

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- การปกครอง, กรม. สำนักบริหารการทะเบียน. จำนวนประชากรเยาวชนเปรียบเทียบกับจำนวนประชากรทั่วประเทศ[ออนไลน์] . แหล่งที่มา : <http://www.dopa.go.th> [1 มิถุนายน 2553]
- การศึกษานอกโรงเรียน, กรม. 2543. รายงานผลการประชุมปฏิบัติการกำหนดกรอบแนวคิดการแบ่งระดับการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. ระหว่างวันที่ 23-25 พฤษภาคม 2543. (อัดสำเนา).
- โกวิท วรพิพัฒน์. "การศึกษานอกโรงเรียน". สังคมศาสตร์ปริทัศน์. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., 2516.
- คณะกรรมการส่งเสริมประสานงานเยาวชนแห่งชาติ,สำนักงาน. แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่8 (พ.ศ.2550-2554). กรุงเทพมหานคร : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2550.
- จรงค์ อินทร์เสวก. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองและการลดติดยาเสพติดซ้ำของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาในระยะถอนพิษยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- จีระนนท์ คนหาญ . เจ้าหน้าที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดลำปาง. สัมภาษณ์, 9 มิถุนายน 2553.
- ชวนจิตร ชูระทอง. เซาว์ปัญญา เซาว์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าแผนกชาย ในธุรกิจสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2542.
- ชิตขงศ์ ส.นันทนาเนตร. ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่.คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.นครปฐม:โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: ไทเนรมิตกิจอินเตอร์โพรเกรสซิฟ, 2550.



- ณัฐลักษณ์ ศรีมีชัย. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการเรียนวิชาที่พหุหลักสูตรระยะสั้นของนักศึกษาผู้ใหญ่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- ทองอยู่ แก้วไทรชะ. จากใจ ดร.ทองอยู่ แก้วไทรชะ อธิบติกรมการศึกษานอกโรงเรียนในวันสถาปนา กศน. วารสารการศึกษานอกโรงเรียน. 6 (มีนาคม 2544).
- ทัศนีย์ ช้อนขุนทด. ผลของการมีส่วนร่วม ตามโปรแกรมเน้นทนาการที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถภาพทางกายและอัตมโนทัศน์ของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กเยาวชนกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- ทิตนา แคมมณี. ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- ธีระศักดิ์ กำบรณารักษ์. เอกสารประกอบการอบรมเรื่อง "AQ เซาท์แห่งความอึด". กรุงเทพมหานคร: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2546. (อัดสำเนา)
- นันทนุช ตั้งเสถียร. บุคลิกภาพแบบ MBTI ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคและความเครียดในการทำงาน : กรณีศึกษาบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2546.
- นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย์. การเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคโดยการเรียนรู้พฤติกรรมเผชิญปัญหาและอุปสรรค: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2547.
- บรรจง ชูสกุลชาติ. ปฏิรูปอุดมการณ์การศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2537.
- ปฐม นิคมานนท์. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์อักษร, 2528.
- ปภาวดี แจ็งศิริ. ผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551. ราชกิจจานุเบกษา. 125 (3 มีนาคม 2551).

- พินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน,กรม. สถิติจำนวนเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดทั่วประเทศ ระหว่างปี พ.ศ. 2547- พ.ศ.2551 จำแนกตามเพศ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.djop.moj.go.th> [22 พฤษภาคม 2553]
- พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์. การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ : แนวคิด วิธี และเทคนิคการสอน. กรุงเทพมหานคร: เดอะมาสเตอร์กรุ๊ป แมนเนจเม้นท์, 2544.
- มหาดไทย, กระทรวง. กรมการพัฒนาชุมชน. การดำเนินงานองค์กรพัฒนาเยาวชน. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://cddweb.cdd.go.th> [18 พฤษภาคม 2553]
- เมธปียา เกิดผล. ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.
- ยุติธรรม,กระทรวง. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดลำปาง.พินิจด้วยรัก พิทักษ์ด้วยใจ we serve with love and care ,2553.
- ยุติธรรม,กระทรวง. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดลำปาง.เมื่อรับผิดแล้วก็ควรให้อภัย,2553.
- ยุติธรรม,กระทรวง. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.สำนักงานพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน.สถานพินิจไม่ใช่คุกเด็ก,2550.
- ยุติธรรม,กระทรวง. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.สำนักงานพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน.กระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ การประชุมกลุ่มครอบครัวและชุมชน ,2552.
- ยุติธรรม,กระทรวง. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.สำนักงานพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน.พินิจด้วยรัก พิทักษ์ด้วยใจ,2552.
- ยุติธรรม,กระทรวง. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.สำนักงานพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน.สถานพินิจ 24 ชั่วโมง,2552.
- รัชดา ไชยธำ. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในปัจจัยความคุมภายในและภายนอกกับพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาของผู้ถูกควบคุมความประพฤติในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2543.
- รัตนา พุ่มไพศาล. การศึกษานอกระบบโรงเรียนเปรียบเทียบ. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2528.

- วรรณิ แกมเกต. วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- วรรณิ อภินันท์กุล. แนวคิดและทฤษฎีที่นำสู่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- วรรณิ อภินันท์กุล. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- วรรณิ อภินันท์กุล. การศึกษานอกระบบโรงเรียนเปรียบเทียบ. ในเอกสารประกอบการสอน วิชา 2711675. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์, 2549. (อัดสำเนา)
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- สตอลทซ์ พอล. AQ พลัสแห่งความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บิสดิต, 2551.
- สมนึก ภัททิยธนี. การวัดผลการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กทม: ประสานการพิมพ์, 2544.
- สมฤดี เขียวฉาย. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบ MBTI พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และอัตราการขาดงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. คู่มือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม. กรุงเทพฯ: ร้านทีคอม, 2543.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี. แนวทางการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา: เพื่อพร้อมกับการประเมินภายนอก. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี, 2543.
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมประสานงานเยาวชนแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี. นโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในระยะยาว (พ.ศ. 2545-2554). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://oppy.opp.go.th/new/youthday/08.pdf> [20 พฤษภาคม 2553]
- สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

- ของเยาวชนตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553.
- สุนทร สุนันท์ชัย. การศึกษาจากระบบโรงเรียน... เส้นทางที่ไม่สิ้นสุด. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, 2529.
- สุมาลี สังข์ศรี. การศึกษาจากระบบเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต. ใน วรรัตน์ อภินันท์กุล, แนวคิดและทฤษฎีที่นำสู่ทางการศึกษาจากระบบโรงเรียน. หน้า 1 - 18. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- สุรกุล เจนอบรม. เรื่องนำสู่ทางการศึกษาจากระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สุรกุล เจนอบรม. การศึกษาจากระบบโรงเรียนชั้นนำ. ในเอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์, 2541. (อัดสำเนา)
- สุรกุล เจนอบรม. เรื่องนำสู่ทางการศึกษาจากระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- อาชัญญา รัตนอุบล. กระบวนการฝึกอบรมสำหรับการศึกษาจากระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์, 2540.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดการศึกษาจากระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การเรียนรู้และพัฒนาการของผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- อุดม เขยทิววงศ์. หลักสูตรท้องถิ่น: ยุทธศาสตร์การปฏิรูปการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บรรณกิจ 2534.

ภาษาอังกฤษ

- Brigham, Thomas A. "Self-Control: Part II. In Handbook of Applied Behavior Analysis: Social and Instruction Process, pp. 259-264. Edited by T.A. Brigham, and A.C. Catania. New York: Irvington, 1978.
- Coombs, Phillip H., and Manznoor Ahmed. Attacking rural poverty : How Non-formal education can help. Batimore: The John Hopkins University Press, 1974.
- Cormier, W.H., and Cormier, L.S. Interviewing Strategies for Helpers. A Guide to

- Assessment, Treatment, and Evaluation. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1979.
- Press, Judson. 40 ways to teach in groups. United State of America: Eleventh Printing, 1992.
- Kanfer, Frederick H., and Phillips, Jeanne S. Learning Foundations of Behavior Theory. New York: John Wiley & Sons, 1970.
- Kanfer, Frederick H., and Grimm, Laurence G. "The Future of Behavior Modification." In Behavior Modification: Principles, Issues and Applications. Edited by W. Edward Craighead, Alan E. Kazdin, and Michael J. Mahoney, Boston: Houghton Mifflin Company, 1976.
- Knowles, Malcolm S. and Associates. Andragogy in Action, Applying Modern Principles of Adult Learning. San Francisco: Jossey Bass Inc. Publishers, 1984.
- Knowles, Malcolm S. The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy. Chicago: Follet Publishing Company, 1984.
- Mc Call, W. Steen. Non-Formal Education : A Definition. Washington D.C: USAID, 1968.
- Perri, M.G., and Richards, C.S. An Investigation of Naturally Occuring Episodes of Self-Controlled Behaviors. Journal of Counseling Psychology. (1977)
- Ruppel, George. Self-Management and Reading Rate Improvement. Journal of Counseling Psychology, (1979)
- Stoltz, Paul G. Adversity Quotient Turning Obstacles into Opportunities. United State of America: John Wiley & Son Inc., 1997.
- Stoltz, Paul G. Adversity Quotient at Work. United State of America: Harper Collins Publishers Inc., 2000.
- Thoresen, Carl E., and Mahoney, Michael J. Behavioral Self-Control. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1974.
- Watson, David L., and Tharp, Roland G. Self-Directed Behavior : Self-Modification for Personal Adjustment. Monterey, California : Brooks/Cole Publishing Company, 1972.

Wilson, G. Terence, and O. Leary, K. Daniel. Principles of Behavior Therapy.
Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1980.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวิเคราะห์ความต้องการการจัดกิจกรรม แบบวัดความรู้

แบบวัดทักษะ แบบวัดทัศนคติเรื่องความสามารถในการควบคุมตนเอง

ต่อปัญหาและอุปสรรค แบบประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม และแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมตนเอง ต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. รศ.ดร. ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ | สาขาวิชาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. รศ.นพ.เดชา ลลิตอนันต์พงศ์ | สาขาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. ผศ.ดร. มณีสวาสน์ โกวิทยา | สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. คุณพิทยา เทพวงศ์ | นักวิชาการฝึกอบรมและฝึกวิชาชีพชำนาญการ สถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดลำปาง |
| 5. คุณจีระนนท์ คนหาญ | นักวิชาการฝึกอบรมและฝึกวิชาชีพชำนาญการ สถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดลำปาง |

รายนามผู้ให้สัมภาษณ์

แบบวิเคราะห์ความต้องการการจำกัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง
ความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็ก
และเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

- | | |
|---|--|
| 1. คุณพิทยา เทพวงศ์ | นักวิชาการฝึกอบรมและฝึกวิชาชีพชำนาญการ
สถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดลำปาง |
| 2. คุณจีระนนท์ คนหาญ | นักวิชาการฝึกอบรมและฝึกวิชาชีพชำนาญการ
สถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดลำปาง |
| 3. นายปิยะพงษ์
ภูมิลำเนาจังหวัดอุตรดิตถ์ | เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและ
เยาวชนจังหวัดลำปาง |
| 4. นายอนุภาค
ภูมิลำเนาจังหวัดน่าน | เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและ
เยาวชนจังหวัดลำปาง |
| 5. นายสุรชัย
ภูมิลำเนาจังหวัดเชียงราย | เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและ
เยาวชนจังหวัดลำปาง |
| 6. นายจะติ
ภูมิลำเนาจังหวัดแพร่ | เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและ
เยาวชนจังหวัดลำปาง |
| 7. นายธรรารัฐ
ภูมิลำเนาจังหวัดลำปาง | เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและ
เยาวชนจังหวัดลำปาง |

ภาคผนวก ข
คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชน
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

แผน	กิจกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	นี่แหละตัวฉัน	1	เปลี่ยนชื่อกิจกรรมเป็น นี่แหละตัวฉัน
2	ฉันเก่งแค่ไหน	1	-
3	หัวใจฉันใครดูแล	1	-
4	เหตุเกิดเพราะใคร	1	-
5	รับหรือไม่	1	-
6	อย่าโดดเดี่ยว	1	-
7	ในความทรงจำ	1	-
8	กำลังใจสร้างได้	1	-
9	สู้กับปัญหา	1	-
10	ทุกปัญหามีทางแก้ไข	1	-
11	มีปัญหาก็ปรึกษาใครดี	1	-
12	วางแผนชีวิต พิชิตเป้าหมาย	1	-
13	บันทึกเล่มน้อย	1	-

สรุปข้อเสนอแนะ

1. ควรปรับระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้เหมาะสม
2. ควรเพิ่มกิจกรรมนันทนาการ

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC
ของแบบสัมภาษณ์ความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรค**

ข้อ	ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1.	ท่านคิดว่าเด็กและเยาวชนมีปัญหาในเรื่องการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคหรือไม่ อย่างไร	1	ควรระบุด้วยว่าเด็กและเยาวชนที่ไหน
2.	ทางสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาระยะการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจอย่างไร	1	
3.	สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้จัดกิจกรรมใดบ้างเพื่อเป็นการส่งเสริมความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชน	1	
4.	ลักษณะของกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคที่จัดขึ้นเป็นอย่างไรและมีส่วนช่วยส่งเสริมความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชนได้อย่างไร	1	
5.	ผลของกิจกรรมที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้จัดขึ้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้หรือไม่อย่างไร	1	
6.	สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนต้องการให้มีการจัดกิจกรรมใดบ้างเพื่อเป็นการส่งเสริมความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชน	1	
7.	ลักษณะของกิจกรรมที่ท่านคิดว่าเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนควรเป็นอย่างไร (สื่อ อุปกรณ์ วิธีการ การประเมิน ฯลฯ)	1	

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC
ของแบบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการควบคุมตนเอง
ต่อปัญหาและอุปสรรค**

ข้อ	โจทย์ - ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
การรับรู้ถึงความสามารถของตนที่จะควบคุมตนให้ผ่านปัญหาและอุปสรรค			
1	<p>การควบคุมตนเอง หมายถึงข้อใด</p> <p>ก. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลกรรม</p> <p>ข. พฤติกรรมหนึ่งของอินทรีย์เพิ่มขึ้นอันเป็นผลเนื่องมาจากการได้รับผลกรรม</p> <p>ค. ความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนโดยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม</p> <p>ง. กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีหนึ่งการใด ๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์</p>	1	ปรับภาษา
2	<p>ข้อใดคือการรับรู้ถึงความสามารถของตน</p> <p>ก. มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา</p> <p>ข. การเข้าใจตนเองว่าเป็นอย่างไร</p> <p>ค. การให้กำลังใจตนเองและพร้อมต่อสู้กับปัญหา</p> <p>ง. มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาและรู้จักปรึกษาผู้อื่น</p>	1	ปรับภาษา
3	<p>ใครเป็นผู้มีความสามารถในการรับรู้ต่อปัญหาได้ดีที่สุด</p> <p>ก. ลูกไก่รู้ว่าตนเองเป็นคนอารมณ์ร้อน เมื่อโกรธจะพยายามนับ 1-10 ในใจเสมอ</p> <p>ข. ลูกหว่าคิดว่าตนเองต้องเก่งกว่าทุกคน เมื่อผลสอบออกมาถ้าไม่ได้ที่ 1 เธอจะรู้สึกไม่พอใจ</p> <p>ค. ลูกเกิดคิดว่าตนเองเก่งทุกๆเรื่อง ดังนั้นถ้ามีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นจะไม่ใช่ความผิดของเธอ</p> <p>ง. ไม่มีข้อถูก</p>	1	

ข้อ	โจทย์ - ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา			
4	<p>ความหมายของการมีความคิดเชิงรุกต่อปัญหาคือข้อใด</p> <p>ก. มีความคิดในด้านบวกต่อปัญหาให้มากที่สุด</p> <p>ข. การให้กำลังใจตนเองและพร้อมต่อสู้กับปัญหา</p> <p>ค. มีแนวทางในการแก้ไขปัญหารู้จักปรึกษาผู้อื่น</p> <p>ง. กระบวนการคิดโดยมองเห็นสาเหตุและปัจจัยของปัญหาที่เกิดขึ้น</p>	1	ปรับภาษา
5	<p>ข้อใดไม่ใช่การมีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา</p> <p>ก. การคิดแก้ปัญหาให้หมดไป</p> <p>ข. การคิดหาทางออกของปัญหา</p> <p>ค. การคิดถึงผลกระทบของปัญหา</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p>	1	
6	<p>ใครเป็นผู้มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา</p> <p>ก. ต้นน้ำคิดว่าปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางแก้ไข ซึ่งเราจะต้องคิดให้รอบคอบ</p> <p>ข. ต้นตาลคิดตนเองต้องเหนือกว่าผู้อื่นเสมอ และจะต้องชนะทุกคน</p> <p>ค. ต้นข้าวคิดว่าตนเองเก่งทุกๆเรื่อง ดังนั้นตนจะไม่ทำอะไรผิดพลาดเลย</p> <p>ง. ต้นกล้าคิดว่าตนเองไม่เก่ง ทำอะไรก็ผิดพลาดอยู่เสมอ</p>	1	



ข้อ	โจทย์ - ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
ความไม่ย่อท้อ			
7	<p>การไม่ย่อท้อหมายถึงข้อใด</p> <p>ก. การขจัดปัญหาให้หมดไป</p> <p>ข. การจะแก้ปัญหาเพียงลำพัง</p> <p>ค. การให้กำลังใจตนเองและพร้อมที่จะสู้กับปัญหา</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p>	1	
8	<p>ใครที่แสดงถึงความไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค</p> <p>ก. ปอพยายามอ่านหนังสือเพื่อให้สอบได้ที่ 1</p> <p>ข. แป้งพยายามทำการบ้านให้เสร็จเพื่อที่จะไม่ถูกทำโทษ</p> <p>ค. ปูนพยายามหาเงินให้ได้มากที่สุดเพื่อที่จะได้มีฐานะร่ำรวยกว่าคนอื่น</p> <p>ง. ปานให้กำลังใจตนเองเสมอเมื่อเจอเรื่องที่ยากลำบากเพื่อที่จะให้ผ่านพ้นไปได้</p>	1	
9	<p>ข้อใดแสดงถึงการให้กำลังใจตนเองได้อย่างถูกต้อง</p> <p>ก. มองข้อดีของตนเองและบอกกับตนเองว่าเป็นคนที่มีความสามารถ</p> <p>ข. มองข้อบกพร่องของตนเอง และนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ด้อยกว่า</p> <p>ค. มองข้อบกพร่องของผู้อื่นแล้วนำมาเปรียบเทียบกับตนเองเพื่อให้ตนเองดีกว่า</p> <p>ง. มองข้อบกพร่องทั้งของตนเองและของผู้อื่น แล้วนำมาเปรียบเทียบกัน</p>	0.8	<p>ตัวเลือกข้อ ข. และ ค. มีความเหมือนกัน</p>

ข้อ	โจทย์ - ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
มีความพยายามหาทางออกของปัญหา			
10	<p>ความหมายของการหาทางออกของปัญหาคือข้อใด</p> <p>ก. มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา</p> <p>ข. การให้กำลังใจตนเองและพร้อมต่อสู้กับปัญหา</p> <p>ค. มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาและรู้จักปรึกษาผู้อื่น</p> <p>ง. กระบวนการคิดโดยมองเห็นสาเหตุและปัจจัยของปัญหาที่เกิดขึ้น</p>	0.8	ทุกตัวเลือกน่าจะเป็นคำตอบที่ถูกต้องได้
11	<p>ใครสามารถหาทางออกของปัญหาได้อย่างถูกต้อง</p> <p>ก. น้ำตาลจะแก้ปัญหทุกอย่างให้เร็วที่สุด</p> <p>ข. น้ำหวานจะพยายามแก้ไขปัญหาด้วยตนเองก่อนหากไม่สำเร็จจะปรึกษาผู้อื่น</p> <p>ค. น้ำอ้อยจะให้คุณพ่อคุณแม่ช่วยแก้ปัญหทุกครั้ง</p> <p>ง. เมื่อปัญหาน้ำฝนจะหาทางออกด้วยตนเองเท่านั้น</p>	1	
12	<p>ข้อใดคือขั้นตอนการหาทางออกของปัญหาที่ถูกต้อง</p> <p>ก. กำหนดปัญหาให้ชัดเจน วิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหา กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา ลงมือแก้ไขปัญห ะเมินผลการแก้ไขปัญห</p> <p>ข. กำหนดปัญหาให้ชัดเจน กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา วิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหา ลงมือแก้ไขปัญห ะเมินผลการแก้ไขปัญห</p> <p>ค. วิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหา กำหนดปัญหาให้ชัดเจน กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา ลงมือแก้ไขปัญห ะเมินผลการแก้ไขปัญห</p> <p>ง. วิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหา กำหนดปัญหาให้ชัดเจน กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา ประเมินผลการแก้ไขปัญห ลงมือแก้ไขปัญห ประเมินผลการแก้ไขปัญห</p>	1	เป็นคำถามที่ยากเกินไปสำหรับเด็กอายุ 13-19 ปี น่าจะเป็นคำถามที่นำความรู้ไปประยุกต์มากกว่าความจำ

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC
ของแบบวัดทักษะเรื่องความสามารถในการควบคุมตนเอง
ต่อปัญหาและอุปสรรค**

ข้อ	พฤติกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
การรับรู้ถึงความสามารถของตนที่จะควบคุมตนให้ผ่านปัญหาและอุปสรรค			
1	สามารถบอกได้ว่ามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นบ้าง	1	
2	สามารถสำรวจความรู้สึกตนเองว่าเป็นอย่างไร	1	
3	สามารถประเมินได้ว่าตนเองมีความสามารถในการควบคุมตนเองมากน้อยเพียงใด	1	
มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา			
4	สามารถบอกสาเหตุและผลของปัญหาที่เกิดได้	1	
5	สามารถวิเคราะห์ บอกวิธีการแก้ปัญหาลงและจัดความขัดแย้งได้	1	
6	สามารถบอกข้อดี ข้อเสียของการเก็บปัญหาไว้กับตัวเองได้	1	
ความไม่ย่อท้อ			
7	สามารถพูดให้กำลังใจตนเองและผู้อื่นเพื่อให้ต่อสู้กับปัญหาได้	1	ปรับภาษา
8	ไม่แสดงอาการท้อแท้เมื่อเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ	1	
9	มีการเตรียมพร้อมในการจะต่อสู้กับปัญหา	1	
มีความพยายามหาทางออกของปัญหา			
10	สามารถบอกแนวทาง วิธีการในแก้ปัญหาและจัดความขัดแย้งได้	1	
11	สามารถนำปัญหาที่พบไปปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	0.8	ต้องแก้ไขปัญหาด้วยตนเองก่อนที่จะไปขอความช่วยเหลือผู้อื่น "พึ่งตนเอง"
12	สามารถวางแผนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้	1	

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC
ของแบบวัดทัศนคติเรื่องความสามารถในการควบคุมตนเอง
ต่อปัญหาและอุปสรรค**

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
การรับรู้ถึงความสามารถของตนที่จะควบคุมตนให้ผ่านปัญหาและอุปสรรค			
1	เมื่อมีคนบอกว่าฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์อารมณ์ของตนเองได้ ทำให้เกิดปัญหาต่างๆตามมามากมายฉันจะ..... ชาย : ไม่ใส่ใจ เพราะไม่มีใครรู้จักฉันดีพอเท่าตัวฉันเอง ขวา : ฟังคำแนะนำและกลับมาทบทวนว่าฉันเป็นแบบนั้นหรือไม่	1	
2	ครูเรียกฉันมาดำหนิที่หน้าห้อง ทั้งๆ ฉันตั้งใจทำงานเป็นอย่างดี ซึ่งก่อนหน้านั้นครูเคยชื่นชมงานของฉันมาตลอด ฉันจะรู้สึก..... ชาย : โกรธ หนีออกนอกห้องโดยไม่มองใคร ขวา : ควบคุมอารมณ์ได้ ทบทวนการทำงานว่าผิดอย่างไรและคิดขอบคุณครูที่เตือน	1	
3	เพื่อนยั่วโมโห ฉันควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ได้เถียงตวาดเสียงดังกับเพื่อนแล้วเดินออกจากห้องไป กระแทกประตูใส่หน้าเพื่อน ต่อมาภายหลังฉันจะ..... ชาย : ทำตัวไม่ถูก ไม่กล้าสู้หน้าเพื่อน ขวา : เสียใจ เข้าไปขอโทษเพื่อน	1	
มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา			
4	ทุกครั้งที่ปัญหาเข้ามาในชีวิตฉันจะคิดว่า... ชาย : ปัญหาเป็นเรื่องยุ่งยาก คุณต้องแก้ไขไม่ได้แน่ๆ ขวา : ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขเสมอ	1	
5	เมื่อฉันตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่แล้ว แต่ยังไม่ได้รับการตำหนิจากผู้ดูแล ฉันจะ..... ชาย : น้อยใจ ไม่ทำงานแล้ว ขวา : ไม่เป็นไร ตั้งใจทำงานต่อไป	1	
6	เมื่อมีปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้เองเพียงลำพัง ฉันจะ..... ชาย : ปล่อยปัญหาไว้แบบนั้น ขวา : ขอความช่วยเหลือจากคนที่ช่วยคุณได้	1	

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
ความไม่ย่อท้อ			
7	ทุกครั้งเมื่อเจอกับปัญหาที่ยุ่งยากสิ่งแรกที่ฉันจะทำคือ..... <u>ซ้าย</u> : หนีปัญหาทุกอย่างให้เร็วที่สุด <u>ขวา</u> : ให้กำลังใจตนเองว่าจะสามารถแก้ปัญหาทุกอย่างได้	1	
8	เจอเพื่อนที่เป็นหัวหน้าสร้างปัญหา ฉันก็ตั้งใจแก้ไขปัญหามาอย่างเต็มที่แล้ว แต่เพื่อนก็ยังไม่พอใจ โวยวาย แล้วนำเรื่องราวไปฟ้องผู้ดูแล แล้วผู้ดูแลก็เรียกฉันไปตำหนิ ฉันจะรู้สึก..... <u>ซ้าย</u> : เสียใจ รู้สึกว่าทำดีแล้วยังไม่ได้ดี <u>ขวา</u> : ไม่เป็นไร ฉันควบคุมความรู้สึกได้จะตั้งใจทำวันข้างหน้าให้ดีกว่านี้	1	
9	ฉันพยายามฝึกงานอาชีพอย่างหนักเพื่อให้ทำงานออกมาดี แต่ฉันก็ยังทำได้ไม่ดี ฉันจะ..... <u>ซ้าย</u> : เลิกอ่านหนังสือเพราะยังไม้อ่านไปก็ไม่ผ่านอยู่ดี <u>ขวา</u> : พยายามอ่านหนังสือให้มากขึ้น	0.8	ฝึกงานอาชีพเกี่ยวอะไรกับการอ่านหนังสือ
มีความพยายามหาทางออกของปัญหา			
10	ฉันถูกเพื่อนแกล้งให้ขายหน้า ฉันจะรู้สึก.... <u>ซ้าย</u> : รู้สึกเสียหน้า โกรธ คิดว่าต้องหาทางเอาคืนให้ได้ <u>ขวา</u> : ให้อภัยเพื่อน เพื่อนคงไม่ได้ตั้งใจ	0.8	
11	ฉันถูกผู้ดูแลทำโทษไม่ให้ร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 1 สัปดาห์ แต่มีกิจกรรมที่ฉันอยากทำมาก ฉันจะ..... <u>ซ้าย</u> : ไม่สนใจผู้ดูแล และแอบไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ <u>ขวา</u> : เข้าไปขออนุญาตผู้ดูแลและขอร่วมกิจกรรม	1	
12	เพื่อนห้องของฉันทะเลาะกันอย่างแรง ฉันจะ..... <u>ซ้าย</u> : ไม่สนใจ เพราะไม่เกี่ยวกับฉัน <u>ขวา</u> : พยายามเข้าไปไกล่เกลี่ยให้เหตุการณ์ดีขึ้น	1	ปรับภาษา

