรมของกลุ่มคนที่มี AQ สูง

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน กิจกรรมวิเคราะห์ภาษาพูด

ภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ และนักปีนเขา มีดังนี้

กลุ่มผู้ล้มเลิก

เช่น .....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มผู้ตั้งแคมป์

เช่น .....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มนักปีนเขา

เช่น .....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มของฉันเลือกภาษา ....

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ซองชิ้นส่วนคำพูดของบุคคล 3 กลุ่ม

กลุ่มล้มเลิก

- " ทนไม่ไหวแล้ว ..พลาดหวังในความรัก ตัดใจไม่ได้ "
- " ตัวเองเจอปัญหาเศรษฐกิจตกต่ำ เป็นหนี้เป็นสิน ปฏิบัติธรรมข้อไหนดีให้หมด หนี้เร็ว ๆ รู้สึกท้อแท้ใจมาก "
- " ตกงานมา 2 ปีแล้ว ป่านนี้ยังหางานทำไม่ได้เลย รู้สึกว่าชีวิตตัวเองไม่มีคุณค่า ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี"
- " เราเป็นคนขี้เกียจอย่างงี้แหละ ก็รู้ตัวนะ แต่ทำไงได้ ก็เราเป็นของเราอย่างงี้มาตั้งนานแล้ว จะให้มาเปลี่ยน เราไม่ทำหรอก"
- " คราวที่แล้วก็ได้คะแนนไม่ดี สอบคราวนี้ก็ไม่ดีขึ้นกว่าเดิมสักเท่าไหร่ เรามันไม่เอาไหนเลย"
- " เบื่อชีวิต ทำไมคนอื่นเขาได้อะไรมาง่ายๆ แต่เราซิ กว่าจะได้อะไรมาแต่ละอย่างสุดแสนเหนื่อยชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ "
- " ฉันทำไม่ได้ ฉันไม่มีความรู้ในเรื่องนั้น โอกาสในการผิดพลาดสูงเกินไป "
- " ฉันมันไม่ดีเอง ครอบครัวมีแต่ปัญหา มีแต่เรื่องยุ่ง เธอคบกับฉันรังแต่จะมีแต่เรื่องเดือดร้อน ฉันเองก็ไม่รู้จะทำยังไง "
- " ไม่ล่ะ ให้คนอื่นทำได้ผลดีกว่าเยอะ ให้เราทำก็เสียเวลาเปล่า"
- "ไม่มีทาง ฉันแพ้แล้ว ฉันถูกกีดกัน ไม่พบโอกาสที่ดีเลย "

กลุ่มตั้งแคมป์

- " ทำไมต้องมาจู้จี้ เอานั่นเอานี่ เขาไม่เคยเป็นแบบพวกเรา ไม่เข้าใจหรอก ผลงานที่เห็นนี่ก็น่าจะพอแล้ว "
- " โอ้ย ทำงานดีแค่ไหนก็ตาม มันก็ต้องแก้ไขอยู่ดี ทำแค่พอคร่าวๆ เป็นแนวๆก็พอ ไปทำอะไรมากมาย เหนื่อยเปล่า"
- " ไม่ซีเรียสนะ ขอแค่พอผ่าน จะได้ไม่เหนื่อยมาก "
- " ฉันทำงานส่วนของวันนี้ก็พอแล้ว พรุ่งนี้เป็นยังไงก็ช่างมัน "
- " ฉันได้รับความสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ดังนั้น ฉันควรหาความสนุกสนานจากชัยชนะของฉันดีกว่า"
- " ฉันทำงานเสร็จแล้วล่ะสำหรับวันนี้ "
- " ผมจะหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร"

3. กลุ่มนักปีนเขา

- “ ถ้าเราโดนให้ออกจากงาน เราก็ยังโชคดีกว่าโดนไล่ออก บริษัทยังมีเงินจ่ายให้เราเป็นทุนสำรอง เราจะได้มีเวลาพักผ่อน เตรียมวางแผนหางานทำใหม่ด้วย”
- “ จริงๆแล้วเล่นกับคนเวลสูงมันก็ดีนะ ทำให้เราเก่งขึ้นจริงๆ ไม่มากก็น้อย แต่ที่ไม่เล่นกันเพราะกลัวแพ้ แต่ถ้าได้เล่นแล้ว บังเอิญชนะ เธอจะรู้สึกมันส์มากๆ”
- “ ผมขอเล่นแบบสูสีไปวันๆดีกว่า พัฒนาทีละนิด แต่ก็พัฒนาได้เรื่อยๆ ”
- “ใช่แล้วครับ ชนะอะไรไม่สู้ชนะใจตัวเอง เพราะการชนะผู้อื่นนั้นก่อให้เกิดการผูกเวรกันได้ แต่ชนะใจตัวเองนั้นมีแต่ผลดีกับตัวเองและผู้อื่นทั้งนั้น ”
- “ สู้ๆค่ะ เดี๋ยวมันต้องผ่านพ้นไปได้ แล้วจะมองกลับมาว่ามันเป็นเรื่องธรรมดามากๆ”
- “ นี่เรามองให้กระจกแตก ก็ไม่สวยขึ้นมาได้เลยหรอก แต่เราก็ภูมิใจ ในความขี้เหร่เของเราเอง ”
- “ ชีวิตยังอีกยาวไกล คุณต้องก้าวไปข้างหน้า อย่าก้าวถอยหลังเด็ดขาด ”
- “ ผมเริ่มจะเห็นว่า เมื่อเรามุ่งเน้นสิ่งที่จำเป็นอย่างแท้จริงโดยปฏิเสธสิ่งอื่นๆทั้งหมด เราจะได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า”
- “ น้อยครั้งมาก ที่เราจะรู้ถึงทางเลือกของเรา ด้วยการนั่งรอให้มันมาหาเรา”
- “ ผมจะรับผิดชอบในงานนี้อย่างเต็มที่เลยครับ”
- “ เป็นสิ่งที่น่าจะลองเสี่ยงทำดูนะเธอ “
- “ เป็นความคิดที่ดีนะ พยายามทำเถอะ อย่างเลิกล้มความตั้งใจ เราเอาใจช่วย”

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบวัดความรู้
เรื่อง ภาษาของผู้ล้มเลิก ผู้ตั้งแคมป์ ผู้ปีนเขา (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... ผู้ล้มเลิก มักใช้ภาษาที่แสดงข้อจำกัด หรือคำพูดแก้ตัว
2. ..... ภาษาที่ผู้ล้มเลิกใช้ มักเป็นเรื่องที่เพ้อฝัน ไม่สามารถทำได้
3. ..... ผู้ใช้ภาษาแบบผู้ล้มเลิกบ่อยๆ สะท้อนให้เห็นว่ามีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
4. ..... ผู้ตั้งแคมป์ มักใช้ภาษาที่ไม่ชัดเจน ประนีประนอม เพียงเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคหรือการเปลี่ยนแปลงเป็นคราวๆ เท่านั้น
5. ..... ภาษาของผู้ตั้งแคมป์ สะท้อนให้เห็นว่าผู้พูดเมินเฉยต่อศักยภาพที่มีในตนเอง
6. ..... ผู้ตั้งแคมป์ เป็นกลุ่มคนที่สร้างความเสียหายให้กับองค์กรมากที่สุด
7. ..... ผู้ปีนเขา มักใช้ภาษาที่แสดงถึงความก้าวหน้า หรือความกระตือรือร้นที่จะก้าวไปกับความท้าทาย
8. ..... “ มีแต่คนรบกวนฉันตลอดเวลา ฉันพยายามแล้ว แต่ทำไม่ได้ ” เป็นภาษาของผู้ตั้งแคมป์
9. ..... ผู้ปีนเขา มักไม่ปฏิเสธเรื่องท้าทายและปัญหาที่ยุ่งยาก
10. ..... ผู้ปีนเขา มักมีการสื่อสารเชิงบวกในสถานการณ์ต่างๆ

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมคิดในมุมต่างทางบวก

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันฝึกเขียนคำพูดเชิงบวกในสถานการณ์ต่างๆ					
2. ฉันใช้จินตนาการประกอบการเขียนคำพูดเชิงบวกในสถานการณ์ต่างๆ					
3. ฉันได้รับการสะท้อนความรู้สึกจากเพื่อน จากคำพูดเชิงบวกของฉัน					
4. การเขียนคำพูดเชิงบวกของฉัน บางส่วนฉันใช้ประสบการณ์ ความเชื่อของตนเอง					
5. การสื่อสารด้วยคำพูดเชิงบวกที่ดี ควรมีน้ำเสียงและการแสดงออกที่จริงใจ					
6. ฉันได้ตรวจสอบความรู้สึกของตนเองเมื่อผู้อื่นใช้คำพูดดีๆ					
7. ฉันสามารถใช้คำพูดดีๆกับตนเองได้					
8. ฉันเข้าใจความหมายของคำว่า “ ธรรมชาติสอนให้เราเจอในสิ่งที่เรามองหา ”					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 4

เรื่อง ลักษณะปัญหาอุปสรรคในชีวิต ปัจจัยส่งผลความรุนแรง ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1 กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่น

เวลาที่ใช้ 45 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนฝึกสร้างพลังแห่งความเชื่อมั่นในตนเอง

สาระเนื้อหา

ภาพพจน์ที่เรามองตัวเราเองเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาในเรื่องใดก็ตาม เรามักมองข้ามสิ่งดีๆในตัวเอง หรือสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นกับเรา แต่ไปให้ความสนใจกับสิ่งที่เราไม่มี หรือสิ่งที่เรายังทำไม่ได้ ทำให้เราเป็นทุกข์ วิตกกังวล น้อยใจกับความไม่มีหรือไม่ได้ในสิ่งนั้น จนลืมกลับมาดูความโชคดีหรือสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน ลองให้เวลาตนเอง มองหาสิ่งที่ดีๆที่เกิดขึ้นกับตัวเรา สิ่งดีๆที่เราได้เคยกระทำไปแล้ว เราอาจแปลกใจว่าเราได้มองข้ามความดีหรือความสามารถเหล่านั้นมาโดยตลอด

ความสามารถแฝงอยู่ในตัวเรามากกว่าที่เราคิด เราทุกคนมีความสามารถไม่มากก็น้อย การจะนำความสามารถเหล่านั้นออกมาใช้ ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับความเชื่อในความสามารถนั้น ถ้าเราเชื่อว่าเรามีความสามารถน้อย เราก็จะนำความสามารถนั้นออกมาใช้น้อย ถ้าเราเชื่อว่าเรามีความสามารถในเรื่องหนึ่งเรื่องใดมาก `เราก็จะนำความสามารถส่วนนั้นๆมาใช้บ่อยๆ อย่างเต็มที่

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม “ มีใครในโลกนี้ มีชีวิตอยู่โดยไม่มีความสามารถอะไรเลย” “ เราเปรียบเทียบความสามารถของเรากับคนรอบข้างบ่อยหรือไม่” “เวลาที่เรามีความมั่นใจในตนเอง เรารักษาสิ่งนี้ไว้ได้อย่างไร”

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดแบ่งกลุ่มๆละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกเขียนเล่าประสบการณ์ที่กระทบจิตใจตนเองมากที่สุด 1 เรื่อง วิธีการแก้ไขปัญหาจนสำเร็จ ความรู้สึกหลังความสำเร็จ เขียนในใบงานกิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่น

2. สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวกับเพื่อนในกลุ่ม

3. สมาชิกอภิปรายร่วมกัน ค้นหาสิ่งที่ทำให้ทุกคนผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้ เป็นข้อตกลงของกลุ่ม

4. สมาชิกนึกถึงส่วนดี ความสามารถ ความดีของตน แล้วลองจินตนาการว่าถ้าตนเองสามารถเลือกสัตว์ 1 ชนิด ให้รอดชีวิตไปด้วย สมาชิกตัดสินใจเลือกสัตว์ตัวใด อธิบายเหตุผล

5. ผู้สอนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตามใบงาน ลักษณะเด่นของสัตว์แต่ละชนิด

6. สมาชิกกลุ่มพูดคุยในเรื่อง

- ถ้าเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกแย่เกิดขึ้นอีก คิดว่าตนเองจะรับมือกับสิ่งนั้นได้ดีกว่าเดิมหรือไม่ เพราะเหตุใด

- เมื่อเราเผชิญกับเรื่องราวที่ทำให้รู้สึกแย่ เราเคยย้อนคิดถึงจุดเด่น หรือความสามารถที่เรามีหรือไม่

- ถ้าเรามีพลังความเชื่อมั่น หรือเชื่อมั่นในตนเอง ผลจะเป็นอย่างไร

- พลังความเชื่อมั่นช่วยแก้ปัญหาอุปสรรค ด้านการเรียน อนาคต เพื่อน เพื่อนต่างเพศของเรา อย่างไร

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่น
2. ผู้สอนเพิ่มเติมประเด็นที่สำคัญ

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่น (เดี่ยว - กลุ่ม)
2. ใบงาน ลักษณะเด่นของสัตว์แต่ละชนิด

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

การรายงานตนเองของผู้เรียน

เครื่องมือ

แบบรายงานตนเอง

เกณฑ์ประเมินผล

คะแนนในแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %

ช่วงที่ 2 กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคการแก้ไข

เวลาที่ใช้ 45 นาที

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรค

2. เพื่อให้ผู้เรียนแบ่งปันแนวทางแก้ไขปัญหา โดยคำนึงถึงผลลัพธ์

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม :

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

บุคคลสามารถใช้ประโยชน์จากปัญหาอุปสรรคที่พบได้โดย การใช้อุปสรรคนั้นเป็นตัวยกให้เราอยู่ในระดับที่สูงขึ้น หรือยกสติปัญญาหรือจิตใจให้ใสสว่างสูงค่าขึ้น

ปัญหาอุปสรรคมีความรุนแรงยิ่งใหญ่เพียงใด พิจารณาจากองค์ประกอบ 2 ประการ คือ 1) ผลกระทบ (Impact) ผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นจริงหรือแค่จินตนาการ คงอยู่หรือรุนแรงหรือไม่ 2) ความสำคัญ (Important) ปริมาณเพียงใด ปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้นเมื่อบางสิ่งส่งผลทางลบ หรือมันเกิดขึ้นกับบุคคลหรือสิ่งที่เราให้ความใส่ใจ

ลักษณะปัญหาอุปสรรค ครอบคลุม 2 ลักษณะ 1) ปัญหาอุปสรรคภายใน คือลักษณะภายในสภาพร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สภาพจิตใจ เป็นสาเหตุของปัญหาอุปสรรค 2) ปัญหาอุปสรรคภายนอก คือ สิ่งภายนอกเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาอุปสรรค เช่น ภัยธรรมชาติ ปัญหาทางเศรษฐกิจ เพื่อนสนิทห่างไกล อุบัติเหตุทางรถยนต์ คอมพิวเตอร์เสียหาย เสียโอกาสทางการศึกษา คนที่รักเสียชีวิต ฯลฯ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกลุ่มๆ ละ 4-6 คน

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ

3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกเขียนวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคของตน (ที่ผ่านมาหรือปัจจุบันก็ได้) เช่น เรื่องครอบครัว การเรียน อนาคตและอาชีพ เพื่อน เพื่อนต่างเพศ ความเครียด วิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ วิเคราะห์การแก้ไขปัญหา ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น คนละ 1 ปัญหา บันทึกในใบงาน กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข (เดี่ยว)

2. สมาชิกพูดคุยแบ่งปันเรื่องปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ไขกับเพื่อนในกลุ่ม และบันทึกใน ใบงานกิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข (กลุ่ม)

3. สมาชิกร่วมกันอภิปรายแนวทางแก้ไขปัญหา และผลที่ตามมา สมาชิกสามารถโต้แย้ง ชี้แนะ แบ่งปันประสบการณ์กันได้ ท้ายที่สุดสรุปเป็นข้อตกลงกลุ่มเพื่อเตรียมนำเสนอ โดยคัดเลือกเรื่องนำเสนอ 1 เรื่อง

4. สมาชิกนำเสนอลักษณะปัญหา การแก้ไขปัญหาตามข้อตกลงกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 นาที

5. สมาชิกกลุ่มอื่นร่วมกันคิดคำพูดบวกเพื่อสร้างความเชื่อมั่น ให้ตรงกับประเด็นปัญหาที่นำเสนอ กลุ่มละ 1 ประโยค

6. สมาชิกกลุ่มพูดคุยในเรื่อง

- เพราะเหตุใด เราจึงคิดว่าเรื่องที่ตนเองเล่าเป็นปัญหาอุปสรรค
- สาเหตุของปัญหาเกิดจากตัวเราเอง หรือสภาพแวดล้อมภายนอก
- เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากปัญหาอุปสรรคที่เราเจอ
- ความอดทน เชื่อมั่นในตนเองช่วยให้เราผ่านปัญหานั้นได้อย่างไร

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปองค์ประกอบสำคัญของปัญหาอุปสรรค
2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย
3. ผู้สอนเพิ่มเติมประเด็นให้สมบูรณ์ และกระตุ้นผู้เรียนว่าปัญหาอุปสรรคนั้นเป็นสิ่งที่อยู่และดำเนินไปพร้อมการดำเนินชีวิตของบุคคล จึงเป็นเรื่องปกติที่ต้องเจอ แต่การสร้างพลังความเชื่อมั่นทำให้ผู้เรียนรู้ว่าตนมีความสามารถ ควบคุมตนเองและเหตุการณ์ต่างๆได้ มีนิสัยอดทน มีกำลังใจ ไม่หมดหวังง่ายๆเมื่อเจออุปสรรค ผู้เรียนควรหมั่นเพิ่มพลังทางบวกให้กับตนเองเสมอๆ

สื่อการเรียนรู้

ใบงาน กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข (กลุ่ม-เดี่ยว)

การวัดและประเมินการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง ลักษณะปัญหาอุปสรรคในชีวิต ปัจจัยส่งผลความรุนแรง
2. สังเกตพฤติกรรมการทำงาในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง ลักษณะปัญหาอุปสรรคในชีวิต ปัจจัยส่งผลความรุนแรง
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนความรู้เรื่อง ลักษณะปัญหาอุปสรรคในชีวิต ปัจจัยส่งผลความรุนแรง ไม่ต่ำกว่า 80 %
2. คะแนนพฤติกรรมการทำงานกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

ใบงาน กิจกรรมพลังความเชื่อมั่น (เดี่ยว- กลุ่ม)

ตัวอย่าง :

เรื่องกระทบจิตใจ ได้คะแนนต่ำสุดในวิชาภาษาอังกฤษและสอบไม่ผ่าน

การแก้ปัญหาจนสำเร็จ หมั่นท่องศัพท์ ทำแบบฝึกหัดเองบ่อยๆ พยายามรักษาเกรดวิชาอื่นๆ ให้ดีๆ เพื่อรักษาเกรดเฉลี่ยรวม

ความรู้สึกหลังความสำเร็จ ดีใจ ภูมิใจที่ทำได้

เขียนเล่าประสบการณ์ที่กระทบจิตใจตนเองมากที่สุด 1 เรื่อง

.....

.....

.....

.....

วิธีการแก้ไขปัญหานั้นจนสำเร็จ

.....

.....

.....

.....

ความรู้สึกหลังความสำเร็จ

.....

.....

.....

ข้อสรุปของกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

ใบงาน เรื่อง ลักษณะเด่นของสัตว์แต่ละชนิด

ท่านเป็นคนดีที่สุดในโลก ท่านจึงรอดชีวิตมาได้เพียงคนเดียว แต่ให้ท่านสามารถเลือกสัตว์ 1 ชนิด ที่จะรอดตายและดำรงชีวิตไปด้วย ท่านตัดสินใจเลือกสัตว์ชนิดใด

1. สิงโต - ประกาศตัวเป็นลูกน้องที่ซื่อสัตย์
2. กระต่ายป่าตัวน้อย – ช่างพูด อ้อนวอนให้ท่านช่วยชีวิต
3. มังกรพ่นไฟ - พร้อมรับใช้ตลอดเวลา
4. นกวิเศษ – ร้องเพลงได้ทุกเพลงในโลก
5. ลูกเจี๊ยบตัวน้อย - ทำได้ทุกอย่างเพื่อให้เลือกแม่ไก่ของมันไป
6. แมวน้อยพูดได้ - ซื่อสัตย์ เป็นเพื่อนท่านได้ตลอดไป
7. เสือ - แข็งแกร่ง กำยำ เป็นพาหนะผู้หาอาหารให้ท่าน

คำอธิบาย :

1. สิงโต บุคลิกลักษณะคือ เป็นคนใจร้อน เจ้าอารมณ์ อารมณ์ร้าย ขี้โมโห บุคลิกภาพโดดเด่นต้องตาผู้คน รสนิยมดี ปาร์ตี้เฮฮา ใจกว้าง กล้าเสี่ยง หยิ่งยโส ไม่ยอมอ่อนข้อให้ใคร เด็ดขาด ไม่โลเล เป็นผู้นำ รักง่าย หลายใจ รักเพื่อน ชอบอิสระเสรี

2. กระต่ายป่าตัวน้อย บุคลิกลักษณะ คือ น่ารัก นุ่มนวล มีเสน่ห์ อ่อนโยน ศิลปินใจคอไม่เด็ดขาด ขี้งอนเหมือนเด็ก ขี้หึง ขี้หวง ใจอ่อน โมโหง่าย ขี้กลัว หลายใจ มีอารมณ์รักเพ้อฝัน ขยัน กล้าหาญ ระวังการถูกหักหลัง

3. มังกรพ่นไฟ บุคลิกลักษณะ คือ ใจแกร่ง ชอบเรื่องต่อยตี เที่ยวเตร่ ทำดีกับใครไม่ขึ้น เจ้าชู้ ฟุ่มเฟือย ใจเด็ด ขี้น้อยใจ ไม่อ่อนแอ มุ่งมั่นมาก สุดตัวในการทำงาน ทำงานเสร็จแล้วถ้าหมดไฟจะไม่ทำอะไรเลย

4. นกวิเศษ บุคลิกลักษณะ คือ ตื่นตัวง่าย ชอบเฮฮา มีวาทศิลป์ เอาชนะใจคนได้ดี รู้จักวางตัวดีมาก ไม่หุนหันพลันแล่น คิดถี่ถ้วน ช่างจำ เก็บข้อมูล ฉวยโอกาสคนอื่นได้ ไม่ก้าวร้าว ไม่หยาบกระด้าง

5. ลูกเจี๊ยบตัวน้อย บุคลิกลักษณะ คือ น่าตาดี บุคลิกภาพสวยสง่า สนใจเรื่องสีสัน สนใจวิชาการทุกแขนง รักความถูกต้อง มีน้ำใจ ไม่ยุ่งกับใคร ละเอียดอ่อน ทุ่มเทใจให้กับเรื่องมีประโยชน์ตลอดเวลา

6. แมวน้อยพูดได้ บุคลิกลักษณะ คือ จิตใจดี บริสุทธิ์ ชอบสร้างความงดงาม น่าดู แต่ตัวเองไม่สวย เกลียดเสียงอึกทึก มีใจคิดฝันเรื่องความรัก เด่นเรื่องเข้าสังคม ใจกว้าง ไม่ขี้เหนียว เก่งศิลปะ มุ่งมั่นฝันไกล ตั้งใจเก็บเงินเก็บได้ คนอื่นเดาใจยาก

7. เสือ บุคลิกลักษณะคือ จิตใจช่างอาฆาตแค้น เด็ดขาด ไม่อ้อมค้อม ไม่เชื่ออะไรง่าย มุมานะ ไม่ย่อท้อ ไว้ใจยาก ไม่หาประโยชน์จากคนอื่น ดื้อไม่ยอมรับผิด นักเลง กล้าชน กล้าเสี่ยง ขี้โมโห ไม่ช่างคุย ถือเกียรติยศ มีแฟนหลายคน เป็นคนดุ ไม่หาเรื่องใคร

ใบงาน กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข (เดี่ยว)

เขียนวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคของตนเอง เช่น เรื่องครอบครัว การเรียน อนาคตและอาชีพ เพื่อน เพื่อนต่างเพศ ความวิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ จำนวน 1 เรื่อง

วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคของฉัน

.....

.....

.....

.....

การแก้ไขปัญหา

.....

.....

.....

....

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (เช่น ความรู้สึกของตนเอง ปฏิกิริยาจากคนรอบข้าง ระดับผลงาน ฯลฯ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน กิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข (กลุ่ม)

สมาชิกคนที่	ลักษณะปัญหาอุปสรรค	การแก้ไขปัญหา	ผลที่ตามมา
1			
2			
3			
4			
5			

คำพูดทางบวกที่สร้างพลังความเชื่อมั่น ที่ฉันได้รับจากกลุ่มอื่น คือ

.....

.....

.....

แบบวัดความรู้

เรื่อง ลักษณะปัญหาอุปสรรคในชีวิต ปัจจัยส่งผลความรุนแรง (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... บุคคลได้รับประโยชน์จากปัญหาอุปสรรคที่เผชิญ เมื่อเขารู้จักเรียนรู้ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น
2. ..... ผลกระทบของปัญหา และความสำคัญของปัญหา เป็นองค์ประกอบสำคัญของการพิจารณาว่าปัญหานั้นๆ มีความรุนแรงเพียงใด
3. ..... เพียงแต่เราคิดถึง ผลที่เกิดตามมาจากเรื่องหนึ่งเรื่องใดด้านลบ ก็ถือเป็นปัญหารุนแรงแล้ว
4. ..... หากปัญหาอุปสรรคเกิดกับคนที่เราให้ความสนใจ ย่อมเป็นปัญหารุนแรงได้
5. ..... อาการย้ำคิดย้ำทำ การกลัวที่สูงหรือที่แคบ จัดเป็นปัญหาอุปสรรคภายใน
6. ..... ความล้มเหลวในการทำศัลยกรรมจมูก จัดเป็นปัญหาอุปสรรคภายใน
7. ..... ปันนา เดินทางกลับบ้านช่วงสงกรานต์ไม่ได้ จัดเป็นปัญหาอุปสรรคภายนอก
8. ..... หว่าหวา ไม่ได้รับคัดเลือกเข้าบ้าน Academy จัดเป็นปัญหาอุปสรรคภายใน
9. ..... ผู้ยึดหลัก “ อกหักดีกว่ารักไม่เป็น” เป็นผู้ที่ใช้ประโยชน์จากปัญหาอุปสรรค
10. ..... ผู้ใช้ประโยชน์จากปัญหาอุปสรรคได้ดี มักสร้างปัญหาให้ผู้อื่น

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมพลังแห่งความเชื่อมั่น

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันได้ย้อนกลับมาคิดถึงความสามารถของฉันที่ช่วยให้การแก้ปัญหาได้สำเร็จ					
2. ฉันได้สำรวจความรู้สึกตนเองหลังความสำเร็จ					
3. ฉันรับรู้ถึงความโชคดีที่ได้แลกเปลี่ยนวิธีแก้ปัญหาสำเร็จรูปกับเพื่อนๆ					
4. ฉันเชื่อว่าตนเองมีความสามารถมากกว่านี้					
5. ฉันคิดถึงถึงส่วนที่ดีๆ ทักษะ ความสามารถ ความดีงามของตนเอง					
6. ฉันร่วมค้นหาความสามารถ หรือคุณสมบัติที่ช่วยให้ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคกับเพื่อนๆ					
7. ฉันสามารถเพิ่มพลังความเชื่อมั่นให้กับตนเองและบุคคลรอบข้างได้					
8. หากเกิดปัญหาอุปสรรคในลักษณะเดิม ฉันคิดว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ดีกว่าเดิม					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 5

เรื่อง ปฏิกิริยาตอบสนองและการใช้กลไกการป้องกันและการแก้ไข

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1 กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบ

เวลาที่ใช้ 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายวิธีการควบคุมอารมณ์ทางลบได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการควบคุมอารมณ์ทางลบ

สาระเนื้อหา

อารมณ์ด้านลบบางอย่างเป็นผลจากการคิดวิบัติหรือคิดวนไปวนมาในทางลบเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ไม่ดี ซึ่งทำให้บุคคลมีความอ่อนแอ ตกอยู่ในภาวะเลวร้าย เสียกำลังใจในการแก้ปัญหา การฝึกควบคุมอารมณ์ลบหรืออารมณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่

1.เบนความสนใจไปยังกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องหรือสนใจสิ่งอื่นๆ จนกว่าอารมณ์ลบนั้นจะคลายลง แล้วค่อยกลับมาวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ลบนั้น

2. ฝึกเปลี่ยนอารมณ์หรือความรู้สึกในทางลบให้เป็นปัญญา มากกว่าจะยึดติดกับอารมณ์ ฝึกมองให้ทะลุไปอีกขั้นหนึ่งว่า อารมณ์ลบเหล่านั้นอาจเป็นผลดีที่ทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น

3. พยายามลดความสมบูรณ์ในตัวเองลง ลดความคาดหวัง ฝึกเป็นคนที่ยืดหยุ่น เพราะในความเป็นจริงต้องยอมรับว่า สิ่งที่เกิดขึ้นอาจไม่ตรงกับที่ใจเรานึกเสมอไป หลายครั้งผลลัพธ์ก็อาจไม่เป็นอย่างที่ใจคิด

เทคนิคเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ทางลบทำได้หลายวิธี เช่น

1. ฝึกหายใจ โดยฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ เป็นการเพิ่มออกซิเจนในเลือด

2. การจินตนาการ โดยจินตนาการถึงประสบการณ์ที่ทำให้จิตใจสงบ เป็นสุข เป็นเรื่องดีๆ เหตุการณ์ด้านบวกที่เกิดขึ้นแล้วหรืออยากให้เกิดขึ้นในชีวิต การจินตนาการควรพยายามให้เหมือนจริงที่สุด ใช้ประสาทสัมผัสครบทั้ง ภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัส

3.การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จิตใจต้องจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อ เริ่มจากการเกร็ง-คลายกล้ามเนื้อทั่วตัว การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วตัว การหายใจแล้วผ่อนคลาย และการผ่อนคลายขณะทำกิจกรรม

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกลุ่มๆละ 5 คน

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ตัวงาน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกแต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ เศร้าวิตกกังวล ร้อนรุ่ม ฯลฯ 1 เรื่อง พิจารณาว่าอารมณ์เหล่านี้ส่งผลต่อร่างกายอย่างไร มีวิธีควบคุมอารมณ์ลบนั้นอย่างไร บันทึกในใบงาน สำรวจการควบคุมอารมณ์ลบ

2. สมาชิกเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ลบ และวิธีควบคุมอารมณ์ลบให้เพื่อนสมาชิกฟัง สมาชิกร่วมกันอภิปราย โต้แย้ง สะท้อนวิธีควบคุมอารมณ์ลบ หลังจากนั้น สรุปข้อมูลวิธีควบคุมอารมณ์ลบในกลุ่ม ตามใบงาน สำรวจการควบคุมอารมณ์ลบ

3. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย รับใบงานการฝึกควบคุมอารมณ์ลบ มาอ่านให้เข้าใจอธิบายให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน

4. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ลบของกลุ่มตนสอดคล้องกับ ใบงานฝึกควบคุมอารมณ์ลบหรือไม่ มีส่วนใดเพิ่มเติม

5. สมาชิกรับการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ลบตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เริ่มจากการนอนในท่านอนตาย การฝึกหายใจ ฝึกจินตนาการ และการผ่อนคลาย

6. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่อง

- เพราะเหตุใด เราจึงต้องควบคุมอารมณ์ลบ
- วิธีควบคุมอารมณ์ของแต่ละกลุ่มเป็นอย่างไร เราชอบวิธีใดมากที่สุด
- คิดคำพูดบวกเพื่อขอบคุณการแบ่งปันเรื่องดีๆ นี้ กลุ่มละ 1 ประโยค

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปวิธีการควบคุมอารมณ์ทางลบ

2. ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติม กระตุ้นให้ผู้เรียนนำการควบคุมอารมณ์ลบไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะทำให้คลื่นสมองต่ำลง การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน สำรวจการควบคุมอารมณ์ลบ

2. ใบงาน การฝึกควบคุมอารมณ์ลบ

3. ใบงาน เทคนิคการจูงใจสู่สภาวะอัลฟา

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

การรายงานตนเองของผู้เรียน

เครื่องมือ

แบบรายงานตนเอง

เกณฑ์ประเมินผล

คะแนนในแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %

ช่วงที่ 2 กิจกรรมทักษะการแก้ปัญหา

เวลาที่ใช้ 45 นาที

วัตถุประสงค์เนื้อหา

1. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาอุปสรรค
2. เพื่อฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม :

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

ปฏิกิริยาการตอบสนองเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาอุปสรรค จากระดับต่ำสุดถึงสูงสุด คือ

1. การหลีกเลี่ยง – ตอบสนองตามธรรมชาติ ตามสัญชาตญาณ
2. การเอาตัวรอด - เดินลุยไปข้างหน้า
3. การรับมือ - บางคนรับมือกับความยากลำบากด้วยวิธีที่เป็นอันตราย บางคนเลือกวิธีที่สร้างสรรค์ เช่น การพูดระบายความรู้สึกกับมิตรสหาย การออกกำลังกาย ฯลฯ
4. การบริหารจัดการ- ต้องมีมุมมองปัญหาอุปสรรคในทางบวกและพร้อมจัดการแก้ไข
5. การควบคุม - ตอบสนองและใช้ปัญหาอุปสรรคความยากลำบากที่ประสบเพื่อยกระดับตนเองและผู้อื่นให้สูงขึ้น

การตอบสนองโดยใช้กลไกการจัดการ ได้แก่ 1) การคร่ำครวญ - ไม่ได้ลงมือกระทำอะไรเป็นเพียงการระบายความรู้สึก 2) การบ่น 3) การตำหนิ 4) การระบุ - ตีตราตนเองตามความทุกข์ทรมาน 5) การไร้ความรู้สึก - ไม่มีความรู้สึกเมื่อต้องเผชิญกับความเป็นจริง ปัญหาอุปสรรคทั้งจากการศึกษาหรือการทำงาน 6) การหลบหนี 7) การอ้างเหตุผล 8) การปฏิเสธ - เป็นการปฏิเสธที่จะรับรู้ว่าปัญหาอุปสรรค ความทุกข์ทรมานนั้นมีอยู่ 9) การแสร้งทำ - แสดงเหมือนกับว่าบุคคลรู้ว่า

ปัญหาอุปสรรคยังอยู่แต่ทำเหมือนไม่มี และบุคคลแสดงออกในลักษณะตรงข้ามกับสิ่งที่เขารู้ว่าจริง 10) การอำพราง -พยายามทำให้บางอย่างให้ดูดีกว่าที่เป็นจริง

ขั้นตอนการแก้ปัญหา ประกอบด้วย

1. การกำหนดปัญหา – ทำความเข้าใจว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร

2. การกำหนดทางเลือก – วิเคราะห์หาสาเหตุคืออะไร กำหนดทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ทั้งหมด

3. วิเคราะห์ทางเลือก – วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม

4. เลือกวิธีการแก้ปัญหาจากทางเลือกต่างๆ

5. หาวิธีแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกนั้น ถ้าเป็นสิ่งที่ดำเนินการป้องกันได้ ควรป้องกัน หากป้องกันไม่ได้ ก็ให้กำหนดวิธีแก้ปัญหาไว้

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม " ปฏิกิริยาแรก เมื่อเราเจอปัญหาที่คาดไม่ถึงคืออะไร" " เราเคยสังเกตปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง เวลาเจอปัญหาหรือไม่ เป็นอย่างไร" " เรารู้สึกอย่างไรกับคนที่ "วีน" "ไม่รู้ไม่ชี้ " " มีข้อแก้ตัว" เมื่อพบปัญหา "

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกลุ่ม ๆ ละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบ

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับ ใบงานทักษะการแก้ปัญหา อ่านให้เข้าใจและอธิบายให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน

2. สมาชิกทั้งหมดร่วมเล่นเกม " ทายใจ " ดังนี้

2.1 สมาชิกรับ ชุดแผ่นหมายเลข 0-9 กลุ่มละ 1 ชุด

2.2 สมาชิกจัดแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน จำนวน 4 กลุ่ม กำหนดหมายเลขกลุ่ม 1-4 โดยในรอบที่ 1 กลุ่มที่ 1 แข่งขันกับกลุ่มที่ 2 ในรอบที่ 2 กลุ่มที่ 3 แข่งขันกับกลุ่มที่ 4

2.3 สมาชิกในกลุ่มใช้หลักการแก้ปัญหาในการทำงานกลุ่ม

2.4 สมาชิกปรึกษาหารือในการจัดลำดับแผ่นหมายเลข ตั้งแต่ 0 ถึง 9 โดยจะจัดเรียงตำแหน่งใดก็ได้ขึ้นอยู่กับการกำหนด การวิเคราะห์ทางเลือก และการคิดหาวิธีป้องกันของกลุ่ม หลังจากนั้น นำแผ่นหมายเลขของกลุ่ม มาวางไว้หน้าห้องอบรม

2.5 เป้าหมายของการจัดเรียงแผ่นหมายเลข เพื่อให้ได้ตัวเลขที่มีค่าสูงกว่ากลุ่มคู่แข่งในตำแหน่งเดียวกัน ดังนั้น สมาชิกจึงต้องทายใจกลุ่มคู่แข่ง และหาวิธีแก้ปัญหาร่วมกัน

2.6 เกณฑ์การให้คะแนน คือ ในตำแหน่งเดียวกัน กลุ่มใดที่มีตัวเลขที่มีค่าสูงกว่ากลุ่มคู่แข่ง จะได้รับคะแนนตำแหน่งละ 1 คะแนน ยกเว้นตำแหน่งที่ 5 กลุ่มที่มีตัวเลขที่มีค่าสูงกว่ากลุ่มคู่แข่ง จะได้รับโบนัสพิเศษเป็น 5 คะแนน

2.7 สมาชิกเริ่มเล่นเกม " ทายใจ" สมาชิกกลุ่มละ 1 คน ทำหน้าที่แสดงแผ่นหมายเลขของกลุ่ม บริเวณหน้าห้องอบรม สมาชิกอื่นๆ จดแต้มคะแนนและเชียร์เพื่อน

2.8 กลุ่มที่ได้รับคะแนนสูงสุดได้รับรางวัลความสำเร็จ สมาชิกทุกคนปรบมือให้กับความพยายามเอาชนะปัญหาอุปสรรคของกลุ่ม

2.9 สมาชิกอภิปราย หาข้อสรุปกลุ่มร่วมกัน ในประเด็น

2.9.1 สมาชิกนำขั้นตอนแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน มาใช้อย่างไร

2.9.2 วิเคราะห์ปฏิกิริยาตอบสนองต่อปัญหาของเพื่อนในกลุ่ม และกลุ่มอื่น

3. สมาชิกนำเสนอข้อสรุปกลุ่ม กลุ่มละ 5 นาที

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาและขั้นตอนการแก้ปัญหา 5 ขั้น

2. ผู้เรียนเล่ากระบวนการทำงานในกลุ่ม

3. ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติม กระตุ้นให้ผู้เรียนฝึกใช้ขั้นตอนการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการคิดอย่างเป็นระบบ ที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพราะผู้เรียนจะรับรู้ถึงการควบคุมได้ การวิเคราะห์สาเหตุ ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น และคงทนในการแก้ปัญหา

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน ทักษะการแก้ปัญหา

2. ชุดแผ่นหมายเลข 0-9

3. รางวัล

4. ใบอภิปรายและหาข้อสรุป

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง ปฏิกิริยาตอบสนองและการใช้กลไกการป้องกันและการแก้ไข

2. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1.แบบวัดความรู้เรื่อง ปฏิกิริยาตอบสนองและการใช้กลไกการป้องกันและการแก้ไข

2.แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1.คะแนนความรู้เรื่อง ปฏิกิริยาตอบสนองและการใช้กลไกการป้องกันและการแก้ไข ไม่ต่ำกว่า 80 %

2. คะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺

ใบงาน สำรวจการควบคุมอารมณ์ลบ (เดี่ยว-กลุ่ม)

เหตุการณ์ที่ทำให้ฉันเกิดอารมณ์ลบ เช่น โกรธ เศร้า วิตกกังวล ร้อนรุ่ม ฯลฯ (1 เรื่อง)

.....

.....

.....

.....

อารมณ์เหล่านี้ส่งผลต่อร่างกายของฉันอย่างไร

.....

.....

.....

วิธีการควบคุมอารมณ์ทางลบของฉัน คือ

.....

.....

.....

.....

