

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อยโอกาส
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23
จังหวัดพิษณุโลก

นางพรสวรรค์ ภัทรบรรพต

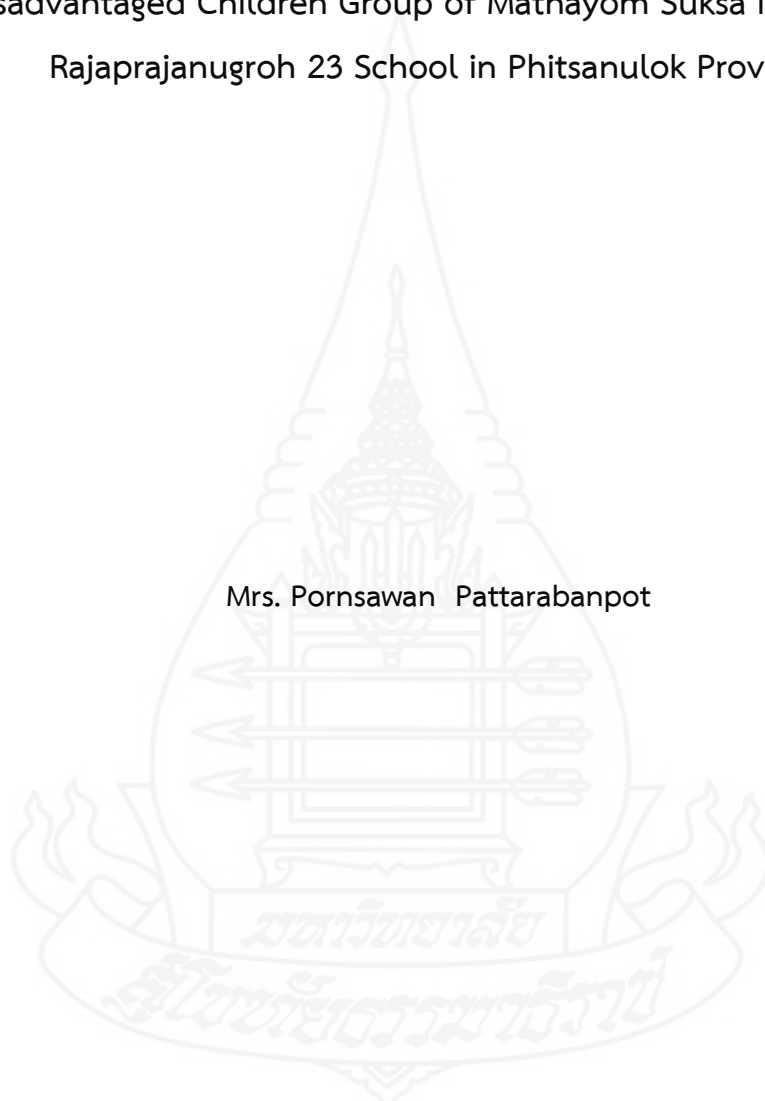


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2556

The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Life Skills
in Disadvantaged Children Group of Mathayom Suksa I Students at
Rajaprajanugroh 23 School in Phitsanulok Province

Mrs. Pornsawan Pattarabanpot



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

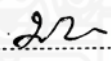
Sukhothai Thammathirat Open University


2013

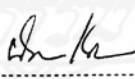
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อยโอกาสของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก
ชื่อและนามสกุล นางพรสวรรค์ ภัทรบรรพต
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม
2. อาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา

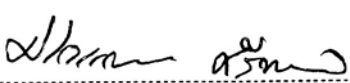
วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2557

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร. มณจิรา จารุเห็ง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา)


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

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อยโอกาสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก

ผู้วิจัย นางพรสวรรค์ ภัทรบรรพต **รหัสนักศึกษา** 2542800350 **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หลุยง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม (2) อาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา **ปีการศึกษา** 2556

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ศึกษากับเด็กกลุ่มด้อยโอกาสในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต และ (2) เปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต กับของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนซึ่งเป็นเด็กกลุ่มด้อยโอกาสในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2556 จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมแนะแนวปกติ และแบบวัดทักษะชีวิต ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .96 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีทักษะชีวิตหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีทักษะชีวิตสูงกว่าของกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ทักษะชีวิต เด็กกลุ่มด้อยโอกาส โรงเรียนราชประชานุเคราะห์

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Life Skills in Disadvantaged Children Group of Mathayom Suksa I Students at Rajaprajanugroh 23 School in Phitsanulok Province

Researcher: Mrs. Pornsawan Pattarabanpot; **ID:** 2542800350;

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

Thesis advisors: Police Lieutenat Colonel Dr. Sukaroon Wongtim, Assistant Professor; (2) Dr.

Niranart Sansa; **Academic year:** 2013

Abstract

This research was conducted with the disadvantaged children group of Mathayom Suksa I students at Rajaprajanugroh 23 School in Phitsanulok province with the following purposes: (1) to compare the life skills of the experimental group students before and after using a guidance activities package to develop life skills; (2) to compare the life skills of the experimental group students who used a guidance activities package to develop life skills with that of the control group students who used conventional guidance activities.

The subjects of this study were 30 Mathayom Suksa I students who were disadvantaged children at Rajaprajanugroh 23 School in Phitsanulok province during the 2013 academic year, obtained by cluster sampling. Then, they were randomly divided into an experimental group and a control group each of which consisting of 15 students. The experimental group students used a guidance activities package to develop life skills; while the control group students used conventional guidance activities. The employed research instruments were a guidance activities package to develop life skills, conventional guidance activities, and a scale to assess life skills, with reliability coefficient of .96. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

The research findings were as follows: (1) the post-experiment life skills of the disadvantaged children group of Mathayom Suksa I students at Rajaprajanugroh 23 School, who used the guidance activities package to develop life skills, were significantly higher than their pre-experiment counterpart skills at the .01 level; and (2) the life skills of the experimental group students who used the guidance activities package to develop life skills were significantly higher than the counterpart skills of the control group students who used conventional guidance activities at the .01 level.

Keywords: Guidance activities package, Life skills, Disadvantaged Children, Rajaprajanugroh School

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม และอาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา ที่กรุณาให้คำแนะนำให้ คำปรึกษา ตรวจสอบแก้ไข และติดตามการทำวิทยานิพนธ์อย่างสม่ำเสมอ นับตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จ เรียบร้อย และขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ที่ได้กรุณามาเป็นประธานในการสอบ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์อภิสรา เลหาหะวิไลย หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนนครสวรรค์ อาจารย์อภิญญา สุภามณี หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนพานพิทยาคม อาจารย์สินีทร์ วงศ์ธิดาธรร อาจารย์แนะแนวโรงเรียนพานพิทยาคม อาจารย์อุทัยวรรณ โอ่งวัน หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียน นครไทย อาจารย์อิทธิพงษ์ ตั้งสกุลเรืองไโล ศึกษาพิเศษชำนาญการพิเศษสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาตรวจเครื่องมือในการ วิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์สุรพล หล้าเตจา ผู้อำนวยการโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก ที่ให้การแนะนำ สนับสนุนการดำเนินงานวิจัยจนประสบผลสำเร็จได้ด้วยดี

ขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก ที่ให้ความร่วมมือและเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ตอบแบบวัดทักษะชีวิตจนสามารถเก็บข้อมูลได้เรียบร้อย คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพ

พรสวรรค์ ภัทรบรรพต

พฤษภาคม 2557

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	7
วรรณกรรมเกี่ยวกับทักษะชีวิต	9
วรรณกรรมเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวและชุดกิจกรรมแนะแนว	19
วรรณกรรมเกี่ยวกับเด็กด้อยโอกาส	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	42
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	46
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล	53
การวิเคราะห์ข้อมูล	53
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
1. ผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบค่าที แบบที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent)	56

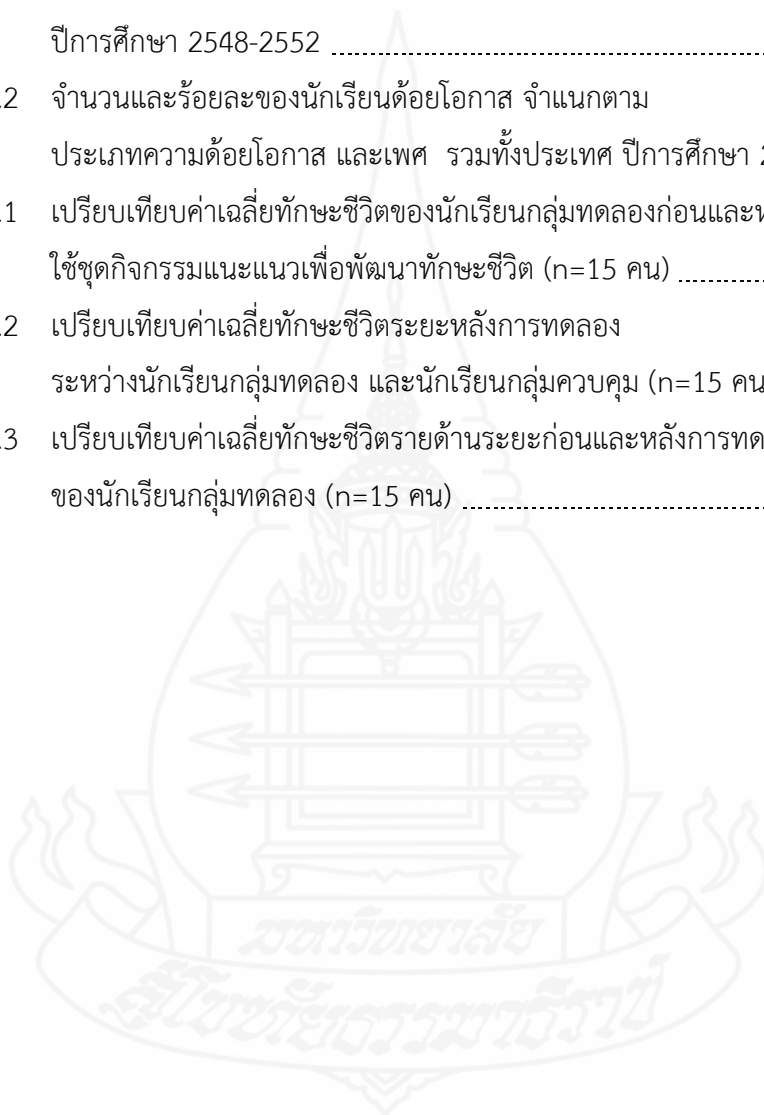
สารบัญ (ต่อ)

หน้า

2. ผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตระยะหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียน กลุ่มทดลองที่ได้รับ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวตามปกติ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที แบบที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test independent)	57
3. ผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตรายด้านระยะก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที แบบที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent)	58
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
สรุปการวิจัย	59
อภิปรายผล	60
ข้อเสนอแนะ	62
บรรณานุกรม	64
ภาคผนวก	75
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	76
ข แบบวัดทักษะชีวิต	78
ค ผลการหาคุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิต และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา ทักษะชีวิตด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)	84
ง ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต	88
ประวัติผู้วิจัย	140

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนด้อยโอกาสตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2548-2552	33
ตารางที่ 2.2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนด้อยโอกาส จำแนกตามประเภทความด้อยโอกาส และเพศ รวมทั้งประเทศ ปีการศึกษา 2552	34
ตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต (n=15 คน)	57
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตระยะหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม (n=15 คน)	57
ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตรายด้านระยะก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n=15 คน)	58



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย	4
ภาพที่ 2.1 จำนวนและสภาพของเด็กด้อยโอกาสทั้งในระบบและ นอกระบบการศึกษาในปัจจุบัน	35



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ การปกครอง การศึกษา และเทคโนโลยีต่าง ๆ ล้วนมีผลกระทบต่อวิถีวัฒนธรรม ชีวิตความเป็นอยู่ และค่านิยมของคนไทย ทำให้มีการปรับตัวไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้แก่ ครอบครัวมีการหย่าร้างกันมากขึ้น มีค่านิยมในการดำเนินชีวิตในแบบสมัยใหม่ การเลี้ยงดูสมาชิกใหม่ของครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากสตรีได้มีบทบาทหน้าที่ในการหารายได้ให้กับครอบครัว มีข้อมูลข่าวสารในลักษณะทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมที่สามารถเข้าถึงได้อย่างง่ายด้ายมากมาย คนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าของส่วนรวม ระบบเศรษฐกิจของประเทศผูกพันกับระบบเศรษฐกิจโลก มีการแข่งขันกันด้วยปัญญาและความรู้ เกิดความเลื่อมล้ำอย่างมากในด้านชีวิตความเป็นอยู่และรายได้ระหว่างผู้ที่ขาดโอกาสกับผู้มีโอกาสในสังคม โดยผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการเปลี่ยนแปลงคือผู้มีฐานะมั่นคง นักธุรกิจ ผู้มีการศึกษา จากสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงจึงทำให้เกิดการแก่งแย่งแข่งขันเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ เกิดปัญหาสังคม อาทิเช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาการใช้ความรุนแรง ปัญหาความยากจน เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปี พ.ศ. 2558 จะมีการเปิดกลุ่มประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน เพื่อขยายตัวด้านธุรกิจ การผลิต แรงงาน และเทคโนโลยีต่าง ๆ ซึ่งสถานการณ์ทางเศรษฐกิจดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อประชาชนที่ขาดโอกาส เนื่องจากจะมีการเคลื่อนย้ายไปสู่แหล่งที่มีโอกาสทางเศรษฐกิจที่ดีกว่า ซึ่งผลกระทบย่อมจะทำให้ประสบปัญหาการพลัดถิ่น ปัญหาการเข้าถึงการบริการต่าง ๆ ของรัฐ ปัญหาแรงงาน ปัญหาอาชญากรรม รวมทั้งปัญหาการเผชิญกับภัยธรรมชาติ ซึ่งไม่เพียงเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยของผู้ใหญ่ที่ต้องเผชิญกับปัญหาเหล่านี้ ยังมีประชากรวัยเด็กที่ต้องประสบกับความเดือดร้อน ไม่ได้รับการปกป้องคุ้มครอง เกิดปัญหาการถูกหลอกใช้แรงงาน การถูกแสวงหาประโยชน์ทางเพศ ขาดการเอาใจใส่ดูแล และถูกทอดทิ้ง ไม่สามารถดำรงชีวิตได้เท่าเทียม กับคนอื่น ๆ ในสังคมส่งผลเสียต่อการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต

อนันต์ อุ่นแก้ว (ONLINE: 2556) ได้กล่าวถึงสภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันที่ส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมต่าง ๆ ด้านเด็กและเยาวชน ว่าเด็กไม่น้อยมีปัญหาด้านครอบครัว การเลี้ยงดู ทำให้ถูกทอดทิ้ง ขาดโอกาสที่จะได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์และจิตใจอย่างเหมาะสมเนื่องจากเด็กที่ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว

ขาดโอกาสในการศึกษาและโอกาสที่จะได้รับการบริการขั้นพื้นฐานด้านจิตใจและร่างกาย จึงอยู่ในภาวะที่ขาดการพัฒนาทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการกระทำผิดหรือถูกใช้เป็นเครื่องมือในทางมิชอบ เป็นเหตุให้เกิดปัญหาการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข มีปัญหาด้านพฤติกรรม เกิดความเครียด ความขัดแย้ง และหันไปใช้ยาเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แล้วเกิดสภาวะติดยาและการมั่วสุมกระทำ ความผิดตามมา และจากการศึกษาข้อมูลด้านปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาการดูแลเด็กด้อยโอกาสในหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน อันได้แก่ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กทั่วประเทศ ในส่วนของกรมประชาสงเคราะห์ และในองค์กรภาคเอกชน คือ มูลนิธิต่าง ๆ นั้น พอสรุปได้ว่า เด็กมีปัญหาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม พฤติกรรม และขาดทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต และการดูแลเด็กของหน่วยงานยังขาดประสิทธิภาพทั้งด้านการพัฒนา และการแก้ปัญหาเด็ก ทิศทางและเป้าหมายในการดูแลเด็กยังไม่ชัดเจน

ชีวรัตน์ ดุชนี (2546: 2) กล่าวว่า เด็กและเยาวชนที่ ถูกละเมิดสิทธิใช้ความรุนแรงและปฏิบัติอันไม่เป็นธรรมต่อร่างกาย และจิตใจ ไม่ได้รับการคุ้มครองเอาใจใส่อบรมเลี้ยงดู ทำให้ขาดความรักความอบอุ่น ก็จะกลายเป็นแรงงานเด็ก เด็กเร่ร่อน เด็กขอทาน เด็กขายและติดสารเสพติด เด็กก่ออาชญากรรม เด็กขายบริการทางเพศ เป็นต้น และจากรูวรรณ แก่นทรัพย์ และ สมหมาย แจ่ม กระจ่าง (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพปัญหาในการดำเนินชีวิตของเด็กด้อยโอกาสที่ถูกทอดทิ้ง พบว่า ขาดความรักความอบอุ่นในครอบครัว ขาดอาหารและสารอาหาร มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การได้รับอันตรายจากกระแสไฟฟ้า เด็กมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มักจะมองตนว่าไม่มีความสามารถ และยังรู้สึกว่ตนเองไม่มีคุณค่าซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้ และมีแนวโน้มในการออกจากโรงเรียนกลางคัน โดยจากข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบในปี 2552 มีจำนวนนักเรียนด้อยโอกาสทั่วประเทศ 3,183,101 คน ส่วนใหญ่เป็นเด็กยากจน มีทั้งสิ้น 2,978,770 คน รองลงมา ได้แก่ เด็กถูกทอดทิ้ง 88,730 คน ขนกลุ่มน้อย 42,856 คน เด็กที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ 7,139 คน เด็กที่ถูกทำร้าย 2,047 คน เด็กเร่ร่อน 1,749 คน เด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิต 1,052 คน เด็กอยู่ในธุรกิจทางเพศ 1,031 คน เด็กถูกบังคับให้ขายแรงงาน 397 คน และอื่นๆ 58,841 คน และจากแผนพัฒนาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ได้กล่าวถึงสภาวะการณ์ในประเทศว่า สังคมไทยกำลังเผชิญปัญหาคุณภาพการศึกษาและระดับสติปัญญาของเด็ก พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ คุณภาพของแรงงานต่ำ กลุ่มผู้ด้อยโอกาสยังไม่สามารถเข้าถึงบริการทางสังคมได้อย่างทั่วถึง ความเหลื่อมล้ำทางรายได้ของประชากรและโอกาสการเข้าถึงทรัพยากร วิกฤตความเสื่อมถอยด้านคุณธรรม และจริยธรรม การแพร่ระบาดของยาเสพติด และการเพิ่มขึ้นของการพนันโดยเฉพาะการขยายไปยังกลุ่มเด็กและเยาวชน และจากรายงานการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนของเอแบคโพลล์พบว่า

ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดในสถานศึกษาเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 19.2 ในปี พ.ศ. 2552 เพิ่มขึ้นร้อยละ 51.3 ในปี พ.ศ. 2553

จากข้อมูลและสถานการณ์ในสังคมไทยที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบันข้างต้น เด็กด้อยโอกาส อยู่ในสภาวะเสี่ยงมักจะตกเป็นเครื่องมือของผู้แสวงหาประโยชน์ หรือเป็นผู้ได้รับการกระทำที่รุนแรงได้ง่าย ถ้าหากไม่ได้รับการพัฒนา ปล่อยปละละเลย เมื่อโตขึ้นก็จะสร้างปัญหาให้กับสังคมมากขึ้น และจากรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 กำหนดไว้ว่า รัฐต้องคุ้มครองและพัฒนาเด็ก และเยาวชน ผู้ยากไร้ ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และผู้ด้อยโอกาส ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี พึ่งตนเองได้ ได้รับโอกาสในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ทักษะสังคม และทักษะวิชาชีพ มีศักยภาพพึ่งพาตนเองมีเจตคติที่ดี เห็นคุณค่าวิถีวัฒนธรรมไทยและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และมีส่วนร่วมกระบวนการพัฒนาชุมชนและสังคม ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข จึงจำเป็นที่เด็กเหล่านี้ต้องได้รับการฝึกให้มีทักษะชีวิตที่ดี เพื่อให้สามารถปรับตัวได้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม สามารถเผชิญ และแก้ไขปัญหาในชีวิตได้ รู้จักการป้องกันตนเองไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ไม่เป็นผลดีต่อตนเองหรือผู้อื่น ให้มีความเชื่ออำนาจในตน มีความรักและเห็นคุณค่าของตนเอง เป็นต้น

ทักษะชีวิต(Life Skills) ประกอบด้วยทักษะต่างๆที่ส่งผลให้คนรู้จักเลือกปฏิบัติ และรู้จักยับยั้งชั่งใจ มีเหตุมีผล รู้จักเลือกการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ทักษะชีวิตถูกนำมาเผยแพร่โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) เพื่อให้คนรู้จักดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกายอารมณ์และจิตใจ ต่อมากองทุนการช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (United Nations Children's Fund : UNICEF) ได้นำทักษะชีวิตไปใช้ในการป้องกันโรคเอดส์โดยให้ความสำคัญในการพัฒนาคนไม่ให้ติดเชื้อเอดส์ ส่วนในประเทศไทยได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและเริ่มแพร่หลายตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 เป็นต้นมา

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ประกอบกับการที่ผู้วิจัยได้ปฏิบัติหน้าที่ครูในโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ดูแลและจัดการเรียนการสอนให้กับเด็กนักเรียนที่ด้อยโอกาส จึงมีความสนใจที่จะศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนด้อยโอกาส เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้จักการตัดสินใจแก้ปัญหา รู้จักการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งจัดการกับชีวิตตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แล้วดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น และอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขต่อไป

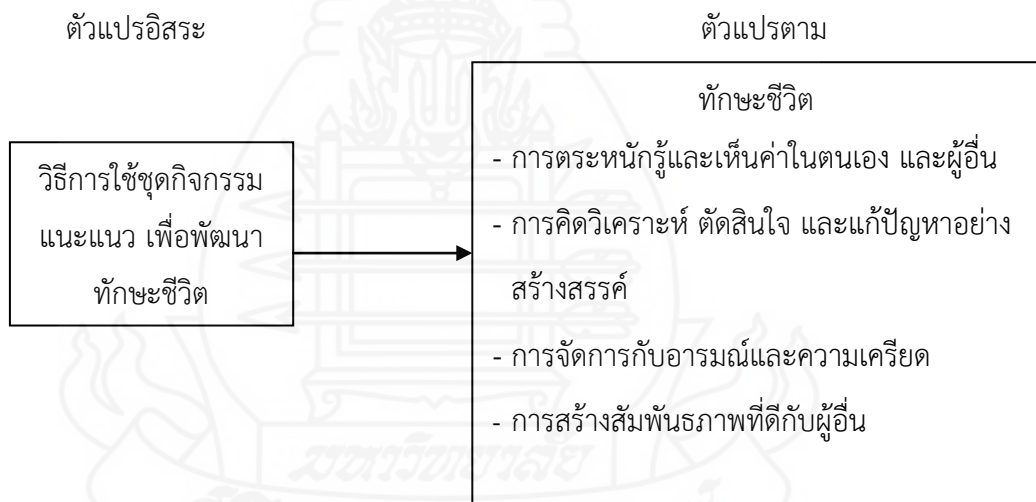
2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

2.2 เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ
นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติ

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีตัวแปรอิสระ 1 ตัวแปร คือ วิธีการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
ทักษะชีวิต และตัวแปรตาม 1 ตัวแปร คือ ทักษะชีวิต ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเป็นกรอบ
แนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองใช้ชุด
กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

4.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 3 ห้องเรียน 112 คน

5.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม จำนวน 1 ห้องเรียน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองเข้ารับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

5.2 ตัวแปรที่ศึกษา

5.2.1 *ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)* ได้แก่ วิธีการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

5.2.2 *ตัวแปรตาม (Dependent Variable)* ได้แก่ ทักษะชีวิต

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อยโอกาสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก สามารถกำหนดนิยามศัพท์ได้ดังนี้

6.1 *ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต* หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 10 ชุด ได้แก่ ปฐมนิเทศ ข้อดีข้อด้อยของฉัน ความสำเร็จในชีวิต รอบรู้รอบตัว การตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้เท่าทันอารมณ์ พิชิตความขัดแย้ง สถานการณ์ที่ต้องปฏิเสธ สัมพันธภาพอันดี และปัจฉิมนิเทศ

6.2 *ทักษะชีวิต* หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมเพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ต่อไปนี้

6.2.1 ทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การค้นพบความถนัดความสามารถ บุคลิกภาพ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และการยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น

6.2.2 ทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การเลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรอง การรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง การตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผล และแก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤติได้อย่างเป็นระบบ

6.2.3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง การประเมินและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และจัดการกับความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม

6.2.4 ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การรู้จักปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์เสี่ยง และรู้จักเตือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง

6.3 เด็กกลุ่มด้อยโอกาส หมายถึง กลุ่มเด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เด็กยากจน เด็กกำพร้า เด็กถูกทอดทิ้ง เด็กเร่ร่อน เด็กชนกลุ่มน้อย เป็นต้น เป็นเด็กที่อาศัยและเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก

6.4 กิจกรรมแนะแนวตามปกติ หมายถึง กิจกรรมแนะแนวที่จัดตามปกติในชั้นเรียน

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลของการวิจัยนี้ทำให้ทราบถึงผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อยโอกาสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งมีประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับดังนี้

7.1 เป็นแนวทางให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เกิดความรู้ความเข้าใจปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในสภาพสังคมปัจจุบัน สามารถใช้ชีวิตประจำวัน และอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

7.2 สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ เพื่อให้นักเรียนเหล่านั้นได้มีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น

7.3 เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริหาร ครูผู้สอน ครูแนะแนว ผู้ปกครอง และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมให้เด็กกลุ่มด้อยโอกาสได้มีทักษะชีวิต

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในนักเรียนด้อยโอกาส
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด
ทฤษฎีจากเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. วรรณกรรมเกี่ยวกับทักษะชีวิต
 - 1.1 ความหมายและองค์ประกอบของทักษะชีวิต
 - 1.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต
 - 1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิต
 - 1.4 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
 - 1.5 แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต
 - 1.6 ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการพัฒนาทักษะชีวิต
 - 1.7 ยุคการศึกษาทักษะชีวิตในประเทศไทย
2. วรรณกรรมเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวและชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.3 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.4 องค์ประกอบของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.5 แนวคิดและหลักการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.6 การปฏิบัติตนของครูในการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.7 บรรยากาศในการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.8 ข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.9 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.10 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.11 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.12 เทคนิคที่ใช้ในชุดกิจกรรมแนะแนว

3. วรรณกรรมเกี่ยวกับเด็กด้อยโอกาส
 - 3.1 ความหมายเด็กด้อยโอกาส
 - 3.2 ประเภทของเด็กด้อยโอกาส
 - 3.3 สิทธิเด็ก
 - 3.4 สถานการณ์และสภาพปัญหาเด็กด้อยโอกาสในปัจจุบัน
 - 3.5 แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของเด็กด้อยโอกาส
 - 3.6 ร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจของวัยแรกเริ่ม (10-13ปี)
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ



1. วรรณกรรมเกี่ยวกับทักษะชีวิต

1.1 ความหมายและองค์ประกอบของทักษะชีวิต

1.1.1 ความหมายของทักษะชีวิต

ได้มีการให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ ดังนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997: 1) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถในการปรับตัวและ พฤติกรรมในทางที่ถูกต้องเหมาะสมเกิดเป็นผลดี เป็นให้บุคคลดำเนินชีวิตตามที่ตนเองต้องการได้เป็นอย่างดี และมีความท้าทาย ในการดำเนินชีวิตของแต่ละวัน

ประเสริฐ ต้นสกุล และคณะ (2538: 7) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถและความชำนาญในการประเมิน และวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหา ทางพฤติกรรมและสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้อง

กรมอนามัย (2539: 1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (ONLINE: 2556) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง คุณลักษณะ หรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา เป็นทักษะที่ช่วยบุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กระทรวงศึกษาธิการ (2551: 12) ได้กำหนดความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า หมายถึง เป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล (ONLINE: 2557) ให้ความหมายของทักษะชีวิต คือ ทักษะทางสังคมจิตวิทยา ที่จะช่วยให้เด็กสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรับมือกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้

โดยสรุปทักษะชีวิตหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมเพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.1.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้จำแนกองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 3 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 ทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย หรือทักษะด้านความคิด หมายถึงการรู้จักใช้ เหตุ และผล ซึ่งประกอบด้วย 2 ทักษะ ได้แก่

1. ทักษะการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creative thinking)
2. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ(Critical thinking)

ด้านที่ 2 ทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย หรือ เจตคติ หรือทักษะด้านจิตใจ หมายถึง การฝึกฝนควบคุมความนึกคิดให้อยู่ในสภาพที่บริสุทธิ์ มั่นคงในความดี ประกอบด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย 2 ทักษะ ได้แก่

1. ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self awareness)
2. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy)

ด้านที่ 3 ทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย หรือทักษะสังคม หรือทักษะด้านการกระทำ หมายถึง การฝึกฝนตนเองให้มีทักษะด้านวินัยให้ตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 6 ทักษะ ได้แก่

1. ทักษะการตัดสินใจ (Decision making)
2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving)
3. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication)
4. ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)
5. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion)
6. ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress)

องค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 9 ทักษะ ได้แก่

1. ทักษะการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์
2. ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า
3. ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ
4. ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด
5. ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดและการตัดสินใจ
6. ทักษะในการปฏิเสธการเจรจาต่อรองเพื่อรักษาน้ำใจและเพื่อประโยชน์อันชอบธรรมของตนเอง
7. ทักษะการควบคุมอารมณ์ ความคิดเห็นและพฤติกรรมภายใต้แรงกดดัน
8. ทักษะการพัฒนาและปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและผู้เกี่ยวข้อง
9. ทักษะการใช้เหตุผลโน้มน้าวใจผู้อื่นให้คล้อยตามและสนับสนุนแนวคิด

และการกระทำที่ถูกต้อง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 12 ทักษะ ได้แก่

1. ทักษะความคิดวิเคราะห์วิจารณ์
2. ทักษะความคิดสร้างสรรค์
3. ทักษะความตระหนักรู้ในตน
4. ทักษะความเห็นใจผู้อื่น
5. ทักษะความภูมิใจในตนเอง
6. ทักษะความรับผิดชอบต่อสังคม
7. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ
8. ทักษะการสื่อสาร
9. ทักษะการตัดสินใจ
10. ทักษะการแก้ไขปัญหา
11. ทักษะการจัดการกับอารมณ์
12. ทักษะในการจัดการกับความเครียด

กรมวิชาการ (2543: 6 อ้างถึงใน จิรณี ประกอบเสียง 2553: 21) ได้สรุปทักษะชีวิตที่จำเป็นในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของเด็กและเยาวชน ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาดังนี้

1. การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง
2. การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์
3. การรู้จักตัดสินใจและแก้ไขปัญหา
4. การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้
5. การสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
6. การจัดการภาวะอารมณ์และความเครียด
7. การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงและริเริ่มสิ่งใหม่
8. การตั้งเป้าหมาย การวางแผน และการดำเนินการตามแผน
9. ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและในสิ่งที่ดึงมรอบตัว

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (กระทรวงศึกษาธิการ 2551: 13-14) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญให้กับเด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบัน ไว้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับผิดชอบต่อปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

รัสเซล เครสซิแมนโน (Russell Crescimano, 1991 อ้างถึงใน ศันสนีย์ นัตริบุตร และอุษา ชูชาติ 2545: 50) กล่าวถึงการคิดอย่างมีวิจารณญาณว่า การคิดอย่างมีวิจารณญาณทำให้เรามีความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความคิดของตนเองได้ ซึ่งก็คือการที่เราสามารถจัดการกับความคิดของเราได้ก็เท่ากับว่าเราสามารถควบคุมการดำเนินชีวิตของเราได้ รวมทั้งอาจปรับปรุงแก้ไขชีวิตเราให้ดีขึ้นและเดินไปในทางที่ถูกต้องได้

ซึ่งจะเห็นได้ว่าทักษะในข้อนี้มีความสำคัญยิ่งโดยเฉพาะในการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าในโลกปัจจุบัน ซึ่งเป็นยุคข้อมูลข่าวสาร บุคคลที่มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณจะสามารถคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีหลักการ สามารถควบคุม จัดการ และตรวจสอบความคิดตนเองได้ รวมทั้งสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลอย่างถูกต้องเหมาะสม

