



**ภาคผนวก**

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างแรงจูงใจภายในของนักศึกษา คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

### โปรแกรมแนะแนวกลุ่ม

#### ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ยินดีที่รู้จัก

เวลา 50 นาที

#### สาระสำคัญ

การประชุมนิเทศเป็นกิจกรรมสำหรับสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างอาจารย์และนักศึกษา ทำให้นักศึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินกิจกรรม ช่วงเวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม และบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาในการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งให้นักศึกษามีความคุ้นเคยกัน และเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้งเป็นไปอย่างราบรื่น และมีประสิทธิภาพ

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายวัตถุประสงค์ของโปรแกรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน
2. บอกความรู้สึก และความคิดของตนเองเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้งเป็นไป

อย่างราบรื่น และมีประสิทธิภาพ

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง และทักทายนักศึกษา ให้นักศึกษาแนะนำตนเองทีละคน และผู้นำกลุ่มชี้แจงเกี่ยวกับรายละเอียดของโปรแกรมแนะแนวกลุ่ม วัตถุประสงค์ และบทบาทหน้าที่ของ

นักศึกษาเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม หลังจากนั้น พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มแสดงฟิวเจอร์บอร์ด จากนั้นอธิบายกติกา และข้อปฏิบัติในการดำเนินกิจกรรม โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ความตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ และการแสดงความคิดเห็น ซึ่งด้่านนักศึกษาคนใดปฏิบัติตามกติกา และข้อปฏิบัติในการดำเนินกิจกรรม ผู้นำกลุ่มจะติดสติ๊กเกอร์ให้กับนักศึกษา จากนั้นผู้นำกลุ่มพลิกด้านหลังของฟิวเจอร์บอร์ดซึ่งมีข้อตกลงภายในกลุ่มและให้นักศึกษาอ่านพร้อม ๆ กัน

3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงการดำเนินกิจกรรมทั้ง 7 ครั้ง และกำหนดการการทำกิจกรรม

#### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่ม โดยแจกกระดาษที่มีสำนวนไทย และความหมายของสำนวน ให้นักศึกษาคนละ 1 ชิ้น จากนั้นให้นักศึกษาอ่านกระดาษที่ตัวเองได้รับ จากนั้นให้นักศึกษาจับคู่กันตามความสอดคล้องของสำนวนไทยและความหมายของสำนวน

2. จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกแบบสัมภาษณ์ “เพื่อนฉัน” ให้นักศึกษาทุกคน ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาสลับกันสัมภาษณ์ และบันทึกรายละเอียดข้อมูลของเพื่อนนักศึกษาตามแบบสัมภาษณ์ที่ผู้นำกลุ่มแจกให้ หลังจากนั้นให้นักศึกษานำเสนอข้อมูลของเพื่อนที่ตนสัมภาษณ์

#### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มและนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และแสดงความรู้สึกจากการเข้าร่วมโปรแกรมแนะแนวกลุ่มครั้งนี้

2. นักศึกษานำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในใบงาน “ยินดีที่รู้จัก”

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. สำนวนไทย
2. ความหมายของสำนวนไทย
3. แบบสัมภาษณ์ “เพื่อนฉัน”
4. ใบงาน “ยินดีที่รู้จัก”

## การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ และใบงาน “ยินดีที่รู้จัก”



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## แบบสัมภาษณ์ “เพื่อนฉัน”

ชื่อ..... นามสกุล..... รหัสนักศึกษา.....

สถาบันการศึกษา..... สาขา..... คณะ..... ชั้นปีที่ .....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาสัมภาษณ์เพื่อนตามข้อคำถามที่กำหนด และบันทึกข้อมูลของเพื่อน

ชื่อเพื่อน..... นามสกุล.....

วัน เดือน ปี เกิด..... อายุ..... ปี ชื่อเล่น.....



นักศึกษาคิดว่าตัวเองเป็นอย่างไร

.....



เหตุการณ์ที่ทำให้นักศึกษามีความสุข.....

.....



ความสามารถพิเศษของนักศึกษา.....

.....



งานอดิเรก.....

.....



บุคคลที่นักศึกษารักมากที่สุด.....

.....



อาชีพที่ใฝ่ฝัน.....

.....



คติประจำใจ.....

.....



ถ้านักศึกษามีพรวิเศษ 2 ข้อ นักศึกษาจะขออะไร

1. ....

2. ....



## โปรแกรมแนะแนวกลุ่ม

### ครั้งที่ 2

#### ชื่อกิจกรรม “การสำรวจตนเอง”

เวลา 50 นาที

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. สำรวจตนเองในด้านความรู้ ค่านิยม ทักษะ ทักษะ ความชอบของตนเอง และจุดมุ่งหมายในชีวิต
2. บอกแนวทางในการสำรวจตนเองเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองได้

#### แนวความคิดหลัก

การที่บุคคลมีโอกาสดำเนินการสำรวจตนเองในด้านความรู้ ค่านิยม ทักษะ ความชอบและจุดมุ่งหมายในชีวิตของตน เป็นหนทางหนึ่งที่บุคคลจะรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ ได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่ประโยชน์ในการพิจารณาเลือกสิ่งต่างๆ ได้เหมาะสมและเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต และสามารถนำตนเองไปสู่จุดมุ่งหมายของชีวิตได้

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา พร้อมทั้งทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ครั้งที่ผ่านมา
2. อาจารย์ให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลม จากนั้นให้ทุกคนจับมือกันและหลับตาลงกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที

### ขั้นตอนการ

1. อาจารย์กล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม “การสำรวจตนเอง” ที่มุ่งเน้นให้นักศึกษาได้มีการสำรวจตนเอง
2. อาจารย์แจกแบบสำรวจตนเองให้กับนักศึกษาทุกคนเพื่อให้นักศึกษาพิจารณาสำรวจตนเอง ตามที่แบบสำรวจระบุไว้ โดยให้เวลาตอบแบบสำรวจตนเอง ประมาณ 5 นาที โดยให้นักศึกษาแต่ละคนแยกย้ายกันไปนั่งตอบแบบสำรวจตามอัธยาศัย
3. เมื่อนักศึกษาตอบแบบสำรวจเสร็จเรียบร้อยแล้ว อาจารย์จัดนักศึกษาเข้านั่งเป็นวงกลมอีกครั้ง แล้วเริ่มกิจกรรม โดยให้นักศึกษาเลือกสำรวจตัวเองคนละ 1 ข้อจากข้อคำถามจากแบบสำรวจ ให้นักศึกษาแต่ละคนพูดถึงคำตอบของตน โดยบอกเหตุผลและแสดงความคิดเห็นจากคำตอบของตน ในขณะที่นักศึกษายกเหตุผลและแสดงความคิดเห็น อาจารย์คอยกระตุ้นให้คำชมเชย และกำลังใจ ให้นักศึกษาพูดถึงความรู้สึกนึกคิดของตนออกมา และให้เพื่อนให้กำลังใจในสิ่งที่นักศึกษาได้แสดงความรู้สึกนึกคิด
4. อาจารย์ให้นักศึกษาแต่ละคนแสดงความรู้สึกของตนเมื่อได้มีโอกาสพูดถึงความรู้สึกทัศนคติ ความชอบ และจุดมุ่งหมายในชีวิตของตน
5. อาจารย์กล่าวชมเชยนักศึกษาแต่ละคนที่ได้พยายามสำรวจตนเองและได้พยายามแสดงความรู้สึกของตนเอง และให้นักศึกษาได้ให้ความร่วมมือแสดงความคิดเห็นต่อเพื่อนนักศึกษาคณะอื่น ๆ ด้วย

### ขั้นสรุป

1. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และแสดงความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้
2. นักศึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในใบงาน “สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการสำรวจตนเอง”

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานแบบสำรวจตนเอง
2. ใบงาน “สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการสำรวจตนเอง”



## การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจ การให้ความร่วมมือจากการตอบคำถาม การซักถาม และ การแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบความถูกต้องจากใบงาน “สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการสำรวจตนเอง”



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY


## ใบงาน

## “สำรวจตัวเอง”


ชื่อ.....นามสกุล.....รหัสนักศึกษา.....


สถาบันการศึกษา.....สาขา.....คณะ.....ชั้นปีที่.....


คำชี้แจง ให้นักศึกษาสำรวจความคิดเห็น ความรู้สึก ความชอบ และจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง แล้วเติมข้อความต่อไปนี้ให้สมบูรณ์


 ฉันคิดว่าฉันเป็นคน.....

 ฉันคิดว่าฉันเก่งในเรื่อง.....


 เมื่อเทียบกับคนทั่วไปส่วนมากแล้ว ฉันแตกต่างจากเขาตรงที่.....


 ฉันคิดว่า การเข้ากับคนอื่นนั้นเป็นเรื่องง่าย ถ้า.....


 ถ้าฉันสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้ ฉันจะ.....


 ฉันคิดว่าครอบครัวของฉัน.....


 ฉันชอบคนที่.....

 ฉันรู้สึกโกรธเมื่อ.....

 ฉันคิดว่าครู.....

 ฉันรู้สึกอับอายเมื่อ.....

 ถ้าฉันเลือกที่จะเป็นได้ ฉันอยากจะเป็น.....

 ฉันจะรู้สึกกระทบกระเทือนใจได้ง่าย เมื่อ.....

## ใบงาน

## “สำรวจตัวเอง”

ชื่อ..... นามสกุล..... รหัสนักศึกษา.....

สถาบันการศึกษา..... สาขา..... คณะ..... ชั้นปีที่ .....

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้



สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมมีอะไรบ้าง

.....

.....



นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....



ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....



## โปรแกรมการแนะแนวกลุ่ม

### ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม ระดมพลังหาสาเหตุ

เวลา 50 นาที

#### สาระสำคัญ

การสำรวจตัวเองตามความเป็นจริงนั้น จะทำให้นักศึกษาได้รู้จักตัวเอง รู้จุดดีจุดค่อย และนำไปสู่การพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ ถ้านักศึกษาทราบปัจจัยที่นำไปสู่การเสริมสร้างแรงจูงใจภายในจะทำให้รู้จักตัวเอง และสามารถให้นักศึกษานำแนวทางไปใช้เกิดประโยชน์กับตัวเอง

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกปัจจัยที่ส่งผลให้ขาดแรงจูงใจภายใน
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลให้ขาดแรงจูงใจภายในที่สำคัญที่สุด

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักศึกษา จากนั้นผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที”

##### ขั้นดำเนินการกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา จากนั้นผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลเกิดการเบื่อหน่ายกับชีวิต และยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา จากนั้นผู้นำกลุ่มและนักศึกษาแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวนำเข้าสู่ กิจกรรม “ระดมพลังหาสาเหตุ” จากนั้นให้นักศึกษาระดมความคิด เพื่อหาสาเหตุของพฤติกรรมการขาดแรงจูงใจภายใน ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษรูปใบไม้ให้นักศึกษาทุกคน ให้นักศึกษาแต่ละคนเสนอสาเหตุของพฤติกรรมการขาดแรงจูงใจภายใน จากนั้นให้นักศึกษาเขียน สาเหตุของพฤติกรรมการขาดแรงจูงใจภายในลงในกระดาษรูปใบไม้ แล้วให้นักศึกษาไปติดที่ฟิวเจอร์ที่มีรูปต้นไม้

4. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาพิจารณาสาเหตุที่ปัญหามีลักษณะคล้ายกันมากที่สุด และนักศึกษา เห็นว่าเป็นสาเหตุของพฤติกรรมการขาดแรงจูงใจภายในที่สำคัญมากที่สุด พร้อมบอกเหตุผล

### ขั้นสรุป

5. จากนั้นผู้นำกลุ่มและนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

6. นักศึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในใบงาน “ระดมความคิดหาสาเหตุ”

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “ระดมความคิดหาสาเหตุ”
2. ฟิวเจอร์บอร์ดที่มีรูปต้นไม้
3. กระดาษรูปใบไม้

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจจากใบงาน “ระดมความคิดหาสาเหตุ”

ใบงาน

“ระดมความคิดหาสาเหตุ”

ชื่อ.....นามสกุล.....รหัสนักศึกษา.....

สถาบันการศึกษา.....สาขา.....คณะ.....ชั้นปีที่ .....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้



ปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้นักศึกษาขาดแรงจูงใจภายใน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



นักศึกษาคิดว่าอะไรเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

## โปรแกรมการแนะแนวกลุ่ม

### ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม จะทำอย่างไรนะ...ให้เกิดแรงจูงใจ

เวลา 50 นาที

#### วัตถุประสงค์

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากใบความรู้ “แรงจูงใจภายใน”
2. ยกตัวอย่างการนำแนวคิดแรงจูงใจภายในไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง

#### สาระสำคัญ

เมื่อนักศึกษาได้สำรวจตัวเอง และทราบวิธีการที่นำไปสู่การเกิดแรงจูงใจภายใน ทั้งนี้แรงจูงใจเป็นตัวกำหนดทิศทางการช่วยในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ซึ่งเป็นจิตลักษณะที่สำคัญที่บุคคลที่เกี่ยวข้องจะควรช่วยสร้างเสริมให้มีในมนุษย์โดยเฉพาะเยาวชนของชาติ เพราะบุคคลใดที่มีแรงจูงใจ ย่อมมีความมานะพยายามที่จะทำให้ดีที่สุด ตามศักยภาพที่ตนเองที่อยู่ ถ้า นักศึกษามีแรงจูงใจจะทำให้เกิดแรงขับ ความมุ่งมั่น กระตือรือร้นในการเรียน และด้านอื่นๆ

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

1. อาจารย์กล่าวทักทายนักศึกษา พร้อมทั้งทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ครั้งที่ผ่านมา
2. อาจารย์ให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษาค่อยๆ หลับตาลงแล้วจับมือคนข้างๆ ทั้งด้านซ้ายและขวา จากนั้นให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวนักศึกษา แล้วให้ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านขวามือ ส่งความรู้สึกที่ดีไปยังคนที่อยู่ด้านซ้ายมือ แล้วกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที” และจากนั้นอาจารย์กล่าวเข้าสู่กิจกรรม

### ขั้นตอนการ

1. อาจารย์กล่าวนำเข้าสู่ กิจกรรม “จะอย่างไรนะ...ให้เกิดแรงจูงใจ” จากให้นักศึกษาระดมความคิดเพื่อวิธีการที่นำไปสู่การเกิดแรงจูงใจภายใน ให้นักศึกษาแต่ละคนเสนอวิธีการที่นำไปสู่การเกิดแรงจูงใจภายใน
2. อาจารย์เขียนวิธีการของแต่ละคน ขึ้นกระดานและหาวิธีการที่มีลักษณะคล้ายกันมากที่สุด และนักศึกษาเห็นว่าให้มีความสำคัญ
3. อาจารย์แจกใบความรู้ “แรงจูงใจภายใน” และใบงาน “จะอย่างไรนะ...ให้เกิดแรงจูงใจ” ให้กับนักศึกษาอ่าน และบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงใบงาน

### ขั้นสรุป

1. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ และการนำไปประยุกต์ใช้กับตนเอง
2. นักศึกษานำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้โปรแกรมแนะแนวกลุ่ม “จะอย่างไรนะ...ให้เกิดแรงจูงใจ”

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง “แรงจูงใจภายใน”
2. ใบงาน “จะอย่างไรนะ...ให้เกิดแรงจูงใจ”

### การประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือจากการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของ นักศึกษาขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบจากใบงาน “จะอย่างไรนะ...ให้เกิดแรงจูงใจ”



## ใบความรู้

### เรื่อง “แรงจูงใจภายใน”

#### แรงจูงใจภายใน

หมายถึง แรงจูงใจที่มาจากภายในตัวบุคคล และเป็นแรงขับที่ทำให้บุคคลนั้น แสดงพฤติกรรมโดยไม่หวังรางวัลหรือแรงเสริมภายนอก ตัวอย่างแรงจูงใจภายใน เช่น ความอยากที่จะมีสมรรถภาพ

#### ประเภทของแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation)

เดซี และไรแอน (1985) ได้แบ่งแรงจูงใจภายในออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. แรงจูงใจภายในนี้มาจากความต้องการทางจิตวิทยา (Psychological needs) ที่ต้องการ ที่จะเป็นผู้ที่สมรรถภาพต้องการที่จะมีประสบการณ์ว่าตนเป็นที่ที่มีประสิทธิภาพ
2. แรงจูงใจภายในที่มาจากความต้องการที่จะเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ต้องการที่จะเป็นผู้ริเริ่มกิจกรรมของตนเอง
3. แรงจูงใจภายในที่มาจากความต้องการที่จะมีความสัมพันธ์ คือ มีแรงจูงใจที่จะเอื้ออาทรผู้อื่น มีความรู้สึกที่ผู้อื่นมีความสัมพันธ์กับตนอย่างบริสุทธิ์ใจ และต้องการที่ความสัมพันธ์กับตน

เนื่องจากการทดลองเกี่ยวกับแรงจูงใจภายใน มักจะประสบปัญหาเกี่ยวกับคำจำกัดความอย่างปรนัยของแรงจูงใจภายในร่างกายเพราะแรงจูงใจภายในเป็นสิ่งที่สังเกตและวัดไม่ได้ Deci และ Ryan จึงได้เสนอคำจำกัดความของแรงจูงใจที่ใช้ในการวิจัยทั้งในห้องทดลองและการวิจัยสนาม

1. “Free-choice” หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน ในกรณีโอกาสเลือกทำกิจกรรมด้วยตนเอง
2. พฤติกรรมของบุคคลที่เนื่องมาจากความสนใจภายใน ซึ่งทำให้บุคคลนั้นประกอบกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเอง
3. พฤติกรรมที่ผู้แสดงชื่นชอบและทำโดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย
4. พฤติกรรมที่จูงใจเร้าด้วยกับความต้องการภายในที่นักจิตวิทยาบางท่านเรียกว่า need for effectance

#### บรรณานุกรม

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2550. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



## โปรแกรมการแนะแนวกลุ่ม

### ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม รักและเห็นคุณค่าในตัวเอง

เวลา 50 นาที

#### วัตถุประสงค์

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทความ “รักและเห็นคุณค่าในตัวเอง”
2. ยกตัวอย่างการนำแนวคิดรักและเห็นคุณค่าในตัวเองไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง

#### แนวความคิดหลัก

การรักและเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการเห็นคุณค่า คุณประโยชน์ในตนเอง เข้าใจตนเอง รับผิดชอบต่อทุกสิ่งที่เป็นเจ้าของ ยอมรับความแตกต่างของบุคคล สามารถพัฒนาตนเองทั้งในด้านส่วนตัว และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยความสุขที่แท้จริง ซึ่งในชีวิตนั้น เราควรจะให้กำลังใจคนรอบข้างได้ชื่นชม พุดให้กำลังใจ ตลอดจนมองความดีงามที่มีอยู่ในคนใกล้ชิดไม่ว่าจะเป็นเพื่อน พี่น้อง พ่อแม่ หรือคนทั่วไป บอกให้เขารับรู้ถึงคุณค่าประโยชน์ที่มีอยู่ในตนเอง ให้โอกาสเขาได้ใช้ความคิด ความสามารถ สร้างความสำเร็จตามแนวทางของเขา

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่แล้ว และผู้นำกลุ่มให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลม จากนั้นให้ทุกคนจับมือกันและหลับตาลงกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ 1 นาที
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมการรักและเห็นคุณค่าในตนเอง และให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5-6 คน

### ขั้นตอนการ

3. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า “การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การเห็นคุณค่า คุณประโยชน์ในตนเอง เข้าใจตนเอง รับผิดชอบต่อทุกสิ่งที่เป็นเจ้าของ” (ที่มา: เกียรติวรรณ อมาตยกุล SELF ESTEEM & ความรัก ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, 2529) ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างประกอบ

4. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มเขียนพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นอย่างไร และให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันภายในกลุ่มเพื่อหาข้อสรุปของกลุ่ม จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าห้องให้กลุ่มอื่น ๆ ฟัง

5. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “การเห็นคุณค่าในตนเองและความรัก” ให้นักศึกษาแต่ละคน โดยใช้เวลาศึกษา 5 นาที หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มหาข้อสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการศึกษาใบความรู้ และนำเสนอผลการอภิปรายหน้าห้อง

6. นักศึกษาและผู้นำกลุ่มร่วมกันอภิปรายหาข้อสรุปเกี่ยวกับข้อคิดที่ได้รับจากการอ่านใบความรู้ และผู้นำกลุ่มสรุปข้อดีของการเห็นคุณค่าในตนเอง

### ขั้นสรุป

7. ผู้นำกลุ่มและนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และแสดงความรู้สึกร่วมจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

8. นักศึกษำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้กิจกรรม “การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง”

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ “การเห็นคุณค่าในตนเองและความรัก” ที่เขียนโดยเกียรติวรรณ อมาตยกุล
2. ใบงาน “การรักตัวเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง”

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจ การให้ความร่วมมือจากการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม

2. ตรวจสอบความถูกต้องจากใบงาน “การรักตัวเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง”

## ใบความรู้

### การเห็นคุณค่าในตนเองและความรัก

โดย เกียรติวรรณ อมาตยกุล

ความรักคืออะไร



ความรักคืออะไร



ความรักคืออะไร



เมื่อนั้นเป็นเด็ก ฉันยังจำได้ว่า



“ความรัก” หมายถึง.....



ความต้องการที่จะให้คนอื่นมาชอบฉัน



ยอมรับฉัน.....ชื่นชมตัวฉัน



มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ฉันต้องการความรักจาก.....พ่อแม่.....คนเลี้ยง และคนรอบข้าง

ฉัน....พยายามทำตัวเป็นเด็กดี ปฏิบัติตามคำสั่งของพ่อ แม่ ครู อาจารย์

เพื่อที่....พ่อ แม่ ครู อาจารย์ จะได้รักฉัน

ฉัน....พยายามสอบให้ได้คะแนนดีที่สุดในชั้น เพื่อให้พ่อ แม่ ครู อาจารย์

ชื่นชมในตัวฉัน

ฉัน....พยายามเล่นกีฬาให้เก่ง เพื่อที่ได้เป็นที่ยอมรับ และเป็นที่รักของเพื่อนๆ

ฉัน....พยายามทุกวิถีทางที่จะเป็นที่รักของ พ่อ แม่ ครู อาจารย์

รวมทั้งเพื่อน ๆ ของฉัน

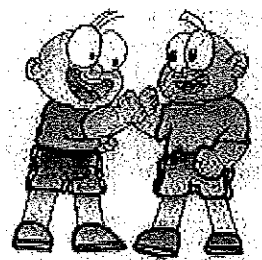
ฉันยังมองความรักเหมือนเดิม

ยังอยากให้คนอื่นยอมรับ

นิยมชมชื่น และชอบฉันเช่นเดิม

เพียงแต่คนบางคน.....

เพื่อน.....เพื่อนต่างเพศของฉัน



เพื่อนและเพื่อนต่างเพศ

มีความหมายมากเหลือเกิน สำหรับฉัน

ฉันอยากโดดเด่น เป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของเพื่อนทั้งหลาย



ฉันขั้บรธาราคาแพง ๆ ของพ่อแม่มาอวดเพื่อน ๆ.... ฉันต้องไปทานอาหารภัตตาคารหรู ๆ  
ราคาแพง ๆ ..... ฉันต้องมีเพื่อนหญิง ทำโก้เก๋ ทันสมัย..... ฉันพยายามแต่งตัวให้ดีขึ้น ใช้ของราคา  
แพงขึ้น ทำตัวให้ทันสมัยขึ้น เพื่อที่จะเป็นที่ต้องตาต้องใจของเพื่อน ๆ

ฉันต้องทำสิ่งเหล่านี้เพื่อให้ตัวเอง “เป็นที่รัก” และ “เป็นที่ยอมรับของเพื่อนมากขึ้น” เมื่อ  
ฉันมีอายุมากขึ้น...

บทบาทหน้าที่ในชีวิตเปลี่ยนแปลงไป

แต่ความรู้สึกต่างๆ ของฉัน...ยังคงเหมือนเดิม

ฉันยังต้องการให้คนอื่นมายอมรับ.....

ยกย่อง.....ชื่นชม และชอบในตัวฉัน

และดูเหมือนว่า ความรู้สึกเหล่านี้จะรุนแรงมากขึ้นทุกที

จนเหมือนกับเป็น อาหารของชีวิต ที่ฉันจะขาดไม่ได้เสียแล้ว

ฉันต้องการมีเงินเดือนมากขึ้น มีบ้านที่ใหญ่โต หุรรหาขึ้น...ฉันต้องการอำนาจ เกียรติยศ ชื่อเสียง ต้องการจะแข่งขันกับทุกคน ที่อยู่รอบข้างมากขึ้น....จนทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อที่จะได้เป็นที่ยอมรับ ยกย่อง นับถือ ของคนในสังคม ฉันทำงานมากขึ้นเพื่อที่จะได้รายได้สูงขึ้น....ฉันทำงานหนักเพื่อจะได้เลื่อนตำแหน่งหน้าที่ ฉันออกงานสังคมมากขึ้น ทำงานเพื่อสังคม (ความจริงเพื่อตัวเอง) มากขึ้น เพื่อที่จะได้มีหน้ามีตามากขึ้น



โอ...ฉันเหนื่อยเหลือเกิน ฉันแทบจะไม่มีเวลาให้กับตัวเองเลย

ฉัน.....

เริ่มหยุดคิดและพิจารณาชีวิตของฉันอย่างจริงจัง

และเริ่มพบว่าชีวิตจิตใจของฉันขึ้นอยู่กับคนอื่นมากเกินไป

ฉันคอยแต่จะทำตัวให้เป็นที่รักของคนอื่นอยู่ร่ำไป

ทั้งๆ ที่ความจริงแล้วฉันเองก็ไม่มีอำนาจอะไรที่จะไป

ควบคุมความรู้สึกของคนอื่นให้ชอบหรือไม่ชอบฉันได้

ชีวิตฉันจะไม่มีวันที่จะมีความสุขได้เลย

ถ้าฉันยังต้องรอคอยให้คนอื่นมาชอบฉัน

รักฉัน.....อยู่เช่นนี้ตลอดไป

เมื่อสังเกต ศึกษาความรู้สึก ความคิด จิตใจ รวมทั้งการกระทำต่างๆ ของตัวเองมากขึ้น ฉันเริ่มพบว่า...ฉันมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่มีใครเหมือนใคร และฉันก็ไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร เลียนแบบใครหรือจะต้องเปรียบเทียบกับใคร

ใจแล้ว...

ฉัน...

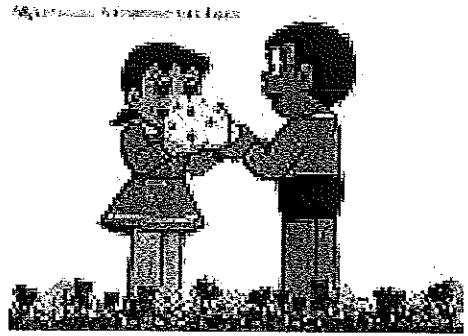
ไม่จำเป็นที่จะต้อง

เหมือนใคร...

เลียนแบบใคร...

เปรียบเทียบกับใคร...

แข่งขันกับใคร...



ฉันเริ่มเห็นคุณค่า...ความสามารถในตัวฉัน ที่แตกต่างไปจากคนอื่น นับเป็นความรู้สึกแปลกใหม่ ที่ฉันไม่เคยมีมาในชีวิต

เมื่อฉันศึกษาตัวเองมากขึ้น ฉันรอคอยความรัก...ความยอมรับจากเพื่อนน้อยลง แต่กลับรู้สึกเห็นคุณค่า...เคารพและรักตัวเองมากขึ้น

ฉัน ก็คือ ฉัน

คุณ ก็คือ คุณ

ฉันเริ่มหันมาทำในสิ่งที่ฉันชอบ และเห็นว่าถูกต้อง

ความรู้สึกของฉันเปลี่ยนไปมาก

เมื่อฉันรักตนเอง...เห็นคุณค่า...ความสามารถของตนเองมากขึ้นเท่าใด

“ความรู้สึกเคารพ” และ “เข้าใจในความเป็นตัวเองของผู้อื่นก็มีมากขึ้นเท่านั้น....”

เราทุกคนแตกต่างกัน มีชีวิตจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด ลีลาของชีวิตที่ต่างกันไป

ฉัน ก็คือ ฉัน

คุณ ก็คือ คุณ





ฉัน....เคารพความรู้สึก ความคิดเห็น การกระทำ ของคนรอบข้างมากขึ้น

เพื่อน, พ่อแม่, ครู-อาจารย์

ฉันเริ่มพบว่า....ความสุขที่แท้จริงในชีวิตของฉัน เกิดจากความรู้สึกเหล่านี้เอง

ความยอมรับ....ยกย่อง....ศรัทธา...เห็นคุณค่าของตัวเอง...และผู้อื่น

ฉันเองต่างหากที่จะต้องเป็นผู้ยอมรับ ยกย่อง เคารพ เห็นคุณค่าทั้งของตนเอง และคนอื่นให้มากขึ้น

ความรัก....ความยอมรับ....ความเคารพ...และความศรัทธาของฉัน ยิ่งแผ่กว้างไปสู่คนจำนวนมากขึ้นเท่าใด ฉันก็ยิ่งรู้สึกว่...ฉันมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น

ฉันพบแล้วว่า....

