

ชุดกิจกรรมแนะแนว
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



หน่วยที่ 1
ความพึงพอใจ



โดย

นางกรรณิกา โมมรัตน์

ครูชำนาญการ โรงเรียนเมธีเสวตรอุปถัมภ์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 7

คำชี้แจงในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หน่วยที่ 1 ความพึงพอใจ

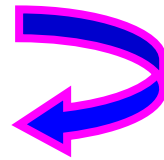
เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ของ ชุดกิจกรรมแนะแนว
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หน่วยที่ 1 ความพึงพอใจ ขอแนะนำให้นักเรียน
 ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. นักเรียนศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้หน่วยที่ 1 ความพึงพอใจ
2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน ลงในกระดาษคำตอบ
3. ศึกษาเนื้อหาสาระหน่วยที่ 1 ความพึงพอใจ ให้เข้าใจ
4. ทำใบกิจกรรมที่กำหนดให้ตามลำดับ จนครบทุกกิจกรรม
5. ทำแบบประเมินผลการเรียนรู้หน่วยที่ 1 ความพึงพอใจ
6. ถ้าตอบไม่ได้ควรกลับไปศึกษาเนื้อหาใหม่อีกครั้งหนึ่ง
7. ตรวจสอบคำตอบของแต่ละกิจกรรมจากเฉลยในภาคผนวก
8. ทำแบบทดสอบหลังเรียนลงในกระดาษคำตอบ
9. ตรวจสอบคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียนในภาคผนวก
10. สรุปผลคะแนนที่ได้ลงในแบบสรุปผลการเรียนท้ายแผนการจัดการเรียนรู้



จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อนักเรียนศึกษาชุดกิจกรรมแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
หน่วยที่ 1 ความพึงพอใจ แล้วนักเรียนมีความสามารถ



1. สามารถอธิบายถึงรายละเอียดของ
ความพึงพอใจได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถอธิบายถึงรายละเอียดของ
ความสุขได้



แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยที่ 1 ความพึงพอใจ

จำนวนข้อทดสอบ 10 ข้อ 10 คะแนน เวลา 10 นาที

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ○ คำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดเป็นความหมายของความพึงพอใจ

- ก. ความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง
- ข. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
- ค. ความสุขที่เกิดขึ้นทางใจ
- ง. ความสุขที่เกิดขึ้นทางกาย

2. ความพึงพอใจจะเกิดขึ้นได้เมื่อใด

- ก. บุคคลนั้นได้รับในสิ่งที่ต้องการ
- ข. บุคคลนั้นได้รับความสำเร็จตามเป้าหมาย
- ค. ถูกเฉพาะข้อ ก
- ง. ถูกทั้งข้อ ก และข้อ ข

3. คำกล่าวที่ว่า “หากตนเองชอบสิ่งใดมักต้องการอยู่ใกล้สิ่งนั้น ต้องการทำอย่างนั้น หรือเป็นเจ้าของสิ่งนั้น” หมายถึงอะไร

- ก. ความพึงพอใจ
- ข. ความต้องการ
- ค. ความอยาก
- ง. ความรู้สึก

4. ความสุขที่ได้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ

- ก. ความสุขทางใจ
- ข. ความสบายใจ
- ค. ความสุขทางกาย
- ง. ความสุขทางผิวหนัง

5. สุขที่เกิดจากใจที่สงบและเย็นเป็นความสุขทางใด

- ก. ความสุขทางใจ
- ข. ความสุขทางกาย
- ค. สุขที่ได้จากการสัมผัส
- ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

6. ความสุขแยกออกเป็นกี่ฝ่าย

- ก. 2 ฝ่าย
- ข. 3 ฝ่าย
- ค. 4 ฝ่าย
- ง. 5 ฝ่าย

7. สิ่งใดที่เรียกว่าเป็นความสุขของเด็ก

- ก. การสอบปลายภาคเสร็จและได้ปิดเทอม
- ข. การได้พักร้อนและได้พักผ่อนในที่ที่ต้องการ
- ค. การได้รับประทานไอศกรีมที่จ้องมองมาแล้วหลายวัน
- ง. การได้อ่านหนังสือการ์ตูน

