



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวทางทฤษฎีโรเดล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์โมเดล

ผู้เชี่ยวชาญ

สังกัด

- | | |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์พรพิมล วรอุฒิพุทธพงศ์ | ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธีรวรรณ ธีระพงษ์ | ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. ดร.ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล | ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ข.
ตัวอย่างแบบประเมินที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบประเมินการดำเนินชีวิต

กรุณาตอบทุกข้อ

กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงในขณะนี้

คำตอบแต่ละข้อ ไม่มีถูกผิด เพียงแต่นึกถึงสิ่งที่เป็นตัวท่านแท้จริง

ไม่ใช่สิ่งที่ผู้อื่นต้องการ หรือ สิ่งที่ท่านอยากจะเป็น

ในขณะนี้	ไม่จริง เลย	จริง เล็กน้อย	จริงส่วน ใหญ่	จริงที่สุด
1. ฉันเป็นคนมีความสามารถ				
2. ฉันรู้จักข้อดีของตนเอง				
3. ฉันมีความรักให้กับคนอื่น ๆ				
.....				
.....				
62. ฉันจริงจังกับชีวิต				



ภาคผนวก ค.

โปรแกรมพัฒนาความสามารถในเผชิญปัญหาตามแนวทางทฤษฎีโรดเดล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การฝึกอบรมช่วงที่ 1

การเตรียมความพร้อมก่อนการฝึก

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจจุดมุ่งหมายและรูปแบบในการเรียนรู้
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียนและผู้วิจัย
3. เพื่อให้นักเรียนปรับตัวในรูปแบบการเรียนรู้ เตรียมความพร้อม และกล้าเปิดเผยตนเอง

สาระสำคัญ

การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดี ช่วยสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกคุ้นเคยต่อกัน มีปฏิสัมพันธ์กันด้วยความเป็นมิตร กล้าที่จะเปิดเผยตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะสามารถดำเนินกิจกรรมได้และเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเข้าร่วมโปรแกรม

วิธีการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองพร้อมกล่าวต้อนรับ และแสดงความยินดีที่ได้รู้จักกับผู้ที่ได้รับคัดเลือกให้เข้าร่วมโครงการนี้ และกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของโปรแกรมตลอดจนกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมตลอดโปรแกรม
2. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนรู้ที่สำคัญในการเข้าร่วมโปรแกรม โดยเน้นให้ทุกคนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้พูดสิ่งที่เป็นความจริงเกี่ยวกับตนเอง และเว้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเก็บเป็นความลับของกลุ่มเท่านั้น
3. ผู้วิจัยให้ทุกคนแนะนำตนเองพอสังเขป
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรมตามที่ระบุไว้ในโปรแกรมการฝึก ได้แก่ กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้นักเรียนมีความคุ้นเคยกัน ซึ่งจะเป็นพื้นฐานให้สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาตนเองต่อไป
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมดังต่อไปนี้
 1. กิจกรรม “จับกลุ่ม”
 2. กิจกรรม “ใส่ชื่อ”
 3. กิจกรรม “กลุ่มสัตว์”

กิจกรรม “จับกลุ่ม”

1. ให้นักเรียนทุกคนจับมือกันเป็นวงกลมใหญ่
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับกลุ่มตามจำนวนที่ผู้วิจัยบอก เช่น 3 คน ก็ให้นักเรียนจับมือกันเป็นวงกลมตามจำนวนนั้นให้ได้เร็วที่สุด
3. ผู้วิจัยให้จับกลุ่มไปเรื่อยๆ และสุดท้ายให้จับกลุ่มตามจำนวนสมาชิกทั้งหมดที่จะทำกิจกรรมต่อไป

กิจกรรม “ไล่ชื่อ”

