

ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

นางสาวจรรยา หนูบุญรักษ์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
พ.ศ. 2562

The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Positive
Problem Confronting Skill of Mathayom Suksa III Students at a School
in Bangkok Metropolis

Miss Chanya Hnuboonrak



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Educational in Guidance and Psychological Counseling
School of Educational Studies
Sukhothai Thammathirat Open University
2019

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ชื่อและนามสกุล นางสาวจรรยา หนูบุญรักษ์

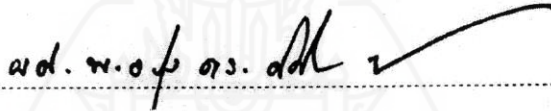
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุخورณ วงษ์ทิม
2. รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง

วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 28 สิงหาคม 2562

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันเอกหญิง ดร.สายสมร เฉลยกิตติ)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุخورณ วงษ์ทิม)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทร์คง)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัย นางสาวจรรยา หนูบุญรักษ์ **รหัสนักศึกษา** 2602800647 **ปริญญา** ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม (2) รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง **ปีการศึกษา** 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) เปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .90 และ (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย พบว่า 1) ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Positive Problem Confronting Skill of Mathayom Suksa III Students at a School in Bangkok Metropolis

Researcher: Miss Chanya Hnuboonrak; **ID:** 2602800647;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Thesis advisors: (1) Dr. Sukaroon Wongtim, Police Lieutenant Colonel Associate Professor; (2) Dr. Wunlapa Sabaiying, Associate Professor; **Academic year:** 2019

Abstract

The objectives of this research were (1) to compare the levels of positive problem confronting skill of the experimental group students before and after using a guidance activities package; and (2) to compare the level of positive problem confronting skill of the experimental group students who used the guidance activities package with that of the control group students who undertook normal guidance activities.

The research sample consisted of 40 Mathayom Suksa III students of a school in Bangkok Metropolis, obtained by cluster random sampling. Then, they were randomly assigned into an experimental group and a control group, each of which consisting of 20 students. The employed research instruments were (1) a scale to assess positive problem confronting skill, with reliability coefficient of .90, and (2) a guidance activities package to develop positive problem confronting skill. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

The research results showed that (1) after using the guidance activities package, the post-experiment positive problem confronting skill level of the experimental group students was significantly higher than their pre-experiment counterpart level at the .01 level of statistical significance; and (2) the post-experiment positive problem confronting skill level of the experimental group students who used the guidance activities package to develop positive problem confronting skill was significantly higher than the post-experiment counterpart level of the control group students who undertook normal guidance activities at the .01 level of statistical significance.

Keywords: Guidance activities package, Positive problem confronting skill, Mathayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุพรรณ วงษ์ทิม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษาให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขปัญหาต่างๆ รวมทั้งให้กำลังใจจนทำให้งานวิจัยเสร็จสมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันเอกหญิง ดร.สายสมร เฉลยกิตติ ที่กรุณาเป็นประธานกรรมการสอบ และได้ให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ได้แก่ อาจารย์วิภา เกตุเทพา ดร.สุมน คณานิตย์ อาจารย์โกสุเมวดี จิตเกษม อาจารย์จักรดูล มนตรีกุล ณ อยุธยา นางสาวลลิตพร ประสานพันธ์ และนายเพชร นารัตน์ ที่ได้ให้ความกรุณาให้ความช่วยเหลือในการตรวจแก้ไขและให้ข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์แขนงวิชาการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ อบรมสั่งสอนด้วยความเมตตาศิษย์และให้กำลังใจศิษย์เสมอมา

ขอกราบขอบคุณท่านผู้อำนวยการ ดร.ธีรช ไชยศ ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีวิทยา 2 ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และคณะครูโรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ที่ให้ความอนุเคราะห์ สนับสนุน ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจ จนผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลได้อย่างเรียบร้อย

ขอขอบคุณพี่ๆ และเพื่อนๆ ทุกคน ที่คอยช่วยเหลือ สนับสนุนและให้กำลังใจเป็นอย่างดี เสมอมา

คุณค่าและประโยชน์จากการการวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอมอบแต่ คุณบิดา มารดา คณาจารย์ กัลยาณมิตร ที่ได้ชี้แนะแนวทางที่ดีให้ผู้วิจัยเสมอมา

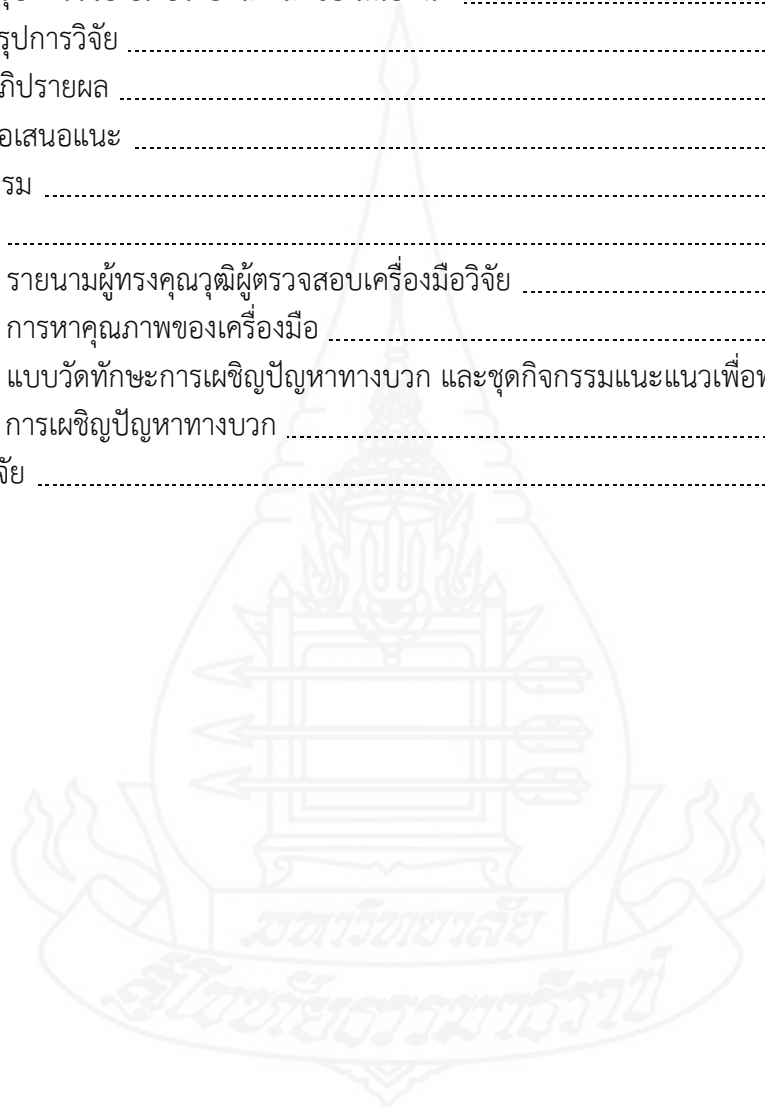
จรรยา หนูบุญรักษา
สิงหาคม 2562

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	5
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาทางบวก	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่น	23
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว	33
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	52
ประเภทและรูปแบบการวิจัย	52
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	53
ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล	60
การวิเคราะห์ข้อมูล	61
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	62
การเสนอผลการวิจัย	62

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	63
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	67
สรุปการวิจัย	67
อภิปรายผล	69
ข้อเสนอแนะ	72
บรรณานุกรม	73
ภาคผนวก	79
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	80
ข การหาคุณภาพของเครื่องมือ	82
ค แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ การเผชิญปัญหาทางบวก	87
ประวัติผู้วิจัย	136



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1	รูปแบบการทดลอง 52
ตารางที่ 3.2	ค่าคะแนนของข้อคำถามด้านบวก 58
ตารางที่ 3.3	ตัวอย่างของข้อคำถามด้านบวก 58
ตารางที่ 3.4	การคิดค่าคะแนนของข้อคำถามด้านลบ 59
ตารางที่ 3.5	ตัวอย่างข้อคำถามด้านลบ 59
ตารางที่ 3.6	ตัวอย่างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก 60
ตารางที่ 4.1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=20) 63
ตารางที่ 4.2	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนดำเนินการทดลอง 65
ตารางที่ 4.3	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก การเปรียบเทียบของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง 65
ตารางที่ 4.4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง 66



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก	55
ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก	57



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพนั้น จะต้องได้รับการฝึกฝนให้มีความสามารถ ทั้งทางด้านความรู้และทักษะในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะสังคมที่มีการแข่งขันสูง ความรู้ความสามารถด้านสติปัญญาเพียงด้านเดียวจึงไม่เพียงพอในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เช่นเดียวกับการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ที่อาจเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย อันเนื่องจากปัญหาครอบครัว ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่น มีความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งส่งต่อผลกระทบต่อการศึกษา (กรมสุขภาพจิต, 2560) ผลการสำรวจสุขภาพจิตของคนไทยประจำปี 2558 พบว่า กลุ่มอายุที่มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตต่ำที่สุดคือกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15 - 24 ปี มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 31.05 และกลุ่มวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับต่ำกว่าคนทั่วไปเป็นจำนวนมากที่สุด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558, น. 6) และเพื่อขจัดความเครียดและความวิตกกังวล นักเรียนวัยรุ่น จำเป็นเรียนรู้วิธีการในการเผชิญปัญหาและเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถปรับตัวและการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

วัยรุ่นนับเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ เป็นช่วงอายุของการคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ นับเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต วัยรุ่นต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวในหลายด้าน ในช่วงวัยนี้มีลักษณะอารมณ์ที่เร็วและรุนแรงมาก นั่นคือ มีอารมณ์ที่อ่อนไหวไปตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โกรธง่าย กังวลง่าย เครียดง่าย เสียใจได้ง่าย เป็นต้น สาเหตุเหล่านี้ส่งผลให้เด็กในวัยนี้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ง่ายกว่าวัยอื่น อารมณ์ที่เกิดขึ้นอาจนำไปสู่ปัญหาที่รุนแรง เช่น เกิดความขัดแย้งในครอบครัว เกิดปัญหาความไม่เข้าใจกับครูผู้สอนในกระบวนการจัดการเรียนการสอน เกิดปัญหาการทำงานร่วมกับผู้อื่น การปรับตัวทางสังคมระหว่างเพื่อน เป็นต้น ซึ่งวิธีการสำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้เยาวชนสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ก็คือ การฝึกฝนให้เยาวชนสามารถเผชิญปัญหาทางบวก (กรมสุขภาพจิต, 2560) และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้มุ่งหมายให้การศึกษาจะต้องฝึกให้เยาวชนได้ฝึกทักษะกระบวนการคิดการจัดการการเผชิญสถานการณ์และสามารถประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหาได้และเพื่อให้เยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศจึงมีการกำหนดคุณลักษณะเยาวชนที่พึงประสงค์เพื่อเป็นเป้าหมายของการพัฒนาได้กำหนดไว้ในนโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว (พ.ศ. 2545 - 2549) โดยวางเป้าหมายให้เยาวชนมีความผูกพันในครอบครัว ภาควงใจในความเป็นไทย มีทักษะการดำรงชีวิต

รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น มีสุขภาพและพละทานามัยที่แข็งแรง และรู้จักการป้องกันตัวเองจากโรคและสิ่งเสพติดมีวุฒิภาวะทางอารมณ์จริยธรรม คุณธรรม มีความรับผิดชอบตามวัย การเพิ่มทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องช่วยเหลือให้เยาวชนสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

การเผชิญปัญหาทางบวก เป็นแนวคิดที่ได้รับอิทธิพลมาจากกลุ่มนักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีคุณค่าและเป็นคนดี มีศักยภาพในการพัฒนาความสามารถ มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีความสามารถในการพัฒนาตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาในเชิงสร้างสรรค์ การเผชิญปัญหาทางบวก เป็นกระบวนการในการจัดการปัญหาด้วยความท้าทาย เพื่อสนองกับความต้องการอย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งอาจเป็นการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นหรือระยะยาวก็เป็นได้ โดยบุคคลมีความตั้งใจ ความพยายาม ความสามารถที่มีในตนเอง และนำมาเป็นปัจจัยในการสนับสนุนในการช่วยให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย และหากว่าในขณะที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่นั้นเกิดอุปสรรคขึ้น บุคคลก็สามารถเลือกวิธีการในการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยคาดการณ์ถึงผลที่อาจเกิดขึ้นหลังจากการเลือกใช้วิธีการในการจัดการกับปัญหา ซึ่งหากบุคคลเลือกวิธีการในการเผชิญปัญหาทางบวก จะก่อให้เกิดผลทางบวกต่อตนเองเป็นอย่างดี รวมทั้งยังสามารถเรียนรู้ ค้นคว้าหาความหมายจากประสบการณ์ในอดีตนำมาเป็นทรัพยากรภายในตน และภายนอกตนในการดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (ฐริเดช พาหุยุทธ์, 2560, น. 25)

การเผชิญปัญหาเชิงบวก เป็นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ หรือตอบสนองต่อความต้องการของสิ่งคาดหวังที่เกิดขึ้น โดยบุคคลสามารถใช้แนวคิดเชิงรุกด้วยความท้าทาย เพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดได้ เมื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความซับซ้อนของความเครียด ที่เกิดขึ้นในบริบททางสังคมของบุคคล รูปแบบที่บุคคลตอบสนอง และจัดการปัญหาจะขึ้นอยู่กับมุมมอง ความเชื่อ ความต้องการส่วนบุคคลที่จะสะท้อนต่อการรับรู้ของเหตุการณ์ที่จะเผชิญหน้า โดยแต่ละมุมมองก็จะมี การตอบสนองที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจจะแสดงออกในลักษณะของการตอบสนอง การป้องกัน การเผชิญปัญหาเชิงรุก ความแตกต่างของแต่ละประเภทในการเผชิญปัญหาทางบวกนี้สามารถช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการเผชิญปัญหาทางบวก เป็นการเผชิญปัญหาอย่างแท้จริง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง (Schwarze, 1996, น. 66) การเผชิญปัญหาทางบวก มุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญกับความเครียดเชิงบวก คือ บุคคลสามารถประเมินสถานการณ์ที่มีความเครียดในเชิงบวก โดยมองว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย ค้นหาว่าการมีปัญหามีข้อดีหรือมีประโยชน์อย่างไร มากกว่าการมองว่าปัญหาเป็นความเครียดที่เกิดขึ้น การมองเห็นข้อดีของปัญหาจะช่วยให้บุคคลมีอารมณ์ในเชิงบวกในการเผชิญปัญหา และช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูสอนเยาวชนโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง เห็นว่า เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากที่สุด อีกทั้งยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ ความคิด และยังคงต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงภายนอก

อีกหลายประการ เช่น กลุ่มเพื่อน สังคม ค่านิยมและวัฒนธรรม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออกของวัยรุ่น หากนักเรียนวัยรุ่นไม่สามารถเผชิญปัญหาเชิงบวกกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ก็อาจส่งผลให้เกิดปัญหาในชีวิตของนักเรียน และจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านต่าง ๆ พบว่า มีหลายวิธีการ เช่น การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม รวมทั้งการใช้กิจกรรมแนะแนว

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย มีความประสงค์ที่จะนำวิธีการของการจัดกิจกรรมแนะแนวมาใช้ในการเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก เนื่องจากกิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของนักเรียน โดยกระบวนการ มีลำดับขั้นตอนและมีเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อส่งเสริมการตัดสินใจและการแก้ปัญหาในด้านการศึกษาด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสามารถปรับตัวอย่างเหมาะสมในสังคม พร้อมทั้งพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนา สร้างเสริมป้องกันและแก้ไขปัญหากับคนทุกกลุ่มทั้งเด็กวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ในขอบข่าย ด้านการศึกษาอาชีพ ส่วนตัวและสังคมโดยมีรูปแบบและเทคนิคหลากหลายอาจเป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรงหรือผสมผสานในการเรียนการสอน การฝึกอบรม ประชุมสัมมนา ทั้งรายบุคคลและกลุ่ม ดังที่ สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2555, น. 92) กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมแนะแนว หากกระทำได้เหมาะสม จะส่งผลดีต่อผู้รับบริการในการแก้ปัญหา เช่น การทะเลาะวิวาท พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ปัญหายาเสพติด การขาดความมีระเบียบวินัยขาดคุณธรรม จริยธรรมและความรับผิดชอบ ซึ่งหากบุคคลเหล่านี้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม โดยใช้กระบวนการทางการแนะแนวก็น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่แก้ปัญหาได้ซึ่งจะส่งผลดีต่อผู้เกี่ยวข้อง ชุมชน สังคม และนอกจากช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาตนเองแล้วยังสามารถสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมได้ช่วยให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สังคมปัจจุบันปรารถนาให้เกิดขึ้น สามารถนำไปใช้ในการปรับตัวที่ดีของนักเรียน และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังเช่น งานวิจัยของ ยุพาพรรณ ศิริอ้าย (2558) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียดของเด็กกำพร้า มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กกำพร้ากลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นมาสูงกว่าของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ จารุวรรณ แสงดวง (2556) ที่ได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมาพัฒนาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งยังเป็นกลุ่มวัยรุ่น ให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาทางบวก ซึ่งจะส่งผลที่ดีต่อการดำเนินชีวิต การเรียน การปรับตัวในสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

3. สมมุติฐานการวิจัย

3.1 ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะในการเผชิญปัญหาทางบวกสูงขึ้นกว่าการทดลอง

3.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

4. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

4.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 750 คน

4.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

5. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

5.1 ตัวแปรอิสระ

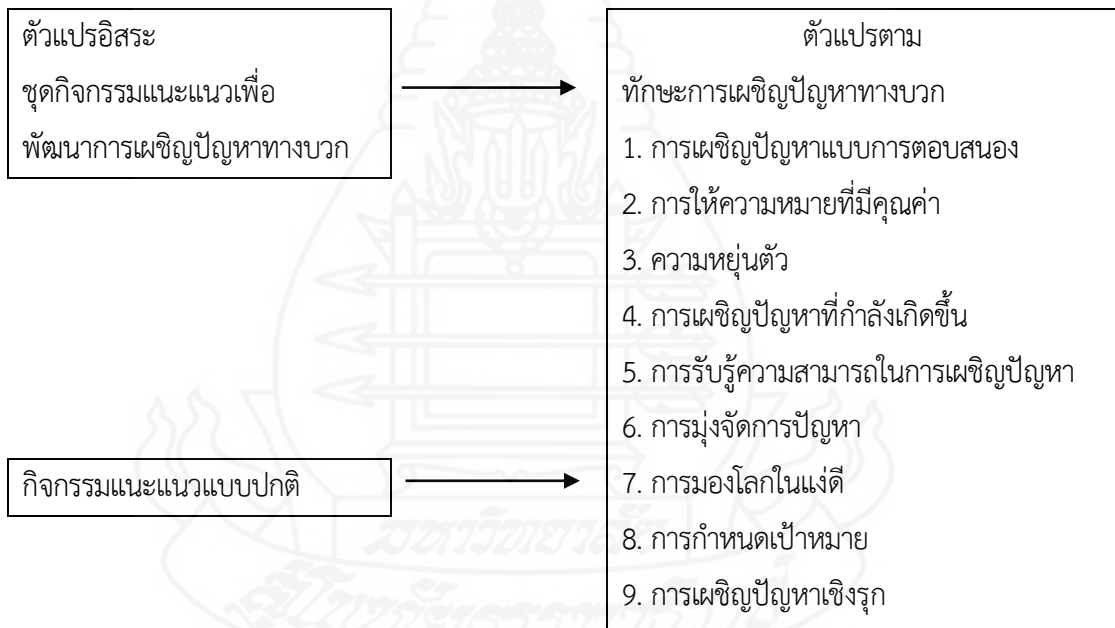
5.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก

5.1.2 กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

5.2 ตัวแปรตาม คือ ทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก

6. กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุกของซอร์วอชและโนล์ (Schwarze & Knol) มาเป็นกรอบในการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

7. นิยามศัพท์เฉพาะ

7.1 ทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกของนักเรียนที่สามารถจัดการเป้าหมายและความต้องการของตนเองให้ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ด้วยความท้าทาย และเตรียมพร้อมที่จะรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตลอดจนมีการกำหนด

เป้าหมายเพื่อเป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตให้กับตนเอง ซึ่งองค์ประกอบในการเผชิญปัญหาทางบวกที่สำคัญ

7.1.1 การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว โดยคิดหาวิธีที่จะคลี่คลายปัญหา โดยคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง ยอมรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น มีความมุ่งมั่นในการปรับปรุงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

7.1.2 การให้ความหมายที่มีคุณค่า หมายถึง การแสดงออกของนักเรียน ในการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยการคิดทบทวนและทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ปรับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ สามารถตั้งคำถามและตอบคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต เพื่อเป็นข้อเตือนใจให้กับตนเอง รู้ว่าตนเองมีคุณค่าและสามารถทำประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นได้

7.1.3 ความหยุดนิ่ง หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการปรับตัวหลังจากประสบปัญหาหรือความยากลำบากในชีวิต โดยสามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบของตนเอง ไม่ตำหนิตนเอง สามารถให้กำลังใจตนเอง พยายามคิดแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ดี สามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้

7.1.4 การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการเตรียมความพร้อมรับมือกับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยหาวิธีเพื่อลดความตึงเครียดให้กับตนเอง ตลอดจนวางแผนและฝึกฝนด้วยตนเองเพื่อความมั่นใจในการจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

7.1.5 การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา หมายถึง การแสดงออกทางความคิดและความรู้สึกของนักเรียน โดยการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อดทนกับความยากลำบาก เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถจัดการกับปัญหา ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองในการจัดการกับปัญหาได้

7.1.6 การมุ่งจัดการกับปัญหา หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการลงมือมุ่งแก้ปัญหา โดยพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจกับปัญหา ระบุสาเหตุของปัญหา ด้วยเหตุและผล กำหนดแนวทางในการแก้ปัญหา และลงมือแก้ปัญหาตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ รวมทั้งรู้หน้าที่ในการควบคุมตนเองในการแก้ปัญหาให้สำเร็จ

7.1.7 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆในบางบวกมีความคิดสร้างสรรค์ ประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นในทางที่ดี มองปัญหาเป็นเรื่องที่ท้าทาย เป็นโอกาสที่ดีของตนเอง มีความเชื่อว่าจะเกิดสิ่งดี ๆ กับตนเอง คิดให้กำลังใจตนเอง และสามารถคาดเดาผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

7.1.8 การกำหนดเป้าหมาย หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง สามารถกำหนดแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ทบทวนเป้าหมายเพื่อเป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความรับผิดชอบและตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่ดี

7.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก หมายถึง รูปแบบของการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ชุดกิจกรรมนี้ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนว 11 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมทุกปัญหาที่มีทางออก กิจกรรมทำดีด้วยหัวใจ กิจกรรมความห่วงใย กิจกรรมพร้อมรับทุกปัญหา กิจกรรมฉันทำได้ ฉันทำดี กิจกรรมมุ่งมั่นแก้ไข กิจกรรมการมองโลกในแง่ดี กิจกรรมเป้าหมายมีไว้พุ่งชน กิจกรรมคิดแล้วต้องทำ และกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ ตามหลักการและทฤษฎีทางการแนะแนว ในแต่ละกิจกรรมประกอบกิจกรรมกลุ่ม กรณีศึกษา เกมการอภิปราย และบทบาทสมมติ ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมนาน 50 นาที

7.3 กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ หมายถึง กิจกรรมแนะแนว ที่ครูแนะแนวใช้ในกิจกรรมแนะแนวตามปกติของโรงเรียน ที่ครูแนะแนวได้จัดให้แก่แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

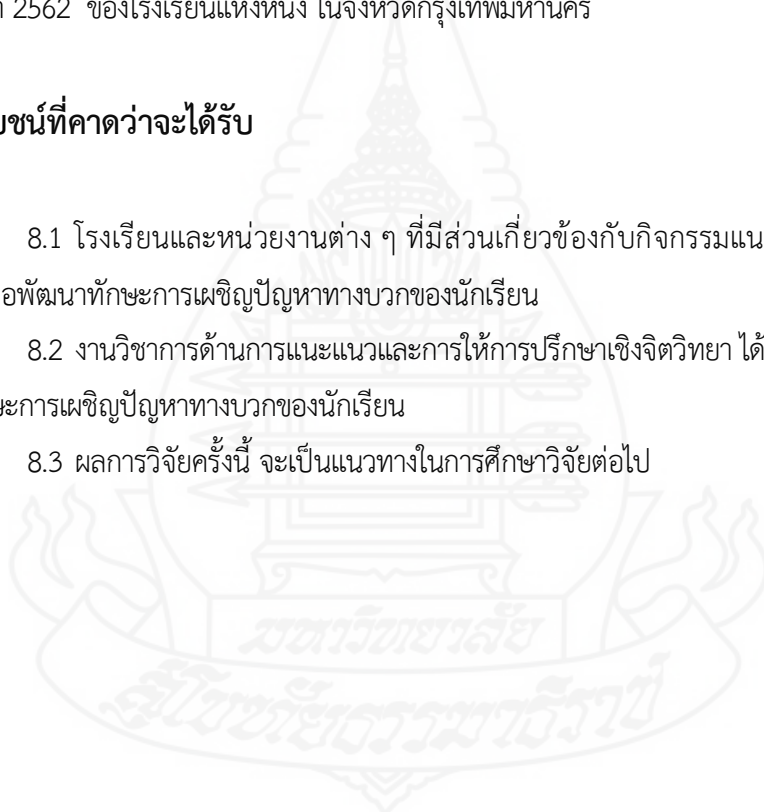
7.4 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

8.1 โรงเรียนและหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียน

8.2 งานวิชาการด้านการแนะแนวและการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้องค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียน

8.3 ผลการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อไป



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาทางบวก
 - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา
 - 1.2 ความหมายของการเผชิญปัญหาทางบวก
 - 1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาทางบวก
 - 1.4 ความสำคัญของการเผชิญปัญหาทางบวก
 - 1.5 องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาทางบวก
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาทางบวกของวัยรุ่น
 - 2.1 ธรรมชาติของวัยรุ่น
 - 2.2 ความท้าทายของวัยรุ่น
 - 2.3 สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อความเครียดในวัยรุ่น
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาทางบวกของวัยรุ่น
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.3 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.4 ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว
 - 3.5 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.6 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว
 - 3.7 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.8 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.9 แนวทางในการจัดกิจกรรม
 - 3.10 เทคนิคการทำกิจกรรมแนะแนว
 - 3.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาทางบวก

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา

ในการดำรงชีวิตประจำวัน อาจเจอเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่นำมาซึ่งความเครียด ความวิตกกังวลทำให้คนเราเกิดความทุกข์ และในการขจัดความทุกข์ คนเราต้องหาวิธีในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นให้หมดไป คือ การเผชิญปัญหา (Copping)

นูร์บาคห์ และซาเรีย (Noorbakhsh Besharata & Zarei, 2010) ให้ความหมายของการเผชิญปัญหา โดยสรุปว่า หมายถึง กระบวนการในการใช้ความพยายามทั้งทางการกระทำและทางความนึกคิดที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะจัดการกับความเครียด ประกอบด้วยวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหา การจัดการกับอารมณ์ และการแก้ปัญหาทางอ้อม

ลาซารัสและโฟลค์แมน (Lazarus & Folkman, 1984, p. 112) ให้ความหมายการเผชิญปัญหา โดยสรุปว่า หมายถึง ความพยายามในการเผชิญสถานการณ์ ที่ประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายหรือก่อให้เกิดความเครียดได้ โดยความพยายามดังกล่าวนี้ เป็นความพยายามในการวางแผนแก้ปัญหา แม้ผลลัพธ์ที่เกิดตามมาจากความพยายามนั้นจะไม่ใช่ผลทางบวกเสมอไป แต่บุคคลก็ยังให้ความสำคัญและใช้กระบวนการเผชิญปัญหาอยู่ตลอดเวลา

ไวส์แมน (Wiseman, 1978, pp. 264 - 265) ได้อธิบายสาระสำคัญของการเผชิญปัญหา โดยสรุปว่า การเผชิญปัญหามีหลายรูปแบบ ทั้งในรูปของการต่อสู้ การหนี หรือการแก้ปัญหาซึ่งเป็นปัญหาปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เพื่อรักษาดุลยภาพแห่งจิต (Psychic Equilibrium) ด้วยกระบวนการควบคุมความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายใน เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความหว่าเหว ความรู้สึกไม่มั่นคง ความสูญเสีย และความสงบในจิตใจ ซึ่งโดยปกติทั่วไป บุคคลมักจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาเพียง 1 - 2 วิธีที่เคยใช้แก้ปัญหานั้นสำเร็จมาแล้วในอดีต เพื่อแก้ไข ควบคุมปัญหาและขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในบางครั้ง ก็สามารถปรับตัวให้เข้ากับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ง่าย ๆ แต่บางเวลาก็ต้องใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ยุ่งยาก บางคนอาจเผชิญปัญหาที่ยุ่งยากและบางคนอาจเผชิญปัญหาชนิดใดชนิดหนึ่งได้ดีแต่เผชิญปัญหาชนิดอื่นได้ยาก

นิวแมน (Newman, 1983 อ้างถึงใน ภูริเดช พาหุยุทธ์, 2560, น. 25) กล่าวถึงการเผชิญปัญหา โดยสรุปว่า เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลสามารถลดความตึงเครียดลง จากการแก้ปัญหาความยุ่งยากของชีวิตที่จะเปลี่ยนแปลงไป โดยใช้คุณสมบัติส่วนตัว (Personal Resource) และความพร้อมที่จะทำให้บุคคลสามารถทนต่อสภาวะการณ์แต่ละอย่างที่กำลังท้าทายได้

จากข้อมูลข้างต้น สรุปได้ว่า การเผชิญปัญหา เป็นความสามารถของแต่ละบุคคล ในการจัดการกับความเครียด โดยใช้ประสบการณ์และความพยายามที่จะควบคุมเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งแต่ละบุคคลใช้วิธีการแก้ไขปัญหาก็แตกต่างกัน บางวิธีอาจจะส่งผลลัพธ์ที่ดีที่ช่วยให้ปัญหาที่เกิดขึ้น คลี่คลายได้ แต่บางวิธีก็อาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจของตนเอง

1.2 ความหมายของการเผชิญปัญหาทางบวก

การเผชิญปัญหาทางบวก เป็นวิธีการเผชิญปัญหาอย่างมีจุดหมาย มีความคิดสร้างสรรค์ มีเหตุผล มากกว่าการใช้อารมณ์ ซึ่งความหมายของการเผชิญปัญหาทางบวก มีรายละเอียด ดังนี้

คอมพ์ตัน (Compton, 2011, p. 117) ได้ให้ความหมายของการเผชิญปัญหาทางบวก โดยสรุปว่า เป็นการจัดการปัญหาเพื่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวก ในสถานะที่กำลังตกอยู่ในภาวะคุกคามทางจิต โดยใช้ความท้าทายต่อปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหา

ไซเดอร์และน็อฟ (Snyder & Dinoff, 1999, p. 5) กล่าวถึงการเผชิญปัญหาทางบวก โดยสรุปว่า เป็นกระบวนการตอบสนองอย่างมีจุดหมาย เพื่อบรรเทา หรือ ลดความวิตกกังวลทั้งทางด้าน ร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ด้วยการเชื่อมโยงกับความยุ่งยากในแต่ละวัน และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียดในชีวิต การเผชิญปัญหาเชิงบวก จะส่งผลให้ความเครียดลดน้อยลง และจะเป็นความท้าทายต่อ ความเครียดที่จะเกิดขึ้นครั้งต่อไปทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

แอนโนสกี (Antonovsky, 1987) ได้กล่าวถึงการเผชิญปัญหาทางบวก โดยสรุปว่า เป็นบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ที่สร้างสรรค์ขึ้นจากการดำเนินชีวิต เป็นผลที่เกิดจากประสบการณ์และการปรับตัวของแต่ละบุคคล

ชอร์วอช (Schwarze, 2000, p. 393) ให้ความหมายของการเผชิญปัญหาทางบวก โดยสรุปว่า เป็นการนำทรัพยากรที่มีอยู่ในตัวเองมาช่วยในการเผชิญปัญหา มีความท้าทายเพื่อให้ไปสู่ เป้าหมายของแต่ละบุคคล ซึ่งการเผชิญปัญหาเชิงบวก มีลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ คือ 1) การควบคุม ความต้องการของตนเอง (Mastery Demand) ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ การเผชิญปัญหาใน สถานการณ์ที่คาดการณ์ (Anticipatory Coping) การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) การเผชิญ ปัญหาเชิงป้องกัน (Preventive Coping) 2) การค้นหาความหมาย (Meaning) ในชีวิตด้วยการเผชิญปัญหา แบบตอบสนอง (Reactive Coping) ที่แต่ละบุคคลจะเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของตน และวิธีการ ในการเผชิญปัญหาในอดีตจะเป็นทรัพยากรสำหรับตนเอง ในการเผชิญปัญหาในปัจจุบันเพื่อให้ตนเองไปสู่ เป้าหมายที่ต้องการ

กูริเดซ พาหุยุทธ์ (2560, น. 25) ได้สรุปความหมายของการเผชิญปัญหาทางบวก โดยสรุปว่า หมายถึง กระบวนการในการจัดการปัญหาด้วยความท้าทาย เพื่อสนองความต้องการอย่างมี จุดหมาย ซึ่งอาจเป็นเป้าหมายระยะสั้นหรือระยะยาวก็เป็นได้ ด้วยการนำเอาความตั้งใจ ความพยายาม ความสามารถที่มีในตนเอง มาเป็นปัจจัยในการสนับสนุนในการช่วยให้บรรลุเป้าหมาย และหากในขณะกำลัง

เผชิญปัญหาอยู่นั้นเกิดอุปสรรค บุคคลก็สามารถเลือกวิธีการในการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จากการคาดการณ์ถึงผลที่อาจเกิดขึ้นหลัง จากการเลือกใช้วิธีการในการจัดการกับปัญหา การเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาทางบวก จะก่อให้เกิดผลทางบวกต่อตนเองเป็นอย่างดี นอกจากนี้ บุคคลยังสามารถเรียนรู้ ค้นคว้าหาความหมายจากประสบการณ์ในอดีตเพื่อนำมาเป็นทรัพยากรภายในตน และภายนอกตนในการดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

จากที่กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า การเผชิญปัญหาทางบวก หมายถึง การจัดการกับปัญหาอย่างมีเป้าหมายและตรงตามความต้องการ การเตรียมพร้อมและป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต การมองปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยากเป็นเรื่องท้าทาย และมีแรงจูงใจที่สูงกว่าเพื่อทำให้เป้าหมายสำเร็จ

1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาทางบวก

การเผชิญปัญหาทางบวก เป็นการเผชิญปัญหาอย่างแท้จริง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง จากการศึกษาถึงการเผชิญปัญหาทางบวก พบว่าทฤษฎีที่สำคัญ ได้แก่ ทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Theory) ทฤษฎีในการเผชิญปัญหาและความเครียด

1.3.1 ทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Theory)

ชอว์วอซและโนวล์ (Schwarze & Knoll, 2007, pp. 395 - 396) ได้อธิบายทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยจำแนกประเภทของการเผชิญปัญหาออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) เป็นความสามารถในการใช้ความพยายามจัดการกับความตึงเครียดที่เกิดจากปัญหาในอดีตหรือในปัจจุบัน เป็นการชดเชยจากยอมรับความรุนแรงจากการสูญเสีย เช่น การสูญเสียงาน การถูกพ่อแม่หรือเพื่อนวิพากษ์วิจารณ์ เป็นต้น เหตุการณ์ทั้งหมดนี้ได้เกิดขึ้นในอดีตและมีการตอบสนองกับความต้องการของแต่ละบุคคล เพื่อชดเชยหรือลดความวิตกกังวล ซึ่งบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายให้กับตนเองด้วยการค้นหาให้ความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยอาจจะเลือกที่จะเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหา การเผชิญปัญหามุ่งเน้นที่จะจัดการกับอารมณ์ หรือการเผชิญปัญหามุ่งเน้นจัดการกับความสัมพันธ์ในสังคม ซึ่งการเผชิญปัญหาแบบตอบสนองนี้จำเป็นต้องอาศัยความหยุนตัว หรือความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เนื่องจากมีจุดมุ่งหมายที่จะชดเชยหรือการรื้อฟื้นความรู้สึกที่ต้องการ ในการเรียกการรับรู้ความสามารถของตนเองกลับคืนมา จากสิ่งที่เป็นลักษณะของการมองโลกในแง่ดี ที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง ว่าตนเองสามารถเอาชนะความล้มเหลวหรืออุปสรรคได้

2. การเผชิญปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นจริง (Anticipatory Coping) คือ กระบวนการเผชิญปัญหาที่คล้ายกับการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง แต่มีความแตกต่างจากการเผชิญปัญหาแบบตอบสนองที่สำคัญ คือ ในการเผชิญปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นนี้ เป็นเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง เป็นการนำปัญหามาเตรียมความพร้อมและใช้ความพยายามในการจัดการกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น ทั้งนี้หลายเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดความรุนแรงหรือความผิดพลาด การบริหารจัดการความเสี่ยง

โดยการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จึงถือได้ว่าเป็นความท้าทายอย่างยิ่งและเป็นการใช้ประโยชน์จากปัญหา ในเตรียมการเพื่อจัดการกับปัญหาต่าง ๆ อาจต้องใช้ความพยายามเพิ่มขึ้น ดังนั้นการตรวจสอบถึงแหล่งที่จะให้การสนับสนุน ทำให้บุคคลคลายความวิตกกังวลและมีความรู้สึกดีกับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ความมุ่งหวังในการเผชิญปัญหา จะช่วยให้รับมือและเข้าใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี สามารถบริหารจัดการกับความเสี่ยที่กำลังจะเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้ในการป้องกันหรือต่อสู้กับความเครียด หรือการสร้าง ความมุ่งหวังในการจัดการกับปัญหาเชิงบวก ปัจจัยหนึ่งที่บุคคลนำมาเป็นทรัพยากรแห่งตนได้ คือ การระบุสถานการณ์ที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว การรับรู้ในความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา (Coping Self-efficacy) ตลอดจนการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ของตนเองว่ามีความพร้อมรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวได้อย่างประสบความสำเร็จแม้ว่าความมุ่งหวังในการเผชิญปัญหานี้เป็นเพียงแค่ช่วงเวลาสั้น ๆ เท่านั้น

3. การเผชิญปัญหาในเชิงป้องกัน (Preventing Coping) คือ ความพยายามในการเตรียมความพร้อมเผชิญปัญหาสำหรับเหตุการณ์ในระยะยาว ที่อาจเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นซึ่งเป็นการไม่แน่นอน เป้าหมายสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน ก็คือ การสร้างความต้านทานที่ช่วยลดความตึงเครียดให้ลดน้อยลงในอนาคต ด้วยความพยายามลดความรุนแรงของผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากปัญหา การเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน ทำให้บุคคลได้พิจารณาถึงเหตุการณ์ความเสี่ยที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เช่น การเจ็บป่วย การประสบอุบัติเหตุ การตกงาน ตลอดจนภัยพิบัติทางธรรมชาติต่าง ๆ การเฝ้าระวังเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น จึงเปรียบเสมือนการสร้างกำแพงสำหรับป้องกันตนเองได้อย่างมั่นคง ทำให้ผู้ที่มีการเฝ้าระวังปัญหาที่ดี มีสุขภาพดี มีการเก็บออม หรือ สร้างความเข้มแข็งของฐานะทางสังคม การเผชิญปัญหาในลักษณะวิธีการป้องกันทำให้บุคคลสามารถเตรียมการป้องกันได้

4. การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่มีความสำคัญที่สุดและเป็นต้นแบบของการเผชิญปัญหาในเชิงบวก การเผชิญปัญหาเชิงรุกไม่จำเป็นต้องเป็นการเผชิญปัญหาในเชิงลบที่เป็นอันตรายต่อการสูญเสียหรือเป็นภัยคุกคาม ตรงกันข้ามการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยใช้ความพยายามในการสร้างจากแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ทั้งภายในและภายนอก จะช่วยอำนวยความสะดวกและส่งเสริมไปสู่เป้าหมายอย่างท้าทายทำให้บุคคลเกิดความเข้มแข็ง การเผชิญปัญหาเชิงรุก ทำให้รับรู้ความต้องการสถานการณ์ ที่เป็นลักษณะความท้าทายส่วนบุคคล การเผชิญปัญหาจะกลายเป็นการจัดการเป้าหมายแทนการจัดการความเสี่ย การเผชิญปัญหาเชิงรุก เป็นการเริ่มต้นด้วยการกระทำอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาความสามารถของตน ทั้งยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลทั้งในด้านแนวทางการใช้ชีวิตและสภาพการเป็นอยู่ที่ดีกว่าเดิม นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลทำความเข้าใจค้นหาเป้าหมาย หรือเพื่อค้นหาจุดประสงค์ในการใช้ชีวิตของตนเองได้ด้วย ในการเผชิญปัญหาเชิงรุก ความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นจึงถูกเปลี่ยนแปลงไปเป็นพลังงาน ในการขับเคลื่อนที่สำคัญในการป้องกัน และการเผชิญปัญหาเชิงรุกช่วยทำให้บุคคลต้องแสดงออกพฤติกรรมที่ชัดเจน เช่น การพัฒนาทักษะในการควบคุมตนเอง

การวางแผนและกำหนดเป้าหมายในระยะยาว มีแรงจูงใจเชิงรุก ที่สามารถทนสนองกับความท้าทายของบุคคลจากการลงมือกระทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อคุณภาพชีวิตที่ดี

1.3.2 ทฤษฎีในการเผชิญปัญหาและความเครียดของลาซาลัสและโฟลค์แมน

ลาซาลัสและโฟลค์แมน (Lazaman & Folkman, 1984, pp. 128 - 130) ได้ศึกษาความเครียดในรูปแบบปฏิสัมพันธ์ของกระบวนการความเครียด (A Transactional Model of the Street Process) ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potentially Stressful Event) ความเครียดเป็นผลที่เกิดจากความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดกับบุคคลนั้น ถือเป็นสิ่งเร้าที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียด ความไม่มั่นใจ หรือขัดขวางในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรืออาจเป็นเหตุการณ์ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต เช่น การสูญเสียญาติพี่น้อง การหย่าร้าง การตกงาน หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ส่วนสูง น้ำหนัก หรือ การทำงานมากเกินไป หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในชีวิต เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือแม้แต่เหตุการณ์สับสนวุ่นวาย หรือความสูญเสียที่แม้จะไม่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นโดยตรง เช่น ข่าวภัยพิบัติต่าง ๆ ข่าวอาชญากรรม การเมือง เป็นต้น ซึ่งความเครียดจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับประเมินเหตุการณ์และการประเมินความสามารถของแต่ละบุคคล

2. การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal) การประเมินเหตุการณ์ จากการใช้สติปัญญา ความรู้และประสบการณ์เข้าไปตัดสินว่าเหตุการณ์นั้น ๆ ว่ามีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ ซึ่งบุคคลจะประเมินเหตุการณ์ออกมาใน 3 ลักษณะ

2.1 เหตุการณ์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง (Irrelevant) คือ ประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นว่าไม่เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของตน

2.2 เหตุการณ์นั้นมีผลดีกับตนเอง (Being-positive) คือ การประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นผลดีในเชิงบวก และเพื่อเพิ่มความสุขมากขึ้น บุคคลจะแสดงการตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยความเพลิดเพลินใจ มีความสุข มีความรัก และความร่าเริง

2.3 ความตึงเครียด (Stressful) คือ การประเมินสถานการณ์เกิดขึ้นว่าจะก่อให้เกิดความตึงเครียด มี 3 ลักษณะ ได้แก่

2.3.1 มีอันตรายหรือสูญเสีย (Harm/Loss) เป็นการประเมินเหตุการณ์ด้านลบ หลังจากเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว โดยประเมินว่า ผลของเหตุการณ์จะก่อให้เกิดความสูญเสีย หรือเป็นอันตรายต่อบุคคลทั้งด้านความสัมพันธ์ สุขภาพหรือความมีคุณค่าในตนเอง

2.3.2 มีภัยคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์ว่า เหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดอันตราย หรือเป็นการสูญเสีย เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางลบทำให้เกิดความกลัววิตกกังวลและโกรธ

2.3.3 การท้าทาย (Challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ ด้วยการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ว่าตนจะได้รับประโยชน์หรือผลดีกับตน

3. การประเมินขั้นที่สอง (Secondary Appraisal) การประเมินในขั้นนี้ จะต้องใช้สติปัญญา ความเฉลียวฉลาด และความพยายามอย่างเต็มที่ที่ ในการแก้ไขปัญหานั้น เป็นการประเมินความสามารถของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าจะแก้ไขอย่างไร และประเมินแหล่งช่วยเหลือที่จะได้รับว่าจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้หรือไม่อย่างไร ซึ่งแหล่งช่วยเหลือมีทั้ง 1) แหล่งช่วยเหลือทางกายภาพ เช่น สุขภาพและความอดทน 2) แหล่งช่วยเหลือทางสังคม เช่น ระบบสังคมของบุคคลากรช่วยเหลือทางสังคมที่จะให้ข้อมูลและการช่วยเหลือด้านอารมณ์ 3) แหล่งช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เช่น ความเชื่อ ทักษะในการแก้ปัญหา การเห็นคุณค่าในตนเอง และ 4) แหล่งช่วยเหลือวัตถุ เช่น เงินและอุปกรณ์ต่าง ๆ เมื่อบุคคลประเมินความสามารถที่มีอยู่ และประเมินแหล่งช่วยเหลือที่มีแล้วจะนำมาพิจารณาร่วมกัน และเลือกทางออกด้วยตนเองในทางที่จะส่งเสริมในบุคคลพบหนทางในการแก้ปัญหา ดังนั้น เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้น การประเมินขั้นต้น เพื่อรู้ว่า สิ่งนี้เป็นอันตราย หรือเป็นภัยคุกคาม จากนั้นประเมินสถานการณ์ขั้นที่สอง ซึ่งหากบุคคลประเมินว่าสามารถจัดการกับสถานการณ์นั้นได้ด้วยตนเอง และยังมีแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ ที่สามารถช่วยได้ การประเมินขั้นนี้จึงเป็นการประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีลักษณะท้าทาย ความเครียดจะไม่เกิดขึ้นแต่หากบุคคลประเมินว่าตนไม่มีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้แล้ว และยังคงขาดการช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ โดยมองไม่เห็นแนวทางที่จะแก้ปัญหาก็จะเกิดความเครียดได้

4. ความพยายามในการเผชิญปัญหา (Coping Efforts) การเผชิญปัญหา เป็นการแสดงออกถึงความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ในขณะนั้น จากการลงมือจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่มี โดยพยายามที่จะควบคุม ลด หรือทนต่อความต้องการภายในและภายนอก ที่เกิดจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด ซึ่งโดยทั่วไป แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ 1)การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused Coping) และ 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused Coping) รวมทั้งการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อจะได้รับกำลังใจ การมองปัญหาในแง่มุมมองใหม่ในเชิงบวก การทำสมาธิการออกกำลังกาย เป็นต้น

5. ผลลัพธ์ทางการปรับตัว (Adaptation Outcomes) คือ การปรับตัวต่อความเครียดที่มีผลมาจากการเผชิญกับความเครียด ซึ่งอาจเป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาว โดยแบ่งไว้เป็น 3 ประเภท ได้แก่

5.1 ด้านบทบาทของสังคม (Social Functioning) การปรับตัวต่อความเครียดที่บุคคลทำการตอบสนองบทบาทต่าง ๆ ของตนในสังคม เช่น ในฐานะพ่อแม่ นายจ้างหรือบุคคลในสังคม และการมีสัมพันธภาพที่ดี ที่น่าพึงพอใจกับบุคคลอื่น ความสามารถในการเผชิญเหตุการณ์ประจำวันต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงให้เห็นว่า ผลการปรับตัวทางสังคมของบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพ

5.2 ด้านจิตใจ (Morale) เป็นผลของรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและสภาพของชีวิตตนเอง เช่น พึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ มีความสุข ไม่มีความสุข มีความคาดหวัง หรือหวาดกลัว เป็นต้น

5.3 ผลต่อสุขภาพร่างกาย (Somatic Illness) เป็นผลที่เกิดจากการตอบสนองความต้องการตอบสนองสุขภาพร่างกายหรือทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม

กระบวนการความเครียดทั้ง 5 ขั้นตอนนี้ ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นตามลำดับ ผลของกระบวนการแต่ละขั้นสามารถย้อนกลับไปสู่ขั้นต้นได้อีก หรือ เมื่อเราใช้วิธีการเผชิญปัญหาไปแล้วแต่วิธีการนั้นไม่ประสบความสำเร็จ เราสามารถย้อนกลับมาประเมินเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง เพื่อหาวิธีการเผชิญหน้าใหม่ที่ดีขึ้น เพื่อลดความเครียดทำให้ผลของการปรับตัว มีประสิทธิภาพการประเมินที่ย้อนกลับมาเป็นวงจรที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกของกระบวนการของความเครียด

จากข้อมูลข้างต้น จึงสรุปได้ว่า การเผชิญปัญหาเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในการประเมินปัญหาที่เกิดขึ้น หากมีการประเมินปัญหาในด้านลบ มีผลกระทบในด้านที่ไม่ดี บุคคลจะต้องใช้ความพยายามอย่างยิ่งในการเผชิญกับปัญหานั้น ๆ ซึ่งแต่ละบุคคลก็มีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน

1.4 ความสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวก

การเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นแนวทางที่สำคัญที่ช่วยให้แต่ละบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น เมื่อบุคคลจะต้องเผชิญหน้ากับความเครียดต่าง ๆ

แอสพินวอลล์และเทลเลอร์ (Aspinwall & Taylor, 1997, p. 419) กล่าวถึงประโยชน์จากการเผชิญปัญหาในเชิงบวกไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ช่วยลดความตึงเครียดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
2. ช่วยในการเตรียมความพร้อมในการจัดการกับความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นด้วยการใช้ทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกตน
3. ช่วยให้ผู้บุคคลกำหนดทางเลือกในการจัดการความเครียดได้อย่างหลากหลายมิติและวิธีการ
4. ช่วยให้ผู้บุคคลตัดสินใจเลือกที่วิธีการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์
5. ช่วยให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีและลดความเครียดที่อาจจะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรังหรือปัญหาทางสุขภาพจิตได้ และหากได้รับการสนับสนุนทางด้านจิตใจ ด้านความสามารถในการควบคุมตนเองสูง ความนับถือตนเองและการมองในแง่ดีเป็นอย่างดี จะมีแนวโน้มที่จะเผชิญปัญหาเชิงบวกและส่งผลดีต่อสุขภาพซึ่งอาจช่วยลดผลกระทบที่เกิดจากความเครียดได้เป็นอย่างดี

คาร์ฟเวอร์และสเชียเออร์ (Carver & Scheier, 1998 อ้างถึงใน วราจคณา รัชตะวรรณ, 2554, น. 42) กล่าวถึงความสำคัญของการเผชิญปัญหาว่า ผู้ที่เผชิญปัญหาเชิงบวกได้เป็นอย่างดี จะมีลักษณะเป็นบุคคลมองโลกในแง่ดี มีความคาดหวังถึงประสบการณ์ที่ดีที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต จึงเกิดความรู้สึกมั่นใจในเป้าหมาย เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคล (Self - efficacy) และจะมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความพยายามเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ การที่บุคคลเกิดความมั่นใจเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น จะทำให้บุคคลนั้นมีความพยายามอย่างต่อเนื่อง แม้เผชิญปัญหานั้นจะยากลำบาก ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีความพยายามในการแก้ปัญหา (Problem - solving Efforts) ให้ประสบความสำเร็จ ดังนั้น การพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะให้นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้และนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันของตนเอง

ริชาร์ด (Richard, 2007, p. 330) ที่ได้ให้ข้อสนับสนุนถึงความสำคัญในการสอนให้วัยรุ่นเรียนรู้เกี่ยวกับเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม กล่าวถึงความสำคัญของการเผชิญปัญหาทางบวก โดยสรุปว่า การสอนวิธีการเผชิญปัญหาทางบวก จะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นได้ค้นพบหรือระบุสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดกับตนเอง โดยการสอนการเผชิญปัญหาที่ดีให้กับนักเรียนวัยรุ่น เป็นเรื่องที่นักเรียนวัยรุ่นสามารถเรียนรู้และเข้าใจได้ง่าย และถ้าหากนักเรียนวัยรุ่นต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในลักษณะเดิมก็จะสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง

Jahoda & Vaillant, 2003 อ้างถึงใน วิจารย์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556, น. 250) กล่าวถึงประโยชน์ของการเผชิญปัญหาทางบวก โดยสรุปว่า เป็นการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ที่ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี มีเจตคติที่ดีต่อเอง มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง มีความมั่นใจในความสามารถและภูมิใจในคุณค่าของตนเอง โดยก่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองให้เกิดความเจริญก้าวหน้า สามารถดึงศักยภาพตนเองมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จตามสิ่งที่พึงประสงค์ ทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคเพื่อสามัคคีและมีความสุขสงบแก่ชีวิต

จากที่กล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่น มีความสามารถในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถเอาชนะอุปสรรคหรือปัญหาชีวิตได้ ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

1.5 องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก

องค์ประกอบหรือปัจจัยที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Coping) มีหลากหลายองค์ประกอบ และหลากหลายมิติ ดังนี้

บรูซ คอมแพส (Bruce Compas, 1987 อ้างถึงใน ภูริเดช พาหุยุทธ์, 2560, น. 37) ได้จำแนกองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก ไว้ 3 มิติ ได้แก่

มิติที่ 1 ลักษณะของการเผชิญปัญหา (Coping Styles) ถือเป็นแนวทางพื้นฐานในการเผชิญปัญหา ซึ่งอาจจะมุ่งจัดการปัญหาโดยตรงหรือมุ่งจัดการอารมณ์ของตนเอง

มิติที่ 2 แหล่งข้อมูลในการจัดการปัญหา (Coping Resources) เป็นความสามารถเฉพาะบุคคล ในการรับมือเมื่อตกอยู่ภายใต้สภาวะความตึงเครียด ซึ่งแหล่งทรัพยากรที่สำคัญของการเผชิญปัญหา อาจจะมาจกปัจจัยภายในและภายนอก ที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างง่าย

มิติที่ 3 กลวิธีในการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) คือการผสมผสานพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลใช้ในการเผชิญปัญหาด้วยความท้าทายและมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ

คาร์เนกี (Carnegie, 1944 อ้างถึงใน ฐริเดช พาหุยุทธ์, 2560, น. 37) ได้อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าจะต้องประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ นี้

1. การสะท้อน (Reflection) เป็นการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่โดยการประเมินในเชิงบวก ด้วยการปรับใช้เทคนิคการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล

2. การผ่อนคลายความเครียดทางร่างกาย (Engaging in Physical Relaxation) เป็นการใช้นเทคนิคในการจัดการลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นและ เป็นที่ประโยชน์ต่อการปลดปล่อยความเครียด ซึ่งจะส่งผลเกิดให้บุคคลนั้น ๆ สุขภาพกายและจิตที่ดี

3. การสร้างความยืดหยุ่นตัวทางจิตวิทยา (Building Psychological Resilience) เป็นการรับรู้เป้าหมายสูงสุด ที่เป็นแรงผลักดันให้กับตนเอง ซึ่งในขณะที่เผชิญกับปัญหาบุคคลสามารถจัดการควบคุมอารมณ์และกำกับตนเองเหมาะสมกับการแสดงออกทางอารมณ์ที่สังคมคาดหวัง

โฟลค์แมน (Folkman, 1997 อ้างถึงใน ฐริเดช พาหุยุทธ์, 2560, น. 38) กล่าวถึงองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่า ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การประเมินใหม่เชิงบวก (Positive Reappraisal) เป็นการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยมุมมองใหม่ โดยการประเมินในเชิงบวก และมีการระลึกถึงผลลัพธ์เชิงบวกที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหา (Problem-solving Coping) คือ การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ควบคุมกำหนดได้นำไปสู่การลงมือปฏิบัติให้เกิดผลลัพธ์ตามลำดับขั้นตอน

3. การสร้างสรรค์เหตุการณ์เชิงบวก (Creation of Positive Event) คือ การฝึกสร้างมุมมองที่สร้างสรรค์ต่อการเผชิญปัญหาโดยตรงมีความตั้งใจในการวางแผนเชิงบวกกับเหตุการณ์ และค้นหาความหมายเชิงบวกเพื่อช่วยลดความตึงเครียดให้น้อยลง

ชอว์วอชและโนล์ (Schwarze & Knoll, 2007, pp. 395 - 396) ได้เสนอองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่า ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ

1. องค์ประกอบกลยุทธ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกซึ่งจำแนกได้เป็น 4 รูปแบบ
 - 1.1 การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริง (Anticipatory Coping)
 - 1.2 การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping)
 - 1.3 การเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน (Preventive Coping)
 - 1.4 การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping)
2. องค์ประกอบแหล่งทรัพยากรทางจิตวิทยา ประกอบด้วยองค์ประกอบ
 - 2.1 ความยืดหยุ่นตัว (Resilience)
 - 2.2 การรับรู้ศักยภาพแห่งตน (Self - efficacy)
 - 2.3 การรับรู้ในความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา (Coping self - efficacy)
 - 2.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
3. องค์ประกอบแหล่งทรัพยากรภายนอกตนหรือการสนับสนุนจากสังคม (Social Support)

วิลเลียม (William, 2005 อ้างถึงใน ภูริเดช พาหุยุทธ์, 2560, น. 38) ได้สรุปมิติของเกี่ยวกับกลวิธีการของการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. องค์ประกอบสิ่งแวดล้อมภายนอก (External Environment) หมายถึง ลักษณะภายนอกที่บุคคลแสดงออกและมีปฏิสัมพันธ์ด้วยเช่นการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ
2. องค์ประกอบต่าง ๆ ทางจิตวิทยา (Psychology Factors) หมายถึง ลักษณะที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรู้คิด การคาดหวัง ความเชื่อ เจตคติส่วนบุคคลในการใช้สติความต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและการให้ความหมายเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบได้แก่
 - 2.1 มีอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion)
 - 2.2 การรับรู้และตีความหมายของปัญหา (Perceive of Problem)
 - 2.3 มองโลกในแง่ดี (Optimism)
 - 2.4 เชื่ออำนาจของตนเอง (Perceive of Control)
 - 2.5 เชื่อศักยภาพของตนเองในการจัดการปัญหา (Self-efficacy of coping)
 - 2.6 ความอดทนเข้มแข็ง (Hardiness)

แอนโทนอนอสกี (Antonovsky, 1987, pp. 124-125) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบุคคลิกภาพที่ต้านทานกับความเครียดของบุคคล พบว่า ผู้ที่มีการเผชิญปัญหาเชิงบวก มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ที่มีความหมายและมีคุณค่า (Meaningfulness) หมายถึง การมีแรงจูงใจที่ช่วยให้ทำตามความตั้งใจและเป้าหมายของตนเองอย่างทำทนาย ตลอดจนเป็นผู้ที่สามารถยอมรับความเป็นไปในชีวิตของตนเองได้

2. ความสามารถเข้าใจอย่างถ่องแท้ (Comprehensibility) หมายถึง ความเข้าใจในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน โดยไม่มองว่าชีวิตเป็นความบังเอิญและมีความวุ่นวาย สามารถกำหนดสิ่งเร้าที่จะเผชิญหน้าในอนาคตได้

3. ความสามารถในการจัดการ (Manageability) หมายถึง ความเชื่อในความสามารถและทักษะการเผชิญปัญหาของตนเอง ในการจัดการกับความต้องการของตนเองได้อย่างเผชิญหน้า

สพินวอลและเทอร์เรอร์ (Aspinwall & Taylor, 1997, p. 45) กล่าวถึงการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าเป็นการดำเนินการอย่างมีขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหลักดังนี้

1. ขั้นสะสมแหล่งทรัพยากร (Accumulation of Resources) เป็นขั้นทบทวนประสบการณ์ของตนเองและการสนับสนุนจากแหล่งต่าง ๆ

2. ขั้นระลึกถึงเหตุการณ์ที่อาจจะก่อให้เกิดความเครียดในอนาคต (Recognition of a Likely Future Stressful Event) เป็นขั้นของการรับรู้เหตุการณ์ที่มีความตึงเครียดที่อาจเกิดขึ้น

3. ขั้นประเมินสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเบื้องต้นที่อาจเกิดขึ้น ต่อเหตุการณ์ในปัจจุบันและอนาคต (Preliminary Appraisal of the Present and Future Status of the Potential Stressor) เป็นขั้นของการตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นเป็นอย่างไร หรือสถานการณ์เช่นนี้เป็นสิ่งที่ควรจะต้องกังวลหรือไม่

4. ขั้นดำเนินกลยุทธ์การเผชิญปัญหาหลักเพื่อป้องกันสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด (Primary Coping Strategies to Prevent or Neutralize the Stressor) เป็นขั้นของการลงมือกระทำเพื่อจัดการกับปัญหา

5. ขั้นค้นหาและการใช้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด (The search for and Use of Feedback about the Development of the Stressor) เช่น กำหนดความพยายามในการเผชิญปัญหา ที่จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ

กรีนแกส (Greenglass, 2002, p. 37) กล่าวถึงประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวก มีองค์ประกอบสำคัญ 6 ประการ ดังนี้

1. กลวิธีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping Strategy) เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับตนเอง ในการเผชิญปัญหา หรือ อุปสรรค ให้ประสบผลสำเร็จตามความต้องการและเป้าหมายของตนเอง

2. ความเชื่อในเชิงบวก (Positive Believe) เป็นการประเมินความเครียดที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพียงความท้าทายและเป็นเป้าหมายที่สามารถลุล่วงได้