8. ข้อใดเป็นความหมายของความสุข

- ก. การได้รับคำชมเชย
- ข. ความเอาใจใส่สิ่งที่ตนเองสนใจ
- ค. การได้รับความสำเร็จตามความมุ่งหมาย
- ง. การได้ทำในสิ่งที่ชอบ

9. ข้อใดที่เรียกว่าความสุขของนักเรียน

- ก. ได้ทำในสิ่งที่พ่อแม่หรือครูมอบหมายให้
- ข. ได้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบและไม่มีผลกระทบต่อผู้อื่น
- ค. ได้อยู่ใกล้กับเพื่อนแล้วรู้สึกอึดอัด
- ง. ได้พักผ่อนในที่ที่ต้องการ

10. นักเรียนคิดว่าความสุขของคนทำงานคืออะไร

- ก. ลูกสาวสอบได้อันดับที่ 1 ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- ข. การได้พักผ่อนและได้พักผ่อนในที่ที่ต้องการ
- ค. การได้รับประทานไอศกรีมที่มองมาแล้วหลายวัน
- ง. การได้อ่านหนังสือการ์ตูน



ความพึงพอใจ

ความสำคัญของความพึงพอใจ

ความพึงพอใจ เป็นปัจจัย
ถ้าเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการให้
ให้บริการเกิดความพึงพอใจในก
บริการเกิดความพึงพอใจด้วย เพ

คือ จำนวนผู้มาใช้บริการ ดังนั้นผู้บริหารที่ชาญฉลาดจึงควรอย่างยิ่งที่จะศึกษาให้ลึกซึ้ง
ถึงปัจจัย และองค์ประกอบต่างๆที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจทั้งผู้ให้บริการและผู้รับบริการ



จะอย่างยิ่ง
ปฏิบัติงาน
ผู้มาใช้
เป็นตัวบ่งชี้



ภาพ : ความประทับใจโครงการเสริมทักษะภาษาไทย
ของโรงเรียนมณีเสวตรอุปถัมภ์ ปีการศึกษา 2558

ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มี
ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความพึงพอใจจะเกิดขึ้น
ต่อเมื่อบุคคลนั้นได้รับในสิ่งที่ต้องการได้รับ
ความสำเร็จตามความมุ่งหมาย หรือเป็นไป
ตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ซึ่งระดับความ
พึงพอใจนั้นจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัย
หรือองค์ประกอบที่ต่างกันของแต่ละบุคคล

ธรรมชาติของมนุษย์ย่อมมีทั้งสิ่งที่ตนเองชอบ และสิ่งที่ตนเองไม่ชอบหากตนเอง
ชอบสิ่งใดมักต้องการอยากอยู่ใกล้สิ่งนั้น ต้องการทำอย่างนั้นหรือเป็นเจ้าของสิ่งนั้น ตรงกันข้าม
หากตนเองไม่ชอบสิ่งใดมักจะไม่อยากทำ ไม่อยากอยู่ใกล้หรือไม่อยากเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น จึงกล่าวได้
ว่าการที่ตนเองได้ทำหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ชอบจะทำให้เกิดความสุข และเกิดความทุกข์
เมื่อเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ไม่ชอบ

การวัดระดับความพึงพอใจ



การวัดระดับความพึงพอใจ สามารถกระทำได้หลายวิธีต่อไปนี้

1. **การใช้แบบสอบถาม** ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายโดยการขอความร่วมมือจากกลุ่มบุคคลที่ต้องการวัด แสดงความคิดเห็นลงในแบบฟอร์มที่กำหนด

2. **การสัมภาษณ์** ต้องอาศัยเทคนิคและความชำนาญพิเศษของผู้สัมภาษณ์ที่จะช่วยให้ผู้ตอบคำถามตอบตามข้อเท็จจริง

3. **การสังเกต** เป็นการสังเกตพฤติกรรมทั้งก่อนการรับบริการ ขณะรับบริการและหลังการรับบริการ การวัดโดยวิธีนี้จะต้องกระทำอย่างจริงจังและมีแบบแผนที่แน่นอน การวัดความพึงพอใจต่อการให้บริการนั้นสามารถกระทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับความสะดวก ความเหมาะสม ตลอดจนจุดมุ่งหมายของการวัดด้วย จึงจะส่งผลให้การวัดนั้นมีประสิทธิภาพและน่าเชื่อถือ

