ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต ประกอบด้วย

รองศาสตราจารย์สงคราม เชาวน์ศิลป์	รองคณบดีฝ่ายวิจัยและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์พรพิมล วรวุฒิพุทธพงศ์	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คุณดวงทิพย์ รือเรือง	นักจิตวิทยา 5 ศูนย์สุขภาพจิตเขต 10 จังหวัดเชียงใหม่

2. ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมพัฒนาทักษะส่วนบุคคล ประกอบด้วย

รองศาสตราจารย์สงคราม เชาวน์ศิลป์	รองคณบดีฝ่ายวิจัยและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
รองศาสตราจารย์พรพิมล วรวุฒิพุทธพงศ์	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์พิมพ์มาศ ตาปัญญา	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คุณบังอร สุปรีดา	พยาบาลวิชาชีพ 6 ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด ภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่
คุณดวงทิพย์ รือเรือง	นักจิตวิทยา 5 ศูนย์สุขภาพจิตเขต 10 จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

โปรแกรมพัฒนาทักษะส่วนบุคคล

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ตารางการจัดอบรมโปรแกรมพัฒนาทักษะส่วนบุคคล

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมต่อไป 2. เพื่อสร้างความคุ้นเคย รวมทั้งให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านต่าง ๆ และพร้อมที่จะเปิดเผยตน	-กิจกรรม "บริหารความพร้อม" -กิจกรรม "สัญลักษณ์แทนใจ"
2	การเห็นคุณค่าในตัวเอง	1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมต่อไป 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจจุดดี จุดบกพร่องของตน เพื่อที่จะนำไปสู่การเลือกเป้าหมายหรือการวางแผนชีวิตที่เหมาะสมกับตน 3. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับความมีคุณค่าของตนและเพื่อนสมาชิก ภูมิใจในตนเอง	-กิจกรรม "บริหารความพร้อม" -กิจกรรม "ต้นไม้ชีวิต"
3	การตั้งเป้าหมาย	1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมต่อไป 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการมีเป้าหมายชีวิต	-กิจกรรม "บริหารความพร้อม" -กิจกรรม "ปาเป้า"
4	การตั้งเป้าหมาย	1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมต่อไป 2. เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการตั้งเป้าหมายและได้ฝึกตั้งเป้าหมาย	-กิจกรรม "โยนบอลบอกกล่าว" -กิจกรรม "เป้าหมายของฉัน"

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
5	ลักษณะมุ่งอนาคต	1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมต่อไป 2. เพื่อสร้างความเข้าใจพื้นฐานที่จะนำไปสู่การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคต	-กิจกรรม "โยนบอลบอกกล่าว" -กิจกรรม "อนาคตของฉันใน พ.ศ. 2555"
6	ลักษณะมุ่งอนาคต (ต่อ)	1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมต่อไป 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถคาดการณ์ไกล 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถวางแผนเกี่ยวกับอนาคต	-กิจกรรม "โยนบอลบอกกล่าว" -กิจกรรม "อนาคตของฉันใน พ.ศ. 2555"
7	ลักษณะมุ่งอนาคต (ต่อ)	1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมต่อไป 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถคาดการณ์ไกล 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถวางแผนเกี่ยวกับอนาคต	-กิจกรรม "โยนบอลบอกกล่าว" -กิจกรรม "อนาคตของฉันใน พ.ศ. 2555"
8	การอดได้รอได้	1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมต่อไป 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของการอดได้รอได้ 3. เพื่อให้สมาชิกรู้ขั้นตอนการตัดสินใจและวิธีการในการเลือกรอคอย	-กิจกรรม "โยนบอลบอกรัก" -แบบฝึกการอดได้รอได้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
9	การตัดสินใจเพื่ออนาคต	1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมต่อไป 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจและสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้เหมาะสม 3. เพื่อให้สมาชิกคาดการณ์หรืออธิบายผลที่เกิดจากการตัดสินใจในปัจจุบันได้	-กิจกรรม “โยนบอลบอกรัก” -กิจกรรมการตัดสินใจ
10	ความพยายาม	1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมต่อไป 2. เพื่อให้สมาชิกมีความเพียรพยายามที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ	-กิจกรรม “โยนบอลบอกรัก” -กิจกรรม “สู่จุดหมาย”
11	ความพยายาม	1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมต่อไป 2. เพื่อให้สมาชิกมีความเพียรพยายามที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ	-กิจกรรม “โยนบอลบอกรัก” -กิจกรรม “สู่จุดหมาย”
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมต่อไป 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทดลองวางแผนร่วมกัน 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและได้มีบทบาทของผู้ที่มุ่งอนาคต	-กิจกรรม “โยนบอลบอกรัก” -กิจกรรม “ผู้กำกับ”

โปรแกรมพัฒนาทักษะส่วนบุคคล

โปรแกรมพัฒนาทักษะส่วนบุคคล ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ซึ่งก่อนที่จะเริ่มต้นทำกิจกรรมในแต่ละชั่วโมงนั้น จะกำหนดให้มีกิจกรรมอุ่นเครื่องก่อนแล้วจึงเริ่มกิจกรรมหลักต่อไป กิจกรรมที่ใช้อุ่นเครื่องมีดังต่อไปนี้

กิจกรรม บริหารความพร้อม

วัตถุประสงค์ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมกลุ่มในขั้นต่อไป

อุปกรณ์ 1. วิทยุเทป
2. เทปเพลง

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งในกลุ่ม เรียกชื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมา 1 ชื่อ เช่น ไหล่ ศีรษะ เท้า ขา

2. ให้สมาชิกคนที่อยู่ขวามือนำการออกกำลังกายโดยใช้อวัยวะเหล่านั้น และให้สมาชิกทุกคนทำตามด้วย (อาจใช้วัสดุที่มีอยู่ในบริเวณนั้นมาเป็นอุปกรณ์การออกกำลังกาย) พร้อมเปิดเพลงขณะออกกำลังกาย

3. ทำจนครบทุกคน ต่อจากนั้นจึงเริ่มกิจกรรมในแต่ละชั่วโมง

กิจกรรม โยนบอลบอกกล่าว

วัตถุประสงค์ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมกลุ่มในขั้นต่อไป

อุปกรณ์ ลูกบอลยาง 1 ลูก

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้วิจัยโยนบอลให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งในกลุ่ม คนที่ได้ลูกบอลจะต้องพูดให้เพื่อนสมาชิกฟังว่าเมื่อวานที่ผ่านมานั้น มีสิ่งดีหรือไม่ดีอะไรบ้างเกิดขึ้นกับตนเอง

2. ส่งบอลต่อให้เพื่อนสมาชิกจนครบ ต่อจากนั้นจึงเริ่มกิจกรรมในแต่ละชั่วโมง

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

กิจกรรม โยนบอลบอกรัก

วัตถุประสงค์ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมกลุ่มในขั้นต่อไป

อุปกรณ์ ลูกบอลยาง 1 ลูก

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้สมาชิกส่งบอลไปมา ขณะที่คนหนึ่งโยนให้เพื่อนรับก็ให้พูดเรียกชื่อเพื่อนที่จะรับแล้วบอกแก่คนรับว่า ชอบอะไรในตัวเพื่อนคนนั้น

2. ส่งบอลต่อให้เพื่อนสมาชิกทุกคนจนครบ ต่อจากนั้นจึงเริ่มกิจกรรมในแต่ละชั่วโมง

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

กิจกรรมที่ 1 สัญลักษณ์แทนใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้สร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก และพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเอง

อุปกรณ์ 1. กระดาษ

2. ดินสอ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. แจกกระดาษเปล่าแก่สมาชิกทุกคน
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกคิดว่าหากเปรียบตัวเองเป็นสัญลักษณ์ จะใช้สัญลักษณ์ใดแทนตัวเอง และวาดลงกระดาษที่แจกให้
3. ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังว่า ตนคิดว่าตนมีสัญลักษณ์แทนตัวคืออะไร และเพราะอะไรจึงแทนตัวด้วยสิ่งนั้น
4. เพื่อนสมาชิกหากมีข้อสงสัยซักถามได้
5. ผู้วิจัยถามถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ พร้อมทั้งสรุป

แนวทางการสรุป

จากการทำกิจกรรมนี้ ทุกคนได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง ซึ่งทำให้ได้ทราบทัศนคติ และความคิดที่มีต่อตัวเองด้วย การนำมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง ถือว่าเป็นการสร้างความรู้จักซึ่งกันและกัน ทำให้ได้มีโอกาสรู้จักเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น หรือสมาชิกบางคนที่ได้รู้จักกันมาก่อนแล้ว ก็อาจทำให้ได้รู้จักตัวเพื่อนมากขึ้นในด้านที่เราไม่เคยมองเห็นมาก่อน โลกแห่งความจริงภายนอกก็เช่นกัน เราไม่สามารถรู้จักใครได้อย่างถ่องแท้หากเราไม่ได้พูดคุยหรือทำกิจกรรมร่วมกัน คนที่เราคิดอาจไม่เป็นอย่างที่เราคิดก็ได้ ต้องรู้จักยอมรับซึ่งกันและกัน

กิจกรรมที่ 2 ต้นไม้ชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจทั้งจุดดี จุดบกพร่องของตน เพื่อจะนำไปสู่การเลือกเป้าหมายหรือการวางแผนชีวิตที่เหมาะสมกับตน
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้เกี่ยวกับความมีคุณค่าของตนเองและเพื่อนสมาชิก ภูมิใจในตัวเอง

อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง "ต้นไม้ชีวิต"
2. ปากกา/ดินสอ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