3. การกำกับตนเอง (Self-regulatory) เป็นการใช้ความพยายามในการวางแผนและควบคุมตนเองให้ทำในสิ่งที่ตนเองกำหนดตามเป้าหมาย

4. การบรรลุเป้าหมาย (Goal Attainment) เป็นการรับรู้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างเข้าใจ

5. ทรัพยากรทางสังคม (Social Resources) เป็นการระบุถึงสิ่งที่จะช่วยให้บุคคลนำมาใช้ในการเผชิญปัญหาเชิงบวกได้อย่างเหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุด

6. ความงอกงามในตน (Personal Growth) เป็นผลจากการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีในชีวิต ซึ่งทำให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจ

สเชียเออร์ คาร์พเวอร์และบริเจด (Scheier Carver & Bridges, n.d., pp. 108 - 204 อ้างถึงใน วราภรณ์ รัชตะวรรณ, 2554, น. 42) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาของบุคคลที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ดี พบว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มในการใช้กลยุทธ์การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem - focused Coping Strategies) มากกว่า และถ้าเลือกกลยุทธ์ในการมุ่งจัดการกับปัญหาดังกล่าวไม่ได้ผล ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะเปลี่ยนมาใช้กลยุทธ์การจัดการกับอารมณ์แทน (Emotion - focused Coping) เช่น การยอมรับ การใช้อารมณ์ขัน และการเปลี่ยนมุมมองทางแนวคิด เป็นต้น ซึ่งสามารถสรุปพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาของผู้ที่มองโลกในแง่ดี ดังต่อไปนี้

1. แสวงหาข้อมูล (Information Seeking) คือ พฤติกรรมของบุคคลในการสืบค้นข้อมูลหรือวิธีการต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหา

2. การจัดการกับปัญหาและวางแผนอย่างกระตือรือร้น (Active Coping and Planning) คือ พฤติกรรมของบุคคลในการดำเนินการแก้ปัญหาอย่างมีแบบแผนตามขั้นตอน และมีความมุ่งมั่นในการดำเนินการแก้ปัญหา

3. การเปลี่ยนแปลงกรอบแนวคิดเชิงบวก (Positive Reframing) คือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิดของบุคคลจากเชิงลบให้เป็นเชิงบวก

4. การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) คือ การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างความตลกขบขัน เพื่อคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้น

5. การยอมรับ (Acceptance) คือ การรับรู้และปรับตัวของบุคคล เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไข ควบคุม หรือหลีกเลี่ยงได้

ลาซาลัสและโฟลค์แมน (Lazarus & Folkman, 1984, p. 60) กล่าวถึงปัจจัยที่สำคัญจะช่วยให้บุคคลเผชิญปัญหาได้อย่างประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีควรประกอบด้วย

1. ภาวะสุขภาพและพลังกำลังของบุคคล (Health and Energy)

2. ความเชื่อในเชิงบวก (Positive Believe)

3. ทักษะในการแก้ไขปัญหา (Problem Solving Skills)
4. ทักษะทางด้านสังคม (Social Skills)
5. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)
6. แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ (Material Resource)

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก ตลอดจนการสำรวจข้อมูลและการสนทนากลุ่มนักเรียนวัยรุ่น พบว่า มีการเรียกองค์ประกอบและตัวชี้วัดของการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่หลากหลายก็ตาม แต่องค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้วัยรุ่นเกิดการเผชิญปัญหาเชิงบวกคือ นักเรียนวัยรุ่นจะต้องสามารถรับรู้เป้าหมายและเข้าใจเกี่ยวกับตนเองมีความสามารถทางการคิดเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือก และแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น ตลอดจนมีการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของตนเองและสังคมรอบข้าง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยพิจารณาจากจำนวนความถี่ขององค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ศึกษา เกณฑ์ที่ใช้ คือ มีความถี่มากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 60 ขึ้นไป อีกทั้งจะต้องเป็นองค์ประกอบที่สามารถพัฒนาให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ได้ในการศึกษาวิจัยเบื้องต้นซึ่งสรุปได้องค์ประกอบเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกในเบื้องต้นจำนวน 9 องค์ประกอบ เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในระยะที่ 1 การศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) การเผชิญปัญหาสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น (Anticipatory Coping) การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา (Problem Focuses) การให้ความหมายคุณค่า (Meaningfulness) การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) การมองโลกในแง่ดี (Optimisms) การกำกับตนเอง (Self-regulation) และการผ่อนคลายความตึงเครียด (Relaxation) สำหรับองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกในแต่ละองค์ประกอบที่ได้จากการทบทวนเอกสารและศึกษางานวิจัย สามารถอธิบายเกี่ยวกับความหมายในมิติที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกได้ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นที่แสดงถึงการมีความริเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ตามเป้าหมายและความต้องการของตน โดยรับรู้ว่าคุณมีความสามารถหรือมีข้อดีภายในตนที่นำมาใช้จัดการปัญหาให้สำเร็จ มีความตั้งใจ มีการวางแผนและใช้ความพยายามที่เอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไม่ย่อท้อ มองสถานการณ์นั้นในแง่มุมมองใหม่ในทางบวก ตลอดจนสามารถระบุถึงแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ ที่จะช่วยเหลือตนเองได้

2. การเผชิญปัญหาสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น (Anticipatory Coping) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นในการแก้ไขปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยรับรู้และกำหนดเป้าหมายของตนเอง คิดหาวิธีการที่นำมาใช้ มีการวางแผนที่ดี ผักผ่อนตนเอง เตรียมความพร้อมในการแก้ไขปัญหา

3. การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นที่มุ่งจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น หรือสิ่งที่ถูกประเมินว่าเป็นภัยคุกคาม พยายามค้นหาวิธีต่าง ๆ เพื่อควบคุมและลดความตึงเครียด ความรู้สึกไม่สบายใจให้บรรเทาลง รวมถึงพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการกระทำของตนเอง

4. การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา (Problem Focuses) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการมุ่งแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคโดยตรง สามารถวิเคราะห์ประเด็นปัญหาและระบุถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยเหตุและผล อีกทั้งกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาลงมือแก้ปัญหาโดยตรง มีความเข้าใจ ดำเนินการแก้ไขตามขั้นตอน และใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ปัญหา

5. การให้ความหมายคุณค่า (Meaningfulness) หมายถึง นักเรียนวัยรุ่นสามารถใช้ความคิดเพื่อทบทวนและทำความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยพยายามมองหาสิ่งดีของเหตุการณ์ตั้งคำถามกับตนเองถึงประโยชน์จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การยอมรับตนเองตามความเป็นจริง รู้จักและเข้าใจความสามารถของตน มองเห็นว่าตนเองมีความสามารถทำสิ่งดีที่เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

6. การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นมีความตั้งใจวางแผนชีวิตตามเป้าหมาย มีความมุ่งมั่นที่ดีในชีวิต เปิดโอกาสให้ตัวเองได้เรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ ตลอดเวลา สามารถตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่ดีและเกิดประโยชน์กับตนเอง มองเห็นเป้าหมายและอนาคตที่ดีมาเป็นแรงผลักดันในการดำเนินชีวิต

7. การมองโลกในแง่ดี (Optimisms) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นมีมุมมองเชิงบวกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นไปในทางที่ดี มองว่าปัญหาและเป้าหมายเป็นความท้าทายและเป็นโอกาสที่ดี สามารถปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ต่อเหตุการณ์ในทางสร้างสรรค์ มองข้ามลักษณะด้านลบต่อเหตุการณ์ มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ มีความเชื่อว่าจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับตนเอง อีกทั้งรับรู้ถึงผลลัพธ์เชิงบวกที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้

8. การกำกับตนเอง (Self-regulation) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นในการควบคุมความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง รับรู้ได้ว่าตนเองต้องกระทำสิ่งใดให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีการตักเตือนตนเองรู้บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ สามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองทั้งข้อดีและข้อเสียเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

9. การผ่อนคลายความตึงเครียด (Relaxation) หมายถึง การที่นักเรียนสามารถลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ระวังสิ่งที่จะเข้ามารบกวนในการเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่ด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชื่นชอบ การออกกำลังกาย การเล่นเกม การนั่งสมาธิ ตลอดจนการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากผู้ปกครอง ครู และเพื่อน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่น

2.1 ธรรมชาติของวัยรุ่น

วัยรุ่น ถือเป็นช่วงวัยที่สำคัญ เนื่องจากเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมกลุ่มเพื่อน

สไตน์ เบิร์ก (Steinberg, 1993 อ้างถึงใน ภูริเดช พาหุยุทธ์, 2560, น. 45) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นว่า วัยรุ่น (Adolescence) มีรากศัพท์มาจากคำกริยาในภาษาละตินว่า “Adolescere” หมายถึง การเติบโต (To Grow up) หรือ การเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (To Grow to Maturity) ที่มีลักษณะความพร้อมและความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

Mabey & Sorensen, 1995, p. 12) กล่าวว่า ช่วงวัยรุ่น เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน ซึ่งถ้าพิจารณาความหมายของคำว่าวัยรุ่น จะพบว่าในแต่ละบริบททางวัฒนธรรมมีความหมายเกี่ยวกับวัยรุ่นที่ใกล้เคียงกันกล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงหนึ่งในพัฒนาการของมนุษย์ระหว่างวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ โดยวัยรุ่นจะต้องลดการพึ่งพิงไปสู่การมีอิสระแห่งตนและมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น อีกทั้งในช่วงวัยรุ่นนี้จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัว ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งพาตนเองได้

Geldard & Geldard (1999, pp. 2 - 9) กล่าวถึงธรรมชาติของวัยรุ่น ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมากกว่า การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นของแต่ละบุคคลก็มีความแตกต่างกันบางคนก็เข้าสู่ช่วงของการเป็นวัยรุ่นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่บางคนก็เข้าสู่ช่วงวัยรุ่นที่ล่าช้ากว่าผู้อื่นในวัยเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ย่อมส่งผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่นแต่ละคน ซึ่งวัยรุ่นบางคนไม่เผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการให้สำเร็จได้ ก็จะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่นและการศึกษาพัฒนาการวัยรุ่น นักจิตวิทยาที่ทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นโดยตรงได้สรุปพัฒนาการของวัยรุ่นที่สำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงและท้าทายของวัยรุ่นที่ต้องเผชิญหน้า เมื่อเข้าสู่การเป็นวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต (2560) กล่าวถึงธรรมชาติของวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายประการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ เนื่องจากการทำงานของต่อมเพศที่มากขึ้น อารมณ์ของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วโดยไม่ค่อยมีเหตุผล เช่น โกรธง่าย ดีใจง่าย และแสดงออกโดยไม่ค่อยกลั่นกรอง

2. ความอยากเป็นอิสระ อยากมีเสรีภาพ ไม่อยู่ในความควบคุมของผู้ใหญ่ เขาจึงแสดงท่าทีบางอย่างที่ผู้ใหญ่รู้สึกว่าเขาอวดดี ก้าวร้าว ไม่สุภาพอ่อนน้อม หรือท้าทายกฎเกณฑ์ของบ้านและของโรงเรียน

3. ความอยากเด่น อยากทัดเทียมเพื่อนฝูงทั้งด้านรูปร่าง การเงิน สภาพครอบครัว เด็กวัยนี้จะมีปมด้อยและแสดงอารมณ์รุนแรงกว่าวัยอื่น เช่น แยกจากกลุ่มเพื่อน แสดงพฤติกรรมอวดเด่น
4. เป็นวัยที่ไม่อยากแตกต่างจากเพื่อน ทำให้เด็กมีพฤติกรรมทำตามเพื่อนและมีโอกาสออกนอกกลุ่มนอกรทางได้ง่าย
5. ความอยากรู้อยากเห็น อยากมีประสบการณ์ ในสิ่งใหม่ ๆ
6. วัยรุ่นจะมีจินตนาการทางเพศ สนใจเพศตรงข้ามและอยากให้เพศตรงข้ามสนใจ
7. ไม่มั่นใจว่าตัวเองควรจะเป็นอย่างไรจะเหมือนใครตีมองหาเอกลักษณ์ของตัวเอง

2.2 ความท้าทายของวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และเป็นช่วงที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ดังนี้

2.2.1 ความท้าทายทางด้านชีววิทยาในวัยรุ่น

Colarusso, 1992 อ้างถึงใน ภูริเดช พาหุยุทธ์, 2560, น. 47) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเริ่มต้นมาจากการเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ (Puberty) ที่มีการแสดงออกถึงความพร้อมทางวุฒิภาวะทางเพศ โดยเด็กผู้หญิงจะมีประจำเดือน (Menstruation) ส่วนเด็กผู้ชายจะมีการหลั่งน้ำอสุจิ (Ejaculation) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ถือว่าเป็นสิ่งธรรมชาติที่บ่งบอกถึงการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ แต่เด็กบางคนก็เข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างรวดเร็ว แต่เด็กบางคนมีความล่าช้า ดังนั้นการเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้จึงทำให้วัยรุ่นบางคนรู้สึกว่าเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดี มีความเครียด ก็จะมีความรู้สึกอึดอัดและขาดความมั่นใจ (Lack of Self - confidence) และอาจจะส่งผลกระทบต่อความเห็นคุณค่าในตนเองน้อย (Low of Self - esteem) และมโนทัศน์แห่งตนต่ำ (Low of Self-concept) นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยายังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอื่นหลายด้าน ได้แก่ ด้านสรีระร่างกาย (Physiological Changes) เช่น น้ำหนักส่วนสูง สัดส่วนร่างกาย น้ำเสียง ฯลฯ เป็นต้น ด้านการเปลี่ยนแปลงทางเพศ (Sexual Changes) มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนทางเพศส่งผลต่อการเจริญเติบโตอย่างมากและรวดเร็ว และด้านการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ (Emotional Changes) ซึ่งได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและปัจจัยการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ทางสังคมของวัยรุ่น และการเปลี่ยนความเชื่อ เจตคติการรับรู้ของตนเอง (Self-Perception) เป็นต้น

2.2.2 ความท้าทายทางการรู้คิดของวัยรุ่น

ความท้าทายทางการรู้คิดของวัยรุ่น เป็นพัฒนาการทางสติปัญญาที่วัยรุ่นมีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม (Abstract Thinking) ที่เพิ่มมากขึ้น โดยสามารถคิดเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้หลากหลายและมีการค้นพบวิธีการเรียนรู้ใหม่ นำไปสู่ การคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การคิดเชิงสร้างสรรค์ ตามลำดับ

เพียเจต์ (Piaget, 1966 citing Geldare & Geldard, 1998 อ้างถึงใน ฎริเดช พาหุยุทธ์, 2560, น. 48) กล่าวถึงการรู้คิดของวัยรุ่นว่า เด็กวัยนี้จะเริ่มมีความเข้าใจ เกณฑ์ทางสังคมได้ดีขึ้น สามารถเรียนรู้โดยใช้เหตุผลมาอธิบายและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ รู้วิธีคิดตัดสินปัญหา มองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น มีความสนใจในสิ่งที่เป็นนามธรรมและสามารถเข้าใจ เรื่องของนามธรรมได้ดีขึ้น เด็กจะเริ่มรู้ว่าอะไรควรทำอะไรเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ นอกจากนี้การคิดเชิงนามธรรมในวัยรุ่นจึงช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการการรู้คิดกับ แนวคิด มโนทัศน์ และนามธรรม ทำให้วัยรุ่นมีโอกาสนำไปพัฒนาการให้เหตุผล และสามารถที่จะเรียนรู้และเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น และเมื่อวัยรุ่นมีอายุเพิ่มขึ้นก็จะมีความสามารถทางด้านกรู้คิดเพิ่มขึ้น

ฟาวเวลล์ (Flavell, 1977, p. 112) ได้ระบุถึงความสามารถทางการรู้คิดของวัยรุ่นที่พัฒนามาจากช่วงวัยเด็กไว้ 6 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถในการจินตนาการเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้
2. ความสามารถที่จะระบุถึงผลลัพธ์ ที่หลากหลายจากตัวเลือกเพียงแค่สิ่งเดียว
3. ความสามารถในการคิดต่อยอด และคิดผสมผสาน
4. ความเข้าใจในข้อมูลและปฏิบัติตามสิ่งที่เข้าใจได้
5. ความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมมติฐานต่าง ๆ
6. ทักษะในการแก้ไขปัญหาอย่างหลากหลายในสถานการณ์

2.1.3 ความท้าทายทางด้านจิตวิทยาในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่จึงมีการเปลี่ยนแปลงเกิดมากมาย ทำให้วัยรุ่นต้องมีการเผชิญหน้าและปรับตัวอย่างมาก วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจในตนเอง เพื่อให้สามารถยอมรับและพัฒนาตนให้มีความสุขได้ ซึ่งความท้าทายทางด้านจิตวิทยาในวัยรุ่นมีสาระสำคัญหลายประการดังนี้

วอลเตอร์แมน (Waterman, 1992 อ้างถึงใน ฎริเดช พาหุยุทธ์, 2560, น. 47) กล่าวถึงความท้าทายทางด้านจิตวิทยาในวัยรุ่น ว่า อัตลักษณ์แห่งตนมีความเกี่ยวข้องโดยกับบทบาททางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ผลจากหล่อหลอมอัตลักษณ์ของวัยรุ่นแต่ละคน ก็จะเป็นการลักษณะทางบุคลิกภาพของบุคคลในวัยต่อไป การรับรู้อัตลักษณ์แห่งตนนี้ยังช่วยให้วัยรุ่น ได้ทบทวนทำความเข้าใจตนเองว่ามีความเหมือนหรือมีความแตกต่างจากผู้อื่นอย่างไร ซึ่งถือว่าเป็นการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ของวัยรุ่น การสร้างอัตลักษณ์แห่งตนเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในช่วงวัยรุ่น เมื่อเวลาผ่านไปวัยรุ่นจะมีอัตลักษณ์เฉพาะตน และมีวุฒิภาวะเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

อดัมและมาร์แชล (Adams & Marshall, 1996, p. 42) ได้ศึกษาและวิเคราะห์เกี่ยวกับหน้าที่ของอัตลักษณ์แห่งตนในวัยรุ่น (functions of Personal Identity) และได้ระบุบทบาทหลักของอัตลักษณ์แห่งตนไว้ 5 ประการ ได้แก่

1. ช่วยให้วัยรุ่นได้ตรวจสอบและรับรู้ว่าตนเองคือใคร
2. ช่วยให้วัยรุ่นได้มีแนวทางในการดำรงชีวิตสามารถเข้าใจเป้าหมาย และความหมายต่าง ๆ ที่ตนเองกำหนดไว้

3. ช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีความรู้สึกอิสระและควบคุมตนเอง

4. สามารถหล่อหลอมความเชื่อ ค่านิยมและเป้าหมายได้อย่างผสมผสาน

5. สามารถตระหนักได้ว่าตนเองมีศักยภาพที่ทำให้เป้าหมายสำเร็จได้ในอนาคต

ซึ่งจากบทบาทดังกล่าวของอัตลักษณ์

อีริกสัน (Erikson, 1968, p. 157 อ้างถึงใน พิมพ์ชนก กลิ่นสุทโธ, 2554, น. 11 - 19) กล่าวถึงอัตลักษณ์ของวัยรุ่นไว้อย่างชัดเจน คือ ที่กล่าวถึงวัยรุ่นในทฤษฎีพัฒนาการเชิงจิตสังคม (Psychosocial Developmental Stage Theory) ไว้ว่าระยะวัยรุ่น (Adolescent Period) อยู่ในช่วงอายุ 13 ปี ถึง 19 ปี เป็นขั้นพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน – ความสับสนในอัตลักษณ์แห่งตน (Identity Versus Identity Confusion) เป็นการพัฒนาในช่วงวัยรุ่น เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา วัยรุ่นเริ่มต้องการความเป็นอิสระต้องการทิ้งภาพของตนเองอย่างเป็นเด็ก เพื่อเข้าถึงภาพตัวเองอย่างเป็นผู้ใหญ่ ต้องการหลุดพ้นจากการควบคุมของผู้ใหญ่เพื่อค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง คำหาบทบาทของตนเอง เพื่อรู้จักตนเองในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ความชอบ ความสนใจ ความปรารถนาในชีวิต ปรัชญาชีวิต อาชีพที่ตนเองประสงค์ เพื่อนต่างเพศที่ตนเองปรารถนาจะคบหรือจะเลือกเป็นคู่ครอง ความถนัดเฉพาะตน ในขณะที่เดียวกันก็ ผสมผสานลักษณะเฉพาะตนในแง่มุมต่าง ๆ ให้เข้ากันได้ความเป็นจริงของครอบครัว วัฒนธรรม ค่านิยมของสังคม ของกลุ่มเพื่อนร่วมวัย ประสบการณ์จากการพัฒนาตนใน 4 ขั้น โดยอาศัยการรวบรวม ที่ผ่านมามีพัฒนาเป็น อัตลักษณ์แห่งตนเองซึ่งเป็นการที่วัยรุ่น สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตเพื่อพัฒนาตนเองในปัจจุบันและอนาคต มีความสามารถในการพัฒนาทักษะ ต่าง ๆ ที่เป็นงานที่ยากขึ้นตามลำดับ ความเป็นตัวของตัวเองรวมทั้ง การมีความรู้สึกมีคุณค่า สามารถอาศัยพึ่งพาตนเองได้ มีชีวิตที่เป็นอิสระและสามารถให้รับความรักจากผู้อื่นได้ทั้ง ความรักแบบเพื่อนสนิทเพศเดียวกันหรือเพื่อนต่างเพศ

ในช่วงวัยรุ่นเด็กจะพัฒนาความซื่อสัตย์ (Fidelity) ซึ่งได้มาจากการยืนยันของอุดมการณ์และความจริงที่ได้รับจากการรับรองจากเพื่อน วิวัฒนาการของอัตลักษณ์แห่งตนขึ้นอยู่กับความต้องการของมนุษย์ที่จะเป็นส่วนหนึ่งของคนพิเศษ เช่น การมีการรวมตัวเพื่อปรับปรุงสังคมที่มีปัญหา ทำให้ได้รู้สึกกว่าชีวิตมีเป้าหมาย มีความหมาย นั่นคือเป้าหมายหรืออุดมการณ์เป็นสิ่งที่ทำให้เด็กให้ความหมายกับสิ่งแวดล้อม ผู้ที่มีอัตลักษณ์แห่งตนจะมีความผสมผสานกลมกลืนระหว่างความรู้สึก

ความต้องการ ความสามารถ และการแสดงออก รู้ว่าตัวเองเหมาะสมกับอะไร ในแต่ละสถานะและตามขั้นตอนพัฒนาการที่ตนเป็นอยู่ กระบวนการค้นหาตัวเองของวัยรุ่น จึงเกิดในด้านต่าง ๆ ซึ่งคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ เช่น ความสนใจสนิยม ความถนัด การวางแผนการศึกษา การวางแผนชีวิต ความชอบและความไม่ชอบ ที่สำคัญที่กล่าวมาถึงกันมาก ได้แก่ อัตลักษณ์แห่งตนในด้านอาชีพการงาน และอัตลักษณ์แห่งตนทางเพศ

หากการพัฒนาในช่วงนี้เป็นไปไม่ไปในทางไม่ดีหรือทางลบจะเกิดความสับสนในตนเอง ไม่เป็นตัวของตัวเอง เหงาหงอย วิตกกังวล ตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้งจนอาจกลายเป็น อัมพาล ติดยาเสพติด ขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคม โดยจะแสดงในลักษณะที่ไม่แน่ใจว่าตนเป็นใคร รู้สึกว่าตนเองไม่มีความหมายหรือความสำคัญต่อใคร เลย ทำให้เกิดการหลบหนีจากความเป็นจริง และอาจลุกลามถึงขั้นเป็นโรคจิตหรือฆ่าตัวตายได้

ความผิดปกติของอัตลักษณ์ แห่งตนในวัยรุ่นให้เห็นอย่างชัดเจน คือ วัยรุ่นจะรู้สึก กังวล กังวลใจ ไม่แน่ใจกับอัตลักษณ์ของตนเองใน ด้านต่างๆ เช่น ความไม่แน่ใจเกี่ยวกับเป้าหมายอนาคต การเลือกอาชีพ สัมพันธภาพกับเพื่อนคบหา และพฤติกรรมทางเพศ ค่านิยมด้านศาสนา ศีลธรรมและความจงรักภักดีกับหมู่คณะ โดยวัยรุ่นจะสับสนไม่แน่ใจกับตัวเองว่าเป็นใคร ต้องการอะไร อาจมีพฤติกรรมถดถอยในลักษณะไม่กล้าตัดสินใจเอง ลังเลรู้สึกโดดเดี่ยว ว้าเหว เข้ากับใครไม่ได้ มักทำอะไรด้วยความวู่วาม ไม่คิดหน้าคิดหลัง อีกลักษณะหนึ่ง คือ มองตนเองแตกต่างจากผู้อื่นอย่างมาก โดยคิดว่าคนอื่นจะมองไม่เห็นความผิดปกติในตนเอง คิดว่าผู้อื่นไม่เข้าใจว่าตนเองเป็นอะไร และขณะที่ผู้อื่นไม่เห็น ว่าน่าจะเป็นเรื่องบ๊องบ๊อง กตัญญูอะไร แต่ตนเองจะมีความวิตกกังวล กังวลใจ ท้อแท้ใจ ลังเลใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว วู่วามและตัดสินใจผิด ๆ ได้ หรืออาจมีความรู้สึกเบื่อ หมดความกระตือรือร้นในการคบเพื่อน หรือการเรียนแยกตัวจากเพื่อน ไม่รวมกิจกรรม บางทีหยุดเรียนนั่งเล่นอยู่กับบ้าน คิดหมกมุ่นฝึกฝน ในลัทธิการเมืองหรือศาสนา รู้สึกไม่พอใจในสภาพสังคมและชีวิต อาจถึงคิดสั้น ฆ่าตัวตาย เนื่องไม่เห็นประโยชน์ของการมีชีวิตอยู่ รู้สึกชีวิตไม่มีคุณค่า ส่งผลกระทบในด้านสังคมการทำงาน

การศึกษาการพัฒนาตนที่สมบูรณ์ของเด็กวัยรุ่นเมื่อสิ้นสุดวัย ได้แก่ การเห็นโครงร่างหรือ ตัวตนของเขาเองตามความเป็นจริง เช่น เข้าใจจุดเด่นจุดด้อยของตนเองปรัชญาชีวิตของตน ความต้องการในชีวิตของตน และสามารถทำใจยอมรับตนอย่างที่มีที่เป็นจริง ๆ

2.1.4 ความท้าทายทางด้านสังคมของวัยรุ่น

ความท้าทายทางด้านสังคมของวัยรุ่น คือ การให้ความสำคัญกับบทบาท ของตนเองในสังคม ที่วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ในแต่ละสถานการณ์ทางสังคมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งวัยรุ่นได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) และความคาดหวังทางสังคม

ฮาวิกเฮิร์สต์ (Havighurst, 1951 อ้างถึงใน ภูริเดช พาหุยุทธ์, 2560, น. 56) ระบุถึงภารกิจของวัยรุ่นที่จะต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับความคาดหวังทางสังคมไว้ 9 ประการ ได้แก่ การยอมรับสรีระและบทบาททางเพศของตนเองได้ การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนได้ทุกเพศ ความเป็นตัวของตัวเอง ไม่พึ่งพาหรือยึดติดกับพ่อแม่ การเตรียมตัวและเลือกอาชีพให้กับตัวเองได้ พัฒนาทักษะและความสามารถทางสังคม การเตรียมความพร้อมในการแต่งงานและสร้างครอบครัว และการมีมุมมองค่านิยมผสมผสานเกี่ยวกับการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม

จะเห็นได้ว่าในช่วงของวัยรุ่นจึงมีพฤติกรรมคล้อยตามและทำตามเพื่อน เพื่อต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อการคิดและการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ในช่วงวัยรุ่น นอกจากนี้วัยรุ่นมีปัญหาด้านการปรับตัวให้สอดคล้องกับมาตรฐานของกลุ่มได้หรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับความเข้าใจเกี่ยวกับเจตคติ การเข้าใจบทบาทและความคาดหวังของสังคม ความคาดหวังของพ่อแม่ และความคาดหวังของตนเองของแต่ละบุคคล

2.1.5 ความท้าทายทางคุณธรรม จริยธรรมและจิต

สิ่งสำคัญในกระบวนการพัฒนาการทางสังคมและการเข้าใจตนเองของวัยรุ่นมีความเกี่ยวข้องกับพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของตนเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการคิดและตัดสินใจและแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

โคล์เบิร์ก (Kohlberg, 1984 อ้างถึงใน จตุพร จันทร์ทิพย์วารี, 2558, น. 27 - 29) อธิบายการพัฒนาด้านจริยธรรมของวัยรุ่นไว้อย่างชัดเจน โคล์เบิร์กมีความเชื่อว่ามนุษย์ สามารถเรียนรู้เพื่อปรับตัวให้สามารถเรียนรู้เพื่อปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมได้ การเรียนรู้ที่เกิดจากการปรับตัวเพื่อความสมดุลระหว่างโครงสร้างทางสติปัญญาและสภาพแวดล้อม โดยกระบวนการปรับตัวมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไปตามพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคลที่ค่อย ๆ พัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุและระดับวุฒิภาวะ เพราะจริยธรรมเกิดจากการไตร่ตรองทางปัญญา เมื่อบุคคลมีการเรียนรู้มากขึ้น จริยธรรมจะพัฒนาขึ้นไปด้วย โดยพัฒนาเป็นลำดับขั้นย่อย ๆ แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่

ระดับที่ 1 จริยธรรมระดับก่อนเกณฑ์ทางสังคม (preconventional level) อยู่ในช่วงอายุ 2-10 ปีจริยธรรมทางสังคมในช่วงนี้ บุคคลยึดตนเองเป็นศูนย์กลางในการตัดสินใจกระทำ โดยคำนึงถึงประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับเป็นใหญ่ ผลประโยชน์นี้อาจเป็นผลรางวัล หรือแม่แต่การลงโทษ และไม่คำนึงว่าการกระทำนั้นจะส่งผลต่อผู้อื่นหรือไม่

ขั้นที่ 1 หลักการเชื่อฟังคำสั่งและหลบหลีกการลงโทษ (punishment and obedience orientation) ในขั้นนี้บุคคลจะใช้ผลของพฤติกรรม ทั้งคำชม รางวัล และการลงโทษเป็นตัวชี้ว่าพฤติกรรมที่ได้กระทำนั้นถูกหรือผิด เช่น เมื่อกระทำพฤติกรรมแล้วถูกลงโทษ ก็คิดว่าสิ่งที่กระทำนั้นผิด และพยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมนั้นอีก แต่ในทางตรงกันข้ามหากแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับรางวัล

หรืออคำชม ก็จะได้คิดว่าพฤติกรรมนั้นถูกต้อง และจะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกเพื่อให้ตนได้รับรางวัล ผู้ที่ใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมชั้นนี้มักเป็นเด็กอายุ 2 - 7 ปี

