



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก
ตัวอย่างแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอย่างแบบวัดความวิตกกังวลทางสังคม

คำชี้แจง ต่อไปนี้เป็นข้อความที่บรรยายความรู้สึกของนักเรียน โปรดอ่านข้อความ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก หรือตรงกับลักษณะของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	คำตอบ			
		จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1.	ฉันกังวลใจเมื่อต้องทำอะไรใหม่ๆ ต่อหน้าคนอื่น				
2.	ฉันชอบที่จะไม่อยู่ในกลุ่มคนจำนวนมาก				
3.	ฉันกังวลว่าจะถูกล้อเลียน				
4.	ฉันรู้สึกเขินอายเมื่ออยู่ต่อหน้าคนที่ฉันไม่รู้จัก				
5.	ฉันจะพูดคุยกับคนที่ฉันรู้จักดีเท่านั้น				

ตัวอย่างแบบวัดความสุข

เพศ _____ อายุ _____ ชั้น _____ ชุดที่ _____

ขอให้ท่านอ่านข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกี่ยวกับชีวิตของท่านต่อไปนี้ ว่าท่านมีความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตของท่านในด้านต่าง ๆ อยู่ในระดับใด และพิจารณาว่าตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำตอบที่ท่านตอบไม่มีคำตอบใดที่เป็นคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดและมีคุณค่าที่สุดคือคำตอบที่ท่านตอบได้เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด ซึ่งตอบจากความ เป็นจริงจากตัวท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย มากที่สุด	ไม่ เห็น ด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย	ค่อนข้าง เห็น ด้วย	เห็น ด้วย	เห็น ด้วย มากที่สุด
1. ฉันไม่ค่อยพอใจในตัวเองสักเท่าไร						
2. ฉันรู้สึกว่าชีวิตเป็นของขวัญที่มีค่า						
3. ฉันมีความเป็นมิตรให้กับแทบทุกคนที่ฉันรู้จัก						
4. ฉันไม่ค่อยตื่นนอนด้วยความรู้สึกสดชื่น						
5. ฉันไม่คิดว่าอนาคตของฉันสวยงามนัก						
6. ฉันพบว่าสิ่งรอบตัวน่าเพลิดเพลิน						



ภาคผนวก ข
เอกสารกิจกรรมเพื่อน้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมเพื่อน้อง ราชประชานุเคราะห์ 30
แม่ాయ เชียงใหม่

ชื่อ

ชั้น



จากพี่ๆ HEART AND HEAD TEAM

พี่ชัย พี่บอล พี่โก้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

กิจกรรมที่ 1 แนะนำตัว

ชื่อจริง _____

ชื่อเล่น _____

ความสามารถพิเศษของฉัน

1. _____

2. _____

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

กิจกรรมที่ 2 ข้อดีของฉัน

ให้เขียนข้อดีของตัวเอง 3 ข้อ

1.

2.

3.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

กิจกรรมที่ 3 สิ่งที่แทนตัวฉัน

ให้วาดสัญลักษณ์ หรือสิ่งที่คิดว่าเป็นสิ่งที่แทนตัวเอง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมที่ 4 ข้อดีของสิ่งรอบตัว

ให้เขียนสิ่งที่คิดว่าไม่มีประโยชน์ พร้อมเหตุผล มา 3 อย่าง

1.

2.

3.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

กิจกรรมที่ 5 อวัยวะของฉันทัน

อวัยวะอะไรในร่างกายที่สำคัญที่สุด

ฉันชอบอวัยวะอะไรในร่างกายของฉันมากที่สุด

ฉันอยากเป็นอวัยวะอะไรมากที่สุด และเพราะอะไร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

กิจกรรมที่ 6 พรสามประการ

ให้เขียนสิ่งที่ต้องการ 3 สิ่ง อะไรก็ได้ พร้อมเหตุผลประกอบ

1.

2.

3.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved



ฝากไว้ในใจน้องๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน

กิจกรรมที่ 1

กิจกรรมแนะนำตัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความรู้จักกัน สร้างความคุ้นเคย และบรรยากาศที่เป็นกันเอง
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา และข้อตกลงในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม รวมถึงซักถาม ทำความเข้าใจร่วมกันก่อนเริ่มกระบวนการ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มและทีมงานแนะนำตัว พร้อมกับกล่าวต้อนรับสมาชิกทุกคนสู่การทำกิจกรรมกลุ่ม
2. บอกถึงวัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ รวมถึงข้อตกลงในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม ข้อสงสัย และพูดคุยเตรียมความพร้อม รวมถึงนัดหมายการดำเนินการต่าง ๆ
4. กิจกรรมปรบมือ ลูก-นั่ง
5. ให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว โดยบอกชื่อจริง ชื่อเล่น

และความสามารถพิเศษของตนจำนวน 2 ข้อ

กิจกรรมที่ 2

กิจกรรมข้อดีของมัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นพบสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในตัวของแต่ละคน
2. เพื่อก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีระหว่างสมาชิก
3. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
4. เพื่อเป็นการฝึกหาสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในตัวเอง

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคน ค้นหาข้อดีที่มีอยู่ในตัวเอง จำนวน 3 ข้อ
2. ให้สมาชิกแต่ละคน ได้พูดถึงข้อดีของตนให้เพื่อนในกลุ่มได้รับรู้
3. ให้เพื่อนสมาชิกได้บอกถึงข้อดีอื่น ๆ ที่ยังไม่ได้กล่าวถึง
4. พุดคุยกันในกลุ่ม ถึงมุมมองในแง่ดี การนำเสนอความเป็นตัวเอง
5. สรุปกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3