วิธีควบคุมอารมณ์ลบของกลุ่มฉันเป็นอย่างไร (เหมือนข้อมูลในใบงาน หรือมีส่วนเพิ่มเติมใด)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน การฝึกควบคุมอารมณ์ลบ

อารมณ์ด้านลบบางอย่างเป็นผลจากการคิดวิบัติหรือคิดวนไปวนมาในทางลบเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ไม่ดี ซึ่งทำให้บุคคลมีความอ่อนแอ ตกอยู่ในภาวะเลวร้าย เสียกำลังใจในการแก้ปัญหา การฝึกควบคุมอารมณ์ลบหรืออารมณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. เบนความสนใจไปยังกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องหรือสนใจสิ่งอื่นๆ จนกว่าอารมณ์ลบนั้นจะคลายลง แล้วค่อยกลับมาวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ลบนั้น

2. ฝึกเปลี่ยนอารมณ์หรือความรู้สึกในทางลบให้เป็นปัญญา มากกว่าจะยึดติดกับอารมณ์ ฝึกมองให้ทะลุไปอีกขั้นหนึ่งว่า อารมณ์ลบเหล่านั้นอาจเป็นผลดีที่ทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น

3. พยายามลดความสมบูรณ์ในตัวเองลง ลดความคาดหวัง ฝึกเป็นคนที่ยืดหยุ่น เพราะในความเป็นจริงต้องยอมรับว่า สิ่งที่เกิดขึ้นทุกอย่างอาจไม่ตรงกับที่ใจเรานึกเสมอไป หลายครั้งผลลัพธ์ก็อาจไม่เป็นอย่างที่ใจคิด

เทคนิคเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ทางลบทำได้หลายวิธี เช่น

1. ฝึกหายใจ โดยฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ เป็นการเพิ่มออกซิเจนในเลือด

2. การจินตนาการ โดยจินตนาการถึงประสบการณ์ที่ทำให้จิตใจสงบ เป็นสุข เป็นเรื่องดีๆ เหตุการณ์ด้านบวกที่เกิดขึ้นแล้วหรืออยากให้เกิดขึ้นในชีวิต การจินตนาการควรพยายามให้เหมือนจริงที่สุด ใช้ประสาทสัมผัสครบทั้ง ภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัส

3.การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จิตใจต้องจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อ เริ่มจากการเกร็ง-คลายกล้ามเนื้อทั่วตัว การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วตัว การหายใจแล้วผ่อนคลาย และการผ่อนคลายขณะทำกิจกรรม

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน เทคนิคการจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟา

หาที่นั่งหรือที่นอนสงบๆ ในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเราน้อยที่สุด (อาจเปิดเพลงคลาสสิคเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย) ท่านอนตายของโยคะ (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มือวางอยู่ข้างลำตัวโดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น ศีรษะไม่หนุนหมอนเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้ทั่วถึง หลับตานึกและจินตนาการตามไปดังนี้ ..... จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ช้าๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบลำตัวยุบและหน้าอกยุบ ตัดความคิดเรื่องอื่นๆออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบายๆ ลึกๆ ช้าๆ ลำตัว หน้าอกของเราผ่อนคลาย ใบหน้า ลูกตา นิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขาของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่าเราเดินอยู่ลำพังบนท้องทุ่งในชนบทที่มีอากาศบริสุทธิ์ เราสูดหายใจเอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้าพื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงจนลับขอบฟ้าไป แล้วเราก็นอนในท่านอนตายที่ชายหาดอย่างสงบตามลำพัง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด และมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด มือข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่มาวางทับมือข้างขวาของเรา มือข้างซ้ายของเรารูสึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่อีกแผ่นหนึ่งมาทับมือข้างซ้ายของเราไว้ เวลานี้มือข้างซ้ายและมือข้างขวาของเราหนักจนไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ เวลานี้เท้าข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างขวาของเราไว้ เวลานี้เท้าข้างซ้ายของเราหนัก หนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างซ้ายของเราไว้ เท้าข้างซ้ายและข้างขวาของเรารู้สึกหนักมากจนไม่สามารถขยับเขยื้อนไปได้แล้ว เวลานี้มือข้างขวาของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในมือข้างขวาของเรา เวลานี้มือข้างซ้ายของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในมือข้างซ้ายของเรา มือข้างขวาและข้างซ้ายของเรารู้สึกหนักและร้อนมาก เวลานี้เท้าข้างขวาของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้าข้างขวาของเรา เวลานี้เท้าข้างซ้ายของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้าข้างซ้ายของเรา มือและเท้าของเรารู้สึกหนักและร้อนมาก เราไม่สามารถขยับเขยื้อนมือและเท้าของเราได้แล้ว

ลมหายใจของเรารู้สึกเบาสบาย ผ่อนคลาย เวลานี้ท้องของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนกับมีน้ำที่กำลังเดือดอยู่ในท้องของเรา หน้าผากของเราเย็นสบาย รู้สึกเหมือนมีลมเย็นพัดผ่าน หน้าผากของเราเวลานี้กำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด เพื่อที่จะให้เราอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายยิ่งขึ้นไปอีก จินตนาการว่าเรากำลังลอยอยู่กลางมหาสมุทรที่คลื่นลมกำลังสงบ เราจะนับถอยหลังจากยี่สิบถึงหนึ่ง ในขณะที่เรานับน้อยลง เราจะจมลึกลงในมหาสมุทร ลึกลง ลึกลง ลึกลง ยิ่งเราจมลึกลงเท่าไร เราก็ยิ่งผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ยี่สิบ สิบเก้า สิบแปด ..... สิบ ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลายมากขึ้นทุกที เก้า แปด เจ็ด หก ..... หนึ่ง เวลานี้เราจมลึกอยู่ใต้มหาสมุทร เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด (ในช่วงเวลานี้เราจินตนาการถึงสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตเราให้ชัดเจนที่สุด)

วิธีกลับสู่สภาวะปกติ " ฉัน (เรา) จะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือ ขยับเท้า พลิกซ้าย ขวา และลุกขึ้น "

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ที่มา : เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2551. <u>เอกสารฝึกอบรมการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส</u>. กรุงเทพฯ: สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (อัดสำเนา)

ใบงาน ทักษะการแก้ปัญหา

ปฏิกิริยาการตอบสนองเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาอุปสรรค จากระดับต่ำสุดถึงสูงสุด คือ

1. การหลีกเลี่ยง – ตอบสนองตามธรรมชาติ ตามสัญชาตญาณ

2. การเอาตัวรอด - เดินลุยไปข้างหน้า

3. การรับมือ - บางคนรับมือกับความยากลำบากด้วยวิธีที่เป็นอันตราย บางคนเลือกวิธีที่สร้างสรรค์ เช่น การพูดระบายความรู้สึกกับมิตรสหาย การออกกำลังกาย ฯลฯ

4. การบริหารจัดการ- ต้องมีมุมมองปัญหาอุปสรรคในทางบวกและพร้อมจัดการแก้ไข

5. การควบคุม - ตอบสนองและใช้ปัญหาอุปสรรคความยากลำบากที่ประสบเพื่อยกระดับตนเองและผู้อื่นให้สูงขึ้น

การตอบสนองโดยใช้กลไกการจัดการ ได้แก่ 1) การคร่ำครวญ - ไม่ได้ลงมือกระทำอะไร เป็นเพียงการระบายความรู้สึก 2) การบ่น 3) การตำหนิ 4) การระบุ - ตีตราตนเองตามความทุกข์ทรมาน 5) การไร้ความรู้สึก - ไม่มีความรู้สึกเมื่อต้องเผชิญกับความเป็นจริง ปัญหาอุปสรรคทั้งจากการศึกษาหรือการทำงาน 6) การหลบหนี 7) การอ้างเหตุผล 8) การปฏิเสธ - เป็นการปฏิเสธที่จะรับรู้ว่าปัญหาอุปสรรค ความทุกข์ทรมานนั้นมีอยู่ 9) การแสร้งทำ - แสดงเหมือนกับว่าบุคคลรู้ว่าปัญหาอุปสรรคยังอยู่แต่ทำเหมือนไม่มี และบุคคลแสดงออกในลักษณะตรงข้ามกับสิ่งที่เขารู้ว่าจริง 10) การอำพราง –พยายามทำให้บางอย่างให้ดูดีกว่าที่เป็นจริง

ขั้นตอนการแก้ปัญหา ประกอบด้วย

1. การกำหนดปัญหา – ทำความเข้าใจกับปัญหาว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร

2. การกำหนดทางเลือก – วิเคราะห์หาสาเหตุคืออะไร กำหนดทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ทั้งหมด

3. วิเคราะห์ทางเลือก – วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม

4. เลือกวิธีการแก้ปัญหาจากทางเลือกต่างๆ

5. หาวิธีแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกนั้น ถ้าเป็นสิ่งที่ดำเนินการป้องกันได้ ควรป้องกัน หากป้องกันไม่ได้ ก็ให้กำหนดวิธีแก้ปัญหาไว้

ใบอภิปรายและหาข้อสรุป

จากเกม “ทายใจ” ให้สมาชิกอภิปรายและหาข้อสรุปกลุ่มร่วมกัน ในประเด็นนี้

1. สมาชิกนำขั้นตอนแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน มาใช้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. วิเคราะห์ปฏิกิริยาตอบสนองต่อปัญหาของเพื่อนในกลุ่ม และกลุ่มอื่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

แบบวัดความรู้

เรื่อง ปฏิกิริยาตอบสนองและการใช้กลไกการป้องกันและการแก้ไข (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... ผู้ตอบสนองต่อปัญหา แบบหลีกเลี่ยงจะไม่สามารถใช้ประโยชน์จากปัญหาอุปสรรคได้
2. ..... การตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคจากระดับต่ำสุดขึ้นมาถึงระดับสูงสุด มีการเรียงลำดับดังนี้ การหลีกเลี่ยง การเอาตัวรอด การรับมือ การบริหารจัดการและการควบคุม
3. ..... ผู้ตอบสนองต่อปัญหา แบบบริหารจัดการ ต้องมีมุมมองต่อปัญหาด้านบวก
4. ..... ผู้ตอบสนองต่อปัญหา แบบควบคุม มักถือความคิดเห็นและประสบการณ์ของตนเองเป็นหลัก
5. ..... ผู้มี AQ สูง มักตอบสนองต่อปัญหา แบบเอาตัวรอด
6. ..... กลไกการจัดการปัญหา เป็นลักษณะการตอบสนองที่บุคคลทั่วไปอาจนำมาใช้ในการเผชิญปัญหา ทั้งที่ไม่ได้มีระดับ AQ ต่ำ
7. ..... ลำดับขั้นตอนการแก้ไขปัญหาเริ่มจาก การกำหนดปัญหา การกำหนดทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือก เลือกวิธีการแก้ปัญหา และหาวิธีแก้ไขข้อเสียหรือป้องกัน
8. ..... การกำหนดทางเลือก จำเป็นต้องพิจารณาทางเลือกที่เป็นไปได้ทั้งหมด
9. ..... การเรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหา ก่อให้เกิดการคิดอย่างมีระบบ เพื่อช่วยเพิ่มอำนาจในการควบคุม
10. ..... ผู้ใช้กลไกการจัดการเป็นประจำจะมีความรู้สึกดีกับตนเอง

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมควบคุมอารมณ์ลบ

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. ฉันมีใจจดจ่อกับเรื่องราว(ความรู้) ที่เพื่อนสมาชิกเล่าให้ฟัง					
2. ฉันแบ่งปันวิธีการควบคุมอารมณ์ทางลบ(วิธีทำให้คลื่นสมองต่ำลง) ให้กับเพื่อนสมาชิก					
3. ฉันรู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ลบเพิ่มมากขึ้น					
4. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนวิธีควบคุมอารมณ์ลบของเพื่อน ด้วยการสื่อสารทางบวก					
5. ฉันรับฟังที่มาของวิธีการควบคุมอารมณ์ทางลบของเพื่อนอย่างให้เกียรติ					
6. ฉันฝึกการหายใจ โดยหายใจช้าๆ ลึกๆ หายใจเข้า ท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ					
7. ฉันฝึกจินตนาการเหตุการณ์ที่ดีๆ เหตุการณ์ที่เป็นบวก เช่น อยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่สวยงาม					
8. ฉันฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแขน ขา ใบหน้า ลำตัว					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 6

เรื่อง ค้นหาและเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

เพื่อให้ผู้เรียนระบุวิธีสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

ในมุมมืดของชีวิต ผู้เป็นนักสู้มองโลกอีกมุมหนึ่ง เขาเลือกมองแสงสว่างให้กับชีวิตมากกว่าการหยุดความคิดไว้กับสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น จึงเกิดเป็นอารมณ์ฮึดสู้ ซึ่งไม่ใช่ว่าเขามองไม่เห็นความมืดที่เกิดขึ้นแต่สายตาไม่ได้หยุดอยู่กับความมืดนั้น กลับมองผ่านความมืดไปหาแสงสว่างข้างหน้า มองออกไปยังสิ่งที่สามารถควบคุมได้ ด้วยความหวังและพลังความเชื่อมั่น

แนวคิดเพื่อสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ได้แก่

1. คิดว่า ความอดทน คือ ความกล้าหาญ เราจะรู้สึกว่าเป็นผู้ชนะ มีเกียรติ ภูมิใจที่สามารถทนต่อปัญหา ความยากลำบาก ความคับแค้นใจต่างๆได้

2. สร้างความภาคภูมิใจในตนเองตามความเป็นจริง ค้นหาและรู้สึกชื่นชมความดีพื้นฐานของตนเอง เช่น สิ่งต่างๆที่เคยทำดีมาแล้วและจบไปแล้วด้วยฝีมือของเราคนเดียว ให้นึกถึงสิ่งนี้บ่อยๆ ซ้ำๆ ข้อมูลด้านบวกเหล่านี้จะบันทึกลงในจิตใต้สำนึก ที่มีพลังในการเปลี่ยนความเชื่อเก่าๆที่เป็นทางลบให้ค่อยๆ จางไป กลายเป็นคนมีความสุขขึ้น มีพลังแห่งความเชื่อมั่น

3. สร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆ เสมอ เช่น จินตนาการถึงความสำเร็จหรือเหตุการณ์ที่เป็นบวกของเรา การตัดสินใจที่ดีที่สุดที่เราทำไปแล้ว มีความเชื่อว่า ฟ้าไม่ได้มีแต่กลางคืนไม่นานฟ้าต้องสว่าง คุณค่าอันแท้จริงของชีวิตนั้นอยู่ที่ความสามารถ พอใจในเบื้องหลัง มีหวังในเบื้องหน้า เป็นต้น

4. พัฒนาความเชื่อให้มีความเป็นไปได้ ด้วยการพัฒนาจุดบกพร่อง สิ่งที่ไม่ดีในตัวเรา เพิ่มทักษะ ความสามารถในเรื่องต่างๆให้มากขึ้น หมั่นบอกตนเองว่า เราสามารถทำได้

5. มองโลกในแง่ดี เชื่อว่ามีวิธีแก้ไขปัญหา มีทางออกของหรือวิธีควบคุมปัญหา ขอเพียงเรามีสติ ใช้ปัญญาพิจารณา

6. ลดความคาดหวังต่างๆลงบ้าง อย่างเอาจริงเอาจังกับปัญหามากนัก มีอารมณ์ขัน

7. พัฒนาให้ตนเองมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ ซึ่งทำให้เกิดความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เบิกบานใจ มีภูมิต้านทานโรคที่ดี มีสมาธิ มีความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ ความจำที่ดี มองโลกแง่บวก มีพลังที่จะพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงสูง ทำงานและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ง่ายและยาวนาน การพัฒนาคลื่นสมองต่ำ สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ การออกกำลังกายที่ฝึกสติ การเลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังชีวิต การมีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การให้พลังแห่งความรัก การฝึกสมาธิ การจินตนาการผ่อนคลาย เป็นต้น

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนร่วมเล่นเกมในกลุ่มใหญ่ หลังจากนั้นจัดแบ่งกลุ่มๆละ 4-6 คน

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบ

3. ผู้สอน อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกทั้งหมดร่วมเล่นเกม สมาชิกพูดคุยตกลงร่วมกันว่าจะให้ใครมีบทบาทอย่างไร โดยแบ่งผู้เล่นเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรก คือ แม่ไก่ตัวอ้วน 1 คน กลุ่มที่สอง คือ เสือ 2 คน กลุ่มสุดท้าย คือ รั้วเป็นผู้เล่นที่เหลือทั้งหมด

2. สมาชิกที่ทำหน้าที่เป็นแม่ไก่ตัวอ้วน ต้องหนีเสือ ไม่ให้ถูกจับกิน ขณะเริ่มกิจกรรมให้แม่ไก่อยู่ในวงก่อน หลังจากนั้นจะอยู่ภายในหรือนอกวงก็ได้

3. สมาชิกที่ทำหน้าที่เป็นเสือ ต้องหาวิธีการจับแม่ไก่ให้ได้ ขณะเริ่มกิจกรรมให้เสืออยู่ภายนอกวงก่อน

4. สมาชิกที่เหลือทำหน้าที่รั้ว ต้องปกป้องแม่ไก่ตัวอ้วน มิให้ถูกเสือจับกิน สมาชิกต้องกางแขนซ้ายขวาประสานกันไว้เป็นวงกลมตลอดการเล่น แต่สามารถปล่อยแม่ไก่ตัวอ้วนบินออกนอกรั้วเพื่อหนีเสือ หรือกักเสือไว้ในรั้วเพื่อช่วยแม่ไก่ตัวอ้วนก็ได้

5. การเล่นเกมประกอบด้วย 3 รอบ คือ ช่วงที่ 1 แม่ไก่ตัวอ้วน 1 ตัว เสือ 2 ตัว รอบที่ 2 แม่ไก่ตัวอ้วนพิการ 2 ตัว เสือ 4 ตัว รอบที่ 3 แม่ไก่ตัวอ้วนบาดเจ็บ 3 ตัว เสือ 4 ตัว ในช่วงเวลาแต่ละรอบ สมาชิกสามารถปรึกษาหารือวิธีแก้ปัญหาได้

6. หากแม่ไก่ตัวอ้วนตัวใดถูกจับได้ ต้องพูดให้กำลังใจตนเองหน้าห้อง 1 ประโยค และสมาชิกที่ทำหน้าที่รั้วต้องกล่าวคำพูดขอโทษแม่ไก่ตัวอ้วน 1 ประโยค ถ้าแม่ไก่ตัวอ้วนไม่ถูกจับเลย สมาชิกที่ทำหน้าที่รั้วต้องกล่าวคำชมเชยแม่ไก่ตัวอ้วน 1 ประโยค และสมาชิกที่ทำหน้าที่เสือต้องกล่าวคำพูดขอโทษแม่ไก่ตัวอ้วน 1 ประโยค

7. หลังกิจกรรมสมาชิกทุกคนปรบมือให้ตนเองและเพื่อนๆ เป็นรางวัลที่พยายามเอาชนะปัญหาอุปสรรคอย่างดีที่สุดแล้ว

8. สมาชิกแยกเข้ากลุ่มตนเองอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แล้วสรุปเป็นข้อตกลงร่วมกัน โดยประเด็นในการอภิปราย คือ

- ถ้ามีแม่ไก่ตัวอ้วน 1 ตัว มีเสือ 2 ตัว สมาชิกคาดหวังว่าแม่ไก่ตัวอ้วนจะอยู่รอดได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

- เมื่อแม่ไก่ตัวอ้วนมีสภาพไม่สมบูรณ์ แล้วมีเสือเพิ่มจำนวนขึ้น สมาชิกรู้สึกอย่างไร สิ่งใดที่จะช่วยแม่ไก่ตัวอ้วนให้อยู่รอดได้

- ถ้าเปรียบเทียบแม่ไก่ตัวอ้วนเหมือนตัวเรา รั้วเปรียบเหมือนคนที่คอยปกป้องเรา เสือเปรียบเหมือนปัญหาอุปสรรคทั้งหลาย เราคิดว่าสิ่งใดบ้างที่จำเป็นต่อการฟันฝ่าอุปสรรคทั้งหลาย

- เมื่อสมาชิกในกลุ่มพบปัญหาอุปสรรค เช่น ปัญหาเรื่องครอบครัว การเรียน อาชีพ อนาคต ฯลฯ เรามีวิธีสร้างความเข้มแข็งให้ตนเองง่ายๆ อย่างไร

- สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับใบงาน แนวคิดเพื่อสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค อ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน หลังจากนั้น กลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า เคยใช้วิธีสร้างความเข้มแข็งเหมือนในใบงานหรือไม่ กลุ่มชอบวิธีการใดมากที่สุด

9. ผู้สอนชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยในเรื่อง

- จากกิจกรรม การเผชิญปัญหาของแม่ไก่ตัวอ้วนเป็นอย่างใด ผลลัพธ์เป็นอย่างไร (ปัญหาของแม่ไก่ตัวอ้วน คือ หนีเสือ)

- จากกิจกรรม การเผชิญปัญหาของเสือ และรั้ว เป็นอย่างไร ผลลัพธ์เป็นอย่างไร (ปัญหาของเสือ คือ รั้ว) (ปัญหาของรั้ว คือ ปกป้องแม่ไก่)

- ความเข้มแข็ง มีสติ ไม่หมดหวังง่ายๆ ช่วยในการฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคอย่างไร

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม วิธีสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
2. ผู้เรียนเล่าถึงการวางแผนหรือประสานงานในกลุ่ม
3. ผู้สอนเพิ่มเติม เสนอแนะว่า บางครั้งคนเราอาจไม่ได้เจอกับปัญหาเพียงเรื่องเดียว ในบางขณะเราต้องเจอปัญหาหลายเรื่องพร้อมกัน ในสภาพที่เราไม่พร้อมรับปัญหา ซึ่งบุคคลรอบข้างอาจจะได้พยายามช่วยเรา แต่ก็คงไม่สามารถช่วยได้ทุกครั้ง ทุกเวลา เราคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง เพื่อนที่อยู่เคียงข้างเราตลอดไปในเวลาที่เราพบปัญหาอุปสรรค ความลำบาก เราเป็นเจ้าของความคิด ความหวัง การกระทำ คำพูด เราต้องหมั่นสร้างพลังความเชื่อมั่นให้กับตนเอง มองโลกบวก มีสติ เพื่อเป็นพื้นฐานให้เราเข้มแข็ง มีความหวังในการคิดแก้ไข ขจัดปัญหาอุปสรรคต่างๆ

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง (กลุ่ม)
2. ใบงาน แนวคิดเพื่อสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง ค้นหาและเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง (สร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง)

2. การรายงานตนเองของผู้เรียน

3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง ค้นหาและเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง (สร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง)

2. แบบรายงานตนเอง

3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนความรู้เรื่อง ค้นหาและเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง (สร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง) ไม่ต่ำกว่า 80 %

2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %

3. คะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน กิจกรรมฝึกความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง

ถ้ามีแม่ไก่ตัวอ้วน 1 ตัว มีเสือ 2 ตัว สมาชิกคาดหวังว่าแม่ไก่ตัวอ้วนจะอยู่รอดได้หรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

เมื่อแม่ไก่ตัวอ้วนมีสภาพไม่สมบูรณ์ แล้วมีเสือเพิ่มจำนวนขึ้น สมาชิกรู้สึกอย่างไร สิ่งใดที่จะช่วยแม่ไก่ตัวอ้วนให้อยู่รอดได้

.....

.....

.....

ถ้าเปรียบเทียบแม่ไก่ตัวอ้วนเหมือนตัวเรา รั้วเปรียบเหมือนคนที่คอยปกป้องเรา เสือเปรียบเหมือนปัญหาอุปสรรคทั้งหลาย เราคิดว่าสิ่งใดบ้างที่จำเป็นต่อการฟันฝ่าอุปสรรคทั้งหลาย

.....

.....

.....

.....

เมื่อสมาชิกพบปัญหาอุปสรรค เช่น ปัญหาเรื่องครอบครัว การเรียน อาชีพอนาคต ฯลฯ เรามีวิธีสร้างความเข้มแข็งให้ตนเองง่ายๆอย่างไร

.....

.....

.....

.....

กลุ่มได้พิจารณาร่วมกันว่าเคยใช้วิธีการสร้างความเข้มแข็งเหมือนในใบงาน (เคย / ไม่เคย)

กลุ่มชอบวิธีการใดมากที่สุด

.....

.....

.....

.....

ใบงาน แนวคิดสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ในมุมมืดของชีวิต ผู้เป็นนักสู้มองโลกอีกมุมหนึ่ง เขาเลือกมองแสงสว่างให้กับชีวิตมากกว่าการหยุดความคิดไว้กับสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น จึงเกิดเป็นอารมณ์ฮึดสู้ ซึ่งไม่ใช่ว่าเขามองไม่เห็นความมืดที่เกิดขึ้นแต่สายตาไม่ได้หยุดอยู่กับความมืดนั้น กลับมองผ่านความมืดไปหาแสงสว่างข้างหน้า มองออกไปยังสิ่งที่สามารถควบคุมได้ ด้วยความหวังและพลังความเชื่อมั่น

แนวคิดเพื่อสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ได้แก่

1. คิดว่า ความอดทน คือ ความกล้าหาญ เราจะรู้สึกว่าเป็นผู้ชนะ มีเกียรติ ภูมิใจที่สามารถทนต่อปัญหา ความยากลำบาก ความคับแค้นใจต่างๆได้

2. สร้างความภาคภูมิใจในตนเองตามความเป็นจริง ค้นหาและรู้สึกชื่นชมความดีพื้นฐานของตนเอง เช่น สิ่งต่างๆที่เคยทำดีมาแล้วและจบไปแล้วด้วยฝีมือของเราคนเดียว ให้นึกถึงสิ่งนี้บ่อยๆ ซ้ำๆ ข้อมูลด้านบวกเหล่านี้จะบันทึกลงในจิตใต้สำนึก ที่มีพลังในการเปลี่ยนความเชื่อเก่าๆที่เป็นทางลบให้ค่อยๆ จางไป กลายเป็นคนมีความสุขขึ้น มีพลังแห่งความเชื่อมั่น

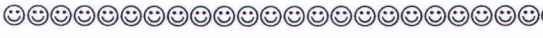
3. สร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆ เสมอ เช่น จินตนาการถึงความสำเร็จหรือเหตุการณ์ที่เป็นบวกของเรา การตัดสินใจที่ดีที่สุดที่เราทำไปแล้ว มีความเชื่อว่า ฟ้าไม่ได้มีแต่กลางคืน ไม่นานฟ้าต้องสว่าง เป็นต้น

4. พัฒนาความเชื่อให้มีความเป็นไปได้ ด้วยการพัฒนาจุดบกพร่อง สิ่งที่ไม่ดีในตัวเรา เพิ่มทักษะ ความสามารถในเรื่องต่างๆให้มากขึ้น หมั่นบอกตนเองว่า เราสามารถทำได้

5. มองโลกในแง่ดี เชื่อว่ามีวิธีแก้ไขปัญหา มีทางออกของหรือวิธีควบคุมปัญหา ขอเพียงเรามีสติ ใช้ปัญญาพิจารณา

6. ลดความคาดหวังต่างๆลงบ้าง อย่างเอาจริงเอาจังกับปัญหามากนัก มีอารมณ์ขัน

7. พัฒนาให้ตนเองมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ ซึ่งทำให้เกิดความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เบิกบานใจ มีภูมิต้านทานโรคที่ดี มีสมาธิ มีความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ ความจำที่ดี มองโลกแง่บวก มีพลังพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงสูง สร้าง ทำงานร่วมกับผู้อื่นรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ง่ายและยาวนาน การพัฒนาคลื่นสมองต่ำ สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ การออกกำลังกายที่ฝึกสติ การเลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังชีวิต การมีภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การให้พลังแห่งความรัก การฝึกสมาธิ การจินตนาการผ่อนคลาย เป็นต้น



แบบวัดความรู้

เรื่อง ค้นหาและเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง - กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... ผู้มี AQ สูง จะคาดเดาสถานการณ์เลวร้ายได้อย่างแม่นยำ
2. ..... การคิดว่าความอดทน คือ ความกล้าหาญ เป็นหนทางหนึ่งในการสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา
3. ..... การนึกถึงข้อบกพร่องของตนเองบ่อยๆ ซ้ำๆ เป็นหนทางหนึ่งในการสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา
4. ..... ความสามารถและความมุ่งมั่นเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้มี AQ สูง
5. ..... อุ้ยอ้าย ค้นหาและรู้สึกชื่นชมความดีเล็กๆ น้อยๆ ของตน ก็เป็นวิธีสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาแบบหนึ่ง
6. ..... การออกกำลังกายฝึกสติ เลือกรับประทานอาหาร หรือการนั่งสมาธิ ต่างเป็นวิธีสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา
7. ..... วิธีการสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาที่นำเสนอ จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลรอบข้างเสมอ
8. ..... อารมณ์ขัน มีส่วนสำคัญที่ทำให้ความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาลดลง
9. ..... ความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา มักเกิดขึ้นกับบุคคลที่มีความพร้อมในชีวิต
10. ..... บุคคลที่อยู่ในกลุ่ม " นักปีนเขา" จะมีความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหามากกว่ากลุ่มอื่นๆ

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งและมองชีวิตอย่างมีหวัง

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. ฉันพูดคำพูดเชิงบวกกับเพื่อนสมาชิก					
2. ฉันมีความหวังและมองหาวิธีแก้ไขปัญหาเพื่อให้กลุ่มบรรลุผลสำเร็จตามภารกิจ					
3. ฉันปรบมือให้รางวัลกับความพยายามของตนเองและเพื่อนสมาชิก					
4. ฉันแบ่งปันวิธีสร้างความเข้มแข็งให้ตนเองง่ายๆ กับเพื่อนสมาชิก					
5. ฉันมีใจจดจ่อกับคำอธิบาย (ความรู้) ที่เพื่อนสมาชิกเล่าให้ฟัง					
6. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนวิธีการสร้างความเข้มแข็งของสมาชิก ด้วยการสื่อสารทางบวก					
7. ฉันรับฟังประสบการณ์ของเพื่อนอย่างให้เกียรติ					
8. ฉันสามารถสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 7

เรื่อง ค้นหาและเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมค้นหาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นหาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม :

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

AQ หรือความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของแต่ละคนนั้น มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน การวัดว่าแต่ละคนมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำ จึงวัดจากองค์ประกอบ 4 มิติ ได้แก่

1. การควบคุม เป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง ควบคุมสถานการณ์หรือ ควบคุมอุปสรรคหรือปัญหาให้ดีขึ้น

2. การรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง เป็นการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่ามีสาเหตุจากอะไร เราเป็นเจ้าของปัญหาและมีภาระรับผิดชอบตามบทบาท หน้าที่ ตำแหน่งของเราในสัดส่วนเท่าใด

3. ผลกระทบที่จะมาถึง เป็นความสามารถในการประเมินและควบคุมผลกระทบของปัญหาอุปสรรค ความยุ่งยากที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต การแพร่กระจายไปในส่วนอื่นๆของชีวิต และสามารถควบคุมอารมณ์ลบ

4. ความคงทน เป็นความทนทาน อดทนต่อปัญหาอุปสรรคได้มากน้อยแค่ไหน ความสามารถรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหาอุปสรรค ประเมินว่าปัญหานั้นจะคงอยู่ยาวนานเพียงใด และพยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยการพูดถึง " การกอดบำบัด" ผู้สอนทบทวนว่าการให้พลังทางบวกต่อผู้อื่นนั้นมีหลายวิธี เช่น การยิ้ม สบตา ชมเชย สัมผัสหรือกอด และสวัสดี เหล่านี้เป็นวิธีการที่ทำให้

ผู้รับเกิดความรู้สึกดีๆ รู้สึกบวกกับตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มพลังในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ผู้สอนให้ผู้เรียนเริ่มฝึกการกอดบำบัด ตามใบงาน กอดบำบัด

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกลุ่มๆ ละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. ผู้เรียนทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค รวมคะแนนและวิเคราะห์คะแนนแต่ละมิติของตนเองว่าด้านใดสูงสุด ต่ำสุด

2. ผู้สอนแปลความหมายแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

3. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย รับคำอธิบายองค์ประกอบสำคัญความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค อ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน

4. สมาชิกรับกรณีศึกษามิติ 4 มิติ มาวิเคราะห์ค้นหาร่วมกันว่าแต่ละมิติของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ที่ใด มีระดับสูงหรือต่ำ บุคคลในกรณีศึกษามีระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมระดับสูงหรือต่ำ คำตอบที่ได้เป็นข้อตกลงกลุ่ม

5. สมาชิกร่วมกันอภิปรายในประเด็น มิติแต่ละตัวสัมพันธ์กันอย่างไร ถ้าเรามีพลังความเชื่อมั่น เข้มแข็ง มีกำลังใจสูง ลักษณะมิติต่างๆของเราจะเป็นอย่างไร ถ้าเรามีพลังความเชื่อมั่น มีกำลังใจต่ำ ลักษณะมิติต่างๆของเราจะเป็นอย่างไร

7. สมาชิกนำเสนอกลุ่มละ 5-7 นาที และประเมินคำตอบของกลุ่มอื่น

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

2. ผู้เรียนเล่ากระบวนการทำงานในกลุ่ม

3. ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติมว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคนั้นเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เปลี่ยนแปลงสูงขึ้นได้ วิธีการหนึ่งคือ การกลั่นกรองมิติต่างๆของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในทุกๆที่ ทุกเรื่องที่เราได้สัมผัส ในสถานการณ์รอบๆตัวเราหมั่นมองหาความสามารถ ส่วนที่ดีๆ และใช้คำพูดบวกกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ สิ่งสำคัญ คือ ต้องมีการปฏิบัติและฝึกฝนให้เข้าไปอยู่ในชีวิตประจำวัน

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน กอดบำบัด

2. แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

3. ใบงาน คำอธิบายองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

4. กรณีศึกษา มิติ 4 มิติ ของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง ค้นหาและเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง (องค์ประกอบสำคัญความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค)

2. การรายงานตนเองของผู้เรียน

3. การสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง ค้นหาและเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง (องค์ประกอบสำคัญความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค)

2. แบบรายงานตนเอง

3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1.คะแนนความรู้เรื่องค้นหาและเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง (องค์ประกอบสำคัญความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค) ไม่ต่ำกว่า 80 %

2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %

3. คะแนนพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺

ใบงาน กอดบำบัด

จิตใจของคนเราไม่ใช่อิฐหิน ดิน ทราย บางครั้งจึงมีช่วงเวลาอ่อนแอ ท้อแท้ พ่ายแพ้เป็นธรรมดา ถึงตอนนั้น เราคงไม่ขอให้ใครพาไปหาหมอ กินยาขนานไหนๆทั้งสิ้น แต่เป็นความรักความปรารถนาดีจากใครสักคน ที่พร้อมเยียวยาความรู้สึกไม่ปกติบางอย่างในใจเราด้วยวิธีง่ายๆ อย่างการสัมผัสหรือการกอด การสัมผัสหรือการกอดจึงเป็นวิธีการง่ายๆที่เพิ่มพลังในการสื่อสารให้อีกฝ่ายเข้าใจว่าเรา " รัก " และ " ห่วงใย " เขาเพียงไร

วิธีการกอดนั้นต้องกอดด้วยใจรัก กอดด้วยสัมผัสแห่งรักเมตตา เราจะต้องมั่นใจว่า ใจเรารู้สึก **รัก** ก่อน **รักแบบไม่มีเงื่อนไข** การกอดมีหลายแบบ ได้แก่

1. กอดแบบหมี (Bear Hug) ผู้กอดทั้งคู่มักสูงและตัวโตไม่เท่ากัน ผู้ที่สูงกว่าต้องยืนให้มั่นคงหรือโน้มตัวเพียงนิดหน่อย สองแขนโอบกอดบริเวณไหล่ผู้ที่ตัวเตี้ยกว่า ผู้ที่ตัวเตี้ยกว่ายืนให้มั่นคง โดยหัวแนบไหล่หรืออกผู้ที่สูงกว่า สองแขนโอบกอดผู้ที่สูงกว่าบริเวณระหว่างอกและเอว

2. กอดแบบหน้าแนบหน้า (A Frame Hug) ผู้กอดทั้งสองเอื้อมแขนไปโอบไหล่ทางด้านข้างของกันและกัน เอาหน้าแนบหน้ากัน หัวพิงหัว กายพิงกาย เป็นการกอดแบบสุภาพและเป็นทางการ แสดงถึงการต้อนรับ หรือการชื่นชม

3. กอดด้วยแก้ม (Cheek Hug) ไม่จำเป็นที่ร่างกายทั้งคู่ต้องสัมผัสกัน ถ้าทั้งคู่อยู่ในท่านั่ง ก็แค่เอนตัวเข้าหากัน โดยให้ด้านข้างของใบหน้าแนบชิดกันแบบแก้มแนบแก้ม เพื่อให้หน้าแนบกันได้สนิทนุ่มนวลมากขึ้น หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ใช้เวลา 2-3 นาที ควรทำด้วยความนุ่มนวลอ่อนโยน ในลักษณะของการสื่อสารถึงจิตวิญญาณและความรักความเมตตาต่อกัน

4. กระโดดกอด (Grabber – Squeezer Hug) ฝ่ายหนึ่งพุ่งเข้าหาอีกฝ่าย คว้าตัวมากอดรัดชั่วเสี้ยวลมหายใจ อีกฝ่ายต้องตื่นตัวเพื่อกอดรัดกลับเช่นเดียวกัน

5. กอดเป็นกลุ่ม (Group Hug) ทุกคนหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม กายชิดกันมากเท่าที่จะมากได้ มือข้างหนึ่งโอบไหล่ อีกข้างโอบเอวคนข้างๆ ถ่ายทอดความรู้สึกดีๆ ถึงเพื่อนทั้ง 2 ข้างผ่านการโอบรัดสักครู่หนึ่ง เพื่อเพิ่มกำลังใจหรือเพิ่มความมั่นใจให้กันและกัน รู้สึกไม่โดดเดี่ยวเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน

6. กอดเคียงบ่าเคียงไหล่ (Side – to- Side Hug) ทั้ง 2 คน วาดแขนไปโอบไหล่หรือเอวเพื่อนที่เดินเคียงข้าง เวลาเดินทอดน่องสบายๆ เพื่อถ่ายทอดความเอื้ออาทรกันและกัน

ที่มา: เอื้อมพร . 2551. การกอดบำบัดเยียวยาโรคด้วยอ้อมแขน. ชีวจิต 242 ปีที่ 11 (1 พ.ย. 2551) : 32-37.

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาจินตนาการว่าเป็นบุคคลในเหตุการณ์ต่อไปนี้ และเหตุการณ์เหล่านี้กำลังเกิดขึ้น ณ เวลานี้ หลังจากนั้น ให้วงกลมล้อมรอบตัวเลขที่เป็นคำตอบของตนเอง

1. คุณรู้สึกวิตกกังวลเมื่อครอบครัวประสบปัญหาทางการเงิน คุณคิดว่าสามารถควบคุมสถานการณ์นี้ได้หรือไม่
   ไม่ได้เลย 1 2 3 4 5 ควบคุมได้ทั้งหมด
2. คุณถูกมองข้ามความสำคัญในกลุ่มเพื่อน คุณรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบที่ต้องปรับปรุงอะไรสักอย่างในสถานการณ์นี้หรือไม่
   ไม่ต้องรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 รับผิดชอบเต็มที่
   อะไรเลย
3. คุณถูกวิจารณ์รายงานชิ้นสำคัญที่เพิ่งทำเสร็จสมบูรณ์ ผลที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นี้จะ
   กระทบต่อชีวิต 1 2 3 4 5 ถูกจำกัดเฉพาะ
   ของฉันทั้งชีวิต สถานการณ์นี้
4. คุณเผลอไปลบ e- mail สำคัญ ผลที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นี้จะ
   เกิดขึ้นตลอดไป 1 2 3 4 5 ผ่านไปอย่างรวดเร็ว
5. โครงการสำคัญที่คุณกำลังทำอยู่ได้รับการยกเลิก ผลที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นี้จะ
   กระทบต่อชีวิต 1 2 3 4 5 ถูกจำกัดเฉพาะ
   ของฉันทั้งชีวิต สถานการณ์นี้
6. ผู้ใหญ่ที่คุณเคารพนับถือไม่สนใจคุณ ขณะที่คุณพยายามพูดเรื่องสำคัญด้วย คุณรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบที่ต้องปรับปรุงอะไรสักอย่างในสถานการณ์นี้หรือไม่
   ไม่ต้องรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 รับผิดชอบเต็มที่
   อะไรเลย
7. ใครบางคนแสดงออกว่าไม่เห็นด้วยกับความคิดล่าสุดของคุณ คุณคิดว่าสามารถควบคุมสถานการณ์นี้ได้หรือไม่
   ไม่ได้เลย 1 2 3 4 5 ควบคุมได้ทั้งหมด
8. คุณไม่สามารถหยุดพักในวันหยุดอย่างที่ต้องการได้ ผลที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นี้จะ
   เกิดขึ้นตลอดไป 1 2 3 4 5 ผ่านไปอย่างรวดเร็ว
9. คุณติดไฟแดงตลอดเส้นทางการเดินทางที่จะไปตามนัดสำคัญ ผลที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นี้จะ
   กระทบต่อชีวิต 1 2 3 4 5 ถูกจำกัดเฉพาะ
   ของฉันทั้งชีวิต สถานการณ์นี้
10. หลังจากการค้นหาอย่างหนัก คุณหาเอกสารสำคัญไม่เจอ ผลที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นี้จะ
    เกิดขึ้นตลอดไป 1 2 3 4 5 ผ่านไปอย่างรวดเร็ว
11. ในครอบครัวขาดสมาชิกที่ช่วยทำงานบ้านไป คุณรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบที่ต้องปรับปรุงอะไรสักอย่างในสถานการณ์นี้หรือไม่
    ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรเลย 1 2 3 4 5 รับผิดชอบเต็มที่

12. คุณพลาดนัดหมายสำคัญ ผลที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นี้จะ
ส่งกระทบต่อชีวิตของฉันทั้งชีวิต 1 2 3 4 5 ถูกจำกัดเฉพาะสถานการณ์นี้
13. ความรักและชีวิตการเรียนของคุณไม่สมดุล คุณคิดว่าสามารถควบคุมสถานการณ์นี้ได้หรือไม่
ไม่ได้เลย 1 2 3 4 5 ควบคุมได้ทั้งหมด
14. คุณมีเงินไม่พอใช้บ่อยๆ ผลที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นี้จะ
เกิดขึ้นตลอดไป 1 2 3 4 5 ผ่านไปอย่างรวดเร็ว
15. คุณออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอทั้งๆที่รู้ว่าควรจะทำ คุณคิดว่าสามารถควบคุมสถานการณ์นี้ได้หรือไม่
ไม่ได้เลย 1 2 3 4 5 ควบคุมได้ทั้งหมด
16. ครอบครัวของคุณยังไม่สามารถเก็บเงินซื้อบ้านได้ คุณรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบที่ต้องปรับปรุงอะไรสักอย่างในสถานการณ์นี้หรือไม่
ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรเลย 1 2 3 4 5 รับผิดชอบเต็มที่
17. คอมพิวเตอร์ของคุณเสีย 3 ครั้งแล้วในสัปดาห์นี้ คุณคิดว่าสามารถควบคุมสถานการณ์นี้ได้หรือไม่
ไม่ได้เลย 1 2 3 4 5 ควบคุมได้ทั้งหมด
18. งานสังสรรค์ที่คุณกำลังร่วมงานอยู่ทำให้คุณเสียเวลา คุณรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบที่ต้องปรับปรุงอะไรสักอย่างในสถานการณ์นี้หรือไม่
ไม่ต้องรับผิดชอบอะไรเลย 1 2 3 4 5 รับผิดชอบเต็มที่
19. คุณสูญเสียอะไรบางอย่างที่สำคัญกับคุณ ผลที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นี้จะ
เกิดขึ้นตลอดไป 1 2 3 4 5 ผ่านไปอย่างรวดเร็ว
20. ผู้ปกครองของคุณไม่เห็นด้วยเลยกับการตัดสินใจของคุณ ผลที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นี้จะ
ส่งกระทบต่อชีวิตของฉันทั้งชีวิต 1 2 3 4 5 ถูกจำกัดเฉพาะสถานการณ์นี้

ด้าน	C	O	R	E
ข้อ	1	2.....	3.....	4.....
	7	6.....	5.....	8.....
	13	11.....	9.....	10.....
	15	16.....	12.....	14.....
	17	18.....	20.....	19.....

รวม C = ... O = ... R = ... E = ...

รวม (C+O+R+E) x 2 = คะแนน ARP = ...

