

การศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มิถุนายน 2555

การศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี



สารนิพนธ์
ของ
กาญจนา เจลิมพล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มิถุนายน 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มิถุนายน 2555

กาญจนา เฉลิมพล. (2555). การศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการ
แนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษา: อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น ตามเพศ ระดับชั้นและสัมพันธภาพในครอบครัว โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการ
วิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี จำนวน
666 คนซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามรูปแบบ
เป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและแบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) ค่าเอฟ (F-test)การวิเคราะห์ความ
แปรปรวนทางเดียว(One-way Anova)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีคะแนนเฉลี่ยรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมอยู่ใน
ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทักษะด้านการดำเนินชีวิตและการดูแล
ตนเองอยู่ในระดับมาก ส่วนทักษะด้านบุคคลและสังคม ทักษะด้านการปฏิบัติงานและทักษะด้าน
ความรู้และการใช้เหตุผลมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง

2. เปรียบเทียบรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่จำแนก
ตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นและสัมพันธภาพในครอบครัว พบว่านักเรียนที่มีเพศ และสัมพันธภาพใน
ครอบครัวต่างกันมีเป้าหมายทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน
นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันมีเป้าหมายทักษะชีวิตไม่ต่างกัน

A STUDY OF TARGETING LIFE SKILLS MODEL OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS
OF RATCHABORIKANUKROH SCHOOL,RATCHABURI.



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counselling Psychology
at Srinakharinwirot University

June 2012

Kanchana Chalophon. (2012). *A Study of Targeting Life Skills Model of secondary school students of Ratchaborikanukroh school,Ratchaburi*. Master's Project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology).Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor: Inst.Dr.Skol Voracharoensri.

The purpose of the research were to study level of targeting life skills and to compare targeting life skills according to gender,class and family relation.The sampling consisted of 666 secondary school students of Ratchaborikanukroh school,Ratchaburi,which were stratified random sampling and simple random sampling.The research instruments included were targeting life skill questionnaires and family relation questionnaires. Statistic used to analyzed the data were to t-test,F-test and One-Way Anova

The results of the research were as:

1. The total means score of targeting life skills of students revealed average,and considered in each dimensions was found Health skills dimension revealed High,and Heart skills,Hand skills,Head skills dimensions revealed average.

2. Comparing the level of targeting life skills according to gender,class and family relation, it was found that the student with differences in gender and family relation had significant difference in total targeting life skills at .05 level, and there was no significant difference in class.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์ เรื่อง การศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น โรงเรียน ราชโบริกการนุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี ของ กาญจนา เจลิมพล ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาการแนะแนว ของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....
(อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์
(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา การศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ)

วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2555

ประกาศคุณูปการ

ความสำเร็จของการจัดทำสารนิพนธ์ฉบับนี้ เกิดจากความเมตตาและความกรุณาอย่างดียิ่ง จาก อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการให้ คำปรึกษา พร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือ แนะนำและเปิดโอกาสในการเรียนรู้การจัดทำสารนิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง กรรมการสอบสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ สารนิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล รองคณบดีบัณฑิต วิทยาลัย ฝ่ายวางแผนพัฒนาและกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ มรรุส วงศ์คุณันดร อาจารย์แนะแนว โรงเรียนราชโ บริกาณูเคราะห์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาตรวจสอบให้คำแนะนำในการจัดทำเครื่องมือในการวิจัยจน สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหารคณะครู ครูแนะแนวและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกาณูเคราะห์ ที่ได้กรุณาให้ข้อมูลในการวิจัยอย่างดียิ่ง

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา ที่ล่วงลับและมารดา ผู้มีพระคุณที่เป็นผู้ให้โอกาส ทางการศึกษาแก่ผู้วิจัย รวมทั้งเป็นกำลังใจและให้การสนับสนุนด้วยดีเสมอมา ขอกราบขอบพระคุณ ครูปาอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆ ขอขอบคุณพี่น้อง เพื่อนๆ จิตวิทยาการ แนะแนว รุ่น 2551 ทุกคนที่มีได้เอื้อนาม ณ ที่นี้

กาญจนา เฉลิมพล

สารบัญ

| บทที่ | หน้า |
|---|-----------|
| 1 บทนำ | 1 |
| ภูมิหลัง | 1 |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย | 3 |
| ความสำคัญของการวิจัย | 4 |
| ขอบเขตของการวิจัย | 4 |
| ประชากร | 4 |
| กลุ่มตัวอย่าง | 4 |
| ตัวแปรที่ศึกษา | 4 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ | 4 |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย | 6 |
| สมมติฐานการวิจัย | 7 |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 8 |
| เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น | 8 |
| ความหมายของวัยรุ่น | 8 |
| พัฒนาการของวัยรุ่น | 9 |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต | 10 |
| ความหมายของรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต | 11 |
| ความสำคัญของทักษะชีวิต | 12 |
| องค์ประกอบของรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต | 18 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต | 60 |
| งานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ศึกษา | 63 |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย | 65 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 65 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 66 |
| การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบเครื่องมือ | 66 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล | 70 |
| การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล | 71 |

สารบัญ

| บทที่ | หน้า |
|---|------------|
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 73 |
| สัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 73 |
| การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 73 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 74 |
| 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... | 80 |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย..... | 80 |
| สมมติฐานการวิจัย..... | 80 |
| ขอบเขตของการวิจัย..... | 80 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 81 |
| วิธีการดำเนินการวิจัย..... | 80 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล..... | 80 |
| สรุปผลการวิจัย..... | 82 |
| อภิปรายผล..... | 82 |
| ข้อเสนอแนะ..... | 87 |
| บรรณานุกรม..... | 88 |
| ภาคผนวก..... | 99 |
| ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์..... | 120 |

บัญชีตาราง

| ตาราง | หน้า |
|--|------|
| 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... | 65 |
| 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา..... | 74 |
| 3 แสดงผลการศึกษาในรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกการนุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี..... | 75 |
| 4 การเปรียบเทียบรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำแนกตามเพศ..... | 76 |
| 5 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามระดับชั้น..... | 77 |
| 6 การเปรียบเทียบรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นจำแนกตามระดับชั้น..... | 78 |
| 7 การเปรียบเทียบรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นจำแนกตามระดับสัมพันธภาพในครอบครัว..... | 79 |

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

| | | |
|---|-----------------|---|
| 1 | กรอบแนวคิด..... | 6 |
|---|-----------------|---|



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา สังคมไทยได้รู้จักคำว่า “Life Skills” หรือ “ทักษะชีวิต” ในฐานะกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสภาพแวดล้อมที่ตนเองอาศัยอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้ถูกนำมาใช้เตรียมความพร้อมกับวัยรุ่นโดยมีหลักการที่ว่า “ทักษะชีวิตจะช่วยให้เยาวชนได้ค้นพบความต้องการขั้นพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของตนเอง ที่มีความสำคัญที่สุดต่อการทำหน้าที่ทางสังคมของตนเองในอนาคตได้” (ศูนย์วิชาการด้านยาเสพติด. 2550: ออนไลน์) การฝึกฝนให้บุคคลมีทักษะชีวิตจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายในภายนอก ส่งผลให้บุคคลมีความรู้ความสามารถสูงในการปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จทุกๆ ด้าน คือด้านแรกมีการพัฒนาด้านสติปัญญาในส่วนของความจำ การคิดหาเหตุผล การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ การเรียนรู้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการเฝ้าหาความรู้ ทันโลกทันเหตุการณ์ ด้านที่สอง มีการเรียนรู้ทางด้านอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยรวม ซึ่งก่อให้เกิดมโนคติ มีคุณธรรมประจำตน มีจิตสำนึกในสิทธิและหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมโดยรวม ความรู้สึกที่เห็นคุณค่าในตนเองและการสะท้อนความรู้สึกที่เห็นคุณค่าผู้อื่น รู้จักการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และด้านสุดท้าย มีบุคลิกภาพดี มีการปรับตัว มีทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลให้เป็นไปอย่างราบรื่นเป็นผลดีในด้านการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสามารถปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จได้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2550: 8)

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554: 18) มีนโยบายและเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในด้านความสามารถและทักษะชีวิตตลอดจนคุณลักษณะที่จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของหลักสูตรและมีภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิต กล่าวคือผู้เรียนต้องมีความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงและท้าทาย ซึ่งต้องใช้กระบวนการคิดและการตัดสินใจที่เหมาะสมจึงจะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข อีกทั้งหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดสมรรถนะในด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจากประเด็นดังกล่าวจะเห็น

ได้ว่าในภาคการจัดการศึกษาในประเทศไทยจำเป็นต้องพัฒนาทักษะชีวิตควบคู่ไปกับการศึกษาวิชาการ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551: 6)

จากการศึกษาค้นคว้า เอกสารและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตทั้งในและต่างประเทศ พบว่ามีแนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต (Targeting Life Skills Model) ซึ่งพัฒนาโดยเฮนดริคส์ (Hendricks. 1996: Online) ที่มีความสอดคล้องกับความต้องการในปัจจุบันของนักเรียน ที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กำหนดผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา ทั้งด้านความรู้ ความรู้สึนึกคิด ให้รู้จักสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล รู้จักจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ป้องกันตัวเองในภาวะคับขัน และจัดการกับชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับวัฒนธรรมและสังคม โดยแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต(Targeting Life Skills Model) ดังกล่าวแบ่งรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตเป็น 4 องค์ประกอบ หรือเรียกย่อๆว่า 4-H ประกอบด้วย องค์ประกอบที่ 1 Head แบ่งออกเป็น 2 ด้านย่อยคือด้านการคิด(Thinking) ด้านการจัดการ(Managing) องค์ประกอบที่ 2 Heart แบ่งออกเป็น 2 ด้านย่อยคือ ด้านความสัมพันธ์ (Relating) ด้านการดูแลเอาใจใส่ (Caring) องค์ประกอบที่ 3 Hand แบ่งออกเป็น 2 ด้านย่อยคือด้านการให้ (Giving) ด้านการปฏิบัติงาน(Working) องค์ประกอบที่ 4 Health แบ่งออกเป็น 2 ด้านย่อยคือด้านความเป็นอยู่ (Being)ด้านการดำเนินชีวิต(Living) จากแนวคิดดังกล่าวมีผู้นำไปใช้ในการพัฒนาเยาวชน โดยในการศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวคิด Missouri 4-H เคลม (Klem. 2002: Online) ซึ่งประกอบด้วยการประเมินทักษะชีวิต 4 ด้าน คือ ด้านการเรียนรู้ ด้านทักษะสังคม ด้านทำงานเป็นทีม และการรับผิดชอบของตนเองพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นและผู้ปกครองและเยาวชนเยาวชนได้รับประสบการณ์ การเรียนรู้ความสนุกจากการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ มิลเลอร์ และ โบเวน (Miller; & Bowen. 1993: Online) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ สมรรถภาพการจัดการ และการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้แนวความคิด 4-H พบว่าเด็กที่เข้าร่วมการศึกษามีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับปานกลางถึงมากที่สุด และมีระดับการเห็นคุณค่าของตนเองมากที่สุดในการพัฒนาทักษะชีวิต นอกจากนี้มีหน่วยงานต่างๆที่นำแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตมาใช้ในการพัฒนาเยาวชน โดยมีการนำทักษะชีวิตมาใช้ในการแนะแนวและการพัฒนาการสอน เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน รวมทั้งการนำทักษะชีวิตมาใช้ในการเรียนการสอนเพื่อแก้ไขปัญหาสังคมที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นและจากการการศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 พบว่าสมรรถภาพสำคัญที่นักเรียนต้องมีคือสมรรถนะด้านทักษะชีวิต คือความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของ

สังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่น (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551: 6)

จากการศึกษารายงานภาวะสังคมไทยตั้งแต่ปี 2552 – 2554 พบว่าวัยรุ่นไทยมีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ความเครียด อัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ปัญหายาเสพติดในเยาวชน การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในทางที่ไม่เหมาะสม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2554: ออนไลน์) ซึ่งปัญหาต่างๆ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ อาจเกิดขึ้นมาจากสาเหตุหลายประการ ได้แก่ ขาดทักษะในการดำเนินชีวิต ขาดแรงจูงใจในการเรียน ไม่รู้จักการวางแผน ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ขาดทักษะทางสังคมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น พ่อแม่ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด วิธีการเลี้ยงดูไม่เหมาะสม (ธีรวัฒน์ ชัยยุทธยรรยง. 2549: 83) อีกทั้งผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเบื้องต้นโรงเรียนที่ศึกษาจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นและครูผู้สอนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 22 คน พบว่า นักเรียนในปัจจุบันแสดงออกในสถานการณ์ต่างๆไม่เหมาะสม ขาดความยับยั้งชั่งใจ ขาดความรับผิดชอบ ขาดวินัยในตนเอง ขาดความซื่อสัตย์และความอดทน และผลจากการสอบถามข้อมูลจากนักเรียน พบว่า ปัญหาส่วนใหญ่ของนักเรียนคือ การวางแผนเป้าหมายเกี่ยวกับอนาคตของตนเองเกี่ยวกับการทำงานและการเรียน การแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในด้านการทำงานและการเรียน การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล การดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บและภัยจากสังคม จากปัญหาดังกล่าวข้างต้นกระทรวงศึกษาธิการได้ให้ความสำคัญเพิ่มมากขึ้นในการมุ่งเน้นนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตต่างๆ โดยเน้นให้ทุกโรงเรียนมีนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต ซึ่งเป็นแนวทางที่มีความสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างและมีความหลากหลายเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิตรวมถึงมีความสอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อเป็นแนวทางในการนำข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนซึ่งมีความแตกต่างกันในด้านต่างๆมาปรับปรุงกิจกรรมต่างๆภายในโรงเรียนให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียน

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมและรายด้านของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นและสัมพันธภาพในครอบครัว

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตเป็นการศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่จำเป็นกับนักเรียนในปัจจุบัน โดยองค์ประกอบดังกล่าวมีความครอบคลุมในหลายส่วนที่เกี่ยวกับนักเรียน ดังนั้นผลจากการศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต จะสามารถทำให้ผู้บริหารและครูสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนจัดกิจกรรมในโรงเรียนเพื่อส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนให้เป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่ศึกษาในโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี ปีการศึกษา 2554 จำนวน 2,087 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่ศึกษาในโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี ปีการศึกษา 2554 จำนวน 666 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น(Stratified Random Sampling) โดยมีระดับการศึกษาเป็นชั้น(Strata) และมีห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม(Sampling unit) และจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร โดยใช้การเปิดตารางที่ระดับความเชื่อมั่น .05 (Yamane. 1967 : 886-887)

3. ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระประกอบด้วย

- 1.1 เพศ
- 1.2 ระดับชั้น
- 1.3 สัมพันธภาพในครอบครัว

2. ตัวแปรตาม คือ รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต หมายถึง ลักษณะของความสามารถในการดำเนินชีวิตของบุคคลที่ทำให้บุคคลเหล่านั้นประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตตามความต้องการของตนเองโดยแบ่งทักษะชีวิตเป็น 4 องค์ประกอบ หรือ 4-H ประกอบด้วย

1. ทักษะด้านความรู้ และการใช้เหตุผล(Head)หมายถึง ความสามารถในการแสวงหาความรู้และการใช้เหตุผลในการพิจารณาข้อมูลต่างๆและวางแผนเกี่ยวกับการใช้ความรู้นั้นให้เกิดประโยชน์และบรรลุตามเป้าหมายที่ได้วางแผนไว้ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

1.1 ความคิด (thinking) คือ ความสามารถในการใช้การค้นหาข้อมูลความรู้และใช้ในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเริ่มจากการค้นหาสาเหตุของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น คิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย พิจารณาไตร่ตรอง วิเคราะห์ปัญหาอย่างรอบคอบและสมเหตุสมผลจากข้อมูลหลักฐานและลงมือแก้ไขตามที่ได้พิจารณาไว้ การนำความรู้ที่ได้จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเผยแพร่ให้กับบุคคลอื่นเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขสถานการณ์อื่น ๆ ต่อไป

1.2 การจัดการ (Managing) คือ ความสามารถในการกำหนดเป้าหมายของตนเองทั้งระยะสั้นและระยะยาว และกำหนดวิธีในการเก็บรวบรวมความรู้ต่างๆ ตามวัตถุประสงค์และวิธีการที่ได้กำหนดไว้ ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ของตนเองและส่วนรวมให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพสูงสุดและเตรียมพร้อมเพื่อปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น

2. ทักษะด้านบุคคลและสังคม(Heart) หมายถึงความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพเหล่านั้น ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

2.1 ความสัมพันธ์ (relating) คือ ความสามารถในการทำความเข้าใจกับความแตกต่างบุคคลนำความเข้าใจไปใช้ในการปรับตัวและติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันส่งผลให้เกิดความร่วมมือ การตัดสินใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ รวมถึงแสดงความคิดความรู้สึกของตนเองได้เหมาะสมกับสถานการณ์และการพยายามการแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดจากความขัดแย้งภายในสังคมได้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

2.2 การดูแล (caring) คือ การแสดงออกถึงการรับรู้ความต้องการ ปัญหา ความคิด ความรู้สึกของบุคคลและตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นด้วยการแสดงออกทางการพูดและกิริยาที่ทำให้รู้สึกมีความสุข อบอุ่นและสบายใจ บรรณาจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนเพื่อการรักษาความผูกพันระหว่างบุคคลไว้

3. ทักษะด้านการปฏิบัติงาน(Hand) หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติงานต่างๆ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของสังคมเพื่อส่งเสริมให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตและประกอบอาชีพได้ในอนาคต ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

3.1 การให้ (giving) คือ ความสามารถของบุคคลในการจัดหาและสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ในสังคม ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายของตนโดยไม่เกิดกระทบต่อสังคมและปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามกฎหมาย กฎศีลธรรมและกฎกติกาของชุมชนท้องถิ่น และประเทศชาติ

3.2 การทำงาน (working) คือ ความสามารถในการกระตุ้นและพัฒนาความสามารถและความรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้รวมทั้งสามารถร่วมมือประสานงานกับบุคคลอื่นเพื่อการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายที่มีการกำหนดผลประโยชน์ไว้ร่วมกัน

4. ทักษะด้านการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเอง (Health) หมายถึง ความสามารถในการพัฒนาตนเองให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างทั้งทางกายและทางใจ มีความมั่นใจในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

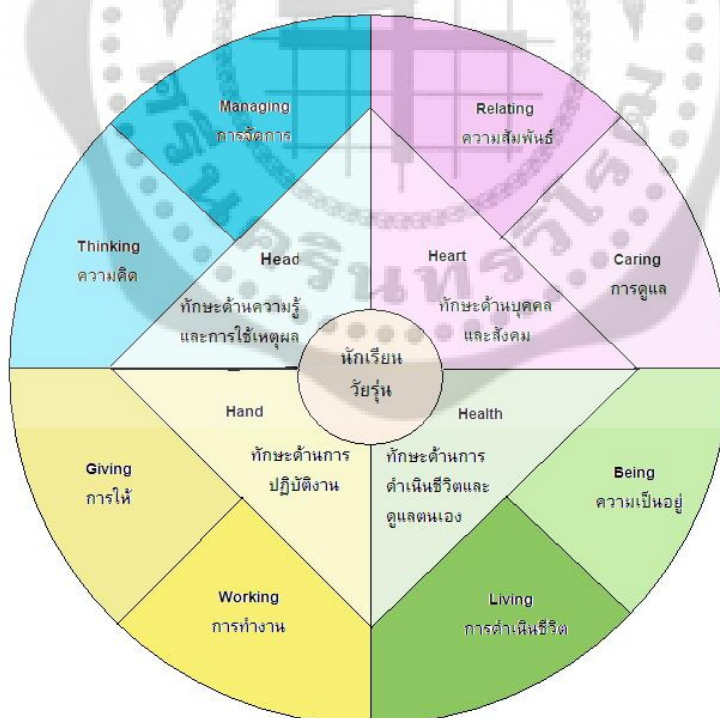
4.1 ความเป็นอยู่ (being) คือ ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้จักหน้าที่ของตนเอง และปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสมกับบทบาทที่ตนเองพึงกระทำและการแสดงออก ความรู้สึกความเชื่อของตนเองตามความเป็นจริงในสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงผลการแสดงพฤติกรรมและการรับผิดชอบต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา

4.2 การดำเนินชีวิต (living) คือ ความสามารถในการปฏิบัติตนที่แสดงออกในชีวิตประจำวันเพื่อความปลอดภัยของตนเองจากการเจ็บป่วย ความเครียดและภัยต่างๆในสังคม

2. สัมพันธภาพในครอบครัวหมายถึง ความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในครอบครัวที่มีความรักใคร่ กลมเกลียวกัน มีการสื่อสารกันอย่างเข้าใจ ร่วมมือกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวและมีเวลาที่จะทำกิจกรรมที่ทำร่วมกัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้นำรูปแบบและแนวคิด Targeting Life Skills Model ของเฮนดริกส์ (Hendricks. 1996: Online) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษารูปแบบทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีเพศ ระดับชั้นและสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกันมีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
 - 1.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต
 - 2.1 ความหมายของรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต
 - 2.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต
 - 2.3 องค์ประกอบของรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ใช้ศึกษา

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

1.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศเริ่มที่จะแยกตัวเป็นอิสระจากครอบครัวทั้งทางด้านความคิดและการกระทำ และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์มากที่สุดภายในวัยนี้ ร่างกายและจิตใจ จะได้รับการกระตุ้นจากฮอร์โมนทำให้มีการเจริญเติบโตทางเพศที่สมบูรณ์ เป็นเหตุให้เริ่มมีความต้องการทางเพศ สนใจในเพศตรงข้าม มีความรักระหว่างเพศ (สุชาติ โสมประยูร. 2541: 56)

วัยรุ่น มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินคือคำว่า Adolescere ซึ่งมีความหมายว่า การเจริญไปสู่วุฒิภาวะ(to grow into maturity) ทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ไปพร้อมกันระยะวัยรุ่นเป็นระยะคั่นกลางระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นนั้นเปรียบได้กับสะพานที่เชื่อมระหว่างวัยเด็ก(childhood) ไปสู่ วัยผู้ใหญ่(adulthood) เด็กจะพัฒนาการพึ่งพาอาศัย (dependency) ไปสู่การไม่พึ่งพาอาศัย (independency) อย่างเห็นได้ชัดเจนในทุกๆด้าน วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญที่สุดวัยหนึ่ง เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ อาจก่อให้เกิดปัญหาได้มากกว่าวัยอื่นๆ

(มุสดี ตั้งจิตนุกูล. 2544: 7)

โคล (Cole. 1970: 3) วัยรุ่นถือว่าเป็นวัยที่สำคัญของชีวิต เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยแห่งการเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ จึงพบกับการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน

แซนทร็อก (Santrock. 1998: 24) วัยรุ่นหมายถึงเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาเป็นระยะที่ต้องมีการปรับตัวและปรับพฤติกรรมแบบเด็กไปสู่ การมีพฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ตามที่สังคมยอมรับภายในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละ สังคม วัยรุ่นจะเจริญเติบโตไปสู่การบรรลุวุฒิภาวะ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม

จากความหมายข้างต้นสรุปความหมายได้ว่า วัยรุ่นคือวัยที่มีการที่มีการเจริญเติบโตและความเปลี่ยนแปลง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทุกด้านอย่างรวดเร็ว

1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540: 47) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นเป็น 3 ระยะโดยไซโกเกนท ความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ ในการตัดสินใจ ดังนี้

1. ระยะวัยแรกรุ่น ช่วงอายุประมาณ 12 – 15 ปี
2. ระยะวัยรุ่นตอนกลาง ช่วงอายุประมาณ 16 – 17 ปี
3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย ช่วงอายุประมาณ 18 – 25 ปี

วิโรจน์ อารีย์กุล (2553: 13) ได้แบ่ง วัยรุ่น แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ตามพัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยา ในดังนี้

1. ระยะวัยรุ่นตอนต้น อายุประมาณ 10 – 13 ปี
2. ระยะวัยรุ่นตอนกลาง อายุประมาณ 14 – 17 ปี
3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย อายุประมาณ 17 – 21 ปี

ดวงกมล เวชบรรจงรัตน์ (2542: 35-37) กล่าวว่า ช่วงอายุของวัยรุ่นถึงแม้จะเป็นช่วงเวลาที่ไม่นานนัก แต่ก็ยังเป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญต่อชีวิตของคนเราได้มาก การจะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีหรือไม่นั้น ก็เริ่มต้นจากช่วงเวลานี้นั่นเอง ดังนั้น หากจะแบ่งระยะของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงในทัศนะของนักจิตวิทยา โดยเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย คือเริ่มวัยรุ่นเมื่ออายุ 11 ปี แต่ในทางตรงข้าม การสิ้นสุดช่วงวัยรุ่นของเด็กชายกลับช้ากว่าเด็กหญิง คือสิ้นสุดที่อายุ 21 ปี อย่างไรก็ตาม หากจะเปรียบเทียบช่วงเวลาของพัฒนาการแล้ว วัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงต่างก็ใช้เวลาในการพัฒนาการในระยะที่ใกล้เคียงกันระยะของพัฒนาการดังกล่าวแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. วัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 11-13 ปี ส่วนเด็กชายจะมี

อายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายของเด็กมีการพัฒนาและเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านเพศ ในเพศหญิงจะเห็นได้ชัดจากการเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก สำหรับเด็กชายจะไม่เห็นชัดเจนเท่าเด็กหญิง คงมีแต่สภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การมีขนอวัยวะเพศ มีเสียงแตกห้าวขึ้น เป็นต้น ถึงแม้ช่วงเวลานี้ร่างกายของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปมากก็ตาม แต่เป็นเพียงช่วงของการเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยรุ่นอย่างเต็มตัวต่อไป

2. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี การเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยรุ่นในระยะนี้จะยังคงดำเนินต่อไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป และสิ้นสุดลงเมื่อถึงวุฒิภาวะ และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ก็จะพัฒนาตามการพัฒนาทางร่างกายไปเรื่อยๆ ซึ่งการพัฒนาทางสติปัญญาจะแตกต่างกันไปตามตัวบุคคลและสภาพแวดล้อม

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 16-20 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 18-21 ปี เป็นระยะที่ทั้งร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นมีการพัฒนาจนถึงขั้นสูงสุด การพัฒนาทางกายจะเริ่มคงที่ในขณะที่การพัฒนาทางสติปัญญาจะดำเนินต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านความคิดและปรัชญาชีวิต ในวัยนี้ เด็กจะสร้างความเป็นตัวของตัวเอง พยายามแก้ไขปัญหาในชีวิตของตน และไม่ค่อยชอบที่จะให้ผู้ใหญ่ไปเกี่ยวข้องด้วยมากนัก

จากการศึกษา ผู้วิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งอยู่ในช่วงระยะวัยรุ่นตอนต้นคือ อายุประมาณ 12 – 15 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาในนักเรียนช่วงอายุดังกล่าว

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต

2.1 ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคลดังนั้นจึงมีการศึกษาความหมายของทักษะชีวิตดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO 1997: Online) ได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับกับทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถในการปรับตัวและการมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเมื่อเผชิญกับสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังเป็นสิ่งจรรโลงให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องในขณะที่เผชิญแรงกดดันหรือกระทบกับสิ่งแวดล้อมต่างๆที่เกิดขึ้นรอบตัว

ยูเนสโก (UNESCO PROAP and SEAMEO TROPED NETWORK 1999: Online) ได้ให้คำนิยามว่า ทักษะชีวิตคือความสามารถในการปรับตัวและพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมกับการเผชิญกับปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน

ฟรานซิส (Francis. 2007: online) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถในการทำสิ่งต่างๆที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วยทักษะการคิด ทักษะทางสังคม และทักษะการปฏิเสธ ซึ่งทักษะเหล่านี้ทำให้เด็กมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตที่ดีในวัยผู้ใหญ่

โดเฮน (Dohmen 1996: online) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถในการผสมผสานของความรู้ ทักษะคิด พฤติกรรมและค่านิยม เพื่อที่บุคคลจะสามารถทำให้ตนเองบรรลุจุดมุ่งหมายได้ เช่นการคิดเชิงวิพากษ์ ความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถการจัดการ ทักษะทางสังคมและการสื่อสารปรับตัวแก้ปัญหา ความสามารถในการประสานงานบนพื้นฐานของระบอบประชาธิปไตยที่มีความจำเป็นสำหรับการสร้างรูปร่างอย่างแข็งแกร่งในอนาคตที่สงบสุข

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541: 1) ให้ความหมายไว้ว่า ทักษะชีวิต เป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหาารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชาย-หญิง ชีวิตครอบครัวสุขภาพ อิทธิพล สื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ฯลฯ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2543: 6-7) ทักษะชีวิตคือความสามารถของบุคคลที่จะคิดตัดสินใจแก้ปัญหาและปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับความต้อการ ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปให้มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้สังคมเป็นสังคมที่มีสุขภาพดี(Healthy Community)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551: 6)ได้กำหนดสมรรถนะในด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆอย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546: 1-2) ให้ความหมายของทักษะชีวิต หมายถึง

1. ความสามารถของมนุษย์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด
2. ความสามารถที่มนุษย์สามารถเรียนรู้จากตนเองและผู้อื่นรวมทั้งสภาพแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติและทางสังคมที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น
3. ความสามารถที่ประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะการจัดการกับชีวิตของตนเองกับปัญหาสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้
4. ความสามารถที่มนุษย์ควรจะได้จนบรรลุจุดสูงสุดในชีวิตคือ ความเป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

กล่าวโดยสรุปทักษะชีวิตหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัว หลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับการ

เปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมรวมถึงการเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

จากการศึกษาความหมายของทักษะชีวิตผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวของรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต(Targeting life skills model) หรือ 4 H โดยมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

เวสเซล (Wessel. 1982: Online) กล่าวว่า รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต(Targeting life skills model) หรือ 4 H เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ของเยาวชนประเทศสหรัฐอเมริกาที่เรียนรู้เกี่ยวกับภาวะผู้นำ ความเป็นพลเมืองที่ดี และทักษะชีวิต

เฮนดริกส์ (Hendricks. 1996: Online) ได้ให้ความหมายของรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต(targeting life skills model) ไว้ว่า เป็นการพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิต โดยมีเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของเด็กและเยาวชน 4 ด้าน คือ 1. ด้านการจัดการและด้านการคิด 2. ด้านความสัมพันธ์และด้านการดูแลเอาใจใส่ 3. ด้านการให้และด้านการทำงาน และ 4. ด้านการเป็นอยู่และด้านการดำรงชีวิต

บาร์เกอร์ (Barker. 2006: Online) กล่าวว่า รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต(Targeting life skills model) คือการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของเด็กและเยาวชน 4 ด้าน ได้แก่ Head Heart Hand และ Health

คาร์เตอร์ (Carter. 2006: Online) ให้ความหมายของรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต(targeting life skills mode) ว่าเป็นแนวทางและเป้าหมายสูงสุดในการจัดโปรแกรมเข้าค่ายเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเด็กและเยาวชน

สรุปได้ว่า รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต หมายถึง ลักษณะของความสามารถในการดำเนินชีวิตของบุคคลที่ทำให้บุคคลเหล่านั้นประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตตามความต้องการของตนเองโดยแบ่งทักษะชีวิตเป็น 4 องค์ประกอบ หรือ 4-H ประกอบด้วย 1. ทักษะด้านความรู้ และการใช้เหตุผล(Head) 2. ทักษะด้านบุคคลและสังคม(Heart) 3. ทักษะด้านการปฏิบัติงาน(Hand) 4. ทักษะด้านการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเอง (Health)

2.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต

การฝึกฝนให้บุคคลมีทักษะชีวิตจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอก ส่งผลให้บุคคลมีความรู้ความสามารถสูงในการปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จทุก ๆ ด้าน ซึ่งจำแนกผลการฝึกฝนทักษะชีวิตกับการพัฒนาคนได้ดังนี้ (เสาวภา ไพทยวัฒน์. 2550: 8)

1. ความเป็นเลิศทางปัญญาหรือคนเก่ง ในที่นี้หมายถึง การพัฒนาด้านสติปัญญาใน ส่วนที่เกี่ยวข้องกับ ความจำ การคิดหาเหตุผล การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ การเรียนรู้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการใฝ่หาความรู้ ทันโลก ทันทเหตุการณ์

2. ดำรงตนเป็นคนดี ในที่นี้หมายถึงมีเจตคติอันเกิดการเรียนรู้ทางด้านอารมณ์และ

ความรู้สึกของตนเองในด้านการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยรวม ซึ่งก่อให้เกิดมโนคติ มีคุณธรรมประจำตน มีจิตสำนึกในสิทธิและหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมโดยรวม ความรู้สึกที่เห็นคุณค่าผู้อื่น รู้จักการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

3. มีความสุขในการดำรงชีวิต ในที่นี้หมายถึง มีความมั่นคงในจิตใจ มีบุคลิกภาพดี มีการปรับตัว มีทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลให้เป็นไปอย่างราบรื่น เป็นผลดีในด้านการบริหารการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสามารถปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จ

นอกเหนือจากการพัฒนาบุคลิกภาพดังที่กล่าวแล้ว ทักษะชีวิตยังมีความสำคัญในด้านการจัดการศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงแก้ไขปัญหาต่างๆที่มีความรุนแรงในสังคม อาทิ ปัญหาการใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่ไม่เหมาะสม การทำแท้งในกลุ่มวัยรุ่น ความรุนแรง ความขัดแย้ง การเก็บกด ความวิตกกังวล ฯลฯ

ทักษะชีวิตจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและในการจัดการศึกษาได้นำเอาทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวาง ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดความคิดอย่างมีวิจารณญาณการคิดที่กว้างไกล ซึ่งหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคลในด้านการแสวงหาความรู้ การที่บุคคลมีวิจารณญาณ การคิดที่กว้างไกล ซึ่งหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคลในด้านการแสวงหาความรู้ การที่บุคคลมีวิจารณญาณจะส่งผลในด้านการหาทางเลือก การวิเคราะห์ การประเมินศักยภาพของตนเอง การสร้างความตระหนักในตนและความรับผิดชอบต่อสังคม รู้จักการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆได้ และพยายามใช้การเจรจาและสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลทั่วไป ด้วยเหตุนี้ ทักษะชีวิตได้นำไปใช้ในการจัดการศึกษาเพื่อสร้างสันติภาพในมนุษยชาติการวิเคราะห์อิทธิพลจากสื่อต่างๆ อิทธิพลของเพื่อน การประเมินความเสี่ยงรวมทั้งการใช้เครือข่ายทางสังคมให้เหมาะสม บุคคลที่มีทักษะชีวิตจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การเคารพสิทธิของผู้อื่น การอยู่ร่วมในสังคมด้วยความเป็นมิตร การมองโลกในแง่ดี ในเชิงสร้างสรรค์ การพัฒนาทักษะชีวิตทำให้บุคคลเป็นคนเก่งงาน เก่งคน และเป็นคนดีของสังคมโดยรวม

2.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541: 1) ได้มีการปรับเปลี่ยนองค์ประกอบของทักษะชีวิตโดยจัดองค์ประกอบด้านความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์เป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ จัดองค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่นมาเป็นด้านจิตพิสัย โดยเพิ่มเจตคติอีก 1 คู่ คือ การเห็นคุณค่าในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ส่วนที่เหลืออีก 3 คู่เป็นด้านทักษะพิสัย ทั้งนี้ เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนแปลงและสับสนในเจตคติและค่านิยม ซึ่งสามารถจัดแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ 3 ด้าน ดังนี้

1. องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบร่วม ได้แก่

1.1 ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์(Critical Thinking) หมายถึง ความสามารถที่จะ

วิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

1.2 ความคิดสร้างสรรค์(Creative Thinking) หมายถึง ความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

2. องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบคู่ คือ คู่ที่ 1 ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น และคู่ที่ 2 ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม

2.1 ความตระหนักรู้ในตนเอง(Self awareness) หมายถึง ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

2.2 ความเห็นใจผู้อื่น(Empathy) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเข้าใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

2.3 ความภูมิใจในตนเอง(Self esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน เช่น ความสามารถด้านสังคมดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่างหน้าตา เส้นผม หรือความสามารถทางเพศการเรียนเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

2.4 ความรับผิดชอบต่อสังคม(Social responsibility) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภูมิใจในตนเอง คนเหล่านี้มีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

3. องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 คู่ ได้แก่ คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร คู่ที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหาและคู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

3.1 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร(Interpersonal relationship and Communication skill) หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

3.2 ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Decision making and Problem solving skill) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

3.3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด(Coping with Emotion and Stress skill) หมายถึง ความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคน เลือกใช้วิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของ

ความเครียดเรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

กรมวิชาการ (2543: 6) ได้สรุปองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่จำเป็นในการพัฒนาสุขภาพของเด็กและเยาวชนระดับมัธยมศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

1. การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง
2. การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์
3. การรู้จักตัดสินใจและแก้ปัญหา
4. การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้
5. การสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
6. การจัดการภาวะอารมณ์และความเครียด
7. การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงและริเริ่มสิ่งใหม่
8. การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน
9. ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ตั้งมารอบตัว

ทักษะชีวิตแต่ละทักษะใน 9 องค์ประกอบข้างต้นมีแนวคิดและขอบข่ายครอบคลุมสาระต่อไปนี้

1. การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักตนเองและเข้าใจตนเองว่า ตัวเองคือใคร มีความสำคัญอย่างไร รวมไปถึงจุดที่ดีและจุดที่ด้อยของตนเอง จะนำไปสู่การยอมรับและการปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้นรวมทั้งจะช่วยให้สามารถควบคุมตนเองจากภาวะทางอารมณ์ ความเครียดและความกดดันต่าง ๆ มีขอบข่ายที่สำคัญดังนี้

1. รู้จักบุคลิกลักษณะของตนเอง รวมทั้งลักษณะพิเศษเฉพาะตัว
2. รู้จักจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง
3. รู้ความสามารถ ความถนัดและศักยภาพของตนเอง
4. เข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตนเอง
5. นับถือตนเอง มั่นใจในตนเองและควบคุมตนเองได้
6. รู้ในคุณค่า บทบาท ความรับผิดชอบของตนต่อสังคม

2. การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์

ความสามารถใน “การคิด” เป็นทักษะพื้นฐานของการพัฒนาตนเอง ซึ่งจะต้องฝึกฝนให้เกิดขึ้นในผู้เรียนทุกระดับชั้น ทักษะการคิด มีความสำคัญมากต่อการเรียนรู้และการดำรงชีวิต จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถคิดทั้งความเป็นไปได้และไม่ได้ในมุมมองที่หลากหลาย เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งของการตัดสินใจเลือกทางปฏิบัติและแก้ปัญหาทางด้านสุขภาพ นอกจากนี้ ยังจะช่วยให้รู้จักและยืนหยัดต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อเจตคติและพฤติกรรมของเรา โดยเฉพาะสื่อในรูปแบบต่าง ๆ มีขอบข่ายที่สำคัญดังนี้

1. คิดคล่อง คิดเร็ว
2. คิดกว้าง คิดไกล คิดหลากหลาย

3. คิดวิเคราะห์ จำแนก แจกแจง
4. คิดเป็นเหตุเป็นผล คิดเชื่อมโยง
5. คิดรวบยอด คิดสรุปความ
6. คิดริเริ่ม คิดจินตนาการ แปลกใหม่
7. คิดดี คิดเป็นประโยชน์

3. การรู้จักตัดสินใจและแก้ปัญหา

ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ซึ่งจะต้องจัดประสบการณ์ให้เด็กได้ฝึกฝนจนสามารถตัดสินใจด้วยตนเองถูกต้องและเหมาะสม เมื่อเผชิญปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ มีขอบข่ายที่สำคัญดังนี้

1. คิดอย่างมีวิจารณญาณและเป็นระบบ
2. สร้างทางเลือกหลากหลายอย่างอิสระ
3. รวบรวมข้อมูล ความรู้จากแหล่งต่างๆ
4. ประเมินทางเลือกอย่างรอบคอบด้วยเกณฑ์
5. ตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล มีข้อมูลด้วยความรอบคอบทุกขั้นตอน

4. การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้

ทักษะการแสวงหาข้อมูลความรู้ และใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เป็นทักษะทางปัญญาที่จะต้องฝึกให้เกิดขึ้นในเด็กทุกระดับอายุ การค้นหาข้อมูลเป็น และการใช้ข้อมูลอย่างฉลาด จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และเป็นพื้นฐานของการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่มีขอบข่ายที่สำคัญ ดังนี้

1. ใฝ่รู้ ใฝ่ศึกษา รับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ตลอดเวลา
2. รู้แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ทั้งข้อมูลทั่วไปและข้อมูลสุขภาพ
3. รู้จักตีความ ซึ่งให้เห็นความแตกต่างระหว่างข้อเท็จจริงและความคิดเห็น
4. รู้จักใช้เหตุผลหรือดุลพินิจตัดสินความน่าเชื่อถือของข้อมูล
5. รู้จักนำข้อมูลความรู้ไปใช้ประโยชน์

5. การสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ชีวิตความเป็นอยู่ในสังคมปัจจุบันมีความสลับซับซ้อน อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิด ๆ ในสิ่งที่ได้รับฟังมา การมีทักษะการสื่อสารที่ดีระหว่างบุคคล ระหว่างกลุ่มต่าง ๆ ในสังคมจะป้องกันและลดปัญหานี้ลงได้ จึงต้องฝึกฝนให้เด็กมีทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อผู้อื่น เพื่อชีวิตที่เป็นสุข มีขอบข่ายที่สำคัญ ดังนี้

1. รู้จักแสดงออกด้วยแววตา คำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำที่เหมาะสมกับบุคคลและกาลเทศะ
2. เข้าใจความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
3. ทำให้ผู้อื่นเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้
4. รู้จักปฏิเสธ โน้มน้าว ชักจูงใจผู้อื่น

5. รู้จักผูกมิตร สร้างจิตสัมพันธ์
6. รู้จักช่วยเหลือ ส่งเสริมให้กำลังใจผู้อื่น

6. การจัดการภาวะอารมณ์และความเครียด

การมีปัญหาด้านอารมณ์และการมีความเครียด มักจะเกิดขึ้นกับทุกคนซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ การรู้จักวิธีการผ่อนคลายอารมณ์และจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ สุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม มีขอบข่ายที่สำคัญ ดังนี้

1. เข้าใจภาวะอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม
2. เข้าใจสาเหตุของการเกิดความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดที่ถูกต้อง

เหมาะสม

3. รู้จักสร้างสมรรถภาพทางอารมณ์ของตนเอง
4. รู้จักระดับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์และตอบสนองอารมณ์ต่างๆอย่างเหมาะสม
5. รู้จักควบคุมตนเอง เมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์และความเครียด

7. การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงและริเริ่มสิ่งใหม่

ทักษะนี้จะทำให้นักเรียนสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมั่นคงและยังได้พัฒนาความสามารถในการจัดการกับชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งสามารถนำ ความเปลี่ยนแปลงนี้มาใช้เป็นทางเลือกหนึ่งในการแก้ปัญหาและการริเริ่มสิ่งใหม่ ๆ มีขอบข่ายที่สำคัญ ดังนี้

1. เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต และเป็นกระบวนการที่สามารถคาดคะเนได้ล่วงหน้า
2. ยอมรับและเข้าใจว่าชีวิตจะอยู่รอดได้ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม
3. คิดก่อนทำจะช่วยป้องกันปัญหา
4. เข้าใจสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงและรู้ถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม
5. รู้จักวางแผนดำเนินชีวิตของตนเองในวิถีทางที่ดีขึ้น

8. การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน

ทักษะนี้จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถแยกแยะระหว่างความปรารถนาและการบรรลุเป้าหมาย ได้เรียนรู้จากความผิดพลาดและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ในที่สุด ซึ่งเป็นการปลูกฝังอบรมให้เกิดขึ้นในผู้เรียนทุกระดับ มีขอบข่ายที่สำคัญ ดังนี้

1. รู้จักแสวงหาข้อมูล ความรู้ และแหล่งช่วยเหลือ
2. รู้จักเรียนรู้และสร้างความเชื่อมั่นจากประสบการณ์
3. รู้จักตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้น ระยะยาวและกำหนดแนวทางที่เป็นไปได้
4. รู้จักทำงานด้วยตนเองและมีความสามารถในการประสานงานกับผู้อื่น เพื่อสู่

เป้าหมายความสำเร็จ

5. รู้จักควบคุมตนเอง มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะดำเนินการให้สำเร็จตามเป้าหมาย
6. รู้จักบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสมและประเมินตนเองอย่างเที่ยงตรง สม่ำเสมอ

9. ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ตั้งมารอบตัว

การอยู่ร่วมกันในครอบครัวและในสังคม จำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน การรู้จักผู้อื่น การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน และเห็นในความดีงามของผู้อื่นตลอดจนสิ่งแวดล้อมเป็นทักษะชีวิตที่จะช่วยให้เรามีชีวิตที่เป็นสุข มีขอบข่ายที่สำคัญ ดังนี้

1. เข้าใจความแตกต่างของบุคคลและรู้ว่าทุกคนมีคุณค่า
2. เข้าใจถึงอารมณ์ที่ซับซ้อนและการแสดงออกของผู้อื่น
3. เห็นใจและยอมรับบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ
4. รู้จักชื่นชมและซาบซึ้งต่อสิ่งที่ตั้งมารอบตัว
5. สำนึกในบุญคุณของผู้มีคุณและสิ่งแวดล้อม
6. รู้หน้าที่ สิทธิ และปฏิบัติตนตามกฎหมายกติกาของสังคมด้วยความรับผิดชอบต่อใน

เรื่องสุขภาพและสาธารณสุข

เฮนดริกส์ (Hendricks. 1996: Online) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเป้าหมายของโมเดลในการพัฒนาทักษะชีวิต(targeting life skills model) แบ่งโมเดลทักษะชีวิตเป็นประเภทต่าง ๆ ซึ่งใช้คำย่อว่า 4H ประกอบด้วย

H1 คือ head ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ด้านการจัดการ (managing) แบ่งเป็น 1. ด้านการฟื้นฟูกลับสู่สภาวะจิตใจที่สมดุล (resiliency) 2. ด้านความสามารถในการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรต่าง ๆ (wise use of resource) 3. ด้านความสามารถในการจัดการและการวางแผน(planning and organizing) 4. ด้านความสามารถในการตั้งเป้าหมาย (goal setting) และด้านการคิด (thinking) แบ่งเป็น 1. ด้านความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (critical thinking) 2. ด้านความสามารถในการแก้ปัญหา (problem solving) 3. ด้านความสามารถในการตัดสินใจ (decision making) และ 4. ด้านความสามารถการเรียนรู้ที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ (learning to learn)

H2 คือ heart ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ (relating) แบ่งเป็น 1.ทักษะด้านการสื่อสาร (communication skill) 2. ทักษะด้านความร่วมมือ (cooperation skill) 3. ทักษะด้านสังคม (social skill) 5. ทักษะด้านการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง (conflict resolution skill) และ 6. ทักษะด้านการยอมรับความแตกต่าง (accepting differences skill) ด้านการดูแลเอาใจใส่ (caring) แบ่งเป็น 1.ทักษะด้านการห่วงใยผู้อื่น (concern for others skill) 2. ทักษะด้านความเห็นอกเห็นใจ (empathy skill) 3. ทักษะด้านการแบ่งปันช่วยเหลือ (sharing skill) และ4. ทักษะด้านการรักษามิตรภาพ (nurturing relationships skill)

H3 คือ hands ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ด้านการให้ (giving) แบ่งเป็น 1. การอาสาสมัครช่วยเหลือชุมชน(community service volunteering) 2. การมีภาวะผู้นำ (leaderships) และ 3. การสนับสนุนเสียสละในกลุ่ม (contributions to group effort) และด้านการทำงาน(working) แบ่งเป็น 1.ทักษะด้านการทำงานเป็นทีม (teamwork skill) และ 2. ทักษะด้านการจูงใจตนเอง (self-motivation skill)

H4 คือ health ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ด้านการเป็นอยู่ (being) แบ่งเป็น 1. ความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) 2. ความรับผิดชอบในตนเอง (self-responsibility) 3. การจัดการความรู้สึกตนเอง (managing feeling) และ 4. ความมีระเบียบวินัยในตนเอง (self-discipline) และด้านการดำรงชีวิต (living) แบ่งเป็น 1. การเลือกรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ดี และเหมาะสม (healthy lifestyle choices) 2. การบริหารจัดการความเครียด (stress management) 3. การป้องกันโรคร้ายไขเจ็บต่าง ๆ (disease prevention) และ 4. ความปลอดภัยส่วนบุคคลในเรื่องของการดูแลทรัพย์สินตนเอง(personal safety)

ศูนย์วิชาการด้านยาเสพติด 2550: ออนไลน์) กล่าวว่า แนวคิดการดำเนินงาน 4H หรือ targeting life skills model คือ การพัฒนาบุคคลใน 4 องค์ประกอบ(ตาม H แต่ละตัว)ได้แก่

Head หมายถึง ศักยภาพทางด้านความรู้ การใช้เหตุผลและความคิดสร้างสรรค์ ได้แก่

1. ความคิด(thinking) คือ การใช้ความคิดแบบผสมผสานเพื่อนำไปสู่การออกแบบแนวคิด การตัดสินใจ การจินตนาการ การตรวจสอบความคิดนั้นๆอย่างรอบรอบและการพิจารณาโดยใช้เหตุผลอย่างระมัดระวัง ประกอบด้วย ทักษะการเรียนรู้ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการให้บริการ และทักษะการวิพากษ์ทางความคิด

2. การจัดการ(managing) คือ การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มี เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ประกอบด้วย ทักษะการกำหนดจุดมุ่งหมาย ทักษะการวางแผนและการจัดการ ทักษะการใช้ทรัพยากร ทักษะการเก็บบันทึกและทักษะการยืดหยุ่น

Heart หมายถึง ศักยภาพด้านบุคคลหรือสังคม ได้แก่

1. ความสัมพันธ์(relation) คือ การตอบแทนซึ่งกันและกันของบุคคลสองคนที่ต่างมีส่วนเกี่ยวข้องหรือมีผลประโยชน์ร่วมกัน อันจะนำไปสู่การเกิดสิ่งที่ดียิ่งขึ้น ประกอบด้วย ทักษะการสื่อสาร ทักษะการร่วมมือร่วมใจ ทักษะทางสังคม ทักษะการแก้ไขความขัดแย้งและทักษะการยอมรับความแตกต่าง

2. การดูแล(caring) คือ การแสดงออกซึ่งความเข้าใจ ความเมตตากรุณา ความห่วงใยในผลที่จะเกิดขึ้นกับบุคคลอื่นๆประกอบด้วย ทักษะการใส่ใจผู้อื่น ทักษะการเห็นอกเห็นใจ ทักษะการแบ่งปันความรู้สึก และทักษะการสร้างสัมพันธ์

Hand หมายถึงศักยภาพทางด้านอาชีพและการทำหน้าที่พลเมืองของสังคมได้แก่

1. การให้(giving) คือ การจัดหาหรือการสนับสนุน ประกอบด้วย ทักษะการเป็นอาสาสมัครบริการชุมชน ทักษะความเป็นผู้นำ ทักษะความรับผิดชอบ และทักษะการให้แก่กลุ่ม

2. การทำงาน(working) คือ การทำบางสิ่งบางอย่างให้สำเร็จหรือการหารายได้ด้วยตนเองประกอบด้วย ทักษะทางการตลาด ทักษะการทำงานเป็นทีม และทักษะการสร้างแรงจูงใจ

Health หมายถึง ศักยภาพทางด้านกายภาพและสุขภาพร่างกาย ได้แก่

1. การดำเนินชีวิต(living) คือ การแสดงพฤติกรรมหรือลักษณะท่าทางที่แสดงออกในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย ทักษะการสร้างทางเลือกในการดำเนินชีวิตเพื่อสุขภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะการป้องกันโรค และทักษะความปลอดภัยส่วนบุคคล

2. การดำรงชีวิต(being) คือ การมีชีวิตอยู่โดยอาศัยหลักธรรมชาติเพื่อพัฒนาตนเอง ประกอบด้วย การเห็นคุณค่าของตนเอง การรับผิดชอบต่อตนเอง ลักษณะและบทบาทของตนเอง การจัดการกับความรู้สึก และการมีวินัยในตนเอง

มหาวิทยาลัยไอโอวาประเทศสหรัฐอเมริกา(สำนักส่งเสริมและพิทักษ์เด็ก. 2550: ออนไลน์) ได้พัฒนารูปแบบการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเด็กและเยาวชนที่เรียกว่า Targeting Life skills (TLS) model ซึ่งนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตเด็กและเยาวชนโดยใช้หลักการสำคัญ 4 ประการ ที่เรียกย่อๆว่า 4H Clover แบ่งได้ดังนี้

1. สมอง(head) ด้านการจัดการและการคิดวิเคราะห์
2. หัวใจ(heart) การพัฒนาทักษะความสัมพันธ์และทักษะความใส่ใจ
3. มือ(hand) การพัฒนาทักษะการหยิบยื่น การให้และทักษะการทำงาน
4. สุขภาพ(health) การพัฒนาทักษะแบบแผนการใช้ชีวิตและการพัฒนาตัวตน

จากการศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดของรูปแบบเป้าหมายของทักษะชีวิต มาศึกษาโดยแบ่งองค์ประกอบของรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต เป็น 4 ด้านหลักๆและแต่ละด้านประกอบด้วยด้านย่อยๆ 2 ด้านดังนี้

1. ทักษะทางด้านความรู้ และการใช้เหตุผล หมายถึง ความสามารถในการแสวงหาความรู้และการใช้เหตุผลในการพิจารณาข้อมูลต่างๆและวางแผนเกี่ยวกับการใช้ความรู้นั้นให้เกิดประโยชน์และบรรลุตามเป้าหมายที่ได้วางแผนไว้ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

1.1 ความคิด(thinking) คือ ความสามารถในการการใช้ความคิดแบบผสมผสานเพื่อนำไปสู่การออกแบบความคิด การตัดสินใจ การจินตนาการและการตรวจสอบความคิดอย่างรอบคอบ ประกอบด้วย ทักษะการเรียนรู้ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการให้บริการและทักษะการวิพากษ์ทางการคิด

1.2 การจัดการ(Managing) คือ การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการประกอบด้วย ทักษะการกำหนดจุดมุ่งหมาย ทักษะการวางแผนและการจัดการ ทักษะการใช้ทรัพยากร ทักษะการเก็บบันทึก และทักษะการยืดหยุ่น

2. ทักษะด้านบุคคลและสังคม หมายถึงความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพเหล่านั้น ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

2.1 ความสัมพันธ์(relating) คือ การตอบสนองซึ่งกันและกันของบุคคลในสังคม อันจะนำไปสู่การเกิดสิ่งที่ดีหรือเกิดสัมพันธภาพที่ดี ประกอบด้วย ทักษะการสื่อสาร ทักษะการร่วมมือร่วมใจ ทักษะทางสังคม ทักษะการแก้ไขความขัดแย้งและทักษะการยอมรับความแตกต่าง

2.2 การดูแล(caring) คือ การแสดงออกซึ่งความเห็นอกเห็นใจ ความเมตตากรุณา ความห่วงใยสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับบุคคลอื่นๆ ประกอบด้วย ทักษะการใส่ใจผู้อื่น ทักษะการเห็นอกเห็นใจ ทักษะการแบ่งปันความรู้สึกและทักษะการสร้างสัมพันธภาพ

3. ทักษะด้านการปฏิบัติงาน หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติงานต่างๆและการมี

ส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆของสังคมเพื่อส่งเสริมให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตและประกอบอาชีพได้ในอนาคต ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

3.1 การให้(giving) คือ การจัดหาหรือการสนับสนุนต่างๆ ประกอบด้วย ทักษะการเป็นอาสาสมัครบริการชุมชน ทักษะความเป็นผู้นำ ทักษะความรับผิดชอบ และทักษะการให้แก่งกลุ่ม

3.2 การทำงาน(working) คือ การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จด้วยตนเองรวมไปถึงการหารายได้ด้วยตนเอง ประกอบด้วย ทักษะทางการตลาด ทักษะการทำงานเป็นทีมและทักษะการสร้างแรงจูงใจในตนเอง

4. ทักษะการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเอง หมายถึง ความสามารถในการพัฒนาตนเองให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างทั้งทางกายและทางใจ มีความมั่นใจในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

4.1 การดำรงชีวิตคือ การพัฒนาตนเองให้มีลักษณะที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขประกอบด้วยทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการรับผิดชอบต่อตนเอง การสร้างลักษณะเฉพาะของตนเอง ทักษะการจัดการอารมณ์ความรู้สึก ทักษะด้านวินัยของตนเอง

4.2 การดำเนินชีวิต คือ พฤติกรรมหรือลักษณะท่าทางที่แสดงออกในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย รูปแบบการดูแลสุขภาพ การจัดการด้านความเครียด การป้องกันโรค การดูแลป้องกันตนเอง

จากการศึกษาเบื้องต้นผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต เพื่อใช้การศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต ดังนี้

1. ด้านความคิด(Thinking)

ทักษะด้านความคิด มีความจำเป็นต่อบุคคลเป็นอย่างมากเนื่องจากทักษะความคิดเป็นพื้นฐานในการพัฒนาตนเองให้ปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องดังนี้

1.1 ทักษะการแสวงหาความรู้

ลักษณะของความสามารถในการแสวงหาความรู้

กระบวนการแสวงหาความรู้(Inquiry Process) ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

(ธรีญา ชัยธงรัตน์. 2551: 19)

ขั้นตอนที่ 1 การตั้งคำถาม คำถามในการแสวงหาความรู้เป็นคำถามเพื่อต้องการค้นพบความรู้ คำถามนำไปสู่การกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ในโลกแห่งความเป็นจริง คำถามหรือปัญหาในขั้นตอนนี้ ผู้แสวงหาความรู้เริ่มต้นตั้งถามด้วยตนเองเพื่อนำไปสู่การอธิบายคำถามทำให้ผู้แสวงหาความรู้ใช้กระบวนการคิดตลอดเวลา คำถามทำให้นำไปสู่ขั้นตอนของกระบวนการสืบค้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การสืบค้น ความอยากรู้อยากเห็นเป็นแรงผลักดันไปสู่การลงมือปฏิบัติการสืบค้น ขั้นตอนนี้ผู้แสวงหาความรู้เริ่มต้นเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย การค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่างๆ การศึกษา การทดลอง การสังเกตด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 การสัมภาษณ์ระหว่าง การสืบค้นข้อมูล ผู้แสวงหาความรู้อาจตั้งคำถามเพิ่มขึ้น ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากแรงจูงใจของผู้แสวงหาความรู้เอง

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างความรู้ ผู้แสวงหาความรู้ นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนการสืบค้นมาดำเนินการสร้างความรู้ใหม่ โดยผู้แสวงหาความรู้เริ่มต้นเชื่อมโยงข้อมูลต่างๆที่รวบรวมมา ความสามารถในขั้นตอนนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจจากการสังเคราะห์จนทำให้เกิดเป็นความรู้ใหม่ผู้แสวงหาความรู้ตื่นตัวกับผลงานที่สร้างสรรค์ขึ้นเป็นความคิดใหม่ แนวคิดใหม่และทฤษฎีใหม่ที่เกิดขึ้นบนพื้นฐานประสบการณ์เดิมของเรา

ขั้นตอนที่ 4 แลกเปลี่ยนความรู้ใหม่ ผู้แสวงหาความรู้ทุกคนได้ร่วมกันอภิปราย(Discuss) แลกเปลี่ยนความคิดใหม่ของตนกับผู้อื่น ผู้แสวงหาความรู้เริ่มต้นถามผู้อื่นถึงประสบการณ์การสืบค้นของเขา การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นควรทำเป็นกระบวนการกลุ่ม กระบวนการนี้เป็นการปฏิบัติที่ทำให้ผู้แสวงหาความรู้ได้นำข้อสังเกตต่างๆ ของตนมาเปรียบเทียบผลแห่งความรู้ สรุปเป็นความรู้ และได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน

ขั้นตอนที่ 5 การทบทวน ขั้นตอนนี้เป็นช่วงเวลาที่ผู้แสวงหาความรู้มองย้อนกลับไปที่คำถาม กระบวนการสืบค้นและการสรุป เป็นการทบทวนขั้นตอนต่างๆที่ได้ปฏิบัติผ่านมาแล้วทำการประเมินค้นหาข้อสังเกต และมีความเป็นไปได้อย่างยิ่งที่ทำให้ผู้แสวงหาความรู้ตัดสินใจใหม่ว่ามี การแก้ไขข้อค้นพบใหม่หรือไม่ คำถามใหม่มีความชัดเจนหรือไม่ ควรจะต้องถามอย่างไร

มาลี จุฑา (2544: 137) อธิบายว่า กระบวนการแสวงหาความรู้ เป็นความคิดของบุคคลที่อยากรู้อยากเห็น หรือสนใจเรื่องราวต่างๆ ก็ย่อมแสดงพฤติกรรมสืบค้นเพื่อตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นของตน จะมีการสัมผัสสิ่งเร้าที่เป็นข้อมูลข่าวสารและหรือข้อเท็จจริงต่างๆที่น่าสนใจแล้ว จะทำให้การตีความส่งผลให้เกิดการรับรู้(Perception) ในสิ่งที่ตนอยากรู้อยากเห็น การที่บุคคลได้สัมผัส(เช่น ได้ยินได้เห็น ได้ดม ได้สัมผัส) ย่อมเกิดความรู้สึกรับรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากไม่รู้เป็นรู้(เข้าใจ) หรืออาจอธิบายไม่ได้เป็นอธิบายได้ และหรือจากวิเคราะห์ สังเคราะห์ไม่ได้ เป็นวิเคราะห์ สังเคราะห์ได้ ทำให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่ประสงค์ ซึ่งกระบวนการทางจิตวิทยาในการสืบค้นความรู้มีขั้นตอนดังนี้

1. การวางแผน เป็นการตกลงใจล่วงหน้าว่าจะสืบค้นความรู้ เรื่องอะไร (What) จากสื่ออะไร(What) อยู่ที่ไหน(Where) สืบค้นอย่างไร(How) และจะเริ่มต้นเมื่อใด(When)

2. ดำเนินการสืบค้น เป็นการดำเนินการสืบค้นความรู้ ตามแผนงานที่ได้กำหนดไว้ในขั้นที่ 1

3. การตรวจสอบ เป็นการดำเนินการตรวจสอบผลแห่งความรู้ที่ได้สืบค้นมา โดยอาจตรวจสอบกับแหล่งข้อมูลที่อ้างอิง

4. การบันทึกจัดเก็บ หลังจากที่ได้รับการตรวจสอบผลแห่งความรู้เป็นที่แน่ใจแล้ว การเก็บข้อมูลไว้ในเอกสาร แฟ้ม แผ่นดิสก์ แผ่นซีดีและในเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์อย่างอื่นที่เหมาะสม

อัญชลี ไสยวรรณ (2548: 11-13) กล่าวว่า กระบวนการแสวงหาความรู้ เริ่มต้นจากความอยากรู้อยากเห็น ความสงสัย มีการตั้งคำถามด้วยตนเองเพื่อนำไปสู่การอธิบาย ความรู้ที่เห็นเป็นแรงผลักดันไปสู่การลงมือปฏิบัติการสืบค้นด้วยวิธีการต่างๆ และพยายามเก็บรวบรวมข้อมูล นำเสนอข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการสืบค้นมาสร้างความเข้าใจด้วยการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลและสังเคราะห์เป็นความรู้ใหม่ด้วยตนเอง นำความรู้ที่ได้ไปแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความปรับเปลี่ยนความรู้ที่มีอยู่ให้มีความรู้ชัดเจนและเข้าใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งความสามารถในการแสวงหาความรู้ ประกอบด้วยความสามารถ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการตั้งคำถาม
2. ความสามารถในการสืบค้น
3. ความสามารถในการใช้เครื่องมือ
4. ความสามารถในการใช้ข้อมูลเพื่อความเข้าใจ
5. ความสามารถในการเผยแพร่ข้อมูล

จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่า ทักษะการแสวงหาความรู้หมายถึง ความสามารถในการสืบค้นข้อมูลความรู้ด้วยวิธีการต่างๆ รวบรวมข้อมูล ตรวจสอบข้อมูลและนำเสนอข้อมูลรวมทั้งแลกเปลี่ยนข้อมูลให้เพื่อให้เกิดความรู้ที่ชัดเจนมากขึ้น

1.2 ทักษะการตัดสินใจ

นักวิชาการต่างๆ ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจ ดังต่อไปนี้

พีรพงศ์ ดาราไทย (2542: 23) กล่าวว่า การตัดสินใจ หมายถึง การคิดและการกระทำต่างๆที่นำไปสู่การตกลงใจเลือกทางใดทางหนึ่งจากทางเลือกที่มีหลายทางเพื่อใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

จันทราณี สงวนนาม (2543: 162) กล่าวว่า การตัดสินใจ หมายถึง กระบวนการที่ใช้เหตุผลในการพิจารณา วิเคราะห์และหาทางเลือก เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนของการปฏิบัติ การตัดสินใจจึงต้องเป็นไปตามขั้นตอนของกระบวนการอย่างรอบคอบ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าทักษะการตัดสินใจหมายถึง การที่บุคคลคิดและกระทำสิ่งต่างเมื่อเผชิญกับสถานการณ์หรือการเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นกระบวนการ คือใช้เหตุผลในการพิจารณา วิเคราะห์และหาทางเลือก เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนการปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ

กระบวนการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญ จึงมีการกำหนดกระบวนการในการตัดสินใจ ดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษา (2541: 174-177) ได้กำหนดขั้นตอนของกระบวนการตัดสินใจ เป็น 5 ขั้นตอน สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการกำหนดและวิเคราะห์ปัญหา ควรจัดลำดับความสำคัญของปัญหาแล้วจึงวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา เพื่อเตรียมการดำเนินการในขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 การค้นหารวบรวมและกลั่นกรองข่าวสารข้อมูลต่างๆ ในการตัดสินใจใดๆก็ตาม ไม่ควรตัดสินใจในเรื่องที่ยังไม่ทราบข้อมูลทั้งหมดเพราะจะทำให้เกิดความผิดพลาดได้

ขั้นที่ 3 ขั้นการกำหนดทางเลือก เมื่อทราบปัญหาและข้อมูลต่างๆ อย่างละเอียดก็หาแนวทางเลือกในการตัดสินใจ ซึ่งควรพิจารณาหลักการพื้นฐานก่อน

ขั้นที่ 4 ขั้นประเมินทางเลือก เมื่อได้เลือกทางเลือกไว้หลายทางตามขั้นตอน ที่ 3 แล้ว ทางเลือกแต่ละทางจะมีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาที่ต่างกัน แต่จะมีทางเลือกทางเดียวที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด

ขั้นที่ 5 ขั้นการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

1.3 ทักษะการแก้ปัญหา

นักวิชาการให้แนวทางการพัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหา ดังนี้

พงษ์เทพ บุญศรีโรจน์ (2545: 13-18) ได้ให้แนวทางในการพัฒนาการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 คิดกำหนดปัญหาให้ชัดเจน ทุกคนล้วนแต่ประสบปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีทั้งปัญหาเล็ก ๆ ที่ดูเหมือนไม่สำคัญไปจนถึงปัญหาใหญ่ ซึ่งทุกปัญหาย่อมต้องการคำตอบ เพื่อคลี่คลายทั้งสิ้น การกำหนดปัญหาให้ชัดเจนนั้นเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด ที่จะช่วยให้กระบวนการคิดเพื่อแก้ปัญหาเป็นไปอย่างถูกต้องทิศทาง เป็นการกำหนดเป้าหมายของการคิดที่ชัดเจน

ขั้นตอนที่ 2 คิดหาคำตอบที่หลากหลาย เมื่อประเด็นปัญหาชัดเจนแล้วให้นักเรียนคิดหาคำตอบที่น่าจะเป็นไปได้มาหลาย ๆ คำตอบให้ได้มากที่สุด โดยครูไม่สกัดกั้นความคิดเหล่านั้น

ขั้นตอนที่ 3 คิดพิจารณาไตร่ตรอง วิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนรอบคอบ และสมเหตุสมผล เพื่อดูว่าในหลาย ๆ คำตอบจากขั้นตอนที่ 2 นั้น คำตอบใดน่าจะเป็นคำตอบที่ดีที่สุดคำตอบใดน่าจะตัดทิ้งไปได้ การคิดในขั้นนี้จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์เด่น หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องมากที่สุด เพื่อ

ประกอบการพิจารณาอย่างสมเหตุสมผล การคิดในขั้นนี้เรียกว่า เป็นการคิดแบบวิจารณ์ญาณ (Critical Thinking)

ขั้นตอนที่ 4 ตัดสินใจว่าจะใช้คำตอบ หรือแนวทางใดในการแก้ปัญหาบางครั้งอาจจะต้องมีการทดลองเพื่อพิสูจน์

วศิน สินธุภิญโญ (2541: 81) ได้กล่าวถึงการดำเนินการ เพื่อแก้ปัญหาให้บรรลุเป้าหมายไว้ดังนี้

1. การระบุปัญหาจะต้องชัดเจน ไม่ใช่ระบุปัญหาแต่เพียงผิวเผิน และเพื่อความถูกต้องจะต้องระมัดระวังในสิ่งต่อไปนี้ เช่น

1.1 ไม่นำอาการมาระบุเป็นปัญหาเช่น ไม่ระบุว่าปัญหาคือ การทำรายงานส่งอาจารย์ล่าช้า เพราะล่าช้าเป็นเพียงอาการจะต้องระบุให้ชัดเจนว่างานอะไรที่ล่าช้า เช่น การค้นคว้าการพิมพ์ เป็นต้นไม่นำอดีตมาระบุเป็นปัญหา แม้ว่าปัญหาในอดีตยังคงปรากฏอยู่บ้าง แต่เมื่อเทียบแล้วปัจจุบัน และอนาคตมีปัญหาคือที่สำคัญกว่า จึงควรคำนึงถึงสภาพในปัจจุบัน และอนาคตมากกว่า

1.2 ไม่นำทางเลือกมาเป็นปัญหา

2. พยายามแบ่งปัญหาออกเป็นปัญหาย่อยหลายปัญหา โดยพยายามสังเกตและไวต่อปัญหา

3. ไม่ด่วนสรุปลงความเห็น เพราะปัญหาอย่างเดียวกัน อาจมีสาเหตุต่างกันได้

4. ระมัดระวังหลุมพรางในระหว่างหาสาเหตุของปัญหา และขณะหาทางเลือก เช่น หลงประสมการณ์ หลงวิชาการ

5. พยายามหาข้อมูลให้มากที่สุดไม่ควรยุติการค้นหาสาเหตุหรือทางเลือก เมื่อคิดค้นได้เพียงจำนวนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะในระยะแรกสาเหตุ หรือทางเลือกที่พบมักเป็นสิ่งที่มองเห็นหรือค้นพบได้โดยง่าย แต่อาจจะไม่ใช่สาเหตุ หรือทางเลือกที่แท้จริง เพราะบางครั้งสาเหตุ หรือทางเลือกที่แท้จริงอาจซ่อนเร้นอยู่ก็ได้

6. ในการวิเคราะห์ข้อมูลให้ใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเองเป็นสำคัญ จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ทักษะการแก้ปัญหาหมายถึง ความสามารถในการหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น คิดหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย พิจารณาไตร่ตรอง วิเคราะห์ปัญหาอย่างถี่ถ้วนรอบคอบ และสมเหตุสมผลและลงมือแก้ปัญหาตามที่ได้พิจารณาไว้

1.4 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ

มีนักวิชาการศึกษาลักษณะของการแสดงออกของผู้ที่มีวิจารณ์ญาณ ดังนี้

ฮาร์นาเด็ค (Harnadek. 1989: 21) ได้ศึกษาลักษณะของบุคคลที่มีความคิดอย่างมี
 วิจารณ์ญาณได้ดังนี้

1. เปิดใจยอมรับความคิดใหม่
2. ไม่โต้แย้งในเรื่องใดๆ ถ้ายังไม่ทราบรายละเอียดข้อมูลของเรื่องนั้น
3. ทราบว่าเมื่อไหร่ที่จำเป็นต้องได้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษา
4. จำแนกข้อสรุปที่อาจจะจริงกับข้อสรุปที่ต้องเป็นจริง
5. ยอมรับว่าคนเรานั้นมีความคิดที่แตกต่างกันเกี่ยวกับความหมายของคำ
6. พยายามหลีกเลี่ยงความผิดพลาดในการให้เหตุผล
7. พยายามถามทุกๆ สิ่งที่ไม่เข้าใจ
8. พยายามจำแนกความคิดด้วยอารมณืออกจากความคิดด้วยเหตุผลเชิงตรรกวิทยา
9. พยายามสร้างคำใหม่ๆ เพื่อจะได้เข้าใจเมื่อผู้อื่นกล่าวถึง ตลอดจนสามารถนำ

ความคิดของตนเองมาเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจชัดเจน

เครก (Craig. 1966: 108–111) กล่าวถึง ลักษณะของผู้ที่มีความคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ

ไว้ดังนี้

1. ใช้คำถามที่เป็นลักษณะอธิบายเหตุการณ์
2. ค้นหาอธิบายเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น
3. ตระหนักว่าปรากฏการณ์บางอย่างนักวิทยาศาสตร์ยังอธิบายไม่เหมาะสม
4. ไม่ยกให้เป็นเรื่องของธรรมชาติในการอธิบาย
5. ไม่เชื่อในเรื่องวิญญาณ
6. ตระหนักได้ว่าคำอธิบายของนักวิทยาศาสตร์อาจถูกต้องในวันนี้ และอาจจะปรับปรุง

ใหม่โดยนักวิทยาศาสตร์คนเดิมหรือคนใหม่ได้ในวันข้างหน้า

7. ยอมเปลี่ยนความคิดเห็นเมื่อมีหลักฐานใหม่ที่ดีกว่า
8. ไม่ใช่การคาดเดาในการหาข้อเท็จจริง
9. ทำการทดลองซ้ำเพื่อตรวจสอบข้อเท็จจริง
10. หาหลักฐานเพิ่มเติม เมื่อหลักฐานมีไม่เพียงพอ
11. ละทิ้งความคิดที่ผิดๆ
12. เต็มใจที่จะได้รับการตรวจสอบคำสรุป
13. ถามถึงแหล่งความรู้ที่ถูกต้อง
14. พิสูจน์คำกล่าวของคนอื่นๆ

15. ไม่ยอมรับความเชื่อเมื่อยังพิสูจน์ไม่ได้
16. ถ้ามเกี่ยวกับความเชื่อหรือความกลัวที่ไม่มีเหตุผล
17. ตั้งสมมติฐานในการแก้ปัญหา
18. เสนอวิธีการตรวจสอบสมมติฐาน
19. ตระหนักถึงความสำคัญของความรู้ที่เชื่อถือได้เชื่อมั่นในวิธีทางวิทยาศาสตร์

จากลักษณะดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ทักษะทางการคิดอย่างมีวิจารณญาณ หมายถึงความสามารถในการค้นหาข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นจากข้อมูล หลักฐาน และนำข้อมูลเหล่านั้นมาพิจารณา ตามขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์

จากการศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่าทักษะทางการคิดอย่างมีวิจารณญาณ หมายถึงความสามารถในการค้นหาข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น และนำข้อมูลเหล่านั้นมาพิจารณา ตามขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์

1.5 การให้ความช่วยเหลือด้านความรู้

ความหมายของการให้ความช่วยเหลือด้านความรู้

เจนศิริ จันทรศิริ (2552: ออนไลน์) การให้ความช่วยเหลือด้านความรู้ คือ การทำการบริการเพื่อการเรียนรู้ โดยสามารถเชื่อมโยงการบริการชุมชนกับการนำความรู้ทางวิชาการในสาขาวิชาที่เรียนไปใช้และสามารถสะท้อนความคิด ปัญหาและประสบการณ์ได้ การให้ความช่วยเหลือด้านความรู้ พัฒนามาจากความเชื่อที่จะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ การเชื่อมโยงระหว่างนักเรียนกับชุมชน การปรับความสมดุลระหว่างการเรียนและการใช้ชีวิตและการช่วยเสริมสร้างและเชื่อมโยงความรู้แก่ชุมชน

พระราชบัญญัติบริการชุมชนแห่งสหรัฐอเมริกาปี 1990(The National and community Service Act of 1990. 1990: Online) ให้ความหมายไว้ว่า การให้ความช่วยเหลือด้านความรู้คือกระบวนการที่นักเรียนเรียนรู้และพัฒนาการทำงานร่วมกันการสร้างประสบการณ์ให้บริการซึ่งต้องสอดคล้องกับความต้องการของชุมชน

ฟราน (Fran.1999: Online) การให้ความช่วยเหลือด้านความรู้ คือการให้โอกาสนักเรียนในการใช้ทักษะและความรู้ที่มีในสถานการณ์ชีวิตจริงในชุมชนซึ่งเป็นโอกาสที่ดีที่จะสอนให้นักเรียนโดยการเรียนรู้จากชุมชนและเป็นการช่วยให้นักเรียนอยากที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

จากการศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับทักษะการคิดสรุปได้ว่าทักษะการคิดหมายถึงความสามารถในการใช้การค้นหาข้อมูลความรู้และใช้ในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเริ่มจากการค้นหาสาเหตุของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น คิดหาแนวทางแก้ไขปัญหามากมาย พิจารณา

ไตร่ตรอง วิเคราะห์ปัญหาอย่างรอบคอบและสมเหตุสมผลจากข้อมูลหลักฐานและลงมือแก้ไขตามที่ ได้พิจารณาไว้การนำความรู้ที่ได้จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเผยแพร่ให้กับบุคคลอื่นเพื่อเป็นแนวทาง ในการแก้ไขสถานการณ์อื่นๆต่อไป

2. ด้านการจัดการ(Managing) เป็นทักษะที่จะช่วยให้บุคคลมีการการดำเนินชีวิตได้อย่าง ราบรื่นและมีประสิทธิภาพตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งมีประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องดังนี้

2.1 ทักษะการวางเป้าหมาย

ทักษะการวางเป้าหมายเป็นทักษะที่จำเป็นต่อบุคคล ในการเริ่มต้นปฏิบัติสิ่งต่างๆ ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับทักษะการวางเป้าหมายจะทำให้บุคคลมีแนวทางในการวางเป้าหมายได้ชัดเจน มากขึ้น

กรมวิชาการ (2543: 6) ได้สรุปองค์ประกอบของทักษะการตั้งเป้าหมาย การวางแผนและ ดำเนินการตามแผนได้ดังต่อไปนี้

ทักษะการตั้งเป้าหมายการวางแผนและดำเนินการตามแผนจะช่วยให้บุคคลสามารถ แยกแยะระหว่างความปรารถนาและการบรรลุเป้าหมาย ได้เรียนรู้จากความผิดพลาดและเอาชนะ อุปสรรคต่าง ๆ ได้ในที่สุด ซึ่งเป็นการปลูกฝังอบรมให้เกิดขึ้นในบุคคลทุกระดับ มีขอบข่ายที่สำคัญ ดังนี้

1. รู้จักแสวงหาข้อมูล ความรู้ และแหล่งช่วยเหลือ
2. รู้จักเรียนรู้และสร้างความเชื่อมั่นจากประสบการณ์
3. รู้จักตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้น ระยะยาวและกำหนดแนวทางที่เป็นไปได้
4. รู้จักทำงานด้วยตนเองและมีความสามารถในการประสานงานกับผู้อื่น เพื่อสู่เป้าหมาย

ความสำเร็จ

5. รู้จักควบคุมตนเอง มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะดำเนินการให้สำเร็จตามเป้าหมาย
6. รู้จักบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสมและประเมินตนเองอย่างเที่ยงตรง สม่ำเสมอ

2.2 ทักษะการวางแผนและจัดระบบการทำงาน

กรมวิชาการ (2540: 5) ได้กำหนดพฤติกรรมของผู้ที่มีความสามารถในการวางแผนการ ทำงาน ไว้ดังนี้

1. มีความรู้ ความสามารถในงานที่ต้องทำเป็นอย่างดี
2. กำหนดเป้าหมายของการทำงานได้ชัดเจน
3. กำหนดกิจกรรมหรืองานที่ต้องปฏิบัติได้ครบถ้วน
4. กำหนดวิธีการทำงานได้เหมาะสมกับผู้ทำและเป้าหมาย

5. กำหนดวิธีการควบคุมผลการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม
6. กำหนดวิธีการคัดเลือกคนเข้าทำงานได้เหมาะสม
7. กำหนดวิธีการย่วยให้เพื่อนร่วมงานช่วยกันทำงานจนสำเร็จ
8. มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุด
9. รู้จักใช้ข้อมูลข่าวสารเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจ
10. สามารถประมาณการ การใช้งบประมาณ เวลา แรงงานและวัสดุอุปกรณ์ได้เหมาะสม

จากการศึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่า ทักษะการวางแผนเป้าหมาย หมายถึง ความสามารถในการกำหนดเป้าหมายของตนเองทั้งระยะสั้นและระยะยาว และกำหนดวิธีการในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

2.3 ทักษะการจัดสรรการใช้ทรัพยากร

โรลลินส์ (Rollins, 2003: Online) ได้สรุปเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตสำหรับเด็กอายุ 12-14 (เกรด 7-8) ไว้ว่าการจัดสรรการใช้ทรัพยากร คือ เด็กมีความสามารถในการวางแผนการใช้เงินจัดการด้านการใช้เวลา และมีการวางแผนล่วงหน้าในการใช้ทรัพยากร และจากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมได้ดังนี้

การประหยัดและการออมหมายถึง การรู้จักออมทรัพย์สิน เวลา ทรัพยากร ทั้งส่วนตนและสังคมตามความจำเป็นให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่าที่สุด รวมทั้งรู้จักดำรงชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพฐานะความเป็นอยู่ส่วนตนและสังคม โดยแบ่งการประหยัดออกเป็น 3 ส่วนย่อย คือ

ประหยัดเวลา หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักวางแผนใช้เวลาของตนและใช้เวลาให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าที่สุด ในเรื่องการเดินทางไปโรงเรียนและเดินทางกลับบ้าน การใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียน ทำแบบฝึกหัดทบทวนบทเรียนและหาความรู้เพิ่มเติม การใช้เวลาในการทำธุรกิจส่วนตัว การใช้เวลาในการนอน การพักผ่อนและทำงานอดิเรก การใช้เวลาในการช่วยเหลืองานบ้าน ชุมชนและสังคม

การประหยัดเงิน หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักวางแผนการใช้จ่ายเงิน ใช้เงินให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าที่สุด เหมาะสมกับรายรับและมีการเก็บออมยับยั้งความต้องการของตนอันมีผลทำให้ใช้เงินอยู่ในขอบเขตที่พอเหมาะพอควร ตัดสินใจใช้เงินโดยคำนึงถึงประโยชน์ คุ้มค่า ความเป็นของตนเองอย่างรอบคอบ ไม่ตระหนี่ถี่เหนียวจนเกินไป

การประหยัดในด้านสิ่งของเครื่องใช้ หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักใช้เครื่องใช้สิ่งของเครื่องใช้ทั้งของตนเองและส่วนรวมให้ได้ประโยชน์คุ้มค่าที่สุด รักษา ซ่อมแซมสิ่งของเครื่องใช้ของตนเองและส่วนรวมให้ใช้งานได้อยู่เสมอ ไม่ใช้จ่ายสิ่งของเครื่องใช้อย่างฟุ่มเฟือยเกินความ

จำเป็นด้วยความเคยชินหรือความสะดวกสบายของตน ให้ความร่วมมือในการประหยัดไฟฟ้าและน้ำประปาส่วนรวม

ประหยัดและอดออม หมายถึงการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและมีการวางแผนการใช้จ่ายอย่างมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงออกได้แก่

1. วางแผนการเบิกจ่าย จัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย เงิน วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงาน
2. ดัดแปลงของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์ ดัดแปลงของเหลือใช้ที่มี เพื่อให้สามารถนำกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อีก
3. ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ทิ้งขว้าง นำสิ่งที่มีอยู่ไปใช้เท่าที่จำเป็นให้เกิดประโยชน์ในทุกๆ ส่วน และไม่ทิ้งขว้างไปโดยเปล่าประโยชน์
4. ดูแลรักษาให้คงสภาพ ดูแลรักษาสีของเครื่องใช้ที่มีอยู่ให้คงสภาพสมบูรณ์เพื่อการใช้งานที่ยาวนาน

จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่า ทักษะการจัดการใช้ทรัพยากร หมายถึง ความสามารถในการวางแผนการใช้ทรัพยากรทั้งการใช้จ่ายเงิน การจัดการด้านการใช้เวลา และมีการวางแผนล่วงหน้าในการใช้สิ่งของของตนเองและส่วนรวมให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพสูงสุด

2.4 ทักษะการรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นทักษะทั่วไปหรือทักษะการคิดที่เป็นแกน เพื่อพัฒนานักเรียนให้สอดคล้องตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551: ออนไลน์) และจากข้อมูลดังกล่าว การรวบรวมข้อมูล หมายถึง การใช้วิธีการต่างๆ เก็บข้อมูลที่ต้องการรู้ โดยบุคคลจะต้องสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. กำหนดจุดประสงค์ของการเก็บข้อมูล
2. หาวิธีการในการเก็บข้อมูลที่เหมาะสมกับจุดประสงค์
3. ใช้วิธีการที่กำหนดในการรวบรวมข้อมูล
4. นำเสนอข้อมูลที่รวบรวมได้

ประเภทของกระบวนการทักษะการเรียน มีดังนี้

1. ทักษะการรวบรวมข้อมูล(Gathering) เป็นทักษะที่ใช้รวบรวมข้อมูลหรือความคิดจากผู้สอน จากเพื่อน และจากสื่อ โดยใช้ทักษะการอ่าน การฟังและการสังเกต
2. ทักษะการบันทึก(Recording) เป็นทักษะที่ใช้บันทึกข้อมูลหรือความคิดที่รวบรวมได้แล้วบันทึกด้วยการจดบันทึก การสรุปย่อหรือเขียนตาราง เขียนแผนภูมิ แผนภาพ เป็นต้น
3. ทักษะการทำความเข้าใจ(Comprehension) เป็นทักษะที่ใช้เรียบเรียงความคิด สรุป

เหตุผล เรียงลำดับเหตุการณ์จากข้อมูลที่ได้รับรวม

4. ทักษะการจำ(Remembering) เป็นทักษะการจำข้อมูลที่ได้ทำความเข้าใจได้แล้วเก็บเป็นความจำ พร้อมทั้งจะนำไปเสนอในรูปของการรายงาน การสอบ หรือนำข้อมูลในความจำไปใช้ในการรับรู้ในข้อมูลที่ได้รับมาใหม่

5. ทักษะการนำเสนอ(Presenting) เป็นทักษะการนำข้อมูลที่จำได้หรือเก็บไว้มาใช้ในรูปของการตอบคำถาม การรายงาน การสอบ

จากการศึกษาข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า ทักษะการรวบรวมข้อมูล หมายถึง ความสามารถในการเก็บรวบรวมความรู้ต่างๆ ตามวัตถุประสงค์และวิธีการที่ได้กำหนดไว้ และนำเสนอข้อมูลเก็บไว้ในรูปแบบต่างๆ

2.5 ทักษะการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง

กรมวิชาการ (2543: 6) ได้สรุปองค์ประกอบของทักษะการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงไว้ดังต่อไปนี้

ทักษะนี้จะทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมั่นคง และยังสามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการกับชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งสามารถนำ ความเปลี่ยนแปลงนี้มาใช้เป็นทางเลือกหนึ่งในการแก้ปัญหาและการริเริ่มสิ่งใหม่ ๆ มีขอบข่ายที่สำคัญ ดังนี้

1. เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต และเป็นกระบวนการที่สามารถคาดคะเนได้ล่วงหน้า

2. ยอมรับและเข้าใจว่าชีวิตจะอยู่รอดได้ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

3. คิดก่อนทำจะช่วยป้องกันปัญหา

4. เข้าใจสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงและรู้ถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

5. รู้จักวางแผนดำเนินชีวิตของตนเองในวิถีทางที่ดีขึ้น

จากการศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการ สรุปได้ว่า ทักษะการจัดการหมายถึงความสามารถในการกำหนดเป้าหมายของตนเองทั้งระยะสั้นและระยะยาว และกำหนดวิธีในการเก็บรวบรวมความรู้ต่างๆ ตามวัตถุประสงค์และวิธีการที่ได้กำหนดไว้ ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ของตนเองและส่วนรวมให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพสูงสุดและเตรียมพร้อมเพื่อปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้น

3. ความสัมพันธ์(relating) มนุษย์ทุกคนต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคม อยู่ร่วมกับผู้อื่นและ

ทำงานร่วมกับผู้อื่น ดังนั้นเพื่อให้มีความสุข ในการอยู่ร่วมกับ บุคคลอื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่น ทักษะด้านความสัมพันธ์จึงเป็นทักษะที่บุคคลต้องพัฒนาให้สอดคล้องกับทักษะด้านอื่นๆโดยทักษะ ด้านความสัมพันธ์มีประเด็นของทักษะต่างๆดังนี้

3.1 ทักษะการสื่อสารเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจและพอใจ

มนุษย์มีความจำเป็นต้องใช้การสื่อสารเพื่อเป็นเครื่องมือในการอยู่ร่วมกันในสังคมนอกจาก ความต้องการขั้นพื้นฐานอันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคแล้ว การสื่อสาร เป็นความต้องการที่ควบคู่ไปกับความต้องการดังกล่าว ถ้ามนุษย์มีความสามารถในการสื่อสารดี รู้จัก ระมัดระวังคำพูด คิดก่อนพูดเสมอ จะลดความขัดแย้งลงได้มาก

นักวิชาการให้ความหมายการสื่อสารไว้ดังนี้

เบอร์เกอร์ (Berker. 1986: 4) ให้ความหมายของการสื่อสารว่า เป็นกระบวนการ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคน ในการทำงานร่วมกันเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ที่ วางไว้ เพราะการสื่อสารเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ การสื่อสารที่สิ้นสุดลงไปแล้ว อาจส่งผลต่อเนื่องถึงปัจจุบันและเป็นสาเหตุให้เกิดความสับสนและเป็นปัญหาได้

คอคโรว์และ คริสเตนเซน (Kockrow; & Christensen. 1991: 35) ได้ให้ความหมายของ การสื่อสารว่าหมายถึง กระบวนการแลกเปลี่ยนข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลหนึ่ง ซึ่งการ สื่อสารนั้นจะเป็นการใช้ถ้อยคำหรือไม่ใช้ถ้อยคำก็ได้ ทั้งนี้ อาจเป็นการสื่อสารโดยตรง เช่น การ เผชิญหน้า หรือทางอ้อม โดยการเขียน หรือการจดบันทึกเป็นต้น

การสื่อสารสามารถจำแนกเป็นประเภทใหญ่ได้ 2 ประเภท คือ

1. การจำแนกโดยการใช้ทิศทางของการสื่อสารเป็นเกณฑ์ จำแนกเป็น

1.1 การติดต่อสื่อสารทางเดียว หมายถึง การติดต่อสื่อสารที่ไม่เปิดโอกาสให้ผู้รับสาร

ได้สอบถามความเข้าใจให้ถูกต้อง

1.2 การติดต่อสื่อสารสองทาง หมายถึง การสื่อสารที่ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารได้มี

โอกาสพูดคุย ซักถามข้อสงสัยให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง

2. การจำแนกโดยใช้ภาษาเป็นเกณฑ์ ซึ่งจำแนกเป็น

2.1 การติดต่อสื่อสารโดยใช้ถ้อยคำ หมายถึง การสื่อสารโดยใช้ภาษาพูดหรือภาษา

เขียน

2.2 การติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้ถ้อยคำ ประกอบด้วย การใช้สัญญาณ สัญลักษณ์

ท่าทาง การสัมผัส ซึ่งบางครั้งอาจพบว่าใช้คำว่าภาษากาย(Body Language)ก็ได้ เพราะมีความหมายเช่นเดียวกัน

2.3 การสื่อสารทางตรงและทางอ้อม การสื่อสารอาจเป็นการสื่อสารโดยตรง เช่น การเผชิญหน้าด้วยการใช้คำพูดหรือโดยทางอ้อม เช่น การเขียนหรือการจดบันทึก

จากการศึกษาข้างต้นสรุปได้ว่า ทักษะการสื่อสารหมายถึง ความสามารถในการแลกเปลี่ยนข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ส่งผลให้เกิดความร่วมมือ อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยอาศัยภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางในการสื่อสาร

3.2 ทักษะการร่วมมือในการทำงานร่วมกันในกลุ่ม

นักวิชาการได้ให้ความหมายของความร่วมมือไว้ดังนี้

ลินเกรน (สุทธิพรธณ ชีรพงศ์. 2534: 40; อ้างอิงจาก Lindgren. 1975) ได้กล่าวว่า การร่วมมือกันเป็นเรื่องของการมีเป้าหมาย ฟังพากันและกัน การทำงานด้วยกันเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต่างก็ยอมรับกันอยู่แล้ว โดยมีจุดหมายของผู้ร่วมมือกัน ไม่จำเป็นว่าจะต้องเหมือนกัน แต่การที่ต่างคนต่างดำเนินการไปสู่จุดหมายจะมีผลให้ทุกคนที่อยู่ในกระบวนการนั้นได้รับความพอใจหรือแต่ละคนในกลุ่มของความร่วมมือนั้นจะสามารถบรรลุเป้าหมายแต่ละคน

โคลินส์ (สงวน สุทธิเลิศอรุณ และคนอื่น. 2524: 182; อ้างอิงจาก Coolins. 1970) การร่วมมือหมายถึง การที่บุคคลสองคนมีจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน ทำกิจกรรมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์เดียวกัน

เฮอร์ล็อก (วราคม ทีสุกะ. 2527: 153-154; อ้างอิงจาก Hurlock. 1978) กล่าวว่า การร่วมมือหมายถึง การทำกิจกรรมร่วมกันของคน 2 คน หรือมากกว่าเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายร่วมกัน เช่น คนสองกลุ่มซึ่งขัดแย้งกันหรือเป็นปฏิปักษ์กันอยู่ก่อน แต่เพื่อผลประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่กว่าของบุคคลทั้งสองหรือกลุ่มทั้งสอง ก็จะทำให้บุคคลทั้งสองกลุ่มนั้นจับมือเป็นมิตรกันได้ ความร่วมมือกันแบบนี้เป็นแบบของการร่วมมือกันที่ให้ประโยชน์มากที่สุดในสมัยใหม่ เป็นการกระทำได้ระดับสูงของบุคคลที่มีเหตุผลที่จะเอาชนะ การเป็นปฏิปักษ์กันเล็กน้อย แล้วหันหน้าเข้าหากันและทำงานร่วมกัน เพื่อผลประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่พึงได้ร่วมกัน

หฤทัย อติชาติพงศ์ (ม.ป.ป.: 11-12) กล่าวถึงแนวทางในการสร้างความร่วมมือในการปฏิบัติงานกลุ่ม คือ การที่จะสร้างความร่วมมือร่วมใจให้มีส่วนในการปฏิบัติงานนั้นต้องมีข้อที่ควรคำนึงดังต่อไปนี้ คือ

1. สร้างความเข้าใจในวัตถุประสงค์และเป้าหมายอย่างชัดเจน
2. มีความยืดหยุ่นในการที่จะเลือกวิธีปฏิบัติให้เหมาะสมกับงาน เพื่อให้ได้รับความสำเร็จตามเป้าหมาย

ความสำเร็จตามเป้าหมาย

3. จัดให้มีการสื่อสารที่ดี เพื่อที่จะทำให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิกความรู้สึก และท่าทีของบุคคล ตลอดจนแนวความคิดจะต้องแสดงให้เห็นประจักษ์โดยเปิดเผย เพื่อสามารถพิจารณาใช้ในการปฏิบัติงานกลุ่ม

4. ความสามารถในการริเริ่มให้มีการวินิจฉัยสั่งการอย่างมีประสิทธิภาพ ความละเอียดรอบคอบในการพิจารณาแ่งคิดเล็กๆน้อยๆและยินยอมให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจนับเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง

5. ความสมดุลที่พอเหมาะระหว่างผลผลิตของกลุ่มและความพอใจของบุคคล

จากการศึกษาความหมายและแนวทางในการสร้างความร่วมมือสรุปได้ว่า ทักษะความร่วมมือหมายถึง การที่บุคคลสามารถทำกิจกรรมกับบุคคลอื่นเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ โดยเลือกวิธีการในการปฏิบัติและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการปฏิบัติกิจกรรม

3.3 ทักษะการสร้างความสัมพันธ์

นักวิชาการให้ความหมายของสัมพันธภาพไว้ดังนี้

ซิคเกอร์ริง (Chickering. 1993: 90) กล่าวว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหมายถึง การที่บุคคลมีความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ การสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นได้ และการมีใจกว้าง ส่วนการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ได้แก่ การไว้วางใจ การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน การให้และการรับเป็นต้น

แสงทอง ประสูวรรณ (2541: 21) ได้ให้ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลหมายถึง กระบวนการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป เพื่อทำความรู้จัก โดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน ด้วยความเต็มใจ มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน

สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว (2544: 79)การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปทำความรู้จักกันสร้างความคุ้นเคย และติดต่อเกี่ยวข้องกันโดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกันอย่างใดอย่างหนึ่งชั่วระยะเวลาหนึ่ง

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า สัมพันธภาพหมายถึง ความผูกพันเกี่ยวข้องกันระหว่างบุคคลต่อบุคคล หรือบุคคลต่อกลุ่ม มีความรู้สึกที่ดี และแสดงออกต่อกันในทางที่ดีเป็นความเข้าใจซึ่งกันและกันทั้งทางตรงและทางอ้อม

ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ

ขั้นตอนในการสร้างสัมพันธภาพให้ดีขึ้น นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2548: 151-152) ได้แบ่งไว้เป็น 10 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับตนเอง คือ รู้สึกดี พอใจตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่าและสำคัญ

จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากในการที่จะเข้าไปสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

2. ระวังภาษากาย คือ พยายามใช้ภาษากายไม่ว่า จะเป็นการนั่ง การยืน น้ำเสียง การสบตา ท่าทาง ที่จะทำให้คู่สนทนา รู้สึกอบอุ่นและเป็นกันเอง โดยความเป็นธรรมชาติให้มากที่สุด
3. กล้าเสี่ยงจะเป็นฝ่ายเริ่มต้นการสนทนา คือ เรียนรู้ที่จะหลุดพูดทักทายก่อนด้วยเรื่องง่ายๆ และพยายามหลีกเลี่ยงหัวข้อสนทนาที่ก่อปัญหา
4. จำชื่อคู่สนทนา คือ พยายามเอ่ยชื่ออีกฝ่ายบ่อยๆ เพื่อเตือนความจำและทำให้เขารู้สึกดี
5. สนใจเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน คือ การใส่ใจในสิ่งเล็กๆน้อยๆ ของอีกฝ่ายและการมีน้ำใจ เป็นสิ่งที่จะผูกใจอีกฝ่ายได้อย่างดียิ่ง
6. การรู้จักรับฟัง คือ จะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกถึงการได้รับความสำคัญในตัวเขาและสิ่งที่เขาพูด
7. การเปิดเผยตัวเอง คือ การเรียนรู้ที่จะเปิดเผยความรู้สึก ความคิดและทัศนคติให้อีกฝ่ายได้มีโอกาสรู้จักตัวเราจะช่วยทำให้ความสัมพันธ์มีความลึกซึ้งขึ้น
8. คุยให้เป็น คือ ฟุ้งความสนใจไปที่ผู้พูด อย่าหมกมุ่นอยู่กับความคิดของตนเองมากนัก อยู่กับปัจจุบันให้มากและพยายามจับจุดให้ได้ว่าอีกฝ่ายสนใจเรื่องอะไรเป็นพิเศษและชวนคุยเรื่องนั้น
9. เปิดฉากสนทนา คือ การยุติการสนทนา ควรทำอย่างนุ่มนวล ให้เป็นการจากกันอย่างเป็นมิตร
10. เปิดตัวสู่โลกภายนอกบ้าง คือ เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือเข้าร่วมชมรมทั้งจากสถานศึกษา หน่วยงานและร่วมงานสร้างสรรค์ตามโอกาสอำนวย