1. ให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลม
2. ให้นักเรียนกลับด้านซ้ายมือที่ห้อยคอไม่ให้เพื่อนนักเรียนมองเห็นชื่อ
3. ผู้วิจัยขออาสาสมัครเพื่อเป็นผู้เริ่มต้นคนไล่ชื่อตนเองเป็นคนแรก
4. นักเรียนคนแรกจะเรียกชื่อตนเอง แล้วปรบมือพร้อมกันทุกคน 2 ครั้ง
5. นักเรียนคนที่อยู่ถัดไปก็จะเรียกชื่อนักเรียนคนแรกและตามด้วยชื่อตนเอง พร้อมปรบมือ 2 ครั้ง เช่น ถ้านักเรียนคนแรก ชื่อ เอ คนต่อไปชื่อ บี นักเรียนคนที่สองก็ต้องพูดชื่อ เอ บี และปรบมือ 2 ครั้ง
6. นักเรียนคนต่อไปก็จะทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน
7. หลังจากนั้น ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 3 คน มาไล่ชื่อเพื่อนในกลุ่มหน้าห้อง

กิจกรรม “กลุ่มสัตว์”

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละเท่าๆกัน
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดชื่อสัตว์ 1 ชนิด ที่สามารถส่งเสียงได้ เช่น หมู – อู๊ด อู๊ด, แมว – เหมียว เหมียว
3. ผู้วิจัยกำหนดหมายเลขให้แต่ละกลุ่ม
4. เมื่อเรียกหมายเลขกลุ่มไหนให้สมาชิกกลุ่มทุกคนส่งเสียงสัตว์ที่กลุ่มของตนเลือกพร้อมกัน 2 ครั้ง เช่น ผู้วิจัยเรียกกลุ่ม 1 เป็นกลุ่มหมู เรียก อู๊ด อู๊ด
5. ผู้วิจัยเรียกให้แต่ละกลุ่มส่งเสียงให้เร็วขึ้น และ เสียงดังพร้อมๆกัน
6. เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มคุ้นเคยกับชื่อกลุ่มของตนแล้ว ผู้วิจัยจะให้นักเรียนทำการเรียกโจมตีกลุ่มอื่นๆ
 - กลุ่มที่โดน โจมตีจะเรียกชื่อกลุ่มของตนเองก่อน และ เรียกชื่อกลุ่มที่ตนเองจะ โจมตี

- โดยห้ามนักเรียน โจมตีกลุ่มสัตว์เดิมที่ โจมตีกลุ่มของคน ถ้ากลุ่มใดทำผิดก็ต้องหยุดการโจมตีในรอบนั้นๆ และทำการโจมตีไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเหลือ 2 กลุ่มสุดท้าย
- ปรบมือให้กับทุกคน และ กลับไปนั่งที่เดิมเพื่อทำกิจกรรมต่อไป

การฝึกอบรมช่วงที่ 2 - 3

การรู้จักและเข้าใจตนเอง

เวลา 3.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทำความเข้าใจตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ ความรู้สึก ความคิด การรับรู้ ความคาดหวัง และความต้องการของตนเอง
4. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสามารถและความต้องการของตนเอง

สาระสำคัญ

การรู้จักและเข้าใจว่าตนเองเป็นอย่างไร มีความรู้สึก ความคิด การรับรู้ ความคาดหวัง และความต้องการของตนเอง เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต การรู้จักและเข้าใจตนเองจะช่วยให้บุคคลมองเห็นสิ่งเหล่านี้ผ่านการสำรวจและจากการฟังเรื่องราว แง่มุมต่างๆ ของคนอื่น

วิธีการ

1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Learning by doing) ในรูปแบบการเข้าร่วม โปรแกรมครั้งนี้ จะทำให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมทุกคนและยังสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้จากโปรแกรมนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ และในการเข้าร่วม โปรแกรมนี้นักเรียนยังจะได้แสดงความคิดเห็น อภิปราย แลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย จะนำไปสู่ความคิดรวบยอดของประเด็นการเรียนรู้ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรม “โลกของตัวเอง”
3. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดที่ควรได้ เพิ่มเติม

กิจกรรม “โลกของตัวเอง”

1. นักเรียนจะได้รับแจกกระดาษคนละ 1 แผ่นโดยผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม วาดรูประบายสี เขียนสัญลักษณ์ หรือ เล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเอง ลงในกระดาษที่แจกให้ (กลุ่มใหญ่, 20 นาที)
2. หลังจากที่นักเรียนทำงานของตนเสร็จ ให้แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม
3. ในกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละคนพูดอธิบาย บอกเล่าเกี่ยวกับรูปของตนเอง (กลุ่มย่อย, 30 นาที)
4. ผู้วิจัยสรุปความคิดรวบยอดจากการทำกิจกรรม (กลุ่มใหญ่, 10 นาที)

การฝึกอบรมครั้งที่ 4 - 6

การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

เวลา 4.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ นักเรียนยอมรับตนเองได้มากขึ้นและยอมรับตนเองได้อย่างไม่มีเงื่อนไข
2. เพื่อให้ นักเรียนรักตนเองมากขึ้น และ สัมผัสตนเองในทางบวกได้มากขึ้น
3. เพื่อให้ นักเรียนยอมรับในสิ่งที่ผ่านมามีว่า ตนเองทำดีที่สุดตามความรู้และความสามารถที่ตนเองมีอยู่
4. เพื่อให้ นักเรียนตระหนักถึงความสามารถของตน ในการทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ
5. เพื่อให้ นักเรียน ได้เรียนรู้ที่จะชื่นชมตนเอง
6. เพื่อให้ นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

สาระสำคัญ

การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง คือการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเองที่มีอยู่ให้ดีขึ้น รักตนเองมากขึ้น สัมผัสตนเองในทางบวกได้มากขึ้น ชื่นชมตนเอง ยอมรับตนเองมากขึ้น และยอมรับได้อย่างไม่มีเงื่อนไข ตามความรู้ความสามารถที่มีในขณะนั้น เพราะทุกคนทำสิ่งต่างๆดีที่สุดตามศักยภาพของตนเอง

วิธีการ

1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Learning by doing) ในรูปแบบการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้ จะทำให้นักเรียน ได้มีส่วนร่วมทุกคนและยังสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้จากโปรแกรมนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ และในการเข้าร่วมโปรแกรมนี้นักเรียนยังจะได้แสดงความคิดเห็น อภิปราย แลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย จะนำไปสู่ความคิดรวบยอดของประเด็นการเรียนรู้ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมดังต่อไปนี้
 1. กิจกรรมอวัยวะของฉัน กิจกรรมนี้จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ว่าทุกคนและตัวนักเรียนล้วนมีความสำคัญ
 2. กิจกรรมกระดาษของฉัน กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนรู้ว่าทุกคน และตนเองปรารถนาที่จะทำทุกอย่างให้ดีขึ้น เท่าที่ความรู้และความสามารถของเราจะทำได้ในขณะนั้น
 3. กิจกรรมรอยเท้าเล็กๆ ของฉัน กิจกรรมนี้เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะชื่นชมในสิ่งที่ตนเองได้ทำผ่านมา ได้รับความสามารถที่ตนเองมี สามารถเสริมสร้างและมองเห็นจุดแข็งของตนเองได้
 4. กิจกรรมผลงานของฉัน กิจกรรมนี้เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะชื่นชมในสิ่งที่ตนเองทำ ถึงแม้ผลงานนั้นอาจจะไม่ได้ตามที่ตนเองคาดหวัง และเพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ถึงความตั้งใจที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำงานนั้นๆ
3. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดที่ควรได้ เพิ่มเติม

กิจกรรม “อวัยวะของฉัน”

1. ผู้วิจัยจัดรูป “คน” ไว้บนบอร์ดหน้าห้อง
2. ให้นักเรียนนั่งรวมกลุ่ม
3. ผู้วิจัยถามคำถามให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น
 - a. นักเรียนแต่ละคนคิดว่าอวัยวะใดในร่างกายที่สำคัญที่สุด?
 - b. ทำไมคิดว่าอวัยวะนั้นสำคัญ?
4. ให้นักเรียนแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นทุกคน
5. ผู้วิจัยถาม (ทำท่าย) นักเรียนว่า ถ้าแต่ละคนได้รับอวัยวะที่ตนเองเลือกที่สำคัญที่สุดเพิ่มคนละหนึ่งชิ้น แต่ต้องทำการแลกด้วยอวัยวะอื่นที่ตนเองมีอยู่ นักเรียนยอมแลกหรือไม่?