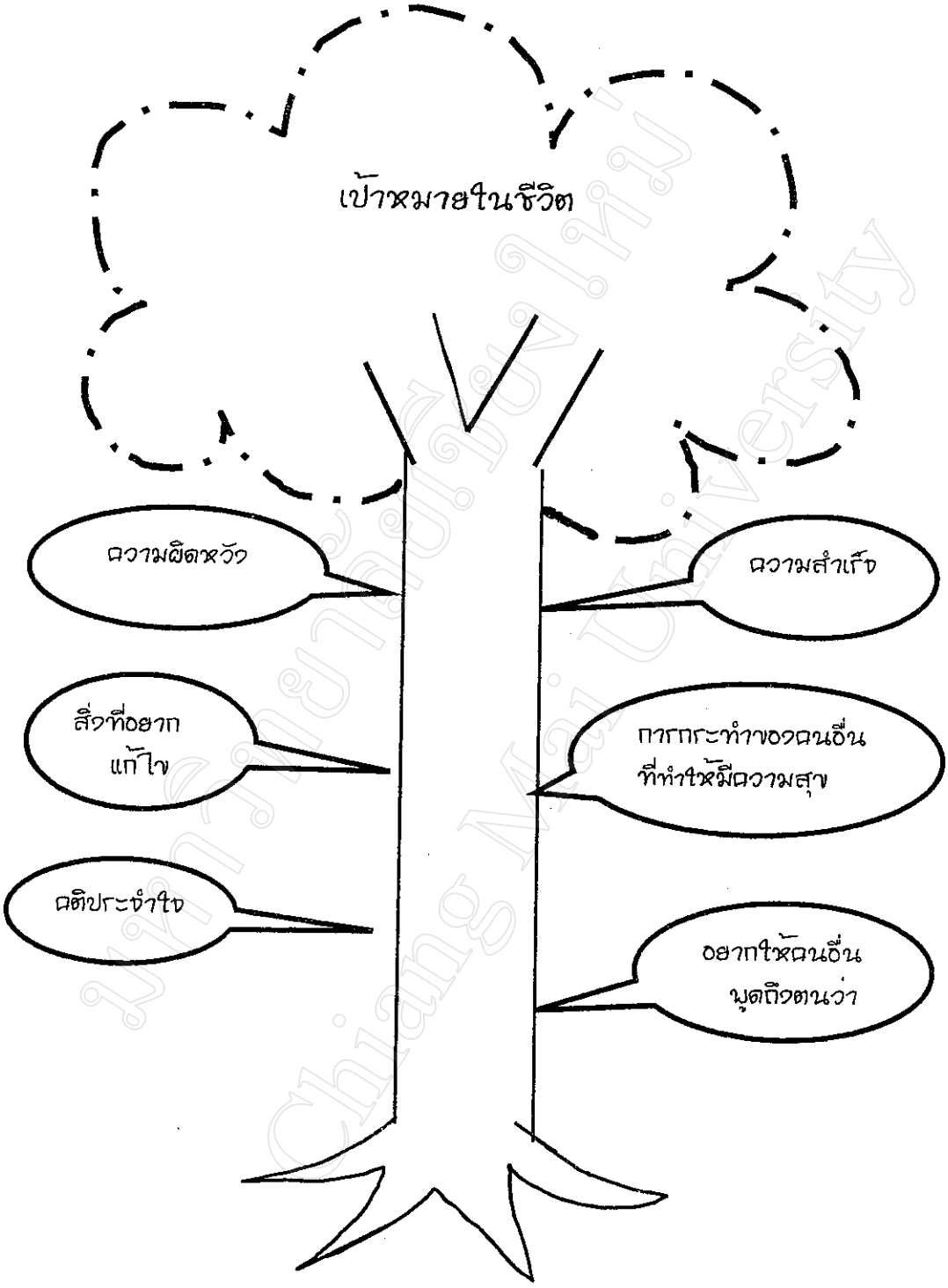
1. ผู้วิจัยเกริ่นนำ "เปรียบชีวิตเราเหมือนต้นไม้ซึ่งต้องมีการบำรุงดูแล บางครั้งบำรุงดูแลไม่ดีก็เหี่ยวเฉาไปบ้าง จนกว่าจะเป็นต้นไม้ใหญ่ที่แข็งแรง เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของคนอื่นและตนเองได้ วันนี้จะขอให้ทุกคนสำรวจตนเองโดยการวาดต้นไม้ชีวิตของตนลงในใบงาน"

2. ผู้วิจัยขอให้สมาชิกจับกลุ่ม เล่าต้นไม้ชีวิตของตนเองให้เพื่อนร่วมกลุ่มฟัง ด้วยบรรยากาศแห่งความเป็นมิตรเป็นกันเอง ไม่มีการวิจารณ์แต่ซักถามได้ จนครบทุกคน และขอให้เป็นความลับเคารพสิทธิของกันและกัน

3. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มสรุปว่ากิจกรรมนี้ได้เรียนรู้ ให้แง่คิดอะไรบ้าง แล้วนำเสนอ

แนวทางการสรุป

มนุษย์ทุกคนเกิดมาย่อมมีทั้งจุดดีและจุดบกพร่องด้วยกันทั้งนั้น มีทั้งทุกข์และสุขเกิดขึ้น และเราเลือกเกิดไม่ได้แต่สามารถเลือกเป็นได้ เป็นตัวเองให้ดีที่สุด อยู่ด้วยศักดิ์ศรีและความภาคภูมิใจในตนเอง ทุกคนต่างก็มีคุณค่าในตัวเองทั้งนั้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นขอให้แยกแยะหาสาเหตุและแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้ได้ โดยไม่ตกเป็นเหยื่อของใคร ชีวิตที่ผ่านมาของแต่ละคนนั้น ที่คิดว่าตนเองทำอะไรที่ไม่ดีไม่ถูกต้องก็ให้ผ่านพ้นไป ให้เริ่มต้นใหม่เลือกทำแต่สิ่งที่จะนำความดีมาให้แก่ชีวิตเรา จงทำปัจจุบันให้มีคุณค่าและดีที่สุด (แล้วนำบทกลอนหรือเพลงที่เป็นประโยชน์มีความหมาย มาอ่านให้สมาชิกฟัง ให้เกิดความรู้สึกที่ดี เช่น แม้ไม่ได้เกิดเป็นดอกซากุระ จงอย่ารังเกียจที่เกิดเป็นบุปผาอื่น แม้มิได้เป็นซามูไรจงดีใจที่เป็นสมุนซามูไร ภูเขาไฟฟูจิสวยงามที่สุดก็จริงแต่จะทำให้ภูเขาอื่นไร้ค่าลงไปหาได้ไม่ เป็นถนนไม่ได้จงเป็นแค่บาทวิถี เป็นดวงอาทิตย์ไม่ได้ขอเป็นดวงจันทร์หรือดวงดาวเถิด เป็นอะไรก็ได้ เป็นให้ดีที่สุด)


เป้าหมายในชีวิต
ความผิดหวัง
ความสำเร็จ
สิ่งที่อยาก
แก้ไข
การกระทำของคนอื่น
ที่ทำให้มีความสุข
ลักษณะนิสัย
อยากให้คนอื่น
พูดถึงตนว่า

ต้นไม้ชีวิตของ .....

กิจกรรมที่ 3 ปาเป้า

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการมีเป้าหมายชีวิตอย่างชัดเจน

อุปกรณ์
1. ลูกศร , เป้าวงกลม
2. ใบงานเรื่อง "ปาเป้า"
3. ใบความรู้เรื่อง "เป้าหมายชีวิต"

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรมปาเป้าแข่งขันกัน โดยให้ปาเป้าคนละ 3 ครั้ง ครั้งแรกจะเป็นการให้ลองโดยที่เป้าวงกลมจะไม่หมุน ครั้งที่ 2 และ 3 จะให้เป็นการปาจริงและนับคะแนนโดยครั้งนี้จะให้เป้าวงกลมหมุน จากนั้นทำใบงานที่ 1 เรื่อง ปาเป้า

2. จากกิจกรรมปาเป้า ผู้วิจัยโดยโยงเปรียบเทียบกับเป้าหมายชีวิต อภิปรายซักถามถึงสิ่งที่ได้รับจากใบความรู้

แนวทางการสรุป

ผู้วิจัยสรุปว่า เป้าวงกลมที่ปาก็เปรียบเหมือนเป้าหมายชีวิตของเรา ที่เป้าไม่หมุนนั้น เราสามารถเล็งได้ว่าจะปาไปที่จุดใดได้ เช่น เลือกที่จะปาไปยังช่องที่ได้คะแนนสูง เปรียบได้กับการมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอน และที่ให้ลองปาเป้าวงกลมขณะที่เป้าหมุนนั้นก็เปรียบเสมือนว่าเป้าหมายนั้นไม่แน่นอนไม่ชัดเจน เราไม่สามารถปาได้ถูกจุดที่เราต้องการ บางครั้งเล็งไปจุดหนึ่ง แต่ก็ไปตกในจุดอื่นที่ไม่ต้องการ

ดังนั้นคนที่มีความสำเร็จและมีความก้าวหน้าในอนาคต ต้องรู้จักตั้งเป้าหมายให้แก่ชีวิต ทั้งต้องเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอน รู้วิธีการไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้นั้น หรืออาจจะกล่าวได้ว่า "เป้าหมายชีวิตเป็นเพื่อนของคนที่จะก้าวเดินไปสู่ความสำเร็จ และความก้าวหน้าในอนาคต การทำความรู้จักกับเพื่อนคนนี้อย่างถ่องแท้ ย่อมนำประโยชน์อันสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นกับเราทุกคน และคนที่มีเป้าหมายชีวิตจะดำเนินชีวิตอย่างมีหลักการ ไม่ล่องลอยไปตามสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ที่อาจจะนำไปสู่การเสพสารเสพติดได้"

" ปาเป้า "

คำชี้แจง

ให้สมาชิกตรวจสอบพฤติกรรมการปาเป้าของตน หรือของเพื่อน ๆ ว่า การที่สมาชิกปาเป้าได้แม่นยำมากหรือน้อย เกิดจากสาเหตุใดเป็นสำคัญ โดยทำเครื่องหมาย √ ในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของสมาชิก

ลักษณะที่มีผลต่อความแม่นยำ	ระดับความสำคัญ			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	ไม่สำคัญ
1. ความสามารถหรือความถนัดส่วนตัวที่แตกต่างกัน				
2. มีการฝึกซ้อมหรือทักษะในการปาเป้าแตกต่างกัน				
3. มีการควบคุมตัวเองขณะปาเป้าแตกต่างกันในเรื่อง				
3.1 อารมณ์ตื่นเต้น				
3.2 อารมณ์อยากเป็นผู้ชนะ				
3.3 อารมณ์โกรธรู้สึกเสียหน้าเมื่อปาผิดเป้า				
3.4 อารมณ์เมื่อรู้สึกท้อแท้				

สรุป

สาเหตุ (ข้อบกพร่อง) ที่ทำให้การปาเป้าขาดความแม่นยำ คือ .....

.....

.....

.....

