

## แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ 6

หน่วยการจัดกิจกรรม ส่วนตัวและสังคม  
เรื่อง คนมีเสน่ห์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6  
จำนวน 1 ชั่วโมง

### 1.สาระสำคัญ

การพัฒนาตนเอง เป็นแนวทางการปฏิบัติที่สามารถนำทางตนเองไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น หรือเป็นไปตามแนวทางที่พึงประสงค์ของสังคม หากเป็นการพัฒนาตนเองด้วยความเต็มใจและสมัครใจ โดยปราศจากความรู้สึกที่ถูกบังคับ การพัฒนาจึงจะเกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นได้ง่ายและเป็นการพัฒนาอย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิผล

### 2. สมรรถนะการแนะแนว : ด้านส่วนตัวและสังคม

ข้อ 2 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

### 3. จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายแนวทางการพัฒนาบุคลิกของตนเองได้

### 4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การพัฒนาตนเอง
- 4.2 การปรับปรุงบุคลิกภาพ

### 5. ชิ้นงาน / ภาระงาน

- 5.1 แบบประเมินบุคลิกภาพในแบบต่างๆ
- 5.2 ใบงานเรื่อง “ปรับเปลี่ยนแก้”

### 6. วิธีการจัดกิจกรรม

6.1 นักเรียนประเมินตนเองตามแบบประเมินบุคลิกภาพในแบบต่างๆ” พร้อมทั้งตรวจให้คะแนนและสรุปผลการประเมินบุคลิกภาพของตนเอง

6.2 นักเรียนศึกษาใบความรู้ การปรับปรุงบุคลิกภาพตนเอง

6.3 แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละประมาณ 3 – 5 คน เพื่อร่วมกันระดมสมองหาแนวทางในการพัฒนาตนเองด้านต่างๆ ตามใบงาน ปรับเปลี่ยนแก้

6.4 ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอแนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพตนเอง

6.5 ครูและนักเรียนร่วมกันซักถาม เสนอแนะ เพิ่มเติมแนวทางการพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

## 7. สื่อ / อุปกรณ์

- 7.1 ใบงาน เรื่อง แบบประเมินบุคลิกภาพในแบบต่างๆ
- 7.2 ใบความรู้ เรื่อง การปรับปรุงบุคลิกภาพตนเอง
- 7.3 ใบงาน เรื่อง ปรับเปลี่ยนแก้

## 8. การวัดและประเมินผล

### 8.1 วิธีการวัดและประเมินผล

- 8.1.1 สังเกตความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม และการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
- 8.1.2 ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของใบงาน

### 8.2 เครื่องมือ

-

### 8.3 เกณฑ์การประเมิน

#### 8.3.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	มีความสนใจในการฟัง การตอบคำถาม การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

#### 8.3.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ตัวบ่งชี้
ผ่าน	ทำใบงานถูกต้อง ครบถ้วน และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

## ใบงาน

### เรื่อง แบบประเมินบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ

#### คุณคิดอย่างไรกับตัวเอง

ในส่วนลึกคุณตัดสินใจว่าตัวเองเป็นคนที่ “เข้าท่า” คนหนึ่งได้หรือเปล่าหรือคุณก็ยังไม่รู้สึกผิดหวังกับตัวเองอยู่บ้าง คำถามต่อไปนี้จะช่วยให้คุณบอกได้ว่าคุณมีภาพพจน์เกี่ยวกับตัวเองเช่นไร คำถามเหล่านี้สร้างขึ้นโดย ดร.แจ๊คกี้ โบสล์ นักจิตวิทยาชื่อดังแห่งมหาวิทยาลัยแอตแลนต้า เมื่อคุณตอบคำถามเหล่านี้อย่างถี่ถ้วน คุณจะเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น

1. คุณเคยคิดมึนว่า อาจมีบางคนชอบคุณน้อยลง ถ้าเขาารู้อะไรเกี่ยวกับคุณมากขึ้น
  - ก. คิดบ่อย ๆ
  - ข. บางครั้ง
  - ค. ไม่คิดเลย
2. เมื่อได้รับคำชมหรือยกย่อง คุณมักรู้สึก.....
  - ก. ไม่สบายใจนิดหน่อย
  - ข. ปลื้มใจ
  - ค. รู้สึกเหมือนถูกเย้ยมากกว่า
3. เมื่อคุณทำงานพลาด คุณจะ.....
  - ก. ปลอมมันผ่านไปและคิดว่า “ไม่มีใครทำอะไรได้สมบูรณ์แบบหรอกน่า
  - ข. วิดกกังวลอยู่นกว่าจะมีคนบอกว่า “ไม่เป็นไรหรอก”
  - ค. ไม่ว่าใครจะปลอบอย่างไร คุณจะรู้สึกเสียอกเสียใจ และลงโทษตัวเองอยู่นั้นแหละ
4. คุณเคยทำอะไรอย่างทำทนาย กับอะไรบางสิ่งบางอย่างหรือเปล่า
  - ก. เคยทำทนายตัวเองเจียบ ๆ
  - ข. เคย...เพราะอยากทำให้คนอื่นไม่สบายใจเล่น
  - ค. ทำ เมื่อสถานการณ์บางอย่างบังคับ
5. เมื่อคุณบังเอิญเห็นสภาพตัวเองในกระจก หรือในตู้โชว์ ภาพที่ปรากฏแก่สายตานั้น....
  - ก. ดูสะดุดตาเกินกว่าที่คิดไว้
  - ข. สะดุดตาน้อยกว่าที่คิด
  - ค. สะดุดตาอย่างที่คิดไว้เป๊ะเลย
6. เมื่อคุณ “อู้งาน” บ้าง คุณจะรู้สึก
  - ก. รู้สึกผิดและไม่สบายใจเลย
  - ข. รู้สึกว่าตนเองทำผิดแต่ก็สนุกดี
  - ค. ไม่รู้สึกอะไรเลย ก็อยากทำนี่ใครจะทำไม

7. เมื่อคุณลองเปรียบเทียบตัวคุณกับเพื่อนสนิท คุณตัดสินใจว่าบรรดาเพื่อน ๆ คุณ
  - ก. ดุสมาร์ทกว่าคุณ
  - ข. สมาร์ทพอ ๆ กัน
  - ค. ไม่มีใครสมาร์ทเท่ากับคุณสักคน
8. เมื่อคุณรู้ว่า มีคนไม่ชอบขี้หน้าคุณ คุณจะ
  - ก. กังวลว่า เอ๊ะ ฉันทำผิดนะ
  - ข. สรุพบว่าเขาอิจฉาคุณ
  - ค. ยอมรับว่าเป็นเรื่องธรรมดา คุณจะชนะใจใครไปหมดได้ยังไง
9. นกต่อไปนี้คุณชอบนกอะไรมากที่สุด
  - ก. นกยูง
  - ข. นกกระเจอก
  - ค. นกอินทรี

เฉลยคะแนนแบบประเมินบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ

ข้อที่	ก	ข	ค
1	0	1	2
2	1	2	0
3	1	2	0
4	2	1	0
5	0	2	1
6	0	1	2
7	0	1	2
8	0	2	1
9	2	0	1

สรุปแปลผลแบบประเมินบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ

**ได้คะแนน 0 – 6** คุณมีภาพพจน์กับตัวเองชนิดที่เรียกว่า “แย่มาก” คุณไม่มีความมั่นใจอะไรในตัวเองเลย คุณตัดสินใจอะไรเกี่ยวกับตัวเองไม่ได้เลย และคุณจะลงโทษตัวเองมากไป คนอื่นเขาไม่ได้มองคุณในแง่ลบมากมาย อย่างที่คุณคิดหรอก คุณควรรู้จักชื่นชมกับตัวเองบ้าง เมื่อทำอะไรที่ดี ๆ หรือเข้าท่า และถ้าทำอะไรพลาดไปบ้างก็อย่าลงโทษตัวเองมากมาย พยายามแก้ตัวใหม่ดีกว่า

**ได้คะแนน 7-12** คุณมีภาพพจน์ที่ดีกับตัวเอง เป็นคนรู้จักตัวเองดี คุณเป็นคนยอมรับความจริง และมีความเชื่อมั่นในตัวเองดีทีเดียว

**ได้คะแนน 13-18** คุณหลงตัวเองมากไปแล้วล่ะ คุณมักคิดว่าคุณเหนือกว่าคนอื่นไปซะทุกเรื่องน้อย ๆ หน่อยเถอะ ไม่มีใครทำอะไรได้ดีเยี่ยมไปซะทุกอย่างหรอก คุณจะมีเพื่อนมากกว่านี้ และประสบผลสำเร็จในชีวิตได้ ถ้าคุณยอมรับว่า ตัวคุณก็คือปุถุชนธรรมดาที่มีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย ยังไม่สายเกินไป

ที่มา: ฉันทนิช อิศวนนท์. พัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

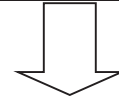
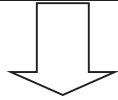
## ใบงาน เรื่อง ปรับเปลี่ยนแก้ไข

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเพื่อหาแนวทางการพัฒนาตนเอง ด้วยวิธีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขคุณลักษณะหรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม ตามหัวข้อที่กลุ่มได้รับมอบหมาย และส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

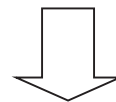
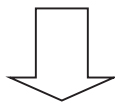
กลุ่มที่	คุณลักษณะหรือบุคลิกภาพ
กลุ่มที่ 1 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. มีกลิ่นตัว
	2. มีกลิ่นปาก
กลุ่มที่ 2 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. ผอมเหผื่น ไม่สะอาด และเป็นรังแค
	2. หน้าตาเป็นสิวมมาก
กลุ่มที่ 3 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. รองเท้าเหม็นอับ และเท้าเหม็น
	2. เล็บมือสกปรก
กลุ่มที่ 4 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. ชอบพูดข่มขู่ดูถูกคนอื่น
	2. อารมณ์เสียเป็นนิจ
กลุ่มที่ 5 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. มีลักษณะชอบพูดมากกว่าฟัง
	2. หน้าตาบึ้งตึงอยู่เสมอ
กลุ่มที่ 6 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. ชอบตำหนิคนอื่น
	2. หลงตนเองไม่ยกย่องคนอื่น
กลุ่มที่ 7 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. พูดเสียงดังเกินไปและไม่ไพเราะ
	2. ชอบมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้อื่น
กลุ่มที่ 8 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. ไม่สำรวมกิริยาวาจา
	2. ไม่มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย
กลุ่มที่ 9 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. ชอบใช้จ่ายเกินตัว
	2. เป็นบุคคลที่เห็นแก่ตัว ไม่มีน้ำใจ
กลุ่มที่ 10 หาแนวทางวิธีการแก้ไขลักษณะ	1. เสื้อผ้าไม่สะอาด ไม่รีด
	2. เป็นผู้มีสุขภาพไม่แข็งแรง

ใบงาน  
เรื่อง “ปรับเปลี่ยนแก้”  
กลุ่มที่.....

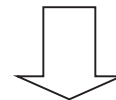
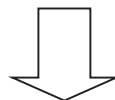
คุณลักษณะหรือบุคลิกภาพ	คุณลักษณะหรือบุคลิกภาพ



แนวทางการพัฒนาตนเอง	แนวทางการพัฒนาตนเอง
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



ปัญหา/อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น	ปัญหา/อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น
.....	.....
.....	.....
.....	.....



แนวทางแก้ไขปัญหา/อุปสรรค	แนวทางแก้ไขปัญหา/อุปสรรค
.....	.....
.....	.....

## ใบความรู้ เรื่อง การปรับปรุงบุคลิกภาพ

**การปรับปรุงบุคลิกภาพตนเอง** หมายถึง การพัฒนาให้ตนเองมีบุคลิกภาพเป็นไปตามแนวทางที่พึงประสงค์ของสังคม เป็นเรื่องที่ทำขึ้นภายหลังที่บุคคลได้สร้างบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยมาแล้ว การที่จะปรับปรุงตนเองให้มีบุคลิกภาพดีจำเป็นต้องเริ่มกระทำตั้งแต่วัยเด็กเพราะไม้อ่อนดัดง่ายไม้แก่ดัดยาก ถ้าบุคลิกภาพฝังรากลึกเสียแล้วก็ยากต่อการปรับปรุง

### ขั้นตอนการปรับปรุงตนเองให้มีบุคลิกภาพที่ดีมีขั้นตอน ดังนี้

1. **สำรวจตนเอง** คือ การที่บุคคลสำรวจตรวจสอบบุคลิกภาพของตนเอง เพื่อให้รู้ว่าตนเองมีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้าง เป็นที่ต้องการของสังคมหรือไม่ ซึ่งการสำรวจตนเองทำได้ 2 ทาง คือ

1.1 การวิเคราะห์ตนเอง คือ ตรวจสอบเพื่อประเมินบุคลิกภาพของตนเองว่าควรปรับปรุงในส่วนใด โดยไม่เข้าข้างตนเอง

1.2 การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นการมองของคนอื่น เพื่อที่จะได้แก้ไขข้อบกพร่องต่อไป

2. **พัฒนาและปรับปรุงบุคลิกภาพ** เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ตนเองมาตรวจสอบ ถ้าพบข้อบกพร่องก็ปรับปรุงแก้ไขโดยมองหาลักษณะที่เป็นแบบอย่างที่ดีแล้วพยายามเตือนตนให้ทั้งบุคลิกภาพเดิมที่บกพร่อง การปรับปรุงบุคลิกภาพต้องใช้ความตั้งใจจริงแม้จะใช้เวลาก็ตามก็ต้องอดทนและเอาใจใส่เป็นพิเศษเพื่อที่เราจะได้เป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดีเป็นที่ยอมรับของสังคม

### การปรับปรุงลักษณะอุปนิสัยตนเอง

การปรับปรุงลักษณะนิสัยของตนเองจะทำให้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสบายใจ ดังนั้นจึงต้องอาศัยการฝึกฝนปรับปรุงเกี่ยวกับกิริยาท่าทางและลักษณะนิสัยส่วนตัวของตนเอง ดังนี้

1. **การมอง** จะต้องมองด้วยความรัก ความเมตตา ศรัทธา อย่ามองคนด้วยหางตา

2. **การแต่งกาย** ไม่จำเป็นต้องใช้เสื้อผ้าราคาแพง แต่ควรคำนึงถึงสภาพความเหมาะสมและความสะอาด ทั้งร่างกาย เสื้อผ้าและเครื่องประดับ

3. **กิริยาท่าทาง** ต้องคำนึงถึงสภาพสุภาพ สำรวม ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง การรับประทานอาหาร ต้องเป็นไปอย่างนิ่มนวล ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป

4. **สุขภาพดี** ควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะสุขภาพเป็นส่วนสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพด้วย

5. **ทักษะในการทำงาน** คือ จะต้องมีความชำนาญ คล่องแคล่ว ว่องไว มีความรับผิดชอบตรงต่อเวลา มีสมาธิ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง



6. **อุปนิสัย** โดยเฉพาะวัยรุ่นสมัยใหม่ ควรมีการปรับปรุงแก้ไขอุปนิสัยตนเอง ดังนี้
- 6.1 ไม่ทำอะไรรัดใจตนเอง
  - 6.2 อย่าต่อปากต่อคำกับผู้ใหญ่
  - 6.3 รู้จักขอโทษและยอมรับผิด
  - 6.4 ต้องรู้จักหักทายเป็น
  - 6.5 ต้องช่วยเหลือและมีน้ำใจไมตรีต่อบุคคลอื่น
  - 6.6 คำขอบคุณ ไม่ควรละเลยกล่าวคำขอบคุณเมื่อผู้อื่นมีน้ำใจให้ความช่วยเหลือแม้เป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม
  - 6.7 รอยยิ้มและอัธยาศัยไมตรี
  - 6.8 ความอ่อนน้อมถ่อมตน
  - 6.9 ไม่ควรละเมิดสิทธิของผู้อื่น
  - 6.10 ระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา

ที่มา: สามารถ มีศรี, ปราณี คงวัฒนะ, และอารีย์ ภาพักดี. (2546). มารยาทและการสมาคม. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดแสงจันทร์การพิมพ์.