

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย เรื่องผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

1. นางสาวสุดที่รัก สัตย์พิบูลย์ ตำแหน่ง ครู คศ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล
2. ว่าที่ร้อยโทสำราญ ชูแก้ว ตำแหน่ง ครู คศ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล
3. นางสาวจันทร์สม เอี้ยวเล็ก ตำแหน่ง ครูผู้สอน โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล

ภาคผนวก ข.

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทดลองเครื่องมือการวิจัย (Try Out)

หนังสือขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัย

หนังสือขออนุญาตใช้แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง



ที่ ศธ ๖๔.๑๘/๑๓๑๙

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ  
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

๒๕๖๖ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

เรียน ดร. มานี นัครชัยวงศ์

มหาวิทยาลัยทักษิณ ขอรับรองว่า นางสาวศศิธร นุษย์กักดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ภาคปกติ ชั้นปีที่ ๒ ของมหาวิทยาลัยทักษิณ

นิสิตผู้กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล

โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

อาจารย์ ดร. วัลลยา ธรรมอภิบาล ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร. นิรันดร์ จุลทรัพย์ กรรมการ

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ จากนักเรียนในโรงเรียนของท่านซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการตอบแบบสอบถามการวิจัย และเพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ ของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าทำการเก็บข้อมูลการวิจัย เพื่อเป็นประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมภพ อินทสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๗๔๓๑-๖๖๕๕/โทรสาร ๐-๗๔๔๔-๓๕๘๘



ที่ ศธ ๖๔.๑๘/ ๑๑๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ  
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

๑๓) มิถุนายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการทดลองเครื่องมือการวิจัย (Try Out)

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๐ จังหวัดปัตตานี

มหาวิทยาลัยทักษิณ ขอรับรองว่า นางสาวศศิธร นุชภักค์ เป็นนิสิตระดับปริญญาโท  
หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ภาคปกติ ชั้นปีที่ ๒  
ของมหาวิทยาลัยทักษิณ

นิสิตผู้นี้กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความ  
ภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล

โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

อาจารย์ ดร. วัลลยา ธรรมอภิบาล ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร. นิรันดร์ จุลทรัพย์ กรรมการ

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อทดลองเครื่องมือการทำวิจัย จากนักเรียนใน  
โรงเรียนของท่านซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการออกแบบสอบถามการวิจัย และเพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์  
ของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตเข้าทำการเก็บข้อมูลการวิจัย  
เพื่อเป็นประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมภพ อินทสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๗๔๔๔-๓๕๘๘



ที่ ศธ ๖๔.๑๘/๑๐๗๓

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ  
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัย

เรียน คุณสุดที่รัก สัตยพิบูลย์

มหาวิทยาลัยทักษิณ ขอรับรองว่า นางสาวศศิธร นุษภักดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท  
หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ภาคปกติ ชั้นปีที่ ๒ ของ  
มหาวิทยาลัยทักษิณ

นิสิตผู้นี้กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความ  
ภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล

โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

อาจารย์ ดร. วัลลยา ธรรมอภิบาล ประธานกรรมการ  
รองศาสตราจารย์ ดร. นิรันดร์ จุลทรัพย์ กรรมการ

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่าน  
เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมภพ อินทสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๗๔๔๔-๓๕๘๘



ที่ ศธ ๖๔.๑๘/๑๐๗๒

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ  
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัย

เรียน ว่าที่ร้อยโทสำราญ ชูแก้ว

มหาวิทยาลัยทักษิณ ขอรับรองว่า นางสาวศศิธร บุญภักดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท  
หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ภาคปกติ ชั้นปีที่ ๒ ของ  
มหาวิทยาลัยทักษิณ

นิสิตผู้นี้กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างควม  
ภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล

โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

อาจารย์ ดร. วัลลยา ธรรมอภิบาล ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร. นรินทร์ จุลทรัพย์ กรรมการ

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่าน  
เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมภพ อินทสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๗๔๔๔-๓๕๘๘



ที่ ศร บค.๑๘/๑๐๗)๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ  
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

๑๐๗ พฤษภาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัย

เรียน คุณจันทร์สม เชี่ยวเล็ก

มหาวิทยาลัยทักษิณ ขอรับรองว่า นางสาวศศิธร นุชภักค์ นิสิตระดับปริญญาโท  
หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ภาคปกติ ชั้นปีที่ ๒ ของ  
มหาวิทยาลัยทักษิณ

นิสิตผู้นี้กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความ  
ภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล

โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

อาจารย์ ดร. วิมลยา ชรรณอภิบาล ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร. นิรันดร์ จุลทรัพย์ กรรมการ

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่าน  
เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมภพ อินทสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๗๕๕๕-๓๕๘๘

ที่ ศร ๖๔.๑๘/ ๒๐๙๑



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ  
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

[๒๐. พฤษภาคม ๒๕๕๑]

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบวัดความภาคภูมิใจตนเอง Five-Scale Test of Self-Esteem for Children (FSC)  
ฉบับภาษาไทยเพื่อใช้ในการวิจัย

เรียน รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ

มหาวิทยาลัยทักษิณ ขอรับรองว่า นางสาวศศิธร บุษภักดิ์ นิสิตระดับปริญญาโทหลักสูตร  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ภาคปกติ ชั้นปีที่ ๒ ของมหาวิทยาลัย  
ทักษิณ

นิสิตผู้กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความ  
ภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล

โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

อาจารย์ ดร. วัลลยา รรรมอภิบาล ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร. นรินทร์ จุลทรัพย์ กรรมการ

ในการนี้ จึงขออนุญาตใช้แบบวัดความภาคภูมิใจตนเอง Five-Scale Test of Self-Esteem for  
Children (FSC) ฉบับภาษาไทยของท่าน เพื่อทำวิทยานิพนธ์ และเพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตดำเนิน  
ไปด้วยความเรียบร้อย และเป็นประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมภพ อินทสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๗๕๕๕-๓๕๘๘

ที่ ศร ๖๔.๑๘/ ๒๐๖๕๗



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ  
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบวัดความภาคภูมิใจตนเอง Five-Scale Test of Self-Esteem for Children (FSC)  
ฉบับภาษาไทยเพื่อใช้ในการวิจัย

เรียน รศ.ทญ. สุวรรณิ พุทธิศรี

มหาวิทยาลัยทักษิณ ขอรับรองว่า นางสาวศศิธร นุชภักดิ์ นิสิตระดับปริญญาโทหลักสูตร  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา การศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ภาคปกติ ชั้นปีที่ ๒ ของมหาวิทยาลัย  
ทักษิณ

นิสิตผู้นี้กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความ  
ภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล

โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

อาจารย์ ดร. วัลลยา ธรรมอภิบาล ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร. นรินทร์ จุลทรัพย์ กรรมการ

ในการนี้ จึงขออนุญาตใช้แบบวัดความภาคภูมิใจตนเอง Five-Scale Test of Self-Esteem for  
Children (FSC) ฉบับภาษาไทยของท่าน เพื่อทำวิทยานิพนธ์ และเพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตดำเนิน  
ไปด้วยความเรียบร้อย และเป็นประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมภพ อินทสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๗๕๕๕-๓๕๘๘

ภาคผนวก ค.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

นางสาวศศิธร บุษภักดิ์

โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ ตำบลเกตรีและตำบลคลองขุด

อำเภอเมือง จังหวัดสตูล สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นโปรแกรมการฝึกอบรมที่มุ่งเน้นในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 เนื่องจากผู้เรียนกลุ่มนี้อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สังคม ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นมากขึ้นด้วย ในระยะวัยรุ่นเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตอย่างมาก มีความยากลำบากในการปรับตัวของวัยรุ่น ถือได้ว่าเป็นช่วงวัยที่พบปัญหาได้มากที่สุด ผู้วิจัยจึงใช้รูปแบบการฝึกอบรม เป็นเครื่องมือในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้าง ปรับปรุง เพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) ความชำนาญ (Skills) และเจตคติ (Attitude) แก่นักเรียน เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนมีสมรรถนะในชีวิตเพิ่มขึ้น ซึ่งถ้าหากผู้เรียนได้รับฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองแล้ว จะส่งผลให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในตนเอง เกิดความตระหนักถึงความรู้ ความสามารถและความสนใจของตนเองที่แท้จริง ทำให้เกิดการตัดสินใจที่ถูกต้อง โดยปราศจากการถูกรอบงำจากสิ่งหรือบุคคลอื่น พร้อมทั้งยังสามารถช่วยส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนผู้ด้อยโอกาส สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับสังคมภายนอกได้อย่างมีความสุข ตลอดจนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ส่งผลให้บุคคลนั้นจะเกิดความรู้สึกที่พึงพอใจต่อตนเองและมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นรอบข้าง ด้วยเช่นกัน

สำหรับโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง แบ่งออกเป็น 12 กิจกรรม ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโปรแกรมการฝึกอบรม จะเป็นประโยชน์สำหรับการจัดกิจกรรม หากมีข้อผิดพลาดประการใด ผู้วิจัยขอน้อมรับคำติชมเพื่อนำไปพัฒนาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

นางสาวศศิธร บุญภักดิ์

ผู้วิจัย

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
คำชี้แจง.....	ค
ตารางโปรแกรมการฝึกอบรม.....	ง
กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศ.....	1
กิจกรรมที่ 2 สวัสดิ์ตัวฉัน .....	4
กิจกรรมที่ 3 มองดูเขาแล้วมองดูเรา .....	9
กิจกรรมที่ 4 พลังคุณค่าในตนเอง .....	16
กิจกรรมที่ 5 เพาะฝัน .....	24
กิจกรรมที่ 6 ความดีของฉัน .....	29
กิจกรรมที่ 7 เหมือนบ้างต่างบ้าง เรียนรู้กัน .....	33
กิจกรรมที่ 8 ลายเส้นจากมือพวกเรา .....	38
กิจกรรมที่ 9 ดอกไม้แห่งความภูมิใจ .....	42
กิจกรรมที่ 10 สายใยพันผูก .....	47
กิจกรรมที่ 11 จากใจเธอส่งถึงฉัน .....	53
กิจกรรมที่ 12 ปัจฉินิเทศ .....	58
แบบวัดความภาคภูมิใจตนเอง	
Five-Scale Test of Self-Esteem for Children (FSC).....	60

## คำชี้แจง

โปรแกรมการฝึกอบรม ใช้สำหรับเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ประกอบด้วย

1. โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง มีจำนวน 12 กิจกรรม
2. โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ชุดนี้เป็นฝึกการอบรมให้นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีความรู้ความเข้าใจ และเสริมสร้างภาคภูมิใจในตนเองเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์มีความมั่นใจในตนเอง เกิดความตระหนักถึงความรู้ ความสามารถและความสนใจของตนเองที่แท้จริง ทำให้เกิดการตัดสินใจที่ถูกต้อง โดยปราศจากการถูกรอรับจากสิ่งหรือบุคคลอื่น พร้อมทั้งยังสามารถช่วยส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนผู้ด้อยโอกาส สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับสังคมภายนอกได้อย่างมีความสุข ตลอดจนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ส่งผลให้บุคคลนั้นจะเกิดความรู้สึกที่ดีงามต่อตนเองและมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นรอบข้าง ด้วยเช่นกัน
3. ขั้นตอนการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 3.1 ปฐมนิเทศ อธิบายขั้นตอน วัตถุประสงค์การฝึกอบรม และให้นักเรียนทำแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 3.2 ฝึกอบรมตามโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 3.3 ประเมินผลการทำกิจกรรมตาม โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง โดยให้นักเรียนทำแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองหลังจบ โปรแกรมการฝึกอบรม

## ตารางโปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียน  
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

ลำดับที่/ เวลา (ชั่วโมง)	กิจกรรม การ ฝึกอบรม	วัตถุประสงค์	ผลที่คาดว่าจะได้รับจากกิจกรรม
1 / 2 ชั่วโมง 30 นาที	การ ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจกันระหว่างนักเรียนด้วยกันเองและผู้นำกิจกรรม</li> <li>2. เพื่อชี้แจงความสำคัญ วัตถุประสงค์ และวิธีการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนรับทราบถึงรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมตลอดโปรแกรม รูปแบบและวิธีการต่างๆ ในการฝึกอบรมตามโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนได้สร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจกันระหว่างนักเรียนด้วยกันเองและผู้นำกิจกรรม</li> <li>2. นักเรียนได้ทราบและทำความเข้าใจถึงความสำคัญ วัตถุประสงค์ และวิธีการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง</li> <li>3. นักเรียนรับทราบถึงรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมตลอดโปรแกรมรูปแบบและวิธีการต่างๆ ในการฝึกอบรมตามโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง</li> </ol>
2 / 2 ชั่วโมง 30 นาที	สวัสดี ตัวฉัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความคิดและความรู้สึกที่มีต่อตนเอง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง</li> <li>2. นักเรียนได้สำรวจความคิดและความรู้สึกที่มีต่อตนเอง</li> </ol>

## ตารางโปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียน  
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

ลำดับที่/ เวลา (ชั่วโมง)	กิจกรรม การ ฝึกอบรม	วัตถุประสงค์	ผลที่คาดว่าจะได้รับจากกิจกรรม
3 / 2 ชั่วโมง 30 นาที	มองดูเขา แล้วมองดู เรา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาและสำรวจพฤติกรรมของผู้อื่นและตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าของการได้เกิดมาและการมีชีวิตอยู่</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง</li> <li>2. นักเรียนได้ศึกษาและสำรวจพฤติกรรมของผู้อื่นและตนเอง</li> <li>3. นักเรียนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าของการได้เกิดมาและการมีชีวิตอยู่</li> </ol>
4 / 2 ชั่วโมง 30 นาที	พลัง คุณค่าใน ตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาพฤติกรรมของผู้อื่นและสำรวจพฤติกรรมของตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองตลอดจนสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับสังคมภายนอกได้อย่างมีความสุข</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง</li> <li>2. นักเรียนได้ศึกษาพฤติกรรมของผู้อื่นและสำรวจพฤติกรรมของตนเอง</li> <li>3. นักเรียนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองตลอดจนสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับสังคมภายนอกได้อย่างมีความสุข</li> </ol>
5 / 2 ชั่วโมง 30 นาที	เพาะฝัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงความรู้ความสามารถของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจเป้าหมายในชีวิตของตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนเกิดความตระหนักถึงความรู้ความสามารถของตนเอง</li> <li>2. นักเรียนได้สำรวจเป้าหมายในชีวิตของตนเอง</li> <li>3. นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง</li> </ol>

## ตารางโปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียน  
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

ลำดับที่/ เวลา (ชั่วโมง)	กิจกรรม การ ฝึกอบรม	วัตถุประสงค์	ผลที่คาดว่าจะได้รับจากกิจกรรม
6 / 2 ชั่วโมง 30 นาที	ความดี ของฉันท	1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความคิดของตนเองที่ได้กระทำ 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและเกิดความภาคภูมิใจในความคิดของตนเองที่ได้กระทำ	1. นักเรียนได้สำรวจความคิดของตนเองที่ได้กระทำ 2. นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและเกิดความภาคภูมิใจในความคิดของตนเองที่ได้กระทำ
7 / 2 ชั่วโมง 30 นาที	เหมือน บ้าง ต่างบ้าง เรียนรู้กัน	1. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจและเรียนรู้ถึงการอยู่ร่วมกันในสังคม 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้การรักษาสัมพันธภาพระหว่างตนเองและผู้อื่นในการปฏิบัติงานร่วมกัน	1. นักเรียนได้เข้าใจและเรียนรู้ถึงการอยู่ร่วมกันในสังคม 2. นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้การรักษาสัมพันธภาพระหว่างตนเองและผู้อื่นในการปฏิบัติงานร่วมกัน
8 / 2 ชั่วโมง 30 นาที	ลายเส้น จากมือ พวกเรา	1. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจและเรียนรู้ถึงการปรับตัวและอยู่ร่วมกันในสังคม 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้การรักษาสัมพันธภาพระหว่างตนเองและผู้อื่นในการปฏิบัติงานร่วมกัน 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ จากผลงานที่ได้ร่วมกันทำกับผู้อื่น	1. นักเรียนได้เข้าใจและเรียนรู้ถึงการปรับตัวและอยู่ร่วมกันในสังคม 2. นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้การรักษาสัมพันธภาพระหว่างตนเองและผู้อื่นในการปฏิบัติงานร่วมกัน 3. นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ จากผลงานที่ได้ร่วมกันทำกับผู้อื่น

## ตารางโปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียน  
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

ลำดับที่/ เวลา (ชั่วโมง)	กิจกรรม การ ฝึกอบรม	วัตถุประสงค์	ผลที่คาดว่าจะได้รับจากกิจกรรม
9 / 2 ชั่วโมง 30 นาที	ดอกไม้ แห่งความ ภูมิใจ	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าใน ตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจ ในความสามารถของตนเอง	1. นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง 2. นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจใน ความสามารถของตนเอง
10 / 2 ชั่วโมง 30 นาที	สายใยพัน ผูก	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจ ในสถาบันการศึกษาของตนเองและ ครอบครัวของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึง คุณค่า และความสำคัญของ โอกาสที่ ตนเองได้รับ	1. นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจใน สถาบันการศึกษาของตนเองและ ครอบครัวของตนเอง 2. นักเรียนเกิดความตระหนักถึงคุณค่า และความสำคัญของ โอกาสที่ตนเอง ได้รับ
11 / 2 ชั่วโมง 30 นาที	จากใจเธอ ส่งถึงฉัน	1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักค้นหาข้อดี ของผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความพอใจในสิ่ง ที่ตนเองเป็น 3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักยอมรับข้อดีของ ผู้อื่น และมองโลกในแง่ดี 4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจ ในตนเอง	1. นักเรียนได้รู้จักค้นหาข้อดีของผู้อื่น 2. นักเรียนเกิดความพอใจในสิ่งที่ตนเอง เป็น 3. นักเรียนรู้จักยอมรับข้อดีของผู้อื่น และมองโลกในแง่ดี 4. นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
12 / 2 ชั่วโมง 30 นาที	ปัจฉิม นิเทศ	1. เพื่อได้ทบทวน สรุป และแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นที่มีต่อการเข้ารับการ อบรมของนักเรียน 2. เพื่อประเมินผลการเสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน	1. นักเรียนสามารถทบทวน สรุป และ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่มีต่อการเข้า รับการอบรมของผู้ฝึกอบรม 2. นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง เพิ่มมากขึ้น

## โปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศ

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

### สาระสำคัญ

การเข้ารับการฝึกอบรม นักเรียนต้องเข้าใจในวัตถุประสงค์ของกิจกรรม แนวทางรูปแบบ ขั้นตอน ระยะเวลาตลอดจนรูปแบบและผลที่ได้รับจากการฝึกอบรม อีกทั้งเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกิจกรรมและนักเรียน ซึ่งจะทำให้กิจกรรมบรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจกันระหว่างนักเรียนด้วยกันเองและผู้นำกิจกรรม
2. เพื่อชี้แจงความสำคัญ วัตถุประสงค์ และวิธีการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนรับทราบถึงรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับตาราง วัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมตลอด โปรแกรม รูปแบบและวิธีการต่างๆ ในการฝึกอบรมตามโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

### สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการปฐมนิเทศ การฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวต้อนรับ และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเองโดยบอกชื่อ – นามสกุล และชื่อเล่น
2. ผู้นำกิจกรรม อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
3. ผู้นำกิจกรรม แข่งปฏิทินการฝึกอบรม
4. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดและซักถามในหัวข้อ “ความภาคภูมิใจในตนเองตามความคิดของฉัน”

### การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคน

บันทึกผลหลังสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะ

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

ลงชื่อ.....  
(.....)

## โปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 2 สวัสดิ์ตัวฉัน

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

### สาระสำคัญ

คนทุกคนย่อมมีภาพลักษณ์ที่ดีที่นำภูมิใจแตกต่างกันไป การที่เราเปิดเผยตนเองมากเท่าไร ก็ยิ่งจะทำให้เราได้เรียนรู้ที่จะได้เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น ได้มากขึ้นเท่านั้น ทั้งเรื่องความคิด ทัศนคติ ความเชื่อ ประสบการณ์ ตลอดจนตัวตนของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกันไป เมื่อเราสามารถเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น เราก็จะสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจความคิดและความรู้สึกที่มีต่อตนเอง

### สื่อและอุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานกิจกรรมที่ 2 สวัสดิ์ตัวฉัน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวต้อนรับ และทักทายนักเรียน
2. ผู้นำกิจกรรม อธิบายถึงสาระและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม สวัสดิ์ตัวฉัน เพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นร่วมกัน แก่นักเรียน
3. ผู้นำกิจกรรม แจกใบงานกิจกรรมที่ 2 สวัสดิ์ตัวฉัน ให้แก่นักเรียน
4. ผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง ตามข้อคำถามในใบงานกิจกรรมที่ 2 สวัสดิ์ตัวฉัน และเขียนผลการสำรวจตนเอง ลงในช่องว่างที่ระบุไว้ในใบงานกิจกรรม ที่ 2
5. ผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนแต่ละคนออกมานำเสนอ ผลงานตนเองตามหัวข้อ “สวัสดิ์ตัวฉัน” เพื่อแลกเปลี่ยนผลการทำกิจกรรมร่วมกัน ทีละ 1 คน เมื่อบรรยายเสร็จสิ้น ผู้นำกิจกรรมกล่าวคำชมพร้อมกับให้นักเรียนทุกคนปรบมือสนับสนุน

6. จากนั้นให้นักเรียนและผู้นำกิจกรรมช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ตลอดจนให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมที่ 2 สวัสดิ์ตัวฉัน ลงในใบงานกิจกรรมที่ 2

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคน
3. ผลงานของนักเรียน

## ใบงานกิจกรรมที่ 2

### สวัสดีตัวฉัน

1. ชื่อของฉัน.....นามสกุลของฉัน.....

2. ชื่อเล่นของฉัน.....

3. คติประจำใจของฉัน

.....

.....

4. อะไรคือสิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขที่สุด

.....

.....

.....

5. อะไรคือสิ่งที่ทำให้ฉันมีความทุกข์ที่สุด

.....

.....

.....

6. อะไรบ้างที่ฉันอยากย้อนเวลากลับไปแก้ไข

.....

.....

.....

7. ยามที่ฉันท้อ อะไรที่ทำให้ฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง

.....

.....

.....

8. ความสำเร็จที่ฉันภูมิใจ

.....

.....

.....

9. เป้าหมายต่อไปของชีวิตฉัน

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

10. สิ่งที่คุณอยากให้คนอื่นพูดถึงคุณ

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

11. กิจกรรมที่คุณชื่นชอบ

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

12. ฉันชอบเรียน วิชา.....

เพราะฉัน.....

13. รางวัลหรือคำชมที่คุณเคยได้รับ

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

สรุปข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรม

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

บันทึกผลหลังสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะ

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

ลงชื่อ.....  
(.....)

## โปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 3 มองดูเขาแล้วมองดูเรา

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

### สาระสำคัญ

การเคารพตัวเอง เป็นการมองเห็นตนเองเป็นคนมีคุณค่า โดยไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น แต่ควรตระหนักในข้อจำกัดของตน เชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง พิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเอง โดยใช้ความรู้สึกและทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีความเข้าใจตนเองว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า ทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่นในสังคมส่งผลให้ การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาและสำรวจพฤติกรรมของผู้อื่นและตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าของการได้เกิดมาและการมีชีวิตอยู่

### สื่อและอุปกรณ์

1. ภาพยนตร์โฆษณา ชุด แม่ตั๋ย
2. บทความ ครูตัว (แม่ตั๋ยในชีวิตจริง)
3. ปากกา
4. ใบงานกิจกรรมที่ 3 มองดูเขาแล้วมองดูเรา

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวต้อนรับ และทักทายนักเรียน
2. ผู้นำกิจกรรม อธิบายถึงสาระและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม มองดูเขาแล้วมองดูเรา เพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นร่วมกัน แก่นักเรียน
3. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียนรับชม ภาพยนตร์โฆษณา ชุด แม่ตั๋ย
4. ผู้นำกิจกรรม แจกใบงานกิจกรรมที่ 3 มองดูเขาแล้วมองดูเรา และบทความ ครูตัว (แม่ตั๋ยในชีวิตจริง) ให้แก่นักเรียน

5. ผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนอ่านบทความ ครูตี๋ (แม่ต้อยในชีวิตจริง) พร้อมๆกัน จากนั้นให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน

6. จากนั้นให้นักเรียนและผู้นำกิจกรรมช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ตลอดจนให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมที่ 3 มองดูเขาแล้วมองดูเรา ลงในใบงานกิจกรรมที่ 3

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคน



## ภาพยนตร์ โฆษณา ชุด แม่ด้อย



ไทยประกันชีวิต. โฆษณาไทยประกันชีวิต(แม่ด้อย). สืบค้นเมื่อ 1 เมษายน 2557, จาก

<http://www.youtube.com/watch?v=RSu5JFm-uAQ>

## บทความ ครูตี๋ (แม่ต้อย) แห่งบ้านโฮมฮัก สุขใจที่ให้ชีวิตผู้อื่น



เชื่อว่าหลายคนคงได้ข้มทั้งน้ำตาไปพร้อมๆ กับความซาบซึ้งกินใจ หลังจากได้ชมโฆษณา ประกันชีวิตของบริษัทแห่งหนึ่งที่เสนอเรื่องราวชีวิตของแม่ต้อย ผู้ให้เส้นทางชีวิตใหม่แก่เด็ก 3 คน ที่หลงเดินทางผิดและกำลังจะกลายเป็นปัญหาสังคม แต่แม่ต้อยกลับพาเด็กๆ เหล่านั้นมาอุปการะ เลี้ยงดูเป็นอย่างดี ราวกับเป็นลูกของเธอเอง แม้เธอจะป่วยเป็นมะเร็ง และมีชีวิตอยู่ได้อีกเพียงแค่ 2 ปี แต่เธอบอกว่าโชคดียัง 2ปีทำอะไรได้อีกเยอะ ยังสามารถเล่นกีตาร์ร้องเพลงสนุกไปกับรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะของเด็กๆ

ภาพชีวิตของบุคคลหนึ่งที่อุทิศตัวเต็มเต็มสิ่งที่ขาดหายไปกับเด็กๆ แม้ตัวเองจะป่วยเป็น มะเร็งก็ไม่หวาดหวั่นดังเช่นในโฆษณา ละม้ายคล้ายคลึงกับชีวิตของ "ครูตี๋ สุชาสินี น้อยอินทร์" แห่งบ้านโฮมฮัก บ้านที่เปรียบเสมือนออกซิเจน ที่ช่วยต่อลมหายใจให้กับเด็กไร้โอกาสหลายๆ คน ในสังคม

"ครูตี๋" หรือ "แม่ตี๋" ของเด็กๆ เคยเป็นอาสาสมัครตามมูลนิธิต่างๆ ก่อนจะมาก่อตั้ง "มูลนิธิ สุชาสินี น้อยอินทร์ เพื่อเด็กและเยาวชน" ขึ้น และสร้างบ้านโฮมฮักขึ้นที่จังหวัดยโสธร ตลอดเวลา 20 ปีของบ้านโฮมฮัก ครูตี๋ได้ทุ่มเทความรักให้กับเด็กๆ ต้อยโอกาสและเด็กที่ประสบ ปัญหาวิกฤติต่างๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเด็กคิดเชือดคอต เด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรือเด็กถูกทำร้าย ทุบตี รวมๆ กว่า 100 ชีวิต

แม้ตัวครูตี๋เองจะมีฐานะไม่สู้ดีนัก ซ้ำยังทรมาณจากอาการป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่มา นานหลายปี ซึ่งอาการก็ทรงๆ ทรุดๆ และกำเริบขึ้นมาวันใดก็ได้ แต่ครูตี๋ก็ไม่ได้ทุ่มเทแรงกาย แรงใจไปกับการรักษาตัวเองเสียทั้งหมด เวลาส่วนใหญ่ของเธออยู่ที่การได้ดูแลเด็กๆ ในบ้านโฮม ฮัก นั่นเพราะครูตี๋มีหลักในการดำรงชีวิตว่า "ชีวิตที่มีค่า คือการทำให้ชีวิตผู้อื่นมีค่า" ดังนั้นครูตี๋จึง สุขใจที่จะได้มอบชีวิตใหม่ให้กับเด็กๆ ผู้เปรียบเสมือนต้นกล้าเล็กๆ ที่กำลังรอการรดน้ำพรวนดิน

และใส่ปุ๋ยที่ดีก่อนจะเติบโตเป็นต้นไม้ที่สวยงามต่อไป สมกับชื่อบ้าน "โสมฮัก" ที่เป็นภาษาอีสาน หมายถึง "ศูนย์รวมแห่งความรักนั่นเอง"

นับวันที่บ้าน โสมฮักจะมีเด็กๆ เข้ามารับไออุ่นจากบ้านมากขึ้น นั่นสะท้อนให้เห็นว่าสังคมเรายังเลวร้ายลงเพียงใด บ้าน โสมฮักที่กลายเป็นจุดพักพิงของเด็กๆ ค้อยโอกาส จึงกำลังประสบปัญหาอย่างหนักเรื่องเงินทุนที่ต้องใช้กว่าเดือนละเจ็ดแสนบาท ทั้งค่าอาหาร ค่ายา และอุปกรณ์ต่างๆ จนครุฑีวก็ไม่ว่าจะชะตากรรมของเด็กๆ จะดำเนินต่อไปได้อย่างไร หากขาดเงินทุนมาหล่อเลี้ยงชีวิต แต่หลังจากครุฑีวได้ออกรายการโทรทัศน์หลายๆ รายการ นั่นก็ทำให้เกิดธารน้ำใจจากกลุ่มต่างๆ หลังไหลเข้ามาช่วยเหลือจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อมอบเงินทุนให้กับบ้านโสมฮัก เป็นการตอบแทนน้ำใจของครุฑีวที่ได้แบ่งปันและให้สิ่งดีๆ กับสังคม

และนี่คือชีวิตของผู้หญิงคนหนึ่งที่ถูกถ่ายทอดออกมาผ่านภาพยนตร์โฆษณา เป็นการกระตุ้นให้คนตระหนักถึงสังคมมากขึ้น เจกเช่นเดียวกับความคิดของ "ครุฑีว" ที่แม้ร่างกายของเธอจะอ่อนแอจากโรคร้ายที่รุมเร้า แต่หัวใจของเธอยังคงเข้มแข็งเต็มเปี่ยมพร้อมที่จะ "ให้" และเติมเต็มในสิ่งที่ขาด ในทุกๆ โอกาสที่เธอจะทำได้

(กระปุกดอทคอม. สืบค้นเมื่อ 29 มีนาคม 2557, จาก <http://hilight.kapook.com/view/30560>)

บันทึกผลหลังสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะ

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

ลงชื่อ.....  
(.....)

## โปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 4 พลังคุณค่าในตนเอง

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

### สาระสำคัญ

การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองจะเป็นพลังที่ช่วยผลักดันให้เราเกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจกับตนเองอันจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกรักและภาคภูมิใจในตนเองสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับสังคมภายนอกได้อย่างมีความสุข

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ศึกษาพฤติกรรมของผู้อื่นและสำรวจพฤติกรรมของตนเอง
3. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกรักและภาคภูมิใจในตนเองตลอดจนสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับสังคมภายนอกได้อย่างมีความสุข

### สื่อและอุปกรณ์

1. วีดีโอ ชุด นิค วูจิชค
2. บทความ นิค หนุ่มพิการผู้ไม่ย่อท้อ
3. ปากกา
4. ใบงานกิจกรรมที่ 4 พลังคุณค่าในตนเอง

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวต้อนรับ และทักทายนักเรียน
2. ผู้นำกิจกรรม อธิบายถึงสาระและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม พลังคุณค่าในตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นร่วมกัน แก่นักเรียน
3. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียนรับชม วีดีโอ ชุด นิค วูจิชค
4. ผู้นำกิจกรรม แจกใบงานกิจกรรมที่ 4 พลังคุณค่าในตนเอง และบทความ นิค หนุ่มพิการผู้ไม่ย่อท้อ ให้แก่นักเรียน
5. ผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนอ่านบทความ นิค หนุ่มพิการผู้ไม่ย่อท้อพร้อมๆกัน จากนั้นให้ผู้ฝึกอบรมได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน

6. จากนั้นให้นักเรียนและผู้นำกิจกรรมช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ตลอดจนให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมที่ 4 พลังคุณค่าในตนเอง ลงในใบงานกิจกรรมที่ 4

#### การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคน



## วิดีโอ ชุด นิค วูจิซิก



tetae77. นิค วูจิซิก nick vujicic. สืบค้นเมื่อ 1 เมษายน 2557, จาก  
<http://www.youtube.com/watch?v=Am0yLIScU5s>

## นิค วูจิซิก หนุ่มพิการผู้ไม่ย่อท้อ



หากคุณกำลังท้อแท้ ... ให้มองดูผู้ชายคนนี้ นิค วูจิซิก

คุณ เคยรู้สึกแบบนี้ไหม? เหงา เศร้า สออตก ออกหัก ทะเลาะกับเพื่อน มีปัญหาเกี่ยวกับทางบ้าน ไม่มีใครในโลกเข้าใจ หมดกำลังใจ หมดหวัง ถ้าคุณเคยรู้สึกแบบนี้ มองคนนี้ดูสิ ... นิค วูจิซิก (Nick Vujicic) หนุ่ม ออสเตรเลีย วัย 29 ปี ชายพิการไม่มีแขนขาผู้หนึ่ง ที่ซึ่งเขาไม่เคยย่อท้อ แต่กลับเป็นแรงบันดาลใจให้แก่คนมากมายให้ลุกขึ้นมาต่อสู้กับชีวิต ซึ่งเรื่องราวของเขาโด่งดังไปทั่วโลก ในฐานะหนุ่มพิการหัวใจแกร่ง

แม้ นิค วูจิซิก จะพิการไร้แขนขาเช่นนี้ แต่เขาก็สามารถสำเร็จการศึกษา คว้าปริญญาตรี ด้านการคำนวณ การวางแผนด้านการเงินและบัญชี มาตรฐานได้สำเร็จ มาถึงวันนี้ เขาได้เดินทางตามความฝันของเขาด้วยการเป็นนักเขียนชื่อดัง พร้อมทั้งโชว์ตัว พูดสร้างแรงบันดาลใจและพบปะกับผู้คนมากมายทั่วโลก และตอนนี้เขาย้ายจากบริสเบน ออสเตรเลีย ไปอยู่ที่แคลิฟอร์เนีย ซึ่งเขานั่งแท่นเป็นประธานและ CEO ให้กับองค์กรไม่แสวงหากำไร