6. ผู้วิจัยสรุปประเด็น “อวัยวะทุกส่วนในร่างกายมีความสำคัญทั้งตัวนักเรียนเองที่มีความสำคัญต่อตนเอง ครอบครัว โรงเรียน ประเทศและโลก”

กิจกรรม “กระดาษของฉัน”

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนฉีกกระดาษตามเป้าหมายที่กำหนดคือ ฉีกให้ยาวที่สุดโดยไม่ให้กระดาษขาดออกจากกัน ให้เวลา 5 นาที
3. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า “ใครคิดว่ากระดาษที่ตนเองฉีกยาวที่สุด” เพื่อดูว่าใครที่สามารถฉีกกระดาษได้ยาวที่สุดในกลุ่ม
4. หลังจากนั้นให้นักเรียนเก็บกระดาษแผ่นแรกที่ฉีกเก็บไว้
5. ผู้วิจัยแจกกระดาษแผ่นใหม่ให้กับนักเรียน และบอกว่าจะให้ทำอีกครั้ง โดยให้นักเรียนทำตามเป้าหมายเดิมที่กำหนด คือ ฉีกให้ยาวที่สุดโดยไม่ให้กระดาษขาดออกจากกัน ให้เวลา 5 นาที
6. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ให้นักเรียนนำกระดาษที่ฉีกในรอบแรก และ รอบที่ 2 ของตนเอง มาเปรียบเทียบดูว่า นักเรียนฉีกกระดาษรอบใดได้ยาวกว่ากัน
7. คำถามเพื่อการอภิปรายและสรุปความคิดรวบยอดจากกิจกรรม
 - ทุกคนได้กระดาษเท่ากันหรือไม่
 - ทำไมแต่ละคนถึงฉีกกระดาษได้ยาวไม่เท่ากัน
 - ทำไมวิธีการที่นักเรียนแต่ละคนใช้จึงแตกต่างกัน
 - นอกจากวิธีการจะแตกต่างกันแล้ว มีอะไรที่ยังแตกต่างกันอีกบ้าง
 - วิธีที่ฉีกกระดาษเป็นวิธีของตัวเองหรือเป็นวิธีของคนอื่น
 - ถ้าให้นักเรียนทำกิจกรรมนี้อีกครั้งหนึ่ง นักเรียนคิดว่าจะทำได้ดีกว่าเดิมหรือไม่ และจะยาวกว่าเดิมหรือไม่
 - นักเรียนคิดว่าในการฉีกกระดาษรอบที่ 2 นักเรียนตั้งใจอย่างไร
 - ถ้านักเรียนลองนึกถึงชีวิตของตัวเอง เมื่อนักเรียนทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปแล้ว แต่นักเรียนยังมีโอกาสที่จะได้ทำอีกครั้งหนึ่ง นักเรียนคิดว่าจะเป็นอย่างไร และ นักเรียนรู้สึกอย่างไร

กิจกรรม “รอยเท้าเล็กๆของฉัน”

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนคนละหนึ่งแผ่น
2. ให้นักเรียนวาดรูปรอยเท้าลงบนกระดาษที่แจกให้จำนวน 3 รอย
 - รอยเท้าที่ 1 = ช่วงประถม
 - รอยเท้าที่ 2 = ช่วงมัธยมต้น
 - รอยเท้าที่ 3 = ช่วงมัธยมปลาย
3. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนความประทับใจ หรือ เรื่องดีดีที่เคยทำ และจดจำได้ให้แต่ละช่วงวัยลงไปบนรอยเท้าที่วาด (กลุ่มใหญ่, 20 นาที)
4. แบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 4 กลุ่มเพื่อสรุปความคิดรวบยอด และ อภิปรายถึงรอยเท้าแต่ละช่วงวัยของตนเอง

กิจกรรมละคร “ผลงานของฉัน”