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC
ของแบบประเมินผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียน
เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมตนเอง
ต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชน**

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
ด้านเนื้อหา			
1	เนื้อหาความรู้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1	
2	เนื้อหาความรู้เข้าใจง่าย	1	
3	เนื้อหาความรู้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	
4	เนื้อหาความรู้เป็นประโยชน์นำไปประยุกต์ใช้ได้จริง	1	
ด้านวิทยากร			
5	วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี	1	
6	วิทยากรสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้แบบเป็นกันเอง ให้ความสนใจต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1	
7	ลักษณะบุคลิกภาพของวิทยากรมีความเหมาะสม	1	ปรับภาษา
ด้านการจัดกิจกรรม			
8	การจัดกิจกรรมดำเนินไปอย่างเป็นลำดับขั้นตอน	1	
9	เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรม	1	
10	เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	
11	สื่อ อุปกรณ์ และสถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความน่าสนใจและเหมาะสม	1	
12	เวลาที่ใช้ในการจัดแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	
13	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมในภาพรวม	1	

ภาคผนวก ค

แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถ
ในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชน
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 “ นีแหละตัวฉัน ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึก และเข้าใจตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม
2. อุปกรณ์สำหรับวาดภาพ
3. กลองไปรษณีย์ใจ

เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม วาดภาพ ระดมสมอง กรณีศึกษา

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. สนทนากับสมาชิก สอบถามว่าในวันหนึ่ง ๆ สมาชิกเคย มีช่วงเวลาสำรวจตัวเองหรือไม่
 สุ่มถาม 2 – 3 คน
2. ให้สมาชิกแต่ละคน ทำกิจกรรมในใบกิจกรรม
3. สมาชิกจับกลุ่มพูดคุยกับเพื่อน กลุ่มประมาณ 5-6 คน โดยให้สมาชิกในกลุ่มเล่าหรืออ่าน
 ความรู้สึกของตนเอง ที่เขียนลงไปใบกิจกรรม
4. แล้วแจกอุปกรณ์สำหรับการวาดภาพ ให้สมาชิกวาดภาพตนเองและเพื่อนๆในกลุ่ม
 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาเล่าถึงลักษณะของสมาชิกในกลุ่มให้กลุ่มใหญ่ฟัง
5. ให้สมาชิกเขียนเรื่องที่ชอบบอกแต่ไม่ต้องการเล่าใน ห้องใส่กลอง “ไปรษณีย์ใจ” จากนั้น
 ผู้วิจัยจะเลือกสิ่งที่สมาชิกเขียนขึ้นมาเป็นกรณีศึกษา และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันระดมสมอง
 หาทางแก้ไขในสิ่งที่เขียน
6. อภิปราย/สรุป ถามความคิดเห็นข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

ประเมินผล

1. สังเกตการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิก
2. ประเมินผลจากใบกิจกรรม

หมายเหตุ ขณะออกมาเล่าเรื่องของตนเองสมาชิกสามารถใช้ภาษาถิ่น(คำเมือง) ในการเล่าเรื่องได้

นี่แหละ...ตัวฉัน

นี่แหละ...ตัวฉัน

นิสัยของฉัน

ความภูมิใจของฉัน

สิ่งที่ฉันเป็นชมฉัน

สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงตนเอง

ฉันมองตัวเองยังไงนะ?

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 “ จันทน์แก่งแคไหน ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. สามารถวิเคราะห์และรับรู้ถึงความสามารถของตนในการจะควบคุมตนให้ผ่านปัญหาและอุปสรรคได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม เรื่อง “การควบคุมอารมณ์ของคำห้ำหั่น”

เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม กรณีศึกษา ระดมสมอง บทบาทสมมติ

วิธีดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละ 15 คน และ ให้แต่ละสมาชิกในกลุ่มเล่าถึงถึงประสบการณ์การควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่เคยประสบมา และเลือกกรณีศึกษาของสมาชิกในกลุ่มมา 1 กรณี เมื่อเลือกกรณีศึกษาได้แล้ว ให้สมาชิกในกลุ่มเล่นบทบาทสมมติแสดงกรณีศึกษาที่กลุ่มได้เลือก หลังจากที่แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติแล้ว ผู้วิจัยจะให้กลุ่มทดลองมานั่งอภิปรายร่วมกัน โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้คอยชี้ประเด็นการสนทนาถึงความสามารถในการควบคุมตนในเหตุการณ์ที่ได้แสดงบทบาทสมมติ และอภิปรายถึงข้อดีข้อเสียในการควบคุมตนเองในเหตุการณ์ดังกล่าว

ผู้วิจัยให้ใบความรู้เรื่องการรับรู้ในการควบคุมตนเอง และให้สมาชิกในกลุ่มทำใบกิจกรรมเรื่องการรับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรค

ประเมินผล

1. สังเกตการร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันของสมาชิก
2. ประเมินผลการตอบคำถามจากใบกิจกรรม

หมายเหตุ ขณะออกมาเล่นบทบาทสมมติสมาชิกสามารถใช้ภาษาถิ่น(คำเมือง) ในการแสดงได้

ใบความรู้

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรม เป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคลอันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง (Cormier ,1979)

คนเราแต่ละคนมีความสามารถในการควบคุมตนเองแตกต่างกัน บางคนมีความสามารถในการควบคุมตนเองในระดับสูง และบางคนมีความสามารถในการควบคุมตนเองในระดับต่ำ คนที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองในระดับต่ำสามารถเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมตนเองได้ ดังนี้

การจัดการหรือการควบคุมเป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอนสี่ขั้นตอน คือ

1. สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ว่าเรามีความรู้สึกอย่างไร สามารถควบคุมตนเองได้ดีแค่ไหน
2. คาดการณ์ผลดี หรือผลเสียของการไม่ควบคุมตนเองในสถานการณ์นั้น ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ เช่น
 - 2.1 หายใจเข้าออกยาวๆ
 - 2.2 นับเลข 1-10 ซ้ำๆ หรือนับไปเรื่อยๆจนกว่าจะรู้สึกสงบลง
 - 2.3 ขอเวลานอก โดยหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นชั่วคราว
 - 2.4 กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งและชื่นชมที่ตนเองสามารถควบคุมตนเองได้

ใบกิจกรรม

เรื่อง “การควบคุมอารมณ์ของคำห้ำหั่น”

คำเอื้อยเป็นเด็กที่เรียนเก่งมาก เธอมักสอบได้ที่ 1 อยู่เสมอ แต่เธอจะเป็นคนที่มีอารมณ์รุนแรง เมื่อโกรธเธอจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงมักทำให้เธอมีเรื่องทะเลาะกับคนอื่น ๆ อยู่เป็นประจำ วันหนึ่งขณะที่คำเอื้อยเข้ามาในห้องเรียน คำห้ำหั่นก็เดินเข้ามาหาและยื่นสมุดรายงานให้คำเอื้อย และบอกว่าเธอเก็บสมุดรายงานของคำเอื้อยได้เมื่อวานหลังเลิกเรียน

วันต่อมาคุณครูบอกคะแนนรายงานของทุกคนในห้อง ปรากฏว่าคำห้ำหั่นได้คะแนนมากกว่าคำเอื้อย ทำให้เธอรู้สึกไม่พอใจมาก คำเอื้อยจึงเดินเข้าไปต่อว่าคำห้ำหั่น และกล่าวหาว่าคำห้ำหั่นลอกรายงานของเธอ

คำห้ำหั่นรู้สึกโกรธมาก และพยายามควบคุมอารมณ์โดยการนับ 1-10 ในใจ หลังจากที่คำห้ำหั่นปล่อยให้คำเอื้อยต่อว่าจนจบ คำห้ำหั่นจึงเดินหนีไป ถึงเวลาเย็นคำห้ำหั่นจึงไปอธิบายให้คำเอื้อยฟังว่ารายงานที่เธอทำนั้น เป็นรายงานคนละเรื่องกับที่คำเอื้อยทำ ดังนั้นเธอจึงไม่สามารถลอกรายงานคำเอื้อยได้ เมื่อคำเอื้อยได้ยินดังนั้นเธอก็รู้สึกสำนึกผิดและขอโทษคำห้ำหั่น ซึ่งคำห้ำหั่นก็ให้อภัยเธอ คำห้ำหั่นรู้สึกภูมิใจมากที่เธอสามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จและสามารถอธิบายให้คำเอื้อยเข้าใจได้

ใบงานกิจกรรม

“ กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์ ”

ให้แต่ละคนวิเคราะห์ขั้นตอนการควบคุมอารมณ์ของคำห้ำจากกรณีศึกษา และตอบคำถามต่อไปนี้

1. คำห้ำรู้สึกอย่างไร เมื่อคำเหยียดต่อว่า.....

2. คาดผลดี ผลเสีย ของการควบคุมอารมณ์

ผลดี

ถ้าคำห้ำควบคุมอารมณ์โกรธ.....

.....

ถ้าคำห้ำไม่ควบคุมอารมณ์โกรธ.....

.....

ผลเสีย

ถ้าคำห้ำควบคุมอารมณ์โกรธ.....

.....

ถ้าคำห้ำไม่ควบคุมอารมณ์โกรธ.....

.....

3. คำห้ำควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีใด.....

4. สำนวนความรู้สึกสุดท้าย คำห้ำรู้สึกอย่างไร.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 “หัวใจฉันใครดูแล ”

ระยะเวลา 150 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้วิธีและสามารถดูแลตนเอง ในยามที่ความทุกข์

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. กระดาษโปสเตอร์ ตัดเป็นรูปหัวใจขนาด ประมาณ 10 x 10 ซม.

เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม วาดรูป อภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอภิปรายกลุ่ม โดยถามสมาชิกว่า “มีใครบ้างที่ไม่เคยมีความทุกข์” และถามถึงวิธีการดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์
 1. แจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น โดยให้แต่ละคนเขียนชื่อตนเองหรือวาดรูปตนเองลงในกระดาษ
 2. ให้สมาชิกทุกคนเดินรอบห้อง โดยให้เพื่อนคนอื่นเขียนถึง “วิธีดูแลตนเองให้มีความสุข ในยามที่มีความทุกข์” ที่พวกเขาอยากบอกเพื่อนที่เป็นเจ้าของหัวใจคนนั้น
 3. ให้สมาชิกอ่านใบความรู้เรื่อง วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขในยามที่มีความทุกข์ และแบ่งกลุ่มประมาณ 9 -10 คน เพื่อเล่นบทบาทสมมติเกี่ยวกับการดูแลตนเองให้มีความสุขในยามที่มีความทุกข์
 4. สมาชิกร่วมอภิปราย ให้ได้ข้อสรุปถึงวิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ และความทุกข์นั้นจะเบาบางลงหรือหมดไป เพราะใครเป็นผู้กำหนด

ประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายกลุ่มของสมาชิก
2. สังเกตการเล่นบทบาทสมมติของสมาชิก
3. สังเกตการเขียนข้อความลงในหัวใจ

ใบความรู้

วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขในยามที่มีความทุกข์

คนเราทุกคนล้วนมีความทุกข์ไม่มากก็น้อย การที่อยู่ได้อย่างมีความสุขนั้น ควรจะมีวิธีการสร้างความสุขให้เหมาะสมกับตนเอง ความสุขนั้นเราสามารถหาได้ไม่ยาก หากเรารู้จักดูแลหัวใจตนเอง และปรับเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความสุข ดังนี้

1. ตั้งสติให้มั่น มองว่าความทุกข์เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุกคน
2. พยายามคิดในแง่ดีและพูดให้กำลังใจกับตนเองบ่อยๆว่า

“ไม่เป็นไร เราค่อยๆคิด ค่อยๆทำ”

“ไม่เป็นไร ลองพยายามดูใหม่”

“ที่ผ่านมาเราสามารถทำได้หลายเรื่องแล้วนะ”

“โอกาสหน้ายังมีอีก”

“อย่างน้อยเราก็มีดีอย่างอื่น”

“ค่อยๆ ทำดีกว่า ทุกปัญหามีทางแก้ไข”

“ทุกอย่างอย่างจะผ่านไปได้ด้วยดี”

3. นำตัวเองออกจากความทุกข์ไปชั่วคราว พร้อมกับหากิจกรรมอื่นที่ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ยืมสู๊ ดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ ซึ่งแต่ละคนสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

4. มองว่าความทุกข์ ช่วยสร้างประสบการณ์ให้เรา รู้จักเลือกวิธีดูแลจิตใจตนเอง ได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย และผู้ที่จะดูแลจิตใจตนเองให้มีความสุข ก็คือ ตัวเรานั่นเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 “ เหตุเกิดเพราะใคร ”

ระยะเวลา 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ปัจจัย และสาเหตุของปัญหาได้
2. เพื่อให้มีทักษะควบคุมอารมณ์และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรมสถานการณ์ตัวอย่าง
2. ใบกิจกรรม 1 “เหตุเกิดเพราะใคร”
3. ใบความรู้หลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้ง
4. ใบกิจกรรม 2 “เหตุเกิดที่...”

เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม สถานการณ์ตัวอย่าง อภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยถาม “สมาชิกคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุของการก่อความรุนแรงของวัยรุ่นในปัจจุบัน”
 สุ่มถามสมาชิก 3 – 4 คน โดยไม่ต้องสรุป
2. เลือกอาสาสมัครสมาชิก 1 คน อ่านสถานการณ์ตัวอย่างให้เพื่อนฟัง
3. แบ่งกลุ่มสมาชิก กลุ่มละ 5 – 6 คน อภิปรายตามประเด็นในใบกิจกรรม 1
4. สุ่มสมาชิกนำเสนอ 2 – 3 กลุ่ม ให้ได้ข้อคิดที่ควรได้ผู้วิจัยเชื่อมโยงให้สมาชิก

เข้าใจความสัมพันธ์ของปัจจัยแวดล้อมและพฤติกรรม ของตนเองที่มีส่วนส่งเสริมให้เกิดการก่อเหตุ หรือและช่วยลดความรุนแรง

5. ผู้วิจัยบรรยายหลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้ง
6. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มร่วมคิดและแสดงบทบาทสมมติตาม

ประเด็นในใบกิจกรรม 2

7. ผู้วิจัยสุ่มถามผู้สังเกตการณ์และสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปว่า อะไรทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท มีสิ่งแวดลอมใดบ้างที่ทำให้บุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่นำไปสู่ความรุนแรง และมีหนทางใดบ้าง ในการจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเอง

ประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายและตอบคำถามของสมาชิก
2. สังเกตการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในเล่นบทบาทสมมติ

ใบกิจกรรมสถานการณ์ตัวอย่าง

ในเย็นวันเสาร์หลังเลิกงานกีฬาสี่ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง สมาชิกชาย 2 คน ได้เกิดการชกต่อยกันขึ้นระหว่างที่ต่อสู้กันนั้น คนหนึ่งถูกยิงและเสียชีวิตขณะนำไปส่งโรงพยาบาล ตำรวจจับกุมสมาชิกคู่นี้และตั้งข้อกล่าวหาว่าเป็นการกระทำฆาตกรรมผู้อื่น จากคำปากคำผู้เห็นเหตุการณ์ การชกต่อยเกิดขึ้นเนื่องจากผู้ตายได้กล่าวล้อเลียนถึงการแข่งขันฟุตบอลที่ผ่านมา และพยานยังกล่าวอีกว่าสมาชิกทั้งคู่ต่างดื่มสุรามาก่อนเกิดเหตุ

ใบกิจกรรม 1

“เหตุเกิดเพราะใคร”

ให้สมาชิกร่วมอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ ให้ได้ข้อสรุปและนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. อะไรคือปัจจัยที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาท จนเกิดเหตุฆ่ากันตาย
2. จะเกิดอะไรขึ้นกับเด็กที่ต้องโทษคุมขัง
3. สมาชิกมีวิธีป้องกันสถานการณ์ดังกล่าวได้อย่างไร

ใบความรู้ 2

“หลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้ง”

หลักปฏิบัติสำคัญๆ ในขณะเกิดปัญหา

1. พยายามควบคุมอารมณ์โกรธของตนเอง
2. ให้รักษาระดับอารมณ์ พยายามรักษาระดับเสียงให้ราบเรียบ และสงบไม่พูดจาท้าทาย พยายามให้เรื่องที่พูดนั้นๆ เป็นเรื่องเบาๆ หรือพยายามใช้อารมณ์ขันเข้าช่วย
3. ให้พยายามเข้าใจ และเห็นใจฝ่ายที่เป็นคู่กรณี และช่วยหาทางออกให้คู่กรณี
4. ให้รู้จักกล่าวคำขอโทษและให้อภัย

ใบกิจกรรม

“ เหตุเกิดที่..... ”

กลุ่มที่ 1 ให้สมาชิกร่วมกันสร้างเรื่อง กำหนดบทบาทสมมติ สถานการณ์หรือปัจจัยที่อาจนำไปสู่การต่อสู้หรือการกระทำรุนแรง และหาตัวแทนบทบาทสมมติจากเพื่อนชมในห้องใหญ่

กลุ่มที่ 2 ให้สมาชิกออกมาแสดงสถานการณ์เดียวกัน แต่ใช้หลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้ง และกลวิธีหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า ตามหลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

กลุ่มที่ 3 ผู้สังเกตการณ์ สังเกตการแสดงบทบาทสมมติของกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2

1. ตั้งใจดูว่าอะไรเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท
2. มีสิ่งแหวดล้อมใดบ้างที่ทำให้บุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ซึ่งนำไปสู่ความรุนแรง
3. ผู้แสดงใช้วิธีการใดจัดการกับอารมณ์โกรธของตน

หมายเหตุ ขณะออกมาเล่นบทบาทสมมติสมาชิกสามารถใช้ภาษาถิ่น(คำเมือง) ในการแสดงได้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 “ รับหรือไม ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาได้
2. สามารถบอกวิธีการจัดการกับปัญหาได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. สถานการณ์บทบาทสมมติเรื่อง “ใครเอาไป”
2. ใบความรู้ “12 ยุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้ง”

เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ อภิปรายกลุ่ม ระดมสมอง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 8 – 10 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ใครเอาไป” ผู้วิจัยถามสมาชิกถึงสาเหตุของ ความขัดแย้งและแนวทางการแก้ไขในเรื่อง
2. หลังจากนั้นแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 7 – 8 คน ให้แต่ละคนเล่าถึงสถานการณ์ความขัดแย้งที่ตนเคย ประสบมาและอภิปรายร่วมกัน แสดงความคิดเห็นตาม คำถามข้างล่างนี้ให้ได้เป็นมติของกลุ่มและส่งตัวแทนของกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน
 - 2.1 ข้อขัดแย้งเกิดจากสาเหตุใด
 - 2.2 จะแก้ไขความขัดแย้งของตนที่ประสบมาอย่างไร
3. ผู้วิจัยสรุปคำตอบของแต่ละกลุ่มลงบนกระดานดำ
4. สมาชิกและผู้วิจัยร่วมกันอภิปราย สรุป วิธีจัดการข้อขัดแย้ง พร้อมให้แนวทางแก้ไขปัญหาและแนวทางแก้ข้อขัดแย้งจากใบความรู้

ประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติของสมาชิก
2. สังเกตจากการวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความขัดแย้ง การแก้ไขความขัดแย้งจากสถานการณ์ การยกตัวอย่างความขัดแย้ง และวิธีการแก้ความขัดแย้งของสมาชิก
3. สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

สถานการณ์บทบาทสมมติ

เรื่อง “ใครเอาไป”

กำปิ้งเอาหนังสือมาวางไว้บนโต๊ะของต้นกล้าก่อนเข้าห้องน้ำ ในขณะที่ผักหวานนั่งอ่านหนังสือที่โต๊ะของต้นกล้า เมื่อกลับมามากายหลัง กำปิ้งพบว่าหนังสือเธอหายไป จึงถามผักหวานว่าเอาหนังสือของเธอไปหรือไม่ ผักหวานปฏิเสธว่า พอกำปิ้งเข้าห้องน้ำเธอก็เดินมาหาต้นกล้า แต่กำปิ้งยืนยันว่าหนังสือของเธอที่วางไว้บนโต๊ะต้นกล้าก่อนเข้าห้องน้ำหายไป กำปิ้งถามเพื่อนๆ แล้ว เพื่อนๆ บอกว่าไม่มีใครเข้ามาที่โต๊ะของต้นกล้าเลยนอกจากผักหวาน ดังนั้นกำปิ้งจึงกล่าวหาว่าผักหวานเป็นคนขโมยหนังสือของเธอไป ผักหวานจึงโกรธกำปิ้งและทะเลาะกันอย่างรุนแรง เมื่อครูเข้ามาและซักถามและค้นหาหนังสืออีกครั้ง พบว่า หนังสือหล่นอยู่ใต้โต๊ะ ครูจึงให้กำปิ้งขอโทษผักหวาน แต่กำปิ้งไม่ขอโทษ เพราะผักหวานเป็นคนทำหนังสือตกแล้วไม่เก็บให้ ครูจึงสอนว่าการอยู่ร่วมกันในสังคมควรมีความรัก ความเมตตาต่อกัน เมื่อมีการกระทำผิดก็ต้องให้อภัยกันและกันเป็นการลดความขัดแย้ง ถ้าหากคนในสังคมไม่มีความขัดแย้งกันสังคมก็สงบสุข เมื่อครูพูดจบ กำปิ้งจึงไปขอโทษผักหวาน แล้วทั้งคู่ก็กลับมาเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน



ใบความรู้

“ 12 ยุทธวิธีขจัดความขัดแย้ง ”

1. เมื่อมีปัญหาหระหงลงแหวง ให้อูให้อูคจากันให้อูเรื่อ ออย่าละเลย แดหากเห็นอีกฝ่ายหนึ่ง กำลังงไมสบายใจ ให้อูให้อูไรระยะหนึ่ง
2. เมื่อตางฝ่ายตางใจเย็นแลว เริ่มพูดกันเสียเลย พูดอยางเป็นกันเอง ในอริยาบทที่สบายใจ ออย่าซิงซัง เอาจริงเอาจัง
3. กอนที่จะต่าหนี ควรยกย่องชมเชยก่อน
4. ระบुकความขัดแย้งให้อูตรงจุด ออย่าเพิงไปตัดสินว่าถูกผิด หรืออวิจารณ์
5. เมื่อฝ่ายตรงข้ามให้อูถ้อยคำรุนแรง ให้อูใช้ความอดทน แลรออีกฝ่ายใจเย็นแลว จึงชี้ชองความผิดพลาดและทางแกไข
6. ออย่าต่าหนี ต่า เยาะเย้ย แลกระทบกระทกผู้อื่นให้อูเสียหาย หากต่าหนีให้อูเป็นไป ด้วยความสร้างสรรค์ ออย่าใช้การต่าหนีเป็นการแกแค้นแลงงโทษซิงกันแลงกัน
7. เมื่อทำผิด ให้อูตรวจสอบสาเหตุแห่งการกระทำผิดแลหาแนวทางแกไข
8. เมื่อเกิดข้อผิดพลาด ต้องพยายามมองส่วนที่ดีแลค้นพบส่วนที่ต้องแกไข เพื่อให้อูอีกฝ่ายทราบถึงความผิดพลาดนั้นๆ
9. หากจำเป็นต้องตักเตือนหรือแกไขพฤติกรรมของคนที่รู้จัก ควรทำอยางรวดเร็วรวบรัด แลหากมีอโอกาสอยู่ตามลำพัง ควรทำความเข้าใจให้อูได้
10. กอนที่จะรำลากันไปให้อูให้ตางฝ่ายพูดในสิ่งที่คับชองหมองใจ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลสาเหตุของปัญหาแลเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
11. การไกลเกลี่ยเพื่อให้อูคน 2 คน มีความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วยการเผชิญหน้า พยายามฟังให้อูมาก เพื่อให้อูเขาได้ระบายความรู้สึกอัดอัด อารมณ์ที่ร้อนจะดีขึ้น
12. เมื่อใช้ยุทธวิธีทุกอยางเพื่อขจัดความขัดแย้งแลว พยายามติดตามพฤติกรรมของคนที่นั้น ว่าเปลี่ยนไปในทางที่ดีมากน้อยเพียงใด

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 “อย่าโดดเดี่ยว”

ระยะเวลา 150 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ตระหนักถึงผลเสียของการเก็บปัญหาไว้กับตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. แผ่นฉลากรายชื่อคนเพื่อการแบ่งกลุ่ม ได้แก่ นกเงือก 7 ใบ นกกา 7 ใบ นกกระจิบ 7 ใบ นกหงส์หยก 8 ใบ และนกกาเหว่า 1 ใบ (จะทำฉลากแบ่งกลุ่มนกอย่างไรก็ได้ แต่เน้นว่าต้องให้มีสมาชิก 1 คน ที่ไม่มีกลุ่ม)

เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม เกม อภิปรายกลุ่ม

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ให้สมาชิกจับฉลากชื่อคนคนละ 1 ใบ แล้วให้ร้องเสียงนก หรือขานชื่อคนเพื่อให้รวมกลุ่มกันได้ในเวลาที่รวดเร็วที่สุด
2. ชมเชยกลุ่มที่รวมตัวกันเร็วที่สุด และลำดับรองลงไป
3. แยกสมาชิก 1 คน ที่ได้ฉลากนกกาเหว่าออกมาสัมภาษณ์ความรู้สึกที่ไม่มีกลุ่ม ไม่มีเพื่อนว่าเป็นอย่างไร มีความคับข้องใจ แปลกใจ กังวลใจ หรือไม่
4. อภิปรายในกลุ่มใหญ่ว่าหากสมาชิกเป็นคนที่ได้ฉลากนกกาเหว่าจะรู้สึกเหมือนเพื่อนใหม่ อย่างไร และกล้าที่จะบอกคนอื่นหรือไม่ ถ้าไม่บอกจะเป็นอย่างไร
5. ชีวิตจริงถ้าสมาชิกมีความคับข้องใจหรือมีปัญหา จะบอกใคร อย่างไร
6. ผู้วิจัยและช่วยกันสรุปตามแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรม

ประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการพูดคุย วิพากษ์วิจารณ์ และการสรุป

หมายเหตุ

กิจกรรมนี้อาจมีผลออกมาใน 2 แนวทาง ซึ่งผู้วิจัยควรเตรียมพร้อมดังนี้

1. หากผู้จับสลากได้นกกาเหว่า เป็นสมาชิกที่เข้มแข็ง เมื่อถามว่า รู้สึกอย่างไร ที่โดดเดี่ยว ไม่มีกลุ่ม เขาอาจตอบว่าเฉย ๆ ผู้วิจัยต้องมีทางออกให้ดี เช่น ถามว่า แล้วคนอื่นจะคิดเหมือนเราไหม หรือเก็บไว้โนใจคนเดียวจะดีหรือ

2. หากผู้จับสลากได้นกกาเหว่า เป็นสมาชิกที่อ่อนไหว มีความรู้สึกที่โดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้ง อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนก็ให้อารมณ์ ความรู้สึกนี้ทำกิจกรรมต่อได้โดยง่าย และชมเชยที่สามารถเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดได้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 “ ในความทรงจำ ”

ระยะเวลา 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความภาคภูมิใจในตนเองในช่วงชีวิตที่ผ่านมา
2. เพื่อให้สามารถถ่ายทอดความทรงจำที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองในช่วงชีวิตที่ผ่านมา

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบงาน
2. เพลงบรรเลง (เพลงกล่อมเด็กพื้นเมืองภาคเหนือ / ดนตรีทางภาคเหนือ)
3. อุปกรณ์ประกอบสำหรับการเล่าเรื่องบุคคลสำคัญ
4. อุปกรณ์สำหรับการวาดภาพ
5. กระดาษชาร์ทขนาดใหญ่

เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม การเล่าเรื่อง ดนตรี วาดรูป อภิปรายกลุ่ม

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ก่อนเข้าสู่กิจกรรม เปิดเพลงบรรเลงให้สมาชิกฟัง โดยสมาชิกหลับตา และนั่งสมาธิ ประมาณ 10 นาที เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ขณะที่เปิดเพลงผู้วิจัยจะกล่าวถึงสิ่งดีๆ ต่างในอดีต เพื่อให้สมาชิกริเริ่มถึงความทรงจำดีๆ ในอดีต
2. ผู้วิจัยเล่าเรื่อง ประวัติบุคคลสำคัญ ที่เป็นที่รู้จัก ให้สมาชิกฟังว่าในอดีต ท่านได้ทำอะไรที่มีประโยชน์ต่อบ้านเมือง ประเทศชาติ และพูดถึงความประทับใจที่มีต่อท่านว่า เรื่องของท่าน เราเคยได้รับฟังในสมัยเด็ก ๆ และรู้สึกภาคภูมิใจ และให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นที่มีต่อเรื่องที่ได้ฟัง
3. ให้สมาชิกลองและหลับตา และให้สมาชิกลองนึกทบทวนความทรงจำในอดีตที่ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจ ผู้วิจัยบอกให้สมาชิกลืมตา ต่อจากนั้นแจกใบงานให้สมาชิกทุกคนบันทึกเรื่องราวของตน
4. กำหนดให้สมาชิกแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม พร้อมทั้งตั้งชื่อกลุ่มของตนเอง แจกใบงาน ให้สมาชิกเล่าเรื่องราวที่ตนภาคภูมิใจให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

5. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปเรื่องของเพื่อนในกลุ่มลงในกระดาษชาร์ตขนาดใหญ่ การเขียนหรือวาดรูปเพื่อสื่อเรื่องราวออกมา
6. ให้สมาชิกส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาเล่าเรื่องราวของเพื่อนที่น่าประทับใจให้เพื่อนๆ ฟัง
7. สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมทำกิจกรรม
8. ผู้วิจัยช่วยสรุปเนื้อหาอีกครั้ง

ประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ตรวจสอบผลงานจากการเขียนใบงาน และ การแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 “ กำลังใจสร้างได้ ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ก้อนหินผิวเรียบขนาดพอเหมาะมือ 1 ก้อน
2. เทปเพลงบรรเลง 1 ม้วน
3. ใบความรู้เรื่อง “การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง”
4. ใบกิจกรรมเรื่อง “ต้นไม้แห่งชีวิตฉัน”

เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม ดนตรี อภิปรายกลุ่ม สถานการณ์จำลอง

วิธีดำเนินกิจกรรม

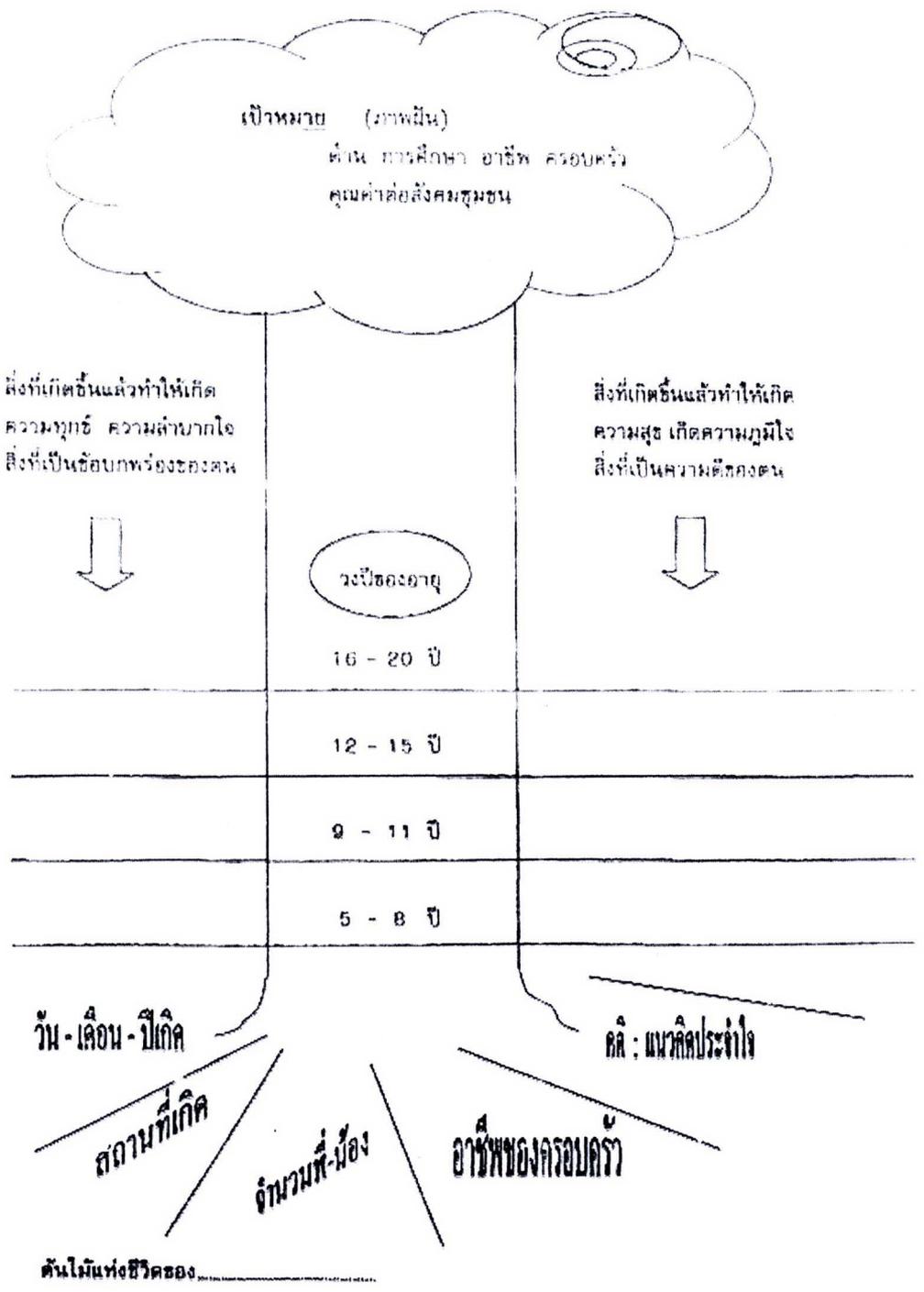
1. ให้สมาชิกนั่งล้อมวง เปิดไฟสลัว นั่งหลับตาทำจิตให้สงบ ให้ทุกคนนึกทบทวนถึงความภูมิใจเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ทำความดี ให้นึก 2 นาที จากนั้นให้ทุกคนนึกถึงความเสียใจ ที่ได้ทำในสิ่งที่ไม่ดี ให้คิดทบทวน 2 นาที (แต่ก่อนจะถึงข้อที่ 2 นี้จะต้องบอกวิธีการเล่าก่อน) จากนั้นให้เล่าความภูมิใจ และ ความเสียใจ
2. วิธีการเล่าเรื่อง คือ ถ้าใครพร้อมที่จะเล่าจะต้องหยิบก้อนหิน และถือไว้แนบอกด้วยความมั่นคง มีสมาธิ เมื่อเล่าจบแล้วจึงวางก้อนหินลง
3. ผู้ที่ไม่มีหินอยู่ในมือ ต้องฟังคนอื่นเล่าด้วยความเคารพและไม่พูดขัดจังหวะใครทั้งสิ้น
4. เมื่อทุกคนเรื่องเสร็จแล้ว ให้สมาชิกสังเคราะห์กิจกรรมนี้ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความรู้สึก นำเสนอต่อที่ประชุม โดยเล่าเรื่องสรุปสั้นๆ ความรู้สึกความภูมิใจและความเสียใจ
5. ผู้วิจัยให้ใบความรู้เรื่อง “การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง” และให้สมาชิกทำใบกิจกรรมเรื่อง “ต้นไม้แห่งชีวิตฉัน”
6. ให้สมาชิกจับคู่กัน และจำลองสถานการณ์ เพื่อสร้างกำลังใจให้กันและกัน จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปการอภิปรายร่วมกับสมาชิกอีกครั้ง

ประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบใบกิจกรรมเรื่อง "ต้นไม้ชีวิตของฉัน"
2. สังเกตจากการพูดสร้างกำลังใจในสถานการณ์จำลอง
3. สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

ใบกิจกรรม

ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน



ใบความรู้

“การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง”

ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวก การรับรู้นี้นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุขใจ โดยบุคคลสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ ดังนี้

1. ค้นหาความสนใจ จุดมุ่งหมาย และข้อดีของตน
2. เมื่อคุณทำงานขึ้นใดก็ตาม ควรเน้นที่ความมุ่งมั่นในการทำงาน มากกว่าผลลัพธ์ของงาน
3. มองตนเองและคนอื่นในแง่ดีไว้ก่อน
4. ควรจำไว้ว่าบางครั้งคุณก็อาจทำผิดได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า จะเป็นความล้มเหลว

ตลอดไป จงใช้เวลาและโอกาสกับตนเองในการเริ่มต้นใหม่

5. จงใช้คำพูดดีๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ ฉันเป็นคนมีเสน่ห์ น่ารัก เป็นต้น

6. พยายามรับฟังคำพูดดีๆ จากบุคคลหรือสื่อต่างๆ รอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน เทป บทเพลง หนังสือดีๆ ที่รับรู้แล้ว ทำให้เราเกิดความรู้สึกดีกับตนเอง

7. เมื่อได้ยินคำพูดที่ไม่ดีต่อตนเองเกิดขึ้นในสมองของเรา เช่น ต้องสอบไม่ผ่าน ความจำใช้ไม่ได้ ไม่มีความสามารถ ฯลฯ ต้องรีบขจัดคำพูดนั้น เสียด้วยการพูดในใจว่า “ให้เลิกคิด” แล้วแทนที่คำพูดไม่ดี ด้วยคำพูดดีๆ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 “ สู้กับปัญหา ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้วิธีการและแนวทางแก้ไขปัญหา

สื่อการจัดกิจกรรม

1. วีดิทัศน์
2. ใบกิจกรรม
3. ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจแก้ปัญหา”
4. ใบงานกรณีศึกษา

เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม ชมวีดิทัศน์ อภิปรายกลุ่ม กรณีศึกษา

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. เปิดวีดิทัศน์ เรื่องเกี่ยวราวปัญหาชีวิตของกรณีศึกษา จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มสนทนา ร่วมกันเกี่ยวกับเรื่องราวที่ชมในวีดิทัศน์
2. ถามสมาชิกเกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน ที่สมาชิกไม่สามารถตัดสินใจได้ สุ่มถามสมาชิกประมาณ 4-5 คน
3. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ กลุ่มละ 4-5 คน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มฟังกรณีศึกษา แล้วให้ฝึก การตัดสินใจแก้ปัญหาตามหัวข้อที่กำหนดให้ในใบกิจกรรม พร้อมทั้งแจกใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอน การตัดสินใจแก้ปัญหา”
4. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอวิธีการและผลการตัดสินใจแก้ปัญหา
5. สรุปวิธีการและแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การตอบคำถามในใบกิจกรรม

กรณีศึกษาที่ 1

ไบหม่อนเป็นสมาชิกชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่หน้าตาดีและฐานะค่อนข้างดี วันหนึ่งไบหม่อนเดินไปเข้าห้องน้ำเพียงคนเดียว เมื่อทำธุระเสร็จแล้วกำลังจะเดินออกจากห้องน้ำ ได้มีรุ่นพี่สองคนมาดึงแขนของไบหม่อนให้ เข้าไปในห้องน้ำอีกครั้ง รุ่นพี่คนหนึ่งบังคับให้ไบหม่อนอมควันทูหรือแล้วกลืนลงไป ไบหม่อนไม่ยอมทำจึงถูกรุ่นพี่ทำร้าย

ถ้าสมาชิกประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกับไบหม่อนจะทำอย่างไร

กรณีศึกษาที่ 2

เพื่อนในกลุ่มของต้นไหม ขวนต้นไหมให้ไปสูบบุหรี่หลังโรงเรียน ในตอนเย็นหลังเลิกเรียนต้นไหมเกิดความกลัวจึงตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปหรือไม่ไป ถ้าไปก็มีโอกาสติดบุหรี่ เพราะต้นไหมรู้ว่าบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และอาจนำไปสู่การติดสารเสพติดอื่นๆ ถ้าไม่ไปก็เกรงว่าเพื่อนจะโกรธ

ถ้าสมาชิกเป็นต้นไหมจะทำอย่างไร

ใบกิจกรรม

คำชี้แจง ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำกรณีศึกษา มาคิดวิเคราะห์เพื่อการตัดสินใจ และหาวิธีแก้ไข
ปัญหา สรุปความคิดเห็นลงตามแบบที่กำหนด

วิธีแก้ไข	ข้อดี	ข้อเสีย

ใบความรู้

เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ปัญหา”

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา เป็นการเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มากกว่า 1 ทางเลือก ในการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้น อาจส่งผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจ ที่รอบคอบ โดยอาศัยข้อมูลที่ถูกต้อง เหมาะสม ทันสมัย และเพียงพอ

ในการตัดสินใจและแก้ปัญหาแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนเลือกกระบวนการตัดสินใจ ด้วย วิธีการที่มีระบบและเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและการกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาสาเหตุของปัญหา และพัฒนาทางเลือกหลายๆทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหา
3. วิเคราะห์ทางเลือก โดยประเมินทางเลือกแต่ละทางว่าเกิดผลดี ผลเสียอะไร ตามมา และปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่ม
4. การตัดสินใจเลือก วิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่างๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มี โดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยม และหลักกฎหมาย มาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกใช้ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลสรุปแนวทางปฏิบัติจริง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 10

“ทุกปัญหา มีทางแก้ไข”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้แนวทางในการแก้ไขปัญหา

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้เรื่อง “การแก้ไขปัญหา”
2. ใบกิจกรรม
3. ใบกรณีศึกษา

เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม กรณีศึกษา อภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยถาม “มีใครบ้างที่ไม่เคยมีปัญหา” ผู้วิจัยถามกล่าวเพิ่มเติมว่า ทุกคนเกิดมามีปัญหาความสำคัญจึงอยู่ที่เรามีวิธีแก้ปัญหายังไร ให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด
2. ผู้วิจัยถามบรรยายวิธีการแก้ปัญห
3. แบ่งสมาชิกกลุ่มละ 4 – 5 คน แจกใบกิจกรรม กรณีศึกษา และให้สมาชิกร่วมกันหา

วิธีแก้ไขปัญหา

4. ตัวแทนสมาชิกนำเสนอวิธีแก้ปัญหของแต่ละกลุ่ม โดยออกมาแสดงบทบาทสมมติถึงวิธีแก้ปัญหที่กลุ่มได้สรุปร่วมกัน
5. ผู้วิจัยถามและสมาชิกกลุ่มใหญ่อภิปรายสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการแสดงบทบาทสมมติ

หมายเหตุ สมาชิกสามารถใช้ภาษาถิ่น (คำเมือง) ในเล่นบทบาทสมมติได้

ใบความรู้

“ การแก้ไข้ปัญหา ”

ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังหาทางออกไม่ได้ การแก้้ปัญหามี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง และเรียงลำดับความสำคัญของปัญหา
2. กำหนดทางเลือก เป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ของการแก้้ปัญหา
3. วิเคราะห์ทางเลือก วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้้ปัญหา จากการเลือกต่างๆ ที่ได้วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียไว้แล้ว รวมทั้งหาทางเลือกข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้
5. แก้้ปัญหา วางแผน จัดเวลา ดำเนินการแก้้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้และแก้ไข้ข้อเสียที่เกิดขึ้น
6. ประเมินการแก้้ปัญหา หากทราบว่าปัญหายังคงอยู่ หรือแก้ไข้ได้เพียงบางส่วนให้ทบทวนสภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้้ปัญหาทั้ง 6 ขั้นตอน

กรณีศึกษา

บัวผันเป็นลูกสาวคนเดียวของครอบครัว ซึ่งอยู่ตามลำพัง พ่อ แม่ ลูก แต่พ่อมักมีปากเสียงกับแม่เป็นประจำ เนื่องจากแม่ทราบว่ พ่อแอบไปมีภรรยาบ่อย และนำเงินของครอบครัวไปซื้อของและปรนเปรอภรรยาบ่อย ทำให้รายได้ที่เหลืออยู่ไม่พอใช้จ่าย เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้บัวผันรู้สึกเบื่อ และอยากหนีออกจากบ้านเพราะไม่อยากเห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน

คำถาม สมาชิกจะแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไรถ้าประสบเหตุการณ์เดียวกับบัวผัน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 11 “ มีปัญหาปรึกษาใครดี ”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถขอคำปรึกษาผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหาได้อย่างเหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กรณีศึกษา เรื่องของกำนัน
2. ใบกิจกรรม

เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม กรณีศึกษา อภิปรายกลุ่ม วาดรูป

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 – 5 คน แจกกรณีศึกษา เรื่องของกำนัน และใบกิจกรรม ให้สมาชิกแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 1 แผ่น
2. สุ่มกลุ่มสมาชิกหรือให้สมาชิกผู้วิจัยออกมานำเสนอคำตอบแต่ละข้อหน้าห้อง
3. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดจากกรณีศึกษา
4. สมาชิกแต่ละคนเขียนหรือวาดรูปเตือนใจจากกิจกรรมนี้
5. ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การตอบคำถามลงในใบกิจกรรม

กรณีศึกษา

เรื่อง ของกำปิ้ง

กำปิ้งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พ่อของกำปิ้งเป็นครูที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง แม่ของกำปิ้งเป็นนักร้องที่ร้านอาหารในเมือง ต่อมาแม่ของกำปิ้งถูกเลิกจ้างเนื่องจากห้องอาหารขาดทุนจึงต้องปิดกิจการ แม่ของกำปิ้งตกงานและไม่มีรายได้ทำให้เกิดปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกับพ่อของกำปิ้งบ่อยครั้ง กำปิ้งไม่อยากให้พ่อกับแม่ทะเลาะกัน แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร กำปิ้งกลัวใจมากและเริ่มออกไปเที่ยวนอกบ้าน กำปิ้งพบกับจี้กุงซึ่งไม่ได้เรียนหนังสือ และจี้กุงชักชวนกำปิ้งให้ลองยาบ้า

เมื่ออยู่ที่โรงเรียนกำปิ้งมักจะนั่งซึม เรียนไม่รู้เรื่องเพราะกลัวใจ อยากให้พ่อแม่คืนดีกันไม่แยกกันอยู่เหมือนทุกวันนี้ กำปิ้งเริ่มโดดเรียนและใช้ยาบ้าบ่อยมากขึ้นเพื่อเริ่มปัญหาทุกอย่าง เพื่อนในห้องของกำปิ้งบอก ครูประจำชั้นว่า กำปิ้งติดยาครูจึงเรียกกำปิ้งมาคุยเพื่อหาทางช่วยเหลือ กำปิ้งเล่าให้ครูฟังว่าความหวังของกำปิ้งคือ อยากให้พ่อแม่คืนดีกัน ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน



ใบกิจกรรม

ให้สมาชิกร่วมกันตอบคำถามต่อไปนี้ และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. สาเหตุที่ทำให้กำนันติดยา คือ.....
2. ชีวิตของกำนันจะเป็นอย่างไรในอนาคต.....
.....
3. ถ้าสมาชิกเป็นกำนัน สมาชิกจะทำอะไรเมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ.....
.....
4. ถ้าสมาชิกเป็นกำนัน สมาชิกจะพูดคุยปรึกษาหรือหาความช่วยเหลือจากบุคคลใด
.....
5. จากข้อ 4 บุคคลใดสามารถให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษาแก่กำนันได้ เรียงตามลำดับ
ความสำคัญทั้งให้เหตุผลประกอบ

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 12 “วางแผนชีวิต พิชิตเป้าหมาย”

ระยะเวลา 180 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกวางแผนชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม “เวลามีค่า”
2. อุปกรณ์สำหรับการวาดรูป

เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม วาดรูป

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกบันทึกกิจกรรมและเวลาที่สมาชิกใช้ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนถึงเวลาเข้านอนทำอะไรบ้าง ลงในใบกิจกรรม
2. แล้วให้สมาชิกพิจารณาว่ากิจกรรมที่ทำในแต่ละวันนั้น เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ คำนึงค่ากับเวลาที่เสียไปหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. ถ้าหากว่า การใช้เวลาดังกล่าวยังไม่คุ้มค่า สมาชิกควรปรับปรุงตัวเองโดยวางแผนการใช้เวลาแต่ละวันอย่างไร
4. ให้สมาชิกวางแผนชีวิตของตัวเองว่าในระยะ 1 ปี 5 ปี 10 ปี นั้นชีวิตของตนเองควรเป็นอย่างไร และวาดภาพในหัวข้อเรื่อง “ตัวฉันในวันข้างหน้า”
5. สมาชิกออกมานำเสนอภาพวาดที่ตนเองอยากเป็นในอนาคต
6. และผู้วิจัยร่วมกันอภิปราย สรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่สมาชิกยังไม่ได้กล่าวถึง

ประเมินผล

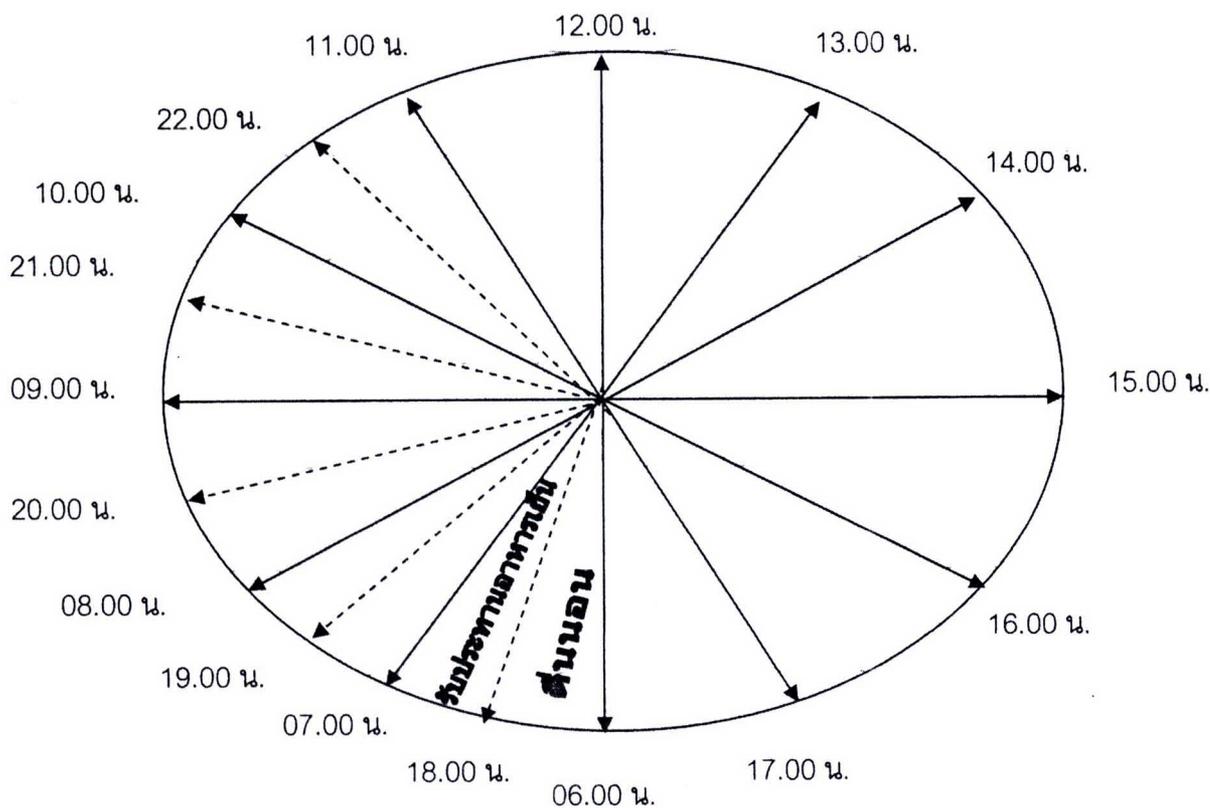
1. พิจารณาจากการบันทึกเวลาของสมาชิกที่ทำกิจกรรมตั้งแต่เช้า จนถึงเข้านอน
2. พิจารณาจากการวางแผนชีวิตในแต่ละช่วงชีวิตของสมาชิก
3. สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมของสมาชิก

ใบกิจกรรม

“เวลามีค่า”

ชื่อ.....

ให้สมาชิก บันทึกกิจกรรมที่สมาชิกทำในช่วงเวลาต่างๆ ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนถึง
เข้านอน (หลัง 18.00 น. ให้ใช้ปากกาคอนละสี)



รวมเวลาที่ใช้อย่างมีค่า.....ชั่วโมง

รวมเวลาที่ใช้อย่างเปล่าประโยชน์.....ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 13 “บันทึกเล่มน้อย”

ระยะเวลา 60 นาที/ ครั้ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสังเกตการเปลี่ยนแปลงการควบคุมอารมณ์ของตนเองต่อปัญหาและอุปสรรค

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบสมุดบันทึก
2. ดินสอ

เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกบันทึกความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม รวมถึงเหตุการณ์ต่างๆที่แสดงถึงการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคในแต่ละวัน โดยจะทำในช่วงเวลาว่างของสมาชิก ประมาณวันละ 10-30 นาที ขึ้นอยู่กับความสะดวกของสมาชิก เพื่อที่จะนำสิ่งที่บันทึกมาสนทนาร่วมกันในวันต่อมา
2. ผู้วิจัยและสมาชิกนั่งล้อมกันเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน และให้สมาชิกเริ่มเล่าสิ่งของตนเองบันทึกลงในสมุดเล่มน้อยที่ละคน
3. เมื่อสมาชิกเล่าครบทุกคนแล้วผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มจะสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

ประเมินผล

1. พิจารณาจากการบันทึกของสมาชิก
2. สังเกตจากการอภิปรายสรุปจากกิจกรรมของสมาชิก

หมายเหตุ

กิจกรรมดังกล่าวจะเริ่มทำตั้งแต่วันที่ 2 – 6 โดยวันแรกผู้วิจัยจะทำข้อตกลงกับสมาชิกว่า จะต้องมีการจดบันทึกในสมุดเล่มน้อยเพื่อนำมาแลกเปลี่ยนความรู้กันในวันถัดไป

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์

เพื่อวิเคราะห์ความต้องการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง
ความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรค

1. ท่านคิดว่าเด็กและเยาวชนมีปัญหาในเรื่องการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคหรือไม่
อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ทางสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาระหว่างการควบคุม
ตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้จัดกิจกรรมใดบ้างเพื่อเป็นการส่งเสริม
ความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชน

.....

.....

.....

.....

.....



4. ลักษณะของกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคที่จัดขึ้นเป็นอย่างไรและมีส่วนช่วยส่งเสริมความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชนได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

5. ผลของกิจกรรมที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้จัดขึ้นเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้หรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

6. สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนต้องการให้มีการจัดกิจกรรมใดบ้างเพื่อเป็นการส่งเสริมความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชน

.....

.....

.....

.....

7. ลักษณะของกิจกรรมที่ท่านคิดว่าเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนควรเป็นอย่างไร (สื่อ อุปกรณ์ วิธีการ การประเมิน ฯลฯ)

.....

.....

.....

.....

.....

แบบวัดความรู้

ความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรค

คำชี้แจง 1.แบบทดสอบมีทั้งหมด 12 ข้อ
 2.คำถามแต่ละข้อจะมีคำตอบให้เลือก 4 ตัวเลือกคือ ก ข ค ง
 3.โปรดตอบคำถามโดยใส่เครื่องหมาย X ลงบนอักษร ก ข ค หรือ ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การควบคุมตนเอง หมายถึงข้อใด

- ก. พฤติกรรมที่มาผลการกระทำ
- ข. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับการกระทำ
- ค. ความสามารถของคนที่ควบคุมพฤติกรรมจากการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม
- ง. กระบวนการเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

2. ข้อใดคือการรับรู้ถึงความสามารถของตน

- ก. มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา
- ข. การเข้าใจตนเองว่าเป็นอย่างไร
- ค. การให้กำลังใจตนเองและพร้อมต่อสู้กับปัญหา
- ง. มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาและรู้จักปรึกษาผู้อื่น

3. ใครเป็นผู้มีความสามารถในการรับรู้ต่อปัญหาได้ดีที่สุด

- ก. ใ้รู้ว่าตนเองเป็นคนอารมณ์ร้อน เมื่อโกรธจะพยายามนับ 1-10 ในใจเสมอ
- ข. ดันคิดตนเองต้องเก่งกว่าทุกๆคน เมื่อผลสอบออกมาถ้าไม่ได้ที่ 1 เขาจะรู้สึกไม่พอใจ
- ค. ปลาคิดว่าตนเองเก่งทุกๆเรื่อง ดังนั้นถ้ามีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นจะไม่ใช่ความผิดของเธอ
- ง. ไม่มีข้อถูก

4. ความหมายของการมีความคิดเชิงรุกต่อปัญหาคือข้อใด

- ก. มีความคิดในด้านบวกต่อปัญหาให้มากที่สุด
- ข. การให้กำลังใจตนเองและพร้อมต่อสู้กับปัญหา
- ค. มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาและรู้จักปรึกษาผู้อื่น
- ง. กระบวนการคิดโดยมองเห็นสาเหตุและปัจจัยของปัญหาที่เกิดขึ้น

5. ข้อใดไม่ใช่การมีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา

- ก. การคิดแก้ปัญหาให้หมดไป
- ข. การค้นหาทางออกของปัญหา
- ค. การคิดถึงผลกระทบของปัญหา
- ง. ถูกทุกข้อ

6. ใครเป็นผู้มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา

- ก. ตันคิดว่าปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางแก้ไข ซึ่งเขาจะต้องคิดให้รอบคอบ
- ข. ตาลคิดว่าตนเองต้องเหนือกว่าผู้อื่นเสมอ และจะต้องชนะทุกคน
- ค. ช้าวคิดว่าตนเองเก่งทุกๆเรื่อง ดังนั้นตนจะไม่ทำอะไรผิดพลาดเลย
- ง. กล้าคิดว่าตนเองไม่เก่ง ทำอะไรก็ผิดพลาดอยู่เสมอ

7. การไม่ย่อท้อหมายถึงข้อใด

- ก. การขจัดปัญหาให้หมดไป
- ข. การจะแก้ปัญหาเพียงลำพัง
- ค. การให้กำลังใจตนเองและพร้อมที่จะสู้กับปัญหา
- ง. ถูกทุกข้อ

8. ใครที่แสดงถึงความไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค

- ก. ปอพยายามอ่านหนังสือเพื่อให้สอบได้ที่ 1
- ข. แป้งพยายามทำการบ้านให้เสร็จเพื่อที่จะไม่ถูกทำโทษ
- ค. ปูนพยายามหาเงินให้ได้มากที่สุดเพื่อที่จะได้มีฐานะร่ำรวยกว่าคนอื่น
- ง. ปานให้กำลังใจตนเองเสมอเมื่อเจอเรื่องที่ยากลำบากเพื่อที่จะให้ผ่านพ้นไปได้

9. ข้อใดแสดงถึงการให้กำลังใจตนเองได้อย่างถูกต้อง

- ก. มองข้อดีของตนเองและบอกกับตนเองว่าเป็นคนที่มีความสามารถ
- ข. มองข้อบกพร่องของตนเอง และนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ด้อยกว่า
- ค. มองข้อบกพร่องของผู้อื่นแล้วนำมาเปรียบเทียบกับตนเองเพื่อให้ตนเองดีกว่า
- ง. มองข้อบกพร่องทั้งของตนเองและของผู้อื่น แล้วนำมาเปรียบเทียบกัน

10. ความหมายของการหาทางออกของปัญหาคือข้อใด

- ก. มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา
- ข. การให้กำลังใจตนเองและพร้อมต่อสู้กับปัญหา
- ค. มีแนวทางในการแก้ไขปัญหารู้จักปรึกษาผู้อื่น
- ง. กระบวนการคิดโดยมองเห็นสาเหตุและปัจจัยของปัญหาที่เกิดขึ้น

11. ใครสามารถหาทางออกของปัญหาได้อย่างถูกต้องที่สุด

- ก. น้ำตาลจะแก้ปัญหทุกอย่างให้เร็วที่สุด
- ข. น้ำหวานจะพยายามแก้ไขปัญหาด้วยตนเองก่อนหากไม่สำเร็จจะปรึกษาผู้อื่น
- ค. น้ำอ้อยจะให้คุณพ่อคุณแม่ช่วยแก้ปัญหทุกครั้ง
- ง. เมื่อปัญหาน้ำฝนจะหาทางออกด้วยตนเองเท่านั้น

12. ข้อใดคือขั้นตอนการหาทางออกของปัญหาที่ถูกต้อง

1. กำหนดปัญหาให้ชัดเจน
 2. วิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหา
 3. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา
 4. ลงมือแก้ไขปัญห
 5. ประเมินผลการแก้ไขปัญห
- ก. 1, 2, 3, 5, 4
 - ข. 1, 3, 2, 4, 5
 - ค. 2, 4, 3, 1, 5
 - ง. 2, 3, 1, 4, 5

เฉลยแบบวัดความรู้
ความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรค

- | ข้อ | คำตอบที่ถูกต้อง |
|------------|--|
| 1 | ง. กระบวนการเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ |
| 2 | ข. การเข้าใจตนเองว่าเป็นอย่างไร |
| 3 | ก. ใ้รู้ว่าตนเองเป็นคนอารมณ์ร้อน เมื่อโกรธจะพยายามนับ1-10 ในใจเสมอ |
| 4 | ง. กระบวนการคิดโดยมองเห็นสาเหตุและปัจจัยของปัญหาที่เกิดขึ้น |
| 5 | ค. การคิดถึงผลกระทบของปัญหา |
| 6 | ก. ตันคิดว่าปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางแก้ไข ซึ่งเขาจะต้องคิดให้รอบคอบ |
| 7 | ค. การให้กำลังใจตนเองและพร้อมที่จะสู้กับปัญหา |
| 8 | ง. ปานให้กำลังใจตนเองเสมอเมื่อเจอเรื่องที่ยากลำบากเพื่อที่จะให้ผ่านพ้นไปได้ |
| 9 | ก. มองข้อดีของตนเองและบอกกับตนเองว่าเป็นคนที่มีความสามารถ |
| 10 | ค. มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาและรู้จักปรึกษาผู้อื่น |
| 11 | ข. น้ำหวานจะพยายามแก้ไขปัญหาด้วยตนเองก่อนหากไม่สำเร็จจะปรึกษาผู้อื่น |
| 12 | ข. 1, 3, 2, 4, 5 |

แบบวัดทักษะ

ความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรค

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาว่าข้อความในแต่ละข้อนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างด้านขวามือซึ่งท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันมากที่สุด	ได้ 5 คะแนน
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันมาก	ได้ 4 คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันปานกลาง	ได้ 3 คะแนน
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันน้อย	ได้ 2 คะแนน
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของฉันน้อยที่สุด	ได้ 1 คะแนน

ลำดับ ที่	ทักษะที่ประเมิน	เกณฑ์การประเมิน				
		มาก ที่สุด 5	มาก 4	ปาน กลาง 3	น้อย 2	น้อย ที่สุด 1
1	สามารถบอกได้ว่ามีปัญหอะไรเกิดขึ้นบ้าง					
2	สามารถสำรวจความรู้ตนเองว่าเป็นอย่างไร					
3	สามารถประเมินได้ว่าตนเองมีความสามารถ ในการควบคุมตนเองมากน้อยเพียงใด					
4	สามารถบอกสาเหตุและผลของปัญหาที่เกิด ได้					
5	สามารถวิเคราะห์ บอกวิธีการแก้ปัญหาและ จัดความขัดแย้งได้					
6	สามารถบอกข้อดี ข้อเสียของการแก้ปัญหา ไว้กับตัวเองได้					
7	สามารถพูดให้กำลังใจตนเองและผู้อื่นเพื่อให้ ต่อสู้กับปัญหาได้					
8	ไม่แสดงอาการท้อแท้เมื่อเจอกับปัญหาหรือ อุปสรรคต่างๆ					
9	มีการเตรียมพร้อมในการจะต่อสู้กับปัญหา					
10	สามารถบอกแนวทาง วิธีการในแก้ปัญหา และจัดความขัดแย้งได้					
11	สามารถนำปัญหาที่พบไปปรึกษาหรือขอ ความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้					
12	สามารถวางแผนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้					

แบบวัดทัศนคติ

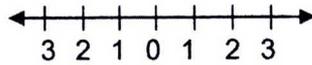
ความสามารถในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรค

คำชี้แจง โปรดระบุระดับความคิดเห็นต่อข้อความ และทำเครื่องหมาย X ในตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยจะให้เลือกค่าตามระดับของความรู้สึก คือ

- เลือก 3 เมื่อความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อความมากที่สุด
- เลือก 2 เมื่อความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อความรองลงมา
- เลือก 1 เมื่อความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อความรองลงมาอีก
- เลือก 0 เมื่อความรู้สึกจะอยู่ในระดับปานกลางเท่าๆกันระหว่างข้อความ
ซ้ายมือ และคำตอบทางขวามือ
- เลือก 1 เมื่อความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อความขวามือรองลงมาอีก
- เลือก 2 เมื่อความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อความขวามือรองลงมา
- เลือก 3 เมื่อความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อความขวามือมากที่สุด

1. เมื่อมีคนบอกว่าฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ทำให้เกิดปัญหาต่างๆตามมามากมายฉันจะ.....

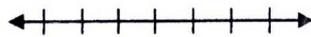
ไม่ใส่ใจ เพราะไม่มีใครรู้จักฉันดีพอ
เท่าตัวฉันเอง



ฟังคำแนะนำและกลับมา
ทบทวนว่าฉันเป็นแบบ
นั้นหรือไม่

2. ครูเรียกฉันมาทำหน้าที่หน้าห้อง ทั้งๆ ฉันตั้งใจทำงานเป็นอย่างดี ซึ่งก่อนหน้านั้นครูเคยชื่นชมงานของฉันมาตลอด ฉันจะรู้สึก.....

โกรธ หนีออกนอกห้องโดยไม่มองใคร



ควบคุมอารมณ์ได้
ทบทวนการทำงานว่าผิด
อย่างไร และ คิดขอบคุณ
ครูที่เตือน

3. เพื่อนยั่วโมโห ฉันควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ได้เถียงตวาดเสียงดังกับเพื่อนแล้วเดินออกจากห้องไป กระแทกประตูใส่หน้าเพื่อน ต่อมาภายหลังฉันจะ.....