อย่างก้าวชีวิตของเรา แต่ละคนล้วนมีอุปสรรคและสิ่งท้าทายเข้ามาอยู่เสมอๆ บางคนก็สามารถก้าวพ้นความลำบากนั้นไปได้ แต่ก็ยังมีอีกหลายคน ที่กำลังพยายามต่อสู้ต่อไป แม้จะเหนื่อย ล้ามากเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าใครกำลังท้อแท้และสิ้นหวัง หรือหมดกำลังใจแล้ว ลองมาดูเรื่องราวของ "นิค วูจิซิก" หนุ่มพิการชาวออสเตรเลียคนนี้ดูสิคะ แล้วคุณจะรู้ว่า ยังมีคนอีกมากที่ลำบากกว่าเรา

"นิค วูจิซิก" (Nick Vujicic) หนุ่มออสเตรเลีย วัย 26 ปี เกิดมาเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2525 "นิค" เกิดมาไม่ได้สมประกอบเหมือนคนอื่น เขาไม่มีแขนทั้งสองข้าง มีแต่ขาสั้นๆ ข้างเดียวที่

มีนิ้วโป้งโผล่ออกมาสองนิ้วเท่านั้น แต่เขาก็ไม่ได้ ปล่อยให้ชีวิตเดินไปตามโชคชะตา และไม่พรับไปถึงความไม่ยุติธรรมที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเขา

"นิค" เป็นคนมองโลกในแง่ดี เขาคิดเสมอว่า ความบกพร่องทางร่างกายของเขา คือการทดลองที่พระเจ้ามอบให้ แม้ ว่าคนในครอบครัวของเขาต่างเสียใจที่ "นิค" เกิดมาด้วยสภาพนี้ แต่ "นิค" กลับทำให้ทุกคนได้เห็นว่า เขาเป็นเหมือนคนปกติ มีร่างกายแข็งแรง เพียงแต่ไม่มีแขนและขาเท่านั้น

"นิค" บอกพ่อแม่ว่า เขาอยากใช้ชีวิตตามปกติ และไม่ต้องการให้ใครมาดูแลเป็นพิเศษ นั่นทำให้ "นิค" ใช้ชีวิตเหมือนคนธรรมดาๆ ทั่วไป "นิค" สามารถต่อสู้กับกฎหมายที่ระบุไว้ว่า ห้ามคนพิการเข้าเรียนในโรงเรียนชั้นนำ ได้สำเร็จ ทำให้เขากลายเป็นคนพิการรุ่นแรกๆ ที่ได้รับการศึกษาจากโรงเรียนระดับแถวหน้า แม้เขาจะต้องเผชิญกับ "สายตา" ของคนอื่นที่มองมา และสื่อให้เห็นว่าเขาเป็นคนแปลกแยก แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้ "นิค" ท้อถอยแต่อย่างใด เพราะได้รับกำลังใจที่ดีจากครอบครัว ที่คอยกระตุ้นให้เขารู้สึกดี และเข้มแข็งขึ้นนั่นเอง

ในที่สุด "นิค" ก็ฝ่าฟันอุปสรรคก้าวแรกไปได้อย่างสวยงาม เขาสำเร็จการศึกษา คว่าปริญญาตรีด้านการค้า เอกการวางแผนด้านการเงินและบัญชี มาได้สำเร็จ และเป็น การลบบำสพประมาทของใครหลายๆ คน ที่มองว่า "นิค" ไม่น่าจะทำได้ "นิค" รู้ดีว่า ความสำเร็จของเขาเกิดขึ้นได้ เพราะมีกำลังใจที่ดี และไม่ท้อแท้ นั่นทำให้ "นิค" มีความปรารถนาที่จะแบ่งปันและส่งต่อกำลังใจเหล่านั้น ให้กับเพื่อนมนุษย์ที่กำลังท้อแท้ สิ้นหวัง อย่างที่เขาเคยประสบมาก่อน

ด้วยเหตุนี้ทำให้ "นิค" ได้เดินทางไปบรรยายสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนทั่วโลก เขาพยายามปลุกให้ทุกคนลุกขึ้นมาต่อสู้ได้อีกครั้งหนึ่ง โดย "นิค" มักพูดเสมอว่า หากวันหนึ่งใครก็ตามที่ล้มและไม่มีกำลังใจจะลุกขึ้น ไม่มีความหวังเกิดขึ้นอีกแล้ว ขอให้หันกลับมามองชีวิตของเขาที่ไม่มีแขน ไม่มีขา ก่อนหน้านั้นไม่มีใครคิดว่าเขาจะลุกขึ้นมาได้ แต่เขาก็พยายามที่จะลุกขึ้นมา ครั้งแรก ครั้งที่สองสาม ... หรือแม้จะเป็นครั้งที่ร้อย ครั้งที่พันเขาจะลุกไม่ได้ แต่หลังจากที่เขาพยายามทำและไม่ท้อแท้ ทำให้ ณ วันนี้เขาสามารถลุกเดินได้สำเร็จ " ถ้าผมล้ม...แล้วยอมแพ้ คุณคิดว่าผมจะลุกขึ้นอีกได้ไหม" เป็นคำถามที่ "นิค" ถามกับทุกคน ซึ่งแน่นอนว่า คำตอบคือ "ไม่" แต่ วันนี้ "นิค" สามารถพิสูจน์ให้ทุกคนเห็นแล้วว่า ความพยายามและไม่ยอมแพ้ของเขา ทำให้เขาประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ นิคได้บอกทุกคนว่า หากเราเจออุปสรรคร้ายแรง แล้วเราสามารถลุกขึ้นมาได้ เราจะผ่านมันไปได้อย่างเข้มแข็ง ขอเพียงแค่ให้กำลังใจกับตัวเองเท่านั้น อย่างเช่นที่เขาพยายามทำอยู่ในทุกๆ วัน

เห็นไหมล่ะคะ แม่ "นิก" จะมีความบกพร่องทางร่างกาย แต่เขาก็ยังเดินหน้าสู้ต่อไป แถมยังคอยกระตุ้น และให้กำลังใจเพื่อนมนุษย์ที่หมดกำลังใจไปพร้อมๆ กัน แล้วพวกเราล่ะคะ มีแขนขา ร่างกายที่สมบูรณ์ครบทุกอย่าง หากวันใดเจออุปสรรคที่เลวร้าย ก็อย่ายอมแพ้ เดินหน้าสู้ต่อไป และหมั่นให้กำลังใจตัวเองเหมือนกับชีวิตของ "นิก วุจิซิก" นะคะ

(กระปุกคอตคอม. สืบค้นเมื่อ 29 มีนาคม 2557, จาก <http://hilight.kapook.com/view/37729>)

บันทึกผลหลังสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะ

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

ลงชื่อ.....  
(.....)

## โปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 5 เพาะฝัน

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

### สาระสำคัญ

การมองเห็นถึงความรู้ความสามารถของตนเองจะนำไปสู่ความตระหนักถึงความภาคภูมิใจในตนเอง และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง จะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกที่ดีงามต่อตนเองและมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นรอบข้างด้วยเช่นกัน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงความรู้ ความสามารถ ของตนเอง
2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจเป้าหมายในชีวิตของตนเอง
3. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

### สื่อและอุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานกิจกรรมที่ 5 เพาะฝัน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวต้อนรับ และทักทายนักเรียน
2. ผู้นำกิจกรรม อธิบายถึงสาระและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพาะฝัน เพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นร่วมกัน แก่นักเรียน
3. ผู้นำกิจกรรม แจกใบงานกิจกรรมที่ 5 เพาะฝัน ให้แก่นักเรียน จากนั้นให้นักเรียนเขียนความรู้ ความสามารถของตนเองลงในส่วนของ “บริเวณราก” ของต้นไม้ และบุคคลตัวอย่างในสังคมหรือครอบครัวลงในส่วนของ “ลำต้น” ของต้นไม้ ตลอดจนเป้าหมายในชีวิตของตนเองลงในส่วนของ “ใบและผล” ของต้นไม้
4. ผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนออกมานำเสนอผลงานของตนเองทีละ 1 คน เพื่อแลกเปลี่ยนผลการทำกิจกรรมร่วมกัน เมื่อนำเสนอเสร็จสิ้น ผู้นำกิจกรรมกล่าวคำชม พร้อมกับให้นักเรียนทุกคนปรบมือสนับสนุน

5. จากนั้นให้นักเรียนและผู้นำกิจกรรมช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ตลอดจนให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมที่ 5 เพาะฝัน ลงในใบงานกิจกรรมที่ 4

#### การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคน
3. ผลงานของนักเรียน

## ใบงานกิจกรรมที่ 5

### เพาะฝัน

ให้นักเรียนเขียนความรู้ ความสามารถของตนเองลงในส่วนของ “บริเวณราก” ของต้นไม้ และบุคคลตัวอย่างในสังคมหรือครอบครัวลงในส่วนของ “ลำต้น” ของต้นไม้ ตลอดจนเป้าหมายในชีวิตของตนเองลงในส่วนของ “ใบและผล” ของต้นไม้





บันทึกผลหลังสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะ

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

ลงชื่อ.....  
(.....)

## โปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 6 ความดีของฉัน

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

### สาระสำคัญ

ความดีเป็นสิ่งที่มีความค่าในตนเอง เมื่อใดที่เราลงมือ “กระทำ” ความดีงามนั้นก็เกิดขึ้นกับตัวเรา การทำความดีจึงความมุ่งหวังในคุณค่าของความดี ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีแง่มุมของความดีแฝงอยู่ และยังสามารถ ปรับปรุง พัฒนาไปสู่สิ่งที่ดีกว่าได้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจความดีของตนเองที่ได้กระทำ
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและเกิดความภาคภูมิใจในความดีของตนเองที่ได้กระทำ

### สื่อและอุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานกิจกรรมที่ 6 ความดีของฉัน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวต้อนรับ และทักทายนักเรียน
2. ผู้นำกิจกรรม อธิบายถึงสาระและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ความดีของฉัน เพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นร่วมกัน แก่นักเรียน
3. ผู้นำกิจกรรม แจกใบงานกิจกรรมที่ 6 ความดีของฉัน ให้แก่นักเรียน จากนั้นให้นักเรียนเขียนความดีของตนเองลงในใบงานกิจกรรมที่ 6 ให้ได้มากที่สุด
4. ผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนออกมาแนะนำผลงานของตนเองทีละ 1 คน เพื่อแลกเปลี่ยนผลการทำกิจกรรมร่วมกัน เมื่อนำเสนอเสร็จสิ้น ผู้นำกิจกรรมกล่าวคำชม พร้อมกับให้นักเรียนทุกคนปรบมือสนับสนุน
5. จากนั้นให้นักเรียนและผู้นำกิจกรรมช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ตลอดจนให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมที่ 6 ความดีของฉัน ลงในใบงานกิจกรรมที่ 6

### การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคน
3. ผลงานของนักเรียน

## ใบงานกิจกรรมที่ 6 ความดีของมัน

ความดีของมัน

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

สรุปข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรม

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

ลงชื่อ.....  
( )

บันทึกผลหลังสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะ

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

ลงชื่อ.....  
(.....)

## โปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 7 เหมือนบ้างต่างบ้าง เรียนรู้กัน

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

### สาระสำคัญ

คนเรานั้น ล้วนมีทั้งด้านบวกและด้านลบ มีทั้งด้านที่เหมือนกัน และด้านที่แตกต่างกันไป บ้าง นั่นเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องยอมรับและเข้าใจ เรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากัน ให้อภัย ให้โอกาส ทั้งกับตนเองและผู้อื่น เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เข้าใจและเรียนรู้ถึงการอยู่ร่วมกันในสังคม
2. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้การรักษาสัมพันธภาพระหว่างตนเองและผู้อื่นในการปฏิบัติงานร่วมกัน

### สื่อและอุปกรณ์

1. ฝาเครื่องดื่ม ต่างๆ 1 ชุด
2. ปากกา
3. ใบงานกิจกรรมที่ 7 เหมือนบ้างต่างบ้าง เรียนรู้กัน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวต้อนรับ และทักทายนักเรียน
2. ผู้นำกิจกรรม อธิบายถึงสาระและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เหมือนบ้างต่างบ้าง เรียนรู้กัน เพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นร่วมกัน แก่นักเรียน
3. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียน แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน 4 กลุ่ม จากนั้น ผู้นำกิจกรรมทำการแจกฝาเครื่องดื่มต่างๆ 1 ชุด พร้อมใบงานกิจกรรมที่ 7 เหมือนบ้างต่างบ้าง เรียนรู้กัน ให้แก่นักเรียน
4. ผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนระดมความคิด หาสิ่งที่เหมือนกันและสิ่งที่ต่างกันของฝาเครื่องดื่มแต่ละชนิด จากนั้นให้ทุกคน แต่ละกลุ่มบันทึกผลการระดมความคิดลงในใบงานกิจกรรมที่ 7 ให้ได้มากที่สุด
5. ผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนออกมานำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่มตลอดจนให้นักเรียนคิด เชื่อมโยง และยกตัวอย่างจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันหรือจากประสบการณ์ของนักเรียน เพื่อ

แลกเปลี่ยนผลการทำกิจกรรมร่วมกัน เมื่อนำเสนอเสร็จสิ้น ผู้นำกิจกรรมกล่าวคำชม พร้อมกับให้นักเรียนทุกคนปรบมือสนับสนุน

6. จากนั้นให้นักเรียนและผู้นำกิจกรรมช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ตลอดจนให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมที่ 7 เหมือนบ้างต่างบ้าง เรียนรู้กัน ลงในใบงานกิจกรรมที่ 7

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคน
3. ผลงานของนักเรียน





บันทึกผลหลังสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะ

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

ลงชื่อ.....  
(.....)

## โปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 8 ลายเส้นจากมือพวกเรา

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

### สาระสำคัญ

การสร้างสรรค์ เป้าหมายให้บรรลุถึงความสำเร็งนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถ 2 อย่างที่สำคัญ คือ ความสามารถในการใช้ความรู้ และความสามารถในการประสานสัมพันธ์กับผู้อื่น หากมีคุณสมบัติ 2 ประการนี้ ก็จะทำให้เราบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ และผลงานที่ได้รับจากความร่วมมือกัน ก็จะควรค่าแก่ความภูมิใจเป็นอย่างยิ่งด้วยเช่นกัน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจและเรียนรู้ถึงการปรับตัวและอยู่ร่วมกันในสังคม
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้การรักษาสัมพันธภาพระหว่างตนเองและผู้อื่นในการปฏิบัติงานร่วมกัน
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ จากผลงานที่ได้ร่วมกันทำกับผู้อื่น

### สื่อและอุปกรณ์

1. ปากกาเคมี
2. เชือก 5 เส้น
3. ปากกา
4. กระดาษวาดรูป
5. ใบงานกิจกรรมที่ 8 ลายเส้นจากมือพวกเรา

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวต้อนรับ และทักทายนักเรียน
2. ผู้นำกิจกรรม อธิบายถึงสาระและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ลายเส้นจากมือพวกเรา เพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นร่วมกัน แก่นักเรียน

3. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน 6 กลุ่ม จากนั้น ผู้นำกิจกรรมทำการแจกอุปกรณ์ต่างๆ ได้แก่ เชือกจำนวน 5 เส้น ปากกาเคมี 1 แท่ง กระดาษวาดรูป 1 แผ่น และใบงานกิจกรรมที่ 8 ลายเส้นจากมือพวกเราให้ แก่นักเรียน กลุ่มละ 1 ชุด

4. ผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม 5 คน ล้อมรอบกระดาษวาดรูป จากนั้นให้นำเชือกทุกเส้นมาผูกกับปากกาเคมี โดยที่ใช้เฉพาะส่วนปลายของเชือกผูกติดให้แน่นกับส่วนบนของปากกาเคมี โดยให้เหลือส่วนปลายเชือกอีกด้านยาวๆ

5. ให้นักเรียน ทำการเปิดฝาเคมีออก จากนั้นให้ทุกคนในกลุ่มระดมความคิดว่าจะวาดรูปอะไร จากนั้นให้ทำการเขียนชื่อรูปที่จะวาดลงบนหัวมุมกระดาษวาดรูป

6. ให้นักเรียนทุกคนจับเชือกคนละ 1 เส้น แล้วใช้วิธีการดึงเชือกบังคับทิศทางปากกาให้จรดลงกระดาษวาดรูป แล้วลากเป็นลายเส้นได้ตามจินตนาการ โดยมีข้อแม้ว่า ห้ามทุกคนใช้มือสัมผัสปากกาเคมีโดยเด็ดขาด

7. เมื่อเสร็จสิ้นแล้ว ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนออกมานำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนผลการทำกิจกรรมร่วมกัน เมื่อนำเสนอเสร็จสิ้น ผู้นำกิจกรรมกล่าวคำชม พร้อมกับให้นักเรียนทุกคนปรบมือสนับสนุน

8. จากนั้นให้นักเรียนและผู้นำกิจกรรมช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ตลอดจนให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมที่ 8 ลายเส้นจากมือพวกเรา ลงในใบงานกิจกรรมที่ 8

#### การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคน
3. ผลงานของนักเรียน



บันทึกผลหลังสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะ

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

ลงชื่อ.....  
(.....)

## โปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 9 ดอกไม้แห่งความภูมิใจ

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

### สาระสำคัญ

การรู้จักตนเองในส่วนที่ดี เช่น ความสามารถ ความรู้ ของตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดกำลังใจมองเห็นคุณค่าของตนเอง ส่งผลต่อการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง

### สื่อและอุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานกิจกรรมที่ 9 ดอกไม้แห่งความภูมิใจ

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวต้อนรับ และทักทายนักเรียน
2. ผู้นำกิจกรรม อธิบายถึงสาระและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ดอกไม้แห่งความภูมิใจ เพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นร่วมกัน แก่นักเรียน
3. ผู้นำกิจกรรม แจกใบงานกิจกรรมที่ 9 ดอกไม้แห่งความภูมิใจ ให้แก่นักเรียน จากนั้นให้นักเรียนสำรวจความสามารถของตนเองลงในส่วนต่างๆของดอกไม้ ในใบงานกิจกรรมที่ 9 ให้ได้มากที่สุด
4. ผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนออกมานำเสนอผลงานของตนเองทีละ 1 คน เพื่อแลกเปลี่ยนผลการทำกิจกรรมร่วมกัน เมื่อนำเสนอเสร็จสิ้น ผู้นำกิจกรรมกล่าวคำชม พร้อมกับให้นักเรียนทุกคนปรบมือสนับสนุน
5. จากนั้นให้นักเรียนและผู้นำกิจกรรมช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ตลอดจนให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมที่ 9 ดอกไม้แห่งความภูมิใจ ลงในใบงานกิจกรรมที่ 9

### การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคน
3. ผลงานของนักเรียน

ใบงานกิจกรรมที่ 9  
ดอกไม้แห่งความภูมิใจ

สำรวจความสามารถของตนเองแล้วเขียนบันทึกลงในส่วนต่างๆของดอกไม้





บันทึกผลหลังสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะ

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

ลงชื่อ.....  
(.....)

## โปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 10 สายใยพันผูก

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

### สาระสำคัญ

เบื้องหลังปัจจัยแห่งความสำเร็จที่จะช่วยให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองนั้น ประกอบไปด้วย 2 สถาบันหลัก คือ สถาบันครอบครัว และสถาบันทางการศึกษาที่เปรียบดั่งบ้านหลังที่ 2 ทั้ง 2 ปัจจัยหลักเป็นเสมือนสิ่งขับเคลื่อนนำพา ค้ำครอง ดูแล ให้มีความสำคัญและมอบโอกาสให้เราได้ใช้ความสามารถ ในการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาได้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในสถาบันการศึกษาของตนเองและครอบครัวของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของโอกาสที่ตนเองได้รับ

### สื่อและอุปกรณ์

1. วีดีโอ ชุด เชิดชูพระคุณครู
2. วีดีโอ ชุด ครอบครัวความรักที่ยิ่งใหญ่
3. ปากกา
4. ใบงานกิจกรรมที่ 10 สายใยพันผูก

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวต้อนรับ และทักทายนักเรียน
2. ผู้นำกิจกรรม อธิบายถึงสาระและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม สายใยพันผูก เพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นร่วมกัน แก่นักเรียน
3. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียนรับชม วีดีโอ ชุด เชิดชูพระคุณครู และ วีดีโอ ชุด ครอบครัวความรักที่ยิ่งใหญ่
4. ผู้นำกิจกรรม แจกใบงานกิจกรรมที่ 10 สายใยพันผูก ให้แก่นักเรียน จากนั้นให้นักเรียนประมวลข้อคิดที่ได้ บันทึกลงในใบงานกิจกรรมที่ 10

5. ผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนออกมาแนะนำเสนอผลงานของตนเองทีละ 1 คน เพื่อแลกเปลี่ยนผลการทำงานกิจกรรมร่วมกัน เมื่อนำเสนอเสร็จสิ้น ผู้นำกิจกรรมกล่าวคำชม พร้อมกับให้นักเรียนทุกคนปรบมือสนับสนุน

6. จากนั้นให้นักเรียนและผู้นำกิจกรรมช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ตลอดจนให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมที่ 10 สายใยพันผูก ลงในใบงานกิจกรรม ที่ 10

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคน
3. ผลงานของนักเรียน

# ใบงานกิจกรรมที่ 10

## สายใยพันผูก

สิ่งที่ได้จากการรับชม วีดีโอ ชุด เชิดชูพระคุณครู

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ได้จากการรับชม วีดีโอ ชุด ครอบครัว ความรักที่ยิ่งใหญ่

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ฉันภูมิใจใน โรงเรียนของฉัน

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ฉันภูมิใจในครอบครัวของฉัน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

( )

## วิดีโอ ชุด เชิดชูพระคุณครู



บริษัท ซี.พี.เซเว่นอีเลฟเว่น จำกัด (มหาชน). พระคุณครู ไม่มีวันเกษียณ. สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2557, จาก <http://www.youtube.com/watch?v=rsxzPSQmWr8>

## วิดีโอ ชุด ครอบครัวความรักที่ยิ่งใหญ่



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี. ครอบครัว ความรักที่ยิ่งใหญ่. สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน

2557, จาก <http://www.youtube.com/watch?v=D-U2pQx4PwI>

บันทึกผลหลังสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะ

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

ลงชื่อ.....  
(.....)

## โปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 11 จากใจเธอส่งถึงฉัน

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

### สาระสำคัญ

การที่มนุษย์เราจะสามารถใช้ชีวิตอยู่บนโลกนี้ ได้อย่างมีความสุข สิ่งที่สำคัญที่สุด คือเราต้องรู้จักมองโลกในแง่ดี เราต้องมีความพอใจในสิ่งที่เราเป็น เรามี และพอใจในสิ่งที่ผู้อื่น เขาเป็น เรามีด้วย รู้จักยินดี รู้จักมองหาโอกาส มองหาสิ่งที่ดีๆ ที่ซ่อนอยู่ในสิ่งที่ไม่ดี แล้วความสุขความสำเร็จก็จะพรุ่งพรั่งเข้ามาสู่ตัวเรา

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียน ได้รู้จักค้นหาข้อดีของผู้อื่น
2. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น
3. เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักยอมรับข้อดีของผู้อื่น และมองโลกในแง่ดี
4. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

### สื่อและอุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานกิจกรรมที่ 11 จากใจเธอส่งถึงฉัน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวต้อนรับ และทักทายนักเรียน
2. ผู้นำกิจกรรม อธิบายถึงสาระและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม จากใจเธอส่งถึงฉัน เพื่อสร้างความเข้าใจเบื้องต้นร่วมกัน แก่นักเรียน
3. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน 4 กลุ่ม จากนั้น ผู้นำกิจกรรมทำการแจกใบงานกิจกรรมที่ 11 จากใจเธอส่งถึงฉัน ให้แก่นักเรียน
4. ผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนนั่งเป็นกลุ่มในลักษณะวงกลมจากนั้น ให้แต่ละคนในกลุ่ม เขียนชื่อตนเองลงในใบงานกิจกรรมที่ 11 จากนั้นให้แต่ละคนแลกเปลี่ยนความรู้สึกดีๆ และข้อดีของกันและกัน โดยมีข้อแม้ว่า เขียนให้เพื่อนในกลุ่มให้ครบทุกคน โดยที่ห้ามเขียนของตนเองเด็ดขาด

5. ผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนออกมาแนะนำเสนอผลงานของตนเอง ทีละ 1 คน เพื่อแลกเปลี่ยนผลการทำกิจกรรมร่วมกัน เมื่อนำเสนอเสร็จสิ้น ผู้นำกิจกรรมกล่าวคำชม พร้อมกับให้นักเรียนทุกคนปรบมือสนับสนุน

6. จากนั้นให้นักเรียนและผู้นำกิจกรรมช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ตลอดจนให้นักเรียนเขียนบันทึกข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมที่ 11 จากใจเธอส่งถึงฉัน ลงในใบงานกิจกรรมที่ 11

#### การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและการสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคน
3. ผลงานของนักเรียน

ใบงานกิจกรรมที่ 11  
จากในเซอ ส่งถึงฉัน

ฉันชื่อ.....

ความรู้สึกดีๆ และข้อดีของฉัน

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

ลงชื่อ.....



บันทึกผลหลังสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะ

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

ลงชื่อ.....  
(.....)

## โปรแกรมการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

---

### สาระสำคัญ

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมตามโปรแกรมการฝึกอบรม ควรมีการสรุป ประเมินผลโดยให้ผู้นำกิจกรรม และนักเรียน ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ได้ทบทวน สรุป และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่มีต่อการเข้ารับการอบรมของนักเรียน
2. เพื่อประเมินผลการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

### สื่อและอุปกรณ์

1. ปากกา
2. แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

### วิธีดำเนินการ

1. นักเรียนได้ทบทวน สรุปและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่มีต่อการเข้ารับการอบรม ร่วมกับผู้นำกิจกรรม
2. ประเมินผลการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

### การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือและความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. ประเมินผลจากการทำแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

บันทึกผลหลังสอน

ผลการสอน

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

ปัญหาอุปสรรค

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

ข้อเสนอแนะ

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

ลงชื่อ.....  
(.....)

แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

Five-Scale Test of Self-Esteem for Children (FSC)

## แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

### คำชี้แจง

แบบวัด มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ กรุณาตอบแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง มี 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบวัดความภาคภูมิใจตนเอง ซึ่งพัฒนาจาก Five-Scale Test of Self-Esteem for Children (FSC) ฉบับภาษาไทย ของ สุวรรณิ พุทธิศรี และชัชวาลย์ ศิลปะกิจ

### วิธีตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) หน้าข้อความที่ตรงตามความเป็นจริงของสถานภาพของนักเรียน

ตอนที่ 2 โปรดอ่านข้อความ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ ที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด (คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิด เพียงแต่นักเรียนตอบตามความรู้สึกที่แท้จริงซึ่งเป็นความรู้สึกของตัวเอง ไม่ใช่ความรู้สึกที่คนอื่นคิดว่านักเรียนควรจะรู้สึก) ซึ่งประกอบไปด้วยข้อความทั้งหมด 60 ข้อความ

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเป็นอย่างดี ในการพิจารณาตอบแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ให้สมบูรณ์ครบถ้วนทุกข้อคำถามให้ตรงกับความ เป็นจริง คำตอบของผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมจะเก็บไว้เป็นความลับและจะนำผลที่จะได้รับการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่จะนำรูปแบบการฝึกอบรมไปใช้เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับผู้เรียนและเยาวชนผู้ด้อยโอกาส เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่อไป

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความอนุเคราะห์ตอบแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

นางสาวศศิธร บุญภักค์

นิติตปริญญาโท ภาคปกติ

สาขาวิชาการศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพคน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ

## แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

- ชื่อเรื่องวิจัย ผลการใช้รูปแบบการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ
- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน
- คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) หน้าข้อความที่ตรงตามความเป็นจริงของสถานภาพของนักเรียน

## 1. เพศ

- ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง

## 2. สภาพการมีชีวิตของบิดามารดา

- ( ) 1. ยังมีชีวิตอยู่ ( ) 2. ถึงแก่กรรม ( ) 3. บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม (ระบุ).....

## 3. สถานภาพของบิดามารดาก่อนเข้ารับการศึกษาในโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒

- ( ) 1. อยู่ด้วยกัน ( ) 2. แยกกันอยู่ หย่าร้าง ( ) 3. บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม

## 4. ศาสนา

- ( ) 1. พุทธ ( ) 2. อิสลาม  
( ) 3. คริสต์ ( ) 4. อื่นๆ (ระบุ).....

## 5. อายุ (ระบุ) .....

ตอนที่ 2           แบบวัดความภาคภูมิใจตนเอง ซึ่งพัฒนาจาก Five-Scale Test of Self-Esteem for Children (FSC) ฉบับภาษาไทย ของ สุวรรณี พุทธิศรี และชัชวาลย์ ศิลปะกิจ

คำชี้แจง           โปรดอ่านข้อความ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ ที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งประกอบไปด้วยข้อความทั้งหมด 60 ข้อความ (คำตอบของนักเรียน ไม่มีถูกหรือผิด เพียงแต่นักเรียนตอบตามความรู้สึกที่แท้จริงซึ่งเป็นความรู้สึกของตัวเอง ไม่ใช่ความรู้สึกที่คนอื่นคิดว่านักเรียนควรจะรู้สึก)

ลำดับ ข้อ	ข้อความ	ฉันรู้สึก		
		ตลอดเวลา	บางครั้ง	แทบไม่รู้สึกรู้หา
1	ฉันชอบเกือบทุกสิ่งเกี่ยวกับฉัน			
2	ฉันผิดหวังกับผลการเรียนของฉัน			
3	ฉันงุ่มง่ามเหลือเกิน			
4	ฉันเป็นสมาชิกคนสำคัญของครอบครัว			
5	ฉันกังวลกับการที่คนอื่นมาชอบฉัน			
6	ฉันทำการบ้านที่โรงเรียนมอบหมายทุกวัน			
7	ฉันเป็นคนสำคัญ			
8	ฉันเก่งพอสมควรในด้านการอ่าน			
9	ฉันชอบรูปลักษณ์ของตัวเอง			
10	ฉันรู้สึกดีกับตัวเอง เมื่อฉันอยู่กับครอบครัว			
11	มีคนอื่น ทำให้ฉันรู้สึกเหมือนว่าฉันไม่ดีพอ			
12	ฉันพูดไม่จริง			
13	ฉันอยากเป็นคนอื่น			
14	ฉันอยากเข้าใจมากกว่านี้ เวลาครูอธิบาย			
15	ฉันอยากสูง ใกล้เคียงกับเด็กวัยเดียวกัน			
16	ฉันรู้สึกเหมือนต้องเผชิญโลกโดยลำพัง			
17	เพื่อนฉันรับฟังความคิดเห็นของฉัน			
18	เวลานั้นแพ้ ฉันรู้สึกไม่เดือดร้อน			
19	ฉันไม่ค่อยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเอง			
20	ฉันภูมิใจกับงานที่ฉันทำที่โรงเรียน			

ลำดับ ข้อ	ข้อความ	ฉันรู้สึก		
		ตลอดเวลา	บางครั้ง	แทบไม่รู้สึก
21	ฉันหน้าตาดี			
22	ฉันทำให้พ่อแม่ไม่มีความสุข			
23	ฉันรู้สึกดีกับตนเองเวลาฉันอยู่กับเพื่อนๆ			
24	ถึงแม้ฉันโกรธเพื่อน ฉันก็ยังคุยกับเขาได้			
25	ฉันเป็นคนน่าสนใจ			
26	ฉันทำงานที่โรงเรียนเสร็จช้ามาก			
27	ฉันอยากให้น้ำหนักของฉันเปลี่ยนไปจากนี้			
28	ฉันเป็นลูกที่ดี			
29	ฉันรู้สึกเหงา			
30	ฉันเก็บที่นอนของตัวเองทุกเช้าโดยไม่ต้องเตือน			
31	ฉันเป็นคนดี			
32	ฉันรู้สึกดีกับตนเอง เวลาฉันอยู่ที่โรงเรียน			
33	ฉันขี้มสว			
34	พ่อแม่ฉันมีเหตุผลดีที่จะภูมิใจในตัวฉัน			
35	ฉันหวังว่า ฉันน่าจะมีความสามารถในการคบเพื่อนมากกว่านี้			
36	ถ้าฉันอยากจะชนะมาก ฉันจะฝ่าฝืนกฎ			
37	ฉันมีความสุขในสิ่งที่ฉันเป็น			
38	ฉันใส่ใจในเรื่องการเรียน			
39	ฉันรู้สึกแสบกับรูปลักษณ์ของตนเอง			
40	ฉันมีครอบครัวที่ดีที่สุดครอบครัวหนึ่งในโลก			
41	ฉันอยากมีเพื่อนที่ชอบฉันจริงๆ			
42	เมื่อถึงเวลานอนฉันจะเข้านอนโดยไม่บ่น			
43	ฉันทำอะไรไม่ได้เรื่อง			
44	ฉันคิดว่ารายงานผลการเรียนฉันดีพอ			
45	ฉันทำได้ดีในกีฬาหรือเกมส์ที่ฉันชอบเล่น			
46	ครอบครัวฉันผิดหวังในตัวฉัน			
47	ฉันสามารถมีเพื่อนได้ถ้าฉันต้องการ			

ลำดับ ข้อ	ข้อความ	ฉันรู้สึก		
		ตลอดเวลา	บางครั้ง	แทบไม่รู้สึก
48	ฉันโกรธเวลาพ่อแม่ไม่อนุญาตให้ฉันทำในสิ่งที่ฉันอยากทำจริงๆ			
49	ฉันรู้สึกเหมือนตนเองล้มเหลว			
50	ฉันอยากเป็นนักเรียนที่ดีกว่านี้			
51	ฉันอยากเหมือนคนอื่นๆ			
52	ฉันคิดว่าพ่อแม่คงไม่มีความสุขถ้าฉันเปลี่ยนไปจากเดิม			
53	ฉันมีเพื่อนมากพอ			
54	ฉันแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ			
55	ฉันไม่ภูมิใจกับอะไรเลยที่เกี่ยวกับตนเอง			
56	ฉันเก่งคณิตศาสตร์พอควร			
57	ฉันรูปร่างดี			
58	ฉันไม่ชอบการแสดงออกของฉัน เมื่อฉันอยู่กับครอบครัวฉัน			
59	ฉันเป็นเพื่อนที่ดี			
60	ฉันยอมให้คนอื่นๆ ดำเนินในสิ่งที่ฉันทำผิด			

ภาคผนวก ง.