ที่มา : ปรับปรุงจาก Stoltz, G. P. 2001. Innovative Leader, Vol. 10 No. 2 (February, 2001)

ใบงาน คำอธิบายองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

AQ หรือความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน การวัดว่าแต่ละคนมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำ จึงวัดจากองค์ประกอบ 4 มิติ ได้แก่

1. การควบคุม เป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง ควบคุมสถานการณ์หรือ ควบคุมอุปสรรคหรือปัญหาให้ดีขึ้น

2. การรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง เป็นการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่ามีสาเหตุจากอะไร เราเป็นเจ้าของปัญหาและมีภาระรับผิดชอบตามบทบาท หน้าที่ ตำแหน่งของเราในสัดส่วนเท่าใด

3. ผลกระทบที่จะมาถึง เป็นความสามารถในการประเมินและควบคุมผลกระทบของปัญหาอุปสรรค ความยุ่งยากที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต การแพร่กระจายไปในส่วนอื่นๆของชีวิตและสามารถควบคุมอารมณ์ลบ

4. ความคงทน เป็นความทนทาน อดทนต่อปัญหาอุปสรรคได้มากน้อยแค่ไหน ความสามารถรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหาอุปสรรค ประเมินว่าปัญหานั้นจะคงอยู่ยาวนานเพียงใด และพยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี

กรณีศึกษามิติ 4 มิติ ของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

จงวิเคราะห์ค้นหาว่าแต่ละมิติของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ที่ใด มิติที่พบนั้นมีระดับสูงหรือต่ำ บุคคลในกรณีศึกษามีการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมอยู่ในระดับใด

ตัวอย่าง กรณีศึกษา จันทร์เจ้ารู้สึกและตอบสนองต่อการสอบ

จันทร์เจ้ารู้สึกกังวลเรื่องการสอบที่กำลังจะมาถึง เธอคิดว่า ช่วงนี้ใกล้สอบแล้ว รู้สึกเครียดมากมายเพราะดูหนังสือไม่ทัน อะไรๆก็ยังไม่ได้ทำเลย รายงานก็ยังไม่เสร็จ พอจะเริ่มอ่านหนังสือ ก็คิดถึงเรื่องนั้น ห่วงเรื่องนี้ (**C ต่ำ**- รับรู้ว่าควบคุมตนเองไม่ได้ ควบคุมสถานการณ์ไม่ได้) รู้สึกหงุดหงิดทำอะไรไม่ถูก พาลจะไม่ทำอะไรเลย แต่พอไม่ทำ ก็กังวลมากกินไม่ได้นอนไม่หลับเข้าไปอีก ยิ่งเป็นคนอ่านหนังสือช้า เข้าใจช้า ยิ่งแย่ใหญ่ (**O ต่ำ**- วิเคราะห์หาสาเหตุที่ตนเองแต่โทษตนเองเกินควร) ถ้าสอบได้คะแนนเทอมนี้ไม่ดี เทอมหน้าและปีต่อๆไปก็คงลำบากมากมาย (**R ต่ำ** – ปล่อยให้ปัญหาเป็นเรื่องใหญ่ แพร่กระจายเป็นหายนะในชีวิต) ยิ่งเรียนหนังสือไม่เก่งอยู่แล้ว ไม่รู้จะจัดการกับตัวเองอย่างไงดี (**E ต่ำ** – ไม่อดทนต่อปัญหา คิดว่าปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นนี้ไม่สามารถแก้ไขได้)

AQ โดยรวม.....**ต่ำ**.....

กรณีศึกษาที่ 1 กันต์รพีมีความรู้สึกและตอบสนองต่อการสอบภาษาอังกฤษ

กันต์รพีไม่ถนัดวิชาภาษาอังกฤษ เขาสอบวิชานี้มา 2 ครั้ง แต่ก็ยังสอบไม่ผ่าน จึงทำให้ไม่สามารถลงเรียนวิชาภาษาอังกฤษ (บังคับ) ในระดับที่สูงขึ้นได้ " สอบตั้งหลายครั้ง คะแนนไม่ดีเลยสักครั้ง เนี่ยเป็นเพราะเราขี้เกียจ วิชาอื่นๆ เรายังทำคะแนนดีๆ ได้เลย ถ้าเอาใจใส่เสียหน่อยก็คงสอบผ่าน แต่คราวนี้ ต้องลองทำความเข้าใจจริงจัง ท่องศัพท์ ฝึกทำแบบฝึกหัดหลายๆ รอบ ดูแล้วอาจารย์ก็ออกข้อสอบในเรื่องที่เรียน เนื้อหาไม่ได้ซับซ้อนมากนัก ติดต่อให้รุ่นพี่ติววิชานี้หน่อยท่าจะดี คราวนี้สอบผ่านแน่ ถ้าไม่สอบผ่านเราก็ตายลูกเดียว ไม่ผ่านภาษา อังกฤษพื้นฐานก็เรียนระดับที่สูงขึ้นไม่ได้ เผลอๆอาจเรียนไม่จบ ไม่ได้รับปริญญาพร้อมเพื่อนๆ อายคนแย่เลย"

AQ โดยรวม.....

กรณีศึกษาที่ 2 การตัดสินใจของเปรม

เปรมหลงชอบฟาร์มมานานแล้ว ฟาร์มก็รู้แต่ยังคงรักษาความเป็นเพื่อนเสมอมา เปรมมีความหวังเพียงเล็กน้อย เขาปรารภว่า " จริงๆ เขาก็รู้ว่าผมชอบเขามานานแล้ว ไม่ได้แสดงท่าทางรังเกียจอะไร แต่พอผมเริ่มพูดถึงความสัมพันธ์จริงจัง ฟาร์มก็เงียบๆ หลบหน้าผม ผมเสียใจนะ พยายามคิดว่าความรักมันมีรูปแบบหลายอย่าง และอย่างน้อยเราก็ยังคงความรู้สึกดีๆของความเป็น

เพื่อนกันได้อยู่ ผมสังเกตเห็นว่าฟาร์มชอบคนเอาอกเอาใจ คนที่ทำให้เธอหัวเราะได้บ่อยๆ แต่ผมเป็นคนเงียบๆ ชอบอ่านหนังสือมากกว่า นิสัยจริงๆของเราคงเข้ากันไม่ได้ ความรักไม่ลงตัวเกิดขึ้นได้กับทุกคน อกหักดีกว่ารักไม่เป็น แต่ผมก็ระวังไม่ให้กระเทือนเรื่องเรียน ตอนนี้ผมก็ปลีกตัวออกมาอยู่ห่างๆฟาร์มแล้ว ทั้งผมและเขาจะได้สบายใจ มันเป็นบทเรียนที่ดีที่ผมจะรู้จักปรับตัว ผมอาจได้พบใครสักคนที่เข้ากันได้ดีในไม่ช้า "

AQ โดยรวม.....

กรณีศึกษาที่ 3 ก้องเกียรติญาติสนิทที่สุดของคุณติดเชื้อ HIV

ก้องเกียรติญาติสนิทที่เติบโตมาพร้อมกับคุณ สนิทสนมกับคุณมากที่สุด กำลังติดเชื้อ HIV เขาพูดว่า " แย่สุดๆเลย ไม่มีทางรักษาให้หายด้วย กลุ้ม!! อาการมีแต่ทรงกับทรุด หมดกัน ไม่มีอะไรเหลือแล้วในชีวิต แต่ไงก็ตาม เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องใช้เวลาที่เหลืออยู่ รักษาตัวเองให้ดีที่สุดเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่กับโรคร้ายนี้ให้ได้ ตีโพยพายหาต้นเหตุก็ไม่มีประโยชน์ ไปหาหมอเพื่อขอคำแนะนำและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดดีกว่า บางทีอาจมีชีวิตยาวนานขึ้นก็ได้ ในชีวิตทุกคนก็มีปัญหาทั้งนั้น ไม่อยากจมอยู่กับความรู้สึกซึมเศร้า หดหู่ ลองมาช่วยกันคิดดีกว่าว่าตอนนี้ควรต้องทำอะไรบ้างให้ชีวิตมีความสุข เพราะในไม่ช้าก็ต้องตายแล้ว"

AQ โดยรวม .....

จากการอภิปรายร่วมกัน

มิติแต่ละตัวสัมพันธ์กันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ถ้าเรามีพลังความเชื่อมั่น เข้มแข็ง มีกำลังใจสูง มิติต่างๆของเราจะเป็นอย่างไร

.....

.....

ถ้าเรามีพลังความเชื่อมั่น มีกำลังใจต่ำ มิติต่างๆของเราจะเป็นอย่างไร

.....

.....

แบบวัดความรู้

เรื่อง ค้นหาและเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง

(แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1..... มิติควบคุม เป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง สถานการณ์หรือปัญหาอุปสรรค

2..... ผู้มีมิติควบคุมระดับสูง เป็นผู้มีความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา

3..... ผู้มีมิติควบคุมระดับต่ำ จะเพิกเฉยต่อปัญหาถือเป็นเรื่องเคราะห์กรรม

4..... มิติรับรู้ต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา เป็นการวิเคราะห์หาสาเหตุ และรับผิดชอบต่อปัญหานั้นทั้งหมด

5..... การวิเคราะห์สาเหตุควรพิจารณาว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้น มีสาเหตุจากปัจจัยภายนอก

6..... ในมิติการรับรู้ต้นเหตุและความรับผิดชอบ ไม่สนับสนุนให้บุคคลตำหนิตนเอง เพราะบั่นทอนจิตใจ ทำให้รู้สึกอ่อนแอ

7..... มิติผลกระทบที่จะมาถึง เป็นการประเมินความยุ่งยาก หรือการแพร่กระจายของปัญหาอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต

8..... ผู้มีมิติผลกระทบที่จะมาถึงระดับสูง มักบอกใครๆว่าปัญหาอุปสรรคเป็นเรื่องธรรมชาติ เพราะมันจะเกิดขึ้นบ่อยๆ จากเรื่องหนึ่งส่งผลไปยังเรื่องอื่นๆ เป็นลูกโซ่

9..... มิติความคงทน เป็นความทนทานต่อปัญหา ประเมินความยาวนานของปัญหา

10..... ผู้มีมิติความคงทนระดับสูง มักมองว่าปัญหาเป็นเรื่องไม่แน่นอน ปัญหาจะวนเวียนกลับมาอีก แม้ว่าได้พยายามหาทางแก้ไขแล้ว

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมค้นหาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันฝึกการกอดบำบัดแบบต่างๆ					
2. ฉันรู้วิธีง่ายๆในการกอดบำบัดแบบต่างๆ					
3. ฉันเคยกอดบุคคลรอบข้างมาบ้างแล้ว ด้วยการกอดแบบใดแบบหนึ่งที่อยู่ในกิจกรรม					
4. เป็นเรื่องน่าสนใจที่จะนำการกอดบำบัดไปใช้กับบุคคลรอบข้างตัวฉัน					
5. ฉันมีใจจดจ่ออยู่กับเรื่องราว (ความรู้) ที่เพื่อนสมาชิกเล่าให้ฟัง					
6. ฉันแสดงความคิดเห็นและให้ผลป้อนกลับด้วยการสื่อสารทางบวก					
7. ฉันรับฟังเรื่องราวของเพื่อนอย่างให้เกียรติ					
8. ฉันเชื่อว่า การให้พลังความรักอย่างจริงใจจะส่งผ่านความรู้สึกดีๆจากฉันไปสู่บุคคลรอบข้างได้					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 8

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายลักษณะผู้มองในแง่ดีได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการมองโลกในแง่ดี

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

หลายคนที่ประสบความสำเร็จอาจไม่ได้มาจากความโชคดี แต่มาจากความตั้งใจ ความอดทน ความพยายามและความกล้าที่จะสร้างสิ่งที่แตกต่าง แม้บางครั้งธรรมชาติหรือโชคชะตาจะไม่เอื้ออำนวย แต่ความภาคภูมิใจที่เกิดจากการมองว่าตนเองมีคุณค่า ศรัทธา เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง จะเป็นแสงสว่างนำทางให้เราไปสู่ความสำเร็จ ดังคำกล่าวที่ว่า

" ในโลกอันกว้างใหญ่ไพศาลนี้ ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน ฉันเกิดขึ้นมาพร้อมกับความสามารถแฝงเร้นที่ยิ่งใหญ่ ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของฉัน เป็นความสามารถที่ไม่มีใครอีกแล้วในโลกที่จะทำได้ดีเท่าฉัน ฉันจะหาความสามารถนั้นให้พบ และพัฒนาความสามารถนั้นให้ดีที่สุด ..... " (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543)

หมั่นสร้างกำลังใจให้กับตนเองโดยการเรียนรู้จากเรื่องราวของผู้ที่เปลี่ยนโชคร้ายให้เป็นความโชคดี จงเพิ่มพลังและกำลังใจให้กับตนเองด้วยความคิดที่เป็นบวก คำพูดที่ดีๆ เพราะคำพูดทุกคำที่เราพูดกับตัวเองเป็นเหมือนการย้ำข้อมูลดีๆ สิ่งที่ดีๆเกี่ยวกับตัวเราเข้าไปในจิตใต้สำนึกทีละน้อยๆ สมองก็จะคอยหาสิ่งที่มาสนับสนุนคำพูดของเรา ทำให้เรามีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง พฤติกรรม และชะตาชีวิตของเราก็จะค่อยๆเปลี่ยนไป

การมองโลกในแง่ดี ความคิดที่เป็นบวกทำให้บุคคลมีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ที่ดีและเหตุการณ์ที่ร้ายที่เขาประสบแตกต่างกัน ดังนี้ (Seligman, 1990)

1. มิติสาเหตุ – ในสถานการณ์เลวร้าย เขาจะพิจารณาเหตุการณ์ที่ตนประสบว่าเกิดจากสาเหตุภายนอก มีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าตำหนิตนเอง จึงไม่สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง ในสถานการณ์ที่ดี เขาอธิบายสาเหตุที่ดีว่าเกิดขึ้นจากตนเอง มากกว่าสิ่งแวดล้อมหรือคนอื่นๆ

2. มิติความสม่ำเสมอ – ในสถานการณ์เลวร้าย เขาจะเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ร้ายนั้นเกิดขึ้นชั่วคราว ไม่คิดว่าตนเองจะควบคุมไม่ได้ เหตุการณ์ร้ายมีลักษณะไม่สม่ำเสมอ เกิดขึ้นบางครั้งบางคราว หรือไม่ค่อยเกิด ในสถานการณ์ที่ดี เขาจะมองว่า เรื่องดีๆนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นสม่ำเสมอ คงทนถาวร มีอยู่เสมอ การที่เขาเชื่อว่าสถานการณ์ดีๆเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเสมอ จะมีความพยายามมากยิ่งขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จเพราะไม่ใช่เรื่องบังเอิญ

3. มิติการแผ่ขยาย – ในสถานการณ์เลวร้าย เขาจะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายหรือปัญหาว่าเกิดในสภาพนี้เท่านั้น ไม่ใช่มีผลต่อทุกสิ่งที่เขาทำ หรือนำภัยพิบัติใดๆมาสู่ชีวิต ในสถานการณ์ที่ดี เขาจะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ดีแบบไม่จำเพาะ สามารถแผ่ขยายไปยังเรื่องอื่นๆได้

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดกลุ่ม ๆ ละ 4-6 คน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ
3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. ผู้เรียนแต่ละคนเขียน ใบงาน ความภาคภูมิใจในตัวฉัน
2. สมาชิกพูดคุย แบ่งปันเรื่องราวของตนให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง
3. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย รับใบงานการสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเองมาอ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน
4. สมาชิกแต่ละคนค้นหาคำตอบ จากใบงาน “ มองโลกในแง่ดี ”
5. สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม เป็นข้อตกลงร่วมกันเพื่อนำเสนอ
6. สมาชิกนำเสนอข้อตกลงกลุ่ม โดยเลือกเพียง 2 สถานการณ์ เวลา 5 นาที
7. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่อง
   - ความรู้สึกของเราเวลาที่เล่าเรื่องความภาคภูมิใจเป็นอย่างไร
   - กำลังใจที่ดี การมองโลกแง่ดี ช่วยให้เราควบคุมปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างไร
   - วิธีการง่ายๆ ในการเพิ่มการคิดบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ มีอะไรบ้าง

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และลักษณะผู้มองโลกในแง่ดี
2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย

3. ผู้สอนเพิ่มเติมประเด็นว่าการสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจอาจได้รับมาหลายทาง เช่น จากการรับฟังบุคคลรอบข้างพูดคำพูดดีๆ หรือตัวเราสร้างกำลังใจให้ตนเองโดยนึกถึงสิ่งที่ดีๆที่เคยทำ เคยประสบมา ความสำเร็จต่างๆ เป็นสิ่งที่ควรฝึกฝน กระทำซ้ำอย่างสม่ำเสมอ การมองโลกในแง่ดีมีส่วนสำคัญในการสร้างกำลังใจแก่เรา

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน ความภาคภูมิใจในตัวฉัน
2. ใบงาน การสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง
3. ใบงาน " มองโลกในแง่ดี " (เดี่ยว- กลุ่ม)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. การวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม (การมองโลกในแง่ดี)
2. การรายงานตนเองของผู้เรียน
3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม (การมองโลกในแง่ดี)
2. แบบรายงานตนเอง
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม (การมองโลกในแง่ดี) ไม่ต่ำกว่า 80 %
2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %
3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน ความภาคภูมิใจในตัวฉัน

" ในโลกอันกว้างใหญ่ไพศาลนี้ ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน ฉันเกิดขึ้นมาพร้อมกับความสามารถแฝงเร้นที่ยิ่งใหญ่ ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของฉัน เป็นความสามารถที่ไม่มีใครอีกแล้วในโลกที่จะทำได้ดีเท่าฉัน ฉันจะหาความสามารถนั้นให้พบ และพัฒนาความสามารถนั้นให้ดีที่สุด ..... "

เขียนรายการความดี ความสามารถและทักษะสุดพิเศษที่มีอยู่ในตัวเรา

.....

.....

.....

.....

เล่าผลสำเร็จในชีวิตที่เราถือว่ายิ่งใหญ่ที่สุด รู้สึกอย่างไรหลังจากทำเรื่องนั้นๆ สำเร็จ

.....

.....

.....

.....

ให้ย้อนนึกถึงการตัดสินใจที่สำคัญอย่างยิ่ง 1 เรื่อง (ด้านบวกหรือด้านลบก็ได้) เช่น เรื่อง การเรียน อนาคต เพื่อน เพื่อนต่างเพศ ครอบครัว คิดไตร่ตรองทบทวนว่า ในแต่ละเรื่อง วันนี้เราจะตัดสินใจให้ดีกว่าเดิม ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน การสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง

หลายคนที่ประสบความสำเร็จอาจไม่ได้มาจากความโชคดี แต่มาจากความตั้งใจ ความอดทน ความพยายามและความกล้าที่จะสร้างสิ่งที่แตกต่าง แม้บางครั้งธรรมชาติหรือโชคชะตาจะไม่เอื้ออำนวย แต่ความภาคภูมิใจที่เกิดจากการมองว่าตนเองมีคุณค่า ศรัทธา เชื่อมั่นในความ สามารถของตนเอง จะเป็นแสงสว่างนำทางให้เราไปสู่ความสำเร็จ ดังคำกล่าวที่ว่า

" ในโลกอันกว้างใหญ่ไพศาลนี้ ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน ฉันเกิดขึ้นมาพร้อมกับความสามารถแฝงเร้นที่ยิ่งใหญ่ ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของฉัน เป็นความสามารถที่ไม่มีใครอีกแล้วในโลกที่จะทำได้ดีเท่าฉัน ฉันจะหาความสามารถนั้นให้พบ และพัฒนาความสามารถนั้นให้ดีที่สุด ..... " (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543)

หมั่นสร้างกำลังใจให้กับตนเองโดยการเรียนรู้จากเรื่องราวของผู้ที่เปลี่ยนโชคร้ายให้เป็นความโชคดี จงเพิ่มพลังและกำลังใจให้กับตนเองด้วยความคิดที่เป็นบวก คำพูดที่ดีๆ เพราะคำพูดทุกคำที่เราพูดกับตัวเองเป็นเหมือนการย้ำข้อมูลดีๆ สิ่งที่ดีๆเกี่ยวกับตัวเราเข้าไปในจิตใต้สำนึกทีละน้อยๆ สมองก็จะคอยหาสิ่งที่มาสนับสนุนคำพูดของเรา ทำให้เรามีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง พฤติกรรม และชะตาชีวิตของเราก็จะค่อยๆเปลี่ยนไป

Seligman กล่าวถึง การมองโลกในแง่ดี ความคิดที่เป็นบวกจะทำให้บุคคลมีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ที่ดีและเหตุการณ์ที่ร้ายที่เขาประสบแตกต่างกัน ดังนี้

1. มิติสาเหตุ – ในสถานการณ์เลวร้าย เขาจะพิจารณาเหตุการณ์ที่ตนประสบว่าเกิดจากสาเหตุภายนอก มีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าตำหนิตนเอง จึงไม่สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง ในสถานการณ์ที่ดี เขาจะอธิบายสาเหตุที่ดีว่าเกิดขึ้นจากตนเอง มากกว่าสิ่งแวดล้อมหรือคนอื่นๆ

2. มิติความสม่ำเสมอ – ในสถานการณ์เลวร้าย เขาจะเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ร้ายนั้นเกิดขึ้นชั่วคราว ไม่คิดว่าตนเองจะควบคุมไม่ได้ เหตุการณ์ร้ายมีลักษณะไม่สม่ำเสมอ เกิดขึ้นบางครั้งบางคราว หรือไม่ค่อยเกิด ในสถานการณ์ที่ดี เขาจะมองว่า เรื่องดีๆนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นสม่ำเสมอ คงทนถาวร มีอยู่เสมอ การที่เขาเชื่อว่าสถานการณ์ดีๆเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเสมอ จะมีความพยายามมากยิ่งขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จเพราะไม่ใช่เรื่องบังเอิญ

3. มิติการแผ่ขยาย – ในสถานการณ์เลวร้าย เขาจะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายหรือปัญหาว่าเกิดในสภาพนี้เท่านั้น ไม่ใช่มีผลต่อทุกสิ่งที่เขาทำ หรือนำภัยพิบัติใดๆมาสู่ชีวิต ในสถานการณ์ที่ดี เขาจะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ดีแบบไม่จำเพาะ สามารถแผ่ขยายไปยังเรื่องอื่นๆได้

ใบงาน " มองโลกในแง่ดี " (เดี่ยว-กลุ่ม)

ลองคิดในอีกแง่มุมหนึ่งด้านบวกกับสถานการณ์ต่อไปนี้

ตัวอย่าง

คิดลบ : " ไม่เห็นจะแปลก คนอยากเด่นก็ทำอะไรให้มันยุ่งยากกว่าเดิม เพื่อเป็นจุดสนใจ"

คิดบวก : ก็ดีเหมือนกัน คิดไม่เหมือนกัน เราอาจได้ไอเดียเพิ่มขึ้น แต่ถ้าขั้นตอนยุ่งยากมากนัก ใครๆก็คงไม่ชอบ ไม่นานก็เลิกทำไปเอง (มิติสม่ำเสมอ)

1. คิดด้านลบ : " เพื่อนคนนี้ไว้ใจไม่ได้เลย ต่อหน้าเราก็ทำดี พูดดี ชมนั่น ชมนี่ แต่ลับหลังนี่ซิ ได้ยินว่าสรรหาข้อเสียมาประจานสารพัดเลย ฟังดูเลวร้ายกว่านางอิจฉาซะอีก "
   คิดด้านบวก .....
   .....
   .....

2. คิดด้านลบ : " อาจารย์คนนี้ดุมาก แล้วยังจู้จี้อีกด้วย ทำรายงานวิชานี้ทีไรเครียดทุกที "
   คิดด้านบวก .....
   .....
   .....

3. คิดด้านลบ : " เราทำดีด้วย ช่วยเหลือทุกอย่าง ห่วงใยสารพัด แต่เขากลับเปลี่ยนใจไปหาคนอื่นได้ เราไม่มีคุณค่าอะไรเลย"
   คิดด้านบวก .....
   .....
   .....

4. คิดด้านลบ : " นัดแล้วก็ไม่มา ปล่อยให้คอยตั้งเกือบชั่วโมง ถ้ามีมารยาทหน่อย น่าจะโทรมาบอกบ้างว่าไม่ว่างหรือติดธุระอะไร ไม่โทรมาบอกแล้วยังปิดโทรศัพท์อีก จะไม่ให้โกรธได้ยังไง "
   คิดด้านบวก .....
   .....
   .....

แบบวัดความรู้

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม (การมองในแง่ดี)

(แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... ความเชื่อมั่น ศรัทธานำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและชะตาชีวิต
2. ..... การหมั่นใช้คำพูดดีๆ คำพูดบวก ช่วยให้ข้อมูลทางลบในจิตใต้สำนึกค่อยๆ จางไป
3. ..... วิธีการหนึ่งในการสร้างกำลังใจให้ตนเอง คือ การเรียนรู้ชีวิตของผู้ที่พลิกผันโชคร้ายให้เป็นโชคดี
4. ..... ผู้มองโลกในแง่ดี มักไม่กล่าวโทษหรือตำหนิตนเอง
5. ..... ผู้มองโลกในแง่ดี อธิบายสาเหตุของปัญหาอุปสรรคว่าเกิดจากสาเหตุภายนอกเท่านั้น
6. ..... ผู้มองโลกในแง่ดี มีมุมมองว่า ความสำเร็จและปัญหาอุปสรรค มีโอกาสเกิดขึ้นเท่าๆกัน
7. ..... ผู้มองโลกในแง่ดี มองเห็นภาพความสำเร็จเสมอๆ
8. .....ในสถานการณ์ที่เลวร้าย ผู้มองโลกแง่ดี จะคิดถึงภัยพิบัติที่เกิดขึ้นและผลที่สืบเนื่องไปในอนาคต
9. ..... การรับรู้อำนาจในการควบคุม ขึ้นอยู่กับข้อมูลที่บันทึกในจิตใต้สำนึก
10. ..... บุคคลที่มีความเฉลียวฉลาดจะประสบความสำเร็จในเรื่องต่างๆเสมอ

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจด้วยตนเอง

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันนึกถึงเรื่องราวความภาคภูมิใจของตนเอง					
2. ฉันพูดถึงเรื่องราวที่สร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจของฉัน					
3. ฉันรู้จักวิธีง่ายๆในการสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจของตนเอง					
4. ฉันฝึกการคิดในแง่ดี ในสถานการณ์ต่างๆด้วยมิติสาเหตุ มิติสม่ำเสมอ และมิติแผ่ขยาย					
5. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคำตอบของเพื่อนสมาชิก ด้วยการสื่อสารทางบวก					
6. ฉันรับฟังประสบการณ์ของเพื่อนอย่างให้เกียรติ					
7. ฉันมีใจจดจ่อกับคำอธิบายที่เพื่อนเล่าให้ฟัง					
8. ฉันเชื่อว่า ฉันมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของตนเอง มีความสามารถที่ไม่เหมือนใคร ฉันพร้อมจะพัฒนาความสามารถนั้นให้ดีที่สุด					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 9

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (1)

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายลักษณะผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติควบคุมในระดับสูง และในระดับต่ำ

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคประกอบด้วย4 มิติ ดังนี้

มิติที่ 1 การควบคุม

เป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง ควบคุมสถานการณ์ ควบคุมอุปสรรคหรือปัญหาเพื่อให้ผ่านพ้นไปได้

ลักษณะของผู้มีมิติการควบคุมสูง:- รับรู้ว่าตนเองสามารถมีอำนาจเหนือบางอย่างได้เสมอ แสวงหาปัจจัยหลายๆอย่างมาช่วยแก้ไขให้สิ่งต่างๆดีขึ้น คิดเชิงรุกต่อปัญหา เข้าใจปัญหาและหาวิธีการแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น รู้จักพลิกแพลง หนักแน่น ไม่ลดละความตั้งใจ

ลักษณะของผู้มีมิติการควบคุมต่ำ:- รับรู้ว่าปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากแม้เพียงเล็กน้อยก็อยู่เหนือการควบคุมของตน ต้องยอมรับภาวะเลวร้ายนั้น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดๆได้ หมดพลังต่อสู้หรือล้มเลิกความตั้งใจง่ายๆ เพิกเฉยต่อปัญหา เชื่อถือโชคชะตาหรือเคราะห์กรรม เปราะบางและอ่อนแอเมื่อเผชิญกับอุปสรรค

การที่บุคคลจะสามารถควบคุมตนเอง สถานการณ์หรือปัญหาต่างๆได้ จำเป็นต้องรู้และกล้ายืนยันสิทธิของตนเองหรือมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเหมาะสม

ความหมาย:- พฤติกรรมกล้าแสดงออกเหมาะสม เป็นการประกาศจุดยืนของตนเองที่เป็นทางบวก แต่ยอมรับคุณค่าของผู้อื่นอยู่เสมอ

ความสำคัญของพฤติกรรมการกล้าแสดง ออกอย่างเหมาะสม :-

1. สามารถแสดงออกตามความสนใจ สร้างรูปแบบชีวิตของตนเอง กำหนดเป้าหมายชีวิต รู้จักให้ รู้จักรับ รู้จักขอ รู้จักปฏิเสธอย่างเป็นอิสระ เป็นธรรมชาติและรู้สึกสบายใจที่ได้ทำ

2. รู้จักยืนหยัดเพื่อรักษาสิทธิของตัวเราแสดงความรู้สึกที่จริงใจ ซื่อสัตย์ เปิดเผยโดยปราศจากความวิตกกังวล

3. ไม่สกัดกั้นหรือทำลายสิทธิของผู้อื่น

ลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออก:-

มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการรักษาสิทธิของตนเอง กล้าปฏิเสธ กล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตน กล้าให้คำแนะนำที่มีเหตุผล สื่อสารด้วยความจริงใจ เปิดเผยตรงตามความต้องการ ความรู้สึกด้วยวิธีการที่เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ ซึ่งแสดงถึงการมีความเคารพนับถือ ยอมรับ เห็นคุณค่าของผู้อื่นและตนเอง พอสรุปได้ ดังนี้

1. มีความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นใจในตนเอง
2. มุ่งประเด็นไปที่เรื่องราว หรือตัวปัญหา
3. อาจรู้สึกกลัวการวิพากษ์วิจารณ์ แต่ก็ทำงานมุ่งมั่นทำงานต่อไป
4. อธิบายเรื่องราวต่างๆอย่างชัดเจนและตรงประเด็น
5. เคารพในความคิดของผู้อื่น ให้เขาแสดงความสามารถเท่าที่เป็นไปได้
6. วิพากษ์วิจารณ์อย่างยุติธรรม ไม่ใช้อารมณ์และเป็นไปอย่างสร้างสรรค์
7. ยืนยันสิทธิเมื่อได้รับกระทำหรือคำวิจารณ์ที่ไม่ยุติธรรม

สิทธิขั้นพื้นฐานในการแสดงออกอย่างเหมาะสม เช่น

1. สิทธิที่จะคำนึงถึงความจำเป็นของเราก่อนผู้อื่นในบางครั้ง
2. สิทธิที่จะทำผิดพลาดโดยไม่ตั้งใจ แต่ต้องยอมรับผลที่เกิดขึ้น
3. สิทธิที่จะเป็นผู้ตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำ แต่ก็ต้องยอมรับผลที่เกิดขึ้น
4. สิทธิที่จะปกป้องตนเองต่อการกระทำหรือคำวิจารณ์ที่ไม่ยุติธรรม
5. สิทธิที่จะซักถามสิ่งที่ตนเองไม่เข้าใจ
6. สิทธิในการขอความช่วยเหลือหรือการปลอบโยนจากผู้อื่น
7. สิทธิที่จะได้รับความรู้ที่เป็นแบบแผนในการทำงานและผลจากการทำงาน
8. สิทธิที่จะตอบปฏิเสธ
9. สิทธิที่จะไม่ชี้แจงเหตุผล หรืออธิบายเหตุผลที่ผู้อื่นไม่ควรทราบ
10. สิทธิที่จะไม่ต้องรับผิดชอบปัญหาของผู้อื่น หรือช่วยผู้อื่นแก้ปัญหา

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนเกริ่นนำ " ในโลกอันกว้างใหญ่นี้ ไม่มีใครอีกแล้วที่จะเหมือนฉัน ฉันภูมิใจในตัวของฉัน.....สิ่งใดที่เกิดจากการกระทำของฉันเป็นของฉันอย่างแท้จริง เพราะฉันเองเป็นผู้เลือกที่จะทำ และฉันจะรับผิดชอบในทุกสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป ฉันเป็นเจ้าของทุกสิ่งที่เกี่ยวกับตัวฉัน ร่างกาย... รวมทั้งทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันได้กระทำลงไป จิตใจ....รวมทั้งความคิดของฉัน ดวงตา...

รวมทั้งสิ่งทั้งหลายที่ฉันเห็น ความรู้สึก...ไม่ว่าฉันจะรู้สึกอย่างไร....." จากคำพูดดังกล่าว แสดงให้เห็นมิติใดของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจัดแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกแต่ละคนอ่านกรณีศึกษา 2 เรื่อง หลังจากนั้น ค้นหาคำตอบว่าเรื่องใดแสดงถึงความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูง หรือต่ำ มีลักษณะอย่างไร และเขียนคำพูดให้กำลังใจบุคคลในเรื่อง 1 ประโยค

2. สมาชิกนำคำตอบของตนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม

3. สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับ ใบงาน องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม อ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน

4. สมาชิกร่วมกันตรวจสอบคำตอบในกรณีศึกษา

5. สมาชิกร่วมเล่น " เกมหลังสงคราม" ดังนี้

5.1 สมมุติเหตุการณ์ที่มีผู้รอดชีวิตเหลืออยู่ 4 คน ในหลุมหลบภัย เนื่องจากมีน้ำ อาหาร อากาศบริสุทธิ์จำกัด ประกอบกับได้รับข้อเสนอจากผู้เยี่ยมเยือนจากต่างดาว ที่เสนอให้สิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตจำนวนหนึ่ง แต่ต้องการมนุษย์จำนวน 1 คน เพื่อใช้ในการทดลองทางการแพทย์ เป็นของแลกเปลี่ยน โดยมนุษย์คนนั้นอาจไม่ได้กลับมา

5.2 สมาชิกในกลุ่ม 4 คน สวมบทบาทคนละ 1 บทบาท สมาชิกแต่ละบทบาทแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยอาศัยข้อมูลจากใบงานองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม โดยพฤติกรรมกล้าแสดงออกมีเป้าหมายให้ยืนยันสิทธิของตนที่จะไม่ใช่ผู้ถูกส่งตัวให้มนุษย์ต่างดาว บทบาทต่างๆ มีดังนี้

5.2.1 สตรีมีครรภ์ฝาแฝด อายุ 25 ปี ชอบทำอาหาร เป็นเจ้าของสวนผัก รู้วิธีการดำรงชีวิตรูปแบบต่างๆเป็นอย่างดี เช่น การทำเทียน อาหารตากแห้ง ยากันยุง ฯลฯ

5.2.2 แพทย์ เป็นแพทย์รักษาโรคทั่วไป อายุ 42 ปี มีสุขภาพดี เคยเดินทางท่องเที่ยวแบบสมบุกสมบันมาแล้ว (ชายหรือหญิงก็ได้)

5.2.3 นักกีฬา อายุ 18 ปี เป็นนักกีฬาดีเด่นของมหาวิทยาลัย รู้เทคนิคสำคัญๆในการเอาชีวิตรอดในทะเลทรายและป่าเขา

5.2.4 ช่างไม้ อายุ 26 ปี มีประสบการณ์ในงานก่อสร้าง มีความรู้เรื่องไฟฟ้าเป็นอย่างดี ชอบร้องเพลง

5.3 สมาชิกกลุ่มหาข้อตกลงของกลุ่ม ในการส่งเพื่อน 1 คนให้มนุษย์ต่างดาว พร้อมเหตุผล

5.4 สมาชิก 1 คนที่เหลือในกลุ่มทำหน้าที่ผู้สังเกตการณ์พฤติกรรมกล้าแสดงออกของเพื่อน แล้วบันทึกในแบบสังเกตการณ์

5.5 สมาชิกนำเสนอ และสรุปข้อมูลจากแบบสังเกตการณ์

5.6. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในเรื่อง

- ลักษณะที่สมาชิกใช้ตัดสินว่า บุคคลมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มิติการควบคุมสูง หรือต่ำ คืออะไร
- เมื่อเราได้เริ่มแสดง พฤติกรรมกล้าแสดงออก เรามีความรู้สึกอย่างไร
- พฤติกรรมกล้าแสดงออกเกี่ยวข้องกับความรู้สึกว่าควบคุมได้ อย่างไร
- ในขณะทำงานกลุ่มร่วมกัน เราได้แสดงสิทธิพื้นฐานอะไรบ้าง

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และลักษณะผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติควบคุม ระดับสูงหรือต่ำ

2. ผู้เรียนเล่ากระบวนการทำงานภายในกลุ่ม

3. ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติม กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยพิจารณาสถานการณ์ ควรกระทำอย่างละมุนละม่อมและควรได้รับการฝึกฝน ผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเหมาะสมจะเป็นผู้ที่รักษาสิทธิของตน แต่ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น จึงทำให้มีพลังความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมปัญหาอุปสรรคในระดับหนึ่ง แต่การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้นต้องรู้สิทธิพื้นฐานของตน เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เคารพตนเอง มีความรู้สึกดีกับตนเอง โดยมิได้ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน กิจกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (1)
2. ใบงาน องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม
3. ใบงาน เกมหลังสงคราม
4. ใบงาน แบบสังเกตการณ์การแสดงออกอย่างเหมาะสม

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม
2. การรายงานตนเองของผู้เรียน
3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม
2. แบบรายงานตนเอง
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล.

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม ไม่ต่ำกว่า 80 %
2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %
3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

ใบงาน กิจกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (1)

อ่านกรณีศึกษาให้เข้าใจแล้วค้นหาคำตอบ

กรณีศึกษาที่ 1 รุ่งรวีมีความรู้สึกและปฏิบัติตนต่อคนรักของเธอ

รุ่งรวีคบกับเคนเพื่อนชายมาตั้งแต่ชั้นมัธยม เมื่อเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย เรียนกันคนละสถาบันการศึกษา ขณะนี้เธอและเขากำลังขึ้นปี 3 ช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา เคนเริ่มไม่ค่อยรับโทรศัพท์ มีเวลาให้น้อยลง เขาบอกว่าเรียนหนัก รายงานเยอะทำไม่ทัน รุ่งรวีรู้สึกว่าเขาเปลี่ยนไป เธอรู้สึกกลัวว่าจะเสียเคนไป เกรงว่าเขาจะไปสนใจคนอื่น เธอจึงโทรศัพท์หาเขาบ่อยขึ้นอีก บางครั้งก็ไปนั่งเฝ้าที่มหาวิทยาลัย เคนรู้สึกอึดอัดมากขึ้นเรื่อยๆ จึงเป็นเหตุให้ทะเลาะกันหลายครั้ง รุ่งรวีเสียใจ เธอคิดว่าการห่วงใย เอาใจใส่และให้กำลังใจกันเป็นเรื่องสำคัญ เธอไม่ได้ทำอะไรผิดเลย แต่เคนเห็นความสำคัญของคนอื่นมากกว่าเธอ สิ่งเลวร้ายหรือเคราะห์กรรมกำลังคืบคลานเข้ามาในชีวิต รุ่งรวีหงุดหงิดบ่อยขึ้น นอนไม่ค่อยหลับ มองผู้หญิงที่เข้าใกล้เคนอย่างระแวง เธอคิดว่าเหตุการณ์นี้จะเกิดขึ้นและคงอยู่ตลอดไป

พฤติกรรมของรุ่งรวีแสดงถึงความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำ (มิติควบคุม)

.....

มีลักษณะเป็นอย่างไร (จากกรณีศึกษา)

.....

.....

.....

.....

.....

เขียนคำพูดดีๆ คำพูดให้กำลังใจรุ่งรวี จำนวน 1 ประโยค

.....

.....

.....

.....

กรณีศึกษาที่ 2 ถึงเพื่อนและครอบครัวอันเป็นที่รักทุกคน

ตลอดระยะเวลา 16 เดือนที่ผ่านมา ฉันได้มีโอกาสเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเดินทางไปพบพระผู้สร้างบนสรวงสรรค์ ฉันเพิ่งตระหนัก ไม่ว่าเราจะต้องเผชิญเรื่องราวใดหรือได้รับการทดสอบใด หากมีพระผู้เป็นเจ้าแล้ว เราจะไม่เผชิญกรรมโดดเดี่ยวตามลำพัง

ฉันตัดสินใจแล้ว แทนที่จะร่ำไห้สงสารตนเอง ฉันจะนับพรจากสรรค์ที่ฉันได้รับ ฉันเหลือขาดีข้างหนึ่ง ฉันยังมีสองแขน สองมือ ฉันมีตามองเห็น มีหูได้ยินเสียง และปากพูดจาสื่อสารกับโลกภายนอก ฉันตระหนักแล้วว่าความงามซ่อนอยู่ภายใน และองค์พระผู้เป็นเจ้าตัดสินจากสิ่งที่อยู่ในหัวใจของฉัน

ฉันต้องการให้ทุกคนทราบว่า ฉันเอาชนะมะเร็งร้ายได้แล้ว แม้ว่าคุณอาจเถียงว่าไม่ใช่ ดูจากผลที่เกิดขึ้น มะเร็งกัดกินขาของฉัน ทำให้เส้นผมหล่นร่วงไปชั่วระยะ และในท้ายที่สุด อาจกลืนกินชีวิตของฉัน แต่มะเร็งไม่อาจเอาชนะฉันได้ เพราะมันไม่อาจพรากรอยยิ้มของฉัน ไม่อาจทำลายความเชื่อ และที่สำคัญที่สุด ไม่อาจกำราบปราบจิตวิญญาณของฉันได้ ดังนั้น ฉันจึงถือว่าฉันเป็นฝ่ายชนะ

มองย้อนกลับไป ฉันอยากบอกว่า ฉันรักทุกคน และฉันจะอยู่กับคุณเสมอไป ฉันให้สัญญาว่าจะเป็นปากเสียง เล่าความดีงามแทนทุกคนเมื่อไปถึงที่นั่น

ด้วยความรักชั่วกาลนาน

นิกกี้

ที่มา : โควีย์ ฌอน. 2550. <u>6 การตัดสินใจ ท้าทายชีวิตวัยรุ่น.</u> แปลโดย นภดล เวชสวัสดิ์. กรุงเทพฯ: ดีเอ็ม จี.

พฤติกรรมของนิกกี้แสดงถึงความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำ (มิติควบคุม).....

มีลักษณะเป็นอย่างไร (จากกรณีศึกษา)

.....

.....

.....

เขียนคำพูดดีๆ คำพูดให้กำลังใจนิกกี้ จำนวน 1 ประโยค

.....

.....

