

## ภาคผนวก

- แบบวัดอัตลักษณ์นักศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มสธ.
- ผลการตรวจสอบค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดอัตลักษณ์นักศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มสธ.

โดยผู้เชี่ยวชาญ

- ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบวัดอัตลักษณ์นักศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มสธ.

- กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมอัตลักษณ์

ด้านทักษะการศึกษาทางไกลและการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

- รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย



## แบบวัดอัตลักษณ์นักศึกษา/บัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มสธ.

### คำชี้แจง

แบบวัดอัตลักษณ์ฉบับนี้ เป็นแบบวัดความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อตนเอง ในด้านต่าง ๆ โดยความคิดเห็นที่ได้จากนักศึกษา/บัณฑิตในครั้งนี้ จะนำมาใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงการเรียนการสอน ในระบบการศึกษาทางไกลของมสธ.ต่อไป ไม่เกี่ยวข้องกับการประเมินผลการเรียนของท่าน จึงขอความร่วมมือจากนักศึกษาตอบแบบวัดฉบับนี้ ตรงกับความเป็นจริง

โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่องประเมินที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน หรือเติมข้อความในช่องว่างให้ครบทุกข้อ

### ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ                     ชาย                     หญิง  
2. อายุ                    ..... ปี

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	จริงที่สุด	จริงส่วนใหญ่	จริงพอประมาณ	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
1. เมื่อมีงานต้องทำเพิ่มขึ้น ข้าพเจ้าจะทำงานนั้นจนเสร็จ แม้ต้องทำนอกเวลา					
2. แม้จะเป็นทรัพย์สินเพียงเล็กน้อยของหน่วยงาน ข้าพเจ้าก็ไม่เคยนำไปใช้ส่วนตัว					
3. ข้าพเจ้าดำเนินชีวิตเรียบง่ายตามแนวหลักเศรษฐกิจพอเพียง					
4. ข้าพเจ้าเคยเขียนรายงานบางอย่างไม่ตรงกับข้อเท็จจริง					
5. ข้าพเจ้าบริหารการใช้จ่ายเงินอย่างเหมาะสมกับรายได้					

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	จริง ที่สุด	จริงส่วน ใหญ่	จริงพอ ประมาณ	จริง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
6.ข้าพเจ้าไม่เคยทอดทิ้งเพื่อนร่วมงาน แม้ทีมงานเผชิญปัญหา วิกฤต					
7.ข้าพเจ้ามักไม่กล้าออกความเห็นใดๆ ในการแก้ปัญหาของ หน่วยงาน					
8.ข้าพเจ้าปฏิบัติตามนโยบายประหยัดพลังงานของหน่วยงานอย่าง เคร่งครัด					
9.ข้าพเจ้าไม่เคยหลีกเลี่ยงหรือละทิ้งงานในหน้าที่ แม้จะมีภารกิจ มาก					
10.ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่รับผิดชอบให้เสร็จก่อนกำหนดเวลา เสมอ					
11.ข้าพเจ้าชอบทำงานไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องมีเวลาเป็นตัวกำหนด					
12.ข้าพเจ้าวิเคราะห้ และคาดการณ์แนวโน้มความเป็นไปของ สังคมไทย สังคมโลก อยู่เสมอ					
13.ข้าพเจ้ามักชักชวนให้เพื่อนร่วมงานช่วยส่งเสริมและสนับสนุน กิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทั้งทางตรงและทางอ้อม					
14.ข้าพเจ้าใฝ่หาความรู้ให้มีความก้าวหน้าทางด้านวิชาการ วิชาชีพ อยู่เสมอ					
15.ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเข้าร่วมในการพัฒนาวิชาชีพสู่ความเป็นเลิศ อย่างเต็มที่					
16.มีผลงานทางด้านบทความทางวิชาการ ผลงานวิจัย เผยแพร่สู่ สาธารณชน					
17.ข้าพเจ้ามักจะชี้แจงให้เพื่อนร่วมงานเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องที่ เกี่ยวข้องกับวิชาชีพ					

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	จริง ที่สุด	จริงส่วน ใหญ่	จริงพอ ประมาณ	จริง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
18.ข้าพเจ้ามักใช้ความรู้และประสบการณ์ของตนเอง ให้เป็นประโยชน์แก่หน่วยงานเสมอ					
19.ก่อนลงมือแก้ปัญหา ข้าพเจ้าแยกแยะปัญหาต่าง ๆ เป็นองค์ประกอบย่อย ๆ					
20.เมื่อมีปัญหาข้าพเจ้าจะแยกแยะความสำคัญก่อนตัดสินใจลงมือแก้ปัญหาตามลำดับ					
21.ข้าพเจ้ามักมีแนวทางใหม่ ๆ ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เสมอ					
22.ข้าพเจ้ามักใช้แนวทางการแก้ไขปัญหาที่มีคนเคยใช้สำเร็จมาแล้ว					
23.ข้าพเจ้าประยุกต์ความรู้ที่ได้รับจาก มสธ. ไปใช้แก้ปัญหาในงานของข้าพเจ้า					
24.หากมีปัญหาเกิดขึ้นในหน่วยงาน ข้าพเจ้ามักแสดงความคิดเห็นส่วนตัวเพื่อการแก้ปัญหานั้น					
25.ข้าพเจ้ามักไม่กล้าออกความเห็นใด ๆ ในการแก้ปัญหาของหน่วยงาน					
26.ถึงแม้จะมีผู้โต้แย้งความคิดเห็นของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าก็จะรับฟังอย่างตั้งใจก่อนตัดสินใจใด ๆ					
27.ข้าพเจ้าทำใจไม่ได้หากมีผู้ที่แสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับแนวคิดของข้าพเจ้า					
28.ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่รับผิดชอบให้เสร็จก่อนกำหนดเวลาเสมอ					
29.ชอบทำงานไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องมีเวลาเป็นตัวกำหนด					

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	จริง ที่สุด	จริงส่วน ใหญ่	จริงพอ ประมาณ	จริง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
30.ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจหากงานที่ได้รับมอบหมายดำเนินไปอย่างล่าช้า					
31.เมื่อทำงานผิดพลาดข้าพเจ้าก็พร้อมที่จะยอมรับผิดต่อหน้าเพื่อนร่วมงาน					
32.ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมตามที่หน่วยงานกำหนด					
33.ข้าพเจ้าเสียสละเวลาส่วนหนึ่งเพื่อทำประโยชน์ให้แก่สังคม					
34.ข้าพเจ้าใช้พลังงานอย่างประหยัดและรู้คุณค่า					
35.ข้าพเจ้าให้ความร่วมมือกับหน่วยงานราชการในเรื่องต่าง ๆ					
36.ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ด้วยความเต็มใจ					
37.ข้าพเจ้ามีความรักและจริงใจต่อเพื่อนร่วมงานทุกคน					
38.ข้าพเจ้าชอบทำงานคนเดียว ไม่ชอบสูงส่งกับใคร					
39.ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานร่วมกับผู้ที่มีความคิดเห็นขัดแย้งกับข้าพเจ้าได้					
40.ข้าพเจ้าสามารถทำงานกับผู้อื่นได้แม้อยู่ในสภาพการณ์ที่กดดัน					
41.บ่อยครั้งที่เพื่อนร่วมงานยอมรับและปฏิบัติตามข้อเสนอแนะของข้าพเจ้าด้วยความเต็มใจ					
42.หากเป็นข้อเสนอที่ดี ข้าพเจ้าก็ยินดีปฏิบัติตามความเห็นของเพื่อนร่วมงานคนอื่นด้วยความเต็มใจ					

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	จริง ที่สุด	จริงส่วน ใหญ่	จริงพอ ประมาณ	จริง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
43.ข้าพเจ้าไม่ชอบให้ใครมาแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากข้าพเจ้า ในที่ประชุม					
44.ถึงแม้จะเป็นผู้บังคับบัญชาข้าพเจ้าก็จะโต้แย้งทันทีหากข้าพเจ้า ไม่เห็นด้วยในเรื่องใด ๆ					
45.ข้าพเจ้าสามารถสื่อสารและอธิบายให้ทุกคนเข้าใจในสิ่งที่ ข้าพเจ้าต้องการ					
46.ข้าพเจ้ารู้ว่าอะไรควรพูดหรือไม่ควรพูด					
47.บ่อยครั้งที่เกิดความเข้าใจผิดในหน่วยงานอันเนื่องมาจากการ สื่อสารของข้าพเจ้า					
48.มีคนบอกว่าข้าพเจ้าพูดไม่ค่อยรู้เรื่อง					
49.ข้าพเจ้าสามารถเจรจาต่อรองจนปัญหาที่เกิดขึ้นสำเร็จลุล่วงไป ได้					
50.ข้าพเจ้ารู้ว่าจะสืบค้นข้อมูลที่ต้องการได้จากแหล่งใด					
51.ข้าพเจ้ารู้ว่าจะสืบค้นข้อมูลที่ต้องการด้วยวิธีการใด					
52.ข้าพเจ้าสามารถนำหลักวิชาการที่ศึกษามาวิเคราะห์เพื่อ แก้ปัญหาต่างๆ ได้					
53.ข้าพเจ้ามีรูปแบบการนำเสนอแนวปฏิบัติเพื่อการแก้ปัญหาที่ ชัดเจนและเป็นระบบ					
54.ข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายในการเรียน มสธ. ไว้ทุกภาคการศึกษา					

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	จริง ที่สุด	จริงส่วน ใหญ่	จริงพอ ประมาณ	จริง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
55.ข้าพเจ้าทำตารางสอน วางแผนการเรียนกับมสธ ตั้งแต่เทอมแรก					
56.ข้าพเจ้ามักจะอ่านเอกสารการสอนเมื่อใกล้สอบเสมอ					
57.ข้าพเจ้าอ่านเอกสารการสอนอย่างละเอียดทุกหน่วย และจดบันทึกสาระสำคัญไว้ด้วยทุกหน่วย					
58.ข้าพเจ้าศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากห้องสมุดหรือทางอินเทอร์เน็ตเป็นประจำ					
59.ข้าพเจ้ามีเวลาทบทวนเนื้อหาที่เรียนก่อนสอบทุกภาคการศึกษา					
60.ข้าพเจ้าใช้วิธีการอ่านเอกสารการสอนส่วนใหญ่ แบบอ่านผ่าน ๆ					
61.ข้าพเจ้าศึกษาเอกสารการสอนโดยไม่มีการวางแผนการศึกษาไว้ มีเวลาว่างก็ศึกษา					
62.ข้าพเจ้ามีความพร้อมเสมอเมื่อถึงเวลาสอบไล่ทุกครั้ง					
63.ข้าพเจ้ามีความเมตตาต่อศิษย์อย่างเสมอหน้า ไม่เลือกปฏิบัติ ไม่ลำเอียง					
64. ข้าพเจ้ามาทำงานโดยไม่เคยขอลาหยุดพักผ่อน					
65. แม้จะมีโอกาส ข้าพเจ้าก็ไม่เคยหาประโยชน์จากตำแหน่งหน้าที่					
66.ข้าพเจ้าอุทิศเวลาและทุ่มเทให้งาน แม้ไม่ใช่เวลาราชการ					

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	จริง ที่สุด	จริงส่วน ใหญ่	จริงพอ ประมาณ	จริง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
67.ข้าพเจ้ามักนัดนักเรียนเรียนอ่อนมาสอนพิเศษเพิ่มเติมโดยไม่มี ค่าใช้จ่าย					
68.แม้บางครั้งจะเหนื่อยล้า ข้าพเจ้ายังมุ่งมั่นทำงานจนประสบ ความสำเร็จตามเป้าหมาย					
69. ข้าพเจ้าให้อภัยผู้อื่นเสมอ แม้ว่าผู้้นั้นจะทำให้ตนเองเดือดร้อน					
70.แม้จะมีการแบ่งพรรคแบ่งพวกในหน่วยงาน ข้าพเจ้าก็ยังคงวางตัว เป็นกลาง					

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัด





ตารางที่ 10 แสดงผลการตรวจสอบค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดอัตลักษณ์นักศึกษา สาขาวิชา  
ศึกษาศาสตร์ มสธ.โดยผู้เชี่ยวชาญ

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่า IOC
1. เมื่อมีงานต้องทำเพิ่มขึ้น ข้าพเจ้าจะทำงานนั้นจนเสร็จ แม้ต้องทำ นอกเวลา	1	1	1	1.00
2. แม้จะเป็นทรัพย์สินเพียงเล็กน้อยของหน่วยงาน ข้าพเจ้าก็ไม่เคย นำไปใช้ส่วนตัว	1	1	1	1.00
3. ข้าพเจ้าดำเนินชีวิตเรียบง่ายตามแนวหลักเศรษฐกิจพอเพียง	1	1	1	1.00
4. ข้าพเจ้าเคยเขียนรายงานบางอย่างไม่ตรงกับข้อเท็จจริง	1	1	1	1.00
5. ข้าพเจ้าบริหารการใช้จ่ายเงินอย่างเหมาะสมกับรายได้	1	1	1	1.00
6. ข้าพเจ้าไม่เคยทอดทิ้งเพื่อนร่วมงาน แม้ทีมงานเผชิญปัญหาวิกฤต	1	1	1	1.00
7. ข้าพเจ้ามักไม่กล้าออกความเห็นใดๆ ในการแก้ปัญหาของ หน่วยงาน	1	1	1	1.00
8. ข้าพเจ้าปฏิบัติตามนโยบายประหยัดพลังงานของหน่วยงานอย่าง เคร่งครัด	1	1	1	1.00
9. ข้าพเจ้าไม่เคยหลีกเลี่ยงหรือละทิ้งงานในหน้าที่ แม้จะมีภารกิจ มาก	1	1	1	1.00
10. ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่รับผิดชอบให้เสร็จก่อนกำหนดเวลา เสมอ	1	1	1	1.00
11. ข้าพเจ้าชอบทำงานไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องมีเวลาเป็นตัวกำหนด	1	1	1	1.00
12. ข้าพเจ้าวิเคราะห์ และคาดการณ์แนวโน้มความเป็นไปของ สังคมไทย สังคมโลก อยู่เสมอ	1	1	1	1.00
13. ข้าพเจ้ามักชักชวนให้เพื่อนร่วมงานช่วยส่งเสริมและสนับสนุน กิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทั้งทางตรงและทางอ้อม	1	1	1	1.00
14. ข้าพเจ้าใฝ่หาความรู้ให้มีความก้าวหน้าทางด้านวิชาการ วิชาชีพ อยู่เสมอ	1	1	1	1.00

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่า IOC
15. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเข้าร่วมในการพัฒนาวิชาชีพสู่ความเป็นเลิศอย่างเต็มที่	1	1	1	1.00
16. มีผลงานทางด้านบทความทางวิชาการ ผลงานวิจัย เผยแพร่สู่สาธารณชน	1	1	1	1.00
17. ข้าพเจ้ามักจะชี้แจงให้เพื่อนร่วมงานเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพ	1	1	1	1.00
18. ข้าพเจ้ามักใช้ความรู้และประสบการณ์ของตนเอง ให้เป็นประโยชน์แก่หน่วยงานเสมอ	1	1	1	1.00
19. ก่อนลงมือแก้ปัญหา ข้าพเจ้าแยกแยะปัญหาต่าง ๆ เป็นองค์ประกอบย่อย ๆ	1	1	1	1.00
20. เมื่อมีปัญหาข้าพเจ้าจะแยกแยะความสำคัญก่อนตัดสินใจลงมือแก้ปัญหาตามลำดับ	1	1	1	1.00
21. ข้าพเจ้ามักมีแนวทางใหม่ๆ ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เสมอ	1	1	1	1.00
22. ข้าพเจ้ามักใช้แนวทางการแก้ไขปัญหาที่มีคนเคยใช้สำเร็จมาแล้ว	1	1	1	1.00
23. ข้าพเจ้าประยุกต์ความรู้ที่ได้รับจาก มสธ. ไปใช้แก้ปัญหาในงานของข้าพเจ้า	1	1	1	1.00
24. หากมีปัญหาเกิดขึ้นในหน่วยงาน ข้าพเจ้ามักแสดงความคิดเห็นส่วนตัวเพื่อการแก้ปัญหานั้น	1	1	1	1.00
25. ข้าพเจ้ามักไม่กล้าออกความเห็นใด ๆ ในการแก้ปัญหาของหน่วยงาน	1	1	1	1.00
26. ถึงแม้จะมีผู้โต้แย้งความคิดเห็นของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าก็จะรับฟังอย่างตั้งใจก่อนตัดสินใจใด ๆ	1	1	1	1.00
27. ข้าพเจ้าทำใจไม่ได้หากมีผู้ที่แสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับแนวคิดของข้าพเจ้า	1	1	1	1.00
28. ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่รับผิดชอบให้เสร็จก่อนกำหนดเวลาเสมอ	1	1	1	1.00

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่า IOC
29. ชอบทำงานไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องมีเวลาเป็นตัวกำหนด	1	1	1	1.00
30. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจหากงานที่ได้รับมอบหมายดำเนินไปอย่างล่าช้า	1	1	1	1.00
31. เมื่อทำงานผิดพลาดข้าพเจ้าก็พร้อมที่จะยอมรับผิดต่อหน้าเพื่อนร่วมงาน	1	1	1	1.00
32. ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมตามที่หน่วยงานกำหนด	1	1	1	1.00
33. ข้าพเจ้าเสียสละเวลาส่วนหนึ่งเพื่อทำประโยชน์ให้แก่สังคม	1	1	1	1.00
34. ข้าพเจ้าใช้พลังงานอย่างประหยัดและรู้คุณค่า	1	1	1	1.00
35. ข้าพเจ้าให้ความร่วมมือกับหน่วยงานราชการในเรื่องต่าง ๆ	1	1	1	1.00
36. ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ด้วยความเต็มใจ	1	1	1	1.00
37. ข้าพเจ้ามีความรักและจริงใจต่อเพื่อนร่วมงานทุกคน	1	1	1	1.00
38. ข้าพเจ้าชอบทำงานคนเดียว ไม่ชอบสูงส่งกับใคร	1	1	1	1.00
39. ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานร่วมกับผู้ที่มีความคิดเห็นขัดแย้งกับข้าพเจ้าได้	1	1	1	1.00
40. ข้าพเจ้าสามารถทำงานกับผู้อื่นได้แม้อยู่ในสภาพการณ์ที่กดดัน	1	1	1	1.00
41. บ่อยครั้งที่เพื่อนร่วมงานยอมรับและปฏิบัติตามข้อเสนอแนะของข้าพเจ้าด้วยความเต็มใจ	1	1	1	1.00
42. หากเป็นข้อเสนอที่ดี ข้าพเจ้าก็ยินดีปฏิบัติตามความเห็นของเพื่อนร่วมงานคนอื่นด้วยความเต็มใจ	1	1	1	1.00
43. ข้าพเจ้าไม่ชอบให้ใครมาแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากข้าพเจ้าในที่ประชุม	1	1	1	1.00
44. ถึงแม้จะเป็นผู้บังคับบัญชาข้าพเจ้าก็จะโต้แย้งทันทีหากข้าพเจ้าไม่เห็นด้วยในเรื่องใด ๆ	1	1	1	1.00

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่า IOC
45. ข้าพเจ้าสามารถสื่อสารและอธิบายให้ทุกคนเข้าใจในสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการ	1	1	1	1.00
46. ข้าพเจ้ารู้ว่าอะไรควรพูดหรือไม่ควรพูด	1	1	1	1.00
47. บ่อยครั้งที่เกิดความเข้าใจผิดในหน่วยงานอันเนื่องมาจากการสื่อสารของข้าพเจ้า	1	1	1	1.00
48. มีคนบอกว่าข้าพเจ้าพูดไม่ค่อยรู้เรื่อง	1	1	1	1.00
49. ข้าพเจ้าสามารถเจรจาต่อรองจนปัญหาที่เกิดขึ้นสำเร็จลุล่วงไปได้	1	1	1	1.00
50. ข้าพเจ้ารู้ว่าจะสืบค้นข้อมูลที่ต้องการได้จากแหล่งใด	1	1	1	1.00
51. ข้าพเจ้ารู้ว่าจะสืบค้นข้อมูลที่ต้องการด้วยวิธีการใด	1	1	1	1.00
52. ข้าพเจ้าสามารถนำหลักวิชาการที่ศึกษามาวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ได้	1	1	1	1.00
53. ข้าพเจ้ามีรูปแบบการนำเสนอแนวปฏิบัติเพื่อการแก้ปัญหาที่ชัดเจนและเป็นระบบ	1	1	1	1.00
54. ข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายในการเรียน มสธ. ไว้ทุกภาคการศึกษา	1	1	1	1.00
55. ข้าพเจ้าทำตารางสอน วางแผนการเรียนกับมสธ ตั้งแต่เทอมแรก	1	1	1	1.00
56. ข้าพเจ้ามักจะอ่านเอกสารการสอนเมื่อใกล้สอบเสมอ	1	1	1	1.00
57. ข้าพเจ้าอ่านเอกสารการสอนอย่างละเอียดทุกหน่วย และจดบันทึกสาระสำคัญไว้ด้วยทุกหน่วย	1	1	1	1.00
58. ข้าพเจ้าศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากห้องสมุดหรือทางอินเทอร์เน็ตเป็นประจำ	1	1	1	1.00
59. ข้าพเจ้ามีเวลาทบทวนเนื้อหาที่เรียนก่อนสอบทุกภาคการศึกษา	1	1	1	1.00
60. ข้าพเจ้าใช้วิธีการอ่านเอกสารการสอนส่วนใหญ่ แบบอ่านผ่าน ๆ	1	1	1	1.00
61. ข้าพเจ้าศึกษาเอกสารการสอนโดยไม่มีการวางแผนการศึกษาไว้ มีเวลาว่างก็ศึกษา	1	1	1	1.00
62. ข้าพเจ้ามีความพร้อมเสมอเมื่อถึงเวลาสอบไล่ทุกครั้ง	1	1	1	1.00

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่า IOC
63. ข้าพเจ้ามีความเมตตาต่อศิษย์อย่างเสมอหน้า ไม่เลือกปฏิบัติ ไม่ลำเอียง	1	1	1	1.00
64. ข้าพเจ้ามาทำงานโดยไม่เคยขอลาหยุดพักผ่อน	1	1	1	1.00
65. แม้จะมีโอกาส ข้าพเจ้าก็ไม่เคยหาประโยชน์จากตำแหน่งหน้าที่	1	1	1	1.00
66. ข้าพเจ้าอุทิศเวลาและทุ่มเทให้งาน แม้ไม่ใช่เวลาราชการ	1	1	1	1.00
67. ข้าพเจ้ามักนัดนักเรียนเรียนอ่อนมาสอนพิเศษเพิ่มเติมโดยไม่มีค่าใช้จ่าย	1	1	1	1.00
68. แม้บางครั้งจะเหนื่อยล้า ข้าพเจ้ายังมุ่งมั่นทำงานจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	1	1	1	1.00
69. ข้าพเจ้าให้อภัยผู้อื่นเสมอ แม้ว่าผู้หนึ่งจะทำให้ตนเองเดือดร้อน	1	1	1	1.00
70. แม้จะมีการแบ่งพรรคแบ่งพวกในหน่วยงาน ข้าพเจ้าก็ยังคงวางตัวเป็นกลาง	1	1	1	1.00



ตารางที่ 11 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบวัดอัตลักษณ์นักศึกษา/บัณฑิต  
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มสธ.

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.427	26	.441	51	.485
2	.337	27	.313	52	.550
3	.441	28	.389	53	.526
4	.319	29	.309	54	.443
5	.276	30	.275	55	.487
6	.420	31	.440	56	.263
7	.241	32	.468	57	.402
8	.494	33	.460	58	.345
9	.363	34	.572	59	.456
10	.365	35	.501	60	.444
11	.202	36	.462	61	.410
12	.314	37	.479	62	.474
13	.408	38	.390	63	.600
14	.563	39	.310	64	.225
15	.550	40	.299	65	.432
16	.211	41	.276	66	.534
17	.437	42	.434	67	.335
18	.574	43	.389	68	.599
19	.516	44	.203	69	.413
20	.526	45	.421	70	.446
21	.425	46	.435		
22	.325	47	.271		
23	.598	48	.366		
24	.295	49	.411		
25	.324	50	.486		

มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.93

กิจกรรมกลุ่มเชิงจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมอัตลักษณ์

ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



## กิจกรรมที่ 1

### ปฐมนิเทศ

ระดับ           ปริญญาตรี

ขนาดของกลุ่ม   15 คน

ระยะเวลา         50 นาที

#### แนวคิด

การปฐมนิเทศเป็นการทำความเข้าใจระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และสร้างข้อตกลงเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรม สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกได้เข้าใจความหมาย ความสำคัญเรื่องทักษะการศึกษาทางไกลและสามารถศึกษาค้นคว้าได้ด้วยตนเอง รวมทั้งเพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไปจนครบทุกกิจกรรม ให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปด้วยดีตามวัตถุประสงค์

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม และตกลงร่วมกันเกี่ยวกับกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี และสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้วิจัย
3. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษเปล่า ปากกา
2. แบบวัดทักษะการศึกษาทางไกลและสามารถศึกษาค้นคว้าได้ด้วยตนเอง

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับสมาชิกกลุ่ม โดยการกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง
- 1.2 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ ตลอดจนชี้แจงกฎ กติกา วิธีการ บทบาท และหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มที่จะต้องปฏิบัติตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม
- 1.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยที่เกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ ที่ได้ชี้แจงไปแล้ว

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้



2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกทำแบบวัดทักษะการศึกษาทางไกลและสามารถศึกษาค้นคว้าได้ด้วยตนเอง ก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยแจกกระดาษให้สมาชิกเขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตนเอง เช่น ชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่น จำนวนพี่น้อง วิชาที่ชอบ อาหารที่ชอบ งานอดิเรก สิ่งประทับใจที่สุดในชีวิต เป็นต้น ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้สมาชิกจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5 คน

3.2 ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม แลกกระดาษที่เขียนรายละเอียดของตนให้อ่าน

3.3 สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มผลัดกันออกมาแนะนำเพื่อนในกลุ่มจนครบทุกคน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยซักถามสมาชิกถึงความรู้สึกร่วมกิจกรรม และการที่ได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน

4.2 ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญของทักษะการศึกษาทางไกลและสามารถศึกษาค้นคว้าได้ด้วยตนเองให้สมาชิกทราบ

4.3 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไปให้สมาชิกทราบ

### การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความสนใจและการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของสมาชิกกลุ่ม

## ครั้งที่ 2 เรียนทางไกลให้ต้องมีเป้าหมาย

ระดับ                   ปริญญาตรี

ขนาดของกลุ่ม   15 คน

ระยะเวลา           50 นาที

### แนวคิด

เป้าหมายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เป็นเข็มทิศในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะเพื่อการเรียนทางไกลกับมส.ให้ประสบความสำเร็จ ให้เราสามารถทำตามความฝันและความต้องการได้ ช่วยทำให้การใช้ชีวิตมีความชัดเจน การตั้งเป้าหมายการใช้เวลาทั้งเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว ต้องไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายการใช้เวลาในการเรียนมส.ในระยะสั้นได้
2. เพื่อให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายการใช้เวลาในการเรียนมส.ในระยะยาวได้

### สื่อ/อุปกรณ์

1. กรณศึกษา เรื่อง คุณยายโรส หม่อมธนาคาร และ วันสุดท้ายของชีวิต
2. ใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายในชีวิต
3. ใบงาน เรื่อง เป้าหมายในชีวิตของฉัน

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ในการศึกษาในระบบทางไกลในการเริ่มต้นการเรียนการศึกษาด้วยตนเองว่ามีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในข้อที่ 1 ด้วยการผลัดกันเล่าประสบการณ์ของตน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้การศึกษาในระบบการศึกษาทางไกลของตนไม่ประสบความสำเร็จ

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางการจัดการกับสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้การศึกษาในระบบการศึกษาทางไกลของตนไม่ประสบความสำเร็จ

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

- 3.1 ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม แล้วให้กลุ่มหนึ่ง ศึกษากรณีศึกษา เรื่อง คุณยายโรส กลุ่มที่สองศึกษาเรื่อง หนุมรณาการ และ กลุ่มที่สามศึกษาเรื่องวันสุดท้ายของชีวิต
- 3.2 ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอข้อคิดที่ได้รับจากกรณีศึกษา แล้วสมาชิกทุกคนร่วมกัน อภิปรายถึงความสำคัญของการวางแผนเป้าหมาย
- 3.3 ให้สมาชิกศึกษาใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายในชีวิต และทำใบงาน เรื่อง เป้าหมายในชีวิตของตน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

- 4.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลที่ได้จากการร่วมอภิปรายใบงานทั้งสองใบงาน
- 4.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนได้นำเสนอว่าตนเองจะนำทักษะที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
- 4.3 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และนัดหมายเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไปให้สมาชิกทราบ

### การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการทำกิจกรรม การตอบใบงาน
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม

## กรณีตัวอย่าง เรื่อง คุณยายโรส

วันแรกที่พวกเราเริ่มการเรียนในมหาวิทยาลัย อาจารย์ของเราได้เข้ามาแนะนำตัวและบอกให้พวกเราทำความรู้จักกับคนอื่น ๆ ที่เราไม่รู้จักมาก่อน ผมยืนขึ้นแล้วมองไปรอบ ๆ และมีมือ ๆ หนึ่ง เอื้อมมาจับบ่าของผม ผมหันไปพบกับหญิงชราร่างเล็ก ผิวหนังเหี่ยวแห้งที่ส่งรอยยิ้มอันเป็นประกายมาให้ผม รอยยิ้มนั้นทำให้เธอดูสดใสอย่างยิ่ง

หญิงชราคนนั้นกล่าวขึ้นว่า “สวัสดี รูปหล่อ ฉันชื่อโรส อายุแปดสิบเจ็ดปี มาให้ฉันกอดสักทีสิ ผมหัวเราะกับท่าทางของเธอและตอบอย่างร่าเริงว่า “แน่นอน ได้สิครับ” แล้วเธอก็กอดผมอย่างแรง ผมถามเธอว่า “ทำไมคุณถึงมาเรียนมหาวิทยาลัยเอาตอนที่อายุน้อยและไร้เดียงสาอย่างนี้ละ” เธอตอบด้วยเสียงปนหัวเราะว่า “ฉันมาหาสามีราย ๆ ที่ฉันจะได้แต่งงานด้วย แล้วมีลูกสักสองสามคน...” ผมขัดจังหวะเธอโดยถามว่า “ไม่เอาครับ.. ถามจริง ๆ ผมสงสัยจริง ๆ ว่าอะไรทำให้เธอมาเรียนที่นี่ตอนที่อายุขนาดนี้” และเธอตอบว่า “ฉันฝันมานานแล้วว่าฉันจะได้ปริญญา และตอนนี้ฉันก็กำลังจะได้ปริญญาที่ฉันฝัน”

หลังเลิกเรียนวิชานั้น เราเดินไปที่อาคารสโมสรสมาชิกด้วยกันและนั่งกินช็อกโกแลตป่นด้วยกัน เรากลายเป็นเพื่อนกันในทันที ตลอดสามเดือนนั้นเราจะออกจากชั้นเรียนพร้อมกันและจะไปในังคุยกันไม่หยุด ผมนั้นประหลาดใจเสมอเมื่อได้ฟัง “ยานเวลา” ลำนี้แบ่งปันความรู้ และประสบการณ์ของเธอให้กับผม

ตลอดปีนั้นโรสได้กลายเป็นสัญลักษณ์ของมหาวิทยาลัยของเราและเธอนั้นจะเป็นเพื่อนได้กับทุกคน ในทุกที่ที่เธอไป เธอรักที่จะแต่งตัวดี ๆ และเต็มต้ออยู่กับความสนใจที่สมาชิกคนอื่น ๆ มีให้กับเธอ เธอได้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่

เมื่อถึงตอนสิ้นสุดภาคการศึกษา เราได้เชิญโรสให้มาพูดที่งานเลี้ยงของทีมฟุตบอลของเรา ผมไม่เคยลืมเลยว่าเธอได้สอนอะไรให้กับเรา

พิธีกรแนะนำตัวเธอ และเธอก็เดินขึ้นไปที่แท่นตอนที่เธอกำลังเตรียมตัวที่จะพูดตามที่เธอตั้งใจนั้น เธอทำการด์ที่บ้านที่เรื่องที่จะพูดตกพื้น

เธอทั้งอาย ทั้งประหม่า แต่เธอก็โน้มตัวเข้าหาไมโครโฟนแล้วบอกว่า “ขอโทษด้วยนะ ที่ฉันข่มขำ ฉันเลิกกินเปียร์มาตั้งนานแล้ว แต่วิสกี้พวกนี้มันแรงจริง ๆ ... ฉันคงจะเอาบทของฉันมาเรียบเรียงใหม่ไม่ทันแล้ว งั้นฉันก็คงได้แค่บอกเรื่องที่คุณรู้ให้กับพวกคุณก็แล้วกัน”

พวกเราทุกคนหัวเราะกันท้องแข็ง เธอเริ่มต้นว่า “พวกเราทุกคนนั้นไม่ได้หยุดเล่น เพราะเราแก่หรอก แต่เราแก่เพราะว่าเราหยุดเล่น ที่จริงแล้วมีเคล็ดลับสู่การเป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ มีความสุข และประสบความสำเร็จอยู่ 4 ประการ”

1. พวกคุณจะต้องหัวเราะ และมีเรื่องสนุก ๆ ขำขันทุกวัน
2. พวกคุณจะต้องมีความฝัน เมื่อไรก็ตามที่คุณสูญเสียความฝันของคุณไป คุณจะตาย มีคนมากมายที่ยังเดินไปเดินมาอยู่ทั้ง ๆ ที่ตายไปแล้ว และไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าตายไปแล้ว
3. การที่คุณ “แก่ขึ้น” กับ “เติบโตขึ้น” นั้นมันต่างกันมาก ถ้าคุณอายุสิบเก้าแล้วนอนอยู่บนเตียงเฉย ๆ ปีหนึ่ง และไม่ทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเลยตลอดทั้งปี คุณก็จะอายุยี่สิบ ถ้าฉันอายุแปดสิบเจ็ดแล้วนอนเฉย ๆ ไม่ทำอะไรเลย ตลอดทั้งปี ฉันจะอายุแปดสิบแปด ทุก ๆ คนนั้นจะแก่ขึ้นทั้งนั้น ไม่จำเป็นต้องอาศัยความสามารถอะไรเลย ประเด็นของการ “เติบโต” นั้น อยู่ที่การแสวงหาโอกาสในการเปลี่ยนแปลง

4. อย่าทิ้งอะไรที่ทำให้เสียใจภายหลัง คนสูงอายุส่วนใหญ่ไม่เสียใจกับสิ่งที่ได้ทำลงไปแล้ว แต่มักเสียใจกับสิ่งที่ยังไม่ได้ทำ คนที่กลัวความตายนั้นมีแต่คนที่ยังมีสิ่งที่ต้องเสียใจค้างคาอยู่ เธอจบการพูดของเธอด้วยการร้องเพลง “The Rose” อย่างกล้าหาญ และเธอได้แนะนำให้เราทุกคนศึกษาเนื้อร้องของเพลงนั้นและเอาความหมายเหล่านั้นมาใช้กับชีวิตประจำวันของพวกเรา เมื่อสิ้นปีการศึกษานั้น โรสได้รับปริญญาที่เธอได้เริ่มฝันไว้เมื่อนานมาแล้ว หนึ่งสัปดาห์หลังจากจบการศึกษาโรสจากไปอย่างสงบ เธอนอนหลับไปและไม่ตื่นอีกเลย สมาชิกกว่าสองพันคนไปร่วมพิธีศพของเธอ เพื่อแสดงความเคารพต่อหญิงชราผู้วิเศษ ผู้ที่ได้สอนให้พวกเขาได้รู้ด้วยการกระทำให้เห็นเป็นตัวอย่างว่าไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะเป็นทุกสิ่งที่คุณสามารถเป็นได้

บทเรียนของเรื่องนี้ทำให้เราเห็นว่า ความฝันของคนเรามีพลัง มันช่วยทำให้เราได้มองเห็นสิ่งที่เราทำอยู่ว่าตรงกับความต้องการของเราหรือไม่ มันทำให้เราเติบโตขึ้น และถึงแม้ฝันนั้นจะไม่เป็นจริง แต่เราก็กังภูมิจิตที่เรามีความฝัน

## กรณีศึกษา เรื่อง วันสุดท้ายของชีวิต

“ถ้าวันสุดท้ายของชีวิตกำลังจะมาถึง วันนี้คือวันเริ่มต้นของชีวิต”

มีคนรู้จักอยู่คนนึงทุกวันนี้ก็ไม่ว่าจะบอกว่าโชคดีหรือโชคร้ายกันแน่ เป็นผู้ชายที่เข้าข่ายของกลุ่มเสี่ยงก็ว่าได้ เอาทุกอย่างยกเว้นการพนันคนนั้นแหละครับ ที่ผลการตรวจเลือดประจำปีออกมาว่าเขาเลือดบวก แต่หมอยังไม่ยืนยัน แล้วก็นัดให้ไปตรวจใหม่อีกสามเดือน เป็นอันว่าหลังวันตรวจเลือดและรู้ผลเท่านั้นแหละชีวิตดับทันที งานการไม่ไปทำ หลบตัวอยู่กับบ้านประมาณอาทิตย์นึงได้ พอเพื่อน ๆ เจอหน้าเค้าอีกที คราวนี้เปลี่ยนไปคนละคนเลย เพื่อนชวนไปไหนก็ไม่ไปเลิกงานแล้วก็ไปหาแฟน พาแฟนไปทานข้าวกับพ่อแม่ที่บ้าน เหล้าบุหรีก็ไม่แตะอีกเลย แล้วก็ไม่ได้พูดถึงเรื่องผลการตรวจเลือดอีก เขากลับมาทำทุกอย่าง เล่นกีฬา เที่ยวต่างจังหวัด พาพ่อแม่เที่ยว จนบางทีเราก็อดสงสัยไม่ได้ว่าชีวิตมันมี 48 ชั่วโมงหรือไง เพราะมันใช้เวลาทุกนาทีคุ้มมาก จนกระทั่งทางบ้านและแฟนแปลกใจ อดไม่ได้ที่จะแอบโทรถามเพื่อนว่าเขาเป็นอะไรหรือ ทำตัวเหมือนคนซึ่งสังขารเลย ตอนนั้นพวกเราก็อึ้ง เพราะทุกคนรู้ว่าเพราะอะไร แต่ก็มีเพื่อนคนนึง พุดขึ้นมาว่า นี่ถ้ามันเป็นคนดียังไงแต่แรกมันก็ไม่ต้องตามแล้วละ ทุกวันนี้มันฟื้นกลับมาเป็นคนอีกครั้ง

หลังจากนั้นสามเดือนให้หลัง ผลตรวจเลือดปรากฏว่าไม่มีเลือดบวก เขาดีใจมาก ที่พระเจ้าส่งเขาไปตัดนิสัยในนรกมาสามเดือน ทุกวันนี้มันรักครอบครัว รักแฟน แล้วพวกเราก็คิดว่ามันทำทุกอย่างได้ดีเท่าที่คนรักควรจะทำ จนบางทีอดอิจฉาไม่ได้ อยากให้ชีวิตเฉียด ๆ อะไรอย่างนั้นบ้าง ชีวิตของเราเริ่มต้นเมื่อวันที่เรารู้ตัวว่ากำลังจะตาย หรือจงใช้ชีวิตวันนี้ ให้เหมือนว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต มันก็เหมือนกับว่า คนเราไม่รู้จักราคค่าของชีวิตจนวันสุดท้ายของชีวิตมาถึง วันนั้นแหละ ที่เราจะรู้ว่าอยากทำอะไร แล้วทำไมเราต้องรอจนกระทั่งถึงวันสุดท้ายมาถึงก่อน จึงคิดจะทำอะไรที่ใจอยากทำ แล้วสมมติว่าพรุ่งนี้คุณกำลังจะจากคนที่คุณรักไป วันนี้คุณจะทำอะไรให้เขาบ้าง

เพราะฉะนั้นเราควรต้องมีเป้าหมายและทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น เราไม่รู้หรอกว่าจะมีเวลาอีกแค่ไหน จะมีโอกาสไหมและบางทีมันก็สายเกินไปก็มี เราอาจโชคไม่ดีเหมือนชายหนุ่มในเรื่องที่เป็นเพียงแต่ฝันร้ายที่คิดว่าตัวเองเป็นโรคร้าย เราอาจไม่โชคดีเช่นนั้นก็ได้ เริ่มต้นตั้งเป้าหมายและเดินหน้าทำเสียตั้งแต่วันนี้ ก่อนที่อะไร ๆ จะสายเกินไป

## กรณีศึกษา เรื่อง หนุ่มธนาคาร

หนุ่มธนาคารคนหนึ่งเพิ่งรับเงินเดือนและอยากจะผ่อนคลายให้สมกับความเหน็ดเหนื่อย เขานั่งทานอาหารและฟังเพลงที่ร้านแห่งหนึ่งแถวตลาดคลองเตย เมื่อเวลาล่วงเลยถึงเที่ยงคืนและร้านค้าเองก็กำลังจะปิดเขาเดินออกจากร้านด้วยอาการมึน ๆ ก่อนจะมาโบกแท็กซี่มิเตอร์ที่ข้างถนนแท็กซี่จอดและเขาก็ขึ้นนั่งด้านหลัง “พี่จะไปไหนครับ” คนขับแท็กซี่ถามอย่างสุภาพ ชายหนุ่มเงยบออยู่สักพักก่อนจะถอนหายใจแล้วตอบว่า “ไปไหนก็ได้ ...ไปเรื่อย ๆ ” เขาเองก็ยังไม่รู้ว่าจะไปไหนดี รู้แต่ว่าขึ้นนั่งแท็กซี่แล้วมีหลักประกันว่าไม่ต้องเดิน คนขับแท็กซี่ขับไปได้ซักพักก็หันมาถามอีก “พี่ครับผมจะถึงใต้ทางด่วนแล้ว พี่จะไปไหนครับ” “ไปเรื่อย ๆ ...ไม่ต้องห่วงมิเตอร์ขึ้นเท่าไรมีเงินจ่าย” เขาตอบเหมือนตัดรำคาญ “ถ้าฉันผมวิ่งขึ้นทางด่วนแล้วกันนะครับ” คนขับแท็กซี่ตัดสินใจเอง เขาขับรถมานานพอประมาณจนเกือบถึงบางนาจึงถามอีกครั้ง “พี่ครับผมมาถึงบางนาแล้ว...ไม่ทราบว่าจะไปไหนครับ” “เฮ้ย...ทำไมถามบ่อยจัง...ไปไหนก็ได้ไปเรื่อย ๆ” “ครับ...ถ้าฉันผมกลับทางเดิมไปคลองเตยนะครับ” ว่าแล้วคนขับแท็กซี่ก็วิ่งมาที่คลองเตย

ระยะเวลาผ่านไป และเขาก็กลับมาที่ทางด่วนเช่นเดิม คนขับแท็กซี่จึงถามขึ้นว่า “พี่ครับผมมาได้ทางด่วนอีกแล้ว...ไม่ทราบว่าจะไปไหนครับ” “ไปไหนก็ได้ น่า ไม่ต้องเป็นห่วงมิเตอร์ขึ้นอ้าวก็จ่ายเงิน” “ครับ”

คนขับแท็กซี่ขับขึ้นทางด่วนมาลงบางนา แล้วก็กลับไปคลองเตยใหม่ เขาขึ้นลงทางด่วนเป็นครั้งที่ 3 และพยายามถามผู้โดยสาร แต่ไม่ได้คำตอบ ความอดทนเขามีขีดจำกัด จนในครั้งสุดท้ายเขาได้ถามอีกครั้ง “พี่ครับ ผมวนมา 3 รอบแล้วนะครับ พี่จะไปไหนครับ” “เฮ้ย...ทำไมถามจัง ก็บอกแล้วว่าไปเรื่อย ๆ มีเงินจ่ายก็แล้วกัน” คนขับรถแท็กซี่ตัดสินใจเลี้ยวรถเข้าโรงพัก เปิดประตูแล้วลงมาเปิดประตูหลัง “ลงมาเลย...แล้วจ่ายเงินมาทั้งหมด 350 บาท” คนขับแท็กซี่พูดพลางดึงตัวชายหนุ่มลงจากรถ ตำรวจท่านหนึ่งเห็นเสียงดังโวยวายจึงรีบเข้ามาใกล้เกลี้ย “นี่...ผมมีเงิน ไม่ได้ขอขึ้นฟรี” ชายหนุ่มพูดพร้อมควักเงินสดออกมาให้ดู ตำรวจเห็นดังนั้นก็ถามแท็กซี่ว่า “เออ...เขาก็มีเงินนี้ทำไมไม่ไปกับเขาต่อละ” แท็กซี่ตอบอย่างมีอารมณ์ใส่หน้าชายหนุ่มคนนั้นว่า “ผมเบื่อครับผมวนมา 3 รอบแล้ว ไม่รู้ว่าจะไปไหน จ่ายเงินมาผมไม่ไปกับมันแล้ว”

คำถามที่เราต้องถามก็คือ คนขับแท็กซี่ได้เงิน แต่เหตุไฉนเขายังเบื่อ ก่อนจะตอบคำถามนี้ ก็ต้องถามเราเช่นกันว่า เราทำงานได้เงินเดือนใหม่ ก็คงเช่นกัน แล้วเราเบื่อไหม ถ้าเราเบื่อ เบื่อที่ต้อง

พบกับสภาพจำเจ งานเก่า ๆ วนไปเวียนมา ไม่รู้ทำไปเพื่ออะไร เราก็อาจจะคล้ายกับคนขับแท็กซี่นี่ก็ได้ เพราะเราไม่มีเป้าหมายในการทำงานนั้น ๆ

แล้วคนไม่มีเป้าหมายในชีวิตยิ่งน่าเบื่อกว่านี้อีกหลายเท่า ทำงานไปวัน ๆ แต่ไม่รู้ว่าจะตัวเองต้องการอะไร และแน่นอนไม่มีใครบอกเราได้ว่าต้องการอะไร เราต้องค้นหาและบอกตัวเอง ดังนั้นเป้าหมายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ภารกิจแรกของเรา คือ ต้องมีความฝันกล้าที่จะตั้งเป้าหมายให้กับชีวิตของตัวเอง





## ใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายคือเข็มทิศนำทางเรา

การกำหนดเป้าหมายนั้น เป็นจุดเริ่มต้นของการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเป้าหมายเปรียบเสมือนเข็มทิศบอกทางให้ทราบถึงสิ่งที่ควรทำ และเมื่อกำหนดเป้าหมายขึ้นแล้วก็จะทำให้ทราบได้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องทำให้สำเร็จลุล่วงไปในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ และแต่ละเดือน เป้าหมายสามารถเป็นแนวทางในการบริหารจัดการเวลา โดยการช่วยให้จัดลำดับความสำคัญของงานต่าง ๆ ที่ต้องทำได้

การกำหนดเป้าหมาย คือ กระบวนการในการกำหนดผลลัพธ์ของการทำงาน ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่มีค่าควรแก่ความพยายามของผู้ทำงาน โดยเป้าหมายนั้นต้องเป็นสิ่งที่คุณมั่นใจว่าสามารถทำให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยตนเอง

### การกำหนดเป้าหมาย และการวัดความสำเร็จนั้นช่วยให้คุณสามาร

- หุ่นเหตความสนใจให้กับสิ่งที่สำคัญที่สุดได้
- กำหนดทิศทางในการทำงานให้สมาชิกทุกคนในทีมมุ่งไปทิศทางเดียวกัน
- ใช้พลังงานที่น้อยลงในการจัดการกับงานที่ไม่สำคัญ
- หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์
- สร้างแรงจูงใจให้แก่ตัวเอง
- เพิ่มความพึงพอใจในการทำงานให้แก่ตนเอง

### เป้าหมายที่จะเป็นแนวทางที่ดีควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. **มีความชัดเจน** : หลีกเลี่ยงการกำหนดเป้าหมายที่คลุมเครือ เนื่องจากความไม่ชัดเจนนี้จะทำให้ปัญหาในการบริหารเวลา มีความซับซ้อนยิ่งขึ้น
2. **มีกรอบเวลาในการดำเนินการให้บรรลุเป้าหมาย** : คุณจำเป็นต้องบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ภายในสัปดาห์นี้ หรือภายในสิ้นปีนี้

**3. สามารถวัดผลได้ :** หากคุณไม่สามารถวัดความคืบหน้าของการทำงานเทียบกับเป้าหมายที่วางไว้ได้ คุณก็จะไม่สามารถทราบได้เลยว่า เมื่อไรที่คุณจะบรรลุผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

**4. มีความสำคัญ :** เป้าหมายที่กำหนดไว้ควรจะให้ผลตอบแทนที่มีคุณค่า

**5. มีความท้าทายแต่สามารถทำให้สำเร็จได้ :** เป้าหมายที่ดีควรเป็นเป้าหมายที่ทำให้คุณมีความพยายามในการทำงานอย่างเต็มที่

การเขียนรายการของเป้าหมายจะช่วยให้เราชัดเจนมากขึ้น เปรียบเหมือนกับภาพแห่งความฝันของเรา ความฝันจะทำให้เรามีความหวัง และมีพลัง และแน่นอนความฝันเช่นนี้เป็นความฝันที่มีกำหนด ไม่ใช่ความฝันลม ๆ แล้ง ๆ เพราะเราคาดไว้ว่าเมื่ออายุ 60 ปี เราจะได้ทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นผ่านไปแล้ว การเขียนเป้าหมายทั้งระยะสั้นต้องมีความสอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาว

#### เป้าหมาย 5 ด้านที่สำคัญในชีวิต

1. ด้านสุขภาพ
2. ด้านชีวิตการเรียนมสธ.
3. ด้านชีวิตครอบครัว
4. ด้านสัมพันธภาพกับสังคมเพื่อนร่วมงาน
5. ด้านจิตใจ



การกำหนดเป้าหมาย และการวางแผนที่ชัดเจน  
เปรียบเหมือนเป็นดวงประทีป ส่องนำทางในเวลาค่าคืน

## ใบงาน เรื่อง เป้าหมายในชีวิตฉัน

ชื่อ.....นามสกุล.....