ขั้นที่ 2 หลักการแสวงหารางวัล (instrumental relativist orientation) ขั้นนี้บุคคลจะกระทำพฤติกรรมตามกฎข้อบังคับ เพื่อประโยชน์ หรือความพึงพอใจของตนเอง ยังคงมีการกระทำเพื่อให้ได้รับรางวัล แต่ในการกระทำพฤติกรรมนั้นจะไม่ได้คิดถึงความยุติธรรม หรือแม้แต่ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น แต่กระทำเพียงเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ผู้ที่ใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมชั้นนี้มักเป็นเด็กอายุ 7 - 10 ปี

ระดับที่ 2 จริยธรรมในระดับกฎเกณฑ์ (conventional level) อยู่ในช่วงอายุ 10 - 16 ปี เป็นการใช้อะไรในการกระทำพฤติกรรมตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ทั้งกฎเกณฑ์ของกลุ่ม กฎหมาย หรือกฎเกณฑ์ของศาสนา เพื่อนำมากำหนดความถูกต้อง และสามารถแสดงบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสม เมื่ออยู่ในสังคมนั้น โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดกับตนเอง เพราะถือว่าทุกคนมีหน้าที่ที่จะรักษามาตรฐานทางจริยธรรม แบ่งออกเป็น 2 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 3 หลักการทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ (interpersonal concordance orientation) พัฒนาการระดับนี้เป็นพฤติกรรมที่ดี ทำให้ผู้อื่นยอมรับและชื่นชอบ ตามความคาดหวังของครอบครัวและเพื่อนในวัยเดียวกัน ผู้ที่ใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในขั้นนี้มักเป็นเด็ก อายุประมาณ 10 - 13 ปี

ขั้นที่ 4 หลักการกระทำตามหน้าที่ทางสังคม (law and order orientation) ในขั้นนี้บุคคลจะถือว่าในสังคมจำเป็นต้องมีกฎข้อบังคับเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย บุคคลที่มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมที่ดี หรือมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง จะต้องปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับ หรือกฎหมายที่ทุกคนเคารพ เพื่อรักษาความสงบเรียบร้อย และความเป็นระเบียบของสังคม ผู้ที่ใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมขั้นนี้เป็นเด็กช่วงอายุ 13 - 16 ปี

ระดับที่ 3 จริยธรรมเหนือกฎเกณฑ์ (postconventional level) เป็นระดับของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมตามหลักการและมาตรฐานทางจริยธรรมด้วยวิจรรย์ญาณ ก่อเนยดีถือและตัดสินใจไปตามที่ตนเองคิดว่าเหมาะสม โดยปราศจากอิทธิพลของผู้มีอำนาจ หรือกลุ่มที่ตนเองเป็นสมาชิกเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 16 ปี ขึ้นไป ที่พัฒนาด้านความคิด และสติปัญญาที่มีความสมบูรณ์ แบ่งออกเป็น 2 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 5 หลักการทำตามคำมั่นสัญญา (social contract orientation) ในขั้นนี้เน้นการให้ความสำคัญของมาตรฐานจริยธรรม ที่คนส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง หรือเป็นข้อตกลงระหว่างบุคคล สมควรปฏิบัติตาม โดยใช้ความคิดพิจารณาเหตุผลว่าสิ่งไหนผิดสิ่งไหนถูก ก่อเนยไปเป็นมาตรฐานจริยธรรม ดังนั้นการกระทำในขั้นนี้ จึงขึ้นอยู่กับค่านิยมและความคิดเห็นของแต่ละบุคคล ผู้ที่ใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมโดยใช้หลักการนี้มักเป็นผู้ที่มีอายุมากกว่า 16 ขึ้นไป

ขั้นที่ 6 หลักการยึดอุดมคติสากล (universal ethical principle orientation) ขั้นนี้เป็นหลักการมาตรฐานจริยธรรมสากล เป็นหลักเพื่อมนุษยธรรม และเพื่อความเสมอภาคของทุกคน การกระทำในขั้นนี้จะถูกหรือผิด ขึ้นอยู่กับความเชื่อที่บุคคลเลือกยึดถือ ผู้ที่ใช้จริยธรรมขั้นนี้ส่วนมากเป็นผู้ใหญ่ตอนกลาง

จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าพัฒนาทางจริยธรรมในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นการใช้เหตุผลในการกระทำตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ โดยวัยรุ่นตอนต้นมักเปรียบเทียบการกระทำของตนเองกับมาตรฐานทางสังคม ว่าถูกต้องหรือไม่ เพื่อให้ตนเองสามารถแสดงบทบาทได้อย่างเหมาะสม และจะพัฒนาไปเรื่อย ๆ จนถึงวัยรุ่นตอนปลาย โดยไม่คำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดกับตนเอง เพราะถือว่าทุกคนมีหน้าที่รักษามาตรฐานทางจริยธรรม

2.2 สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อความเครียดในวัยรุ่น

สภาพแวดล้อมนับเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ซึ่งหากสภาพแวดล้อมที่ดี ก็จะส่งผลให้วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีได้ด้วย

Fergusson (1997 อ้างถึงใน ภูริเดช พาหุยุทธ์, 2560, น. 53) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่น ดังนี้

1. สภาพแวดล้อมทางครอบครัว (The Family Environment) ครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมไม่เข้มงวดมากหรือน้อยจนเกินไป จะทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้วัยรุ่นได้ก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงไปสู่ผู้ใหญ่ได้อย่างประสบความสำเร็จซึ่งสภาพแวดล้อมทางครอบครัวที่ส่งผลต่อวัยรุ่นประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ คือ

- 1.1 การทำบทบาทหน้าที่ของครอบครัว (The Family's Style of Functioning)
- 1.2 ลักษณะของพ่อแม่ในการเลี้ยงดู (Parenting Style)
- 1.3 สัมพันธภาพของพ่อแม่ (The Parental Relationship)
- 1.4 การหย่าร้างและการแยกทาง (Separation and Divorce)
- 1.5 พ่อแม่ที่ดื่มสุรา (An Alcoholic Parent)
- 1.6 ความรุนแรงในครอบครัว (Domestic Violence)
- 1.7 ประเด็นทางวัฒนธรรม (Cultural Issues)

2. สภาพแวดล้อมทางการศึกษา (The Educational Environment) วัยรุ่นได้รับความเครียด ความกดดันจากการปรับตัวและการแข่งขันทางการศึกษาในโรงเรียนและมหาวิทยาลัยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ความล้มเหลวเกี่ยวกับการเรียนมักจะมีปัญหาและความขัดแย้งกับพ่อแม่ร่วมด้วย ดังนั้นวัยรุ่นควรจะได้เรียนรู้ถึงวิธีการควบคุม รับผิดชอบ แบบในลักษณะความผู้ใหญ่ เพื่อจะได้สามารถจัดการความเครียดจากสภาพแวดล้อมทางการศึกษาให้หมดไปได้ ในทาง

ตรงกันข้าม หากวัยรุ่นที่ไม่สามารถที่จะจัดการสภาพแวดล้อมทางการศึกษาได้ ก็ส่งผลให้เกิดการต่อต้าน ปฏิเสธโรงเรียน และหนีเรียน

3. การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ (Changing Relationship) ในช่วงวัยรุ่นจะมีความสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากมาย ตั้งแต่ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ พี่น้อง ญาติ ครูอาจารย์ กลุ่มเพื่อทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ วัยรุ่นจะเรียนรู้และทดลองปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะกับเพื่อนเพศตรงข้ามที่วัยรุ่นอาจมีความสนใจและมีความรักในวัยรุ่นซึ่งวัยรุ่นอาจจะไม่สมหวังกับความรักและอาจจะสับสนกับความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง มีความทุกข์ที่ผิดหวังจากการให้ความสำคัญกับใครบางคน นอกจากนี้ในช่วงวัยรุ่นพ่อแม่ควรจะปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ที่แสดงออกต่อวัยรุ่นให้เหมาะสมเพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ความรับผิดชอบมากขึ้น และเมื่อเกิดปัญหาใด ๆ ขึ้น การสื่อสารที่ดีของพ่อแม่กับวัยรุ่นจะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยให้วัยรุ่นยอมรับฟังมากขึ้น

4. สภาพแวดล้อมในการทำงาน (The Work Environment) วัยรุ่นบางคนก็เริ่มเข้าสู่อาชีพ เพื่อหารายได้พิเศษจากการทำงานในขณะที่กำลังศึกษาอยู่ สภาพแวดล้อมในการทำงานเป็นสภาพแวดล้อมที่จะช่วยให้เด็กวัยรุ่นได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง เมื่อต้องเพิ่มความรับผิดชอบในการทำหน้าที่ของตนเอง เช่นเดียวกับการแสดงออกเหมือนผู้ใหญ่ เพราะในการทำงานบางครั้งวัยรุ่นอาจจะเผชิญกับความขัดแย้งต่าง ๆ จึงต้องรีบปรับตัวให้ได้ ถ้าหากปรับตัวไม่ได้ก็มีความเครียด ดังนั้นจึงเป็นโอกาสที่ดีที่วัยรุ่นได้ทำทนายตนเองในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การทำงานและการเป็นผู้ใหญ่

5. การแสดงออกทางเพศ (Exposure to Sexuality Issues) การแสดงออกทางเพศมีความแตกต่างอย่างมากทางวัฒนธรรม ค่านิยม ถึงความใส่ใจเกี่ยวกับการแสดงออกพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น บางวัฒนธรรมก็เป็นเรื่องที่ต้องกำหนดและควบคุมให้วัยรุ่นไม่แสดงออกพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม แต่บางวัฒนธรรมก็ไม่เข้มงวดในเรื่องนี้ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ถ้าวัยรุ่นไม่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศที่ถูกต้อง ก็อาจจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ได้ เช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงที่อยากรู้อยากลอง มีแรงขับทางเพศมาก และมีความพร้อมทางวุฒิภาวะทางเพศ การให้ข้อมูลที่ชัดเจนและหลากหลายจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถควบคุมและมีแสดงออกพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

6. การว่างงานและความกดดันจากสถานภาพทางเศรษฐกิจ (Socio - economic Pressure and Unemployment) การเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพทางเศรษฐกิจและการว่างงานในสังคมแรงกดดันที่ส่งผลต่อวัยรุ่นในปัจจุบัน โดยเฉพาะการนำเสนอข้อมูลจากข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งโทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวกับปัญหาเศรษฐกิจและการว่างงานที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การว่างงานของวัยรุ่นส่งผลให้เกิดความทุกข์และปัญหาทางสุขภาพจิต ตลอดจนส่งผลต่อการเป็นยุวอาชญากร (Juvenile Crime) ซึ่งเป็นที่แน่ชัดว่าระบบพื้นฐานทางสังคมมีอิทธิพลและมีผลต่อวัยรุ่น

จากที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นนั้นมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมต่าง ๆ โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมทางครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ตลอดจนสภาพแวดล้อมทางสังคม ค่านิยม เศรษฐกิจ ฯลฯ ของแต่ละวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นต้องหาแนวทางในการเผชิญหน้ากับความเครียดและหาแนวทางในการจัดการความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่น

วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์ธมกุล (2555, น. 89) ได้วิจัยเรื่องผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 นอกจากนี้ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านบวกของนักเรียนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ภูริเดช พาหุยุทธ์ (2560) ได้ศึกษาการศึกษาและพัฒนากลุ่มเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า 1) การเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นเป็นความสามารถในการจัดการเป้าหมายและความต้องการของตนให้ประสบความสำเร็จและก่อให้เกิดความงอกงามในตนโดยการมุ่งแก้ไขปัญหาลือกลวิธีที่ดีในการแก้ปัญหา ซึ่งมีองค์ประกอบการเผชิญปัญหาการมุ่งเผชิญปัญหาเชิงรุก การเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน ความภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ศักยภาพแห่งตน การมองโลกในแง่ดี ความหยุนตัว ความเข้มแข็งอดทน การจัดการอารมณ์ การมีวินัยในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม โดยมีการประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามคิดหาวิธีที่ดีในการเผชิญปัญหา และนำประสบการณ์ของตนมาเตรียมความพร้อมในการเผชิญปัญหามาเป็นกระบวนการในการเผชิญปัญหาเชิงบวก 2) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและเชิงยืนยันของการเผชิญปัญหาทางบวกพบว่า มี 9 องค์ประกอบ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการวิเคราะห์องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่น มีความสอดคล้องกลมกลืนกับโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่น 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา 4) กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล แตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

แอสพินวอลล์และเทลเลอร์ (Aspinwall & Taylor, 1997, p. 419) ได้ศึกษาการเผชิญปัญหาด้วยกลวิธีต่าง ๆ พบว่า การเผชิญปัญหาด้วยกลวิธีที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้วัยรุ่นมีสุขภาพจิตที่ดี และยังส่งผลให้วัยรุ่นมีเจตคติทางบวกต่อตนเอง มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง เกิดความมั่นใจในความสามารถและเห็นคุณค่าของตนเอง อีกทั้งการเผชิญปัญหาเชิงบวกก่อให้เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองให้เกิดความเจริญก้าวหน้า สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จตามสิ่งที่พึงประสงค์

เมย์และวองค์ (May & Wong, 2005 อ้างถึงใน ฎริเดช พาหุยุทธ์, 2560, น. 59) ได้วิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกจากการเสริมสร้างพฤติกรรมในเชิงบวกของวัยรุ่นตอนต้นในสถานศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ โดยใช้ในการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม การรับฟังความคิดเห็น โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียนและความสามารถในการเผชิญปัญหา และการประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการศึกษาในการดำเนินกิจกรรมการศึกษาที่ส่งเสริมพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในเชิงบวก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดจากการเรียน และปัญหาครอบครัว และการประเมินผลการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ สนับสนุนโปรแกรมการป้องกันการเผชิญปัญหาในเชิงบวกต่อวัยรุ่นตอนต้นว่าเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะวัยรุ่นตอนต้นเป็นระยะเวลาความรู้ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วอารมณ์และทางกายภาพ ในช่วงเวลานี้วัยรุ่นตอนต้นมักจะขาดความสามารถในการเผชิญปัญหา เมื่อพวกเขาไม่ประสบความสำเร็จความเครียด ซึ่งมักจะเป็นในครอบครัวและเกี่ยวข้องกับโรงเรียน หากพวกเขาไม่สามารถเผชิญกับความเครียดดังกล่าวได้ก็จะเกิดความล้มเหลวในการพัฒนาในลักษณะที่มีสุขภาพดีและอาจพัฒนานิสัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของพวกเขา เช่น ใช้สารเสพติดต่าง ๆ การแสดงออกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เป็นต้น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

3.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

การแนะแนว มาจากภาษาอังกฤษว่า Guidance ซึ่งมีนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559, น. 7) กล่าวถึงความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดทำขึ้นในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อสนองตอบบริการจัดวางตัวบุคคล บนพื้นฐานของหลักการ วิธีการและเทคนิคทางจิตวิทยา โดยคำนึงถึงความจำเป็นหรือความต้องการของผู้รับบริการ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจตน ความเข้าใจคน และสภาพแวดล้อม อันนำไปสู่

การปรับตน การวางแผน และการจัดการชีวิตด้านต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพ ครอบคลุมทักษะการพัฒนาชีวิตส่วนตนและสังคมทักษะการเรียนรู้ และทักษะพื้นฐานทางการงานอาชีพ

สมร ทองดีและปราณี รามสูต (2555, น. 11) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนวแต่ละคนแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาส่งเสริมป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งด้านการศึกษาอาชีพ ส่วนตัวและสังคม

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษาสำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551, น. 3) อธิบายถึง กิจกรรมแนะแนวไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจคิดแก้ปัญหาที่กำหนดเป้าหมายวางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพสามารถปรับตนได้อย่างเหมาะสมนอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

มณฑรา ธรรมบุศย์ (2558, น. 2) ให้ความหมายของการแนะแนวไว้ว่า การแนะแนวหมายถึง กระบวนการทางการศึกษา ที่ช่วยให้บุคคลรู้จัก และเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมสามารถนำตนเองได้แก้ปัญหาได้ด้วยตนเองและพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพ ปฏิบัติตนให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

ปวีณา นิยมธรรม (2552, น. 27) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่าหมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบสำหรับผู้รับบริการแต่ละคนแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติหรือได้มีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการได้บรรลุเป้าหมายที่ตนจะพัฒนาหรือสร้างเสริมตนเองตลอดจนป้องกันหรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งด้านการศึกษาอาชีพส่วนตัวและสังคม

พรทรัพย์ ชื่นในเมือง (2554, น. 31) ได้กล่าวสรุปถึง กิจกรรมแนะแนวว่ากิจกรรมแนะแนวเป็นมวลประสบการณ์ที่จัดขึ้นเพื่อเสริมทักษะต่างๆที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนให้ นักเรียนนำไปปฏิบัติเพื่อให้ได้รู้จักและเข้าใจตนเองเข้าใจสภาพแวดล้อมสามารถพัฒนาและปรับตัวเข้ากับสังคมอยู่ในสังคมปัจจุบันได้ จากเนื้อหาข้างต้น

อชรา เอิบสุขสิริ (2559, น. 196) สรุปว่า การแนะแนว หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าในสภาพแวดล้อมสามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และวางแผนชีวิตได้อย่างฉลาด โดยพัฒนาตนเอง ให้เติบโตเต็มศักยภาพและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมีคุณค่าต่อสังคม

จากที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวคือกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของนักเรียน โดยกระบวนการที่มีลำดับขั้นตอนและมีเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อส่งเสริมการตัดสินใจและการแก้ปัญหาทางการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่นและสามารถปรับตัวอย่างเหมาะสมในสังคมพร้อมทั้งพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง และคณะ (2554, น. 1 - 23) ได้กล่าวว่า คนทั่วไปอาจเข้าใจว่าการแนะแนวเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโรงเรียน เพื่อให้บริการเฉพาะกับนักเรียนเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วงานแนะแนวมีความสำคัญต่อบุคคลอื่น ๆ หลังจากมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และกฎกระทรวงว่าด้วยเรื่องกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการเงื่อนไขในการจัดระบบงานและกิจกรรมแนะแนวให้คำปรึกษาและฝึกอบรมแก่นักเรียน นักศึกษาและผู้ปกครอง พ.ศ. 2548 การแนะแนวยิ่งมีความสำคัญและจำเป็นยิ่งขึ้น

สมร ทองดี ปราณิรามสุต (2555, น. 249 - 250) ได้กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่ากิจกรรมแนะแนวจะช่วยอำนวยความสะดวกให้ครูแนะแนวและนักเรียนมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ครูแนะแนวได้รู้จักนักเรียนดีขึ้น สามารถนำบริการแนะแนวทุกบริการมาสู่นักเรียนทุกคนช่วยให้ครูแนะแนวได้จัดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียนได้มากขึ้น

นิรนาท แสนสา (2556, น. 90) ได้เสนอความเห็นว่าการแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้เรียนหรือผู้รับบริการ 3 ประการ ได้แก่

1. ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง รักและพึงพอใจในความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักเป็นผู้ให้-ผู้รับสามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
2. ป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ประชาคมอาเซียนที่มีความหลากหลายด้านเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม อาจก่อให้เกิดการถูกล่อลวง การใช้แรงงานข้ามชาติ การละเมิดสิทธิส่วนบุคคล การแพร่ระบาดของยาเสพติด รวมทั้งการกระทำความรุนแรงต่าง ๆ ต่อบุคคล
3. เป็นการส่งเสริมการจัดการปัญหาของผู้เรียน ทั้งด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ และการพัฒนาส่วนตัวกิจกรรมแนะแนวทั้งที่สนองความต้องการรายบุคคลและแบบกลุ่ม ช่วยเพิ่มความสามารถในการเผชิญและก้าวพ้นปัญหาอุปสรรค เพื่อพัฒนาสู่การเปลี่ยนแปลงของชาติได้

ศิริวรรณ อินทรวัฒนา (2553, น. 41) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่าเป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบหลากหลายที่มุ่งพัฒนาป้องกันและแก้ปัญหาให้กับทุกกลุ่มคนในขอบข่ายด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติ

อัครา เอิบสุขสิริ (2559, น. 197 - 205) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการแนะแนวว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับความต้องการต่าง ๆ ตลอดเวลา ตั้งแต่ลืมตาดูโลก จนวาระสุดท้ายของชีวิต ระยะเวลาเป็นความต้องการเรื่องปัจจัยสี่ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้ ยิ่งเติบโตความต้องการยิ่งมากขึ้น ความต้องการที่ไม่สามารถตอบสนองได้ก็จะกลายเป็นปัญหาที่รบกวนการแก้ไข แก้ไขได้ก็มีความสุข แก้ไขไม่ได้ก็สะสมเป็นเป็นความเครียด ปัญหาทั้งหลายของมนุษย์ มีสาเหตุมาจากทั้งภายในตนเองและจากภายนอกคือสภาพแวดล้อม

จากการศึกษาความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวสรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถปรับตัวให้เข้ากับ สภาพการทางสังคมและสถานการณ์ต่างๆรอบตัวได้ดีนำไปสู่การตัดสินใจในการเลือกสิ่งที่ต้องการได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และส่งเสริมในการพัฒนาทางการศึกษา อาชีพ สังคมและส่วนตัว พัฒนาอย่างมีคุณภาพเป็นกำลังในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

3.3 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

การกิจกรรมแนะแนวให้ประสบความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้นั้น ผู้จัดกิจกรรมควรคำนึงถึงขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนวดังนี้

สมร ทองดีและปราณี รามสุต (2555, น. 33 - 47) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวว่าอาจมองได้หลายลักษณะ เช่น อาจมองในลักษณะกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนและกิจกรรมแนะแนวนอกชั้นเรียนหรืออาจมองในลักษณะกิจกรรมสั้น ๆ เหมือนการสอนแต่ละชั่วโมงและกิจกรรมในรูปแบบของโครงการที่ใช้เวลาต่อเนื่องยาวนานขึ้นแต่ในความหมายที่ใช้กันทั่วไปสำหรับวงการแนะแนวในประเทศไทย หมายถึง ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวทางการศึกษาด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ดังนั้น เมื่อมาถึงยุคปัจจุบันจะแบ่งได้ไม่ชัดเจนดังได้กล่าวไว้แล้วในเรื่องของการกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะต้องบูรณาการองค์ความรู้ทุกด้านเข้าด้วยกันเพื่อความเป็นคนดีคนเก่งและมีความสุข ดังนั้น กิจกรรมแนะแนวแต่ละด้านจะต้องผสมผสานด้านอื่นเข้าไว้ด้วย แต่การแบ่งขอบข่ายกิจกรรมแนะแนวของประเทศไทยเรายังยึดตามจุดเน้นมากที่สุดของกิจกรรมว่าเน้นด้านการศึกษา หรือเน้นด้านอาชีพหรือเน้นด้านส่วนตัวและสังคมเป็นหลักนอกจากขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นทั้งสามด้าน การจัดกิจกรรมแนะแนวจำเป็นต้องให้สอดคล้องกับผู้รับบริการทั้ง 3 วัย ได้แก่วัยเด็ก วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ เพราะบุคคลในแต่ละวัยจะมีธรรมชาติประจำวัยปัญหาความแตกต่างที่แตกต่างกัน ซึ่งในการจัดกิจกรรมแนะแนวนั้นมีรูปแบบ คือ กิจกรรมแนะแนวรายบุคคลและกิจกรรมแนะแนวเป็นกลุ่ม โดยคำนึงถึงผู้รับบริการเป็นสำคัญทั้งด้านความพร้อมความเต็มใจและความจำเป็นของการพัฒนาว่ามุ่งทักษะสังคมมากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่ต้องพิจารณาร่วมด้วย เช่น งบประมาณ เวลาแรงงานและความพร้อมของผู้รับบริการ

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2553, น. 22) ได้กำหนดไว้ว่าการจัดกิจกรรมแนะแนว มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพมีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีวิธีการเรียนรู้และสามารถวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม

2. ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน มีความรู้และเข้าใจโลกของงาน อาชีพ อย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ สามารถวางแผนเพื่อ ประกอบอาชีพ ตามที่ตนเองมีความถนัดและสนใจ

3. ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่นรักสิ่งแวดลอม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพมีทักษะชีวิตและ สามารถปรับตัวดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

อัชรา เอ็บสุซลิริ (2559, น. 214 - 215) กล่าวว่า เพื่อให้งานแนะแนวมีขอบข่าย ครอบคลุมปรัชญาและหลักการแนะแนว สถานศึกษาต่างๆ จึงดำเนินงานแนะแนวเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. การแนะแนวการศึกษา (Educational Guidance) เป็นการแนะแนวที่มีจุดประสงค์ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้อย่างมีความสุข มีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จ โดยการช่วยให้ผู้เรียนรู้จัก ตนเองว่ามีความถนัด มีความสามารถด้านใด เพื่อให้สามารถเลือกเรียนได้อย่างเหมาะสมกับความถนัด ความสามารถ รู้จักค้นคว้าหาความรู้ การแบ่งเวลาเรียน การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนสามารถกำหนด เป้าหมายด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม

2. การแนะแนวอาชีพ (Vocational Guidance) เป็นการแนะแนวที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนรู้จักโลกของอาชีพ รู้จักเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่อาชีพ สามารถเลือกอาชีพได้ตรงกับ ความถนัด ความสนใจ ความต้องการของตน เลือกประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสม มีความก้าวหน้าในอาชีพ

3. การแนะแนวด้านปัญหาส่วนตัวและสังคม (Personal and Social Guidance) เป็นการแนะแนวที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับ สภาพแวดล้อมและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขในชีวิต แก้ไขปัญหาได้อย่างเฉลียวฉลาด มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ รู้ว่าควรจะทำปฏิบัติตนอย่างไร มีสุขภาพจิตดี พึงพาตนเองได้

จากที่กล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวให้มีประสิทธิภาพและบรรลุ เป้าหมายที่วางไว้ต้องครอบคลุมงานแนะแนวทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและ สังคม

3.4 ประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว

มัณฑรา ธรรมบุศย์ (2558, น. 2) ให้ทัศนะเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนว พอสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ทำให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคม ได้เป็นอย่างดี รู้จักเลือกและตัดสินใจได้อย่างฉลาดและเหมาะสม แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่ตนประสบ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ วางแผนการชีวิตในอนาคตของตนเอง และนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ทั้งยังช่วย ให้นักเรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาให้เกิดความเจริญของงกมทุกด้าน

2. ช่วยให้คณะครูได้รู้จักนักเรียนของตนแต่ละคนอย่างลึกซึ้ง ทำให้ยอมรับนักเรียนในฐานะเป็นเอกัตบุคคล เข้าใจว่านักเรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ เช่น สติปัญญา สภาพร่างกาย ความถนัด ความสนใจ ค่านิยม ทำให้ทางโรงเรียนสามารถจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน และช่วยให้เกิดปัญหาของโรงเรียนที่เกิดจากนักเรียนลดน้อยลงไปอีกด้วย

3. ช่วยให้บิดามารดาและผู้ปกครองของนักเรียนรู้จักและเข้าใจเด็กของตนดีขึ้น ยอมรับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับบุตรหลานของตนในฐานะที่เป็นบุคคลคนหนึ่งซึ่งแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ และให้ความร่วมมือแก่ทางโรงเรียนในการส่งเสริมพัฒนาบุตรหลานของตน

4. ช่วยให้สังคมและประเทศชาติได้ประชากรที่มีคุณภาพ ไม่เป็นผู้ก่อให้เกิดปัญหาสังคม และช่วยเพิ่มพูนเศรษฐกิจของประเทศเนื่องจากเด็กได้เรียนและประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของตน

รุ่งทิภา โพธิ์ไต้ (2552, น. 12 - 13) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. ช่วยให้นักเรียนได้รับรู้ข้อมูลที่มีคุณค่าจากครูแนะแนว
2. ช่วยให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับครู
3. ช่วยให้นักเรียนได้ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง
4. ช่วยให้นักเรียนมีเจตคติที่ดี
5. ช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจต่อตนเองที่แท้จริง
6. ช่วยให้ครูแนะแนวได้มีโอกาสพบปะกับนักเรียนเป็นกลุ่มอย่างใกล้ชิดและทั่วถึง
7. ช่วยให้ครูแนะแนวมีโอกาสให้ข้อมูล
8. ช่วยให้ครูแนะแนวได้มีโอกาสใช้เทคนิคต่าง ๆ
9. ช่วยให้ครูแนะแนวได้ทราบถึงความต้องการความสนใจความสามารถและความถนัดของนักเรียนแต่ละบุคคล
10. ช่วยให้ครูแนะแนวได้ทราบถึงปัญหาและสภาพต่าง ๆ
11. ช่วยให้การจัดบริการแนะแนวทุกบริการประสบความสำเร็จตามจุดประสงค์
12. ช่วยให้การระบวนการเรียนการสอนวิชาต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยดีและมีประสิทธิภาพ
13. ช่วยลดปัญหาความประพฤติของนักเรียน
14. ช่วยการจัดแผนการเรียนและการจัดกิจกรรมของโรงเรียน
15. ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูแนะแนวและผู้ปกครอง
16. ช่วยให้ชุมชนได้รับความสนใจจากนักเรียน
17. ช่วยให้ประเทศชาติมีพลเมืองที่ดีมีความสุข

จากที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนว มีประโยชน์ทั้งต่อตัวนักเรียน ครูแนะแนว ผู้ปกครอง ชุมชนรอบข้างและประเทศชาติด้วย

3.5 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวให้ประสบความสำเร็จ จะต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และ ปราณี รามสูต (2555, น. 29 – 41) ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนวสรุป ได้ดังนี้

1. ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนาในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวควรครอบคลุม ขอบข่ายของการแนะแนวทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพและด้านส่วนตัวและสังคม โดยคำนึงถึงปัจจัยในด้านต่าง ๆ อาทิ ความจำเป็นและความต้องการของผู้บริการ สภาพสังคมและปัญหากระแสโลกาภิวัตน์ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระราชบัญญัติการศึกษาแผนพัฒนางานแนะแนว เพื่อกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวโดยให้สอดคล้องกับปรัชญาการแนะแนวที่มุ่งเน้นในการพัฒนา และเสริมสร้างตนเองสามารถแก้ปัญหาป้องกันปัญหาได้

2. ลักษณะของผู้รับบริการการพัฒนากิจกรรมแนะแนวจะต้องจัดให้สอดคล้องกับพัฒนาการแต่ละวัยที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย 3 วัยได้แก่

- 2.1 วัยเด็กเป็นวัยที่ชอบสนุกสนาน สนุกสนาน สนใจการเล่น รับรู้เชิงรูปธรรมมากกว่านามธรรม ควรเน้นกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการเล่นส่งเสริมการแสดงออกใช้สื่อหรือกิจกรรมสอดแทรก การพัฒนาทางสังคมและเน้นกิจกรรมกลุ่ม

- 2.2 วัยรุ่น เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นต้องการการยอมรับ ความอิสระแสวงหาเอกลักษณ์และบทบาทสนใจการมีอุดมการณ์แห่งชีวิตมีพลังมากทั้งด้านร่างกายความคิด และปัญหาควรเน้นกิจกรรมแบบกลุ่มและให้ลงมือปฏิบัติมากที่สุดการฝึกทักษะสังคม ด้านการยอมรับส่งเสริมกิจกรรมประเภทที่ช่วยให้ได้แสดงออกให้มีการคิดวิเคราะห์กรณีศึกษา ใช้สื่อเกม เพลงและกระบวนการกลุ่มที่สอดคล้องกับยุคสมัย