สรุปได้ว่า การวัดความพึงพอใจเป็นการบอกถึงความชอบของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งสามารถวัดได้หลายวิธี การสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถามความคิดเห็น การใช้แบบสำรวจความรู้สึกรู้สึก

ความสุข



ความสุข คือ ความสบาย หรือความสำราญ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และพากันแสวงหาตามแต่สติ และปัญญาด้วยวิธีการต่างๆ แยกออกได้เป็นสองฝ่าย คือ ความสุขทางกาย และความสุขทางใจ เป็นสิ่งที่สัมพันธ์กัน ไม่สามารถแยกออกจากกัน

1. **ความสุขทางกาย** หมายถึง ความสุขที่ได้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสหรือผิวหนัง

2. **ความสุขทางใจ** หมายถึง ความสุขที่ได้จากทางจิต ได้แก่ ความสบายใจ ความสุข และความพึงพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็นซึ่งเป็น



ภาพ : นักเรียนโรงเรียนมณีเสวตรอุปถัมภ์มีความสุขกับกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

“ความสุข” เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาและพากันแสวงหาหนทางว่าเราจะพบกับความสุขในชีวิตได้อย่างไร เพราะความสุข คือความสบายใจและกาย ความพอใจ ความรื่นรมย์ ความอึดอเมใจ ดังนั้น ผู้เขียนจึงขอนำเสนอวิธีการสร้างสุขให้ตัวเองได้อย่างง่ายๆ ดังนี้

1. พพอใจในสิ่งที่ตนเป็นและสิ่งที่ตนมี เรื่องนี้นับเป็นเรื่องสำคัญมากทีเดียวที่สามารถทำให้คนรู้สึกมีหรือไม่มีความสุขได้ มีผู้คนมากมายที่ทุกข์ร้อนเพราะไม่พอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็น เช่น รู้สึกว่าทำไมเราถึงไม่สวย ไม่หล่อ ไม่ขาว ไม่รูปร่างดี ไม่เก่ง ไม่ฉลาดหรือไม่มีเสน่ห์เหมือนกับคนอื่นเขา หรือการที่รู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เช่น ทำไมเราถึงไม่รวยเท่าเขา ทำไมเราไม่มีรถใหม่ป้ายแดง ทำไมเราถึงไม่มีบ้านใหญ่โตหรูหราเหมือนเขา คนที่ไม่พอใจในสิ่งที่ตัวเองมีหรือสิ่งที่ตนเองเป็นจะเป็นคนที่ไม่มีความสุขได้ยากเพราะมีจิตใจที่คอยเปรียบเทียบแข่งขันกับคนอื่นอย่างเอาเป็นเอาตายอยู่เสมอ ตรงกันข้ามกับคนที่พอใจในสิ่งที่ตัวเองมีและเป็นนั้น จะเป็นคนที่มีความสุขได้ง่าย เพราะไม่รู้สึกว่าต้องเปรียบเทียบตัวเองกับใคร จึงใช้ชีวิตได้อย่างสบายใจ หากความสุขจากสิ่งที่มีอย่างเรียบง่ายและมีชีวิตที่ราบรื่น

2. ทำในสิ่งที่ตนเองรัก การที่เราได้ทำอะไรที่เรารักและรู้สึกพอใจที่จะทำ จะทำให้เรามีความสุขเพราะเราจะสามารถทำสิ่งนั้นได้อย่างดี ประสบความสำเร็จ มีความภูมิใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง ดังนั้น เราทุกคนต้องค้นหาให้ได้ว่าอะไรคือสิ่งที่เรารักและอยากทำ ซึ่งในแต่ละคนนั้นก็มีความแตกต่างกันออกไป เช่น บางคนรักในงานศิลปะหรือดนตรี บางคนรักในการทำอาหาร บางคนรักธรรมชาติชอบปลูกต้นไม้ บางคนชอบเลี้ยงสัตว์ บางคนรักการทำธุรกิจ บางคนรักในการทำงานเพื่อสาธารณประโยชน์ เมื่อเรารู้แล้วว่าเรารักในสิ่งใด ก็จงหาโอกาสทำสิ่งนั้นให้ได้ เพื่อสร้างความสุขให้กับชีวิตของตนเอง