3.4 ทักษะการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

นักวิชาการได้ศึกษากลวิธีเผชิญภาวะความขัดแย้งระหว่างบุคคลไว้ดังนี้

นิวมาน (อุษา เชาวลิต. 2540: 17; อิงจาก Newman. 1983: 445) กล่าวถึงการเผชิญภาวะความขัดแย้งว่าเป็นการกระทำที่ช่วยเหลือให้บุคคลลดความขัดแย้งเพื่อแก้ปัญหาความยุ่งยากของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปโดยเน้นที่คุณสมบัติส่วนบุคคลและความพร้อมที่จะทำให้บุคคลสามารถทนต่อสภาวะการณ์แต่ละอย่างที่กำหนดท้าทาย

ลาซารัสและลอเนียเออร์ (Lazarus; & Launier. 1981: 11) ได้เสนอการแบ่งประเภทของกลวิธีเผชิญภาวะความขัดแย้ง โดยทั่วไปที่บุคคลเลือกใช้ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. กลวิธีเผชิญภาวะความขัดแย้งโดยคำนึงถึงตัวปัญหา เป็นการเผชิญปัญหาโดยมุ่งไป

ที่การแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดที่เกิดขึ้น ได้แก่ การค้นหารายละเอียดเกี่ยวกับปัญหานั้นเพิ่มเติม การพยายามแก้ไขให้ดีขึ้นกว่า

2. กลวิธีเผชิญภาวะความขัดแย้งโดยมุ่งเน้นทางอารมณ์ เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่พยายามบรรเทาหรือระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากสถานการณ์ตึงเครียดเป็นต้นเหตุ เพื่อรักษาภาวะสมดุลภายในจิตใจ ได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การถ่ายเทอารมณ์ เป็นต้น

จากข้อมูลข้างต้น สรุปได้ว่า ทักษะการแก้ปัญหาความขัดแย้ง หมายถึง ความสามารถในการการเผชิญปัญหาโดยมุ่งไปที่การแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดที่เกิดขึ้น โดยการพยายามแก้ไขปัญหานั้นหรือการพยายามบรรเทาหรือระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากสถานการณ์นั้นได้

3.5 การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

นักวิชาการให้ความหมายของความแตกต่างระหว่างบุคคลไว้ดังนี้

วิจิตร อวาทกุล (2542: 34) กล่าวว่า ความแตกต่างของบุคคล หมายถึง ลักษณะที่ทำให้คนแต่ละคนไม่เหมือนกันซึ่งแต่ละคนย่อมมีความคิด จิตใจ สติปัญญา ความสามารถ เจตคติ ประสบการณ์ต่าง ๆ กัน สิ่งที่ทำให้มนุษย์เราแตกต่างกันไม่เหมือนกันนั้นมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน อาจประมวลได้ดังนี้ คือ รูปร่างหน้าตา (appearance) อารมณ์ (emotion) นิสัย (habit) เจตคติ (attitude) พฤติกรรม (behavior) ความถนัด (aptitude) ความสามารถ (ability) สุขภาพ (health) รสนิยม (taste) และสังคม (social) ความแตกต่างจากสาเหตุดังกล่าวเป็นสาเหตุให้มนุษย์ขัดแย้งกันไม่สามารถเข้ากันหรือสัมพันธ์กันได้หากขาดความรู้ความเข้าใจเกิดการดูหมิ่นเหยียดหยามไม่เคารพสิทธิไม่ให้เกิดเกียรติเคารพนับถือในความแตกต่างกัน ถือว่าเป็นสิ่งธรรมดาสามัญทั่วไป ถ้าเราได้เข้าใจในเรื่องเหล่านี้แล้วความขัดแย้งก็จะลดน้อยลงหรือสามารถขจัดออกไปได้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็จะดีขึ้น

มนุษย์เรามีความคล้ายคลึงกันอยู่หลายประการ เช่น ต่างก็มีความต้องการ มีความรู้สึก มีอารมณ์แต่ในขณะที่อยู่กับบุคคลแต่ละคนก็มีความแตกต่างจากคนอื่น ๆ ได้หลายประการ เช่น มีรูปร่างต่างกัน มีสีของตา สีของผมต่างกัน บางคนมีความฉลาดบางคนโง่เขลาแม้แต่คู่แฝดยังมี ความแตกต่างกัน เช่น แตกต่างกันในความคิดและอารมณ์ ฉะนั้นเราอาจกล่าวได้ว่า ไม่มีผู้ใดจะมีความเหมือนกันไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง มนุษย์ทุกคนในโลกนี้จึงมีความแตกต่างกันทั้งทางร่างกายและสิ่งแวดล้อมที่ต่างกันและความแตกต่างของมนุษย์จึงเป็นเรื่องที่บุคคลควรเข้าใจและศึกษาเพื่อให้เข้าใจเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้บุคคลสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยกระบวนการในการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์จะเกิดได้ต้องมีองค์ประกอบ3ประการคือ

1. ความเข้าใจตนเอง หมายถึง ความเข้าใจในความต้องการของตนเอง การรู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนการรู้จักจุดที่จะต้องปรับปรุงพัฒนาตนเอง เป็นลักษณะการรู้จักตนเองอย่างแท้จริงว่าตนเองเป็นใคร มีความรู้ความสามารถทักษะ ประสบการณ์แค่ไหนระดับใด มีจุดแข็งคือความเก่งและจุดอ่อนคือความไม่เก่งในด้านใดบ้างเรื่องใดบ้าง การเข้าใจตนเองทำให้บุคคลเกิดการรู้สึกยอมรับในคุณค่าแห่งตน นับถือตนเองและรู้จักเข้าใจสิทธิเสรีภาพ หน้าที่ ความรับผิดชอบของตนเอง สิ่งที่สำคัญในการเข้าใจตนเองจะช่วยให้เรารู้จักปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ดีมาก

2. ความเข้าใจบุคคลอื่น หมายถึง การที่เรารู้ถึงความต้องการหรือปัญหาของบุคคลอื่น บุคลิกลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลนั้น ๆ และธรรมชาติของคน การเข้าใจสิ่งแวดล้อม เป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเราและบุคคลอื่นซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และมีส่วนสัมพันธ์กับมนุษยสัมพันธ์ได้แก่ สภาพการณ์เหตุการณ์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและในอนาคต ล้วนแต่มีอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อมทั้งสิ้นได้แก่ สถาบันครอบครัว สถาบันที่เป็นองค์การ สถาบันการศึกษา หน่วยงาน บริษัท ห้างร้าน โรงงาน รัฐบาล ศาสนาองค์กรระหว่างประเทศ ความรู้จากการเข้าใจสิ่งแวดล้อมสามารถนำมาปรับใช้กับตัวเราในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดีมากขึ้น (อำนาจ แสงสว่าง. 2544: 101)

3. การเข้าใจบุคคลอื่น เป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของคน ความแตกต่างระหว่างบุคคลความต้องการของบุคคล แรงจูงใจของบุคคล สภาพสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดประโยชน์ ในการนำไปใช้ติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้นานัปการ เมื่อเราต้องการไปติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลใดเราต้องทราบก่อนว่าบุคคลนั้นชื่อใดเป็นใคร มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ ประสบการณ์ทางด้านใดอยู่ในระดับใดชอบสิ่งใดไม่ชอบสิ่งใด โปรดปรานในสิ่งใดเป็นพิเศษ มีคุณลักษณะที่เด่นทางด้านใดบ้างเมื่อเรานำเอาบุคคลอื่นที่เราต้องการติดต่อสัมพันธ์มาพิจารณาดูว่า เรามีความเข้าใจในตัวเขาอย่างไร เรายอมรับในตัวเขาได้แค่ไหน เพื่อจัดระดับคุณค่าและความสำคัญของบุคคลที่เราจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์รวมทั้งการที่เรารู้จักปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ในการติดต่อสัมพันธ์กัน

จากการศึกษาข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า ทักษะการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจกับความแตกต่างบุคคลคนทั้งด้านบุคลิกลักษณะ ความคิด จิตใจ สติปัญญา ความสามารถ เจตคติ ประสบการณ์ต่าง ๆ กัน ความต้องการและปัญหาของบุคคล และนำความเข้าใจไปใช้ในการปรับตัวและติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

จากการศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับทักษะความสัมพันธ์สรุปได้ว่า ทักษะความสัมพันธ์ หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจกับความแตกต่างบุคคลนำความเข้าใจไปใช้ในการปรับตัวและติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันส่งผลให้เกิดความร่วมมือ การตัดสินใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ รวมถึงแสดงความคิดเห็นความรู้สึกของตนเองได้เหมาะสมกับสถานการณ์และการพยายามการแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดจากความขัดแย้งภายในสังคมได้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ได้

4. การดูแล(caring)

การแสดงออกถึงการดูแลผู้อื่นในสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นต่างๆ เป็นสิ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้ โดยทักษะการดูแลมีประเด็นที่เกี่ยวข้องดังนี้

4.1 ทักษะการใส่ใจ

กรมสุขภาพจิต (2546: ออนไลน์) ความใส่ใจและเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ความใส่ใจในคนอื่น คือ มีความต้องการที่จะรู้ว่ามิอะไรเกิดขึ้นกับเขาบ้าง มีความสนใจในความคิดและความรู้สึกของเขา ต้องการรับรู้ในความล้มเหลวและความสำเร็จในชีวิตของเขา

นพคุณ นิสยามณี (2550: ออนไลน์) ได้แบ่งรูปแบบการเอาใจใส่ไว้ 2 รูปแบบ คือ

1. การเอาใจใส่ทางบวก หมายถึง การแสดงออกด้วยคำพูด หรือกิริยาท่าทางที่ทำให้ผู้รับรู้สึกมีความสุข อบอุ่น สบายใจ เช่นการโอบกอด แสดงความเอื้ออาทร หรือคำพูดที่ทักทายที่อ่อนหวาน แสดงความห่วงใย คำชมต่าง ๆ

2. การเอาใจใส่ทางลบ หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกเพื่อเรียกร้องความสนใจ หรือความเอาใจใส่จากผู้อื่นด้วยการสร้างปัญหา โดย กระทำสิ่งที่ไม่เป็นที่ยอมรับ แสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าเขายังมีตัวตนอยู่

จากการศึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่า ทักษะการใส่ใจ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความต้องการ ปัญหา ความคิดความรู้สึกของบุคคลและตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นนั้นด้วยการแสดงออกทางการพูดและกิริยาที่ทำให้รู้สึกมีความสุข อบอุ่นและสบายใจ

4.2 ทักษะการเห็นอกเห็นใจ

นักวิชาการให้ความหมายของการเห็นอกเห็นใจไว้ดังนี้

โกลแมน (เศรษฐกร มงคลจาตุรงค์. 2546: 2; อ้างอิงจาก Goleman.1998: 93-102)การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น(Empathy) คือความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการผู้อื่นสามารถรับรู้และแสดงออกถึงความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการทราบความต้องการของผู้อื่น รู้จักการส่งเสริมและช่วยเหลือให้

ผู้อื่นมีความรู้ความสามารถตามความต้องการของผู้อื่นอย่างถูกต้อง รู้จักให้ออกาสผู้อื่น สามารถเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักวิเคราะห์สถานการณ์ในทางบวก รวมถึงความสามารถในการรู้ถึงทัศนะและความคิดเห็นของคนในกลุ่ม อ่านสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

มันส์ บุญประกอบ (2543: 217) ได้ให้ความหมายความเห็นอกเห็นใจว่าเป็นความสามารถที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่คนอื่นกำลังรู้สึกโดยไม่จำเป็นต้องมาบอกให้ทราบซึ่งคนส่วนมากไม่เคยบอกเราให้ทราบถึงสิ่งที่เขารู้สึกในคำพูด นอกจากภาษา น้ำเสียงท่าทาง และการแสดงออกทางสีหน้า ปัจจัยส่วนนี้ถูกสร้างขึ้นมากจากความตระหนักรู้ตนเองที่กำลังทำให้เหมาะกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งทำให้ง่ายต่อการที่จะอ่านและเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นได้

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545: 10) ให้ความหมายว่าเป็นการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นที่กำลังประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ เช่น เห็นคนนั่งรถเมล์ด้วยอาการเบื่อเซ็งก็เห็นใจและเข้าใจว่าเขาอยู่นานจนเบื่อไปแล้ว

กรรณิการ์ พันทอง (2550: 10) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หมายถึงการเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นสามารถรับรู้อารมณ์และทราบความต้องการของผู้อื่นที่กำลังประสบเหตุการณ์ต่างๆ และมีความสามารถคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่นจากการสังเกตภาษากายและลักษณะการพูดได้อย่างถูกต้อง

จากความหมายดังกล่าวผู้วิจัยสรุปว่า ทักษะการเห็นอกเห็นใจหมายถึง ความสามารถในการเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และทราบความต้องการของผู้อื่นที่กำลังประสบเหตุการณ์ต่างๆ มีความสามารถคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่นจากการสังเกตภาษากายและลักษณะการพูดได้อย่างถูกต้องและช่วยเหลือผู้อื่นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

องค์ประกอบของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

โกลแมน (กรรณิการ์ พันทอง. 2550: 19-20; อ้างอิงจาก Goleman.1998:27) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งโกลแมนใช้คำว่า Empathy ซึ่งประกอบไปองค์ประกอบต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. การเข้าใจผู้อื่น(Understanding Others)คือ การเข้าใจถึงความรู้สึก มุมมองและข้อวิตกกังวลของผู้อื่นรวมทั้งเป็นการรู้สึกเข้าใจว่าผู้อื่นมีความต้องการอะไรอย่างไร ในสถานการณ์ที่แตกต่าง
2. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น(Developing Others) คือ การที่เราารู้สึกถึงสิ่งที่ไม่ดี ไม่ถูกต้อง และข้อควรปรับปรุงของผู้อื่น รวมทั้งการมีความรู้สึกต้องการสนับสนุน ส่งเสริมความรู้และความสามารถของผู้อื่นให้พัฒนาสูงขึ้น โดยไม่สนใจถึงข้อบกพร่องต่างๆของบุคคลนั้น

3. มีจิตใจให้บริการช่วยเหลือ(Service Orientation)คือ การที่เราสามารถรับรู้คาดการณ์ คาดคะเนความต้องการของผู้อื่นได้ว่า มีความต้องการอะไรอย่างไร รวมทั้งเป็นการที่เรา รู้สึกว่า ต้องการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น โดยมีความต้องการที่จะทำสิ่งที่ผู้อื่นต้องการโดยไม่ คาดหวังผลตอบแทนอย่างใด

4. การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น(Leveraging diversity)คือ การมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้อยกว่าเราและมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่เขาเป็นหรือกระทำ โดยเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนแตกต่างกัน รวมทั้งเป็นการที่มีความรู้สึกว่าต้องการให้ออกาสบุคคลที่ด้อยโอกาสได้เป็นหรือกระทำในสิ่งที่ ทัดเทียมกับผู้อื่น

5. การตระหนักถึงถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม(Political awareness)คือ การเข้าใจ ความคิดเห็นของกลุ่ม อารมณ์ของกลุ่มในสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งเป็นการเข้าใจและทราบถึง ความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มว่าเป็นอย่างไรในสถานการณ์ที่แตกต่าง

นันทนา วงษ์อินทร์ (2543: 144-145) กล่าวว่า การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นเป็นความสามารถใน การรับรู้อารมณ์-ความรู้สึกผู้อื่น มีความเข้าใจเห็นใจผู้อื่นสามารถรับความสมดุลของอารมณ์ใน ตนเองตอบสนองผู้อื่นได้อย่างสอดคล้อง ซึ่งความเห็นอกเห็นใจประกอบด้วย

1. ความสนใจแสดงออกผู้อื่น
 2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่เห็น
 3. เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลตามสถานการณ์ที่เขาเผชิญอยู่
 4. ตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน
- 4.3 ทักษะการเอื้อเฟื้อ

ดาเลย์และลาทาน (สิริวรรณ ฉันทะสานนท์. 2541: 23; อ้างอิงจากDarley; & Latane. 1968: 377-383) ได้ให้ความหมายของความเอื้อเฟื้อไว้ว่า ความเอื้อเฟื้อเป็นพฤติกรรมใดๆที่แสดง ว่าบุคคลคำนึงถึงและเสียสละเพื่อผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นได้ในสิ่งที่เขาต้องการ โดยไม่คำนึงถึงความสุข และความทุกข์ของตนเองที่จะเป็นผลจากการช่วยเหลือนั้น

สิริวรรณ ฉันทะสานนท์ (2541: 20) กล่าวว่าความเอื้อเฟื้อหมายถึง ความรู้สึกอย่างหนึ่ง ภายในตัวบุคคลที่ปรารถนาจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่คำนึงถึงความลำบากของตนเป็นการ ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นด้วยความเต็มใจ บริสุทธิ์และไม่หวังผลตอบแทนใดๆ

จากความหมายดังกล่าวผู้วิจัยสรุปว่า ทักษะการเอื้อเฟื้อ หมายถึงความสามารถในการ ปฏิบัติเพื่อผู้อื่นและการเสียสละ ใจกว้าง โอบอ้อมอารี เห็นใจและเข้าถึงสภาพจิตใจผู้อื่น ปรารถนา จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

4.4 ทักษะการรักษาสัมพันธภาพ

คาร์คัฟฟ์ และ เบเรซัน (Carkhuff; & Berenson. 1976: 8) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ดังนี้

1. การเปิดเผยความรู้สึก เต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ซึ่งกันและกันอย่างเปิดเผย เพื่อความเข้าใจอันดีและก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่มั่นคง
2. ความรู้สึกร่วม หมายถึง สามารถมีความเข้าใจบุคคลอื่น รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของบุคคลอื่น
3. เคารพและยอมรับในบุคคลอื่น หมายถึงยอมรับบุคคลอื่นโดยไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด ไม่ประเมิณบุคคลอื่น เคารพและรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น
4. การยอมรับโดยไม่ต้องเห็นด้วย หมายถึง เป็นผู้ฟังที่ดีพยายามทำความเข้าใจ โดยไม่ประเมิณบุคคลอื่น แต่ให้ความสนใจในบุคคลอื่น

สุรพล พยอมแย้ม (2548: 49 -51) ได้เสนอข้อปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาสัมพันธภาพ ไว้ ดังนี้

1. แสดงความสดชื่นแจ่มใส การมีหน้าตาแจ่มใสและรอยยิ้ม เป็นการสื่อถึงความพึงพอใจและจะเป็นการให้คุณค่ามากแต่ไม่เปลืองต้นทุนเท่าใดนัก
2. แสดงความสนใจอย่างพองาม ทุกคนต้องการจะเป็นที่สนใจของคนอื่น การให้ความสนใจเรื่องราวของคนอื่นตามระดับความคุ้นเคยจะทำให้อีกฝ่ายเกิดความพอใจมากกว่าเฉยเมย
3. แสดงความตั้งใจรับฟัง ทุกคนล้วนต้องการผู้ฟังตนและจะรู้สึกดีหากมีผู้ตั้งใจฟัง การแสดงความสนใจกับการพูดของเขาและการแสดงการยอมรับตามสมควรจะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ให้ดียิ่งขึ้น
4. แสดงความเกรงใจตามสมควร เป็นสิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่ง แม้จะสนิทกันแค่ไหนก็ตามทุกคนล้วนมีความเป็นส่วนตัว ฉะนั้นการแสดงความเกรงใจจึงเป็นเสน่ห์ประการหนึ่งถ้าทำอย่างเหมาะสมจะสร้างความพอใจแก่อีกฝ่ายเป็นอย่างมาก
5. มองโลกในแง่ดี การเริ่มมองจากแง่ดีไว้ก่อนจิตใจจะเปิดกว้างในการเปิดรับข้อมูลต่างๆได้รอบด้านกว่าการเริ่มมองจากแง่ลบ
6. ควบคุมอารมณ์ได้ดี การควบคุมให้การแสดงออกเป็นไปอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการมีสัมพันธภาพต่อกัน
7. มีการปฏิเสธที่เหมาะสม การใช้เหตุผลที่ดีพร้อมกับการพูดและกิริยาที่จริงใจ อัน

แสดงถึงความจำเป็นที่ต้องปฏิเสธ จะช่วยลดความไม่พอใจหรือผิดหวังของอีกฝ่ายได้มาก ซึ่งจะยังคงทำให้ความสัมพันธ์สานต่อไปได้ดีกว่าปฏิเสธโดยมาสนใจความรู้สึกของอีกฝ่าย

8. จดจำข้อมูลเกี่ยวกับคู่สัมพันธภาพให้มากโดยเฉพาะข้อมูลด้านบวกจะทำให้คู่สัมพันธภาพรู้สึกภูมิใจ ยิ่งถ้าเป็นข้อมูลที่คาดไม่ถึงและนำออกไปใช้ได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ จะทำให้เกิดความประทับใจและเสริมสร้างสัมพันธภาพให้มีความแน่นแฟ้นมากขึ้น

นอกจากนี้ จอห์นสัน (Johnson. 1986: 7-9) ได้เสนอแนะวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ดังนี้ คือ

1. การรู้จักและไว้วางใจกัน ซึ่งจะเกิดได้จาก การเปิดเผยตนเอง ได้แก่ การเปิดเผยว่ารู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่ได้กระทำไป การตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ รู้เข้าใจ และยอมรับในความรู้สึก ความคิด ความสามารถ และการกระทำของตนเอง การยอมรับตนเอง ได้แก่ พอใจและยอมรับลักษณะต่าง ๆ ของตนเอง ได้แก่ พอใจและยอมรับลักษณะต่าง ๆ ของตนเอง ได้แก่ พอใจและยอมรับลักษณะต่าง ๆ ของตนเอง

2. การสื่อสารกันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ได้แก่ บอกความคิดความรู้สึกของเราให้ผู้อื่นทราบ

3. การยอมรับและสนับสนุนกัน ได้แก่ ช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นมีปัญหาหรือประสบภาวะวิกฤติ

4. การรู้จักแก้ปัญหาและขจัดความขัดแย้งจะช่วยให้บุคคลมีความใกล้ชิด และสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น

จากการศึกษาที่กล่าวไว้ข้างต้นสรุปได้ว่า ทักษะการรักษาสัมพันธภาพ หมายถึงความสามารถในการรักษาความผูกพันระหว่างบุคคลต่อบุคคล หรือบุคคลต่อกลุ่ม ให้มีความรู้สึกที่ดีและแสดงออกต่อกันในทางที่ดีเป็นความเข้าใจซึ่งกันและกันทั้งทางตรงและทางอ้อม

จากการศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับทักษะการดูแล สรุปได้ว่า ทักษะการดูแล หมายถึงการแสดงออกถึงการรับรู้ความต้องการ ปัญหา ความคิดความรู้สึกของบุคคลและตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นด้วยการแสดงออกทางการพูดและกิริยาที่ทำให้รู้สึกมีความสุข อบอุ่นและสบายใจ ประารถนาจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนเพื่อการรักษาความผูกพันระหว่างบุคคลไว้

5. การให้(giving)

การให้เป็นทักษะพื้นฐานที่บุคคลสามารถปฏิบัติได้เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมและในการดำเนินชีวิต โดยการให้ไม่ได้เป็นเพียงแค่การให้กับบุคคลที่ตนเองรู้จักหรือคุ้นเคย หรือให้สิ่งของ

เท่านั้น แต่บุคคลยังสามารถให้ปฏิบัติตนเองให้ถูกต้องตามกฎหมายหรือศีลธรรมกับสังคม ประเทศชาติได้ โดยทักษะการให้มีประเด็นที่เกี่ยวข้องดังนี้

5.1 ทักษะการเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือการกุศล

เอลลิส และ นอยส์ (ศุภรัตน์ รัตนมุขย์. 2553: 1; อ้างอิงจาก Susan J.Ellis; & Katerines H.Noyes) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับอาสาสมัครว่า “เป็นการเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำ” และเป็นความรับผิดชอบต่อสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงินทอง และการกระทำนี้ไม่ใช่ภาระงานที่ต้องทำตามหน้าที่ ซึ่งจากความหมายนี้จะเห็นถึงองค์ประกอบที่สำคัญของคำว่า “อาสาสมัคร” อยู่ 4 ประการด้วยกันคือ

1. เลือก (Choose) อันเป็นการเน้นที่เจตจำนงที่อิสระที่จะกระทำหรือไม่กระทำในสิ่งใด ๆ
2. ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) หมายถึงการกระทำที่มุ่งมั่นเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นได้ทั้ง บุคคล กลุ่มคน หรือสังคมส่วนรวม
3. โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงินทอง (Without Monetary Profit) หมายถึงไม่ได้หวังผลรายได้ทางเศรษฐกิจ แต่อาจรับเป็นรางวัลหรือค่าใช้จ่ายทดแทนที่ตนเองได้ใช้จ่ายไป แต่อย่างไรก็ตามก็ไม่อาจเทียบได้กับค่าของสิ่งที่ได้กระทำลงไป
4. ไม่ใช่ภาระงานที่ต้องทำตามหน้าที่ (Beyond Basic Obligations) หมายถึงสิ่งที่ทำนั้นอยู่นอกเหนือความจำเป็น หรือสิ่งที่ถูกคาดหวังว่าจะต้องทำตามภาระหน้าที่ เช่น งานตามหน้าที่ประจำที่ได้รับค่าจ้าง การดูแลครอบครัวตนเอง ความรับผิดชอบต่อในฐานะพลเมือง (เช่น การไปลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง) ฯลฯ

ศุภรัตน์ รัตนมุขย์ (2553: 1) ได้แบ่งลักษณะงานอาสาสมัครออกได้เป็น 4 แบบด้วยกันคือ

1. การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หรือการพึ่งตนเอง (Mutual aid or self-help)
2. การช่วยเหลือบริการผู้อื่น (Philanthropy or service to others)
3. การมีส่วนร่วม (Participation)
4. ผู้สนับสนุนหรือเรียกร้องความเป็นธรรมเพื่อสังคม (Advocacy or campaigning)

จากการศึกษาที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ทักษะการเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือการกุศล หมายถึงความสามารถในการเลือกปฏิบัติเพื่อการช่วยเหลือและบริการผู้อื่น ในสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงินและไม่เป็นงานที่ต้องทำตามหน้าที่

5.2 ทักษะความเป็นผู้นำ

คำว่า “ภาวะผู้นำ”(Leadership) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

กวี วงศ์พุ่ม (2542: 17) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ภาวะผู้นำ คือ การที่ผู้นำใช้อิทธิพลในความสัมพันธ์ซึ่งมีอยู่ต่อผู้ใต้บังคับบัญชาในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อปฏิบัติการและอำนาจการ โดยใช้กระบวนการติดต่อซึ่งกันและกันเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย

ทองใบ สุตขารี (2543: 4) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ภาวะผู้นำ หมายถึงกระบวนการที่บุคคลใช้อำนาจหรืออิทธิพลต่อผู้อื่น เพื่อให้บุคคลหรือกลุ่มยอมปฏิบัติตามความต้องการตนเอง ทั้งนี้ เพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

องค์ประกอบหลักของการเป็นผู้นำ มี 4 ประการ ดังนี้ ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2542: 25-36)

1. ความสามารถในการใช้อำนาจให้เกิดประสิทธิผลและเป็นที่ยอมรับ
2. ความสามารถในการใช้แรงจูงใจบุคคลในทุกระดับและในทุกสถานการณ์ เป็นความสามารถในการเข้าใจบุคคล สามารถใช้ทฤษฎีการจูงใจชนิดของอิทธิพลการจูงใจ ลักษณะของระบบการจูงใจ สามารถประยุกต์ใช้ความรู้บุคคลและสถานการณ์ผู้บริหารจะต้องเข้าใจทฤษฎีการจูงใจ และเข้าใจส่วนประกอบในการจูงใจและสามารถประยุกต์ใช้ได้

3. ความสามารถในการชักนำ ความสามารถที่จะให้ผู้ตามใช้ความสามารถในการทำงานของกลุ่มในขณะที่การใช้ผู้จูงใจจะเป็นจุดกลางของผู้บังคับบัญชา และต้องการอาจจะมีคุณภาพ

สต็อกดิลล์ (Stogdill, 1974: 62-63) สรุปว่า องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับการเป็นผู้นำ แยกออกเป็น 5 ประเภท คือ

1. ความสามารถ มีความรวมถึงสติปัญญา ความกระตือรือร้น ความสามารถในการพูด ความคิดริเริ่ม การตัดสินใจ
2. ความสำเร็จ ได้แก่ ทางการศึกษา ความรู้และการกีฬา
3. ความรับผิดชอบ ได้แก่ การเป็นที่พึ่งของคนอื่น ความเพียรพยายาม ความเชื่อมั่นในตนเอง ความปรารถนาที่จะทำดีที่สุด
4. สถานะ รวมถึงสถานะทางสังคมและการเป็นที่นิยมของคนอื่น
5. สถานการณ์ ได้แก่ ทักษะความต้องการและความสนใจของผู้ตาม จุดประสงค์ ที่ต้องการจะบรรลุถึง

จากการศึกษาข้างต้นสรุปได้ว่า ทักษะการเป็นผู้นำหมายถึง ความสามารถในการวางแผน การจัดองค์กร สามารถสื่อสาร แก้ปัญหา รับผิดชอบและจูงใจให้ผู้อื่นให้ปฏิบัติงานตามเป้าหมายที่กำหนดไว้และได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมปฏิบัติงาน

5.3 ทักษะด้านหน้าที่พลเมือง

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของความเป็นพลเมือง

ประเด็นที่เป็นหัวใจของการศึกษาเพื่อความเป็นพลเมืองดีคือ คำถามเกี่ยวกับลักษณะที่จำเป็นของบุคคลที่จะเป็นพลเมืองสำหรับสังคมในอนาคต ว่าเขาเหล่านั้นควรมีความรู้ มีค่านิยมและพฤติกรรมอย่างไร

ศักดิ์ชัย นิรัฐทวี (2548: 95-96) ได้ให้ข้อสรุปคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของความเป็นพลเมืองของเยาวชนไทยควรมี 3 มิติคือ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านความคิดความเชื่อและด้านการปฏิบัติตน

ด้านความรู้ความเข้าใจได้แก่

1. มีความรู้ความเข้าใจหลักและระเบียบการปกครองประเทศในระดับประเทศและระดับท้องถิ่น
2. มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสิทธิ หน้าที่ของตนเองและผู้อื่น
3. มีความรู้ความเข้าใจในความเกี่ยวโยงกันของสถานภาพของผู้คนกลุ่มต่างในสังคมเชิงซ้อน
4. มีความรู้ความเข้าใจการเมืองการปกครองในมิติสัมพันธ์ระหว่างรัฐกับประชาชนและการเมืองภาคประชาชน เข้าใจเรื่องของสิทธิชุมชนทุนทางสังคมอันหลากหลาย
5. มีความรู้ความคิดเท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางสังคมทั้งในระดับประเทศและระดับโลก ที่อาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับประเทศไทย
6. มีความรู้ความสามารถในเทคโนโลยีสมัยใหม่ วิถีชีวิตอย่างใหม่ตามควรแก่วิชาชีพของตน

ด้านความคิดเห็น/เจตคติ

1. มีเจตคติที่ดีต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางการเมืองอันเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม
2. มีเจตคติที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทร
3. เป็นผู้มีความคิดเห็นต่อเหตุการณ์บ้านเมือง
5. เห็นคุณค่าของวัฒนธรรมไทย วิถีชีวิตและค่านิยมของไทย
6. เห็นคุณค่าและผลดีความเป็นชาติร่วมกับผู้อื่น
7. มีความคิดเห็นที่ทันสมัย

ด้านการปฏิบัติตน

1. ปฏิบัติตนให้ถูกต้องสอดคล้องกับกฎหมาย กฎศีลธรรมและกฎกติกาของชุมชน

ท้องถิ่น ประเทศชาติ

2. ปฏิบัติตนตามสิทธิ หน้าที่ของพลเมือง
3. ปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
4. มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นเรื่องของการจรรโลงความถูกต้อง ความเป็นระเบียบ

ความดีงามของสังคม

จากการศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่า ทักษะด้านหน้าที่พลเมือง หมายถึง การเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิ หน้าที่ของตนเองและของผู้อื่น มีความรู้ความคิดเท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางสังคมทั้งในระดับประเทศและระดับโลก ปฏิบัติตนให้ถูกต้องและสอดคล้องกับกฎหมาย กฎศีลธรรมและกฎกติกาของชุมชนท้องถิ่น และประเทศชาติ

5.4 ทักษะการรักษากลุ่ม

พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการรักษาหมู่ให้คงอยู่(Maintenance Oriented Behavior) ได้แก่ พฤติกรรมทั้งหลายที่สมาชิกกลุ่มทำไปเพื่อเป็นการทำให้กลุ่มอยู่ต่อไปอย่างเข้มแข็งและเหนียวแน่น เช่น ถ้าสมาชิกคนใดเกิดความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย สมาชิกคนอื่นอาจจะปลอบใจให้กำลังใจ สมาชิกกลุ่มอาจจะสร้างบรรยากาศที่ดีในกลุ่มโดยการยอมรับ ยกย่องกัน ถ้ามีการขัดแย้งเกิดขึ้นมาในหมู่สมาชิกก็อาจจะต้องมีสมาชิกอื่นมาเป็นคนประสานรอยร้าว เป็นต้น พฤติกรรมการรักษาหมู่เป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญพอสมควรในการที่จะทำให้กลุ่มมีชีวิตยืนยาว ถ้าหากสมาชิกไม่รับรู้หรือไม่ยอมรับความสำคัญของพฤติกรรมอย่างนี้ อาจจะทำให้กลุ่มสลายตัวได้

จากการศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับทักษะการให้สรุปได้ว่า ทักษะการให้ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดหาและสนับสนุนกิจกรรมต่างๆในสังคม ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายของตนโดยไม่เกิดกระทบต่อสังคมและปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามกฎหมาย กฎศีลธรรมและกฎกติกาของชุมชนท้องถิ่น และประเทศชาติ

6. การทำงาน(working)