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกตอบคำถามในตารางต่อไปนี้

เป้าหมาย	เป้าหมายระยะสั้น (ภายใน 1 ปี)	เป้าหมายระยะยาว (ภายใน 3-5 ปี)
1) ด้านสุขภาพ		
2) ด้านชีวิตการเรียน มสธ.		
3) ด้านชีวิตครอบครัว		
4) ด้านสัมพันธภาพกับสังคม เพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนฝูง		
5) ด้านจิตใจ		



### ครั้งที่ 3 เรียนทางไกลให้ตีต้องมีการจัดลำดับความสำคัญ

ระดับ           ปริญญาตรี

ขนาดของกลุ่ม   15 คน

ระยะเวลา         50 นาที

#### แนวคิด

เวลาที่มีอยู่ของบุคคลไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลนั้นบรรลุเป้าหมายของสิ่งที่อยากทำได้ทั้งหมด ดังนั้นการจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลจึงมีความจำเป็นและเป็นแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพเพื่อการเรียนทางไกลกับมสธ.ให้ประสบผลสำเร็จต่อไป โดยไม่ล้มเลิกกลางคัน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายในการเรียนได้
2. เพื่อให้สมาชิกพิจารณาลำดับความสำคัญตามความเหมาะสมของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. การทดสอบ เรื่อง จัดลำดับความสำคัญ (ภาชนะใส , ก้อนหินขนาดใหญ่ , ก้อนกรวด , ทราย , น้ำ)
2. ใบความรู้ เรื่อง การจัดความสำคัญของเวลาในการเรียน
3. ใบงาน เรื่อง จัดลำดับความสำคัญ

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ในการศึกษาในระบบทางไกลในเรื่องการจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายในการเรียนว่ามีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในข้อที่ 1 ด้วยการผลิตกันเล่าประสบการณ์ของตน

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

- 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้การจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายในการเรียนของตนไม่ประสบความสำเร็จ

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางการจัดการกับสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้จัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายในการเรียนของตนไม่ประสบความสำเร็จ

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกทำการทดลอง เรื่อง จัดลำดับความสำคัญ โดยผู้วิจัยนำเอาภาชนะใสรูปทรงแบบอ่างขึ้นมาวางบนโต๊ะแล้วเอาก้อนหินขนาดใหญ่ค่อย ๆ ใส่ลงไปในภาชนะที่ละก้อน เมื่อหินเต็มภาชนะและไม่สามารถที่จะเติมหินได้อีกต่อไป ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า “มันเต็มหรือยัง” สมาชิกทุกคนตอบ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำก้อนกรวดออกมา แล้วค่อย ๆ ใส่ลงในภาชนะพร้อมกับเขย่าภาชนะ ทำให้ก้อนกรวดเคลื่อนตัวตกลงไปในช่องว่างของหินก้อนโต ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า “เต็มหรือยัง” ผู้วิจัยเอาทรายเทใส่ลงในภาชนะ แล้วเขย่าให้ทรายวิ่งลงไป ช่องว่างระหว่างหินก้อนใหญ่และระหว่างก้อนกรวด ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า “มันเต็มหรือยัง” ผู้วิจัยเทน้ำใส่ลงไป หลังจากนั้นผู้วิจัยถามสมาชิกว่าผู้วิจัยกำลังแสดงอะไรให้สมาชิกดู (ผู้วิจัยกำลังสอนสมาชิกว่าถ้าสมาชิกไม่ใส่หินก้อนใหญ่ลงไปก่อน สมาชิกจะไม่มีวันใส่มันลงไปอีกได้เลย)

#### 3.2 ผู้วิจัยถามสมาชิกจะเปรียบเทียบหินก้อนใหญ่ได้กับอะไรในชีวิตสมาชิก

เช่น ครอบครัว การศึกษา สุขภาพ ฯลฯ มันอาจจะเป็นอะไรก็ได้ แต่ต้องจำไว้ว่า ทำหินก้อนใหญ่ ๆ ก่อนไม่อย่างนั้น สมาชิกก็จะไม่ได้ทำมันเอาซะเลย ตอนนี้สมาชิกอาจมีเวลาว่าง ลองคิดดูซิว่าอะไรคือ “หินก้อนใหญ่ในชีวิตของคุณ” ผู้วิจัยสรุป เราต้องใส่สิ่งสำคัญลงไปก่อน เพื่อให้เราทำสิ่งที่ควรทำ ภาชนะนั้นก็เปรียบเหมือนเวลาที่มีจำกัด ถ้าเราใส่กรวดทรายหรือน้ำลงไปก่อน ก็จะไม่เหลือเวลาให้สำหรับสิ่งที่สำคัญ ๆ ซึ่งก็คือหินก้อนใหญ่ของเรานั่นเอง

#### 3.4 ให้สมาชิกศึกษาใบความรู้ เรื่อง การจัดความสำคัญของเวลา

และให้สมาชิกทำใบงาน เรื่อง จัดลำดับความสำคัญ

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลที่ได้จากการร่วมอภิปรายใบงาน

4.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนได้นำเสนอว่าตนเองจะนำข้อคิดที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

4.3 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และนัดหมายเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไปให้สมาชิกทราบ

### การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการทำกิจกรรม การตอบใบงาน

## 2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม

### ใบความรู้ เรื่อง การจัดความสำคัญของเวลา

ตารางที่จะช่วยวางแผนจัดลำดับงานตามเงื่อนไขเวลา ที่เป็นที่รู้จักดี คือตารางที่พิจารณาตามความสำคัญ และความเร่งด่วน เราสามารถแบ่งงานออกเป็น 4 ส่วน ตามตารางเมทริกซ์ ดังนี้



ช่องที่ 1 คือ งานสำคัญและเร่งด่วน

งานประเภทนี้เป็นงานที่จำเป็นและต้องทำทันที เช่น ปวดหัวมากทนไม่ไหวต้องไปหาหมอ ต้องสอบต้องส่งงาน งานเหล่านี้เราไม่มีโอกาสได้พักผ่อนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ต้องทำจะถือว่าเราถูกบังคับจาก

เหตุการณ์นั้น เพราะถ้าไม่ทำเดี๋ยวนั้นจะก่อให้เกิดปัญหาได้ หากวิเคราะห์ดูงานประเภทนี้ เกิดขึ้นได้จาก 2 ลักษณะคือ

ลักษณะแรกเกิดจากการถูกบังคับจากสิ่งอื่นหรือคนอื่นโดยที่เราไม่คาดคิดก่อน และเราเป็นผู้ถูกระทำ เป็นงานที่คนอื่นสั่งให้เราทำ เป็นงานที่เกิดจากปัจจัยภายนอก ซึ่งยากที่จะควบคุม

ลักษณะที่สองเกิดจากการที่เราผัดวันประกันพรุ่งหรือไม่ได้ดูแลป้องกันไว้แต่เนิ่น ๆ เมื่อมาถึงกำหนดเส้นตายหรือวันที่เกิดปัญหานั้นเราไม่มีทางเลือกอื่น นอกจากต้องทำมันเดี๋ยวนี้นี่ งานลักษณะนี้เป็นงานที่เกิดจากนิสัยการกระทำของเราเอง เป็นตัวชี้ให้เห็นถึง การบริหารเวลาของเรา หากเรามีการวางแผน หรือดำเนินการก่อนจะทำงานประเภทสำคัญและเร่งด่วนนี้ลดลง เราไม่จำเป็นจะต้องลุกี้ลุกน และวุ่นวายมากนัก

หากมีงานประเภทนี้มากเกินไปจะทำให้ชีวิตเรามีแต่เรื่องวุ่น ๆ เราจะถูกควบคุมและกดดันด้วยเหตุการณ์ต่าง ๆ จนดูเป็นคนไร้ระเบียบคนรอบข้างก็จะเอือมระอา เราอาจเรียกได้ว่าเป็นคนที่ทำงานหนักแต่ไม่ฉลาดนักก็ว่าได้ ผลที่ตามมาคือ จะทำให้เราเครียด หหมดแรง ยุ่งอยู่กับวิกฤต ร้อนรน รวมทั้งยุ่งเหยิงตลอดเวลา

## ช่องที่ 2 คืองานสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน

งานประเภทนี้เป็นงานที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นมืออาชีพ ในเรื่องการบริหารเวลาแต่ละคน เพราะเป็นงานที่เน้นประสิทธิผลของคนทำงาน คนที่เน้นทำงานด้านนี้มากเพราะเขารู้ว่าอะไรสำคัญ อะไรไม่สำคัญ อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ เขาจึงให้เวลาทำสิ่งเหล่านี้ก่อน ซึ่งจะทำให้เขามีความยืดหยุ่นและมีเวลาพิจารณาพิจารณางานที่สำคัญเหล่านี้ได้เพียงพอ

งานเหล่านี้แม้จะสำคัญแต่ก็เป็นงานที่หลายคนมักจะผัดผ่อน และเลื่อนออกไปโดยไม่มีกำหนด หรือไม่มีมักจะจะเป็นงานที่ได้เริ่มต้นแล้วแต่ก็ค้างเอาไว้ จนกระทั่งถึงเส้นตาย

หากเราวิเคราะห์ดูจะเห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไป ถ้างานประเภทนี้ยังไม่ได้รับการปฏิบัติ และเป็นงานที่มีกำหนดเส้นตาย และเส้นตายกำลังจะมาถึง งานนี้จะเปลี่ยนเป็นงานที่สำคัญและเร่งด่วน นั่นคือเปลี่ยนสภาพเป็นงานประเภทที่ 1 ขึ้นมา เราควรให้เวลาในการดำเนินการงานนี้มากขึ้น เพราะงานนี้มีความสำคัญและเน้นกระบวนการป้องกันมากกว่าการไล่ตามปัญหา งานประเภทนี้เรามีโอกาสควบคุมและมีความยืดหยุ่นได้มากกว่าประเภทที่ 1 และงานประเภทนี้จะสร้างภาวะความเป็นผู้นำแก่ตัวเราได้ โดยเฉพาะผู้นำที่เน้นการวางแผน การป้องกัน สร้างความสัมพันธ์ และแสวงหาโอกาสใหม่ และให้เวลาพักผ่อนสำหรับตนเอง คนใช้เวลาไปกับงานนี้มากจะทำให้เขามีวิสัยทัศน์ มองการณ์ไกล มีความสมดุลในชีวิต เป็นคนมีระเบียบวินัย ควบคุม



ตนเองได้ดี และไม่ค่อยเจอวิกฤติ อย่างไรก็ตามจากการศึกษางานประเภทนี้มักได้รับการผัดวันประกันพรุ่ง คนส่วนมากให้เวลาไม่มากนักกับงานนี้ ทำให้พวกเขาต้องประสบปัญหาในการทำงานในขณะนี้

### ช่องที่ 3 คืองานไม่สำคัญแต่เร่งด่วน

งานประเภทนี้เป็นงานที่แสดงให้เห็นถึงการไม่กล้าตัดสินใจและไม่ควบคุมสถานการณ์ของคนทำงานหลายคนมักจะทำงานแบบลุย ๆ คิดว่าเดี๋ยวก็ดีไปเอง งานประเภทนี้จะมีแต่เรื่องด่วนกับด่วนที่สุด กล่าวคือเมื่อมีภาระงานเกิดขึ้น คนทำงานก็ลงมือทำตามความเร่งด่วนและลุยงานให้เสร็จ โดยไม่เห็นว่า งานนั้นจะส่งผลต่อความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ งานเหล่านี้เป็นงานที่เผชิญหน้า รอให้ตัดสินใจ หากเราไม่รู้จักปฏิเสธหรือรีบตัดสินใจ จะทำให้เราต้องเสียเวลามาก จนมีผลให้งานอื่น ๆ ที่ควรทำไม่ได้ทำ หากวิเคราะห์ดูจะเห็นว่า งานเหล่านี้เป็นงานที่ขัดจังหวะจะมีมาเป็นระยะ หากไม่มีการปฏิเสธก็จะมีภาระงานที่หนักใคร ๆ ก็มักจะโยนงานมาให้เรา จนเราไม่มีเวลาทำงานอื่นที่สำคัญกว่า เราควรลดการใช้เวลากับงานประเภทนี้ลง ต้องกล้าตัดสินใจ กล้าปฏิเสธ หรือหาทางลดการใช้เวลาให้น้อยที่สุด จะได้ไม่เสียเวลาไปมากนัก

### ช่องที่ 4 งานไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน

งานประเภทนี้เป็นงานที่เราทำไปตามอารมณ์หรือความรู้สึกซึ่งที่ไม่ควรต้องทำเลย ทำให้เราเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ หากเรามานำวิเคราะห์ดูจะเห็นว่างานประเภทนี้ทำให้เราเพลิดเพลิน แต่ไม่ก่อให้เกิดผลตามเป้าหมายของชีวิตนัก งานประเภทนี้ควรต้องตัดออกจากชีวิตให้มากที่สุด

งานทั้ง 4 ประเภทนี้ งานใดจะจัดอยู่ในประเภทใดนั้นย่อมแล้วแต่ชีวิต และเป้าหมายของแต่ละคน การจัดสรรเวลาว่างในแต่ละประเภทอยู่ในช่องทางไหน เราใช้เป้าหมายเป็นหลักว่า งานใดจะทำให้เข้าใกล้เป้าหมายมากที่สุด ก็คืองานนั้นสำคัญ งานใดที่ไม่เกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตที่เราตั้งไว้ก็ไม่สำคัญ ตารางทั้ง 4 ช่องนี้จะช่วยให้เราวิเคราะห์และเห็นภาพในการวางแผนการทำงานของเราได้เป็นอย่างดี

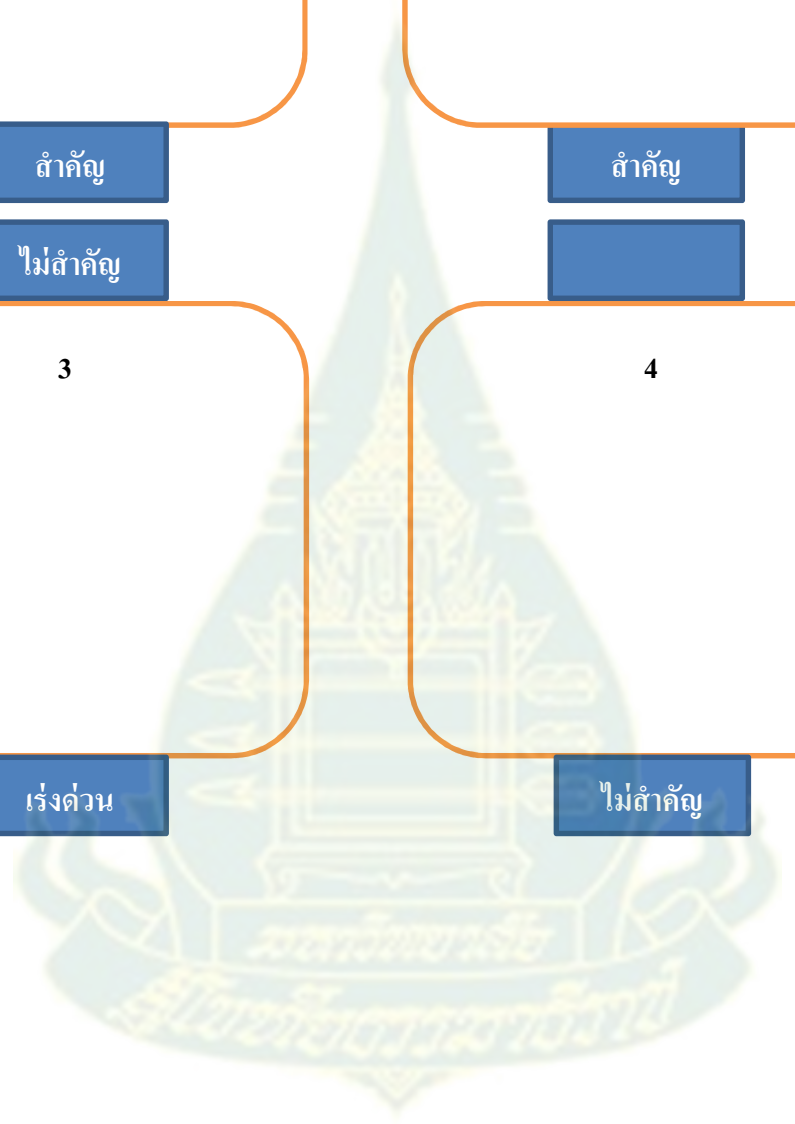
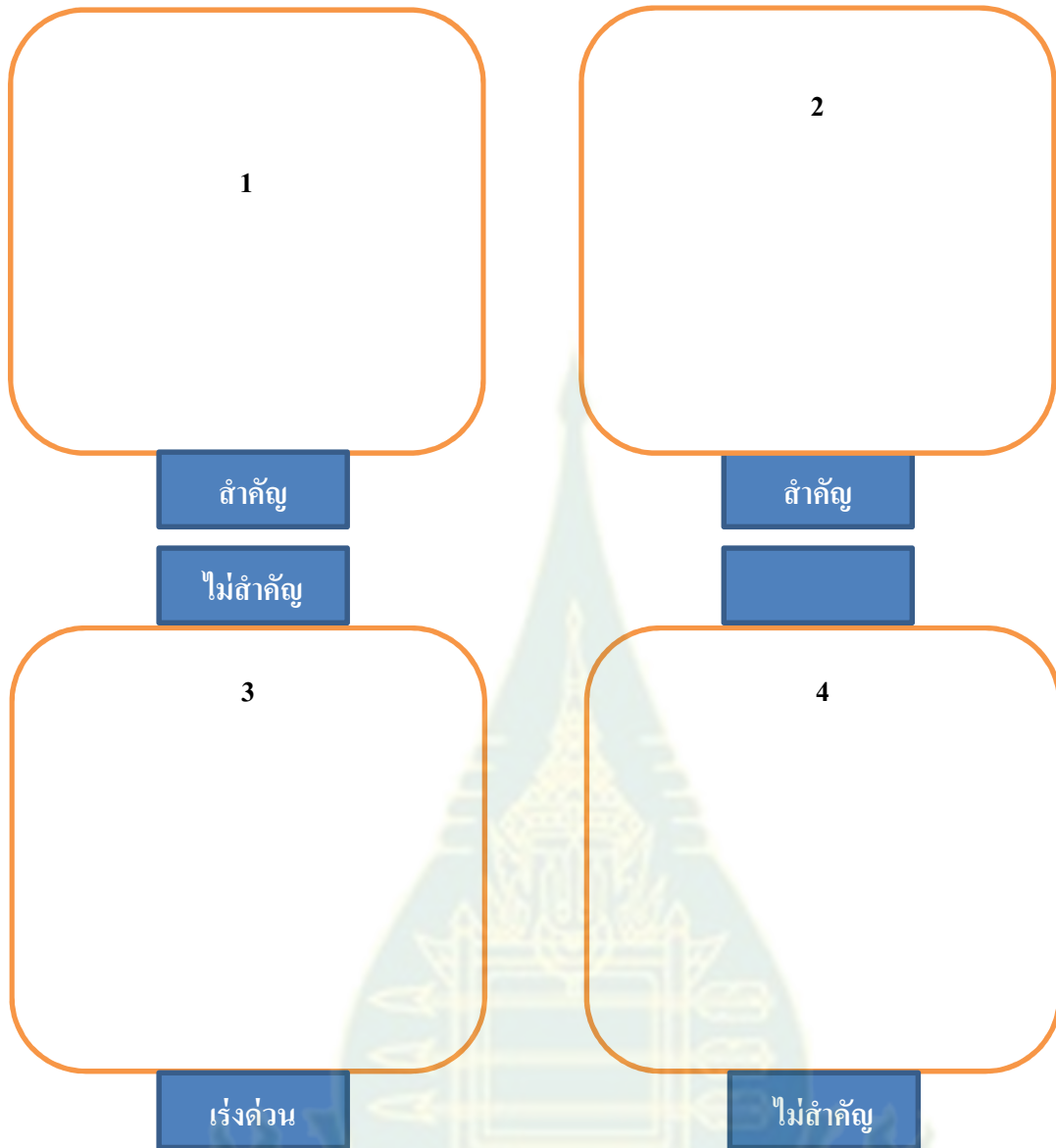
### ใบงาน เรื่อง จัดลำดับความสำคัญ

ชื่อ.....นามสกุล.....

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกวางแผนจัดลำดับงานหรือกิจกรรมของตนเองโดยพิจารณาตามลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนลงในตาราง

เร่งด่วน

ไม่เร่งด่วน



## ครั้งที่ 4 เรียนทางไกลให้ดีต้องมีแผนประจำวัน

**ระดับ** ปริญญาตรี

**ขนาดของกลุ่ม** 15 คน

**ระยะเวลา** 50 นาที

### แนวคิด

การเขียนแผนการใช้เวลาประจำวัน เป็นแผนการใช้เวลาที่เล็กที่สุด เป็นเครื่องมือการจัดสรรเวลาเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ใน 1 วัน และนำไปสู่แผนการใช้เวลาที่ใหญ่กว่านี้ได้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถเขียนแผนการใช้เวลาประจำวันได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์แผนการใช้เวลาประจำวัน ปัญหาที่ควรแก้ไข ผลเสียที่เกิดขึ้น และวิธีการแก้ปัญหาได้

### สื่อ/อุปกรณ์

1. แผนภาพ เรื่อง ตัวอย่างแผนการใช้เวลาประจำวัน ของนางสาวใจงาม ดีแท้
2. ใบความรู้ เรื่อง แผนการใช้เวลาประจำวัน
3. ใบงาน เรื่อง แผนการใช้เวลาประจำวันของฉัน

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ในการศึกษาในระบบทางไกลในการวางแผนการเรียนประจำวันของตนเองว่ามีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในข้อที่ 1 ด้วยการผลัดกันเล่าประสบการณ์ของตน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้การศึกษาในระบบการศึกษาทางไกลของตนไม่ประสบความสำเร็จ

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางการจัดการกับสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้การศึกษาในระบบการศึกษาทางไกลของตนไม่ประสบความสำเร็จ

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้สมาชิกดูแผนภาพ เรื่อง ตัวอย่างแผนการใช้เวลาประจำวัน ของนางสาวใจงาม ดีแท้ แล้วร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับแผนการใช้เวลาประจำวัน ปัญหาที่ควรแก้ไข ผลเสียที่เกิดขึ้น และวิธีการแก้ปัญหา

3.2 สมาชิกศึกษาใบความรู้ เรื่อง แผนการใช้เวลาประจำวัน แล้วให้สมาชิกทำใบงาน เรื่อง แผนการใช้เวลาประจำวันของตน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

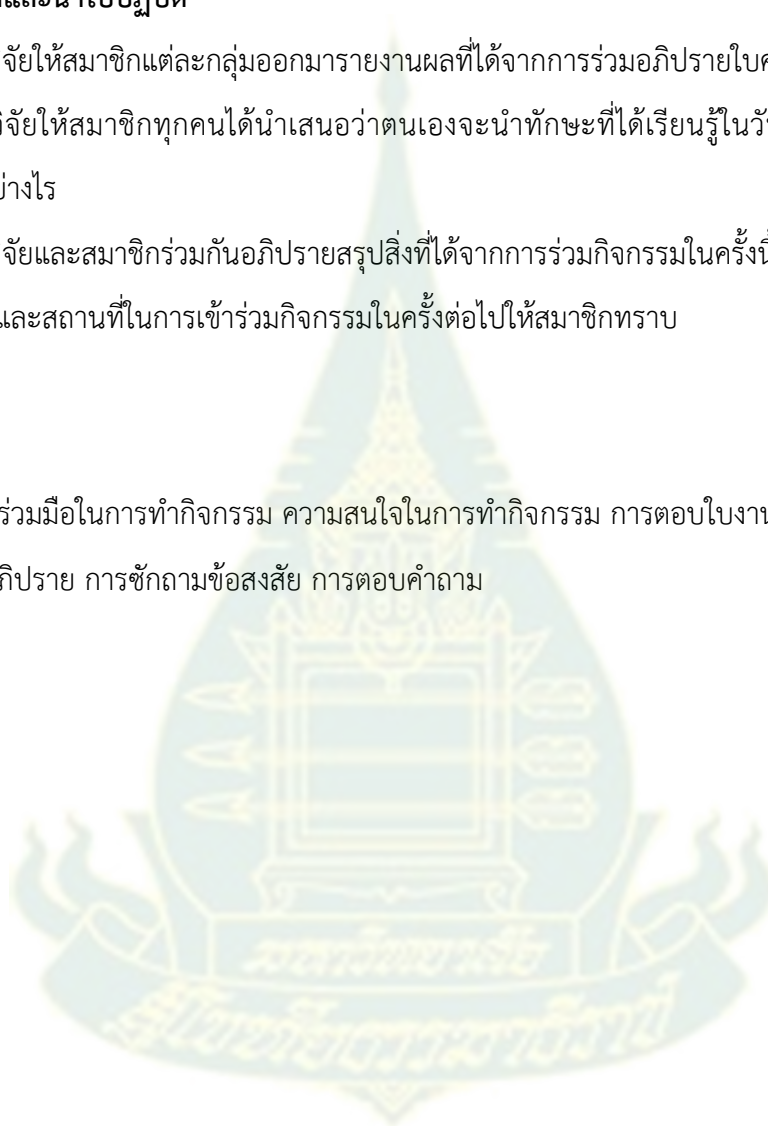
4.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลที่ได้จากการร่วมอภิปรายใบความรู้

4.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนได้นำเสนอว่าตนเองจะนำทักษะที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไร

4.3 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และนัดหมายเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไปให้สมาชิกทราบ

### การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการทำกิจกรรม การตอบใบงาน
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม



**แผนภาพ เรื่อง ตัวอย่างแผนการใช้เวลาประจำวัน**  
**นางสาว ใจงาม ดีแท้ นักศึกษาแขนงวิชาการแนะแนว อาชีพเป็นครูแนะแนวโรงเรียน**  
**มัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง**

วางแผนการใช้เวลาประจำวันจันทร์ ที่ .... เดือน.....พ.ศ.....	
ช่วงเวลา	รายการกิจกรรม
05.00 -06.00 น.	ตื่นนอน อ่านหนังสือและทำโน้ตย่อชุดวิชาจิตวิทยาและวิทยาการการเรียนรู้
06.00 -06.20 น.	ออกกำลังกายท่าทางง่าย ๆ (ฟังเพลงภาษาอังกฤษจังหวะสนุกสนาน)
06.20 -07.00 น.	อาบน้ำ แต่งตัว กินข้าว (ฟังเพลงภาษาอังกฤษไปด้วย)
07.00 -07.30 น.	เดินทางมาโรงเรียน (ฟังข่าวภาษาอังกฤษในรถขณะเดินทาง)
07.30 -07.45 น.	ถึงโรงเรียน พูดคุยสนทนากับเพื่อนร่วมงาน
07.45 -08.30 น.	กิจกรรมหน้าเสาธง
08.30 -11.50 น.	สอนวิชากิจกรรมแนะแนวในคาบเรียน
11.50 -12.40 น.	พักกลางวัน (กินข้าว คุยงานกับเพื่อนครูแนะแนว)
12.40 -16.00 น.	ดำเนินงานแนะแนวและประสานงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
16.00 -16.45 น.	เดินทางไปทานข้าวเย็นกับเพื่อน ๆ
16.45 -18.00 น.	ทานข้าวเย็น ช้อปปิ้ง
18.00 -19.00 น.	เดินทางกลับบ้าน (ฟังเพลงภาษาอังกฤษในรถขณะเดินทาง)
19.00 -20.30 น.	อาบน้ำ กินข้าว ดูทีวี แชนท์ เล่นไลน์ เฟซบุ๊ก และทำกิจกรรมกับครอบครัว
20.30 -22.00 น.	ทำกิจกรรม 20% อ่านเอกสารการสอนชุดวิชา ..... หน่วยที่ ...
22.00 -22.30 น.	เตรียมการสอนและวางแผนการใช้เวลาวันพรุ่งนี้
22.30 -05.00 น.	พักผ่อน

## ใบความรู้ เรื่อง แผนการใช้เวลาประจำวัน

การจัดช่วงเวลา ช่วยให้เรารู้ได้ว่าใช้เวลาอันมีค่าได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ สิ่งแรกก็คือต้องประมาณก่อนว่าจะใช้เวลาทำงานแต่ละงานนั้นนานเพียงใด จำเป็นต้องทำในช่วงเวลาใด หลังจากนั้นเขียนเป็นช่วงสั้น ๆ หรืออาจบันทึกสั้น ๆ อย่างรวดเร็วว่าใน 1 วันนั้น ควรทำอะไรไปบ้างทุก ๆ 30 นาที เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูล สิ่งที่เกิดเกี่ยวกับพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุของความแตกต่าง ระหว่างการประมาณเวลาที่ใช้จริงในแต่ละวัน ในแต่ละคืน หรือแต่ละเช้า ควรตรวจดูตารางประจำวันสำหรับวันใหม่ เพื่อดูว่า มีเวลาว่างเหลือเท่าไร ยังมีงานอะไรที่ต้องทำแต่ยังไม่ได้บันทึกไว้ในตาราง หรือมีความบกพร่องใด ๆ เกิดขึ้นอย่างไม่น่าคาดคิดในช่วงต้นสัปดาห์ งานทุกอย่างหรือการเรียน จะดูไม่หนักหนาสาหัสสัก เมื่อแบ่งงานหรือหน้าที่นั้น ๆ ออกเป็นส่วน ๆ หรือกระทำอย่างเป็นขั้นตอน ไม่ต้องมีความกังวลใด ๆ เพราะได้วางแผนไว้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว สามารถทำหน้าที่ทุกอย่างให้สำเร็จลุล่วง ตามระยะเวลาที่กำหนด และเมื่อบริหารเวลาเป็นไม่ว่าจะวางแผนระยะ 1 เดือน 1 สัปดาห์ หรือประจำวัน จะพบว่ามีความมากขึ้นกว่าเดิม

การใช้ตารางบันทึกแผนการใช้เวลาประจำวัน (Daily Planner) นั้นเป็นแผนงานที่เล็กที่สุด หากปฏิบัติล้มเหลว ต้องลองดูใหม่อีกครั้งในวันถัดไป เพราะหากไม่สามารถปฏิบัติตามแผนงานประจำวัน ซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดนี้ได้ ก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติตามแผนงานที่ใหญ่กว่านี้ได้ ฉะนั้นให้พยายามจนกว่าจะประสบความสำเร็จในการบริหารเวลา

แม้จะเป็นระยะเวลาสั้น ๆ แต่ก็เป็นเวลาที่ดีที่สุดที่จะทำให้การทำงานและการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีประสิทธิภาพ




จัดแบ่งเวลาเป็นช่วง ๆ แล้วกำจัดช่วงเวลาที่ไม่มีประโยชน์ออกไป

## ใบงาน เรื่อง แผนการใช้เวลาประจำวันของฉัน

ชื่อ.....นามสกุล.....

