



ชุดกิจกรรมแนะแนว

เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4



นางสาวชุตินา ศิริรักษ์

ครูชำนาญการ

โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง จังหวัดยะลา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15



แก่นแท้ของการเรียนรู้ทักษะชีวิต

แก่นแท้ของการเรียนรู้ทักษะชีวิต คือ การยึดเอาชีวิตเป็นศูนย์กลาง หรือเป็นตัวตั้งในการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความสามารถในการสร้างคุณลักษณะ ที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างเต็มตามศักยภาพของตนเอง ทำให้ชีวิต เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องไปตลอดชีวิต

การเรียนรู้ที่เอาชีวิตเป็นตัวตั้งไม่ได้หมายความว่า วิชาหรือความรู้ไม่สำคัญ แต่การเรียนรู้ที่เอาวิชาเป็นตัวตั้ง อาจทำให้เกิดการทอดทิ้งความเป็น “คน” หรือ “ชีวิต” แต่การเรียนรู้ที่ “คน” หรือ “ชีวิต” เป็นตัวตั้ง จะไม่ทอดทิ้งวิชา เพราะคนจะแสวงหาวิชา หรือความรู้ที่สอดคล้องกับความเป็นคน หรือสร้างวิชาขึ้นมาเพื่อใช้ประโยชน์ต่อชีวิต และการอยู่ร่วมกัน เพราะสิ่งสำคัญที่สุด ของความเป็นคน คือการมีชีวิตที่เจริญ และมีการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ ทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติแวดล้อม

ประเวศ วะสี.

ปฏิรูปการเรียนรู้ เพื่อแก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน

สถานปฎิรูป. 24 (มีนาคม), หน้า 62 – 64 ; 2543

คำนำ



ปัจจุบันสภาพสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว มีความซับซ้อน มีตัวอย่างที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม มีการแข่งขันทั้งด้านการศึกษาและเศรษฐกิจ ทำให้มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียน นักเรียนจึงต้องพยายามปรับตัวเพื่อดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข

การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคม การสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ด้าน คือ

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ข้าพเจ้าได้ดำเนินการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง จังหวัดยะลา ตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านขึ้น เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง จังหวัดยะลา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15 สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาทักษะชีวิต สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตต่อไป

นางสาวชุติมา ศิริรักษ์

ครูชำนาญการโรงเรียนคณะราษฎรบำรุง จังหวัดยะลา

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๗
คำชี้แจงเบื้องต้นสำหรับนักเรียน	ค
โครงสร้างการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน	1
ชุดกิจกรรมตามองค์ประกอบทักษะชีวิต	
ชุดที่ 1 ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	4
กิจกรรม ปฐมนิเทศ	
ชุดที่ 2 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	9
กิจกรรม คิดให้ดี มีชัยชนะ	
ชุดที่ 3 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	18
กิจกรรม รู้จักจัดเครียด	
ชุดที่ 4 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	29
กิจกรรม สัมพันธ์ ผูกใจ	
บรรณานุกรม	38

คำชี้แจงเบื้องต้นสำหรับนักเรียน



การจัดกิจกรรมแนะแนว ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง จังหวัดยะลา ชุดนี้จะช่วยพัฒนาให้นักเรียนเกิดทักษะชีวิตตามองค์ประกอบของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทั้ง 4 องค์ประกอบ คือ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น นักเรียนจะต้องศึกษาไปที่ละกิจกรรมเรียงตามลำดับ เพื่อจะให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับปรับตัวในอนาคต ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน ประกอบด้วย

1. ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วย

- กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ
- กิจกรรมที่ 2 ตามฝันให้เจอ
- กิจกรรมที่ 3 มุมมองที่น่าสนใจ
- กิจกรรมที่ 10 ปัจฉินิเทศ

2. ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

- กิจกรรมที่ 4 นี่แหละ ไข่เลย
- กิจกรรมที่ 5 คิดให้ดี มีชัยชนะ

3. ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

- กิจกรรมที่ 6 มุมมองแห่งตน
- กิจกรรมที่ 7 รู้จักขจัดเครียด

4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

- กิจกรรมที่ 8 สัมพันธ์ผูกใจ
- กิจกรรมที่ 9 รู้หน้าไม่รู้ใจ

บทบาทของนักเรียน

1. เริ่มกิจกรรมที่ 1 นักเรียนต้องทำแบบประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน เพื่อประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตของนักเรียนก่อนการร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง จังหวัดยะลา
2. ให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง
3. นักเรียนทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นในทุกกิจกรรมทั้งการทำงานรายบุคคล หรือการทำงานเป็นกลุ่ม
4. เมื่อสิ้นสุดการทำกิจกรรมนักเรียนต้องทำแบบประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิต และแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตหลังการร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

**โครงสร้างการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**

กิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต	จุดประสงค์การเรียนรู้	คาบ
ปฐมนิเทศ	การตระหนักรู้และเห็นคุณค่า ในตนเองและผู้อื่น	1. เพื่อเสริมสร้างความรัก และ ภาคภูมิใจในสถาบันการศึกษาของ ตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของ การพัฒนาทักษะชีวิต 3. เพื่อให้นักเรียนได้เตรียมความ พร้อมในการทำกิจกรรมร่วมกัน	1
ตามฝันให้เจอ	การตระหนักรู้และเห็นคุณค่า ในตนเองและผู้อื่น	1. กำหนดเป้าหมายความสำเร็จ ตามคุณค่าของตนเอง 2. มีแนวทางการวางแผนชีวิต สู่เป้าหมาย	2
มุมมองที่น่าสนใจ	การตระหนักรู้และเห็นคุณค่า ในตนเองและผู้อื่น	1. บอกความสนใจของตนเอง ด้านการเรียนและอาชีพ 2. บอกความถนัดของตนเอง ด้านการเรียนและอาชีพ 3. บอกความสามารถของตนเอง ด้านการเรียนและอาชีพ 4. ภูมิใจในความถนัดและ ความสามารถของตนเอง 5. ยินดีกับความถนัดและ ความสามารถของเพื่อน	2
นี่แหละ...ใช่เลย	การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	1. วิเคราะห์ความสามารถทาง การเรียน ความถนัด ความสนใจ ของตนเอง 2. ระบุการเลือกกลุ่มสาขาวิชา ที่สอดคล้องกับความสามารถ ด้านต่าง ๆ ของตนเอง 3. บอกความสัมพันธ์ระหว่างสาขา การเรียนกับแนวทางการเลือกอาชีพ ของตนเองได้	2

โครงสร้างการจัดกิจกรรมแนะแนว (ต่อ)

กิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต	จุดประสงค์การเรียนรู้	คาบ
คิดให้ดี มีชัยชนะ	การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	1. อธิบายหลักการคิดและลักษณะ ของคนคิดเป็น 2. มีทักษะในการคิดเชิงวิเคราะห์ สาเหตุของปัญหา 3. วางแผนแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับ สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีขั้นตอน 4. นำกระบวนการคิดไปประยุกต์ใช้ อย่างเหมาะสม	2
มุมมองแห่งตน	การจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	1. สังเกตอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น จากสถานการณ์ต่างๆ 2. จำแนกความคิด อารมณ์ด้านบวก และด้านลบได้ 3. บอกเหตุแห่งความคิด อารมณ์ของ ตนเองและผู้อื่นทั้งด้านบวกและด้าน ลบ	2
รู้จักจัดเครียด	การจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	1. รู้สาเหตุของความเครียดที่ส่งผล กระทบต่อตนเองและผู้อื่น 2. วางแผนจัดการกับความเครียดที่ เกิดขึ้น	2
สัมพันธ์ ผูกใจ	การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับ ผู้อื่น	1. บอกวิธีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อ ผู้อื่น 2. วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนตาม ทฤษฎีของ TA 3. มีทักษะในการใช้คำพูดอย่าง สร้างสรรค์	2
รู้หน้าไม่รู้ใจ	การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับ ผู้อื่น	1. วิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมของ วัยรุ่นกับการคบเพื่อน 2. รู้วิธีการวางตนในสถานการณ์การ คบเพื่อนต่างเพศได้เหมาะสม 3. ปฏิบัติตามบทบาททางเพศได้อย่าง เหมาะสมกับวัย 4. มีทักษะในการปฏิเสธใน สถานการณ์ต่างๆ	2

โครงสร้างการจัดกิจกรรมแนะแนว (ต่อ)

กิจกรรม	องค์ประกอบทักษะชีวิต	จุดประสงค์การเรียนรู้	คาบ
ปัจฉิมนิเทศ	การตระหนักรู้และเห็นคุณค่า ในตนเองและผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิต 2. เพื่อให้นักเรียนบอกประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน 3. เพื่อประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตของนักเรียนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน	1

กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน

**ชุดที่ 1 ด้านการตระหนักรู้
และเห็นคุณค่าในตนเอง
และผู้อื่น**

**กิจกรรม
ปฐมนิเทศ
เวลา 1 คาบ**

สาระสำคัญ

การแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เป็นกระบวนการที่สร้างเสริมให้นักเรียนมีคุณภาพเหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน มีทักษะการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรม รู้จักการเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา รู้จักคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาในช่วงวิกฤต วางแผนการศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ รวมทั้งดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทักษะชีวิตจึงเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อเสริมสร้างความรัก และภาคภูมิใจในสถาบันการศึกษาของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการพัฒนาทักษะชีวิต
3. เพื่อให้นักเรียนได้เตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมร่วมกัน

พฤติกรรมทักษะชีวิต

มีทักษะในการกำหนดเป้าหมาย และทิศทางการดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จ

แนวทางการดำเนินกิจกรรม

1. ครูกล่าวต้อนรับและให้นักเรียนฟังเพลง “มาร์ชคณะราษฎร” แล้วให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลง และถามนักเรียนว่า “รู้สึกอย่างไรที่ได้มาเป็นนักเรียนโรงเรียนคณะราษฎรบำรุง จังหวัดยะลา”

2. ครูกล่าวแสดงความยินดีกับนักเรียนทุกคนที่ได้เข้ามาเป็นนักเรียนของโรงเรียน และให้ตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นที่ยอมรับของทุกคน ปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. ครูชี้แจงจุดมุ่งหมายในการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

4. ให้นักเรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตเพื่อประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตของนักเรียน ก่อนการร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

5. ครูให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม โดยหันหน้าเข้าหากัน และแนะนำตัวเองให้เพื่อนรู้จัก พร้อมทั้งบอกถึงอาชีพที่อยากทำจนครบทุกคน ครูสุ่มถามนักเรียน 4-5 คน ให้บอกสิ่งเพื่อนพูดและให้นักเรียนร่วมกันแสดงความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมที่ทำ

6. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ทักษะชีวิต

7. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปประเด็น ความสำคัญของทักษะชีวิต ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการร่วมกิจกรรมและการนำไปใช้



ประพันธ์โดย นายพินิจ จันทรักษ์

เพลง มาร์ชคณะราษฎร

คณะราษฎรแหล่งประสาทวิชา
 สถาบันสร้างคนดีที่มีพลัง
 คณะราษฎรแหล่งประสาทวินัย
 สถาบันสร้างคนดีที่มีเมตตา
 เรารักสามัคคี
 รักพี่เพื่อนพ้องน้องทุกคน
 คณะราษฎรมีเคยขลาตเรื่องใด
 ยุติธรรมนั้นเรารักดังเพียงชีวา

ของชาวยะลามาแต่หลัง
 เป็นความหวังของชาติตลอดมา
 อีกทั้งน้ำใจก็งามหนักหนา
 แหล่งนำพาพัฒนาเยาวชน
 เราสร้างคนดีที่มีเหตุผล
 ชื่นใจชนผองชาวเมืองยะลา
 เพราะดวงใจเรดั่งแผ่นผา
 เพื่อประชาผองไทยจงชโย

...ไชโย ...ไชโย

ใบความรู้

เรื่อง ทักษะชีวิต



การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

หมายถึง การรู้จักความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง
เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่า และภาคภูมิใจ
ในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม



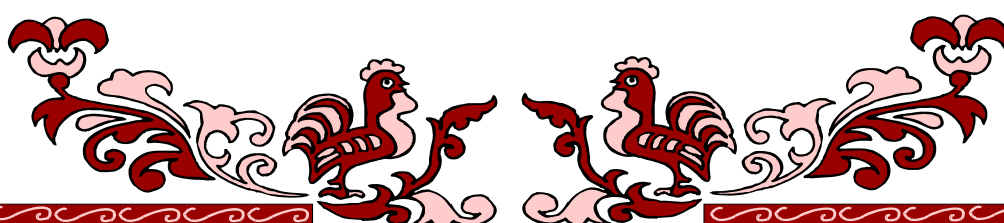
การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์รอบตัว
วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้
ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่าง
สร้างสรรค์



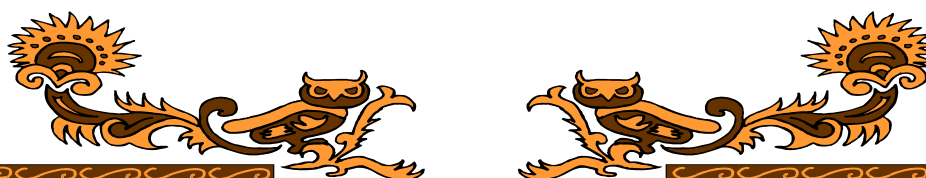
การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของ ความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียงและ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี



การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและ ภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและ ความ ต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้อง เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่ สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน

**ชุดที่ 2 ด้านการคิดวิเคราะห์
ตัดสินใจ และแก้ปัญหา
อย่างสร้างสรรค์**

**กิจกรรม
คิดให้ดี มีชัยชนะ
เวลา 2 คาบ**

สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงของสังคม ส่งผลให้คนต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ บุคคลที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขจะต้องรู้จักใช้กระบวนการคิดในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ถ้าวัยรุ่นขาดความสามารถในกระบวนการคิดวิเคราะห์ อาจถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย ดังนั้น ในการจัดการปัญหาควรใช้ข้อมูลของตนเอง ข้อมูลทางสังคมและข้อมูลด้านวิชาการ ประกอบการคิดและตัดสินใจ จะช่วยในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายหลักการคิดและลักษณะของคนคิดเป็น
2. มีทักษะในการคิดเชิงวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา
3. วางแผนแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆได้อย่างมีขั้นตอน
4. นำกระบวนการคิดไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมทักษะชีวิต

มีหลักคิดที่เป็นระบบ

แนวทางการดำเนินกิจกรรม

คาบที่ 1

1. ครูสนทนากับนักเรียนถึงข่าวตารา นักร้องที่ใช้ยาเสพติดแก้ปัญหาชีวิต ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่เหมาะสม

(ข่าวสามารถเปลี่ยนไปตามเหตุการณ์ปัจจุบันที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน) ครูสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียน

2. จากกรณีตัวอย่างครูกระตุ้นให้นักเรียนตระหนักถึงการไม่รู้จักใช้กระบวนการคิดในการแก้ปัญหาชีวิตที่ดี โดยใช้คำถาม “ถ้าเป็นนักเรียน ๆ จะทำอะไร”
 3. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การคิดเป็น และทำใบงาน เรื่อง การคิดเป็น
 4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะของคนคิดเป็น ที่จะดำรงชีวิตในปัจจุบันให้มีความสุข
- คาบที่ 2**
5. ทบทวนเรื่องลักษณะของคนคิดเป็นจากคาบที่แล้ว
 6. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง กระบวนการคิดเป็น
 7. นักเรียนเข้ากลุ่มๆ ละ 5- 6 คน ส่งตัวแทนมาจับฉลากกรณีศึกษาจากปัญหาที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามลงในใบงาน เรื่อง ปัญหาที่มีทางออก พร้อมส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
- ปัญหาที่ 1 เรื่องของนิดหน่อย
 - ปัญหาที่ 2 เรื่องของแดงต้อย
 - ปัญหาที่ 3 เรื่องของทรงพล
 - ปัญหาที่ 4 เรื่องของเจษฎา
8. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกระบวนการคิดอย่างมีระบบตามหลักของคนคิดเป็น

ใบความรู้ เรื่อง การคิดเป็น



ความหมายของ “คิดเป็น”

ดร. โกวิท วรพิพัฒน์ ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับ “คิดเป็น” ว่า “บุคคลที่คิดเป็นจะสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีระบบ บุคคลผู้นี้จะสามารถพินิจพิจารณาสาเหตุของปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่และสามารถรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวางเกี่ยวกับทางเลือก เขาจะพิจารณาข้อดีข้อเสียของแต่ละเรื่องโดยใช้ความสามารถเฉพาะตัวค่านิยมของตนเอง และสถานการณ์ที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ประกอบการพิจารณา”

หลักการของการคิดเป็น

1. คิดเป็น เชื่อว่าสังคมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้
2. คนเราจะแก้ไขปัญหาลักษณะต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมที่สุด โดยใช้ข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจอย่างน้อย 3 ประการ คือ ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง สังคม และวิชาการ
3. เมื่อได้ตัดสินใจแก้ไขปัญหาลักษณะต่างๆ ด้วยการไตร่ตรองรอบคอบ โดยใช้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง สังคม และวิชาการทั้ง 3 ด้านนี้แล้ว ย่อมก่อให้เกิดความพอใจในการตัดสินใจนั้นและควรรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น
4. แต่สังคมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การคิดตัดสินใจอาจจะต้องเปลี่ยนแปลงปรับปรุงใหม่ให้เหมาะสมกับสภาพและสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป

ลักษณะของการคิดเป็น มี 8 ประการ

1. มีความเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งธรรมดา สามารถแก้ไขได้
2. การคิดที่ดีต้องให้ข้อมูลหลาย ๆ ด้าน (ตนเอง สังคม วิชาการ)
3. รู้ว่าข้อมูลเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
4. สนใจที่จะวิเคราะห์ข้อมูลอยู่เสมอ
5. รู้ว่าการกระทำของตนมีผลต่อสังคม
6. ทำแล้ว ตัดสินใจแล้ว สบายใจ และเต็มใจรับผิดชอบ
7. แก้ปัญหาชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ
8. รู้จักชั่งน้ำหนักของสิ่งรอบๆ ตัว

สมรรถภาพของคนคิดเป็น

1. เผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ
2. สามารถที่จะแสวงหาและใช้ข้อมูลหลายๆด้านในการคิดแก้ไขปัญหา
3. รู้จักชั่งน้ำหนักคุณค่า และตัดสินใจหาทางเลือกให้สอดคล้องกับค่านิยม ความสามารถ และสถานการณ์หรือเงื่อนไขส่วนตัว และระดับความเป็นไปได้ของทางเลือกต่างๆ

กระบวนการคิดเป็น อาจจำแนกให้เห็นขั้นตอนต่าง ๆ ที่ประกอบกันเข้าเป็นกระบวนการคิดได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสำรวจปัญหาเมื่อเกิดปัญหา ย่อมต้องเกิดกระบวนการคิดแก้ปัญหา นั่นคือการรับรู้ปัญหาที่กำลังเผชิญและคิดแสวงหาทางแก้ไขปัญหานั้นๆ

ขั้นที่ 2 ขั้นหาสาเหตุของปัญหาเป็นการศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา เพื่อทำความเข้าใจปัญหา และสถานการณ์นั้น ๆ โดยจำแนกข้อมูลเป็น 3 ประเภท คือ

ข้อมูลตนเอง : ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับตัวบุคคลซึ่งจะเป็นผู้ตัดสินใจ เป็นทั้งข้อมูลทั้งทางกายภาพ พื้นฐานของชีวิต ครอบครัว อาชีพ ความพร้อมทั้งทางอารมณ์ จิตใจ เป็นต้น

ข้อมูลสังคม : ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัว ปัญหาสภาพสังคมของแต่ละบุคคล ตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน และสังคมในแง่เศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

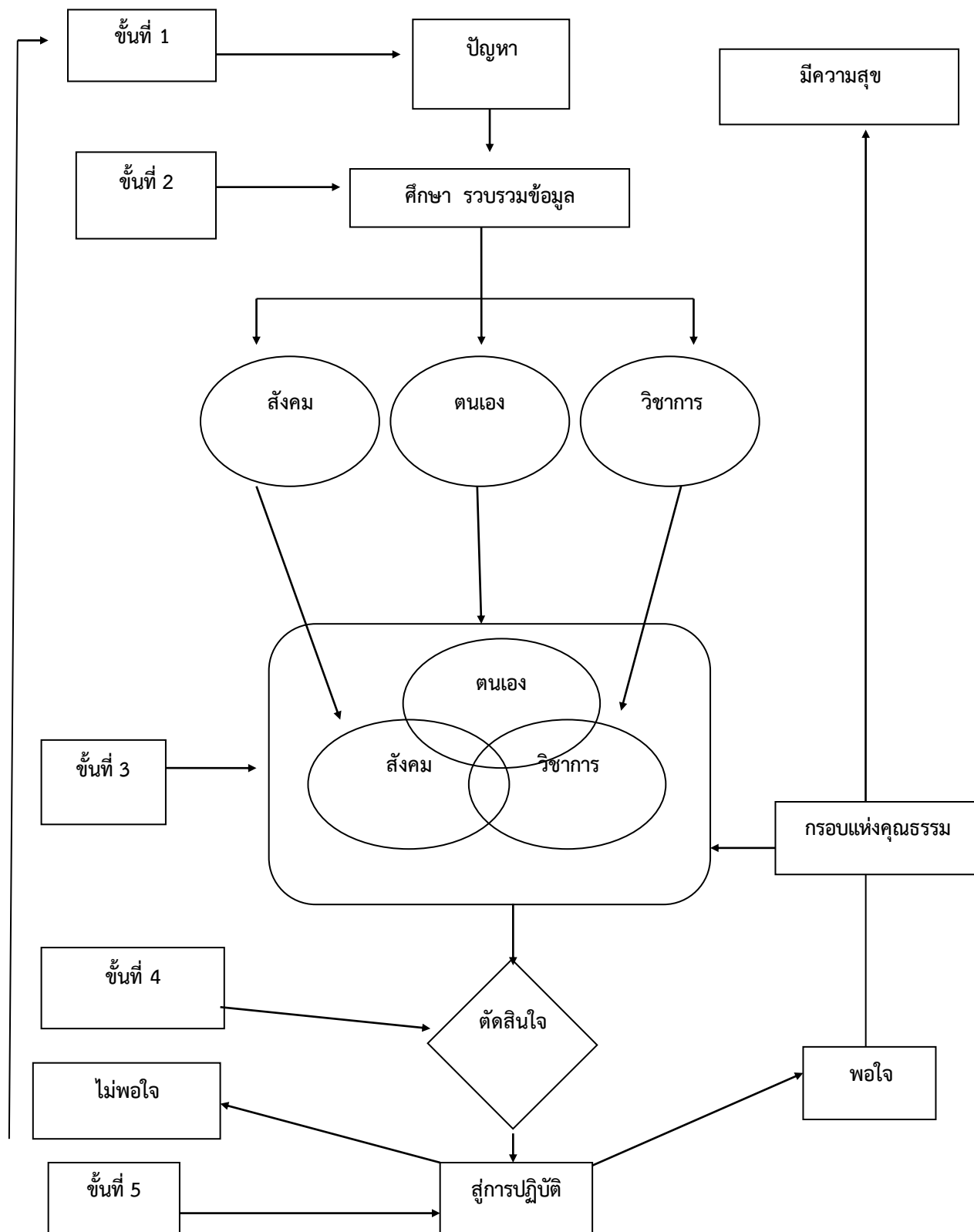
ข้อมูลวิชาการ : ได้แก่ ข้อมูลทางความรู้ทางวิชาการที่จะช่วยสนับสนุนในการคิด การดำเนินงานยังขาดวิชาการความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในเรื่องใดบ้าง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์หาทางแก้ปัญหาเป็นการวิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหาหรือการประเมินค่าข้อมูล 3 ด้าน คือ ข้อมูลด้านตนเอง สังคม วิชาการ มาประกอบในการวิเคราะห์ช่วยในการคิดหาทางแก้ปัญหาภายในกรอบแห่งคุณธรรม ประเด็นเด่นของขั้นตอนนี้ คือ ระดับของการตัดสินใจที่แตกต่างกันไปแต่ละคน อันเป็นผลเนื่องมาจากข้อมูลในขั้นที่ 2 ความแตกต่างของการตัดสินใจดังกล่าวมุ่งไปเพื่อความสุขของแต่ละคน

ขั้นที่ 4 ขั้นตัดสินใจ เมื่อได้ทางเลือกแล้วจึงตัดสินใจเลือกแก้ปัญหาในทางที่มีข้อมูลต่าง ๆ พร้อมสมบูรณ์ที่สุด การตัดสินใจถือเป็นขั้นตอนสำคัญของแต่ละคนในการเลือกวิธีการ หรือทางเลือกในการแก้ปัญหา ขึ้นอยู่กับว่าผลของการตัดสินใจนั้นพอใจหรือไม่ หากไม่พอใจจะต้องทบทวนใหม่

ขั้นที่ 5 ขั้นตัดสินใจไปสู่การปฏิบัติ เมื่อตัดสินใจเลือกทางใดแล้ว ต้องยอมรับว่าเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดที่มีในขณะนั้น ในกาละนั้นและในเทศะนั้น เป็นการปฏิบัติตามสิ่งที่ได้คิดและตัดสินใจแล้วหากพอใจยอมรับผลการตัดสินใจ มีความสุขก็เรียกว่า “คิดเป็น” แต่หากตัดสินใจแล้วผลออกมายังไม่พอใจ ไม่มีความสุข อาจเป็นเพราะข้อมูลที่มีไม่รอบด้าน ไม่มากพอ ต้องหาข้อมูลคิดใหม่ตัดสินใจใหม่ แต่ไม่ถือว่าคิดไม่เป็น

แผนภูมิแสดงกระบวนการคิดเป็น



ใบงาน

การคิดเป็น

ชื่อ - นามสกุล ชั้น เลขที่

ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. จงอธิบายหลักของคนคิดเป็น

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าตนเองมีลักษณะของคนคิดเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อความต่อไปนี้ ข้อใดมีลักษณะของคนคิดเป็นให้กาเครื่องหมาย ✓

หน้าข้อความ หากไม่มีลักษณะของคนคิดเป็นให้กาเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความ

.....3.1 สมควรเป็นลูกชายคนโตของครอบครัว ซึ่งครอบครัวต้องการให้เรียนต่อด้านธุรกิจ
เพื่อนำมาช่วยทำงานของครอบครัว ซึ่งสมควรอยากเรียนด้านศิลปะ แต่ก็เลือกเรียน
ตามความต้องการของครอบครัว

.....3.2 สมฤทธิ์เลือกเรียนต่อในมหาวิทยาลัยตามเพื่อนสนิท

.....3.3 สมศักดิ์มีปัญหारे่เรียนคณิตศาสตร์ไม่รู้เรื่อง จึงขอให้เพื่อนและครูสอนเพิ่มเติม

.....3.4 สมชายเชื่อว่าในโลกนี้คนทำได้ดี คนทำชั่วได้ชั่ว

.....3.5 สมฤทัยเกรงใจเพื่อนจึงออกไปเที่ยวนอกบ้านด้วย

กรณีศึกษา

ปัญหาที่ 1 เรื่องของนิดน้อย

นิดน้อยกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ ในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง ผลการเรียนอยู่ในระดับชั้นปานกลาง นิดน้อยไม่รู้จักมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง ว่าเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วจะเข้าศึกษาต่อที่ไหนดี พ่อแม่ให้อิสระในการเลือก แต่มีข้อแม้ว่าไม่อยากให้ไปไกลบ้าน ช่วยนิดน้อยคิดแก้ปัญหา

ปัญหาที่ 2 เรื่องของแดงต้อย

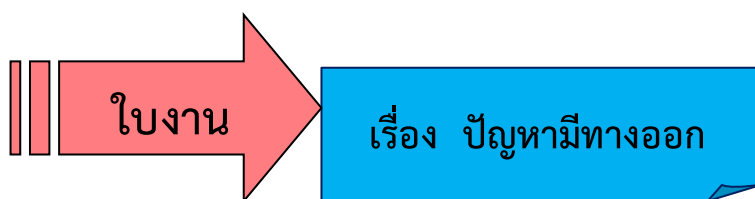
แดงต้อยเข้ามาเรียนต่อในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในเมือง แล้วพักในหอพักเดียวกันกับเพื่อนที่มาจากโรงเรียนเดียวกัน เพราะคิดว่าการอยู่ด้วยกันในกลุ่มเพื่อนจะทำให้รู้สึกอบอุ่น และสามารถช่วยเหลือกันได้ตลอดเวลา ทุก ๆ วัน เพื่อน ๆ จะรวมตัวกันจับกลุ่มพูดคุยกันด้วยเรื่องสัพเพเหระมากมายและแดงต้อยก็ถูกให้เข้ากลุ่มด้วยทุกครั้งไป บางครั้งมีการนัดหมายกันออกไปเที่ยวตามที่ต่าง ๆ เมื่อเธอถูกคะยั้นคะยอ เธอก็อดไม่ได้ที่จะไปกับเขา ทั้ง ๆ ที่เป็นหน่วยงานที่ค้างอยู่ บางครั้งมีรายงานที่ถึงกำหนดต้องส่งครู แต่เธอก็ไม่กล้าที่จะปฏิเสธเพื่อน จนเป็นเหตุให้เธอต้องถูกทำโทษ และถูกล้อเลียนจากเพื่อนเป็นประเดี๋ยวว่า “แดงต้อย...ซ่า”