ในการดำเนินชีวิตของบุคคลนอกจากการพยายามอยู่ร่วมในสังคมให้เกิดความสุขแล้ว การปฏิบัติงานตามความสามารถและศักยภาพของตนเอง ยังเป็นส่วนช่วยให้บุคคลรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเองและมีความพยายามที่จะดำเนินชีวิตในด้านอื่นให้ประสบความสำเร็จ โดยทักษะการทำงานมีประเด็นที่เกี่ยวข้องดังนี้ คือ

6.1 ทักษะด้านความสามารถทางการทำงาน

แบลเลย์ (Bailey. 2002: online) ความสามารถทางการทำงานซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบดังนี้

1. การแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น
2. การปฏิบัติตามคำแนะนำ
3. ร่วมเป็นสมาชิกของทีม
4. รับผิดชอบต่องานที่ตนเองทำ
5. เก็บข้อมูลได้ถูกต้องและมีประโยชน์
6. สามารถปฏิบัติงานได้

โพรเลน (Floren. 1997: Online) ได้กล่าวถึงทักษะทางการตลาดดังนี้

1. ทักษะการสื่อสาร ประกอบด้วย
 - 1.1 การสื่อสารพูดและการเขียนที่ดีและทักษะระหว่างบุคคล
 - 1.2 ความสามารถในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพผ่านการเขียน วาจา การทำ
 - 1.3 ทักษะการแก้ปัญหาความขัดแย้งและทักษะการสื่อสารที่ดี
 - 1.4 มีทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพด้านการพูดและการเขียนรวมถึงทักษะการ

กรรพิก

นำเสนอข้อมูล

- 1.5 ความเชี่ยวชาญในการใช้งานด้านเทคโนโลยี
- 1.6 ทักษะการนำเสนอโดยใช้เทคโนโลยี
2. ทักษะทางสังคมมีความยืดหยุ่นเปิดกว้าง ประกอบด้วย
 - 2.1 ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 - 2.2 ความสามารถในการทำงานได้ดีด้วยและกระตุ้นให้เพื่อนร่วมงานในความ

รับผิดชอบแตกต่างกันในองค์กร

- 2.3 ความสามารถในการรักษาความสัมพันธ์ภาพในการทำงาน
- 2.4 ทักษะระหว่างบุคคลที่ดี
- 2.5 มนุษย์สัมพันธ์ดีและทักษะในการสื่อสารและความสามารถในการโต้ตอบกับ

บุคคลอื่น

- 2.6 ความสามารถในการทำงานเป็นทีมตามงานที่ได้รับมอบหมาย
- 2.7 มีความยืดหยุ่น

3. ทักษะการคิด คือ ความสามารถในการวิเคราะห์แก้ปัญหาและค้นพบทางเลือกในสถานการณ์ต่างๆ

4. มีพลังอุทิศตนเพื่อการทำงาน
5. องค์การบริหารประสิทธิภาพ โดยผู้สมัครจะต้องเป็น ประกอบด้วย
 - 5.1 มีระบบการจัดการที่ดี
 - 5.2 มีทักษะการจัดการในระดับองค์กร
 - 5.3 สนใจเกี่ยวกับภาพรวมเช่นเดียวกับรายละเอียดปลีกย่อย
 - 5.4 ความสามารถในการติดตามผล
 - 5.5 สามารถจัดลำดับความสำคัญของภาระงานและตรวจสอบการทำงาน
 - 5.6 มีทักษะในการจัดการและการกำกับดูแลโครงการและสำนักงาน
 - 5.7 มีประสบการณ์ในการวางแผนโครงการและการบริหารงาน
6. การพัฒนาตนเองและทักษะการเรียนรู้ (นวัตกรรม; ความคิดสร้างสรรค์การเป็นผู้นำ การและต่อเนื่องการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาบุคลากร) ประกอบด้วย
 - 6.1 แสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ในการสร้างและใช้โปรแกรมใหม่
 - 6.2 ความเป็นผู้นำ
 - 6.3 ความเข้าใจในกระบวนการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง
 - 6.4 ความสามารถและแรงจูงใจในการพัฒนาความรู้และทักษะในแง่ของการขยาย

ความรับผิดชอบงาน

จากการศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่า ทักษะด้านความสามารถทางการทำงาน หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย สามารถใช้งานด้านเทคโนโลยีและการสื่อสาร ได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิเคราะห์และแก้ปัญหาความขัดแย้งได้ พัฒนาความสามารถและความรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง

6.2 ทักษะการทำงานเป็นทีม

ความหมายของการทำงานเป็นทีม

มัลลิกา ต้นสอน (2544: 123) กล่าวว่าไว้ว่า กลุ่ม เกิดขึ้นจากบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปเข้ามา รวมตัว มีความสัมพันธ์ ความผูกพันและปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เพื่อทำงานให้เป็นไปตามเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ร่วมกัน (Common goals) เราจะเห็นว่าความผูกพันปฏิสัมพันธ์และเป้าหมายร่วมกัน จะเป็นปัจจัยสำคัญที่แยกกลุ่มออกจากการรวมกันของบุคคลปกติ กลุ่มจะเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นและสำคัญต่อการดำเนินงานและความสำเร็จขององค์กร โดยเฉพาะในปัจจุบันที่การสร้าง และการจัดการกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพเป็นสิ่งที่ผู้บริหารต้องทำด้วยความรู้และความเข้าใจ โดยผู้บริหารหรือผู้นำต้องสามารถสร้างและชักนำกลุ่มบุคคลที่มีพื้นฐานแตกต่างกันให้ทำงานร่วมกันให้

สอดคล้องกับทิศทางขององค์กร เพื่อสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและรวมพลัง (Synergy) ที่จะทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

ทิสนา แคมมณี (2545: 132) กล่าวว่าไว้ว่าหลักการทำงานเป็นทีมประกอบด้วย

1. มีเป้าหมายร่วมกัน กล่าวคือ บุคคลที่มาทำงานร่วมกันนั้น จะต้องมีความวัตถุประสงค์ในการมาร่วมกลุ่มกัน คือจะต้องมีการรับรู้และเข้าใจเป้าหมายร่วมกันว่า จะทำอะไรให้เป็นผลสำเร็จ
2. การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน กล่าวคือ บุคคลที่มาทำงานร่วมกันนั้น จะต้องมีความบทบาทหน้าที่ในการดำเนินงานของกลุ่มในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง
3. การติดต่อสื่อสารในกลุ่ม กล่าวคือ บุคคลที่มาทำงานร่วมกันนั้น จะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์ สื่อความหมาย เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจตรงกัน สามารถทำงานร่วมกันไปได้
4. การร่วมมือประสานงานกันในกลุ่ม กล่าวคือ บุคคลที่มาทำงานร่วมกันนั้น จะต้องมีการประสานงานกัน เพื่อให้งานของกลุ่มดำเนินไปสู่ความสำเร็จ
5. การมีผลประโยชน์ร่วมกัน กล่าวคือ บุคคลที่มาทำงานร่วมกันนั้น ได้รับการจัดสรรผลประโยชน์ตอบแทน จากผลที่เกิดจากการทำงานร่วมกัน
6. การตัดสินใจร่วมกัน กล่าวคือ บุคคลที่มาทำงานร่วมกันนั้น ต้องมีโอกาสร่วมกันในการตัดสินใจในงานที่ทำในระดับใดระดับหนึ่ง

จากการศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่า ทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม หมายถึง ความสามารถในการร่วมมือและประสานงานในกลุ่มเพื่อการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายที่มีการกำหนดผลประโยชน์ไว้ร่วมกัน

6.3 ทักษะการสร้างแรงจูงใจในตนเอง

แรงจูงใจ หมายถึง พลังที่กระตุ้นให้ทำพฤติกรรมไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ หรืออาจกล่าวได้ว่าแรงจูงใจประกอบด้วยพลังและทิศทาง เช่น เราต้องการได้เกรด เอ จากการสอบ เราจึงพยายามมุ่งมั่นในการศึกษาหาความรู้อย่างกระตือรือร้น จนสอบได้เกรด เอ ในที่สุด แรงจูงใจอาจแยกเป็น 2 ประเภท คือแรงจูงใจที่เกิดจากภายใน เรียกว่าแรงจูงใจภายใน เป็นแรงผลักดันให้เราทำพฤติกรรม เช่นแรงจูงใจที่เกิดจากความอยากรู้อยากเห็น แรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการความสำเร็จ (แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์) เป็นต้น อีกประเภทหนึ่งคือแรงจูงใจที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น แรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการเงินแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการได้รับรางวัล เป็นต้น

แรงจูงใจอาจเกิดขึ้นโดยได้รับการเสริมแรง เช่นเด็กทำการบ้านส่งครูแล้วครูชมเชย เด็กจะมีแรงจูงใจในการทำการบ้านในคราวต่อไป หรืออาจเกิดจากบุคคลต้องการสนองความต้องการที่จำเป็นและความต้องการที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพที่ตนมีอยู่โดยมิได้หวังสิ่งอื่นตอบแทน

แทน เช่น ต้องการที่จะค้นหาความรู้เกี่ยวกับจักรวาล จึงพยายามทุ่มเททุกอย่างเพื่อศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับจักรวาลให้ได้มากที่สุด โดยไม่หวังสิ่งอื่นใดตอบแทน หรืออาจเกิดจากความคิดหรือความเชื่อ ความคาดหวัง คุณค่า ฯลฯ เช่น หากเราเชื่อว่าเรามีความสามารถและเราเคยประสบความสำเร็จ เราย่อมมีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จให้ได้ หรืออาจเกิดจากความคาดหวังของเราว่าเราสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้สำเร็จ เช่น เราเชื่อว่าเรามีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์สูงสามารถเรียนวิศวกรรมศาสตร์ได้จะทำให้เราเกิดแรงจูงใจอย่างสูงในการเรียนเป็นต้น แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง บุคคลที่มีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ สูงจะมีความสนใจ เอาใจใส่ กระตือรือร้น ขยันขันแข็ง มานะพยายาม ฯลฯ จึงสามารถทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ เราจึงควรสร้างแรงจูงใจในการทำพฤติกรรมต่าง ๆ ตลอดเวลา โดยกำหนดจุดมุ่งหมายของชีวิตไว้เป็นระยะ (สอดคล้องกับความสามารถที่แท้จริง) จะทำให้เกิดความมานะพยายามมุ่งมั่นเพื่อให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายได้

จากการศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่า ทักษะการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง หมายถึงความสามารถในการกระตุ้นตนเองให้ทำพฤติกรรมที่ทำให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนเองต้องการตามศักยภาพที่ตนมีอยู่

จากการศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับทักษะการทำงานสรุปได้ว่า ทักษะการทำงาน หมายถึงความสามารถในการกระตุ้นและพัฒนาความสามารถและความรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้รวมทั้งสามารถร่วมมือประสานงานกับบุคคลอื่นเพื่อดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายที่มีการกำหนดผลประโยชน์ไว้ร่วมกัน

7. ความเป็นอยู่

การพัฒนาตนเองให้มีลักษณะที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดจากการปฏิบัติตนของบุคคลในด้านต่าง ๆ ซึ่งทักษะชีวิตด้านความเป็นอยู่มีประเด็นที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

7.1 ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง

มีนักวิชาการกล่าวถึงความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1967: 4 – 5) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น คือการประเมินตนเองของแต่ละบุคคล และเป็นการแสดงการยึดมั่นตามขนบธรรมเนียมด้วยการตัดสินใจของตนเอง อย่างนับถือตนเองแสดงให้เห็นถึงทรศนะในการยอมรับ (approval) หรือการไม่ยอมรับ (disapproval) รวมทั้งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อของแต่ละบุคคลว่า ตนมีความสามารถ มีความสำคัญ มีความสำเร็จ และมีคุณค่า การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงการตัดสินใจของ บุคคลต่อคุณค่าของตนเอง พร้อมทั้งแสดงถึงเจตคติที่บุคคลนั้นยึดถืออยู่ด้วย

จารุวดี บุญยารมย์ (2541: 10) ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงว่าเป็นบุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีความมุ่งมั่นพยายามในการทำงานจนประสบความสำเร็จ มีความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นในด้านดี ไม่เหยียบย่ำความรู้สึกของผู้อื่นให้ตกต่ำลง มีบุคลิกลักษณะดี มีสุขภาพจิตที่ดี มีความต้องการในการพึ่งตนเอง ต้องการแสดงความสามารถของตนเอง ไม่คิดจะลอกเลียนแบบหรือทำตามคนอื่น ๆ มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น ไม่กลัวการสร้างสิ่งใหม่ ๆ หรือสิ่งที่ต่างไปจากเดิมมักเป็นผู้นำในการอภิปรายและแสดงความคิดเห็นที่มีความเป็นตัวของตัวเองไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มักจะเป็นผู้ที่เริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก่อน มีความยืดหยุ่น มีความวิตกกังวลน้อย

จากการศึกษาข้างต้นสรุปได้ว่า ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการการประเมินตนเองของแต่ละบุคคลต่อความสามารถ ความสำเร็จ ความล้มเหลว และการยอมรับจากบุคคลต่างๆในสังคม

7.2 การรับผิดชอบในตนเอง

จากการศึกษามีนักวิจัยหลายท่านได้ให้ความหมายของความรับผิดชอบต่อตนเองไว้ดังนี้ มรรุส ยอดแสง (2542: 6) ได้ให้ความหมายของความรับผิดชอบต่อตนเองว่า หมายถึง การรู้จักหน้าที่ของตนเอง และปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสมกับบทบาทที่ตนเองพึงกระทำ

ถวิล จันท์สว่าง (2545: 13) กล่าวว่า บุคคลที่มีความรับผิดชอบมีลักษณะความมีวินัยในตนเอง มีความอดทน อดกลั้น ขยันหมั่นเพียร มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความละเอียดรอบคอบ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

นพดล ภาชนะวิเชียร (2540: 70 - 71) กล่าวถึง ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อ ประกอบด้วยพฤติกรรมหลัก 5 ประการ คือ

1. ตระหนักถึงความสำคัญของหน้าที่ที่ประกอบด้วยการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ คือ
 - 1.1 รับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำ
 - 1.2 ยอมรับว่าหน้าที่ที่ตนปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง
 - 1.3 รู้สึกชอบต่อการกระทำหน้าที่
 - 1.4 รู้สึกว่าหน้าที่ของตนเป็นสิ่งที่สำคัญ
2. ทำหน้าที่ด้วยความเต็มใจ โดยไม่มีการบังคับ มีพฤติกรรมดังนี้
 - 2.1 สม่ครใจทำหน้าที่
 - 2.2 ควบคุมตนเองได้

3. ทำหน้ที่ ด้วความตั้งใจเอาใจใส่ พฤติกรรมส่วนี้ม่มีพฤติกรรมเสริม คือ
 - 3.1 วางแผนในการทำหน้ที่ของตัวเอง
 - 3.2 มีระเบียบวินัย
 - 3.3 มีความซื่อสัตย์
 - 3.4 มีความละเอียดรอบคอบ
 - 3.5 มีสติ
4. ทำหน้ที่อย่ง างต้เองเนื่องจนงานเสร็จ พฤติกรรมส่วนี้ม่มีพฤติกรรมเสริม คือ
 - 4.1 มีความอดทน
 - 4.2 มีความเพียร
 - 4.3 มีการเตรียมการและแกไขปญหาที่เกิดขึ้น
 - 4.4 มีมนุษยสัมพันธ์
 - 4.5 รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
5. ยอมรับผลการกระทำของตัวเอง ประกอบด้วพฤติกรรมดังนี้
 - 5.1 ติดตามการทำงานของตัวเอง
 - 5.2 มีเหตุผล
 - 5.3 ปรับปรุงการกระทำของตัวเอง

จากความหมายของความรับผิดชอบต่ตนเอง ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความรับผิดชอบต่ตนเองหมายถึงความสามารถในการรู้จักหน้าที่ของตัวเอง และปฏิบัติหน้าที่ของตัวเองอย่างเหมาะสมกับบทบาทที่ตนเองพึงกระทำ ทั้งด้านการเรียน การทำงานและการรับผิดชอบต่สังคม

7.3 ทักษะการสร้างลักษณะเฉพาะของตัวเอง

มีนักวิชาการหลายท่านกล่าวถึงการพัฒนาตนเองในด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็น กุญชรี้ คำชาย และคณะ (2540: 52-53) ได้กล่าวถึงการพัฒนาตนเองในด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็น 5 ประการ เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ของบุคคล คือ

1. ความรู้สึกว่ตนเองมีเป้าหมายในชีวิต บุคคลจะต้องพัฒนาตนเองให้มีเป้าหมายในชีวิต มีอนาคต มีความมุ่งหวัง โดยเชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาได้ จึงมีความต้องการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตให้ดีขึ้น ชีวิตจะได้สดใส ไม่เฉื่อยชา

2. ความรู้สึกกล้าที่จะปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น บุคคลจะต้องพัฒนาตนเองให้มีความรู้สึกกล้า และ ทัศนคติอันแน่วแน่ที่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เพื่อช่วยในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อไป

3. ความรู้สึกเปิดเผยและถ่อมตน บุคคลจะต้องพัฒนาตนเองให้มีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็น ให้มีความรู้สึกจริงใจ เปิดเผยและรู้จักถ่อมตัวเพื่อช่วยในการสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

4. ความรู้สึกศรัทธาและมั่นคง บุคคลจะต้องพัฒนาตนเองให้มีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็น คือ ให้มีความเชื่อ ความศรัทธาในตนเองอย่างมั่นคง ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองว่าเราก็คงหนึ่งเหมือนกัน ถ้าเราตั้งใจทำกรรมดี ชยันหมั่นเพียรและอดทน ชีวิตนี้จะต้องดีขึ้นเสมอจะมีคนรัก ชอบ และเข้าใจเรา พร้อมทั้งจะสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นต่อไป

5. ความมีเสน่ห์ในตนเอง บุคคลจะต้องพัฒนาตนเองให้มีเสน่ห์ตามวิธีการของ เดล คาร์เนกี(Dale Carnegie,1937) คือ

1. แสดงตนให้เป็นบุคคลที่ร่าเริงแจ่มใส
 2. แสดงตนให้ชอบบุคคลที่เราติดต่อกับ
 3. แสดงความสนใจร่วมในสิ่งที่เขาสนใจ
 4. แสดงความชื่นชมและยกย่องเขาตามโอกาสอันควร
 5. แสดงความรู้สึกถ้อยตามเขาตามความเหมาะสม
- ความหมายของเอกลักษณ์แห่งตน

วอเตอร์แมน (อุษา ศรีจินดารัตน์ 2533: 15 ; อ้างอิงจาก Waterman 1988) เอกลักษณ์แห่งตนในความหมายของอีริคสัน หมายถึง ความเชื่อ ค่านิยม จุดมุ่งหมาย และการแสดงตนในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ยอมรับว่าตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่นในบางเรื่อง ส่วนคองเกอร์ (Conger: 1973) เห็นว่าเอกลักษณ์แห่งตนเป็นสภาวะที่บุคคลยอมรับว่าตนเองต่างจากบุคคลอื่น ความแตกต่างกันนี้ทำให้เกิดบุรณาการให้คงที่อยู่อย่างสืบเนื่องกันระหว่างปัจจุบันกับในอดีต ซึ่งเป็นอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ มาร์เซีย (Marcia. 1975: 135) กล่าวถึง ความหมายของเอกลักษณ์แห่งตนด้านโครงสร้างแห่งตนที่อยู่ภายในตัวบุคคล ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามแรงขับ ความสามารถ ความเชื่อ และประวัติความเป็นมาในการปรับตัวของแต่ละบุคคล โครงสร้างของพัฒนาการที่ดีทำให้เกิดความเป็นตัวของตัวเอง ความเหมือนและความแตกต่างจากบุคคลอื่น และทำให้เกิดจุดเด่นและจุดด้อยในแนวทางของตนเอง ส่วนโครงสร้างของพัฒนาการที่ไม่ดีนั้น ทำให้บุคคลมีความสับสนเกี่ยวกับตนเอง ส่วนความหมายของเอกลักษณ์แห่งตนด้านเนื้อหาอันประกอบด้วยจุดมุ่งหมาย ค่านิยมและความเชื่อที่บุคคลได้ตกลงใจอย่างไม่มีข้อสงสัยการตกลงใจนี้ต้องมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องเป็น

เวลานานแล้ว จึงจะทำการเลือกจุดมุ่งหมาย และความเชื่อที่นอ้่างเหมาะสมกับแนวทาง วัตถุประสงค์และวิถีชีวิตของเขา

จากการศึกษาข้างต้น จึงสรุปได้ว่า ทักษะการสร้างลักษณะเฉพาะตัวหมายถึง ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองว่าตนเองเป็นใคร มีร่างกาย นิสัย อารมณ์ ค่านิยม ความเชื่อ มีแสดงออกของตนแตกต่างหรือเหมือนกับบุคคลอื่นในเรื่องใดและพัฒนาตนตามการรับรู้ที่ดีเกี่ยวกับ ตนเอง ให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

7.4 การจัดการอารมณ์ความรู้สึก

พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก และความ เชื่อ ออกมาอย่างตรง ๆ ตามที่เป็นจริงได้อย่างเหมาะสม โดยไม่รุกรานสิทธิของผู้อื่น การพูดโดย ปราศจากการควบคุมผู้อื่นไม่ทำให้ผู้อื่นขายหน้าหรือด้อยค่าพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมนี้ เป็นการยอมรับผู้อื่น แต่ไม่คล้อยตามหรือยอมอยู่ภายใต้อำนาจของผู้อื่นหรือบุคคลที่มีสิทธิพิเศษ เหนือกว่าผู้อื่นซึ่งอาจเป็นด้วยวัย ความมีอำนาจ ประสบการณ์ ความรู้ที่เหนือกว่า หรือมีความ ต่างต่างทางเพศ เชื้อชาติ การแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นการแสดงการยอมรับถึงความต้องการและ การปกป้องสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมแบบนี้ จะกล้าขอร้องและปฏิเสธคำขอร้องของ ผู้อื่นด้วยความเชื่อมั่น แต่อยู่ในวิถีของการยอมรับในสิทธิของผู้อื่น ซึ่งเป้าหมายก็คือ การสื่อสารด้วย การมีความสัมพันธ์ร่วมกัน มีการให้และการยอมรับในการปฏิบัติต่อกันอย่างยุติธรรม ตรงไปตรงมา ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม ดังนั้นการได้มาในสิ่งที่ต้องการจึงเป็นไปด้วยเหตุผล 3 ประการ คือ

1. การเน้นความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้
2. การคำนึงถึงสิทธิในการอยู่ร่วมกัน
3. การรับผิดชอบต่อผลของพฤติกรรมที่แสดงออกมา

จากคำกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ทักษะการจัดการความรู้สึก หมายถึง ความสามารถในการ แสดงออกถึงความคิด ความรู้สึกความเชื่อของตนเองตามความเป็นจริงในสถานการณ์ได้อย่าง เหมาะสม โดยคำนึงถึงผลการแสดงพฤติกรรมและการรับผิดชอบต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา

7.5 ทักษะด้านวินัยของตนเอง

ความหมายของวินัยในตนเอง

ความมีวินัยในตนเองมีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

กุลชา ศิริเฉลิมพงศ์ (2544: 16) กล่าวว่า ความมีวินัยในตนเอง คือความสามารถของ บุคคล ในการควบคุมอารมณ์ และบังคับพฤติกรรมของตนเอง ให้เชื่อฟังและประพฤติปฏิบัติตาม

กฎเกณฑ์ ระเบียบ แบบแผนอันต่างต่าง ๆ ที่สังคมยอมรับ โดยตนเองมีจิตสำนึกที่จะกระทำ เพื่อที่จะบังเกิดผลดีต่อตนเอง ส่วนรวมและสังคม

อำนาจ จันทรหมา (2542: 7) ให้ความหมายว่า วินัยในความหมายถึงการประพฤติปฏิบัติ ที่ถูกต้องตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ กติกา หรือข้อตกลงของสังคมโดยไม่ต้องให้คนอื่นบังคับหรือควบคุม

กูด (กรมวิชาการ. 2542: 26 อ้างอิงจาก Good 1973) ให้ความหมายของควมมีวินัยในตนเองว่า วินัยในตนเอง หมายถึง การบังคับควบคุมพฤติกรรมของบุคคล ไม่ใช่การบังคับจากภายนอก แต่เป็นการบังคับอันใดอันหนึ่ง ซึ่งทำให้บุคคลสามารถบังคับพฤติกรรมของตนเองได้

กล่าวสรุปได้ว่า ทักษะด้านวินัยในตนเองหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมตนเอง ทั้งในด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและความประพฤติที่แสดงออกมา เพื่อแก้ปัญหาของตนเองและสังคมให้เป็นประโยชน์ในการอยู่ร่วมกัน

จากการศึกษารายละเอียดที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า ด้านความเป็นอยู่หมายถึงความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้จักหน้าที่ของตนเอง และปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสมกับบทบาทที่ตนเองพึงกระทำและการแสดงออก ความรู้สึกความเชื่อของตนเองตามความเป็นจริงในสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงผลการแสดงพฤติกรรมและการรับผิดชอบต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา

8. การดำเนินชีวิต

พฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลเกี่ยวกับการดูแลตนเองในด้านสุขภาพ ด้านความปลอดภัย รวมถึงการจัดการกับภาวะความเครียด ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้บุคคลสามารถมีความสุขและดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น โดยการดำเนินชีวิตมีประเด็นที่เกี่ยวข้องดังนี้

8.1 ทักษะการดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกระบวนการที่เราสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ด้วยตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ผดุงรักษาสภาวะสุขภาพ การป้องกันโรค การบำบัดรักษาตนเอง รวมทั้งการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจภายหลังการเจ็บป่วย กระบวนการดูแลสุขภาพตนเองนี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราว จากความหมายของการดูแลสุขภาพด้วยตนเองดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการดูแลสุขภาพด้วยตนเองนั้น เป็นพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ซึ่งจำแนกออกได้เป็น 3 ลักษณะ คือ

1. พฤติกรรมอนามัย หรือพฤติกรรมสุขภาพในภาวะปกติ

2. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อรู้สึกว่ามีคามผิดปกติหรือเจ็บป่วย

3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย และได้รับการกำหนดว่าเป็นผู้ป่วย
พฤติกรรมแต่ละลักษณะมีรายละเอียด ดังนี้

1. พฤติกรรมอนามัย หรือพฤติกรรมสุขภาพในภาวะปกติ หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลกระทำในขณะที่รู้สึกว่าเป็นปกติ ไม่ได้มีความผิดปกติหรือเจ็บป่วย การกระทำในลักษณะดังกล่าวนี้ มีจุดมุ่งหมายหลัก 2 ประการ คือ

1.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ส่งเสริมให้ตนเองและสังคมมีสุขภาพดี เช่น การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ อย่างเหมาะสม การออกกำลังกาย การพักผ่อน รวมทั้งการทำงานอย่างเหมาะสมกับสภาพของตนเอง

1.2 เพื่อป้องกันการเกิดโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่กระทำเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย ความผิดปกติ รวมทั้งอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้น เช่น การไปตรวจร่างกายประจำปี การสวมหมวกกันน็อกในขณะที่ขับรถจักรยานยนต์ หรือการคาดเข็มขัดนิรภัยในขณะที่ขับรถหรือนั่งรถยนต์ เป็นต้น

จากผลการวิจัยพบว่า มีพฤติกรรม 7 อย่างที่เป็นพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ เพื่อให้มีสุขภาพดี คือ

1. การพักผ่อนโดยการนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมงติดต่อกัน
2. รับประทานอาหารเข้าทุกวัน โดยเป็นอาหารที่มีคุณค่า และมีปริมาณที่เหมาะสม
3. ไม่รับประทานอาหารจุกจิกระหว่างมื้ออาหาร
4. ควบคุมน้ำหนักตัวให้คงที่สม่ำเสมอ
5. ไม่สูบบุหรี่
6. ไม่ดื่มสุรา และเสพสารเสพติดทุกชนิด
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

2. พฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อรู้สึกว่ามีคามผิดปกติหรือเจ็บป่วย เป็นพฤติกรรมที่คนกระทำเมื่อรู้ว่ามีคามผิดปกติเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น รู้สึกปวดศีรษะบ่อย ๆ ทุกวัน ตนเองเริ่มรู้สึกว่า ผิดปกติจะอย่างไรดี อาจไปซื้อยามารับประทาน ไม่หาแพทย์เพื่อตรวจรักษา หรือแม้แต่ปรึกษากับเพื่อนหรือพ่อแม่ในเรื่องของความผิดปกติที่เกิดขึ้น ก็จัดเป็นพฤติกรรมการดูแลตนเอง ในลักษณะดังกล่าวนี้ พฤติกรรมการดูแลตนเองในภาวะที่ผิดปกติ จึงแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ การรับรู้ถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้น และการมีพฤติกรรมในการจัดการกับพฤติกรรมนั้นๆ

จากตัวอย่างที่กล่าวข้างต้นการรับรู้ก็คือ การรู้สึกถึงความผิดปกติเกิดขึ้น คือทำไมปวดศีรษะทั้งวัน และทุกวัน และเมื่อรับรู้แล้ว ก็จะต้องมีการกระทำบางอย่างเพื่อแก้ไขความผิดปกตินั้น เช่น การปรึกษาแพทย์ ปรึกษาพ่อแม่

3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วยและได้รับการกำหนดว่าเป็นผู้ป่วย จัดเป็นการดูแลตนเองเพื่อให้หายจากการเจ็บป่วย(Therapeutic self-care) หมายถึง พฤติกรรมการดูแลตนเองของบุคคลที่กระทำในขณะที่ตนเองเจ็บป่วย โดยได้รับรู้จากการตรวจของแพทย์แล้วเป็นพฤติกรรมที่ทำตามคำสั่งหรือคำแนะนำของผู้ให้การรักษา เช่น เมื่อไปพบแพทย์แล้วได้รับคำแนะนำว่าเป็นหวัดรุนแรง ต้องนอนพัก 3 วัน ต้องไม่ดื่มน้ำเย็น ควรดื่มน้ำอุ่นมากๆ รักษาร่างกายให้อบอุ่น พร้อมทั้งรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง ผู้ป่วยก็ปฏิบัติตามนั้น เป็นพฤติกรรมดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยที่กระทำเพื่อให้หายจากการเจ็บป่วย

จากการศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่า ทักษะการดูแลสุขภาพหมายถึง ความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคลเมื่ออยู่ในภาวะปกติ ระหว่างที่เจ็บป่วยและหลังจากหายจากการเจ็บป่วย

8.2 การจัดการด้านความเครียด

การจัดการกับความเครียด คือพฤติกรรมที่จัดกระทำเพื่อควบคุมความเครียดเป็นการเผชิญหรือการจัดการต่อความเครียด(Coping) ลาซารัส (Lazarus. 1976: 74) พฤติกรรมที่ใช้ในการจัดการกับความเครียดเป็นความพยายามที่เป็นทั้งการกระทำที่เห็นชัดเจนและการกระทำที่ซ่อนอยู่ภายในจิตใจ เพื่อที่จะจัดการกับความต้องการของสิ่งแวดล้อมกับความต้องการภายในตนและจัดการกับความขัดแย้งของสิ่งเหล่านั้น ซึ่งต้องใช้พลังและทรัพยากรมากมายหรือเป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจเมื่อถูกรบกวนเพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพแต่ละพฤติกรรมจะประกอบด้วยกลไกตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่ช่วยให้บุคคลควบคุมความเครียดได้รวมทั้งกระบวนการทางจิตที่เสริมสร้างความสำเร็จในการปรับตัวต่อภาวะเครียด

อารยา ด้านพานิช (2542: 12) กล่าวว่าจัดการกับความเครียด หมายถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจากการรับรู้สถานการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยผ่านกระบวนการทางความคิด บุคคลจะแสดงพฤติกรรมในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือหลายรูปแบบที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจและอารมณ์ในขณะนั้น ต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ตึงเครียดเพื่อจัดหรือบรรเทาเหตุการณ์ตึงเครียดนั้น

8.3 ทักษะการป้องกันโรค

การป้องกันโรค หมายถึง การกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการ

เจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้วและการป้องกันไม่ให้เกิดเป็นซ้ำในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วยเป็นโรคแล้ว
ระดับการป้องกันโรคและหลักการป้องกันโรค

จากความหมายของการป้องกันโรคดังกล่าวข้างต้นทำให้แบ่งระดับของการป้องกันโรค

ออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. การป้องกันก่อนการเกิดโรคหรือก่อนการเจ็บป่วย หมายถึง การกระทำหรืองดการกระทำใดๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเป็นโรคหรือเกิดการเจ็บป่วยขึ้น เช่น การดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยได้ง่าย เช่น การระวังไม่ให้ยุ่งลายกัด เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคไข้เลือดออก การฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด เป็นต้น

2. การป้องกันโรคในระยะที่เกิดโรคหรือเจ็บป่วยขึ้นแล้ว หมายถึง การกระทำหรือการงดกระทำใดๆ ที่จะทำให้อาการเจ็บป่วยจากโรคที่เป็นอยู่นั้นไม่รุนแรงมากขึ้น หรือหายป่วยจากโรคนั้นโดยเร็วที่สุด เช่น การกินยาและปฏิบัติตามที่แพทย์สั่งเมื่อป่วย เป็นต้น

3. การป้องกันโรคเมื่อหายจากการเจ็บป่วยด้วยโรคแล้ว หมายถึง การกระทำหรือการงดกระทำใดๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเป็นโรคนั้นซ้ำอีกภายหลัง

การป้องกันโรค มีหลักการที่สำคัญ 2 ประการ คือ

การป้องกันโรคด้วยตนเอง หมายถึง การกระทำหรือไม่กระทำบางสิ่งบางอย่างของตนเอง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดตนเองและคนอื่นๆ เกิดเจ็บป่วยหรือการเกิดโรคขึ้น รวมทั้งการป้องกันการระบาดของโรคที่อาจเกิดขึ้นในชุมชนด้วย สิ่งที่สำคัญที่สุดในประเด็นนี้คือ การเสริมสร้างสุขภาพเพื่อการป้องกันโรค

การป้องกันโรคระดับบุคคล มีวิธีการปฏิบัติดังนี้.