กิจกรรมปาเป้า

เปรียบเทียบกับเป้าหมายชีวิต

1. **เป้า** เปรียบเหมือน เป้าหมายของชีวิตที่เราอยากไปถึง อยากได้รับความสำเร็จ
2. **ลูกดอก** เปรียบเหมือน เครื่องมือ หรือวิธีการที่จะพาเราไปสู่เป้าหมายนั้นได้
3. **การวางแผน** เปรียบเหมือน การเตรียม การรู้จักวางแผนชีวิต ว่าควรเตรียมตนเองอย่างไร
4. **วิธีการปาเป้า** เปรียบเหมือน เทคนิคหรือแนวทาง เมื่อกระทำแล้วผิดพลาด หรือยังไม่บังเกิดผล สามารถปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องได้
5. **การเล็งเป้า** เปรียบเหมือน สิ่งที่เราคิด กับความเป็นจริงของตัวเราในปัจจุบัน มีความสอดคล้องกันหรือไม่ (ความตั้งใจ ความพยายาม ความถนัด ทักษะ อารมณ์)
6. **คะแนนที่ออกมา (ความแม่นยำ)** คือ ผลจากการวางแผน นั่นคือ ผู้ที่วางแผนได้ดี วางแผนจากการรู้จักว่าตนเองเป็นคนอย่างไร มีความถนัด ความสามารถ ฯลฯ อย่างไร จะทำให้แผนประสบความสำเร็จได้โดยง่าย ส่วนผู้ที่วางแผนหรือวางเป้าหมายเกินกว่าความสามารถของตน (ไม่รู้จักตนเอง) ผลที่ออกมาจะไม่สอดคล้องกับแผนที่วางไว้

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องลดเป้าหมาย หรือปรับปรุงแก้ไขเป้าหมายนั้น ๆ ให้เหมาะสมกับตนเอง

ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมปาเป้า

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

กิจกรรมที่ 4 เป้าหมายของฉัน

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการตั้งเป้าหมาย
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการตั้งเป้าหมาย

อุปกรณ์ 1. ใบความรู้เรื่อง "การตั้งเป้าหมายชีวิต"
2. ใบงานเรื่อง "การตั้งเป้าหมาย"

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง การตั้งเป้าหมายชีวิต ให้สมาชิกอ่านรวมทั้งร่วมอภิปรายซักถาม
2. ผู้วิจัยแจกใบงานเรื่อง การตั้งเป้าหมาย

ใบความรู้ **การตั้งเป้าหมายชีวิต**

ในการดำรงชีวิตของคนเราควรจะมีเป้าหมายว่า เราจะทำอะไร เพื่ออะไร และจะทำให้สำเร็จเมื่อใด การมีเป้าหมายจะทำให้เรากระทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง "เป้าหมาย" จึงเปรียบเสมือนเข็มทิศหรือสิ่งนำทางของชีวิต ที่จะทำให้คนเรามีแนวทางและพยายามจะกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุสิ่งที่ตั้งไว้ เมื่อเราสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย จะทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ รู้สึกภูมิใจในตนเอง

"เป้าหมาย" ยังเปรียบเสมือน "ความหวัง" ของคนเราอีกด้วย การที่เราหวังอะไรก็คือ เป้าหมายในชีวิตของคนเรานั่นเอง บุคคลที่มีชีวิตอยู่อย่างมี "ความหวัง" จะมีพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ สามารถอดทนต่อความยากลำบากหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้

ฉะนั้น ในชีวิตของคนเรา จึงควรมีการตั้งเป้าหมายหรือความหวัง เพื่อให้ตัวเองได้สัมผัสกับความสำเร็จจากการตั้งเป้าหมายนั้น

<u>ชนิดของเป้าหมาย</u>

ชนิดของเป้าหมายเมื่อแบ่งตามระยะเวลา แบ่งได้ 3 ชนิด คือ

1. เป้าหมายระยะยาว : เป็นเป้าหมายที่ต้องใช้เวลานาน อาจจะเป็นเวลา 3-5 ปี หรือมากกว่านี้
2. เป้าหมายระยะกลาง : เป็นเป้าหมายที่ต้องใช้เวลานาน 1-2 ปี
3. เป้าหมายระยะสั้น : เป็นเป้าหมายที่ต้องใช้เวลานาน 1-2 เดือน/สัปดาห์

ลักษณะการตั้งเป้าหมายที่ดี

1. มีความพึงพอใจที่จะกระทำหรืออยากกระทำ
2. มีความเป็นไปได้ที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
3. เป้าหมายนั้นสามารถวัดความสำเร็จได้ ทั้งต้องชัดเจนและเป็นรูปธรรม
4. กำหนดระยะเวลาที่จะทำเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ

ขั้นตอนที่จะทำให้เป้าหมายประสบผลสำเร็จ

1. แบ่งเวลาเป็นช่วง ๆ สำหรับเป้าหมายที่สำคัญที่สุดก่อน
2. แต่ละวันควรมีผลงานออกมา
3. เน้นถึงผลที่ออกมา
4. พยายามทำเป็นขั้นตอน เริ่มจากจุดเล็ก ๆ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่กว่า

ตัวอย่างรายการเป้าหมาย ☺

- เรียนหนังสือให้จบ - หางานทำที่ดี - เอาชนะความอาย - เลิกสูบบุหรี่ - หารายได้พิเศษ
- เลี้ยงดูพ่อแม่ - ไม่หนีเรียน - ไม่หนีพ่อแม่เที่ยว - ศึกษาต่อ - ไม่พูดโกหก
- ไม่ใช้กำลังในการตัดสินปัญหา

ฯลฯ

" การตั้งเป้าหมาย "

จงใช้เวลาตั้งเป้าหมายที่มีความสำคัญต่อตัวคุณ เขียนเป้าหมายลงในแบบฟอร์มต่อไปนี้ โปรดระลึกเสมอว่าเป้าหมายที่คุณจะเขียนนั้น

1) คุณมีความพึงพอใจที่จะทำหรืออยากทำ
2) มีความเป็นไปได้ที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น
3) เป้าหมายนั้นสามารถวัดความสำเร็จได้
4) กำหนดระยะเวลาที่จะทำให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จไว้ด้วย

1. เป้าหมายชีวิตระยะสั้น (ประมาณ 1-2 เดือน หรือ 1-2 สัปดาห์)

เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย

1. <u>เป้าหมายชีวิตระยะสั้นที่สำคัญมาก</u>
   1.1
   1.2
   1.3
2. <u>เป้าหมายชีวิตระยะสั้นที่สำคัญปานกลาง</u>
   2.1
   2.2
   2.3
3. <u>เป้าหมายชีวิตระยะสั้นที่สำคัญน้อย</u>
   3.1
   3.2
   3.3

มีวิธีการอื่น ๆ อะไรบ้างที่คิดว่าจะทำเพื่อให้เป้าหมายชีวิตระยะสั้นประสบผลสำเร็จได้

-

-

2. เป้าหมายชีวิตระยะกลาง (ประมาณ 1-2 ปี)

เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

1. <u>เป้าหมายชีวิตช่วงประมาณ 1-2 ปี ที่สำคัญที่สุด</u>

   1.1

   1.2

   1.3

2. <u>เป้าหมายชีวิตช่วงประมาณ 1-2 ปี ที่สำคัญปานกลาง</u>

   2.1

   2.2

   2.3

3. <u>เป้าหมายชีวิตช่วงประมาณ 1-2 ปี ที่สำคัญน้อย</u>

   3.1

   3.2

   3.3

มีวิธีการอื่น ๆ อะไรบ้างที่จะทำให้เป้าหมายชีวิตระยะกลาง ช่วง 1-2 ปี ประสบผลสำเร็จได้

-

-

3. เป้าหมายชีวิตระยะยาว (ประมาณ 3-5 ปี หรือมากกว่า)

เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย

1. <u>เป้าหมายชีวิตระยะยาวที่สำคัญมาก</u>

   1.1

   1.2

   1.3

2. <u>เป้าหมายชีวิตระยะยาวที่สำคัญปานกลาง</u>

   2.1

   2.2

   2.3

3. <u>เป้าหมายชีวิตระยะยาวที่สำคัญน้อย</u>

   3.1

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

3.2

3.3

มีวิธีการอื่น ๆ อะไรบ้างที่จะทำให้เป้าหมายชีวิตระยะยาวประสบผลสำเร็จได้

-

-

ขอให้คุณคิดถึงเป้าหมายที่เขียนไว้นี้ ประทับเป้าหมายเหล่านั้นไว้ในใจและลงมือกระทำเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ขอให้จำไว้ด้วยว่า เป้าหมายสามารถเปลี่ยนได้ หรืออาจเปลี่ยนแปลงเมื่อกาลเวลาผ่านไป อะไรที่สำคัญต่อคุณในเวลานี้อีก 5 ปี หรือ 10 ปี คุณอาจจะรู้สึกไม่สำคัญแล้วก็ได้ สิ่งที่สำคัญคือ คุณจะต้องคิดว่า **"คุณสามารถทำได้"**

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

กิจกรรมที่ 5 อนาคตของฉันใน พ.ศ. 2555

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถคาดการณ์ไกลเกี่ยวกับอนาคต

2. สมาชิกสามารถวางแผนเกี่ยวกับอนาคต

อุปกรณ์ 1. ใบความรู้เรื่อง "ลูกศรชีวิต"

2. กระดาษเปล่า

3. ดินสอ / ยางลบ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "ลูกศรชีวิต" ให้สมาชิกอ่านในเวลา 5 นาที

2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญ

3. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการใช้ประโยชน์ของเทคนิคการสร้างภาพอนาคต (Scenario Technique)

4. ผู้วิจัยแจกกระดาษและดินสอให้สมาชิก ให้ทุกคนเขียนที่หัวกระดาษว่า "อนาคตของฉันใน พ.ศ. 2555" โดยให้วาดภาพเกี่ยวกับอนาคตที่เป็นไปได้ สิ่งที่เกี่ยวกับชีวิตของสมาชิกในปัจจุบันและสิ่งที่ต้องการจะทำ ต้องการจะให้เกิดหรือคาดการณ์ว่าจะเกิดกับตัวสมาชิกใน พ.ศ. 2555 ทั้งทางที่ดีและไม่ดี โดยใช้เทคนิคการสร้างภาพอนาคต ซึ่งเนื้อหาจะกล่าวถึงว่าสมาชิกจะก้าวจากปัจจุบันไปสู่อนาคตได้อย่างไร ให้นำข้อเท็จจริงต่างๆ มารวมไว้ด้วยกัน สมาชิกสามารถสร้างภาพอนาคตได้โดยไม่ต้องนึกถึงอดีต อะไรจะเกิดขึ้นบ้างถ้าสมาชิกจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้สมาชิกบอกเหตุผลสนับสนุนเรื่องราวที่จินตนาการ โดยใช้เวลา 30 นาที เพื่อนำเสนอหน้าชั้นในกิจกรรมต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ลูกศรชีวิต