1. ผู้วิจัยแจกหลอดกาแฟให้นักเรียนคนละ 1 ห่อ
2. ให้นักเรียนทุกคนสร้างผลงานจากหลอดกาแฟคนละ 1 อย่าง โดยสิ่งที่สร้างขึ้นมานั้น จะต้องสามารถเคลื่อนย้ายได้ และ สร้างให้สูงที่สุดเท่าที่นักเรียนจะทำได้ ให้เวลา 30 นาที
3. ชี้แจงให้นักเรียนว่า ให้สร้างผลงานชิ้นนี้อย่างเต็มความสามารถ
4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคนในระหว่างทำกิจกรรม
5. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนแต่ละคนเมื่อสร้างผลงานของตนเองเสร็จเพื่อตอบคำถาม ดังนี้
 - ผลงานชิ้นนี้ใครเป็นคนทำขึ้นมา
 - นักเรียนพอใจในผลงานของตนเองที่ทำหรือไม่ เพราะอะไร
 - ความรู้สึกในครั้งแรก และ ความรู้สึกเมื่อทำงานเสร็จแล้ว แตกต่างกันหรือไม่ ถ้าแตกต่าง แตกต่างกันอย่างไร
 - เมื่อทำงานเสร็จแล้วรู้สึกอย่างไร
 - นักเรียนชื่นชมกับผลงานที่ทำได้หรือไม่ ในเวลา และจำนวนหลอดที่จำกัด
 - นักเรียนได้ข้อคิดอะไรเกี่ยวกับตนเอง หลังจากทำกิจกรรมนี้เสร็จแล้ว
6. แบ่งกลุ่มย่อยเพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น
7. ผู้วิจัยถามคำถามในกลุ่มใหญ่ว่า “ถ้าให้เวลาในการทำงานชิ้นนี้เพิ่ม และให้จำนวนหลอดเพิ่ม นักเรียนคิดว่าจะทำได้หรือไม่”

การฝึกอบรมช่วงที่ 7 - 9

การสร้างความสามารถในการตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบด้วยตนเอง

เวลา 4.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสนับสนุนให้นักเรียนสร้างทางเลือกในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนมีทางเลือกในการตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างน้อย 3 ทางขึ้นไป
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
4. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง
5. เพื่อให้นักเรียนรับผิดชอบต่ออารมณ์ ความรู้สึกต่อการกระทำและการตัดสินใจของตนเอง
6. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกรับผิดชอบต่อความสุขและความทุกข์ของตนเอง

สาระสำคัญ

แต่ละบุคคลสามารถสร้างทางเลือกให้แก่ตนเอง โดยทางเลือกในการตัดสินใจนั้นต้องมีมากกว่า 3 ทางขึ้นไป รวมถึงสามารถรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือก ทั้งความรับผิดชอบต่ออารมณ์ ทำให้เกิดความสุข หรือ ความทุกข์ในการตัดสินใจนั้น เพราะแต่ละบุคคลเป็นเจ้าของอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง ดังนั้นตนเองมีอำนาจในการเลือกและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

วิธีการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อตนเองให้เห็นเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยให้ทุกคนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงของตนเอง มีการแบ่งกลุ่มให้อภิปรายในประเด็นต่างๆ และเกิดความคิดรวบยอดจากการที่ได้แสดงความคิดเห็น จากประสบการณ์ของตนเอง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ได้ในชีวิตจริง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมดังต่อไปนี้
 1. กิจกรรมละคร “ฉันเลือกได้เอง”
 2. กิจกรรม “โดมิโน”
 3. กระบวนการกลุ่ม
3. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดที่ควรได้ เพิ่มเติม

กิจกรรมละคร “ฉันเลือกได้เอง”

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูภาพยนตร์การ์ตูนเรื่อง “แกะไร้ขน”
2. ในภาพยนตร์การ์ตูนเรื่องนี้จะทำเสนอปัญหาเกี่ยวกับ แกะตัวหนึ่งที่ไม่มีขนและ โคนเพื่อนหัวเราะเยาะ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 3 คน โดยให้นักเรียนช่วยกันคิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ว่าถ้านักเรียนเป็นแกะตัวนั้น นักเรียนจะอย่างไร
4. เมื่อแต่ละกลุ่มตกลงกันได้ถึงวิธีการแก้ปัญหานั้นๆแล้ว ให้แต่ละกลุ่มบอกวิธีการแก้ไขปัญหาคงกลุ่มตนเองให้กับผู้วิจัย เพื่อมิให้วิธีการแก้ปัญหานั้นๆ ซ้ำกับกลุ่มอื่น
5. ผู้วิจัยให้เวลานักเรียน 15 นาที เพื่อนำวิธีการแก้ปัญหานั้นมาแสดงเป็นละคร
6. ให้นักเรียนแสดงละคร
7. แบ่งกลุ่มย่อยเพื่ออภิปรายสรุปความคิดรวบยอดจากการทำกิจกรรม