ปัญหาที่ 3 เรื่องของทรงพล

ทรงพลเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว พ่อและแม่ของทรงพลเป็นหมออยู่ในโรงพยาบาลที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง ทั้งสองต้องการให้ทรงพลเป็นหมอเช่นเดียวกับตน แต่ทรงพลต้องการที่จะเป็นจิตรกรเช่นเดียวกับอาของเขา เป็นเหตุให้พ่อแม่ไม่พอใจมาก และจ้างครูคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ มาสอนพิเศษให้เขาทุกวัน ไม่เปิดโอกาสให้ทรงพลวาดรูปตามที่ใจรัก เขารู้สึกเครียดและหงุดหงิดมากที่ต้องทำตามความต้องการของพ่อแม่ และไม่รู้ว่าจะระบายความรู้สึกนี้กับใคร อย่างไร ผลการสอบครั้งที่ผ่านมา ทรงพลสอบวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ได้คะแนนเฉลี่ย 1.5

ปัญหาที่ 4 เรื่องของเจษฎา

เจษฎาเป็นคนขยันและตั้งใจเรียนมาก เขาคิดว่าในอนาคตเขาอยากเป็นทหาร บ้านของเจษฎาอยู่ในชุมชนแออัดที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย นอกจากนี้เขายังต้องดูแลน้อง ๆ ที่กำลังซุกซนอีก 2 คน เขาแทบจะหาเวลาหรือสถานที่เงียบ ๆ ดูหนังสือไม่ได้เลยในแต่ละวัน สิ่งเหล่านี้ทำให้เขารู้สึกหงุดหงิดและมีผลทำให้การเรียนของเขาตกต่ำลง



สมาชิกกลุ่ม

- | | |
|--------|--------|
| 1..... | 4..... |
| 2..... | 5..... |

ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษาที่กลุ่มได้รับแล้วแก้ปัญหาด้วยกระบวนการคิดตามขั้นตอนที่กำหนดให้

การแก้ปัญหาด้วยกระบวนการคิดเป็น

ขั้นที่ 1 สำรวจปัญหา

.....

ขั้นที่ 2 หาสาเหตุของปัญหา

ข้อมูลตนเอง

.....

ข้อมูลสังคม

.....

ข้อมูลวิชาการ

.....

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์ทางแก้ปัญหา

.....

ขั้นที่ 4 ตัดสินเลือกทางแก้ปัญหา

.....

ขั้นที่ 5 การปฏิบัติตน

.....

.....

กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน

ชุดที่ 3 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

กิจกรรม
รู้จักขจัดเครียด
เวลา 2 คาบ

สาระสำคัญ

ความเครียดเป็นภาวะที่คนเรารู้สึกไม่มีความสุข ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคล เช่น จากการเรียน การทำงาน การเจ็บป่วยของร่างกาย ทำให้เกิดการปรับตัวต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ที่เข้ามากดดัน และหากบุคคลนั้นไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความไม่สบายใจ รวมทั้งเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้สาเหตุของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
2. วางแผนจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้

พฤติกรรมทักษะชีวิต

รู้สาเหตุของความเครียดและจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

แนวทางการดำเนินกิจกรรม

คาบที่ 1

1. ครูให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แต่ละคนผลัดกันเล่าเรื่องที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ/เกิดความเครียด และบอกแนวทางการแก้ไข
2. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง เพชฌฆาตความเครียด พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติมตามที่เห็นสมควร แล้วทำใบงานเรื่อง รู้เท่าทัน สุ่มถามนักเรียนจำนวน 2 – 3 คน
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงแนวทางการหลีกเลี่ยงความเครียดที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

คาบที่ 2

4. ทบทวนเรื่องแนวทางการหลีกเลี่ยงความเครียดจากคาบที่แล้ว
5. ครูให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง คลายเครียดของฉัน
6. ครูสรุปวิธีการคลายเครียดว่ามีหลากหลายวิธี นักเรียนแต่ละคนไม่จำเป็นต้องใช้วิธีเดียวกัน
7. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่น่ารู้ โดยนักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นและขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้
8. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีคลายเครียดที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

ใบความรู้ เรื่อง เพชฌฆาตความเครียด



ในสภาพการณ์ปัจจุบัน มนุษย์ต้องมีการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงคน และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน และจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในทุก ๆ ด้าน รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ตนเองสามารถปฏิบัติงานในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งการปรับเปลี่ยนดังกล่าวที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นปัญหาก่อให้เกิดความเครียด (Stress) ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เสมอกับมนุษย์ทุก ๆ คน ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดจึงเป็นปัญหาที่ได้รับความสนใจศึกษาในทุกสายอาชีพ เพื่อหาทางป้องกัน แก้ไข หรือให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลหรือส่วนรวมให้น้อยที่สุด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringers” ความเครียด คือ สภาวะจิตใจที่ขาดความอดทน อटकั้น และเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์ อันเนื่องมาจากความกดดันจากสภาวะหน้าที่การงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าว รุนแรง และสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นต้น สรุปได้ว่า “ความเครียด” เป็นการตอบสนองต่อสิ่งคุกคามหรือกดดัน ซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านร่างกาย (Physiological Stress) เช่น เหงื่อแตก หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อเกร็งปวดศีรษะ ปวดหลัง ปากแห้ง อึดอัดในท้อง กระเพาะอาหารปั่นป่วน เป็นต้น
2. องค์ประกอบด้านจิตใจ (Psychological Stress) แบ่งออกเป็น
 - ด้านพฤติกรรม เช่น ปากสั่น มือสั่น เสียงสั่น พูดเร็ว เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ฯลฯ
 - ด้านความคิด เช่น คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิ จำอะไรไม่ค่อยได้
 - ด้านอารมณ์ เช่น อารมณ์กลัว วิดกกังวล เศร้า โกรธ คับข้องใจ เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

เกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

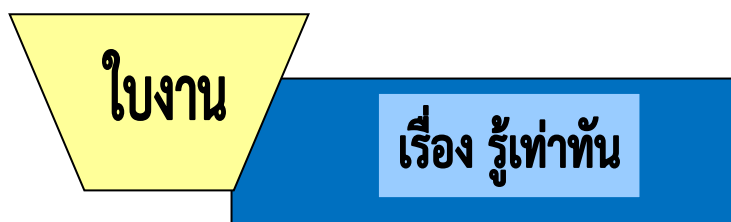
1. **สาเหตุจากจิตใจ** เช่น ความต้องการต่างๆที่เกิดขึ้นในจิตใจและกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการ
ที่หวังไว้ จะทำให้คน ๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปมด้อยต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจ เช่น ตนไม่สวยอย่างคนอื่น ตนไม่รวยเท่าคนอื่น ฯลฯ
2. **สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต** ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สถานการณ์ที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตายของคนที่รัก ฯลฯ
3. **สาเหตุจากความเจ็บป่วย** เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยทั่วไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคเอดส์ ฯลฯ

ผลกระทบของความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดจะมีผลกระทบต่อสภาวะทั้งร่างกายและจิตใจดังนี้

1. **ความเครียดของกล้ามเนื้อ** ได้แก่ พฤติกรรมสีหน้าเครียด ปวดกล้ามเนื้อ หนึ่งตากระตุก กระวนกระวาย สะดุ้ง และตกใจงาน
2. **ระบบประสาท** ได้แก่ พฤติกรรมเหวี่ยงออกมาผิดปกติ หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเย็นและขึ้น วิงเวียนศีรษะ ท้องปั่นป่วน รู้สึกหนาว ๆ ร้อน ๆ ปัสสาวะบ่อย ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ
3. **เกิดความคิดคาดหวังผิดปกติ** ได้แก่ พฤติกรรมวิตกกังวลเกิดความกังวลในเหตุการณ์ต่าง ๆ กระวนกระวาย และคิดคาดหวังว่าจะเกิดเหตุเคราะห์ร้ายกับตนเองหรือบุคคลใกล้ชิด
4. **เกิดความไม่สบายใจ** ได้แก่ ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ กระวนกระวายใจ

ที่มา : คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อ.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองแล้ววิเคราะห์ตามประเด็นข้างล่างนี้

ความเครียดของฉัน		
↓		
สาเหตุมาจาก		
↓	↓	↓
ร่างกาย 	จิตใจ 	บุคคลอื่น
แนวทางแก้ไขความเครียด 		

ใบงาน

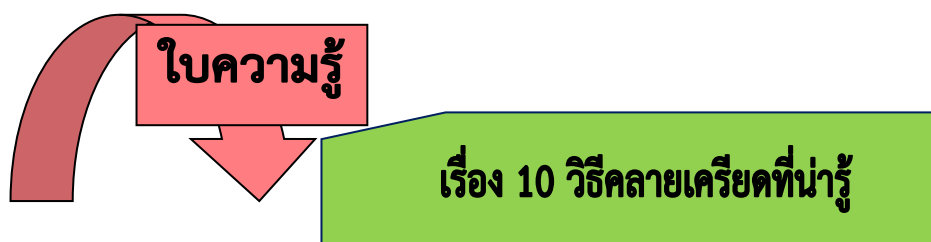
เรื่อง คลายเครียดของฉัน

ชื่อ.....เลขที่.....

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนใช้เมื่อเกิดความเครียด

วิธีผ่อนคลายความเครียด	พฤติกรรมที่ใช้
1. นอนหลับพักผ่อน	
2. ออกกำลังกาย	
3. ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี	
4. เทคนิคความเงียบ	
5. ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์	
6. ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่างๆ	
7. ใช้เทปเสียงคลายเครียด	
8. เล่นกับสัตว์เลี้ยง	
9. จัดห้องตกแต่งบ้าน	
10. อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เขียนบทกลอน	
11. การนวดเพื่อคลายเครียด	
12. ถ่ายรูป จัดอัลบั้ม	
13. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ท่องอินเทอร์เน็ต	
14. พูดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง	
15. ไปซื้อของ	
16. อยู่กับธรรมชาติ	
17. ทำสมาธิ	
18. ฝึกการหายใจ	
19. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	
20. การจินตนาการ	
21. อื่นๆ	

ที่มา : ศูนย์พัฒนาเครือข่ายกิจกรรมแนะแนว (โรงเรียนสตรีวิทยา 2)



1. ออกกำลังกาย



ควรใช้เวลาของแต่ละวันอย่างน้อย 30 นาที ในการออกกำลังกาย โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับคุณที่สุดหากอยากมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ขอแนะนำกีฬาที่เล่นเป็นหมู่คณะ ได้แก่ แบดมินตัน กอล์ฟ ฟุตบอล หรือเทนนิสที่กำลังฮิตอยู่ในขณะนี้ กีฬาจะทำให้เราได้ระบายออก ซึ่งแรงขับของจิตใจในด้านต่าง ๆ เช่น ความคับข้องใจ ความโกรธ ความเสียใจ ไม่พอใจ แล้วยังได้สารสื่อความสุข หรือสารเอ็นโดฟินกลับมาด้วยแล้วคุณก็จะรู้สึกสดชื่นและหลับสบายอีกด้วย

2. พูดระบายความเครียด



การพูดเป็นการระบายความเครียดออกมา แต่ต้องเลือกบุคคลที่คุณคิดว่า ปลอดภัย หวังดี ไม่มีพิษภัยกับตัวคุณ และควรมีความอดทนสูงในการฟัง หรือถ้าหาไม่ได้ก็หาสัตว์เลี้ยงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น หมา แมว ปลาทอง จิ้งจก แมลงต่าง ๆ ก็ได้ ระบายให้มันฟัง เพราะเวลาที่เราได้ระบายออก เท่ากับเราได้ทบทวนตนเองไปด้วย นอกจากนี้ยังมีบริการให้คำปรึกษาแนะนำทางโทรศัพท์จากหน่วยงานต่าง ๆ ให้บริการด้วย

3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



จะช่วยให้คุณสดชื่นขึ้นได้มาก เมื่อได้ชาร์จแบตเตอรี่ในร่างกายใหม่ แต่ควรเลือกสถานที่และเครื่องนอนสะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก อุณหภูมิพอเหมาะ มีเสียงหรือแสงที่รบกวนคุณไม่มากนักโดยกำหนดจิตใจก่อนนอนว่า ให้เราสดชื่น ผ่อนคลาย เอาเรื่องเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ วางไว้นอกตัว ไม่เอามาคิดตอนนอนหลับ

4. อาหารคลายเครียด



อาหารสามารถลดความเครียดของคุณได้ด้วย ได้แก่

1. ทริปโตฟาน (1-2 กรัมก่อนนอน) พบในไข่ ถั่วเหลือง นมวัว เนื้อสัตว์
2. วิตามินบี 6 (40 มิลลิกรัมต่อวัน) พบในธัญพืชต่าง ๆ ยีสต์ ข้าวโพด เครื่องใน เนื้อ ถั่ว ผัก
3. วิตามินบี 3 (1000 มิลลิกรัมต่อวัน) พบในตับ เครื่องใน เนื้อ เป็ด ไก่ ปลา ถั่ว ยีสต์
4. สารอาหารอื่น ๆ เช่น แคลเซียม กระเทียม ดอกไม้จีน

5. พักผ่อนท่องเที่ยว



การที่ได้ไปท่องเที่ยวเห็นบรรยากาศทิวทัศน์สวยงามแปลกหูแปลกตา ไปเจอผู้คน ก็ช่วยกระตุ้นมุมมองชีวิตใหม่ ๆ เมื่อกลับมาจากการท่องเที่ยวแล้ว คุณก็จะกลับมาทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ดนตรีคลายเครียด



ดนตรีทำให้คุณอารมณ์เยือกเย็นลง ผ่อนคลาย ใจสงบ ดนตรีบำบัดมีทั้งเพลงบรรเลงด้วย เครื่องดนตรีชนิดเดียว หรือหลายชนิด เพลงที่มีเสียงคลื่นทะเล เสียงนก เสียงน้ำไหล ฯลฯ หากคุณสามารถ ปิดไฟ จุดเทียน และฟังเพลงเบาๆ หลังจากนั้นก็หลับไปแล้วละ ก็ตื่นขึ้นมาว่าจะสดใสหายเครียด ได้เยอะเลย

7. กลิ่นบำบัดโรมาเทอราปี



กลิ่นเป็นสิ่งหนึ่งของการรับรู้ ทางสัมผัสที่สื่อถึงอารมณ์ และความรู้สึกได้ดี คุณอาจลองจูดรูปหอมกลิ่นที่สดชื่น หรือหยดน้ำมันหอมระเหย ในขณะที่นอนหรือทำงานเพื่อเป็นการผ่อนคลายไปด้วย หรือจะแช่น้ำอุ่น ๆ กลิ่นที่เหมาะสมแล้วแต่ชอบ และรู้สึกผ่อนคลาย โดยเลือกจากการดมกลิ่นว่ากลิ่นไหนทำให้รู้สึกดี ให้พลัง หรือช่วยผ่อนคลาย กลิ่นที่น่าสนใจ เช่น กลิ่นไม้จันทน์หอม กลิ่นกำยาน สำหรับผ่อนคลาย กลิ่นการบูร กลิ่นส้ม กลิ่นมะนาว สำหรับสร้างความสดชื่น

8. ฝึกหายใจคลายเครียด



การหายใจช่วยนำอากาศบริสุทธิ์ เข้าสู่ปอด แล้วเดินทางสู่สมองไปสู่ร่างกาย ลองหายใจโดยการหายใจเข้าลึกๆช้า ๆ สังเกตว่ากระบังลมขยายออก ท้องป่องออก จากนั้นค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ ไส้ลมให้ออกมากที่สุด ตอนนี้กระบังลมจะหดสั้นลง ท้องจะแฟบ ถ้าช่วงแรกไม่ถนัดก็เอามือแตะท้องเพื่อปรับและเข้าใจสภาพป่องแฟบของท้องจากการหายใจก่อนแล้วฝึกไปเรื่อย ๆ

9. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



โดยนำเอาหลักการฝึกหายใจมาประยุกต์ใช้ร่วมด้วย เริ่มด้วยการนั่งหรือนอนในท่าสบาย ๆ จากนั้นค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ขึ้นมา โดยอาจไล่จากปลายเท้า ข้อเท้า น่อง ต้นขา ลำตัว แขน มือ นิ้ว ไหล่ คอ ศีรษะ และใบหน้า เกร็งไว้สักอึดใจหนึ่ง จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลายย้อนกลับไป โดยเริ่มจากใบหน้าจนถึงปลายเท้า คุณสามารถใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในยามที่รู้สึกตึงเครียด อึดอัด ไม่สบายใจ หรือแม้แต่ยามที่คุณต้องการให้สมาธิกลับคืน

10. คลายเครียดด้วยการนวด



การนวดไม่ว่าจะเป็นนวดแผนไทย นวดเท้า นวดน้ำมัน นวดรักษาโรคเฉพาะที่ การนวดเป็นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทำให้เลือดลมสูบฉีด ทำให้ผู้ที่ถูกนวดรู้สึกผ่อนคลายและสบายขึ้น

ที่มา : ข้อมูลจากบทความวิถีทั้ง 10 แห่งการคลายเครียด ของ นพ. พนมทวน ชูแสงทอง

กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน

ชุดที่ 4 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น

กิจกรรม
สัมพันธ์ ผูกใจ
เวลา 2 คาบ

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กัน และอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข มนุษย์ไม่สามารถที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพังได้ จำเป็นต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม ดังนั้นบุคคลต้องรู้จักและเข้าใจตนเอง รวมทั้งรู้จักและเข้าใจผู้อื่นด้วย ซึ่งถือเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกวิธีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น
2. วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนตามทฤษฎีของ TA
3. มีทักษะในการใช้คำพูดอย่างสร้างสรรค์

พฤติกรรมทักษะชีวิต

สร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป

แนวทางการดำเนินกิจกรรม

คาบที่ 1

1. ครูยกตัวอย่างสถานการณ์ ถ้านักเรียนต้องไปงานเลี้ยงสังสรรค์ ซึ่งนักเรียนไปไม่รู้จักรใครเลย นักเรียนจะทำอย่างไร และมีวิธีใดที่จะอยู่งานเลี้ยงอย่างสนุก
2. ครูกระตุ้นให้นักเรียนเห็นว่าในสังคมนักเรียนจะอยู่คนเดียวไม่ได้ ดังนั้นนักเรียนจะต้องรู้วิธีการในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น
3. นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 - 6 คน ทำใบงานเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี แล้วส่งตัวแทน ออกมานำเสนอหน้าชั้น

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

คาบที่ 2

6. ทบทวนเรื่องการสร้างสัมพันธภาพที่ดีจากชั่วโมงที่แล้ว

7. ครูให้นักเรียนทำแบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ และวิธีการทำแบบสำรวจ เน้นให้นักเรียนได้สำรวจตนเองตามความจริง พร้อมแจกเฉลย ให้นักเรียน ตรวจสอบคำตอบด้วยตนเอง

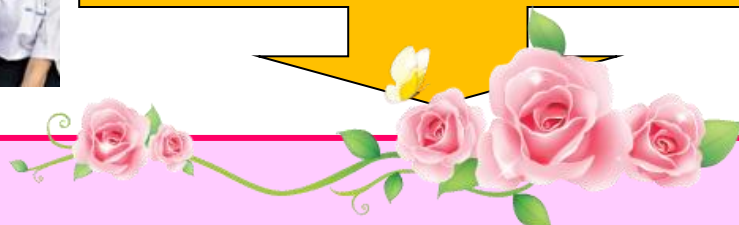
8. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 - 6 คน ช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ตามแบบTA ลงในใบงาน เรื่อง สร้างสรรค์คำพูด

9. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงบุคลิกภาพที่ได้จากทฤษฎี TA และทักษะของการสื่อสาร ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต

ใบความรู้



เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี



มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง กระบวนการของศาสตร์ที่ใช้ศิลปะสร้างความพอใจ รักใคร่ ศรัทธา เคารพนับถือ โดยแสดงพฤติกรรม ให้เหมาะสมทั้งกาย วาจา และใจ เพื่อโน้มน้าให้มีความรู้สึกใกล้ชิดเป็นกันเอง จูงใจให้ร่วมมือร่วมใจ ในอันที่จะบรรลุสิ่งซึ่งพึงประสงค์อย่างราบรื่นและอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุข

องค์ประกอบที่ดีในการสร้างสัมพันธภาพ มีดังนี้

1. การติดต่อพูดคุย ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นนั้นขั้นแรก คือ การรู้จักเข้าไปทักทาย และพูดคุยกับคนที่เราต้องการจะสร้างสัมพันธภาพ
2. มีประสบการณ์ร่วมกัน คนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน มักจะมีเรื่องที่จะคุยกันได้ ง่ายดายเพราะทั้งสองฝ่ายมีบทสนทนาที่สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเปิดโอกาสให้คนทั้งคู่ รู้จักกันมากขึ้น
3. ความเชื่อที่คล้ายกัน ในการดำเนินชีวิตที่ใกล้เคียงกัน มักจะเป็นมิตรที่ดีต่อกัน แต่คนส่วนใหญ่ก็จะมีรู้สึกสบายอกสบายใจ ที่ได้อยู่ร่วมกับคนที่ให้การสนับสนุนแนวคิดของตนเอง

สิ่งสำคัญในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

1. การเคารพนับถือ คือ การรู้จักและเคารพในสิ่งที่บุคคลนั้นเป็นอยู่
2. ความรับผิดชอบ คือ การที่เราสามารถดูแลตนเอง เป็นที่พึ่งพิงไว้นับถือเชื่อใจของคนอื่นได้ สามารถแยกแยะถูกผิดได้
3. ความเข้าใจ คือ การรู้จักผู้อื่นโดยเข้าใจถึงอารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น
4. การสานต่อความสัมพันธ์ คือ ความพยายามที่จะรักษาความสัมพันธ์ไว้ อดทนและตั้งใจ ที่จะแก้ปัญหาด้วยกัน โดยไม่เป็นฝ่ายรอให้อีกฝ่ายหนึ่งเริ่มต้นก่อน
5. การดูแลเอาใจใส่ คือ การคิดถึงความรู้สึกและความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งและ พยายามปฏิบัติสิ่งดี ๆ ให้กัน

ใบงาน

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี



สมาชิกกลุ่ม

- | | |
|--------|--------|
| 1..... | 4..... |
| 2..... | 5..... |
| 3..... | 6..... |

ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ แล้วตอบคำถามตามประเด็นต่อไปนี้

สถานการณ์ในห้องเรียน

ต้น : หญิงดินสอเราตกใต้โต๊ะเธอ หยิบดินสอให้เราหน่อย

หญิง : เราไม่ว่าง ชายอยู่ใกล้กว่าให้ชายหยิบเถอะ

1. จากสถานการณ์ดังกล่าว ถ้านักเรียนเป็นหญิง นักเรียนจะพูดหรือแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

.....

.....

การแสดงออกของหญิงเป็นการทำลายมิตรภาพหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

สถานการณ์ในโรงเรียน ครูกำลังถือหนังสือไปห้องพัก

หนึ่ง : ครูขา ใ้หนูช่วยถือของไปส่งห้องพักไหมคะ

ครู : ขอบใจหนูมากนะจ๊ะ ช่างเป็นคนมีน้ำใจมาก ครูอยากให้เพื่อน ๆ
เอาเป็นตัวอย่างจัง

เจนกับไมค์ : ดูนั่งสิ ประจบเอาใจครูทำตัวเด่น น่าหมั่นไส้จัง

2. จากสถานการณ์ดังกล่าว ถ้านักเรียนเป็นเจนกับไมค์ นักเรียนจะพูดหรือแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

.....

.....

การแสดงออกของเจนกับไมค์เป็นการทำลายมิตรภาพหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

ถ้านักเรียนเป็นเจนกับไมค์ นักเรียนจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

ให้นักเรียนบอกถึงการสร้างและการรักษาสัมพันธภาพตามหัวข้อต่อไปนี้



ครอบครัว

.....

.....

.....

.....

.....



เพื่อน

.....

.....

.....

.....

.....



ผู้ใหญ่

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎีของ TA

ชื่อ -สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วสำรวจตนเองว่ามีความคิดเห็น ความรู้สึก และพฤติกรรมอยู่ในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับลักษณะของตนเองมากที่สุด โดยเริ่มจากระดับน้อยที่สุด (1) ไปจนถึงระดับมากที่สุด (7)

ข้อความ	1	2	3	4	5	6	7
1. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่							
2. เมตตา							
3. มีเหตุผล							
4. ขอบคาคะเน							
5. เอาใจตนเก่ง							
6. ใจเร็วด่วนได้							
7. เห็นอกเห็นใจผู้อื่น							
8. ชอบแสดงความรู้ดีกว่าคนอื่น							
9. ชอบการประหม่น							
10. ยึดถือข้อเท็จจริง							
11. แสวงหาสิ่งใหม่ๆเสมอ							
12. ตามใจตนเอง							
13. ชอบใช้อำนาจ							
14. ยึดถือประเพณี							
15. ชอบค้นคว้าทดลอง							
16. ชอบหาแนวทางแก้ไขปัญหา							
17. ก้าวร้าว							
18. มีความคิดริเริ่ม							
19. ชอบแนะนำ							
20. ยอมรับฟังผู้อื่น							
21. มักคล้อยตามผู้อื่น							
22. ชอบตำหนิติเตียน							

ข้อความ	1	2	3	4	5	6	7
23. มีความรอบคอบและใจเย็น							
24. ขี้อาย							
25. พิจารณาส่งต่างๆโดยยึดถือข้อมูล							
26. มักมีข้อห้ามเสมอ							
27. มีอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง							
28. หาสาเหตุของปัญหา							
29. ไม่คงเส้นคงวา							
30. ใจอ่อน							

ให้นักเรียนนำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อมารอกลงในตารางต่อไปนี้

หมายเลขข้อ	คะแนน	หมายเลขข้อ	คะแนน	หมายเลขข้อ	คะแนน
1		3		5	
2		4		6	
7		9		11	
8		10		12	
13		15		17	
14		16		18	
19		20		21	
22		23		24	
26		25		27	
29		28		30	
รวมคะแนน		รวมคะแนน		รวมคะแนน	
บุคลิกภาพแบบพ่อแม่ P		บุคลิกภาพแบบผู้ใหญ่ A		บุคลิกภาพแบบเด็ก C	

หมายเหตุ ข้อ 1,2,7 เป็นบุคลิกภาพแบบพ่อแม่ P บวก ข้อ 8, 13, 14, 19, 22, 26, 29 เป็น
บุคลิกภาพแบบพ่อแม่ P ลบ

ที่มา ม.ร.ว. สมพร สุทัศน์ย์. มนุษย์สัมพันธ์. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
กรุงเทพมหานคร, 2548

ใบงาน

เรื่อง สร้างสรรค์คำพูด

ให้นักเรียนวิเคราะห์คำพูดตามรูปแบบการสื่อสารตามทฤษฎีของ TA จากสถานการณ์ที่กำหนด

สถานการณ์ที่ 1

นักเรียนต้องการออกไปหาเพื่อน และต้องขออนุญาตผู้ปกครอง

รูปแบบ P.....

รูปแบบ A.....

รูปแบบ C.....

สถานการณ์ที่ 2

นักเรียนต้องการยืมสมุดงานของเพื่อน

รูปแบบ P.....

รูปแบบ A.....

รูปแบบ C.....

สถานการณ์ที่ 3

นักเรียนส่งงานไม่ทันตามกำหนดเวลา

รูปแบบ P.....

รูปแบบ A.....

รูปแบบ C.....

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). คู่มือการสอนทักษะชีวิตในสถานศึกษา
ระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ยูเร็นส์ อิมเมจ กรุป จำกัด.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ชูลีพร ดัดงาม. (2554). การศึกษาความสามารถการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม ปีการศึกษา 2554.
สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐวิรี นงนุช. (2552). ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทิตินา แคมมณี. (2549). 14 วิธีสอนสำหรับครูมืออาชีพ. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- นิธิตา หงษ์คำ. (2549). การพัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาปีที่ 6
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษาสงขลา.
ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาวัดและประเมินผล
มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- รณณภัทร กตตน์วงศ์กร. (2557). การศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6 โรงเรียนบางจาก (โกลนประเสริฐอุทิศ) สำนักงานเขตภาษีเจริญ
กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา
การบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมพร สุทัศน์ย์. (2551). มนุษย์สัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (ม.ป.ป). แนวทางการแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
ผู้เรียน. ม.ป.ท.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน. ม.ป.ท.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). การเสริมสร้าง “ทักษะชีวิต” ตามจุดเน้น
การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ระดับประถมศึกษา – มัธยมศึกษา. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2555). แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการ
การเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร
แห่งประเทศไทย จำกัด.

- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2555). แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2555). แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.