มนุษย์ทุกคนต้องการความสำเร็จของชีวิต ต้องการความสุขสบาย มีทรัพย์ไว้ใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการ มนุษย์จึงจำเป็นต้องประกอบอาชีพ การจะประกอบอาชีพใดก็ตามจำเป็นต้องศึกษาเล่าเรียนหรือฝึกอบรมวิชาชีพนั้นเสียก่อน ในความเป็นจริงถ้าคนเรายังเลือกอาชีพตามอย่างเพื่อนหรือผู้ปกครอง โดยไม่คำนึงถึงความสามารถ สติปัญญา ความถนัด ความสนใจ สุขภาพ และฐานะความเป็นอยู่ของครอบครัวตนแล้ว มักจะเกิดอุปสรรคและปัญหาขึ้นภายหลัง เนื่องจากตนเองไม่ได้ตั้งเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายของชีวิตเอาไว้

หนทางที่นำคนเราไปสู่ความสำเร็จตามที่เราได้ตั้งเป้าหมายไว้นั้น มักมิได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่เต็มไปด้วยขวากหนามและอุปสรรคมากมายเสมอ น้อยคนนักที่จะฟันฝ่าอุปสรรคเหล่านั้นไปได้ จึงกลายเป็นผู้พ่ายแพ้ไป เพราะสิ่งหนึ่งที่ขาดไปในชีวิตของคนเหล่านั้นคือพละกำลังที่เรียกว่า "ความอดทนพากเพียร" นั่นเอง

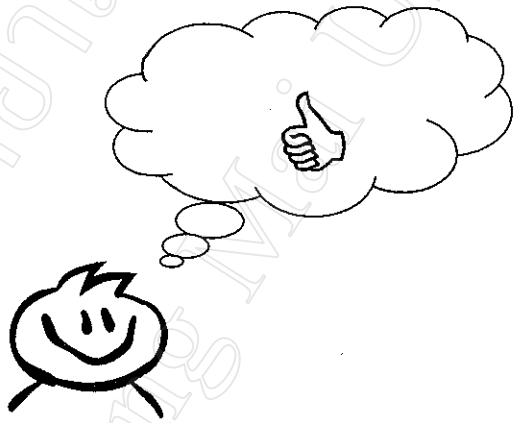
คนเราทุกคนต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ต้องทนด้วยกันทั้งนั้น หากเราสามารถอดทนพากเพียร ไม่ว่าจะเผชิญกับปัญหาหรือแรงกดดันใด ๆ เราก็จะสามารถเป็นคนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จได้ เราควรเรียนรู้ที่จะพัฒนานิสัยของการอดทนให้เกิดขึ้นในชีวิตของเรา

แรงจูงใจที่ดีในการอดทนก็คือ การมีเป้าหมาย เพราะเป้าหมายจะทำให้เรามีกำลังที่จะอดทน ด้วยเรารู้ว่ากำลังอดทนเพื่ออะไร แต่ไม่ใช่อดทนไปแบบหัวชนฝา ซึ่งผลสุดท้ายก็ไม่ได้อะไรตอบแทน เปรียบดังการออกแรงพายเรือไปในทะเลที่เวิ้งว้างกลางแดดจ้า โดยไม่รู้ว่าจุดหมายอยู่ที่ไหนและเมื่อไหร่จะไปถึง ในที่สุดก็หมดแรง หมดกำลังที่จะพายต่อไป ถ้าเรามีเป้าหมายที่แน่ชัดก็เปรียบเหมือนกับนักวิ่งมาราธอนขาเจ็บที่จะยังอดทนวิ่งขากะเผลกต่อไปเพื่อให้ถึงเป้าหมายคือ เส้นชัย ด้วยความเชื่อมั่นว่าผลที่ได้จะคุ้มค่า

การกำหนดเป้าหมายของชีวิตแต่ละคนต้องคิดให้รอบคอบถี่ถ้วน โดยการตรวจสอบและมองตนว่า ตนเองต้องการอะไรแน่ มีความสามารถ ความถนัด ความสนใจและสุขภาพอย่างไร สิ่งที่ต้องการนั้นตรงกับตัวเองหรือไม่ เมื่อได้กำหนดจุดมุ่งหมายของชีวิตและมองตนอย่างดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดความตั้งใจจริง เพราะมองเห็นคุณค่าของเป้าหมายอย่างชัดเจน และจะทำให้มองเห็นแนวทางการศึกษาอบรมความรู้ให้ตนเองเพื่อจะนำตนเองไปสู่จุดหมายนั้น ความสำเร็จก็จะมีขึ้นได้ แต่หากปราศจากเป้าหมายชีวิตที่แน่นอนก็จะไม่ทราบว่าเราจะไปที่ใด ไปด้วยอะไร วิธีใด และอย่างไร

อีกทั้งเป้าหมายที่จะทำให้เราอดทนนั้น ควรเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่าและเป็นเป้าหมายที่ถูกต้องอย่างแท้จริง คงเป็นเรื่องที่ก่อความเสียหายได้ หากเรากำลังเดินอยู่บนเส้นทางสายหนึ่งแล้ว เมื่อไปถึงปลายทางแล้วกลับพบว่าเรามาผิดทาง เมื่อถึงเวลานั้นจะกลับไปเริ่มต้นใหม่ก็คงเปลืองเวลาและไม่มีแรงพอที่จะเริ่มใหม่

บางครั้งคนเราก็ไม่สามารถที่จะทำให้ชีวิตเป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ได้ทั้งหมด แต่การวางแผนก็เป็นการช่วยให้เราสนุกกับการใช้ชีวิต รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า และจะช่วยให้เราไม่รู้สึกผิดหวังหรือคับข้องใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตง่าย ๆ จงมุ่งมั่นที่จะทำความฝันและเป้าหมายของเราเป็นจริงวางแผนที่จะทำให้เราเดินทางถึงมันให้ได้ เราจะค้นพบว่าชีวิตมีความหมายมากกว่าที่เราคิด จงบอกกับตัวเองเสมอ ๆ ว่า “ **เราทำได้** ”



มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

กิจกรรมที่ 6 อนาคตของฉันใน พ.ศ. 2555

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถคาดการณ์ไกลเกี่ยวกับอนาคต

2. สมาชิกสามารถวางแผนเกี่ยวกับอนาคต

อุปกรณ์ เรื่องของสมาชิก หัวข้อ "อนาคตของฉันใน พ.ศ. 2555" จำนวน 12 แผ่น

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยชี้แจงว่าจะสุ่มหยิบเรื่องของสมาชิกหัวข้อ "อนาคตของฉันใน พ.ศ. 2555" ขึ้นมาในชั่วโมง ชั่วโมงละ 6 เรื่อง แล้วให้สมาชิกมาอธิบายและร่วมกันอภิปราย

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกออกมาอธิบายเรื่องของตัวเอง

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเรื่องที่เพื่อนสมาชิกเล่าให้ฟัง ให้กำลังใจและการสนับสนุน รวมถึงสามารถแนะแนวทางเพิ่มเติมถึงวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมายนั้น ๆ ได้

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

กิจกรรมที่ 7 อนาคตของฉันใน พ.ศ. 2555

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถคาดการณ์ใกลเกี่ยวกับอนาคต

2. สมาชิกสามารถวางแผนเกี่ยวกับอนาคต

อุปกรณ์ เรื่องของสมาชิกหัวข้อ "อนาคตของฉันใน พ.ศ. 2555" จำนวน 6 แผ่น

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยชี้แจงว่าจะสุ่มหยิบเรื่องของสมาชิกในหัวข้อ "อนาคตของฉันใน พ.ศ. 2555" จากชั่วโมงที่แล้ว ที่เหลืออีก 6 เรื่องขึ้นมา เพื่อให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกออกมาอธิบายเรื่องของตน

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเรื่องที่เพื่อนสมาชิกเล่าให้ฟัง ให้กำลังใจและการสนับสนุน รวมถึงสามารถแนะแนวทางเพิ่มเติมถึงวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมายนั้น ๆ ได้

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

กิจกรรมที่ 8 แบบฝึกการอดได้รอได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของการอดได้รอได้
2. เพื่อให้สมาชิกรู้เหตุผลว่าทำไมจึงต้องรอคอย
3. เพื่อให้สมาชิกรู้ขั้นตอนการตัดสินใจในการเลือกรอคอย

อุปกรณ์

1. แผ่นภาพการอดได้รอได้
2. ลูกกวาดหรือขนม
3. ธนบัตรฉบับละ 100 บาท 1 ฉบับ
4. รูปถ่ายธนบัตรฉบับละ 100 บาท 1 ใบ
5. รูปปั้นผลไม้

รายละเอียดในการดำเนินการ แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

<u>ตอนที่ 1</u> การตัดสินใจ

ผู้วิจัยนำแผ่นภาพการอดได้รอได้แจกให้แก่สมาชิกทุกคน ผู้วิจัยชี้ให้สมาชิกดูภาพการ์ตูนและเล่าเรื่องการอดได้รอได้ให้สมาชิกฟังดังต่อไปนี้ "แดงเป็นนักเรียนชั้นประถมปีที่ 5 เล่นเกมต่อคำศัพท์ภาษาอังกฤษ เกมนี้มีกติกาว่า หากผู้ใดสามารถนำตัวอักษร 10 ตัว มาต่อคำศัพท์ได้ 5 คำ จะได้รางวัลขนมหวานรสอร่อย 1 ชิ้นในทันที หรือจะรับขนมหวานรสอร่อยจำนวน 2 ชิ้น แต่ต้องรอไปอีก 1 วัน แดงต่อคำศัพท์ได้ 10 คำ จึงมีโอกาสเลือกว่าจะรับรางวัลขนมหวานรสอร่อย 1 ชิ้นในทันที หรือจะรับขนมหวานรสอร่อยจำนวน 2 ชิ้น แต่ต้องรอไปอีก 1 วัน

ถ้าสมาชิกเป็นแดง นักเรียนจะเลือกรับรางวัลอย่างไร ?"