ภาพ : นักเรียนมีความสุขสนุกสนานกับกิจกรรมกีฬาภายในของโรงเรียนมณีเสวตรอุปถัมภ์



3. มีความหวังอยู่เสมอ คนที่ชีวิตขาดความหวังมักจะมีชีวิตที่แห้งแล้ง เพราะเหมือนดำเนินชีวิตอยู่ไปวันๆ โดยปราศจากจุดหมายและไม่มีหวังว่าชีวิตของตนจะมีสิ่งใหม่ๆ ที่ดีเกิดขึ้น ดังนั้น เราต้องกระตุ้นให้ตัวเองลองตั้งความหวังในชีวิตดูบ้าง โดยอาจเริ่มจากเรื่องเล็กๆ ที่น่าจะสำเร็จดังหวังได้ง่ายๆ และเมื่อสำเร็จแล้วก็ค่อยเพิ่มไปที่ละนิดๆ เช่น หวังว่าปีนี้ จะเรียนได้คะแนนเพิ่มขึ้น หวังว่าจะสนิทกับคนที่คบหาดูใจกันมากขึ้น การมีความหวังจะเป็นการช่วยสร้างกำลังใจให้เรา อีกทั้งยังหล่อเลี้ยงจิตใจให้มีความสุขและอิ่มเอมใจด้วย

4. มองโลกในแง่ดี เป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น เราต้องลองฝึกตนเองให้มีความคิดเชิงบวกอยู่เสมอ เพราะการคิดบวกและการมองโลกในแง่ดี ทำให้จิตใจเราปลอดโปร่ง ความคิดแจ่มใส และสร้างกำลังใจให้กับเราได้อย่างเต็มเปี่ยม เช่น แม้เราจะมีเพื่อนน้อยแต่เพื่อนทุกคนก็เป็นเพื่อนที่ดี แม้ครอบครัวเราจะไม่ร่ำรวยแต่ครอบครัวเราก็อบอุ่นและรักกันเสมอ แม้เราจะพิการหรือร่างกายไม่สมบูรณ์แต่เรายังทำงานได้ไม่เป็นการระแคะคนอื่น

5. รู้จักการให้อยู่เสมอ การให้เป็นเหตุให้มีความสุขยิ่งกว่าการรับ เรื่องนี้เป็นสิ่งที่จริง เพราะเมื่อเราได้ให้หรือเสียสละสิ่งที่เรามิให้แก่ใครไป จะทำให้จิตใจของเราจะได้รับความสุขและอิ่มเอมใจ เช่น การไปบริจาคเลือด การนำสิ่งของหรือยาไปบริจาคช่วยเหลือผู้ที่ประสบภัยต่างๆ การไปเลี้ยงอาหารบ้านเด็กกำพร้า หรือการให้ความช่วยเหลือด้วยแรงกายหรือสติปัญญา เมื่อการให้ทำให้เรามีความสุข เราจึงเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้กันดีกว่า



วิธีสร้างสุขให้ตัวเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายๆ ด้วยการพอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็นและมี การได้ทำในสิ่งที่ตนเองรัก การมีความหวังอยู่เสมอ มองโลกในแง่ดี และเป็นผู้ให้อยู่เสมอ เพียงแค่นี้ที่เราสามารถสร้างสุขให้ตนเองได้อย่างไม่ยากเย็นเลยและรวมไปถึง ผู้คนรอบข้างก็จะได้รับความสุขจากเราด้วยเช่นกัน

สำหรับนักเรียนในวัยของนักเรียน ถ้าถามว่า ความสุขคืออะไร หลายคนคงตอบว่า ความสุข คือ การได้ทำในสิ่งที่ชอบ ถ้าถามต่อว่า ชอบอะไร คงจะตอบกันยาวเป็นหน้ากระดาน นับเป็นข้อความคงได้มากมาย ทั้งนี้นักเรียนจะต้องพิจารณาด้วยว่าสิ่งที่ตนเองชอบนั้น มีผลกระทบต่อบุคคลรอบข้างของนักเรียนหรือไม่ เช่น นักเรียนบอกว่าชอบอ่านหนังสือการ์ตูน สิ่งนี้ทำให้พ่อแม่หรือครู ไม่พอใจหรือไม่ หรือถ้าบอกว่าชอบอยู่ใกล้กับเพื่อนคนนี้แต่เพื่อนรู้สึกอึดอัด รำคาญใจหรือไม่ เป็นต้น