การหาค่าคุณภาพเครื่องมือในการวิจัยและผลการวิจัย  
ผลการประเมินความเหมาะสมของ โปรแกรมการฝึกอบรม  
ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง  
ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังได้รับ  
การใช้โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

ตารางที่ 18 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรม	ประเด็นพิจารณา	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความ
กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศ	สาระสำคัญ	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	วัตถุประสงค์	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วิธีดำเนินการ	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	สื่อและอุปกรณ์	5.00	0.00	เหมาะสมมากที่สุด
	เนื้อหา	4.75	0.31	เหมาะสมมากที่สุด
	การประเมินผล	4.66	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
กิจกรรมที่ 2 สวัสดีตัวฉัน	สาระสำคัญ	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วัตถุประสงค์	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วิธีดำเนินการ	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	สื่อและอุปกรณ์	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	เนื้อหา	5.00	0.00	เหมาะสมมากที่สุด
	การประเมินผล	4.44	0.41	เหมาะสมมากที่สุด
กิจกรรมที่ 3 มองดูเขาแล้วมอง ดูเรา	สาระสำคัญ	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	วัตถุประสงค์	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วิธีดำเนินการ	4.56	0.41	เหมาะสมมากที่สุด
	สื่อและอุปกรณ์	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	เนื้อหา	4.83	0.20	เหมาะสมมากที่สุด
	การประเมินผล	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
กิจกรรมที่ 4 พลังคุณค่าใน ตนเอง	สาระสำคัญ	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	วัตถุประสงค์	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วิธีดำเนินการ	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	สื่อและอุปกรณ์	5.00	0.00	เหมาะสมมากที่สุด
	เนื้อหา	4.92	0.10	เหมาะสมมากที่สุด
	การประเมินผล	4.67	0.41	เหมาะสมมากที่สุด

## ตารางที่ 18 (ต่อ)

กิจกรรม	ประเด็นพิจารณา	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความ
กิจกรรมที่ 5 เพาะฝัน	สาระสำคัญ	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วัตถุประสงค์	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วิธีดำเนินการ	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	สื่อและอุปกรณ์	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	เนื้อหา	4.83	0.20	เหมาะสมมากที่สุด
	การประเมินผล	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
กิจกรรมที่ 6 ความคิดของฉัน	สาระสำคัญ	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วัตถุประสงค์	5.00	0.00	เหมาะสมมากที่สุด
	วิธีดำเนินการ	4.56	0.41	เหมาะสมมากที่สุด
	สื่อและอุปกรณ์	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	เนื้อหา	4.92	0.10	เหมาะสมมากที่สุด
	การประเมินผล	4.56	0.41	เหมาะสมมากที่สุด
กิจกรรมที่ 7 เหมือนบ้างต่างบ้าง เรียนรู้กัน	สาระสำคัญ	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	วัตถุประสงค์	4.67	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	วิธีดำเนินการ	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	สื่อและอุปกรณ์	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	เนื้อหา	4.92	0.10	เหมาะสมมากที่สุด
	การประเมินผล	5.00	0.00	เหมาะสมมากที่สุด
กิจกรรมที่ 8 ลายเส้นจากมือ พวกเรา	สาระสำคัญ	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วัตถุประสงค์	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วิธีดำเนินการ	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	สื่อและอุปกรณ์	5.00	0.00	เหมาะสมมากที่สุด
	เนื้อหา	4.92	0.10	เหมาะสมมากที่สุด
	การประเมินผล	5.00	0.00	เหมาะสมมากที่สุด
กิจกรรมที่ 9 ดอกไม้แห่งความ ภูมิใจ	สาระสำคัญ	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	วัตถุประสงค์	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วิธีดำเนินการ	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	สื่อและอุปกรณ์	5.00	0.00	เหมาะสมมากที่สุด
	เนื้อหา	4.83	0.20	เหมาะสมมากที่สุด
	การประเมินผล	4.56	0.41	เหมาะสมมากที่สุด

ตารางที่ 18 (ต่อ)

กิจกรรม	ประเด็นพิจารณา	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความ
กิจกรรมที่ 10 สายใยพันผูก	สาระสำคัญ	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วัตถุประสงค์	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วิธีดำเนินการ	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	สื่อและอุปกรณ์	5.00	0.00	เหมาะสมมากที่สุด
	เนื้อหา	4.92	0.10	เหมาะสมมากที่สุด
	การประเมินผล	5.00	0.00	เหมาะสมมากที่สุด
กิจกรรมที่ 11 จากใจเธอส่งถึงฉัน	สาระสำคัญ	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วัตถุประสงค์	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	วิธีดำเนินการ	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	สื่อและอุปกรณ์	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	เนื้อหา	4.92	0.10	เหมาะสมมากที่สุด
	การประเมินผล	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
กิจกรรมที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ	สาระสำคัญ	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	วัตถุประสงค์	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	วิธีดำเนินการ	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด
	สื่อและอุปกรณ์	4.89	0.14	เหมาะสมมากที่สุด
	เนื้อหา	4.92	0.10	เหมาะสมมากที่สุด
	การประเมินผล	4.78	0.27	เหมาะสมมากที่สุด

ตารางที่ 19 ดัชนีความสอดคล้อง ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ประเด็นที่ ต้องการวัด	ประเด็นคำถาม	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)			รวม	IOC
		1	2	3		
ข้อมูล ทั่วไปของ นักเรียน	1. เพศ	+1	+1	+1	3	1.00
	2. สภาพการมีชีวิตของบิดามารดา	+1	+1	+1	3	1.00
	3. สถานภาพของบิดามารดาก่อนเข้ารับ การศึกษาในโรงเรียนราชประชานุ เคราะห์ ๔๒	+1	+1	+1	3	1.00
	4. ศาสนา	+1	+1	+1	3	1.00
รวม					3	1.00

ตารางที่ 20 คำนีความสอดคล้อง ตอนที่ 2 แบบวัดความภาคภูมิใจตนเอง ซึ่งพัฒนาจาก Five-Scale Test of Self-Esteem for Children (FSC) ฉบับภาษาไทย ของ สุวรรณีย์ พุทธิศรี และชัชวาลย์ ศิลปะกิจ

ประเด็นที่ ต้องการวัด	ประเด็นคำถาม	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)			รวม	IOC
		1	2	3		
ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ด้านสังคม (Social)	กลุ่มคำถามด้านสังคม (social scale)					
	1. ฉันกังวลกับการที่คนอื่นมาชอบฉัน	+1	+1	+1	3	1.00
	2. มีคนอื่น ทำให้ฉันรู้สึกเหมือนว่าฉันไม่ดีพอ	+1	+1	+1	3	1.00
	3. ฉันรู้สึกเหงา	+1	+1	0	2	0.67
	4. ฉันหวังว่า ฉันน่าจะสามารถในการ คบเพื่อนมากกว่านี้	+1	0	+1	2	0.67
	5. ฉันอยากมีเพื่อนที่ชอบฉันจริงๆ	+1	+1	+1	3	1.00
	6. เพื่อนฉันรับฟังความคิดเห็นของฉัน	+1	+1	+1	3	1.00
	7. ฉันรู้สึกดีกับตนเองเวลาฉันอยู่กับเพื่อนๆ	+1	+1	+1	3	1.00
	8. ฉันสามารถมีเพื่อนได้ถ้าฉันต้องการ	+1	+1	+1	3	1.00
	9. ฉันมีเพื่อนมากพอ	+1	+1	+1	3	1.00
	10. ฉันเป็นเพื่อนที่ดี	+1	+1	+1	3	1.00
	รวม				2.8	0.93

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ประเด็นที่ ต้องการวัด	ประเด็นคำถาม	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)			รวม	IOC
		1	2	3		
ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ด้านการศึกษา (Academic)	กลุ่มคำถามด้านการศึกษา (academic scale)					
	11. ฉันผิดหวังกับผลการเรียนของฉัน <u>ข้อเสนอแนะ</u> “ฉันไม่พอใจ.....”	0	+1	+1	2	0.67
	12. ฉันอยากเข้าใจมากกว่านี้ เวลาครูอธิบาย	+1	+1	+1	3	1.00
	13. ฉันทำงานที่โรงเรียนเสร็จช้ามาก	+1	+1	+1	3	1.00
	14. ฉันโง่ในเรื่องการเรียน	+1	+1	0	2	0.67
	15. ฉันอยากเป็นนักเรียนที่ดีกว่านี้	+1	+1	+1	3	1.00
	16. ฉันเก่งพอสมควรในด้านการอ่าน	+1	+1	+1	3	1.00
	17. ฉันภูมิใจกับงานที่ฉันทำที่โรงเรียน	+1	+1	+1	3	1.00
	18. ฉันรู้สึกดีกับตนเอง เวลาฉันอยู่ที่โรงเรียน	+1	+1	+1	3	1.00
	19. ฉันคิดว่ารายงานผลการเรียนฉันดีพอ	+1	+1	+1	3	1.00
	20. ฉันเก่งคณิตศาสตร์พอควร	+1	+1	0	2	0.67
รวม					2.6	0.87
ความภาคภูมิใจ ในตนเองด้าน ครอบครัว (Family)	กลุ่มคำถามด้านครอบครัว (family scale)					
	21. ฉันรู้สึกเหมือนต้องเผชิญโลกโดยลำพัง	+1	+1	+1	3	1.00
	22. ฉันทำให้พ่อแม่ไม่มีความสุข	+1	+1	+1	3	1.00
	23. ครอบครัวฉันผิดหวังในตัวฉัน	+1	+1	+1	3	1.00
	24. ฉันคิดว่าพ่อแม่คงไม่มีความสุขถ้าฉัน เปลี่ยนไปจากเดิม	+1	+1	0	2	0.67
	25. ฉันไม่ชอบสิ่งที่ฉันทำ เวลาฉันอยู่กับครอบครัว ฉัน <u>ข้อเสนอแนะ</u> ข้อคำถามไม่ชัดเจนว่าเป็น พฤติกรรมใด เช่น คำพูด หรือการแสดงออก	+1	0	0	1	*0.33
	26. ฉันเป็นสมาชิกคนสำคัญของครอบครัว	+1	+1	+1	3	1.00
	27. ฉันรู้สึกดีกับตัวเอง เมื่อฉันอยู่กับครอบครัว	+1	+1	+1	3	1.00
	28. ฉันเป็นลูกที่ดี	+1	+1	+1	3	1.00
	29. พ่อแม่ฉันมีเหตุผลที่จะภูมิใจในตัวฉัน	+1	0	+1	2	0.67
	30. ฉันมีครอบครัวที่ดีที่สุดครอบครัวหนึ่งในโลก	+1	+1	+1	3	1.00
รวม					2.6	0.87