ก. เลือกขนมหวานรสอร่อย จำนวน 1 ชิ้นในทันที

ข. เลือกขนมหวานรสอร่อย จำนวน 2 ชิ้น แต่ต้องรอไปอีก 1 วัน

ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกตอบ และบันทึกจำนวนสมาชิกที่เลือกข้อ ก.และข้อ ข. ลงบนกระดาน ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้แบบอย่างการตัดสินใจที่แสดงถึงการอดได้รอได้ดังนี้ "สมาชิกได้ตัดสินใจแทนแดงไปแล้ว คราวนี้เรามาดูการตัดสินใจของแดงดูบ้าง แดงตัดสินใจเลือกขนมหวานรสอร่อยจำนวน 2 ชิ้น เป็นไปตามกติกาของการเล่นเกม ไม่มีผลทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และแดงต้องการจะฝึกฝนตนเองให้สามารถอดได้รอได้เพื่อสิ่งที่ตนพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่าหรือมีประโยชน์มากกว่า โดยไม่ทำให้ผู้ใดได้รับความเดือดร้อน "

<u>ตอนที่ 2</u> วิธีการควบคุมตนเองให้สามารถอดได้รอได้

1. ผู้วิจัยให้แนวทางแก่สมาชิกในการควบคุมตนเองให้สามารถอดได้รอได้ ดังนี้ "การอดได้รอได้หรือการรอคอยเพื่อสิ่งที่เราพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า หรือมีประโยชน์มากกว่าดังเช่นแดงเป็นตัวอย่างนี้ อาจจะทำให้ผู้ที่รอคอยกระวนกระวายและอาจจะเลิกล้มการรอคอยได้ ดังนั้นจึงต้องหาวิธีการที่จะควบคุมตนเองให้สามารถรอคอยได้ ดังเช่นแดง แดงอาจจะใช้วิธีการดังต่อไปนี้

1.1 แดงต้องคิดว่า ตนเองตัดสินใจรอคอยเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า หรือมีประโยชน์มากกว่า โดยที่ไม่ได้ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

1.2 แดงต้องหาวิธีการที่จะทำให้ตนเองสบายใจขณะที่รอคอย ด้วยการไม่สนใจรางวัล"

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกหยิบลูกกวาดคนละ 1 ชิ้น เพื่อให้นักเรียนฝึกวิธีการที่จะทำให้ตนเองไม่สนใจรางวัลได้ ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกจ้องลูกกวาดเป็นเวลา 1 นาที จากนั้นผู้วิจัยถามว่ามีความรู้สึกอย่างไร ? และให้จำไว้ ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกนำแผ่นภาพที่แจกให้ ปิดลูกกวาดไว้และจ้องมองกระดาษเปล่า (ซึ่งเป็นด้านหลังของแผ่นภาพอดได้รอได้) เป็นเวลา 1 นาที ผู้วิจัยซักถามความรู้สึกดังนี้ "ครั้งแรก สมาชิกจ้องมองลูกกวาด สมาชิกรู้สึกอยากรับประทานลูกกวาด ครั้งที่ 2 สมาชิกเอากระดาษปิดลูกกวาดไว้ สมาชิกรู้สึกอยากจะรับประทานลูกกวาดเท่าครั้งแรกหรือไม่ ? เพราะเหตุใด ?" ผู้วิจัยสรุปว่า "การที่เราปิดลูกกวาดไว้ทำให้มองไม่เห็น ทำให้ความอยากรับประทานลูกกวาดลดลง เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยทำให้เรารอคอยได้นาน"

2.2 ผู้วิจัยนำธนบัตรฉบับละ 100 บาท ให้สมาชิกดูและถามความรู้สึกของสมาชิกว่าอยากได้หรือไม่ ? จากนั้นผู้วิจัยนำภาพถ่ายธนบัตร 100 บาท ให้ดูและถามต่อไปว่าสมาชิกอยากได้ธนบัตรฉบับไหน ? เพราะเหตุใด ?

จากนั้นผู้วิจัยนำรูปปั้นผลไม้ให้ดู แล้วถามความรู้สึกว่า อยากรับประทานมากหรือน้อยเพียงใด ? และเพราะเหตุใด ?

ผู้วิจัยให้สมาชิกหยิบลูกกวาดมาวางตรงหน้าแล้วจ้องมอง ขณะที่จ้องมองให้สมาชิกคิดในใจว่า "ของปลอม" ตลอดเวลา เป็นเวลา 1 นาที หลังจากนั้นผู้วิจัยซักถามต่อไปว่าสมาชิกยังคงมีความอยากรับประทานหรือไม่ ?

ผู้วิจัยสรุปว่า "ถ้าหากสมาชิกเห็นสิ่งของ ขนม แล้วเกิดความอยากได้ อยากรับประทานแต่ยังเป็นเวลาที่ไม่เหมาะสม เช่น ยังเป็นเวลาเรียน หรือมิใช่เป็นสิ่งของของเรา

สมาชิกอาจทำให้ตนเองมีความอยากได้ อยากรับประทานลดลงได้ด้วยการคิดว่า สิ่งนั้นเป็นเพียงภาพ เป็นรูปปั้น หรือเป็นของปลอม ถ้าทำเช่นนี้ความอยากได้ ความอยากรับประทานก็จะลดลง"

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกหยิบลูกกวาดขึ้นมาแล้วจ้องมอง และให้คิดในใจว่า "อยากกิน" เป็นเวลา 1 นาที ผู้วิจัยถามความรู้สึกว่า อยากรับประทานมากหรือน้อยเพียงใด ? ต่อจากนั้น ผู้วิจัยให้สมาชิกวางลูกกวาดไว้บนโต๊ะแล้วหยิบแผ่นภาพการอดได้รอได้ขึ้นมาอ่านพร้อม ๆ กัน เมื่อสมาชิกอ่านจบแล้วผู้วิจัยถามว่า "ขณะที่อ่านหนังสืออยู่นั้น สมาชิกยังคงนึกถึงลูกกวาดอยู่หรือไม่ ? เพราะเหตุใด ? ให้สมาชิกช่วยกันคิดคำตอบดู"

ผู้วิจัยสรุปว่า "ถ้าหากสมาชิกอยากรับประทานหรืออยากได้สิ่งหนึ่งสิ่งใด แต่จำเป็นต้องรอคอย สมาชิกอาจจะทำให้ตนเองสบายใจ ไม่กระวนกระวาย และสามารถจะรอคอยได้ด้วยการหาสิ่งอื่นมาทำ เช่น อาจจะหาหนังสือมาอ่าน ไปเล่น หรือช่วยพ่อแม่ทำงาน เป็นต้น"

ตอนที่ 3 ย้ำเรื่องการอดได้รอได้

ผู้วิจัยย้อนกลับไปยังการตัดสินใจในตอนที่ 1 และย้ำเรื่องการอดได้รอได้ดังนี้ "ในตอนต้นที่เล่าเรื่องของแดง มีใครบ้างที่เลือกขนมหวานรสอร่อย จำนวน 1 ชิ้นในทันที ขอให้ยกมือ ใครเลือกขนมหวานรสอร่อย จำนวน 2 ชิ้น แต่ต้องรอไปอีก 1 วัน ยกมือ"

ผู้วิจัยกล่าวย้ำเรื่องการอดได้รอได้ว่า "การตัดสินใจจะเลือกอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับตัวของสมาชิกเอง แต่ถ้าหากสามารถที่จะอดได้รอได้ ซึ่งหมายถึงว่าสมาชิกสามารถที่จะรอคอยสิ่งที่พอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า หรือมีประโยชน์มากกว่าได้ โดยไม่ทำให้ผู้ใดได้รับความเดือดร้อน ก็เป็นสิ่งที่น่าจะกระทำ"

ฝึกการอดได้รอได้ระยะสั้น (ทำแทรกชั่วโมงถัดไป)

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกตัดสินใจเลือกรางวัลด้วยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมตนเองให้อดได้รอได้

อุปกรณ์ กล่องของขวัญ จำนวน 12 กล่อง

ขั้นตอนในการดำเนินการ

ผู้วิจัยนำกล่องของขวัญแจกให้สมาชิกคนละ 1 กล่อง ผู้วิจัยแจ้งแก่สมาชิกว่า "กล่องของขวัญคนละ 1 กล่องนี้ ข้างในกล่องนี้มีสิ่งของที่มีคุณค่า เป็นของที่ทุกคนสนใจและต้องการอยากได้ เป็นของแปลก สมาชิกอยากจะแกะดูเมื่อใดก็ได้ แต่ถ้าหากว่าสมาชิกสามารถนำกล่องของขวัญที่ได้รับนั้นมาแสดงในวันพรุ่งนี้ได้ สมาชิกจะได้รับกล่องของขวัญเพิ่มขึ้นอีกคนละ 1 กล่อง"

เมื่อสมาชิกเข้าใจเงื่อนไขที่ผู้วิจัยกำหนดดีแล้ว ผู้วิจัยกล่าวสนับสนุนให้สมาชิกสามารถอดได้รอได้ ดังนี้ "ครูมีความประสงค์ที่จะให้สมาชิกทุก ๆ คนสามารถอดได้รอได้และสามารถนำกล่องของขวัญที่แจกให้นั้นมารับเพิ่มอีก 1 กล่อง ในวันพรุ่งนี้ได้"

ฝึกการอดได้รอได้ ระยะสั้น (ทำแทรกชั่วโมงถัดไป)

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกตัดสินใจเลือกรางวัลด้วยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมตนเองให้อดได้รอได้
3. เพื่อให้สมาชิกเห็นตัวแบบของการอดได้รอได้

อุปกรณ์ กล่องห่อของขวัญ จำนวน 24 กล่อง

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามผลการควบคุมตนเองให้อดได้รอได้ จากกิจกรรมในคาบที่แล้ว ดังนี้ "เมื่อวานนี้ครูแจกกล่องของขวัญให้ไปคนละ 1 กล่อง มีใครบ้างที่สามารถนำกล่องของขวัญที่แจกไป 1 กล่อง นั้นมาแสดงได้ ให้นำมาแสดงเพื่อที่จะได้ให้เพิ่มอีกคนละ 1 กล่อง" เมื่อสมาชิกนำกล่องห่อของขวัญที่ยังไม่ได้แกะขึ้นมาแสดง ผู้วิจัยชมเชยว่า "ดีมาก ที่สมาชิกรู้จักอดได้รอได้"

2. ผู้วิจัยแจกกล่องของขวัญให้แก่สมาชิกที่มีกล่องของขวัญมาแสดงคนละ 1 กล่อง จากนั้นผู้วิจัยถามเหตุผลที่เลือกที่จะอดได้รอได้ และวิธีการที่ใช้ควบคุมตนเองไม่ให้แกะกล่องของขวัญ

