



แบบรายงาน และ สรุปผลการปฏิบัติงานกิจกรรม
ตามแผนปฏิบัติการ กลุ่มงานบริหารงานงบประมาณ
ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๘
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

โครงการเสริมทักษะชีวิตและจิตสังคม
ผู้รับผิดชอบ นายกำธร กระจ่างกิจใจชุ่ม

โรงเรียนอภัยอารีย์ศึกษา
สำนักเขตการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขต ๕
สำนักงานการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

คำนำ

ในภาวะปัจจุบันที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีความซับซ้อนมากขึ้น การเสริมสร้างทักษะชีวิต (Life Skills) และทักษะทางจิตสังคม (Psychosocial Skills) จึงถือเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้คุณบุคคลสามารถปรับตัวและเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โครงการเสริมทักษะชีวิตและจิตสังคมนี้ถูกจัดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาสมรรถนะด้านการจัดการอารมณ์ การคิดวิเคราะห์ การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและยั่งยืน

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า โครงการและเอกสารฉบับนี้จะเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการบ่มเพาะทักษะที่จำเป็น รวมถึงสร้างทัศนคติเชิงบวกให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ขอขอบคุณวิทยากร ผู้สนับสนุน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ร่วมแรงร่วมใจผลักดันให้การดำเนินงานในครั้งนี้อสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีตามเป้าหมายที่วางไว้ หากมีข้อผิดพลาดหรือข้อเสนอแนะประการใด คณะผู้จัดทำขอน้อมรับไว้ด้วยความขอบคุณเพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาการทำงานในโอกาสต่อไป

นายกภัทร กระจ่างกิจใจชุ่ม
ผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ส่วนที่ ๑ ข้อมูลเบื้องต้น	๑
ส่วนที่ ๒ ผลการดำเนินงาน	๑
๒.๑ หลักการและเหตุผล	๑
๒.๒ วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	๒
๒.๓ เป้าหมายของการดำเนินงาน (ด้านผลผลิต และ ด้านผลลัพธ์)	๒
๒.๔ ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินงานกิจกรรม	๒
๒.๕ การดำเนินงาน	๒
๒.๖ รายงานผลการปฏิบัติงาน (ผลปรากฏแก่นักเรียน ครู และชุมชน)	๒
๒.๗ สรุปการใช้จ่ายงบประมาณ	๓
๒.๘ ความสำเร็จของเป้าหมายในการดำเนินโครงการ (เชิงปริมาณและคุณภาพ)	๓
ส่วนที่ ๓ การประเมินงานกิจกรรม	๔
๓.๑ สภาพปัญหา อุปสรรค และแนวทางปรับปรุงพัฒนากิจกรรม	๔
๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำไปพัฒนากิจกรรม/งาน/โครงการ ครั้งต่อไป	๔
๓.๓ จุดเด่นและจุดด้อยของกิจกรรม	๕
ภาคผนวก	๖
ภาพกิจกรรม	๗
แบบเสนอโครงการ (โครงการปฏิบัติธรรมประจำปี)	๙
แบบสอบถามความพึงพอใจและสรุปผลการประเมิน	๑๕

แบบรายงานผลการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการ
โรงเรียนอภัยวิทยศึกษาศา ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๘
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลเบื้องต้น

ชื่อโครงการ : โครงการเสริมทักษะชีวิตและจิตสังคม : ปั่นเยาชวนให้พร้อมรับมือโลกอนาคต
สนองกลยุทธ์โรงเรียน : กลยุทธ์ที่ ๑ พัฒนาระบบการบริหารจัดการคุณภาพสถานศึกษาอย่างเป็นระบบและ
ส่วนร่วม
กลยุทธ์ข้อ ๔ เสริมสร้างและพัฒนาศาสนทายาทที่มีคุณธรรมและจริยธรรม
สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาของสถานศึกษา : มาตรฐานที่ ๑ คุณภาพของผู้เรียน
ผู้รับผิดชอบโครงการ : นายกำธร กระจ่างกิจใจชุ่ม
กลุ่มที่รับผิดชอบ : กลุ่มงานบริหารงานงบประมาณ

