



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

แบบทดสอบชุดที่ 1

แบบทดสอบชุดที่ 2

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบทดสอบชุดที่ 1

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
1	ฉันสามารถตัดสินใจด้วยตนเองโดยไม่ลังเลใจ		
2	ฉันเป็นคนที่ไม่ค่อยสุภาพนัก		
3	ฉันเป็นคนที่ร่าเริงสนุกสนาน		
4	ฉันทำสิ่งที่ไม่ดีมาาก		
5	ฉันมักจะข้อมแพ้ต่ออุปสรรคได้โดยง่าย		
6	ฉันเป็นคนที่รู้จักอย่างดีในกลุ่มเพื่อน		
7	ฉันเป็นคนฉลาด		
8	ไม่ว่าจะทำอะไรฉันเป็นคนที่มีความพยายามมาก		
9	ฉันเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งในชั้นเรียน		
10	ฉันรู้สึกว่าเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่		
11	ไม่ว่าจะทำอะไรพ่อแม่จะคำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ		
12	พ่อแม่ของฉันรักฉันเหมือนพ่อแม่คนอื่นๆ รักลูกของตนเอง		
13	เพื่อนๆ ชอบความคิดของฉัน		
14	ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น		
15	ฉันดูไม่น่ารักเท่าคนอื่น		
16	เพื่อนๆ เข้าใจในตัวฉันดี		
17	คนที่รู้จักฉันมักจะชื่นชมในตัวฉัน		
18	ในการทำกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนฉันยินดีที่จะทำโดยไม่หวังที่จะได้รับคำชมเชยใดๆ		
19	ฉันพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ของตัวเอง		
20	ฉันมีเพื่อนมาก		
21	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอิจฉาคนอื่น		
22	เพื่อนๆ มักจะเลือกฉันให้ทำงานกลุ่มเดียวกัน		
23	ฉันเป็นคนที่ไว้ใจได้		
24	ฉันเป็นคนที่มีความสุข		

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่จริง
25	ฉันก็เหมือนคนอื่นทั่วไป		
26	ฉันเป็นคนแข็งแรง		
27	ฉันเป็นคนรักษาสัญญา		
28	ฉันเป็นคนที่มีความสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น		
29	ฉันคิดถึงตนเองในทางที่ดี		
30	ฉันไม่ได้เป็นคนหวาดกลัวอะไรง่ายๆ		
31	ฉันเป็นคนที่มีความสามารถหลายอย่าง		
32	เมื่อฉันเห็นสิ่งใดถูกต้อง ฉันจะทำสิ่งนั้นทันที		
33	ฉันไม่เกี่ยงที่จะเข้าร่วมกิจกรรมหรือเสียสละเพื่อโรงเรียน		
34	ฉันเป็นคนดี		
35	ฉันมักไม่พอใจในสิ่งที่ฉันทำลงไป		
36	ฉันภาคภูมิใจในตนเอง		
37	ฉันพยายามจะทำอะไรดูเหมือนว่ามันจะผิดไปหมด		
38	เมื่อเพื่อนๆ จะไปเที่ยวหรือสังสรรค์ เพื่อนๆ มักชวนฉันเสมอ		
39	บ่อยครั้งฉันหมดกำลังใจในสิ่งที่ทำ		
40	ฉันเป็นคนที่กล้าคิด กล้าทำสิ่งต่างๆ		
41	บ่อยครั้งที่ฉันไม่ชอบพบปะ หรือพูดคุยกับใครเลย		
42	ฉันรู้สึกตัวฉันเป็นผู้นำที่ดีในการทำกิจกรรมต่างๆ		
43	ฉันเป็นคนที่เพื่อนๆ ไม่ชวนเข้าทำกิจกรรม		
44	ฉันมักมองโลกในแง่ดี		
45	ฉันเป็นคนขยันเรียนในการเรียน		

ตอนที่ 2

เมื่อข้อความมีลักษณะเป็นทางบวก

ถ้าตอบ	จริง	ได้	1	คะแนน
ถ้าตอบ	ไม่จริง	ได้	0	คะแนน

ได้แก่	1	3	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	16	17	18
	19	20	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	32	33
	34	36	38	40	42	44	45

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ถ้าตอบ	จริง	ได้	1	คะแนน
ถ้าตอบ	ไม่จริง	ได้	0	คะแนน

ได้แก่	2	4	5	15	21
--------	---	---	---	----	----

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ปรับปรุงจาก
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self Esteem Scale)
คำชี้แจง ข้อความด้านล่างเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทั่วไปของท่าน ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	โดยทั่วไปฉันรู้สึกพอใจในตนเอง				
2	มีบ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย				
3	ฉันรู้สึกว่าตัวฉันมีอะไรดี ๆ ในตัวเอง				
4	ฉันสามารถทำอะไรได้ดีเหมือนคนอื่น ๆ				
5	ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีอะไรน่าภาคภูมิใจมากนัก				
6	ฉันรู้สึกบ่อย ๆ ว่าตัวเองไร้ค่า				
7	ฉันรู้สึกตัวเองก็มีคุณค่าอย่างน้อยที่สุดก็เท่ากับคนอื่น				
8	ฉันอยากจะภาคภูมิใจในตัวเองมากกว่านี้				
9	โดยรวมแล้วฉันมีแนวโน้มจะรู้สึกว่าตัวฉันล้มเหลว				
10	ฉันมีความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง				

แบบสัมภาษณ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

แบบบันทึกการสัมภาษณ์

ชื่อผู้ถูกสัมภาษณ์.....

วัน เดือน ปี.....

สถานที่.....

จุดมุ่งหมายในการสัมภาษณ์

1. เพื่อให้ทราบข้อมูล ถึงแนวคิดของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
2. เพื่อเป็นการทราบว่านักศึกษาได้ข้อความรู้ ข้อคิด เกี่ยวกับการตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง มาก-น้อยแค่ไหน

ข้อมูลที่ต้องการทราบ

คำถาม : นักศึกษาได้รับความรู้อะไรบ้างในการมาเข้าร่วมกิจกรรมนี้

คำตอบ :

.....

 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

คำถาม : นักศึกษารู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

คำตอบ :

.....

คำถาม : นักศึกษาคิดว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกับหลังเข้าร่วมกิจกรรมการตระหนักรู้คุณค่าแห่งตน ได้เพิ่มขึ้นหรือไม่อย่างไร

คำตอบ :

.....

แบบประเมินผล
ชุดฝึกการคิดเพื่อการตระหนักรู้คุณค่าแห่งตน

เป็นนักศึกษาวิชาเอก เพศ (โปรดขีด) ชาย
 หญิง

คำชี้แจง โปรดขีด ✓ ในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่านหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม
เพื่อการตระหนักรู้คุณค่าแห่งตนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. กิจกรรมนี้ช่วยให้เข้าใจตนเองมากขึ้น
2. กิจกรรมนี้ช่วยให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น.....
3. กิจกรรมนี้ช่วยให้เกิดทักษะการคิดในชีวิตประจำวันได้.....
4. กิจกรรมนี้ช่วยให้เกิดความตระหนักรู้คุณค่าแห่งตนเพิ่มมากขึ้น.....
5. กิจกรรมนี้ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น.....
6. กิจกรรมนี้ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเพิ่มมากขึ้น.....
7. กิจกรรมนี้ช่วยให้รู้สึกเห็นความสำคัญของตนเองเพิ่มมากขึ้น.....
8. กิจกรรมนี้ช่วยให้รู้สึกเห็นความสำคัญของผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น.....
9. กิจกรรมนี้โดยภาพรวมแล้วได้รับประโยชน์.....
10. หากมีกิจกรรมนี้อีกอยากเข้าร่วม.....
ความเห็นหรือข้อเสนอแนะ.....					
.....					
.....					
.....					

ภาคผนวก ก

ชุดกิจกรรมฝึกการคิด

เพื่อการตระหนักรู้คุณค่าแห่งตน

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ครั้งที่ 1 ทนโดยทั่วไป

เรื่อง การปฐมนิเทศ

แนวคิด การตระหนักรู้คุณค่าแห่งตน (Self Esteem) หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึกและเจตคติที่มีต่อตนเองของบุคคลในเรื่องการประสบผลสำเร็จ การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าแห่งตนมีความสามารถมีคุณค่า มีความสำคัญ อันเนื่องมาจากความสำเร็จเป็นที่พึงของตนเอง สังคม รวมทั้งได้รับการยอมรับนับถือ ศรัทธาจากบุคคลอื่น เช่น บิดา มารดา ครู เพื่อน เป็นที่ยอมรับของตนเองและคนอื่น มีความเชื่อมั่นในตนเองซึ่งสื่อสารออกมาในรูปของคำพูดการกระทำ

จะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้คุณค่าแห่งตนเอง เป็นเกาะป้องกันความไม่ปลอดภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตน เพราะหากเรามีความเชื่อมั่นและรู้คุณค่าในตัวเองแล้ว เราขอมเลือกที่จะรับแต่สิ่งที่ดีๆ ให้กับตัวเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักศึกษาเกิด

1. การสร้างพันธภาพระหว่างครู – นักศึกษา และนักศึกษากับนักศึกษา
2. นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมายและวิธีปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนสร้างการตระหนักรู้คุณค่าแห่งตน
3. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของการตระหนักรู้คุณค่าแห่งตน

กิจกรรมที่ 1

1. ตระหนักรู้คุณค่าแห่งตน
2. ไบบันทึกรักความดี
3. เพลง “ชีวิตนี้ ลิขิตเอง”

เวลา 1.30 – 2.00 ชม.

สื่ออุปกรณ์

1. เทปเพลง “ชีวิตนี้ ลิขิตเอง”
2. กระดาษ, ปากกา
3. ไบบันทึกรักความดี

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยและคณะกล่าวทักและ และแนะนำตัวเอง
2. นักศึกษาแนะนำตัวเองทีละคน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจง วิธีการจุดมุ่งหมายของกิจกรรม อธิบายความหมาย ความสำคัญ ของการตระหนักรู้คุณค่าแห่งตน
2. แจกกระดาษ แล้วให้นักศึกษาเขียนถึงสิ่งที่คุณชอบมากที่สุด เช่น อวัยวะ ตา ผม ฟัน รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ ฯลฯ หรือพฤติกรรมที่ประทับใจ เช่น ใจบุญ ขยัน รับผิดชอบ มีน้ำใจ ฯลฯ ให้เลือกมา 1 อย่าง ชอบมากที่สุด
3. หลังจากเขียนเสร็จแล้วให้อธิบายให้เพื่อนฟังว่าทำไมจึงชอบ เช่น อาจมีตนชมบ่อยๆ หรือเราเองรู้สึกดีกับส่วนนั้นทุกครั้งที่มีมอง
4. ถามความรู้สึกนึกถึงนักศึกษา หลังจากรักได้ชื่นชมส่วนดีของคุณแล้วรู้สึกอย่างไร
5. เปิดเพลง “ชีวิตลิขิตเอง” ของธงไชย แมคอินไตย์ (พร้อมแจกเนื้อเพลงและฟังคำถาม)
6. กรูสรุปอีกครั้ง พร้อมทั้งอธิบายกิจกรรม “ความดีที่ฉันทำในวันนี้” พร้อมทั้งแจกใบบันทึกความดี

ขั้นสรุป

1. เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย ช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
2. ฝากย้ำ ให้บันทึก “ความดีที่ฉันทำในวันนี้”

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น

ใบบันทึกความดี

1. คุณค่าหรือความดีของฉัน คือ

.....

2. ฉันจะเพิ่มคุณค่าให้แก่ตัวเองได้โดย

.....

.....

แบบบันทึกความดี

วัน/เดือน/ปี	ความดีที่กระทำ	ผลที่ได้รับ (ต่อตัวเองและผู้อื่น)	ความคิดเห็นหรือการ รับรองจากผู้เกี่ยวข้อง

ครั้งที่ 2

เรื่อง การเห็นคุณค่าแห่งตนเอง

แนวคิด การรู้คุณค่าของชีวิตช่วยให้คนสามารถดูแลรักษาตน ให้ปลอดภัย และมีกำลังใจมีความ
มุ่งมั่นในการสร้างความเจริญก้าวหน้าให้ตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมี 3 ลักษณะดังนี้

1. ตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง และผู้อื่น
2. รู้จักเพื่อนคุณค่าชีวิตของตนเอง
3. เกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

กิจกรรม

1. ฉันทันแหละ...เก่งที่สุด
2. นิทานเรื่อง ไฟไหม้มักบ
3. บทความ “คุณค่าแห่งตน”

เวลา 1.30 – 2.00 ชม.

สื่ออุปกรณ์

1. ใบงาน ฉันทันแหละ...เก่งที่สุด
2. นิทานเรื่อง ไฟไหม้มักบ
3. บทความ “คุณค่าแห่งตน” ของ ดร. โสรัช โปธิ์แก้ว

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ให้นักศึกษาทุกคนได้พูดคุยเกี่ยวกับ “ความดีที่ฉันทำในวันนี้” ได้ทำความดีอะไรบ้าง
กับใครให้เล่าจากใบบันทึกความดี เมื่อเล่าจบให้ตอบคำถาม

รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ทำ

คิดว่าคนที่เขาได้รับจะรู้สึกอย่างไรต่อเรา

คิดว่า ในขณะนั้น เรามีคุณค่าต่อเขามากน้อยอย่างไร

ขั้นดำเนินการ

1. แจกใบกิจกรรม ฉันทันแหละ เก่งที่สุดคนละ 1 แผ่นให้อ่านแล้วเติมข้อความที่ว่างไว้
2. ให้แต่ละคนเล่าให้เพื่อนฟังว่าเขียนอะไรบ้าง

3. จากนั้นให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วแจกใบนิทานเรื่อง กบไฟไหม้ แล้วให้วิเคราะห์ตอบคำถามท้ายเรื่อง
4. ให้ส่งตัวแทนนำเสนอ
5. ผู้วิจัยอ่านบทความเรื่อง “คุณค่าแห่งตน” แล้วซักถามความรู้สึกเมื่อได้ฟังบทความนี้คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร

ขั้นสรุป

1. นักศึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมเหล่านี้
2. ให้นักศึกษาบอกประโยชน์การเห็นคุณค่าแห่งตน
3. ให้นักศึกษาบอกประโยชน์การให้กำลังใจแก่ตัวเองสำคัญอย่างไร
4. ผู้วิจัยและคณะกรรมการอย่าลืมทำความดีแล้วบันทึกความดีด้วย

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การตอบคำถามจากใบ
3. การแสดงความคิดเห็น



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบงาน
เรื่อง ถิ่นนี้แหละ.....เก่งที่สุด

ในการเกิดของมนุษย์ ตามหลักทางพันธุศาสตร์ และวิทยาศาสตร์มนุษย์เกิดจาก Sperm (อสุจิ) ของพ่อมาผสมกับ Ovum (ไข่) ของแม่ การหลั่ง Sperm ของพ่อแต่ละครั้งประมาณ 200- 400 ล้านตัว แต่จะมีเพียงตัวเดียวเท่านั้นที่แข็งแรงที่สุด เก่งที่สุด วิ่งเร็วที่สุดชนะตัวอื่นกว่า 200-400 ล้านตัว เพื่อที่จะเจาะไข่ (Ovum) ของแม่ เมื่อเข้ามาได้สำเร็จแล้วเกิดการปฏิสนธิกับไข่ของแม่เกิดขึ้นตอนการเจริญเติบโตไปตามพัฒนาการตั้งแต่ Embryo → Petus → วัยทารก → วัยเด็ก → วัยรุ่น → และกำลังนั่งอ่านใบงานอยู่นี้แหละ

คุณรู้ไหม? คุณคือผู้ชนะ คุณคือผู้ที่แข็งแรงที่สุด คุณคือผู้เก่งที่สุด

คุณรู้ไหม? คุณเป็นผู้ชนะมาตั้งแต่เกิด คุณเป็นหนึ่งในเดียวเท่านั้น

คุณเกิดมาท่ามกลางความรักของแม่และพ่อ จนท่านตั้งชื่อที่ไพเราะที่สุด ให้คุณว่า.....

..... ซึ่งมันแปลว่า.....แล้วคุณรู้สึกอย่างไรกับชัยชนะครั้งนี้.....

คุณคิดว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไรให้สมกับบุคคลที่ได้ชื่อว่า The Winner (ผู้ชนะ)

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



ใบงาน นิทานเรื่อง กบไฟไหม้

กบตัวหนึ่ง อาศัยอยู่ในสระใกล้กุฏิพระ เช้าตรู่กบได้เห็นพระตื่นแล้วจัดแจงครองผ้า สวดมนต์ภาวนา พอสว่างก็ออกบิณฑบาต ใ้ได้อาหารมาฉัน เป็นอย่างนี้ทุกๆ วัน เจ้ากบก็เกิดความยินดีในพระเห็นดีในพระ มาเทียบกับตนแล้ว เห็นว่าตนเองแย่มากๆ วันหนึ่งจะหาอาหารใส่ปากใส่ท้องระงับหิวก็ไม่ค่อยจะพอ มีหน้าซำยังต้องเป็นอยู่ด้วยความหวาดหวั่นพรั่นกลัวภัยอันตรายตลอดเวลา ภัยอันตรายมีอยู่รอบทิศต้องจ้องกระโดดหลบภัยอยู่เรื่อย “ทำอย่างไรหนอ จึงจะได้เป็นพระ” เจ้ากบร้อนใจนึกหนาปรารถนาจะเป็นพระเห็นความเป็นกบนี้แสนจะเลวร้าย

ต่อมาพระท่านฉันภัตตาหาร อิ่มแล้วก็เอาข้าวสุกมาโปรยให้ทานไก่ เจ้ากบเห็นไก่มีลาภได้จิกกินอาหารอย่างสำราญก็เปลี่ยนความคิดใหม่ว่า อา!...เป็นพระนี่เห็นจะสู้ไก่ไม่ได้ เพราะกว่าจะได้อาหารมาฉันก็ต้องเดินไกล ต้องออกบิณฑบาตเหนื่อยเหมือนกัน เทียนกันแล้ว สู้ไก่ไม่ได้ ไก่อยู่กับที่ ถึงเวลาพระก็จะเอาข้าวสุกมาโปรยให้กินเอง พระท่านทำหน้าที่ราวกะทาสผู้ซื้อสัตว์ของไก่ “ทำอย่างไรหนอจึงจะได้เป็นไก่”

ขณะนั้นหมาวัดตัวหนึ่งมาแย่งอาหารกิน ไก่กลัวหมาต้องละอาหารหนีเอาตัวรอด เจ้าหมาผู้มีอำนาจก็ยึดทรัพย์ของไก่เสีย เจ้ากบเห็นดังนั้นก็หันไปชื่นชมหมา เห็นไก่ไม่เข้าท่าเลย จึงคิดอยากจะเป็นหมา เห็นหมาดีสารพัดชื่นชมราวกะหมาเป็นวีรชน

ขณะนั้นชายผู้นั้นมานั่งอยู่ที่ขอบสระเห็นจะเป็นจตุรอนเพราะมีแมลงวันมาตอมกวนชายผู้นั้น เขารำคาญลูกหนีแต่บ่นให้กบได้ยิน “รำคาญแมลงวันจริงโวย!” กบได้ยินเสียงนั้นก็นึก... “อพิไร!...เป็นคนนี้กว่าจะวิเศษสักแค่ไหน สู้แมลงวันก็ไม่ได้” อยากเป็นแมลงวันอีก

ขณะนั้นกตลิมเคลิ้ม เห็นแมลงวันเป็นเทวดาอยู่นั้นบังเอิญมีแมลงวันเจ้ากรรมตัวหนึ่งบินมาจับแหมะลงตรงปลายงูกบพอดี ด้วยความเคลขิน เจ้ากบก็แลบลิ้นเลียแผลบกินแมลงวันเป็นอาหาร พอรู้รสแมลงวันเท่านั้น ความไม่ยินดีอันเป็นจุดไฟเผาอกมาชั่วนานาน ก็พลันดับลงทันที เลยร้องออกมาว่า “เป็นอะไรก็ไม่ดีเหมือนเป็นกบนิ”

โดย...หลวงตาเพชร....

คำถาม ได้ข้อคิดอะไรบ้างจากเรื่องนี้

บทความ คุณค่าแห่งตน (Self-Esteem)

(ถอดบทความของ ดร. โสริช โพธิ์แก้ว)

ทุกวันนี้ถ้าเราสังเกตดูให้ดี เราจะรู้สึกตัวเราเองไม่มีค่า เมื่อเราเอาแง่เล็กๆ มาคิดอย่างสมมุติว่า เราเรียนไม่เก่ง เราใช้ชีวิตไม่มีคุณค่า เพราะคนอื่นเรียนเก่งกว่าเรา เราไม่มีเสื้อผ้าสวยๆ และเครื่องใช้ต่างๆ เหมือนคนอื่น เราก็รู้สึกตัวเราเองไม่มีคุณค่า เพราะว่าคนอื่นนั้นมี แต่เราไม่มี เราเลยรู้สึกว่าชีวิตของเรา ตัวเองไม่มีค่าเพราะไม่มีสิ่งต่างๆ เหมือนเพื่อน เราเอาคุณค่าของเรา จำกัดเหลือเพียงแค่คุณค่า หรือของสิ่งเหล่านั้น หรือเราตัดสินคุณค่าของโดยการเอาของ หรือว่าสภาพสิ่งต่างๆ เหล่านี้ มาเป็นกฎเกณฑ์ที่ตายตัว จริงๆ แล้วมันคับแคบอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นตนเองนี้มันมีค่าโดยตัวของมันเอง ไม่ต้องเอาไปเปรียบเทียบกับสิ่งไหนๆ ไม่ต้องมีของประดับ ไม่ต้องมีเกณฑ์มาตรฐาน แต่มันมีค่าอย่างที่มีมันมีค่า เพราะมันเป็นของขวัญที่ทุกคนในโลกนี้ได้รับเอามาเท่าเทียมกัน

โดยธรรมชาติแล้ว แต่ละอย่างก็จะเป็นอย่างที่มีมันเป็น โดยที่ไม่ต้องเดือดร้อนที่จะเป็นอย่างอื่น ต้นชงโค เมื่อเป็นต้นชงโคแล้วก็ได้ว่า เมื่อเทียบกับต้นกุหลาบแล้ว ฉันต้องตาย ฉันไม่สวยเท่า ฉันก็จะเป็นต้นชงโค ตามวิธีของต้นชงโคนี้แหละ มนุษย์ไม่ได้คิดแบบนี้ มนุษย์คิดว่าเมื่อไม่ได้เป็นต้น กุหลาบก็ตายคิดว่า ชีวิตของฉันไม่มีอะไรเหลือแล้วเพราะฉะนั้นเราก็เลยมีทำที่ที่ไม่ดีกับตนเอง เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งอื่นแล้ว เรารู้สึกว่าเรามีไม่มากเท่า อย่าลืมนะว่า สิ่งที่มีไม่มากเท่ากัน นั้นเป็นคุณสมบัติบางประการเท่านั้น ไม่ใช่คำว่าชีวิตมันเป็นเพียงคุณสมบัติบางประการเท่านั้น แต่ชีวิตเรามีเท่ากัน เพราะฉะนั้นเราต้องไม่ขายชีวิต ซึ่งก็หมายถึง ตนเอง คุณค่าของตนเอง คือ คุณค่าที่เราจะพูดถึง ซึ่งวัดได้ยาก จับต้องยาก แต่มันอยู่ตรงนี้ ตรงที่เป็นตัวเรา เป็นตัวของตัวเอง นี้แหละ คือ คุณค่าอย่างแท้จริงของเรา สิ่งต่างๆ เป็นเพียงเปลือกนอกของชีวิต คุณค่าแห่งตน คือ ความเป็นตัวเราเองต่างหาก ที่มีคุณค่าในตัวของมันเอง ทั้งความและยิ่งใหญ่กว่าวัตถุสิ่งของภายนอก

คำถาม รู้สึกอย่างไรหลังจากอ่านบทความนี้

ครั้งที่ 2

เรื่อง การสร้างความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง

แนวคิด การตระหนักรู้คุณค่าแห่งตนส่วนหนึ่งนั้น มาจากการสร้างความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง การสร้างความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง นั้นเกิดมาจากการรับรู้ตัวเองในทางที่ดี แล้วจึงเกิดการเห็นคุณค่าแห่งตน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักศึกษามีคุณลักษณะ

1. มีการรับรู้ตัวเองในเชิงบวก
2. มีการตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง
3. สร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิตให้แก่ตัวเองได้

กิจกรรม

ทั้งนี้ทั้งนั้น....ก็เป็นฉันเอง

เวลา 1.30 – 2.00 ชม.

สื่ออุปกรณ์

1. ใบงาน “อดีตประทับใจมีรูปลิ่ม”
2. ใบงาน “ปัจจุบันฉันไม่ท้อ”
3. ใบงาน “อนาคตฉันลิขิตเอง”

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ให้นักศึกษาได้พูด “ความคิดที่ฉันทำในวันนี้” ให้ทุกคนได้เล่าให้เพื่อนๆ ฟังพร้อมทั้งบอกความรู้สึกทั้งของเราและของผู้ที่ได้รับ

ขั้นดำเนินการ

1. แจกใบงานให้นักศึกษาทุกคนได้อ่าน และตอบคำถามลงในใบงาน
2. จากนั้นให้แบ่งกลุ่มๆ ละ 4-5 คน ให้เล่าเรื่องของตัวเองที่เขียนให้เพื่อนๆ ฟัง โดยสรุปย่อๆ โดยให้ทำละใบงาน 1 ใบงาน / 1 รอบ / 1 การเล่า
3. แต่ละรอบที่แต่ละคนเล่าจบให้แสดงความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ ด้วย
4. เขียนให้ครบทุกเรื่องและครบทุกคนในกลุ่มนั้นๆ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและคณะกรรมการชี้ให้เห็นเพิ่มเติมด้วยการตั้งคำถาม
2. สรุปทบทวนพูดให้กำลังใจและชื่นชมนักศึกษา

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การตอบคำถามด้วยการแสดงความคิดเห็น
3. การตอบคำถามจากใบงาน



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

อดีตประทับใจไม่รู้ลืม

ให้ชื่อเรื่องว่า.....ตรงนั้นฉันอายุประมาณ.....
เรื่องมีว่า.....

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

สาเหตุที่ฉันประทับใจ.....
.....
.....
.....

ฉันอยากชมตัวเองด้วยประโยคที่ว่า.....
.....
.....
.....
.....

ปัจจุบัน.....ฉันไม่ท้อ

1. ณ วันนี้รู้สึกอย่างไรกับชีวิตตัวเอง.....

.....

.....

.....

2. ให้หลับตานึกถึงเพื่อนสัก 1 คน ที่เขาไม่ได้เรียนหนังสือ ขณะนี้เขาทำอะไรอยู่ เขามีวิถีชีวิตอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ให้บอกความแตกต่างระหว่างชีวิตเรา และชีวิตเพื่อนของเรา ชีวิตใครน่าจะเป็นผู้โชคดีที่สุด

.....

.....

.....

.....

4. เมื่อได้คำตอบแล้วฉันจึงบอกตัวเองว่าฉันจะ.....

.....

.....

.....

อนาคต...ฉันลิขิตชีวิตเอง

1. เป้าหมายที่ฉันต้องการ คือ

วิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย	ความเป็นไปได้	อุปสรรค

2. การวางแผนเพื่อจะได้บรรลุเป้าหมาย

ต้องทำอะไรบ้าง	เมื่อไหร่	ทำอย่างไร	ต้องการปัจจัยหรือการสนับสนุนอะไรบ้าง

3. คติพจน์หรือหลักยึดเหนี่ยวเพื่อให้ฉันบรรลุความสำเร็จตามที่ฉันต้องการ คือ

.....

4. ฉันขอสัญญากับตัวเองว่า

.....

5. ฉันเชื่อในตัวเองว่า.....

.....

ครั้งที่ 4

เรื่อง ความเชื่อมั่นในตัวเอง

แนวคิด ความเชื่อมั่นในตัวเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของบุคคล หากบุคคลทำงาน เรียนหนังสือ หรือ ประกอบกิจกรรมใดๆ แล้ว ถ้าขาดเสีย ซึ่งความเชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อแน่ว่าสิ่งที่เขากำลังทำอยู่นั้นอาจไม่ประสบผลสำเร็จ เป็นส่วนน้อย แต่ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีความเชื่อมั่นในตัวเองแล้ว การคิดทำสิ่งต่างๆ แม้ยาก ก็อาจประสบผลสำเร็จ ได้ด้วยความตั้งใจ และเชื่อมั่นในตัวเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาเกิดคุณลักษณะ

1. มีความเชื่อมั่นในตัวเอง
2. ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตัวเอง

กิจกรรม

1. ดำเนินชีวิตที่มุ่งมั่นและเชื่อมั่น
2. ข้อคิดบุคคลดั่งระดับโลก

เวลา 1.30 – 2.00 น.

สื่ออุปกรณ์

1. ใบงานตำนานชีวิต เรื่อง “กาแฟนบ้านไร่”
2. ใบงาน ข้อคิดคนดั่งระดับโลก

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยได้เล่าเรื่อง “บุคคลที่ตัวเองประทับใจ” ให้นักเรียนฟัง และบุคคลท่านนี้ทำให้ผู้วิจัยมีแรงบันดาลใจในการต่อสู้อุปสรรค ทุกครั้งที่รู้สึกท้อแท้ก็มักจะคิดถึงท่านนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและคณะ ได้นำรูปภาพมา 3 รูปภาพ แล้วให้นักเรียนบอกว่าเป็นรูปใคร มีชื่อเสียงด้านใด
2. จากนั้นให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 1 รูปภาพ พร้อมกับใบงาน
3. ให้ช่วยกันตอบข้อคำถามจากใบงาน
4. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ

ขั้นสรุป

1. ให้นักศึกษาช่วยกันสรุปในสิ่งที่ได้จากกิจกรรม
2. นักศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตอย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น
3. การตอบคำถามจากใบงาน



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ครั้งที่ 5

เรื่อง การแก้ปัญหา

แนวคิด การแก้ปัญหา เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต หากบุคคลมีวิธีการแก้ไขปัญหานั้นๆ จะช่วยให้ การแก้ไขเป็นระบบ และมีขั้นตอน ซึ่งง่ายต่อการดำเนินการแก้ไข โดยเฉพาะการแก้ปัญหาด้วยปัญญา ในทางพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักศึกษาเกิดคุณลักษณะ

1. รู้และเข้าใจสาเหตุของการเกิดปัญหา
2. สามารถนำหลักอริยสัจ 4 ไปใช้แก้ปัญหาได้
3. เกิดทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง

กิจกรรม “แก้ทุกข์ ให้ฉันด้วย”

เวลา 1.30 – 2.00 ชม.

สื่ออุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง อริยสัจ 4
2. กรณีศึกษา “นักศึกษาติดพนันบอล แล้วคิดฆ่าตัวตาย”
3. กรณีศึกษา “ชีวิตสมหญิง”

วิธีดำเนินการ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ขั้นนำ RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

1. กรูสรูปทบทวนกิจกรรมจากครั้งที่ 1-4 และผลลัพธ์ที่เกิดเพื่อซ้ำย้ำทวน ให้เกิดคุณลักษณะที่ดีแก่นักศึกษา

ขั้นดำเนินการ

1. แจกใบความรู้ เรื่อง อริยสัจ 4 พร้อมกับอธิบายเพิ่มเติมและยกตัวอย่างประกอบ
2. แก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 จากนั้นแจกกรณีศึกษาให้คิดวิเคราะห์
3. จากนั้นแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม โดยนำความคิดของแต่ละคนในกลุ่มนั้นมาสรุปร่วมกัน แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและคณะซักถาม เพื่อความเข้าใจอีกครั้ง
2. ผู้วิจัยและคณะสรุปถึงการนำไปใช้ในชีวิตจริงถึงการแก้ปัญหา การตัดสินใจ

การประเมินผล

1. สังกะตม้การส่วนร่วมในกิจกรรม
2. สังกะตการณ้แสดงความคิดเห็น
3. การตอบค้ถาม



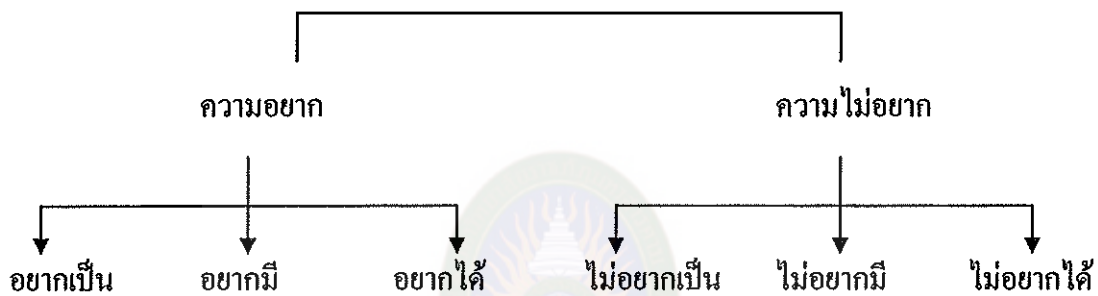
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้เรื่อง อริยสัจ 4

อริยสัจสี่ หมายถึง ปัญญาแห่งการรู้อริยธรรมของการเกิด – คับทุกข์ โดยมี 4
กระบวนการจึงเรียกว่าอริยสัจสี่ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้
ทรงค้นพบดังนี้

ทุกข์ หมายถึง สภาพที่ทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งมีทุกข์ทางกายกับทางใจ

สมุทัย หมายถึง เหตุแห่งทุกข์มี 2 อย่าง คือ



- เช่น
1. อยากรวย อยากสวย อยากเก่ง แต่ถ้าไม่มีหรือ ทำไม่ได้ก็เป็นทุกข์
 2. ไม่อยากจน ไม่อยากเจ็บป่วย ไม่อยากพิการ แต่ถ้าเมื่อไหร่ก็เป็นก็จะเป็นทุกข์

นิโรธ คือ หนทางดับทุกข์ แก้ได้ที่สมุทัย (ความอยาก)

มรรค คือ วิธีที่เลือกมาปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ มรรคมี องค์ 8 ประการ

กรณีศึกษาที่ 1 “นักศึกษาชายติดพนันบอล”

นักศึกษาชายจากสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่งได้เล่นพนันบอล จนเกิดการติดการพนัน ได้ขโมยเงินเพื่อนไปเล่น จนกระทั่งมีหนี้สะสมจำนวนหนึ่ง เมื่อเพื่อนมาทวงจึงเกิดอาการเครียด เพราะไม่มีงานจ่าย ไม่กล้าบอกผู้ปกครอง กลัวถูกทางครอบครัวดูค่าหรือลงโทษ หาวิธีออกไม่ได้ จึงคิดที่จะฆ่าตัวตาย

คำสั่ง

ให้นักศึกษาช่วยกันแก้ทุกข์ให้กับนักศึกษาชายคนนี้ด้วยกระบวนการอริยสัจ 4

กรณีศึกษาปีที่ 2 “ชีวิตสมหญิง”

สมหญิง เป็นทุกข์มาก เมื่อรู้ว่าพี่สาวคนโตเสียชีวิตกะทันหัน เนื่องจากพี่สาวคนโต หัวเรื่องหัวแรกของครอบครัว และที่สำคัญป็นคนส่งเสีย เธอเรียนรู้หนังสือจนถึงทุกวันนี้ เธอมองภาพในอนาคตไม่ออกเลย ว่าเธอจะได้เรียนหนังสือต่อหรือไม่ เพราะไม่มีทุนเรียนต่อแน่นอนๆ เพราะพ่อแม่ของเธอก็แก่ไม่มีรายได้อะไร ถ้าจะออกกลางคันเธอก็เสียค่า เพราะเหลืออีกปีเดียว เธอก็จะจบ ปวช. เมื่อเธอคิดเธอก็ยังเศร้าทั้งเรื่องพี่สาวจากไปอย่างกะทันหัน พี่สาวคนนี้เป็นทุกสิ่งทุกอย่างของเธอ มันคงเหลือสิ่งเดียวในตอนนี่ก็คือเงินกู้ยืมที่เธอได้ แต่มันก็เป็นเงินจำนวน น้อยนิด

คำสั่ง

ให้นักศึกษาช่วยกันแก้ทุกข์ ให้กับสมหญิงด้วย กระบวนการอริยสัจ 4

ครั้งที่ 6

เรื่อง การรู้จักคิด การตัดสินใจ

แนวคิด ส่วนหนึ่งของการกระทำ หรือการเกิดความคิดพลาดในชีวิตทั้งในเรื่องเล็กและเรื่องใหญ่นั้นเป็นเพราะไม่รู้จักคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างไม่ถูกต้อง ฉะนั้น การรู้จักคิด การตัดสินใจ จึงเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ชีวิตจะเป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับวิธีคิดนั่นเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ศึกษามีคุณลักษณะ

1. มีทักษะแนวทางในการคิดที่จะหลากหลายแนวทาง
2. ฝึกการคิด การตัดสินใจไปในทางที่ถูกต้อง เหมาะสม

กิจกรรม “ฝึกการคิด การตัดสินใจ”

เวลา 1.30 – 2.00 ชม.

สื่ออุปกรณ์

1. ใบงาน กรณีศึกษา “ช่วยน้อยหน้าด้วย”
กรณีศึกษา “ตอบจดหมายลูกเปิ้ล”
2. ใบความรู้เรื่อง การคิดไกล การคิดกว้างและรอบคอบ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ครูได้ทบทวนในเรื่องต่างๆ ที่เราได้คุยกันไปแล้วว่าเรามีเรื่องอะไรบ้าง เพื่อเป็นการซ้ำ ย้ำ

ทบทวน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและคณะแจกใบความรู้เรื่องทักษะการคิดพร้อมทั้งอธิบาย
2. แจกใบงาน กรณีศึกษา “ตอบจดหมายลูกเปิ้ล” เมื่ออ่านเรื่องราวแล้วให้ตอบจดหมายโดยใช้ทักษะการคิด
3. ให้นักศึกษาอ่านจดหมายของตัวเองให้เพื่อนๆ ฟัง
4. จากนั้นแจกใบงานที่ 2 กรณีศึกษาเรื่อง “ช่วยน้อยหน้าด้วย” แล้วให้นักศึกษาวิเคราะห์ตอบข้อคำถามด้านท้าย
5. แต่ละกลุ่มให้ส่งตัวแทนนำเสนอ

ขั้นสรุป

1. ให้นักศึกษาสรุปในสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น
3. การตอบคำถามจากใบงาน



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการคิด

การคิด หมายถึง พฤติกรรมภายในที่เกิดจากกระบวนการทำงานของสมองในการรวบรวม จัดระบบข้อมูล และประสบการณ์ต่างๆ ทำให้เกิดเป็นรูปร่างหรือโมโนภาพที่เป็นเรื่องราวขึ้นในใจ และสื่อสารออกมาโดยใช้คำพูดหรือแสดงออก

วิธีการคิด

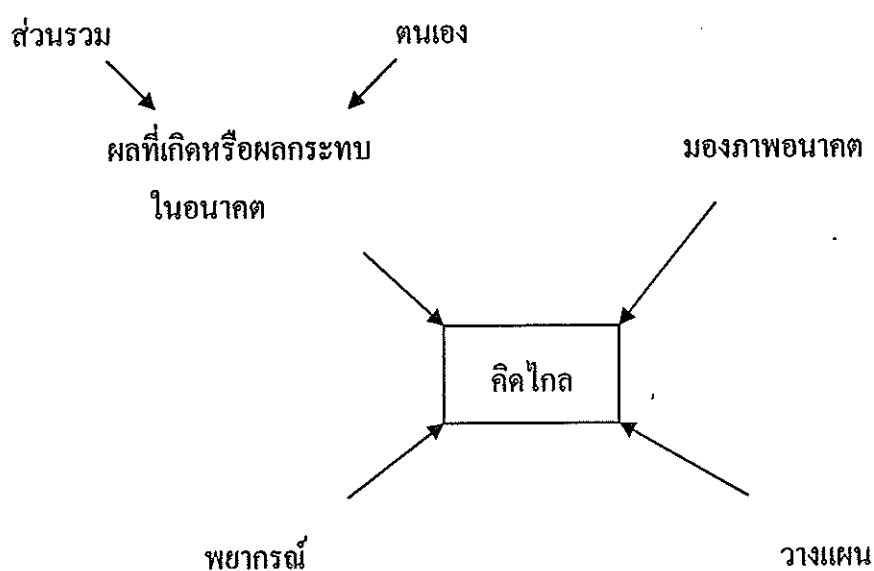
การคิดมีหลายวิธี เช่น การคิดไกล การคิดให้รอบคอบ ฯลฯ

การคิดไกล

ความหมาย

การคิดไกล หมายถึง การคิดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งอาจเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำในปัจจุบัน หรือเป็นจุดประสงค์หรือจุดมุ่งหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต

แผนภูมิของการคิดไกล

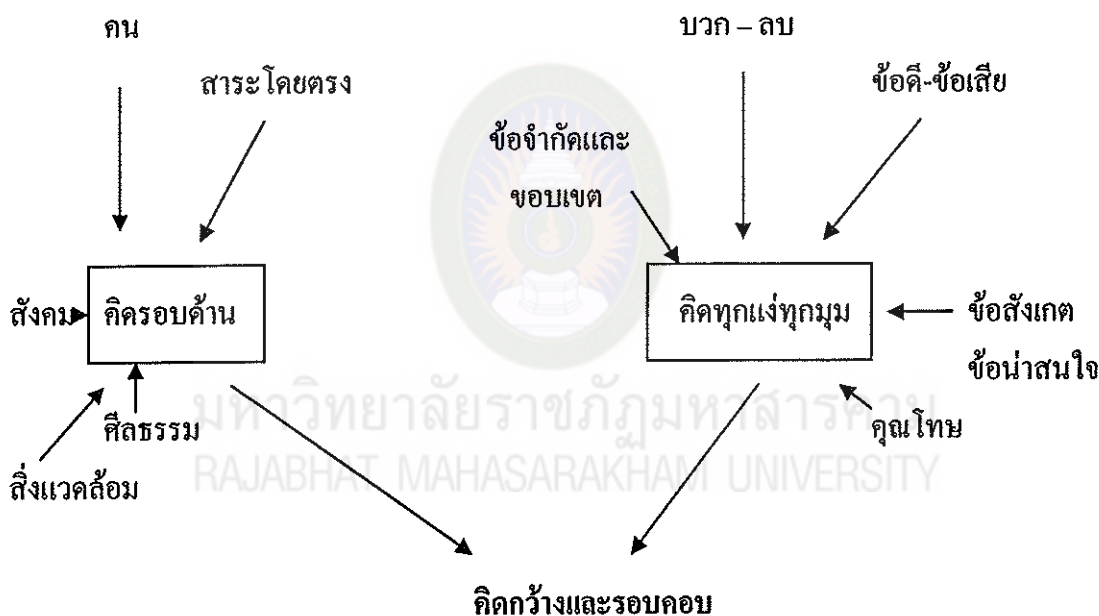


การคิดกว้างและรอบคอบ

ความหมาย

การคิดกว้างและรอบคอบ หมายถึง การคิดที่ครอบคลุมถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง que คิดในทุกด้านทุกแง่ทุกมุมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น ไม่คิดเฉพาะเรื่องที่มาเกี่ยวข้องกับตัวเอง หรือเรื่องที่เป็นผลประโยชน์ของตัวเอง

แผนภูมิของการคิดกว้างและรอบคอบ



การคิดรอบด้าน เป็นการคิดหรือพิจารณาองค์ประกอบหรือปัจจัยทุกส่วนที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเรื่อง que คิด เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการเลือก การตัดสินใจ และการวางแผนองค์ประกอบที่ช่วยให้เกิดการคิดรอบด้าน ได้แก่ องค์ความรู้ที่เป็นสาระโดยตรง (ความรู้ ทฤษฎี หลักการของเรื่อง que คิด) และองค์ประกอบด้านอื่นๆ ได้แก่ องค์ความรู้ที่เป็นสาระโดยตรง (ความรู้ ทฤษฎี หลักการของเรื่อง que คิด) และองค์ประกอบด้านอื่นๆ ได้แก่ ด้านคน (ตัวเรา ผู้อื่น) ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านศีลธรรม

การคิดทุกแง่ทุกมุม เป็นการคิดด้วยใจเป็นกลางที่จะพยายามพิจารณาถึงเรื่อง que คิดทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ทั้งที่เป็นข้อดีและข้อเสีย ทั้งที่เป็นคุณและเป็นโทษ ข้อจำกัด และเป็นข้อที่น่าสนใจ หรือน่าสนใจ

กรณี เรื่อง ช่วยน่อยหน้าด้วย

น่อยหน้าเป็นเด็กในชนบทแห่งหนึ่ง ฐานะทางครอบครัวปานกลาง เขาเป็นเด็กที่โชคดีมีโอกาสดูได้เรียนต่อ เขาเข้าไปเรียนในเมือง น่อยหน้าเป็นเด็กน่ารักเรียบร้อย ตั้งใจเรียน เขาได้เจอเพื่อนใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ ปี 1 ผ่านไปผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี เขายังคงความน่ารักแต่พอขึ้นเทอมที่ 2 ปีที่ 2 น่อยหน้าเริ่มสับสนในชีวิตเมื่อเพื่อนๆ ของเธอต่างบอกเธอว่า น่อยหน้า ทำไมเซๆ...ถามเรื่องอะไรก็ไมรู้เรื่อง แม้แต่คำว่า กิ๊ก เพื่อนอีกคนบอกว่าเธอไม่เซอย่างเดียว แต่เธอเริ่มด้วย ดูซิของใช้ แต่ละอย่างก็ No name ทั้งนั้น นี่เธอมีชีวิตอยู่ได้ยังงัยเนี่ย น่อยหน้ามีความคิดเป็นของตัวเอง เขาพยายามตอบคำถามเพื่อนอยู่ในใจ “ฉันมาที่นี่เพื่อมาเรียนไม่ได้มาหาแฟน ถ้าฉันจะมาหาแฟนฉันคงไม่ลงทุนมาไกลขนาดนี้หรอก” และฉันก็ไม่ได้เริ่ม เพียงแต่พ่อกับแม่ของฉันมีอาชีพชาวนา รายได้น้อย ฉันไม่ค่อยมีตังค์ นี่แหละฉันจึงต้องมาเรียน เพื่อจบออกไปจะได้ฐานะความเป็นอยู่ทางบ้าน

ทุกวันเพื่อนๆ ก็พูดกรอกหูให้น่อยหน้า อยู่ทุกวัน ไม่แค่นั้น เพื่อนสาวแต่ละคนก็มีหนุ่มๆ มาลอบเคลือบ ตกเย็นก็เอารถมารับไปเที่ยวกันอย่างมีความสุขสนุกสนาน วันหนึ่ง เพื่อนอีกคนถามน่อยหน้าว่า ... เธอไม่มีแฟนจริงๆ เหรอ... แล้วเขาก็หัวเราะ แล้วพูดต่ออีกว่า ก็อย่างว่าแหละคนมันไม่สวย ใครจะมาเอาผู้ชายสักคนก็หาไม่ได้ ไม่เก่งจริงนี่นา ทุกวันน่อยหน้าต้องสู้รบกับคำพูดของเพื่อนๆ จนเขารู้สึกไม่แน่ใจในตัวเอง เราเริ่มมองว่า เอ๊ะ! ตัวเองเป็นอย่างที่เพื่อนคิดหรือเปล่า สิ่งที่เราทำอยู่ เป็นสิ่งที่เซๆหรอ น่อยหน้ากำลังจะมีวิถีชีวิตแบบที่เพื่อนๆ เป็นอยู่ ยังงี้หรือจึงจะเรียกว่านักศึกษาในยุคปัจจุบัน ช่วยน่อยหน้าด้วย ช่วยน่อยหน้าคิด ในหลายๆ ทาง น่อยหน้าจะได้มั่นใจในความคิดเดิมของตน หรือว่าน่อยหน้า ควรจะเปลี่ยนแปลงแนวความคิดใหม่ไปตามเพื่อน

คำสั่ง ให้นักศึกษา ช่วยให้คำปรึกษาแก่น่อยหน้าโดยใช้ทักษะการคิดไกล

ครั้งที่ 7 ด้านตัวตนทางสังคม

เรื่อง ลักษณะในด้านความเป็นที่นิยมขึ้นชอบในกลุ่มเพื่อน

แนวคิด การที่เรารู้จักสำรวจสัมพันธ์ภาพในการอยู่ร่วมกับคนอื่น จะทำให้เราได้รู้จักถึง

สัมพันธ์ภาพที่เป็นอยู่ ณ เวลานี้ และที่ผ่านมา และต่อไปในอนาคต ทำให้ได้เป็นข้อคิดในการปรับปรุงตัวเอง เพื่อสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อไป โดยเฉพาะกับบุคคลที่รอบๆ ใกล้เคียง ตัวเรานั้น คือ เพื่อน เราสามารถเข้าใจผู้อื่น สามารถปรับตัวเองให้ปฏิบัติตน อย่างเป็นเพื่อนแท้ อย่างมีคุณค่า

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักศึกษามีคุณลักษณะ

1. ได้รู้จักคุณค่าของคำว่าเพื่อน
2. เกิดความรักและเห็นคุณค่า ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม
3. ได้แง่คิดในการปรับปรุงตัวเอง เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนในสังคม

กิจกรรม

“9 ข้อคำถามกับคำว่า เพื่อน”

“แห่งความเป็นเพื่อน”

“เราและนาย”

เวลา 1.30 – 2.00 ชม.

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม 9 คำถามกับคำว่าเพื่อน
2. บทความ “แห่งความเป็นเพื่อน”
3. เทปเพลง “เราและนาย”

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยถามนักศึกษาว่า คำว่าเพื่อน ในทัศนะของเรา หมายถึงอะไร ให้ตอบทุกคน

ขั้นดำเนินการ

1. แจกใบกิจกรรม “9 ข้อคำถามกับคำว่า เพื่อน” ให้ นักศึกษากรอก
2. เมื่อเขียนเสร็จให้ลุกขึ้นตอบทีละคน
3. ให้แบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มๆ ละ 3 กลุ่ม แล้วแจกบทความ ทุกกลุ่ม
4. ให้แต่ละกลุ่มอ่านบทความแล้วช่วยกันวิเคราะห์ตอบคำถามท้ายบทความนั้น

5. ให้ส่งตัวแทนนำเสนอ

ขั้นสรุป

1. ชักถามนักศึกษาในสิ่งที่ได้
2. ให้ทุกคนนั่งเป็นวงกลม จับมือกัน (ลักษณะไขว้มือ) แล้วเปิดเพลง เรามและนาย ให้ทุกคน ร้องเพลงไปพร้อมๆ กัน
3. สรุปอีกครั้ง

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น
3. การตอบคำถามจากใบงาน



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

9 ข้อคำถาม กับ คำว่า “เพื่อน”

1. นักศึกษามีเพื่อนที่สนิท หรือไม่.....กี่คน.....คบกันมานานแค่ไหน.....
2. นักศึกษาคิดว่าอะไรในตัวเองที่ทำให้เพื่อนคบกับเราได้นาน.....
.....
3. ถ้านักศึกษา จะมีเพื่อนเพิ่มอีกสัก 1 คน นักศึกษาอยากได้เพื่อนที่มีคุณลักษณะอย่างไร
.....
.....
4. จากข้อ 3 นักศึกษาคิดว่า คุณสมบัติดังกล่าวมีในตัวนักศึกษามากน้อย เพียงใด
.....
.....
5. เพื่อนสนิทของนักศึกษาเคยบอกไหมว่าตัวนักศึกษามีเสน่ห์ตรงไหน.....
.....
6. จากข้อ 5 เห็นด้วยกับเพื่อนหรือไม่.....
.....
7. นักศึกษาคิดว่าการมีเพื่อนดีหรือไม่ อย่างไร.....
.....
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY
8. นักศึกษาเห็นด้วยกับประโยคที่ว่า “การมีเพื่อนนั้นมียาก แต่การจะรักษาเพื่อนเอาไว้ นี่สิเป็นเรื่องยาก”
เห็นด้วย เพราะ
ไม่เห็นด้วย เพราะ
9. จากข้อ 8 คำว่า จะรักษาเพียงเราไว้ นั้น นักศึกษาคิดว่ามีวิธีการทำอย่างไรได้บ้าง
.....
.....

แห่งความเป็นเพื่อน

“ตราบใดที่เราไม่ได้อยู่คนเดียวในโลกนี้ ตราบนั่นคำว่า “เพื่อน” ก็ยังติดตัวเราอยู่รอบกาย”

**** ก้าวแรกของมิตรภาพอันอบอุ่นคือการเป็นเพื่อน
และการเป็นเพื่อนจะทำหน้าที่ของมันเอง
การเป็นเพื่อนนั้นควรเริ่มตรงที่
เราต้องเป็นเพื่อนกับตนเองก่อน
โดยการเชื่อถือสิ่งสูงสุดและดีที่สุดในตนเอง*****

****การเป็นเพื่อนนั้นเราควรจะเป็นเช่นเดียวกับร่มเงา
ของก้อนหินใหญ่ ในแผ่นดินอันแห้งแล้ง
เราควรจะเป็นแหล่ง ฟังฟัง และให้กำลังใจ
แก่ผู้ซึ่งมีชีวิตอยู่อย่างมีคณ...*****

****การเป็นเพื่อนนั้น เราควรพยายามส่งเสริมและ
ให้เกิดริเพื่อนมิใช่ดึงเขาลงมา สร้างกำลังใจ
มิใช่ก่อให้เกิดความท้อแท้*****

****การเป็นเพื่อนนั้น เราไม่ควรมองหา
ความผิดพลาด บกพร่องของผู้อื่น
แต่พยายามมองหาของตนเอง*****

****การเป็นเพื่อนนั้น เราไม่ควรเปลี่ยนแปลงคำหนิ
แต่ควรกระทำเฉพาะสิ่งที่จะทำให้ผู้อื่นมีความสุข*****

****การเป็นเพื่อนนั้น เราควรจดจำไว้เสมอว่า
เราเป็นแม่เหล็กมนุษย์ สิ่งเหมือนกันจะดึงดูดกัน
และหาเราให้สิ่งใด เราก็จะได้ในสิ่งนั้น*****

เราลองสังเกตหรือบอกตัวเองได้ไหมล่ะว่า เราได้ทำหน้าที่ของเพื่อนดังที่กล่าวมาแล้วหรือยัง ขอชื่นชมกับทุกท่านที่มีแห่งความเป็นเพื่อนอยู่ในหัวใจ และขอต้อนรับกับทุกท่านที่จะเข้าสู่ ห้วงแห่งความเป็นเพื่อน กับเพื่อนของคุณ เริ่มตั้งแต่วันนี้ก็ยังไม่วายนะคะ แล้วที่นี้คุณอยู่ก็จะมีแต่ร่มเงาและรอยยิ้มจากหัวใจที่จริงใจ แห่งความเป็นเพื่อน



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ครั้งที่ 8

เรื่อง บุคคลอื่นมีความสำคัญต่อตัวเรา

แนวคิด การศึกษาถึงความสำคัญของคนอื่นจะทำให้เราเห็นคุณค่าในตัวบุคคลอื่น เมื่อเราเห็นคุณค่า เราก็จะยอมรับและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างให้เกียรติ อย่างเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นลักษณะที่พึงประสงค์ของบุคคลที่เห็นคุณค่าทั้งของตนเองและผู้อื่น

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาเกิดคุณลักษณะ

1. มองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น
2. สามารถยึดแบบอย่างจากบุคคลในสังคมที่เขาชื่นชอบ มาเป็นแบบอย่างที่ดีในชีวิตได้

กิจกรรม

ใบงาน “บุคคลที่นักศึกษาประทับใจ”
บทความ “ทุกอย่างในโลกนี้เป็นของกันและกัน”

เวลา 1.30 – 2.00 ชม.

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “บุคคลที่นักศึกษาประทับใจ”
2. ใบงาน บทความ “ทุกอย่างในโลกนี้เป็นของกันและกัน”

วิธีการดำเนินงาน

ขั้นนำ

1. ถามนักศึกษาว่า เมื่อเช้าทานข้าวกับอะไร
2. ให้นักศึกษาบอกว่ากับข้าวเมื่อนั้นใครมีส่วนเกี่ยวข้องบ้าง บอกมาให้ได้มากที่สุด

ขั้นดำเนินการ

1. แจกใบกิจกรรมทุกอย่างในโลกนี้เป็นของกันและกัน ให้ทุกคนได้อ่านแล้วแบ่งกลุ่มช่วยกันตอบคำถามตามใบกิจกรรม จากนั้นให้ส่งตัวแทนนำเสนอ
2. ให้นักศึกษาอ่านใบกิจกรรม เคยได้ยินเรื่องนี้ไหม แล้ววิเคราะห์ จากคำถามทำบทความนั้น ให้เล่าให้ฟังทีละคน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและคณะสรุปด้วยการซักถามถึงสิ่งที่ได้เช่น สาระ และข้อคิด
2. ผู้วิจัยและคณะฝากให้นักศึกษานำสิ่งที่ได้ไปใช้จริง ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น
3. การตอบคำถามจากใบงาน



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบงาน บุคคลที่นักศึกษาประทับใจ

* นักศึกษาประทับใจมากที่สุด (เป็นใครก็ได้ในโลกใบนี้)

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

*เพราะอะไรถึงประทับใจบุคคลท่านนั้น

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

*ถ้าให้เลือก 3 สิ่ง จากบุคคลที่นักศึกษาประทับใจ นักศึกษาอยากเลือกลักษณะอะไรจากตัวท่าน (ที่อยากเป็นเหมือนท่าน)

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



*นักศึกษาคิดว่าท่านสามารถเป็นตัวเอง เป็นแรงบันดาลใจ ให้กับนักศึกษาได้มาก-น้อยเพียงใด

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

คำสั่ง จงอ่านบทความต่อไปนี้

“ทุกอย่างในโลกนี้เป็นของกันและกัน”

คุณเคยคิดว่า บางที คนที่เราไม่รู้จัก เขามัก ไม่เกี่ยวข้องกับเรา บางอย่างที่อยู่ไกล ตัวเรา ก็คงจะไม่มีผลอะไรกับเรา

หาว่าไม่ว่า คุณเข้าใจผิดแล้ว!!!

อาหารที่คุณกำลังนั่งรับประทานอยู่ คนถือสามล้อ มีส่วนในอาหารนั้น คนปลูกผัก คนเลี้ยงสัตว์ คนทำอาหาร ฯลฯ เขามีส่วนในการทำให้เราอิ่มในมื้อนั้น

เราเห็นคนทิ้งขยะลงแม่น้ำ เราคงมองว่าไม่เกี่ยวอะไรกับเรา แต่ที่จริงเมื่อน้ำหม็นเน่า อากาศเสีย คงไม่ต้องบอกนะคะว่า อากาศนั้นจะเดินทางไปไหนบ้าง คนหนึ่งคนทำลายธรรมชาติ 1 ครั้ง คน 60 ล้านคน ก็เท่ากับ ทำลายธรรมชาติ 60 ล้านครั้ง และย่อมมีผลต่อกันและกันอย่างแน่นอน

หันมาที่คนถือสามล้อบ้างเกี่ยวข้องกับอาหารมื้อนั้นได้อย่างไร เราคงลืมมองว่าเขาคือผู้ขนส่ง วัตถุดิบให้กับแม่ค้า เห็นไหมคะ แค่อาหารมื้อเดียวลองนั่งนึกดีๆ ... มีกี่คนต่อกี่คนบ้างที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ฉะนั้นแล้ว เราควรเห็นคุณค่าในทุกสิ่งเพราะเขา คือ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรา ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม จงให้เกียรติความเป็นมนุษย์แก่เขา คุณรู้ไหม ผู้ที่มีเกียรติคือใคร??

ก็เหมือนกับการที่เรามีเงินเราก็สามารถให้เงินกับคนอื่นได้ แต่ถ้าเราไม่มีเงินเราก็ไม่สามารถให้เงินกับคนอื่นได้ เพราะฉะนั้น “ผู้ที่มีเกียรติ ก็คือ ผู้ที่รู้จักให้เกียรติคนอื่น”

จากบทความนั้น นักศึกษา

1. คิดอย่างไรกับบทความนั้น

.....

2. รู้สึกอย่างไรกับบทความนั้น

.....

3. สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตอย่างไร.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 9 ตัวตนทางบ้าน

เรื่อง คุณค่าของผู้ให้ชีวิต

แนวคิด การเห็นคุณค่าของผู้ให้ชีวิต หรือในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ความกตัญญูกตเวทิต์ ถ้าหากบุคคลเป็นผู้มีความกตัญญูกตเวทิต์เวลาจะกระทำการใด เขายังระลึกนึกถึงบุคคลอันเป็นที่รัก ถ้าสิ่งนั้นไม่ดีเขาอาจรู้สึกผิดที่จะกระทำ ฉะนั้นความกตัญญูกตเวทิต์จึงเป็นเกาะป้องกันมิให้คนทำความไม่ดี และให้เขาได้เห็นคุณค่าในตัวเขาเองที่จะทำสิ่งดีๆ เพื่อคนที่เขารัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความกตัญญูรู้คุณต่อผู้มีพระคุณ
2. เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าของผู้อื่น
3. เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตัวเอง

กิจกรรม

1. จดหมายถึงแม่
2. เพลง อิมฮุ่น
3. นิทาน “ใครคือเจ้าของชีวิตหงส์”

เวลา 1.30 – 2.00 ชม.

สื่ออุปกรณ์

1. เทปเพลง อิมฮุ่น
2. นิทาน เรื่อง “ใครคือเจ้าของชีวิตหงส์”
3. กระดาษ

ขั้นตอนการ

ชั้นนำ

1. ครูถามนักศึกษาว่า ครูคนแรกของเราคือใคร แล้วครูอธิบายต่อในสิ่งที่นักศึกษาตอบ

ขั้นตอนการ

1. ครูเล่านิทานเรื่อง “ใครคือเจ้าของชีวิตหงส์” เถ่าจบให้ทุกคนช่วยกันตอบพร้อมให้เหตุผล
2. ครูอธิบายเพิ่มเติม พร้อมโยงเข้าสู่ผู้ให้ชีวิต เรา คือ พ่อกับแม่ ครูพูดถึงพระคุณของท่านให้นักศึกษาตระหนักรู้

3. ครูให้นักศึกษาหลับตา ระลึกถึงท่านทั้ง 2 ว่าขณะนี้ท่านกำลังทำอะไรอยู่ จากนั้น ครูได้เปิดเพลงอิมมู่น สลับกับการพูด เพื่อให้นักศึกษาได้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกอย่างลึกซึ้ง ต่อผู้มีพระคุณ
4. ครูแจกกระดาษคนละ 1 แผ่น ให้กับนักศึกษา เพื่อให้เขาได้เขียนถึงคุณพ่อคุณแม่ตามความรู้สึกที่มี เช่น อยากจะบอกรัก อยากจะขอโทษ อยากจะบอกว่าจะทำอะไรเพื่อน ท่าน เพื่อนคนที่เขารักเรามากที่สุดในโลก

ขั้นสรุป

1. ครูสุ่มนักศึกษา 3-4 คน ออกมาอ่านจดหมายให้เพื่อนฟัง
2. ครูและนักศึกษาร่วมกันสรุปว่าสิ่งที่เราจะตอบแทนบุญคุณได้ ในขณะนี้ คืออะไรระหว่างเงินทองกับการตั้งใจเรียน

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น
3. การตอบคำถามจากใบงาน

นิทาน เรื่อง ใครคือเจ้าของหงส์ตัวนั้น

ณ สวนแห่งหนึ่งเจ้าชายเทวทัตได้มองเห็นหงส์ตัวหนึ่งกำลังบินอยู่ จึงใช้ธนูยิงหงส์ตัวนั้น หล่นลงมาอีกฟากหนึ่งของสวน ซึ่งขณะนั้นเจ้าชายสิทนต์กำลังประพาสอยู่มองเห็นหงส์ที่ถูกยิงจึงเข้าไปช่วยรักษาการบาดเจ็บของหงส์นั้น ซึ่งขณะนั้นพอดีกับที่เจ้าชายเทวทัต ซึ่งกำลังตามหาได้มาพบพอดี จึงพูดขึ้นว่า

เจ้าชายเทวทัต : หงส์นั้นเป็นข้ากรุณาส่งคืนมาให้เรา

เจ้าชายสิทนต์ : หงส์นี้เป็นของเราต่างหาก

คำถาม 1. นักศึกษาคิดว่าหงส์ตัวนี้เป็นของใคร เพราะอะไรให้เหตุผลด้วย

4. ใคร คือ เจ้าของชีวิตเรา
5. คุณค่าของผู้ให้ชีวิตเรา นักศึกษาคิดว่าสำคัญแค่ไหน
6. ถ้านักศึกษาเป็นเจ้าของชีวิตใครสักคน นักศึกษาต้องการอะไรจากคนๆ นั้นบ้าง และนักศึกษาคิดว่าผู้ที่ให้ชีวิตเราต้องการอะไรจากตัวเรา

ครั้งที่ 10

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักศึกษาได้ร่วมอภิปรายและสรุปความสำคัญในการเห็นคุณค่าแก่ตน
2. เพื่อประเมินผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

แนวคิด

การรู้คุณค่าแห่งตนจัดเป็นความรู้สึก และเจตคติในทางที่ดีที่มีต่อตนเอง ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจให้คนกระทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ หรือช่วยยับยั้งใจมิให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่มีประโยชน์หรือก่อความเสียหาย เด็กที่กระทำผิดกฎหมาย และศีลธรรมส่วนมาก มักมีความรู้สึกด้านการรู้สึกด้านรู้คุณค่า ของตนเองต่ำ จึงทำให้ตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ โดยไม่สนใจว่าจะส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า การรู้คุณค่าของตน เป็นสิ่งจำเป็นประการแรก ที่จะต้องเสริมสร้างขึ้นเพื่อช่วยในการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนแก้ไข พฤติกรรมของเด็ก

กิจกรรม แบบวัดความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการคิดเพื่อการตระหนักรู้คุณค่าแห่งตน

เวลา 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. แผ่นใส
2. แบบวัดความพึงพอใจในกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยและคณะให้นักศึกษาช่วยกันสรุป ผลการเข้าร่วมกิจกรรม การคิดเพื่อการตระหนักรู้คุณค่าแห่งตน และการนำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและคณะสรุปเพิ่มเติม โดยเน้นแนวคิด ความสำคัญของการพัฒนา เรื่องความคิด กับ การตระหนักรู้คุณค่าในตัวเองและการเห็นคุณค่าในผู้อื่นด้วย
2. ผู้วิจัยและคณะ แจกแบบวัดความพึงพอใจในกิจกรรม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ รู้สึกอย่างไร
2. จากนั้นผู้วิจัยและคณะ กล่าวขอบคุณ และให้กำลังใจแก่นักศึกษาทุกคนในการที่จะก้าวต่อไปอย่างเชื่อมั่นในตัวเอง

ปิดกลุ่ม

การประเมินผล

1. สืบเกิดจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น
2. จากแบบวัดความพึงพอใจ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