**คำชี้แจง ตอนที่ 1** ให้สมาชิกวางแผนการใช้เวลาประจำวัน ที่สามารถปฏิบัติได้จริง

วางแผนการใช้เวลาประจำวัน.....	
ช่วงเวลา	รายการกิจกรรม
	

ตอนที่ 2 สมาชิกวิเคราะห์แผนการใช้เวลาประจำวัน ปัญหาที่ควรแก้ไข ผลเสียที่เกิดขึ้น  
และวิธีการแก้ปัญหา

1. ปัญหาที่ควรแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลเสียที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. วิธีการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ครั้งที่ 5 เรียนทางไกลให้ต้องมีแผนประจำสัปดาห์

**ระดับ**                   ปริญญาตรี

**ขนาดของกลุ่ม**   15 คน

**ระยะเวลา**           50 นาที

### แนวคิด

การเขียนแผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ เป็นเครื่องมือในการวางแผนการทำกิจกรรมต่าง ๆ ใน 1 สัปดาห์ ให้ถูกต้องเหมาะสม สามารถนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตามแผนการใช้เวลาได้ เพื่อส่งผลให้เป้าหมายการเรียนทางไกลกับมสธ.ประสบความสำเร็จ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถเขียนแผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์แผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ ปัญหาที่ควรแก้ไข ผลเสียที่เกิดขึ้น และวิธีการแก้ปัญหาได้

### สื่อ/อุปกรณ์

1. แผนภาพ เรื่อง ตัวอย่างแผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ ของ นายชายทุ่ง สุขสบาย
2. ใบความรู้ เรื่อง แผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์
3. ใบงาน เรื่อง แผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ของฉัน

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ในการศึกษาในระบบทางไกลในการวางแผนการเรียนประจำวันของตนเองว่ามีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในข้อที่ 1 ด้วยการผลัดกันเล่าประสบการณ์ของตน

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้การศึกษาในระบบการศึกษาทางไกลของตนไม่ประสบความสำเร็จ

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางการจัดการกับสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้การศึกษาในระบบการศึกษาทางไกลของตนไม่ประสบความสำเร็จ

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้สมาชิกดูแผนภาพ เรื่อง ตัวอย่างแผนการใช้เวลาประจำวัน ของของนายชายทุ่ง สุขสบาย แล้วร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับแผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ ปัญหาที่ควรแก้ไข ผลเสียที่เกิดขึ้น และวิธีการแก้ปัญหา

3.2 สมาชิกศึกษาใบความรู้ เรื่อง แผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ แล้วให้สมาชิกทำใบงาน เรื่อง แผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ของตน

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลที่ได้จากการร่วมอภิปรายใบความรู้

4.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนได้นำเสนอว่าตนเองจะนำทักษะที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไร

4.3 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และนัดหมาย เกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไปให้สมาชิกทราบ

### การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการทำกิจกรรม การตอบใบงาน
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม

แผนภาพ เรื่อง ตัวอย่างแผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์

**นายชายทุ่ง สุขสบาย นักศึกษาแขนงวิชาการแนะแนว อาชีพเป็นครูแนะแนวโรงเรียน  
มัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง**

แผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ ระหว่างวันที่ .... - .....เดือน.....พ.ศ.....	
วัน	รายการกิจกรรม
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำแผนการสอนกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนทุกคาบ ทุกชั้น</li> <li>- ดำเนินงานแนะแนวของโรงเรียน</li> <li>- อ่านเอกสารการสอนชุดวิชา.....หน่วยที่.....และทำโน้ตย่อ</li> </ul>
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำแผนการสอนกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนทุกคาบ ทุกชั้น</li> <li>- ดำเนินงานแนะแนวของโรงเรียน</li> <li>- อ่านเอกสารการสอนชุดวิชา.....หน่วยที่.....และทำโน้ตย่อ</li> </ul>
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำแผนการสอนกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนทุกคาบ ทุกชั้น</li> <li>- ดำเนินงานแนะแนวของโรงเรียน</li> <li>- อ่านเอกสารการสอนชุดวิชา.....หน่วยที่.....และทำโน้ตย่อ</li> </ul>
พฤหัสบดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำแผนการสอนกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนทุกคาบ ทุกชั้น</li> <li>- ดำเนินงานแนะแนวของโรงเรียน</li> <li>- อ่านเอกสารการสอนชุดวิชา.....หน่วยที่.....และทำโน้ตย่อ</li> </ul>
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำแผนการสอนกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนทุกคาบ ทุกชั้น</li> <li>- ดำเนินงานแนะแนวของโรงเรียน</li> <li>- อ่านเอกสารการสอนชุดวิชา.....หน่วยที่.....และทำโน้ตย่อ</li> </ul>
เสาร์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นัดปาร์ตี้กับเพื่อน ,ไปเที่ยวห้าง..... ดูหนัง กินข้าวเย็น กับเพื่อน</li> <li>- ไปว่ายน้ำ</li> <li>- อ่านเอกสารการสอนชุดวิชา.....หน่วยที่.....และทำโน้ตย่อ</li> </ul>
อาทิตย์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำงานบ้าน (ซักผ้า กวาดบ้าน จัดห้อง จัดบ้าน) ดูหนัง ฟังเพลง</li> <li>แชท เล่นไลน์ เฟซบุ๊ก</li> <li>- ทำกิจกรรมกับครอบครัว</li> <li>- อ่านเอกสารการสอนชุดวิชา.....หน่วยที่.....และทำโน้ตย่อ</li> </ul>

ใบความรู้ เรื่อง แผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์

## ลำดับการวางแผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์

### ขั้นตอนที่ 1 : วางแผนงาน

ในขั้นตอนแรกนี้ ต้องแยกแยะหน้าที่ต่าง ๆ ที่ต้องทำตลอดทั้งสัปดาห์ แล้วพิจารณาความสำคัญของงาน ขึ้นไหนที่ต้องทำให้สำเร็จลุล่วงในสัปดาห์นี้

### ขั้นตอนที่ 2 : จัดอันดับความสำคัญของงาน

หากลงมือเรียนทางไกลกับมสธ. โดยไม่ได้วางแผนมาก่อน งานชิ้นแรกที่จะทำก็คือ งานที่แวบเข้ามาในสมองขณะนั้น ซึ่งไม่แน่ใจว่า จะเป็นงานที่มีความสำคัญมากที่สุด ซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จหรือไม่ แต่การจัดการอันดับความสำคัญของงานในแต่ละสัปดาห์ จะช่วยให้งานตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง ซึ่งหากมีเวลาไม่พอที่จะทำงานเหล่านั้นได้ทั้งหมด ก็จะสามารถทำงานชิ้นสำคัญที่สุดให้แล้วเสร็จได้

ก่อนอื่นต้องถามกับตัวเองว่า ถ้าเรามีเวลาทำงานน้อยมากในสัปดาห์นี้งานอะไรที่เราต้องการทำก่อน จากนั้นให้เขียนเลข 1 แทนเครื่องหมายงานที่เห็นว่าจะต้องลงมือทำเป็นอันดับแรกสุด ต่อจากนั้น ก็มาพิจารณาถึงงานที่มีความสำคัญน้อยที่สุด ซึ่งถ้าจำเป็นก็สามารถชะลอไว้ไปทำในสัปดาห์ถัดไปได้โดยใช้เลข 3 เป็นเครื่องหมาย ซึ่งงานในหมายเลข 3 นี้ จะรวมถึงงานที่คิดว่าสำคัญที่สุด แต่ไม่จำเป็นต้องทำให้สำเร็จภายในสัปดาห์นี้ด้วย

ส่วนงานชิ้นอื่น ๆ นอกเหนือจากงานที่คุณคิดว่าสำคัญที่สุด และไม่ค่อยสำคัญนัก ก็ให้จัดเป็นงานที่มีความสำคัญในระดับปานกลางทั้งหมด ซึ่งจะใช้เลข 2 เป็นเครื่องหมายแทน

### ขั้นตอนที่ 3 : การจัดทำตารางในแต่ละวัน

หลังจากที่จัดลำดับความสำคัญของงานแล้ว ขั้นตอนต่อไป ก็เป็นการจัดตารางประจำวัน ตามลำดับความสำคัญของงาน

ขั้นแรก ให้จัดงานสำคัญ ๆ ตามลำดับเลข 1 ต่อด้วยงานที่สำคัญระดับ 2 ปิดท้ายด้วยงานสำคัญระดับ 3 หากมีที่ว่างให้บันทึกพอ แต่สิ่งควรระวังก็คือจะต้องมั่นใจว่า มีเวลาให้กับงานที่มีอันดับความสำคัญที่สุดอย่างพอเพียง แต่หากไม่มีเวลาพอ ต้องจัดเวลาให้กับงานสำคัญที่สุดให้เพียงพอก่อน โดยเบียดเอาเวลาของงานที่มีความสำคัญน้อยที่สุด

สมมุติ ในช่วงบ่ายทุก ๆ วันพุธ นักศึกษามีเวลาว่าง 3 ชั่วโมง นักศึกษาอาจจัดเวลาช่วงนี้เป็นเวลาทบทวนชุดวิชาที่ลงทะเบียนเรียนของภาคการศึกษานี้ทั้งหมด ซึ่งเป็นงานสำคัญลำดับ 1 และจัดเวลาอ่าน

เอกสารการสอนชุดวิชา..... ซึ่งมีความสำคัญอันดับ 2 ไว้ในช่วงพักกลางวัน ไปจนกว่าจะถึงชั่วโมงเรียนในภาค  
 ปาย

นอกจากการคำนึงความสำคัญของภารกิจ และเวลาที่มีแล้ว ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ต้องคำนึงถึงในการจัด  
 ตารางประจำวัน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้บางอย่างไม่สามารถควบคุมได้

ในการจัดเวลาให้เพียงพอในแต่ละงานนั้น สิ่งสำคัญที่ไม่ควรลืมอีกประการหนึ่งก็คือ ต้องจัดเวลา  
 สำหรับการเตรียมตัวด้วย โดยเฉพาะการทำงานในโครงการระยะยาว และเป็นงานที่มีเวลาจำกัด อย่างไรก็ตาม  
 ทุกคนมีความสามารถแตกต่างกัน ไม่ควรทำงานหนักมากเกินไปจนขีดความสามารถ ควรกำหนดแผนการเรียนรู้ไว้  
 เป็นระยะ และควรจัดให้มีเวลาพักผ่อนช่วงสั้น ๆ ในระหว่างทำงานด้วย



เวลาเป็นทรัพยากรที่สำคัญมาก

ไม่สามารถหาซื้อได้จากที่ไหนในโลก

ไม่ว่าคุณจะทำอย่างไรก็ตาม

คุณจะไม่สามรถได้มันกลับคืนมา ถ้ามันผ่านไปแล้ว

ใบงาน เรื่อง แผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ของฉัน

ชื่อ.....นามสกุล.....

**คำชี้แจง ตอนที่ 1** ให้สมาชิกวางแผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ ที่สามารถปฏิบัติได้จริง

แผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ ระหว่างวันที่ .....	
วัน	รายการกิจกรรม
จันทร์	
อังคาร	
พุธ	
พฤหัสบดี	
ศุกร์	
เสาร์	
อาทิตย์	

**ตอนที่ 2** สมาชิกวิเคราะห์แผนการใช้เวลาประจำวัน ปัญหาที่ควรแก้ไข ผลเสียที่เกิดขึ้น  
และวิธีการแก้ปัญหา

1. ปัญหาที่ควรแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผลเสียที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. วิธีการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## กิจกรรมที่ 6

### เรียนทางไกลให้ต้องมีทักษะ

ระดับ           ปริญญาตรี

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา       50 นาที

#### แนวคิด

ผู้ศึกษาในระบบการศึกษาทางไกลให้ได้ผลดีนั้นจะต้องมีทักษะที่สำคัญ ได้แก่ ทักษะการอ่าน ทักษะการจำ ทักษะการทำบันทึกย่อ ทักษะการขีดเส้นใต้และจุดในเอกสารการสอน และทักษะการใช้แหล่งเรียนรู้ โดยทักษะทั้ง 5 นี้ ผู้ที่ศึกษาในระบบทางไกลจำเป็นต้องมีการฝึกฝนอยู่เป็นประจำ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย เมื่อเป็นพฤติกรรมที่ติดตัวแล้วก็จะทำให้การศึกษาในระบบทางไกลมีความสำเร็จและมีผลการเรียนเป็นที่น่าพอใจ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนทักษะการอ่าน ทักษะการจำ ทักษะการทำบันทึกย่อ ทักษะการขีดเส้นใต้และจุดในเอกสารการสอน และทักษะการใช้แหล่งเรียนรู้
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาวิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษเปล่า ปากกา
2. ใบความรู้เรื่อง “ทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ”
3. ใบงานเรื่อง “วิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ”
4. ใบงาน เรื่อง “การใช้แหล่งการเรียนรู้”

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ในการศึกษาในระบบทางไกลในกระบวนการของการเรียน การศึกษาด้วยตนเองว่ามีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในข้อที่ 1 ด้วยการผลัดกันเล่าประสบการณ์ของตน



## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้การศึกษาในระบบการศึกษาทางไกลของตนไม่ประสบความสำเร็จ

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางการจัดการกับสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้การศึกษาในระบบการศึกษาทางไกลของตนไม่ประสบความสำเร็จ

## ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้สมาชิกจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5 คน แล้วศึกษาใบความรู้เรื่อง “ทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ” และ ให้แต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายถึงทักษะที่สำคัญในการเรียนในระบบทางไกลให้มีประสิทธิภาพ

3.2 ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ช่วยกันค้นหาวิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ โดยสังเคราะห์เป็นแนวทางการปฏิบัติตนแล้วเขียนลงในใบงานเรื่อง “วิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ”

3.3 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองเพื่อค้นหาแหล่งเรียนรู้ภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ตลอดจนแหล่งเรียนรู้บนระบบออนไลน์ แล้วเขียนลงในใบงาน เรื่อง “การใช้แหล่งการเรียนรู้”

## ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลที่ได้จากการร่วมอภิปรายใบงานทั้งสองใบงาน

4.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนได้นำเสนอว่าตนเองจะนำทักษะที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไร

4.3 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และนัดหมายเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไปให้สมาชิกทราบ

## การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจและการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของสมาชิกกลุ่ม
2. ตรวจสอบจากใบงาน

## ใบความรู้เรื่อง “ทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ”

ทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

### 1.เทคนิคการอ่านตำราที่ดีที่สุด คือ



เทคนิค SQ3R :ซึ่งมีความหมายดังต่อไปนี้

S = Survey	สำรวจ
Q = Question	ตั้งคำถาม
R = Read	อ่าน
R = Recite	ท่อง
R = Review	ทบทวน

รายละเอียดของแต่ละขั้นตอน มีดังนี้

1.1 สำรวจ (Survey) เมื่อเริ่มศึกษาวิชาหนึ่งวิชาใดในเบื้องต้นควรสำรวจตำราเล่มนั้นเพื่อดูแนวทางกว้างๆของตำราเสียก่อน โดยอ่านคำนำ สารบัญ จากนั้นควรสำรวจบทต่างๆของหนังสือ โดยดูย่อหน้าแรก หัวข้อใหญ่ หัวข้อย่อยภายในบทเพื่อที่จะได้รู้ว่าหนังสือเล่มนี้มีคุณค่าและตรงกับความต้องการหรือไม่

1.2 ตั้งคำถาม (Question) เมื่อสำรวจเบื้องต้นแล้ว ควรตั้งคำถาม ถามตนเองเกี่ยวกับเรื่องที่ผ่านมาสายตาวามีเนื้อหาอะไรบ้าง มีปัญหาและข้อน่าคิดประการใด ข้อเสนอแนะในการตั้งคำถามได้แก่ ใคร ที่ ไหน ทำอะไร เมื่อไหร่ ทำไม่ ทำอย่างไร เพื่อบังคับให้รู้จักไตร่ตรองก่อนที่จะศึกษาในรายละเอียดต่อไป

1.3 อ่าน (Read) เป็นการอ่านอย่างละเอียด เพื่อหาคำตอบให้กับคำถามที่ตั้งไว้เพื่อจะเข้าใจหัวใจของเรื่อง ประเด็นหลัก ประเด็นรอง และรายละเอียดปลีกย่อย เพื่อจะช่วยให้เข้าใจจดจำได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

1.4 ท่อง (Recite) หลังจากอ่านจบแต่ละบท แต่ละตอน แต่ละหัวข้อ ให้หยุดเป็นระยะ เพื่อทบทวนว่าอ่านอะไรไปบ้าง เมื่อท่องทวนความจำนี้ก็คือ การรวบรวมความรู้เข้าไปเก็บไว้ในสมองอย่างถาวร

1.5 ทบทวน (Review) คือ การตรวจสอบความถูกต้องซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอให้เป็นกิจนิสัย การทบทวนควรทำภายหลังจากอ่านตำราเล่มนั้นจบโดยเร็วที่สุด

### 2. เทคนิคการจำ

2.1 พยายามทำความเข้าใจกับเนื้อหานั้นให้ได้ จงอย่าจำในสิ่งที่เราไม่เข้าใจ

2.2 เชื่อมโยงเนื้อหาใหม่ ๆ กับสิ่งที่ไปเรียนไปแล้ว

2.3 เลือกจำเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญ

2.4 จัดเนื้อหาอย่างมีระบบ ใช้แผนภาพ แผนภูมิ และตารางจะช่วยให้จำได้ง่ายขึ้น

2.5 การท่องหรือเขียนหรือทำซ้ำ ๆ หลายครั้งจะช่วยให้จำได้มากขึ้น

- 2.6 บทเรียนที่ยาว ควรแบ่งเป็นส่วน ๆ
- 2.7 หลังการอ่านควรบันทึกให้เร็วที่สุด ถ้าทิ้งไว้อาจจะไม่เข้าใจเนื้อหานั้นเลย

### 3. เทคนิคการทำบันทึกย่อ

- 3.1 อ่านและทำความเข้าใจ เนื้อหาที่สำคัญ สรุปสาระสำคัญในแต่ละย่อหน้า หรือแต่ละหัวข้อ
- 3.2 จดอย่างสั้น และกระชับความ
- 3.3 จดให้ครอบคลุมเนื้อหา
- 3.4 ใช้ภาพประกอบง่ายๆ เพื่อช่วยให้เข้าใจได้เร็วขึ้น
- 3.5 ลอกข้อความที่อ่านลงในบันทึกย่อ
- 3.6 ควรจดชื่อศุติวิชา ผู้แต่ง ชื่อหน่วย และระบุหน้าของเอกสารการสอน เพื่อจะได้ย้อนกลับไป

ทบทวนรายละเอียดได้ใหม่

### 4. การขีดเส้นใต้และจุดในเอกสารการสอน

เพื่อเน้นความสำคัญของเนื้อหาในการขีดควรใช้ปากกาสีต่าง ๆ เน้นเฉพาะข้อความที่สำคัญเพื่อย้ำให้เห็นถึงประเด็นที่สำคัญของเรื่อง นอกเหนือจากนี้อาจเขียนวงกลมล้อมคำที่สำคัญ ทำเครื่องหมายต่าง ๆ เช่น สี่เหลี่ยม ดอกจันทน์ประกอบ อย่างหวงเอกสารการสอนที่เราเป็นเจ้าของ การเก็บรักษาเอกสารการสอนให้ดูเหมือนใหม่อยู่เสมอโดยไม่ยอมขีดเขียนนั้น นับเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการเรียนรู้



ใบงานเรื่อง “วิธีการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้  
ที่มีประสิทธิภาพ”



A large rounded rectangular box with a dotted line for writing, containing a faint watermark of a university crest. The crest features a central emblem with a crown and a banner below it with Thai text. The banner text reads "มหาวิทยาลัยราชภัฏ" (Mahavithayalai Rajabhat) and the emblem above it reads "มหาวิทยาลัยราชภัฏ" (Mahavithayalai Rajabhat).

## ใบงานเรื่อง “การใช้แหล่งการเรียนรู้”

**คำสั่ง** ให้นักศึกษาจับคู่ และช่วยกันคิดหาคำตอบเกี่ยวกับ การแสวงหาข้อมูลและเลือกใช้ข้อมูลจากแหล่งการเรียนรู้ ตามประเด็นดังนี้

1. ให้นักศึกษาระบุแหล่งการเรียนรู้ภายในมหาวิทยาลัย

แหล่งการเรียนรู้ภายในมหาวิทยาลัย	ให้ความรู้ในเรื่อง
1.	
2.	
3.	

2. ให้นักเรียนระบุแหล่งการเรียนรู้ภายนอกมหาวิทยาลัย

แหล่งการเรียนรู้ภายนอกมหาวิทยาลัย	ให้ความรู้ในเรื่อง
1.	
2.	
3.	

3. ให้นักเรียนระบุแหล่งการเรียนรู้ที่นักศึกษานิยมหรือเลือกใช้ในการแสวงหาความรู้มากที่สุด เพราะอะไร

แหล่งการเรียนรู้ที่นักศึกษานิยมใช้	เหตุผลที่เลือก นิยมใช้
1.	
2.	
3.	

