

การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต
ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยเทคนิคการใช้คำถาม R-C-A



คำชี้แจง

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น โดยเทคนิคการใช้คำถาม R-C-A ประกอบด้วยกิจกรรม 16 เล่ม โดยเล่มนี้เป็นเล่มที่ 1 ความสำคัญของตนเองและผู้อื่น
2. นักเรียนฟังครูอธิบายและนำเข้าสู่บทเรียนด้วยความตั้งใจ
3. นักเรียนร่วมกิจกรรม เพื่อศึกษาใบกิจกรรม ใบความรู้ และดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่กำหนดอย่างเต็มความสามารถ
4. การประเมินผลจากแบบประเมินทักษะชีวิตก่อนร่วมกิจกรรมทั้งชุดกิจกรรม
5. นักเรียนต้องร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและครบทุกกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จนก่อให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่



บทบาทของครู

1. ศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
2. จัดเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ที่กำหนดไว้ในชุดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมไว้ล่วงหน้า
3. ระหว่างการดำเนินกิจกรรมครูสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเอง และกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ โดยใช้เทคนิคการใช้คำถาม R-C-A
4. ชี้แจงให้นักเรียนใช้ความสามารถในการเรียนรู้และความร่วมมืออย่างเต็มที่ เพื่อให้ นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจ

บทบาทของนักเรียน

1. นักเรียนฟังครูอธิบายเนื้อหา และปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจ
2. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น ตอบคำถาม อภิปรายอย่างอิสระและเต็มความสามารถ โดยให้เป็นไปตามแนวคิด หรือใกล้เคียงสาระสำคัญ หรือจุดประสงค์การเรียนรู้ของกิจกรรม

3. นักเรียนต้องร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและครบทุกกิจกรรม ซึ่งนักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จึงจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่

การดำเนินกิจกรรม



1. ก่อนดำเนินกิจกรรม

- 1.1 ครูต้องศึกษาและทำความเข้าใจ เนในการนำไปใช้
- 1.2 ครูเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ให้พร้อมก่อนจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรม
- 1.3 ครูทำการประเมินผลแบบประเมินทักษะชีวิตก่อนการร่วมกิจกรรมทั้งชุดกิจกรรม

ในเล่มที่ 1 ความสำคัญของตนเองและผู้อื่น และครูตรวจประเมินคำตอบเป็นรายบุคคลนอกเวลาการจัดกิจกรรม

- 1.4 ครูให้นักเรียนเตรียมความพร้อมปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอน

2. ระหว่างดำเนินกิจกรรม

2.1 จัดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้ศึกษาพัฒนาขึ้นเป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีการดำเนินการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุป โดยใช้เทคนิคการใช้คำถาม R-C-A ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีจำนวน 16 เล่ม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมๆ ละ 50 นาที

- 2.2 ประเมินผลหลังการร่วมกิจกรรมแต่ละเล่ม เล่มละ 5 ข้อ จำนวน 14 เล่ม

3. หลังการดำเนินกิจกรรม

3.1 ครูประเมินผลการจัดกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาพัฒนาการและเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

3.2 การประเมินผลในภาพรวม ครูใช้แบบประเมินที่สอดคล้องกับกิจกรรม คือ แบบประเมินทักษะชีวิตหลังการจัดกิจกรรมทั้งชุดกิจกรรม ในเล่มที่ 16 สรุปชีวิต

3.3 สสำรวจความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นทั้งชุดกิจกรรม

กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต

ด้านภาวะตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

เล่มที่ 1 ความสำคัญของตนเองและผู้อื่น



กิจกรรมแนะแนว ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
กิจกรรมที่ 1 เรื่อง ความสำคัญของตนเองและผู้อื่น เวลา 50 นาที
ประเภทของกิจกรรม ละครพฤติกรรม/พัฒนา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระสำคัญ

การรู้จักความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่า และภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองในด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ในตนเองจากสิ่งที่ไม่ชอบ

สื่อ/อุปกรณ์

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น เล่มที่ 1 ความสำคัญของตนเองและผู้อื่น
 - ใบความรู้ เรื่อง การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
 - ใบกิจกรรม ความไม่ชอบบอกลีลา
2. แบบประเมินทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ (10 นาที)

1. นักเรียนทุกคนทำแบบประเมินทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น คนละ 1 ชุด

ขั้นดำเนินกิจกรรม (30 นาที)

2. นักเรียนศึกษาและทำความเข้าใจการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และซักถามถ้ามีข้อสงสัย
3. นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
4. นักเรียนทำใบกิจกรรม ความไม่ชอบบอกลีลา และแปลความหมายจากเฉลย

แบบทดสอบ : สีที่ไม่ใช่บอกลีลา

ขั้นสรุป (10 นาที)

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
6. สนทนาด้วยเทคนิคการใช้คำถาม R-C-A เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

คำถามเพื่อการสะท้อน (R)

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทบทวนความรู้หรือพฤติกรรม ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรเมื่อให้เลือกตอบในสิ่งที่ไม่ใช่หรือไม่ชอบเพื่อประเมินตนเอง

คำถามเพื่อการเชื่อมโยง (C)

- จากการได้ทำแบบทดสอบสิ่งที่ไม่ใช่หรือไม่ชอบนี้ นักเรียนคิดว่ามันตรงตามความเป็นจริงในความเป็นตัวตนของนักเรียนหรือเพื่อนๆ หรือไม่อย่างไร

คำถามเพื่อการปรับใช้ (A)

- จากแบบประเมินทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และแบบทดสอบทางจิตวิทยาเกี่ยวกับสีที่ไม่ใช่หรือไม่ชอบบอกลีลา ในพฤติกรรมของตนเองและเพื่อนๆ ที่ไม่พึงประสงค์นั้น นักเรียนมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองและเพื่อน อย่างไรบ้าง เพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

การประเมินผล

1. วิธีการประเมิน
 - สังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม
2. เครื่องมือ
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม
3. เกณฑ์การประเมิน
 - การสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมรายบุคคล

เกณฑ์การประเมินแบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมรายบุคคล

- 3 หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ
- 2 หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง
- 1 หมายถึง ปฏิบัติน้อยครั้ง

เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน

- | | | |
|---------|---------|---------------------------------------|
| ผ่าน | หมายถึง | ผลการประเมินอยู่ในระดับคะแนน 4-9 |
| ไม่ผ่าน | หมายถึง | ผลการประเมินอยู่ในระดับคะแนนต่ำกว่า 4 |

แบบประเมินทักษะชีวิต
การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง

โปรดตอบแบบประเมินทักษะชีวิตตามสภาพความเป็นจริงและตรงกับระดับพฤติกรรมของนักเรียนให้มากที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ต้องการหลังข้อความนั้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
0	ข้าพเจ้าเห็นใจและเข้าใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	✓			
00	เวลาที่ข้าพเจ้าอยู่คนเดียวข้าพเจ้ารู้สึกเหงามาก			✓	
000	ข้าพเจ้าเป็นคนไม่กล้าแสดงออก				✓

ขอให้นักเรียนตอบแบบประเมินทักษะชีวิตให้ครบทุกข้อ คำตอบที่นักเรียนได้เลือกตอบนั้น จะไม่มีผลใดๆ ต่อนักเรียนให้นักเรียนตอบคำถามให้ตรงตามพฤติกรรมที่แท้จริง จำนวน 35 ข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

รายการประเมิน	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
1. นักเรียนบอกความสามารถ ความถนัด ความสนใจของตนเองได้อย่างถูกต้อง				
2. นักเรียนสามารถบอกสิ่งที่อยากทำ/ศึกษา/ประกอบอาชีพ หรืออยากเป็นในอนาคต				
3. นักเรียนมองตนเองและผู้อื่นในแง่ลบ				
4. นักเรียนแสดงความสามารถและความดั่งามที่ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นรับรู้ได้				
5. นักเรียนชื่นชม ยกย่อง ในความสามารถของผู้อื่น				
6. นักเรียนเชื่อมั่นในความสามารถของเพื่อน				
7. นักเรียนรู้สึกแคว้งคว้าง ไม่มีเป้าหมายในชีวิต				
8. นักเรียนมองเห็นจุดดีของเพื่อนๆ มากกว่าจุดด้อย				
9. นักเรียนรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความล้มเหลว				
10. นักเรียนคิดว่าตนเองเป็นที่รักของเพื่อนๆ				
11. นักเรียนคิดว่าชีวิตนักเรียนไม่มีอะไรดีเอาเสียเลย				
12. นักเรียนเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น				
13. นักเรียนภูมิใจเมื่อได้ทำความดี				
14. นักเรียนมีเป้าหมายในชีวิตหลายอย่างที่ต้องการทำ				
15. นักเรียนได้วางแผนไว้แล้วว่าในอนาคต นักเรียนอยากเป็นอะไร				
16. เวลานั้นนักเรียนลงมือทำอะไร นักเรียนรู้สึกมั่นใจว่านักเรียนต้องทำได้				
17. นักเรียนรู้ตนเองดีว่า นักเรียนมีความสนใจเกี่ยวกับอะไร				
18. นักเรียนรู้ตนเองดีว่า นักเรียนมีความถนัดในด้านใด				
19. นักเรียนรู้ว่าตนเองชอบหรือไม่ชอบอะไร				
20. นักเรียนไม่รู้ว่าตนเอง มีความสามารถเกี่ยวกับอะไร				
21. นักเรียนมีคุณค่าและมีประโยชน์เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน				
22. นักเรียนสามารถทำงานทุกอย่างได้เป็นอย่างดี				
23. นักเรียนรู้ว่านักเรียนสามารถทำคะแนนวิชาใดได้ดี และวิชาใดไม่ได้ดี				
รายการประเมิน	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง

24. นักเรียนชื่นชมในความสามารถของผู้อื่น				
25. นักเรียนชอบค้นคว้าเพิ่มเติมในวิชาที่นักเรียนชอบ				
26. นักเรียนไม่รู้ว่าอาชีพใดที่เหมาะสมกับตนเอง				
27. นักเรียนเชื่อว่าคนเราทุกคนมีความสามารถที่แตกต่างกันไป				
28. นักเรียนยอมรับความคิดเห็นและการกระทำที่แตกต่างของผู้อื่น อย่างมีเหตุผล				
29. นักเรียนเชื่อมั่นในความสามารถของเพื่อน				
30. นักเรียนได้ใช้ความรู้ ความสามารถของนักเรียนทำประโยชน์ให้ เพื่อน				

.....
(.....)

ใบความรู้ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ความหมายการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
การรู้จักความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของ
แต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่า และภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่นมีเป้าหมายในชีวิต

และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

แหล่งที่มา : สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2554). **การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน.**

การตระหนักรู้ในตนเอง ย่อมมีขอบเขตไม่เท่ากัน แต่บุคคลสามารถพัฒนาให้เกิด
ความตระหนักรู้ในตนเองได้

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่ามีความสามารถ
มีความภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งความรู้สึกนี้ทำให้คนเรามีความมั่นใจในการกระทำ
ต่างๆ ของชีวิตได้ โดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

การเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญยิ่ง และจำเป็นต้องมี
พัฒนาการอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การยอมรับข้อดี ข้อด้อยของตนซึ่งจะเป็นฐานสำคัญในการพัฒนา
ตนเองและสามารถคบหาผู้อื่นได้อย่างมั่นใจ

นอกจากนี้การเรียนรู้ว่าบุคคลมีความแตกต่าง และต่างก็มีข้อดี ข้อด้อย มีส่วนที่เราพอใจและ
ไม่พอใจ แต่สิ่งสำคัญคือ ต้องยอมรับใน ความแตกต่างและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ ไม่ควร
แสดงออกให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยค่า ทั้งคำพูดและการกระทำ



แหล่งที่มา : กรมสุขภาพจิต. (2547). **คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ”** สำหรับศูนย์เพื่อใจ
วัยรุ่น.

ใบกิจกรรม ความไม่ชอบ บอกนิสัย

จุดประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ในตนเองจากสิ่งที่ไม่ชอบ

คำชี้แจง : แบบทดสอบนี้น่าสนใจตรงที่ หากเราไม่ชอบสีอะไร หรือ สีอะไรที่เราชอบน้อยที่สุด
นั้นจะสามารถบอกนิสัยเราได้ ลองมาดูว่าแบบทดสอบที่นำมาฝากกันวันนี้จะบอกอะไร
กับเราได้บ้าง ก่อนอื่นเลือกสีที่เราไม่ชอบ หรือ สีที่ชอบน้อยที่สุดก่อน



<http://blog.eduzones.com/snowytest/131694>

ระหว่างสี ... ขาว ส้ม แดง ดำ เหลือง เทา เขียว น้ำตาล ฟ้า ชมพู ม่วง
ยากันอีกทีนะ เลือกสี ที่ "ไม่ชอบ" นะคะ

ฉันเลือกสี ที่ฉันชอบน้อยที่สุด
หรือ ไม่ชอบเอาเสียเลย
ซึ่งฉันเป็นคนี่ (พอเข้าใจ)

.....

ชื่อ-นามสกุล.....
เลขที่ ชั้น



เฉลยแบบทดสอบ : สีที่ไม่ชอบบอกนิสัย

- ▶ คุณเป็นคนที่ไม่เขินอายง่าย ๆ หรือไม่ยอมอยู่เฉย ๆ เมื่อต้องการสิ่งใด จะต้องไปติดตามเอามาให้ได้
- ▶ คุณไม่ใช่คนจุกจิกจู้จี้ หรือ ละเอียดย และมักมองหาประสบการณ์ อันน่าตื่นเต้น
- ▶ ความรอบคอบเป็นอะไรที่ห่างไกลจากคุณมาก เพราะคุณมีธรรมชาติ ที่ใจร้อน
- ▶ คุณเปิดกว้างและยอมรับต่อโลกนี้ และพยายามไม่วิพากษ์วิจารณ์สิ่งใด ก็ตามที่คุณไม่เข้าใจ



เปิดกว้างและใจกล้า



ลึกซึ้งและรับผิดชอบ



มั่นคง และ
สร้างสมดุล

- ▶ แม้คุณจะชอบความสนุกสนาน แต่ก็ยังเป็นคนที่เอาจริงเอาจัง คุณไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ไร้สาระจนเกินไป
- ▶ คุณเป็นคนที่ฉลาดและช่างคิด และมักประสบความสำเร็จในการทำงาน สำคัญๆเสมอ
- ▶ ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับคุณในการเริ่มทำโปรเจกต์ หรือการรับมือกับผู้คน เพราะคุณเป็นคนแน่วแน่ และ มั่นคง
- ▶ คุณไม่ยอมให้อารมณ์มาตัดสินใจอะไรแทนคุณ โดยทั่วไป คุณมักทำตามสมอง มากกว่าหัวใจ

- ▶ คุณเป็นคนที่มีความสมดุลในชีวิต และพอเพียง คุณจะไม่ตื่นเต้น หลงใหลไปกับอะไรง่ายๆ
- ▶ เสียงจ้อแจ้วจ้าวจ้าวเป็นสิ่งที่รบกวนให้คุณเครียดได้ คุณชอบที่จะอยู่อย่างสงบ และ เงียบๆ สบายๆ
- ▶ อะไรก็ตามที่เรียกว่ามากเกินไป เป็นสิ่งที่คุณหลีกเลี่ยง คุณมักเลือกอะไรกลางๆ ในทุกสิ่งเท่าที่ทำได้
- ▶ บางครั้งคุณก็รู้สึกท่วมท้นไปด้วยความรู้สึกได้เหมือนกัน แต่คุณก็รับมือกับอารมณ์ต่างๆได้เสมอ

- ▶ คุณจะไม่ค่อยชอบใจเวลาที่ใครชอบทำให้เรื่องต่างๆให้กลายเป็นเรื่องใหญ่ คุณชอบอะไรธรรมดาๆ
- ▶ และคุณจะรู้สึกรำคาญใจ เมื่อใดก็ตามที่เห็นอะไร หรือ ใคร ที่ชอบ ทำท่า หรือทำเป็นลึกลับ
- ▶ โดยทั่วไปแล้วคุณเป็นคนที่มีความสุข และจะไม่ชอบหาเหตุที่จะต้องทำให้ตัวเองรู้สึกในทางลบ
- ▶ คุณไม่เคยเสแสร้งเป็นคนที่คุณไม่ใช่ และคิดว่าความซับซ้อน



เรียบง่ายและมีความสุข



ใฝ่รู้ และ ชอบวิเคราะห์

- ▶ ข้อมูลจริงต่างๆเป็นสิ่งที่น่าสนใจสำหรับคุณ คุณชอบที่จะรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ
- ▶ คุณคิดว่าสิ่งที่ควรให้ความสำคัญคือ "ความจริง" มากกว่า "ความเป็นไปได้" และแน่นอนคุณไม่ใช่ นักฝันกลางวัน
- ▶ ความรู้ก็เป็นอีกสิ่งที่ทำให้คุณตื่นเต้นได้ การได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆเหมือนการค้นพบโลกใหม่สำหรับคุณ
- ▶ คุณเก่งในเรื่องการศึกษา และอาจจะเกี่ยวข้องอยู่ในแวดวงของโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นักเรียนหรือครูก็ตาม



ชัดเจน และ
รักความตื่นเต้น

- ▶ คุณเป็นคนที่มีความคิดเห็นอะไรที่ชัดเจน และสามารถมองเห็นความแตกต่างในทุกสิ่ง
- ▶ คุณมักคิดและมีข้อสรุปเกี่ยวกับสิ่งต่างๆรอบตัว และความรู้สึกของคุณนั้นเป็นสิ่งที่ควบคุมคุณอยู่
- ▶ ชีวิตที่มีสีสัน และน่าตื่นเต้น เป็นสิ่งที่คุณค้นหา จะเรียกว่าเป็นความฝันอันสูงสุดของคุณเลยก็ได้
- ▶ และคุณจะไม่กังวลเลย หากชีวิตของคุณจะพลิกหรืออุ่นวยไปบ้าง たらบที่คุณยังได้รับความตื่นเต้น !



คุณจริงใจ และ รักอิสระ

- ▶ คุณเป็นคนที่ยกได้ว่ามีสาระ และ ลึกซึ้ง คุณทนไม่ได้ที่จะต้องใช้ชีวิตอย่างฉาบฉวยกับอะไรก็ตาม
- ▶ ถ้าจำเป็น คุณก็จะเข้าสังคมได้ดีไม่มีปัญหา แต่กระนั้น คุณก็ยังมีความสุขกับการอยู่คนเดียวมากกว่า
- ▶ เวลาเห็นใครพูดจาจืดจาง หรือเยินยอ อวยกันไปมา คุณจะรู้สึกรำคาญใจ เพราะคุณเป็นคนตรงๆและไม่ชอบเรื่องไร้สาระ
- ▶ คุณไม่มีธรรมชาติของการประสาน หากเลือกได้คุณชอบทำงานคนเดียวและทำอะไรตามแบบของตัวเองมากกว่า



สร้างสรรค์ และ ยืดหยุ่น

- ▶ เพื่อนๆของคุณมักคาดเดาไม่ถูกว่าคุณจะทำอะไร แต่มันช่วยไม่ได้จริงๆที่คุณเป็นแบบนั้น
- ▶ ไม่มีอะไรที่จะทำให้คุณตื่นเต้นได้เท่ากับความเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่ และคุณไม่กลัวความเสี่ยงด้านความมั่นคงเลย
- ▶ คุณจะไม่หยุดนิ่งอยู่กับสิ่งใด หรือ ใครเป็นเวลานานๆ เพราะคุณเป็นคนขี้เบื่อ
- ▶ คุณจะมองหาสิ่งที่ตัวเองต้องการก่อน และไม่ยึดติดกับอะไรเพียงเพราะเป็นสิ่งที่ถูกเรียกว่า"ควรทำ"



กำลังมองหาสีสันใหม่ให้ชีวิต

- ▶ คนที่ไม่ชอบสีฟ้านี้ โดยมากมักจะกำลังมองหาอะไรที่น่าตื่นเต้นซึกหน่อยในชีวิต
- ▶ คุณอาจกำลังรู้สึกเบื่อกับอะไรที่ต้องทำเป็นกิจวัตร คุณจึงต้องการอะไรใหม่ๆและมีสีสันมีชีวิตชีวา
- ▶ ดังนั้นคุณควรหาหนทางทำในสิ่งที่คุณรักด้วยตัวของตนเอง เพราะมีสิ่งที่คุณอยากทำไม่น้อยเลย
- ▶ ความตื่นเต้นคืออะไรที่คุณรอคอย และไม่มีอะไรที่จะหยุดคุณจากการไปไขว่คว้ามันมาได้



จริงจัง และ ใช้เหตุผล

- ▶ คุณมักถูกงุนงงหรือตั้งตาคอยด้วย "เหตุผล" ไม่ใช่ด้วย "อารมณ์"
- ▶ หากเลือกได้ คุณจะเลือกสมอง มากกว่าหัวใจ และคุณต้องการพูดคุยเกี่ยวกับความคิด ไม่ใช่ความรู้สึก
- ▶ คุณรอบรู้และมีประสบการณ์ชีวิตมากมาย และจะไม่มีใครกล้าเรียกคุณว่าคนไร้เดียงสาเลย
- ▶ และคุณจะไม่โกหกเพื่อนจนอน้ำใจใคร เพราะคุณคิดว่าความซื่อสัตย์และจริงจัง คือสิ่งที่สำคัญกว่า



- ▶ แม้ว่าจะมีอะไรให้ภูมิใจได้มากมาย แต่คุณกลับเป็นคนที่
ไม่มีความเย่อหยิ่งอยู่ในตัวเลย
- ▶ คุณเป็นคนจริงใจและใจดี คุณให้เกียรติกับคนทั่วไป และ
มันก็สะท้อนออกมาจากการกระทำของคุณ
- ▶ คุณชอบคนทุกคนยกเว้นพวกที่ชอบวางมาดหรือดูถูกคนอื่น
คุณคาดหวังว่าคนจะดีต่อกันมากกว่านี้
- ▶ โดยทั่วไป คุณไม่ชอบทำอะไรที่แตกต่างนัก คุณมักจะทำอะไร
เรียบง่ายและเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป

<http://blog.eduzones.com/snowytest/131694>

แบบสังเกตพฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรมแนะแนว
เรื่อง ความสำคัญของตนเองและผู้อื่น

ที่.	ชื่อ-นามสกุล	ความสนใจปฏิบัติ กิจกรรม			แสดงความคิดเห็น/ ยอมรับฟังผู้อื่น			การตอบคำถาม/ ทำตามหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย			รวม	ผลประเมิน	
		3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ผ่าน
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมแนะแนว
เรื่อง ความสำคัญของตนเองและผู้อื่น

ที่.	ชื่อ-นามสกุล	ความสนใจปฏิบัติกิจกรรม			แสดงความคิดเห็น/ยอมรับฟังผู้อื่น			การตอบคำถาม/ทำตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย			รวม	ผลประเมิน	
		3	2	1	3	2	1	3	2	1		ผ่าน	ไม่ผ่าน
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													
32													
33													
34													
35													

ลงชื่อ

(นางจรรยา ศรีพันธ์)

ครูผู้สอน

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2547). คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

- ณัฐวีร์ นงนุช. (2552). ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นฤมล ชำนิ, นิตยา เลิศสมพร และ วิฑูรย์ สิริประเสริฐศิลป์. (2551). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองหนองโสนพิทยาคม. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองศึกษามหาบัณฑิต. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- แบบทดสอบสี่ที่ไม่ใช่บอกนิสัย. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://blog.eduzones.com/snowytest/131694>. (1 สิงหาคม 2556).
- พงศ์พันธุ์ ไชยบุญเรือง. (2547). ผลของกิจกรรมแนะแนวต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาวเขา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รุ่งทิภา โพธิ์ไต้. (2552). ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2554ก). แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตบูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2554ข). แนวทางการแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตผู้เรียน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.