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจ และรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับผิดชอบต่อความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้อง เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้จำแนกทักษะชีวิตในสาระการเรียนรู้ออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. ทักษะชีวิตทั่วไป เป็นทักษะพื้นฐานในการเผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้งทางความคิด การทะเลาะเบาะแว้ง การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ การวิพากษ์วิจารณ์ การแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นทักษะที่ช่วยให้ได้มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม หรือที่เรียกว่า การมีความสามารถในการคิด และการสื่อความหมาย โดยทักษะนี้สร้างได้โดยการเรียนการสอนปกติทั่วไป

2. ทักษะชีวิตเฉพาะ เป็นทักษะที่จำเป็นในการเผชิญกับปัญหาในชีวิตที่เฉพาะเจาะจง เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาเอดส์ ปัญหาเพศ การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม ปัญหาการปรับตัวต่อสภาวะวิกฤต ปัญหาสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อนและผู้อื่น ผู้ที่มีทักษะชีวิตในการเผชิญปัญหาเฉพาะเจาะจง จะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ หรือมีพลังสุขภาพจิต สามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรค สามารถปรับตัวและผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตไปได้โดยไม่เกิดผลกระทบตามมา หรือสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างรวดเร็ว ทักษะชีวิตเฉพาะ เป็นทักษะชีวิตขั้นสูงที่มีความสำคัญต่อการจัดการกับชีวิตตนเอง ได้แก่ ทักษะการรู้จักตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยทักษะชีวิตนี้สามารถพัฒนาได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การได้รับประสบการณ์ร่วมกับผู้อื่น การได้สัมผัสกับสถานการณ์จริง และการได้เชื่อมโยงเข้าสู่ชีวิต

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จึงใช้การแบ่งองค์ประกอบทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบตามลักษณะการจำแนกของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นแนวทางในการศึกษาครั้งนี้

1.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต

ในการที่คนเรารู้จักดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจให้มีความสุข เป็นบุคคลที่มีเหตุผลรู้จักเลือกการดำรงชีวิตที่เหมาะสม สามารถอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุขไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ย่อมต้องมีทักษะชีวิตเป็นส่วนประกอบสำคัญ ซึ่งได้มีหน่วยงานต่าง ๆ กล่าวถึงความสำคัญของทักษะชีวิตไว้ดังนี้

1. องค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ได้กล่าวถึงผลของทักษะชีวิตที่มีผลต่อเด็กไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1.1 ด้านสิทธิมนุษยชนและประเด็นทางสังคม เป็นการใช้ทักษะชีวิตเผชิญกับเรื่องต่างๆ ได้ ได้แก่ การเลือกปฏิบัติและความไม่ยุติธรรมในสังคม การต้านทานแรงกดดันจากคนรอบข้างและความรุนแรงของผู้ใหญ่ การป้องกันไม่ให้ละเมิดสิทธิ และสนับสนุนให้ได้รับสิทธิมนุษยชน และการลดอคติและเพิ่มความทนทานต่อความหลากหลาย

1.2 ด้านการป้องกันความรุนแรงและการสร้างสันติภาพ เป็นการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรง สร้างสันติภาพ โดยปรับใช้ในเรื่องต่างๆ ได้แก่ การใช้ภาวะความเยียบสงบสำหรับการแก้ไขความขัดแย้ง การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อันตราย การรู้ระดับความรุนแรงและแก้ปัญหาด้วยประสบการณ์ การแก้ปัญหาเกี่ยวกับความกดดันจากคนรอบข้างและผู้ใหญ่ที่จะใช้

พฤติกรรมรุนแรง การที่ไม่โน้มเอียงตามสถานการณ์ที่ล่อลวง แก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง และ การมีส่วนร่วมในการช่วยป้องกันอาชญากรรมในชุมชน

1.3 ด้านการป้องกันปัญหาการสูบบุหรี่ ทักษะชีวิตมีผลต่อเด็กในเรื่องของการสูบบุหรี่ได้ โดยจะช่วยให้ต้านทานแรงกดดันหรือการโน้มน้าวที่จะสูบบุหรี่ได้ อดทนต่อการใช้ยาสูบโดยไม่เสียน้ำหรือเสียเพื่อน การจัดการกับปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลและปัญหาการสูบบุหรี่ของคนที่ใกล้ชิดได้ การรู้ถึงอันตรายและเข้าใจถึงเหตุผลที่จะไม่เกี่ยวข้องกับกาสูบหรี่ การจัดตนให้อยู่ในสภาพแวดล้อมปลอดบุหรี่ การมีส่วนร่วมให้การสนับสนุนผู้อื่นที่พยายามที่จะหยุดการสูบหรี่

2. กรมวิชาการ ได้กล่าวถึงความจำเป็นในการส่งเสริมทักษะชีวิตให้กับเด็กและเยาวชน ดังนี้

2.1 ความจำเป็นของเด็กและเยาวชน เนื่องจากปัจจุบันมีแนวโน้มจะเกิดปัญหากับเด็กและเยาวชนในเรื่อง สารเสพติด การสูบบุหรี่ การตั้งครมในวัยรุ่น การกระทำผิด ดังนั้นจึงต้องมีการป้องกันและแก้ปัญหาในกลุ่มเด็กหรือวัยรุ่น ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีความสามารถจัดการกับความเครียด และภาวะกดดันหรือปัญหาต่างๆได้

2.2 ความจำเป็นด้านสังคม และครอบครัว เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางสังคม ทำให้เด็กและเยาวชนต้องมีความสามารถเพียงพอที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมภายนอกครอบครัว สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถสื่อสารและการแก้ปัญหาความขัดแย้ง จะทำให้สถานภาพของครอบครัวมั่นคง ราบรื่น ส่งผลให้เด็กและเยาวชนรู้จักรับผิดชอบในตนเอง เชื่อมมั่น ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

2.3 ความจำเป็นด้านการศึกษา เนื่องจากผู้เรียนที่อยู่ในวัยรุ่น มักมีความต้องการความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบการที่ผู้ใหญ่สั่งสอน และจะยึดติดกับเพื่อน ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนจึงเน้นการสอนที่ผู้เรียนมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ได้แก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง เกิดทัศนคติไปในทางที่ถูกต้อง สามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยั่วไปได้ รวมทั้งมีพฤติกรรมที่สังคมพึงประสงค์ให้เกิดขึ้น

และจากงานวิจัยของ อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์ (2545: บทคัดย่อ อ้างถึงใน สมศักดิ์ กิจธนวัฒน์ 2547: 95) ได้ศึกษาความสำนึกในคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่น จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดตาก จากจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 428 คน พบว่า ความสำนึกในคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ช่วยเอื้อให้วัยรุ่นมีอารมณ์ที่มั่นคง ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม

จุง แมงคลาแลน และราสคัสกา (Junge, Manglallan & Raskauskas, 2003 อ้างถึงใน วาสิณี ชุ่มกิ่ง 2549: 21) ได้ศึกษา การเสริมสร้างทักษะชีวิตหลังเลิกเรียน โดยการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์และการร่วมมือกันเรียนรู้ พบว่าทักษะชีวิตเป็นเครื่องมือที่ทำให้เด็กสามารถตอบสนอง

ต่อสถานการณ์ที่หลากหลายในชีวิต แล้วนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ทักษะชีวิตไม่ใช่ความสามารถด้านการศึกษา ความรู้และทัศนคติ แต่เป็นพฤติกรรมการเรียนรู้เพื่อประสบผลสำเร็จในสังคม ช่วยให้บุคคลประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ และวิธีการพัฒนาทักษะชีวิตมีผลทำให้เด็กพัฒนาความรู้สึกรู้จักคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม รู้จักการระงับความรู้สึก การแก้ไขปัญหา และนำมาซึ่งประสบการณ์ใหม่ ๆ

1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิต

การมีทักษะชีวิตของแต่ละบุคคล จะมีความแตกต่างกันไป โดยสิ่งที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิต (อรวรรณ เจาะประโคน 2551: บทคัดย่อ) ได้แก่

1. สุขภาพจิต
2. อัตมโนทัศน์
3. สัมพันธภาพในครอบครัว
4. การอบรมเลี้ยงดู
5. สัมพันธภาพกับเพื่อน
6. สภาพแวดล้อม
7. ปฏิสัมพันธ์กับผู้เกี่ยวข้อง
8. การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

แคพแลน เวสเบิร์ก กริเบอร์ และจาโคบี (Caplan, Weissberg, Gribber & Jacoby (1992: 56-63) ได้กล่าวถึงการสอนทักษะชีวิตว่าเป็นเหมือนการให้ความรู้ทักษะทั่วไปในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน ซึ่งจะกลายเป็นพื้นฐานของทักษะชีวิต ส่งผลดีในทางด้านสุขภาวะทางจิต การมีผลกับสุขภาพ และพฤติกรรม สถานการณ์หลายอย่างที่มีผลต่อการพัฒนาทำให้เป็นปัญหาทางทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น เช่น แรงกดดันของกลุ่มเกี่ยวกับการใช้สิ่งเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ การดื่ม การทำลายทรัพย์สิน เป็นต้น การสอนทักษะที่จำเป็นเหล่านี้เป็นรูปแบบของการพัฒนาทักษะชีวิต ช่วยให้เกิดการป้องกันเบื้องต้น จะทำให้ได้เรียนรู้เป็นผลดีต่อสุขภาวะ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และพฤติกรรม

พูจเนจ และคณะ (Poujnet and others, 2011: 173-182) ได้ศึกษา เปรียบเทียบปัญหาด้านพฤติกรรม และสติปัญญาของเด็ก โดยได้ศึกษากับ 138 ครอบครัว ในแคนาดา ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่ขาดพ่อ มีแม่เพียงคนเดียวที่ดูแล พบว่าครอบครัวจะมีสภาพทางสังคมเศรษฐกิจต่ำกว่า ครอบครัวที่มีพร้อมทั้งพ่อและแม่ มีจำนวนเด็กที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงจํานวนน้อยกว่า และเด็กจะเสี่ยงต่อการขาดการพัฒนาทางพฤติกรรม อารมณ์ สังคม การหลีกเลี่ยงสังคม และความเครียด มากกว่าเด็กที่มีครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่ ส่วนเด็กผู้หญิงจะได้รับผลกระทบมากกว่าเด็กผู้ชายเมื่อพ่อทอดทิ้งไปในช่วงตั้งแต่วัยเด็กตอนกลาง

1.4 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

พื้นฐานของทักษะชีวิตที่ดีส่วนหนึ่งเกิดจากการที่บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้ และเข้าใจคนอื่น เกิดการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ซึ่งแนวทางสร้างความภาคภูมิใจในตนเองดังนี้

1. การยอมรับความรู้สึกตามความเป็นจริง ทั้งความรู้สึกในทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง และความรู้สึกปฏิเสธของบุคคล
2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน ควรทำความเข้าใจในวิธีการแก้ปัญหาและให้โอกาสแต่ละบุคคลในการแสดงความสามารถในการแก้ปัญหา เนื่องจากบุคคลมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัยของแต่ละบุคคล และมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่ต้องเผชิญ นอกจากนี้การให้โอกาสฝึกเลือกวิธีการแก้ปัญหาจะทำให้บุคคลค้นพบวิธีการที่เหมาะสมอีกหลายอย่างที่อาจจะเลือกใช้ได้
3. การหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคลอย่างกะทันหัน ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ดังนั้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นควรแจ้งให้ทราบล่วงหน้าอย่างชัดเจน แต่ไม่ควรเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน
4. การมีตัวแบบที่ดีและมีประสิทธิภาพในการเผชิญเนื่องจากตัวแบบมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมั่นคงของบุคคล ตัวแบบจึงควรมีความเชื่อมั่นและให้การสนับสนุนบุคคลสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการเผชิญปัญหาอย่างมั่นใจและให้กำลังใจว่าเขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ในการเผชิญปัญหาด้วยตัวเอง
5. การพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยเปิดโอกาสให้บุคคลได้ระบายความขุ่นมัว จะเป็นสิ่งที่ทำให้เขาได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากในตนเอง ช่วยลดระดับความเครียด จากนั้นบุคคลจะค่อย ๆ ใสใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง
6. การให้ความสำคัญกับการนับถือตนเองของบุคคลนั้น เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา
7. การสนับสนุนให้ผู้ใกล้ชิดมีความรู้ความเข้าใจในตัวบุคคลนั้น และให้ความร่วมมือในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา

1.5 แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่เกิดในตัวผู้เรียนได้ด้วยวิธีการสำคัญ 2 วิธี (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551: 6) ได้แก่

1. การเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้ที่ขึ้นกับประสบการณ์ และการมีแบบอย่างที่ดี เป็นการเรียนรู้ตามธรรมชาติ ไม่มีทิศทางและเวลาที่แน่นอน ซึ่งบางครั้งก็ล่าช้าเกินไป

2. การสร้างและพัฒนาโดยกระบวนการเรียนการสอน เป็นการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกัน ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ได้ลงมือปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปรายแสดงความคิดเห็น ได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้สะท้อนความรู้สึกรู้สึกคิด มุมมอง เชื่อมโยงสู่วิถีชีวิตของตนเอง เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับใช้กับชีวิต

โซเครตส์ (Socrets, ONLINE: 2013) ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติที่ส่งผลให้การพัฒนาทักษะชีวิตประสบผลสำเร็จ ได้แก่

1. ต้องมีการให้ความรู้ ปรับเปลี่ยนทัศนคติ และจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. ต้องใช้วิธีการที่มากกว่าการบอก หรือการบรรยาย เช่น การฝึกปฏิบัติในสถานการณ์ เพื่อให้เกิดประสบการณ์ซึ่งจะเกิดการเรียนรู้ที่ได้ผล
3. ต้องมีการย้ำหรือให้ข้อมูลบ่อย ๆ เนื่องจากสมองคนเราเมื่อได้รับข้อมูลจะจดจำได้เพียง 10 % ของวันแต่เมื่อได้รับข้อมูลเดิมถึง 6 ครั้งจะสามารถจดจำได้ 90 % ดังนั้นจึงควรมีการให้ข้อมูลแบบซ้ำ ๆ บ่อย หรือให้ทบทวนเสมอ
4. ต้องมีการประสานร่วมกันของหลายส่วนทั้งด้านนโยบายการเข้าถึงได้ในเรื่องการบริหาร การสื่อสาร และสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ

กรณี สล้างสุขสกา (2552: 39-40) ได้กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ไว้ดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์และแนวการสอนที่เน้นการปฏิบัติชัดเจนสามารถวัดและประเมินผลได้
2. จัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับเวลา สถานที่ วัย วุฒิภาวะ ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ และภูมิหลังของนักเรียน
3. ใช้กระบวนการกลุ่ม และเน้นการเรียนรู้ที่มีนักเรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดประสบการณ์ และบูรณาการความรู้เพื่อให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าของการพัฒนาทักษะชีวิต

การสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตจำเป็นต้องใช้วิธีการที่ยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลาง หรือ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เนื่องจากวิธีการดังกล่าวทำให้นักเรียนได้มีโอกาสได้รับการฝึกปฏิบัติ ได้แสดงความคิดวิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ทั้งระหว่างนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับครูผู้สอน เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้อย่างกว้างขวางผ่านการพูดและการเขียน

4. มีการประเมินผลอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง รวมทั้งจัดให้เกิดการร่วมมือกันของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกรมการศึกษานอกโรงเรียน (ONLINE: 2556) ได้กล่าวถึงเนื้อหาที่เป็นจุดเน้นในการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 4 ด้าน เพื่อการส่งเสริม การป้องกันและการแก้ไขที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมายในแต่ละพื้นที่ดังนี้

4.1 ด้านสุขภาพอนามัย มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมรู้วิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บและสามารถแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้

4.2 ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักใน ภัยอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และรู้วิธีป้องกัน และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากภัยอันตรายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

4.3 ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักในคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีจิตสำนึกในการร่วมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รู้วิธีใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า รู้วิธีป้องกันไม่ให้เกิดสภาพแวดล้อมเป็นพิษ และสามารถแก้ไขปัญหาสภาพแวดล้อมเป็นพิษในชุมชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

4.4 ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการมีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่ถูกต้อง และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนในสังคมไทย

1.6 ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการพัฒนาทักษะชีวิต

ช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับเด็กและวัยรุ่นต่อพัฒนาการให้เกิดการเรียนรู้ เกี่ยวกับทักษะชีวิต สามารถพัฒนาได้ตั้งแต่เด็กและวัยรุ่น ในช่วงอายุ 6-16 ปี ซึ่งการพัฒนาทักษะชีวิตนี้นับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับเด็กที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เนื่องจากเป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับปัญหาด้านสุขภาพ ดังนั้นการพัฒนาทักษะชีวิตจึงมีความจำเป็นที่ควรให้การส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และป้องกันปัญหาทางสุขภาพอนามัยได้

1.7 ยุคการศึกษาทักษะชีวิตในประเทศไทย

การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องทักษะชีวิตในประเทศไทยได้มีความพยายามที่จะหาแนวทางป้องกันยาเสพติด ที่เกิดขึ้นในประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด 2538: 13-14 อ้างถึงใน สมกุล เวียยาวัจจมั 2543: 11-12) โดยเป็นความพยายามของการให้ความรู้ ข้อมูล แล้วพัฒนาเป็นยุคต่างๆ ได้ดังนี้

ยุคที่ 1 ยุคข้อมูล-ความรู้ ยุคนี้เชื่อว่าข้อมูลความรู้เรื่องโทษ พิษภัย และชนิดของยาเสพติดจะช่วยให้คนไม่ตกเป็นเหยื่อของยาเสพติดโดยเชื่อว่า คนใช้ยาเสพติดเพราะไม่รู้ว่ายาสเสพติดมีโทษ จึงไม่กลัวและเชื่อว่าถ้าทุกคนรู้ความจริงแล้วจะไม่ทำ

ยุคที่ 2 ยุคความตระหนัก นักวิชาการเชื่อว่าความรู้อย่างเดียวไม่สามารถยับยั้งความคิดที่จะใช้สารเสพติดได้ การสร้างความตระหนักในโทษและพิษภัยยาเสพติดให้เห็นเป็นเรื่องใกล้ตัวเรื่องร้ายแรงและกระทบต่อทุกคน จึงเป็นจุดเน้นใหม่ของกิจกรรมป้องกันยาเสพติด

ยุคที่ 3 ยุค KAP(Knowledge Attitude Practice) การได้รับความรู้ เกิดทัศนคติเลือกปฏิบัติ นักวิชาการพบว่าปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาเชิงพฤติกรรม หากเราสามารถช่วยให้ทุกคนมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองรู้สึกรังเกียจการใช้ยาเสพติดและไม่นิยมพึ่งพายาเสพติดเป็นการแก้ปัญหาแล้ว คนก็จะไม่ใช้สารเสพติดการให้ความรู้เรื่องยาเสพติดในยุคนี้ใช้วิธีการให้ความรู้แบบมีส่วนร่วม มีการทำกิจกรรม มีการเล่นเกมและมีการเล่นบทบาทสมมติ

ยุคที่ 4 ยุคพัฒนาพฤติกรรม คุณภาพชีวิตและทางเลือก นักวิชาการสนใจในคุณลักษณะ ทางสังคมจิตวิทยาบางประการ ที่ช่วยให้เราสามารถเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถจัดการกับสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และหันมาสนใจเรื่องทักษะการปฏิเสธ ทักษะอาชีพการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในทางสร้างสรรค์และการส่งเสริมกิจกรรม

ยุคที่ 5 ยุคพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นยุคต้นของความคิดที่จะนำการฝึกอบรมทักษะชีวิตให้กับเยาวชนเพื่อป้องกันพฤติกรรมเบี่ยงเบนในวงกว้างเพื่อเป็นกลไกถาวรในการป้องกัน ปัญหาเชิงพฤติกรรมแทนการตามแก้ปัญหาพฤติกรรมแต่ละอย่าง อย่างไรก็ตาม แม้จะมีการแบ่งยุคชัดเจนดังกล่าวมาแล้วก็ตาม ในทางปฏิบัติการดำเนินการรณรงค์ป้องกันยาเสพติดและโรคเอดส์ขององค์กรต่าง ๆ ในประเทศไทยก็ยังไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามยุค

2. วรรณกรรมเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวและชุดกิจกรรมแนะแนว

2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 6) ได้ให้ความหมายกิจกรรมแนะแนว คือกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

คอร์ทแมน อาชบาทย และเดอ์กราฟฟ์ (Kottman, Ashby & Degraaf, 2001: 3 อ้างถึงใน ปราณี รามสูตร 2545: 11) ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนวแต่ละคน แต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติหรือได้มีส่วนร่วม เพื่อผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาสร้างเสริม ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาทั้งทางด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

พิมลรัตน์ ขุนแก้ว (2548: 28) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมหรือบริการที่โรงเรียนจัดให้นักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ค้นพบความสามารถ และศักยภาพของตนเอง เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ ตระหนักคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ประหยัด ทองมาก (2533: 353) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า หมายถึง การดำเนินงานหรือการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับการแนะแนวให้แก่ นักเรียนในช่วงเวลาที่กำหนดไว้ในหลักสูตร เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จัก และเข้าใจตนเอง สภาพแวดล้อม สามารถพัฒนาและปรับตัวให้สามารถเข้ากับผู้อื่นในสังคม และเข้ากับสถานการณ์ได้

วีชรี ทรัพย์มี (2540: 3) ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้นักเรียนสามารถนำตนเองได้ เป็นต้นว่า การตัดสินใจว่าจะศึกษาด้านใด ประกอบอาชีพอะไร และพัฒนาตนเองให้ถึงขีดสุดทุกด้าน

สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว คือ กิจกรรมหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่จัดให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น สามารถพัฒนาศักยภาพตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิต รู้จักคิด และตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้

2.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมแนะแนว

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมแนะแนวสรุปได้ ดังนี้

2.2.1 เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาในทุกด้าน มีพัฒนาการถึงขีดสูง ช่วยให้ได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเองที่ตรงสภาพความเป็นจริง ทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม ความต้องการ ความสามารถ ความถนัด และความสนใจ ตลอดจนค่านิยมที่นับถือ

2.2.2 เพื่อให้นักเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาต่อในสถานศึกษาต่างๆ พิจารณาเลือกตัดสินใจ เกี่ยวกับแนวทางในการศึกษาต่อได้เหมาะสม

2.2.3 เพื่อให้นักเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับโลกกว้างทางอาชีพ การแบ่งหมวดหมู่ของอาชีพ ลักษณะของอาชีพที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนเองมากที่สุด และข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่ต้องการ และสามารถนำข้อมูลที่ได้มาพิจารณาเลือกตัดสินใจ เกี่ยวกับประกอบอาชีพได้เหมาะสม

2.2.4 เพื่อให้นักเรียนได้เพิ่มพูนประสบการณ์ เกี่ยวกับการศึกษาต่อหรือการประกอบอาชีพตามที่ตนสนใจในรายละเอียดเพื่อช่วยทำให้เกิดความมั่นใจในการวางแผนเลือกทางเดินในอนาคต

2.2.5 เพื่อช่วยให้ครูแนะแนวได้มีโอกาสพบปะ รู้จักกับนักเรียนได้อย่างทั่วถึงมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนที่แท้จริง รู้จักนักเรียนแต่ละคน เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นการป้องกันปัญหา การแก้ไข้ปัญหา

2.3 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546: 25) ได้กำหนดขอบข่ายการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา เป็นการช่วยให้นักเรียนหรือบุคคลรู้จักเข้าใจ และเลือกศึกษาได้อย่างเหมาะสมกับตน ได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหา และใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีวิธีการเรียนรู้ และสามารถวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม
2. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการงานและอาชีพ เป็นการช่วยให้นักเรียนหรือบุคคลได้รู้จักตนเองในด้านความสนใจ ความรู้ ทักษะความสามารถ และเข้าใจ เกี่ยวกับโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ สามารถวางแผนเพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองมีความถนัดและสนใจ
3. การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านชีวิตและสังคม เป็นการช่วยให้นักเรียนหรือบุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ รักสิ่งแวดล้อม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ มีทักษะและสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.4 องค์ประกอบของกิจกรรมแนะแนว

องค์ประกอบของกิจกรรมแนะแนวได้มีผู้กล่าวไว้ดังนี้

ซอลัดดา ขวัญเมือง (2541: 44) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวให้มีประสิทธิภาพบรรลุตามเป้าหมายของหลักสูตร และจะประสบความสำเร็จมากหรือน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ ครูแนะแนว นักเรียน วัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระ กิจกรรม นวัตกรรม และการประเมินผล

เยาวรักษ์ ปวงคำคง (2549: 8) กล่าวถึงองค์ประกอบของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นแล้วมีประสิทธิภาพต้องประกอบด้วย การสำรวจปัญหา สัดส่วนของกิจกรรมในแต่ละด้าน กำหนดแผนการจัดกิจกรรม รายละเอียดของกิจกรรม การปฏิบัติตามแผนกิจกรรมนั้น การวัดผล และการสรุปผลรายงาน

สุภัทรา จิตรเพ็ง (2549: 39-40) กล่าวถึงองค์ประกอบของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวให้สามารถดำเนินการไปด้วยความสะดวก และมีประสิทธิภาพนั้นจะต้อง มีการสำรวจปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลของนักเรียน กำหนดเนื้อหา แผนการจัดกิจกรรม ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผน และการประมวลผลการจัดกิจกรรม

จากข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของกิจกรรมแนะแนวข้างต้น สรุปได้ว่า ในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องประกอบไปด้วย ครูแนะแนว นักเรียน ข้อมูลเกี่ยวกับ

นักเรียน เนื้อหาของกิจกรรม แผนการจัดกิจกรรม การดำเนินการจัดกิจกรรม และการประมวลผลในการจัดกิจกรรม

2.5 แนวคิดและหลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546: 24-25) ได้กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมแนะแนวดังนี้

1. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจและธรรมชาติของผู้เรียน
2. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาที่ต้องสนองตอบจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน
3. จัดกิจกรรมเพื่อผู้เรียนทุกคนโดยครอบคลุมด้านการศึกษา การงานอาชีพ ชีวิต และสังคม
4. จัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนมีอิสระในการคิดและตัดสินใจ
5. จัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตนเองให้มากที่สุด ด้วยการปฏิบัติจนเกิดทักษะหรือการเรียนรู้
6. ให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม โดยครูแนะแนวทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงและประสานงาน

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของกลุ่มจิตวิทยามนุษย์นิยมเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมเนื่องจากแนวคิดนี้เชื่อว่า มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล มีคุณค่าในศักดิ์ศรี สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีแรงจูงใจพื้นฐานที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จ โดยการจัดกิจกรรมจะมุ่งเน้นให้นักเรียนได้แสวงหาทางแก้ไขปัญหา มีการพัฒนาตนเอง มีความตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ในลักษณะดังนี้

1. มองนักเรียนในแง่ดี เพราะทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีเสมอ การมองนักเรียนในทางบวกจะช่วยให้ครูมีเจตคติที่ดีต่อนักเรียน ทำให้นักเรียนพร้อมที่จะมีพฤติกรรมที่ดีตามที่ครูคาดหวัง
2. ยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมแนะแนว ให้นักเรียนมีบทบาทในการเรียนรู้มากกว่าครูโดยการใช้เทคนิควิธีการจัดกิจกรรมที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้
3. ช่วยให้นักเรียนรับรู้ตนเองได้ตรงความเป็นจริง รู้ว่าตนเองคือใคร มีเป้าหมายของชีวิตอย่างไรทั้งในระยะสั้นและระยะยาว รู้ถึงความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ความต้องการ และค่านิยม
4. ยอมรับนักเรียนอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งถือเป็นขั้นตอนแรกของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน เพราะทำให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณเป็นที่ยอมรับของครูไม่ว่าจะเรียนเก่งหรือไม่ก็ตาม

5. พยายามให้นักเรียนปรับตน ตัวจริงกับตนตามที่คิดให้สอดคล้องกัน เพื่อให้สามารถปรับตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริง เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี เรียนรู้อย่างมีความสุข

2.6 การปฏิบัติตนของครูในการจัดกิจกรรมแนะแนว

เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมแนะแนวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และประสบผลสำเร็จ ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ มีหลักการที่ครูควรปฏิบัติตนในระหว่างการจัดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

2.6.1 เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นก่อน แล้วจึงแสดงความคิดเห็นตาม หรือแสดงความคิดเห็น ในกรณีไม่เห็นด้วย พร้อมเหตุผลประกอบ

2.6.2 ไม่ด่วนตัดสินคำตอบ หรือทัศนคติของนักเรียนว่าถูกหรือผิด แต่พยายามให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นด้วยเหตุผลของเขา เพราะคำตอบหรือทัศนคติของนักเรียนแต่ละคนย่อมถูกสำหรับเขา เขาย่อมมีเหตุผลในคำตอบหรือทัศนคติของเขา

2.6.3 ใช้อารมณ์ขัน หรือแสดงท่าทีด้วยการยิ้มแย้ม แจ่มใส เป็นมิตรทั้งคำพูด น้ำเสียง และท่าทาง

2.6.4 สังเกตและบันทึกการสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนในกลุ่มขณะจัดกิจกรรมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกและความรู้สึก

2.6.5 ฟังและสะท้อนความรู้สึกและเรื่องราว ความคิด ของคำตอบของนักเรียนแต่ละคน

2.6.6 ใช้คำพูดกระตุ้นให้เด็กคิด เพื่อแก้ปัญหาและหาคำตอบด้วยตนเองอย่างมีเหตุผลและประเมินด้วยความรู้สึกด้วย

2.6.7 กล่าวแสดงความรู้สึกชื่นชม พร้อมทั้งเหตุผล เมื่อนักเรียนกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือตอบคำถามได้ถูกต้อง

2.6.8 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทำงานกลุ่มร่วมกัน เน้นบรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตย ให้มีการเลือกประธานกลุ่ม เลขานุการกลุ่ม และให้แสดงความคิดเห็นด้วยการใช้เหตุผลจนได้ข้อยุติ

2.6.9 สะท้อนค่านิยมของนักเรียนจากคำตอบที่เป็นเหตุผลของนักเรียน

2.6.10 ถ้านักเรียนค้นหาคำตอบไม่ได้ หรือแก้ปัญหาบางอย่างไม่ได้ ครูอาจยกตัวอย่างคำตอบของตนนำทางได้

2.7 บรรยากาศในการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2545: 31–32) ได้กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และทำให้การเรียนรู้อันมีประสิทธิภาพ ครูควรสร้างบรรยากาศห้องเรียนให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการทำงาน ซึ่งบรรยากาศ มีลักษณะดังนี้

1. บรรยากาศที่ท้าทาย เป็นบรรยากาศที่กระตุ้นให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการทำงาน
2. บรรยากาศที่มีอิสระ เป็นบรรยากาศที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และยอมรับนับถือความสามารถของตนเอง คือ บรรยากาศที่มีอิสระ ผู้เรียนมีโอกาสที่จะเลือกสิ่งที่มีความหมาย และมีคุณค่าสำหรับตนเอง
3. บรรยากาศที่มีความอบอุ่น ความรู้สึกทางด้านจิตใจมีผลต่อความสำเร็จในการเรียน ดังนั้นการที่ครูมีความเข้าใจ เป็นมิตร ยอมรับ ตลอดจนให้ความช่วยเหลือ จะทำให้ผู้เรียนเกิดความอบอุ่น สบายใจอยากเข้าใกล้ ความรู้สึกนี้จะส่งผลต่อผู้เรียนที่จะเรียนรู้้อย่างมีความสุข
4. บรรยากาศที่มีการยอมรับนับถือ เป็นบรรยากาศที่ครูเห็นคุณค่าในตัวผู้เรียน เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง
5. บรรยากาศแห่งการควบคุม เป็นบรรยากาศที่มีวินัย แต่มีได้อยู่ภายใต้การควบคุมลงโทษ ครูจะต้องชี้แจงให้ผู้เรียนเข้าใจว่า เพราะเหตุใดจึงต้องทำสิ่งนี้ แต่ไม่ทำสิ่งนั้น และครูต้องคำนึงถึง การไม่ให้สิทธิพิเศษกับผู้เรียนบางคน เพราะทุกคนล้วนเป็นคนที่มีความสำคัญทั้งสิ้น
6. บรรยากาศแห่งความสำเร็จ เป็นสิ่งที่ครูควรสร้างให้เกิดขึ้นในชั้นเรียน ดังนั้น ครูจึงควรพูดถึงความสำเร็จมากกว่าพูดถึงความล้มเหลวของผู้เรียน ทั้งนี้เพราะคนเราเรียนรู้ว่าตนเอง มีความสามารถนั้นเกิดจากความสำเร็จ มิใช่จากความล้มเหลว
7. บรรยากาศแห่งความใกล้ชิด การเอาใจใส่ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ของอารมณ์ ความรู้สึก และความสามารถของผู้เรียน จะทำให้ผู้เรียนรู้สึกดีงาม มีชีวิตชีวา ตื่นตัว กระฉับกระเฉง และรู้สึกว่ามีคุณค่า เช่น การสัมผัส การมอง การสบตา การยิ้มให้ การแสดงออกทางสีหน้า การใช้คำพูด ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกมั่นใจและความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

2.8 ข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรมแนะแนว

- 2.8.1 การจัดกิจกรรมแนะแนวควรเป็นหน้าที่ของครูแนะแนวที่มีความรู้ความชำนาญ ในการจัดการแนะแนว และการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนโดยตรง เพราะครูแนะแนวส่วนใหญ่จะได้รับการฝึกอบรมให้มีความรู้และทักษะในการจัดกิจกรรมกลุ่มแบบต่าง ๆ เป็นอย่างดี
- 2.8.2 การจัดคาบเวลาเรียนในช่วงเวลาที่เหมาะสม ควรจัดช่วงก่อนพักกลางวัน หรือคาบสุดท้ายก่อนเลิกเรียน เพื่อจะได้ยืดเวลาตามความเหมาะสมเพียงพอโดยไม่กระทบคาบวิชาอื่น และเป็นกิจกรรมที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลางและเน้นการเรียนรู้จากการทำงานเป็นกลุ่ม
- 2.8.3 การจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรจัดตั้งคณะกรรมการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนวของโรงเรียนขึ้นแทนการใช้คู่มือแนะแนวของกรมวิชาการหรือของโรงเรียนอื่น ๆ เนื่องจากมักจะเป็นคู่มือแนะแนวที่มีขอบเขตการศึกษาแบบกว้าง ๆ อาจไม่เหมาะสมกับครูแนะแนว สภาพผู้เรียน หรือสภาพของโรงเรียน

2.8.4 การจัดสถานที่เรียน สถานที่ในการจัดกิจกรรมแนะแนวควรมีบริเวณกว้าง ห่างจากห้องอื่น เหมาะสมสำหรับจัดกิจกรรมกลุ่ม มีการวางแผนการใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว อย่างคุ้มค่า

2.8.5 การตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้ ครูแนะแนวต้องกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ไว้ล่วงหน้า และชัดเจนแน่นอน เพราะจะเป็นตัวกำหนดวิธีการจัดกิจกรรม กำหนดสื่อการเรียน และการประเมินผล เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวมุ่งต่อผลการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้นักเรียน ศรัทธาและเห็นคุณค่าของการแนะแนว

2.8.6 การจัดขอบข่ายเนื้อหาของกิจกรรมแนะแนว ครูต้องวางแผนล่วงหน้าว่า ต้องการให้นักเรียนมีความรู้ในเรื่องใดมากน้อยเพียงใด ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ และส่วนตัว โดยแต่ละด้านต้องมีความยืดหยุ่นของเนื้อหาที่เหมาะสมกับระดับชั้น วัย และความต้องการของนักเรียน

2.8.7 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จะต้องคำนึงถึงการแนะแนว หลักการให้บริการ สนเทศและหลักจิตวิทยาในการเรียนรู้ควบคู่กัน เพราะนักเรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ครู จะต้องยอมรับในเอกัตภาพของแต่ละคน และกระตุ้นให้นักเรียนได้เรียนรู้อย่างเต็มที่

ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรนำวิธีการจัดกิจกรรมแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสม กับเนื้อหาและนักเรียน โดยนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ เน้นการใช้ทักษะ กระบวนการต่าง ๆ และจะต้องวางแผนกิจกรรมแนะแนวให้ครบทั้งระบบจึงจะประสบความสำเร็จ เนื่องจากการจัดกิจกรรมแนะแนวในแต่ละวิธีต่างมีจุดมุ่งหมาย ขั้นตอน ที่จะช่วยให้นักเรียนเกิด ความรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

2.8.8 การจัดสื่อที่ใช้ในกิจกรรมแนะแนว ควรมีการจัดซื้อและจัดทำสื่อที่ใช้ในการ จัดกิจกรรมแนะแนวอย่างถาวร รวมทั้งสำรวจสื่อต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ได้เป็นอย่างดี

2.8.9 การวัดและการประเมินผล ครูแนะแนวควรกำหนดวิธีการประเมินผลที่เน้น ให้นักเรียนเห็นคุณค่าของวิชาที่มีต่อตนเอง การวัดผลประเมินผลควรดูที่ผลของพฤติกรรมที่ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ถ้าพบว่านักเรียนคนใดมีปัญหาจะได้หาทางช่วยเหลือแก้ไขได้ทัน่วงที่

2.9 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็น นวัตกรรมทางการศึกษาในรูปแบบหนึ่ง ของกิจกรรมแนะ แนว โดยมีการใช้ชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมการแนะแนว ชุดการสอน และชุดการแนะแนว เป็นต้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้คำ ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว ได้มีนักการศึกษา และนักจิตวิทยาหลายท่าน ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ยุพดี ปิคตะคุ (2537: 7) ชุดการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมี ระบบประกอบด้วย 2 ส่วน คือ คู่มือครู และโปรแกรมกิจกรรม โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การ

อภิปราย การรายงานเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การแก้ปัญหาพร้อมทั้ง มีอุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบ ได้แก่ วัสดุทัศน แผนภูมิ แผ่นภาพแผ่นโปสเตอร์ ฯลฯ เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมตามวัตถุประสงค์

มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539: 9) ชุติการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ เพื่อใช้ประกอบการสอน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. คู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีการใช้ และเครื่องมือวัด ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการเรียน

2. โปรแกรมกิจกรรม เรื่อง ทัศนคติต่อการเรียน ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์ และการประเมินผล

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541: 223) ชุติการแนะแนว คือ โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่อง มีอุปกรณ์ในรูปของสื่อประสมที่จัดขึ้น สำหรับการเรียนตามหัวข้อ เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรม บัตรรายการต่าง ๆ แบบฝึกหัดและแบบประเมินผล บรรจรรวมกันไว้ในกล่องเป็นชุด อาจใช้ศึกษาเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มแบบศูนย์การเรียน หรือใช้ประกอบการบรรยายของครู

สายพิณ ช่างไม้ (2544: 24) ชุติการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ซึ่งใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม การรายงานเป็นรายบุคคล เกม และกรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งอุปกรณ์การสอนที่ใช้เป็นสื่อประสม ได้แก่ เอกสาร แผ่นภาพ แผนภูมิ และแผ่นโปสเตอร์ ซึ่งประกอบด้วยส่วนสำคัญ คือ คู่มือครู และโปรแกรมการสอน

จากความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวข้างต้น สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์และ กิจกรรม ซึ่งจัดทำในลักษณะของสื่อประสม ประกอบไปด้วย คู่มือครู และโปรแกรมกิจกรรมโดยใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ตลอดจนการใช้สื่อและอุปกรณ์ที่สอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อหาหรือกิจกรรม

2.10 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541: 223) กล่าวถึงประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1. ส่งผลให้เกิดประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาการขาดแคลนครูแนะแนว
2. ช่วยแบ่งเบาภาระครูแนะแนว
3. ช่วยให้ครูแนะแนวมีความสะดวกสามารถจัดกิจกรรมได้ครบตามหลักสูตร ครูมองเห็นพัฒนาการของนักเรียนแต่ละคน ช่วยให้กระบวนการจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. นักเรียนสามารถแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้น กล้าแสดงความคิดเห็น มีความรับผิดชอบ รู้จักการทำงานเป็นหมู่คณะ

2.11 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นการสร้างเครื่องมือเพื่อใช้รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ของนักเรียนซึ่งจะช่วยให้สามารถพัฒนาทักษะความสามารถของนักเรียนให้ได้เต็มตามศักยภาพ รวมทั้งช่วยป้องกันและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น อัมพร ชนะทอง (2546 : 49) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวสรุปได้ดังนี้

- 1) กำหนดหมวดหมู่ เนื้อหา และประสบการณ์
- 2) แบ่งย่อยเนื้อหาเป็นกิจกรรม เป็นหมวดย่อย
- 3) กำหนดหัวเรื่องในแต่ละกิจกรรม
- 4) กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง จากนั้นกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- 5) กำหนดการประเมินผล ให้ตรงกับวัตถุประสงค์
- 6) เลือกและจัดทำสื่อการสอนให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง และวัตถุประสงค์

2.12 เทคนิคที่ใช้ในชุดกิจกรรมแนะแนว

1) เทคนิคแม่แบบ

เทคนิคแม่แบบ เป็น วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรม ตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ ของตัวแบบ แล้วทำให้นักเรียนเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

- (1) ชี้นำ เป็นขั้นการนำเสนอแม่แบบ โดยสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องที่ต้องการให้นักเรียนสังเกตในครั้งนั้นๆ
- (2) ชี้นำเสนอแม่แบบ เป็นขั้นของการเสนอเรื่องราวของแม่แบบ ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ โดยการฉายวีดิทัศน์ และให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สังเกต เพื่อให้เกิดความคิดที่เลียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ
- (3) ชี้นำสรุป เป็นขั้นที่ให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมแม่แบบ แล้วผู้ดำเนินกิจกรรมได้สรุปเพิ่มเติม

2) เทคนิคบทบาทสมมติ

บุญตา ยิ้มน้อย (2536: 6) กล่าวว่า เทคนิคบทบาทสมมติ หมายถึง กิจกรรมการแสดงของนักเรียนตามบทบาทในสถานการณ์ที่กำหนดให้ผู้เรียนแสดงออกตามความคิดของตนเอง ว่าควรจะเป็นอย่างไร โดยไม่มีการฝึกซ้อมมาก่อน และถือเอาการแสดงออกทั้งความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นข้ออภิปราย แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ เป็นขั้นให้ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อเป็นการปูพื้นฐานให้นักเรียนมีความเข้าใจตรงกันในเรื่องที่จะเรียน
2. ขั้นแสดง เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนอาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติ โดยจัดเตรียมสถานที่ ผู้สังเกตการณ์ จากนั้นจึงเริ่มแสดงและหยุดการแสดง
3. ขั้นอภิปราย เป็นขั้นที่ผู้แสดง และผู้สังเกตการณ์แสดงความรู้สึก และความคิดเห็นโดยเน้นเหตุผล และความรู้สึก
4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม เป็นขั้นที่ให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติม ตามข้อเสนอแนะของกลุ่มซึ่งเป็นบทบาทที่สอดคล้องตามจุดมุ่งหมาย
5. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป เป็นขั้นที่ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยกันสรุป แล้วผู้ดำเนินกิจกรรมได้สรุปเพิ่มเติม

3) เทคนิคกรณีตัวอย่าง

อัจฉิมา จินวาลา (2535: 8) กล่าวว่า เทคนิคกรณีตัวอย่างหมายถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยการนำ กรณีเรื่องราวปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง หรือมีส่วนใกล้เคียงกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันมาปรับในส่วนของตัวบุคคล เหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อมเพื่อให้สอดคล้องกับเรื่องที่ต้องการพัฒนา แล้วเสนอเป็นตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษา แล้วตั้งประเด็นปัญหาให้นักเรียนได้อภิปราย แสดงความคิดเห็นร่วมกัน เป็นการเสริมสร้างให้นักเรียนมีพัฒนาการ และทักษะในเรื่อง การคิด วิเคราะห์ตัดสินใจ การให้เหตุผล และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ เป็นขั้นตอนการบอกวัตถุประสงค์ให้นักเรียนได้เรียนรู้
2. ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นตอนนำเสนอกรณีตัวอย่างให้นักเรียนศึกษา พร้อมทั้งตั้งคำถาม หรือประเด็นเพื่อให้นักเรียนได้อภิปรายร่วมกัน
3. ขั้นสรุป เป็นขั้นให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน และผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม

4) เทคนิคสถานการณ์จำลอง

ณัฐภา ระกำพล (2535: 8) กล่าวว่า เทคนิคสถานการณ์จำลอง หมายถึง การจัดสภาพแวดล้อมให้ใกล้เคียง หรือเลียนแบบสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในห้องเรียนให้มากที่สุด เพื่อให้ผู้เรียนได้เผชิญกับสถานการณ์ด้วยตนเอง โดยการปฏิบัติ แสดงและออกความคิดเห็น ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจ มีความรู้สึกร่วมต่อเหตุการณ์ได้ดี และสามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติจริงต่อไป โดยขั้นตอนการใช้สถานการณ์จำลอง ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ เป็นขั้นตอนการบอกวัตถุประสงค์ของการทดลองในแต่ละครั้งให้นักเรียนทราบ และเตรียมอาสาสมัครที่จะแสดงบทบาท

2. **ขั้นดำเนินกิจกรรม** เป็นขั้นตอนที่นักเรียนอาสาสมัครแสดงบทบาทไปตามลำดับเหตุการณ์ที่จัดเตรียมไว้
3. **ขั้นวิเคราะห์และการอภิปรายผล** เป็นขั้นตอนหลังกิจกรรมสิ้นสุดลง โดยให้นักเรียนทบทวน และวิเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม โดยเน้นที่กระบวนการและบรรยากาศของการแสดง
4. **ขั้นสรุป** เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แล้วช่วยกันสรุป และผู้ดำเนินกิจกรรมได้สรุปเพิ่มเติม

5) เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม

พुरुชาติ เพชรสถิต (2535: 7) กล่าวว่า เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ทำให้สมาชิกในกลุ่ม สนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารความคิดเห็นในสถานการณ์ที่กำหนดให้ เพื่อพิจารณาข้อตกลงที่จะแก้ปัญหาในเรื่องนั้น ๆ ด้วยหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีขั้นตอนในการอภิปรายกลุ่ม ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการ** เป็นขั้นตอนการบอกวัตถุประสงค์ให้นักเรียนทราบ และให้นักเรียนเลือกหัวหน้ากลุ่มและเลขานุการกลุ่ม
2. **ขั้นดำเนินกิจกรรม** เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อที่กำหนด โดยมีหัวหน้ากลุ่มดำเนินการอภิปราย และมีเลขานุการกลุ่มเป็นผู้บันทึก
3. **ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล** เป็นขั้นตอนที่ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปรายกลุ่ม และสรุปหน้าชั้นเรียน
4. **ขั้นสรุป** เป็นขั้นตอนที่นักเรียนและผู้ดำเนินกิจกรรมได้ร่วมกันสรุปผลการอภิปรายอีกครั้ง

6) เทคนิคเกม

ปนัดดา ยิ้มสกุล (2538: 8) กล่าวว่า เทคนิคเกม หมายถึง วิธีการอย่างหนึ่งที่ให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลง หรือกติกาอย่างที่กำหนดไว้ โดยนักเรียนจะต้องตัดสินใจ ทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ ชนะ เป็นการช่วยให้นักเรียนวิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ และช่วยให้นักเรียนเกิดความสุขสนาน แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นการมีส่วนร่วม** เป็นขั้นตอนการแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม แจกอุปกรณ์อธิบายกติกาการเล่น พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม เพื่อความเข้าใจ และให้สัญญาณเริ่มการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน

2. **ขั้นวิเคราะห์** เป็นขั้นตอนการให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อที่กำหนด แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปราย ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยซักถาม และ เชื่อมโยงเรื่องต่าง ๆ

3. **ขั้นสรุป และประยุกต์หลักการ** เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายที่ตั้ง และการเข้าร่วมกิจกรรม

4. **ขั้นประเมิน** เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม

3. วรรณกรรมเกี่ยวกับเด็กด้อยโอกาส

3.1 ความหมายเด็กด้อยโอกาส

ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายเกี่ยวกับเด็กด้อยโอกาส ดังนี้ องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF, 1989 อ้างถึงใน สุนันท์ เหมะธูลินทร์ 2552: 6) เด็กด้อยโอกาส หมายถึง เด็กซึ่งอยู่ในสภาพที่เป็นปัญหาของสังคม เช่นเด็กพิการ เด็กที่มาจากครอบครัวที่ยากจน เด็กที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกลหรือในชุมชนแออัด เด็กที่ต้องอพยพย้ายถิ่นตามพ่อแม่ ความด้อยโอกาสของเด็กเหล่านี้ครอบคลุมทั้งเรื่องการศึกษา สภาพแวดล้อม ภาษา วัฒนธรรม และโอกาสในการได้รับการบริการ

วิลโล อิมส์ราญ (2543: 59) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับเด็กด้อยโอกาสไว้ว่า เป็นเด็กที่อยู่ในสภาวะยากลำบาก ซึ่งเสียเปรียบ และขาดโอกาสที่จะได้รับการพัฒนาตามวัย ซึ่งอยู่ในชนบทห่างไกล เป็นท้องถิ่นกันดาร ขาดเส้นทางคมนาคมที่สะดวก ปลอดภัย ไม่มีระบบสาธารณสุขูปโภค ตลอดจนชลประทาน ครอบครัวรายได้ต่ำไม่แน่นอน

จุฑารัตน์ เปลวทอง (2551: 4) ได้กล่าวถึงเด็กด้อยโอกาสไว้ว่า เป็นกลุ่มเด็กที่ประสบปัญหาต่างๆ หรืออยู่ในสภาพที่ด้อยกว่าเด็กโดยทั่วไป และต้องการความช่วยเหลือจากสังคม เป็นกรณีพิเศษ ได้แก่ ยากจน เด็กถูกทอดทิ้ง

ชนานาด วิลโลรัตน์ (2551: 9-10) ได้ให้นิยามเกี่ยวกับเด็กด้อยโอกาสไว้ว่า เป็นเด็กที่อยู่ในสภาวะยากลำบาก ไม่ได้ได้รับการศึกษาตามสมควรแก่วัย ขาดโอกาสที่จะได้รับบริการขั้นพื้นฐานจากรัฐ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมต่อการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการกระทำผิดหรือถูกใช้เป็นเครื่องมือในทางมิชอบถูกละเลยและขาดความเอาใจใส่จากสังคมและครอบครัว

จากความหมายของเด็กด้อยโอกาสที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่าเป็นเด็กที่อยู่ในสภาพที่เป็นปัญหาของสังคม ขาดโอกาสที่จะได้รับบริการขั้นพื้นฐานจากรัฐ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมต่อการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการกระทำผิดหรือถูกใช้เป็นเครื่องมือในทางมิชอบถูกละเลยและขาดความเอาใจใส่จากสังคมและครอบครัว อยู่ในสภาพที่ด้อยกว่าเด็กโดยทั่วไป และต้องการความช่วยเหลือจากสังคมเป็นกรณีพิเศษ

3.2 ประเภทของเด็กด้อยโอกาส

กระทรวงศึกษาธิการ (2546: 18) กำหนด ประเภทเด็กด้อยโอกาส ออกเป็น 10 ประเภท ประกอบด้วย

1. เด็กยากจน (มากเป็นพิเศษ) หมายถึง เด็กซึ่งเป็นบุตรหลานของคนยากจนที่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ (ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยไม่เกิน 20,000 บาทต่อปี) ครอบครัวอยู่รวมกันหลายคน ขาดแคลนปัจจัยพื้นฐาน มีชีวิตอยู่อย่างยากลำบากรวมถึงเด็กในแหล่งชุมชนแออัดหรือบุตรของกรรมกรก่อสร้างหรือเด็กจากครอบครัวที่อยู่ในถิ่นทุรกันดารห่างไกลที่ขาดโอกาสที่จะได้รับการศึกษาและบริการอื่น ๆ
2. เด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด หมายถึง เด็กที่ติดสารระเหยหรือยาเสพติดให้โทษหรือเด็กกลุ่มเสี่ยงต่อการถูกชักนำ ให้ประพฤติดนไม่เหมาะสมเกี่ยวข้องกับกลุ่มมิจฉาชีพผู้มีอิทธิพล หรือบุคคลที่แสวงหาผลประโยชน์จากการประกอบอาชีพผิดกฎหมายเป็นเด็กด้อยโอกาสที่มีแนวโน้มสูงต่อการก่อปัญหาในสังคม
3. เด็กที่ถูกทอดทิ้ง หมายถึง เด็กที่มารดาคลอดทิ้งไว้ในโรงพยาบาล หรือตามสถานที่ต่าง ๆ รวมไปถึงเด็กที่พ่อแม่ปล่อยให้หิวโหยมีชีวิตอยู่ลำพัง หรือกับบุคคลอื่น โดยไม่ได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ทั้งนี้ อาจมีสาเหตุมาจากปัญหาการหย่าร้างหรือครอบครัวแตกแยก มีสภาพชีวิตอยู่ท่ามกลางความสับสนขาดความรักความอบอุ่น ตลอดถึงเด็กที่ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดูอันเนื่องมาจากสาเหตุอื่น
4. เด็กที่ถูกทำร้ายทารุณ หมายถึง เด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางร่างกาย ทางเพศ หรือทางจิตใจ มีชีวิตอยู่อย่างไม่เป็นสุข ระวัง หวาดกลัว เนื่องจากถูกทำร้ายทารุณถูกบีบบังคับกดดันจากพ่อแม่ หรือผู้ปกครองซึ่งมีสภาพจิตใจหรืออารมณ์ไม่เป็นปกติ หรือถูกล่วงละเมิดทางเพศในลักษณะต่าง จากบุคคลที่อยู่ใกล้ตัว
5. เด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์หรือโรคติดต่อร้ายแรงที่สังคมรังเกียจหมายถึงเด็กที่ติดเชื้อเอดส์ หรือมีพ่อแม่เจ็บป่วยด้วยโรคเอดส์ เป็นเด็กที่มักจะถูกมองอย่างรังเกียจจนไม่สามารถเข้ารับการศึกษ หรือบริการอื่น ๆ ร่วมกับเด็กปกติทั่วไปได้
6. เด็กในชนกลุ่มน้อย หมายถึง เด็กที่เป็นบุตรหลานของบุคคลที่มีวัฒนธรรมแตกต่างไปจากประชาชน ส่วนใหญ่ของประเทศ มีปัญหาเกี่ยวกับการถือสัญชาติไทย จนเป็นสาเหตุให้

ไม่มีโอกาสได้รับการศึกษาหรือบริการอื่น ๆ ส่วนใหญ่อพยพเข้ามาตั้งหลักแหล่งอยู่ตามบริเวณแนวชายแดนของประเทศไทย

7. เด็กเร่ร่อน หมายถึง เด็กที่ไม่มีที่อยู่อาศัยพักพิงเป็นหลักแหล่งแน่นอน ดำรงชีวิตอยู่อย่างไร้ทิศทางขาดปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เสี่ยงต่อการประสบอันตรายและปัญหาสังคม

8. เด็กถูกบังคับให้ขายแรงงาน หรือแรงงานเด็ก หมายถึง เด็กที่ต้องทำงานหรือถูกบังคับให้ใช้แรงงานหรือหารายได้ด้วยการขายแรงงาน ก่อนถึงวัยอันสมควร ถูกเอารัดเอาเปรียบจากนายจ้างจนไม่มีโอกาสได้รับการพัฒนาให้เติบโตตามหลักพัฒนาการอันเหมาะสมกับวัย

9. เด็กที่อยู่ในธุรกิจทางเพศหรือโสเภณีเด็ก หมายถึง เด็กที่มีความสมัครใจหรือถูกบังคับล่อลวงให้ขายบริการทางเพศ หรือถูกชักจูงให้ต้องตกอยู่ในสภาพเสี่ยงต่อการประกอบอาชีพขายบริการทางเพศ

10. เด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน หมายถึง เด็กที่กระทำความผิดและถูกควบคุมอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนตาม กฎหมายตลอดถึงเด็กหญิงที่ตั้งครรภ์นอกสมรส ซึ่งมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น การทำแท้ง การฆ่าตัวตาย การทอดทิ้งทารก

3.3 แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องสิทธิเด็ก

เด็กเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของโลกในอนาคต หากไม่ได้รับการป้องกัน คุ้มครอง และพัฒนาแล้ว เมื่อเจริญเติบโตขึ้นย่อมสร้างปัญหามานานัปการแก่สังคมโลกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กได้กำหนดสิทธิเด็กไว้ 4 ประการ ได้แก่

3.3.1 สิทธิที่จะมีชีวิต หมายถึง สิทธิในการมีชีวิตและสิทธิที่ได้รับการดูแลทางสุขภาพอนามัยตามมาตรฐานสูงสุด เช่น ให้โภชนาการที่ดี ให้ความรักและเอาใจใส่จากครอบครัว ด้านสุขภาพให้ทักษะชีวิตที่ถูกต้องและการเลี้ยงดู

3.3.2 สิทธิที่จะได้รับการปกป้อง หมายถึง สิทธิที่จะได้รับการปกป้องคุ้มครองจากการล่วงละเมิด การทำร้าย การทอดทิ้ง เด็กไม่มีครอบครัว เด็กอพยพ การเลือกปฏิบัติ การกลั่นแกล้งรังแก ความเป็นส่วนตัว เด็กพิการ เด็กไม่มีสถานะทางทะเบียน (ไม่ได้แจ้งเกิด หรือไร้สัญชาติ) แรงงานเด็ก การขายเคลื่อนย้ายและลักพาตัว การเอารัดเอาเปรียบเด็ก

3.3.3 สิทธิที่จะได้รับการพัฒนา หมายถึง สิทธิที่จะได้เล่นพักผ่อน ได้รับการศึกษา ทั้งในและนอกระบบโรงเรียนที่เหมาะสมกับร่างกาย สติปัญญา จิตใจ ศีลธรรม และสังคม เช่น การได้รับข่าวสารการพัฒนาสุขภาพร่างกาย สิทธิที่จะเป็นผู้รับฟัง

3.3.4 สิทธิที่จะมีส่วนร่วม หมายถึง สิทธิในการแสดงความคิดเห็นในทุก ๆ เรื่องที่มีผลกระทบต่อเด็ก การเปิดโอกาสให้เด็กมีบทบาทในชุมชน การแสดงทักษะของเด็ก เสรีภาพในการติดต่อ

จากสิทธิของเด็กข้างต้น ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการที่ต้องดูแล
คุ้มครองช่วยเหลือ และพัฒนาเด็กให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี พึ่งพาตนเองได้ มีส่วนร่วมกับชุมชนและสังคม
เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการที่เหมาะสมเจริญเติบโตตามวัย มีสภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี และเติบโตขึ้นเป็น
พลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไปในอนาคต แต่จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางสังคมเศรษฐกิจ
และวัฒนธรรม มีผลกระทบต่อวิถีชีวิต ทำให้เกิดการปรับตัวไม่ทัน มีปัญหาต่างๆ ของสังคมอย่าง
มากมาย อาทิเช่น ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ปัญหาความยากจน
 เป็นต้น ซึ่งแต่ละปัญหาส่งผลกระทบต่อเด็กอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น เกิดลักษณะสภาพปัญหาของเด็กที่
ขาดโอกาสไม่ได้รับการพัฒนาให้มีชีวิตที่ดีและเหมาะสม

3.4 สถานการณ์และสภาพปัญหาเด็กด้อยโอกาสในปัจจุบัน

3.4.1 สถานการณ์เด็กด้อยโอกาสในปัจจุบัน

1) จำนวนเด็กด้อยโอกาสระดับอนุบาลถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตารางที่ 2.1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนด้อยโอกาสตั้งแต่ระดับอนุบาล ถึงระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลาย และ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2548-2552

การศึกษา	จำนวนนักเรียน ทั้งประเทศ (คน)	จำนวนนักเรียน ด้อยโอกาส (คน)	ร้อยละ
2548	8,697,983	2,793,338	32.11
2549	8,513,828	3,075,341	36.12
2550	8,334,128	1,906,528	22.88
2551	8,025,702	2,706,602	33.72
2552	7,894,875	3,183,001	40.32

(ข้อมูล ณ วันที่ 25 พฤศจิกายน 2553)

ที่มา: กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (ONLINE: 2556) “สถานการณ์นักเรียนด้อย
โอกาส”

จากตารางที่ 2.1 จำนวนนักเรียนด้อยโอกาสตั้งแต่ปีการศึกษา 2548-2552 จำนวนนักเรียนด้อยโอกาส มีแนวโน้มสูงขึ้น และปีการศึกษา 2552 มีจำนวน 3,183,001 คน คิดเป็นร้อยละ 40.32

2) จำนวนเด็กด้อยโอกาสตามประเภทความด้อยโอกาส

ตารางที่ 2.2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนด้อยโอกาส จำแนกตามประเภทความด้อยโอกาส และเพศ รวมทั้งประเทศ ปีการศึกษา 2552

ประเภทความด้อยโอกาส	รวมทั้งประเทศ					ร้อยละของทั้งหมด
	ชาย		หญิง		รวม	
	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ		
รวม	1,642,187	100.00	1,540,814	100.00	3,183,101	100.00
เด็กถูกบังคับให้ขายแรงงาน	187	0.01	210	0.01	397	0.01
เด็กอยู่ในธุรกิจทางเพศ	484	0.03	547	0.04	1,031	0.03
เด็กถูกทอดทิ้ง	46,093	2.81	42,637	2.77	88,730	2.79
เด็กในสถานพินิจ	257	0.02	132	0.01	389	0.01
เด็กเร่ร่อน	960	0.06	789	0.05	1,749	0.05
ผลกระทบจากโรคเอดส์	3,707	0.23	3,432	0.22	7,139	0.22
ชนกลุ่มน้อย	21,877	1.33	20,979	1.36	42,856	1.35
เด็กที่ถูกทำร้าย	986	0.06	1,061	0.07	2,047	0.06
เด็กยากจน	1,537,858	93.65	1,440,912	93.52	2,978,770	93.58
เด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิต	753	0.05	299	0.02	1,052	0.03
อื่นๆ	29,025	1.77	29,816	1.94	58,841	1.85

(ข้อมูล ณ วันที่ 25 พฤศจิกายน 2553)

ที่มา: กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (ONLINE: 2556) “สถานการณ์นักเรียนด้อยโอกาส”

จากตารางที่ 2.2 จำนวนนักเรียนด้อยโอกาสเกือบทุกประเภทมีจำนวนเพศชายมีจำนวนมากกว่าเพศหญิง ยกเว้นแต่เด็กถูกบังคับให้ขายแรงงาน เด็กอยู่ในธุรกิจทางเพศ

จะขาดโอกาสทางการศึกษา เสี่ยงต่อการถูกล่อลวงไปค้ามนุษย์ ขาดสิทธิทางการรักษาพยาบาล และไม่สามารถเดินทางไกลได้ เพราะไม่ได้รับการรับรองสิทธิการเป็นพลเมือง

3. ลูกของแรงงานต่างด้าว มีจำนวน 250,000 คน ปัญหาสำคัญของเด็กในกลุ่มนี้คือ ขาดโอกาสทางการศึกษา เนื่องจากต้องอพยพตามผู้ปกครองเข้ามาทำงาน และเป็นกลุ่มที่ต้องเป็นแรงงานเด็ก จึงไม่มีเวลาเรียนในระบบโรงเรียนปกติ ความต้องการของเด็กกลุ่มนี้จึงต้องการการศึกษารูปแบบพิเศษ บนพื้นฐานของความต้องการให้การศึกษาที่มีคุณภาพเหมาะสมกับวิถีชีวิต รวมถึงการอยู่ร่วมกันอย่างสันติและส่งเสริมยอมรับในความหลากหลายทางวัฒนธรรม

4. เด็กติดเชื้อเอชไอวี มีจำนวน 50,000 คน ซึ่งติดเชื้อเอชไอวีจากพ่อแม่ จึงมีจำนวนไม่น้อยที่เป็นทั้งเด็กกำพร้าและติดเชื้อเอชไอวี จึงต้องเผชิญกับปัญหาทางสุขภาพ ขาดการยอมรับจากสังคมทำให้ผู้ป่วยเข้าไม่ถึงบริการด้านสุขภาพ การส่งต่อของเด็กระหว่างองค์กรไม่เป็นความลับ และเด็กที่ป่วยไม่สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวได้

5. เด็กกำพร้าถูกทอดทิ้ง มีจำนวน 88,730 คน ซึ่งถูกทอดทิ้งตามโรงพยาบาล สถานรับเลี้ยงเด็ก และที่สาธารณะ โดยมีสาเหตุจากแม่ที่อยู่ในวัยเรียน และแม่ที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกได้ เด็กในกลุ่มนี้นอกจากต้องการโอกาสทางการศึกษา ต้องการความรักความเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพื่อให้เด็กสามารถปรับตัวกับสังคมได้

6. เด็กถูกบังคับใช้แรงงาน โดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีที่ถูกบังคับเป็นแรงงานอย่างผิดกฎหมาย มีจำนวน 10,000 คน ซึ่งมีจำนวนมากที่ยังไม่เข้าถึงระบบการคุ้มครองของกฎหมายและบริการทางสังคม เด็กในกลุ่มนี้ต้องการ ความช่วยเหลือทั้งทางสุขภาพ จิตใจ และโอกาสกลับสู่ระบบการศึกษา การมีงานทำที่มั่นคงเพื่อหนีความยากจนในอนาคต

7. เด็กถูกบังคับให้ค้าประเวณี รวมถึงเด็กที่ทำงานในสถานบริการ โดยมีเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ที่เข้าสู่การค้าประเวณี ไม่ต่ำกว่า 25,000 คน ความต้องการของเด็กกลุ่มนี้คือ ความช่วยเหลือทั้งทางสุขภาพ จิตใจ โอกาสทางการศึกษา รวมถึงกลไกทางสังคมและชุมชนในการให้กำลังใจ เพื่อฟื้นฟูจิตใจ ปลุกจิตสำนึกให้รักศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ การฝึกฝนอาชีพให้มีงานทำ

8. เด็กติดยา มีจำนวน 10,000 คน โดยกระจายอยู่ในเขตกรุงเทพฯ และเมืองใหญ่ รวมถึงพื้นที่ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ความต้องการของเด็กกลุ่มนี้คือการฟื้นฟูสภาพร่างกาย สมอง การเยียวยาจิตใจและคืนความมั่นใจในการกลับสู่สังคม/ชุมชน ตลอดจนความต้องการการศึกษาทั้งสายสามัญและสายอาชีพ

9. เด็กยากจนพิเศษ หรือเด็กที่ครอบครัวมีรายได้รวมกันไม่เกิน 20,000 บาท/ปี มีจำนวน 2,978,770 คน เด็กในกลุ่มนี้ต้องการการสนับสนุนโอกาสทางการศึกษาที่มีคุณภาพ ตั้งแต่ปฐมวัยจนถึงขั้นสูงสุดตามศักยภาพ

10. เด็กที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล ถิ่นทุรกันดาร มีจำนวน 160,000 คน โดยพบว่า เด็กกลุ่มนี้ต้องการการสนับสนุนโอกาสทางการศึกษาที่มีคุณภาพตั้งแต่ปฐมวัยจนถึงขั้นสูงสุดตามศักยภาพเช่นกัน

11. เด็กออทิสติก เด็กที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ (Learning Disability : LD) เด็กสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorder : ADHD) มีจำนวนถึง 2,500,000 คน หรือประมาณ 1 ใน 5 ของเด็กในวัยเรียนในระดับชั้นอนุบาลถึงมัธยม (3-18 ปี) เด็กในกลุ่มนี้จึงมีความต้องการเฉพาะทั้งในด้านการเลี้ยงดูในครอบครัวและการให้การศึกษาของโรงเรียน ที่ต้องมีการจัดระบบคัดกรอง วินิจฉัย และดูแลอย่างเหมาะสม

3.4.2 สภาพปัญหาเด็กด้อยโอกาสในปัจจุบัน

เด็กด้อยโอกาสเป็นเด็กที่ไม่ได้รับการพัฒนาในด้านต่าง ๆ (อนันต์ อุ้นแก้ว 2544 อ้างถึงใน ฐิชาธิศม์ พะยอมยงค์ 2554: 28) ทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ จิตใจที่เหมาะสม และยังขาดโอกาสทางการศึกษา เสี่ยงต่อการเสพติด การติดเชื้อเอชไอวี การกระทำผิดทางกฎหมาย มีปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และรวมไปถึงการขาดทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้เด็กเหล่านี้ต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ดังนี้ (สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน ONLINE: 2556)

1. ปัญหาการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตด้วยโรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน โรคติดต่อที่สำคัญ และไม่สำคัญ รวมทั้งโรคติดต่อทางกรรมพันธุ์ เช่น โรคคอตีบ ไอกรน โปลิโอ วัณโรค กามโรค ฯลฯ รวมทั้งบาดเจ็บล้มตายที่เกิดจากอุบัติเหตุต่าง ๆ

2. ปัญหาด้านการตกเป็นเหยื่อผู้ถูกระงับจากสังคม เช่น ถูกสังคมรังเกียจ ถูกคุกคาม และถูกเอารัดเอาเปรียบ เป็นต้น ทำให้มีสภาพจิตใจไม่ปกติสุข ขาดความอบอุ่น มีความเครียด เก็บกด มีจิตใจอ่อนแอ มีอาการทางจิตประสาท เอาแต่ใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองต่ำ ไม่เชื่อค่อยเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ชอบเก็บตัว มีความวิตกกังวลสูงไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยาก มีความยุ่งยากในการแก้ไขปัญหา ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ และมักตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนอื่น จึงมักมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไป

3. ปัญหาด้านสติปัญญา เป็นความสามารถด้านการศึกษาพบว่าเด็กด้อยโอกาสมีพัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์และสังคมไม่เหมาะสม อันเนื่องจากการไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ครอบครัวแตกแยก อยู่ในพื้นที่ห่างไกลความเจริญ ฐานะยากจน จึงไม่ได้รับการเตรียมตัวในการเข้ารับการศึกษาจึงมักมีการออกจากโรงเรียนกลางคัน

จากข้อมูลข้างต้นเด็กต้องได้รับการดูแล และช่วยเหลือทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ แม้ปัจจุบันจะมีหน่วยงานต่าง ๆ เข้ามาช่วยดูแลและพัฒนาเพื่อให้เด็กเป็นคนดีมีคุณธรรม มีทักษะดำรงชีวิตสามารถ

พึ่งตนเองได้ มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ แต่เนื่องจากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาเคยได้รับผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และความรู้ความสามารถ จึงทำให้เด็กเหล่านี้มักจะไม่สามารถเผชิญปัญหา หรือป้องกันแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากการขาดทักษะการปรับตัว การไม่เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ขาดทักษะการคิดการตัดสินใจ หลงเชื่อต่อสื่อที่มากระตุ้นได้ง่าย มีการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะกลุ่มเด็กด้อยโอกาสที่กำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่น

3.5 แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของเด็กด้อยโอกาส

ลูอีลา (Luella Cole, 1956 อ้างถึงใน นิภา นิรายน 2530: 76-77) ได้กล่าวเกี่ยวกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์(Basic Human Need) ไว้ ดังนี้

1. ความต้องการได้รับการตอบสนองทางร่างกาย ได้แก่ ความต้องการที่จะดำรงชีวิต หนีอันตราย ผ่อนคลายอารมณ์ หลีกเลี่ยงการเจ็บป่วย และเอาชนะข้อบกพร่องของร่างกาย
2. ความต้องการส่วนบุคคล ได้แก่ ความต้องการที่จะเจริญเติบโต เป็นคนปกติธรรมดา มีทรัพย์สินสมบัติของตนเอง เอาชนะอุปสรรคต่างๆ การได้รับความรัก ความอบอุ่นใจและปลอดภัย หลีกเลี่ยงการถูกตำหนิ การแสดงออก แสวงหาสิ่งที่ตื่นเต้นในชีวิต หาทางระบายความรู้สึกทางเพศ ความเป็นอิสระเสรี
3. ความต้องการทางสังคม ได้แก่ ความต้องการเพื่อน เป็นที่นิยมชมชอบ เป็นผู้นำ จะทำตามผู้นำ ควบคุมผู้อื่น ปกป้องคุ้มครองผู้อื่น เลียนแบบผู้อื่น มีชื่อเสียง ได้รับคำชมเชยกย่องจากผู้อื่น การบีบบังคับ และการขัดขวางผู้อื่น
4. ความต้องการทางสติปัญญา ได้แก่ ความต้องการที่จะคิด การแสวงหาข้อเท็จจริง คิดหาคำอธิบาย การเชื่อมโยง และตีความข้อเท็จจริง การวางโครงการต่างๆ การทำงานให้บรรลุเป้าหมาย และเชื่อในบางอย่างที่อยู่นอกตัว

และจากแนวคิดของมาสโลว์(Maslow, 1970 อ้างถึงใน วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา 2555: 33) ได้กล่าวเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ไว้ว่ามนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองทางร่างกาย ความปลอดภัย ได้รับความรักและการยอมรับ ความต้องการเห็นคุณค่าในตน และความต้องการบรรลุในศักยภาพสมบูรณ์แห่งตน ตามลำดับขั้น ซึ่งความต้องการเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้เกิดมีบุคลิกภาพที่ดี เห็นคุณค่าในตนเอง ปรับตัวได้ต่อสถานการณ์ แต่เมื่อพิจารณาสภาพชีวิตของเด็กด้อยโอกาสส่วนใหญ่พบว่าไม่ได้รับการตอบสนองในขั้นที่ 1 2 3 จึงทำให้เด็กด้อยโอกาสส่วนใหญ่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ มีปัญหาด้านอารมณ์ และและจิตใจ ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วได้อย่างเหมาะสม

คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส(Carl Rogers, 1902-1987 อ้างถึงใน วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา 2555: 201-202) เชื่อว่ามนุษย์ เป็นผู้มีเหตุผล มีคุณค่ารักในศักดิ์ศรีเป็นผู้ที่สามารถขัดเกลาได้

สามารถตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอ และมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวย ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ และพัฒนาไปสู่ทิศทางที่เหมาะสมกับ ความสามารถของแต่ละบุคคล อันจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง(Self-Actualization) โดยบุคลิกภาพตามแนวคิดของโรเจอร์มีดังนี้

1. โครงสร้างทางบุคลิกภาพ ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

1.1 ส่วนของความคิด ความรู้สึกที่แสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นการแสดงพฤติกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการของตน และทำให้มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization)

1.2 ส่วนของการรับรู้เฉพาะตน เป็นความสามารถที่จะสื่อสารให้ตนเองหรือผู้อื่นรับรู้ เข้าใจในประสบการณ์ของตนเองได้ จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองของบุคคล ในขณะที่ผู้ที่มีความแปรปรวนทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เกิดจาก ความไม่สามารถในการสื่อสารประสบการณ์เฉพาะตนอย่างเหมาะสมได้

1.3 ส่วนของการรับรู้ตัวตน เป็นการพบส่วนที่คล้ายและบางส่วนที่แตกต่างไปจากผู้อื่น ทำให้พฤติกรรมความคงเส้นคงวา และเกิดการรับรู้ความคิดรวบยอดของตน (Self-concept) แต่บุคคลที่รู้สึกว่ายึดมั่นในทัศนคติที่มีอยู่เป็ยงเบนไปจะทำให้บุคคลเกิด ความคับข้องใจ เกิดการรับรู้ของความคิดรวบยอดของตนที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

2. มโนภาพแห่งตน

โรเจอร์สได้อธิบายถึงตัวตนโดยสรุปได้ว่า มโนภาพแห่งตน หรือ ความคิดรวบยอดของตน หรือตัวตนตามที่มองเห็น (Self-Concept) เป็นส่วนที่ตนมองเห็นภาพของตนเอง ที่บุคคลมีการรับรู้และมองเห็นตนเองในหลายแง่หลายมุม และสิ่งที่คุณคลมองเห็นตัวเองนี้อาจไม่ตรงกับที่ผู้อื่นมองเห็น หรือรับรู้ก็ได้ ตัวตนแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ตัวตนที่เป็นจริง กับตัวตนตามอุดมคติ

1. ตัวตนตามที่เป็นจริง (Real Self) เป็นลักษณะของบุคคลที่เป็นไปตาม ความ เป็นจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลอาจรู้ตัวหรือไม่ตัวก็ได้ ถ้าหากบุคคลมองไม่เห็นในส่วนที่เป็นตัวตนที่แท้จริง ของตนก็จะนำไปสู่ปัญหาต่างๆ

2. ตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self) หมายถึง ภาพที่ตนเองอยากจะเป็น ซึ่งหมายถึง บุคคลยังไม่สามารถเป็นได้ในสภาวะปัจจุบัน

โรเจอร์ส ได้อธิบายถึง การทำงานของตัวตน ว่า มโนภาพแห่งตนต้องมีความ สมเหตุสมผล ตรงความเป็นจริงและตรงจากประสบการณ์ จะทำให้รู้สึกพอใจกับตัวตนที่แท้จริงและมองเห็นตนตามอุดมคติ มีสุขภาพจิตดีไม่ป้องกันตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่การรู้จักตัวเองอย่างแท้จริง สามารถปรับตัวต่อสภาพการณ์ต่างๆ ได้ มีการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล้าเปิดตนเองออกมารับประสบการณ์ใหม่ๆ เลือกตัดสินใจด้วยตนเอง โดยไม่

ขึ้นอยู่กับการยอมรับของผู้อื่นและสังคม ตลอดจนเข้าใจในค่านิยมของตนเอง แต่ถ้ามีภาพแห่งตนขัดแย้งและไม่สอดคล้องกับตนตามความเป็นจริง บุคคลจะเกิดการป้องกันตนเอง เกิดความวิตกกังวล และนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และบุคลิกภาพ ผู้ที่มีมีภาพแห่งตน มีค่านิยมของตนอย่างยึดติด

3. พัฒนาการทางบุคลิกภาพ

โรเจอร์ส ได้อธิบายถึง กระบวนการพัฒนาการทางบุคลิกภาพไว้ดังนี้

1. กระบวนการพัฒนาการค่านิยม (Organizing Valuing Process) เป็นการพัฒนาตนเองไปสู่สถานะของการรู้จักตนเองอย่างแท้จริง และเนื่องจากบุคคลเกิดมาจากสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจสิ่งแวดล้อมและโลกส่วนตัวของบุคคล ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่บุคคลจะเลือกรับรู้ และให้ ความหมายต่อประสบการณ์ต่างๆ เป็นการทำให้รับรู้และให้ค่านิยม ต่อประสบการณ์นั้น ไปทางบวก เป็นการให้ ความหมายของการรับรู้ตาม ความเป็นจริง

2. การยอมรับจากผู้อื่น (Positive Regard from others) จะเห็นได้ว่า ตัวตน (self) ของบุคคล จะเริ่มพัฒนาเมื่อบุคคล มีปฏิสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว จะรับรู้ ความจริงของสภาพแวดล้อม และนำเอาประสบการณ์ต่าง มาให้ ความหมายต่อการรับรู้เรียกว่า ประสบการณ์แห่งตนเอง (Self-Experience) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเอง กับบุคคลที่สำคัญที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมของเขา จะนำไปสู่การพัฒนา อัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เพราะทำให้บุคคลรู้สึกถึง ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

3. การยอมรับตนเอง (Self-Regard) บุคคลจะเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองจากการรับรู้ที่ผู้อื่นแสดงการยอมรับ โดยไม่คำนึงถึง ความต้องการของตนเอง แต่จะเอา ค่านิยมของผู้อื่นที่มีต่อตนเองเป็นเกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมของตนว่า ดีเลว ทำให้มีการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้สนอง ความต้องการและการยอมรับของผู้อื่นมากกว่า การคำนึงถึง ความพึงพอใจของตน ทำให้บุคคลรับเอาค่านิยมผู้อื่นเข้ามาไว้ในตนเอง

4. ภาวะของการมีคุณค่า (Conditions or Worth) เป็นลักษณะที่บุคคลรู้สึกยอมรับว่าตน มีคุณค่า มีมีภาพแห่งตนที่สอดคล้องกับความเป็นจริง แต่ถ้ามีภาพแห่งตนแตกต่างไปจากความจริง จะทำให้วิตกกังวลและปฏิเสธ ไม่ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีพฤติกรรมไม่สมเหตุสมผล ไม่สามารถปรับตัวได้ หากบุคคลรับเอาค่านิยมของผู้อื่นมากเกินไป จะทำให้ไม่สามารถยอมรับตนเองได้ เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า เกิดความคับข้องใจ

จะเห็นได้ว่า การที่บุคคลจะมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพได้อย่างเหมาะสม ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เด็กได้รับ และถ้าหากเด็กได้รับ ความรักจากครอบครัวโดยปราศจากเงื่อนไข จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย มีคุณค่า ยอมรับและมองตนเองในทางบวก มีความกล้าที่จะรับผิดชอบ ต่อการกระทำที่ผิดพลาด สามารถควบคุมพฤติกรรม นำไปสู่การแก้ไขปรับปรุงเปลี่ยนแปลง สามารถเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ๆ ใช้พลังที่มีอยู่ในตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ยอมรับตนเองตามความเป็น

จริง มีความพอใจ และพัฒนาตนเองให้อยู่อย่างมีประสิทธิภาพ (Fully Functioning Person) ซึ่งเป็นลักษณะของผู้มีบุคลิกภาพสมบูรณ์

นอกจากนี้ แอนเดอร์สัน (Anderson, 1952 อ้างถึงใน นิภา นิธยาน 2530: 113) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับตนไว้ว่า ตนประกอบด้วยความเข้าใจ หรือภาพพจน์ที่เรามีต่อสภาวะทางกาย และสภาวะทางจิตใจของตนเอง ซึ่งภาพพจน์ที่มีต่อสภาวะกายจะเป็นความรู้สึกที่เกี่ยวกับตนเองในแง่ที่เกิดจากการเห็นได้ รับรู้ได้ และสามารถประเมินค่าของรูปร่างของตนเองว่าสวยหรือซีเหร่ และการประเมินค่าส่วนต่าง ๆ ทุกอย่างของร่างกายจะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เราแสดงออก ส่วนภาพพจน์ที่มีต่อสภาวะทางจิตใจนั้นจะคลุมถึงลักษณะต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเรา นิภา นิธยาน (2530: 113) ได้กล่าวถึง การประเมินค่าในตนเองของเด็กกว่า การที่ได้ประเมินค่าตนเองทางด้านร่างกาย และจิตใจได้ก็เนื่องจากเจตคติที่ผู้อื่นมีต่อเขา โดยเฉพาะคนที่มีความหมายและความสำคัญในชีวิต ซึ่งบุคคลแต่ละคนเรียนรู้ที่จะประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเองจากการที่ได้เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสังคม และจากการที่ได้รับการยอมรับ หรือไม่ยอมรับจากคนอื่นหรือสังคมที่อยู่รอบข้าง

3.6 ร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจของวัยรุ่น (10-13ปี)

ช่วงของวัยรุ่นแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ วัยแรกรุ่น (10-13ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี) ซึ่งแต่ละวัยแรกรุ่นจะมีลักษณะเด่นชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดา อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย โดยการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นมี 3 ด้านได้แก่

3.6.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีลักษณะการเจริญเติบโตของขนาดรูปร่าง ความสูง โครงสร้างใบหน้า มีระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งวัยรุ่นหญิงจะมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าวัยรุ่นชาย จากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะไปมีผลต่อความรู้สึก อารมณ์ จิตใจ ปฏิกริยาการเรียนรู้ต่าง ๆ

3.6.2 การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จะทำให้วัยรุ่นมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย มีความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับต่ำ แล้วเกิดเป็นปมด้อยตามมา มีความสนใจเกี่ยวกับเพศ วิตกกังวลเกี่ยวกับความสวยความงามรูปลักษณ์ของตนเองต้องการให้คนอื่นยอมรับ ต้องการเข้ากลุ่ม

3.6.3 การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ความต้องการทางจิตใจของวัยรุ่น ได้แก่ การต้องการความรักความห่วงใย ความต้องการมีอิสระได้พึ่งพาตนเอง มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ มีความอยากรู้ อยากลอง คอยสังเกตปฏิกริยาของคนรอบข้าง ชอบความท้าทาย บางครั้งเกิดความรู้สึกสับสน ขาดความเชื่อมั่น

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (ONLINE: 2013) ได้กล่าวว่า นักวิทยาศาสตร์ได้ระบุส่วนของสมองอะไมดาลา (amygdala) ที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว และการก้าวร้าว แต่สมองส่วนหน้า (The frontal cortex) เป็นส่วนที่ทำหน้าที่ในการคิดตรึงตรอง ก่อนลงมือทำซึ่งสมองส่วนนี้จะเปลี่ยนแปลงและเจริญเต็มที่เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งจะมีความแตกต่างระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่มากในเรื่องการตัดสินใจ และการแก้ปัญหา โดยสมองส่วนอะไมดาลาจะทำงานนำสมองส่วนหน้า และจากงานวิจัยได้มีการพบว่าก่อนกำเนิดถ้าได้รับยาเสพติด แอลกอฮอล์ หรือสมองได้รับการกระทบกระเทือน ก็จะมีผลต่อการพัฒนาของสมองในช่วงของวัยรุ่น และโดยลักษณะพื้นฐานการพัฒนาทางสมองในวัยรุ่นมักจะเป็นไปในลักษณะที่ยังมีความสะเพร่า ไม่ต้องการที่จะศึกษาเรียนรู้ ไม่อยู่ในกฎเกณฑ์หรือแนวทางของสังคม เจ้าอารมณ์ มักจะเกิดอุบัติเหตุ มีการต่อสู้ มีพฤติกรรมเสี่ยง ขาดความรอบคอบไม่คิดก่อนลงมือกระทำ

จากสภาพของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจของวัยรุ่นความต้องการการยอมรับจากคนรอบข้าง โดยเฉพาะอิทธิพลของเพื่อน ฉะนั้นวัยรุ่นนี้ควรได้รับการส่งเสริมให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามวัย ซึ่งจะเป็นการฝึกให้เด็กได้ลงมือทำ แล้ว ยังช่วยให้ได้ฝึกคิด ฝึกตัดสินใจ ได้กระทำการต่างๆ สิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นตามวัย จะทำให้เด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นด้วยความภาคภูมิใจที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ต่างๆ มาบ้างสิ่งเหล่านี้จะมาเสริมความภาคภูมิใจในตนเองดังนั้นจะเห็นว่าการฝึกสอนและให้โอกาสเด็กได้ทดลองทำในสิ่งที่ถูกต้อง ควรฝึกสอนมาตั้งแต่เด็ก และควรค่อยๆ สอนถึงอันตรายในหลายสิ่งหลายอย่างที่มีอยู่ในสังคม และวิธีการแก้ไข เรียนรู้ทั้งสิ่งที่ดีและเลว การฝึกให้เด็กได้ลองในสิ่งที่น่าลอง

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในประเทศ

สมกุล เวชยาวัจจมัย (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง การเปรียบเทียบทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติดที่รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ และผู้ที่ไม่ติดยาที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ผู้ติดยาเสพติดและผู้ที่ไม่ติดยาเสพติดมีคะแนนทักษะชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ และการแก้ปัญหาของผู้ไม่ติดยาเสพติดสูงกว่าผู้ติดยาเสพติด และผู้ที่ไม่ติดยาเสพติดมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการจัดการเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่าผู้ติดยาเสพติดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้าน

ความตระหนักรู้ในตน ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านความภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารของผู้ติดยาเสพติดและไม่ติดยาเสพติดไม่แตกต่างกัน

วิภาภรณ์ ต้วงทวิ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางสังคม ทักษะชีวิต และพฤติกรรมไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับสิ่งแวดล้อมทางสังคมสูงจะมีทักษะชีวิตมากกว่าวัยรุ่นที่ได้รับสิ่งแวดล้อมทางสังคมต่ำ ส่วนวัยรุ่นที่ได้รับสิ่งแวดล้อมทางสังคมต่างกันมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมไม่แตกต่างกัน และทักษะชีวิตของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ระดับต่ำกับพฤติกรรมไม่เหมาะสม

เพียงเพ็ญ เอี่ยมลออ (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิตในเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ ของกลุ่มเยาวชนที่อบรมอยู่ที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครราชสีมา โดยพบว่าเยาวชนกระทำผิดซ้ำที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีคะแนนทักษะชีวิตในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง และการจัดการกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่าเยาวชนกระทำผิดซ้ำที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วาสิณี ชุ่มกิ่ง (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทักษะชีวิต ด้าน จิตพิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านโนนม่วง จังหวัดขอนแก่น พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ธิดารัตน์ ผลเต็ม(2553 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน และค่าเฉลี่ยมีความแตกต่างกัน

รุ่งทิวา โพธิ์ใต้ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหนองบัววิทยาคม ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชุติมา ไชยเสน (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 340 คน ผลการศึกษาพบว่าทักษะชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีชั้นปีที่ 1 มีระดับทักษะชีวิตค่อนข้างสูง มีการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างดี และทักษะชีวิตและการปรับตัวด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

นพวรรณ วงศ์วิชัยวัฒน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตในการปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากปัญหาสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิต ค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติ และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากปัญหาสังคมของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เทอสโตน (Thurston, 2002: 313-326) ได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทักษะชีวิตกับเด็กวัยรุ่นชนบทในรัฐเทนเนสซี และรัฐมิสซูรี โดยศึกษากับวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 114 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กวัยรุ่นมีพื้นฐานทักษะชีวิตในการจัดการกับตนเอง รู้จักการเอาตัวรอด และไม่ก่อปัญหาให้แก่สังคม โปรแกรมนี้ชื่อว่า SSY (Survival Skills for Youth) ผลการศึกษาพบว่าหลังการใช้โปรแกรมผู้เข้าร่วมมีคะแนนความรู้ความเข้าใจ และการนำไปประยุกต์ใช้สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ซูรอน ซู และจูเลียน่า (Sharon Sue & Juliana, 2003: 74-165) ได้ศึกษาการสร้างทักษะชีวิตโดยผ่านการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยความร่วมมือ และการทดลองหลังเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 โดยเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตหลังเลิกเรียน โดยการใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการทักษะชีวิตทางสังคมเพิ่มขึ้น และประสบความสำเร็จในการเรียนเพิ่มขึ้น

กริฟฟิน และบอทวิน (Griffin KW & Botvin, ONLINE: 2012) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการป้องกันในโรงเรียนกับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงในการใช้ยาเสพติดในระยะต้น โดยการศึกษาได้ใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต โดยมีโรงเรียนเป็นฐาน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ และมีกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติดในเมืองนิวยอร์ก จำนวน 29 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกทักษะชีวิตจะมีระดับความสัมพันธ์ในทางที่ต่ำในการใช้ยาเสพติด และจากการติดตามผลการทดลองระยะเวลา 1 ปี กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตที่เป็นกลุ่มเสี่ยงพบว่ามีอัตราการใช้ยาเสพติดในระดับต่ำมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

เบนเดอร์ (Bender, ONLINE: 2012) ได้สร้างโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านส่วนตัว และด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสำหรับผู้เรียน เกรด 7 อายุ 12-16 ปี โดยใช้รูปแบบของโปรแกรมการวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวที่มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งโปรแกรมทักษะชีวิตมีจำนวนครั้งในการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง และใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมการอบรม

ชาร์มา (Sharma S, 2003: 170-176) ได้ศึกษาทักษะชีวิตของวัยรุ่นในระดับมัธยมที่กาดมันดู มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 347 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัด และระดับทักษะ

ชีวิต ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่น 176 คน (51%) มีทักษะชีวิตสูงกว่าค่าเฉลี่ยเล็กน้อย และอีก 171 คน (49%) มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ โดยการศึกษาของครอบครัว โดยเฉพาะระดับการศึกษาของมารดา มีผลต่อระดับทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ ครูขาดความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการของทักษะชีวิต ความสัมพันธ์ของผู้ที่เกี่ยวข้อง และครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิต

อับบาส มาเวซ เวนอสเฟสราณี (Abbas Mahvashe Vernosfaderani, ONLINE: 2014) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการฝึกอบรมทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่บกพร่องในการได้ยินจากโรงเรียนรวมจำนวน 54 คน ซึ่งจะจัดคู่ด้านอายุและไอคิว แล้วแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้ทดสอบเป็นเครื่องมือวัดความภูมิใจในตนเองของคูเปอร์สมิท ผลการศึกษาพบว่า การฝึกอบรมทักษะชีวิตให้กับนักเรียนที่สูญเสียการมองเห็นมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

เปเรซ เด ลา บารเร่า (Pérez De La Barrera C, ONLINE: 2014) ได้ศึกษาหลักเกณฑ์การวัดทักษะชีวิต 7 ประเด็น ซึ่งหลักการป้องกันการติดสารเสพติด และวัดความแตกต่างของทักษะชีวิตในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นไม่เสพสิ่งเสพติด กับกลุ่มที่ดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ักัญหา โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 425 คน เป็นชาย 196 คน เป็นหญิง 229 คน ในการสำรวจได้ใช้เครื่องมือเป็นแบบสำรวจการติดสารเสพติดแห่งชาติปี 2008 ซึ่งผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ไม่ได้ใช้สารเสพติดจะมีคะแนนด้านทักษะความใส่ใจ การมุ่งสู่นาคต และการทนต่อแรงกดดันของกลุ่มสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ใช้สารเสพติดมาแล้วหนึ่งเดือน

พูจา ยาเดฟ และเนเวด อิคเบล (Pooja Yadav and Naved Iqbal, ONLINE: 2014) ได้ศึกษาการฝึกทักษะชีวิตในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง การปรับตัว และการใส่ใจในวัยรุ่น โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนจำนวน 60 คน จากโรงเรียนฮาซีน รัฐ โมเดล กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการทดสอบก่อนหลังการฝึกอบรม และมีการติดตามผลหลังการฝึกอบรมไปแล้ว 5 เดือน ผลการศึกษาพบว่า มีการเห็นคุณค่าในตนเอง การปรับตัวด้านอารมณ์ การศึกษา และความใส่ใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนการปรับตัวด้านสังคมยังไม่มี ความแตกต่าง และพบว่าการฝึกอบรมทักษะชีวิตจะมีผลต่อทัศนคติ และพฤติกรรมของวัยรุ่น หากได้รับการสนับสนุนจากรอบด้าน

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตที่ได้จัดทำขึ้นไปใช้พัฒนานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก เพื่อให้การศึกษาวิจัยเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 3 ห้องเรียน 112 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่มจำนวน 1 ห้องเรียน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองเข้ารับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวตามปกติ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

2.1 แบบวัดทักษะชีวิต จำนวน 48 ข้อ

2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จำนวน 10 ชุด

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่อง

2.1 แบบวัดทักษะชีวิต

ในการสร้างแบบวัดทักษะชีวิต ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างดังนี้

2.1.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1.2 กำหนดขอบข่ายของทักษะชีวิต ตามนิยามศัพท์เฉพาะ

2.1.3 ศึกษาแบบวัดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องจากงานวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดทักษะชีวิต

2.1.4 สร้างแบบวัดทักษะชีวิต และเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของข้อความ การใช้ภาษาและความครอบคลุมของเนื้อหา และนำมาปรับปรุงแก้ไข

2.1.5 นำแบบวัดทักษะชีวิตที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งผลปรากฏว่าข้อคำถามจำนวน 54 ข้อ มีค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 จึงสรุปได้ว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

2.1.6 ปรับปรุงแก้ไขแบบวัดทักษะชีวิตตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.1.7 นำแบบวัดทักษะชีวิตที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

2.1.8 นำคะแนนทักษะชีวิตที่ได้วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก ค่าความเที่ยง เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ ซึ่งผลปรากฏว่าแบบวัดมีค่าอำนาจจำแนกที่ดีที่สุดจำนวน 48 ข้อ และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .96

เกณฑ์การให้คะแนน

1. การให้คะแนนข้อคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อคำถามที่ 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 42, 44, 45, 46, 47 และ 48

จริงที่สุด	กำหนดให้	6	คะแนน
จริง	กำหนดให้	5	คะแนน
ค่อนข้างจริง	กำหนดให้	4	คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	กำหนดให้	3	คะแนน
จริงน้อย	กำหนดให้	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	กำหนดให้	1	คะแนน

2. การให้คะแนนข้อคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 6, 8, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 23, 26, 38, 41 และ 43

จริงที่สุด	กำหนดให้	1	คะแนน
จริง	กำหนดให้	2	คะแนน
ค่อนข้างจริง	กำหนดให้	3	คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	กำหนดให้	4	คะแนน

จริงน้อย	กำหนดให้	5	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	กำหนดให้	6	คะแนน

ตัวอย่าง แบบวัดทักษะชีวิต

คำชี้แจง ให้อ่านข้อความที่กำหนดให้ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงบนช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1. ทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น						
1.1 ค้นพบความถนัดความสามารถและ บุคลิกภาพ ของตนเอง						
1. ฉันบอกชื่อวิชาที่ฉันชอบเรียนที่สุดได้						
2. ฉันบอกได้ว่าฉันถนัดที่จะทำอะไร						
3. ฉันก็เป็นคนหนึ่งที่มีความสามารถเช่นกัน						
4. ฉันรู้ว่าฉันมีบุคลิกภาพเช่นไร						
5. ฉันรับรู้ความสามารถของตนเอง						
1.2 ค้นพบจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง						
6. ฉันไม่รู้ว่าตนเองมีจุดเด่นในเรื่องอะไร						
7. ฉันรู้ว่า เพื่อนยอมรับตัวฉัน ในเรื่องใดบ้าง						
8. ฉันรู้ว่าตนเองไม่มีจุดด้อย						
9. ฉันสามารถพัฒนาข้อดีในตนเอง ให้ดี เพิ่มขึ้นอีกได้						
10. ฉันรู้ว่าต้องปรับปรุงตนเองในเรื่องอะไร						
1.3 ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น						
11. ฉันคิดว่าคนอื่นต้องมีความคิดเห็นเหมือน ฉันเช่นกัน						
12. ฉันเปิดโอกาสให้เพื่อนในกลุ่มได้ร่วมกัน ตัดสินใจ						

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
13. ฉันรู้ว่าคนเราทุกคนมีข้อดี ข้อเสีย แตกต่างกัน						
14. ฉันบังคับให้เพื่อนเปลี่ยนนิสัยให้เหมือน ตนเอง						
15. ฉันคิดว่านอกจากฉันแล้ว คนอื่นก็มี ความสามารถเช่นกัน						
2. ทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์						
2.1 <u>เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรอง</u>						
16. ฉันศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูล ข่าวสารที่ได้รับ						
17. ข้อมูลข่าวสารจากรายการทีวี เชื่อถือได้ มากที่สุด						
18. ฉันจะเลือกซื้อของเฉพาะที่มีโฆษณาทาง ทีวีเท่านั้น						
19. ฉันจะเลือกชมรายการทีวีเฉพาะที่มี ประโยชน์						
20. ฉันมักจะชอบแต่งกายตามแบบดารา หรือตัวละครในทีวี						

2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร รวมทั้งงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรม
แนะแนว ลักษณะต่าง ๆ ของเด็กด้อยโอกาส พัฒนาการของแต่ละวัย ซึ่งครอบคลุมประเด็นตัวที่
ต้องการวัดตัวแปรแต่ละตัว

2) ศึกษาวิธีการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว และหาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว
จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3) ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว โดยคำนึงถึงความถูกต้องของวัตถุประสงค์
วิธีดำเนินการ สื่ออุปกรณ์ และการประเมินผล ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวมีส่วนประกอบดังนี้

- (1) ชื่อกิจกรรม
- (2) สารระสำคัญ
- (3) จุดประสงค์
- (4) ระยะเวลา
- (5) สื่อ/อุปกรณ์
- (6) การดำเนินกิจกรรม ซึ่งมี 3 ขั้นตอนคือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุป
- (7) การประเมินผล

4) นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความ
เหมาะสมของข้อความ การใช้ภาษาและความครอบคลุมของเนื้อหา และนำมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำชุดกิจกรรมแนะแนว ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน
ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งทางเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการที่ผู้วิจัยกำหนด โดย
มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.88

6) ปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

7) นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งมี
คุณลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง

ตัวอย่าง ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ครั้งที่/ ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์	สื่อ/อุปกรณ์	การดำเนินกิจกรรม
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ จุดมุ่งหมาย วิธีการ ข้อตกลงเบื้องต้นของ กิจกรรมแนะแนว เพื่อ พัฒนาทักษะชีวิต เกิด สัมพันธภาพมี ความรู้สึกร่วมกันเอง ระหว่างครูและ นักเรียน	1. ใบงานที่ 1 “รู้จัก ตนเอง” 2. เอกสาร กิจกรรมแนะ แนวเพื่อพัฒนาทักษะ ชีวิต 3. นิทาน เรื่อง หมาป่า จอมเจ้าเล่ห์ 4. วีดิทัศน์ประวัติชีวิต ดร. ปรีชา เรื่องจันทร์	<u>ขั้นนำ</u> 1. ทักทายนักเรียน และเล่า นิทานให้นักเรียนฟัง 2. แจกเอกสาร กิจกรรมแนะ แนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียด ของความหมาย ประโยชน์ และข้อตกลงเบื้องต้น ของ กิจกรรมแนะแนวเพื่อ

ครั้งที่/ชื่อ กิจกรรม	จุดประสงค์	สื่อ/อุปกรณ์	การดำเนินกิจกรรม
	<p>2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้จัดกิจกรรม ณะแนว และนักเรียน รวมทั้งช่วยให้นักเรียนได้เข้าใจ รู้จักความถนัด และความสามารถของตนเอง</p>	<p>และ ศึกษาประวัติเด็กชายกิตติศักดิ์ แดงชาติ</p>	<p>พัฒนาทักษะชีวิต</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>3. ให้นักเรียนศึกษาประวัติตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต แล้วร่วมกันอภิปราย เกี่ยวกับที่มาแห่งความสำเร็จนั้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความสำเร็จนั้นเกิดจากอะไร (ความถนัด ความสามารถ ความพยายาม ฐานะของครอบครัว บุคคลต้นแบบ) <p>4. แจกใบงานที่ 1 “รู้จักตนเอง” เพื่อให้นักเรียนเขียนข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ความถนัดและความสามารถของตนเอง</p> <p>5. ให้นักเรียนอาสาจำนวน 3 คน ออกมา นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับตนเองหน้าชั้นเรียน</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ และข้อตกลงของการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว</p>
<p>ครั้งที่ 2 ข้อดี ข้อด้อย ของฉัน</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนบอกจุดเด่น จุดด้อย ของตนเองได้</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง</p>	<p>1. คลิปโฆษณาไทยประกันชีวิต(แม่ด้อย)</p> <p>2. บัตรคำ “ข้อดี ข้อด้อย”</p> <p>3. ใบงานที่ 2 “ข้อดี ข้อด้อยของฉัน”</p>	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. ครูทักทายนักเรียน ทบทวนกิจกรรมแนะแนวครั้งที่ผ่านมา และบอกถึงจุดประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้</p>

ครั้งที่/ชื่อ กิจกรรม	จุดประสงค์	สื่อ/อุปกรณ์	การดำเนินกิจกรรม
			<p>ขั้นตอนกิจกรรม</p> <p>2. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงข้อดี และข้อด้อย มีประโยชน์หรือไม่</p> <p>3. ชมคลิปโฆษณาของบริษัทไทยประกันชีวิตแล้วร่วมกันบอกข้อดี จุดด้อยของตัวเอง และอภิปรายถึงคุณค่าของชีวิตที่กล่าวไว้ในคลิปโฆษณา(ชีวิตมีค่า คือชีวิตที่ตัวเราเป็นคนมีคุณค่า และทำให้คนอื่นมีคุณค่า)</p> <p>4. ให้ตัวแทนนักเรียน 2 คนแสดงบัตรคำ “ข้อดี ข้อด้อย” สลับกันไปมา แล้วให้เพื่อนช่วยกันตอบว่าเป็นข้อดีหรือข้อด้อย</p> <p>5. ให้นักเรียนสำรวจหาข้อดี ข้อด้อยของตนเอง เขียนลงในใบงานที่ 2 นักเรียนอาสาเสนอให้เพื่อนๆ ได้ฟัง</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม และใบงาน</p>

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

3.1 ก่อนการทดลอง

ทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ในนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วเก็บคะแนนที่ได้ไว้ จากนั้นสุ่มแยกนักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

3.2 ดำเนินการทดลอง

จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ให้ นักเรียนกลุ่มทดลอง และส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวตามปกติ จำนวนการเข้ารับ กิจกรรมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

3.3 หลังการทดลอง

ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post Test) ในนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่ม ควบคุม แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สถิติพื้นฐานเพื่ออธิบายลักษณะทั่วไป ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีสูตรการหาสถิติดังนี้ (ล้วน สายยศ 2544: 242)

4.1.1 ค่าเฉลี่ย (\bar{X})

$$\text{สูตร } \bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ \bar{X} = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

X = คะแนนดิบ

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

n = จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

4.1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

$$\text{สูตร } S = \frac{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2}}{n(n-1)}$$

เมื่อ S = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 n = จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

4.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ การหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (index of concordance) ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) และสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α - Cronbach's Coefficient)

4.2.1 สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

การหาค่าดัชนีความสอดคล้องของการประเมิน หรือ IOC (index of concordance) (โกศล มีคุณ 2545: 287) ดังนี้

$$\text{สูตร } IOC = \frac{\Sigma R}{N}$$

เมื่อ IOC = ค่าดัชนีความสอดคล้อง

ΣR = ผลรวมความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ

N = จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ

ข้อความที่มีค่า $IOC > .50$ มีค่าคุณภาพที่ใช้ได้

4.2.2 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (พิตร ทองชั้น 2544: 207) ดังนี้

$$\text{สูตร } r = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\left(\frac{S^2_H}{n_H}\right) + \left(\frac{S^2_L}{n_L}\right)}}$$

เมื่อ r = ค่าอำนาจจำแนกของข้อความเป็นรายข้อ

\bar{x}_H = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มสูง

\bar{x}_L = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ

S^2_H = ความแปรปรวนของกลุ่มสูง

S^2_L = ความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ

n_H = จำนวนนักเรียนในกลุ่มสูง

n_L = จำนวนนักเรียนในกลุ่มต่ำ

4.2.3 ความเที่ยงโดยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟา ของ Cronbach (โกศล มีคุณ 2545: 297) ดังนี้

$$\text{สูตร Alpha} = \frac{N}{N-1} \left(\frac{s^2 - \sum s^2_i}{S^2} \right)$$

เมื่อ N = จำนวนข้อคำถามในแบบวัด

S^2 = ค่าความแปรปรวนของคะแนนจากแบบวัดทั้งฉบับ

S^2_i = ค่าความแปรปรวนของข้อคำถามรายข้อ

4.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

4.3.1 เปรียบเทียบทักษะชีวิตก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบค่าที แบบที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent) (ล้วน สายยศ 2544: 272) ดังนี้

$$\text{สูตร } t = \frac{\sum D}{\frac{\sqrt{n \sum D^2 - (\sum D)^2}}{n-1}}$$

เมื่อ D = ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

$\sum D$ = ผลรวมความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

$\sum D^2$ = ผลรวมความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่ที่ยกกำลังสองแล้ว

n = จำนวนคู่

df = n - 1

4.3.2 เปรียบเทียบทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบค่าที แบบที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test independent)

$$\text{เมื่อ } H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$$

$$\text{สูตร } t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

$$\text{df} = n_1 + n_2 - 1$$

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อยโอกาสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา ค่าที (t-Distribution)

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

* แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์เป็นตามลำดับดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบค่าที แบบที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent) มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อน และหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต (n = 15 คน)

ระยะเวลา	ค่าสถิติ			
	\bar{X}	S.D.	t	Sig
ก่อนการทดลอง	189.00	13.61	-9.82**	.000
หลังการทดลอง	224.07	15.25		

** p< .01

จากตารางที่ 4.1 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตระยะก่อนและหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตระยะหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวตามปกติ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที แบบที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test independent) มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตระยะหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม (n = 15 คน)

กลุ่มตัวอย่าง	ค่าสถิติ			
	\bar{X}	S.D.	t	Sig
กลุ่มทดลอง (ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต)	224.07	15.25	5.162**	.000
กลุ่มควบคุม (ใช้การแนะแนวปกติ)	196.07	14.44		

** p< .01

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ระยะหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตรายด้านระยะก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที แบบที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent) มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตรายด้านระยะก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 15 คน)

ทักษะชีวิต	ค่าสถิติ			
	\bar{X}	S.D.	t	Sig
1. ทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	-13.87	5.718	-9.392**	.000
2. ทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์	-9.07	7.382	-4.757**	.000
3. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	-8.87	9.531	-3.603**	.003
4. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	-3.27	4.862	-2.602*	.021

* p< .05, ** p< .01

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ทักษะการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ในระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อยโอกาสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยสรุปผลดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติ

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.2.2 นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติ

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 3 ห้องเรียน 112 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่มจำนวน 1 ห้องเรียน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมได้ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติ

1.3.2 เครื่องมือการวิจัย

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จำนวน 10 กิจกรรม
- 2) แบบวัดทักษะชีวิต จำนวน 48 ข้อ

1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1.4.1 ก่อนการทดลอง

ทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ในนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วเก็บคะแนนที่ได้ไว้ จากนั้นสุ่มแยกนักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

1.4.2 ดำเนินการทดลอง

จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง และส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวตามปกติ จำนวนการเข้ารับกิจกรรมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

1.4.3 หลังการทดลอง

ทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post Test) ในนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

1.4 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก มีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

1.4.1 การเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่าหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.4.2 การเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อยโอกาส พบประเด็นสำคัญที่ควรนำมาอภิปราย ดังนี้

2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ประยุกต์ใช้หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวทางของกรมวิชาการ (2546: 24-25) ได้แก่ การเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญให้มีอิสระในการคิดและตัดสินใจ เน้นให้มีการเรียนรู้ด้วยตนเอง และมีส่วนร่วมในกิจกรรม และสร้างบรรยากาศในห้องเรียนมีบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร บรรยากาศที่มีการยอมรับ เห็นคุณค่าในตัวผู้เรียน กรมวิชาการ (2545: 31-32) นอกจากนี้ชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ยังประกอบด้วยเทคนิคทางการแนะแนว ได้แก่ การเล่นเกม การอภิปรายกลุ่ม การเห็นตัวแบบ กรณีศึกษา และสถานการณ์จำลอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รุ่งทิพา โพธิ์ใต้ (2551: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหนองบัววิทยาคม ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วาสิณี ชุ่มกิ่ง (2549: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านโนนม่วง จังหวัดขอนแก่น พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ธีรรัตน์ ผลเต็ม (2553: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตแตกต่างกัน

และเมื่อพิจารณาทักษะชีวิตเป็นรายด้านในระยะหลังการทดลองพบว่าทักษะการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นผลจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยลักษณะของกิจกรรมแนะแนวในครั้งที่ 2 ข้อดีข้อด้อยของฉันทน์ และครั้งที่ 3 ความสำเร็จในชีวิต ที่เนื้อหากิจกรรมเน้นการเห็นคุณค่าในตนเอง และความภาคภูมิใจจากความสำเร็จ ครั้งที่ 4 รอบรู้รอบตัว และครั้งที่ 5 การตัดสินใจและแก้ปัญหา มีเนื้อหากิจกรรมที่ให้นักเรียนได้คิดและตัดสินใจแก้ปัญหา ครั้งที่ 6 การรู้เท่าทันอารมณ์ และครั้งที่ 7 พิชิตความขัดแย้ง เป็นกิจกรรมที่ให้อำนาจแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ รวมทั้งการจัดการต่อความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ครั้งที่ 8 สถานการณ์ที่ต้องปฏิเสธ และครั้งที่ 9 สัมพันธภาพอันดี มีเนื้อหากิจกรรมที่นักเรียนจะได้รู้จักการหลีกเลี่ยงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง และรู้จักการปฏิเสธบนพื้นฐานของการมี

สัมพันธภาพที่ดี นอกจากนี้กิจกรรมครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ และครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศยังเป็นลักษณะที่ทำให้นักเรียนสนุกสนานมีความสุข เห็นคุณค่า ให้ความสำคัญต่อการร่วมกิจกรรมแนะแนว เกิดทัศนคติที่ดีซึ่งเป็นผลต่อความร่วมมือในการทำกิจกรรมและทำแบบวัดตามมา

2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนกลุ่มทดลองได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความตระหนักรู้ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ได้คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ รู้จักการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสม และเกิดการยอมรับที่จะปรับความคิด ความรู้สึก มองเห็นวิธีการแก้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น เกิดการคิดและตัดสินใจสามารถนำแนวทางที่ค้นพบไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องต่อสถานการณ์ต่างๆ นอกจากนี้ในการที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมแสดงความคิดเห็น ร่วมอภิปรายกับกลุ่มเป็นการระบายความรู้สึก ความคับข้องใจที่เผชิญอยู่ เกิดความกล้าเชื่อมั่นที่จะเผชิญกับปัญหาอุปสรรค และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวตามปกติ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีขอบข่ายเนื้อหาทั่วไปเกี่ยวกับความรู้ข้อมูลการศึกษา ข้อมูลด้านอาชีพ ข้อมูลด้านส่วนตัว และสังคม ไม่ได้รับการเน้นพัฒนาทักษะชีวิตเป็นรายด้านเฉพาะ จึงเป็นผลให้นักเรียนบางส่วนขาดความตระหนักรู้ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ใช้วิธีการคิดและตัดสินใจที่มักเป็นไปตามอารมณ์ ประสบการณ์ที่เคยได้รับ และสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติตามกลุ่มของเพื่อน ซึ่งมีอิทธิพลสูงในช่วงของวัยรุ่น สอดคล้องกับผลงานวิจัยของสมกุล เวทยาวัจจมาย (2543: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง การเปรียบเทียบทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติดที่รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ และผู้ที่ไม่ติดยาที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ผู้ติดยาเสพติดและผู้ไม่ติดยาเสพติดมีคะแนนทักษะชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ และการแก้ปัญหาของผู้ไม่ติดยาเสพติดสูงกว่าผู้ติดยาเสพติด และผู้ที่ไม่ติดยาเสพติดมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการจัดการเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่าผู้ติดยาเสพติดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านความตระหนักรู้ในตน ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านความภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารของผู้ติดยาเสพติดและผู้ไม่ติดยาเสพติดไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ วาสิณี ชุ่มกิ่ง (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านโนนม่วง จังหวัดขอนแก่น พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยสูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ช่วยให้นักเรียนมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น ซึ่งจะเป็นแนวทางสำหรับ ครู อาจารย์ หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสม โดยผู้ที่สนใจจะนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตไปใช้ควรศึกษาการใช้เอกสารแบบวัด และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตให้เข้าใจอย่างถูกต้อง เนื่องจากบางกิจกรรมต้องปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่จะนำไปใช้

3.1.2 การดำเนินกิจกรรมแนะแนวแต่ละครั้ง ควรเน้นการจัดกิจกรรมสัมพันธ์ในลักษณะของเกม ดนตรี หรือนั่งสมาธิ เป็นต้น ก่อนเข้าสู่กิจกรรมแนะแนว เพื่อดึงความสนใจและต้องการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

3.1.3 การติดตามผลการใช้ทักษะชีวิตภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวฝึกทักษะชีวิต โดยสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนว่าได้ปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้ถูกต้องเหมาะสมน้อยเพียงใด

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรทำการศึกษาในนักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 เนื่องจากเป็นนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี ซึ่งเป็นวัยที่เหมาะสมในการปลูกฝังทักษะชีวิต เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยรุ่น

3.2.2 ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตในแต่ละด้าน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการศึกษาวิจัย ซึ่งจะเกิดผลดีต่อกลุ่มตัวอย่าง และเกิดแนวทางการวิจัย กว้างขวางยิ่งขึ้น



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ (2543) การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์
- _____. (2545) คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว กรุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ
- _____. (2546) ชุดการศึกษาด้วยตนเอง : การแนะแนวกับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ฉบับที่ 2 ครูสถานศึกษาขั้นพื้นฐานกับการแนะแนว กรุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ
- กรมอนามัย (2539) การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์ พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร กระทรวงสาธารณสุข องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- กระทรวงศึกษาธิการ (2551) หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 กรุงเทพมหานคร ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2556) “สถานการณ์นักเรียนด้อยโอกาส” ค้นคืนวันที่ 20 มีนาคม 2556 จาก http://www.google.co.th/url?url=http://www.m-society.go.th/document/statistic/statistic_6045.doc&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ei=zrTiU8jIKo7e8AWdhICgDA&ved=0CBMQFjAA&sig2=Eg7NgrqTG53lN8Mx0zmd7A&usq=AFQjCNE8q4YHek8j7dpBtnPOVL3rDPZDPA
- เกตุทิพย์ เชียงคำ และคนอื่น ๆ (2550) “ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนทุ่งฟ้าวิทยาคม ตำบลท้องฟ้า อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
- โกศล มีคุณ (2545) “การประเมินคุณภาพเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว” ใน เอกสารประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการแนะแนว หน่วยที่ 14 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- จารุวรรณ แก่นทรัพย์ และสมหมาย แจ่มกระจ่าง (2549) “การศึกษาสภาพชีวิตเด็กด้อยโอกาสที่ถูกทอดทิ้ง : กรณีศึกษาโรงเรียนใจดี จังหวัดลพบุรี” วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยบูรพา 2,1

- จิรณี ประกอบเสียง (2553) “ผลการจัดกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
- จุฑารัตน์ เปลวทอง (2551) “ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนว Adler ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและลักษณะมุ่งอนาคตของเด็กด้อยโอกาส” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ชนานาถ วิไลรัตน์ (2551) “ผลของโปรแกรมการฝึกเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กด้อยโอกาส : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนวัดโพธิญาณ จังหวัดพิษณุโลก” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541) *กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน* กรุงเทพมหานคร วิทย์พัฒนา
- ชีว์รัตน์ ดุษณี (2546) “การศึกษาสาเหตุการออกกลางคันสำหรับนักเรียนในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเมอร์ซี่ในความดูแลของมูลนิธิส่งเสริมการพัฒนาบุคคล” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
- ชุติมา ไชยแสน (2547) “ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- ฐิชาธิ์ศม์ พะยอมยงค์ (2554) “ผลของการให้การฝึกแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของโรเจอร์สที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กด้อยโอกาส” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ณัฐภา ระกำพล (2535) “ผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อวินัยในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีรัตนบุรี จังหวัดนนทบุรี” ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- แดเนียล เอ เฟรดแมน *การคิดเชิงวิพากษ์: คิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อสนับสนุนการตัดสินใจ* แปลจาก Critical Thinking 2002 โดย วราภรณ์ สีสหการ (2545) Be Bright Books

- ธนพัชร แก้วปฐิมา (2547) “การพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (วิจัยและประเมินผลการศึกษา) สาขาวิจัยและประเมินผลการศึกษา ภาควิชาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ธิดารัตน์ ผลเต็ม (2553) “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตร่วมกับ แรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดเทศบาล นครขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- นพวรรณ วงศ์ชัยวัฒน์ (2547) “การพัฒนาทักษะชีวิตในการปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากปัญหาสังคม โดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6” วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นันทนา ทิมสุวรรณ (2549) “วิถีชีวิตเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชนเบธานี อำเภอสระบุรี จังหวัดเลย” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา ไทยศึกษาเพื่อการพัฒนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
- นิธิตา หงส์ขำ (2549) “การพัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษาสงขลา” วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ
- นิภา นิธยายน (2530) *การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษา* กรุงเทพมหานคร โอเดียนสโตร์
- บุญตา ยิ้มน้อย (2536) “ผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความนิยมไทย ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนค่ายธนะรัชต์ อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ปนัดดา ยิ้มสกุล (2538) “ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อความสามัคคีของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ณ โรงเรียนบ้านท่ากลอย กิ่งอำเภอตะเภา จังหวัดฉะเชิงเทรา” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- ปรารภณา ไชยประเสริฐ (2552) “การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาติพันธุ์ชาวเขา ช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนวัดดอนจั่น จังหวัดเชียงใหม่”
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) *ทัศนคติ: การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย*
กรุงเทพมหานคร โอเดียนสโตร์
- ประวัติเด็กชายกิตติศักดิ์ แดงชาติ ค้นคืนวันที่ 15 กันยายน 2555 จาก
<http://www.sarnrak.net/kon/videodesc.php?vdo=90204173538>
- ประวัติดร. ปรีชา เรื่องจันทร์ ค้นคืนวันที่ 15 กันยายน 2555
จาก <http://www.youtube.com/watch?v=hrqcembuwBg>
- ประเสริฐ ต้นสกุล และคณะ (2538) *ยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพเยาวชน*
กรุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ
- ประหยัด ทองมาก (2533) “การจัดกิจกรรมในสถานศึกษา” ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาหลักและระบบงานแนะแนวในสถานศึกษา* หน่วยที่ 9-15 นนทบุรี
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529) *การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา*
กรุงเทพมหานคร บัณฑิตการพิมพ์
- พิชญา ต้นธนวิกรัย (2557) “พัฒนาทักษะชีวิต” ค้นคืนวันที่ 15 มีนาคม 2556 จาก
<http://www.manager.co.th/qol/viewnews.aspx?NewsID=9570000027806>
- พิตร ทองชั้น (2544) “การวางแผนการวิจัยและการรวบรวมข้อมูล” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการวิจัยและการพัฒนาการศึกษาในระบบ* หน่วยที่ 3 นนทบุรี
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- พิมลรัตน์ ขุนแก้ว (2548) “การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2” สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เพียงเพ็ญ เอี่ยมลออ (2542) “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิตในเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนว
และให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

- พุทธชาติ เพชรสถิต (2535) “การเปรียบเทียบผลการใช้สถานการณ์จำลองและการอภิปรายกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดธรรมมงคลกรุงเทพมหานคร” ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ภัทรมน ชันธาฤทธิ (2551) “การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบำเพ็ญเหนือ เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร” สารนิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539) “ผลของชุดการแนะแนวที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร” ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ยุพดี ปิตตะคุ (2537) “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์” ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เยาวรักษ์ ปวงคำคง (2549) “การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชายที่อยู่ในหอพักโรงเรียนแม่สะเรียงปริพัตรศึกษา” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- รวีวรรณ ชินะตระกูล (2537) *หลักการแนะแนว* กรุงเทพมหานคร ภาพพิมพ์
- รุ่งทิวา โพธิ์ใต้ (2552) “ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- รุ่งเรือง สุขากริมย์ (2554) “รายงานฉบับสมบูรณ์การประเมินผลนโยบายการจัดการศึกษาสำหรับเด็กด้อยโอกาส : การสังเคราะห์ภาพรวม” สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
- ล้วน สายยศ (2544) “การหาค่าสถิติเบื้องต้น” ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการวิจัยเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา* หน่วยที่ 2 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

- มูลนิธิไทยคม (ม.ป.ป.) “ลักษณะพฤติกรรมคน 4 กลุ่ม” ค้นคืนวันที่ 20 ตุลาคม 2555 จาก <http://www.thisismyfuture.org/youcandoit.asp>
- วัชรีย์ ทรัพย์มี (2531) *การแนะแนวในโรงเรียน* กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช
- วัฒนา พัชราวณิช (2531) *หลักการแนะแนว* กรุงเทพมหานคร การศาสนา
- วาสิณี ชุ่มกิ่ง (2549) “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา การแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- วิภาภรณ์ ดั่งทวิ (2545) “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางสังคม ทักษะชีวิตและพฤติกรรมไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- วิไล อิ่มสำราญ (2543) “เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงกับกิจกรรมกระจำจ่าเนียมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของเด็กด้อยโอกาส” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภ (2555) *สุขวิทยาจิต* กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ และอุษา ชูชาติ (2545) *ฝึกสมองให้คิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ(Critical thinking)* พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ วัฒนาพานิช
- ส. ศิวรักษ์ (2524) *ปรัชญาการศึกษา* กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช
- สถิตย์ วงศ์สุวรรณ (2531) *จิตวิทยาแนะแนว* พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร บำรุงสาส์น
- สมกุล เวทยานัจฉมัย (2543) “การเปรียบเทียบทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติด และไม่เสพติด” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- สมศักดิ์ กิจธนวัฒน์ (2547) *รายงานวิจัย เรื่อง การพัฒนาโปรแกรม 21 วันสู่การเห็นคุณค่าในตัวเองสำหรับวัยรุ่น* มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
- สรรพสิทธิ์ คุ่มพประพันธ์ (2555) “รายงานพิเศษจากกรรมการสิทธิเด็กแห่งสหประชาชาติ เรื่อง สถานการณ์ของเด็กและเยาวชนหลังการรวมเป็นกลุ่มประเทศอาเซียน” ค้นคืนวันที่ 12 สิงหาคม 2556 จาก <http://www.thaichildrights.org/movement/report/483>

- สายพิน ช่างไม้ (2544) “ผลของการใช้ชุดการแนะแนวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชาวเขา” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- สุจิตรา แก้วสีนวล (2545) “ประสิทธิผลของสื่อละครสร้างสรรค์ที่มีต่อการสร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม” วิทยานิพนธ์ปริญญาวารสารศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสื่อสารมวลชน คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สุนันท์ เหมะธูลินทร์ (2552) “การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความรู้สึกรักคุณค่าในตนเองของเด็กด้อยโอกาสในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2544) *จิตวิทยาการศึกษา* พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุภกร บัวสาย (2554) “สสค.ช่วยเด็กด้อยโอกาส 13.8 ล้านคนคืนสู่การเรียนรู้ ชูโมเดลกลุ่ม (ช.โซ่ อาสา) ทุกคนมีส่วนร่วมทางการศึกษาได้” คืบค้นวันที่ 10 เมษายน 2556 จาก <http://www.glf.or.th/8566>
- สุภัทรา จิตรพงษ์ (2549) “การนิเทศแบบคลินิกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพการจัดกิจกรรมแนะแนวของครูประถมศึกษา” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการนิเทศ ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
- สุมาลี เทวฤทธิ์ (2553) “ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดกาฬสินธุ์” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- เสถียร นามขารี (2550) “การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบ้านโพเงิน อำเภอกะทู้ศรีสะเกษ จังหวัดร้อยเอ็ด” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.) (2555) “สถานการณ์เด็กเยาวชน และผู้ด้อยโอกาสทางสังคม (2012)” คืบค้นวันที่ 20 มีนาคม 2556 จาก <http://www.qlf.or.th/Home/Details?contentId=147>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (ม.ป.ป.) “ทักษะชีวิตคืออะไร” คืบค้นวันที่ 12 มีนาคม 2556 จาก www.kroobannok.com/blog/33466

- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2555) “แนวคิดพัฒนาทักษะชีวิต” ค้นคืนวันที่ 15 มีนาคม 2556 จาก <http://lifeskills.obec.go.th/lifeskills.php>
- องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย (2554) *การวิเคราะห์สถานการณ์เด็กและสตรี พ.ศ. 2554* เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ม.ป.ท.
- อนันต์ อุ่นแก้ว (2544) “การพัฒนาสุขภาพจิตเด็กด้วยโอกาส” ค้นคืนวันที่ 15 มีนาคม 2556 จาก <http://www.dmhgo.th/abstract/details.asp?id=1671>
- อรรรรณ เจาะประโคน (2551) “ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 3” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- อัจฉิมา จินวาลา (2535) “การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและกรณีตัวอย่างที่มีต่อความรับผิดชอบต่อโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองเสื่อน้อย กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- อัมพร แสงวิเชียร (2546) “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีผลต่อพฤติกรรมประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกุดบาศราชูร์บำรุง จังหวัดสกลนคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- Abbas Mahvashe Vernosfaderani. (2013). “The Effectiveness of Life Skills Training on Enhancing the Self-Esteem of Hearing Impaired Students in Inclusive Schools” Retrieved March 1, 2014, from <http://www.scirp.org/Journal/PaperInformation.aspx?paperID=41906>.
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2011). “Facts for Families : The Teen Brain: Behavior, Problem Solving, and Decision Making” Retrieved March 12, 2013, from <http://www.aacap.org>.
- Bender, Cornelia Johana Getruida. (2002). “A Life Skills Programme for Learners in the Senior Phase : A Social Work Perspective” Retrieved August 31, 2012, from <http://www.upetd.up.ac.za/thesis/available/etd-11222002-110633/>.
- Botvin GJ.; Griffin KW. (2002). “Life skills training as a primary prevention approach for adolescent drug abuse and other problem behaviors” Retrieved March 12, 2013, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12014292>.

- Coplan M.; Weissberg, R.P., Grober, J.S. & Jacoby, C. (1992). "Social competence promotion with inner city and sub urban young adolescents: effects on social adjustment and alcohol use" *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 60(1): 56-63.
- Griffin, KW.; & Botvin, GJ. (2003). "Effectiveness of a Universal Drug Abuse Prevention Approach for Youth at High Risk for Substance Use Initiation" *Preventive Medicine*. Retrieved August 24, 2012, from http://www.drugabuse.gov/NIDA_notes/NNyol18N5/School.html.
- Pérez De La Barrera C. (2012). "Life skills and drug use among Mexican adolescent students" Retrieved March 1, 2014, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22648318>.
- Pooja Yadav and Naved Iqbal. (2009). "Impact of Life Skill Training on Self-esteem, Adjustment and Empathy among Adolescents" Retrieved March 1, 2014, from <http://medind.nic.in/jak/t09/s1/jakt09s1p61.pdf>.
- Pougnnet, Erin, Lisa A. Serbin, Dale M. Stack, and Alex E. Schwartzman. (2011). "Fathers' Influence on Children's Cognitive and Behavioural Functioning: A Longitudinal Study of Canadian Families." *Canadian Journal of Behavioural Science* 43.3 (2011): 173-82.
- Sharon, Junge K; Sue, Manglallan; & Juliana, Raskauskas. (2003). "Building Life Skills Through After school Participation in Experimental and Cooperative Learning" *Child Study Journal* 33(3); 74-165.
- Sharma S. (2003). "Measuring life skills of adolescents in a secondary school of Kathmandu: an experience" *Kathmandu University Medical Journal*, 1(3): 170-176.
- Socrets. (n.d.). "Guidance and Counselling, Life Skills Education and Human Resource Development" Retrieved March 12, 2013, from <http://www.gistextra.com/guidance-counselling-life-skills-education-human-resource-development/>.
- Thurston. (2002). "Practical partnership: Analysis and results of a cooperative life skills program for at-risk rural youth" *Journal of Education for Students Placed at Risk*, 7(3): 313-326.

World Health Organization. (1997). *Life Skills Education in Schools*. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse World Health Organization Geneva Switzerland.

UNICEF. (2001). "What is the Life Skills Approach?" *Explore Ideas Articles, Opinions, and Research about Teaching and Learning* Retrieved August 28, 2012, from <http://www.unicef.org/teachers/teacher/Lifeskill/htm>.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย





ภาคผนวก ข
แบบวัดทักษะชีวิต

แบบวัดทักษะชีวิต

คำชี้แจง ให้อ่านข้อความที่กำหนดให้ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงบนช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกของนักเรียน **มากที่สุด**

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก					
	จริงมากที่สุด	จริงมาก	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1. ทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 1.1 <u>ค้นพบความถนัดความสามารถและบุคลิกภาพ ของตนเอง</u> 1. ฉันบอกชื่อวิชาที่ฉันชอบเรียนที่สุดได้						
2. ฉันบอกได้ว่าฉันถนัดที่จะทำอะไร						
3. ฉันก็เป็นคนหนึ่งที่มีความสามารถเช่นกัน						
4. ฉันรู้ว่าฉันมีบุคลิกภาพเช่นไร						
5. ฉันรับรู้ความสามารถของตนเอง						
1.2 <u>ค้นพบจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง</u> 6. ฉันไม่รู้ว่าตนเองมีจุดเด่นในเรื่องอะไร						
7. ฉันรู้ว่า เพื่อนยอมรับตัวฉัน ในเรื่องใดบ้าง						
8. ฉันรู้ว่าตนเองไม่มีจุดด้อย						
9. ฉันสามารถพัฒนาข้อดีในตนเองให้ดีขึ้นอีกได้						
10. ฉันรู้ว่าต้องปรับปรุงตนเองในเรื่องอะไร						

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก					
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1.3 <u>ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเอง และผู้อื่น</u>						
11. ฉันคิดว่าคนอื่นต้องมีความ คิดเห็นเหมือนฉันเช่นกัน						
12. ฉันเปิดโอกาสให้เพื่อนในกลุ่มได้ ร่วมกันตัดสินใจ						
13. ฉันรู้ว่าคนเราทุกคนมีข้อดี ข้อเสียแตกต่างกัน						
14. ฉันบังคับให้เพื่อนเปลี่ยนนิสัยให้ เหมือนตนเอง						
15. ฉันคิดว่านอกจากฉันแล้ว คนอื่น ก็มีความสามารถเช่นกัน						
2. ทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์						
2.1 <u>เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรอง</u>						
16. ฉันศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับ ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ						
17. ข้อมูลข่าวสารจากรายการทีวี เชื่อถือได้มากที่สุด						
18. ฉันจะเลือกซื้อของเฉพาะที่มี โฆษณาทางทีวีเท่านั้น						
19. ฉันจะเลือกชมรายการทีวี เฉพาะที่มีประโยชน์						
20. ฉันมักจะชอบแต่งกายตามแบบ ดารา หรือตัวละครในทีวี						
2.2 <u>รู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง</u>						
21. ฉันรับรู้ในความก้าวหน้าของ เทคโนโลยีในปัจจุบัน						

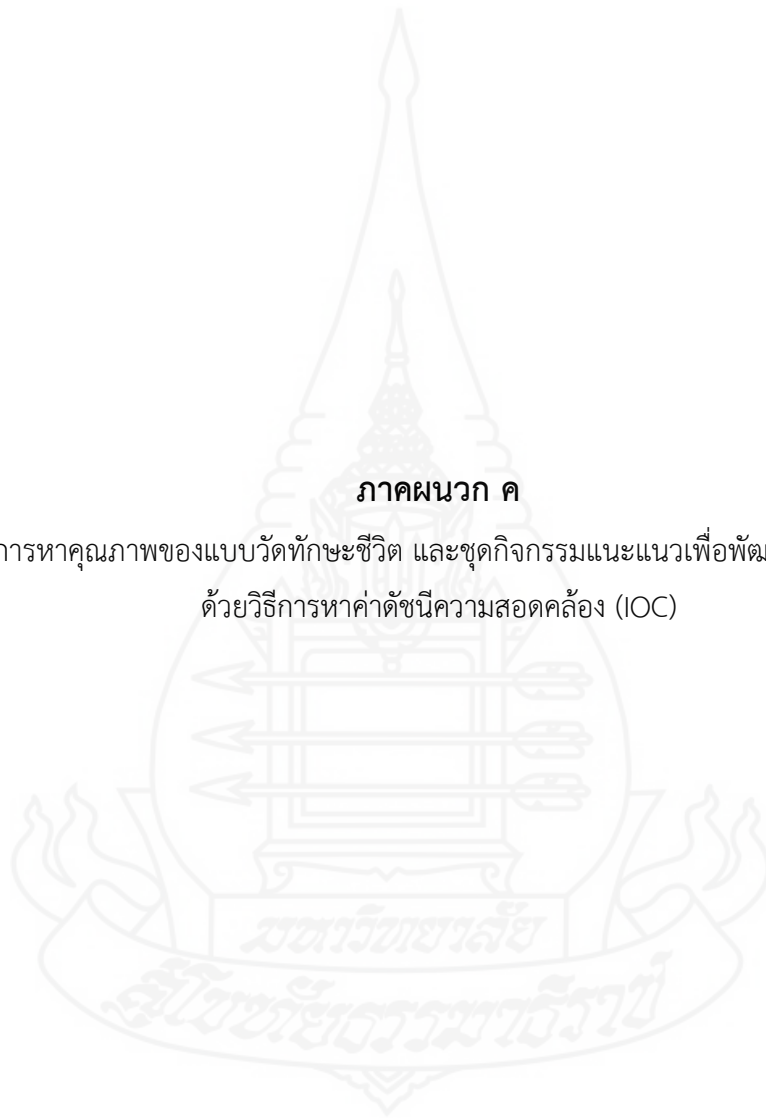
ข้อความ	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก					
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
22. ฉันรู้ว่าการติดต่อสื่อสารเป็น สิ่งจำเป็นในปัจจุบัน						
23. ฉันไม่สนใจที่จะรับรู้ข่าว เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น						
24. ฉันรู้ว่ายาเสพติดเป็นปัญหาใหญ่ และเป็นปัญหาใกล้ตัว						
25. ฉันรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของ สภาพสังคม						
2.3 รู้จักการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา						
26. ฉันมักจะรอให้คนอื่นช่วยคิด ตัดสินใจแก้ไขปัญหาให้						
27. ฉันมักจะสอบถามรายละเอียด ก่อนตัดสินใจ						
28. ฉันหาวิธีการแก้ไขปัญหาย่าง รอบคอบ						
29. ฉันแก้ไขปัญหาคด้วยเหตุผล						
30. เมื่อฉันจะซื้อสิ่งของ ฉันจะศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งนั้นก่อน						
3. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด						
3.1 <u>ประเมินและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ที่ เกิดขึ้นกับตนเอง</u>						
31. ฉันมีความสุขมากขึ้นเมื่อได้เล่น กีฬา						
32. เมื่อฉันได้ทำงานเพื่อคนอื่น ฉัน รู้สึก พึงพอใจ						
33. การร้องเพลง ทำให้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย						

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก					
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
34. ฉันมีความสุขที่ได้ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง						
35. เมื่อรู้สึกดีต่อตนเอง ทำให้ฉันมี กำลังใจเสมอ						
36. ฉันมีความสุขที่ได้เสียสละสิ่งของ ให้กับผู้อื่น						
3.2 <u>จัดการกับความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ด้วย วิธีที่เหมาะสม</u>						
37. ฉันเปิดโอกาสให้คนอื่นได้แสดง ความคิดเห็นออกมา						
38. หากมีคนโต้แย้งไม่เห็นด้วย ฉัน มักแสดงอาการไม่พอใจ						
39. ฉันพยายามทุกวิถีทางเพื่อให้คน อื่นทำตามความคิดเห็นของฉัน						
40. เราจะใช้วิธีการลงมติ เมื่อเพื่อน ๆ คิดเห็นไม่เหมือนกัน						
41. ฉันหน้าบึ้งอารมณ์ไม่ดีทุกครั้ง เมื่อเพื่อนขอดูการบ้าน						
42. ฉันรู้ว่าเมื่อเกิดความขัดแย้ง เรา จะต้องหาเหตุผลที่ดีและ เหมาะสมในการเจรจาทำข้อยุติ						
4. <u>ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</u>						
4.1 <u>การปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์เสี่ยง</u>						
43. เมื่อถูกเพื่อนชวนให้หนีเรียน ฉัน ปฏิเสธไม่ได้						
44. เมื่อถูกชวนให้ทดลองดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เราก็ ปฏิเสธตามความรู้สึกที่แท้จริง						

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก					
	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
45. เมื่อถูกชวนให้เกี่ยวข้องกับ อบายมุข เราควรปฏิเสธทันที						
46. เมื่อเพื่อนเพศตรงข้ามเข้ามานั่ง เบียดใกล้ชิดติดกัน เราก็ควรลุก ขยับหนี และหลีกเลี่ยงออกจาก ที่ตรงนั้น						
4.2 การเตือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ ถูกต้อง						
47. เมื่อเพื่อนมีปัญหาและทะเลาะ วิวาทกับคนอื่น แล้วชวนให้ไป ร่วมด้วย เราควรปฏิเสธและ เตือนให้เพื่อนแก้ปัญหาอย่างมี สติ						
48. ฉันรู้ว่าควรตักเตือน ให้เพื่อนงด สูบบุหรี่						

ภาคผนวก ค

ผลการหาคุณภาพของแบบวัดทักษะชีวิต และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)



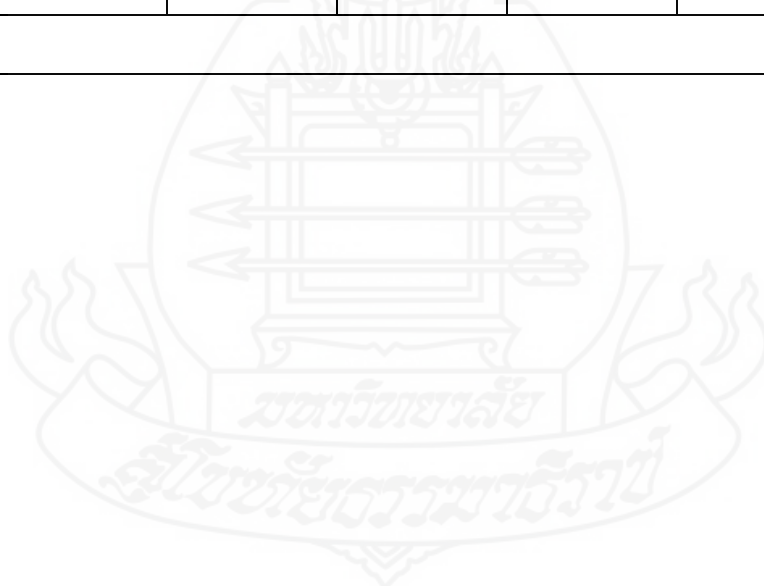
ตารางแสดงค่าความสอดคล้องของแบบวัดทักษะชีวิต

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
7	0	+1	+1	+1	+1	0.80
8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
13	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
14	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
15	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
16	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
17	0	+1	0	+1	+1	0.60
18	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
19	+1	+1	0	+1	+1	0.80
20	+1	+1	0	+1	+1	0.80
21	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
22	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
23	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
24	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
25	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
26	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
27	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
28	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
29	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
30	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
31	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
32	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
33	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
34	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
35	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
36	0	+1	+1	+1	+1	0.80
37	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
38	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
39	0	+1	+1	+1	+1	0.80
40	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
41	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
42	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
43	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
44	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
45	0	+1	+1	+1	+1	0.80
46	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
47	0	+1	+1	+1	+1	0.80
48	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
49	0	+1	+1	+1	+1	0.80
50	0	+1	0	+1	+1	0.60
51	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
52	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
53	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
54	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
						0.95

ตารางแสดงค่าความสอดคล้องของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ชุดที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1	0	+1	+1	+1	0	0.60
2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3	0	+1	+1	+1	+1	0.80
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
7	0	+1	0	+1	+1	0.60
8	0	+1	+1	+1	+1	0.80
9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
						0.88





ภาคผนวก ง

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

สาระสำคัญ

การทำความรู้จักและการสร้างความคุ้นเคยกันจะเป็นแนวทางให้นักเรียนได้เปิดเผยตนเอง และแสดงให้เห็นในสิ่งที่เป็นตัวตนที่แท้จริงออกมาให้ผู้อื่นได้รับรู้

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจจุดมุ่งหมาย วิธีการ ข้อตกลงเบื้องต้นของกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เกิดสัมพันธ์ภาพมีความรู้สึกเป็นกันเองระหว่างครูและนักเรียน
2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้จัดกิจกรรมแนะแนว และนักเรียน รวมทั้งช่วยให้นักเรียนได้เข้าใจ รู้จักความถนัด และความสามารถของตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 “รู้จักตนเอง”
2. เอกสาร กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
3. นิทาน เรื่อง หมาป่าจอมเจ้าเล่ห์
4. วิดีทัศน์ประวัติชีวิต ดร. ปรีชา เรื่องจันทร์ และ ศึกษาประวัติเด็กชายกิตติศักดิ์ แดงชาติ

การดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ทักทายนักเรียน และเล่นนิทานให้นักเรียนฟัง
2. แจกเอกสาร กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดของ ความหมาย ประโยชน์ และข้อตกลงเบื้องต้น ของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ให้นักเรียนศึกษาประวัติตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต แล้วร่วมกัน อภิปราย เกี่ยวกับที่มาแห่งความสำเร็จนั้น
 - ความสำเร็จนั้นเกิดจากอะไร (ความถนัด ความสามารถ ความพยายาม ฐานะของ ครอบครัว บุคคลต้นแบบ)
4. แจกใบงานที่ 1 “รู้จักตนเอง” เพื่อให้นักเรียนเขียนข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ความถนัด และความสามารถของตนเอง

5. ให้นักเรียนอาสาจำนวน 3 คน ออกมา นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับตนเองหน้าชั้นเรียน
ขั้นสรุป

6. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ และข้อตกลงของการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการทำกิจกรรม การตอบใบงาน
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม



ใบงานที่ 1 รู้จักตนเอง

ชื่อ.....สกุล.....ชื่อเล่น.....

1. ให้เลือกวิชาที่ตนเองชอบและถนัด เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย

วิทยาศาสตร์	ศิลปะ	การงานอาชีพ	ภาษาไทย	ดนตรี
ภาษาอังกฤษ	คณิตศาสตร์	คอมพิวเตอร์	พลศึกษา	สุขศึกษา

1. 2.
3. 4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



2. ตอบคำถามต่อไปนี้

2.1 กิจกรรมที่ฉันชอบทำในเวลาว่าง

.....

2.2 สิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงในตนเองมากที่สุด

.....

2.3 บุคคลต้นแบบของฉันคือใคร บุคคลนั้นมีข้อดีอย่างไร

.....

.....

2.4 อาชีพที่ฉันสนใจอยากเป็นในอนาคต

.....



กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต คือ ความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆรอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

1. นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น
2. นักเรียนรู้จัก เข้าใจ ทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้
3. นักเรียนกล้าแสดงความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองด้วยความมั่นใจ
4. นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุและเลือกแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสม
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นคนดีของเพื่อนและสังคมต่อไป

ข้อตกลงของการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

1. มีการร่วมแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกทุกครั้งด้วยความจริงใจ
2. เมื่อเพื่อนกำลังพูดควรตั้งใจฟัง ไม่พูดสอดแทรกขัดจังหวะขณะที่เพื่อนพูดยังไม่เสร็จ
3. ตรงต่อเวลา
4. นักเรียนให้กำลังใจหรือข้อเสนอแนะ เมื่อเพื่อน ๆ ในกลุ่มต้องการ
5. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง เพื่อประโยชน์ของนักเรียน
6. ให้เกียรติเพื่อน รู้จักแสดงความรู้สึกชื่นชมเพื่อน และแสดงออกด้วยความจริงใจ

นิทาน เรื่อง (หมาป่าจอมเจ้าเล่ห์)

คำชี้แจง ฟังนิทาน แล้วให้นักเรียนทำเสียงหมาป่า และเสียงแกะ เมื่อได้ยินคำว่า “หมาป่า” “แกะ”



กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้วมี **หมาป่า** จอมขี้เกียจและแสนจะเชื่องช้าตัวหนึ่ง ในแต่ละวัน **หมาป่า** ตัวนี้รอแต่จะขอเนื้อ **แกะ** จาก **หมาป่า** ตัวอื่นๆ โดย **หมาป่า** อ้างว่าเหตุผลว่า ตนนั้นขาเจ็บวิ่งช้า จับ **แกะ** ไม่ถนัดเลยทำให้ **แกะ** หนีไปหมด เมื่อเวลาผ่านไปนานเข้า **หมาป่า** ตัวอื่นก็รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่ยอมแบ่งเนื้อ **แกะ** ให้กับเจ้า **หมาป่า** จอมเจ้าเล่ห์ตัวนี้อีก ดังนั้น **หมาป่า** จอมเจ้าเล่ห์จึงคิดกลอุบาย เพื่อหา **แกะ** มาเป็นอาหารอย่างสบายๆ และไม่ต้องเปลืองแรง

ต่อมาอีกไม่นาน โชคช่างเข้าข้าง **หมาป่า** จอมเจ้าเล่ห์ เผอิญมี **แกะ** หลงฝูงตัวหนึ่ง ถูกเจ้า **หมาป่า** จับได้มันได้ฆ่าและถลกหนัง **แกะ** ออกก่อนที่จะกัดกินเนื้อ **แกะ** อย่างเอร็ดอร่อย หลังจากนั้น **หมาป่า** จึงได้เริ่มตามอุบายที่วางไว้ โดยนำหนัง **แกะ** มาปิดคลุมตัวเพื่อปลอมเป็น **แกะ** แล้วเข้าไปอยู่รวมในฝูง **แกะ** เมื่อตกเวลากลางคืน **หมาป่า** ก็จะตื่นมาจับ **แกะ** กินทีละตัวโดยไม่มีใครรู้ **หมาป่า** กระหึ่มยิ้มอย่างชื่นชมในความฉลาดของตน

พอเวลาเย็น คนเลี้ยง **แกะ** ก็มาต้อน **แกะ** เข้าคอก โดยไม่รู้เลยว่า มี **หมาป่า** ปะปนอยู่ในฝูง **แกะ** ด้วย ต่อมาคนเลี้ยง **แกะ** ก็เกิดนึกอยากจะกินเนื้อ **แกะ** และนำขน **แกะ** ไปตัดเสื้อกันหนาว คนเลี้ยง **แกะ** จึงเดินกลับไปที่คอก **แกะ** และได้เลือกจับ **แกะ** ออกมาตัวหนึ่งซึ่งเป็น **หมาป่า** ปลอมตัวมานั่นเองในวันนั้น **หมาป่า** ก็สิ้นชีวิตโดยที่ไม่ทันจะได้กิน **แกะ** ตามที่ตนปรารถนาเอาไว้เลย

ดร. ปรีชา เรื่องจันทร์



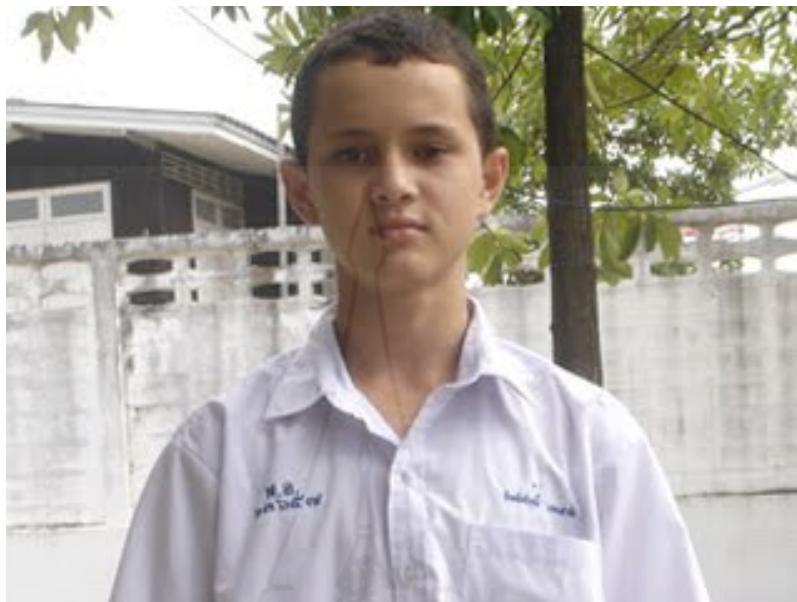
ที่มา: ประวัติ ดร.ปรีชา เรื่องจันทร์ ONLINE: 2555

เกิดเมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2498 ณ บ้านหนองกอไผ่ ตำบลวังสำโรง อำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร ซึ่งเป็นครอบครัวชาวนา เมื่อเรียนจบชั้นประถมศึกษา ก็ไปเป็นชาวนาตามรอยเท้าพ่อถึง 6 ปีเต็ม แต่ด้วยความมุ่งมั่นและใฝ่การศึกษา นายปรีชา เรื่องจันทร์ กลับเข้ามาศึกษานอกระบบ โรงเรียน (กศน.) จากนั้นเรียนรัฐศาสตร์ ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้เรียนนิติศาสตร์บัณฑิต รัฐประศาสนศาสตร์บัณฑิตและรัฐศาสตร์มหาบัณฑิต

รับราชการครั้งแรกในตำแหน่ง เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผนระดับ 3 ที่สำนักงาน จังหวัดเพชรบูรณ์ เมื่อปี 2519 และได้เจริญเติบโตในชีวิตราชการเรื่อยมาตามลำดับ โดยดำรง ตำแหน่งปลัดอำเภอ นักวิชาการปกครอง นายอำเภอ ผู้อำนวยการกองราชการส่วนตำบล ผู้อำนวยการส่วนความมั่นคง กรมการปกครอง ผู้อำนวยการกองการข่าว สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย ปลัดจังหวัดพิจิตร รองผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี และดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัด เมื่อปี 2543 ปัจจุบันเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก

แม้จะทุ่มเทกับการทำงานอย่างหนัก แต่นายปรีชา เรื่องจันทร์ ยังได้ปลีกเวลาศึกษาเพิ่มเติม จนจบปริญญาเอก สาขาพัฒนาองค์กร เป็นดอกเตอร์ลูกชาวนาอีกคนหนึ่งที่น่าภูมิใจ

ด.ช. กิตติศักดิ์ แดงชาติ



ที่มา: ประวัติเด็กชายกิตติศักดิ์ แดงชาติ ONLINE: 2555

กิตติศักดิ์ แดงชาติ อายุ 14 ปี เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพนมสารคาม “พนมอดุลวิทยา” อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา 24120

เดวิดเป็นลูกครึ่งไทย-นอร์เวย์ แม่ได้พบกับพ่อหลังจากที่เรียนจบชั้นปวช. แล้วไปทำงานที่กรุงเทพฯ แต่หลังจากที่เดวิดเกิดได้ไม่นานพ่อก็ทิ้งแม่ไป ช่วงนั้นแม่ก็เริ่มมีอาการทางประสาท เคยไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลศรีธัญญาแต่ไม่หายขาด

ยายแท้ ๆ จะนำเดวิดไปขาย แต่น้องสาวของยายขอเอาไว้และนำมาเลี้ยงเอง ตากับยายต่างเคยมีครอบครัวมาก่อนแล้วมาเจอกัน เมื่อมาอยู่ด้วยกันแล้วไม่มีลูกจึงเลี้ยงเดวิดเหมือนลูกแท้ๆ โดยทำใบแจ้งเกิดว่าเป็นลูกของยายกับ ตา เพราะเดวิดไม่มีใบเกิดหรือเอกสารประจำตัวเอง จากความช่วยเหลือของตากับยายนี่เอง เดวิดจึงมีเอกสารยืนยันความเป็นคนไทยและสามารถเรียนหนังสือมาได้ถึงปัจจุบัน

ตากับยายปลูกกระต๊อบเล็กๆ อยู่บนพื้นที่สาธารณะริมเขื่อนใน ต.เขาหินซ้อน อ.พนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา มีอาชีพหากุ้งปลาไปวันๆ เดวิดจะช่วยตาออกหากุ้งตอนเช้า หลังเลิกเรียนและวันหยุด โชคดีที่เดวิดมีความรู้เรื่องดนตรีเป่าพาทย์ จึงสามารถหารายได้เพิ่มเติมจากการไปเล่นตามงานศพ แต่นานๆ จึงจะมีงานสักครั้ง

เดวิดเป็นเด็กเรียนดี ขยัน แต่ด้วยฐานะของตากับยายยากจนไม่สามารถส่งเสียให้เรียนได้อีกทั้งญาติๆ ที่เหลือก็ไม่มีใครคอยช่วยเหลือ ความฝันในอนาคตของเดวิดอยากเรียนเตรียมทหารและโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ครั้งที่ 2 ข้อดี ข้อด้อยของฉัน

สาระสำคัญ

คนเราแต่ละคนมีทั้งข้อดี และข้อด้อย หากเมื่อเราพบส่วนที่เป็นข้อด้อย เราก็ควรจะยอมรับ และรีบแก้ไข ปรับปรุง เพื่อพัฒนาตนเอง และส่วนการรับรู้ข้อดีของตนเองจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งจะต้องรักษาส่วนดีไว้ และพัฒนาให้ดีขึ้น

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอก จุดเด่น จุดด้อย ของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. คลิปโฆษณาไทยประกันชีวิต(แม่ด้อย)
2. บัตรคำ “ข้อดี ข้อด้อย”
3. ใบงานที่ 2 “ข้อดี ข้อด้อยของฉัน”

การดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียน ทบทวนถึงการร่วมกิจกรรมแนะแนวครั้งที่ผ่านมา และบอกถึงจุดประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้ให้นักเรียนทราบ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงข้อดี และข้อด้อย มีประโยชน์หรือไม่
3. ชมคลิปโฆษณาของบริษัทไทยประกันชีวิตแล้วร่วมกันบอกข้อดี จุดด้อยของตัวเอง และอภิปรายถึงคุณค่าของชีวิตที่กล่าวไว้ในคลิปโฆษณา(ชีวิตมีค่า คือ ชีวิตที่ตัวเราเป็นคนมีคุณค่า และทำให้คนอื่นมีคุณค่า)
4. ให้ตัวแทนนักเรียน 2 คน แสดงบัตรคำ “ข้อดี ข้อด้อย” สลับกันไปมา แล้วให้เพื่อนช่วยกันตอบว่าเป็นข้อดีหรือข้อด้อย
5. ให้นักเรียนสำรวจหาข้อดี ข้อด้อยของตนเอง แล้วเขียนลงในใบงานที่ 2 “ค้นหาตนเอง”
6. ให้นักเรียนอาสาแนะนำเสนอให้เพื่อนๆ ได้ฟัง

ขั้นสรุป

7. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม และใบงาน
การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการทำกิจกรรม การตอบใบงาน
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม



ใบงานที่ 2 ข้อดี ข้อด้อยของฉัน

ชื่อ.....สกุล.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนข้อดี ข้อด้อย พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็น

1. ข้อดีของฉัน

-
-
-
-
-
-



2. ข้อด้อยของฉัน

-
-
-
-
-

3. ฉันคิดว่า ฉันสามารถพัฒนาข้อดีในตัวของฉันให้มีมากขึ้นได้ เช่น

.....
.....

4. ฉันคิดว่า ฉันสามารถปรับปรุงข้อด้อยของตนเอง เช่น

.....
.....

บัตรคำ ข้อดี ข้อด้อย

อดทน

ตรงต่อเวลา

รับฟังความเห็นของผู้อื่น

เหม่อลอย

ช่วยคนอื่น

เข้ากับคนอื่นง่าย

มีภาวะผู้นำ

ทำงานเรียบร้อย

พูดจาไม่เพราะ

กล้าแสดงออก

เห็นแก่ตัว

พูดมาก

ยิ้มแย้ม

หน้าบึ้ง

ขี้เกียจ

ไม่รอบคอบ

ดูถูกคนอื่น

ขอบติคนอื่น

ฟุ่มเฟือย

รับผิดชอบ

สุภาพอ่อนน้อม

แหกกฎ

มีน้ำใจ

โหวกเหวก

โกหก

รักษาความลับ

บ้ายอ

ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ครั้งที่ 3 ความสำเร็จในชีวิต

สาระสำคัญ

ความสำเร็จในชีวิตของแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะความสำเร็จที่เกิดจากความรู้ ความสามารถของตนเอง จะทำให้คนเราเกิดความภูมิใจ มองเห็นคุณค่าในตนเอง และทำให้ชีวิตมีความหมาย

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเล่าถึงความสำเร็จที่เกิดจากความสามารถของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. แผนภาพ คำว่า ความสำเร็จกับความล้มเหลว
2. ใบความรู้ เรื่อง “ความสำเร็จในชีวิต”
3. ใบงานที่ 3 “ความสำเร็จของฉัน”

การดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียน ทบทวนถึงการร่วมกิจกรรมแนะแนวครั้งที่ผ่านมา และบอกถึงจุดประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนดูแผนภาพความสำเร็จและความล้มเหลว แล้วให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย
 - ความหมายของความสำเร็จ และความล้มเหลว พร้อมยกตัวอย่าง
 - นักเรียนชอบคำไหนมากกว่ากัน แล้วทำไมถึงเขียนในลักษณะดังแผนภาพ
2. ให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามดังนี้
 - ความสำเร็จในชีวิตของแต่ละคนมีความเหมือนกันหรือไม่
 - ความสำเร็จในชีวิตมีคุณค่าและความสำคัญกับเราหรือไม่ อย่างไร
3. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ความสำเร็จในชีวิต และทำใบงาน เรื่อง ความสำเร็จของฉัน จากนั้นให้นักเรียนอาสาได้เล่าความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเองให้เพื่อน ๆ ได้ฟัง

ขั้นสรุป

4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการทำใบงาน และประสบการณ์ในเล่าเรื่องให้คนอื่นได้ฟัง

การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการทำกิจกรรม การตอบใบงาน
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม



ใบความรู้ เรื่อง ความสำเร็จในชีวิต

คนเราไม่ได้ต้องการเพียงปัจจัยพื้นฐาน อันได้แก่ อาหาร ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย แต่ยังต้องการ **ความสุข ความก้าวหน้า และความสำเร็จในชีวิต** ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงของสังคม และเทคโนโลยีตลอดเวลา คนเราต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ต้องมีพลังทางกาย และพลังทางใจที่เข้มแข็ง จึงจะทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต

พลังทางกาย คือ การดูแลร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ ด้วยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ใส่ใจต่อสุขภาพ และพักผ่อนให้เพียงพอ

พลังทางใจ คือ การสร้างขวัญกำลังใจให้เข้มแข็ง เติมพลังใจให้ตัวเอง มองและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เพราะคนเราทุกคนย่อมเจอกับปัญหาเสมอแล้วต้องใช้สติในการแก้ปัญหา...ดำเนินชีวิตต่อไปตามเป้าหมายที่คิดไว้...ปัญหาและอุปสรรคจะทำให้เราเข้มแข็ง

วิธีการสร้างความสำเร็จ



1. กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง การไม่ยอมเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง เพราะความกลัวในเรื่องต่างๆ เช่น กลัวล้มเหลว กลัวถูกปฏิเสธ และ กลัวเสียหาย เป็นต้น จึงทำให้ย่ำอยู่กับที่ ไม่มี ความก้าวหน้า
2. มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน โดยเริ่มจากสิ่งง่าย ๆ แล้วค่อย ๆ ปรับให้ยากขึ้น เมื่อทำถึงตั้งเป้าหมายที่ตั้งไว้ เราก็จะมีพลังใจจากการที่ได้ประสบความสำเร็จเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
3. เผชิญหน้ากับความล้มเหลวแล้วเริ่มใหม่ ความสำเร็จอาจไม่ได้มาในครั้งเดียวที่ทำ อาจต้องทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า ให้ใช้ความล้มเหลวมาเรียนรู้เป็นประสบการณ์ ในเพื่อป้องกันความผิดพลาดซ้ำ ครั้งต่อไป และบอกกับตัวเองเสมอๆ ว่า ความล้มเหลวไม่ใช่เรื่องน่าอาย
4. มุ่งมั่นทำให้ดีที่สุด การมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่เราทำ และมุ่งมั่นทำไปอีกรจนกว่าจะประสบความสำเร็จ และไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะคำว่า ความสำเร็จของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน
5. ให้ความสำคัญกับผู้อื่น คนเราไม่มีใครสามารถอยู่คนเดียวได้ การขอความช่วยเหลือหรือการให้ผู้อื่นร่วมอยู่ในงานนั้นๆ ย่อมทำให้งานสำเร็จอยู่เสมอ และยังทำให้คนเรามีการพัฒนามากขึ้น
6. มองหาคนต้นแบบ รอบตัวเรามีคนที่ทำอะไรที่ประสบความสำเร็จมากมาย เมื่อเราควรใช้คนเหล่านั้นเป็นต้นแบบ ซึ่งเป็นแรงผลักดัน และเป็นกำลังใจได้

7. รับรู้ รับฟัง เรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ เพราะความรู้คือพลังที่จะทำให้คนเราในปัจจุบัน ประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะการรับฟังคำวิจารณ์จากผู้อื่น เป็นหัวใจสำคัญ เพราะเราสามารถนำมา แก้ไข และปรับปรุงให้ดีขึ้นได้

แผนภาพ ความสำเร็จ กับ ความล้มเหลว



ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ครั้งที่ 4 รอบรู้ รอบตัว

สาระสำคัญ

ปัจจุบันสื่อช่วยให้เราเปิดโลกทัศน์ เข้าถึงข้อมูล และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว แต่สื่อก็เป็นสิ่งที่มีผลกระทบต่อชีวิตได้เช่นกัน หากมีการรับข้อมูลข่าวสารโดยขาดการไตร่ตรอง นอกจากนี้ในสังคมเปลี่ยนแปลงไป มีปัญหาสังคมเกิดขึ้นอย่างมากมาย เช่น ยาเสพติด ความปลอดภัย เด็กติดเกม และสื่อลามก เป็นต้น

จุดประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรอง และรู้จักใช้วิจารณญาณในการเลือกรับรู้ข่าวสาร

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง “ผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศ”
2. คลิปโฆษณาสินค้า dtac 3 G สินค้ามโม่สต์ สินค้ารองเท้า Breaker และสินค้าหมากฝรั่ง
3. คลิปละครสั้น เรื่อง the problem

การดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียน แล้วสอบถามเพื่อทบทวนถึงกิจกรรมแนะแนวที่ผ่านมา
2. ครูชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้ให้นักเรียนได้ทราบ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศ และดูคลิปโฆษณา
 - โฆษณา dtac 3 G
 - โฆษณามโม่สต์
 - โฆษณารองเท้า Breaker
 - โฆษณาหมากฝรั่ง
4. ให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้
 - โฆษณาใดที่มีความน่าเชื่อถือมากที่สุด
 - ข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการโฆษณามีหรือไม่

- ข้อมูล เรื่องราวที่นักเรียนได้ฟัง หรือได้อ่านจากสื่อต่าง ๆ สามารถเชื่อถือได้หมดหรือไม่
5. ให้นักเรียนดูคลิปละครสั้น เรื่อง the problem แล้วให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย
- ตัวละครในเรื่อง มีการหลงเชื่อไปตามกระแสนิยมหรือไม่
 - ถ้าเป็นนักเรียนจะทำอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาเหมือนในละคร

ขั้นสรุป

6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย และการตอบคำถาม



ใบความรู้ เรื่อง ผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศ

โลกปัจจุบันกำลังก้าวเข้าสู่ยุคเทคโนโลยีสารสนเทศ ซึ่งเห็นได้ชัดจากการสื่อสารที่ให้ข่าวสารอย่างรวดเร็ว จนคนเราสามารถรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ในเวลาไม่นาน เกิดความนิยมที่ใหม่คล้าย ๆ กัน แต่ความทันสมัยเหล่านี้ก็มีผลทั้งด้านบวก และด้านลบดังนี้

ผลด้านบวก

1. ทำให้สะดวกสบาย และมีความทันสมัย
2. ได้รับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ จากทั่วทุกมุมโลกได้อย่างรวดเร็ว
3. ช่วยให้มีสินค้าที่ใหม่ มีคุณภาพได้มาตรฐาน
4. ช่วยให้เราได้มีความรู้ มีความก้าวหน้าในการเรียนมากขึ้น
5. ช่วยให้เราสามารถติดต่อสื่อสารกันได้ง่าย มีความเข้าใจอันดีระหว่างกัน

ผลด้านลบ

1. เกิดอาชญากรรมได้ง่าย และมากขึ้น เพราะโจรผู้ร้ายได้มีใช้เทคโนโลยีมาใช้ในการโจรกรรม รวมทั้งการลักลอบนำข้อมูลข่าวสาร ไปแก้ไขข้อมูลจนทำให้เกิดความเสียหาย
2. ความสัมพันธ์ของคนเราเสื่อมถอย เพราะเป็นการสื่อสารที่ไม่ได้เห็นตัว ทำให้คนเราไม่ซื่อสัตย์กัน มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นน้อยลง
3. ทำให้ข่าวสารข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง เหมาะสม ขาดการคัดกรองถูกเผยแพร่ออกไปได้ง่าย รวดเร็ว และแพร่หลาย ก่อให้เกิดความเสียหาย ทำให้มีพฤติกรรมการเล่นแบบ หรือเอาอย่างในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง



ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ครั้งที่ 5 การตัดสินใจและแก้ปัญหา

สาระสำคัญ

เมื่อคนเราต้องตัดสินใจเพื่อแก้ไขปัญหา จะต้องใช้เหตุผล มีความรอบคอบ ข้อมูลความรู้ต่าง ๆ จากนั้นจึงดำเนินการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน โดยคำนึงถึงผลดีผลเสียที่อาจเกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น ซึ่งต้องรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างอย่างมีเหตุผล
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการแก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบ

ระยะเวลา 50 นาที

- อุปกรณ์
1. ใบความรู้ เรื่อง “การแก้ปัญหามีมากกว่าหนึ่งทางเลือก”
 2. ใบงานที่ 4 เรื่อง “ฉันควรตัดสินใจอย่างไร”
 3. กรณีศึกษา เรื่อง “ทางไหนดี”

การดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียน แล้วสอบถามเพื่อทบทวนถึงกิจกรรมแนะแนวที่ผ่านมา
2. ครูชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ เรื่อง การแก้ปัญหามีมากกว่าหนึ่งทางเลือก
4. ให้ศึกษากรณีศึกษา เรื่อง ทางไหนดี แล้วร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางการแก้ปัญหา
5. ให้นักเรียนทำใบงานที่ 4 เรื่อง ฉันควรตัดสินใจอย่างไร
6. ให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามเกี่ยวกับหลักการตัดสินใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยง หรือ สถานการณ์วิกฤต

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

การประเมินผล

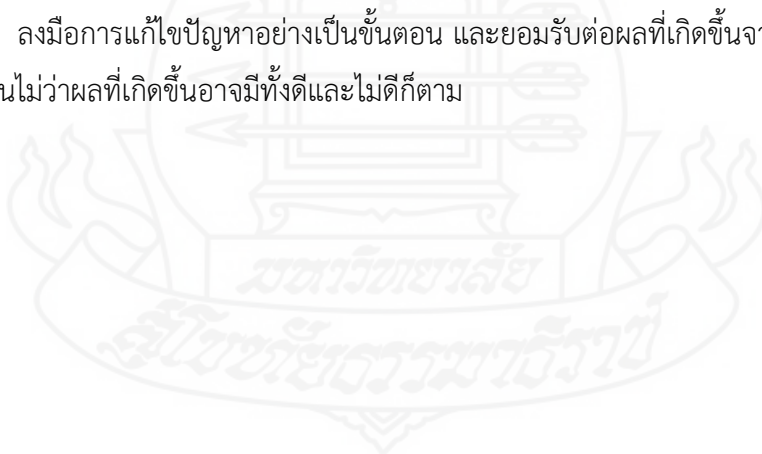
1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การทำใบงาน
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย และการตอบคำถาม

ใบความรู้ เรื่อง การแก้ปัญหาที่มีมากกว่าหนึ่งทางเลือก

การตัดสินใจแก้ปัญหา มีทางเลือกในการแก้ปัญหามากกว่า 1 ทางเลือก ถึงแม้จะเห็นว่าปัญหาที่เผชิญอยู่นั้นแทบมองหาทางออกไม่พบก็ตาม แต่เมื่อมีข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม และเพียงพอ ก็จะช่วยให้การตัดสินใจแก้ปัญหานั้นคลี่คลายและพบทางออกเสมอ นอกจากนี้จะต้องยอมรับต่อผลที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนการตัดสินใจเพื่อแก้ไขปัญหา

1. กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหา และพิจารณาทางเลือกที่จะแก้ไขปัญห โดยควรกำหนดหลายๆทางเลือกที่มีความเป็นไปได้
3. การวิเคราะห์แต่ละทางเลือกว่าจะเกิดผลดี ผลเสียอะไรตามมาหรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ หรือหาเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มี โดยอาศัยหลักความถูกต้องเหมาะสมเป็นเกณฑ์
5. ลงมือการแก้ไขปัญหาย่างเป็นขั้นตอน และยอมรับต่อผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นอย่างเชื่อมั่นไม่ว่าผลที่เกิดขึ้นอาจมีทั้งดีและไม่ดีก็ตาม





บุญชู เป็นนักเรียนชั้น ม. 2 พ่อแม่ของเขาแยกทางกัน แม่แต่งงานใหม่ ปล่อยให้บุญชูอาศัยอยู่กับพ่อซึ่งมีอาชีพรับจ้างทวงหนี้ พ่อมีรายได้น้อยไม่แน่นอน ต่อมาพ่อก็มีภรรยาใหม่และมีลูกใหม่ 1 คน แม่เลี้ยงมักยักยอกเงินบางส่วนที่พ่อฝากไว้ให้บุญชู สาเหตุนี้เองที่ทำให้บุญชูมักมีปากเสียงทะเลาะกับแม่เลี้ยงบ่อยๆ โดยเฉพาะเวลาที่เขาจำเป็นต้องขอเงินเพื่อไปโรงเรียน บุญชูพยายามประหยัดใช้จ่ายเฉพาะสิ่งที่จำเป็น จนเพื่อนๆ ต่างรู้ว่าบุญชูมีปัญหาเรื่องเงินเป็นประจำ

วันหนึ่ง นิคมเพื่อนห้องเดียวกับบุญชู แนะนำให้บุญชูหาเงินโดยการรับจ้างส่งยาเสพติดเพื่อจะได้มีเงินมาใช้ แล้วจะได้มีเสื้อผ้าดีๆ และแพ่งๆ ใส่ แล้วเพื่อนในห้องจะได้ยอมรับ และจะได้ไม่ต้องขอจากแม่เลี้ยง ใจหนึ่งบุญชูก็อยากเอาชนะแม่เลี้ยง แต่อีกใจหนึ่งบุญชูก็รู้ว่าสิ่งที่กำลังจะกระทำเป็นสิ่งไม่ดี

บุญชู ควรจะตัดสินใจแก้ไขปัญหานี้อย่างไร ??????????



ใบงานที่ 4 ฉันทวนตัดสติใจอย่างไร

ชื่อ.....สกุล.....

คำชี้แจง จากกรณีศึกษาของบุญชู ให้นักเรียนพิจารณาตัดสินใจแก้ไขปัญหาในฐานะที่เป็นของบุญชู

1. ปัญหาที่แท้จริง คือ

.....

2. สาเหตุของปัญหา คือ

.....

3. ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

-

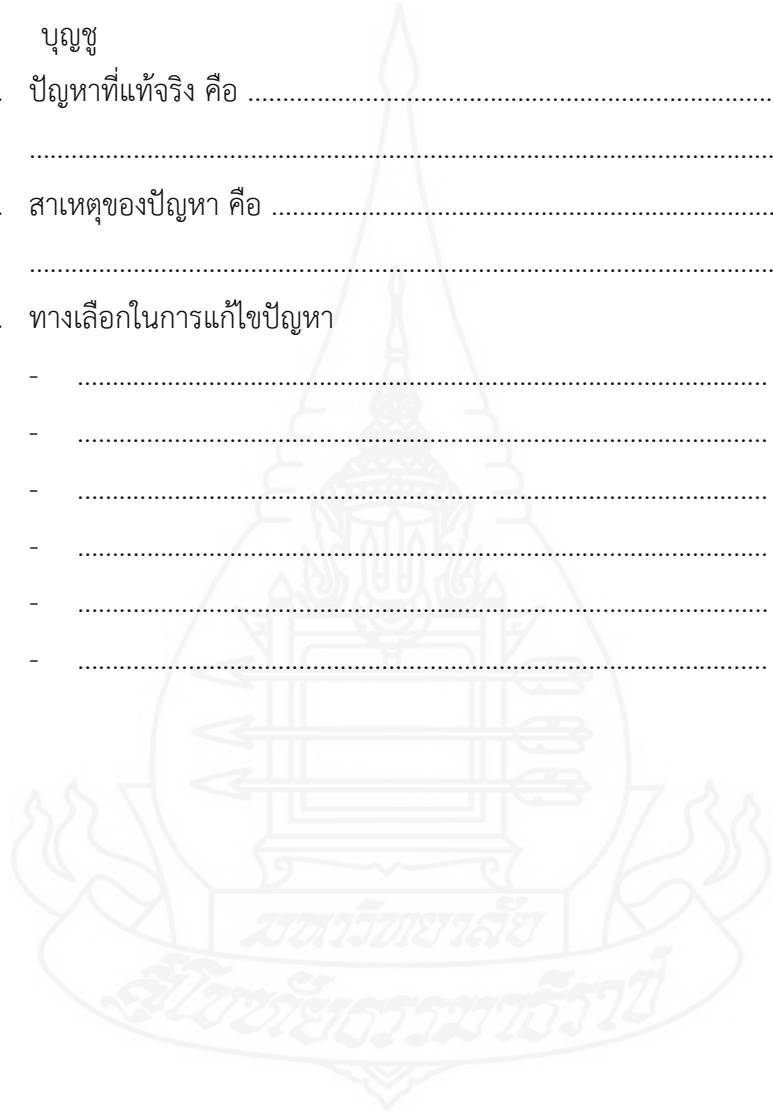
-

-

-

-

-



ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ครั้งที่ 6 การรู้เท่าทันอารมณ์

สาระสำคัญ

การรู้เท่าทัน และควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งจำเป็น เพราะคนเราต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม หากมีการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ก็จะทำให้ไม่ได้รับการยอมรับ ส่งผลเสียต่อสัมพันธภาพอันดี

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการแสดงออกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 50 นาที

- อุปกรณ์
1. ใบความรู้ เรื่อง “การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม”
 2. ใบงาน 5 เรื่อง “สถานการณ์อารมณ์”

การดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียน แล้วสอบถามเพื่อทบทวนถึงกิจกรรมแนะแนวที่ผ่านมา
2. ครูชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ครูถามนักเรียนว่าในแต่ละวันได้สังเกตว่าตนเองมีอารมณ์เป็นอย่างไรในแต่ละวัน
4. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง “การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม” แล้วตอบคำถาม แสดงตัวอย่างอารมณ์
 - อารมณ์ เศร้าใจ ตีใจ ร้องไห้ เปื่อ โมโห ตื่นเต้น หงุดหงิด สุขใจ เกิดในสถานการณ์ใด
 - อารมณ์แบบไหนที่เกิดขึ้นกับตนเองบ่อยๆ
 - นักเรียนอยากอยู่ใกล้กับคนที่มีอารมณ์แบบไหนมากที่สุด เหตุผลคืออะไร
5. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสภาพของแต่ละอารมณ์
 - เมื่อเรารู้สึกอย่างไร แล้วแสดงออกมาเลยโดยไม่สนใจใครได้หรือไม่ (ไม่ได้ เพราะ ความรู้สึกทุกชนิดเกิดขึ้นได้ แต่ต้องแสดงออกอย่างเหมาะสม เช่น ทุกคนโกรธ และโมโหได้ แต่การแสดงพฤติกรรม หุบ ตี คนอื่น การกรีดร้อง การทำลายข้าวของเป็นเรื่องที่ยอมรับไม่ได้ และไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น)

- เมื่อนักเรียนมีอาการที่ไม่ดีเกิดขึ้น เช่น โมโห โกรธ ก็อาจลดอารมณ์ดังกล่าวโดย เช่น พูกระบายกับคนใกล้ชิด ใช้เวลาในมุมสงบลำพัง ทูบดินน้ำมัน เล่นดนตรี เล่น กีฬา หรือระบายสี เป็นต้น

6. ให้นักเรียนศึกษาทำใบงานที่ 6 เรื่อง “อารมณ์ที่เหมาะสม”

ขั้นสรุป

7. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการทำกิจกรรม การตอบใบงาน
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม



ใบความรู้ เรื่อง การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม

อารมณ์ เป็นสิ่งที่มีเกิดขึ้นกับทุกคน มีทั้งด้านบวก เช่น สนุก หัวเราะ มีความสุข และด้านลบ เช่น เศร้า เหงา เบื่อ เกลียด โกรธ ซึ่งอารมณ์จะเกิดขึ้นหลังจากที่มีสิ่งหรือเรื่องราวมากระทบ ฉะนั้นคนเราควรรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถจัดการกับอารมณ์แล้วแสดงออกอย่างเหมาะสม เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุม และระงับอารมณ์โกรธได้

การจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม

การควบคุมอารมณ์ แล้วแสดงออกอย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ มีความแตกต่างกันไปของแต่ละคนขึ้นอยู่กับความสามารถ และประสบการณ์ ขั้นตอนการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมได้แก่

- 1. ทบทวน** ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้น และผลที่จะตามมาเป็นอย่างไร ยอมรับข้อบกพร่องที่ได้แสดงออกไป แล้วเตือนใจที่จะระมัดระวังการแสดงอารมณ์มากขึ้น
- 2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์** ฝึกสิ่งตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร เช่น เมื่อเกิดความหงุดหงิด จะไม่แสดงอาการใส่อารมณ์กับผู้อื่น
- 3. ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น** หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง โดยหางานหรือกิจกรรมทำ เพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับงานนั้น เป็นการสร้างความเพลิดเพลินใจขึ้นมาแทนที่อารมณ์ไม่ดีที่มีอยู่
- 4. สร้างโอกาสจากอุปสรรค** โดยการเปลี่ยนมุมมอง เช่น เพื่อนมอบงานที่เราไม่ชอบมาให้ทำ แทนที่จะโกรธเพื่อน แต่ควรคิดว่าเหตุการณ์ที่จะได้ทำงานท้าทาย เป็นต้น หรือการมองหาข้อดีของเพื่อนที่เราไม่ชอบ เพื่อลดอคติและความเครียดในจิตใจ ทำงานร่วมกับเพื่อนใหม่อย่างมีความสุข
- 5. ฝึกผ่อนคลายความเครียด** โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ระบายกับคนใกล้ชิด ฟังเพลง อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ ทำสมาธิ การทำประโยชน์ให้ผู้อื่น เป็นต้น

ใบงานที่ 5 เรื่องสถานการณ์อารมณ์

ชื่อ.....สกุล.....

คำชี้แจง ให้ศึกษาสถานการณ์ตัวอย่าง แล้วพิจารณาควรเผชิญสถานการณ์ด้วยอารมณ์อย่างไร

สถานการณ์ที่ 1 ขณะที่เพื่อน ๆ กำลังแข่งขันตอบคำถามชิงรางวัลกันอย่างสนุกสนาน แต่เพื่อนชื่อ อึ้งอึ้ง กลับนั่งร้องไห้เพราะเสียใจที่คนรักไม่พูดด้วย

ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนที่กำลังสนุกกับการตอบคำถามชิงรางวัล จะแสดงออกอย่างไร

.....
.....

สถานการณ์ที่ 2 ในช่วงเวลาพักกลางวันนักเรียนเห็นเพื่อนชื่อ ตู๊ตตู๊ต นั่งอยู่คนเดียว นักเรียนได้เข้าไปทัก แต่เพื่อนกลับพูดว่า “ไม่ต้องมายุ่งกับเรา”

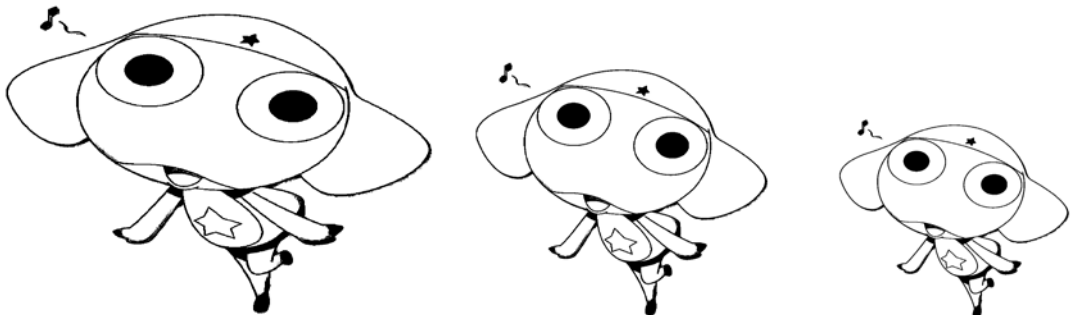
ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนที่เข้าไปทักตู๊ตตู๊ต จะแสดงออกอย่างไร

.....
.....

สถานการณ์ที่ 3 ขณะที่จู้บแจงยกโต๊ะไปเก็บเข้าที่ แต่มีเก้าอี้ขวางอยู่ นักเรียนจึงช่วยยกหลบให้ แต่เพื่อนกลับ หน้าบึ้ง ไม่พูดอะไร แล้วยังมีท่าทางไม่ค่อยพอใจ

ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนที่เข้าไปช่วยจู้บแจง จะแสดงออกอย่างไร

.....
.....



ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ครั้งที่ 7 พิชิตความขัดแย้ง

สาระสำคัญ

เป็นเรื่องปกติที่คนเราจะมีความคิดเห็นที่ไม่สอดคล้องตรงกัน จนทำให้มีความขัดแย้งเกิดขึ้น ซึ่งหากมีการจัดการกับความขัดแย้งที่เหมาะสม ก็จะเกิดผลดี เช่น ความคิดริเริ่มใหม่ๆ การแสวงหาข้อมูลใหม่ มีความรอบคอบ มีวิธีแก้ปัญหาแบบใหม่ เกิดความสามัคคีกลมเกลียว และทำให้รู้สึกว่าการมีชีวิตมีคุณค่ามีความหมาย

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงข้อดี ข้อเสียของความขัดแย้ง
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักเลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. คลิปละครสั้น เรื่อง “หัวหน้าคนใหม่”
2. ใบงานที่ 6 เรื่อง “ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์”
3. ใบความรู้ เรื่อง “การจัดการกับความขัดแย้ง”

การดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียน แล้วสอบถามเพื่อทบทวนถึงกิจกรรมแนะแนวที่ผ่านมา
2. ครูชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนดูละครสั้น เรื่อง หัวหน้าคนใหม่ แล้วให้นักเรียนตอบคำถาม
 - เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นที่ใด
 - สาเหตุของปัญหามาจากอะไร
 - ปัญหาที่เกิดขึ้นจะมีทางแก้ไขได้หรือไม่
2. ครูถามนักเรียนว่าความขัดแย้งสามารถเกิดขึ้นในสถานการณ์ใดได้บ้าง และใครจะมีวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นอย่างไร
3. นักเรียนคิดว่า ความขัดแย้งมีข้อดี ข้อเสียหรือไม่ ให้ยกตัวอย่าง
4. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การจัดการกับความขัดแย้ง และทำใบงานที่ 6 เรื่อง ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

ขั้นสรุป

5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้

การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการทำกิจกรรม การตอบใบงาน
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม



ใบงานที่ 6 เรื่องขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

ชื่อ.....สกุล.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ที่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น

1.



เมื่อนักเรียนมีความคิดเห็นไม่ตรงกับเพื่อน

.....

.....

.....

2.



เมื่อสมาชิกกลุ่มของนักเรียนตกลงกันไม่ได้

.....

.....

.....

3.



เมื่อนักเรียนไม่เห็นด้วยกับวิธีการทำงานของผู้อื่น

.....

.....

.....

4.



เมื่อนักเรียนเกิดความไม่พอใจกับวิธีการเล่น
แข่งขันของเพื่อนร่วมทีม

.....

.....

.....

ใบความรู้ เรื่อง การจัดการกับความขัดแย้ง

ความขัดแย้ง หมายถึง สภาพการณ์ที่ทำให้คนตกอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถจะตัดสินใจ หรือ ตกลงหาข้อยุติอันเป็นที่พอใจของทั้งสองฝ่ายได้

สาเหตุของความขัดแย้ง

1. การแข่งขัน แย่งชิง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายตามที่ตนเองต้องการ
2. ลักษณะของงานที่ต้องทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม หรืองานที่ทำซ้ำซ้อนกัน
3. การสื่อสารที่ไม่ชัดเจน เข้าใจไม่ตรงกัน
4. ความแตกต่างของแต่ละคน เพราะคนเรามีความคิด ความเชื่อ ได้รับการเลี้ยงดู ประสบการณ์ ฯลฯ ที่แตกต่างกัน
6. บทบาทหน้าที่แตกต่างกัน เช่น บทบาทหัวหน้า บทบาทลูกน้อง บทบาทสมาชิก

การจัดการความขัดแย้ง

1. การหลีกเลี่ยง

การหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความเข้าใจผิด โมหะ เช่น การหลบไปจากเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา หรือโดยวิธีการเปลี่ยนเรื่องที่สนทนา

2. การปรองดอง

เป็นการโอนอ่อน ผ่อนตามกัน ซึ่งทำให้อีกฝ่ายพึงพอใจ และบรรเทาความขัดแย้งได้ในเวลาอันรวดเร็ว แต่วิธีนี้ทำให้ตนเองยังมีเรื่องที่ติดอยู่ในใจ และอีกฝ่ายอาจรู้สึกขุ่นใจ

3. การประนีประนอม

การที่ทั้งสองฝ่ายสามารถตกลงกันได้โดยวิธี “พบกันครึ่งทาง” ต่างฝ่ายต่างต้องยอมเสียสละบางส่วนลด ทำให้ต่างฝ่ายต่างยอมขอมกัน ได้แก่ การตกลงพุดจาแล้วเห็นด้วยกันทั้งสองฝ่าย

4. การแข่งขัน

เป็นการหาเหตุผลที่ดีกว่ามาได้แย้ง เพื่อให้อีกฝ่ายยอมรับ คล้ายกับการใช้หลักประชาธิปไตยที่ยอมรับฟังเสียงข้างมาก



ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ครั้งที่ 8 สถานการณ์อย่างนี้ ต้องปฏิเสธ

สาระสำคัญ

การป้องกันเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ หรือสถานการณ์เสี่ยง ซึ่งเกิดจากการชวนของเพื่อนหรือคนรู้จัก จึงจำเป็นที่เราจะต้องรู้จักการปฏิเสธอย่างเหมาะสม รวมถึงการเตือนให้เพื่อนหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์เสี่ยง
2. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักเตือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง “ทักษะการปฏิเสธ”
2. สถานการณ์จำลอง
3. คลิปละครสั้น เรื่อง “เลิกพิสูจน์”

การดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียน แล้วสอบถามเพื่อทบทวนถึงกิจกรรมแนะแนวที่ผ่านมา
2. ครูชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ให้นักเรียนช่วยกันตอบว่า ใครเคยถูกเพื่อนชวนหนีเรียน หรือ ชวนสูบบุหรี่ หรือทำสิ่งที่ไม่ดีมีหรือไม่ แล้วให้เล่าประสบการณ์
4. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ
5. ให้อาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทสมมติ ตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ และ เรื่อง เมื่อถูกขอ ต้องปฏิเสธ แล้วร่วมอภิปรายถึงการปฏิเสธในบทบาทสมมติ
6. ให้นักเรียนดูคลิปละครสั้น เรื่อง “เลิกพิสูจน์” จากนั้นให้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับข้อคิดที่ได้จากละคร

ขั้นสรุป

7. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมแนะแนว

การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม



ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

วัยรุ่นมักมีพฤติกรรมเสี่ยง หรือการกระทำที่ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง และเกิดอันตรายในชีวิตได้ ซึ่งส่วนใหญ่สาเหตุมาจากเพื่อน หรือคนที่รู้จักชักชวน ให้ไปทำพฤติกรรมต่างๆ ได้ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ เสพสิ่งเสพติด การขับขีรถด้วยความเร็ว เป็นต้น

ลักษณะการปฏิเสธที่ดี

1. การอ้างความรู้สึกแทนการใช้เหตุผลอย่างเดียว เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกแย้งด้วยเหตุผลอื่น แต่ความรู้สึกเป็นเรื่องที่โต้แย้งได้ยาก
2. ปฏิเสธอย่างชัดเจนทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง
3. เมื่อผู้ชวน หรือคู่สนทนายอมรับคำปฏิเสธ ให้ใช้พูดคำว่า “ขอบคุณค่ะ/ครับ” แล้วหลีกเลี่ยงออกไปจากสถานการณ์นั้น
- 4) หากถูกเข้าชี้ สบประมาท ไม่ควรหวั่นไหว หรือใจอ่อนต่อคำพูด ควรหาทางออกดังนี้
 - 1) ปฏิเสธซ้ำ แล้วรีบเดินหนี เช่น พูดว่า “ขอตัวนะ”
 - 2) ผัดผ่อน คือ การพูดขอเลื่อนเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนลืมนึกความตั้งใจ เช่น พูดว่า “ไว้วันหลังค่อยว่ากัน” “คราวหน้าค่อยว่ากัน” แล้วรีบเดินหนีจากเหตุการณ์
 - 3) ต่อรอง คือ การชวนไปทำกิจกรรมที่ไม่เสี่ยง เช่น “ไปดูเพื่อนแข่งกีฬาที่สนามกันเถอะนะ”



***ข้อพึงระวังคือวัยรุ่นส่วนใหญ่ปฏิเสธเพื่อนไม่ได้ เนื่องจากเกรงใจ กลัวเพื่อนโกรธ ใจไม่มั่นคง อยากทำ อยากลอง ทนคำพูดเข้าชี้สบประมาทของเพื่อนไม่ได้

การเตือนเพื่อน

การเตือนเพื่อน และผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ควรแนะนำให้เพื่อนมีเหตุผลในการกระทำที่ถูกต้อง กล่าวปฏิเสธในเรื่องที่ควรปฏิเสธและรู้จักเลือกใช้คำพูดในการปฏิเสธ ควรแนะนำให้รู้จักผลเสียที่จะเกิดขึ้น และในการเตือนต้องใช้คำพูดที่สุภาพและเหมาะสม



สถานการณ์จำลองที่ 1 เรื่อง เพื่อนชวนลอง ต้องปฏิเสธ

- สถานการณ์** ในห้องน้ำนักเรียนชาย ด้านหลังอาคารเรียน มีนักเรียนนั่งคุยกันอยู่สองคน
- ชญู : กมล ลองไอ้หน้อยน่า ดินะไว้วัย จะบอกให้
- กมล : ดิอย่างไรวะ
- ชญู : รู้สึกโล่งดินะ ไม่ง่วง สบายอีกด้วย
- กมล : โอ๊ย ไม่เอาหรอก กลัวติดวะ
- ชญู : ครั้งเดียวไม่ติดหรอกน่า เดี่ยวจะหาว่ามีของดีแล้วไม่บอก
- กมล : ไม่เอาดีกว่า ไม่อยากลอง เราไม่ชอบเหม็น มีกลิ่นตัว ปากก็ซัดค้ำ ถ้านายชวนเราไปเตะบอล ละก้อ...ตกลงทันทีเลยวะ
- ชญู : น่า ... ลองนิดเดียว ไม่ติดหรอก แค่นุกๆเอง
- กมล : ไม่ละ ชอบใจนายมากที่ชวน แต่เราไม่อยากลองจริงๆ นายก็น้อยๆหน้อยละ เดี่ยวจะติด และอีกอย่างมันก็ไปทำลายปอดอีกด้วย



สถานการณ์จำลองที่ 2 เรื่อง เมื่อถูกขอ ต้องปฏิเสธ

สถานการณ์

บอยมาหาบีที่บ้านเพื่อช่วยกันทำรายงาน หลังทำรายงานเสร็จ บอยจึงใช้คำพูดขอหอมแก้มบีและบอกว่ารักบีมาก



บอย:

“เราขอหอมแก้มบีได้มั๊ย บอยรักบีนะ”

บี:

“บีว่าอย่าดีกว่านะ มันไม่เหมาะสม เพราะเรายังเด็กกันอยู่ อย่าทำอะไรแบบนี้เลย”

บอย:

“บีไม่รักบอยเหรอ”

บี:

“บีก็รักบอย แต่ตอนนี้ยังไม่ถึงเวลา เราควรเป็นเพื่อนกันไปก่อน และทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด เรียนหนังสือให้จบ มีงานทำและสามารถรับผิดชอบตนเองได้ นั่นคือเวลาที่เหมาะสมสำหรับเรื่องนี้”

บอย:

“บอยขอโทษ ต่อไปบอยจะไม่ทำอย่างนี้อีก”



ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ครั้งที่ 9 สัมพันธภาพอันดี

สาระสำคัญ

เมื่อเข้าใจถึงความแตกต่างของคนเรา จะช่วยให้เกิดการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และเกิดมีสัมพันธภาพอันดีระหว่างกัน ทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่ามีความหมาย สุขภาพจิตดี และสามารถพัฒนาตนให้ไปได้อีก

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับความแตกต่างทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมระหว่างตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสัมพันธภาพอันดีระหว่างกัน

ระยะเวลา 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 7 เรื่อง “เธอฉัน สัมพันธภาพบนความแตกต่าง”
2. ใบความรู้ เรื่อง “การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น”
3. แผนภาพ “บุคลิกลักษณะของบุคคล”

การดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียน พร้อมทั้งแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง “การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น”
3. ให้นักเรียนตอบคำถาม
 - สัมพันธภาพจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง
 - บุคลิกลักษณะมีผลต่อสัมพันธภาพหรือไม่
 - นักเรียนเคยสังเกตตนเองหรือไม่ว่าเป็นคนอย่างไร
4. ให้นักเรียนแผนภาพ “บุคลิกลักษณะของบุคคล” จากนั้นให้ทำใบงานที่ 7 “เธอฉัน สัมพันธภาพบนความแตกต่าง”
5. ให้นักเรียนอาสาสมัครเล่าความแตกต่างระหว่างตนเองกับเพื่อนหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความแตกต่างกัน และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมครั้งนี้

การประเมินผล

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การทำใบงาน
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย การตอบคำถาม

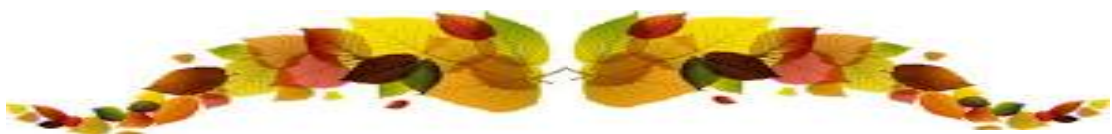


ใบงานที่ 7 เรื่อง เธอฉัน สัมพันธ์ภาพบนความแตกต่าง

ชื่อ.....สกุล.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเปรียบเทียบลักษณะท่าทาง นิสัยใจคอ ของตนเอง และของเพื่อนสนิท ทั้งที่เหมือนและแตกต่างกันลงในตาราง

บุคลิกลักษณะของเธอ	บุคลิกลักษณะของเธอ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	



ใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ความสำคัญของสัมพันธภาพที่ดี



การมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนเราเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้เราได้ลึกถึงคุณค่าของชีวิต มีสุขภาพจิตดี และสามารถพัฒนาตนได้อย่างเต็มศักยภาพ การที่ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ก็จะทำให้รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย และนำไปสู่ความรู้สึกซึมเศร้า และท้อแท้ในชีวิต และการมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น พฤติกรรมแยกตัวจากสังคม และการติดยาเสพติด เป็นต้น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน



1. การยอมรับ ให้เกียรติ และเคารพในสิทธิของบุคคลอื่น มีความเป็นมิตรต่อผู้อื่น
2. การเข้าใจเรื่องราวที่สื่อสารระหว่างกัน และเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น
3. การจริงใจ ไม่เสแสร้งในการแสดงออกในด้านความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเอง
4. การแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ และเข้าใจในความจริงใจของตนเอง

แผนภาพ บุคลิกลักษณะพฤติกรรมของบุคคล



ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็น

สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ บางคู่เกิดขึ้นเป็นแค่เพียงความรู้สึก บางคู่เป็นความสนิทสนม กลายเป็นเพื่อนรัก คู่รัก หรือคู่สมรส บางคู่สัมพันธภาพมีอันต้องสิ้นสุดลง ด้วยความเบื่อหน่ายหรือทุกข์ใจ ซึ่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จะเริ่มต้นและดำเนินไปอย่างลึกซึ้ง หรือมีอันต้องสิ้นสุดลงนั้น ขึ้นกับทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน

การเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จนสัมพันธภาพนั้นได้พัฒนาต่อไปเป็นความแน่นแฟ้นลึกซึ้ง และรักษาให้สัมพันธภาพอันดีนี้ยั่งยืนตลอดไป ไม่ใช่เรื่องง่าย หากแต่จะต้องอาศัยทักษะที่สำคัญหลายประการด้วยกัน ซึ่งทักษะแห่งการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนี้ มีใช้สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้เอง แต่จะต้องอาศัยการฝึกฝนหรือฝึกหัด ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์

มิตรภาพจะก่อเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเวลา ความพยายาม และทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอาจเป็นไปได้ใน 3 รูปแบบ คือ

รูปแบบที่ 1 เป็นรูปแบบที่ง่ายที่สุด คือ การรอคอยให้ผู้อื่นก้าวเข้ามาผูกมิตรด้วย

รูปแบบที่ 2 เป็นรูปแบบที่ยากขึ้น คือ การขอให้ใครสักคนเป็นเพื่อนด้วย ซึ่งเรามักจะรู้สึกเสี่ยงต่อการถูกปฏิเสธ

รูปแบบที่ 3 เป็นรูปแบบในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ด้วยการให้มิตรภาพแก่ผู้อื่น ซึ่งความสัมพันธ์ของบุคคลในระยะยาว การสร้างสัมพันธภาพรูปแบบนี้ให้ผลที่แน่นอนที่สุด

ดังที่ David W. Johnson (1997) กล่าวว่า

ถ้าท่านต้องการเพื่อน จงเป็นเพื่อนของผู้อื่น

ถ้าท่านต้องการความหวังใจ จงให้ความหวังใจแก่ผู้อื่น

ถ้าท่านต้องการคำปลอบโยน จงให้คำปลอบโยนแก่ผู้อื่น

นอกจากนี้เมื่อโอกาสแห่งการสร้างมิตรภาพมาถึง สิ่งที่จะต้องมียีกประการหนึ่ง คือ ทักษะที่ใช้ในการสร้างและคงไว้ซึ่งมิตรภาพที่ยั่งยืนต่อไป

ทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ ที่จะกล่าวในที่นี้ ได้แก่ การเปิดเผยตนเองและไว้วางใจซึ่งกัน และการสื่อสารที่เข้าใจตรงกัน ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการฟัง ทักษะการทวนเนื้อหา ทักษะการสะท้อนความรู้สึก และทักษะการถาม

การเปิดเผยตนเอง (Self Disclosure)

การเปิดเผยตนเอง หมายถึง การเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ถึงความรู้สึก หรือปฏิกิริยาที่ตนเองมีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การเปิดเผยตนเอง ไม่ได้หมายถึง การบอกถึงประวัติหรือเรื่องราวในอดีตของตนเอง แต่เรื่องราวในอดีตก็อาจจะช่วยให้บุคคลอื่นเข้าใจสาเหตุหรือที่มาของความรู้สึกที่เรา มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

ประโยชน์ของการเปิดเผยตนเอง

การเปิดเผยตนเองมีผลดีต่อการสร้างและคงไว้ ซึ่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหลายประการ คือ

1. ทำให้ผู้อื่นรู้จักเรามากขึ้น เพิ่มโอกาสที่ผู้อื่นจะชอบและเกิดความคุ้นเคยสนิทสนมมากขึ้น
2. ทำให้สามารถทำกิจกรรมที่เป็นเป้าหมายร่วมกัน สนใจร่วมกัน
3. เป็นการตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ของตนเองกับผู้อื่น
4. ช่วยในการจัดการกับความเครียดและความทุกข์
5. การเล่าหรือบอกความไม่สบายใจของตนเองกับผู้อื่น จะช่วยให้เจ้าตัวมองเห็นปัญหาของตนเองชัดเจน และนอกจากนี้ ความห่วงใย ปลอดภัย ช่วยหาทางออกของเพื่อนจะเป็นกำลังใจ ความอบอุ่นใจ ทำให้สัมพันธภาพของบุคคลทั้งสองเพิ่มความสนิทสนม และลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ความเหมาะสมของการเปิดเผยตนเอง

การเปิดเผยตนเองมากเกินไปหรือน้อยเกินไป มีผลทำให้สูญเสียสัมพันธภาพไปได้เช่นกัน การเปิดเผยตนเองที่มีผล ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและยั่งยืนนั้น ต้องมีความเหมาะสมของการเปิดเผยในโอกาสดังนี้

1. เมื่อมีการเปิดเผยตนเองของซึ่งกันและกัน เมื่อบุคคลหนึ่งเปิดเผยตนเอง ก็มีความคาดหวังว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะเปิดเผยตนเองด้วย แต่ถ้การเปิดเผยตนเองเกิดขึ้นฝ่ายเดียว ก็ควรจำกัดการเปิดเผยตนเองไว้ในขอบเขตหนึ่งเท่านั้น
2. การเปิดเผยตนเองควรเป็นเกี่ยวข้องกับเรื่องราวระหว่างบุคคลที่เป็นปัจจุบัน
3. ผลของการเปิดเผยตนเองขึ้นกับบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งด้วย การเปิดเผยความรู้สึกของตนเองฝ่ายหนึ่ง อาจกระทบกระเทือนอีกฝ่ายหนึ่งได้ ดังนั้นจึงควรพิจารณาทัศนคติในมุมมองของอีกฝ่ายหนึ่งที่มีต่อการเปิดเผยตนเองด้วย
4. การเปิดเผยตนเองควรเริ่มต้นจากระดับต่ำๆ ไปแล้วค่อยๆ ไปสู่การเปิดเผยตนเองในระดับที่ลึกหรือเป็นส่วนตัวมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น อาจจะเริ่มต้นจากการพูดถึง งานอดิเรก กีฬาที่ชอบ เหตุการณ์ปัจจุบันที่สนใจ แล้วเมื่อมิตรภาพดำเนินไป มีความคุ้นเคยมากขึ้นแล้ว การเปิดเผยตนเองจะค่อยๆ ไปสู่เรื่องใกล้ตัวและเกี่ยวกับความรู้สึกที่ลึกซึ้งมากขึ้น เช่น การเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับความกลัว ความรัก ซึ่งการเปิดเผยในสิ่งเหล่านี้เมื่อสัมพันธภาพมีความใกล้ชิดซิดกันแล้ว ก็จะมียิ่งเพิ่มความลึกซึ้งในสัมพันธภาพยิ่งขึ้น

ความไว้วางใจ (Trust) และความน่าไว้วางใจ (Trustworthy)

ความไว้วางใจ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในองค์กร วิฤติการณ์สำคัญที่สุดที่เกิดขึ้นในสัมพันธภาพ คือ ความไม่สามารถในการไว้วางใจซึ่งกันและกัน ระดับความไว้วางใจเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับ การกระทำของบุคคลทั้งสองฝ่าย และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก แต่ทำลายได้ง่าย

ในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความไว้วางใจซึ่งกันและกันมีระดับที่เหมาะสมตามโอกาสและสถานการณ์ การไม่ไว้วางใจเลย และไว้วางใจในทุกโอกาส เป็นการไว้วางใจที่ไม่เหมาะสม ความไว้วางใจเกิดขึ้น เมื่อบุคคลเต็มใจที่จะเสี่ยงต่อผลที่จะเกิดขึ้น จากการเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก ทศนคติ และปฏิกิริยาที่เขามีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

ความน่าไว้วางใจ จะเกิดขึ้นต่อเมื่อบุคคล ทำให้ผู้อื่นมั่นใจว่าเขาได้รับประโยชน์จากการเสี่ยงเปิดเผยตนเอง บุคคลที่จะได้สร้างความไว้วางใจ คือ บุคคลที่แสดงออกถึงการยอมรับ การช่วยเหลือ สนับสนุน และให้ความร่วมมือกับผู้อื่น

การแสดงออกถึงการยอมรับ จะช่วยให้ผู้อื่นลดความรู้สึกกลัวและความกังวลต่อความอ่อนแอ ของเขาเอง และทำให้กล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น

การสร้างความไว้วางใจที่เกิดขึ้นในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ความไว้วางใจ เป็นสิ่งที่ก่อเกิดขึ้นจากลำดับขั้นตอนของการกระทำของทั้งสองฝ่าย ดังนี้

1. เมื่อบุคคลหนึ่งเสี่ยงที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาต่ออีกบุคคลหนึ่ง
2. อีกฝ่ายหนึ่งตอบสนองด้วยการยอมรับ การช่วยเหลือสนับสนุน และให้ความร่วมมือต่อผู้ที่

เปิดเผยและมีการเปิดเผยตนเองตอบ (ซึ่งกันและกัน)

การทำลายความไว้วางใจ

ความไม่ไว้วางใจ เกิดขึ้นได้ง่ายเพียงแต่บุคคลรู้สึกอีกฝ่ายหนึ่งหลอกลวง แม้แต่เพียงครั้งเดียว ความไว้วางใจต่อกัน ก็จะเปลี่ยนเป็น ความไม่ไว้วางใจ ซึ่งความรู้สึกไม่ไว้วางใจนี้เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก เพราะบุคคลจะเกิดการรับรู้ว่าการหลอกลวง อาจเกิดขึ้นอีกในอนาคต

พฤติกรรมที่ทำให้ความรู้สึกไว้วางใจลดลง ได้แก่

1. การปฏิเสธ เยาะเย้ย เห็นเป็นเรื่องน่าขำ หรือตลก และไม่ให้เกียรติ เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งเปิดเผยตนเอง
2. การไม่เปิดเผยตนเองตอบ เมื่อฝ่ายหนึ่งเปิดเผยตนเอง การที่ฝ่ายหนึ่งเปิดเผยตนเองแต่อีกฝ่ายหนึ่งปิดตนเอง จะทำให้ฝ่ายที่เปิดเผยตนเองเกิดความไม่ไว้วางใจและรู้สึกว่าตนเองเปิดเผยมากเกินไปและไม่มั่นใจที่จะเปิดเผยต่อไป
3. การปฏิเสธที่จะเปิดเผยเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งแสดงการยอมรับ เต็มใจที่จะช่วยเหลือและร่วมมือ การตอบสนองการยอมรับ ความเต็มใจที่จะช่วยเหลือและ

ร่วมมือของอีกฝ่ายหนึ่งด้วยการปกปิดและระมัดระวังตัวที่จะเปิดเผย จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้รับความเชื่อถือและถูกปฏิเสธ

ความเหมาะสมของความไว้วางใจผู้อื่น

คำถามที่มักเกิดขึ้นในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเสมอ คือ เราสามารถไว้วางใจทุกคนและในทุกสถานการณ์หรือไม่

ความไว้วางใจในผู้อื่นเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาตามความเหมาะสมตามบุคคลและสถานการณ์ การไว้วางใจที่ไม่เหมาะสมอาจจะทำให้เกิดผลเสียขึ้นได้ แต่การไม่ไว้วางใจใครเลยก็เป็นความไม่เหมาะสมเช่นกัน

การพิจารณาความเหมาะสมของความไว้วางใจ สามารถพิจารณาได้จาก การเปรียบเทียบความมั่นใจในการเสี่ยงระหว่างการได้รับประโยชน์หรือผลดีจากการไว้วางใจและผลเสียที่อาจเกิดขึ้น

ทักษะการสื่อสารความเข้าใจ

ทักษะการสื่อสารความเข้าใจ หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกที่สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจ ได้ถูกต้องชัดเจน ทำให้เกิดความเข้าใจต่อกัน และสานต่อเรื่องราวที่สื่อสารระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้แก่ ทักษะการฟัง การทวนเนื้อความ การสะท้อนความรู้สึก และการถามคำถาม ในขณะที่เดียวกันผู้รับสารจะรับสารได้ถูกต้องตรงกับที่ผู้ส่งสารเจตนาจะสื่อ ผู้รับสารก็ต้องคำนึงถึงปัจจัยบางประการด้วยเช่นกัน

สิ่งที่ผู้รับสารควรพิจารณาในการรับสาร

1. มุมมองของผู้ส่งสาร
2. ความหมายของสารในมุมมองหรือเจตนาของผู้ส่งสาร

ทักษะการฟัง (Listening skill)

การฟังเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การที่จะได้ต่อบกับคู่สนทนา หรือผู้ส่งสารได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงใดนั้น ต้องเริ่มจากการฟังที่มีประสิทธิภาพก่อน

การฟังที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง การฟังที่สามารถเข้าใจถึงสาระสำคัญที่ผู้ส่งสารสื่อออกมาได้ สาระสำคัญที่ผู้ส่งสารสื่อออกมา สามารถสื่อได้ 2 ช่องทาง คือ

1. สื่อสารโดยการใช้วาจาหรือถ้อยคำ สารที่สื่อโดยผ่านถ้อยคำส่วนใหญ่จะเป็นสาระที่เป็นเนื้อหา ผู้ฟังจึงควรจับใจความของเนื้อหาให้ได้ 5 ประเด็นหลัก คือ ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร และอย่างไร
2. สื่อสารโดยการผ่านทางน้ำเสียง สีหน้าและท่าทาง สารที่สื่อผ่านทางน้ำเสียง สีหน้าและท่าทาง มักจะเป็น สารที่บ่งบอกถึงความรู้สึกของผู้ส่งสาร เช่น ความจริงจัง ความสนุกสนาน ดีใจ เสียใจ เป็นต้น

การที่จะจับสาระสำคัญจากผู้ส่งสารให้ได้ถูกต้อง จะต้องอาศัยสารที่ได้จากการฟังเนื้อหา และสารที่ได้จากการสังเกตน้ำเสียง สีหน้า และท่าทางประกอบกัน เพื่อจะได้เข้าใจความหมายที่แท้จริงของสารที่ผู้ส่งสารเจตนาจะสื่อ หรือพยายามที่จะหลบซ่อน กลบเกลื่อนด้วยการใช้ถ้อยคำที่ไม่ตรงกับใจ แต่มักปิดบังไม่ได้จากสีหน้าและท่าทาง ดังนั้นทักษะการฟังที่มีประสิทธิภาพ จึงต้องอาศัย การใส่ใจ และการสังเกตในขณะเดียวกัน

การใส่ใจ (Attending)

การใส่ใจ หมายถึง การแสดงถึงความสนใจ การให้ความสำคัญ และให้เกียรติต่อคู่สนทนา หรือบุคคลที่มีความสัมพันธ์ต่อกัน

อุปสรรคของการสื่อสารความเข้าใจ

สิ่งที่เป็นอุปสรรคของการสื่อสารความเข้าใจ ที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน หรือเกิดความเข้าใจผิดต่อกันในการสื่อสารที่สำคัญ คือ การมีอคติหรือใช้ทัศนคติความเชื่อส่วนตัวเข้าไปตีความ สาระสำคัญที่รับรู้จากการฟังหรือการเห็น เพราะอคติและทัศนคติส่วนตัว จะทำให้เกิดการเลือกรับรู้ สารเพียงบางส่วน แทนที่จะรับรู้สารทั้งหมด แล้วตีความตามการรับรู้ที่เลือกแล้วของตน

การเลือกรับรู้เป็นอุปสรรคของการฟังและการตอบสนอง

ในการสื่อสารระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ นั้น มีความซับซ้อนของสารที่สื่อต่อกัน ทั้งที่เป็นสารที่สื่อในรูปของวาจาหรือการใช้ท่าทาง ผู้รับสารจึงมักเลือกรับรู้สารเพียงบางส่วนของสาร ทั้งหมดที่ผู้ส่งสารสื่อออกมา ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับรู้ของบุคคล ได้แก่ ความคาดหวัง ความต้องการทัศนคติ และความเชื่อของผู้รับสาร ทำให้เกิดการเห็นหรือการได้ยินเป็นไปตามสิ่งที่ผู้รับ สารคิดหรือคาดหวัง แทนที่จะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

การแก้ไขเพื่อลดการเกิดการเลือกรับรู้ในการสื่อสาร สามารถทำได้โดยการเข้าใจมุมมองของผู้อื่นที่เกี่ยวข้องในการสื่อสารนั้น ๆ

การเข้าใจมุมมองของผู้อื่น

ข่าวสารหรือข้อความการสื่อสารเดียวกันอาจจะถูกตีความและเข้าใจแตกต่างกันไปตาม มุมมองของผู้รับสาร การเข้าใจผิดต่อกัน ในการสื่อสารจึงมักจะเกิดขึ้น จากการที่ผู้ส่งสารก็มักจะคิดว่า ทุกคนจะมีมุมมองและคิดเข้าใจเช่นเดียวกันกับตน ทั้งที่ในสภาพการณ์ที่เป็นจริงแล้ว สารที่บุคคล แต่ละคนรับไปจะถูกตีความและให้ความหมายแตกต่างกันไปตามมุมมองของบุคคลนั้นๆ

ดังนั้นในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งหมายถึง ผู้สื่อและผู้รับสามารถสื่อและรับสารตรงกัน ผู้สื่อสารและผู้รับสารจะต้องคำนึงถึงปัจจัยบางประการ

สิ่งที่ผู้สื่อสารควรพิจารณาถึงในการส่งสาร

1. มุมมองของผู้รับสาร
2. ข้อมูลพื้นฐานหรือข้อมูลเก่าเกี่ยวกับสิ่งที่จะสื่อที่ผู้รับสารมีอยู่ก่อนแล้ว

3. สิ่งที่ได้รับสารสนเทศและต้องการทราบเกี่ยวกับเรื่องที่จะสื่อ

บุคคลจะรับรู้ความเข้าใจของอีกฝ่ายหนึ่งได้ 2 ทาง คือ

1. ภาษาท่าทาง ได้แก่ การสบตา การพยักหน้า และการโน้มตัวเข้าหาผู้พูดในระยะห่างที่พอเหมาะ
2. ภาษาพูด ได้แก่ การตอบรับ (คะ ครับ) การทวนเนื้อความ การสะท้อนความรู้สึก และการถามคำถาม

การทวนเนื้อความ (Restatement)

การทวนเนื้อความ เป็นการพูดทวนในเนื้อหาที่เราฟังจากคู่สนทนา ซึ่งต้องอาศัยความรอบคอบในการพูดทวนเนื้อความให้ถูกต้อง เพื่อเป็นการแสดงให้คู่สนทนาเห็นว่า เราสนใจและเข้าใจในสิ่งที่คู่สนทนาพูด และยังเป็น การตรวจสอบความเข้าใจในสิ่งที่สนทนากัน ซึ่งหากมีการเข้าใจผิด การพูดทวนเนื้อความยังเป็นโอกาสของการอธิบายเพิ่มเติมให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ตัวอย่าง : “เพื่อนๆ ชอบพูดล้อเล่นเรื่องรูปร่างของฉัน ฉันไม่ชอบเลยนะ ที่เอาเรื่องอ้วนๆ ของฉันมาเป็นเรื่องตลก”

การทวนเนื้อความ : “เธอไม่ชอบที่เพื่อนเอาเรื่องรูปร่างของเธอมาล้อเล่น”

การสะท้อนความรู้สึก

การสะท้อนความรู้สึก เป็นการจับความรู้สึกของคู่สนทนาจากการสนทนา ซึ่งอาจเข้าใจได้จากเนื้อหาที่สนทนา และการสังเกตสีหน้า กริยาท่าทาง และน้ำเสียงของคู่สนทนา

การสะท้อนความรู้สึก เป็นการแสดงให้คู่สนทนาเห็นว่า เราเข้าใจเขาในความรู้สึกของเขา ซึ่งเป็นความเข้าใจในระดับที่ลึกซึ้งกว่าเนื้อความที่เขาสนทนาโดยตรง

ตัวอย่าง : “ถ้าเพียงแต่แม่บอกตรงๆ ว่า ไม่อยากให้ฉันซื้อของชิ้นนี้ตั้งแต่แรก ฉันก็คงไม่ต้องสู้อุตส่าห์เก็บเงินและตั้งความไว้มากอย่างนี้”

การสะท้อนความรู้สึก : “เธอผิดหวังมาก เมื่อแม่บอกไม่ให้ซื้อ”

การถามคำถาม

การถามคำถาม เป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้คู่สนทนาได้บอกถึงเรื่องราว ความคิด และความรู้สึกต่างๆ

คำถาม แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. คำถามปิด เป็นคำถามที่ถามเพื่อให้ผู้ตอบเลือกตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง ตอบว่าใช่ หรือไม่ใช่ ตอบว่า ถูก หรือ ผิด มีลักษณะเป็นการซักถามที่ได้คำตอบเพียงสั้นๆ
2. คำถามเปิด เป็นคำถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตของการตอบ ผู้ตอบมีโอกาสพูดถึงความคิด ความรู้สึกและสิ่งต่างๆ ตามความต้องการของตน ซึ่งผู้พูดจะพูดได้เต็มที่และสะดวกใจ เช่น คำถามอะไร และอย่างไร

ในการสนทนาที่เปิดโอกาสให้ผู้พูดได้เปิดเผยในสิ่งที่เต็มใจและต้องการจะเปิดเผย และไม่เปิดเผยในสิ่งที่ไม่พร้อมที่จะเปิดเผยนั้น การใช้คำถามเปิดจึงเหมาะสมกว่าการใช้คำถามปิด ซึ่งบางครั้งอาจทำให้ผู้ตอบรู้สึกเหมือนถูกชักใช้ และบังคับให้ตอบในสิ่งที่ไม่อยากพูดถึงได้

ตัวอย่าง : คำถามปิด- คุณคิดว่า สมพลเป็นคนไม่จริงจังใช่ไหม

คำถามเปิด- คุณคิดอย่างไรกับการกระทำของสมพล

สรุป

การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ พัฒนาการทางสังคม และความคิดความเข้าใจของบุคคล พัฒนารูปร่างขึ้นจากการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การค้นพบความหมายของชีวิต สุขภาพทางกาย และสุขภาพจิต ล้วนได้รับผลกระทบจากสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล บุคคลที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นจะรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย และสามารถพัฒนาตนให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดของตนได้ แต่บุคคลที่ไม่สามารถมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ จะรู้สึกว่า ชีวิตอ้างว้างโดดเดี่ยว ไร้ความหมาย และนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น พฤติกรรมแยกตัวจากสังคม การติดยาเสพติด เป็นต้น

การสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นจะเกิดบรรลุมลได้ ต้องอาศัยทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ได้แก่ การเปิดเผยตนเอง การไว้วางใจซึ่งกันและกัน การสื่อสารความเข้าใจ การยอมรับและส่งเสริมซึ่งกันและกัน

การเปิดเผยตนเอง และการไว้วางใจซึ่งกันและกันที่เหมาะสม เป็นทักษะที่ทำให้การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ได้เริ่มต้นขึ้นและมีการดำเนินต่อไป การเปิดเผยตนเองและการไว้วางใจซึ่งกันและกันที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสัมพันธ์ภาพได้

การสื่อสารความเข้าใจ เป็นทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจต่อกันของบุคคล ได้แก่ การฟัง การถาม การทวนเนื้อความ และการสะท้อนความรู้สึก

ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล จะช่วยให้สัมพันธ์ภาพได้มีโอกาสเริ่มต้นขึ้นและดำเนินต่อไป เป็นสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้นลึกซึ้งยิ่งขึ้น และคงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันได้ ด้วยบรรยากาศของความเชื่อใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน และการสื่อสารความเข้าใจต่อกัน

ที่มา: “ลักษณะพฤติกรรมของคน 4 กลุ่ม” ONLINE: 2555

ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมครั้งที่ 10 ปัจฉินิเทศ

สาระสำคัญ

การพัฒนาทักษะชีวิตจะประสบความสำเร็จ เมื่อได้นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะนำไปสู่การปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสม เพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้ากลุ่มเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ลูกโป่ง
2. กระดาษรูปหัวใจ
3. บอร์ดแสดงผลงาน
4. แผนภาพ “ผลที่ได้จากกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต”

การดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ครูทักทายนักเรียน แล้วซักถามถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ทำมาตั้งแต่ต้น
2. ให้นักเรียนแบ่งเป็น 3 กลุ่ม เพื่อแข่งขันเกม “จุดหมายปลายฝัน”
 - กติกากฎจุดหมายปลายฝัน
 - 2.1 ให้แต่ละทีมเป่าโป่งให้มีขนาดใหญ่
 - 2.2 ให้สมาชิกในทีมช่วยกันโหม่งลูกโป่งไปให้ถึงตำแหน่งที่กำหนด โดยสมาชิกทุกคนจะต้องได้โหม่งลูกโป่งเท่าๆ กัน
 - 2.3 ทีมใดถึงก่อน ถือว่าทีมนั้นชนะ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ครูสอบถามความรู้สึก และข้อคิดที่ได้จากการแข่งขันเกม และเมื่อนำมาเปรียบกับการดำเนินชีวิต

4. นักเรียนช่วยกันบอกสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นครูแสดงแผนภาพ “ผลที่ได้จากกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต”
5. แล้วให้นักเรียนเขียนความรู้สึกที่มีต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ให้ตัวแทน ออกมาเล่าถึงความรู้สึกให้เพื่อนๆ ฟัง

ขั้นสรุป

6. ครูและนักเรียนสรุปประโยชน์ถึงการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายซักถาม การตอบคำถาม การสรุป
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม



แผนภาพ

ผลที่ได้จากกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ได้ค้นพบความถนัดความสามารถและบุคลิกภาพของตนเอง

ได้ค้นพบจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

มีการยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น

รู้จักการเลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรอง

ได้รู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง

รู้จักการตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล บนพื้นฐานข้อมูลที่ต้องการ

รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น และแสดงออกอย่างเหมาะสม

จัดการกับความขัดแย้งต่าง ๆ ด้วยวิธีที่เหมาะสม

รู้จักการพูดปฏิเสธ และการเตือนเพื่อนเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

เราทำได้



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางพรสวรรค์ ภัทรบรรพต
วัน เดือน ปีเกิด	26 พฤษภาคม 2514
สถานที่เกิด	อำเภอ จังหวัดนครสวรรค์
ประวัติการศึกษา	วท.บ. (การแนะแนว) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2538 คศ.บ. (พัฒนาการเด็กและครอบครัว) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2544 ประกาศนียบัตรบัณฑิต (หลักสูตรและการสอน) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2552 กษ.บ. (การจัดการผลิตพืช) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 2554
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัดพิษณุโลก
ตำแหน่ง	ครู