←| | | | | | | | | |→

ทำตัวไม่ถูก ไม่กล้าสู้หน้าเพื่อน 3 2 1 0 1 2 3 เสียใจ เข้าไปขอโทษเพื่อน

4. ทุกครั้งที่มีปัญหาเข้ามาในชีวิตฉันจะคิดว่า...

←| | | | | | | | | |→

ปัญหาเป็นเรื่องยุ่งยาก 3 2 1 0 1 2 3 ปัญหาทุกอย่างมีทางออก
คุณต้องแก้ไขไม่ได้แน่ๆ เสมอ

5. เมื่อฉันตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่แล้ว แต่ยังได้รับการตำหนิจากครู ฉันจะ.....

←| | | | | | | | | |→

น้อยใจ ไม่ทำงานแล้ว 3 2 1 0 1 2 3 ไม่เป็นไร ตั้งใจทำงานต่อไป

6. เมื่อมีปัญหาก็ไม่สามารถแก้ไขได้เองเพียงลำพัง ฉันจะ.....

←| | | | | | | | | |→

ปล่อยปัญหาไว้แบบนั้น 3 2 1 0 1 2 3 ขอความช่วยเหลือจากคนที่ช่วยคุณได้

7. ทุกครั้งเมื่อเจอกับปัญหาที่ยุ่งยากสิ่งแรกที่ฉันจะทำคือ.....

←| | | | | | | | | |→

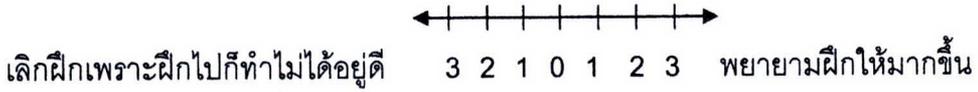
หนีปัญหาทุกอย่างให้เร็วที่สุด 3 2 1 0 1 2 3 ให้กำลังใจตนเองว่าจะสามารถ
แก้ปัญหาทุกอย่างได้

8. เจอเพื่อนที่เป็นหัวหน้าสร้างปัญหา ฉันก็ตั้งใจแก้ไขปัญหายังเต็มที่แล้ว แต่เพื่อนก็ยังไม่พอใจ โวยวาย แล้วนำเรื่องราวไปฟ้องครู แล้วครูก็เรียกฉันไปตำหนิ ฉันจะรู้สึก.....

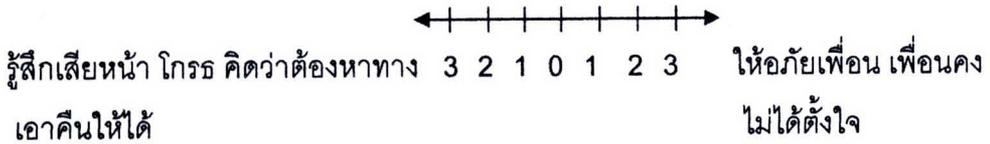
←| | | | | | | | | |→

เสียใจ รู้สึกว่าทำดีแล้วยังไม่ได้ดี 3 2 1 0 1 2 3 ไม่เป็นไร ฉันควบคุมความรู้สึก
ได้จะตั้งใจทำวันข้างหน้าให้
ดีกว่านี้

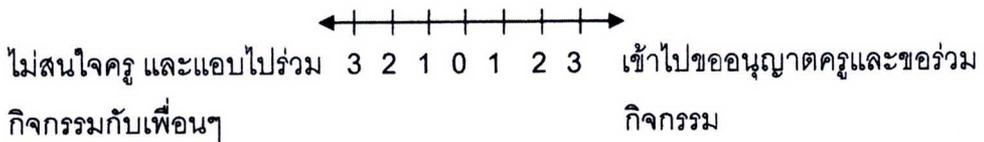
9. ฉันพยายามฝึกงานอาชีพอย่างหนักเพื่อให้ทำงานออกมาดี แต่ฉันก็ยังทำได้ไม่ดี ฉันจะ.....



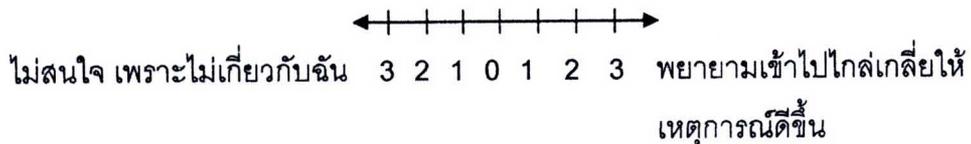
10. ฉันถูกเพื่อนแกล้งให้ขายหน้า ฉันจะรู้สึก....



11. ฉันถูกครูทำโทษไม่ให้ร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 1 สัปดาห์ แต่มีกิจกรรมที่ฉันอยากทำมาก ฉันจะ.....



12. เพื่อนห้องของฉันทะเลาะกันอย่างแรง ฉันจะ.....



แบบประเมินผลของการจัดกิจกรรม

คำชี้แจง โปรดระบุระดับความคิดเห็นต่อข้อความและกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

- | | | |
|---|---------|---|
| 5 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาก |
| 3 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อย |
| 1 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด |

ปัจจัยที่ประเมิน	เกณฑ์การประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านเนื้อหา					
1. เนื้อหาความรู้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
2. เนื้อหาความรู้เข้าใจง่าย					
3. เนื้อหาความรู้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
4. เนื้อหาความรู้เป็นประโยชน์สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริง					
ด้านวิทยากร					
5. วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี					
6. วิทยากรสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้แบบเป็นกันเอง ให้ความสนใจต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
7. วิทยากรมีบุคลิกภาพเหมาะสม					
ด้านการจัดกิจกรรม					
8. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรม					
9. เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
10. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม					
11. การจัดกิจกรรมดำเนินไปอย่างเป็นลำดับขั้นตอน					
12. สื่อ อุปกรณ์ และสถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความน่าสนใจและเหมาะสม					
13. ความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวม					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างผลงานของเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม
การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถ
ในการควบคุมตนเองต่อปัญหาและอุปสรรคสำหรับเด็กและเยาวชน
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

เด็กเก่ง...ดีกา
คุณครูดี

นี่แหละ...ตัวฉัน

นิสัยของฉัน
โอบรับทุกคน
ใจดีกับทุกคน



ความภูมิใจของฉัน
ได้รางวัล
จากคุณครู

สิ่งที่คนอื่นชมฉัน
ใจดีกับทุกคน
โอบรับทุกคน



สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงตนเอง
อยากเป็นคนดี
ใจดีกับทุกคน

ฉันมองตัวเองยังไงนะ?
โอบรับทุกคน
ใจดีกับทุกคน

ตัวอย่างผลงาน จากกิจกรรมนี้แหละตัวฉัน
ความรู้สึกที่สมาชิกบอกแต่ไม่กล้าพูดออกมา

ใจผมเลย รู้สึก ดีใจ
ใจผม

เมื่อ ที่ ไป งาน ครับ

08/11/11

ผู้เขียน กิ่งแก้ว
ผู้เขียน กิ่งแก้ว
ผู้เขียน กิ่งแก้ว
ผู้เขียน กิ่งแก้ว
ผู้เขียน กิ่งแก้ว

จาก...
จาก...
จาก...

ความรู้สึกที่บอกแต่ไม่กล้าพูดออกมา

ใจผมเลย...
ใจผมเลย...
ใจผมเลย...

เมื่อ...
ผม...
ผม...
ผม...
ผม...

ขอขอบคุณ...
ขอขอบคุณ...

ตัวอย่างผลงาน จากกิจกรรมนี้แหละตัวฉัน
ความรู้สึกที่สมาชิกบอกแต่ไม่กล้าพูดออกมา

อ๋อ ดึง ✓
 ดีใจมาก - ซาบซึ้ง รุ่งอรุณ

ดีใจมาก ✓ ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓

ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓

ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓

ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓

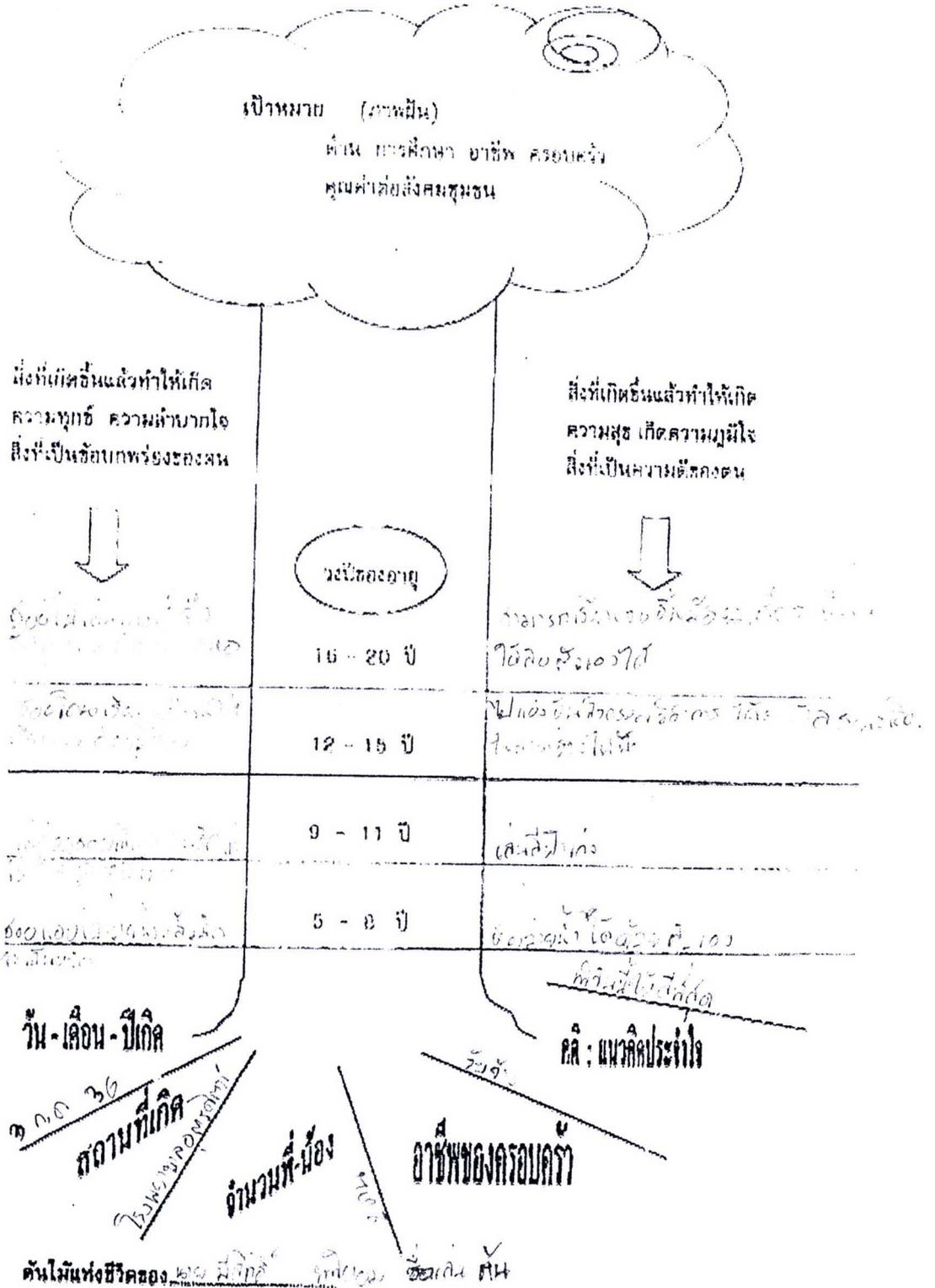
ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓

ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓
 ดีใจมากจนพูดไม่ออก ✓

ตัวอย่างผลงาน จากกิจกรรมกำลังใจสร้างได้

ใบกิจกรรม

ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน



ตัวอย่างผลงาน มีปัญหาปรึกษาใครดี

ใบกิจกรรม

ให้สมาชิกร่วมกันตอบคำถามต่อไปนี้ และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. สาเหตุที่ทำให้กำบังติดยา คือ... เรื่องใกล้ตัว.....
2. ชีวิตของกำบังจะเป็นอย่างไรในอนาคต... ถ้าเกิดไม่มีเรื่องเข้ามาเป็นห่วงก็สบาย
ถ้าเกิดมีเรื่องเข้ามาเป็นห่วงก็ลำบาก.....
3. ถ้าสมาชิกเป็นกำบัง สมาชิกจะทำอย่างไรเมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ... คุยปรึกษากับ
พ่อแม่ หรือ คนที่เข้าใจใจของตัวเอง.....
4. ถ้าสมาชิกเป็นกำบัง สมาชิกจะพูดคุย ปรึกษาหรือหาความช่วยเหลือจากบุคคลใด... คุยกับแม่.....
5. จากข้อ 4 บุคคลใดสามารถให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษาแก่กำบังได้ เรียงตามลำดับ
ความสำคัญทั้งให้เหตุผลประกอบ

1. แม่ เพราะแม่เข้าใจใจตัวเองดี
2. พ่อ เพราะพ่อเป็นคนที่รักและห่วงใย
3. พี่สาว เพราะพี่สาวเป็นคนที่รักและห่วงใย
4. คุณครู เพราะคุณครูเป็นคนที่รักและห่วงใย
5. เพื่อน เพราะเพื่อนเป็นคนที่รักและห่วงใย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวเอมอร บันทะสีบ เกิดเมื่อวันที่ 16 มกราคม พ.ศ.2528 ที่จังหวัดลำปาง สำเร็จการศึกษาครุศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2551 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน ภาคนโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2551