- 2.3 วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตหลายด้าน มีสถานะทางสังคม มีอาชีพ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์แต่อาจมีปัญหาบางประการที่เกี่ยวกับการปรับตัวทางอาชีพและสังคมควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้บริการเน้นการคิดวิเคราะห์หาเหตุผลและเสนอแนวคิด ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ให้ผู้รับบริการเล่นสนุกสนานหรือออกท่าทางมากเกินไป

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2552, น. 22) ได้กำหนดแนวทางในการดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้คือ

1. ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหาความต้องการความสนใจธรรมชาติของผู้เรียน
2. วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์วิสัยทัศน์ของสถานศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนเป็น รายบุคคล
3. กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา ด้านอาชีพด้านส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหาความต้องการความสนใจตลอดจนธรรมชาติของผู้เรียนและเป้าหมายของสถานศึกษาโดยครูผู้ปกครองและผู้เรียนมีส่วนร่วม
4. กำหนดวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษา เป็นระดับการศึกษา และชั้นปี
5. ออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมเวลาจัดกิจกรรม หลักฐานการทำกิจกรรมและการประเมินผล
6. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวรายชั่วโมง ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรมจุดประสงค์การจัดกิจกรรม เวลา เนื้อหาสาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่ออุปกรณ์และการประเมินผล
7. จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวและประเมินผลการจัดกิจกรรม
8. ประเมินเพื่อตัดสินผลและสรุปรายงานตามเนื้อหาข้างต้น แนวการจัดกิจกรรมแนะแนวที่กำหนดไว้ก็เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ตัวผู้เรียน ซึ่งจะได้รับการแนะแนวอย่างมีระบบมีประสิทธิภาพ ผู้เรียนมีส่วนร่วมและมีใจรักที่จะเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เต็มไปด้วยข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับการใช้ชีวิตประจำวันทั้งในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบตนเองในด้านการศึกษาด้านอาชีพด้านส่วนตัวและสังคม โดยใช้เทคนิคและวิธีการที่หลากหลายเน้นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลไม่เน้นเนื้อหาด้านวิชาการและเป็นกิจกรรมที่สามารถวัดและประเมินผลได้จริง

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2554, น. 45) ได้เสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ไว้ดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจธรรมชาติของผู้เรียน
2. วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วิสัยทัศน์ของสถานศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคล
3. กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา อาชีพส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติของผู้เรียน และเป้าหมายของสถานศึกษาโดยครู ผู้ปกครอง และผู้เรียนมีส่วนร่วม

4. กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษาเป็นระดับการศึกษา และชั้นปี

5. ออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์พฤติกรรม ผู้เรียน หลักฐานการทำกิจกรรม วิธีการประเมินผลภาคเรียนและจำนวนเวลาที่จัดกิจกรรมแนะแนว

6. การจัดทำแผนกิจกรรมแนะแนวรายชั่วโมง ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม เวลา วัตถุประสงค์ สาระสำคัญ ชิ้นงาน/ภาระงาน วิธีการจัดกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

7. การจัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว และประเมินผล การจัดกิจกรรม

8. ประเมินเพื่อตัดสินผล และสรุปรายงาน

3.6 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว

การดำเนินกิจกรรมแนะแนวให้มีประสิทธิ ภาพนั้นย่อมขึ้นอยู่กับข้อกำหนดขั้นตอน อย่างเป็นระบบมีผู้กล่าวถึงขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

สมร ทองดี และ ปราณี รามสูต (2554, น. 48) กล่าวว่าขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนวที่จัดในชั้นเรียนควรประกอบด้วยขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปและขั้นประเมินผล กิจกรรม เพื่อมุ่งให้ผู้รับบริการนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์โดยใช้แนวคิดจากทฤษฎี การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process Learning) ซึ่งนักการศึกษาส่วนใหญ่ ยอมรับว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะเสริมสร้างผู้รับบริการทั้งกระบวนการคิดและการปฏิบัตินำไปสู่ การปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมซึ่งผู้ให้บริการต้องกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้เป็น “ผู้ร่วมทำกิจกรรม” ไม่ใช่ “ผู้สังเกตการณ์” ต้องจัดกิจกรรมให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ร่วมสนุกสนานมีชีวิตชีวาโดยอาจใช้เกม เพลง นิทาน ข่าวกรณีศึกษา ฯลฯ เป็นสื่อผ่านทางในการจัดกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอนคือ

1. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงานทำกิจกรรม สถานการณ์จำลองฟังหรืออ่านกรณีศึกษาค้นคว้า เล่าอดีตเล่าเรื่องแบ่งปันประสบการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

2. สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็นความรู้สึก วิเคราะห์พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ขั้นที่1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 นั้นหรือเขาตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร

3. สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระ การเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการเรียนรู้จากทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีกเพื่อความ สมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

4. คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเอง ในการปฏิบัติตามแผน

3.7 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

อลิสสา กุระมะสุวรรณ (2552, น. 34) ได้ให้ความหมายไว้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนวหมายถึง มวลประสบการณ์หรือเครื่องมือที่จัดให้ผู้รับบริการแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติและค้นพบศักยภาพของตนเองจนบรรลุเป้าหมายตามขอบข่ายของงานแนะแนว

จิรารัตน์ เร็วแรง (2553, น. 11) กล่าวว่าชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรมเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมและเป็นกิจกรรมที่โรงเรียนมีความจำเป็นต้องจัดขึ้น เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถนำความรู้ความสามารถประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรมแนะแนวไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนจะพัฒนาหรือสร้างเสริมตนเองตลอดจนป้องกันหรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมสติปัญญาและการเลือกอาชีพในอนาคต

วรรณนิศา ปลอดโปร่ง (2555, น. 46) ได้สรุปไว้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบได้แก่ สาระสำคัญ วัตถุประสงค์สาระการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้หรือแหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ และบันทึกหลังการสอน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2558, น. 10 - 5) ได้กล่าวไว้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วิดีทัศน์ แลบบันทึกเสียง เอกสารที่บันทึกรายละเอียดของกิจกรรมต่าง ๆ อาทิเช่น เกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ และฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียน โดยจัดไว้เป็นชุดกล่องหรือซอง จะบรรจุคู่มือครู คู่มือนักเรียนและสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแต่ละเรื่อง

จากที่กล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ตรงตามเป้าหมายตามขอบข่ายของงานแนะแนว

3.8 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว

วัชร มีทรัพย์ (2555, น. 127 - 128) กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว ว่าเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ทั้งทางด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจและบุคลิกภาพ มีวิธีวัดอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดการรับรู้ของบุคคลตรงตามความเป็นจริง ช่วยให้เข้าใจเรื่องราวความรู้สึกของผู้อื่น ก่อให้เกิดความเห็นใจกัน ทำให้เกิดการเปิดเผยตนเอง อันเป็นความผูกพันที่ลึกซึ้ง ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาทักษะในการคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และการคิดสร้างสรรค์

ซึ่งเป็นประโยชน์ในชีวิต การศึกษา การทำงาน และส่วนตัว ช่วยพัฒนาทักษะมนุษย์สัมพันธ์ ปรับตัวเข้ากับบุคคลทุกเพศทุกวัย มีสัมมาคารวะ มีเมตตา และความจริงจัง ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก มีความรับผิดชอบ มีวินัย มีทรศนะที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

สุนิสา วงศ์อารีย์ (2559, น. 29) กล่าวว่า การจัดบริการแนะแนวขึ้นในสถานศึกษา ถ้าสถานศึกษาสามารถให้บริการแก่ผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะก่อให้เกิดประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ต่อผู้เรียน การแนะแนวช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง รู้ถึงข้อบกพร่องและความสามารถพิเศษของตน มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพิจารณาตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ตนประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถวางแผนการชีวิตในอนาคตของตนเอง และสามารถนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ รวมทั้งสามารถที่จะปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ประโยชน์ต่อครู อาจารย์และสถานศึกษา บริการต่างๆในงานแนะแนวจะช่วยให้ครู อาจารย์ เข้าใจผู้เรียนได้ดีขึ้นทุกด้าน ทำให้ยอมรับและเข้าใจว่าผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ สามารถปรับปรุงการเรียนการสอนและการปกครองได้เหมาะสม สามารถจัดแบ่งผู้เรียนออกตามความสามารถ และจัดบทเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจะช่วยให้สถานศึกษาสามารถจัดกิจกรรมและบริการต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้เรียน ซึ่งจะเป็นการช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของผู้เรียนอีกด้วย

3. ประโยชน์ต่อผู้ปกครอง การแนะแนวจะช่วยให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจเด็กของตนเองดีขึ้น เข้าใจถึงแนวทางและโอกาสในการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปกครองสามารถชี้แนะแนวทางแก่เด็กของตนได้ดีขึ้น นอกจากนี้การแนะแนวจะช่วยให้ผู้ปกครองยอมรับขีดจำกัดความสามารถของเด็กจะไม่เร่งรัดให้เด็กทำงานเกินความสามารถอันจะเป็นผลเสียแก่เด็ก และให้ความร่วมมือแก่ทางสถานศึกษาในการส่งเสริมพัฒนาบุตรหลานของตน

4. ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ การแนะแนวช่วยให้สังคมและประเทศชาติได้ที่มีคุณภาพ ไม่เป็นผู้ที่จะก่อให้เกิดปัญหาสังคม และช่วยเพิ่มพูนเศรษฐกิจของประเทศเนื่องจากเด็กได้เรียน และได้ประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของตนเอง

จากที่กล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความสำคัญในพัฒนา ป้องกัน ปัญหาและแก้ปัญหาของผู้รับบริการทั้งเด็ก วัยรุ่นและผู้ใหญ่ให้ครอบคลุมทั้ง 3 ขอบข่าย คือด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณค่าต่อสังคม และประเทศชาติ

3.9 แนวทางจัดกิจกรรมแนะแนว

เจษฎา บุญมาโฮม (2553, น. 55 - 57) ได้กล่าวถึงแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับประถมศึกษา สรุปได้ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมแนะแนว ต้องคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนแต่ละคน และต้องให้สอดคล้องกับปรัชญา หลักการ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร และวิสัยทัศน์ของสถานศึกษา ทั้งมีการวางแผนการปฏิบัติงาน กำหนดผู้รับผิดชอบและมีการประเมินผลอย่างเป็นรูปธรรม

2. การจัดกิจกรรมแนะแนวควรดำเนินการควบคู่ไปกับการจัดการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระ โดยบูรณาการสอดแทรกในกระบวนการเรียนการสอนของครูทุกคน

3. การจัดกิจกรรมแนะแนวต้องส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้เรียน เน้นให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการดำเนินชีวิตที่งดงาม ให้ผู้เรียนฝึกการคิดตัดสินใจเบื้องต้นในกรณีศึกษา สร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต ช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาความสามารถอย่างเต็มศักยภาพทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

4. การจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับประถมศึกษา ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ครูทุกคนควรร่วมมือกันทำ และต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองและชุมชนจึงจะบรรลุจุดมุ่งหมาย

5. การจัดกิจกรรมแนะแนวต้องให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเอง และสังคมมากขึ้น เน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกการสร้างมนุษยสัมพันธ์

6. การจัดกิจกรรมแนะแนว ควรจัดให้สอดคล้องกับประเภทของการแนะแนว ดังนี้

6.1 การแนะแนวด้านการศึกษา ควรเน้นเรื่องการสร้างเจตคติและแรงจูงใจในการเรียน การอ่านหนังสือเตรียมสอบ เป็นต้น

6.2 การแนะแนวด้านอาชีพ ควรเน้นเรื่องเจตคติที่ดีต่อการประกอบอาชีพ และการช่วยผู้ปกครองประกอบอาชีพ

6.3 การแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ควรเน้นเรื่องการปฏิบัติตนกับเพื่อนในชั้นเรียน การดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองและคนใกล้ชิด การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2553, น. 7) เสนอแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหาความต้องการ ความสนใจ และธรรมชาติของผู้เรียน
2. วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์วิสัยทัศน์ของสถานศึกษาและข้อมูลของผู้เรียนรายบุคคล
3. กำหนดสัดส่วนกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม
4. กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษา
5. ออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว

6. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
7. จัดกิจกรรมตามแผนและประเมินผลการจัดกิจกรรม
8. ประเมินเพื่อตัดสินใจและสรุปรายงาน

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2554, น. 45) ได้เสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ไว้ดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจธรรมชาติของผู้เรียน
2. วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วิสัยทัศน์ของสถานศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคล
3. กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา อาชีพส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติของผู้เรียน และเป้าหมายของสถานศึกษาโดยครู ผู้ปกครอง และผู้เรียนมีส่วนร่วม
4. กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษาเป็นระดับการศึกษา และชั้นปี
5. ออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์พฤติกรรม ผู้เรียน หลักฐานการทำกิจกรรม วิธีการประเมินผลภาคเรียนและจำนวนเวลาที่จัดกิจกรรมแนะแนว
6. การจัดทำแผนกิจกรรมแนะแนวรายชั่วโมง ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม เวลา วัตถุประสงค์ สารสำคัญ ชิงงาน/ภาระงาน วิธีการจัดกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล
7. การจัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว และประเมินผล การจัดกิจกรรม
8. ประเมินเพื่อตัดสินใจ และสรุปรายงาน

วัฒนา วงศ์ษาบุตร (2558, น. 31) ได้สรุปถึงแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวว่า จะต้องจัดให้สอดคล้องกับปรัชญาของการแนะแนวและเหมาะสมกับช่วงวัย การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการรู้สึกอบอุ่นผ่อนคลาย สามารถพัฒนาและเสริมสร้างตนเอง

จากที่กล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนว ควรออกแบบกิจกรรมที่หลากหลาย โดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนเป็นสำคัญ สอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจและแต่ละช่วงวัย ตลอดจนต้องให้สอดคล้องกับปรัชญาการศึกษา หลักการ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร และวิสัยทัศน์ของสถานศึกษา

3.10 เทคนิคการสอนกิจกรรมแนะแนว

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2554, น. 49) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนเป็นงานสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตและจิตใจของผู้เรียน การจัดกิจกรรมแนะแนวให้บรรลุผลดังกล่าว จำเป็นต้องอาศัยครูผู้มีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของผู้เรียน มีเทคนิควิธีการจัด

กิจกรรมการเรียนรู้อยู่มากมายหลายวิธี ซึ่งครูสามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้เรียน จุดมุ่งหมาย กระบวนการเรียนการสอน และผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน

อารีพรณ อะทะวงษา (2553, น. 26) กล่าวว่า เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อให้สอดคล้องกับการพัฒนาพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริต มีเทคนิคดังนี้

1. การอภิปราย คือ วิธีการที่มุ่งให้นักเรียนได้มีโอกาสสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือพิจารณาที่กลุ่มสนใจร่วมกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อหาคำตอบหรือตัดสินใจแก้ไขปัญหาาร่วมกัน

2. การแสดงบทบาทสมมติ คือ การแสดงบทบาทในสถานที่สมมติขึ้น เทียบเคียงกับสถานการณ์จริงตามที่ผู้แสดงเข้าใจหรือบทกำหนดให้ เพื่อให้ผู้ชมเข้าใจเรื่องราว และนำมาอภิปรายร่วมกันได้อย่างถูกต้อง

3. การศึกษากรณีตัวอย่าง คือ การยกตัวอย่างเรื่องราวที่น่าสนใจที่สอดคล้องกับพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริต ให้นักเรียนได้ฝึกคิด อภิปราย ถกเถียงกัน เพื่อให้นักเรียนเกิดการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา

4. การฝึกพฤติกรรม เป็นวิธีที่เน้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจริง

พิมพันธ์ เตชะคุปต์ และเพียว ยินดีสุข (2560, น. 71) กล่าวถึง การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยเน้นการใช้กิจกรรม มีหลักการสอน ดังนี้

1. หลักการสอนโดยเน้นการใช้กิจกรรม (activity based approach)

1.1 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีโอกาสร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนให้มากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนอย่างมีชีวิตชีวา

1.2 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์กัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง

1.3 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้พบความรู้ด้วยตนเอง เพื่อให้การเรียนรู้มีความหมายแก่ผู้เรียน

1.4 ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ อภิปรายในเรื่องที่เรียน เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจน

1.5 มีการเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนจากกิจกรรมไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้การเรียนรู้เกิดประโยชน์ ในการเรียนการสอนโดยเน้นหลักการดังกล่าว โดยให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมอาจใช้วิธีการสอนต่าง ๆ เช่น เกม (game) กรณีตัวอย่าง กรณีศึกษา (case study) สถานการณ์จำลอง (role play) ละคร (drama) และกลุ่มย่อย (small group)

2. ขั้นตอนการสอนโดยเน้นการใช้กิจกรรม แบ่งเป็น 4 ขั้น ดังนี้

2.1 ขั้นนำ เป็นขั้นเริ่มต้นของการถ่ายทอดความรู้สึก และประสบการณ์เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากรู้ อยากเห็น ต้องการมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนการสอนโดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ

เป็นการสร้างหรือเตรียมความพร้อมในการรับความรู้ และประสบการณ์ให้กับผู้เรียน

2.2 ชั้นกิจกรรม เป็นขั้นตอนที่เป็นหัวใจของกระบวนการสอน เพราะเป็นส่วนที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน ทำให้เกิดประสบการณ์และความรู้ ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมที่คาดหวัง

2.3 ชั้นอภิปราย เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนได้มีโอกาสนำประสบการณ์ที่ได้จากชั้นกิจกรรมเพื่อให้ความเข้าใจ และอภิปรายเพื่อนำไปสู่การสรุปเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมายการวิเคราะห์และอภิปรายเป็นกิจกรรมระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนโดยมีผู้สอนเป็นผู้นำอภิปราย นำผลการทำกิจกรรมมาวิเคราะห์เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปโดยมีผู้อำนวยความสะดวกเป็นผู้นำการอภิปราย

2.4 ชั้นสรุป เป็นขั้นตอนที่ผู้สอนและผู้เรียนรวบรวมความรู้ที่ได้จากชั้นกิจกรรมและชั้นอภิปรายแล้วนำมาสรุปให้ได้สาระสำคัญ กิจกรรมชั้นนี้ประกอบด้วย การสรุป (summarization review) และการเน้นประเด็นสำคัญ (reemphasize)

ทิศนา แคมมณี (2559, น. 386) กล่าวว่าเทคนิคการสอน หมายถึง กลวิธีต่าง ๆ ที่ใช้เสริมกระบวนการสอน ขั้นตอนการสอนหรือการกระทำต่างๆในการสอนให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น เทคนิคที่ใช้ในการสอนนั้นจริง ๆ แล้วมีจำนวนมากนับไม่ถ้วน แต่ส่วนใหญ่ตำราทั่วไปจะเลือกกล่าวถึงเทคนิคสำคัญ ๆ ที่จำเป็นต้องใช้บ่อย ๆ เช่น เทคนิคการตั้งคำถาม เทคนิคการนำเข้าสู่บทเรียน เทคนิคการเขียนบนกระดานดำ เทคนิคการสรุปบทเรียน เทคนิคการเสริมแรง เทคนิคการยกตัวอย่าง เทคนิคการใช้สื่อสอนและอุปกรณ์การสอน เป็นต้น

นิตยา กฤษเจริญ (อ้างถึงใน ฐกร ว่องไวกิจการ 2556, น. 44) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาผู้เรียนต้องอาศัยกิจกรรมและเทคนิคต่าง ๆ คือ

1. เทคนิคบทบาทสมมติบทบาทสมมติเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดการ เรียนรู้ โดยสร้างบทบาทสมมติขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามที่ตนคิดอย่างตามธรรมชาติ ไม่มีการข่มขู่บดบังหน้ามาก่อน และนำอาการที่แสดงออกมานั้นมาศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้งต่อไป หลักการสำคัญในการนำบทบาทสมมติไปใช้ในกิจกรรมแนะแนว คือ หลักของความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ไม่กำหนดเวลาที่ตายตัวเกินไป เป็นเรื่องที่ไม่ยาวเกินไป และเป็นเรื่องที่กระตุ้นให้ผู้เรียนต้องการแสดงความคิดเห็นเมื่อแสดงจบ

2. สถานการณ์จำลอง เป็นเทคนิคที่ใช้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้สามารถกับเผชิญปัญหา รู้จักคิด ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา มีลักษณะเป็นการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศจากการฟังครูบรรยาย เป็นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้มากขึ้น ซึ่งขั้นตอนการใช้สถานการณ์จำลอง สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 ชี้นำเข้าสู่กิจกรรม เป็นการให้ข้อมูลเบื้องต้นแก่ผู้เรียน เช่น การบอกวัตถุประสงค์ บทบาทของผู้เรียน และวิธีการดำเนินกิจกรรม เป็นต้น

- 2.2 ขั้นดำเนินการ เป็นการให้ผู้เรียน ทำหน้าที่ในกิจกรรมตามบทบาทที่ได้รับ
 - 2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ ทบทวนและวิเคราะห์ถึงกิจกรรมที่ได้ร่วมปฏิบัติ
 - 2.4 ขั้นสรุป เน้นให้ผู้เรียนเปรียบเทียบเนื้อหาของสิ่งที่ได้เรียนรู้กับประสบการณ์ ชีวิตจริง และเชื่อมโยงไปใช้ในเหตุการณ์จริง
3. กรณีตัวอย่าง คือ การนำเหตุการณ์เรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงให้เหมาะสม สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เป็นการพัฒนาความคิดและ การตัดสินใจ ซึ่งการใช้กรณีตัวอย่าง มี 3 ขั้นตอน คือ
- 3.1 ขั้นนำ ได้แก่ การบอกวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนทราบ
 - 3.2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นเสนอกรณีตัวอย่างให้ผู้เรียนได้ศึกษาพร้อมตั้งประเด็น ปัญหา หรือคำถาม ให้ผู้เรียนได้ร่วมอภิปราย
 - 3.3 ขั้นสรุป เป็นขั้นให้ผู้เรียนได้ร่วมสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม
4. การอภิปรายกลุ่ม หมายถึง การพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับ เรื่องใดเรื่องหนึ่ง เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีส่วนร่วมในการแสดงทัศนะ และเป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคล ได้มีความคิดเห็นในเรื่องราวเดียวกันอย่างมีกฎเกณฑ์และมีเหตุผล ประกอบไปด้วย
- 4.1. รูปแบบของการอภิปรายกลุ่ม หมายถึง การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันโดยมี สมาชิกกลุ่มประมาณ 6 - 10 คน ผลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟัง มีผู้ทำหน้าที่ดำเนินรายการเพื่อบอกหัวข้อเรื่อง และช่วยให้การอภิปรายดำเนินไปให้สอดคล้องกับเนื้อหาและสมาชิกกลุ่ม
 - 4.2 ขั้นตอนการอภิปรายกลุ่ม แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ
 - 4.2.1 ขั้นนำ คือ ขั้นเตรียมการ เป็นการกำหนดรูปแบบของการอภิปรายชี้แจง วัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนทราบ การแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย มีการเลือกประธานและเลขานุการ
 - 4.2.2 ขั้นดำเนินการ อาจเริ่มต้นด้วยการให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มแสดง ความคิดเห็นตามหัวข้อที่กำหนด โดยมีประธานทำหน้าที่อภิปราย สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น และ เลขานุการทำหน้าที่จดบันทึกการประชุม
 - 4.2.3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย เมื่อตัวแทนกลุ่มรายงานผลการอภิปราย โดยในขั้นนี้จะมีการกระตุ้นให้นักเรียนใช้พิจารณาเหตุผลในการตอบคำถาม
 - 4.2.4 ขั้นสรุปผล เป็นขั้นที่ผู้เรียนและผู้ดำเนินกิจกรรมร่วมกันสรุปผลจากการ ทำกิจกรรม

จากที่กล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า เทคนิคและวิธีการสอนแนะแนวที่สามารถนำไปสร้าง ชุดกิจกรรมแนะแนวนั้นมีหลายเทคนิคและหลายวิธีการ โดยครูผู้สอนมีบทบาทสำคัญในการเลือกเทคนิค และวิธีการสอนให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้เรียนและจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

3.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

พัชตรา พรหมชาติ (2555) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มารีย์กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า (1) กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา พฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงานสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 (2) กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานมีพฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 (3) นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองแตกต่างกันหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน มีพฤติกรรมดังกล่าวไม่แตกต่างกัน และ (4) นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ ผลการเรียนเฉลี่ยและรายได้ของครอบครัวต่างกันหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานมีพฤติกรรมดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

จากรุวรรณ แสงดวง (2556) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญาจังหวัดตาก ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ ระดับ .01 และ (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

นิติธารณ์ บุษพาเดช (2556) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนซีเหล็กเขี้ยวไพรวัลย์-วิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) คะแนนความเอื้ออาทรหลังการทดลองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนซีเหล็กเขี้ยวไพรวัลย์วิทยาในกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมสูงกว่าคะแนนดังกล่าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมมีคะแนนความเอื้ออาทรสูงกว่าคะแนนดังกล่าวของกลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) คะแนนความเอื้ออาทรภายหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับคะแนนดังกล่าวในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สุณีย์ พุทธา (2556) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตยพิทยาคม จังหวัดพิจิตร ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตยพิทยาคม ในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีลักษณะทางชีวสังคม และสัมพันธภาพในครอบครัวที่แตกต่าง

กันมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่แตกต่างกัน และ (3) นักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะการจัดการจัดการกับอารมณ์และความเครียดทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามไม่แตกต่างกัน

อุไรวรรณ กิตตินนทิก (2556) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน ในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากเอกสารงานวิจัยที่ได้ศึกษาค้นคว้า พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่ทางการแนะแนวอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมตามวัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และจากการศึกษาวิจัยของผู้วิจัยอื่นๆ พบว่าหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการวิจัย นักเรียนมีพฤติกรรมจิตสำนึกสาธารณะสูงขึ้นกว่าก่อนกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

สุนทรี ผาตินาวิน (2558, น. 115 - 117) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข จังหวัดผลการวิจัยปรากฏว่า (1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข ในกลุ่มทดลองหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะมีพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะสูงกว่าของกลุ่มควบคุมหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) กลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะสูงกว่าพฤติกรรมดังกล่าวก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) กลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลมีพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะไม่แตกต่างกัน (4) กลุ่มทดลองที่มีภูมิหลังทางชีวสังคมแตกต่างกัน หลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะ มีพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะไม่แตกต่างกัน (5) การสังเคราะห์ข้อมูลจากใบกิจกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมจิตสำนึกสาธารณะสูงขึ้น โดยใช้เทคนิคตัวแบบทั้งตัวแบบบุคคลจริง ตัวแบบสัญลักษณ์ และสารบันทึกหรือคำบอกเล่า กลุ่มตัวอย่างได้เสนอว่า ตัวแบบบุคคลจริงได้ผลดีที่สุดเพราะสังเกตง่าย มีความชัดเจน เลียนแบบพฤติกรรมตัวแบบได้ดีกว่า และการเสนอตัวแบบต้องควบคู่กับการเสริมแรง

แมคโคลแมน (McColman, 1975, p. 109) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ชุดการสอน และกิจกรรมกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนร่วมกับกิจกรรมกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา มากกว่านักเรียนที่ใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียวมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่านักเรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

ลินน์ (Lynn, 1991 อ้างถึงใน ญัฐวีร์ นงนุช, 2552, น. 58) ได้ศึกษาโปรแกรมในการเพิ่มความรู้จักการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการฝึกทักษะทางสังคมเพื่อลดความวิตกกังวลในเด็กทุกพัฒนาภาพจำนวน 13 คน มีการให้ความรู้ และทักษะแก่ผู้ปกครองในการช่วยให้เด็กพัฒนาการความรู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 8 เดือน การฝึกประกอบด้วย การฝึกทักษะทางสังคม การลดความวิตกกังวลและโปรแกรมการส่งเสริมความรู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยแสดงว่าเด็กทุกพัฒนาภาพ มีความรู้จักเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีความวิตกกังวลลดลงและมีการพัฒนาทางสังคมสูงขึ้น

จากผลการวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว สามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ ทั้งพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน จิตวิทยาเชิงบวก พฤติกรรมความเอื้อเฟื้อ ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ ความมีจิตสำนึกสาธารณะ รวมทั้งทักษะการเผชิญปัญหา



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร” เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง มีระเบียบวิธีการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีรูปแบบการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) โดยรูปแบบการวิจัย ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 รูปแบบการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	Pretest	Treatment	Posttest
T	E ₁	X ₁	E ₂
C	C ₁	-	C ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลอง

T แทน กลุ่มทดลอง

C แทน กลุ่มควบคุม

X₁ แทน การจัดการทำกิจกรรม (Treatment)

E₁ แทน ผลทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มทดลอง

E₂ แทน ผลทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลอง

C₁ แทน ผลทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มควบคุม

C₂ แทน ผลทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มควบคุม

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 750 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จำนวน 40 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบห้องกลุ่ม และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ

3.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก

3.1.2 กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

3.2 ตัวแปรตาม คือ ทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 ประเภทของเครื่องมือวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือสำหรับนำมาใช้ในการวิจัย 2 ประเภท ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวัด และเครื่องมือสำหรับใช้ในการพัฒนา ดังนี้

4.1.1 เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก เป็นเครื่องมือที่เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 50 ข้อคำถาม ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 9 ด้าน ดังนี้

- ด้านที่ 1 การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง ตั้งแต่ข้อที่ 1 – 7
- ด้านที่ 2 การให้ความหมายที่มีคุณค่า ตั้งแต่ข้อที่ 8 – 14
- ด้านที่ 3 ความหย่นตัว ตั้งแต่ข้อที่ 15 – 21
- ด้านที่ 4 การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ตั้งแต่ข้อที่ 21 – 28
- ด้านที่ 5 การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ตั้งแต่ข้อที่ 29 – 35
- ด้านที่ 6 การมุ่งจัดการกับปัญหา ตั้งแต่ข้อที่ 35 – 42
- ด้านที่ 7 การมองโลกในแง่ดี ตั้งแต่ข้อที่ 43 – 49
- ด้านที่ 8 การกำหนดเป้าหมาย ตั้งแต่ข้อที่ 50 – 56
- ด้านที่ 9 การเผชิญปัญหาเชิงรุก ตั้งแต่ข้อที่ 57 – 63

4.1.2 เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกสำหรับใช้กับกลุ่มทดลอง ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก จำนวน 11 กิจกรรม

4.2 ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

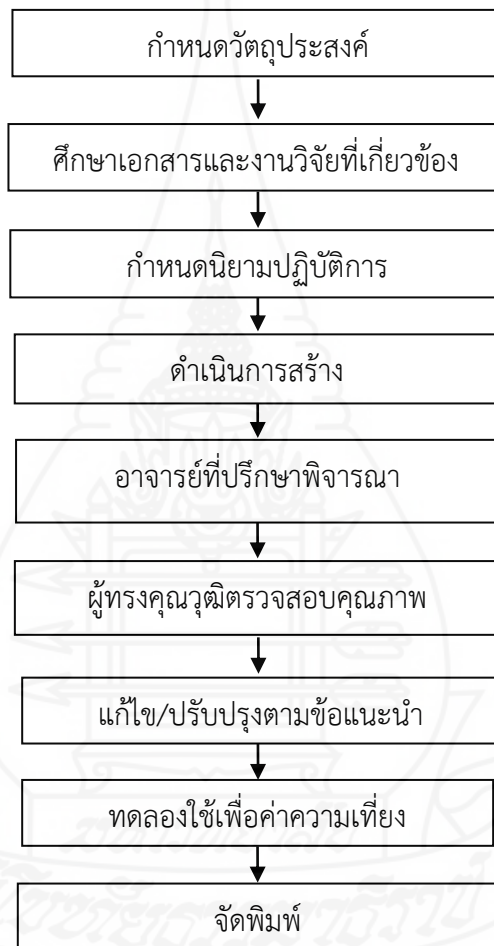
การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย อย่างถูกต้องและตรงตามหลักเกณฑ์ของการสร้างเครื่องมือการวิจัย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

4.2.1 เครื่องมือที่เป็นแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก

- 1) กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่เป็นแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 2) ศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและพัฒนาเครื่องมือประเภทแบบวัด เพื่อให้ได้แบบวัดที่ถูกต้องและได้มาตรฐาน
- 3) กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ สำหรับเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างและพัฒนาแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก เพื่อให้ได้แบบวัดที่ครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 4) ดำเนินการสร้างและพัฒนาแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกที่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการและวัตถุประสงค์ ได้แบบวัด ที่เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบจำนวน 50 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 9 ด้าน
- 5) เสนอแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความถูกต้องด้านรูปแบบโครงสร้างตามเนื้อหา วิธีการสร้าง และความสอดคล้อง
- 6) นำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหา ที่ผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพ และพบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้ออยู่ ระหว่าง 0.6 ถึง 1.0
- 7) ดำเนินการปรับปรุงแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ตามข้อชี้แนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

8) นำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาที่แก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าอำนาจการจำแนกรายชื่อ (Discrimination) และค่าความความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) และผลการทดลองใช้ปรากฏว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายชื่ออยู่ระหว่าง .23 ถึง .64 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .90

9) จัดพิมพ์แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหา สำหรับนำไปใช้จริง

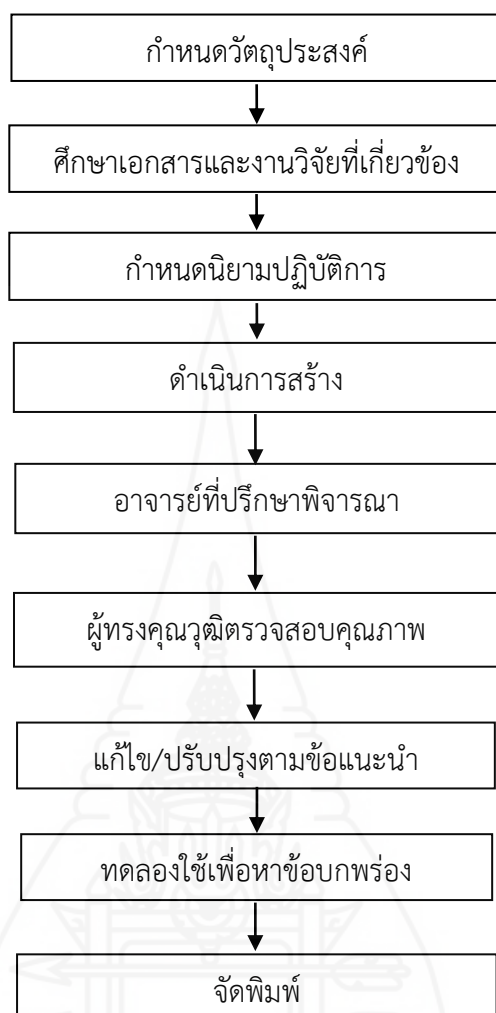


ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก

4.2.2 เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1) กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก โดยกำหนดให้มีเนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2) ศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในการสร้างและพัฒนา เครื่องมือประเภทชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อได้มาตรฐานของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
- 3) กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการสร้างและพัฒนาชุด กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก โดยให้มีเนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ของการวิจัย
- 4) ดำเนินการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญ ปัญหาทางบวก จำนวน 11 ชุด ซึ่งมีเนื้อสอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการและครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ ของการวิจัย
- 5) เสนอชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ให้อาจารย์ที่ปรึกษา พิจารณาความถูกต้องทั้งรูปแบบโครงสร้าง เนื้อหา ขั้นตอนในการสร้าง และความ สอดคล้องของวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 6) เสนอชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ที่ปรับปรุงตามคำชี้แนะของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพ ซึ่งปรากฏผลว่า มีความถูกต้องเหมาะสมและสอดคล้อง
- 7) ปรับปรุงชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
- 8) นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ไปทดลอง ใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 ครั้ง เพื่อหา ข้อบกพร่อง
- 9) จัดพิมพ์ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สำหรับนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง



ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก

4.3 ลักษณะของเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัย จำนวน 2 ชนิด ได้แก่ เครื่องมือที่เป็นแบบวัด และเครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมแนะแนว โดยมีลักษณะสำคัญดังนี้

4.3.1 เครื่องมือที่เป็นแบบวัด ได้แก่ แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 50 ข้อ โดยใช้มาตราแบบประมาณค่า (Rating Scale) ในการคิดค่าคำตอบของแต่ละข้อ และแบ่งออกเป็นข้อคำถามด้านบวก และข้อคำถามด้านลบ โดยข้อคำถามด้านบวก เป็นข้อคำถามที่แสดงให้เห็นถึงการทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกที่ดี ซึ่งมีจำนวน 38 ข้อ ประกอบไปด้วย ข้อคำถามที่ 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 29, 32, 33, 34, 35, 38, 39, 40, 41, 44, 45, 46, 47 และข้อที่ 48 โดยมีหลักเกณฑ์ในการให้คะแนนแต่ละข้อดังตารางที่ 3.3 และมีลักษณะของข้อคำถาม ดังตารางที่ 3.4

ตารางที่ 3.2 ค่าคะแนนของข้อคำถามด้านบวก

มาตรฐานค่า	ระดับความเป็นจริง	ค่าของคะแนน
5	จริงมากที่สุด	5
4	จริงมาก	4
3	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	3
2	จริงน้อย	2
1	จริงน้อยที่สุด	1

ตารางที่ 3.3 ตัวอย่างของข้อคำถามด้านบวก

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1.	เมื่อข้าพเจ้าพบว่างานที่ต้องส่งอาจารย์มี ข้อบกพร่อง ข้าพเจ้าจะรีบแก้ไขทันที					
2.	แม้ชีวิตจะต้องเผชิญกับความยากลำบากข้าพเจ้าก็ พร้อมที่จะสู้ฟันฝ่าไปให้ได้					
3.	ข้าพเจ้า ใช้การคิดแยกปัญหาออกเป็นส่วนย่อย ก่อน แล้วจึงค่อยลงมือทำกับปัญหาที่ละส่วน					
4.	ข้าพเจ้าพยายามเปลี่ยนข้อบกพร่องของตนเอง โดย การขยันและฝึกฝนให้มากยิ่งขึ้น					

สำหรับแบบวัดที่เป็นข้อคำถามด้านลบ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับทักษะการเผชิญ
ปัญหาทางบวกที่เป็นไปในทางลบ มีจำนวน 11 ข้อ ได้แก่ข้อคำถามที่ 6, 12, 26, 30, 31, 36, 42, 43, 49
และข้อที่ 50 โดยให้คะแนนของข้อคำถามดังตารางที่ 3.5 และมีลักษณะของข้อคำถามดังตารางที่ 3.6

ตารางที่ 3.4 การคิดค่าคะแนนของข้อความด้านลบ

มาตรฐานค่า	ระดับความเป็นจริง	ค่าของคะแนน
5	จริงมากที่สุด	1
4	จริงมาก	2
3	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	3
2	จริงน้อย	4
1	จริงน้อยที่สุด	5

ตารางที่ 3.5 ตัวอย่างข้อความด้านลบ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
6.	หากข้าพเจ้าตัดสินใจทำอะไรแล้ว ข้าพเจ้าไม่เลิกล้มความเด็ดขาด ไม่ว่าจะส่งผลเสียกับใคร					
12.	ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่ายังมีคนอื่นอีกหลายคนที่ประสบปัญหาและความยากลำบากกว่าข้าพเจ้า					
26.	ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าไม่สามารถแก้ไขปัญหาของตัวเองได้					
30.	ข้าพเจ้าคิดว่าอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตของข้าพเจ้ามีมากมายเหลือเกิน					
31.	ข้าพเจ้าสามารถผ่านพ้นอุปสรรคในชีวิตได้น้อยมาก					

4.3.2 เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก

เป็นเครื่องมือที่ลักษณะเป็นชุดกิจกรรมแนะแนว ที่สร้างขึ้นตามขั้นของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วยขั้น ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต และขั้นที่ 4 คือ คิดและนำไปปฏิบัติ และมีเนื้อหาที่ครอบคลุมองค์ประกอบของทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก 9 องค์ประกอบ ได้แก่ กิจกรรมสำหรับพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกด้าน การเผชิญปัญหา

แบบตอบสนอง ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความหุนตัว ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก รวม 11 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ดังตารางที่ 3.7

ตารางที่ 3.6 ตัวอย่างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
2	ทุกปัญหามีทางออก	เพื่อทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ด้านการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง	การต่อภาพ การระดมสมอง
3	ทำดีด้วยหัวใจ	เพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา ทางบวกด้านการให้ความหมายที่มี คุณค่า	การแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ คลิปวีดีทัศน์สร้างแรงบันดาลใจ บันดาลใจ
4	ความหุนตัว	เพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา ทางบวกด้านความหุนตัว	การอภิปราย ใบงาน

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

5.1 ทำหนังสือขออนุญาตทำการวิจัย จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล และทำการทดลอง ต่อผู้อำนวยการโรงเรียน

5.2 นำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบห้องและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 40 คน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

5.3 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก มาทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที โดยจัดกิจกรรมวันละ ๑ ครั้ง รวม 11 วันต่อเนื่องกัน ส่วนกลุ่มควบคุม ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแบบปกติของโรงเรียน

5.4 ภายหลังจากทดลองครบทั้ง 11 ครั้ง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ในเวลาเดียวกันและชุดแบบวัดชุดเดียวกัน เพื่อเก็บคะแนนภายหลังการทดลอง (post - test)

5.5 นำผลคะแนนแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ก่อนการทดลอง (pre - test) และ ภายหลังการทดลอง (post - test) มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น

6.1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

6.1.1 สถิติที่ใช้ในการหาค่าความตรงเชิงพินิจของแบบวัด และชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ได้แก่ สถิติการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence = IOC)

6.1.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของข้อความและค่าความเที่ยงของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ได้แก่ วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha - Coefficient)

6.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

6.2.1 สถิติทั่วไป ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

6.2.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่

- 1) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้การทดสอบ
- 2) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้การทดสอบ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และมีการวัดผลก่อนและหลัง มีผลการวิเคราะห์ผลข้อมูล ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.2 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและกลุ่มควบคุมที่ใช้การแนะแนวแบบปกติ

2. การเสนอผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน และสถานภาพครอบครัว ดังตารางที่ 4.2

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 4.2

2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา ก่อนและหลังการทดลอง ดังตารางที่ 4.3

2.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ ดังตารางที่ 4.4

3. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย ดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	สถิติการทดสอบค่าที (independent t - test)
**	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ได้แก่ เพศ ผลการเรียน ค่าใช้จ่าย ประจำ และสภาพครอบครัว โดยใช้สถิติ ได้แก่ ร้อยละ ปรากฏรายละเอียด ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 20)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	6	30.00
หญิง	14	70.00
ผลการเรียน		
2.50 - 2.99	4	20.00
3.00 - 3.49	10	50.00
3.50 - 4.00	6	30.00
ค่าใช้จ่ายประจำวัน		
100 บาท	8	40.00
120 บาท	4	20.00
150 บาท	6	30.00
200 บาท	2	10.00

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สภาพครอบครัว		
อาศัยอยู่กับบิดา มารดา	3	15.00
อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดา	8	40.00
อาศัยอยู่กับปู่ ย่า ตา ยาย	5	25.00
อาศัยอยู่กับญาติ	4	20.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 ส่วนเพศชาย มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 โดยมีผลการเรียนเฉลี่ย 3.00 - 3.49 มากที่สุด จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาได้ผลการเรียนเฉลี่ย 3.50-4.00 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 โดยเกรดเฉลี่ย 2.50 - 2.99 มีจำนวนน้อยที่สุด 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00

สำหรับค่าใช้จ่ายประจำวัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ได้ค่าใช้จ่ายประจำวัน 100 ต่อวัน มากที่สุด จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาได้ค่าใช้จ่ายวันละ 150 บาท จำนวน 6 คิดเป็นร้อยละ 30.00 น้อยที่สุด ได้ค่าใช้จ่ายวันละ 200 บาท มีจำนวน 2 คิดเป็นร้อยละ 10.00 ขณะที่สภาพครอบครัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดา มากที่สุด จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาพักอาศัยอยู่กับปู่ ย่า ตา หรือยาย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 น้อยที่สุด คือ พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00

4.2 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (independent t - test) ปรากฏรายละเอียด ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนดำเนินการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{x}	S.D.	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง	20	169.00	6.13	38	.262	.795
กลุ่มควบคุม	20	168.50	5.96			

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 4.1 พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีทักษะในการเผชิญปัญหาทางบวไม่แตกต่างกัน

4.3 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบอิสระต่อกัน (dependent t - test) ปรากฏรายละเอียด ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวการเปรียบเทียบของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	n	\bar{x}	S.D	df	t	p-value
ก่อนการทดลอง	20	169.00	6.13	19	123.29**	.000
หลังการทดลอง	20	210.30	26.11			

** p < .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 4.3 พบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบว นักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบว และกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุด

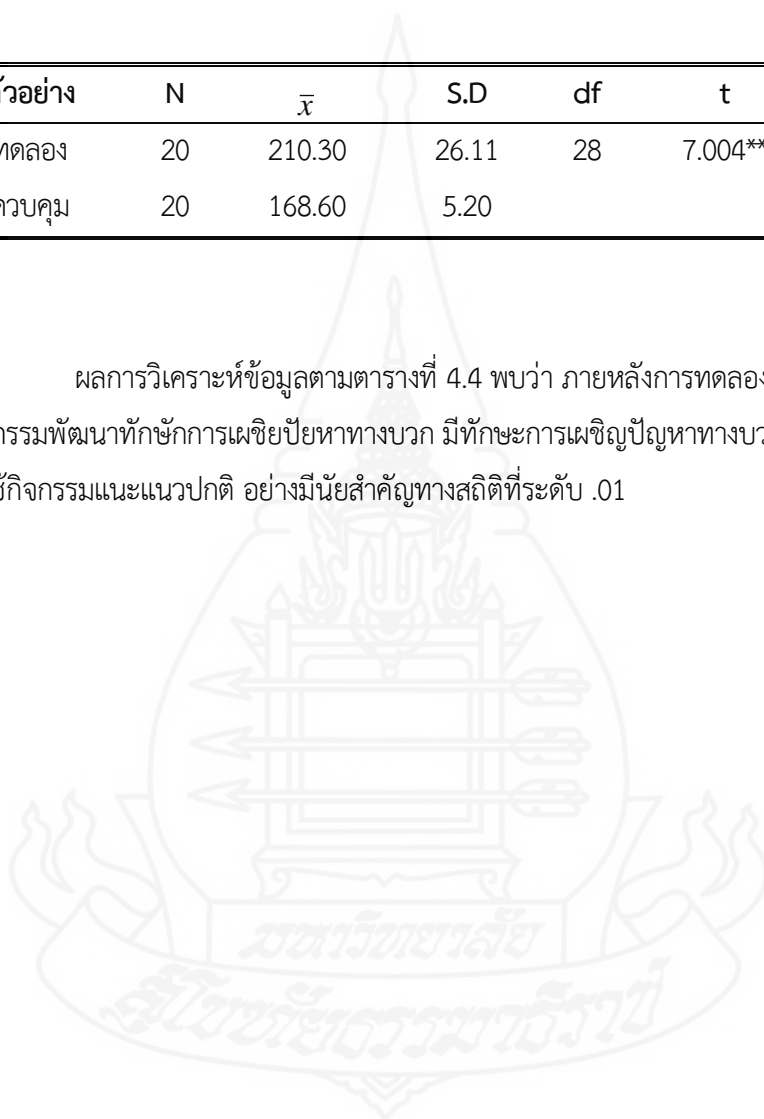
กิจกรรมแบบปกติ โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบอิสระต่อกัน (Independent t - test) ปรากฏรายละเอียด ดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{x}	S.D	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง	20	210.30	26.11	28	7.004**	
กลุ่มควบคุม	20	168.60	5.20			

** p < .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 4.4 พบว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร สามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยมี วัตถุประสงค์ ดังนี้

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและ หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกสูงขึ้นกว่าการทดลอง

1.2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 40 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จำนวน 40 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบห้อง และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จากนั้น สุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

1.3.2 ตัวแปร

1) **ตัวแปรอิสระ** คือ ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก และกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

2) **ตัวแปรตาม** คือ ทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก

1.4 เครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัย ประกอบไปด้วย

1.4.1 แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก เป็นแบบวัดที่เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 5 ระดับ จำนวน 50 ข้อ

1.4.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สำหรับใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 กิจกรรม

1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1.5.1 ผู้วิจัย นำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ไปทดสอบกับ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบห้อง และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

1.5.2 ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกที่สร้างขึ้น มาใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 11 กิจกรรมละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุม ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

1.5.3 ภายหลังจากทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก เพื่อเก็บคะแนนภายหลังการทดลอง (post - test) โดยได้ให้ทำแบบวัดชุดเดียวกัน และในเวลาพร้อมกัน

1.5.4 ผู้วิจัยนำผลของแบบวัดของทั้งสองกลุ่ม มาทำการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัยด้วยวิธีการทางสถิติ

1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทดสอบตามข้อสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1.6.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (dependent t - test)

1.6.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก และนักเรียนกลุ่ม

ควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ หลังการทดลองใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบอิสระต่อกัน (Independent t - test)

1.7 ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง มีผลการวิจัย ดังนี้

1.7.1 ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก มีความทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.7.2 นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดจัดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

2.1 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามข้อสมมติฐานของการวิจัย ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้นนี้ มีขั้นตอนในการสร้างและพัฒนาที่ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย ประเภทชุดกิจกรรมแนะแนว และผ่านการพิจารณาความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษา การตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และมีการทดลองใช้เพื่อหาข้อบกพร่อง ก่อนนำไปใช้ทดลองจริง นอกจากนี้ ในระหว่างดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ผู้วิจัย ยังได้ดำเนินการตามขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีกระบวนการเรียนรู้ เรียกว่าวงจรการเรียนรู้(Participatory Learning Process : PLP) ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย การดำเนินการที่มุ่งให้ประสบการณ์ตรงแก่นักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิด วิเคราะห์ และลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้แล้วประมวลข้อมูลเพื่อนำมาปรับปรุง (สมร ทองดี และปราณี รามสูตร, 2546, น. 48) ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับ

การพัฒนาโดยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตระหว่างดำเนินการทดลอง และจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลของวิจัย พบว่า ก่อนดำเนินการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีผลคะแนนจากแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกไม่แตกต่างกัน นั่นก็คือ นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกค่อนข้างต่ำ และจากการสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ก็พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลายคน มีปัญหาด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวันคล้ายคลึงกัน โดยเกิดจากปัญหาครอบครัวและปัญหาส่วนตัว และส่วนใหญ่ใช้ชีวิตแก้ปัญหาและเผชิญปัญหาทางลบ ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ บางครั้งกลับทำให้ปัญหามีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น แต่ภายหลังการทดลอง โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ที่ครอบคลุมองค์ประกอบของทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก 9 ด้าน ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบไปด้วยด้านทักษะการเผชิญปัญหา ด้านการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความหย่อนตัว ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา ด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านการกำหนดเป้าหมาย ซึ่งรูปแบบของการจัดกิจกรรมแต่ละด้านนั้น ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นมากที่สุด ผ่านกระบวนการอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ การทำใบงาน และการสรุปผลร่วมกัน อีกทั้งในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้นำวีดิทัศน์ และภาพบุคคลต้นแบบมาเป็นสื่อต้นแบบเพื่อแรงบันดาลใจให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองระบุความสำคัญในการแก้ปัญหาทางบวก และสามารถนำวิธีการแก้ปัญหาทางบวกไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยสังเกตได้จากการแสดงความคิดเห็น ผลการทำใบงาน และจากการสัมภาษณ์ โดยเฉพาะนักเรียนกลุ่มทดลองที่กำลังเผชิญกับปัญหาด้านการเรียน อันเป็นผลจากการแก้ปัญหาทางลบ มีผลการเรียนที่ดีขึ้น และจากการวิเคราะห์ข้อมูล ก็พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกเพิ่มสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมานี้ สามารถนำมาพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกให้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ได้

ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ยุพาพรรณ ศิริอ้าย (2558) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียดของเด็กกำพร้า มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งผลการวิจัย พบว่า เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของจากรุวรรณ แสงดวง (2556) ที่ได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ผลการวิจัยพบว่า

ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น อย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติของโรงเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนานักเรียนให้มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สูงกว่าการใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลอง ได้รับการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก โดยการให้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก จำนวน 11 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลาติดต่อกัน 11 วัน ซึ่งในการเข้าร่วมทำกิจกรรมแนะแนวในแต่ละครั้ง นักเรียนกลุ่มทดลองมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหาทางบวก ได้ร่วมกันอภิปรายกลุ่ม ร่วมกันระดมความคิดเห็นเพื่อหาแนวทางในการนำเอาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกไปใช้ในชีวิตประจำวัน และได้รับแรงบันดาลใจจากการนำเสนอตัวอย่างต่าง ๆ เป็นต้น อีกทั้งชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์ของการสร้างเครื่องมือประเภทชุดกิจกรรมแนะแนว มีเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และผ่านการพิจารณาจากอาจารย์ที่ปรึกษา การตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ในขณะดำเนินการทดลอง ได้มีการดำเนินการอย่างถูกต้องตามขั้นตอนของการจัดกิจกรรมแนะแนว เช่น การจัดสถานที่การจัดกิจกรรมที่เหมาะสม ปราศจากเสียงรบกวน การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร ซึ่งมีผลต่อการเปิดใจแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติของโรงเรียน ซึ่งไม่ได้มุ่งเน้นในการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกโดยตรง

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ยูพาพรรณ ศิริอ้าย (2558) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียดของเด็กกำพร้ามูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นมากรกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ จารุวรรณ แสงด้วง (2556) ที่ได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นและมีจิตวิทยาเชิงบวก สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ก่อนนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกไปใช้ ควรศึกษาวิธีการใช้แบบวัดทักษะการเผชิญการแก้ปัญหาทางบวก และขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมอย่างละเอียด หรือ ทดลองใช้ให้เกิดความชำนาญก่อนนำไปใช้จริง

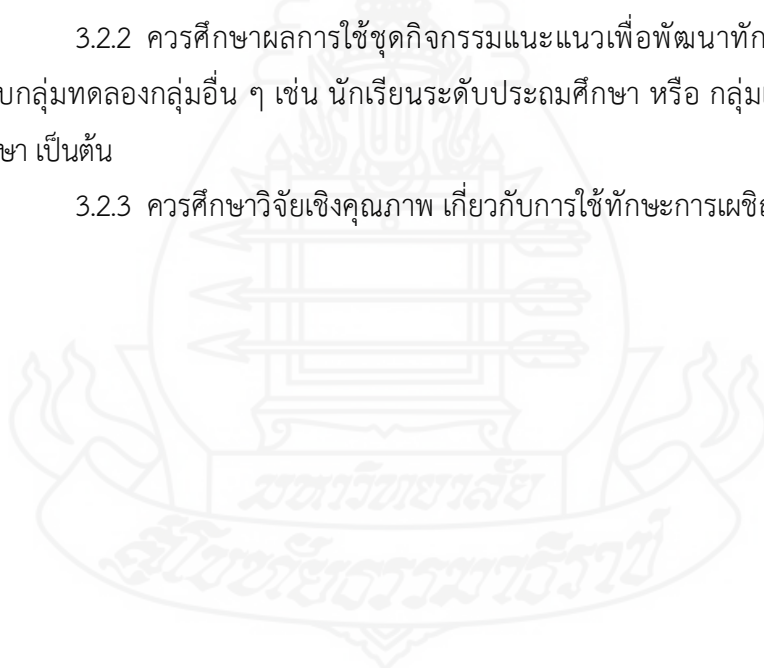
3.1.2 เพื่อให้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้ใช้สามารถปรับเปลี่ยนบุคคลหรือเรื่องราวต้นแบบที่ทันสมัย หรือ เป็นที่รู้จักของกลุ่มทดลอง ในแต่ละบริบทของสังคม

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาความคงทนและความต่อเนื่องของผลการใช้ชุดกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก อันเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ ให้กับวิชาชีพกิจกรรมแนะแนวและการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

3.2.2 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกกับกลุ่มทดลองกลุ่มอื่น ๆ เช่น นักเรียนระดับประถมศึกษา หรือ กลุ่มเยาวชนที่ไม่มีโอกาสทางการศึกษา เป็นต้น

3.2.3 ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการใช้ทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียน





บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัย

สกลนครราชภัฏ

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2560). *การเผชิญปัญหาวัยรุ่นไทย*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- จตุพร จันทร์ทิพย์วารี. (2558). *ความสัมพันธ์ระหว่างพัฒนาการจริยธรรมและพฤติกรรมจริยธรรมกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- จารุวรรณ แสงด้วง. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญาจังหวัดตาก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- จินตนา บัวเผียน. (2550). *ผลการฝึกเพื่อพัฒนาความเชื่อในการควบคุมสาเหตุและผลจากการกระทำของตนของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะที่แตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- จิรารัตน์ เรี่ยวแรง. (2553). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลประทานวิทยา จังหวัดนนทบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- เจษฎา บุญมาโฮม. (2553). *หลักการแนะแนวและการพัฒนาผู้เรียน*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- ฐกร ไหว่องกิจการ. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 แผนกวิชาช่างยนต์ วิทยาลัยเทคโนโลยีกรุงธน*. (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ณัฐวีร์ นงนุช. (2552). *ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3*. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ทีศนา แคมมณี. (2559). *ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นิติธารณ์ บุปผาเดช. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนซีเหล็กเขียวไพรวลัยวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- นิรนาท แสนสา. (2556). การแนะแนวกับการพัฒนาผู้เรียน เพื่อก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียน. เอกสารการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2556. กรุงเทพฯ: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย.
- ปวีณา นิยมธรรม. (2552). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นผู้นำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลีสาทรกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2558). การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา การพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. (หน่วยที่ 3). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พรทรัพย์ ชื่นในเมือง. (2554). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมจรรยาบรรณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พัชตรา พรหมชาติ. (2555). ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลีกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พิมพ์ชนก กลิ่นสุโท. (2554). การศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นในครอบครัวที่แตกแยก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พิมพ์พันธ์ เตชะคุปต์ และเพยาว์ ยินดีสุข. (2560). *ทักษะ 7C ของครู 4.0*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภูริเดช พาหุยุทธ์. (2559). การศึกษาและพัฒนากิจกรรมเชิงปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก. (ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาศึกษาดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- มณฑรา ธรรมบุศย์. (2558). *จิตวิทยาสำหรับครู*. สืบค้นจาก <https://sites.google.com/a/nareerat.ac.th>.
- ยุพาพรรณ ศิริอ้าย. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้า มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- รุ่งทิวา โพธิ์ไต้. (2552). ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2554). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. (หน่วยที่ 7). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- วรรณณิศา พลอดโปร่ง. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วัฒนา วงศ์ชาบุตร. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะของนักศึกษาหอพักชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์อุดมกุล. (2555). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ศิริวรรณ อินทรวัดนา. (2553). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความเอื้ออาทรของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สมร ทองดี และปราณี รามสูตร. (2555). *แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว*. ใน *ชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. (หน่วยที่ 9). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. (2554). *การประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2554*. กรุงเทพฯ: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2559). *การออกแบบกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทักษะสำหรับผู้เรียน*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). *สุขภาวะของประชากรไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ.
(2553). *แนวการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน*.
(พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุณีย์ พุทธา. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร*.
(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
นนทบุรี.
- สุนทรี ผาตินาวิน. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรม
ความมีจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข จังหวัดชลบุรี*.
(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
นนทบุรี.
- สุนิสสา วงศ์อารีย์. (2559). *หลักการแนะแนว*. อุดรธานี: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- อลิสสา กุระมะสุวรรณ. (2552). *ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของ
นักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกพาณิชยการวิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี*.
(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
นนทบุรี.
- อัครา เอ็บสุขสิริ. (2559). *จิตวิทยาสำหรับครู*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารีพรรณ อะทะวงษา. (2553). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริตของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย*.
(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
นนทบุรี.
- อุไรวรรณ กิตตินนทกร. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการ
พัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน
จังหวัดพัทลุง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัย-
สุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- Adams, G.R.; Marshall S.K. (1996). A development social psychology of identity:
Understanding the person – in - context. *Journal of adolescence*, 19, 42.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and
stay well*. San Francisco, CA: Jossey – Bass.
- Aspinwall, L.G.; & Taylor, S.E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping.
Psychological Bulletin, 121, 417 - 436.

- Compton, William. C. (2011). *An introduction to positive psychology*. United States of America: Malloy Incorporated.
- Flavell, J. (1977). *Cognitive Development*. Englewood cliffs, NJ: Prentice - Hall.
- Geldard, K.; & Geldard, D. (1999). *Counselling Adolescents. The Proactive Approach for Young People*. CA: SAGE.
- Greenglass. E.; & Frydenberg, Erica. (2002). *Beyond coping, Meeting goals, vision, and challenges*. London: Oxford University Press.
- Lazarus; Richard S; & Folkman. (1984). *Stress Appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Mabey, J.; & Sorensen, B. (1995). *Counseling For Young People*. Buckingham: open University Press.
- Noorbakhsh, N., Besharata, M. A., & Zarei, B.J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 818 - 822.
- Schwarze, R.; & Knoll, N. (2007) Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In *Handbook of positive psychological assessment (eds. S. J. Lopez & C.R. Snyder)*, Chpt.25. American psychological Association, Washington, DC.
- Schwarze, R.; & Renner, B. (2000). Social-cognitive predictors of health behavior: Action self - efficacy and coping self-efficacy. *Health Psychology*, 19, 487 - 495.
- Snyder; C.R., Dinoff, B. (1999). *Where have you been in C.R. Snyder (Ed). Coping: The psychology of what work*. New York: Oxford University.
- Wiseman, Avery D. (1978). *Coping with illness in Handbook of General Hospital Psychiatry*. Edited by Thomas P. Hackett and Ned H. Cassem. St. Louis. The Mosby.



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สืบช่วยธรรมมาภิบาล

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ – สกุล อาจารย์วิภา เกตุเทพา
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
ครูชำนาญการพิเศษ
สถานที่ทำงาน โรงเรียนสตรีวิทยา 2
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
2. ชื่อ – สกุล ดร.สุมน คณานิตย์
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน ครูเชี่ยวชาญ (หัวหน้าโครงการ Best Buddy)
สถานที่ทำงาน โรงเรียนสตรีวิทยา 2
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
3. ชื่อ – สกุล อาจารย์จักรคุณ มนตรีกุล ณ อยุธยา
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน ครูชำนาญการ (แนะแนว)
สถานที่ทำงาน โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย
4. ชื่อ – สกุล อาจารย์วัลย์พร ประสานพันธ์
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน หัวหน้างานแนะแนว ครูชำนาญการ
สถานที่ทำงาน โรงเรียนวัดราชฤทธิ์นียมธรรม (พิบูลสงคราม)
5. ชื่อ - นามสกุล อาจารย์เพชร นารัตน์
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน ครูชำนาญการ (การแนะแนว)
สถานที่ทำงาน โรงเรียนสตรีวิทยา 2
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี



ภาคผนวก ข

การหาคูณภาพของเครื่องมือ

ตารางวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก

ข้อที่	คะแนนคนที่					คะแนนรวม	ค่า IOC	ผลการวิเคราะห์
	1	2	3	4	5			
1	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
3	1	0	1	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	-1	1	1	3	0.6	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	0	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	-1	1	3	0.6	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
15	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
16	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
17	1	1	0	1	1	1	0.8	ผ่านเกณฑ์
18	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
19	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
21	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
22	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
23	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
24	1	0	1	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	0	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์

ตารางวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนคนที่					คะแนนรวม	ค่า IOC	ผลการวิเคราะห์
	1	2	3	4	5			
26	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
27	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
28	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
29	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
30	1	1	0	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
31	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
33	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
34	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
35	1	1	0	-1	1	1	0.6	ไม่ผ่านเกณฑ์
36	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
37	1	1	0	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
38	1	1	0	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
39	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
40	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
41	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
42	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
43	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
44	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
45	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
46	1	0	1	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
47	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
48	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
49	1	1	1	0	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
50	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์

ตารางผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ
การเผชิญปัญหาทางบวก

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			ข้อเสนอแนะ
		ความ ถูกต้อง	ความ เหมาะสม	ความ สอดคล้อง	
1	ปฐมนิเทศ	✓	✓	✓	
2	ทุกปัญหาที่มีทางออก	✓	✓	✓	
3	ทำดีด้วยหัวใจ	✓	✓	✓	
4	ความมุ่งมั่น	✓	✓	✓	
5	พร้อมรับทุกปัญหา	✓	✓	✓	
6	ฉันทำได้ ฉันทำดี	✓	✓	✓	
7	มุ่งมั่นแก้ไข	✓	✓	✓	
8	การมองโลกในแง่ดี	✓	✓	✓	
9	เป้าหมายมีไว้พุ่งชน	✓	✓	✓	
10	คิดแล้วต้องทำ	✓	✓	✓	
11	ปัจฉิมนิเทศ	✓	✓	✓	

ตารางค่าอำนาจการจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ผลสรุป
1	.29	ใช้ได้
2	.49	ใช้ได้
3	.27	ใช้ได้
4	.39	ใช้ได้
5	.35	ใช้ได้
6	.35	ใช้ได้
7	.25	ใช้ได้
8	.63	ใช้ได้
9	.43	ใช้ได้
10	.48	ใช้ได้
11	.44	ใช้ได้
12	.41	ใช้ได้
13	.30	ใช้ได้
14	.47	ใช้ได้
15	.62	ใช้ได้
16	.31	ใช้ได้
17	.36	ใช้ได้
18	.31	ใช้ได้
19	.30	ใช้ได้
20	.51	ใช้ได้
21	.36	ใช้ได้
22	.52	ใช้ได้
23	.46	ใช้ได้
24	.28	ใช้ได้
25	.36	ใช้ได้

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ผลสรุป
26	.60	ใช้ได้
27	.36	ใช้ได้
28	.39	ใช้ได้
29	.51	ใช้ได้
30	.26	ใช้ได้
31	.27	ใช้ได้
32	.247	ใช้ได้
33	.275	ใช้ได้
34	.26	ใช้ได้
35	.36	ใช้ได้
36	.37	ใช้ได้
37	.309	ใช้ได้
38	.40	ใช้ได้
39	.30	ใช้ได้
40	.51	ใช้ได้
41	.645	ใช้ได้
42	.312	ใช้ได้
43	.535	ใช้ได้
44	.251	ใช้ได้
45	.288	ใช้ได้
46	.330	ใช้ได้
47	.537	ใช้ได้
48	.528	ใช้ได้
49	.321	ใช้ได้
50	.280	ใช้ได้

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อที่ใช้งานได้คือ r มีค่า .22 ถึง .79 ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .90



ภาคผนวก ค

แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ
การเผชิญปัญหาทางบวก

แบบสอบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการวิจัย เรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ การเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ขอให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านมากที่สุด และแต่ละ ข้อตอบได้เพียงช่องเดียว ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นมาก
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	หมายถึง	มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ไม่มีความคิดหรือความรู้สึกหรือการกระทำในเรื่องนั้นน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง บ้างไม่ จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1	เมื่อข้าพเจ้าพบว่างานที่ต้องส่งอาจารย์มี ข้อบกพร่อง ข้าพเจ้าจะรีบแก้ไขทันที					
2	แม้ชีวิตจะต้องเผชิญกับความยากลำบากข้าพเจ้าก็ พร้อมที่จะสู้ฟันฝ่าไปให้ได้					
3	ข้าพเจ้า ใช้การคิดแยกปัญหาออกเป็นส่วนย่อยก่อน แล้วจึงค่อยลงมือทำกับปัญหาทีละส่วน					
4	ข้าพเจ้าพยายามเปลี่ยนข้อบกพร่องของตนเอง โดย การขยันและฝึกฝนให้มากยิ่งขึ้น					
5	ข้าพเจ้าก็เปลี่ยนแปลงตนเองหากมีคนมาบอกว่าสิ่ง ที่ข้าพเจ้าทำอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี					
6	หากข้าพเจ้าตัดสินใจทำอะไรแล้ว ข้าพเจ้าไม่เลิกล้ม ความเด็ดขาด ไม่ว่าจะส่งผลเสียกับใคร					
7	ประสบการณ์ในอดีต ช่วยทำให้ข้าพเจ้ามีวิธีการ แก้ปัญหาที่หลากหลายยิ่งขึ้น					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง บ้างไม่ จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
8	ความผิดพลาดในอดีตทำให้ข้าพเจ้ามีสติและคิด ก่อนทำ					
9	ข้าพเจ้านำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต มาทำความเข้าใจ เพื่อเป็นข้อคิด คติเตือนใจให้ ตนเองไม่ประมาท					
10	ในแต่ละปีที่ผ่านมา ข้าพเจ้าทบทวนตนเองว่ามีสิ่งใด ที่ข้าพเจ้าควรเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ชีวิตของตนเองมี ความก้าวหน้า					
11	ข้าพเจ้ามั่นทบทวนเป้าหมายของตนเองอยู่เสมอ					
12	ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่ายังมีคนอื่นหลายคนที่มี ประสบปัญหาและความยากลำบากกว่าข้าพเจ้า					
13	แม้ข้าพเจ้าจะไม่ใช่คนที่เรียนเก่ง แต่ข้าพเจ้าก็มี ความสุขในการเรียน					
14	ข้าพเจ้าตั้งใจใช้ชีวิตในแต่ละวันให้มีคุณค่าและเป็น ประโยชน์ต่อคนรอบข้าง					
15	ข้าพเจ้าปฏิเสธโดยทันทีหากถูกผู้อื่นชักชวนให้ลอง ทำในสิ่งที่ไม่ดี					
16	ข้าพเจ้าพยายามเรียนรู้ทักษะทางสังคม เพื่อให้ ตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น					
17	ข้าพเจ้าคิดว่า หากมีความมุ่งมั่นในการเรียนจะ ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในอนาคต					
18	ข้าพเจ้ามองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทายและเปิด โอกาสให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้หาวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ					
19	ข้าพเจ้าพร้อมจะเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่ออนาคตที่ดี ในวันข้างหน้า					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง บ้างไม่ จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
20	เมื่อนาคตจะเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึงแต่ข้าพเจ้าก็จะเตรียมตัวเองให้มีความพร้อมอยู่เสมอ					
21	ข้าพเจ้ายอมรับฟังคำวิจารณ์จากผู้อื่น เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขตัวเอง					
22	ข้าพเจ้ายอมรับความผิดพลาดที่เกิดจากการกระทำของตนเองได้					
23	ข้าพเจ้าเชื่อว่าตนเองมีความสามารถเช่นเดียวกับคนอื่น					
24	ข้าพเจ้าเชื่อว่าจุดดีและจุดด้อยในตัวข้าพเจ้า ไม่เป็นอุปสรรคในการเข้าสังคม					
25	ข้าพเจ้าเป็นลูกที่ดี เพื่อให้พ่อแม่ภาคภูมิใจในตัวข้าพเจ้า					
26	ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าไม่สามารถแก้ไขปัญหาของตัวเองได้					
27	ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีทางออกที่ดีเสมอ					
28	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองควรทำอะไรเมื่อต้องเผชิญกับความผิดหวัง					
29	ข้าพเจ้าสามารถจัดลำดับความสำคัญรู้ว่าสิ่งไหนต้องทำก่อนหรือทำหลังได้ดี					
30	ข้าพเจ้าคิดว่าอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตของข้าพเจ้ามีมากมายเหลือเกิน					
31	ข้าพเจ้าสามารถผ่านพ้นอุปสรรคในชีวิตได้้น้อยมาก					
32	ข้าพเจ้าสามารถนึกถึงข้อดีของปัญหาที่เกิดขึ้นได้ แม้คนอื่นจะมองไม่เห็น					
33	ข้าพเจ้าเป็นคนที่มีความสุขใจดี					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง บ้างไม่ จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
34	ข้าพเจ้ายอมลำบากวันนี้เพื่ออนาคตที่สดใสในวันข้างหน้า					
35	ข้าพเจ้าหมั่นทบทวนและอ่านหนังสือเพื่อให้ผลการเรียนของข้าพเจ้าดีขึ้นกว่าเดิม					
36	ข้าพเจ้าได้รับโอกาสน้อยกว่าคนอื่น ข้าพเจ้าคิดว่า					
37	ข้าพเจ้าไม่สามารถวางแผนในชีวิตในอนาคตของข้าพเจ้าได้					
38	ข้าพเจ้ามีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น					
39	ข้าพเจ้าจะพัฒนาตนเองให้เกิดความก้าวหน้าอยู่เสมอ					
40	แม้สิ่งที่ข้าพเจ้าทำยังไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ข้าพเจ้าก็อดทนทำจนกว่าจะประสบความสำเร็จ					
41	ข้าพเจ้าคิดว่าการออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงเป็นสิ่งที่สำคัญ					
42	แม้เป้าหมายที่ตั้งไว้จะยากลำบากเพียงใดข้าพเจ้าจะพยายามตั้งใจทำให้ดีที่สุด					
43	ข้าพเจ้าคิดว่า เกิดความล้มเหลวในแผนที่พระเจ้าวางไว้บ่อยครั้ง					
44	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองต้องหาข้อมูลจากแหล่งใดบ้าง เพื่อช่วยให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้					
45	ข้าพเจ้าสามารถนำแนวคิดที่ได้จากการอ่านหนังสือต่างๆ มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง บ้างไม่ จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
46	เมื่อข้าพเจ้าวางเป้าหมายใดในชีวิต ข้าพเจ้าจะรีบ ขอคำแนะนำจากคนที่มีความรู้จากเรื่องนั้นเป็น อย่างดี					
47	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองควรหาข้อมูลจากแหล่งใดบ้าง เพื่อช่วยให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้					
48	ข้าพเจ้าสามารถนำแนวคิดที่ได้จากการอ่านหนังสือ ต่างๆมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ประสบ ความสำเร็จ					
49	ข้าพเจ้าคิดว่า ไม่มีใครให้คำปรึกษาได้ ต้องคิดเอง ทำเองเท่านั้น					
50	เมื่อเกิดปัญหาข้าพเจ้าจะมองในแง่ลบไว้เพื่อ ป้องกันตัวเองให้มากขึ้น					

ขอบคุณที่กรุณาตอบคำถาม



ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการเผชิญปัญหาทางบวก

กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม : ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการดำเนินงาน ระยะเวลา ตลอดจนบทบาท หน้าที่ของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและจรรยาบรรณในการจัดกิจกรรม
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับผู้วิจัยและระหว่างผู้เข้าร่วม กิจกรรมด้วยกัน

แนวคิด

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และระหว่างผู้ร่วมกิจกรรม เป็นขั้นตอนแรกและเป็นขั้นตอนสำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนว เนื่องจากการสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน จะนำไปสู่การเปิดเผยตัวเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะทำให้กิจกรรมแนะแนว ประสบความสำเร็จ

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกาสีเมจิก
2. กระดาษแข็งตัดเป็นรูปหัวใจ
3. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Pre - test)

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย แนะนำตัวด้วยความยิ้มแย้ม และเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำกิจกรรมเล่นเกม “แต่งเติมหัวใจ” โดยมีวิธีเล่น ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงหันหน้าเข้าหากัน
 - 2.2 ผู้วิจัย แจกกระดาษลักษณะครึ่งรูปหัวใจ ซึ่งมีสี และลักษณะการตัดที่แตกต่างกันคน

ละ 1 แผ่น

2.3 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนหา อีกครึ่งของใจที่สามารถต่อกันได้และสี่เดียวกัน

2.4 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่พบคู่ของตนเองแล้วให้นั่งเป็นคู่ ๆ จากนั้นให้ผลัดกันถามข้อมูล ส่วนตัวของกันและกัน เช่น ชื่อ อายุ วันเกิด วิชาที่ชอบ ครูที่ชอบ งานอดิเรก กีฬาที่ชอบ สิ่งประทับใจมากที่สุด เป็นต้น หลังจากนั้นให้เขียนข้อมูลลงในกระดาษรูปครึ่งหัวใจ

2.5 ผู้วิจัยให้ ผู้ร่วมกิจกรรมออกมาเล่าประวัติของคู่หัวใจ หน้าชั้นเรียน

3. ผู้วิจัย อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และวิธีการในการจัดทำกิจกรรม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนจรรยาบรรณในการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับความรู้สึก

4. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และความคาดหวังที่คาดว่าจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นที่ 3 สรุปสู่ชีวิต

5. ผู้วิจัยแจกแบบวัดการเผชิญปัญหาทางบวก (Pre - test)

6. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบวัดการเผชิญปัญหาทางบวก

ขั้นที่ 4 คิดและนำไป

7. ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย

8. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันสรุปผลที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในวันนี้

9. ผู้วิจัย กล่าวยุติการทำกิจกรรม พร้อมทั้งนัดหมายวัน และเวลา ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม

2. แบบวัดการเผชิญปัญหาทางบวก (Pre - test)

กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม : ทุกปัญหามีทางออก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถระบุวิธีแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง ไม่สร้างผลกระทบต่อผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกแนวทางในการพัฒนาตนเองให้ยอมรับในสิ่งที่ตนทำ และความคิดเห็นของบุคคลอื่น

แนวคิด

การคิดหาวิธีคลี่คลายปัญหา โดยคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น การยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง การยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น และการเป็นบุคคลที่มีความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงตนเองไปในทางที่ดีอยู่เสมอ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาทักษะของการเผชิญปัญหาในเชิงบวก

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกา
2. กระดาษบัตรคำศัพท์
3. ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนแก้ปัญหาที่ดี”
4. จิ๊กซอร์รูปภาพ

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยกล่าวเปิดกิจกรรมด้วยทักทาย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยความเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกม “เนื้อคู่กัน” เพื่อเพิ่มทักษะการแก้ปัญหาโดยมีวิธีเล่น

ดังนี้

2.1 ผู้วิจัย แจกซองคำศัพท์ที่เขียนไว้คำศัพท์ต่าง ๆ ไว้ด้านใน เช่น น้ำแข็ง ชานมเย็น รongเท้า มะม่วง ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ซอง

2.2 ผู้วิจัย ให้ทุกคนเปิดอ่านคำศัพท์พร้อมกัน และให้พิจารณาคำศัพท์ที่ได้มานั้นควรจะคู่กับสิ่งใดแล้วให้ไปจับคู่กันภายในเวลา 1 นาที เมื่อหาคู่ได้แล้วให้นั่งลง

2.3 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้แต่ละคู่อธิบายเหตุผลว่าทำไมสิ่งของทั้งสองสิ่งจึงคู่กัน

3. ผู้วิจัยชี้วัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในครั้งนี้
4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ขั้นตอนแก้ปัญหา”
5. ผู้วิจัย ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคน เล่าประสบการณ์ในการแก้ปัญหาเชิงบวก

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

6. ผู้วิจัย แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
7. ผู้วิจัย แจกภาพจิ๊กซอร์กลุ่มละ 1 ภาพ
8. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มช่วยกันต่อภาพจิ๊กซอร์ โดยใช้เวลา 10 นาที

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

9. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการต่อภาพจิ๊กซอร์ โดยให้เชื่อมโยงถึงการแก้ปัญหาในเชิงบวก

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

10. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลของการระดมความคิด
11. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้
12. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถาม
13. ผู้วิจัยให้กำลังใจ กล่าวปิดกิจกรรม และนัดหมาย วัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม และตอบข้อซักถาม
2. ผลการระดมความคิดเห็น

ใบความรู้

ขั้นตอนการแก้ปัญหาที่ดี

1. ระบุปัญหาทำให้เห็นภาพ โดยระบุสิ่งที่เป็นปัญหา (Object) และระบุสิ่งที่เป็ยงเบน (Defect) และที่สำคัญต้องระบุข้อเท็จจริง (Fact) เพื่อช่วยยืนยันว่าเป็น ปัญหาที่แท้จริงและจะเป็นสิ่งที่วัดประสิทธิผลว่าปัญหานั้นได้ถูกแก้ไข
2. แก้ไขปัญหาเบื้องต้นเป็นการแก้ไขเฉพาะหน้า โดยการแก้ปัญหาเบื้องต้นนั้นควรทำอย่างรวดเร็ว
3. วิเคราะห์สาเหตุคิด วิเคราะห์ และแยกแยะถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา WHO มีใครเกี่ยวข้องบ้าง WHAT มีอะไรบ้างที่เป็นปัญหา, อะไรคือสิ่งที่ผิดปกติ WHEN ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อไร WHERE ปัญหาเกิดขึ้นที่ไหน WHY ทำไมจึงเกิดปัญหา HOW ขั้นตอนการทำงานเป็นอย่างไร
4. แก้ไขปัญหาระดมสมองเพื่อสร้างทางเลือกในการแก้ปัญหา ซึ่งแต่ละเทคนิคนั้นก็จะมีข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับบริบทของผู้ระดมสมองและหัวข้อที่กำลังระดมสมอง
5. ป้องกันการเกิดปัญหาซ้ำสร้างระบบหรือออกมาตรการเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำ
6. ประเมินและติดตามผลการแก้ไขประเมินผลถึงวิธีการที่เลือกใช้ในการแก้ปัญหา ว่าสามารถแก้ไขปัญหาได้จริง

เรียบเรียงจาก <http://www.medium.com>



กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม : ทำดีด้วยหัวใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนวรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

แนวคิด

การเผชิญปัญหาทางบวก จำเป็นจะต้องมีคุณลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ จะต้องสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยการคิดทบทวนและทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ปรับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ สามารถตั้งคำถามและตอบคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต และจะต้องรู้ว่าตนเองมีคุณค่าและสามารถทำประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นได้

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ เอ 4 ปากกา
2. กรณศึกษา “สุขจากการยอมรับความจริง”
3. วีดีโอ เพลงพิเศษ “ทำความดีด้วยหัวใจ”

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยเรื่องไป และด้วยความเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมเล่นเกม “ยืน นิ่ง” เพื่อสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง โดยมีวิธีเล่นดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวง
 - 2.2 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นิ่ง เมื่อ ผู้วิจัย สั่งไหนดั่ง และให้ “ยืน” เมื่อผู้วิจัยสั่งให้ยืน
 - 2.3 ผู้วิจัย ให้ผู้ร่วมกิจกรรม “นิ่ง” เมื่อผู้วิจัยออกคำสั่งให้ยืน และให้ผู้ร่วมกิจกรรม “ยืนขึ้น” เมื่อผู้วิจัยออกคำสั่งให้นั่ง
3. ผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในวันนี้

4. ผู้วิจัย กล่าวนำถึงความสำคัญของการยอมรับความจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น
5. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ถึงเหตุการณ์บางอย่างที่เคยเกิดขึ้นในชีวิต และสามารถยอมรับความจริงในเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นหรือไม่

6. ผู้วิจัย แจกกรณีศึกษา “สุขจากการยอมรับความจริง”
7. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึกและความคิดเห็นจากกรณีศึกษา
8. ผู้วิจัย กล่าวความสำคัญของการมองตนเองอย่างมีคุณค่า
9. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ชมวิดีโอเพลงพิเศษ “ทำความดีด้วยหัวใจ”

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

10. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของการยอมรับความจริง และการทำตนเองให้มีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

11. ผู้วิจัย แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ 5 คน
12. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่ม ระดมความคิด เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้สามารถยอมรับความจริงในชีวิต และแนวทางการสร้างตนเองให้มีคุณค่า

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

13. ผู้วิจัย ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน ออกมานำเสนอผลการระดมความคิด
14. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถาม
15. ผู้วิจัย กล่าวชื่นชมในความร่วมมือ และนัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น และการนำเสนอ

กรณีศึกษา

สุขจากการยอมรับความจริง

มีผู้หญิงคนหนึ่งชื่อกานต์ เธอพบว่าตัวเองเป็นโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะตอนอายุสามสิบต้น ๆ มะเร็งที่เธอเป็นปกติจะเกิดกับคนที่มีอายุ เธอไม่เข้าใจว่าทำไมถึงเกิดขึ้นกับเธอ เธอเฝ้าแต่โอตครวญว่าทำไมต้องเป็นฉัน เธอมีความทุกข์มาก จึงเหวี่ยงวินใส่คนรอบข้างอยู่บ่อย ๆ ไม่เว้นแม้แต่หมอ พยาบาล

แต่หลังจากทุกข์มาเป็นปี ในที่สุดใจเธอก็สงบหลังจากได้มาปฏิบัติธรรม แม้โรคจะลุกลาม แต่หัวใจเธอสงบ ทั้งนี้เพราะเธอได้ค้นพบความจริงบางอย่างที่มีประโยชน์มาก เธอบอกว่า

“ในขณะที่เราคิดว่าความจริงมันโหดร้าย แต่การไม่ยอมรับความจริงนั้นโหดร้ายกว่า เพราะมันเปรียบเหมือนคูกที่ขังใจเราไว้”

การเป็นมะเร็งถือว่าเป็นความจริงที่โหดร้าย แต่ที่ร้ายยิ่งกว่าคือการไม่ยอมรับความจริงว่าเป็นมะเร็ง หรือไม่ยอมรับโรคเหล่านี้ว่ามันคือสิ่งที่เกิดขึ้นจริงกับตัวเราแล้ว เธอทุกข์มากเพราะไม่ยอมรับความจริง แต่พอยอมรับความจริงได้แล้วใจก็สงบ

ที่มา : พระไพศาล วิสาโร <https://www.amarinbooks.com/>



วิดีโอ

เพลงวันพิเศษ“การทำดีด้วยหัวใจ”



ที่มา : <https://www.youtube.com>



กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม : ความหยุดนิ่ง

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุถึงความสำคัญของความยืดหยุ่นตัว
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกแนวทางในการนำเอาการยืดหยุ่นตัวไปประยุกต์ใช้

แนวความคิด

ความสามารถในการปรับตัวหลังจากประสบปัญหาหรือความยากลำบากในชีวิต หรือความยืดหยุ่น ด้วยการจัดการกับอารมณ์ด้านลบของตนเอง ไม่ตำหนิตนเอง ให้กำลังใจตนเอง พยายามคิดแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ดี สามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้ เป็นองค์ประกอบสำคัญอีกประการหนึ่งของการเผชิญปัญหาทางบวก

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกาสีเมจิก
2. ใบความรู้ “ความหยุดนิ่ง”
3. ใบงาน “• I have • I am • I can”

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัย กล่าวทักทาย ต้อนรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมเล่นเกม “บิกซี โลดส์” โดยมีวิธีเล่น ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมเป็นวงกลม
 - 2.2 ผู้วิจัย อธิบายกติกาในการเล่นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้
 - ถ้าผู้วิจัยพูดว่า บิกซี ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรบมือ 1 ครั้ง
 - ถ้าผู้วิจัยพูดว่า โลดส์ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรบมือ 2 ครั้ง
 - ถ้าผู้วิจัยพูดว่า คาร์ฟู ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรบมือ 3 ครั้ง โดยผู้วิจัย จะสลับพูดทั้ง

3 คำ เพื่อเพิ่มความสนุกสนาน

3. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันทบทวนสาระสำคัญของการจัดกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

4. ผู้วิจัย เข้าสู่หัวข้อของการกิจกรรมในวันนี้ ด้วยการตั้งคำถามเกี่ยวกับการปรับตัว หลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน

5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการฟื้นตัวของแต่ละคน หลังจากประสบปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

7. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง “ความหยิ่งตัว”

8. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญและแนวทางการสร้างความหยิ่งตัว

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

9. ผู้วิจัยแจกใบงาน “•I have •I am •I can”

10. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำใบงาน “•I have •I am •I can” โดยใช้เวลา 5 นาที

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

11. ผู้วิจัย เลือกสุ่มให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน อ่านใบงานให้สมาชิกกลุ่มฟัง

12. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันสรุปสาระสำคัญของการกิจกรรมในวันนี้ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถาม

13. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในวันนี้ และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมและการตอบข้อซักถาม
2. ใบงาน

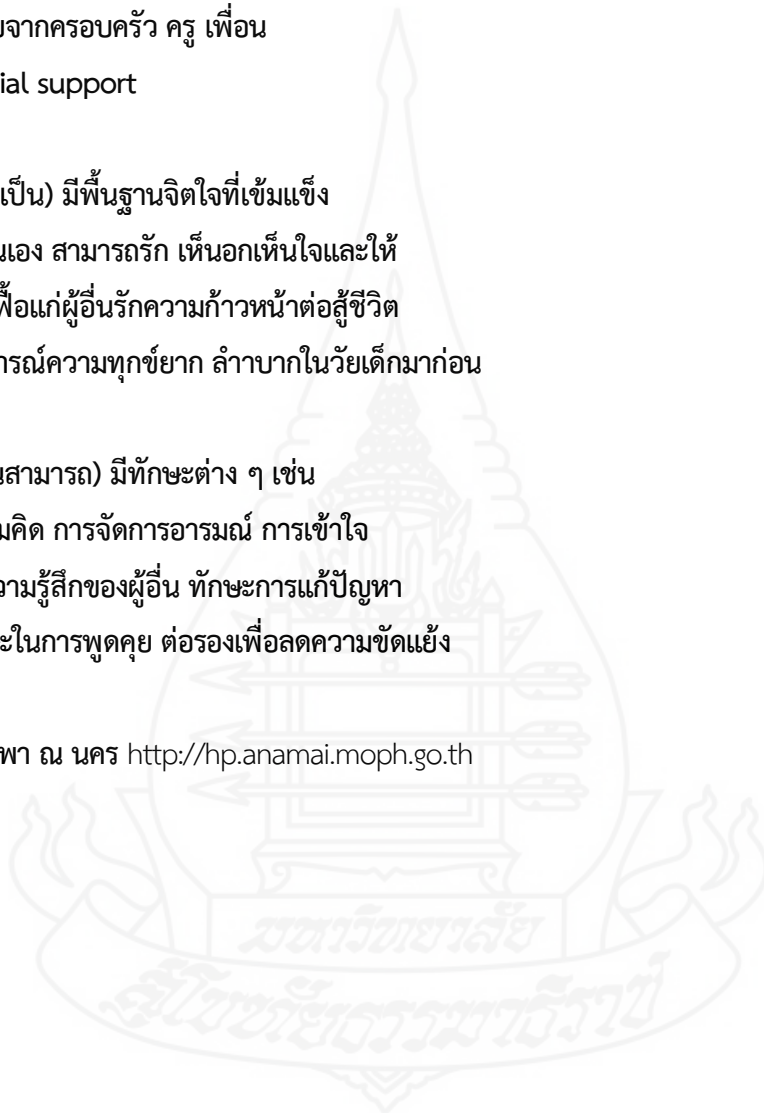
ใบความรู้
“ความหย่นตัว”

• I have (ฉันมี) การได้รับความรัก ความอบอุ่นและ
การยอมรับจากครอบครัว ครู เพื่อน
และมี Social support

• I am (ฉันเป็น) มีพื้นฐานจิตใจที่เข้มแข็ง
ภูมิใจในตนเอง สามารถรัก เห็นอกเห็นใจและให้
ความเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่นรักความก้าวหน้าต่อสู้ชีวิต
มีประสบการณ์ความทุกข์ยาก ลำบากในวัยเด็กมาก่อน

• I can (ฉันสามารถ) มีทักษะต่าง ๆ เช่น
ทักษะความคิด การจัดการอารมณ์ การเข้าใจ
อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ทักษะการแก้ปัญหา
และมีทักษะในการพูดคุย ต่อรองเพื่อลดความขัดแย้ง

ที่มา : บุญพา ณ นคร <http://hp.anamai.moph.go.th>



ใบงาน “•I have •I am •I can”

คำสั่ง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เขียน ความหุนตัว ที่คิดว่าตัวเองมี

•I have

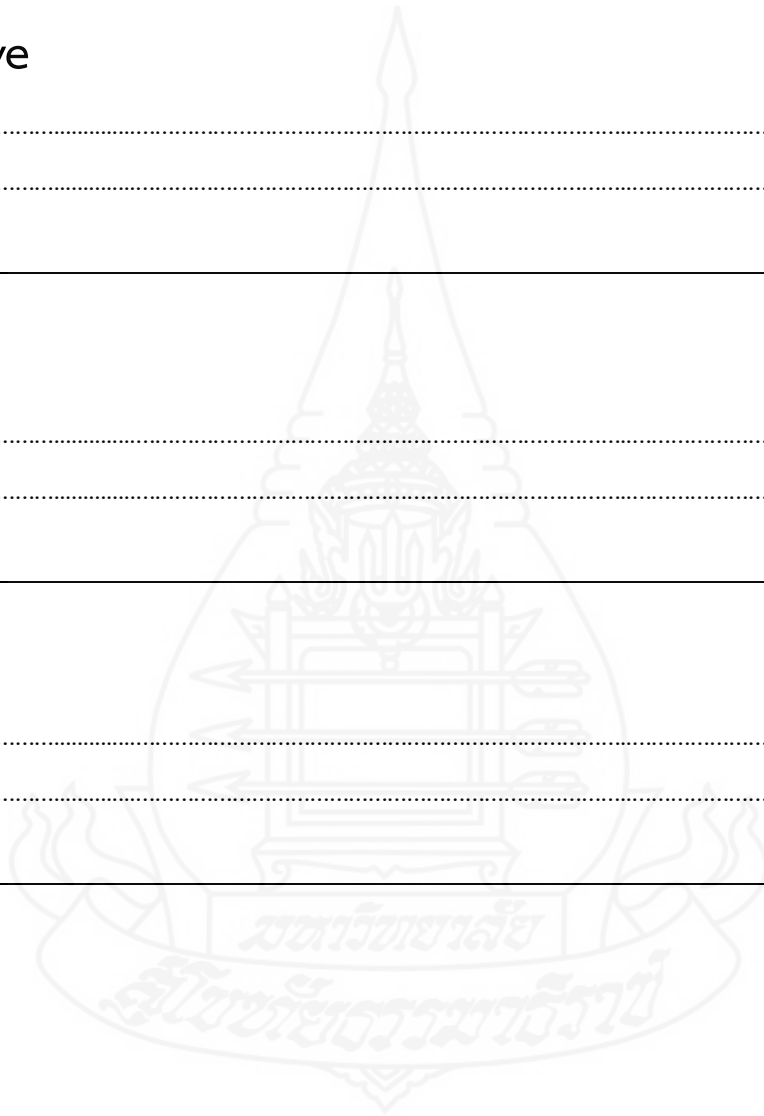
.....
.....

•I am

.....
.....

I can

.....
.....



กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม : พร้อมรับทุกปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายความสำคัญของความพร้อมในการเผชิญปัญหาในชีวิต
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ระบุแนวทางในการพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ

แนวความคิด

การเตรียมความพร้อมรับมือกับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยหาวิธีเพื่อลดความตึงเครียดให้กับตนเอง ตลอดจนวางแผนและฝึกฝนด้วยตนเองเพื่อความมั่นใจในการจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เป็นอีกคุณลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่ง ของการเผชิญปัญหาทางบวก

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกาสีเมจิก
2. ใบความรู้ “การเตรียมความพร้อมเผชิญปัญหา”
3. แบบสำรวจ “ความพร้อมเผชิญปัญหา”

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยความเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกม “กบ เขียด อึ่งอ่าง” โดยมีวิธีเล่นดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำตามคำสั่ง โดยเมื่อผู้วิจัย พูดว่า “กบ” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสียงร้อง “อบ อบ”
 - 2.2 ผู้วิจัย พูดว่า “เขียด” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสียงร้อง “แอบ แอบ” และเมื่อผู้วิจัย พูดว่า “อึ่ง อ่าง” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสียงร้อง “อึ่งอ่าง อึ่งอ่าง” โดยผู้วิจัย สามารถผู้สลับคำ เพื่อสร้างความสนุกสนานเพิ่มขึ้น

3. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่
ผ่านมา

4. ผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้

5. ผู้วิจัย สอบถามถึงการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับปัญหาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
แต่ละคน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

6. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “การเตรียมความพร้อมเผชิญปัญหา”

7. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อม
เผชิญปัญหา

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

8. ผู้วิจัย แจกแบบสำรวจ “ความพร้อมเผชิญปัญหา”

9. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน ทำแบบสำรวจ “ความพร้อมเผชิญปัญหา” โดยใช้เวลา
5 นาที

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

10. ผู้วิจัยสุ่มเรียกชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 5 คน ให้ออกมารายงานแบบสำรวจของ
ตนเอง

11. ผู้วิจัย และผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้

12. ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถาม

13. ผู้วิจัย กล่าวชื่นชมให้กำลังใจ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมในการ
เผชิญปัญหา ก่อนนัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็นและตอบข้อซักถาม

2. แบบสำรวจ

ใบความรู้

“การเตรียมความพร้อมเผชิญปัญหา”

ที่ได้ชื่อว่ามีความพร้อมในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ จะต้องฝึกฝนทักษะชีวิต ดังนี้

- ❖ การตัดสินใจ - สามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างรอบคอบ
- ❖ การแก้ปัญหา - สามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียด
- ❖ การคิดวิเคราะห์ - สามารถในการวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวได้
- ❖ การคิดสร้างสรรค์ - ช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ และผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
- ❖ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ - เป็นความสามารถในการใช้คำพูด และท่าทาง เพื่อแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกของตนเอง เช่น การแสดงความคิดเห็น ความต้องการ ความชื่นชมการขอร้อง การเจรจาต่อรอง
- ❖ การสร้างสัมพันธภาพ - สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล และรักษาความสัมพันธ์นั้น
- ❖ การตระหนักรู้ในตน - รู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้รู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียด หรือสถานการณ์ต่าง ๆ
- ❖ ความเห็นใจผู้อื่น - เข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา
- ❖ การจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ - รับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีจัดการกับอารมณ์โกรธหรือโศกเศร้า
- ❖ การจัดการกับความเครียด - รับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด

แบบสำรวจ
 “ความพร้อมในการเผชิญกับปัญหา”

ความพร้อม	Yes	No
การตัดสินใจ		
การแก้ปัญหา		
การวิเคราะห์ปัญหา		
การคิดสร้างสรรค์		
การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ		
การสร้างสัมพันธภาพ		
การตระหนักรู้ในตน		
ความเห็นใจผู้อื่น		
การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ		
การจัดการกับความเครียด		



กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม : ฉันททำได้ ฉันททำดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกความหมายและความสำคัญของความเชื่อมั่น
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางในการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง

แนวคิดสำคัญ

การรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น อดทนกับความยากลำบาก มีความเชื่อมั่นว่าคุณเองสามารถจัดการกับปัญหา ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองในการจัดการกับปัญหาได้ เป็นอีกปัจจัยที่ทำให้ทุกคน สามารถเผชิญปัญหาทางวก

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ และปากกาเมจิก
2. ใบความรู้เรื่อง “วิธีสร้างความเชื่อมั่น”
3. ภาพบุคคลตัวอย่าง “อลิซาเบธ แอน เวลาสเควช”

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัย กล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยความสนิทสนม อบอุ่นและด้วยความยิ้มแย้ม
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมเล่นเกม “ซ่าย จำ ขวา น่ารัก” เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย โดยมีวิธีเล่นดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวง

2.2 ผู้วิจัย ชี้แจงกติกาในการเล่น โดยเมื่อผู้วิจัยพูดว่า “ซ่าย” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตะโกนว่า “จำ” เมื่อผู้วิจัยพูดว่า “ขวา” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตะโกนว่า “น่ารัก” ผู้ร่วมกิจกรรมคนใดตะโกนผิดให้ลุกขึ้นเต้นท่าแปลกประหลาดกลางวง

3. ผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้

4. ผู้วิจัยเริ่มต้นเปิดการสนทนาเกี่ยวกับความหมายความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง ที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาทางบวก

5. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “วิธีสร้างความเชื่อมั่น”

6. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความเชื่อมั่นของแต่ละคน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

7. ผู้วิจัยแจกภาพบุคคลตัวอย่าง “อลิซาเบธ แอน เวลาสเคซ” พร้อมเรื่องประกอบ เพื่อเป็นกรณีศึกษา

8. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันอภิปรายกรณีศึกษา “อลิซาเบธ แอน เวลาสเคซ”

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

9. ผู้วิจัยแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ 5 คน

10. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่ม ระดมความคิดเพื่อแสวงหาแนวทางในการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง

11. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทน นำเสนอผลการระดมความคิด

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

12. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปสาระสำคัญของทำกิจกรรมครั้งนี้

13. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถาม

14. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมในการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และนัดหมายวัน และเวลา ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

2. การนำเสนอรายงาน

ใบความรู้

“วิธีสร้างความเชื่อมั่น”

- ❖ ต้องรู้จักพึ่งตนเอง ใช้ความสามารถของตนเองให้มากที่สุด ซึ่งจะทำให้เราสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมากมาย
- ❖ ต้องรู้จักนั่งแถวหน้า ในงานอบรม ในงานสัมมนา ในงานประชุมต่าง ๆ เราจะเห็นได้ว่าคนที่ เป็นผู้ นำหรือคนที่มีความมั่นใจในตนเองจะเป็นคนนั่งแถวหน้า แต่ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ขาดความมั่นใจจะรู้สึกมีความปลอดภัยโดยการนั่งแถวหลัง ๆ
- ❖ ต้องมีความกระตือรือร้น โดยฝึกเคลื่อนไหวร่างกายให้มีความ
- ❖ ต้องฝึกการพูดต่อหน้าที่ชุมชนและฝึกพูดแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม
- ❖ ต้องฝึกพูดบวกกับตัวเองบ่อย ๆ ว่า “ฉันทำได้” “ฉันสู้ตาย” ไม่ควรพูดกับตัวเองในทางลบ “ฉันทำไม่ได้แน่” “เรื่องนี้ยากเกินไป” “ไม่เอาแล้วไม่สู้แล้ว
- ❖ ต้องฝึกสบสายตา คนที่มีความมั่นใจในตนเอง เวลาพูดเวลาสนทนากันเขามักจะกล้ามองตาผู้สนทนา
- ❖ ต้องฝึกมองโลกในแง่ดี ฝึกยิ้มให้กว้าง ฝึกอารมณ์ให้เบิกบานแจ่มใส จะช่วยสร้างกำลังใจของท่านให้ดีขึ้น และทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง

ที่มา : สุทธิชัย ปัญญาโรจน์ <http://oknation.nationtv.tv/>





ข้อคิดดี ๆ CR .<https://www.google.com>



ภาพบุคคลตัวอย่าง
“อลิซาเบธ แอน เวลาสเควซ”



อลิซาเบธ แอน เวลาสเควซ เจ้าของฉายา ผู้หญิงที่อัปลักษณ์ที่สุดในโลก เกิดเมื่อวันที่ 13 มีนาคม 1993 เป็นหญิงสาวนักพูดสร้างแรงบันดาลใจ นักเขียน นักสร้างกำลังใจ ชาวอเมริกัน เธอเป็นคนที่เกิดมาพร้อมโรคประหลาดที่ติดตัวมาแต่กำเนิด โรคที่เธอเป็นนั้นถือได้ว่าเป็นโรคที่เกิดขึ้นได้ยาก ทำให้เธอมีตัวผอมหนังหุ้มกระดูกเพราะร่างกายของเธอไม่สามารถสะสมไขมัน หรือทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ แต่แม้เธอจะมีรูปร่างหน้าตาแสนอัปลักษณ์ แต่ด้วยความมุ่งมั่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เธอกลายเป็นนักพูดนักเขียนที่โด่งดัง

ที่มา : <https://leaderonomics.com>

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม : มุ่งมั่นแก้ไข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกความสำคัญของความมุ่งมั่นตั้งใจในการแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการแก้ไขปัญหา

แนวคิด

ความมุ่งมั่นแก้ปัญหา โดยพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจกับปัญหา ระบุสาเหตุของปัญหาด้วยเหตุและผล กำหนดแนวทางในการแก้ปัญหา และลงมือแก้ปัญหาตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ รวมทั้งรู้หน้าที่ในการควบคุมตนเองในการแก้ปัญหาให้สำเร็จ เป็นปัจจัยสำคัญข้อต่อมา ของการเผชิญปัญหาทางบวก

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกา
2. ใบความรู้เรื่อง “ความมุ่งมั่น”
3. ภาพประกอบการเล่นเกมทำนาย “ทำนายบอกนิสัย”

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยเรื่องทั่วไป ด้วยท่าทางที่แสดงออกถึงความปรารถนาดีและเป็นมิตร
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกมทำนาย “ทำนายบอกนิสัย” เพื่อเพิ่มบรรยากาศผ่อนคลาย โดยมีวิธีเล่น ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัย แสดงภาพวาดของผู้หญิงนั่งในลักษณะต่าง ๆ 4 ลักษณะ โดยใส่หมายเลข 1 ถึง เลขที่ 4 กำกับรูปภาพ
 - 2.2 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน เลือกภาพที่ชอบ 1 ภาพ

2.3 ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละภาพ ลูกชิ้นอ่านคำทำนายลักษณะนิสัยของผู้อยู่ในรูปภาพ

3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของการกิจกรรมในครั้งนี้
4. ผู้วิจัย ตั้งคำถามเกี่ยวกับความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหา
5. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหา

ของแต่ละคน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

6. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “ความมุ่งมั่น”
7. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหา

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

8. ผู้วิจัยแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
9. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่ม สร้างบทบาทสมมติที่แสดงถึงคนที่มีความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหา กับคนที่ไม่มีความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหา

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

10. ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่ม ออกมาแสดงบทบาทสมมติ
11. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับในการทำกิจกรรมครั้งนี้
12. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชม ให้กำลังใจ และนัดหมายวัน เวลา ทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การระดมความคิดเห็น
2. การแสดงบทบาทสมมติ

ใบความรู้

“ความมุ่งมั่น เส้นทางสู่ความสำเร็จ”

วิธีการที่จะประสบความสำเร็จจากความมุ่งมั่นตั้งใจ

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในเรื่องที่เราอยากให้อะไรประสบความสำเร็จ
2. ทำจุดมุ่งหมายให้เป็นจริง
3. เกิดความเชื่อมั่นว่าเราจะต้องทำให้ได้ไปถึงจุดหมาย
4. จึงเกิดความมุ่งมั่นที่จะให้จุดหมายเป็นจริง
5. เมื่อมีความอยาก ความเชื่อมั่น และมุ่งมั่น ก็เกิดความกล้า
6. เมื่อมีความกล้าก็ลงมือทำ
7. เมื่อลงมือทำด้วยความมุ่งมั่น
8. เมื่อเจอปัญหาและอุปสรรค ความมุ่งมั่นที่มีอยู่ในใจจะทำให้เราไม่ท้อที่จะทำต่อไป

เมื่อทำอย่างนี้ ความสำเร็จคงจะอยู่ในมือของเรา การที่เราจะทำอะไรสักอย่าง ถ้าเรามุ่งมั่นที่จะทำความสำเร็จก็เกิดขึ้นง่าย



ที่มา : <http://dusit.weebly.com/>

ภาพประกอบเกมทำนาย
“ทำนายบอกลิสัย”



คำเฉลย หมายเลข 1 มีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายเลข 2 เอาแต่ใจตนเอง เจ้าอารมณ์ หมายเลข 3 มีเหตุผล
ทุกอย่าง คิดมาก หมายเลข 4 ไม่มีความทะเยอทะยาน ไม่ชอบแข่งขัน

ที่มา <https://www.google.com>

กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม : การมองโลกในแง่ดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความหมาย และความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี

แนวคิด

การมองโลกในแง่ดี เป็นความรู้สึกรักนึกคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆในทางบวก มีความคิดสร้างสรรค์ ประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นในทางที่ดี มองปัญหาเป็นเรื่องที่ท้าทาย เป็นโอกาสที่ดีของตนเอง มีความเชื่อว่าเกิดสิ่งดี ๆ กับตนเอง คิดให้กำลังใจตนเอง และสามารถคาดเดาผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ผู้ถือเป็นอีกปัจจัยที่ทำให้สามารถเผชิญปัญหาทางบวก

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกาสีเมจิก
2. ใบความรู้ “วิธีสร้างการมองโลกในแง่ดี”
3. วีดีโอ “เพลงของแม่”

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยรอยยิ้ม
2. ผู้วิจัยนำผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกม “จับกลุ่มวันเกิด” เพื่อส่งความการมองโลกในแง่ดีและสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย โดยมีวิธีเล่นดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เกิดวันเดียวกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เช่น กลุ่มที่เกิดวันจันทร์
 - 2.2 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มเขียนข้อดีและข้อเสียของวันที่ตนเองเกิดให้มากที่สุดลงบนกระดาษ
 - 2.3 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอข้อดีข้อเสียของวันที่ตนเองเกิด

3. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันทบทวนสาระสำคัญของการจัดกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
 4. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้
 5. ผู้วิจัย เริ่มต้นการจัดกิจกรรม ด้วยการตั้งคำถามถึงความหมายของการมองโลกในแง่ดี
 6. ผู้วิจัย แจกใบความรู้ “วิธีสร้างการมองโลกในแง่ดี”
 7. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีของแต่ละคน
- ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้**
8. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ชมวิดีโอ เรื่อง “เพลงของแม่” เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการ

พัฒนาตนเองให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี

9. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่มีต่อวิดีโอ เรื่อง “เพลงของแม่”

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

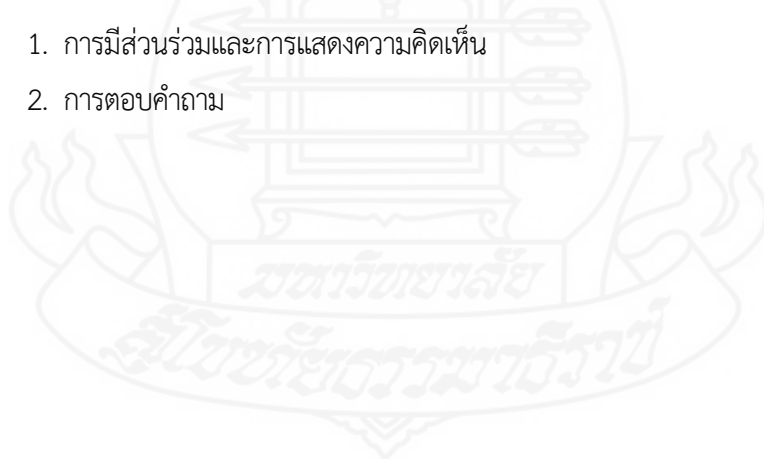
10. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สรุปแนวทางในการนำไปพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของตนเอง

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

11. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับในการจัดกิจกรรมครั้งนี้
12. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย
13. ผู้วิจัยกล่าวปิดกิจกรรม และนัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
2. การตอบคำถาม



ใบความรู้ “วิธีสร้างการมองโลกในแง่ดี”

- ยิ้มไว้เสมอ
- ทบทวนสิ่งดีๆในชีวิต
- ให้รางวัลตนเองบ้าง (แม้จะแค่เป็นเรื่องเล็กๆ)
- เลิกเป็นคนขี้บ่น
- ชื่นชมสิ่งรอบตัว
- อยู่ใกล้ๆคนที่คิดบวก
- อยู่ห่างๆคนที่ชอบคิดลบ
- อ่านธรรมะ คำคม ข้อคิด
- คิดถึงคนที่ลำบากมากกว่าเรา
- ช่วยเหลือผู้อื่นให้เป็นสุข
- อวยพรให้ผู้อื่น



วิดีโอ เรื่อง “เพลงของแม่”



ที่มา : <https://www.google.com/imgres?imgurl>



กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม : เป้าหมายมีไว้พุ่งชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายที่จะทำ และความรับผิดชอบ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางในการกำหนดเป้าหมายและพัฒนาความรับผิดชอบ

แนวคิด

การกำหนดเป้าหมาย หรือกำหนดแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ รวมทั้งการทบทวนเป้าหมายเพื่อเป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความรับผิดชอบ และตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่ดีให้กับตนเอง จะทำให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาทางบวกมากยิ่งขึ้น

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกา
2. ใบความรู้ “วิธีทำเป้าหมายให้เป็นจริง”
3. ภาพปริศนา
4. วีดิโอ “8 สิ่งที่ดีที่สุด จ๊อบส์ คิดและทำงานเปลี่ยนโลก”

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัย กล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยเรื่องทั่วไป เพื่อเพิ่มบรรยากาศความเป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกมทายภาพปริศนา เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลายก่อนเริ่มกิจกรรม ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวง
 - 2.2 ผู้วิจัย ให้ผู้ร่วมกิจกรรม ช่วยกันทายภาพปริศนา
3. ผู้วิจัยชี้แจงสาระสำคัญและขั้นตอนของการทำกิจกรรมในครั้งนี้

4. ผู้วิจัย เปิดประเด็นสำคัญของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ด้วยการตั้งคำถามถึงสำคัญของการกำหนดหมายในการทำสิ่งต่าง ๆ

5. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “วิธีทำเป้าหมายให้เป็นจริง” พร้อมอธิบายนำ

6. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

7. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชมวิดีโอ “8 สิ่งที่ดีที่สุด จ๊อบส์ คิดและทำงานเปลี่ยนโลก” ทุกความสำเร็จต้องมีเป้าหมาย

8. ผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการชมวิดีโอ “8 สิ่งที่ดีที่สุด จ๊อบส์ คิดและทำงานเปลี่ยนโลก” ผลจากการความคิดแบบมีเป้าหมาย

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

9. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ได้รับจากการภาพบุคคลต้นแบบและแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

10. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรมครั้งนี้

11. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ พร้อมทั้งนัดหมาย วันเวลา ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้

“วิธีทำให้เป้าหมายเป็นจริง”

- 1 สิ่งที่เราจะทำนั้น เราต้องการอะไร ให้คิดไว้ว่า สิ่งที่เราจะทำนั้นคือสิ่งที่เราต้องการจริง ๆ ไม่ใช่ทำเพราะเห็นคนอื่นทำเลยทำตาม
- 2 กำหนดเป้าหมาย ให้กำหนดไปเลยว่า จะสำเร็จตรงตามเป้าหมายในวัน เดือน หรือปีใด แต่ต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงที่สามารถทำให้สำเร็จได้
- 3 ลงมือวางแผน โดยอาจจะให้กำหนดออกมาว่า วันนี้เราต้องทำอะไร เดือนหน้าเราต้องทำอะไรต่อ ให้เขียนเป้าหมายไว้เป็นข้อย่อย
- 4 ลงมือปฏิบัติ อย่างมุ่งมั่น ตั้งใจ หุ่นเททำให้เต็มที่ หมั่นทบทวนเป้าหมายของคุณอยู่เสมอ อย่าไปกลัวกับอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น
- 5 สร้างความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง เมื่อเราได้เริ่มทำสิ่งต่าง ๆ จนสำเร็จตามเป้าหมายแล้ว ก็อย่าลืมหักษามาตรฐานนี้เอาไว้ให้คงที่ อย่ามัวแต่หลงอยู่กับความสำเร็จที่ได้มา



ที่มา : <https://www.krungsri.com>

วิดีโอ “8 สิ่งที่ดีที่สุด จ๊อบส์ คิดและทำงานเปลี่ยนโลก”
ทุกความสำเร็จต้องมีเป้าหมาย



ที่มา : <https://www.youtube.com/>



ภาพประกอบ
เกมทายภาพปริศนา



เฉลย ไก่แก่แม่ปลาช่อน



คำเฉลย จี๊กโก๊



คำเฉลย บขส



คำเฉลย ลีกล้วย

ขอขอบคุณภาพ ที่มา : <http://www.thaiseoboard.com>

กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม : คิดแล้วต้องทำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายความหมายและความสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงลึก
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุแนวทางในการปรับปรุงตัวเองให้สามารถเผชิญปัญหาเชิงลึกได้

แนวคิด

คิดและลงมือปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยสามารถนำข้อดีและจุดเด่นของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ มีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคอย่างไม่ย่อท้อ มีมุมมองเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนสามารถระบุถึงแหล่งที่จะช่วยเหลือ แหล่งสนับสนุนให้ตนเองประสบความสำเร็จ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข แม้ในขณะที่เกิดปัญหา สามารถปรับตัวได้ตามความเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบัน เป็นอีกปัจจัยสำคัญของการเผชิญปัญหาทางบวก

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกาเมสเมจิก
2. ใบความรู้ “การเผชิญปัญหาเชิงรุก”
3. แบบสำรวจ จุดเด่น และจุดด้อย

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัย เปิดกิจกรรมด้วยทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยเรื่องทั่วไป ด้วยท่าทางที่แสดงออกถึงความใส่ใจและความปรารถนาดี
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกม “ประตูใจ” ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวง
 - 2.2 ผู้วิจัย ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน เลือกรประตู 5 บาน ประตูบานที่ 1 สีแดง ประตูบานที่ 2 สี ฟ้า ประตูบานที่ 3 สี ขาว ประตูบานที่ 4 สี ชมพู และประตูบานที่ 5 สี ม่วง
 - 2.3 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งตามกลุ่มบานประตูที่เลือก

2.4 ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละบ้านประตู ลูกชิ้นอ่านคำเฉลยสิ่งที่รอคอยอยู่ข้างในห้องเมื่อเปิดประตูเข้าไป

3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของกิจกรรมในครั้งนี้
4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “การเผชิญปัญหาเชิงลึก”
5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่แสดงถึง

ความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงลึกของตนเอง

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

6. ผู้วิจัยแจกแบบสำรวจ “จุดเด่น จุดด้อยของฉัน”
7. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำแบบสำรวจ “จุดเด่น จุดด้อยของฉัน”

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

8. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน อ่านแบบสำรวจ “จุดเด่น จุดด้อยของฉัน” ให้เพื่อน

สมาชิกฟัง

9. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนความความรู้สึกที่ได้รับจากการรับฟังจุดเด่นและจุดด้อยของเพื่อน ๆ และร่วมกันนำเสนอแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

10. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรมครั้งนี้
11. ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจ พร้อมทั้งนัดหมาย วันเวลา ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

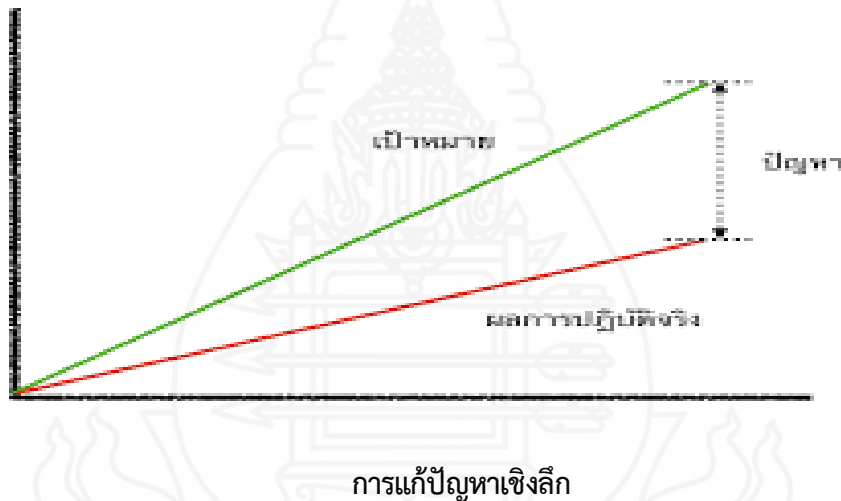
1. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. แบบสำรวจ

ใบความรู้

“การเผชิญปัญหาเชิงรุก”

ผู้ที่สามารถเผชิญปัญหาเชิงรุกได้ จำเป็นอย่างยิ่งจะต้อง มีคุณสมบัติสำคัญ ดังนี้

- ❖ สามารถนำข้อดีและจุดเด่นของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์
- ❖ มีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคอย่างไม่ย่อท้อ
- ❖ มีมุมมองเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ
- ❖ สามารถระบุถึงแหล่งที่จะช่วยเหลือ แหล่งสนับสนุนให้ตนเองประสบความสำเร็จ
- ❖ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข แม้ในขณะที่เกิดปัญหา
- ❖ สามารถปรับตัวได้ตามความเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบัน



ที่มา : <https://www.google.com>

คำเฉลย เกมปริศนาบานประตู

ประตูบานที่ 1 สี แดง หมายถึง คนที่คุณรู้สึกรัก ชอบ แบบพี่สาวน้องสาว หรือแบบพี่ชายน้องชาย

ประตูบานที่ 2 สี ฟ้า หมายถึง คนที่คุณรู้สึกรัก

ประตูบานที่ 3 สี ขาว หมายถึง คนที่คุณรู้สึกว่าเค้าเป็นเหมือน หลิง หรือชาย ในฝัน

ประตูบานที่ 4 สี ชมพู หมายถึง คนที่คุณรู้สึกชอบ

ประตูบานที่ 5 สี ม่วง หมายถึง คนที่คุณรู้สึกต้องการจะมี sex ด้วย

ที่มา : <https://love.campus-star.com>



แบบสำรวจ
จุดเด่น จุดด้อยของฉัน

จุดเด่น	จุดด้อย



กิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม : ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อยุติการจัดกิจกรรมเนาะเนว

แนวคิด

กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม ที่ผ่านมาทั้งหมด ทั้งเป็นการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการจัดกิจกรรม และเป็นการกระตุ้นให้เกิดการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และประการสุดท้ายเป็นการยุติการจัดกิจกรรม

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกา
2. แบบวัดการเผชิญปัญหาทางบวก

กระบวนการจัดกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ผู้วิจัย กล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม
2. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่นเกม “ปิดตาหาของ” เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศความรัก

ความสามัคคี ก่อนที่จะลาจากกัน ดังนี้

2.1 ผู้วิจัย แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 แถว

2.2 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้ากิจกรรมแถวที่ 1 เริ่มเล่นก่อน โดยให้ยืนเข้าแถวตอนแล้วปิดตาทุกคน

ยกเว้นคนสุดท้ายที่สามารถมองเห็นได้นั่งล้อมวง

2.2 ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแถวทุกคนจับไหล่คนข้างหน้าแล้วพากันเดินผ่านสิ่งกีดขวางโดยมีผู้บอกทางอยู่ด้านหลังสุด โดยวิธีการบอกนั้น ห้าม...! มีเสียงจากทุกคน การสื่อสารจะต้องสื่อสารจากคนหลังสุดที่ไม่ปิดตา ผ่านการสัมผัสต่อกันมาจนถึงคนหน้าสุด

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

3. ผู้วิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของภารกิจกรรมในครั้งนี้
4. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน ออกมาเล่าถึงแสดงความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ชักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

6. ผู้วิจัยแจกแบบวัดการเผชิญปัญหาทางบวก (Post test)
7. ผู้วิจัยให้เวลา 15 นาทีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบแบบวัดการเผชิญปัญหาทางบวก

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

8. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของการจัดกิจกรรมที่ผ่านมาทั้งหมด
9. ผู้วิจัย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน กล่าวคำอำลา และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในการนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปพัฒนาตนเอง
10. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชม ขอบขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ และพูดกระตุ้นให้เกิดการนำสิ่งที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
11. ผู้วิจัย กล่าวปิดการจัดกิจกรรม

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วม
2. การทำแบบวัดการเผชิญปัญหาทางบวก (Post - test)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวจรรยา หนูบุญรักษา
วัน เดือน ปีเกิด	15 สิงหาคม 2525
สถานที่เกิด	-
ประวัติการศึกษา	บรรณารักษศาสตร์และสาสนเทศศาสตร์ (ศษ.บ.) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พ.ศ. 2549 ประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาซีพครู (คบ.) มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา พ.ศ. 2552
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนสตรีวิทยา 2 ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่ง	หัวหน้างานห้องสมุด โรงเรียนสตรีวิทยา 2 ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