ใบงาน องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม

มิติที่ 1 การควบคุม

เป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง ควบคุมสถานการณ์ ควบคุมอุปสรรคหรือปัญหา เพื่อให้ผ่านพ้นไปได้

ลักษณะของผู้มีมิติการควบคุมสูง:- รับรู้ว่าตนเองสามารถมีอำนาจเหนือบางอย่างได้เสมอ แสวงหาปัจจัยหลายๆอย่างมาช่วยแก้ไขให้สิ่งต่างๆดีขึ้น คิดเชิงรุกต่อปัญหา เข้าใจปัญหาและหาวิธีการแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น รู้จักพลิกแพลง หนักแน่น ไม่ลดละความตั้งใจ

ลักษณะของผู้มีมิติการควบคุมต่ำ:- รับรู้ว่าปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากแม้เพียงเล็กน้อยก็อยู่เหนือการควบคุมของตน ต้องยอมรับภาวะเลวร้ายนั้น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดๆได้ หมดพลังต่อสู้หรือล้มเลิกความตั้งใจง่ายๆ เพิกเฉยต่อปัญหา เชื่อถือโชคชะตาหรือเคราะห์กรรม เปราะบางและอ่อนแอเมื่อเผชิญกับอุปสรรค

การที่บุคคลจะสามารถควบคุมตนเอง สถานการณ์หรือปัญหาต่างๆได้ จำเป็นต้องรู้และกล้ายืนยันสิทธิของตนเองหรือมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเหมาะสม

ความหมาย:- พฤติกรรมกล้าแสดงออกเหมาะสม เป็นการประกาศจุดยืนของตนเองที่เป็นทางบวก แต่ยอมรับคุณค่าของผู้อื่นอยู่เสมอ

ความสำคัญของพฤติกรรมการกล้าแสดง ออกอย่างเหมาะสม :-

1. สามารถแสดงออกตามความสนใจ สร้างรูปแบบชีวิตของตนเอง กำหนดเป้าหมายชีวิต รู้จักให้ รู้จักรับ รู้จักขอ รู้จักปฏิเสธอย่างเป็นอิสระ เป็นธรรมชาติและรู้สึกสบายใจที่ได้ทำ

2. รู้จักยืนหยัดเพื่อรักษาสิทธิของตัวเราแสดงความรู้สึกที่จริงใจ ซื่อสัตย์ เปิดเผยโดยปราศจากความวิตกกังวล

3.ไม่สกัดกั้นหรือทำลายสิทธิของผู้อื่น

ลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออก:-

มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการรักษาสิทธิของตนเอง กล้าปฏิเสธ กล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตน กล้าให้คำแนะนำที่มีเหตุผล สื่อสารด้วยความจริงใจ เปิดเผยตรงตามความต้องการ ความรู้สึกด้วยวิธีการที่เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ ซึ่งแสดงถึงการมีความเคารพนับถือ ยอมรับ เห็นคุณค่าของผู้อื่นและตนเอง พอสรุปได้ ดังนี้

1. มีความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นใจในตนเอง
2. มุ่งประเด็นไปที่เรื่องราว หรือตัวปัญหา
3. อาจรู้สึกกลัวการวิพากษ์วิจารณ์ แต่ก็ทำงานมุ่งมั่นทำงานต่อไป
4. อธิบายเรื่องราวต่างๆอย่างชัดเจนและตรงประเด็น
5. เคารพในความคิดของผู้อื่น ให้เขาแสดงความสามารถเท่าที่เป็นไปได้

6. วิพากษ์วิจารณ์อย่างยุติธรรม ไม่ใช้อารมณ์และเป็นไปอย่างสร้างสรรค์
7. ยืนยันสิทธิเมื่อได้รับกระทำหรือคำวิจารณ์ที่ไม่ยุติธรรม

สิทธิขั้นพื้นฐานในการแสดงออกอย่างเหมาะสม เช่น

1. สิทธิที่จะคำนึงถึงความจำเป็นของเราก่อนผู้อื่นในบางครั้ง
2. สิทธิที่จะทำผิดพลาดโดยไม่ตั้งใจ แต่ต้องยอมรับผลที่เกิดขึ้น
3. สิทธิที่จะเป็นผู้ตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำ แต่ก็ต้องยอมรับผลที่เกิดขึ้น
4. สิทธิที่จะปกป้องตนเองต่อการกระทำหรือคำวิจารณ์ที่ไม่ยุติธรรม
5. สิทธิที่จะซักถามสิ่งที่ตนเองไม่เข้าใจ
6. สิทธิในการขอความช่วยเหลือหรือการปลอบโยนจากผู้อื่น
7. สิทธิที่จะได้รับความรู้ที่เป็นแบบแผนในการทำงานและผลจากการทำงาน
8. สิทธิที่จะตอบปฏิเสธ
9. สิทธิที่จะไม่ชี้แจงเหตุผล หรืออธิบายเหตุผลที่ผู้อื่นไม่ควรทราบ
10. สิทธิที่จะไม่ต้องรับผิดชอบปัญหาของผู้อื่น หรือช่วยผู้อื่นแก้ปัญหา

☺☺☺

ใบงาน เกมหลังสงคราม

สถานการณ์

มีผู้รอดชีวิตจำนวน 4 คน ที่รอดตายอยู่ในหลุมหลบภัยเป็นเวลาหลายสัปดาห์แล้ว ขณะนี้น้ำสะอาดและอาหารมีจำกัด ถังออกซิเจนกำลังรั่ว 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา ผู้เยี่ยมเยือนจากต่างดาว ได้เสนอให้สิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตกับผู้รอดชีวิตจำนวนหนึ่ง แต่ขอมนุษย์ 1 คน เป็นข้อแลกเปลี่ยน เขาต้องการนำมนุษย์ไปใช้ทดลองทางการแพทย์ โดยคนๆนั้นอาจไม่ได้กลับมา

สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มรับบทบาทต่างๆ กัน ดังนี้

บทบาทที่ 1 สตรีมีครรภ์แฝด อายุ 25 ปี ชอบทำอาหาร เป็นเจ้าของสวนผัก รู้วิธีการดำรงชีวิตรูปแบบต่างๆเป็นอย่างดี เช่น การทำเทียน อาหารตากแห้ง ยากันยุง

บทบาทที่ 2 แพทย์ เป็นแพทย์รักษาโรคทั่วไป อายุ 42 ปี มีสุขภาพดี เคยเดินทางท่องเที่ยวแบบสมบุกสมบันมาแล้ว (ชายหรือหญิงก็ได้)

บทบาทที่ 3 นักกีฬา อายุ 18 ปี เป็นนักกีฬาดีเด่นของมหาวิทยาลัย รู้เทคนิคสำคัญๆในการเอาชีวิตรอดในทะเลทรายและป่าเขา

บทบาททีี4 ช่างไม้ อายุ 26 ปี มีประสบการณ์ในงานก่อสร้าง มีความรู้เรื่องไฟฟ้าเป็นอย่างดี ชอบร้องเพลง

ภาระกิจ

สมาชิกแต่ละบทบาท แสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อยืนยันสิทธิของตนที่จะไม่ใช่ผู้ถูกส่งตัวให้มนุษย์ต่างดาว โดยอาศัยข้อมูลจากใบงานองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม

โดยสมาชิก 1 คน ทำหน้าที่ผู้สังเกตการณ์และบันทึก

แบบวัดความรู้

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... ผู้มี AQ มิติการควบคุม สูง มักรับรู้ว่าตนเองมีอำนาจเหนือบางอย่างเสมอ
2. ..... ผู้มี AQ มิติการควบคุม สูง มักยึดถือเรื่องโชคลางและการพยากรณ์
3. ..... ผู้มี AQ มิติการควบคุม สูง มักมีลักษณะครอบงำและกำหนดบทบาทผู้อื่น
4. ..... “ ลักษณะอ่อนไหวทางความรู้สึกสูง ” เป็นลักษณะหนึ่งของผู้มี AQ มิติควบคุมต่ำ
5. ..... ผลจากการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออก คือ ความรู้สึกอิสระเป็นธรรมชาติ เป็นตัวของตัวเอง โดยไม่ละเมินสิทธิผู้อื่น
6. ..... การสื่อสารแบบ “ ตรงประเด็นและชัดเจน ” เป็นตัวอย่างหนึ่งของผู้มี AQ มิติการควบคุม สูง
7. ..... ผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ควรวิพากษ์วิจารณ์ในสิ่งต่างๆที่เห็น
8. ..... หากบุคคลรู้ว่าตนเองมีสิทธิขั้นพื้นฐานอย่างไร จะช่วยเพิ่มความมั่นใจในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
9. .....ผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ไม่ควรซักถามเรื่องต่างๆ แต่ควรทำความเข้าใจเรื่องต่างๆ ตามความสามารถของตน
10. .....ผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบปัญหาของผู้อื่น หรือช่วยผู้อื่นแก้ปัญหา

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (1)

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. ฉันมีใจจดจ่อกับคำอธิบายที่เพื่อนพูดให้ฟัง					
2. ฉันพูดคำพูดที่สร้างกำลังใจ คำพูดดีๆ ให้ผู้อื่น					
3. ฉันจินตนาการความดี เรื่องดีๆของแต่ละบทบาท และใช้คำพูดบวกเพื่อการสื่อสาร					
4. ฉันรับรู้ว่า ฉันเองเป็นผู้เลือกที่จะทำ และฉันจะรับผิดชอบสิ่งที่ฉันได้ทำลงไป					
5. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคำตอบของเพื่อนสมาชิก ด้วยการสื่อสารทางบวก					
6. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้เกียรติ					
7. ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เมื่อฉันรู้ว่าฉันคือผู้มีอำนาจในการควบคุม					
8. เป็นเรื่องน่าสนใจที่ฉันจะแสดงออกอย่างเหมาะสมแบบง่ายๆ เช่น การให้ การปฏิเสธ ฯลฯ					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 10

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (2)

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนแยกแยะระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าวได้

2. เพื่อให้ผู้เรียนเชื่อมโยงระหว่างผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับสูงและระดับต่ำ กับผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเหมาะสมและผู้มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

ความแตกต่างของพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว มีดังนี้

พฤติกรรมกล้าแสดงออก :-มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการรักษาสิทธิของตนเอง กล้าปฏิเสธ กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงความรู้สึกทั้งในทางบวกและลบ มีพฤติกรรมในเชิงรุก ตรงประเด็นและซื่อสัตย์ สื่อสารด้วยความจริงใจ อดทน เปิดเผยตรงไปตรงมาด้วยวิธีการเหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ ยอมรับและเห็นคุณค่าผู้อื่นและตนเอง

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก :-ไม่กล้าแสดงความรู้สึก ความต้องการ สิทธิและความสนใจของตนให้ผู้อื่นทราบ ไม่กล้าแสดงความไม่สบายใจ ไม่เห็นด้วย หรือปฏิเสธผู้อื่น หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า ถอยหนี รู้สึกกลัวคำวิจารณ์และอาจยกเลิกงานทั้งหมดได้ ขาดความนับถือในตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรมก้าวร้าว :-ยึดมั่นในตนเองโดยไม่เห็นความสำคัญของการกระทำ ความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้อื่น คำนึงถึงความรู้สึกหรือความต้องการของตนเท่านั้น กล่าวโทษผู้อื่น พูดโต้เถียงเพื่อให้ชนะ ข่มขู่ เหยียดหยาม พูดจาเสียดสี หรือนินทาว่าร้าย ผลักปัญหาอุปสรรคออกจากตัว ประเมินที่ตัวคนไม่ใช่ผลงาน

ฝึกการกล้าแสดงออก:-

1. การเรียนรู้ที่จะตอบปฏิเสธ โดยปราศจากความรู้สึกผิด มีดังนี้

1.1 ฝึกฝนการตอบปฏิเสธ เพราะจะช่วยลดความรู้สึกผิด

1.2 คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาๆ ไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิด ไม่ต้องพูดคำขอโทษเมื่อเราจะพูดคำว่า ไม่

1.3 เราสามารถให้เหตุผล ถ้ามันสะท้อนความรู้สึกของเราจริงๆ

1.4 สบตาเมื่อเราต้องการพูดถึงความคิด ความรู้สึก ความคิดเห็นของเรา

1.5 เราสามารถแสดงว่าเข้าใจ แต่ต้องไม่โกหกตัวเอง

1.6 มีความรู้สึกบวกกับตนเองเสมอในสถานการณ์ใดก็ตาม

2. ลักษณะคำพูดที่แสดงว่ากล้าแสดงออก

2.1 ใช้คำว่า ฉัน มากกว่า คุณ

2.2 ใช้คำอธิบายข้อเท็จจริง ไม่ใช่ การตัดสิน ตีตรา หรือการข่มขู่

2.3 ใช้คำพูดที่แสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก ความคิดเห็นของเรา

2.4 ใช้คำพูดร้องขออย่างชัดเจน ตรงประเด็น หรือใช้คำสั่งที่ตรงประเด็นว่าเราต้องการให้คนอื่นทำอะไร มากกว่าการส่งสัญญาณ คำพูดอ้อมค้อม หรือคำพูดที่ผู้ฟังต้องเดา

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม " เราเคยรู้สึกไม่อยากทำอะไรให้ แต่ต้องทำ แล้วรู้สึกอึดอัดหรือไม่ " "เราเคยโต้เถียงกับใครๆ เพื่อเอาชนะหรือไม่ " "เราเคยรู้สึกสะใจกับการทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดหรือไม่"

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม การประเมินผล

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับเอกสาร ใบงานพฤติกรรม 3 แบบ มาอ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน

2. สมาชิกกลุ่มรับ ใบงาน สถานการณ์ เพื่อนในกลุ่มตกลงร่วมกันเลือกสถานการณ์ 1 สถานการณ์ หลังจากนั้น จับสลากพฤติกรรมที่ต้องแสดงออก 1 พฤติกรรม คือ พฤติกรรมกล้าแสดงออก หรือพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก หรือพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อนำมาสร้างบทบาทสมมุติที่ใช้เวลานำเสนอ 5-7 นาที ผู้แสดงคือสมาชิกในกลุ่ม

3. สมาชิกร่วมกันสร้างบทบาทสมมุติ ที่ความสอดคล้องกันระหว่างสถานการณ์และพฤติกรรมที่กลุ่มจับสลากได้ โดยต้องพยายามสื่อสารพฤติกรรมนั้นให้ชัดเจนที่สุด เพื่อให้เพื่อนกลุ่มอื่นทายได้ถูกต้อง

4. สมาชิกกลุ่มนำเสนอบทบาทสมมุติ กลุ่มละ 5-7 นาที

5. หลังจากการแสดงจบลง สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ต้องทายว่าพฤติกรรมที่เพื่อนแสดง คือ พฤติกรรมใด เพราะเหตุใด ถ้าสมาชิกกลุ่มอื่นทายได้ถูกต้อง กลุ่มผู้แสดงได้รับรางวัล

6. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในเรื่อง

- ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (ควบคุม) สูง เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้าแสดงออก อย่างไร

- ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (ควบคุม) ต่ำ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก อย่างไร

- ระหว่างพฤติกรรม 3 แบบ สัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างแตกต่างกันอย่างไร

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปความแตกต่างของพฤติกรรมกล้าแสดงออก พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและพฤติกรรมก้าวร้าว เชื่อมโยงระหว่างผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับสูงและต่ำ กับผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงและผู้มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย

3. ผู้สอนเพิ่มเติมความรู้ กระตุ้นให้ผู้เรียนตระหนักว่า หากผู้เรียนมีความรู้สึกดีๆกับตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า มั่นใจในตนเอง เคารพในตนเองและผู้อื่น รู้จักใช้สิทธิที่พึงมีอย่างเหมาะสมก็จะรับรู้ถึงอำนาจในการควบคุม มองปัญหาอย่างเข้าใจปัญหาและหาวิธีการแก้ปัญหาตรงประเด็น พร้อมกันนี้ก็ยังรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างด้วย

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงานพฤติกรรม 3 แบบ (กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงออก ก้าวร้าว)

2. ใบงาน สถานการณ์

3. รางวัลเล็กๆ น้อยๆ 4 ชิ้น

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม (พฤติกรรมกล้าแสดงออก)

2. การรายงานตนเองของผู้เรียน

3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม (พฤติกรรมกล้าแสดงออก)

2. แบบรายงานตนเอง

3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล.

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม (พฤติกรรมกล้าแสดงออก) ไม่ต่ำกว่า 80 %

2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %

3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน พฤติกรรม 3 แบบ (กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงออก ก้าวร้าว)

ความแตกต่างของพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าว มีดังนี้

พฤติกรรมกล้าแสดงออก :-มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการรักษาสิทธิของตนเอง กล้าปฏิเสธ กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงความรู้สึกทั้งในทางบวกและลบ มีพฤติกรรมในเชิงรุก ตรงประเด็น และซื่อสัตย์ สื่อสารด้วยความจริงใจ อดทน เปิดเผยตรงไปตรงมาด้วยวิธีการเหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ ยอมรับและเห็นคุณค่าผู้อื่นและตนเอง

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก :-ไม่กล้าแสดงความรู้สึก ความต้องการ สิทธิและความสนใจของตนให้ผู้อื่นทราบ ไม่กล้าแสดงความไม่สบายใจ ไม่เห็นด้วย หรือปฏิเสธผู้อื่น หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า ถอยหนี รู้สึกกลัวคำวิจารณ์และอาจยกเลิกงานทั้งหมดได้ ขาดความนับถือในตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรมก้าวร้าว :-ยึดมั่นในตนเองโดยไม่เห็นความสำคัญของการกระทำ ความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้อื่น คำนึงถึงความรู้สึกหรือความต้องการของตนเท่านั้น กล่าวโทษผู้อื่น พูดโต้เถียงเพื่อให้ชนะ ข่มขู่ เหยียดหยาม พูดจาเสียดสี หรือนินทาว่าร้าย ผลักปัญหาอุปสรรคออกจากตัว ประเมินที่ตัวคนไม่ใช่ผลงาน

ฝึกการกล้าแสดงออก:-

1. การเรียนรู้ที่จะตอบปฏิเสธ โดยปราศจากความรู้สึกผิด มีดังนี้
   1.1 ฝึกฝนการตอบปฏิเสธ เพราะจะช่วยลดความรู้สึกผิด
   1.2 คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาๆ ไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิด ไม่ต้องพูดคำขอโทษเมื่อเราจะพูดคำว่า ไม่
   1.3 เราสามารถให้เหตุผล ถ้ามันสะท้อนความรู้สึกของเราจริงๆ
   1.4 สบตาเมื่อเราต้องการพูดถึงความคิด ความรู้สึก ความคิดเห็นของเรา
   1.5 เราสามารถแสดงว่าเข้าใจ แต่ต้องไม่โกหกตัวเอง
   1.6 มีความรู้สึกบวกกับตนเองเสมอในสถานการณ์ใดก็ตาม
2. ลักษณะคำพูดที่แสดงว่ากล้าแสดงออก
   2.1 ใช้คำว่า ฉัน มากกว่า คุณ
   2.2 ใช้คำอธิบายข้อเท็จจริง ไม่ใช่ การตัดสิน ตีตรา หรือการข่มขู่
   2.3 ใช้คำพูดที่แสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก ความคิดเห็นของเรา
   2.4 ใช้คำพูดร้องขออย่างชัดเจน ตรงประเด็น หรือใช้คำสั่งที่ตรงประเด็นว่าเราต้องการให้คนอื่นทำอะไร มากกว่าการส่งสัญญาณ คำพูดอ้อมค้อม หรือคำพูดที่ผู้ฟังต้องเดา

ใบงาน สถานการณ์

ให้สมาชิกร่วมพิจารณาและเลือกสถานการณ์ด้านล่าง 1 สถานการณ์ แสดงพฤติกรรมที่จับสลากได้ โดยสร้างเป็นบทบาทสมมุติที่ใช้เวลาแสดง 5-7 นาที ผู้แสดงคือสมาชิกในกลุ่ม โดยพยายามสื่อสารพฤติกรรมให้ชัดเจนที่สุด เพื่อให้เพื่อนกลุ่มอื่นทายได้ถูกต้อง

สถานการณ์

1. เราไม่อยากไปเที่ยวกับกลุ่มเพื่อน เพราะเพื่อนชอบดื่มแอลกอฮอล์ และมีเรื่องวิวาทกับคนอื่น แต่เราก็อยากเป็นสมาชิกของกลุ่มอยู่เพราะนิสัยหลายอย่างเข้ากันได้ (นักศึกษา เพื่อน)

2. เราทำการบ้านวิชายากๆเสร็จแล้ว เพื่อนในกลุ่มรู้ข่าว มาขอยืมการบ้านไปลอก เราไม่ต้องการให้เพื่อนยืม เพราะเคยถูกคาดโทษจากผู้สอนไว้แล้ว (นักศึกษา เพื่อน ฯลฯ)

3. เรากำลังส่งเสื้อเชิ้ต และกระโปรง (กางเกง) ที่ตะเข็บกำลังจะขาดเพื่อเรียกเงินคืน แต่เราไม่มีใบเสร็จรับเงิน แต่ราคาและชื่อบริษัทปรากฏอยู่ที่ปกเสื้อและถุงสินค้า พนักงานขายบอกเราว่าเขาไม่สามารถคืนเงินสดแก่เราได้ ถ้าเราไม่มีใบเสร็จรับเงินมายืนยัน (พนักงานขาย นักศึกษา ฯลฯ)

สถานการณ์ที่กลุ่มเลือก คือ .....

พฤติกรรมที่กลุ่มแสดงออกคือ .....

ตัวอย่าง : สถานการณ์เพื่อนร่วมห้องพัก (พฤติกรรมก้าวร้าว- เป้าหมายต้องการให้เพื่อนปิดหน้าต่างห้องพัก)

ตุ้ม : ออกจากห้องพักแล้วช่วยปิดหน้าต่างด้วยนะ แล้วเสื้อผ้าของเธอน่ะ เก็บเองซะบ้าง ไม่มีใครตามเก็บให้หรอก ดูซิ นี่เหม็นอับไปทั้งห้อง

เปลว : ก็บอกแล้วไง ว่าคราวที่แล้วลืม ไม่เก็บให้ก็ไม่ได้ว่าอะไรนี่

ตุ้ม : นี่เธอ .... ฉันแค่ต้องการย้ำให้เธอรู้ว่า เธอทำให้ห้องพักของเราเหม็น ถ้าเธอย้ายออกไปซะ ฉันคงสบายใจกว่านี้

เปลว : เอาล่ะ ฉันจะไม่ลืมปิดหน้าต่าง เสื้อที่ไม่แห้งก็จะเอาไปตากข้างนอกนะ

ตุ้ม : ให้จริงเถอะ !! ลูกผู้หญิงน่ะ เขาต้องสะอาดสะอ้านนะ บ้านฉันสอนไว้อย่างงี้

(ฯลฯ)

บทบาทสมมุติของกลุ่มฉัน (บทสนทนา) คือ

.....

.....

.....

.....

แบบวัดความรู้

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : การควบคุม (พฤติกรรมกล้าแสดงออก) (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... ผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเหมาะสม มักไม่แสดงความไม่พอใจให้ใครเห็น
2. ..... ผู้มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เพื่อนมักให้ความสำคัญและมีเพื่อนเยอะ
3. ..... ผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเหมาะสม เป็นผู้ให้เกียรติต่อตนเองและผู้อื่น
4. ..... ผู้มีพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคระดับสูง
5. ..... ผู้แสดงความก้าวร้าว จะได้ผลลัพธ์ที่ต้องการเสมอ
6. ..... ผู้แสดงพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก จะยอมรับว่าสาเหตุของปัญหาทั้งหมดเกิดจากตนเอง ไม่มีทางแก้ไขได้
7. ..... ผู้รับรู้ว่าตนมีอำนาจในการควบคุม จะไม่ตอบปฏิเสธทุกเรื่อง
8. ..... ผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก มักรู้สึกว่าตนเป็นผู้มีอำนาจในการควบคุม
9. ..... การฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ควรให้คำอธิบายตามข้อเท็จจริงมากกว่าการตัดสินด้วยความรู้สึก
10. ..... ผู้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก มักสื่อสารโดยส่งสัญญาณ และใช้คำพูดที่ผู้ฟังต้องคิดทบทวนหรือต้องเดาความหมาย

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (2)

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**

มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**

ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**

น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**

น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันมีใจจดจ่อกับเรื่องราว (ความรู้) ที่เพื่อนอธิบายให้ฟัง					
2. ฉันแสดงความคิดเห็นและให้ผลป้อนกลับเพื่อนด้วยการสื่อสารทางบวก					
3. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้เกียรติ					
4. จากกิจกรรม ฉันได้เรียนรู้ร่วมกับเพื่อนเกี่ยวกับพฤติกรรมทั้ง 3 แบบ เพื่อสร้างผลงาน					
5. ฉันรับรู้และสามารถแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตามสิทธิขั้นพื้นฐานได้					
6. ฉันมีสมาธิในขณะสร้างผลงานร่วมกับเพื่อนและนำเสนอ					
7. ฉันมีความรู้สึกภาคภูมิใจที่สร้างผลงานได้ชัดเจน					
8. ฉันเป็นผู้ควบคุม เป็นเจ้าของการกระทำ ความคิดที่จะทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำ แต่ก็พร้อมช่วยเหลือผู้อื่น ในขณะเดียวกัน ฉันก็สามารถปฏิเสธที่จะทำสิ่งที่ต้องไม่ทำได้					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 11

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายลักษณะของผู้มีมิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบในระดับสูงและระดับต่ำ

2. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกจินตนาการ

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติที่ 2 คือ การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง หมายถึง การวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นสาเหตุของปัญหาอุปสรรค ร่วมเป็นเจ้าของปัญหาและมีภาระรับผิดชอบผลที่ตามมาในสัดส่วนที่เป็นจริง

ลักษณะผู้มีมิติด้านการค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาในระดับสูง :

- ผู้ที่พร้อมก้าวเข้าไปเกี่ยวข้องเพื่อปรับปรุงสถานการณ์ให้ดีขึ้น
- ค้นหาจุดเริ่มต้นของปัญหาอุปสรรควิเคราะห์ทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอก
- กำหนดบทบาทให้ตนเองเป็นเจ้าของปัญหา ร่วมรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาตามสัดส่วนที่เป็นจริง ไม่ปัดความรับผิดชอบให้ผู้อื่น
- พิจารณาว่าปัญหาอุปสรรคมีสาเหตุมาจากแหล่งภายนอก

ลักษณะผู้มีมิติด้านค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาในระดับต่ำ :

- ปฏิเสธที่จะเกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา
- ปัดความรับผิดชอบในการเป็นเจ้าของปัญหา
- มองว่าต้นเหตุของปัญหามาจากความผิดของตน มักตำหนิหรือโทษตนเองเกินควร
- คิดว่าทุกอย่างต้องเลวร้าย ซึมเศร้าและยอมแพ้ในที่สุด

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม " เราเคยคิดไหมว่า ปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรา

เราไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบหรือทำสิ่งใด ” “ บ่อยครั้งหรือไม่ ที่เราบอกใครๆว่า ปัญหาอุปสรรคต่างๆ เกิดจากผู้อื่น ” “ เราเคยคิดถึงความล้มเหลว ความผิดพลาดแล้วทำให้เราตัดสินใจเลิกทำบางอย่างหรือไม่ ”

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม ๆละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย รับใบงานมิติที่ 2 คือ การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง นำมาอ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน

2. สมาชิก 1 คน ทำหน้าที่สังเกตพฤติกรรมเพื่อนในกลุ่ม โดยบันทึกลงในแบบสังเกตพฤติกรรมค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ ช่วงหลังวิกฤตการณ์ สมาชิกส่วนที่เหลือร่วมเล่นเกมลงเรือลำเดียวกัน

3. สมาชิกได้รับแจกใบงาน กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน สมมุติให้สมาชิกเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน เช่น พ่อ แม่ ลูก ฯลฯ ที่ต้องการซื้อบ้านหลังแรก กำหนดวงเงินทุนให้ครอบครัวละ 3 ล้านบาท สามารถกู้เงินจากแหล่งเงินทุนได้อีก 2 ล้านบาท อัตราดอกเบี้ยลอยตัว

4. สมาชิกแต่ละกลุ่มได้รับรายการสินค้าแบบบ้าน รายการสิ่งอำนวยความสะดวกเครื่องใช้ไฟฟ้า พร้อมราคาสินค้า

5. สมาชิกในกลุ่ม มีภารกิจ คือ

5.1 อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หาข้อสรุปร่วมกันตัดสินใจสร้างบ้านหรือซื้อบ้านหลังแรก พร้อมตกแต่งด้วยกัน คำนวณจำนวนเงินที่ใช้ทั้งหมด ภายในเวลา 20 นาที

5.2 หลับตานิ่งๆ จินตนาการว่าได้ย้ายเข้าไปอยู่บ้านหลังใหม่ ที่มีความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ จินตนาการถึงความรักของตนเองเป็นลำแสงสีขาว ที่นิ่มนวล กำลังค่อยๆโอบล้อมรอบๆตัวเรา คนที่เรารักทุกคน คนในครอบครัว ทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัว เราได้ส่งพลังแห่งความรักไปยังสรรพสิ่งรอบๆตัวเรา บ้านแห่งนี้เป็นที่รวมของความรัก เราเป็นสมาชิกที่ดีของบ้าน เราได้ทำในสิ่งที่อยากทำหรือใฝ่ฝันมานาน อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลาย 7 นาที

6 .ผู้สอนรายงานวิกฤตเศรษฐกิจ สังคม ที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัว คือ ผู้มีรายได้หลักถูกเลิกจ้าง พี่น้องคนใดคนหนึ่งต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลฉุกเฉินใช้เงินประมาณ 60,000 บาท สมาชิกคนหนึ่งไม่สามารถออกจากบ้านได้เพราะมีเรื่องวิวาทกับเพื่อน รถยนต์ที่ใช้ประจำต้องเข้าซ่อมที่อู่นาน 2 สัปดาห์ ค่าใช้จ่าย 80,000 บาท

7. สมาชิกอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับเหตุการณ์นี้ เลือกที่จะแก้ไขหรือไม่แก้ไข แก้ไขอย่างไร ความรู้สึกในสถานการณ์นี้เป็นอย่างไร ภายในเวลา 15 นาที

8. สมาชิกที่เป็นผู้สังเกตการณ์สรุปผลงาน เตรียมนำเสนอผลการสังเกตพฤติกรรมค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ คำพูด หรือพฤติกรรมของสมาชิกที่น่าสนใจ เวลา 5 นาที

9. ผู้สอนอภิปรายร่วม เสนอแนะตัวอย่างพฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงว่ามีพฤติกรรมค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบในระดับต่างๆ

10. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในเรื่อง

- ลักษณะพฤติกรรมใดที่แสดงว่า บุคคลมีมิติที่ 2 การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบของตนเอง ระดับสูง หรือระดับต่ำ
- การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาสำคัญอย่างไร
- การรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ช่วยเพิ่มความสามารถในการค้นหาและรับผิดชอบต่อปัญหาอย่างไร
- สภาวะที่จิตใจสงบ เยือกเย็น มีผลต่อการค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบ อย่างไร

11. ผู้สอนมอบหมายให้สมาชิกสร้างผลงานร่วมกัน โดยอธิบายรายละเอียดตามใบงานสร้างผลงานร่วมกัน โดยกำหนดการนำเสนอผลงานในครั้งที่ 19- 21 ของการฝึกอบรมในห้อง

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปลักษณะผู้มีมิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบในระดับสูง ระดับต่ำ
2. ผู้เรียนเล่าการวางแผนการทำงานในกลุ่มย่อย
3. ผู้สอนเพิ่มเติมความรู้ กระตุ้นให้ผู้เรียนตระหนักว่า การค้นหาสาเหตุปัญหานั้นควรวิเคราะห์จากตนเองและสภาพแวดล้อมภายนอก การย้อนมาวิเคราะห์ตนเองเพื่อดูข้อบกพร่อง แล้วเรียนรู้เพื่อแก้ไข เป็นการใช้ประโยชน์จากปัญหาที่เราเผชิญเพื่อให้เราเข้มแข็งขึ้น สิ่งที่ทำผิดพลาดไปถือเป็นบทเรียน ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเสมอไป การวิเคราะห์ตนเองไม่ใช่เพื่อการโทษตนเองมากจนเป็นตราบาป เพราะการตำหนิตนเองเกินไป ไม่ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น มักทำให้เสียพลัง กำลังใจ นอกจากนี้ ปัญหาในชีวิตของเรา เราอาจมีส่วนต้องรับผิดชอบแก้ไขบ้างไม่มากก็น้อย การรับผิดชอบให้เป็นไปตามสัดส่วนที่เป็นจริง ไม่ใช่การรับผิดชอบทั้งหมด หรือปัดความรับผิดชอบ เพราะการกระทำเช่นนั้น ไม่สามารถใช้ประโยชน์จากปัญหาอุปสรรค ทำให้เราเป็นคนใหม่ที่แข็งแกร่งกว่าเดิมได้

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน มิติที่ 2 คือ การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง
2. แบบสังเกตพฤติกรรมค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ
3. ใบงาน กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน
4. รายการสินค้าแบบบ้าน รายการสิ่งอำนวยความสะดวก พร้อมราคาสินค้า
5. ใบงาน สร้างผลงานร่วมกัน

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ

2. การรายงานตนเอง

3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ

2. แบบรายงานตนเอง

3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ ไม่ต่ำกว่า 80 %

2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %

3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน มิติที่ 2 คือ การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติที่ 2 คือ การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง หมายถึง การวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นสาเหตุของปัญหาอุปสรรค ร่วมเป็นเจ้าของปัญหาและมีภาระรับผิดชอบผลที่ตามมาในสัดส่วนที่เป็นจริง

ลักษณะผู้มีมิติด้านการค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาในระดับสูง :

- ผู้ที่พร้อมก้าวเข้าไปเกี่ยวข้องเพื่อปรับปรุงสถานการณ์ให้ดีขึ้น
- ค้นหาจุดเริ่มต้นของปัญหาอุปสรรควิเคราะห์ทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอก
- กำหนดบทบาทให้ตนเองเป็นเจ้าของปัญหา ร่วมรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาตามสัดส่วนที่เป็นจริง ไม่ปัดความรับผิดชอบให้ผู้อื่น
- พิจารณาว่าปัญหาอุปสรรคมีสาเหตุมาจากแหล่งภายนอก

ลักษณะผู้มีมิติด้านค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาในระดับต่ำ :

- ปฏิเสธที่จะเกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา
- ปัดความรับผิดชอบในการเป็นเจ้าของปัญหา
- มองว่าต้นเหตุของปัญหาอุปมาจากความผิดของตน มักตำหนิหรือโทษตนเองเกินควร
- คิดว่าทุกอย่างต้องเลวร้าย ซึมเศร้าและยอมแพ้ในที่สุด

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบสังเกตพฤติกรรมค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ

จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่สังเกตเห็น

พฤติกรรมที่สังเกต	คนที่ 1		คนที่ 2		คนที่ 3		คนที่ 4	
	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี
1.พร้อมเข้าไปเกี่ยวข้องปรับปรุงสถานการณ์ให้ดีขึ้น								
2. ค้นหาจุดเริ่มต้นของปัญหาโดยวิเคราะห์ตนเอง								
3. ค้นหาจุดเริ่มต้นของปัญหาโดยวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก								
4. ร่วมรับผิดชอบเป็นเจ้าของปัญหา								
5. ปัดความรับผิดชอบให้ผู้อื่น								
6. พูดว่าปัญหามีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมภายนอก								
7.ปฏิเสธที่จะเกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา								
8. แสดงออกว่าเป็นเรื่องเลวร้ายและยอมแพ้								
รวมคะแนน								

บันทึกเพิ่มเติม (เช่น คำพูด หรือพฤติกรรมอื่นๆ ที่น่าสนใจ)

.....

.....

.....

ใบงาน กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน

สมมุติให้สมาชิกในกลุ่มเป็นครอบครัวเดียวกัน เช่น พ่อ แม่ ลูก ฯลฯ ที่ต้องการซื้อบ้านหลังแรก กำหนดวงเงินทุนให้ครอบครัวละ 3 ล้านบาท สามารถกู้เงินจากแหล่งเงินทุนได้อีก 2 ล้านบาท อัตราดอกเบี้ยลอยตัว

ภารกิจของสมาชิก

1. อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หาข้อสรุปร่วมกันสร้างบ้านหรือซื้อบ้านหลังแรก พร้อมตกแต่งด้วยกัน คำนวณจำนวนเงินที่ใช้ทั้งหมด ภายในเวลา 20 นาที

2. หลับตาจินตนาการว่าได้ย้ายเข้าไปอยู่บ้านหลังใหม่ ที่มีความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ จินตนาการถึงความรักของตนเองเป็นลำแสงสีขาว ที่นิ่มนวล กำลังค่อยๆโอบล้อมรอบๆตัวเรา คนที่เรารักทุกคน ครอบครัว ทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา เราได้ส่งพลังแห่งความรักไปยังสรรพสิ่งรอบๆตัวเรา บ้านแห่งนี้เป็นที่รวมของความรัก เราเป็นสมาชิกที่ดีของบ้าน เราได้ทำในสิ่งที่อยากทำหรือใฝ่ฝันมานาน อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลาย 7 นาที

3. อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เลือกแก้ไขหรือไม่แก้ไข แก้ไขอย่างไร ความรู้สึกในสถานการณ์นี้เป็นอย่างไร

บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

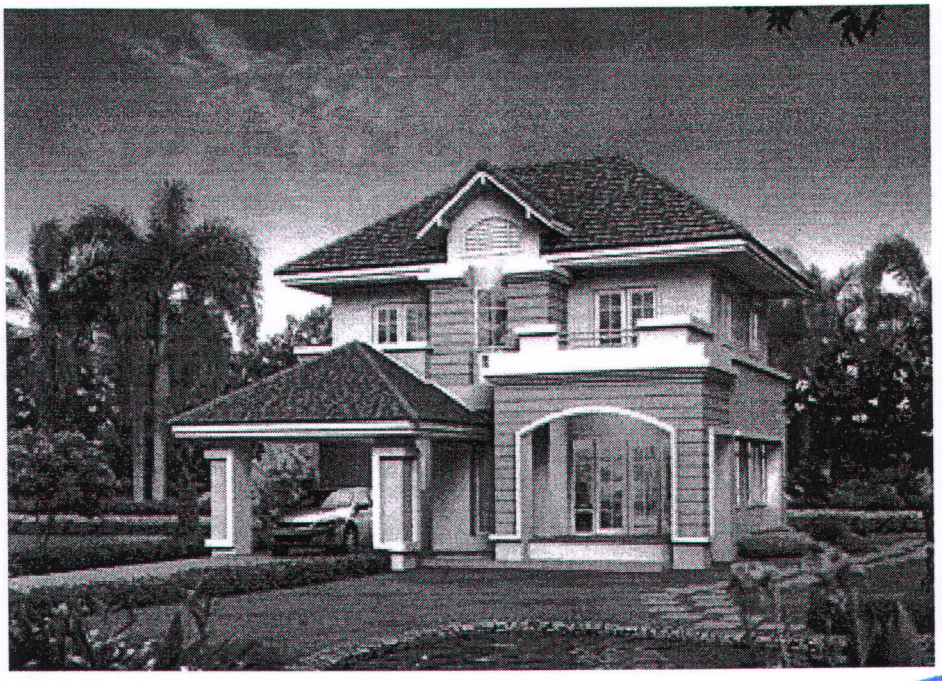
.....

.....

.....

รายการแบบบ้านหลังแรกของครอบครัวฉัน

แบบที่ 1



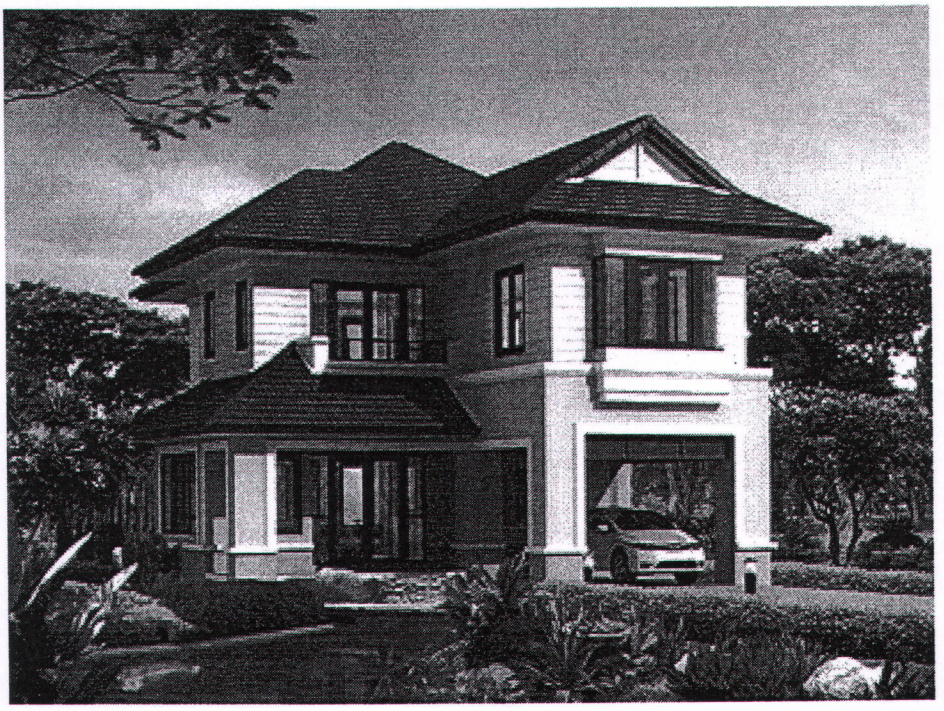
ราคา 2,120,000 บาท (3 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ)
ขนาดที่ดิน 13 x 15 เมตร
บนพื้นที่ 49 ตารางวา
พื้นที่ใช้สอย 167 ตารางเมตร

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

- ชั้นบน ประกอบด้วย ห้องนอนใหญ่ 1 ห้อง กว้างขวางโปร่งสบาย พร้อมระเบียงด้านหน้า ห้องนอน 2 ห้อง ห้องน้ำส่วนกลาง 1 ห้อง
- ชั้นล่าง ประกอบด้วย ห้องรับแขกที่โปร่ง โล่งสบาย ต่อเนื่องด้วยห้องอาหาร ห้องโถงกว้างขวาง ห้องน้ำส่วนกลาง ห้องพักผ่อนส่วนตัว ห้องครัว ลานซักล้าง เฉลียงหน้าบ้าน ที่จอดรถ 1 คัน

ที่มา : http://www.conventure.co.th/model-C-241.html [30 March, 2009]

แบบที่ 2



ราคา 2,350,000 บาท (4 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ)

ขนาดที่ดิน 13 x 19 เมตร

บนพื้นที่ 62 ตารางวา

พื้นที่ใช้สอย 189 ตารางเมตร

- ชั้นบน 4 ห้องนอน และห้องน้ำส่วนกลางที่มีส่วนเปียกแห้ง มีระเบียงจากห้องนอนและห้องน้ำส่วนตัว
- ชั้นล่าง ห้องรับแขก ห้องอาหารที่โปร่งและเชื่อมต่อถึงกัน เฉลียงหน้าบ้าน ห้องเก็บของ ห้องครัว ห้องน้ำส่วนกลาง ห้องคนใช้พร้อมห้องน้ำ ซักล้าง ที่จอดรถ 1 คัน

ที่มา : http://www.conventure.co.th/model-C-236.html [30 March, 2009]

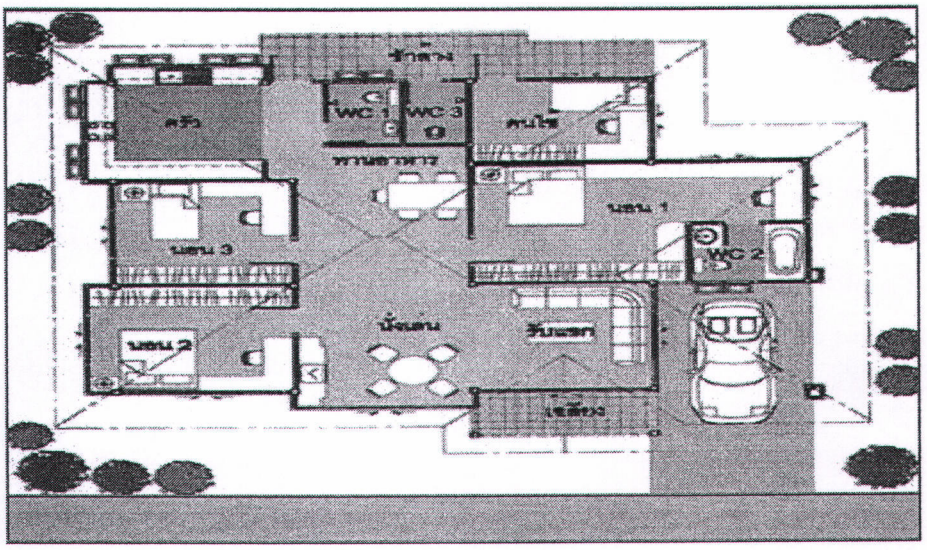
แบบที่ 3

ราคาค่าก่อสร้างประมาณ 2.0 ล้านบาท (ขึ้นอยู่กับวัสดุก่อสร้าง) (3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ)
ขนาดตัวบ้านกว้าง 8.8 เมตร ลึก 11 เมตร
บนที่ดิน 45 ตารางวาขึ้นไป
พื้นที่ใช้สอย 152 ตารางเมตร

- เป็นบ้าน 2 ชั้น ชั้นบนมี 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ ห้องนอนใหญ่ 1 ห้อง มีห้องน้ำภายในพร้อมส่วนแต่งตัว และระเบียงส่วนตัวด้านหน้า ห้องนอนขนาดกลาง 2 ห้อง มีกันสาดด้านหลังห้องนอน 2 ห้อง หลังคาบ้านโดดเด่นด้วย sky light สำหรับรับแสงธรรมชาติ
- ชั้นล่างเป็นบ้านอยู่สบาย ใกล้ชิดธรรมชาติ เน้นการประหยัดพลังงาน เฉลียงด้านหน้าเป็นนอกชานที่นั่งเล่น ต่อเนื่องจากที่จอดรถ สามารถปรับเป็นห้องนอน ห้องทำงานได้ ภายในมีห้องรับแขกโปร่งโล่ง มีหน้าต่างที่เป็นกระจกชนมุมขนาดใหญ่ ต่อเนื่องกับห้องรับประทานอาหาร ห้องครัว ส่วนเตรียมอาหารและลานซักล้าง ที่จอดรถ 1 คัน

ที่มา : http://www.smilehomes.com/home_plan902.htm [30 March, 2009]

แบบที่ 4



ราคาเริ่มต้นที่ 1, 900,0000 บาท (3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ)

ขนาดที่ดินต่ำสุด (ก x ย) 18 x 15 ม.

เนื้อที่ดินต่ำสุด 68 ตร.ว.

รวมพื้นที่ใช้สอยทั้งหมด 158 ตร.ม.

เป็นบ้านชั้นเดียวบนเนินสูง 3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ มีห้องรับแขก ส่วนทานอาหาร ครัว ส่วนนั่งเล่น ห้องคนใช้ เฉลียง ซักล้าง จอดรถได้ 1 คัน

ที่มา : http://www.sahasutha.com/porntip.htm [30 March, 2009]

รายการ ราคาเครื่องอำนวยความสะดวก

รายการต่อไปนี้ แสดงเครื่องอำนวยความสะดวกซึ่งเป็นที่ต้องการตามปกติของครอบครัวในเมืองหลวง ได้แก่

1. **เครื่องปรับอากาศ** มีขนาดและราคาต่างๆ ให้เลือก เช่น

- แอลจี (LG) วอลไทล รุ่น JET COOL

S-09LC #5 9000BTU	13,400 บาท/ฟรีติดตั้ง
S-13LC #5 12000BTU	15,400 บาท/ฟรีติดตั้ง

LG แบบติดผนัง รุ่นNeo Plasma

D09LCK #5 9000BTU	16,000 บาท/ฟรีติดตั้ง

LG แบบติดผนัง รุ่นART COOL

A10LCR #5 9000BTU	17,500 บาท/ฟรีติดตั้ง

SAMSUNG แบบติดผนัง รีโมทไร้สาย เบอร์5

ASK - 09WHWE	15,000 บาท/ฟรีค่าติดตั้ง
ASK - 13WHWE	17900 บาท/ฟรีค่าติดตั้ง

- ไดกิ้น(DAIKIN)วอลไทล์ รุ่นFTE

FTE09DV2S 8900BTU	14,000 บาท/ฟรีติดตั้ง
FTE13DV2S 12700BTU	16,500 บาท/ฟรีติดตั้ง

ไดกิ้น(DAIKIN)วอลไทล์ รุ่น Inverter

FTKD 09DVMS#5 INVERTER 8500 BTU	19700 บาท/ฟรีติดตั้ง

- SAIJO DENKI ติดผนัง ECOฟอกอากาศ ใหม่

SJ-W09B / SJ-C09B #5 ขนาด 9500 BTU	15,300 บาท
SJ-W12B / SJ-C12B #5 ขนาด 12600 BTU	17,300 บาท

SAIJO DENKI แบบตั้ง-แขวน เบอร์ 5 รับประกันคอม 5 ปี Super Pioneer Universal

SJ-U13 / SJ-C13 #5 ขนาด 13023 BTU	23,400 บาท
SJ-U18 / SJ-C18 #5 ขนาด 17800 BTU	28,400 บาท

- CENTRAL AIR แบบติดผนัง รุ่น TF เบอร์5 ฟรีค่าติดตั้ง

CFW-TF09+CCS-TF09 9171	14,200 บาท
CFW-TF12+CCS-TF12 12301	15,200 บาท

2. โทรทัศน์

- Sony BRAVIA S-Series KLV-32S400A LCD TV ราคา 19,990 บาท
  ลักษณะ: 32.0 ", LCD, 1366x768
- ลักษณะ : LG 42LG30RA CONSTRAST 15000:1 จอแข็ง 42 นิ้ว ราคา 21,990 บาท
- ลักษณะ : PLASMA *FULL-HD* SAMSUNG PS-50A650 ปกติ 74,990- (Cash Back อีก 5%) ผ่อน 0%-10งวด

3. เครื่องซักผ้า

Sharp ฝาบน	8,700 บาท
Whirlpool ฝาหน้า	28,900 บาท
LG ฝาบน	9,000 บาท
LG ฝาหน้า	18,900 บาท

4. ตู้เย็น

MISUBISHI 6.4 คิว 1 ประตู	5,800 บาท
TOSHIBA	5,990-6,590 บาท
Samsung	5,930 บาท
Electrolux	7,490 บาท

5. เตาแก๊ส

เตาแก๊สสแตนเลส	650 บาท
เตาแก๊สปิกนิก	690 บาท
เตาแก๊สหัวคู่	2,990 บาท
เตาแก๊สพร้อมเตาอบ	7,490 บาท

6. พัดลมตั้งโต๊ะ

TOSHIBA	950, 1990, 2100 บาท
MIRA	400, 420, 618 บาท
PANASONIC	695 บาท
VICTOR	499 บาท
ACCORD	799 บาท

- HITACHI 620 บาท

7. เตาไมโครเวฟ

- SHARP 2,818 4,990 บาท
- LG 3,800 4,490 5,990 บาท
- Samsung 2,690 3,430 บาท
- TOSHIBA 11,900 12,900 23,900 บาท
- Whirlpool 6,990 29,900 บาท

ที่มา : http://www.tammahakin.com/cat/ELE/ELE0000201.html [31 March, 2009]

http://www. checkprice.net. [31 March, 2009]

ใบงาน สร้างผลงานร่วมกัน

คำชี้แจง :

1. ให้สมาชิกทำงานกลุ่มร่วมกัน กลุ่มละประมาณ 8- 10 คน
2. สมาชิกบริหารงานในกลุ่ม จัดแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
3. ลักษณะงานที่สมาชิกควรทำให้บรรลุผลสำเร็จ มีดังนี้

3.1 สร้างเรื่องราวสมมุติ โดยไม่จำกัดเค้าโครงเรื่อง 1 เรื่อง

3.2 เรื่องราวสมมุติควรสื่อให้เห็น ปัญหาอุปสรรค หรือความยากลำบาก หรือทุกข์ทรมานที่บุคคลในเรื่องได้รับ ควรแสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความอดทน

3.3 เสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาอย่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการ **ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส** เช่น การคิดทางบวก การฝึกสติ การให้พลังทางบวก การจินตนาการ ฯลฯ (ทั้งหมดที่ฝึกปฏิบัติมา)

3.4 เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ **ตามขั้นตอนของ LEAD**

3.5 นำเสนอในลักษณะบทละครสั้น 1 เรื่อง สื่อให้เห็นข้อ 3.2-3.4 ภายในเวลา 20 นาที

4. ภายหลังนำเสนอผลงาน สมาชิกกลุ่มอื่นเป็นผู้ประเมินและให้ผลป้อนกลับ
5. สิ่งที่ผู้สอนคาดหวังและสมาชิกควรจัดส่ง

5.1 รายงานการสร้างผลงานร่วมกัน 1 ฉบับ ที่ประกอบด้วยข้อมูลจากข้อ 3.2 – 3.4 ความยาวไม่ต่ำกว่า 10 หน้ากระดาษ A4 (Front 16)

5.2 รายงานการประชุม แสดงการจัดแบ่งงาน และการประชุมทำงานกลุ่ม

5.3 การแสดงบทบาทสมมุติ ที่สื่อให้เห็นข้อมูลจากข้อ 3.2-3.4

6. กำหนดนำเสนอผลงาน ครั้งที่ 19-21 ของการฝึกอบรมในห้อง

แบบวัดความรู้

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา ควรเป็นไปตามสัดส่วนที่เป็นจริง
2. ..... ผู้มีการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหาในระดับสูง เป็นผู้ที่พร้อมก้าวไปปรับปรุงสถานการณ์ให้ดีขึ้น
3. ..... การค้นหาสาเหตุของปัญหา ด้วยการวิเคราะห์ตนเองมีเป้าหมายเพื่อให้เข้าใจระดับความสามารถของตนเอง เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. ..... บุคคลแสดงอาการไม่รับรู้ถึงปัญหาต่างๆ สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้ว่าตนเองมีอำนาจในการควบคุมน้อย
5. ..... การกำหนดบทบาทให้ตนเองเป็นเจ้าของปัญหา ทำให้เราใช้ประโยชน์จากปัญหาอุปสรรคที่ประสบได้
6. ..... ผลลัพธ์ทางบวกของการค้นหาสาเหตุของปัญหา คือ มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
7. ..... ผลลัพธ์ทางลบของความรับผิดชอบต่อปัญหา คือ สัมพันธภาพตึงเครียด
8. ..... ผู้มีการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหาในระดับสูง มีแนวโน้มพิจารณาว่าปัญหาอุปสรรคมีสาเหตุจากแหล่งภายนอก
9. ..... อรชร ต้องช่วยครอบครัวแบ่งเบาภาระ เธอจึงต้องหางานพิเศษทำในตอนเย็น พฤติกรรมของ อรชร เป็นลักษณะหนึ่งของผู้มีการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหาในระดับสูง
10. ..... ไมค์ ไม่ขับรถยนต์อีกเลย หลังจากการขับรถยนต์ของเขา ทำให้ญาติสนิท 2 คน เสียชีวิตทันที พฤติกรรมของไมค์ จัดเป็นลักษณะหนึ่งของผู้มีการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา ในระดับสูง

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมลงเรือลำเดียวกัน

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**

มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**

ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**

น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**

น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันมีใจจดจ่อกับเรื่องราว (ความรู้) ที่เพื่อนอธิบายให้ฟัง					
2. ฉันแสดงความคิดเห็นและให้ผลป้อนกลับเพื่อนด้วยการสื่อสารทางบวก					
3. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้เกียรติ					
4. ฉันจินตนาการถึงเหตุการณ์ทางบวก ที่อยากให้เกิดขึ้น หรือเป็นความใฝ่ฝัน					
5. ฉันรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข หลังจินตนาการเหตุการณ์ดีๆ แล้ว					
6. ฉันแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ ความเชื่อร่วมกับเพื่อนในการทำงาน					
7. ฉันคิดบวกในการแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา มักทำให้เราเข้มแข็งขึ้น					
8. การรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า ช่วยเพิ่มกำลังใจในการค้นหาและรับผิดชอบต่อปัญหา พร้อมแก้ไข และเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีที่สุด					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 12

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างเป็นระบบ

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความมีสติ
2. เพื่อให้ผู้เรียนระบุขั้นตอนการคิดอย่างเป็นระบบ
3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการคิดอย่างเป็นระบบ

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

จิตใจส่วนลึกที่มีความละเอียดอ่อนของบุคคล ก็คือ จิตใต้สำนึก มีหน้าที่หลัก 2 ประการ คือ บันทึกข้อมูลต่างๆเป็นความทรงจำ และคิดไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง ความรู้ที่เกิดจากการจำ การวิเคราะห์หาเหตุผล การคิดแก้ปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นภายในจิตใต้สำนึกของเรา

จิตใต้สำนึกได้รับการพัฒนาได้ด้วยการมีพลังสติ หรือพลังสมาธิ คือ จิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ต้องการทำในปัจจุบัน สติเปรียบเสมือนหางเสือที่คอยควบคุมชีวิตให้เดินไปตามทิศทางที่มุ่งหวังอย่างรวดเร็วและมั่นคง ผู้มีสติสูงจะมีความรู้สึกตัวสูง ก็จะมีการคิดเป็นระบบได้อย่างรวดเร็ว ไม่วอกแวกกับสิ่งแวดล้อมภายนอก

การฝึกคิดอย่างเป็นระบบจะช่วยให้เราเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกคิดอย่างเป็นระบบด้วยเทคนิคลำดับขั้นตอนลีด (LEAD Sequence) มีดังนี้

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด ตำหนิตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเชื่อว่าความสำเร็จของคนเราขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนถึง 95% ส่วนที่เหลืออีก 5% เป็นเรื่องของทฤษฎี การปฏิบัติซ้ำๆ หรือกระทำซ้ำๆ จึงเป็นหัวใจสำคัญ การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จ จึงขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนหรือการกระทำที่สม่ำเสมอในชีวิตประจำวันนั่นเอง เมื่อเรามีการเปลี่ยนความคิดย่อมมีผลต่อการกระทำ -> อุปนิสัย -> คุณลักษณะ -> ชะตาชีวิตของเราเอง

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม “เมื่อเรา**สติแตก**การคิดแก้ปัญหาของเราเป็นอย่างไร” “เราพบหลักฐานจริงๆที่แสดงว่าปัญหาต่างๆเกี่ยวกับเราจะคงอยู่นานๆ หรือไม่” “เราเคยโต้ตอบผู้อื่นโดยไม่ทันคิดหรือไม่” “เราเคยคิดจะทำอะไร แล้วก็ยังไม่ได้ทำซักทีหรือไม่”
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบ
4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม การประเมินผล

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกทุกคนเล่นเกมฝึกความมีสติ ดังนี้

1.1 สมาชิกยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 ฝั่ง หันหน้าเข้าหากัน

1.2 ผู้นำอยู่ด้านหน้า ให้สัญญาณคำพูด 3 คำพูด คือ รัก ไม่รัก คิดดูก่อน แล้วทำท่าทางเป็นตัวอย่าง

1.2.1 ถ้าพูดว่า " รัก" ให้กำมือซ้าย-ขวาไขว้กันในระดับหน้าอก กางแขน 2 ข้าง ออกห่างวาดเป็นวงกลม แล้วเอามือกลับมาไขว้กันเหมือนเดิม (บริหารสมองด้วยการเคลื่อนไหวสลับข้าง)

1.2.2 ถ้าพูดคำว่า "ไม่รัก " ให้กำมือสองข้าง ยื่นไปข้างหน้า เคลื่อนแขน 2 ข้าง พร้อมๆกัน หมุนเป็นวงกลม 2 วง คล้ายเลข 8 (บริหารสมองด้วยการเคลื่อนไหวสลับข้าง

1.2.3 ถ้าพูดคำว่า " คิดดูก่อน " ให้ใช้นิ้วชี้นวดขมับเบาๆ ทั้งสองข้าง วนเป็นวงกลม (บริหารสมองแบบเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น)

1.3 ผู้นำอ่านออกเสียงข้อความ 1 เรื่อง ให้สมาชิกฟังอย่างมีสติ ถ้าได้ยินคำว่า รัก ให้กระทำกริยาตามข้อ 1.2.1 ถ้าได้ยินคำว่าไม่รัก ให้กระทำกริยาตามข้อ 1.2.2 และถ้าได้ยินคำว่าคิดดูก่อน ให้ทำกริยาตามข้อ 1.2.3 ช่วงท้าย ผู้นำเพิ่มความเร็วในการอ่าน ฝึกสติในเวลา 10 นาที หลังการฝึกสติ สมาชิกปรบมือให้เกียรติเพื่อนที่ยืนฝั่งตรงข้าม

2. สมาชิกรับใบคำอธิบายการคิดเป็นระบบแบบขั้นตอนลีด มาอ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน

3 ผู้สอนร่วมเสนอตัวอย่างการคิดเป็นระบบด้วยขั้นตอนลีด

4. สมาชิกคิดแก้ปัญหาจาก ใบงาน การเผชิญปัญหาอุปสรรคด้วยลีด แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 กลุ่มร่วมกันคิดแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา และส่วนที่ 2 แต่ละคนคิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเอง

5. สมาชิกนำคำตอบมาอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นในกลุ่ม หาข้อสรุปร่วมกัน คัดเลือกปัญหาของสมาชิก 1 เรื่องเพื่อเตรียมนำเสนอ

6. สมาชิกนำเสนอ ในเวลา 7-10 นาที

7. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในเรื่อง

- เรารู้สึกอย่างไร เมื่อเริ่มฝึกคิดเป็นระบบโดยใช้ขั้นตอนลีด
- เราคิดว่า การคิดเป็นระบบโดยขั้นตอนลีด ช่วยแก้ไขปัญหาอุปสรรคอย่างไร
- ถ้าเราฝึกฝนคิดเป็นระบบบ่อยๆ ผลจะเป็นอย่างไร
- พลังสติช่วยในการคิดเป็นระบบ และการแก้ไขปัญหาอย่างไร

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปขั้นตอนการคิดอย่างเป็นระบบ

2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย

3. ผู้สอนเพิ่มเติมความรู้ว่า การคิดเป็นระบบตามขั้นตอนของลีด เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยโต้แย้งรูปแบบการคิดเมื่อเผชิญปัญหาอุปสรรคแบบเดิมๆ มาเป็นการคิดอย่างเป็นระบบแบบใหม่ที่นำไปสู่การหาทางแก้ไขหรือทางออกของปัญหา สิ่งสำคัญคือ ผู้เรียนต้องมีคลื่นสมองต่ำ เช่น มี

พลังสติหรือสมาธิที่ทำให้จิตใจสงบ แต่ตื่นตัวในการคิดแก้ปัญหาและทำภารกิจต่างๆ และควรฝึกฝนการคิดเป็นระบบบ่อยๆ เพื่อบันทึกความสามารถ ทักษะนี้ลงในจิตใต้สำนึกของเรา

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบข้อความ ร่วมกันคิดอย่างเป็นระบบ (ฝึกสติ)
2. ใบคำอธิบาย การคิดเป็นระบบแบบขั้นตอนลีด
3. ใบงาน การเผชิญปัญหาอุปสรรคด้วยลีด (LEAD Sequence)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ (การคิดอย่างเป็นระบบ)
2. การรายงานตนเองของผู้เรียน
3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ (การคิดอย่างเป็นระบบ)
2. แบบรายงานตนเอง
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ (การคิดอย่างเป็นระบบ) ไม่ต่ำกว่า 80 %
2. คะแนนจากแบบการรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %
3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบข้อความ กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างเป็นระบบ (ฝึกสติ)

ให้ผู้นำอ่านออกเสียงข้อความต่อไปนี้

" เย็นวันนี้ คนรักของฉัน โทรศัพท์นัดฉันขอปรับความเข้าใจ เรื่องที่เรา 2 คน ทะเลาะกันเมื่อ 2 วันก่อน เขาไปทานข้าวกับเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่งที่ฉันไม่ชอบ แต่เขามีทีท่าว่าถูกใจ เขาถามฉันว่า รัก เขาบ้างหรือเปล่า ฉันตอบไปว่า ฉันไม่แน่ใจว่าเราจะไปด้วยกันได้ ขอคิดดูก่อน ดูท่าทางเขาไม่พอใจมาก ฉันแวะซื้อดอกกุหลาบ 1 ดอก เพื่อเสี่ยงทายในการตัดสินใจครั้งนี้

เริ่มต้นจาก รัก ไม่รัก คิดดูก่อน (4 ครั้ง) อืมม ต้องค้นหาสาเหตุว่าทำไมเขาถึงขี้เหงานัก ฉันจะแก้ไขตัวเองได้อย่างไร และเขาจะปรับปรุงตัวได้หรือไม่

แต่เอ ไม่ดีกว่า ถ้าเขาโกรธ เป็นสัญญาณว่า เขาไม่ซื่อสัตย์ เริ่มมีคนใหม่อีกแล้ว เอาเป็นว่า คิดดูก่อน (4 ครั้ง) ไม่รัก เลิก (4 ครั้ง) หรือว่า คิดดูก่อน ไม่รัก รัก (5 ครั้ง) รัก ไม่รัก คิดดูก่อน (5 ครั้ง) หรือว่า ไม่รัก คิดดูก่อน รัก (5 ครั้ง) ตกลงใจแล้ว รัก (3 ครั้ง) แต่พร้อมที่จะไม่รัก (3 ครั้ง) ถ้าเจอเรื่องทำนองนี้อีก "

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบคำอธิบายการคิดเป็นระบบแบบขั้นตอนลีด

จิตใจส่วนลึกที่มีความละเอียดอ่อนของบุคคล ก็คือ จิตใต้สำนึก มีหน้าที่หลัก 2 ประการ คือ บันทึกข้อมูลต่างๆเป็นความทรงจำ และคิดไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง ความรู้ที่เกิดจากการจำ การวิเคราะห์หาเหตุผล การคิดแก้ปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นภายในจิตใต้สำนึกของเรา

จิตใต้สำนึกได้รับการพัฒนาได้ด้วยการมีพลังสติ หรือพลังสมาธิ คือ จิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ต้องการทำในปัจจุบัน สติเปรียบเสมือนหางเสือที่คอยควบคุมชีวิตให้เดินไปตามทิศทางที่มุ่งหวังอย่างรวดเร็วและมั่นคง ผู้มีสติสูงจะมีความรู้สึกตัวสูง ก็จะมีการคิดเป็นระบบได้อย่างรวดเร็ว ไม่วอกแวกกับสิ่งแวดล้อมภายนอก

การฝึกคิดอย่างเป็นระบบด้วยเทคนิคลำดับขั้นตอนลีด (LEAD Sequence) มีดังนี้

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด ตำหนิตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ - มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา

- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก - เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ

ใบงาน การเผชิญปัญหาอุปสรรคด้วยลีด

กรณีศึกษา จันทร์เจ้ารู้สึกและตอบสนองต่อการสอบ

จันทร์เจ้ารู้สึกกังวลเรื่องการสอบที่กำลังจะมาถึง เธอคิดว่า ช่วงนี้ใกล้สอบแล้ว รู้สึกเครียดมากมายเพราะดูหนังสือไม่ทัน อะไรๆก็ยังไม่ได้ทำเลย รายงานก็ยังไม่เสร็จ พอจะเริ่มอ่านหนังสือ ก็คิดถึงเรื่องนั้น ห่วงเรื่องนี้ รู้สึกหงุดหงิดทำอะไรไม่ถูก พาลจะไม่ทำอะไรเลย แต่พอไม่ทำ ก็กังวลมาก กินไม่ได้นอนไม่หลับ ยิ่งเป็นคนอ่านหนังสือช้า เข้าใจช้า ยิ่งแย่ใหญ่ ถ้าสอบได้คะแนนเทอมนี้ไม่ดี เทอมหน้าและปีต่อๆไปก็คงลำบาก ยิ่งเรียนหนังสือไม่เก่งอยู่แล้ว ไม่รู้จะจัดการกับตัวเองอย่างไงดี

คิดอย่างเป็นระบบด้วยเทคนิคขั้นตอนลีด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สมาชิกคิดถึงปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเอง 1 เรื่อง (ปัญหาการเรียน อนาคตอาชีพ การคบเพื่อน เพื่อนต่างเพศ ปัญหาครอบครัว ความวิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ) เล่าคร่าวๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คิดอย่างเป็นระบบด้วยเทคนิคขั้นตอนลีด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบวัดความรู้

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ - การคิดเป็นระบบด้วยขั้นตอนลีด (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... การคิดหาเหตุผล การแก้ปัญหาเป็นกระบวนการภายในจิตใต้สำนึก
2. ..... การมีสติหรือสมาธิสูง ช่วยในการคิดอย่างเป็นระบบได้อย่างรวดเร็ว
3. ..... การคิดอย่างเป็นระบบด้วยเทคนิคขั้นตอนลีด เป็นการโต้แย้งความคิดในการแก้ปัญหาแบบเดิม แล้วแทนที่ด้วยการคิดแบบใหม่ ที่มุ่งเน้นการหาทางออกของปัญหา
4. ..... การคิดอย่างเป็นระบบด้วยเทคนิคขั้นตอนลีด ไม่สามารถใช้กับบุคคลที่มีความเครียดสูงได้
5. ..... การฟังการตอบสนองต่อปัญหา ประกอบด้วยการวิเคราะห์มิติด้านที่บุคคลมีความสามารถ ในระดับสูง เท่านั้น
6. ..... การฟังการตอบสนองต่อปัญหา เป็นเสมือนเสียงเตือนภัย ให้บุคคลได้เตรียมตัวรับมือกับปัญหาอุปสรรค
7. ..... การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบ มีเป้าหมายเพื่อลดความรู้สึกผิด
8. ..... โดยทั่วไป บุคคลมีหลักฐานที่ชัดเจนในการระบุว่าปัญหาทั้งหลายจะทำลายชีวิตของตนเอง
9. .....ในการคิดอย่างเป็นระบบด้วยเทคนิคขั้นตอนลีด การปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
10. .....ในการคิดอย่างเป็นระบบด้วยเทคนิคขั้นตอนลีด การวิเคราะห์เหตุการณ์หมายถึง พิจารณาแง่มุมทุกๆด้านที่เราต้องปรับปรุง

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมร่วมกันคิดอย่างเป็นระบบ

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันฝึกการมีสติ					
2. ฉันมีใจจดจ่อกับคำอธิบายที่เพื่อนพูดให้ฟัง					
3. ฉันสามารถบริหารสมองด้วยเทคนิคง่ายๆได้					
4. ฉันบอกได้ว่าพลังสติหรือพลังสมาธิช่วยในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคอย่างไร					
5. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคำตอบของเพื่อนสมาชิก ด้วยการสื่อสารทางบวก					
6. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้ตั้งใจ					
7. ฉันมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ในการแก้ปัญหามากขึ้น					
8. ฉันรับรู้ว่าตนเองเป็นผู้กำหนดความคิด การกระทำ อุปนิสัยและชะตาชีวิตของตนเอง					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 13

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา

เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายลักษณะผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติผลกระทบและการแพร่กระจายในระดับสูง และระดับต่ำ

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติที่ 3 คือ ผลกระทบและการแพร่กระจาย หมายถึงการรับรู้ว่าปัญหาอุปสรรค ความยุ่งยากมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตมากน้อยเพียงใด ปัญหาเหล่านี้จะแพร่กระจายไปในส่วนอื่นๆในชีวิตเพียงใด

ลักษณะผู้มีมิติด้านผลกระทบและการแพร่กระจาย ในระดับสูง :

- รับรู้ว่าการเผชิญปัญหาเป็นเรื่องธรรมชาติ อุปสรรคเป็นสิ่งที่ท้าทาย
- จำกัดและควบคุมผลกระทบ และความเสียหายที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตให้อยู่ในขอบเขต ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่
- สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ มีสติพร้อมรับมือ
- มองวิกฤตเป็นโอกาส มองปัญหาในด้านบวก
- ไม่ตื่นกลัว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่มาพร้อมปัญหา

ลักษณะผู้มีมิติด้านผลกระทบและการแพร่กระจาย ในระดับต่ำ :

- รับรู้ว่าปัญหาเป็นเรื่องใหญ่โตเป็นทั้งหมดของชีวิต อุปสรรคเป็นสิ่งทำลายชีวิต
- รับรู้ว่าปัญหาเป็นสิ่งเลวร้ายที่ปรากฏมากขึ้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
- คิดถึงผลกระทบรุนแรงจากเหตุการณ์ร้ายๆมากขึ้น ปล่อยให้แพร่กระจายไปทำลายส่วนอื่นๆของชีวิต
- มองโลกในแง่ร้าย
- ส่งผลกระทบต่อผลการปฏิบัติงาน ความล้มเหลวในอาชีพ ปัญหาสุขภาพจิต สัมพันธภาพกับผู้อื่น

ลักษณะความคิด – ข้อเท็จจริง

- ข้อเท็จจริง (fact) มีหลักฐานอ้างอิงได้ พบเองหรือมีประสบการณ์โดยตรง

- ความคิด – เราด่วนสรุปความคิด โดยไม่ดูข้อเท็จจริง

" ความจริงไม่เคยทำให้ใครเจ็บปวด แต่เราเจ็บปวดจากความคิดของเราเอง "

(ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551)

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจโดยใช้คำถาม " เราเคยคิดไหมว่า ทำไมปัญหาต่างๆถึงมารุมล้อมอยู่แต่เราผู้เดียว " " เรื่องร้ายๆที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบไปสู่ชีวิตประจำวันทุกด้านของเรา" " ทำไมปัญหาแบบเดียวกันที่เกิดกับผู้อื่น จึงไม่รุนแรงเท่ากับที่เกิดกับเรา " " เมื่อเกิดปัญหาแรก ย่อมมีปัญหาที่ 2 หรืออื่นๆ ตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้จริงหรือไม่ "

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบ

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับแจก ใบคำอธิบาย ลักษณะผู้มีมิติผลกระทบและการแพร่กระจาย ระดับสูง และระดับต่ำ อ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ทำความเข้าใจร่วมกัน

2. สมาชิกได้รับแจก ใบงานกิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย เป็นเรื่องราวชีวิต 1 เรื่อง ให้สมาชิกแต่ละคนค้นหาคำตอบ และตัดสินใจว่าข้อความในรายการเป็นเรื่องจริงหรือเป็นเรื่องเดา

3. สมาชิกนำคำตอบมาแลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อน สรุปความคิดร่วมกันเป็นข้อตกลงกลุ่ม

4. สมาชิกร่วมกันค้นหาว่า จากรายการที่กำหนดให้ ข้อใดแสดงลักษณะผู้มีมิติผลกระทบและการแพร่กระจาย ระดับสูง หรือต่ำ อธิบายเหตุผล

5. สมาชิกนำเสนอข้อตกลงกลุ่ม เวลา 10 นาที

6. ผู้สอนและสมาชิกร่วมกันอภิปรายคำตอบของเรื่องราวชีวิต

7. ผู้สอนและสมาชิกพูดคุยกันในเรื่อง

- การประเมินผลกระทบและการแพร่กระจายของปัญหา ทำให้เรามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในระดับสูงหรือต่ำได้อย่างไร

- ความคิดมีผลต่อการคิดแพร่กระจายของปัญหา มากน้อยเพียงใด

- มีวิธีการอะไรบ้าง เพื่อหยุดการคิดแพร่กระจายของปัญหา

- ถ้าเราจะให้พลังทางบวกกับตัวละคร ควรเลือกวิธีใด (ยิ้ม ชม สบตา สัมผัส สวัสดี) แสดงพฤติกรรมนี้กับเพื่อนในกลุ่ม

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และลักษณะผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติผลกระทบและการแพร่กระจายในระดับสูง และระดับต่ำ

2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย

3. ผู้สอนเพิ่มเติมประเด็นที่จำเป็น กระตุ้นให้ผู้เรียนตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างข้อเท็จจริงและความคิดของคนเรา

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน กิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย

2. ใบคำอธิบาย ลักษณะผู้มีมิติผลกระทบและการแพร่กระจายในระดับสูง และระดับต่ำ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง หลักการสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย

2. การรายงานตนเอง

3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย

2. แบบรายงานตนเอง

3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย ไม่ต่ำกว่า 80 %

2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %

3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน กิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย

อ่านข้อความต่อไปนี้ให้เข้าใจ ก่อนตัดสินใจเลือกคำตอบ

พลอยใสเป็นนักศึกษาที่มีผลการเรียนดีเยี่ยม หน้าตาสะสวยน่ารัก ผิวขาวสะอาด จึงเป็นที่หมายปองของเพื่อนต่างเพศและรุ่นพี่หลายคน เพื่อนๆมองว่าพลอยใสน่ารัก เรียบร้อย ขี้อาย เพราะเธอไม่ค่อยพูด ค่อนข้างเงียบ แต่ก็หัวเราะและยิ้มง่าย

พลอยใสเป็นลูกคนสุดท้องของครอบครัว ขณะที่คุณแม่ของเธอให้กำเนิดนั้นความไม่พร้อมของครอบครัวหลายอย่าง ทำให้คุณพ่อคุณแม่ส่งเธอไปยังสถานรับเลี้ยงเด็กอ่อนเอกชนแห่งหนึ่ง

ระยะแรก เด็กหญิงพลอยใสมีอาการซึม หวาดกลัว ตกใจง่าย หวีดร้อง ทำร้ายตัวเองเมื่ออยากได้สิ่งที่ต้องการแล้วไม่ได้ เมื่อใดที่เธอมีอาการดังกล่าว ผู้ปกครองจะขังเธอไว้ในห้องนอนจนกว่าอาการของเธอจะสงบเองเพราะคิดว่าเธอเรียกร้องความสนใจ ช่วงอนุบาล พลอยใสต้องเรียนซ้ำชั้นหลายปี ครูรายงานว่า เธอสมองทึบ เรียนรู้และตอบสนองช้า เมื่อขึ้นสู่ระดับประถมศึกษา เธอเริ่มมีผลการเรียนดีขึ้นเรื่อยๆ จนสอบได้ที่ 1 พลอยใสไม่ชอบเรื่องสงคราม เธอกลัวว่าพี่น้องและคุณพ่อคุณแม่จะจากเธอไป หลายๆครั้งเธอคิดถึงการดำรงชีวิตท่ามกลางสงครามและการสูญเสียจนนอนไม่หลับ เธอเคยประสบอุบัติเหตุลื่นล้ม ปวดบวม เดินไม่ถนัดหลายสัปดาห์แต่เธอไม่เคยบอกใคร เพราะเธอไม่สนิทกับคุณพ่อคุณแม่หรือพี่น้อง

ในระดับมัธยมศึกษา พลอยใสมีผลการเรียนในระดับดีมาก ตั้งแต่เธออายุครบ 14 ปี เธอเริ่มจินตนาการว่าเธอเป็นหญิงสาวอีกคนหนึ่งที่มีทุกอย่างที่เธอไม่เคยได้รับ พลอยใสชอบอ่านหนังสือ เธอจะเก็บเอาเรื่องราวมาเป็นฉากในจินตนาการของเธอ ขณะที่พลอยใสจินตนาการว่าเธอเป็นหญิงสาวคนนั้น เธอจะมีบุคลิกลักษณะ การพูดอีกแบบหนึ่ง และจะพูดคนเดียวอย่างร่าเริงมีความสุขเป็นเวลานานๆ หญิงสาวในจินตนาการของพลอยใสจึงอยู่คู่กับเธอตั้งแต่นั้นมา ช่วงวัยรุ่นพลอยใสจึงดูมีความสุข สดชื่น ยิ้มง่ายขึ้น คุณพ่อคุณแม่ของพลอยใสบอกญาติๆ และคนรอบข้างว่า เธอเป็นเด็กเรียบร้อย ฉลาด เชื่อฟังผู้ใหญ่ และเธอเป็นความหวังของครอบครัว

☺☺☺

พิจารณาข้อความที่ปรากฏด้านล่างนี้ว่า ข้อความใดเป็นเรื่องจริง หรือเรื่องเดาเอาเอง แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับการตัดสินใจของท่าน

ข้อที่	ประโยค	เรื่องจริง	เรื่องเดา
1	พลอยใสเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1		
2	พลอยใสมีนิสัยขี้อาย		
3	ฐานะทางครอบครัวของพลอยใสยากจน		
4	คุณพ่อคุณแม่พลอยใสทำงานต่างจังหวัด		
**5	คุณพ่อคุณแม่ขังพลอยใส โดยคิดว่า ไม่ให้เธอติดนิสัยทำร้ายตนเองมากขึ้น		
**6	พลอยใสมีสติรับมือกับปัญหาเมื่อถูกขังอยู่ในห้องคนเดียว		
**7	ครูคิดว่า พลอยใสมีพัฒนาการทางสมองช้า ไม่สามารถเรียนหนังสือต่อไปได้		
**8	พลอยใสรู้สึกกลัวการสูญเสีย และชีวิตหลังสงคราม		
**9	พลอยใสรู้สึกไม่ไว้วางใจทุกคนในครอบครัว		
**10	พลอยใสเรียนหนังสือเก่งเพราะมองเห็นอนาคตในชีวิต		
11	พลอยใสชอบอ่านหนังสือนวนิยาย		
**12	พลอยใสมองเห็นโอกาสที่เธอจะได้รับความรู้สึกดีๆจากคนอื่นๆ		
**13	พลอยใสไม่ชอบทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ เธอจึงควบคุมปัญหาส่วนตัวด้วยตนเอง		
**14	ลักษณะอาการของพลอยใสจะไม่มีวันหายขาด		
**15	คุณพ่อคุณแม่คิดว่าพลอยใสเป็นเด็กดื้อ ซึ่งก็เป็นธรรมชาติของเด็กฉลาด		

ใบคำอธิบาย ลักษณะผู้มีมิติผลกระทบและการแพร่กระจายในระดับสูง และในระดับต่ำ

องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติที่ 3 คือ ผลกระทบและการแพร่กระจาย หมายถึงการรับรู้ว่าปัญหาอุปสรรค ความยุ่งยากมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตมากน้อยเพียงใด ปัญหาเหล่านี้จะแพร่กระจายไปในส่วนอื่นๆในชีวิตเพียงใด

ลักษณะผู้มีมิติด้านผลกระทบและการแพร่กระจาย ในระดับสูง :

- รับรู้ว่าการเผชิญปัญหาเป็นเรื่องธรรมชาติ อุปสรรคเป็นสิ่งที่ท้าทาย
- จำกัดและควบคุมผลกระทบ และความเสียหายที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตให้อยู่ในขอบเขต ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่
- สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ มีสติพร้อมรับมือ
- มองวิกฤตเป็นโอกาส มองปัญหาในด้านบวก
- ไม่ตื่นกลัว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่มาพร้อมปัญหา

ลักษณะผู้มีมิติด้านผลกระทบและการแพร่กระจาย ในระดับต่ำ :

- รับรู้ว่าปัญหาเป็นเรื่องใหญ่โตเป็นทั้งหมดของชีวิต อุปสรรคเป็นสิ่งทำลายชีวิต
- รับรู้ว่าปัญหาเป็นสิ่งเลวร้ายที่ปรากฏมากขึ้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
- คิดถึงผลกระทบรุนแรงจากเหตุการณ์ร้ายๆมากขึ้น ปล่อยให้แพร่กระจายไปทำลายส่วนอื่นๆของชีวิต
- มองโลกในแง่ร้าย
- ส่งผลกระทบต่อผลการปฏิบัติงาน ความล้มเหลวในอาชีพ ปัญหาสุขภาพจิต สัมพันธภาพกับผู้อื่น

ลักษณะความคิด – ข้อเท็จจริง

- ข้อเท็จจริง (fact) มีหลักฐานอ้างอิงได้ พบเองหรือมีประสบการณ์โดยตรง
- ความคิด – เราด่วนสรุปความคิด โดยไม่ดูข้อเท็จจริง

“ ความจริงไม่เคยทำให้ใครเจ็บปวด แต่เราเจ็บปวดจากความคิดของเราเอง ”

(ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551)

แบบวัดความรู้

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย

(แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... การวิเคราะห์ผลกระทบและการแพร่กระจายปัญหา เป็นการรับรู้ว่าปัญหาอุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่มีผลต่อการดำเนินชีวิตมากน้อยเพียงใด สิ่งเหล่านี้จะแพร่กระจายไปยังส่วนอื่นๆของชีวิตเพียงใด
2. ..... ผู้ที่ “ ตีตนไปก่อนไข้ ” จัดเป็นผู้ที่มีมิติด้านผลกระทบและการแพร่กระจายปัญหา ในระดับต่ำ
3. ..... คุณสมบัติ “ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ” จัดเป็นลักษณะสำคัญประการหนึ่งของผู้มีมิติด้านผลกระทบและการแพร่กระจายปัญหา ในระดับสูง
4. ..... ผู้มีมิติด้านผลกระทบและการแพร่กระจายปัญหา ในระดับสูง มองปัญหาเป็นสิ่งทำลายชีวิต ปัญหาทุกปัญหาย่อมกระทบถึงกันได้
5. ..... การวิเคราะห์ผลกระทบและการแพร่กระจายปัญหา จำเป็นต้องวิเคราะห์ทุกๆปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ จากปัญหาปัจจุบันที่ประสบอยู่
6. ..... ผู้มีมิติด้านผลกระทบและการแพร่กระจายปัญหา ในระดับต่ำ รับรู้ว่าปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่มีทางแก้ไข
7. ..... ความตระหนก ตกใจ เป็นผลเสียต่อการการวิเคราะห์ผลกระทบและการแพร่กระจายปัญหา
8. ..... ผู้มีมิติด้านผลกระทบและการแพร่กระจายปัญหา ในระดับต่ำ มักมีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น
9. ..... ผลลัพธ์ของการวิเคราะห์ผลกระทบและการแพร่กระจายปัญหา ในระดับสูงทำให้บุคคลเห็นอำนาจในการควบคุมของตนเอง
10. ..... โรคประสาทชนิดวิตกกังวล เป็นลักษณะอาการที่มักเกิดในผู้มีมิติด้านผลกระทบและการแพร่กระจายปัญหา ในระดับต่ำ