1. ดูแลรักษาสุขภาพให้สุขภาพแข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีคุณประโยชน์อย่างเพียงพอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และลดการสูบบุหรี่

2. ล้างมือด้วยสบู่และทำให้สะอาดอยู่เสมอ และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

3. หลีกเลี่ยงการเดินทางในประเทศ หรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคนั้น

4. ถ้าจำเป็นต้องเดินทางในประเทศหรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคนั้น เมื่อกลับมาจะต้องผ่านกระบวนการตรวจคัดกรอง

จากการศึกษาข้างต้น ทักษะการป้องกันโรค หมายถึง การกระทำหรืองดกิจกรรมบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้วและการป้องกันไม่ให้เกิดเป็นซ้ำในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วย

8.4 ทักษะการดูแลป้องกันตนเอง

เอมอซฆา วัฒนบุรานนท์ (2548: 4) ความปลอดภัย (Safety) หมายถึง การไม่มีอุบัติเหตุ และการดำรงชีวิตอยู่อย่างสุขกาย สุขใจ ไม่มีความมั่นใจในการประกอบกิจกรรมต่างๆ และมีการเตรียมป้องกันภัยไว้ล่วงหน้าอย่างถูกต้อง เหมาะสมและสม่ำเสมอ

กรมอนามัย. (2553: ออนไลน์) ความปลอดภัย (Safety) หมายถึง การปราศจากภัย ซึ่งในทางปฏิบัติเป็นไปได้ที่จะขจัดภัย หรืออันตรายทุกชนิดให้หมดไป โดยสิ้นเชิง ความปลอดภัยจึงให้รวมถึง การปราศจากอันตรายที่มีโอกาสจะเกิดขึ้นในทุกๆ ด้าน

ความปลอดภัยในชีวิต หมายถึง การปราศอันตราย การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ความสบายไม่เสี่ยงกับภัยนานาชนิดซึ่งนับวันจะมีมากขึ้น มีความมั่นใจในการประกอบกิจกรรมต่างๆ และมีการเตรียมป้องกันภัยไว้ล่วงหน้า อยู่ตลอดเวลาอย่างถูกต้องและเหมาะสม

หลักทั่วไปของความปลอดภัยมีหลายประการ ดังนี้

1. ควรเริ่มต้นที่ตนเองก่อน ตนเองต้องระลึกอยู่เสมอว่า อุบัติเหตุป้องกันได้ถ้าไม่ประมาท การกระทำที่ประมาทและเมื่อเกิดอุบัติเหตุแล้วจะมีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ได้
2. การป้องกันอุบัติเหตุเป็นหน้าที่ของทุกคน ต้องระลึกอยู่เสมอว่า เราต้องช่วยกันป้องกันอุบัติเหตุ อย่าเห็นแก่ตัว อย่าตัวว่าไม่ใช่เรื่องของตนเอง ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของตนเองและส่วนรวม
3. ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับอันตรายหรืออุบัติเหตุต่างๆ ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้
4. ควรศึกษาคำแนะนำ ข้อควรปฏิบัติหรือวิธีใช้เครื่องจักรกล จากผู้รู้หรือผู้จำหน่ายให้เข้าใจก่อนที่จะนำมาใช้และปฏิบัติตามคำแนะนำ ข้อควรปฏิบัติหรือวิธีใช้อย่างเคร่งครัด
5. ควรสนใจข่าวสารความเคลื่อนไหวต่างๆ ของโลก ควรติดตามข่าวสารทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ หรือสิ่งอื่นๆ ถึงความเคลื่อนไหวต่างๆ ของโลกในทุกด้าน โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับความปลอดภัย และควรสนใจประกาศของทางราชการที่เกี่ยวกับสภาพดินฟ้าอากาศ และข้อแนะนำอื่นๆ เพื่อเตรียมการป้องกันอุบัติเหตุไว้ล่วงหน้า
6. การปรับปรุงและแก้ไขสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมของที่อยู่อาศัยซึ่งอยู่ใกล้ตัว ให้ถูกสุขลักษณะและปลอดภัยอยู่เสมอ
7. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย เช่น ซ่อมไฟฟ้าโดยไม่ตัดกระแสไฟฟ้าก่อน ขับรถเร็วเกินความเร็วที่กำหนด เป็นต้น
8. มีระเบียบวินัยและความรับผิดชอบ ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด เช่น ข้ามถนนต้องใช้สะพานลอยหรือทางคนข้าม ซึ่งจะช่วยให้เราปลอดภัย เป็นต้น

9. รักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ต้องรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ดีอยู่เสมอ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมอยู่เสมอ มีสติดี ช่วยเฝ้าระวังการตัดสินใจเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงได้อย่างปลอดภัย

การสร้างความปลอดภัยในชีวิตด้วยตนเอง(กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. 2553: ออนไลน์)

1. เริ่มจากการดูแลตนเอง คนใกล้ชิด ในเรื่องใกล้ตัว เช่น สุขภาพอนามัย ความปลอดภัยในบ้าน ความปลอดภัยด้านการเดินทาง ควรใส่ใจและระมัดระวังอุบัติเหตุที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

2. การเฝ้าระวัง / ป้องกัน ภัยใกล้ตัวที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น การลักเล็กขโมยน้อยในบริเวณที่อยู่อาศัย โดยการสร้างเครือข่าย หรือความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนบ้านเพื่อช่วยกันสอดส่องดูแลและช่วยกันเฝ้า ระวังภัย อุบัติภัยที่อาจเกิดขึ้น เช่น ไฟฟ้าช็อต ไฟไหม้/อัคคีภัย

3. เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ทั้งข้อมูลที่เป็นคำแนะนำและหลักปฏิบัติทั่วไป ประกาศหรือคำเตือนต่างๆ เช่น การฟังข้อมูลด้านการพยากรณ์อากาศ การฟังข้อมูลเกี่ยวกับผู้บริโภค สายด่วน (hotline) ที่ให้บริการข่าวสารข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่างๆ

4. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การแต่งกาย/การใส่สิ่งของเครื่องประดับ ควรเลือกให้เหมาะสมและถูกกาลเทศะ การอยู่นอกที่พิกาศัยยามวิกาล การอยู่ในสถานที่เสี่ยงภัย หรือ ภาวร้ายรุ่น เรียง สถานที่อโคจร เป็นต้น

จากการศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่า ทักษะการดูแลป้องกันตนเอง หมายถึง ความสามารถในการดูแลและเฝ้าระวังภัยที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและติดตามข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความปลอดภัย

จากการศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิต หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตนที่แสดงออกในชีวิตประจำวันเพื่อความปลอดภัยของตนเองจากการเจ็บป่วย ความเครียดและภัยต่างๆในสังคม

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต

กฤษณา ตรียมณีรัตน์ (2544: 107) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมป้องกัน การสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอ บางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ในการศึกษาค้นคว้านี้ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบคือ ความตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธและทักษะการจัดการกับความเครียด ผลจากการศึกษาพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ใน

การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตที่ดีกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมและดีกว่ากลุ่มควบคุม

ษมาพร ศรีอินทยาจิต (2548: 102-103) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดนครนายก พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนมากที่สุดคือ สภาพแวดล้อมในโรงเรียน รองลงมา คือ การปรับตัว แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และสัมพันธภาพภายในครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อทักษะชีวิตมากที่สุดคือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รองลงมาตามลำดับคือ สภาพแวดล้อมในโรงเรียน การปรับตัว แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และสัมพันธภาพภายในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม

นิสิตา อังกุล (2552: 92-93) ได้ศึกษาความสัมพันธ์และค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัย ได้แก่ ความสามารถด้านเหตุผล การมองโลกในแง่ดี สภาพแวดล้อมทางการเรียน และการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่/ผู้ปกครองที่ส่งผลต่อทักษะชีวิต โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้จักตนเอง ด้านการคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านการแสวงหาความรู้ ด้านการปรับตัว และด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2551 ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรปัจจัย ได้แก่ ความสามารถด้านเหตุผล การมองโลกในแง่ดี สภาพแวดล้อมทางการเรียน และการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่/ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะชีวิต พบว่าค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางการเรียน การมองโลกในแง่ดี และการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่/ผู้ปกครอง ความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตรายด้านพบว่าค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี และสภาพแวดล้อมทางการเรียน ส่วนปัจจัยการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่/ผู้ปกครองส่งผลต่อทักษะชีวิตด้านการรู้จักตนเอง ด้านการคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านการแสวงหาความรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จุฬาลักษณ์ โสระพันธ์ (2551: 130-133) ได้ศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุของการใช้รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตที่มีผลต่อคุณภาพนักเรียน โดยพบว่า ระดับการใช้รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตในการพัฒนาคุณภาพนักเรียนทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยการพัฒนาด้านการทำงานและการเป็นพลเมืองดี และการพัฒนาด้านการใช้ชีวิตและการดูแลตนเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาได้แก่ การพัฒนาด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และการพัฒนาด้านความคิดและการจัดการ ตามลำดับ ส่วนระดับคุณภาพนักเรียนทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยคุณลักษณะด้านมีความสุข มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาได้แก่ คุณลักษณะด้านดี และคุณลักษณะด้านเก่ง ตามลำดับและตัวแปรที่มีอิทธิพลโดยรวมสูงสุดต่อคุณภาพนักเรียน คือ ตัวแปรปัจจัยภายนอกตัวนักเรียน ตัวแปรปัจจัยภายในตัวนักเรียน และตัวแปรการใช้รูปแบบ

เป้าหมายทักษะชีวิต ตามลำดับ ตัวแปรที่มีอิทธิพลโดยรวมสูงสุดต่อการใช้รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต คือ ตัวแปรปัจจัยภายนอกตัวนักเรียน ตัวแปรปัจจัยภายในตัวนักเรียน ตามลำดับ และตัวแปรที่มีอิทธิพลโดยรวมสูงสุดต่อปัจจัยภายในตัวนักเรียน คือ ตัวแปรปัจจัยภายนอกตัวนักเรียน ตัวแปรการใช้รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต ตามลำดับ

สายฝน วังสระ (2552: ออนไลน์) ได้ศึกษาวิจัยและพัฒนาโปรแกรม4-เอช เพื่อพัฒนาภาวะผู้นำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดย ผู้วิจัยนำเอาองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาภาวะผู้นำที่สอดคล้องและเป็นส่วนหนึ่งของแนวคิด4-เอช มาสร้างเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนของโปรแกรม4-เอชประกอบด้วย 6 กิจกรรมได้แก่ 1) กิจกรรม what is leader 2) กิจกรรม who am I 3) กิจกรรม communication cues 4) กิจกรรม planning and managing 5) กิจกรรม team building and mastering motivation 6) กิจกรรม making decision และได้ทำการทดลองโดยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะผู้นำสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนภาวะผู้นำก่อนและหลังการทดลอง พบว่าหลังทดลองนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีคะแนนภาวะผู้นำสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และผลการศึกษาพฤติกรรม การขยายความรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมพฤติกรรมของนักเรียนพบว่านักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีการพัฒนาภาวะผู้นำมากขึ้น โดยในระยะแรกนักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่ ภาระงาน และกิจกรรมต่างๆ ของชมรมและตระหนักว่าการจะเป็นผู้นำชมรมที่ดีต้องเริ่มที่การปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีก่อน เมื่อนักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมจนประสบความสำเร็จและได้รับความสนใจจากทุกคนในโรงเรียนทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าตนได้ทำหน้าที่ของผู้นำชมรมมากขึ้นจึงเกิดแรงผลักดันให้นักเรียนอยากทำกิจกรรมอื่นๆ ของชมรมต่อโดยไม่ย่อท้อ กล้าเสียสละทุ่มเทและรับผิดชอบ มีการร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมแรกเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนปรับปรุงจนกิจกรรมต่อมาจนประสบผลสำเร็จ เมื่อได้ทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้นนักเรียนเกิดความตระหนักในหน้าที่ของการเป็นผู้นำชมรมเพิ่มขึ้นมีการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี โน้มหน้า กระตุนและจูงใจให้สมาชิกในโรงเรียนเห็นความสำคัญของการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม จากการทำกิจกรรมต่างๆ ภายในชมรมพบว่า นักเรียนได้มีการฝึกฝนทักษะที่สัมพันธ์กับการพัฒนาภาวะผู้นำดังนี้ การวางแผนและการจัดการ การสื่อสารในที่ชุมชน การตัดสินใจแก้ไขปัญหา การทำงานเป็นทีม การปรับตัวเข้าหาผู้อื่น และการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง นอกจากนี้ นักเรียนยังกล้าคิดกล้าทำ กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์และรู้จักการวิเคราะห์ปัญหา โดยนักเรียนในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาทักษะดังกล่าวข้างต้นชัดเจนมากกว่ากลุ่มควบคุมทุกทักษะ เป็นผลให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมและจาก

การศึกษาเกี่ยวกับขยายความรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า เมื่อกลับบ้านนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมคือ จะปิดน้ำ ปิดไฟทุกครั้งที่ใช้เสร็จ พยายามชักชวนให้สมาชิกในครอบครัวช่วยกันทำตาม มีการกระตุ้นและจูงใจให้ทุกคนในบ้านเห็นความสำคัญของการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม และเล่าบรรยากาศในการทำกิจกรรมของชมรมให้สมาชิกในครอบครัวฟัง นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นกล้าแสดงความคิดเห็น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง รู้จักนำเรื่องการวางแผนมาใช้ แบ่งเวลาในการทำ การบ้าน อ่านหนังสือ และนักเรียนในกลุ่มทดลองหลายคนมีการทบทวนและหาข้อมูลประกอบการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรามีการปรับตัวเข้าหาผู้อื่นมากขึ้น

เคลม (Klem. 2002: Online) ได้การศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวคิด Missouri 4-H)ซึ่งประกอบด้วยการประเมินทักษะชีวิต 4 ด้าน คือ ด้านการเรียนรู้ ด้านทักษะสังคม ด้านทำงานเป็นทีมและการรับผิดชอบของตนเองพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นและผู้ปกครองและเยาวชนเยาวชนได้รับประสบการณ์ การเรียนรู้ความสนุกจากการเข้าร่วมกิจกรรม

มิลเลอร์ และ โบเวน (Miller & Bowen.1993: Online) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ สมรรถภาพ การจัดการ และการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้แนวความคิด 4-H พบว่าเด็กที่เข้าร่วมการศึกษามีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับปานกลางถึงมากที่สุดและมีระดับการเห็นคุณค่าของตนเองมากที่สุดในการพัฒนาทักษะชีวิต

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ศึกษา

สุชาติ ปภากจน์ (2539: 25) ได้ให้ความหมายของคุณลักษณะด้านชีวสังคมและด้านตัวแปรส่วนตัวไว้ว่า เป็นลักษณะต่างๆที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลทั้งที่ติดตัวมาแต่กำเนิดและที่ได้รับเพิ่มเติมในภายหลังอันได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา เป็นต้น

เสาวภา เบ็ญจพันธ์ทวี (2540: 55-57) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัวกับเอกลักษณ์แห่งตนของเด็กวัยรุ่น พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมาก-น้อย และการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเอกลักษณ์แห่งตนของเด็กวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ณัญญา ผาดจันทิก (2545: 83) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี พบว่า เพศหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตน ทักษะชีวิตด้านความเห็นใจผู้อื่น ทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพและทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และตัวแปรด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตของนักเรียนด้าน

ความคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง และด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

ภวิกา กลับประสิทธิ์ (2547: 63) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคดอนเมือง เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร พบว่าชั้นปีที่กำลังศึกษาและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

สกันท์ วิแก้วมรกต (2548: 106) ได้ศึกษาความคาดหวังในการเรียนและสัมพันธภาพในครอบครัว กับ ความวิตกกังวลในการเรียน และการเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปี 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า นิสิตหญิงมีความวิตกกังวลในการเรียนสูงกว่านิสิตชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะ เพศหญิงมีความอ่อนไหวทางอารมณ์มากกว่าเพศชาย อีกทั้งยังมีความรับผิดชอบและมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่างๆมากกว่าเพศชาย ดังนั้นส่งผลให้เพศหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่าเพศชายในทุกด้าน รวมทั้งด้านการเรียน

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรของทักษะชีวิตสรุปได้ว่า ตัวแปร เพศระดับชั้น และสัมพันธภาพทางครอบครัว มีความสัมพันธ์กับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่ศึกษาในโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี ปีการศึกษา 2554 จำนวน 2,087 คน

2. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่ศึกษาในโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี ปีการศึกษา 2554 จำนวน 666 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น(Stratified Random Sampling) โดยมีระดับการศึกษาเป็นชั้น(Strata) และมีห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม(Sampling unit) และจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากรโดยใช้การเปิดตารางที่ระดับความเชื่อมั่น .05 (Yamane. 1967: 886-887) ดังแสดงตามตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

| ระดับชั้น | ประชากร | | กลุ่มตัวอย่าง | |
|-------------------|---------------|-----------|---------------|-----------|
| | จำนวนนักเรียน | จำนวนห้อง | จำนวนนักเรียน | จำนวนห้อง |
| มัธยมศึกษาปีที่ 1 | 699 | 16 | 222 | 5 |
| มัธยมศึกษาปีที่ 2 | 684 | 16 | 223 | 5 |
| มัธยมศึกษาปีที่ 3 | 704 | 16 | 221 | 5 |
| รวม | 2,087 | 48 | 666 | 15 |

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. แบบสอบถามสัมพันธภาพทางครอบครัว

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

วิธีการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้
 - 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต โดยศึกษาจาก ตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
 - 1.2 กำหนดขอบเขตและโครงสร้างของเนื้อหา นำมาสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมตามกรอบลักษณะของทักษะชีวิต ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ และแนวความคิดของ Targeting Life Skills Model ของเฮนดริกส์ (Hendricks, 1996: Online)
 - 1.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและขอคำแนะนำเพิ่มเติม
 - 1.4 นำแบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็งและ อาจารย์ มธุรส วงศ์คุณันดรเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของความมุ่งหมาย (IOC) นิยามศัพท์เฉพาะ กลุ่มตัวอย่างการใช้ภาษาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ
 - 1.5 นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง เพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้ (Try out)
 - 1.6 นำแบบทดสอบที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทำการทดลองใช้ (Try out) กับโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตการศึกษา มัธยมศึกษาราชบุรีเขต 1 จำนวน 120 คน แล้วนำไปหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92
 - 1.7 นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดเพื่อนำผลมาวิเคราะห์ตามความมุ่งหมายและสมมติฐานของการวิจัยต่อไป
2. แบบสอบถามสัมพันธภาพทางครอบครัว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีลำดับขั้นตอนการสร้างดังนี้
 - 2.1 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและขอคำแนะนำเพิ่มเติม
 - 2.2 นำแบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านคือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็งและ อาจารย์ มธุรส วงศ์คุณันดรเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของความมุ่งหมาย(IOC) นิยามศัพท์เฉพาะ กลุ่มตัวอย่าง การใช้ภาษาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

2.3 นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง เพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้ (Try out)

2.4 นำแบบทดสอบที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทำการทดลองใช้ (Try out) กับโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตการศึกษา มัธยมศึกษาราชบุรีเขต 1 จำนวน 120 คน แล้วนำไปหาความเชื่อมั่น(Reliability) ของแบบสอบถาม หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา(α -coefficient) ของ ครอนบัท (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.71

2.5 นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดเพื่อนำผลมาวิเคราะห์ตามความมุ่งหมายและสมมติฐานของการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
คำชี้แจง

1. แบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้
 1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
 2. แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว
 3. แบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ

| | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | ชาย | <input type="checkbox"/> | หญิง |
|--------------------------|-----|--------------------------|------|
2. ชั้นเรียน

| | |
|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 |
| <input type="checkbox"/> | ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 |
| <input type="checkbox"/> | ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 |

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความที่กำหนดให้แต่ละข้อว่านักเรียนเห็นด้วยหรือตรงกับการปฏิบัติระดับใด เมื่อพิจารณาแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องทางขวามือให้ตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติ ดังนี้

- | | | |
|-----------|---------|--|
| มากที่สุด | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด |
| มาก | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนมาก |

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนปานกลาง
 น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถาม

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น / ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|---|------------------------------------|-----|---------|------|------------|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| สมาชิกในครอบครัวให้ความรักความอบอุ่นแก่นักเรียนทำให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัย | | | | | |
| สมาชิกในครอบครัวพูดให้กำลังใจนักเรียน | | | | | |
| เมื่อนักเรียนไม่สบายใจนักเรียนปรึกษาสมาชิกในครอบครัว | | | | | |

ซึ่งมีเกณฑ์ในการให้คะแนนแต่ละระดับดังนี้

| ระดับความคิดเห็น/ระดับการปฏิบัติ | ข้อความทางบวก (คะแนน) | ข้อความทางลบ (คะแนน) |
|----------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| มากที่สุด | 5 | 1 |
| มาก | 4 | 2 |
| ปานกลาง | 3 | 3 |
| น้อย | 2 | 4 |
| น้อยที่สุด | 1 | 5 |

เกณฑ์การแปลความหมาย

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนและใช้เทคนิค 25 % กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ โดยนำคะแนนที่ตรวจแล้วมาเรียงลำดับจากสูงสุดมาต่ำสุด แล้วแยกนักเรียน 25 % ที่ได้คะแนนสูง และ 25 % ที่ได้คะแนนต่ำ มาหาค่ามัธยฐาน โดยกลุ่มที่ได้คะแนนตั้งแต่ 3.69 คะแนนขึ้นไปมีระดับสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับสูง และกลุ่มที่ได้คะแนนน้อยกว่า 3.69 คะแนนมีระดับสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความที่กำหนดให้แต่ละข้อว่านักเรียนเห็นด้วยหรือตรงกับการปฏิบัติระดับใด เมื่อพิจารณาแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือให้ตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติ ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด

| | | |
|------------|---------|---|
| มาก | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนมาก |
| ปานกลาง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนปานกลาง |
| น้อย | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อย |
| น้อยที่สุด | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อยที่สุด |

ตัวอย่างแบบสอบถาม

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น / ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|---|------------------------------------|-----|---------|------|------------|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| <u>ด้านการคิด</u> นักเรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับสิ่งที่นักเรียนได้เรียนให้กับผู้อื่นฟังได้ | | | | | |
| <u>ด้านการจัดการ</u> นักเรียนวางแผนในการทำงานอย่างเป็นระบบทุกครั้ง | | | | | |
| <u>ด้านความสัมพันธ์</u> นักเรียนยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนที่มีความแตกต่างจากนักเรียน | | | | | |
| <u>ด้านการให้</u> นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกับโรงเรียนทุกครั้งเมื่อมีโอกาส | | | | | |
| <u>ด้านการปฏิบัติงาน</u> นักเรียนมีความสุขเมื่อได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ | | | | | |
| <u>ด้านความเป็นอยู่</u> นักเรียนมีวิธีผ่อนคลายเมื่อรู้สึกเครียด | | | | | |
| <u>ด้านการดำเนินชีวิต</u> นักเรียนติดตามข่าวสารเกี่ยวกับภัยต่างๆในสังคมอย่างสม่ำเสมอ | | | | | |

ซึ่งมีเกณฑ์ในการให้คะแนนแต่ละระดับดังนี้

| ระดับความคิดเห็น/ระดับการปฏิบัติ | ข้อความทางบวก (คะแนน) | ข้อความทางลบ (คะแนน) |
|----------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| มากที่สุด | 5 | 1 |
| มาก | 4 | 2 |
| ปานกลาง | 3 | 3 |
| น้อย | 2 | 4 |
| น้อยที่สุด | 1 | 5 |

เกณฑ์การแปลความหมาย

ผู้วิจัยกำหนดความหมายของคะแนนเฉลี่ยคำตอบ โดยแปลความหมายทั้งรายด้านและโดยรวม โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานประมาณค่าตามแนวคิดของเบสต์ (Best, 1977: 247) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง มีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง มีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง มีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง มีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง มีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตอยู่ในระดับน้อยที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประสานงานกับบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนและหน่วยงานในโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้วิจัย

2. นำแบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและแบบสอบถามสัมพันธภาพทางครอบครัว พร้อมหนังสือขออนุญาตและขอความร่วมมือจากโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และนัดหมายวันเวลาในการรับแบบวัดคืน

3. ไปรับแบบวัดคืนด้วยตนเองตามกำหนดนัดหมายและดำเนินการติดตามแบบสอบถามให้ครบทุกฉบับด้วยตนเอง เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูล ผู้วิจัยเริ่มการจัดการทำข้อมูล โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศและระดับชั้น เพื่อหาความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)

2. แบบสอบถามตอนที่ 2 ตรวจวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นคำตอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนต้นเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัวดังนี้

1. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนและใช้เทคนิค 25 % กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ โดยนำคะแนนที่ตรวจแล้วมาเรียงลำดับจากสูงที่สุดมาต่ำสุด แล้วแยกนักเรียน 25 % ที่ได้คะแนนสูง และ 25 % ที่ได้คะแนนต่ำ มาหาค่ามัธยฐาน โดยกลุ่มที่ได้คะแนนตั้งแต่ 48 คะแนนขึ้นไปมีระดับสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับสูง และกลุ่มที่ได้คะแนนน้อยกว่า 48 คะแนนมีระดับสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ

2. แบบสอบถามตอนที่ 3 ตรวจวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นคำตอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเกี่ยวกับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตในแต่ละข้อดังนี้

| ระดับความคิดเห็น/ระดับการปฏิบัติ | ข้อความทางบวก (คะแนน) | ข้อความทางลบ (คะแนน) |
|----------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| มากที่สุด | 5 | 1 |
| มาก | 4 | 2 |
| ปานกลาง | 3 | 3 |
| น้อย | 2 | 4 |
| น้อยที่สุด | 1 | 5 |

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน โดยการหา ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปร เพศ ระดับชั้น และสัมพันธภาพทางครอบครัวกับรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ได้แก่

1.1 ค่าร้อยละ (Percentage)

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.3 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามโดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อและคะแนนรวม (Corrected item total correlation)

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานในการวิจัย

3.1 ทดสอบค่าที(t-test)

3.2 ทดสอบค่าเอฟ(F-test)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี ได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. สัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

| | | |
|-----------|-----|------------------------------------|
| \bar{X} | แทน | ค่าเฉลี่ย |
| S.D. | แทน | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน |
| n | แทน | จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง |
| t | แทน | ค่าสถิติทดสอบที (t-distribution) |
| F | แทน | ค่าสถิติทดสอบเอฟ (F-distribution) |
| df | แทน | Degree of freedom |
| SS | แทน | Sum of Squares |
| MS | แทน | Mean Squares |
| * | แทน | นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 |

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการหาความถี่และร้อยละ

ตอนที่ 2 รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี โดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นและสัมพันธภาพในครอบครัว โดยการทดสอบค่าสถิติทดสอบที (t-distribution)และค่าสถิติทดสอบเอฟ (F-distribution)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ดังนี้
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวน(คน) | ร้อยละ |
|-------------------|-----------|--------|
| เพศ | | |
| ชาย | 258 | 38.7 |
| หญิง | 408 | 61.3 |
| รวม | 666 | 100 |
| ระดับชั้น | | |
| มัธยมศึกษาปีที่ 1 | 222 | 33.3 |
| มัธยมศึกษาปีที่ 2 | 223 | 33.5 |
| มัธยมศึกษาปีที่ 3 | 221 | 33.2 |
| รวม | 666 | 100 |

จากตาราง 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 258 คนคิดเป็นร้อยละ 38.7 เป็นเพศหญิง จำนวน 408 คน คิดเป็นร้อยละ 61.3 กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 223 คนคิดเป็นร้อยละ 33.6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 33.2

ตอนที่ 2 รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงผลการศึกษาารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี

| รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต | n=666 | \bar{X} | S.D. | การแปลผล |
|---|-------|-----------|------|----------|
| 1. ทักษะด้านความรู้และการใช้เหตุผล | | 3.34 | 0.35 | ปานกลาง |
| 2. ทักษะด้านความบุคคลและสังคม | | 3.48 | 0.37 | ปานกลาง |
| 3. ทักษะด้านการปฏิบัติงาน | | 3.36 | 0.42 | ปานกลาง |
| 4. ทักษะด้านการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเอง | | 3.50 | 0.43 | มาก |
| รวมทั้ง 4 ด้าน | | 3.42 | 0.32 | ปานกลาง |

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์
จังหวัดราชบุรี มีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน
พบว่า ทักษะด้านการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก ส่วนทักษะด้านบุคคลและสังคม
ทักษะด้านการปฏิบัติงานและทักษะด้านความรู้และการใช้เหตุผล อยู่ในระดับปานกลางตามลำดับ

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
จำแนกตามเพศ ระดับชั้นและสัมพันธภาพในครอบครัว ดังแสดงในตาราง 4 – 7

ตาราง 4 การเปรียบเทียบรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำแนก
ตามเพศ

| รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต | ชาย | | หญิง | | t | p |
|---|-----------|------|-----------|------|--------|------|
| | \bar{X} | S.D. | \bar{X} | S.D. | | |
| 1. ทักษะด้านความรู้และการใช้เหตุผล | 3.32 | 0.35 | 3.34 | 0.35 | -0.69 | 0.49 |
| 2. ทักษะด้านบุคลิกและสังคม | 3.40 | 0.34 | 3.53 | 0.37 | -4.64* | 0.00 |
| 3. ทักษะด้านการปฏิบัติงาน | 3.30 | 0.38 | 3.42 | 0.42 | -5.31* | 0.00 |
| 4. ทักษะด้านการดำเนินชีวิต และการดูแลตนเอง | 3.25 | 0.41 | 3.42 | 0.43 | -1.78 | 0.70 |
| รวมทั้ง 4 ด้าน | 3.36 | 0.29 | 3.45 | 0.32 | -3.80* | 0.00 |

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์
จังหวัดราชบุรีที่มีเพศต่างกัน มีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมแตกต่างกันและเมื่อพิจารณา
รายด้านพบว่าทักษะด้านบุคลิกและสังคมและทักษะด้านการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 5 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
จำแนกตามระดับชั้น

| รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต | ชั้น | \bar{X} | S.D. | การแปลผล |
|--|------|-----------|------|----------|
| ทักษะด้านความรู้และการใช้เหตุผล | ม.1 | 3.32 | 0.31 | ปานกลาง |
| | ม.2 | 3.35 | 0.37 | ปานกลาง |
| | ม.3 | 3.34 | 0.35 | ปานกลาง |
| ทักษะด้านบุคลิกและสังคม | ม.1 | 3.45 | 0.35 | ปานกลาง |
| | ม.2 | 3.52 | 0.37 | มาก |
| | ม.3 | 3.47 | 0.37 | ปานกลาง |
| ทักษะด้านการปฏิบัติงาน | ม.1 | 3.34 | 0.38 | ปานกลาง |
| | ม.2 | 3.37 | 0.44 | ปานกลาง |
| | ม.3 | 3.36 | 0.43 | ปานกลาง |
| ทักษะด้านการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเอง | ม.1 | 3.51 | 0.42 | มาก |
| | ม.2 | 3.52 | 0.43 | มาก |
| | ม.3 | 3.47 | 0.43 | ปานกลาง |
| รวม | ม.1 | 3.40 | 0.29 | ปานกลาง |
| | ม.2 | 3.44 | 0.33 | ปานกลาง |
| | ม.3 | 3.41 | 0.33 | ปานกลาง |

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี มีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทักษะด้านความรู้และการใช้เหตุผล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 อยู่ในระดับปานกลาง ทักษะด้านบุคลิกและสังคม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 3 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อยู่ในระดับมาก ทักษะด้านการปฏิบัติงาน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 อยู่ในระดับปานกลาง ทักษะด้านการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 อยู่ในระดับมาก ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 6 การเปรียบเทียบรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำแนกตามระดับชั้น

| รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต | แหล่งของความแปรปรวน | df | SS | MS | F | p |
|-----------------------------------|---------------------|--------|-----|------|------|------|
| ด้านความรู้และการใช้เหตุผล | ระหว่างกลุ่ม | 0.09 | 2 | 0.05 | 0.39 | 0.68 |
| | ภายในกลุ่ม | 80.04 | 663 | 0.12 | | |
| | รวม | 80.14 | 665 | | | |
| ด้านความบุคคลและสังคม | ระหว่างกลุ่ม | 0.52 | 2 | 0.26 | 1.95 | 0.14 |
| | ภายในกลุ่ม | 88.21 | 663 | 0.13 | | |
| | รวม | 88.73 | 665 | | | |
| ด้านการปฏิบัติงาน | ระหว่างกลุ่ม | 0.10 | 2 | 0.05 | 0.29 | 0.75 |
| | ภายในกลุ่ม | 115.31 | 663 | 0.17 | | |
| | รวม | 115.41 | 665 | | | |
| ด้านการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเอง | ระหว่างกลุ่ม | .27 | 2 | 0.13 | 0.73 | 0.48 |
| | ภายในกลุ่ม | 120.42 | 663 | 0.18 | | |
| | รวม | 120.69 | 665 | | | |
| รวมทั้ง 4 ด้าน | ระหว่างกลุ่ม | 0.16 | 2 | 0.08 | 0.81 | 0.45 |
| | ภายในกลุ่ม | 66.18 | 663 | 0.10 | | |
| | รวม | 66.34 | 665 | | | |

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรีที่มีระดับชั้นต่างกัน มีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตาราง 7 การเปรียบเทียบรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำแนกตามระดับสัมพันธภาพในครอบครัว

| รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต | สัมพันธภาพ ในครอบครัวสูง | | สัมพันธภาพ ในครอบครัวต่ำ | | t | p |
|---|-----------------------------|------|-----------------------------|------|--------|------|
| | \bar{X} | S.D. | \bar{X} | S.D. | | |
| 1. ทักษะด้านความรู้และการใช้เหตุผล | 3.42 | 0.35 | 3.23 | 0.31 | -7.26* | 0.00 |
| 2. ทักษะด้านบุคลิกและสังคม | 3.58 | 0.37 | 3.37 | 0.33 | -7.91* | 0.00 |
| 3. ทักษะด้านการปฏิบัติงาน | 3.46 | 0.44 | 3.24 | 0.36 | -6.85* | 0.00 |
| 4. ทักษะด้านการดำเนินชีวิตและ การดูแลตนเอง | 3.61 | 0.43 | 3.37 | 0.38 | -7.49* | 0.00 |
| รวมทั้ง 4 ด้าน | 3.30 | 0.27 | 3.51 | 0.31 | 9.212* | 0.00 |

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรีที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน มีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี โดยจำแนกตาม เพศ ระดับชั้นและสัมพันธภาพในครอบครัว สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมและรายด้านของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นและสัมพันธภาพในครอบครัว

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีเพศ ระดับชั้นและสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกันมีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่ศึกษาในโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี ปีการศึกษา 2554 จำนวน 2,087 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่ศึกษาในโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี ปีการศึกษา 2554 จำนวน 666 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น(Stratified Random Sampling) โดยมีระดับการศึกษาเป็นชั้น(Strata) และมีห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม(Sampling unit) และจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากรโดยใช้การเปิดตารางที่ระดับความเชื่อมั่น .05 (Yamane. 1967: 886-887)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระประกอบด้วย
 - 1.1 เพศ
 - 1.2 ระดับชั้น
 - 1.3 สัมพันธภาพในครอบครัว
2. ตัวแปรตาม คือ รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการทำการเก็บข้อมูลจากแหล่งปฐมภูมิ (Primary Data) นำมาสร้างแบบสอบถามซึ่งรายละเอียดของแบบสอบถามประกอบด้วยคำถาม 3 ตอนดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว
3. แบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัวและแบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี

2. นำแบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัวและแบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำไปการทดลองใช้ (Try out) กับโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตการศึกษามัธยมศึกษาราชบุรีเขต 1 จำนวน 120 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัวเท่ากับ 0.71 และแบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตเท่ากับ 0.92

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยประสานงานกับบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนและหน่วยงานในโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 666 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืน จำนวน 666 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 แล้วนำข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ได้แก่
 - 1.1 ค่าร้อยละ (Percentage)

- 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
- 1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ
 - 2.1 หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามโดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายชื่อและคะแนนรวม(Corrected item total correlation)
 - 2.2 หาค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา(α -coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)
3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานในการวิจัย
 - 1.1 ทดสอบค่าที(t-test)
 - 1.2 ทดสอบค่าเอฟ(F-test)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ ปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ มีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทักษะด้านการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก ส่วนทักษะด้านบุคคลและสังคม ทักษะด้านการปฏิบัติงานและทักษะด้านความรู้และการใช้เหตุผล อยู่ในระดับปานกลางตามลำดับ
2. เปรียบเทียบรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นและสัมพันธภาพในครอบครัว พบว่า
 - 2.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีคะแนนเฉลี่ยรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทักษะด้านการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก ส่วนทักษะด้านบุคคลและสังคม ทักษะด้านการปฏิบัติงานและทักษะด้านความรู้และการใช้เหตุผลมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง
 - 2.2 เปรียบเทียบรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นและสัมพันธภาพในครอบครัว พบว่านักเรียนที่มีเพศ และสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกันมีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันมีเป้าหมายทักษะชีวิตไม่ต่างกัน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลในประเด็นที่สำคัญดังนี้

1. การศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมและรายด้านของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี
 - 1.1 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ มี

รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าทักษะด้านการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเองอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในช่วงที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ความต้องการ ความสามารถ ความถนัดและการแสดงบทบาทที่ถูกต้องและเหมาะสมของตนเองรวมถึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบเด็กไปเป็นแบบผู้ใหญ่เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทักษะด้านความเป็นอยู่ของนักเรียนอยู่ในระดับมากซึ่งอาจเนื่องมาจาก นักเรียนอยู่ในวัยที่กำลังค้นหาตนเองว่าตนเองมีความสนใจ ความสามารถ ความถนัดในด้านใด และต้องปฏิบัติตนอย่างไรให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ครอบครัวและสังคม รวมไปถึงการปรับตนเองให้สามารถอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งตรงกับโคล (Cole. 1970: 3) ที่กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบเด็กไปเป็นแบบผู้ใหญ่คือการที่บุคคลมีการพัฒนาทางกายและสมองสมบูรณ์ ควบคุมอารมณ์ได้และมีความอดกลั้น สามารถปฏิบัติต่อคนอื่น ๆ อย่างเป็นจริงและยุติธรรม สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ดี เรียนรู้ที่จะยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง กล้าเผชิญกับความจริง แทนที่จะหนีไปจากความเป็นจริงหรือเชื่อว่าไม่มีสิ่งนั้น นอกจากนี้ ในระบบการเรียนการสอนของไทยในปัจจุบันมีการมุ่งเน้นปลูกฝังทักษะชีวิตให้กับนักเรียน โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีนโยบายและเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในด้านความสามารถและทักษะตลอดจนคุณลักษณะที่จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของหลักสูตรและมีภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิต ผู้เรียนต้องมีความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงและท้าทาย ซึ่งต้องใช้กระบวนการคิดและการตัดสินใจที่เหมาะสมจึงจะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. 2554: 18) และมีการกำหนดเป้าหมายหลักของสมรรถนะสำคัญของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ต้องการให้ผู้เรียนมีความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551: 6) โดยสถานศึกษาขั้นพื้นฐานจะต้องจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ต้องเสริมสร้างทักษะชีวิตให้มากที่สุด ทั้งใน 8 สาระการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน อันได้แก่ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมโฮมรูม กิจกรรมนักเรียน (กิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมชมรม/ชุมนุม) กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์และกิจกรรมที่เสริมสร้างคุณลักษณะ ตามนโยบายของ

สถานศึกษา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตได้ทุกองค์ประกอบของทักษะชีวิต(สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. 2554: 2) ซึ่งจากแนวทางดังกล่าวทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตเพิ่มมากขึ้นซึ่งจากผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฬาลักษณ์ โสระพันธ์ (2551: 104) ที่พบว่าระดับการใช้รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตในการพัฒนาคุณภาพนักเรียน ด้านการพัฒนาด้านการใช้ชีวิตและการดูแลตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างสูง และตรงกับผลการวิจัยของมิลเลอร์ และ โบเวน (Miller & Bowen.1993: Online) พบว่าเด็กวัยรุ่นตอนต้นมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองอยู่ในระดับปานกลางถึงมากที่สุดและมีระดับการเห็นคุณค่าของตนเองมากที่สุดในการพัฒนาทักษะชีวิต

2. เพื่อศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นและสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

2.1 ผลวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรีที่มีเพศต่างกัน มีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตด้านบุคคลและสังคมและด้านการปฏิบัติงานแตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีเพศ ต่างกันมีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตแตกต่างกัน โดยพบว่าเพศหญิงมีระดับของรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตทุกด้านสูงกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจจะเกิดจาก การที่เพศหญิงต้องมีการปรับตัวให้ตนเองได้รับการยอมรับในสังคมมากกว่าผู้ชาย ต้องแสดงออกในด้านต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสม รวมทั้งต้องแสวงหาความรู้และเรียนรู้สิ่ง ๆ ที่จะทำให้ตนเองรู้สึกถึงความเท่าเทียมกับผู้ชายในสังคมปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของณัญญา ผาดจันทิก. (2545: 83) ที่พบว่า เพศหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตน ทักษะชีวิตด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์ภาพ และทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และสอดคล้องกับผลการวิจัยของรัชดาวรรณ์ แดงสุข. (2550: 96) ที่พบว่านักเรียนที่มีเพศต่างกันมีทักษะชีวิตโดยรวมและด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาแตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีจุดหมาย หาข้อสรุปได้ มีความรู้สึกที่ตนเอง มีความเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.2 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรีที่มีระดับชั้นต่างกัน มีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตทุกด้านไม่แตกต่างกันซึ่งไม่เป็นไป

ตามสมมติฐานที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นต่างกันมีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตแตกต่างกัน อาจมีสาเหตุมาจากพัฒนาการของด้านต่างๆของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น มีการพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่ไม่แตกต่างกัน โดยศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545: 329-330) ได้กล่าวว่าช่วงวัยของการเติบโตเป็นหนุ่มสาว การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นช่วงนี้ เป็นสาเหตุให้เกิดความเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ตามมา มีความรู้สึกสับสนในบทบาทของตนเอง มีพฤติกรรมค่อนข้างเป็นเด็ก มักจะปฏิบัติตนเหมือนผู้ใหญ่ แต่บางครั้งไม่สามารถกระทำได้ จึงทำให้วัยรุ่นไม่แน่นอนในสถานภาพของตนเอง ทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย วัยรุ่นตอนต้นมีอารมณ์ไม่มั่นคงและมีการแสดงออกไม่คงที่ ในลักษณะอารมณ์รุนแรง วัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงระยะเวลาในการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้วัยรุ่นพยายามแสดงความรู้สึกและทัศนคติของตนต่อบิดามารดา และครู ซึ่งแสดงออกทางพฤติกรรมเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นและแสวงหาเอกลักษณ์ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง ซึ่งตรงกับดวงกมล เวชบรรยงรัตน์ (2549: 35-37) ซึ่งแบ่งพัฒนาการด้านต่างๆ ซึ่งดำเนินไปในช่วงวัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี การเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยรุ่นในระบายนี้อาจยังคงดำเนินต่อไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป และสิ้นสุดลงเมื่อถึงวุฒิภาวะ และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ก็จะพัฒนาตามการพัฒนาทางร่างกายไปเรื่อยๆซึ่งการพัฒนาทางสติปัญญาจะแตกต่างกันไปตามตัวบุคคลและสภาพแวดล้อม และจากที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในช่วงอายุเดียวกันจึงทำให้ไม่พบความแตกต่างของรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตทั้งด้านความคิดความสัมพันธ์ ด้านการปฏิบัติงาน และด้านการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาพะเต็ด ชุ่มเพ็งพันธ์(2548 : 73) ระดับชั้นไม่มีความสัมพันธ์กับพุทธจริยาด้านการเรียนเพราะนักเรียนในวัยนี้ให้ความสนใจกับตนเองและสิ่งแวดล้อมมากกว่าการเรียนและสอดคล้องกับงานวิจัยของทิพวรรณ สุวรรณประเสริฐ (2541: 118) ที่พบว่า ระดับชั้นไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรเรียนของนักเรียนเพราะนักเรียนในวัยนี้มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมมากกว่าการเรียน

2.3 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรีที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน มีรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่าครอบครัวมีอิทธิพลสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคลและการอยู่ร่วมกันในสังคม ถ้าครอบครัวสมบูรณ์ด้วยระเบียบและคุณธรรมอันดีทุกประการแล้วสมาชิกจะเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม สัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัวขึ้นอยู่กับความร่วมมือร่วมใจของสมาชิกแต่ละคน เพราะความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในครอบครัว จะช่วยให้

ความเป็นอยู่ในครอบครัวราบรื่นและทุกคนมีความสุขทางกายสบายใจ ซึ่งเมื่อสมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีจะส่งผลให้วัยรุ่นมีทักษะชีวิตและพฤติกรรมที่เหมาะสมตามไปด้วยซึ่งสอดคล้องกับอัญมณี สมตัว. (2544: 28) กล่าวว่า สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เป็นสัมพันธภาพที่ราบรื่นระหว่างบุคคลในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นระหว่าง พ่อ แม่ ลูก ผู้ปกครอง ซึ่งต้องมีความเข้าใจกัน รักใคร่ผูกพันกัน มีเวลาให้แกกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน ตลอดจนรวมทั้งอบรมสั่งสอน ชดเชยลูกหลานให้เรียนรู้สิ่งต่างๆ และประพฤติตนเป็นคนดี ซึ่งครอบครัวถือเป็นปัจจัยที่จะให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในการเผชิญกับภาวะวิกฤติและปัญหาต่างๆ อีกทั้งยุพยงค์ โคตรพัฒนานนท์ (2543: 58-59) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างพัฒนาการของครอบครัวระยะมีบุตรวัยรุ่นสัมพันธ์กับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับกับงานวิจัยของ จุฬาลักษณ์ โสระพันธ์ (2551: 130) ที่พบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลร่วมสูงสุดต่อการใช้รูปแบบเป้าหมายชีวิต คือปัจจัยภายนอกตัวนักเรียน ซึ่งประกอบด้วยแรงสนับสนุนของครอบครัว สัมพันธภาพของนักเรียนและครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนและเพื่อน และการอบรมดูแลเอาใจใส่ของครู นอกจากนี้ นิสิตา อังกุล (2552: 92-93) พบว่าปัจจัยการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่/ผู้ปกครองส่งผลต่อทักษะชีวิตด้านการรู้จักตนเองด้านการคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านการแสวงหาความรู้ของนักเรียน และเป็นไปทางเดียวกับงานวิจัยของบัควิน (Bakwin. 1976 :121) ที่ศึกษาปัญหาของเด็กวัยรุ่น พบว่า บิดามารดาที่ให้ความรักและเอาใจใส่ดูแลลูก มีความเข้าใจในการอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสม ครอบครัวนั้นย่อมจะสร้างเด็กที่มีชีวิตปกติสุข แต่ถ้าสัมพันธภาพในครอบครัวไม่มั่นคงและไม่อบอุ่น โดยมากเด็กจะมีปัญหาเรื่องความประพฤติและจะแสดงพฤติกรรมที่เป็นการกระทำผิด หรือเด็กจะกระทำผิดโดยไม่เจตนาอันเนื่องมาจากขาดการอบรมสั่งสอนที่ดี ดังนั้นแสดงให้เห็นได้ว่าสัมพันธภาพในครอบครัวส่งผลต่อเด็กอย่างมากเพราะอาจมีผลกระทบในระยะยาวทางด้านจิตใจและพฤติกรรมซึ่งนำไปสู่การขาดทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ดังนั้นการที่จะพัฒนารูปแบบเป้าหมายชีวิตของนักเรียนให้ดีขึ้นจึงอาจเริ่มจากสัมพันธภาพในครอบครัวเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 สถานศึกษาควรจัดกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนเพิ่มขึ้นเพื่อให้นักเรียนมีสมรรถนะที่สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

1.2 ครูผู้สอนในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้และกลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนควรสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะทักษะด้านความรู้และการใช้เหตุผล ทักษะด้านบุคคลและสังคมและทักษะด้านการปฏิบัติงาน ไปเพิ่มเติมในเนื้อหาวิชาที่สอนเพื่อเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ให้กับผู้เรียน

1.3 ผู้ปกครองควรเอาใจใส่ให้นักเรียนและดูแลพฤติกรรมนักเรียนเพื่อทำให้นักเรียนได้รับบรรยากาศที่ดีภายในครอบครัวซึ่งจะเป็นสิ่งที่จะส่งเสริมให้นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความภาคภูมิใจในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างครู บรรยากาศภายในโรงเรียน ระดับความคาดหวังของนักเรียน เป็นต้น

2.2 สร้างโปรแกรมพัฒนารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. สืบค้นเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2552, จาก <http://www.curriculum51.net/upload/cur-51.pdf>.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2552). สืบค้นเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2552, จาก <http://www.m-society.go.th/maghss/firstpage/trend.html>.
- กวี วงศ์พัฒน์. (2542). *ภาวะผู้นำ = Leadership*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาชีพบัญชี.
- กัญญา สุวรรณแสง. (2532). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: สำนักงานพิมพ์บำรุงสาส.
- กัญชรี คำชาย. (2540). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- กุลชา ศิริเฉลิมพงศ์. (2544). *แนวทางการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนศึกษาศาสตร์). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- กรรณิการ์ พันทอง. (2550). *การศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). *คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมวิชาการ. สำนักงานทดสอบทางการศึกษา. (2540). *แนวทางการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัด : ความสามารถในการจัดการ*. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ.
- (2543). *แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นปีที่ 10 - 12)*. กรุงเทพฯ: ครุสภา.
- กรมอนามัย. (2553). *อาชีวอนามัยและความปลอดภัย*. สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2553, จาก <http://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index>
- กฤษณา ตรีมณีรัตน์. (2544). *ประสิทธิผล ของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอ บางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- จันทร์ธานี สงวนนาม. (2533). *คุณลักษณะบางประการของผู้บริหาร บรรยากาศของโรงเรียนและความพึงพอใจในงานที่สัมพันธ์กับความสำเร็จของโรงเรียนประถมศึกษา*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จารุวดี บุญยารมย์. (2541). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครอง และพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจนศิริ จันทร์ศิริ. (2552). *การใช้วิชาการเพื่อบริการสังคม*. สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2553 , จาก coop.payap.ac.th/service_learning/human/2552/manual.pdf.
- จุฬาลักษณ์ โสระพันธ์. (2551). *โมเดลเชิงสาเหตุของการใช้รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตที่มีผลต่อคุณภาพนักเรียน*. วิทยานิพนธ์. ค.ม. (วิจัยการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐยา ผาดจันทิก. (2545). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่3โรงเรียนขยาย โอกาสทางการศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอชัยบาดาลจังหวัดลพบุรี*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงกมล เวชบรรยงค์รัตน์. (2542). *วัยรุ่นกับปัญหาสังคม หน่วยที่ 1 เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่น และการอบรม*. พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ถวิล จันทร์สว่าง. (2545). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความรับผิดชอบของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทัตดาว ลิ้มพะสุต. (2543). *แบบแผนการอบรมเลี้ยงดูบุตรและสัมพันธ์ภาพในครอบครัว*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สาขาสังคมวิทยาประยุกต์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ทิพวรรณ สุวรรณประเสริฐ. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- ทิศนา แหมมณี. (2545). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานเป็นทีมและการจัดการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทองใบ สุดซารี. (2543). *ภาวะผู้นำและการจูงใจ = Leadership and motivation techniques*. พิมพ์ครั้งที่ 2. อุบลราชธานี: คณะวิทยาการจัดการ สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.

- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2545). ความฉลาดทางอารมณ์จากทฤษฎีผู้ปฏิบัติการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: มติชน.
- ธีระวัฒน์ ชัยธงรัตน์. (2551). การศึกษาผลปฏิสัมพันธ์ข้ามระดับระหว่างปัจจัยระดับนักเรียนและระดับห้องเรียนที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการแสวงหาความรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 3. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระวัฒน์ ชัยยุทธยรรยง. (2549,เม.ย.-มิ.ย.). ความรู้เพื่อครูแนะแนว ทักษะการดำเนินชีวิตกับการป้องกันแก้ไขวิกฤตเด็กและเยาวชน. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยบูรพา. 9 (2) :82-86.
- นภาพร พุ่มพุกภษ์. (2529). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ลพบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(การแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2543). การพัฒนาอารมณ์. รวมบทความวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.
- นิลิตา อังกุล. (2552). การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลกระทบต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชอวง
ชั้นที่ 3
สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2548). คู่มือหาเพื่อนแท้หรือคนรู้ใจ : และสร้างสัมพันธ์ที่ยั่งยืนยาว. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: 108 สูดยอดไอเดีย.
- นพคุณ นิตามณี. (2550).การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร. สืบค้นเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2553,จาก <http://arts.kmutnb.ac.th/mainpage/images/Subsite/webTAFinal/>
- นพดล ภาชนะวิเชียร. (2540). การศึกษาค่านิยมด้านความรับผิดชอบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นที่ได้รับจากการสร้างเสริมด้วยกระบวนการที่พัฒนาตามแนวคิดของไอเซ็น และแรทส์. วิทยานิพนธ์ ปร.ด. (หลักสูตรและการสอน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ผุสดี ตั้งจิตนุกุล. (2544). ทศนคติที่มีต่อความรักของวัยรุ่น. ปรินญาณิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- พระมหาพะเต็ด ชุ่มเพ็งพันธ์. (2548). องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพุทธิจริตด้านการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียน สตรีวัดอัสสรรสวรรค์ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ (กศ.ม.) จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- พีรพงศ์ ดาราไทย. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการตัดสินใจของผู้บริหารกับประสิทธิผล

ของโรงเรียนเอกชนสายสามัญศึกษาในเขตการศึกษา 12. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(บริหาร-
การศึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

- พงษ์เทพ บุญศรีโรจน์. (2545). *สอนให้คิด*. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาธุรกิจ สถาบันส่งเสริม
การสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.
- ภวิกา กลับประสิทธิ์. (2547). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาบัตร
วิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคดอนเมือง เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์.กศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- มธุรส ยอดแสง. (2542). *ความรับผิดชอบต่อนตนเองของนักเรียนที่อาศัยอยู่หอพักกับนักเรียนที่
อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง. การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) .
มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.*
- มนัส บุญประกอบ. (2543). *อิทธิพลภาวะผู้นำในบางประเด็น รวบรวมความทางวิชาการ EQ.
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2550). *เอกสารการสอนชุดวิชาทักษะชีวิต. นนทบุรี :
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.*
- มัลลิกา ต้นสอน . (2544). *พฤติกรรมมองค์การ. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.*
- มาลี จุฑา. (2544). *การประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิ.*
- รัชดาวรรณ แดงสุข. (2550). *การอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยา
พัฒนาการ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.*
- วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี.(2546). *หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- วราคม ที่สุกะ. (2524). *มนุษย์กับสังคม. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.*
- วศิน สินธุภิญโญ. (2541). *อีกแนวหนึ่งของกระบวนการแก้ปัญหา : Case-Bascd Rcasoning.
สาร NECTEC ปีที่ 5 ฉบับที่ 22 พฤษภาคม-มิถุนายน 2541.*
- วิจิตร อวະกุล. (2542). *เทคนิคมนุษยสัมพันธ์ = Human relations techniques. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- วิโรจน์ อารีย์กุล. (2553). *การดูแลสุขภาพและการให้คำแนะนำวัยรุ่น = Adolescent health care
and supervision. กรุงเทพฯ: กองกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และ
ภาควิชาเวชศาสตร์ทหารและชุมชน วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า.*
- วิลาสลักษณ์ ชวัลลสี. (2542). *ผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของตน ที่มีต่อ
แรงจูงใจภายในของนักเรียน . กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรี-
นครินทรวิโรฒ.*

- ศักดิ์ชัย นิรัฐทวิ. (2548). *การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองดี : รายงานการวิจัย เอกสาร*. กรุงเทพฯ: กลุ่มประเมินผลการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ ;และ คณะ. (2542). *องค์การและการจัดการ. (ฉบับสมบูรณ์)*. กรุงเทพฯ: ธารีการพิมพ์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการ:ชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภรัตน์ รัตน์มุขย์. (2553). *อาสาสมัคร:การพัฒนาตนเองและสังคม.(เอกสารประกอบคำสอน)*. กรุงเทพฯ: สำนักบัณฑิตอาสา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ศูนย์วิชาการด้านยาเสพติด. (2550). สืบค้นเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2553,จาก http://nctc.oncb.go.th/new/index.php?option=com_content&view=article&id=318:4-h-life-skillstargeting-life-skills-tls-model-&catid=139:-2550&Itemid=194.
- เศรษฐกร มงคลจาทูรงค์. (2546). *ผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ษมาพร ศรีอิตยาจิต. (2548). *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดนครนายก. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สัทธน์ วิแก้วมรกต. (2548). *ความคาดหวังในการเรียนและสัมพันธภาพในครอบครัว กับ ความวิตกกังวลในการเรียน และการเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปี 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สกล วรเจริญศรี. (2550). *การศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น .ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ;และคนอื่น ๆ. (2524). *จิตวิทยาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 3*. นนทบุรี: ชัยศิริการพิมพ์.
- สมร ทองดี. (2545). *เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น = Adolescent behavior*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สายฝน วังสระ. (2552). *การวิจัยและพัฒนาโปรแกรม 4-เอช เพื่อพัฒนาภาวะผู้นำของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5* สืบค้นเมื่อ 29 พฤศจิกายน 2553 , จาก <http://www.thaiedresearch.org/thaied/sites/all/modules/thaied/thaied-results.tpl.php?>

action=browse&q=thaied_results&wait=0&-table=thaied_results&-cursor=81&-skip=60&-limit=30&-mode=list&-sort=year+desc%2C+title+asc&-recordid=thaied_results%3Fid%3D8762.

สิริวรรณ ฉันทนะสานนท์. (2541). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อของนัก เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์สีลม กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

สุชาติ ปภาพจน์. (2539). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการผลิตผลงานวิจัยของ อาจารย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (พฤติกรรมศาสตร์). สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.*

สุชาติ โสมประยูร. (2541). *เพศศึกษา = Sexuality education. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.*

สุทธิพรรณ ธีรพงศ์. (2534). *การศึกษาพฤติกรรมความร่วมมือของเด็กปฐมวัยที่ทำกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เป็นกลุ่มแบบครุมีส่วนร่วมและแบบครุไม่มีส่วนร่วม. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

สุพัชรีย์ หนูใหญ่. (2544). *ความสัมพันธ์ในครอบครัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การอาชีวศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.*

สุรพล พยอมแย้ม. (2548). *จิตวิทยาสัมพันธ์ภาพ = Psychology of interpersonal relations . พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บางกอก-คอมเทค อินเตอร์เทรด.*

สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว. (2544). *แนวคิดพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช. พิมพ์ครั้งที่ 3. พิษณุโลก: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*

แสงทอง ประสุวรรณ. (2541). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคงอยู่ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลชุมชน. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. (การบริหารการพยาบาล). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.*

สมโภชน์ เอี่ยมสภานิต. (2540). *การพัฒนาทักษะทางสังคม. เอกสารในการอบรมหลักสูตรการพัฒนาทักษะทางสังคม 30 เมษายน – 20 พฤษภาคม 2540 ณ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ ปทุมธานี.*

เสาวภา ไพทยวัฒน์. (2550). *เอกสารการสอนชุดวิชาทักษะชีวิต. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*

เสาวภา เบ็ญจพันธุ์ทวี. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธ์ภาพในครอบครัวกับเอกลักษณ์แห่งตนของเด็กวัยรุ่น. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2541). *คู่มือการอบรมเลี้ยงดูเด็กระดับก่อนประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: ครูสภา.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). *ภาวะสังคมไทยไตรมาสสอง ปี 2554*. สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2554, จาก <http://social.nesdb.go.th/social/Default.aspx?tabid=70>
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2554). *การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์เด็ก;และคนอื่นๆ. (2550). *การสังเคราะห์องค์ความรู้เพื่อการพัฒนาศักยภาพเด็กด้านทักษะชีวิตนอกระบบโรงเรียน*. สืบค้นเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2553, จาก http://nctc.oncb.go.th/new/index.php?option=com_fabrik&c=form&view=details&Itemid=160&fabrik=3&rowid=53&fabrik_cursor=29&fabrik_total=95&tableid=3
- หุทัย อภิชาติพงศ์. ม.ป.ป. *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัญชลี ไสยวรรณ. (2548). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนทักษะการคิดแสวงหาความรู้สำหรับ เด็กปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัญมณี สมตัว. (2544). *การศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับการอบรมสั่งสอนลูก เรื่องทางเพศและการคบเพื่อนทางเพศ : ศึกษาเฉพาะครอบครัวของนักเรียนหญิงในโรงเรียนบางละมุง จังหวัดชลบุรี*. สารนิพนธ์ สส.ม. (การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ถ่ายเอกสาร.
- อมราวดี ณ อุบล. (2544). *สุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะครอบครัวการอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- อารยา ด่านพานิช. (2542). *การศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเยาวชน ผู้กระทำผิดชายและหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อำนาจ แสงสว่าง. (2544). *การจัดการทรัพยากรมนุษย์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษราพิพัฒน์
- อำนาจ จันทร์มหา. (2542). *การศึกษาจริยธรรมด้านความมีวินัยในตนเองของนักเรียนนักศึกษาในจังหวัด ร้อยเอ็ด*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- อุษณีย์ โปธิสุข. (2545). *สร้างเด็กให้เป็นอัจฉริยะ เล่มที่ 5 : E.Q. ปัญหาหนักของมนุษยชาติ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี – สฤษดิ์วงศ์.

- อุษา เชาวลิต. (2540). *ปัจจัยบางประการที่มีสภาวะเกี่ยวข้องของกับการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีระฐัญญา*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุษา ศรีจินดารัตน์. (2533). *พัฒนาการของเอกลักษณ์แห่งอีโก้ที่เกี่ยวกับการรับรู้คุณค่าของการทำงานและการรับรู้คุณค่าของศาสนาในวัยรุ่นไทยภาคใต้*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (พฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เอมอชฌา (รัตนริมจง) วัฒนบุรานนท์. (2548). *ความปลอดภัย = Safety*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- Bailey.Sandra J. (2002). *Life Skills Evaluation System*. Retrieved November 11, 2010, from <http://ext.wsu.edu/lifeskills/viewlife.asp>.
- Barker,D.Z. (2006). *4-H Volunteer Leaders' Series. Life Skills Through 4-H*. Retrieved November 11, 2009.www.uaex.edu/Other_Areas/publications/PDF/4HCC5.pdf
- Berker,JerryL. (1986). *Communication*. 5 th ed.Englewood Cliffs,Prentice-Hall.
- Bakwin, H. Bakwin, R. M. (1967). *Clinical Management of Behavior Disorders in Children*. W.B. suanders,Philadelphia and London,3rd ed.
- Best,John W. (1977). *Research in Education*. New Jersey: Prentics Hall.
- Carkhuff, R. R. ; & Berenson, B. G. (1976). *Teaching as Treatment*. Amherst, MA: HRD Press.
- Carter,D.N. (2006). *Factors related to the developmental experiences of youth serving as Louisiana 4 H camp*. Retrieved November 11,2009.etd.lsu.edu/docs/available/etd-11132006-1040571.../Carter_dis.pdf.
- Chickering, S.W. (1993). *IEducation and Identity*. Sanfrancisco : Jossey Bass : 90.
- Cole, L., & Hall, I. (1970). *Psychology of adolescence*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Coopersmith, Stanley. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W.H.Freeman & Company.
- Craig, G. (1966). *Science for the Elementary Teacher*. Massachusett: Blaisdell Publish Company.
- Dohmen, G. (1996). *Lifelong Learning: Guidelines for a Modern Education Policy*. Retrieved April 4, 2012, from portal.unesco.org/.../32f065862b89709d9c0575839f1d...
- Kockrow, E.O., Christensen B.L. (1991). *Foundations of Nursing*. Mosby-Year Book.
- Fran,Champion. (1999). *Service learning*. Retrieved November 11, 2010, from

- http://www.edpsycinteractive.org/files/Service_Learning.html.
- Floren, Gloria L. (1997). *Marketable skills and attitudes*. Retrieved November 11, 2010, from <http://www.miracosta.edu/home/gfloren/market.htm>.
- Francis, Margaret. (2007). *Life Skill Education*. Retrieved April 4, 2012, from http://changingminds.org/articles/articles/life_skills_education.htm.
- Harnadek, A. (1989). *Critical Thinking: Book One*. California: Midwest Publications Co., Inc.
- Hendrick, Patricia A. (1996). *Developing Youth Curriculum Using the Targeting Life Skills Model*. Retrieved November 11, 2009, from <http://www.extension.iastate.edu/4H/lifeskills/homepage.html>.
- Johnson, R. T.; & Johnson, D. W. (1986). *Action research: Cooperative learning in the science classroom*. Science and Children.
- Klem, Michelle. (2006). *An Evaluation of the Effectiveness of Life Skills Development in Missouri's 4-H Youth Resident Summer Camps*. Retrieved November 11, 2010, from <http://www.acacamps.com/research/symposium/klem.pdf>.
- Miller, Jeffrey P & Lazarus R. S.; & Launier R. (1981). *Stress related transactions between person*. Plenum Press, New York.
- Marcia, J.E. (1975). *Identity six years after: A follow-up study*. Journal of Youth and Adolescence, 5(2) :145-160.
- Miller, Jeffrey P. Bowen, Blinnie E. (1993). *Competency, coping and Contributory Life Skills Development Of Early Adolescent*. Retrieved November 11, 2010, from <http://bern.library.nenu.edu.cn/upload/soft/001/34-01-68.pdf>.
- Rollins, T. J. (2003). *"Giving" life skills: Learning objectives for adults. (Adapted from P.A. Hendricks, Developing youth curriculum using the targeting life skills model.)* Retrieved November 11, 2010, from <http://www.fourh.umn.edu/resources/lifeskills/group5.html>.
- Santrock, John. (1998). *Child Development*. Retrieved April 4, 2012, from <http://www.mhhe.com/socscience/devel/kid-t/sant/sant-top.htm>.
- Stogdill, R.M. (1974). *Handbook of leadership: A survey of the literature*, New York: Free Press Retrieved November 11, 2010, from http://changingminds.org/disciplines/leadership/theories/trait_theory.htm.
- The National community Service Act. (1990). *The National community Service Act*

Retrieved November 11, 2010, from

www.californiavolunteers.org/documents/About_Us/nca1990.pdf.

Wessell T.; & Wessell, M. (1982). *4-H: An American idea, 1900-1980. Chevy Chase: National 4-H Council.*

World Health Organization. (1997). *Life Skills Education in school.* Geneva. Retrieved

November 11, 2009, from <http://www.unescap.org/esid/hds/pubs/2317/m7.pdf>

UNESCO PROAP and SEAMEO TROPED NETWORK. (1999) Retrieved

November 11, 2009, www.tu.mahidol.ac.th/seameo/images/totmanual.PDF.







ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง

1.แบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แบ่งเป็น 3 ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว
3. แบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. ขอความกรุณาเลือกตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และตอบให้ครบทุกข้อทุกตอน เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่สามารถจะนำไปวิเคราะห์ข้อมูลในการทำวิจัยให้เกิดประโยชน์สูงสุด

2. แบบสอบถามนี้จะไม่นำไปเผยแพร่แต่ประการใด

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. ชั้นเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความที่กำหนดให้แต่ละข้อว่านักเรียนเห็นด้วยหรือตรงกับการปฏิบัติระดับใด เมื่อพิจารณาแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือให้ตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติ ดังนี้

- มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด
 มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนมาก
 ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนปานกลาง
 น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อยที่สุด

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น / ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|--|------------------------------------|-----|---------|------|------------|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. สมาชิกในครอบครัวให้ความรักความอบอุ่นแก่นักเรียน ทำให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัย | | | | | |
| 2. สมาชิกในครอบครัวพูดให้กำลังใจนักเรียน | | | | | |
| 3. เมื่อนักเรียนไม่สบายใจนักเรียนปรึกษาสมาชิกในครอบครัว | | | | | |
| 4. เมื่อนักเรียนไม่พอใจสมาชิกในครอบครัวนักเรียนจะไม่พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว | | | | | |
| 5. สมาชิกในครอบครัวทะเลาะกัน | | | | | |
| 6. สมาชิกในครอบครัวร่วมมือกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น | | | | | |
| 7. นักเรียนช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทำงานบ้าน | | | | | |
| 8. สมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมที่ทำร่วมกัน เช่น ดูโทรทัศน์ เที่ยวสถานที่ต่าง ๆ พักผ่อนร่วมกันในวันหยุด | | | | | |
| 9. นักเรียนให้พ่อแม่เป็นผู้ตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาภายในบ้าน | | | | | |
| 10. เมื่อมีเวลาว่างครอบครัวจะทำกิจกรรมร่วมกัน | | | | | |
| 11. สมาชิกในครอบครัวฟังความคิดเห็นของนักเรียน | | | | | |
| 12. นักเรียนไม่กล้าปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับพ่อแม่เพราะกลัวพ่อแม่ทำโทษ | | | | | |
| 13. นักเรียนคิดว่าหน้าที่ในการทำงานบ้านเป็นของพ่อแม่ | | | | | |

ตอนที่ 3 แบบสอบถามรูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความที่กำหนดให้แต่ละข้อว่านักเรียนเห็นด้วยหรือตรงกับการปฏิบัติระดับใด เมื่อพิจารณาแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือให้ตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติ ดังนี้

- มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด
 มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนมาก
 ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนปานกลาง
 น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อยที่สุด

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น / ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|---|------------------------------------|-----|---------|------|------------|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| ด้านการคิด | | | | | |
| 1. นักเรียนค้นหาและรวบรวมข้อมูล ความรู้ต่างๆ จากแหล่งความรู้ที่หลากหลายได้ เช่น ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต ฯลฯ | | | | | |
| 2. นักเรียนค้นหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง | | | | | |
| 3. นักเรียนให้เพื่อนหาข้อมูลเพื่อทำรายงาน | | | | | |
| 4. นักเรียนตัดสินใจได้ว่าจะเรียนในแผนการเรียนใด | | | | | |
| 5. นักเรียนคิดถึงข้อดีข้อเสียก่อนตัดสินใจ | | | | | |
| 6. นักเรียนเลือกแผนการเรียนตามเพื่อนในกลุ่ม | | | | | |
| 7. นักเรียนปรึกษาพ่อแม่ ครูและเพื่อนเมื่อมีปัญหาต่างๆ | | | | | |
| 8. นักเรียนแก้ปัญหาทุกเรื่องด้วยตนเอง | | | | | |
| 9. นักเรียนร่วมตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาต่างๆภายในครอบครัว | | | | | |
| 10. นักเรียนคิดว่าปัญหาภายในครอบครัวของนักเรียนเป็นเรื่องที่พ่อแม่ต้องแก้ไข | | | | | |
| 11. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมภายในชุมชน | | | | | |
| 12. นักเรียนหลีกเลี่ยงการร่วมกิจกรรมภายในชุมชน | | | | | |

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น / ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|--|------------------------------------|-----|---------|------|------------|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| ด้านการจัดการ | | | | | |
| 1. นักเรียนวางแผนเกี่ยวกับการเรียนและการประกอบอาชีพของตนเอง | | | | | |
| 2. นักเรียนหาข้อมูลทางด้านการเรียนและการประกอบอาชีพของตนเอง | | | | | |
| 3. นักเรียนทบทวนบทเรียนก่อนสอบ 1 วัน | | | | | |
| 4. นักเรียนใช้เวลาว่างในการทบทวนบทเรียนและหาข้อมูลเพิ่มเติม | | | | | |
| 5. นักเรียนไม่ทราบว่าการเรียนในแผนการเรียนนี้จะสามารถประกอบอาชีพตามที่วางแผนไว้ได้ | | | | | |
| 6. นักเรียนคิดว่าการเรียนในมหาวิทยาลัยเป็นเรื่องไกลตัว | | | | | |
| 7. นักเรียนสอบถามรุ่นพี่เกี่ยวกับแผนการเรียนต่างๆ | | | | | |
| 8. นักเรียนจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายด้วยตนเอง | | | | | |
| 9. นักเรียนเก็บออมเงินอย่างสม่ำเสมอ | | | | | |
| 10. นักเรียนซื้อของตามความจำเป็น | | | | | |
| 11. นักเรียนซ่อมแซมสิ่งของเครื่องใช้ของตนเอง | | | | | |
| 12. นักเรียนเก็บเงินซื้อของที่นักเรียนอยากได้ด้วยตนเอง | | | | | |
| 13. เมื่อพบกับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นตามที่คาดไว้ นักเรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม | | | | | |
| ด้านความสัมพันธ์ | | | | | |
| 1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายให้บุคคลอื่นเข้าใจและปฏิบัติได้ถูกต้อง | | | | | |
| 2. นักเรียนให้ความร่วมมือทำกิจกรรมของโรงเรียน เช่น กีฬาสี วันไหว้ครู เป็นต้น | | | | | |
| 1. นักเรียนรู้หน้าที่ของตนเองและปฏิบัติงานในส่วนที่ตนเองรับผิดชอบ | | | | | |
| 2. นักเรียนให้ความร่วมมือทำงานกับเพื่อนในกลุ่มได้ | | | | | |
| 3. นักเรียนรู้สึกหงุดหงิดเมื่อครูให้ทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่ใช่กลุ่มของตนเอง | | | | | |
| 4. นักเรียนเป็นผู้เริ่มพูดคุยกับบุคคลที่ไม่คุ้นเคย | | | | | |
| 5. นักเรียนจำชื่อและรูปร่างหน้าตาของเพื่อนได้ตั้งแต่ครั้งแรกที่ได้พบ | | | | | |
| 6. นักเรียนไม่พูดคุยกับคนที่ไม่คุ้นเคย | | | | | |

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น / ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|--|------------------------------------|-----|---------|------|------------|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 7. นักเรียนช่วยเหลืองานในหน้าที่ตนเองไม่ได้รับมอบหมายตามความสามารถของตนเอง | | | | | |
| 8. นักเรียนไม่เสนอความคิดเห็นแม้ว่าจะไม่เห็นด้วยกับแนวทางของเพื่อน | | | | | |
| 9. เมื่อนักเรียนมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับผู้อื่นนักเรียนสามารถพูดคุยกับบุคคลนั้นเพื่อหาแนวทางการแก้ไขได้ | | | | | |
| 10. นักเรียนยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลที่มีความคิดเห็นแตกต่างจากนักเรียน | | | | | |
| 11. นักเรียนจะหยุดเรียนในวันที่มีกิจกรรมของโรงเรียน | | | | | |
| 12. นักเรียนกลับบ้านทันทีเมื่อนักเรียนทำงานส่วนของตนเองเสร็จ | | | | | |
| ด้านการดูแล | | | | | |
| 1. นักเรียนให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ | | | | | |
| 2. นักเรียนกล่าวชมบุคคลอื่นด้วยความจริงใจเมื่อบุคคลนั้นประสบความสำเร็จ | | | | | |
| 3. นักเรียนคิดว่าคนที่ประสบความสำเร็จเกิดจากดวงชะตาของบุคคลนั้น | | | | | |
| 4. นักเรียนปลอบใจและให้กำลังใจเพื่อนเมื่อเพื่อนมีปัญหา | | | | | |
| 5. นักเรียนไม่นินทาผู้อื่น | | | | | |
| 6. นักเรียนให้เพื่อนแก้ปัญหาของตนเองโดยไม่เข้าไปยุ่งด้วย | | | | | |
| 7. เมื่อนักเรียนทำผิดนักเรียนยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น | | | | | |
| 8. นักเรียนตักเตือนเพื่อนเมื่อเพื่อนจะทำผิด | | | | | |
| 9. นักเรียนมอบของขวัญให้เพื่อนเพราะต้องการได้รับของขวัญจากเพื่อนคืน | | | | | |
| 10. นักเรียนแบ่งปันสิ่งของให้กับบุคคลอื่นเสมอ | | | | | |
| 11. เมื่อนักเรียนทำผิดนักเรียนจะบอกว่ามีเพื่อนที่ร่วมทำผิดด้วย | | | | | |
| 12. นักเรียนตั้งใจฟังความคิดเห็นของเพื่อน | | | | | |
| 13. นักเรียนช่วยครูถือของเพราะต้องการให้ครูจำตนเองได้ | | | | | |

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น / ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|--|------------------------------------|-----|---------|------|------------|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| ด้านการให้ | | | | | |
| 1. นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ | | | | | |
| 2. นักเรียนแต่งชุดนักเรียนคาบเรียนวิชาพลศึกษา | | | | | |
| 3. นักเรียนเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้เดือดร้อน | | | | | |
| 4. นักเรียนรักษาความสะอาดภายในห้องเรียน | | | | | |
| 5. ถ้ามีโอกาสนักเรียนจะสมัครเป็นคณะกรรมการสภหรือคณะกรรมการนักเรียน | | | | | |
| 6. นักเรียนไม่เคยทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียน | | | | | |
| 7. เมื่อนักเรียนทำกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ได้ครบตามชั่วโมงที่กำหนดนักเรียนจะไม่ทำกิจกรรมนั้นต่อไป | | | | | |
| 8. นักเรียนจะรีบกลับบ้านทันทีเมื่อมีเวรทำความสะอาด | | | | | |
| 9. นักเรียนคิดว่าการเป็นคณะกรรมการนักเรียนทำให้นักเรียนเสียเวลาในการเรียนพิเศษหรือการทำกิจกรรมอื่นๆ | | | | | |
| 10. นักเรียนร่วมบริจาคเงิน สิ่งของตามกำลังของตนเอง เพื่อช่วยผู้ประสบภัยต่างๆ | | | | | |
| ด้านการทำงาน | | | | | |
| 1. นักเรียนมีเทคนิคในการเรียนให้มีประสิทธิภาพ | | | | | |
| 2. นักเรียนคัดลอกเนื้อหาารายงานหรือการบ้านจากอินเทอร์เน็ตโดยไม่ได้อ่านข้อมูล | | | | | |
| 3. นักเรียนจดบันทึกการส่งรายงานหรือการบ้านทุกครั้ง | | | | | |
| 4. นักเรียนทำรายงานหรือการบ้านเสร็จก่อนเวลาที่กำหนด | | | | | |
| 5. นักเรียนจ้างเพื่อนทำรายงาน | | | | | |
| 6. นักเรียนมีเป้าหมายในการประกอบอาชีพ | | | | | |
| 7. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมชมรม/ชุมนุมตามความสนใจของตนเอง | | | | | |
| 8. นักเรียนส่งการบ้านหรือรายงานช้ากว่ากำหนด | | | | | |
| 9. นักเรียนไม่ทราบว่าจะตนเองสนใจประกอบอาชีพอะไร | | | | | |
| 10. นักเรียนเลือกชุมนุม/ชมรมตามกลุ่มเพื่อน | | | | | |
| 11. นักเรียนไม่เตรียมอุปกรณ์การเรียนในวิชาที่ครูสั่งให้นำมาจากบ้าน | | | | | |

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น / ระดับการปฏิบัติ | | | | |
|--|------------------------------------|-----|---------|------|------------|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| ด้านความเป็นอยู่ | | | | | |
| 1. นักเรียนรู้ว่าตนเองมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร | | | | | |
| 2. นักเรียนตั้งใจศึกษาเล่าเรียน | | | | | |
| 3. นักเรียนกล้าที่จะปฏิเสธเพื่อนเมื่อเพื่อนชักชวนให้ทำผิดระเบียบ | | | | | |
| 4. นักเรียนมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น | | | | | |
| 5. นักเรียนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับรุ่นน้องได้ | | | | | |
| 6. นักเรียนคุยกับเพื่อนเสียงดังในห้องเรียนขณะที่ครูกำลังสอน | | | | | |
| 7. นักเรียนปรับปรุงข้อเสียของตนเอง | | | | | |
| 8. นักเรียนหาข้อบกพร่องเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง | | | | | |
| 9. นักเรียนลอกการบ้านจากเพื่อน | | | | | |
| 10. นักเรียนทำผิดระเบียบเพราะกลัวเพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับ | | | | | |
| ด้านการดำเนินชีวิต | | | | | |
| 1. นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย | | | | | |
| 2. นักเรียนขอรับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด | | | | | |
| 3. นักเรียนเชี้ยผักในอาหารที่รับประทานทั้ง | | | | | |
| 4. นักเรียนออกกำลังกายสม่ำเสมอ | | | | | |
| 5. นักเรียนพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมงติดต่อกัน | | | | | |
| 6. นักเรียนไปพบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติทางร่างกาย | | | | | |
| 7. เมื่อนักเรียนรู้สึกเครียดนักเรียนจะหากิจกรรมอื่นๆทำ | | | | | |
| 8. นักเรียนทราบวิธีป้องกันตนเองจากโรคร้ายต่างๆ | | | | | |
| 9. นักเรียนติดตามข่าวสารเกี่ยวกับภัยต่างๆในสังคมอย่างสม่ำเสมอ | | | | | |
| 10. นักเรียนซื้อยามารับประทานด้วยตนเอง | | | | | |
| 11. นักเรียนจะอยู่คนเดียวตลอดทั้งวันเมื่อรู้สึกเครียด | | | | | |

ขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ตอบแบบสอบถามค่ะ



ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ



ที่ ศธ 0519.121.5494

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

25 พฤศจิกายน 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล

เนื่องด้วย นางสาวกาญจนา เกลิมพล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี” โดยมี อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผศ.ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม เรื่อง รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกาญจนา เกลิมพล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-26495064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติ โทรศัพท 089-518-1055



ที่ ศธ 0519.12/5470

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๖ พฤศจิกายน 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์

เนื่องด้วย นางสาวกาญจนา เกลิมพล นิติตระคัยปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การศึกษารูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี” โดยมี อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ มธุรส วงศ์คุณันดร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเรื่อง รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกาญจนา เกลิมพล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-26495064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติศาสตร์ โทรศัพท์ 089-518-1055



ภาคผนวก ค
ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผล
รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตและสัมพันธภาพในครอบครัว

ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผล
รูปแบบเป้าหมายทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น/ระดับการปฏิบัติ | | |
|--|----------------------------------|------|----------|
| | \bar{X} | S.D. | การแปลผล |
| <u>ด้านการคิด</u> | | | |
| 1. นักเรียนค้นหาและรวบรวมข้อมูล ความรู้ต่างๆ จากแหล่งความรู้ที่หลากหลายได้ เช่น ห้องสมุด อินเทอร์เน็ตฯลฯ | 4.02 | 0.89 | มาก |
| 2. นักเรียนค้นหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง | 3.67 | 0.87 | มาก |
| 3. นักเรียนให้เพื่อนหาข้อมูลเพื่อทำรายงาน | 3.05 | 1.13 | ปานกลาง |
| 4. นักเรียนตัดสินใจได้ว่าจะเรียนในแผนการเรียนใด | 3.65 | 0.92 | มาก |
| 3. นักเรียนคิดถึงข้อดีข้อเสียก่อนตัดสินใจ | 3.78 | 0.90 | มาก |
| 4. นักเรียนเลือกแผนการเรียนตามเพื่อนในกลุ่ม | 3.17 | 1.13 | ปานกลาง |
| 5. นักเรียนปรึกษาพ่อแม่ ครูและเพื่อนเมื่อมีปัญหาต่างๆ | 3.85 | 0.97 | มาก |
| 6. นักเรียนแก้ปัญหาทุกเรื่องด้วยตนเอง | 2.81 | 0.99 | ปานกลาง |
| 7. นักเรียนร่วมตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาต่างๆภายในครอบครัว | 3.53 | 0.10 | มาก |
| 8. นักเรียนคิดว่าปัญหาภายในครอบครัวของนักเรียนเป็นเรื่องที่พ่อแม่ต้องแก้ไข | 2.83 | 1.10 | ปานกลาง |
| 9. นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมภายในชุมชน | 3.07 | 1.11 | ปานกลาง |
| 10. นักเรียนหลีกเลี่ยงการร่วมกิจกรรมภายในชุมชน | 3.24 | 1.18 | ปานกลาง |
| <u>ด้านการจัดการ</u> | | | |
| 1. นักเรียนวางแผนเกี่ยวกับการเรียนและการประกอบอาชีพของตนเอง | 3.77 | 0.95 | มาก |
| 2. นักเรียนหาข้อมูลทางด้านการเรียนและการประกอบอาชีพของตนเอง | 3.67 | 0.93 | มาก |

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น/ระดับการปฏิบัติ | | |
|--|----------------------------------|------|----------|
| | \bar{X} | S.D. | การแปลผล |
| 3. นักเรียนทบทวนบทเรียนก่อนสอบ 1 วัน | 2.52 | 1.10 | ปานกลาง |
| 4. นักเรียนใช้เวลาว่างในการทบทวนบทเรียนและหาข้อมูลเพิ่มเติม | 3.28 | 1.01 | มาก |
| 5. นักเรียนไม่ทราบว่าการเรียนในแผนการเรียนนี้จะสามารถประกอบอาชีพตามที่วางแผนไว้ได้ | 2.88 | 1.07 | ปานกลาง |
| 6. นักเรียนคิดว่าการเรียนในมหาวิทยาลัยเป็นเรื่องไกลตัว | 3.12 | 1.13 | ปานกลาง |
| 7. นักเรียนสอบถามรุ่นพี่เกี่ยวกับแผนการเรียนต่างๆ | 3.38 | 1.12 | ปานกลาง |
| 8. นักเรียนจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายด้วยตนเอง | 2.72 | 1.19 | ปานกลาง |
| 9. นักเรียนเก็บออมเงินอย่างสม่ำเสมอ | 3.40 | 1.09 | ปานกลาง |
| 10. นักเรียนซื้อของตามความจำเป็น | 3.52 | .96 | มาก |
| 11. นักเรียนซ่อมแซมสิ่งของเครื่องใช้ของตนเอง | 3.07 | 1.14 | ปานกลาง |
| 12. นักเรียนเก็บเงินซื้อของที่นักเรียนอยากได้ด้วยตนเอง | 3.79 | 1.03 | มาก |
| 13. เมื่อพบกับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นตามที่คาดไว้ นักเรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม | 3.59 | 0.85 | มาก |
| <u>ด้านความสัมพันธ์</u> | | | |
| 1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายให้บุคคลอื่นเข้าใจและปฏิบัติได้ถูกต้อง | 3.68 | 0.82 | มาก |
| 2. นักเรียนให้ความร่วมมือทำกิจกรรมของโรงเรียน เช่น กีฬาสี วันไหว้ครู เป็นต้น | 3.98 | 0.89 | มาก |
| 3. นักเรียนรู้หน้าที่ของตนเองและปฏิบัติงานในส่วนที่ตนเองรับผิดชอบ | 3.93 | 0.79 | มาก |
| 4. นักเรียนให้ความร่วมมือทำงานกับเพื่อนในกลุ่มได้ | 4.02 | 0.82 | มาก |
| 5. นักเรียนรู้สึกหงุดหงิดเมื่อครูให้ทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่ใช่กลุ่มของตนเอง | 2.94 | 1.15 | ปานกลาง |
| 6. นักเรียนเป็นผู้เริ่มพูดคุยกับบุคคลที่ไม่คุ้นเคย | 3.25 | 1.10 | ปานกลาง |
| 7. นักเรียนจำชื่อและรูปร่างหน้าตาของเพื่อนได้ตั้งแต่ครั้งแรกที่ได้พบ | 3.52 | 1.01 | มาก |
| 8. นักเรียนไม่พูดคุยกับคนที่ไม่คุ้นเคย | 2.93 | 1.07 | ปานกลาง |

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น/ระดับการปฏิบัติ | | |
|--|----------------------------------|------|----------|
| | \bar{X} | S.D. | การแปลผล |
| 9.นักเรียนช่วยเหลืองานในส่วนที่ตนเองไม่ได้รับมอบหมายตามความสามารถของตนเอง | 3.48 | 0.87 | ปานกลาง |
| 10.นักเรียนไม่เสนอความคิดเห็นแม้ว่าจะไม่เห็นด้วยกับแนวทางของเพื่อน | 3.03 | 0.99 | ปานกลาง |
| 11.เมื่อนักเรียนมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับผู้อื่นนักเรียนสามารถพูดคุยกับบุคคลนั้นเพื่อหาแนวทางการแก้ไขได้ | 3.54 | 0.89 | มาก |
| 12.นักเรียนยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลที่มีความคิดเห็นแตกต่างจากนักเรียน | 3.86 | 0.87 | มาก |
| 13. นักเรียนจะหยุดเรียนในวันที่มีกิจกรรมของโรงเรียน | 3.74 | 1.31 | มาก |
| 14.นักเรียนกลับบ้านทันทีเมื่อนักเรียนทำงานส่วนตัวของตนเองเสร็จ | 2.69 | 1.22 | ปานกลาง |
| ด้านการดูแล | 3.73 | 0.84 | มาก |
| 1. นักเรียนให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ | | | |
| 2. นักเรียนกล่าวชมบุคคลอื่นด้วยความจริงใจเมื่อบุคคลนั้นประสบความสำเร็จ | 3.95 | 0.87 | มาก |
| 3. นักเรียนคิดว่าคนที่ประสบความสำเร็จเกิดจากดวงชะตาของบุคคลนั้น | 2.99 | 1.11 | ปานกลาง |
| 4.นักเรียนปลอบใจและให้กำลังใจเพื่อนเมื่อเพื่อนมีปัญหา | 3.89 | 0.92 | มาก |
| 5.นักเรียนไม่นินทาผู้อื่น | 3.09 | 1.12 | ปานกลาง |
| 6.นักเรียนให้เพื่อนแก้ปัญหของตนเองโดยไม่เข้าไปยุ่งด้วย | 3.14 | 1.10 | ปานกลาง |
| 7.เมื่อนักเรียนทำผิดนักเรียนยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น | 3.82 | 0.89 | มาก |
| 8.นักเรียนตักเตือนเพื่อนเมื่อเพื่อนจะทำผิด | 3.70 | 0.87 | มาก |
| 9.นักเรียนมอบของขวัญให้เพื่อนเพราะต้องการได้รับของขวัญจากเพื่อนคืน | 3.31 | 1.28 | ปานกลาง |
| 10.นักเรียนแบ่งปันสิ่งของให้กับบุคคลอื่นเสมอ | 3.58 | 0.90 | มาก |
| 11.เมื่อนักเรียนทำผิดนักเรียนจะบอกว่ามีเพื่อนที่ร่วมทำความผิดด้วย | 3.26 | 1.16 | ปานกลาง |
| 12.นักเรียนตั้งใจฟังความคิดเห็นของเพื่อน | 3.87 | 0.89 | มาก |

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น/ระดับการปฏิบัติ | | |
|--|----------------------------------|------|----------|
| | \bar{X} | S.D. | การแปลผล |
| 13.นักเรียนช่วยครูถือของเพราะต้องการให้ครูจำตนเองได้ | 3.13 | 1.25 | ปานกลาง |
| <u>ด้านการให้</u> | | | |
| 1.นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ | 3.62 | 0.95 | มาก |
| 2.นักเรียนแต่งชุดนักเรียนคาบเรียนวิชาพลศึกษา | 3.48 | 1.51 | ปานกลาง |
| 3.นักเรียนเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้เดือดร้อน | 3.17 | 1.00 | ปานกลาง |
| 4.นักเรียนรักษาความสะอาดภายในห้องเรียน | 3.39 | 0.10 | ปานกลาง |
| 5.ถ้ามีโอกาสนักเรียนจะสมัครเป็นคณะกรรมการสภหรือคณะกรรมการนักเรียน | 2.90 | 1.24 | ปานกลาง |
| 6.นักเรียนไม่เคยทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียน | 3.38 | 1.09 | ปานกลาง |
| 7.เมื่อนักเรียนทำกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ได้ครบตามชั่วโมงที่กำหนดนักเรียนจะไม่ทำกิจกรรมนั้นต่อไป | 2.88 | 1.05 | ปานกลาง |
| 8.นักเรียนจะรีบกลับบ้านทันทีเมื่อมีเวรทำความสะอาด | 3.41 | 1.34 | ปานกลาง |
| 9.นักเรียนคิดว่าการเป็นคณะกรรมการนักเรียนทำให้นักเรียนเสียเวลาในการเรียนพิเศษหรือการทำกิจกรรมอื่นๆ | 3.11 | 1.17 | ปานกลาง |
| 10.นักเรียนร่วมบริจาคเงิน สิ่งของตามกำลังของตนเอง เพื่อช่วยผู้ประสบภัยต่างๆ | 3.83 | 0.94 | มาก |
| <u>ด้านการทำงาน</u> | | | |
| 1.นักเรียนมีเทคนิคในการเรียนให้มีประสิทธิภาพ | 3.60 | 0.85 | มาก |
| 2.นักเรียนคัดลอกเนื้อหารายงานหรือการบ้านจากอินเทอร์เน็ตโดยไม่ได้อ่านข้อมูล | 3.02 | 1.09 | ปานกลาง |
| 3.นักเรียนจดบันทึกการส่งรายงานหรือการบ้านทุกครั้ง | 3.23 | 1.08 | ปานกลาง |
| 4.นักเรียนทำรายงานหรือการบ้านเสร็จก่อนเวลาที่กำหนด | 3.20 | 1.03 | ปานกลาง |
| 5.นักเรียนจ้างเพื่อนทำรายงาน | 3.93 | 1.34 | มาก |
| 6.นักเรียนมีเป้าหมายในการประกอบอาชีพ | 3.73 | 1.04 | มาก |

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น/ระดับการปฏิบัติ | | |
|---|----------------------------------|------|----------|
| | \bar{X} | S.D. | การแปลผล |
| 7.นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมชมรม/ชุมนุมตามความสนใจของตนเอง | 3.78 | 1.01 | มาก |
| 8.นักเรียนส่งการบ้านหรือรายงานช้ากว่ากำหนด | 3.11 | 1.14 | ปานกลาง |
| 9.นักเรียนไม่ทราบว่าตนเองสนใจประกอบอาชีพอะไร | 3.17 | 1.29 | ปานกลาง |
| 10.นักเรียนเลือกชุมนุม/ชมรมตามกลุ่มเพื่อน | 2.99 | 1.15 | ปานกลาง |
| 11.นักเรียนไม่เตรียมอุปกรณ์การเรียนในวิชาที่ครูสั่งให้นำมาจากบ้าน | 3.54 | 1.22 | มาก |
| <u>ด้านความเป็นอยู่</u> | | | |
| 1.นักเรียนรู้ว่าตนเองมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร | 3.95 | 0.90 | มาก |
| 2.นักเรียนตั้งใจศึกษาเล่าเรียน | 3.84 | 0.87 | มาก |
| 3.นักเรียนกล้าที่จะปฏิเสธเพื่อนเมื่อเพื่อนชักชวนให้ทำผิดระเบียบ | 3.91 | 1.04 | มาก |
| 4.นักเรียนมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น | 3.54 | 1.28 | มาก |
| 5.นักเรียนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับรุ่นน้องได้ | 3.38 | 0.97 | ปานกลาง |
| 6.นักเรียนคุยกับเพื่อนเสียงดังในห้องเรียนขณะที่ครูกำลังสอน | 3.32 | 1.15 | ปานกลาง |
| 7.นักเรียนปรับปรุงข้อเสียของตนเอง | 3.65 | 0.87 | มาก |
| 8.นักเรียนหาข้อบกพร่องเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง | 3.71 | 0.87 | มาก |
| 9.นักเรียนลอกการบ้านจากเพื่อน | 2.80 | 1.09 | ปานกลาง |
| 10.นักเรียนทำผิดระเบียบเพราะกลัวเพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับ | 3.71 | 1.25 | มาก |
| <u>ด้านการดำเนินชีวิต</u> | | | |
| 1.นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย | 3.74 | 0.91 | มาก |
| 2.นักเรียนชอบรับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด | 2.92 | 1.19 | ปานกลาง |
| 3.นักเรียนเชียวผักในอาหารที่รับประทานทั้ง | 3.36 | 1.29 | ปานกลาง |
| 4.นักเรียนออกกำลังกายสม่ำเสมอ | 3.36 | 1.04 | ปานกลาง |
| 5.นักเรียนพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมงติดต่อกัน | 3.56 | 1.06 | มาก |
| 6.นักเรียนไปพบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติทางร่างกาย | 3.43 | 1.11 | ปานกลาง |
| 7.เมื่อนักเรียนรู้สึกเครียดนักเรียนจะหากิจกรรมอื่นๆทำ | 3.77 | 1.01 | มาก |
| 8.นักเรียนทราบวิธีป้องกันตนเองจากโรคภัยต่างๆ | 3.65 | 0.91 | มาก |

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น/ระดับการปฏิบัติ | | |
|---|----------------------------------|------|----------|
| | \bar{X} | S.D. | การแปลผล |
| 9. นักเรียนติดตามข่าวสารเกี่ยวกับภัยต่างๆในสังคมอย่างสม่ำเสมอ | 3.57 | 0.10 | มาก |
| 10. นักเรียนซื่อสัตย์รับภาระงานด้วยตนเอง | 3.21 | 1.20 | ปานกลาง |
| 11. นักเรียนจะอยู่คนเดียวตลอดทั้งวันเมื่อรู้สึกเครียด | 3.12 | 1.34 | ปานกลาง |



**ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผล
สัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี**

| ข้อความ | ระดับความคิดเห็น/ระดับการปฏิบัติ | | |
|---|----------------------------------|------|-----------|
| | \bar{X} | S.D. | การแปลผล |
| 1. สมาชิกในครอบครัวให้ความรักความอบอุ่นแก่นักเรียนทำให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัย | 4.62 | 0.64 | มากที่สุด |
| 2. สมาชิกในครอบครัวพูดให้กำลังใจนักเรียน | 4.20 | 0.84 | มาก |
| 3. เมื่อนักเรียนไม่สบายใจนักเรียนปรึกษาสมาชิกในครอบครัว | 3.93 | 1.01 | มาก |
| 4. เมื่อนักเรียนไม่พอใจสมาชิกในครอบครัวนักเรียนจะไม่พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว | 3.09 | 1.18 | ปานกลาง |
| 5. สมาชิกในครอบครัวทะเลาะกัน | 4.00 | 1.14 | มาก |
| 6. สมาชิกในครอบครัวร่วมมือกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น | 3.94 | 0.87 | มาก |
| 7. นักเรียนช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทำงานบ้าน | 3.92 | 0.87 | มาก |
| 8. สมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมที่ทำร่วมกัน เช่น ดูโทรทัศน์ เที่ยวสถานที่ต่างๆ พักผ่อนร่วมกันในวันหยุด | 4.05 | 0.98 | มาก |
| 9. นักเรียนให้พ่อแม่เป็นผู้ตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาภายในบ้าน | 4.11 | 0.81 | มาก |
| 10. เมื่อมีเวลาว่างครอบครัวจะทำกิจกรรมร่วมกัน | 3.57 | 1.04 | มาก |
| 11. สมาชิกในครอบครัวฟังความคิดเห็นของนักเรียน | 3.72 | 0.98 | มาก |
| 12. นักเรียนไม่กล้าปรึกษาปัญหาต่างๆกับพ่อแม่เพราะกลัวพ่อแม่ทำโทษ | 3.23 | 1.23 | มาก |
| 13. นักเรียนคิดว่าหน้าที่ในการทำงานบ้านเป็นของพ่อแม่ | 3.70 | 1.18 | มาก |



ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

| | |
|------------------------------|---|
| ชื่อ ชื่อสกุล | นางสาวกาญจนา เฉลิมพล |
| วันเดือนปีเกิด | วันเสาร์ที่ 29 กันยายน พ.ศ. 2527 |
| สถานที่เกิด | จังหวัดราชบุรี |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | 61/25 ถนนรัชดาภิเษก(ท่าพระ-ตากสิน) แขวงบุดคโล เขตธนบุรี จังหวัดกรุงเทพมหานคร |
| ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน | หัวหน้ากิจกรรมแนะแนว ฝ่ายมัธยมศึกษา โรงเรียนราชินี |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน | โรงเรียนราชินี เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร |

ประวัติการศึกษา

| | |
|-----------|--|
| พ.ศ. 2539 | ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเขาวัง (แสง ช่วงสุวนิช) อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี |
| พ.ศ. 2545 | มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี |
| พ.ศ. 2550 | ศึกษาศาสตรบัณฑิต(ศษ.บ.) สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| พ.ศ. 2555 | การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |