

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2544). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช

2544. กรุงเทพฯ ฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2539). คู่มือกลุ่มจิตบำบัดสำหรับนักสุขภาพจิต.

กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

_____. (2540). คู่มือผู้บริหาร ทักษะชีวิตในโรงเรียน : ทิศทางการพัฒนาคนด้านสุขภาพ.

พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.

_____. (2550). คู่มือแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย .

_____. (2550). คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ”. นนทบุรี:

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

_____. (2550). คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “น่าทำ”. นนทบุรี:

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

_____. (2550). คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ต้องทำ”. นนทบุรี:

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2539). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์

กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.

กรรณิกา สุวรรณศิลป์. (2546). การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมค่ายทักษะชีวิตป้องกันการใช้

สารเสพติดสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 กลุ่มโรงเรียนท่าหิน จังหวัด

ขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

กระทรวงสาธารณสุข. (2541). คู่มือบริหารทักษะชีวิตในโรงเรียน: ทิศทางการพัฒนาคนด้าน

สุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิตและกรมอนามัย.

กาญจนา จุ่งรุ่งเรือง. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
การศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2541). กระบวนการกลุ่มทางการศึกษา. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- _____. (2549). กระบวนการกลุ่มทางการศึกษา. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เกษมณี ชัตติยะ. (2548). การใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างทักษะการป้องกันตนเองในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์. (2551, 12 ธันวาคม). "สวช.-สสส."เปิดสายด่วนร้านเกม ผลสำรวจเด็กไทยติดเกมอันดับ 1. มติชนรายวัน, หน้า 22.
- จารวี ยิ่งยืน. (2549). สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน การเปิดรับสื่อเกมออนไลน์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จุลติส รัตนคำแปง. (2548). ไชยปริศนาปัญหาเด็กติดเกม : ใครกันแน่ที่รังแกเด็ก?. ค้นเมื่อ 13 ตุลาคม 2551, จาก <http://www.bcoms.net/article/detail.asp?id=170>
- ฉัตรรพี เกษมสันต์ ณ อยุธยา. (2550). เกมคอมพิวเตอร์เชิงสร้างสรรค์กับพัฒนาการทางสติปัญญาและอารมณ์ของวัยรุ่น : ศึกษากรณีเกม The Sims เกม Championship Manager และเกม FIFA. วิทยานิพนธ์ปริญญาวารสารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสื่อสารมวลชน บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2551). ป้องกันและแก้ปัญหาเด็กติดเกมอย่างชาญฉลาด. ค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2551, จาก http://www.sing-area.net/sk/file/1_8452030408.doc
- ชัยพร วิชชาวุธ และคณะ. (2535). การวิจัยทางการศึกษา : หลักและวิธีการสำหรับนักวิจัย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณ ชนก เสง้อาง. (2549). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- ณัฐวุฒิ ภิญโญทรัพย์. (2551). ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการพัฒนาความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ดลฤดี คุ่มพล. (2547). การศึกษาพฤติกรรมการเล่น ผลกระทบและแนวทางการพัฒนาเกมคอมพิวเตอร์สำหรับเยาวชนชายไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรอุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาครุศาสตร์เทคโนโลยี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.
- ทิตนา แคมมณี. (2522). กลุ่มสัมพันธ์ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพฯ: บุรพาศิลป์การพิมพ์.
- _____. (2547). 14 วิธีสอนสำหรับครูมืออาชีพ. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนพัชร แก้วปฏิมา. (2547). การพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธิดารัตน์ พวงงาม. (2548). ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นพวรรณ วงศ์ชัยวัฒน์. (2547). การพัฒนาทักษะชีวิตในการปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากปัญหาลังคมโดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นัตยา มุกตากุล. (2549). ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและทักษะชีวิตกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและกลวิธานการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุบลราชธานี เขต 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

- นิธยาภรณ์ สุทธิโนน. (2544). การใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคและลดภาวะเสี่ยงต่อไข้เลือดออกของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปิยะพล ทรงอาจ. (2542). การใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมคุกกันในชั้นเรียนของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พรรณทิพา พูลทรัพย์. (2548). การศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมประเภทต่อสู้ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร อดุสการมหาบัณฑิต สาขาวิชาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.
- เพ็ญเพ็ญ เอี่ยมละออ. (2542). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิตใน เยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ เน้นแนะและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริ. (2538). จิตวิทยาการปรับตัว. ขอนแก่น: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มาริสา รัตน์โสภ. (2550). ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาด ทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านค้อ อำเภอนนัง จังหวัด หนองบัวลำภู. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนะและ ให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย. (2551). "เด็กติดเกม" ฝันร้ายพ่อแม่ยุคไซเบอร์. ค้นเมื่อ 16 ธันวาคม 2551, จาก <http://www.thaisafenet.org/article.php?act=show&Id=258-.html>
- รัตนา ดอกแก้ว. (2539). ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักศึกษา อาชีวศึกษา จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- รุ่งรัตน์ ธรรมทอง. (2541). ผลของการใช้เกมคอมพิวเตอร์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ลัดดา อะยะวงศ์. (2543). เอกสารประกอบการสอนวิชา 217 720 ระเบียบวิธีวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 6. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วงศ์จันทร์ จำเเหล. (2544). ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบต่อนตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วรพจน์ พวงสุวรรณ. (2541). การศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวารสารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสื่อสารมวลชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วรรณรัตน์ แก้วมงคล. (2543). ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วรรณวิมล คำนวน. (2548). ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความคงทนในการเรียนและเจตคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ เรื่องเศษส่วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนดงมอนวิทยาคม. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2551). รายการคมชัดลึกตอน-ม.6 คลั่งฆ่า Taxi เลียน GTA. ค้นเมื่อ 19 ตุลาคม 2551, จาก http://www.komchadluek.net/2008/08/05/x_scoo_p001_214605.php?news_id=214605
- วาลิณี ชุ่มกิ่ง. (2549). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วันัดดา ปิยะศิลป์. (2551). การป้องกันและช่วยเหลือเด็กติดเกม. ค้นเมื่อ 22 ตุลาคม 2551, จาก http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth4_6.php



- วิไลรัตน์ วัฒนไวยุทธชัย. (2547). การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อเด็กอายุ 12 – 15 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.
- วิศิษฐ์ บุญสุชาติ. (2547). การสร้างชุดฝึกอบรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์สำหรับนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2551). ศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาลูกติดเกม. ค้นเมื่อ 19 ตุลาคม 2551, จาก <http://www.icamtalk.com/cgap.php>
- _____. (2550). โปรแกรมการพัฒนาศักยภาพเยาวชนและครอบครัวไทยยุคไซเบอร์ในสถานศึกษา. กรุงเทพฯ: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์.
- สมกุล เวียวัจชัย. (2543). การเปรียบเทียบทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติด และไม่ติดยาเสพติด. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมชาติ กิจยรรยง. (2539). 108 เกมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- สัมฤทธิ์ สันต. (2547). การพัฒนาเครื่องมือประเมินทักษะชีวิตจากกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสำหรับผู้เรียนวัยเด็กตอนกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุคนธ์ โชติชัยสถิตย์. (2548). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุทัศน์ สุรสิทธิ์สนานนท์. (2549). ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธิตศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- สุภัทร ชูประดิษฐ์. (2549). การใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหาให้นักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโรงเรียนปล้องวิทยาคม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2541). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิทย์ สุขหมั่น. (2546). ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพัฒนาเด็ก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อุดม เพชรสังหาร. (2551). “เสพติดเกม : อธิบายด้วยวงจรสมอง”. ค้นเมื่อ 16 ธันวาคม 2551, จาก <http://blog.spu.ac.th/slum/2008/06/30/entry-1>
- อารยา สิงห์สวัสดิ์. (2551). “เด็กติดเกม” ภัยร้ายโลกไซเบอร์. ค้นเมื่อ 19 ตุลาคม 2551, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/4118>
- อภิชาติ ภูประเสริฐ. (2541). การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างความรับผิดชอบในกลุ่มเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อิทธิพล ปรีดีประสงค์, และ สุรวดี รักดี. (2551). รายงานการวิจัยและพัฒนาเรื่องการจัดระดับความเหมาะสมของเกมคอมพิวเตอร์และการพัฒนาระบบกลไกในการทำงาน. กรุงเทพฯ; กระทรวงวัฒนธรรม.
- Bary, Sheldon. (1996). **Defining Strategic Methods with Which to Access Runaway Youth into a Runaway Program.** Paper presented at the Meeting, Nova Southeastern University.
- Internet Addiction Test (IAT).** (2002). Retrieved December 18, 2008, from http://www.netaddiction.com/resources/internet_addiction_test.htm
- Orkin, Wendie. (1996). **Improving Student Life Skills through Classroom Intervention and Integrated Learning.** Master's Action Research Project, Saint Xavier University.
- Walker, John. (2008). **Keith Bakker: Compulsive Gaming Is Not Addiction.** Retrieved 8 November 2008, from <http://www.rockpapershotgun.com>

World Health Organization (WHO). (1994). **Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools**. Switzerland: WHO.

_____. (WHO). (1997). **Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools**. Geneva: WHO.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบวัดทักษะชีวิต
- โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติด เกมคอมพิวเตอร์
- โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์
- ผลการจัดโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์
- ภาพประกอบโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติด เกมคอมพิวเตอร์

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบวัดทักษะชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพที่แท้จริงของนักเรียนในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงบนช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกของนักเรียน มากที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนต้องทำการบ้านให้เสร็จก่อนเล่นเกมทุกครั้ง				
2. นักเรียนรู้สึกอึดอัดใจทุกครั้งที่ต้องปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนเล่นเกม				
3. นักเรียนรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าเพื่อนในทุกๆ เรื่อง				
4. นักเรียนเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมเสมอ				
5. นักเรียนรู้สึกว่า พ่อแม่ไม่เข้าใจตนเอง				
6. นักเรียนรู้สึกยากลำบากในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น				
7. แม้ความคิดของเพื่อนจะไม่ถูกต้อง แต่นักเรียนไม่สามารถขัดแย้งได้				
8. นักเรียนมักมีข้อมูลและเหตุผลเพื่อประกอบการตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ เสมอ				
9. นักเรียนสามารถยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น				
10. นักเรียนรู้สึกท้อแท้ เมื่อเกิดปัญหาในการทำงาน				

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
11. นักเรียนมักตามใจเพื่อน ๆ เพราะไม่รู้ว่าจะปฏิเสธอย่างไร				
12. นักเรียนพอใจกับสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่				
13. นักเรียนรู้สึกกังวลใจกับการตัดสินใจของตนเอง				
14. นักเรียนสามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้				
15. นักเรียนสามารถพูดให้เพื่อนคล้อยตามได้				
16. นักเรียนไม่สามารถบอกสาเหตุที่ทำให้โกรธหรือหงุดหงิด				
17. นักเรียนรู้สึกกลัวทุกครั้ง ที่ต้องเผชิญและแก้ไขปัญหา				
18. ทุกครั้งที่ขัดใจเพื่อน นักเรียนรู้สึกว่าเพื่อนไม่ยอมรับในตัวนักเรียน				
19. พ่อแม่เอาใจใส่นักเรียนเสมอ				
20. การบอกความรู้สึกประกอบเหตุผลสามารถเป็นข้ออ้างที่จะปฏิเสธการชักชวนได้				
21. เมื่อถูกขัดใจ นักเรียนมักรู้สึกโกรธ หงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
22. นักเรียนสนใจที่จะพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ				
23. นักเรียนสามารถลำดับความสำคัญของงานที่จะต้องทำในแต่ละวันได้				
24. นักเรียนไม่รู้ว่าตนเองเก่งเรื่องอะไร				
25. นักเรียนรู้สึกกังวลใจเมื่อใกล้กำหนดจะส่งการบ้าน				
26. นักเรียนสามารถทำงานทุกอย่างที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามกำหนดเวลา				

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
27. เมื่อทำงานล้มเหลวหรือมีปัญหา นักเรียนจะปรึกษาเพื่อหรือสมาชิกในครอบครัวเสมอ				
28. เพื่อรักษามิตรภาพที่ดี นักเรียนจึงยอมรับการกระทำที่ไม่ถูกต้องของเพื่อนเสมอ				
29. นักเรียนทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในภาวะเบียดข้อบังคับของโรงเรียนหรือสังคม				
30. นักเรียนกลัวเพื่อนไม่รัก หากไม่เข้าร่วมกิจกรรมและสังสรรค์กับเพื่อน				

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคน
ที่ให้ความร่วมมือด้วยดี

โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยง
ติดเกมคอมพิวเตอร์

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
1.	- เปิดกลุ่ม - กลุ่มย่อย - ปฐมนิเทศ - กิจกรรม “ตอบมือ”	1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมายกฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ และร่วมกันกำหนดรายละเอียดที่จำเป็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และความสนุกสนาน 3. เพื่อสร้างความพร้อมเพรียงและความเป็นระเบียบ	การทำกิจกรรมใดๆ ถ้าหากเราปฏิบัติตามกฎและแบบแผนที่ถูกต้อง ก็ สามารถทำให้เกิดความพร้อมเพรียงและก่อให้เกิดระเบียบได้ในสังคม	

โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยง
ติดเกมคอมพิวเตอร์

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
2.	- กลุ่มย่อย - การอภิปรายกลุ่ม เรื่อง “มองส่วนดี มีพลังชีวิต”	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความสามารถของตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง และเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเติมเต็มความรักและความมีค่าในตนเองและผู้อื่นได้	การที่คนเราจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองได้นั้น จะต้องมองเห็นข้อดีของตนเองเสียก่อน แต่ในสภาพปัจจุบันคนเรามักเคยชินที่จะมองเห็นข้อเสียของตนเองและผู้อื่นเท่านั้น ทำให้คุณค่าของตนเองและผู้อื่นต่ำกว่าความเป็นจริง เพราะฉะนั้นการได้รู้ข้อดีของตนเองย่อมนำไปสู่การมองโลกในแง่ดี และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อคนอื่น	- ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยง
ติดเกมคอมพิวเตอร์

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
3.	- กลุ่มย่อย - กรณีศึกษา - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “นี่แหละ...ตัวฉัน”	1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจลักษณะของตนเองทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง 2. เพื่อให้สมาชิกบอกประโยชน์ของการตระหนักในข้อดีและข้อบกพร่องของตนได้ 3. เพื่อให้สมาชิกเลือกแนวทางปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองได้	การรู้จักจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง รวมทั้งการยอมรับข้อบกพร่องจากจุดด้อยนั้นๆ ได้ และพร้อมที่จะหาทางปรับปรุงแก้ไข จะทำให้บุคคลมีความสุข ปราศจากปมด้อยที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ	- ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง
4.	- เกม - กลุ่มย่อย - กรณีศึกษา - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “ยังคิด...ก่อนตัดสินใจ”	เพื่อให้สมาชิกตระหนักในกระบวนการตัดสินใจของตนเอง และมีการตัดสินใจที่ดีขึ้น	การตัดสินใจที่ดีจะช่วยให้ชีวิตเราดำเนินไปได้ดีขึ้น ไปสู่เป้าหมายที่เราต้องการได้ดีขึ้น รู้ว่ามีทางเลือกอะไรบ้าง และแต่ละทางเลือกมีข้อดีข้อเสียอย่างไร การตัดสินใจที่ดีจึงควรมีข้อมูลช่วยในการตัดสินใจ โดยเฉพาะในเรื่องที่มีความสำคัญต่อชีวิต	- ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง - ทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหา

โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยง

ติดเกมคอมพิวเตอร์

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
5.	- กลุ่มย่อย - การอภิปรายกลุ่ม เรื่อง “อะไรดีเอ่ย”	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแยกแยะสิ่งที่จำเป็นมาก สิ่งที่ไม่จำเป็นน้อย และสิ่งที่ไม่จำเป็นเลยสำหรับตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่มีความจำเป็นต่อตนเองและสามารถตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายขั้นตอน และสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม	การรู้จักให้เหตุผลในชีวิตประจำวันทำให้สามารถแยกสิ่งที่จำเป็นมากและสิ่งที่ไม่จำเป็นน้อยหรือสิ่งที่ไม่จำเป็นสำหรับตนเอง	ทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหา



โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยง
ติดเกมคอมพิวเตอร์

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
6.	- เกม - กลุ่มย่อย - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “วิกฤต...ชีวิตกับ เกม”	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สำรวจการคิดและการ แก้ปัญหาถึงผลกระทบ จากการเล่นเกม คอมพิวเตอร์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้อภิปรายและ ประเมินผลดี ผลเสีย จากการเล่นเกม คอมพิวเตอร์ 3. เพื่อให้สมาชิกเลือก ผลกระทบที่เป็นปัญหา จากการเล่นเกม คอมพิวเตอร์และ ต้องการแก้ไขมาคนละ 1 ปัญหา	เกมคอมพิวเตอร์ มี ทั้งคุณและโทษ หาก ผู้เล่นรู้จักแยกแยะ ผลดี ผลเสีย และใช้ เวลาให้เหมาะสม มี ความรับผิดชอบ มี การกำหนดกติกาใน การเล่น ก็จะ สามารถดูแลตนเอง ให้ได้รับผลกระทบ น้อยที่สุด	ทักษะการตัดสินใจใน การแก้ไขปัญหา

โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยง
ติดเกมคอมพิวเตอร์

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
7.	- กลุ่มย่อย - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “เวลาของชีวิต”	1. เพื่อให้สมาชิก ตระหนักถึงความสำคัญ ของการใช้เวลาในชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกได้ สำรวจการใช้เวลาว่าง ของตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิก สามารถวางแผนการใช้ เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์สูงสุดใน ชีวิตประจำวัน	การใช้เวลาอย่างมี จุดหมาย เป็นสิ่ง สำคัญ คนส่วนใหญ่ ไม่ค่อยมีโอกาสดิ ทบทวนว่าตนเองใช้ เวลาอย่างไร จึงมัก ปล่อยให้ชีวิต ล่องลอย ไร้ จุดหมาย อย่างน่า เสียดาย การใช้เวลา อย่างมีจุดหมาย แยกแยะเรื่องสำคัญ และเรื่องเร่งด่วน ออกจากกันให้ ชัดเจน จะช่วยให้ เพิ่มประสิทธิภาพ การดำเนินชีวิต และช่วยให้เราก้าว ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ได้ดียิ่งขึ้น	ทักษะการตัดสินใจใน การแก้ไขปัญหา

โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยง
ติดเกมคอมพิวเตอร์

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
8.	- กลุ่มย่อย - อภิปรายกลุ่ม เรื่อง “พ่ungsี้... อาจสายเกินไป”	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เรียนรู้สาเหตุของการ ผัดวัน ประกันพ่ungsี้ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้วิเคราะห์นิสัยผัดวัน ประกันพ่ungsี้ของตน 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ วิธีวางแผนในการ แก้ไขปัญห	การผลัดวันประกัน พ่ungsี้เป็นเรื่องที่พบ ได้บ่อย...เพราะแต่ ละคนมักสิ่งที่ยาก ทำ แต่ไม่ได้ลงมือ ทำ หากเข้าใจ สาเหตุและวิเคราะห์ ได้ว่าสิ่งใดสำคัญ วางแผนการทำงาน อย่างรอบคอบ ก็จะ จัดการแก้ไขปัญห ผัดวันประกันพ่ungsี้ได้ และ...พ่ungsี้ก็จะไม่ สายเกินไป	ทักษะการตัดสินใจใน การแก้ไขปัญห
9.	- กลุ่มย่อย - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “เมื่อฉันต้อง ปฏิเสธ”	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถสามารถบอก วิธีการปฏิเสธอย่าง ประนีประนอม 2. เพื่อให้สมาชิก สามารถอธิบายผลดี ผลเสียของการปฏิเสธ ในชีวิตประจำวันได้	หากมีเทคนิคในการ ปฏิเสธที่ดี วิเคราะห์ ผลดี ผลเสียที่อาจ เกิดจากการปฏิเสธ เป็นการช่วยเตรียม ตัวเมื่อต้องเผชิญ สถานการณ์เฉพาะ หน้า	ทักษะการปฏิเสธ ชักชวน

โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยง
 ดัดเกมคอมพิวเตอร์

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
10.	- กลุ่มย่อย - บาบาทสมมติ - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “ปฏิเสธอย่างไรไม่ โกรธกัน”	1. เพื่อฝึกให้สมาชิกมี แนวทางในการปฏิเสธ เพื่อนเมื่อถูกชักชวนให้ ไปทำในเรื่องที่ไม่ เหมาะสม หรือเป็น อันตราย 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถใช้ทักษะการ สื่อสารเพื่อรักษา สัมพันธภาพกับเพื่อน ได้อย่างเหมาะสมและ ฝึกทักษะการปฏิเสธ ชักชวน	การปฏิเสธเป็นสิทธิ ส่วนบุคคลที่ทุกคน ควรเคารพซึ่งกัน และกันในความ ต้องการที่แตกต่างกัน การปฏิเสธที่ใช้ ได้ผลมักเป็นการ ปฏิเสธในสิ่งที่ ปฏิบัติแล้วไม่เกิด ประโยชน์ หรือ เกิดผลกระทบในแง่ ลบตามมา และเป็น การชักชวนในหมู่ เพื่อน	ทักษะการปฏิเสธ ชักชวน
11.	- กลุ่มย่อย - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “ปรับแนวคิด... ชีวิตเปลี่ยนได้ 1”	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ หลักการเปลี่ยน พฤติกรรม และการ สร้างแรงจูงใจ 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ และได้ฝึกฝนการ ตั้งเป้าหมายการ เปลี่ยนแปลง	มนุษย์ทุกคนมักมีสิ่ง ที่อยากพัฒนา การ รู้วิธีสร้างแรงจูงใจ และกำหนด เป้าหมายเชิงบวกให้ ตนเอง จะช่วยสร้าง การเปลี่ยนแปลง ของชีวิตในทางที่ดี ได้	ทักษะการตัดสินใจใน การแก้ปัญหา

โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยง
ติดเกมคอมพิวเตอร์

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
12.	- กลุ่มย่อย - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “ปรับแนวคิด...ชีวิตเปลี่ยนได้ 2”	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม อภิปรายถึงประโยชน์ที่ ได้รับการจากการเข้ากลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม อภิปรายถึงแนวทางใน การนำทักษะต่าง ๆ ที่ ได้รับการจากการเข้ากลุ่ม ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้วางแผนในการคิด และแก้ไขปัญหาในการ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ของตนเองพร้อมทั้งร่วม ทำสัญญาใจ	การกำหนด เป้าหมายและวิธี ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายจะช่วย ประสบความสำเร็จ และสร้างการ เปลี่ยนแปลงของ ชีวิตในทางที่ดีได้	ทักษะการตัดสินใจใน การแก้ปัญหา

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ / กิจกรรม “ตบมือ”

สาระสำคัญ

การทำกิจกรรมใดๆ ถ้าหากเราปฏิบัติตามกฎและแบบแผนที่ถูกต้อง ก็สามารถทำให้เกิดความพร้อมเพรียงและก่อให้เกิดระเบียบได้ในสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ และร่วมกันกำหนดรายละเอียดที่จำเป็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และความสนุกสนาน
3. เพื่อสร้างความพร้อมเพรียงและความเป็นระเบียบ

จำนวนสมาชิก 12 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ตารางกำหนด วัน เวลา ในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบกิจกรรมที่ 1
3. ใบกิจกรรมที่ 2
4. ดินสอ / ปากกา
5. ป้ายชื่อสมาชิก

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม โดยผู้นำกลุ่มนั่งอยู่ด้านหน้า ตรงกลางซึ่งสามารถมองเห็นสมาชิกทุกคน
2. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกตบมือตามความต้องการของตนเอง แล้วให้สัญญาณหยุด
4. ผู้นำกลุ่มตบมือเป็นจังหวะพร้อมกับนับเลขจังหวะการตบมือให้สมาชิกฟังประกอบด้วย 2 จังหวะ ดังนี้

จังหวะที่ 1 คือ หนึ่ง สอง, หนึ่ง สอง สาม, หนึ่ง สอง, หนึ่ง สอง, หนึ่ง
 จังหวะที่ 2 คือ หนึ่ง สอง, หนึ่ง สอง, หนึ่ง สอง, หนึ่ง

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกตบมือตามจังหวะทั้ง 2 จังหวะ จนสามารถตบมือได้อย่างพร้อมเพรียงกัน โดยให้เรียงจังหวะที่ 1 และ 2 ตามลำดับ

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกตบมือตามจังหวะที่ผู้นำกลุ่มกำหนด สังเกตว่าสมาชิกมีความพร้อมเพรียงกันมากน้อยเพียงใด

7. เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความพร้อมเพรียงกันดีแล้ว ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการตัดสินใจในการการแก้ไขปัญหา และทักษะการปฏิเสธชักชวน ดังนี้

กิจกรรมกลุ่มนี้สมาชิกได้รับประโยชน์จากการได้กระทำกิจกรรม ทำให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง และเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ มีทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการตัดสินใจและทักษะการปฏิเสธการชักชวนไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งจะมีกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป มีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่าง และถ้าจะให้กิจกรรมกลุ่มสัมฤทธิ์ผล สมาชิกทุกคนควรให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่ โดยมีกฎระเบียบในการเข้ากลุ่ม เช่น

1. ขอให้สมาชิกมาเข้ากลุ่มตรงเวลาที่กำหนด
2. ไม่นำความลับของเพื่อนไปพูดนอกกลุ่ม หากจะนำไปพูดต้องได้รับอนุญาตจากเพื่อนเสียก่อน
3. ไม่นำเรื่องราวของเพื่อนไปล้อเลียนนอกกลุ่ม และไม่พูดจาเยาะเย้ยถากถางเพื่อนขณะที่อยู่ในกลุ่ม
4. สนใจ ใส่ใจฟังเพื่อนพูด ขณะที่อยู่ในกลุ่ม
5. ไม่ควรลุกออกจากกลุ่มขณะที่กำลังทำกิจกรรม หากจำเป็นต้องให้ขออนุญาต
6. ควรยกมือแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม และไม่ควรพูดแข่งกัน
7. ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด ระหว่างการเข้ากลุ่มและ อื่นๆ สมาชิกร่วมกันกำหนดเพิ่มเติม

8. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 6 คน พร้อมทั้งตั้งชื่อกลุ่ม.....เพื่อพูดคุยกันถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมตบมือ ตามใบกิจกรรม 1 ใช้เวลา 5 นาที

9. ให้สมาชิกมารวมกลุ่มใหญ่ และให้ส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอถึงประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากการร่วมกิจกรรมตบมือ ใช้เวลา 5 นาที

10. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม (ในการทำกิจกรรมหรืองานใดๆ ก็ตาม จะเกิดความร่วมมือกันได้อย่างไรต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกคน อย่างเช่น กิจกรรมตบมือที่ทุกคนได้ร่วมกันทำ ความพร้อมเพรียงที่เกิดขึ้นได้เมื่อทุกคนมีสมาธิ สนใจ ตั้งใจฟังกติกาต่างๆ และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง ถ้าหากคนใดคนหนึ่งทำผิดกติกาที่กำหนดก็ไม่เกิดความร่วมมือกัน แต่การตบมือนี้ถ้าไม่พร้อมเพรียงกันก็ไม่ได้สร้างความตื้นตันในการอยู่ร่วมกันใน

สังคม แต่ถ้าเป็นการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ทำร่วมกัน ทุกๆ คนมีหน้าที่ของตนเอง ถ้าคนใดคนหนึ่งไม่ทำงานก็ไม่เกิดความพร้อมเพรียง และงานก็ไม่ประสบความสำเร็จทันตามเวลาที่กำหนด เช่น การเล่นเกม การทำงาน เป็นต้น)

11. ให้สมาชิกยกตัวอย่างกิจกรรมที่ต้องอาศัยความพร้อมเพรียงในการทำงานเป็นกลุ่มมา 1 กิจกรรมตามใบกิจกรรม 2

12. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป พร้อมทั้งปิดกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจขณะฟังการอธิบายกิจกรรมกลุ่มและการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตความพร้อมเพรียงกันของสมาชิกกลุ่มขณะปฏิบัติกิจกรรม
3. สังเกตความสนใจขณะร่วมอภิปรายในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่

กฎกติกา มารยาท

1. ขอให้สมาชิกมาเข้ากลุ่มตรงเวลาที่กำหนด
2. ไม่นำความลับของเพื่อนไปพูดนอกกลุ่ม หากจะนำไปพูดต้องได้รับอนุญาตจากเพื่อนเสียก่อน
3. ไม่นำเรื่องราวของเพื่อนไปล้อเลียนนอกกลุ่ม และไม่พูดจาเยาะเย้ยถากถางเพื่อนขณะที่อยู่ในกลุ่ม
4. สนใจ ใส่ใจฟังเพื่อนพูด ขณะที่อยู่ในกลุ่ม
5. ไม่ควรลุกออกจากกลุ่มขณะที่กำลังทำกิจกรรม หากจำเป็นต้องให้ขออนุญาต
6. ควรยกมือแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม และไม่ควรพูดแข่งกัน
7. ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด ระหว่างการเข้ากลุ่ม
8. สมาชิกในกลุ่มเพิ่มเติม

.....

.....

.....



จังหวะตบมือ (กระดาศโปสเตอร์)

จังหวะที่ 1 คือ หนึ่ง สอง, หนึ่ง สอง สาม, หนึ่ง สอง, หนึ่ง สอง,
หนึ่ง

จังหวะที่ 2 คือ หนึ่ง สอง, หนึ่ง สอง, หนึ่ง สอง, หนึ่ง

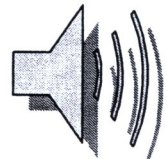
ใบกิจกรรม ที่ 1

(“ตบมือ”)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมตบมือ (ใช้เวลา 5 นาที)

1.
2.
3.
4.
5.

กลุ่ม.....

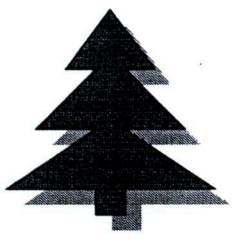


ใบกิจกรรม ที่ 2
(“ตอบมือ”)

ยกตัวอย่างกิจกรรมที่ต้องอาศัยความพร้อมเพรียงในการทำงานเป็นกลุ่มมา 1 กิจกรรม
(ใช้เวลา 5 นาที)

.....

ชื่อ.....



โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 2 มองส่วนดี มีพลังชีวิต

(กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ”)

สาระสำคัญ

การที่คนเราจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองได้นั้น จะต้องมองเห็นข้อดีของตนเองเสียก่อน แต่ในสภาพปัจจุบันคนเรามากเคยชินที่จะมองเห็นข้อเสียของตนเองและผู้อื่นเท่านั้น ทำให้คุณค่าของตนเองและผู้อื่นต่ำกว่าความเป็นจริง เพราะฉะนั้นการได้รู้ข้อดีของตนเองย่อมนำไปสู่การมองโลกในแง่ดี และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อคนอื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความสามารถของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง และเกิดความมั่นใจใน

ความสามารถของตนเอง

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเต็มเต็มความรักและความมีค่าในตนเองและผู้อื่นได้

จำนวนสมาชิก 12 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

- สื่อ/อุปกรณ์
1. ใบความรู้ที่ 1 “การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
 2. ใบกิจกรรมที่ 3 “มองส่วนดี มีพลังชีวิต”
 3. ดินสอ/ปากกา
 4. ป้ายชื่อสมาชิก

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่แล้วว่า การทำกิจกรรมหรืองานใดๆ ก็ตาม จะเกิดความพร้อมเพรียงกันได้ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกคน อย่างเช่น กิจกรรมตบมือที่ทุกคนได้ร่วมกันทำ ความพร้อมเพรียงที่เกิดขึ้นได้เมื่อทุกคนมีสมาธิ สนใจ ตั้งใจฟังกติกาต่างๆ และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง ถ้าหากคนใดคนหนึ่งทำผิดกติกาที่กำหนดก็ไม่เกิดความพร้อมเพรียงกัน แต่การตบมือนี้ถ้าไม่พร้อมเพรียงกันก็ไม่ได้สร้างความเดือดร้อนในการอยู่ร่วมกันในสังคม แต่ถ้าเป็นการทำงานที่ได้รับ

มอบหมายให้ทำร่วมกัน ทุกๆ คนมีหน้าที่ของตนเอง ถ้าคนใดคนหนึ่งไม่ทำงานก็ไม่เกิดความพร้อมเพรียง และงานก็ไม่ประสบความสำเร็จทันตามเวลาที่กำหนด ดังนั้น ในการร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ เราจำเป็นต้องทำความรู้จักกัน และการเปิดเผยตนเองอย่างจริงใจ โดยการพูดคุยกันเพื่อแลกเปลี่ยนรายละเอียดซึ่งกันและกัน ทำให้เรารู้จักกันมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานของกิจกรรมกลุ่มและการอยู่ร่วมกันในสังคมต่อไป กิจกรรมต่อไปนี้จะทำให้สมาชิกเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น รู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น เข้าใจถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองและความแตกต่างของตนเองจากบุคคลอื่น ซึ่งอาจเรียกได้ว่า เป็นการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กัน ผลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟัง ใช้เวลาคนละ 4 นาที โดยให้ 2 นาทีแรก ผู้พูดกล่าวยกย่องความดีงามของผู้ฟัง 2 นาทีหลัง ผู้พูดกล่าวยกย่องความดีงามที่มีอยู่ในตัวผู้พูดเอง แล้วผลัดเปลี่ยนบทบาทจากผู้พูดมาเป็นผู้ฟัง แล้วให้เพื่อนเป็นผู้พูดบ้าง สลับกันอีก 4 นาที เช่นกัน และขณะสนทนาให้บันทึกในใบกิจกรรม “มองส่วนดี มีพลังชีวิต”

3. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก เป็นคู่ๆ และให้ออกมานำเสนอ รวมทั้งซักถามความรู้สึก และประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ในฐานะที่เป็นผู้พูดและผู้ฟังระหว่างสนทนา

4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม “ในแต่ละวันทุกๆ คน มีโอกาสทำความดีงามมากมาย และทุกคนได้ทำความดีงามสะสมไว้ แต่บางคนไม่เคยบอกความดีงามของตนเองแก่ผู้อื่นเลย บางคนมีความประทับใจในความดีงามของคนอื่น ๆ ก็ควรที่จะบอกความดีงามให้ผู้อื่นได้รับรู้ จะเป็น การสร้างความมั่นใจด้วยการกระทำความดีงามของกันและกันต่อไป”

5. ผู้นำกลุ่มอธิบายความรู้เรื่อง การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ให้สมาชิกฟัง และให้สมาชิกยกตัวอย่างยกตัวอย่าง คำพูดที่ดี และคำพูดที่ไม่ดี ประกอบความเข้าใจ

6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

7. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมระหว่างสนทนาและการรายงานเกี่ยวกับการบอกความดีงามของกันและกันของสมาชิกกลุ่ม

2. ประเมินจากการสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ใบความรู้ ที่ 1

เรื่อง “การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง”

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวก การรับรู้ก็นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุขใจ โดยบุคคลสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ดังนี้

1. ค้นหาความสนใจ จุดมุ่งหมาย และข้อดีของตนเอง
2. เมื่อคุณทำงานชิ้นใดก็ตาม ควรเน้นที่ความมุ่งมั่นในการทำงานมากกว่าผลลัพธ์ของงาน
3. มองตนเองและคนอื่นในแง่ดีไว้ก่อน
4. ควรจำไว้ว่าบางครั้งคุณก็อาจทำผิดได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าจะเป็นความล้มเหลวตลอดไป จงใช้เวลาและโอกาสดังนั้นในการเริ่มต้นใหม่
5. จงใช้คำพูดดี ๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ ฉันเป็นคนมีเสน่ห์ น่ารัก เป็นต้น
6. พยายามรับฟังคำพูดดี ๆ จากบุคคลหรือสื่อต่าง ๆ รอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน เทป บทเพลง หนังสือดี ๆ ที่รับรู้แล้วทำให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเอง
7. เมื่อได้ยินคำพูดที่ไม่ดีต่อตนเองเกิดขึ้นในสมองเรา เช่น ต้องสอบไม่ผ่านแน่ ความจำใช้ไม่ได้ ไม่มีความสามารถ ฯลฯ ต้องรีบขจัดคำพูดนั้น ๆ เสียด้วยคำพูดในใจว่า “ให้เลิกคิด” แล้วแทนที่ด้วยคำพูดไม่ดี ด้วยคำพูดดี ๆ เช่น

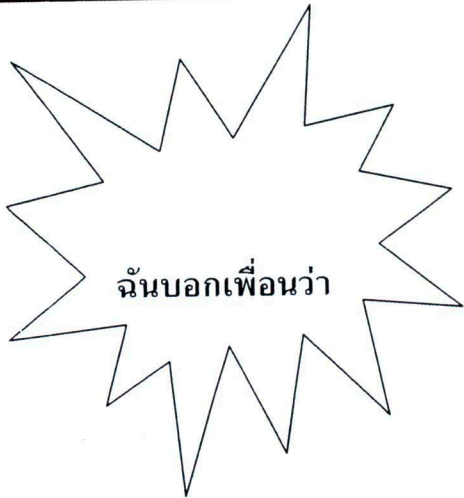
คำพูดไม่ดี

- ผมไม่มีความสามารถในเรื่องนี้เลย
- ผมต้องทำอะไรได้แน่นอน
- ผมเป็นนักฟุตบอลที่แย่มาก

คำพูดที่ดี

- ผมฝึกบ่อย ๆ ผมจะต้องทำได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ
- ผมจะต้องทำให้ได้
- ผมจะฝึกทุกวัน และจะเป็นนักฟุตบอลที่ดีได้แน่นอน

ที่สำคัญที่สุดคือ สมาชิกต้องเชื่อมั่นว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้ เราสามารถประสบความสำเร็จมีความสุขภาพดี และมีความสุขได้ด้วยตัวของเราเอง



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 3 นี้แหละ...ตัวฉัน

สาระสำคัญ

การรู้จักจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง รวมทั้งการยอมรับข้อบกพร่องจากจุดด้อยนั้น ๆ ได้ และพร้อมที่จะหาทางปรับปรุงแก้ไข จะทำให้บุคคลมีความสุข ปราศจากปมด้อยที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจลักษณะของตนเองทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง
2. เพื่อให้สมาชิกบอกประโยชน์ของการตระหนักในข้อดีและข้อบกพร่องของตนได้
3. เพื่อให้สมาชิกเลือกแนวทางปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองได้

จำนวนสมาชิก 12 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

- สื่อ/อุปกรณ์
1. ใบกิจกรรมที่ 4 “นี้แหละ...ตัวฉัน”
 2. VDO Clip (Nick vujicic) “ตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากจุดด้อยของตนเอง”
 3. ดินสอ/ปากกา
 4. ป้ายชื่อสมาชิก

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่แล้วว่า การบอกความดีของตนเองต่อผู้อื่น และรับรู้ความดีงามของผู้อื่น ทำให้ต่างเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน และเพิ่มภาวะผูกพันที่จะต้องทำความดีต่อไป เพราะมีคนมองเห็น และมีกำลังใจเป็นการเติมพลังให้กับชีวิต ก่อให้เกิดความรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง เสริมความมั่นใจให้กันและกัน สำหรับในวันนี้ จะให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรม“นี้แหละ...ตัวฉัน”

2. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม “นี่แหละ...ตัวฉัน” ให้สมาชิกเติมข้อความที่เกี่ยวกับลักษณะของตนเอง โดยใช้เวลา 10 นาที

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนส่งใบกิจกรรม “นี่แหละ...ตัวฉัน” ให้สมาชิกอ่านให้ครบทุกคน แล้วให้สมาชิกแต่ละคนออกมานำเสนอความประทับใจส่วนใดส่วนหนึ่งของใบกิจกรรมของเพื่อนสมาชิกคนละ 1 ชิ้น

4. ให้สมาชิกพิจารณาว่า ตนเองเคยปรับปรุงหรือพัฒนาส่วนบกพร่องของตนเอง บ้างหรือไม่ ทำอย่างไร ในกรณีที่ไม่เคย สมาชิกจะหาแนวทางปรับปรุงอย่างไรบ้าง

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกที่กล้าเปิดเผยตัวเอง ได้แสดงผลการวิเคราะห์และแนวทางการปรับปรุงส่วนบกพร่องของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง

6. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงผลดีของการรู้จักตนเอง ว่ามีส่วนดี ส่วนบกพร่องอย่างไรบ้าง และสอบถามว่าใครวิเคราะห์ หรือแยกแยะส่วนดี ส่วนบกพร่องของตนเองได้แล้วบ้าง พร้อมทั้งย้าให้ทุกคนมีแนวทางพัฒนาจุดบกพร่องของตนเอง และสรุปเพิ่มเติมว่า “มนุษย์ทุกคนไม่มีความสมบูรณ์พร้อมไปทุกด้าน อาจมีทั้งส่วนดีและส่วนด้อยในตนเอง ทั้งด้านลักษณะนิสัยใจคอหรือสภาพแวดล้อมและโอกาสต่าง ๆ ในชีวิต หากรู้จักนำจุดเด่นที่มีอยู่มาใช้ในทางที่ถูก และปรับปรุงพัฒนาจุดด้อย จะทำให้เกิดความสุขในชีวิตได้ ดังเช่น กรณีตัวอย่าง VDO Clip ของบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากจุดด้อยของตนเอง ”

7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

8. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมระหว่างสนทนาและการรายงานเกี่ยวกับการบอกส่วนดี ส่วนบกพร่องของตนเอง

2. ประเมินจากการสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกกลุ่ม

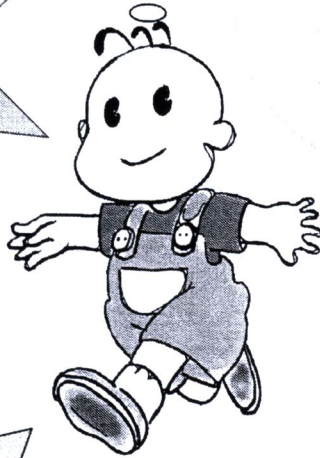
ใบกิจกรรม ที่ 4

"นี่แหละ...ตัวฉัน"

นิสัยของฉัน

ความภูมิใจของฉัน

สิ่งที่คนอื่นชมฉัน

ฉันมองตัวเองยังไ
นะ?

สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงตนเอง

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 4 ยังคิด...ก่อนตัดสินใจ

สาระสำคัญ

การตัดสินใจที่ดีจะช่วยให้ชีวิตเราดำเนินไปได้ดีขึ้น ไปสู่เป้าหมายที่เราต้องการได้ดีขึ้น
รู้ว่ามีทางเลือกอะไรบ้าง และแต่ละทางเลือกมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร การตัดสินใจที่ดีจึงควรมี
ข้อมูลช่วยในการตัดสินใจ โดยเฉพาะในเรื่องที่มีความสำคัญต่อชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในกระบวนการตัดสินใจของตนเอง และมีการตัดสินใจที่ดีขึ้น

จำนวนสมาชิก 12 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

- สื่อ/อุปกรณ์
1. ใบกิจกรรมที่ 5 “ฉันตัดสินใจว่า...”
 2. ใบความรู้ที่ 2 “ความลำบากใจของตอง”
 3. ลูกของขวัญ 12 ใบ
 4. ดินสอ/ปากกา
 5. ป้ายชื่อสมาชิก

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่แล้วว่า การเปิดเผยตัวเองในแง่มุมต่างๆ ช่วยให้เราเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น เช่น ได้เข้าใจว่าเรามีจุดเด่น จุดด้อยในเรื่องใด เรามีความเหมือนหรือความแตกต่างจากเพื่อนๆ อย่างไร ขณะเดียวกันเราก็เกิดการยอมรับตนเอง มองเห็นความเป็นตัวตนของเรา เกิดความภาคภูมิใจในความเป็นเรา สำหรับในวันนี้ จะให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรม “ยังคิด...ก่อนตัดสินใจ”

2. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นว่าในชีวิตประจำวัน เราต้องตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา จะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

3. ผู้นำกลุ่มผู้นำกลุ่มนำลูก 12 ใบ ภายในบรรจุสิ่งของไว้แตกต่างกัน ลูกแต่ละใบเมื่อดูจากลักษณะภายนอกแล้วจะมีความแตกต่างกัน แต่ไม่รู้ภายในบรรจุอะไรไว้

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกออกมาทั้งหมด ยืนอยู่หน้าโต๊ะที่วางถุงทั้ง 12 แล้วให้เลือกว่าตนต้องการถุงใบใด

5. หลังจากสมาชิกทั้งหมด เลือกถุงแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทั้งหมดได้ยกถุงที่ตนเลือกขึ้นจากพื้นโต๊ะไม่เกินสองนิ้ว แล้ววางลง จากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามว่ายังต้องการจะเลือกถุงใบเดิม หรือต้องการเปลี่ยนถุงกับเพื่อนคนใด เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนกันตามความต้องการของทั้งสองฝ่าย

6. หลังจากตกลงกันเสร็จแล้ว ให้สมาชิกแต่ละคนเปิดถุงที่เลือกในขั้นสุดท้าย แล้วนำสิ่งที่อยู่ในถุงออกมา

7. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกแต่ละคนว่า

“ตัดสินใจอย่างไรในเลือกถุงรอบแรก”

“ตัดสินใจอย่างไรในการเปลี่ยนถุงรอบที่สอง”

“รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ได้ ของในถุงที่ตนเลือก”

“คิดว่ามีวิธีการอะไรที่จะช่วยให้ตนตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น”

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำใบกิจกรรม “การตัดสินใจของฉัน”

9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 3 คน

10. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ ให้กลุ่มได้อ่านและพูดคุยกัน ระดมสมอง รวบรวมประเด็นเรื่องการตัดสินใจให้ได้มากที่สุด จากนั้นแข่งกันบอกทีละเรื่อง จนกว่าจะหมดประเด็น

11. ผู้นำกลุ่มสรุปและกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตคำตอบในใบกิจกรรม ความสนใจ และการอภิปรายสรุป

2. ประเมินจากการสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ใบกิจกรรม ที่ 5

เรื่อง “การตัดสินใจของฉัน”

ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันทบทวนว่าวันนี้ได้ตัดสินใจอะไรไปแล้วบ้าง ตัดสินใจเพราะอะไร
เขียนลงในตารางให้ได้จำนวนประเด็นการตัดสินใจให้มากที่สุด ในเวลา 5 นาที

ตัวอย่างเช่น

ฉันตัดสินใจในเรื่องอะไร	เพราะอะไร
- จะตื่นนอนตอนหกโมงเช้าดีไหมนะ	- เพื่อจะได้ไปโรงเรียนทัน
- จะกินอาหารเช้าดีไหม	- จะได้มีพลังงาน และเพื่อสุขภาพ

ฉันตัดสินใจในเรื่องอะไร	เพราะอะไร
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

กลุ่ม.....



ใบความรู้ ที่ 2

“ความลำบากใจของต๋อง”

เฮีย...ต้อง ไปเล่นเกมที่ร้านปากซอยกันไหม เขามีเล่นแข่งเป็นทีมด้วยนะ ไปเป็นทีมให้ข้าหน่อยสิ ชนะใสๆ อยู่แล้ว มีการเดิมพันกันด้วยนะโว้ย ได้ตั้งค้ด้วย ไม่สนเหอะวะ

ไอ้โก้ชวนต้องไปเล่นพนันเกม ที่มันเล่นอยู่ประจำ ตอนแรกพอฟังมันอธิบายก็เคลิ้มๆ ไปเหมือนกัน เพราะดูได้ตั้งค้ด้วย สนุกด้วย แต่พอต้องไปปรึกษาเพื่อนอีกคนหนึ่งที่อยู่เรื่องพนันเกม ก็ได้รับคำเตือนว่าอย่าไปยุ่งกับไอ้โก้ เพราะมันชอบมาหลอกเพื่อนๆ ที่เป็นเด็กเรียนอย่างต๋อง เพราะคิดว่าคงไม่รู้เรื่อง แล้วหลอกกินเงินมานานักต่อนักแล้ว

ตัวไอ้โก้เองก็เล่นจนเสียการเรียน สอบไม่ผ่านหลายวิชา

เกือบไปแล้วไหมละ นี่ถ้าตัดสินใจไปตอนนั้น ต้องคงเสียเงินฟรีๆ เสียเวลาด้วย

ดีไม่ต้อาจติดใจ ติดเกม เสียการเรียนเหมือนกับโก้ได้

แล้วทำไมไอ้โก้ซึ่งเคยเป็นคนเรียนดีถึงกลายเป็นคนแบบนี้ได้นะ

สาเหตุของการตัดสินใจผิดพลาด

จริงๆ แล้วคนเราไม่ได้ตัดสินใจโดยใช้เหตุผลเสมอไป อารมณ์ความรู้สึกมีผลต่อการตัดสินใจเป็นอย่างมาก การศึกษาในต่างประเทศพบว่า คนเรามีแนวโน้มที่จะตัดสินใจโดยใช้หลักเองง่ายเชื่อว่า ลงทุนน้อย แต่อยากได้ผลตอบแทนมาก นี่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้หลายคนตัดสินใจผิดพลาด

อีกประการหนึ่งที่น่าสนใจก็คือ การตัดสินใจของคนเราเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน บ่อยครั้งเราจึงไม่คิดอะไรมาก ไม่คิดหน้าคิดหลังให้ดีก่อนตัดสินใจ แต่คิดและทำไปโดยอัตโนมัติ ประเภทที่ว่าเคยทำมาอย่างไรก็ทำไปอย่างนั้น แบบนี้ก็ทำให้ตัดสินใจผิดพลาดได้ง่ายเหมือนกัน

อย่างไรก็ตาม ชีวิตไม่ได้มีแต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น กับเรื่องสำคัญที่ต้องพิจารณาให้รอบคอบต้องการหลักคิดในการตัดสินใจที่ดี กรณีเช่นนี้ ไม่ควรใช้ความเคยชินหรือการตัดสินใจอย่างที่เคย

ตัดสินใจดี ชีวิตดี

การตัดสินใจที่ดีจะช่วยให้ชีวิตเราดำเนินไปได้ดีขึ้น ไปสู่เป้าหมายที่เราต้องการได้ดีขึ้น รู้ว่ามีทางเลือกอะไรบ้าง และแต่ละทางเลือกมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร การตัดสินใจที่ดีจึงควรมีข้อมูลช่วยในการตัดสินใจ โดยเฉพาะในเรื่องที่มีความสำคัญต่อชีวิต

ระวัง...อย่าตัดสินใจด้วยเหตุผลและสถานการณ์ดังต่อไปนี้

- ❖ ตัดสินใจโดยใช้ความอยากสบาย เองง่ายเข้าว่า
- ❖ ตัดสินใจขณะมีอาการรบกวนจิตใจ
- ❖ ตัดสินใจเพราะความอยากได้มากเกินไป
- ❖ ตัดสินใจขณะไม่สบายใจ
- ❖ ตัดสินใจขณะรู้สึกอึดอัด คึกคะนอง

อะไรบ้างล่ะ มีผลต่อการตัดสินใจ

- ❖ ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น ๆ
- ❖ บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น
- ❖ อารมณ์ความรู้สึก รวมทั้งเวลาที่มีในขณะนั้น

จะมั่นใจได้อย่างไรว่าไม่พลาดแน่ ๆ

สุดท้าย แม้จะคิดอย่างรอบด้านอย่างถี่ถ้วนแล้ว แต่ผลที่ตามมาก็อาจจะไม่ได้เป็นอย่างที่คาดหวังเสมอไป อีกทั้งในความเป็นจริง เรามักมีเวลาจำกัดในการหาข้อมูลประกอบการตัดสินใจ ดังนั้น จึงควรทำให้ดีที่สุด โดยเลือกเส้นทางที่คิดว่าดีที่สุด เท่าที่จะทำได้ในขณะนั้น

ที่สำคัญคนเราควรฝึกที่จะตัดสินใจอย่างมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์และความต้องการ ตลอดจนสถานการณ์นั้น ๆ

วันนี้ไอโกะ ขวนต้องให้ไปทำรายงานที่บ้านมัน จริง ๆ ต้องก็อยากไปอยู่เหมือนกันเพราะ ยัยแก้วน้องสาวไอโกะน่ารักดี แถมทำทางยังมีใจให้ต้องอีกต่างหาก

แต่...ถ้าไปไอโกะต้องกล่อมเรื่องเล่นเกมอีกแน่ ๆ ซึ่งคนใจอ่อนอย่างต้องคงไม่รอด

ระหว่างยัยแก้วกับความอึดอัด ลำบากใจของตัวเองในการปฏิเสธ

ต้องควรจะตัดสินใจอย่างไรดี

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์

ครั้งที่ 5 “อะไรดีเอ่ย”

สาระสำคัญ

การรู้จักให้เหตุผลในชีวิตประจำวันทำให้สามารถแยกสิ่งที่จำเป็นมากและสิ่งที่จำเป็นน้อย หรือสิ่งที่ไม่จำเป็นสำหรับตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแยกแยะสิ่งที่จำเป็นมาก สิ่งที่เป็นน้อย และสิ่งที่ไม่จำเป็นเลยสำหรับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่มีความจำเป็นต่อตนเองและสามารถตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายขั้นตอนและสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

จำนวนสมาชิก 12 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

- สื่อ/อุปกรณ์
1. ใบกิจกรรมที่ 6 “อะไรดีเอ่ย”
 2. ดินสอ/ปากกา
 3. ป้ายชื่อสมาชิก

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่แล้วว่า การตัดสินใจที่ดีจะช่วยให้ชีวิตเราดำเนินไปได้ดีขึ้น ไปสู่เป้าหมายที่เราต้องการได้ดีขึ้น รู้ว่ามีทางเลือกอะไรบ้าง และแต่ละทางเลือกมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร การตัดสินใจที่ดีจึงควรมีข้อมูลช่วยในการตัดสินใจ โดยเฉพาะในเรื่องที่มีความสำคัญต่อชีวิต สำหรับในวันนี้ จะให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรม“อะไรดีเอ่ย”

2. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมโดยกล่าวถึงในการดำรงชีวิตของคนเรามีหลายสิ่งหลายอย่างที่มีความจำเป็นสูงสุดและขาดไม่ได้ บางสิ่งก็มีความจำเป็นบ้างแต่ไม่ใช่ถึงกับขาดไม่ได้ และมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่มีความจำเป็นเลย

3. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนึกถึงสิ่งของประเภทเดียวกันที่ตนเองมีอยู่มา 9 อย่าง เช่น เครื่องเขียน เครื่องไฟฟ้า ของใช้หรือเครื่องประดับ เป็นต้น

4. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมแก่สมาชิก เพื่อให้แยกประเภทของทั้ง 9 อย่าง ลงตามช่องใบกิจกรรม

5. ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาเสนอผลงานการพูดคุยกัน

6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้

7. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตที่จำเป็นต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

8. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

9. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการนำเสนอผลงานของแต่ละคน

2. สังเกตจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ใบกิจกรรม ที่ 6
“อะไรดีเอ๋ย”

1. ให้สมาชิกบอกสิ่งของที่ตนเองมีอยู่ 9 อย่าง ที่เป็นประเภทเดียวกันแล้ว
เขียนลงในกระดาษ

1.1.....

1.2.....

1.3.....

1.4.....

1.5.....

1.6.....

1.7.....

1.8.....

1.9.....

ชื่อ.....

ใบกิจกรรม ที่ 6 (ต่อ)
“อะไรดีเอ่ย”

2. ให้จัดลำดับของลงในตารางมา 3 กลุ่มๆ ละ 3 ชนิด

ลำดับที่

สำคัญมาก	สำคัญน้อย	มีก็ได้ไม่มีก็ได้
.....		
.....		
.....		

3. เลือกสิ่งของมา 1 อย่าง ที่มีความสำคัญมากที่สุด

เหตุผล.....
.....
.....

กลุ่ม.....

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 6 “วิกฤต...ชีวิตกับเกม”

สาระสำคัญ

เกมคอมพิวเตอร์ มีทั้งคุณและโทษ หากผู้เล่นรู้จักแยกแยะผลดี ผลเสีย และใช้เวลาให้เหมาะสม มีความรับผิดชอบ มีการกำหนดกติกาในการเล่น ก็จะสามารถดูแลตนเองให้ได้รับผลกระทบน้อยที่สุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจการคิดและการแก้ปัญหาถึงผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายและประเมินผลดี ผลเสียจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์
3. เพื่อให้สมาชิกเลือกผลกระทบที่เป็นปัญหาจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และต้องการแก้ไขมาคนละ 1 ปัญหา

จำนวนสมาชิก 12 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์ 1. ดินสอ/ปากกา 2. กระดาษชาร์ต
3. ปากกาเคมี 4. ป้ายชื่อสมาชิก
5. ใบความรู้ที่ 3 “การแก้ปัญหาเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์”
6. ใบกิจกรรมที่ 7 “แบบวางแผนในการคิดและแก้ไขปัญหาในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์”

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่แล้วว่า การรู้จักให้เหตุผลในชีวิตประจำวันทำให้สามารถแยกสิ่งที่จำเป็นมากและสิ่งที่จำเป็นน้อยหรือสิ่งที่ไม่จำเป็นสำหรับตนเอง ดังนั้น การตัดสินใจไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจเลือกสิ่งของเครื่องใช้ที่เป็นสิ่งประกอบภายนอกหรือตัดสินใจในเหตุการณ์ สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นอยู่เสมอ ฉะนั้นการรู้จักจัดอันดับความสำคัญของสิ่งของ เหตุการณ์หรือ

สถานการณ์วิเคราะห์ได้ตรงให้ตี จะทำให้การตัดสินใจนั้นๆ ง่ายขึ้น และมีโอกาสผิดพลาดน้อย สำหรับในวันนี้ จะให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรม“วิกฤต...ชีวิตกับเกม”

2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์ที่น่าสนใจในปัจจุบันและสมาชิกเคยเล่นหรือสนใจเกมใดเป็นพิเศษ เพราะเหตุใด โดยใช้ทำที่เป็นกลาง

3. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน และให้ระดมความคิดเห็นภายในกลุ่มให้มากที่สุดและให้สมาชิกบันทึกข้อมูลที่ได้ในกระดาษชาร์ท ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ข้อดีของการเล่นเกม

กลุ่มที่ 2 ผลกระทบจากการเล่นเกมมากเกินไป

4. รวมกลุ่มใหญ่ให้สมาชิก 2 ทีมแข่งกันส่งสมาชิกออกมาเขียนข้อดีและผลกระทบบนกระดาษชาร์ท 1 คน ต่อ 1 ข้อความในเวลาที่กำหนด ผู้นำกลุ่มให้สัญญาณเริ่มทำกิจกรรมและกระตุ้นให้สมาชิกทำกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน

5. ให้ตัวแทนสมาชิกแต่ละทีม ออกมาเล่าถึงข้อความที่ทีมเขียน โดยอนุญาตให้อีกทีมหนึ่งสามารถโต้แย้งได้ในกรณีพบว่ามีข้อความที่ไม่เห็นด้วย ผู้เสนอความคิดเห็นสามารถอธิบายเหตุผลเพิ่มเติมได้ (คล้ายการโต้วาที)

6. ให้สมาชิกเลือกผลกระทบที่เป็นปัญหาจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และต้องการแก้ไขมาคนละ 1 ปัญหา ตามใบกิจกรรมแบบวางแผนในการคิดและแก้ไขปัญหาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปการเรียนรู้ที่ได้รับ

8. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการนำเสนอผลงานของแต่ละคน
2. สังเกตจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ใบความรู้ ที่ 3

เรื่อง “การแก้ปัญหาเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์”

ในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์นั้นมีหลายวิธี และคล้ายคลึงกับวิธีการแก้ไขและป้องกันการเล่นวิดีโอเกม และมีผู้เสนอแนะวิธีการป้องกันและแก้ไขไว้ดังต่อไปนี้

ชาญวิทย์ พรนภดล (2547) ได้กล่าวถึงวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์สำหรับเยาวชนไว้ดังนี้

1. รู้จักแบ่งเวลา ใช้เวลาให้เหมาะสม มีความรับผิดชอบช่วยเหลืองานบ้าน มีกิจกรรมทางสังคมที่หลากหลาย ไม่ต้องใช้เกมฆ่าเวลา
2. กำหนดกติกาหรือกำหนดวันในการเล่น วันใดเล่นไม่ได้ เล่นแต่ละครั้งไม่เกินกี่ชั่วโมง เวลาใดถึงเวลาใด ก่อนเล่นต้องรับผิดชอบต่ออะไรให้เสร็จก่อน หากไม่รักษากติกาต้องลงโทษตัวเองโดยการไม่เล่นเกม
3. วางตำแหน่งคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นไว้ในสถานที่โล่ง มีคนเดินผ่านไปมาเพื่อควบคุมตนเองและให้คนอื่นควบคุมด้วย
4. วางนาฬิกาขนาดใหญ่ไว้หน้าเครื่องหรือในตำแหน่งที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน
5. ให้รางวัลกับตนเองเมื่อสามารถรักษาเวลาในการเล่นหรือควบคุมตนเองไม่ให้เล่นเลยเวลาที่กำหนดได้
6. จริงจังเด็ดขาด หากไม่รักษาเวลาให้ลงโทษตัวเอง เช่น ถอดสาย เลิกเล่น
7. หากิจกรรมที่สนุกสนานอย่างอื่น (พอๆ กับหรือมากกว่าเกม) ทำ หรือมีกิจกรรมที่ร่วมกันทำในครอบครัว

ใบกิจกรรม ที่ 7

แบบวางแผนในการคิดและแก้ไขปัญหา ในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ชื่อ.....

1. การคิดและการแก้ไขปัญหาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ต้องการปฏิบัติ

คือ.....

2. เป้าหมายในการแก้ไขปัญหาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

คือ.....

3. วิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

คือ.....

4. แนวทางในการปฏิบัติ

คือ.....

จากวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เป็นต้นไป



โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 7 “เวลาของชีวิต”

สาระสำคัญ

การใช้เวลาอย่างมีจุดหมาย เป็นสิ่งสำคัญ คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีโอกาสดำเนินชีวิตของตนเองใช้เวลาอย่างไร จึงมักปล่อยให้ชีวิตล่องลอย ไร้จุดหมาย อย่างน่าเสียดาย การใช้เวลาอย่างมีจุดหมาย แยกแยะเรื่องสำคัญและเรื่องเร่งด่วนออกจากกันให้ชัดเจน จะช่วยให้เพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินชีวิต และช่วยให้เราก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนการใช้เวลาของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนของแต่ละกิจกรรม
3. เพื่อให้สมาชิกได้วางแผนการใช้เวลาให้มีประโยชน์มากยิ่งขึ้น

จำนวนสมาชิก	12 คน
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง
สื่อ/อุปกรณ์	1. ใบความรู้ที่ 4 “จัดเวลา จัดชีวิต” 2. ใบกิจกรรมที่ 8 “การใช้เวลาในแต่ละวัน (24 ชั่วโมง)” 3. ใบกิจกรรมที่ 9 แผนการใช้เวลาอย่างไรให้เหมาะสมกับหน้าที่ของนักเรียนใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) 4. ใบความรู้ที่ 5 “ความลับของเวลา คุณค่าที่ต้องจัดการ” 5. ดินสอ/ปากกา 6. ป้ายชื่อสมาชิก

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่แล้วว่า การที่สมาชิกตระหนักถึงผลกระทบจากการเล่นเกมที่ขาดความรับผิดชอบและสามารถเสนอแนวทางการดูแลตนเองจากผลกระทบจากการเล่นเกม สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเองได้ สำหรับในวันนี้ จะให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรม“เวลาของชีวิต”

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนศึกษาใบความรู้ “จัดเวลา จัดชีวิต”
3. ให้สมาชิกแต่ละคนทำใบกิจกรรมที่ 1 “การใช้เวลาในแต่ละวัน (24 ชั่วโมง)”
4. แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม เท่าๆ กัน ทำใบกิจกรรมที่ 2 “แผนการใช้เวลาอย่างไรให้เหมาะสมกับหน้าที่ของนักเรียนใน 1 วัน (24 ชั่วโมง)” แล้วให้รวบรวมประเด็นตามใบงานในแต่ละช่อง และคำนวณค่าเฉลี่ยของการใช้เวลาในแต่ละช่อง
5. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอและตั้งประเด็นให้เห็นว่าเราจำเป็นต้องใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และให้ศึกษาใบความรู้ “ความลับของเวลา คุณค่าที่ต้องจัดการ”
6. แลกเปลี่ยนและปรึกษากันภายในกลุ่ม ว่าแต่ละคนจะทำอะไร 3 อย่าง เพื่อใช้เวลาให้ดียิ่งขึ้น
7. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกแต่ละคน ให้ทั่วถึง จนหมดเวลาแล้วสรุปประเด็นการเรียนรู้
8. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการนำเสนอผลงานของแต่ละคน
2. สังเกตจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ที่มา พัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550) แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

ใบความรู้ ที่ 4
เรื่อง “จัดเวลา จัดชีวิต”

หลักพื้นฐานสำคัญที่สุดของการจัดการเวลาที่ดีคือ การใช้เวลาไปกับเรื่องที่มีความสำคัญ เรื่องที่เราให้คุณค่า เรื่องที่จะพาเราไปสู่จุดหมายสำคัญของชีวิต แต่คนส่วนใหญ่มักไม่ค่อยได้ ทบทวนว่าตนเองให้ความสำคัญกับเรื่องใดบ้าง จึงทำให้ใช้เวลาไปอย่างไร้จุดหมาย หมดไปกับ

สิ่งสำคัญในชีวิตคนเรา อาจเปลี่ยนแปลงไปได้ตามเวลาและวัยที่ผ่านไป แต่ไม่ว่าจะอยู่ ในช่วงใดก็ตามเราควรมีความตระหนักว่าสิ่งใดมีความสำคัญสำหรับชีวิต มิเช่นนั้น อาจพบว่าเรา หมดเวลาไปกับสิ่งที่ไม่เป็นแก่นสารสาระ หรือทำไปเพื่อตอบสนองความต้องการของคนอื่น

การทำในสิ่งที่เราเห็นความสำคัญไม่ใช่การเห็นแก่ตัว เพราะสิ่งที่เราให้ความสำคัญอาจ เป็นเรื่องอะไรก็ได้ รวมถึงการใช้เวลาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น หรือการให้เวลากับคนที่เรารัก หรือการ ใช้เวลาเพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคม เราจึงควรจัดเวลาให้ตัวเองได้มีโอกาสทบทวนว่าอะไรคือสิ่ง สำคัญในชีวิตอยู่เป็นประจำ เพื่อวางแผนให้ตนเองได้ใช้เวลาทำในสิ่งนั้นๆ อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนาคือ จัดเวลาทำสิ่งที่รู้ว่าสำคัญนั้นให้ดี ลองทบทวนดูว่าในสัปดาห์ที่ผ่านมาใช้ เวลาหมดไปกับอะไรบ้าง แบ่งลักษณะกิจกรรมที่ทำออกเป็น 4 ประเภท ตามตารางข้างล่าง จากนั้นลองวิเคราะห์ดูว่าเราใช้เวลาในแต่ละช่องเป็นสัดส่วนเท่าใด

เรื่องสำคัญและเร่งด่วน	เรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน
เรื่องไม่สำคัญที่เร่งด่วน	เรื่องไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน

หากไม่มีการวางแผนการใช้เวลาที่ดี เราอาจพบว่าตัวเองมักมีแต่เรื่องเร่งด่วน และหลาย เรื่องอาจไม่ใช่เรื่องสำคัญ และอาจพบว่าตัวเองทำสิ่งที่ไม่เร่งด่วนและไม่สำคัญ แต่ทำไปเพราะ เป็นกิจกรรมที่ทำได้สบายๆ ฆ่าเวลาไปโดยไม่มีจุดหมาย เช่น นั่งอ่านหนังสือการ์ตูน การ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เพราะไม่รู้จะทำอะไรอย่างอื่นดี

การใช้เวลาอย่างมีจุดหมายเริ่มต้นด้วยการรู้ว่าอะไรสำคัญ จากนั้น ต้องรู้จักปฏิเสธ ไม่ รับงานที่ประเมินแล้วว่าไม่มีความสำคัญในชีวิต ใช้เวลาที่ได้จากการรู้จักเลือกปฏิเสธ ไปทำ กิจกรรมที่มีความสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน เพราะเป็นสิ่งที่มักถูกกละเลยเสมอ ภายในเวลาไม่นาน หากลงมือทำในสิ่งที่สำคัญ แต่ไม่เร่งด่วนได้ดี เราจะพบว่า ชีวิตลงตัวมากขึ้น และมีเรื่อง เร่งด่วนลดน้อยลง

ใบความรู้ ที่ 5

เรื่อง “ความลับของเวลา คุณค่าที่ต้องจัดการ”

ข้อคิดในการใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพ

1. เริ่มต้นดีมีชัยไปกว่าครึ่ง จากผลสำรวจพฤติกรรมนักเรียน พบว่านักเรียนที่เรียนเก่งมีผลการเรียนดี แตกต่างจากนักเรียนทั่วไป ตรงที่มีความสามารถในการเริ่มต้นลงมือทำงานที่ควรทำได้เร็วกว่า โดยไม่มัวแต่คิดฝัน ใจลอย หรือทำอะไรอย่างเรื่อยเปื่อยไร้จุดหมาย

2. จัดระเบียบชีวิต สร้างนิสัยความเคยชินในการจัดระเบียบชีวิต รู้จักใช้ตารางเวลา ช่วยปลดปล่อยพลังงานที่มีอยู่อย่างถูกทิศทาง เช่น ฝึกให้เป็นนิสัยว่าหลังรับประทานอาหารเย็น เดินเล่นย่อยอาหารสักยี่สิบนาที จากนั้นนั่งลงอ่านหนังสือ หรือทำกิจกรรมที่มีความสำคัญเป็นประจำ

3. คิดก่อนทำ อย่าลืมว่าทุกครั้งที่เรารับปากจะทำอะไรกับใครก็ตาม เรากำลังเสียโอกาสในการทำสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตของเราไปด้วยเช่นกัน เช่นการรับปากคนอื่น หมายถึงว่าเราต้องตัดกิจกรรมบางอย่างที่เราอยากทำ หรือให้ความสำคัญออกไป ดังนั้น คิดชั่งน้ำหนักให้ดี ก่อนตัดสินใจ

4. อย่าชะล่าใจ อย่ารับปากทำสิ่งใดเพียงเพราะเห็นว่ายังเป็นเรื่องในอนาคต ระยะเวลาที่ไกลออกไป อาจทำให้เรารู้สึกชะล่าใจ บางครั้งเป็นงานชิ้นใหญ่ แต่เนื่องจากเห็นว่ามีความนาน จึงรับปากไปก่อน ครั้นพอใกล้เวลาจวนเจียน กลับพบว่าป็นงานที่ต้องใช้เวลามากกว่าที่คิด

5. วางแผนก่อนทำ แบ่งงานที่ต้องทำออกเป็นชิ้นเล็กๆ ที่สามารถทำให้สำเร็จได้ที่ละชิ้น

6. ทำแต่พอดี อย่าเน้นความสมบูรณ์แบบจนเกินไป งานส่วนใหญ่ต้องการความละเอียด ประณีตในระดับหนึ่ง หากเราใช้เวลาและพลังงานมากเกินไป ก็ไม่ได้เพิ่มคุณค่าของงานชิ้นนั้น หรือแม้แต่ว่าจะเพิ่มแต่ก็อาจไม่คุ้ม เมื่อเทียบกับการใช้เวลาไปทำงานอื่นที่มีความสำคัญเช่นกัน

7. ทำให้จบในครั้งเดียว ฝึกทำอะไรให้เสร็จในครั้งเดียว อย่าทำอะไรครึ่งๆ กลางๆ แล้วกลับมาทำต่อ ต้องเสียเวลาในการคิดทบทวน ศึกษาและตัดสินใจ ทำให้เสียเวลามากขึ้นอีก ควรฝึกนิสัยลงมือทำให้เสร็จในครั้งเดียว

8. วางแผนการนัดให้ดี ในการนัดหมายกับใครก็ตาม นอกจากนัดเวลาที่จะพบกัน หรือเริ่มต้นทำกิจกรรมแล้ว ยังควรนัดเวลาเลิกหรือจบการพบปะไว้ด้วย เพื่อจะได้วางแผนใช้เวลาช่วงต่อไปได้ ขณะเดียวกัน การรู้เวลาสิ้นสุดจะทำให้การใช้เวลาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



ใบกิจกรรม ที่ 8
เรื่อง “การใช้เวลาในแต่ละวัน (24 ชั่วโมง)”

เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า

ช่วงเวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ

สรุป วันหนึ่งเราใช้เวลาในการทำกิจกรรม

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. เรียนหนังสือ | จำนวน.....ชั่วโมง.....นาที |
| 2. เล่นกีฬา / ดุทีวี / ดนตรี | จำนวน.....ชั่วโมง.....นาที |
| 3. ทำกิจวัตรส่วนตัวประจำวัน | จำนวน.....ชั่วโมง.....นาที |
| 4. นอน | จำนวน.....ชั่วโมง.....นาที |
| 5. เล่นเกม | จำนวน.....ชั่วโมง.....นาที |
| 6. อื่นๆ | จำนวน.....ชั่วโมง.....นาที |

ชื่อ.....

ใบกิจกรรม ที่ 9

เรื่อง แผนการใช้เวลาอย่างไรให้เหมาะสมกับหน้าที่ของนักเรียนใน 1 วัน (24 ชั่วโมง)

1. เวลาที่ใช้ในการเรียนหรือการพัฒนาตนเอง
กิจกรรม

จำนวน.....ชั่วโมง

2. เวลาที่ใช้ในการช่วยเหลือทางบ้าน โรงเรียน หรือสังคม
กิจกรรม

จำนวน.....ชั่วโมง

3. เวลาที่ใช้ในการพักผ่อน
กิจกรรม

จำนวน.....ชั่วโมง

กาลเวลา	ผ่านไป	ให้คุณค่า
ใช้เวลา	ยามว่าง	สร้างสุขศาสตร์
ค่าของคน	อยู่ที่ผล	ของการทำงาน
อย่าเกียจคร้าน	ปล่อยเวลา	นำเสียดาย
เล่นดนตรี	กีฬา	ที่สามารถ
กิจกรรม	ตื่นตา	ถูกกฎหมาย
ไม่ผิดศีล	ผิดธรรม	น่าอับาย
กลับเพิ่ม	รายได้	ความภูมิใจ

4. กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างในแต่ละวัน..... ชั่วโมง.....นาที่
กิจกรรม

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

5. ให้สมาชิกทบทวนกิจกรรมต่างๆ ที่ทำในช่วงวันที่ผ่านมา จากนั้นให้ใส่กิจกรรมต่างๆ ที่ทำลงในช่องตามตารางทั้ง 4 ช่องตามลักษณะของกิจกรรมที่ทำ เมื่อเสร็จครบทุกกิจกรรมแล้ว จึง

ทบทวนดูว่าสมาชิกใช้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละช่องคิดเป็นเวลาทั้งหมด ใส่ตัวเลขในบรรทัดล่างสุดของแต่ละช่อง

เรื่องสำคัญและเร่งด่วน กิจกรรมที่ได้ทำ..... เวลาที่ใช้ในวันที่ผ่านมา นาที่.....ชั่วโมง	เรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน กิจกรรมที่ได้ทำ..... เวลาที่ใช้ในวันที่ผ่านมา นาที่.....ชั่วโมง
เรื่องไม่สำคัญที่เร่งด่วน กิจกรรมที่ได้ทำ..... เวลาที่ใช้ในวันที่ผ่านมา นาที่.....ชั่วโมง	เรื่องไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน กิจกรรมที่ได้ทำ..... เวลาที่ใช้ในวันที่ผ่านมา นาที่.....ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การผัดวันประกันพรุ่งเป็นเรื่องที่พบได้บ่อย...เพราะแต่ละคนมักสิ่งที่ยากทำ แต่ไม่ได้ลงมือทำ หากเข้าใจสาเหตุและวิเคราะห์ได้ว่าสิ่งใดสำคัญ วางแผนการทำงานอย่างรอบคอบ ก็จะจัดการแก้ไขปัญหามผัดวันประกันพรุ่งได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้สาเหตุของการผัดวัน ประกันพรง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์นิสัยผัดวัน ประกันพรงของตน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีวางแผนในการแก้ไขปัญหา

จำนวนสมาชิก 12 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

- สื่อ/อุปกรณ์
1. ใบกิจกรรม “แก่นนิสัยผัดวัน ประกันพรง”
 2. ใบความรู้ “ทำไมคนเราจึงผัดวัน ประกันพรง”
 3. ใบความรู้ “จะแก่นนิสัยผัดวัน ประกันพรงได้อย่างไร”
 4. ป้ายชื่อสมาชิก

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนศรีสงครามวิทยา

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่แล้วว่า การใช้เวลาอย่างมีจุดหมายเป็นสิ่งสำคัญ คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีโอกาสได้ทบทวนว่าตนเองใช้เวลาอย่างไร จึงมักปล่อยให้ชีวิตล่องลอย ไร้จุดหมายอย่างน่าเสียดาย การใช้เวลาอย่างมีจุดหมาย แยกแยะเรื่องสำคัญและเรื่องเร่งด่วนออกจากกันให้ชัดเจน จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินชีวิต และช่วยให้เราก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ดียิ่งขึ้น สำหรับในวันนี้จะให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรม“พรงนี้...อาจสายเกินไป”

2. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำว่า...สมาชิกคนใดมีเรื่องที่ยากทำ แต่ยังไม่ได้ทำบ้าง เป็นเรื่องอะไร และอะไรทำให้ยังไม่ได้ทำ

3. ให้สมาชิกทำใบงาน 2 ข้อแรก

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกศึกษาใบความรู้ “ทำไมคนเราจึงผัดวัน ประกันพรง”

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกตอบใบงานข้อ 3 จากความรู้ที่ได้รับเพิ่มเติม และให้สมาชิกตอบใบงานในข้อที่ 4 ด้วยตนเองดูด้วย

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกศึกษาใบความรู้ “จะแก่นนิสัยผัดวัน ประกันพรงได้อย่างไร”

7. ให้สมาชิกปรับปรุงคำตอบที่ได้ในใบงานข้อ 4 ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้สมาชิกบอกเพื่อนในกลุ่มและวางแผนช่วยกันตามผลการแก้ไขเรื่องผิดวัน ประกันพรุ่งของแต่ละคน
9. ผู้นำกลุ่มสัมภาษณ์สมาชิก แล้วสรุปประเด็นการเรียนรู้
10. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมอภิปราย
2. ประเมินจากประเด็นเนื้อหาในการอภิปราย
3. ประเมินจากแผนของนักเรียนแต่ละคน

ที่มา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550) แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

ใบกิจกรรม ที่ 10

เรื่อง “แก่นิยายผัดวันประกันพรุ่ง”

ให้สมาชิกทบทวนเรื่องที่รู้ตัวว่าควรทำ แต่ยังไม่ได้เริ่มต้นลงมือทำ หรือทำไม่สำเร็จอย่าง
ที่ควรจะเป็น และเป็นเรื่องที่ได้ผัดวันประกันพรุ่งมาจนถึงวันนี้ เขียนเรื่องทั้งหมดลงในข้อ 1.
จากนั้น ให้เลือกมาหนึ่งเรื่อง ตามข้อ 2. ควรเป็นเรื่องที่ไม่ยากเกินไป สามารถทำได้ในเวลาไม่
นาน และเป็นเรื่องที่ต้องการเห็นผลและลงมือทำจริงๆ

ศึกษาข้อมูลจากเอกสารใบความรู้ที่ได้รับ วิเคราะห์สาเหตุของการผัดวันประกันพรุ่งของ
ตนเอง แล้วเขียนลงในคำถามข้อ 3. และวางแผนการแก้ไขเพื่อให้ได้ลงมือทำ เขียนคำตอบลงในข้อ 4.

1. เรื่องที่ได้ผัดวันประกันพรุ่งไว้ ได้แก่

.....

.....

.....

2. เรื่องที่เลือกจะลงมือทำ คือ.....

.....

.....

3. สาเหตุของการผัดวันประกันพรุ่งในเรื่องที่เลือก คือ.....

.....

.....

4. แผนการแก้ไข เพื่อให้ได้ลงมือทำ คือ.....

.....

.....

ชื่อ.....

ใบความรู้ ที่ 6

เรื่อง “ทำไมคนเราจึงชอบผัดวันประกันพรุ่ง”

1. **ยังไม่พร้อม** หลายคนเข้าใจผิดว่าจะทำอะไรต้องพร้อม และมีแรงจูงใจเสียก่อน จึงค่อยลงมือทำ แต่ในความเป็นจริงก็คือเราอาจไม่เคยรู้สึกพร้อมเลยก็ได้ ที่สำคัญ แรงจูงใจจะเพิ่มมากขึ้นเองเมื่อเราเริ่มต้นลงมือทำ

2. **กลัวปัญหา** มีคนไม่น้อยคิดว่า คนที่ทำอะไรสำเร็จมักพบแต่ความราบรื่นไม่ยุ่งยาก การเชื่อเช่นนี้ทำให้เมื่อพบกับความยุ่งยากก็จะท้อถอยได้ง่าย ความจริงคือ คนที่ทำงานสำเร็จส่วนใหญ่ล้วนต้องเจอกับปัญหาและอุปสรรคทั้งสิ้น การบรรลุเป้าหมายจึงเป็นธรรมดาที่จะต้องฝ่าฟันความยากลำบากจนกว่าจะประสบความสำเร็จอย่างที่ต้องการ

3. **สบาย สบาย** หลายคนขาดวินัยในการควบคุมจิตใจและการกระทำ ใหลงมือทำในสิ่งที่ไม่ควรทำได้ แต่ปล่อยชีวิตให้เลื่อนไหลไปตามกิจวัตรประจำวัน ความเคยชิน และสิ่งที่อยากทำ จนขาดจุดมุ่งหมายในชีวิต

4. **ถ้าดีไม่ได้ ก็ไม่ทำ** คนบางคนเป็นพวกยึดติดกับความสมบูรณ์แบบ มาตรฐานสูง จะทำอะไรแต่ละทีก็ต้องทำให้ดีที่สุด ถ้าทำไม่ได้ด้อย่างที่คิด ก็จะไม่ทำ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องลงมือทำจึงมักหาเหตุผลหลีกเลี่ยงเพราะกลัวความล้มเหลว ในกรณีนี้การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่มากเกินไป จึงกลายเป็นอุปสรรคที่จะได้ทดลองทำสิ่งใหม่ๆ อย่างน่าเสียดาย

5. **ขาดกำลังใจ** หลายคนเข้าใจว่ารางวัลเป็นสิ่งที่มาจากภายนอก แต่แท้จริงแล้วเงินรางวัลที่มีคุณค่าคือรางวัลที่มาจากภายในใจของเราเอง ถ้าเราไม่เคยให้รางวัลตัวเอง ด้วยการชื่นชมตนเองในจังหวะเวลาที่เหมาะสม ก็จะขาดพลังและกำลังใจในการก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างน่าเสียดาย จะทำอะไรก็ไม่มีพลัง หรือรู้สึกว่าการไปก็ไม่เกิดประโยชน์ ไม่มีความหมาย

6. **ไม่อยากทำ** บางครั้ง การผัดวันประกันพรุ่งอาจเกิดจากการตื้อเจียบ เพราะไปรับปากทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ แต่อาจปฏิเสธไม่ได้หรือไม่รู้วิธีปฏิเสธ พอถึงเวลาจึงไม่ทำเพราะไม่ต้องการทำตั้งแต่แรก จึงใช้การผัดวันประกันพรุ่ง เป็นวิธีแสดงความไม่พอใจทางอ้อม

7. **ไม่พร้อม** อีกนัยหนึ่ง การผัดวันประกันพรุ่งอาจหมายถึงว่า เราไม่ควรจะทำสิ่งนั้นตั้งแต่แรกในกรณีเช่นนี้ ควรทบทวนดูว่าเรื่องดังกล่าวสำคัญจริงหรือไม่ หากไม่พร้อม หรือไม่ต้องการจริงๆ ก็ควรเลื่อนออกไปก่อน และบอกกับผู้เกี่ยวข้องให้รับทราบอย่างตรงไปตรงมา ดีกว่ารับปากแล้วไม่ทำ

ใบความรู้ ที่ 7

เรื่อง “จะแก้นิสัยผัดวันประกันพรุ่งได้อย่างไร”

ใครที่เสพติดนิสัยผัดวันประกันพรุ่งมานานและอยากแก้ไข เปลี่ยนแปลงตัวเองเสียใหม่ แต่ยังสนใจไม่รู้ว่าเริ่มต้นอย่างไร 7 ข้อต่อไปนี้คือวิธีปฏิบัติตัวเองจากนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง

1. ทบทวน สิ่งที่ยังไม่ได้ลงมือทำ (ผัดวันประกันพรุ่ง) ว่ามีความสำคัญจริงหรือไม่ เราต้องการทำหรือจำเป็นต้องทำหรือไม่ สำคัญอย่างไร ถ้าไม่ทำจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าทำแล้วคาดหวังว่าจะได้รับอะไร จากนั้นสรุปให้ได้ว่าควรจะทำหรือไม่ทำ

2. กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน ว่าทำไปเพื่ออะไร อย่ารับปากในสิ่งที่ไม่อยากทำ หรือไม่ต้องการทำโดยไม่ถามความรู้สึกของตัวเองให้ดีเสียก่อน และอย่าตั้งความคาดหวังสูงเกินไปจนกลายเป็นแรงกดดันมากเกินไปจนความจำเป็น

3. ระมัดระวังคำพูดที่บอกกับตัวเอง เพราะอาจเป็นคำที่ใช้หลอกตัวเอง หรือใช้เป็นข้ออ้างเพื่อจะไม่ลงมือทำ ควรหาคำพูดที่ช่วยกระตุ้นให้อยากลงมือทำ สังเกตคำพูดต่างๆ ในใจตนเองว่ามีผลอย่างไร พยายามเลือกคำพูดที่จะช่วยสร้างแรงจูงใจ

4. หาเพื่อนที่ไวใจได้ ที่จะให้คำแนะนำหรือให้กำลังใจกับเราได้ หากเรื่องที่จะทำเป็นสิ่งที่ไม่คุ้นเคยอาจหาเพื่อนที่มีประสบการณ์ในเรื่องนั้นๆ มาให้ข้อคิดเห็นและเป็นที่ปรึกษา

5. แบ่งงานหรือสิ่งที่ต้องทำ ให้เป็นขั้นตอนง่ายๆ ที่สามารถลงมือทำได้เลย และเริ่มต้นลงมือทำโดยไม่ต้องรอให้เกิดความรู้สึกพร้อม อย่ารอให้พร้อมก่อนแล้วจึงค่อยทำ เพราะอาจไม่ได้ทำเลย ตรงกันข้าม แรงจูงใจจะเพิ่มขึ้นเอง เมื่อได้เริ่มต้นลงมือทำจริงๆ หัดสร้างนิสัยการเป็นคนลงมือทำ แทนที่จะรออยู่กับความคิดฝัน หรือการคิดวนเวียน

6. จัดการความรู้สึก โดยเฉพาะความรู้สึกทางลบต่างๆ ไม่ปล่อยให้ตนเองเป็นคนตื้อเสียย ต่อต้าน ขณะเดียวกันก็ควรมีวิธีให้กำลังใจ ให้รางวัลทางใจกับตนเอง รู้จักแสดงความชื่นชมตนเองเมื่อได้ลงมือทำ และเมื่อทำสำเร็จในแต่ละขั้นตอน

7. ประเมินผลและปรับปรุงอยู่เสมอ โดยเปลี่ยนข้อผิดพลาดให้กลายเป็นบทเรียน และค้นหาวิธีจัดการกับความผิดพลาดล้มเหลวอย่างเหมาะสม สำหรับการก้าวต่อไปอย่างมั่นใจยิ่งขึ้น

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 9 “เมื่อฉันต้องปฏิเสธ”

สาระสำคัญ

หากมีเทคนิคในการปฏิเสธที่ดี วิเคราะห์ผลดี ผลเสียที่อาจเกิดจากการปฏิเสธ เป็นการช่วยเตรียมตัวเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์เฉพาะหน้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถสามารถบอกวิธีการปฏิเสธอย่างประนีประนอม
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายผลดี ผลเสียของการปฏิเสธในชีวิตประจำวันได้

จำนวนสมาชิก	12 คน
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง
สื่อ/อุปกรณ์	1. ใบความรู้ที่ 8 “การปฏิเสธอย่างประนีประนอม” 2. ใบกิจกรรมที่ 12 “ผลดี ผลเสีย จากการปฏิเสธ” 3. ปากกาเคมี/ดินสอ/ปากกา 4. กระดาษชาร์ต 5. ป้ายชื่อสมาชิก

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่แล้วว่า การผัดวันประกันพรุ่งเป็นเรื่องที่พบได้บ่อย...เพราะแต่ละคนมักสิ่งที่ยากทำ แต่ไม่ได้ลงมือทำ หากเข้าใจสาเหตุและวิเคราะห์ได้ว่าสิ่งใดสำคัญ วางแผนการทำงานอย่างรอบคอบ ก็จะจัดการแก้ไขปัญหาผัดวันประกันพรุ่งได้ และ...พรุ่งนี้อาจสายเกินไป สำหรับในวันนี้ จะให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรม“เมื่อฉันต้องปฏิเสธ”

2. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการบรรยายถึงการปฏิเสธอย่างประนีประนอมและแจกใบความรู้ “การปฏิเสธอย่างประนีประนอม”ให้สมาชิกได้ศึกษาไปพร้อมกันโดยให้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีปฏิเสธ ผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งสรุปรวมความคิดเห็นทั้งหมดลงชาร์ท

4. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นการเรียนรู้ว่า เราสามารถปฏิเสธสิ่งที่เราไม่ต้องการทำได้โดยที่ไม่เสียสัมพันธภาพกับเพื่อนได้ หากเรามีเทคนิคการปฏิเสธที่ดี นอกจากนี้การวิเคราะห์ผลดี ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิเสธ เป็นการช่วยให้เตรียมตัวเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์เฉพาะหน้า จะได้สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม และสามารถป้องกันตนเองจากสถานการณ์อันตรายที่ไม่คาดคิดได้

5. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมอภิปราย
2. ประเมินจากประเด็นเนื้อหาในการอภิปราย

ใบความรู้ ที่ 8

เรื่อง “การปฏิเสธอย่างประนีประนอม”

การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอม เป็นการเจรจาเพื่อรักษาจุดยืนของเรา ในเรื่องที่เราไม่อยากจะทำตามคำชักชวนของบุคคลรอบข้างเรา การปฏิเสธอย่างประนีประนอมจะเป็นการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน ซึ่งควรฝึกฝนเป็นประจำ ในระยะแรกของการฝึกอาจจะทำได้ตื้นๆ แต่ถ้าฝึกต่อไปและพยายามนำวิธีการไปใช้ก็จะทำให้สามารถปฏิเสธอย่างประนีประนอมได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นธรรมชาติ การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอมมีขั้นตอนการเจรจา 4 ขั้นตอนได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 บอกความรู้สึกของตนเอง ต่อเรื่องที่ถูกรับชักชวน เช่น

- ฉันรู้สึกไม่สบายใจเลย ถ้าฉัน.....
- ฉันรู้สึกยุ่งยากใจ ถ้าต้อง.....
- ฉันสับสนมาก ถ้าต้อง.....
- ฉันไม่ชอบเลย.....
- แย่แน่เลย ถ้าฉัน.....

ขั้นตอนที่ 2 เสนอแนะแนวทางที่เราอยากจะให้คู่เจรจากับเราปฏิบัติ เช่น

- เอาอย่างนี้ได้ไหม ถ้าเราจะ.....
- ฉันคิดว่าเราควร.....ดีกว่านะ
- ฉันอยากให้เธอ.....

ขั้นตอนที่ 3 สอบถามความรู้สึกของคู่เจรจากับข้อเสนอของเรา เช่น

- คงจะดีกับเธอนะ.....
- เธอคงเห็นด้วยกับฉันนะ.....
- คุณคงจะชอบนะ.....
- ไม่ยุ่งยากกับเธอนะ.....
- เธอรู้สึกดีขึ้นแล้วนะ.....

ขั้นตอนที่ 4 กล่าวสรุปและขอบคุณเมื่อคู่เจรจาเห็นด้วยกับข้อเสนอแนะของเรา เช่น

- ชอบคุณมาก
- เธอน่ารักจังที่เห็นด้วย.....ขอบคุณมาก
- ฉันดีใจจังเลยที่เธอชอบ.....ขอบคุณมาก
- วิเศษเลยที่เธอรู้สึกดีขึ้น.....ขอบคุณมาก
- ดีใจที่ไม่ทำความลำบากกับเธอ.....ขอบคุณมาก

ใบกิจกรรม ที่ 12

เรื่อง “ผลดี ผลเสีย จากการปฏิเสธ”

คำชี้แจง ให้สมาชิกเขียนวิธีการปฏิเสธ รวมถึงผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นในเรื่องที่ได้รับมอบหมายลงในตารางที่กำหนด

เรื่องที่ปฏิเสธ	วิธีการปฏิบัติ	ผลดี		ผลเสีย	
		ต่อตนเอง	ต่อผู้อื่น	ต่อตนเอง	ต่อผู้อื่น
1. เพื่อนชวนโดดเรียนไปเล่นเกม					
2. เพื่อนชวนสูบบุหรี่					
3. เพื่อนชวนดื่มเหล้า					
4. เพื่อนชวนเที่ยวกลางคืน					

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 10 “ปฏิเสธอย่างไร...ไม่โกรธกัน”

สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกันในความต้องการที่แตกต่างกัน การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา และเป็นการชักชวนในหมู่เพื่อน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้สมาชิกมีแนวทางในการปฏิเสธเพื่อนเมื่อถูกชักชวนให้ไปทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม หรือเป็นอันตราย
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถใช้ทักษะการสื่อสารเพื่อรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนได้อย่างเหมาะสมและฝึกทักษะการปฏิเสธชักชวน

จำนวนสมาชิก	12 คน
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง
สื่อ/อุปกรณ์	1. ใบกิจกรรมที่ 13 2. ใบกิจกรรมที่ 14 3. ใบความรู้ที่ 9 “หลักการปฏิเสธ” 4. ดินสอ/ปากกา 5. ป้ายชื่อสมาชิก

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่แล้วว่า เราสามารถปฏิเสธสิ่งที่เราไม่ต้องการทำได้โดยไม่เสียสัมพันธภาพกับเพื่อนได้ หากเรามีเทคนิคการปฏิเสธที่ดี นอกจากนี้การวิเคราะห์ผลดี ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิเสธ เป็นการช่วยให้เตรียมตัวเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์เฉพาะหน้า จะได้สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม และสามารถป้องกันตนเองจากสถานการณ์อันตรายที่ไม่คาดคิดได้ สำหรับในวันนี้จะให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรม“ปฏิเสธอย่างไร...ไม่โกรธกัน”

2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน โดยให้สมาชิกแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์ในประเด็นดังต่อไปนี้

2.1 เพื่อนเคยชักชวนให้ไปทำเรื่องที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตรายอะไรบ้าง

2.2 จากข้อ 1.1 สมาชิกทำอย่างไร

2.3 จากข้อ 1.2 ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

3. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อสรุปของกลุ่ม

4. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่กลุ่มนำเสนอ

5. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้ฝึกการปฏิเสธโดยที่ยังรักษาสัมพันธภาพกับอีกฝ่ายหนึ่งดังนี้

สมาชิกคนที่ 1 สวมบทบาทเป็นผู้ชักชวนให้เพื่อนทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตราย

สมาชิกคนที่ 2 สวมบทบาทเป็นผู้ถูกชักชวนและปฏิเสธการชักชวน

สมาชิกคนที่ 3 สวมบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์การพูดคุยของสมาชิกคนที่ 1 และคนที่ 2

6. ผู้นำกลุ่มสุ่มเลือกสมาชิกที่สวมบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ มานำเสนอวิธีการปฏิเสธของสมาชิกคนที่ 2 (ผู้สวมบทบาทเป็นผู้ถูกชักชวนและปฏิเสธการชักชวน)

7. ร่วมกันอภิปรายถึงคำพูดและเหตุผลประกอบในการปฏิเสธของแต่ละกลุ่มว่าจะยังรักษาสัมพันธภาพกับอีกฝ่ายได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ควรทำอย่างไร

8. ผู้นำกลุ่มสรุปความสำคัญของการปฏิเสธและต่อรองตามหลักการปฏิเสธในใบความรู้ และเพิ่มเติมสาระสำคัญว่าการฝึกฝนในการสื่อสารและการต่อรอง จะทำให้บรรลุสิ่งที่เราต้องการโดยไม่ทำลายความสัมพันธ์กับอีกฝ่ายหนึ่ง จะทำให้เราสามารถปฏิเสธคำชักชวนของผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตราย และยังคงเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันได้ การเรียนรู้และการสื่อสารต่อรองจึงเป็นเป็นเรื่องจำเป็นเพราะหากการต่อรองทำได้ดีจะเป็นผลดีต่อความสัมพันธ์

9. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมอภิปราย

2. ประเมินจากประเด็นเนื้อหาในการอภิปราย

ใบกิจกรรม ที่ 13

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน โดยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในประเด็นดังต่อไปนี้
 - 1.1 เพื่อนเคยชักชวนให้ไปทำเรื่องที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตรายอะไรบ้าง
 - 1.2 จากข้อ 1.1 สมาชิกทำอะไร
 - 1.3 จากข้อ 1.2 ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร
2. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อสรุปของกลุ่ม

ใบกิจกรรม ที่ 14

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้ฝึกการปฏิเสธโดยที่ยังรักษาสัมพันธภาพกับอีกฝ่ายหนึ่งดังนี้
 - สมาชิกคนที่ 1 สวมบทบาทเป็นผู้ชักชวนให้เพื่อนทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตราย
 - สมาชิกคนที่ 2 สวมบทบาทเป็นผู้ถูกชักชวนและปฏิเสธการชักชวน
 - สมาชิกคนที่ 3 สวมบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์การพูดคุยของสมาชิกคนที่ 1 และคนที่ 2

ใบความรู้ ที่ 9
เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกันในความต้องการซึ่งแตกต่างกัน การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา และเป็นการชักชวนในหมู่เพื่อน

หลักการปฏิเสธที่ดีมีดังนี้

- 1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
- 2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
- 3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาหัวใจของผู้ชวน

ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธ

ขั้นตอน	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. แสดงความรู้สึกของตนเองประกอบเหตุผล	- การอ้างความรู้สึกประกอบเหตุผลจะทำให้โต้แย้งได้ยากกว่าการอ้างเหตุผลอย่างเดียว	“ฉันไม่สบายใจ กลัวคุณแม่จะเป็นห่วง ถ้ากลับบ้านช้า”
2. การขอปฏิเสธ	- ตอบปฏิเสธการชวนอย่างชัดเจน เพราะคนเรามีสิทธิปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่เห็นด้วย	“ขอไม่ไปนะ”
3. การถามความเห็น	- เป็นการปฏิเสธโดยคำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่าย เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน	“เธอคงเข้าใจนะ” “เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม... ขอบคุณเธอมากเลย”

เมื่อผู้ชมยอมรับ ควรขอบคุณ เช่น “ขอบคุณนะที่เข้าใจ” แต่ถ้าถูกเข้ชี้ หรือสบประมาท ควรเลือกวิธีใด วิธีหนึ่งต่อไปนี้

เมื่อถูกเข้ชี้หรือพูดจาสบประมาท เพื่อให้ไปตามคำชวน ควรปฏิเสธดังนี้

- 1. ไม่ต้องรู้สึกหวั่นไหวไปตามคำพูด
- 2. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่จำเป็นต้องอ้างเหตุผลประกอบและใช้การกระทำช่วยยืนยัน โดยเดินออกห่างพร้อมบอกลา

ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธซ้ำ เมื่อถูกเข้ชี้

ขั้นตอน	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. ปฏิเสธซ้ำ	- ยืนยันการปฏิเสธ ตอกย้ำสิทธิของตนเอง	“ฉันไปไม่ได้จริง ๆ แค่นี้ละ” (พร้อมทั้งเดินออกห่าง)
2. การต่อรอง	- หากิจกรรมที่ดีกว่ามาทดแทน	“ไปห้องสมุดกันดีกว่า” (พร้อมทั้งดึงเพื่อนไปห้องสมุด)
3. การผิดผ่อน	- ยืดระยะเวลาเพื่อให้ผู้ชมเปลี่ยนความตั้งใจ	“เอาไว้นหลังค่อยพูดกันใหม่” (พร้อมทั้งเดินออกห่าง)

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 11 “ปรับแนวคิด... ชีวิตเปลี่ยนได้ 1”

สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนมักมีสิ่งที่ยากพัฒนา การรู้วิธีสร้างแรงจูงใจ และกำหนดเป้าหมายเชิงบวกให้ตนเอง จะช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในทางที่ดีได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจหลักการเปลี่ยนพฤติกรรม และการสร้างแรงจูงใจ
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและได้ฝึกฝนการตั้งเป้าหมายการเปลี่ยนแปลง

จำนวนสมาชิก 12 คน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 15 “เปลี่ยนได้ถ้าใจต้องการ”
2. ใบความรู้ที่ 10 “ชีวิตเปลี่ยนได้ ตอนที่ 1 สร้างแรงจูงใจ”
3. ดินสอ/ปากกา
4. ป้ายชื่อสมาชิก

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งที่แล้วว่า การฝึกฝนในการสื่อสารและการต่อรอง จะทำให้บรรลุสิ่งที่เราต้องการโดยไม่ทำลายความสัมพันธ์กับอีกฝ่ายหนึ่ง จะทำให้เราสามารถปฏิเสธคำชักชวนของผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตราย และยังคงเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันได้ การเรียนรู้และการสื่อสารต่อรองจึงเป็นเป็นเรื่องจำเป็นเพราะหากการต่อรองทำได้ดีจะเป็นผลดีต่อความสัมพันธ์ สำหรับในวันนี้ จะให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรม “ปรับแนวคิด... ชีวิตเปลี่ยนได้ ตอนที่ 1”

2. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ มีใครอยากเปลี่ยนอะไรเกี่ยวกับตัวเองบ้าง เช่น นิสัยหรือพฤติกรรมบางอย่าง

3. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามว่าใครอยากเปลี่ยนเรื่องอะไร

4. ให้สมาชิกแต่ละคนทำใบงาน โดยทำไปด้วยกันทุกคนทีละข้อ จำนวน 3 ข้อแรก พร้อมกับกลุ่มถามสมาชิกแต่ละคน
5. ผู้นำกลุ่มมอบหมายอาสาสมัคร อ่านใบความรู้ ชีวิตเปลี่ยนได้ ตอน การสร้างแรงจูงใจ
6. สมาชิกแต่ละคนตั้งเป้าหมายให้กับตนเองตามใบงาน
7. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยการตั้งเป้าหมายให้กับตนเองให้ชัดเจนยิ่งขึ้น (10 นาที) และให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอโดยพิจารณาจากความชัดเจนของคำตอบแต่ละข้อ โดยเฉพาะการตั้งเป้าหมาย ให้มีลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนดในใบความรู้
8. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมว่า ทุกคนมักจะมีสิ่งที่อยากพัฒนา การรู้วิธีสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง จะช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลง และวิเคราะห์ว่าถ้าไม่เปลี่ยนแปลงจะเป็นอย่างไร นับเป็นแรงจูงใจชนิดหนึ่ง เพราะจะกระตุ้นให้เรากลับที่จะไปพบกับสภาพเช่นนั้น ขณะที่การมีเป้าหมายเชิงบวกที่ดี ก็เป็นแรงจูงใจอีกชนิดหนึ่งที่จะกระตุ้นให้เราเปลี่ยนแปลงได้ เพราะอยากให้ถึงเป้าหมายที่ต้องการ
9. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมอภิปราย
2. ประเมินจากประเด็นเนื้อหาในการอภิปราย
3. ประเมินจากเป้าหมายที่สมาชิกกำหนดขึ้น

ที่มา พัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550) แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

ใบกิจกรรม ที่ 15

เรื่อง “เปลี่ยนได้ถ้าใจต้องการ”

1. บอกนิสัยหรือพฤติกรรมของตัวเองที่อยากเปลี่ยนมาหนึ่งเรื่อง คือ
-
-
-
2. นิสัยหรือพฤติกรรมเดิมที่เป็นอยู่ในตอนนี้ (ที่อยากจะเปลี่ยน) มีข้อดีอะไรบ้าง
-
-
-
3. ถ้าไม่แก้ไข นิสัยหรือพฤติกรรมดังกล่าวจะเป็นปัญหาต่อเราหรือไม่ อย่างไร
-
-
-
4. อะไรคือเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้ (เป้าหมายที่ดี คือ เป้าหมายเชิงบวก ทำได้ด้วยตัวเอง มีกรอบเวลา มองชีวิตโดยรวม วัดและประเมินความก้าวหน้าได้)
-
-
-



ใบความรู้ ที่ 10

เรื่อง ชีวิต...เปลี่ยนได้

ตอนที่ 1 สร้างแรงจูงใจ

หลายคนคงเคยคิดอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างเกี่ยวกับตัวเองให้ดีขึ้น เช่น อยากลดหรือเลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์ อยากออกกำลังกาย อยากอ่านหนังสือหาความรู้เป็นประจำ แต่มักทำไม่ได้ หรือทำได้ไม่ต่อเนื่อง ลองทบทวนดู เคยคิดอยากเปลี่ยนอะไรเกี่ยวกับตัวเองบ้าง เลือกมาหนึ่งเรื่องแล้วทำตามคำแนะนำสามขั้นตอนดังต่อไปนี้

หนึ่ง ตอบตัวเองให้ได้ว่า สิ่งที่ต้องการเปลี่ยนใหม่นั้นมีประโยชน์ต่อเราอย่างไร แม้ว่าเราอยากเปลี่ยนนิสัยหรือพฤติกรรมที่ไม่ดีบางอย่าง แต่สิ่งที่เป็นอยู่ก็มักจะตอบสนองความต้องการบางอย่างของเรา การปรับเปลี่ยนใหม่ ต้องตอบตัวเองให้ได้ว่าสิ่งที่เราอยากเปลี่ยนนั้นสำคัญต่อเราอย่างไร เป็นประโยชน์ต่อเราในแง่ไหน เพื่อจะได้หาวิธีจัดการให้เหมาะสม

ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนหนึ่งบอกว่าการเล่นเกม ช่วยคลายเครียดและทำให้เข้ากับเพื่อนได้

ดังนั้น หากเปลี่ยนใหม่คือ เลิกเล่นเกม ก็ควรมีวิธีคลายเครียดและคบหาเพื่อนที่ดีกว่าด้วย

สอง มองให้เห็นปัญหาว่าสิ่งที่เราต้องการเปลี่ยนแปลงนั้น มันเป็นปัญหาอย่างไร มันสำคัญแค่ไหนจึงต้องเปลี่ยนแปลง ถ้ามองตัวเองไปเรื่อยๆ จนเห็นชัดเจนว่า ถ้าไม่เปลี่ยน เราจะต้องพบกับปัญหาอะไรบ้าง จนเกิดความกลัวและมีแรงกระตุ้นที่จะเปลี่ยนแปลงมากขึ้น

สาม กำหนดเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงให้ชัดเจน คนส่วนใหญ่มักบอกได้เพียงว่า ไม่ชอบอะไร อยากเปลี่ยนบางอย่างที่เป็นด้านลบออกไปจากชีวิต แต่บอกไม่ได้ว่า เมื่อเปลี่ยนแล้ว สภาพใหม่ที่เกิดขึ้นจะมีหน้าตาอย่างไร การตั้งเป้าหมายจึงมีความสำคัญ เพราะจะช่วยบอกกับเราว่า เปลี่ยนแล้วจะเป็นอย่างไร เราจะได้อะไร ชีวิตจะดีขึ้นอย่างไร

เป้าหมายที่ดีกว่า ควรจะต้อง...

- ❖ มีความชัดเจน รู้ว่าต้องการอะไร พุดออกมาแล้วมองเห็นภาพ
- ❖ มีความเป็นไปได้ เป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง
- ❖ เป็นเป้าหมายเชิงบวก บอกได้ว่าต้องการจะบรรลุถึงอะไร (ในทางบวก) ไม่ใช่เพื่อหนีจากอะไร (ในทางลบ)
- ❖ มีกรอบเวลาว่าจะไปถึงเป้าหมายนั้นได้เมื่อไหร่
- ❖ ติดตามความก้าวหน้าได้ เพื่อให้เรารู้ว่ากำลังเดินมาถูกทาง มีความก้าวหน้าเกิดขึ้น เพื่อเป็นกำลังใจและแรงกระตุ้นที่จะทำให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์
ครั้งที่ 12 ปิดกลุ่มด้วย “ปรับแนวคิด... ชีวิตเปลี่ยนได้ 2”

สาระสำคัญ

การกำหนดเป้าหมายและวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายจะช่วยประสบความสำเร็จและ
สร้างการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในทางที่ดีได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงแนวทางในการนำทักษะต่างๆ ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้วางแผนในการคิดและแก้ไขปัญหาในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์
ของตนเองพร้อมทั้งร่วมทำสัญญาใจ

จำนวนสมาชิก	12 คน
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง
สื่อ/อุปกรณ์	1. ใบความรู้ ที่ 11 “ชีวิตเปลี่ยนได้ ตอนที่ 2 สร้างการเปลี่ยนแปลง” 2. ใบกิจกรรม ที่ 16 “ชีวิตเปลี่ยนได้ ตอนที่ 2” 3. ใบความรู้ ที่ 12 “เคล็ดลับพัฒนาความมั่นใจ” 4. ใบกิจกรรม ที่ 17 “การวางแผนในการคิดแก้ไขปัญหาในการเล่น เกมนคอมพิวเตอร์” 5. ดินสอ/ปากกา 6. สัญญาใจ 7. ป้ายชื่อสมาชิก

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้ง
ที่แล้วว่า ทุกคนมักจะมีสิ่งที่อยากพัฒนา การรู้วิธีสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง จะช่วยสร้างการ
เปลี่ยนแปลง และวิเคราะห์ว่าถ้าไม่เปลี่ยนแปลงจะเป็นอย่างไร นับเป็นแรงจูงใจชนิดหนึ่ง
เพราะจะกระตุ้นให้เรากลับที่จะไปพบกับสภาพเช่นนั้น ขณะที่การมีเป้าหมายเชิงบวกที่ดี ก็เป็น

แรงจูงใจอีกชนิดหนึ่งที่จะกระตุ้นให้เราเปลี่ยนแปลงได้ เพราะอยากให้ถึงเป้าหมายที่ต้องการสำหรับในวันนี้ เราจะมาร่วมกันทำกิจกรรม “ปรับแนวคิด... ชีวิตเปลี่ยนได้ ตอนที่ 2”

2. ผู้นำกลุ่มมอบหมายอาสาสมัครอ่านใบความรู้ ชีวิตเปลี่ยนได้ ตอนที่ 2 สร้างการเปลี่ยนแปลง

3. ให้สมาชิกแต่ละคนทำใบกิจกรรม โดยทำไปด้วยกันทุกคนที่ละข้อ ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมให้เข้าใจ

4. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน โดยให้พุดคุยคำตอบของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกเรื่องเพื่อเสนอเพียงหนึ่งเรื่องนำเสนอ พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ

5. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ ของหลักการสร้างการเปลี่ยนแปลง และให้สมาชิกศึกษาไปศึกษาใบความรู้เรื่อง วิธีเสริมสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนชีวิตของตนเองพร้อมทั้งให้นักเรียนทุกคนวางแผนในการคิดและแก้ไขปัญหาในการเล่นคอมพิวเตอร์ของตนเองตามใบกิจกรรม ที่ 2

6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกและให้แรงเสริม ว่าครูขอเป็นกำลังใจให้นักเรียนทุกคน ประสบความสำเร็จในอนาคต ขอให้ทุกคนเชื่อมั่นได้ว่า ข้อมูลที่ข้อมูลได้รับจากการทำกิจกรรมจะช่วยให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในอนาคต อย่างไรก็ตามครูมีข้อแนะนำสำหรับนักเรียนทุกคนว่า นักเรียนต้องหาแนวทางที่จะเป็นแรงเสริมให้ตัวเองมีความก้าวหน้าในการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งความก้าวหน้าในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งวิธีการนี้เป็นการประเมินตัวเองว่ามีความก้าวหน้าอย่างไรบ้าง มีใครอยากจะซักถามหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมบ้างคะ ถ้าไม่มี วันนี้เป็นวันสุดท้ายในการร่วมกิจกรรมของเรา ครูอยากขอสัญญาใจจากนักเรียนที่น่ารักทุกคน ตามแบบที่ครูเตรียมมาให้ เพื่อเป็นสิ่งเตือนใจ สำหรับนักเรียนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และครูก็จะได้เก็บไว้เป็นที่ระลึกฉบับหนึ่งด้วยว่าครั้งหนึ่งครูได้ร่วมกิจกรรมกับนักเรียนที่น่ารักตั้ง 12 คน นะคะ”

7. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกพร้อมทั้งกล่าวปิดกิจกรรมกลุ่มว่า “ครูขอขอบคุณนักเรียนทุกคนสำหรับการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดีมาตลอด จนถึงวันสุดท้ายของการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต อย่างไรก็ตามขอให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการรักษาความลับของกลุ่ม เมื่อพวกเราแยกจากกลุ่มแล้ว ก่อนจากกันวันนี้ครูมีของที่ระลึกเล็กๆ น้อยๆ ให้กับนักเรียนทุกคน เพื่อเป็นกำลังใจให้นักเรียนมีความหวัง มีความพยายามที่จะต่อสู้กับชีวิตต่อไป และสำหรับวันนี้ ครูขอยุติกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตไว้เพียงแค่นี้ สวัสดีค่ะ (ผู้นำกลุ่มมอบของที่ระลึก เก็บอุปกรณ์ และร่วมกันถ่ายรูปไว้เป็นที่ระลึก)

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมอภิปราย
2. ประเมินจากเป้าหมายที่สมาชิกกำหนดขึ้น

ที่มา พัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550) แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

ใบความรู้ ที่ 11

เรื่อง “เทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลง”

เมื่อได้ทบทวนสิ่งที่ยากเปลี่ยน รู้ว่าของเดิมที่ว่าไม่ดีขึ้น จริงๆ แล้วให้อะไรกับเราบ้าง เพื่อจะได้หาวิธีทดแทนสิ่งที่เหมาะสม ได้ทบทวนว่าสิ่งที่ยากเปลี่ยนแปลงนั้นมันเป็นปัญหาอย่างไร และมีเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนแล้ว ขั้นตอนต่อมาที่สำคัญ มีดังนี้

1. ทำเป้าหมายให้เป็นขั้นตอนย่อยๆ ที่เราสามารถลงมือทำได้ในทันที การเริ่มต้นลงมือทำอย่างรวดเร็วมีความสำคัญมากต่อการเปลี่ยนแปลง เพราะการเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่ต้องอาศัยพลังใจ และการเริ่มต้น ความสำเร็จขั้นแรกที่เกิดขึ้นแม้เพียงเล็กน้อยจะช่วยสร้างแรงบันดาลใจที่ดีให้เราทำต่อไป

2. จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง เพราะสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อจิตใจและพฤติกรรมของคนเราไม่มากนักน้อย เช่น เราอาจพบว่าคอมพิวเตอร์ออนไลน์ทิ้งไว้ ทำให้เราไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือเพราะมีเพื่อนเข้ามาทักทายเป็นระยะ เราก็ควรปิดการติดต่อในช่องทางนี้ไว้ชั่วคราว เมื่อต้องการอ่านหนังสืออย่างมีสมาธิ

3. หาที่ปรึกษาหรือเพื่อนที่จะช่วยเป็นกำลังใจ และให้คำแนะนำในการเปลี่ยนแปลง

4. ระมัดระวังความคิดของตนเอง คำพูดที่พูดบอกกับตัวเอง อาจช่วยสร้างกำลังใจหรือบั่นทอนความเชื่อมั่นก็ได้ ดังนั้น จึงควรเลือกคำพูดทางบวกที่จะช่วยให้กำลังใจกับตัวเอง เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นต่อการเปลี่ยนแปลง

5. ให้รางวัลตัวเองในแต่ละก้าวของการเปลี่ยนแปลง รางวัลในที่นี้อาจเป็นอะไรก็ได้ ที่ช่วยให้เรารู้สึกดีกับความก้าวหน้าของตัวเอง เช่น คำพูดชมเชยตัวเอง การบอกความก้าวหน้าและความสำเร็จกับคนที่เราไว้วางใจให้ร่วมรับรู้และชื่นชม การให้เวลากับตัวเองได้อ่านหนังสือที่ชอบ ฟังเพลงโปรด

เป็นต้น

ใบกิจกรรม ที่ 16

เรื่อง “ชีวิต...เปลี่ยนได้ ตอนที่ 2”

1. จากเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้เขียนกิจกรรมที่ลงมือทำทั้งหมดลงในพื้นที่ว่าง พร้อมใส่ตัวเลขหน้าข้อความแต่ละข้อ เพื่อกำหนดลำดับก่อนหลังของการลงมือทำ

.....

.....

.....

2. คิดว่าจะสามารถจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

3. เพื่อนและที่ปรึกษาที่จะช่วยเป็นกำลังใจ และให้คำแนะนำในการเปลี่ยนแปลง คือ

.....

.....

.....

4. คำพูดที่จะบอกกับตัวเอง เพื่อสร้างกำลังใจและความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลง คือ

.....

.....

.....

5. รางวัลทางความรู้สึกในแต่ละก้าว ที่จะมอบให้กับตัวเอง คือ

.....

.....

.....

ชื่อ.....

ใบความรู้ ที่ 12

เรื่อง “เคล็ดวิชาพัฒนาความมั่นใจ”

ความมั่นใจเป็นสิ่งที่สร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ ใครที่รู้สึกไม่ค่อยมั่นใจตัวเองสักเท่าไรก็ไม่ได้หมายความว่าต้องเป็นอย่างนั้นไปตลอดชีวิต เรื่องแบบนี้มีวิธีแก้ไขที่ทำได้ไม่ยาก ถ้าหากตั้งใจจะทำจริงๆ 8 วิธีต่อไปนี้ เป็นเคล็ดลับที่จะช่วยให้เรารู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น

หนึ่ง ค้นหาและพัฒนาความถนัด

ความมั่นใจจะเกิดขึ้นเมื่อเราได้ทำในสิ่งที่ถนัด แต่ถ้ายังไม่รู้ว่าเราถนัดอะไร ลองหาเวลาสำรวจความคิดและทบทวนตัวเอง ก็จะได้รู้ได้ไม่ยากว่าเราถนัดอะไร มีความสามารถด้านไหน เมื่อรู้แล้วก็ควรหมั่นฝึกฝนเพาะบ่มความถนัดจนเกิดเป็นความสำเร็จ

สอง ฝึกวางแผนและเตรียมการล่วงหน้า

ความมั่นใจเกิดจากการเตรียมการที่ดี มีการวางแผนล่วงหน้า ควรฝึกนิสัยวางแผนล่วงหน้าก่อนลงมือทำอะไร หัดเขียนแผนออกมาให้ชัดเจน พร้อมเตรียมแผนสำรองไว้ หากสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามแผน ควรฝึกคาดการณ์ปัญหาหรือคำถามที่อาจเกิดขึ้น และทำการบ้านเพื่อเตรียมตัวไว้ก่อน จำไว้ว่า การเตรียมการที่ดี จะทำให้มีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

สาม สร้างนิสัยลงมือทำ อย่างสม่ำเสมอ

ความมั่นใจเกิดจากการลงมือทำ และเรียนรู้จากการกระทำนั้นๆ การคิดวนเวียนไปมาโดยไม่ยอมลงมือทำ เป็นการบั่นทอนความมั่นใจ จึงไม่ควรรอให้เงื่อนไขต่างๆ สมบูรณ์พร้อมก่อนค่อยลงมือทำ แต่ควรฝึกนิสัยลงมือทำ และเรียนรู้จากการกระทำนั้นๆ

สี่ หมั่นค้นคว้าหาความรู้ ฝึกฝนทักษะใหม่ๆ อยู่เสมอ

เราจะมั่นใจมากขึ้น เมื่อรู้จริงในสิ่งที่พูดและทำ ความไม่มั่นใจเกิดจากการไม่รู้จริง หรือขาดข้อมูลที่จำเป็นในเรื่องนั้นๆ การค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ จึงเป็นเรื่องจำเป็น ซึ่งทำได้หลายวิธีดังนี้

- ❖ สอบถามผู้รู้หรือผู้มีประสบการณ์ เตรียมคำถามให้ดี และจดบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้
- ❖ ฟังอย่างใส่ใจเรียนรู้จากคนอื่น
- ❖ อ่านเอกสารความรู้ต่างๆ เพื่อพัฒนาตัวเองให้รู้จริง
- ❖ ค้นหาแบบอย่างที่ดี สังเกตสิ่งที่คนอื่นพูดและทำในเรื่องที่เราต้องทำ
- ❖ พัฒนาตัวเองให้ผู้รู้จริงในเรื่องที่ต้องทำ
- ❖ หมั่นฝึกฝนทักษะใหม่ๆ อยู่เสมอ

ห้า ฝึกฝนการพูดและแสดงออก

การพูด การแต่งกายและการแสดงออก มีส่วนช่วยเสริมสร้างความมั่นใจให้กับตัวเราเอง เมื่อเรา

เตรียมตัวดีและแสดงออกได้เหมาะสม ก็จะเกิดความมั่นใจเพิ่มมากขึ้น เราทำได้โดย

- ❖ ค้นหาแบบอย่างที่ดีจากคนที่เราชื่นชอบ หรือคนที่ประสบความสำเร็จในเรื่องที่เราสนใจ
- ❖ ฝึกการวางตัวและการแสดงออกให้ดูน่าเชื่อถือ
- ❖ หมั่นสังเกตภาษาท่าทาง หาโอกาสให้เพื่อนที่ไว้ใจหรือบุคคลที่เราเชื่อถือ ช่วยให้ข้อคิดเห็นเพื่อปรับปรุงการแสดงออก การแสดงออกบางอย่างควรฝึกฝนให้เป็นนิสัย เช่น นั่งและยืนตัวตรง ยิ้มบ่อยๆ เวลาพูดคุยกับใครให้สบตา ยืนโดยปลายเท้าตรงหรือหันออกเล็กน้อย ไม่หันเข้า พูดเสียงดังฟังชัด พูดด้วยความเร็วที่เหมาะสม ไม่เร็วไป ไม่ช้าไป
- ❖ ตัดคำพูดที่ไม่เหมาะสมออกไป เช่นคำว่า อ้อ อ้า เขาว่า แบบว่า
- ❖ ในการพูดหรือนำเสนอที่สำคัญ ควรจัดเวลาฝึกฝนและซ้อมบทให้ดีขึ้นคุ้นเคยและมั่นใจ

เขียนข้อมูลบทพูดให้พร้อม ใส่กระดาษขนาดเล็กพกเพื่อฝึกซ้อม ทดลองพูดและนำเสนอ โดยมีเพื่อนหรือคนที่เราเชื่อถือช่วยสังเกตแล้วให้ข้อคิดเห็น อาจให้เพื่อนลองถามคำถาม หรือลองถามคำถามตัวเองในแง่มุมต่างๆ ดู หรืออาจบันทึกเทปเพื่อนำมาทบทวนปรับปรุง หรือสร้างภาพในจินตนาการถึงการแสดงออกที่ตนทำได้ดี โดยการหลับตา ผ่อนคลาย สร้างภาพและความรู้สึกเมื่อตนเองพูดและแสดงออกได้เป็นอย่างดี และด้วยความมั่นใจ

หก จัดการกับความกังวลใจ

ความตื่นเต้นกังวลใจเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้เมื่อเราอยู่ในสถานการณ์ที่แปลกใหม่ หรือมีความท้าทาย วิธีจัดการกับความตื่นเต้นกังวลใจทำได้โดยวิธีเหล่านี้

- ❖ ถ้าต้องพบกับผู้คนในสถานการณ์ที่แปลกใหม่ ไม่คุ้นเคย ให้เริ่มจากการพบเป็นรายบุคคลมากกว่าจะพบเป็นกลุ่มใหญ่
- ❖ แบ่งงานชิ้นใหญ่และซับซ้อน ให้เป็นงานชิ้นย่อยและชัดเจนเป็นรูปธรรม จะช่วยให้เราทำงานได้ง่ายขึ้นและมั่นใจมากขึ้น
- ❖ จัดระเบียบชีวิตและงานให้ลงตัว เมื่อข้อมูลมีการจัดเตรียมอย่างเป็นระบบ ค้นหาได้ง่าย เราจะมีคามมั่นใจมากขึ้น
- ❖ บอกความรู้สึกกับคนที่เราไว้ใจ

เจ็ด มุ่งมั่น อดทน ทำซ้ำ จนคุ้นเคยและมั่นใจ

ความมั่นใจเป็นผลของการทำงานหนัก และฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ดังคำกล่าวที่ว่า ความสำเร็จร้อยละ 99 เป็นผลมาจากความมุ่งมั่น อดทน ที่เหลืออีกเพียงแค่ 1 เปอร์เซ็นต์ เท่านั้นที่มาจากความสามารถพิเศษ

แปด ยอมรับและชื่นชมกับความสำเร็จ

หลังการเตรียมตัว ฝึกฝน ทำงานหนัก อย่างล้นที่จะชื่นชมความสำเร็จของตนเอง กล้าที่จะยอมรับและสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกนี้ต่างจากความประมาทหรือเลิ้ง การชื่นชมในความสำเร็จจะทำให้เรามั่นใจในตัวเองมากขึ้น เพราะความมั่นใจเกิดจากการประสบ ความสำเร็จ ไม่ว่าความสำเร็จนั้นจะยิ่งใหญ่หรือเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม

ใบกิจกรรม ที่ 17

😊สัญญาใจ😊

ข้าพเจ้าชื่อ.....

ขอให้สัญญาว่าข้าพเจ้าจะปรับปรุงแก้ไขพัฒนาพฤติกรรมตนเอง

เรื่อง การเล่นเกมคอมพิวเตอร์

วิธีการที่ข้าพเจ้าจะปฏิบัติเพื่อปรับปรุงแก้ไขพัฒนาพฤติกรรมตนเอง คือ

.....

ขั้นตอนในการปฏิบัติ คือ.....

.....

ข้าพเจ้าจะเริ่มปฏิบัติตั้งแต่วันที่.....เป็นต้นไป

ลงชื่อ.....(ผู้ทำสัญญา)

ลงชื่อ.....(คู่สัญญา)

(นางสาวจันทร์พิมพ์ สุขเสริม)

ลงชื่อ.....(พยาน)

(.....)

วันที่.....เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2552

แบบประเมินกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อที่	รายการ	มาก	ปานกลาง	น้อย
1	กิจกรรมกลุ่มน่าสนใจ			
2	นักเรียนมีความสนุกสนานกับการร่วมกิจกรรมกลุ่ม			
3	นักเรียนพอใจในการร่วมกิจกรรมกลุ่ม			
4	นักเรียนมีโอกาสดแสดงความคิดเห็นในการร่วมกิจกรรมกลุ่ม			
5	เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม			
6	ในระหว่างปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม เพื่อน ๆ ในกลุ่มมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน			
7	ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม			
8	ความรู้ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม			
9	ความรู้ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้			
10	วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มมีความเหมาะสม			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....
.....
.....

ผลการจัดโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ซึ่งการเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละครั้งจะเป็นการฝึกการคิดเพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การตัดสินใจในการแก้ปัญหาและการปฏิเสธชักชวน โดยแต่ละครั้งจะมีการทำความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรม การกระตุ้นให้สมาชิกได้เกิดกระบวนการคิด การแสดงความคิดเห็นของสมาชิก การสรุปและประเมินผลร่วมกัน รวมถึงการประเมินตนเองของสมาชิกภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ขณะเข้าร่วมกิจกรรม สรุปได้ดังนี้

ครั้งที่ 1 พบว่า สมาชิกได้ทำความเข้าใจกับกฎกติกาในการเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม พร้อมทั้งร่วมกันกำหนดกติกาเพิ่มเติม 2 ข้อ คือ ไม่คุยกันเสียงดังขณะร่วมกิจกรรมกลุ่มและไม่นำขนมหรือของขบเคี้ยวมากินขณะร่วมกิจกรรมกลุ่ม นอกจากนี้ยังได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในใบงานเรื่อง “ประโยชน์ที่ได้รับการ ตบมือ” คือ ทำให้เกิดความพร้อมเพรียงในหมู่คณะ มีความสามัคคีในกลุ่ม ก่อให้เกิดความรับผิดชอบ และสนุกสนาน และร่วมกันยกตัวอย่างกิจกรรมที่ต้องอาศัยความพร้อมเพรียงในการทำงานกลุ่ม เช่น การเข้าแถวเคารพธงชาติ การแข่งขันฟุตบอล การวิ่งแข่งกรีฑา 31 ขา การเดินสวนสนามวันสถาปนาลูกเสือ เหล่านี้ ถ้าขาดความร่วมมือ ร่วมใจ ก็จะไม่เกิดความพร้อมเพรียง ไม่มีระเบียบวินัย ส่งผลให้งานที่ทำประสบความสำเร็จได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสามารถสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในเรื่องความตั้งใจ และกระตือรือร้นในการคิด เปรียบเทียบกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสามัคคี ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะและช่วยกันตอบอย่างสนุกสนาน

ครั้งที่ 2 “มองส่วนดี มีพลังชีวิต” พบว่าหลังจากที่ให้สมาชิกจับคู่กัน ใช้เวลาคนละ 4 นาที โดยให้ 2 นาทีแรก ผู้พูดกล่าวยกย่องความดีงามของผู้ฟัง 2 นาทีหลัง ผู้พูดกล่าวยกย่องความดีงามที่มีอยู่ในตัวผู้พูดเอง แล้วผลัดเปลี่ยนบทบาทจากผู้พูดมาเป็นผู้ฟัง แล้วให้เพื่อนเป็นผู้พูดบ้าง สลับกันอีก 4 นาที ต่อจากนั้นผู้วิจัยสุ่มถามสมาชิก เป็นคู่ๆ และให้ออกมานำเสนอ รวมทั้งซักถามความรู้สึก และประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ในฐานะที่เป็นผู้พูดและผู้ฟังระหว่างสนทนาสมาชิกแย่งกันออกมานำเสนอคุณงามความดีของตนเองและคู่สนทนา จนผู้วิจัยต้องจัดคิวให้แต่ละคู่ด้วยความเรียบร้อย ซึ่งสมาชิกทุกคนก็ยอมรับและออกมานำเสนอด้วยรอยยิ้มแห่งความสุข เช่น “เข้ม” เล่าว่า ยายพาทำบุญตักบาตรทุกเช้าก่อนไปโรงเรียน กรอกรน้ำเข้าตู้เย็น

และไปช่วยแม่เก็บมะขามที่ไร่ ส่วน “เปลว” เล่าว่า เคยเก็บกระเป๋าสตางค์ได้และนำส่งครูเมื่อตอนเข้ามาเรียน ม.1 ที่นี่ และครูก็กล่าวชมเชยต่อหน้านักเรียนทั้งโรงเรียนตอนเข้าแถวเคารพธงชาติ “باس” ซึ่งบุคลิกหน้าตายิ้มแย้ม ชี้เล่น เล่าด้วยความภูมิใจว่า เคยขนดินไปช่วยเพื่อนผู้หญิงทำแปลงผัก สวนเกษตรโรงเรียนและได้รับคำขอบคุณจากเพื่อนด้วย “บีม” ก็ไม่ยอมน้อยหน้าเพื่อน เล่าว่า ผมช่วยคนตาบอดข้ามถนนตอนที่ครูให้เข้าเวรจราจรหน้าโรงเรียนครับ แล้วก็ช่วยนำขายรองเท้าที่บ้าน และทุกๆ คน ก็เล่าไป ยิ้มไป อย่างสนุกสนาน แสดงให้เห็นว่าการบอกเล่าความดีงามของตนเองให้คนอื่นฟัง และการชื่นชมหรือแสดงความประทับใจในความดีงามของคนอื่นก่อให้เกิดความสุข และสร้างความมั่นใจในการที่จะทำความดีต่อไปด้วย

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม “มองส่วนดี มีพลังชีวิต” คือ การพูดชมเชยความดีงามของตนเอง ยากยิ่งกว่าการพูดชมเชยผู้อื่น เพราะเราถูกฝึกให้เก็บความดีงามของตนเองซ่อนเอาไว้ ฉะนั้น การบอกความดีของตนเองต่อผู้อื่น และรับรู้ความดีงามของผู้อื่น ทำให้ต่างเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน การรับฟังความดีงามของกันและกัน จะเพิ่มความดีงามมากขึ้นในสังคม และเพิ่มภาวะผูกพันที่จะต้องทำความดีต่อไป เพราะมีคนมองเห็น และมีกำลังใจ เป็นการเติมพลังให้กับชีวิต การฝึกสังเกตความดีงามของกันและกัน และแสดงออกด้วยการพูดยกย่องชมเชยกัน ก่อให้เกิดความรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง เสริมความมั่นใจให้กันและกัน

ครั้งที่ 3 “นี่แหละ...ตัวฉัน” พบว่าสมาชิกแต่ละคนได้เปิดเผยตัวเองโดยการบอกนิสัยของตัวเอง สิ่งที่ได้รับการชื่นชมจากคนอื่น ความภาคภูมิใจ การมองตัวตนของตนเอง และสิ่งที่อยากปรับปรุงพัฒนา เช่น “ตัง” บอกว่าเป็นคนไม่ชอบทำงาน เอาแต่ใจตัวเอง ชอบเล่นเกม ภูมิใจว่าตนเองเล่นเก่งด้วย และยอมรับว่าติดเกม สิ่งที่ได้รับคำชื่นชมคือ ช่วยเพื่อนทำความสะอาดห้อง สิ่งที่ยากปรับปรุงก็คือ อยากลดการเล่นเกมของตนเองลงบ้าง “อาร์ต” บอกว่าตนเองเป็นคนชอบสนุกสนานและเป็นคนดี เพราะเพื่อน ๆ ชมว่าเป็นคนมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือคนอื่น แต่สิ่งที่ยากปรับปรุงก็คือ การที่เป็นคนชอบสนุกสนาน และชอบเล่นในเวลาเรียนมากเกินไป จึงทำให้ไม่ค่อยสนใจในเรื่องที่ครูสอนซักเท่าไร แถมยังรบกวนสมาธิของเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนด้วย “باس” บอกว่า ตนเองค่อนข้างขี้เกียจทำงาน แต่ก็ชอบวาดภาพ และชอบเล่นกีฬา สิ่งที่ยากปรับปรุงคือ อยากเป็นคนขยันให้มากกว่านี้ “โด่ง” ชอบกวนเพื่อนในห้อง ชอบเล่น ไม่ชอบทำงาน แต่ชอบทำอาหาร และทำอาหารเก่งด้วย เพราะที่บ้านเปิดร้านขายอาหารพวกลาบ ก้อย สิ่งที่ยากปรับปรุงคืออยากเป็นคนเรียนเก่งบ้าง ส่วน “ติว” บอกว่าตัวเองเป็นคนไม่อยู่กับร่องกับรอย รู้ตัวเองว่าไม่ค่อยตั้งใจเรียน ชอบวาดภาพ เพราะเพื่อน ๆ ชมว่าวาดภาพสวย สิ่งที่ยากปรับปรุงคืออยากตั้งใจเรียนให้จบ ม.6 “บีม” คิดว่าตัวเองเป็นคนดีเหมือนกันนะ เพราะอยู่บ้านก็ช่วยน้ากับยายขายรองเท้า และเคยพาคนตาบอดข้ามถนน นอกจากนี้ยังชอบเล่นกีฬา คือปิงปอง

ถ้าว่างอยู่บ้านก็เล่นเกม “เปลว” บอกว่าสิ่งที่ภาคภูมิใจก็คือได้รับคำชมเชยเรื่องเก็บกระเป๋าสตางค์ส่งคืนเจ้าของ ส่วนที่อยากปรับปรุงหรือพัฒนาก็เกี่ยวกับเรื่องชอบเล่นเกมจนต้องนอนดึก ตื่นสายมาโรงเรียนไม่ทัน และบ่อยครั้งที่ไม่ได้ทานข้าวเช้าก่อนเข้าเรียน หลังจากที่ได้ฟังการเปิดเผยตนเองของสมาชิกแต่ละคนไปแล้ว พบว่าเรื่องที่สมาชิกช่วยกันเลือกเพราะประทับใจคือการที่บีมช่วยน้าก็บยายขายรองเท้าที่ร้านและช่วยลุงคนตาบอดข้ามถนน เปลวเก็บกระเป๋าสตางค์ได้ นำไปประกาศหาเจ้าของ ส่วนโต้งทำอาหารเก่ง เพื่อนๆ อยากลองชิมฝีมือบ้าง บีมก็เลยเสนอว่า วันที่ 19 เป็นวันเกิดบีม จะชวนโต้งไปเป็นพ่อครัวให้หน่อยเชิญคุณครูด้วยนะครับ เพื่อนๆ ประทับใจด้วยความพอใจ สำหรับแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองที่สมาชิกบางคนเสนอ เช่น จะนอนแต่หัวค่ำ เพื่อที่จะได้ตื่นเช้า มีเวลาทานข้าวเช้าก่อนมาโรงเรียน เพื่อนๆ สมาชิกเห็นด้วย และประมอให้กำลังใจ ผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติมว่า “มนุษย์ทุกคนไม่มีความสมบูรณ์พร้อมไปทุกด้าน อาจมีทั้งส่วนดีและส่วนด้อยในตนเอง ทั้งด้านลักษณะนิสัยใจคอหรือสภาพแวดล้อมและโอกาสต่างๆ ในชีวิต หากรู้จักนำจุดเด่นที่มีอยู่มาใช้ในทางที่ถูก และปรับปรุงพัฒนาจุดด้อยจะทำให้เกิดความสุขในชีวิตได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสังเกตเห็นได้ว่า การที่สมาชิกได้สำรวจจุดดีจุดด้อยของตนเอง รวมทั้งได้ดูแบบอย่างของคนประสบความสำเร็จจากจุดด้อยของตนเอง ทำให้สมาชิกมีความตั้งใจ มีความกระตือรือร้นที่จะปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองมากขึ้น สังเกตได้จากการที่ได้ดูกรณีตัวอย่าง VDO Clip (Nick vujicic) ซึ่งเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากจุดด้อยของตนเอง แล้วพบว่าสมาชิกทุกคนตั้งใจดู VDO Clip (Nick vujicic) ด้วยสีหน้า ทำทาง ทั้งในความสามารถของ Nick vujicic ผู้ซึ่งพิการ แขนและขา ร่างกายเขามีแต่ตัวไปจนถึงหัวแต่เขาสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุขโดยไม่เป็นภาระของคนอื่นพร้อมทั้งรับเชิญไปกล่าวสุนทรพจน์หรือให้ความรู้ตาสถานศึกษาต่างๆ เพื่อให้นักเรียนนักศึกษา และบุคคลทั่วไปได้ดูแบบอย่างของคนที่ประสบความสำเร็จจากจุดด้อยของตนเอง...หลังจากจบ VDO Clip สมาชิกหลายคนพูด “ทำได้อย่างไร” “สุดยอดไปเลย” “ผมจะทำได้อย่างนี้หรือเปล่า” “เขาเก่งมากเลย” “ซึ่งจริงๆ” “สุดท้ายจะบรรยาย”

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม “นี่แหละ...ตัวฉัน” คือ การเปิดเผยตัวเองในแง่มุมต่างๆ ช่วยให้เราเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น เช่น ได้เข้าใจว่าเรามีจุดเด่น จุดด้อยในเรื่องใด เรามีความเหมือนหรือความแตกต่างจากเพื่อนๆ อย่างไร ขณะเดียวกันเราก็จะเกิดการยอมรับตนเอง มองเห็นความเป็นตัวตนของเรา เกิดความภาคภูมิใจในความเป็นเรา

ครั้งที่ 4 “ยังคิด...ก่อนตัดสินใจ” และครั้งที่ 5 “อะไรดีเอ่ย” ผู้วิจัยถามนำเรื่องการตัดสินใจในชีวิตประจำวันของสมาชิกว่า “ในชีวิตประจำวันของใคร ที่ไม่ต้องตัดสินใจอะไรด้วยตนเองเลย มีไหมคะ” ไม่มีใช้ไหมคะ ในชีวิตประจำวันของเราต้องตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา จะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม เช่น ตัดสินใจไปห้องสมุด เพื่อหาข้อมูลประกอบรายงาน ตัดสินใจทานข้าวเช้าก่อนไปเรียนหนังสือ หรือว่าตัดสินใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับครูในครั้งนี้” “สำหรับวันนี้ครูมีถุงมา 12 ถุง แต่ละถุงมีสิ่งของข้างในไม่เหมือน และไม่เท่ากัน ให้นักเรียนทุกคนยืนตรงข้ามจุดที่ครูวางถุงไว้ แล้วยื่นมือออกไปจับถุงพร้อม ๆ กัน ยกขึ้นจากพื้นไม่เกินสองนิ้ว แล้ววางลง”

สมาชิกทุกคนปฏิบัติตามด้วยความตื่นเต้น

ผู้วิจัยจึงถามว่า “มีใครจะเปลี่ยนถุงกับเพื่อนใหม่ ให้ตัดสินใจอีกครั้งหนึ่ง”

สมาชิกส่วนมากยืนยันถุงเดิมที่เลือก และอีกบางส่วนที่ตัดสินใจเปลี่ยนถุงกัน เมื่อแต่ละคนเปิดถึงออก

“ผม ได้ขนมและนมครับ”

“นอกจากขนม นม ผมยังได้เงินรางวัลด้วยครับ”

“ผมได้ปากกาเพิ่มครับ”

“ครูครับ ทำไมถึงได้ไม่เหมือนกันครับ”

ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกแต่ละคนว่า “ตัดสินใจอย่างไรในเลือกถุงรอบแรก” สมาชิกคนแรกตอบ “เสียงดวงครับ” คนที่สองตอบ “เลือกถุงที่อยู่ใกล้มือครับ” บางคนตอบ “ไม่ได้เลือกครับ เหลือถุงสุดท้าย”

ผู้วิจัยจึงถามบางคนที่เปลี่ยนถุงกับเพื่อนว่า “ตัดสินใจอย่างไรในการเปลี่ยนถุงรอบที่สอง” ก็ได้รับคำตอบว่า ก็ลองเสียงดวงแลกกันดูอีกรอบครับ ว่าใครจะดวงดีกว่ากัน

จากคำถาม “รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ได้ (ของในถุงที่ตนเลือก)” ก็ได้รับคำตอบว่า “ดีครับ” “ขนมอร่อยครับ” “อยากได้ถุงที่มีเงินรางวัลครับ”

และคำถามสุดท้าย “คิดว่ามีวิธีการอะไรที่จะช่วยให้ตนตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น” สมาชิกบางคนตอบว่า “เลือกถุงที่หนักครับ” “เลือกถุงห่อสวยครับ” ผู้วิจัยก็สรุปเพิ่มเติมว่าเหตุผลในการตัดสินใจของแต่ละคนแตกต่างกันไป การตัดสินใจที่ดีจะช่วยให้ชีวิตเราดำเนินไปได้ดีขึ้น ไปสู่เป้าหมายที่เราต้องการได้ดีขึ้น รู้ว่ามีทางเลือกอะไรบ้าง และแต่ละทางเลือกมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร การตัดสินใจที่ดีจึงควรมีข้อมูลช่วยในการตัดสินใจ โดยเฉพาะในเรื่องที่มีความสำคัญต่อชีวิต นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังสังเกตได้อีกว่านักเรียนมีการคิดและตัดสินใจเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้นจากการแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม 4 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน แล้วช่วยกันฝึกตัดสินใจด้วยการทำใบกิจกรรม “การตัดสินใจของฉัน” โดยให้สมาชิกอ่านใบความรู้เรื่อง “ความลำบากใจของต้อง” และพูดคุยกัน

ระดมสมอง รวบรวมประเด็นการตัดสินใจของตนเองให้ได้มากที่สุด จากนั้นแข่งกันบอกทีละเรื่อง จนกว่าจะหมดประเด็น ซึ่งก็ได้ประเด็นในเรื่องต่างๆ เช่น

“จะเลือกออกกำลังกายวิ่ง 10 กม. ดีไหม	จะได้ร่างกายแข็งแรง”
“จะรีดผ้าก่อนหกโมงเช้าดีไหม	จะได้ไม่ลืม และทันไปโรงเรียน”
“จะเข้าห้องน้ำก่อนนอน	จะได้ไม่ปวดท้องปัสสาวะตอนดึก”
“จะตื่นแต่เช้า	จะได้ทันไปโรงเรียน”
“จะทำการบ้านก่อนเล่นเกม	จะได้มีงานส่งครูทันเวลา”
“จะเข้านอนแต่หัวค่ำ	จะได้ไม่ตื่นสาย”
“จะทานข้าวเช้าก่อนเข้าเรียน	จะได้ไม่หิวข้าวก่อนเที่ยง”
“จะตั้งใจเรียน	จะได้มีงานทำ”

และหลังจากกิจกรรม “อะไรดีเอ่ย” พบว่า สมาชิกสามารถแยกแยะสิ่งที่จำเป็นมาก สิ่งที่มีจำเป็นน้อย และสิ่งที่ไม่จำเป็นเลยสำหรับตนเองมีการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่มีความจำเป็นต่อตนเองและสามารถตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสมรู้ขั้นตอนและสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม สมาชิกกล้าที่จะตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่จะช่วยให้ชีวิตดำเนินไปได้ดีขึ้น ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ได้ดียิ่งขึ้น รู้ว่ามีทางเลือกอะไรบ้าง และแต่ละทางเลือกมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร การตัดสินใจที่ดีจึงควรมีข้อมูลช่วยในการตัดสินใจ โดยเฉพาะในเรื่องที่มีความสำคัญต่อชีวิต สังเกตได้จากที่ช่วยกันเขียนชาร์ตการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งของและ พร้อมทั้งช่วยกันเลือกสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต โดยยกเหตุผลประกอบ เช่น สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตประจำวันคืออาหาร เพราะเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องรับประทานทุกวัน

ครั้งที่ 6 “วิกฤต...ชีวิตกับเกม” จากการสนทนาพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการเกมคอมพิวเตอร์ โดยผู้วิจัยร่วมสนทนา และขอแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ ด้วยทำที่เป็นกลาง พบว่าเกมที่นิยมเล่นกัน คือ เกมแข่งรถ เกมต่อสู้เรือดำน้ำ เกมตำรวจจับผู้ร้าย เกมสงคราม เกมออนไลน์ ส่วนมากจะเล่นหลังเลิกเรียน และวันหยุด หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มสำรวจการคิดและการแก้ปัญหาถึงผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งอภิปรายและประเมินผลดี ผลเสียจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และให้สมาชิกเลือกผลกระทบที่เป็นปัญหาจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และต้องการแก้ไข พบว่า การคิดและการแก้ไขปัญหาในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ที่ต้องการปฏิบัติของสมาชิกมีความต้องการคล้ายคลึงกันคือ การแบ่งเวลาให้เหมาะสม มีหน้าที่รับผิดชอบงานในครอบครัว เป้าหมายในการแก้ไขปัญหาในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ คือลดการเล่นเกมนลง เล่นให้น้อย เพื่อจะได้มีเวลาทำอย่างอื่นที่มีประโยชน์กว่าการเล่นเกม เช่น เล่นกีฬา ทำการบ้าน ช่วยงานครอบครัว วิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือต้อง



กำหนดกติกาหรือกำหนดวันในการเล่น วันใดเล่นไม่ได้ เล่นแต่ละครั้งไม่เกินกี่ชั่วโมง เวลาใดถึงเวลาใด ก่อนเล่นต้องรับผิดชอบทำอะไรให้เสร็จก่อน หากไม่รักษากติกาต้องลงโทษตัวเองโดยการไม่เล่นเกม จัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน แนวทางในการปฏิบัติก็คือ เริ่มตั้งแต่วันนี้ มีความเชื่อและความมั่นใจว่าจะทำได้ จริงจังเด็ดขาด หากไม่รักษาเวลาให้ลงโทษตัวเอง เช่น ถอดสาย เลิกเล่น หากกิจกรรมที่สนุกสนานอย่างอื่น (พอๆ กับหรือมากกว่าเกม) ทำหรือมีกิจกรรมที่ร่วมกันทำในครอบครัว แสดงให้เห็นว่าสมาชิกได้ฝึกการคิดแก้ปัญหาาร่วมกันในเรื่องที่เป็นผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของตนเองได้ ได้แนวทางที่หลากหลายไปใช้ในการแก้ไขปัญหา

ครั้งที่ 7 “เวลาของชีวิต” พบว่าหลังจากที่สมาชิกได้ทบทวนการใช้เวลาของตนเองในแต่ละวัน ทำให้รู้ว่าการใช้เวลาในแต่ละวันของตนเองนอกจากนอนและเรียนหนังสือแล้ว นอกนั้นหมดไปกับสิ่งที่ไม่มีความสำคัญ เช่น เล่นเกม 5 ชั่วโมง ดูทีวี 2 ชั่วโมง หลังจากแบ่งกลุ่มฝึกวางแผนการใช้เวลาให้เหมาะสมกับหน้าที่ของนักเรียนใน 1 วันหรือ 24 ชั่วโมง พบว่า สมาชิกสามารถคิดแก้ปัญหาในเรื่องการจัดสรรเวลาที่เหมาะสมให้กับตนเอง เช่น เวลาที่ใช้ในการเรียนหรือการพัฒนาตนเองกำหนดไว้ที่ 6-9 ชั่วโมง เวลาที่ใช้ในการช่วยเหลืองานบ้าน โรงเรียน หรือสังคม ก็จะแบ่งไว้อย่างน้อย 2 ชั่วโมง ก็จะเป็นไปในเรื่อง เรียนหนังสือ ช่วยครูของ ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เวลาที่ใช้ในการพักผ่อน นอน ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ กำหนดไว้ประมาณ 10-12 ชั่วโมง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาในชีวิต สำรวจการใช้เวลาว่างของตนเอง และสามารถวางแผนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุดในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่ 8 “พรงนี้ อาจสายเกินไป” พบว่าขณะที่ผู้วิจัยกำลังอธิบายถึงพฤติกรรม “ผัดวันประกันพรุ่ง” ก็มีสมาชิกไม่เข้าใจและยกมือขึ้นถามทันทีว่า “ผัดวัน ประกันพรุ่ง” คืออะไร ต่อเมื่อผู้วิจัยได้ถามอีกหลายคนก็ไม่รู้จัก จึงต้องอธิบายและยกตัวอย่างให้ฟังชัดๆ ว่า คือการที่เรามีงานหรือมีสิ่งต้องทำวันนี้ เดียวนี้ แต่เราไม่ยอมทำ คิดว่าเดี๋ยวค่อยทำ ตอนเย็นค่อยทำ หรือพรงนี้ค่อยทำ เป็นแบบนี้บ่อยๆ ครั้ง ก็จะติดเป็นนิสัย เรียกว่า นิสัยผัดวัน ประกันพรุ่ง และเพื่อให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงถามสมาชิกว่า ใครมีเรื่องที่ยากทำ แต่ยังไม่ได้อำนาจ เป็นเรื่องอะไร และอะไรทำให้ยังไม่ได้ทำ ลองเล่าให้เพื่อนฟังสิคะ ทีละคนนะ

เข้ม...ผมครับ กลางวันนี้ ผมไม่ได้ทานข้าวครับ ไม่หิวครับ แต่ตอนนี้หิวแล้วครับ

บีม...บีม ไม่มีครับ

แม็ก...ยังทำรายงานวิชาสังคม ไม่เสร็จครับ หาข้อมูลไม่ได้ครับ

บาส...ยังไม่ได้โทรหาเพื่อนครับ โทรศัพท์ตั้งค์หมด

โต้ง...ผมยังไม่ได้แก้ ร. วิชาสุขศึกษาครับ รอเพื่อนครับ

ตั้ง...ผมยังไม่ได้ใช้หนี้เพื่อนครับ ยังไม่มีครับ

ยอด...ผมยังไม่ได้โทรศัพท์หาสาวครับ แะๆ ...ยังไม่ว่างครับ

เปลว...ยังไม่ส่งงานวิชาวิทยาศาสตร์ครับ ยังทำไม่เสร็จครับ

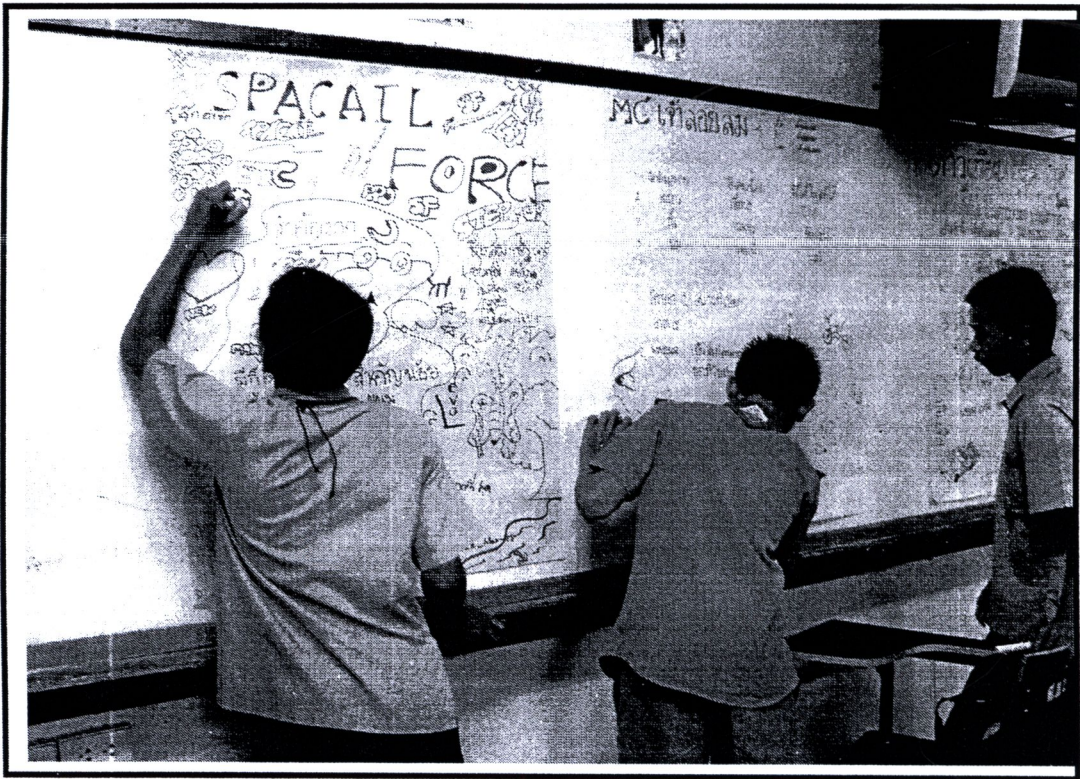
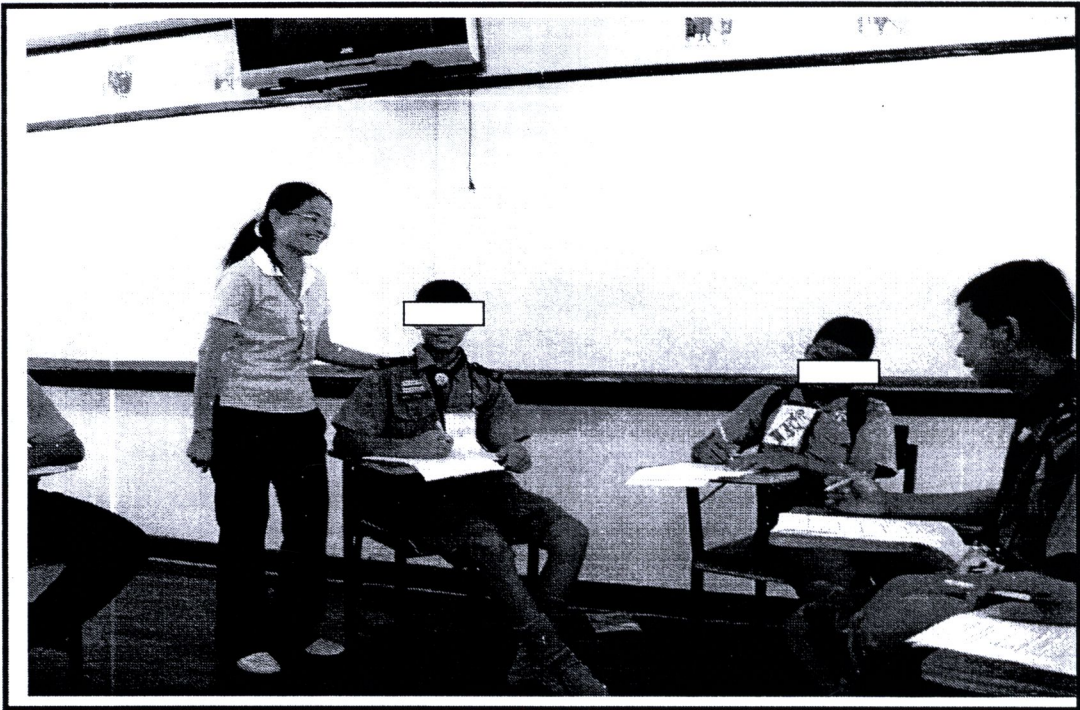
ผู้วิจัยจึงสรุปว่านี่คือนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งสมาชิกทุกคนก็เข้าใจและสามารถคิดวางแผนการแก้หนี้ผัดวันประกันพรุ่งของตนเองในเรื่องการทำการบ้านส่งครู โดยการทบทวน สิ่งที่ยังไม่ได้ลงมือทำ (ผัดวันประกันพรุ่ง) ว่ามีความสำคัญจริงหรือไม่ เราต้องการทำหรือจำเป็นต้องทำหรือไม่ สำคัญอย่างไร ถ้าไม่ทำจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าทำแล้วจะเป็นอย่างไร สรุปว่าควรจะทำหรือไม่ทำ และกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน ว่าทำไปเพื่ออะไร นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสังเกตเห็นสมาชิกกลุ่มช่วยกันวางแผนทำงาน และวิเคราะห์ว่างานไหนสำคัญและเร่งด่วนก็ให้รับดำเนินการให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ให้เสร็จทันเวลา เพราะงานบางอย่าง ถ้าดำเนินการช้า “พรุ่งนี้ อาจสายเกินไป”

ครั้งที่ 9 “เมื่อฉันต้องปฏิเสธ” และครั้งที่ 10 “ปฏิเสธอย่างไร ไม่โกรธกัน” พบว่า เมื่อผู้วิจัยให้สมาชิกได้ศึกษาใบความรู้เรื่องการปฏิเสธอย่างประนีประนอม และให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน ร่วมกันวิเคราะห์ผลดี ผลเสียจากการปฏิเสธ เช่น เมื่อเพื่อนชวนโดดเรียนไปเล่นเกม ก็บอกปฏิเสธไปว่า “...เรายังไปไม่ได้หรอกเพราะเราต้องทำรายงานส่งครู แล้วเธอ หละ ไม่ทำเธอ” ผลดีที่เกิดขึ้นกับตนเอง คือ ได้ทำรายงานส่งครู และได้คะแนน ผลดีที่มีต่อผู้อื่นคือ พ่อแม่สบายใจ ไม่ต้องกังวล ผลเสียที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น สมาชิกตอบว่า อาจทำให้เพื่อนเสียใจ แสดงให้เห็นว่า สมาชิกมีเทคนิคในการปฏิเสธที่เหมาะสม ก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองและบุคคลอื่น นอกจากนี้ เมื่อแต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติในการพูดปฏิเสธตามขั้นตอนที่ได้รับมอบหมาย ปรากฏว่า กลุ่มแรก ๆ ที่ออกมา ยังแสดงท่าทีอาย ๆ แต่พอชักพาก็เริ่มสนุกกับการเล่นบทบาทสมมติการปฏิเสธ สังเกตได้จากการพูดโต้ตอบที่เป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้น ยกตัวอย่างเช่น กลุ่มที่แรกที่ออกมาแสดงการบอกปฏิเสธโดยการบอกความรู้สึกของตนเอง ต่อเรื่องที่ถูกรบกวน “ฉันรู้สึกไม่สบายใจเลย ถ้าฉัน...ต้องปล่อยให้น้องทำงานบ้านคนเดียว”, “ฉันไม่ชอบเลย...ถ้าโดนครูตำหนิในห้องเรียนเพราะไม่ส่งการบ้าน”, “แย่นะ...ถ้าฉันทำสิ่งไม่ดี” ส่วนกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ต้องแสดงการปฏิเสธโดยการสอบถามความรู้สึกของคู่เจรจากับข้อเสนอของเรา เช่น “เธอคงเห็นด้วยกับฉันนะ...ถ้าวันนี้ฉันจะชวนเธอไปห้องสมุดแทนการไปร้านเกม” สำหรับกลุ่มที่แสดงการเสนอแนะแนวทางที่เราอยากจะทำให้คู่เจรจากับเราปฏิบัติ เช่น ฉันคิดว่าเราควร.. ทำการบ้านให้เรียบร้อยก่อน..ดีกว่านะ ส่วนการสรุปและขอบคุณเมื่อคู่เจรจากับข้อเสนอแนะของเรา เช่น สมาชิกบอกว่า “เราดีใจจังเลยที่นายชอบเล่นปิงปองกับเรา” ...ขอบคุณมาก แสดงให้เห็นว่าเมื่อถูกชักชวนให้ไปทำในเรื่องที่ไม่เหมาะสม หรือเป็นอันตราย สมาชิกสามารถใช้ทักษะการสื่อสารเพื่อรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม และมีเทคนิคการ

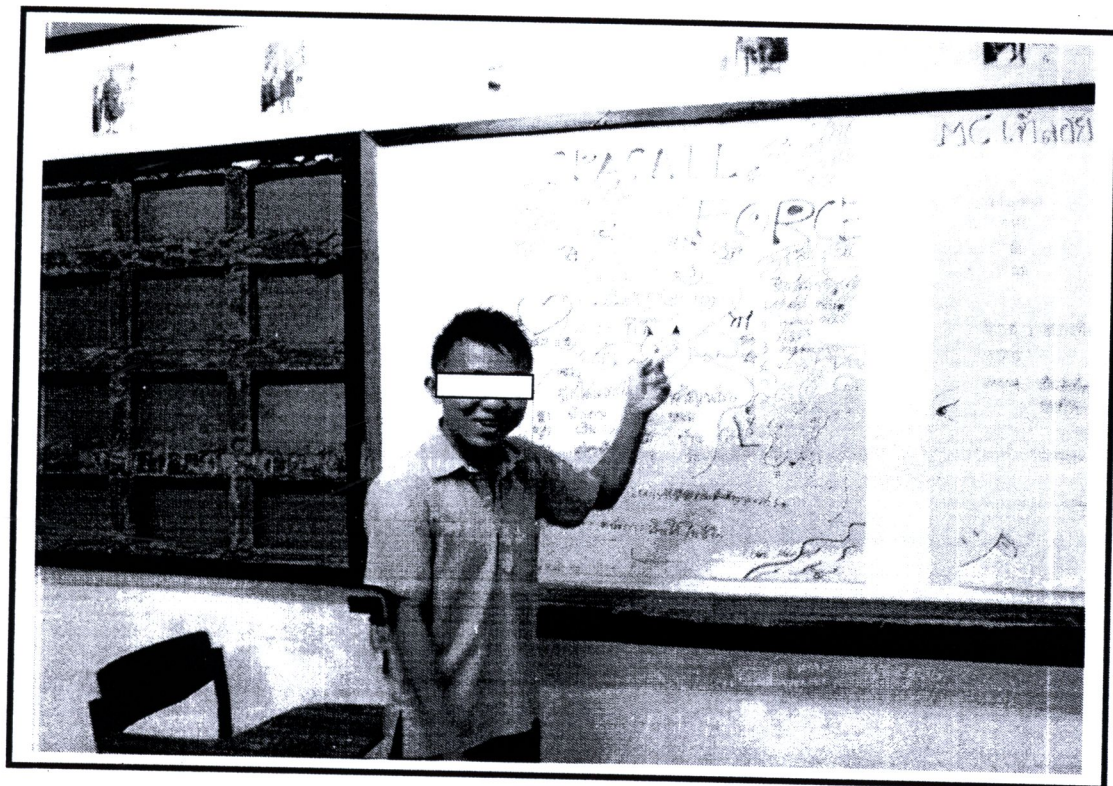
ปฏิสเรที่ตี เมื่อเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน ก็ตอบปฏิสเรว่า “เราไปไม่ได้ เพราะพรุ่งนี้ต้องไปโรงเรียนแต่เช้า” แสดงให้เห็นว่าเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์เฉพาะหน้า สมาชิกสามารถแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม และสามารถป้องกันตนเองจากสถานการณ์อันตรายที่ไม่คาดคิดได้

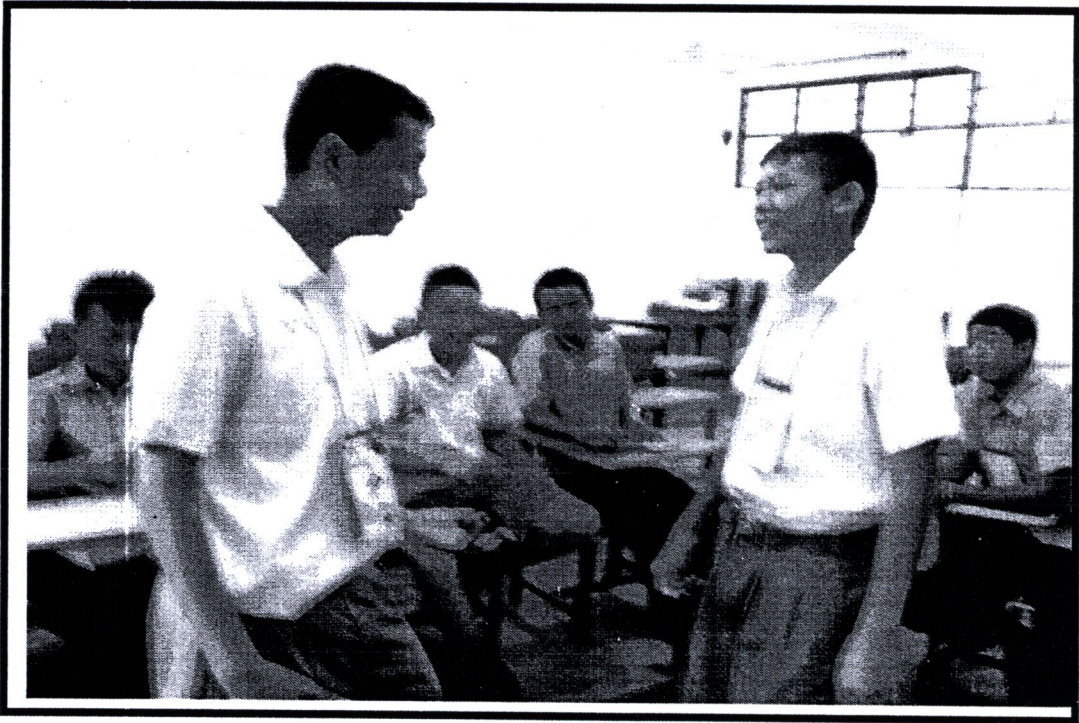
ครั้งที่ 11 “ปรับแนวคิด... ชีวิตเปลี่ยนได้ 1” และครั้งที่ 12 “ปรับแนวคิด... ชีวิตเปลี่ยนได้ 2” พบว่า นิสัยหรือพฤติกรรมของตัวเองที่อยากเปลี่ยนหรือปรับปรุง คือ ลดหรือเลิกเล่นเกม เพราะการเล่นเกมแม้จะให้ความสนุก เพลิดเพลิน แต่ผลเสียที่ตามมาคือ ไม่มีเวลาทานข้าว ทำการบ้าน และพูดคุยกับคนในครอบครัว เป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงที่สมาชิกเสนอ คือ เหอมนี้ต้องสอบได้ลำดับที่ดีกว่าเหอมที่ผ่านมา เพราะตั้งเป้าหมายว่าอยากเป็น ตำรวจ ครู ช่างยนต์ นักดนตรี สิ่งแวดล้อมให้อื้อต่อการเปลี่ยนแปลงคือ ยกคอมพิวเตอร์ออกจากห้องนอนมาวางไว้ที่ห้องรับแขก ผู้ให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนครั้งนี้คือคุณครู และแม่ คำพูดที่บอกกับตัวเองเสมอเพื่อสร้างกำลังใจคือ “สู้ไปเรื่อยๆ เพื่อชัยชนะ” รางวัลที่คิดว่าจะมอบให้ตัวเองเมื่อประสบความสำเร็จในแต่ละก้าว คือ ขอแม่จัดปาร์ตี้กับเพื่อนๆ ที่บ้าน แสดงให้เห็นว่าสมาชิกได้ตั้งเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ให้ตั้งใจเรียน เชื่อฟังพ่อแม่ และไม่สร้างปัญหาให้กับครอบครัว นอกจากนี้ยังมีวิธีสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น และได้ขอบคุณผู้วิจัยที่ได้จัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น

ภาพประกอบการจัดกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยง
ติดเกมคอมพิวเตอร์



ภาพประกอบการจัดกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยง
ติดเกมคอมพิวเตอร์





ภาคผนวก ข
การวิเคราะห์ข้อมูล

- ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดทักษะชีวิต
- ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิต ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบวัดทักษะชีวิต

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.203	16	.461
2	.281	17	.645
3	.322	18	.403
4	.305	19	.352
5	.357	20	.415
6	.379	21	.395
7	.250	22	.472
8	.452	23	.461
9	.507	24	.405
10	.395	25	.244
11	.574	26	.287
12	.524	27	.363
13	.270	28	.458
14	.544	29	.541
15	.289	30	.237
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .86			

ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิต ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง
1	63	75	12	66	67	1
2	69	84	15	69	69	0
3	71	96	25	71	73	2
4	73	96	23	74	75	1
5	74	86	12	74	74	0
6	75	82	7	75	77	2
7	75	81	6	75	76	1
8	75	82	7	76	76	0
9	76	83	7	76	78	2
10	76	86	10	76	78	2
11	77	102	25	77	78	1
12	78	104	26	79	80	1
$\bar{X}$	73.50	88.08		74.00	75.08	
SD	4.14	9.13		3.64	3.84	

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า คะแนนทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 73.50$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD = 4.14$) หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 88.08$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD = 9.13$) ส่วนคะแนนทักษะชีวิตของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 74.00$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD = 3.64$) หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 75.08$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($SD = 3.84$)



ภาคผนวก ค
หนังสือราชการ

- ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ
- ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัย



ที่ ศธ 0514.5/ว.113

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

22 พฤษภาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 2

ด้วย นางสาวจันทร์พิมพ์ สุขเสริม รหัสประจำตัว 505050320-2 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมส์คอมพิวเตอร์ ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาด้านแบบวัดทักษะชีวิตและโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัย ก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า นางสาวทัศนีย์ อุตธัมภศิริ เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วัลลภา อารีรัตน์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานวิชาการ

โทร. 0-4334-3452-3 ต่อ 138

โทรสาร 0-4334-3454

หมายเลข: เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 084-6038086



ที่ ศธ 0514.5/ว.113

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

22 พฤษภาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน [Redacted]

ด้วย นางสาวจันทร์พิมพ์ สุขเสริม รหัสประจำตัว 505050320-2 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมสโคมพิวเคอร์ ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาคำแบบวัดทักษะชีวิตและโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัย ก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า นางสาวสุพัตรา ศรีพันธุ์บุตร เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วอลภา อารีรัตน์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานวิชาการ
โทร. 0-4334-3452-3 ต่อ 138
โทรสาร 0-4334-3454
หมายเลข: เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 084-6038086



ที่ ศธ 0514.5/056

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

8 มิถุนายน 2552

เรื่อง ขออนุญาตยืมเครื่องใช้เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน XXXXXXXXXX

ด้วย นางสาวจันทร์พิมพ์ สุขเสริม รหัสประจำตัว 505050320-2 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ กำลังทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ในการศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้เครื่องมือคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ดังนั้น เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี คณะศึกษาศาสตร์ จึงใคร่ขออนุญาตยืมให้บุคคลดังกล่าว ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือ ในการทำวิทยานิพนธ์ตามความประสงค์ในวันที่ 8 มิถุนายน 2552 ถึงวันที่ 12 มิถุนายน 2552

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิมลภา อารีรัตน์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานวิชาการ

โทร. 0-4320-2853

โทรสาร 0-4334-3454

หมายเลข: เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 084-6088086



ที่ ศษ 0514.5/061

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

16 มิถุนายน 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน [REDACTED]

ด้วย นางสาวจันทร์พิมพ์ สุขเสริมรหัสประจำตัว 505050320-2 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ในการศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ดังนั้น เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้บุคคลดังกล่าว ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการทำวิทยานิพนธ์ตามความประสงค์ในวันที่ 1 สิงหาคม 2552 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2552

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิลลภา อารีรัตน์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานวิชาการ

โทร: 0-4320-2853

โทรสาร 0-4334-3454

ศึกษา 084-6038086

ภาคผนวก ง
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นางสาวทัศนีย์ ฤทธิมนตรี

ตำแหน่งทางวิชาการ

ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ

หน่วยศึกษานิเทศก์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 2

2. นางสาวศรีสุนันท์ พุ่มไพจิตร

ตำแหน่งทางวิชาการ

ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ

หน่วยศึกษานิเทศก์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 2

3. นางสาวสุพัตรา ศรีพันธบุตร

ตำแหน่งทางวิชาการ

ครูชำนาญการ (ครูแนะแนว)

โรงเรียนศรีสงครามวิทยา



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวจันทร์พิมพ์ สุขเสริม
วัน เดือน ปี เกิด	23 พฤษภาคม 2508
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2539 สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ประถมศึกษา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ. 2550 ศึกษาต่อหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา และการให้คำปรึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อาชีพ	รับราชการ ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา ชำนาญการ
สถานที่ทำงาน	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 2 อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย
ที่อยู่ปัจจุบัน	12 หมู่ 3 ถนนภูมิวิถี ตำบลวังสะพุง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย 40130