คณะครูและนักเรียนทุกคนเข้าร่วม
กิจกรรมหน้าเสาธงเวลา 8.00-8.20 นาฬิกา





คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายความรู้สึกสิ่งที่ฉันชอบทำ แล้วทำให้นักถูกรอบข้างไม่พอใจ
ตามใบกิจกรรมที่กำหนดให้ พร้อมหาแนวทางแก้ไข

1. สิ่งทีฉันชอบทำเมื่ออยู่ บ้าน แล้วทำให้นักถูกรอบข้างไม่พอใจ



แนวทางแก้ไข



2. สิ่งทีฉันชอบทำเมื่ออยู่ โรงเรียน แล้วทำให้นักถูกรอบข้างไม่พอใจ



แนวทางแก้ไข



คำชี้แจง นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. นักเรียนจะเรียนหนังสืออย่างมีความสุขได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....



2. ความสุขทางกายกับความสุขทางใจมีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....



3. นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไร เพื่อสร้างความสุขให้กับตนเอง

.....

.....

.....

.....



4. ความสุขหมายถึงอะไร

.....

.....

.....

.....





คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายความรู้สึกของตนเองว่า ความสุขของแต่ละคนอยู่ที่ไหน

1. ถ้าพูดถึง “ความสุข” นักเรียนนึกถึงอะไร เพราะเหตุใด

2. ให้นักเรียนเลือกที่จะทำอะไรก็ได้ที่มีความสุข 3 อย่าง สิ่งนี้นักเรียนจะทำคือ



แบบประเมินผลการเรียนรู้ หน่วยที่ 1 ความพึงพอใจ

คำชี้แจง นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. เพราะเหตุใดจึงต้องการทราบระดับความพึงพอใจของคุณ

.....

.....

.....



2. ความพึงพอใจ มีความสำคัญอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

3. จงบอกความสุขของผู้ที่อยู่ในวัยเรียนมา 3 ประการ

.....

.....

.....



4. นักเรียนคิดว่าความสุขของคนทำงานคืออะไร

.....

.....

.....

5. ความสุขของนักเรียนคืออะไร

.....

.....

.....



แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยที่ 1 ความพึงพอใจ

จำนวนข้อทดสอบ 10 ข้อ 10 คะแนน เวลา 10 นาที

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ○ คำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. นักเรียนคิดว่าความสุขของคนทำงานคืออะไร

- ก. ลูกสาวสอบได้อันดับที่ 1 ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- ข. การได้พักผ่อนและได้พักผ่อนในที่ที่ต้องการ
- ค. การได้รับประทานไอศกรีมที่มองมาแล้วหลายวัน
- ง. การได้อ่านหนังสือการ์ตูน

2. ข้อใดที่เรียกว่าความสุขของนักเรียน

- ก. ได้ทำในสิ่งที่พ่อแม่หรือครูมอบหมายให้
- ข. ได้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบและไม่มีผลกระทบต่อผู้อื่น
- ค. ได้อยู่ใกล้กับเพื่อนแล้วรู้สึกอึดอัด
- ง. ได้พักผ่อนในที่ที่ต้องการ

3. ข้อใดเป็นความหมายของความสุข

- ก. การได้รับคำชมเชย
- ข. ความเอาใจใส่สิ่งที่ตนเองสนใจ
- ค. การได้รับความสำเร็จตามความมุ่งหมาย
- ง. การได้ทำในสิ่งที่ชอบ

4. สิ่งใดที่เรียกว่าเป็นความสุขของเด็ก

- ก. การสอบปลายภาคเสร็จและได้ปิดเทอม
- ข. การได้พักผ่อนและได้พักผ่อนในที่ที่ต้องการ
- ค. การได้รับประทานไอศกรีมที่จ้องมองมาแล้วหลายวัน
- ง. การได้อ่านหนังสือการ์ตูน

5. ความสุขแยกออกเป็นกี่ฝ่าย

- ก. 2 ฝ่าย
- ข. 3 ฝ่าย
- ค. 4 ฝ่าย
- ง. 5 ฝ่าย

6. สุขที่เกิดจากใจที่สงบและเย็นเป็นความสุขทางใด

- ก. ความสุขทางใจ
- ข. ความสุขทางกาย
- ค. สุขที่ได้จากการสัมผัส
- ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