“ความรักที่จริงของฉันนั้น” ควรเป็นเช่นไร

ความรักของท่าน...

เหมือนความรักของฉันไหมเอ๋ย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ที่มา: เกียรติวรรณ อมาตยกุล SELF ESTEEM & ความรัก ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์,

2529



ใบงาน

“การรักตัวเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง”

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....สาขา.....คณะ.....

สมาชิกในกลุ่ม

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

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

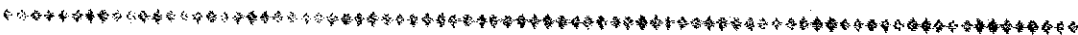
.....

.....

3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....



## โปรแกรมการแนะแนวกลุ่ม

### ครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม สร้างเป้าหมายไปให้ถึงฝัน

เวลา 50 นาที

#### สาระสำคัญ

การวางเป้าหมายจะทำให้ นักศึกษามองเห็นความสำคัญ และสามารถรู้แนวทางในการวางแผนในการเรียนและอาชีพ ทั้งนี้ การวางเป้าหมายจะทำให้ นักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียนและอาชีพ เพื่อให้ นักศึกษาได้เกิดความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เกิดความสำเร็จ รู้จักเป้าหมายในการทำงาน รู้จักรับผิดชอบในการทำงานและมีความพยายามในการทำงาน

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. วางเป้าหมายในการเรียนและอาชีพได้
2. ยกตัวอย่างการวางแผนในการเรียนและอาชีพเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักศึกษา พร้อมทั้งทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาหลับตาแล้วกล่าวว่า “ให้นักศึกษานั่งในท่าที่สบาย แล้วค่อย ๆ หลับตา ให้นักศึกษารับรู้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไปทีละส่วนตั้งแต่เท้า น่อง ต้นขา ท้องแขน มือ คอ ปาก คิ้ว หน้าผาก ในแต่ละส่วนของร่างกายทุกส่วน ให้นักศึกษากำหนดลมหายใจเข้าออก 20 ครั้ง แล้วลืมตาขึ้น มองไปรอบ ๆ กลุ่มรับรู้ในสถานะปัจจุบันที่ตนเองอยู่ร่วมกับผู้อื่นในกลุ่ม กำหนดรู้ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแล้วส่งความสุขอนั้นไปให้กับเพื่อนทุกคน”

### ขั้นตอนกิจกรรม

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวเข้าสู่กิจกรรม “สร้างเป้าหมายไปให้ถึงฝัน” ผู้นำกลุ่มแจกดาวและดวงอาทิตย์ให้นักศึกษาทุกคน จากนั้นให้นักศึกษาเขียนเป้าหมายทางการเรียน ณ ขณะนี้ ลงบนดาว ส่วนอาชีพที่นักศึกษาใฝ่ฝันในอนาคต เขียนลงบนดวงอาทิตย์
4. เมื่อนักศึกษาเขียนเสร็จแล้วให้นักศึกษาไปติดดาวที่บนกระดานรูปท้องฟ้าซึ่งติดไว้ตรงด้านหน้าชั้นเรียน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “สร้างเป้าหมายไปให้ถึงฝัน” ให้นักศึกษาทุกคน แล้วให้นักศึกษาทุกคนมองไปที่ดาวที่ตัวเองติดไว้บนกระดานรูปท้องฟ้า แล้วให้ทำใบงานตอนที่ 1
5. จากนั้น เมื่อนักศึกษาเขียนเสร็จแล้วให้นักศึกษาไปติดดวงอาทิตย์ที่ท้องฟ้าซึ่งติดไว้ตรงด้านหน้าชั้นเรียนให้นักศึกษาทุกคน แล้วให้นักศึกษาทุกคนมองไปที่ดาวที่ตัวเองติดไว้บนกระดานรูปท้องฟ้า แล้วให้ทำใบงานตอนที่ 2
6. เมื่อนักศึกษาเขียนเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มขอตัวแทนนักเรียน 3 คน ตามความสมัครใจ มานำเสนอสิ่งที่ตัวเองได้เรียนรู้จากการวางแผนเป้าหมาย และการวางแผน

### ขั้นสรุป

7. ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญ จากนั้นผู้นำกลุ่มและนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และแสดงความรู้สึกจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “สร้างเป้าหมายไปให้ถึงฝัน”
2. กระดาษสีรูปดาว และดวงอาทิตย์
3. กระดานรูปท้องฟ้า

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบจากใบงาน “สร้างเป้าหมายไปให้ถึงฝัน”

ใบงาน

“สร้างเป้าหมายไปให้ถึงฝัน”

ชื่อ.....นามสกุล.....รหัสนักศึกษา.....

สถาบันการศึกษา.....สาขา.....คณะ.....ชั้นปีที่.....

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อคำถามแล้วเขียนอธิบายตามข้อคำถามที่กำหนดให้

ตอนที่ 1 เป้าหมายของนักศึกษาทางการเรียน ณ ขณะนี้



เป้าหมายทางการเรียนของฉัน คือ

.....  
.....

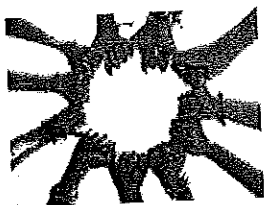
ฉันจะวางแผนอย่างไร ให้บรรลุเป้าหมายทางการเรียน

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

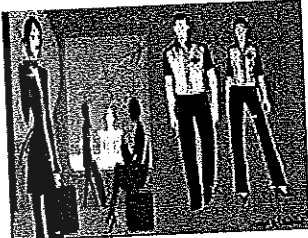


ตอนที่ 2 อาชีพที่ฉันใฝ่ฝัน

อาชีพที่ฉันใฝ่ฝัน คือ  
.....



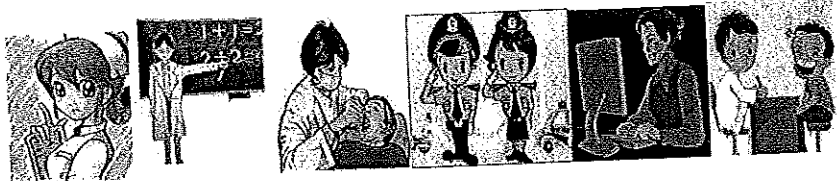
ฉันจะวางแผนอย่างไรดีนะ  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKAM UNIVERSITY



ให้นักเรียนบอกประโยชน์ในการวางแผนเป้าหมายและการวางแผน  
.....  
.....



## โปรแกรมการแนะแนวกลุ่ม

ครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

การให้นักศึกษาได้มีโอกาสสำรวจสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน เพื่อให้นักศึกษาได้ทบทวนตัวเองทางด้านความคิด ความรู้สึก และการเข้าใจตนเอง และปรับเปลี่ยนวิธีคิด เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผ่านกิจกรรมนี้แล้ว นักศึกษาสามารถ

1. บอกสาระการเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมได้
2. อธิบายความคิด และความรู้สึกของตนเองหลังจากได้มีโอกาสเข้าร่วมโปรแกรมได้

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักศึกษา และกล่าวชี้แจงให้นักศึกษาทราบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย ผู้นำกลุ่มต้องการทราบความคิดเห็น ความรู้สึกของนักศึกษาในการเข้าร่วมโปรแกรม จากนั้นนำเข้าสู่ให้นักศึกษากิจกรรมสร้างสมาธิ ให้นักศึกษาทุกคนหลับตาเพื่อทำสมาธิ 5 นาที

#### ขั้นดำเนินการกิจกรรม

2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “ฉันเรียนรู้” ให้นักศึกษาทุกคน และอธิบายให้นักศึกษาทราบถึงวิธีการในการบันทึก โดยให้นักศึกษาทบทวนสาระสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตั้งแต่ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 6

### ขั้นสรุป

3. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และการดำเนินชีวิต
4. ผู้นำกลุ่มให้รางวัลกับนักศึกษาทุกคน และให้รางวัลพิเศษกับกับนักศึกษาที่ตั้งใจและปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม จากนั้นให้นักศึกษาทำแบบประเมินโปรแกรม
5. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณนักศึกษา ทุกคนในการให้ความร่วมมือและให้ข้อมูลย้อนกลับถึงการจัดกิจกรรมใน โปรแกรม ผู้นำกิจกรรมกล่าวความรู้สึกที่มีต่อนักศึกษา และกล่าวปิดโปรแกรม

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “ฉันเรียนรู้”
2. ดินสอ/ปากกา
3. แบบประเมินโปรแกรม

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและการตอบคำถาม การซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบความถูกต้องจากใบงาน “ฉันเรียนรู้”




ใบงาน

“ฉันเรียนรู้”

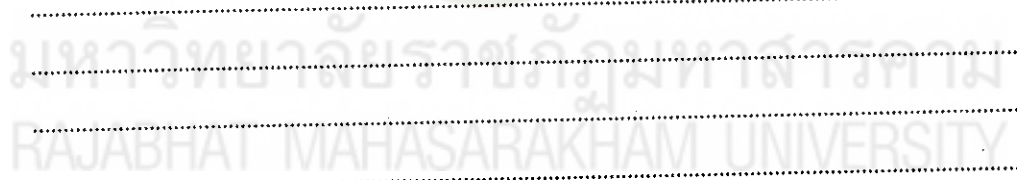
ชื่อ.....นามสกุล.....รหัสนักศึกษา.....  
สถาบันการศึกษา.....สาขา.....คณะ.....ชั้นปีที่ .....

---

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษาเขียนอธิบายตามข้อความที่กำหนดให้

 ให้นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม

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



รายการ	ระดับความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
10. บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นมิตร เป็นกันเอง และมีการยอมรับซึ่งกันและกัน				
<u>ภาพรวมในการจัดโปรแกรม</u>				
11. นักศึกษามีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรม				
12. นักศึกษามีแนวทางในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ กับตัวเอง				

ข้อเสนอแนะ

.....  
 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY  
 .....