4. ให้นักศึกษาระบุแหล่งการเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ตหรือเว็บไซต์ที่จะเป็นประโยชน์

เว็บไซต์ที่น่าสนใจ	ให้ความรู้เกี่ยวกับอะไร
1	
2	
3	

## กิจกรรมที่ 7

### เรียนทางไกลให้ดีต้องมีปัญญาและความมุ่งมั่น

ระดับ           ปริญญาตรี

ขนาดของกลุ่ม   15 คน

ระยะเวลา         50 นาที

#### แนวคิด

การศึกษาในระบบทางไกลย่อมมีปัญหาและอุปสรรคที่ต้องเผชิญหลายประการ ซึ่งปัญหาเหล่านี้มักทำให้นักศึกษาเกิดความท้อใจ ซึ่งความท้อใจที่เกิดขึ้นหากมีการสะสมมากขึ้นก็จะทำให้นักศึกษาเกิดความเกียจคร้านและหมดความมุ่งมั่นในการเรียนให้ประสบความสำเร็จ แต่หากมีกำลังใจพยายามคิดว่าปัญหาทุกปัญหาย่อมมีหนทางแก้ไขได้ด้วยปัญญา และใช้ปัญญาในการขจัดความเกียจคร้าน ก็จะทำให้กำลังใจและความมุ่งมั่นที่จะกลับคืนมาได้

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักว่าความเกียจคร้านเป็นต้นเหตุของปัญหาในการศึกษาทางไกลทำให้หมดความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาวิธีการปฏิบัติตนเพื่อขจัดความเกียจคร้านด้วยการพัฒนาสติปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษเปล่า ปากกา
2. ใบงาน เรื่อง “คิดพิชิตปัญหา”

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้เล่าถึงพฤติกรรมความเกียจคร้านจนทำให้เกิดปัญหาชีวิตในแง่มุมต่างๆ มาคนละ 1 เรื่อง
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้พิจารณาตนเองว่าเคยมีความเกียจคร้านในการเรียนในระบบทางไกลกันบ้างหรือไม่ อย่างไร

## ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเกียจคร้านในการเรียน

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่าปัญหาที่เกิดจากความเกียจคร้านนั้น แท้จริงแล้วเป็นปัญหาที่สามารถแก้ไขได้หรือไม่ และควรแก้ไขด้วยวิธีการใด

## ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้สมาชิกจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5 คน แล้วให้ทำใบงาน เรื่อง “คิดพิชิตปัญหา” ตอนที่ 1 – 3 ดังนี้

ตอนที่ 1 ให้ทุกคนร่วมกันระดมสมองเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดจากความเกียจคร้านของตน

ตอนที่ 2 จัดลำดับความเร่งด่วนและความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึงความเร่งด่วน ความสำคัญ ในการแก้ปัญหา แล้วสรุปปัญหาที่เร่งด่วน/สำคัญที่สุด 1 ปัญหา

ตอนที่ 3 นำข้อมูลจากตอนที่ 2 มาวิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหา ผลที่ได้รับ และความ เป็นไปได้ในทางปฏิบัติ

3.2 หลังจากทำใบงานทั้ง 3 ตอนแล้ว ให้แต่ละกลุ่มส่งสมาชิกออกมานำเสนอผลที่ได้จากการร่วมกัน ระดมสมอง

## ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนทำใบงาน ตอนที่ 4 (งานเดี่ยว) ความอดทน มุ่งมั่นตั้งใจในชีวิต

4.2 ให้สมาชิกแต่ละคนแชร์ประสบการณ์ของผลที่ได้รับจาก **ความอดทน มุ่งมั่นตั้งใจในชีวิต** ที่ประทับใจที่สุดมาคนละ 1 ประสบการณ์ แล้วร่วมกันวิเคราะห์ถึงแนวทางการประยุกต์ใช้สติปัญญาเพื่อการแก้ไข ปัญหาและเพื่อขจัดความเกียจคร้านในการเรียน

4.3 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และนัดหมายเกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไปให้สมาชิกทราบ

## การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจและการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของสมาชิกกลุ่ม
2. ตรวจสอบจากใบงาน

## ใบงาน เรื่อง คิดพิชิตปัญหา

### ตอนที่ 1

คำชี้แจง ให้ทุกคนร่วมกันระดมสมองเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดจากความเกียจคร้านของตน

ที่	รายการปัญหา	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			



**ตอนที่ 2**

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษานำข้อมูลจากตอนที่ 1 มาจัดลำดับความเร่งด่วนและความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึงความเร่งด่วน ความสำคัญ ในการแก้ปัญหา แล้วสรุปปัญหาที่เร่งด่วน/สำคัญที่สุด 1 ปัญหา

เร่งด่วนมาก/สำคัญมาก	เร่งด่วนน้อย/สำคัญน้อย
เร่งด่วนมาก/สำคัญน้อย	เร่งด่วนน้อย/สำคัญมาก

สรุป

ปัญหาเร่งด่วน/สำคัญมากที่สุด คือ .....

.....

.....

**ตอนที่ 3**

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษานำข้อมูลจากตอนที่ 2 มาวิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหา ผลที่ได้รับ และความ  
เป็นไปได้ในทางปฏิบัติ

ปัญหาเรื่อง .....

ทางเลือกในการ แก้ไขปัญหา	ผลที่ได้รับ	ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ	
		ปฏิบัติได้เพราะ	ปฏิบัติไม่ได้เพราะ
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

**สรุป** ทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมที่สุด 1 ทางเลือก คือ

.....

.....

.....

#### ตอนที่ 4 ผลของความอดทน มุ่งมั่น

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแชร์ประสบการณ์ของผลที่ได้รับจากความอดทน มุ่งมั่นตั้งใจในชีวิต ที่ประทับใจ ที่สุดมาคนละ 1 ประสบการณ์ แล้วร่วมกันวิเคราะห์ตามรายละเอียดที่กำหนดให้

ประสบการณ์ เรื่อง .....

รายละเอียดโดยย่อ

.....

.....

.....

แรงบันดาลใจ

.....

.....

.....

ผลที่ได้รับ

.....

.....

.....

ข้อคิดที่ได้

.....

.....

.....

## ครั้งที่ 8 เรียนทางไกลให้ต้องมีวินัยและความรับผิดชอบ

ระดับ                   ปริญญาตรี

ขนาดของกลุ่ม   15 คน

ระยะเวลา           50 นาที

### แนวคิด

ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการวางแผนการใช้เวลาเพื่อการเรียนรู้ทางไกลกับมสธ.ได้นั้น ต้องเป็นผู้ที่สามารถควบคุมตนเองให้มีวินัยและมีความรับผิดชอบต่อการใช้เวลาของตนเองให้เป็นไปตามแผนการใช้เวลาได้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการปฏิบัติตามแผนการใช้เวลาให้ประสบความสำเร็จได้
2. เพื่อให้สมาชิกควบคุมตนเองให้สามารถปฏิบัติตามแผนการใช้เวลาที่กำหนดไว้ได้

### สื่อ/อุปกรณ์

1. บทความ เรื่อง การบริหารเวลากับการบริหารเงิน จาก หนังสือเรื่องสอนลูกให้เป็นมังกร
2. ใบความรู้ เรื่อง การบริหารเวลา : วินัยในตนเองที่ควรพัฒนา
3. ใบงาน เรื่อง ต้องทำให้ได้

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้เล่าถึงพฤติกรรมขาดวินัยและรับผิดชอบจนทำให้เกิดปัญหาชีวิตในแง่มุมต่างๆ 每人ละ 1 เรื่อง

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้พิจารณาตนเองว่าเคยมีปัญหาดำข้อ 1.1 ในการเรียนในระบบทางไกลกันบ้างหรือไม่ อย่างไร

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดขาดวินัยและรับผิดชอบในการเรียน

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่าปัญหาที่เกิดจากนี้ขาดวินัยและรับผิดชอบในการเรียนแท้จริงแล้วเป็นปัญหาที่สามารถแก้ไขได้หรือไม่ และควรแก้ไขด้วยวิธีการใด

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้สมาชิกศึกษาบทความเรื่อง การบริหารเวลากับการบริหารเงิน จาก หนังสือเรื่องสอนลูกให้เป็นมั่งกร แล้วร่วมกันอภิปรายหนทางสู่ความสำเร็จในการวางแผนการใช้เวลา

3.2 ให้สมาชิกศึกษาบทความเรื่อง เรื่อง การบริหารเวลา : วินัยในตนเองที่ควรพัฒนา แล้วให้นักศึกษาทำใบงาน เรื่อง ต้องทำให้ได้

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

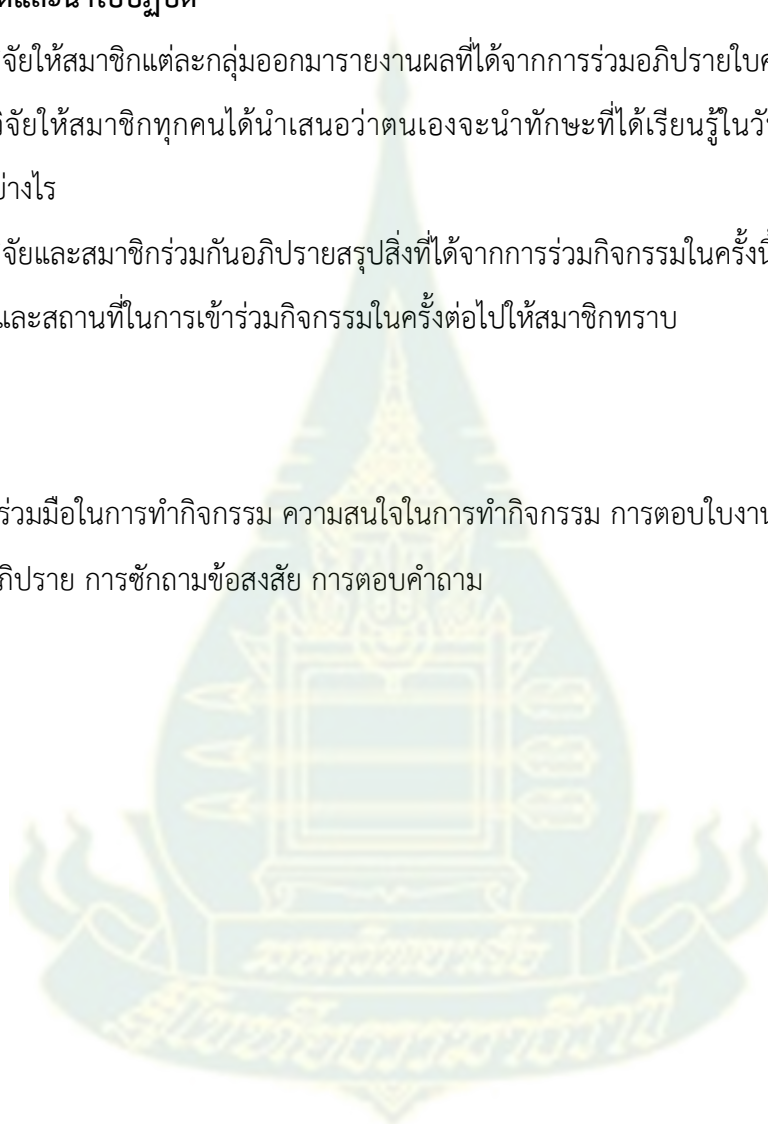
4.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลที่ได้จากการร่วมอภิปรายบทความเรื่อง

4.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนได้นำเสนอว่าตนเองจะนำทักษะที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไร

4.3 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และนัดหมาย เกี่ยวกับ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไปให้สมาชิกทราบ

### การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการทำกิจกรรม การตอบใบงาน
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม



## บทความ เรื่อง การบริหารเวลากับการบริหารเงิน จาก หนังสือเรื่องสอนลูกให้เป็นมังกร

ลูกถามถึง “วิธีการบริหารเวลา” ว่า หมายความว่าอย่างไร ? คำตอบของพ่อคือ “การบริหารเวลา เหมือนกับการบริหารเงิน” ถ้าลูกรู้จักบริหารเงิน ลูกก็น่าจะรู้จักบริหารเวลา

เงินและเวลา เมื่ออยู่ในมือของคนที่ใช้เป็นกับคนที่ใช้ไม่เป็น อาจเกิดผลต่างราวฟ้ากับดิน ผู้ที่รู้จักจัดการกับทรัพย์สิน สามารถใช้เงินทองที่มีอยู่อย่างจำกัด ซื้อหาในสิ่งที่ต้องการ จนถึงขั้นใช้เงินต่อเงิน เพิ่มมูลค่าทรัพย์สินกว่าเดิม ส่วนคนที่ไม่รู้จักจัดการกับทรัพย์สิน อาจจับจ่ายอย่างไม่มีแผนการ เดียวซื้อนั่นซื้อนี่ สุดท้ายซื้อของมาไม่น้อยแต่กลายเป็นว่าสิ่งที่ควรมีกลับไม่มี สิ่งที่ซื้อ มากกลับไม่มีประโยชน์ ถ้าหากลูกทำแผนค่าใช้จ่ายเป็นผังรวม ลูกจะพบว่ามียค่าใช้จ่ายใหญ่ และมีค่าเบ็ดเตล็ดจำนวนเล็ก ๆ มีทั้งค่าใช้จ่ายที่จำเป็นเร่งด่วน และมีรายจ่ายที่ไม่จำเป็น อยู่ในผังรายการด้วย

โดยเหตุผลเดียว วันนี้พระเจ้าให้เวลาแก่ลูก ลูกไม่ควรนำเวลาไปเล่นเกมส้อมพิวเตอร์ ดูหนังดูละคร หรือ คิดเพื่อเจ้าอ ฟุ้งซ่าน หากแต่ควรจัดสรรส่วนใหญ่ให้กับเวลานอน เวลางาน เวลาอ่านหนังสือ เวลาเรียน นอกจากนี้แล้วลูกยังต้องทานอาหาร คบค้าสมาคม และผ่อนคลายความเครียดด้วย

ในการจัดสรรเวลา ถ้าลูกจัดสรรเวลาแต่ละช่วงทำเรื่องเล็ก ๆ ก็ไม่ถือว่ารู้จักบริหารเวลา ลูกควรจะใช้เวลาช่วงยาวทำงานค่อนข้างใหญ่ และรู้จักนำเวลาปลีกย่อยมาทำงานเล็ก ๆ หรืออาจจะใช้ความเร็วเพื่อช่วงเวลาที่ยาว ทำให้ใช้ประโยชน์ได้มากกว่า ลูกอาจจะบอกว่า การที่จะทำอะไรให้ดีขึ้นจะต้องมีสมาธิมาก ๆ ในเวลาเดียวควรทำเพียงอย่างเดียว พ่อคิดว่าในเวลาเรียน เวลาทอหนังสือ หรือทำงานที่ต้องใช้สมาธิจดจ่อ ก็ควรเป็นเช่นนั้น แต่ถ้าบอกว่า เวลาที่ลูกนั่งรถเมล์ แล้วจะอ่านหนังสือพิมพ์ไม่ได้ก็คงไม่ถูกต้องนัก ลูกต้องรู้ว่าในสภาพใดควรใช้เวลาเดียวทำงาน 2 อย่าง หรือแบ่งใจเดียวเป็น 2 ทาง ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของลูก แต่ในยุคของความเร็วจนเช่นนี้ คนที่ใช้เวลาเดียวตลอด อาจถูกคัดออกก็ได้

## สรุปแล้ว หลักการควบคุมเวลา มีดังนี้

1. กำหนดความเร็ว – ช้า หนัก – เบา ของเรื่องราว จัดลำดับก่อน – หลัง
2. ใช้ช่วงเวลาระยะยาวเพื่อทำงานใหญ่ ใช้ช่วงเวลาสั้น ๆ ทำงานชิ้นเล็ก ๆ แต่อย่าปล่อยเวลาสูญเปล่า
3. ใช้ความเร็วช่วงชิงเวลา เพื่อรวบรวมเวลาเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้รวมเป็นช่วงเวลาที่ยาวขึ้น
4. หากเป็นไปได้ ใช้ช่วงเวลาเดียวทำงานมากกว่า 1 อย่าง เพื่อให้เวลามีความหลากหลาย



พระเจ้าใช้เวลาแก่เราทุกคนเท่ากัน  
 บุคคลที่ประสบความสำเร็จเหนือคน  
 มักเรียนรู้ที่จะใช้เวลาทำให้เกิดคุณค่ามากที่สุด

## ใบความรู้ เรื่อง การบริหารเวลา : วินัยในตนเองที่ควรพัฒนา

การบริหารเวลาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับทุกคน ซึ่งในแต่ละวันมีอะไรหลายสิ่งหลายอย่างที่จะต้องทำและจัดการให้เสร็จสิ้นตามความเหมาะสมของเวลา เพราะส่วนใหญ่เรามักจะได้ยินเพื่อน ๆ ที่ชอบบ่นว่าไม่มีเวลา รายงานเยอะ คาบเรียนเยอะมาก ไม่มีเวลาว่างเลย คำพูดเหล่านั้นเป็นการบ่งบอกว่า ไม่มีเวลาจริง ๆ หรือไม่รู้จักจัดการเวลาในการเรียน กิจกรรม หรืออย่างไร ฉะนั้นเราอย่ามาเสียเวลาโดยการพูดคำว่า “ไม่มีเวลาว่างเลย” เราลองมานึกทบทวนดูซิว่าในแต่ละวันเราทำอะไรบ้างแต่อย่างไรที่เราใช้เวลาหมดไปเท่าไร ? เรามาทำความรู้จักในเรื่องหัวใจของการบริหารเวลา มีอะไรบ้าง

### หัวใจของการบริหารเวลา คือ

- ควบคุมตนเอง (Self-Control) หมายถึง การควบคุมดูแลตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัยอันดีงามได้
- การวางแผน (Planning) มีการวางแผนชีวิต วางแผนทำงานเป็นอย่างดี
- การจัดการ (Management) มีความสามารถในการจัดการ บริหารทรัพยากรทุก ๆ อย่างที่มีจำกัดได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
- การมีวินัย (Discipline) ทำงานทุก ๆ อย่างอย่างมีระบบ มีกฎเกณฑ์ จัดข้าวของเครื่องใช้ให้เข้าที่เข้าทาง หยิบก็ง่าย หายก็รู้ ดูกี่งามตา พาให้ใจคอเป็นสุข สนุกสบาย ไปด้วย เมื่อข้าวของเป็นระเบียบจิตใจก็พลอยเป็นระเบียบไปด้วย ทั้งหมดที่กล่าวมาไม่ว่าจะเป็น การวางแผน การจัดการ การมีวินัย สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การควบคุมตัวเราเอง ก็จะเกิดการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพยิ่งการบริหารเวลาและวินัยในตนเองสัมพันธ์กันอย่างไรนั้น **คนที่ไม่มีวินัยในตนเองมักจะเป็นคนที่ชอบบ่นว่า ไม่มีเวลา ไม่มีว่าง งานยุ่ง** คนเหล่านั้นมักจะมีปัญหาในการ ส่งรายงานล่าช้า เข้าห้องเรียนสาย ไม่ตรงเวลา อีกทั้งเป็นคนไม่เห็นคุณค่าของเวลา มักจะฆ่าเวลา ด้วยการพูดคุยเรื่องไร้สาระ นินทาถากถำ คุยโทรศัพท์ แชท เล่นไลน์ เฟซบุ๊ก เป็นต้น ตัวเราเองอาจจะเคยทำสิ่งเหล่านี้มาบ้าง ดังนั้นในการบริหารเวลาจึงเป็นเรื่องของการควบคุมตนเอง การที่คนเราควบคุมตนเองได้ ถือว่าเป็น **คนมีวินัยในตนเอง**



## ใบงาน เรื่อง ต้องทำได้

ชื่อ.....นามสกุล.....

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

1. ฉันสามารถปฏิบัติตามแผนการใช้เวลาให้ประสบความสำเร็จได้โดยวิธีการดังต่อไปนี้

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ต้องควบคุมตนเองเพื่อให้สามารถปฏิบัติตามแผนการใช้เวลาให้ประสบความสำเร็จ

- เรื่อง.....  
ผลที่ได้รับ.....  
วิธีแก้ไข.....  
วันที่เริ่มต้น – สิ้นสุด.....  
รางวัลที่ให้กับตนเอง.....
- เรื่อง.....  
ผลที่ได้รับ.....  
วิธีแก้ไข.....  
วันที่เริ่มต้น – สิ้นสุด.....  
รางวัลที่ให้กับตนเอง.....
- เรื่อง.....  
ผลที่ได้รับ.....  
วิธีแก้ไข.....  
วันที่เริ่มต้น – สิ้นสุด.....  
รางวัลที่ให้กับตนเอง.....

## ครั้งที่ 9 Mind Map ประโยชน์จัดการเวลาในการเรียนทางไกล

**ระดับ**                   ปริญญาตรี

**ขนาดของกลุ่ม**   15 คน

**ระยะเวลา**           50 นาที

### แนวคิด

การพัฒนาการบริหารเวลาและวิธีการเรียนทางไกลกับมสธ.ให้ประสบความสำเร็จได้ ก็ต่อเมื่อมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จนเป็นนิสัย แล้วจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ทุกด้าน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนในการเรียนทางไกลให้สำเร็จ
2. ผู้วิจัยขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวทุกครั้ง

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่อง Mind map ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว
2. ผลงานจากการร่วมกิจกรรมแนะแนวทั้ง 8 กิจกรรม

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยทักทายสมาชิก แล้วซักถามกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำมาทั้ง 8 กิจกรรม
- 1.2 ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม

#### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

- สมาชิกแต่ละกลุ่มทำใบงาน เรื่อง Mind map ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการเรียนทางไกลกับมสธ.

#### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

- 3.1 สมาชิกแต่ละกลุ่มนำเสนอใบงาน เรื่อง Mind map ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการเรียนทางไกลกับมสธ.
- 3.2 ผู้วิจัยชื่นชมผลงานของสมาชิกทุกคน และขอให้สมาชิกทุกคนฝึกปฏิบัติการวางแผนการใช้เวลาประจำวัน ประจำสัปดาห์ การวางเป้าหมาย การจัดลำดับความสำคัญ ความมีวินัยมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อจนเป็นนิสัย เพื่อประโยชน์ทุกด้านในชีวิตของสมาชิก

#### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

- ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี และขอให้สมาชิกนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและสังคมต่อไป

#### การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการทำกิจกรรม การตอบใบงาน
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม

#### ใบงาน

#### กิจกรรมที่ 11 Mind Map ประโยชน์จัดการเวลาในการเรียนทางไกล

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง ให้สมาชิกตอบคำถามต่อไปนี้

1. กิจกรรมที่ประทับใจมากที่สุด เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

2. รู้สึกอย่างไรบ้างในการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

3. ได้รับความรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ 10

### ปัจฉิมนิเทศ

ระดับ           ปริญญาตรี

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา       50 นาที

#### แนวคิด

ทักษะการศึกษาทางไกลและสามารถศึกษาค้นคว้าได้ด้วยตนเอง หมายถึง การมีความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ใฝ่รู้ใฝ่เรียนอย่างต่อเนื่อง มีความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียรอยู่เป็นนิจ ดังนั้น นักศึกษาจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกฝนและหมั่นปฏิบัติตนเพื่อการประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการศึกษาทางไกลและสามารถศึกษาค้นคว้าได้ด้วยตนเอง ในภาพรวม
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทางในการนำสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปฝึกฝนปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจ
2. กระดาษฟิวเจอร์บอร์ด
3. การดาษขาว
4. ปากกา

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และกล่าวถึงเรื่องการร่วมกิจกรรมของสมาชิกที่ผ่านมาในแต่ละครั้ง
- 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นว่าได้รับประโยชน์และข้อคิดอะไรบ้างจากการร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา

##### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

- 2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจแล้วให้สมาชิกทุกคนเขียนสัญญาว่าหลังจากการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้แล้ว สมาชิกจะปฏิบัติตัวอย่างไรเกี่ยวกับการเรียน

2.2 สมาชิกเขียนสัญญาของตนเอง และนำมาติดที่กระดานฟิวเจอร์บอร์ด

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้สมาชิกได้อ่านสัญญาของเพื่อนแต่ละคนที่ติดที่กระดานฟิวเจอร์บอร์ด

3.2 ให้สมาชิกทุกคนบอกเป้าหมายในชีวิตเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง

3.3 ผู้วิจัยกล่าวชมสมาชิกที่มีการวางเป้าหมายชีวิตในการเรียนของตนเอง และการพัฒนาตนเอง

ในทางที่ดีขึ้น

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 สมาชิกคิดว่าจะนำประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมทั้งหมดไปประยุกต์ใช้ในด้าน การเรียนอย่างไร

4.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากปฏิกิริยาในการตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น



## ครั้งที่ 11 กำหนดประเด็นปัญหา : ประตุล็ค

ระดับ            ปริญาตรี

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา       50 นาที

### แนวคิด

การกำหนดประเด็นปัญหาเป็นการนำเสนอสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเพื่อกระตุ้นเร้าให้เกิดกระบวนการคิดที่มีมิติความคิดที่หลากหลาย กระตุ้นให้เกิดการปรับโครงสร้างทางความคิดจากความรู้เดิม (prior knowledge) เพิ่มความรู้ใหม่เข้าไป (construction) พร้อมทั้งค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมจากสถานการณ์ทางปัญญา เพื่อตอบปัญหาความขัดแย้งทางปัญญาให้ได้คำตอบที่สมเหตุสมผล เป็นการตอบประเด็นปัญหาด้วยข้อมูล มิใช่ตอบปัญหาด้วยความรู้สึก อารมณ์

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกพิจารณาสถานการณ์ที่เป็นปัญหา
2. เพื่อให้สมาชิกระบุถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นตามมาจากสถานการณ์นั้นๆ ให้ได้หลากหลายความคิดเห็น

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานกำหนดประเด็นปัญหา “ประตุล็ค”
2. ดินสอ ปากกา สี

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยทักทายสมาชิก
2. ให้สมาชิกเล่นเกม ปฏิบัติตามคำสั่งตรงข้าม โดยมีขั้นตอนการเล่นดังนี้
  - 2.1 ผู้วิจัยแจ้งถึงคำสั่งที่จะใช้สั่งผู้ร่วมกิจกรรมได้แก่ ยืน นั่ง หัวเราะ ร้องไห้ ยกมือซ้าย ยกมือขวา
  - 2.2 ผู้วิจัยจะสั่งให้สมาชิกปฏิบัติตามคำสั่ง แต่ต้องปฏิบัติตามคำสั่งที่ตรงข้าม เช่น สั่งยืน ต้องนั่ง สั่งหัวเราะ ต้องร้องไห้
  - 2.3 สมาชิกคนใดปฏิบัติตามคำสั่งที่ผิด ให้ออกมาเป็นผู้สังเกตการณ์และถ้าครบ 5 คน ให้ทำกิจกรรมพิเศษคือ ให้เดินไปข้าง
  - 2.4 เล่นเกมจนเหลือผู้ชนะห้าคน แล้วผู้วิจัยกล่าวชมเชยและปรบมือให้ผู้ชนะ

3. ผู้วิจัยชี้แจงถึงความสำคัญของการกำหนดปัญหาหรือระบุปัญหา
4. ผู้วิจัยตั้งคำถามว่า แต่ละคนมีปัญหาอะไรบ้างในการศึกษาทางไกล
5. ผู้วิจัยให้สมาชิกออกมาเขียนปัญหา โดยเขียนเป็นแผนผังความคิด บนกระดาน
6. ผู้วิจัยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาในการเรียนวิชาภาษาไทย

#### ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้วิจัยแจกใบงาน “ประตูล็อค” ให้แต่ละกลุ่มศึกษา และช่วยกันทำ
3. สมาชิกในแต่ละกลุ่มปรึกษาและแสดงความคิดเห็น

#### ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

1. สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความคิดเห็นลงในใบงานที่ได้รับมอบหมาย
2. ตัวแทนสมาชิกนำเสนอผลการอภิปราย
3. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม

#### ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

1. ผู้วิจัย สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่มๆ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร
2. ผู้วิจัยทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม
3. นัดหมายวันทำกิจกรรมต่อไป

#### การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

ใบงานกำหนดประเด็นปัญหา  
“ประตูล็อค”

กลุ่มที่.....

ที่มา : <https://www.google.co.th/www.bloggang.com/สืบค้นเมื่อ> 14 มกราคม 2560

**คำชี้แจง** อ่านเรื่องต่อไปนี้แล้วทำกิจกรรม

เมื่อนนทกลับมาถึงหน้าบ้านเห็นโน้ตที่คุณพ่อ คุณแม่ เขียนข้อความติดไว้ตรงประตูรั้วหน้าบ้านว่า “พอกับแม่ไปธุระราว ๆ 6 ชั่วโมง ก็จะกลับมา” แต่ทว่า นนทเข้าบ้านไม่ได้เพราะล๊อคกุญแจไว้ในบ้าน และขณะนี้ประตูบ้านได้ล๊อคกุญแจไว้หมดแล้ว ทั้งกุญแจรั้วบ้านและกุญแจหน้าบ้าน และถ้านนทเข้าไป ไม่ได้จะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นตามมาบ้าง เช่น ฝนอาจจะตกนนทจะต้องเป็นหวัด ฯลฯ

1. โปรตเขียนปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเหล่านั้นให้มากที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จากปัญหาทั้งหมด ให้พิจารณาว่า ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นและเป็นไปได้มากที่สุดเมื่อนนทเข้าบ้านไม่ได้คืออะไร

1. ....
2. ....



## ครั้งที่ 12 วิเคราะห์ปัจจัยย่อย : ช่วยหนูด้วย

**ระดับ** ปริญญาตรี

**ขนาดของกลุ่ม** 15 คน

**ระยะเวลา** 50 นาที

### แนวคิด

การวิเคราะห์ปัจจัยย่อย เป็นกระบวนการเพิ่มพูนปัญญาจากการคิดที่ประกอบด้วยลำดับขั้นตอนย่อย หลังจากที่ได้ศึกษาสภาพปัญหาจากสถานการณ์ปัญหาแล้วเกิดความไม่สมดุลทางความคิด หาข้อมูลจากการวิเคราะห์ จำแนก แยกแยะ ระบุปัจจัยสาเหตุแห่งปัญหาที่ทำให้เกิดสถานการณ์ความขัดแย้งทางความคิดนั้น โดยลักษณะของปัจจัยสาเหตุนั้นได้ระบุออกมาเป็นค่านามที่สามารถตรวจสอบพิจารณาในเชิงปริมาณมากน้อยหรือลดได้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกระบุปัจจัยสาเหตุแห่งปัญหาได้
2. เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์ปัจจัยย่อยจากสถานการณ์นั้น

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน เนื้อเพลง กบเอ๋ยทำไมจึงร้อง
2. ภาพสุนัขถูกจับ
3. ใบงานวิเคราะห์ปัจจัยย่อย “ช่วยหนูด้วย”

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยทักทายสมาชิกแล้วให้สมาชิก ร่วมกันร้องเพลง กบเอ๋ยทำไมจึงร้องเมื่อร้องเพลงจบแล้ว ผู้วิจัยและสมาชิก ร่วมกันอภิปรายว่า ปัญหาทุกอย่าง หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นย่อมมีสาเหตุ
2. ผู้วิจัยใช้คำถาม ถามสมาชิกว่า มีสัตว์เลี้ยงหรือไม่ ถ้ามีเลี้ยงสัตว์อะไร
3. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสัตว์เลี้ยงที่ถูกทอดทิ้ง เช่น แมว สุนัข ที่พบเห็นตามสถานที่ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นที่วัด โรงเรียน ช้างถนนแล้วสอบถามสมาชิกว่า การที่สัตว์เหล่านี้ถูกทอดทิ้ง มีสาเหตุมาจากอะไร

#### ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

2. ผู้วิจัย นำภาพสุนัขถูกจับ ถูกกักขัง มาให้สมาชิกดู แล้วถามสมาชิกว่า ที่สุนัขเหล่านี้ถูกจับ น่าจะมีสาเหตุมาจากอะไร

3. ผู้วิจัยแจกใบงานวิเคราะห์ปัจจัยย่อย “ช่วยหนูด้วย” ให้แต่ละกลุ่มศึกษาจากภาพสุนัขถูกจับ และช่วยกันทำใบงาน

4. สมาชิกในแต่ละกลุ่มปรึกษาและแสดงความคิดเห็นจากภาพสุนัขถูกจับ

### ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

1. สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความคิดเห็นถึงปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา (ปัจจัยย่อย) ลงในใบงาน

2. ตัวแทนสมาชิกนำเสนอผลการอภิปราย

3. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม

### ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

1. ผู้วิจัยสุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่มๆ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้และจะนำไปใช้ในการดูแลสัตว์เลี้ยงของเราได้อย่างไร

2. ผู้วิจัยทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม

3. นัดหมายวันทำกิจกรรมต่อไป

### การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม

2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

## ใบงาน

### เพลง กบเอยทำไมจึงร้อง

เนื้อเพลง : กบเอยทำไมจึงร้อง

ศิลปิน : เพลงสอนเด็ก

กบเอยทำไมจึงร้อง	กบเอยทำไมจึงร้อง	จำเป็นต้องร้องก็เพราะว่าท้องมันปวด
ท้องเอยทำไมจึงปวด	ท้องเอยทำไมจึงปวด	จำเป็นต้องปวดก็เพราะว่าข้าวมันดิบ
ข้าวเอยทำไมจึงดิบ	ข้าวเอยทำไมจึงดิบ	จำเป็นต้องดิบก็เพราะว่าไฟมันดับ
ไฟเอยทำไมจึงดับ	ไฟเอยทำไมจึงดับ	จำเป็นต้องดับก็เพราะว่าฟืนมันเปียก
ฟืนเอยทำไมจึงเปียก	ฟืนเอยทำไมจึงเปียก	จำเป็นต้องเปียกก็เพราะว่าฝนมันตก
ฝนเอยทำไมจึงตก	ฝนเอยทำไมจึงตก	จำเป็นต้องตกก็เพราะว่ากบมันร้อง
กบเอยทำไมจึงร้อง	กบเอยทำไมจึงร้อง	จำเป็นต้องร้องก็เพราะว่าท้องมันปวด

ที่มา : <http://xn72c9bvaOi.meemodel.com/> สืบค้นเมื่อ 16 มกราคม 2560



ใบงานวิเคราะห์ปัจจัยย่อย  
“ช่วยหนูด้วย”

กลุ่มที่.....

ที่มา : <https://www.google.co.th/mylovegolden.com/สืบค้นเมื่อ> 16 มกราคม 2560

ที่มา : <https://www.google.co.th/2Fimage.dek-d.com/สืบค้นเมื่อ> 16 มกราคม 2560

รูปภาพ

ที่มา : <https://www.google.co.th/posttoday/สืบค้นเมื่อ> 16 มกราคม 2560

1. ปัญหาที่เกิดขึ้น คืออะไร.....

.....

.....

.....

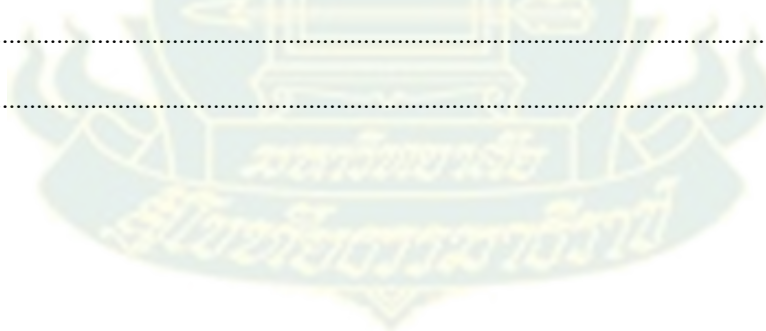
2. มีปัจจัยอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ดังกล่าว.....

.....

.....

.....

.....



### ครั้งที่ 13 สัปดาห์ห้วงจรปัญหา : ผิดใหม่ที่หนูมาสาย

ระดับ                    ปริญาตรี

ขนาดของกลุ่ม    15 คน

ระยะเวลา            50 นาที

#### แนวคิด

สัปดาห์ห้วงจรปัญหา เป็นการออกแบบวงจรปัญหา เป็นกระบวนการที่จะต้องสร้างสรรค์วงจรความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยย่อยๆ แต่ละตัว แต่ละคู่ที่ผ่านความคิดพิจารณามาตั้งแต่ขั้นระบุปัจจัยสาเหตุแห่งปัญหาและขั้นพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยย่อยโดยลักษณะของวงจรความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจะเป็นวงจรที่เชื่อมโยงร้อยเรียงต่อเนื่องกันจนสุดท้ายจะมีข้อมูลย้อนกลับมายังตำแหน่งเริ่มต้นปัญหา

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสังเคราะห์ห้วงจรปัญหาได้
2. เพื่อให้สมาชิกเขียนวงจรปัญหาจากสถานการณ์นั้น

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. เกมนักสืบ
2. ภาพนักเรียนถูกทำโทษ
3. ใบงานสังเคราะห์ห้วงจรปัญหา “ผิดใหม่ที่หนูมาสาย”

#### การดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยทักทายสมาชิก
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่นเกม “นักสืบ” โดยการกำหนดสถานการณ์ให้ 2 สถานการณ์ให้สมาชิก

ช่วยกันวิเคราะห์ ด้วยการใช้ความสามารถในการคิดเชิงระบบ คือ กำหนดประเด็นปัญหา วิเคราะห์ปัจจัยย่อย และหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยย่อย

3. ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกว่า เคยไปทำงานสายหรือไม่ เพราะเหตุใด
4. ผู้วิจัยนำภาพนักเรียนที่มาสายแล้วถูกทำโทษ มาให้สมาชิกดูแล้วถามสมาชิกว่า ปัญหาคือ

อะไร อะไรคือสาเหตุ (ปัจจัยย่อย) และอะไรคือความสัมพันธ์ของปัจจัยย่อย ให้ยกมือแสดงความคิดเห็น

##### ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มดูใบงานสังเคราะห์วงจรปัญหา “ผิดใหม่ที่หนูมาสาย” และให้ดูส่วนที่เพิ่มเติมมาในใบงาน คือ การสังเคราะห์วงจรปัญหา

3. ผู้วิจัยอธิบายถึงการสังเคราะห์วงจรปัญหาว่า เป็นกระบวนการที่จะต้องสร้างสรรค์ วงจรความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยย่อยๆ แต่ละตัว แต่ละคู่ที่ผ่านความคิดพิจารณามาตั้งแต่ขั้นระบุปัจจัยสาเหตุแห่งปัญหาและขั้นพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยย่อยโดยลักษณะของวงจรความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจะเป็นวงจรที่เชื่อมโยงร้อยเรียงต่อเนื่องกันจนสุดท้ายจะมีข้อมูลย้อนกลับมายังตำแหน่งเริ่มต้นปัญหาสมาชิกในแต่ละกลุ่มปรึกษาและแสดงความคิดเห็นในการทำงาน

### ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

1. สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความคิดเห็นถึงปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา (ปัจจัยย่อย) และการหาความสัมพันธ์ของปัจจัยย่อย และเขียนวงจรปัญหาลงในใบงานสังเคราะห์วงจรปัญหา “ผิดใหม่ที่หนูมาสาย”

2. ตัวแทนสมาชิกนำเสนอผลการอภิปราย

3. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม

### ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

1. ผู้วิจัย สุ่มเลือกสอบถามในแต่ละกลุ่มๆ 1 คน เพื่อสอบถามว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้และจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร

2. ผู้วิจัยทำการสรุปคำตอบเพิ่มเติม

3. นัดหมายวันทำกิจกรรมต่อไป

### การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถาม

2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

## เกมนักสืบ แผนจับขโมย

สุรชัยเปิดบริษัทกับเพื่อนอีก 2 คน ดำเนินธุรกิจอย่างสุจริต แต่เขากลับพบว่าเงินสดในตู้নিরภัยของบริษัทถูกขโมยเป็นประจำ

ตู้নিরภัยใบนี้ใช้รหัสซึ่งจะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ขโมยต้องเป็น 1 ใน 2 ของเพื่อนร่วมลงทุนที่ทราบรหัสแน่ แต่ทว่าคนร้ายสวมถุงมือในขณะที่ขโมย และไม่ได้ทิ้งรอยนิ้วมือบนจานหมุนรหัส จึงไม่สามารถทราบได้ว่าขโมยคือใคร

สุรชัยจึงคิดหาวิธีการที่แยบยลโดยวางกับดักตรงจานหมุนรหัส คืบหน้าต่อมาเขาก็เข้าไม่สำรวจในสำนักงาน และพบว่าเงินสดในตู้নিরภัยถูกขโมยเหมือนอย่างที่ได้คิดไว้

วันถัดมา สุรชัยจึงพูดต่อหน้าเพื่อนของเขาทั้ง 2 คน ว่าขโมยคือคนที่พันผ้าพันแผลที่มือ และนี่คือจุดคลี่คลายคดี

สุรชัยวางกับดักอะไรไว้บนจานหมุนรหัสของตู้নিরภัยนะ

[www.rit.ac.th/homepage-sc/physics/](http://www.rit.ac.th/homepage-sc/physics/) ภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

### เฉลย

สุรชัยได้ทำขโมยไม้ที่เป็นพิษแก่ผิวหนังลงบนจานหมุนรหัสของตู้নিরภัย เมื่อคนร้ายมาขโมยเงินไปเพื่อไม่ให้ทิ้งรอยนิ้วมือไว้จึงใส่ถุงมือได้

ขณะถอดถุงมือ มือจะสัมผัสด้านนอกของถุงมือ ดังนั้น ไม้บนถุงมือก็จะเลอะนิ้วมือของคนร้าย ผิวหนังก็จะเกิดอาการแพ้ อักเสบ หรือเป็นแผลพุพอง ทำให้รู้ตัวคนร้าย

[www.rit.ac.th/homepage-sc/physics/](http://www.rit.ac.th/homepage-sc/physics/) ภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

ที่มา : [www.rit.ac.th/homepage-sc/physics/](http://www.rit.ac.th/homepage-sc/physics/) สืบค้นเมื่อ 17 มกราคม 2560

## แขกที่ไม่ได้รับเชิญยามวิกาล

คืนหนึ่งในฤดูใบไม้ร่วง คนร้ายถือปืนบุกเข้าปล้นธนาคารแห่งหนึ่งในรัฐเนวาด้า เขาทุบกระจกหน้าต่างแตก แล้วค่อยเปิดประตูจากด้านนอกแอบเข้าไปในธนาคาร เขาฆ่าพนักงานอยู่เวรที่ได้ยินเสียงประหลาดแล้วเดินมาดูตาย จากนั้นก็ขนเงินหนีไป

วันต่อมา หลังจากตำรวจทำการตรวจสอบอย่างละเอียดก็พบบุคคลที่น่าสงสัย 2 คน ระหว่าง A และ B ในภาพ คนใดเป็นคนร้าย?

[www.rit.ac.th/homepage-sc/physics/](http://www.rit.ac.th/homepage-sc/physics/) ภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

### เฉลย

คนร้ายคือ B

ขโมยทุบกระจกหน้าต่างบานซ้ายจากทางด้านนอก แล้วค่อยเปิดประตูเข้ามา นั่นก็คือ คนร้ายถนัดข้างซ้าย ดังนั้น ภาพ B ที่คาดช่องเป็นทางเอาซ้ายคือคนร้าย

แม้ว่ามือขวาจะสามารถปลดตัวล็อกได้ แต่ก็ไม่สะดวกและไม่สามารถบิดมือได้ตามธรรมชาติ ดังนั้น คนถนัดมือซ้ายจึงทุบกระจกทางด้านซ้าย

[www.rit.ac.th/homepage-sc/physics/](http://www.rit.ac.th/homepage-sc/physics/) ภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

ที่มา : [www.rit.ac.th/homepage-sc/physics/](http://www.rit.ac.th/homepage-sc/physics/) สืบค้นเมื่อ 17 มกราคม 2560



ใบงานสังเคราะห์วงจรปัญหา  
“ผิดไหมที่หนูมาสาย”

กลุ่มที่.....

รูปภาพ

ที่มา : <https://www.google.co.th/news.mthai.com/สืบค้นเมื่อ> 17 มกราคม 2560

รูปภาพ

ที่มา : <https://www.google.co.th/posttoday/สืบค้นเมื่อ> 16 มกราคม 2560

1. ปัญหาที่เกิดขึ้น คืออะไร.....  
.....  
.....  
.....
2. มีปัจจัยอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ดังกล่าว.....  
.....  
.....  
.....

## ครั้งที่ 14 ความรับผิดชอบต่อตนเอง

ระดับ ปริญญาตรี

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

### แนวคิด

ความรับผิดชอบต่อตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ความรับผิดชอบต่อตนเองหมายถึงการเอาใจใส่ ตั้งใจจดจ่อ ในการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองทั้งในด้านส่วนตัว การเรียน การทำงาน จนประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ในระยะเวลาที่กำหนด

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องของความรับผิดชอบต่อตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกบอกถึงพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อตนเองในด้านต่างๆ ได้

### สื่อ/อุปกรณ์

1. สลากความรับผิดชอบ จำนวน 4 ใบ
2. กระดาษ
3. ปากกา

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับสมาชิก และชี้แจงจุดประสงค์ในการทำกิจกรรมให้สมาชิกฟัง
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อตนเองในด้านต่างๆ

#### ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆ 4 คน แล้วให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาจับสลากว่าในกลุ่มของตนนั้นได้ ความรับผิดชอบต่อตนเองในด้านใดซึ่งมีอยู่ 4 ด้าน ได้แก่
  - ด้านสติปัญญาและความสามารถ
  - ด้านความประพฤติ
  - ด้านการงาน
  - ด้านเวลา

2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อตนเองในด้านที่กลุ่มได้ไป

#### ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้วิจัยให้ตัวแทนในแต่ละกลุ่มออกมาสรุปเกี่ยวกับความรับผิดชอบที่กลุ่มได้ไป
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปความรับผิดชอบต่อตนเองทั้ง 4 ด้าน

#### ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง และนัดหมาย วัน เวลาที่จะพบกันในครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถามของสมาชิก
2. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก



## ใบสลาก

1. ความรับผิดชอบในด้านสติปัญญาและความสามารถ
2. ความรับผิดชอบในด้านความประพฤติ
3. ความรับผิดชอบในด้านการงาน
4. ความรับผิดชอบในด้านเวลา



## ครั้งที่ 15 การรู้จักหน้าที่ของตนเอง

ระดับ ปริญญาตรี

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

### แนวคิด

หน้าที่ของบุคคลนั้นเป็นสิ่งที่พึงตระหนักและให้ความสำคัญในการปฏิบัติตนให้บรรลุถึงเป้าหมายตามหน้าที่ของแต่ละคน ซึ่งหน้าที่ที่สำคัญของตนเองก็คือหน้าที่ที่มีต่อครอบครัว การทำงาน องค์กร การดูแลใส่ใจต่อสังคม รวมถึงการมีจิตอาสาและจิตสาธารณะ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกถึงผลดีและผลเสียของการมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายได้

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่องการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
2. ใบงาน แผ่นตัวอักษร

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับสมาชิก และชี้แจงจุดประสงค์ในการทำกิจกรรมให้สมาชิกฟัง
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการมีความรับผิดชอบต่อตนเองในการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย

#### ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน แล้วแจกใบงานให้แต่ละกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเล่นเกม โดยให้ตัวแทนของกลุ่มออกมาจับสลากและอธิบายวิธีการปฏิบัติกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมที่กำหนดให้ทำ
2. ให้นำแผ่นตัวอักษรไปเรียงให้เป็นประโยค ซึ่งแต่ละกลุ่มจะได้รับตัวอักษรที่มีความหมายไม่เหมือนกัน จะต้องแข่งขันกันเรียงให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด

### ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ให้สมาชิกได้ศึกษาทำความเข้าใจ
2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการทำงานได้รับมอบหมายว่ามีผลดีและ

ผลเสียอย่างไรบ้าง

### ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง และนัดหมาย เวลาที่จะพบกันในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการอภิปรายและการสรุปของสมาชิก



## ใบความรู้ เรื่อง หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

**หน้าที่** หมายถึง สิ่งที่อยู่ในความรับผิดชอบของตนและตนต้องปฏิบัติให้เสร็จลุ่งไปด้วยความเรียบร้อย หน้าที่แบ่งออกได้เป็น 2 อย่าง คือ หน้าที่ในส่วนบุคคลและหน้าที่ทางราชการ

**หน้าที่ส่วนบุคคล** หมายถึง หน้าที่ต้องปฏิบัติต่อในระหว่างบุคคล เช่น หน้าที่ที่บิดามารดาต้องปฏิบัติต่อบุตร บุตรปฏิบัติต่อบิดามารดา อาจารย์ปฏิบัติต่อศิษย์ และศิษย์ปฏิบัติต่อผู้วิจัยอาจารย์ ผู้บังคับบัญชาต่อผู้ให้บังคับบัญชา และผู้ที่อยู่ใต้บังคับบัญชาปฏิบัติต่อผู้บังคับบัญชา เป็นต้น

**หน้าที่ทางราชการ** หมายถึง หน้าที่ตามกฎหมายที่ต้องปฏิบัติ จะบกพร่องมิได้ เช่น ทหารมีหน้าที่ป้องกันประเทศ ตำรวจมีหน้าที่รักษาความสงบภายในประเทศ ผู้วิจัยมีหน้าที่อบรมสั่งสอนสมาชิก บรรพชิตมีหน้าที่ปฏิบัติศาสนกิจ แพทย์มีหน้าที่รักษาผู้เจ็บป่วย

ผู้ที่บกพร่องในหน้าที่ ไม่ว่าจะป็นหน้าที่ในส่วนบุคคลก็ดี หรือหน้าที่ทางราชการก็ดีย่อมได้รับการตำหนิติเตียน หรือยิ่งกว่านั้นอาจถูกลงโทษผู้ที่มีความรับผิดชอบดี ย่อมปฏิบัติหน้าที่ของตนโดยเคร่งครัดแม้จะมีเรื่องอื่นที่สำคัญกว่าต้องทำ ก็จะทำหน้าที่ของตนก่อนสิ่งอื่นเสมอเพราะถือว่า **“หน้าที่อยู่เหนือสิ่งอื่นใด”**

โดยเหตุที่เด็กมีความสำคัญ ในฐานะที่จะเป็นผู้สร้างสรรค์ความเจริญมั่นคง ให้แก่ตนเองแก่ครอบครัว และแก่ชาติบ้านเมืองจึงเป็นการสมควรที่เด็กจะได้ศึกษาอบรมฝึกฝน ให้สำนึกในหน้าที่ของเด็ก และยึดถือเป็นหลักการปฏิบัติดังต่อไปนี้

### หน้าที่ของบุคคล

1. มีศรัทธาเลื่อมใสในศาสนา
2. เคารพและรักษาไว้ซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณีอันดี
3. เชื่อฟังบิดามารดา ผู้ปกครอง และครูอาจารย์
4. มีกิริยาวาจาสุภาพต่อคนทั่วไป
5. มีความกตัญญูตเวที และเคารพนับถือผู้ใหญ่
6. เป็นผู้มีระเบียบ และรักษาความสะอาดเสมอ
7. มีความมานะ อดทน ขยันหมั่นเพียร และตั้งใจศึกษาหาความรู้
8. รู้จักประหยัด และเก็บออมทรัพย์
9. มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

## 10. ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น มีจิตอาสา จิตสาธารณะ และรู้จักรักษาสาธารณสมบัติของชาติ

มีนิทานโบราณเรื่องหนึ่ง ที่เป็นอุทาหรณ์ชี้ให้เห็นโทษของการไม่ปฏิบัติหน้าที่ และการทำผิดหน้าที่ นิทานเรื่องนั้น มีว่า สุนัขกับลา เป็นสัตว์เลี้ยงในบ้านของเศรษฐี วันหนึ่งมีขโมยเข้ามาลักของในบ้าน สุนัขซึ่งมีหน้าที่เฝ้าขโมยกลับไม่เห่า นอนนิ่งเสีย ฝ่ายลาเมื่อเห็นสุนัขไม่เห่าจึงร้องออกมาด้วยเสียงอันดัง เพื่อต้องการให้เศรษฐีรู้ เศรษฐีโกรธมาก ด้วยเสียงร้องของลาเป็นที่รำคาญแก่คน จึงใช้ไม้ตีลาจนตาย รุ่งเช้าเศรษฐีสำรวจสิ่งของในบ้าน พบว่าสูญหายไปมากจึงใช้ไม้ตีสุนัขจนตายเช่นกัน เพราะโกรธที่สุนัขไม่ทำหน้าที่เฝ้าขโมย ดังนั้นในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายนั้น จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้ทำงานสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว ได้งานที่มีคุณภาพและยังส่งผลต่อส่วนรวม คือ เกิดความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นที่ทำงานร่วมกัน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อกลุ่ม

**ผลดีของการมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย คือ**

1. ทำงานสำเร็จตามเป้าหมายทันเวลา
2. เป็นที่นับถือ และได้รับการยกย่อง
3. ทำให้เกิดความก้าวหน้า สงบสุข และความเรียบร้อยแก่ส่วนรวม

**ผลเสียของการไม่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย คือ**

1. ทำงานไม่เสร็จทันตามเป้าหมายที่วางไว้
2. เป็นคนขาดความมั่นใจในตนเอง
3. ขาดคนยกย่อง ไม่ได้รับความไว้วางใจจากการทำงาน
4. ไม่มีความก้าวหน้า
5. ก่อให้เกิดความวุ่นวาย ขาดระเบียบแบบแผนในสังคม



ใบงาน/เกม  
หน้าที่ของบุคคล

1. ตั้งใจศึกษาหาความรู้

ตั้ง	ใจ	ใ	จ	ศึ	ก	ษ	า	ห	า
ค	ว	า	ม	รู้					

2. มีความกระตือรือร้น

มี	ค	ว	า	ม	ก	ร	ะ	ตึ	อ
ริ	อ	ร้	น						

3. ทำงานไม่เสร็จทันเวลา

ทำ	ง	า	น	ใ	ห้	เ	ส	ร้	จ
ห้	น	เ	ว	ล	า				

4. มีวินัยในตนเอง

มี	วิ	นั	ย	ใ	น	ต	น	เ	อ	ง
----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---

## ครั้งที่ 16 “เวลา...และการบริหารเวลา”

ระดับ ปริญญาตรี

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

### แนวคิด

การวางแผนการใช้เวลาให้เหมาะสม โดยจัดตารางเวลาให้รู้จังหวะที่เหมาะสมกับงานหรือการกระทำกิจกรรมต่างๆ ตามความพร้อมของสมาชิก อีกทั้งการแบ่งเวลาที่ถูกต้องเหมาะสมจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียน ทำให้สมาชิกได้ใช้เวลาในแต่ละวันอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเอง ส่งผลให้ประสบความสำเร็จทั้งการเรียนและชีวิตส่วนตัว

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกวางแผนการใช้เวลาทำกิจกรรมของตนเองได้เหมาะสม
2. สมาชิกบอกวิธีการใช้เวลาให้คุ้มค่าและเป็นประโยชน์กับการเรียนในแต่ละวันได้
3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในความสำคัญของเวลากับการเรียนได้

### สื่อ/อุปกรณ์

1. เพลง “ตรงต่อเวลา”
2. ใบงาน “หนึ่งวันเวลา”
3. นิทาน “ไก่อ้วนไม่เป็นเวลา”
4. ใบความรู้ “เวลา...และการบริหารเวลา”

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการให้สมาชิกร่วมกันร้องเพลง “ตรงต่อเวลา” สร้างบรรยากาศครึกครื้นสนุกสนาน

1.2 สุ่มตัวอย่างสมาชิก 4-5 คนแสดงความคิดเห็น “คุณค่าของเวลา” ผู้วิจัยชมเชยสมาชิกที่ให้ความร่วมมือแสดงความคิดเห็น

1.3 ผู้วิจัยแจกใบงาน “หนึ่งวันเวลา” อธิบายให้สมาชิกสำรวจการใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาชิกในหนึ่งวัน กำหนดเวลา 15 นาที

1.4 สมาชิกแต่ละคนนำเสนอการใช้เวลา 1 ของฉัน แล้วร่วมกันอภิปราย ผู้วิจัยชมเชยให้กำลังใจสมาชิกที่กล้าแสดงความคิดเห็น

1.5 ผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมหลัก โดยแบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่มเท่าๆ กันนั่งเป็นวงกลมให้อ่านนิทานชาดกเรื่อง “ไถ่ขันไม่เป็นเวลา” ให้เวลา 10 นาที

1.6 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปความความรู้ที่ได้จากนิทาน “ไถ่ขันไม่เป็นเวลา”

### ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “เวลา...และการบริหารเวลา” ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มศึกษาแล้วให้ช่วยกันวิเคราะห์แสดงความคิดเห็น

2.2 ผู้วิจัยถามสมาชิกทุกคนว่าการกำหนดตารางเวลาในการเรียนมีความสำคัญต่อสมาชิกหรือไม่ อย่างไร

### ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 สมาชิกเห็นว่าถ้าได้กำหนดตารางในการเรียนไว้ล่วงหน้า จะมีผลอย่างไร

3.2 ถ้าสมาชิกไม่กำหนดตารางในการเรียนไว้ล่วงหน้า จะมีผลอย่างไร

### ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยถามสมาชิกว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเรียนรู้เรื่องเวลาและการบริหารเวลาของกิจกรรมวันนี้

4.2 สมาชิกคิดว่าการบริหารเวลาของสมาชิกที่ได้วางไว้หากมีปัญหาอุปสรรคจะแก้ไขด้วยวิธีการใด

### สรุปผล

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุป “การบริหารเวลาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการมีชีวิตอยู่ในสังคม ผู้ที่มองเห็นคุณค่าของเวลา และสามารถบริหารเวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ย่อมเป็นผู้ได้เปรียบ และจะสามารถจัดปัญหาอันเป็นผลมาจากความเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควบคุมการใช้เวลาได้เหมาะสม นั่นคือบริหารเวลาเป็น

2. ผู้วิจัยทบทวนตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว” นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม ความร่วมมือ การแก้ปัญหาและเหตุผลที่เลือก
2. สังเกตการณ์ร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการแสดงออกตามที่กำหนด
3. การอภิปรายผลงานของกลุ่ม



ใบงาน “หนึ่ง วัน เวลา”
------------------------

**คำชี้แจง** จงสำรวจการใช้เวลาใน 1 วัน ของสมาชิก ว่าใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆ อะไรบ้าง

ลำดับที่	กิจกรรมที่ทำ	เวลา	
		ชั่วโมง	นาที
1	ธุระส่วนตัว		
2	การเดินทาง		
3	การเรียน		
4	ช่วยงานบ้าน		
5	สังสรรค์กับเพื่อน		
6	งานอดิเรก		
7	พักผ่อน		
8	อื่นๆ		

สมาชิกคิดว่าการใช้เวลานานในแต่ละวันของตนเอง เป็นเช่นไร

เหมาะสม เพราะ.....

ไม่เหมาะสม เพราะ.....

สมาชิกจะปรับปรุงเวลาของสมาชิกโดยวิธี.....

.....

.....

.....

\*\*\*\*\*

## นิทาน “ไถ่ขันไม่เป็นเวลา”

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้า ประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภภิกษุผู้ท่องบ่นไม่เป็นเวลารูปหนึ่ง สร้างความรำคาญและความเดือดร้อนแก่หมู่ภิกษุ ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธกว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นอาจารย์ที่ศาปาโมกษ์ บอกศิลาปะแก่มาณพประมาณ 500 คน พวกมาณพอาศัยไถ่ขันยามตัวหนึ่ง ในการลุกขึ้นศึกษาศิลาปะ ต่อมามันได้ตายไปพวกเขาจึงแสวงหาไถ่ตัวอื่นแทนมัน

วันหนึ่ง มีมาณพคนหนึ่งเข้าไปหักฟันในป่า ได้ไถ่ป่าตัวหนึ่งมาเลี้ยงไว้ ไถ่ตัวนี้ไม่รู้จักเวลาขัน เพราะเติบโตขึ้นในป่า บางวันก็ขันดึกเกินไป บางวันก็ขันอรุณขึ้น พวกมาณพพากันตื่นมาศึกษาศิลาปะในเวลาดึกเกินไป ไม่อาจศึกษาได้จนอรุณขึ้น ก็พากันนอนหลับไป ในเวลาสว่างแล้วก็ไม่ได้ท่องบ่นเลย พวกเขาจึงพากันพูดว่า “เดี๋ยวมันขันดึกไป เดี่ยวมันขันสายไป อาศัยไถ่ตัวนี้ พวกเราคงศึกษาศิลาปะไม่สำเร็จหรอก” จึงนำมันไปแกงเป็นอาหารแล้วบอกเรื่องนั้นแก่อาจารย์

อาจารย์จึงกล่าวคาถาว่า

“ไถ่ตัวนี้ ไม่ได้เติบโตอยู่กับพ่อแม่

ไม่ได้อยู่ศึกษาในสำนักอาจารย์

จึงไม่รู้เวลาที่ควรขันและไม่ควรขัน”

### นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า

### เกิดเป็นคนต้องรู้จักเวลาที่เหมาะสมว่า อะไรควรไม่ควร

ที่มา : หนังสือนิทานชาดก เล่มที่ 1 โดย พระมหาสุนทร สุนทรธมโม

## เวลา และการบริหารเวลา

เวลาของทุกคนก็มี 24 ชั่วโมงเท่ากัน แต่หลายๆ คนกลับพูดว่าไม่มีเวลาอยู่เสมอ ที่เป็นแบบนี้สาเหตุส่วนหนึ่งอาจมาจากการบริหารเวลาไม่เป็นนั่นเอง ถ้าเพียงแค่ว่ารู้เทคนิคในการบริหารเวลา จัดสรร 24 ชั่วโมงให้มีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการใช้เวลาให้ทั้งเรียนและเล่นเป็นไปได้อย่างเหมาะสม ชีวิตของสมาชิกก็จะง่ายขึ้น ยังมีเวลาเหลือให้สามารถทำอะไรได้อีกมากมาย

**1. ตารางเวลา** ถือเป็นตัวช่วยขั้นต้นที่จะนำไปสู่การเป็นนักบริหารเวลาที่ดีในอนาคต การทำตารางเวลาจะช่วยให้มองออกว่าแต่ละวันเรามีเวลาเท่าไร แต่ละวันมีกิจกรรมอะไรสำคัญที่ต้องทำ การวางแผนสิ่งที่จะต้องทำในแต่ละวันจะช่วยให้เราทำสิ่งที่ต้องทำได้อย่างครบถ้วนและรู้ว่าช่วงเวลาที่เหลือเราจะทำอะไรได้อีกบ้าง ดีกว่าปล่อยให้เวลาให้สูญเสียไปและมานั่งบ่นว่าเวลาไม่พอ เจ้าตารางเวลาจะทำให้เรามองเห็นถึงคุณค่าของเวลามากยิ่งขึ้นและเป็นการบังคับตัวเองไปในตัว อาจจะหาสมุดไดอารี่เล่มเล็กๆ พกติดตัวไว้เลือกแบบที่มีปฏิทินในแต่ละเดือนมีช่องพอให้จดบันทึก เราจะมองเห็นภาพรวมก่อนว่าวันไหนวันสำคัญ เช่น วันกำหนดส่งงาน วันสอบ วันหยุด เมื่อบันทึกเสร็จแล้วจะมองออกว่าควรวางแผนวันที่เหลืออย่างไร ช่วงเวลาไหนพอจะลงกิจกรรมรื่นเริงได้บ้างโดยไม่กระทบกับการอ่านหนังสือ การทำรายงาน ดิวหนังสือ เป็นต้น

**2. ตั้งเป้าหมายและปฏิบัติตามตารางเวลาที่กำหนดไว้** สิ่งสำคัญในการบริหารเวลาคือต้องฝึกมีความรับผิดชอบทำตามแผนการที่กำหนดไว้ล่วงหน้าและรู้ว่าจะต้องทำอะไรก่อนหลัง เช่น มีกำหนดการสอบอีก 3 สัปดาห์ภายในสัปดาห์แรกต้องทบทวนบทเรียนจบไปอย่างน้อยครึ่งหนึ่ง และจบในสัปดาห์ที่สอง สัปดาห์สุดท้ายเป็นการทบทวนและทิวกับเพื่อนๆ เมื่อเวลาผ่านไปมีการจดบันทึกไว้ในตารางว่าได้ทำหรือไม่ กิจกรรมอื่นที่อาจเข้ามาแทรกคืออะไร เช่น ไปดูหนังกับเพื่อน ไปเที่ยวต่างจังหวัดกับครอบครัว จะทำให้เรารู้ว่าในแต่ละวันเราทำอะไรไปบ้าง หากเหลือไปบ้างจะได้รู้ตัวและกู้สถานการณ์ได้ทันระหว่างทาง หรือหากทำไม่ได้ตามเป้าหมายเราต้องเพิ่มเวลาให้หรือไม่ และหากเราทำตารางได้ดีหรือเสร็จล่วงหน้า รับรองว่าจะรักเจ้าตารางเวลาเพิ่มขึ้นไปอีกหลายเท่า

**3. ให้รางวัลและทำโทษตัวเอง** เมื่อนำตารางเวลามาใช้แล้วเราต้องตั้งใจ จูงใจตัวเองด้วยการให้รางวัลเมื่อทำตามเป้าหมาย เช่น ทำการบ้านเสร็จภายในวันที่กำหนด สามารถเพิ่มวันเที่ยวเล่นอีก 1 วัน แต่หากว่าทำไม่ได้ปล่อยให้ไปกับการเล่นเกมออนไลน์ ณ จุดนี้ต้องโทษพอที่จะทำโทษตัวเองโดยการตัดเวลาเล่นเพื่อทำเป้าหมายการเรียนให้เสร็จสิ้นก่อน สามารถเพิ่มลูกเล่นอีกนิดโดยการใช้สีสันเข้าช่วย ไม่ว่าจะเป็นปากกาสีๆ สติกเกอร์น่ารักๆ เป็นการเน้นให้ดูภาพรวมง่าย ๆ ว่าวันไหนสำคัญ เมื่อเราสนุกกับมันก็จะอินกับมันมากขึ้น เมื่อจบเดือน

และเรากลับมาย้อนดูตารางของเรารับรองว่ายี่มอย่างมีชัยชนะแน่นอน อย่างไรก็ตามอย่าลืมว่าตารางเวลาเป็นแค่เพียงเครื่องมือที่ช่วยให้เราบริหารเวลาได้ง่ายขึ้นเท่านั้น เพราะหากทำตารางซะอย่างดีแต่ถึงเวลาจริงไม่เคยทำได้แบบที่วางแผนไว้ กลายเป็นว่าเอาเวลาที่นั่งทำตารางไปทิ้งถึงขยะซะอีก ลงทุนทำตารางแล้วก็ต้องทำให้ได้ แล้วเป้าหมายก็อยู่เพียงแค่อ้อม รู้เทคนิคดีๆ แบบนี้แล้วทั้งเรียนทั้งเล่นก็เป็นไปได้จริงด้วยตัวของเราเอง

**\*\*เวลาถือเป็นสิ่งที่มีคุณค่า เพราะเวลาไม่เคยเดินย้อนกลับมาให้เราทำซ้ำ  
ดังนั้นก็ไม่ควรปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ หรือเสียวเวลากับเรื่องที่ไม่ควรจากนี้ไปเราจงทำให้ทุกนาทีมีคุณค่า ไม่รอช้าเริ่มต้นกันวันนี้เลย\*\***





## ครั้งที่ 17 การเข้าใจผู้อื่น : ยอมรับผู้อื่น

ระดับ            ปริญาตรี

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา       50 นาที

### แนวคิด

คนเราทุกคนล้วนต้องการการยอมรับจากผู้อื่น และการที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่นนั้น เราต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่นก่อน ซึ่งการยอมรับกันและกัน จะทำให้เกิดบรรยากาศ ความรู้สึก และเจตคติที่ดีต่อกัน อันจะนำไปสู่การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เห็นความสำคัญของการได้รับการยอมรับจากเพื่อน และให้การยอมรับเพื่อน

### สื่อ/อุปกรณ์

1. นิทาน 2 เรื่อง
2. ดินสอและกระดาษเปล่า 20 ชุด
3. ใบงาน 20 แผ่น

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยขออาสาสมัครสมาชิก 2 คน เมื่อได้แล้วให้อาสาสมัครทั้งสองออกไปรออยู่นอกห้อง โดยให้อาสาสมัครเตรียมนิทานเข้าไปเล่าให้กลุ่มฟัง โดยใช้เวลาเล่าคนละประมาณ 5 นาที
2. เมื่ออาสาสมัครออกไปนอกห้องแล้ว ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกในห้องฟังว่าจะเชิญอาสาสมัครเข้ามาพูดให้กลุ่มฟังทีละคน ขอให้สมาชิกช่วยกันแสดงบทบาทเพื่อจะดูปฏิกริยาของเพื่อนใน 2 สถานการณ์ ดังนี้
  - 2.1 สถานการณ์ที่ 1 เมื่ออาสาสมัครหรือเพื่อนคนแรกมาพูด ให้สมาชิกให้ความสนใจแสดงกริยากระตือรือร้น ชักถาม แสดงความเป็นมิตร และให้การยอมรับเพื่อนคนนั้นเป็นอย่างดี
  - 2.2 สถานการณ์ที่ 2 เมื่ออาสาสมัครหรือเพื่อนคนที่สองเข้ามาพูดให้แสดงความไม่สนใจ เช่น อาจจะไปคุยกันไป เฉยเมย นำงานอื่นขึ้นมาทำ แสดงกริยาไม่ยอมรับบุคคลนั้น แล้วให้สังเกตดูปฏิกริยาของเพื่อนทั้งสองคนว่าเป็นอย่างไร
3. เมื่อตกลงกับสมาชิกจนเข้าใจดีแล้ว ผู้วิจัย ให้สมาชิกทดลองซ้อมบทบาทดู เพื่อนให้ดูเหมือนจริงมากที่สุด

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกอาสาสมัครคนหนึ่งเข้ามาพูด เมื่อคนหนึ่งพูดเสร็จก็เชิญคนที่หนึ่งนั่งแล้วออกไปเชิญคนที่สองเข้ามาพูดต่อไป

5. เมื่อคนที่สองเข้ามาพูด ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของผู้พูด แล้วปล่อยให้สถานการณ์ดำเนินไปสักระยะหนึ่ง ถ้าเห็นพฤติกรรมของผู้พูดเครียดมากก็เชิญอาสาสมัครนั่งลงได้

6. ผู้วิจัยซักถามความรู้สึกของสมาชิกอาสาสมัครทั้งสองคนตามลำดับ และสอบถามสมาชิกในห้องถึงปฏิกิริยาทำทางต่างๆ ของอาสาสมัครแต่ละคนในขณะที่กำลังพูดว่าสมาชิกสังเกตเห็นอะไรบ้าง

7. ให้สมาชิกในห้องช่วยกันบอกว่ามีอะไรเกิดขึ้น ขณะที่สมาชิกอาสาสมัครทั้งสองคนออกไปนอกห้อง ผู้วิจัยชี้แจงว่าเหตุการณ์เมื่อสักครู่นี้เป็นเพียงการสมมติสถานการณ์ขึ้นเท่านั้น

### ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้

ผู้วิจัยแจกใบงานให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. เพราะเหตุใดเพื่อนทั้งสองคนจึงมีปฏิกิริยาที่แตกต่างกัน
2. ถ้าสมาชิกเป็นอาสาสมัคร สมาชิกอยากเป็นอาสาสมัครคนใด เพราะเหตุใด
3. ถ้าสมาชิกเป็นอาสาสมัครคนที่สอง สมาชิกจะรู้สึกอย่างไร
4. สมาชิกจะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตร่วมกับเพื่อนได้อย่างไร
5. ให้สมาชิกช่วยบอกถึงการแสดงการยอมรับผู้อื่นว่า จะทำได้อย่างไรบ้าง

### ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

1. ผู้วิจัยถามสมาชิกถึงประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้
2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญ คือ คนเราทุกคนต้องการยอมรับด้วยกันทั้งสิ้น การได้รับการยอมรับจากเพื่อนทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีในการดำเนินชีวิตร่วมกัน

### ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

1. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนวิธีการแสดงการยอมรับเพื่อนมา 3 ข้อ
2. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนประโยชน์ของการได้รับการยอมรับจากเพื่อนมา 3 ข้อ

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิก

## ครั้งที่ 18 รู้จักฟัง

ระดับ            ปริญาตรี

ขนาดของกลุ่ม   15 คน

ระยะเวลา         50 นาที

### แนวคิด

1. การฟังที่ดีต้องพยายามฟังให้ได้เนื้อหา ความคิด และความรู้สึกของผู้พูด ซึ่งจะส่งผลให้เราสามารถแปลความได้ถูกต้อง และทราบถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้พูด นำมาซึ่งการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

2. การพูดที่ดี ต้องมีความมุ่งหมายในการพูดที่ดี มีความเหมาะสมกาลสมัย ใช้ถ้อยคำที่ดีพูดด้วยถ้อยคำที่เป็นจริง มีประโยชน์ และเป็นที่น่าสนใจแก่ผู้ฟัง มีบุคลิกลักษณะดี คือ ต้องใช้น้ำเสียง ภาษายาวตา ท่าทาง และกิริยาอาการต่างๆ ให้เป็นไปตามธรรมชาติ สอดคล้องกับเนื้อหาของเรื่องที่พูด

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้รู้จักฟังอย่างชัดเจนและถูกต้อง
2. เพื่อฝึกเอาใจใส่ผู้ฟังอย่างแท้จริง
3. เพื่อพัฒนาทักษะในการฟังที่ดี

### สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบฝึกหัดเรื่องการฟัง
2. กระดาษเปล่า จำนวน 20 แผ่น
3. ดินสอ จำนวน 20 แท่ง

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นรูปตัว U
2. ให้สมาชิกนั่งหลังตา ปล่อยตัวตามสบาย และห้ามพูดคุย
3. ผู้วิจัยให้เวลา 3 นาที ให้ทุกคนพยายามฟังเสียงต่างๆ รอบตัว เมื่อได้ยินเสียงอะไรให้จำไว้

#### ในใจ

4. เมื่อหมดเวลา ให้ทุกคนลืมตาขึ้น แล้วแจกกระดาษเปล่าให้ทุกคน
5. ให้ทุกคนจดเสียงต่างๆ ที่ได้ยินขณะหลับตาให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้
6. ผู้วิจัยสำรวจจำนวนเสียงที่แต่ละคนได้ยิน ว่ามีจำนวนเสียงแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด

7. ให้สมาชิกแต่ละคนรายงานว่าได้ยินเสียงอะไรบ้าง
8. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าความสามารถของแต่ละบุคคลนั้นมีความแตกต่างกัน
9. ให้สมาชิกจับคู่กัน
10. ผู้วิจัยแจกแบบฝึกการฟัง ให้สมาชิกทุกคน
11. ผู้วิจัยอธิบายแบบฝึกการฟังว่าจะให้สมาชิกแต่ละคนผลัดกันเล่าเรื่องอะไรก็ได้ คนละ 2 เรื่องเช่น การเรียน การท่องเที่ยว ครอบครัว ฯลฯ ระหว่างที่ฟังเพื่อนเล่า สมาชิกที่ฟังจะต้องพยายาม จับเนื้อหาของข้อความที่เพื่อนเล่า ตลอดจนเกิดความรู้สึกของผู้เล่า เมื่อผลัดกันเล่าเรื่องแล้วให้ทำแบบฝึกหัดการฟังให้ครบถ้วนทั้ง 2 ชุด

### ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ให้แต่ละคนรายงานแบบฝึกการฟังที่ทุกคนทำที่ละคนจนครบทุกคน
2. ขณะที่หลับตาและฟังเสียงนั้นสมาชิกรู้สึกอย่างไร
3. จำนวนของเสียงที่ได้ยินแตกต่างกันทำให้สมาชิกได้แนวคิดอะไร
4. เมื่อฟังเพื่อนเล่า โดยปกติสมาชิกตั้งใจฟังเช่นนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด
5. สมาชิกพบหรือไม่ว่า เมื่อตั้งใจฟัง จะช่วยให้สมาชิกได้เนื้อหาและเข้าใจผู้พูดมากยิ่งขึ้น
6. ในความรู้สึกของสมาชิก การฟังอย่างตั้งใจ เป็นสิ่งที่ทำได้ยากหรือไม่ เพราะเหตุใด

### ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. สมาชิกจะนำข้อคิดที่ได้จากการฟังนี้ ไปปรับใช้กับชีวิตได้บ้างหรือไม่ อย่างไร
2. สิ่งใดบ้างที่จะช่วยให้สมาชิกมีการฟังที่ดีขึ้น เพราะเหตุใด
3. การฟังที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้สมาชิกมีสัมพันธภาพในการสื่อสารกับผู้อื่นได้ดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร
4. สมาชิกคิดว่าบุคคลรอบตัว ที่เป็นผู้ฟังที่ดี มีบ้างหรือไม่ และเขามีอิทธิพลต่อสมาชิกอย่างไร เพราะเหตุใด
5. การมีทักษะการฟังที่ดี จะมีประโยชน์ต่อชีวิตของสมาชิกอย่างไร เพราะเหตุใด
6. เคยมีใครพูดถึงสมาชิกเกี่ยวกับเรื่องการฟังบ้างหรือไม่ ถ้ามีสมาชิกคิดอย่างไรกับคำพูดนั้น

### ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. สมาชิกตั้งใจหรือไม่ว่าจะพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการฟังที่ดี และโดยวิธีใด

2. เพื่อนรอบตัวของสมาชิก มีส่วนช่วยให้สมาชิกพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการฟังที่ดีได้หรือไม่ อย่างไร

3. การเป็นผู้ฟังที่ฟังอย่างชัดเจน และถูกต้อง สามารถฝึกฝนได้หรือไม่ อย่างไร

4. สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นผู้ฟังที่ดีได้อย่างไร

5. ในการสนทนาในครั้งต่อไป สมาชิกจะบอกตนเอง หรือไม่ว่า เราจะฟังอย่างตั้งใจและเก็บเนื้อหา ความรู้สึก ความคิด ของผู้พูดให้ได้ครบถ้วน

6. การฟังที่มีประสิทธิภาพเกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือไม่เพราะเหตุใด

7. ถ้าสมาชิกฟังผู้อื่นและเกิดข้อสงสัย สมาชิกควรทำอย่างไร

#### การประเมินผล

1. การเข้าร่วมกิจกรรม
2. การอภิปราย



## ครั้งที่ 19 การจูงใจผู้อื่น/การใส่ใจ

**ระดับ**            ปริญาตรี

**ขนาดของกลุ่ม** 15 คน

**ระยะเวลา**       50 นาที

### แนวคิด

สมาชิกทุกคนเรียนรู้รูปแบบการใส่ใจต่างๆ มาตั้งแต่เกิด และในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันการใส่ใจเป็นสิ่งจำเป็นของคนเราทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การใส่ใจทางบวก ซึ่งจะทำให้ผู้รับเกิดความรู้สึกดี และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง การใส่ใจจะมีความหมายในทางดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับบุคคลที่ให้การใส่ใจกับเรา และสถานการณ์ขณะที่บุคคลได้รับการใส่ใจ เราควรสร้างการใส่ใจทางบวกให้เกิดขึ้นอยู่เสมอ การใส่ใจมีผลต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างบุคคล เราสามารถปรับเปลี่ยนการใส่ใจให้เหมาะสมกับบุคคล เวลา และสถานการณ์

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักรู้และให้ความสำคัญในเรื่องความใส่ใจ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความหมายและรูปแบบการใส่ใจ
3. เพื่อฝึกการใส่ใจในรูปแบบต่าง ๆ

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรม เรื่อง ความใส่ใจ 20 ชุด
2. แผ่นใส
3. ดินสอ จำนวน 20 แท่ง

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 10 คน
2. ผู้วิจัยแจกใบงานกิจกรรมการจูงใจผู้อื่นกลุ่มละ 1 แผ่น
3. ให้เวลาแต่ละกลุ่ม 10 นาที ช่วยกันคิดว่า วิธีการใส่ใจและการแสดงออกที่มีต่อเพื่อนในห้องมีอะไรบ้าง

4. ผู้วิจัยอธิบายเรื่อง การใส่ใจ และให้สมาชิกแต่ละคนแสดงการใส่ใจ โดยการกอดเพื่อนที่อยู่ข้างๆ ถามความรู้สึกแต่ละคน แล้วช่วยกันวิเคราะห์ แล้วให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงการแสดงออก การให้และการรับ

5. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่า การใส่ใจในการแสดงออกต่อเพื่อนในชั้นเรียนมีหลายรูปแบบการใส่ใจ มีทั้งทางบวกและทางลบ

### ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้

1. สมาชิกเคยคิดบ้างหรือไม่ว่า การใส่ใจ มีวิธีการและรูปแบบอย่างไรบ้าง
2. สมาชิกรู้สึกอย่างไร ที่เพื่อนในห้องเรียนแสดงความใส่ใจสมาชิก
3. ขณะที่แสดงบทบาท การใส่ใจกับเพื่อน สมาชิกรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด
4. การแสดง การใส่ใจกับเพื่อนในห้อง มีประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวันของสมาชิก

### ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. การใส่ใจ รูปแบบและลักษณะใดที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกได้รับประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
2. การใส่ใจลักษณะใดที่สมาชิกเห็นว่ามีความสำคัญกับชีวิตประจำวันของสมาชิกมากที่สุด และมีผลอย่างไรกับสมาชิกบ้าง
3. สมาชิกแยกออกหรือไม่ว่า การใส่ใจ รูปแบบและลักษณะใด ที่เป็นการใส่ใจที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม
4. สมาชิกจะแสดงการใส่ใจที่เหมาะสมได้อย่างไร
5. การแสดงการใส่ใจทางบวกและทางลบ มีผลต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของสมาชิกหรือไม่อย่างไร
6. การรู้การใส่ใจต่อผู้อื่น จะช่วยให้สมาชิกสามารถสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนได้หรือไม่อย่างไร
7. สมาชิกเห็นด้วยหรือไม่ที่กล่าวว่า การใส่ใจ เป็นการรับรู้ และสามารถแสดงออกได้ทั้งคำพูด วาจา ท่าทาง และสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน เพราะเหตุใด

### ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. สมาชิกตระหนักหรือไม่ว่า การใส่ใจ มีความสำคัญกับการสื่อสารระหว่างบุคคลและส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
2. สมาชิกมีหลักการในการพัฒนาการใส่ใจกับเพื่อนในห้องของตนเองไปในทางบวกหรือไม่อย่างไร
3. สมาชิกจะช่วยส่งเสริมให้ตนเองมีการใส่ใจทางบวกได้อย่างไร
4. ขณะที่สมาชิกแสดงออกการใส่ใจระหว่างเพื่อน สมาชิกสามารถแสดงบทบาทการใส่ใจที่แท้จริงของตนได้หรือไม่ อย่างไร

5. การแสดง การใส่ใจในรูปแบบและลักษณะต่างๆ ขณะมีการติดต่อสื่อสารระหว่างเพื่อนส่งผลต่อประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือไม่ อย่างไร

#### การประเมินผล

1. ประเมินจากการแสดงบทบาทการใส่ใจในรูปแบบต่างๆ
2. ประเมินจากการแสดงออกการใส่ใจกับเพื่อนในห้อง





## ครั้งที่ 20 “ฟังให้เป็น”

ระดับ ปริญญาตรี

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

### แนวคิด

การฟังที่ดีต้องพยายามฟังให้ได้เนื้อหา ความคิด และความรู้สึกของผู้พูด ซึ่งจะส่งผลให้เราสามารถ แปลความได้ถูกต้อง และทราบถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้พูด นำมาซึ่งการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มี ประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้สมาชิกรู้จักฟังอย่างชัดเจนและถูกต้อง
2. เพื่อให้สมาชิกฝึกเอาใจใส่ผู้ฟังอย่างแท้จริง
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาทักษะในการฟังที่ดี

### สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบฝึกหัดเรื่องการฟัง จำนวน 8 ชุด
2. กระดาษเปล่า จำนวน 8 แผ่น
3. ดินสอ จำนวน 8 แท่ง

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ให้สมาชิกรั้งเป็นรูปตัว U
2. ให้สมาชิกรั้งหันหลังตา ปล่อยตัวตามสบาย และห้ามพูดคุย
3. ผู้วิจัยให้เวลา 3 นาที ให้ทุกคนพยายามฟังเสียงต่างๆ รอบตัว เมื่อได้ยินเสียงอะไรให้จำไว้ในใจ
4. เมื่อหมดเวลาให้ทุกคนลืมตาขึ้น แล้วแจกกระดาษเปล่าให้ทุกคน
5. ให้ทุกคนจดเสียงต่างๆ ที่ได้ยินขณะหันหลังตาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
6. ผู้วิจัยสำรวจจำนวนเสียงที่แต่ละคนได้ยิน ว่ามีจำนวนเสียงแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด
7. ให้สมาชิกแต่ละคนรายงานว่าได้ยินเสียงอะไรบ้าง
8. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าความสามารถในการฟังของแต่ละบุคคลนั้นมีความแตกต่างกัน

9. ให้สมาชิกจับคู่กัน
10. ผู้วิจัยแจกแบบฝึกการฟัง ให้สมาชิกทุกคน
11. ผู้วิจัยอธิบายแบบฝึกการฟังว่าจะให้สมาชิกแต่ละคนผลัดกันเล่าเรื่องอะไรก็ได้ คนละ 2 เรื่อง เช่น การเรียน การท่องเที่ยว ครอบครัว ฯลฯ ระหว่างที่ฟังเพื่อนเล่า สมาชิกที่ฟังจะต้องพยายาม จับเนื้อหาของข้อความที่เพื่อนเล่า ตลอดจนความคิดความรู้สึกของผู้เล่า เมื่อผลัดกันเล่าเรื่องแล้วให้ทำแบบฝึกหัดการฟังให้ครบถ้วนทั้ง 2 ชุด

### ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

1. ให้แต่ละคนรายงานแบบฝึกการฟังที่ทุกคนทำที่ละคนจนครบทุกคน
2. ขณะที่หลับตาและฟังเสียงนั้นสมาชิกรู้สึกอย่างไร
3. จำนวนของเสียงที่ได้ยินแตกต่างกันทำให้สมาชิกได้แนวคิดอะไร
4. เมื่อฟังเพื่อนเล่าเรื่อง โดยปกติสมาชิที่ตั้งใจฟังเช่นนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด
5. สมาชิกพบหรือไม่ว่า เมื่อตั้งใจฟัง จะช่วยให้สมาชิกได้เนื้อหา และเข้าใจผู้พูดมากยิ่งขึ้น
6. ในความรู้สึกของสมาชิก การฟังอย่างตั้งใจ เป็นสิ่งที่ทำได้ยากหรือไม่ เพราะเหตุใด

### ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. สมาชิกจะนำข้อคิดที่ได้จากการฟังนี้ ไปปรับใช้กับชีวิตได้บ้างหรือไม่ อย่างไร
2. สิ่งใดบ้างที่จะช่วยให้สมาชิกมีการฟังที่ดีขึ้น เพราะเหตุใด
3. การฟังที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้สมาชิกมีสัมพันธภาพในการสื่อสารกับผู้อื่น ได้ดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร
4. สมาชิกคิดว่าบุคคลรอบตัว ที่เป็นผู้ฟังที่ดีมีบ้างหรือไม่ และเขามีอิทธิพลต่อสมาชิกอย่างไร เพราะเหตุใด
5. การมีทักษะการฟังที่ดี จะมีประโยชน์ต่อชีวิตของสมาชิกอย่างไร เพราะเหตุใด
6. เคยมีใครพูดถึงสมาชิกเกี่ยวกับเรื่องการฟังบ้างหรือไม่ ถ้ามีสมาชิกรู้คิดอย่างไรกับคำพูดนั้น

### ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. สมาชิกตั้งใจหรือไม่ว่าจะพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการฟังที่ดี และโดยวิธีใด

2. เพื่อนรอบตัวของสมาชิก มีส่วนช่วยให้สมาชิกพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการฟังที่ดีได้หรือไม่ อย่างไร
3. การเป็นผู้ฟังที่ฟังอย่างชัดเจน และถูกต้อง สามารถฝึกฝนได้หรือไม่ อย่างไร
4. สมาชิกมีแนวทางในการพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นผู้ฟังที่ดีได้อย่างไร
5. ในการสนทนาในครั้งต่อไป สมาชิกจะบอกตนเอง หรือไม่ว่าเราจะฟังอย่างตั้งใจและเก็บเนื้อหา ความรู้สึก ความคิด ของผู้พูดให้ได้ครบถ้วน
6. การฟังที่มีประสิทธิภาพเกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือไม่เพราะเหตุใด
7. ถ้าสมาชิกฟังผู้อื่นพูดและเกิดข้อสงสัย สมาชิกควรทำอย่างไร

#### การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบฝึกหัดเรื่องการฟัง
2. สังเกตจากการฟังเพื่อนเล่าเรื่อง



### แบบฝึกหัดเรื่องการฟัง

ชื่อ.....นามสกุล.....ห้อง.....

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกฟังเรื่องเล่าจากเพื่อน แล้วจับประเด็นต่าง ๆ ให้ได้แล้วกรอรายละเอียดทั้ง 2 ชุด

#### ชุดที่ 1

ข้อความที่ได้ยินคือ.....
ความคิดของผู้เล่าเรื่องตามการรับรู้ของสมาชิกคือ.....
ความรู้สึกของผู้เล่าเรื่องตามการรับรู้ของสมาชิกคือ.....
สมาชิกรับรู้ความคิดและความรู้สึกของผู้เล่าได้ชัดเจนหรือไม่.....

#### ชุดที่ 2

ข้อความที่ได้ยินคือ.....
ความคิดของผู้เล่าเรื่องตามการรับรู้ของสมาชิกคือ.....
ความรู้สึกของผู้เล่าเรื่องตามการรับรู้ของสมาชิกคือ.....
สมาชิกรับรู้ความคิดและความรู้สึกของผู้เล่าได้ชัดเจนหรือไม่.....

## ครั้งที่ 21 “พูดอย่างไร”

ระดับ ปริญญาตรี

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

ระยะเวลา 50 นาที

### แนวคิด

การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ จะต้องสื่อให้คู่สนทนาเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด ซึ่งทำได้ด้วยการใช้คำพูดง่ายๆ ไม่ซับซ้อน ซึ่งบางครั้งคนเราจะไม่กล้าพูดถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตน ทำให้เกิดการเข้าใจที่คลาดเคลื่อน ส่งผลให้การสื่อสารระหว่างบุคคลไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะด้านการพูดแสดงความคิดเห็น
2. เพื่อฝึกการสื่อความหมายให้ผู้อื่นเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึก

### สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบเขียนบทละคร 8 ชุด
2. ดินสอ จำนวน 8 แท่ง

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นรูปตัว U
2. ผู้วิจัยเกริ่นนำว่าชีวิตประจำวันของคนเราไม่ต่างจากละครมากนักมีเรื่องราวเกิดขึ้นมากมายและทำให้เกิดความรู้สึกที่ตามมาอย่างหลากหลาย
3. ผู้วิจัยแจกแบบเขียนบทละคร คนละ 1 ชุด
4. อธิบายวิธีการเขียนบทละครโดยใช้เวลาแสดง 1-2 นาที แล้วให้เขียนถึงบทละครที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง โดยบทละครที่เขียนจะต้องครอบคลุมเนื้อหาที่ชัดเจนและต้องกล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วย โดยใช้คำง่ายๆ ชัดเจน ให้อเวลาในการเขียนประมาณ 10 นาที
5. ให้แต่ละคนออกมาแสดงละคร ตามบทที่ตนเองเขียนขึ้นโดยพยายามใช้เสียง ท่าทาง ประกอบการแสดงให้เหมือนจริงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

6. เมื่อแต่ละคนออกมาแสดง ผู้ชมทุกคนจะต้องพยายามจับใจความเนื้อหาที่แสดงตลอดจนความรู้สึกของผู้แสดงด้วย

7. เมื่อแต่ละคนแสดงจบ ทุกคนจะช่วยกันทายว่ามีเนื้อหาการแสดงเกี่ยวกับอะไร และผู้แสดงรู้สึกอย่างไร

8. เมื่อทุกคนช่วยกันทายแล้ว ผู้แสดงเฉลยคำตอบตามที่ตนเองได้เขียนไว้แล้ว ในแบบเขียนบทละคร

9. ให้ทุกคนผลัดกันเป็นผู้แสดงและผู้ทายจนครบทุกคน

### ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

1. สมาชิกคิดว่าการเขียนบทละครมีความยากง่ายหรือไม่ อย่างไร
2. ขณะที่แสดงละครสมาชิกรู้สึกอย่างไร และสมาชิกแสดงได้อย่างชัดเจนอย่างไรที่มุ่งหวังหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. ในบทละคร สมาชิกได้สื่อเนื้อหาและความรู้สึกออกมาอย่างชัดเจนหรือไม่
4. การพูดให้มีเนื้อหา และความรู้สึกที่ชัดเจน เป็นสิ่งที่ยากลำบากหรือไม่
5. การพูดที่ต้องสื่อให้เห็นเนื้อหาและความรู้สึกควบคู่กันไป เป็นสิ่งที่สมาชิกคุ้นเคยหรือไม่อย่างไร

### ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. สมาชิกจะนำแนวคิดจากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตได้หรือไม่ อย่างไร
2. ในชีวิตประจำวัน สมาชิกได้พยายามพูดคุยกับผู้อื่นด้วยเนื้อหาและความรู้สึกที่ชัดเจนหรือไม่
3. การพูดที่มีเนื้อหาและความรู้สึกที่ชัดเจนมีประโยชน์หรือไม่ และคิดว่ามีส่วนสำคัญกับการพูดคุยสื่อสารกับผู้อื่นอย่างไร
4. การพูดที่มีเนื้อหาและความรู้สึกที่ชัดเจน จะช่วยให้การสื่อสารกับผู้อื่นมีประสิทธิภาพมากขึ้นหรือไม่
5. สมาชิกมองตนเองว่ามีความสามารถในการพูดให้ผู้อื่นเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกได้ดีเพียงใด

### ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. สมาชิกตระหนักหรือไม่ว่า การพูดที่มีเนื้อหาและความรู้สึกที่ชัดเจนเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ช่วยให้สมาชิกติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้ดีขึ้น เพราะเหตุใด

2. สมาชิกตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นผู้พูดที่พูดได้ชัดเจนทั้งเนื้อหาและความรู้สึกใช้หรือไม่ และสมาชิกจะพัฒนาสิ่งนี้ได้โดยวิธีใด

3. สมาชิกจะวางแผนปฏิบัติเพื่อให้เป็นผู้พูดที่พูดได้ชัดเจนทั้งเนื้อหาและความรู้สึกได้อย่างไร

4. การพูดที่มีเนื้อหาและความรู้สึกที่ชัดเจน ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างไรบ้าง

#### การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบเขียนบทละคร
2. ประเมินจากการทายเนื้อหาและความรู้สึกจากละคร



แบบเขียนบทละคร

ชื่อ.....นามสกุล.....ห้อง.....

คำชี้แจง ให้สมาชิกเขียนบทละคร 1 ตอน โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งในชีวิต  
ของสมาชิก โดยจะต้องสื่อให้เห็นถึงเนื้อหาและความรู้สึกอย่างชัดเจนต่อเหตุการณ์นั้น

บทละคร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เฉลย

เนื้อหา.....

.....

ความรู้สึกของตัวละคร.....

.....



## ครั้งที่ 22 “ปรับอารมณ์”

ระดับ           ปริญญาตรี

ขนาดของกลุ่ม   15 คน

ระยะเวลา         50 นาที

### แนวคิด

ในสถานการณ์เดียวกัน ความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกัน ในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ควรมีการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างราบรื่นมีประสิทธิภาพ และหากเกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็ควรหาทางออกในการระบายอารมณ์อย่างสร้างสรรค์

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกวิธีแสดงออกอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายแนวทางแก้ไขปรับปรุงอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการแสดงออกให้เหมาะสม

### สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบกรณีตัวอย่าง จำนวน 8 ชุด
2. กระดาษเปล่า 2 แผ่น
3. ดินสอ จำนวน 8 แท่ง

### การดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ให้สมาชิกรับบัตรเป็นรูปตัว U
2. ผู้วิจัยแจกแบบกรณีตัวอย่างให้สมาชิกทุกคน
3. ผู้วิจัยอธิบายวิธีทำแบบกรณีตัวอย่าง โดยให้สมาชิก อ่านกรณีตัวอย่างแล้วให้แยกแยะประเด็นต่างๆ ตามหัวข้อที่กำหนด ทำเช่นนี้ทั้ง 3 กรณีตัวอย่าง
4. ให้สมาชิกจับคู่แลกเปลี่ยนพูดคุยเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างทั้ง 3 กรณี
5. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 1 คน ออกมาหน้าชั้น พูดถึงกรณีตัวอย่างเรื่องที่ 1
6. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 1 คน ออกมาหน้าชั้น พูดถึงกรณีตัวอย่างเรื่องที่ 2

7. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 1 คน ออกมาหน้าชั้น พูดถึงกรณีตัวอย่างเรื่องที่ 3
8. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าการแสดงออกของอารมณ์ และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในกรณีตัวอย่างเดียวกัน อาจแตกต่างกันได้
9. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 4 คน แจกกระดาษกลุ่มละ 1 แผ่น
10. ให้แต่ละกลุ่มระดมสมองช่วยกันคิดหาวิธีผ่อนคลายอารมณ์ ทางลบอย่างเหมาะสม
11. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม รายงานผลงานกลุ่มหน้าชั้น

### ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

1. สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับกรณีตัวอย่างทั้ง 3 กรณี
2. สมาชิกเคยเจอเหตุการณ์เหมือนในกรณีตัวอย่างหรือไม่
3. หากสมาชิกอยู่ในสถานการณ์ตามกรณีตัวอย่าง สมาชิกจะอย่างไรบ้าง
4. สมาชิกค้นพบหรือไม่ว่าในกรณีตัวอย่างเดียวกัน สามารถที่จะแสดงออกอารมณ์และพฤติกรรมที่แตกต่างกันได้อย่างไรบ้าง
5. การระดมสมองคิดวิธีผ่อนคลายอารมณ์ทางลบ สมาชิกมีความยากลำบากในการคิดหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น
6. สมาชิกรู้สึกอย่างไร เมื่อพบว่ามียุทธวิธีผ่อนคลายอารมณ์ทางลบได้มากหลายวิธี

### ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

- ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้
1. สมาชิกจะนำข้อคิดจากกิจกรรมนี้ ไปปรับใช้กับตนได้หรือไม่ อย่างไร
  2. สมาชิกคิดว่าการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม สร้างให้เกิดขึ้นได้หรือไม่ อย่างไร
  3. สมาชิกมองว่าตนเองมีการแสดงออกของอารมณ์เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด
  4. บุคคลรอบข้างสมาชิก เคยแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ ถ้ามี ส่งผลกระทบต่อเขาอย่างไร และสมาชิกรู้สึกอย่างไร
  5. ในชีวิตที่ผ่านมา สมาชิกต้องฝืนใจแสดงอารมณ์ที่ไม่ต้องการแสดงหรือไม่ การทำเช่นนั้นทำให้สมาชิกรู้สึกอย่างไร
  6. การแสดงออกของอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมมีส่วนเกี่ยวข้อง กับการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นหรือไม่ และส่งผลอย่างไร

7. หากสมาชิกมีการแสดงออกอารมณ์ และพฤติกรรม ที่เหมาะสม จะส่งผลให้สมาชิกมีการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลที่ดีขึ้นได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

### ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นคำถามเพื่ออภิปรายร่วมกัน ดังนี้

1. ต่อไปนี้เมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ ผ่านมาในชีวิต สมาชิกสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
2. สมาชิกมุ่งมั่นที่จะพัฒนาคนไปสู่การเป็นคนที่มีอารมณ์ และพฤติกรรมการแสดงออกที่ดีใช่หรือไม่ อย่างไร
3. มีวิธีการใดบ้างที่จะช่วยให้สมาชิกแสดงออกอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม
4. เมื่อมีคนอื่นมาแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมกับสมาชิก สมาชิกมีวิธีการตอบโต้เขาอย่างไรบ้าง
5. สมาชิกรู้ดีว่าการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม จะทำให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลของสมาชิกและบุคคลรอบตัวดำเนินไปได้ด้วยดี และสมาชิกพยายามดำรงสัมพันธภาพที่ตื้นนั้นไว้ตลอดไปใช่หรือไม่
6. การแสดงออกอารมณ์ที่เหมาะสม ส่งผลต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างไรบ้าง

### การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบกรณีตัวอย่าง
2. ประเมินจากผลการระดมสมอง



## แบบกรณีตัวอย่าง

ชื่อ.....นามสกุล.....ห้อง.....

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกศึกษากรณีตัวอย่างทั้ง 3 กรณีและกรอกรายละเอียดตามตารางให้ครบถ้วน

**กรณีที่ 1** สมศักดิ์และสมชาย รอลิฟท์พร้อมกับคนอื่นๆ ที่มีคนรอนแน่นชนิด ขณะที่คนเบียดเสียดสมศักดิ์บังเอิญไปเหยียบเท้าของสมชายโดยไม่ได้ตั้งใจ และได้กล่าวคำขอโทษ แต่สมชายโมโหและด่าทอต่อว่าอย่างรุนแรง มองหน้าและผลักรอกสมศักดิ์ จนกระเด็นไปติดผนังลิฟท์

อารมณ์ที่เกิดขึ้นของ สมชาย	พฤติกรรมที่แสดงออก	พฤติกรรมที่แสดงออก เหมาะสมหรือไม่	พฤติกรรมที่เหมาะสมที่ ควรแสดงออก
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

**กรณีที่ 2** ทรงพลติดเกมคอมพิวเตอร์อย่างหนัก จนพ่อแม่เบื่อหน่าย วันนี้เป็นวันหยุด ทรงพลเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ทั้งวันจนไม่ยอมกินอาหาร พ่อของทรงพลเข้ามาตักเตือนหลายครั้ง แต่ทรงพลก็ไม่ยอมเลิก พ่อจึงดึงปลั๊กไฟออก ทรงพลมองหน้าพ่ออย่างเคียดแค้น และดึงแผ่นซีดีเกมขว้างลงพื้นจนแตกกระจาย

อารมณ์ที่เกิดขึ้นของ ทรงพล	พฤติกรรมที่แสดงออก	พฤติกรรมที่แสดงออก เหมาะสมหรือไม่	พฤติกรรมที่เหมาะสมที่ ควรแสดงออก
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

ที่ 3 สมศรี และสมทรง ไปซื้อของในห้างสรรพสินค้า เมื่อจ่ายเงินและรับเงินทอนเรียบร้อยแล้ว สมศรีพบว่าเงินทอนขาดไป 20 บาท สมศรีจึงทวงถาม แต่ได้รับการปฏิเสธจากพนักงาน สมศรีโกรธมาก ต่อกว่าไปว่า ชี้ โกงอย่างหน้าด้านๆ ใช้มือหุบโต๊ะเสียงดังสนั่น และสมทรงดึงแขนสมศรี ออกจากที่เกิดเหตุอย่างรวดเร็ว

อารมณ์ที่เกิดขึ้นของ สมศรี	พฤติกรรมที่แสดงออก	พฤติกรรมที่แสดงออก เหมาะสมหรือไม่	พฤติกรรมที่เหมาะสมที่ ควรแสดงออก
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร.ประดินันท์ อุปรมัย	ข้าราชการบำนาญ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
รองศาสตราจารย์ สมร ทองดี	ข้าราชการบำนาญ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา	รองศาสตราจารย์ประจำแขนงวิชาการแนะแนวและ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล	ข้าราชการบำนาญ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โพธิพันธ์ พานิช	ข้าราชการบำนาญ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