เรื่องย่อ

มีแกะตัวหนึ่ง มีขนยาวสวยขาวสะอาด และมีความสามารถในการกระโดด และ เดินร่าเป็น อย่างมาก แกะอาศัยอยู่ในทุ่งหญ้าแห่งหนึ่งกับสัตว์น้อยใหญ่อีกมากมาย แกะจะเริ่มกระโดด โดดเดิน ร้องร่าทำเพลงอย่างสนุกสนานกับเพื่อนๆ สัตว์ทั้งหลาย อยู่มาวันหนึ่ง มีคนมาจับแกะไปตัดขนจน เกเรียน เหลือแต่ตัวแดงๆ เมื่อเพื่อนเห็นแกะตัวแดงๆ ไม่มีขน เพื่อนๆก็พากันหัวเราะเยาะ แกะคิดว่า เพื่อนๆ รังเกียจตนเอง เพราะตนเอง ไม่มีขนสวยแบบเดิมอีกแล้ว

ถ้านักเรียนเป็นแกะตัวนี้ นักเรียนรู้สึก คิด และจะอย่างไร?

กิจกรรม “โดมิโน”

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มจะได้รับตัวต่อ โดมิโนเท่ากัน
3. ผู้วิจัยแจ้งเป้าหมายในการทำกิจกรรมให้นักเรียนทราบ
 - นักเรียนแต่ละกลุ่มจะต้องนำ โดมิโน ที่แจกให้มาต่อในจุดที่กำหนด ให้ได้สูงที่สุด
 - นักเรียนในกลุ่มทุกคนจะต้องได้ต่อ โดมิโนทุกคน
 - ห้ามโยกย้าย เปลี่ยนแปลง โดมิโนที่เพื่อนทำการต่อไว้
 - นักเรียนต้องรอให้เพื่อนคนแรกนำโดมิโนไปวางไว้ที่จุดต่อ แล้วกลับมายังจุดเริ่มต้น ก่อน นักเรียนคนถัดไปจึงจะนำโดมิโนไปต่อได้
 - ถ้ากลุ่มใดทำ โดมิโนล้ม ทั้งกลุ่มจะต้องเริ่มใหม่ทั้งหมด

4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มประชุมวางแผนงานกัน 5 นาที
5. ให้เวลาในการต่อโดมิโนทั้งหมด 15 นาที
6. อภิปรายสรุปความคิดรวบยอดในกลุ่มใหญ่

คำถามเพื่อการอภิปราย

1. นักเรียนเห็นผลงานของกลุ่มตัวเองเป็นอย่างไรบ้าง
2. ตอนที่นักเรียนเห็นเพื่อนคนก่อนหน้าเราวางโดมิโนแล้วไม่ล้ม นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง
3. นักเรียนคิดว่า การที่โดมิโนล้มเป็นเพราะความตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจ และคนที่ทำอยากให้มันล้มหรือไม่
4. เรามีวิธีในการต่อโดมิโนหลายวิธีอะไรบ้าง
5. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้

การฝึกอบรมช่วงที่ 10 - 12

ความสมดุล

เวลา 4.30 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีความตระหนักในตนเอง คือ รับรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการ และความคิดของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของตนเองได้ในทุกสถานการณ์ของชีวิต
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถเอาใจใส่ตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้อย่างเป็นหนึ่งเดียว
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกถึงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม แสดงให้เห็นทั้งความต้องการที่แท้จริงของตนเอง สัมพันธ์กับผู้อื่น และ บริบทอย่างสอดคล้อง

สาระสำคัญ

การที่จะช่วยให้บุคคลพัฒนาเป็นผู้ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนกันได้อย่างสมดุล ทั้งตนเอง ผู้อื่น และ บริบทแวดล้อมได้อย่างเป็นหนึ่งเดียวนั้น จะต้องตระหนักรู้ในตนเองทั้งความคิด ความรู้สึก ความต้องการ จนสามารถแสดงออกเป็นการกระทำหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองความคาดหวัง ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง อย่างสัมพันธ์และสอดคล้องกับผู้อื่นและบริบทด้วย

วิธีการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อตนเองให้เห็นเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยให้ทุกคนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงของตนเอง มีการแบ่งกลุ่มให้อภิปรายในประเด็นต่างๆ และเกิดความคิดรวบยอดจากการที่ได้แสดงความคิดเห็น จากประสบการณ์ของตนเอง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ขึ้นไปประยุกต์ได้ในชีวิตจริง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมดังต่อไปนี้
 1. กิจกรรม “ใครชอบเหมือนฉันบ้าง”
 2. กิจกรรม “ประมวลคำนิยม”
 3. กิจกรรม “งานของเรา”
3. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดที่ควรได้ เพิ่มเติม

กิจกรรม “ใครชอบเหมือนฉันบ้าง”

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมกลุ่มใหญ่เป็นรูปตัวยู
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามโจทย์ที่ผู้วิจัยบอก เช่น ใครเกิดวันเดียวกันบ้าง? ใครผูกผ้าสีเดียวกันบ้าง?
3. ผู้วิจัยตั้งโจทย์ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามนั้นไปเรื่อยๆ
4. สรุปความคิดรวบยอดจากการทำกิจกรรม

คำถามเพื่อการอภิปราย

1. คนที่หากกลุ่มไม่ได้รู้สึกอย่างไร / รู้สึกแปลกกว่าคนอื่นหรือไม่
2. คนที่ชอบทุกอย่าง เช่น ชอบทุกสี ชอบกินผลไม้ทุกชนิด รู้สึกอย่างไร / แปลกกว่าคนอื่นหรือไม่ / ผิดหรือไม่ที่ชอบทุกอย่าง
3. นักเรียนไม่อยู่กับคนกลุ่มใหม่แล้วเป็นอย่างไรบ้าง / ผิดหรือไม่
4. มีใครเคยอยู่กับกลุ่มเดียวกันตลอดหรือไม่

กิจกรรม “ประมวลคำนิยม”

1. ให้เปรียบเทียบการทำกิจกรรมนี้เป็น “ลานประมวล”
2. นักเรียนทุกคนจะได้ร่วมอยู่ในลานประมวลนี้ เพื่อประมวลสินค้าจำนวน 17 ชิ้นตามเอกสารที่ผู้วิจัยแจกให้

3. ก่อนเริ่มการประมูลให้นักเรียนแต่ละคนเรียงลำดับสิ่งที่ต้องการประมูลมากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุด
4. นักเรียนแต่ละคนจะได้รับเงินในการประมูลคนละ 1,000,000 บาท
5. ผู้วิจัยจะเป็นผู้เริ่มต้นในการให้ราคาของแต่ละชิ้น
6. นักเรียนจะต้องทำการประมูล โดยให้ราคาของแต่ละชิ้นเพิ่มขึ้นครั้งละ 50,000 บาท
7. ในขณะที่นักเรียนต้องการจะประมูลจะต้องเรียกชื่อตนเอง พร้อมกับราคาที่จะประมูล

คำถามเพื่อการอภิปราย

1. นักเรียนประมูลของได้หรือไม่ เพราะอะไร และ รู้สึกอย่างไร
2. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้
3. ถ้าต้องทำกิจกรรมนี้ใหม่อีกครั้ง นักเรียนจะอย่างไรให้สิ่งของตามที่ต้องการ

กิจกรรม “งานของเรา”

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม
2. ให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มช่วยกันแยกสีของลูกปัดที่อยู่ในภาชนะที่กำหนด ภายใต้กติกา
 - ให้แยกสีลูกปัดที่แต่ละกลุ่มรับผิดชอบ ไปใส่ในภาชนะที่กำหนด
 - ในภาชนะที่กำหนด จะสามารถใส่ลูกปัดได้เพียงสีเดียวเท่านั้น
 - ห้ามเคลื่อนย้ายภาชนะที่วางอยู่ทุกชิ้น
 - ห้ามไม่ให้ลูกปัดหล่นออกจากภาชนะ ถ้าลูกปัดหล่นออกจากภาชนะ ทุกกลุ่มจะต้องเริ่มคัดแยกลูกปัดใหม่ทั้งหมด
3. ให้เวลาในการทำทั้งหมด 20 นาที
4. อภิปรายสรุปความคิดรวบยอดจากการทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่
 - ตอนที่คัดแยกลูกปัดรู้สึกอย่างไรบ้าง
 - ตอนที่ต้องเริ่มทำการคัดแยกลูกปัดใหม่เพราะเพื่อนทำผิดรู้สึกอย่างไร
 - ตอนที่งานใกล้จะเสร็จแล้วต้องเริ่มคัดแยกลูกปัดใหม่เพราะเพื่อนทำตก รู้สึกอย่างไร
 - เพื่อนที่ทำลูกปัดตกออกจากภาชนะรู้สึกอย่างไรบ้าง

การฝึกอบรมช่วงที่ 13 - 15

การสรุปการเรียนรู้

เวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเป็นการประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาหลังจากจบโปรแกรม
2. เพื่อให้นักเรียนได้สรุปและประมวลประสบการณ์การเรียนรู้ต่างๆ ที่แต่ละคนได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม
3. เพื่อเป็นการสร้างและสานความสัมพันธ์ที่ติดต่อกันก่อนปิดโปรแกรม
4. เพื่อยุติการเข้าร่วมโปรแกรม

สาระสำคัญ

สรุปและประมวลผลประสบการณ์การเรียนรู้ของแต่ละบุคคลแล้วนำมาแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรม จะทำให้เกิดประเด็นการเรียนรู้ที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น ทั้งยังทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีค่าของกลุ่ม และยังเป็น การสร้างความประทับใจ ความผูกพัน และ สานสัมพันธ์อันดีต่อกันก่อนยุติการเข้าร่วมโปรแกรม และยังให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

วิธีการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อตนเองให้เห็นเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยให้ทุกคนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงของตนเอง มีการแบ่งกลุ่มให้อภิปรายในประเด็นต่างๆ และเกิดความคิดรวบยอดจากการที่ได้แสดงความคิดเห็น จากประสบการณ์ของตนเอง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ได้ในชีวิตจริง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมดังต่อไปนี้
 1. กระบวนการกลุ่ม
 2. กิจกรรม “สิ่งที่ยากจะบอก”
 3. กิจกรรม “บันทึกของฉัน”

3. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดที่ควรได้เพิ่มเติม

กิจกรรม “สิ่งที่จะบอก”

1. นักเรียนจะได้รับแจกกระดาษคนละ 7 แผ่น
2. 3 แผ่นแรกให้นักเรียนเขียนความรู้สึก และ ความประทับใจของตนเองที่มีต่อเพื่อนในกลุ่มย่อย
3. 4 แผ่นที่เหลือให้นักเรียนเขียนความรู้สึก และ ความประทับใจของตนเองต่อเพื่อนที่อยู่ในกลุ่มใหญ่ทั้งหมด และสามารถเขียนถึงเพื่อนได้มากกว่า 7 คน

กิจกรรม “บันทึกของฉัน”

1. นักเรียนได้รับแจกกระดาษคนละหนึ่งแผ่น
2. ให้นักเรียนเขียนเป็นบันทึก จดหมาย หรือ สิ่งที่จะบอกเล่าถึงใครก็ได้ลงในกระดาษ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายณัฐวัฒน์ ล่องทอง
วัน เดือน ปีเกิด	8 กันยายน 2518
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2536 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (จิตวิทยา) โปรแกรมจิตวิทยาอุตสาหกรรม คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2541
ประวัติการทำงาน	วิทยากรฝึกอบรมประจำ บริษัท จีนเนออี เทรนนิง แอนด์ ดีเวลลอปमेंท์ จำกัด ปี พ.ศ. 2543-ปัจจุบัน อาจารย์พิเศษ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น เชียงใหม่ ปี พ.ศ. 2548-ปัจจุบัน อาจารย์พิเศษ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น เชียงใหม่ ปี พ.ศ. 2550-ปัจจุบัน อาจารย์พิเศษ คณะศิลปศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยนาฏศิลป์เชียงใหม่ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กรมศิลปากร ปี พ.ศ. 2550-ปัจจุบัน