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ประเด็นที่ ต้องการวัด	ประเด็นคำถาม	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)			รวม	IOC
		1	2	3		
ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ด้านภาพลักษณ์ (Body Image)	กลุ่มคำถามด้านภาพลักษณ์ (body scale)					
	31. ฉันงุ่มงามเหลือเกิน	+1	+1	+1	3	1.00
	32. ฉันอยากสูง ใกล้เคียงกับเด็กวัยเดียวกัน	+1	+1	+1	3	1.00
	33. ฉันอยากให้หน้าหนักของฉันเปลี่ยนไปจากนี้	+1	+1	0	2	0.67
	34. ฉันรู้สึกเข้ากับรูปลักษณ์ของตนเอง	+1	+1	0	2	0.67
	35. ฉันอยากเหมือนคนอื่น ๆ	+1	+1	+1	3	1.00
	36. ฉันชอบรูปลักษณ์ของตัวเอง	+1	+1	+1	3	1.00
	37. ฉันหน้าตาดี	+1	+1	+1	3	1.00
	38. ฉันยิ้มสวย	+1	+1	+1	3	1.00
	39. ฉันทำได้ในกีฬาหรือเกมส์ที่ฉันชอบเล่น	+1	+1	+1	3	1.00
	40. ฉันรูปร่างดี	+1	+1	+1	3	1.00
รวม					2.8	0.93
ความภาคภูมิใจ ในตนเองด้าน มุมมองรวม (Global)	กลุ่มคำถามด้านมุมมองรวม (global scale)					
	41. ฉันอยากเป็นคนอื่น	+1	+1	+1	3	1.00
	42. ฉันไม่ค่อยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเอง	+1	+1	0	2	0.67
	43. ฉันทำอะไรไม่ได้เรื่อง	+1	+1	+1	3	1.00
	44. ฉันรู้สึกเหมือนตนเองล้มเหลว	+1	+1	+1	3	1.00
	45. ฉันไม่ภูมิใจกับอะไรเลยที่เกี่ยวกับตนเอง	+1	+1	+1	3	1.00
	46. ฉันชอบเกือบทุกสิ่งเกี่ยวกับฉัน	+1	+1	+1	3	1.00
	47. ฉันเป็นคนสำคัญ	+1	+1	+1	3	1.00
	48. ฉันเป็นคนน่าสนใจ	+1	+1	+1	3	1.00
	49. ฉันเป็นคนดี	+1	+1	+1	3	1.00
50. ฉันมีความสุขในสิ่งที่ฉันเป็น	+1	+1	+1	3	1.00	
รวม					2.9	0.97

## ตารางที่ 20 (ต่อ)

ประเด็นที่ ต้องการวัด	ประเด็นคำถาม	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)			รวม	IOC
		1	2	3		
กลุ่มคำถามลวง (lies scale)	กลุ่มคำถามลวง (lies scale)					
	51. ฉันพูดไม่จริง	+1	+1	+1	3	1.00
	52. เวลาฉันแพ้ ฉันรู้สึกไม่เดือดร้อน	+1	+1	+1	3	1.00
	53. ถึงแม้ฉัน โกรธเพื่อน ฉันก็ยังคุยกับเขาได้	+1	+1	+1	3	1.00
	54. ฉันโกรธเวลาพ่อแม่ไม่อนุญาตให้ฉันทำใน สิ่งที่ฉันอยากทำจริงๆ	+1	+1	0	2	0.67
	55. ฉันยอมให้คนอื่นๆ คำหยาบในสิ่งที่ฉันทำผิด	+1	+1	+1	3	1.00
	56. ฉันทำการบ้านที่โรงเรียนมอบหมายทุกวัน	+1	+1	0	2	0.67
	57. ฉันเก็บที่นอนของตัวเองทุกเช้าโดยไม่ต้อง เตือน	+1	+1	+1	3	1.00
	58. ถ้าฉันอยากจะชนะมาก ฉันจะฝ่าฝืนกฎ	+1	+1	0	2	0.67
	59. เมื่อถึงเวลานอนฉันจะเข้านอนโดยไม่บ่น	+1	+1	+1	3	1.00
	60. ฉันแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ	+1	+1	+1	3	1.00
รวม					2.7	0.90

ตารางที่ 21 ผลคะแนนการวัดระดับความภาคภูมิใจในตนเอง 5 ด้าน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มควบคุม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

กลุ่มควบคุม (คนที่)	ด้านสังคม		ด้านการศึกษา		ด้านครอบครัว		ด้านภาพลักษณ์		ด้านมุมมองรวม	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	11	13	12	12	12	13	12	12	14	15
2	12	12	13	13	14	15	14	13	15	12
3	11	12	11	11	13	13	12	14	12	12
4	8	9	12	12	14	11	12	12	12	12
5	10	10	12	9	14	11	11	10	12	10
6	11	11	13	12	12	13	11	12	13	10
7	14	14	14	14	15	13	10	12	13	11
8	12	10	12	12	13	11	11	12	14	12
9	13	11	14	9	16	10	11	10	12	10
10	12	12	13	13	13	12	14	10	12	11
11	12	12	10	12	13	13	12	15	14	13
12	12	13	11	12	10	14	12	13	14	14
13	12	8	12	10	13	7	14	8	13	9
14	10	12	15	14	14	14	14	11	15	13
15	11	14	14	11	13	12	15	14	15	12
16	12	12	13	12	11	9	11	11	13	12
17	13	13	15	15	15	15	11	13	12	12
18	13	14	14	14	13	13	12	13	15	12
19	11	12	13	13	11	10	13	15	14	15
20	12	10	11	12	13	12	14	13	14	11
คะแนนเฉลี่ย	11.60	11.70	12.70	12.10	13.10	12.05	12.30	12.15	13.40	11.90

ตารางที่ 22 ผลคะแนนการวัดระดับความภาคภูมิใจในตนเอง 5 ด้าน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลอง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๒ จังหวัดสตูล ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

กลุ่มทดลอง (คนที่)	ด้านสังคม		ด้านการศึกษา		ด้านครอบครัว		ด้านภาพลักษณ์		ด้านมุมมองรวม	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	13	14	12	12	13	13	15	9	14	11
2	12	17	15	16	11	15	14	18	14	17
3	15	18	10	15	14	16	13	15	12	16
4	15	15	14	15	13	17	12	15	12	16
5	15	14	14	13	12	12	13	12	13	12
6	12	14	15	17	12	15	13	15	14	16
7	12	15	14	12	13	15	14	14	14	13
8	11	13	13	15	13	15	12	12	14	12
9	11	14	9	12	13	13	14	15	12	15
10	12	16	15	16	14	18	13	16	14	16
11	15	16	12	15	12	15	15	17	14	15
12	11	15	14	14	15	14	14	15	11	14
13	10	10	12	12	14	9	13	9	15	10
14	12	14	14	16	10	14	12	15	12	15
15	12	12	11	10	13	12	14	12	11	14
16	10	13	14	16	14	15	12	14	13	12
17	14	14	10	17	13	15	14	15	13	16
18	15	17	12	14	12	16	14	15	13	14
19	12	9	10	10	14	9	13	8	11	9
20	12	15	14	14	14	16	9	13	15	14
คะแนนเฉลี่ย	12.55	14.25	12.70	14.05	12.95	14.20	13.15	13.70	13.05	13.85

ภาพผนวก จ.

ภาพถ่ายการฝึกอบรมตาม โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้าง  
ความภาคภูมิใจ ในตนเอง



ภาพที่ 8 การฝึกอบรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง  
ถ่ายเมื่อวันที่ 4 สิงหาคม พ.ศ. 2557



ภาพที่ 9 การฝึกอบรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองถ่ายเมื่อ  
วันที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2557



ภาพที่ 10 การฝึกอบรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง  
ถ่ายเมื่อวันที่ 6 สิงหาคม พ.ศ. 2557



ภาพที่ 11 การฝึกอบรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง  
ถ่ายเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2557



ภาพที่ 12 การฝึกอบรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง  
ถ่ายเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2557



ภาพที่ 13 การฝึกอบรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง  
ถ่ายเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2557

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสาววัลลยา ธรรมอภิบาล
ตำแหน่งทางวิชาการ	อาจารย์
สาขาที่เชี่ยวชาญ	การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร การวัดผล การประเมิน และ การบริหารการศึกษา
สังกัด	คณะศึกษาศาสตร์
สถานที่ติดต่อ	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา
โทรศัพท์/โทรสาร	0 7432 5048-9 1 ต่อ 2144
ประวัติการศึกษา	

ปริญญาตรี กศ.บ. (การวัดผลการศึกษา) , มหาวิทยาลัยทักษิณ : 2543

ปริญญาโท กศ.ม. (การบริหารการศึกษา), มหาวิทยาลัยทักษิณ : 2547

ปริญญาเอก กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ : 2555

ชื่อปริญญาบัตร การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างจิตสาธารณะสำหรับนิสิต  
ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

### ผลงานทางวิชาการ

งานวิจัย

งานวิจัยที่เสร็จสิ้นแล้ว

- ผู้วิจัย

วัลลยา ธรรมอภิบาล และ จุฑามาศ วัฒนิธรรม. (2542). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อโรงเรียนกับพฤติกรรมทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย 2. รายงานการวิจัยระหว่างฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ.

วัลลยา ธรรมอภิบาล. (2546). ปัญหาการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่บริหารทั่วไปในมหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา. รายงานการวิจัย ประกอบการศึกษาระดับปริญญาโท (แผน ข) สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ.

วัลลยา ธรรมอภิบาล และคณะ (2546). ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมผู้นำของผู้บริหารโรงเรียนกับความพึงพอใจในการทำงานของครูอาจารย์โรงเรียนสังกัดเทศบาลนครสงขลา. รายงานการวิจัย ประกอบการศึกษาระดับปริญญาโท (แผน ข) สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ.

วัลลยา ธรรมอภิบาล (2554). รายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลการประเมินตนเอง (Self-Assessment) นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา ปีการศึกษา 2554. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ

วัลลยา ธรรมอภิบาล (2554). รายงานผลการวิเคราะห์แบบสำรวจความพึงพอใจของนิสิตชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา ปีการศึกษา 2554. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ.

- ผู้วิจัยร่วม

วิระชัย เสมากักดี และคณะ (2547). ศึกษาคุณภาพชีวิตของประชาชนในแถบลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาฝั่งตะวันออก กรณีศึกษา : ตำบลท่าหิน ตำบลคูขุด ตำบลคลองรี อำเภอสติงพระ จังหวัดสงขลา. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ.

สุชาสินี บุญญาพิทักษ์ และคณะ (2555). โครงการวิจัยประเมินผลแผนปฏิบัติการพัฒนา จังหวัดชายแดนภาคใต้ พ.ศ. 2555 : พื้นที่จังหวัดสงขลา. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ.

สุชาสินี บุญญาพิทักษ์ และคณะ (2556). การประเมินผลแผนปฏิบัติการพัฒนา จังหวัดชายแดนภาคใต้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 กรณีศึกษาจังหวัดสงขลา. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ.

- ผู้ช่วยวิจัย

ศิริยุภา พูลสุวรรณ. (2551). โครงสร้างหลักสูตร หลักสูตรงานช่างฝีมือพื้นบ้าน (การทอผ้า). รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

\_\_\_\_\_. (2551). โครงสร้างหลักสูตรท้องถิ่นด้านงานช่างฝีมือพื้นบ้าน (การทอผ้า). รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

\_\_\_\_\_. (2551). สาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี สาระหลักสูตรงานช่างฝีมือพื้นบ้าน (การทอผ้า). รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

\_\_\_\_\_. (2551). แผนการจัดการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 2 หลักสูตรท้องถิ่นด้านงานช่างฝีมือพื้นบ้าน (การทอผ้า). รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศิริยูภา พูลสุวรรณ. (2552). โครงการบริหารการจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริม SME ระดับจังหวัด ปี 2550 – 2554 (กลุ่มพื้นที่ 3 ภาคตะวันออก ภาคกลาง ภาคใต้ฝั่งอันดามัน. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

องอาจ นัยพัฒน์ และคณะ (2552). การรื้อปรับโครงสร้างองค์กรและระบบการบริหารจัดการรูปแบบใหม่ โดยใช้ผลการวิจัยสถาบัน : กรณีศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว). รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

## ประวัตินิติกรรับทุน

ชื่อ - ชื่อสกุล	นางสาวศศิธร บุญภักดิ์
วัน เดือน ปีเกิด	29 ธันวาคม 2531
สถานที่เกิด	จังหวัดเพชรบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 223/19 หมู่ 6 ตำบลบางรีน อำเภอเมือง จ.ระนอง 85000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	-
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	-
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2553	หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรม ชีวภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2557	หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาเพื่อ พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัด สงขลา