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมผลกระทบและการแพร่กระจาย

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันฝึกการให้พลังทางบวก					
2. ฉันใช้คำพูดด้านบวกในการให้ผลป้อนกลับกับผลงานของเพื่อน					
3. ฉันมีใจจดจ่อกับเรื่องที่เพื่อนสมาชิกนำเสนอ					
4. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคำตอบของเพื่อนสมาชิก ด้วยการสื่อสารทางบวก					
5. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้เกียรติ					
6. ฉันใช้สมาธิในการตัดสินใจเลือกคำตอบแต่ละข้อ					
7. ฉันรับรู้ว่า ความจริงไม่เคยทำให้ใครเจ็บปวด แต่เราเจ็บปวดจากความคิดของเราเอง					
8. ฉันเห็นด้วยว่า มนุษย์ชอบคิดสมมุติสิ่งน่ากลัวขึ้นมา แล้วก็กลัวกันไปเอง					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 14

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย
ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายลักษณะการคิดเชิงบวก
2. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกคิดเชิงบวก

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

ความคิด การกระทำด้านบวกเป็นเหมือนการจุดไฟให้สว่าง ดีกว่าการสาปแช่งความมืด บุคคลที่คิดทำด้านบวกมักมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ มีความรู้สึกดีกับตนเองและผู้อื่น มองเห็นวิกฤตให้เป็นโอกาส เปลี่ยนแปลงโอกาสเป็นโอกาสทอง ทุกวินาทีเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่จะต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองและช่วยผู้อื่น

ลักษณะผู้ที่คิด กระทำ ด้านบวก ได้แก่

- อย่ามองความผิดพลาดของผู้อื่น แต่จงช่วยหาทางแก้ไขความผิดพลาดนั้น
- อย่าพูด ถ้าคำพูดนั้นไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น
- ความผิดพลาด มีเอาไว้ลืม ความถูกต้องมีเอาไว้จำ
- ความสำเร็จมักจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกบวกที่ว่า เราทำได้ ส่วนความล้มเหลวมักจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกลบที่ว่า เราทำไม่ได้
- เราจะล้มเหลวต่อเมื่อ เราหมดความพยายามแล้วเท่านั้น
- ถ้าเราไม่มีคู่ต่อสู้ที่เข้มแข็ง เราจะไม่มีวันพัฒนาตนเองได้
- สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา ทำให้เราเข้มแข็งขึ้นเสมอ
- หากเราต้องการไปถึงดวงดาว ก็ต้องมีการล้มลุกคลุกคลานและมีบาดแผลบ้าง
- เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งที่ดีๆจงลงมือทำทันที เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งที่ไม่ดี จงประวิงเวลาออกไปให้นานที่สุด
- รอยยิ้มหนึ่ง เกิดขึ้นหลังรอยยิ้มหนึ่งเสมอ

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจโดยใช้คำถาม " เราเคยเสียใจมากที่สุดในเรื่องอะไร ใช้เวลานานเพียงใดชีวิตจึงจะคืนสู่ภาวะปกติ " " เวลาที่เราเสียใจ ท้อแท้มากที่สุด เรารู้สึกอย่างไรกับตัวเอง " " ในเวลาที่เรารู้สึกแย่ที่สุด ใคร อะไร หรือสิ่งใดที่ช่วยให้เรามีพลังขึ้นอย่างรวดเร็ว " " เราได้ติดสิ่งของหรืออะไรที่เป็นตัวแทนของกำลังใจไว้กับตัวหรือไม่ "

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกทุกคนหลับตา จินตนาการถึงช่วงเวลาที่เรามีความสุข เบิกบานใจมากที่สุด ใช้เวลา 10 นาที หลังจากนั้น สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวที่ทำให้ตนเองมีความสุขกับเพื่อนในกลุ่ม

2. สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับ ใบคำอธิบาย การฝึกคิดเชิงบวก มาอ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน

3. สมาชิกรับ ใบงานการคิดเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วยสถานการณ์ 6 สถานการณ์ ให้สมาชิกแต่ละคนคิดหาคำตอบ หลังจากนั้น เขียนคำพูดที่อยากได้ยินจากคนอื่นๆ ฟังแล้วตนเองรู้สึกดีที่สุด 2 ประโยค

3. สมาชิกนำคำตอบมาอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อน อธิบายเหตุผล หาข้อสรุปเป็นคำตอบของกลุ่ม

4. สมาชิกนำเสนอข้อสรุปกลุ่ม โดยเลือกเพียง 3 สถานการณ์ เวลา 5-7 นาที

5. ผู้สอนร่วมอภิปรายกับสมาชิกในเรื่อง

- เราเห็นด้วยหรือไม่ ถ้าเรามุ่งคิดในทางบวกอย่างแท้จริง เราก็จะหามุมที่เป็นบวกเพิ่มมากขึ้น ลดการมองด้านที่เป็นลบ เราจะหยุดคิดแพร่กระจายปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้
- การคิดเชิงบวก แตกต่างกับ การคิดไม่เท่าทันผู้อื่น หรือไม่ อย่างไร

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปลักษณะการคิดเชิงบวก และสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

2. ผู้เรียนเล่าการร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

3. ผู้สอนเพิ่มเติมความรู้ กระตุ้นให้ผู้เรียนตระหนักว่าความคิดเชิงบวกเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยควบคุมอารมณ์ทางลบ การคิดถึงความรุนแรง เลวร้าย (ที่เราคิดไปเอง) การคิดเชิงบวกช่วย

ให้เราคิดถึงปัญหาอุปสรรคเป็นเพียงจุดๆหนึ่งในชีวิต ที่จะช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง แทนที่การยอมจำนนและจมอยู่กับปัญหา

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบคำอธิบาย การฝึกคิดเชิงบวก
2. ใบงานการคิดเชิงบวก

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย (การฝึกคิดเชิงบวก)
2. .การรายงานตนเอง
3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย (การฝึกคิดเชิงบวก)
2. แบบรายงานตนเอง
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย (การฝึกคิดเชิงบวก) ไม่ต่ำกว่า 80 %
2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %
3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบคำอธิบาย การฝึกคิดเชิงบวก

ความคิด การกระทำด้านบวกเป็นเหมือนการจุดไฟให้สว่าง ดีกว่าการสาปแช่งความมืด บุคคลที่คิดทำด้านบวกมักมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ มีความรู้สึกดีกับตนเองและผู้อื่น มองเห็นวิกฤตให้เป็นโอกาส เปลี่ยนแปลงโอกาสเป็นโอกาสทอง ทุกวินาทีเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่จะต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองและช่วยผู้อื่น

ลักษณะผู้ที่คิด กระทำ ด้านบวก ได้แก่

- คิดว่าชมเพื่อก่อ ติเพื่อทำลาย
- อย่ามองความผิดพลาดของผู้อื่น แต่จงช่วยหาทางแก้ไขความผิดพลาดนั้น
- อย่าพูด ถ้าคำพูดนั้นไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น
- ความผิดพลาด มีเอาไว้ลืม ความถูกต้องมีเอาไว้จำ
- ความสำเร็จมักจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกบวกที่ว่า เราทำได้ ส่วนความล้มเหลวมักจะเกิดขึ้นจากความรู้สึกลบที่ว่า เราทำไม่ได้
- เราจะล้มเหลวต่อเมื่อ เราหมดความพยายามแล้วเท่านั้น
- ถ้าเราไม่มีคู่ต่อสู้ที่เข้มแข็ง เราจะไม่มีวันพัฒนาตนเองได้
- สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา ทำให้เราเข้มแข็งขึ้นเสมอ
- หากเราต้องการไปถึงดวงดาว ก็ต้องมีการล้มลุกคลุกคลานและมีบาดแผลบ้าง
- เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งที่ดีๆจงลงมือทำทันที เมื่อไรที่คิดจะทำสิ่งที่ไม่ดี จงประวิงเวลาออกไปให้นานที่สุด
- รอยยิ้มหนึ่ง เกิดขึ้นหลังรอยยิ้มหนึ่งเสมอ

ฯลฯ

ใบงาน การคิดเชิงบวก (เดี่ยว- กลุ่ม)

สมาชิกแต่ละคนคิดหาคำตอบคิดเชิงบวก อาจเป็น การกระทำ คำพูด แง่มุมคิด ฯลฯ โดยวิเคราะห์จากสถานการณ์ต่อไปนี้

ตัวอย่าง : สถานการณ์เพื่อน 3 คน ยืนคุยกันแล้วจ้องมาที่เรา

คิดเชิงบวก : เขาอาจไม่ได้พูดถึงเรา แต่บังเอิญจ้องมาทางนี้ หรือวันนี้เราดูดีกว่าวันอื่นๆ

1. สถานการณ์ เราทำดีด้วย แต่กลับถูกนินทาลับหลัง

คิดเชิงบวก : .....

.....

2. สถานการณ์ เราพยายามหางานพิเศษทำ เพิ่มรายได้ แต่งานหายากเหลือเกิน

คิดเชิงบวก : .....

.....

3. สถานการณ์ เราตอบคำถามรอบสุดท้ายไม่ได้ จึงพลาดตั๋วเครื่องบินฟรี พร้อมอาหารและที่พักไปประเทศเกาหลี

คิดเชิงบวก : .....

.....

4. สถานการณ์ เราจับได้ว่าเพื่อนสนิท แย่งคนรักของเรา

คิดเชิงบวก : .....

.....

5. สถานการณ์ เราตอบข้อสอบข้อที่มีคะแนนมากที่สุด ไม่ได้

คิดเชิงบวก : .....

.....

.....

6. สถานการณ์ เราอยากทำงานกับบริษัทต่างชาติเพราะรายได้ดี แต่เราไม่ถนัดภาษาอังกฤษ

คิดเชิงบวก : .....

.....

.....

เขียนคำพูดที่อยากได้ยินจากคนอื่น ฟังแล้วรู้สึกดีที่สุด 2 ประโยค

.....

.....

แบบวัดความรู้

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย – กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... ผู้คิดเชิงบวก มีทัศนะว่าเมื่อบุคคลทำผิดควรตำหนิให้รู้จำ และเมื่อบุคคลทำถูกต้องควรได้รับคำชมเชย
2. ..... ผู้คิดเชิงบวก มักไม่มองความผิดพลาด แต่มองไปยังความถูกต้อง
3. ..... ผู้คิดเชิงบวก มีทัศนะว่าบุคคลล้มเหลวก็ต่อเมื่อเขามองโลกในแง่ร้าย
4. ..... การมีคลื่นสมองต่ำเป็นสิ่งสำคัญ ในผู้มีความคิดเชิงบวก
5. ..... ผู้คิดเชิงบวก มักเปรียบเทียบผลงานของตนเองและบุคคลรอบข้าง เพื่อยืนยันความสามารถของตนเอง
6. ..... ผู้คิดเชิงบวก มีทัศนะว่า หากคิดสิ่งที่ดีๆ จงลงมือทำทันที หากคิดสิ่งที่ไม่ดีให้ประวิงเวลาออกไปให้นานที่สุด
7. .....ผู้คิดเชิงบวก มีทัศนะว่า ทำงานกับผู้มีความสามารถน้อยกว่าเป็นกำไรชีวิต
8. ..... ผู้คิดเชิงบวก มักมีความรู้สึกว่าเหมือนล่องลอยอยู่ในอากาศ
9. ..... ผู้คิดเชิงบวก มีทัศนะว่า ชีวิตของเราควรจะมีความสุขมากกว่านี้
10. .....ผู้คิดเชิงบวก มักดึงศักยภาพที่แฝงเร้นในตัวออกมาใช้ได้มากกว่าผู้อื่น

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมฝึกคิดเชิงบวก

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันฝึกจินตนาการช่วงเวลาที่ฉันรู้สึกดีๆ มีความสุข					
2. ฉันแบ่งปันเรื่องราว คำพูดที่ทำให้รู้สึกดีๆ กับเพื่อนสมาชิก					
3. ฉันเข้าใจวิธีการง่ายๆ ในการฝึกคิดเชิงบวก					
4. ฉันฝึกคิดเชิงบวกในสถานการณ์ต่างๆ					
5. ฉันแสดงความคิดเห็นและให้ผลป้อนกลับกับเพื่อน ด้วยการสื่อสารทางบวก					
6. ฉันเชื่อว่าคนเราจะล้มเหลวก็ต่อเมื่อเราหมดความพยายามแล้ว					
7. ฉันบอกถึงความแตกต่างระหว่าง การคิดเชิงบวก กับ การคิดไม่เท่าทันผู้อื่น ได้					
8. ฉันรับรู้ประโยชน์ของการคิดเชิงบวกต่อการดำเนินชีวิตของฉัน					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 15

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายวิธีหยุดความคิดทางลบ
2. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการหยุดความคิดทางลบ

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

โดยทั่วไป แต่ละคนได้รับประสบการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ ข้อมูลทั้งหมดจะถูกบันทึกลงในจิตใต้สำนึก ซึ่งมีอำนาจเหนือจิตสำนึกอย่างมาก ข้อมูลในจิตใต้สำนึกจะก่อรูปเป็นความเชื่อ ความคิด ส่งผลต่อการกระทำ อุปนิสัย คุณลักษณะ และชะตาชีวิตของแต่ละคน

บางครั้งเราก็อาจเผลอคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ปัญหา ความยากลำบากของเราในทางลบ ซึ่งบั่นทอนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของเรา ดังนั้น Stoltz (1997) จึงเสนอวิธีการช่วยหยุดความคิดทางลบ ดังนี้

1. สร้างตัวยุติความคิด โดย

- ตบฝ่ามือลงบนโต๊ะ แล้วตะโกนว่า หยุด เมื่อเราคิดถึงเรื่องราวในทางลบ ความเจ็บและเสียงดัง จะเป็นตัวขัดขวางความคิดนั้นๆ สามารถใช้ได้ดีที่สุดกับเรื่องส่วนตัว
- จ้องดูหรือสนใจสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องอย่างตั้งใจ เป็นการเบี่ยงเบนความคิดของเรา เป็นวิธีที่ค่อนข้างสงบ ไม่รุนแรง เหมาะสำหรับสถานการณ์ในที่สาธารณะ เช่น ห้องเรียน ห้องประชุม ฯลฯ
- ดาดหนังยางบนข้อมือแล้วดีดอย่างแรง เพื่อขัดขวางความคิดทางลบ ใช้ได้ดีในการแก้ไขนิสัยที่ไม่ค่อยดี เช่น ลดน้ำหนัก การอดเหล้า ฯลฯ
- หันไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง
- การออกกำลังกาย เพื่อคืนพลังที่สดชื่นขึ้นมาใหม่ ช่วยทำให้รู้สึกดีกับตนเองมากขึ้น สุขภาพดี สภาวะอารมณ์สงบได้อย่างรวดเร็ว

2. การปรับรูปแบบการคิด โดย

- คิดให้ยืดหยุ่น ลดหลักการ ลดทิฐิลงบ้าง ให้อภัย

- คิดอย่างใช้เหตุผล อย่าใช้ความรู้สึก ใช้เวลาไตร่ตรองให้รอบคอบพิจารณาทุกแง่มุม
- คิดหลายๆด้าน ชั่งน้ำหนักผลดี ผลเสียของทางออกปัญหา เตรียมพร้อมยอมรับผล
- คิดในแง่ดี ให้กำลังใจตนเอง ให้รางวัลกับตนเองบ้าง
- คิดถึงคนอื่นบ้าง โดยเฉพาะคนที่ด้อยโอกาสกว่า เช่น คนยากจน เจ็บป่วย พิการ มีคนอีกมากมายที่ต้องประสบความทุกข์ยากลำบากยิ่งกว่าเรา

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจโดยใช้คำถาม " ความคิด ความรู้สึก เป็นเรื่องที่สำคัญกับเรามากเพียงใด " " เราทำอย่างไร เมื่อเราโกรธ ไม่พอใจใครมากๆ แต่ทำอะไรไม่ได้" " เวลาที่เรามีความทุกข์ความลำบาก แล้วเราเห็นคนที่เขาด้อยโอกาสกว่าเรา เรารู้สึกอย่างไร "
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกทุกคนร่วมเล่นเกมเพิ่มความมีสติ ดังนี้

1.1 สมาชิก 2 คน ทำหน้าที่ ผู้ให้สัญญาณนกหวีดให้เพลงหยุด

1.2 สมาชิกส่วนที่เหลือนั่งล้อมวง โดยนั่งกับพื้นห้อง ปรบมือ ร้องเพลงต่อเนื่องกันไป สมาชิกคนแรกรับซองปริศนา 1 ซอง แล้วส่งให้สมาชิกคนถัดไป วนไปทางขวามือเรื่อยๆ

1.3 หากผู้ให้สัญญาณคนใด คนหนึ่งเป่านกหวีดให้เพลงหยุด สมาชิกคนใดมีซองอยู่ในมือ ผู้นั้นต้องออกมาแสดงท่าทางตามคำสั่งในซองปริศนา โดยห้ามใช้คำพูด

1.4 สมาชิกส่วนที่เหลือพยายามทายคำปริศนาจากท่าทางเพื่อน

1.5 ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 5-10 นาที

1.6 สมาชิกและผู้สอนอภิปรายร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมเพิ่มความมีสติโดยเชื่อมโยงว่า การร้องเพลงและรับซองปริศนาเปรียบเหมือนกับการดำเนินชีวิตปกติ เสียงนกหวีดเปรียบเหมือนปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ เราจึงควรมีสติตลอดเวลา

2. สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับแจก ใบงานอธิบายการฝึกหยุดความคิดทางลบ นำมาอ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน

3. สมาชิกแต่ละคนวิเคราะห์สถานการณ์ จากใบงาน การฝึกหยุดความคิดทางลบ โดยเลือกวิธีหยุดความคิดด้านลบจากใบงานในข้อ 2 หรืออาจเป็นวิธีการที่ตนเองใช้ได้ผลมาแล้วที่สอดคล้องกับเหตุการณ์ อธิบายเหตุผล

4. สมาชิกนำคำตอบของตนมาอภิปรายแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิก สรุปเป็นข้อตกลงกลุ่มนำเสนอ

5. สมาชิกนำเสนอกลุ่มละ 2 สถานการณ์ เวลา 5-7 นาที

6. ผู้สอนชวนผู้เรียนสนทนาในเรื่อง

- วิธีหยุดความคิดทางลบแบบง่ายๆ และได้ผลกับสมาชิก มีอะไรบ้าง
- สิ่งใดบ้างกระตุ้นให้เราคิดทางลบ เราจะทำให้สิ่งนั้นมีอิทธิพลน้อยลงได้อย่างไร
- การมีสติ สมาธิที่ดีช่วยระงับความคิดด้านลบ ได้อย่างไร

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และวิธีหยุดความคิดทางลบ

2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย

3. ผู้สอนเพิ่มเติมประเด็น กระตุ้นให้ผู้เรียนหมั่นฝึกสติ และใช้วิธีการต่างๆเพื่อหยุดความคิดทางลบเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ซองปริศนา 1 ซอง (คำพูด อาการ สุภาษิต กริยาฯลฯ)

2. นกหวีด 2 อัน

3. ใบงานอธิบายการฝึกหยุดความคิดทางลบ

4. ใบงาน การฝึกหยุดความคิดทางลบ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย (หยุดความคิดทางลบ)

2. .การรายงานตนเองของผู้เรียน

3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย (หยุดความคิดทางลบ)

2. .แบบรายงานตนเอง

3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย (หยุดความคิดทางลบ) ไม่ต่ำกว่า 80 %

2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %
3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

กิจกรรมสุภาษิต คำทาย

จงกระทำกริยาอาการที่ชัดเจนที่สุด เพื่อให้บุคคลรอบข้างสามารถทายคำ จากกลุ่มคำที่กำหนดให้ดังต่อไปนี้

- กินน้ำใต้ศอก
- กินบนเรือนขี้รดบนหลังคา
- ไก่แก่แม่ปลาช่อน
- ข่มเขาโคขืนให้กินหญ้า
- ขี่ช้างจับตั๊กแตน
- ดินพอกหางหมู
- เดินตามหลังผู้ใหญ่หมาไม่กัด
- ตบหัวลูบหลัง
- ตักน้ำใส่กะโหลกชะโงกดูเงา
- ตาเป็นสับปะรด
- เตี้ยอุ้มค่อม
- ทำนาบนหลังคน
- น้ำตาเช็ดหัวเข่า
- ปากไม่สิ้นกลิ่นน้ำนม
- ไก่เห็นตีนงู งูเห็นนมไก่
- ปากหวานก้นเปรี้ยว
- ผู้ชายพายเรือ ผู้หญิงยิงเรือ
- ลิงตกต้นไม้
- ศึกหน้านาง
- สีซอให้ควายฟัง
- หมาหัวเน่า

ใบงานอธิบายการฝึกหยุดความคิดทางลบ

โดยทั่วไป แต่ละคนได้รับประสบการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ ข้อมูลทั้งหมดจะถูกบันทึกลงในจิตใต้สำนึก ซึ่งมีอำนาจเหนือจิตสำนึกอย่างมาก ข้อมูลในจิตใต้สำนึกจะก่อรูปเป็นความเชื่อ ความคิด ส่งผลต่อการกระทำ อุปนิสัย คุณลักษณะ และชะตาชีวิตของแต่ละคน

บางครั้งเราก็อาจเผลอคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ปัญหา ความยากลำบากของเราในทางลบ ซึ่งบั่นทอนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของเรา ดังนั้น จึงเสนอวิธีการที่จะช่วยหยุดความคิดทางลบ ดังนี้

1. สร้างตัวยุติความคิด โดย

- ตบฝ่ามือลงบนโต๊ะ แล้วตะโกนว่า หยุด เมื่อเราคิดถึงเรื่องราวในทางลบ ความเจ็บและเสียงดัง จะเป็นตัวขัดขวางความคิดนั้นๆ สามารถใช้ได้ดีที่สุดกับเรื่องส่วนตัว
- จ้องดูหรือสนใจสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องอย่างตั้งใจ เป็นการเบี่ยงเบนความคิดของเรา เป็นวิธีที่ค่อนข้างสงบ ไม่รุนแรง เหมาะสำหรับสถานการณ์ในที่สาธารณะ เช่น ห้องเรียน ห้องประชุม ฯลฯ
- ดาดหนังยางบนข้อมือแล้วดีดอย่างแรง เพื่อขัดขวางความคิดทางลบ ใช้ได้ดีในการแก้ไขนิสัยที่ไม่ค่อยดี เช่น ลดน้ำหนัก การอดเหล้า ฯลฯ
- หันไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง
- การออกกำลังกาย เพื่อคืนพลังที่สดชื่นขึ้นมาใหม่ ช่วยทำให้รู้สึกดีกับตนเองมากขึ้น สุขภาพดี สภาวะอารมณ์สงบได้อย่างรวดเร็ว

2. การปรับรูปแบบการคิด โดย

- คิดให้ยืดหยุ่น ลดหลักการ ลดทิฐิลงบ้าง ให้อภัย
- คิดอย่างใช้เหตุผล อย่าใช้ความรู้สึก ใช้เวลาไตร่ตรองให้รอบคอบพิจารณาทุกแง่มุม
- คิดหลายๆด้าน ชั่งน้ำหนักผลดี ผลเสียของทางออกปัญหา เตรียมพร้อมยอมรับผล
- คิดในแง่ดี ให้กำลังใจตนเอง ให้รางวัลกับตนเองบ้าง
- คิดถึงคนอื่นบ้าง โดยเฉพาะคนที่ด้อยโอกาสกว่า เช่น คนยากจน เจ็บป่วย พิการ มีคนอีกมากมายที่ต้องประสบความทุกข์ยากลำบากยิ่งกว่าเรา

ใบงาน การฝึกหยุดความคิดทางลบ

จงวิเคราะห์สถานการณ์สมมุติ เลือกวิธีหยุดความคิดด้านลบจากใบงานอธิบายการฝึกหยุดความคิดทางลบ หรืออาจเป็นวิธีการที่ใช้ได้ผลมาแล้ว ที่สอดคล้องกับเหตุการณ์

1. สถานการณ์รอผลการสอบวิชาสำคัญ ซึ่งเราทำข้อสอบไม่ได้ เรารู้สึกกังวล กลัว
หยุดคิดด้านลบด้วยวิธี .....
เพราะ.....
.....

2. สถานการณ์เพื่อนยืมของมีค่าสำคัญของเรา แล้วไม่นำมาคืนเมื่อถึงกำหนด เรารู้สึกกังวล ไม่พอใจ
หยุดคิดด้านลบด้วยวิธี .....
เพราะ.....
.....

3. สถานการณ์ปลายเดือนแล้ว ผู้ปกครองยังไม่ส่งเงินค่าใช้จ่ายประจำเดือนมาให้ เรารู้สึกกังวล หงุดหงิด
หยุดคิดด้านลบด้วยวิธี .....
เพราะ.....
.....

4. สถานการณ์คนรักเริ่มเหินห่างและมีทีท่าสนใจผู้หญิง (ผู้ชาย) คนอื่น เรารู้สึกเสียใจ หวง
หยุดคิดด้านลบด้วยวิธี .....
เพราะ.....
.....

5. สถานการณ์เกิดผิวหนังอักเสบ (สิว) บริเวณใบหน้าที่เห็นได้ชัด ผู้พบเห็นมักจ้องมองดูอย่างสนใจ เรารู้สึกอาย ไม่สบายใจ
หยุดคิดด้านลบด้วยวิธี .....
เพราะ.....
.....
.....

แบบวัดความรู้

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ผลกระทบและการแพร่กระจาย กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... การสร้างตัวยุติความคิด ช่วยในการแยกแยะความคิดด้านบวกหรือด้านลบในจิตใต้สำนึก
2. ..... วิธีการหนึ่งในการยุติความคิดลบ คือ การตบฝ่ามือลงบนโต๊ะ แล้วร้องว่า “ หยุด ”
3. ..... การให้ความสนใจกับเรื่องอื่นๆที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัญหา ช่วยหยุดความคิดด้านลบ
4. ..... สายรัดข้อมือ สามารถใช้เป็นประโยชน์ในการหยุดความคิดด้านลบ
5. ..... เราสามารถหยุดความคิดด้านลบได้ด้วย วิธีหนึ่งคือ การขยายปัญหาให้ใหญ่ขึ้นเพื่อดูรายละเอียด
6. ..... การคิดแบบ “ พายเรือในอ่าง ” เป็นผลจากการหยุดคิดทางลบไม่ได้
7. ..... การให้ความช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสกว่า เป็นการย้ำความคิดด้านลบให้หนักแน่นขึ้น
8. ..... เก่งกาจ จ้องมองดูปากกาด้ามทองในมือ ขณะที่หัวหน้างานวิจารณ์งานของเขาอย่างไม่ไว้หน้าในห้องประชุม พฤติกรรมของเก่งกาจถือได้ว่าเป็นการหยุดความคิดทางลบ
9. ..... อิ่มเอม หันไปเล่นเกม sim 3 เพื่อหยุดความคิดเรื่อง เค้กช็อกโกแล็ตชิ้นใหญ่โรยหน้าด้วยเมล็ดอัลมอล์ที่เธอโปรดปราน อิ่มเอมกำลังใช้เทคนิคการหยุดคิดทางลบ
10. ..... ผจญภัย ต้องการหยุดความคิดด้านลบของตนเอง และเพื่อนๆ เขาจึงตบฝ่ามืออย่างแรงไปที่ใบหน้าของเพื่อน จัดเป็นวิธีการหยุดความคิดด้านลบให้กับผู้อื่นวิธีหนึ่ง

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมหยุดความคิดทางลบ

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันร่วมกิจกรรมฝึกความมีสติ					
2. ฉันพยายามอ่านลักษณะท่าทางที่เพื่อนสื่อสารออกมาอย่างตั้งใจ					
3. กิจกรรมฝึกความมีสติทำให้ฉันเห็นความสำคัญของการมีพลังสติ มีสมาธิ					
4. ฉันคิดว่าวิธีหยุดความคิดทางลบ เป็นวิธีง่ายๆ ฉันจะลองทำดู					
5. จากกิจกรรม ฉันได้ฝึกคิดเพื่อหยุดความคิดทางลบ					
6. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคำตอบของเพื่อนสมาชิก ด้วยการสื่อสารทางบวก					
7. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้เกียรติ					
8. ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เมื่อฉันรู้ว่าฉันสามารถควบคุมความคิดของตนเองได้					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 16

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ความคงทน

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา :

1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกจินตนาการความสำเร็จ
2. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายลักษณะผู้มีมิติที่ 4 ความคงทน ในระดับสูงและระดับต่ำได้

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในมิติที่ 4 คือ ความคงทน หมายถึง ความทนทานต่อปัญหาอุปสรรคได้มากน้อยแค่ไหน ความสามารถรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหาอุปสรรค และพยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี

ลักษณะผู้มีมิติด้านความคงทนในระดับสูง :

- รับรู้ว่าปัญหาอุปสรรคและสาเหตุเป็นสิ่งชั่วคราว ไม่แน่นอน มันจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว อาจไม่เกิดขึ้นอีก
- แก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการฝึกฝนทักษะ ความรู้ ความสามารถ
- มีความหวังในชีวิต มีกำลังใจเข้มแข็ง จึงหาทางแก้ไขปัญหาทันที
- มองโลกในแง่บวก
- เห็นภาพความสำเร็จคงอยู่กับตนเองอย่างยาวนาน

ลักษณะผู้มีมิติด้านความคงทนในระดับต่ำ :

- รับรู้ว่าปัญหาอุปสรรคคงทนอยู่ยาวนาน หรือเป็นสิ่งที่ถาวร
- เมื่อพบปัญหาจะหยุดชะงักทันที ไม่ก้าวต่อไปข้างหน้า
- สิ้นหวังในชีวิต คิดว่าปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นไม่สามารถแก้ไขได้
- ไม่อดทนพยายามหาทางแก้ไข
- เห็นภาพความสำเร็จของตนเป็นสิ่งชั่วคราว

การจินตนาการความสำเร็จช่วยให้บุคคลคิดถึงความสำเร็จ ความสุข สิ่งที่ต้องการ เพื่อให้เกิดความหวัง กำลังใจเข้มแข็ง เป็นพลังที่จะข้ามผ่านปัญหาอุปสรรค เหนือจากนี้ การจินตนาการ

ยังช่วยดึงความคิด ความรู้สึกให้ผ่อนคลาย สงบ เข้าสู่สภาวะคลื่นสมองต่ำที่บุคคลสามารถใช้ศักยภาพได้อย่างเต็มที่

การฝึกจินตนาการ มีหลักง่ายๆ คือ

1. ควรใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ให้ได้มากที่สุด โดยเฉพาะภาพ เสียง เป็นหัวใจสำคัญที่สุด

2. นึกถึงเหตุการณ์ด้านบวก เหตุการณ์ดีๆที่เกิดขึ้นแล้ว หรืออยากให้เกิดขึ้นในชีวิต เช่น เป้าหมายในชีวิต การได้สัมผัสธรรมชาติ การอยู่ท่ามกลางคนที่รักเรา ฯลฯ

3. การฝึกจินตนาการ เหมือนการฝึกทักษะอื่นๆ เมื่อหมั่นฝึกฝนจะเกิดความชำนาญอย่างรวดเร็ว เราจะรับรู้ได้ถึงจิตใจที่ผ่อนคลาย คลื่นสมองที่วุ่นวายจะลดระดับลงสู่สภาวะอัลฟาที่จิตใจสงบ ผ่อนคลาย มีความสุข มีการมองโลกตามความเป็นจริง มองโลกบวกมากขึ้น มีสติปัญญาที่ดี กระปรี้กระเปร่าพร้อมเผชิญและแก้ไขปัญหาต่างๆ

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม " เคยนึกแปลกใจไหม ที่เรื่องเดียวกันแต่เรามีความอดทนมากหรือน้อยกว่าผู้อื่น" " ทำไมเราจึงยอมอดทนกับบางคนหรือบางสถานการณ์ เท่านั้น " " ทำไมผู้คนจึงชื่นชมคนที่เข้มแข็งอดทน " " ถ้าเราคิดว่าปัญหาอุปสรรคทั้งหลายเป็นสิ่งคงทน ยาวนาน เราจะแก้ปัญหานั้นหรือไม่ "

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งเป็นคู่ และแบ่งเป็นกลุ่มๆ ละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกทุกคนหลับตา ฝึกจินตนาการว่าอยู่ท่ามกลางธรรมชาติสีเขียว... ตามบทฝึกจินตนาการ ประมาณ 3 -5 นาที

2. สมาชิกจินตนาการเรื่องราวที่ภาคภูมิใจที่สุด ความสำเร็จ ความโชคดี เรื่องที่ทำให้เกิดรอยยิ้มหรือเสียงหัวเราะ โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ให้มากที่สุด ประมาณ 5 นาที

3. สมาชิกคิดคำพูดดีๆที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความซาบซึ้งมากที่สุด 1 ข้อความ กล่าวคำพูดดีๆนั้นกับคู่ของตน หลังจากนั้น สะท้อนความรู้สึกหลังฝึกจินตนาการกับคู่

4. สมาชิกเข้ากลุ่ม แต่ละคนเขียนเล่าเรื่องราว 1 เรื่อง ตาม ใบงานภูมิใจที่อดทน โดยให้นึกถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ในชีวิตที่ตนต้องอดทนมากที่สุด ผลที่เกิดขึ้น ความรู้สึกหลังผ่านเหตุการณ์นั้นแล้วเป็นอย่างไร

5. สมาชิกแบ่งปันเรื่องความภูมิใจที่อดทนกับเพื่อนในกลุ่ม

6. สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นในกลุ่ม และหาข้อตกลงร่วมกัน ในเรื่อง

6.1 ผู้มีความคงทนระดับสูงมีความคิด ความเชื่อ พฤติกรรมอย่างไร ผู้มีความคงทนระดับต่ำ มีความคิด ความเชื่อ พฤติกรรมอย่างไร

6.2 ความอดทนสำคัญอย่างไร

6.3 วิธีสร้างความอดทนให้ตนเองอย่างง่ายๆ มีอะไรบ้าง

6.4 การจินตนาการความสำเร็จ ช่วยให้เราอดทนขึ้นได้อย่างไร

7. สมาชิกนำเสนอข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม 5- 7 นาที

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปลักษณะผู้มีมิติที่ 4 ความคงทน ในระดับสูง และระดับต่ำ

2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย

3. ผู้สอนเพิ่มเติมความรู้ว่า เมื่อเราต้องเผชิญปัญหาอุปสรรค ถ้าเรารู้สึกบวกกับตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง ก็จะทำให้เรารับรู้ได้ว่า เราสามารถควบคุมได้ รีบค้นหาสาเหตุแก้ปัญหาทันที ไม่คิดถึงผลกระทบร้ายๆที่บั่นทอนกำลังใจ มีความทนทาน เข้มแข็ง ไม่คิดว่าปัญหานั้นจะอยู่ยาวนาน แต่ในบางขณะที่ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่ไม่คาดฝันมาก่อน เราอาจไม่สามารถขจัดปัญหาได้ทันที เราจึงจำเป็นต้องมีนิสัยอดทน มีกำลังใจเข้มแข็งก่อนที่จะเริ่มแก้ไขปัญหา

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. แผ่นวีซีดีบทฝึกจินตนาการ

2. ใบงาน ภูมิใจที่อดทน

3. ใบงาน อภิปรายเรื่องความอดทน

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ความคงทน

2. การรายงานตนเอง

3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ความคงทน

2. แบบรายงานตนเอง

3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ความคงทน ไม่ต่ำกว่า 80 %

2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %
3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน ภูมิใจที่อดทน (เดี่ยว)

เขียนเล่าเรื่องราว 1 เรื่อง โดยให้นึกถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ในชีวิตที่ต้องอดทนมากที่สุด ผลที่เกิดขึ้น ความรู้สึกหลังผ่านเหตุการณ์นั้นแล้วเป็นอย่างไร

เหตุการณ์ สถานการณ์ที่ต้องใช้ความอดทนมากที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....

ผลที่เกิดขึ้น หรือความรู้สึกหลังผ่านเหตุการณ์นั้น เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน อภิปรายเรื่องความอดทน

สมาชิกอภิปรายในเรื่องต่อไปนี้

1. ผู้มีความคงทนระดับสูงมีความคิด ความเชื่อ พฤติกรรมอย่างไร ผู้มีความคงทนระดับต่ำ มีความคิด ความเชื่อ พฤติกรรมอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 ความอดทนสำคัญอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. วิธีสร้างความอดทนให้ตนเองอย่างง่ายๆ มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

4. การจินตนาการความสำเร็จ ช่วยให้เราอดทนขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

แบบวัดความรู้

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ความคงทน

(แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... ผู้มีมิติความคงทนระดับสูง มักเห็นภาพความสำเร็จอยู่กับตนยาวนาน
2. ..... การผลัดวันประกันพรุ่ง เป็นลักษณะของผู้มีมิติความคงทน ในระดับต่ำ
3. ..... ผลลัพธ์ที่เพิ่มพูนขึ้นของความคงทน คือ ความแข็งแกร่ง
4. ..... เฟี้ยว ระวังที่จะไม่เลื่อนแผนการต่างๆของเขา ในนาทีสุดท้าย จัดเป็นลักษณะหนึ่งของผู้มีมิติความคงทน ในระดับสูง
5. ..... บุคคลที่ให้เหตุผลว่าสาเหตุของความล้มเหลวเกิดจากไม่มีความสามารถ มักมีระดับความคงทน มากกว่าบุคคลที่ให้เหตุผลว่า ความล้มเหลวเกิดจากขาดความพยายาม
6. ..... การกล่าวโทษตนเอง และการตีตรา เป็นสิ่งกระตุ้นสำคัญในการเพิ่มระดับความคงทน
7. ..... คำกล่าวที่ว่า “ ฉันเป็นอย่างนี้แหละ ไม่มีใครอยากแต่งงานกับฉันหรอก” แสดงให้เห็นว่าผู้พูดมีมิติความคงทน ในระดับสูง
8. ..... ผู้มีมิติความคงทนในระดับสูง มักประสบปัญหาความเครียด สุขภาพเสื่อมโทรม
9. .....บุคคลในกลุ่มผู้ล้มเลิก มักมีมิติความคงทน ในระดับต่ำ
10. .....ถ้าบุคคลมีความพร้อมในชีวิต ก็จะมีมิติความคงทนใน ระดับสูง ด้วย

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมสร้างจินตนาการความสำเร็จ

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันฝึกจินตนาการถึงธรรมชาติที่สวยงาม					
2. ฉันฝึกจินตนาการเรื่องราวที่ฉันรู้สึกภาคภูมิใจ ความสำเร็จ เรื่องที่ทำให้ฉันเกิดรอยยิ้ม หรือเสียงหัวเราะ					
3. ฉันพูดคำพูดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกดีๆ กับเพื่อน					
4. ฉันรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย หลังจากฝึกจินตนาการ					
5. ฉันมีความรู้สึกดีๆกับตนเองมากขึ้น					
6. ฉันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคำตอบของเพื่อนสมาชิก ด้วยการสื่อสารทางบวก					
7. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้เกียรติ					
8. ฉันรับรู้ว่าการนึกถึงเรื่องดีๆ ของตนเอง สามารถช่วยให้ฉันอดทนต่อเรื่องต่างๆได้มากขึ้น					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 17

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ความคงทน

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมเรื่องขำๆ

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกคิดคำที่มีความหมายด้านบวก
2. เพื่อให้ผู้เรียนร่วมสร้างความสนุกสนาน ขบขัน
3. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายประโยชน์ของการหัวเราะ

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

งานวิจัยทางสรีรวิทยาเกี่ยวกับการหัวเราะ ระบุว่า

- การหัวเราะทำให้ใบหน้า ลำคอ บ่า กระเพาะอาหาร กะบังลมได้ออกกำลัง

- ความดันโลหิตจะลดลงเพราะเส้นเลือดขยายตัวเข้าชิดผิวหนัง ทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น คนที่หัวเราะเต็มที่มักหน้าแดง

- การหัวเราะช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเส้นเลือด ช่วยบำรุงร่างกาย ต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บ กระตุ้นร่างกายให้เจริญอาหาร เผาผลาญแคลลอรี่

- ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายขับสารระงับความเจ็บปวด การหัวเราะกำลังเข้ามามีบทบาทแทนที่การบำบัดด้วยการใช้ยาคลายเครียดและยาแก้ปวด เพราะอารมณ์ขันให้ผลเช่นเดียวกับการออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มระดับฮอร์โมนฝ่ายดี เช่น ฮอร์โมน เอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยระงับความเจ็บปวด และ Neurotransmitter เช่น ฮอร์โมน เซโรโทนิน เป็นฮอร์โมนที่ทำให้เราอารมณ์ดี ขณะเดียวกันก็ทำให้ระดับความ เครียดลดลง

- การหัวเราะเพียง 1 นาที ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายต่อเนื่องได้นานถึง 45 นาที

- การหัวเราะเพียง 10 วินาที มีค่าเท่ากับการออกกำลังกายบนเครื่องกรรเชียงถึง 3 นาที เพราะทำให้หัวใจและชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ เมื่อหยุดหัวเราะร่างกายจะค่อยๆคืนสู่สภาวะปกติจึงรู้สึกผ่อนคลาย

นอกจากนี้ ในสภาวะปัจจุบัน เราต้องเจอปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากย่อมเกิดความไม่พึงพอใจ วิตกกังวล ทุกข์ใจ การหัวเราะจึงช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้จิตใจเราได้ ความคิดหลายอย่างที่ช่วยทำให้เราสร้างเสียงหัวเราะกับตนเองได้ ได้แก่

1. หัวเราะให้กับปัญหา ฝึกหัวเราะให้กับปัญหาบ่อยๆ เราจะค่อยๆ มีภูมิต้านทานมากขึ้น

2. ไม่จริงจัง แต่ใส่ใจกับชีวิต เป็นเหมือนเกราะป้องกันสิ่งกระทบภายนอก ให้เราหนักแน่น มั่นคง พร้อมรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ

3. เดินออกจากปัญหาของตนชั่วคราว ลองเดินออกมาจากปัญหาของตนชั่วคราว แล้วมองเข้าไปใหม่ อาจทำให้มองเห็นทางแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น

4. คิดในด้านบวกเมื่อจิตใจรู้สึกดีขึ้น ย่อมเกิดความเชื่อมั่น ร่างกายจึงพร้อมต่อสู้

ด็อกเตอร์ เวอร์มอน โคลแมน แนะนำวิธีการง่ายๆ ที่ทำให้เราอยากหัวเราะ ดังนี้

1. ควรเข้าไปอยู่ในหมู่คนที่มีความสุข เพราะการยิ้มและหัวเราะสามารถติดต่อถึงกันได้ การที่เราสามารถหัวเราะกับตนเองได้ ช่วยให้เราคลายเครียดได้อย่างรวดเร็ว

2. สะสมหนังสือตลกเบาสมอง หรือซีดีเบาสมองที่ทำให้เราได้หัวเราะอย่างเต็มที่ไว้ทุกครั้งที่อารมณ์ขุ่นมัว ให้ใช้เรื่องตลกที่สะสมไว้มาช่วยเปลี่ยนการรับรู้ ปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย อารมณ์ขันและเสียงหัวเราะช่วยให้ร่างกาย จิตใจรู้สึกผ่อนคลาย แจ่มใสขึ้น หยุดคิดถึงปัญหา เรื่องน่าหนักใจชั่วคราว ลดระดับอารมณ์ทางลบให้น้อยลง สร้างภูมิคุ้มกันให้เราเป็นผู้มีความอดทนมากขึ้น ก่อนที่เราจะกลับเข้ามาเผชิญปัญหาด้วยจิตใจที่เข้มแข็งมากกว่าเดิม

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยเรื่องขำขัน ตามใบงาน แบ่งปันเรื่องขำขัน

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน

3. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

4. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกกลุ่มระดมความคิด ค้นหาคำที่มีความหมายดีๆ หรือความหมายด้านบวกจากอักษรนำแต่ละตัว โดยพยายามหาให้มากที่สุด ในเวลา 10 นาที สรุปเป็นข้อตกลงกลุ่ม บันทึกในใบงาน คำบวกจากอักษรนำ

2. สมาชิกกลุ่มร่วมกันนำคำในข้อ 1 มาเรียงต่อกันโดยไม่เว้นวรรคอย่างน้อย 15 คำ โดยจะเลือกหรือเรียงอย่างไรก็ได้ หลังจากนั้นเขียนในกระดาษโปสเตอร์ นำไปไว้หน้าห้อง

3. สมาชิก 1 คน จัดทำสลากหมายเลข 1-4 และกำหนดหมายเลขในกระดาษโปสเตอร์

4. สมาชิกทุกคนร่วมเล่นเกม “ ขำแบบบวกๆ ” ดังนี้

4.1 สมาชิกทั้งหมดแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 10 คน

4.2 กติกาการเล่นเกมครั้งละ 1 กลุ่ม สลับกันเล่น กลุ่มละ 2 รอบๆ ละ 7 นาที

4.3 กติกาการเล่นเริ่มจาก สมาชิกจับสลากหมายเลขกระดาษโปสเตอร์ หลังจากนั้น สมาชิกทั้ง 10 คน ยืนเรียงหน้ากระดาน สมาชิกคนแรกเริ่มอ่านออกเสียงคำที่มีความหมายบวก ที่ปรากฏในโปสเตอร์ตั้งแต่คำแรกไปเรื่อยๆ โดยอ่านทีละคน หากอ่านผิด อ่านข้าม ตกหล่น ลิ้นพันกัน ถือว่า **ไม่ผ่าน** ต้องกลับไปต่อแถวกลุ่มตนเองเพื่ออ่านใหม่ตั้งแต่ต้น สมาชิกคนที่ 2 และคนถัดไปก็ทำเช่นเดียวกัน

4.4 หากสมาชิกคนใดอ่านได้ถูกต้องครบ 15 คำ ถือว่า **ผ่าน** ให้ยืนเป็นหัวแถวอ่านตั้งแต่ต้นจนจบ สมาชิกคนถัดไปจึงจะมีสิทธิอ่านคำที่มีความหมายบวก ถ้าสมาชิกที่อ่านถูกต้องเพิ่มขึ้นก็ให้ยืนเรียงลำดับต่อกัน โดยทำภารกิจอ่านตั้งแต่ต้นจนจบก่อนสมาชิกคนถัดไป

4.5 การแข่งขันแต่ละรอบสมาชิกสามารถพูดคุยหารือ ซักถาม เปลี่ยนตำแหน่งยืนหรือค้นหาเทคนิคที่จะทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จได้

4.6 เกณฑ์การให้คะแนน หลังจากจบเกมแต่ละรอบ นับจำนวนสมาชิกที่อ่านถูกต้องให้คะแนนคนละ 2 คะแนน เมื่อการแข่งขันสิ้นสุด กลุ่มที่มีผู้อ่านได้ถูกต้องมากที่สุดได้รับรางวัล สมาชิกทุกคนปรบมือให้กับความพยายามและความอดทนของตนเอง

5. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในเรื่อง
   - เรามีความรู้สึกอย่างไร หลังจากที่เราหัวเราะหรือฟังเรื่องขบขัน
   - เรารู้สึกอย่างไร กับผู้ที่ตลก มีอารมณ์ขัน
   - การหัวเราะ อารมณ์ขัน มีประโยชน์อะไร
   - อารมณ์ขันช่วยให้เราเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างไร

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนยกตัวอย่างคำพูดที่มีความหมายบวก อธิบายประโยชน์ของการหัวเราะ
2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย
3. ผู้สอนเพิ่มเติมความรู้เรื่องประโยชน์ของการหัวเราะและวิธีสร้างเสียงหัวเราะ

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน แบ่งปันเรื่องขำขัน
2. ใบงาน คำบวกจากอักษรนำ
3. รางวัลสำหรับกลุ่มใหญ่ 2 ชิ้น
4. กระดาษโปสเตอร์แผ่นบาง 4 แผ่น
5. ปากกาหัวตัด 4 แท่ง
6. เทปกาว 1 ม้วน
7. นกหวีด 1 อัน

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ความคงทน (เรื่องขำๆ)

2. การรายงานตนเอง

3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ความคงทน (เรื่องขำๆ)

2. แบบรายงานตนเอง

3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ความคงทน (เรื่องขำๆ) ไม่ต่ำกว่า 80 %

2. คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %

3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน แบ่งปันเรื่องขำขัน

การมีอารมณ์ขันช่วยให้บุคคลเกิดการผ่อนคลาย คลายเครียดเมื่อเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทำให้บรรยากาศในการเผชิญปัญหาดูแจ่มใสขึ้นทั้งตนเองและบุคคลรอบข้าง ทำให้บุคคลมีความอดทนที่จะหาวิธีการแก้ปัญหามากขึ้น ตัวอย่างเช่น

- การวางตำแหน่งที่นอน ตำราจีนโบราณ เรื่องของห้องนอน (ศาสตร์ตะวันออก) ระบุว่า
  1. ไม่ควรเอาเตาแก๊สไว้บนหัวเตียง
  2. ชักโครกหรือส้วมไม่ควรไว้ข้างเตียง
  3. มีด เขียง ครก สาก ไม่ควรไว้รวมกับผ้าห่ม
  4. การวางเตียงให้ระวังจะทับไข่มังกร
  5. หัวเตียงควรอยู่ตรงข้ามกับปลายเตียง
- ข้อแนะนำ การวางเตียงนอน ไม่ควรวางเตียงแนวตั้ง เพราะจะนอนไม่สบายรู้สึกเหมือนยืนตลอดเวลา
- ความหมายของคำต่างๆ
  - บุหรี่ : ใบยาสูบที่มีกระดาษพันอยู่โดยมีไฟติดอยู่ข้างหนึ่ง และมีคนโง่อยู่อีกข้างหนึ่ง
  - หย่า : Future tense ของคำว่า แต่งงาน
  - เลกเชอร์ :ศิลปะในการถ่ายทอดข้อมูลจากกระดาษโน้ตของอาจารย์ ไปยังกระดาษโน้ตของนักศึกษา โดยไม่ผ่านหัวสมองของทั้ง 2 ฝ่าย
  - ประชุม : ความงุนงงของคนคนหนึ่งที่มีมากขึ้นเมื่อเหตุการณ์จบลง
  - ยินยอม : ศิลปะในการแบ่งเค้กให้ทุก ๆ คน โดยทำให้แต่ละคนคิดว่าตนเองได้เค้กชิ้นใหญ่สุด
  - พจนานุกรม : ที่เดียวที่คำว่า Success มาก่อนคำว่า Work
  - ห้องประชุม : สถานที่ซึ่งทุก ๆ คนส่งเสียง โดยไม่มีใครฟังและไม่มีใครยอมรับอะไร
  - เจ้านาย : ใครบางคนที่ชอบมาทำงานเช้าในวันที่คุณเข้างานสาย และมาชะสายในวันที่คุณมาเช้า
  - นักการทูต : คนที่บอกให้คุณไปลงนรกได้ด้วยการพูด ที่ทำให้คุณอยากไปจนแทบรอไม่ไหว
  - หมอ : คนที่ช่วยชีวิตคุณด้วยยาและฆ่าคุณทีหลังด้วยบิลค่ารักษา
  - ทนายความ : คนที่ยื่นมือช่วยคนที่ทำผิดกฎหมาย อย่างถูกต้องตามกฎหมาย

- นักโฆษณา : คนที่รู้จักเลือกพูดแต่ความจริงเกี่ยวกับสินค้า บริการเฉพาะครึ่งที่ดี
- หมอดูลายมือ : คนแปลกหน้าที่สามารถจับมือแฟนคุณได้ต่อหน้าต่อตา โดยไม่โดน...

การแปลชื่อหนังต่างประเทศ

- Mummy Return = แม่จ๋ากลับมาเถอะ
- Dragon ball = แก้วมังกร
- Saving Private Ryan = บัญชีสะสมทรัพย์ส่วนตัวของคุณไรอัน
- Pearl harbor = ท่าไข่มุก
- Paycheck = จ่ายด่วน ระวังเด้ง
- Cheaper by the dozen = เหมาโหลถูกกว่า
- Star wars – return of the jedi = กำแพงดาว ภาคกลับรถที่เจดีย์
- Tomorrow Never Dies = พรุ่งนี้ก็ไม่ตาย
- Die Another day = ตายวันอื่น
- Toy story = เรื่องของต้อย
- Con Air = ข้าวโพดผึ่งลม
- The Matrix = ติวคณิต พิชิตเอนทรานซ์
- The Fantastic 4 = 4 ยอดกุมาร

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน คำบวกจากอักษรนำ

จงเขียนคำที่มีความหมายด้านบวก หรือคำที่มีความหมายดีๆ จากอักษรนำที่กำหนดให้ ดังนี้

ตัวอย่าง อักษรนำ ก *เช่น กระปรี้กระเปร่า กลมกล่อม ฯลฯ*

อักษรนำ ก เช่น .....

.....

อักษรนำ ข เช่น .....

.....

อักษรนำ ค เช่น .....

.....

อักษรนำ ง เช่น .....

.....

อักษรนำ จ เช่น .....

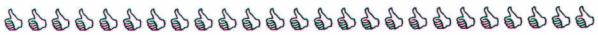
.....

อักษรนำ ฉ เช่น .....

.....

อักษรนำ ช เช่น .....

.....



อักษรนำ ซ เช่น .....

.....

อักษรนำ ด เช่น .....

.....

อักษรนำ ต เช่น .....

.....

อักษรนำ ถ เช่น .....

.....

อักษรนำ ท เช่น .....

.....

อักษรนำ น เช่น .....

.....

อักษรนำ บ เช่น .....

อักษรนำ ป เช่น .....

.....

อักษรนำ ผ เช่น .....

.....

อักษรนำ ฝ เช่น .....

.....

อักษรนำ พ เช่น .....

.....

อักษรนำ ฟ เช่น .....

.....

อักษรนำ ม เช่น .....

.....

อักษรนำ ย เช่น .....

อักษรนำ ร เช่น .....

.....

อักษรนำ ล เช่น .....

.....

อักษรนำ ว เช่น .....

.....

อักษรนำ ศ เช่น .....

.....

อักษรนำ ส เช่น .....

.....

อักษรนำ ห เช่น .....

.....

อักษรนำ อ เช่น .....

.....

แบบวัดความรู้

เรื่อง องค์ประกอบสำคัญของการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค: ความคงทน - กิจกรรมเรื่องขำๆ
(แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... ขณะที่เราหัวเราะ ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟินออกมาซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยระงับความเจ็บปวด ช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย
2. ..... การหัวเราะช่วยให้ความดันโลหิตสูงขึ้น
3. ..... การหัวเราะเพียง 1 นาที ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายต่อเนื่องได้นาน 2 ชั่วโมง
4. ..... การหัวเราะช่วยกระตุ้นร่างกายให้เจริญอาหาร และเผาผลาญแคลลอรี่
5 ..... กลวิธีการคิดที่ช่วยให้เราสร้างเสียงหัวเราะได้ คือ เดินออกมาจากปัญหาของตัวเองชั่วคราว แล้วหันกลับไปแก้ปัญหาของผู้อื่นที่คล้ายๆกัน
6. ..... การคิดด้านบวกช่วยให้เราหัวเราะได้ง่ายขึ้น
7 ..... การหัวเราะเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์เมื่อเกิดความพึงพอใจ
8. ..... การเข้าไปอยู่ในหมู่คนที่มีเสียงหัวเราะเราจะสามารถหัวเราะกับตนเองได้ง่ายขึ้น
9..... ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ มักไม่มีอารมณ์ขัน
10. ..... อารมณ์ขัน ช่วยเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทุกมิติ

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมเรื่องขำๆ

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**

มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**

ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**

น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**

น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันค้นหาคำที่มีความหมายดีๆ หรือความหมายทางบวก และแบ่งปันคำเหล่านี้ให้เพื่อนสมาชิก					
2. ฉันเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งเสียงหัวเราะ ความสุข ให้กับเพื่อนสมาชิก					
3. ฉันมีใจจดจ่อกับคำที่มีความหมายบวก ขณะที่ร่วมกิจกรรม “ขำแบบบวกๆ ”					
4. ฉันรู้สึกมีความสุข ผ่อนคลาย หลังจากได้ร่วมกิจกรรมแล้ว					
5. ฉันพูดคุย แสดงความคิดเห็นด้วยการสื่อสารทางบวก					
6. ฉันใช้ความพยายามเพื่อความสำเร็จของกลุ่ม					
7. เป็นเรื่องน่าสนใจที่จะสร้างมิตรภาพ และเสน่ห์ให้กับตัวเองอย่างง่ายๆ ด้วยการมีอารมณ์ขัน					
8. ฉันเห็นด้วยว่า เราสามารถสร้างเสียงหัวเราะให้ตนเองง่ายๆ โดยลดความจริงจังกับชีวิตลงบ้าง					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 18

เรื่อง เครื่องมือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1 กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ

เวลาที่ใช้ 40 นาที

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เรียนระบุวินัยที่ต้องพัฒนาเพื่อเป้าหมายในชีวิต

สาระเนื้อหา

อุปนิสัยที่สำคัญที่สุดของผู้ที่จะประสบความสำเร็จและมีความสุข ได้แก่ การมีระเบียบวินัย หรือต้องทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำและไม่ทำในสิ่งที่ต้องไม่ทำ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

PR. Sarkar ผู้ก่อตั้งแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นเรื่องของการปฏิบัติ 95 % ที่เหลืออีก 5 % เป็นเรื่องทฤษฎี การปฏิบัติซ้ำๆหรือการกระทำซ้ำๆ จึงเป็นหัวใจสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังที่อริสโตเติล กล่าวไว้ว่า We are what we repeatedly do ซึ่งหมายถึง เราเป็นอย่างที่เราทำอยู่เสมอๆ

ถ้าเราต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง เราต้องเริ่มที่การกระทำหรือการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของเรา นั่นคือ กระทำเสมอๆจนเป็นนิสัย ผู้ที่ได้รับการฝึกเป็นคนที่มีระเบียบวินัยจะดึงดูดความสำเร็จและความสุขต่างๆเข้าหาชีวิตได้อย่างง่ายดาย ดังนั้น การมีระเบียบวินัย (Self-discipline) จึงเปรียบเหมือนกับการติดปีกให้กับชีวิตที่กำลังจะรุ่งเรือง

ในระยะแรกๆ การติดปีกให้กับชีวิตอาจต้องมีการฝืนใจทำในสิ่งที่ตัวเองไม่อยากทำอยู่บ้าง แต่บ่อยครั้งที่การฝืนใจให้ตัวเองมีระเบียบวินัยแม้เรื่องเล็กน้อย กลับนำพาความสุขและความสำเร็จตามเป้าหมายในชีวิตมาสู่เรา ตัวอย่างเช่น การฝืนใจเล็กๆน้อยๆ ในเรื่องต่อไปนี้

- ท่องหนังสือ แทนการดูทีวี เล่นเกม หรือสนทนาออนไลน์ (Chat)
- ลดการทานเนื้อสัตว์ โดยทานอาหารผัก ผลไม้ในแต่ละมื้อให้มากขึ้น
- ไปออกกำลังกาย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์
- เก็บเงิน แทนที่จะนำเงินจำนวนนั้นไปเล่นเกม ซื้ออาหารขบเคี้ยว
- เข้าเรียน ตั้งใจเรียนวิชาที่ยาก เพื่อจะทำคะแนนได้ดีขึ้น
- พูดจาไพเราะ ชื่นชมผู้อื่น พูดจาด้านบวก ให้เกียรติตนเองและผู้อื่น
- ตื่นแต่เช้า เข้าเรียนชั่วโมงแรกให้ทันเวลา
- เข้าห้องเรียนตรงเวลา ไม่โดดเรียน
- ทำรายงาน แบบฝึกหัดเองโดยไม่ต้องมีใครเตือน

- จัดเก็บสิ่งของต่างๆ ของตนเองอย่างมีระเบียบ
- บริโภคข่าวสาร ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพ อนาคต
- ลดการพูดถึงผู้อื่นในทางไม่ดี (นินทา)
- ลด ละ เลิกสิ่งเสพติดต่างๆ

ฯลฯ

ผู้มีวินัยในตนเองสูง จะเป็นผู้ที่เก่งขึ้นเรื่อยๆ มีความสุขขึ้นเรื่อยๆ ด้วยตัวของเขาเอง เพราะมีทัศนคติด้านบวกที่ยิ่งใหญ่ว่า " ถ้ามีความคิดที่จะทำสิ่งดีๆ เมื่อไร ให้ลงมือทำทันที และถ้ามีความคิดที่จะทำสิ่งไม่ดีเมื่อไร ให้ประวิงเวลาออกไปให้นานที่สุด (จนกว่าความคิดที่จะทำสิ่งไม่ดีนั้นลางเลือนไปจากสมอง) "

การฝึกวินัยในตนเอง มีวิธีการง่ายๆ ดังนี้

1. ทำอะไรซ้ำที่เดิม เวลาเดิม
2. จัดตารางชีวิตประจำวันของตนเองให้ชัดเจนจนเป็นนิสัย
3. ฝึกระเบียบวินัยในเรื่องง่ายๆ ก่อนไปฝึกในเรื่องยากๆ
4. การฝึกระเบียบวินัยเป็นเรื่องที่สามารถฝึกฝนกันได้

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม " เราเคยตั้งใจที่จะทำบางอย่าง แล้วกระทำต่อเนื่องเป็นเวลานานๆหรือไม่ " " เคยรู้สึกว่าการกระทำบางอย่างเป็นเรื่องดี แต่ถ้าไม่ถูกบังคับเราก็ไม่ทำหรือไม่" " เราเคยเข้านอนแต่หัวค่ำ คืนก่อนวันสอบปลายภาคหรือไม่ " " เราเชื่อหรือไม่ ว่าถ้าเราไม่ควบคุมชีวิตของตน ผู้อื่น หรือสิ่งอื่นก็จะเข้ามาควบคุมชีวิตของเรา "

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจับคู่กัน

3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกทำกิจกรรมในใบงาน วินัยที่จำเป็นต่อเป้าหมายของฉัน โดยให้เลือกเป้าหมายที่มีความสำคัญที่สุด 5 อันดับแรก จากรายการเป้าหมายที่เป็นทางเลือก สมาชิกสามารถเพิ่มเติมเป้าหมายของตนเองได้ในช่องอื่นๆ หลังจากนั้น สมาชิกระบุวินัยที่ช่วยทำให้ตนเองเดินไปสู่เป้าหมายในชีวิต กำหนดเวลาลงมือทำ

2. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะกับคู่ของตน

3. สมาชิกที่ได้รับมอบหมาย รับใบงาน วินัย : เครื่องมือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มาอ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกัน

4. ผู้สอนชวนสมาชิกสนทนาในเรื่อง

- จากตัวอย่างการฝึนใจเล็กๆน้อยๆ สมาชิกมีความคิดเห็นอย่างไร ปฏิบัติข้อใดได้มากที่สุด ไม่สามารถปฏิบัติข้อใดได้เลย

- เรามีวิธีการง่ายๆ ในการฝึกวินัยให้ตนเอง อย่างไร

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสาระที่ได้รับจากกิจกรรม

2. ผู้สอนเพิ่มเติมประเด็น ชี้แนะว่า การมีวินัยในตนเอง ทำให้เราหวนนึกสิ่งที่เราจำเป็นต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วก็สอดคล้องกับภาระหน้าที่รับผิดชอบของเราอยู่แล้ว การมีวินัยในตนเองเป็นรูปแบบหนึ่งของการมีอำนาจควบคุมตนเอง ซึ่งจะทำให้เราเก่งขึ้น มีความสามารถเพิ่มขึ้น อันเป็นผลจากการปฏิบัติบ่อยๆ ซ้ำๆ การที่บุคคลรับรู้ว่าตนเป็นผู้มีอำนาจควบคุม เป็นผู้มีความสามารถ เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค นอกจากนี้ ผู้มีวินัยเป็นบุคคลที่ผู้พบเห็นย่อมเกิดความชื่นชม เช่นเดียวกับผู้มีความอดทน

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน วินัยที่จำเป็นต่อเป้าหมายของฉัน

2. ใบงาน วินัย : เครื่องมือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

การรายงานตนเอง

เครื่องมือ

แบบรายงานตนเอง

เกณฑ์ประเมินผล

คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %

◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴

ช่วงที่ 2 กิจกรรมกำหนดเป้าหมายในชีวิต

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์เนื้อหา:

เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการตั้งเป้าหมาย

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม:

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

เป้าหมาย เป็นความคาดหวัง ความอยากเป็น อยากทำ หรืออยากมี บางครั้งเป้าหมายก็คือเรื่องต่างๆที่เราต้องการทำให้เกิดผลสำเร็จนั่นเอง

การกำหนดเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพ ควรมีองค์ประกอบ คือ (Ziglar, 1993)

1. ความชัดเจน ชี้เฉพาะ เพราะกระตุ้นให้เราประเมินตนเองได้มากกว่า

2. ความท้าทาย เป้าหมายที่ใกล้เกินไปหรือไกลเกินเอื้อม ไม่ใช่สิ่งจูงใจที่ดี

3. การตั้งเป้าหมายระยะสั้น ที่ใช้เวลาไม่นานนักที่จะพบจุดหมาย ช่วยกระตุ้นแรงจูงใจ เพราะเราจะพบความสำเร็จได้บ่อยๆ ถ้าตั้งเป้าหมายระยะยาวไว้ ก็ให้แบ่งย่อยเป็นเป้าหมายสั้นๆ เช่น วัน เดือน หรือปี

4. วัดได้ ไม่ว่าด้วยวิธีใดก็ตาม อาจเป็นความพยายาม ปริมาณโดยไม่ต้องสนใจคุณภาพ คุณภาพที่ยอดเยี่ยม ผลงาน เวลาที่ใช้ ฯลฯ

5. สามารถทำได้จริง ไม่ใช่เป้าหมายในฝัน

6. คำมั่นสัญญา เราให้คำมั่นสัญญากับตนเองในการทำเป้าหมายที่ตั้งขึ้นนี้ให้เป็นจริงเพียงใด มีวินัยในตนเองที่นำไปสู่เป้าหมายนั้นๆเพียงใด

กลยุทธ์ CORE นำมาประยุกต์ใช้ ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมายเรื่องส่วนตัว อาชีพ อนาคตที่มีความท้าทาย

2. เขียนเป้าหมายที่ท้าทายในกระดาษ เป็นรายการ โดยไม่ต้องแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

3. ตอบคำถามแต่ละข้อ ดังนี้

มิติควบคุม

- ทุกสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุมมีอะไรบ้าง
- ในจำนวนนี้ สิ่งไหนที่อยู่เหนือการควบคุมจริงๆ
- ถ้าเราใช้ศักยภาพที่มีอยู่เพื่อควบคุมสถานการณ์นี้ 2 สิ่งแรกที่สำคัญที่สุดคืออะไร

มิติความรับผิดชอบ

- เราสามารถทำให้เกิดเรื่องดีๆ (ความ สำเร็จ) เดี๋ยวนี้ ในสถานการณ์นี้ ได้อย่างไร เริ่มที่ไหน

มิติผลกระทบ

- สิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้มีอะไรบ้าง
- เราได้คิดถึงด้านเลวร้ายแล้ว ลองคิดถึงสิ่งที่ดีที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อลดความเลวร้ายให้น้อยที่สุด
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อเพิ่มสิ่งดีๆให้มากที่สุดในสถานการณ์นี้ เขียนรายการ

มิติความคงทน

- ความสำเร็จหรือความคาดหวังของเราคืออะไร เขียนบรรยายรายละเอียด

- สิ่งที่เราสามารถทำได้เดี๋ยวนี้ ทำได้อย่างดี คืออะไร เขียนรายการ

ลงมือทำ

- สิ่งที่ให้คำมั่นสัญญาว่าจะทำเป็นสิ่งแรกคืออะไร
- เราจะเริ่มทำเมื่อไหร่
- เราจะทำอย่างไร

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4-6 คน
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ลักษณะตัวงาน ความคาดหวังจากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกที่ได้รับมอบหมายรับแจก ใบงาน เรื่องการกำหนดเป้าหมาย อ่านให้เข้าใจ อธิบายให้เพื่อนฟัง ซักซ้อมความเข้าใจร่วมกันในกลุ่ม
2. ผู้สอนแบ่งปันตัวอย่างการใช้กลยุทธ์CORE
3. สมาชิกแต่ละคนฝึกการกำหนดเป้าหมาย โดยใช้กลยุทธ์ CORE เริ่มจากเลือกเป้าหมายของตนเอง 1 เรื่อง (ข้อมูลใบงาน วินัยที่จำเป็นต่อเป้าหมายของฉัน) แล้วตอบคำถามในแต่ละข้อ คือ มิติควบคุม มิติสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบ มิติความคงทน รวมถึงระบุขั้นตอนการลงมือทำ
4. สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็นการใช้กลยุทธ์ CORE ในการกำหนดเป้าหมายของแต่ละคน โดยความสำเร็จของกลุ่มคือได้พิจารณาร่วมกันถึงความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในการให้คำตอบแต่ละมิติ เป็นผลป้อนกลับที่เป็นข้อสรุปของกลุ่มให้เพื่อนสมาชิก
5. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรื่อง
   - การกำหนดเป้าหมายสำคัญอย่างไร ช่วยในการเผชิญปัญหาอุปสรรคอย่างไร

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปการกำหนดเป้าหมายโดยกลยุทธ์ CORE
2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย
3. ผู้สอนเพิ่มเติมความรู้

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน การกำหนดเป้าหมาย
2. ใบงาน การกำหนดเป้าหมายด้วยกลยุทธ์ CORE

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง เครื่องมือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค - กิจกรรมการกำหนดเป้าหมายในชีวิต

2. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง เครื่องมือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค - กิจกรรมการกำหนดเป้าหมายในชีวิต

2. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล.

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง เครื่องมือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค – กิจกรรมการกำหนดเป้าหมายในชีวิต ไม่ต่ำกว่า 80 %

2. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน วินัยที่จำเป็นต่อเป้าหมายของฉัน

คำชี้แจง :

1. ระเบียบวินัย หมายถึง ต้องทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ กระทำเสมอๆจนเป็นนิสัย

2. จากรายการเป้าหมาย จงจัดอันดับเป้าหมายที่มีความสำคัญกับตนเอง **มากที่สุด 4 อันดับแรก** โดยคะแนน 1 = สำคัญมากที่สุด คะแนน 2 = สำคัญรองลงมา ตามลำดับ

3. สมาชิกกำหนดสิ่งที่ต้องทำที่ช่วยให้ตนเองไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้สำเร็จ

ลักษณะเป้าหมาย	วินัยเพื่อความสำเร็จ	เวลาที่เริ่มลงมือทำ
สอบผ่านวิชาภาษาอังกฤษ	- ทำแบบฝึกหัด ท่องศัพท์ ทำความเข้าใจไวยากรณ์	วันนี้
เกรดวิชา ..... สูงกว่าเดิม		
มีรายได้พิเศษ		
เล่นกีฬาเก่งขึ้น		
มีเพื่อนดีๆ เยอะ		
เป็นที่ชื่นชมของต่างเพศ		
จบการศึกษาตามกำหนด		
มีงานทำ		
มีเงินเดือนสูง		
มีบ้านของตนเอง		
ท่องเที่ยวต่างประเทศ		
ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส		
มีฐานะการเงินดี (รวย)		
เรียนต่อสูงกว่า ป. ตรี		
มีความสงบ สันโดษ		
อื่นๆ		

ใบงาน วินัย : เครื่องมือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

อุปนิสัยที่สำคัญที่สุดของผู้ที่จะประสบความสำเร็จและมีความสุข ได้แก่ การมีระเบียบวินัย หรือต้องทำในสิ่งที่จำเป็นจะต้องทำ และไม่ทำในสิ่งที่ต้องไม่ทำ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545) ถ้าเราต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง เราต้องเริ่มที่การกระทำหรือการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของเรา นั่นคือ การกระทำเสมอๆจนเป็นนิสัย ผู้ที่ได้รับการฝึกเป็นคนที่มีระเบียบวินัยจะดึงดูดความสำเร็จและความสุขต่างๆเข้าหาชีวิตได้อย่างง่ายดาย ดังนั้น การมีระเบียบวินัย (Self-discipline) จึงเปรียบเหมือนกับการติดปีกให้กับชีวิตที่กำลังจะรุ่งเรือง

ในระยะแรกๆ การติดปีกให้กับชีวิตอาจต้องมีการฝืนใจทำในสิ่งที่ตัวเองไม่อยากทำอยู่บ้าง แต่บ่อยครั้งที่การฝืนใจให้ตัวเองมีระเบียบวินัยแม้เรื่องเล็กน้อย กลับนำพาความสุขและความสำเร็จตามเป้าหมายในชีวิตมาสู่เรา ตัวอย่างเช่น การฝืนใจเล็กๆน้อยๆ ในเรื่องต่อไปนี้

- ท่องหนังสือ แทนการดูทีวี เล่นเกม หรือสนทนาออนไลน์ (Chat)
- ลดการทานเนื้อสัตว์ โดยทานอาหารผัก ผลไม้ในแต่ละมื้อให้มากขึ้น
- เก็บเงิน แทนที่จะนำเงินไปเล่นเกม ซื้ออาหารขบเคี้ยว สินค้าแบรนด์เนม
- เข้าเรียน ตั้งใจเรียนวิชาที่ยาก เพื่อจะทำคะแนนได้ดีขึ้น
- พูดจาไพเราะ ชื่นชมผู้อื่น พูดจาด้านบวก ให้เกียรติตนเองและผู้อื่น
- ตื่นแต่เช้า เข้าเรียนชั่วโมงแรกให้ทันเวลา
- เข้าห้องเรียนตรงเวลา ไม่โดดเรียน
- ทำรายงาน แบบฝึกหัดเองโดยไม่ต้องมีใครเตือน
- จัดเก็บสิ่งของต่างๆ ของตนเองอย่างมีระเบียบ
- บริโภคข่าวสาร ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพ อนาคต
- ลดการพูดถึงผู้อื่นในทางไม่ดี (นินทา)
- ลด ละ เลิกสิ่งเสพติดต่างๆ ฯลฯ

ผู้มีวินัยในตนเองสูง จะเป็นผู้ที่เก่งขึ้นเรื่อยๆ มีความสุขขึ้นเรื่อยๆ ด้วยตัวของเขาเอง เพราะมีทัศนคติด้านบวกที่ยิ่งใหญ่ว่า " ถ้ามีความคิดที่จะทำสิ่งดีๆ เมื่อไร ให้ลงมือทำทันที และถ้ามีความคิดที่จะทำสิ่งไม่ดีเมื่อไร ให้ประวิงเวลาออกไปให้นานที่สุด (จนกว่าความคิดที่จะทำสิ่งไม่ดีนั้นลางเลือนไปจากสมอง)"

การฝึกวินัยในตนเอง มีวิธีการง่ายๆ ดังนี้

1. ทำอะไรซ้ำที่เดิม เวลาเดิม
2. จัดตารางชีวิตประจำวันของตนเองให้ชัดเจนจนเป็นนิสัย
3. ฝึกระเบียบวินัยในเรื่องง่ายๆ ก่อนไปฝึกในเรื่องยากๆ
4. การฝึกระเบียบวินัยเป็นเรื่องที่สามารถฝึกฝนกันได้

ใบงาน เรื่องการกำหนดเป้าหมาย

เป้าหมาย เป็นความคาดหวัง ความอยากเป็น อยากทำ หรืออยากมี บางครั้งเป้าหมายก็คือเรื่องต่างๆที่เราต้องการทำให้เกิดผลสำเร็จนั่นเอง

การกำหนดเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพ ควรมีองค์ประกอบ คือ

1. ความชัดเจน ชี้เฉพาะ เพราะกระตุ้นให้เราประเมินตนเองได้มากกว่า
2. ความท้าทาย เป้าหมายที่ใกล้เกินไปหรือไกลเกินเอื้อม ไม่ใช่สิ่งจูงใจที่ดี
3. การตั้งเป้าหมายระยะสั้น ที่ใช้เวลาไม่นานนักที่จะพบจุดหมาย ช่วยกระตุ้นแรงจูงใจ เพราะเราจะพบความสำเร็จได้บ่อยๆ ถ้าตั้งเป้าหมายระยะยาวไว้ ก็ให้แบ่งย่อยเป็นเป้าหมายสั้นๆ
4. วัดได้ ไม่ว่าด้วยวิธีใดก็ตาม อาจเป็นความพยายาม ปริมาณโดยไม่ต้องสนใจคุณภาพที่ยอดเยี่ยม ผลงาน เวลาที่ใช้ ฯลฯ
5. สามารถทำได้จริง ไม่ใช่เป้าหมายในฝัน
6. คำมั่นสัญญา จงให้คำมั่นสัญญากับตนเองในการทำเป้าหมายที่ตั้งขึ้นนี้ให้เป็นจริง

กลยุทธ์ CORE นำมาประยุกต์ใช้ ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมายเรื่องส่วนตัว อาชีพ อนาคตที่มีความท้าทาย
2. เขียนเป้าหมายที่ท้าทายในกระดาษ โดยไม่ต้องแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. ตอบคำถามแต่ละข้อ ดังนี้

มิติควบคุม

- ทุกสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุมมีอะไรบ้าง
- ในจำนวนนี้ สิ่งไหนที่อยู่เหนือการควบคุมจริงๆ
- ถ้าเราใช้ศักยภาพที่มีอยู่เพื่อควบคุมสถานการณ์นี้ 2 สิ่งแรกที่สำคัญที่สุดคืออะไร

มิติความรับผิดชอบ

- เราสามารถทำให้เกิดเรื่องดีๆ ในสถานการณ์นี้ ได้อย่างไร จะเริ่มที่ไหน

มิติผลกระทบ

- สิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้มีอะไรบ้าง
- เราได้คิดถึงด้านเลวร้ายแล้ว ลองคิดถึงสิ่งที่ดีที่สุดที่อาจะเกิดขึ้นได้
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อลดความเลวร้ายให้น้อยที่สุดในสถานการณ์นี้
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อเพิ่มสิ่งดีๆให้มากที่สุดในสถานการณ์นี้ เขียนรายการ

มิติความคงทน

- ความสำเร็จหรือความคาดหวังของเราคืออะไร เขียนบรรยายรายละเอียด
- สิ่งที่เราสามารถทำได้เดี๋ยวนี้ ทำได้อย่างดี คืออะไร เขียนรายการ

ลงมือทำ

- สิ่งที่ให้คำมั่นสัญญาว่าจะทำเป็นสิ่งแรกคืออะไร
- เราจะเริ่มทำเมื่อไหร่
- เราจะทำอย่างไร

☺☺☺

ใบงาน การกำหนดเป้าหมายด้วยกลยุทธ์ CORE

เป้าหมายที่ฉันเลือก 1 เรื่อง คือ .....

กลยุทธ์ CORE ในการเดินไปสู่เป้าหมายของฉัน

มิติควบคุม

.....

.....

.....

.....

มิติสาเหตุและความรับผิดชอบ

.....

.....

.....

.....

มิติผลกระทบ

.....

.....

.....

.....

มิติความคงทน

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นตอนการลงมือกระทำ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบวัดความรู้

เรื่อง เครื่องมือพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค – กิจกรรมการกำหนดเป้าหมายในชีวิต (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... การกำหนดเป้าหมาย ควรชี้ให้เห็นภาพรวมใหญ่ เพื่อการประเมินที่ชัดเจน
2. ..... การกำหนดเป้าหมายที่ดี ควรกำหนดในสิ่งที่เคยทำสำเร็จมาแล้ว เพื่อสร้างแรงจูงใจ
3. ..... เป้าหมายระยะสั้นช่วยกระตุ้นแรงจูงใจได้ดี เพราะบุคคลพบความสำเร็จได้บ่อยๆ
4. ..... เราสามารถวัดความสำเร็จตามเป้าหมาย ด้วยการประเมินปริมาณงาน ความพยายามหรือเวลาที่ใช้ไปก็ได้
5. ..... เมื่อกำหนดเป้าหมายใด ควรให้คำมั่นสัญญากับตนเองและรักษาวินัยที่นำไปสู่เป้าหมายนั้น
6. ..... ผู้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคระดับสูง มักกำหนดเป้าหมายที่ไม่มีใครเคยทำได้
7. ..... กลยุทธ์ของ CORE มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลวิเคราะห์แนวทางและวิธีปฏิบัติสู่การแก้ไขปัญหาอุปสรรค
8. ..... มิติควบคุม แสดงให้เห็นลักษณะปัญหาอุปสรรคที่เราเผชิญ และพลังศักยภาพที่เรามีเพื่อจัดการกับปัญหานั้น
9. .....มิติผลกระทบ ชี้ให้เห็นประเด็นที่อาจเลวร้ายที่สุด และวิธีการบรรเทาความรุนแรงนั้น
10. ..... การกำหนดเป้าหมายที่ดี จะทำให้บุคคลมีการประเมินตนเองอย่างสม่ำเสมอ

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันเข้าใจความหมายของคำว่า “ ต้องทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ”					
2. ฉันระบุวินัยในตนเองที่ต้องพัฒนาเพื่อเป้าหมายในชีวิตของฉัน					
3. ฉันรู้จักวิธีง่ายๆในการสร้างวินัยให้ตนเอง					
4. ฉันรู้จักตนเองมากขึ้น หลังจากการกำหนดเป้าหมายในชีวิต					
5. ฉันแสดงความคิดเห็นและให้ผลป้อนกลับกับเพื่อน ด้วยการสื่อสารทางบวก					
6. ฉันรับฟังเรื่องราวของเพื่อนอย่างให้เกียรติ					
7. ฉันได้สำรวจความมีวินัยในตนเอง ขณะร่วมกิจกรรม					
8. ฉันเชื่อว่า ถ้าฉันมีวินัยในตนเอง ฉันจะเป็นผู้มีอำนาจควบคุมชีวิตของตนเอง และมีเสน่ห์					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 19

เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1 กิจกรรมเพิ่มพลังสติ

เวลาที่ใช้ 15 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนฝึกพลังสติ

สาระเนื้อหา

พลังสติ หรือพลังสมาธิ เป็นสภาวะที่จิตใจของคนเราเป็นหนึ่งเดียวในการจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งจะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการทำภารกิจใดๆในชีวิต

การฝึกสติเป็นเรื่องที่สามารถฝึกฝนได้ ผู้ที่มีสติสูงจะมีความรู้สึกตัวสูง ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถควบคุมทุกอิริยาบถของชีวิตได้อย่างเหมาะสม เช่น การนั่ง ยืน เดิน วิ่ง ฯลฯ ดังนั้น บุคคลเหล่านี้จะมีบุคลิกภาพที่สง่างาม สำรวม สามารถควบคุมทุกพฤติกรรมของชีวิตตนเองได้

สติเปรียบเสมือนหางเสือของชีวิตที่คอยควบคุมชีวิตของเราให้เดินไปตามทิศทางที่เรามุ่งหมายได้อย่างรวดเร็วแน่นอนและมั่นคง การฝึกสติหรือฝึกสมาธิจึงเป็นความจำเป็นพื้นฐานในการพัฒนาทุกเรื่องในชีวิตของเรา

การฝึกสติมีหลายวิธี วิธีการหนึ่งที่ได้ผลรวดเร็วที่สุด ได้แก่ การฝึกเต้นรำเกาชิกิ (Kaoshikii) ผู้ประดิษฐ์ท่านี้คือ PR. Sarkar โยคีผู้ยิ่งใหญ่ผู้ก่อตั้งแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การเต้นเกาชิกิประกอบด้วย 18 จังหวะ คือ ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะ และไปข้างหลัง 5 จังหวะ (ดูจากใบงานการฝึกเต้นรำเกาชิกิ) ผู้ฝึกต้องมีสมาธิอย่างสูง เพราะต้องควบคุมการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันของมือและเท้า พร้อมๆกับภาวนาคำภาษาสันสกฤตว่า บาบา นัม เควาลัม (BABA NAM KEVALAM) ซึ่งแปลว่า ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง หรือมีความรักให้กับตนเองและมีความรักกับทุกสิ่งทุกอย่าง ในขณะเต้นรำเกาชิกิ ผู้ฝึกจะส่งความรักให้กับตนเองและทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ท่าเต้นรำเกาชิกิทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดพลังสติสูง ควบคู่ไปกับการยกจิตใต้สำนึกของผู้ฝึกให้เกิดพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจด้วยคำถาม " เราเคยทำกิจกรรมหนึ่ง แต่ไปคิดถึงเรื่องอื่นๆในเวลาเดียวกันหรือไม่ " " เราสามารถจดจำเรื่องราวต่างๆโดยไม่ตั้งใจฟังหรืออ่านได้หรือไม่ " " เมื่อเราต้องการใช้สมาธิทำงาน เราสั่งตัวเองอย่างไร"

2. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ความคาดหวังจากกิจกรรม การประเมินผล

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกทุกคนฝึกเต้นรำเกาชิกิพร้อมกัน ตามใบงาน การฝึกเต้นรำเกาชิกิ 7-10 นาที

2. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่อง

- เพราะเหตุใด การเต้นรำเกาชิกิจึงช่วยในการฝึกสติ ได้อย่างรวดเร็ว
- เราสามารถฝึกสติ ด้วยวิธีการง่ายๆ อื่นๆ อะไรบ้าง

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปวิธีการฝึกพลังสติ
2. ผู้สอนเพิ่มเติม กระตุ้นให้ผู้เรียนนำการฝึกสติด้วยการเต้นรำเกาชิกิ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้ฝึกวันละเพียง 10 นาที ตามด้วยท่าซากศพ (dead posture) อีก 2-3 นาที จะเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

คู่มือปฏิบัติสำหรับนักศึกษา

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

การรายงานตนเอง

เครื่องมือ

แบบรายงานตนเอง

เกณฑ์ประเมินผล

คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80%

◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴◴

ช่วงที่ 2 กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (1)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์เนื้อหา

เพื่อให้ผู้เรียนสร้างผลงานร่วมกันในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

สมาชิกสร้างผลงานร่วมกัน เป็นเรื่องราวสมมุติ 1 เรื่อง ที่แสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

สมาชิกเสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาอย่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นกิจกรรมทั้งหมดที่เรียนมา

สมาชิกเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ คือ

แนวทางแก้ไขปัญหาตามขั้นตอนของ LEAD (LEAD Sequence)

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด ตำหนิตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม
2. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ความคาดหวังจาก

กิจกรรม การประเมินผล

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. จากการอบรม ครั้งที่ 11 ที่สมาชิกได้รับมอบหมายให้สร้างผลงานร่วมกัน กลุ่มสมาชิกที่ถึงกำหนดนำเสนอ เตรียมตัวนำเสนอ บทละครสั้น 1 เรื่อง ใช้เวลา 20 นาที สื่อให้เห็นสิ่งต่างๆ เหล่านี้ (ตาม ใบงานสร้างผลงานร่วมกัน)

1.1 ปัญหาอุปสรรค หรือความยากลำบาก หรือทุกข์ทรมานที่บุคคลในเรื่องได้รับ โดยแสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

1.2 เสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาอย่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการ **ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส** เช่น การคิดทางบวก การฝึกสติ การให้พลังทางบวก การจินตนาการ ฯลฯ (ทั้งหมดที่ฝึกปฏิบัติมา)

1.3 เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ **ตามขั้นตอนของ LEAD**

2. สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ทำหน้าที่

2.1 เป็นผู้ชมการแสดงอย่างตั้งใจ

2.2 ประเมินผลการแสดงของเพื่อนตาม ใบงานประเมินผลงานร่วมกัน

2.3 ชื่นชม ซักถาม สะท้อนความคิดเห็น ให้ผลป้อนกลับ

3. ผู้สอนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในเรื่อง

- เราสังเกตเห็นหรือไม่ ว่าเราต้องคิดหาคำพูดเพื่อสื่อองค์ประกอบของ AQ ทั้ง 4 มิติ แสดงให้เห็นว่า ในเวลาปกติ ที่เราสื่อสารกับผู้อื่น เราเองก็ได้สื่อสารมิติต่างๆของ AQ ของเราออกไปทั้งในระดับสูง และต่ำ

- เพราะเหตุใด เราจึงเลือกใช้วิธีการนั้นๆ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อบรรเทาปัญหาหรือการแก้ปัญหาอุปสรรค เพราะเหตุใด

- การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ช่วยให้ผลงานบรรลุผลสำเร็จได้อย่างไร

- การคิดเป็นระบบสำคัญอย่างไร ในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม
2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย
3. ผู้สอนเพิ่มเติม ชี้แนะข้อสังเกตในการนำลำดับขั้นตอนของ LEAD มาใช้ ประเด็นสำคัญคือ ต้องวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคตามองค์ประกอบของ AQ ให้ชัดเจนก่อน วิเคราะห์ปัญหาทีละเรื่อง เพื่อนำไปสู่การตั้งเป้าหมาย เลือกวิธีการแก้ไขและนำสู่การปฏิบัติอย่างได้ผล

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน ประเมินผลงานร่วมกัน
2. ใบงาน สาระสำคัญในการสร้างผลงานร่วมกัน

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ)
2. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ)
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ) ไม่ต่ำกว่า 80 %
2. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน ประเมินผลงานร่วมกัน (กลุ่ม)

คำชี้แจง : จงประเมินการสร้างผลงานร่วมกันของเพื่อนสมาชิก โดยพิจารณาข้อความในรายการ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของตนเอง โดยที่

มาก หมายถึง เรื่องราวในบทละคร **แสดงออกอย่างชัดเจน**

ปานกลาง หมายถึง เรื่องราวในบทละคร **แสดงออกบ้าง คลุมเครือ**

น้อย หมายถึง เรื่องราวในบทละคร **ไม่มีการแสดงออกให้เห็น**

รายการ	**ระดับความชัดเจน**		
	มาก	**ปานกลาง**	**น้อย**
องค์ประกอบสำคัญของ AQ 4 มิติ - เรื่องราวในบทละครสื่อให้เห็นถึง			
1. มิติการควบคุม			
2. มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ			
3. มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย			
4. มิติความคงทน			
เรื่องราวในบทละคร แสดงให้เห็นถึงการใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเพิ่ม AQ ในข้อใดบ้าง (จากบทละคร อาจสื่อให้เห็นกิจกรรมด้านล่างทั้งหมดหรือบางส่วน ดังนั้น ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าพบเห็น แล้วประเมินความชัดเจน)			
1. การออกกำลังกาย (โยคะ เกาชิกิ)			
2. คลื่นสมองต่ำด้วย พลังสติ สมาธิ			
3. ผ่อนคลายด้วยพลังจินตนาการ			
4. การให้พลังทางบวก เช่น ยิ้ม สบตา ชมเชย สัมผัส สวัสดี			
5. การสร้างพลังแห่งความเชื่อมั่น			
6. การมองโลกในแง่บวก			
7. การสร้างวินัยให้ตนเอง การฝึกฝนสม่ำเสมอ			
8. การสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น			
9. การพูดคำพูดบวกกับตนเองและผู้อื่น สื่อสารทางบวก			
เรื่องราว สื่อการคิดอย่างเป็นระบบตามขั้นตอน LEAD			
การสร้างผลงานร่วมกัน - เรื่องราวในบทละคร			
1. มีความสอดคล้องกัน			
2. วิธีการที่เลือกใช้ขจัดปัญหาอุปสรรคสมเหตุสมผล มีความเป็นไปได้			
4. การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อความสำเร็จกลุ่ม			
การประเมินโดยภาพรวม			
รวมคะแนน			

ใบงาน สาระสำคัญในการสร้างผลงานร่วมกัน

สมาชิกสร้างผลงานร่วมกัน เป็นเรื่องราวสมมุติ 1 เรื่อง ที่แสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

สมาชิกเสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาอย่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นกิจกรรมทั้งหมดที่เรียนมา

สมาชิกเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ คือ

แนวทางแก้ไขปัญหาตามขั้นตอนของ LEAD (LEAD Sequence)

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด ตำหนิตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบวัดความรู้

เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค - กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (1) (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1 ..... ปิ๋ม กังวลกับน้ำหนักตัวของเธอ แต่ก็ยังชอบกินไก่ทอดและพิซซ่า เธอบอกใครๆ ว่าเพราะเพื่อนในกลุ่มชวน เหตุการณ์นี้แสดงให้เห็นว่า ปิ๋มมี AQ ใน มิติควบคุม ต่ำ

2. ..... เหมียว เชื่อว่าตนเองมีส่วนช่วยลดภาวะโลกร้อน เธอจึงใช้ถุงผ้าเวลาไปจ่ายกับข้าวที่ตลาด สถานการณ์นี้แสดงให้เห็นว่า เหมียวมี AQ ใน มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ สูง

3. ..... " ใครๆก็ชอบจดจำแต่เรื่องไม่ดี ขืนเราคบหาเป็นเพื่อนกับเขา เราก็จะถูกเหมารวมว่าเป็นคนแบบเดียวกับเขา นิสัยพวกนี้ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงได้ " คำพูดดังกล่าวแสดงว่าผู้กล่าวมี AQ ใน มิติควบคุม ต่ำ

4. ..... การฝึกโยคะและเต้นรำเกาชิกิช่วยคืนสมดุลให้ร่างกาย บริหารอวัยวะภายในกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และพลังงานในร่างกาย

5. ..... การทำให้มีคลื่นสมองต่ำ หรือเข้าสู่คลื่นอัลฟา (Alpha Wave) สามารถทำให้บุคคลสงบ เยือกเย็น ตื่นตัวพร้อมในการทำภารกิจ ใช้เวลาสั้นๆแต่ทำงานได้มาก

6. ..... การสื่อสารทางบวก ช่วยให้บุคคลรอบข้างมีความรู้สึกดีกับตนเองมากขึ้น อยากทำสิ่งดีๆให้กับเรามากขึ้นด้วย

7 ..... การฟังการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรค เป็นการประเมินการตอบสนองโดยรวมของ AQ ว่าอยู่ในระดับสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว

8. .....การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค เป็นการค้นหาสาเหตุจากรากเหง้าของปัญหาที่น่าจะเกิดขึ้น และเข้ารับผิดชอบความเสียหายทั้งหมด

9 ..... วิธีการหนึ่งในการฝึกคิดเป็นระบบแบบ LEAD คือ การพิจารณาองค์ประกอบของ LEAD ในทุกๆที่ คำสนทนา ภาพยนตร์ ละครที่เราได้พบเจอ

10 ..... การคิดเป็นระบบแบบ LEAD เริ่มจากการกำหนดเป้าหมายที่ท้าทาย แต่ชัดเจน

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมพลังสติ

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันทดสอบความมีพลังสติของตนเอง					
2. ฉันฝึกสติด้วยการเต้นรำเกาชิกิ					
3. ขณะฝึกเต้นรำเกาชิกิ ฉันกล่าวคำสันสกฤตที่ว่า บาบา นัม เควาลัม					
4. ฉันรู้ความหมายของคำ บาบา นัม เควาลัม					
5. ฉันยืดแขน 2 ข้าง ให้ตรงแนบใบหู เพื่อส่งพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้กับทุกสรรพสิ่ง					
6. ฉันรู้สึกว่าได้บริหารอวัยวะภายในร่างกายหลังจากการเต้นรำเกาชิกิ					
7. ฉันแบ่งปันวิธีการฝึกสติด้วยวิธีง่ายๆ กับเพื่อน					
8. ฉันรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนอย่างให้เกียรติ					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 20

เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (2)

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา

เพื่อให้ผู้เรียนสร้างผลงานร่วมกันในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

สมาชิกสร้างผลงานร่วมกัน เป็นเรื่องราวสมมุติ 1 เรื่อง ที่แสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

สมาชิกเสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาอย่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นกิจกรรมทั้งหมดที่เรียนมา

สมาชิกเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ คือ

แนวทางแก้ไขปัญหาตามขั้นตอนของ LEAD (LEAD Sequence)

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด ตำหนิตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนจูงใจสมาชิกด้วยการสำรวจ " คุณมีความสุขในชีวิตแค่ไหน" เนื่องจาก บุคคลที่มีความสุขมักชอบทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ใช้ความสามารถที่มีเต็มที่ พึ่งพาตนเองได้ดี มีระเบียบวินัย ไม่เก็บอารมณ์ลบไว้นานๆ ทำภารกิจต่างๆอย่างมีสมาธิ และรู้สึกว่าตนเองก้าวหน้าขึ้น ประสบความสำเร็จอยู่เสมอๆ คุณสมบัติเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

2. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

3. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ความคาดหวังจากกิจกรรม การประเมินผล

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1.จากการอบรม ครั้งที่ 11 ที่สมาชิกได้รับมอบหมายให้สร้างผลงานร่วมกัน กลุ่มสมาชิกที่ถึงกำหนดนำเสนอ เตรียมตัวนำเสนอ บทละครสั้น 1 เรื่อง ใช้เวลา 20 นาที สื่อให้เห็นสิ่งต่างๆ เหล่านี้

1.1 ปัญหาอุปสรรค หรือความยากลำบาก หรือทุกข์ทรมานที่บุคคลในเรื่องได้รับ โดยแสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

1.2 เสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาอย่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการ **ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส** เช่น การคิดทางบวก การฝึกสติ การให้พลังทางบวก การจินตนาการ ฯลฯ (ทั้งหมดที่ฝึกปฏิบัติมา)

1.3 เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ **ตามขั้นตอน LEAD**

2. สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ทำหน้าที่

2.1 เป็นผู้ชมการแสดงอย่างตั้งใจ

2.2 ประเมินผลการแสดงของเพื่อน ตามใบงานประเมินผลงานร่วมกัน

2.3 ชื่นชม ซักถาม สะท้อนความคิดเห็น ให้ผลป้อนกลับ

3. ผู้สอนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในเรื่อง

- เราสังเกตหรือไม่ว่าเรื่องราวที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ เป็นเรื่องชีวิตตัวอย่าง วิธีการหนึ่งในการฝึกวิเคราะห์ AQ ก็คือ การสังเกตเหตุการณ์และการตอบสนองของผู้อื่นในเหตุการณ์นั้นจะช่วยให้เราประเมิน AQ ว่าอยู่ในระดับสูงหรือต่ำ อย่างรวดเร็ว และยังเป็นแบบอย่างให้เรารู้ว่าวิธีการที่เขาใช้ได้ผลลัพธ์อย่างไร สำเร็จหรือล้มเหลว

- เพราะเหตุใด เราจึงเลือกใช้วิธีการนั้นๆ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อบรรเทาปัญหาหรือการแก้ปัญหา เพราะเหตุใด

- การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ช่วยให้เราแก้ไขปัญหาอุปสรรคอย่างไร

ขั้นสรุปผล

1 .ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย

3. ผู้สอนเพิ่มเติมประเด็น ข้อสังเกตจากผลงานของกลุ่ม

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1.ใบงาน ประเมินผลงานร่วมกัน

2.ใบงาน สาระสำคัญในการสร้างผลงานร่วมกัน

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ 2)
2. การรายงานตนเอง
3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ 2)
2. แบบรายงานตนเอง
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ 2) ไม่ต่ำกว่า 80 %

2 คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %

3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺

ใบงาน ประเมินผลงานร่วมกัน (กลุ่ม)

คำชี้แจง : จงประเมินการสร้างผลงานร่วมกันของเพื่อนสมาชิก โดยพิจารณาข้อความในรายการ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของตนเอง โดยที่

มาก หมายถึง เรื่องราวในบทละคร **แสดงออกอย่างชัดเจน**

ปานกลาง หมายถึง เรื่องราวในบทละคร **แสดงออกบ้าง คลุมเครือ**

น้อย หมายถึง เรื่องราวในบทละคร **ไม่มีการแสดงออกให้เห็น**

รายการ	**ระดับความชัดเจน**		
	มาก	**ปานกลาง**	**น้อย**
องค์ประกอบสำคัญของ AQ 4 มิติ - เรื่องราวในบทละครสื่อให้เห็นถึง			
1. มิติการควบคุม			
2. มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ			
3. มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย			
4. มิติความคงทน			
เรื่องราวในบทละคร แสดงให้เห็นถึงการใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเพิ่ม AQ ในข้อใดบ้าง (จากบทละคร อาจสื่อให้เห็นกิจกรรมด้านล่างทั้งหมดหรือบางส่วน ดังนั้น ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าพบเห็น แล้วประเมินความชัดเจน)			
1. การออกกำลังกาย (โยคะ เกาชิกิ)			
2. คลื่นสมองต่ำด้วย พลังสติ สมาธิ			
3. ผ่อนคลายด้วยพลังจินตนาการ			
4. การให้พลังทางบวก เช่น ยิ้ม สบตา ชมเชย สัมผัส สวัสดี			
5. การสร้างพลังแห่งความเชื่อมั่น			
6. การมองโลกในแง่บวก			
7. การสร้างวินัยให้ตนเอง การฝึกฝนสม่ำเสมอ			
8. การสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น			
9. การพูดคำพูดบวกกับตนเองและผู้อื่น สื่อสารทางบวก			
เรื่องราว สื่อการคิดอย่างเป็นระบบตามขั้นตอน LEAD			
การสร้างผลงานร่วมกัน - เรื่องราวในบทละคร			
1. มีความสอดคล้องกัน			
2. วิธีการที่เลือกใช้ขจัดปัญหาอุปสรรคสมเหตุสมผล มีความเป็นไปได้			
4. การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อความสำเร็จกลุ่ม			
การประเมินโดยภาพรวม			
รวมคะแนน			

ใบงาน สาระสำคัญในการสร้างผลงานร่วมกัน

สมาชิกสร้างผลงานร่วมกัน เป็นเรื่องราวสมมุติ 1 เรื่อง ที่แสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

สมาชิกเสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาอย่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นกิจกรรมทั้งหมดที่เรียนมา

สมาชิกเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ คือ

แนวทางแก้ไขปัญหาตามขั้นตอนของ LEAD (LEAD Sequence)

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด ตำหนิตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

แบบวัดความรู้

เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค - กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (2) (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... กุ๊กกิ๊ก คิดว่าข้อมูลในเครื่องคอมพิวเตอร์ทุกเรื่องสำคัญ มันอาจทำให้เธอต้องถูกฟ้องร้องและไล่ออกจากงานได้ จากเหตุการณ์นี้ แสดงให้เห็นว่า กุ๊กกิ๊ก มี AQ ในมิติผลกระทบ สูง
2. ..... ชินจัง รู้สึกกังวลใจมาก ถ้าแฟนของเขาจะรู้ความจริงบางอย่างและปฏิเสธคบหากับเขา เพราะเขามีฐานะไม่ค่อยดี จากสถานการณ์นี้ แสดงให้เห็นว่า ชินจังมี AQ ในมิติความคงทน ต่ำ
3. ..... “ คงต้องคุยกันหน่อยแล้วล่ะ ให้มองแง่บวกให้มากๆ เวลาทำอะไรผิดหรือไม่ถูกใจ พยายามคิดเสียว่า ก็ยังดีกว่าอะไรที่เลวร้ายกว่านี้” คำพูดดังกล่าวแสดงว่าผู้กล่าวมี AQ ใน มิติการควบคุม สูง
4. ..... การเต้นรำเกาชิกิ เป็นการควบคุมการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันของมือ เท้า พร้อมๆ กับลมหายใจเข้า- ออก จึงช่วยฝึกสติอย่างสูง
5. ..... พลังจินตนาการช่วยผ่อนคลาย สร้างพลังความเชื่อมั่น เปลี่ยนภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง
6. ..... การให้พลังทางบวกหรือการให้พลังความรักเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยปรับคลื่นสมองให้ต่ำลง
7. ..... การค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา มีเป้าหมายเพื่อให้เรียนรู้ความผิดพลาดจากการกระทำนั้น นำไปสู่แนวทางการแก้ไขให้ดีขึ้น
8. ..... การวิเคราะห์เหตุการณ์ เป็นการตรวจสอบว่ามีหลักฐานใดยืนยันว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ ความยากลำบากนี้จะต้องกระจายสู่ส่วนอื่นของชีวิต ปัญหาเหล่านี้ต้องคงอยู่หรือยืดเยื้อยาวนาน
9. ..... การพิจารณาผลกระทบใน LEAD เป็นการค้นหาสิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมถึงวิธีการทำให้ความเลวร้ายลดระดับลง
10. ..... การลงมือทำ เริ่มจากการสำรวจความสามารถที่มีมากที่สุด 6 อย่างพร้อมด้วยรายชื่อผู้ช่วยเหลือ

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (สำรวจความสุข)

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันสำรวจระดับความสุขของตนเอง					
2. การสำรวจระดับความสุข ทำให้ฉันรู้ข้อมูลของตนเองบางอย่าง ที่เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค					
3. ฉันสามารถเลือกใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่สอดคล้องกับสถานการณ์ได้					
4. ฉันแสดงความคิดเห็นและให้ผลป้อนกลับเพื่อนด้วยการสื่อสารทางบวก					
5. ฉันชมการแสดงของเพื่อนอย่างให้เกียรติ					
6. ฉันมีใจจดจ่ออยู่กับบทละครของเพื่อน					
7. การได้เรียนรู้ร่วมกับเพื่อนทำให้ฉันเข้าใจความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีขึ้น					
8. การเรียนรู้ร่วมกันทำให้ฉันค้นพบความสามารถและฝึกฝนความสามารถหลายๆเรื่องของตนเอง					

แผนการเรียนการสอน ครั้งที่ 21

เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ระยะเวลารวม 1.30 ชั่วโมง

ช่วงที่ 1-2 กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (3)

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เนื้อหา

เพื่อให้ผู้เรียนสร้างผลงานร่วมกันในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ

วัตถุประสงค์กระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้ผู้เรียนร่วมมือกันทำงานในกลุ่มย่อย

สาระเนื้อหา

สมาชิกสร้างผลงานร่วมกัน เป็นเรื่องราวสมมุติ 1 เรื่อง ที่แสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

สมาชิกเสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาอย่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นกิจกรรมทั้งหมดที่เรียนมา

สมาชิกเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ คือ

แนวทางแก้ไขปัญหาตามขั้นตอนของ LEAD (LEAD Sequence)

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด ตำหนิตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ

กิจกรรมเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนบริหารกลุ่ม แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม

2. ผู้สอนอธิบายวัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ความคาดหวังจากกิจกรรม การประเมินผล

ขั้นดำเนินการเรียนรู้

1. สมาชิกทุกคนหลับตานิ่งๆ นึกย้อนถึงความสามารถที่ตนมี 1 เรื่อง เช่น ร้องเพลง เขียนบทกลอน เล่นกีฬา เล่นดนตรี ทำอาหาร เต้นรำ แต่งเพลง ฯลฯ หลังจากนั้น จินตนาการว่าขณะนี้ตนเองกำลังอยู่หน้าเวทีประกวดความสามารถนั้นในรอบชิงชนะเลิศ พิธีกรได้ประกาศชื่อของเราเป็นผู้ชนะเลิศ เราได้รับรางวัลแห่งความภูมิใจ บริเวณแถวหน้าสุด มีบุคคลที่เรารัก เพื่อนสนิทปรบมือ ยิ้ม สวมกอดและชื่นชมเรา พวกเขาพูดอะไรบางอย่างที่ทำให้เรายิ้มได้มากขึ้น เรารู้สึกเบิกบานใจ ภาคภูมิใจในความสำเร็จของเรา อยู่กับความรู้สึกดีๆ เช่นนี้ 10 นาที สัญญากับตัวเองว่าเราจะเพิ่มความสามารถในตัวเราให้มากขึ้น

2 . จากการเรียนการสอน ครั้งที่ 11 ที่สมาชิกได้รับมอบหมายให้สร้างผลงานร่วมกัน กลุ่มสมาชิกที่ถึงกำหนดนำเสนอ เตรียมตัวนำเสนอ บทละครสั้น 1 เรื่อง ใช้เวลา 20 นาที สื่อให้เห็นสิ่งต่างๆ เหล่านี้ (ตาม ใบงานสร้างผลงานร่วมกัน)

2.1 ปัญหาอุปสรรค หรือความยากลำบาก หรือทุกข์ทรมานที่บุคคลในเรื่องได้รับ โดยแสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

2.2 เสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาอย่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการ **ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส** เช่น การคิดทางบวก การฝึกสติ การให้พลังทางบวก การจินตนาการ ฯลฯ (ทั้งหมดที่ฝึกปฏิบัติมา)

2.3 เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ **ตามขั้นตอน LEAD**

3. สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ทำหน้าที่

3.1 เป็นผู้ชมการแสดงอย่างตั้งใจ

3.2 ประเมินผลการแสดงของเพื่อน ตามใบงานประเมินผลงานร่วมกัน

3.3 ชื่นชม ซักถาม สะท้อนความคิดเห็น ให้ผลป้อนกลับ

4. ผู้สอนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในเรื่อง

- เพราะเหตุใด เราจึงเลือกใช้วิธีการนั้นๆ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อบรรเทาปัญหาหรือการแก้ปัญหา เพราะเหตุใด

- การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย ช่วยให้เราแก้ไขปัญหาอุปสรรคอย่างไร

- การผ่อนคลาย มีคลื่นสมองต่ำ ช่วยให้เราแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้อย่างไร

ขั้นสรุปผล

1. ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม
2. ผู้เรียนเล่าการทำงานในกลุ่มย่อย
3. ผู้สอนเพิ่มเติม ดังนี้

- กระตุ้นให้ผู้เรียนนำการปฏิบัติจากแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ โยคะ เกาชิกิ การทำให้คลื่นสมองต่ำด้วยการฝึกสติ ทำสมาธิ การผ่อนคลายด้วยจินตนาการ การคิดบวก การให้พลังความรัก การใช้คำพูดบวกกับตนเองและผู้อื่น การสร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจให้ตนเองและผู้อื่น การสร้างพลังแห่งความเชื่อมั่น โดยพยายามปฏิบัติหลักเหล่านี้บ่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ นำเข้ามาอยู่ในชีวิตประจำวัน

- จูงใจให้นำหลักการเรียนรู้ร่วมกัน คือ การพึ่งพาอาศัยกันและกันเพื่อความสำเร็จ การมีปฏิสัมพันธ์กัน การตรวจสอบความรับผิดชอบในงาน การใช้ทักษะทางสังคม รวมถึงการใช้กระบวนการกลุ่ม โดยนำหลักการเหล่านี้มาใช้ทำงานร่วมกันเพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความเข้าใจ ที่ตนเองเป็นผู้กระทำ รู้จริง จึงสามารถนำไปต่อยอดความรู้ด้วยตนเองได้ และเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญเพื่อสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

4. ผู้สอนปิดการอบรม เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคด้วยกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกัน

สื่อ อุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบงาน ประเมินผลงานร่วมกัน
2. ใบงาน สาระสำคัญในการสร้างผลงานร่วมกัน

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ

1. วัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

(การคิดอย่างเป็นระบบ 3)

2. การรายงานตนเอง

3. สังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เครื่องมือ

1. แบบวัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ 3)

2. แบบรายงานตนเอง

3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย

เกณฑ์ประเมินผล

1. คะแนนแบบวัดความรู้เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (การคิดอย่างเป็นระบบ 3) ไม่ต่ำกว่า 80 %

2 คะแนนจากแบบรายงานตนเอง ไม่ต่ำกว่า 80 %

3. คะแนนแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานในกลุ่มย่อย ไม่ต่ำกว่า 80 %

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

ใบงาน ประเมินผลงานร่วมกัน (กลุ่ม)

คำชี้แจง : จงประเมินการสร้างผลงานร่วมกันของเพื่อนสมาชิก โดยพิจารณาข้อความในรายการ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของตนเอง โดยที่

มาก หมายถึง เรื่องราวในบทละคร **แสดงออกอย่างชัดเจน**

ปานกลาง หมายถึง เรื่องราวในบทละคร **แสดงออกบ้าง คลุมเครือ**

น้อย หมายถึง เรื่องราวในบทละคร **ไม่มีการแสดงออกให้เห็น**

รายการ	**ระดับความชัดเจน**		
	มาก	**ปานกลาง**	**น้อย**
องค์ประกอบสำคัญของ AQ 4 มิติ - เรื่องราวในบทละครสื่อให้เห็นถึง			
1. มิติการควบคุม			
2. มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ			
3. มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย			
4. มิติความคงทน			
เรื่องราวในบทละคร แสดงให้เห็นถึงการใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเพิ่ม AQ ในข้อใดบ้าง (จากบทละคร อาจสื่อให้เห็นกิจกรรมด้านล่างทั้งหมดหรือบางส่วน ดังนั้น ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าพบเห็น แล้วประเมินความชัดเจน)			
1. การออกกำลังกาย (โยคะ เกาชิกิ)			
2. คลื่นสมองต่ำด้วย พลังสติ สมาธิ			
3. ผ่อนคลายด้วยพลังจินตนาการ			
4. การให้พลังทางบวก เช่น ยิ้ม สบตา ชมเชย สัมผัส สวัสดี			
5. การสร้างพลังแห่งความเชื่อมั่น			
6. การมองโลกในแง่บวก			
7. การสร้างวินัยให้ตนเอง การฝึกฝนสม่ำเสมอ			
8. การสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่น			
9. การพูดคำพูดบวกกับตนเองและผู้อื่น สื่อสารทางบวก			
เรื่องราว สื่อการคิดอย่างเป็นระบบตามขั้นตอน LEAD			
การสร้างผลงานร่วมกัน - เรื่องราวในบทละคร			
1. มีความสอดคล้องกัน			
2. วิธีการที่เลือกใช้ขจัดปัญหาอุปสรรคสมเหตุสมผล มีความเป็นไปได้			
4. การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อความสำเร็จกลุ่ม			
การประเมินโดยภาพรวม			
รวมคะแนน			

ใบงาน สาระสำคัญในการสร้างผลงานร่วมกัน

สมาชิกสร้างผลงานร่วมกัน เป็นเรื่องราวสมมุติ 1 เรื่อง ที่แสดงองค์ประกอบสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 มิติ คือ มิติการควบคุม มิติการค้นหาสาเหตุและความรับผิดชอบ มิติผลกระทบและการแพร่กระจาย และมิติความคงทน

สมาชิกเสนอแนวทางบรรเทา ขจัดปัญหา หรือแก้ไขปัญหาอย่างได้ผล มีความเป็นไปได้ทั้งหมด ด้วยวิธีการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นกิจกรรมทั้งหมดที่เรียนมา

สมาชิกเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยการคิดอย่างเป็นระบบ คือ

แนวทางแก้ไขปัญหาตามขั้นตอนของ LEAD (LEAD Sequence)

L = ฟังการตอบสนองต่ออุปสรรค ความยากลำบากของตน ได้แก่

- วิเคราะห์ว่ามีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือต่ำอย่างรวดเร็ว
- วิเคราะห์ว่าแต่ละมิตินั้น ตนเองมีมิติใดสูง มิติใดต่ำ

E = การค้นหาต้นเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหาอุปสรรค ได้แก่

- ค้นหาสาเหตุของปัญหา
- เข้ารับผิดชอบปัญหาที่เกิดจากตัวเราเองตามสัดส่วนที่เป็นจริง และเรียนรู้จากความผิดพลาด ตำหนิตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การปรับปรุง
- ในทุกแง่มุมของเหตุการณ์ แง่มุมใดที่เราต้องการปรับปรุงเป็นอันดับแรก

A = วิเคราะห์เหตุการณ์

- มีหลักฐานใดที่แสดงว่าเราควบคุมเหตุการณ์ไม่ได้ มีหลักฐานใดยืนยันว่าความยากลำบากนี้ต้องส่งผลกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต มีหลักฐานใดบ้างที่แสดงว่าปัญหาจะต้องยืดเยื้อ คงอยู่ยาวนานเกินจำเป็น

D = ลงมือกระทำ

- มีข้อมูลเพิ่มเติมใดบ้างที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้ เพื่อควบคุมสถานการณ์
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดขอบเขตของปัญหา
- สิ่งใดที่เราสามารถทำได้เพื่อจำกัดระยะเวลาความยืดเยื้อของปัญหา
- สิ่งใดที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก
- เวลาที่แน่นอนที่ต้องกระทำ

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

แบบวัดความรู้

เรื่อง กลยุทธ์พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค - กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (3) (แบบทดสอบหลังเรียน)

คำชี้แจง : จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่นักศึกษามีความเห็นว่าไม่ถูกต้อง

1. ..... ต้นข้าว กำลังหาข้อมูลงานวิจัย เธอโทรไปหาเพื่อนสนิทถามเว็ปไซต์ที่อาจมีข้อมูลที่จำเป็น จากสถานการณ์นี้ แสดงให้เห็นว่า ต้นข้าว มี AQ ใน มิติควบคุม สูง
2. ..... . " คงต้องปรับตัวสักระยะหนึ่ง เมื่อเปลี่ยนสถานที่เรียน อะไรๆมันก็เปลี่ยน นิสัยตื่นสาย เก็บของไม่เป็นระเบียบคงต้องเปลี่ยน เรื่องดีๆ มันย่อมเกิดขึ้นถ้าเรามีระเบียบวินัย " คำพูดดังกล่าวแสดงว่าผู้กล่าวมี AQ ใน มิติผลกระทบ สูง
3. ..... คลื่นสมองสูง ทำให้บุคคลมีความคิดด้านบวกสูง มีสมาธิสูง และมีสัมผัสที่ 6 สูง
4. ..... การคิดบวก ทำบวกอยู่เสมอ ทำให้เรามีความรู้สึกดีต่อตนเองและผู้อื่น คิดเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสทอง
5. ..... การสร้างระเบียบวินัย มีลักษณะสอดคล้องกับการตามใจตัวเอง ทำอะไรก็ตามเมื่อรู้สึกอยากจะทำ และเลือกทำแต่สิ่งที่ตนเองชอบ
6. ..... การฟังการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรค ไม่จำเป็นต้องแยกวิเคราะห์องค์ประกอบของ AQ แต่ละมิติ เพราะถ้าผลโดยรวมสูงแสดงว่า AQ สูง
7. ..... การค้นหาสาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา เป็นการเข้ารับผิดชอบต่อความเสียหายที่รู้หรือบางส่วน หรือมีหลักฐานยืนยันเท่านั้น
8. ..... การควบคุม ในการคิดเป็นระบบแบบ LEAD เป็นการค้นหาสิ่งที่อยู่เหนืออำนาจการควบคุมของเรา และค้นหาศักยภาพที่เรามีเพื่อการควบคุมเหตุการณ์
9. ..... การวิเคราะห์เหตุการณ์ ควรวิเคราะห์ในแง่มุมที่ว่า ความเลวร้ายที่เกิดขึ้นอาจไม่มีที่สิ้นสุด เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้จริง
10. ..... การลงมือทำ เป็นการที่บุคคลเปลี่ยนข้อมูลต่างๆที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา มาสู่การปฏิบัติอย่างเจาะจง

แบบรายงานตนเอง

เรื่อง กิจกรรมการคิดอย่างเป็นระบบ (ฝึกจินตนาการผ่อนคลาย)

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทางขวามือที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **มากที่สุด**
มาก หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **เป็นส่วนใหญ่**
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **ระดับปานกลาง**
น้อย หมายถึง พฤติกรรมของนักศึกษาใกล้เคียงกับข้อความนี้ **บางส่วน**
น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษา **ไม่ได้กระทำพฤติกรรม** ตามข้อความนี้เลย

ข้อความ	ระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันจินตนาการถึงความสามารถ ความเก่ง เหตุการณ์ด้านบวกของตนเอง					
2. ฉันรู้จักวิธีง่ายๆในการฝึกจินตนาการเพื่อผ่อนคลาย					
3. ฉันรู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย หลังฝึกจินตนาการ					
4. ฉันมีความรู้สึกดีๆกับตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น					
5. ฉันแสดงความคิดเห็นและให้ผลป้อนกลับเพื่อนด้วยการสื่อสารทางบวก					
6. ฉันชมการแสดงของเพื่อนอย่างให้เกียรติ					
7. ฉันมีใจจดจ่ออยู่กับบทละครของเพื่อน					
8. ฉันรู้ว่าการมีคลื่นสมองต่ำช่วยในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างไร					

ภาคผนวก ง

ผลการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ข้อมูลคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา		หลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา	
คนที่	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	175	174	207	170
2	157	157	210	153
3	158	158	177	153
4	159	159	202	164
5	179	178	185	173
6	167	168	198	144
7	186	185	204	189
8	177	175	181	186
9	192	193	207	204
10	160	165	189	172
11	185	183	204	179
12	180	179	196	170
13	164	166	208	168
14	173	173	199	170
15	161	162	165	158
16	176	175	202	172
17	192	190	176	171
18	183	182	203	174
19	168	174	183	172
20	167	167	178	183
Mean	**172.95**	**173.15**	**193.70**	**171.25**
S.D.	**11.27**	**10.40**	**13.27**	**13.50**

ข้อมูลคะแนนผลสัมฤทธิ์เรื่องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
ของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา	หลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษา
1	21	29
2	18	36
3	17	26
4	17	31
5	22	32
6	24	29
7	8	27
8	10	22
9	24	27
10	25	34
11	8	28
12	10	21
13	8	23
14	12	27
15	23	27
16	20	34
17	14	30
18	19	30
19	14	25
20	20	31
Mean	**16.70**	**28.45**
S.D.	**5.82**	**3.99**

ข้อมูลร้อยละของคะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน

ครั้งที่/ คนที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	84.44	84.44	82.22	84.44	82.22	84.44	82.22	82.22	82.22	80.00
2	84.44	82.22	82.22	82.22	88.89	88.89	80.00	82.22	84.44	86.67
3	84.44	88.89	86.67	86.67	91.11	93.33	84.44	80.00	91.11	86.67
4	93.33	84.44	84.44	84.44	84.44	88.89	86.67	84.44	82.22	91.11
5	88.89	84.44	80.00	82.22	88.89	93.33	84.44	84.44	80.00	80.00
6	86.67	82.22	82.22	91.11	84.44	88.89	88.89	82.22	86.67	82.22
7	86.67	82.22	80.00	82.22	82.22	80.00	82.22	86.67	82.22	84.44
8	86.67	86.67	88.89	86.67	86.67	88.89	86.67	86.67	84.44.	91.11
9	84.44	84.44	84.44	84.44	91.11	88.89	84.44	84.44	82.22	86.67
10	91.11	86.67	88.89	91.11	91.11	84.44	88.89	84.44	84.44	84.44
11	86.67	86.67	84.44	88.89	86.67	86.67	86.67	86.67	84.44	86.67
12	84.44	84.44	82.22	86.67	84.44	86.67	84.44	82.22	82.22	84.44
13	91.11	88.89	84.44	88.89	86.67	86.67	84.44	86.67	84.44	86.67
14	88.89	88.89	84.44	88.89	91.11	86.67	84.44	86.67	88.89	91.11
15	93.33	86.67	91.11	86.67	88.89	91.11	84.44	86.67	82.22	86.67
16	91.11	82.22	86.67	88.89	88.89	95.56	86.67	82.22	84.44	91.11
17	91.11	91.11	91.11	88.89	86.67	91.11	86.67	88.89	91.11	86.67
18	84.44	88.89	86.67	86.67	86.67	88.89	84.44	82.22	82.22	88.89
19	100	100	100	100	100	100	100	95.56	93.33	97.78
20	97.78	82.22	95.56	97.78	88.89	86.67	93.33	95.56	93.33	97.78
21	97.78	100	95.56	97.78	100	100	93.33	86.67	93.33	97.78
ค่าเฉลี่ย	**89.42**	**86.98**	**86.77**	**88.36**	**88.57**	**89.52**	**86.56**	**85.61**	**85.71**	**88.04**

ข้อมูลร้อยละของคะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานตามหลักการเรียนรู้ร่วมกัน (ต่อ)

ครั้งที่/ คนที่	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	ค่าเฉลี่ย (คนที่ 1-20)
1	84.44	82.22	80.00	80.00	80.00	82.22	80.00	82.22	84.44	91.11	**82.78**
2	84.44	82.22	80.00	82.22	82.22	93.33	86.67	82.22	82.22	82.22	**84.00**
3	86.67	82.22	84.44	84.44	84.44	95.56	86.67	86.67	84.44	84.44	**86.67**
4	86.67	86.67	84.44	91.11	86.67	88.89	84.44	86.67	84.44	84.44	**86.44**
5	84.44	84.44	82.22	86.67	82.22	86.67	80.00	86.67	82.22	91.11	**84.67**
6	84.44	84.44	84.44	84.44	86.67	84.44	84.44	86.67	82.22	84.44	**85.11**
7	86.67	86.67	86.67	88.89	86.67	86.67	80.00	84.44	84.44	86.67	**84.33**
8	88.89	84.44	84.44	86.67	88.89	88.89	86.67	86.67	86.67	86.67	**87.11**
9	84.44	86.67	86.67	86.67	86.67	84.44	86.67	86.67	84.44	86.67	**85.78**
10	84.44	82.22	84.44	84.44	86.67	88.89	91.11	91.11	84.44	88.89	**87.11**
11	86.67	84.44	86.67	86.67	84.44	88.89	86.67	84.44	84.44	86.67	**86.22**
12	84.44	86.67	80.00	84.44	84.44	84.44	84.44	84.44	82.22	91.11	**84.44**
13	86.67	84.44	82.22	82.22	86.67	88.89	86.67	86.67	86.67	88.89	**86.45**
14	84.44	82.22	91.11	82.22	84.44	88.89	86.67	88.89	84.44	95.56	**87.44**
15	86.67	82.22	82.22	84.44	84.44	88.89	88.89	86.67	84.44	88.89	**86.78**
16	86.67	82.22	84.44	82.22	84.44	88.89	82.22	88.89	82.22	91.11	**86.56**
17	84.44	86.67	82.22	86.67	88.89	86.67	86.67	86.67	91.11	93.33	**88.33**
18	93.33	84.44	84.44	80.00	86.67	84.44	84.44	86.67	84.44	86.67	**85.78**
19	97.78	88.89	95.56	95.56	100	100	95.56	100	100	100	**98.00**
20	80.00	88.89	95.56	80.00	95.56	100	95.56	97.78	95.56	100	**92..89**
21	97.78	86.67	82.22	95.56	95.56	100	80.00	97.78	95.56	100	**94.67**
ค่าเฉลี่ย	**86.88**	**84.76**	**84.97**	**85.50**	**86.98**	**89.52**	**85.93**	**88.04**	**86.24**	**89.95**	**87.22**

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวสุธีรา นิมิตรนิวัฒน์ เกิดเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2511 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาครุศาสตรบัณฑิต สาขามัธยมศึกษา (จิตวิทยาการปรึกษา) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2533 หลังจากนั้นเข้าทำงานบริษัทในเครือสหพัฒนพิบูลย์ จำกัด ตำแหน่งเจ้าหน้าที่บริหารงานบุคคล เป็นเวลา 1 ปี สำเร็จการศึกษาปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2537 เข้าทำงานในบริษัทศรีอยุธยาประกันภัย จำกัด (มหาชน) ตำแหน่งหัวหน้าแผนกพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นเวลา 8 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 เข้าทำงานที่มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ตำแหน่งอาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยา ศึกษาต่อหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549