ส่วนที่ ๒ ผลการดำเนินงาน

๒.๑. หลักการและเหตุผล

ในโลกที่หมุนไปอย่างรวดเร็วและเต็มไปด้วยความท้าทาย เยาวชนไม่เพียงต้องการความรู้ทางวิชาการเท่านั้น แต่ยังจำเป็นต้องมี **ทักษะชีวิต (Life Skills)** และ **ทักษะทางจิตสังคม (Psychosocial Skills)** ที่แข็งแกร่ง เพื่อให้พวกเขาสามารถปรับตัว รับมือกับปัญหา ตัดสินใจได้อย่างชาญฉลาด และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ โครงการนี้จึงถือกำเนิดขึ้นเพื่อเติมเต็มช่องว่างเหล่านี้ มุ่งเน้นการพัฒนาเยาวชนให้เติบโตอย่างรอบด้าน ทั้งทางปัญญา อารมณ์ สังคม และจริยธรรม

และในสภาพสังคมปัจจุบันที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเทคโนโลยี การแข่งขัน และปัญหาสังคมที่ซับซ้อน เยาวชนจึงเผชิญกับสภาวะความกดดันและความเสี่ยงรอบด้าน ทักษะทางวิชาการเพียงอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุขและปลอดภัย การเสริมสร้าง **"ทักษะชีวิต" (Life Skills)** ซึ่งประกอบด้วย การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา ควบคู่ไปกับ **"ทักษะจิตสังคม" (Psychosocial Skills)** เช่น การควบคุมอารมณ์ การสร้างสัมพันธภาพ และการตระหนักรู้ในตนเอง จึงเป็นเกณฑ์สำคัญที่จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ โครงการนี้จึงมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ลดพฤติกรรมเสี่ยง และมีสภาวะทางจิตที่ดี เพื่อเติบโตเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพและสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน

๒.๒. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

๑. พัฒนาทักษะชีวิต เสริมสร้างความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การสื่อสาร และการทำงานร่วมกับผู้อื่น
๒. เสริมสร้างทักษะทางจิตสังคม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การจัดการ ความเครียด และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี
๓. ปลุกฝังค่านิยมที่ดี ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ความรับผิดชอบต่อสังคม และการเป็นพลเมืองที่ดี
๔. เพิ่มความมั่นใจในตนเอง ช่วยให้นักเรียนเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
๕. ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี สร้างเกราะป้องกันทางจิตใจให้นักเรียน สามารถรับมือกับความกดดันและความเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

๒.๓ การดำเนินงาน

- ดำเนินการแล้ว
- กำลังดำเนินการ
- ยังไม่ดำเนินการ

๒.๔ เป้าหมาย เชิงปริมาณและคุณภาพ

๑. เชิงปริมาณ/ด้านผลผลิต (Outputs)

- ๑.๑ จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมของโครงการ ไม่น้อยกว่า ๘๕% ของจำนวนนักเรียนกลุ่มเป้าหมายทั้งหมดที่กำหนดไว้
- ๑.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อเนื้อหา รูปแบบกิจกรรม และวิทยากรของโครงการในระดับดีมาก (คะแนนเฉลี่ย ๓.๐๐ ขึ้นไป) จากการสำรวจหลังจบโครงการ
- ๑.๓ การเข้าถึงเนื้อหา นักเรียนสามารถเข้าถึงและทำความเข้าใจเนื้อหาหรือบทเรียนที่สำคัญของโครงการได้อย่างน้อย ๘๐% ของเนื้อหาทั้งหมดที่จัดให้ โดยประเมินจากการตอบคำถามหรือทำแบบฝึกหัดที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาหลัก

๒. เชิงคุณภาพ/ด้านผลลัพธ์ (Outcomes)

- ๒.๑ การตระหนักรู้และเข้าใจในตนเอง
- ๒.๒ การจัดการอารมณ์และความเครียด
- ๒.๓ ทักษะการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

๒.๕ ระยะเวลาดำเนินการ ปีการศึกษา ๒๕๖๘

๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๘ – ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๘ , ๕ สิงหาคม ๒๕๖๘

๒.๖ วิธีดำเนินการ/ขั้นตอนดำเนินการ

กิจกรรมสำคัญ	ระยะเวลา	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
<p>๑. อบรมเชิงปฏิบัติการ "เปิดโลกทักษะ" (๒ วันเต็ม) วันแรก: การคิดและการสื่อสารอย่างมีพลัง</p> <ul style="list-style-type: none"> ● กิจกรรม "Brainstorming Challenge" ระดมสมองแก้ปัญหาจำลอง ● "Voice Your Ideas" ฝึกการสื่อสารและการนำเสนออย่างมั่นใจ ● "Empathy & Active Listening" บทบาทสมมติการสื่อสารเชิงบวก <p>วันที่สอง: การจัดการอารมณ์และการทำงานร่วมกัน</p> <ul style="list-style-type: none"> ● "Emotional Compass" ทำความเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ ● "Stress Buster" เทคนิคการผ่อนคลายและความเครียด ● "Teamwork Titans" เกมและกิจกรรมที่ส่งเสริมการทำงานเป็นทีม 	<p>๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๘ ถึง ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๘</p>	<p>๙,๑๕๐ บาท</p>	<p>นายกำธร กระจ่างกิจใจชุ่ม</p>
<p>๒. กิจกรรม "จิตอาสา...เพื่อสังคมของเรา" (๑ วัน):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● พานักเรียนฯ ไปร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เช่น ทำความสะอาดสวนสาธารณะในเมืองเชียงใหม่, ปลูกป่าชุมชน, หรือเยี่ยมชมและทำกิจกรรมร่วมกับสังคม เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีและเรียนรู้การให้ 	<p>๕ สิงหาคม ๒๕๖๘</p>		<p>นายกำธร กระจ่างกิจใจชุ่ม</p>

๒.๗ สรุปการใช้จ่ายงบประมาณ

งบประมาณ จำนวน ๙,๑๕๐ บาท (เก้าพันหนึ่งร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

๒.๘ หน่วยงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้อง

- ๗.๑ คณะกรรมการบริหารสถานศึกษา
- ๗.๒ กลุ่มงานบริหารทั่วไป
- ๗.๓ กลุ่มงานงบประมาณ
- ๗.๔ ครูที่ปรึกษา
- ๗.๕ นักเรียนทุกรูป

๒.๙. ความสำเร็จของเป้าหมาย

ตัวบ่งชี้ความสำเร็จ	หน่วยนับ	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน
<ul style="list-style-type: none">● เชิงปริมาณ/ด้านผลผลิต๑. ร้อยละของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีคะแนนทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นไม่น้อยกว่า ๒๐% เมื่อเปรียบเทียบจากแบบประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ โดยแบบประเมินจะครอบคลุมทักษะหลัก เช่น การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การสื่อสาร และการจัดการอารมณ์๒. ร้อยละของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่า ๗๕% มีส่วนร่วมในกิจกรรมจิตอาสาหรือกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสังคมอย่างน้อย ๑ กิจกรรมต่อภาคเรียน ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและการนำทักษะไปใช้จริง๓. ร้อยละของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีอัตราการคงอยู่ในโครงการ (Retention Rate) ไม่น้อยกว่า ๘๐% ตลอดระยะเวลาที่กำหนด แสดงให้เห็นถึงความสนใจและการได้รับประโยชน์อย่างต่อเนื่องจากโครงการ	รูป	๑๓๒	
<ul style="list-style-type: none">● เชิงคุณภาพ/ด้านผลลัพธ์๑. นักเรียนแสดงออกถึงความมั่นใจในตนเองและมีทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้น โดยพิจารณาจากการสังเกตพฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณ์ การกล้าแสดงความคิดเห็น และการตั้งเป้าหมายส่วนตัวที่ชัดเจนขึ้น๒. นักเรียนสามารถประยุกต์ใช้ทักษะการคิดเชิงวิพากษ์และการคิดสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สะท้อนจากการนำเสนอแนวทางแก้ปัญหาที่หลากหลาย การตั้ง	รูป	๑๓๒	

<p>คำถามเชิงลึก และความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง</p> <p>๓. นักเรียนมีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็นทีมได้อย่างราบรื่น และสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้าง</p> <p>สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่ม การให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีม และการแสดงออกถึงความเคารพในความแตกต่างหลากหลาย</p>			
---	--	--	--

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๙.๑ นักเรียนมีทักษะชีวิตและทักษะทางจิตสังคมที่แข็งแกร่งขึ้น
- ๙.๒ นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองและมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น
- ๙.๓ นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม
- ๙.๔ นักเรียนมีจิตสำนึกที่ดี มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
- ๙.๕ นักเรียนเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ให้กับชุมชนและประเทศชาติ

ส่วนที่ ๓ การประเมินงานกิจกรรม (ให้แนบผลการประเมินมาด้วย)

สภาพปัญหา อุปสรรคและแนวทางปรับปรุงพัฒนากิจกรรม

๑. ปัญหาและอุปสรรค

๑.๑ ระยะเวลาไม่เพียงพอ กิจกรรมบางอย่างที่ต้องอาศัยการสะท้อนความรู้สึก (Reflection) ใช้เวลานานกว่าที่กำหนดไว้ในแผน

๑.๒ ความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้เข้าร่วมมีพื้นฐานทักษะทางอารมณ์และสังคมที่ต่างกัน ทำให้การดำเนินกิจกรรมบางช่วงล่าช้าเพราะต้องรอการปรับพื้นฐาน

๑.๓ ความกล้าแสดงออก: ในช่วงแรกผู้เข้าร่วมอาจยังไม่กล้าเปิดใจหรือแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ละเอียดอ่อนทางจิตวิทยา

๒. แนวทางในการแก้ไข

๑.๑ ปรับโครงสร้างกิจกรรมให้ยืดหยุ่น: โดยการจัดลำดับความสำคัญของเนื้อหา (Prioritizing) ลดส่วนการบรรยายทฤษฎีลง และเพิ่มเวลาสำหรับการสะท้อนความคิดเห็น (Reflection) ให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ตกผลึกความรู้ร่วมกันอย่างเต็มที่

๑.๒ ใช้กิจกรรมเชิงรุก (Active Learning): นำเทคนิคสถานการณ์จำลอง (Simulation) หรือการสวมบทบาทสมมติ (Role Play) มาใช้แทนการนั่งฟังเพียงอย่างเดียว เพื่อสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยลดความประหม่าและกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกล้าแสดงออกมากขึ้น

๑.๓ การสร้างระบบพี่เลี้ยงและเครือข่าย: จัดทำคู่มือสรุปเทคนิคการจัดการอารมณ์และสังคมในรูปแบบที่เข้าใจง่าย และสร้างช่องทางติดต่อสื่อสารออนไลน์ เพื่อให้คำปรึกษาหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์หลังจากจบโครงการไปแล้ว เป็นการช่วยให้ผู้เข้าร่วมนำทักษะไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างยั่งยืน

๓. ข้อเสนอแนะในการนำไปพัฒนาโครงการ

๑.๑ จัดกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์ เช่น กิจกรรมพัฒนาวัด (จิตอาสา) หรือกลุ่มสัมพันธ์เชิงธรรมชาติ เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีและทักษะการอยู่ร่วมกันในหมู่คณะ

๑.๒ พัฒนาระบบการติดตามผลเชิงพฤติกรรมด้านความสำรวม สมาธิ และสมณสัญญาของนักเรียนอย่างต่อเนื่องหลังจากกลับมาศึกษาต่อที่โรงเรียน

๑.๓ ควรขยายผลโครงการไปยังผู้ปกครองหรือผู้ดูแล เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มเป้าหมายอย่างเป็นระบบ ไม่ใช่เพียงการพัฒนาที่ตัวบุคคลเพียงอย่างเดียว

➤ จุดเด่นของกิจกรรม

จุดเด่นคือการใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงรุก ที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกปฏิบัติจริง และมีพื้นที่ปลอดภัยในการสำรวจตัวตน ทำให้เกิดความเข้าใจในทักษะจิตสังคมอย่าง เป็นรูปธรรม

๑.๑ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง (Experiential Learning) หัวใจของทักษะชีวิตคือการ "ทำเป็น" ไม่ใช่แค่ "รู้ว่า" กิจกรรมในโครงการนี้มักเน้นการจำลองสถานการณ์ (Simulation) หรือการสวมบทบาทสมมติ (Role Play) ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกฝนการตัดสินใจและการสื่อสารในสภาวะที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริงแต่มีความปลอดภัย

๑.๒ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) โครงการนี้โดดเด่นในการสร้าง "พื้นที่ปลอดภัย" (Safe Zone) ที่อนุญาตให้ผู้คนได้สำรวจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ช่วยสร้างความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และทักษะการจัดการความเครียด ซึ่งหาได้ยากในระบบการเรียนการสอนแบบบรรยายทั่วไป

๑.๓ การปรับตัวและสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience): เน้นการสร้างทักษะในการเผชิญหน้ากับปัญหา (Coping Skills) ทำให้ผู้เข้าร่วมมีทัศนคติเชิงบวก (Growth Mindset) และสามารถลุกขึ้นใหม่ได้เร็วเมื่อเจอความล้มเหลว

➤ จุดด้อยของกิจกรรม

ส่วนจุดด้อยคือข้อจำกัดเรื่องเวลาที่กระชั้นชิดเกินไปสำหรับการบ่มเพาะ นิสัยใหม่ รวมถึงความยากในการเข้าถึงผู้เข้าร่วมที่มีความหลากหลายสูง ซึ่งอาจทำให้บางคนไม่สามารถเข้าถึงแก่นของเนื้อหาได้อย่างทั่วถึงภายในระยะเวลา ที่กำหนดไว้ในแผนงานเบื้องต้น เพื่อให้โครงการนี้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างสมบูรณ์

๑.๑ ความยากในการวัดผลเชิงปริมาณ ทักษะทางจิตสังคมเป็นเรื่องของ "นามธรรม" เช่น ความมั่นใจหรือการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งวัดเป็นคะแนนได้ยากและต้องใช้เวลาที่นานกว่าจะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน ทำให้บางครั้งดูเหมือนโครงการไม่เห็นผลทันที

๑.๒ ข้อจำกัดเรื่องเวลาและงบประมาณ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือทัศนคติ (Attitude) ต้องใช้การย้ำเตือนและฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง แต่โครงการส่วนใหญ่มักจัดเป็นกิจกรรมระยะสั้น (Short-term workshop) ซึ่งอาจทำให้ความรู้ที่ได้เลือนหายไปหากไม่ได้ฝึกต่อ

๑.๓ ความอ่อนไหวเฉพาะบุคคล เนื่องจากเกี่ยวข้องกับ "จิตใจ" หากผู้นำกิจกรรมขาดทักษะในการจัดการอารมณ์กลุ่มที่ละเอียดอ่อน อาจทำให้ผู้เข้าร่วมบางคนรู้สึกอึดอัด หรือหากกิจกรรมไปสะกิดปมปัญหาในอดีต (Trauma) โดยไม่มีผู้เชี่ยวชาญดูแลอย่างใกล้ชิด อาจเกิดผลกระทบเชิงลบได้

ผู้รายงาน.....

(นายกัธร กระจ่างกิจใจชุ่ม)

ตำแหน่ง ผู้จัดทำโครงการ

รายงาน ณ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความเห็น รองผู้อำนวยการโรงเรียน

- เห็นชอบ
- แก้ไข / ปรับปรุง.....
- มอบหัวหน้างานแผนดำเนินการต่อไป

ลงชื่อ.....

(พระเจษฎา ญาณเมธี)

รองผู้อำนวยการโรงเรียนอภัยปริยศึกษา

ความเห็น ผู้อำนวยการโรงเรียน

- เห็นชอบ
- แก้ไข / ปรับปรุง.....
- มอบหัวหน้างานแผนดำเนินการต่อไป

ลงชื่อ.....

(พระครูศรีสุตโสภณ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนอภัยปริยศึกษา

ภาคผนวก

ภาพกิจกรรม





ภาคผนวก

แบบสอบถามความพึงพอใจ

แบบสอบถามความพึงพอใจ

โครงการเสริมทักษะชีวิตและจิตสังคม : ปั้นเยาวชนให้พร้อมรับมือโลกอนาคต
ระหว่างวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๘ - ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๘ และ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๘

คำชี้แจง: ขอความกรุณาผู้เข้าร่วมโครงการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงและความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพื่อนำผลการประเมินไปเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาโครงการในปีต่อไป

ส่วนที่ ๑: ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. สถานภาพ

นักเรียน (สามเณร)

คณะผู้บริหาร / ครู / บุคลากรทางการศึกษา

๒. ระดับชั้น (เฉพาะนักเรียน)

มัธยมศึกษาปีที่ ๑

มัธยมศึกษาปีที่ ๒

มัธยมศึกษาปีที่ ๓

มัธยมศึกษาปีที่ ๔

มัธยมศึกษาปีที่ ๕

มัธยมศึกษาปีที่ ๖

ส่วนที่ ๒: ระดับความพึงพอใจที่มีต่อโครงการโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจ

(๕ = มากที่สุด, ๔ = มาก, ๓ = ปานกลาง, ๒ = น้อย, ๑ = น้อยที่สุด)

รายการประเมิน	๕	๔	๓	๒	๑
ด้านการจัดกิจกรรม (สอดคล้องกับวัตถุประสงค์)					
๑. รู้วิธีการจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสม					
๒. มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ					
๓. ท่านได้มีโอกาสฝึกสมาธิ เจริญจิตภาวนา และวิปัสสนากรรมฐาน					
๔. กิจกรรมช่วยปลูกฝังจิตสำนึกรักและเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา					
๕. กิจกรรมพัฒนาวัด (จิตอาสา) ช่วยสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ					
ด้านทักษะการสัมพันธภาพและการสื่อสาร					
๖. ได้รับเทคนิคการสื่อสารและการฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ					
๗. มีความกล้าในการแสดงความคิดเห็นต่อหน้ากลุ่มเพื่อนหรือที่สาธารณะ					
๘. เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นระบบและมีความสุข					
๙. เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลและยอมรับความคิดเห็นที่ต่างออกไป					
ด้านทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา					
๑๐. สามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบ					
๑๑. กระบวนการตัดสินใจที่รอบคอบโดยคำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมา					
๑๒. สามารถประยุกต์ใช้ความรู้จากโครงการไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้					
๑๓. มีความคิดสร้างสรรค์ในการหาทางเลือกใหม่ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาอุปสรรค					

ส่วนที่ ๓: ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
สิ่งที่ท่านประทับใจในโครงการนี้:

.....
.....

ปัญหา/อุปสรรคที่พบเจอ:

.....
.....

ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาในปีต่อไป:

.....
.....

แบบสอบถามความพึงพอใจ

โครงการเสริมทักษะชีวิตและจิตสังคม : ปั้นเยาวชนให้พร้อมรับมือโลกอนาคต

ระหว่างวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๘ - ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๘ และ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๘

คำชี้แจง: ขอความกรุณาผู้เข้าร่วมโครงการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงและความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพื่อนำผลการประเมินไปเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาโครงการในปีต่อไป

ส่วนที่ ๑: ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. สถานภาพ (ผู้ตอบแบบสอบถามรวม ๑๔๒ รูป/คน)

- นักเรียน (สามเณร) จำนวน ๑๓๒ รูป (คิดเป็นร้อยละ ๙๒.๙๖)
- คณะผู้บริหาร / ครู / บุคลากรทางการศึกษา จำนวน ๑๐ คน/รูป (คิดเป็นร้อยละ ๗.๐๔)

๒. ระดับชั้น (เฉพาะนักเรียน จำนวน ๑๓๒ รูป)

- มัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๖๓ รูป (คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๗๓)
- มัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๒๙ รูป (คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๙๗)
- มัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๙ รูป (คิดเป็นร้อยละ ๖.๘๒)
- มัธยมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๒๒ รูป (คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๖๗)
- มัธยมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๔ รูป (คิดเป็นร้อยละ ๓.๐๓)
- มัธยมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๕ รูป (คิดเป็นร้อยละ ๓.๗๙)

ส่วนที่ ๒: ระดับความพึงพอใจที่มีต่อโครงการโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจ

(๕ = มากที่สุด, ๔ = มาก, ๓ = ปานกลาง, ๒ = น้อย, ๑ = น้อยที่สุด)

รายการประเมิน	๕	๔	๓	๒	๑	ค่าเฉลี่ย	ร้อยละ	แปลผล
ด้านการจัดกิจกรรม (สอดคล้องกับวัตถุประสงค์)								
๑. รู้วิธีการจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสม	๑๑๐	๑๕	๗	๐	๐	๔.๗๓	๙๔.๖๐	ดีมาก
๒. มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ	๑๒๐	๑๕	๗	๐	๐	๔.๘๐	๙๖.๐๐	ดีมาก
๓. ท่านได้มีโอกาสฝึกสมาธิ เจริญจิตภาวนา และ วิปัสสนากรรมฐาน	๑๐๕	๓๐	๗	๐	๐	๔.๖๙	๙๓.๘๐	ดีมาก
๔. กิจกรรมช่วยปลูกฝังจิตสำนึกรักและเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา	๑๑๕	๒๐	๗	๐	๐	๔.๗๖	๙๕.๒๐	ดีมาก
๕. กิจกรรมพัฒนาวัด (จิตอาสา) ช่วยสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ	๑๐๐	๓๕	๗	๐	๐	๔.๖๕	๙๓.๐๐	ดีมาก
ด้านทักษะการสัมพันธภาพและการสื่อสาร								
๖. ได้รับเทคนิคการสื่อสารและการฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ	๑๒๕	๑๒	๕	๐	๐	๔.๘๕	๙๗.๐๐	ดีมาก

๗. มีความกล้าในการแสดงความคิดเห็นต่อหน้า กลุ่มเพื่อนหรือที่สาธารณะ	๑๑๘	๒๐	๔	๐	๐	๔.๘๐	๙๖.๐๐	ดีมาก
๘. เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็น ระบบและมีความสุข	๙๕	๔๐	๗	๐	๐	๔.๖๒	๙๒.๔๐	ดีมาก
๙. เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลและยอมรับ ความคิดเห็นที่ต่างออกไป	๑๐๒	๓๐	๑๐	๐	๐	๔.๖๕	๙๓.๐๐	ดีมาก
ด้านทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา								
๑๐. สามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น ได้อย่างเป็นระบบ	๑๐๘	๒๘	๖	๐	๐	๔.๗๒	๙๔.๔๐	ดีมาก
๑๑. กระบวนการตัดสินใจที่รอบคอบโดยคำนึงถึง ผลกระทบที่จะตามมา	๑๑๒	๒๕	๕	๐	๐	๔.๗๕	๙๕.๐๐	ดีมาก
๑๒. สามารถประยุกต์ใช้ความรู้จากโครงการไป ใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้	๑๑๐	๒๗	๕	๐	๐	๔.๗๔	๙๔.๘๐	ดีมาก
๑๓. มีความคิดสร้างสรรค์ในการหาทางเลือก ใหม่ๆ เพื่อแก้ไขอุปสรรค	๑๒๐	๑๘	๔	๐	๐	๔.๘๒	๙๖.๔๐	ดีมาก
สรุปผลความพึงพอใจในภาพรวมทั้งหมด	๑๑๐.๗๗	๒๕.๐๐	๖.๒๓	๐	๐	๔.๗๔	๙๔.๗๔	ดีมาก

ส่วนที่ ๓: ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

สิ่งที่ท่านประทับใจในโครงการนี้

- การได้เห็นความมั่นใจในตัวเอง (Self-confidence) ที่เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จากคนที่เคยประหม่ากลายเป็นคนที่กล้าแสดงออก
- พลังของการรับฟังอย่างตั้งใจ (Deep Listening) จากทั้งวิทยากรและเพื่อนร่วมกลุ่ม ที่ทำให้รู้สึก "เราไม่ได้สู้เพียงลำพัง"
- ความรู้สึก (Aha Moment) เมื่อได้รู้วิธีการจัดการกับความเครียดหรือปัญหาความสัมพันธ์ที่เคยแก้ไม่ตกมานาน
- การเห็นความเอื้ออาทรและการช่วยเหลือกันในกลุ่ม (Empathy in action) ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของจิตสังคมที่เข้มแข็ง
- การปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อโลกและคนรอบข้างให้มีความเห็นอกเห็นใจ (Compassion) มากขึ้น ลดการโทษตัวเองและเพิ่มแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต

ปัญหา/อุปสรรคที่พบเจอ

- การสร้างทักษะชีวิต (Life Skills) ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในวันเดียว แต่โครงการส่วนใหญ่มีเวลาสั้นๆ (๑-๓ วัน) ซึ่งไม่เพียงพอต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน
- บรรยากาศที่ไม่เอื้อต่อการเปิดใจ หากสถานที่จัดกิจกรรมคับแคบ เสียงดัง หรือขาดความเป็นส่วนตัว จะทำให้ผู้เข้าร่วมไม่กล้าแสดงออกหรือแชร์เรื่องราวลึกๆ ในใจ
- ผู้จัดโครงการหรือผู้ปกครองอาจคาดหวังว่าจะเห็นการเปลี่ยนแปลงแบบ "พลิกฝ่ามือ" ซึ่งในความเป็นจริงทักษะจิตสังคมต้องอาศัยเวลาในการบ่มเพาะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาในปีต่อไป

- ใช้การวัดผลเชิงพฤติกรรม: นอกจากการทำแบบสอบถามความพึงพอใจ ควรเพิ่มการสังเกตพฤติกรรม (Observation) หรือการสัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคคลใกล้ชิด (เช่น ผู้ปกครองหรือครู) ว่าผู้เข้าร่วมมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างไร

- การประเมินก่อน-หลัง (Pre-Post Test): ควรมีการวัดระดับทักษะจิตสังคมทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เห็น "พัฒนาการ" ที่เป็นตัวเลขชัดเจน
 - ควรมีการอบรมหรือฝึกซ้อมความเข้าใจกฎระเบียบต่างๆ ให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจก่อนอบรม
 - สถานที่จัดงาน (Safe Space): ควรเลือกสถานที่ที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย ใกล้เคียงธรรมชาติ หรือมีการจัดที่นั่งแบบวงกลมเพื่อลดลำดับชั้นและสร้างความเป็นกันเอง