7. ความสุขที่ได้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ

- ก. ความสุขทางใจ
- ข. ความสบายใจ
- ค. ความสุขทางกาย
- ง. ความสุขทางผิวหนัง

8. คำกล่าวที่ว่า “หากตนเองชอบสิ่งใดมักต้องการอยู่ใกล้สิ่งนั้น ต้องการทำอย่างนั้น หรือเป็นเจ้าของสิ่งนั้น” หมายถึงอะไร

- ก. ความพึงพอใจ
- ข. ความต้องการ
- ค. ความอยาก
- ง. ความรู้สึก

9. ความพึงพอใจจะเกิดขึ้นได้เมื่อใด

- ก. บุคคลนั้นได้รับในสิ่งที่ต้องการ
- ข. บุคคลนั้นได้รับความสำเร็จตามเป้าหมาย
- ค. ถูกเฉพาะข้อ ก
- ง. ถูกทั้งข้อ ก และข้อ ข

10. ข้อใดเป็นความหมายของความพึงพอใจ

- ก. ความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง
- ข. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
- ค. ความสุขที่เกิดขึ้นทางใจ
- ง. ความสุขที่เกิดขึ้นทางกาย



ภาคผนวก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยที่ 1 ความพึงพอใจ



1. ข.
2. ง.
3. ก.
4. ค.
5. ก.
6. ก.
7. ค.
8. ง.
9. ข.
10. ข.

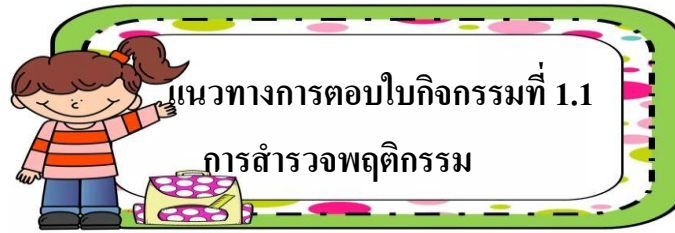


เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยที่ 1 ความพึงพอใจ



1. ข.
2. ข.
3. ง.
4. ค.
5. ก.
6. ก.
7. ค.
8. ก.
9. ง.
10. ข.





คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายความรู้สึกถึงสิ่งที่ฉันชอบทำ แล้วทำให้นักลรอบข้างไม่พอใจตามใบกิจกรรมที่กำหนดให้ พร้อมหาแนวทางแก้ไข

1. สิ่งที่ฉันชอบทำเมื่ออยู่ บ้าน แล้วทำให้นักลรอบข้างไม่พอใจ

แนวทางการตอบ นักเรียนมีสิ่งที่ชอบทำที่แตกต่างกันออกไปแล้วแต่ความชอบของแต่ละบุคคล และสิ่งที่ทำแล้วทำให้นักลรอบข้างไม่พอใจ เช่น ชอบเปิดเพลงวิทยุเสียงดัง ชอบเล่นโทรศัพท์ทั้งวัน หรือชอบนอนดึกและตื่นสายเป็นต้น

แนวทางแก้ไข นักเรียนต้องรู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสมสิ่งใดควรทำก่อนและหลัง ควรแก้ไขปรับปรุงตัวเองให้ตัวเรามากยิ่งขึ้น เช่น จากที่เคยเปิดเพลงเสียงดังก็ให้เบาลง การเล่นโทรศัพท์ก็ให้รู้เวลาไหนควรเล่น ควรนอนแต่หัวค่ำและตื่นเช้าเสมอ ควรเพิ่มเวลาในการดูหนังสือมากยิ่งขึ้น



2. สิ่งที่ฉันชอบทำเมื่ออยู่ โรงเรียน แล้วทำให้นักลรอบข้างไม่พอใจ

แนวทางการตอบ สิ่งที่ฉันชอบทำเมื่ออยู่โรงเรียน แล้วทำให้นักลรอบข้างไม่พอใจมีหลายอย่างเช่นกันเพราะวัยรุ่นอาจทำสวนกระแสสังคมไม่ค่อยปฏิบัติตาม เช่น ชอบหนีโรงเรียนไม่ทำงานที่ครูมอบหมายให้ทำ หรือส่งงานไม่ตรงเวลาที่ครูกำหนดให้ มาโรงเรียนสายเป็นประจำ

แนวทางแก้ไข ครูคอยให้กำลังใจและนำนักเรียนมาพูดคุยปรับความเข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ครูคอยนั่งฟังให้นักเรียนพูดปัญหามาให้หมดก่อน แล้วค่อยๆ พูดเสริม ปรับทัศนคติ รายงานให้ครูประจำชั้น และผู้บังคับบัญชาให้ได้รับทราบ





คำชี้แจง นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. นักเรียนจะเรียนหนังสืออย่างมีความสุขได้อย่างไร

แนวทางการตอบ การจะเรียนหนังสือให้มีความสุขนั้นนักเรียนจะต้องมีสติ ก่อนเรียนทุกครั้งนักเรียนจะต้องศึกษาเนื้อหาบทก่อนล่วงหน้า ในขณะที่เรียนควรตั้งใจฟังคำอธิบายจากครูผู้สอนและทำตามลำดับขั้นตอน ถ้ามีกิจกรรมงานกลุ่มภายในกลุ่มตนเองต้องมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และแต่ละกลุ่มเตรียมนำเสนอหน้าชั้นต่อไป

2. ความสุขทางกายกับความสุขทางใจมีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

แนวทางการตอบ ความสุขทางกายและความสุขทางใจมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน หากร่างกายเจ็บป่วยก็ส่งผลถึงความทุกข์ทางใจ เช่นเดียวกันหากจิตใจไม่มีความสุข เครียดกังวลก็ส่งผลเป็นความเจ็บป่วยทางกายได้ มีคำกล่าวที่ว่าจิตใจที่สดใสอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ การเอาใจใส่ดูแลร่างกาย เช่น ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การให้ร่างกายพักผ่อน หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษแก่ร่างกาย ล้วนเป็นสิ่งที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

3. นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไร เพื่อสร้างความสุขให้กับตนเอง

แนวทางการตอบ มีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองมีอยู่หลายวิธี เช่น

3.1 ดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองให้ดี ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คิดในทางสร้างสรรค์ กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นต้น

3.2 คิดเรื่องดีๆที่เราได้อยู่ เช่น เรามีแขนขาครบถ้วน หน้าตาดี ไม่พิการ เราดีกว่าคนอื่นอีกหลายคน ไม่ควรมานั่งซึมเศร้า เป็นต้น

3.3 แสดงความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ เช่น ช่วยคนชราข้ามถนน บริจาคเงินช่วยเหลือแก่เด็กที่ยากจน

4. ความสุขหมายถึงอะไร

แนวทางการตอบ ความสุข คือ ความสบาย หรือความสำราญ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และพากันแสวงหาตามแต่สติ และปัญญาด้วยวิธีการต่างๆ แยกออกได้เป็นสองฝ่าย คือ ความสุขทางกาย และความสุขทางใจ เป็นสิ่งที่สัมพันธ์กัน ไม่สามารถแยกออกจากกัน





แนวทางการตอบใบกิจกรรมที่ 1.3

ความสุขของคุณอยู่ที่ไหน

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายความรู้สึกของตนเองว่า ความสุขของแต่ละคนอยู่ที่ไหน

1. ถ้าพูดถึง “ความสุข” นักเรียนนึกถึงอะไร เพราะเหตุใด

พ่อ และ แม่

เพราะท่านให้ทุกสิ่ง ทุกอย่าง
โดยไม่หวังผลตอบแทน

ดูหนัง – ฟังเพลง

เป็นการผ่อนคลายและสร้างความบันเทิง
ให้กับตนเอง

โรงเรียน

เป็นที่อบรมสั่งสอน ประสาทวิชาความรู้



น้ำ

เวลาเรดื่มน้ำทำให้สดชื่นทั้งกายและใจ

วัด

เมื่อเราไปทำบุญที่วัดแล้วทำให้เราสดชื่น
และจิตใจเบิกบาน

ป่าไม้

เป็นแหล่งสะสมทรัพยากรของโลก และทำให้โลก
สดชื่น สีสเขียว

ทะเล

ได้ไปเล่นน้ำทะเล และกินอาหารทะเลอย่างอร่อย

2. ให้นักเรียนเลือกที่จะทำอะไรก็ได้ที่มีความสุข 3 อย่าง สิ่งนี้นักเรียนจะทำคือ

1. การนอน เป็นการพักผ่อน เมื่อเราตื่นนอนแล้วทำให้เรารู้สึก สบาย สดชื่น

2. การกิน การได้กินอาหารที่เราชอบทำให้เรากินได้เยอะและมีความสุข

3. การเที่ยว เป็นการหาประสบการณ์ในชีวิตและเป็นการพักผ่อนไปในตัวด้วย



แนวการตอบแบบประเมิน หน่วยที่ 1 ความพึงพอใจ

คำชี้แจง นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. เพราะเหตุใดจึงต้องการทราบระดับความพึงพอใจของคุณ

แนวทางการตอบ เพราะว่าการวัดความพึงพอใจเป็นการบอกถึงความชอบของคุณที่มีต่อสิ่งหนึ่ง สิ่งใด ซึ่งสามารถวัดได้หลายวิธี การสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม ความคิดเห็น การใช้แบบสำรวจความรู้สึก



2. ความพึงพอใจ มีความสำคัญอย่างไรบ้าง

แนวทางการตอบ ความพอใจเป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดความขยัน เช่น ถ้านักเรียนมีความพอใจในการเรียนวิชาใดวิชาหนึ่งนักเรียนจะมีความตั้งใจวิชานั้นด้วยความขยันหมั่นเพียรมาเรียนสม่ำเสมอ ทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างถูกต้องสมบูรณ์ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น

3. จงบอกความสุขของผู้ที่อยู่ในวัยเรียนมา 3 ประการ

แนวทางการตอบ

1. การที่ครูเข้าใจความรู้สึกของนักเรียนเมื่อนักเรียนมีปัญหาในชีวิต
2. การได้รับประทานไอศกรีมที่จ้องมองมาแล้วหลายปี
3. การได้เกรดเฉลี่ยสูงทุกรายวิชา



4. นักเรียนคิดว่าความสุขของคนทำงานคืออะไร

แนวทางการตอบ

1. การได้พักผ่อนและได้พักผ่อนในที่ที่ต้องการ
2. การได้รับเงินโบนัสประจำปีเพิ่มมากขึ้น
3. การได้งานทำที่ตนเองชอบและมีความถนัด

5. ความสุขของนักเรียนคืออะไร

แนวทางการตอบ ความสุข คือ การได้ทำในสิ่งที่ชอบ ทั้งนี้ นักเรียนจะต้องพิจารณาด้วยว่าสิ่งที่ตนเองชอบนั้น มีผลกระทบต่อบุคคลรอบข้างของนักเรียนหรือไม่ เช่น นักเรียนบอกว่าชอบอ่านหนังสือการ์ตูน สิ่งนี้ทำให้พ่อแม่หรือครู ไม่พอใจหรือไม่ หรือถ้าบอกว่าชอบอยู่ใกล้กับเพื่อนคนนี้แต่เพื่อนรู้สึกอึดอัด รำคาญใจหรือไม่ เป็นต้น



บรรณานุกรม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. เอกสารมาตรฐานการแนะแนว. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2546.

----- แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2553.

คณางค์ มณีศรี. กิจกรรมพัฒนา EQ. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็กซ์เพอร์เน็ท จำกัด, 2550.

นุชจรี ชูโตและคณะ. เส้นทางสู่นาคคเมื่อจบ ม.3. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดรุ่งสาส์นการพิมพ์. ม.ป.ป.

ปกรณ์ สันติสุนทรกุล. สายอาชีพที่ควรผลักดันรองรับตลาดแรงงานในอนาคต.

ในนิตยสารอี คอมเมิร์ซ. ฉบับที่ 140 : สิงหาคม 2553

พนม ลีมอารีย์. การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2553.

วงศกร ภูทอง. สังคมศึกษา ม.3 (สังคมและวัฒนธรรม). กรุงเทพมหานคร : เดอะบุคคลับบลิตซ์ซิ่ง, 2555

สุดใจ เหล่าสินทร. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา. หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545

(ปรับปรุง พ.ศ. 2546) และหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2546.

อารี พันธุ์ณี. การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด, 2554.