กิจกรรมสิ่งที่แทนตัวฉัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้มีการสำรวจตนเอง
4. เป็นการสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองให้กับสมาชิก

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกได้ทำการวาดสัญลักษณ์ หรือสิ่งที่คิดว่า เป็นสิ่งที่แทนตัวเอง พร้อมทั้งสามารถระบายสีลงไปได้
2. สมาชิกแต่ละคนพูดถึงสัญลักษณ์ของตนให้เพื่อนฟัง พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบด้วย โดยจะต้องนำเสนอ ต่อหน้าสมาชิกทุกคน พร้อมกับแสดงรูปให้ดูด้วย
3. สรุปกิจกรรม

กิจกรรมที่ 4

กิจกรรมข้อดีของสิ่งรอบตัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจสิ่งรอบตัว
2. เพื่อเป็นการฝึกการมองโลกในแง่ดี
3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนมุมมองและการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงสิ่งที่คิดว่าไม่มีประโยชน์มาคนละ 1 อย่าง
2. ให้ทุกคนช่วยกันหาข้อดีในสิ่งที่คิดว่าไม่มีประโยชน์นั้น โดยทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็น และมุมมองของตนได้
3. เมื่อสามารถหาข้อดีในสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ได้จนครบทุกอย่าง โดยทุกคนเห็นด้วยกับข้อดีนั้น ๆ อย่างแท้จริง
4. ร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่เกิดขึ้น
5. สรุปกิจกรรม

กิจกรรมที่ 5

กิจกรรมอวัยวะของฉัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและความสำคัญของผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม

วิธีดำเนินการ

1. ทำกิจกรรมรวมอวัยวะ
2. ให้สมาชิกแต่ละคนตอบคำถามเกี่ยวกับอวัยวะว่า สิ่งใดสำคัญที่สุด ชอบส่วนใดที่สุด และอยากเป็นอวัยวะใด เพราะเหตุใด
3. เมื่อทุกคนตอบเสร็จแล้ว จึงมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน
4. ดำเนินการอภิปราย และหาข้อสรุปเกี่ยวกับเรื่อง “อวัยวะ”
5. คุยกันในกลุ่ม เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกัน ความจำเป็น และความสำคัญของคนทุกคน
6. สรุปกิจกรรม

กิจกรรมที่ 6

กิจกรรมละครของฉัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการกล้าแสดงออก
2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงออกร่วมกัน
3. เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น
4. เสริมสร้างความเป็นกันเองให้กับสมาชิก

วิธีดำเนินการ

1. สมาชิกทุกคนจับฉลากว่าจะได้แสดงเป็นอะไร
2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม โดยทุกคนต้องร่วมแสดง
3. ให้ช่วยกันคิดเนื้อเรื่องว่าจะเป็นในรูปแบบใด โดยให้ช่วยกันคิดชื่อเรื่องด้วย
4. แต่ละกลุ่มแสดงตามที่เตรียมมา
5. เมื่อทำการแสดงเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงมาสรุปสิ่งที่ทำไป พร้อมกับแง่คิด และสิ่งที่ได้จากการแสดงครั้งนี้

กิจกรรมที่ 7

กิจกรรมพรสามประการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ และค้นหาความต้องการของตน
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบวิธีที่จะนำไปสู่เป้าหมาย
3. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกมีการวางแผนชีวิตเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกทุกคนเขียนสิ่งที่ต้องการ 3 สิ่ง อะไรก็ได้
พร้อมเหตุผลประกอบ
2. ให้ทุกคนพูดถึงสิ่งที่ต้องการให้สมาชิกได้รู้
3. สมาชิกคนอื่นสามารถบอกกล่าว แนะนำ หรือให้กำลังใจ
ในการที่จะได้ในสิ่งที่ต้องการนั้น
4. ให้แต่ละคน ได้ทบทวนถึงกิจกรรมที่ทำ รวมถึงคำแนะนำ
และสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปหาวิธีการสู่ความสำเร็จต่อไป
5. สรุปกิจกรรม

กิจกรรมที่ 8

กิจกรรมถนนชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจตัวเอง จากประสบการณ์ที่ผ่านมา
2. เพื่อสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ
3. ส่งเสริมให้มีการเปิดเผยตัวเองมากยิ่งขึ้น
4. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสในการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์
5. เพื่อส่งเสริมให้มีการยอมรับระหว่างสมาชิก สนับสนุนและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกทุกคนเขียนถึงชีวิตของแต่ละคน โดยเปรียบเสมือนว่าเป็นถนนเส้นหนึ่ง ที่เส้นทางที่ผ่านมาเป็นยังไง ผ่านอะไรมาบ้าง และถนนเส้นนี้จะมุ่งไปทางใด
2. สมาชิกทุกคนได้เล่าถึงถนนชีวิตให้สมาชิกได้รับรู้ เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
3. สรุปกิจกรรม

กิจกรรมที่ 9

กิจกรรมอำเภอ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพดี ต่อกันให้กับสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกได้ประมวลประสบการณ์และความรู้ที่ได้จากการกระบวนการกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสิ่งดี ๆ ความประทับใจที่อยากจะบอกกับสมาชิกคนอื่นลงในกระดาษ เพื่อนำไปมอบให้กับคน ๆ นั้น
2. สรุปกิจกรรมทั้งหมด
3. ปิดกลุ่ม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - นามสกุล นาย ชานูชัย พิรเมธากุล

วัน เดือน ปีเกิด 14 เมษายน 2519

ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย
จ. เชียงใหม่ ปีการศึกษา 2536
สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ปีการศึกษา 2541

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved