

ชุดที่ ๖  
เส้นทาง  
ชีวิต



ชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้  
เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา

ชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้  
เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต  
สำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา

## ชุดที่ ๖ เส้นทางชีวิต



# ชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา

## ชุดที่ ๖ เส้นทางชีวิต

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๙๒๐๗๖-๘-๘

พิมพ์ครั้งแรก กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ จำนวน ๕๐๐ เล่ม

พัฒนาต้นฉบับโดย

มูลนิธิแพथทูเฮลท์

๓๓/๑ ซ.เพชรบุรี ๑๕ ถ.เพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๓-๗๖๓-๕ โทรสาร ๐-๒๖๕๓-๗๖๖

เว็บไซต์: [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net)

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.)

๓๑๘ ถ.ราชดำเนินนอก เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๑-๕๕๕๕ โทรสาร ๐-๒๒๘๒-๐๘๕๕

เว็บไซต์: <http://www.vec.go.th>

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ๘๘/๘ ซ.งามคูหลี่

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๓-๑๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๓๕๓-๑๕๕๑

เว็บไซต์: [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

รูปเล่ม

วัฒน์สินธุ์ สุวัชรานานนท์

พิมพ์ที่

พี.เอส.ซัพพลาย

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation) ยินดีให้มีการเผยแพร่เอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารนี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสาร หรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณา อ้างอิงที่มาของข้อความนั้น ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอขอบคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดหลักสูตร หรือรายละเอียดบทศึกษาารอบด้านทางออนไลน์ ได้ที่ [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net) หรือสนใจ บริการสุขภาพทางเพศและเอดส์สำหรับเยาวชน ได้ที่ [www.lovecaresation.com](http://www.lovecaresation.com) หากต้องการเสนอแนะหรือ แสดงความคิดเห็นต่อเอกสารนี้ประการใด กรุณาติดต่อมูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation) โดยตรง หรือทางอีเมล [info@path2health.or.th](mailto:info@path2health.or.th)

# สารจากเลขาธิการ คณะกรรมการการอาชีวศึกษา

สถานการณ์ด้านเยาวชนของเราในขณะนี้ แม้ว่าทุกฝ่ายจะช่วยกันระดมทรัพยากรทั้งด้านงบประมาณและกำลังสติปัญญาในการช่วยกันแก้ไขในทุกมิติ มิติหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่งหย่อนไปกว่าด้านอื่นๆ คือการให้น้ำหนักในเรื่องการบ่มเพาะทักษะชีวิตที่รอบด้าน โดยเฉพาะทักษะด้านกระบวนการคิด ซึ่งเป็นทักษะที่ไม่สามารถปลูกฝังได้ด้วยการฟังบรรยายเพื่อจดจำ แต่ต้องอาศัยการลงมือทำ แก้ไขปัญหา วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้น ทั้งในสถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริง กระบวนการปลูกฝังทักษะชีวิตดังกล่าว ไม่อาจสร้างได้ด้วยวิชาใดวิชาหนึ่ง แต่จำเป็นต้องอาศัยการผนึกกำลังของครูในทุกๆ วิชา ตลอดจนกระบวนการในการจัดกิจกรรมเสริมนอกห้องเรียนให้สอดคล้องประสานเป็นหนึ่งเดียวในการจัดประสบการณ์ต่างๆ ให้ผู้เรียนได้เกิดทักษะในการคิดวิเคราะห์ เพื่อนำไปสู่ทักษะการจัดการชีวิตที่มีส่งผลกระทบในทางลบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจร่วมกับมูลนิธิแพธทูเฮลท์ ได้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาให้กับเยาวชนอาชีวศึกษามาตั้งแต่ปี ๒๕๔๗ อันเป็นเพศศึกษารอบด้านที่ฝึกฝนให้ผู้เรียนเรียนรู้ที่จะจัดการและควบคุมตนเอง ไม่ให้เดินสู่วิถีการก่อผลกระทบทางลบต่อตนเองและผู้อื่น มีข้อค้นพบจากงานวิจัย โดยติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนเช่นเดียวกันว่าเพียงรายวิชาเพศศึกษาวิชาเดียว ไม่สามารถสร้างความยั่งยืนหรือความคงทนของพฤติกรรมที่ปลอดภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ เครือข่ายครูผู้สอนจึงได้ร่วมกันผนึกกำลังจัดทำชุดกิจกรรม

และสื่อการเรียนรู้เรื่องทักษะชีวิตขึ้น เพื่อให้เพื่อนครูในรายวิชาอื่นๆ ได้ใช้จัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนได้ฝึกฝนทักษะกระบวนการคิดตลอด ๓ ปี ที่ศึกษาอยู่ในระดับ ปวช.

ขอขอบคุณมูลนิธิแพชทูเฮลท์ หน่วยศึกษานิเทศก์ สถานศึกษา และเครือข่ายครูเพศศึกษาทุกท่าน ที่ร่วมกันสละกำลังกาย กำลังสติปัญญา ในการทดลองใช้ พัฒนา และปรับปรุงจนชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเยาวชนอาชีวศึกษาชุดนี้สำเร็จลงด้วยดี ขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานจนสำเร็จลุล่วง และท้ายสุดขอขอบคุณครูอาชีวศึกษาทุกท่านที่จะได้ช่วยกันนำชุดกิจกรรมนี้ไปใช้จัดการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างต้นทุนทักษะกระบวนการคิดให้กับเยาวชนอาชีวศึกษาต่อไป ขออำนาจพรให้ทุกท่านที่บากบั่นในการดำเนินงานด้วยความปรารถนาดีต่อเยาวชนได้มีสุขภาพกายและใจแข็งแรง พร้อมเป็นกำลังเสริมในการพัฒนาเยาวชนของประเทศต่อไป



(นายชัยพฤกษ์ เสรีรักษ์)

เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

# คำนิยาม

ในฐานะผู้มีส่วนรับผิดชอบเยาวชน **"ปลายน้ำ"** ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ชาย) บ้านกาญจนาภิเษก ซึ่งได้มีโอกาสค้นพบเครื่องมือในการฟื้นฟู – เยียวยา - พัฒนาเยาวชน **"ปลายน้ำ"** ในรูปแบบ **"วิชาชีพิต"** ที่เพิ่มความร่วมมือ ร่วมใจ ร่วมเปลี่ยนแปลงตนเองของเยาวชนในระดับที่น่าพอใจ โดยเฉพาะเมื่อเทียบเคียงกับช่วงที่พวกเขายังเป็นเยาวชน **"ต้นน้ำ"**

หลังจากบ้านกาญจนาภิเษกได้ค้นพบเครื่องมือที่สามารถฟื้นฟู – เยียวยา - พัฒนา และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเยาวชน **"ปลายน้ำ"** ได้แล้ว เราก็พยายามส่งสัญญาณ ส่งสาระต่างๆ กลับไป ณ จุด **"ต้นน้ำ"** อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง แต่สัญญาณการตอบรับก็...ขาดๆ หายๆ แรงในบางช่วง แต่แผ่วเป็นส่วนใหญ่

แต่ในที่สุดมูลนิธิแพथทูเฮลท์ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ทำหน้าที่เสริมแรงส่งสัญญาณ จนถึงระดับที่สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) หนึ่งในกลไกรัฐ **"รับสัญญาณคิด"** ...น่าชื่นชมมาก

แม้ว่าชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา ทั้ง ๖ ชุดที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อเพิ่ม **"ต้นทุนชีวิต"** ให้กับผู้เรียน จะมีสัดส่วนในเชิงพื้นที่ เชิงเนื้อหาไม่มากนัก แต่ก็ เป็นก้าวอย่างที่สำคัญและควรแก่การก้มศีรษะ คารวะอย่างจริงจัง

หวังว่าอีกไม่นานจะมีก้าวต่อไป ต่อไป เนื่องจากบริบทของชีวิต ของโลกแตกต่างไปจากเดิมมาก การที่สถานศึกษาผลิตซ้ำสิ่งเดิมๆ โดยเล็งเป้าหมายใหม่ๆ จึงเป็นการลงทุน ลงทรัพยากรที่ ต้องทบทวนอย่างจริงจัง

แต่ สอศ. โดยการร่วมด้วยช่วยกันของมูลนิธิแพชทูเฮลท์ และ สสส. ทำสำเร็จไปแล้วระดับหนึ่ง

ด้วยความชื่นชมค่ะ

ทิวา ณ นคร

ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ชาย) บ้านกาญจนาภิเษก  
กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

# คำนำ

จากการให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพทางเพศของเยาวชนอาชีวศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) ได้ดำเนินการสอนเพศศึกษามาตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๔๗ ตามคำสั่ง สอศ. ที่ ๔๘๕/๒๕๔๗ ให้บรรจุเพศศึกษาเป็นวิชาเลือกเสรี ภายใต้กลุ่มวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา หมวดสามัญ ใช้ชื่อว่า "วิชาเพศศึกษา" (รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒) ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ๒๕๔๖ (ปวช.) และปรับปรุงเป็นรายวิชา "เพศวิถีศึกษา" ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพปี ๒๕๔๖ ซึ่งสถานศึกษาเปิดสอนได้เพียง ๑ ภาคเรียน ในระดับชั้น ปวช. คั้งนั้น เพื่อให้เยาวชนอาชีวศึกษาได้เรียนรู้และพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต อย่างต่อเนื่อง มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (องค์กรแพธ – เดิม) ร่วมกับ สอศ. ภายใต้การสนับสนุน ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงได้พัฒนาชุดกิจกรรมและ สื่อการเรียนรู้ที่เสริมเนื้อหาเพศศึกษาและช่วยพัฒนาทักษะชีวิต ๖ ชุด โดยได้ปรึกษาคุณทีชาน นคร ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ชาย) บ้านกาญจนาภิเษก ซึ่งเป็นต้นแบบสำคัญของการจัดการเรียนรู้แบบพัฒนาเยาวชนเชิงบวก และยังได้ถอดบทเรียน ของบ้านกาญจนาฯ เป็นพื้นฐานการออกแบบชุดกิจกรรมนี้ด้วย

ชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา ทั้ง ๖ ชุด ได้แก่ ชุดที่ ๑ คุณค่าภายใน ชุดที่ ๒ อยู่ด้วยกัน ชุดที่ ๓ วิจาร์ณญาณ ชุดที่ ๔ เคารพตัวเอง ชุดที่ ๕ โลกของงาน และชุดที่ ๖ เส้นทางชีวิต ในแต่ละชุดประกอบไปด้วยกิจกรรม การเรียนรู้ ๕ กิจกรรม และการเรียนรู้ผ่านภาพยนตร์ ๑ เรื่อง รวมทั้งเครื่องมือการประเมิน ชั้นเรียน ซึ่งออกแบบสำหรับแต่ละชุดกิจกรรม และสามารถใช้ประมวลผลการเรียนรู้ของ นักเรียนได้ตลอด ๖ ภาคเรียน หากสถานศึกษาใช้ชุดกิจกรรมฯ ครบทั้ง ๖ ชุด

ในการพัฒนาชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา มูลนิธิแพชทูเฮลท์ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากคณะครู และกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษาในช่วงการพัฒนาและทดลองใช้ นอกจากนี้ การประเมินประสิทธิผลการเรียนรู้จากการทดลองใช้ชุดกิจกรรมฯ ในกลุ่มวิทยาลัยนาร่อง พบว่าในภาพรวมชุดกิจกรรมฯ ทำให้นักเรียนมีการรับรู้เปลี่ยนไปในทางบวกมากขึ้น ในเรื่องทักษะการใช้ภาษา การสื่อสาร การเข้าใจตนเอง การคิดให้เหตุผล ซึ่งทั้งหมดนี้สอดคล้องกับการเรียนรู้ หรือการพัฒนาทักษะชีวิตที่ชุดกิจกรรมฯ ทั้ง ๖ ชุด ตั้งเป็นเป้าหมายไว้

ขอขอบคุณ อาจารย์สุจิตรา โปร่งแสง ศึกษานิเทศก์ คณะครูและนักเรียนจากสถานศึกษาที่ร่วมโครงการฯ และคุณทิชา ณ นคร ที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาชุดกิจกรรมฯ ทั้ง ๖ ชุดนี้

ขอขอบคุณ สสส. ที่เปิดโอกาสและสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาชุดกิจกรรมเสริมการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตขึ้นสำหรับเยาวชนในอาชีวศึกษา

และขอขอบคุณผู้บริหาร สอศ. และผู้บริหารสถานศึกษาที่เห็นความสำคัญและช่วยสนับสนุนให้เกิดการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและสุขภาวะทางเพศของเยาวชนอาชีวศึกษาอย่างต่อเนื่อง

มูลนิธิแพชทูเฮลท์  
กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

# สารบัญ



กิจกรรมที่ ๑	แรงบันดาลใจในชีวิต	๑๓
กิจกรรมที่ ๒	อุปสรรค...มีไว้ก้าวข้าม	๒๓
กิจกรรมที่ ๓	อะไรคือความสำเร็จ	๕๓
กิจกรรมที่ ๔	แบ่งปัน	๗๑
กิจกรรมที่ ๕	ความสุรอบค้ำ	๗๘
ภาพยนตร์แนะนำ		๘๕
คู่มือครู	"การประเมินชั้นเรียนกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา"	๘๑
ภาคผนวก		
๑.	ประมวลรายวิชา (Course Syllabus) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖	๑๐๔
๒.	แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของนักเรียน	๑๐๗
๓.	แบบทดสอบหลังการร่วมกิจกรรม	๑๑๕
๔.	คู่มือการเรียนรู้ ชุดที่ ๖	๑๔๘
๕.	แบบบันทึกความตั้งใจพัฒนาตนเองของนักเรียน	๑๖๘
๖.	แบบบันทึกหลังสอน	
	• แบบบันทึกหลังสอน	๑๗๐
	• แบบบันทึกข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน แนวทางป้องกันดูแล และผลลัพธ์	๑๗๔

## แนวคิดรวบยอด



ความภาคภูมิใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุด  
ไม่ได้มาจากการที่เราไม่เคยล้ม  
แต่มาจากการลุกขึ้นยืนใหม่ได้ทุกครั้งที่ล้มต่างหาก

ชีวิตมีทั้งเรื่องสุขและทุกข์ และชีวิตมักมีแบบฝึกหัดมาท้าทายให้เราเรียนรู้การแก้ปัญหา ทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจของเรา ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับเราว่าจะใช้ชีวิตอย่างไร การค้นหาแรงบันดาลใจจะช่วยให้เรามีกำลังใจในการก้าวเดิน เห็นอุปสรรคในชีวิตเป็นการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่รอให้เราก้าวข้ามเพื่อไปสู่ความสำเร็จในนิยามของตนเอง การมองเห็นความสุขเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตแต่ละวันจะช่วยให้เรารู้สึกถึงคุณค่าของการดำรงอยู่ และการพร้อมแบ่งปันให้กับคนรอบข้าง ช่วยเหลือสังคม และสร้างการเปลี่ยนแปลงในทางบวกให้กับโลกใบนี้ ซึ่งทำให้การมีชีวิตอยู่มีความหมาย

กิจกรรมทั้ง ๕ ในชุด "เส้นทางชีวิต" ชวนผู้เรียนสำรวจชีวิตในแง่มุมต่างๆ เพื่อเรียนรู้ และเตรียมรับมือกับแบบฝึกหัดใหม่ที่ชีวิตจะมอบให้

สำหรับภาพยนตร์แนะนำ ๑ เรื่อง เสนอช่วงเวลา ๔ ปีในสถานศึกษาของหนุ่มสาวที่ต้องฝึกฝนตัวเองเพื่อไปสู่ความฝัน การก้าวผ่านอุปสรรคเกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นโอกาสที่ได้ทบทวนตัวเองว่า พร้อมแล้วหรือยังที่จะเดินตามเส้นทางที่เลือกไว้ หรือยอมรับความผิดพลาดและกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง

## ชุดกิจกรรม ประกอบด้วย

- กิจกรรมที่ ๑ แรงบันดาลใจในชีวิต
  - กิจกรรมที่ ๒ อุปสรรคมีไว้ก้าวข้าม
  - กิจกรรมที่ ๓ อะไรคือความสำเร็จ
  - กิจกรรมที่ ๔ แบ่งปัน
  - กิจกรรมที่ ๕ ความสุขรอบด้าน
- ภาพยนตร์แนะนำ Fame (ขอด้ง โคน โคน) ความยาว : ๑๐๗ นาที

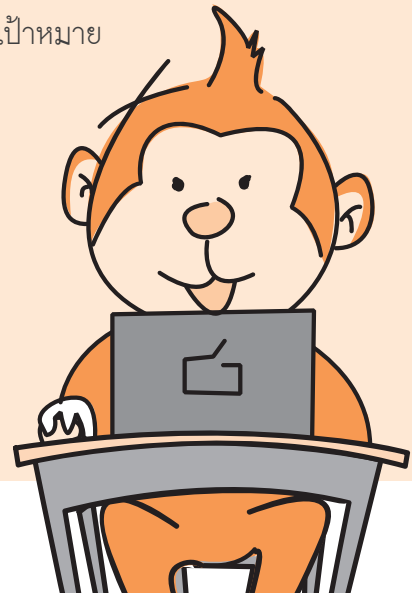


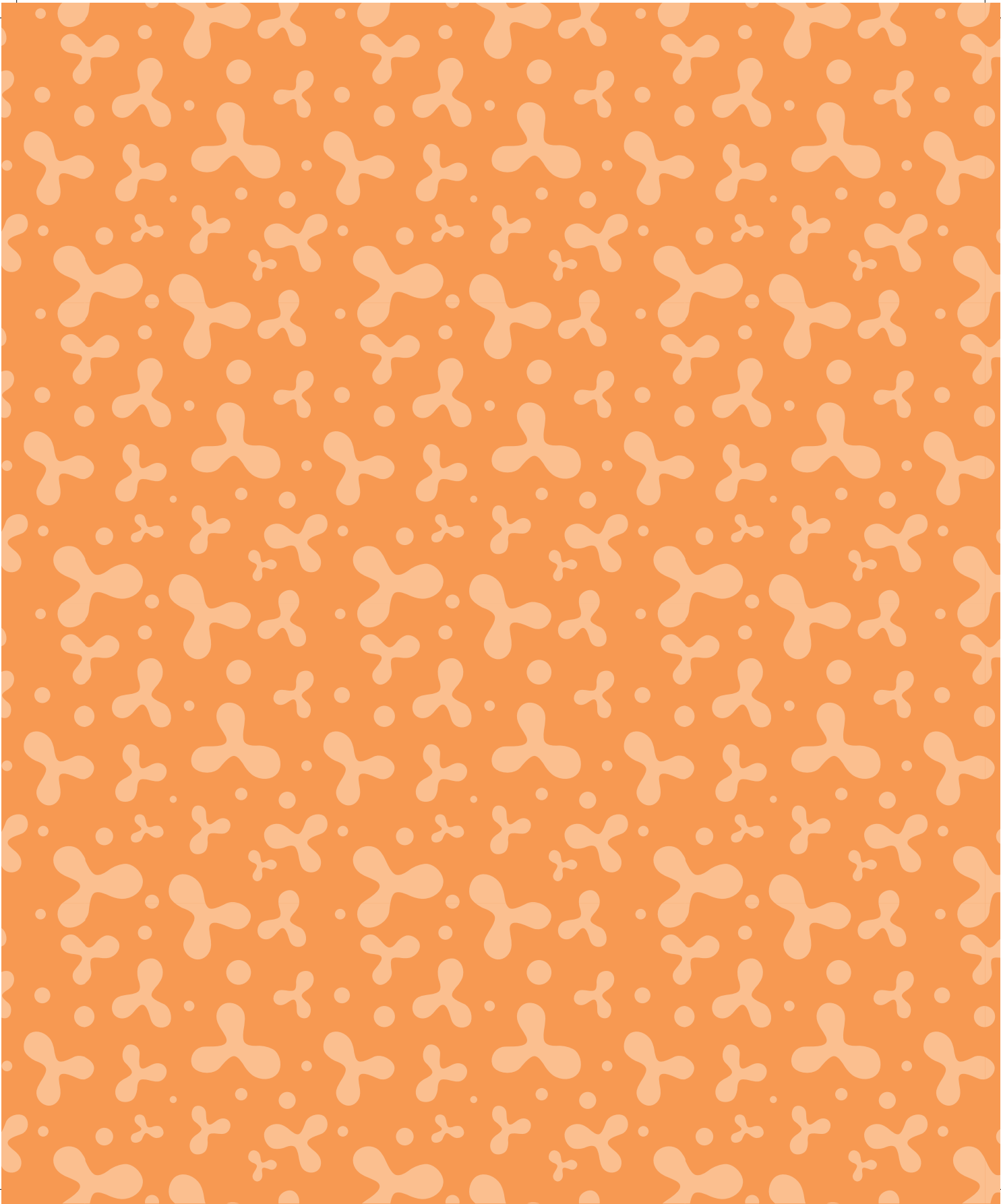
### เวลา

กิจกรรมทั้ง ๕ กิจกรรม ออกแบบสำหรับ เวลา ๖๐ นาที เพื่อใช้สัปดาห์ละ ๑ กิจกรรม ต่อเนื่อง และปิดท้ายชุดกิจกรรมด้วยการดูภาพยนตร์และพูดคุย ซึ่งอาจใช้เวลา ๗ ชั่วโมง

### ผลลัพธ์การเรียนรู้

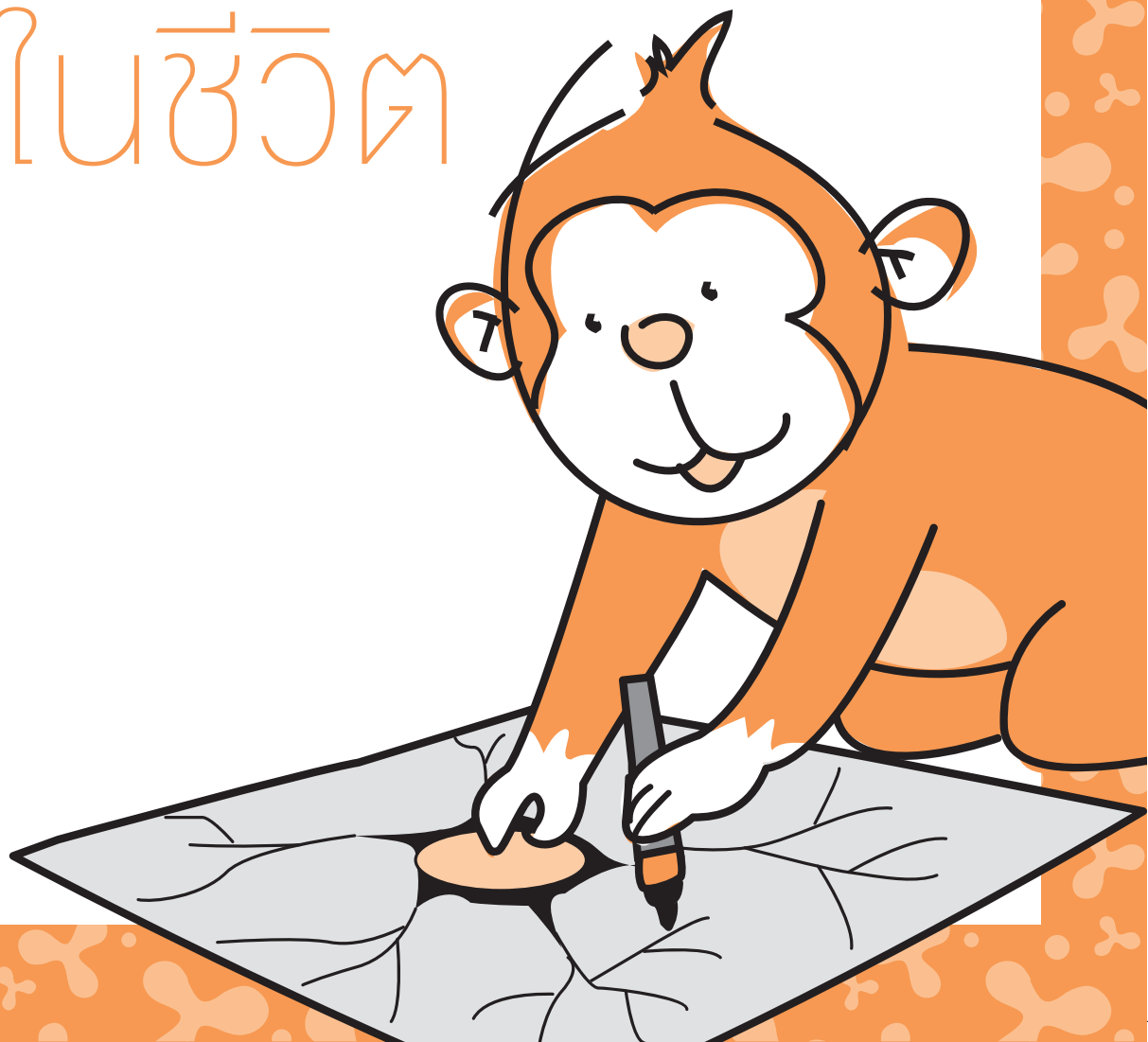
- มีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน และมีแผนที่จะนำตนเองให้บรรลุเป้าหมาย
- บอกแนวทางในการเผชิญและจัดการปัญหาอุปสรรค
- มีแนวทางในการหาความสุขในชีวิต  
และพร้อมหาโอกาสในการแบ่งปันช่วยเหลือสังคม





กิจกรรมที่ ๑

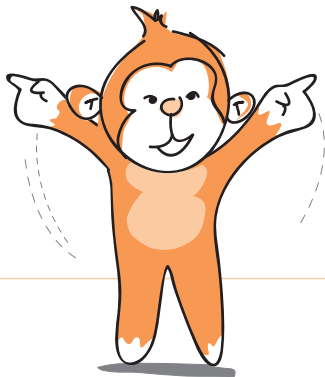
# แรงบันดาลใจ ในชีวิต



## สาระสำคัญ

"แรงบันดาลใจ" เป็นสิ่งสำคัญในชีวิต เพราะแรงบันดาลใจช่วยให้เรามีพลังในการขับเคลื่อนชีวิตไปสู่สิ่งที่เราใฝ่ฝัน และยังเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ปรคับประคองให้เราทำในสิ่งที่เรามุ่งมั่นให้สำเร็จ แต่ละคนจึงควรค้นหาแรงบันดาลใจในชีวิตของตนเองให้พบ กล้าฝัน และลงมือทำตามความฝัน

## วัตถุประสงค์



กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. บอกความสำคัญของแรงบันดาลใจในชีวิต และการลงมือทำตามความคิดความฝัน
๒. ค้นหาความฝันและแรงบันดาลใจของตัวเอง

## อุปกรณ์

ไม่มี

## เอกสารประกอบ



๑. เรื่องของ Andrew Parker "I believe you can fly" จากนิตยสาร A Day ฉบับกันยายน ๒๕๕๗ (สำหรับทุกคน)
๒. สไลด์ ภาพบทความ "I believe you can fly" เรื่องของ Andrew Parker
๓. แบบบันทึก แรงบันดาลใจและความใฝ่ฝันในชีวิตของฉัน

## กระบวนการ

๑. เล่นเกม "ฉันอยาก..." เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม (๑๐ นาที)

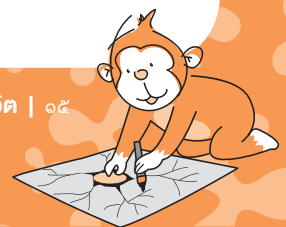
### วิธีเล่นเกม

- ผู้เรียนนั่งเป็นวงกลมบนเก้าอี้ ให้มีเก้าอี้ยื่นน้อยกว่าจำนวนผู้เรียน ๑ ตัว
- ให้ผู้เรียนคิดถึง **สิ่งที่อยากทำแต่ยังไม่เคยได้ทำ**
- เลือกผู้เรียนหนึ่งคนมายืนตรงกลาง
- คนตรงกลางพูดสิ่งที่คิด โดยเริ่มประโยคด้วยคำว่า "ฉันอยาก..." ตัวอย่างเช่น ฉันอยากเปิดร้านของตัวเอง ฉันอยากไปเที่ยวรอบโลก ฉันอยากเล่นมวยปล้ำ เป็นต้น
- คนที่ฟังแล้วรู้สึกว่าคุณก็อยากทำอย่างนั้นเช่นกัน ลูกขึ้น และสลับเก้าอี้ที่นั่งกับคนอื่นที่ยืนขึ้น คนที่ยืนตรงกลางรีบเข้าไปนั่งบนเก้าอี้ที่ว่าง
- จะเหลือหนึ่งคนที่ไม่มีการนั่ง ให้มายืนตรงกลางและพูด "ฉันอยาก..." เล่นแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนรู้สึกว่าพอสมควร



๒. ชวนคุยถึงข้อคิดจากเกมและนำเข้าสู่การเรียนรู้ของกิจกรรมว่า มีสิ่งที่เราอยากทำแต่ยังไม่ได้ทำมากมาย บางสิ่งเป็นเรื่องที่หลายคนอยากทำเหมือนเรา บางสิ่งเป็นเรื่องพิเศษที่อาจไม่มีใครคิดเหมือนเรา ไม่ว่าสิ่งที่เราอยากทำคืออะไร วันนี้เราจะชวนกันขยับลุกมาทำสิ่งที่เราฝัน

๓. แจกบทความ "I believe you can fly" เรื่องของ Andrew Parker ให้ทุกคนอ่านประมาณ ๑๐ นาที ผู้ดำเนินการอาจเปิดสไลด์ ภาพ Andrew Parker ประกอบ



๔. ให้ผู้เรียนจับกลุ่ม ๓ คน และแลกเปลี่ยนกันในเรื่องของ Andrew ดังนี้

- รู้สึกอย่างไรกับเรื่องของ Andrew
- เรื่องที่ Andrew ทำ เป็นเรื่องง่ายหรือยาก
- คิดว่า Andrew ตัดสินใจง่ายหรือยาก ในการขายบริษัททิ้ง
- หากเราเป็น Andrew เหตุผลที่เลือกขายบริษัทคืออะไร
- เราคิดว่า "ความสุข" ของ Andrew คืออะไร



๕. ชวนให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ตามประเด็นคำถามที่ละข้อ

- รู้สึกอย่างไรกับเรื่องของ Andrew
- เรื่องที่ Andrew ทำ เป็นเรื่องง่ายหรือยาก
- คิดว่า Andrew ตัดสินใจง่ายหรือยาก ในการขายบริษัททิ้ง
- หากเราเป็น Andrew เหตุผลที่เลือกขายบริษัทคืออะไร
- เราคิดว่า "ความสุข" ของ Andrew คืออะไร

๖. ผู้ดำเนินการสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

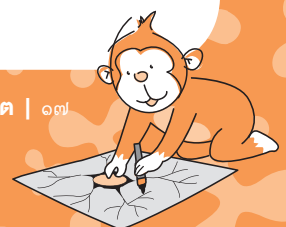
- ความใฝ่ฝันและแรงบันดาลใจเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต
- การได้เป็นตัวของตัวเองและทำตามสิ่งที่ฝันโดยไม่ย่อท้อจะเป็นพลังในการมีชีวิตอยู่
- เราควรค้นหาว่าความต้องการในชีวิตที่เป็นแรงบันดาลใจให้เราคืออะไร และกล้าที่จะลงมือทำ แม้เส้นทางจะยากลำบาก ต้องพบอุปสรรค หรือเป็นสิ่งที่ดูเหมือนเป็นไปได้ยาก แต่หากมันมีความหมายสำหรับเรา ขอเพียงกล้าที่จะฝัน และเริ่มลงมือทำ

๗. แจกแบบบันทึก "แรงบันดาลใจและความใฝ่ฝันในชีวิตของฉัน" ให้ผู้เรียนทุกคน

- ให้ผู้เรียนเขียนคำตอบลงในวงกลมเล็กแต่ละข้อ
- เมื่อตอบวงกลมเล็กครบแล้ว พิจารณาคำตอบทั้งหมดของตนเองและวาดรูป เขียนประโยคสั้นๆ หรือแต่งกลอนที่แสดงถึงความเป็นตัวเองและแรงบันดาลใจในชีวิตของตนเองลงในวงกลมใหญ่ตรงกลาง

(หากเวลาไม่พอ อาจมอบหมายเป็นการบ้าน)

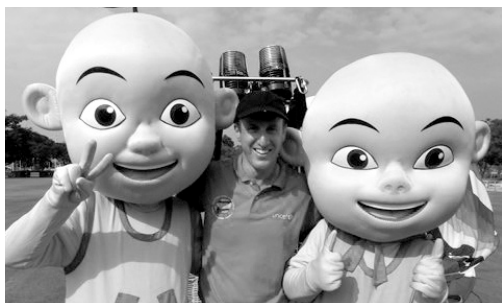
๘. ขออาสาสมัคร ๓-๕ คน พுகถึง "แรงบันดาลใจ" ในชีวิตตนเอง และก่อนจบชั่วโมง ผู้ดำเนินการกล่าวให้กำลังใจทุกคน



# I BELIEVE YOU CAN FLY

การเดินทางบนฟ้าของ Andrew Parker

ที่จะช่วยท่าความฝันของเด็กๆ ทั่วโลกให้กลายเป็นจริง



ชายหนุ่มคนหนึ่งฝ่าฟันจนได้เป็นเจ้าของธุรกิจบอลลูนเพื่อการท่องเที่ยวตั้งแต่วัยรุ่น

พอเก็บเงินได้เป็นกอบเป็นกำเขาก็ขายบริษัททิ้งและเริ่มค้นออกเดินทางรอบโลกพร้อมบอลลูนยักษ์คู่ใจ

เรื่องนี้อาจคุณคล้ายชีวิตในอุดมคติของหนุ่มสาวหลายคน แต่มันคือชีวิตจริงของแอนดรูว์ ปาร์คเกอร์ นักบินบอลลูนหนุ่มชาวนิวซีแลนด์ หากแต่เป้าหมายของแอนดรูว์ไม่ใช่การทำเพื่อความสุขของตัวเอง สิ่งเดียวที่เขาคาดหวัง คือการพบบอลลูนที่เขารักไปสร้างรอยยิ้มให้กับเด็กๆ ในกว่า ๑๐๐ ประเทศทั่วโลกภายในระยะเวลา ๔ ปี พร้อมกับ การรณรงค์เรื่องสิทธิเด็กและระดมทุนให้องค์กรยูนิเซฟ โดยใช้ชื่อโครงการว่า 'Flying High For Kids World Balloon Project'

จุดเปลี่ยนที่ทำให้เส้นทางชีวิตของเขาลอยขึ้นสู่ท้องฟ้า เกิดขึ้นในวันที่แอนดรูว์อายุ ๖ ขวบ เพียงแวบแรกที่ได้เห็นบอลลูนขนาดยักษ์ลอยผ่านท้องฟ้าเหนือบ้านเกิดของเขาในเมืองแฮมิลตัน ประเทศนิวซีแลนด์ เขาก็ตกหลุมรักบอลลูนทันที

หลังจากนั้น แอนดรูว์ก็พยายามทำทุกวิถีทางเพื่อที่จะได้เป็นนักบินบอลลูน เขาเข้าร่วมชมรมบอลลูนท้องถิ่น หาเงินด้วยการทำงานส่งหนังสือพิมพ์จนได้ออกบินครั้งแรกในวัย ๑๑ ปี ภาพทิวทัศน์จากเบื้องบนที่เขาได้เห็นในวันนั้นยิ่งตอกย้ำความต้องการที่จะเป็นนักบินบอลลูน ในที่สุดแอนดรูว์ก็ฝึกฝนจนได้ใบอนุญาตนักบินและใบรับรองอนุญาตการบินเพื่อการพาณิชย์ จนได้เป็นเจ้าของกิจการบอลลูนเพื่อการท่องเที่ยวด้วยวัยเพียง ๒๐ ปี

ภายในเวลา ๖ ปี กิจการของเขาก็เติบโตขึ้นหลายเท่าตัว ในวันที่ความฝันในวัยเยาว์กลายเป็นความจริง แทนที่แอนครูว์จะซื้อบอลลูกเพิ่มเพื่อขยายกิจการ เขากลับเลือกที่จะขายบริษัททิ้งเพื่อมองหาความท้าทายครั้งใหม่ในชีวิต

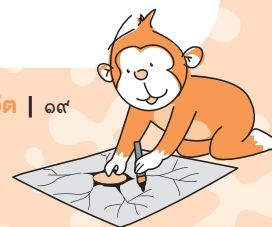


ความท้าทายที่ว่า คือการออกเดินทางเพื่อใช้บอลลูกช่วยเหลือเด็กๆ ค่อยโอกาสทั่วโลก

"เวลาที่เห็นบอลลูกลอยมาคนจะยิ้มและโบกมือให้ บอลลูกจึงเป็นสัญลักษณ์ของความสุข ผมจึงอยากเอาความสุขนี้ไปแบ่งปันให้คนทั่วโลก โดยเฉพาะเด็กๆ เพราะพวกเขาคือคนที่สำคัญที่สุดในสังคม ผมรู้ว่าบอลลูกของผมช่วยย้ให้คนรุ่นต่อไปมีชีวิตที่ดีขึ้นได้ ผมเลยเริ่มงานนี้ในวันที่ผมยังหนุ่ม ยังมีพลัง และมีอิสระมากพอ"

เมื่อตัดสินใจแน่วแน่ แอนครูว์ก็เริ่มต้นโครงการร่วมกับองค์กรยูนิเซฟ องค์กรขนาดใหญ่ที่ทำงานเพื่อสิทธิเด็ก และมีสาขาอยู่ทั่วโลก เพราะเขารู้ดีว่า นอกจากบอลลูกจะช่วยสร้างรอยยิ้มให้เด็กๆ มันยังเป็นเครื่องมือประชาสัมพันธ์ชั้นดีที่ดึงดูดผู้คนและองค์กรมากมายให้สนใจบริจาคเงินเพื่อช่วยเหลือองค์กรยูนิเซฟ ตั้งแต่เดือนธันวาคม ๒๕๕๖ แอนครูว์ก็ออกเดินทางไปแล้วกว่า ๘ ประเทศรวมถึงประเทศไทย สิ่งที่แอนครูว์ทำเมื่อไปถึง นอกจากจะแสดงการปล่อยบอลลูกและพาเด็กผู้โชครึบางคนลอยขึ้นฟ้า เขายังทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมมิตรภาพและแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างเด็กๆ จากหลากหลายเชื้อชาติ ด้วยการชวนเด็กในแต่ละประเทศเขียนโปสการ์ดและวาดรูปเรื่องราวของพวกเขา แล้วส่งต่อให้เด็กๆ ในวัยเดียวกันในอีกซีกโลก

แน่นอนว่าการเดินทางรอบโลกด้วยตัวคนเดียวไม่ใช่เรื่องง่าย แอนครูว์ต้องหารายได้สำหรับการเดินทางด้วยตัวเองจากการขอเงินสปอนเซอร์จากองค์กรต่างๆ และยังคงนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์วันละหลายชั่วโมง เพื่อวางแผนการขออนุญาตเดินทางในประเทศถัดไปอย่าง



ละเอียดถี่ถ้วน ยังไม่นับการต้องหมั่นตรวจสอบความแปรปรวนของสภาพอากาศที่มีผลต่อการ  
เจอบอลลูนขึ้นแต่ละครั้งอย่างมาก แต่ไม่ว่าจะต้องเจออุปสรรคมากแค่ไหน เขาก็ยังเดินหน้าทำ  
โปรเจกต์นี้ต่อไปอย่างไม่ลดละความพยายาม

"ผมอยากสร้างแรงบันดาลใจให้เด็กๆ มีความฝันและรู้ว่ามันเป็นจริงได้ เหมือนกับผมที่ได้เจอ  
บอลลูนตอน ๖ ขวบ และวันนี้ผมก็มาอยู่ตรงนี้ต่อหน้าพวกเขา ถึงผมจะไม่ได้เงินจากการทำ  
โครงการนี้เลย แต่ความรู้สึของการได้ทำสิ่งดีๆ อย่างการช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของเด็กๆ  
มากมาย คือกำไรสูงสุดในชีวิตสำหรับผม"

ในมุมมองของเด็กๆ แอนครูว์อาจดูคล้ายฮีโร่ที่บินมาจากท้องฟ้า แต่สิ่งที่ชายคนนี้ทำไม่ใช่แค่  
การลงมาช่วยเหลือแล้วบินจากไปเหมือนในนิทาน การมาเยือนของเขาช่วยจุดประกายความฝัน  
ไม่ว่าจุดหมายปลายทางของเด็กๆ จะอยู่บนฟ้าเหมือนเขาหรือไม่ อย่างน้อยโครงการนี้ก็จะ  
ทำให้พวกเขาแข็งแรงพอที่จะทำมันให้เป็นจริง

*flyinghighforkids.com*

**"ผมอยากสร้างแรงบันดาลใจให้เด็กๆ มีความฝัน และรู้ว่ามันเป็นจริงได้ เหมือนกับผมที่ได้  
เจอบอลลูนตอน ๖ ขวบ ความรู้สึกของการได้ช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของเด็กๆ มากมาย คือ  
กำไรสูงสุดในชีวิตสำหรับผม"**

ที่มา

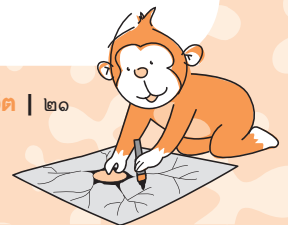
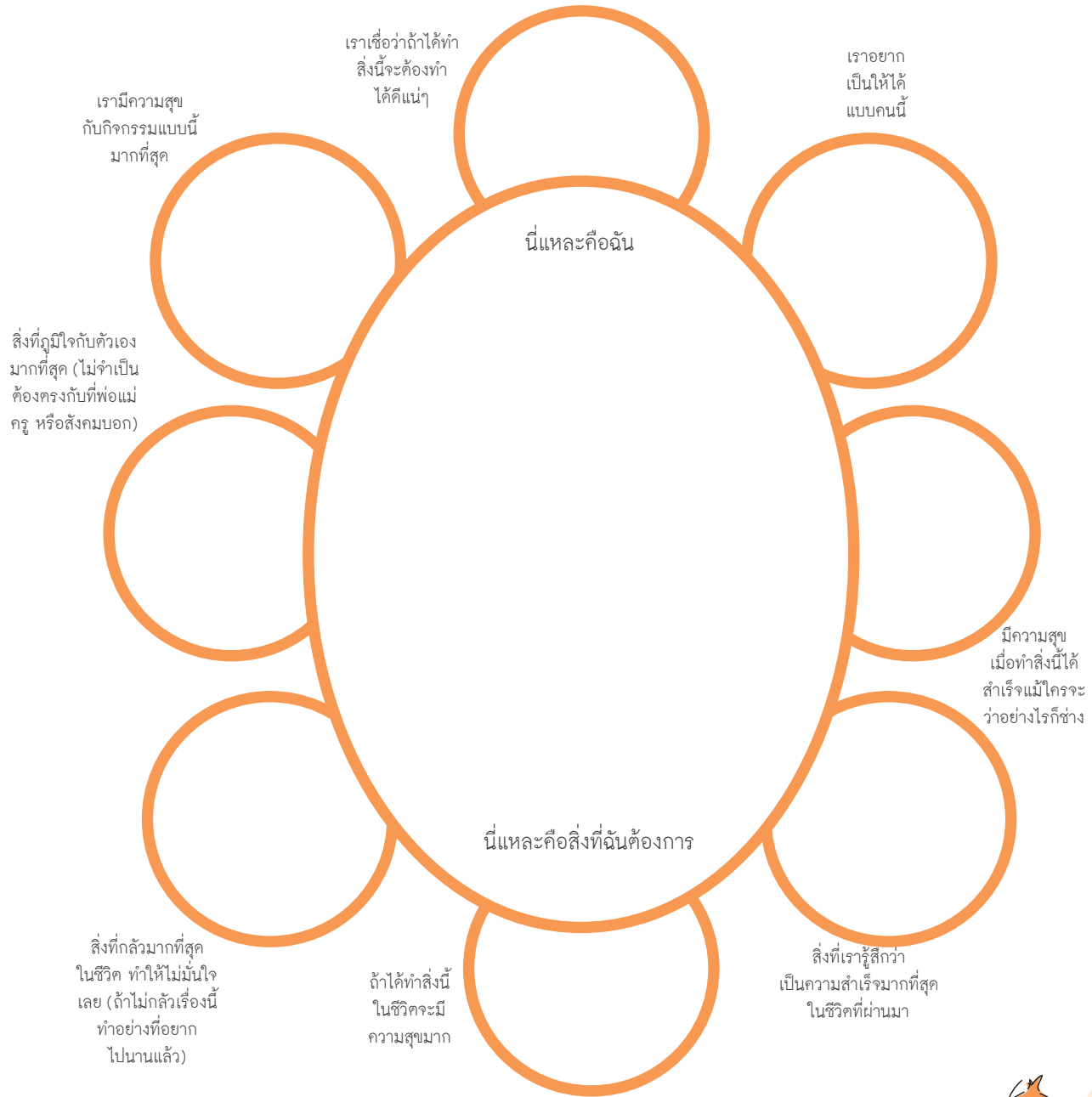
บทความ: ปิศิชา คงฤทธิ คอลัมน์ *the outsiders* นิตยสาร *a day* ฉบับที่ ๑๖๘ เดือนกันยายน ๒๕๕๗

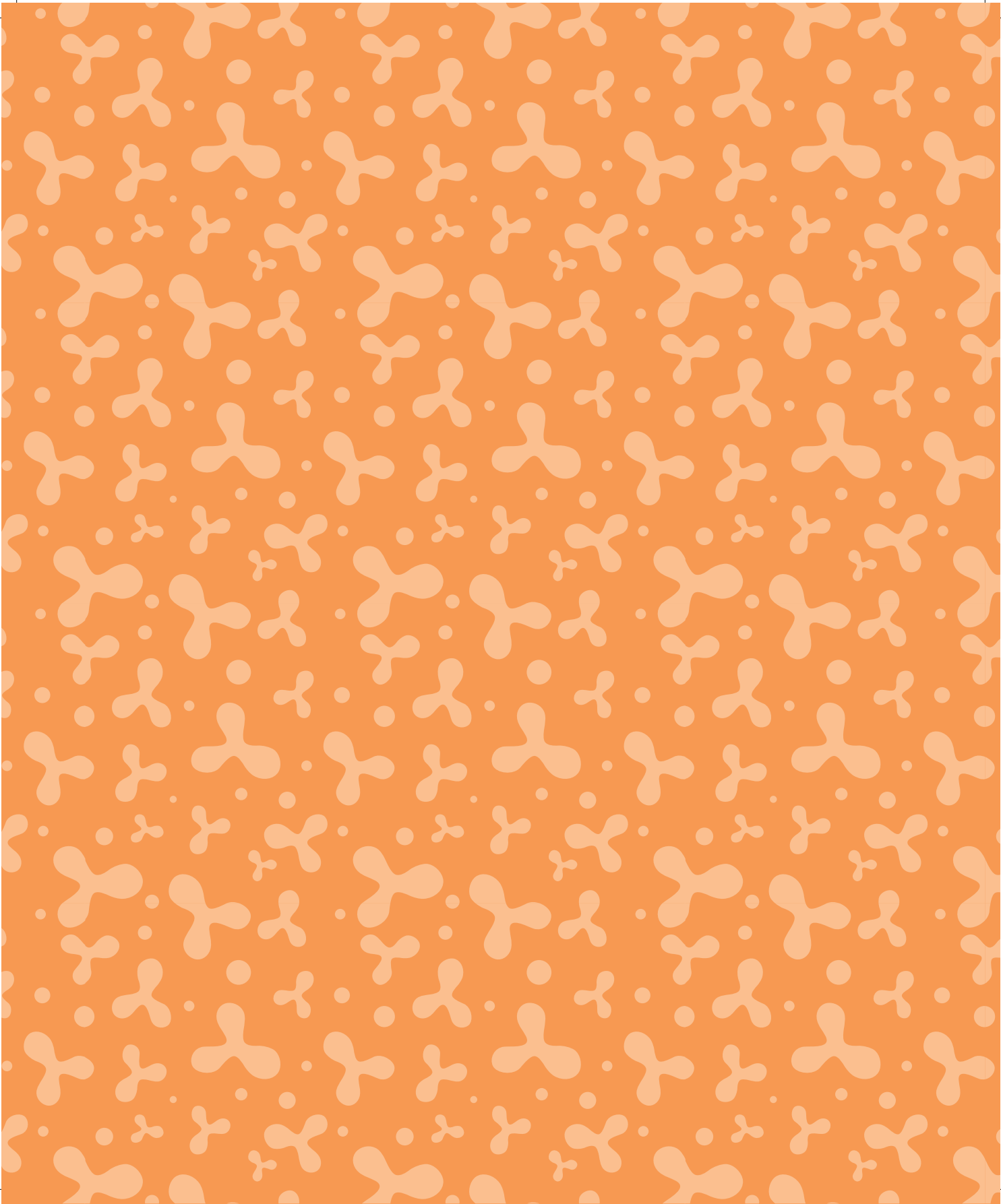
ภาพ: <http://flyinghighforkids.com/not-all-goes-to-plan/>

<http://mob.com.my/news/community/june-2014/unicf-balloon-in-malaysia-for-world-trip#.VOacYy62XNQ>

# แบบบันทึก :

## แรงบันดาลใจและความใฝ่ฝันในชีวิตของฉัน





กิจกรรมที่ ๒

# อุปสรรค... มิใช่ก้าวข้าม



## สาระสำคัญ

อุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในชีวิต ทั้งเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องธรรมดาที่หลายครั้งเรารู้สึกท้อแท้ ใจหาย เมื่อเจอปัญหาหนักๆ อย่างไรก็ตามเราก็สามารถเลือกได้ว่าเราจะเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไร จะยอมแพ้และจมอยู่กับความรู้สึกลบ หรือจะเลือกสู้ พยายาม และลองหาทางออก เพื่อเรียนรู้ที่จะก้าวต่อไป

## วัตถุประสงค์

กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. วิเคราะห์อุปสรรคในชีวิตของคนที่มีชีวิตร่วมกับเชื้อเอชไอวี และวิธีการจัดการกับอุปสรรค
๒. บอกถึงปัจจัยที่ช่วยให้ตนเองก้าวผ่านปัญหาอุปสรรค

## เอกสารประกอบ



๑. แผ่นบันทึกประสบการณ์ชีวิต (สำหรับผู้เรียนทุกคน)
๒. เรื่องสั้น ๘ เรื่องจากหนังสือ "ชีวิตเรา เราเขียนเอง" โดยเครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย
  - (๑) เมื่อปู่กับย่ายอมกินข้าวร่วมกับฉัน โดย เศษ
  - (๒) เธอจะเสียใจไหม ถ้าฉัน... โดย น้ำ
  - (๓) จะตรวจเลือดฉัน งามฉันหรือยัง โคน แวอารี
  - (๔) ความลับของฉัน โดย คิ้วเล็ก
  - (๕) ชีวิตหลังความตาย โดย ลีกรั้ง



- (๖) การอยู่ร่วมกับยาอันเป็นที่รัก โดย เด็กบ้านนอก
- (๗) ขอร้องครู..เลิกประจานหนูเถอะ โดย ขนมหิง
- (๘) ความสุขเล็กๆ ที่ทำให้ฉันมีชีวิตอยู่ได้ โดย เด็กบ้านนา อินดี้

เตรียมจำนวนเรื่องสั้นให้เท่ากับจำนวนผู้เรียน กระจายเรื่องให้เท่าๆ กัน โดยจะมีการแบ่งกลุ่มให้คนที่อ่านเรื่องเดียวกัน แลกเปลี่ยนกัน

## กระบวนการ

๑. ชี้แจงผู้เรียนว่า วันนี้เราจะเรียนรู้คุณสมบัติที่จะช่วยให้เราฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิต โดยเราจะลองอ่านเรื่องราวของวัยรุ่นที่มีเชื้อเอชไอวี ๘ คน ซึ่งเขียนขึ้นจากชีวิตจริงของตัวเอง
๒. ถามผู้เรียนว่า

- คิดว่าวัยรุ่นที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งอายุเท่าๆ กับพวกเราใช้ชีวิตง่ายหรือยาก เพราะเหตุใด
- คิดว่าวัยรุ่นที่มีเชื้อเอชไอวี ต้องเจอปัญหาและความยุ่งยากในการใช้ชีวิตอย่างไรบ้าง

๓. แจกเรื่องสั้นทั้ง ๘ เรื่อง ให้ผู้เรียนคนละเรื่อง กระจายเรื่องให้มีผู้อ่านเท่าๆ กัน
  - ให้เวลาอ่าน ๑๐ นาที
  - จากนั้นให้คนที่อ่านเรื่องเดียวกันรวมกลุ่มกันเพื่อแลกเปลี่ยนตามประเด็นในแผนกิจกรรม "อ่านชีวิต เรียนรู้ชีวิต" ดังนี้ (ใช้เวลา๑๕ นาที)



- ในเรื่องที่อ่าน ผู้เขียนต้องเจออุปสรรคอะไรบ้าง
- อุปสรรคเหล่านั้นเกิดขึ้นจากอะไร และส่งผลกับชีวิตของผู้เขียนอย่างไร
- ผู้เขียนผ่านอุปสรรคมาได้อย่างไร อะไรช่วยให้ผู้เขียนผ่านหรือเอาชนะอุปสรรคมาได้
- การผ่านอุปสรรคมาได้ ส่งผลต่อชีวิตผู้เขียนอย่างไร
- คิดว่าผู้เขียนยังต้องเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตหรือไม่ เรื่องอะไร



๔. ชวนคุยกลุ่มใหญ่ ดังนี้

- สิ่งที่เราได้เรียนรู้จากชีวิตของเพื่อนๆ ที่มีเชื้อเอชไอวี คืออะไร
- สิ่ง que ช่วยยให้เพื่อนๆ ทั้ง ๘ คน ผ่านอุปสรรคมาได้ คืออะไร
- ข้อคิดที่เราได้จากเรื่องของเพื่อนที่อ่าน คืออะไร

(พยายามให้ทุกกลุ่มตอบคำถามจากเรื่องที่ตัวเองอ่าน)

๕. ชวนให้ผู้เรียนเขียนไปรษณียบัตร หรือเขียนในเฟซบุ๊กของเครือข่ายผู้คิดเชื้อฯ โดยส่งถึงเจ้าของเรื่องที่เราได้อ่าน และบอกความรู้สึกหรือสิ่งที่อยากบอกหลังจากที่เราได้อ่านเรื่องของเขา ส่งไปตามที่อยู่ ดังนี้

ชื่อเจ้าของเรื่อง (ผู้เขียนหนังสือชีวิตเรา เราเขียนเอง)  
 เครือข่ายผู้คิดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย  
 ๔๘๔ ซอยนครไทย ๑๑ ลาดพร้าว ๑๐๑  
 แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

๖. ผู้ดำเนินการชวนให้เห็นว่า จากเรื่องราวของเพื่อนๆ ที่มีชีวิตร่วมกับเชื้อเอชไอวี ทำให้เห็นว่า อุปสรรคเป็นความท้าทายที่เกิดขึ้นตลอดเวลาในชีวิต ทั้งเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ แต่เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไร จะยอมแพ้หรือจะลองก้าวข้ามไปให้ได้
๗. เราได้เรียนรู้เรื่องราวของเพื่อนๆ ที่มีเชื้อเอชไอวีทั้ง ๘ คนแล้ว ขอให้แต่ละคนนึกถึง เหตุการณ์ที่รู้สึกว่าเป็นช่วงที่ยากลำบาก หรือเจออุปสรรคมากที่สุดในชีวิตที่เราผ่านมาได้ แล้ว คนละ ๑ เรื่อง อาจเป็นเหตุการณ์ที่เกิดกับตัวเอง หรือเกิดกับคนใกล้ชิด เช่น คนในครอบครัวหรือเพื่อนที่เราช่วยรับรู้ประสบการณ์นั้นๆ ค่าย และให้เขียน ในแผ่น "บันทึกประสบการณ์ชีวิต"
- แจกแผ่น "บันทึกประสบการณ์ชีวิต" ให้ทุกคน ให้เวลา ๑๐ นาที
๘. ผู้ดำเนินการสรุปว่า เราได้ลองทบทวนอุปสรรคที่เราเจอในชีวิตแล้ว เป็นเรื่องธรรมดาที่บางครั้งเราอาจรู้สึกท้อแท้ ใจหาย สงสารตัวเอง โลกนี้ไม่ยุติธรรม หรือทำไมต้องเป็นเรา แต่เราก็มีประสบการณ์ และเห็นประสบการณ์ของหลายๆ คนที่สามารถก้าวผ่านอุปสรรคในชีวิตได้ หากไม่มีจมอยู่กับความรู้สึกลงในทางลบ แต่เห็นโอกาสที่จะเรียนรู้ พยายาม และลองหาทางออก เพื่อก้าวต่อไป
๙. ถามผู้เรียนว่า
- คิดอย่างไรกับคำพูดที่ว่า ปัญหา ความยากลำบาก ความเจ็บปวด ที่ต้องเผชิญในชีวิตจะช่วยให้เราแข็งแกร่งขึ้น
  - เห็นค่ายหรือไม่ว่า การคิดและมองโลกมุมบวกเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการเผชิญหน้ากับปัญหา
  - เราจะหา "พลัง" ในการต่อสู้เอาชนะอุปสรรคในชีวิต ได้อย่างไร



# แผนกิจกรรม “อ่านชีวิต เรียนรู้ชีวิต”

เรื่องี่อ่าน คือ .....

๑. ผู้เขียนเจออุปสรรคอะไรในชีวิตบ้าง

.....  
.....

๒. อุปสรรคเหล่านั้นเกิดขึ้นจากอะไร และส่งผลกับชีวิตของผู้เขียนอย่างไร

.....  
.....

๓. ผู้เขียนผ่านอุปสรรคมาได้อย่างไร อะไรที่ช่วยให้ผู้เขียนผ่านหรือเอาชนะอุปสรรคได้

.....  
.....

๔. การผ่านอุปสรรคมาได้ คิดว่าส่งผลต่อชีวิตผู้เขียนอย่างไร

.....  
.....

๕. คิดว่าผู้เขียนยังต้องเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตหรือไม่ เรื่องอะไร

.....  
.....

## บันทึก “ประสบการณ์ชีวิต”

ให้นักถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองหรือคนใกล้ชิดของเรา (เช่น คนในครอบครัว เพื่อน) ที่เรามีประสบการณ์ร่วม และรู้สึกว่าเป็นช่วงยากลำบากหรือเจออุปสรรคมากที่สุดคในชีวิต ที่ผ่านมาได้ แล้ว ๑ เรื่อง

๑. ปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น คืออะไร

.....  
.....

๒. ฉัน (หรือคนที่เจอเหตุการณ์นั้น) ผ่านปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้นมาได้อย่างไร สิ่งที่เราหรือ คนๆ นั้นทำคืออะไร

.....  
.....

๓. ในเหตุการณ์มีใครช่วยเราให้ผ่านอุปสรรคมาได้หรือไม่ เขาช่วยเราอย่างไร

.....  
.....

๔. เมื่อมองย้อนกลับไปวันนี้ เราารู้สึกอย่างไรกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....  
.....

๕. บทเรียนในเรื่องนี้ช่วยให้เราจัดการกับอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างไร

.....  
.....



## เมื่อปู่กับย่ายอมกินข้าวร่วมกับฉัน

เคย\*

ฉันเป็นคนหนึ่งที่ได้รับเชื้อเอชไอวีมาจากพ่อแม่ ตอนเด็กๆ ฉันไม่รู้ว่าตัวเองเป็นอะไร ฉันเข้าโรงพยาบาลหลายครั้ง จนกระทั่ง ตอนอายุ ๑๒ ปี ฉันได้นอนโรงพยาบาล ฉันรู้สึกกำลังจะตาย เหมือนคนไม่มีแรงจะทำอะไร หมอก็เจาะเลือดไปตรวจ แต่ก็ไม่มีพยาบาลคนไหนมาให้คำตอบ เรื่องผลเลือดของฉันเลย ฉันพยายามจะถาม แต่ก็เหมือนหมอมองไม่ตอบ ฉันได้แค่ปลอบตัวเองว่า "เราคงไม่เป็นอะไร"

แต่แล้ววันหนึ่ง เมื่อพยาบาลเข้ามาตรวจ แล้วลืมนำเข็มเจาะเลือดของฉันไว้บนเตียง ฉันเลยแอบเปิดดู และก็เจอผลเลือดที่เป็น "บวก" ซึ่งแปลว่า ฉันมีเชื้อเอชไอวีอยู่ในตัว ฉันรู้สึกท้อ และกลัวผู้คนจะรู้ว่าฉันเป็นอะไร กลัวเขาจะรังเกียจเรา

กระทั่งฉันกลับไปพักฟื้นตัวอยู่ที่บ้าน ฉันรู้สึกว่าจะไม่ค่อยมีใครใส่ใจ และไม่มีใครอยู่ร่วมกับฉันได้ ถึงขนาดที่ต้องแยกจานชาม แก้วน้ำ และแยกฉันออกจากห้อง ฉันคิดอยู่เสมอว่า ปู่กับย่าทำขนาดนี้คงจะรังเกียจฉันมาก ตอนนั้นฉันไม่มีกะจิตกะใจที่จะทำอะไร คิดอยู่เสมอว่า ตัวเองนั้นเป็นตัวน่ารังเกียจของคนในครอบครัว ฉันรู้สึกอึดอัด อยากจะถามปู่กับย่าให้รู้เรื่อง แต่ก็ไม่กล้าถาม

จนวันหนึ่ง ฉันกับน้องเกิดมีปากเสียงกันนิดหน่อย น้องพูดขึ้นมาว่า "มึงเป็นเอดส์แล้วยังไม่รู้ตัวอีก" เมื่อฉันได้ยินคำนั้นออกจากปากน้อง ฉันก็หยุดพูดและรู้สึกเจ็บใจในคำพูดนั้น ฉันได้แต่

---

\* เป็นเด็กผู้หญิงติดเชื้อ คนหนึ่งที่ยากให้สังคมและคนทั้งโลกยอมรับในตัวผู้ติดเชื้อ เพราะการอยู่ร่วมกับคนที่ติดเชื้อ ก็ไม่ได้ต่างกับคนทั่วไป และตอนนี้เคยอายุ ๑๕ ปี ได้เป็นนักเรียนแล้ว รู้สึกภูมิใจในตัวที่ได้เขียนเรื่องเกี่ยวกับชีวิตให้ผู้คนในสังคมยอมรับ

ร้องไห้ เหมือนไม่มีใครอยู่ร่วมกับฉันได้ ฉันไม่คิดว่าน้องจะพูดแบบนี้ ฉันจึงเก็บเรื่องนี้ไปถาม ย่าว่า "อย่ารังเกียจหนูไหม" แม้ย่าจะตอบว่า "อย่าไม่รังเกียจหลานเลยนะ" ย่าก็ไม่เคยบอกฉัน เรื่องการคิดเชื่อฯ

ฉันตั้งคำถามกับย่าว่า "ทำไมไม่บอกหนูตั้งแต่แรก" ย่าบอกว่า กลัวฉันจะรับไม่ได้ กลัวฉัน ทำร้ายตัวเอง ฉันรู้สึกเสียใจและร้องไห้ แม้ย่าจะไม่รังเกียจ แต่ก็มีบางอย่างที่ปู่กับย่ายังไม่ เข้าใจ ฉันเลยถามย่าว่า "แล้วเหตุไฉนถึงให้หนูแยกถ้วย แยกจานล่ะ" ย่าก็ไม่พูดอะไร แต่ฉันรู้ว่า ย่าคงไม่อยากรับเชื่อฯ จากฉัน

ฉันไปหาหมอและปรึกษากับคนที่ทำงานเรื่องเอดส์ที่ฉันรู้จัก พี่เขาอธิบายว่าเอดส์ไม่ได้ติดต่อกันง่ายๆ การที่เราอยู่ร่วมกัน ใช้ช้อนใช้ชามด้วยกันก็ไม่ได้หมายความว่า คนที่ใช้ช้อนใช้ชาม กับผู้ติดเชื้อ จะติดเชื่อฯ ไปด้วย เมื่อเขาอธิบายแบบนี้ ฉันรู้สึกดีใจมากที่เอดส์มันไม่ได้ติดกันง่ายๆ แบบที่ย่าคิด ฉันจึงกลับบ้านมาแล้วเล่าเรื่องการใช้อุปกรณ์ร่วมกันให้ย่าฟังว่า "ย่ารู้ไหม การใช้อุปกรณ์ ชาม ร่วมกับผู้ติดเชื้อ ไม่ได้หมายความว่าเราจะติดเอดส์นะ" และแม้ย่าจะไม่ได้พูดอะไรมาก นอกจากขบขันที่ฉันมาเล่าให้ย่าฟัง แต่ฉันก็รู้สึกดีใจที่ปู่กับย่ายอมรับฉันได้

ตอนนี้ ปู่กับย่าให้ฉันกินข้าวร่วมกันในครอบครัวแล้ว ฉันมีความสุข และปัจจุบันนี้ครอบครัว ของฉันก็มีความสุขมาก ฉันพร้อมที่จะพูดปัญหาต่างๆ ให้ครอบครัวฟังได้อย่างมีความสุข เพราะครอบครัวของฉันยอมรับฉัน

## แค่นี้ฉันก็พอใจแล้ว

ที่มา: หนังสือ "ชีวิตเรา เราเขียนเอง"

โดย เครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย พิมพ์ครั้งที่ ๑ ปี ๒๕๕๕



## เธอจะเสียใจไหม ถ้าฉัน...

น้ำ\*

ฉันชื่อน้ำ อายุ ๑๘ ปี ฉันก็เหมือนกับวัยรุ่นคนอื่นๆ ทว่าไปที่มีความรัก ฉันมีคนรักแล้ว เราคบกันมาเกือบปี โดยเริ่มจากความเป็นเพื่อน เราเรียนหนังสือด้วยกัน ต่างคนต่างเป็นกำลังใจให้กัน เขาดูแลฉันเป็นอย่างดี คอยรับส่งเวลาไปเรียนและห่วยใจฉันเสมอมา

ครั้งหนึ่ง มีเหตุการณ์ที่ฉันประทับใจเขามาก เมื่อฉันเป็นไข้ ตัวร้อนจัด ไม่ได้ไปโรงเรียน พอเขารู้ว่าฉันไม่สบายเขาก็รีบมาดูแล เช็ดเนื้อเช็ดตัวให้ฉัน หายยาให้กิน เขาดูแลจนฉันหายป่วย ทำให้ฉันรู้สึกว่าเขาดีแท้ละ ที่จะดูแลฉันได้ในอนาคต ฉันคิดว่านี่ไม่ใช่แค่ความประทับใจแล้วแต่เป็นความรัก เขารักฉันมากและฉันก็รักเขามากเช่นกัน และฉันก็อยากให้ความรักของเราเป็นแบบนี้ตลอดไป

แต่... มันจะเป็นไปได้นานแค่ไหน ในเมื่อฉันมีเชื้อน้อยๆ อยู่ในร่างกายของฉันด้วย และเจ้าเชื้อน้อยๆ นี้เป็นความกังวลใจอย่างยิ่งต่ออนาคตความรักของฉันกับแฟน

*และแล้วสิ่งที่ฉันกังวลมันก็เกิดขึ้น...*

วันหนึ่ง แฟนของฉันได้ยินเสียงนาฬิกาปลุก เขาถามฉันว่าทำไมต้องตั้งปลุกเวลา ๑๘.๐๐ น. ทุกวัน มีอะไรหรือเปล่า ตอนนั้นฉันตั้งตัวไม่ทันเลยรีบเปลี่ยนเรื่องคุย แต่มันก็ยังทำให้เขารู้สึกค้างคา หลังจากนั้น เมื่อเขาค้นเจอยาในลิ้นชักที่ฉันซ่อนไว้ คำถามเดิมก็กลับมาอีก เขาถามฉัน

---

\* น้ำ หญิงสาว อายุ ๑๘ ปี ตอนนี้อยู่ชั้นปี ๑ ในมหาวิทยาลัย ชอบเขียนเรื่องราวในชีวิตตัวเองเก็บไว้อ่าน เพราะช่วยระบายความทุกข์ให้ออกไปจากใจเสียบ้าง แต่วันนี้ตั้งใจที่จะเขียนเรื่องราวของตัวเองให้คนอื่นอ่าน เพื่อบอกว่าชีวิตที่ต้องอยู่ร่วมกับเอชไอวี/เอดส์ของเธอนั้น มีบางเรื่องที่ต่างจากคนอื่น และมีอีกหลายเรื่องที่ไม่ต่างจากเพื่อนคนอื่นๆ เลย

ว่า "นี่อะไรหรือ?" ฉันบอกว่าเป็นอาหารเสริม แม่ซื้อให้กิน เขาก็เจียบไป เลยไม่รู้ว่าเขาเชื่อในคำตอบของฉันหรือเปล่า... หรือว่าจะยิ่งเพิ่มความสงสัยก็ไม่รู้ ตอนนั้นฉันได้แต่ฉีกยิ้ม ทั้งที่ลึกๆ แล้วกลัวมาก กลัวเขารู้ความจริง แล้วจะเกิดอะไรตามมา

หลังเหตุการณ์วันนั้น บรรยากาศระหว่างเขากับฉันก็อึมครึมมาโดยตลอด ฉันตัดสินใจประเมินความรู้สึกของแฟนโดยแกล้งถามเขาว่า "ถ้าเรามีเชื้อเอชไอวี เธอจะรับได้ไหม?" คำตอบจากแฟนทำให้ฉันรู้สึกดีเพราะเขาบอกว่า "รับได้ เพราะก่อนหน้านี้เขาก็เคยมีแฟนที่มีเชื้อเอชไอวีมาก่อน" ตอนนั้นฉันอยากบอกความจริงเขาไปว่าฉันเองก็มีเชื้อฯ นะ แต่ท้ายที่สุดก็บอกกับเขาว่า "ไม่มีอะไร เราแค่อยากรู้เฉยๆ พอดีครูให้การบ้านมา เลยลองถามดู"

ฉันลืงเล...

บางครั้ง ฉันรู้สึกว่าเขาเข้าใจฉัน แต่ในบางครั้งเขาก็ไม่ยอมเข้าใจอะไรเลย ฉันเลยไม่รู้ว่าในใจเขาคิดอะไรอยู่ ฉันมองไม่เห็นทางออก หรือจะปล่อยให้เวลาเดินไปอย่างนี้ เดินไปที่ละก้าว ปล่อยให้ฉันคงอยู่กับความลับอย่างนี้ไป เพราะฉันก็ไม่แน่ใจว่าวันข้างหน้าจะเกิดอะไรขึ้นกับเราสองคน แต่ฉันจะพยายามทำให้ดีที่สุดที่สุด เพราะถ้าฉันบอกเรื่องนี้กับเขา ฉันก็ต้องกล้าที่จะรับกับผลที่จะตามมา และพร้อมทำใจยอมรับมัน

สุดท้ายแล้ว ฉันก็ไม่กล้าที่จะบอกความลับเรื่องนี้กับแฟน มันเหมือนมีเทวดายู่สองข้างความคิด เทวดาองค์แรกบอกว่า "บอกไปเลย เป็นเรื่องดี เพราะแฟนรับได้" แต่เทวดาอีกองค์ก็บอกว่า "อย่าบอก ถ้าบอกไปแล้วแฟนขอเลิกจะทำยังไง คนที่เสียใจคือเราใช่ไหม แล้วถ้าเขาเอาเรื่องของเราไปเล่าให้คนอื่นฟังต่อล่ะ..."

**ตอนนี้ ฉันยังไม่พร้อมจริงๆ ที่จะบอกเขา มันเป็นเรื่องใหญ่เหลือเกิน และไม่รู้ว่าความกังวลเรื่องใหญ่ "เรื่องนี้" จะคลี่คลายลงได้อย่างไร**

ที่มา: หนังสือ "ชีวิตเรา เราเขียนเอง"

โดย เครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย พิมพ์ครั้งที่ ๑ ปี ๒๕๕๕



## จะตรวจเลือดวัน กามดับหรือยัง?

### แวนารี\*

บางทีฉันก็รู้สึกแย่กับเรื่องราวที่โรงเรียน เวลามีคนมารับบริจาคเลือด หรือตรวจสุขภาพ เมื่อวันก่อน อาจารย์บอกว่า ถ้าใครอายุ ๑๗ ปีแล้วต้องบริจาคเลือด ถ้าไม่บริจาค เขาก็จะตรวจสุขภาพทั้งหมด จะได้ว่าใครเป็นโรคอะไร เป็นเอคส์ เป็นมะเร็ง หรือเปล่า

ตอนที่อาจารย์มาบอกเรื่องบริจาคเลือด ฉันรู้สึกแตกต่างจากคนอื่น เพราะในห้องมีแค่ ๔ คนที่อายุเกิน ๑๗ ปี ซึ่งรวมถึงฉันด้วย นั่นแปลว่าฉันต้องบริจาคเลือด มันทำให้ฉันรู้สึกไม่อยากไปโรงเรียน ฉันรู้สึกกลัวและกังวลใจเรื่องที่ผมเป็นผู้คิดเชื่อ ฉันบอกเพื่อนว่า "ไม่อยากตรวจเพราะกลัวเข็ม" บางทีก็บอกว่า "ตรวจสุขภาพมาแล้ว" ฉันไม่ต้องการตอบคำถามครู และเพื่อนว่า "ทำไมถึงไม่ยอมบริจาคเลือด มึงเป็นอะไร"

บางทีฉันก็รู้สึกน้อยใจตัวเองที่ไม่สามารถทำเหมือนคนอื่นๆ ได้ แต่จะให้ฉันทำยังไง ในเมื่อฉันก็ไม่อยากเป็นโรคนี้ ถ้าเพื่อนๆ ของฉันรู้เรื่องที่ผมเก็บมานาน เขาคงไม่เหมือนเดิมกับเราแน่ ฉันกลัวเขารับไม่ได้ แล้วไม่รู้จะอยู่ยังไง ถ้าเขาไม่เหมือนเดิม เพราะแค่คนในบ้าน บางทีก็รู้สึกแย่แล้ว ที่ต้องแยกถ้วย แยกชาม ไม่อยากใช้ของร่วมกัน

ตอนนี้เวลานั้นยังไม่มาถึง ฉันยังไม่รู้ว่าจะทำยังไง วันนั้นฉันคงไม่อยากเจอใครเลย ฉันคงต้องคอยเลี้ยงที่จะตรวจสุขภาพที่โรงเรียนอีก หรือไปหาใบรับรองแพทย์มาให้อาจารย์ เพื่อจะได้ไม่ต้องตรวจสุขภาพ เพราะไม่รู้ว่าจะตรวจอะไรบ้าง

---

\* เป็นผู้หญิงคนหนึ่ง อายุ ๑๘ ปี ที่อยากให้คนทั่วๆ ไปลองหันมามองผู้คิดเชื่อเอชไอวีในมุมมองที่หลากหลายบ้าง เพื่อจะได้ความรู้ใหม่และได้เข้าใจ

ฉันอยากให้อาจารย์เข้าใจในสิ่งที่ฉันเป็น แต่ฉันก็ไม่กล้าที่จะบอกออกไป เพราะกลัวอาจารย์จะไม่เข้าใจ ฉันอยากให้อาจารย์ถามความสมัครใจของนักเรียน ไม่ใช่บังคับให้นักเรียนตรวจทุกคน เพราะฉันกลัวว่าถ้าครูรู้ ครูก็จะบอกครูคนอื่นๆ และจะบอกเพื่อนด้วย แล้วครูก็จะมีการเปลี่ยนแปลงไป ไม่อยากสอนหนังสือเรา และเพื่อนก็จะไม่มายุ่งด้วย

ฉันจะทำยังไงดี?

ที่มา: หนังสือ "ชีวิตเรา เราเขียนเอง"  
โดย เครือข่ายผู้คิดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย พิมพ์ครั้งที่ ๑ ปี ๒๕๕๕



## ความลับของฉัน

### ตัวเล็ก\*

เคยไหมที่ใครหลายๆ คนมีความลับอยู่และไม่กล้าบอกใคร ฉันเชื่อได้ว่าทุกคนนั้นมีความลับหมด อยู่ที่ว่าคุณจะกล้าบอกต่อคนอื่น คนที่คุณไว้วางใจหรือเปล่า แต่ฉันเลือกทั้ง ๒ อย่าง คือ เก็บความลับจนวันตาย กับการเล่าเรื่องสี่ออกมาในรูปแบบต่างๆ เพราะฉันอยากให้คนบนโลกใบนี้เข้าใจและรับรู้ถึงสิ่งนี้

ใครหลายๆ คนอาจมองว่าบนโลกใบนี้มีโรคหลายๆ อย่าง เช่น มะเร็ง เอชส์ ตับอักเสบ หัวใจ ไต ฯลฯ แต่สิ่งที่คุณอยากจะทำกับทุกคนเกี่ยวกับความลับของฉันคือ ตัวฉันเองนั้นเป็นผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี คิดตัวมาตั้งแต่เล็ก ๆ แต่ฉันไม่เคยรู้ว่ามันคืออะไร จนฉันขึ้นมาอยู่ ม.๒ ฉันถึงรู้ว่าตัวเองมีเชื้อนี้

ตอนที่รู้ว่าเป็น ฉันยอมรับเลยว่าฉันรังเกียจโรคนี้ เหมือนฉันอยู่คนเดียว เหมือนอยู่ในความมืด ที่มีแต่ความกลัวว่าถ้ามีใครรู้เรื่องนี้ขึ้นมา ฉันจะโดนรังเกียจมากแค่ไหน

ฉันกลัวความตาย ฉันเชื่อได้เลยว่าร้อยทั้งร้อย ทุกคนกลัวความตายเหมือนกัน ฉันจึงเลือกที่จะศึกษาว่ามันคืออะไรกันแน่ ฉันก็ได้พบกับคำตอบเหล่านั้น ว่าสิ่งที่ฉันกลัวมันไม่ได้น่ากลัวอย่างที่

---

\*เป็นเด็กผู้หญิงธรรมดา ที่มีผมทรง "เห็ด" ทะเล้นในบางครั้ง บ้าบอในบางที นักเขียนคนนี้มีอายุเพียง ๑๗ ปี แต่เต็มทีกับงานเขียนทุกชิ้น เพราะอยากถ่ายทอดเรื่องราวออกมาจากลายอักษร มีคติประจำใจ คือ ฝันให้ไกล ต้องไปให้ถึง แม้จะ "ตัวเล็ก" แต่หัวใจนักเขียนไม่ได้เล็กอย่างที่ใครคิด และถ้าอยากสัมผัสกับชีวิตของนักเขียนตัวเล็ก ลองเปิดอ่าน เปิดใจยอมรับ แล้วจะรู้ว่า "ตัวเล็ก" ก็แจ๋วจริง (:

ใครคิดเลย และฉันอยากจะเป็นตัวแทนของเด็กและเยาวชน ที่จะถ่ายทอดเรื่องราวเกี่ยวกับเชื้อ  
เอชไอวี/เอดส์ ว่าเราสามารถอยู่ร่วมกันได้

สิ่งที่ฉันได้เจอตอนที่เริ่มเข้ารับการรักษา มันทำให้ฉันได้รู้ว่า ฉันไม่ได้อยู่คนเดียว ไม่ได้โคด  
เดี่ยวอย่างที่ตัวเองคิด แต่ฉันได้รับความอบอุ่น และฉันก็ได้รู้ว่าเราสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ  
ไปเรียน ทำงาน เที่ยวเล่น เดินห้าง ร้องเพลงได้ เพราะยาต้านฯ ที่เรากินนั้น จะคอยกดเชื้อ  
ไวรัส ไม่ให้มาทำลายภูมิคุ้มกัน ฉันจึงมีร่างกายที่แข็งแรงเหมือนคนทั่วไป

*แล้วจำเป็นด้วยหรือ ที่คนที่มีเชื้อฯ ต้องนอนป่วย อยู่โรงพยาบาล ไปเรียนไม่ได้ เดินห้างไม่ได้  
ไปเล่นกับเพื่อนไม่ได้*

คนในสังคมปัจจุบันมักยึดติดกับภาพเดิมๆ ว่า การที่คนเราเป็นโรคนี้ต้องตาย เห็นแค่ภาพพวกนั้น  
ภาพคนป่วยที่ใกล้ตาย มันทำให้คนยึดติดกับสิ่งพวกนี้จนเกินไป แล้วทำไมคนเราถึงไม่ยอมเปลี่ยน  
ความคิด และเริ่มยอมรับกับเรื่องพวกนี้สักที

เชื้อเอชไอวีนั้นไม่สามารถติดกันได้ง่ายๆ หลายคนคิดว่าแค่ถ่มน้ำลายใส่กันก็ติดแล้ว แต่มัน  
ไม่ใช่อย่างที่คิด การถ่มน้ำลายใส่กัน กินน้ำแก้วเดียวกัน ใช้หลอดเดียวกัน จานเดียวกัน มันไม่  
สามารถติดกันได้ แต่เชื้ออยู่ในเลือดและสารหล่อลื่นในตัวเรามากกว่า เช่น อยู่ในน้ำอสุจิ น้ำใน  
ช่องคลอด และคนเราจะสามารถติดต่อเชื้อกันได้ ก็ต่อเมื่อเรามีเพศสัมพันธ์และไม่ได้ป้องกัน  
หรือการติดเชื้อในเด็กแรกเกิด

หลายคนยังตั้งคำถามว่า แล้วคนที่มีเชื้อฯ สามารถจะมีลูกได้ไหม หลายคนคิดว่าคนที่ติดเชื้อฯ ไม่  
สามารถมีลูกได้ แต่คนเรามาก็คิดผิด ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีสามารถมีลูกที่ไม่ติดเชื้อฯ ได้ โดยต้อง  
ปรึกษาแพทย์ ในการดูแลสุขภาพและกินยาต้านไวรัส เพื่อลดโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อฯ ของลูก



แม้บางคนบอกว่าเข้าใจในเรื่องนี้ บางคนพูดว่ารับได้ แต่ทำไมยังแบ่งแยก ทำไมยังต้องทำท่า  
รังเกียจ นี่ใช่ไหมที่บอกว่าเข้าใจ ทำไมพวกคุณไม่ลองมองย้อนไปที่ตัวเอง ว่าถ้าพวกคุณเป็น  
ผู้คิดเชื่อ คุณจะรู้สึกยังไง?

ถ้าคนเราเลือกเกิดได้ ทุกคนที่เป็นผู้คิดเชื่อฯ คงเลือกที่จะเกิดมาไม่มีเชื่อพวกนี้ พวกเขาจะได้  
ไม่ต้องมานั่งป่วย ต้องมากินยาให้ตรงเวลา ทำให้ตัวเองแข็งแรง แล้วถ้าพวกคุณเลือกเกิดได้  
พวกคุณจะเลือกเกิดเป็นผู้คิดเชื่อฯ ไหม

ผู้ที่คิดเชื่อฯ ทุกคน ต้องการให้มีคนที่พร้อมจะเข้าใจ คอยอยู่ข้างกัน ไม่ใช่ซ้ำเติม และทุกคน  
บนโลกใบนี้ ก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะให้กำลังใจได้ ด้วยการไม่รังเกียจเขา ไม่ต้องมานั่งดูแคลเขา

**ฉันอยากให้สังคมรับรู้เรื่องนี้ให้มากที่สุด เปิดโอกาสและเข้าใจ ถ้าถามว่าคนเราควรคำนึงถึง  
อะไร ฉันว่าเปลี่ยนจากการรังเกียจมาเป็นกำลังใจให้ผู้คิดเชื่อฯ ดีกว่า**

ที่มา: หนังสือ "ชีวิตเรา เราเขียนเอง"

โดย เครือข่ายผู้คิดเชื่อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย พิมพ์ครั้งที่ ๑ ปี ๒๕๕๕

## ชีวิตหลังความตาย

### ลึกซึ้ง\*

ผมจำได้ว่าวันนั้นเป็นวันที่ผมรู้ว่าผมมีเชื้อเอชไอวี ตอนนั้นผมอายุ ๑๐ ขวบ อยู่กับน้ำและลูกสาวน้ำ เรา ๓ คนนั่งอยู่ในห้องนอน เป็นวันที่ฝนตกหนัก ฟังเสียงดังสนั่น แต่ความอยากรู้อะไรและสงสัย ก็ได้ตัดเสียงเหล่านั้นออกไปหมด ความรู้สึกกลัวเริ่มครอบงำผม ขณะที่น้ำของผมกำลังจะเริ่มเปิดการสนทนาเกี่ยวกับความลับที่ปกปิดผมมานาน แม้ว่าคุณหมอให้บอกนานแล้ว แต่น้ำก็ปิดบังผมมาตลอด เพราะกลัวว่าผมจะรับเรื่องนี้ไม่ได้ เลยไม่ได้บอกให้รู้

แต่วันนี้ เป็นวันที่ความจริง ที่ถูกปิดบังมาตลอด ๑๐ ปีกำลังจะถูกเปิดเผย มันคืออะไรนะ ผมคิดในใจ

"รู้ไหมลูกว่าพ่อแม่เราเป็นอะไรตาย" น้ำพูด พร้อมกับสีหน้าของน้ำเริ่มเศร้าหมองลงอย่างเห็นได้ชัด

"แม่เป็นมะเร็งเต้านมครับ ส่วนพ่อเป็นมะเร็งปอด" ผมตอบ

"จริงๆ แล้วพ่อแม่เราไม่ได้เป็นมะเร็งตายนะลูก" น้ำผมตอบ สีหน้าน้ำเริ่มแยงลงกว่าเดิมอีก ผมเริ่มรู้สึกสงสัยและอยากรู้อะไรต่อจากนี้มากเข้าไปอีก

---

\* เด็กหนุ่มอายุ ๑๖ ปี เป็นคนขี้เล่น ช่างพูด ช่างถาม กล้าแสดงออกในบางครั้ง เวลาว่างชอบเล่นคอมพิวเตอร์ และอ่านหนังสือ เด็กหนุ่มคนนี้ชอบวิชาภาษาอังกฤษเป็นชีวิตจิตใจ อนาคตใฝ่ฝันอยากเป็นเชฟ ทำอาหาร



"แล้วพ่อกับแม่ตายเพราะอะไรละครับ" ผมถามขึ้นด้วยความอยากรู้

"พ่อกับแม่เป็นเอดส์ตายลูก" ผมถึงกับตกใจเล็กน้อย

"แล้วบอกผมทำไมเหอครับ" ผมถาม

สีหน้าของน้ำเหมือนบ่งบอกว่าเรื่องต่อไปนี่คือเรื่องที่ยากจะบอกให้ผมรู้มากเสียกว่า แต่มันยังไม่ใช่เรื่องที่ยากจะบอก

"รู้ไหมลูก ทำไมลูกต้องไปหาหมอเจาะเลือดทุกๆ เดือนและเคี้ยวๆ ก็ป่วย ลูกรู้ไหม"

"ก็ผมเป็นโรคภูมิแพ้ไงครับ" ผมตอบอย่างมั่นใจ เหมือนที่หมอบอกกับผม

น้ำกุมมือผมและน้ำเริ่มไหลออกมาจากตาของน้ำผู้เข้มแข็ง ที่ผมไม่เคยเห็นเขาร้องไห้มาก่อน

"เราเป็นโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องนะลูก รู้ใช่ไหมว่าหมายถึงอะไร" ผมเริ่มงงและสงสัยว่า

"ภูมิคุ้มกันบกพร่อง" มันคืออะไร

"ไม่รู้อะครับ" ผมตอบ

"เรารู้ใช่ไหมลูก" น้ำผมพูดพร้อมหันไปมองหน้าลูกสาวของตัวเอง ไม่ถึงอีกใจพี่สาวผมก็ร้องไห้และกอดน้ำผม

"รู้ค่ะ" พี่ผมตอบ

ทันใดนั้นสิ่งที่ไม่คิดเลยว่าจะเกิดขึ้นกับตัวเองก็ได้ออกมาจากปากของน้ำนม "เราเป็นเอคส์ลูก"  
ผมร้องไห้ เรา ๓ คนกอดกัน วันนั้นเป็นวันที่ผมรู้ความจริงที่ถูกปิดบังมาตลอด ๑๐ ปี

...

ตอนแรกผมก็ทำใจไม่ได้และรู้สึกที่ชีวิตของเรา กำลังจะจบลงทุกอย่าง น้ำบอกกับผมว่า "ลูก  
จะอยู่ได้แค่อายุ ๑๖ นะ" ข้อความนี้ยิ่งทำให้ผมทุกข์ใจมากกว่าเดิมเข้าไปอีกหลายเท่า หลัง  
จากตอนที่ผมรู้ว่าผมจะตาย ก่อนหน้านั้นผมไม่เคยดูแลเอาใจใส่สุขภาพตัวเองเลย ชอบทิ้งยา ไม่  
กินยา ไม่เคยออกกำลังกาย พอรู้ความจริง ผมก็เริ่มที่จะต่อสู้กับความกลัวและพยายามค้นหา  
อุปสรรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการรักษาสุขภาพของตัวเอง กินยาตรงเวลา การนอนหลับพักผ่อน  
สุขภาพอนามัยต่างๆ ผมดูแลอย่างดี

"ลูกจะอยู่ได้แค่อายุ ๑๖ นะ"

ข้อความนี้ทำให้ผมผันฝ้ออุปสรรคต่างๆ นี้มาได้ และทำให้ผมตั้งใจศึกษาเล่าเรียนมากกว่าเดิม  
จากตอนแรก ผมไม่เคยตั้งใจเรียนเลย แต่วันนี้ ผมกลับเรียนดีกว่าเดิมและตั้งใจเรียน  
มากขึ้น ไม่เกเรียนเลย ผมไม่คิดเลยว่าชีวิตของผมจะอยู่ได้นาน ก็อยู่อย่างเดียวว่า "เรากำลัง  
จะตาย"

ตอนนี้ผมอยู่มาได้ถึงอายุ ๑๖ ปีแล้ว น้ำของผมชอบพูดเหยยว่า "เดี๋ยวเราก็คงอยู่ได้ไม่นาน  
หรอก น่าจะได้ใช้บัตรประชาชนแค่ปีเดียว" ผมก็จะหัวเราะและคิดถึงตอนที่ผมป่วยและทรุด  
แต่ภาพเหล่านั้นได้เป็นอดีตไปแล้ว ตอนนี้ผมทำลายสถิติของตัวเองแล้ว ได้ใช้บัตรประชาชนเกิน  
๑ ปี มาหลายเดือน ผมว่าถ้าน้ำผมไม่บอกความจริงกับผมเรื่องที่ผมคิดเชื่อ ผมคงไม่ดูแลตัวเอง  
และก็อาจตายไปแล้วจริงๆ ก็ได้



ทุกวันนี้ผมก็ไปหาหมอและเจาะเลือดตรงตามนัดเป็นประจำ หมอก็จะบอกผลเลือดกับผม และผมพบว่า "ผลเลือดของเราดีขึ้นกว่าแต่ก่อนมากนะ" และหมอก็ยังสอนให้ผมได้รู้จักเอชไอวีมากขึ้น รวมทั้งการดูแลตัวเอง ทั้งด้านการกิน สุขภาพอนามัยต่างๆ ว่าถ้าเราดูแลสุขภาพของเราให้ดี เราก็สามารถใช้ชีวิตอยู่บนโลกนี้ได้ยาวนาน เหมือนกับคนอื่น ๆ

และถึงแม้ว่าผมจะมีเชื้อเอชไอวีอยู่ก็ตาม แต่ตอนนี้ CD4 หรือภูมิคุ้มกันของผมก็สูงมากแล้ว เชื้อเอชไอวีก็น้อยลงกว่าสมัยก่อน จากที่ต้องกินยาต้านไวรัส และยารักษาโรคฉวยโอกาสเยอะ ก็เหลือยาไม่กี่ตัว กินแค่เวลาเดียวและไม่เจ็บป่วยเหมือนสมัยยังเด็ก

ส่วนโรคแทรกซ้อนของผม ตอนนี้ไม่มีแล้ว เพราะสุขภาพของผมดี ผมคงจะตายไปแล้ว ถ้าไม่ดูแลตัวเอง เอาใจใส่ตัวเอง และผมอาจไม่ตั้งใจเรียนเลยก็ได้

ผมอยากจะบอกกับคนที่คิดเชื้อเอชไอวีว่า ถึงเราจะคิดเชื่อก็ได้แปลว่าเราจะตายเร็ว หรือใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ไม่ได้ เพียงแค่เราดูแลสุขภาพ ไม่ลืมกินยาต้านฯ กินยาตรงเวลา เราก็อยู่ได้นานและเราก็สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ได้

**ไม่ว่าใครก็สามารถอยู่ร่วมกันได้ทั้งนั้น โดยไม่มีคำว่า "ผู้ติดเชื้อ" หรือ "คนไม่ติดเชื้อ" เพราะคนที่ติดเชื้อมีกับคนที่ไม่ได้ติดเชื้อคือคนเหมือนกัน และไม่ว่าเราจะติดเชื้อหรือไม่ติดเชื้อก็สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้ ไม่ว่าจะแตกต่างกันเพียงไหน**

ที่มา: หนังสือ "ชีวิตเรา เราเขียนเอง"

โดย เครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย พิมพ์ครั้งที่ ๑ ปี ๒๕๕๕

## การอยู่ร่วมกับยา อันเป็นที่รัก

### เด็กบ้านนอก\*

ผมเป็นเด็กผู้ชายตัวเล็กๆ คนหนึ่ง ที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย ผมจะต้องกินยาต้านไวรัส เพื่อที่จะไม่ให้เชื้อเอชไอวี ที่อยู่ในตัวผมนั้นเพิ่มจำนวนมากขึ้น

ผมอยู่ร่วมกับยาต้านไวรัส และใช้ชีวิตอยู่กับมันมา ๕ – ๖ ปีได้ละมั้ง ผมจะต้องกินทุกวัน เช้า - เย็น วันละ ๒ ครั้ง ครั้งละ ๑ เม็ด และจะต้องกินให้ตรงเวลาด้วย

บางครั้ง การกินยามันทำให้ผมเบื่อที่จะกินมันต่อไป เพราะว่าต้องเจอกับคำถามจู้จี้จุกจิก ที่บุคคลรอบข้างเข้ามาถามผม เช่น "ยานั้นนะกินมันทำไม" "มันเป็นยาอะไร" "แล้วทำไมต้องกินให้ตรงเวลาด้วย" ผมเบื่อกินยาก็ครั้งนี้แหละ จะถามอะไรกันนักกันหนา

แล้วเวลาไปโรงพยาบาลอีก พอผมไปบ่อยๆ ก็จะถูกถามผมอีกว่า "ไปทำไมโรงพยาบาล เป็นอะไรหรือเปล่า" "ทำไมไปบ่อยจัง" ซึ่งเขาคงจะถามผม เพราะเขาเป็นห่วงผม แต่มันทำให้ผมเครียดที่จะตอบคำถามอีก

ผมมีเพื่อนคนหนึ่ง เป็นผู้หญิง อายุประมาณ ๑๘ จะ ๑๙ ปีได้มั้ง เขาก็มีเชื้อเอชไอวีเหมือนกัน เขาเล่าให้ผมฟังว่า ทุกครั้งที่มีการรวมตัวกันที่มหาวิทยาลัย เวลาเขาจะกินยา ต้องหลบไปกินในห้องน้ำเลย เพราะไม่อยากให้ใครเห็น ส่วนน้ำที่ใช้กินยา ก็เป็นน้ำในห้องน้ำนั่นแหละ ถ้าเป็นผมผมก็คงจะทำแบบเดียวกันเนี่ยแหละมั้ง

\* เป็นเด็กผู้ชายคนหนึ่งที่มีเชื้อเอชไอวีในร่างกาย มา ๑๘ ปีแล้ว เขาอยากสื่อสารผ่านตัวอักษร ให้ทุกคนบนโลกใบนี้ได้รู้จัก และเข้าใจการใช้ชีวิตร่วมกับยาต้านไวรัสเอชไอวี เพราะความรัก ความเข้าใจ ความห่วงใยที่มีให้กันเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้เรานั้นอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข!



ผมเริ่มรู้สึกอึดอัดใจ เบื่อกับคำถาม เพราะไม่รู้จะตอบยังไง ใจจริงนะ ผมอยากให้ทุกคนเลิกถามผมซะที แต่มันคงเป็นไปไม่ได้ เพราะคนที่เดินผ่านเข้ามาในชีวิตผม ก็ไม่ใช่มีแค่คนหรือสองคน แต่มันมีผู้คนมากมายมหาศาลเดินผ่านเข้ามาในชีวิตของผม

ผมลองกลับไปคิดว่า คำถามที่เขามาถามผม คำถามไหนที่พอจะตอบได้บ้าง มันก็มีอยู่นะ คือว่า

เขา = "นายกินยาอะไรนะ เป็นอะไรหรือ"

ผม = "ผมเป็นโรคเลือดต้องกินยาทุกวันเพื่อสุขภาพของผม"

เขา = "อ้อ! แล้วทำไมต้องกินให้ตรงเวลาด้วยล่ะ เห็นนาฬิกาข้อมือข้อมือคุณ นายก็รีบไปกินยาเลย"

ผม = .....

คำถามที่ว่า "ทำไมต้องกินยาให้ตรงเวลา" คำถามนี้ผมไม่รู้จะตอบยังไง เพราะว่าถ้ามองการกินยาให้ตรงเวลายังมันเกี่ยวอะไรกับโรคเลือด คิดยังไงคิดเท่าไรก็คิดไม่ออก คิดแล้ว โห! เบื่อจริงๆ กับคำถามพวกนี้

การกินยาแบบหลบๆ ซ่อนๆ ผมจะเบื่อก็เพราะแบบนี้แหละ ถ้ามองอยู่ได้ น่าเบื่อจริง ในใจผมอยากที่จะเอาแบบกินครั้งเดียวอยู่ได้ทั้งปี แล้วปีต่อไปค่อยมาตรวจสุขภาพอีกแล้วก็กินยา เพราะมันจะได้ไม่ต้องมากังวลกับปัญหาที่ผมเจออยู่จนทุกวันนี้ แม้มันคงจะเป็นไปไม่ได้ในตอนนี้ แต่ผมจะรอ...เมื่อวันนั้นมาถึง

ผมอยากบอกกับคนที่ชอบถามปัญหาจู้จุกจิกว่า คำถามแบบนี้ มันทำให้ผมอึดอัดใจ พวกคุณที่ชอบถาม ควรที่จะห้วงความรู้สึกของคนที่จะตอบด้วย ไม่ใช่แค่เรื่องของผมอย่างเดียวที่คุณควรจะต้องระมัดระวัง แต่หมายถึงเรื่องส่วนตัวของคนอื่นในทุกๆ เรื่อง

สำหรับตัวผม ผมอยากจะบอกเหมือนกันว่าผมมีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย ผมเลยต้องกินยาทุกวัน และต้องกินให้ตรงเวลาด้วย เพราะมันทำให้ร่างกายของผมแข็งแรงเหมือนกับคนอื่นๆ

แต่! ที่ผมไม่บอก เพราะกลัวคำตอบที่จะออกมาจากปากของคนที่ผมบอกเขาไปแล้ว เขาจะคิดอย่างไร กลัวว่าเขาจะเอาเรื่องของผมไปเล่าต่อ แล้วคนที่รู้เรื่องของผมต่ออีกล่ะ มันจะหยุดอยู่ตรงนั้นหรือเปล่า คิดแล้วมันก็ยาว จนผมเองก็มันกลับมาไม่ได้ ผมก็เลยยังไม่กล้าที่จะบอกเรื่องนี้ให้ใครรู้ และมันก็ยังเป็นความลับอยู่จนถึงทุกวันนี้

**ผมอยากบอกกับทุกคนที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกายแล้วได้รับการรักษาโดยยาต้านไวรัสว่า การที่เราอยู่ร่วมกับยาต้านไวรัสนั้น ไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าเราจัดการกับปัญหาที่จะเข้ามาหาเรา ด้วยการคิดแง่บวก เพราะจะส่งผลดีกับตัวเอง และบุคคลที่เข้ามาถามเราด้วย และมันจะช่วยสร้างความกล้า กล้าที่จะเผชิญปัญหา และทำให้เราเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น**

ที่มา: หนังสือ "ชีวิตเรา เราเขียนเอง"

โดย เครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย พิมพ์ครั้งที่ ๑ ปี ๒๕๕๕



## วอ์องครุ...เลิกประจวบเหตุอะ!

### ขนมผิง\*

คนอย่างหนูผิดหรือคะที่หนูเกิดมาแล้วมีเชื้อเอชไอวี หนูก็เป็นคนๆ หนึ่งที่สามารจจะอยู่ในสังคมนี้ได้ ทุกคนเลือกเกิดไม่ได้ ถ้าทุกคนเลือกเกิดได้ หนูขอเลือกเกิดเป็นคนที่ไม่ม่เชื้อฯ ทำไมทุกคนต้องรังเกียจคนที่ติดเชื้อฯ อย่างหนูด้วย หนูทำอะไรผิด หนูไม่ได้ฆ่า ทำร้ายใครสักหน่อย ทำไมต้องรังเกียจหนูขนาดนี้ด้วย

ทุกคนอาจจะเคยเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีมาบ้างไม่มากก็น้อย หนูก็มีคะ เมื่อตอน ป.๔ เพื่อนในห้องต่างรุมกันถามด้วยคำถามเดียวกันว่า "เป็นเอดส์หรือ" ครูก็ถาม หนูคิดว่าครูอยากรจะรู้ความจริงอย่างเดียว ไม่คิดว่าครูจะเอาไปบอกเพื่อน เลยตอบว่า "เป็น" พอกลับมา นั่งที่ได้สัักพัก ครูก็เดินมากลางห้อง แล้วบอกเพื่อนทุกคนในห้องว่าหนูเป็นเอดส์ ความรู้สึกในตอนนั้น ก็คงจะจำไม่ได้แล้ว แต่ถ้าเจอเหตุการณ์แบบนี้่อีกก็คงจะเสียใจ เพราะครูเป็นคนทีให้คำปรึกษากับเด็ก ไม่ใช่ "ประจวบ" สิ่งทีเด็กเป็น

หลังจากทีครูบอกเพื่อนในห้อง ทุกอย่างทีเกิดขึ้นก็ไม่เหมือนเดิม ทุกกิจกรรมทีทำร่วมกัน เพื่อนจะให้หนูแยกไปทำคนเดียว ตลอดเวลาทีหนูอยู่ ป.๔ จน ป.๖ หนูต้องอยู่กับความรังเกียจทีเพื่อนมีต่อหนูตลอดมา เวลาทีกิจกรรมหนูต้องแยกออกไปทำคนเดียว รู้สึกเสียใจทีเพื่อนทำกับเราแบบนี้ ทำเหมือนเราไปทำอะไรผิดมา ว่าไปว่ามาเหมือนหนูเป็นคนเก็บกด พอเกิดเรื่องก็ไม่ได้บอกหรือปรึกษาใคร พอทนไม่ไหวจริงเลยไปบอกพ่อ เรื่องทีครูบอกเพื่อนในห้อง พ่อโกรธมาก พ่อจะไปเอาเรื่องครู แต่หนูไม่ให้พ่อไป พ่อเลยไม่คิดทีจะเอาเรื่องครูอีก

---

\*เป็นเด็กผู้หญิงหนึ่งในผู้ติดเชื้อเอชไอวี จ.ระยอง อายุ ๑๖ ปี ทีต้องการใช้ตัวอักษรสื่อความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเอชไอวี ให้แกผู้อ่าน โดยเฉพาะครู

บางครั้งหนูก็น้อยใจในโชคชะตาของตัวเอง ทำไมหนูถึงเกิดมาพร้อมกับเชื้อเอชไอวี หนูอยาก  
ให้เพื่อนและครูทำกับหนูเหมือนคนอื่นๆ ที่สามารถอยู่ร่วมกับพวกเขาได้ มาเรียนได้ มีความรัก  
ได้ แต่หนูก็ตีใจที่มีเพื่อนบางคนเข้าใจหนู เล่นด้วยกัน ทำทุกอย่างด้วยกันอย่างไม่รังเกียจ กิน  
ด้วยกัน หัวเราะ ร้องไห้ สนุก เฮฮาด้วยกันได้ เพราะหนูเป็นแค่ผู้หญิงตัวเล็กๆ คนหนึ่งที่ไม่  
ต้องการการยอมรับของคนในสังคม อยากให้คนในสังคมเข้าใจข้อมูลที่ถูกต้องว่าโรคนี้ไม่ได้คิด  
กันง่ายๆ ไม่ได้คิดทางน้ำลาย และขอร้องเถอะค่ะ สื่อที่ให้ความรู้ดีๆ กับประชาชน

คนส่วนใหญ่จะเข้าใจผิดในเรื่องเอดส์ เพราะได้รับสื่อดีๆ ภาพที่น่ากลัวจากวัดพระบาทน้ำพุ  
เลยทำให้คนส่วนใหญ่กลัว ไม่ยอมรับ รับไม่ได้กับโรคเอดส์

หนูอยากให้คนพวกนี้ได้รู้ว่าคนที่ติดเชื้อ ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่เห็นในสื่อ เพราะเดี๋ยวนี้มีการ  
พัฒนาขึ้นมาก มียาที่สามารถกดเชื้อไว้ได้ แต่ต้องกินยาไปตลอด และจะมองจากภายนอก  
ไม่ออกเลยว่าเป็นผู้ติดเชื้อ หรือเปล่า

พอหนูขึ้น ม.๑ ทุกอย่างก็เป็นปกติ เนื่องจากหนูย้ายมาเรียนที่โรงเรียนใหม่ มีเพื่อนบางคนารู้  
และไม่รู้ว่าหนูมีเชื้อเอชไอวี จน ม.๓ หนูยอมจะบอกเพื่อนที่เรียนด้วยกัน ที่ไปไหนมาไหนด้วยกัน  
เพื่อนต่างก็เข้าใจหนู และยิ่งเหมือนเดิมทุกอย่าง ก็ตีใจที่ยังมีคนเข้าใจและรับได้ในสิ่งที่เราเป็น  
หนูตีใจนะที่ได้บอกเพื่อนที่หนูรักมากทุกคน พอออกไปรู้สึกเหมือนเราถูกเขาออกจากอ้อมกอด  
ยังงั้นเลย แต่หนูก็อยากบอกเพื่อนอีกคนที่ยังไม่ได้บอก แต่ไม่มีโอกาสสักที เพราะหนูไม่รู้จะ  
เริ่มบอกเขาอย่างไร ไม่รู้จะพูดยังไง แล้วพอเรียนจบแยกย้ายกันไป ก็ไม่ค่อยได้เจอกันแล้ว ที่จริง  
หนูจะไม่บอกก็ได้ แต่เลือกที่จะบอก เพราะไม่อยากปิดบังเพื่อนที่คบกันมานาน



ที่หนูเล่าชีวิตของหนูมานี้ ไม่ได้ต้องการให้ทุกคนเห็นใจหนู หนูต้องการแค่ทำให้สังคมยอมรับ  
สิ่งที่หนูเลือกไม่ได้และเข้าใจโรคนี้ ที่จะทำให้หนูใช้ชีวิตได้อย่างไม่ต้องกลัวสายตาคนอื่นที่มอง  
โรคนี้ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่สังคมคิด ถ้าเรารู้จักป้องกันและดูแลตัวเองให้ดี แค่นี้ก็สามารถใช้  
ชีวิตได้อย่างมีความสุข

ที่มา: หนังสือ "ชีวิตเรา เราเขียนเอง"

โดย เครือข่ายผู้คิดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย พิมพ์ครั้งที่ ๑ ปี ๒๕๕๕

## ความสุขเล็กๆ ที่ทำให้ฉันมีชีวิตอยู่ได้

### เด็กบ้านนา อินดี้\*

โรคเอดส์ เป็นโรคหนึ่งที่สังคมในสมัยก่อนไม่มีการยอมรับเลย ทำให้มีการดูถูกคนที่ เป็นโรคนี้ หรือแม้แต่การใช้ชีวิตของคนที่เป็นโรคนี้ ก็ต้องอยู่อย่างหวาดระแวง เช่นเดียวกับเรื่องที่ผมจะเล่าต่อไปนี้ เป็นเรื่องที่ผม ซึ่งเป็นผู้ติดเชื้อ เจอมากับตัวเอง

ตอนที่ผมยังเด็กอยู่ ไม่มีใครอยากมาเล่นกับผม ทั้งในโรงเรียนและที่บ้าน ผมไม่มีเพื่อนเลย เพราะถูกกีดกันจากผู้ใหญ่ที่เขาไม่อยากให้ลูกหรือหลานมาเล่นกับผม เพราะกลัวว่าลูกเขาจะติดโรคจากผม

เมื่อครั้งนั้นผมยังจำได้ไม่เคยลืม ตอนที่ผมยังเด็ก วันนั้นเป็นวันเกิดของผม ไม่มีใครอยากมางานวันเกิดของผมเลย ผมรู้สึกเสียใจมาก คนที่มางานวันเกิดมีแต่ญาติๆ เท่านั้น แม่ผมยังเด็กอยู่ ยังไม่ทันรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเองสักเท่าไร แต่ผมก็ยังจำวันนั้นได้เสมอ มีทั้งคนรังเกียจ โคนล้อ และยังไม่มีการกล้าเข้าใกล้ด้วยซ้ำ

พอฉันโตขึ้น ผมก็เริ่มเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนต้น เรื่องที่ผมเจอในตอนที่ผมก็ยังไม่หายไปไหน พวกเพื่อนๆ ยังคงล้อผมเหมือนเคย และเมื่อผมโดนล้อ หรือโดนแกล้ง มันทำให้ผมรู้สึกท้อในชีวิต

---

\*เป็นเด็กผู้หญิงที่มีเชื้อเอชไอวีคนหนึ่ง ตอนนี้นำกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๗ อายุ ๑๔ ปี เป็นคนร่าเริงแจ่มใส อารมณ์ดี มีความฝันที่ยังไม่มีคำตอบ และก็มีความคิดที่จะไปเรียนต่อที่หนองคายกับป่า ซึ่งเป็นครูสอนวิชาภาษาอังกฤษ และคณิตศาสตร์ ซึ่งเป็นวิชาที่เขาอยากเรียนให้เก่งๆ ส่วนคติประจำใจที่ได้มาจากครูผู้หนึ่งคือ "รักไม่ยุ่ง มุ่งแต่เรียน"



ว่าทำไมเราถึงไม่เหมือนคนอื่น ทำไมเราจะต้องกินยาเป็นประจำ และยังคงไปหาหมอเกือบ  
ทุกๆ เดือน

"อีเอดส์" หรือ "อีคิดเชื้อเอชไอวี" เป็นคำที่ทำให้ฉันสะเทือนใจมาก และไม่คิดที่จะอยู่บนโลกนี้  
อีกต่อไป เวลาถูกล้อบ่อยๆ ฉันก็ไม่อยากไปโรงเรียน อยากเรียนให้จบๆ ไป จนมีอยู่บางครั้ง  
ฉันอดไม่ได้ ฉันไปถามคนที่ว่าฉันตรงๆ เลยว่า "สนุกนักใช้ไหมที่ได้ล้อ ได้แกล้งฉัน แล้วถ้า  
วันหนึ่งแม่ของเขาท้องขึ้นมา แล้วน้องในท้องคิดเชื้อฯ แล้วโดนสังคมรังเกียจ และโดนล้อแบบ  
ฉัน เขาจะคิดยังไง"

ฉันคิดอยู่ตลอดเลยว่าที่เขาล้อฉันเพราะความสนุก เขาสนุก แต่คนที่โดนล้อนั้นจะมีความรู้สึก  
ยังไง มันก็เหมือนกับการที่คนรังเกียจเรา แต่เขาไม่เคยคิดถึงคนที่เป็นแบบฉันว่า ถ้าพวกเขา  
โดนแบบฉัน ก็คงจะมีความรู้สึกนี้เช่นเดียวกัน

บางทีฉันคิด คิดจนท้อ ทำให้ฉันไม่มีกำลังใจที่จะไปเรียนเลย และยังมีอีกหลายเรื่องที่ฉันโดนที่  
โรงเรียน เช่น เวลาที่เพื่อนมาถามเกี่ยวกับตัวเราว่า "เป็นโรคเอดส์หรือ" "ทำไมถึงต้องกินยา  
และยังคงไปหาหมอ" มันเป็นคำถามที่ฉันไม่ค่อยอยากตอบสักเท่าไรนัก มันทำให้ฉันรู้สึก  
อึดอัดมากเวลาที่ฉันต้องตอบคำถามแบบนี้ และยังเป็นการทำลายความรู้สึกของฉันด้วย

แม้ฉันจะมีเพื่อนที่พอรู้จักกันอยู่ ที่เข้าใจฉัน เพื่อนกลุ่มนี้สามารถให้คำปรึกษาได้เกือบทุกเรื่อง  
พวกเขาอยู่เคียงข้างกันมาตลอด แต่ก็เพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ยอมรับฉันได้ ทั้งในโรงเรียน  
และที่บ้านหรือที่ไหนๆ มันทำให้ฉันคิดอยู่เสมอว่า ถ้าทุกคนรู้ว่าฉันคิดเชื้อฯ เขาจะรับฉันได้หรือ  
เปล่า หรือเขารู้แล้ว ต่อหน้า เขาทำท่าว่ารับได้ แต่ลับหลังเอาเราไปเล่า แล้วมันจะเป็นยังไง

ถึงอย่างนั้น ก็ยังมีคนที่ล้อฉันอยู่ แต่ฉันก็จะพยายามอดทนและไม่คิดอะไรมาก ทางออกของ  
ฉันคือร่าเริงไว้ก่อน โดยไม่ให้ใครรู้ว่าข้างในฉันคิดอะไรอยู่ และฉันจะทำตัวของฉันเองให้ดี

ที่สุด ฉันอยากให้ทุกคนยอมรับในตัวผู้ที่คิดเชื่อเอชไอวี/เอดส์มากกว่าที่ฉันเคยเจอมา และทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้

ตอนนี้ ฉันเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๗ ทุกคนรู้แล้วว่าฉันเป็นโรคอะไร แต่นักเรียนในระดับอื่นก็อาจจะไม่รู้ที่อยู่บ้างเล็กน้อย สำหรับฉัน ตอนนี้มันเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้ว ไม่ว่าจะใครจะรู้หรือเปล่า ฉันชินแล้วที่ถูกถาม ถูกล้อ สิ่งที่ฉันคิดอยู่ตอนนี้ มีอยู่เรื่องเดียวคือเรื่องการเรียนรู้และสุขภาพของตัวเอง

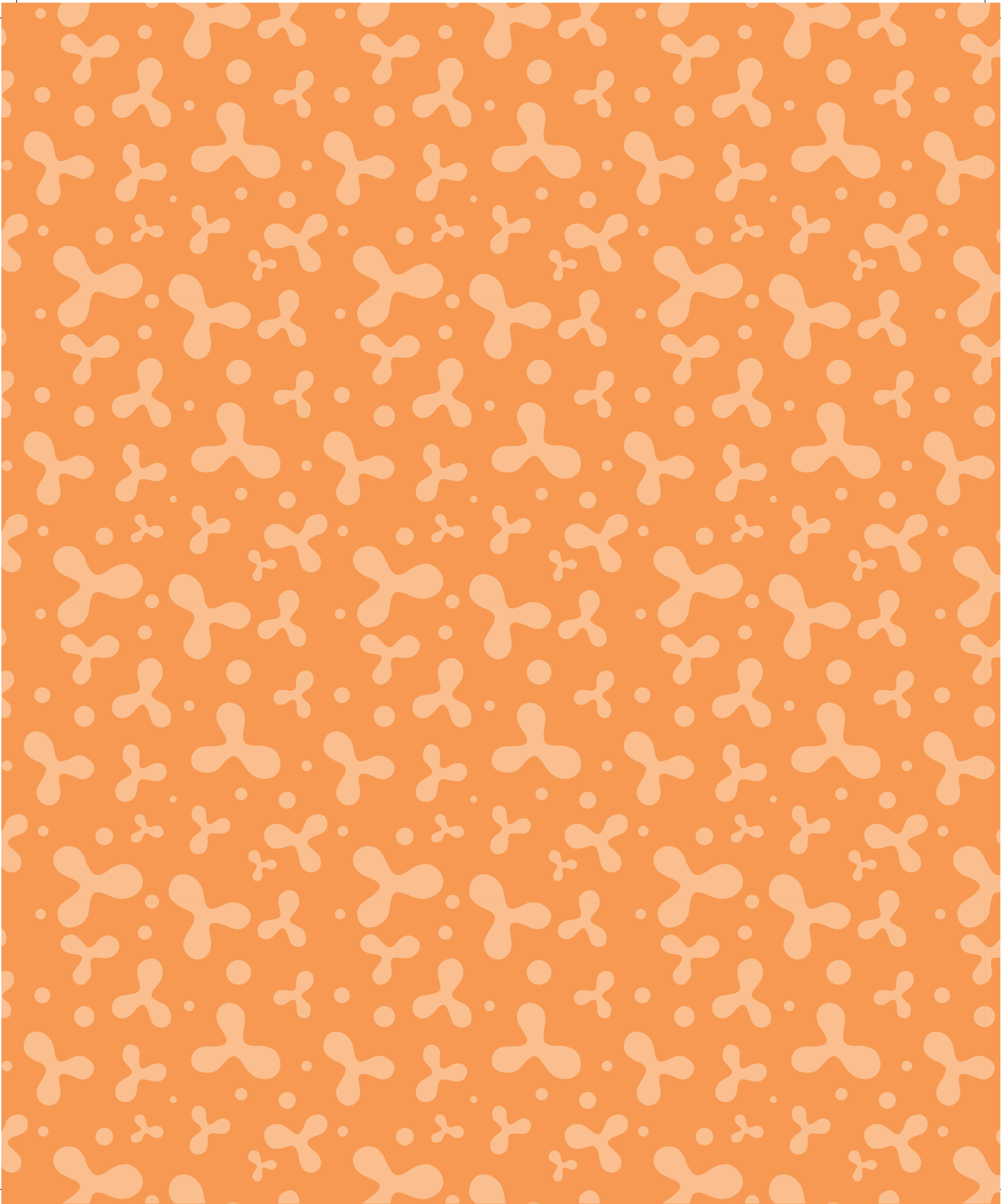
ปัจจุบันนี้ ฉันรู้สึกดีมากขึ้นกับการใช้ชีวิต ฉันเริ่มมีกำลังใจที่แข็งแรง ที่ได้มาจากคนรอบข้างที่เขาเข้าใจเราเป็นอย่างดี และยังเป็นกำลังใจที่สำคัญที่สุด ที่ทำให้ฉันคิดบวกมากขึ้น ตอนนี้ฉันได้รู้แล้วว่าฉันไม่ได้อยู่บนโลกนี้เพียงลำพัง แต่ยังมีคนอีกมากมายที่เขาคอยอยู่เคียงข้างฉันเสมอ เช่น ครอบครัวของฉัน มียาย น้ำ และลูกพี่ลูกน้องที่คอยเป็นกำลังใจสำคัญ และเพื่อนๆ อีกหลายคน ซึ่งเป็นเพื่อนที่รักฉัน เราเป็นเพื่อนกันมานานมาก เพื่อนกลุ่มนี้เป็นกำลังใจให้กับฉันในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข ทำให้ฉันไม่คิดแต่เรื่องที่คิดลบ และไม่มองโลกในแง่ร้าย

**คนเหล่านี้แหละที่ทำให้ฉันอยากที่จะใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข และมันก็เป็นความสุขเล็กๆ แต่มันทำให้เราอยู่ได้ในแบบของเรา**

ที่มา: หนังสือ "ชีวิตเรา เราเขียนเอง"

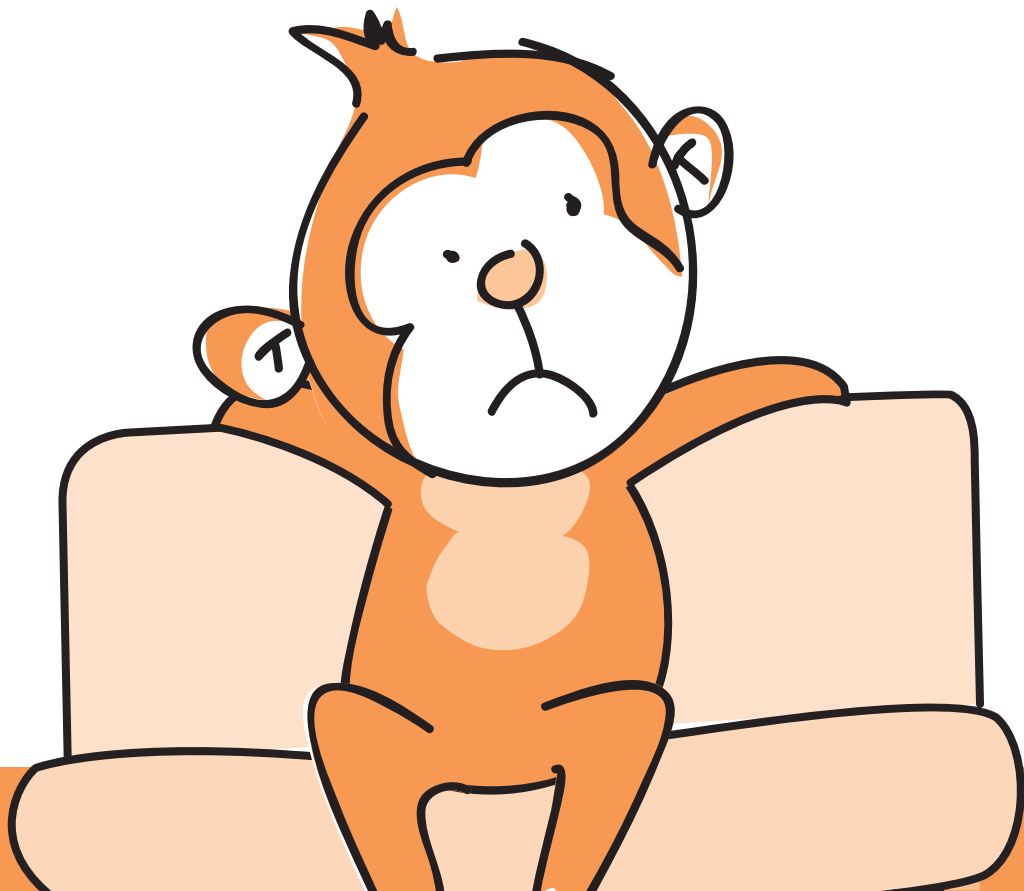
โดย เครือข่ายผู้คิดเชื่อเอชไอวี/เอดส์ ประเทศไทย พิมพ์ครั้งที่ ๑ ปี ๒๕๕๕





กิจกรรมที่ ๓

# อะไรคือ ความสำเร็จ



## สาระสำคัญ

ความสำเร็จมีหลากหลายรูปแบบ บุคคลสามารถมีมุมมองต่อความสำเร็จที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับทัศนคติและความต้องการในชีวิต ในการใช้ชีวิตให้มีความสุขและประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงนั้น บุคคลต้องค้นหาความหมายของความสำเร็จในรูปแบบของตนเองให้พบ

## วัตถุประสงค์

กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. เปรียบเทียบมุมมองต่อความสำเร็จที่แตกต่างกัน
๒. นิยามความสำเร็จของตนเอง



## อุปกรณ์

ข้อความเรื่อง "ความสำเร็จ" จำนวน ๒๗ ใบ

(ผู้ดำเนินการอาจหาข้อความเกี่ยวกับความสำเร็จเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มมุมมองที่หลากหลายให้ผู้เรียน)

## เอกสารประกอบ



แผ่นกิจกรรม "ความสำเร็จ" ในมุมมอง "ฉัน" (สำหรับผู้เรียนทุกคน)

## กระบวนการ

๑. ผู้ดำเนินการชี้แจงว่า วันนี้เราจะลองสำรวจความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จ
  - ให้ผู้เรียนช่วยกันระดมสมองเกี่ยวกับความหมายของความสำเร็จตามความเข้าใจของผู้เรียน
  - เขียนคำตอบของผู้เรียนบนกระดาน
๒. แจกแผ่นกิจกรรมให้ผู้เรียนคนละ ๑ แผ่น อธิบายว่าแผ่นกิจกรรมมี ๒ ตอน เราจะเริ่มจากทำตอนที่ ๑ ก่อน
  - สุ่มแจกแผ่นความสำเร็จ ๒๓ ใบ ให้ผู้เรียน คนละ ๑ แผ่น
  - ขอให้แต่ละคนช่วยอ่านข้อความให้เพื่อนฟัง เมื่ออ่านเสร็จแล้วหันแผ่นป้ายให้เพื่อนๆ เห็น
  - ขอให้ทุกคนตั้งใจฟังให้ครบทุกแผ่น และเลือกข้อความที่ตัวเองชอบ ๑ ข้อความ
  - ให้คนที่ถือผ่านป้ายอ่านที่ละคนจนครบ และฟังข้อความอื่นๆ ด้วยเพื่อเลือก ๑ ข้อความ
๓. ให้เวลาผู้เรียนเขียนข้อความที่ชอบในแผ่นกิจกรรม ตอนที่ ๑ (ให้เวลา ๕ นาที)
  - ขอให้คนที่ชอบข้อความเดียวกันรวมกลุ่มกัน เพื่อแลกเปลี่ยนความหมายและเหตุผลที่ชอบ ย้ำให้ทุกคนได้พูด (๑๕ นาที)
๔. ผู้ดำเนินการชวนตั้งข้อสังเกตจากการแลกเปลี่ยนกับเพื่อน
  - เหตุผลของคนที่ชอบข้อความเดียวกัน เหมือนหรือต่างกัน
  - สิ่งที่เรารู้สึก "น่าสนใจ" จากมุมมอง "ความสำเร็จ" ของเพื่อน มีเรื่องอะไรบ้าง
  - ความสำเร็จของเราจำเป็นต้องเหมือนคนอื่นไหม เพราะเหตุใด



๕. ให้ผู้เรียนทำแผนกิจกรรม ตอนที่ ๒ (๑๐ นาที) "ความสำเร็จของฉัน"

๑) อะไรถือเป็นความสำเร็จที่ผ่านมาในชีวิตของฉัน

๒) อะไรคือความสำเร็จที่ฉันอยากได้ในอนาคต

๓) เพื่อไปให้ถึงความสำเร็จของฉัน ฉันสัญญากับตัวเองว่า.....

๖. ผู้ดำเนินการสรุปกิจกรรมว่า

- แต่ละคนมีภาพของความสำเร็จแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าเราให้ความหมายกับสิ่งใดในชีวิต บางครั้งคนอื่นบอกว่าเราต้องทำอะไร เป็นแบบไหน จึงประสบความสำเร็จ แต่หากเราทราบว่าสิ่งสำคัญสำหรับเราคืออะไร เราจะสามารถพิจารณาและเลือกใช้ชีวิตให้ประสบความสำเร็จตามความหมายของเราเอง

## แผนกิจกรรม “ความสำเร็จ” ในมุมมอง “ฉัน”

### ตอนที่ ๑ ข้อความที่ฉันชอบเกี่ยวกับ “ความสำเร็จ”

๑. ข้อความที่ฉันชอบ คือข้อความของ.....

ที่ฉันชอบ เพราะ.....

๒. สำหรับฉัน ข้อความนี้หมายถึง .....

๓. ข้อความนี้ ทำให้ฉันคิดถึง .....

### ตอนที่ ๒ ความสำเร็จของฉัน

๑. อะไรถือเป็นความสำเร็จที่ผ่านมาในชีวิตของฉัน.....

๒. อะไรคือความสำเร็จที่ฉันอยากได้ในอนาคต.....

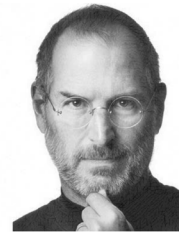
๓. เพื่อไปให้ถึงความสำเร็จของฉัน ฉันสัญญากับตัวเองว่า.....



# ความสำเร็จ ไม่จำเป็นต้องยากและซับซ้อน แต่ต้องอาศัยความพยายาม และความมุ่งมั่น

“อะไรบางอย่าง บางทีก็ยากกว่าอะไรที่ซับซ้อน  
เราต้องใช้ความพยายามมากขึ้น  
เพื่อให้ความคิดออกได้ชัดเจน  
เพื่อให้ง่ายแต่ว่ามันก็คุ้ม เพราะเมื่อเราได้สิ่งที่ง่ายนั้นมา  
เราก็ทำได้ แม้แต่การย้ายภูเขา”

สตีฟ จ๊อบ  
ผู้ก่อตั้งบริษัทแอปเปิล



# ความสำเร็จ ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง แต่เป็นสิ่งที่เราต้องลงมือทำ และลงแรงต่อเนื่อง

“ไม่มีจุดที่คุณสามารถพูดได้ว่า  
‘เฮ้อ! ตอนนี้ประสบความสำเร็จแล้ว พักดีกว่า’ ”

แคร์รี่ ฟีชเชอร์  
นักเขียนบทภาพยนตร์ นักแสดง



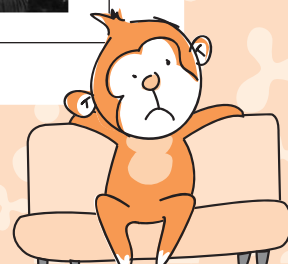
“ความสำเร็จ  
ไม่ใช่คุณแจ้ไปสู่ความสุข  
ความสุขต่างหากที่เป็นคุณแจ้ไปสู่  
ความสำเร็จ”

เฮอร์แมน เคน  
นักเขียน นักธุรกิจ นักจัดรายการวิทยุ  
นักกิจกรรม นักการเมือง



ความล้มเหลวไม่ใช่ตัวบ่งชี้ว่า  
คุณจะไม่ประสบความสำเร็จ  
ทุกคนที่ประสบความสำเร็จ  
ล้วนผ่านความล้มเหลวมาแล้วทั้งสิ้น

“สิ่งที่ยากที่สุดในการเป็นนักธุรกิจ  
คือคุณจะไม่ล้มเหลวสิบรอบ  
ต่อความสำเร็จสักหนึ่งครั้ง”  
อดัม ฮอว์ทซ์  
นักธุรกิจวัยรุ่น ผู้ประสบความสำเร็จกับธุรกิจคอร์สออนไลน์



อย่ามอง **ความสำเร็จ**  
จากสิ่งที่ได้มาในท้ายที่สุดเท่านั้น  
แต่ต้องเห็นว่า **กว่าจะได้มาซึ่งความสำเร็จ**  
เราได้สูญเสียหรือเหนื่อยยากอย่างไรบ้าง

“ประเมินความสำเร็จของเรา  
จากสิ่งที่เราต้องสูญเสียไปเพื่อให้ได้มันมา”  
ดาไล ลามะ  
ผู้นำทางจิตวิญญาณสูงสุดของชาวทิเบต



**ไม่มีความสำเร็จแบบไหนที่ได้มาง่าย ๆ**  
อย่างกลัวที่จะตั้งเป้าให้สูง  
และมุ่งมั่นไปให้ถึง

“คน 99% เชื่อว่า  
ตนเองไม่สามารถจะทำเรื่องใหญ่ ๆ ได้  
ก็เลยตั้งเป้าไว้แค่เบา ๆ”  
กิม เฟอริส  
นักเขียน นักพูด นักลงทุน



# ความสำเร็จ ไม่มีวันมาถึง..... จากการรอคอย

“ไม่มีทางจะได้อะไรมา  
ถ้ารอให้ผ่านพ้นข้อโต้แย้ง  
ที่คนมีไปได้ทั้งหมดเสียก่อน”  
ซามูเอล จอห์นสัน กวี



# ความสำเร็จ เป็นเรื่องที่เราบอกตัวเอง ไม่ใช่การเปรียบเทียบกับคนอื่น

“ผมสนุกกับการเผชิญชีวิต จากที่คิดว่าความสุขอยู่ที่ไหนเราเอง  
ผมไม่เคยคิดเรื่องร่ำรวย คิดถึงความสำเร็จอีกเลย  
ไม่ได้กลัวว่าจะน้อยหน้าคนอื่น  
หรือเพื่อนจะไปขนาดไหน ไม่ได้กังวลเลย  
สิ่งที่สนใจคือ จะมีอะไรมาให้ผมเผชิญอีก”  
โจน จันโต  
ผู้ก่อตั้งชุมชนพันพรรณ เกษตรกรผู้นำแนวทางชีวิตพึ่งตนเอง



# ไม่มีใครประสบความสำเร็จ โดยไม่ได้ลงมือทำอะไร

“การพยายามประสบความสำเร็จ  
โดยไม่ลงแรงทำงานหนักนั้น  
เหมือนกับการพยายามเก็บเกี่ยวผลผลิต  
โดยที่ยังไม่ได้ปลูก”

เดวิด ไบล

สมาชิกสภาผู้แทนฯ สหรัฐอเมริกา



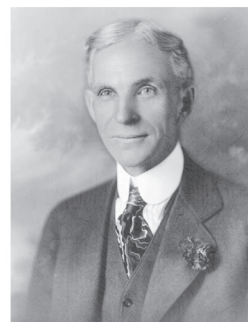
# “ความสำเร็จ”

## มีความหมายมากกว่า “เงิน”

“ธุรกิจที่ไม่ให้อะไรนอกจากเงิน  
คือธุรกิจที่แสนาน”

เฮนรี ฟอร์ด

ผู้ก่อตั้งบริษัทฟอร์ด



## อย่าวัด **ความสำเร็จ**

จากเรื่องภายนอก  
ความมั่นคงภายในใจต่างหาก  
ที่หล่อเลี้ยง**ความสำเร็จ**

“ฉันเชื่อด้วยความสัตย์จริงว่า  
คุณจะไปสู่**ความสำเร็จ**ของฉันในฐานะนักแสดง  
ความก้าวหน้าของฉันในฐานะคนคนหนึ่ง  
คือ การสามารถ **ละวางตัวตน** ของฉันอีกคนที่  
ที่เคยทำให้ฉันรู้สึกกังวลใจ ไม่นั่นเอง”

แอนดี นิวตัน *นักแสดง*



ต่อให้มีพื้นฐานครอบครัวที่พร้อมอยู่แล้ว  
ก็อาจไม่ประสบ **ความสำเร็จ**  
หากไม่ **สร้างคุณค่า** ในตัวเอง

“ความร่ำรวยที่แท้จริง  
อยู่ที่คุณมีคุณค่ามากแค่ไหน  
ถ้าไม่มีเงินเหลืออยู่เลย”

ไฉ่ตงจิ้น  
*นักเขียน บุคคลดีเด่นของไต้หวัน*

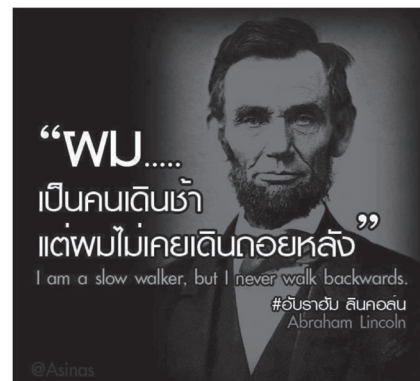


คนที่ประสบ ความสำเร็จ  
ไม่ใช่คนที่พิเศษกว่าคนทั่วไป  
แต่คือคนที่หาตัวเองเจอ

“ทุกคนเป็นคนพิเศษ  
คุณเกิดมาเพื่อทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่  
ภารกิจของคุณคือ ต้องหาสิ่งนั้นให้เจอ”  
บันทิต อังรังษี  
วาทกกรที่มีชื่อเสียงในระดับโลก



คนที่ประสบ  
ความสำเร็จ  
ไม่ใช่คนที่วิ่งเร็วกว่าคนอื่น  
แต่คือคนที่ อดทน  
และ ไม่ยอมแพ้



# ระดับการศึกษา ไม่ใช่ตัวชี้วัด ความสำเร็จ เสมอไป

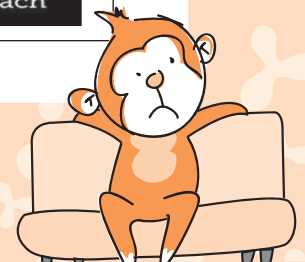


## 7 ความเชื่อของคนประสบความสำเร็จ

1. อะไรที่เกิดขึ้นแม้ไม่สมหวังแต่มีสิ่งดีตามมาเสมอ
2. พัดเป็นครู ไม่มีล้มเหลวมีแต่เรียนรู้ทุกคราวที่พลาด
3. เราเป็นส่วนหนึ่งของสาเหตุปัญหาชีวิตเรา
4. ไม่ต้องรู้ทุกเรื่องถึงจะใช้สิ่งนั้นได้
5. ผู้คนคือขุมพลังอันยิ่งใหญ่
6. งานคือการเล่น/สนุกกับงาน
7. จะสำเร็จต้องมุ่งมั่นทุ่มเทสุดๆ

Unlimited Power - Anthony Robbins

The Coach



“ความสำเร็จดูเหมือนว่าจะเชื่อมต่อกับการกระทำ คนที่ประสบความสำเร็จเขาไปต่อ พวกเขาทำผิดพลาด แต่พวกเขาไม่ยอมแพ้”

“Success seems to be connected with action. Successful people keep moving. They make mistakes, but they don't quit.”

ผู้ก่อตั้งโรงแรมฮิลตัน  
ที่มีเครือข่ายไปทั่วโลก

Conrad Hilton

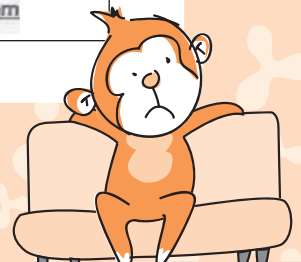
โดย คำคมคนดังระดับโลก





### ข้อคิดแห่งความสำเร็จในการดำเนินธุรกิจ...

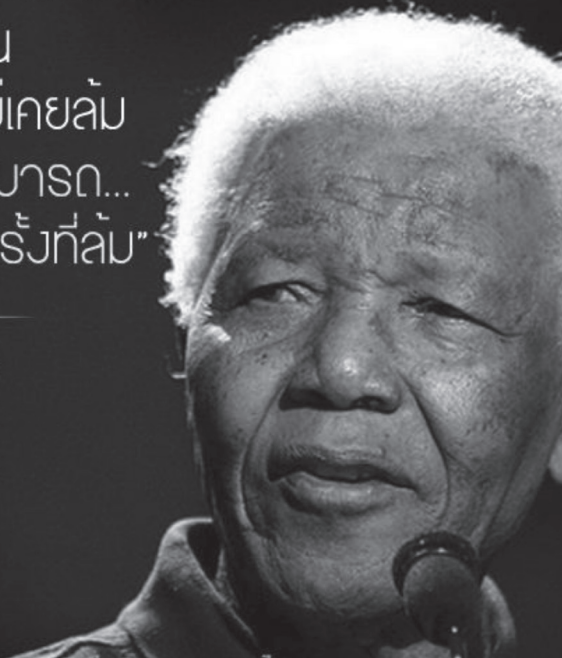
๑. “สิ่งสำคัญที่สุดคือ เราต้องเชื่อว่าเราทำได้”
๒. “ผมรู้...ว่าผมไม่รู้อะไร”
๓. “ความสำเร็จมีขั้นตอน...อย่าใจร้อน”
๔. “อินเทอร์เน็ต...สำหรับผมคือเอ้าท์”
๕. “จะประสบความสำเร็จ...ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้นำเสมอ”
๖. “ความสุขที่แท้จริง...บางทีอยู่ที่วิถีคิดแค่นี้เดียว”
๗. “อยากได้อะไรจากใคร...ลองให้สิ่งนั้นกับเขาก่อน”
๘. “ความสุข...ไม่ได้ขึ้นอยู่กับราคา แต่อยู่ที่ว่าเราอยู่กับใคร”
๙. “การให้อิถาส...สำคัญกว่าการให้เงิน”





"การประสบความสำเร็จ  
ในชีวิตนั้น  
ไม่ใช่เพราะเราไม่เคยล้ม  
แต่เพราะเราสามารถ...  
ลุกขึ้นได้ในทุกๆ ครั้งที่ล้ม"

เนลสัน แมนเดลา



“ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ

ไม่ใช่ ขวากหนาม ของชีวิต

แต่เป็นส่วนหนึ่งของ **ความสำเร็จ**

เป็นเหมือน **วัดขึ้น**

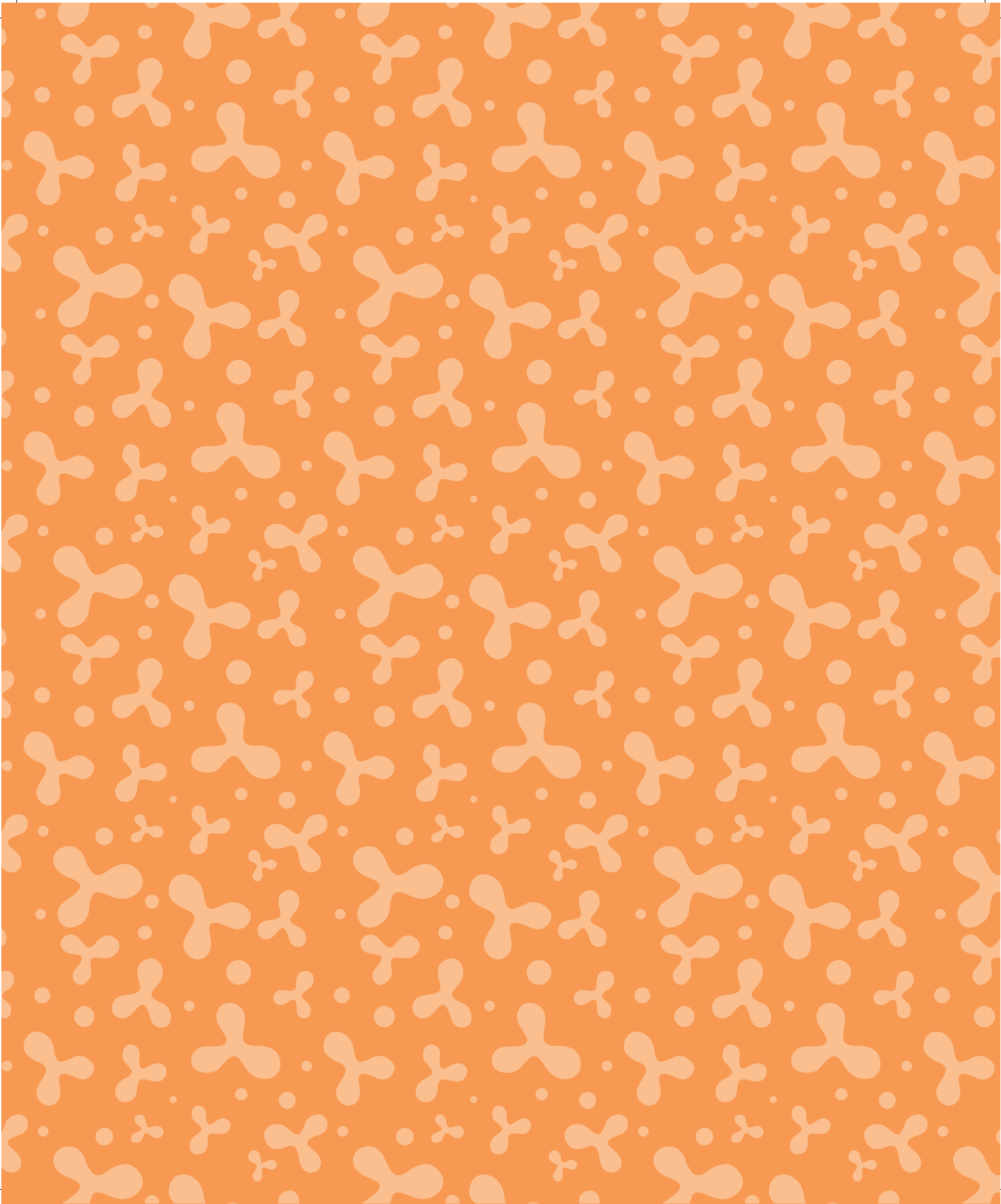
**สร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต**

-- เขียวฮัด สุรชัย เขมรโชติศักดิ์



กิจกรรมที่ ๓ **อะไรคือความสำเร็จ** | ๖๙





กิจกรรมที่ ๔

# แบ่งปัน



## สาระสำคัญ

ทุกคนมีความสามารถในการแบ่งปัน ช่วยเหลือ และสร้างการเปลี่ยนแปลงในทางบวกให้กับคนรอบข้างและสังคม

## วัตถุประสงค์

กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. บอกความรู้สึกเมื่อได้ทำอะไรเพื่อให้คนอื่นรู้สึกดี หรือช่วยเหลือผู้อื่น
๒. บอกสิ่งที่คุณเองทำได้ เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงทางบวกให้กับคนรอบข้างหรือสังคม
๓. ระบุสิ่งที่คุณเองสามารถทำเพิ่มขึ้นในการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น

## อุปกรณ์



๑. กระดาษเปล่า ๓ แผ่นต่อผู้เรียน ๑ คน
๒. คลิปวิดีโอ Kindness (โฆษณาของ Life Vest) ความยาว ๕.๔๕ นาที  
<http://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>



## เอกสารประกอบ

๑. แบบสำรวจ "ฉันกับเพื่อนๆ บนโลกใบนี้" (สำหรับผู้เรียนทุกคน)

### กระบวนการ

๑. เกริ่นว่าวันนี้เราจะชวนกันมา "แบ่งปัน" โดยเริ่มจากเราจะลองประเมินตัวเองว่า พวกเราในห้องนี้มีอะไรที่สามารถแบ่งปันให้กับคนอื่นๆ หรือสังคมได้อย่างไรบ้าง
- อธิบายว่าเราจะให้คะแนนตามสิ่งที่เราสามารถแบ่งปันคนอื่นและสังคมนี้ได้ โดย
    - ๑๐ คะแนน คือ ขณะนี้เรามีอะไรที่สามารถแบ่งปันคนอื่นและสังคมนี้ได้อย่างมาก
    - ๐ คะแนน คือ ขณะนี้เราไม่มีอะไรที่สามารถแบ่งปันอะไรให้คนอื่นและสังคมนี้ได้เลย
  - ให้แต่ละคนให้คะแนนตัวเองตามลำดับที่คิดว่าเราสามารถช่วยเหลือแบ่งปันคนอื่นได้ในขณะนี้จาก ๐-๑๐ และให้จำคะแนนของตัวเองหรือจดไว้ในสมุด
๒. ชวนผู้เรียนดูคลิปวิดีโอ "Kindness" ความยาว ๕ นาทีครึ่ง

- เมื่อดูจบ ถามผู้เรียนว่า ดูคลิปแล้วรู้สึกอย่างไร คิดถึงเรื่องอะไรบ้าง
- ขออาสาสมัคร ๒-๓ คน พுகถึงประสบการณ์คล้ายกับในวิดีโอที่ตัวเองประทับใจ ทั้งในฐานะผู้กระทำและผู้รับ



๓. ให้แต่ละคนเขียนในกระดาษ ๓ แผ่น "๓ เรื่องที่เรามักทำให้คนอื่น หรือเรื่องที่เราเห็นแล้วเราจะไม่นิ่งนอนใจที่จะช่วยเหลือ" (แผ่นละเรื่อง)

- จับกลุ่ม ๓ คน เล่าให้กันฟัง ถึง ๓ เรื่องของเรา ให้เวลา ๕ นาที
- ถามกลุ่มใหญ่ว่าใครชอบเรื่องอะไรที่เพื่อนเล่า ขอฟัง ๕-๖ คน
- ผู้ดำเนินการแสดงความชื่นชม ในสิ่งที่ผู้เรียนทุกคนทำ

๔. แจกแบบสำรวจ ให้แต่ละคนอ่านและตอบคำถาม ย้ำว่าไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ให้เวลา ๑๐ นาที

๕. ชวนแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่

- รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ลองทำแบบสำรวจนี้
- ข้อไหนที่เรารู้สึกประหลาดใจหรือตกใจบ้าง
- คิดว่าคำตอบของคนรุ่นเดียวกับเรา ในจังหวัดเรา/ประเทศไทย จะเหมือนหรือต่างจากคำตอบของเรา
- หลังจากทำแบบสำรวจนี้แล้ว มีใครรู้สึกอยากทำอะไรมากขึ้นหรือน้อยลงบ้าง



๖. ทวนเรื่องคะแนนที่เราให้ตัวเอง ขอให้แต่ละคนให้คะแนนตัวเองอีกครั้ง จาก ๐ ถึง ๑๐ ในสิ่งที่เราจะสามารถแบ่งปันคนอื่นและสังคมนี้ และถามว่า

- ใครบ้างให้คะแนนตัวเองเท่าเดิม ขอฟังเหตุผล
- ใครให้คะแนนมากขึ้น ขอฟังเหตุผล
- ใครให้คะแนนน้อยลง ขอฟังเหตุผล

๗. สรุปการเรียนรู้ว่า เราดูแลสังคมใกล้ตัวเราได้หลายวิธี เวลาเราพูดถึงการแบ่งปันหรือการเปลี่ยนแปลงสังคม เรามักจะนึกถึงคนอื่น นึกถึงเรื่องใหญ่ การใช้จ่ายเงิน การมีความสามารถ หรือมีข่าวของมากมาย แต่ที่จริงเราทุกคนมีส่วนเปลี่ยนแปลงสังคมให้ดีขึ้นได้อยู่ตลอดเวลา จากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เราแบ่งปัน ขอให้เรามีใจที่เป็นส่วนเล็กๆ ที่มีความหมายกับสังคม และอย่ามองข้ามความสำคัญของสิ่งที่เราสามารถทำได้



# ฉันกับเพื่อนๆ บนโลกใบนี้

๑. องค์การสหประชาชาติคาดประมาณว่า มีคนกว่า ๘๗๐ ล้านคนบนโลกใบนี้อยู่ในภาวะขาดอาหาร หิวโหย และอดอยาก

- คุณคิดว่า คุณเองมีอาหารเพียงพอสำหรับตัวเองไหม  พอ  ไม่พอ
  - ครั้งสุดท้ายที่คุณรู้สึกหิวเป็นเวลามากกว่า ๘ ชั่วโมง โดยไม่ได้กินอะไรเลย คือเมื่อไร
- .....

๒. มีคนกว่า ๖๔๐ ล้านคนบนโลกนี้ (มากกว่าประชากรของประเทศสหรัฐอเมริกา) ไม่มีที่อยู่อาศัยที่สามารถคุ้มแดดคุ้มฝนได้

- ที่พักหรือบ้านของคุณเป็นสัดส่วนและมั่นคงพอ  ใช่  ไม่ใช่
  - บ้านของคุณมีกี่ห้อง
- .....

๓. มีเพียง ๑ ใน ๗,๐๐๐ คนบนโลกนี้ที่มีทีวีดู

- คุณมีทีวีดูไหม  มี  ไม่มี | ที่บ้านคุณ มีทีวีกี่เครื่อง.....

๔. มากกว่า ๘๐๐ ล้านคนบนโลกนี้ มีเสื้อผ้าเพียงชุดเดียวสวมใส่ และมีคนจำนวนมากกว่านั้นที่ไม่มีรองเท้าหรือชุดชั้นใน

- คุณมีเสื้อผ้าหลายชุดหลายแบบพอที่จะไว้สวมใส่และผลัดเปลี่ยนไหม  มี  ไม่มี
- คุณมีรองเท้ากี่คู่.....

๕. ทุกปี มีคนมากกว่า ๗๐๐ ล้านคนบนโลกนี้ที่ต้องตายเพราะเขาไม่มีหมอ หรือยารักษา

- เวลาคุณเจ็บป่วย คุณสามารถไปหาหมอ หรือหายารักษาที่จะช่วยให้คุณดีขึ้นไหม
- มี  ไม่มี

๖. มีคนเพียง ๑ ใน ๘,๐๐๐ คนบนโลกนี้ที่มีตู้เย็นและเตาหุงหาอาหารในบ้าน

- ที่บ้านคุณมีตู้เย็นและเตาหุงหาอาหารไหม  มี  ไม่มี
- ที่บ้านคุณมีหม้อหุงข้าวไฟฟ้าไหม .....  
มีพัดลมไหมไหม .....  
มีถังขยะไหมไหม .....

๗. กว่า ๔๕๐ ล้านคนบนโลกนี้ที่ไม่มีวิทยุ เครื่องเสียง เครื่องเล่นซีดี

- ที่บ้านคุณมีวิทยุ หรือเครื่องเสียง หรือเครื่องเล่นซีดีไหม  มี  ไม่มี  
มีกีตาร์ .....  
มีเครื่อง .....

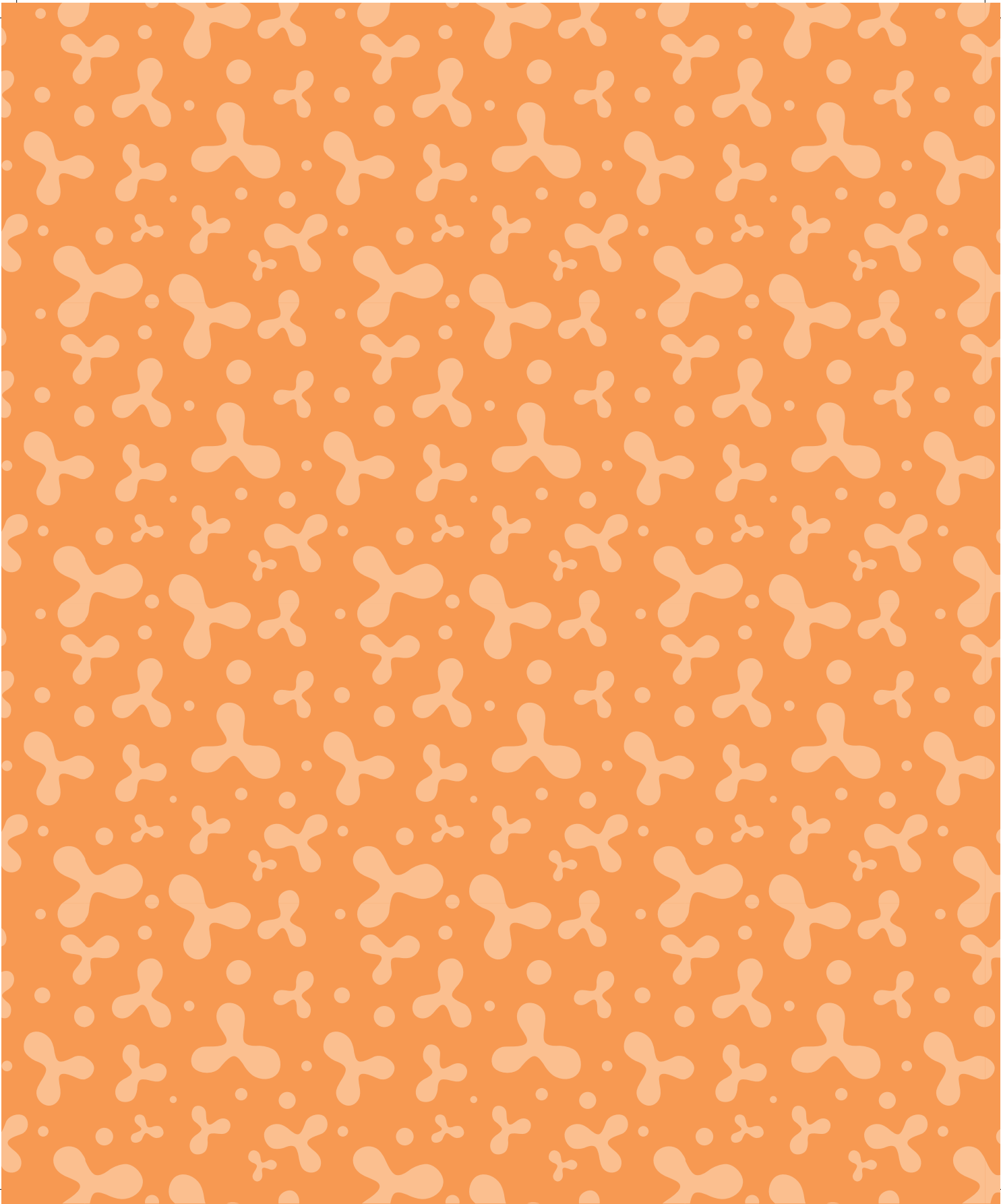
๘. มีเพียงเด็ก ๑ คนในทุกๆ ๗๕๐ คนบนโลกนี้ที่มีโอกาสได้เรียนการอ่าน การเขียน การคำนวณ

- คุณมีโอกาสได้เรียนอ่าน เขียน และคำนวณไหม  มี  ไม่มี
- ที่บ้านคุณมีหนังสือที่เล่ม ..... ปีนี้คุณอ่านหนังสือไปแล้วกี่เล่ม .....

๙. มีคนเพียง ๑ คนใน ๗๖๐ คนบนโลกนี้ ที่มีน้ำใช้ในบ้าน และมีห้องน้ำส่วนตัวในบ้าน

- ที่บ้านคุณมีน้ำใช้ไหม  มี  ไม่มี
- ที่บ้านคุณมีห้องน้ำที่ห้อง ..... คุณอาบน้ำอาทิตย์ละกี่ครั้ง .....





กิจกรรมที่ ๕

# ความสูง รอบค่าน



## สาระสำคัญ

ท่ามกลางความกดดันและอุปสรรคในการใช้ชีวิต บุคคลสามารถรักษาใจให้มีความสุขได้ด้วยการสร้างความเข้าใจว่า ความสุขสามารถสร้างได้ด้วยการปรับใจตนเองให้เป็นสุข และชื่นชมเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เรามีอยู่ในชีวิต

## วัตถุประสงค์



กิจกรรมนี้มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. ระบุสิ่งที่เป็นความสุขง่ายๆ ในชีวิตของตนเอง
๒. ฝึกทักษะการยกระดับอารมณ์ให้มีความสุข

## อุปกรณ์

๑. กระดาษเอสี่ ๑ แผ่นต่อผู้เรียน ๑ คน
๒. คลิปวิดีโอการรณรงค์ขนาดเล็ก "What makes you happy?" ของสิงคโปร์ ความยาว ๔.๓๐ นาที <http://www.youtube.com/watch?v=1ZaIsR๕seMo>

## เอกสารประกอบ

ไม่มี



## กระบวนการ

๑. แจกกระดาษเอสี่ให้ผู้เรียนคนละ ๑ แผ่น
  - ให้ผู้เรียนพับกระดาษให้เล็กที่สุดเท่าที่สามารถทำได้

๒. ให้แต่ละคนนึกถึงสิ่งที่เป็นความสุขในวันนี้ตั้งแต่ตื่นนอนและเขียนลงในพื้นที่ที่มีอยู่
- บอกรับให้ผู้เรียนคลี่กระดาษออกมาทีละชั้น และเขียนความสุขเพิ่มลงไปจนเต็มพื้นที่ที่มีอยู่
  - เว้นระยะรอให้ผู้เรียนเขียน เมื่อเสร็จแล้วให้คลี่กระดาษออกมาอีกชั้น และเขียนความสุขเพิ่ม
  - ทำอย่างนี้ซ้ำ จนกระทั่งคลี่กระดาษออกได้จนหมด หรือจนกระทั่งเห็นว่าผู้เรียนส่วนมากไม่สามารถเขียนต่อได้แล้ว (๑๐ นาที)
๓. ขออาสาสมัคร ๓-๕ คน เล่าสิ่งที่เขียนจากชั้นแรกที่เป็นพื้นที่ที่เล็กที่สุด ไล่มาเรื่อยๆ ถึงพื้นที่ที่ใหญ่ขึ้นจากการคลี่กระดาษออก ชวนคุย ดังนี้

- มีข้อสังเกตอย่างไรกับเรื่องที่เขียนในช่วงแรกและช่วงหลัง
- การคิดถึงเรื่องที่เป็นความสุขง่ายหรือยาก
- ความสุขเรื่องแรกๆ ที่เราคิดถึง กับเรื่องหลังๆ มีความสำคัญแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
- อะไรทำให้คนเรามีความสุข



๔. เปิดวิดีโอ "What makes you happy?" ความยาว ๔.๓๐ นาที ให้ผู้เรียนดู และชวนคุย

- ดูวิดีโอแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง
- คำถามนี้ "อะไรทำให้คุณมีความสุข" ตอบง่ายหรือยาก เพราะเหตุใด
- คิดว่าทำไมคนในช่วงแรกๆ ของคลิป ไม่สนใจ / ไม่อยากตอบคำถาม
- หากมีการรณรงค์แบบนี้ในเมืองไทย คิดว่าการตอบรับจะเป็นอย่างไร
- เราเคยถามคำถามนี้กับตัวเองไหม



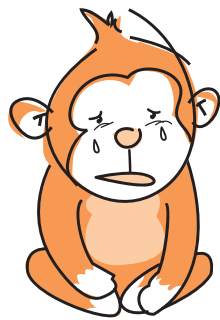
๕. จากนั้นให้ผู้เรียนจับคู่เพื่อคุยกับเพื่อนเรื่อง "ความสุข" ดังนี้

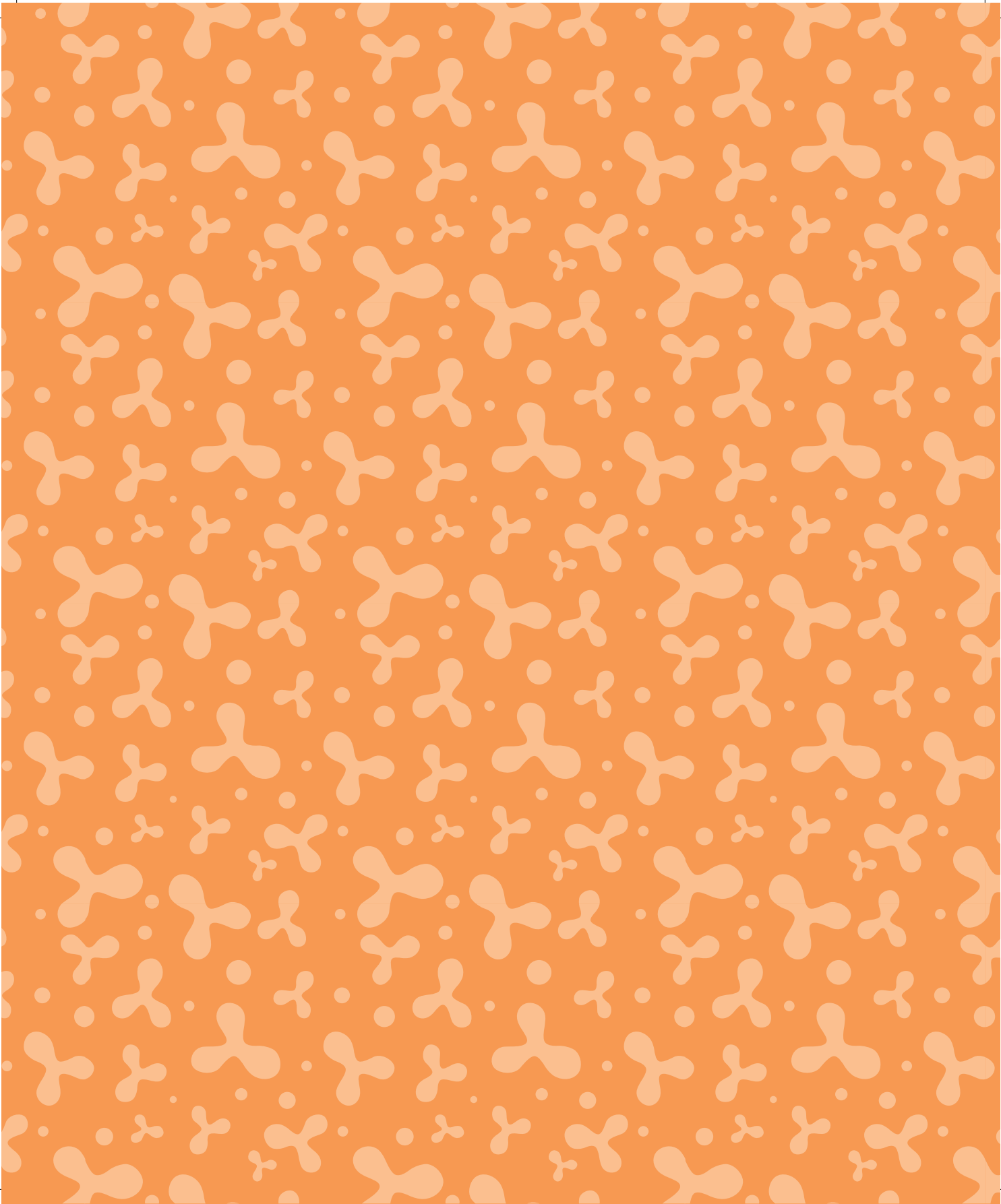
- ความสุขของเราคืออะไร
  - เราได้ทำสิ่งที่เป็นความสุขของเรามากน้อยแค่ไหนในแต่ละวัน
  - เราจะทำอย่างไรให้ตัวเองมีความสุขได้ในวันเอย่าง
- โดยให้พูดทีละคน ฝ่ายที่ฟังให้ฟังอย่างตั้งใจ โดยไม่ต้องตอบโต้ใดๆ คนละ ๒ นาที แล้วสลับกัน
- เมื่อทั้ง ๒ คนได้พูดแล้ว เปิดโอกาสให้แต่ละคู่แลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นจากการคุยกับคู่

๖. ผู้ดำเนินการถามว่ารู้สึกอย่างไรที่ได้เล่าถึงความสุขของตัวเอง และได้รับฟังความสุขของเพื่อน

๗. สรุปการเรียนรู้ว่า

- ความสุขขึ้นอยู่กับตัวเรา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการประสบความสำเร็จ หรือการมีทุกอย่างพร้อมทั้งครอบครัว ทรัพย์สิน คนรัก แต่เกิดจากการมองเห็นว่าเรามีอะไรดีๆ อยู่ในชีวิตบ้าง เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตที่อยู่รอบตัวเราสามารถสร้างความสุขให้เราได้เสมอ เพียงแค่เรามองเห็นมัน





ภาพยนตร์แนะนำ

# Fame

(ขอลดง โคน โคน)





## Fame (เวดิง โดบ โดบ)

ปี ๒๕๕๒ (๒๐๐๘) ความยาว : ๑๐๗ นาที

### เรื่องย่อ

การคัดเลือกตัวนักเรียน (Audition) ณ โรงเรียนศิลปะการแสดงแห่งหนึ่งในเมืองนิวยอร์ก หนุ่มสาวที่มีพรสวรรค์ และความใฝ่ฝันในอาชีพการแสดง การร้องเพลง การเต้นรำ การเล่นดนตรี ต่างเข้ารับการทดสอบความสามารถ

**มาร์โก้** หนุ่มหล่อเสียงดี ผู้รักการร้องเพลง **เจนนี่** สาวน้อยผู้มีพรสวรรค์ทั้งการร้องและการแสดง แต่มีบุคลิกไม่ค่อยมั่นใจ **เคนนิส** สาววัยรุ่นนักร้องที่ครอบครัวยุติสนุนในการเล่นเปียโนคลาสสิก แต่เธอกลับทำได้ดีทั้งด้านการร้องเพลงและเล่นเปียโน **มาลิก** หนุ่มน้อยผิวสีที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยก และแม่ไม่เห็นด้วยกับอาชีพนักร้องเพลงแรพ ทำให้เขาต้องแอบมาสมัครเรียนโดยที่พ่อแม่ไม่รู้ **เควิน** ลูกเจ้าของโรงเรียนสอนเต้นบัลเล่ต์จากไอโอว่า **นิค** ผู้ใฝ่ฝันจะเป็นผู้กำกับหนัง **จอย** สาวน้อยชาวเอเชียที่มีพรสวรรค์หลายด้าน ทั้งการร้อง เต้น และ **วิกเตอร์** ชายหนุ่มที่มีความสามารถพิเศษด้านการโปรดิิวซ์

เมื่อผ่านการคัดเลือกพร้อมกับคนอื่นๆ การเรียนในชั้นปีแรก จึงเป็นช่วงที่แต่ละคนได้มาเจอกัน ขณะเดียวกันก็สะท้อนถึงปมขัดแย้ง ปัญหาครอบครัวของแต่ละคนไปพร้อมกับการเรียน การปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่

เมื่อเข้าสู่ชั้นปีที่ ๒ ทุกคนมุ่งมั่น ฝึกซ้อม เอาจริงเอาจัง และพบเห็นความสามารถที่หลากหลายของแต่ละคน พวกเขาเริ่มรู้จักกันมากขึ้น วิกเตอร์ มาลิก และเคนนิส รวมกลุ่มกัน

เพื่อสร้างวงดนตรีของตนเอง มาร์โก้กับเจนนี่ที่เริ่มคบกันเป็นแฟน นิลก็ได้รับการทาบทามจาก ผู้สนใจจะส่งหนึ่งเขาเข้าร่วมงานชั้นแคนซ์ และแม้ว่าพวกเขาจะมุ่งมั่นตั้งใจ เพื่อเป้าหมาย สุดท้ายที่วางไว้ และผ่านการเคี่ยวเข็ญจากครูอย่างเต็มที่ แต่ในช่วงปีที่ ๓ และ ๔ อุปสรรค และปัญหาที่เกิดขึ้นในเส้นทางชีวิต

นิลถูกโกงจากเอเจนซี่ปลอม เจนนี่กับมาร์โก้ต้องเลิกกัน เพราะมือที่สามคือ **แอนดี้** แต่ก็กลับมา เข้าใจกันที่สุดในที่สุด เคนิสซึ่งปกปิดความลับกับพ่อแม่ที่เธอเป็นนักร้องวงฮิพฮอป-แจ๊ส ร่วมกับ วิคเตอร์และมาลิกก็เปิดเผยขึ้น และมาลิกต้องเผชิญกับปัญหาครอบครัวแตกแยก ข่าวร้าย สำหรับเควิน คือการไม่ผ่านการทดสอบเป็นนักบิลเล่ต์มืออาชีพจากครู ทำให้ถึงกับคิดฆ่าตัวตาย แต่ก็คิดได้และกลับไปเป็นครูสอนบิลเล่ต์ในโรงเรียนของแม่ ส่วนจอย สาวน้อยผู้ร่าเริงทำงาน หนักจนทำให้การเรียนของเธอเสียไป และไม่ผ่านการทดสอบ แต่เธอก็ได้งานการแสดงที่น่าสนใจ

๔ ปีในโรงเรียน ไม่เพียงแต่พิสูจน์ความสามารถเท่านั้น การฝึกฝนอย่างหนัก การคบเพื่อน การมีความรัก และการเผชิญกับความขัดแย้งกับครอบครัว ครู ได้หลอมให้พวกเขากลายเป็น ศิลปินตัวจริง

## สาระของหนังสือที่น่าสนใจ

คนที่ค้นพบทักษะหรือเป้าหมายในชีวิตของตน จะเป็นแรงผลักดันและความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึง จุดมุ่งหมายนั้น ในขณะที่เดียวกันพื้นฐานของแต่ละคนก็แตกต่างกัน และอาจต้องเผชิญกับ อุปสรรคจากทั้งพ่อแม่ครอบครัว บุคคลอื่นที่จะช่วยส่งเสริม ครู เพื่อน และตัวของตัวเองที่ก้าว ค่อไป หรือจะตัดสินใจเลือกทางเดินแบบใด ในวิถีชีวิตแต่ละคนก็มีความท้าทายเข้ามาอยู่ตลอดเวลา



๑. ผู้ดำเนินการถามคำถามผู้เรียนก่อนดูหนัง

- เรามองเห็นตัวเองเป็นอย่างไร ในอีก ๑๐ ปีข้างหน้า
- สิ่งที่จะช่วยทำให้เราประสบความสำเร็จอย่างที่ตั้งใจไว้ คืออะไร
- แต่เราอาจไปไม่ถึงจุดสำเร็จนั้น เพราะอะไร

๒. แนะนำหนังเรื่อง Fame (ขอคัง โคน โคน) สั้นๆ ว่า เกี่ยวกับชีวิตวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งที่มีความใฝ่ฝันและมุ่งมั่นในการเป็นนักเต้นรำ ร้องเพลง เล่นดนตรี หรือต้องการประกอบอาชีพด้านศิลปะการแสดง โดยพวกเขาต้องไปสอบคัดเลือกเข้าโรงเรียนที่มีชื่อเสียงทางด้านนี้ ต้องพิสูจน์ความสามารถของตนเอง และฝ่าฟันเพื่อไปให้ถึงจุดที่เป็นความใฝ่ฝันนั้น โดยมีตัวละครชื่อ มาร์โก้ เจนนี่ มาลิก เคนิส วิคเตอร์ เควิน นิล จอย แล้วให้แต่ละคนติดตามและสังเกตเป็นพิเศษว่า "เกิดอะไรขึ้นกับตัวละครแต่ละตัวหลังผ่านการคัดเลือกเข้าเรียนดนตรี และแต่ละคนเจอปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง และเขาแก้ปัญหาอย่างไร" แล้วเปิดหนังให้ดู

## แนวคำถามชวนคุยหลังดูหนังจบ

๑. ชวนสรุปเรื่องราวและบททวนความเข้าใจจากการดูหนัง

- มีตัวละครหลักเป็นใครบ้าง แต่ละคนเป็นอย่างไร มีความสามารถด้านใด
- ใครสำเร็จได้ตามที่ตั้งใจ และใครที่ไม่สามารถทำได้ เพราะอะไร

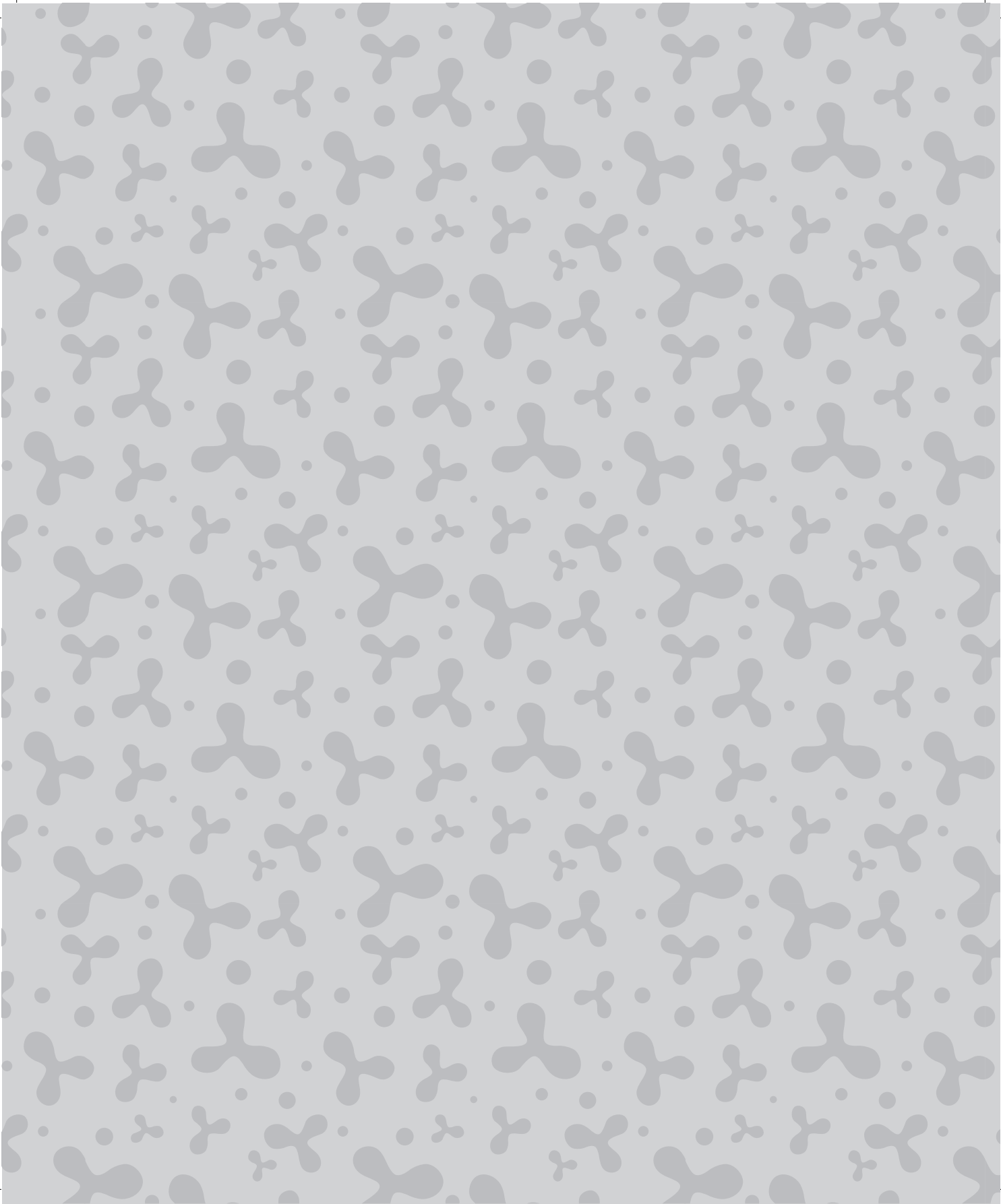
๒. ตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้เรียนสะท้อน

- มีตัวละครใดที่สะท้อนชีวิตหรือบุคลิกที่ใกล้เคียงกับตัวเราบ้าง
- ใครมีความใฝ่ฝันหรือจุดเด่นที่เป็นความสามารถด้านอื่นที่แตกต่างจากหนังบ้าง คืออะไร

- ถ้ามีคนไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่เราทำหรือชอบทำ เช่น พ่อแม่ เพื่อน ครู เราจะทำอย่างไร (เช่น เคนิส ที่พ่อแม่ต้องการให้เรียนเปียโนคลาสสิกมากกว่าการเป็นนักร้องวงดนตรีแนววัยรุ่น)
- หรือถ้าเรามีความสนใจในบางเรื่อง แต่เราไม่สามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจ เราจะทำอย่างไร (เช่น จอยและเควินที่ต้องออกจากโรงเรียนก่อนจบการศึกษา)

๑. ให้ผู้เรียนเขียน ๓ คำสั้นๆ ลงบนกระดาษการ์ด เพื่อเป็นกำลังใจให้ตัวเองและเพื่อนๆ ในการเดินทางสู่ความฝัน





คู่มือครู

“การประเมินชั้นเรียน  
กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต  
เยาวชนอาชีวศึกษา”



## ๑. แนวคิดการประเมินชั้นเรียน (Classroom Assessment)



พศ.สันติ ศรีสประเสริฐ

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (๒๕๕๒) ให้ความหมายการประเมินชั้นเรียนว่า "เป็นกระบวนการเก็บรวบรวม วิเคราะห์ ตีความ บันทึกข้อมูลที่ได้จากการวัดและประเมินทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยการดำเนินการดังกล่าวเกิดขึ้นตลอดระยะเวลาของการจัดการเรียนการสอน นับตั้งแต่ก่อนการเรียนการสอน ระหว่างการเรียนการสอน และหลังการเรียนการสอน โดยใช้เครื่องมือที่หลากหลาย เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด นำผลที่ได้มาตีค่าเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดในตัวชี้วัดของมาตรฐานสาระการเรียนรู้ของหลักสูตร ข้อมูลที่ได้ก็นำไปใช้ในการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับความก้าวหน้า จุดเด่น จุดที่ต้องปรับปรุงให้แก่ผู้เรียน การตัดสินใจผลการเรียนรู้รายบุคคลในเรื่องหรือหน่วยการเรียนรู้หรือในรายวิชาและการวางแผน ออกแบบการจัดการเรียนรู้ของคุณ" จากความหมายดังกล่าว สามารถสรุปจุดประสงค์ของการประเมินชั้นเรียนได้ ดังนี้

- ๑) เพื่อเก็บข้อมูลที่สะท้อนความสามารถในการเรียนหรือที่เรียกว่า "พฤติกรรมการเรียน" และผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักเรียน ซึ่งใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับให้ผู้เรียนวางแผนพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนเอง
- ๒) เพื่อให้ครูนำข้อมูลที่เก็บได้ไปใช้ในการพัฒนาวิธีการจัดการเรียนการสอนของคุณ

## ๑. หลักการสำคัญของการประเมินชั้นเรียน

ในการประเมินชั้นเรียนต้องให้ความสำคัญกับกิจกรรม กระบวนการ เป้าหมาย เครื่องมือ และ ประโยชน์ในการดำเนินการ ดังนี้

### กิจกรรม

ทำการเก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพเป็นระยะๆ โดยการบูรณาการเข้ากับการจัดการเรียนการสอนตลอดภาคการศึกษาของรายวิชานั้นๆ

### กระบวนการและขอบเขต

ทำร่วมกับผู้ปกครองและนักเรียน (ถ้าเป็นไปได้)

- ประเมินเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับผู้เรียนก่อนเริ่มต้นการเรียนการสอน
- ประเมินความก้าวหน้า
- ประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้

ทำให้ครอบคลุมทั้งเนื้อหาสาระของวิชา ความสามารถในการเรียนและเป้าหมายในการพัฒนาตนเองของนักเรียน

### เป้าหมาย

เพื่อการพัฒนาที่นักเรียนมากกว่าการตัดสินผลการเรียน โดยมีเป้าหมายที่สำคัญในพัฒนา คือ ด้านพฤติกรรมการเรียน และคุณลักษณะของนักเรียนที่สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ของวิชานั้นๆ



## เครื่องมือ

ใช้เทคนิควิธีและเครื่องมือที่หลากหลายขึ้นกับธรรมชาติของวิชา ธรรมชาติของผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามมาตรฐานการเรียนรู้ของวิชา

## ประโยชน์

- ๑) ทำให้ครุมีข้อมูลเพื่อพัฒนาวิธีการจัดการเรียนการสอนได้สอดคล้องกับความสามารถ และธรรมชาติของผู้เรียน
- ๒) ทำให้นักเรียนมีทักษะในการวางแผนและตั้งเป้าหมาย ตระหนักในความสามารถของตนเอง และความสำคัญของการประเมินผลและการวิพากษ์ตามหลักฐาน ตลอดจนสามารถจัดการพัฒนาตนเองได้ในข้อจำกัดของทรัพยากรและเวลา

## ๒. บทบาทของครูผู้สอน

- ๑) ใช้มาตรฐานการเรียนรู้ของวิชามาเป็นเป้าหมายของการประเมิน
- ๒) เลือกเครื่องมือและกิจกรรมในการเก็บข้อมูลให้สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้และผลลัพธ์ การเรียนรู้รายคาบของวิชานั้นๆ
- ๓) สร้างการมีส่วนร่วมของนักเรียนโดยการให้นักเรียนประเมินตนเอง การให้ข้อมูลย้อนกลับของ ครูและการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาในคัวนักเรียน
- ๔) นำข้อมูลที่ได้จากการประเมินแต่ละระยะไปปรับใช้ในการวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งต่อไป

### ๓. ขั้นตอนการดำเนินงานเพื่อการประเมินชั้นเรียน (สันติ ศรีประเสริฐ, ๒๕๕๓)



## ๔. วิธีการประเมิน

ในการประเมินชั้นเรียนควรรู้ใช้วิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ เช่น

- ๑) การสังเกต
- ๒) การพูดคุย
- ๓) การให้เพื่อนหรือผู้ปกครองร่วมประเมิน
- ๔) การประเมินตนเองของนักเรียน
- ๕) การใช้แบบสำรวจ
- ๖) การสาธิต
- ๗) การใช้แบบทดสอบ
- ๘) การใช้ผลงาน เช่น สมุดจดงาน สมุดแบบฝึกหัด หรือรายงานการทดลอง
- ๙) การใช้หลักฐานเชิงประจักษ์อื่นๆ

## ๕. บทบาทของนักเรียน

มีส่วนร่วมในการประเมินโดย

- ๑) ทำการประเมินตนเอง
- ๒) วางแผนพัฒนาตนเองตามข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับและเป้าหมายที่ตนเองตั้งขึ้น



## ๖. บทบาทของโรงเรียน

- ๑) กระตุ้นให้นักเรียนและครูทำงานอย่างมีส่วนร่วมในกระบวนการประเมิน
- ๒) จัดโอกาสให้มีกิจกรรมประเมินชั้นเรียน
- ๓) ตั้งเป้าหมายร่วมกับครูและนักเรียนในการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนและผลลัพธ์การเรียนรู้
- ๔) ประกาศนโยบายเน้นความสำคัญของ "การประเมินชั้นเรียน"

## ๗. การบริหารจัดการการประเมินชั้นเรียน

- ๑) เลือกใช้กิจกรรมในการเก็บข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ
- ๒) เลือกใช้กิจกรรมในการเก็บข้อมูลที่ประหยัดเวลา สามารถดำเนินการได้ในคาบการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ๓) เลือกใช้กิจกรรมในการเก็บข้อมูลที่แบ่งภาระการสอน หรือเปิดโอกาสให้มีการสอนเป็นทีมได้
- ๔) สร้างระบบ ชูคเครื่องมือ วิธีการเก็บ การบันทึกผลการประเมินเพื่อความสะดวกรวดเร็ว และสืบค้นข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจในการพัฒนาวิธีการสอน หรือสนับสนุนการตัดสินใจผลการเรียนตลอดปีการศึกษาหรือตลอดหลักสูตรได้

## ข้อควรระวัง

- ๑) ไม่ควรใช้การประเมินชั้นเรียนในทางลบเพื่อเป็นการควบคุมชั้นเรียน
- ๒) ไม่ควรจัดเก็บข้อมูลโดยไม่พิจารณา "เป้าหมาย" หรือ "คำถามในการประเมิน"







## ๓. ชุดเครื่องมือและวิธีใช้

แนะนำวิธีใช้เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินชั้นเรียน ได้แก่

- ๓.๑ ประมวลรายวิชา (Course Syllabus) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖
- ๓.๒ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของนักเรียน
- ๓.๓ แบบทดสอบหลังการร่วมกิจกรรม
- ๓.๔ คู่มือการเรียนรู้ ชุดที่ ๖
- ๓.๕ แบบบันทึกความตั้งใจพัฒนาตนเองของนักเรียน
- ๓.๖ แบบบันทึกหลังสอน
  - แบบบันทึกหลังสอน
  - แบบบันทึกข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน แนวทางป้องกันดูแล และผลลัพธ์
- ๓.๗ วิธีการใช้คู่มือการเรียนรู้ของนักเรียน

### ๓.๑ ประมวลรายวิชา หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ (คูภาคผนวก ๑)

เน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียนโดยเฉพาะเรื่องการจัดการเรียนรู้และการประเมินผล

### ๓.๒ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของนักเรียน (คูภาคผนวก ๒)

เน้นให้ผู้เรียนได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองสำหรับผู้สอนได้รู้จักเป็นรายบุคคล และติดตามพัฒนาการด้านทักษะการเรียนรู้ และทักษะชีวิตในแต่ละกิจกรรมตามพื้นฐานของแต่ละบุคคล



### ๓.๓ แบบทดสอบหลังการร่วมกิจกรรม (คูภาคผนวก ๓)

เน้นประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้หลังการร่วมกิจกรรมของชุดที่ ๖ และประเมินผลในภาพรวมหลังการร่วมกิจกรรมทั้ง ๖ ชุด และประเมินประสบการณ์ที่เป็นปัญหาในสังครอบคัวของนักเรียน การมองผู้อื่นในทางบวก การสร้างความสัมพันธ์ การคิด-วิเคราะห์ ตลอดจนการพัฒนาทักษะการเรียนรู้และการพัฒนาพหุปัญญาของตนเอง

### ๓.๔ คู่มือการเรียนรู้ ชุดที่ ๖ (คูภาคผนวก ๔)

เน้นให้นักเรียนสรุปการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมของตนเอง

### ๓.๕ แบบบันทึกความตั้งใจพัฒนาตนเองของนักเรียน (คูภาคผนวก ๕)

เน้นให้นักเรียนนำการเรียนรู้จากกิจกรรม ๑-๖ ของแต่ละชุดมาใช้เป็นข้อมูล ร่วมกับการประเมินทักษะกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองมาใช้เป็นเป้าหมายในการพัฒนาแผนการพัฒนาตนเองในแต่ละปีจนจบช่วงชั้น ปวช.

### ๓.๖ แบบบันทึกหลังสอน (คูภาคผนวก ๖)

ประกอบด้วยแบบบันทึกหลังสอนกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา และแบบบันทึกข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน แนวทางป้องกันดูแล และผลลัพธ์

### ๓.๗ วิธีการใช้คู่มือการเรียนรู้ของนักเรียน

- ๑) หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทุกครั้ง ขอให้ครูกระตุ้นให้นักเรียนตอบคำถามในคู่มือของแต่ละกิจกรรมก่อนจบการเรียนการสอน (หมดคาบ)
- ๒) ทำกิจกรรมที่ ๓ ครูควรเก็บคู่มือนักเรียนมาทำการประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ครั้งที่ ๑ โดยครูอ่านคำตอบของนักเรียนทำกิจกรรมที่ ๑, ๒ และ ๓ ประมวลผลในภาพรวม และประเด็นที่จะสะท้อนให้นักเรียนได้รับทราบ พร้อมลงนามทั้งครูและนักเรียน ครูควรกระตุ้น

ให้นักเรียนทำแผนพัฒนาตนเองโดยมีจุดเน้น ดังนี้

ปวช. ๑ เน้นการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง และการสร้างคุณค่าภายในคน

ปวช. ๒ เน้นการพัฒนาทักษะและการคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้ข้อมูลของการประเมิน หรือทบทวนตนเองมาเป็นข้อมูลพื้นฐาน

ปวช. ๓ เน้นการพัฒนาทักษะและการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

๓) ทำกิจกรรมที่ ๖ ครูควรพบกับนักเรียน เพื่อทบทวนพัฒนาการของนักเรียนว่า

ก) มีผลลัพธ์การเรียนรู้ตามคู่มือการเรียนรู้ และแบบทดสอบนักเรียนก่อนและหลังเรียนอย่างไร

ข) ผลลัพธ์การเรียนรู้ในประเด็นพฤติกรรมเสี่ยงเป็นอย่างไร

๔) เมื่อสิ้นสุดการสอนทุกชุด ครูควรสรุปข้อมูลที่จะสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนเพื่อส่งต่อให้ปีต่อไป





## ภาคผนวก

๑. ประมวลรายวิชา (Course Syllabus) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖
๒. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของนักเรียน
๓. แบบทดสอบหลังการร่วมกิจกรรม
๔. คู่มือการเรียนรู้ ชุดที่ ๖
๕. แบบบันทึกความตั้งใจพัฒนาตนเองของนักเรียน
๖. แบบบันทึกหลังสอน
  - แบบบันทึกหลังสอน
  - แบบบันทึกข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน แนวทางป้องกันดูแล และผลลัพธ์

# ภาคผนวก

ชุดกิจกรรมและสื่อการเรียนรู้  
เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต  
สำหรับเยาวชนอาชีวศึกษา  
ชุดที่ ๖ “เส้นทางชีวิต”



## ประมวลรายวิชา (Course Syllabus)

สถานศึกษา.....

๑. รหัสวิชา .....-.....
๒. จำนวนหน่วยกิต .....-.....
๓. ชื่อชุด ..... เส้นทางชีวิต
๔. กลุ่มสาระการเรียนรู้ ..... กิจกรรมเสริมหลักสูตรทักษะชีวิต
๕. ภาคการศึกษา .....-.....
๖. ปีการศึกษา .....-.....
๗. ชื่อผู้สอน ๑. ....-.....  
๒. ....-.....
๘. เงื่อนไขรายวิชา .....-.....
๙. สถานภาพของวิชา
- [ ] พื้นฐาน [ ] เพิ่มเติม [ ] เพิ่มเติม (เลือกเสรี) [  ] กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
๑๐. จำนวนคาบ : สัปดาห์ ๑-๒ คาบ/สัปดาห์
๑๑. คำอธิบายรายวิชา -
๑๒. ผลลัพธ์การเรียนรู้
- ๑) เข้าใจว่า "อุปสรรคในชีวิต" เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ในทุกคน
  - ๒) รู้สึกดีกับตัวเอง มีพลังมีกำลังใจในการพยายามสู่เป้าหมาย/ความฝันในชีวิต
  - ๓) สามารถทบทวนปัจจัยที่ทำให้ตนเองก้าวผ่านอุปสรรคต่างๆ มาได้

๑๓. หน่วยการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จำนวนคาบ
๖. เส้นทางชีวิต	<p><b>๑. แรงบันดาลใจในชีวิต</b></p> <p>"แรงบันดาลใจ" เป็นสิ่งสำคัญในชีวิต เพราะแรงบันดาลใจช่วยให้เรามีพลังในการขับเคลื่อนชีวิตไปสู่สิ่งที่เราใฝ่ฝัน และยังเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ปรคับประคองให้เราทำในสิ่งที่เรามุ่งมั่นให้สำเร็จ แต่ละคนจึงควรค้นหาแรงบันดาลใจในชีวิตของตนเองให้พบ กล้าฝัน และลงมือทำตามความฝัน</p>	๑
	<p><b>๒. อุปสรรคมีไว้ก้าวข้าม</b></p> <p>อุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในชีวิต ทั้งเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องธรรมดาที่หลายครั้งเรารู้สึกท้อแท้ ถดถอย เมื่อเจอปัญหาหนักๆ อย่างไม่รู้คิด เราสามารถเลือกได้ว่าจะเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไร จะยอมแพ้และจมอยู่กับความรู้สึกลบ หรือจะเลือกสู้ พยายามและลองหาทางออก เพื่อเรียนรู้ที่จะก้าวต่อไป</p>	๑
	<p><b>๓. อะไรคือความสำเร็จ</b></p> <p>ความสำเร็จมีหลากหลายรูปแบบ บุคคลสามารถมีมุมมองต่อความสำเร็จที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับทัศนคติและความต้องการในชีวิต ซึ่งในการใช้ชีวิตให้มีความสุขและประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงนั้น บุคคลต้องค้นหาความหมายของความสำเร็จในรูปแบบของตนเอง</p>	๑
	<p><b>๔. แบ่งปัน</b></p> <p>ทุกคนมีความสามารถในการแบ่งปัน ช่วยเหลือ และสร้างการเปลี่ยนแปลงในทางบวกให้กับคนรอบข้างและสังคม</p>	๑



หน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	จำนวนคาบ
	<b>๕. ความสุขรอบค้ำาน</b> ท่ามกลางความกดดันและอุปสรรคในการใช้ชีวิต บุคคลสามารถรักษาใจให้มีความสุขได้ด้วยการปรับทัศนคติว่า ความสุขสามารถสร้างได้ด้วยการปรับใจตนเองให้เป็นสุข และชื่นชมเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เรามีอยู่ในชีวิต	
	<b>๖. คู่มือ "Fame (ขอค้ง โคน โคน)"</b> โอกาสและอุปสรรคในการเดินทางตามความฝัน การยอมรับความผิดพลาดและกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง	๓

๑๔. กระบวนการจัดการเรียนรู้ใช้กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ โดย

- ๑) มีกิจกรรม/สถานการณ์จำลองให้ผู้เรียนได้ลงมือทำ
- ๒) ให้ผู้เรียนได้สะท้อนสิ่งที่ได้จากการลงมือทำกิจกรรม
- ๓) แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม/ห้อง เพื่อคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุผล และสังเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้
- ๔) ให้ผู้เรียนได้ลองนำสิ่งที่เรียนรู้ประยุกต์ใช้ / ต่อยอดจากการเรียนรู้เดิม

๑๕. การวัดและประเมินผล

ประเมินผลจาก Classroom Assessment ตามแบบประเมินผลรายคาบ (คู่มือการเรียนรู้ "กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา") และไม่มีผลได้/ตก หรือ ผ่าน/ไม่ผ่าน หากแต่เป็นการประเมินเพื่อให้ผู้เรียนทราบว่าต้องพัฒนาตนเองในด้านใดเพิ่มขึ้น

๑๖. แหล่งการเรียนรู้

- ๑) จากการฟังคำบรรยาย
- ๒) ค้นคว้าเพิ่มเติมจากหนังสือ คู่มือ และเว็บไซต์ต่างๆ

## แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ภาคการศึกษาที่...../.....

รหัสประจำตัว .....

ระดับชั้น  ปวช. ๑  ปวช. ๒  ปวช. ๓

วิทยาลัย.....

จังหวัด.....

(ติครูปนักเรียน)

ขอให้นักเรียนกรอกข้อมูลและความคิดเห็นในแบบบันทึกนี้ ครูผู้สอนจะเก็บแบบบันทึกนี้ไว้เพื่อรู้จักนักเรียนมากขึ้น และเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของนักเรียนระหว่างการทำกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิต

### ๑. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

๑.๑ ประวัติส่วนตัว

ชื่อ  นาย  นางสาว .....นามสกุล .....

สาขาวิชา.....

เลือกเรียนสาขานี้เพราะ.....

ภูมิลำเนาเดิม จังหวัด.....

ที่อยู่ปัจจุบัน .....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....



เพศ  ชาย  หญิง  อื่นๆ ระบุ.....  
วันเดือนปีเกิด.....ที่อยู่อีเมล.....@.....  
โทรศัพท์บ้าน/ที่พัก.....โทรศัพท์ส่วนตัว.....  
เฟซบุ๊ก.....ไลน์.....

### ๑.๒ ภูมิหลังครอบครัว

- ชื่อบิดา .....นามสกุล.....  
อาชีพ .....โทรศัพท์.....  
สถานที่ทำงาน .....หน้าที่/ตำแหน่ง.....
- ชื่อมารดา .....นามสกุล.....  
อาชีพ .....โทรศัพท์.....  
สถานที่ทำงาน .....หน้าที่/ตำแหน่ง.....
- มีพี่น้อง (รวมนักเรียนด้วย)..... คน นักเรียนเป็นบุตรคนที่ .....
- สถานภาพทางครอบครัว
  - บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน
  - บิดา-มารดา แยกกัน ตอนนี้นักเรียนอยู่กับ
    - อยู่กับบิดา  อยู่กับมารดา  อยู่กับ.....
    - บิดาเสียชีวิต  มารดาเสียชีวิต
- ผู้ที่ดูแลนักเรียน ชื่อ-นามสกุล.....  
ความสัมพันธ์กับนักเรียน คือ.....โทรศัพท์ผู้ดูแล.....

๑.๓ บุคลิกภาพ

๑) ความสูง ..... ซม. น้ำหนัก ..... กก.

โดยรวมจัดว่าเป็นคน  อ้วน  ผอม  ไม่อ้วน-ไม่ผอม

๒) กิริยาท่าทาง  สุภาพเรียบร้อย  ช่างพูด ช่างคุย  อื่นๆ.....

๓) น้ำเสียง  เสียงดัง  เสียงค่อย

๔) การพูด  พูดเร็ว  พูดช้า

๕) บุคลิกภาพหรือลักษณะของร่างกายที่นักเรียนภูมิใจ คือ .....

๑.๔ เพื่อน : ชื่อเพื่อนสนิทในสถานศึกษา

๑) .....ห้อง .....

ชอบเพื่อน คนนี้ เพราะ.....

๒) .....ห้อง .....

ชอบเพื่อน คนนี้ เพราะ.....

๑.๕ ลักษณะนิสัยส่วนตัว (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

ใจเย็น  ใจร้อน  โกรธง่าย

สุภาพ  ชอบอยู่เงียบๆ  ชอบอยู่กับเพื่อน

อื่นๆ (ระบุ) .....

๑.๖ นักเรียนเคยถูกเพื่อนล้อ เรื่อง.....

ความรู้สึกเมื่อถูกล้อ  เฉยๆ  อื่นๆ .....

โกรธ ระวังอาการโกรธโดย.....



๑.๗ ที่ผ่านมารื่องที่ทำให้นักเรียนเครียดมากที่สุด คือ .....  
นักเรียนกำจัดความเครียดโดย.....

๑.๘ สุขภาพ

- แข็งแรง  มีโรคประจำตัว คือ.....
- เคยเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล
- เคยเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยโรค.....

๑.๙ ความสามารถพิเศษ.....  
สิ่งที่ทำได้ดี.....  
งานอดิเรก.....

๑.๑๐ เรื่องที่นักเรียนสนใจเป็นพิเศษ

- ไม่มี  มี คือ .....

๑.๑๑ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ระดับชั้น	เทอมต้น	เทอมปลาย
๑) ชั้น ม.๓ (สำหรับ นร.ชั้น ปวช.๑ เท่านั้น) GPA ทั้งปี =		
๒) ชั้น ปวช.๑	GPA =	GPA =
๓) ชั้น ปวช.๒	GPA =	GPA =
๔) ชั้น ปวช.๓	GPA =	GPA =

## ๒. กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา

๒.๑ นักเรียนคิดว่าเป็นวิชาที่เรียนเกี่ยวกับ .....

.....

๒.๒ นักเรียนคิดว่าจะได้ประโยชน์อะไรจากการเรียนและทำกิจกรรมนี้ .....

.....

.....

.....

.....

๒.๓ นักเรียนอยากเรียนเกี่ยวกับอะไรในวิชานี้

๑) .....

๒) .....

๓) .....

## ๓. ลักษณะครูที่นักเรียนชอบ

.....

.....

.....

## ๔. คุณาระบุ “วิธีเรียน” ที่นักเรียนชอบ

.....

.....



### ๕. กรุณาระบุ “วิธีสอน” ที่นักเรียนชอบ

.....

.....

.....

### ๖. อาชีพที่นักเรียนใฝ่ฝันอยากทำ

.....

เหตุผลที่อยากประกอบอาชีพนี้

.....

.....

.....

### ๗. สิ่งที่นักเรียนอยากบอกครู

.....

.....

.....

.....

.....

## คำชี้แจงสำหรับครูผู้สอน

แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของนักเรียนนี้เป็นเครื่องมือที่ช่วยรวบรวมข้อมูลพื้นฐานในด้านต่างๆ ของผู้เรียนเพื่อให้ครูได้รู้จักผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรมการ แสดงออก พฤติกรรมการเรียน และความสามารถด้านวิชาการที่สะท้อนให้เห็นในภาพผลสัมฤทธิ์ การเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยให้ครูสามารถนำไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้เรียน และใช้ในการ วางแผนการสอน หรือแผนการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียนได้ทั้งรายบุคคล และรายห้อง รูปแบบและวิธีการนำไปใช้อาจทำได้แตกต่างกันไปตามบริบทของโรงเรียน นักเรียน และครู ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างแนวทางการนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้พอสังเขป ดังนี้

### ๑. ข้อมูลเกี่ยวกับเหตุผลในการเลือกเรียนสาขาต่างๆ ของผู้เรียน

ผู้เรียนอาจมีเหตุผลในการเลือกเรียนสาขานั้นๆ แตกต่างกันไป เช่น เพื่อสืบทอดอาชีพของ ผู้ปกครอง เลือกตามเพื่อน หรือยังไม่รู้ ฯลฯ เหตุผลต่างๆ เหล่านี้เป็นข้อมูลที่สะท้อน ประสบการณ์ อคติพลของประสบการณ์ที่ต่างกัน ผู้เรียนที่มีเป้าหมายในการเรียนชัดเจน อาจ มีแนวโน้มรับผิดชอบต่อการเรียนสูง ส่วนผู้เรียนที่ยังไม่มีเป้าหมายในการเรียนชัดเจน อาจยังไม่มี ความรับผิดชอบหรือตั้งใจเรียนมากเท่าที่ควร ข้อมูลดังกล่าวจะช่วยให้ครูใช้ปรับ พฤติกรรมการเรียนของผู้เรียน และวางแผนการสอนชุดที่ ๕ เรื่องโลกของงานได้

### ๒. ข้อมูลเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพของมนุษย์ เช่น ความสูง กิริยาท่าทาง น้ำเสียง การพูด และลักษณะของร่างกาย ถือเป็นปัจจัยพื้นฐานในการสร้างความมั่นใจให้เราสร้างความน่าเชื่อถือให้ผู้พบเห็น การรู้จัก คุณบุคลิกภาพ ความมั่นใจในบุคลิกภาพที่ดีเป็นเรื่องที่มีคุณค่าต่อตัวเราเอง ซึ่งบุคลิกภาพส่วน หนึ่งเป็นสิ่งที่คิดตัวมา ในขณะที่อีกส่วนหนึ่งเราสามารถ

การสอนให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในบุคลิกภาพจึงเป็นการช่วยสร้างความมั่นใจ ความน่าเชื่อถือ ข้อมูลดังกล่าวจึงช่วยให้ครูใช้ในการปรับทัศนคติต่อตนเอง และการวางแผนการสอนชุดที่ ๑ เรื่องคุณค่าภายในได้



### ๑. ข้อมูลเกี่ยวกับเพื่อนสนิทในสถานศึกษา

เหตุผลในการเลือกคบเพื่อนจนเกิดความสนิทสนมจัดเป็นทักษะการสร้างความสัมพันธ์ และการยอมรับความเหมือนหรือความต่างจากผู้อื่น ข้อมูลดังกล่าวจึงช่วยให้ครูใช้ในการปรับทัศนคติของผู้เรียนต่อเพื่อน และใช้การวางแผนการสอนชุดที่ ๒ เรื่องอยู่ด้วยกันได้

### ๒. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเวลาโกรธ

พฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกอย่างเหมาะสมเวลาโกรธจัด นับเป็นทักษะด้านการจัดการอารมณ์ที่จะส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้ที่เกี่ยวข้องน้อยที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ โดยทักษะนี้สามารถควบคุมได้ถ้าคนเรารู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณ ดังนั้น ครูจึงสามารถใช้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเวลาโกรธในแบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้เรียนมาใช้วางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ชุดที่ ๓ เรื่อง วิจารณ์งานได้

### ๓. ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการกำจัดความเครียดของนักเรียน

ชีวิตมีทั้งเรื่องสุขและทุกข์ ทั้งสุขและทุกข์ถือเป็นแบบฝึกหัดของชีวิตทั้งสิ้น ความทุกข์อาจเกิดจากหลายสาเหตุ สาเหตุหนึ่งคือ ความเครียด ความเครียดที่เกิดจากอุปสรรคต่างๆ การกำจัดความเครียดเป็นจุดเริ่มต้นของการนำไปสู่การแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ ครูสามารถใช้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการกำจัดความเครียดของนักเรียนในแต่ละห้องเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชุดที่ ๖ เรื่องเส้นทางชีวิต ให้เหมาะสมกับผู้เรียนที่มีลักษณะที่แตกต่างกันได้

อย่างไรก็ตามครูสามารถนำข้อมูลพื้นฐานนักเรียนมาใช้ได้ในภาพรวมของผู้เรียนทั้งห้อง โดยการจัดข้อมูลเป็นตารางในประเด็นต่างๆ และการใช้ข้อมูลของผู้เรียนแต่ละคนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียนได้

นอกเหนือจากข้อมูลนักเรียนที่ครูจะสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ข้อมูลที่เด็กแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับครูผู้สอนและกิจกรรมของวิชาก็น่าจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาแผนการสอน และพัฒนาความเป็นครูของผู้สอน เพื่อให้เป็นไปตามยุคสมัยของนักเรียนและทักษะการเรียนรู้ในยุคปัจจุบันของสังคมได้อีกด้วย

## แบบทดสอบหลังการร่วมกิจกรรม ส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา ชุดที่ ๖ เส้นทางชีวิต

วิทยาลัย.....จังหวัด.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

รหัสประจำตัว.....ระดับชั้น  ปวช. ๑  ปวช. ๒  ปวช.๓

**คำชี้แจง** แบบประเมินหลังการร่วมกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา ชุดที่ ๖ เส้นทางชีวิตนี้ ต้องการสะท้อนความชัดเจนของผลลัพธ์การพัฒนานักเรียนในเรื่อง การรับรู้คุณค่าตนเอง การปรับตัว การตัดสินใจ และการวางแผนชีวิต ดังนั้น จึงขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบคำถามทุกข้อตามความรู้สึกจริงๆ ของนักเรียน ทั้งนี้ คำตอบใดในแบบประเมินชุดนี้ ไม่มีผลต่อการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียน แบบประเมินมีทั้งหมด ๖ หมวด

### หมวดที่ ๑ ความรู้

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวงกลมรอบข้อที่นักเรียนคิดว่าถูกต้อง

๑. คุณลักษณะในข้อใดที่จะทำให้งานในฝันเกิดขึ้นได้
  - ก. เรียนสูงถึงปริญญาเอก
  - ข. ผลงานเป็นที่ประจักษ์
  - ค. มีเพื่อนหรือเครือข่ายที่จะนำพาไปสู่เป้าหมาย
  - ง. มีเป้าหมายและแผนการพัฒนาไปสู่เป้าหมาย





ที่	เรื่อง	มี	ไม่มี
๕	กฎหมาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๕	สุขภาพ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๖	ภาพลักษณ์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๗	คนรัก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๘	พฤติกรรมที่คัดค้านใจ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๘	พฤติกรรมทางเพศ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๐	พฤติกรรมด้านอารมณ์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๑	พฤติกรรมที่แก้ปัญหา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๒	อื่นๆ ระบุ.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**หมวดที่ ๔** พฤติกรรมการเรียนรู้และทักษะชีวิต

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบหรือระดับทักษะของการเรียนรู้ การสื่อสาร การแก้ปัญหา การสร้างสัมพันธ์ และการปรับตัวของนักเรียนมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับลักษณะหรือระดับทักษะของนักเรียน

๑. นักเรียนคิดว่า ตนเองเรียนรู้ได้ดีที่สุดด้วยวิธีใด

- การอ่าน                       การฟัง                       การคุยแลกเปลี่ยน  
 การดูภาพ                       การลงมือทำด้วยตนเอง



๒. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ความสามารถสื่อสาร" เรื่องต่อไปนี้กับเพื่อนได้ในระดับใด

ที่	เรื่อง que สื่อสารกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	การเรียน				
๒	ปัญหาตัวคนภาพลักษณะส่วนตัว				
๓	ปัญหาการเข้ากับเพื่อน				
๔	ปัญหาครอบครัว				

๓. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการเจรจาต่อรอง" กับบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่อง que สื่อสารกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการเจรจาต่อรองกับเพื่อน				
๒	ทักษะการเจรจาต่อรองกับพ่อแม่				
๓	ทักษะการเจรจาต่อรองกับแฟน				
๔	ทักษะการเจรจาต่อรองกับคนแปลกหน้า				

๔. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการแก้ปัญหา" เรื่องต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการแก้ปัญหา "การเรียน "				
๒	ทักษะการแก้ปัญหา " ชีวิตส่วนตัว "				
๓	ทักษะการแก้ปัญหา " เพื่อน "				
๔	ทักษะการแก้ปัญหา " ความรัก/แฟน "				
๕	ทักษะการแก้ปัญหา " ครู "				

๕. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการสร้างความสัมพันธ์" กับบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับ " เพื่อน "				
๒	ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับ " รุ่นพี่ "				
๓	ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับ " รุ่นน้อง "				
๔	ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับ " ครู/ผู้ใหญ่ "				



๖. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการปรับตัวหรือทำใจ" ในบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการปรับตัวหรือทำใจกับ "เพื่อน"				
๒	ทักษะการปรับตัวหรือทำใจกับ "รุ่นพี่"				
๓	ทักษะการปรับตัวหรือทำใจกับ "รุ่นน้อง"				
๔	ทักษะการปรับตัวหรือทำใจกับ "ครู/ผู้ใหญ่"				

๗. นักเรียนคิดว่าตนเองมีทักษะในเรื่องต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการนำเสนอตัวเอง				
๒	ทักษะการตัดสินใจ				

## หมวดที่ ๕ ประสบการณ์ในภาพรวมชีวิตที่ผ่านมาของนักเรียน

**คำชี้แจง ๕.๑** ให้นักเรียนระบุประสบการณ์ตนเองในเรื่องต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น กรุณาให้ข้อมูลตามความเป็นจริงมากที่สุด

ที่	ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น	ระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น			
		เกิดเป็นประจำ	เกิดบ่อยๆ	เกิดบ้าง	ไม่เคยเกิดเลย
๑	การถูกเพื่อนล้อเลียน				
๒	การทะเลาะกับเพื่อน				
๓	การถูกเพื่อนดูถูกหรือทำให้อับอาย				
๔	การถูกเพื่อนหรือคนรู้จักทำร้าย				
๕	การถูกตำรวจจับ				
๖	การถูกคาดโทษจากผู้ใหญ่หรือครูอาจารย์				
๗	การถูกรุมทำร้ายโดยรุ่นพี่ รุ่นน้อง				
๘	การชกต่อย ตบตีกับเพื่อน				
๙	การได้รับยกย่องชมเชยจากโรงเรียน				
๑๐	การได้รับยกย่องชมเชยจากญาติพี่น้อง				
๑๑	การได้รับยกย่องชมเชยจากเพื่อน				
๑๒	การได้รับรางวัลจากโรงเรียนหรือสังคมชุมชน				



ที่	ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น	ระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น			
		เกิดเป็นประจำ	เกิดบ่อยๆ	เกิดบ้าง	ไม่เคยเกิดเลย
๑๓	การรู้สึกเบื่อ น้อยใจในตนเอง				
๑๔	การรู้สึกว่าตนเองมีปัญหาในการอยู่ร่วมกับเพื่อน				
๑๕	การรู้สึกว่าตนเองไม่มีอนาคต				
๑๖	การรู้สึกอยากหนีไปจากคนรอบข้าง				
๑๗	การรู้สึกเป็นส่วนเกินของคนรอบข้าง				
๑๘	การรู้สึกว่าตนเองดึกว่าคนรอบข้าง				
๑๙	การรู้สึกถูกเอาเปรียบ หลอกให้				
๒๐	การรู้สึกอยากได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง				

## หมวดที่ ๑ การรับรู้และพัฒนาตนเอง

**คำชี้แจง ๖.๑** ให้นักเรียนระบุความต้องการของตนเองในการพัฒนาทักษะต่อไปนี้ โดยใช้หมายเลข ๑-๕ หน้าหัวข้อ โดยเรียงลำดับจาก ๑ คือทักษะที่ต้องการพัฒนามากที่สุด จนถึง ๕ คือทักษะที่ต้องการพัฒนาน้อยที่สุด ตามลำดับ

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| .....ทักษะการเรียนรู้ในชั้นเรียน         | .....ทักษะการสื่อสาร          |
| .....ทักษะการแก้ปัญหา                    | .....ทักษะการเรียนรู้จากสังคม |
| .....ทักษะการตัดสินใจ                    | .....ทักษะการนำเสนอตนเอง      |
| .....ทักษะการคิดวิเคราะห์                | .....ทักษะการเจรจาต่อรอง      |
| .....ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น |                               |

**คำชี้แจง ๖.๒** ให้เรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในช่องตัวเลขที่แสดงระดับความเก่งของตนเองในแต่ละด้าน โดย ๑ คือ ความเก่งระดับ "น้อยที่สุด" จนถึง ๑๐ คือ ความเก่ง "มากที่สุด" ตามลำดับ

ที่	ความเก่งในด้าน	ระดับความเก่ง									
		น้อยที่สุด	←	→	มากที่สุด						
		๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐
๑	การใช้ภาษา										
๒	การให้เหตุผล										
๓	ภาพ/พื้นที่										
๔	ร่างกายและการเคลื่อนไหว										
๕	ดนตรี										
๖	ความสัมพันธ์										
๗	ความเข้าใจตนเอง										
๘	การรับรู้ธรรมชาติ										



## แนวคำตอบแบบทดสอบหลังการร่วมกิจกรรม ส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา ชุดที่ ๑ เส้นทางชีวิต

### หมวดที่ ๑ ความรู้

ที่	คำตอบ
๑	ง
๒	ง

### หมวดที่ ๒ ทักษะคิดและค่านิยม

ที่	ไม่เห็นด้วยเลย	ไม่ค่อยเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยมาก
๑	๑	๒	๓	๔
๒	๑	๒	๓	๔

### หมวดที่ ๓ แบบประเมินสังคมมิติ

ไม่มีแนวคำตอบ

### หมวดที่ ๔ พฤติกรรมการเรียนรู้และทักษะชีวิต

๑. นักเรียนคิดว่า ตนเองเรียนรู้ได้ดีที่สุดด้วยวิธีใด

คะแนน	การอ่าน	การฟัง	การคุยแลกเปลี่ยน	การดูภาพ	การลงมือทำด้วยตนเอง
	๑	๒	๓	๔	๕

๒. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ความสามารถสื่อสาร" เรื่องต่อไปนี้กับเพื่อนได้ในระดับใด

ที่-	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑

๓. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการเจรจาต่อรอง" กับบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่-	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑

๔. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการแก้ปัญหา" เรื่องต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่-	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑
๕	๔	๓	๒	๑



๕. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการสร้างความสัมพันธ์" กับบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่-	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑

๖. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการปรับตัวหรือทำใจ" ในบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่-	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑

๗. นักเรียนคิดว่าตนเองมีทักษะในเรื่องต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่-	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑

## หมวดที่ ๕ ประสบการณ์ในภาพรวมชีวิตที่ผ่านมาของนักเรียน

๕.๑ ให้นักเรียนระบุประสบการณ์ตนเองในเรื่องต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น กรุณาให้ข้อมูลตามความเป็นจริงมากที่สุด

ที่	ระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น			
	เกิดเป็นประจำ	เกิดบ่อยๆ	เกิดบ้าง	ไม่เคยเกิดเลย
๑	๑	๒	๓	๔
๒	๑	๒	๓	๔
๓	๑	๒	๓	๔
๔	๑	๒	๓	๔
๕	๑	๒	๓	๔
๖	๑	๒	๓	๔
๗	๑	๒	๓	๔
๘	๑	๒	๓	๔
๙	๔	๓	๒	๑
๑๐	๔	๓	๒	๑
๑๑	๔	๓	๒	๑
๑๒	๔	๓	๒	๑
๑๓	๑	๒	๓	๔
๑๔	๑	๒	๓	๔
๑๕	๑	๒	๓	๔
๑๖	๑	๒	๓	๔
๑๗	๑	๒	๓	๔
๑๘	๑	๒	๓	๔
๑๙	๑	๒	๓	๔
๒๐	๑	๒	๓	๔

## หมวดที่ ๖ การรับรู้และพัฒนาตนเอง

ไม่มีแนวคำตอบ



## แบบทดสอบก่อนและหลัง การร่วมกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา

วิทยาลัย.....จังหวัด.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

รหัสประจำตัว.....ระดับชั้น  ปวช. ๑  ปวช. ๒  ปวช.๓

**คำชี้แจง** แบบประเมินก่อน-หลัง การจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษานี้ ต้องการสะท้อนความชัดเจนของผลลัพธ์การพัฒนานักเรียนในเรื่องการรับรู้คุณค่าตนเอง การปรับตัว การตัดสินใจ และการวางแผนชีวิต ดังนั้น จึงขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบคำถามทุกข้อตามความรู้สึกจริงๆ ของนักเรียน ทั้งนี้ คำตอบใดในแบบประเมินชุดนี้ ไม่มีผลต่อการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน แบบประเมินมีทั้งหมด ๖ หมวด

### หมวดที่ ๑ ความรู้

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวงกลมรอบข้อที่นักเรียนคิดว่าถูกต้อง

๑. ความเก่งของคนเรามีที่ค้ำ

ก. ๑ ค้ำ

ข. ๔ ค้ำ

ค. ๖ ค้ำ

ง. ๘ ค้ำ

๒. ข้อใดคือความสวยงามหรือความหล่อ (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

ก. การมีอวัยวะครบถ้วน

ข. การที่เพื่อนบอก

ค. ส่วนของร่างกายที่เราชอบมากที่สุด

ง. ความงามภายในจิตใจของเรา



๘. ข้อใดส่งผลให้เกิดการคิดตัดสินใจที่ดี

- ก. สัญชาตญาณของมนุษย์
- ข. ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต
- ค. การไว้เนื้อเชื่อใจผู้อื่น
- ง. ข้อมูลจากตนเองหรือคนรอบข้างที่มีการวิเคราะห์ถ้อยคพบเรียนแล้ว

๑๐. ข้อใดเป็นการแสดงการเคารพตนเอง (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- ก. การรู้จักและเฝ้าระวังจิตใจ ร่างกายของตนเอง
- ข. การเชื่อฟังรุ่นพี่ หรือทำตามเพื่อนเพื่อให้เป็นที่รัก
- ค. การทำตามกระแสสังคม ทั้งทางร่างกาย การแสดงบุคลิกท่าทาง การพูด การแต่งตัว แม้ตัวเองอาจไม่ชอบทั้งหมด
- ง. การพูดแสดงหลักการของตนเองให้ผู้อื่นทราบอย่างสุภาพ

๑๑. ใครควรเป็นผู้กำหนดความเป็นชายเป็นหญิงของเรา

- ก. พ่อแม่
- ข. เพื่อนในโรงเรียน
- ค. หมอผ่าตัดหรือหมอคำแย
- ง. การตัดสินใจของเราเอง

๑๒. ข้อใดเป็นสิ่งที่มียุทธิพลต่อความเป็นหญิง ความเป็นชายของเรามากที่สุด

- ก. สื่อ
- ข. เพื่อน
- ค. พ่อแม่ ครอบครัว
- ง. กฎหมาย

๑๓. ข้อใดต่อไปนี้ เป็นสิ่งที่สังคมไทยกำหนดให้หญิงหรือชายแสดงออกแตกต่างกัน (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- ก. การแต่งตัว
- ข. ภาษา
- ค. คำนำหน้า
- ง. ตำแหน่ง บทบาททางสังคม

๑๔. ข้อใดไม่ใช่ความคาดหวังต่อความเป็นชายของสังคมไทย
- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| ก. การมีเพศสัมพันธ์  | ข. การร้องไห้ แสดงอารมณ์  |
| ค. การใช้กำลังต่อสู้ | ง. การใช้อาวุธร้ายแรงเป็น |
๑๕. ความรับผิดชอบมีผลต่อข้อใดต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)
- |               |                          |
|---------------|--------------------------|
| ก. การเรียน   | ข. การอยู่ร่วมกับผู้อื่น |
| ค. การมีงานทำ | ง. รายได้                |
๑๖. ข้อใดเป็นทักษะสำคัญที่เป็นพื้นฐานในการทำงานร่วมกันให้สำเร็จ (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)
- |                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| ก. การสื่อสาร การวิเคราะห์แยกแยะ | ข. การสื่อสาร การเผชิญปัญหา |
| ค. การทำงานเป็นทีมและการแก้ปัญหา | ง. การสื่อสาร การคิดนอกกรอบ |
๑๗. วิธีการทำงานในโลกศตวรรษที่ ๒๑ ที่เปลี่ยนไปในตัวคนตรงกับข้อใด
- |                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| ก. การใช้เทคโนโลยีมากขึ้น  | ข. คนหนึ่งคนทำได้หลายงาน          |
| ค. การใช้ระบบข้อมูลมากขึ้น | ง. การทำงานมากกว่าวันละ ๘ ชั่วโมง |
๑๘. คุณลักษณะในข้อใดที่จะทำให้งานในฝันเกิดขึ้นได้
- |  |
|--|
| ก. เรียนสูงถึงปริญญาเอก                        |
| ข. ผลงานเป็นที่ประจักษ์                        |
| ค. มีเพื่อนหรือเครือข่ายที่จะนำพาไปสู่เป้าหมาย |
| ง. มีเป้าหมายและแผนการพัฒนาไปสู่เป้าหมาย       |
๑๙. ข้อใดเป็นสิ่งที่เราต้องเตรียมตัวเพื่อการสัมภาษณ์งาน ยกเว้นข้อใด
- |                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ก. บุคลิกภาพ                      | ข. วิธีการพูด                    |
| ค. การสื่อสารเนื้อหาของสิ่งที่พูด | ง. รายได้หรือค่าตอบแทนที่ต้องการ |



๒๐. การจัดการปัญหาในที่ทำงานจะสำเร็จได้ถ้าเริ่มต้นที่ข้อใด

- ก. บอกให้ชัดว่าปัญหาคืออะไร
- ข. แสวงหาทางเลือกในการแก้ปัญหา
- ค. ประเมินข้อดี ข้อเสียของทางเลือกแต่ละข้อ
- ง. คิดตามผลและทบทวนว่าวิธีเลือกได้ผลลัพธ์อย่างไร

### หมวดที่ ๒ ทักษะคิดและค่านิยม

**คำชี้แจง** นักเรียนเห็นด้วยกับประโยคต่อไปนี้ในระดับใด ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ที่	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วยเลย	ไม่ค่อย เห็นด้วย	เห็น ด้วย	เห็นด้วย มาก
๑	การแสดงออกทางเพศที่แตกต่างกันเป็นเรื่องปกติในสังคม				
๒	การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสมคือการยอมรับการแสดงออกทางเพศของผู้อื่น				
๓	การเคารพสิทธิการแสดงออกทางเพศเป็นเรื่องสำคัญที่บุคคลพึงมี				
๔	พหุปัญญาหรือความสามารถด้านต่างๆสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในทุกคน				
๕	คนทุกคนมีความสามารถรวมทั้งตัวนักเรียนเองด้วย				
๖	การค้นหาคำความสามารถของตนเองเป็นสิ่งที่ดีควรทำ				

ร.ก.	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วยเลย	ไม่ค่อย เห็นด้วย	เห็น ด้วย	เห็นด้วย มาก
๘	คุณค่าของคนอยู่ที่การเข้าใจ ยอมรับผู้อื่น ที่แตกต่างจากท่าน				
๙	สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการแสดงออกทาง เพศของบุคคลมากที่สุด				
๑๕	การมีความแตกต่างของความสามารถ ทำให้มีอาชีพที่แตกต่างกัน				
๑๐	การมีความแตกต่างของความสามารถ ทำให้สังคมมีการพัฒนา				
๑๑	ความแตกต่างของบุคคลเป็นสิ่งที่จำเป็น ของสังคม				
๑๒	การตัดสินใจอื่นตามเกณฑ์ของกลุ่มทำให้ เกิดผลดีต่อสังคมโดยรวม				
๑๓	การขัดแย้ง ทะเลาะวิวาทเป็นเรื่องปกติ ของคนในสังคมหรือสถาบัน				
๑๔	การทำตามคำสั่งของรุ่นพี่เป็นเรื่องจำเป็น และต้องทำ				
๑๕	การแสดงออกทางเพศที่ต่างไปจากข้อ กำหนดของสังคมเป็นเรื่องผิด				
๑๖	การใช้ข้อมูลประกอบการตัดสินใจทำให้ เกิดผลดีมากกว่าผลเสีย				



ที่	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วยเลย	ไม่ค่อย เห็นด้วย	เห็น ด้วย	เห็นด้วย มาก
๑๗	การทำตามเพื่อนบอกเป็นสิ่งที่ควรทำ				
๑๘	การมีเพื่อนมากๆ ทำให้มีอนาคตที่ดี จึง ต้องทำให้เพื่อนยอมรับ				
๑๙	การประสบความสำเร็จในชีวิตมาจากการ วางแผนที่ดีด้วยตนเอง				
๒๐	การประสบความสำเร็จในชีวิตมาจากการ รู้จักและยอมรับตนเอง				

### หมวดที่ ๓ แบบประเมินสังคมมิติ

**คำชี้แจง** นักเรียนมีเพื่อนที่นึกถึงเสมอ เมื่อนักเรียนมีปัญหาด้านต่างๆ ต่อไปนี้ หากไม่มี ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ หรือหากมีเพื่อน โปรดระบุชื่อเพื่อน และเลือกเหตุผลที่ทำให้นึกถึงเขา โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ○ ที่ตรงกับความพิเศษของเพื่อนคนนั้น

ที่	เรื่อง	ไม่มี	มี เพื่อนที่ นึกถึงชื่อ ระบุ.....	เพราะเขามีความพิเศษในเรื่อง (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)			
				ความ สามารถ	ภาพ ลักษณ์	ความสัมพันธ์ กับผู้อื่น	ความพิเศษอื่นๆ ที่เพื่อนคนนี้มี ระบุ.....
๑	การเรียน	□		○	○	○	
๒	การเงิน	□		○	○	○	

ที่	เรื่อง	ไม่มี	มี เพื่อนที่ นึกถึงชื่อ ระบุ.....	เพราะเขามีความพิเศษในเรื่อง (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)			
				ความ สามารถ	ภาพ ลักษณ์	ความสัมพันธ์ กับผู้อื่น	ความพิเศษอื่นๆ ที่เพื่อนคนนี้มี ระบุ.....
๓	ครอบครัว	<input type="checkbox"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
๔	กฎหมาย	<input type="checkbox"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
๕	สุขภาพ	<input type="checkbox"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
๖	ภาพลักษณ์	<input type="checkbox"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
๗	คนรัก	<input type="checkbox"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
๘	พฤติกรรม การตัดสินใจ	<input type="checkbox"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
๙	พฤติกรรม ทางเพศ	<input type="checkbox"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
๑๐	พฤติกรรม ด้านอารมณ์	<input type="checkbox"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
๑๑	พฤติกรรม การแก้ปัญหา	<input type="checkbox"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
๑๒	อื่นๆ ระบุ....	<input type="checkbox"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	



## หมวดที่ ๔ พฤติกรรมการเรียนรู้และทักษะชีวิต

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบหรือระดับทักษะของการเรียนรู้ การสื่อสาร การแก้ปัญหา การสร้างสัมพันธ์ และการปรับตัวของนักเรียนมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับลักษณะหรือระดับทักษะของนักเรียน

๑. นักเรียนคิดว่า ตนเองเรียนรู้ได้ดีที่สุดด้วยวิธีใด

- การอ่าน                       การฟัง                       การคุยแลกเปลี่ยน  
 การดูภาพ                       การลงมือทำด้วยตนเอง

๒. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ความสามารถสื่อสาร" เรื่องต่อไปนี้กับเพื่อนได้ในระดับใด

ที่	เรื่องที่สื่อสารกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	การเรียน				
๒	ปัญหาตัวคนภาพลักษณ์ส่วนตัว				
๓	ปัญหาการเข้ากับเพื่อน				
๔	ปัญหาครอบครัว				

๓. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการเจรจาต่อรอง" กับบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่องที่สื่อสารกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการเจรจาต่อรองกับเพื่อน				
๒	ทักษะการเจรจาต่อรองกับพ่อแม่				
๓	ทักษะการเจรจาต่อรองกับแฟน				
๔	ทักษะการเจรจาต่อรองกับคนแปลกหน้า				

๔. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการแก้ปัญหา" เรื่องต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการแก้ปัญหา "การเรียน "				
๒	ทักษะการแก้ปัญหา " ชีวิตส่วนตัว "				
๓	ทักษะการแก้ปัญหา " เพื่อน "				
๔	ทักษะการแก้ปัญหา " ความรัก/แฟน "				
๕	ทักษะการแก้ปัญหา " ครู "				

๕. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการสร้างความสัมพันธ์" กับบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับ " เพื่อน "				
๒	ทักษะการสร้างสัมพันธ์กับ " รุ่นพี่ "				
๓	ทักษะการสร้างสัมพันธ์กับ " รุ่นน้อง "				
๔	ทักษะการสร้างสัมพันธ์กับ " ครู/ผู้ใหญ่ "				



๖. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการปรับตัวหรือทำใจ" ในบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการปรับตัวหรือทำใจกับ "เพื่อน"				
๒	ทักษะการปรับตัวหรือทำใจกับ "รุ่นพี่"				
๓	ทักษะการปรับตัวหรือทำใจกับ "รุ่นน้อง"				
๔	ทักษะการปรับตัวหรือทำใจกับ "ครู/ผู้ใหญ่"				

๗. นักเรียนคิดว่าตนเองมีทักษะในเรื่องต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่	เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพื่อน	ระดับการประเมินตนเอง			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	ทักษะการนำเสนอตัวเอง				
๒	ทักษะการตัดสินใจ				

## หมวดที่ ๕ ประสบการณ์ในภาพรวมชีวิตที่ผ่านมาของนักเรียน

**คำชี้แจง ๕.๑** ให้นักเรียนประเมินตนเองในเรื่องต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับที่ทำได้ในช่องที่ตรงกับลักษณะหรือระดับทักษะของนักเรียน

ที่	เรื่อง	ระดับที่ทำได้			
		ทำได้ดีมาก	ทำได้ดี	พอทำได้	ต้องปรับปรุง
๑	การรู้จักตนเอง				
๒	การปรับปรุงตนเอง				
๓	การสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น				
๔	การแสวงหาข้อมูล				
๕	การแสวงหาเพื่อนหรือกลุ่ม				
๖	การรักษาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง				
๗	การสร้างภาพลักษณ์				
๘	การจูงใจผู้อื่นให้ทำตาม				
๙	การวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์				
๑๐	การหลบปัญหา				
๑๑	การเอาตัวรอด				
๑๒	การป้องกันปัญหา				
๑๓	การโต้ตอบแบบตาต่อตา ฟันต่อฟัน				
๑๔	การทำให้สถานการณ์ต่างๆ ดีขึ้น				
๑๕	การทำให้เกิดความสงบสุข				



ที่	เรื่อง	ระดับที่ทำได้			
		ทำได้ดีมาก	ทำได้ดี	พอทำได้	ต้องปรับปรุง
๑๖	การทำให้เกิดความเข้าใจผิด				
๑๗	การทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท				
๑๘	การทำให้เกิดความยุติธรรม				
๑๙	การทำให้เกิดความเสมอภาคเท่าเทียม				
๒๐	การทำให้เกิดกติกาสังคมหรือข้อตกลงในกลุ่ม				

**คำชี้แจง ๕.๒** ให้นักเรียนระบุประสบการณ์ตนเองในเรื่องต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น กรุณาให้ข้อมูลตามความเป็นจริงมากที่สุด

ที่	ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น	ระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น			
		เกิดเป็นประจำ	เกิดบ่อยๆ	เกิดบ้าง	ไม่เคยเกิดเลย
๑	การถูกเพื่อนล้อเลียน				
๒	การทะเลาะกับเพื่อน				
๓	การถูกเพื่อนดูถูกหรือทำให้อับอาย				
๔	การถูกเพื่อนหรือคนรู้จักทำร้าย				
๕	การถูกตำราวจับ				
๖	การถูกคาดโทษจากผู้ใหญ่หรือครูอาจารย์				
๗	การถูกรุมทำร้ายโดยรุ่นพี่ รุ่นน้อง				

ที่	ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น	ระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น			
		เกิดเป็นประจำ	เกิดบ่อยๆ	เกิดบ้าง	ไม่เคยเกิดเลย
๘	การชกต่อย ตบตีกับเพื่อน				
๙	การได้รับยกย่องชมเชยจากโรงเรียน				
๑๐	การได้รับยกย่องชมเชยจากญาติพี่น้อง				
๑๑	การได้รับยกย่องชมเชยจากเพื่อน				
๑๒	การได้รับรางวัลจากโรงเรียนหรือสังคมชุมชน				
๑๓	การรู้สึกเบื่อ น้อยใจในตนเอง				
๑๔	การรู้สึกว่าตนเองมีปัญหาในการอยู่ร่วมกับเพื่อน				
๑๕	การรู้สึกว่าตนเองไม่มีอนาคต				
๑๖	การรู้สึกอยากหนีไปจากคนรอบข้าง				
๑๗	การรู้สึกเป็นส่วนเกินของคนรอบข้าง				
๑๘	การรู้สึกว่าตนเองดึกว่าคนรอบข้าง				
๑๙	การรู้สึกถูกเอาเปรียบ หลอกใช้				
๒๐	การรู้สึกอยากได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง				



## หมวดที่ ๑ การรับรู้และพัฒนาตนเอง

**คำชี้แจง ๑.๑** ให้นักเรียนระบุความต้องการของตนเองในการพัฒนาทักษะต่อไปนี้ โดยใส่หมายเลข ๑-๕ หน้าหัวข้อ โดยเรียงลำดับจาก ๑ คือทักษะที่ต้องการพัฒนามากที่สุด จนถึง ๕ คือทักษะที่ต้องการพัฒนาน้อยที่สุด ตามลำดับ

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| .....ทักษะการเรียนรู้ในชั้นเรียน         | .....ทักษะการสื่อสาร          |
| .....ทักษะการแก้ปัญหา                    | .....ทักษะการเรียนรู้จากสังคม |
| .....ทักษะการตัดสินใจ                    | .....ทักษะการนำเสนอตนเอง      |
| .....ทักษะการคิดวิเคราะห์                | .....ทักษะการเจรจาต่อรอง      |
| .....ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น |                               |

**คำชี้แจง ๑.๒** ให้เรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในช่องตัวเลขที่แสดงระดับความเก่งของตนเองในแต่ละด้าน โดย ๑ คือ ความเก่งระดับ "น้อยที่สุด" จนถึง ๑๐ คือ ความเก่ง "มากที่สุด" ตามลำดับ

ที่	ความเก่งในด้าน	ระดับความเก่ง ← → มากที่สุด											
		๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐		
๑	การใช้ภาษา												
๒	การให้เหตุผล												
๓	ภาพ/พื้นที่												
๔	ร่างกายและการเคลื่อนไหว												
๕	ดนตรี												
๖	ความสัมพันธ์												
๗	ความเข้าใจตนเอง												
๘	การรับรู้ธรรมชาติ												

## แนวคำตอบแบบทดสอบก่อนและหลัง การร่วมกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา

### หมวดที่ ๑ ความรู้

ที่	คำตอบ	ที่	คำตอบ
๑	ง	๑๑	ง
๒	ข   ค   ง	๑๒	ค
๓	ง	๑๓	ก   ค   ง
๔	ก	๑๔	ข
๕	ง	๑๕	ก   ข   ค
๖	ก   ข   ค	๑๖	ก   ข   ค
๗	ก   ค   ง	๑๗	ข
๘	ก	๑๘	ง
๙	ง	๑๙	ง
๑๐	ก   ง	๒๐	ก

### หมวดที่ ๒ ทักษะคิดและค่านิยม

ที่	ไม่เห็นด้วยเลย	ไม่ค่อยเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยมาก
๑	๑	๒	๓	๔
๒	๑	๒	๓	๔
๓	๑	๒	๓	๔
๔	๑	๒	๓	๔
๕	๑	๒	๓	๔
๖	๑	๒	๓	๔
๗	๑	๒	๓	๔
๘	๔	๓	๒	๑
๙	๑	๒	๓	๔
๑๐	๑	๒	๓	๔



ที่	ไม่เห็นด้วยเลย	ไม่ค่อยเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยมาก
๑๑	๑	๒	๓	๔
๑๒	๔	๓	๒	๑
๑๓	๔	๓	๒	๑
๑๔	๔	๓	๒	๑
๑๕	๔	๓	๒	๑
๑๖	๑	๒	๓	๔
๑๗	๔	๓	๒	๑
๑๘	๔	๓	๒	๑
๑๙	๑	๒	๓	๔
๒๐	๑	๒	๓	๔

### หมวดที่ ๓ แบบประเมินสังคมมิติ

ไม่มีแนวคำตอบ

### หมวดที่ ๔ พฤติกรรมการเรียนรู้และทักษะชีวิต

๑. นักเรียนคิดว่า ตนเองเรียนรู้ได้ดีที่สุดด้วยวิธีใด

คะแนน	การอ่าน	การฟัง	การคุยแลกเปลี่ยน	การดูภาพ	การลงมือทำด้วยตนเอง
	๑	๒	๓	๔	๕

๒. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ความสามารถสื่อสาร" เรื่องต่อไปนี้กับเพื่อนได้ในระดับใด

ที่	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑

๓. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการเจรจาต่อรอง" กับบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่-	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑

๔. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการแก้ปัญหา" เรื่องต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่-	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑
๕	๔	๓	๒	๑

๕. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการสร้างความสัมพันธ์" กับบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่-	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑



๖. นักเรียนคิดว่าตนเองมี "ทักษะการปรับตัวหรือทำใจ" ในบุคคลต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่-	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑

๗. นักเรียนคิดว่าตนเองมีทักษะในเรื่องต่อไปนี้ ในระดับใด

ที่-	ระดับการประเมินตนเอง			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑

**หมวดที่ ๕** ประสบการณ์ในภาพรวมชีวิตที่ผ่านมาของนักเรียน

๕.๑ ให้นักเรียนประเมินตนเองในเรื่องต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับที่ทำได้

ที่-	ระดับที่ทำได้			
	ทำได้ดีมาก	ทำได้ดี	พอทำได้	ต้องปรับปรุง
๑	๔	๓	๒	๑
๒	๔	๓	๒	๑
๓	๔	๓	๒	๑
๔	๔	๓	๒	๑
๕	๔	๓	๒	๑
๖	๔	๓	๒	๑
๗	๔	๓	๒	๑

ที่-	ระดับที่ทำได้			
	ทำได้ดีมาก	ทำได้ดี	พอทำได้	ต้องปรับปรุง
๘	๔	๓	๒	๑
๙	๔	๓	๒	๑
๑๐	๑	๒	๓	๔
๑๑	๔	๓	๒	๑
๑๒	๔	๓	๒	๑
๑๓	๑	๒	๓	๔
๑๔	๔	๓	๒	๑
๑๕	๔	๓	๒	๑
๑๖	๑	๒	๓	๔
๑๗	๑	๒	๓	๔
๑๘	๔	๓	๒	๑
๑๙	๔	๓	๒	๑
๒๐	๔	๓	๒	๑

๕.๒ ให้นักเรียนระบุประสบการณ์ตนเองในเรื่องต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น กรุณาให้ข้อมูลตามความเป็นจริงมากที่สุด

ที่-	ระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น			
	เกิดเป็นประจำ	เกิดบ่อยๆ	เกิดบ้าง	ไม่เคยเกิดเลย
๑	๑	๒	๓	๔
๒	๑	๒	๓	๔
๓	๑	๒	๓	๔
๔	๑	๒	๓	๔
๕	๑	๒	๓	๔
๖	๑	๒	๓	๔
๗	๑	๒	๓	๔



ที่-	ระดับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น			
	เกิดเป็นประจำ	เกิดบ่อยๆ	เกิดบ้าง	ไม่เคยเกิดเลย
๘	๑	๒	๓	๔
๙	๔	๓	๒	๑
๑๐	๔	๓	๒	๑
๑๑	๔	๓	๒	๑
๑๒	๔	๓	๒	๑
๑๓	๑	๒	๓	๔
๑๔	๑	๒	๓	๔
๑๕	๑	๒	๓	๔
๑๖	๑	๒	๓	๔
๑๗	๑	๒	๓	๔
๑๘	๑	๒	๓	๔
๑๙	๑	๒	๓	๔
๒๐	๑	๒	๓	๔

**หมวดที่ ๑** การรับรู้และพัฒนาตนเอง

ไม่มีแนวคำตอบ

# คู่มือการเรียนรู้

## “กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาสาสมัครศึกษา”

### ชุดที่ ๖ เส้นทางชีวิต

#### กิจกรรมที่ ๑

#### แรงบันดาลใจในชีวิต

##### ตอนที่ ๑ ความคิดเห็น

**๑.๑ คำชี้แจง** ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และแสดงความคิดเห็นของนักเรียนโดยใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่อง  พร้อมระบุเหตุผล

๑. วิธีคิดและแรงบันดาลใจของตัวเราจะทำให้เกิดพลังในชีวิต

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๒. คนที่มีแรงบันดาลใจจะไปสู่ความฝันความสำเร็จได้เร็วกว่าคนที่ไม่ได้มี

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๓. แรงบันดาลใจมาจากตนเองและจากการเห็นแบบอย่างครอบครัวหรือสังคม

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

**๑.๒** ให้นักเรียนเขียนแบบบันทึก "แรงบันดาลใจและความใฝ่ฝันในชีวิตของฉัน"  
และส่งครูผู้สอน



## ตอนที่ ๒ ไม่มี

### ตอนที่ ๓ จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในวันนี้และรู้สึกประทับใจ มีดังนี้

๑).....

๒).....

๓).....

๒. ประเด็นการเรียนรู้ในข้อ ๑ ที่นักเรียนคิดว่ามีประโยชน์ต่อตัวนักเรียนมากที่สุด

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

ซึ่งนักเรียนมี "แนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้" ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้ดังนี้

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

๓. ส่วนใดหรือลักษณะใดของกิจกรรมที่นักเรียนชอบ/ประทับใจ พร้อมทั้งให้เหตุผล

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

## กิจกรรมที่ ๒ อุปสรรคมีไว้ก้าวข้าม

### ตอนที่ ๑ ความคิดเห็น

๑.๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และแสดงความคิดเห็นของนักเรียนโดยใช้เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่อง  พร้อมระบุเหตุผล

๑. อุปสรรคในชีวิตเป็นเรื่องของดวงชะตา แก้ไขได้ยาก

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๒. ยิ่งเผชิญอุปสรรคปัญหา ยิ่งทำให้เราเป็นคนเก่ง

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๓. "วิกฤตคือโอกาส ปัญหาคือยาเพิ่มพลังชีวิต" เป็นมุมมองเชิงบวกที่เราควรรยึดถือ

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๑.๒ ให้นักเรียนเขียนประสบการณ์ตนเองที่ผ่านอุปสรรคมาแล้ว ใน "บันทึกประสบการณ์ชีวิต" และเขียนโปสการ์ดถึงเจ้าของเรื่องในหนังสือ "ชีวิตเรา เราเขียนเอง" แล้วส่งครูผู้สอน



## ตอนที่ ๒ ไม่มี

### ตอนที่ ๓ จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในวันนี้และรู้สึกประทับใจ มีดังนี้

- ๑).....
- ๒).....
- ๓).....

๒. ประเด็นการเรียนรู้ในข้อ ๑ ที่นักเรียนคิดว่ามีประโยชน์ต่อตัวนักเรียนมากที่สุด

.....

.....

.....

ซึ่งนักเรียนมี "แนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้" ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้ดังนี้

.....

.....

.....

๓. ส่วนใดหรือลักษณะใดของกิจกรรมที่นักเรียนชอบ/ประทับใจ พร้อมทั้งให้เหตุผล

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ ๓ อะไรคือความสำเร็จ

### ตอนที่ ๑ ความคิดเห็น

๑.๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และแสดงความคิดเห็นของนักเรียนโดยใช้เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่อง  พร้อมระบุเหตุผล

๑. คนรวยมักทำอะไรก็สำเร็จ

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๒. คนเรียนสูงมักมีความสำเร็จในชีวิตมากกว่าคนที่ไม่ได้เรียน

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๓. ความสำเร็จขึ้นกับดวงชะตาหรือมุมมองของแต่ละคน

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๔. ความสำเร็จจะมาพร้อมกับความยากและความซับซ้อนเสมอ

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๑.๒ ให้นักเรียนส่งแผนกิจกรรมที่เขียนเสร็จแล้วเกี่ยวกับ "ความสำเร็จในมุมมองของนักเรียน" ให้ครูผู้สอน



## ตอนที่ ๒ ไม่มี

### ตอนที่ ๓ จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สารสำคัญที่ได้เรียนรู้ในวันนี้และรู้สึกประทับใจ มีดังนี้

๑).....

๒).....

๓).....

๒. ประเด็นการเรียนรู้ในข้อ ๑ ที่นักเรียนคิดว่ามีประโยชน์ต่อตัวนักเรียนมากที่สุด

.....

.....

.....

ซึ่งนักเรียนมี "แนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้" ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้ดังนี้

.....

.....

.....

๓. ส่วนใดหรือลักษณะใดของกิจกรรมที่นักเรียนชอบ/ประทับใจ พร้อมทั้งให้เหตุผล

.....

.....

.....

## แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ตนเอง (ท้ายกิจกรรม ๓) โดยนักเรียน

ในขณะร่วมกิจกรรม ๑, ๒, ๓ ครั้งที่ผ่านมานักเรียนได้แสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง  
ในประเด็นต่อไปนี้ในระดับใด ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับ  
พฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด

พฤติกรรมการเรียนรู้	ระดับการแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง					หมายเหตุ
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยมาก	ยังไม่ทำได้	
๑. การฟังอย่างตั้งใจ						
๒. คิดตามเรื่องที่กำลังเรียนรู้						
๓. การถามเมื่อสงสัย/อยากรู้						
๔. การตอบเมื่อถูกถามหรือมีโอกาส						
๕. การเขียน/จดสาระการเรียนรู้						
๖. การอ่านเอกสาร/ใบงาน						กรณีมีเอกสาร/ ใบงาน
๗. การตีความ การเชื่อมโยง และการสรุปประเด็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง						
๘. การสื่อสาร อธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจ						



พฤติกรรมการเรียนรู้	ระดับการแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง					หมายเหตุ
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยมาก	ยังไม่ทำได้	
๘. การบอกวิธีการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง						
๑๐. การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน						
๑๑. การบอกวิธีการนำความรู้ที่ได้ไปช่วยเหลือสังคม						
พฤติกรรมการพัฒนาและการจัดการเป้าหมายในชีวิต	กิจกรรมใดที่นักเรียนตั้งใจจะทำให้เกิดเป้าหมายชีวิตและการจัดการสู่เป้าหมาย					หมายเหตุ

หมายเหตุ ขอให้ให้นักเรียนคัดลอกผลการประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนเองและกิจกรรมที่นักเรียนตั้งใจจะทำจากตารางด้านบน ลงใน "แบบบันทึกความตั้งใจพัฒนาตนเอง" ที่ครูผู้สอนแจกให้

## แบบประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ ครั้งที่ ๑ (ท้ายกิจกรรมที่ ๓) โดย ครูผู้สอน

**คำชี้แจง** ให้ครูกากบาท ตรงหมายเลข ที่ตรงกับผลการประเมินคำตอบของนักเรียนผู้นี้จาก  
กิจกรรมที่ ๑, ๒, ๓

๑. ระดับความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นของนักเรียนจากการทำกิจกรรมที่ ๑, ๒, ๓

กิจกรรมที่ ๑ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๒ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๓ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

ข้อสังเกต.....  
.....  
.....  
.....

๒. ตามการรับรู้ของครู คิดว่านักเรียนผู้นี้มีทัศนคติและค่านิยมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของ  
แต่ละกิจกรรมในระดับใด

กิจกรรมที่ ๑ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๒ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๓ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

ข้อสังเกต.....  
.....  
.....



๑. มุมมองของครูที่สะท้อนการพัฒนาทักษะกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองและทักษะชีวิตของนักเรียน

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

ลายเซ็น.....นักเรียน  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ลายเซ็น.....ครูผู้สอน  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

เรียน ผู้ปกครอง

ตามที่วิทยาลัยได้จัดสอนทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา นักเรียนในปกครองของท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณค่าภายในตนเอง โดยนักเรียนในปกครองของท่านได้เรียนรู้เรื่อง.....

มีจุดเด่น คือ.....

และได้ตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง ดังนี้.....

ในฐานะผู้สอน จึงขอข้อเสนอแนะและการสนับสนุนจากผู้ปกครอง เพื่อให้นักเรียนได้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาคุณค่าภายในตนเองตามที่วางแผนไว้

ข้าพเจ้าในฐานะผู้ปกครองยินดีให้การสนับสนุนในเรื่อง.....

ด้วยวิธี.....

กรณีที่ผู้ปกครองไม่สะดวกให้การสนับสนุน แต่ต้องการให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้.....

ลงชื่อ.....ผู้ปกครอง

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



## กิจกรรมที่ ๔ แบ่งปัน

### ตอนที่ ๑ ความคิดเห็น

**๑.๑ คำชี้แจง** ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และแสดงความคิดเห็นของนักเรียนโดยใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่อง  พร้อมระบุเหตุผล

๑. ความสำเร็จในชีวิตขึ้นกับความสามารถและทรัพยากรที่เรามี

- เห็นด้วย  
 ไม่เห็นด้วย เพราะ.....

๒. การแบ่งปันสิ่งที่มีให้คนอื่น ทำให้เราเสียโอกาส

- เห็นด้วย  
 ไม่เห็นด้วย เพราะ.....

๓. ยิ่งให้ ยิ่งดี

- เห็นด้วย  
 ไม่เห็นด้วย เพราะ.....

๔. ชาวนากับงูเห่า เป็นข้อคิดสำคัญที่เตือนสติเราว่าไม่ควรแบ่งปันให้ใคร

- เห็นด้วย  
 ไม่เห็นด้วย เพราะ.....

**๑.๒** ให้นักเรียนส่งแบบสำรวจ "ฉันกับเพื่อนๆ บนโลกใบนี้" และตอบคำถามเพิ่มเติมว่า "สิ่งใดบ้างที่ฉันอยากแบ่งปันให้มากขึ้น" แล้วส่งให้ครูผู้สอน

## ตอนที่ ๒ ไม่มี

### ตอนที่ ๓ จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในวันนี้และรู้สึกประทับใจ มีดังนี้

๑).....

๒).....

๓).....

๒. ประเด็นการเรียนรู้ในข้อ ๑ ที่นักเรียนคิดว่ามีประโยชน์ต่อตัวนักเรียนมากที่สุด

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

ซึ่งนักเรียนมี "แนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้" ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้ดังนี้

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

๓. ส่วนใดหรือลักษณะใดของกิจกรรมที่นักเรียนชอบ/ประทับใจ พร้อมทั้งให้เหตุผล

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



## กิจกรรมที่ ๕ ความสุขรอบด้าน

### ตอนที่ ๑ ความคิดเห็น

๑.๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และแสดงความคิดเห็นของนักเรียนโดยใช้เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่อง  พร้อมระบุเหตุผล

๑. คนกำพร้ามีความสุขน้อยกว่าคนที่ครอบครัวมีครบทั้งพ่อและแม่

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๒. ทุกข์ สุขอยู่ที่ใจ เป็นจริงเฉพาะคนกลุ่มที่ยึดมั่นในหลักศาสนา

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

๓. "งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข" เป็นคำพูดที่ไม่ถูกต้องทั้งหมด

เห็นด้วย

ไม่เห็นด้วย

เพราะ.....

### ตอนที่ ๒ ไม่มี

### ตอนที่ ๓ จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในวันนี้และรู้สึกประทับใจ มีดังนี้

๑).....

๒).....

๓).....

๒. ประเด็นการเรียนรู้ในข้อ ๑ ที่นักเรียนคิดว่ามีประโยชน์ต่อตัวนักเรียนมากที่สุด

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

ซึ่งนักเรียนมี "แนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้" ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้ดังนี้

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

๓. ส่วนใดหรือลักษณะใดของกิจกรรมที่นักเรียนชอบ/ประทับใจ พร้อมทั้งให้เหตุผล

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



## กิจกรรมที่ ๖ ดูหนัง

### ตอนที่ ๑ มุมมองต่อหนัง

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนนำแนวคิดจากการชมภาพยนตร์เรื่อง "Fame" (ชื่อดัง โคน โคน) มาประยุกต์ใช้ ในการตอบคำถามต่อไปนี้

๑. การวางเป้าหมายชีวิตไม่จำเป็นต้องจริงจัง เพราะทุกสิ่งไม่แน่นอน" นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนี้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

๒. นักเรียนคิดว่า การค้นพบความสนใจและความสามารถของตัวเอง เป็นเรื่องสำคัญแค่ไหนอย่างไร

.....

.....

.....

๓. ให้นักเรียนเขียนเรียงความหัวข้อ "ความฝันและแรงบันดาลใจเพื่อชีวิตในอนาคตของฉัน" ความยาวไม่น้อยกว่าครึ่งหน้าเอสี่

.....

.....

.....

## แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ตนเอง (ท้ายกิจกรรม ๖) โดยนักเรียน

ในขณะร่วมกิจกรรม ๔, ๕, ๖ ที่ผ่านมา นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองในประเด็นต่อไปนี้ในระดับใด ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด

พฤติกรรมการเรียนรู้	ระดับการแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง					หมายเหตุ
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยมาก	ยังไม่ทำได้	
๑. การฟังอย่างตั้งใจ						
๒. คิดตามเรื่องที่กำลังเรียนรู้						
๓. การถามเมื่อสงสัย/อยากรู้						
๔. การตอบเมื่อถูกถามหรือมีโอกาสนำ						
๕. การเขียน/จดสาระการเรียนรู้						
๖. การอ่านเอกสาร/ ใบงาน						กรณีมีเอกสาร/ ใบงาน
๗. การตีความ การเชื่อมโยง และการสรุปประเด็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง						
๘. การสื่อสาร อธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจ						



พฤติกรรมการเรียนรู้	ระดับการแสดงผลพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง					หมายเหตุ
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยมาก	ยังไม่ทำได้	
๘. การบอกวิธีการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง						
๑๐. การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน						
๑๑. การบอกวิธีการนำความรู้ที่ได้ไปช่วยเหลือสังคม						

หมายเหตุ ขอให้นักเรียนเปรียบเทียบผลการประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนเองในครั้งนี้นี้กับ "แบบบันทึกความตั้งใจพัฒนาตนเอง" ที่นักเรียนได้ทำไว้ ทำยกิจกรรม ๖ ซึ่งครูผู้สอนเก็บไว้ และจะแจกให้นักเรียน

## แบบประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ ครั้งที่ ๒ (ท้ายกิจกรรมที่ ๖) โดย ครูผู้สอน

**คำชี้แจง** ให้ครูกากบาทตรงหมายเลขที่ตรงกับผลการประเมินคำตอบของนักเรียนผู้นี้จาก  
กิจกรรมที่ ๔, ๕, ๖

๑. ระดับความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นของนักเรียนจากการทำกิจกรรมที่ ๔, ๕, ๖

กิจกรรมที่ ๔ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๕ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๖ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

ข้อสังเกต.....  
.....  
.....  
.....

๒. ตามการรับรู้ของครู คิดว่านักเรียนผู้นี้มีทัศนคติและค่านิยมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของ  
แต่ละกิจกรรมในระดับใด

กิจกรรมที่ ๔ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๕ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

กิจกรรมที่ ๖ (น้อยสุด) ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ (มากที่สุด)

ข้อสังเกต.....  
.....  
.....



๑. มุมมองของครูที่สะท้อนการพัฒนาทักษะกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองและทักษะชีวิตของนักเรียน

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

ลายเซ็น.....นักเรียน  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ลายเซ็น.....ครูผู้สอน  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

## แบบบันทึกความตั้งใจพัฒนาตนเองของนักเรียน (ครูผู้สอนเก็บไว้)

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนคัดลอกข้อมูลจากคู่มือการเรียนรู้ฯ กิจกรรมที่ ๓ ลงในตารางซ้ายมือ และระบุความตั้งใจที่จะทำในกิจกรรม ๔-๖ ลงในตารางขวามือ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด เมื่อทำเสร็จแล้วให้ครูผู้สอนเก็บและนำมาใช้อีกครั้งท้ายกิจกรรมที่ ๖

พฤติกรรมการเรียนรู้	ระดับการแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองที่นักเรียนได้ทำในกิจกรรมที่ ๑, ๒, ๓					หมายเหตุ	ระดับการแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองที่นักเรียนตั้งใจจะทำในกิจกรรมที่ ๔, ๕, ๖					หมายเหตุ
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยมาก	ยังไม่ทำได้		ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ทำน้อยมาก	ยังไม่ทำได้	
๑. การฟังอย่างตั้งใจ												
๒. คิดตามเรื่องที่กำลังเรียนรู้												
๓. การถามเมื่อสงสัย/อยากรู้												
๔. การตอบเมื่อถูกถามหรือมีโอกาส												
๕. การเขียน/จดสาระการเรียนรู้												
๖. การอ่านเอกสาร/ใบงาน												
๗. การตีความ การเชื่อมโยง และการสรุปประเด็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง												
๘. การสื่อสาร อธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจ												
๙. การบอกวิธีการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง												
๑๐. การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน												
๑๑. การบอกวิธีการนำความรู้ที่ได้ไปช่วยเหลือสังคม												



## แบบบันทึกหลังสอน กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีวศึกษา

สถานศึกษา.....จังหวัด.....

ชุดที่.....กิจกรรม.....

นักเรียนชั้น  ปวช. ๑  ปวช. ๒  ปวช. ๓ จำนวนนักเรียนทั้งห้อง.....คน

ภาคการศึกษา.....ปีการศึกษา.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

### ส่วนที่ ๑ ความสำเร็จในการสอน

๑.๑ การสอนเป็นไปตามแผนจัดการเรียนรู้หรือไม่

- เป็นไปตามแผนจัดการเรียนรู้  
 ไม่เป็นไปตามแผนจัดการเรียนรู้ /สาเหตุ

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

๑.๒ นักเรียนได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดหรือไม่

- นักเรียนได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด  
 นักเรียนไม่ได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด /สาเหตุ

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

## ส่วนที่ ๒ ปัญหาที่พบ

### ๒.๑ ปัญหาจากครู

#### ๑) ด้านเนื้อหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### ๒) ด้านวิธีสอน/การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### ๓) อื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....



๒.๒ ปัญหาจากกิจกรรมและสื่อการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

.....

๒.๓ ปัญหาจากนักเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

**ส่วนที่ ๓** แนวทางการพัฒนา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ ๔

แบบสังเกตการณ์มีส่วนร่วมในชั้นเรียนของนักเรียน

ที่	พฤติกรรมที่แสดงออก	ระดับการสังเกต	หมายเหตุ
๑	ร้อยละของนักเรียนที่มาเรียนตรงต่อเวลา	<input type="checkbox"/> น้อยกว่า ๗๐% <input type="checkbox"/> ๗๐-๘๐% <input type="checkbox"/> มากกว่า ๘๐%	นักเรียนที่มาสาย ชื่อ ..... .....
๒	ความมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน	<input type="checkbox"/> น้อยกว่า ๗๐% <input type="checkbox"/> ๗๐-๘๐% <input type="checkbox"/> มากกว่า ๘๐%	นักเรียนที่กระตือรือร้น ในการทำกิจกรรม ชื่อ ..... .....
๓	ร้อยละของนักเรียนที่ถามคำถาม	<input type="checkbox"/> น้อยกว่า ๕๐% <input type="checkbox"/> ๕๑-๖๐% <input type="checkbox"/> มากกว่า ๖๐%	นักเรียนที่ชอบถาม ชื่อ ..... .....
๔	ร้อยละของนักเรียนที่ตอบคำถาม	<input type="checkbox"/> น้อยกว่า ๕๐% <input type="checkbox"/> ๕๑-๖๐% <input type="checkbox"/> มากกว่า ๖๐%	นักเรียนที่ชอบตอบ ชื่อ ..... ..... นักเรียนที่ไม่พูด ชื่อ ..... .....
๕	นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมเป็นผู้นำกลุ่ม	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	(ถ้ามี) ชื่อนักเรียน ๑)            ๓) ๒)            ๔)
๖	นักเรียนที่แสดงบทบาทเป็นผู้นำเสนอผลงาน	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	(ถ้ามี) ชื่อนักเรียน ๑)            ๓) ๒)            ๔)
๗	นักเรียนที่แสดงความคิดสร้างสรรค์	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	(ถ้ามี) ชื่อนักเรียน ๑)            ๓) ๒)            ๔)



## แบบบันทึกข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน แนวทางป้องกัน/ดูแล และผลลัพธ์ – โดยครูผู้สอน กิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตเยาวชนอาชีพศึกษา

สถานศึกษา.....จังหวัด.....


ชุดที่.....กิจกรรม.....

นักเรียนชั้น  ปวช. ๑  ปวช. ๒  ปวช. ๓ จำนวนนักเรียนทั้งหมด.....คน

ภาคการศึกษา.....ปีการศึกษา.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ที่	ชื่อ-นามสกุล	พฤติกรรมเสี่ยงที่ สังเกตได้	แผนการ ป้องกัน/ดูแล	ผลลัพธ์

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมที่ ๖ สรุปผลการดูแลพฤติกรรมเสี่ยง  
นักเรียนแต่ละคน



ชีวิตที่เผชิญทั้งสูงและทุกข์  
ไม่ว่าอย่างไรก็ต้องเดินหน้าต่อ  
แต่ชีวิตที่จะเดินหน้าได้ดี คือชีวิตที่มีเป้าหมายชัดเจน  
และมีแรงบันดาลใจคอยผลักดัน  
เป้าหมายคืออะไร แรงบันดาลใจอยู่ที่ไหน  
คงไม่มีคำตอบที่ถูกต้องสำหรับทุกคน  
เพราะแต่ละคนก็มีเส้นทางชีวิตที่แตกต่างกัน  
คำตอบที่ถูกต้องนั้น น่าจะมีแค่เราที่ต้องตอบเอง