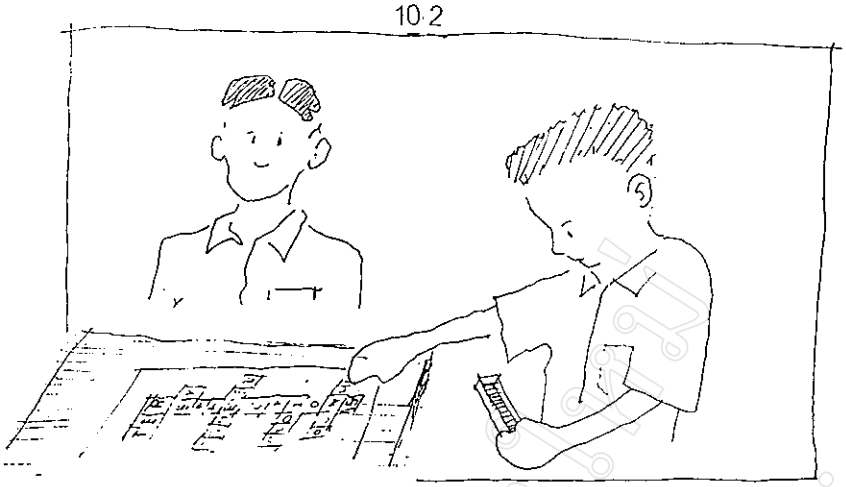
3. สำหรับสมาชิกที่ไม่มีกล่องของขวัญมาแสดง ผู้วิจัยถามสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถจะอดได้รอได้

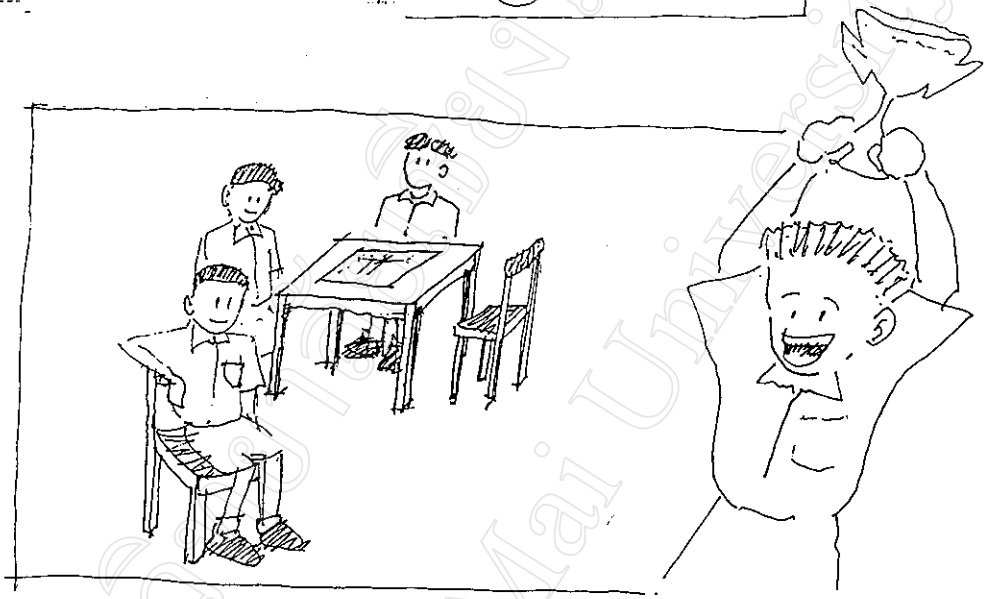
4. ผู้วิจัยแจ้งแก่สมาชิกว่า "สำหรับสมาชิกที่ได้รับกล่องของขวัญเพิ่มอีกคนละ 1 กล่องนั้น จะแกะกล่องของขวัญที่แจกให้ทั้ง 2 กล่องเมื่อใดก็ได้ แต่ถ้าหากว่าสมาชิกสามารถนำ

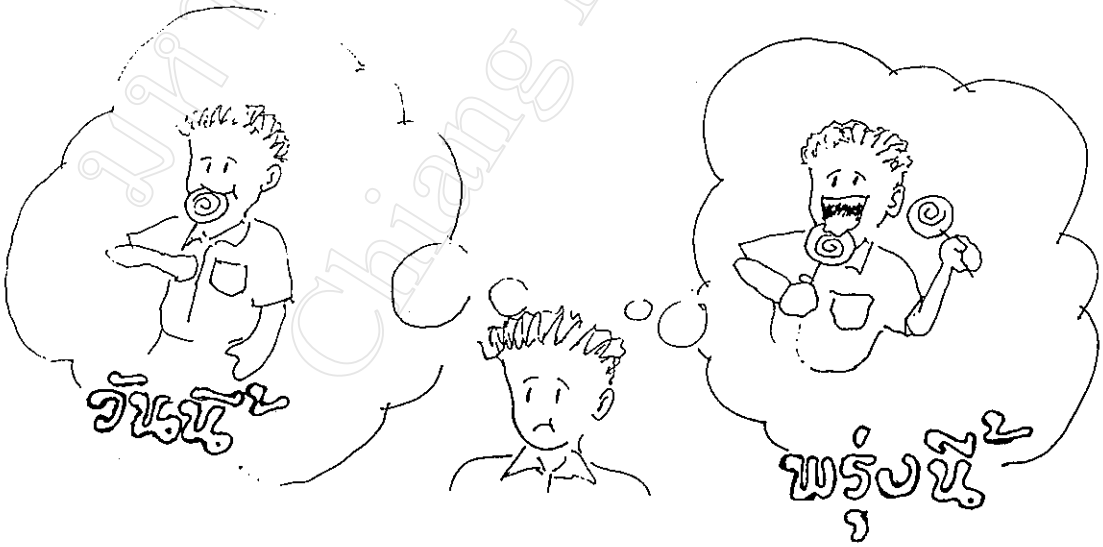
กล่องของขวัญทั้ง 2 กล่อง มาแสดงในวันพรุ่งนี้ได้ สมาชิกจะได้รับกล่องของขวัญชนิดใหม่เพิ่มขึ้นอีก 2 กล่อง แต่ครูมีความประสงค์ที่จะให้ทุกคนสามารถอดได้รอได้ และสามารถนำกล่องของขวัญทั้ง 2 กล่องมารับรางวัลในวันพรุ่งนี้ได้

สำหรับสมาชิกที่ไม่มีกล่องห่อของขวัญมาแสดงในวันนี้ หากต้องการจะทดลองแก้ตัวใหม่ จะให้โอกาสโดยให้สมาชิกรับกล่องของขวัญไปคนละ 1 กล่อง หากสามารถนำมาแสดงในวันพรุ่งนี้ได้ สมาชิกจะได้รับกล่องของขวัญชนิดใหม่เพิ่มขึ้นอีก 1 ชิ้น" จากนั้นผู้วิจัยแจกกล่องของขวัญให้แก่สมาชิกที่ต้องการจะแก้ตัวใหม่คนละ 1 กล่อง

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University







แผ่นภาพอดได้รอได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

"การอดได้รอได้"

การอดได้รอได้ คือ การที่เราสามารถรอคอยสิ่งที่เราพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า หรือมีประโยชน์มากกว่า โดยไม่ทำให้ผู้อื่นต้องได้รับความเดือดร้อน

ขั้นตอนของการอดได้รอได้ มีดังนี้

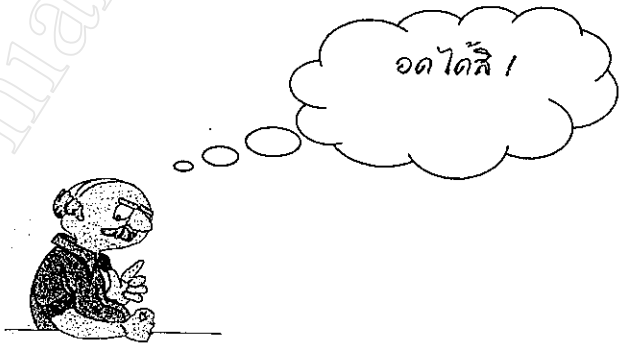
ขั้นที่ 1 นักเรียนต้องตัดสินใจว่าจะรอคอยเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนพอใจมากกว่า มีคุณค่ามากกว่า หรือมีประโยชน์มากกว่า โดยที่ไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนหรือไม่

ขั้นที่ 2 นักเรียนต้องคิดหาวิธีการที่จะทำให้สบายใจขณะที่รอคอย เช่น

(1) นักเรียนต้องพยายามที่จะไม่มองสิ่งที่จะได้รับในทันที หรือถ้าหากเป็นขนมหรืออาหาร นักเรียนอาจจะนำไปเก็บในที่ซึ่งนักเรียนมองไม่เห็นเพื่อให้ความอยากรับประทานลดลง

(2) นักเรียนต้องหาสิ่งอื่น ๆ มาทำในเวลาที่ต้องรอคอย เพื่อที่จะได้ไม่คิดถึงสิ่งที่นักเรียนรอคอย

(3) ถ้าสิ่งที่นักเรียนรอคอยเป็นสิ่งที่นักเรียนรับประทานได้ เช่น อาหาร ขนม ผลไม้ นักเรียนอาจใช้วิธีสร้างภาพว่าสิ่งนั้นเป็นเพียงภาพ รูปปั้น เพื่อให้ความอยากรับประทานลดลง และสามารถอดได้รอได้



กิจกรรมที่ 9 การตัดสินใจเพื่ออนาคต

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจและสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนดได้เหมาะสม

อุปกรณ์

1. ดินสอ / ปากกา
2. กรณีศึกษาเรื่อง "ปัญหาของศักดิ์"
3. ใบกิจกรรม
4. กระดาษเปล่า

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. นำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ต้องตัดสินใจ ให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ที่เคยมีการตัดสินใจและก่อให้เกิดความดีใจ / ประสบผลสำเร็จหรือไม่ก็ตาม
2. ผู้วิจัยบรรยาย "ขั้นตอนการตัดสินใจ"
3. ผู้วิจัยอ่านกรณีศึกษาเรื่อง "ปัญหาของศักดิ์" ให้สมาชิกฟัง
4. ให้สมาชิกแต่ละคนวิเคราะห์กรณีศึกษา "ปัญหาของศักดิ์" และนำเสนอผลงาน
5. ผู้วิจัยสรุปแนวทางการตัดสินใจ
6. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ตามใบชี้แจง เพื่อฝึกทักษะการตัดสินใจจากกรณีศึกษารายกลุ่ม
6. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานผลงานกลุ่ม
7. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้สมาชิกเขียนเรื่องราวที่ได้มีการตัดสินใจ จากเรื่องที่เล่าให้เพื่อนฟังตอนต้น แล้วประยุกต์ใช้โดยเขียนเป็นขั้นตอนการตัดสินใจที่ได้เรียนรู้มา

แนวทางการสรุป

จากขั้นตอนการตัดสินใจที่เรียนรู้ไปนั้น จะทำให้การตัดสินใจเรามีประสิทธิภาพและเกิดผลดีได้มากขึ้น ทั้งได้มีโอกาสแก้ไขผลเสียที่อาจเกิดขึ้นตามมาหลังการตัดสินใจนั้น ๆ ได้

ใบกิจกรรม

คำแนะนำ ให้สมาชิกฝึกทักษะการตัดสินใจ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้จากกรณีศึกษาในใบกิจกรรม โดยใช้เวลาวิเคราะห์ 10 นาที และนำเสนอ 5 นาที

กรณีศึกษาเรื่อง "ปัญหาของศักดิ์"

กิ๊บ ศรี ศักดิ์ โกย และกอบ ชวนเพื่อนไปเที่ยวงานปาร์ตี้ที่บ้านกิ๊บ ซึ่งจะมีการดื่มกันด้วย ทราบด้วยว่าบางคนเตรียมยาบ้าไปลอง และจะไปเอคกันต่อ ศักดิ์อยากไปร่วมงานกับเพื่อน ๆ เพื่อจะได้สนุกและรู้จักกิ๊บดีมากขึ้นเนื่องจากแอบปิ๊งกิ๊บอยู่ แต่พรุ่งนี้เช้าศักดิ์จะต้องขับรถจักรยานยนต์ไปร่วมซ้อมฟุตบอลและแข่งขันฟุตบอลช่วงบ่าย 4 โมงเย็น หลังจากนั้นจะต้องไปธุระสำคัญให้คุณพ่อด้วย ศักดิ์คุยกับโกย โกยแนะนำว่า "นายก็ไปเที่ยวกับพวกเราและนายก็กินยาบ้าจะได้ไม่ง่วงและมีแรงแข่งฟุตบอลพรุ่งนี้ไง สนุกและยังได้ทำงานที่พ่อสั่งอีกด้วยนะ" ถ้านักเรียนเป็นศักดิ์ จะตัดสินใจอย่างไร

1. ปัญหาที่ต้องตัดสินใจ .....
2. ระบุทางเลือกที่มีอยู่จากสถานการณ์
   1) .....
   2) .....
   3) .....
3. ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก
   ทางเลือกที่ 1 .....
   ข้อดี .....
   ข้อเสีย .....
   ทางเลือกที่ 2 .....
   ข้อดี .....
   ข้อเสีย .....
   ทางเลือกที่ 3 .....
   ข้อดี .....
   ข้อเสีย .....
4. ตัดสินใจเลือก ทางเลือกที่ .....

เหตุผล .....

ใบชี้แจง

คำแนะนำ ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ร่วมกันฝึกทักษะการตัดสินใจ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้จากกรณีศึกษาในใบกิจกรรม โดยใช้เวลาวิเคราะห์กลุ่มละ 10 นาที และนำเสนอ รายงานกลุ่มละ 3 นาที

สำหรับกลุ่ม 1 กรณีศึกษา : เรื่อง "สาขาของพี่เบิ้ม"

อ่องเป็นนักเรียนชั้น ม. 4 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง เขาเห็นพี่เบิ้มซึ่งเป็นนักเรียนชั้น ม. 6 กำลังขายยาบ้าให้กับเพื่อนในห้องน้ำชายหลังโรงเรียน พี่เบิ้มขู่อ่องว่าถ้านำเรื่องนี้ไปบอกครูอ่องเจ็บตัวแน่ ทางที่ดีขอให้อ่องมาเป็นสาขาหาลูกค้าให้กับพี่เบิ้มดีกว่า จะได้มีเงินมาก ๆ ด้วย อ่องรู้ดีว่าพี่เบิ้มเป็นผู้มีอิทธิพลในโรงเรียน ถ้ายอมตามดี ๆ เขาจะไม่เจ็บตัว แต่เขาคงต้องเป็นทาสของพี่เบิ้มตลอดไป

ถ้าสมาชิกเป็นอ่อง จะตัดสินใจแก้ปัญหาเรื่องนี้อย่างไร ?

การตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1.		
2.		
3. ถ้าสมาชิกเป็นอ่อง จะตัดสินใจอย่างไร		
4. ถ้าสมาชิกเป็นอ่อง จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร		

ใบชี้แจง

คำแนะนำ ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ร่วมกันฝึกทักษะการตัดสินใจ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้จากกรณีศึกษาในใบกิจกรรม โดยใช้เวลาวิเคราะห์กลุ่มละ 10 นาที และนำเสนอ รายงานกลุ่มละ 5 นาที

สำหรับกลุ่ม 2 กรณีศึกษา : เรื่อง "ปัญหาของเต๋า"

เต๋า เป็นหัวหน้าชั้น เป็นตัวแทนมวยสมัครเล่นของโรงเรียน ถ้าเขาลงแข่งขันเขาจะชนะทุกครั้ง วันหนึ่ง เต๋อ ซึ่งเป็นเพื่อนรักที่สุดและเคยช่วยเหลือเต๋าทางด้านเงินทองอยู่บ่อย ๆ เพราะฐานะทางบ้านของเต๋าค่อนข้างยากจน ได้เข้ามาขอร้องให้เต๋าไปเป็นเพื่อน เพื่อทำธุระให้แม่ตลอดทั้งวันในหมู่บ้านของแดง ซึ่งขอบรังแกเต๋อและชู่เอาเงินเต๋ออยู่เสมอ แต่ในระยะนี้ก็เป็นการสอบปลายภาคพอดี วิชาที่จะสอบวันถัดไปเป็นวิชาที่เต๋าทำคะแนนไม่ดี เต๋าต้องการเวลาฝึกฝนมาก ถ้าไปช่วยเต๋อในวันนี้อาจมีผลทำให้สอบตกได้

เต๋อขอร้องให้เต๋าไปเป็นเพื่อน.....เต๋าจะทำอย่างไร

การตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1.		
2.		
3.ถ้าสมาชิกเป็นเต๋า จะตัดสินใจอย่างไร		
4.ถ้าสมาชิกเป็นเต๋า จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร		

ใบชี้แจง

คำแนะนำ ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ร่วมกันฝึกทักษะการตัดสินใจ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้จากกรณีศึกษาในใบกิจกรรม โดยใช้เวลาวิเคราะห์กลุ่มละ 10 นาที และนำเสนอ รายงานกลุ่มละ 5 นาที

สำหรับกลุ่ม 3 กรณีศึกษา : เรื่อง "แม่เลี้ยงของภาดล"

แม่ของภาดลหย่ากับพ่อไปมีสามีใหม่ ภาดล อยู่กับพ่อซึ่งไม่นานก็แต่งงานใหม่ และมีน้องอีก 1 คน พ่อมีอาชีพขับรถแท็กซี่ ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอนและไม่ค่อยมีเวลาอยู่บ้านดูแลภาดล แม่เลี้ยงมักยักยอกเงินบางส่วนของพ่อเอาไปเล่นไพ่และดื่มเหล้า ไม่ให้ภาดลใช้ ภาดลมีเรื่องทะเลาะกับแม่เลี้ยงบ่อยมาก คนข้างบ้านได้มาชวนให้ภาดลลองดื่มเหล้าเพื่อประชดแม่เลี้ยงดูบ้าง จนภาดลติดเหล้าและเลยลองเสพยาบ้าตามคำชวนของเพื่อนบ้านอีกด้วย นอกจากนี้เพื่อนบ้านคนนั้นยังแนะนำว่าควรจะเอาชนะแม่เลี้ยง ด้วยการขายยาบ้าหาเงินเลี้ยงตัวเอง ภาดลเริ่มนึกคล้อยตาม แต่ยังลังเลใจ

ถ้าสมาชิกเป็นภาดล จะตัดสินใจและแก้ปัญหานี้อย่างไร

การตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1.		
2.		
3. ถ้าสมาชิกเป็นภาดล จะตัดสินใจอย่างไร		
4. ถ้าสมาชิกเป็นภาดล จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร		

กิจกรรมที่ 10 สู่จุดหมาย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกมีความเพียรพยายามที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ

อุปกรณ์ ประวัติบุคคลที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความพยายาม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเกริ่นนำ "สิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายหรือความฝันของเรานั้น นอกจากจะเป็นเพราะขาดการควบคุมตัวเองแล้ว ยังเป็นเพราะขาดความเพียรพยายามที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น ๆ"

2. ผู้วิจัยแจกเอกสารประวัติบุคคลที่ใช้ความพยายามจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

3. สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่า "ตัวแบบมีวิธีการแห่งความพยายามอย่างไรเพื่อไปถึงเป้าหมาย"

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนยกตัวอย่างเรื่องของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์ในอดีตและปัจจุบัน ที่สมาชิกได้ฝ่าฟันอุปสรรคนั้นได้เพราะความพยายาม

5. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดเรื่องความพยายาม

แนวทางการสรุป

นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการที่ตัวแบบได้มีความพยายาม เช่น การไม่ท้อถอยแม้ว่าจะเกิดปัญหาขึ้น การมองปัญหาในแง่มุมอื่น ๆ การหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อช่วยในการแก้ปัญหา รวมถึงหาแหล่งที่สามารถช่วยได้ แม้ว่าในบางครั้งเราจะคิดว่าตนเองนั้นเจอปัญหาที่หนัก แต่เมื่อลองมองไปรอบ ๆ ตัว บางคนนั้นเจอปัญหาที่หนักมากกว่าเรา แต่ก็ยังสามารถลุกขึ้นสู้ได้ ดังนั้นเมื่อต้องเจอกับปัญหาใด ๆ ขอให้นักเรียนอย่าเพิ่งท้อถอย ให้ลองพยายามด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตน

กิจกรรมที่ 11 สู่จุดหมาย

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกมีความเพียรพยายามที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ

อุปกรณ์ วีดีโอเทปเรื่องราวของบุคคลที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความพยายาม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเกริ่นนำ "สิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายหรือความฝันของเรานั้น นอกจากจะเป็นเพราะขาดการควบคุมตัวเองแล้ว ยังเป็นเพราะขาดความเพียรพยายามที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น ๆ"
2. ผู้วิจัยนำเสนอวีดีโอเทปเนื้อหาเกี่ยวกับตัวแบบมีความพยายาม
3. สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่า "ตัวแบบมีวิธีการแห่งความพยายามอย่างไรเพื่อไปถึงเป้าหมาย"
4. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดเรื่องความพยายาม

แนวทางการสรุป

นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการที่ตัวแบบได้มีความพยายาม เช่น การไม่ท้อถอยแม้ว่าจะเกิดปัญหาขึ้น การมองปัญหาในแง่มุมอื่น ๆ การหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อช่วยในการแก้ปัญหา รวมถึงหาแหล่งที่สามารถช่วยได้ แม้ว่าในบางครั้งเราจะคิดว่าตนเองนั้นเจอปัญหาที่หนัก แต่เมื่อลองมองไปรอบ ๆ ตัว บางคนนั้นเจอปัญหาที่หนักมากกว่าเรา แต่ก็ยังสามารถลุกขึ้นสู้ได้ ดังนั้นเมื่อต้องเจอกับปัญหาใด ๆ ขอให้นักเรียนอย่าเพิ่งท้อถอย ให้ลองพยายามด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตน

กิจกรรมที่ 12 ผู้กำกับ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกได้ทดลองวางแผนร่วมกัน

2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและได้มีบทบาทของผู้ที่มุ่งอนาคต

อุปกรณ์ -

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนแสดงละครที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับตัวละครที่ประสบความสำเร็จเพราะมีลักษณะมุ่งอนาคต รวมถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในการที่จะประสบความสำเร็จ เช่น มีความพยายาม รู้จักอดได้รอได้ เป็นต้น โดยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มกำหนดสถานการณ์ ตัวละครที่มีในเรื่อง รวมถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ เอง และมีข้อแม้ว่าสมาชิกแต่ละกลุ่มนั้นต้องมีส่วนร่วมในการแสดงด้วยทุกคน

แนวทางการสรุป

ในชีวิตจริงแต่ละคนเป็นผู้กำกับชีวิตตนเองได้ และก็มีส่วนอยู่ในบทบาทชีวิตของคนอื่นเช่นเดียวกัน เราสามารถกำหนดได้ว่าจะให้ตัวเองเล่นบทบาทอะไร แม้ว่าจะไม่ได้เป็นตัวเอกในสายตาของใคร แต่เราคงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเราได้ ดังนั้นเราต้องเรียนรู้จักการควบคุมตัวเองที่จะปฏิบัติหรือแสดงต่อเหตุการณ์อย่างถูกต้อง หากเราเรียนรู้ที่จะเผชิญกับแต่ละสถานการณ์แล้ว เราเองจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในทุกเหตุการณ์ในชีวิตได้โดยที่ไม่ต้องลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต

คำชี้แจง

ข้อความต่อไปนี้ถามเกี่ยวข้องกับความสามารถและความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบในการดำเนินชีวิต ฉะนั้นจึงไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ขอให้ตอบตรงกับความเป็นจริงที่รู้สึกนึกคิด กระทำ หรือปฏิบัติในข้อความนั้นอย่างไร โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วกาเครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงที่คิดเห็นหรือได้กระทำ

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติหรือความคิดเห็น			
	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. ข้าพเจ้ากลัวสายตาเสีย จึงไม่อ่านหนังสือในที่มืด				
2. ข้าพเจ้าคิดว่าการปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับจะช่วยให้ข้าพเจ้าและเพื่อนๆ อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข				
3. ก่อนสอบข้าพเจ้าจะอ่านหนังสือเพื่อจะได้สอบได้คะแนนมากๆ				
4. ข้าพเจ้าจะไม่ใช้เงินหมด เพราะเกรงว่าพรุ่งนี้จะไม่มีใช้				
5. ในการพูดคุยแสดงความคิดเห็น หากมีการพูดถึงสิ่งที่ข้าพเจ้าไม่เห็นด้วย ข้าพเจ้าจะคัดค้านทันที โดยไม่สนใจว่าขณะนั้นเป็นจังหวะที่เหมาะสมหรือไม่				
6. ข้าพเจ้าสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
7. ถ้าข้าพเจ้าเห็นสิ่งของที่ถูกใจ แม้ว่าจะไม่ใช่ของของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มาเดี๋ยวนั้น โดยไม่ใส่ใจผลที่จะเกิดตามมา				
8. ข้าพเจ้ามักจะควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จเสมอ				

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติหรือความคิดเห็น			
	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
9. ข้าพเจ้าคิดไว้แล้วว่า ควรจะประกอบอาชีพอะไรในอนาคต				
10. ข้าพเจ้าวางแผนที่จะทำสิ่งต่างๆ ในวันต่อไปเสมอ				
11. ก่อนจะลงมือทำงาน ข้าพเจ้าคิดและวางแผนก่อนทำ				
12. ข้าพเจ้าเชื่อว่า การวางแผนล่วงหน้าช่วยให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ มากกว่าการไม่วางแผนล่วงหน้า				
13. เมื่อต้องเตรียมสิ่งของในการอยู่ค่ายพักแรม ข้าพเจ้าจะจดรายการสิ่งของไว้ล่วงหน้า				
14. ข้าพเจ้ามักจะทำสิ่งต่าง ๆ ในวินาทีสุดท้ายเสมอ				
15. ถ้าในขณะทำงานแล้วเกิดปัญหา ข้าพเจ้าจะลาออกไปหางานใหม่ทันทีเพราะไม่อยากมีปัญหา				
16. ถ้ามีสิ่งใดที่ข้าพเจ้าแก้ไขไม่ได้ ข้าพเจ้าจะปรึกษาผู้อื่นเพื่อหาทางแก้ไขให้ได้				
17. เมื่อข้าพเจ้าจะทำอะไร ข้าพเจ้าจะพยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้ถึงเป้าหมายที่วางไว้				
18. ข้าพเจ้าจะพยายามหาวิธีการใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหาให้ได้ ถ้าหากวิธีการเดิมที่ใช้อยู่นั้นไม่ได้ผล				
19. ข้าพเจ้าเป็นคนที่มีความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ				
20. เด็ก ๆ ยังไม่ต้องใช้ความพยายามในการทำงานจนกว่าจะโตเป็นผู้ใหญ่				

แบบวัดการปรับตัว

คำชี้แจง

ข้อความต่อไปนี้ถามเกี่ยวข้องกับความสามารถและความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบในการที่จะปรับและเปลี่ยนแปลงการกระทำการปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ ฉะนั้นจึงไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ขอให้ตอบตรงกับความเป็นจริงที่รู้สึกนึกคิด กระทำ หรือปฏิบัติในข้อความนั้นอย่างไร โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วกาเครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงที่คิดเห็นหรือได้กระทำ

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติหรือความคิดเห็น			
	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. ข้าพเจ้าลังเลในการตัดสินใจต่าง ๆ				
2. ครอบครัวข้าพเจ้าเชื่อว่า ข้าพเจ้าประสบความสำเร็จตามที่หวังไว้				
3. ข้าพเจ้าไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ				
4. ข้าพเจ้ารู้ว่าตัวเองเป็นคนเก้งก้างงุ่มง่าม				
5. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจ ถ้าจะต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง				
6. ในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ข้าพเจ้าตัดสินใจด้วยตนเอง				
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองทำอะไรผิดอยู่ตลอดเวลา				
8. ข้าพเจ้ากล้าแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน				
9. เพื่อน ๆ สนใจและชื่นชมในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำ				
10. ข้าพเจ้าจะทำงานสำเร็จได้ ถ้ามีคนคอยเตือนข้าพเจ้า				
11. ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานต่าง ๆ ให้ดีที่สุด				
12. คนอื่นเป็นผู้วางแผนและแนะนำให้ข้าพเจ้าทำสิ่งต่าง ๆ				

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติหรือความคิดเห็น			
	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
13. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ชีวิตของข้าพเจ้าไม่มีคุณค่าอะไร				
14. ข้าพเจ้าบังคับใจตนเองไม่ค่อยได้				
15. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าครูเข้าใจในตัวข้าพเจ้า				
16. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีใครในบ้านเอาใจใส่ข้าพเจ้า				
17. ข้าพเจ้าคิดว่า ตนเองเป็นคนที่มีความสามารถคนหนึ่ง				
18. ข้าพเจ้าเป็นคนขี้อายเมื่อเข้าสังคม				
19. ข้าพเจ้าเป็นคนใจลอย				
20. ข้าพเจ้าเป็นคนหุนหันใจเร็ว				
21. โดยทั่วไป ข้าพเจ้าจะคบหาเพื่อนใหม่ได้อย่างง่ายดาย				
22. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองไม่ค่อยมีเพื่อน				
23. เมื่อเข้าสังคม ข้าพเจ้าจะกลายเป็นคนที่เงียบเฉยหรืออาจอึดอัดใจ				
24. ข้าพเจ้าเข้ากับเพื่อนได้ดี				
25. ข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ คอยช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน				
26. เพื่อน ๆ ของข้าพเจ้า ต้องการให้ข้าพเจ้าร่วมกิจกรรมด้วย				
27. ข้าพเจ้าไม่ลำบากใจที่จะทำงานร่วมกับคนอื่น				
28. ข้าพเจ้าจะหมดความอดทนถ้าต้องรอคอยคนอื่น				
29. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า คนอื่นมักเข้าใจข้าพเจ้าในทางที่ผิด				
30. เป็นการยากสำหรับข้าพเจ้า ที่จะยอมรับในสิ่งที่ทำผิด				

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติหรือความคิดเห็น			
	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
31. ข้าพเจ้ายอมรับข้อบกพร่องของตนเองตามความเป็นจริง โดยไม่หลอกตัวเอง				
32. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า คนอื่นชอบทำลายจิตใจของข้าพเจ้า				
33. ข้าพเจ้าทนไม่ได้ที่จะได้รับความผิดหวัง				
34. เป็นการยากสำหรับข้าพเจ้าในการพูดคุยกับเพื่อนร่วมชั้นที่ต่างเพศ				

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวปองสุข ศรีชัย
วัน เดือน ปี เกิด	23 พฤศจิกายน 2520
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพะเยาพิทยาคม จ.พะเยา ปีการศึกษา 2537 สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2541

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University