

ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะ  
การคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง

นางอุไรวรรณ กิตตินนทิก

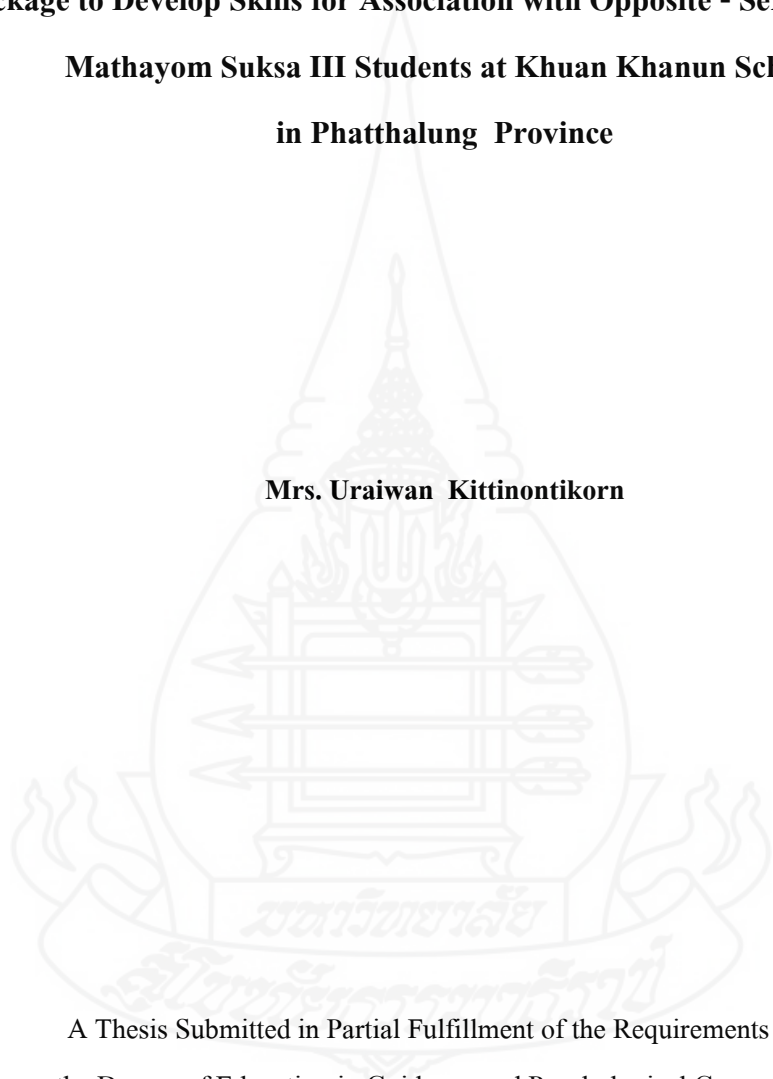


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2556

**The Effects of Using a Social Cognitive Theory-Based Guidance Activities  
Package to Develop Skills for Association with Opposite - Sex Friends of  
Mathayom Suksa III Students at Khuan Khanun School  
in Phatthalung Province**

**Mrs. Uraiwan Kittinontikorn**



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2013

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อ  
การพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง

ชื่อและนามสกุล นางอุไรวรรณ กิตตินนทิกร

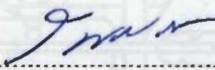
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

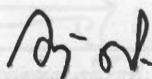
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง  
2. อาจารย์ ดร. นีรนาท แสนสา


วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2557

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(อาจารย์ ดร. โพรพันธ์ ปานิช)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง)

  
..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร. นีรนาท แสนสา)

  
..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา  
(ศาสตราจารย์ ดร. สิริวรรณ ศรีพหล)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง

**ผู้วิจัย** นางอุไรวรรณ กิตตินนทิกกร รหัสนักศึกษา 2552800407 **ปริญญา** ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง (2) อาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา **ปีการศึกษา** 2556

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมเพื่อพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศและของกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ (2) เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองที่มีลักษณะทางชีวสังคมที่แตกต่างกันหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม (3) เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และ (4) ศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม แล้วแบ่งโดยการสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องและกลุ่มควบคุม 1 ห้องๆละ 30 คน กลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะทางการแนะแนว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1)แบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ มีค่าความเที่ยง .65 (2) แบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม (3) ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมเพื่อพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ จำนวน 12 กิจกรรม (4) ข้อเสนอแนะทางการแนะแนว และ (5) แบบประเมินความพอใจของนักเรียนต่อชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1)นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน ในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมเพื่อพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่าของกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (2)นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ และสถานภาพบิดามารดาต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน (3) นักเรียนกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองกับในระยะติดตามผลมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน และ (4) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมในระดับมากที่สุด (Mean = 4.40, S.D = 0.68)

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ

**Thesis title:** The Effects of Using a Social Cognitive Theory-Based Guidance Activities Package to Develop Skills for Association with Opposite-Sex Friends of Mathayom Suksa III Students at Khuan Khanun School in Phatthalung Province

**Researcher:** Mrs. Uraiwan Kittinontikorn; **ID:** 2552800407;

**Degree:** Master of Education (Guidance and Psychology Counseling);

**Thesis advisors:** (1) Dr. Wunlapa Sabaiying, Assistant Professor;

(2) Dr. Niranart Sansa; **Academic year:** 2013

### Abstract

This research was conducted with Mathayom Suksa III students at Khuan Khanun School in Phatthalung province with the following objectives: (1) to compare the skills for association with opposite-sex friends of the experimental group students who used a social cognitive theory-based guidance activities package to develop skills for association with opposite-sex friends with counterpart skills of the control group students who received guidance information; (2) to compare the skills for association with opposite-sex friends of the experimental group students with different bio-social characteristics after using the social cognitive theory-based guidance activities package; (3) to compare the skills for association with opposite-sex friends of the experimental group students at the completion of the experiment and during the follow up period; and (4) to study the satisfaction of the experimental group students with the social cognitive theory-based guidance activities package.

The research sample consisted of 60 Mathayom Suksa III students of Kuan Khanun School in Phattalung province during the 2013 academic year, obtained by cluster sampling. Then they were randomly divided into the experimental group and the control group each of which consisting of 30 students. The experimental group students used a social cognitive theory-based guidance activities package to develop skills for association with opposite-sex friends; while the control group students received guidance information. The employed research instruments consisted of (1) a questionnaire on skills for association with opposite-sex friends, with reliability coefficient of .65; (2) a questionnaire on student's bio-social characteristics; (3) a social cognitive theory-based guidance activities package to develop skills for association with opposite-sex friends consisting of 12 activities; (4) guidance information; and (5) a scale for assessment of student's satisfaction with the social cognitive theory-based guidance activities package. Statistics for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, t-test, and two-way analysis of variance.

The research findings were as follows: (1) Mathayom Suksa III students of Khuan Khanun School in the experimental group that used a social cognitive theory-based guidance activities package to develop skills for association with opposite-sex friends had significantly higher skills for association with opposite-sex friends than the counterpart skills of the control group students who received guidance information at the .05 level; (2) after using the social cognitive theory-based guidance activities package, the experimental group students with different genders, and different parental statuses did not significantly differ in their skills for association with opposite-sex friends; (3) skills for association with opposite-sex friends of the experimental group students at the completion of the experiment and during the follow up period were not significantly different; and (4) the experimental group students were satisfied with the social cognitive theory-based guidance activities package at the highest level (Mean = 4.40, S.D. = 0.68).

**Keywords:** Social cognitive theory-based guidance activities package, Skill for Association with opposite-sex friends

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาเอาใจใส่ ให้ข้อคิด คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ ตลอดจนช่วยตรวจทานและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และเป็นแบบอย่างของการเป็นนักวิจัย ตลอดระยะเวลาการดำเนินการ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. โภธิพันธ์ พานิช ที่ได้กรุณาให้เกียรติเป็นประธานสอบปกป้องวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุวิมล เค่นสุนทร นางอัญชลี วัฒนศิริ นางวัชรียา แจ่มใส นายทิว ชูช่วย และนางคำนิง จันท์เหมือน ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือรวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และประสบการณ์ในการศึกษาที่มีคุณค่ายิ่งจนประสบความสำเร็จ และผู้บริหาร คณะครู บุคลากรและนักเรียนโรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือสนับสนุนและให้กำลังใจตลอดจนการได้รับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามด้วยดีเสมอมา

กราบขอบพระคุณบิดา มารดา บุพการีผู้ให้ชีวิต สติปัญญาและสิ่งที่ดั่งาม นักศึกษาปริญญาโท แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ทุกท่านที่ให้กำลังใจและคำแนะนำในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี ระลึกถึงครอบครัว ญาติพี่น้อง ที่เป็นที่รักและกำลังใจ และกัลยาณมิตรทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจและมีส่วนร่วมในความสำเร็จของผู้วิจัยในครั้งนี้

สุดท้ายนี้คุณค่าและประโยชน์ที่ได้จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาบุพการีของผู้วิจัยและบูรพาจารย์ทุกท่านที่อยู่เบื้องหลังแห่งการวางรากฐานการศึกษาให้กับผู้วิจัย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

อุไรวรรณ กิตตินนทิกกร

เมษายน 2557

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	7
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	9
กิจกรรมแนะแนว .....	10
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว.....	18
แนวคิดทฤษฎีปัญหาทางสังคม.....	23
แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ.....	32
ลักษณะทางชีวสังคม.....	48
ความพึงพอใจ.....	50
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	51
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	57
ประเภทและแบบการวิจัย .....	57
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	70
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	71

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	73
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน.....	74
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	90
สรุปผลการวิจัย.....	92
อภิปรายผล.....	93
ข้อเสนอแนะ.....	99
บรรณานุกรม.....	101
ภาคผนวก.....	110
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	111
ข แบบสอบถามการวิจัย.....	118
ค ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ.....	122
ประวัติผู้วิจัย.....	220





สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1	ขั้นตอนการพัฒนาการของซัลลิเวนที่เน้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นแกนนำ..... 37
ตารางที่ 2.2	ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรส..... 44
ตารางที่ 2.3	สรุบนักทฤษฎี/นักวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ..... 55
ตารางที่ 3.1	ตารางกำหนดข้อและการให้คะแนนคำถามเชิงบวกและเชิงลบ..... 60
ตารางที่ 3.2	โครงการสอนกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง..... 62
ตารางที่ 3.3	เปรียบเทียบความแตกต่างของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการจัดการเรียนรู้ ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมและการให้ข้อเสนอแนะ..... 69
ตารางที่ 4.1	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามเพศ สถานภาพบิดามารดา..... 74
ตารางที่ 4.2	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียน กลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม..... 75
ตารางที่ 4.3	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียน กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม..... 77
ตารางที่ 4.4	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียน กลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม..... 79
ตารางที่ 4.5	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียน กลุ่มทดลองหลังการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ..... 80

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ.....	82
ตารางที่ 4.7 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมกับเพศ.....	84
ตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมกับสถานภาพบิดามารดา.....	84
ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศของนักเรียนกลุ่มทดลองเมื่อเปรียบเทียบระหว่างระยะหลังการทดลองและระยะติดตามโดยการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม.....	85
ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศของนักเรียนกลุ่มทดลองเมื่อเปรียบเทียบระหว่างระยะหลังการทดลองและระยะติดตามหลังการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม.....	88
ตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมเพื่อพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ.....	89

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
ภาพที่ 2.1 แผนผังที่ 1 ชั้นของการเรียนรู้โดยการเรียนรู้แบบ.....	28
ภาพที่ 2.2 แผนผังที่ 2 ส่วนประกอบของการเรียนรู้ชั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้.....	28
ภาพที่ 2.3 แผนผังที่ 3 กระบวนการในการเรียนรู้โดยการสังเกต.....	29



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ.2555 – 2559 ได้กล่าวว่า การพัฒนาประเทศให้ไปสู่ความมั่นคงและยั่งยืนนั้น ต้องเริ่มจากการพัฒนาคนให้เข้มแข็ง พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงโลกในยุคศตวรรษที่ 21 และการเสริมสร้างปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพของคนในสังคมให้เข้มแข็ง สามารถเป็นภูมิคุ้มกันการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี พ.ศ.2555 – 2559: 39-43) อย่างไรก็ตามสถานการณ์การพัฒนาที่ผ่านมาส่งผลกระทบต่อคนและสังคมไทยหลายประการ โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่กำลังมีความเปลี่ยนแปลงในตนเองทุกด้าน และกำลังดำเนินชีวิตบนความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในสังคม ประกอบกับวัยนี้เป็นวัยที่อยากรู้ อยากลอง มีความคิดและอารมณ์ที่ค่อนข้างรุนแรง การตัดสินใจทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด มักจะใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ซึ่งถ้าวัยรุ่นเหล่านี้ไม่ได้รับการชี้แนะในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม อาจจะทำให้ชีวิตของเขาเดินทางผิดพลาดได้ ทั้งเรื่องการเรียนรู้และการดำเนินชีวิต การคบเพื่อนต่างเพศหรือการคบหาสมาคมกับบุคคลที่ต่างจากเพศเดียวกับตน ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงสำหรับวัยรุ่นในปัจจุบัน วัยรุ่นเมื่อจะก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ก็ย่อมต้องการสร้างความสัมพันธ์ที่นอกเหนือจากเพื่อนเพศเดียวกัน นั่นคือ ความปรารถนาที่จะได้ความเป็นเพื่อนกับเพศตรงกันข้าม ซึ่งเป็นความต้องการตามธรรมชาติ แต่วัยรุ่นยังขาดวุฒิภาวะประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เป็นวัยที่สนใจตนเอง สนใจเพื่อนต่างเพศมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางที่แสดงให้เห็นชัดเจนว่าเป็นชายหนุ่มหรือหญิงสาว คือ ระบบสืบพันธุ์เริ่มทำงาน ซึ่งแต่ละบุคคลคนจะมีพัฒนาการเข้าสู่วัยรุ่นไม่พร้อมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าชาย (ภาวิดา คู่ยศ 2553: 1)

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2544 (2545: 44-46) กล่าวถึงช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 (อายุ 12-15 ปี) ว่าลักษณะทางร่างกายของเด็กวัยนี้ส่วนใหญ่เริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว โดยเฉพาะเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย เด็กวัยนี้มักมีปัญหาเรื่องการปรับตัวกับเพศตรงข้ามจึงควรปลูกฝังเรื่องเพศเพื่อให้เด็กรู้จักการปฏิบัติตัวในทางที่ถูก และเด็กหญิงมีพัฒนา

การทางสังคมเร็วกว่าชาย สอดคล้องกับสุชา จันทรเอม (2529: 42) กล่าวไว้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนต่อการคบเพื่อนต่างเพศว่า วัยรุ่นที่ปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม ก็จะไม่เกิดความอับอายหรือความคับข้องใจ มีความภาคภูมิใจมีความสุขในการดำเนินชีวิต แต่ถ้าปฏิบัติตนไม่เหมาะสม อาจนำไปสู่การเกิดปัญหาหรือความคับข้องใจ ชีวิตดำเนินไปอย่างไม่มีความสุข ดังที่จอห์นสัน (Johnson, 1986: 2) กล่าวว่าความสัมพันธ์ของวัยรุ่น มีสาเหตุมาจากการขาดทักษะในการแสดงออกระหว่างบุคคล ขาดความรู้ความสามารถในการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ

ทฤษฎีปัญหาทางสังคม (Social Cognitive Theory) เป็นทฤษฎีการเรียนรู้ที่เบนคูรา (Albert Bandura) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยหลักสองปัจจัย ได้แก่ หนึ่งปัจจัยทางปัญญาและปัจจัยส่วนบุคคลอื่นๆ และสองอิทธิพลของสภาพแวดล้อม ซึ่งเบนคูราเชื่อว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมาก เป็นการเรียนรู้ที่ได้มาด้วยการสังเกต โดยมี 4 กระบวนการ คือความใส่ใจ การจดจำ การแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่างและการจูงใจ โดยการเสริมแรง การเลียนแบบจากตัวแบบมี 2 ชั้น คือ ชั้นแรกเป็นชั้นการได้รับมาซึ่งการเรียนรู้ โดยมีตัวแบบเป็นสิ่งเร้าหรือปัจจัยนำเข้า ชั้นความใส่ใจเลือกสิ่งเร้า ชั้นการเข้ารหัส และชั้นการจดจำ ทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้ ชั้นที่ 2 เรียกว่าชั้นการกระทำ โดยตัวแบบสามารถอยู่ในรูปแบบใดๆ ก็ได้ อาจจะเป็นมนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตอื่น หรือตัวแบบที่อยู่ในรูปแบบของสัญลักษณ์อื่นใด และรวมถึงรหัสซอฟต์แวร์ ข้อมูลและสารสนเทศที่ถูกบันทึกไว้ โดยเบนคูราให้ความสนใจเกี่ยวกับกลไกของการบังคับตนเอง เพื่อเอาชนะแรงจูงใจและพฤติกรรมตนเอง มุมมองของบุคคลที่มีต่อประสิทธิภาพของตนเอง ในการควบคุมสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวพวกเขา ความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับประสิทธิภาพของตนเอง ส่งผลต่อทางเลือกของเขาย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีผลต่อแรงจูงใจ และความอดทนเมื่อต้องเผชิญอุปสรรคและความไม่เท่าเทียมกัน (สุรางค์ ไคว์ตระกูล 2552: 235-242)

การจัดกิจกรรมแนะแนวตามจุดหมายของหลักสูตรและมาตรฐานการแนะแนว โดยจัดเวลาให้เป็นไปตามสัดส่วนของการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในแต่ละช่วงชั้น รวมทั้งจัดบริการและกิจกรรมนอกห้องเรียนให้ครอบคลุมทั้ง 5 บริการ และมีกิจกรรมตามแนวการจัดกิจกรรมแนะแนว ตามภาระงาน 2 ลักษณะคือ การจัดบริการแนะแนว การจัดกิจกรรมในและนอกห้องเรียน ประกอบด้วยกิจกรรมโฮมรูม กิจกรรมคาบแนะแนว การสอดแทรกกระบวนการแนะแนว ซึ่งวิธีการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว หรือคาบโฮมรูมนั้นมีหลากหลาย การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังงานวิจัยของ ศิริรัตน์ แสนยากุล (2546: 70) เรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระแม่มีริสาธูประดิษฐ์

กรุงเทพมหานคร ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมกลุ่ม มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัมพร แสงวิเชียร (2546 :4) ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อพฤติกรรมประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกุศบาทรามบุรีบำรุง จังหวัดสกลนคร ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีพฤติกรรมประชาธิปไตยสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ จะเห็นได้ว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนานักเรียนในด้านต่างๆได้

โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ จัดการเรียนการสอน 2 ระดับ คือระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-ม.3) และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-ม.6) ซึ่งนักเรียนกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน จากการสังเกตจากการสอนในคาบแนะแนว รวมทั้งสังเกตพฤติกรรมโดยทั่วไปในชีวิตประจำวันของนักเรียนและจากการรายงานพฤติกรรมของนักเรียน โดยครูที่ปรึกษา สรุปได้ว่าปัญหาและพฤติกรรมส่วนใหญ่ของนักเรียนจะเป็นเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ ทำให้ส่งผลโดยตรงต่อการเรียน สุขภาพและด้านอื่นๆ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง จะเป็นการพัฒนานักเรียนให้มีพฤติกรรมการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมขึ้นได้

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมและกลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อเสนอแนะทั้งก่อนและหลังการทดลอง
- 2.2 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองที่มีลักษณะทางชีวสังคมที่แตกต่างกันหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม
- 2.3 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล
- 2.4 เพื่อศึกษาความพึงพอใจหลังการเรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมของกลุ่มทดลอง

### 3. สมมติฐานการวิจัย

3.1 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองจะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ

3.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ และสถานภาพบิดามารดาต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกทักษะด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมจะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน

3.3 นักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามจะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศแตกต่างกันกับระยะหลังการทดลอง

3.4 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

### 4. ขอบเขตของการวิจัย

#### 4.1 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

4.1.1 ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2556 จำนวน 217 คน (8 ห้องเรียน)

4.1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง จำนวน 2 ห้องเรียน ที่ได้มาโดยกระบวนการสุ่มแบบกลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 1 ห้องๆละ 30 คน

4.2 รูปแบบของการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยการศึกษาจากกลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มควบคุม (Control Group) วัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest - Posttest Control Group Design)

#### 4.3 ตัวแปรที่ศึกษา

4.3.1 ตัวแปรอิสระ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

4.3.2 ตัวแปรตาม คือ ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ

4.3.3 ตัวแปรสมทบ คือ ลักษณะทางชีวสังคม

#### 4.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

4.4.1 แบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ

4.4.2 แบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม

4.4.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

4.4.4 การให้ข้อเสนอแนะ

4.4.5 แบบประเมินความพึงพอใจ

#### 4.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.5.1 ร้อยละ

4.5.2 ค่าเฉลี่ย

4.5.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.5.4 การทดสอบค่าที

4.5.5 การวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง

### 5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 **นักเรียน** หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2556

5.2 **ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ** หมายถึง ความสามารถในการคบหาสมาคมกับเพื่อนที่ไม่ใช่เพศเดียวกับตน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจถึงวิธีการปรับตัวที่เหมาะสมกับตนเองและสังคมวัฒนธรรมไทย ในที่นี้ได้นี้กำหนดทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามแบบของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2551: 38) ที่ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตที่จำเป็น ดังนี้

5.2.1 **ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ** เป็นความสามารถในการแสดงออกทั้งวาจาและการกระทำที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่อเพื่อนต่างเพศ

5.2.2 **ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ** เป็นการฟังที่ทำให้เข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งอย่างลึกซึ้งถึงสิ่งที่ต้องการจะสื่อให้รู้ เช่น ฟังอย่างตั้งใจ ทำให้ได้รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของเขา

5.2.3 **ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศ** เป็นการรู้จักอารมณ์ของตนเองและเพื่อนต่างเพศ รู้จักการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือเพื่อนต่างเพศด้วยวิธีการที่เหมาะสม

5.2.4 **ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ** เป็นความสามารถในการจัดการและตัดสินใจเลือกเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศได้อย่างสร้างสรรค์

5.2.5 **ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ** เป็นการปฏิเสธที่ไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเสียใจและผิดหวัง หรือเข้าใจผิด หรือกลับมากดดัน หรือบีบบังคับเรา ทำให้เกิดความสบายใจและพึงพอใจทั้งสองฝ่าย



**5.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม** หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามหลักการทฤษฎีปัญญาทางสังคม เพื่อพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยใช้ตัวแบบที่มีอยู่ในสังคมและการเสริมแรง ที่ต้องผ่านกระบวนการทางการใช้ปัญญาของนักเรียน ในที่นี้ใช้ตัวแบบในโทรทัศน์ และตัวแบบในชีวิตจริง แล้วนำมาประมวลเป็นข้อมูลในการที่จะเรียนรู้จากตัวแบบ และแสดงพฤติกรรมของตนเองต่อไป โดยมีกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเรียนรู้โดยตัวแบบมี 4 ขั้นตอน คือ

1. กระบวนการความใส่ใจ (Attention)
2. กระบวนการจดจำ (Retention)
3. กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)
4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)

และกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียน มีตัวแบบที่เหมาะสมแสดงตัวอย่างพฤติกรรมนั้นให้ผู้เรียนเห็น ให้การเสริมแรงแก่ผู้เรียนเมื่อแสดงพฤติกรรมที่ต้องการตามอย่างตัวแบบอย่างเหมาะสม โดยกำหนดจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ จำนวน 12 ครั้งๆละ 50 นาที

#### **5.4 ลักษณะทางชีวสังคม**

ในที่นี้กล่าวถึง 2 แบบ ได้แก่

1. เพศ หมายถึง เพศชายและเพศหญิง ของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. สถานภาพบิดามารดา หมายถึง บิดามารดา อยู่ด้วยกัน แยกกันอยู่/หย่า/ หม้าย / พ่อหรือแม่แต่งงานใหม่

**5.5 การให้ข้อเสนอแนะ** หมายถึง การให้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ เพื่อพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศแก่กลุ่มควบคุม

**5.6 ความพึงพอใจ** หมายถึง ระดับความรู้สึกที่มีต่อการได้เรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง

## 6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

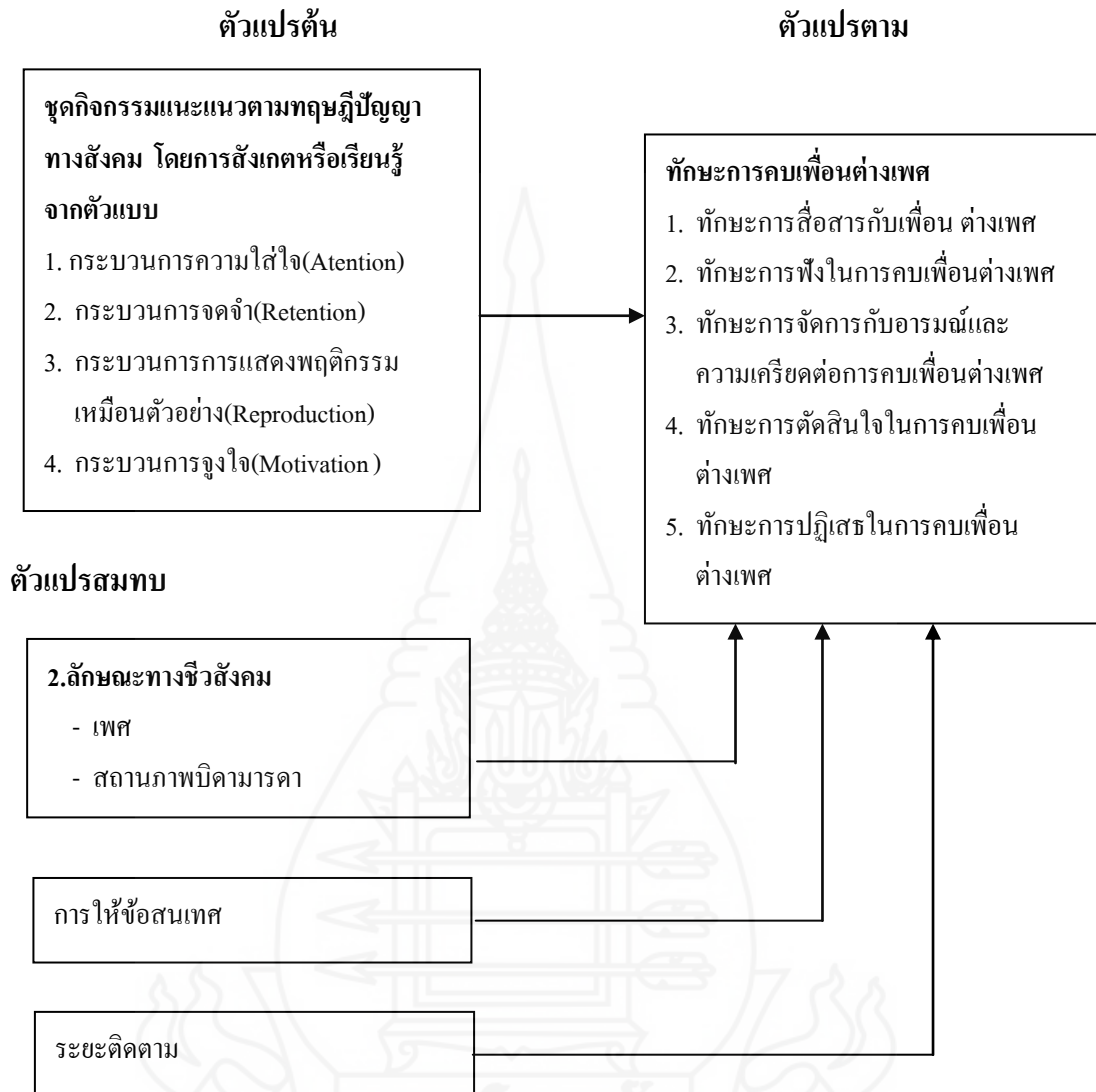
6.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง

6.2 สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหรือปรับปรุงพฤติกรรมอื่นๆ เช่น การพัฒนานิสัยทางการเรียน การพัฒนาทักษะการประกอบอาชีพ การพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นต้น

6.3 ได้นวัตกรรมทางการแนะแนวที่ใช้พัฒนานักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



## 7. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศดังนี้

#### 1. กิจกรรมแนะแนว

- 1.1 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551
- 1.2 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
- 1.3 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 1.4 วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนะแนว
- 1.5 ขอบข่ายการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 1.6 แนวการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 1.7 การประเมินกิจกรรมแนะแนว
- 1.8 มาตรฐานแนะแนว

#### 2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

- 2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
- 2.2 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
- 2.3 รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว

#### 3. แนวคิดทฤษฎีปัญญาทางสังคม

- 3.1 แนวคิดที่สอดคล้องกับทฤษฎีปัญญาทางสังคม
- 3.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับปัญญาทางสังคม

#### 4. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ

- 4.1 ความหมายเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ
- 4.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

#### 5. ลักษณะทางชีวสังคม

#### 6. ความพึงพอใจ

#### 7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## 1. กิจกรรมแนะแนว

### 1.1 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551

กระทรวงศึกษาธิการ(2551: 5) ได้กล่าวถึง หลักการ จุดหมาย และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ไว้ดังนี้

#### 1.1.1 หลักการ

- 1) เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดมุ่งหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
- 2) เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ
- 3) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
- 4) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
- 5) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- 6) เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้และประสบการณ์

#### 1.1.2 จุดหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมาย เพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

- 1) มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- 2) มีความรู้อันเป็นสากลและมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
- 3) มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
- 4) มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

5) มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

### 1.1.3 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดนั้น จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1) ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนคติของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผล และความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2) ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3) ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสม บนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆอย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

#### 1.1.4 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้าน เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม สามารถจัดการตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน แบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียน และกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ โดยกิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตนได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

#### 1.2 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

มีผู้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

วัชรีย์ ทรัพย์มี(2531: 3) กล่าวว่า การแนะแนว(Guidance) หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สร้างเสริมให้เขามีคุณภาพเหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน มีทักษะการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรม รู้จักการเรียนรู้ในเชิงปัญหา รู้จักคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาในช่วงวิกฤติ วางแผนการศึกษาต่อ ประกอบอาชีพ และสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุขในชีวิตได้ พัฒนาตนเองให้ถึงขีดสุดในทุกด้าน

สมเดช มุงเมือง(2531: 6-7) กล่าวว่า การแนะแนวเป็นกระบวนการช่วยเหลือให้คนรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักคิดและแก้ปัญหาต่างๆของตนได้ รู้จักเลือกและตัดสินใจอย่างชาญฉลาด รู้จักโลกและสิ่งแวดล้อม รู้จักนำความสามารถในตนเองมาใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ประหยัด ทองมาก(2533: 353) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง การดำเนินงานหรือการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับการแนะแนวให้แก่นักเรียนในช่วงเวลาที่กำหนดไว้ในหลักสูตรเพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองสภาพแวดล้อมสามารถพัฒนาตนเองและปรับตัวเข้ากับสังคมและสถานการณ์ได้

มาลินี จุโฑปะมา(2536: 2) กล่าวว่า การแนะแนว คือ ระบบการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นที่มีแบบแผนอย่างหนึ่ง นอกเหนือจากการสอนปกติ แก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา หรือบุคคลอื่นเพื่อช่วยให้บุคคลนั้นๆ ได้รู้จักความสามารถของตัวเอง รู้จักแสวงหาความรู้อันเป็นการนำทางให้เขารู้จักการนำตนเอง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ(2546: 24) อธิบายว่า การแนะแนวคือ กิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมพัฒนาผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พึ่งตนเอง มีทักษะในการเลือกแนวทางการศึกษา การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม ประเทศชาติ

สุภัทรา จิตรพงษ์(2549 : 36) กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนทุกคนรู้จักและเข้าใจตนเองรู้จักโลกและสิ่งแวดล้อมสามารถช่วยตนเองได้ทั้งด้านการศึกษาการประกอบอาชีพสังคมและการปรับตัวรู้จักที่จะวางแผนในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต

สรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนวหมายถึงกิจกรรมที่จัดขึ้นตามหลักสูตร

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึงกระบวนการช่วยเหลือบุคคลโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลให้เข้าใจตนเองเข้าใจโลกและสิ่งแวดล้อม รู้จักคิดและแก้ปัญหาต่างๆ ได้ มีทักษะในการเลือกและแสวงหาความรู้ กล่าวตัดสินใจอย่างชาญฉลาด ทั้งการ การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม และนำความรู้ความสามารถในตนเองมาใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พึ่งตนเองได้ มีสุขภาพจิต ที่ดี มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม ประเทศชาติ

### 1.3 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

กระทรวงศึกษาธิการ(2551: 21 -22) ได้ให้แนวการจัดระดับการศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ไว้ดังนี้

1. ระดับประถมศึกษา (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6) การศึกษาระดับนี้เป็นการศึกษาภาคบังคับ มุ่งเน้นทักษะพื้นฐาน ด้านการอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ ทักษะการคิดพื้นฐาน การติดต่อสื่อสาร กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม และพื้นฐานความเป็นมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์และสมดุลทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และวัฒนธรรม โดยเน้นจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

2. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษา 1-3) เป็นช่วงสุดท้ายของการศึกษาภาคบังคับ มุ่งเน้นให้นักเรียนได้สำรวจความถนัดและความสนใจของตนเอง ส่งเสริมการพัฒนาบุคลิกภาพส่วนตน มีทักษะในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ และคิดแก้ปัญหา มีทักษะ



ในการดำเนินชีวิต มีทักษะการใช้เทคโนโลยีเพื่อเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความสมดุลทั้งด้านความรู้ ความคิด ความดีงาม และมีความภูมิใจในความเป็นไทย ตลอดจนใช้เป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพหรือการศึกษาต่อ

3. ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นมัธยมศึกษา 4-6) เป็นช่วง การศึกษาระดับนี้ เน้นการเพิ่มพูนความรู้และทักษะเฉพาะด้าน สนองตอบความสามารถ ความถนัดและความสนใจของผู้เรียนแต่ละคนทั้งด้านวิชาการและวิชาชีพ มีทักษะในการใช้วิทยาการและเทคโนโลยี ทักษะกระบวนการคิดขั้นสูง สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ มุ่งพัฒนาตนและประเทศตามบทบาทของตน สามารถเป็นผู้นำ และให้บริการชุมชนในด้านต่างๆ

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษากระทรวงศึกษาธิการ(2553: 21) กล่าวถึงการจัดกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเองรู้จักสิ่งแวดล้อมสามารถคิดตัดสินใจคิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมายวางแผนชีวิตทั้งในด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมนอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียนทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

### หลักการ

การจัดกิจกรรมแนะแนวต้องส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้อันจะนำไปสู่สมรรถนะที่สำคัญ 5 ประการและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ โดยนำไปบูรณาการในการจัดกิจกรรมตามลักษณะของกิจกรรมแนะแนวที่ระบุไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 อีกทั้งยังต้องส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะชีวิต โดยมุ่งจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียนและวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาที่ตอบสนองจุดมุ่งหมายหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ให้ครอบคลุมทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ รวมทั้งด้านส่วนตัวและสังคม เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนมีอิสระในการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง เรียนรู้ด้วยตนเองด้วยการปฏิบัติจนกระทั่งเกิดทักษะชีวิต ตลอดจนครูทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมโดยมีครูแนะแนวเป็นพี่เลี้ยงและประสานงาน

## 1.4 วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนะแนว

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักเข้าใจรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนการเรียนอาชีพรวมทั้งการดำเนินชีวิตและสังคม

3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

### 1.5 ขอบข่ายการจัดกิจกรรมแนะแนว

#### ขอบข่าย

การจัดกิจกรรมแนะแนวมีองค์ประกอบ 3 ด้านดังนี้

1. ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียน หรือการศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียน มีวิธีการเรียนรู้ และสามารถวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม
2. ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้านรู้และเข้าใจโลกของงานอาชีพ อย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริตมีการเตรียมตัวสู่อาชีพ สามารถวางแผนเพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองมีความถนัดและสนใจ
3. ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น รักยสิ่งแวดล้อม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะชีวิตและสามารถปรับตัวดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### 1.6 แนวการจัดกิจกรรมแนะแนว

#### แนวการจัดกิจกรรม

1. ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหาความต้องการความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียน
2. วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วิทยาลัยศันของสถานศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคล
3. กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหาความต้องการความสนใจตลอดจนธรรมชาติของผู้เรียน และเป้าหมายของสถานศึกษาโดยครู ผู้ปกครองและผู้เรียนมีส่วนร่วม
4. กำหนดวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษาเป็นระดับการศึกษาและชั้นปี
5. ออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรม เวลาจัดกิจกรรม หลักฐานการทำกิจกรรมและการประเมินผล
6. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวรายชั่วโมง ประกอบด้วยชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ เวลา เนื้อหา/สาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล
7. จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวและประเมินผลการจัดกิจกรรม

## 8. ประเมินเพื่อตัดสินผลและสรุปรายงาน

### 1.7 การประเมินกิจกรรมแนะแนว

การประเมินกิจกรรมแนะแนว ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว ผู้เรียนและผู้ปกครองมีภารกิจที่รับผิดชอบดังนี้

1. ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว ผู้เรียนและผู้ปกครอง มีส่วนร่วมในการประเมินผล เพื่อพัฒนาผู้เรียน โดยครูผู้จัดกิจกรรมมีภารกิจในการวางแผนการประเมินดำเนินการประเมิน นำผลการประเมินไปพัฒนาผู้เรียนอย่างต่อเนื่องและรายงานผลการดำเนินงานให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ

2. ผู้เรียนอาจมีส่วนร่วมในการวางแผนการประเมิน ประเมินตนเองและเพื่อน ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็นในการประเมิน ประเมินผลการพัฒนาผู้เรียนโดยประสานร่วมมือกับครูผู้จัดกิจกรรมประเมิน บันทึกสรุปผลการพัฒนาและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เรียน

3. การประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียน ครูผู้จัดกิจกรรมตรวจสอบเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม และประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมด้วยวิธีการที่หลากหลาย ตัดสินผลการประเมินเป็น “ผ่าน” และ “ไม่ผ่าน” ดังนี้

ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติกิจกรรมและมีผลงาน/ ชิ้นงาน/ คุณลักษณะตามเกณฑ์ ที่สถานศึกษากำหนด

ไม่ผ่าน หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามเกณฑ์ ไม่ผ่าน การปฏิบัติกิจกรรมหรือมีผลงาน/ชิ้นงาน/คุณลักษณะไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

### 1.8 มาตรฐานแนะแนว

วิไลวรรณ ใจแก้ว (<http://www.slideshare.net/yjaikwang/55-16219856>: 22)

กล่าวถึง มาตรฐานการแนะแนวที่สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์การแนะแนวระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11(พ.ศ.2555-2559) เป็นแนวทางให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้พัฒนาคุณภาพงานแนะแนวและการประเมินงานแนะแนวประกอบด้วย 3 ด้าน 8 มาตรฐาน 18 ตัวบ่งชี้ ดังนี้

1. มาตรฐานการแนะแนว สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์การแนะแนว ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) เป็นแนวทางให้ สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้พัฒนาคุณภาพการแนะแนวและการประเมินงานแนะแนว ประกอบด้วย 3 ด้าน 8 มาตรฐาน 18 ตัวบ่งชี้ ดังนี้

1.1 มาตรฐานการแนะแนว ด้านที่ 1 คุณภาพผู้เรียน 3 มาตรฐาน 7 ตัวบ่งชี้  
ด้านที่ 2 คุณภาพการดำเนินงานแนะแนว 3 มาตรฐาน 7 ตัวบ่งชี้ ด้านที่ 3 คุณภาพการบริหาร  
จัดการการแนะแนว 2 มาตรฐาน 4 ตัวบ่งชี้

ด้านที่ 1 คุณภาพผู้เรียน 3 มาตรฐาน 7 ตัวบ่งชี้

มาตรฐานที่ 1 ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจรักและเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น

ตัวบ่งชี้ 1) รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น 2) ขอมรับและสามารถพัฒนา  
ตนเองอย่างต่อเนื่อง 3) มีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น

มาตรฐานที่ 2 ผู้เรียนสามารถวางแผนชีวิตด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และ  
ด้านส่วนตัวและสังคม

ตัวบ่งชี้ 1) วิเคราะห์ ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ

ด้านส่วนตัวและสังคมได้ตามความเป็นจริง 2) สามารถตัดสินใจและวางแผนชีวิตด้านการศึกษา  
ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ได้ อย่างเหมาะสม

มาตรฐานที่ 3 ผู้เรียนสามารถปรับตัวได้ อย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่น  
ได้อย่างมีความสุข

ตัวบ่งชี้ 1) รู้เท่าทันและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคม 2) สามารถ  
ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.2 มาตรฐานการแนะแนว ด้านที่ 2 คุณภาพการดำเนินงานแนะแนว 3  
มาตรฐาน 7 ตัวบ่งชี้

มาตรฐานที่ 4 ครูแนะแนว / ครู ที่ทำหน้าที่แนะแนว มีความรู้  
ความสามารถในการปฏิบัติงานแนะแนว และมีจรรยาบรรณในการแนะแนว

ตัวบ่งชี้ 1) รู้ และเข้าใจปรัชญาหลักการ ขอบข่ายศาสตร์ทางการแนะแนว  
2) สามารถนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ ในกรปฏิบัติงานแนะแนว 3) ปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณ

มาตรฐานที่ 5 สถานศึกษาจัดบริการแนะแนว

ตัวบ่งชี้ 1) จัดบริการแนะแนวทั้ง 5 บริการ ครอบคลุมขอบข่ายการแนะแนว  
อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง 2) ประสานและมีส่วนช่วยเหลือผู้เรียนในระบบการดูแล ช่วยเหลือ  
นักเรียน

มาตรฐานที่ 6 สถานศึกษาจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรสถานศึกษา

ตัวบ่งชี้ 1) จัดกิจกรรมแนะแนวสอดคล้องกับบริบทของ สถานศึกษาและ  
ครอบคลุมขอบข่ายการแนะแนว 2) ความพึงพอใจของผู้เรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม แนะแนว

1.3 มาตรฐานการแนะแนว ด้านที่ 3 คุณภาพการบริหารจัดการการแนะแนว 2 มาตรฐาน 4 ตัวบ่งชี้

มาตรฐานที่ 7 ผู้บริหารสถานศึกษามีความรู้ ความเข้าใจและเห็น ความสำคัญของงานแนะแนว ตัวบ่งชี้ส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานแนะแนว ให้บรรลุเป้าหมาย  
มาตรฐานที่ 8 สถานศึกษามีระบบบริหารจัดการการแนะแนว  
ตัวบ่งชี้ 1) จัดการบริหารจัดการงานแนะแนวอย่างเป็นระบบ 2) จัดให้มีครู  
แนะแนว / ครู ที่ทำหน้าที่แนะแนว 3) มีภาคีเครือข่ายเข้ามามีส่วนร่วมในงานแนะแนว

## 2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

### 2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้  
ฮุสตันและคนอื่นๆ (Houston and Other, 1972 : 10-12) ได้ให้ความหมายของชุด  
กิจกรรมแนะแนวว่า หมายถึง ชุดของประสบการณ์ที่เอื้ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เรียน  
โฮเวล (Howell, 1973 : 127) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมจะต้อง  
ประกอบด้วยจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์เนื้อหาและกิจกรรมที่จะส่งผลให้ผู้เรียนบรรลุพฤติกรรม  
ขั้นสุดท้าย

ประพุดิ ศิลพิพัฒน์ (2540: 30) ให้ความหมายของชุดการเรียนหรือชุดกิจกรรมว่า  
เป็นสื่อที่ช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนได้ด้วยตัวเอง มีการจัดสื่อไว้อย่างเป็นระบบ ช่วยให้ผู้เรียน  
เกิดความสนใจเรียนตลอดเวลา ทำให้เกิดทักษะในการแสวงหาความรู้

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541: 223) ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ โปรแกรมการจัด  
กิจกรรมแนะแนวที่จัดไว้โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่องมีอุปกรณ์ในรูปแบบสื่อประสมที่จัดขึ้นสำหรับ  
หน่วยการเรียนตามหัวข้อเนื้อหาและประสบการณ์ของแต่ละหน่วย

บุญชม ศรีสะอาด (2541:95-96) กล่าวว่า ชุดการสอนหรือชุดกิจกรรม  
(Instructional Package) คือ สื่อการเรียนหลายอย่างประกอบกันจัดเข้าไว้เป็นชุด(Package) เรียกว่า  
สื่อประสม (Multi-Media) เพื่อมุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพมีชื่อเรียกหลายอย่าง  
เช่น Learning Package, Instructional Package, หรือ Instructional Kits นอกจากจะใช้สำหรับผู้เรียนเป็น  
รายบุคคลแล้วยังใช้ประกอบการสอนแบบอื่น เช่น ประกอบการบรรยาย การเรียนเป็นกลุ่มย่อย

ภพ เลาหไพบูลย์ (2542:42) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมเป็นสื่อประสมรูปแบบหนึ่งที่ใช้ในการฝึกเพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะต่างๆ เช่น ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานกลุ่ม

วัฒนาพร ระวังทุกข์ (2543: 30) ได้ให้ความหมายของชุดการสอนว่า คือ กิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้รับการออกแบบและจัดอย่างเป็นระบบประกอบด้วยจุดมุ่งหมายเนื้อหาและวัตถุประสงค์โดยกิจกรรมต่างๆดังกล่าวได้รับการรวบรวมไว้เป็นระเบียบในกล่องเพื่อเตรียมไว้ให้ผู้เรียนได้ศึกษาจากประสบการณ์ทั้งหมดชุดการสอนแบ่งออกเป็นชุดการสอนรายบุคคลชุดการสอนสำหรับการเรียนเป็นกลุ่มย่อยและชุดการสอนประกอบการบรรยายของครู

สุริยนต์ พันธุ์โอภาส (2544: 1) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมหมายถึงเป็นการจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ให้กับผู้เรียนเป็นระบบ โดยเอาสื่อประเภทต่างๆที่สอดคล้องกับกิจกรรมมาช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนให้บรรลุจุดหมาย

สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่เป็นสื่อประสมสำหรับช่วยสอน ที่สอดคล้องกับวิชาหน่วยหัวเรื่องและวัตถุประสงค์ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาพฤติกรรมการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพสามารถศึกษาด้วยตนเองหรือศึกษาเป็นกลุ่มตามคำแนะนำที่ระบุไว้โดยชุดกิจกรรมประกอบด้วยแผนกิจกรรมสื่อและอุปกรณ์แบบประเมินก่อนและหลังโดยจัดไว้เป็นชุด

## 2.2 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว มีผู้กล่าวไว้ดังนี้  
 ดาระณี พัฒนศักดิ์ภิญโญ (2533: 12) กล่าวว่า การพัฒนาชุดกิจกรรมเป็นการสร้างเครื่องมือและวิธีการที่จะมาช่วยในการเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพโดยมีกระบวนการพัฒนาชุดกิจกรรมดังนี้

1. กำหนดหมวดหมู่เนื้อหาและประสบการณ์
2. กำหนดหน่วยการสอน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยการสอน
3. กำหนดหัวเรื่อง
4. กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับหัวเรื่องจากนั้นกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
5. กำหนดการประเมินผล
6. เลือกลงและผลิตสื่อการสอนให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง
7. ทดสอบประสิทธิภาพของชุดการสอน
8. นำชุดการสอนไปใช้

วาสนา ชาวหา (2525: 131) กล่าวว่า การเรียนการสอนที่จัดว่าเป็น โปรแกรม นั้น มีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

1. จัดลำดับเนื้อหาหรือประสบการณ์เป็นหน่วยย่อยๆ เรียงจากง่ายไปหายาก กล่าวคือ การจัดความรู้หรือเนื้อหาวิชาจะจัดให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ทีละขั้นตอนย่อยๆ เรียงลำดับจาก สิ่งที่ย่างไปหาสิ่งที่ยากอย่างต่อเนื่องไม่สับสน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจง่าย และไม่ควรรัดเยียด ความรู้แก่ผู้เรียนมากเกินไป

2. จัดสภาพให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างกระฉับกระเฉง การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน โดยการกระทำด้วยตนเองนั้น อาจจัดในรูปแบบของการซักถาม ให้ผู้เรียนตอบคำถาม การทดสอบ การอภิปรายหรือวิธีการใดก็ตาม ที่อาศัยหลักทางจิตวิทยา การเร้า การตอบสนอง

3. ให้ผู้เรียนได้ทราบผลการเรียนของตนเองทันทีหลังจากที่ผู้เรียนได้ตอบสนอง สิ่งเรียบร้อยแล้ว ควรแจ้งคำตอบที่ถูกต้องให้ผู้เรียนทราบผลในทันที

4. ให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จเป็นระยะๆ การให้ผู้เรียนทราบผลการเรียนของตนเองทันที จะทำให้ผู้เรียนพอใจในผลสำเร็จของตนเองเสมือนเป็นรางวัล ซึ่งเป็นการเสริมแรงอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้ผู้เรียนอยากเรียนรู้ต่อไป

วาสนา ชาวหา ได้กล่าวต่อไปอีกว่า การจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใดก็ตาม ถ้าจัดไปตามสภาพการหรือหลักเกณฑ์ทั้งสี่ประการที่กล่าวมานี้ ก็จัดได้ว่าเป็นการเรียนการสอน แบบโปรแกรม (Programmed Instruction) ซึ่งไม่ว่าการจัดการเรียนการสอนนั้นจะออกมาในรูปแบบ ของสื่อสิ่งพิมพ์ สไลด์ หรือที่ใช้สื่อร่วมกันหลายชนิดก็ตาม

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2545: 92) ได้เสนอแนวคิดในการนำชุดกิจกรรม มาใช้ใน ระบบการศึกษาพอที่จะสรุปได้ 5 ประการ ดังนี้

1. ต้องนำทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยจะต้องคำนึงถึงความต้องการ ความถนัด และความสามารถของผู้เรียนเป็นสำคัญ

2. ต้องเปลี่ยนวิธีสอนของครูเป็นสำคัญ ให้นักเรียนเป็นสำคัญ

3. ใช้สื่อการสอนที่ทั้งครูและนักเรียนร่วมกันผลิตขึ้นมา โดยมีแนวคิดว่าจะเปลี่ยน จากสื่อเพื่อช่วยครูสอนเป็นสื่อเพื่อช่วยผู้เรียน

4. เพิ่มการปฏิสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นระหว่างครู เปลี่ยนแนวการสอนจากทิศทางเดียว เป็นหลายทิศทาง รวมทั้งมีการระดมทรัพยากรจากชุมชนท้องถิ่นเข้ามาใช้ในกิจกรรมมาช่วยในการ ทำกิจกรรมและพยายามจัดกิจกรรมให้ออกนอกห้องเรียน

5. เปิดโอกาสให้นักเรียนกำหนดแนวทางในการเรียน การประเมินผล โดยใช้จุดมุ่งหมายปลายทางที่ต้องการพัฒนาเป็นหลัก

สุนันทา สุนทรประเสริฐ (2545 : 10-11) ได้กล่าวถึงแนวคิดหรือหลักการที่จะนำไปสู่การผลิตชุดกิจกรรม ไว้ดังนี้

แนวคิดที่ 1 เป็นแนวคิดตามหลักจิตวิทยาเกี่ยวกับทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งในการจัดการเรียนการสอนควรเปิดโอกาสให้นักเรียนมีอิสระในการเรียนรู้ด้วยตนเองตามระดับความสามารถและความสนใจ โดยมีครูคอยช่วยเหลือแนะนำตามความเหมาะสม

แนวคิดที่ 2 เป็นแนวคิดที่พยายามจะเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนจากที่เคยยึดครูเป็นศูนย์กลางหรือเป็นแหล่งเรียนรู้มาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้เรียนโดยใช้แหล่งความรู้จากสื่อต่างๆ ในรูปของชุดกิจกรรมซึ่งส่วนใหญ่ผู้เรียนจะศึกษาด้วยตนเอง โดยมีครูคอยแนะนำการเรียนรู้อให้

แนวคิดที่ 3 เป็นแนวคิดที่พยายามจะจัดระบบการผลิตและการใช้อุปกรณ์มาเป็นสื่อการสอนแบบประสม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยนักเรียนในการเรียนรู้มากกว่าที่จะใช้ช่วยครูในการสอน

แนวคิดที่ 4 เป็นแนวคิดที่พยายามจะสร้างปฏิสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นระหว่างครูนักเรียนและสิ่งแวดล้อม โดยนำสื่อการสอนและกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มาใช้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน

แนวคิดที่ 5 เป็นแนวคิดที่ยึดหลักการจิตวิทยาการจัดสภาพการเรียนรู้โดยให้นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองทราบข้อมูลย้อนกลับว่าการทำงานของตนเองถูกหรือผิดมีการเสริมแรงทางบวกได้เรียนรู้ไปทีละขั้นตามความสามารถและความสนใจของตนเอง

จากแนวคิดของนักการศึกษาเกี่ยวกับการนำชุดกิจกรรมมาใช้ในระบบการศึกษาเป็นไปในลักษณะเดียวกันประกอบด้วย 5 แนวคิด ได้แก่แนวคิดตามหลักจิตวิทยาเกี่ยวกับทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล เปลี่ยนวิธีสอนของครูเป็นสำคัญ ให้นักเรียนเป็นสำคัญจัดระบบการผลิตและการใช้อุปกรณ์มาเป็นสื่อการสอนแบบประสมเพิ่มการสร้างปฏิสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นระหว่างครูนักเรียนและสิ่งแวดล้อมจัดสภาพการเรียนรู้โดยให้นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง

### 2.3 รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541: 69 -72) ได้เสนอรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนที่สอดคล้องกันกับทั้งกระบวนการของกิจกรรมแนะแนวสรุปได้ดังนี้



1. ชั้นวิเคราะห์นักเรียนเพื่อให้รู้จักนักเรียนเข้าใจธรรมชาติรู้เกี่ยวกับความรู้เดิม  
ของนักเรียน

2. ชั้นกำหนดจุดมุ่งหมายเพื่อกำหนดว่าต้องการให้เกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง
3. ชั้นวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อให้รู้ว่าจะต้องรู้อะไรเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้
4. ชั้นกำหนดเทคนิควิธีการเพื่อให้รู้วิธีการจัดที่เหมาะสมกับเนื้อหา
5. ชั้นวางแผนเป็นการจัดทำรายละเอียดทั้งหมด
6. ชั้นเตรียมการเป็นการจัดเตรียมจากแผนที่กำหนดไว้
7. ชั้นจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นการดำเนินการตามที่ได้เตรียมการไว้โดยแบ่งเป็น

กิจกรรมอุ่นเครื่องกิจกรรมนำกิจกรรมหลักกิจกรรมสรุป

8. ชั้นประเมินผลทำทั้งขณะดำเนินการและหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมเพื่อดูว่าบรรลุ  
วัตถุประสงค์ตามที่วางไว้หรือไม่

9. ชั้นป้อนข้อมูลย้อนกลับเป็นการนำผลจากการประเมินมาแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อ  
ปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

สำหรับการจัดกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวตาม  
ทฤษฎีปัญหาทางสังคม ซึ่งมีกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเรียนรู้โดยใช้  
ตัวแบบที่เหมาะสมแสดงตัวอย่างพฤติกรรมนั้นให้ผู้เรียนเห็น โดยได้กำหนดแนวทางการเขียนแผน  
กิจกรรมตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ชื่อเรื่อง

ประเภทกิจกรรม :  พัฒนา  ปรับ / ละลายพฤติกรรม

ระดับ / วัย

ขนาดของกลุ่ม

เวลา

2. แนวคิด

3. จุดมุ่งหมาย

4. สื่อประกอบกิจกรรม

5. การดำเนินกิจกรรม (ตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม: การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ)

5.1 ขั้นนำ

5.2 ขั้นกิจกรรม

5.2.1 กระบวนการความใส่ใจ (Attention)

5.2.2 กระบวนการจดจำ (Retention)

### 5.2.3 กระบวนการการแสดงผลพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง

(Reproduction)

### 5.2.4 กระบวนการจูงใจ (Motivation)

### 5.3 ชั้นสรุป

## 6. การประเมินผล

## 3. แนวคิดทฤษฎีปัญญาทางสังคม

### 3.1 แนวคิดที่สอดคล้องกับทฤษฎีปัญญาทางสังคม

จากการศึกษาแนวคิดที่สอดคล้องกับทฤษฎีปัญญาทางสังคม มีผู้กล่าวไว้ดังนี้  
 วีกีออสกี (Vygotsky อ้างถึงใน [http://www.baanjommyut.com/library\\_2/extension-4/introduction\\_to\\_teaching/12.html](http://www.baanjommyut.com/library_2/extension-4/introduction_to_teaching/12.html)) เป็นนักจิตวิทยาชาวรัสเซียที่ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาการทางเชาวน์ปัญญา ในสมัยเดียวกับ เพียเจต์ (Piaget) ทฤษฎีพัฒนาการทางเชาวน์ปัญญาของเพียเจต์และวีกีออสกีเป็นรากฐานที่สำคัญของ ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) เพียเจต์ (Piaget, 1972: 1 - 12) เชื่อว่า คนทุกคนจะมีการพัฒนาเชาวน์ปัญญาไปตามลำดับขั้น จากการปฏิสัมพันธ์และประสบการณ์กับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ และประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการคิดเชิงตรรกะและคณิตศาสตร์ รวมทั้งการถ่ายทอดความรู้ทางสังคม ส่วนวีกีออสกี (Vygotsky) ให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมและสังคมมาก มนุษย์ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมตั้งแต่แรกเกิด ซึ่งนอกจากสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติแล้วก็มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมด้วยก็คือวัฒนธรรมที่แต่ละสังคมสร้างขึ้น

บรูเนอร์ (Bruner อ้างถึงใน ไพลีน สุทธิเชษฐ์ <http://www.13nr.org/posts/478955>) ที่กล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้ว่า คนทุกคนมีพัฒนาการทางความรู้ความเข้าใจ หรือ การรู้คิดโดยผ่านกระบวนการที่เรียกว่า Acting, Imagine และ Symbolizing ซึ่งอยู่ในขั้นพัฒนาการทางปัญญาคือ Enactive, Iconic และ Symbolic representation ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต มิใช่เกิดขึ้นช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิตเท่านั้น บรูเนอร์เห็นด้วยกับเพียเจต์ ที่ว่ามนุษย์เรามีโครงสร้างทางสติปัญญา (Cognitive structure) มาตั้งแต่เกิด ในวัยเด็กจะมีโครงสร้างทางสติปัญญาที่ไม่ซับซ้อน เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จะทำให้โครงสร้างทางสติปัญญาขยาย และซับซ้อนเพิ่มขึ้น ซึ่งบรูเนอร์ ได้เสนอขั้นตอนพัฒนาการทางปัญญา ไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ...Enactive representation (แรกเกิด - 2 ขวบ) เด็กจะแสดงการพัฒนาทางสมอง หรือทางปัญญาด้วยการกระทำ และยังคงดำเนินต่อไปเรื่อยๆตลอดชีวิต วิธีการเรียนรู้ในขั้นนี้จะเป็นการแสดงออกด้วยการกระทำ เรียกว่า Enactive mode จะเป็นวิธีการปฏิสัมพันธ์กับ

สิ่งแวดล้อม โดยการสัมผัส จับต้องด้วยมือ ผลัก ดึง รวมถึงการใช้ปากกับวัตถุสิ่งของที่อยู่รอบๆ ตัว สิ่งที่สำคัญเด็กจะต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง เช่น การเลียนแบบ หรือการลงมือกระทำกับวัตถุ สิ่งของ ส่วนผู้ใหญ่จะใช้ทักษะทางการที่ซับซ้อน เช่น ทักษะการจີจกรยานเล่นเทนนิส เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ... Iconic representation ในขั้นพัฒนาการทางความคิด จะเกิดจากการมองเห็น และการใช้ประสาทสัมผัสแล้ว เด็กสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ต่างๆ เหล่านั้นด้วยการมีภาพในใจ แทน พัฒนาการทางความรู้ความเข้าใจจะเพิ่มตามอายุ เด็กที่โตขึ้นก็จะสามารถสร้างภาพในใจได้มากขึ้น วิธีการเรียนรู้ในขั้นนี้ เรียกว่า Iconic mode เมื่อเด็กสามารถที่จะสร้างจินตนาการ หรือ มโนภาพ (Imagery) ในใจได้ เด็กจะสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในโลกได้ด้วย Iconic mode ดังนั้นในการเรียนการสอน เด็กสามารถที่จะเรียนรู้โดยใช้ภาพแทนของการสัมผัสจากของจริง เพื่อที่จะช่วยขยายการเรียนรู้ที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะความคิดรวบยอด กฎและหลักการ ซึ่งไม่สามารถแสดงให้เห็นได้ บรูเนอร์ได้เสนอแนะให้นำโสตทัศนวัสดุมาใช้ในการสอน ได้แก่ ภาพนิ่ง โทรทัศน์ หรืออื่นๆ เพื่อที่จะช่วยให้เด็กเกิดจินตนาการประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น

ขั้นที่ 3... Symbolic representation ในขั้นพัฒนาการทางความคิดที่ผู้เรียนสามารถถ่ายทอดประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ โดยใช้สัญลักษณ์ หรือภาษา บรูเนอร์ถือว่าการพัฒนาในขั้นนี้เป็น ขั้นสูงสุด ของพัฒนาการทางความรู้ความเข้าใจ เช่น การคิดเชิงเหตุผล หรือการแก้ปัญหา และเชื่อว่า การพัฒนาการทางความรู้ความเข้าใจจะควบคู่ไปกับภาษา วิธีการเรียนรู้ในขั้นนี้เรียกว่า Symbolic mode ซึ่งผู้เรียนจะใช้ในการเรียนได้เมื่อมีความสามารถที่จะเข้าใจในสิ่งที่เป็นนามธรรม หรือความคิดรวบยอดที่ซับซ้อน

บรูเนอร์ เชื่อว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งนำไปสู่การค้นพบและการแก้ปัญหา เรียกว่า การเรียนรู้โดยการค้นพบ (Discovery approach) ผู้เรียนจะประมวลข้อมูลข่าวสารจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และจะรับรู้สิ่งที่ตนเองเลือก หรือสิ่งที่ใส่ใจ การเรียนรู้แบบนี้จะช่วยให้เกิดการค้นพบเนื่องจากผู้เรียนมีความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งเป็นแรงผลักดันที่ทำให้สำรวจสิ่งแวดล้อม และทำให้เกิดการเรียนรู้โดยการค้นพบ โดยมีแนวคิดที่เป็นพื้นฐาน ดังนี้

1. การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วยตนเอง
2. ผู้เรียนแต่ละคนจะมีประสบการณ์และพื้นฐานความรู้ที่แตกต่างกัน การเรียนรู้จะเกิดจากการที่ผู้เรียนสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่พบใหม่กับความรู้เดิมแล้วนำมาสร้างเป็นความหมายใหม่

ซึ่งสรุปได้ว่า คนทุกคนมีพัฒนาการทางความรู้ความเข้าใจ หรือการรู้จัก โดยผ่านกระบวนการที่เรียกว่า Acting, Imagine และ Symbolizing ที่อยู่ในขั้นพัฒนาการทางปัญญา คือ

Enactive, Iconic และ Symbolic representation ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต มิใช่เกิดขึ้นช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิตเท่านั้น

เพียเจท์(Jean Piaget อ่างใน ฟิรดาวส์ ไพรพฤกษ์

<http://dawunsleep.blogspot.com/2012/08/4.html>) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านความคิดของเด็ก ว่ามีขั้นตอนหรือกระบวนการอย่างไร ทฤษฎีของเพียเจท์ตั้งอยู่บนรากฐานของทั้งองค์ประกอบที่เป็นพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม เขาอธิบายว่า การเรียนรู้ของเด็กเป็นไปตามพัฒนาการทางสติปัญญา ซึ่งจะมีพัฒนาการไปตามวัยต่างๆ เป็นลำดับขั้นดังนี้

1. พัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคลเป็นไปตามวัยต่าง ๆ เป็นลำดับขั้น ดังนี้
  - 1.1 ขั้นประสาทรับรู้และการเคลื่อนไหว (Sensori-Motorb Stage) ขั้นนี้เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 2 ปี
    - 1.2 ขั้นก่อนปฏิบัติการคิด (Preoperational Stage) ขั้นนี้เริ่มตั้งแต่อายุ 2-7 ปี แบ่งออกเป็นขั้นย่อยอีก 2 ขั้น
      - 1.2.1 ขั้นก่อนเกิดสัจกัป์ (Preconceptual Thought) เด็ก อายุ 2-4 ปี
      - 1.2.2 ขั้นการคิดแบบญาณหยั่งรู้ (Intuitive Thought) เด็ก อายุ 4-7 ปี
    - 1.3 ขั้นปฏิบัติการคิดด้านรูปธรรม (Concrete Operation Stage) ขั้นนี้จะเริ่มจากอายุ 7-11 ปี
    - 1.4 ขั้นปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรม (Formal Operational Stage) นี้จะเริ่มจากอายุ 11-15 ปี
 

ประสบการณ์สำคัญที่เด็กควรได้รับการส่งเสริม มี 6 ขั้น ได้แก่

      - 1.4.1 ขั้นความรู้แตกต่าง (Absolute Differences)
      - 1.4.2 ขั้นรู้สิ่งตรงกันข้าม (Opposition)
      - 1.4.3 ขั้นรู้หลายระดับ (Discrete Degree)
      - 1.4.4 ขั้นความเปลี่ยนแปลงต่อเนื่อง (Variation)
      - 1.4.5 ขั้นรู้ผลของการกระทำ (Function)
      - 1.4.6 ขั้นการทดแทนอย่างลงตัว (Exact Compensation)
  2. ภาษาและกระบวนการคิดของเด็กแตกต่างจากผู้ใหญ่
  3. กระบวนการทางสติปัญญามีลักษณะดังนี้
    - 3.1 การซึมซับหรือการดูดซึม (assimilation)
    - 3.2 การปรับและจัดระบบ (accommodation)
    - 3.3 การเกิดความสมดุล (equilibration)

จากการศึกษาแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า การเรียนรู้ต่างๆเกิดขึ้นได้ตั้งแต่แรกเกิด และพัฒนาไปตามลำดับขั้น โดยแต่ละขั้นของการพัฒนาจะมีปฏิสัมพันธ์ของเด็กกับสิ่งแวดล้อมด้วย

### 3.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับปัญญาทางสังคม

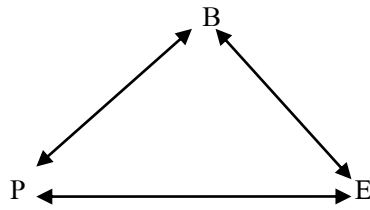
ซูรังค์ โค้วตระกูล(235-248) กล่าวถึง ทฤษฎีทางปัญญาสังคม (social cognitive theory) เป็นทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมของบุคคลโดย อัลเบิร์ต แบนดูรา(2468) ที่เชื่อว่า การเรียนรู้ของมนุษย์เป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ เนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในสังคม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน แบนดูราพบจากการทดลองว่า สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งในการเรียนรู้ด้วยการสังเกตคือ

1. ผู้เรียนจะต้องเลือกสังเกตสิ่งที่ต้องการเรียนรู้โดยเฉพาะ
2. ผู้เรียนจะต้องมีการเข้ารหัส (Encoding) ในความทรงจำระยะยาวได้อย่างถูกต้อง
3. ผู้เรียนต้องสามารถที่จะประเมินได้ว่าคนเลียนแบบได้ดีหรือไม่คืออย่างไร
4. ต้องควบคุมประเด็นพฤติกรรมตนเองได้

การเรียนรู้โดยการสังเกต เป็นกระบวนการทางการรู้คิดหรือพุทธิปัญญา (Cognitive Process) โดยแบนดูรา กล่าวว่า ทั้งสิ่งแวดล้อมและผู้เรียนสำคัญเท่ากัน คนเรามีปฏิสัมพันธ์(Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัวเราอยู่เสมอ การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ (Observation learning หรือ Modeling) สำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้น แต่อาจจะเป็น ตัวแบบสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์ ภาพยนตร์ รูปภาพ การ์ตูน หนังสือ คำบอกเล่าด้วยคำพูด ข้อมูลที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งการเรียนรู้โดยการสังเกตไม่ใช่การลอกแบบจากสิ่งที่สังเกต โดยผู้เรียนไม่คิด แต่ผู้เรียนจะมีคุณสมบัติที่สำคัญ เช่น ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งเร้าสามารถสร้างรหัสหรือกำหนดสัญลักษณ์ของสิ่งที่สังเกตเก็บไว้ในความจำระยะยาว สามารถเรียกใช้ในขณะและผู้สังเกตต้องการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ

#### 3.1.1 ความคิดพื้นฐานของทฤษฎีปัญญาทางสังคม

- 1) ความสำคัญของการปฏิสัมพันธ์ของอินทรีย์และสิ่งแวดล้อม และถือว่าการเรียนรู้ก็เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน ซึ่งได้อธิบายการปฏิสัมพันธ์ ดังนี้



B = พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคล

P = บุคคล(ตัวแปรที่เกิดจากผู้เรียน เช่น ความคาดหวังของผู้เรียน ฯลฯ)

E = สิ่งแวดล้อม

2) ความแตกต่างของการเรียนรู้ (Learning) และการกระทำ (Performance) ถือว่าความแตกต่างนี้สำคัญมาก เพราะคนอาจจะเรียนรู้อะไรหลายอย่างแต่ไม่กระทำ และสรุปว่า พฤติกรรมของมนุษย์อาจจะแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

(1) พฤติกรรมสนองตอบที่เกิดจากการเรียนรู้ ผู้ซึ่งแสดงออกหรือกระทำ สม่ำเสมอ

(2) พฤติกรรมที่เรียนรู้แต่ไม่เคยแสดงออกหรือกระทำ

(3) พฤติกรรมที่ไม่เคยแสดงออกทางการกระทำ เพราะไม่เคยเรียนรู้จริงๆ

3) พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะไม่คงตัวอยู่เสมอ ทั้งนี้เป็นเพราะสิ่งแวดล้อม เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และทั้งสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน เช่น เด็กที่มี พฤติกรรมก้าวร้าวก็คาดหวังว่าผู้อื่นจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อตนด้วย ความคาดหวังนี้ก็ส่งเสริม ให้เด็กแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และผลก็คือ เด็กอื่น (แม้ว่าจะไม่ก้าวร้าว) ก็จะแสดงพฤติกรรม ตอบสนองแบบก้าวร้าวด้วย และเป็นเหตุให้เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวยิ่งแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว มากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการย้ำความคาดหวังของตน จึงสรุปว่า เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จะสร้าง บรรยากาศก้าวร้าวรอบๆตัว จึงทำให้เด็กอื่นที่มีพฤติกรรมอ่อนโยนไม่ก้าวร้าวแสดงพฤติกรรม ตอบสนองก้าวร้าว เพราะเป็นการแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งแวดล้อมที่ก้าวร้าว

### 3.1.2 ชั้นของการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบ

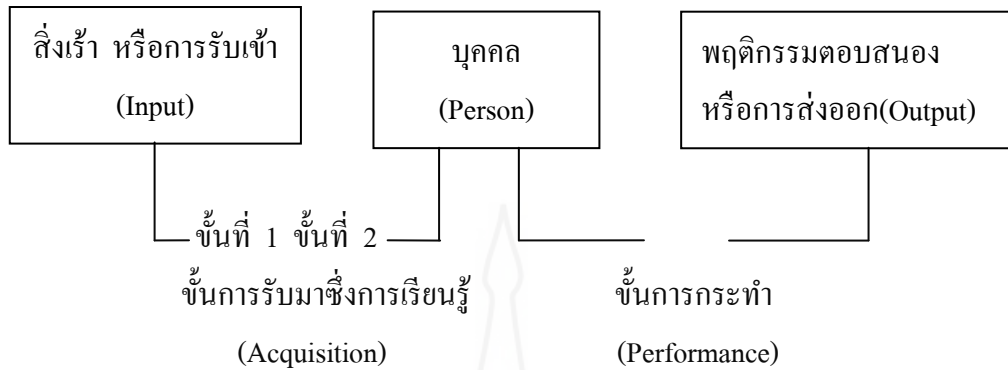
การเรียนรู้ทางสังคมด้วยการรู้คิดจากการเลียนแบบมี 2 ชั้น คือ

ชั้นแรก เป็นชั้นการได้รับมาซึ่งการเรียนรู้ (Acquisition) ทำให้สามารถแสดง พฤติกรรมได้

ชั้นที่สอง เรียกว่าชั้นการกระทำ (Performance) ซึ่งอาจจะกระทำหรือ ไม่กระทำก็ได้

การเรียนรู้ที่แบ่งออกเป็น 2 ชั้น จะแสดงแผนผัง ดังต่อไปนี้

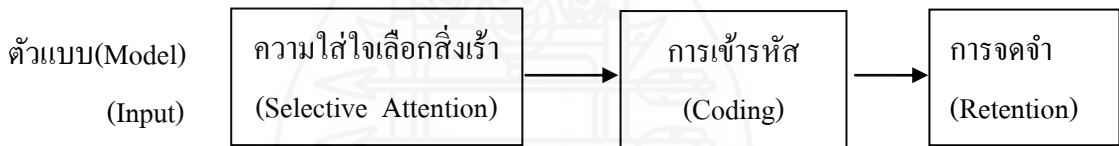
**แผนผังที่ 1** ขั้นตอนของการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ



ภาพที่ 2.1 แผนผังที่ 1 ขั้นตอนของการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ

ขั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้ ประกอบด้วยส่วนประกอบที่สำคัญเป็นลำดับ 3 ลำดับดังแสดงในแผนผังที่ 2

**แผนผังที่ 2** ส่วนประกอบของการเรียนรู้ขั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้



ภาพที่ 2.2 แผนผังที่ 2 ส่วนประกอบของการเรียนรู้ขั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้

จากแผนผังจะเห็นว่า ส่วนประกอบทั้ง 3 อย่าง ของการรับมาซึ่งการเรียนรู้ เป็นกระบวนการทางพุทธิปัญญา (Cognitive Process) ความใส่ใจที่เลือกสิ่งเร้ามีบทบาทสำคัญในการเลือกตัวแบบ

สำหรับขั้นการกระทำ (Performance) นั้น ขึ้นอยู่กับผู้เรียน เช่น ความสามารถทาง ด้านร่างกาย ทักษะต่างๆ รวมทั้งความคาดหวังที่จะได้รับแรงเสริมซึ่งเป็นแรงจูงใจ

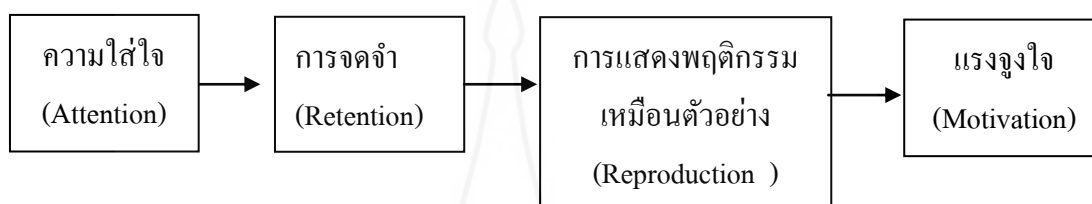
**3.1.3 กระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกต**

กระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเรียนรู้โดยตัวแบบ มี 4 ขั้นตอน คือ

- 1) กระบวนการความใส่ใจ (Attention)

- 2) กระบวนการจดจำ (Retention)
- 3) กระบวนการการแสดงผลพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)
- 4) กระบวนการจูงใจ (Motivation)

### แผนผังที่ 3 กระบวนการในการเรียนรู้โดยการสังเกต



ภาพที่ 2.3 แผนผังที่ 3 กระบวนการในการเรียนรู้โดยการสังเกต

แหล่งอ้างอิง: Bandura, 1977, p.23

#### กระบวนการความใส่ใจ (Attention Process)

ความใส่ใจของผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าผู้เรียนไม่มีความใส่ใจการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นการเรียนรู้แบบนี้ ความใส่ใจจึงเป็นสิ่งแรกๆ ที่ผู้เรียนจะต้องมี ผู้เรียนจะต้องรับรู้ส่วนประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมของผู้เป็นต้นแบบ องค์ประกอบที่สำคัญของต้นแบบที่มีอิทธิพลต่อความใส่ใจของผู้เรียนมีหลายอย่าง เช่น เป็นผู้ที่มีเกียรติสูง (High Status) มีความสามารถสูง (High Competence) หน้าตาดี รวมทั้งการแต่งตัว การมีอำนาจที่จะให้รางวัลหรือลงโทษ

คุณลักษณะของผู้เรียนก็มีความสัมพันธ์กับกระบวนการใส่ใจ เช่น วัยของผู้เรียน ความสามารถทางด้านพุทธิปัญญา ทักษะทางการใช้มือและส่วนต่างๆของร่างกาย รวมทั้งตัวแปรทางบุคลิกภาพ เช่น ความรู้สึกว่าตนนั้นมีค่า (Self-Esteem) ความต้องการและทัศนคติของผู้เรียน ตัวแปรเหล่านี้มักจะเป็นสิ่งจำกัดขอบเขตของการเรียนรู้โดยการสังเกต

#### กระบวนการจดจำ (Retention Process)

การที่ผู้เรียนหรือผู้สังเกตสามารถที่จะเลียนแบบหรือแสดงผลพฤติกรรมเหมือนต้นแบบได้ก็เพราะผู้เรียนบันทึกสิ่งที่ตนสังเกตจากต้นแบบไว้ในความจำระยะยาว ซึ่งเบนคูราพบว่าผู้สังเกตที่สามารถอธิบายพฤติกรรม หรือการกระทำของต้นแบบด้วยคำพูด หรือสามารถมีภาพพจน์สิ่งที่ตนเองสังเกตไว้ในใจ จะเป็นผู้ที่สามารถจดจำสิ่งที่เรียนรู้โดยการสังเกตได้ดีกว่าผู้ที่



เพียงแต่ดูเฉยๆ หรือทำงานอื่นในขณะที่ดูตัวแบบไปด้วย สรุปแล้วผู้สังเกตที่สามารถระลึกถึงสิ่งที่สังเกตเป็นภาพพจน์ในใจ (Visual Imagery) และสามารถเข้ารหัสด้วยคำพูดหรือถ้อยคำ (Verbal Coding) จะเป็นผู้ที่สามารถแสดงพฤติกรรมเลียนแบบจากตัวแบบได้แม้ว่าเวลาจะผ่านไปนานๆ และนอกจากนี้ถ้าผู้สังเกตหรือผู้เรียนมีโอกาสดูหรือได้เห็นตัวแบบแสดงสิ่งที่จะต้องเรียนรู้ซ้ำก็จะเป็นการช่วยความจำให้ดียิ่งขึ้น

#### **กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ (Reproduction Process)**

กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนแปรสภาพ (Transform) ภาพพจน์ (Visual Image) หรือสิ่งที่จำไว้เป็นการเข้ารหัสเป็นถ้อยคำ (Verbal Coding) ในที่สุดแสดงออกมาเป็นการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ ปัจจัยที่สำคัญของกระบวนการนี้คือ ความพร้อมทางด้านร่างกายและทักษะที่จำเป็นจะต้องใช้ในการเลียนแบบของผู้เรียน ถ้าหากผู้เรียนไม่มีความพร้อมก็จะไม่สามารถที่จะแสดงพฤติกรรมเลียนแบบได้

การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ แบนคูรากล่าวว่า ไม่ใช่เป็นพฤติกรรมที่ลอกแบบอย่างตรงไปตรงมา การเรียนรู้โดยการสังเกตประกอบด้วย กระบวนการทางพุทธิปัญญา (Cognitive Process) และความพร้อมทางด้านร่างกายของผู้เรียน ฉะนั้นในขั้นการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ (Reproduction) ของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกันไป ผู้เรียนบางคนก็อาจจะทำได้ดีกว่าตัวแบบที่ตนสังเกต หรือบางคนก็สามารถเลียนแบบได้เหมือนมาก บางคนก็อาจจะทำได้ไม่เหมือนกับตัวแบบเพียงแต่คล้ายคลึงกับตัวแบบ มีบางส่วนเหมือนบางส่วนไม่เหมือนกับตัวแบบ และผู้เรียนบางคนจะไม่สามารถแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ฉะนั้นเบนคูราจึงให้คำแนะนำแก่ผู้ที่มีหน้าที่เป็นตัวแบบ เช่น ผู้ปกครองหรือครูควรรีผลย้อนกลับที่ต้องตรวจสอบแก้ไข (Correcting Feedback) เพราะจะเป็นการช่วยเหลือให้ผู้เรียนหรือผู้สังเกตมีโอกาสทบทวนในใจว่าการแสดงพฤติกรรมของตัวแบบมีอะไรบ้างและพยายามแก้ไขให้ถูกต้อง

#### **กระบวนการจูงใจ (Motivation Process)**

เบนคูรา อธิบายว่า แรงจูงใจของผู้เรียนที่จะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่ตนสังเกต เนื่องจากความคาดหวังว่า การเลียนแบบจะนำประโยชน์มาให้ เช่น การได้รับแรงเสริมหรือรางวัล หรืออาจจะนำประโยชน์บางสิ่งบางอย่างมาให้ รวมทั้งการคิดว่าการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบจะทำให้ตนหลีกเลี่ยงปัญหาได้ ในห้องเรียนเวลาครูให้รางวัลหรือลงโทษพฤติกรรมของนักเรียนคนใดคนหนึ่ง นักเรียนทั้งห้องก็จะเรียนรู้โดยการสังเกตและเป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมหรือไม่แสดงพฤติกรรมหรือไม่แสดงพฤติกรรมซึ่งความสำคัญของแรงเสริมบวก มีผลต่อ

พฤติกรรมที่ผู้เรียนเลียนแบบตัวแบบและคุณลักษณะของตัวแบบมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบของผู้เรียนพฤติกรรมเสริมสร้างสังคมและทำลายสังคม

### ปัจจัยที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกต

1. ผู้เรียนจะต้องมีความใส่ใจ (Attention) ที่จะสังเกตตัวแบบ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงโดยตัวแบบจริงหรือตัวแบบสัญลักษณ์ ถ้าเป็นการอธิบายด้วยคำพูด ผู้เรียนก็ต้องตั้งใจฟังหรือถ้าจะต้องอ่านคำอธิบายก็ต้องมีความตั้งใจที่จะอ่าน

2. ผู้เรียนจะต้องเข้ารหัสหรือบันทึกสิ่งที่สังเกตหรือสิ่งที่รับรู้ไว้ในความจำระยะยาว

3. ผู้เรียนจะต้องมีโอกาสดแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบและควรจะทำซ้ำเพื่อจะให้จำได้

4. ผู้เรียนจะต้องรู้จักประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยใช้เกณฑ์ (Criteria) ที่ตั้งขึ้นด้วยตนเองหรือโดยบุคคลอื่น

ความสำคัญของการควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง (Self-Regulation) ความสามารถที่จะควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง โดยการเข้าใจถึงผลที่เกิดตามมา (Consequences) มีความสำคัญมาก โดยเบนคูรา กล่าวว่า ถ้าผลที่เกิดตามมาจากพฤติกรรมของผู้เรียนคือรางวัล ผู้เรียนก็จะมี ความพอใจในพฤติกรรมของตนเอง แต่ถ้าผลที่เกิดตามมาเป็น การลงโทษก็จะก่อให้เกิดความไม่พอใจ ทั้งความพอใจและไม่พอใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับมาตรฐานของพฤติกรรมที่ผู้แสดงพฤติกรรมได้ตั้งไว้ ผลของการวิจัยเกี่ยวกับการตั้งมาตรฐานหรือเกณฑ์ที่จะประเมินพฤติกรรมของตนเองพบว่าเด็กที่อยู่ในกลุ่มที่มีตัวแบบ ซึ่งตั้งเกณฑ์หรือมาตรฐานของพฤติกรรมที่ต่ำจะเป็นเด็กที่ไม่พยายามที่จะทำให้ดีขึ้น เพียงแต่ทำพอไปได้ตามที่ตัวแบบได้กำหนดไว้เท่านั้น ส่วนเด็กที่อยู่ในกลุ่มที่มีตัวแบบที่ตั้งเกณฑ์ หรือมาตรฐานของพฤติกรรมไว้สูง จะมีความพยายามเพื่อจะพิสูจน์ว่าตนเองทำได้ อย่างไรก็ตามแม้ว่าการตั้งเกณฑ์ของพฤติกรรมไว้สูงจะเป็นสิ่งที่ดีก็ตาม ผู้ตั้งเกณฑ์จะต้องคำนึงว่าจะต้องเป็นเกณฑ์ที่ผู้เรียนสามารถจะทำได้เหมือนจริง (Realistic) เพราะถ้าตั้งเกณฑ์เกินความสามารถจริงของเด็ก เด็กก็จะประสบความผิดหวังมีความท้อแท้ใจ ไม่พยายามที่จะประกอบพฤติกรรม (Kalory, 1997) ในกรณีที่เกณฑ์ที่ตั้งไว้สูงพอที่จะทำให้ผู้เรียนพยายามประกอบพฤติกรรมถ้าผู้เรียนทำได้ก็จะเกิดความพอใจเป็นแรงเสริมด้วยตนเอง (Self-Reinforcement) และทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้

ความสำคัญของแรงจูงใจของผู้เรียนในการเรียนรู้โดยการสังเกต การตั้งเกณฑ์ของผลสัมฤทธิ์สูงแต่อยู่ในความสามารถของผู้เรียน เพื่อผู้เรียนจะได้ประสบความสำเร็จและมีความพอใจซึ่งเป็นแรงเสริมด้วยตนเองและเกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ต่อไป

### 3.1.4 หลักการทั่วไปของการสอนโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

- 1) บังชี้วัตถุประสงค์ที่จะให้นักเรียนแสดงพฤติกรรม หรือเขียนวัตถุประสงค์เป็นเชิงพฤติกรรม
- 2) แสดงตัวอย่างของการกระทำหลายๆตัวอย่าง ซึ่งอาจจะเป็นบุคคล การ์ตูน ภาพยนตร์ วีดีโอ โพรทัศน์และสิ่งพิมพ์ต่างๆ
- 3) ให้คำอธิบายควบคู่ไปกับการให้ตัวอย่างแต่ละอย่าง
- 4) ชี้แนะขั้นตอนของการเรียนรู้โดยการสังเกตแก่นักเรียน เช่น แนะนำให้สนใจสิ่งเร้าที่ควรใส่ใจหรือเลือกใส่ใจ
- 5) จัดเวลาให้นักเรียนมีโอกาสที่แสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ เพื่อจะได้ดูว่านักเรียนสามารถที่จะกระทำโดยการเลียนแบบหรือไม่ ถ้านักเรียนทำได้ไม่ถูกต้องอาจจะต้องแก้ไขวิธีสอนหรืออาจจะต้องแก้ที่ตัวผู้เรียน
- 6) ให้แรงเสริมแก่นักเรียนที่สามารถเลียนแบบได้ถูกต้อง เพื่อจะให้นักเรียนมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้และเป็นตัวอย่างแก่นักเรียน

## 4. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ

### 4.1 ความหมาย

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเพื่อนต่างประเทศ มีผู้กล่าวไว้ดังนี้ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้ให้ความหมายของเพื่อนต่างประเทศไว้ว่า หมายถึง เพื่อนที่ไม่ใช่เพศเดียวกัน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์ (<http://www.vimanloy.com/lesson/lesson4>) ได้ให้ความหมาย การคบเพื่อนต่างประเทศว่า หมายถึง การคบหาสมาคมกับบุคคลที่ต่างจากเพศเดียวกับตน

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ได้ให้ความหมาย การคบเพื่อนต่างประเทศว่า หมายถึง ความสามารถในการคบหาสมาคมกับเพื่อนที่ไม่ใช่เพศเดียวกับตน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจถึงวิธีการปรับตัวที่เหมาะสมกับตนเองและสังคม

วัฒนธรรมไทยนอกจากนี้ยังกล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

การพัฒนาทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช

2551

การพัฒนาทักษะชีวิต เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองในด้านความรู้ทักษะและเจตคติในการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อการปรับตัวการป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่างๆ จัดการกับชีวิตตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา โดยสถานศึกษาต้องจัดการศึกษาให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามตัวชี้วัดมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 สาระการเรียนรู้และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเจตนารมณ์ของหลักสูตร ทักษะชีวิตในสาระการเรียนรู้ จำแนกได้เป็น 2 กลุ่มคือ

1. ทักษะชีวิตทั่วไป เป็นทักษะพื้นฐานของผู้เรียนในการเผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้งทางความคิด การทะเลาะเบาะแว้ง การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ การวิพากษ์วิจารณ์ การจำแนกแยกแยะข้อมูลข่าวสาร การตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่างๆ การแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวัน การคิดวางแผนในการดำรงชีวิตประจำวัน ฯลฯ ซึ่งผู้ที่ได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตทั่วไป จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม หรือที่เรียกว่ามีความสามารถในการคิด และการสื่อความหมาย

ทักษะชีวิตทั่วไปถือเป็นทักษะที่เป็นแกนของทักษะต่างๆ และเป็นทักษะพื้นฐานของการเกิดทักษะชีวิตองค์ประกอบอื่นๆ รวมทั้งความรู้ในเนื้อหาสาระต่างๆ อย่างกว้างขวาง

ครูผู้สอนสามารถจัดการเรียนรู้ที่สร้างทักษะชีวิตทั่วไปด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ จากการสอนปกติในชั้นเรียนด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม หรือกระบวนการกลุ่มและเทคนิคเกมการศึกษา ที่ให้ผู้เรียนได้มีการอภิปราย แสดงความรู้สึกรู้สึกคิดอย่างมีประสิทธิภาพ หลังการเสร็จสิ้นจัดกิจกรรมตามจุดประสงค์แต่ละครั้งด้วยประเด็นคำถามให้เกิดการสะท้อน (Reflect) การเชื่อมโยง (Connect) การปรับประยุกต์ความคิดและนำไปใช้ (Apply) หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการเรียนรู้ในช่วงการเรียนปกติ เป็นการบูรณาการ หรือ สอนแทรกทักษะชีวิตในกระบวนการเรียนการสอนทุกกลุ่ม สาระการเรียนรู้ที่อิงมาตรฐานและตัวชี้วัดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

นอกจากนี้ ยังพัฒนาทักษะชีวิตทั่วไปผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เช่น กิจกรรมชมรม กิจกรรมการแสดงความสามารถพิเศษต่างๆ การศึกษาแหล่งเรียนรู้ภายในและภายนอกสถานศึกษา เป็นต้น

2. ทักษะชีวิตเฉพาะเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับใช้ในการเผชิญกับปัญหาในชีวิตที่เฉพาะเจาะจง เช่น ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาเอดส์ ปัญหาเพศ การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม ปัญหาการปรับตัวต่อสภาวะวิกฤต ปัญหาสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อนและผู้อื่น ผู้ที่มีทักษะชีวิตในการเผชิญปัญหาเฉพาะเจาะจง จะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ หรือมีพลังสุขภาพจิต ซึ่งจะช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการ สามารถปรับตัวในสถานการณ์วิกฤต และผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตไปได้โดยไม่เกิดผลกระทบตามมาหรือสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างรวดเร็ว

ทักษะชีวิตเฉพาะ ถือว่าเป็นทักษะขั้นสูงที่มีความสำคัญต่อการจัดการกับชีวิตตนเองของผู้เรียน ได้แก่ ทักษะการรู้จักตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เช่น การรู้ความแตกต่างระหว่างชายหญิง คุณค่าและศักดิ์ศรีของชายหญิง ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เช่น การคิดที่ไม่เครียด การคิดเชิงบวก ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เช่น ทักษะการปฏิเสธ การชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยง ทักษะการใช้ภาษาที่สร้างความเข้าใจอันดีต่อการพูดสื่อสารที่สร้างมิตร

ทักษะชีวิตเฉพาะสามารถพัฒนาได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ ที่ผู้เรียนได้เรียนรู้และสร้างความรู้ด้วยตนเองร่วมกับกลุ่ม ได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ สถานการณ์จริงในชีวิต จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่มีความหมายกับชีวิตของตนเอง เชื่อมโยงชีวิตและการดำเนินชีวิตของผู้เรียนในปัจจุบันและอนาคตซึ่งสำนักวิชาการ และมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กล่าวถึงทักษะชีวิตที่จำเป็นดังนี้

- 1) ทักษะการตระหนักในตนเอง
- 2) ทักษะการสื่อสาร
- 3) ทักษะการฟัง
- 4) ทักษะการจัดการกับอารมณ์และ
- 5) ทักษะการตัดสินใจ
- 6) ทักษะการปฏิเสธ

## 4.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

จากการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น มีผู้กล่าวไว้ดังนี้

### 4.2.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ในลักษณะที่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้ และเป็นระยะที่มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่พึ่งพาทางเศรษฐกิจ ไปสู่สภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

สุชา จันทน์เอม (2533: 50-53) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นไว้ดังนี้

วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) อายุตั้งแต่ 12-14 ปี เป็นระยะที่มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก สัดส่วนต่างๆของร่างกายเจริญเติบโตไม่พร้อมกัน นำเสียงเปลี่ยน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและหงุดหงิด วิตกกังวล

วัยรุ่น (Adolescence) อายุระหว่าง 13-20 ปี เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญที่สุดระยะหนึ่งของชีวิต เป็นระยะที่เด็กมีปัญหา และต้องปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ๆที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคมวัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กมาสู่วัยผู้ใหญ่ วัยนี้มีความสับสนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย บางครั้งคิดว่าตนเองเป็นเด็ก แต่บางครั้งคิดว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เด็กเริ่มมีความรู้สึกทางเพศ ต้องการความรู้และคำแนะนำในเรื่องการปรับตัวทางเพศ มีพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมที่เป็นลักษณะเฉพาะไม่เหมือนกับวัยอื่นๆ

สุพัตรา สุภาพ (2534: 9) กล่าวว่า วัยรุ่นอาจแบ่งได้ 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น อายุระหว่าง 10-12 ปี เป็นระยะที่กล้าแสดงออกหนุ่มเนื้อสาว มีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว แต่วัยนี้ยังไม่รับรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงเท่าใดนัก ยังมีลักษณะหลายอย่างของวัยเด็ก เช่น อยู่ในกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน และยังมีบ้านเป็นศูนย์กลางของชีวิต
2. เป็นระยะที่เริ่มสนใจเพศตรงข้าม ทำให้ความสนใจกับกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันเริ่มห่างเหินไป มีความกระด้างกระเดื่องต่อคำสั่งของพ่อแม่ แต่จะคล้อยตามกฎเกณฑ์อุดมการณ์และมีความรักตนเองมากกว่าจะต้องมีความสนิทแน่นแฟ้นกับใคร นั่นคือ ความรักความต้องการทางเพศอาจเป็นคนละเรื่อง จากการเปลี่ยนแปลงหลายๆอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเขา ทำให้เขามีอารมณ์หวั่นไหวปั่นป่วนง่าย ไวต่อความรู้สึกบิบบิ้นและดังเล
3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 17-21 ปี เป็นช่วงที่เข้าใกล้ความเป็นผู้ใหญ่ จะเริ่มสนใจอนาคตของตน ทั้งเด็กหนุ่มสาวต่างก็เริ่มสนใจในอาชีพ เด็กสาวจะสนใจงานที่ไม่เป็นอุปสรรคต่อชีวิตสมรส ดังนั้นวัยรุ่นระยะนี้จึงมีการเลือกอาชีพและคู่ครอง ซึ่งจะช่วยให้เอกลักษณ์หรือความเป็นตัวของตัวเองมั่นคงขึ้น และมีความสามารถสนิทแน่นแฟ้นกับเพศตรงข้าม

ฮอลล์ (Hall, 1964: 55) กล่าวว่า วัยรุ่น “เป็นวัยพายุบูแคม” เป็นวัยที่มีการกระทำเหมือนเด็กและผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาที่สมควรได้รับการปฏิบัติเยี่ยงเด็กแต่ก็ยังไม่พร้อมที่จะได้รับการปฏิบัติเยี่ยงผู้ใหญ่

สรุปได้ว่าวัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีอายุระหว่าง 11-20 ปี โดยอาจแบ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย และอาจแบ่งตามพัฒนาการด้านต่างๆ เช่นพัฒนาการด้านร่างกายการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ต่างๆที่มักจะปรวนแปรรวดเร็วและรุนแรงและรู้สึกสับสน

#### 4.2.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2531: 17) กล่าวถึง การแบ่งขั้นตอนการพัฒนาบุคลิกภาพของ فروยด์ ออกเป็น 5 ลำดับขั้น ดังนี้

- 1) ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะ (Oral Stage) ช่วงนี้กินเวลาประมาณตั้งแต่คลอดจนถึง 1 ขวบ ทารกมีความสุข
- 2) ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะทวารหนัก (Anal Stage) ช่วงนี้กินเวลาประมาณตั้งแต่ 1 ขวบถึง 2 ขวบ เป็นช่วงที่ทารกมีความสุขในชีวิตโดยกิจกรรมที่ใช้ทวารหนัก
- 3) ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะปฐมภูมิ (Phallic Stage) ช่วงนี้กินเวลาประมาณ ตั้งแต่ 3 ขวบถึง 5 ขวบการมีวุฒิภาวะ (Maturation) ของอวัยวะเพศปฐมภูมิ ทำให้เด็กทำกิจกรรมเนื่องด้วยอวัยวะเพศ เช่น เล่นกับอวัยวะนั้น แล้วส่งผลถึงการตระหนักรู้ลักษณะเพศชายหรือหญิงของตน ทำให้เกิดการเลียนแบบบทบาททางเพศจากบุคคลที่เป็นผู้ใหญ่ใกล้ชิดตนเองสนิทสนมและเป็นเพศเดียวกับตน فروยด์เชื่อว่า หากการเลียนแบบบทบาททางเพศของเด็กในช่วงนี้เสียหลัก ทำให้บุคคลนั้นมีบทบาททางเพศสับสนในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ระยะนี้ยังเป็นระยะพัฒนาปม Oedipus และปม Electra พร้อมๆกับการเลียนแบบบทบาททางเพศ เด็กเริ่มพัฒนาความก้าวร้าวและเริ่มแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตน (Self identity)
- 4) ขั้นแสวงหาความสุขจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว (latency Stage) อายุประมาณ 6-12 ขวบ วัยนี้พัฒนาการทางกายเป็นไปอย่างเชื่องช้าเมื่อเทียบกับระยะที่ผ่านมา เด็กจึงแสวงหาความพอใจจากการติดต่อสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัวและเพื่อนวัยเดียวกัน (ซึ่งมักจะเป็นเพศเดียวกันกับตน) เป็นระยะที่เด็กเริ่มรู้จักใช้เหตุผล
- 5) ขั้นแสวงหาความสุขจากแรงกระตุ้นของทฤษฎีทางเพศ (Genital Stage) อายุประมาณ 13-20 ปี เป็นระยะที่เด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นและเริ่มจะเป็นผู้ใหญ่ ลักษณะทฤษฎีทางเพศพัฒนาถึงขั้นสมบูรณ์ ระยะที่แล้ววมาเป็นเวลาที่เด็กหมกมุ่นอยู่กับตัวเองค่อนข้างมาก เมื่อถึงระยะนี้เด็กพัฒนาความรัก ความผูกพัน ความหมกมุ่นกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว กับบุคคลอื่นทั้งเพศเดียวกัน

และเพศตรงข้าม ทั้งร่วมวัยและต่างวัย พรอยด์ย้ำว่าเมื่อพัฒนามาถึงขั้นนี้แล้ว มิได้หมายความว่าเด็กเลิกแสวงหาความสุขจากส่วนต่างๆของร่างกาย

นอกจากนี้ ศรีเรื่อน แก้วก้งวาน (2531: 69) ยังได้กล่าวถึงทฤษฎีขั้นตอนการพัฒนาการของชัลลิแวน เน้นสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเป็นแกนนำ ลักษณะพัฒนาการประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 2.1 ขั้นตอนการพัฒนาการของชัลลิแวน ที่เน้นสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเป็นแกนนำ

ขั้นตอนของพัฒนาการ	ระยะเวลา	ลักษณะประจำขั้น
1. วัยทารก	ตั้งแต่คลอดจนถึงพูดภาษาได้	เรียนรู้และฝึกหัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส กิจกรรมทางปาก ความคิดพัฒนาจากขั้น Prototaxic มาสู่ขั้น Paratatic ความรู้สึกประทับใจทางบวกและทางลบในด้านสัมพันธ์ภาพของผู้อื่น เช่น ความเอาใจใส่ของพ่อแม่ หรือความหงุดหงิดฉุนเฉียวของพ่อแม่
2. วัยเด็ก	ตั้งแต่พูดภาษาได้จนกระทั่งเข้าโรงเรียน	ภาษาพัฒนาขึ้นมาก ความคิดเชิง Sintaxic เริ่มต้นและพัฒนาไปเรื่อยๆ เริ่มมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมวัย เริ่มเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว เข้าใจลักษณะประจำเพศของตน รู้จักเล่นตามแบบเด็กชาย เด็กหญิง
3. วัยก่อนวัยรุ่น	ระยะเข้าโรงเรียนชั้นประถม	เริ่มมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ชับซ้อนขึ้น
4. วัยแรกรุ่น	ปีต่างๆของโรงเรียนชั้นประถมต่อกับโรงเรียนมัธยมต้น	รู้จักสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนเพศเดียวกัน รู้จักการสมาคมกับบุคคลอื่น
5. วัยรุ่นตอนต้น	ปีต่างๆของชั้นมัธยมต้นต่อกับมัธยมปลาย	เริ่มสนใจและสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม เรื่องเพศเป็นเรื่องที่อยู่ในความคิดนี้อย่างมาก



## ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

ขั้นตอนของ พัฒนาการ	ระยะเวลา	ลักษณะประจำขั้น
6. วัยรุ่นตอนปลาย	ปีท้ายๆของชั้นมัธยม ปลายต่อกับระยะต้น ของอุดมศึกษาตั้งแต่ พ้นช่วง	เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมตามเพศของตน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเริ่มเป็นเรื่องเป็นราว มากขึ้นถ้าการพัฒนาการทั้ง 6 ขั้นที่ผ่านมา เป็นไปด้วยดี
7. วัยผู้ใหญ่	วัยรุ่นจนตลอดชีวิต	บุคคลจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีสมรรถภาพแท้จริง

สุชา จันทน์อม (2533: 35) ได้กล่าวว่า พัฒนาการ (Development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านโครงสร้าง (structure) และแบบแผน (pattern) ของอินทรีย์ทุกส่วน การเปลี่ยนแปลงนี้จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆเป็นขั้นๆ จากระยะหนึ่ง ไปสู่อีกระยะหนึ่ง เพื่อที่จะไปสู่วุฒิภาวะ ทำให้อินทรีย์มีลักษณะและความสามารถใหม่ๆเกิดขึ้น ซึ่งมีผลทำให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นเป็นลำดับ โดยมีลักษณะทั่วไปของวัยรุ่นที่ควรทราบ ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งเด็กวัยนี้มีอัตราการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีน้ำหนัก ส่วนสูงเพิ่มขึ้น อวัยวะเพศเติบโตและมีระบบการทำงานได้อย่างเต็มที่ โดยในเพศหญิง จะมีประจำเดือน (Menstruation) ครั้งแรก หมายถึงการเริ่มต้นของวัยรุ่น ซึ่งอายุจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ปกติเด็กหญิงคือ 12.6 ปี จะเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี ระบบเพศเจริญเติบโตเต็มที่ พร้อมทั้งจะสืบพันธุ์ได้ นอกจากนี้ การมีหน้าอก ตะโพกขยาย เสียขม ขน ฯลฯ ส่วนเพศชาย จะมีเสียงห้าว ไหล่กว้าง มีขน มีหนวด ฯลฯ และถือเอาการมีน้ำอสุจิ (Sperm) ครั้งแรกเป็นเครื่องหมายการเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งการเจริญเติบโตของระบบเพศและฮอร์โมนเพศ ทำให้มีการเจริญเติบโตของอวัยวะเพศ และพร้อมที่จะมีพฤติกรรมทางเพศ

ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะเป็นไปอย่างรวดเร็วในระยะ 2-3 ปีแรกของการเปลี่ยนวัย และจะลดลงเรื่อยๆ จากระยะวัยรุ่นตอนกลาง ไปหยุดลงเมื่อถึงขีดเติบโตเต็มที่ ระหว่างอายุ 18-20 ปี ซึ่งแสดงว่าบุคคลนั้นบรรลุวุฒิภาวะทางร่างกายตามธรรมชาติแล้ว

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ สรุปได้ดังนี้

2.1 มีความต้องการและความปรารถนาใหม่ๆเกิดขึ้น และเป็นไปอย่างรุนแรง

2.2 มีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น

- 2.3 เกิดความรู้สึกกระวนกระวายใจในเรื่องความเจริญเติบโต
- 2.4 สติปัญญาและความคิดเจริญก้าวหน้ากว้างขวางออกไป
- 2.5 เริ่มรู้จักรับผิดชอบตนเอง และต้องการเป็นอิสระ
- 2.6 อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรุนแรง
- 2.7 จินตนาการมีมากขึ้น
- 2.8 ความเชื่อมั่นต่างๆเป็นไปอย่างรุนแรง
- 2.9 ความสนใจในการสมาคมมีมากขึ้น
- 2.10 ประสาทส่วนต่างๆและความรู้สึกด้านสัมผัสตื่นตัวขึ้นมา

วัยรุ่นมีความต้องการที่จะมีฐานะเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ต้องการให้สังคมรู้ว่าเขาไม่ใช่เด็ก แต่ในเวลาเดียวกันเขาก็ไม่ใช่ผู้ใหญ่ เนื่องจากยังขาดประสบการณ์ของการรับผิดชอบ การเรียนรู้ก็มาก สภาพการขัดกันและความคับข้องใจ (frustration) จึงมีอยู่บ้าง สภาพการขัดกันนี้แบ่งเป็น 2 เรื่องคือ การรับผิดชอบต่อตนเอง และการรับบทบาทของผู้ใหญ่ เพราะเป็นที่ร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงมาก เด็กต้องการอิสรภาพ ต้องการเหมือนผู้ใหญ่ แต่ในขณะเดียวกันนั้นเด็กก็ขาดความรู้ ขาดประสบการณ์และความกล้าที่จะเผชิญปัญหาโดยลำพัง และแก้ปัญหาโดยไม่มีผู้ร่วมปรึกษา เด็กส่วนมากอยากรู้และต้องการความช่วยเหลือ เช่น เด็กวัยนี้สนใจในเรื่องเพศ คิดถึงมัน ผันถึงมัน แต่ในเวลาเดียวกันก็เกิดความกลัว และไม่ทราบจะควบคุมมันได้หรือไม่ เขาต้องการความรู้ ต้องการที่ปรึกษาและคนสนับสนุน ทั้งๆที่เขารู้ที่อยู่บ้างแล้ว ดังนั้นวัยนี้จึงมีสภาพขัดกัน เกิดความวิตกกังวลและสับสนมาก

สุรางค์ โคว์ตระกูล (2552: 86-93) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นไว้ดังนี้

วัยรุ่น อายุตั้งแต่ 12-18 ปี จะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วทุกด้าน โดยเริ่มต้นจากพัฒนาการด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางความสูงและน้ำหนักอย่างรวดเร็วมาก โดยเพศหญิง อายุเฉลี่ยประมาณ 11 ปี เร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปีมีการแตกเนื้อหนุ่มสาว เพศหญิงจะเพิ่มขนาดของหน้าอก สะโพก มีรูปร่างอวบขึ้น มีเอว เพศชายจะมีไหล่กว้างขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรง การเปลี่ยนของเสียง คือ เสียงห้าวและแปร่ง ผิวหนังจะเปลี่ยนทั้งหญิงและชาย คือเป็นสิ่ว มีขนขึ้นตามร่างกาย แขน ขา รอบอวัยวะเพศและหน้า เพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรวดเร็วสุดยอดราวๆ 12 ปี และจะไปหยุดหรือการเจริญเติบโตช้าลงเมื่ออายุราวๆ 17 ปี เพศชายมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรวดเร็วสุดยอดราวๆ 14 ปี และจะไปหยุดหรือการเจริญเติบโตช้าลงเมื่ออายุราวๆ 21 ปี

พัฒนาการทางด้านเซาว์ปัญญา โดยเด็กวัยรุ่นจะเริ่มมีความคิดเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นสามารถคิดหาเหตุผลนอกเหนือไปจากข้อมูลที่มีอยู่ สามารถบันทึกสิ่งเร้าที่เป็นนามธรรมและสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างซับซ้อนขึ้น

พัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม อารมณ์ของวัยรุ่นค่อนข้างจะรุนแรง และเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ความตึงเครียดอาจจะมาจากการปรับตัว และการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ด้านพัฒนาการด้านสังคม วัยนี้มีความต้องการใกล้ชิดผูกพันกับเพื่อนวัยเดียวกัน ซึ่งโดยปกติแล้วจะเริ่มสนิทสนมกับเพื่อนเพศเดียวกันก่อน จากนั้นจะมีความใกล้ชิดผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ

จรรยา ทองถาวร (2530: 13) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่นที่เด่นชัดที่สุด คือ การมีสัมพันธภาพกับเพศตรงข้าม ในวัยเด็กตอนปลายความสนใจในเพศเดียวกันมีค่อนข้างสูง โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงจะมีความสนใจในเพศตรงข้ามเร็วกว่าวัยรุ่นชาย ทั้งนี้ ประเมินจากการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมทางสังคมต่างๆ ซึ่งวัยรุ่นชายมีความสนใจเข้าร่วมกลุ่มดังกล่าวน้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับในช่วงอายุเดียวกัน

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลายค่อนข้างชัดเจน โดยเฉพาะกับเพื่อนต่างเพศ เมื่อเปรียบเทียบกับวัยรุ่นตอนต้นซึ่งยังจำกัดกรอบความสัมพันธ์กับเพื่อนเพศเดียวกัน วัยรุ่นตอนปลายที่ศึกษาในสถานศึกษามักมีโอกาสร่วมกิจกรรมกับเพศตรงข้ามมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมมีลักษณะใกล้เคียงกับกิจกรรมทางสังคมในชีวิตจริงแบบผู้ใหญ่มากขึ้น

นาฏสุคนธ์ อุเงิน(2543: 44) กล่าวว่า วัยรุ่นต้องการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศโดยธรรมชาติ ซึ่งในเรื่องนี้วัยรุ่นไม่ได้รับการตอบสนองในบ้านของตนเอง การมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นไม่อาจทำได้โดยตรง จะอาศัยผ่านกลุ่มต่างๆเป็นสื่อกลาง โดยเริ่มจากความเป็นเพื่อนธรรมดา ขึ้นสู่ความเป็นคนรักโดยลำดับ ในขั้นแรกที่วัยรุ่นเริ่มปรารถนาที่จะมีเพื่อนต่างเพศหรือพึงพอใจเป็นพิเศษ จะมีความรู้สึกตื่นเต้นกังวลใจ ซึ่งบางครั้งต้องการเพื่อนเพื่อรับรู้ตลอดประโลมใจ และอาจต้องการคนปรึกษาหารือเพื่อให้สมปรารถนาของตนในที่สุด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544 : 12-17) กล่าวว่า iva อายุเฉลี่ยของวัยรุ่นจะอยู่ในช่วงระหว่าง 10-19 ปี ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-13 ปี วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14-16 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 17-19 ปี ซึ่งการเปลี่ยนแปลงมีดังนี้

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายต่างๆไป การที่ฮอร์โมนเกี่ยวกับเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นมาก ทำให้เด็กเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่คอ แขน ขา มากกว่าลำตัว ทำให้รู้สึกว่าคุณตัวเองมีรูปร่างแข็งแรงน่ารำคาญ ประกอบกับการเติบโตหรือการขยายขนาดของร่างกาย

แต่ละส่วนอาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน เช่น ร่างกายซึกซ่ายและขาเจริญเติบโตมีขนาดไม่เท่ากันในระยะแรกๆ แต่จะเจริญเท่าทันกันในระยะท้าย จึงควรให้ความมั่นใจในวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การเติบโตเป็นสาวรุ่น การมีรอบเดือนครั้งแรก อาจทำให้รู้สึกพอใจหรือภูมิใจที่ เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจรู้สึกในทางลบ หวาดหวั่น ตกใจได้เช่นกัน การมีรอบเดือนในครั้งแรกๆ จะไม่ใคร่สม่ำเสมอหรือขาดหายไปได้หลายๆเดือน และวัยรุ่นอาจกังวลหมกมุ่นกับรูปร่างได้ มักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆเพื่อสำรวจรูปร่างส่วนเว้าส่วนโค้งของร่างกาย หรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด การแตกเนื้อหนุ่ม การผื่นเป็ยกมักเกิดขึ้นในวัยรุ่นชายช่วงอายุ 14-16 ปี วัยรุ่นชายจะมีอารมณ์เพศสูงสุดและรุนแรงในช่วงอายุ 17-18 ปี มีการตื่นตัวทางเพศได้ง่ายและรวดเร็ว มีการแข็งตัวของอวัยวะเพศได้บ่อยๆ แม้ไม่มีสิ่งปลุกเร้า และอาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม ทำให้รู้สึกเสียหน้าละอายใจที่ควบคุมร่างกายไม่ได้ ก่อให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวเองได้

การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น ส่วนใหญ่มีผลมาจาก การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย วัยแรกเริ่มมักจะกลัวว่า มีความผิดปกติทางร่างกาย รู้สึกหงุดหงิดวิตกกังวล โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องเพศ เช่น

1. วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ว่าคนอื่นเหมือนกับตนเองไหม
2. วิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น และรู้สึกไม่แน่ใจความเป็นชายหรือหญิงของตน อาจทำให้ภาพพจน์ หรือความนับถือตนเองเริ่มสั่นคลอน
3. กังวลกับพฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ความอยากรู้อยากเห็นหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศต่างๆ
4. กลัวการเป็นผู้ใหญ่ กลัวความรับผิดชอบ บางครั้งอยากเป็นเด็ก บางครั้งอยากเป็นผู้ใหญ่ ทำให้มีอารมณ์ผันผวน หงุดหงิดได้มาก

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัยรุ่นระยะต้นชอบที่จะคลุกคลีกับเพื่อนเพศเดียวกัน วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ ต้องการทำให้เหมือนเพื่อน ลอกเลียนลักษณะไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ทรงผม ภาษา หรือท่าทาง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ

วิทยา นาควัชระ(2544: 207-208) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นเริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศมากเมื่ออยู่วัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย เนื่องจากมีความมั่นใจว่ามีความถูกต้องทางสังคม และจะเป็นทางที่ให้ได้แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย เป็นการลดความคับข้องใจที่ตนเคยมีพฤติกรรมทางเพศกับตนเอง เช่น การสำเร็จความใคร่ให้ตนเอง การจินตนาการเรื่องเพศ และพฤติกรรมทางเพศกับคนเพศเดียวกัน

สรุปได้ว่า พัฒนาการของวัยรุ่น เป็นการพัฒนาไปตามลำดับขั้นทุกด้านทั้ง ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา อาจจะใช้หรือเร็วของแต่ละด้านขึ้นอยู่กับ การอบรมเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมของวัยรุ่น ในส่วนของการพัฒนาด้านสังคมในเรื่องเพื่อนต่าง เพศจะเป็นไปตามลำดับขั้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเริ่มจากการอยู่ร่วมกับเพื่อนเพศเดียวกันในช่วง วัยรุ่นตอนต้น เริ่มแยกตัวจากเพื่อนเพศเดียวกันและเริ่มเข้ากลุ่มกับเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่นตอนกลาง และตอนปลาย และเริ่มเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตคู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย

#### 4.2.3 การคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น

จำเนียร ช่วงโชติและคณะ (2524: 394 – 395) กล่าวถึง ความสัมพันธ์กับ เพื่อนในระยะวัยรุ่นนั้นเป็นเรื่องของความสนใจในตัวเพื่อนซึ่งกันและกันเป็นการสร้างมิตรภาพ ระหว่างเพื่อนอย่างใกล้ชิดสนิทสนมมากกว่าในวัยเด็กวัยรุ่นทั้งชายและหญิงมักจะเลือกคบเพื่อน จากคนที่ อยู่ในสังคมคล้ายคลึงกันมีสติปัญญาความสนใจคุณค่าที่ยึดถือมีวิถีภาวะทางสังคม คล้ายคลึงกันและเด็กวัยรุ่นหญิงยังสนใจเลือกเพื่อนที่สวยมีเสน่ห์ต่อเพื่อนเพศตรงข้ามอีกด้วยทั้งนี้ เพื่อต้องการให้เพื่อนชักนำให้ตนพลอยเป็นผู้ที่เป็นจุดสนใจของเพื่อนเพศตรงข้ามอีกด้วย

วันทนี วาสิกะสิน (2526: 11) กล่าวว่า การคบเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่น จะเริ่ม ขึ้นระหว่างช่วงปลายของวัยรุ่นตอนต้น และช่วงต้นของวัยรุ่นตอนปลาย คือ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความ ต้องการสนใจจากเพศตรงข้าม การวางตัว ความรักจากเพศตรงข้าม และการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งเป็นสัญชาตญาณทางเพศของมนุษย์

ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527: 25) กล่าวว่า วัยรุ่นต้องการเลือกคบเพื่อน ด้วยตนเองจะเลือกคบเพื่อนต่างเพศด้วยความพอใจมากกว่าการใช้เหตุผล จะต่อต้านหากผู้ปกครอง เข้ามาจัดการหรือแนะนำให้เลือกใครคนหนึ่งมาเป็นเพื่อน ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าเพื่อนที่ ผู้ปกครอง แนะนำให้เหมาะสมจะเป็นเพื่อนของเขา แต่เป็นเพราะว่าเขารู้สึกว่ามีผู้ใหญ่เข้ามาก้าว ก่ายหรือสอดแทรกในสิทธิของเขา การที่วัยรุ่นคบเพื่อนที่ไม่ดีอาจเป็นเพราะเขาขาดความมั่นใจ ขาดคนเห็นอกเห็นใจ เมื่อเพื่อนให้ความสนใจ ให้ความสนุกสนานและช่วยกันแก้ปัญหาบางอย่าง ทางอารมณ์ให้ได้ ก็มักจะชอบและคบกันได้ ทั้งนี้รู้ว่าการทำเช่นนั้นจะนำไปสู่ผลร้ายในภายหลังได้ ในระยะวัยรุ่นตอนต้น เด็กชอบมีเพื่อนจำนวนมากๆเพราะถือว่าปริมาณของเพื่อนคือเครื่องหมาย ความยินยอมชมชอบจากผู้อื่น แต่เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง จะรู้ว่าเพื่อนที่ดีมีความสำคัญ มากกว่าจำนวนของเพื่อน การเลือกเพื่อนเพศเดียวกันและการเลือกเพื่อนต่างเพศ มักจะมาจาก ความสัมพันธ์ในการร่วมกิจกรรมต่างๆของหมู่คณะบ่อยๆ โอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกัน และกันนำไปสู่การพัฒนาเป็นเพื่อนสนิทหรืออาจพัฒนาเป็นความสัมพันธ์ฉันท์คนรักได้ สำหรับ วัยรุ่นบางคนการเลือกเพื่อนต่างเพศในระดับความเป็นเพื่อนโดยทั่วไปจากหมู่คณะนั้น อาจเกิดจาก

การคาดหมายคุณสมบัติของเพื่อนๆเพศตรงข้ามในหมู่คณะที่ตนเข้าร่วมกิจกรรม หรือเป็นสมาชิก อยู่เป็นสำคัญ โดยอยู่บนพื้นฐานของความชอบหรือไม่ชอบเป็นเกณฑ์ และการคบหาสมาคมกับ เพื่อนต่างเพศวัยรุ่นควรมีพฤติกรรมต่อเพื่อนต่างเพศตามปทัสถานของสังคม ซึ่งหมายถึงพฤติกรรม ที่อยู่ในกรอบของประเพณีที่สังคมไทยยอมรับได้ รู้จักมีระวังในการคบกันให้ถูกต้องตามศีลธรรม จรรยาอันดี

สุชา จันทน์เอม (2527: 46-47) กล่าวถึงการพัฒนาการด้านพฤติกรรมที่ บ่งบอกความสัมพันธ์ระหว่างเพศหรือความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม แบ่งเป็น 3 ชั้น คือ

1. มิตรภาพ
2. ความรัก
3. ความสัมพันธ์ทางเพศ

ผู้ชายกับผู้หญิงมีข้อแตกต่างกันในเรื่องนี้ คือ ผู้ชายจะข้ามขั้นที่ 2 ไปได้ แต่ผู้หญิงต้องเป็นไปตามลำดับ ผู้หญิงต้องก้าวจากมิตรภาพไปสู่ความรัก แต่ผู้ชายอาจจะมีความสัมพันธ์ทางเพศโดยไม่ต้องมีความรักเข้ามาเกี่ยวข้องก็ได้

สุชาติ โสภประยูร (2531: 70-71) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่าง ความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ปัญหาที่เกิดขึ้นคือเรื่องการปรับตัวและการวางตัวต่อเพื่อนต่างเพศ อีกทั้งอยากเป็นอิสระ ปกครองดูแลตนเอง มักเชื่อตัวเองจึงทำให้เกิดความผิดพลาดเกิดขึ้นบ่อย การวางตัวต่อเพื่อนต่างเพศต้องระวังตัวเป็นพิเศษ โดยจะไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของกามารมณ์ แต่จะมีวิธีที่สามารถช่วยให้ชายหญิงควบคุมสัญชาตญาณทางเพศได้คือ ต้องพยายามเบี่ยงเบนความสัมพันธ์ ระหว่างเพศ การวางตัวของเพศหญิงนั้น จะต้องทำให้ผู้ชายยกย่องให้เกียรติ ส่วนผู้ชายที่คตินั้นต้อง ไม่ล่วงเกินผู้หญิง ผู้หญิงที่กล้าเกินไป ไม่รู้จักถือเนื้อถือตัวและชอบสนิทสนมกับผู้ชายมากๆ นั้น เท่ากับเป็นการเปิดโอกาสให้ฝ่ายชายล่วงเกินได้ง่าย

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540: 340) กล่าวถึง พัฒนาการทางสังคมระหว่างเพศ และการเรียนบทบาททางเพศว่า สัมพันธภาพระหว่างเด็กหญิงและเด็กชายแปลกไปจากวัยเด็กตอน ปลาย ความเจริญเติบโตของลักษณะบุคลิกภาพทางเพศเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กชายและเด็กหญิงเริ่ม สนใจซึ่งกันและกัน และมีความพอใจพบประสังสรรค์ ร่วมเล่น เรียน ทำงาน พุดคุย แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น เมื่อเด็กชายและเด็กหญิงเริ่มสนใจซึ่งกันและกันแล้ว ทั้งสองฝ่ายเริ่มให้ความสำคัญ ต่อการประพฤติปฏิบัติตามบทบาททางเพศของตน (sex role) การกระทำเช่นนี้ไม่เป็นการลำบาก มากนักสำหรับเด็กหญิงและเด็กชายที่มีพัฒนาการด้านนี้อย่างปกติในวัยที่ผ่านมา คือมีบุคคลให้เด็ก ได้เลียนแบบบทบาททางเพศ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็ก ทั้งเด็กหญิงและชายจะรู้สึกก่อนไหว และชิงช้าคำประณาม “เป็นกะเทย” “ไม่เป็นลูกผู้ชาย” “ไม่เป็นกุลสตรี” เด็กที่ถูกประณามเช่นนี้

จากบุคคลต่างวัยหรือเพื่อนร่วมวัยกัน จะพยายามหาหนทางและวิธีประพฤติให้สมตามเพศหญิงหรือเพศชายของตน การเลียนและเรียนบทบาททางเพศของเด็กในระยะนี้ ไม่จำกัดว่าเลือกเลียนเฉพาะบุคคลที่เด็กรักหรือพบเห็นในบ้านที่เป็นเพศเดียวกับตน แต่ขยายวงมาเลือกเพื่อนร่วมวัยบุคคลในประวัติศาสตร์ ในวงการบันเทิง ธุรกิจ ในหนังสืออ่านเล่น และบุคคลอื่นที่เด็กได้รู้จักและพบเห็น เด็กเลือกใครมาเลียนแบบนั้น ขึ้นอยู่กับรากฐานบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก และเป็นเช่นนี้ไปจนถึงสิ้นสุดวัยรุ่น โดยละทิ้งการเลียนแบบบทบาททางเพศจากบิดามารดาหรือบุคคลในครอบครัว

สุรางค์ โคว์ตระกูล (อ้างถึงใน ญาดา วาทกิจ, 2543) กล่าวว่า เพื่อนร่วมวัยมีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก วัยรุ่นมักคบเพื่อนที่มีความสนใจ มีค่านิยมร่วมกัน ดังนั้นการคบเพื่อนของวัยรุ่นหญิงมักจะจริงจัง และมีเพื่อนสนิทที่ปรับทุกข์กันได้ ส่วนวัยรุ่นชายอาจจะจะเป็นเพื่อนที่ร่วมสนุก แต่มักจะไม่สนิทเหมือนวัยรุ่นหญิง นอกจากเด็กวัยรุ่นชายและหญิงจะมีเพื่อนเพศเดียวกันแล้ว เด็กวัยรุ่นยังเริ่มสนใจการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งมีหลายระดับ เป็นต้นว่า เป็นเพื่อนกันแบบคบเพื่อนเพศเดียวกัน หรืออาจจะชอบกันแบบคู่รัก มีความสัมพันธ์ที่ค่อนข้างจริงจัง เหมาะสมตลอดจนเป็นหลักเกณฑ์ให้วัยรุ่นเหล่านั้นใช้เป็นมาตรฐานที่จะวัดว่าพฤติกรรมใดถูกหรือผิดควรทำตามหรือไม่ทำตาม

นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์ ประทักษ์ ลิจิตเลอสรวง และคณะ (2546: 52) ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรส ดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรส

การวางตัวของเพศชาย	การวางตัวของเพศหญิง
ก. ไม่มีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนสมรสกับผู้หญิงที่ตนไม่ได้รักใคร่ห่วงใยอย่างแท้จริง เพียงเพื่อเห็นผู้หญิงเป็นเครื่องเล่นเท่านั้น	ก. ไม่มีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนสมรสกับชายที่ไม่ได้แสดงความรักใคร่ห่วงใยและเอื้ออาทรอย่างแท้จริง
ข. ไม่มีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนสมรส ถ้าตนอยู่ในสภาวะที่ไม่สามารถรับผิดชอบต่อปัญหาที่จะเกิดตามมาได้ เช่น การตั้งครรภ์ของฝ่ายหญิง	ข. ไม่มีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนสมรสกับชายที่ไม่มีความรับผิดชอบหรือพิจารณาแล้วว่าเขาไม่สามารถรับผิดชอบต่อปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้เช่น ลักษณะนิสัย หรือกำลังศึกษาเล่าเรียน หรือผู้ชายแต่งงานแล้ว

## ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

การวางตัวของเพศชาย	การวางตัวของเพศหญิง
ค. ไม่มีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนสมรส เพียงเพื่อแสดงความสามารถทางเพศหรือแสดงความเป็นลูกผู้ชาย โดยการมีเพศสัมพันธ์กับหญิง ยกเว้นกับหญิงที่ขายบริการด้านนี้ โดยเฉพาะ	ค. ไม่มีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนสมรส เพียงเพื่อจะผูกมัดเพื่อนชาย หรือเพียงเพื่อแสดงให้เขาทราบว่ารักมาก หรือการบอกรักของเพื่อนชายเท่านั้น
ง. ไม่มีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนสมรสถ้าไม่รู้จักการคุมกำเนิด หรือไม่เห็นความสำคัญของการคุมกำเนิด	ง. ไม่มีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนสมรสกับเพื่อนชายถ้าไม่รู้วิธีคุมกำเนิด หรือไม่ยอมใช้การคุมกำเนิด

สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนในระยะวัยรุ่นนั้นจะเริ่มจากความสนใจในตัวเพื่อนซึ่งกันและกันเป็นการสร้างมิตรภาพระหว่างเพื่อนอย่างใกล้ชิด มีความสนใจจากเพศตรงข้าม และการคบเพื่อนต่างเพศ โดยจะเริ่มขึ้นระหว่างช่วงปลายของวัยรุ่นตอนต้น และช่วงต้นของวัยรุ่นตอนปลาย ต้องการเลือกคบเพื่อนต่างเพศด้วยความพอใจมากกว่าการใช้เหตุผลและมีขึ้น การพัฒนาการด้านพฤติกรรมที่บ่งบอกความสัมพันธ์ระหว่างเพศ คือขึ้นมิตรภาพ ขึ้นความรัก และขึ้นความ สัมพันธ์ทางเพศ โดยผู้ชายกับผู้หญิงมีข้อแตกต่างกัน คือ ผู้หญิงต้องเป็นไปตามลำดับ ผู้หญิงต้องก้าวจากมิตรภาพไปสู่ความรัก แต่ผู้ชายอาจจะมีความสัมพันธ์ทางเพศโดยไม่ต้องมีความรักเข้ามาเกี่ยวข้องก็ได้

#### 4.2.4 ทักษะชีวิตในวัยรุ่น

ประเสริฐ ดันสกุล (2538: 15) ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง คุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมวิทยา (psychosocial competence) เป็นทักษะภายในที่ช่วยให้สามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1993: 1) กล่าวว่า ทักษะชีวิต คือ ความสามารถในการปรับตัว โดยการมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ทำให้สามารถจัดการกับความต้องการและความขัดแย้งของตนเองในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2551: 38) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า หมายถึง ความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะในการจัดการกับปัญหารอบตัว และการเตรียมความพร้อมเพื่อการปรับตัวในอนาคต



ไม่ว่าเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลของสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรมและปัญหาสังคม

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการจัดการของบุคคลที่ แสดงออกในเชิงสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวัน เมื่อบุคคลมีความต้องการหรือความขัดแย้งในตนเอง

จากการสรุปเอกสารขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1994: 1) สรุปว่า ทักษะที่เป็นแกนกลางและหัวใจสำคัญของทักษะชีวิตประกอบด้วย 10 ทักษะ และแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม และอธิบายไว้ ดังนี้

#### 1. การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา

การตัดสินใจ (decision making) เป็นความสามารถในการจัดการ ตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา (problem solving) เป็นความสามารถ ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์

#### 2. ความคิดสร้างสรรค์ และ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์

ความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking) เป็นความสามารถสำรวจ ทางเลือกและผลของการกระทำหรือไม่กระทำตามทางเลือกนั้น ซึ่งจะช่วยให้ปรับตัวได้อย่าง ยืดหยุ่นกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (critical thinking) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์รายละเอียด และประสบการณ์ของวัตถุประสงค์ในการกระทำ สามารถช่วยให้เข้าใจและประเมินองประกอบที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม

#### 3. การสื่อสาร และ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การสื่อสาร (effective communication) เป็นความสามารถ ในการแสดงออก ทั้งวาจาและการกระทำที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ ซึ่งรวมทั้ง การแสดงความคิดเห็นและความต้องการ ตลอดจนการขอคำแนะนำในเวลาที่ต้องการ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relationship) เป็นการเข้าไปสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพที่สำคัญต่อจิตใจและความเป็นอยู่ทางสังคม

#### 4. การตระหนักในตนเอง และ ความเห็นอกเห็นใจ

การตระหนักในตนเอง (self-awareness) เป็นการรู้จักตนเองทั้งด้าน บุคลิก ลักษณะความเข้มแข็ง ความอ่อนแอ ความชอบและไม่ชอบ ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) เป็นความสามารถที่จะคิดว่าชีวิตตนเองเหมือนกับผู้อื่น แม้ว่าสถานการณ์นั้นเราจะไม่คุ้นเคยก็ตาม การแสดงความเห็นอกเห็นใจ ช่วยให้เรายอมรับผู้อื่นที่มีความแตกต่างจากเรา ซึ่งจะทำได้ ทำให้สามารถ ปรับปรุงการติดต่อทางสังคมได้

## 5. การจัดการกับอารมณ์ และ การจัดการกับความเครียด

การจัดการกับอารมณ์ (coping with emotion) เป็นการรู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งการรับรู้อารมณ์จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ทำให้สามารถตอบสนองอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม การจัดการกับความเครียด (coping with stress) เป็นการรู้จักแหล่งที่มาของความเครียด ในชีวิต รู้ว่ามีผลกระทบอย่างไรและการกระทำเช่นไรที่จะช่วยควบคุมระดับของความเครียด

นอกจากนี้ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2551: 38) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตที่จำเป็นซึ่งประกอบด้วย

1. การตระหนักในตนเอง เป็นการค้นหาจุดดี จุดด้อยของตน ความแตกต่างระหว่างบุคคล

2. การสื่อสาร เป็นความสามารถในการใช้คำพูด ท่าทาง การสื่อสารความรู้สึกของตน และในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการ ความชื่นชม

3. ทักษะการฟัง เป็นการฟังที่ทำให้เข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งอย่างลึกซึ้งถึงสิ่งที่ต้องการจะสื่อให้รู้ เช่นการฟังอย่างมีสมาธิ ฟังอย่างตั้งใจ ทำให้ได้รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของเขา

4. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ความเครียดเป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

5. ทักษะการตัดสินใจ เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ ข้อดี ข้อเสีย ประเมินทางเลือกและตัดสินใจเลือกการแก้ปัญหาในทางที่เหมาะสม

6. ทักษะการปฏิเสธ เป็นการปฏิเสธที่ไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเสียใจและผิดหวัง หรือเข้าใจผิด หรือกลับมากดดัน หรือบีบบังคับ ทำให้เกิดความสบายใจและพึงพอใจทั้งสองฝ่าย

ในการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นจำเป็นที่จะต้องมิตักษะเหล่านี้ ซึ่งวัยรุ่นควรจะได้รับการฝึกฝน เพื่อจะสามารถนำไปใช้เมื่อเกิดปัญหาหรือความคับข้องใจหรือเหตุการณ์เฉพาะหน้าอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

และในที่นี้ได้กำหนดทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามแบบของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2551: 38) ที่ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตที่จำเป็น และนำมาจัดกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้ จำนวน 5 ทักษะ ดังนี้

1. ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ
2. ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ
3. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศ

4. ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ
5. ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ

## 5. ลักษณะทางชีวสังคม

ลักษณะทางชีวสังคมที่ผู้วิจัยทำการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ เพศ สถานภาพบิดามารดา ดังนี้

### 5.1 เพศ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายว่า หมายถึงเพศชาย และเพศหญิง

### 5.2 สถานภาพบิดามารดา

สถานภาพ(Status) (อ้างอิงใน: [http://www.baanjommyut.com/library\\_3/extension-5/social\\_organization/02.html](http://www.baanjommyut.com/library_3/extension-5/social_organization/02.html)) เป็นตำแหน่งหรือฐานะที่ได้จากการเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคม สถานภาพ จะกำหนดสิทธิและหน้าที่ของบุคคลที่มีต่อผู้อื่น เพื่อให้การติดต่อสัมพันธ์กันทางสังคม มีระเบียบแบบแผนและบุคคลเดียว อาจมีหลายสถานภาพได้

#### ความสำคัญของสถานภาพ

สถานภาพ เป็นตำแหน่งของบุคคลในสังคมหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ทุกสังคมหรือกลุ่มคนย่อมมีตำแหน่งมากมายและบุคคลคนเดียวอาจดำรงตำแหน่งหลายตำแหน่ง เช่น นาย ก. เป็นลูกชายของพ่อ เป็นนักศึกษา เป็นสมาชิกของชมรม เป็นต้น

#### สถานภาพโดยกำเนิดและสถานภาพโดยการกระทำ

นักสังคมวิทยาได้แบ่งสถานภาพออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ สถานภาพโดยกำเนิด (Ascribed status) และสถานภาพโดยการกระทำ (Achieved status)

#### 1. สถานภาพโดยกำเนิด

เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นได้รับสถานภาพ มาโดยเจตนาทางชีวภาพ นั่นคือพอเกิดขึ้นมาในโลกก็ได้รับเลย ซึ่งพอแยกอธิบาย ดังต่อไปนี้

1.1 สถานภาพทางวงศ์ญาติ (Kinship status) คือ บุคคลย่อมมีความผูกพันกับครอบครัว เช่น เป็นลูกของพ่อแม่ เป็นพี่ของน้อง เป็นต้น

1.2 สถานภาพทางเพศ (Sex status) คือ บุคคลเกิดมาเป็นเพศใด เป็นชายหรือหญิง บุคคลนั้นก็จะย่อมได้รับสถานภาพทางเพศ ซึ่งย่อมมีบทบาท (สิทธิหน้าที่) ที่ต่างกัน

1.3 สถานภาพทางอายุ (Age status) คือ บุคคลได้รับสถานภาพตามเกณฑ์อายุของตน เช่น กฎหมายไทยบัญญัติไว้ว่า ชายและหญิงจะบรรลุนิติภาวะเมื่ออายุครบ 20 ปีบริบูรณ์ เพราะฉะนั้นสิทธิและหน้าที่ของบุคคลที่บรรลุนิติภาวะแล้ว กับบุคคลที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะย่อมแตกต่างกัน

1.4 สถานภาพทางเชื้อชาติ (Race status) คือ บุคคลที่เกิดมาจากชาติใดก็มีสถานภาพตามบรรทัดฐานของเชื้อชาตินั้น ๆ เช่น เชื้อชาติไทยและเชื้อชาติจีน เป็นต้น

1.5 สถานภาพทางท้องถิ่น (Regional status) คือ บุคคลที่เกิดมาใน ถิ่นฐานใด เช่น คนที่เกิดทางภาคเหนือของไทยก็ได้รับสถานภาพเป็นคนเหนือ เกิดที่ภาคใต้ก็ได้รับสถานภาพเป็นคนใต้ เป็นต้น

1.6 สถานภาพทางชนชั้น (Class status) บุคคลที่เกิดมาจากครอบครัวของชนชั้นสูง คือ มีฐานะดี ย่อมได้รับการศึกษาสูงอีกด้วย และได้รับสถานภาพเป็นชนชั้นสูง

## 2. สถานภาพโดยการกระทำ

สถานภาพประเภทนี้เป็นสถานภาพที่ได้มาภายหลังอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากความสำเร็จของการกระทำของตน ดังจะอธิบาย ดังต่อไปนี้

2.1 สถานภาพทางสมรส (Marital status) คือ บุคคลจะได้รับสถานภาพของความเป็นสามี – ภรรยาภายหลังที่ได้ทำการสมรสแล้ว

2.2 สถานภาพทางบิดามารดา (Parental status) บุคคลจะได้รับ สถานภาพของความเป็นบิดา – มารดา ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้น ๆ มีบุตร

2.3 สถานภาพทางการศึกษา (Educational status) บุคคลที่ได้รับ การศึกษาสูง ๆ เช่น ในชั้นอุดมศึกษา ย่อมได้รับสถานภาพทางการศึกษาตามวุฒิที่ตน ได้มา เช่น เป็นบัณฑิต เป็นมหาบัณฑิต หรือ ดุษฎีบัณฑิต

2.4 สถานภาพทางอาชีพ (Occupational status) สังคมประชาธิปไตยเปิดโอกาสให้บุคคลได้มีโอกาสแข่งขันกันในด้านความสามารถเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ บุคคลย่อมได้รับสถานภาพตามประเภทอาชีพ เช่น ช่างฝีมือ ความเป็นหมอ

2.5 สถานภาพทางการเมือง (Political status) บุคคลที่สนใจและอยู่ในวงการเมือง ย่อมได้รับสถานภาพทางการเมือง เช่น เป็นสมาชิกของพรรค

## 6. ความพึงพอใจ

### ความหมายของความพึงพอใจ

นักการศึกษาและนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของคำว่า “ความพึงพอใจ” ไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542: 793) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจว่า หมายถึง รัก ชอบใจ

เพลินทิพย์ โกเมศโสภณ (2544 : 76) สรุปว่า ความพอใจ คือ ความรู้สึกที่แสดงถึงความยินดีหรือความคาดหวัง อันเป็นผลสืบเนื่องจากการที่แต่ละบุคคลเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่ได้จากการใช้หรือการบริโภคผลิตภัณฑ์จริง ๆ เมื่อเทียบกับความคาดหวังเดิมของลูกค้า

พชรพร ยุทธยาตร์ (2547 : 8) กล่าวว่า ความพึงพอใจในการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญ ส่วนหนึ่งของความสำเร็จในการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนมีความคาดหวังว่าเมื่อตนได้พยายามทำกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายหรือทำงานที่รับผิดชอบให้ประสบความสำเร็จแล้วก็จะย่อมมีความพึงพอใจหรือความรู้สึกที่มีต่อเรื่องนั้น

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2550 : 130) กล่าวถึง ความพึงพอใจว่า คือ ความรู้สึกรวมของบุคคลที่มีต่อการทำงานในทางบวกที่เป็นความสุขของบุคคลที่เกิดจากการปฏิบัติงานที่ได้รับผลตอบแทน คือผลที่เป็นความพึงพอใจที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกกระตือรือร้น มีความมุ่งมั่นที่จะทำงาน

Wallestein (1971: 25 - 26 อ้างถึงใน วัลลภ แดงใหญ่, 2542: 31) ได้ให้ความหมายความพึงพอใจว่า ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับความสำเร็จตามความมุ่งหมาย หรือเป็นความรู้สึกขั้นสุดท้าย (End - state in Felling) ที่ได้รับความสำเร็จตามวัตถุประสงค์

Wolman (1973 : 384 อ้างถึงใน วัลลภ แดงใหญ่, 2542 : 31) ให้ความหมายว่า ความพึงพอใจหมายถึง ความรู้สึก(Felling) มีความสุข เมื่อคนเราได้รับผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย (Goals) ความต้องการ (Needs)หรือแรงจูงใจ (Motivations)

Mullins (1985: 280 อ้างถึงใน อัญชลี รักษาแก้ว 2543: 43) กล่าวว่า ความพึงพอใจเป็นทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ หลาย ๆ ด้าน เป็นสภาพภายในที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในงาน ทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ เกิดจากมนุษย์จะมีแรงผลักดันบางประการในตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากการที่ตนเองพยายามจะบรรลุถึงเป้าหมายบางอย่างเพื่อที่จะสนองตอบต่อความต้องการหรือความคาดหวังที่มีอยู่ และเมื่อบรรลุเป้าหมายนั้นแล้วจะเกิดความพอใจ เป็นผลสะท้อนกลับไปยังจุดเริ่มต้น เป็นกระบวนการหมุนเวียนต่อไปอีก

Shelli (1995: 9 อ้างถึงใน ปรากฏ กองแก้ว, 2546: 17) ได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ สรุปได้ว่าความพึงพอใจเป็นความรู้สึกสองแบบของมนุษย์ คือ ความรู้สึกในทางบวกและความรู้สึกในทางลบ ความรู้สึกในทางบวกเป็นความรู้สึกที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้เกิดความสุข ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่แตกต่างจากความรู้สึกในทางบวกอื่น ๆ กล่าวคือ เป็นความรู้สึกที่มีระบบย้อนกลับ และความสุขนี้สามารถทำให้เกิดความสุขหรือความรู้สึกทางบวกเพิ่มขึ้นได้อีก ดังนั้น จะเห็นได้ว่าความสุขเป็นความรู้สึกที่สลับซับซ้อนและมีความสุขนี้จะมีผลต่อบุคคลมากกว่าความรู้สึกในทางบวกอื่น ๆ

จากความหมายของความพึงพอใจของที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความพึงพอใจหมายถึง ระดับความรู้สึกที่ดีทางจิตใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และความพึงพอใจจะเกิดขึ้นได้เมื่อได้รับการตอบสนองต่อความต้องการ ตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยให้ความหมายของความพึงพอใจของนักเรียนต่อการเรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง

## 7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

คาระณี พัฒนศักดิ์ภิญโญ (2533: 67) ศึกษาผลการใช้ชุดการแนะแนวที่ผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจิระประวัตินวิทยาควน จังหวัดนครสวรรค์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาแบ่งเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมผลการทดลองพบว่าภายหลังการสอนทั้งสองวิธีนักเรียนทั้งสองกลุ่มที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนทั้งสองกลุ่มพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธิติมา จักรเพชร (2544: 53) ได้ศึกษาผลของชุดการแนะแนวที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าแสนแสบ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีวินัยสูงขึ้นหลังจากใช้ชุดการแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วารี คชศิลา (2546: 4) การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสองพี่น้องวิทยา จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการทดลองพบว่า นักเรียนมีความเข้าใจในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุษณีย์ วิสิทธิ์ (2546: บทคัดย่อ) ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวอาชีพที่มีต่อเจตคติในการประกอบอาชีพอิสระของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนการเคหะท่าทราย สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า เจตคติในการประกอบอาชีพอิสระของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอาชีพสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เจตคติในการประกอบอาชีพอิสระของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังใช้แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวปกติสูงกว่าก่อนใช้แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เจตคติในการประกอบอาชีพอิสระของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นต่อชุด กิจกรรมแนะแนวอาชีพในระดับมาก

อัมพร ชนะทอง (2546 : บทคัดย่อ) การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ด้านความมีน้ำใจ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดพลับพลา จังหวัดจันทบุรี ผลการวิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้ นักเรียนมีความก้าวหน้าในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ด้านความมีน้ำใจ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ นักเรียนมีความคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมแนะแนวอยู่ในระดับมาก

ไพจิตร เชื้ออ่ำ (2547: บทคัดย่อ) การพัฒนาชุดกิจกรรมโดยใช้แนวคิด 4 MAT เรื่อง ผักพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกุดจับประชาสรรค์ จังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมที่ใช้สอนนักเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการประเมินความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านคุณค่าของชุดกิจกรรม ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านการนำไปใช้ ด้านสื่อและแหล่งเรียนรู้ และด้านการวัดและประเมินผล มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

Langstaff (1972: 1566-A) ได้พัฒนาและประเมินชุดการสอนเพื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง สำหรับครู โดยใช้ครูประจำชั้น และนักศึกษาจำนวน 3 กลุ่ม เพื่อใช้ในการทดลองหาประสิทธิภาพผลการเปรียบเทียบการสอนที่ใช้สื่อแบบเดิมกับการสอนแบบใช้ชุดการเรียนรู้ด้วย

ตนเองที่ใช้สื่อการสอนด้วยพบว่าสามารถพัฒนาการเรียนรู้ได้ผลดีและส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่พัฒนาขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนว สามารถช่วยผู้เรียนให้มีการพัฒนาพฤติกรรมทั้งด้านการมีวินัย การตัดสินใจที่เหมาะสม มีเหตุผลสูงขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนสามารถพัฒนาการเรียนรู้ได้ผลดีและส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่พัฒนาขึ้นด้วย

## 7.2 งานวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาทางสังคม

มนฤดี ธรรมสอน (2553) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมการเสนอตัวแบบเพื่อส่งเสริมระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนคอยเต่าวิทยาคม อำเภอคอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่ ผลการทดลอง พบว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเสนอตัวแบบ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม มีระเบียบวินัยสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาจำแนกในแต่ละองค์ประกอบพบว่า นักเรียนมีระเบียบวินัยทั้ง 10 ด้าน คือ ด้านการตรงต่อเวลา การเข้าแถว และการเดินแถวให้เป็นระเบียบ การเข้าแถวรอลำดับ การแต่งกายสะอาดเรียบร้อย การเก็บของเข้าที่และจัดให้เป็นระเบียบ การทิ้งขยะให้ถูกที่ การมีมารยาท ในการฟัง การมีมารยาทในการพูด การมีมารยาทในการรับประทานอาหาร การรักษากฎระเบียบ กติกาของห้องเรียนและในโรงเรียนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีความสอดคล้องกันทั้งจากการให้นักเรียนประเมินตนเองและครูที่ปรึกษาประเมินนักเรียน

เล็ก ทองเสน (2550) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบที่มีต่อพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบ หลังการทดลองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัตนภรณ์ พลชา(2544) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบ และความมีระเบียบวินัยในการเรียน โดยใช้ตัวแบบบุคคลจริงให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนภูกระดึงวิทยาคม อำเภอภูกระดึง จังหวัดเลย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เลียนแบบจากตัวแบบบุคคลจริง มีพฤติกรรมด้านความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบ และความมีระเบียบวินัยในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธิดารัตน์ กันติวังศ์ (2543) ได้ศึกษาเรื่องการสอนโดยให้เลียนแบบจากตัวแบบเพื่อพัฒนาการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมในการเรียนภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยให้เลียนแบบจากตัวแบบมีพัฒนาการการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงขึ้น



และมีความคิดเห็นต่อการสอน โดยให้เขียนแบบจากตัวแบบอยู่ในระดับที่เห็นด้วยมากที่สุดและเห็นด้วยมาก

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การใช้ตัวแบบแบบสัญลักษณ์จากสื่อวีดิทัศน์สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นได้

### 7.3 งานวิจัยเกี่ยวกับลักษณะทางชีวสังคม

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ทับทิม ตรีเจริญ (2546) ได้ศึกษา ค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมืองอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพศชายและเพศหญิงมีค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยนักเรียนหญิงมีความรู้สึกเสรีในการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศและออกนอกกรอบจารีตประเพณีมากกว่านักเรียนเพศชาย และนักเรียนที่มีสภาพครอบครัวสมบูรณ์และไม่สมบูรณ์ มีค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน และไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับสภาพครอบครัวต่อการมีค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศ

ศลัภษณา กิติทัศน์เสริม (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดา กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 1 ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเลี้ยงดูของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นแบบให้อิสระอย่างมีขอบเขต และนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 17 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ได้แก่ รายได้ของครอบครัวประวัติการดื่มสุราของบุคคลในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา และความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดามีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นบิดามารดาและผู้เกี่ยวข้องควรเห็นถึงความสำคัญในการปรับปรุงรูปแบบการเลี้ยงดูที่เหมาะสม เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหากภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

เยาวณีย์ พานธวงค์ (2553: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอ่างศิลา จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่มีการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผลมากเมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักเรียนที่



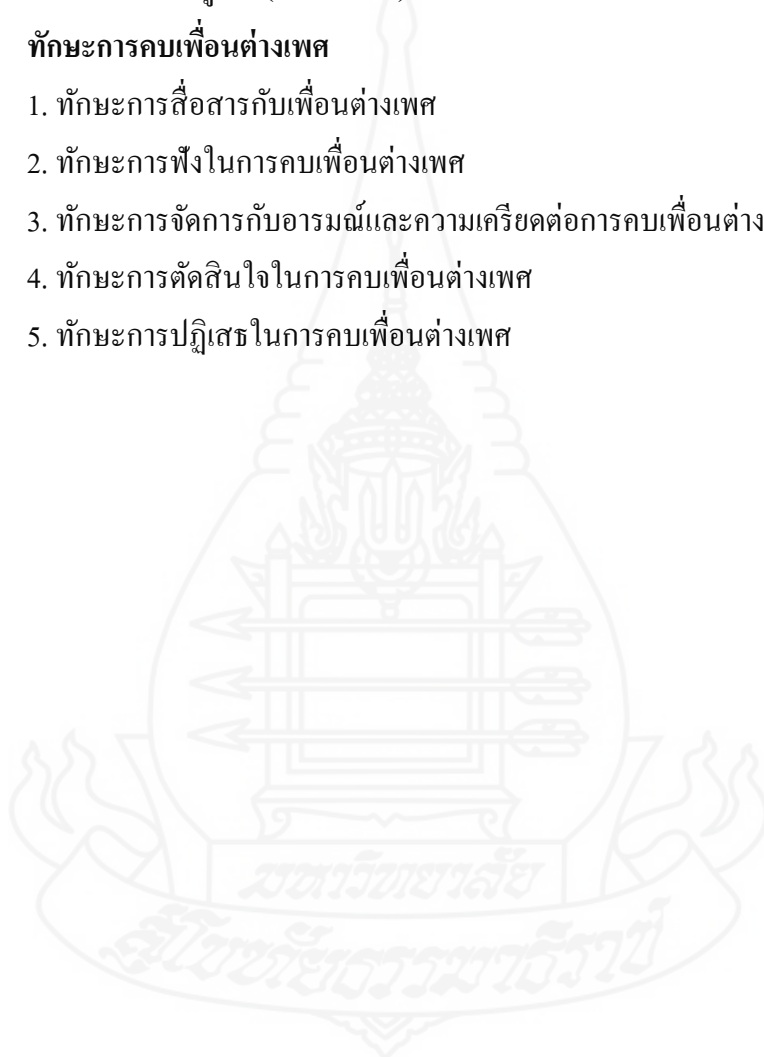
### คำอธิบาย

#### ทฤษฎีปัญญาทางสังคม

1. กระบวนการความใส่ใจ (Attention)
2. กระบวนการจดจำ (Retention)
3. กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)
4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)

#### ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ

1. ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ
2. ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ
3. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศ
4. ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ
5. ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ



### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน โดยมีรายละเอียดดังนี้

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

#### 1. ประเภทและแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยการศึกษากลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มควบคุม (Control Group) วัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest - Posttest Control Group Design)

กลุ่มทดลอง RE	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>	O <sub>5</sub>
กลุ่มควบคุม RC	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>	

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

- R แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม(Random Assignment)
- E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
- C แทน กลุ่มควบคุม (Control Group)
- X แทน การจัดกระทำ (Treatment)
- O<sub>1</sub> แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มทดลอง
- O<sub>2</sub> แทน การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลอง
- O<sub>3</sub> แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มควบคุม
- O<sub>4</sub> แทน การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มควบคุม
- O<sub>5</sub> แทน การทดสอบระยะติดตามผลหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

## 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2556 จำนวน 217 คน (8 ห้องเรียน)

2.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง จำนวน 2 ห้องเรียน ที่ได้มาโดยกระบวนการสุ่มแบบกลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 1 ห้องๆละ 30 คน

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 3.1 แบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ
- 3.2 แบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม
- 3.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม
- 3.4 การให้ข้อเสนอแนะ
- 3.5 แบบประเมินความพึงพอใจ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

**แบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศและแบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม**

ในการสร้างแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศและแบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศและลักษณะทางชีวสังคม วิเคราะห์เนื้อหาวัตถุประสงค์แนวคิดวิธีการสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ

2. วิเคราะห์แนวคิดและวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศและแบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม ในที่นี้กำหนดแบบสอบถามเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ และสถานภาพบิดามารดา และตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม 5 ทักษะๆละ 5 ข้อ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจถึงวิธีการปรับตัวที่เหมาะสมกับตนเองและสังคมวัฒนธรรมไทย ตามแบบของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2551: 38) ที่ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตที่จำเป็น 6 ทักษะ และคัดเลือกเพื่อให้เหมาะสมกับเวลาที่จัดกิจกรรม 5 ทักษะ ดังนี้

2.1 ทักษะการสื่อสาร

2.2 ทักษะการฟัง

2.3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

2.4 ทักษะการตัดสินใจ

2.5 ทักษะการปฏิเสธ

3. สร้างแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เป็น 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) (อ้างใน กาญจนา วัฒนา, 2545: 161) โดยใช้เกณฑ์ประเมินตามระดับความคิดเห็น ดังนี้

- |   |         |                    |
|---|---------|--------------------|
| 5 | หมายถึง | เป็นจริงมากที่สุด  |
| 4 | หมายถึง | เป็นจริงมาก        |
| 3 | หมายถึง | เป็นจริงปานกลาง    |
| 2 | หมายถึง | เป็นจริงน้อย       |
| 1 | หมายถึง | เป็นจริงน้อยที่สุด |

โดยกำหนดทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ ตามแบบของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2551: 38) ที่ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยผู้วิจัยสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับแต่ละทักษะๆละ 5 ข้อ รวมทั้งหมด 25 ข้อ ดังนี้

3.1 ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ เป็นความสามารถในการแสดงออกทั้งวาจา และการกระทำที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่อเพื่อนต่างเพศ เป็นคำถามเชิงบวกตั้งแต่ข้อที่ 1,2,3,4,5

3.2 ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ เป็นการฟังที่ทำให้เข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งอย่างลึกซึ้งถึงสิ่งที่ต้องการจะสื่อให้รู้ เช่น ฟังอย่างตั้งใจ ทำให้ได้รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของเขา เป็นคำถามเชิงบวกตั้งแต่ข้อที่ 6,7,8,9,10

3.3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศ เป็นการรู้จักอารมณ์ของตนเองและเพื่อนต่างเพศ รู้จักการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือเพื่อนต่างเพศด้วยวิธีการที่เหมาะสม เป็นคำถามเชิงบวกตั้งแต่ข้อที่ 12,13,14 เป็นคำถามเชิงลบ ตั้งแต่ข้อที่ 11,15

3.4 ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ เป็นความสามารถในการจัดการและตัดสินใจเลือกเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศได้อย่างสร้างสรรค์ เป็นคำถามเชิงบวกตั้งแต่ข้อที่ 16,17,18,20 เป็นคำถามเชิงลบข้อที่ 19

3.5 ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ เป็นการปฏิเสธที่ไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเสียใจและผิดหวัง หรือเข้าใจผิด หรือกลับมากดดัน หรือบีบบังคับเรา ทำให้เกิดความสบายใจและ

พึงพอใจทั้งสองฝ่าย เป็นคำถามเชิงบวกตั้งแต่ข้อที่ 21,23,24 เป็นคำถามเชิงลบข้อที่ 22,25 และกำหนดคะแนนของคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ตารางกำหนดข้อและการให้คะแนนคำถามเชิงบวกและเชิงลบ

คำถามเชิงบวก		คำถามเชิงลบ	
ข้อที่ 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 12,13,14,16,17,18,20, 21,23,24		ข้อที่ 11,15,19, 22,25	
ระดับความคิดเห็น	การให้คะแนน	ระดับความคิดเห็น	การให้คะแนน
5	5	5	1
4	4	4	2
3	3	3	3
2	2	2	4
1	1	1	5

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัยจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบด้านเนื้อหาและความเหมาะสมรวมทั้งความชัดเจนของการใช้ภาษาของแบบสอบถามโดยหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์(IOC)ที่ต้องการวัด ซึ่งมีค่าตั้งแต่ 0.80 – 1.00

5. ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2556 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน

7. นำกระดาษคำตอบของนักเรียน 60 คน มาคำนวณหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงของแบบสอบถามตามแบบของ ครอนบาค (Cronbach' s Alpha Coefficient) (สมบุรณ์ สุริยวงศ์, สมจิตรา เรืองศรี และเพ็ญศรี เศรษฐวงศ์, 2544: 154) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จ รูป ได้ค่าอำนาจจำแนก 0.22 - 0.68 ตามลำดับ และค่าความเที่ยง 0.65 ซึ่งสามารถนำแบบสอบถามมาใช้ได้

8. จัดทำแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ ฉบับสมบูรณ์และนำไปใช้จริงกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนควนขนุน อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน

### ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ ที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และองค์ประกอบของทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2. ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศและแนวทางการสร้างชุดกิจกรรม

3. สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวโดยจัดการเรียนรู้ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ ประกอบด้วย

3.1 ชื่อกิจกรรม

3.2 แนวคิด

3.3 จุดประสงค์

3.4 สื่อประกอบกิจกรรม

3.5 การดำเนินกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย

3.5.1 ชี้นำ

3.5.2 ขั้นตอนกิจกรรม (ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม: การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ)

โดยมีขั้นตอนย่อย คือ

1) กระบวนการความใส่ใจ (Attention)

2) กระบวนการจดจำ (Retention)

3) กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)

4) กระบวนการจูงใจ (Motivation)

3.5.3 ชี้นำสรุป

3.6 การประเมินผล

4. กำหนดโครงการสอนกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ดังตารางที่ 3.2



ตารางที่ 3.2 โครงการสอนกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	สื่อประกอบกิจกรรม	การประเมินผล
1	ปฐมนิเทศ 50 นาที	1. เพื่อสร้างความ คุ้นเคยซึ่งกันและกัน 2. เพื่อบอกวัตถุประสงค์และวิธี ดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาทักษะการคบ เพื่อนต่างเพศตาม ทฤษฎีปัญญาทาง สังคม 3. เพื่อวัดพื้นฐาน ทางชีวสังคม 4. เพื่อประเมิน ทักษะการคบเพื่อน ต่างเพศตามทฤษฎี ปัญญาทางสังคม ก่อนการทดลอง (pretest)	1.เกมหาเพื่อนที่มี พญูชนะตัวแรกของชื่อ ที่มีเสียงในอักษรหมู่ เดียวกัน 2.ข้อตกลงในการจัด กิจกรรมแนะแนว 3.แบบสอบถามปัจจัย ทางชีวสังคม 4.ตอบแบบสอบถาม ทักษะการคบเพื่อนต่าง เพศตามทฤษฎีปัญญา ทางสังคม(pretest)	1.สังเกต พฤติกรรม การร่วม กิจกรรม 2.ผลการตอบ แบบสอบถาม ทักษะการคบ เพื่อนต่างเพศ ตามทฤษฎี ปัญญาทาง สังคม(pretest)
2	ทักษะการ สื่อสารกับเพื่อน ต่างเพศ (ขอคุยด้วยคน) 50 นาที	1.เพื่อให้ นักเรียน ได้ วิเคราะห์ลักษณะการ สื่อสารของตัวแบบ จาก Video Jeeb Daa Sep.2 จีบสาวเก๊สซ์ hangsterstv	1. Video Jeeb Daa Sep. 2 จีบสาวเก๊สซ์ hangsterstv 2.บทกลอน “สุภายิต สอนหญิง” โดยสุนทรภู่	1.สังเกต พฤติกรรม การร่วม กิจกรรม 2.ตรวจป้าย นิเทศ

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	สื่อประกอบกิจกรรม	การประเมินผล
3	ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ (สื่อสารดี..มีชัยไปกว่าครึ่ง) 50 นาที	1.เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการสื่อสารที่เหมาะสมกับบุคคลอื่น 2.เพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ	1.ใบความรู้ เรื่องการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 2.ใบงานเรื่องการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 3. Video Youtube ทฤษฎีของ " การให้ คือการสื่อสารที่ดีที่สุด " TrueMove H : Giving	1.สังเกตพฤติกรรม การร่วมกิจกรรม 2.ตรวจใบงาน เรื่องการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 3.สังเกตการฝึกทักษะการสื่อสาร
4	ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ (รู้ซึ่งคำว่าแม่) 50 นาที	1.เพื่อให้ นักเรียนได้วิเคราะห์จากเรื่องที่ฟังได้ 2.เพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกทักษะการฟัง	1. Video Youtube รู้ซึ่งคำว่า "แม่ " โดย teerapat6834 2.ข้อคิดเรื่อง การฟังของ นายแพทย์เมืองทอง เขมมณี	1.สังเกตพฤติกรรม การร่วมกิจกรรม
5	ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ (ฟัง...ให้ไต่ยืน) 50 นาที	1.เพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกทักษะการฟัง 2.เพื่อให้ นักเรียนจับประเด็นสำคัญจากการฟังและนำมาประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	1.ใบความรู้ เรื่องการเตือนเพื่อนและผู้ใกล้ชิด ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ 2.ข้อคิด จากบทกลอนสอนใจ ้วยเรียนโดย นายวัลลภ มากมี	1.สังเกตพฤติกรรม การร่วมกิจกรรม 2.สังเกตการฝึกทักษะการฟัง

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	สื่อประกอบกิจกรรม	การประเมินผล
6	ทักษะการ จัดการกับ อารมณ์และ ความเครียดต่อ การคบเพื่อน ต่างเพศ (วัยรุ่นไทย... ไม่เผาแฟน) 50 นาที	1.เพื่อให้นักเรียน บอกผลกระทบที่เกิด จากอารมณ์และ ความเครียด 2.เพื่อให้นักเรียน บอกวิธีการจัดการ กับอารมณ์และ ความเครียด	1. Video Youtube ข่าว วัยรุ่นเผาแฟน Thaitvnews Siamese 2. ใบความรู้ เรื่องทักษะ การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด 3. บทกลอน(ไม่ปรากฏ ชื่อผู้แต่ง) เรื่องภัยร้าย ของนักเรียน	1. สังเกต พฤติกรรม ร่วมกิจกรรม 2. การแสดง บทบาทสมมติ
7	ทักษะการ จัดการกับ อารมณ์และ ความเครียดต่อ การคบเพื่อน ต่างเพศ (คิดบวกเปลี่ยน ความคิดชีวิต เปลี่ยน) 50 นาที	1.เพื่อให้นักเรียนฝึก ทักษะการคิดเชิง บวก 2.เพื่อให้นักเรียนได้ นำความคิดเชิงบวก ไป ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	1. Video Youtube คิดบวก เปลี่ยนความคิดชีวิต เปลี่ยน โดยโชคชัย มูลอาจ 2. ตัวอย่าง”การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) และ ความแตกต่างของการคิด ที่มีผลต่อร่างกายและ การกระทำเป็น 100 เท่า 3. ใบงาน การฝึกให้ นักเรียนคิด "การคิดเชิง บวก (Positive Thinking) 4. ข้อคิด คำกลอน “คิดบวกไว้” แต่งโดย กัณนาเทวี 2 พฤษภาคม 2551 จาก <a href="http://dev.thaipoe.com">http://dev.thaipoe.com</a>	1. สังเกต พฤติกรรม ร่วมกิจกรรม 2. การนำเสนอ ชิ้นงาน

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	สื่อประกอบกิจกรรม	การประเมินผล
8	ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ  (การตัดสินใจของออย)  50 นาที	1.เพื่อให้นักเรียนได้วิเคราะห์แนวทางการตัดสินใจ 2.เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ	1. Video Youtube หนังสือ ชุด "ทางเลือก" ตอนที่ 1 (การตัดสินใจของออย) โครงการ Up to me ธรรมรงค์สร้าง ความตระหนักเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น จัดทำโดย องค์การ PATH 2.ใบงาน ตอบคำถามจากการดู Video Youtube หนังสือ ชุด "ทางเลือก" ตอนที่ 1 (การตัดสินใจของออย) 3.สื่อเพิ่มเติม โครงการ Up to me ธรรมรงค์สร้าง ความตระหนักเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ตอนที่ 2 และตอนที่ 3	1.สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม 2.การแสดงบทบาทสมมติ 3.ตรวจใบงาน

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	สื่อประกอบกิจกรรม	การประเมินผล
9	ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ (การตัดสินใจของเบนซ์) 50 นาที	1.เพื่อให้นักเรียนบอกแนวทางในการฝึกทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศได้ 2.เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาการตัดสินใจจากตัวแบบในชีวิตจริงเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ	1.ใบความรู้เรื่องทักษะการตัดสินใจ 2.ประวัติ เบนซ์ พรชิตา ณ สงขลา และมีบรมวุฒิ หิรัณยัษฐิติ 3.ใบงานเรื่องทักษะการตัดสินใจ 4.บทกลอนเลือกคู่ครอง <a href="http://www.thaipoe.com/กลอน/กลอนให้คิด">http://www.thaipoe.com/กลอน/กลอนให้คิด</a>	1.สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม 2.ตรวจใบงาน
10	ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ (ไม่...ดีกว่า) 50 นาที	1.เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีปฏิเสธที่เหมาะสมได้ 2.เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการปฏิเสธอย่างเหมาะสม	1. Video Youtube การปฏิเสธ asean tha asean tha 2.ใบงานให้นักเรียนตอบคำถามจากการดู Video Youtube การปฏิเสธ asean tha asean tha เทคนิคการปฏิเสธ	1.สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม 2.การแสดงบทบาทสมมติ 3.ตรวจใบงาน
11	ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ (หากชวนอย่างนี้...ไม่ดีกว่า) 50 นาที	1.เพื่อให้เรียนบอกวิธีปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมได้ 2.เพื่อให้เรียนได้ฝึกทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสมได้	1.ใบความรู้ทักษะการปฏิเสธ	1.สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม 2.การแสดงบทบาทสมมติ

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	สื่อประกอบกิจกรรม	การประเมินผล
12	กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ 50 นาที	1.เพื่อให้ให้นักเรียนได้สรุปจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดและตอบประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามตามทฤษฎีปัญหาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ 2.เพื่อให้ให้นักเรียนได้ตอบแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม (posttest)	1.แบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม(posttest) 2.เพลงบาปบริสุทธิ์ 3.แบบประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามตามทฤษฎีปัญหาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม 4.แบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม (posttest)	1.สังเกตพฤติกรรมกรรร่วมกิจกรรม 2.ผลการตอบประเมินความพึงพอใจ 3.ผลการตอบแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม (posttest)

5. เสนอชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย จำนวน 5 ท่าน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษา ตรวจสอบความ สอดคล้องของจุดมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล แล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

6. ปรับปรุงกิจกรรมให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น และนำไปใช้จริงกับนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยได้ปรับกิจกรรม ปรับขั้นตอนการจัดกิจกรรมบางขั้นตอนออกไป เพื่อให้เหมาะสมกับเวลา และจัดกิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้งๆละ 50 นาที

### แบบประเมินความพึงพอใจ

ในการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโดยออกแบบรายการประเมิน จำนวน 5 ข้อ และแบ่งระดับคะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เป็น 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ท (กาญจนา วัฒนา, 2545: 161) โดยใช้เกณฑ์ประเมินตามระดับความพึงพอใจดังนี้

5	หมายถึง	พึงพอใจมากที่สุด
4	หมายถึง	พึงพอใจมาก
3	หมายถึง	พึงพอใจปานกลาง
2	หมายถึง	พึงพอใจน้อย
1	หมายถึง	พึงพอใจน้อยที่สุด

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
1	เนื้อหาแต่ละหน่วยกระชับ					
2	สื่อการเรียนรู้ทันสมัย น่าสนใจ					
3	กิจกรรมสอดคล้องกับสภาพสังคมปัจจุบัน					
4	กิจกรรมกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และการฝึกทักษะจนชำนาญ					
5	สามารถนำไปใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้					

คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

คะแนนเฉลี่ย	4.21 – 5.00	หมายถึง	พึงพอใจมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.41 – 4.20	หมายถึง	พึงพอใจมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.61 – 3.40	หมายถึง	พึงพอใจปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.81 – 2.60	หมายถึง	พึงพอใจน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.80	หมายถึง	พึงพอใจน้อยที่สุด

### การให้ข้อเสนอแนะ

ในการให้ข้อเสนอแนะแก่กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา
2. จัดทำข้อเสนอแนะเรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของกิจกรรมแต่ละครั้ง
3. เสนอข้อเสนอแนะด้านทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย จำนวน 5 ท่าน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษา ตรวจสอบความสอดคล้องของจุดมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล แล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
4. ปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายและเวลาที่ใช้  
แผนกิจกรรมทุกแผนของชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญหาทางสังคมและการให้ข้อเสนอแนะ จะใช้ชื่อแผนเหมือนกันทั้ง 12 แผน เน้นสาระความรู้เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ และมีส่วนประกอบของแผนกิจกรรมที่เหมือนกัน แตกต่างเฉพาะขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเท่านั้น  
เปรียบเทียบความแตกต่างของชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการจัดการเรียนรู้ตามทฤษฎีปัญหาทางสังคมและการให้ข้อเสนอแนะ ดังตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการจัดการเรียนรู้ตามทฤษฎีปัญหาทางสังคมและการให้ข้อเสนอแนะ

การจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม	การให้ข้อเสนอแนะ
<u>ส่วนประกอบของแผนกิจกรรม</u>	<u>ส่วนประกอบของแผนกิจกรรม</u>
ชื่อกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม
แนวคิด	แนวคิด
วัตถุประสงค์	วัตถุประสงค์
สื่อประกอบกิจกรรม	สื่อประกอบกิจกรรม
การดำเนินกิจกรรม	การดำเนินกิจกรรม
การประเมินผล	การประเมินผล



## ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

การจัดกิจกรรมแนะแนว ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม	การให้ข้อเสนอแนะ
<u>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</u>	<u>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</u>
1. ขั้นนำ	ศึกษาความรู้จากเอกสาร/ข้อเสนอแนะ
2. ขั้นกิจกรรม (ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม : การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ) โดยมี ขั้นตอนย่อย คือ	ทำกิจกรรมตามใบงาน สรุปข้อคิดจากกิจกรรม นำเสนอด้วยรูปแบบต่างๆ
2.1. กระบวนการความใส่ใจ(Attention)	
2.2. กระบวนการจดจำ(Retention)	
2.3. กระบวนการการแสดงพฤติกรรม เหมือนตัวอย่าง (Reproduction)	
2.4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)	
3.ขั้นสรุป	
4.การประเมินผล	

## 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวิธีการ ดังนี้

1. เลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน ปีการศึกษา 2556 จำนวน 217 คน โดยกระบวนการสุ่มแบบกลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องและกลุ่มควบคุม 1 ห้อง ห้องละ 30 คน

2. นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ ก่อนเรียน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ จำนวน 25 ข้อ และคำถาม ลักษณะทางชีวสังคม จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ เพศ สถานภาพบิดามารดา แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนเรียน (Pretest)

3. ดำเนินการเก็บข้อมูลจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 12 ครั้งๆละ 50 นาที

4. เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 12 ครั้งแล้ว ให้นักเรียนทำแบบสอบถามหลังเรียน (Posttest) จำนวน 25 ข้อ

5. ในระยะติดตาม หลังจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 12 ครั้งผ่านไป 2 สัปดาห์ ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ทำแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 25 ข้อ อีกครั้ง

6. นำผลคะแนนก่อนเรียน (Pretest) และผลคะแนนหลังเรียน (Posttest) และระยะติดตาม มาทำการวิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที (t-test) ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมและกลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อเสนอแนะทั้งก่อนและหลังการทดลอง

2. เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองที่มีลักษณะทางชีวสังคมที่แตกต่างกันหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

3. เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

4. ศึกษาความพึงพอใจหลังการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมของกลุ่มทดลอง

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ร้อยละ

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

## 2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (สมบุรณ์ สุริยวงศ์, สมจิตรา เรืองศรี และเพ็ญศรี เศรษฐวงศ์, 2544: 154) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

## 3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรม แนะนำตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมและกลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อเสนอแนะทั้งก่อนและหลังการทดลอง โดยคำนวณจาก t-test แบบไม่อิสระ (t-test dependent) และแบบอิสระ (t-test independent)

3.2 เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองที่มีลักษณะทางชีวสังคมที่แตกต่างกันหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะนำตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม โดยคำนวณจาก 2 WAY ANOVA

3.3 เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตาม โดยคำนวณจาก t-test แบบอิสระ (t-test independent)

3.4 ศึกษาความพึงพอใจหลังการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะนำตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมของกลุ่มทดลอง โดยคำนวณโดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงทดลอง “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมและกลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อสนเทศทั้งก่อนและหลังการทดลอง 2) เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองที่มีลักษณะทางชีวสังคมที่แตกต่างกันหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม 3) เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตาม และ 4) ศึกษาความพึงพอใจหลังการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมของกลุ่มทดลอง

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบนัยสำคัญทางสถิติจะแสดงด้วยสัญลักษณ์ ดังนี้

\* แสดงว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ลักษณะพื้นฐานที่วิเคราะห์เพื่อการเข้าใจกลุ่มตัวอย่างเป็นเบื้องต้น คือ ลักษณะทางชีวสังคม ซึ่งข้อมูลที่อยู่ในระดับนามบัญญัติ (nominal) ใช้การคำนวณ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียน 60 คน ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ได้จำแนกตามลักษณะทางชีวสังคมต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ได้แก่ เพศ และสถานภาพบิดามารดา แสดงด้วยตารางที่ 4.1

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามเพศ สถานภาพบิดามารดา

	ลักษณะพื้นฐาน	กลุ่ม ทดลอง (30)	ร้อยละ (100)	กลุ่ม ควบคุม (30)	ร้อยละ (100)
เพศ	ชาย	16	53.3	12	40
	หญิง	14	46.7	18	60
สถานภาพ	1.อยู่ด้วยกัน	25	83.3	25	83.3
บิดามารดา	2.แยกกันอยู่/หย่า/ หม้าย/พ่อหรือแม่ แต่งงานใหม่	5	16.7	5	16.7

จากตารางที่ 4.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศ จำนวน 30/30 คน เป็นเพศชาย จำนวน 16/12 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3/40 และเพศหญิง จำนวน 14/18 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7/60 จำแนกตามสถานภาพบิดามารดา สถานภาพบิดามารดาอยู่ด้วยกัน จำนวน 25/25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3/83.3 แยกกันอยู่/หย่า/หม้าย/พ่อหรือแม่แต่งงานใหม่ จำนวน 5/5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7/16.7

### ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลจากการทดลอง โดยมีเป้าหมายสำคัญที่จะตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ 4 ข้อ ซึ่งสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ใช้การเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (t-test independent) และการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-test dependent) การวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง (2 way ANOVA)

การวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (t-test independent) ส่วนการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 ใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ทางสถิตินี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป คำนวณโดยคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐาน ดังนี้

**2.1 ผลการวิเคราะห์ทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมเพื่อพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ จะมีทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ**

การวิเคราะห์ส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 ที่ว่า “หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองจะมีทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ” ใช้การเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (t-test independent) และการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-test dependent) ตัวแปรตาม คือ ทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 4.2 - 4.6

ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศของนักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

ทักษะการคบ เพื่อนต่างประเทศ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	Sig. (2-tailed)
	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ ) (S.D.)	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ ) (S.D.)		
1.ทักษะการ สื่อสารกับ เพื่อนต่างประเทศ		16.23 2.96		16.80 3.44	.682	.49
2.ทักษะการฟัง ในการคบเพื่อน ต่างประเทศ		18.53 3.73		19.53 3.48	1.072	.28

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ทักษะการคบ เพื่อนต่างเพศ ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			t	Sig. (2-tailed)
	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ )	(S.D.)	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ )	(S.D.)		
3.ทักษะการจัด การกับอารมณ์ และความ เครียดต่อ การคบเพื่อน ต่างเพศ		17.66	2.35		18.93	2.51	2.013	.04*
4.ทักษะ การตัด สิ้นใจ ในการคบเพื่อน ต่างเพศ		16.56	3.12		18.70	3.53	2.476	.01*
5.ทักษะ การปฏิเสธ ในการคบเพื่อน ต่างเพศ		17.73	2.46		17.50	2.43	.369	.71
รวมทักษะ การคบเพื่อน ต่างเพศ		86.73	11.17		91.46	11.57	1.611	.11

จากตารางที่ 4.2 เมื่อพิจารณาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง/นักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกรายชื่อโดยใช้สถิติทดสอบค่าทีแบบอิสระ (t-test independent) พบว่า

ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย 16.23/16.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.96/ 3.44 ได้ค่าที เท่ากับ .682 สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม

ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศของของนักเรียนกลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย 18.53 /19.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 23.73 / 3.48 ได้ค่าที เท่ากับ 1.072 สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย 17.66/ 18.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.35 / 2.51 ได้ค่าที เท่ากับ 2.013 สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศแตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม

ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย 16.56/ 18.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.12/ 3.53 ได้ค่าที เท่ากับ 2.476 สรุปได้ว่ากลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศแตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม

ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย 17.73/ 17.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.46 / 2.43 ได้ค่าที เท่ากับ .369 สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม

และเมื่อรวมทักษะการคบเพื่อนต่างเพศทุกข้อของนักเรียนกลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย 86.73/ 91.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.17/ 11.57 ได้ค่าที เท่ากับ 1.611 สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมีทักษะในการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม

จากผลที่พบสรุปได้ว่า ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

ทักษะการคบ เพื่อนต่างเพศ ของกลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t	Sig. (2-tailed)
	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ )	(S.D.)	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ )	(S.D.)		
1.ทักษะ การสื่อสารกับ เพื่อนต่างเพศ		16.23	2.96		18.03	2.96	4.474	.00*



ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ทักษะการคบ เพื่อนต่างเพศ ของกลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t	Sig. (2-tailed)
	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ )	(S.D.)	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ )	(S.D.)		
2.ทักษะการฟัง ในการคบเพื่อน ต่างเพศ		18.53	3.73		20.80	2.89	3.637	.00*
3.ทักษะการจัด การกับอารมณ์ และความเครียด ต่อการคบเพื่อน ต่างเพศ		17.66	2.35		18.50	2.95	1.453	.15
4.ทักษะการตัด สินใจในการคบ เพื่อนต่างเพศ		16.56	3.12		18.13	3.22	2.080	.04*
5.ทักษะ การปฏิเสธใน การคบเพื่อน ต่างเพศ		17.73	2.46		17.80	2.74	.100	.92
รวมทักษะ การคบเพื่อน ต่างเพศ		86.73	11.17		93.26	9.49	3.903	.00*

จากตารางที่ 4.3 เมื่อพิจารณาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง/หลังการทดลอง จำแนกรายข้อโดยใช้สถิติทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-test dependent) พบว่า

ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง/หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ย 16.23/ 18.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.96/2.96 ได้ค่าที เท่ากับ 4.474 สรุปได้ว่าหลังการทดลองมีทักษะสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง

ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง/หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ย 18.53/ 20.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.73/ 2.89 ได้ค่าที่ เท่ากับ 3.637 สรุปได้ว่าหลังการทดลองมีทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง/หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ย 17.66/ 18.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.35 / 2.95 ได้ค่าที่ เท่ากับ 1.453 สรุปได้ว่าหลังการทดลองมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง

ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง/หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ย 16.56 / 18.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.12/ 3.22 ได้ค่าที่ เท่ากับ 2.080 สรุปได้ว่าหลังการทดลองมีทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง

ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง/หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ย 17.73 / 17.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.46 / 2.74 ได้ค่าที่ เท่ากับ .100 สรุปได้ว่าหลังการทดลองมีทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง

และเมื่อรวมทักษะการคบเพื่อนต่างเพศทุกข้อของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง/หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ย 86.73/ 93.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.17/ 9.49 ได้ค่าที่ เท่ากับ 3.903 จากผลที่พบสรุปได้ว่าหลังการทดลองมีทักษะในการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

กลุ่มทดลอง (ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม)	จำนวน (คน)	ค่าสถิติ			
		( $\bar{x}$ )	(S.D.)	t	Sig.(2-tailed)
ระยะก่อนการทดลอง	30	86.73	11.17	3.903	.00*
ระยะหลังการทดลอง	30	93.26	9.49		

จากตารางที่ 4.4 เมื่อพิจารณาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ผลการวิเคราะห์

เปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-test dependent) ได้ค่าที เท่ากับ 3.903 ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ระยะเวลาหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตาม ทฤษฎีปัญญาทางสังคม มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 93.26 ส่วนก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตาม ทฤษฎีปัญญาทางสังคม มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 86.73

จากผลที่พบสรุปได้ว่า หลังการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญา ทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมและนักเรียน กลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ

ทักษะการคบ เพื่อนต่างเพศ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			t	Sig. (2-tailed)
	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ ) (S.D.)	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ ) (S.D.)			
1.ทักษะ การสื่อสารกับ เพื่อนต่างเพศ		18.03 2.96		16.96 2.53	1.497	.14	
2.ทักษะ การฟังใน การคบเพื่อน ต่างเพศ		20.80 2.89		18.96 3.14	2.349	.02*	
3.ทักษะ การจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด ต่อการคบ เพื่อนต่างเพศ		18.50 2.95		18.20 2.26	.441	.66	

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ทักษะการคบ เพื่อนต่างเพศ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			t	Sig. (2-tailed)
	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ )	(S.D.)	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ )	(S.D.)		
4.ทักษะ การตัดสินใจ ในการคบ เพื่อนต่างเพศ		18.13	3.22		17.56	2.94	.711	.48
5.ทักษะ การปฏิเสธ ในการคบ เพื่อนต่างเพศ		17.80	2.74		16.70	2.58	1.596	.11
รวมทักษะ การคบเพื่อน ต่างเพศ		93.26	9.49		88.40	9.24	2.011	.04*

จากตารางที่ 4.5 เมื่อพิจารณาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศหลังการทดลองของนักเรียน  
กลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกรายข้อ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที่แบบอิสระ  
(t-test independent) พบว่า

ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย  
18.03/ 16.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.96 / 2.53 ได้ค่าที่ เท่ากับ 1.497 สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมี  
ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย  
20.80/18.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.89/ 3.14 ได้ค่าที่ เท่ากับ 2.349 สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมี  
ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่ม  
ทดลอง/กลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย 18.50/ 18.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.95/2.26 ได้ค่าที่เท่ากับ .441  
สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่า  
กลุ่มควบคุม

ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย 18.13/17.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.22/2.94 ได้ค่าที่ เท่ากับ .711 สรุปได้ว่า กลุ่มทดลอง มีทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุมค่าเฉลี่ย 17.80/16.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.74/ 2.58 ได้ค่าที่ เท่ากับ 1.596 สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมี ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่ากลุ่มควบคุม

และเมื่อรวมทักษะการคบเพื่อนต่างเพศทุกข้อของนักเรียนกลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย 93.26/ 88.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.49/ 9.24 ได้ค่าที่ เท่ากับ 2.011 สรุปได้ ว่ากลุ่ม ทดลองมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่ากลุ่มควบคุมดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศหลังการทดลองระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมและ นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ค่าสถิติ			
		( $\bar{x}$ )	(S.D.)	t	Sig.(2-tailed)
กลุ่มทดลอง (โดยใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทาง สังคม)	30	93.26	9.49	2.011	.04*
กลุ่มควบคุม (ได้ให้ข้อเสนอแนะ)	30	88.40	9.24		

จากตารางที่ 4.6 เมื่อพิจารณาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศหลังการทดลองของนักเรียน กลุ่มทดลองที่โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ ให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที่แบบอิสระ (t-test independent) ได้ค่าที่ เท่ากับ 2.011 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 93.26 สูงกว่ากลุ่มควบคุม ที่มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 88.40

จากผลที่พบสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี ปัญญาทางสังคม มีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ข้อเสนอแนะ ซึ่งผล

เป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 ที่ว่า “หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองจะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้ใช้โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ”

## 2.2 ผลการวิเคราะห์ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมกับลักษณะทางชีวสังคม

การวิเคราะห์ส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 ที่ว่า “นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ และสถานภาพบิดามารดาต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกทักษะด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมจะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน” สมมติฐานการวิจัยข้อนี้คาดว่า การที่นักเรียนมีลักษณะทางชีวสังคม 2 ประการ ได้แก่ เพศ และสถานภาพบิดามารดา ที่แตกต่างกัน หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมจะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน การวิเคราะห์จะใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง (2 way ANOVA) ซึ่งมีการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม เป็นตัวแปรอิสระตัวแรก และลักษณะทางชีวสังคม (เพศ และสถานภาพบิดามารดา) ครึ่งละตัวแปร เป็นตัวแปรปัจจัยเชิงเหตุสมทบ การวิเคราะห์ให้ความสนใจกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม กับตัวแปรลักษณะทางชีวสังคมเป็นสำคัญ

ตัวแปรลักษณะทางชีวสังคมและตัวแปรการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ในการวิเคราะห์ครั้งนี้ ได้แก่

- 1) เพศ แบ่งเป็น เพศชายกับเพศหญิง
- 2) สถานภาพบิดามารดา แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ อยู่ด้วยกัน แยกกันอยู่/หย่า/หม้าย/

พ่อหรือแม่แต่งงานใหม่

- 3) การได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ตัวแปรนี้ นักเรียนมีคะแนนตั้งแต่ 100-112 เป็นกลุ่มที่มีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศสูง จำนวน 10 คน นักเรียนที่มีคะแนนตั้งแต่ 76-97 เป็นกลุ่มที่มีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศต่ำ จำนวน 20 คน

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง (2 way ANOVA) ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามตัวแปรการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมกับลักษณะทางชีวสังคม ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 4.7 – 4.8

ตารางที่ 4.7 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมกับเพศ

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig
(ก) × (ข)	1	91.21	91.21	4.86	.03
เพศ(ข)	1	19.86	19.86	1.06	.31
การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม(ก)	1	27701.33	27701.33	1.47	.00*
ความคลาดเคลื่อน	26	487.30	18.74		
รวม	29	592.96			

จากตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ของทักษะการคบเพื่อนต่างเพศนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเมื่อพิจารณาตามตัวแปรการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมกับเพศ พบว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

ตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมกับสถานภาพบิดามารดา

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig
(ก) × (ข)	1	11.875	11.875	.290	.59
สถานภาพบิดามารดา(ข)	1	.001	.001	.000	.99
การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม(ก)	1	778.622	778.622	19.042	.00*
ความคลาดเคลื่อน	26	1063.108	40.889		
รวม	29	2615.867			

จากตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ของทักษะการคบเพื่อนต่างเพศนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อพิจารณาตามสถานภาพบิดามารดา พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเมื่อพิจารณาตามตัวแปรการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมกับสถานภาพบิดามารดา พบว่า การได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อทักษะการจัดการคบเพื่อนต่างเพศ

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 ที่ว่า “นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ และสถานภาพบิดามารดาต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกทักษะด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม จะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05”

### 2.3 ผลการวิเคราะห์ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

ของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่าง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามหลังการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

การวิเคราะห์ส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 3 ที่ว่า “นักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตาม จะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศแตกต่างกันกับการทดลอง” วิเคราะห์โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ (t-test dependent) ตัวแปรตามคือ ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 4.9 – 4.10

ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามโดยการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

ทักษะการคบ เพื่อนต่างเพศ	ระยะเวลาหลังการทดลอง		ระยะติดตาม		t	Sig. (2-tailed)
	จำนวน (30 น)	( $\bar{x}$ ) (S.D.)	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ ) (S.D.)		
1.ทักษะ การสื่อสาร กับเพื่อน ต่างเพศ		18.03 2.96		18.33 3.16	.953	.34



ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

ทักษะการคบ เพื่อนต่างเพศ	ระยะหลังการทดลอง			ระยะติดตาม			t	Sig. (2-tailed)
	จำนวน (30 น)	( $\bar{x}$ )	(S.D.)	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ )	(S.D.)		
2.ทักษะการฟัง ในการคบเพื่อน ต่างเพศ		20.80	2.89		20.93	2.77	.264	.79
3.ทักษะ การจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียดต่อ การคบเพื่อน ต่างเพศ		18.50	2.95		18.60	3.23	.239	.81
4.ทักษะ การตัดสินใจ ในการคบเพื่อน ต่างเพศ		18.13	3.22		18.23	3.08	.240	.81
5.ทักษะ การปฏิเสธ ในการคบเพื่อน ต่างเพศ		17.80	2.74		16.86	1.90	1.840	.07
รวมทักษะ การคบเพื่อน ต่างเพศ		93.26	9.49		92.96	9.92	.231	.81

จากตารางที่ 4.9 เมื่อพิจารณาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศระยะหลังการทดลองและระยะติดตามของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกรายข้อโดยใช้สถิติทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-test dependent) พบว่า

ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนระยะหลังการทดลอง/ระยะติดตาม ค่าเฉลี่ย 18.03/18.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.69/ 3.16 ได้ค่าที เท่ากับ .953 จากผลที่พบสรุปได้ว่า ระยะหลังการทดลองนักเรียนมีทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกันกับระยะติดตามผล

ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนระยะหลังการทดลอง/ระยะติดตาม ค่าเฉลี่ย 20.80/20.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.89/ 2.77 ได้ค่าที เท่ากับ .264 จากผลที่พบสรุปได้ว่า ระยะหลังการทดลองนักเรียนมีทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกันกับระยะติดตามผล

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนระยะ หลังการทดลอง/ระยะติดตาม ค่าเฉลี่ย 18.50/18.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.95/3.23 ได้ค่าที เท่ากับ .239 จากผลที่พบสรุปได้ว่า ระยะหลังการทดลองนักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกันกับระยะติดตามผล

ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนระยะหลังการทดลอง/ ระยะติดตาม ค่าเฉลี่ย 18.13/18.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.22/ 3.08 ได้ค่าที เท่ากับ .240 จากผลที่ พบสรุปได้ว่า ระยะหลังการทดลองนักเรียนมีทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่าง กันกับระยะติดตามผล

ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนระยะหลังการทดลอง/ระยะ ติดตาม ค่าเฉลี่ย 17.80/16.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.74/1.90 ได้ค่าที เท่ากับ 1.840 จากผลที่พบ สรุปได้ว่า ระยะหลังการทดลองนักเรียนมีทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน กับระยะติดตามผล

และเมื่อรวมทักษะการคบเพื่อนต่างเพศทุกข้อของนักเรียนระยะหลังการทดลอง/ระยะ ติดตาม ค่าเฉลี่ย 93.26/ 92.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.49/ 9.92 ได้ค่าที เท่ากับ .231 จากผลที่พบสรุป ได้ว่า ระยะหลังการทดลองนักเรียนมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกันกับระยะติดตามผล

จากผลที่พบสรุปได้ว่า ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะ หลังการทดลองไม่แตกต่างกันกับระยะติดตามผล

ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองเมื่อเปรียบเทียบระหว่างระยะหลังการทดลองและระยะติดตามหลังการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม	จำนวน (คน)	ค่าสถิติ			
		( $\bar{x}$ )	(S.D.)	t	Sig. (2-tailed)
ระยะหลังการทดลอง	30	93.26	9.49	.231	.81
ระยะติดตาม	30	92.96	9.92		

จากตารางที่ 4.10 เมื่อพิจารณาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศระยะหลังการทดลองและระยะติดตามโดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ระหว่างระยะหลังการทดลอง และระยะติดตาม โดยใช้สถิติทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-test dependent) ได้ค่าที่ เท่ากับ .231 ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ระยะติดตามของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 92.96 ส่วนระยะหลังการทดลองการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 93.26 ผลการวิจัยนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 ที่ว่า “นักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตาม จะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศแตกต่างกันกับระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05”

## 2.5 ศึกษาความพึงพอใจหลังการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญา

### ทางสังคมของกลุ่มทดลอง

การวิเคราะห์ส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 4 ที่ว่า “นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด” วิเคราะห์โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมเพื่อพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ

รายการประเมินความพึงพอใจ	กลุ่มทดลอง		ระดับความพึงพอใจ
	จำนวน (30 คน)	( $\bar{x}$ ) (S.D.)	
1.เนื้อหาแต่ละหน่วยกระชับ		4.23 0.62	มากที่สุด
2.สื่อการเรียนรู้ทันสมัย น่าสนใจ		4.33 0.75	มากที่สุด
3.กิจกรรมสอดคล้องกับสภาพสังคม ปัจจุบัน		4.60 0.66	มากที่สุด
4.กิจกรรมกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิด การเรียนรู้และการฝึกทักษะจนชำนาญ		4.30 0.74	มากที่สุด
5.สามารถนำไปใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้		4.53 0.56	มากที่สุด
รวมคะแนนความพึงพอใจ		4.40 0.68	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.11 เมื่อพิจารณาผลการประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้ค่าเฉลี่ย 4.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.68 หมายถึง นักเรียนกลุ่มทดลองที่เรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5 ที่ว่า “นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ”

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ซึ่งสรุปขั้นตอนได้ดังนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมและกลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อเสนอแนะทั้งก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองที่มีลักษณะทางชีวสังคมที่แตกต่างกันหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม
3. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล
4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจหลังการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมของกลุ่มทดลอง

#### สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองจะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ และสถานภาพบิดามารดาต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกทักษะด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมจะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามจะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศแตกต่างกันกับระยะหลังการทดลอง
4. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

## ขอบเขตของการวิจัย

### 1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2556 จำนวน 217 คน (8 ห้องเรียน)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง จำนวน 2 ห้องเรียน ที่ได้มาโดยกระบวนการสุ่มแบบกลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 1 ห้องๆละ 30 คน

2. รูปแบบของการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยการศึกษาจากกลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มควบคุม (Control Group) วัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest - Posttest Control Group Design)

### 3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

3.2 ตัวแปรตาม คือ ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ

3.3 ตัวแปรสมทบ คือ ลักษณะทางชีวสังคม

### 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

4.1 แบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ

4.2 แบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม

4.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

4.4 การให้ข้อเสนอแนะ

4.5 แบบประเมินความพึงพอใจ

### 5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 ร้อยละ

5.2 ค่าเฉลี่ย

5.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.4 การทดสอบค่าที

5.5 การวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง

### การดำเนินการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามก่อนเรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ

โดยแบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม จำนวน 2 ข้อ และตอนที่ 2 แบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ จำนวน 25 ข้อ แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนเรียน (Pretest)

2. ระยะเวลาทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวให้แก่กลุ่มทดลอง ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ จำนวน 12 ครั้งๆละ 50 นาที และให้ข้อสนเทศแก่นักเรียนกลุ่มควบคุม เมื่อจัดกิจกรรมครบทั้ง 12 ครั้ง ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ จำนวน 25 ข้อ อีกครั้งแล้ว เก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังเรียน (Posttest)

3. ในระยะติดตามผล หลังจากการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ จำนวน 12 ครั้ง ผ่านไป 2 สัปดาห์ ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ทำแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศอีกครั้ง โดยใช้แบบสอบถามฉบับเดียวกันกับระยะก่อนการทดลอง และระยะทดลอง

นำผลคะแนนที่ได้ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล มาทำการ วิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

## 1. สรุปผลการวิจัย

1.1 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

1.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ และสถานภาพบิดามารดาต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกทักษะด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมมีทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 นักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามมีทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศไม่แตกต่างกันกับระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด

## 2. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ดังนี้

### 2.1 ผลจากการทดลองตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 พบว่า

หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งผลเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 ที่ว่า “หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมของนักเรียนกลุ่มทดลองจะมีทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้ให้ข้อเสนอ”

#### อภิปรายผลได้ว่า

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยได้เลือกใช้ตัวแบบที่ทันสมัย การนำเสนอที่น่าสนใจและมีความเหมาะสมกับนักเรียนที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น และแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ ที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) มีค่าตั้งแต่ 0.80–1.00 และได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2556 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เมื่อนำกระดาษคำตอบของนักเรียน 60 คน มาคำนวณ หาค่าอำนาจจำแนกค่าความเที่ยง โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป อำนาจจำแนกของแบบสอบถามมีค่าตั้งแต่ 0.22 - 0.68 ตามลำดับ, และค่าความเที่ยงมีค่า .65 ซึ่งนำมาใช้ได้ และนำแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ ฉบับสมบูรณ์ไปใช้จริงกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนควนขนุน อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำวิธีการตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม คือการสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ ซึ่งในที่นี้ได้กล่าวถึง ตัวแบบในโทรทัศน์ และตัวแบบในชีวิตจริง โดยกำหนดขั้นกิจกรรมเป็น 4 กระบวนการคือ กระบวนการความใส่ใจ (Attention) กระบวนการจดจำ (Retention)

กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction) และกระบวนการจูงใจ (Motivation) มาใช้ในการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ 5 ทักษะ คือ ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างประเทศ ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างประเทศ ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างประเทศ ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างประเทศ และทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างประเทศ ตามกระบวนการเรียนรู้โดยชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้น โดยมีทั้งเนื้อหาและกิจกรรม



จบในแต่ละหน่วย ซึ่งการใช้สื่อการเรียนรู้โดยใช้ตัวแบบตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่น่าสนใจ เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้โดยผ่านทางกรู้คิดหรือพุทธิปัญญา (Cognitive Process) และสามารถฝึกทักษะด้วยตนเองได้ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตจริงได้

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ มนฤดี ธรรมสอน (2553) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมการเสนอตัวแบบเพื่อส่งเสริมระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนคอยเต่าวิทยาคม อำเภอคอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่ ผลการทดลอง พบว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเสนอตัวแบบ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม มีระเบียบวินัยสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาจำแนกในแต่ละองค์ประกอบพบว่า นักเรียนมีระเบียบวินัยทั้ง 10 ด้าน คือ ด้านการตรงต่อเวลา การเข้าแถว และการเดินแถวให้เป็นระเบียบ การเข้าแถวรอลำดับ การแต่งกายสะอาดเรียบร้อย การเก็บของเข้าที่และจัดให้เป็นระเบียบ การทิ้งขยะให้ถูกที่ การมีมารยาท ในการฟัง การมีมารยาทในการพูด การมีมารยาทในการรับประทานอาหาร การรักษากฎระเบียบ กติกาของห้องเรียนและใน โรงเรียนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีความสอดคล้องกันทั้งจากการให้นักเรียนประเมินตนเองและครูที่ปรึกษาประเมินนักเรียน งานวิจัยของเล็กทองเสน (2550) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบที่มีต่อพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบ หลังการทดลองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 งานวิจัยของรัตนาภรณ์ พลชา(2544) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมความขยันหมั่นเพียรความรับผิดชอบ และความมีระเบียบวินัยในการเรียน โดยใช้ตัวแบบบุคคลจริงให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนภูกระดึงวิทยาคม อำเภอภูกระดึง จังหวัดเลย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เลียนแบบจากตัวแบบบุคคลจริง มีพฤติกรรมด้านความขยันหมั่นเพียรความรับผิดชอบ และความมีระเบียบวินัยในการเรียนรู้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 งานวิจัยของธิดารัตน์ กันตังค์ (2543) ได้ศึกษาเรื่องการสอน โดยให้เลียนแบบจากตัวแบบเพื่อพัฒนาการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมในการเรียนภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยให้เลียนแบบจากตัวแบบมีพัฒนาการการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงขึ้น และมีความคิดเห็นต่อการสอนโดยให้เลียนแบบจากตัวแบบอยู่ในระดับที่เห็นด้วยมากที่สุดและเห็นด้วยมาก งานวิจัยของ ธรรมนันท์กา แจ็งสว่าง (2547 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทบาทสมมติกับตัวแบบในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างการใช้โปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะ จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทบาทสมมติกับตัวแบบมีจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับ

โปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทบาทสมมติกับตัวแบบ และไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับโปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทบาทสมมติกับตัวแบบกับตัวแปรเพศที่มีต่อจิตสาธารณะของนักเรียน และพบว่านักเรียนหญิงมีจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนชาย

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยในด้านการพยาบาลและสาธารณสุข ดังงานวิจัยของราณีพรมานะจรัสกุล (2537) ที่ได้ศึกษาผลของการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เฉพาะเพศหญิง ผลการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองทันทีและระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ มากกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองทันทีและระยะติดตามผลมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 งานวิจัยของ นันทนา นุ่นงาม (2542) ที่ได้ศึกษาผลของการเสนอตัวแบบต่อความรู้และการปฏิบัติของพยาบาลในการป้องกันปอดอักเสบจากการติดเชื้อในโรงพยาบาล ในผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยหนักศัลยกรรมหัวใจ ทรวงอก และหลอดเลือดจำนวน 19 ราย ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มตัวอย่างดูโทรทัศน์ตัวแบบสัญลักษณ์จำนวน 3 ชุด ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความรู้และผู้วิจัยสังเกตการณ์ปฏิบัติของพยาบาลทั้ง 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล การวิจัยพบว่า คะแนนความรู้และคะแนนการปฏิบัติของพยาบาลในการป้องกันปอดอักเสบจากการติดเชื้อในโรงพยาบาล ในผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 งานวิจัยของ สุภาพร อุดสาหะ (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ต่อการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาล พระบรมราชชนนีเชียงใหม่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ งานวิจัยของ นิตยา อินทร์ักษ์ (2551:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะการดูแลโดยใช้ตัวแบบวีดิทัศน์สำหรับผู้ดูแลต่อความวิตกกังวลของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการดูแลโดยใช้ตัวแบบวีดิทัศน์สำหรับผู้ดูแล มีความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนได้รับ

โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการทดลองดังที่กล่าวมา มีความสอดคล้องกับสุรางค์ โค้วตระกูล (2552) ที่กล่าวถึงความสอดคล้องกับทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมของบุคคล โดย อัลเบิร์ต แบนคูรา(1963) ที่เชื่อว่า การเรียนรู้ของมนุษย์เป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือ การเลียนแบบ เนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในสังคม ทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลต่อกันและกัน ซึ่งการเรียนรู้โดยการสังเกต เป็นกระบวนการทางการรู้คิดหรือพุทธิปัญญา (Cognitive Process) โดยแบนคูรา กล่าวว่า ทั้งสิ่งแวดล้อมและผู้เรียนสำคัญเท่ากัน คนเรามีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัวเราอยู่เสมอ การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือ การเลียนแบบ(Observation learning หรือ Modeling) สำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้น แต่อาจจะเป็น ตัวแบบสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์ ภาพยนตร์ รูปภาพ การ์ตูน หนังสือ คำบอกเล่าด้วยคำพูด ข้อมูลที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งการเรียนรู้โดยการสังเกตไม่ใช่การลอกแบบจากสิ่งที่สังเกต โดยผู้เรียน ไม่คิด แต่ผู้เรียนจะมีคุณสมบัติที่สำคัญ เช่น ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งเร้าสามารถสร้างรหัสหรือกำหนดสัญลักษณ์ของสิ่งที่สังเกตเก็บไว้ในความจำระยะยาว สามารถเรียกใช้ในเวลาที่ผู้สังเกตต้องการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ

จากผลการทดลอง พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่พัฒนาขึ้นได้

## 2.2 ผลจากการทดลองตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 พบว่า

นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ และสถานภาพบิดามารดาต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกทักษะด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม มีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 ที่ว่า “นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ และสถานภาพบิดามารดาต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกทักษะด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมจะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน”

### อภิปรายผลได้ว่า

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ที่ผ่านกระบวนการตรวจสอบและทดลองใช้ก่อนนำมาใช้จริง มีประสิทธิภาพและสามารถช่วยพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนที่แม้ว่านักเรียนเหล่านั้นจะมีเพศ หรือสถานภาพบิดามารดาแตกต่างกันเพราะโดยส่วนใหญ่ของสังคมไทยแล้วการมีเพศ หรือสถานภาพบิดามารดาที่แตกต่างกัน มักจะถูกปลูกฝังเรื่องค่านิยมต่อบุคคลต่างเพศแตกต่างกัน เช่น เพศหญิงต้องรับฟังมากกว่าเพศชาย เมื่อเกิดความเครียด เพศหญิงมักจะเก็บความรู้สึกและไม่กล้าแสดงออก ส่วนเพศชายจะแสดงออกเมื่อมีความเครียดได้

หลากหลายรูปแบบทั้งเหมาะสมและไม่เหมาะสม เพศหญิง ไม่กล้าตัดสินใจในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะกับการคบเพื่อนต่างเพศว่าควรคบหรือไม่ควรคบเพื่อนประเภทใด หรือแม้แต่การปฏิเสธซึ่งคนไทยส่วนใหญ่มักจะถูกสอนให้รู้จักเกรงใจ จึงไม่กล้าปฏิเสธ ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจจะทำให้เกิดผลดีและผลเสียได้ แต่ในการฝึกทักษะการคบเพื่อนต่างเพศเป็นการฝึกโดยใช้ตัวแบบและนักเรียนใช้กระบวนการทางการรู้คิดหรือพุทธิปัญญา (Cognitive Process) ในการวินิจฉัย เลือกที่จะทำตามตัวแบบใดที่จะก่อให้เกิดผลดีต่อตัวเองได้ นอกจากนี้ แม้นักเรียนจะอยู่ในครอบครัวที่แตกต่างกันไม่ว่าบิดามารดาจะอยู่ด้วยกัน แยกกันอยู่/หย่า/หม้าย/พ่อหรือแม่แต่งงานใหม่ ซึ่งพฤติกรรมของนักเรียนอาจจะมีความแตกต่างกัน แต่เมื่อได้ฝึกทักษะการคบเพื่อนต่างเพศด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมแล้ว นักเรียนจะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ เขาวณีย์ พานธวงศ์ (2553:บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอ่างศิลา จังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผลมาก เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผลน้อย และ นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีภูมิหลังทางชีวสังคมต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของพัชตรา พรหมชาติ (2555:บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัวต่างกัน หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน มีพฤติกรรมดังกล่าวไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์. (2546:บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษา ปัจจัยทางจิตวิทยาและปัจจัยทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีเพศ ระดับชั้นปี และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกันมี การเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

จากผลการทดลอง พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่พัฒนาขึ้นได้แม้ว่า นักเรียนจะมีเพศ

และสถานภาพบิดามารดาต่างกัน แต่เมื่อได้รับการฝึกทักษะด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี ปัญญาทางสังคม จะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน

### 2.3 ผลจากการทดลองตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 พบว่า

นักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกันกับระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 3 ที่ว่า “นักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามจะมีทักษะการคบเพื่อนต่างเพศแตกต่างกันกับระยะหลังการทดลอง”

#### อภิปรายผลได้ว่า

ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ที่ผ่านกระบวนการตรวจสอบและทดลองใช้ก่อนนำมาใช้จริง มีประสิทธิภาพและสามารถช่วยพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียน แต่อย่างไรก็ตามการฝึกทักษะการคบเพื่อนต่างเพศด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวก็ควรต้องทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สามารถเกิดการเรียนรู้และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างคงทนถาวร ซึ่งจากการทดลองผ่านไป 2 สัปดาห์ เมื่อได้ทำการติดตามนักเรียนกลุ่มทดลองอีกครั้ง พบว่า ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศมีคะแนนลดลง กล่าวคือ ระยะหลังการทดลอง  $\bar{x}=17.80$  , S.D. = 2.74 และระยะติดตาม  $\bar{x}=16.86$  , S.D. = 1.90 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะคนไทยส่วนใหญ่มักจะถูกสอนให้รู้จักเกรงใจ จึงไม่กล้าปฏิเสธ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดผลดีและผลเสียได้ โดยเฉพาะในสังคมทุกวันนี้ที่มีปัญหาต่างๆมากมายที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ไม่เฉพาะแต่ปัญหาการคบเพื่อนต่างเพศเท่านั้น ยังมีปัญหาอื่นๆอีกมากมาย เช่น ปัญหาการใช้สารเสพติด การเที่ยวกลางคืน การขับรถป่วนเมือง การหนีเรียน เป็นต้น ทั้งนี้อาจจะมีสาเหตุจากการปฏิเสธไม่เป็น กล่าวการไม่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน หรืออาจจะแสดงให้เห็นว่าเราเป็นคนดีหรือเก่งสามารถทำอะไรได้เหมือนเพื่อนๆในกลุ่ม ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นกับดักไปสู่การเกิดปัญหาในอนาคตได้ ดังนั้นครูจึงมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการปฏิเสธให้ได้ผลและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดีในแบบของตนเอง

### 2.4 ผลจากการทดลองตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 พบว่า

นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.40$  , S.D. =0.68) ซึ่งผลเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 4 ที่ว่า “นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด”

### อภิปรายผลได้ว่า

ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ผ่านกระบวนการตรวจสอบ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ มีการทดลองก่อนใช้จริงและคัดเลือกสื่อที่ทันสมัย น่าสนใจมีความสอดคล้องกับสภาพสังคมปัจจุบันมาใช้ประกอบการจัดกิจกรรม เลือกตัวแบบที่มีอยู่จริงในสังคม ทำให้นักเรียนเข้าใจได้ง่าย เรียนรู้อย่างมีความสุข สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ กิตติวดี บุญเชื้อ และคณะ (2541) ได้กล่าวว่ากิจกรรมที่หลากหลาย บทเรียนสนุก กิจกรรมการเรียนรู้ที่แปลกใหม่ ทำให้นักเรียนรู้สึกมีความสุขและความพึงพอใจในเนื้อหาที่ได้เรียน และเกิดการเรียนรู้ในที่สุด และปาริชาติ โชคพิพัฒน์ (2540) กล่าวถึงคุณค่าของชุดกิจกรรมว่า ช่วยสร้างความสนใจของนักเรียนไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน นอกจากนี้บุญเชื้อ ควรหาเวช (2545) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดการสอนไว้ว่า ช่วยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น ฝึกการตัดสินใจแสวงหาความรู้ด้วยตนเองและมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ผู้เรียนได้รับความรู้แนวเดียวกันอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยฝึกให้ผู้เรียนรู้จักเคารพ ความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมมีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถทำให้นักเรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศไปใช้ควรศึกษาคู่มือการใช้ชุดกิจกรรม และมีความรู้ความเข้าใจอย่างเพียงพอเกี่ยวกับองค์ประกอบย่อยของทฤษฎีปัญญาทางสังคม

3.1.2 กิจกรรมส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่เน้นการศึกษาจากตัวแบบและนำมาฝึกทักษะทั้ง 5 ทักษะ ซึ่งเป็นกิจกรรมผสมผสาน กล่าวคือ ฝึกทักษะรายบุคคล ฝึกทักษะเป็นคู่ และฝึกทักษะเป็นกลุ่ม จึงควรมีวิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกิจกรรมอย่างมีความสุข แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในอย่างทั่วถึง

3.1.3 ก่อนลงมือจัดกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม ควรมีการตกลงกฎ กติกา ในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมให้ชัดเจน เพื่อรักษาเวลาให้เป็นไปตามที่กำหนด

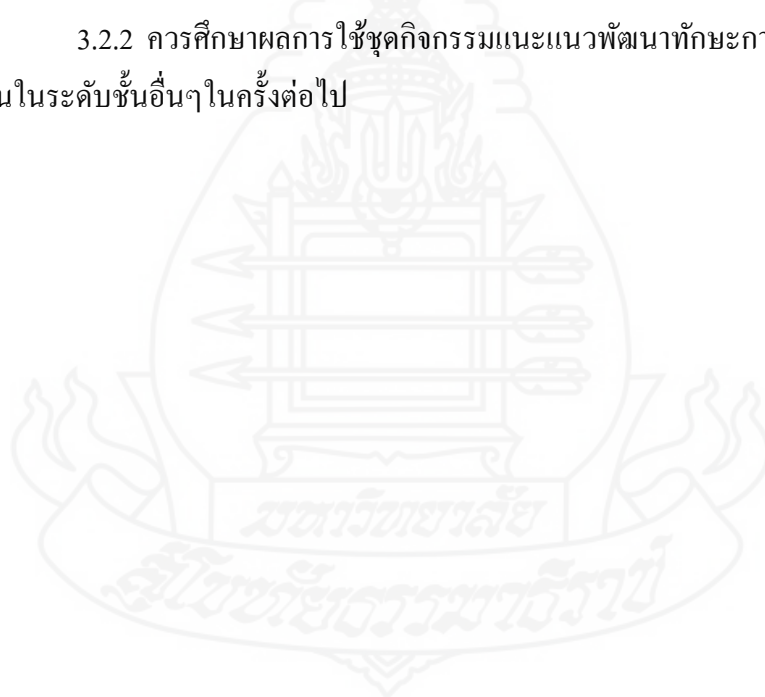
3.1.4 ขณะดำเนินกิจกรรมทุกกิจกรรมครูควรเน้นนักเรียนเป็นคนสำคัญในการเรียนรู้ นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น ลงมือปฏิบัติ และฝึกพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาเป็นหลัก เพื่อให้ นักเรียนเกิดพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศได้ด้วยตนเอง

3.1.5 ขั้นสรุป ครูควรกระตุ้น จูงใจให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและควรประเมินผลความคงทนของการเรียนรู้ของนักเรียนด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ใช้แบบสอบถามการสังเกต และการสัมภาษณ์ เป็นต้น

### 3.2 ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาเพื่อหาปัจจัยเชิงเหตุ ซึ่งอาจมีผลต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียน แล้วนำข้อค้นพบมาสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการปฏิเสฐในการคบเพื่อนต่างเพศในครั้งต่อไป ดังข้อค้นพบในระยะติดตามของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่มีทักษะการปฏิเสฐในการคบเพื่อนต่างเพศ  $\bar{x}=16.86$  ซึ่งพบว่าลดลงจากระยะหลังการทดลอง คือ  $\bar{x}=17.80$  จึงควรทำการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของทักษะดังกล่าว

3.2.2 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศกับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ ในครั้งต่อไป



บรรณานุกรม





## บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ (2546) หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กรุงเทพมหานคร ครูสภา  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
สำหรับครู กรุงเทพมหานคร ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพจิต เขต 10
- กระทรวงศึกษาธิการ (2551) หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551  
กรุงเทพมหานคร ชุมชนุสสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนนครสวรรค์ (2555) “ความหมายและ  
ความสำคัญของการคบเพื่อนต่างเพศ” ค้นคืนวันที่ 23 มีนาคม 2557 สืบค้นจาก  
<http://www.vimanloy.com/lesson/lesson4>
- กาญจนา วัฒนา (2545) การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา กรุงเทพมหานคร ธนพรการพิมพ์  
จรรยา ทองถาวร (2530) จิตวิทยาพัฒนาการ กรุงเทพมหานคร ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ  
จำเนียร ช่วงโชติ และคณะ (2524) ตำราการสอนกระบวนการวิชา PC 304 ภาควิชาจิตวิทยาเด็ก  
และวัยรุ่นกรุงเทพมหานคร ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527) พัฒนาวัยรุ่นและบทบาทครู กรุงเทพมหานคร  
มิตรนราการ
- พิมพ์เฉลิมศรี ตั้งสกุลธรรม (2544) การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบของการอบรม  
เลี้ยงดูและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของเด็กวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร  
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาให้คำปรึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541) กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน กรุงเทพมหานคร วิทย์พัฒน์  
ญาดา วาทกิจ (2543) ทศนคติที่มีต่อการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนเทศบาลวัดท่าสะอาด จังหวัดเชียงใหม่ การค้นคว้าแบบอิสระหลักสูตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ดาระณี พัฒนศักดิ์ภิญโญ (2533) ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทาง  
การเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจิระประวัตินวิทยาคม  
จังหวัดนครสวรรค์ ปริญญานิพนธ์หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต  
วิชาเอกจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

- ทับทิม ตริเจริญ (2546) ค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมืองอุดรธานี  
จังหวัดอุดรธานี การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- ธรรมนันท์กา แจ่มสว่าง (2547) ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาจิตสาธารณะด้วยบทบาทสมมติ  
กับตัวแบบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ปริญญาบัณฑิตวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ธิดารัตน์ กันติวังศ์ (2543) การสอนโดยให้เลียนแบบจากตัวแบบเพื่อพัฒนาการให้เหตุผลเชิง  
จริยธรรมในการเรียนภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วิทยานิพนธ์  
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ธิดิมา จักรเพชร (2544) ผลของชุดการแนะนำที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุเหร่าแสนแสบ สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต  
สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์ ประทักษ์ ลิจิตเลอสรวง และคณะ (2546) ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเพศศึกษา  
กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- นันทนา นุ่นงาม (2542) ผลของการเสนอตัวแบบต่อความรู้และการปฏิบัติของพยาบาล  
ในการป้องกันปอดอักเสบจากการติดเชื้อในโรงพยาบาลในผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วย  
หายใจ วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล  
ด้านการควบคุมการติดเชื้อ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- นาถสุคนธ์ อู่เงิน (2543) เจตนาในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดพะเยา  
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- นิตยา อินทร์ภัย (2551) ผลของการฝึกทักษะการดูแลโดยใช้ตัวแบบวิถีทัศน์สำหรับผู้ดูแลต่อ  
ความวิตกกังวลของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง  
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ  
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- บุญเกื้อ คอรวาเวช (2545) นวัตกรรมการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร  
ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- บุญชม ศรีสะอาด (2541) การพัฒนาการสอน พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : ชมรมเด็ก

- ประพจน์ ศีลพิพัฒน์ (2540) การศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมสร้างสิ่งประดิษฐ์ในค่าย  
วิทยาศาสตร์ที่มีต่อความสามารถในการสร้างสิ่งประดิษฐ์และความคิดสร้างสรรค์  
ทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ปรินซิพัลนิพนธ์การศึกษา  
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ประเสริฐ ดันสกุล (2538) “ยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพเยาวชน” ในรายงาน  
การประชุมสัมมนาเพื่อหาแนวทางการนำยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตมาใช้ในการป้องกัน  
ยาเสพติด หน้า 11-22 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์วัฒนาพานิช
- ประหยัด ทองมาก (2533) การจัดกิจกรรมในสถานศึกษา ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาหลักและ  
ระบบงานแนะแนวในสถานศึกษา หน่วยที่ 9-15* นนทบุรี  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- ปราการ กองแก้ว (2546) การเปรียบเทียบความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อปัจจัยส่วนประสม  
ทางการตลาดของผู้ผลิตสุกภัณฑ์รายใหญ่: กรณีศึกษาเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร  
วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2550) จิตวิทยาการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพมหานคร  
ไทยวัฒนาพานิช
- พชรพร ยุระยาตร์ (2547) ความพึงพอใจในการเรียนรู้ (Learning Satisfaction) สารศึกษาศาสตร์,  
5(1),8.
- พัชตรา พรหมชาติ (2555) “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี กรุงเทพมหานคร”  
ในการประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มสธ. ครั้งที่ 3 วันที่ 3-4 กันยายน  
2556 อาคารสัมมนา 1-2 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช หน้า 1-12
- เพลินทิพย์ โกเมศโสภณ (2544) การวางแผนการตลาด พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ไพจิตร เชื้ออ่ำ (2547) การพัฒนาชุดกิจกรรมโดยใช้แนวคิด 4 MAT เรื่อง ผักพื้นบ้านสำหรับ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกุดจับประชาสรรค์ จังหวัดอุดรธานี  
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- ไพลิน สุทธิเชษฐ์ การเรียนรู้ตามทฤษฎีของบรูเนอร์ (Bruner) ค้นคืนวันที่ 28 มีนาคม 2557  
สืบค้นจาก <http://www.l3nr.org/posts/478955>

ไพรวาส์ ไพรพฤษย์ ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาเพียเจต์ ค้นคืนวันที่ 28 มีนาคม 2557

สืบค้นจาก<http://dawunsleep.blogspot.com/2012/08/4.ht>

ภพ เลหาไฟบูลย์ (2542) แนวการสอนวิทยาศาสตร์ พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร

ไทยวัฒนาพานิช

ภาวิดา ต้อยสา (2553) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3

โรงเรียนการเคหะท่าทราย เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์การศึกษา

มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

มนฤดี ธรรมสอน (2553) การใช้กิจกรรมการเสนอตัวแบบเพื่อส่งเสริมระเบียบวินัยของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนคอยเต่าวิทยาคม อำเภอคอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่

การค้นคว้าอิสระหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

การศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มาลินี จุโฑปะมา (2536) จิตวิทยาแนะแนว กรุงเทพมหานคร โอเดียนสโตร์

เยาวณีย์ พานธวงส์ (2553) “ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็น

กัลยาณมิตรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอ่างศิลา จังหวัดอุบลราชธานี”

ในการประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาครั้งที่ 12 บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยขอนแก่น หน้า 1293-1305

รัตนภรณ์ พลชา (2544) ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมความขยันหมั่นเพียร

ความรับผิดชอบและความมีระเบียบวินัยในการเรียน โดยใช้ตัวแบบบุคคลจริงให้กับ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนภูกระดึงวิทยาคม อำเภอภูกระดึง จังหวัดเลย

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 กรุงเทพมหานคร

นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์

\_\_\_\_\_ . (2542) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2542 กรุงเทพมหานคร

นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์

ราณี พรมานะจรัสกุล (2537) ผลของการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง

ด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- เล็ก ทองเสน (2550) ผลของการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบที่มีต่อพฤติกรรมความมีระเบียบวินัย  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา  
จังหวัดขอนแก่น วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- วัชร ทรัพย์มี (2531) การแนะแนวในโรงเรียน พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ไทย  
วัฒนาพานิช
- วัฒนาพร ระงับทุกข์ (2543) แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง พิมพ์ครั้งที่ 3  
กรุงเทพมหานคร วัฒนาพานิช
- วันทนีย์ วาสิตะสิน (2526) ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของมนุษย์กับงานสังคมสงเคราะห์  
กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- วัลลภ แดงใหญ่ (2542) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในงานของอาจารย์ในโรงเรียนเหล่าสังกัด  
กองทัพบก. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- วารี คชศิลา (2546) การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับ  
อุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสองพี่น้องวิทยา จังหวัด  
สุพรรณบุรี วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว  
สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- วาสนา ชาวหา (2526) เทคโนโลยีทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร กราฟิคอร์ต
- วิทยา นาควัชระ (2544) ตอบปัญหาการเลี้ยงลูกและวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร GOODBOOK
- วิไลวรรณ ใจแก้ว (2556) Guidance Strategies. in the 21st Century ค้นคืนวันที่ 30 มีนาคม 2557  
สืบค้นจาก <http://www.edu.crru.ac.th/chusri56/>
- ศรีเรือน แก้วกังวาน (2531) รู้เรา รู้เขา กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
- \_\_\_\_\_ . (2540) จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพมหานคร  
สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ศิริรัตน์ แสนยากุล (2546) ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนา  
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระแม่มาลีสาธุ  
ประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนว สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- สมเดช มุงเมือง (2531) หลักการแนะแนว เชียงราย นิมิตรการพิมพ์

- สมบูรณ์ สุริยวงศ์, สมจิตรา เรืองศรีและเพ็ญศรี เศรษฐวงศ์ (2544) ระเบียบวิธีวิจัยทางการศึกษา  
พิมพ์ครั้งที่ 2 สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ กรุงเทพมหานคร
- สมพงษ์ จินดารุ่งเรืองรัตน์ (2546) ปัจจัยทางจิตวิทยาและปัจจัยทางชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเห็น  
คุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น สาระนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา  
พัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2555) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ  
สังคมแห่งชาติฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555 – 2559 สำนักนายกรัฐมนตรี  
กรุงเทพมหานคร
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2553) แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนา  
ผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2550  
พิมพ์ครั้งที่ 2 โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด  
กรุงเทพมหานคร
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ (ร่าง) แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตบูรณาการการเรียนการสอน  
8 กลุ่มสาระการเรียนรู้หลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2551) การพัฒนาความเข้มแข็งระบบ  
การดูแลช่วยเหลือนักเรียน คู่มือการอบรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา  
(YC-Youth Counselor) สำหรับวิทยากร โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่ง  
ประเทศไทย จำกัด กรุงเทพมหานคร
- สุชา จันทร์เอม (2533) จิตวิทยาทั่วไป พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช  
\_\_\_\_\_ . (2529) จิตวิทยาวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช  
\_\_\_\_\_ . (2527) จิตวิทยาทั่วไป กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช
- สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร (2531) เพศศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร  
โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช
- สุนันทา สุนทรประเสริฐ (2545) การผลิตชุดการสอนชั้นนาท ชมรมพัฒนาความรู้ด้านระเบียบ  
กฎหมาย
- สุพัตรา สุภาพ (2534) สังคมวัฒนธรรมไทยคำนิยาม ครอบคร้ว ศาสนา ประเพณี พิมพ์ครั้งที่ 6  
กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช

- สุภัทรา จิตร์เฟ่ง (2549) การนิเทศแบบคลินิกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพการจัดกิจกรรมแนะแนวของ  
ครูประถมศึกษา ปรินญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการนิเทศ  
ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน มหาวิทยาลัยศิลปากร
- สุภาพร อุดสาหะ (2542) ผลการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ต่อการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัย  
พยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- สุรรงค์ โท้วตระกูล (2543) จิตวิทยาการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพมหานคร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- \_\_\_\_\_ .(2552) จิตวิทยาการศึกษา กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุรียนต์ พันธุ์โอภาส (2544) การสร้างชุดการสอน กรุงเทพมหานคร หน่วยงานนิเทศก  
กรมสามัญศึกษา
- อัญชลี รักษาแก้ว (2543) ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกผู้ให้บริการ โทรศัพท์พื้นฐาน (ทศท. และ TT&T)  
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- อัมพร ชนะทอง (2546) การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการใช้  
เหตุผลเชิงจริยธรรม ด้านความมั่นใจ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนวัดปลับปลา จังหวัดจันทบุรี วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช
- อัมพร แสงวิเชียร (2546) ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อพฤติกรรม  
ประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกุดบาศราชบุรีบำรุง  
จังหวัดสกลนคร ปรินญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว  
สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช
- อุษณีย์ วิสิทธิ์ (2546) ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวอาชีพที่มีต่อเจตคติในการประกอบอาชีพอิสระ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนการเคหะท่าทราย สังกัดกรุงเทพมหานคร  
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช
- Bandura, A., & MacDonald, F.J. (1963) "Influences of Social Reinforcement and Behavior  
of Models in Shaping Children's Moral Judgments." Journal of Abnormal  
and Social Psychology, 67,274-281.
- Hall,A.S. (1964) Phsyhology of Adolescence. New York : Holt, Richart and Winston.
- Houston, W. Robert and other. (1972) Development Instructional Modules : A Modular System  
for Writing Modules Texas. college of Education University of Houston.

Howell, Bluce. (1973) “TULSAPAS” : Anatomy of A Learning Package, “American Education”

Johnson, David W. (1986) Reaching Out ; Inttrepersonal Effectiveness And Selt Actualization.

3rd ed. New York : prentice – Hall.

Langstaff ,Anne Liouise. (1972). “Development and Evaluation of an Auto Instruction Media

Package of Teacher Education.” Dissertation Abstracts International, 33

(October), 1566-A.

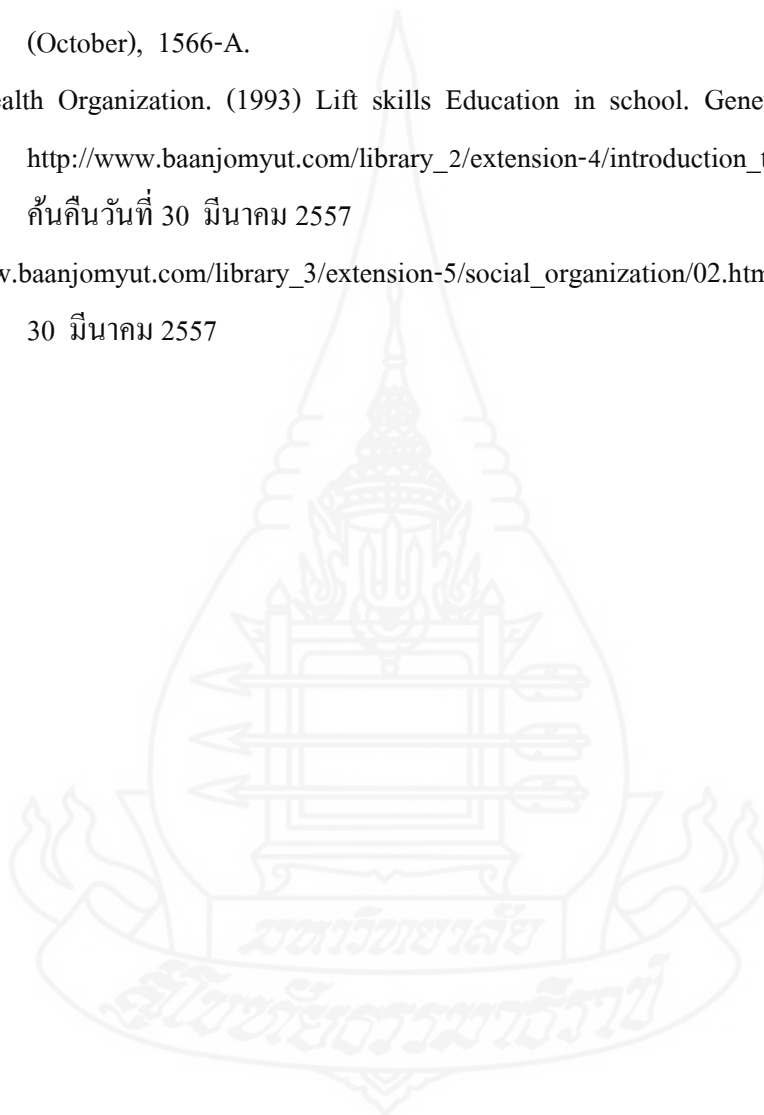
World Health Organization. (1993) Lift skills Education in school. Geneva : WHO

[http://www.baanjomyut.com/library\\_2/extension-4/introduction\\_to\\_teaching/12.html](http://www.baanjomyut.com/library_2/extension-4/introduction_to_teaching/12.html)

ค้นคืนวันที่ 30 มีนาคม 2557

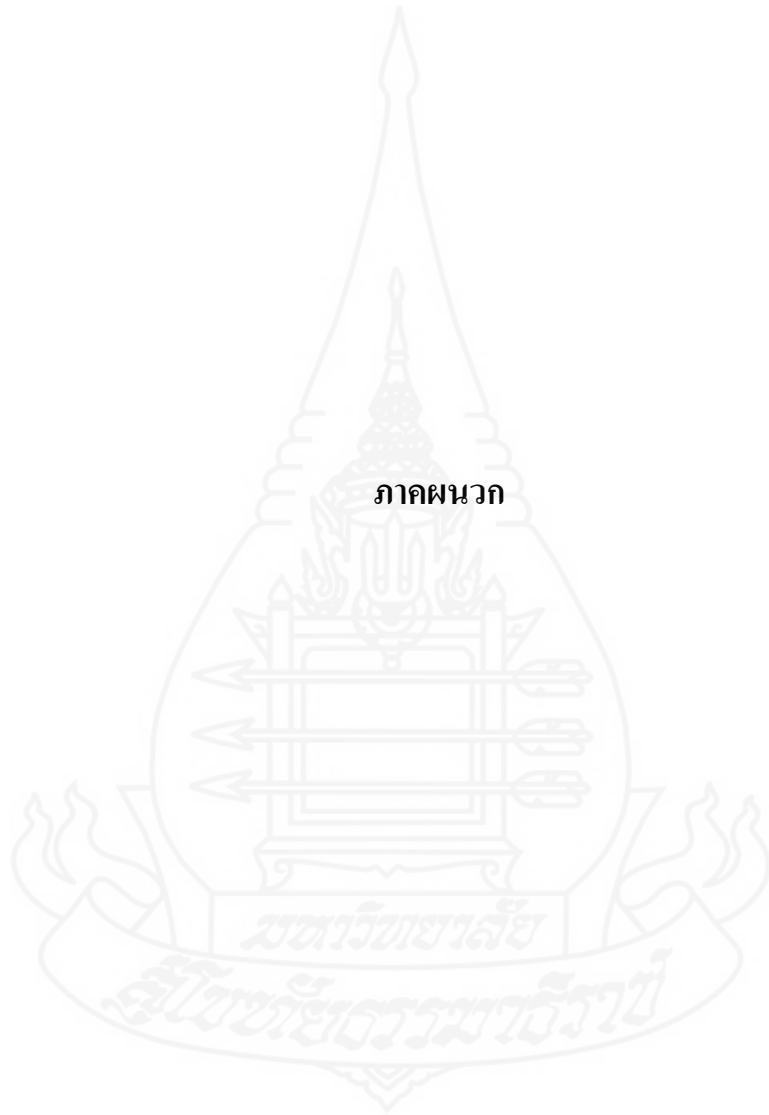
[http://www.baanjomyut.com/library\\_3/extension-5/social\\_organization/02.html](http://www.baanjomyut.com/library_3/extension-5/social_organization/02.html) ค้นคืนวันที่

30 มีนาคม 2557





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล เด่นสุนทร  
 สถานที่ทำงาน สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช  
 วุฒิการศึกษา Doctor of Technology in Science (DTech.)  
 Behavioral Science University of Technology , Sydney  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ 33 ปี
2. ชื่อ นางอัญชลี วัฒนศิริ  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง  
 วุฒิการศึกษา ศษ.ม.การแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูแนะแนว วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ 23 ปี
3. ชื่อ นางวัชรียา แจ่มใส  
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย จังหวัดขอนแก่น  
 วุฒิการศึกษา ศษ.ม.การแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูแนะแนว วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ ประสบการณ์ 30 ปี
4. ชื่อ นายทวี ชูช่วย  
 สถานที่ทำงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง  
 วุฒิการศึกษา Master of Public Health. (Health system development)  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ หัวหน้าฝ่ายสนับสนุน  
 ด้านบริหารและวิชาการ กลุ่มงานควบคุมโรค  
 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง ประสบการณ์ 25 ปี
5. ชื่อ นางคำนึ่ง จันทร์เหมือน  
 สถานที่ทำงาน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอป่าพะยอม จังหวัดพัทลุง  
 วุฒิการศึกษา วท.ม. การจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยทักษิณ  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ประสบการณ์ 27 ปี



ที่ ศร 0522.16 (บ/ว ๖7๑)

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

๒๐ ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอยื่นเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางคำนึ่ง จันทร์เหมือน

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางอุไรวรรณ กิตตินนทกร นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดการระบบสุขภาพ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ จินะวัฒน์)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร. 0-2504-8505  
โทรสาร. 0-2503-3566-7  
เบอร์โทรนักศึกษา 089 - 2994724



ที่ ศธ 0522.16 (น) ๑79

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

๒๐ ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นายทวี ชูช่วย


สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางอุไรวรรณ กิตตินนทิกกร นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้าน งานควบคุมโรค ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ จินะวัฒน์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร. 0-2504-8505  
โทรสาร. 0-2503-3566-7  
เบอร์โทรนักศึกษา 089 - 2994724



ที่ ศธ 0522.16 (บ/ว)๒๗๑

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

๒๐ ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางวัชรียา แจ่มใส

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางอุไรวรรณ กิตตินนทิกร นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้าน การแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ จินะวัฒน์)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร. 0-2504-8505  
โทรสาร. 0-2503-3566-7  
เบอร์โทรนักศึกษา 089 - 2994724



ที่ ศส 0522.16 (บม) ๑๗๑

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช  
ตำบลบางซุด อำเภอบางกรวย  
จังหวัดนนทบุรี 11120

๒ ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางอัญชลี วัฒนศิริ

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางอุไรวรรณ กิตตินนทิกกร นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้าน การแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรณพ จินะวัฒน์)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร. 0-2504-8505  
โทรสาร. 0-2503-3566-7  
เบอร์โทรนักศึกษา 089 - 2994724



ที่ ศธ 0522.16 (ป)/579

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

20 ธันวาคม 2556

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สุวิมล เต็มสุนทร


สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางอุไรวรรณ กิตตินนทิกกร นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนชนุน จังหวัดพัทลุง ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้าน จิตวิทยาและการแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอรath จินสวัสดิ์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร. 0-2504-8505  
โทรสาร. 0-2503-3566-7  
เบอร์โทรนักศึกษา 089 - 2994724



ภาคผนวก ข  
แบบสอบถามการวิจัย



### แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง

แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อการวิจัย ประกอบการเรียนชุดวิชา 25795 วิทยานิพนธ์ ของ นางอุไรวรรณ กิตตินนทิกร นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียน ได้ตอบแบบสอบถามให้สมบูรณ์ ข้อมูลทั้งหมดที่นักเรียนตอบมาจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อนักเรียน และขอขอบคุณ ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

คำแนะนำ : แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม และตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม 5 ทักษะๆละ 5 ข้อ ให้นักเรียนตอบแบบสอบถามโดยกาเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด โดยมีกาให้คะแนนในระดับความคิดเห็น ดังนี้

- 5 หมายถึง ระดับความคิดเห็น มากที่สุด
- 4 หมายถึง ระดับความคิดเห็น มาก
- 3 หมายถึง ระดับความคิดเห็น ปานกลาง
- 2 หมายถึง ระดับความคิดเห็น น้อย
- 1 หมายถึง ระดับความคิดเห็น น้อยที่สุด

#### ตัวอย่าง

ข้อที่	ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
0	ฉันไม่ชอบที่พ่อกับแม่ไม่让我ไปร่วมงานสังสรรค์	✓				

นางอุไรวรรณ กิตตินนทิกร

นักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต

แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

### ตอนที่ 1 ลักษณะทางชีวสังคม

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. สถานภาพบิดามารดา  
 อยู่ด้วยกัน  แยกกันอยู่/ หย่า / หม้าย / พ่อหรือแม่แต่งงานใหม่

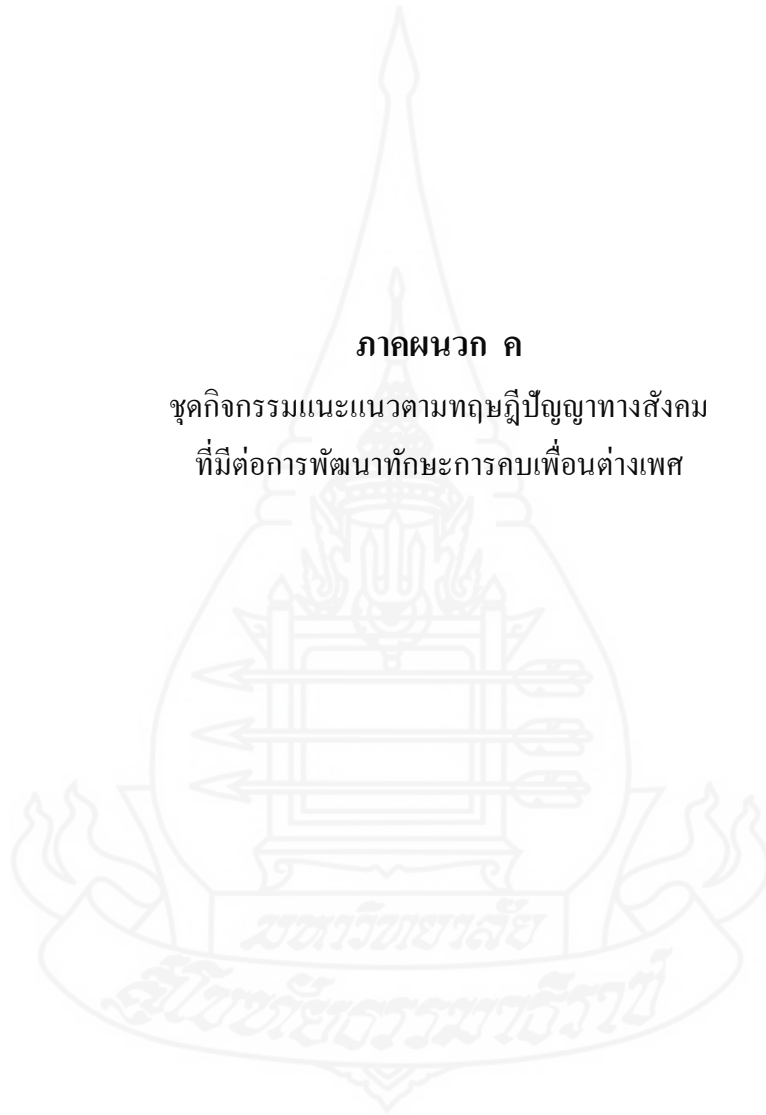
### ตอนที่ 2 ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

ข้อที่	ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
<b>1. ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ</b>						
1	ฉันพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศด้วยน้ำเสียงและกิริยาอาการสุภาพ					
2	ฉันยอมรับคำแนะนำจากเพื่อนเมื่อฉันพูดเสียงดังหรือใช้วาจาที่ไม่เหมาะสม					
3	เมื่อทำการบ้านไม่เข้าใจฉันเลือกที่จะถามเพื่อนต่างเพศทาง facebook มากกว่าที่จะไปหาเขาที่บ้าน					
4	ฉันยอมให้หากมีเพื่อนต่างเพศเข้ามาทักทายฉันก่อน					
5	ฉันเตือนเพื่อนต่างเพศด้วยน้ำเสียงที่จริงจังและหวังใยสุขภาพเมื่อเขาจะลองสูบบุหรี่					
<b>2. ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ</b>						
6	ฉันเชื่อฟังพ่อแม่ในการเลือกคบเพื่อนต่างเพศเพราะผู้ใหญ่มีประสบการณ์ มาก่อน					
7	ฉันตั้งใจฟังคำแนะนำจากบุคคลต่างๆเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศเพราะเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต					
8	ฉันฟังและสังเกตพฤติกรรมของคนที่มาชอบฉันเมื่อเพื่อนบอกว่าเขามีพฤติกรรมไม่ดี					
9	ฉันตั้งใจฟังเมื่อพ่อแม่สอนว่าผู้หญิงควรรักษาวลสงวนตัว					
10	เมื่อใครๆเล่าเรื่องความผิดพลาดจากการคบเพื่อนต่างเพศฉันตั้งใจฟังและนำมาคิดเพื่อจะได้ป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นกับตัวเอง					

ข้อที่	ทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
<b>3. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างประเทศ</b>						
11	เมื่อฉันมีอารมณ์ไม่ดีฉันจะระบายอารมณ์ด้วยการขว้างปาสิ่งของ					
12	ฉันใช้ชีวิตบนทางสายกลางไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป					
13	หากเพื่อนหรือแฟนจะมาหาเรื่องทะเลาะกับฉัน ฉันจะออกไปจากสถานการณ์นั้นก่อน					
14	เมื่อฉันมีความไม่สบายใจฉันมักจะเล่าเรื่องให้พ่อแม่หรือเพื่อนสนิทฟัง					
15	เพื่อนลือว่าฉันไม่มีแฟนเพราะผิวดำ ฉันเครียดมากจึงไปซื้อเครื่องสำอางที่ทำให้ผิวขาวมาใช้โดยไม่ปรึกษาใคร					
<b>4. ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างประเทศ</b>						
16	หากมีเพื่อนต่างประเทศชวนไปเที่ยวบ้านในขณะที่พ่อแม่หรือไม่มีใครอยู่ที่นั่น ฉันจะไม่ไป					
17	ฉันตั้งใจเรียนให้จบก่อนแล้วค่อยคิดเรื่องการมีแฟน					
18	หากแฟนบอกเลิกคบกับฉันๆจะไม่ร้องเอาไว้และมุ่งมั่นตั้งใจเรียนให้มากขึ้น					
19	ฉันเลือกคบเพื่อนและเพื่อนต่างประเทศเฉพาะคนที่หน้าตาและฐานะดีเท่านั้น					
20	ฉันตัดสินใจไปดูหนังกับแฟนหากแฟนให้ฉันพาเพื่อนไปด้วย					
<b>5. ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างประเทศ</b>						
21	ฉันกล้าปฏิเสธแฟน หากเขาชวนไปในที่ที่ไม่เหมาะสม					
22	ฉันไม่ปฏิเสธหากเพื่อนต่างประเทศขยี้นจะขอให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
23	ฉันไม่สวมกางเกงขาสั้น เสื้อเอวลอยรัดรูป หรือเสื้อฟ้ายาวกางเกงไป แม้ใครๆบอกว่าทันสมัยแล้วคูดี					
24	เมื่อแฟนขอรุขกับฉันทาง Facebook ในขณะที่ฉันกำลังทำการบ้าน ฉันปฏิเสธและบอกให้เขาทำการบ้านให้เสร็จด้วย					
25	ฉันไม่พูดคุยกับเพื่อนและเพื่อนต่างประเทศที่ปฏิบัติตนไม่ดี เช่น หนีเรียนไม่ตรงต่อเวลาเรียน					

**ภาคผนวก ค**

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม  
ที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ



**ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม  
ที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**



**นางอุไรวรรณ กิตตินนทิกกร**

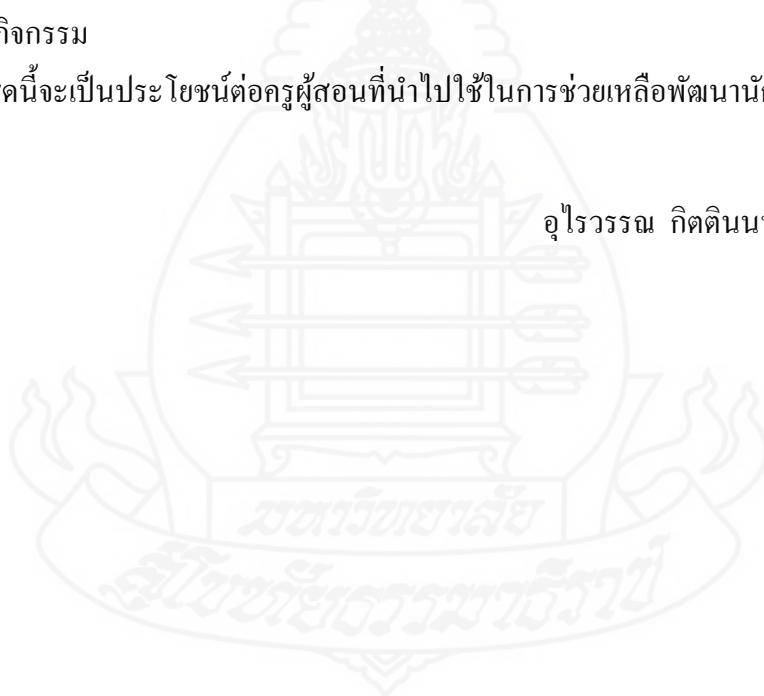
**โรงเรียนควนขนุน อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง**

## คำนำ

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาทักษะด้านการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียน ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมคือ การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ ซึ่งนักเรียนที่ได้ร่วมกิจกรรมจะเกิดการเรียนรู้โดยผ่านทางการรู้คิดหรือพุทธิปัญญา(Cognitive Process)

ชุดกิจกรรมแนะแนวนี้สำเร็จได้ด้วยความรู้ณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษาและชี้แนะแนวทางในการจัดทำจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง และอาจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และได้รับความกรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิและให้คำแนะนำปรึกษาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล เค่นสุนทร คุณครูอัญชลี วัฒนศิริ คุณครูวัชรียา แจ่มใส นายทวี ชูช่วย และนางคำนิง จันทร์เหมือน ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ ผู้วิจัยหวังว่าชุดกิจกรรมแนะแนวชุดนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนที่นำไปใช้ในการช่วยเหลือพัฒนานักเรียนต่อไป

อุไรวรรณ กิตตินนทิกร



**คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม  
ที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

**คำชี้แจงทั่วไป**

ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อประกอบการจัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับการพัฒนาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกำหนดทักษะที่จะพัฒนาจำนวน 5 ทักษะ คือ

1. ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ
2. ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ
3. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศ
4. ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ
5. ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ

**วิธีการใช้**

1. ศึกษาคู่มือและทำความเข้าใจกับกิจกรรมที่นำไปใช้
2. สืบหาข้อมูลกิจกรรมย่อยที่มีอยู่ในแต่ละกิจกรรม เพื่อเตรียมสื่อกิจกรรมให้พร้อมก่อนนำไปใช้
3. จัดสถานที่ให้พร้อมก่อนการจัดกิจกรรม
4. เตรียมเอกสารให้พร้อมตามจำนวนนักเรียน
5. จัดกิจกรรมให้ต่อเนื่องครบทุกกิจกรรมตามที่กำหนดไว้
6. กำหนดขั้นตอนการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม คือ การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ 4 ขั้น คือ
  1. กระบวนการความใส่ใจ(Attention)
  2. กระบวนการจดจำ(Retention)
  3. กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)
  4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)



### เครื่องมือประเมิน

- 1.แบบสอบถามปัจจัยทางชีวสังคมและความสัมพันธ์ในครอบครัว
- 2.แบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

### บทบาทของครู

- 1.เตรียมสื่อกิจกรรมที่ใช้ล่วงหน้าตามที่กำหนดไว้ในแต่ละกิจกรรม
- 2.ศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรมอย่างละเอียด
- 3.สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง ให้อิสระแก่นักเรียน และกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น และฟังอย่างตั้งใจ ให้กำลังใจ
- 4.เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ และแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นระหว่างกัน
- 5.ต้องไม่เข้มงวดกับผลหรือคำตอบของนักเรียนมากเกินไป แต่ควรให้ความสำคัญกับกระบวนการและพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกมา
- 6.ชี้แจงให้นักเรียนใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ เพื่อนักเรียนจะได้เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง และให้ความร่วมมือด้วยดี

### บทบาทของนักเรียน

- 1.ตั้งใจฟังครูอธิบายเนื้อหา และปฏิบัติตามกิจกรรมด้วยความตั้งใจ
- 2.ในการร่วมแสดงความคิดเห็น ตอบคำถามหรืออภิปราย ให้นักเรียนแสดงอย่างอิสระ และเต็มความสามารถ
- 3.การตอบคำถามในแต่ละกิจกรรม ไม่มีเกณฑ์มาตรฐาน เปิดโอกาสให้นักเรียนมีอิสระในการตอบหรือคิด ทำ ในสิ่งที่แปลกใหม่ ไม่มีการแข่งขัน แต่ต้องการให้นักเรียนทำด้วยความพอใจ สนุกสนาน ไม่เข้มงวด
- 4.เมื่อนักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเสร็จแล้ว ให้เก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย และช่วยกันดูแลรักษาความสะอาด
- 5.นักเรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องครบทุกกิจกรรม และนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติหรือประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง จึงจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากการเข้าร่วมการฝึกทักษะในครั้งนี้

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม	1
โครงการสอนกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม	3
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 1 กิจกรรมปฐมนิเทศ	
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 2 ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ (ขอคุยด้วยคน)	19
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 3 ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ (สื่อสารดี..มีชัยไปกว่าครึ่ง)	23
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 4 ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ (รู้ซึ่งคำว่าแม่)	30
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 5 ทักษะการฟัง ในการคบเพื่อนต่างเพศ (ฟัง...ให้ได้ยิน)	34
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 6 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการ คบเพื่อนต่างเพศ (วัยรุ่นไทย... ไม่เผาแฟน)	39
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 7 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการ คบเพื่อนต่างเพศ (คิดบวกเปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน)	49
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 8 ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ (การตัดสินใจของออย)	57
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 9 ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ (การตัดสินใจของเบนซ์)	63
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 10 ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ (ไม่...ดีกว่า)	77
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 11 ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ (หากชวนอย่างนี้...ไม่ดีกว่า)	81
แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 12 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ	86
ภาคผนวก	
สรุปสาระจากการจัดกิจกรรม	93
สรุปผลการประเมินความพึงพอใจ	94
ภาพกิจกรรม	95

โครงการสอนกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม  
ที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	สื่อประกอบกิจกรรม	การประเมินผล
1	ปฐมนิเทศ 50 นาที	1.เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน 2.เพื่อบอกวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมเพื่อพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ 3.เพื่อให้ นักเรียนตอบแบบสอบถามปัจจัยทางชีวสังคม 4.เพื่อให้ นักเรียนตอบแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ(pretest)	1.เกมหาเพื่อนที่มีพยัญชนะตัวแรกของชื่อที่มีเสียงในอักษรหมู่เดียวกัน 2.ข้อตกลงในการจัดกิจกรรมแนะแนว 3.แบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม(pretest)	1.สังเกตพฤติกรรม การร่วมกิจกรรม 2.ผลการตอบแบบสอบถาม ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม(pretest)
2	ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ (ขอคุยด้วยคน) 50 นาที	1.เพื่อให้ นักเรียนได้วิเคราะห์ลักษณะการสื่อสารของตัวแบบจากVideo Jeeb Daa Sep.2 จีบสาวเก๊สซ์ hangsterstv	1. Video Jeeb Daa Sep.2 จีบสาวเก๊สซ์ hangsterstv 2.บทกลอน “สุภายิตสอนหญิง” โดยสุนทรภู่	1.สังเกตพฤติกรรม การร่วมกิจกรรม 2.ตรวจปಾಯินิเทศ

โครงการสอนกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม  
ที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	สื่อประกอบกิจกรรม	การประเมินผล
3	ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ  (สื่อสารดี..มีชัยไปกว่าครึ่ง) 50 นาที	1.เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการสื่อสารที่เหมาะสมกับบุคคลอื่น 2.เพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ	1. ใบความรู้ เรื่องการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 2. ใบงาน เรื่องการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 3. Video Youtube ทฤษฎี เอช " การให้ คือ การสื่อสารที่ดีที่สุด " TrueMove H : Giving	1.สังเกต พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม 2.ตรวจใบงาน เรื่องการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 3.สังเกตการฝึกทักษะการสื่อสาร
4	ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ  (รู้ซึ่งคำว่าแม่) 50 นาที	1.เพื่อให้ นักเรียนได้วิเคราะห์จากเรื่องที่ฟังได้ 2.เพื่อให้ นักเรียนฝึกทักษะการฟัง	1. Video Youtube รู้ซึ่งคำว่า "แม่" โดย <a href="#">teerapat6834</a> 2.บทกลอนสอนใจวัยเรียน โดยนายวัลลภ มากมี	1.สังเกต พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม
5	ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ  (ฟัง...ให้ได้อื่น) 50 นาที	1.เพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกทักษะการฟัง 2.เพื่อให้ นักเรียนจับประเด็นสำคัญจากการฟังและนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	1. ใบความรู้ เรื่องการเตือนเพื่อนและผู้ใกล้ชิด ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์	1.สังเกต พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม 2.สังเกตการฝึกทักษะการฟัง

โครงการสอนกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม  
 ที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	สื่อประกอบกิจกรรม	การประเมินผล
6	ทักษะการจัดการ กับอารมณ์และ ความเครียดต่อ การคบเพื่อน ต่างเพศ (วัยรุ่นไทย... ไม่ เผาแฟน)  50 นาที	1.เพื่อให้ นักเรียนบอก ผลกระทบที่เกิดจาก อารมณ์และความเครียด 2.เพื่อให้ นักเรียนบอก วิธีการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด	1. Video Youtube ข่าว วัยรุ่นเผาแฟน <a href="#">Thaitvnews Siamese</a> 2. ใบความรู้ เรื่องทักษะการ จัดการกับอารมณ์ ความเครียด 3. บทกลอน(ไม่ปรากฏชื่อผู้ แต่ง) เรื่องกษัยร้ายของ นักเรียน	1. สังเกต พฤติกรรม การ ร่วมกิจกรรม 2. การแสดง บทบาทสมมติ



7	<b>ทักษะการ จัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด ต่อการคบ เพื่อนต่างเพศ</b> (คิดบวก เปลี่ยน ความคิดชีวิต เปลี่ยน) 50 นาที	1.เพื่อให้ นักเรียนฝึก ทักษะการคิดเชิงบวก 2.เพื่อให้ นักเรียนได้ นำความคิดเชิงบวก ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	1. Video Youtube คิดบวก เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน โดย <u>โชคชัย มูลอาจ</u> 2.ตัวอย่าง”การคิดเชิง บวก(Positive Thinking) และความแตกต่างของ การคิดที่มีผลต่อร่างกาย และการกระทำเป็น 100 เท่า 3.ใบงาน การฝึกให้ นักเรียนคิด "การคิดเชิง บวก(Positive Thinking) 4.ข้อคิด คำกลอน “คิดบวกไว้” แต่งโดย กัณนาเทวี 2 พฤษภาคม 2551 จาก <a href="http://dev.thai poem.com/">http://dev.thai poem.com/</a>	1.สังเกต พฤติกรรมการ ร่วมกิจกรรม 2.การนำเสนอ ชิ้นงาน
---	--	--	--	--



โครงการสอนกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม  
ที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	สื่อประกอบกิจกรรม	การประเมินผล
8	<p>ทักษะการ ตัดสินใจใน การคบเพื่อน ต่างเพศ</p> <p>(การตัดสินใจ ของออย)</p> <p>50 นาที</p>	<p>1.เพื่อให้นักเรียนได้ วิเคราะห์แนวทางการ ตัดสินใจ</p> <p>2.เพื่อให้นักเรียนได้ ฝึกทักษะการ ตัดสินใจในการคบ เพื่อนต่างเพศ</p>	<p>1. Video Youtube หนังสือ ชุด "ทางเลือก" ตอนที่ 1 (การตัดสินใจ ของออย) โครงการ Up to me รณรงค์สร้าง ความตระหนักเพื่อ ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่ พร้อมในวัยรุ่น จัดทำ โดย องค์การ PATH</p> <p>2.ใบงาน ตอบคำถาม จากการดู Video Youtube หนังสือ ชุด "ทางเลือก" ตอนที่ 1 (การตัดสินใจของ ออย)</p> <p>3.สื่อเพิ่มเติม โครงการ Up to me รณรงค์สร้าง ความตระหนักเพื่อ ป้องกันการตั้งครรภ์ ไม่พร้อมในวัยรุ่น ตอน ที่ 2 และตอนที่ 3</p>	<p>1.สังเกต พฤติกรรม ร่วมกิจกรรม</p> <p>2.การแสดงผล บทบาทสมมติ</p> <p>3.ตรวจใบงาน</p>

โครงการสอนกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม  
 ที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	สื่อประกอบกิจกรรม	การประเมินผล
9	ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ  (การตัดสินใจของเบนซ์)  50 นาที	1.เพื่อให้ให้นักเรียนบอกแนวทางในการฝึกทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศได้ 2.เพื่อให้ให้นักเรียนได้ศึกษาการตัดสินใจจากตัวแบบในชีวิตจริงเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ	1.ใบความรู้เรื่องทักษะการตัดสินใจ 2.ประวัติ เบนซ์ พรชิตา ณ สงขลา และมีบรมวุฒิ หิรัณย์ฐิติ 3.ใบงานเรื่องทักษะการตัดสินใจ 4.บทกลอนเลือกคู่ครอง <a href="http://www.thaipoe.com/">http://www.thaipoe.com/</a> กลอน/กลอนให้คิด	1.สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม 2.ตรวจใบงาน
10	ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ  (ไม่...ดีกว่า)  50 นาที	1.เพื่อให้ให้นักเรียนบอกวิธีปฏิเสธที่เหมาะสมได้ 2.เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการปฏิเสธอย่างเหมาะสม	1. Video Youtube การปฏิเสธ asean tha asean tha 2.ใบงานให้นักเรียนตอบคำถามจากการดู Video Youtube การปฏิเสธ asean tha asean tha เทคนิคการปฏิเสธ	1.สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม 2.การแสดงบทบาทสมมติ 3.ตรวจใบงาน
11	ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ  (หากชวนอย่างนี้...ไม่ดีกว่า)  50 นาที	1.เพื่อให้ให้นักเรียนบอกวิธีปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมได้ 2.เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสมได้	1.ใบความรู้เรื่องทักษะการปฏิเสธ	1.สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม 2.การแสดงบทบาทสมมติ



โครงการสอนกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม  
ที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม / เวลา	วัตถุประสงค์	สื่อประกอบกิจกรรม	การประเมินผล
12	กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ 50 นาที	1.เพื่อให้ นักเรียนได้สรุปจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดและตอบแบบประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามตามทฤษฎีปัญหาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ 2.เพื่อให้ นักเรียนได้ตอบแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม(posttest)	1.แบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม(posttest) 2.เพลงบาปบริสุทธิ์ 3.แบบประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามตามทฤษฎีปัญหาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ	1.สังเกตพฤติกรรมกรร่วมกิจกรรม 2.ผลการตอบประเมินความพึงพอใจ 3.ผลการตอบแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม (posttest)

**แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว**  
**“เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม”**  
**ครั้งที่ 1 กิจกรรมปฐมนิเทศ**

ประเภทกิจกรรม	:	<input type="checkbox"/> พัฒนา	<input checked="" type="checkbox"/> ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ / วัย	:	ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3	
ขนาดของกลุ่ม	:	30 คน	
เวลา	:	1 คาบ (50 นาที)	

**แนวคิด**

ก่อนการจัดกิจกรรมใดๆ จำเป็นต้องทำความเข้าใจร่วมกัน เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมนั้นลุล่วงไปด้วยดีและประสบผลสำเร็จ โดยการประเมินความรู้ก่อนการเรียนรู้ ตลอดจนเป็นการแสดงออกถึงการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมกันรับผิดชอบ

**จุดประสงค์**

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน
2. เพื่อบอกวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม
3. เพื่อสอบถามปัจจัยทางชีวสังคม
4. เพื่อประเมินทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม (pretest)

**สื่อประกอบกิจกรรม**

1. เกมหาเพื่อนที่มีพยัญชนะตัวแรกของชื่อที่มีเสียงในอักษรหมู่เดียวกัน จำนวน 3 ชุด คือ
  - หมู่ที่ 1 อักษรกลาง 9 ตัว (ก จ ด ต ถ ฎ ฏ บ ป อ)
  - หมู่ที่ 2 อักษรสูง 11 ตัว (ผ ฝ ถ ฐ ข ฃ ศ ย ส ห ฉ)
  - หมู่ที่ 3 อักษรต่ำ 24 ตัว (ค ต ฃ ง ช ซ ฅ ญ ๗ ฒ ฌ ท ษ น พ ฟ ภ ม ย ร ล ว พ ๗)
2. ข้อตกลงในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม จำนวน 30 ชุด
3. แบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ( pretest ) จำนวน 30 ชุด

## การดำเนินกิจกรรม

### 1. ขั้นนำ

1. ครูกล่าวต้อนรับนักเรียนทุกคน และขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้

2. ครูแนะนำตัวเอง และขออาสาสมัครให้นักเรียนออกมาอ่านข้อตกลงในการทำกิจกรรมให้เพื่อนฟังและเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นหรือเสนอแนะเพิ่มเติม

### 2. ขั้นกิจกรรม

1. ครูขออาสาสมัครคิดแผ่นป้ายอักษร 3 หมู่หน้าชั้นเรียน แยกระยะแต่ละหมู่เท่าๆกัน

2. ให้นักเรียนเล่นเกมหาเพื่อนที่มีพยัญชนะตัวแรกของชื่อตรงกับอักษรหมู่ใด และพาเพื่อนไปยืนตรงแผ่นป้ายอักษรหมู่นั้น

3. ให้นักเรียนทักทาย พุดคุยและสอบถามสิ่งที่ยากทราบอยากบอกกับเพื่อนในกลุ่มอักษรเดียวกัน ประมาณ 3 นาที

4. ครูให้นักเรียนรายงานชื่อตนเองที่ละกลุ่มตามอักษร 3 หมู่

### 3. ขั้นสรุป

1. ครูถามความรู้สึกจากการไปหาเพื่อนและจากการพุดคุยกันระหว่างเพื่อนเพศเดียวกันกับเพื่อนต่างเพศว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร และกิจกรรมนี้มีประโยชน์อย่างไรบ้าง โดยสอบถามประมาณ 2-3 คน

2. ครูบอกวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมเพื่อพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

3. ขอตัวแทนนักเรียนแจกแบบสอบถามและให้นักเรียนทำแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม (pretest) คนละ 1 ชุด เสร็จแล้วเก็บคืนทั้งหมด

4. ครูนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวกลุ่มในครั้งต่อไป

## การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม



2. ข้อตกลงในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎี  
ปัญหาทางสังคม จำนวน 30 ชุด

### ข้อตกลงในการจัดกิจกรรมแนะแนว

#### นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรขณะร่วมกิจกรรมแนะแนว

1. นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. นักเรียนพูดได้ครั้งละ 1 คน
3. ขณะที่เพื่อนแสดงความคิดเห็น ถ้านักเรียนแสดงความคิดเห็นในทางตรงข้าม  
ต้องให้เพื่อนแสดงความคิดเห็นเสร็จเสียก่อน
4. นักเรียน ไม่ใช่คำพูดคู่ถูก และรู้จักแสดงความชื่นชมซึ่งกันและกัน
5. นักเรียน ไม่ใช่คำพูดคู่ถูกตนเอง และรู้จักแสดงความรู้สึกรื่นรมตนเอง
6. นักเรียน ไม่พูดสอดแทรกขณะที่เพื่อนพูดหรือแสดงความคิดเห็นยังไม่เสร็จ
7. นักเรียน แสดงออกด้วยความจริงใจ



### 3. แบบสอบถามก่อนเรียน จำนวน 30 ชุด (pretest)

#### แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง

แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อการวิจัย ประกอบการเรียนชุดวิชา 25795 วิทยานิพนธ์ ของ นางอุไรวรรณ กิตตินนทิกร นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียน ได้ตอบแบบสอบถามให้สมบูรณ์ ข้อมูลทั้งหมดที่นักเรียนตอบมาจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆต่อนักเรียน และขอขอบคุณ ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

คำแนะนำ : แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม และตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม 5 ทักษะๆละ 5 ข้อ ให้นักเรียนตอบแบบสอบถามโดยกาเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด โดยมีกาให้คะแนนในระดับความคิดเห็น ดังนี้

- 5 หมายถึง ระดับความคิดเห็น มากที่สุด
- 4 หมายถึง ระดับความคิดเห็น มาก
- 3 หมายถึง ระดับความคิดเห็น ปานกลาง
- 2 หมายถึง ระดับความคิดเห็น น้อย
- 1 หมายถึง ระดับความคิดเห็น น้อยที่สุด

#### ตัวอย่าง

ข้อที่	ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
0	ฉันไม่ชอบที่พ่อกับแม่ไม่让我ไปร่วมงานสังสรรค์	✓				

นางอุไรวรรณ กิตตินนทิกร

นักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต

แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

### ตอนที่ 1 ลักษณะทางชีวสังคม

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. สถานภาพบิดามารดา  
 อยู่ด้วยกัน  แยกกันอยู่/ หย่า / หม้าย / พ่อหรือแม่แต่งงานใหม่

### ตอนที่ 2 ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

ข้อที่	ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
<b>1. ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ</b>						
1	ฉันพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศด้วยน้ำเสียงและกริยาอาการสุภาพ					
2	ฉันยอมรับคำแนะนำจากเพื่อนเมื่อฉันพูดเสียงดังหรือใช้วาจาที่ไม่เหมาะสม					
3	เมื่อทำการบ้านไม่เข้าใจฉันเลือกที่จะถามเพื่อนต่างเพศทาง facebook มากกว่าที่จะไปหาเขาที่บ้าน					
4	ฉันยอมให้หากมีเพื่อนต่างเพศเข้ามาทักทายฉันก่อน					
5	ฉันเตือนเพื่อนต่างเพศด้วยน้ำเสียงที่จริงจังและหวังใยสุขภาพเมื่อเขาจะลองสูบบุหรี่					
<b>2. ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ</b>						
6	ฉันเชื่อฟังพ่อแม่ในการเลือกคบเพื่อนต่างเพศเพราะผู้ใหญ่มีประสบการณ์ มาก่อน					
7	ฉันตั้งใจฟังคำแนะนำจากบุคคลต่างๆเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศ เพราะเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต					
8	ฉันฟังและสังเกตพฤติกรรมของคนที่มาชอบฉันเมื่อเพื่อนบอกว่าเขามีพฤติกรรมไม่ดี					
9	ฉันตั้งใจฟังเมื่อพ่อแม่สอนว่าผู้หญิงควรรักนวลสงวนตัว					
10	เมื่อใครๆเล่าเรื่องความผิดพลาดจากการคบเพื่อนต่างเพศฉันตั้งใจฟังและนำมาคิดเพื่อจะได้ป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นกับตัวเอง					

ข้อที่	ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
<b>3. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศ</b>						
11	เมื่อนั้นมีอารมณ์ไม่ดีฉันจะระบายอารมณ์ด้วยการขว้างปาสิ่งของ					
12	ฉันใช้ชีวิตบนทางสายกลางไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป					
13	หากเพื่อนหรือแฟนจะมาหาเรื่องทะเลาะกับฉัน ฉันจะออกไปจากสถานการณ์นั้นก่อน					
14	เมื่อนั้นมีความไม่สบายใจฉันมักจะเล่าเรื่องให้พ่อแม่หรือเพื่อนสนิทฟัง					
15	เพื่อนลือว่าฉันไม่มีแฟนเพราะผิวดำ ฉันเครียดมากจึงไปซื้อเครื่องสำอางที่ทำให้ผิวขาวมาใช้โดยไม่ปรึกษาใคร					
<b>4. ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ</b>						
16	หากมีเพื่อนต่างเพศชวนไปเที่ยวบ้านในขณะที่พ่อแม่หรือไม่มีใครอยู่ที่นั่น ฉันจะไม่ไป					
17	ฉันตั้งใจเรียนให้จบก่อนแล้วค่อยคิดเรื่องการมีแฟน					
18	หากแฟนบอกเลิกคบกับฉันจะไม่ร้องเอาไว้และมุ่งมั่นตั้งใจเรียนให้มากขึ้น					
19	ฉันเลือกคบเพื่อนและเพื่อนต่างเพศเฉพาะคนที่หน้าตาและฐานะดีเท่านั้น					
20	ฉันตัดสินใจไปดูหนังกับแฟนหากแฟนให้ฉันพาเพื่อนไปด้วย					
<b>5. ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ</b>						
21	ฉันกล้าปฏิเสธแฟน หากเขาชวนไปในที่ที่ไม่เหมาะสม					
22	ฉันไม่ปฏิเสธหากเพื่อนต่างเพศขยี้นคะยอให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
23	ฉันไม่สวมกางเกงขาสั้น เสื้อเอวลอยรัดรูป หรือเสื้อฟาราคาแพงเกินไปแม้ใครๆบอกว่าทันสมัยใส่แล้วดูดี					
24	เมื่อแฟนขอลุยกับฉันทาง Facebook ในขณะที่ฉันกำลังทำการบ้าน ฉันปฏิเสธและบอกให้เขาทำการบ้านให้เสร็จด้วย					
25	ฉันไม่พูดคุยกับเพื่อนและเพื่อนต่างเพศที่ปฏิบัติตนไม่ดี เช่น หนีเรียน ไม่ตรงต่อเวลาเรียน					



### แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

“เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม”  
ครั้งที่ 2 ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ (ขอคุยด้วยคน)

ประเภทกิจกรรม	:	<input checked="" type="checkbox"/> พัฒนา	<input type="checkbox"/> ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ / วัย	:	ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3	
ขนาดของกลุ่ม	:	30 คน	
เวลา	:	1 คาบ (50 นาที)	

#### แนวคิด

การสื่อสารเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งการสื่อสารมีหลายวิธี การฝึกทักษะการสื่อสารโดยเฉพาะกับเพื่อนต่างเพศ จะช่วยให้การติดต่อสัมพันธ์เป็นไปในทางที่ดีขึ้น และประสบความสำเร็จในการทำงาน ทั้งยังช่วยในการหลีกเลี่ยงและแก้ไขข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้วิเคราะห์ลักษณะการสื่อสารของตัวแบบจาก Video Youtube Jeeb Daa Sep. จีบสาวเก๋ซ่า

#### สื่อประกอบกิจกรรม

1. Video Youtube Jeeb Daa Sep. จีบสาวเก๋ซ่า โดย hangsterstv



2. บทกลอน “สุภามิตสอนหญิง” โดย สุนทรภู่

การดำเนินกิจกรรม (ตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม : การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ)

## 1. ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียนและสนทนาเกี่ยวกับการสื่อสารที่มีวิธีที่หลากหลาย ซึ่งผู้รับสารจะต้องเรียนรู้และพิจารณาว่าควรหรือไม่ควรรับสารนั้น

2. ครูให้นักเรียนดู Video Youtube Jeeb Daa Sep. จีบสาวเก๊สซ์ โดย hangsterstv ประมาณ 6.52 นาที

## 2. ขั้นกิจกรรม

### 2.1. กระบวนการความใส่ใจ(Attention)

1. ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากการดู Video Youtube จีบสาวเก๊สซ์ โดย hangsterstv ว่าสาระสำคัญของเรื่องคืออะไร

### 2.2. กระบวนการจดจำ(Retention)

1. ครูให้นักเรียนบอกพฤติกรรมของตัวละครทั้งชายและหญิง ว่ามีพฤติกรรมเช่นไร

2. สิ่งที่นักเรียนเห็นจากการปฏิบัติตัวของตัวละครชาย มีความเหมาะสมหรือไม่ เช่นการใช้คำพูด กริยาท่าทาง

3. นักเรียนคิดว่าตัวละครหญิงมีความรู้สึกเช่นไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น และหากผู้หญิงคนนั้นเป็นนักเรียน นักเรียนจะอย่างไร

4. ให้นักเรียน ได้แสดงความคิดเห็นอื่นๆเพิ่มเติม

### 2.3. กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)

1. ครูให้นักเรียนบอกพฤติกรรมที่ควรและไม่ควรเอาเป็นแบบอย่างของตัวละครทั้ง 2 ตัว

2. ครูให้นักเรียนจับคู่และฝึกทักษะการสื่อสารกับเพศตรงข้าม ในกรณีที่พบกันครั้งแรก

3. ครูให้นักเรียนแสดงความรู้สึกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้

### 2.4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)

1. ครูให้นักเรียนหญิงเสนอแนวทางปฏิบัติที่เพศชายควรปฏิบัติอย่างเหมาะสมต่อเพศหญิง และให้นักเรียนชายเสนอแนวทางปฏิบัติที่เพศหญิงควรปฏิบัติอย่างเหมาะสมต่อเพศชาย แล้วนำมาจัดป้ายนิเทศ อย่างละ 1 ป้าย

2. ครูชมเชยนักเรียนที่สนใจและตั้งใจทำกิจกรรมและเสนอแนะให้พัฒนาสิ่งที่  
ดีอยู่แล้วและให้ปรับปรุงส่วนที่ยังบกพร่องในโอกาสต่อไป

### 3. ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี และครูสรุปเพิ่มเติมว่า การ  
สื่อสารมีความจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน ยิ่งในปัจจุบันมีเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาททำให้การ  
สื่อสารเพื่อทำกิจกรรมใดๆมีความรวดเร็วขึ้นมาก จนบางครั้งไม่ได้คัดกรอง ทั้งผู้ส่งสาร (sender)  
สาร (message) สื่อ หรือช่องทาง (media or channel) และผู้รับสาร (receiver) ทำให้ปัญหาต่างๆ  
เกิดขึ้นได้ง่ายและขยายวงกว้างอย่างรวดเร็ว ฉะนั้นก่อนที่จะทำการสื่อสาร จึงควรมีการพิจารณา  
คัดกรองอย่างรอบคอบ ก่อนตัดสินใจรับหรือไม่รับสารเหล่านั้น

2. ครูให้ข้อคิด จากบทกลอนบางตอน โดย สุนทรภู่ ดังนี้

#### “สุภาษิตสอนหญิง”

อันที่จริงหญิงชายย่อมหมายรัก	มิใช่จักตัดทางที่สร้างสม
แม่นจกักรักไว้ให้อารมณ์	อย่ารักหมนอกหน้าเป็นราศี
ดังพฤษชาติต้องวายพิศ โบก	เขยื้อน โยกก็แต่กิ่งไม้ทิ้งที่
จงยับยั้งช่างใจเสียให้ดี	เหมือนจามรีรู้จักรักกาย

.....

#### บางตอนจาก "พระอภัยมณี"

แม่นชายใดใจประสงค์มาหลงรัก	ให้รู้จักเชิงชายที่หมายมั่น
อันความรักของชายนี้หลายชั้น	เขาว่ารักรักนั้นประการใด
จงพินิจพิศดูให้รู้แน่	อย่าทำแต่ใจเร็วจะเหลวไหล
เปรียบเหมือนปริศนาอย่าไว้ใจ	มันมักไพล่เพลงขุมเป็นหลุมพราง

#### การประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม
- ตรวจป้ายนิเทศ



สื่อประกอบกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 2 ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ  
(ขอคุยด้วยคน)

1.Video Youtube Jeeb Daa Sep. จีบสาวเกสซ์ [19.09.10] โดย hangsterstv



2.บทกลอน โดย สุนทรภู่

### “สุภาชิตสอนหญิง”

อันที่จริงหญิงชายย่อมหมายรัก	มิใช่จักตัดทางที่สร้างสม
แม่นจกักรักไว้ไฉนอารมณ์	อย่ารักชมนอกหน้าเป็นราคะ
ดังพฤษชาติต้องวายพิศ โบก	เขยื้อน โยกก็แต่กิ่งไม้ทิ้งที่
จงยับยั้งช่างใจเสียให้ดี	เหมือนจามรีรู้จักรักษากาย

.....

### บางตอนจาก "พระอภัยมณี"

แม่นชายใดใจประสงค์มาหลงรัก	ให้รู้จักเชิงชายที่หมายมั่น
อันความรักของชายนี้หลายชั้น	เขาว่ารักรักนั้นประการใด
จงพิณจพิศดูให้รู้แน่	อย่าทำแต่ใจเร็วจะเหลวไหล
เปรียบเหมือนปริศนาอย่าไว้ใจ	มันมักไพล่เพลงขุมเป็นหลุมพราง



### แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

“เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม”  
ครั้งที่ 3 ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ (สื่อสารดี.....มีชัยไปกว่าครึ่ง)

ประเภทกิจกรรม	:	<input checked="" type="checkbox"/> พัฒนา	<input type="checkbox"/> ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ / วัย	:	ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3	
ขนาดของกลุ่ม	:	30 คน	
เวลา	:	1 คาบ (50 นาที)	

#### แนวคิด

ทักษะการสื่อสาร เป็นความสามารถในการแสดงออก ทั้งวาจาและการกระทำที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ ซึ่งการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องรู้หลักการและการฝึกฝนบ่อยๆ นอกจากนี้การ เรียนรู้จากบุคคลที่มีความสามารถในการสื่อสารและประสบความสำเร็จ ก็เป็นสิ่งจำเป็นซึ่งนักเรียน สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนศึกษาวิธีการสื่อสารที่ถูกต้องเหมาะสมกับบุคคลอื่น ได้
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ

#### สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบความรู้เรื่อง การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
2. ใบงานเรื่องการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
3. Video Youtube How A Single Act Of Kindness Could Change Your Life / ทรมูฟ  
เอช " การให้ คือการสื่อสารที่ดีที่สุด "



3:03

การดำเนินกิจกรรม (ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม : การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ)

## 1. ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียนและสนทนาเกี่ยวกับการสื่อสารที่เรียนไปเมื่อคาบที่แล้ว
2. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2. ขั้นกิจกรรม

### 2.1. กระบวนการความใส่ใจ(Attention)

1. ครูให้นักเรียนสรุปจากใบความรู้เรื่อง การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

### 2.2. กระบวนการจดจำ(Retention)

1. จากการศึกษาใบความรู้ เรื่องรูปแบบการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ครูให้นักเรียนได้ออกแบบคำพูดกับเพื่อนต่างเพศ ที่พิจารณาแล้วว่าเหมาะสม ตามรูปแบบการสื่อสารแบบต่าง ๆ ตามใบงานที่กำหนดให้ ดังนี้

- 1.1 การสื่อสารโดยตรงแบบเผชิญหน้า เช่น เพื่อนชาย/หญิงชวนไปคู  
หนังสือ
- 1.2 การสื่อสารสองทาง เช่น เพื่อนหญิงขอช่วยให้เพื่อนชายช่วยยกเก้าอี้  
ไปไว้ที่ห้องพักครู
- 1.3 การสื่อสารโดยช่องทางและสื่อที่หลากหลาย เช่น การเขียนข้อความ  
แสดงความคิดเห็นบนสื่อออนไลน์ เรื่อง การให้มีการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษา

### 2.3. กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)

1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการสื่อสารกับเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ตามที่ได้ออกแบบคำพูดไว้ทั้ง 3 รูปแบบ

### 2.4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)

1. ครูชมเชยนักเรียนที่สนใจและตั้งใจทำกิจกรรมและเสนอแนะให้พัฒนาสิ่งที่  
ดีอยู่แล้วและให้ปรับปรุงส่วนที่ยังบกพร่องในโอกาสต่อไป

## 3. ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้และการนำไปประยุกต์ใช้  
ในชีวิตประจำวันกับบุคคลทั่วไปและเพื่อนต่างเพศ

2. ครูให้นักเรียนดู Video Youtube How A Single Act Of Kindness Could Change Your Life / ทรมูฟเอช " การให้ คือการสื่อสารที่ดีที่สุด " ประมาณ 3.03 นาที



**การประเมินผล**

- 1.สังเกตพฤติกรรมความร่วมมือ
- 2.สังเกตการฝึกทักษะการสื่อสาร



## ใบความรู้ เรื่อง การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

บทความโดย : สารคดี.คอม

[http://www.sara-dd.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=216:effective-Communication](http://www.sara-dd.com/index.php?option=com_content&view=article&id=216:effective-Communication)

"สื่อ" ในภาษาไทยกับคำในภาษาอังกฤษ พบว่ามีความหมายตรงกับคำว่า "media" (ในกรณีที่มีความหมายเป็นเอกพจน์จะใช้คำว่า "medium") ซึ่งพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของคำนี้ไว้ดังนี้ "สื่อ (กริยา) หมายถึง ติดต่อให้ถึงกัน สื่อ (นาม) หมายถึง ผู้หรือสิ่งที่ติดต่อให้ถึงกันหรือชักนำให้รู้จักกัน"

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสูง โดยทั่วไปจะเกิดจากการสื่อสาร ต่อไปนี้

### 1. การสื่อสารโดยตรงแบบเผชิญหน้า

เป็นการสื่อสารที่ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารต่างเผชิญหน้ากันในการสนทนา เช่น บริกรต้องเข้ามารับ order จากลูกค้า แพทย์ต้องเข้าตรวจรักษา สอบถามอาการกับคนไข้ เป็นต้น รูปแบบการสื่อสารที่สร้างความสนใจให้แก่ผู้รับสารอย่างตรงไปตรงมา การสื่อสารด้วยวิธีนี้จึงเป็นรูปแบบที่ดีในการที่สามารถสื่อสารได้อย่างตรงไปตรงมาและมีข้อผิดพลาดทางการสื่อสารน้อยมาก

### 2. การสื่อสารสองทาง

การสื่อสารสองทางเป็นการสื่อสารที่มีการโต้ตอบกันไปมาของผู้ส่งสารและผู้รับสารทั้งสองฝ่าย การสื่อสารรูปแบบนี้จะไม่สร้างความสับสนแก่คู่สนทนา อีกทั้งก่อให้เกิดความน่าสนใจใคร่รู้และเกิดสมาธิในการรับสารได้ง่าย

### 3. การสื่อสารโดยช่องทางและสื่อที่หลากหลาย

การสื่อสารโดยช่องทางและสื่อที่หลากหลายเป็นการเลือกใช้สื่อที่ปัจจุบันมีอยู่มากมายให้เกิดประโยชน์ในการสื่อสาร โดยพิจารณาจากความเหมาะสมของเนื้อหา สภาพแวดล้อม ผู้รับและผู้ส่งสาร รวมไปถึงปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อการรับและส่งสาร เพื่อให้การส่งสารรูปแบบที่เลือกมานั้นเป็นสารสื่อสารที่ได้ผลและเสริมสร้างศักยภาพการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนได้มากที่สุด



#### 4. ผู้รับสามารถรับสารได้ปริมาณมากพอ

ในแต่และบุคคลจะสามารถรับสารในแต่ละชนิดได้แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ ความชอบ ความถนัด ภูมิหลังและปัจจัยด้านอื่นๆ การเลือกใช้สารที่สามารถส่งถึงผู้รับได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือส่งสารได้ในปริมาณมากพอกับความต้องการของผู้รับสารก็นับเป็นรูปแบบที่เหมาะสมของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เมื่อสารถูกส่งไปแล้วนั้นผู้รับซึ่งก็คือเด็กและเยาวชนหากสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตหรือสามารถนำไปใช้พัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องการยิ่งแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จของการสื่อสาร ไม่เพียงลบปัญหาด้านอาการขาดสมาธิ แต่ยังสามารถนำสารที่ได้รับไปพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพสูงยิ่งขึ้น

#### 5. ผู้รับมีความแม่นยำเที่ยงตรงสูง

ความแม่นยำเที่ยงตรงในการรับสารนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายประการในการรับ ข้อมูลข่าวสารอย่างเที่ยงตรง ทั้งประสบการณ์การรับสาร ประสบการณ์ในข้อมูลข่าวสารที่ถูกส่งมา อีกทั้งการมีสติและสมาธิในการรับสื่อที่ส่งมาจะมีผลอย่างสูงต่อความแม่นยำเที่ยงตรงของข้อมูล

#### 6. การหลีกเลี่ยงอุปสรรคในการสื่อสารดังกล่าวข้างต้น

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพต้องหลีกเลี่ยงอุปสรรคในการสื่อสารที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมด ทั้งนี้เพราะ อุปสรรคการสื่อสารที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวสะท้อนให้เห็นว่าข้อมูลที่ถูกส่งมามีความถูกต้องหรือคลาดเคลื่อนเพียงใด การเกิดอุปสรรคต่างๆ ข้างต้นก็นับเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดอาการขาดสมาธิในเด็กและเยาวชนด้วยเช่นกัน หากสามารถลบอุปสรรคต่างๆ ไปได้ การสื่อสารย่อมประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

### องค์ประกอบของการสื่อสาร

1. ผู้ส่งสาร (sender) หรือ แหล่งสาร (source) หมายถึง บุคคล กลุ่มบุคคล หรือ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ในการส่งสาร หรือเป็นแหล่งกำเนิดสาร
2. สาร (message) หมายถึง เรื่องราวที่มีความหมาย หรือสิ่งต่าง ๆ ที่อาจอยู่ในรูปของ ข้อมูล ความรู้ ความคิด ความต้องการ อารมณ์ ฯลฯ
3. สื่อ หรือช่องทาง (media or channel) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการสื่อสาร หมายถึง สิ่งที่เป็นพาหนะของสาร ทำหน้าที่นำสารจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร
4. ผู้รับสาร (receiver) หมายถึง บุคคล กลุ่มบุคคล หรือมวลชนที่รับเรื่องราวข่าวสาร จากผู้ส่งสาร และแสดงปฏิกิริยาตอบกลับ (Feedback) ต่อผู้ส่งสาร

## 5 ขั้นตอนในการพัฒนาทักษะด้านการสื่อสารให้ดีขึ้น

### 1. สังเกตตัวเอง

เพื่อหาจุดแข็งและจุดอ่อนที่ต้องแก้ไขปรับปรุงบ้าง หรือสิ่งไหนที่ได้อยู่แล้วจะสามารถพัฒนาให้ดีกว่าเดิมได้หรือไม่ โดยการฝึกซ้อมพูดกับตัวเองหน้ากระจกบ่อยๆ

### 2. เรียนรู้เทคนิคจากคนอื่น ๆ

เรียนรู้เทคนิคการสื่อสารจากนักพูดมืออาชีพ เพื่อน หรือ คนอื่นๆ แล้วลองนำส่วนดี ๆ มาปรับให้เข้ากับตัวเอง แต่ไม่ควรเลียนแบบลักษณะท่าทางของพวกเขาเหล่านั้นมาทั้งหมด เพราะเมื่อถึงเวลาที่ที่ต้องสื่อสารกับผู้อื่น จะทำให้ดูไม่เป็นธรรมชาติ

### 3. ลองเปลี่ยนกลยุทธ์ในการสื่อสารบ้าง

เนื่องจากในชีวิตปกติของคนเรานั้นจะมีการสื่อสารกับกลุ่มคนหลากหลายจึงไม่จำเป็นต้องยึดติดกับวิธีใดวิธีหนึ่งเพียงอย่างเดียว ดังนั้น จึงควรเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนเทคนิคการสื่อสารให้เหมาะสมกับกลุ่มคนที่พูดด้วย

### 4. ฝึกฝนบ่อย ๆ

"Practice makes perfect" ยิ่งฝึกมากเท่าไร ยิ่งสมบูรณ์แบบมากเท่านั้น เพราะ ไม่มีใครเก่งหรือคล่องแคล่วมาตั้งแต่เกิด ทุกคนล้วนผ่านการฝึกฝนและเรียนรู้มาทั้งนั้น ไม่ว่าจะในเรื่องของการพูด การฟัง หรือการเขียนก็ตาม เพื่อให้เวลาที่ต้องสื่อสารจริง ๆ เป็นไปด้วยความราบรื่น เช่น ฝึกพูดต่อหน้ากระจกหรือกลุ่มเพื่อนเล็ก ๆ เป็นประจำ พอถึงเวลาที่ต้องออกไปพูดต่อหน้าคนจำนวนมากจะได้ไม่ตื่นเต้นหรือรู้สึกขัดใจมาก

### 5. สร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง

การสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง นับว่าเป็นเทคนิคที่มีความสำคัญมากที่สุดข้อหนึ่ง เพราะเมื่อฝึกฝนทักษะการสื่อสารบ่อยๆ จะทำให้เกิดความมั่นใจ และเมื่อมีความมั่นใจแล้ว การสื่อสารกับผู้อื่นก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากอีกต่อไป



ใบงาน  
เรื่อง การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

คำชี้แจง

ขอให้นักเรียนออกแบบคำพูดกับเพื่อนต่างเพศ ที่พิจารณาแล้วว่าเหมาะสม ตามรูปแบบการสื่อสารแบบต่าง ๆ ดังนี้

1. การสื่อสารโดยตรงแบบเผชิญหน้า เช่น เพื่อนชายหรือหญิงชวนไปดูหนัง

.....

.....

.....

2. การสื่อสารสองทาง เช่น เพื่อนหญิงขอให้เพื่อนชายช่วยยกเก้าอี้ไปไว้ที่ห้องพักครู

.....

.....

.....

3. การสื่อสารโดยช่องทางและสื่อที่หลากหลาย เช่น การเขียนข้อความแสดงความคิดเห็นของวัยรุ่นบนสื่อออนไลน์ เรื่อง การให้มีการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษา

.....

.....

.....



### แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

“เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม”  
ครั้งที่ 4 ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ (รู้ซึ่งคำว่า "แม่")

ประเภทกิจกรรม	:	<input checked="" type="checkbox"/> พัฒนา	<input type="checkbox"/> ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ / วัย	:	ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3	
ขนาดของกลุ่ม	:	30 คน	
เวลา	:	1 คาบ (50 นาที)	

#### แนวคิด

การฟังเป็นทักษะพื้นฐานในการรับสารที่สำคัญในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ซึ่งผู้ที่ฟังเป็นจะสามารถจับประเด็นสำคัญจากสิ่งที่ฟังได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน จากอารมณ์และความคิดเห็นของผู้พูดได้

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียน ได้วิเคราะห์จากเรื่องที่ได้ฟังได้
2. เพื่อให้ให้นักเรียน ฝึกทักษะการฟัง

#### สื่อประกอบกิจกรรม

1. Video Youtube ซึ่งคำว่า "แม่" โดย teerapat 6834 ประมาณ 3.40 นาที



รู้ซึ่งคำว่า "แม่" โดย teerapat6834.

2. ข้อคิดจากบทกลอนของ นายแพทย์เมืองทอง เขมมณี

การดำเนินกิจกรรม (ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม : การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ)

#### 1 ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียนและสนทนาเกี่ยวกับการฟังในชีวิตประจำวัน ว่านักเรียนฟังเกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง และคิดอย่างไรกับสิ่งที่ได้ฟัง

2.ครูให้นักเรียนดู Video Youtube รู้ซึ่งคำว่า "แม่" โดย teerapat 6834 ประมาณ 3.40 นาที

## 2. ชั้นกิจกรรม

### 2.1. กระบวนการความใส่ใจ(Attention)

1. ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากการดู Video Youtube ซึ่งคำว่า "แม่" teerapat6834 ว่าสาระสำคัญของเรื่องคืออะไร

### 2.2. กระบวนการจดจำ(Retention)

1. ครูซักถามความรู้สึกของนักเรียนจากเรื่องที่ได้ฟัง ซึ่งคำว่า "แม่" teerapat6834

2. ผู้พูดแสดงความรู้สึกในขณะที่พูดอย่างไรบ้าง

3. ผู้พูดต้องการให้ผู้ฟังได้เรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งใด

### 2.3. กระบวนการการแสดงผลการเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)

1. ครูให้นักเรียนบอกพฤติกรรมที่ไม่ดีที่เคยปฏิบัติต่อแม่ และในตอนนั้นทำไปเพราะอะไร รู้สึกอย่างไร

2. หลังจากฟังเรื่อง ซึ่งคำว่า "แม่" teerapat6834 แล้วนักเรียนคิดว่า จะปฏิบัติต่อแม่อย่างไรบ้าง

3. ครูให้นักเรียนแสดงความรู้สึกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้

### 2.4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)

1. ครูให้นักเรียนเขียนคำสัญญาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เป็นคนดี คนละ 1 คำสัญญา

2. ครูชมเชยนักเรียนที่สนใจและตั้งใจทำกิจกรรมและเสนอแนะให้พัฒนาสิ่งที่ได้อยู่แล้วและให้ปรับปรุงส่วนที่ยังบกพร่องในโอกาสต่อไป

## 3. ชั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ และครูสรุปเพิ่มเติมว่า ในชีวิตประจำวัน มีเหตุการณ์ต่างๆที่เราได้ยินมากมาย แต่เราไม่ได้ฟังสิ่งเหล่านั้นอย่างตั้งใจ จนบางครั้งทำให้เราเสียโอกาสดีในการเรียนรู้สิ่งต่างๆไปอย่างน่าเสียดาย

2. ครูฝากข้อคิด จากบทกลอนของ นายแพทย์เมืองทอง เขมมณี ดังนี้

### การฟัง

ฟังอะไรฟังให้ชัดเจนหู	ฟังให้รู้ฟังให้เป็นเห็นความหมาย
ฟังให้ถูกฟังก่อนตอบ โดยแยกกาย	ฟังด้วยกายใจถึงกันนั้นฟังดี
ฟังอะไรใคร่ครวญคิดด้วยจิตสว่าง	ฟังทุกอย่างทุกคนจนถ้วนถี่
ฟังแล้วท้วงติงเพื่อเกื้อวชิ	ฟังเช่นนี้ส่วนเลอเลิศเกิดปัญญา

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบคำสัญญา



## สื่อประกอบกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 4 ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ (ซึ่งคำว่า "แม่")

1. Video Youtube ซึ่งคำว่า "แม่" โดย teerapat 6834 ประมาณ 3.40 นาที



รู้ซึ่งคำว่า "แม่" โดย teerapat6834.

2. บทกลอนสอนใจ เรื่อง การฟัง โดย นายแพทย์เมืองทอง แคมมณี

### การฟัง

นายแพทย์เมืองทอง แคมมณี

ฟังอะไรฟังให้ชัดเจน	ฟังให้รู้ฟังให้เป็นเห็นความหมาย
ฟังให้ถูกฟังก่อนตอบโดยแยบคาย	ฟังด้วยกายใจถึงกันนั้นฟังดี
ฟังอะไรใคร่ครวญคิดด้วยจิตสว่าง	ฟังทุกอย่างทุกคนจนถ้วนถี่
ฟังแล้วท้วงติชมเพื่อเกื้อวาม	ฟังเช่นนี้ล้วนเลอเลิศเกิดปัญญา



### แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

“เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม”  
ครั้งที่ 5 ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ (ฟัง.....ให้ได้ยิน)

ประเภทกิจกรรม	:	<input checked="" type="checkbox"/> พัฒนา	<input type="checkbox"/> ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ / วัย	:	ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3	
ขนาดของกลุ่ม	:	30 คน	
เวลา	:	1 คาบ (50 นาที)	

#### แนวคิด

การฟังเป็นทักษะที่ทำให้เข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งอย่างลึกซึ้งถึงสิ่งที่ต้องการจะสื่อให้รู้ ผู้ฟังจึงควรได้ฝึกทักษะในการฟัง เพื่อจะทำให้การฟังมีประสิทธิภาพ

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียน ได้ฝึกทักษะการฟัง
2. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกประเด็นสำคัญจากเรื่องที่ฟังและนำมาประยุกต์ใช้ใน

ชีวิตประจำวันได้

#### สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบความรู้ เรื่องการเตือนเพื่อนและผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

การดำเนินกิจกรรม (ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม : การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ)

#### 1. ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียนและสนทนาเกี่ยวกับการฟังสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวัน ว่านักเรียนได้ฟังอะไร และนำสิ่งที่ได้ฟังมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง
2. ครูสุ่มนักเรียน 1 คน ออกมาอ่านใบความรู้ เรื่องการเตือนเพื่อนและผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ หน้าชั้นเรียน

#### 2. ขั้นกิจกรรม

##### 2.1. กระบวนการความใส่ใจ(Attention)

1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการฟัง โดยฟังจากเพื่อนที่ออกมาอ่านหน้าชั้นเรียน เรื่อง การเตือนเพื่อนและผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์



## 2.2. กระบวนการจดจำ(Retention)

### 1. ให้นักเรียนตอบคำถามจากสิ่งที่ได้ฟัง

- 1.1 พฤติกรรมอะไรบ้างของทั้งฝ่ายชายและหญิงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้
- 1.2 วิธีเตือนเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ มีอะไรบ้าง
- 1.3 นักเรียนจะนำความรู้จากการฟังไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

## 2.3. กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)

1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการฟังกับเพื่อน โดยผลัดกันเล่าพฤติกรรมต่างๆ ทั้งที่ดีและไม่ดีโดยไม่ต้องระบุชื่อ ของเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ คนละ 2 นาที
2. ครูสุ่มนักเรียน 2-3 คน ให้แสดงความคิดเห็นจากการฟังเรื่องที่เพื่อนเล่า

## 2.4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)

1. ครูชมเชยนักเรียนที่สนใจและตั้งใจทำกิจกรรมและเสนอแนะให้พัฒนาสิ่งที่คืออยู่แล้วและให้ปรับปรุงส่วนที่ยังบกพร่องในโอกาสต่อไป

## 3. ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันกับบุคคลทั่วไปและเพื่อนต่างเพศ

2. ครูสรุปเพิ่มเติมว่า การฟังที่ดีและมีประสิทธิภาพควรฝึกฝนรวมทั้งฝึกมารยาทในการฟัง ซึ่งควรฟังด้วยความตั้งใจโดยการประสานสายตาเพื่อแสดงความใส่ใจทั้งเนื้อหาสาระ ความรู้สึก รวมทั้งสังเกตท่าทางน้ำเสียงของผู้พูด ไม่แทรกหรือขัดจังหวะยกเว้นผู้พูดพูดมากกววจวจจึงใช้การสรุปประเด็นปัญหาให้เข้าใจขึ้น ไม่เปลี่ยนเรื่องและติดตามประเด็นจากการพูด

3. ครูให้ข้อคิด จากบทกลอนสอนใจ ้วยเรียนโดย นายวัลลภ มากมี ดังนี้

หักห้ามใจ ไม่คิด จิตลุ่มหลง	อย่าปากชง ลงรัก ผักไฝฝืน
อย่ารักตอบ มอบใจ ไปโดยพลัน	ใจต้องมั่น ขยันเรียน เพียรวิชา
เป็นนักเรียน เพียรไว้ ให้จหนัก	ส่วนเรื่องรัก มักยุ่ง อย่ามุ่งหา
เรียนไว้เถิด เกิดผล คนศรัทธา	มีวิชา คำล้ำ คำชีวิต

## การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการฝึกทักษะการฟัง



## ใบความรู้เรื่อง

### การเตือนเพื่อนและผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

บทความโดย : life and family

<https://sites.google.com/site/palareuxngchiwitlaeakhrxbkhrw/1-3-kar-teuxn-pheuxn-laea-phu-kil-chid-thi-mi-phvti-krr-rm-seiyng-tx-kar-mi-phes-samphanth>

### การเตือนเพื่อนและผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเพศมากขึ้น สภาพจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง เริ่มสนใจเพศตรงข้าม มีความต้องการทางเพศ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ แต่อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ คือ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

#### 1. ความรักของวัยรุ่น

วัยรุ่นมักยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความรัก ซึ่งเป็นความพึงพอใจและคิดว่านั้นคือความรัก สิ่งที่วัยรุ่นต้องทำความเข้าใจ คือ ความพึงพอใจไม่ใช่ความรัก ดังนั้น การแสดงออกกับความรักย่อมมีความแตกต่าง

ความพึงพอใจ เป็นความสนใจในรูป กลิ่น เสียง และการสัมผัสเพศตรงข้าม แล้วจะเกิดความหลงใหล อยากเป็นเจ้าของ จะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว และอาจเลิกพึงพอใจได้ เห็นได้จาก การที่คนเราคบและเลิกกันไป โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ยังไม่นึกถึงอนาคต ปัจจุบันมีวัยรุ่นหลายคนอยู่ด้วยกันเป็นสามีภรรยา อยู่หอพักด้วยกัน โดยบิดามารดาไม่ทราบ สุดท้ายมักเลิกรากัน สภาพการณ์นี้มักเห็นได้เสมอ

ความรักตรงกับคำว่า “เมตตา” เป็นสิ่งที่ดี ถ้ารักและเมตตาต่อกัน การกระทำรุนแรงจะไม่เกิดขึ้น เมื่อมีความต้องการทางเพศมากขึ้น ก็มีความสัมพันธ์กับอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งที่ไม่ยินยอม เรียกว่าการข่มขืน ดังนั้นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เอื้อต่อการทำเรื่องนี้ฝ่ายชายมักข่มขืนใจให้ยอมร่วมด้วย โดยไม่คำนึงถึงปัญหาที่ตามมา ฝ่ายหญิงจึงควรรู้เท่าทันและเอาตัวรอด

รักที่แท้จริงจะต้องเป็นความเมตตา จะต้องเสียสละช่วยเหลือกัน ไม่ใช่ความรุนแรง ไม่ทำให้อีกฝ่ายเสียใจ ความรักที่แท้จริงนั้น ต้องกระทำทุกอย่างให้คนรักพึงพอใจและมีความสุขที่สุด

## 2. พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

เป็นพฤติกรรมของทั้งฝ่ายชายและหญิงที่ไม่ควรเกิดขึ้น เพราะอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้

### 1) ฝ่ายหญิง

- 1.1 มีความสนใจเพศตรงข้ามมาก แสดงออกชัดเจน เช่น มองสายตาแสดง ความสนใจ พูดคุยแสดงออกถึงความชอบ เป็นต้น
- 1.2 การแต่งกายที่ไม่สุภาพ ไม่รัดรูป ล่อแหลม เพราะทำตนให้เป็นที่ดึงดูด สายตา เพศตรงข้าม
- 1.3 เมื่อถูกฝ่ายชายชื่นชมว่าสวยจะคล้อยตาม ดีใจ เอียงอาย และอยากที่จะพูดกับฝ่ายชาย
- 1.4 มีแฟนแล้วเป็นเรื่องที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มาก เพราะรักกัน มักเชื่อใจ และไม่ขัดใจกัน
- 1.5 มีเพื่อนที่ชอบผู้ชาย เพื่อนมีแฟน จะมีนิสัยคล้ายกัน หรือการทำตามกลุ่มเพื่อน
- 1.6 มีเพื่อนที่มีเพศสัมพันธ์แล้ว เพื่อนมักจะเล่าให้ฟัง และสนับสนุนให้ทำแบบอย่าง
- 1.7 ฟุ้งเฟ้อ ใช้เงินเก่ง นำไปสู่การขายบริการทางเพศ เพราะต้องการเงินมาสนองความต้องการของตนเอง
- 1.8 คิดว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องไม่เสียหาย ทำให้สูญเสียวัฒนธรรมที่ดีในสังคม
- 1.9 รู้เท่าไม่ทันฝ่ายชาย พบว่านักเรียนอายุ 11-13 ปี มีเพศสัมพันธ์เพราะถูกหลอกไม่ทันฝ่ายชาย
- 1.10 ไม่รักษานวลสงวนตัว มักไปสัมผัสร่างกายผู้ชาย ขอมให้ผู้ชายโดยง่าย
- 1.11 การเป็นสามีภรรยากันในวัยที่ไม่ควร อาจทำให้เกิดทัศนคติในเรื่องนี้เป็นเรื่องปกติ
- 1.12 บิดา มารดา ให้อิสระเกินไป ขาดการอบรมเรื่องเพศ การเป็นกุลสตรี
- 1.13 อยู่หอพัก ในที่ไม่มีผู้ใหญ่ดูแล
- 1.14 ชอบเที่ยว บางครั้งเที่ยวกลางคืนในสถานเริงรมย์
- 1.15 ชอบคู่อลอมก กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ

1.16 สิ่งเสพติด สิ่งมีนเมา ขาดความยับยั้งชั่งใจ

## 2) ฝ่ายชาย

- 2.1. การพูดคุยแสดงออกถึงความชอบเพศตรงข้าม การซื้อของจีบหญิง
- 2.2 มีแฟนแล้ว อยู่ใกล้กันอาจมีเพศสัมพันธ์
- 2.3 มีเพื่อนจีบหญิง ตามกลุ่มเพื่อนแล้วอาจทำอะไรๆคล้ายกัน
- 2.4 เพื่อนที่มีเพศสัมพันธ์แล้ว เล่าให้ฟัง สนับสนุนให้เลียนแบบ
- 2.5 คิดว่าเป็นเรื่องปกติ ไม่คิดถึงความเสี่ยงและปัญหาที่ตามมา
- 2.6 ชอบสัมผัสร่างกายผู้หญิง อาจแกล้งทำเป็นบังเอิญ เรียกว่าการ
- 2.7 การอยู่ในสังคมสามภรรยาในวัยไม่ควร มองเป็นเรื่องปกติ
- 2.8 บิดามารดา ให้ความอิสระเกินไป ขาดการอบรมในเรื่องคบผู้หญิง
- 2.9 อยู่หอพัก ไม่มีผู้ใหญ่ดูแล
- 2.10 ชอบเที่ยวกลางคืน
- 2.11 คู่อัฒมก กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
- 2.13 เสพสิ่งเสพติด ขาดความยับยั้งชั่งใจ

## วิธีเตือนเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

วัยรุ่นมักเชื่อเพื่อน ดังนั้นถ้ามีการตักเตือน จะสามารถแนะนำได้ด้วยวิธี ดังนี้

1. ควรเตือนด้วยความนุ่มนวลก่อน
2. ถ้าไม่ได้ผลควรเตือนแรงๆ
3. ชักชวนทำกิจกรรมอื่น
4. ชี้ให้เห็นผลเสียที่ตามมา
5. แนะนำวิธีปฏิเสธ
6. ควรเตือนให้เพื่อนรักนวลสงวนตัว และเป็นสุภาพบุรุษ

## 2.บทกลอนสอนใจ ้วยเรียนโดย นายวัลลภ มากมี

## กลอนสอนใจ ้วยเรียน

หักห้ามใจ ไม่คิด จิตลุ่มหลง  
 อย่ารักตอบ มอบใจ ไปโดยพลัน  
 เป็นนักเรียน เพียรไว้ ให้จหนัก  
 เรียนไว้เถิด เกิดผล คนศรัทธา

อย่าปึกฆง ลงรัก ฝักใฝ่ฝัน  
 ใจต้องมั่น ขยันเรียน เพียรวิชา  
 ส่วนเรื่องรัก มักยุ่ง อย่ามุ่งหา  
 มีวิชา ค่าล้ำ คำชีวิต



ใบงาน  
เรื่อง ทักษะการฟัง

.....

ให้นักเรียนตอบคำถามจากการฟังเรื่องที่เพื่อนอ่าน

1. พฤติกรรมอะไรบ้างของทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. วิธีเตือนเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนจะนำความรู้จากการฟังไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

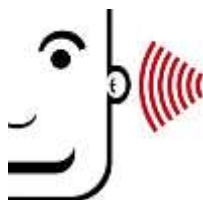
.....

.....

.....

.....

.....



### แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

**“เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม”**  
**ครั้งที่ 6 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศ**  
**(วัยรุ่นไทย...ไม่เผาแฟน)**

ประเภทกิจกรรม :  พัฒนา  ปรับ / ละลายพฤติกรรม  
 ระดับ / วัย : ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3  
 ขนาดของกลุ่ม : 30 คน  
 เวลา : 1 คาบ (50 นาที)

#### แนวคิด

ในชีวิตประจำวัน คนเราทุกคนอาจประสบกับเรื่องราวจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ที่ทำให้เรามีความสุข สนุกสนาน และในบางครั้งก็ทำให้เราโกรธ ตื่นเต้น กระวนกระวาย วิตกกังวล จนเกิดเป็นอารมณ์เครียดขึ้น การรู้เท่าทันและรู้จักจัดการกับอารมณ์และความเครียดจะทำให้ลดปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด
2. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกทักษะวิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียด

#### สื่อประกอบกิจกรรม

1. Video Youtube ข่าว วัยรุ่นเผาแฟน โดย Thaitvnews Siamese ประมาณ 7.17 นาที



2. ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการจัดการกับอารมณ์ความเครียด
3. บทกลอน (ไม่ปรากฏชื่อผู้แต่ง) เรื่องภัยร้ายของนักเรียน

การดำเนินกิจกรรม (ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม : การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ)

## 1. ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียนและสนทนาเกี่ยวกับข่าวและเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ว่าส่วนใหญ่เป็นข่าวเกี่ยวกับอะไร และนักเรียนมีความคิดเห็นกับข่าวเหล่านั้นอย่างไรบ้าง

2. ครูให้นักเรียนดู Video Youtube ข่าว วิทยุบนเสาแฟน โดย Thaitvnews Siamese ประมาณ 7.17 นาที

## 2. ขั้นกิจกรรม

### 2.1. กระบวนการความใส่ใจ(Attention)

1. ครูให้นักเรียนเล่าเรื่องจากการดู Video Youtube ข่าว วิทยุบนเสาแฟน โดย Thaitvnews Siamese และให้แสดงความคิดเห็นจากเรื่องดังกล่าวว่าอะไรที่ทำให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้น

### 2.2. กระบวนการจดจำ(Retention)

1. ครูถามนักเรียนเรื่องสาเหตุของการเกิดเรื่องนี้ และถ้าเป็นนักเรียน นักเรียนจะอย่างไร (ถ้าเป็นผู้กระทำหรือเป็นผู้ถูกกระทำ)

2. ครูถามนักเรียนว่าเป็นวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมหรือไม่

3. ครูแจกใบความรู้ เรื่อง ทักษะการจัดการกับอารมณ์ความเครียด ให้นักเรียนได้ศึกษา

### 2.3. กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)

1. ครูให้นักเรียนจับคู่แสดงบทบาทสมมติ โดยใช้เค้าโครงของเรื่อง วิทยุบนเสาแฟน แต่ให้ตัวละครเปลี่ยนวิธีเป็นการกระทำในเชิงบวก จากวิธีที่ได้ศึกษาจากใบความรู้

2. ครูสุ่มให้นักเรียน 1-2 คู่ออกมาแสดงบทบาทสมมติหน้าห้อง

3. ครูให้นักเรียนแสดงความรู้สึจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้

### 2.4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)

1. ครูให้นักเรียนเสนอแนะวิธีแก้ปัญหาต่างๆที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง โดยวิธีแก้ปัญหาเชิงบวกและประสบความสำเร็จ

2. ครูชมเชยนักเรียนที่สนใจและตั้งใจทำกิจกรรมและเสนอแนะให้พัฒนาสิ่งที่ได้อยู่แล้วและให้ปรับปรุงส่วนที่ยังบกพร่องในโอกาสต่อไป



### 3. ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ และครูสรุปเพิ่มเติมว่า  
ในชีวิตประจำวัน มีเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบกับเรามากมายทั้งที่ตั้งใจ ทั้งดีและไม่ดี หากเรา  
มีวิธีจัดการกับเรื่องที่ทำให้เราเกิดความเครียด จะช่วยลดปัญหาต่างๆลงได้ ฉะนั้นเราจึงควรที่จะได้  
ฝึกฝนวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ชีวิตเราก็จะมีความสุขมากขึ้น

2. ครูฝากข้อคิด จากบทกลอน (ไม่ปรากฏชื่อผู้แต่ง) ดังนี้

#### ภัยร้ายของนักเรียน

เป็นนักเรียน เพียรศึกษา ออย่ารัก	ถูกครบัก เรียนไม่ได้ คังใจหมาย
สมาธิ จะหักเหี้ยน เตียนมลาย	ถึงเรียนได้ ก็ไม่ดี เพราะฝักวน
แต่เดือนกัน สักเท่าไร ก็ไม่เชื่อ	มันแรงเหลือ รักร้าย หลายกระสวน
หลอกพ่อแม่ มากมาย หลายกระบวน	หน้าขาวนวล ใจหายบดำ ซ้ำละลาย
การเล่าเรียน เบื่อหน่าย คล้ายจะบ้า	ใช้เงินอย่าง เทน้ำเทพา นำใจหาย
ไม่เท่าไร ใจกระด้าง ลิ่นยางอาย	หญิงหรือชาย เรียนไม่ดี สิ่งนี้เอง
มีสัจจะ ทมะ และขันดี	กตัญญู กตเวที ออย่าโจงเจง
รักพ่อแม่ พวกพ้อง ต้องยำเกรง	เรียนให้เก่ง ให้ยิ้มแปล้ แก่ทุกคน ฯ

#### การประเมินผล

- 1.สังเกตพฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรม
- 2.การแสดงบทบาทสมมติ



สื่อประกอบกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 6  
ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศ(วัยรุ่นไทย ไม่เผลาแฟน)

1. Video Youtube ข่าว วัยรุ่นเผลาแฟน โดย Thaitvnews Siamese ประมาณ 7.17 นาที



2. ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการจัดการกับอารมณ์ความเครียด



## ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการจัดการกับอารมณ์ความเครียด

### ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด

บทความโดย: รศ. ดร. ภญ. ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์

ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เรียบเรียงโดย : ชญานุดม์ นิรมร

งานวิเทศสัมพันธ์และประชาสัมพันธ์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คุณเคยนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจบ้างหรือเปล่า?

เคยรู้สึกเหนื่อยหน่ายจนไม่อยากทำอะไรบ้างไหม?

เคยมีอาการปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ ทั้งที่ไม่ได้ใช้แรงทำอะไรเลย?

ถ้าในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาคุณมีอาการเหล่านี้...แสดงว่าคุณกำลังเริ่มเข้าสู่ภาวะความเครียดในระยะเริ่มแรกแล้ว

#### มาทำความรู้จักกันก่อนว่า “ความเครียด” คืออะไร?

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

#### แบบไหนถึงจะเรียกว่าเครียด?

เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไป และความเครียดเหล่านั้นคลายลง ร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

#### ความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องใดบ้าง?

ผลจากปฏิกิริยาตอบสนองที่มีต่อความเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลนั้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

### 1. ด้านร่างกาย

ภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อมนุษย์ เพราะทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายใน ขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมใต้ถูกกระตุ้น ทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) เพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดอาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย เช่นคนที่มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติ และทำให้เกิดอาการชักได้ หรือในบางรายที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้เกิดเป็นอาการของโรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง อาจมีอาการผมร่วงและมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

### 2. ด้านจิตใจและอารมณ์

จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ใจจุ่นมัว โมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เสรีซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานาน ฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น จะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญา ความเครียดจึงทำให้ทำให้ความจำและสติปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ และพฤติกรรม โดยเฉพาะสารสื่อประสาท จึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ

### 3. ด้านพฤติกรรม

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้น ไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดเพี้ยนไป แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วย ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เครียดมากๆ บางรายจะมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกตัวอ่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืน ติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่าง

โดดเดี่ยว บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมการปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดิถยา เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีการอาละวาดขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิดและตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด

### ทำอย่างไรจึงจะหายจากอาการเครียดได้?

วิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

พิจารณาว่าสามารถแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุได้หรือไม่ หากแก้ไขไม่ได้จะต้อง

ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อแก้ไขปัญหา เพราะบางครั้งปัญหานั้นอาจไม่ได้เกิดจากเราเพียงคนเดียวก็ได้

### สารพัดวิธีในการจัดการกับความเครียด

การผ่อนคลายทางร่างกาย เช่น การหายใจลึกๆ การออกกำลังกาย การนวด

การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การอาบน้ำอุ่น

การลดความตึงเครียดทางจิตใจ เช่น การสร้างอารมณ์ขัน การคิดไท่ทางบวก

การดูภาพยนตร์ การฟังเพลง การหัวเราะ การหายใจลึกๆ การทำสมาธิ การใช้เทคนิคความเงียบ เพื่อหยุดความคิดของตัวเอง ในเรื่องที่ทำให้เครียด

สำหรับการฝึกคลายเครียดนั้น เมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีอาการเครียดในระดับน้อยๆ ควรฝึกบ่อยๆ วันละ 2-3 ครั้ง และควรฝึกทุกวัน ต่อเมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงลดลงเหลือเพียงวันละ 1 ครั้งก็พอ หรืออาจฝึกเฉพาะเมื่อรู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่อยากแนะนำให้ฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น

### วิธีลดความเครียด ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

(<http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1012>)

ซึ่งสามารถลดความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันได้ เพราะในขณะที่เกิดความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก ซึ่งวิธีที่จะนำเสนอในที่นี้ จะเป็นวิธีง่ายๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเอง

### 1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ

- |                   |                             |            |
|-------------------|-----------------------------|------------|
| 1. แขนขวา         | 2. แขนซ้าย                  | 3. หน้าผาก |
| 4. ตา แก้มและจมูก | 5. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น | 6. คอ      |

7. ออก หลัง และไหล่      8. หน้าท้อง และก้น      9. ขาขวา

10. ขาซ้าย

### วิธีการฝึกมีดังนี้

- นั่งในท่าสบาย

- เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม

- เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย

- บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเล็กลูกให้สูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย

- ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี๋ ย่นจมูกแล้วคลาย

- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เข้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปาก

ไว้แล้วคลาย

- คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เหยงหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ

- ออก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย

- หน้าท้องและก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย

- งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระจกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว ดังนั้น ครั้งต่อไปเมื่อเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะได้รู้ตัว และรีบผ่อนคลายโดยเร็ว ก็จะช่วยให้ได้มาก

### 2. การฝึกการหายใจ

ฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออก หน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลับไปชั่วครู่แล้วจึงหายใจออกลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ออกซิเจนในร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่ง่วงเหงาหาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่างๆ ในแต่ละวัน

### 3. การทำสมาธิเบื้องต้น

เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้าน นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะถนัด กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้าหรือออก

หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ	หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1
นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5	เริ่มนับใหม่จาก 1-6 แล้วพอ
กลับมานับใหม่จาก 1-7 แล้วพอ	กลับมานับใหม่จาก 1-8 แล้วพอ
กลับมานับใหม่จาก 1-9 แล้วพอ	กลับมานับใหม่จาก 1-10 แล้วพอ
ย้อนกลับมาเริ่ม 1-5 ใหม่ วนไปเรื่อยๆ	

ขอเพียงจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่ จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุมีผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

#### 4. การใช้เทคนิคความเงียบ

การจะสงบความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผล คงต้องอาศัยความเงียบเข้าช่วย โดยมีวิธีการดังนี้

- เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว และควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก

15 นาที

- เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน ฯลฯ
  - นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะอย่าไขว่ห้างหรือกอดอก
  - หลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก
  - หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ
  - ทำใจให้เป็นสมาธิ โดยท่องคาถาบทสั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์ บทยาวๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ เช่น สวดพระคาถาชินบัญชร 3-5 จบ เป็นต้น
- ฝึกครั้งละ 10-15 นาที ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง แรกๆ ให้เอานาฬิกามาวางตรงหน้า และลืมตาดู เวลาเป็นระยะๆ เมื่อฝึกบ่อยเข้าจะกะเวลาได้อย่างแม่นยำ ไม่ควรใช้นาฬิกาปลุก เพราะเสียงจากนาฬิกาจะทำให้ตกใจเสียสมาธิ และรู้สึกหงุดหงิดแทนที่จะสงบ

#### การปรับตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต

หาผู้ที่สามารถให้คำปรึกษาได้ อาจเป็นเพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) หรือจิตแพทย์ หลีกเลี้ยงการเผชิญหน้ากับปัญหาไปสักระยะหนึ่ง พยายามไม่คาดหวัง ในสิ่งต่าง ๆ มากจนเกินไป หลีกเลี้ยงการเกิดอารมณ์รุนแรง ออกกำลังกายทุกวัน สนใจศึกษาคำสอนของศาสนา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ปรับปรุงเรื่องมนุษยสัมพันธ์

#### ขั้นตอน ผู้การควบคุมความเครียด

คิดในแง่ดี

มีปัญหาเล่าสู่กันฟัง

สร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัว

รักษาสุขภาพกายและจิตใจให้แข็งแรง  
ฝึกเทคนิคคลายเครียดด้วยวิธีการต่างๆ  
วางแผนการบริหารจัดการเวลา  
จัดการสิ่งที่จัดการได้ก่อน  
เลือกสิ่งที่เป็นไปได้จริง  
ตัดสินใจอย่างฉลาด

### 3. ข้อคิด จากบทกลอน (ไม่ปรากฏชื่อผู้แต่ง)

#### ภัยร้ายของนักเรียน

เป็นนักเรียน เพียรศึกษา ออย่ารัก  
สมาธิจะ หักเหิน เตียนมลาย  
แต่เดือนกัน สักเท่าไร ก็ไม่เชื่อ  
หลอกพ่อแม่ มากมาย หลายกระบวน  
การเล่าเรียน เบื่อหน่าย คล้ายจะบ้า  
ไม่เท่าไร ใจกระด้าง สิ้นยางอาย  
มีสัจจะ ทมะ และขันดี  
รักพ่อแม่ พวกพ้อง ต้องยำเกรง

ถูกศรปัก เรียนไม่ได้ คั่งใจหมาย  
ถึงเรียนได้ ก็ไม่ดี เพราะฝักวน  
มันแรงเหลือ รักร้าย หลายกระสวน  
หน้าขาวนวล ใจหยาบดำ ซ้ำละลาย  
ใช้เงินอย่าง เทน้ำเทพา นำใจหาย  
หญิงหรือชาย เรียนไม่ดี สิ่งนี้เอง  
กตัญญู กตเวที อย่าโจงเฉง  
เรียนให้เก่ง ให้ยิ้มแป้น แก่ทุกคน ๑





### แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

“เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม”

ครั้งที่ 7 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศ  
(คิดบวก เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน)

ประเภทกิจกรรม	:	<input checked="" type="checkbox"/> พัฒนา	<input type="checkbox"/> ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ / วัย	:	ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3	
ขนาดของกลุ่ม	:	30 คน	
เวลา	:	1 คาบ (50 นาที)	

#### แนวคิด

การคิดบวก เป็นการคิดในมุมมองที่แตกต่างออกไปจากมุมมองปกติที่เราเคยมอง ให้เป็นประโยชน์กับชีวิตของเราเองและเป็นประโยชน์กับชีวิตของคนอื่นด้วย เพราะเมื่อเราคิดเชิงบวก เราจะมีความสุข ชีวิตมีคุณภาพ ทำให้มีพลังต่อสู้กับชีวิตได้ดีขึ้น

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกทักษะการคิดเชิงบวก
2. เพื่อให้ให้นักเรียนนำความคิดเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

#### สื่อประกอบกิจกรรม

1. Video Youtube คิดบวก เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน by โชคชัย มูลอา



2. ตัวอย่าง"การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) และความแตกต่างของการคิดที่มีผลต่อร่างกายและการกระทำ เป็น 100 เท่า

3. ใบงาน การฝึกให้นักเรียนคิดเชิงบวก ให้นักเรียนทุกคนเขียนแนวคิดเชิงบวกตามสถานการณ์ที่ครูกำหนดให้

4. ข้อคิด คำกลอนเรื่อง “คิดบวกไว้” แต่งโดย กัณนาเทวี 2 พฤษภาคม 2551

จาก <http://www.thai poem.com/>

การดำเนินกิจกรรม (ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม : การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ)

## 1. ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียนและสนทนาเกี่ยวกับความคิดของมนุษย์ ซึ่งแต่ละคนจะมีความคิดที่แตกต่างกัน ผลของการคิดก็แตกต่างกัน

2. ครูให้นักเรียนดู Video Youtube คิดบวก เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน by โชคชัย มูลอาจ ประมาณ 13.09 นาที



## 2. ขั้นกิจกรรม

### 2.1. กระบวนการความใส่ใจ(Attention)

1. ครูซักถามความคิดเห็นของนักเรียนจากการดู Video Youtube คิดบวก เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน by โชคชัย มูลอาจ ว่านักเรียนมีความเห็นต่อเรื่องนี้อย่างไร เชื่อหรือไม่ เพราะอะไร

2. ครูให้นักเรียนศึกษาตัวอย่าง "การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) และความแตกต่างของการคิดที่มีผลต่อร่างกายและการกระทำ เป็น 100 เท่า

### 2.2. กระบวนการจดจำ(Retention)

1. ครูถามนักเรียนจากการศึกษาตัวอย่าง "การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) นักเรียนชอบความคิดใด เพราะอะไร

2. ครูถามนักเรียนต่อว่า ก่อนหน้าที่จะเรียนเรื่องนี้ ปกติแล้วนักเรียนมักจะมีมุมมองความคิดเป็นแบบใด

### 2.3. กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)

1. ครูให้นักเรียนฝึกคิด "การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) โดยครูกำหนดสถานการณ์ เกี่ยวกับเรื่องต่างๆที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ดังนี้

1.1 ถ้านักเรียนยังไม่มีแฟน

นักเรียนคิด.....อย่างไร?

1.2 ถ้านักเรียนยังไม่มีโทรศัพท์มือถือเหมือนเพื่อนคนอื่นๆ

นักเรียนคิด.....อย่างไร?

1.3 ถ้าเพื่อนสอบได้คะแนนมากกว่าเรา

นักเรียนคิด.....อย่างไร?

1.4 ถ้าเพื่อนสนิทแยกตัวไปติดสนิทกับเพื่อนคนอื่น ๆ

นักเรียนคิด.....อย่างไร?

1.5 ถ้าผลการเรียนของนักเรียนลดลงมาก

นักเรียนคิด.....อย่างไร?

1.6 ถ้านักเรียนมีแฟนแล้ว แต่แฟนเริ่มตีตัวออกห่าง

นักเรียนคิด.....อย่างไร?

1.7 ถ้าแม่ไม่อนุญาตให้นักเรียนไปเที่ยวกับแฟน

นักเรียนคิด.....อย่างไร?

1.8 ถ้าคุณครูให้นักเรียนมาทำกิจกรรมในวันหยุดที่โรงเรียน

นักเรียนคิด.....อย่างไร?

1.9 ถ้าถูกตำรวจจับเพราะขับรถโดยไม่สวมหมวกนิรภัย

นักเรียนคิด.....อย่างไร?

1.10 ถ้าฝนตกในวันที่ต้องไปโรงเรียน

นักเรียนคิด.....อย่างไร?

2. ครูให้นักเรียนฝึกคิด "การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ตามสถานการณ์ที่ครูกำหนดให้ ข้อละ 1 แผ่น

3. ครูให้นักเรียนนำกระดาษที่เขียนแล้วแต่ละข้อ ไปติดบนกระดาน

เรียงลำดับทุกคนทุกข้อ และให้นักเรียนแสดงความรู้สึกจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้

#### 2.4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)

1. ครูให้นักเรียนเลือกแนวคิดที่เพื่อนๆ ได้นำเสนอว่าแนวคิดของใครที่เป็นแนวคิดที่ดี ปฏิบัติได้

2. ครูชมเชยนักเรียนที่สนใจและตั้งใจทำกิจกรรมและเสนอแนะว่า ความคิดเชิงบวกของหลายๆคน เมื่อมารวมกันและถ้านำไปปรับใช้ในชีวิตจะทำให้เกิดผลจากการกระทำเชิงบวกอย่างมหาศาล ซึ่งนักเรียนควรฝึกคิดเชิงบวกเป็นประจำ คิดบวก ชีวิตบวก

### 3. ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ และครูสรุปเพิ่มเติมว่าการฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด โดยฝึกคิดเชิงบวก จะทำให้สุขภาพจิตของคนเราดีขึ้น มองเห็นปัญหาต่างๆอย่างเข้าใจ ไม่ไว้วาย มีสติ โดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มอง

อะไรด้วยความรีบร้อน เข้าข้างตัวเอง ขาดเหตุผล ดังนั้นการฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง

2. ครูฝากข้อคิด จากคำกลอนเรื่อง “คิดบวกไว้” แต่งโดย กัณนาเทวี

2 พฤษภาคม 2551 จาก <http://www.thaipoe.com/> ดังนี้

โลกจะร้อนจะร้ายให้คิดบวก	แล้วผนวกสิ่งดีดีที่สร้างสรรค์
ใจกำหนดมูลค่าราคาพลา้น	ตั้งใจมั่นดีร้ายต้องคลายปม
หากอกหักวันนี้ก็คืนะ	ดีกว่าจะแต่งไปให้ขึ้นขม
หากอยู่กันเจ้าชู้จะระทม	เมื่อรักล่มขอใจได้บทเรียน
วิปโยคโศกเศร้าเขายังเขี้ยว	ว่าลืมเขยหนักหนาน่าปวดเศียร
ยิ้มแย้มไว้อย่าให้ใครล้อเลียน	โลกแปรเปลี่ยนปรับใจให้มั่นคง
หากตกงานหมดหน้าที่ก็คืนะ	หมดภาระพักผ่อนตามประสงค์
อาจหางานใหม่ได้ตั้งจำนง	มุ่งเจาะจงความถนัดชัดตรงดี
ที่งานเก่าทำไปมีก้าวหน้า	ใช้วิชาเรียนมาไม่เต็มที
หรืองานใหม่เพื่อนใหม่คงเข้าที่	อาจจะมีคูใจไม่รู้ตัว
มองแง่ดีดีกว่าอย่าไหวหวั่น	จะป้องกันโรคเครียดให้ปวดหัว
คิดดีดีเถิดหนอย่าหมองมัว	สุขที่ตัวคิดได้ทำใจเป็น
ประสบการณ์ผ่านไปในชีวิต	ล้วนฝึกจิตของเราให้รู้เห็น
มองแง่บวกที่ร้อนจะกลับเย็น	ปรับประเด็นเรื่องร้ายกลายกลับดี.....

#### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรม
2. การนำเสนอชิ้นงาน



สื่อประกอบกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 7 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด  
ต่อการคบเพื่อนต่างเพศ  
(คิดบวก เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน)

1. Video Youtube คิดบวก เปลี่ยนความคิดชีวิตเปลี่ยน by โชคชัย มูลอาจ  
ประมาณ 13.09 นาที



2. ตัวอย่าง"การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) และความแตกต่างของการคิดที่มี  
ผลต่อร่างกายและการกระทำ เป็น 100 เท่า

3. ใบงาน การฝึกให้นักเรียนคิด "การคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

4. ข้อคิด คำกลอนเรื่อง "คิดบวกไว้" แต่งโดย กัณนาเทวี 2 พฤษภาคม 2551

จาก <http://www.thai poem.com/>

## ใบงาน


### การฝึกให้นักเรียนคิด "การคิดเชิงบวก (Positive Thinking)"

ให้นักเรียนฝึกคิด "การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) จากสถานการณ์ เกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ดังนี้

- 1.1 ถ้านักเรียนยังไม่มีแฟน  
นักเรียนคิด.....อย่างไร?
- 1.2 ถ้านักเรียนยังไม่มีโทรศัพท์มือถือเหมือนเพื่อนคนอื่นๆ  
นักเรียนคิด.....อย่างไร?
- 1.3 ถ้าเพื่อนสอบได้คะแนนมากกว่าเรา  
นักเรียนคิด.....อย่างไร?
- 1.4 ถ้าเพื่อนสนิทแยกตัวไปติดสนิทกับเพื่อนคนอื่นๆ  
นักเรียนคิด.....อย่างไร?
- 1.5 ถ้าผลการเรียนของนักเรียนลดลงมาก  
นักเรียนคิด.....อย่างไร?
- 1.6 ถ้านักเรียนมีแฟนแล้ว แต่แฟนเริ่มตีตัวออกห่าง  
นักเรียนคิด.....อย่างไร?
- 1.7 ถ้าแม่ไม่อนุญาตให้นักเรียนไปเที่ยวกับแฟน  
นักเรียนคิด.....อย่างไร?
- 1.8 ถ้าคุณครูนัดนักเรียนมาทำกิจกรรมในวันหยุดที่โรงเรียน  
นักเรียนคิด.....อย่างไร?
- 1.9 ถ้าถูกตำรวจจับเพราะขับรถโดยไม่สวมหมวกนิรภัย  
นักเรียนคิด.....อย่างไร?
- 1.10 ถ้าฝนตกในวันที่ต้องไปโรงเรียน  
นักเรียนคิด.....อย่างไร?

## ตัวอย่าง"การคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

โดย บุษยมาศ <http://www.gotoknow.org/posts/401783>

 คนทุกคนมีเหตุผลในการทำสิ่งต่าง ๆ เสมอ	 ความผิดพลาดเกิดขึ้นได้..แต่ทุกปัญหาแก้ไขได้
 สิ่งร้าย ๆ จะมาพร้อมกับสิ่งดี ๆ เสมอ	 ถ้าค่อย ๆ เดิน จะไม่เห็นเหนื่อย
 ของบางอย่างไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นของเรา	 ชีวิตเป็นของเรา
 ถนนบางสายไกลหน่อย แต่ก็ยังมีวันถึง	 ผันร้ายเป็นแค่ความฝัน ความจริงก็คือความจริง
 อุปสรรคทำให้ชีวิตมีสีสันและความอดทน	 ความเจ็บปวดทำให้หัวใจแข็งแกร่ง
 ทุก ๆ อย่างมีระยะเวลาของมัน	 การร้องไห้ทำให้ดวงตาใสขึ้น
 มีไม่มาก...แต่ก็มีพอ	 ไม่มีเงิน...แต่ยังมีแรง
 ความอ้วนทำให้ให้ใบหน้าอัมเอิบ	 ความหอมทำให้เสื้อผ้าดูดี
 ถ้าวิ่งก็ถึงที่เร็วขึ้น	 หลังฝนตกหนักแล้วฟ้าจะปลอดโปร่ง
 เมื่อมาถึงจุดที่หนักที่สุดแล้ว...หลังจากนั้นทุกอย่างจะผ่อนคลายลงเรื่อยๆ	
 ตัวเรายังไม่ได้อย่างที่ใจเรา...แล้วคนอื่นจะเป็นได้อย่างไร	
 ความมืดในเวลากลางคืนมีแค่ 12 ชั่วโมงและความสว่างในเวลากลางวันก็มีแค่ 12 ชั่วโมงเช่นกัน	

### ความแตกต่างของการคิดที่มีผลต่อร่างกายและการกระทำ

การคิด บวก เป็นยา	คิด ลบ เป็นพิษ
เกิดพลังงาน	หมดแรง
สมองปลอดโปร่ง	มึนงง ครุ่นคิดตลอดเวลา
กล้ามเนื้อแข็งแรง	อ่อนแอ ไม่มีแรง
เกิดภูมิต้านทาน	เกิดสภาวะเป็นกรด
รู้สึกผ่อนคลาย	รู้สึกกดดัน
เป็นตัวของตัวเอง	ไม่มีความมั่นใจ
กระตือรือร้น	เหนื่อยหน่าย ท้อแท้
มีแรงกระตุ้น	เป็นตัวถ่วง
ขจัดปัญหา	มีแต่อุปสรรค
ความสามารถเพิ่มขึ้น	ระดับความสามารถลดลง
มีความกล้า	มีแต่ความกลัว
มีความมั่นใจ	มีแต่ความวิตกกังวล
เพิ่มศักยภาพ	ทำลาย กีดกัน
ความคิดเป็นอิสระ	ถูกตีกรอบอย่างจำกัด
งานสำเร็จเร็วขึ้น	งานล่าช้า และไม่สำเร็จ
ปลดปล่อย	ยึดติด
พบความสำเร็จ	มีแต่ความล้มเหลว

<http://xn--p3clkgba2g.mr-pol.com/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%9A%E0%B8%A7%E0%B8%81.html>



## ใบความรู้เรื่อง

### การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

<http://computer16928.blogspot.com/2011/11/blog-post.html>

เขียน โดย [computerkep](#) ที่ 06:01

**อารมณ์ (Emotion)** เป็นสภาวะของร่างกายซึ่งถูกช่วยยู่ จนเกิดมีการเปลี่ยนแปลงทาง สรีรวิทยาหลายอย่าง เช่น ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว การหายใจเร็วและแรงขึ้น หน้าแดง เป็นการ แสดงออกของภาวะจิตใจผ่านางร่างกายคำพูดและความรู้สึก

**ความเครียด (Stress)** เป็นภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นผลจากการที่บุคคล ต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือทำให้เกิดความทุกข์และความ ไม่สบายใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่ หลับ เบื่ออาหาร หายใจไม่อิ่ม หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น มือเย็นเท้าเย็น หงุดหงิด สับสน คิดอะไรไม่ออก เบื่อหน่าย โมโหง่าย ซึมเศร้าสมองทำงานมากขึ้น สิ้นหวัง หมดความรู้สึก สนุกสนาน ไม่พูดจากับใคร จู้จู้บ่น ขวนตะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ เป็นต้น

#### สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

ความเครียดเกิดได้ทุกเวลาและเกิดได้จากหลายสาเหตุทั้งภายนอกและภายในตัวของบุคคล นั้นเอง เช่น

1. ทางด้านร่างกาย เกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วย ทั้งรุนแรงและไม่รุนแรงทำให้เกิด ความเครียดได้ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ฯลฯ
2. ทางด้านจิตใจ เช่น ผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง เวลาที่มีเรื่องต่าง ๆ เข้ามากระตุ้นก็จะทำให้ เกิดความเครียดได้ง่าย หรือเป็นผู้ที่วิตกกังวลง่าย ขาดทักษะในการปรับตัว
3. ทางด้านสังคม มีสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความบกพร่องในเรื่องของการปรับตัว ขาดผู้ที่คอย ให้ความช่วยเหลือ ถ้ามีผู้ที่ให้ความช่วยเหลือก็จะทำให้ความเครียดลดน้อยลงไป มีสิ่งมากระตุ้นมาก เกินความสามารถของตนเอง ความขัดแย้งในครอบครัว ฯลฯ
4. คนที่เข้มงวดเอาจริงเอาจังกับทุกอย่าง
5. คนที่ทำอะไรหลายๆอย่างในเวลาเดียวกัน
6. คนที่ใจร้อนทำอะไรต้องให้ได้ผลทันที
7. คนที่มีอารมณ์รุนแรง เก็บอารมณ์ไว้ในใจไม่แสดงอาการ

## 8. คนที่ชอบทำท่าย ชอบเอาชนะ ชิงดีชิงเด่น

### การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ควรมั่นฝึกให้มีสติ เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบทำให้เราเกิดความคิดและอารมณ์ที่ไม่ดี ก็ควรจะใช้สติในการขบคิดพิจารณา เพื่อให้เราทำทัน และไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น โดยการกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของเรา ไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร วิธีควบคุมอารมณ์ของเราอาจทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น ใช้ "สติ" หรือหลักธรรมะเข้ามาช่วยในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ก็จะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ นั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้

2. ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ(เทคนิคการแสดงออกที่เหมาะสม) เช่น โกรธเพื่อนที่ผิดนัด ไม่ควรแสดงออกโดย การตำหนิดูต่ำ แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า "ฉันโกรธมากที่เธอผิดนัดเมื่อวาน" หรือ ถูกเพื่อนตำหนิบางเรื่องที่ทำให้โกรธ ก็ไม่ควรแสดงออกโดย การทะเลาะกับเพื่อน แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า "คำพูดของเธอทำให้ฉันรู้สึกโกรธมากและมันจะทำลายความเป็นเพื่อนของเราด้วย" เป็นต้น

3. ให้ยืดเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป หรือพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบ หรือถึงร้อยในใจเพื่อยืดเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง จะช่วยให้การแสดงออกที่รุนแรงลดลงไปได้ หรืออาจจะใช้วิธีออกจากเหตุการณ์ตรงนั้น ไปก่อน รอให้อารมณ์ลดความรุนแรงลงแล้วจึงกลับมาเผชิญเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง ก็จะทำให้เรามีสติมากขึ้นในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ลงไป

4. ใช้การข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นถ้าเราแสดงอะไรออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง รู้จักให้อภัยและ พยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ในด้านดีเสมอถ้าทำได้ จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น

5. เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือ เปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไปเรื่อย ๆ หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมาเสียบ้าง ไม่นานลูกโป่งก็จะแตก เช่นเดียวกันหากคนเรามีแต่ความทุกข์เก็บสะสมไว้มากเกินไปสักวันหนึ่งก็อาจจะกลายเป็น โรคประสาท หรือ โรคจิตต่อไปได้ จึงควรปลดปล่อยความทุกข์ที่มีอยู่ออกไปเสียบ้าง นอกจากนี้ยังมีวิธีอื่นๆที่ปฏิบัติได้อีกหลายวิธี เช่น

1. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่น กระปรี้กระเปร่าแล้ว ยังช่วยผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล ไม่ทำให้คิดฟุ้งซ่าน อีกทั้งยังสามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

2. การพักผ่อน การพักผ่อนในที่นี้ไม่ได้หมายถึงแต่การนอนหลับให้เพียงพอเท่านั้น แต่จะรวมถึงการไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ

3. การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดทางลบให้เป็นทางบวก เช่น การคิดว่าการทำงานที่หนักและยากเป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้กับตนเอง หรือการคิดว่าการที่ผู้อื่นตำหนิเราเป็นการช่วยให้เราเห็นข้อบกพร่องของตนเองและนำไปปรับปรุงให้ดีขึ้น นอกจากนี้การรู้จักความพอดี ไม่โลภ ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น ย่อมทำให้เรามีจิตใจที่สงบ ไม่มีความวิตกกังวลและคลายความเครียดได้

4. การดำรงชีวิตด้วยความยืดหยุ่น เป็นการรู้จักผ่อนปรน ไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ซึ่งถ้าทุกคนสามารถทำได้จะช่วยให้บุคคลเหล่านั้นสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. การฝึกผ่อนคลายความเครียด เป็นการช่วยให้จิตใจที่มีความสับสน วุ่นวาย เกิดความสงบ และคลายความตึงเครียดลง



### แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

“เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม”

ครั้งที่ 8 ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ (การตัดสินใจของออย)

ประเภทกิจกรรม	:	<input checked="" type="checkbox"/> พัฒนา	<input type="checkbox"/> ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ / วัย	:	ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3	
ขนาดของกลุ่ม	:	30 คน	
เวลา	:	1 คาบ (50 นาที)	

#### แนวคิด

การตัดสินใจเป็นสิ่งที่คนเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในชีวิตประจำวันจะต้องมีการตัดสินใจเกือบตลอดเวลา ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว การฝึกทักษะการตัดสินใจจะทำให้การตัดสินใจในเรื่องต่างๆไม่ผิดพลาด เกิดผลดีมีประสิทธิภาพ

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนระบุแนวทางในการตัดสินใจ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ

#### สื่อประกอบกิจกรรม

1. Video Youtube lovecarestation โครงการ Up to me รณรงค์สร้างความตระหนักเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ประมาณ 12.57 นาที



หนังสือ "ทางเลือก" ตอนที่ 1(การตัดสินใจของออย)

2. ใบงาน ตอบคำถามจากการดู Video Youtube หนังสือ "ทางเลือก" ตอนที่ 1 (การตัดสินใจของออย)

3. สื่อเพิ่มเติม Video Youtube lovecarestation โครงการ Up to me รณรงค์สร้างความตระหนักเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น หนังสือ "ทางเลือก" ตอนที่ 2 และ ตอนที่ 3



เรื่องสั้น " ทางเลือก " ( ตอนที่ 2 )by hungjua



เรื่องสั้น " ทางเลือก " ( ตอนที่ 3 )by hungjua

การดำเนินกิจกรรม (ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม : การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ)

## 1. ขั้นนำ

1.ครูทักทายนักเรียนและสนทนาเกี่ยวกับการตัดสินใจของคนเราในชีวิตประจำวันว่าต้องตัดสินใจในเรื่องใดบ้าง และผลจากการตัดสินใจนั้นเป็นไปตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่เพราะเหตุใด

2.ครูให้นักเรียนดู Video Youtube lovecarestation โครงการ Up to me รณรงค์สร้างความตระหนักเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ประมาณ 12.57 นาที หนังสั้น "ทางเลือก" ตอนที่ 1(การตัดสินใจของออย)

## 2. ขั้นกิจกรรม

### 2.1. กระบวนการความใส่ใจ(Attention)

1. ครูให้นักเรียนเล่าเรื่องจากการดู Video Youtube หนังสั้น "ทางเลือก" ตอนที่ 1 (การตัดสินใจของออย)

### 2.2. กระบวนการจดจำ(Retention)

1. ครูถามนักเรียนใครเป็นผู้เล่าเรื่องนี้ (ออย)
2. ตัวละครมีใครบ้างและแต่ละคนมีนิสัยหรือพฤติกรรมอย่างไร

#### ตัวละคร

1. กุ้ง นิสัย เงียบๆ เศร้า เคยทำแท้ง เพราะไม่กินยาคุม
2. แหวน นิสัย พุดจาตรงๆ มีแฟนคนเดียวกับกุ้ง

- 3.เป็ง นิสัยกะล่อน ทำผู้หญิงท้องแล้วไม่รับผิดชอบ
- 4.อุ่น นิสัยดี วางตัวดี มีเหตุผล
- 5.ออย เรียนเก่ง แต่พลาดท้องกับชั้นย์
- 6.ชั้นย์ นิสัยดี เรียนเก่ง แต่พลาดทำให้ออยท้อง
7. ต้อม เป็นเพื่อนของเป็ง และชั้นย์

3. ชั้นย์ชวนออยไปเที่ยวบ้าน ในขณะที่แม่ไม่อยู่ หากนักเรียนเป็นออย นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

4. ออยท้องเพราะอะไร
5. นักเรียนคิดอย่างไร กับคำพูดของเป็ง ที่บอกว่า “หน้าที่ในการป้องกันการตั้งครรภ์เป็นเรื่องของผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย”
6. หากมีผู้ชายอย่างเป็งมาชวนนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร

### 2.3. กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 6 คน เพื่อรับบทเหมือนตัวละครจาก หนังสือ เรื่อง "ทางเลือก" ตอนที่ 1(การตัดสินใจของออย)

2. ครูให้ตัวแทนนักเรียน 1 กลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติหน้าห้อง

3. ครูแจกใบงานและให้นักเรียนตอบคำถามจากการดู Video Youtube หนังสือ “ทางเลือก” ตอนที่ 1 (การตัดสินใจของออย) ดังนี้

1. ชั้นย์ชวนออยไปเที่ยวบ้าน ในขณะที่ไม่มีใครอยู่ที่บ้าน หากนักเรียนเป็นออย นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

2. นักเรียนคิดอย่างไร กับคำพูดของเป็ง ที่บอกว่า หน้าที่ในการป้องกันการตั้งครรภ์เป็นเรื่องของผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย

3. หากมีผู้ชายอย่างเป็งมาชวนนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร

4. หากให้นักเรียนพกถุงยางอนามัย โดยเฉพาะผู้หญิง นักเรียนจะทำอย่างไร

5. นักเรียนคิดอย่างไรกับคนที่พกถุงยางอนามัย

6. นักเรียนคิดว่าตัวละครทั้งกลุ่มเป็นตัวละครที่ควรหรือไม่ควรเป็นแบบอย่างในเรื่องใดบ้าง เพราะอะไร

### 2.4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)

1. ครูให้นักเรียนเสนอแนะวิธีตัดสินใจที่เหมาะสม ปลอดภัย

2. ครูชมเชยนักเรียนที่สนใจและตั้งใจทำกิจกรรมและเสนอแนะให้พัฒนาสิ่งที่  
ดีอยู่แล้วและให้ปรับปรุงส่วนที่ยังบกพร่องในโอกาสต่อไป

### 3. ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ และครูสรุปเพิ่มเติมว่า  
ในชีวิตประจำวัน มีเหตุการณ์ต่างๆที่ต้องตัดสินใจมากมาย โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ร่างกาย  
กำลังเจริญเติบโต มีอารมณ์ความรู้สึกต่างๆเกิดขึ้นมากมาย เช่น รัก โกรธ อยากรู้ อยากลอง จน  
บางครั้งลืมหัดคิดถึงผลที่จะตามมา การที่นักเรียนในช่วงวัยรุ่นได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องการตัดสินใจ  
และฝึกทักษะการตัดสินใจบ่อยๆ จะทำให้นักเรียนนำไปใช้เป็นเกราะป้องกันตนเองในเรื่องการคบ  
เพื่อนต่างเพศให้ปลอดภัยได้มากขึ้น

2. ครูฝากข้อคิด จาก <http://www.thaiquip.com/812> ดังนี้

อะไรที่ตัดสินใจไปแล้ว จงยอมรับผลของการตัดสินใจนั้น

ไม่ว่าจะดีหรือร้ายเพราะย้อนกลับไปแก้ไขอะไรไม่ได้แล้วแต่สามารถเรียนรู้จากมันได้

3. ครูแนะนำให้นักเรียนไปดู Video Youtube lovecarestation โครงการ Up to me  
รณรงค์สร้างความตระหนักเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น หนังสือ "ทางเลือก" ตอนที่  
2 และ ตอนที่ 3 เพิ่มเติม



16:37 เรื่องสั้น "ทางเลือก" (ตอนที่ 2) by hungjua



เรื่องสั้น "ทางเลือก" (ตอนที่ 3) by hungjua

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม
2. การแสดงบทบาทสมมติ



**สื่อประกอบกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 8**  
**ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ (การตัดสินใจของออย)**

1.Video Youtube lovecarestation โครงการ Up to me ธารรงค์สร้างความตระหนัก เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ประมาณ 12.57 นาที



หนังสือ "ทางเลือก" ตอนที่ 1(การตัดสินใจของออย)

2. ใบงาน ตอบคำถามจากการดู Video Youtube หนังสือ "ทางเลือก" ตอนที่ 1 (การตัดสินใจของออย)

3.สื่อเพิ่มเติม Video Youtube lovecarestation โครงการ Up to me ธารรงค์สร้าง ความตระหนักเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น หนังสือ "ทางเลือก" ตอนที่ 2 และ ตอนที่ 3



เรื่องสั้น " ทางเลือก " ( ตอนที่ 2 )by hungjua



เรื่องสั้น " ทางเลือก " ( ตอนที่ 3 )by hungjua



## ใบงาน

### เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนตอบคำถามจากการดู Video Youtube หนังสือ “ทางเลือก” ตอนที่ 1  
(การตัดสินใจของออย)

1. รัชชัชชวนออยไปเที่ยวบ้าน ในขณะที่ไม่มีใครอยู่ที่บ้าน หากนักเรียนเป็นออย นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร.....

2. นักเรียนคิดอย่างไร กับคำพูดของเป็ง ที่บอกว่า หน้าที่ในการป้องกันการตั้งครรภเป็น  
เรื่องของผู้หญิง ไม่ใช่ผู้ชาย.....

3. หากมีผู้ชายอย่างเป็งมาชวนนักเรียน นักเรียนจะอย่างไร.....

4. หากให้นักเรียนพกถุงยางอนามัย โดยเฉพาะผู้หญิง นักเรียนจะอย่างไร.....

5. นักเรียนคิดอย่างไรกับคนที่พกถุงยางอนามัย.....

6. นักเรียนคิดว่าตัวละครทั้งกลุ่มเป็นตัวละครที่ควรหรือไม่ควรเป็นแบบอย่างในเรื่องใดบ้าง  
เพราะอะไร.....



### แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

“เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม”

ครั้งที่ 9 ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ (การตัดสินใจของเบนซ์ & มิก)

ประเภทกิจกรรม :  พัฒนา  ปรับ / ละลายพฤติกรรม

ระดับ / วัย : ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3

ขนาดของกลุ่ม : 30 คน

เวลา : 1 คาบ (50 นาที)

#### แนวคิด

การตัดสินใจในการอยู่ร่วมกันเป็นสิ่งที่ต้องศึกษาเรียนรู้ปรับความเข้าใจกัน เพื่อจะได้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ไม่เกิดปัญหาหลังการตัดสินใจเลือกแล้ว

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกแนวทางในการฝึกทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศได้
2. เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาการตัดสินใจจากตัวแบบในชีวิตจริงเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ

#### สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ
2. ประวัติ เบนซ์ พรชิตา ณ สงขลา และ มิก บรมวุฒิ หิรัณย์ฐิติ
3. ใบงาน เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ
4. บทกลอนเลือกคู่ครอง <http://www.thaipoeam.com/กลอน/กลอนให้ข้อคิด/>

การดำเนินกิจกรรม (ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม : การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ)

#### 1 ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียนและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการตัดสินใจ ว่ามีความสำคัญต่อชีวิตหรือไม่ และมีกระบวนการในการตัดสินใจอย่างไรบ้าง

2. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ

#### 2. ขั้นกิจกรรม

##### 2.1. กระบวนการความใส่ใจ(Attention)

1. ครูซักถามนักเรียนและให้นักเรียนเล่าเรื่อง ทักษะการตัดสินใจ โดยย่อ

##### 2.2. กระบวนการจดจำ(Retention)

1. ครูแจกใบงานให้นักเรียนตอบคำถาม เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ

### 2.3. กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)

1. ครูให้นักเรียนศึกษา ประวัติ เบนซ์ พรชิตา ณ สงขลา และ มิค บรมวุฒิ

หิรัณย์ชิตี

2. ครูให้ตอบคำถามเกี่ยวกับการตัดสินใจแต่งงานของ เบนซ์ พรชิตา

ณ สงขลา และ มิค บรมวุฒิ หิรัณย์ชิตี ในหัวข้อต่อไปนี้

1) เป็นการตัดสินใจที่เหมาะสมหรือไม่

2) จะมีผลกระทบต่อการศึกษาหรือไม่ เพราะอะไร

3) มีผลกระทบต่อครอบครัวหรือไม่ ดีหรือไม่อย่างไร

4) มีการวางแผนการตั้งครรภ์หรือไม่

5) ถ้ามีเพศตรงข้ามมาขอเป็นแฟนกับนักเรียน นักเรียนจะใช้ข้อมูลใดบ้าง ประกอบการตัดสินใจที่จะรับหรือไม่รับเป็นแฟน

### 2.4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)

1. ครูให้นักเรียนเสนอแนะวิธีตัดสินใจที่เหมาะสมเพิ่มเติม

2. ครูชมเชยนักเรียนที่สนใจและตั้งใจทำกิจกรรมและเสนอแนะให้พัฒนาสิ่งที่  
คืออยู่แล้วและให้ปรับปรุงส่วนที่ยังบกพร่องในโอกาสต่อไป

### 3. ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ และครูสรุปเพิ่มเติมว่า  
การตัดสินใจใช้ชีวิตคู่ เป็นเรื่องที่ต้องพิถีพิถันในการเลือก ไม่ดูแต่รูปร่างหน้าตา หรือเลือกคู่เพราะ  
อารมณ์ในขณะนั้นพวไป ต้องใช้เวลาในการศึกษาเรียนรู้ซึ่งกันและกันให้มากที่สุด เพื่อสร้างความ  
เข้าใจ ดังตัวอย่างที่ยกมาเป็นแบบอย่างได้ ฉะนั้นก่อนการตัดสินใจจึงต้องมีข้อมูลมากพอ รวมทั้ง  
มีสติ ปัญหาต่างๆก็จะไม่เกิดขึ้นในภายหลัง

2. ครูฝากข้อคิด จากบทกลอนเลือกคู่ครอง [http://www.thaipoe.com/กลอน/](http://www.thaipoe.com/กลอน/กลอนให้ข้อคิด/)  
[กลอนให้ข้อคิด/](http://www.thaipoe.com/กลอน/กลอนให้ข้อคิด/) ดังนี้

#### ...เลือกคู่ครอง...

การจะมี คู่ครอง ต้องรองคิด	ใช่แก่พิศ เพียงเปลือก แล้วเลือกหา
หรือสนใจ ในฐานะ ยศศักดิ์	ดีราคา คู่ว่าคู่มี ให้ทุ่มตัว
หาใช่พอ แก่ใจคอ ส่อนิสัย	แต่ต้องควบ หลายปัจจัย คู่ให้ทั่ว
ความเหมาะสม คือนิยาม ความลงตัว	ประยุกต์ใช้ คู่ให้ชั่ววีร์ ตามตัวคน

ทั้หน้าตา ฐานะ การศึกษา      กิริยา วาจา ไซ่ไม่สน  
 อีกรั้รัก ความเข้าใจ หัวงโยปน      รั้รองผล หากมีครบ จบกระบวน  
 ทุกสิ่งกล่าว ควรมีไว้ อย่าได้ต่าง      อย่าพูดอ้าง เพียงแค่รั้ก จักหอมหวาน  
 อ่านแล้วคิด พินิจไป ลองใคร่ครวญ      ไซ้ชีชวน ให้เรื่งมมาก ลำบากใจ...

### การประเมินผล

- 1.สังเกตพฤติกรรมกรร่วมกิจกรรม
- 2.ตรวจใบงาน



## ใบความรู้เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ

โดย สุวิมล เสริมสุข <http://www.gotoknow.org/posts/170502>

การตัดสินใจเป็นทักษะสำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตที่บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝน เราควรรู้จักตัดสินใจอย่างเป็นขั้นตอนอยู่บนฐานข้อมูลที่เป็นจริงและชัดเจน จึงจะช่วยทำให้การตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด

การตัดสินใจ หมายถึง การเลือกทางปฏิบัติซึ่งมีอยู่หลายทาง เป็นแนวทางปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ อาจเป็นการตัดสินใจกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือหลายสิ่งหลายอย่าง การตัดสินใจมักเกี่ยวข้องกับปัญหาที่ยุ่งยากสลับซับซ้อน และมีวิธีการแก้ปัญหามากกว่าหนึ่งอยู่เสมอ ผู้ตัดสินใจต้องเลือกปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างดีที่สุดและเกิดผลสูงสุด ( สมพงษ์ เกษมสิน. 2511 อ้างใน อภิญญา จรูญพร . 2515 )

การตัดสินใจทุกครั้งจะมีผลต่อชีวิตของผู้ตัดสินใจเสมอ การตัดสินใจจึงมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มาก การตัดสินใจที่ดีที่สุดควรเป็นการตัดสินใจที่รอบคอบ เป็นกระบวนการและมีระบบ โดยการคำนึงถึงผลดีผลเสีย พิจารณาอย่างรัดกุมเลือกทางที่เหมาะสม

### ประเภทของการตัดสินใจ

รูปแบบการตัดสินใจทั่ว ๆ ไป แบ่งเป็นประเภทได้กว้าง ๆ ดังนี้

- 1.การตัดสินใจที่รู้ผลแน่นอน คาดคะเนผลได้แน่นอน เช่น ถ้าตัดสินใจไม่ไปเที่ยวกับแฟน จะไม่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
- 2.การตัดสินใจที่พอจะรู้ผลความเสี่ยงอยู่บ้าง คาดคะเนผลได้เพียงร้อยละ 50 เช่น ถ้าตัดสินใจไปเที่ยวกับแฟนสองต่อสอง จะมีโอกาสต่อการมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ก็ได้
- 3.การตัดสินใจที่มีความเสี่ยงสูง ไม่สามารถคาดคะเนผลได้เลยว่าจะออกมาอย่างไร เช่น ถ้าตัดสินใจหนีออกจากบ้านเพื่อไปใช้ชีวิตร่วมกับแฟน จะมีความสุขตลอดชีวิต

### ทักษะการตัดสินใจและการคาดผลจากการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด เพียงแต่ในวัยเด็กเรายังตัดสินใจด้วยตนเองไม่ได้ แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีความเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจ เราต้องเริ่มเรียนรู้ที่จะตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ยิ่งถ้าเราเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เราก็ยังต้องตัดสินใจในเรื่องสำคัญ ๆ ในชีวิต และไม่สามารถใช้อารมณ์มาตัดสินใจเหมือนในวันเด็กอีกต่อไป

การตัดสินใจที่ดี ควรเริ่มต้นด้วยการแสวงหาข้อมูลเปรียบเทียบ หาเหตุผลหลาย ๆ ด้านมาประกอบ ไม่ควรตัดสินใจเพราะคนส่วนใหญ่ทำเช่นนั้น หรือตัดสินใจด้วยอารมณ์

การตัดสินใจเรื่องเพศสัมพันธ์ก็เช่นกัน ไม่ใช่สิ่งที่เราควรกระทำตามอย่างกันโดยปราศจากการทบทวนคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ หากเพื่อนของเราหรือคนที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกับเรามีเพศสัมพันธ์กับคนรัก ก็ไม่จำเป็นที่เราจะต้องตัดสินใจทำตามอย่างเพื่อน เพราะการตัดสินใจเรื่องเพศเป็นเรื่องของแต่ละคน

คนจำนวนมากไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอนในการตัดสินใจในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นบางคนก็เอาอย่างคนวัยเดียวกันเป็นเกณฑ์ บางคนก็เอาความต้องการของตนเองเป็นเกณฑ์ บางคนก็ไม่เห็นด้วยกับค่านิยมที่พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ปลูกฝังมา บางคนก็ไม่สนใจกฎเกณฑ์ของครอบครัว การที่จะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์จำเป็นจะต้องรู้จักตนเอง รู้จักประเมินตนเองว่าจะต้องเตรียมตัวในเรื่องใดบ้าง แนวทางการประเมินตนเอง เพื่อช่วยในการตัดสินใจมีดังนี้

1. การกระทำเช่นนี้จะมีผลอย่างไรในอนาคต
2. จะมีผลกระทบต่อการศึกษาหรือไม่
3. คนทั่วไปทำเป็นปกติเช่นนี้หรือไม่
4. จะมีผลกระทบต่อครอบครัวหรือไม่
5. มีการป้องกันโรคและการตั้งครรภ์หรือไม่
6. พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาต่อผลกระทบต่าง ๆ ที่จะตามมาหรือไม่

ถ้าตอบคำถามเหล่านี้ไม่ได้ก็ยังไม่ควรที่จะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ควรที่จะรักษาสัมพันธภาพในระดับคู่รักที่ดีไปก่อน มีความเอื้ออาทรต่อกัน ต้องบอกคู่รักและตนเองว่าขณะนี้ยังไม่พร้อมและการสัมผัสเนื้อตัวกันก็ต้องมีขอบเขต

### การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหา

เมื่อวัยรุ่นมีปัญหาและแก้ปัญหาของตนเองไม่ได้ หรือไม่แน่ใจว่าการแก้ปัญหาด้วยตนเองจะถูกต้องหรือไม่ หรือต้องการคำแนะนำจากประสบการณ์ของผู้ที่เคยผ่านร้อนผ่านหนาวมาก่อนก็ควรขอความช่วยเหลือปรึกษาพ่อแม่เป็นอันดับแรก เพราะจะเป็นคนที่รักเราอย่างแท้จริง พร้อมทั้งจะให้ภัยและช่วยเหลือเรา นอกจากนี้ญาติผู้ใหญ่และครูอาจารย์ก็สามารถขอความช่วยเหลือจากท่านได้ สัมพันธภาพและเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องความรับผิดชอบต่อตนเอง เคารพความรู้สึกทั้งของตนเองและคู่ของตน และเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะตัดสินใจถ้ากระทำลงไปนั้นไม่สร้างปัญหาเป็นภาระแก่ผู้อื่นภายหลัง วัยรุ่นต้องเข้าใจว่าผู้ใหญ่รอบข้างนั้นท่านมีความห่วงใยและไม่ต้องการให้เกิดสัมพันธภาพทางเพศในวัยเยาว์เพราะภาวะอารมณ์ความกดดันที่มีต่อเรื่องความรัก

ความใคร่ และการมีเพศสัมพันธ์ขณะที่ยังไม่พร้อมนั้น อาจส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงแก่ชีวิตของตัวเอง

นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานต่างๆที่คอยให้ความช่วยเหลือซึ่ง วันวิสาข ภาคสุวรรณ ได้เสนอไว้ในกองทุนพัฒนาบทบาทสตรี ดังนี้

1. มูลนิธิปวีณาเพื่อเด็กและสตรี ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงที่ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ทั้งทางกฎหมายและตามสืบค้น โทร. 1134, 02-521-9231-2
2. มูลนิธิเพื่อนหญิง เป็นเพื่อนที่พึ่งพิงของผู้หญิงยามมีทุกข์ ประสบปัญหา ผู้ชายไม่รับผิดชอบ ถูกข่มขืน โทร. 02-513-2780, 02-513-1001
3. ฮอตไลน์คลายเครียดของกรมสุขภาพจิต รับฟังปัญหา ให้คำปรึกษากับผู้หญิงในทุก ๆ เรื่อง 1667
4. สมาคมเสริมสร้างครอบครัวให้อบอุ่นและเป็นสุข ทางสมาคมจะช่วยไกล่เกลี่ยปัญหาครอบครัว สามีทอดทิ้ง, สามีนอกใจ, สามีไม่ให้ค่าเลี้ยงดูบุตร, สามีทำร้ายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ให้ผู้หญิง โทร. 1761, 02-622-2220
5. มูลนิธิผู้หญิง ทางสมาคมจะช่วยเหลือผู้หญิงที่ถูกทำร้ายร่างกาย ได้รับความรุนแรงทำร้ายร่างกายจากสามี ถูกทารุณกรรมทางเพศ ถูกข่มขืน โทร. 02-433-5149, 02-435-1246
6. ศูนย์ช่วยเหลือเร่งด่วน 24 ชั่วโมง กรมประชาสัมพันธ์ ช่วยผู้หญิงที่มีปัญหาครอบครัว โดนสามี กรมประชาสัมพันธ์ สะพานขาว กทม. 1507, 1578
7. กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน (ฝ่ายบริหารทั่วไป กองแรงงานหญิงและเด็ก) - อาคารใหม่ 15 ชั้น ถ. มิตรไมตรี, ดินแดง, เขตดินแดง, กรุงเทพมหานคร 10400 โทร. 0-2246-8006
8. มูลนิธิ ศูนย์ฮอตไลน์ รับปรึกษาและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัว ปัญหาชีวิต โรแมนติก ฟรี! โทร. 02-276-2950, 02-277-8811
9. บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ (มีบ้านให้พัก) ช่วยเหลือทั้งการให้คำปรึกษา ให้ที่อยู่อาศัยกับผู้หญิงที่มีปัญหาครอบครัว, ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว, ถูกทำร้ายร่างกาย, มีบุตรนอกสมรส, ถูกข่มขืน, ถูกทอดทิ้ง โทร. 02-929-2301-10, 02-929-2222, 02-566-2707
10. มูลนิธิส่งเสริมโอกาสผู้หญิง (เอ็มพาวเวอร์) ให้คำปรึกษาเรื่องการศึกษแก่ผู้หญิง ที่ไม่มีโอกาสเรียน แต่ต้องการจะเรียนต่อในด้านต่างๆ ของ กศน. โทร. 02-236-9272, 02-266-8019

11. สมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมาย ช่วยเหลือสตรีในเรื่องให้คำปรึกษาทางด้านกฎหมาย ทุก ๆ ประเภท เช่น กฎหมายลินสมรส , ค่าเลี้ยงดูบุตรธู กฎหมายละเมิดสิทธิบุคคล โทร. 02-2241-0737, 02-243-9050
12. มูลนิธิ ทองใบ ทองแปด ให้คำปรึกษาเรื่องกฎหมายกับผู้หญิงทุกประเภท โทร. 02-5416416, 02-5416468
13. สมาคมสมาธิตันส์ แนะนำปรึกษากลายทุกข์ การแก้ปัญหา หาทงออกให้กับชีวิต หลีกเลียงการฆ่าตัวตาย โทร. 02-2499977, 02-2497531
14. คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อสตรี ให้คำปรึกษาและเสริมสร้างศักยภาพสตรีและสนับสนุนการเรียกร้องสิทธิสตรี ช่วยเหลือสตรีในด้านกฎหมาย โทร. 02-6813900 ต่อ 1704
15. เสถียรธรรมสถาน ให้คำแนะนำเรื่องการคลายทุกข์เพื่อปฏิบัติธรรม ปรึกษาปัญหาธรรมะ โทร. 02-5090085, 02-5092237, 02-5106697
16. ศูนย์บริการข้อมูลและฝึกอบรมแรงงาน ให้คำปรึกษาแก่ผู้หญิงที่ถูกกดขี่แรงงาน, ให้คำปรึกษาทางด้านกฎหมายแรงงาน, ให้คำแนะนำเรื่องการหางาน โทร. 02-972-7035, 02-9726385
17. โครงการพัฒนาเครือข่ายผู้หญิงในชุมชนแออัด ช่วยเหลือผู้หญิงถูกทำร้ายร่างกาย ถูกข่มขืน โทร. 02-7315218
18. สมาคมวางแผนครอบครัว บริการวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท.) โทร. 02-245-1888, 02-2457382-5
19. คลินิกนิรนาม (โครงการโรคเอดส์) บริการตรวจกามโรค สภากาชาดไทย (บริการตรวจโรคเอดส์ โดยมีกรให้คำปรึกษาก่อนและหลังการตรวจ และสำหรับกามโรค มีบริการตรวจซิฟิลิสเพียงอย่างเดียว) โทร. 02-2564109, จันทร์-ศุกร์ 12.00-19.00 น. วันเสาร์ 9.00-12.00 น.
20. บ้านพระคุณ เฉพาะหญิงตั้งครรภ์นอกสมรส ทั้งก่อนและหลังคลอด โทร. 02-7591201, 02-7599238 เปิดบริการทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง
21. กองเผยแพร่และควบคุมการโฆษณา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) รับเรื่องร้องเรียนต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องอาหารและยา โทร. 02-5918472, 02-2029333 หรือสายด่วน อย. 1556
22. มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการดูแลลูกและดูแลครอบครัวให้กับผู้หญิง เพื่อสร้างความสุขในครอบครัว ป้องกันปัญหาการหย่าร้าง โทร. 02-9542346-7, 02-9542348



23. **คลินิกวัยรุ่น** บริการวัยรุ่นทั้งชายและหญิง อายุระหว่าง 12-21ปี เกี่ยวกับเรื่องเพศ เรื่อง อ้วน เรื่องการเรียน ติดเชื้อทางเพศ ฯลฯ โทร. 02-6449666 (24 ชม.) โรงพยาบาลรามมาฯ และ มหาวิทยาลัยมหิดล

24. **สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค** รับร้องเรียนเกี่ยวกับเรื่องการซื้อสินค้า ถูก หลอกหลวงให้ซื้อ ถูกเอาเปรียบ โทร. 02-6298250, 02-6298252 หรือสายด่วน 1166

25. **กรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ** (กองคุ้มครองและดูแลผลประโยชน์คนไทย ในต่างประเทศ) รับร้องเรียนจากผู้หญิงและคนไทยทุกคน หากถูกหน่วงเหนี่ยวกักขัง ถูกโกงค่าแรง ในต่างประเทศหรือต้องการขอความช่วยเหลือ โทร. 02-5751047-9

26. **ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษาจุฬา** ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเพศ การเสื่อม สมรรถภาพทางเพศ โทร. 02-2188434

27. **สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน PDA** ให้บริการปรึกษาเรื่องการวางแผนครอบครัว การทำหมัน คุมกำเนิดด้วยวิธีต่างๆทำแท้งอย่างถูกกฎหมาย โทร. 02-2294629 เวลา 08.30-17.00 น. (ของคุณมีชัย วีระไวทยะ)



## ใบงานเรื่อง ทักษะการตัดสินใจ

ให้นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการตัดสินใจแต่งงานของ เบนซ์ พรชิตา ณ สงขลา และ มิค บรมวุฒิ หิรัณย์ฐิติ ในหัวข้อต่อไปนี้

1. เป็นการตัดสินใจที่เหมาะสมหรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

2. จะมีผลกระทบต่อการเรียนรู้หรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

3. มีผลกระทบต่อครอบครัวหรือไม่ ดีหรือไม่อย่างไร

.....

.....

4. มีการวางแผนการตั้งครรภ์หรือไม่

.....

.....

5. ถ้ามีเพศตรงข้ามมาขอเป็นแฟนกับนักเรียน นักเรียนจะใช้ข้อมูลใดบ้างประกอบการตัดสินใจที่จะรับหรือไม่รับเป็นแฟน เพราะอะไร

.....

.....

6. ให้ออกหน่วยงานที่สามารถช่วยเหลือ เมื่อนักเรียนมีปัญหาคับข้องใจ หรือไม่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองได้ มา 3 หน่วยงาน

.....

.....

.....

.....



## ประวัติ

### เบนซ์ พรชิตา ณ สงขลา และ มิก บรมวุฒิ หิรัณย์ชุตติ

พรชิตา ณ สงขลา ชื่อเล่น : เบนซ์ เกิดเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2523 เป็นน้องสาวคนเดียวของพี่ชาย 2 คน สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระดับปริญญาตรี คณะศิลปกรรมศาสตร์ สาขาการแสดงและกำกับการแสดง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และปริญญาโท จากคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

เริ่มต้นเข้าสู่วงการบันเทิง โดยเริ่มจากเป็นนางแบบโฆษณา แชมพูเวลล่า ชั้นนี้ดรอป และแสดงละครจ๊กๆ วงศ์ๆ ของดาราวิดีโอ เมื่ออายุเพียง 13 ปี ต่อมาจึงได้แสดงละครแนวดราม่าอีกหลายเรื่องจนถึงปัจจุบัน โดยงานละครชิ้นเอกของเบนซ์คือ เรื่องเมียหลวง โดยรับบทเป็นเมียน้อย ซึ่งเป็นการพลิกบทบาทครั้งสำคัญ จนได้รับรางวัลเมขลา ผู้แสดงนำหญิงดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2542

นอกจากงานงานแสดง เบนซ์เคยมีธุรกิจเครื่องสำอางของตัวเองในชื่อ เบนเซ่ (Bense) ทางด้านงานสังคมพรชิตา ณ สงขลา ได้รับการแต่งตั้งเป็น รองโฆษกกระทรวงวัฒนธรรม(ฝ่ายการเมือง) ประสานงานในด้านครอบครัว จากกระทรวงวัฒนธรรม ปี 2554 ได้รับรางวัลทูตวัฒนธรรม ด้านการพูด สัมมาวาจา จากกระทรวงวัฒนธรรม เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2554 รางวัลระฆังทอง บุคคลแห่งปี ครั้งที่ 4 ประจำปี 2554 เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2554 และรางวัลเกิดอวอร์ด ครั้งที่ 1 เกิดได้ใจ เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2555



บรมวุฒิ หิรัณย์ชุตติ ชื่อเล่น มิก เป็นน้องชายของนักแสดงหนุ่ม ชาย ชาติโยดม หิรัณย์ชุตติ มิก สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี จากคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยรังสิต และ

ปริญญาโท จากคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง นอกจากนี้ มิค บรมวุฒิ ยังรับราชการทหาร ในยศร้อยเอก

ส่วนผลงานในวงการบันเทิง มิค บรมวุฒิ หิรัญชัยฐิติ ก็มีผลงานการแสดงมากมายหลาย เรื่อง อาทิ หุบเขากินคน, ยมโลกโซไซตี้, สะใหลูกทุ่ง, เรือนหอเรือเฮียน, หนุ่มบ้านไร่กับหวานใจไฮโซ, มณีแดนสรวง และผลงานล่าสุดคือละคร เรื่อง มัจจุราชสีน้ำผึ้ง



เบนซ์ พรชิตา ณ สงขลา ปัจจุบันคบหาคู่ใจกับมิก บรมวุฒิ หิรัญชัยฐิติ ดารานักแสดงชาย ในสังกัดช่อง 3 ซึ่งเป็นน้องชายของ ชาตโยคม หิรัญชัยฐิติ มีฤกษ์วันหมั้นและพิธีมงคลสมรสวันที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556 และพิธีฉลองมงคลสมรสวันที่ 26 เมษายน พ.ศ. 2557 ซึ่งตรงกับวันที่ทั้งคู่ ได้คบหาเป็นแฟนกันครบ 9 ปี นั่นเอง

### แถลงข่าวเรื่องการแต่งงาน

รักกันมาราชอนมา 8 ปี ล่าสุด เบนซ์ พรชิตา ณ สงขลา จูงมือแฟนหนุ่ม มิค บรมวุฒิ หิรัญชัยฐิติ ประกาศล้มระฆังวิวาห์แล้ว โดยจะจัดพิธีสมรสในวันที่ 8 พฤศจิกายนนี้ และมีงานฉลองวันที่ 26 เมษายน ที่หัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

เรียกว่าว่าจะผ่านด่านคุณแม่ของเบนซ์ได้เล่นเอามิก เหนื่อยเลยทีเดียว แต่ทั้งนี้เจ้าตัวบอก คู่หมั้น 8 ปีได้เจอนางในฝันเจอแม่ของลูก ทั้งนี้เบนซ์ มิก เปิดใจว่าจะมีวันนี้ให้ฟังในบรรยากาศสุดชื่นมื่น

### ขอแต่งงานกันที่ไหน?

เบนซ์ "ถ้าที่มิกขอ เขาขอในงานแต่งงานของพี่ชายที่หัวหิน แต่ถ้าขอที่บ้านก็เมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมาละ"

### เพราะอะไรที่มิกถึงตัดสินใจว่าจะต้องขอที่เบนซ์แต่งงาน ?

มิก "คือเราคบกันมา 8 ปี ผมคิดว่ามันก็ถึงจุดที่ผมอยากจะดูแลเค้ามากกว่านี้แล้วครับ (ยิ้ม)"

### เห็นว่าตอนที่ขอคุณแม่ก็อบจะไม่ได้อ้วด้วย ?

มิก "ใช้ครับ คือวันนั้นเราไปข้างกันทั้งสองครอบครัวทั้งครอบครัวมิกแล้วก็ครอบครัวเบนซ์ ที่เหลือเดียวให้เบนซ์เล่า"

เบนซ์ "คุณตาเป็นคนเริ่มมาก่อนกะ ขอกับคุณแม่ แต่ตอนนั้นคุณแม่เบนซ์ก็ไม่ได้ให้ทันทันที ท่านบอกว่าเอาไว้ก่อน แต่สักพักคุณตาก็ขออีก คุณแม่ก็ไม่ให้อีก สุดท้ายพี่ชายเบนซ์สองคนเข้าไปช่วยพูดประมาณว่าจะเก็บไว้ทำไม เดียวก็ไม่ลูกไม่ได้หรอก สุดท้ายท่านจึงอนุญาตกะ"

**สรุปตอนนี้คืองานแต่งจะมีวันไหน ?**

มิก "งานมีสองครั้งครับ วันแรกคือวันที่ 8 พฤศจิกายน คาดว่าน่าจะเป็นที่หัวหิน งานนี้จะจัดเป็นแบบครอบครัวก่อนครับเรียบง่ายตามประเพณี แต่งานเลี้ยงฉลองที่เชิญสื่อจะเป็นช่วงเดือนเมษายนปีหน้า"

เบนซ์ "เบนซ์อยากให้มันตรงกับวันที่ 26 เพราะความรักของเราครบรอบ 9 พอดี (ยิ้ม)"

**เพราะอะไรถึงต้องจัดงานแต่งงานสองรอบ ?**

มิก "พูดง่าย ๆ ครับว่าสำหรับเบนซ์ปีหน้าฤกษ์แต่งงานเค้าไม่ค่อยเหมาะครับปีนี้ดีที่สุดเราก็เลยตัดสินใจใช้วิธีนี้แทนคือจัดตามฤกษ์ไปก่อนแล้วงานเลี้ยงฉลองค่อยจัดปีหน้าแทน"

**เรื่องสินสอดตอนนี้ตกลงกันยังไงบ้าง ?**

มิก "สินสอดยังไม่ได้เริ่มคุยกันเลยครับ แต่วันนี้ต้องมาแถลงข่าวก่อนก็เพราะฤกษ์ที่ได้มันเร็วมาก เรายังตั้งตัวไม่ค่อยจะทันเหมือนกัน ซึ่งพอแถลงข่าวเสร็จเรียบร้อยแล้วเราก็จะเริ่มจัดเตรียมทุกอย่างไปตามขั้นตอน"

**ทีมงานแต่งเริ่มคิดไว้รึยัง ?**

เบนซ์ "ยังเลย"

**สถานที่อันนิมุนกำหนดไว้รึยัง ?**

มิก "ยังเลยครับ เพราะต้องรอดูเวลาที่เราวางก่อน ซึ่งอาจจะใช้วิธีเดียวกับพี่ชายคือรอสักปีแล้วค่อยไป"

**สุดท้ายมีอะไรอยากจะบอกกันและกันบ้างไหม ในที่สุดก็ได้แต่งงานแล้ว ?**

มิก "คุ้มค่าเหนื่อยที่รอมมา 8 ปีมากครับ คือคนชอบถามผมว่าสเปคแฟนอยากได้แบบไหนตัวผมเองไม่รู้หรอกครับ รู้แค่ว่าวันนี้ผมเจอนางในฝันแล้ว"

เบนซ์ "แต่เบนซ์ค่อนข้างมั่นใจว่าจะใส่รองเท้าใบบางทั้งสองงาน เพราะพี่มิกจะได้สบายใจถ้ารูปออกมาจะได้สวย จริง ๆ แล้วก็อยากใส่สวย ๆ เหมือนกันนะแต่มันไม่ได้ (หัวเราะ)"

มิก "ถ้าอยากสวยก็ได้ เราต้องยอมรับความจริง (หัวเราะ)"

**แล้วเรื่องหอตอนนี้ตกลงกันไว้ยังงัยบ้าง ?**

มิก "คงต้องอยู่ทั้งสองบ้าน ทั้งบ้านผมแล้วก็บ้านเบนซ์เนื่องด้วยงานของเราส่วนใหญ่มันอยู่ในเมือง อีกอย่างพ่อแม่จะได้ไม่เหงาด้วย"

**หลังแต่งงานแล้วคิดว่าจะมีน้องเลยรีเปล่า ?**

มิก "มิกอยากมีเลยครับ เพราะถ้าจะตัดสินใจก็รีบตัดสินใจนิดนึง ดูจากอายุเบนซ์ด้วยนะ (หัวเราะ)"

เบนซ์ "เบนซ์ขอคิดดูก่อนดีกว่าค่ะ เพราะเบนซ์ยังกังวลหลายเรื่อง ยิ่งเด็กสมัยนี้ด้วย เบนซ์กลัวจะเลี้ยงยากถ้าไม่มีเวลาให้เค้าเลยค่อย ๆ คิดดีกว่าค่ะ"

**แต่งงานแล้วที่มิกจะกลายเป็นหนุ่มกลัวเมียเลยไหม ?**

มิก เรียกว่าสยงก็ได้ครับ (หัวเราะ) กลัวแล้วเจริญทุกคนผมก็ขอเดินตามคนที่เจริญแล้วเลยละกัน (ยิ้ม)

**ตื่นเต้นมากไหม เพราะงานก็ใกล้เข้ามามากแล้ว ?**

มิก "ตื่นเต้นมากครับ ใจมันหวิวๆ ยิ่งพอคิดไปว่ามันมีหลายอย่างที่ต้องทำเราก็เลยงตื้นเต้น"

เบนซ์ "ตอนนี้เบนซ์กำลังงงว่าต้องทำอะไรบ้าง"

**สุดท้ายมีอะไรอยากบอกกันและกันบ้างไหม ในที่สุดก็ได้แต่งงานแล้ว ?**

มิก "คุ้มค่าเหนื่อยที่รอมมา 8 ปีมากครับ คือคนชอบถามผมว่าสเปกแฟนอยากได้แบบไหน ตัวผมเองไม่รู้หรอกครับ รู้แค่ว่าวันนี้ผมเจอนางในฝันแล้ว"

เบนซ์ เบนซ์ต้องบอกว่าเบนซ์พยายามเลือกผู้ชายที่ไม่มีใครเลือกแล้ว แต่สุดท้ายเบนซ์ก็ได้รู้ว่าผู้ชายที่ไม่มีใครเลือกนี้แหละคือโชคดีที่สุดของเบนซ์ และเบนซ์หวังว่าเค้าจะดูแลเบนซ์ดีๆ ดูแลเบนซ์ไปตลอด ส่วนใครที่คิดจะแย่งห้ามแย่งนะ เบนซ์หวง



## ...เลือกคู่ครอง...

การจะมีคู่ครองต้องตรองคิด  
หรือสนใจในฐานะยศศักดิ์

หาใช่พอแคใจคออ่อนนีสัย  
ความเหมาะสมคือนิยามความลงตัว  
ทั้งหน้าตาฐานะการศึกษา

อีกทั้งรักความเข้าใจห่วงใยปน

ทุกสิ่งกล่าวหาควรมีไว้อย่าได้ต่าง  
อ่านแล้วคิดพินิจไปลองใคร่ครวญ

ใช่แค่พิศเพียงเปลือกแล้วเลือกหา  
ติราคาดูว่าคุ้มให้ทุ่มตัว

แต่ต้องควมหลายปัจจัยดูให้ทั่ว  
ประยุกต์ใช้ดูให้ชัวร์ตามตัวคน  
กิริยาจาใช่ไม่สน

รับรองผลหากมีครบจบกระบวน

อย่าพูดอ้างเพียงแคร์รักจกหอมหวาน  
ใช้ชีวนให้เรื่องมากลำบากใจ...



### แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

“เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม”  
ครั้งที่ 10 ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ (ไม่..ดีกว่า)

ประเภทกิจกรรม	:	<input checked="" type="checkbox"/> พัฒนา	<input type="checkbox"/> ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ / วัย	:	ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3	
ขนาดของกลุ่ม	:	30 คน	
เวลา	:	1 คาบ (50 นาที)	

#### แนวคิด

การปฏิเสธ เป็นการไม่ยอมรับสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือให้ในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา การฝึกทักษะการปฏิเสธจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะทำให้สัมพันธภาพของทั้งสองฝ่ายยังคงดำเนินต่อไปได้ด้วยดี

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกวิธีปฏิเสธที่เหมาะสมได้
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการปฏิเสธอย่างเหมาะสม

#### สื่อประกอบกิจกรรม

1. Video Youtubeasean tha·878 <http://www.youtube.com/watch?v=81IugEwK8f4>



การปฏิเสธ

2. ใบงานให้นักเรียนตอบคำถามจากการดู Video Youtubeasean tha·878 <http://www.youtube.com/watch?v=81IugEwK8f4> เทคนิคการปฏิเสธ

การดำเนินกิจกรรม (ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม : การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ)

#### 1 ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียนและสนทนาเกี่ยวกับการปฏิเสธของคนเราในชีวิตประจำวัน ว่าต้องปฏิเสธในเรื่องใดบ้าง และผลจากการปฏิเสธเป็นอย่างไร



2.ครูให้นักเรียนดู Video Youtube asean tha•878

<http://www.youtube.com/watch?v=81IugEwK8f4> (เทคนิคการปฏิเสธ)

## 2. ชั้นกิจกรรม

### 2.1. กระบวนการความใส่ใจ(Attention)

1. ครูสังเกตพฤติกรรมในขณะที่นักเรียนดู Video Youtube asean tha•878

<http://www.youtube.com/watch?v=81IugEwK8f4> (เทคนิคการปฏิเสธ)

### 2.2. กระบวนการจดจำ(Retention)

1. ครูถามนักเรียนจากการดู Video Youtube asean tha•878

<http://www.youtube.com/watch?v=81IugEwK8f4> (เทคนิคการปฏิเสธ) โดยให้นักเรียนบอกว่า  
ได้รับคำแนะนำในการปฏิเสธในเหตุการณ์ใดบ้าง

(เมื่อมีคนชวนขึ้นรถ คนแปลกหน้าให้ของกิน เมื่อมีคนชวนเข้าบ้านหรือเข้า  
ห้องตามลำพัง ปิดประตูเมื่ออยู่บ้านตามลำพัง เมื่อมีคนจะจับต้องอวัยวะเพศ เป็นต้น)

2. ครูแจกใบงานให้นักเรียนตอบคำถามจากการดู Video Youtube

<http://www.youtube.com/watch?v=SO9rAh6h6ZM> วิธีการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดย  
หัตยา พรหมศรีกุลหลาย

### 2.3. กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)

1. ครูให้นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์ ดังที่ได้ดูวิดีโอ  
ผลิตภัณฑ์ฝึกพูดปฏิเสธจนครบทุกสถานการณ์

2. ครูสุ่มให้ตัวแทนนักเรียน 3-5 คู่ออกมาแสดงบทบาทสมมติหน้าห้อง

3. ครูซักถามดังนี้

1. รู้สึกอย่างไรเมื่อเป็นฝ่ายปฏิเสธหรือถูกปฏิเสธ

2. นักเรียนคิดว่าเมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือเหตุการณ์เฉพาะหน้านักเรียน  
จะพูดปฏิเสธได้หรือไม่

3. นักเรียนคิดว่ากรณีที่เรายกปฏิเสธคนอื่นเป็นความผิดหรือไม่ เพราะอะไร

### 2.4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)

1. ครูให้นักเรียนเสนอแนะวิธีปฏิเสธที่เหมาะสมเพิ่มเติม เช่น เมื่อเพื่อนยืม  
เงิน

2. ครูชมเชยนักเรียนที่สนใจและตั้งใจทำกิจกรรมและเสนอแนะให้พัฒนาสิ่งที่  
ดีอยู่แล้วและให้ปรับปรุงส่วนที่ยังบกพร่องในโอกาสต่อไป

### 3. ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ และครูสรุปเพิ่มเติมว่า  
ในชีวิตประจำวัน มีเหตุการณ์ต่างๆที่ต้องปฏิเสธ แต่บางครั้งไม่กล้าปฏิเสธเพราะรู้สึกผิดหรือ  
เกรงใจ จนต้องทำให้ตัวเองต้องได้รับความเดือดร้อน การรู้จักปฏิเสธด้วยคำพูดที่เหมาะสมจะทำให้  
สัมพันธภาพของทั้งสองฝ่ายยังดำเนินการไปได้ด้วยดี การฝึกทักษะการปฏิเสธจึงมีความจำเป็น  
ที่ต้องปฏิบัติ

#### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม
2. การแสดงบทบาทสมมติ



**ใบงาน**  
**ทักษะการปฏิเสธ**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนตอบคำถามจากการดู Video Youtube <http://www.youtube.com/watch?v=SO9rAh6h6ZM>  
วิธีการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดย หัทยา พรหมศรีกุลหลาย

1.นักเรียนได้รับคำแนะนำในการปฏิเสธในเหตุการณ์ใดบ้าง อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2.นักเรียนเคยปฏิเสธใครบ้าง และเมื่อปฏิเสธแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร (ให้เล่าเหตุการณ์พอสังเขป)

.....

.....

.....

.....

.....

3.นักเรียนเคยถูกปฏิเสธในเรื่องใดบ้าง และเมื่อถูกปฏิเสธ รู้สึกอย่างไร (ให้เล่าเหตุการณ์พอสังเขป)

.....

.....

.....

.....

.....



### แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

“เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม”

ครั้งที่ 11 ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ (หากชวนอย่างนี้..ไม่ดีกว่า)

ประเภทกิจกรรม	:	<input checked="" type="checkbox"/> พัฒนา	<input type="checkbox"/> ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ / วัย	:	ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3	
ขนาดของกลุ่ม	:	30 คน	
เวลา	:	1 คาบ (50 นาที)	

#### แนวคิด

การฝึกทักษะการปฏิเสธ เป็นการรักษาสีทึบของตนเองต่อการไม่ยอมรับสิ่งที่ไม่ดีของคนอื่นขอหรือให้ในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังอยากรู้ อยากลอง ในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะการคบเพื่อนต่างเพศ หากขาดการยับยั้งชั่งใจและไม่รู้จักปฏิเสธหากถูกร้องขอ จะทำให้เกิดปัญหาต่อไปในอนาคตได้

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกวิธีปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมได้
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสมได้

#### สื่อประกอบกิจกรรม

1. ใบความรู้เรื่องทักษะการปฏิเสธ

การดำเนินกิจกรรม (ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม : การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ)

#### 1 ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียนและสนทนาเกี่ยวกับการปฏิเสธของนักเรียนในชีวิตประจำวันว่าต้องปฏิเสธในเรื่องใดบ้าง และผลจากการปฏิเสธเป็นอย่างไร

2. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

#### 2. ขั้นกิจกรรม

##### 2.1. กระบวนการความใส่ใจ(Attention)

1. ครูให้นักเรียนเล่าเรื่องย่อ จากการศึกษาใบความรู้เรื่องทักษะการปฏิเสธ

##### 2.2. กระบวนการจดจำ(Retention)

1. ครูให้นักเรียนบอกวิธีปฏิเสธจากการศึกษาใบความรู้เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

คนละ 1 ประโยค

2. ให้นักเรียนบอกวิธีปฏิบัติตัวของผู้หญิงและผู้ชาย และแสดงความคิดเห็นต่อการวางตัวของผู้หญิงในปัจจุบัน

3. ให้นักเรียนบอกแนวทางการป้องกันตนเอง เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

### 2.3. กระบวนการการแสดงผลการเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)

1. ครูให้นักเรียนจับคู่ฝึกทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์
2. ครูสุ่มให้ตัวแทนนักเรียน 3-5 คู่ออกมาแสดงบทบาทสมมติหน้าห้อง
3. ครูซักถามดังนี้

1. รู้สึกอย่างไรเมื่อเป็นฝ่ายปฏิเสธหรือถูกปฏิเสธ
2. นักเรียนคิดว่าเมื่อมีเหตุการณ์คับขันเฉพาะหน้า นักเรียนจะปฏิเสธได้หรือไม่
3. นักเรียนคิดว่า การที่เราปฏิเสธคนอื่นเป็นความคิดหรือไม่ เพราะอะไร

### 2.4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)

1. ครูให้นักเรียนเสนอแนะวิธีปฏิเสธต่อเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม
2. ครูชมเชยนักเรียนที่สนใจและตั้งใจทำกิจกรรมและเสนอแนะให้พัฒนาสิ่งที่คืออยู่แล้วและให้ปรับปรุงส่วนที่ยังบกพร่องในโอกาสต่อไป

## 3. ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ และครูสรุปเพิ่มเติมว่า การฝึกทักษะการปฏิเสธ เป็นการรักษาสีทึบของตนต่อการไม่ยอมรับสิ่งที่บุคคลอื่นขอหรือให้ในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังอยากรู้ อยากลอง ในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะการคบเพื่อนต่างเพศ หากขาดการยับยั้งชั่งใจและไม่รู้จักปฏิเสธหากถูกร้องขอ จะทำให้เกิดปัญหาต่อไปในอนาคตได้ การรู้จักปฏิเสธด้วยคำพูดที่เหมาะสมยังคงทำให้สัมพันธ์ภาพของทั้งสองฝ่ายยังคงดำเนินการไปได้ด้วยดี

### การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม
2. การแสดงบทบาทสมมติ



## ใบความรู้เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

ทักษะการปฏิเสธ เป็นการปฏิเสธที่ไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเสียใจและผิดหวัง หรือเข้าใจผิด หรือกลับมากดดัน หรือบีบบังคับเรา ทำให้เกิดความสบายใจและพึงพอใจทั้งสองฝ่าย

หลักในการปฏิเสธที่เหมาะสมและได้ผลคือ ความหมายของการปฏิเสธชัดเจนไม่ให้ความหวังที่ไม่เป็นจริง ไม่เปิดโอกาสให้ฝ่ายชายมีข้ออ้างจนทำให้ฝ่ายหญิงจนมุม และต้องไม่ทำให้เขาารู้สึกเสียหน้า

### คำปฏิเสธของผู้หญิงที่มีประสิทธิภาพ เช่น

“ถ้ารักฉันจริง อย่างบังคับใจฉัน” /

“ฉันทำไม่ได้หรอก ถ้าฉันทำอย่างนั้น ฉันจะหมดศรัทธาตัวเอง” /

“ไม่ดีหรอก ยังไม่ถึงเวลา ถ้ารักฉันจริง เธอต้องรอได้” เป็นต้น

ง่าย ๆ ดังนี้ ถ้าผู้ชายพูดว่า

“ถ้าเธอรักฉันจริง เธอต้องยอมเป็นของฉัน”

ผู้หญิงต้องกล่าวพูดทันทีว่า

“ถ้าเธอรักฉันจริง เธอต้องรอฉันได้”

ถ้าอยากปฏิเสธให้ได้ผล ต้องใช้หลักการดังต่อไปนี้

1. ความหมายของการปฏิเสธชัดเจน ไม่ให้ความหวังที่ไม่เป็นจริง
2. ไม่เปิดโอกาสให้ฝ่ายชายมีข้ออ้าง จนทำให้ฝ่ายหญิงจนมุม
3. ไม่เสียความสัมพันธ์ในฐานะเพื่อนหรือแฟน ไม่ทำให้ฝ่ายชายรู้สึกเสียหน้า

ถูกดำเนิน

### ตัวอย่าง คำปฏิเสธที่ถือว่าดี เช่น

"ถ้ารักฉันจริง อย่างบังคับใจฉัน ฉันไม่อยากให้เธอทำอย่างนี้"

"ไม่ดีหรอก ยังไม่ถึงเวลา ถ้ารักฉันจริง เธอต้องรอได้"

"ยังไม่ถึงเวลาที่จะมีเพศสัมพันธ์กันตอนนี้ ไว้ต้องแต่งงานก่อน"

"เธอเป็นผู้ชายที่ฉันรัก แต่ฉันพร้อมก็ต่อเมื่อเราแต่งงานแล้ว"

"ฉันทำไม่ได้หรอก ถ้าฉันทำอย่างนั้น ฉันจะหมดศรัทธาตัวเอง"

"ศาสนาของฉันถือว่าเป็นเรื่องผิด พ่อแม่และฉันยอมรับไม่ได้"

### ผู้หญิงควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. การวางตัว ควรระมัดระวังไม่ให้อีกฝ่ายหนึ่งเกินเลยได้ง่าย เช่น การเล่น โดยการถูกเนื้อต้องตัว เพราะฝ่ายหญิงค่อนข้างเสียเปรียบกว่าฝ่ายชาย
2. หลีกเลี่ยงการจับมือ การปล่อยให้เพื่อนขี้มม ดีหัว เราต้องรู้จักดูแลร่างกายของเรา ไม่ปล่อยยให้ใครๆ มาสัมผัสได้โดยง่าย แม้จะเป็นเพื่อนสนิท ครู หรือญาติพี่น้อง
3. ไม่ควรอยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ หากจำเป็นควรชวนคนอื่นอยู่เป็นเพื่อนด้วย
4. เมื่อชวนเพื่อนไปบ้าน ไม่ควรให้เพื่อนชายขึ้นมาอยู่บนห้องนอนของเพื่อนหญิง เพราะถือเป็นห้องส่วนตัวและไม่เหมาะสม
5. การพูดคุยโทรศัพท์ เพื่อนชายจะหัดใช้คำหวานๆ ฝ่ายหญิงมักจะอ่อนไหวง่าย ควรหัดปฏิเสธ และตัดบท หากเพื่อนชายพูดแสดงเจตนาไม่เหมาะสม
6. ผู้หญิงไม่ควรไปบ้านเพื่อนชายคนเดียว เพราะพ่อแม่ฝ่ายชายอาจตีความไปในทางที่ไม่ดี หากจำเป็นควรมีเพื่อนไปหลายๆ คน
7. การร่วมงานกินเลี้ยงในหมู่เพื่อนๆ ไม่ควรลองดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์หรือลองสารเสพติด เพราะทำให้ขาดสติและควบคุมตนเองไม่ได้
8. ถ้าฝ่ายชายถูกเนื้อต้องตัวฝ่ายหญิง เช่น จับมือ จับแขน ฝ่ายหญิงต้องแสดงอาการหวงตัวให้ฝ่ายชายรู้สึกที่ไม่ควรทำเช่นนี้อีก
9. ถ้าฝ่ายหญิงถูกเนื้อต้องตัวฝ่ายชายบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกได้ ผู้หญิงจึงไม่ควรถูกเนื้อต้องตัวให้ฝ่ายชายต้องคิดมากหรือคิดเกินเลย
10. เมื่อเป็นคู่รักฝ่ายหญิงยอมให้ฝ่ายชายถูกเนื้อต้องตัวได้บ้าง อาจเกินเลยฝ่ายหญิงจะต้องขจัดขึ้น หรือร้องขอฝ่ายชายตรงๆว่า “อย่ากระทำเช่นนี้อีก”
11. ถูกชักชวนไปในที่รโหฐาน ควรปฏิเสธก่อนเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ถูกชักชวนให้คู่อื่นที่ยั่วอารมณ์ ควรปฏิเสธ
12. เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ จงใช้คาถา 3 คำ คือ ไม่ , อย่า , หยุด เช่น ไม่ทำเช่นนี้ อย่าทำเช่นนี้ หยุดทำอย่างนี้เลย

### ผู้ชายควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. ควรแต่งกายให้สุภาพ สะอาดเรียบร้อย ไม่ฟุ่มเฟือย และไม่นำสมัยจนเกินไป ไม่ควรแต่งกายตามสบายมากนัก
2. ใช้วาจาที่สุภาพ ไม่แสดงอาการก้าวร้าว เสียสติด้วยวาจา ใช้คำพูดตามมารยาทในการพูดในสังคม

3. การแสดงกิริยาอาการต่าง ๆ ต้องสุภาพเรียบร้อย ทั้งการนั่งยืน เดิน และต้องมีความมองอาจสมความเป็นชาย แสดงถึงบุคลิกภาพที่ดี ควรให้เกียรติผู้หญิง ทำตัวเป็นสุภาพบุรุษ ช่วยเหลือผู้หญิงตามสมควร
4. แสดงความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัยต่าง ๆ
5. การให้ความสนิทสนม ควรอยู่ในขอบเขตไม่คลุกคลีมากเกินไป ควรระลึกร่วมว่าต้องให้เกียรติฝ่ายหญิงทุกโอกาสแม้ว่าจะสนิทสนมกันมากเพียงใด

### แนวทางการป้องกันตนเอง เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

การตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ เป็นสถานการณ์ที่อันตรายต่อการมีเพศสัมพันธ์เป็นอย่างมาก โดยแบ่งกลุ่มคนที่เป็อันตรายที่จะมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงแบ่งได้ 3 กลุ่มดังนี้

#### 1. คู่รักหรือแฟน

เป็นบุคคลที่ผู้หญิงให้ความรักความไว้วางใจจึงทำให้เป็นกลุ่มที่มีโอกาสมีเพศสัมพันธ์กับฝ่ายหญิงได้ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ฝ่ายหญิงต้องตั้งมั่นแน่วแน่ไม่ควรใจอ่อนไม่ยินยอมอย่างเด็ดขาดหรือบางรายยอมมีเพศสัมพันธ์กับฝ่ายชายเพราะต้องการผู้มัดฝ่ายชายไม่ให้รักคนใหม่นับว่าเป็นแนวคิดที่ผิด

#### 2. บุคคลใกล้ชิด

มักมีข่าวบ่อยๆว่าข่มขืนหรือล่วงละเมิดทางเพศ ได้แก่ ญาติสนิท พ่อตน พ่อเลี้ยง และเพื่อน เพราะผู้หญิงไว้วางใจเลยข่มขืนเพราะฝ่ายหญิงไม่ได้คิดเป็นฐัสว เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์นี้ควรห้ามปรามหรือร้องให้คนช่วย หรือต่อสู้อย่างสุดฤทธิ์หรือใช้วิธีต่างๆที่เป็นจุดสำคัญของผู้ชาย เป็นต้น

#### 3. บุคคลแปลกหน้า

บุคคลกลุ่มนี้เป็นอันตรายต่อชีวิตที่สุด เพราะอาจจะข่มขืนแล้วฆ่า จะไม่มีความเมตตาปราณี เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์นี้จะต้องร้องให้คนช่วยหรือต่อสู้เพื่อป้องกันตัว ข้อสำคัญต้องควบคุมสติให้ดีหาทางหนีเอาตัวรอด หรืออาจพูดจาหวานล่อมให้ตายใจแล้วหาโอกาสหนี





**แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว**  
**“เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม”**  
**ครั้งที่ 12 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ**

ประเภทกิจกรรม	:	<input type="checkbox"/> พัฒนา	<input checked="" type="checkbox"/> ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ / วัย	:	ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3	
ขนาดของกลุ่ม	:	30 คน	
เวลา	:	1 คาบ (50 นาที)	

**แนวคิด**

การเรียนรู้สิ่งใดๆจำเป็นต้องมีการสรุปประมวลผลของการเรียนรู้นั้น เพื่อจะได้ทราบว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้ได้ตกผลึก และจะนำความรู้นั้นไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากน้อยเพียงใด

**จุดประสงค์**

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้สรุปจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมด
2. เพื่อประเมินทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม(posttest)
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ

**สื่อประกอบกิจกรรม**

1. แบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม (posttest )  
จำนวน 30 ชุด
  2. เพลง บาปบริสุทธิ์
  3. แบบประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างประเทศ
- การดำเนินกิจกรรม** (ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม : การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ)

**1 ขั้นนำ**

1. ครูกล่าวทักทายนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมแนะแนวตลอดระยะเวลาทั้ง 12 คาบ เป็นอย่างดี ซึ่งคาบนี้เป็นคาบสุดท้าย

## 2. ชั้นกิจกรรม

### 2.1. กระบวนการความใส่ใจ(Attention)

1. ให้นักเรียนสรุปผลการเรียนรู้เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม คือ การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ จาก 5 ทักษะ ดังนี้

1. ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ
2. ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ
3. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศ
4. ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ
5. ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ

### 2.2. กระบวนการจดจำ(Retention)

1. ครูถามนักเรียนจากการเรียนรู้ เรื่องทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม คือ การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ จาก 5 ทักษะ ว่าแต่ละทักษะมีประโยชน์อย่างไร มีความเกี่ยวข้องกับการคบเพื่อนต่างเพศอย่างไร นักเรียนสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองได้อย่างไรบ้าง และจะบอกเพื่อนๆให้ทราบในสิ่งที่ได้เรียนรู้โดยวิธีใดบ้าง

### 2.3. กระบวนการการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง (Reproduction)

1. ครูสุ่มให้ตัวแทนนักเรียนยกตัวอย่างบุคคลในสังคมที่นักเรียนรู้จัก และเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนได้เหมาะสมในการคบเพื่อนต่างเพศ อาจจะเป็นเพื่อน ดารา นักแสดง หรือเพื่อนบ้าน ว่าเขามีวิธีการปฏิบัติอย่างไรบ้าง สอดคล้องกับทักษะใด และมีผลเป็นเช่นไร

2. ให้นักเรียนทำแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม (posttest) จำนวน 30 ข้อ

3. ให้นักเรียนทำแบบประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ

### 2.4. กระบวนการจูงใจ (Motivation)

1. ครูถามความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้และชมเชยนักเรียนที่สนใจและตั้งใจทำกิจกรรมและเสนอแนะให้พัฒนาสิ่งที่ดีอยู่แล้วและให้ปรับปรุงส่วนที่ยังบกพร่องในโอกาสต่อไป

## 2. ครูให้นักเรียน

## 3.ขั้นสรุป

1. ครูสรุปว่า การคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม คือ การสังเกตหรือเรียนรู้จากตัวแบบ จาก 5 ทักษะ คือ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการฟัง ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการปฏิเสธ โดยใช้ตัวแบบที่มีอยู่จริงในสังคม แล้วนำมาประยุกต์ใช้กับตนเอง จะทำให้นักเรียนปลอดภัยในการคบเพื่อนต่างเพศ ลดหรือไม่เกิดปัญหาที่จะตามมาจากการคบเพื่อนต่างเพศทั้งการตั้งครรภ์ไม่พร้อม การติดโรคจากการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น ทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียน มีความภูมิใจในตนเองมาก

2.ครูนัดหมายนักเรียนเพื่อจะทำการให้นักเรียนตอบแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศในระยะติดตามผลอีกครั้ง หลังจากนั้นอีก สองสัปดาห์

#### การประเมินผล

- 1.สังเกตพฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรม
2. การตอบแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม (posttest ) จำนวน 30 ข้อ
3. นักเรียนทำแบบประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมแนะแนวด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะการคบเพื่อนต่างเพศ



### แบบสอบถามหลังเรียน จำนวน 30 ชุด (posttest)

#### แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง

แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อการวิจัย ประกอบการเรียนชุดวิชา 25795 วิทยานิพนธ์ ของ นางอุไรวรรณ กิตตินนทกร นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียน ได้ตอบแบบสอบถามให้สมบูรณ์ ข้อมูลทั้งหมดที่นักเรียนตอบมาจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆต่อนักเรียน และขอขอบคุณ ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

คำแนะนำ : แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม และตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม 5 ทักษะๆละ 5 ข้อ ให้นักเรียนตอบแบบสอบถามโดยกาเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด โดยมีการให้คะแนนในระดับความคิดเห็น ดังนี้

- 5 หมายถึง ระดับความคิดเห็น มากที่สุด
- 4 หมายถึง ระดับความคิดเห็น มาก
- 3 หมายถึง ระดับความคิดเห็น ปานกลาง
- 2 หมายถึง ระดับความคิดเห็น น้อย
- 1 หมายถึง ระดับความคิดเห็น น้อยที่สุด

#### ตัวอย่าง

ข้อที่	ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
0	ฉันไม่ชอบที่พ่อกับแม่ไม่让我ไปร่วมงานสังสรรค์	✓				

นางอุไรวรรณ กิตตินนทกร

นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

### ตอนที่ 1 ลักษณะทางชีวสังคม

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. สถานภาพบิดามารดา  
 อยู่ด้วยกัน  แยกกันอยู่/ หย่า / หม้าย / พ่อหรือแม่แต่งงานใหม่

### ตอนที่ 2 ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม

ข้อที่	ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญญาทางสังคม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
<b>1. ทักษะการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ</b>						
1	ฉันพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศด้วยน้ำเสียงและกิริยาอาการสุภาพ					
2	ฉันยอมรับคำแนะนำจากเพื่อนเมื่อฉันพูดเสียงดังหรือใช้วาจาที่ไม่เหมาะสม					
3	เมื่อทำการบ้านไม่เข้าใจฉันเลือกที่จะถามเพื่อนต่างเพศทาง facebook มากกว่าที่จะไปหาเขาที่บ้าน					
4	ฉันขี้มึนให้หากมีเพื่อนต่างเพศเข้ามาทักทายฉันก่อน					
5	ฉันเตือนเพื่อนต่างเพศด้วยน้ำเสียงที่จริงใจและห่วงใยสุขภาพเมื่อเขาจะลองสูบบุหรี่					
<b>2. ทักษะการฟังในการคบเพื่อนต่างเพศ</b>						
6	ฉันเชื่อฟังพ่อแม่ในการเลือกคบเพื่อนต่างเพศเพราะผู้ใหญ่มีประสบการณ์ มาก่อน					
7	ฉันตั้งใจฟังคำแนะนำจากบุคคลต่างๆเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศ เพราะเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต					
8	ฉันฟังและสังเกตพฤติกรรมของคนที่มาชอบฉันเมื่อเพื่อนบอกว่าเขามีพฤติกรรมไม่ดี					
9	ฉันตั้งใจฟังเมื่อพ่อแม่สอนว่าผู้หญิงควรรักนวลสงวนตัว					
10	เมื่อใครๆเล่าเรื่องความผิดพลาดจากการคบเพื่อนต่างเพศฉันตั้งใจฟังและนำมาคิดเพื่อจะได้ป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นกับตัวเอง					

ข้อที่	ทักษะการคบเพื่อนต่างเพศตามทฤษฎีปัญหาทางสังคม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
<b>3. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่อการคบเพื่อนต่างเพศ</b>						
11	เมื่อนั้นมีอารมณ์ไม่ดีฉันจะระบายอารมณ์ด้วยการขว้างปาสิ่งของ					
12	ฉันใช้ชีวิตบนทางสายกลางไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป					
13	หากเพื่อนหรือแฟนจะมาหาเรื่องทะเลาะกับฉัน ฉันจะออกไปจากสถานการณ์นั้นก่อน					
14	เมื่อนั้นมีความไม่สบายใจฉันมักจะเล่าเรื่องให้พ่อแม่หรือเพื่อนสนิทฟัง					
15	เพื่อนลือว่าฉันไม่มีแฟนเพราะผิวดำ ฉันเครียดมากจึงไปซื้อเครื่องสำอางที่ทำให้ผิวขาวมาใช้โดยไม่ปรึกษาใคร					
<b>4. ทักษะการตัดสินใจในการคบเพื่อนต่างเพศ</b>						
16	หากมีเพื่อนต่างเพศชวนไปเที่ยวบ้านในขณะที่พ่อแม่หรือไม่มีใครอยู่ที่นั่น ฉันจะไม่ไป					
17	ฉันตั้งใจเรียนให้จบก่อนแล้วค่อยคิดเรื่องการมีแฟน					
18	หากแฟนบอกเลิกคบกับฉันจะไม่ร้องเอาไว้มุ่งมั่นตั้งใจเรียนให้มากขึ้น					
19	ฉันเลือกคบเพื่อนและเพื่อนต่างเพศเฉพาะคนที่หน้าตาและฐานะดีเท่านั้น					
20	ฉันตัดสินใจไปดูหนังกับแฟนหากแฟนให้ฉันพาเพื่อนไปด้วย					
<b>5. ทักษะการปฏิเสธในการคบเพื่อนต่างเพศ</b>						
21	ฉันกล้าปฏิเสธแฟน หากเขาชวนไปในที่ที่ไม่เหมาะสม					
22	ฉันไม่ปฏิเสธหากเพื่อนต่างเพศขยี้นคะยอให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
23	ฉันไม่สวมกางเกงขาสั้น เสื้อเอวลอยรัดรูป หรือเสื้อฟาราคาแพงเกินไปแม้ใครๆบอกว่าทันสมัยใส่แล้วดูดี					
24	เมื่อแฟนขอลุยกับฉันทาง Facebook ในขณะที่ฉันกำลังทำการบ้านฉันปฏิเสธและบอกให้เขาทำการบ้านให้เสร็จด้วย					
25	ฉันไม่พูดคุยกับเพื่อนและเพื่อนต่างเพศที่ปฏิบัติตนไม่ดี เช่น หนีเรียนไม่ตรงต่อเวลาเรียน					

**ประวัติผู้วิจัย**

ชื่อ	นางอุไรวรรณ กิตตินนทิก
วัน เดือน ปีเกิด	3 สิงหาคม 2512
สถานที่เกิด	อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช
ประวัติการศึกษา	ครุศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยครุนครศรีธรรมราช พ.ศ.2536
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 12
ตำแหน่ง	ครู อันดับ ก.ศ.3 วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนควนขนุน

