

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ชื่อเรื่อง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2555

ISBN 978-616-202-705-5

จำนวนพิมพ์ 2,500 เล่ม

จัดทำโดย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ที่ ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101

กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. --กรุงเทพฯ : สำนักงาน, 2556.

252 หน้า.

1. การศึกษาชั้นมัธยม--การศึกษาและการสอน. I. ชูเกียรติ เกิดอุดม, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

373.13

ISBN 978-616-202-705-5

คำนำ

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูผู้รับผิดชอบจัดกิจกรรมในช่วงกิจกรรมแนะแนว มีแนวทาง
ในการจัดกิจกรรมตลอด 1 ปีการศึกษา อันจะช่วยให้ผู้เรียนมีสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์
ตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ ซึ่งครูสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ได้ตามสภาพของผู้เรียน
โดยมีเป้าหมาย คือ การบรรลุประเด็นหลักตามวัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนวในกรอบแนวทางการจัดกิจกรรม
แนะแนวที่ปรากฏในเอกสารแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551 ซึ่งเป็นเอกสารเล่มที่ 1 ของเอกสารชุดนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำ
เอกสารชุดนี้ ตลอดจนครูผู้สอนที่นำเอกสารชุดนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้เรียน เพื่อช่วยให้
ผู้เรียนทุกคนเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า ทำตนให้มีประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป



(นายชินภัทร ภูมิรัตน)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจงการใช้เอกสาร

ตามที่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหนังสือ สพฐ. ด่วนมากที่ ศธ 04010/0075 ลงวันที่ 13 มกราคม 2555 ขอให้ สพป. และ สพม. ทุกเขต เร่งดำเนินการกำกับติดตามการดำเนินงานแนะแนวของโรงเรียนในสังกัดให้เป็นไปตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการที่มุ่งจัดการศึกษาเพื่ออาชีพ และเน้นให้โรงเรียนบริหารจัดการแนะแนวให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เป็นไปตามเป้าประสงค์และเจตนารมณ์ของหลักสูตร โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนสามารถเข้าศึกษาต่อในระดับการศึกษาที่สูงขึ้น และ/หรือออกไปประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพความถนัดและความสนใจของตนเอง นอกจากนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดให้สถานศึกษาในสังกัดเร่งรัดพัฒนางานแนะแนวให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนานักเรียนเพื่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยขอให้สถานศึกษาดำเนินงานตามแนวปฏิบัติเพื่อการดำเนินงานแนะแนวในสถานศึกษา ได้แก่ การจัดกิจกรรมแนะแนว การให้บริการแนะแนว และการบริหารจัดการแนะแนว (รายละเอียดในภาคผนวก) ดังนั้น สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา จึงได้จัดทำแนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อสนับสนุนสถานศึกษาในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยมีเนื้อหาเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ครอบคลุมการแนะแนวการศึกษา อาชีพ และชีวิตและสังคม

เอกสารชุด การจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วย เอกสารจำนวน 13 เล่ม ได้แก่

- เล่มที่ 1 แนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
- เล่มที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
- เล่มที่ 3 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2
- เล่มที่ 4 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
- เล่มที่ 5 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
- เล่มที่ 6 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

- เล่มที่ 7 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
- เล่มที่ 8 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
- เล่มที่ 9 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- เล่มที่ 10 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
- เล่มที่ 11 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
- เล่มที่ 12 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
- เล่มที่ 13 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

โดยมีรายละเอียดดังนี้

เล่มที่ 1 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนว มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และเพื่อให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนวมีกรอบการจัดกิจกรรมแนะแนวชั้นระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 แบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ความนำ

ตอนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- หลักการ
- วัตถุประสงค์
- ขอบข่าย
- การออกแบบการจัดกิจกรรม
- การประเมิน

ตอนที่ 3 ตัวอย่างการออกแบบกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- กรอบการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับประถมศึกษา
- กรอบการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับมัธยมศึกษา
- โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตอนที่ 4 บทส่งท้าย

เล่มที่ 2-13 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีขั้นตอนเริ่มจากวิเคราะห์วัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนว กำหนดประเด็นหลักในการจัดกิจกรรมแนะแนว กำหนดจุดประสงค์ชั้นปี เพื่อเป็นกรอบในการจัดทำ โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วจึงออกแบบแผนการจัด กิจกรรมแนะแนว เพื่อเป็นตัวอย่างให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรม แนะแนวนำไปใช้/ประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในแต่ละชั้น แบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- ชื่อกิจกรรม
- จุดประสงค์ชั้นปี
- จุดประสงค์การเรียนรู้
- จำนวนชั่วโมง

ตอนที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- ชื่อกิจกรรม
- สาระสำคัญ
- จุดประสงค์ชั้นปี
- จุดประสงค์การเรียนรู้
- กิจกรรมการเรียนรู้
- สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้
- การประเมินผล
- แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

อนึ่ง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในเอกสารเล่มที่ 2-13 นี้ เป็นเพียงตัวอย่างกิจกรรมที่ช่วยให้ ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนว มีแนวทางในการจัดกิจกรรม แนะแนว และมีแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ชัดเจน ดังนั้น ผู้ใช้สามารถใช้/เลือกใช้/ปรับใช้กิจกรรม ได้ตามสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียนรายบุคคล สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วิสัยทัศน์และเป้าหมายของสถานศึกษา และครอบคลุมขอบข่ายการแนะแนว

3 ด้าน คือ การแนะแนวการศึกษา การแนะแนวอาชีพ และการแนะแนวส่วนตัวและสังคม อีกทั้งเหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว และบรรลุจุดหมายและเจตนารมณ์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

การนำตัวอย่างกิจกรรมในแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ไปใช้ ขอให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนว ศึกษาเอกสารตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาแนวการจัดกิจกรรมแนะแนว ในเอกสารแนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. ศึกษากรอบการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับประถมศึกษา/ระดับมัธยมศึกษา
3. ศึกษาโครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ในแต่ละชั้น ได้แก่ ชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ชั้นปี จุดประสงค์การเรียนรู้ และจำนวนชั่วโมง
4. ศึกษาแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ ชื่อกิจกรรมสาระสำคัญ จุดประสงค์ชั้นปี จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้ การประเมินผล และแหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู
5. จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว และประเมินผลการจัดกิจกรรม
6. ประเมินกิจกรรมแนะแนวเพื่อตัดสินผลการเรียน และสรุปรายงาน

นอกจากนี้ ผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์ และบุคลากรของสถานศึกษา ควรมีความตระหนักในความสำคัญของงานแนะแนว โดยให้งานแนะแนวเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน กำหนดให้งานแนะแนวไว้ในโครงสร้างการบริหารงานของโรงเรียน กำหนดให้มีคณะทำงานหรือผู้รับผิดชอบงานแนะแนวอย่างเหมาะสม ชัดเจน มีแผนงานโครงการและกิจกรรมการดำเนินงานแนะแนวในแผนพัฒนาหรือแผนปฏิบัติการประจำปีของโรงเรียน รวมถึงการจัดบริการแนะแนว 5 บริการในสถานศึกษา ได้แก่ บริการศึกษารวบรวมข้อมูล บริการสารสนเทศ บริการให้การศึกษา บริการจัดวางตัวบุคคล และบริการติดตามผลให้ครอบคลุมการแนะแนวการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

สารบัญ

หน้า

คำนำ

คำชี้แจงการใช้เอกสาร

สารบัญ

ตอนที่ 1	โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.....	1
ตอนที่ 2	แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว.....	5
	เรื่อง วัยใสใส.....	5
	เรื่อง มองตน.....	16
	เรื่อง นี่แหละ...ใช่เลย.....	28
	เรื่อง ไปให้ถึงฝัน.....	55
	เรื่อง มองดี...มีดี.....	67
	เรื่อง มุมดีดี...มีให้มอง.....	81
	เรื่อง ต่างกันที่จุดหมาย.....	95
	เรื่อง ถึงเวลาต้องก้าว.....	121
	เรื่อง วันแห่งเส้นชัย ไม่ไกลเกิน.....	137
	เรื่อง ถ้าวัยน้อย.....	159
	เรื่อง ปรับดี...ไม่มีปัญหา.....	172
	เรื่อง รู้จักจัดเตรียม.....	185
	เรื่อง หลากวิธี...ผ่อนคลาย.....	194
	เรื่อง คิดดี มีชัย.....	211
	เรื่อง สัมพันธ์ ผูกใจ.....	221
	เรื่อง รู้หน้าไม่รู้ใจ.....	235
	คณะผู้จัดทำ.....	251

ตอนที่ 1 โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

40 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
1	วัยใสใส	1.1.1 รับรู้ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและอารมณ์ตามวัย 1.2.1 ดูแลรักษาร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามวัยของตนเองให้ปลอดภัย	1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ของพัฒนาการตามวัย 2. วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายตามวัย 3. มีทักษะในการดูแลตนเองตามการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม 4. ปฏิบัติตนในการดูแลร่างกายได้ถูกต้อง	2
2	มองตน	1.1.2 รับรู้ความคิด อารมณ์ และจิตใจของตนเองและผู้อื่น 1.2.2 อธิบายความคิด อารมณ์ และจิตใจของตนเองและผู้อื่นทั้งด้านบวกและลบอย่างมีเหตุผล	1. สังเกตอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นจากสถานการณ์ต่าง ๆ 2. จำแนกความคิด อารมณ์ด้านบวกและด้านลบได้ 3. บอกเหตุแห่งความคิด อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นทั้งด้านบวกและด้านลบ	2
3	นี่แหละ...ใช่เลย	1.3.1 อธิบายความสนใจ ความถนัด ด้านการเรียน และอาชีพของตนเองอย่างมีเหตุผล	1. วิเคราะห์ความสามารถทางการเรียน ความถนัด ความสนใจของตนเอง 2. ระบุการเลือกกลุ่มสาขาวิชาที่สอดคล้องกับความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง 3. บอกความสัมพันธ์ระหว่างสาขาการเรียนกับแนวทางการเลือกอาชีพของตนเองได้	2
4	ไปให้ถึงฝัน	1.5.1 กำหนดเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จตามคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง	1. กำหนดเป้าหมายความสำเร็จตามคุณค่าของตนเอง 2. มีแนวทางการวางแผนชีวิตสู่เป้าหมาย	2

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
5	มองดี...มีดี	1.5.2 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเองและชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่น ด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตใจ	1. บอกคุณลักษณะที่ดีของตนเองและผู้อื่น 2. วิเคราะห์พฤติกรรมที่เสริมสร้างความเป็นตัวเอง 3. ยอมรับข้อดีของผู้อื่นและแสดงออกถึงการชื่นชม	2
6	มองดีดี...มีให้มอง	1.6.1 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเองและชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่น ด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถด้านการเรียนและอาชีพ	1. บอกความสนใจของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ 2. บอกความถนัดของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ 3. บอกความสามารถของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ 4. ภูมิใจในความถนัดและความสามารถของตนเอง 5. ยินดีกับความถนัดและความสามารถของเพื่อน	2
7	ต่างกันที่จุดหมาย	1.7.1 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเอง และชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่น ด้านบุคลิกภาพ	1. บอกความสำคัญของบุคลิกภาพของตนเอง 2. วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง 3. ระบุคุณค่าของตนเองและผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ 4. มีแนวทางพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง	3
8	ถึงเวลาต้องก้าว	2.2.1 พิจารณาความสอดคล้องของข้อมูลตนเองกับอาชีพที่เป็นความต้องการของตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียน และในระบบเศรษฐกิจยุคใหม่	1. อธิบายความสำคัญของการเป็นกลุ่มเศรษฐกิจอาเซียนที่มีต่อตนเอง 2. วิเคราะห์แนวโน้มของตลาดแรงงานของกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคต 3. วิเคราะห์ข้อมูลด้านอาชีพกับความต้องการตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคต 4. บอกคุณสมบัติของตนเองที่เหมาะสมกับอาชีพในกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคต	3

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
9	วันแห่งเส้นชัย ไม่ไกลเกิน	3.1.1 พัฒนทักษะ การเรียนที่มีประสิทธิภาพ 3.1.2 มีแนวทางในการ พัฒนาการเรียน	1. อธิบายสาระสำคัญของหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 2. วิเคราะห์นิสัยการเรียนของตนเอง 3. บอกปัญหาเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง 4. บอกแนวทางการเรียนที่มีประสิทธิภาพ 5. ระบุเทคนิคการเรียนที่มีประสิทธิภาพ	4
10	ถ้ำแก่น้อย	3.2.1 ฝึกปฏิบัติจริง เกี่ยวกับอาชีพที่สนใจ (เช่น ฝึกงาน บริษัทจำลอง กลุ่มสนใจ)	1. วิเคราะห์ข้อมูลตนเองที่สอดคล้อง กับอาชีพที่สนใจ 2. พิจารณาเลือกโครงการอาชีพ ที่ตนเองสนใจ 3. เขียนโครงการฝึกปฏิบัติงานอาชีพ 4. ฝึกปฏิบัติงานตามโครงการอาชีพ	3
11	ปรับดี...ไม่มีปัญหา	3.3.1 รู้จักปรับตัว ด้านกายภาพที่ไม่เป็น อันตรายแก่ชีวิต	1. อธิบายพฤติกรรมกรรมการปรับตัว ด้านร่างกายที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ 2. วิเคราะห์ความเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง เกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัย 3. ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพด้านต่าง ๆ	2
12	รู้จักจัดเครียด	3.3.2 รู้สาเหตุของ ความเครียดและจัดการ กับความเครียดได้อย่าง เหมาะสม	1. รู้สาเหตุของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น 2. วางแผนจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น	2
13	หลากวิธี...ผ่อนคลาย	3.4.2 รู้เท่าทันอาการ ทางกายที่เกิดจากอารมณ์ และความเครียด 3.4.3 แสดงออก ทางอารมณ์ และ คลายความเครียด ด้วยวิธีการที่เหมาะสม	1. บอกลักษณะอาการของความเครียด ในระดับต่าง ๆ 2. วิเคราะห์และประเมินด้านความเครียด ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง 3. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ 4. มีทักษะและดูแลตนเองในการจัดการ ความเครียดได้อย่างเหมาะสม 5. รู้วิธีผ่อนคลายอารมณ์อย่างเหมาะสม และสร้างสรรค์	3

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
14	คิดดี มีชัย	3.4.1 มีหลักคิดที่เป็นระบบ	1. อธิบายหลักการคิดและลักษณะของคนคิดเป็น 2. มีทักษะในการคิดเชิงวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา 3. วางแผนแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีขั้นตอน 4. นำกระบวนการคิดไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม	2
15	สัมพันธ์ ผูกใจ	3.4.4 สร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป 3.4.6 ใช้ภาษาพูด ภาษากาย หรือสัญลักษณ์ในการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม	1. บอกวิธีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น 2. วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนตามทฤษฎีของ TA 3. มีทักษะในการใช้คำพูดอย่างสร้างสรรค์ 4. รู้วิธีการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยภาษาท่าทางในการสื่อสาร	3
16	รู้หน้าไม่รู้ใจ	3.4.5 รู้จักเลือกคบคน	1. วิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นกับการคบเพื่อน 2. รู้วิธีการวางตนในสถานการณ์การคบเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสม 3. ปฏิบัติตนตามบทบาททางเพศได้อย่างเหมาะสมกับวัย 4. มีทักษะในการปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ	3

ตอนที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

เรื่อง วัยใสใส

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ถ้าวัยรุ่นมีความเข้าใจถึงพัฒนาการตามวัยที่เป็นธรรมชาติ จะช่วยให้วัยรุ่นมีการเตรียมความพร้อม และรู้จักดูแลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้การดำเนินชีวิตผ่านวัยนี้ไปได้อย่างมีความสุข

2. จุดประสงค์ชั้นปี

- 1.1.1 รับรู้ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและอารมณ์ตามวัย
- 1.2.1 ดูแลรักษาร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามวัยของตนเองให้ปลอดภัย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ของพัฒนาการตามวัย
- 3.2 วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายตามวัย
- 3.3 มีทักษะในการดูแลตนเองตามการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม
- 3.4 ปฏิบัติตนในการดูแลร่างกายได้ถูกต้อง

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ให้นักเรียนดูรูปภาพคนวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ แล้วให้นักเรียนบอกถึงความแตกต่างของแต่ละวัยที่เห็นในรูปภาพ

4.2 เขียนคำตอบของนักเรียนบนกระดาน แล้วให้ช่วยกันพิจารณาคำตอบทั้งหมดแล้วแยกออกเป็นความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและด้านอารมณ์

4.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน โดยสมาชิกในกลุ่มให้มีทั้งเพศชายและเพศหญิง แล้วศึกษาใบความรู้ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น และใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ

4.4 กลุ่มช่วยกันวิเคราะห์และระดมความคิดเห็นลงในใบงาน เรื่อง เปลี่ยนตามวัย

4.5 ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลงานหน้าชั้น

4.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัยของบุคคล

ชั่วโมงที่ 2

4.7 ครูทบทวนการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและอารมณ์ที่นักเรียนได้สำรวจตนเองเมื่อชั่วโมงที่แล้ว

4.8 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ครูแจกใบงาน เรื่อง สันต์ ให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดในการดูแลร่างกายตนเอง และนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน พร้อมกับให้นำผลงานของกลุ่มเสนอหน้าชั้นเรียน

4.9 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปการดูแลตนเองที่เหมาะสมกับวัย

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- 5.1 รูปภาพของคนในวัยต่าง ๆ
- 5.2 ใบความรู้ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น
- 5.3 ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ
- 5.4 ใบงาน เรื่อง เปลี่ยนตามวัย
- 5.5 ใบงาน เรื่อง สันต์

6. การประเมินผล

- 6.1 วิธีประเมิน
 - ตรวจใบงาน
 - สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน
- 6.2 เครื่องมือประเมิน
 - แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล
- 6.3 เกณฑ์การประเมิน
 - 6.3.1 ใบงาน เรื่อง เปลี่ยนตามวัย
 - ตอบ 3 ข้อ ได้ระดับคุณภาพ ดี
 - ตอบ 2 ข้อ ได้ระดับคุณภาพ พอใช้
 - ตอบ 1 ข้อ ได้ระดับคุณภาพ ปรับปรุง
 - 6.3.2 ใบงาน เรื่อง สันต์
 - ตอบ 3-4 ข้อ ได้ระดับคุณภาพ ดี
 - ตอบ 2 ข้อ ได้ระดับคุณภาพ พอใช้
 - ตอบ 1 ข้อ ได้ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกที่ระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		เปลี่ยนตามวัย	สันต์	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้

เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น

ช่วงวัยรุ่น พัฒนาการ	ตอนต้น อายุ 13-15 ปี	ตอนกลาง อายุ 15-18 ปี	ตอนปลาย อายุ 18-21 ปี
ด้านร่างกาย	- โตเร็ว - เด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย - กินจุ เก่งกาจ คำนึงถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง - ต้องการพักผ่อน	- เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ - สนใจร่างกายตนเอง - ต่อมต่าง ๆ เจริญเติบโตเต็มที่	เด็กผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือน และเด็กผู้ชายมีการฝันเปียก มีลักษณะเป็นวัยรุ่นหนุ่มวัยสาวมากยิ่งขึ้น พร้อมที่จะมีครอบครัว
ด้านอารมณ์	- ค่อนข้างเจ้าอารมณ์ - ขัดแย้งในตนเอง	- ต้องการความเป็นอิสระ - มีปัญหาขัดแย้งพ่อแม่ - มีการแสดงอารมณ์ที่แข็งแกร่ง เพื่อฝัน	- มีเหตุผลมากขึ้น - อารมณ์ฉุนเฉียวน้อยลง - พึงเหตุผลมากขึ้น
ด้านสังคม	- ต้องการยอมรับจากเพื่อน - คบเพื่อนเพศเดียวกัน - ไม่ชอบการบังคับ	- ชอบทำตามเป็นกลุ่ม - ขัดแย้งกับผู้ใหญ่มากขึ้น - เด็กหญิงมีพัฒนาการเร็วกว่าเด็กผู้ชาย - สนใจเพศตรงข้าม - ต้องการความสนใจ - มีความคิดเรื่องการมีนัดและการแต่งงาน	- มีเพื่อนสนิทและเพื่อนต่างเพศ - แยกแยะบทบาทหน้าที่ต่อครอบครัว สังคม - ความสามารถเฉพาะตนชัดเจน
ด้านสติปัญญา	- ช่างคิด ช่างฝัน - เข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม - คิดแก้ปัญหาได้แต่ขาดความรอบคอบ	- คิดหาทางเลือกที่อาจเป็นไปได้ แต่ขาดประสบการณ์ - เริ่มเข้าใจมุมมองที่ต่างกันแต่ยังขาดความรอบคอบ	- รู้จักคิดและแก้ปัญหาที่เป็นนามธรรม - สามารถแยกแยะความถูกต้อง - มุ่งฝึกทักษะทางวิชาชีพเพื่อพึ่งพาตนเอง
จุดสนใจ	- นึกถึงรูปลักษณ์ในอุดมคติ - กังวลรูปลักษณ์	สนใจรูปลักษณ์ที่เป็นจริงของตนและปรารถนาให้หน้าดูดีขึ้น	- มุ่งสนใจอาชีพและการมีคู่ครอง - สนใจความถูกต้องในสังคม

ใบความรู้

เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการ

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญ ได้แก่

1. พันธุกรรม

พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ทำให้คนเรามีลักษณะต่าง ๆ แตกต่างกัน โดยมีหน่วยควบคุมที่เรียกว่า ยีนส์ ซึ่งมีทั้งยีนส์ที่ควบคุมลักษณะเด่น และยีนส์ที่ควบคุมลักษณะด้อย ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้แก่ ลักษณะทางกาย เช่น ชนิดของกลุ่มเลือด สีผม สีผิว สีขนตา ความสูง เป็นต้น ส่วนลักษณะทางจิตใจ และเชาวน์ปัญญา ได้แก่ ความสามารถทางสติปัญญา ตลอดจนมีการถ่ายทอดลักษณะของความผิดปกติด้วย ได้แก่ โรคและความบกพร่องต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาของวัยรุ่น เช่น ภาวะเตี้ยแคระ ตาบอดสี โรคลมบ้าหมู เป็นต้น แต่ส่วนหนึ่งที่ทำให้ลักษณะเราแตกต่างออกไปคือ สภาพแวดล้อม เช่น ความอ้วน อาจเกิดจากสภาพแวดล้อมมากกว่าพันธุกรรม

2. อาหาร

อาหารช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ การได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอและเหมาะสม จะทำให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปอย่างปกติ ในวัยรุ่นถ้าขาดอาหารที่มีประโยชน์หรือได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ก็จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคขาดโปรตีน โรคเหน็บชา โรคโลหิตจาง เป็นต้น ซึ่งจะทำให้การเจริญเติบโตของร่างกายช้ากว่า หรือหยุดชะงัก มีพัฒนาการที่ไม่เป็นไปตามวัย

3. การออกกำลังกาย

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเรามีสุขภาพดีช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อในวัยรุ่น และยังส่งเสริมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับวัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกาย จะทำให้เกิดผลเสียต่อรูปร่างทรุดโทรม ทำให้เกิดโรคอ้วน สมรรถภาพทางกายต่ำ และจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น การเป็นหวัด วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้การเจริญเติบโตหรือพัฒนาการทางกายเป็นไปอย่างช้า ๆ

4. การพักผ่อน

การพักผ่อนช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายจากความเมื่อยล้า หลังจากการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด สมองและหัวใจจะทำงานน้อยลงในขณะที่เรานอนหลับ ถ้าวัยรุ่นพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายอ่อนล้า ไม่มีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นระยะเวลานาน ๆ ก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ สาเหตุที่จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย เช่น การเป็นหวัด

5. ต่อมไร้ท่อ

การทำงานของต่อมไร้ท่อจะทำหน้าที่ผลิตสารเคมี ซึ่งมักจะเรียกว่า ฮอร์โมนต่าง ๆ เข้าสู่กระแสเลือดไหลเวียนโดยตรง ไม่ต้องผ่านท่อไปยังอวัยวะ ดังนั้น เซลล์ของต่อมไร้ท่อจะสัมผัสกับหลอดเลือดฝอยภายในต่อมอย่างใกล้ชิด ต่อมเหล่านี้จึงมีเลือดมาเลี้ยงอย่างมากมาย ต่อมไร้ท่อควบคุมหรือดัดแปลงสมรรถภาพของเซลล์ของอวัยวะอื่น ๆ จึงทำให้เกิดการกระตุ้นหรือยับยั้งการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ต่อมไร้ท่อมีบทบาทในการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

6. การเจ็บป่วยจากโรคภัยไข้เจ็บ และการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบลอง ชอบเสี่ยง มีความคะนอง และมักจะคิดว่าตนเองนั้นแข็งแรง จึงไม่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ และอาจเกิดอุบัติเหตุที่เนื่องมาจากความคึกคะนอง ความประมาท จนมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางร่างกาย ทำให้เกิดความล่าช้า ความผิดปกติ หรืออาจเกิดความพิการขึ้นได้

ใบงาน

เรื่อง เปลี่ยนตามวัย

ชื่อกลุ่ม.....ห้อง.....

- ชื่อสมาชิก
1.
 2.
 3.
 4.
 5.

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยวิเคราะห์และระดมความคิดเห็นที่แสดงถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และพัฒนาการตามวัยในประเด็นต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการตามวัยด้านร่างกายและอารมณ์ระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่น
2. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการระหว่างเพศชายกับเพศหญิง
3. บอกปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาการตามวัย

1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการตามวัยด้านร่างกายและอารมณ์ระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่น

วัยเด็ก

ด้านร่างกาย

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

วัยรุ่น

ด้านร่างกาย

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

ด้านอารมณ์
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ด้านอารมณ์
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการระหว่างเพศชายกับเพศหญิง

การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการระหว่างเพศชายกับเพศหญิง

เพศชาย	เพศชาย
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

3. บอกปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการตามวัย

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ

ปัจจัย	ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการ
พันธุกรรม	
อาหาร	
ออกกำลังกาย	
การพักผ่อน	
ต่อมไร้ท่อ	
การเจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ	

ใบงาน

เรื่อง สันต์

ชื่อกลุ่ม.....ห้อง.....

- ชื่อสมาชิก
1.
 2.
 3.
 4.
 5.

สันต์เป็นเด็กต่างจังหวัด สอบเข้าศึกษาต่อเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประจำจังหวัดได้ สันต์จึงยังไม่มีเพื่อนสนิทในห้องเลย สันต์จะเป็นคนแต่งตัวสะอาด เรียบร้อย เป็นที่รักของครู แต่ข้อเสียของสันต์ คือ มีกลิ่นตัวและกลิ่นปาก เล็บยาวและดำ เพื่อน ๆ จึงไม่อยากเข้าไปคุยกับสันต์เลย

คำชี้แจง จากสถานการณ์ที่กำหนด ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนมีวิธีบอกข้อเสียของสันต์อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็นสันต์ นักเรียนจะมีวิธีดูแลตัวเองอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ในปัจจุบันวัยรุ่นควรมีการดูแลสุขภาพด้านร่างกายตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ จะมีแนวทางแก้ปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

เรื่อง มองตน

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานทางจิตใจที่เหมือนกันทุกคน การที่เรารับรู้และเข้าใจความรู้สึกด้านต่าง ๆ ซึ่งจะมีอยู่ในตัวทุกคน แต่จะนำไปใช้ให้เกิดคุณค่าได้อย่างไร อยู่ที่ความคิด เหตุผล และประสบการณ์ของแต่ละคน เมื่อบุคคลรับรู้ถึงความต้องการในด้านต่าง ๆ อย่างเข้าใจ อันจะส่งผลให้เข้าใจความคิด อารมณ์ ของตนเองและผู้อื่นได้ทั้งด้านบวกและลบได้อย่างเหมาะสม

2. จุดประสงค์ชั้นปี

- 1.1.2 รับรู้ความคิด อารมณ์ และจิตใจของตนเองและผู้อื่น
- 1.2.2 อธิบายความคิด อารมณ์ และจิตใจของตนเองและผู้อื่นทั้งด้านบวกและลบอย่างมีเหตุผล

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 สังเกตอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นจากสถานการณ์ต่าง ๆ
- 3.2 จำแนกความคิด อารมณ์ด้านบวกและด้านลบได้
- 3.3 บอกเหตุแห่งความคิด อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นทั้งด้านบวกและด้านลบ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

- 4.1 ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ภายในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมาที่ทำให้เกิดอารมณ์ โดยบอกว่า เหตุการณ์เป็นอย่างไร และนักเรียนมีอารมณ์ใด ครูเขียนคำตอบของนักเรียนบนกระดานหน้าห้อง
- 4.2 นักเรียนจัดกลุ่มอารมณ์ เช่น กลัว โกรธ เศร้า ดีใจ สนุก เป็นต้น
- 4.3 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง อารมณ์ แล้วทำใบงาน เรื่อง ปรอทอารมณ์ เป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
- 4.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปอารมณ์ต่าง ๆ ที่เราต้องพบจากบุคคลในสังคม

ชั่วโมงที่ 2

4.5 นำอารมณ์จากข้อสรุปในชั่วโมงที่ 1 มาวิเคราะห์ว่าแต่ละอารมณ์เกิดจากอะไรได้บ้าง เป็นอารมณ์ด้านบวกหรือด้านลบ โดยบันทึกลงในใบงาน เรื่อง เหตุแห่งอารมณ์ (ทำเป็นรายบุคคล)

4.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า อารมณ์เป็นการแสดงออกของสภาวะจิตใจที่มีสิ่งเร้ามากระทบจำแนกได้ 2 ประเภท คือ

อารมณ์บวก เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ ความสมหวัง

อารมณ์ลบ เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ ไม่สมหวัง

การมีอารมณ์บวกจะทำให้บุคคลมีความสุข มีความสมหวัง เข้าใจตนเองและผู้อื่น

4.7 แจกใบความรู้ เรื่อง การคิดเชิงบวก ให้นักเรียนศึกษา เพื่อพัฒนาให้เป็นคนคิดบวก เพื่อการมีอารมณ์บวก อันจะส่งผลดีต่อชีวิตของนักเรียนในอนาคต

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบความรู้ เรื่อง อารมณ์

5.2 ใบงาน เรื่อง พรอทอารมณ์

5.3 ใบงาน เรื่อง เหตุแห่งอารมณ์

5.4 ใบความรู้ เรื่อง การคิดเชิงบวก

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง พรอทอารมณ์

ตอบได้ 4 ข้อ

ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้ 2-3 ข้อ

ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้ 1 ข้อ

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใ้งาน เรื่อง เหตุแห่งอารมณ์

ระบบสาเหตุได้สมเหตุสมผลทุกอารมณ์	ระดับคุณภาพ ดี
ระบบสาเหตุได้สมเหตุสมผลเป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
ระบบสาเหตุได้สมเหตุสมผลเป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกที่ระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		ปรอทอารมณ์	เหตุแห่งอารมณ์	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้ เรื่อง อารมณ์

สถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของคนเรา บางครั้งบุคคลย่อมเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่สบอารมณ์ ไม่พอใจ ขัดแย้งใจ ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพ เราจะทำอย่างไรเมื่ออยู่ในสภาวะอารมณ์ต่างๆ เพื่อให้เราสามารถปรับตัวปรับใจให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

อารมณ์ หมายถึง การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น อารมณ์สามารถจำแนกออกได้ 2 ประเภทใหญ่

1. อารมณ์บวก คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือได้รับความสมหวัง
2. อารมณ์ลบ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือได้รับความไม่สมหวัง

เราควรทำอย่างไรกับความโกรธ

ความโกรธเป็นอารมณ์ร้ายแบบหนึ่ง ซึ่งถ้าปล่อยมันไว้มาก ๆ และนาน ๆ ก็จะส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ การจัดการกับความโกรธ ซึ่งนายแพทย์เท็ดคัตต์ เดซง เสนอไว้ ได้แก่

1. หลีกตนเองออกจากเหตุการณ์นั้น ๆ เสียก่อน
2. รอคอยจนอารมณ์บรรเทาลง เย็นลง แล้วจึงมาพูดคุยกัน
3. หยุดทบทวนเหตุการณ์ว่ามีความน่าจะเป็นอะไรบ้างที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นี้
4. ก่อให้เกิดการกระทำในแง่บวก โดยยึดสิ่งที่เขาชนะปัญหาที่ทำให้โกรธ
5. หาทางระบายออก เช่น การออกกำลังกายอย่างเต็มที่ พูดระบาย หรือตะโกนดัง ๆ

ในที่ ๆ ไม่มีใครได้ยิน

เราควรทำอย่างไรกับความซึมเศร้าและท้อแท้

ความซึมเศร้าและท้อแท้ ถ้าปล่อยไว้ให้มีอาการมากขึ้น อาจถึงขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่และฆ่าตัวตาย ซึ่งสาเหตุของความซึมเศร้าและท้อแท้นั้น มีที่มาจากความคิด 3 รูปแบบ คือ

1. มองตนเองในแง่ร้าย
2. มองโลกภายนอก (ประสบการณ์ที่พบ) ว่าเลวร้าย
3. มองอนาคตว่าไร้ค่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

ดังนั้น การจัดการกับความซึมเศร้าจึงเป็นการเปลี่ยนความคิด ซึ่งทำได้โดยเรียนรู้จากการเข้าใจตนเอง ด้วยการพูดคุยสนทนากับผู้รู้ต่าง ๆ ได้แก่ ครู พระสงฆ์ จิตแพทย์ หรือเปลี่ยนความคิดว่าปัญหาจะเกิดก็ต่อเมื่อเราคิดว่ามันเป็นปัญหา

ส่วนการจัดการกับความท้อแท้ ขอแนะนำว่า

1. กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งซอยเป็นภารกิจย่อย แล้วลงมือทำเป็นขั้นตอนจะสร้างความรู้สึกที่ดีว่าทำได้สำเร็จ
2. ไปทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ หรือทำกิจกรรมเสริมเพื่อหล่อเลี้ยงหัวใจ เช่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์

เราควรทำอย่างไรกับความเครียด

ความเครียด คือ สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบาย ไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริงเรื่องที่ทำให้เครียด ได้แก่

- เรื่องอนาคตที่ห่างไกล
- เรื่องที่แก้ไขไม่ได้
- เรื่องที่หยาบหมยิม

แนวทางจัดการกับความเครียดของนายแพทย์เท็ดคักดี เดซง ให้วิเคราะห์ความเครียด โดยใช้ตารางนี้

ผู้อื่น	1	2
	3	4
ตนเอง	อดีต/อนาคต	ปัจจุบัน

ข้อ 1 คือเรื่องของผู้อื่น และไม่ใช้ปัจจุบัน เช่น

- กังวลเรื่องที่เพื่อนเอาอดีตอันน่ารันทดมาเล่าให้ฟัง

ข้อ 2 คือเรื่องที่เป็นของผู้อื่น แต่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น เพื่อนถูกครูดุ

ข้อ 3 คือเรื่องของตนเอง แต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล เช่น นักเรียนกังวลว่า อดีตที่ล้มเหลวจะส่งผลต่อชีวิตของนักเรียนตลอดไป

ข้อ 4 คือเรื่องของตนเองและเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น นักเรียนกำลังสงสัยว่าโครงการรับผิดชอบอยู่จะไม่ประสบความสำเร็จ

เราควรสนใจเรื่องราวที่อยู่ในช่วงที่ 4 ให้มากที่สุด ส่วนเรื่องอื่น ๆ ถ้าไม่มีความสำคัญนัก ก็ขอให้ปล่อยไป

วิธีการลดความวิตกกังวลให้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อน โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่างของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ แล้วจึงให้

เรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสูงสุด ต่อจากนั้นจึงให้จินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความกังวล เรียงลำดับจากสภาพการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุดในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

เราควรทำอย่างไรกับความกลัว

เทคนิคที่จะชนะความกลัวอยู่ 4 ขั้นตอน คือ

1. เรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อและใช้จิตควบคุมกายมาก่อน
2. รู้จักวิธีการจัดอันดับความรู้สึกกลัว แล้วเรียงเป็นลำดับจากสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุดไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด
3. รู้จักเทคนิคการกำจัดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ
4. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

นอกจากนี้การอดอมนอนมึนน้ำใจกัน ไม่พูดหรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อฉีกหน้าเพื่อนฝูงในเวลาตัวเองโกรธ ไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ คนที่ข่มใจได้ย่อมเก็บอารมณ์เก่ง คือไม่แสดงอาการผิดปกติให้คนอื่นเห็น เป็นการนำหลักธรรมเรื่องพรവാสธรรม ด้านทมะ คือ การข่มใจตนเองมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

ใบงาน

เรื่อง ปรัชญาของอารยธรรม

กลุ่มที่.....ชั้น.....

คำสั่ง ให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดเกี่ยวกับเรื่องของอารยธรรม ตามประเด็นต่อไปนี้

1. เหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนมีอารยธรรมความรู้สึกที่เป็นสุข

.....

.....

.....

.....

2. เหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนมีอารยธรรมความรู้สึกกลัว ตกใจ

.....

.....

.....

.....

3. เหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนมีอารยธรรมความรู้สึกเศร้า

.....

.....

.....

.....

4. เหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนมีอารยธรรมความรู้สึกโกรธ

.....

.....

.....

.....

ใบงาน

เรื่อง เหตุแห่งอารมณ์

ชื่อ.....ชั้น.....

นำอารมณ์ที่เป็นข้อสรุปในชั่วโมงที่ 1 เขียนลงในตารางด้านซ้ายมือ แล้วคิดว่าอารมณ์นั้น ๆ น่าจะมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง (คิดให้ได้มากที่สุด)

อารมณ์	สาเหตุ

ใบความรู้ เรื่อง การคิดเชิงบวก

ความคิดกับอารมณ์เป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันอย่างมาก ซึ่งหากเราคิดในแง่บวก มองโลกในแง่ดี ก็จะทำให้เรารู้สึกมีความสุข มีความหวังและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตที่จะนำพาเราไปสู่ความสำเร็จได้ แต่ตรงกันข้าม หากเราคิดในแง่ลบ มองโลกในแง่ร้าย ก็จะทำให้เครียด มีความทุกข์ และเกิดความล้มเหลวในชีวิตได้ง่าย

ความสำคัญของการคิดเชิงบวก การคิดเชิงบวกเป็นการหามุมมองที่เป็นบวก มุมมองที่ทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี มุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจ มุมมองที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขน้อยลง มุมมองที่ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิตที่จะเผชิญชีวิต หรือที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การคิดในทางบวกเริ่มต้นที่การเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และธรรมชาติ ทำให้เห็นความดีของตนเอง ของผู้อื่น และธรรมชาติที่แวดล้อมเราทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ทำให้เราสามารถชื่นชมสิ่งดี ๆ มีความสุขใจมากกว่าทุกข์ใจ มีเพื่อนมากกว่ามีศัตรู มีสุขภาพดี

ประโยชน์การคิดบวก

1. ไม่เครียด
2. ไม่กังวล
3. ไม่กลัว

ธรรมชาติความรู้สึกของคน

1. ความรู้สึกด้านบวก เป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ สิ่งของ หรือคนที่ทำให้เรารู้สึกดีใจ ปลื้มใจ ภูมิใจ เหตุการณ์เหล่านี้มักจะอยู่กับเรานาน นึกที่ไรก็จำได้
2. ความรู้สึกที่เป็นกลาง เป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ สิ่งของ หรือบุคคลที่เข้ามาในชีวิต แต่ไม่ได้มีผลกระทบต่อจิตใจเราทั้งเชิงบวกและเชิงลบ เหตุการณ์ในกลุ่มนี้จะอยู่กับเราไม่นาน ไม่กี่วันก็ลืมเลือนไป
3. ความรู้สึกด้านลบ เป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ สิ่งของ หรือคนที่ทำให้เรารู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ทุกข์ เหตุการณ์เหล่านี้จะอยู่กับเรานานมาก และที่สำคัญมันจะนึกได้เร็วและลืมยาก

เทคนิคในการมองโลกในแง่ดี

1. การเข้าใจการคิดเชิงบวก เข้าใจมันก่อนที่จะให้มันกัดกร่อนความคิดเรา เป็นการตระหนักรู้เพื่อจะรับมือกับมัน การรู้จักกำหนดอารมณ์ อย่าให้อารมณ์มากำหนดเรา
2. ใช้ชีวิตแบบสุขภาพดี นอนหลับให้เพียงพอ กินอาหารถูกสุขลักษณะ
3. มีความสุขกับสิ่งที่ตนมีอยู่
4. ระวังคำพูด หลีกเลี่ยงการพูดเชิงลบ

5. คบหากับคนในการคิดบวก
6. อย่าเครียด
7. อย่าตีตนไปก่อนไข้

การมองมุมคิดเชิงบวกและลบ

มองในมุมนลบ	มองในมุมนบวก
ความคิด 1. น่าเบื่อมาก ๆ 2. เกิดขึ้นอีกแล้วหรือนี่ 3. ทำไมต้องเป็นเรา 4. ทำไมไม่มีใครมาช่วยเราแก้ไขปัญห 5. ปัญหาเก่ายังไม่หาย ปัญหาใหม่มาอีก 6. จะแก้ไขปัญหได้ไหมเนี่ย 7. ไม่อยากอยู่แล้วปัญหามากจริง ๆ	ความคิด 1. เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ 2. ทุกปัญหามีทางออกเสมอ 3. สนุกดี มีอะไรให้ทำอีกแล้ว 4. ได้ค้นหา ศึกษา ทดลอง อะไรใหม่ ๆ 5. ได้มีโอกาสพบเพื่อนร่วมงานใหม่ ๆ 6. ปัญหาที่ต้องอาศัยความร่วมมือ 7. ได้รู้จักวิธีการระดมสมอง
การแสดงออก 1. โวยวายน่าเบื่อมาก ๆ 2. โหม่ง่าย 3. ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี 4. ตื่น ตระหนก ทำให้ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล 5. สบ (ไม่หนึ่ง) 6. อาจส่งผลทำให้ขาดความรอบคอบ	การแสดงออก 1. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความรอบคอบ 2. ใจเย็น 3. ควบคุมอารมณ์ได้ดี 4. นิ่ง วิเคราะห์ด้วยเหตุผล 5. แก้ไขปัญหาได้อย่างเป็นระบบ 6. มีความน่าเชื่อถือ

การคิดบวกของท่าน ว.วชิรเมธี

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. เวลาเจองานหนัก | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ โอกาสในการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ |
| 2. เวลาเจอปัญหาซับซ้อน | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ โอกาสหรือบทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ |
| 3. เวลาเจอความทุกข์หนัก | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ แบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต |
| 4. เวลาเจอนายจอมละเอียด | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ การฝึกตนให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ |
| 5. เวลาเจอคำตำหนิ | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ การชี้จุดทรัพย์มหาศาล |
| 6. เวลาเจอคำนิทา | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ การสะท้อนว่าเรายังเป็นคนที่มีความหมาย |
| 7. เวลาเจอความผิดหวัง | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ วิธีที่ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต |

- | | |
|------------------------------------|--|
| 8. เวลาเจอความป่วยไข้ | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น |
| 9. เวลาเจอความพลัดพราก
จากคนรัก | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนของการรู้จักยืนหยัดด้วยขาของตนเอง |
| 10. เวลาเจอลูกหัวดื้อ | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนของการพิสูจน์ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง |
| 11. เวลาเจอแฟนทิ้ง | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนของความจริงที่ทุกชีวิตมีโอกาสพบ |
| 12. เวลาเจอคนที่ใช่ แต่เขามีคู่ | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนของความจริงที่ไม่มีใครได้ทุกอย่างดั่งใจหวัง |
| 13. เวลาเจอภาวะหลุดจากอำนาจ | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนของชีวิตและสรรพสิ่ง |
| 14. เวลาเจอคนลี้ภัยล่องหน | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนของชีวิตที่ไม่น่าเจริญรอยตาม |
| 15. เวลาเจอคนเลว | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนของชีวิตที่ไม่พึงประสงค์ |
| 16. เวลาเจออุบัติเหตุ | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนว่าจงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด |
| 17. เวลาเจอศัตรูคอยกลั่นแกล้ง | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนทดสอบที่ว่า มารไม่มี บารมีไม่เกิด |
| 18. เวลาเจอวิกฤติ | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนของปรัชญาธรรม “ในวิกฤติย่อมมีโอกาสเสมอ” |
| 19. เวลาเจอความจน | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราต่อสู้ชีวิต |
| 20. เวลาเจอความตาย | ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนสุดท้ายที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์มากที่สุด |

เรื่อง นี้แหละ...ใช่เลย

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สำคัญ

การรู้จักตนเองว่าตนเองมีความสนใจ ความถนัด ความสามารถทางการเรียนด้านใด เป็นองค์ประกอบ
ช่วยให้นักเรียนเลือกเรียนต่อหรือเลือกอาชีพได้เหมาะสมอย่างมีประสิทธิภาพ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.3.1 อธิบายความสนใจ ความถนัด ด้านการเรียนและอาชีพของตนเองอย่างมีเหตุผล

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 วิเคราะห์ความสามารถทางการเรียน ความถนัด ความสนใจของตนเอง

3.2 ระบุการเลือกกลุ่มสาขาวิชาที่สอดคล้องกับความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง

3.3 บอกความสัมพันธ์ระหว่างสาขาการเรียนกับแนวทางการเลือกอาชีพของตนเองได้

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 แจกแบบวัดแววความสามารถให้นักเรียนทำ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำแบบสำรวจ

4.2 แจกเฉลยแบบวัดแววความสามารถ นักเรียนเป็นผู้ตรวจคำตอบด้วยตนเอง และนำคำตอบ
ที่เขียนลงท้ายแบบ

4.3 สุ่มถามผลคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดแววความสามารถและการตอบ

4.4 สุ่มถามนักเรียนในการตอบคำถามท้ายใบงาน

4.5 และนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการวัดแววความสามารถว่าช่วยให้นักเรียนมีความชัดเจน
ในความถนัดและความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น เสริมจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาในห้องเรียน

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนการสำรวจตนเองด้านวัดแววความสามารถจากชั่วโมงที่แล้ว

4.7 แจกใบความรู้ เรื่อง กลุ่มสาขาวิชาที่น่าสนใจ ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

4.8 แจกใบงาน เรื่อง เส้นทางของฉัน ให้นักเรียนทำ

4.9 กลุ่มถมนักเรียนถึงเส้นทางที่นักเรียนสนใจและสอดคล้องกับความสามารถรอบด้านของนักเรียน ครูเพิ่มเติมคำแนะนำหากนักเรียนยังมีแนวทางที่ไม่ชัดเจน

4.10 แจกใบความรู้ เรื่อง ความสามารถทางการเรียน ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

4.11 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสนใจการเรียนรู้กับอาชีพที่สัมพันธ์กัน ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในอาชีพในอนาคตต่อไป

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 แบบวัดแววความสามารถ

5.2 ใบความรู้ เรื่อง กลุ่มสาขาวิชาที่น่าสนใจ

5.3 ใบงาน เรื่อง เส้นทางของฉัน

5.4 ใบความรู้ เรื่อง ความสามารถทางการเรียน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจสอบคำตอบท้ายแบบวัดแววความสามารถ

6.1.2 ตรวจสอบใบงาน เรื่อง เส้นทางของฉัน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 คำตอบท้ายแบบวัดแววความสามารถ

ตอบ 3 ข้อ

ระดับคุณภาพ ดี

ตอบ 2 ข้อ

ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบ 1 ข้อ

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง เส้นทางของฉัน

ตอบได้ครบถ้วน สมบูรณ์

ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้เป็นส่วนใหญ่

ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้เป็นส่วนน้อย

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกที่ระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		วัดแนวความสามารถ	เส้นทางของงาน	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

แบบวัดแวວความสามารถ

วัดแวວเป็นผู้นำ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. มีความสนใจใฝ่รู้อย่างกว้างขวาง		
2. ชอบเป็นผู้นำกลุ่ม		
3. เป็นคนมีอารมณ์ขัน		
4. ชอบอาสาเป็นคนจัดการในทุกเรื่อง		
5. ชอบเล่นหรืออยู่กับคนหมู่มาก		
6. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น		
7. มีวิธีการสื่อสารและปฏิบัติกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์		
8. สามารถจับประเด็นปัญหาและเข้าถึงต้นเหตุแท้จริงของปัญหาอย่างรวดเร็ว		
9. มักถูกเรียกร้องจากกลุ่มให้เป็นผู้ดำเนินการเล่นเกมหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ		
10. เพื่อน ๆ ชอบที่จะเล่นด้วย		
11. มีความสามารถที่จะตัดสินใจ		
12. สามารถวางแผนและจัดการเรื่องต่าง ๆ ได้ดี		
13. มีความรับผิดชอบสูง เอาใจใส่งานและตั้งใจทำให้ดีที่สุด		
14. สร้างศรัทธา ความเชื่อ และความสามารถชักจูงคนอื่นให้คล้อยตามได้		
15. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกเพศ ทุกวัย ชอบทำความรู้จักกับผู้อื่น		
16. เป็นคนกว้างขวาง เป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับในกลุ่ม		
17. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี		
18. ชอบทำงานหลายอย่าง และทำอย่างทุ่มเท		
19. พร้อมที่จะรับความคิดใหม่ ๆ และคำวิพากษ์วิจารณ์		
20. กล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ กล้ารับผิดชอบ		
21. กล้าแสดงความคิดเห็นในที่ชุมชน		
22. สามารถควบคุมการดำเนินงานในกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายได้		
23. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ว่าจะอยู่ในกลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มผู้ใหญ่		
24. ปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่ได้ดี (มีความคิดและการกระทำที่ยืดหยุ่น ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก ได้หนักแน่นไม่หวั่นไหวง่าย)		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
25. มีความเข้าใจลึกซึ้งและว่องไวในเรื่องเหตุและผลที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของคน		
26. ชอบขบคิดปัญหายาก ๆ เกี่ยวกับสังคม (อาจเป็นสังคมในบ้าน โรงเรียน หรือชุมชนก็ได้)		
27. ไม่ยอมจำนนต่อปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ		
28. รู้จักใช้หลักการหรือแนวความคิดใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา		
29. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ทางการจัดระบบสังคม (เช่น เห็นความไม่ยุติธรรม อาจริเริ่มนำกลุ่มเพื่อหาทางแก้ไข โดยไม่ปล่อยให้ผ่านไป ฯลฯ)		
30. แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี		
31. กล้าเสี่ยง		
32. สนุกกับงานที่ต้องตัดสินใจ		
33. รู้จักใช้ข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์		
34. รู้จักความยุติธรรม		
รวมคะแนน		

วัดแววนักคิด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. มีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว		
2. ช่างสังเกต สามารถมองเห็นรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ ได้ดี (มักมองเห็นอะไรได้มากกว่าคนอื่น)		
3. รับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว		
4. ไม่ต้องการให้ใครมาขัดจังหวะในขณะที่กำลังจดจ่อกับกิจกรรมบางอย่าง		
5. มีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้นาน โดยเฉพาะเวลาสนใจอะไรจะลืมเวลา		
6. จดจำสิ่งต่าง ๆ ได้รวดเร็ว (จำเร็ว)		
7. ระลึกข้อมูลได้รวดเร็วและถูกต้องแม่นยำ (จำแม่น)		
8. เบื่อหน่ายง่ายกับกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันของโรงเรียน		
9. ชอบคนอื่นที่มีอายุมากกว่า		
10. ชอบทำอะไรด้วยตัวเอง		
11. ชอบทำงานคนเดียว หรืองานเดี่ยวมากกว่างานกลุ่ม		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
12. ชอบทำกิจกรรมที่ยาก ทำหายความสามารถ		
13. สนใจอ่านหนังสือที่ยากเกินวัย (เช่น หนังสือของผู้ใหญ่ หนังสือเกี่ยวกับชีวประวัติของบุคคลสำคัญ และสารานุกรม เป็นต้น)		
14. รู้หรือสนใจสิ่งที่ผู้ใหญ่เองก็ยังไม่ประหลาดใจ (เพราะคาดไม่ถึงว่าวัยแค่นี้จะรู้หรือสนใจ)		
15. ทำงานที่ชอบได้ดีเกินคำสั่งหรือความคาดหวัง		
16. เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว		
17. ใช้ภาษา (เช่น คำศัพท์หรือโครงสร้างประโยค) ที่สูงเกินวัย		
18. เมื่อเข้าไปร่วมกิจกรรมใด ๆ ก็มีแนวโน้มว่าจะทำได้ดี		
19. ชอบตั้งคำถามที่กระตุ้นความคิด		
20. สนใจเป็นพิเศษกับกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิด		
21. ชอบจัดระบบระเบียบหรือโครงสร้างให้กับเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ		
22. สามารถคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นามธรรม เช่น สัญลักษณ์ ตัวเลข รวมทั้งค่านามธรรม (เช่น ประชาธิปไตย วินัย ความซื่อสัตย์ เป็นต้น)		
23. อยากรู้อยากเห็นเป็นพิเศษ (ช่างซักช่างถามโดยเฉพาะเรื่องเหตุผล หรือถามในลักษณะ ถ้า...แล้ว)		
24. ชอบคาดคะเนสิ่งที่อาจเกิดขึ้นจากความคิดการกระทำ หรือการทดลองของตน		
25. มองเห็นความสัมพันธ์ของเหตุและผลได้อย่างรวดเร็ว		
26. บอกความแตกต่างและความคล้ายคลึงกันของสิ่งต่าง ๆ ได้ดี		
27. ชอบจับประเด็นสำคัญหรือหลักการที่แอบแฝงอยู่ได้อย่างรวดเร็ว		
28. สามารถแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดต่าง ๆ ที่ดูภายนอกคล้ายว่าจะไม่เกี่ยวข้องกันได้		
29. สามารถสรุปภาพรวมของสิ่งต่าง ๆ หรือเรื่องราวได้ดี		
30. ไม่ด่วนสรุปความรู้หรือข้อมูลต่าง ๆ โดยไม่วิเคราะห์หรือตรวจสอบ		
31. สามารถวางแผนได้อย่างลึกลับซับซ้อน		
32. เป็นคนมีอารมณ์ขัน		
33. สามารถใช้สามัญสำนึกประกอบการคิดหาคำตอบหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี		
34. สามารถผสมผสานความรู้ ความคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ มาแก้ปัญหาได้ดี		
35. มีมาตรฐานสำหรับตัวเองสูง จึงไม่ค่อยพอใจกับผลงานของตัวเองง่ายนัก (นักเรียนชอบทำงานให้ดีที่สุด และไม่ชอบที่จะเห็นผลงานแบบธรรมดาเหมือนกับที่คนอื่นเขาทำ)		
รวมคะแนน		

วัดแว่นักสร้างสรรค์

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ไม่ยอมให้ความร่วมมือ ถ้าไม่เห็นด้วย		
2. ไม่รวมกิจกรรมที่ไม่ชอบ		
3. ชอบทำงานคนเดียวเป็นเวลานาน ๆ		
4. มีความสนใจกว้างขวางในเรื่องต่าง ๆ		
5. ชอบซักถาม		
6. ชอบพูดเกี่ยวกับสิ่งประดิษฐ์ หรือวิธีการคิดแบบใหม่ ๆ		
7. เบื่อหน่ายกับความซ้ำซาก จำเจ		
8. กล้าทดลองทำเพื่อพิสูจน์ความคิดของตนเอง ถึงแม้จะไม่แน่ใจในผลที่เกิดขึ้น		
9. มีอารมณ์ขันเป็นเนืองนิตย์		
10. มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ๆ		
11. ชอบแข่งกับสุนทรียภาพ เช่น ชอบแข่งในดนตรีและศิลปะต่าง ๆ		
12. ไม่หงุดหงิดกับความไร้ระเบียบ หรือความยุ่งเหยิงที่คนอื่นทนไม่ได้		
13. ไม่เห็นว่าตนเองจะแปลกกว่าคนอื่น		
14. มีปฏิกริยาโต้แย้ง เมื่อไม่เห็นด้วย		
15. ช่างจดจำรายละเอียดสิ่งต่าง ๆ เป็นอย่างดี		
16. ไม่ชอบบังคับ กำหนดกฎเกณฑ์ ตีกรอบความคิดหรือให้ทำตามกติกาต่าง ๆ		
17. ถ้าเป็นสิ่งที่ตนไม่สนใจหรือไม่เห็นด้วย จะหมดความสนใจง่าย ๆ		
18. ชอบเหม่อลอย สร้างจินตนาการ		
19. ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นได้ ถ้าอธิบายเหตุผล		
20. มีความคิดเป็นอิสระ ไม่ชอบทำตามคนอื่น		
21. มีความคิดยืดหยุ่น คิดได้หลายทิศทาง เช่น สามารถคิดแก้ปัญหาเดียวกันได้หลายวิธี เป็นต้น		
22. สามารถคิดหรือทำงานได้หลาย ๆ อย่าง ในเวลาเดียวกัน		
23. แสดงความคิดเห็นได้หลากหลาย ในเรื่องหนึ่ง		
24. ชอบสร้างแล้วรื้อ รื้อแล้วสร้างใหม่ เพื่อความแปลกใหม่		
25. ชอบมีคำถามแปลก ๆ ทำหยาความคิด		
26. ชอบคิดหรือริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ มากกว่าคนอื่น		
27. ชอบเป็นคนแรกที่คิดหรือทำเรื่องใหม่ ๆ		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
28. มีความรู้สึกรุนแรงเกี่ยวกับอริสราภาพ และความเป็นอิสระทางความคิด		
29. ชอบหมกมุ่นกับความคิด		
30. ในสายตาของคนทั่วไปดูว่าเป็นคน “แปลก” กว่าคนอื่น		
31. เป็นคนไวต่อความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น		
32. เห็นความเชื่อมโยงหรือความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ ที่คนทั่วไปมองไม่เห็น		
33. มีความคิดวิจิตรพิสดารในการทำสิ่งต่าง ๆ		
34. ช่างสังเกต สามารถเห็นรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้อื่นไม่เห็น		
35. สามารถผสมผสานความคิดหรือสิ่งที่แตกต่างเข้าด้วยกัน โดยไม่มีใครคิดและทำมาก่อน		
รวมคะแนน		

วัดแว่นักวิชาการ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. มักจะมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ สุขภาพจิตดี		
2. มีสมาธิเยี่ยม ทำงานได้นานในสาขาที่ตนชอบ		
3. เรียนรู้เร็ว ง่ายตาย ไม่ต้องทำซ้ำซาก มีความจำดี		
4. อ่านได้เร็วกว่าปกติ และอ่านหนังสือยาก ๆ ได้เร็ว		
5. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์มั่นคง สมวัย และสามารถอธิบายความคิดทั้งการพูด การเขียน การทำทาง ทำให้คนอื่นสื่อสารเข้าใจได้ดี		
6. เรียนอะไรก็ต้องเรียนให้รู้จริง ถึงแก่นของวิชา		
7. ชอบตั้งคำถามและต้องการที่จะรู้ที่มาที่ไปของคำตอบ รวมทั้งเหตุและผลของสิ่งต่าง ๆ		
8. ชอบเรียนวิชายาก ๆ เพราะเป็นคนสนุกสนานกับการเรียน		
9. ชอบทำงานเกินคำสั่งในสิ่งที่ตนสนใจ ทำมากกว่าที่ครูคาดหวังไว้		
10. มีความรอบรู้ในสิ่งที่คนอื่นไม่รู้		
11. สามารถนำสิ่งต่าง ๆ มาปรับเปลี่ยนผสมผสานเข้ากันได้อย่างผสมกลมกลืน		
12. สามารถคิดวิเคราะห์หลักไของปัญหาได้อย่างรวดเร็ว ชอบขบคิดปัญหา ชอบเกมลับสมอง ชอบวิเคราะห์ตนเองและการทำงานของตนเอง		
13. แสดงออกถึงความคิดแปลกใหม่ ในการใช้วิธีการต่าง ๆ แก้ปัญหา		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
14. มีความเข้าใจถึงความสามารถของตนเองอย่างกระจ่าง เข้าใจขีดความสามารถของตนเอง/ผู้อื่น และปัญหาที่เกิดขึ้น		
15. มีความมั่นคงในตนเอง และชอบแก้ไขสถานการณ์		
16. ชอบประเมินข้อมูล และสามารถถกเถียงปัญหาอย่างใช้วิจารณญาณ		
17. รู้และมีความสามารถควบคุมตนเองให้บรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ได้ดี		
18. มีความสามารถทางการใช้ภาษา และความเข้าใจภาษาได้ดี มีความสังเกตที่ดีมาก		
19. สามารถแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ชอบทำอะไรผิดกับคนทั่วไป ชอบตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน		
20. อ่อนไหวและมีความเข้าใจจากผู้อื่น		
รวมคะแนน		

วัดแววนักคณิตศาสตร์

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ชอบอ่านประวัติและผลงานของนักคณิตศาสตร์ที่มีชื่อเสียง		
2. สนใจศึกษาเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตัวเลข เช่น ปฏิทิน เวลา แผนภูมิ เป็นต้น		
3. รักและหลงใหลในตัวเลข เช่น เลือกข้าวของเครื่องใช้ที่มีตัวเลขเป็นส่วนประกอบ เป็นต้น		
4. ชอบและคบหาพูดคุยกับคนที่มีความสนใจทางคณิตศาสตร์ (อาจเป็นคนวัยเดียวกันหรือต่างวัยก็ได้)		
5. ชอบเล่นตัวต่อยาก ๆ หรือของเล่นที่เกี่ยวกับการสร้างรูปทรง		
6. หกกลุ่ม ครุ่นคิด และฝึกฝนโจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์อย่างต่อเนื่อง		
7. เบื่อหน่ายเลขหรือบทเรียนที่ไม่ท้าทาย ซ้ำซากหรือง่ายเกินไป		
8. มีวิธีแปลกใหม่ในการแก้ปัญหาโจทย์ทางคณิตศาสตร์เอง ไม่ชอบทำตามวิธีคนอื่น ที่เคยทำมาแล้ว		
9. ลัดขั้นตอนการแก้โจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์ได้เองอย่างถูกต้อง		
10. คิดโจทย์ปัญหาได้อย่างพลิกแพลง ซับซ้อน และมองเห็นแง่มุมที่คนอื่นคิดไม่ถึง		
11. เป็นคนมีจินตนาการดี สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้หลายมิติ		
12. เป็นคนช่างคิด มีวิธีคิดที่ดี มีไหวพริบ		
13. เข้าใจความหมายของจำนวนและตัวเลขอย่างรวดเร็ว		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
14. มีเหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจ		
15. ชอบตั้งคำถามที่เป็นเหตุต่อกัน เช่น ถ้า...แล้ว ดังนั้น...เพราะว่า ถ้าไม่...แล้ว		
16. ชอบวิเคราะห์ วิพากษ์ วิวิจารณ์เรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล		
17. สนใจเรื่องนามธรรมที่เกี่ยวกับเวลา อวกาศ และมิติของเวลา		
18. มองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงโครงสร้าง และความสมดุลของสิ่งต่าง ๆ		
19. เรียนรู้เกี่ยวกับจำนวน ตัวเลข และสัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์ได้อย่างรวดเร็ว		
20. ชอบเรียนวิชาคณิตศาสตร์		
21. ชอบซัง ตวง วัด นับ		
22. ชอบจัดลำดับหมวดหมู่ สิ่งของ หรือวาดรูปในลักษณะที่เรียงจากขนาดใหญ่ไปหาเล็ก หรือเล็กไปหาใหญ่		
23. ได้คะแนนทดสอบทางคณิตศาสตร์สูง		
24. สรุปความคิดในเชิงคณิตศาสตร์ได้อย่างรวดเร็ว		
25. เชื่อมโยงประเด็นปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอื่น ๆ ได้อย่างสมเหตุสมผล		
26. จัดจำความสัมพันธ์ต่าง ๆ ของปัญหาและหลักการของคำตอบที่ผ่านมาได้ดี		
27. เชื่อมมั่นในคำตอบหรือหลักเกณฑ์การคิดทางคณิตศาสตร์ของตนเอง		
28. มีความสามารถในการแก้โจทย์ปัญหาเดียวกันได้หลายรูปแบบ		
29. ชอบโจทย์คณิตศาสตร์ที่ยาก		
30. มองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของโครงสร้างและความสมดุลของสิ่งต่าง ๆ		
31. มีแนวโน้มที่จะมองอะไร ๆ โยงมาเกี่ยวพันกับคณิตศาสตร์ได้หมด		
รวมคะแนน		

วัดแว่นักวิทยาศาสตร์

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. กระจายความรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ ทำงานได้อย่างไร		
2. ชอบอ่านหนังสือเกี่ยวกับสิ่งประดิษฐ์หรือผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ หรือหนังสือเกี่ยวกับธรรมชาติมากกว่าหนังสือนิยาย		
3. ชอบอ่านประวัตินักวิทยาศาสตร์และชื่นชมอยากเป็นเหมือนนักวิทยาศาสตร์ที่ตนชอบ		
4. มีความสุขกับการทำงานในกลุ่มเล็ก ๆ หรือทำงานคนเดียว		
5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง		
6. ชอบอ่านหนังสือประเภทสืบสวนสอบสวน และแก้เกมปัญหาต่าง ๆ		
7. ชอบวิชาวิทยาศาสตร์		
8. มีการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ดีกว่าวิชาอื่น		
9. อยากทำงานด้านวิทยาศาสตร์		
10. ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์		
11. ชอบและคบหาพูดคุยกับผู้ที่มีความสนใจทางวิทยาศาสตร์ (อาจเป็นคนวัยเดียวกันหรือต่างวัยก็ได้)		
12. เป็นคนมีความอดทนสูง		
13. มองเห็นปัญหาที่คนอื่นมองไม่เห็น		
14. มองเห็นรูปแบบของสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะของความสมดุล		
15. มองเห็นโครงสร้างของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย		
16. เห็นความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น		
17. ชอบตั้งคำถามที่ตอบได้ยาก เช่น โลกเกิดได้อย่างไร ฯลฯ		
18. อยากเรียน อยากรู้ มีคำถามมากมายตลอดเวลา		
19. ชอบถอดของเล่นออกมาพิสูจน์เป็นชิ้น ๆ (บางทีอาจใส่กลับเข้าไปอย่างเดิมไม่ได้)		
20. มักคิดแล้วทดลองทำเพื่อดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น จะเป็นอย่างไรต่อไป หรือพิสูจน์ความคิดของตนเอง		
21. ชอบทำงานที่ต้องลงมือปฏิบัติ ทดลอง หรือพิสูจน์		
22. ชอบงานที่ยากและท้าทายความสามารถ		
23. มีปฏิภาณไหวพริบดี		
24. มีความสนใจ ใฝ่รู้ และกระจายที่จะหาเหตุผลของสิ่งต่าง ๆ		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
25. เข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุและผลเกินวัย		
26. ชอบวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์เรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล		
27. เป็นคนช่างสังเกต และมักสังเกตอย่างลึกซึ้งใกล้ชิด เช่น ฝ้ามองดู จับต้อง ดม เป็นต้น		
28. สามารถโต้แย้ง ตั้งคำถาม ชักถามหรืออธิบายเหตุผลต่าง ๆ โดยใช้หลักเหตุผลหรือเงื่อนไขต่าง ๆ เช่น ถ้า...แล้ว ดังนั้น...เพราะ ถ้าไม่...แล้ว ฯลฯ		
29. เป็นคนช่างสงสัย		
30. ชอบจัดลำดับ จัดหมวดหมู่สิ่งต่าง ๆ ให้เป็นระบบหรือเป็นขั้นตอนทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม		
31. ชอบสะสมของแล้วนำมาประดิษฐ์เป็นสิ่งของต่าง ๆ อย่างน่าสนใจ		
32. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงาน		
33. มีจินตนาการดี		
รวมคะแนน		

วัดแว่นักภาษา

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. พูดได้เร็วกว่าเด็กในวัยเดียวกัน		
2. ชอบท่องและจดจำศัพท์ บทนิพนธ์ โคลง กลอนต่าง ๆ		
3. สนใจอ่านทุกอย่างที่ผ่านพบ เช่น ป้ายชื่อ หรือป้ายข้อความต่าง ๆ		
4. มีความสนใจที่จะเขียนหนังสือก่อนเด็กวัยเดียวกัน		
5. ชอบเล่นนิทาน		
6. ชอบอ่านหนังสือ		
7. ชอบจดบันทึก		
8. เข้าร่วมกิจกรรมทางภาษาทุกครั้งที่มีโอกาส		
9. ชอบมีหนังสือติดตัว		
10. ชอบเขียนเรื่อง แต่งเรื่องราวต่าง ๆ บทประพันธ์ โคลง กลอน สารคดี เป็นต้น		
11. อ่านหนังสือได้เองก่อนเด็กวัยเดียวกัน		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
12. รู้และจำคำศัพท์ ชื่อของสิ่งของต่าง ๆ บทประพันธ์ โคลง กลอน หรือเรื่องราวต่าง ๆ ได้เร็วและมากกว่าเด็กในวัยเดียวกัน		
13. พูดหรือเขียนได้ดี รู้จักใช้คำที่เหมาะสมเรียบเรียงเป็นภาษาที่สละสลวยงดงาม		
14. สามารถพูดหรือเขียนแสดงความคิด ความต้องการหรือความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างชัดเจน		
15. สามารถอธิบายหรือบรรยายความหมายของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน โดยใช้ถ้อยคำที่รัดกุมและเหมาะสม		
16. เข้าใจเรื่องที่อ่านหรือฟังได้อย่างรวดเร็วและแจ่มแจ้ง		
17. สามารถเข้าใจความหมายลึกซึ้ง ที่แฝงอยู่ในเรื่องที่อ่านหรือฟังได้		
18. รู้จักใช้คำเปรียบเทียบ เพื่ออธิบายให้เข้าใจความหมายได้แจ่มชัด		
19. มีความสามารถในการเล่าเรื่องได้อย่างสนุกสนาน ชวนติดตาม		
20. สามารถเรียนภาษาต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย		
21. สามารถวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์จากเรื่องที่อ่านหรือฟังได้		
22. สามารถแสดงแนวความคิดใหม่ ๆ จากเรื่องที่อ่านหรือฟังได้		
23. ใช้ภาษาที่ทำให้เกิดจินตนาการ ได้อย่างแจ่มชัดและมีสีสัน		
24. ใช้คำบรรยายให้เห็นความงาม และแสดงถึงอารมณ์ที่ละเอียดอ่อนได้		
25. ใช้ภาษาสละสลวย ลึกซึ้ง งดงาม และก้าวหน้าเกินวัย		
26. สามารถเขียนหรือแต่งเรื่องราวจากความคิดของตนเอง หรือจากการเชื่อมโยงสิ่งที่อ่านหรือฟังมาได้อย่างสร้างสรรค์ สลับซับซ้อน พิสดار และเต็มไปด้วยจินตนาการ		
27. ประสบความสำเร็จในการพูดที่มีแบบแผน เช่น การโต้วาที กลอนสด พูดชักชวน เป็นต้น		
28. สนใจและชอบศึกษาที่มาของคำศัพท์ต่าง ๆ		
29. ชอบแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาษาที่ตนเองใช้ หรือภาษาที่ได้ผ่านพบ เช่น ภาษาในสื่อมวลชน		
30. ชอบเล่นเกมหรือทำกิจกรรมทางภาษา เช่น ปริศนาอักษรไขว้		
31. ชอบสร้างคำศัพท์หรือสำนวนแปลก ๆ ขึ้นใช้เอง		
รวมคะแนน		

วัดแว่นักกีฬา

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. สนุกสนานกับการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย		
2. สนใจอ่านและติดตามข่าวกีฬาหรือนักกีฬาที่ตนเองชอบ		
3. กระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา		
4. ชอบใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา		
5. เป็นผู้ที่มีความสุขร่างกายแข็งแรง		
6. มีสมาธิในการเล่นกีฬาได้ แม้จะมีเสียงรบกวน เช่น เสียงเชียร์หรือเสียงโห่ฮา		
7. สนใจหาความรู้เรื่องการออกกำลังกาย		
8. แสดงความสนใจที่จะมีอาชีพทางการกีฬา		
9. มีความสามารถในการเล่นท่าพื้นฐานของกีฬาประเภทต่าง ๆ		
10. ชอบคิดวิธีใหม่ ๆ มาใช้กับการเล่นกีฬา		
11. เรียนรู้การใช้เครื่องมือทางกีฬาได้เร็วกว่าเด็กวัยเดียวกัน		
12. มีความสามารถในการควบคุมความสมดุลของร่างกายได้อย่างโดดเด่น เช่น กระโดดยอง ๆ ขาเดียว เดินบนเส้นตรง		
13. มีความสามารถในการกำหนดทิศทาง ระยะทาง และเวลาได้ดี		
14. มีความอดทนในการซ้อมกีฬา		
15. สามารถเล่นกีฬาประเภทใดประเภทหนึ่งได้เป็นอย่างดี		
16. มีลักษณะการเล่นกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว		
17. ชอบเล่นกีฬา		
18. ชอบทำงานหรือกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกาย มากกว่างานหรือกิจกรรมที่ใช้ทักษะด้านอื่น		
19. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี		
20. มีความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อเล่นกีฬา		
21. ได้รับเลือกเป็นตัวแทนแข่งขันกีฬา		
22. มีลักษณะพิเศษทางร่างกายที่เป็นศักยภาพพื้นฐานทางกีฬาได้ดี (เช่น มีกล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วงขาที่ยาวเหมาะที่จะเป็นนักวิ่ง หรือมีความยืดหยุ่นเหมาะที่จะเป็นนักยิมนาสติก เป็นต้น)		
23. มีความสามารถที่จะควบคุมร่างกายให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว		
24. มีความสามารถเรียนรู้และจดจำสิ่งต่าง ๆ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีกว่าใช้วิธีอื่น		
รวมคะแนน		

วัดแว่นักดนตรี

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ชอบดนตรีเป็นชีวิตจิตใจ		
2. กระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรี		
3. ชอบศึกษาติดตามประวัติและผลงานของนักดนตรีที่มีชื่อเสียง		
4. ชอบใช้เวลาว่างให้กับดนตรี (อาจเป็นการร้องเพลง การเล่นดนตรี หรือแต่งเพลง)		
5. อยากแสดงดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลงหรือเล่นเครื่องดนตรี		
6. ติดตามรายการแสดงดนตรี และเข้าร่วมฟังทุกครั้งที่มีโอกาส		
7. ชอบคบหาพูดคุยกับคนที่มีความสนใจทางดนตรี		
8. สนใจที่จะศึกษาค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับดนตรีเพิ่มขึ้นด้วยตนเอง		
9. ฝึกซ้อมเล่นดนตรีหรือร้องเพลงเป็นประจำ		
10. สมัครประกวดเล่นดนตรีหรือร้องเพลงทุกครั้งที่มีโอกาส		
11. อยากเป็นนักดนตรีหรือนักร้องที่มีชื่อเสียง		
12. สะสมเพลงและข่าวในวงการเพลง		
13. ชอบสะสมของที่ระลึกหรือของใช้เกี่ยวกับดนตรี เช่น เข็มกลัดรูปตัวโน้ต ฯลฯ		
14. สนใจอยากมีอาชีพทางดนตรี เช่น เป็นนักร้อง นักดนตรี นักแต่งเพลง ฯลฯ		
15. สามารถเรียนรู้ที่จะเล่นเครื่องดนตรีชนิดต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว		
16. สามารถรับรู้และเลียนเสียงต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว แม่นยำ		
17. สามารถเล่นดนตรีตามเสียงเพลงที่ได้ยินได้		
18. มีความเข้าใจและสามารถใช้เสียงต่าง ๆ ให้บังเกิดต่อความรู้สึกของคนอื่น		
19. เต้น เคลื่อนไหว โยกหัว หรือปรบมือสอดคล้องกับจังหวะเสียงเพลงได้เป็นอย่างดี		
20. สามารถแยกแยะเพลงที่มีท่วงทำนองคล้ายกันได้ อย่างแม่นยำ		
21. สามารถบอกได้ว่าเพลงที่ได้ยิน เล่นด้วยเครื่องดนตรีชนิดใด		
22. มีความมั่นใจในการวิเคราะห์เพลงที่ฟังได้ว่าเพลงใด “ดี” หรือ “ไม่ดี”		
23. รับรู้ความแตกต่างของเสียงดนตรีได้อย่างละเอียด ทั้งระดับเสียงความดังและจังหวะ		
24. สามารถสนองตอบต่อจังหวะดนตรีด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย		
25. มีความเชื่อมั่นที่จะเล่นดนตรีหรือร้องเพลง		
26. สามารถริเริ่มสร้างท่วงทำนองได้		
27. ปรับท่วงทำนอง เนื้อร้องให้เป็นไปตามต้องการได้		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
28. ดัดแปลงวัสดุเหลือใช้ให้เป็นเครื่องดนตรีง่าย ๆ ได้		
29. จำเนื้อเพลงได้แม่นยำ		
30. คิดริเริ่มแต่งเพลงใหม่		
31. รู้ว่าตนเองมีความสามารถทางดนตรีด้านใดเป็นพิเศษ		
รวมคะแนน		

วัดแววศิลปิน

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ชอบหาเวลาร่างขีดเขียน วาดภาพ แกะสลัก หรือทำกิจกรรมเกี่ยวกับศิลปะ		
2. สนใจเรื่องสี ความงดงามของภาพวาดหรืองานทางศิลปะ		
3. ชอบและสนใจร่วมกิจกรรมทางศิลปะ		
4. มีสมาธินานถ้าทำงานศิลปะ		
5. หมกมุ่นกับงานศิลปะอย่างจริงจัง และมีความสุขที่ได้ทำงานศิลปะ		
6. สนใจงานทางศิลปะ		
7. ชอบอ่านประวัติและผลงานของศิลปินที่มีชื่อเสียงแขนงต่าง ๆ		
8. ชอบแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงานศิลปะ		
9. ชอบสะสมผลงานด้านศิลปะ		
10. อยากจะประกอบอาชีพทางศิลปะ เช่น เป็นนักดนตรี จิตรกร เป็นต้น		
11. มีจินตนาการดี สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้หลายมิติ		
12. มีประสาทสัมผัส มือ ตา ดีเยี่ยมตั้งแต่เยาว์วัย		
13. มีทักษะการวาดหรือเขียนเส้น ก้าวหน้ากว่าเพื่อน ๆ		
14. มีความคิดและความรู้สึกที่เป็นอิสระ		
15. มีความสามารถในการสร้างผลงานด้านศิลปะ (เช่น ภาพวาด งานปั้น งานแกะสลัก เป็นต้น) ได้อย่างสร้างสรรค์กว่าผู้อื่น		
16. สามารถใช้กิริยาท่าทางเพื่อสื่ออารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างดี		
17. แสดงออกถึงความสามารถในการจินตนาการอย่างโดดเด่น		
18. สามารถดัดแปลงวัสดุให้เป็นงานศิลปะได้		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
19. สามารถผสมผสานความคิด จินตนาการ และอารมณ์ออกมาเป็นงานศิลปะ ที่กระตุ้นความรู้สึกและอารมณ์ของผู้พบเห็นได้		
20. ออกแบบท่ารำ ท่าเต้นได้เหมาะสมกับเพลง		
21. มีรสนิยมกับงานศิลปะ		
22. มีความเชื่อมั่นตัวเองสูงเมื่อทำงานศิลปะ		
23. มีความสามารถที่จะทำเรื่องธรรมดาให้เป็นงานศิลปะที่พิเศษขึ้นได้		
24. มีลักษณะงานเฉพาะตัว และมีวิธีสร้างงานทางศิลปะอย่างไม่ซ้ำแบบ ซึ่งอาจแตกต่าง จากประเพณีนิยมหรือที่ปฏิบัติมา		
25. มีความรู้สึกไวเป็นพิเศษต่อสิ่งแวดล้อม เป็นนักสังเกตที่เฉียบแหลมมองเห็นความผิดปกติ ในเรื่องที่คนอื่นมองข้ามไป		
26. มีอารมณ์อ่อนไหว		
รวมคะแนน		

คำถามชวนคิด ให้นักเรียนวิเคราะห์คะแนนจากการวัดแววทั้ง 10 ด้าน ตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. แวความสามารถที่ฉันมีคะแนนสูงอันดับ 1 คือ

.....

แวความสามารถที่ฉันมีคะแนนสูงอันดับ 2 คือ

.....

แวความสามารถที่ฉันมีคะแนนสูงอันดับ 3 คือ

.....

2. แวความสามารถที่ฉันมีความสอดคล้องด้านความสามารถทางการเรียน

.....

.....

3. แวความสามารถที่ฉันมีความสอดคล้องด้านความถนัด

.....

.....

ใบความรู้

เรื่อง กลุ่มสาขาวิชาที่น่าสนใจ

การศึกษาในระดับอุดมศึกษา แบ่งออกเป็นสาขาวิชาต่าง ๆ มากมาย ควรจะวางแผนการศึกษาให้สอดคล้องกับเป้าหมายในการประกอบอาชีพ ข้อมูลประกอบการพิจารณาแนวทางการศึกษาในสาขาวิชาต่าง ๆ นี้ จำแนกตาม ISCED (International Standard Classification of Education) เป็น 10 กลุ่มสาขาวิชา ดังนี้

1. กลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์และการฝึกหัดครู

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะศึกษาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สาขาวิชาที่เปิดสอน : การศึกษาปฐมวัย ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา อุดมศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน เทคโนโลยีการศึกษา การบริหารการศึกษา การบริหารอาชีวศึกษา การวัดและประเมินผลการศึกษา พลศึกษา ดนตรีศึกษา คหกรรมศาสตร์ศึกษา ศิลปศึกษา จิตวิทยา บรรณารักษ์ ศิลปะอุตสาหกรรม ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : มีความรู้ด้านภาษา สังคมศึกษา และวิชาอื่น ๆ ที่ตนเลือกศึกษาในกลุ่มนี้

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : เป็นผู้ใฝ่ศึกษา มีใจรักการเป็นครู มีอุดมคติ รักเด็ก มีคุณธรรม เมตตา กรุณา มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ได้ดี ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่าย มีบุคลิกภาพที่เป็นแบบอย่างที่ดี

ลักษณะอาชีพ : การถ่ายทอดความรู้แก่เยาวชนหรือบุคคล ดุแล เน้นให้เด็กมีคุณธรรม ประเมินผลการเรียนการสอน บริหาร และบริการเพื่อประโยชน์ทางการศึกษา

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : ครู อาจารย์ นักบริหารการศึกษา นักวิชาการศึกษา นักแนะแนว เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม เจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษา บรรณารักษ์ นักดนตรี นักสหนาการ นักจิตวิทยา นักโภชนาการ ฯลฯ

2. กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์ ศาสนา และเทววิทยา

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะอักษรศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ คณะโบราณคดี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สาขาวิชาที่เปิดสอน : ภาษาศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น ภาษาเยอรมัน ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ บรรณารักษ์ ปรัชญา ศาสนา เทววิทยา โบราณคดี อังกฤษเพื่อวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : มีความรู้ในวิชาสังคมศึกษา ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษาอื่น ๆ

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีความสามารถและทักษะทางภาษา รักการอ่าน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มั่นใจตัวเอง ละเอียดรอบคอบ มีความพากเพียร สนใจในการเปลี่ยนแปลงในศิลปวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

ลักษณะอาชีพ : เป็นงานที่ศึกษาค้นคว้าเรื่องราวต่าง ๆ ของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน วิเคราะห์ วิจัยเหตุการณ์ในอดีต ปัจจุบัน และรวบรวมข้อมูลทางประวัติศาสตร์

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : ครู อาจารย์ นักวิชาการศึกษา นักภาษาศาสตร์ นักประพันธ์ มัคคุเทศก์ ล่าม บรรณาธิการ นักโบราณคดี บรรณารักษ์ เลขานุการ เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่วิเทศสัมพันธ์ ฯลฯ

3. กลุ่มสาขาวิชาจิตรศิลป์และประยุกต์ศิลป์

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะจิตรศิลป์ คณะจิตรกรรม ประติมากรรม และภาพพิมพ์ คณะมัณฑนศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะโบราณคดี คณะมนุษยศาสตร์

สาขาวิชาที่เปิดสอน : ศาสนศิลป์ นิเทศศิลป์ นฤมิตศิลป์ นาฏศิลป์ ดุริยางคศิลป์ ศิลปะไทย ศิลปะภาพถ่าย ศิลปะประยุกต์ ประวัติศาสตร์ศิลปะ การออกแบบเครื่องเคลือบดินเผา จิตรกรรม ประติมากรรม และภาพพิมพ์

ความรู้พื้นฐาน : มีความรู้ดีในวิชาภาษาไทย สังคมศึกษา ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ ศิลปะ ดนตรี (ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ)

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีความสามารถและถนัดทางศิลปะ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รักอิสระ ไม่ชอบเลียนแบบใคร รักความสวยงามและธรรมชาติ มีความละเอียดอ่อน

ลักษณะอาชีพ : เป็นงานเกี่ยวกับศิลปะประดิษฐ์ เสนอแนวคิดด้านศิลปะ เป็นการแสดงออกเฉพาะบุคคลในด้านศิลปะแขนงต่าง ๆ

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : ช่างศิลป์ ช่างภาพ นักแต่งเพลง นักปฏิมากร จิตรกร มัณฑนากร นักออกแบบ เจ้าหน้าที่สตูดิโอศึกษา นักวิชาการ ครู อาจารย์ ฯลฯ

4. กลุ่มสาขาวิชานิติศาสตร์

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะนิติศาสตร์

สาขาวิชาที่เปิดสอน : กฎหมาย กฎหมายมหาชน กฎหมายเอกชน กฎหมายอาญา กฎหมายธุรกิจ กฎหมายที่ดินและทรัพยากรดิน กฎหมายระหว่างประเทศ บริหารกฎหมาย

ความรู้พื้นฐาน : ภาษาไทย ภาษาต่าง ๆ สังคมศึกษา และคณิตศาสตร์

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีลักษณะผู้นำ บุคลิกภาพดี ชอบสังคม มนุษย์สัมพันธ์ดี จดจำระเบียบแบบแผน ข้อสัจย รับผิดชอบ รักษาความยุติธรรม มีเหตุผล กล้าแสดงความคิดเห็น มีความมั่นใจในตนเอง

ลักษณะอาชีพ : เป็นงานที่เกี่ยวข้องกับบุคคล องค์การด้านกฎหมายและระเบียบต่าง ๆ คดีแพ่ง คดีอาญา ให้คำแนะนำปรึกษากฎหมาย พินิจพิเคราะห์ อรรถคดี

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : ทนายความ นิติกร ตำรวจ นักการเมือง เจ้าหน้าที่สรรพากร ผู้พิพากษา อัยการ เจ้าหน้าที่สินเชื่อ เจ้าหน้าที่เร่งรัดหนี้สิน เจ้าหน้าที่แรงงานสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่ที่ดิน ครู อาจารย์ ที่ปรึกษากฎหมาย ฯลฯ

5. กลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์

5.1 สาขาวิชาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะวิชาสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะศิลปศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะสถิติประยุกต์ คณะพัฒนาการเศรษฐกิจ

สาขาวิชาที่เปิดสอน : ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ กฎหมาย การเมืองการปกครอง พัฒนาชุมชน จิตวิทยา เทคโนโลยีสังคม สัมมนาสังคม บรรณารักษศาสตร์ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การวิเคราะห์และวางแผนทางสังคม ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : ภาษาไทย สังคมศึกษา ภาษาต่างประเทศ คณิตศาสตร์

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีความสนใจศึกษาชีวิตมนุษย์ สังคม ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม มีทักษะทางภาษาทั้งการเขียน การพูด ชอบช่วยเหลือสังคม กล้าแสดงความคิดเห็น มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีจิตใจอบอุ่นอารี

ลักษณะอาชีพ : วางแผนสำรวจวิจัยข้อมูลต่าง ๆ ทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง จิตวิทยา และสังคมวิทยา เผยแพร่ข่าวสารสู่ประชาชน ศึกษาวิจัยชีวิตมนุษย์ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : นักสังคมสงเคราะห์ นักสังคมวิทยา และมานุษยวิทยา นักจิตวิทยา นักวิเคราะห์นโยบายและแผน เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม นักคุมเทศก์ เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ผู้สื่อข่าว ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง ปลัดอำเภอ นักบริหารงานบุคคล ฯลฯ

5.2 สาขาการบริหารพาณิชยกรรมและบริหารธุรกิจ

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะวิทยาการจัดการ คณะสังคมศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ

สาขาวิชาที่เปิดสอน : บัญชี การเงินการธนาคาร การบริหารธุรกิจ การจัดการ การบริหารงานบุคคล การเลขานุการ สถิติ การสหกรณ์ การท่องเที่ยว การโรงแรม การตลาด การตลาดระหว่างประเทศ เทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ พาณิชยนาวี ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : คณิตศาสตร์ สถิติ ภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ สังคมศึกษา

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : เป็นคนคล่องตัวเชิงธุรกิจ มีความสามารถในการวางแผนฉลาดเฉลียว มีไหวพริบ สนใจข่าวสารและเศรษฐกิจ มีความละเอียด รอบคอบ สุขุม ชัยน่มั่นเพียร กล้าตัดสินใจ เชื่อมั่นตนเอง มีความสามารถทางคณิตศาสตร์และสถิติ

ลักษณะอาชีพ : วางแผน ดำเนินธุรกิจ ติดต่อประสานงาน ปฏิบัติงานด้านต่าง ๆ ในองค์กร ด้านธุรกิจ

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : นักธุรกิจ นายธนาคาร นักวิจัย ตลาด ผู้ขายประกัน พนักงานขาย เจ้าหน้าที่วัสดุ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน เจ้าหน้าที่การเงิน เจ้าหน้าที่การคลัง สรรพากร สมุทรบัญชี พนักงานคุมสต็อกสินค้า โปรแกรมเมอร์ ครู อาจารย์ ฯลฯ

5.3 สาขาวิชาสื่อสารมวลชนและการเอกสาร

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขานี้ : คณะนิเทศศาสตร์ คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน คณะมนุษยศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์

สาขาวิชาที่เปิดสอน : หนังสือพิมพ์ การประชาสัมพันธ์ การโฆษณา วิทยุโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ภาพถ่าย งานสารนิเทศ บรรณารักษ์ วาทยศิลป์ การสื่อสาร ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : ภาษาไทย สังคมศึกษา ภาษาต่างประเทศ

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีความสามารถทางภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ มีทักษะในการสื่อสาร มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าแสดงความคิดเห็น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ชอบสมาคม ช่างสังเกต สนใจข่าวสารรอบตัว

ลักษณะอาชีพ : บริหารงานเอกสาร เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารทางสื่อต่าง ๆ นำเสนอ ข่าว สารคดี ภาพยนตร์ ละคร ผลงานโฆษณา

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : นักประชาสัมพันธ์ นักข่าว นักหนังสือพิมพ์ นักการเมือง นักจัดรายการวิทยุโทรทัศน์ พิธีกร ผู้ผลิตภาพยนตร์ ครู อาจารย์ ฯลฯ

5.4 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขานี้ : คณะศึกษาศาสตร์ คณะเกษตรศาสตร์ คณะคหกรรมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์

สาขาวิชาที่เปิดสอน : คหกรรมศาสตร์ พัฒนาการเด็กและครอบครัว โภชนาการชุมชน

ความรู้พื้นฐาน : สุขศึกษา สังคมศึกษา ภาษาไทย

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : เป็นผู้รักและสนใจความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ในเรื่องปัจจัยสี่ เช่น ที่อยู่ เสื้อผ้า ยารักษาโรค อาหาร มีศิลปะในการปรุงอาหาร หรือการแต่งกาย

ลักษณะอาชีพ : ให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ สามารถดำเนินธุรกิจด้านการประกอบอาหาร การออกแบบเครื่องแต่งกายและตัดเย็บเสื้อผ้า การดูแลเด็ก และให้ความรู้เรื่องพัฒนาการเด็ก

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : นักโภชนาการ นักออกแบบเครื่องแต่งกาย นักจิตวิทยา ครู อาจารย์ ฯลฯ

6. กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : วิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พลังงาน และวัสดุ วิทยาศาสตร์ประยุกต์ เทคโนโลยีอุตสาหกรรม ทรัพยากรธรรมชาติ

สาขาวิชาที่เปิดสอน : เคมี ฟิสิกส์ ชีววิทยา คณิตศาสตร์ สถิติ คอมพิวเตอร์ เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์ วัสดุศาสตร์ วัสดุประยุกต์และไฮโปไทป์ ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ เคมี ฟิสิกส์ ชีววิทยา และภาษาอังกฤษ

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีสติปัญญาดี สนใจงานด้านวิทยาศาสตร์ ชอบใช้ปัญญามากกว่าแรงงาน ช่างสังเกต ละเอียด รอบคอบ ชอบค้นคว้าทดลอง ใฝ่หาความรู้กับวิทยาการใหม่ ๆ เสมอ ไม่ชอบเลียนแบบ สังคม เชื่อมมั่นในตนเอง

ลักษณะอาชีพ : เป็นงานวิทยาศาสตร์ ค้นคว้า ศึกษาทดลอง วิเคราะห์ วิจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ หรือในห้องปฏิบัติการ

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : นักวิทยาศาสตร์ นักเคมีปฏิบัติ นักฟิสิกส์ นักคณิตศาสตร์ นักอุตุนิยมวิทยา เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การแพทย์ นักนิเวศวิทยา นักวิเคราะห์วิจัย ครู อาจารย์ ฯลฯ

7. กลุ่มสาขาวิชาแพทยศาสตร์และวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัย

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : แพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ เทคนิคการแพทย์ สาธารณสุขศาสตร์ เภสัชศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ ลัตวแพทย์ วิทยาศาสตร์สุขภาพ เวชศาสตร์เขตร้อน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สาขาวิชาที่เปิดสอน : การแพทย์ การพยาบาล กายภาพบำบัด รังสีเทคนิค โภชนาการ ออนามัยชุมชน จิตวิทยาคลินิก ทันตกรรม เภสัชกรรม ลัตวแพทย์ วิทยาศาสตร์การแพทย์ ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : ชีววิทยา เคมี ฟิสิกส์ คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : เป็นกลุ่มคนที่มีสติปัญญาดี ใช้เหตุผลมากกว่าการจินตนาการ มีความสามารถทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ กล้าตัดสินใจ ใจคอหนักแน่น มีจรรยาบรรณวิชาชีพ สุขภาพจิตดี ไม่พิการทางร่างกาย มีจริยธรรม

ลักษณะอาชีพ : ศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์ วิจัย ทดลอง ตรวจวินิจฉัย ให้บริการทางการแพทย์และวิทยาศาสตร์ บำบัดโรคภัยของมนุษย์ ตลอดจนส่งเสริมป้องกันให้บุคคลมีสุขภาพดี

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : แพทย์ สัตวแพทย์ พยาบาล เภสัชกร เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การแพทย์ เจ้าหน้าที่รังสีเทคนิค นักกายภาพบำบัด นักจิตเวช เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครู อาจารย์

8. กลุ่มสาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์

8.1 วิศวกรรมศาสตร์

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : วิศวกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะพลังงานและวัสดุ

สาขาวิชาที่เปิดสอน : วิศวกรรมอุตสาหการ วิศวกรรมโลหการ วิศวกรรมสื่อสาร วิศวกรรมไฟฟ้า วิศวกรรมโยธา วิศวกรรมคอมพิวเตอร์ วิศวกรรมเกษตร วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์ วิศวกรรมเคมี วิศวกรรมสิ่งแวดล้อม

ความรู้พื้นฐาน : คณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี ภาษาอังกฤษ

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : สติปัญญาดี มีความสามารถทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะฟิสิกส์ มีทักษะทางมิติสัมพันธ์ชอบทำงานที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม ชอบประดิษฐ์คิดค้น ไม่ชอบสังคม อดทน ละเอียดยรอบคอบ มีความมั่นใจในตนเอง มีความคิดริเริ่ม ซื่อสัตย์

ลักษณะอาชีพ : เป็นงานด้านวิทยาศาสตร์ประยุกต์เกี่ยวข้องกับการออกแบบวางแผนควบคุม การก่อสร้าง ผลิต การซ่อมแซมสิ่งก่อสร้าง อุปกรณ์ต่าง ๆ

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : วิศวกร วิศวกรควบคุมการก่อสร้าง โพรแมน ช่างเขียนแบบ ช่างเทคนิค ครู อาจารย์

8.2 สถาปัตยกรรมศาสตร์และผังเมือง

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะพัฒนาเศรษฐกิจ

สาขาวิชาที่เปิดสอน : สถาปัตยกรรม เคหการ สถาปัตยกรรมภายใน การออกแบบชุมชนเมือง ประวัติศาสตร์สถาปัตยกรรม ภูมิสถาปัตยกรรม ฯลฯ

ความรู้พื้นฐาน : คณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี ภาษาอังกฤษ

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : มีความสามารถและมีพื้นฐานศิลปะ รักศิลปะ มีความคิดริเริ่ม และจินตนาการ มีความคิดในลักษณะที่เป็นตรรกศาสตร์สามารถถ่ายทอดเป็นภาพและรูปธรรมที่เห็นได้ มีจรรยาบรรณวิชาชีพ

ลักษณะอาชีพ : ออกแบบสร้างอาคารสถานที่พัฒนาผังเมือง

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : สถาปนิก นักออกแบบ ครู อาจารย์

9. กลุ่มสาขาวิชาเกษตรศาสตร์ วนศาสตร์ และการประมง

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : คณะเกษตรศาสตร์ คณะประมง คณะวนศาสตร์
คณะเทคโนโลยีเกษตร คณะอุตสาหกรรมเกษตร

สาขาวิชาที่เปิดสอน : เกษตรกลวิธาน กีฏวิทยา โรคพืช ปรุพืวิทยา พืชไร่ พืชสวน สัตวบาล
นิเทศการเกษตร ส่งเสริมการเกษตร การเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ นิเทศการเกษตร ส่งเสริมการเกษตร
การเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ

ความรู้พื้นฐาน : ชีววิทยา ฟิสิกส์ เคมี คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : รักธรรมชาติ ชอบทำงานใช้กำลัง ทำงานกลางแจ้งได้ อารมณ์เยือกเย็น
รักอิสระ สันโดษ ชอบการผจญภัย ไม่ฟิฟิถันในการใช้ชีวิตมากนัก สุขภาพแข็งแรง อดทน ขยันขันแข็ง

ลักษณะอาชีพ : ศึกษา สังเกต วิเคราะห์ วิจัย ผลิต ป้องกัน ส่งเสริม เผยแพร่ จัดการ อนุรักษ์
และแปรรูปผลิตผลด้านการเกษตรกรรม เลี้ยงสัตว์ ประมง และป่าไม้

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : เกษตรกร นักวิชาการเกษตร เจ้าหน้าที่ป่าไม้
นักการประมง เจ้าหน้าที่เกษตรและสหกรณ์ นักจัดสวน นักปศุสัตว์ เจ้าของฟาร์มพืช หรือสัตว์ ฯลฯ

10. กลุ่มสาขาวิชาอื่น ๆ ได้แก่ อาชญวิทยา สวัสดิการสังคม นาวिकासตร์ ฯลฯ

คณะที่เปิดสอนในกลุ่มสาขาวิชานี้ : วิทยาศาสตร์ พลศึกษา สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ สังคมศาสตร์
มนุษยศาสตร์ และรัฐศาสตร์

สาขาวิชาที่เปิดสอน : สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ สังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ สังคมสงเคราะห์
ทางการศึกษา สังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม พลศึกษา สันทนาการสิ่งแวดล้อม อาชญวิทยา
และงานยุติธรรม สวัสดิการแรงงาน

ความรู้พื้นฐาน : พื้นฐานแตกต่างกันไปตามสาขาวิชา

บุคลิกภาพที่เหมาะสม : ความเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี กล้าหาญ อดทน เสียสละ เอาใจใส่ความเปลี่ยนแปลง
รอบตัว ต้องการช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข

ลักษณะอาชีพ : ใช้ความรู้จากสาขาต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในงานที่เกี่ยวข้อง

ตำแหน่งงานหรืออาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา : นักกีฬา นักสังคมสงเคราะห์ พัฒนาการ ครู อาจารย์

ฯลฯ

ใบงาน

เรื่อง เส้นทางของฉัน

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนตอบประเด็นคำตอบต่อไปนี้

นักเรียนคิดว่านักเรียนจะเลือกสายการเรียนในกลุ่มสาขาวิชา.....

เหตุผลในการเลือกตั้ง	เหมาะสมกับความสามารถของนักเรียน	
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
เพราะ.....	เพราะ.....	เพราะ.....
.....		
.....		
.....		
.....		

กลุ่มวิชาที่นักเรียนเลือก สอดคล้องกับวิชาที่นักเรียนชอบหรือไม่ อย่างไร

ชอบเพราะ.....

.....

.....

.....

ไม่ชอบเพราะ.....

.....

.....

.....

นักเรียนมีแนวทางการเลือกอาชีพในอนาคตที่สอดคล้องกับความสามารถอย่างไร

.....

.....

.....

ใบความรู้

เรื่อง ความสามารถทางการเรียน

ความสามารถทางการเรียน หมายถึง ความสามารถของบุคคลอันเกิดจากการเรียนรู้ หรือ การเรียนการสอน ทำให้รู้ว่าคุณมีความรู้ภายหลังการเรียนรู้วิชานั้น ๆ มากน้อยเพียงใด ซึ่งวัดได้ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม

เทอร์สตัน (ชาวนิวทรี เทียมบุญประเสริฐ. 2528 : 78-171) ได้กล่าวถึงความสามารถทางการเรียน โดยแบ่งสมรรถภาพพื้นฐานทางสมองของบุคคลออกเป็น 7 ด้าน ดังนี้

1. ความสามารถด้านภาษา เป็นสมรรถภาพในการเข้าใจความหมายของคำศัพท์ ของข้อความ อ่านจับใจความสำคัญของเรื่องราวได้ แปลความหมาย ให้ความหมาย ตีความ และวิเคราะห์ความสำคัญของข้อความ คำประพันธ์ บทสนทนา เรื่องราวต่าง ๆ ในด้านภาษาได้ ติดต่อกสื่อสารโดยใช้ภาษา และรู้ซึ่งในด้านภาษา

ความสามารถด้านนี้เป็นพื้นฐานในการเรียนทุกสาขาวิชา ผู้ที่มีความสามารถทางด้านนี้ เหมาะที่จะเรียนทางครู นิติศาสตร์ รัฐศาสตร์ ภาษาศาสตร์ อักษรศาสตร์ นิเทศศาสตร์ เป็นต้น

2. ความสามารถด้านตัวเลข ความสามารถด้านนี้ส่งผลให้มีความเข้าใจในวิชาคณิตศาสตร์ได้ดี มีความสามารถมองเห็นความสัมพันธ์และความหมายของจำนวน และมีความแม่นยำคล่องแคล่วในการบวก ลบ คูณ ทหาร ในวิชาเลขคณิตได้อย่างดีอีกด้วย

ความสามารถด้านนี้เป็นคุณลักษณะที่สำคัญในการประกอบอาชีพเกี่ยวกับการคำนวณ ผู้ที่เหมาะสมที่จะเรียนและประกอบอาชีพเกี่ยวกับอาชีพที่ต้องใช้ความสามารถทางคณิตศาสตร์ เช่น ครูคณิตศาสตร์ นักสถิติ นักคำนวณ นักคอมพิวเตอร์ นักบัญชี นักการธนาคาร นักวิทยาศาสตร์ วิศวกร เป็นต้น

3. ความสามารถด้านเหตุผล เป็นสมรรถภาพในการคิดหาเหตุผล ความสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ สามารถจัดประเภท แยกประเภทในรูปอุปมาและอนุมานได้ถูกต้อง ใช้วิจารณ์ถ้อยคำตัดสินใจสรุปความ จากเหตุการณ์หรือเรื่องราวได้ถูกต้อง สมเหตุสมผล

ความสามารถด้านนี้เป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่สุดในการเรียนทุกสาขาวิชา ผู้ที่มีความสามารถทางด้านเหตุผล จะเป็นผู้ที่มีเหตุผลสามารถทำงานได้ดีทุกสาขาอาชีพ โดยเฉพาะวิชาชีพที่ต้องใช้การเจรจา การตัดสินใจ เช่น ทนายความ อัยการ ผู้พิพากษา ตำรวจ ครู นักวิทยาศาสตร์ นักข่าว นักหนังสือพิมพ์ นักพากย์ นักธุรกิจ เป็นต้น

4. ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ เป็นสมรรถภาพในการมองเห็น และเข้าใจความสัมพันธ์ด้านมิติต่าง ๆ อันได้แก่ ความสั้น ยาว ไกล ใกล้ และพื้นที่หรือทรวดทรงที่มีขนาดและปริมาตรที่แตกต่างกัน สามารถสร้างจินตนาการให้เห็นส่วนย่อยและส่วนผสมของวัตถุต่าง ๆ เมื่อนำมาซ้อนทับกันสามารถรู้ความสัมพันธ์ของรูปทรงเรขาคณิตเมื่อเปลี่ยนแปลงที่อยู่

ความสามารถด้านนี้เป็นพื้นฐานที่จะทำให้บุคคลเกิดความคิดสร้างสรรค์ เกิดจินตนาการต่าง ๆ ได้ ผู้ที่เหมาะสมที่จะเรียนและประกอบอาชีพเป็นวิศวกร ช่างเทคนิค นักออกแบบ สถาปนิก นักตกแต่ง นักวิทยาศาสตร์ นักเขียนแบบ นักบิน นักขับรถ จิตรกร เป็นต้น

5. ความสามารถด้านรับรู้ เป็นสมรรถภาพในการสังเกตรายละเอียดของรูปร่างลักษณะสามารถมองเห็นความเหมือน ความต่างระหว่างสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

ความสามารถด้านนี้มีความจำเป็นสำหรับงานที่ต้องการความละเอียดลออ ความถูกต้องรวดเร็ว ผู้ที่เหมาะสมจะเรียน และประกอบอาชีพทางด้านบัญชี นักการธนาคาร นักการเงิน งานเสมียน งานพิมพ์ดีด งานตรวจสอบแก้ไข ช่างเทคนิค ช่างไฟฟ้า ช่างอิเล็กทรอนิกส์ งานคอมพิวเตอร์ ช่างถ่ายรูป นักข่าว ช่างภาพ เป็นต้น

6. ความสามารถด้านความจำ เป็นสมรรถภาพในการจดจำเรื่องราวต่าง ๆ เหตุการณ์ ภาพ สัญลักษณ์ รายละเอียด สิ่งที่มีความหมายและสิ่งที่ไม่มีความหมายได้ และสามารถระลึกหรือถ่ายทอดออกมาได้

ความสามารถด้านนี้เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการเรียนและการประกอบอาชีพทุกสาขา ถ้าบุคคลใดไม่มีความจำก็ไม่สามารถทำอะไรได้เลย แต่ถ้าบุคคลใดมีความจำเป็นเลิศก็จะสามารถทำงานได้ประสบความสำเร็จอย่างดี

7. ความสามารถด้านความคล่องแคล่วในการใช้คำ เป็นสมรรถภาพในการใช้คำ ลำนวน ถ้อยคำได้อย่างรวดเร็ว และถูกต้องทั้งในการพูดและในการเรียน มีลักษณะคล้ายกับการใช้ปฏิภาณไหวพริบ

ความสามารถด้านนี้จะส่งผลต่อการเจรจาโต้ตอบ หรือการใช้คำในการประพันธ์ ผู้ที่มีความสามารถด้านนี้เหมาะที่จะเรียนและประกอบอาชีพทางด้านครู นักเขียน นักประพันธ์ นักแสดง นักธุรกิจ พนักงานขาย นักหนังสือพิมพ์ นักข่าว นักประชาสัมพันธ์ โฆษก นักโฆษณา เป็นต้น

เรื่อง ไปให้ถึงฝัน

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนทำให้บุคคลใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวังและมีทิศทาง อันจะช่วยให้ประสบความสำเร็จได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.5.1 กำหนดเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จตามคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 กำหนดเป้าหมายความสำเร็จตามคุณค่าของตนเอง

3.2 มีแนวทางการวางแผนชีวิตสู่เป้าหมาย

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 นำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนาเกี่ยวกับคุณค่าในตนเองของนักเรียนด้านความรู้ ความสามารถ บุคลิกภาพ

4.2 ถามเพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายในชีวิต เช่น

- คนที่เรียนโดยรู้ว่าเรียนไปทำไมกับคนที่เรียนโดยไม่รู้ว่าจะเรียนไปทำไม พฤติกรรมการเรียน จะเหมือนหรือต่างกันอย่างไร แล้วเมื่อเรียนจบ ม.6 จะเกิดอะไรขึ้น

4.3 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายดี มีชัย แล้วทำแบบประเมินตนเอง เรื่อง เป้าหมายชีวิต

4.4 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง เป้าหมายชีวิตของฉัน

4.5 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความสำคัญของการวางแผนเป้าหมายว่าจะช่วยให้การดำเนินชีวิตพบกับความสำเร็จ

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนเป้าหมายชีวิตในชั่วโมงที่ 1

4.7 ให้นักเรียนบอกชื่อบุคคลที่นักเรียนรู้จักและคิดว่าชีวิตเขาประสบความสำเร็จ แล้วให้ข้อมูลสาเหตุที่เขาประสบความสำเร็จ เขามีการเตรียมตัวอย่างไร

4.8 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การวางแผนเป้าหมายชีวิต

4.9 สุ่มนักเรียนนำเสนอคำตอบในใบงานโดย 1 คน เสนอ 1 ด้าน

- ด้านการศึกษา
- ด้านการทำงาน
- ด้านครอบครัว

4.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการวางแผนชีวิตและการปรับปรุง เพื่อให้มีโอกาสประสบความสำเร็จ

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง เป้าหมายชีวิตของฉัน

5.2 ใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายดี มีชัย

5.3 แบบประเมินตนเอง เรื่อง เป้าหมายชีวิต

5.4 ใบงาน เรื่อง การวางแผนเป้าหมายชีวิต

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง เป้าหมายชีวิตของฉัน

ตอบได้ 2 ข้อ

ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้ 1 ข้อ

ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบไม่ได้เลย

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง การวางแผนอาชีพชีวิต

ตอบได้ครบถ้วน

ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้เป็นส่วนใหญ่

ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้เป็นส่วนน้อย

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกที่ระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		เป้าหมายชีวิต	การวางแผนเป้าหมายชีวิต	

เกณฑ์การพิจารณา

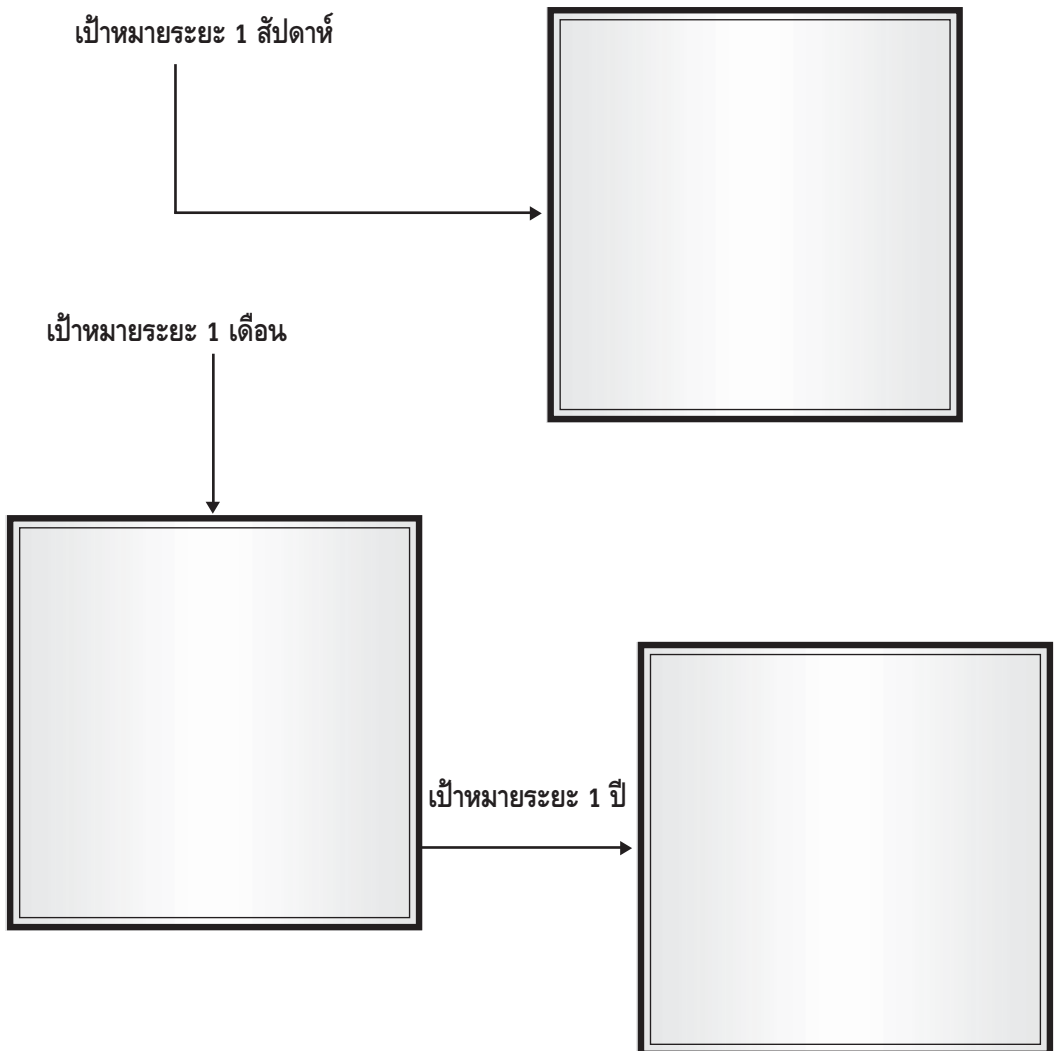
ดี 2 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน

เรื่อง เป้าหมายชีวิตของฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนวางแผนเป้าหมายชีวิตของตนเองในช่วงระยะเวลาที่กำหนด ดังนี้



2. ให้นักเรียนสำรวจข้อมูลของตนเอง มีสิ่งใดที่สนับสนุนนักเรียนดำเนินตามเป้าหมายที่นักเรียน
วางไว้

ด้านตนเอง

ด้านอื่น ๆ

ใบความรู้ เรื่อง เป้าหมายดี มีชัย

การดำเนินชีวิตโดยปราศจากเป้าหมายที่ชัดเจนเปรียบเสมือนการขับรถท่ามกลางหมอกหนาที่บ
ไม่รู้ว่ารถของเรามีประสิทธิภาพดีเพียงใดก็ตาม และแม้จะขับบนถนนที่เรียบที่สุด เรายังต้องขับช้า ๆ
อย่างหวาดกลัว ส่วนการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมายชัดเจนนั้น เปรียบเสมือนการขับรถที่ปราศจากหมอกควัน
มาบดบังจึงสามารถเหยียบคันเร่งแห่งชีวิตให้ทะยานไปข้างหน้าเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จได้อย่างรวดเร็วและมั่นคง

เป้าหมายในชีวิต (Life Goals) หมายถึง สิ่งที่เราให้ความสำคัญ และปรารถนาจะเกิดขึ้นในอนาคต
และเป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต



“ชีวิตเรา เราเป็นผู้เลือกที่จะลิขิตหรือเลือกเส้นทางในการ
ดำเนินชีวิตเอง” นั้นหมายความว่า เราต้องเริ่มต้นค้นหว่าเราต้องการอะไร
ต้องการมีอะไร กำลังมุ่งหน้าทำอะไร และอยากจะเป็นอะไรในอนาคต เช่น
บางคนอยากมีความสุข บางคนอยากประสบความสำเร็จในการทำงาน
บางคนอยากมีบ้านเล็กของตนเอง เมื่อเราตระหนักรู้แล้วว่าเป้าหมาย
สิ่งที่เราต้องการนั้นคืออะไร เราควรสำรวจว่าสิ่งที่ทำให้เป้าหมายหรือฝัน
ของเราเป็นจริงได้คืออะไร เช่น อยากมีความสุขแล้วความสุขจะเกิดขึ้นได้
จากอะไร และอะไรเป็นตัวสนับสนุนให้ไปถึงเป้าหมายนั้น เป็นต้น

การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้คนเราใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทางโดย
เราจะแบ่งเป้าหมายออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. **เป้าหมายระยะสั้น** เป็นเป้าหมายที่มีระยะเวลาไม่นานนัก อาจเป็นแค่ 1 วันหรือ 1 สัปดาห์
และเป็นเป้าหมายที่ทำได้ง่าย
2. **เป้าหมายระยะกลาง** เป็นเป้าหมายที่มีช่วงเวลา 1-3 ปีข้างหน้า และต้องกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ
3. **เป้าหมายระยะยาว** เป็นเป้าหมายที่มีช่วงเวลา 3-5 ปีข้างหน้า ผู้ที่ประสบความสำเร็จ
มักมีเป้าหมายระยะยาว แม้ว่าบางครั้งอาจไม่ประสบความสำเร็จก็ตาม แต่ถ้าไม่มีการวางเป้าหมายโอกาส
ที่จะประสบความสำเร็จเป็นไปได้ไม่ได้เลย

ตั้งเป้าหมายอย่างไรให้ได้ผล

ถามตัวเอง เราสนใจในการเรียนและอาชีพอะไรบ้าง และลงมือกระทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้โดย

1. มีการเขียนหรือบันทึกเป้าหมายของเราให้ชัดเจน ไม่กว้างหรือเลื่อนลอยเกินไป เช่น อาจทำเป็นตาราง แผนผังไว้
2. เป็นเป้าหมายที่เราทำได้จริง ไม่ง่ายหรือยากจนเกินไป
3. เป้าหมายที่มีความท้าทาย อาจต้องใช้ความสามารถและความพยายามอย่างมาก
4. อย่าตั้งเป้าหมายที่มีระยะสั้นหรือยาวเกินไป เพราะมันจะทำให้เราหมดความสนใจ
5. ควรทบทวนเป้าหมายของเราบ่อย ๆ และทบทวนผลลัพธ์ที่ได้
6. จิตนาการตัวเองว่าได้รับในสิ่งที่เราตั้งเป้าหมายเอาไว้
7. เป็นเป้าหมายที่มีประโยชน์ต่อเราในด้านการเรียนหรืออาชีพ
8. หาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ให้มากที่สุด

แบบประเมินตนเอง เรื่อง เป้าหมายชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบประเมินแต่ละข้อแล้วพิจารณาตอบตามสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่กำหนดไว้ให้

ข้อ	รายการ	ใช่	ไม่ใช่
1	คุณมักจะรู้สึก หรืออย่างน้อย ๆ ก็เคยรู้สึกอยู่บ่อย ๆ ว่าชีวิตของคุณมันผ่านไปวัน ๆ หนึ่ง หรือผ่านไปแล้วอีกวันหนึ่ง		
2	คุณเป็นคนขี้เซียง่าย เบื่อง่าย ท้อแท้ง่าย		
3	คุณมักจะคิดถึงอนาคตอยู่เสมอ ๆ		
4	คุณเคยสับสนในเรื่องต่าง ๆ อย่างที่หวังไว้บ้างหรือเปล่า		
5	คุณคิดว่าคุณมีความสามารถเฉพาะตัวบางอย่างที่ยังไม่มีโอกาสได้แสดงออกอย่างเต็มที่		
6	คุณอยากให้ตัวเองมีความรู้ ความสามารถ ความกระตือรือร้น หรือความรับผิดชอบมากกว่านี้		
7	คุณรู้สึกถึง ๆ ว่าชีวิตของคุณมันขาดอะไรบางอย่างไปซึ่งคุณเองก็ไม่รู้เหมือนกันว่าขาดอะไร		
8	คุณรู้สึกภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง		
9	คุณรู้สึกรำคาญนิสัยบางอย่างของเพื่อนสนิทบ้างไหม		
10	คุณเคยรู้สึกแสบขึ้นมาเฉย ๆ ว่า ตัวเองที่ไม่มีใครเข้าใจหรือไม่เห็นใจ หรือไม่รู้จักเอาเสียเลย		
11	คุณอยากมีอะไรทำเป็นชิ้นเป็นอัน เป็นกิจจะลักษณะเหมือนคนอื่นเขาบ้าง ไม่ปล่อยเวลาให้หมดไปวัน ๆ อย่างนี้		
12	คุณควบคุมตัวเองไม่ให้เห็นแสดงกริยาไม่พอใจใส่คน ที่คุณเห็นว่าทำอะไรชักช้ายืดอาด น่าเบื่อ น่ารำคาญ หรือ งี่เง่า		
13	คุณเคยค้นไม้คั่นมืออยากทำร้ายคนอื่น เช่น ตบตี ดุ ด่า หรือทำอะไรให้เจ็บเนื้อเจ็บตัวไปเลย		
14	คุณเคยรู้สึกอับอายจนหนทาง มีดมืด คิดไม่ออก บอกไม่ถูก ไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรสักอย่าง หรือทำอะไรไม่ได้เลยจนอยากจะร้องไห้โฮ หรือร้องกรี๊ดออกมาเลย		
15	ชีวิตของคุณช่วงนี้พอจะพูดได้ว่ามันเป็นเรื่องอะไรที่ใกล้เคียงกับที่เคยฝันไว้ตอนเด็ก ๆ		
16	บางครั้ง หรือบ่อยครั้งที่คุณคิดอยากจะทำอะไรสักอย่าง อย่างที่ไม่ใช่ที่เคยทำ ๆ อยู่ทุกวันนี้		

ข้อ	รายการ	ใช่	ไม่ใช่
17	บางครั้ง หรือบ่อยครั้งที่คุณอยากไปไหนก็รู้สึกแห่งหนึ่ง ไปให้มันไกลลิบโลก หรือให้มันลึกลับโลกไปเลย		
18	คุณอยากจะมีวันหยุดยาวเหยียดที่ไม่ต้องทำอะไรเลย อยากตื่นก็โง่งมก็ตื่น อยากกินอะไรเมื่อไหร่ก็ค่อยกิน		
19	คุณจัดตัวเองว่าเป็นคนมีความอดทนและอดกลั้นสูงทีเดียว		
20	คุณมักจะฝันกลางวัน วางแผนในชีวิตที่จะทำโน่นทำนี่อยู่เสมอ ๆ		

เกณฑ์การให้คะแนน

- ให้ข้อละ 1 คะแนน ถ้าคุณตอบว่า “ใช่” ในข้อต่อไปนี้ คือ

ข้อ 1-3

ข้อ 5-7

ข้อ 9-11

ข้อ 13-14

ข้อ 16-18 และข้อ 20

- ยกเว้นข้อ 4, 8, 12, 15 และ 19 ให้ข้อละ 1 คะแนน ถ้าคุณตอบว่า “ไม่ใช่” (ถ้าตอบ “ใช่”

ไม่ได้คะแนน)

การแปลความหมาย

ถ้าได้ 15-20 คะแนน

คุณยังจะไม่พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่เอาเสียเลย ทำท้าวจะอดอดดับข้องใจกับชีวิตเอามาก ๆ ดูท้อแท้หรือสิ้นหวัง ต้องคิดทบทวนและฝึกการมองโลกในแง่บวก ลองวางเป้าหมายชีวิตที่พอทำได้ เราเปลี่ยนแปลงชีวิตได้เช่นกัน

ถ้าได้ 7-13 คะแนน

คุณอาจจะพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้างกับชีวิตในบางขณะบางช่วง และก็ไม่ถึงขนาดอดอดดับข้องใจอะไรนักกับชีวิต แต่บางครั้งก็ยังคงคิดท้อแท้บ้าง แต่ถึงกระนั้นก็ยังอยากให้คุณหมั่นเติมกำลังใจให้ตัวเอง หมั่นเตือนสติให้ตัวเอง ทำตัวเป็นหลักชัยให้ตัวเอง ตั้งหลักให้ดี ๆ ก่อนที่จะลงมือทำอะไร ฝึกบ่อย ๆ ในทุก ๆ ครั้งที่รู้สึกท้อ รู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกหมดพลังก็พักชะง่อนยอ แต่เมื่อพักแล้วก็ต้องรวบรวมพลังวางแผน ลูกชิ้นลู้ใหม่

ถ้าได้ 6 คะแนน ลงมา

คุณมั่นคง มั่นใจ พอใจ มีหลัก มีสติ มีความหวัง มีกำลังใจให้ตัวเอง ใช้ชีวิตในวิถีทางที่คุณถนัด และพอใจออก หรือบางครั้งหากยังไม่ได้ใช้ศักยภาพ หรือความรู้ความสามารถของตัวเองอย่างเต็มที่แล้ว คุณก็ไม่อึดอัดขัดข้องหรอก เพราะคุณกำลังหาทางใช้ฝีมือของคุณอยู่อย่างขะมักเขม้น ชีวิตของคุณ จึงต้องดำเนินไปอย่างขะมักเขม้น มีเป้าหมายปลายทาง มีฝั่งมีฝ้า มีทิศทางว่าต่อไปจะทำอะไร แล้วก็ทำอย่างไร วันแต่ละวันของคุณนั้น ไม่มีผ่านไปอย่างเลื่อนลอยแฉ้วฉว้าง เพราะคุณกำหนดมัน ใช้มันอย่างมีค่า ไม่ได้ไม่ดี ไม่มีอะไรทำ คุณก็นั่งฝัน นั่งวางแผนว่าจะเอายังไงกับชีวิต จะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตามแต่

ใบงาน

เรื่อง การวางแผนเป้าหมายในชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันระดมความคิดในการวางแผนเป้าหมายในอนาคตในประเด็นต่อไปนี้

ด้านการเรียน	ด้านการทำงาน
เป้าหมาย..... แนวทางสู่เป้าหมาย.....	เป้าหมาย..... แนวทางสู่เป้าหมาย.....
ด้านครอบครัว	
เป้าหมาย..... แนวทางสู่เป้าหมาย.....	
อุปสรรค/สิ่งที่คุณคิดว่าจะทำให้ไม่บรรลุเป้าหมาย	
.....	
แนวทางการแก้ปัญหา/สิ่งสนับสนุน	
.....	

เรื่อง มองดี...มีดี

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สารสำคัญ

คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง มักจะประสบความสำเร็จในชีวิต การเรียน การทำงาน มีการตัดสินใจที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง สามารถดำรงชีวิตให้มีความสุขในปัจจุบันและอนาคตซึ่งผู้อื่นก็มีความภาคภูมิใจในตัวเองเช่นเดียวกัน เราจึงควรชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่นด้วย เพื่อการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.5.2 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเองและชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่นด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตใจ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกคุณลักษณะที่ดีของตนเองและผู้อื่น
- 3.2 วิเคราะห์พฤติกรรมเสริมสร้างความเป็นตัวของตัวเอง
- 3.3 ยอมรับข้อดีของคนอื่นและแสดงออกถึงการชื่นชม

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การมองโลก โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำ เน้นให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง ตอบตามความเป็นจริง

4.2 นักเรียนตรวจคำตอบด้วยตนเอง ครูสุ่มถามผลคะแนนที่ได้จากการทำใบงาน

4.3 นักเรียนจับคู่กัน นั่งหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผลัดกันพูดถึงความดี หรือสิ่งที่เป็นจุดเด่นของกลุ่มชน ด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตใจ เมื่อพูดจบแล้วให้บันทึกสิ่งที่เพื่อนพูดเกี่ยวกับตัวเราลงในใบงาน เรื่อง ฉันมีดี เริ่มทำครั้งที่สอง ให้นักเรียนหันไปทางด้านขวามือของตนเองเพื่อไปจับคู่คนใหม่ ทำตามขั้นตอนเหมือนคนแรก (จำนวนครั้งแล้วแต่ความเหมาะสมของเวลา)

4.4 สอบถามความรู้สึกของนักเรียนที่เพื่อนบอกจุดเด่นของเราโดยขออาสาสมัครเล่าสิ่งที่เพื่อนบอก และความรู้สึกที่ได้รับ

4.5 แจกใบความรู้ เรื่อง ไปให้ถึงฝัน ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

4.6 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปให้ได้ประเด็นต่อไปนี้

4.6.1 ทุกคนมีคุณค่าในตนเองที่จะสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่นต่อไป

4.6.2 การรู้จักชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่นทำให้เราสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เพราะมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน

ชั่วโมงที่ 2

4.7 ทบทวนความรู้สึกในการกล่าวคำชื่นชมตนเองและผู้อื่นจากชั่วโมงที่แล้ว

4.8 แจกใบงาน เรื่อง วัตถุประสงค์กรมกล้ายืนยันตนเอง ให้นักเรียนทำ

4.9 แจกใบเฉลย ให้นักเรียนตรวจคำตอบด้วยตนเอง

4.10 แจกใบความรู้ เรื่อง รักตนเองมองเห็นตนเองมีค่า ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม

4.11 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นส่งผลให้บุคคลนั้นมีความสุขในชีวิต

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง การมองโลก

5.2 ใบงาน เรื่อง ฉันมีดี

5.3 ใบความรู้ เรื่อง ไปให้ถึงฝัน

5.4 ใบงาน เรื่อง วัตถุประสงค์กรมกล้ายืนยันตนเอง

5.5 ใบความรู้ เรื่อง รักตนเองมองเห็นตนเองมีค่า

5.6 ใบความรู้ เรื่อง มองดีมีสุข

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง การมองโลก

ตอบข้อ ก ได้ 1 คะแนน

ตอบข้อ ข ได้ 2 คะแนน

ตอบข้อ ค ได้ 3 คะแนน

ตอบข้อ ง ได้ 4 คะแนน

เกณฑ์การพิจารณา

ได้คะแนน 16-20

ระดับคุณภาพ ดี

ได้คะแนน 8-15

ระดับคุณภาพ พอใช้

ได้คะแนนต่ำกว่า 8

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง ฉันมีดี

มีข้อมูลครบ 3 คน

ระดับคุณภาพ ดี

มีข้อมูล 2 คน

ระดับคุณภาพ พอใช้

มีข้อมูล 1 คน

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ใบงาน เรื่อง วัตถุประสงค์การกล้ายืนยันตนเอง

ทำทุกข้อและสรุปได้

ระดับคุณภาพ ดี

ทำทุกข้อและสรุปไม่ได้

ระดับคุณภาพ พอใช้

ทำไม่ทุกข้อและสรุปไม่ได้

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกที่ระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน			สรุป ระดับคุณภาพ
		การมองโลก	ฉันมีดี	วัดพฤติกรรม กล้ายืนยันตนเอง	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 3 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน

เรื่อง การมองโลก

ชื่อ-สกุล.....ห้อง.....ชั้น.....

ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนด แล้วกาเครื่องหมาย X ทับข้อที่ตรงกับตนเองมากที่สุด

1. วันนี้คุณพบเจอเรื่องดี ๆ บ้างไหม?

ก. ยังไม่เจอ

ค. 2 เรื่อง

ข. 1 เรื่อง

ง. 3 เรื่อง หรือมากกว่า

2. คุณเป็นคนท้อแท้ หหมดกำลังใจ เมื่อพบอุปสรรค

ก. บ่อย ๆ

ค. นาน ๆ ครั้ง

ข. บางครั้ง

ง. ไม่เคยเลย

3. คุณคิดว่าคุณเป็นคนโชคร้าย บ้างไหม?

ก. บ่อย ๆ

ค. นาน ๆ ครั้ง

ข. บางครั้ง

ง. ไม่เคยเลย

4. คุณมักจะล้มเหลวมากกว่าที่คุณคาดไว้

ก. บ่อย ๆ

ค. นาน ๆ ครั้ง

ข. บางครั้ง

ง. ไม่เคยเลย

5. คุณคิดว่าคนรอบ ๆ ข้างคุณ เป็นคนไม่น่าคบหา

ก. บ่อย ๆ

ค. นาน ๆ ครั้ง

ข. บางครั้ง

ง. ไม่เคยเลย

ใบงาน
เรื่อง จันมีดี

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่เพื่อนพูดเกี่ยวกับตัวนักเรียนอย่างน้อย 3 คน

[illegible]

ใบความรู้ เรื่อง ไปให้ถึงฝัน

ขึ้นชื่อว่าชีวิต...ย่อมมีทั้งทุกข์ สุข ผิดหวัง สมหวัง พ่ายแพ้ ชนะ คyclesเล่ากันไป ถ้าหากเรามีความฝัน มีความเชื่อมั่น คิดเสมอว่าเราทำได้เราก็ทำได้ คิดว่าชนะเราก็จะมีความพยายาม แต่ถ้าเราคิดทุกครั้งว่า เราทำไม่ได้ เป็นไปไม่ได้ เราแพ้ตั้งแต่ยังไม่ลงมือกระทำ นโปเลียนเคยกล่าวไว้ว่า “คำว่า เป็นไปไม่ได้ มีอยู่ในพจนานุกรมของคนโง่เท่านั้น”

มนุษย์ถ้ามีความใฝ่ฝัน มีจินตนาการ สร้างกำลังใจให้ตนเองเพื่อให้เป็นแรงขับเคลื่อนชีวิต เราก็จะมีกำลังใจต่อสู้ ดังคำแนะนำของนายแพทย์วิทยา นาควัชระ

1. จงมองให้เห็นความดีของตนเองให้เด่นชัดในบางเรื่อง แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตามให้คิดซ้ำ ๆ ว่าตัวเองเป็นคนดี เป็นคนเก่งเสมอ
 2. จงฝันเห็นภาพความสำเร็จเสมอ เพราะภาพนั้นจะทำให้จิตใจเบิกบาน
 3. จงมีความรักที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เสมอ เพราะจะเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดพลังในการทำงานที่ดี
 4. จงลงมือทำในกิจกรรม และจดจำสิ่งที่ทำได้ด้อยอยู่เสมอ
 5. จงชื่นชมตัวเองทุกครั้งทีลงมือกระทำสิ่งใดลงไป และได้รับผลสำเร็จแม้จะเป็นเพียงเล็กน้อย
- ถ้าทุกคนฝันเห็นแต่สิ่งดี ๆ ก็จะมีพลังกาย พลังใจ ที่จะทำความฝันของตนเอง ให้เป็นจริงขึ้นมาในที่สุด ขอจงฝันในสิ่งที่ดี และมีความมุ่งมั่นที่จะผลักดันตนเองให้ประสบผลสำเร็จอยู่เสมอ แล้วคุณละ มีความฝันเป็นของตัวเองรึยัง...

แหล่งที่มา : บทความสุขภาพจิต โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

ใบงาน

เรื่อง วัดพฤติกรรมกล้ายืนั่นตนเอง

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำแนะนำ โปรดตอบอย่างซื่อสัตย์ และนำตัวเลขที่บอกความมากน้อยของพฤติกรรมใส่ลงในช่องในกระดาษคำตอบ

- 1 หมายถึง ไม่จริงเลย
- 2 หมายถึง จริงบ้างบางครั้ง
- 3 หมายถึง จริงพอสมควรหรือปานกลาง
- 4 หมายถึง ส่วนใหญ่จริง
- 5 หมายถึง จริงมากหรือเกิดขึ้นเสมอ

ข้อ	พฤติกรรม	ความมากน้อยของพฤติกรรม				
		1 ไม่จริงเลย	2 จริงบ้าง บางครั้ง	3 จริงพอสมควร หรือปานกลาง	4 ส่วนใหญ่จริง	5 จริงมากหรือ เกิดขึ้นเสมอ
1	คุณยอมไม่ได้และแสดงปฏิกิริยาต่อต้านทันที เมื่อคนอื่นไม่ยุติธรรมกับคุณ					
2	คุณจะเตือนทันที เมื่อมีคนแซงคิวคุณ					
3	คุณเป็นคนที่ดีดลใจยาก					
4	คุณเป็นคนทีกล้าวิจารณ์ความคิดของคนอื่นอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา					
5	คุณไม่รู้สึกละอายใจในเวลาเข้าสังคม แม้มันไม่ดีเท่าไหร่และสับสน					
6	คุณมักจะยอมให้สิ่งที่คุณรักหลุดมือไป					

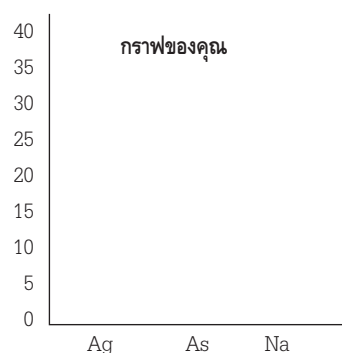
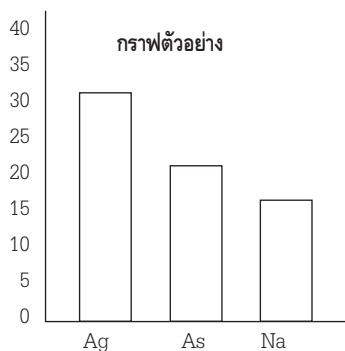
ข้อ	พฤติกรรม	ความมากน้อยของพฤติกรรม				
		1 ไม่จริงเลย	2 จริงบ้าง บางครั้ง	3 จริงพอสมควร บางครั้ง	4 ส่วนใหญ่จริง	5 จริงมากหรือ เกิดขึ้นเสมอ
7	คุณกล้าตัดสินใจแทนผู้อื่น เสมอเมื่อมีโอกาส					
8	คุณกล้าแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา					
9	คุณชอบคิดมาก เมื่อ ทำความเข้าใจใคร					
10	คุณชอบสั่งให้คนอื่นทำตาม ความต้องการของคุณเสมอ					
11	คุณกล้าเปลี่ยนอาหาร ที่เจ้าของร้านเสิร์ฟผิด					
12	คุณไม่กล้าพูดอภิปราย หรือแสดงความคิดเห็น ในที่ประชุม					
13	คุณชอบแนะนำสั่งสอนผู้อื่น มากกว่าถูกสอน					
14	คุณกล้าแสดงความรัก ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ได้อย่างจริงใจเสมอ					
15	คุณกลัวความขัดแย้ง					
16	คุณไม่ชอบให้อภัยคนที่ ทำความผิด เพราะกลัวเขา จะได้ใจ					
17	คุณกล้าขอความช่วยเหลือ เล็ก ๆ น้อย ๆ จากเพื่อน ได้เสมอ					
18	คุณเป็นคนเอาใจคนเก่ง					
19	คุณเป็นคนไม่ยอมเสีย เปรียบใครง่าย ๆ					

ข้อ	พฤติกรรม	ความมากน้อยของพฤติกรรม				
		1 ไม่จริงเลย	2 จริงบ้าง บางครั้ง	3 จริงพอสมควร บางครั้ง	4 ส่วนใหญ่จริง	5 จริงมากหรือ เกิดขึ้นเสมอ
20	คุณกล้าแสดงความคิดเห็น ที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ ได้เสมอ					
21	คุณไม่ชอบให้ใครรอ หรือ เฝ้าดูคุณขณะกำลังทำงาน					
22	คุณไม่ค่อยยอมยุติ การโต้เถียงทั้ง ๆ ที่คนอื่น ยอมคุณแล้ว					
23	คุณชมหรือยกย่องคนอื่น ต่อหน้าได้อย่างสบายใจ					
24	คุณไม่กล้าสบตาคนที่ คุณกำลังสนทนาด้วย					
25	คุณเลือกที่จะเป็นผู้นำ มากกว่าผู้ตาม					
26	เวลาคุณพบคนแปลกหน้า คุณเป็นฝ่ายทักทายหรือ แนะนำตัวก่อนเสมอ					
27	คุณทำตัวเป็นนักฟังที่ดีเสมอ ไม่ว่าที่ไหน					
28	คุณเป็นคนเคร่งครัด ต่อระเบียบประเพณี และกฎเกณฑ์					
29	คุณเป็นคนกล้าปฏิเสธ คำขอร้องที่ไม่เห็นเหตุผลของ คนอื่นได้เสมอ					
30	คุณเป็นคนที่ไม่กล้าทวง สิ่งของหรือเงินทองที่เพื่อน ขอยืมไป					

เมื่อคุณทำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือ

1. รวมคะแนนที่คุณประเมินตนเองไว้แต่ละแถว เช่น แถว Ag, As, Na
2. คุณจะได้อะไรรวม 3 ชุด สมมติว่าได้ 29, 17, 11 (จากคะแนนเต็ม 40 ในแต่ละชุด)
3. นำคะแนน 3 ชุด ที่คุณได้มาเขียนกราฟแท่ง ดังนี้

										รวม
1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	Ag
2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	As
3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	Na



Ag	=	Aggression	=	ความแข็ง ก้าวร้าว
As	=	Assertiveness	=	ความกล้ายืนยันทัวเอง ความเชื่อถือในตนเอง
Na	=	Nonassertiveness	=	ความไม่กล้ายืนยันทัวเอง อ่อนแอไม่เป็นตัวของตัวเอง

สรุป.....

.....

ความคิดเห็นของคุณ.....

.....

ที่มา : คู่มือครูสอนทางไกลผ่านดาวเทียมสำหรับโรงเรียนปลายทาง

ใบความรู้

เรื่อง รักตนเองมองเห็นตนเองมีค่า

วัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในเรื่องการปรับตัว การเรียน ตลอดจนเรื่องเกี่ยวกับการเตรียมตัวประกอบอาชีพ ส่วนใหญ่จะเป็นคนที่มองเห็นตนเองในแง่ดี รักตนเอง มองเห็นตนเองมีค่า ซึ่งทำให้เกิดกำลังใจ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ไปตามขั้นตอนของชีวิตได้

วัยรุ่นควรฝึกคิดถึงตัวเองในแง่ดีอยู่เสมอ เช่น

- เราสามารถเรียนวิชาที่สำคัญ เช่น คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษได้
- เรามีเพื่อนที่ดี ที่น่ารัก
- เรามีพ่อแม่ที่เข้าใจเรา รักและหวังดีต่อเรา
- เรามีสุขภาพแข็งแรง
- เรามีความรับผิดชอบ
- เรามีความมั่นใจในตนเอง

การคิดถึงตนเองในแง่ดี ไม่ใช่เป็นการโกหกตนเอง หรือการหลอกตนเอง แต่เป็นการพยายามมอง และค้นหาในส่วนที่ดีของตนเอง โดยความเป็นจริงคนเรามีทั้งส่วนดีและไม่ดี ขอให้เราค้นหาและมองในส่วนดี ๆ ให้ได้เสียก่อน เพื่อเราจะรู้สึกรักและชื่นชมตนเอง อันจะนำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงแก้ไขในส่วนบกพร่อง หรือไม่ได้ดีในโอกาสต่อไป วัยรุ่นควรปฏิบัติตนดังนี้ เพื่อการนำไปสู่การรู้จักรักตนเอง และภาคภูมิใจในตนเอง มองเห็นคุณค่าของตนเอง

1. หลีกเลี่ยงการดูถูกตนเอง การทำร้ายตนเองโดยไม่รู้ตัว เช่น การตำหนิ ตำว่าตนเอง การมองว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น การคิดว่าตนเองโชคร้าย ไม่มีใครรัก ไม่มีใครต้องการ ตรงข้ามเราควรมองค้นหาความสามารถใด ๆ ก็ตามที่เรามีอยู่ แสดงออกมาให้เป็นที่ประจักษ์แก่คนทั่วไป มองค้นหาความดี จุดเด่นของตนเองพร้อมกับ ส่งเสริมและให้กำลังใจตนเอง

2. งดเว้นการเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ การนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นเสมอ โดยเฉพาะสิ่งที่เป็นธรรมชาติที่ไม่อาจแก้ไขได้ เช่น ความสวย ความสูง ความสามารถทางสติปัญญา ฯลฯ จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย นอกจากนั้นความแตกต่างทางฐานะ เศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ต่าง ๆ ก็เป็นเรื่องปกติในชีวิตคนเรา ไม่มีอะไรที่เหมือนกัน

3. ค้นหาข้อดีของตนเองและส่งเสริมข้อดีหรือจุดเด่นของตนเอง เช่น ถ้าวัยรุ่นเป็นคนมีความสามารถทางการวาดภาพ ก็ควรฝึกฝนในเรื่องนี้ อาจมีผลงานแสดงให้เพื่อนได้ชื่นชมบ้าง หรือหาโอกาสเข้าประกวดภาพบ้าง โดยไม่มุ่งหวังว่าจะต้องได้รางวัล จงภาคภูมิใจที่ตนเองมีความสามารถ และได้ส่งประกวด มากกว่าจะต้องได้รับรางวัลเท่านั้น

4. ค้นหาสิ่งที่ตนเองไม่ชอบในตัวของเรา อาจเป็นข้อบกพร่องบางอย่างที่แก้ไขได้ จงลงมือปรับปรุงแก้ไขทันที ในขณะที่เดียวกันมีหลายอย่างที่แก้ไขไม่ได้ก็พยายามทำให้ยอมรับ

5. พยายามเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ตนเองทำได้และจะช่วยเสริมสร้างความนับถือความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี วาดรูป ทำการฝีมือ ผลิตภัณฑ์จากวัสดุต่าง ๆ เรียนภาษาต่างประเทศ การทำกิจกรรมเพื่อชุมชน ฯลฯ

ใบงาน

เรื่อง มองดีมีสุข

คำสั่ง ให้นักเรียนนึกถึงบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบหรือประทับใจ แล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. บุคคลที่นักเรียนนึกถึงเป็นคนที่มีความดีอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ถ้าทุกคนในสังคมเป็นแบบบุคคลที่นักเรียนนึกถึง แล้วในปัจจุบันสังคมจะแตกต่างไปหรือไม่

.....

.....

.....

3. นักเรียนอยากจะบอกสิ่งใดกับบุคคลที่นักเรียนนึกถึงบ้าง

.....

.....

.....

4. นักเรียนวิเคราะห์และอธิบายข้อความข้างล่างของท่านพุทธทาสภิกขุ

เขามีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา จงเลือกเอาส่วนที่ดีเขามีอยู่ เป็นประโยชน์โลกบ้าง ยังน่าดู ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย จะหาคนมีดีโดยส่วนเดียว อย่ามัวเที่ยวค้นหาสหายเอ๋ย เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าเลย ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง

.....

.....

.....

.....

เรื่อง มุมดีดี...มีให้มอง

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สำคัญ

การรู้ความสนใจ ความถนัด ความสามารถของตนเองและผู้อื่น ทำให้บุคคลเห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่นจะช่วยส่งเสริมให้มีความมั่นใจในตนเองและผู้อื่นในการเรียนและทำกิจกรรมร่วมกันต่อไป

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.6.1 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเองและชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่น ด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถด้านการเรียน และอาชีพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกความสนใจของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ
- 3.2 บอกความถนัดของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ
- 3.3 บอกความสามารถของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ
- 3.4 ภูมิใจในความถนัดและความสามารถของตนเอง
- 3.5 ยินดีกับความถนัดและความสามารถของเพื่อน

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูนำภาพบุคคลที่มีความสำเร็จในด้านการศึกษาและอาชีพ ให้นักเรียนดู แล้วสนทนากับนักเรียนถึงความสำเร็จของแต่ละบุคคลว่า เนื่องจากได้ศึกษาและประกอบอาชีพที่ตรงกับความสนใจ ความถนัด และความสามารถ

4.2 ครูแจกใบงาน เรื่อง คุณลักษณะอาชีพของฉันให้นักเรียนทำ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ และวิธีการทำแบบสำรวจ

4.3 นักเรียนเป็นผู้ตรวจคำตอบด้วยตนเอง ครูสุ่มถามผลคะแนนที่ได้จากการทำแบบสำรวจ และการตอบคำถามท้ายใบงาน

4.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า แต่ละคนมีความแตกต่างกันในคุณลักษณะ อันได้แก่ ความสนใจ ความถนัด และความสามารถด้านการเรียนและอาชีพแต่ทุกคนก็มีคุณค่าในตนเอง

ชั่วโมงที่ 2

4.5 ครูทบทวนการสำรวจตนเองด้านอาชีพจากชั่วโมงที่แล้ว

4.6 ครูแจกใบงาน เรื่อง บุคคลในดวงใจ ให้นักเรียนทำ

4.7 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง 7 อุปนิสัยที่สร้างให้เด็กประสบความสำเร็จ ให้นักเรียนศึกษา
ครูอธิบายเพิ่มเติม

4.8 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน เล่าข้อมูลในใบงาน เรื่อง บุคคลในดวงใจ สู้กันฟัง

4.9 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการเรียนและอาชีพ
จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองและเพื่อนในการเรียนและทำกิจกรรมร่วมกันต่อไป

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบงาน เรื่อง คุณลักษณะอาชีพของฉัน

5.2 ใบงาน เรื่อง บุคคลในดวงใจ

5.3 ใบความรู้ เรื่อง 7 อุปนิสัยที่สร้างให้เด็กประสบความสำเร็จ

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การพิจารณา

6.3.1 ใบงาน เรื่อง คุณลักษณะอาชีพของฉัน

ตอบได้ 3 ข้อ ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้ 2 ข้อ ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้ 1 ข้อ ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง บุคคลในดวงใจ

ตอบได้ 3 ข้อ ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้ 2 ข้อ ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้ 1 ข้อ ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกที่ระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		คุณลักษณะอาชีพของฉัน	บุคคลในดวงใจ	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน

เรื่อง คุณลักษณะอาชีพของฉัน

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบสำรวจคุณลักษณะอาชีพของฉัน

ข้อมูลประกอบการพิจารณาคุณลักษณะอาชีพ จำแนกตาม ISCED (International Standard Classification of Education) เป็น 10 กลุ่มสาขาวิชา

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนพิจารณาว่านักเรียน มีคุณลักษณะอาชีพ ดังต่อไปนี้มาก น้อยเพียงใด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	คะแนน รวม
1	มีความสามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่ เยาวชนหรือบุคคลได้						
2	ชอบดูแล แนะนำให้เพื่อน หรือ คนใกล้ชิดมีคุณธรรม						
3	ชอบให้บริการข้อมูลทางการศึกษา แก่บุคคลทั่วไป						
4	ชอบศึกษาค้นคว้าเรื่องราวต่าง ๆ ของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน						
5	มีความสามารถวิเคราะห์หาค่าเหตุผล ในอดีต และปัจจุบันได้						
6	ชอบรวบรวมข้อมูล เหตุการณ์ ทางประวัติศาสตร์						
7	มีความสามารถและถนัดทางศิลปะ						
8	มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รักอิสระ						
9	รักความสวยงามและธรรมชาติ						
10	ซื่อสัตย์ รักษาความยุติธรรม						
11	มีความสามารถจดจำระเบียบ กฎหมาย ข้อบังคับต่าง ๆ ได้						
12	มีลักษณะเป็นผู้นำ บุคลิกภาพดี						

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	คะแนน รวม
13	มีความสนใจศึกษาชีวิตมนุษย์ สังคม ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม						
14	ชอบช่วยเหลือสังคม กล้าแสดง ความคิดเห็น						
15	มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีจิตใจโอบอ้อมอารี						
16	มีความละเอียด รอบคอบ สุขุม						
17	สนใจข่าวสารและเศรษฐกิจ						
18	มีความสามารถทางคณิตศาสตร์ และสถิติ						
19	มีความสามารถใช้ เขียน ภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ						
20	มีทักษะในการสื่อสารทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ						
21	มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีชอบสมาคม						
22	รักและสนใจความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ ในเรื่องปัจจัยสี่						
23	มีศิลปะในการปรุงอาหารได้อร่อย และน่ารับประทาน						
24	ชอบออกแบบเสื้อผ้าการแต่งกาย						
25	ชอบค้นคว้าทดลอง ชอบเรียน วิทยาศาสตร์						
26	ช่างสังเกต ละเอียด รอบคอบ						
27	ใฝ่หาความรู้กับวิทยาการใหม่ๆ เสมอ						
28	มีความสามารถทางคณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์						
29	ชอบใช้เหตุผลมากกว่าการจินตนาการ						
30	มีความสามารถในการดูแล เอาใจใส่ ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพดี						

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	คะแนน รวม
31	มีความสามารถทางคณิตศาสตร์ โดยเฉพาะพีลิสส์ มีทักษะทาง มิติสัมพันธ์						
32	ชอบทำงานที่เป็นรูปธรรมมากกว่า นามธรรม						
33	มีความสามารถงานก่อสร้างซ่อมแซม สิ่งก่อสร้าง อุปกรณ์ต่าง ๆ ได้						
34	มีความสามารถและมีพื้นฐานศิลปะ มีความคิดริเริ่ม						
35	มีความคิดในลักษณะที่เป็นตรรกศาสตร์ การคิดหาเหตุผล						
36	มีความสามารถในการออกแบบ สร้างอาคารสถานที่						
37	รักธรรมชาติ ชอบทำงานใช้กำลัง ทำงานกลางแจ้งได้						
38	ชอบการผจญภัย ไม่พิถีพิถันในการ ใช้ชีวิตมากนัก						
39	ชอบงานด้านการเกษตรกรรม เลี้ยงสัตว์ ประมง						
40	มีความเป็นผู้นำ อดทน เสียสละ						
41	สนใจเอาใจใส่ความเปลี่ยนแปลงรอบตัว						
42	มีความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น ให้มีความสุข						

คะแนนคุณลักษณะอาชีพ ที่ได้ระดับ 1 กลุ่มสาขาอาชีพ.....

บันทึกคุณลักษณะอาชีพของฉัน	
คุณลักษณะอาชีพของฉัน	อาชีพที่ฉันอยากเป็น

คะแนนคุณลักษณะอาชีพ ที่ได้ระดับ 2 กลุ่มสาขาอาชีพ.....

บันทึกคุณลักษณะอาชีพของฉัน	
คุณลักษณะอาชีพของฉัน	อาชีพที่ฉันอยากเป็น

สรุปผลการสำรวจตนเองคุณลักษณะอาชีพของจีน

กลุ่มสาขาอาชีพ	อาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	คุณลักษณะ อาชีพ ข้อ	คะแนน รวม	ค่าเฉลี่ย*	ระดับ คุณภาพ
1. กลุ่มสาขาวิชา สังคมศาสตร์ และ การฝึกหัดครู	ครู อาจารย์ นักบริหารการศึกษา นักวิชา การศึกษา นักแนะแนว เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม เจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษา บรรณารักษ์ นักดนตรี นักสหนาการ นักจิตวิทยา นักโภชนาการ ฯลฯ	1-3			
2. กลุ่มสาขาวิชา มนุษยศาสตร์ ศาสนา และ เทววิทยา	ครู อาจารย์ นักวิชาการศึกษา นักภาษาศาสตร์ นักประพันธ์ มัคคุเทศก์ ล่าม บรรณานิการ นักโบราณคดี บรรณารักษ์ เลขานุการ ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่วิเทศสัมพันธ์ ฯลฯ	4-6			
3. กลุ่มสาขาวิชา วิจิตรศิลป์ และ ประยุกต์ศิลป์	ช่างศิลป์ ช่างภาพ นักแต่งเพลง นักปฏิมากร จิตรกร มัณฑนากร นักออกแบบ เจ้าหน้าที่ โสตทัศนศึกษา นักวิชาการ ฯลฯ	7-9			
4. กลุ่มสาขาวิชา นิติศาสตร์	ทนายความ นิติกร ตำรวจ นักการเมือง เจ้าหน้าที่สรรพากร ผู้พิพากษา อัยการ เจ้าหน้าที่ สืบเชื้อ เจ้าหน้าที่เร่งรัดหนี้สิน เจ้าหน้าที่แรงงาน สัมพันธ์ เจ้าหน้าที่ที่ดิน ที่ปรึกษากฎหมาย ฯลฯ	10-12			
5. กลุ่มสาขาวิชา สังคมศาสตร์ 5.1 สาขาวิชา สังคมศาสตร์ และ พฤติกรรมศาสตร์	นักสังคมสงเคราะห์ นักสังคมวิทยา และ มานุษยวิทยา นักจิตวิทยา นักวิเคราะห์ นโยบายและแผน เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม มัคคุเทศก์ ผู้สื่อข่าว นักบริหารงานบุคคล เจ้าหน้าที่ ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง ปลัดอำเภอ ฯลฯ	13-15			
5.2 สาขา การบริหาร พาณิชย์การ และ บริหารธุรกิจ	นักธุรกิจ นายธนาคาร นักวิจัย ตลาด ผู้ขายประกัน พนักงานขาย เจ้าหน้าที่วัสดุ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน เจ้าหน้าที่ การเงินเจ้าหน้าที่การคลัง สรรพากร สมุห์บัญชี พนักงานคุมสต็อกสินค้า โปรแกรมเมอร์ ฯลฯ	16-18			

กลุ่มสาขาอาชีพ	อาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษา	คุณลักษณะ อาชีพ ข้อ	คะแนน รวม	ค่าเฉลี่ย*	ระดับ คุณภาพ
5.3 สาขาวิชา สื่อสารมวลชน และการเอกสาร	นักประชาสัมพันธ์ นักข่าว นักหนังสือพิมพ์ นักการเมือง นักจัดรายการวิทยุโทรทัศน์ พิธีกร ผู้ผลิตภาพยนตร์ ฯลฯ	19-21			
5.4 สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์	นักโภชนาการ นักออกแบบเครื่องแต่งกาย ฯลฯ	22-24			
6. กลุ่มสาขาวิชา วิทยาศาสตร์ ธรรมชาติ	นักวิทยาศาสตร์ นักเคมีปฏิบัติ นักฟิสิกส์ นักคณิตศาสตร์ นักอุตุนิยมวิทยา เจ้าหน้าที่ คอมพิวเตอร์ เจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การแพทย์ นักนิเวศวิทยา นักวิเคราะห์วิจัย ฯลฯ	25-27			
7. กลุ่มสาขาวิชา แพทยศาสตร์ และ วิชาที่เกี่ยวข้อง กับสุขภาพอนามัย	แพทย์ สัตวแพทย์ พยาบาล เภสัชกร เจ้าหน้าที่ วิทยาศาสตร์การแพทย์ เจ้าหน้าที่รังสีเทคนิค นักกายภาพบำบัด นักจิตเวช เจ้าหน้าที่ สาธารณสุข ฯลฯ	28-30			
8. กลุ่มสาขาวิชา วิศวกรรมศาสตร์ 8.1 วิศวกรรม ศาสตร์	วิศวกร ผู้ควบคุมการก่อสร้าง โพรแมน ช่างเขียนแบบ ช่างเทคนิค	31-33			
8.2 สถาปัตย- กรรมศาสตร์และ ผังเมือง	สถาปนิก นักออกแบบ	34-36			
9. กลุ่มสาขาวิชา เกษตรศาสตร์ วนศาสตร์ และ การประมง	เกษตรกร นักวิชาการเกษตร เจ้าหน้าที่ป่าไม้ นักการประมง เจ้าหน้าที่เกษตรและสหกรณ์ นักจัดสวน นักปศุสัตว์ เจ้าของฟาร์มพืช หรือ สัตว์ ฯลฯ	37-39			
10. กลุ่มสาขา วิชาอื่น ๆ ได้แก่ อาชีวศึกษา สวัสดิการสังคม	นักกีฬา นักสังคมสงเคราะห์ พัฒนาการ	40-42			

สรุปผลการสำรวจ (*ค่าเฉลี่ย = คะแนนรวม หารด้วย 3)

การตรวจคะแนน มากที่สุด = 5, มาก = 4, ปานกลาง = 3, น้อย = 2, น้อยที่สุด = 1

การแปลความระดับคุณภาพ

ระดับคุณภาพตามจุดหมายของหลักสูตร จัดระดับเป็น 5 ระดับ โดยใช้ช่วงคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

ระดับคุณภาพ	ช่วงคะแนนเฉลี่ย
มากที่สุด	4.21-5.00
มาก	3.41-4.20
ปานกลาง	2.61-3.40
น้อย	1.81-2.60

(ที่มา : ศูนย์พัฒนาเครือข่ายกิจกรรมแนะแนว โรงเรียนสตรีวิทยา 2)

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. คุณลักษณะอาชีพของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

2. แนวทางในการประกอบอาชีพตามคุณลักษณะอาชีพของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัจจัยหรือสิ่งที่จะสนับสนุนให้นักเรียนประสบความสำเร็จ

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน เรื่อง บุคคลในดวงใจ

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. บุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านการเรียน และนักเรียนนำมาแบบอย่าง พร้อมให้เหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. บุคคลที่ประสบความสำเร็จด้านอาชีพ และนักเรียนนำมาแบบอย่าง พร้อมให้เหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. จากการมีบุคคลเป็นแบบอย่าง ส่งผลให้นักเรียนมีการดำเนินชีวิตด้านการเรียนและอาชีพอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

เรื่อง 7 อุปนิสัยที่สร้างให้เด็กประสบความสำเร็จ

การสร้างอุปนิสัยเพื่อให้เด็กประสบความสำเร็จในอนาคตเมื่อเขาโตขึ้น อุปนิสัยเหล่านั้นจะมีอะไรบ้าง

1. เด็กที่ประสบความสำเร็จคือเด็กที่มีความมั่นใจ สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

ความมั่นใจเป็นกุญแจสำคัญที่จะปลดปล่อยเด็กวัยรุ่นสู่อิสรภาพ รวมถึงปลดปล่อยความสามารถในด้านอื่น ๆ ของตนเองออกมา จึงควรสนับสนุนให้ลูกวัยรุ่นมีโอกาสแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตัวเอง และรับผิดชอบชีวิตของตนเอง

2. เด็กที่ประสบความสำเร็จคือเด็กที่มีเป้าหมายในชีวิต

เด็กวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยเกิดความสับสนเกี่ยวกับเป้าหมายของชีวิต และคุณค่าของการมีชีวิต มองชีวิตว่าเป็นการเดินทางที่ไร้จุดหมายแน่นอน ในจุดนี้หากสร้างเป้าหมายในชีวิต หรือแนะแนวทางในการตัดสินใจเลือกเส้นทางเดินชีวิตได้ ก็จะช่วยให้ชีวิตและทางเดินของเขามีคุณค่าต่อตัวเอง และต่อสังคมมากยิ่งขึ้น

3. เด็กที่ประสบความสำเร็จคือคนที่รู้จักจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง

เด็กที่รู้จักจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง และรู้จักการบริหารเวลา จะทำให้เขาสามารถพุ่งความสนใจในสิ่งที่ควรให้ความสนใจเป็นอันดับแรกและทำมันได้สำเร็จ อีกทั้งความหมายของหัวข้อดังกล่าวยังมองไปถึงการก้าวข้ามความกลัว ซึ่งเป็นอุปสรรคในการตัดสินใจในช่วงเวลาสำคัญ ๆ ได้อีกด้วย

4. เด็กที่ประสบความสำเร็จคือเด็กที่มีแนวคิดแบบ Win-Win

ในโลกใบนี้ การต้องมีผู้แพ้-ผู้ชนะในการแข่งขันดูจะเป็นเรื่องธรรมดา แต่มันจะดีมากกว่าหากเด็ก ๆ ได้เรียนรู้การทำให้เกิดผู้ชนะทั้งสองฝ่าย ไม่มีใครเป็นฝ่ายแพ้ เด็กจะได้เรียนรู้จากบรรยากาศที่ทุกฝ่ายสามารถลงมือช่วยร่วมกันได้ แทนที่จะต้องมีฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดถูกเหยียดจากความพ่ายแพ้

5. เด็กที่ประสบความสำเร็จคือเด็กที่รู้จักฟัง

ปัญหาที่เกิดขึ้นมากมายบนโลกใบนี้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเราไม่รับฟังคนอื่นมากพอ จนทำให้เกิดความเข้าใจผิดระหว่างกัน การฝึกทักษะให้เด็กเป็นผู้ฟังอย่างมีสติ จับประเด็นได้ถูกต้อง จะทำให้เขาประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่ายและเร็วกว่าคนอื่น

6. เด็กที่ประสบความสำเร็จคือเด็กที่ทำงานเป็นทีมได้

การทำงานเป็นทีมมักให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าการทำงานเพียงคนเดียวหลายเท่าพันทวี และมักสร้างสิ่งดี ๆ ให้เกิดแก่สังคมได้มากมาย เด็กที่จะผ่านจุดนี้ไปได้นั้น ต้องเรียนรู้ให้มากกว่าการยึดเอาตามความคิดของ “ฉัน” หรือความคิดของ “เธอ” แต่เป็นการรวมสมอง เพื่อมองหาทางที่แตกต่างทางใหม่ ๆ ที่ทุกคนสามารถได้รับประโยชน์โดยเท่าเทียมกัน

7. เด็กที่ประสบความสำเร็จคือเด็กที่มีวิสัยทัศน์

เด็กวัยรุ่น เป็นช่วงที่ยังมีศักยภาพในการเติบโตอีกมาก และพร้อมสำหรับการรับสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิต ซึ่งในจุดนี้ทำให้เขาพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพ และวิสัยทัศน์ให้เฉียบคม เพื่อที่เขาจะนำมันไปใช้รับมือกับอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตต่อไป

ที่มา : <http://www.manager.co.th>

เรื่อง ต่างกันที่จุดหมาย

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สำคัญ

บุคลิกภาพเป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ในการที่จะช่วยส่งเสริม หรือขัดขวางความสำเร็จในด้านต่าง ๆ การที่บุคคลได้รับรู้บุคลิกภาพที่เป็นจุดเด่นของตนเอง ทำให้มีความมั่นใจมีความสุข และถ้าหากบุคคลได้รับรู้บุคลิกภาพที่เป็นจุดด้อยของตนเองก็จะสามารถพัฒนาตนเองได้

2. จุดประสงค์ชั้นปี

1.7.1 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเอง และชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกความสำคัญของบุคลิกภาพของตนเอง
- 3.2 วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง
- 3.3 ระบุคุณค่าของตนเองและผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ
- 3.4 มีแนวทางพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 เล่าสถานการณ์ ถ้านักเรียนป่วยต้องการไปหาหมอ มีบุคคล 2 คนนั่งอยู่ ถามว่า นักเรียนจะเข้าไปหาใคร ระหว่างคนที่ 1 สวย แต่งตัวเก่ง พุดเก่ง กับคนที่ 2 ใส่แว่นตาหนา ไม่ค่อยพูด แล้วให้นักเรียนเลือก

4.2 สนทนากับนักเรียน ถึงบุคคลที่นักเรียนเลือก เพราะอะไร โดยการสุ่มถามนักเรียน และให้นักเรียนตระหนักถึงบุคลิกภาพช่วยส่งเสริมตนเองอย่างไร

4.3 แจกแบบสำรวจบุคลิกภาพของฉันให้นักเรียนทำ โดยใช้แจ้งวัตถุประสงค์ในการทำ และวิธีทำแบบสำรวจ โดยเน้นให้นักเรียนได้ตรวจสอบตนเองอย่างแท้จริงก่อนทำแบบสำรวจ

4.4 ให้นักเรียนตรวจคำตอบด้วยตนเอง

4.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของการสำรวจบุคลิกภาพของตนเอง

ชั่วโมงที่ 2

- 4.6 ทบทวนความรู้เรื่องการสำรวจบุคลิกภาพของตนเองจากชั่วโมงที่แล้ว
- 4.7 แจกใบความรู้ เรื่อง บุคลิกภาพ ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม
- 4.8 แจกใบงาน เรื่อง เสริมสร้างบุคลิกภาพ ให้นักเรียนทำ
- 4.9 สุ่มถามนักเรียนเกี่ยวกับคำตอบที่นักเรียนตอบในใบงาน
- 4.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการที่ได้รับรู้ถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองในด้านบุคลิกภาพ มีประโยชน์อย่างไร หรือมีความสำคัญอย่างไร

ชั่วโมงที่ 3

- 4.11 ทบทวนความรู้เรื่องบุคลิกภาพมีความสำคัญ
- 4.12 แจกใบความรู้ เรื่อง บุคลิกภาพเปลี่ยนได้ ให้นักเรียนได้ศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม
- 4.13 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ทำใบงาน เรื่อง บุคลิกภาพเปลี่ยนได้ ให้นักเรียนทำพร้อมส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้น
- 4.14 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบุคลิกภาพที่ไม่ดีสามารถปรุงแต่งแก้ไขได้เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจให้มีความสุขในชีวิต

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- 5.1 แบบสำรวจบุคลิกภาพของฉัน
- 5.2 ใบความรู้ เรื่อง บุคลิกภาพ
- 5.3 ใบงาน เรื่อง เสริมสร้างบุคลิกภาพ
- 5.4 ใบความรู้ เรื่อง บุคลิกภาพเปลี่ยนได้
- 5.5 ใบงาน เรื่อง บุคลิกภาพเปลี่ยนได้

6. การประเมินผล

- 6.1 วิธีประเมิน
 - 6.1.1 ตรวจใบงาน
 - 6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน
- 6.2 เครื่องมือประเมิน
 - แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล
- 6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ไปงาน เรื่อง เสริมสร้างบุคลิกภาพ

ตอบ 5-6 ข้อ

ระดับคุณภาพ ดี

ตอบ 3-4 ข้อ

ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบ ต่ำกว่า 3 ข้อ

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ไปงาน เรื่อง บุคลิกภาพเปลี่ยนได้

ตอบได้ตรงประเด็น ครบถ้วน

ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้ตรงประเด็น เป็นส่วนใหญ่

ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้ตรงประเด็น เป็นส่วนน้อย

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกที่ระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		เสริมสร้างบุคลิกภาพ	บุคลิกภาพเปลี่ยนได้	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

แบบสำรวจบุคลิกภาพของฉัน

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วเลือก “ก” หรือ “ข” เพียงตัวเลือกเดียวที่สอดคล้องกับนักเรียนมากที่สุด (แม้จะชอบทั้งคู่ก็ต้องเลือกเพียงตัวเลือกเดียวเท่านั้น)

1. ข้าพเจ้าชอบที่จะ...
 - ก. แก้ปัญหาใหม่ ๆ ที่มีความสลับซับซ้อน
 - ข. เลือกทำงานที่เคยทำสำเร็จมาแล้ว
2. ข้าพเจ้าชอบที่จะ...
 - ก. ทำงานตามลำพังในที่สงบเงียบ
 - ข. อยู่ตรงที่งานกำลังดำเนินอยู่
3. ข้าพเจ้าชอบหัวหน้าที่...
 - ก. ได้สร้างและกำหนดเกณฑ์การทำงานและการตัดสินใจไว้ให้แล้ว
 - ข. ใส่ใจต่อความต้องการและช่วยเหลือลูกน้องรายบุคคล
4. เมื่อข้าพเจ้าทำงานเกี่ยวกับโครงการ ข้าพเจ้าต้องการ...
 - ก. ทำให้เสร็จและปิดโครงการทันที
 - ข. ไม่รีบปิดโครงการเพื่อไว้หากต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
5. เมื่อต้องตัดสินใจ สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องคำนึงถึง คือ
 - ก. การคิดเชิงเหตุผล การมีข้อมูลและความคิดเห็น
 - ข. ความรู้สึกและค่านิยมของคน
6. เมื่อต้องทำงานโครงการ ข้าพเจ้าจะ...
 - ก. คิดทบทวนหลายครั้งก่อนที่จะตัดสินใจจะเริ่มดำเนินการอย่างไร
 - ข. เริ่มต้นลงมือทำงานทันที พร้อมกับคิดไปทำไปที่ละขั้น
7. เมื่อต้องทำงานโครงการ ข้าพเจ้าชอบที่จะ...
 - ก. คงวิธีการควบคุมให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
 - ข. ตรวจสอบหาแนวทางต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ดำเนินการ
8. ในการทำงานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ามักจะ...
 - ก. ทำพร้อมกันหลายโครงการ และพยายามหาความรู้จากแต่ละโครงการให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - ข. เลือกทำโครงการที่มีความท้าทายมากที่สุดเพียงโครงการเดียวและจะทุ่มเทอย่างเต็มที่

9. ข้าพเจ้ามักจะ...

ก. จัดทำรายการและแผนการทำงานก่อนที่จะเริ่มต้นทำงาน และไม่พอใจอย่างยิ่งถ้าถูกปรับเปลี่ยนไปจากแผนที่กำหนดไว้

ข. หลีกเลี่ยงการทำแผนแต่จะปล่อยให้งานคืบหน้าไปเองขณะที่ทำงานนั้น

10. เมื่ออภิปรายปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ข้าพเจ้าสามารถ...

ก. มองเห็นภาพรวมได้โดยง่าย

ข. เข้าใจจุดใดจุดหนึ่งของสถานการณ์นั้นได้อย่างลึกซึ้งได้โดยง่าย

11. เมื่อมีเสียงกริ่งโทรศัพท์ดังขึ้นที่ทำงานหรือที่บ้าน ปกติข้าพเจ้า...

ก. รู้สึกว่าเป็นเสียงที่รบกวนการทำงาน

ข. ไม่รังเกียจที่จะรับสายโทรศัพท์นั้น

12. คำใดที่อธิบายตรงกับตัวข้าพเจ้าได้ดีกว่ากัน ระหว่าง...

ก. การวิเคราะห์ (Analytical)

ข. ความเข้าอกเข้าใจ (Empathetic)

13. เมื่อข้าพเจ้าลงมือทำการบ้าน ข้าพเจ้ามักจะ...

ก. ทำอย่างสม่ำเสมอและคงเส้นคงวา

ข. ทำอย่างเต็มที่แต่มีช่วงหยุดเป็นช่วง ๆ

14. เมื่อข้าพเจ้าเกิดได้ยินใครพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ข้าพเจ้ามักจะพยายาม...

ก. นำมาเกี่ยวข้องกับประสบการณ์เก่าของข้าพเจ้าและดูว่าคล้ายกันไหม

ข. วิเคราะห์และประเมินเนื้อหาที่ได้ยินนั้น

15. เมื่อข้าพเจ้าเกิดความคิดใหม่ขึ้น ข้าพเจ้ามักจะ...

ก. ลงมือทำดู

ข. ลองพิจารณาใคร่ครวญความคิดใหม่นั้นอีกหลายครั้ง

16. เมื่อต้องทำงานโครงการ ข้าพเจ้ามักจะ...

ก. ตีกรอบงานให้แคบลง เพื่อที่จะมองเห็นภาพได้ชัดเจนและตรงประเด็นยิ่งขึ้น

ข. ขยายขอบเขตงานออกไป เพื่อให้สามารถครอบคลุมประเด็นที่เกี่ยวข้องได้ครบ

17. เมื่อข้าพเจ้าอ่านอะไรก็แล้วแต่ ข้าพเจ้ามักจะ...

ก. พ่วงความคิดไปยังข้อความที่เขียนนั้น

ข. อ่านแต่ละบรรทัด เพื่อหาคำสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความคิดต่าง ๆ

18. เมื่อข้าพเจ้าจำเป็นต้องตัดสินใจโดยเร่งด่วน ข้าพเจ้ามักจะ...

ก. รู้สึกอึดอัดใจและอยากได้ข้อมูลเพิ่มเติม

ข. สามารถตัดสินใจได้จากข้อมูลเท่าที่มีอยู่

19. ในการประชุม ข้าพเจ้ามักจะ...
- ก. ค่อย ๆ ประมวลความคิดตนเองในขณะที่พูดถึงเรื่องนั้น
 - ข. พูดออกไปก็ต่อเมื่อได้ใคร่ครวญความคิดเกี่ยวกับเรื่องนั้นอย่างดีแล้ว
20. ในการทำงาน ประเด็นที่ข้าพเจ้าชอบใช้เวลาค่อนข้างมากกว่า คือ
- ก. ประเด็นที่เกี่ยวกับความคิด
 - ข. ประเด็นที่เกี่ยวกับคน
21. ในการประชุม ข้าพเจ้ามักถูกรบกวนให้รำคาญใจกับคนที่...
- ก. ชอบเสนอความคิดมากมายที่ยังขาดความชัดเจน
 - ข. ทำให้เสียเวลาที่ประชุมไปกับการพูดถึงรายละเอียดของการทำงานอย่างถี่ถ้วน
22. ข้าพเจ้าชอบเป็น...
- ก. คนตื่นเช้า
 - ค. คนนอนดึก
23. รูปแบบการเตรียมพร้อมก่อนเข้าร่วมประชุมของข้าพเจ้า คือ
- ก. อยากเข้าประชุมและได้แสดงความคิดเห็นต่อที่ประชุม
 - ข. เตรียมตัวพร้อมเต็มที่ และขีดเขียนวาระหัวข้อการประชุมนั้นออกมา
24. ในที่ประชุมข้าพเจ้าชอบคนที่...
- ก. สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้ดี
 - ข. ให้ความสำคัญกับงาน
25. ข้าพเจ้าชอบการทำงานกับหน่วยงานที่...
- ก. กระตุ้นการใช้ปัญญาในการทำงานให้กับข้าพเจ้า
 - ข. ข้าพเจ้าผูกพันกับเป้าหมายและพันธกิจ
26. ช่วงสุดสัปดาห์ ข้าพเจ้ามักจะ...
- ก. วางแผนล่วงหน้าว่าจะทำอะไรบ้าง
 - ข. ไปดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง แล้วจึงตัดสินใจเข้าร่วมตามนั้น
27. ข้าพเจ้าเป็นคนประเภท...
- ก. ชอบออกไปพบปะผู้คน
 - ข. ชอบใช้ความคิดไตร่ตรอง
28. ข้าพเจ้าชอบทำงานกับหัวหน้าที่...
- ก. เต็มไปด้วยความคิดใหม่ ๆ
 - ข. เป็นนักปฏิบัติที่ดี

ตั้งแต่ข้อ 29-32 แต่ละข้อมี 2 ข้อความให้เลือกเพียงอย่างเดียวระหว่าง “ก” หรือ “ข”

29. ก. สังคม (Social)
 ข. เป็นทฤษฎี (Theoretical)
30. ก. ความเป็นเจ้าความคิด (Ingenuity)
 ข. ความเป็นนักปฏิบัติ (Practicality)
31. ก. การจัดรูปแบบ (Organized)
 ข. การยืดหยุ่นได้ (Adaptable)
32. ก. คล่องแคล่ว (Active)
 ข. การมีสมาธิ (Concentration)

การให้คะแนน : นับ 1 คะแนน สำหรับแต่ละคำตอบของท่านในแบบเฉลยต่อไปนี้

ก.	คะแนนสำหรับ “I”	คะแนนสำหรับ “E”	คะแนนสำหรับ “S”	คะแนนสำหรับ “N”
	2. ก.	2. ข.	1. ข.	1. ก.
	6. ก.	6. ข.	10. ข.	10. ก.
	11. ก.	11. ข.	13. ก.	13. ข.
	15. ข.	15. ก.	16. ก.	16. ข.
	19. ข.	19. ก.	17. ก.	17. ข.
	22. ก.	22. ข.	21. ก.	21. ข.
	27. ข.	27. ก.	28. ข.	28. ก.
	32. ข.	32. ก.	30. ข.	30. ก.
รวมคะแนน				

- ท่านได้คะแนน “I” กับ “E” อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ
 (หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน “I” เท่ากับ “E” ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 11)
- ท่านได้คะแนน “S” กับ “N” อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ
 (หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน “S” เท่ากับ “N” ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 16)

ข.	คะแนนสำหรับ "T"	คะแนนสำหรับ "F"	คะแนนสำหรับ "J"	คะแนนสำหรับ "P"
	3. ก.	3. ข.	4. ก.	4. ข.
	5. ก.	5. ข.	7. ก.	7. ข.
	12. ก.	12. ข.	8. ข.	8. ก.
	14. ข.	14. ก.	9. ก.	9. ข.
	20. ก.	20. ข.	18. ข.	18. ก.
	24. ข.	24. ก.	23. ข.	23. ก.
	25. ก.	25. ข.	26. ก.	26. ข.
	29. ข.	29. ก.	31. ก.	31. ข.
รวมคะแนน				

- ท่านได้คะแนน "T" กับ "F" อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ
(หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน "T" เท่ากับ "F" ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 24)
- ท่านได้คะแนน "J" กับ "P" อย่างไหนมากกว่ากัน ตอบ
(หมายเหตุ : ถ้าได้คะแนน "J" เท่ากับ "P" ไม่ต้องนับคะแนนข้อ 23)

สรุป

คะแนนของท่านคือ I หรือ E_, S หรือ N_, T หรือ F_, J หรือ P_ ดังนั้น แบบ MBTI ของท่านคือ_ (ตัวอย่าง เช่น INTJ; ESFP ฯลฯ)

เมื่อท่านได้แบบ MBTI แล้วขอให้ท่านนำไปตรวจคุณลักษณะบุคลิกภาพของท่านได้จากตารางที่ 2 ที่อยู่ในหน้าต่อไป

ในระยะหลังนี้พบว่าการนำแบบทดสอบ MBTI นี้ไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาด้านภาวะผู้นำเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตามยังไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่า คุณลักษณะบุคลิกภาพแบบใดแบบหนึ่งใน 16 แบบของ MBTI ที่เหมาะสมที่สุดต่อการเป็นผู้นำ โดยทั้ง 16 แบบนี้ แต่ละแบบอาจก่อให้เกิดความมีประสิทธิภาพของผู้นำได้ทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังมีหลักการงานเช่นเดียวกับแนวคิดเรื่องสมองโดยรวมของเฮร์มานน์ (Herrmann's whole brain concept) ที่เคยกล่าวมาแล้วใน Leadership #15 กล่าวคือ ผู้นำสามารถเรียนรู้การปรับใช้แบบบุคลิกภาพเด่นต่าง ๆ ให้เกิด สมดุลเหมาะสมและสอดคล้องกับการนำไปใช้กับผู้ตามและสถานการณ์ได้เป็นรายกรณีไป อย่างไรก็ตามมีผลวิจัยประเด็นหนึ่งที่ที่น่าสนใจ ก็คือ คุณลักษณะบุคลิกภาพด้านการเปิดเผยตัว (Extrovert หรือ E) ซึ่งมีความสำคัญมากต่อการเป็นผู้นำ กลับพบว่าในโลกแห่งความเป็นจริง มีผู้นำที่มีบุคลิกภาพแบบเปิดเผยตัวจำนวนที่ใกล้เคียงกับผู้นำที่มีบุคลิกภาพแบบชอบเก็บตัว (Introvert หรือ I) ส่วนในแง่การรับรู้โดยการสัมผัส (Sensing หรือ S) กับ การหยั่งรู้ (Intuition หรือ N) นั้น ผลวิจัยพบว่า ผู้นำที่เด่นการรับรู้แบบการสัมผัส (Sensing หรือ S) มักพบมากในสาขางานอาชีพที่หวังผลเป็นรูปธรรมได้รวดเร็วในระยะสั้น ๆ เช่น งานก่อสร้าง บัญชี และงานผลิตอุตสาหกรรม เป็นต้น ส่วนผู้นำที่มักมีลักษณะเด่นในการรับรู้แบบและหยั่งรู้ (Intuition หรือ N) มักพบมากในงานอาชีพที่หวังผลระยะยาวหรืองานที่ต้องคิดริเริ่มใหม่ ส่วนในมิติที่เกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยตัดสินใจ (Judgment หรือ J) ซึ่งแบ่งเป็น 2 แบบ ผู้นำที่เน้นการคิด (Thinking หรือ T) มักพบมากในงานอาชีพธุรกิจและอุตสาหกรรมต่าง ๆ ตลอดจนวิทยาศาสตร์ประยุกต์ เป็นต้น หรือแม้แต่งานอาชีพ เช่นงานแนะแนวให้คำปรึกษาหารือ ซึ่งเดิมผู้นำหน่วยงานประเภทนี้มักเป็นผู้นำที่เน้นการรู้สึก (Feeling หรือ F) ก็หันมาแต่งตั้งผู้นำที่เน้นการคิด (Thinking หรือ T) ขึ้นเป็นผู้นำหน่วยงาน และประเด็นสุดท้ายที่ผลงานวิจัยพบว่ามีผลตรงกันตรงกันคือผู้นำส่วนใหญ่จะมีลักษณะเด่นทางด้านวินิจฉัยตัดสินใจ (Judging Type) แทบทั้งสิ้นโดยเฉพาะการมีลักษณะเด่นของผู้นำที่เน้นการคิด (Thinking หรือ T) แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า คุณลักษณะด้านอื่น ๆ จะไม่มีผลต่อความมีประสิทธิภาพของผู้นำ ซึ่งอาจมาจากการทำวิจัยเรื่องนี้ยังน้อยเกินไปที่จะสรุปได้ อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ช่วยให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างแบบการคิด (Cognitive Style) กับแบบภาวะผู้นำ 2 ประเภทที่ต้องอาศัย คุณลักษณะส่วนตัวของผู้นำ นั่นคือ ภาวะผู้นำโดยเสน่ห์ (Charismatic Leadership) กับภาวะผู้นำเปลี่ยนสภาพหรือภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Transformational Leadership) ซึ่งเป็นทฤษฎีด้านภาวะผู้นำที่นิยมอย่างกว้างขวางในยุคปัจจุบัน

ตารางที่ 1 : แสดงบุคลิกภาพสำคัญ 4 แบบตามแนวคิด MBTI การคิด (Thinking หรือ T)



ที่มา : Nahavandi, 2000 : 63

ตารางที่ 2 : แสดงแบบบุคลิกภาพที่เกิดจากการเลือกผสมผสาน 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของมายเออร์-บอร์กส์

แบบที่สัมผัสได้ (Sensing Types หรือ S)

ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)

ด้านการรู้สึก (With Feeling หรือ F)

ด้านการชอบเก็บตัว (Introverts หรือ I) ด้านการวินิจฉัยตัดสิน (Judging หรือ J)	บุคลิกภาพแบบ ISTJ คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - จริงจัง สงบนิ่ง ใช้สมาธิและการไตร่ตรองเพื่อหาคำตอบ เน้นการทำได้จริงยึดข้อเท็จจริงและการจัดลำดับ ใช้หลักของเหตุผลความจริง และสามารถพึ่งพาได้มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างลงตัวดีอยู่แล้ว มีความรับผิดชอบ ตัดสินใจด้วยตนเองว่าควรทำอะไร แล้วทำอย่างมุ่งมั่นโดยไม่หวั่นไหว แม้มีคนไม่เห็นด้วยหรือท้วงติงก็ตาม - มีความสุขที่ได้จัดระเบียบชีวิต งาน และครอบครัว - ยึดค่านิยมเรื่องขนบธรรมเนียมประเพณีและความรักดี	บุคลิกภาพแบบ ISFJ คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - สงบนิ่ง เป็นมิตร มีความรับผิดชอบ และทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความทุ่มเท ชอบรับใช้เพื่อนและส่วนรวม มีความไคร่ครวญ มานะบากบั่น เที่ยงตรง อาจต้องใช้เวลามากถ้าจะเรียนรู้เครื่องจักรกล ทั้งนี้เพราะไม่ชอบและสนใจด้านเทคนิคนัก มีความอดทนต่อรายละเอียดและงานประจำมีความรักดี เห็นอกเห็นใจและเอื้ออาทรต่อความรู้สึกของผู้อื่น - มุ่งมั่นในการสร้างความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบรรยากาศที่ทำงานและที่บ้าน
	บุคลิกภาพแบบ ISTP คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - มองคนอื่นอย่างเย็นชา สงบนิ่ง ไว้ตัว ชอบสังเกตและวิเคราะห์ชีวิตอย่างกระตือรือร้น โดยอาจจะบายเชิงขำขันออกมาอย่างไม่คาดหมาย ปกติจะสนใจต่อหลักการเหตุและผลที่ไม่เป็นส่วนตัวหรือคำถาม เช่น เครื่องจักรทำงานได้อย่างไร เพราะเหตุใด เป็นต้น แต่จะไม่ยอมเสียเวลาคิดมากนักเพราะคิดว่าเสียพลังงานไปโดยเปล่าประโยชน์ - สนใจต่อเหตุที่นำไปสู่ผล ใช้หลักการทางตรรกะในการจัดระบบข้อมูล - ยึดค่านิยมเรื่องความมีประสิทธิภาพ	บุคลิกภาพแบบ ISFP คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - เหนียวอาย ความเป็นมิตรอยู่เงียบ ๆ อ่อนไหวง่าย ถ่อมตัวเกี่ยวกับความสามารถของตน มักหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ไม่ชอบบีบบังคับให้คนอื่นเห็นด้วยหรือเชื่อเหมือนตนปกติไม่สนใจที่จะเป็นผู้นำใคร แต่จะผูกพันต่อลูกน้อง ไม่เร่งรัดหรือเคร่งเครียดเมื่อต้องทำงานให้เสร็จตามที่ได้รับมอบหมายด้วยเหตุผลคือ ไม่อยากทำลายบรรยากาศดี ๆ ขณะนั้น เพราะงานเร่งรีบมากกดดันหรือต้องออกแรงมากกว่าปกติ - ไม่ชอบความขัดแย้งหรือแตกแยก ไม่ชอบใช้ความเห็นหรือค่านิยมของตนไปบีบบังคับผู้อื่น

ตารางที่ 2 (ต่อ) : แสดงแบบบุคลิกภาพที่เกิดจากการเลือกผสมผสาน 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของ
มายเออร์-บริกส์

แบบที่สัมผัสได้ (Sensing Types หรือ S)

ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)

ด้านการรู้สึก (With Feeling หรือ F)

ด้านการเปิดเผยตัว (Extroverts หรือ E)	ด้านการรับรู้ (Perceptive หรือ P)	บุคลิกภาพแบบ ESTP	บุคลิกภาพแบบ ESFP
		บุคลิกภาพแบบ ESTJ	บุคลิกภาพแบบ ESFJ
	บุคลิกภาพแบบ ESTP	บุคลิกภาพแบบ ESTJ	บุคลิกภาพแบบ ESFJ
	คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - ยึดข้อเท็จจริงไม่ค่อยยวกังวลหรือรีบร้อน พอใจไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น มักชอบกีฬาหรือวัตถุที่เกี่ยวกับจักรกล ชอบมีเพื่อน มักแข่งที่หรือขาดความไว - ด้านรับรู้ความรู้สึก มีความสามารถด้านคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ไม่ชอบคำอธิบายที่ยืดยาว มีความถนัดในอาชีพที่ต้องใช้เครื่องจักรกลโดยรู้ถึงกลไกการทำงาน - การถอดชิ้นส่วนออก หรือประกอบกลับคืนอย่างเดิม - ชอบเสพสุขและมีชีวิตโดยยึดวัตถุ รักการเรียนรู้โดยการกระทำ	คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - ชอบการปฏิบัติได้จริงเน้นข้อเท็จจริงมีความถนัดทั้งด้านธุรกิจและจักรกลต่าง ๆ ไม่สนใจวิชาที่ตนเองเห็นว่าไม่ได้ประโยชน์ แต่ก็สามารถประยุกต์ใช้ได้ - เมื่อถึงคราวจำเป็นชอบร่วมและเป็นนักจัดกิจกรรม มักทำอะไรได้ดี โดยเฉพาะงานที่ต้องระมัดระวัง - การกระทบความรู้สึกหรือความคิดเห็นของผู้อื่น - ใช้พลังผลักดันให้แผนของตนเองสามารถลงสู่การปฏิบัติ	คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - ชอบสังคม เข้าคนได้ง่าย ชอบการยอมรับ มิตรภาพและบรรยากาศสนุกสนาน เมื่อรู้ว่ากิจกรรมใดจะเกิดขึ้นก็กระหายที่จะเข้าร่วม สามารถจำข้อเท็จจริงได้ดีกว่าเข้าใจทฤษฎี เหมาะที่จะทำงานในสถานการณ์ไม่ยุ่งยากซับซ้อน มีทักษะการทำงานเกี่ยวกับคนได้ดีพอ ๆ กับวัตถุสิ่งของ - เรียนรู้ได้ดีด้วยการเข้าร่วมฝึกหัดทักษะใหม่ร่วมกับผู้อื่น
	บุคลิกภาพแบบ ESTJ	บุคลิกภาพแบบ ESFJ	
	คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่ - มีเมตตาริชาต ช่างคุย กว้างขวาง รอบคอบ ชอบการร่วมมือเป็นสมาชิกของทีมงานที่กระตือรือร้น ชอบทำสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่นอยู่เสมอ มักทำงานได้ดีเมื่อได้รับกำลังใจหรือคำชม ให้ความสนใจน้อยกับสิ่งที่เป็นนามธรรม - หรือสิ่งที่เกี่ยวกับด้านเทคนิค แต่จะมีความสนใจหลักต่อสิ่งที่สามารถมองเห็นได้และมีผลกระทบโดยตรงต่อการดำรงชีวิตของคนอื่น - ต้องการได้รับการยกย่องในความสำเร็จของตนเองและงานที่ตนทำ		

ที่มา : Marcic, D. and Seltzer, J. 1998 : 403-404

ตารางที่ 2 (ต่อ) : แสดงแบบบุคลิกภาพที่เกิดจากการเลือกผสมผสาน 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของ
มายเออร์-บริกส์

แบบการหยั่งรู้ได้ (Intuitive Type หรือ N)

ด้านการรู้สึก (With Feeling หรือ F)

ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)

ด้านการชอบเก็บตัว (Introverts หรือ I)
ด้านการวิจยตัดสินใจ (Judging หรือ J)
ด้านการรับรู้ (Perceptive หรือ P)

บุคลิกภาพแบบ INFJ คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่มี - มักประสบความสำเร็จด้วยความพากเพียร การริเริ่มใหม่ ๆ และความต้องการอะไรก็ตามที่ไปปรารถนา จะใช้ความพยายามอย่างดีที่สุดต่อการทำงาน - ใช้การผลักดันอยู่เบื้องหลังเสีย ๆ ด้วยความรอบคอบ แต่ห่วงใยต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่เคารพต่อหลักการของบริษัท - ชอบการให้เกียรติและการยอมรับในการแก้ไขข้อผิดพลาด เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม - เก่งในการจัดงานและเรียบแหลมในการนำวิสัยทัศน์ของตนลงสู่การปฏิบัติ	บุคลิกภาพแบบ INTJ คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่มี - มีพื้นฐานของจิตใจและแรงจูงใจไปในทิศทางเพื่อตอบสนองเป้าหมายของตนเอง โดยเฉพาะถ้าทำในสิ่งที่ต้องการแล้วก็จะทุ่มเทพลังของตนเองอย่างเต็มที่ แม้ปราศจากความช่วยเหลือจากคนอื่นก็ตาม เป็นคนขี้สงสัย ชอบวิจารณ์ ชอบอิสระ และมีความมุ่งมั่น - แต่ชอบแสดงความดีใจอยู่บ่อย ๆ จึงควรได้ปรับปรุงให้หัดมองข้ามเรื่องประเด็นปลีกย่อย เพื่อความสำเร็จในประเด็นที่สำคัญมากกว่า - มีมาตรฐานของการปฏิบัติงานและผลงานของตนและผู้อื่นสูง
บุคลิกภาพแบบ INFP คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่มี - เต็มไปด้วยความเลื่อมใสศรัทธาและจงรักภักดี แต่มักปิดปากเงียบจนกว่าจะคุ้นเคยกันอย่างดีแล้วใส่ใจต่อการเรียนรู้ ด้านความคิด และภาษา - ชอบริเริ่มโครงการอิสระของตนเอง เหมาะกับงานบรรณาธิการ จัดทำหนังสือสารานุกรม มักรับงานมากเกินตัวที่จะทำได้หมด มีความเป็นมิตร - โดยพยายามแสดงออกถึงความสามารถทางสังคมของตน - พร้อมที่จะปรับตัว ยืดหยุ่นและให้การยอมรับการกระทำหรืองานใด ๆ ที่มีใช่เป็นการบีบบังคับ	บุคลิกภาพแบบ INTP คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่มี - สงบนิ่ง ไว้ตัว มีความสามารถสูงในการทำข้อสอบเชิงทฤษฎีหรือวิชาแขนงวิทยาศาสตร์ เก่งการให้เหตุผลจนสามารถแยกแยะลงไปถึงประเด็นย่อย ๆ ได้ - มีความสนใจด้านความคิดสูง แต่มักแยกจากกลุ่มสามารถอธิบายสิ่งที่ตนสนใจได้อย่างลึกซึ้ง และแหลมคม - จึงเหมาะที่จะประกอบอาชีพที่ตรงกับความสามารถซึ่งตัวเองเชื่อว่าเป็นประโยชน์และตนได้ใช้ความถนัดของตนเต็มที่ - ชอบสงสัย วิพากวิจารณ์ และคิดเชิงวิเคราะห์อยู่เสมอ

ตารางที่ 2 (ต่อ) : แสดงแบบบุคลิกภาพที่เกิดจากการเลือกผสมผสาน 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของมายเออร์-บอร์กส์

แบบการหยั่งรู้ได้ (Intuitive Type หรือ N)

ด้านการรู้สึก (With Feeling หรือ F)

ด้านการคิด (With Thinking หรือ T)

ด้านการเปิดเผยตัว (Extroverts หรือ E)
ด้านการริเริ่มจัดตัดสินใจ (Judging หรือ J)
ด้านการรับรู้ (Perceptive หรือ P)

บุคลิกภาพแบบ ENFP คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่มีจินตนาการ สามารถทำงานได้ทุกอย่างถ้าตนสนใจ สามารถแก้ปัญหาทุก ๆ ได้อย่างรวดเร็ว และเต็มใจช่วยคนอื่นแก้ปัญหาจึงมักใช้ความสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่บ่อย ๆ มากกว่าต้องเตรียมการล่วงหน้า สามารถหาเหตุผลใด ๆ มาบีบบังคับเพื่อให้ได้ดังใจปรารถนา - มีความต่อเนื่องและยืดหยุ่น เก่งทางวาการ และพูดกลอนสดได้ดี	บุคลิกภาพแบบ ENTP คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่มีไหวพริบเฉลียวฉลาด เก่งรอบด้าน มักกระตุ้นบริษัทให้ตื่นตัว ชอบการพูด เปิดเผยตรงไปตรงมาบางครั้งพูดแถมให้เกิดบรรยากาศขบขัน เป็นแหล่งความรู้ให้คนอื่นในการแก้ปัญหาใหม่ ที่มีความท้าทาย แต่มักบกร่องเรื่องงานประจำ เพราะชอบเปลี่ยนงานอยู่ตลอดเวลา สามารถอ้างเหตุผลในประเด็นที่ตนต้องการได้เสมอ - เบื่องานประจำที่จำเจ ความสนใจมักเปลี่ยนได้ตลอดเวลา
บุคลิกภาพแบบ ENFJ คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความรับผิดชอบ รู้สึกเอื้ออาทรต่อความคิดและความต้องการของผู้อื่นอย่างจริงจัง การปฏิบัติงานจึงมักมีมาตรฐานมิให้กระทบต่อความรู้สึกของผู้อื่น เก่งในการเป็นผู้นำการอภิปรายหรือนำเสนอเค้าโครงการได้อย่างชัดเจน นุ่มนวล เก่งสังคม กว้างขวาง เป็นนักกิจกรรมที่ดีของโรงเรียน ซึ่งสามารถจัดเวลาให้กับการเรียนและการทำกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมลงตัว - เป็นผู้นำที่เข้ากับคนได้เก่งชอบช่วยเหลือสนับสนุนคนอื่นในกลุ่ม และสามารถสร้างแรงดลใจให้ผู้อื่นได้ดี	บุคลิกภาพแบบ ENTJ คุณลักษณะบุคลิกภาพ : มักเป็นคนที่มีไหวพริบเฉลียวฉลาด เก่งรอบด้าน มีความสามารถสูงในด้านกิจกรรมประเภทใช้ความคิดหรือเหตุผล เฉลียวฉลาดในการเจรจาต่าง ๆ เป็นคนทันสมัยและชอบไฟรู้ ใฝ่เรียนอยู่ตลอดเวลา บางครั้งมักมองสิ่งต่าง ๆ เชิงบวกและมั่นใจมากเกินไปจนเกินไป - มักกดดันผู้อื่นให้ยอมรับความคิดเห็นของตน

ที่มา : Marcic, D. and Seltzer, J. 1998 : 403-404

ใบความรู้ เรื่อง บุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ เป็นลักษณะจำเพาะของแต่ละบุคคลที่แสดงออกโดยพฤติกรรมของบุคคลนั้น ต่อสิ่งแวดล้อมที่ตนกำลังเผชิญอยู่ บุคลิกภาพมีความสำคัญ มีผลอย่างยิ่งต่อความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของบุคคล ทั้งส่วนตน ครอบครัว การงาน การเข้าสังคม มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของผู้พบเห็น ซึ่งส่งผลต่อการยอมรับนับถือ การให้ความร่วมมือ การสนับสนุน ความไว้วางใจจากผู้อื่น บุคลิกภาพสามารถปรับเปลี่ยนแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาได้ โดยจัดบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ อันเป็นความสำเร็จสูงสุดของชีวิตบุคคลได้

บุคลิกภาพเป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ในการที่จะช่วยส่งเสริมหรือขัดขวางความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน การทำงาน การเข้าสังคม ดังนั้นบุคลิกภาพจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่ง ที่ส่งผลและเกี่ยวข้องกับการประสบความสำเร็จ สถาบันราชภัฏเทพสตรี (2543) ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพของ “คนเก่ง” ว่าจะต้องประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่

1. เก่งตน หมายถึง เป็นผู้ที่ชอบศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ทันโลก ทันคน โดยเริ่มจากพัฒนาตนเองก่อน ประกอบด้วย

- ทางกาย : รูปร่าง พัฒนาให้ดีขึ้นโดยใช้การแต่งกายช่วยลดหรือเสริมจุดเด่น จุดด้อย หน้าตา สดชื่นแจ่มใสสะอาด เข้มแข็งแต่ไม่กระด้าง อ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ

- ทางวาจา : การพูดดี มีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ พูดแต่ดี มีประโยชน์ ผู้ฟังชอบ และคิดก่อนพูด

- ทางใจ : มีความมั่นใจในตนเอง กระตือรือร้น มีความอดทน มีความพยายาม มีเหตุผล การมีสมรรถภาพในการจำ และมีความคิดสร้างสรรค์

2. เก่งคน หมายถึง มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

3. เก่งงาน หมายถึง ผู้ที่ทำงาน ขยันทำงาน และรู้วิธีทำงาน

บุคลิกภาพของ “ผู้นำในอนาคต” ที่ต้องการประสบความสำเร็จว่า ต้องมีคุณลักษณะที่สำคัญ ประกอบด้วย

1. ยืนหยัด คือ การที่ไม่ยอมเสียจุดยืน เสียความมั่นใจของตนเอง มีเหตุผลและการใช้วิจารณ์ญาณของตนเอง

2. ยึดหยุ่น คือ การรู้จักผ่อนปรนตามสถานการณ์เพื่อให้การปฏิบัติการบรรลุตามเป้าหมาย

3. ยินยอม คือ การรู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน ประนีประนอม

4. ยิ้มแย้ม คือ สามารถยิ้มรับสถานการณ์ได้ทุกรูปแบบ แสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม

5. ยกย่อง คือ การรู้จักยกย่องผู้อื่นด้วยความจริงใจ

บุคลิกภาพของบุคคล ประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

1. **ด้านกายภาพ** หมายถึง รูปร่างหน้าตา ทรวดทรง ท่าทาง การแต่งกาย การเดิน เป็นต้น บุคลิกภาพด้านกายภาพนี้เป็นสิ่งที่ผู้อื่นมองเห็นได้

2. **ด้านวาจา** หมายถึง การใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง ซึ่งผู้อื่นจะรับรู้ได้โดยการฟัง ลักษณะต่าง ๆ สะท้อนบุคลิกภาพด้านนี้ เช่น การพูดไม่เข้าหูคน การพูดจากระซอกโฮกฮา การพูดจาน่าฟัง เป็นต้น บุคลิกภาพทางวาจาที่ดีย่อมหมายถึงการพูดจาด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล น่าฟัง เป็นมิตร และได้สาระ

3. **ด้านสติปัญญา** หมายถึง ความสามารถทางการคิดด้านปัญหา ไหวพริบ ความสามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม คิดเป็น รู้จักคิด คิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี แสดงออกหรือสนองตอบผู้อื่นได้อย่าง “ทันกัน” และ “ทันกาล”

4. **ด้านอารมณ์** หมายถึง การมีอารมณ์ดี คงเส้นคงวา ไม่รู้ว่าอารมณ์เอาอารมณ์ จุนเจียว โกรธง่าย หรือบางคนมีอารมณ์ร้ายแรงมากกว่าอารมณ์อื่น หรือบางคน เครียด เศร้า ชื่นมัว หม่นหมองอยู่เสมอ

5. **ด้านความสนใจและเจตคติ** แต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป บางคนไม่สนใจการเมือง ซึ่งบางคนมีความสนใจหลากหลายไม่สนใจเพียงเรื่องใดเรื่องหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว

6. **ด้านการปรับตัว** มีผลต่อลักษณะของบุคลิกภาพ ถ้าใช้แบบที่ดีมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สังคมยอมรับ จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตรงกันข้ามถ้าปรับตัวไม่ดีวางตัวในสังคมไม่เหมาะสม ย่อมมีผลเสียต่อบุคลิกด้านอื่น ๆ ไปด้วย

ประเภทของบุคลิกภาพ

นักจิตวิทยาหลายท่านได้ทำการศึกษาแบบแผนทางบุคลิกภาพ โดยปรากฏเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ในลักษณะต่างกัน ดังนี้

คาร์ล กุสตาฟ จุง (Carl Gustav Jung) จำแนกบุคลิกภาพเป็น 2 ประเภท คือ

1. **บุคลิกภาพแบบอินโทรเวิร์ท (Introvert)** มีแนวโน้มที่จะเก็บตัว เก็บความทุกข์ไว้กับตนเอง ไม่มีความมั่นใจในตัวเองที่จะต่อสู้กับเหตุการณ์ภายนอก ชอบคิด ชอบทำอะไรเงียบ ๆ อยู่คนเดียว และชอบครุ่นคิดคนเดียว บุคคลที่มีลักษณะอินโทรเวิร์ทมาก โอกาสที่จะมีความผิดปกติทางจิตทางอารมณ์ และทางบุคลิกภาพจะเกิดขึ้นได้มาก

2. **บุคลิกภาพแบบเอกซ์โทรเวิร์ท (Extrovert)** จะไม่เก็บตัวหรือหมกมุ่นอยู่คนเดียว แต่จะหาทางออกโดยการเข้าสังคม นอกจากนี้จะเป็นบุคคลที่มีน้ำใจ สนใจต่อผู้คนและสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว สนใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกภายนอกมากกว่าจะจดจ่อสนใจเฉพาะเรื่องของตนเองหรือภายในใจตนเองเท่านั้น มีความสนใจในการเข้าสังคม ชอบสังคมชอบพบปะผู้คนมากกว่าสิ่งของ ชอบสมาคม ชอบอาชีพที่มีการติดต่อกับผู้คน

อย่างไรก็ตาม ลักษณะของอินโทรเวท และเอกซโทรเวทนั้น ไม่สามารถจะแยกกันได้อย่างเด็ดขาด เพราะว่าคนส่วนมากจะมีลักษณะก้ำกึ่งระหว่างอินโทรเวทและเอกซโทรเวท โดยในบางครั้งเขาอาจจะมีลักษณะที่โน้มเอียงไปในทางอินโทรเวท บางครั้งมีแนวโน้มเอียงไปในทางเอกซโทรเวทได้ แบบฉบับของบุคลิกภาพของจุนั้น สังคมยอมรับแบบเอกซโทรเวทมากกว่าแบบอินโทรเวท แบบอินโทรเวทนั้น เป็นผู้ที่ไม่ก่อประโยชน์ให้แก่สังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่มากเท่าที่ควร สังคมอาจจะเจริญก้าวหน้าจำเป็นต้องอาศัยสมาชิกของสังคมที่สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กล้าพูด กล้าทำ กล้าแสดงออก และสามารถก่อประโยชน์ให้สังคม

เอิร์นสท์ เครชเมอร์ (Ernst Kretschmer) แบ่งบุคลิกภาพตามลักษณะทางร่างกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์กับลักษณะของจิตใจไว้ 4 ประการ คือ

1. **พวกที่มีรูปร่างผอมสูง ตัวยาว ขาว ความสูงไม่สัมพันธ์กับน้ำหนัก (Asthenia Type)** บุคคลประเภทนี้มีจิตใจที่ไม่ใคร่ทุกระหัด ชอบคิด ชอบฝัน แต่หากบุคคลประเภทนี้มีจิตใจผิดปกติ จะมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคจิตเภท

2. **พวกที่มีรูปร่างอ้วนเตี้ย แคระ มีลักษณะคล้ายมะขามข้อเดียว (Pyknic Type)** บุคคลประเภทนี้มักจะเจ้าอารมณ์ ดีใจง่าย โกรธง่าย ชอบสนุกสนาน แต่หากบุคคลประเภทนี้มีจิตใจผิดปกติ จะมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคประสาทแบบคลั่ง-ซึมเศร้า

3. **พวกที่มีรูปร่างสูงใหญ่มากเกินไป และร่างกายไม่สมประกอบ (Dysphasic Type)** บุคคลประเภทนี้มักจะมีเชาปัญญาต่ำและมักจะมีปมด้อยเกี่ยวกับรูปร่างของตน

4. **พวกที่มีรูปร่างสมส่วน แข็งแรง ลำสัน (Athletic Type)** บุคคลประเภทนี้จะชอบผจญภัยต่อสู้ กล้าได้กล้าเสีย มักจะไม่มีแนวโน้มที่จะมีความผิดปกติทางจิตใจ

แบบของบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์

แฮร์รี สแต็ค ซันลิแวน (Harry Stack Sullivan) ได้อธิบายบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ โดยระบุสาเหตุของบุคลิกภาพที่เป็นปัญหาไว้ 6 ประเภท คือ

1. **ประเภทหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง** บุคคลประเภทนี้มักจะท้อแท้ มีความเจ็บแค้นในใจ ผิดหวังง่าย และคิดว่าตนถูกเข้าใจผิดเสมอ เพราะว่าบุคคลประเภทนี้ผัดหวังในสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น

2. **ประเภทไม่สูงส่งกับใคร** บุคคลประเภทนี้มักมีความรู้สึกว่าการทำบุญกับใครไม่ขึ้น มักจะน้อยใจสาเหตุแห่งบุคลิกภาพนี้ อาจจะเป็นเพราะไม่ได้รับความรักเหมือนไม่มีใครรักในวัยเด็ก ผลจึงสืบเนื่องมาจนถึงวัยอื่น ๆ ต่อ ๆ มา

3. **ประเภทต้องพึ่งพาคนอื่น** บุคคลประเภทนี้มักจะไม่มีความคิดเป็นของตนเอง คอยปฏิบัติตามคำแนะนำของคนอื่น ต้องยึดหรือพึ่งพาคนอื่นเป็นหลัก สาเหตุอาจเป็นผลต่อการเลี้ยงดูของบิดามารดาที่แสดงอำนาจเหนือเด็กตลอดเวลา โดยเฉพาะในช่วงวัยเด็กและวัยเยาว์

4. ประเภทไม่เป็นมิตรกับใคร บุคคลประเภทนี้ไม่ประสงค์จะคบหาสมาคมกับใคร อารมณ์มักจะขุ่นมัว หงุดหงิด สาเหตุเป็นเพราะบิดามารดาเคียดแค้นและเอาใจใส่ดูแลบุตรธิดา เพื่อหวังจะให้ได้ดีมากเกินไป อีกทั้งบิดามารดามักจะไม่พอใจ และไม่สนใจเกี่ยวกับผลการกระทำ หรือผลงานใด ๆ ของบุตรธิดาของตน

5. ประเภทชอบคัดค้าน บุคคลประเภทนี้ มักจะเถียง ชอบคัดค้าน สาเหตุเพราะชอบเรียกร้องความสนใจ เมื่อตนอยู่ในวัยเด็ก และเมื่อเจริญเติบโตขึ้น ก็ยังคงใช้วิธีการเดิมและมักจะใช้วิธีคัดค้าน เมื่อรู้สึกว่าคุณค่า ความปลอดภัยของตนนั้นกำลังถูกคุกคาม

6. ประเภทรักร่วมเพศ บุคคลประเภทนี้มักจะมีการปรับตัวเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเรื่องเพศอย่างผิด ๆ เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดาขาดสัมพันธภาพที่ดีกับบุตรธิดา ไม่สามารถให้ความอบอุ่นทางใจ ไม่สามารถสื่อความหมายเกี่ยวกับบทบาททางเพศของบุตรธิดาได้อย่างถูกต้องชัดเจน อีกทั้งสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ในส่วนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศนั้น ๆ เป็นไปอย่างไม่เหมาะสม

ที่มา : อาจารย์สุวรรณา วรรณชัย

ใบงาน

เรื่อง เสริมสร้างบุคลิกภาพ

ชื่อ-นามสกุล..... ห้อง..... เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนนำใบงานของตนเองไปให้เพื่อนเขียนลักษณะบุคลิกภาพลงในตาราง

เพื่อนคนที่.....

สิ่งที่เด่น	สิ่งที่ควรแก้ไข
.....	
.....	
.....	
.....	

เพื่อนคนที่.....

สิ่งที่เด่น	สิ่งที่ควรแก้ไข
.....	
.....	
.....	
.....	

เพื่อนคนที่.....

สิ่งที่เด่น	สิ่งที่ควรแก้ไข
.....	
.....	
.....	
.....	

1. จากความคิดเห็นของเพื่อนสิ่งที่เพื่อนมีความคิดเห็นเหมือนกันในด้านจุดเด่นของนักเรียนคือ

.....

.....

.....

2. จากความคิดเห็นของเพื่อนสิ่งที่เพื่อนมีความคิดเห็นเหมือนกันในสิ่งที่ต้องแก้ไขของนักเรียนคือ

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนมีแนวทางแก้ไขในสิ่งที่เป็นส่วนบกพร่องของตนเอง

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนอ่านความคิดเห็นของเพื่อนแล้วมีความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

5. บุคลิกภาพของนักเรียนจัดอยู่ในประเภทใด

.....

.....

.....

.....

6. การเรียนรู้บุคลิกภาพของตนเองมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

เรื่อง บุคลิกภาพเปลี่ยนได้

ตนเองและการตระหนักรู้ตนเอง

ตัวตน (Self) หมายถึง เราตามความเป็นจริงการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งโครงสร้างของตัวตนประกอบด้วย 3 ส่วน คือ Real Self Ideal Self และ Perceived Self

การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) เป็นการที่บุคคลรู้สึกตัวหรือมีสติในความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำของตน รวมทั้งสิ่งแวดล้อมรอบตัวขณะนั้น

การพัฒนาและปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ ประกอบด้วย

1. พยายามค้นพบตนเอง พิจารณา ทำความรู้จักเกี่ยวกับตนเองเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง
2. ยอมรับตนเองทั้งจุดเด่นและจุดอ่อนจากการรับฟังผู้อื่น
3. เปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นทราบ
4. การปฏิบัติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

การพัฒนาตนเองเป็นสิ่งที่ท้าทายความเข้มแข็งของจิตใจ เปรียบได้กับการเลิกล้างเสพติด ผู้ที่มีจิตใจอ่อนแอจะหนีไม่พ้นกับการหันกลับไปเสพอีกครั้ง เพราะแพ้จิตใจตนเอง ผู้มีจิตใจเข้มแข็งเด็ดขาดเท่านั้นจึงจะเลิกล้างเสพติดได้ตามที่ตั้งใจไว้ การพัฒนาตนก็เช่นกัน เมื่อได้ตั้งใจที่จะพัฒนาตนเอง แล้วต้องมีจิตใจเข้มแข็งมุ่งมั่นเลิกนิสัยเก่า ๆ สร้างนิสัยใหม่ ๆ หรือลักษณะที่ดีให้กับตนเองให้ได้ จึงจะพัฒนาตนเองได้สำเร็จ

การพัฒนาตนเองมีขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดให้ชัดเจนว่า จะพัฒนาลักษณะนิสัยใด ด้วยวิธีการอย่างไร ซึ่งลักษณะที่จะพัฒนาต้องเห็นชอบว่าเป็นสิ่งที่ดีทำให้ตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น
2. วางแผนการพัฒนาทีละเรื่องอย่างเป็นระบบ เริ่มจากเรื่องง่าย ๆ ไปหายาก
3. กำหนดระยะเวลาที่ใช้ในการพัฒนาให้เพียงพอ และต้องมีความสม่ำเสมอ พยายามทำให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงนิสัย การเปลี่ยนแปลงนิสัยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพนำไปสู่จุดหมายปลายทาง มีแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะ 4 ด้าน คือ

1. การแต่งกาย การเอาใจใส่ดูแลการแต่งกายให้สะอาดเรียบร้อยทันสมัย รู้จักเลือกเครื่องแต่งกายให้เหมาะกับรูปร่าง สถานที่ กาลเวลา จะทำให้รู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น และผู้ที่พบก็อยากคุยด้วย คนที่แต่งตัวรุ่มร่ามไม่เหมาะสมกาลเทศะ อาจจะทำให้ถูกตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์ได้ นอกจากนี้ท่าทางก็เป็นสิ่งสำคัญควรระมัดระวังตนเองให้มีกิริยามารยาทที่ดี เดินด้วยท่าทางที่สง่าผ่าเผย หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส

สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้อื่นรู้สึกเชื่อถือตัวเรามากขึ้น ความคิด การเพิ่มพูนความรู้ และประสบการณ์ทำให้มองโลกกว้างขึ้น รู้สึกชีวิตมีคุณค่าไม่น่าเบื่อหน่าย

2. ค้นหาความสนใจของตนเองเพื่อให้ทราบว่า ชอบศึกษาค้นคว้าเรื่องอะไร รวบรวมความรู้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องที่น่าสนใจให้มากที่สุด ติดตามความก้าวหน้า หาความรู้ด้านนั้น ๆ ให้ทันเหตุการณ์อยู่เสมอ หมั่นอ่าน ทบทวนความคิด และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่มีความสนใจเรื่องเดียวกัน

3. การควบคุมตนเอง สังคมมักจะไม่วินิจฉัยผู้ที่ไม่ควบคุมตนเอง มีท่าทางฉุนเฉียวก้าวร้าวเกินควร ในทางตรงข้ามสังคมจะยกย่องนับถือผู้ที่อดกลั้น ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ การฝึกควบคุมตนเอง ต้องพยายามคิดก่อนทำ โดยคิดว่าสิ่งที่อยากทำกับสิ่งที่ควรทำเป็นสิ่งเดียวกันหรือไม่ ถ้าสิ่งอยากทำเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำก็ต้องตัดออกไป การคิดก่อนทำจะทำให้เสียใจในภายหลัง และได้ทำในสิ่งที่มั่นใจยิ่งขึ้นด้วย

4. การผูกมิตร ความสุขอย่างหนึ่งคือการได้เป็นมิตรกับผู้อื่น นอกจากจะเป็นเพื่อนไม่ให้เหงาว่าเหวแล้ว มิตรยังให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดความเดือดร้อนอีกด้วย การผูกมิตรมีหลักการคือการผูกมิตรทำได้เรียงลำดับจากง่ายไปหายากดังนี้คือ การผูกมิตรกับผู้ที่ต้องการคบหาสมาคมกับเราลำดับต่อไปเป็นคนที่ถูกนิยยใจเอื้อกัน และลำดับสุดท้ายคือ คนที่เราต้องการคบหาด้วย ควรเข้าใจธรรมชาติของคน ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร สิ่งสำคัญคือ ไม่มีใครชอบคนที่พูดมาก อวดรู้ ดูถูก หรือชอบตำหนิผู้อื่น ทุกคนต้องการให้ผู้อื่นยกย่องชมเชย ทุกคนชอบให้ผู้อื่นฟังเมื่อตนพูด และมักจะสนใจเรื่องราวของตนเองมากกว่าผู้อื่น ทุกคนชอบผู้ที่ยิ้มแย้มแจ่มใส หมั่นทักทายผู้อื่นอยู่เสมอ อย่าลืมหักคำว่า ขอโทษ ขอขอบคุณ และให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการเสริมสร้างบุคลิกลักษณะของบุคคล บุคลิกลักษณะของบุคคลสามารถดัดแปลง แก้ไข เสริมสร้างให้ดีขึ้นได้ บุคลิกภาพที่ดีจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการฝึกหัด ปรับปรุงกิริยา ท่าทาง และลักษณะต่าง ๆ

การเสริมสร้างบุคลิกลักษณะบุคคลมี 7 ประการ คือ

1. The way you look (การมอง)
2. The way you dress (การแต่งกาย)
3. The way you talk (การพูด)
4. The way you walk (การเดิน)
5. The way you acts (การแสดงท่าทาง)
6. The skill with which you do thing (ทักษะในการทำงานในหน้าที่)
7. Your health (สุขภาพ)

เราควรจะพิจารณาว่าตัวเรามีพร้อมแล้วยัง มีอะไรบ้างที่ควรจะได้ปรับปรุงแก้ไขเพื่อการเสริมสร้างบุคลิกภาพของตน

กลวิธีปรับปรุงแก้ไขให้มีบุคลิกลักษณะดีขึ้น

1. จงเป็นคนใจกว้างขวาง (Be Open-Minded)
2. จงให้ความร่วมมือกับผู้อื่น (Have Cooperative)
3. จงเป็นตัวของตัวเอง (Have Confidence)
4. จงแสวงหาคำแนะนำ (Seek Advice)
5. จงลงมือกระทำจนกว่าจะถูกต้อง (Take Action)
6. จงตรวจสอบผลความก้าวหน้าของท่าน (Check Your Progress)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวและการพัฒนาบุคลิกภาพ

1. แบบแผนทางวัฒนธรรมกับสิ่งแวดล้อม
2. สถานะทางเศรษฐกิจ-สังคม
3. แบบแผนของสถาบัน ชุมชน สังคม
4. ค่านิยม หลักการ ปรัชญาในการมีชีวิต
5. สุขภาพจิต (ลักษณะความอบอุ่นในครอบครัวทั้งในอดีตและปัจจุบัน)
6. การศึกษา (โรงเรียน, แบบแผนของสถาบันการศึกษา)
7. ความต้องการ แรงขับเคลื่อน (ในแง่จิตวิทยา)
8. ปัจจัยอื่น ๆ เช่น เพื่อน อาชีพ ฯลฯ

ใบงาน

เรื่อง บุคลิกภาพเปลี่ยนได้

กลุ่มที่.....ชั้น.....

ชื่อสมาชิกกลุ่ม

1.	4.
2.	5.
3.	6.

คำสั่ง ให้นักเรียนวิเคราะห์แล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. บุคลิกภาพของผู้ชาย ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. บุคลิกภาพของผู้หญิง ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเปลี่ยนบุคลิกภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

กรณีตัวอย่าง

นวนนา ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีพฤติกรรมไม่พูดคุยกับเพื่อนและครู นอกจากนี้เวลาครูจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเมื่อถามคำถามหรือเรียกชื่อ นวนนาก็จะก้มหน้าไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองหรือมอบหมายให้ทำกิจกรรมทุกกิจกรรมจะไม่สนใจ และจะไม่ร่วมหรือทำกิจกรรมใด ๆ กับเพื่อน จนเพื่อนไม่มีใครอยากอยู่ใกล้

จากกรณีตัวอย่าง ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่า นวนนา มีปัญหาบุคลิกภาพอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. บุคลิกภาพของนวนนา อาจเกิดมาจากสาเหตุใดได้บ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนห้องเดียวกับนวนนา นักเรียนจะอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. ถ้านักเรียนเป็นนวนนา นักเรียนจะอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....