

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขุฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการศึกษา
มิถุนายน 2558

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการศึกษา

มิถุนายน 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุริยบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการศึกษา
มิถุนายน 2558

นาวาอากาศตรีหญิง สกาวเนตร ไทรแจ่มจันทร์. (2558). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้าง*

ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ. ปริญญาโท กศ.ด. (การบริหารและการจัดการการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร. จารุวรรณ สกุลคู อาจารย์ ดร. อรรณพ โพธิสุข และ
อาจารย์ ดร. จตุพล ยงศรี

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ คือ 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม 2) เพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรม และ 3) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ปีการศึกษา 2556 จำนวน 516 คน และ 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ เป็นนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 45 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามทักษะชีวิต 2) แบบประเมินผลสัมฤทธิ์ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม 4) แบบสังเกตแบบตรวจสอบรายการ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และการทดสอบที (t-test dependent) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทักษะชีวิต ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจ และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีค่าความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาลได้

2. หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม 2) ประสพการณ์/เนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม 3) การจัดประสพการณ์ในการเรียนรู้ และ 4) การวัดและประเมินผลการฝึกอบรม

3. หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสมในระดับมาก โดยพิจารณาจากการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรใน 3 ส่วน ได้แก่ 1) การประเมินเอกสารหลักสูตร พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมมีความเหมาะสม และความสอดคล้องในระดับมาก 2) การประเมินการใช้หลักสูตร พบว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก และ 3) การประเมินสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตร พบว่า หลังการฝึกอบรมนักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การฝึกอบรมมีผลให้ทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศเพิ่มขึ้น



A DEVELOPMENT OF TRAINING PROGRAM TO ENHANCE LIFE SKILLS FOR
THE ROYAL THAI AIR FORCE NURSING STUDENTS



Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Doctor of Education degree in Educational Administration and Management
at Srinakharinwirot University

June 2015

Squadron Leader Sakawnet Saichamchan. (2015). *A Development of Training Program to Enhance Life Skills for The Royal Thai Air Force Nursing Students*.

Dissertation, Ed.D. (Educational Administration and Management). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Jaruwan Skulkhu, Dr. Annop Potisuk, Dr. Chatupol Yongsorn.

The purposes of this study were to develop a training curriculum for enhancing life skills for the Royal Thai Air Force nursing students . The specific objectives were:

1) to study life skill components of nursing student under Ministry of Defense, 2) to establish a training program to enhance life skills for the Royal Thai Air Force nursing students, and 3) to validate the efficacy of the training program. The subjects were students of Nursing Colleges under the Ministry of Defense. The first group of 516 was stratified random sampling to participate in a life skills component study and the second group of 45 to participate in the program validation process. The instruments used for collecting data were 1) life skills questionnaires, 2) achievement tests, 3) appropriateness of the training program questionnaires, and 4) observation checklist. The statistical method used for analyzing data included percentage, mean, standard deviation, confirmatory factor and t-test (dependent).

The results were as follow:

1. The confirmatory factor analysis significantly confirmed that the model of the life skills function could be characterized into five factors : self awareness skills component, problem solving skills component, emotion management skills component, empathy skills component and interpersonal relationship skills component. These five factors had high loading at the .05 significant level and could be used to measure the life skills of nursing students.

2. The life skills training program consisted of four aspects, purpose of the curriculum, conceptual framework of the curriculum, the experience of learning, and measurement and evaluation methodology.

3. The life skills training program for the Royal Thai Air Force nursing students developed was highly appropriate. Based on the evaluation of the course by assessing three areas: 1) The curriculum, which was appropriate and consistent, 2) The students satisfaction toward the curriculum implementation which was at a high level, and 3) The students achievement, which students showed a significantly higher score after participating in the training program at the .05 level. The results of this study indicated that the life skills training program was a key factor in increasing change in the life skills of nursing students.



ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ ด้วยความเมตตากรุณาเอาใจใส่ให้คำปรึกษาเป็นอย่างดีจาก อาจารย์ ดร.จารุวรรณ สกุลคู อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์หลัก อาจารย์ ดร.อรรณพ โพธิสุข และ อาจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ร่วม ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.กัญญดา ประจูปิลิป เมตตาเป็นประธาน คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร. ราชนันท์ บุญธิมา ที่กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบ ปริญญานิพนธ์ และให้คำแนะนำที่ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณวิทยากรทุกท่าน ที่เสียสละเวลาอันมีค่ามาเป็นวิทยากรเพื่อเติมเต็ม ต้นทุนชีวิต มุมคิด มุมสะท้อน และประสบการณ์ทักษะชีวิตให้กับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.กัญญดา ประจูปิลิป ดร.จิรวัฒน์ วิรังกร น.ท.หญิง ดร.ภัทรรณณ์ ภัทรโยธิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณวิภา บรรณเกียรติ และ น.ต.หญิง ดร.หญิง อจปรุ ร.น. ที่กรุณาช่วยชี้แนะตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรม ฉบับนี้ รวมถึงให้ข้อเสนอแนะ แบ่งปันความรู้เป็นธรรมทานแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณสถาบันการศึกษาทุกแห่ง ที่เป็นแหล่งประสิทธิ์ประสาทวิชาให้กับผู้วิจัย รวมถึงขอกราบขอบพระคุณครูบาอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้ผู้วิจัยทุกท่าน

ขอขอบพระคุณวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ และวิทยาลัย พยาบาลทหารอากาศ ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และดำเนินการวิจัย รวมถึงขอขอบคุณผู้ประสานงานและช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล รวมทั้งขอขอบคุณนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหมทุกคน ที่สละเวลาให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ พี่สมควร- อาจารย์สุวรรณา ทรัพย์บำรุง พี่กริช ภัทรภาคิน พี่กุลพิชฌาย์ เวชรัตน์พิมล ที่สนับสนุน และเป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา

ขอขอบคุณทุกการช่วยเหลือ ทุกคำแนะนำ รวมถึงกำลังใจจากอีกหลายท่านที่ไม่สามารถเอ่ย นามได้ทั้งหมดในที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ (น.อ.สุขสันต์) คุณแม่ (พ.อ.หญิง อนุลักษณ์) คุณยาย (ซุบ ชนะมาร) คุณน้า (ซูซึฟ ใจเอื้อ) พี่สว่างจิตต์ จันทร พ.ต.ณัฐธินวิน ไตรแจ่มจันทร์ และครอบครัว ซึ่งเป็น ที่รักยิ่งของผู้วิจัย ที่คอยห่วงใย ดูแล ให้กำลังใจ พร้อมสนับสนุนในทุกๆ ด้านตลอดมา เพื่อให้ผู้วิจัยได้ สร้างงานวิจัยฉบับนี้ที่มีประโยชน์ต่อสังคม

นาวาอากาศตรีหญิง สกาวเนตร ไตรแจ่มจันทร์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	8
ความสำคัญของการวิจัย.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
สมมุติฐานการวิจัย.....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	15
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต.....	17
แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม.....	40
แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการวิจัย.....	92
การศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์.....	98
บริบทของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ.....	103
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	110
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิต.....	111
ขั้นตอนที่ 2 การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม.....	118
ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม.....	123
ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม.....	128
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	130
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	131
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	158
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	158

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	158
วิธีดำเนินการวิจัย.....	159
สรุปผลการวิจัย.....	161
อภิปรายผลการวิจัย.....	163
ข้อเสนอแนะ.....	168
บรรณานุกรม.....	171
ภาคผนวก.....	184
ภาคผนวก ก	185
ภาคผนวก ข	187
ภาคผนวก ค.....	205
ภาคผนวก ง.....	210
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	317

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิตจากแหล่งต่างๆ	28
2	แสดงการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ใช้ในการวิจัย.....	30
3	แสดงชื่อกิจกรรม ทักษะชีวิตที่ต้องการเสริมสร้าง และเทคนิคการจัดกิจกรรมใน(ร่าง) หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ.....	38
4	ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน พยาบาลทหารอากาศ.....	110
5	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถาบันที่ศึกษา.....	112
6	ค่าดัชนีที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูล เชิงประจักษ์ และเกณฑ์ที่ใช้พิจารณา.....	117
7	แบบแผนการทดลอง.....	123
8	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของ นักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม.....	132
9	ค่าไอเกน ร้อยละของความแปรปรวน และร้อยละสะสมของความแปรปรวนแต่ละ องค์ประกอบ.....	133
10	แสดงการแปลผลของตัวแปรสังเกตได้และค่าน้ำหนักของแต่ละตัวแปรสังเกตได้ใน องค์ประกอบทักษะชีวิตจากแบบสอบถามทักษะชีวิต.....	133
11	แสดงการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวแปรสังเกตได้ด้วยสถิติเชิงบรรยาย.....	138
12	แสดงค่าสหสัมพันธ์ขององค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัด กระทรวงกลาโหม.....	139
13	แสดงค่าน้ำหนักขององค์ประกอบ (Factor loading) และผลการทดสอบความเหมาะสม ของโมเดลทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม.....	140
14	แสดงค่าดัชนีที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแบบกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ขององค์ประกอบเชิงยืนยันตัวแปรแฝงทักษะชีวิต.....	143
15	ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินความเหมาะสม โดยรวมของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน พยาบาลทหารอากาศ	146

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
16 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินความเหมาะสมของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศเป็นรายข้อ.....	147
17 ผลการประเมินความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ.....	149
18 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความพึงพอใจของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศต่อหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นรายข้อ.....	153
19 แสดงข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมหลังเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ.....	155
20 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศก่อนและหลังการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตตามการรับรู้ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ.....	156

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	15
2 องค์ประกอบทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก.....	20
3 องค์ประกอบต่างๆในระบบหลักสูตร โดย นิตยา เปลื้องนุช.....	44
4 วัฏจักรของกระบวนการพัฒนาหลักสูตร.....	47
5 รูปแบบกระบวนการพัฒนาหลักสูตรและการสอน ของ วิชัย วงษ์ใหญ่.....	50
6 รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของไทเลอร์.....	52
7 รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของโบทัมพ์.....	53
8 รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของทาบา.....	55
9 รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของเซเลอร์ และอเล็กซานเดอร์.....	56
10 รูปแบบการประเมินผลหลักสูตรของ Phi Delta Kappa.....	61
11 ความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินการตัดสินใจในแบบจำลอง CIPP.....	63
12 รูปแบบการประเมินของ Malcolm Provus.....	64
13 อธิบายตัวแบบ 5 ขั้นตอนของการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม.....	82
14 กระบวนการ/ขั้นตอนของการฝึกอบรมและประเมินผลการฝึกอบรมของ Parker...	83
15 การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาล ทหารอากาศ ตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา.....	129
16 องค์ประกอบเชิงยืนยันตัวแปรแฝงทักษะชีวิตครั้งแรก.....	141
17 องค์ประกอบเชิงยืนยันตัวแปรแฝงทักษะชีวิตครั้งสุดท้าย.....	142

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาคนเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาในด้านต่างๆ ทั้งปวง ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ที่ยึดแนวคิดการพัฒนาแบบบูรณาการเป็นองค์รวมที่เชื่อมโยงทั้งมิติด้านคน สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และการเมืองเข้าด้วยกัน เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้คนมีความพร้อม ในการเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งในครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2556: ออนไลน์)

การพัฒนาคน คือ การพัฒนาชีวิต ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการศึกษา ทั้งในด้านสาระการเรียนรู้ (องค์ความรู้) และการฝึกปฏิบัติ (ทักษะ) (วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี. 2546: 2-3) เพราะการศึกษากับชีวิตเป็นเรื่องเดียวกัน และไม่ควรแยกออกจากกัน เนื่องจากต่างมีส่วนส่งเสริม สนับสนุนซึ่งกันและกัน หากการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตมากที่สุด และเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ได้จริง เรียกว่ามีทักษะชีวิต เพราะทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นความสามารถในการปรับเปลี่ยน เพื่อให้คนมีพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมต่อการจัดการกับความต้องการ และปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่มากระตุ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (World Health Organization (WHO). 1993: Online)

ทักษะชีวิตเป็นหัวใจสำคัญของการเริ่มต้นเพื่อการมีสุขภาพ ความเป็นอยู่ที่ดีของเด็ก และเยาวชน ทั้งนี้องค์การอนามัยโลก (World Health Organization (WHO). 1993: Online) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตหลัก (Core life skills) ไว้ 10 ประการ ได้แก่ 1) การตัดสินใจ 2) การแก้ปัญหา 3) ความคิดสร้างสรรค์ 4) การคิดอย่างมีวิจารณญาณ 5) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ 6) การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 7) การตระหนักรู้ในตนเอง 8) ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 9) การจัดการกับอารมณ์ และ 10) การจัดการความเครียด สำหรับในประเทศไทยได้มีการปรับปรุงองค์ประกอบของทักษะชีวิตเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมของไทย โดยเพิ่มองค์ประกอบของทักษะชีวิตขึ้นอีก 2 องค์ประกอบ คือ ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคมเข้าไป และจัดความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์เป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. 2540: 8) ซึ่งเด็กไทยรุ่นใหม่ต้องรู้วิชาชีวิต จะต้องมีความรู้ชีวิตที่ปลอดภัย เป็นผู้บริโภคที่ชาญฉลาด เป็นผู้รู้เท่าทันสื่อ เป็นคนเข้าใจความหลากหลายทางวัฒนธรรม เป็นคนที่มีจิตใจใฝ่สันติ (อมรวิทย์ นาคทรรพ. 2551: 12) โดยเฉพาะการพัฒนาทักษะชีวิตในช่วงวัยรุ่นที่เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กไปสู่การเปลี่ยนแปลงของความเป็นหนุ่มสาว

หรือวัยผู้ใหญ่ มีพัฒนาการด้านร่างกาย และจิตใจที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจส่งผลให้วัยรุ่นมีปัญหาส่วนตัว และอาจก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมาได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 329) ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สังคม อารมณ์และ ทางเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวล ขาดเหตุผลในการแสดงออก มีอารมณ์รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย ก้าวร้าว มีความกลัว มีความขัดแย้งทางความคิด ทั้งกับตนเอง หรือกับบุคคลวัยต่างกัน แต่มีความสนใจและความสุขที่ได้อยู่ร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกัน ต้องการความเป็นอิสระ มีความเป็นตัวของตัวเองในสิทธิเสรีภาพของตน ชอบความท้าทาย ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ มีความอยากรู้อยากเห็น จึงอาจมีพฤติกรรมเสี่ยง หรือ พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่จะทำให้กระทบทั้งส่วนตนและส่วนรวมได้ เช่น การใช้ยาเสพติด อุบัติเหตุ พฤติกรรมความรุนแรง ภาวะซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ และในปัจจุบันยังมีปัญหาจากสื่ออินเทอร์เน็ต การสร้างโลกส่วนตัวในโลกของอินเทอร์เน็ต และเสี่ยงต่อภัยออนไลน์ ที่ยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2555: 136-144) ซึ่งหากคนกลุ่มนี้กลายเป็นคนมีปัญหาไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพกายหรือจิต ย่อมจะทำให้เกิดปัญหาของสังคม ปัญหาสิ่งแวดล้อม และปัญหาด้านอื่นๆ ตามมาที่อาจส่งผลกระทบต่อความเจริญของประเทศชาติในภายภาคหน้า ดังนั้นการให้ความสำคัญในการเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยเฉพาะในวัยเสี่ยงหรือวัยรุ่นนี้จึงมุ่งเน้นไปที่การศึกษา

การศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตนั้นมีแง่มุมการเรียนรู้ หรือวิธีการที่แตกต่างกันไปแต่มีเป้าหมายตรงกัน คือ การส่งเสริม ป้องกัน แก้ไข หรือพัฒนาคนให้สามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่เหมาะสม มีชีวิตอยู่ในครอบครัว และสังคมได้อย่างมีความสุข ปลอดภัย และมีคุณค่า โดยการนำวิธีการ รวมถึงรูปแบบต่างๆ มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มที่ต้องการพัฒนา เพราะในปัจจุบันโลกแห่งการเรียนรู้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในห้องเรียนเท่านั้น ทักษะชีวิตที่เด็กได้รับในอดีตจึงเป็นสิ่งที่สมควรได้รับการพัฒนาให้สอดคล้องกับการพัฒนา และปฏิรูปการศึกษาให้มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม การศึกษาจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิต (วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี. 2546: 2) ทั้งนี้ส่วนใหญ่การวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิตจะให้ความสำคัญกับเด็ก เยาวชน และวัยรุ่น เช่น การศึกษาของ สกล วรเจริญศรี (2550: 196, 200) ที่ศึกษาทักษะชีวิต และการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งผลการศึกษา พบว่า องค์ประกอบของทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะด้านสังคม ทักษะด้านความคิด และทักษะด้านการเผชิญทางอารมณ์ ทั้งนี้ทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบหลังการฝึกอบรมนั้น กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น และจากการศึกษาของ อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไซโตะ วิภาพร วรหาญ และ วิพร เสนารักษ์ (2554: 70) ที่ศึกษาความสุขของ นักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยความสุขมากที่สุด รองลงมาคือชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ตามลำดับ และพบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสุขในแต่ละชั้นปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับ

วิธีการจัดการแก้ปัญหาที่นักศึกษาใช้มากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การยอมรับสภาพตนเอง การมองโลกในแง่ดี การปรึกษาเพื่อน การพยายามระงับสติอารมณ์ และการหางานอดิเรกที่ทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้แก่ รายรับกับค่าใช้จ่าย ความสนใจในการเลือกเรียนพยาบาล รวมถึงสัมพันธภาพระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง ซึ่งพบว่า นักศึกษาที่มีรายรับเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายมีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมสูงกว่า กลุ่มที่มีรายรับไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย กลุ่มที่เลือกเรียนพยาบาลด้วยความสนใจมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขโดยรวมสูงกว่ากลุ่มที่เลือกเรียนพยาบาลด้วยความไม่สนใจ และพบว่ากลุ่มที่ระบุว่าไม่มีสัมพันธภาพที่ดีกับรุ่นพี่หรือรุ่นน้องในคณะพยาบาลศาสตร์ มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขโดยรวมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีสัมพันธภาพที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับการศึกษาพยาบาลเป็นการศึกษาเฉพาะทาง ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต โดยผู้ที่เข้ารับการศึกษาคือได้รับการพัฒนาอย่างองค์รวมทั้งทักษะวิชาชีพ และทักษะชีวิตควบคู่กันไป รวมถึงต้องพัฒนาให้สอดคล้องกับมาตรฐานสถาบันอุดมศึกษา และมาตรฐานการพยาบาล เนื่องจากชีวิตของการเป็นพยาบาลนอกจากจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนเองแล้วยังต้องเรียนรู้และทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับดูแลสุขภาพ และชีวิตของบุคคลอื่นด้วยตั้งแต่เกิดจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต สอดคล้องกับ เฮ็นเดอร์สัน (Henderson, 1973: 7) ที่กล่าวว่า การพยาบาลเป็นการช่วยเหลือคนทั้งที่เป็นผู้เจ็บป่วย และคนปกติให้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้คนคนนั้นมีสุขภาพดี หรือหายจากโรคเร็วขึ้น หรือตายอย่างสงบ รวมทั้งการช่วยเหลือให้ผู้ป่วยได้มีกำลังใจ มีความรู้ มีความสามารถช่วยเหลือตัวเองได้เร็วที่สุด และด้วยหลักสูตรการเรียนการสอนด้านการศึกษาพยาบาล นอกจากจะเน้นทางด้านความรู้ ทักษะทางวิชาชีพให้กับนักศึกษาพยาบาลแล้ว กิจกรรมเสริมหลักสูตรยังเป็นสิ่งสำคัญเพื่อช่วยเติมเต็มให้นักศึกษาพยาบาลมีความพร้อมสำหรับการเติบโตเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีความรู้ด้านวิชาการ วิชาชีพ และวิชาชีพชีวิต จึงเป็นเรื่องที่ทั้งหนัก และเหนื่อย รวมถึงต้องอาศัยความอดทนอย่างสูงสำหรับตัวของนักศึกษาพยาบาลเพราะการเรียนการสอนทางการพยาบาลอาจขัดกับบุคลิกลักษณะตามช่วงพัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลายที่ย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เนื่องจากช่วงอายุของนักศึกษาพยาบาล จะอยู่ระหว่าง 17-25 ปี ซึ่งยังเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ประกอบกับในยุคปัจจุบันที่เป็นยุคของข้อมูลข่าวสารที่ไร้พรมแดน การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ อย่างรวดเร็วมาก ทำให้องค์ความรู้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา จึงจำเป็นที่คนจะต้องมีความสามารถในการดำรงชีวิตให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นโลกาภิวัตน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และปลอดภัยจากความเสี่ยงต่างๆ (วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี, 2546: 4)

การพัฒนานักศึกษาพยาบาลเพื่อให้มีทักษะชีวิต มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ประกอบกับภาระหน้าที่ และความรับผิดชอบของนักศึกษาพยาบาล รวมถึงลักษณะงานของพยาบาลที่เป็นงานบริการ

และเกี่ยวข้องกับชีวิตของคน ทั้งต้องทำงานอยู่กับสิ่งที่ไม่สดใส ไม่สดชื่น อยู่กับความเครียด สารเคมี การติดเชื้อ การเจ็บป่วย การตาย หรือปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ ลักษณะงานจะต้องคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา รวมถึงต้องสามารถควบคุมอารมณ์ และความเครียด เพื่อให้สามารถแสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ เข้าใจความแตกต่าง ของบุคคล การอาศัยรูปแบบความสัมพันธ์แบบร่วมมือกันระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วย รวมทั้งการใช้ ศาสตร์ความรู้ และศิลปะของความเอื้ออาทร เคารพในสิทธิ ศักดิ์ศรี อารมณ์ ความรู้สึกของผู้ป่วย ทำให้ การแสดงออกของพยาบาลเป็นสิ่งสำคัญ และรู้ว่าควรปฏิบัติอย่างไรต่อความต้องการความช่วยเหลือ ของบุคคลแต่ละคน ที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือความทุกข์ทางด้าน จิตใจ ทำให้ตัวพยาบาลต้องรู้จัก และตระหนักในตนเองก่อนจึงจะสามารถตระหนักและเข้าใจในตัว บุคคลอื่น แต่ผู้ประกอบวิชาชีพพยาบาลก็เป็นบุคคลหนึ่งที่มีชีวิต จิตใจ มีสิทธิ ศักดิ์ศรี มีอารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์ มีความเครียด มีโรคภัยไข้เจ็บ มีปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้เหมือน บุคคลธรรมดาคนหนึ่งเช่นกัน ดังนั้น ผู้เป็นพยาบาลจึงจำเป็นต้องรักษาสภาวะที่ดี (well-being) ของตัวเอง เพราะหากว่าพยาบาลมีสุขภาพกายและจิตไม่สมบูรณ์แล้วย่อมให้การบริการที่ขาดคุณภาพได้ (สิวลี ศิริไธ. 2553: 195-208) คุณภาพการพยาบาลจึงขึ้นอยู่กับการมีความรู้ ความสามารถทางการ พยาบาล รวมถึงทักษะวิชาชีพ และทักษะชีวิตของพยาบาลเป็นสิ่งสำคัญ การสร้างพยาบาลที่มีคุณภาพ เริ่มต้นจากการพัฒนาที่ตัวของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตร และกิจกรรม เสริมหลักสูตรต่างๆ เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้รับการพัฒนาที่ครอบคลุมทั้งกาย จิต อารมณ์และ สังคม สอดคล้องกับการศึกษาของ พรพนวิภา บรรณเกียรติ (2543: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาการสร้างวิชา ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล โดยสอนการแก้ไขปัญหา การคิดวิจารณ์ญาณ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การตระหนักในตนเองและกลไกการควบคุมอารมณ์ให้กับนักศึกษาพยาบาล ซึ่งผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และทักษะชีวิตภายหลัง การทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้การเรียนการสอนทาง การพยาบาลเป็นการเรียนที่หนักทั้งภาคทฤษฎี และปฏิบัติซึ่งทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียด และต้องปรับตัวอย่างมากในการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปวีดา โพธิ์ทอง; สุพัตรา พุ่มพวง; และ สุนทรี ชะชาตย์ (2554: 1) ที่ศึกษาความเครียด การปรับตัว และความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรคบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษา พยาบาลส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดอยู่ในระดับเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 50.50 และ สอดคล้องกับ เนาวรัตน์ สุขณะล้ำ (2548: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว ในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ผลการศึกษา พบว่า การปรับตัวในการฝึกภาคปฏิบัติโดยรวมของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับต่ำ

สถาบันการศึกษาพยาบาลระดับอุดมศึกษาในสังกัดกระทรวงกลาโหม มีอยู่ด้วยกัน 3 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก และวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ซึ่งทั้ง 3 สถาบันก่อตั้งโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตพยาบาลของแต่ละเหล่าทัพ ให้แก่ กองทัพอากาศ กองทัพบก และกองทัพเรือ สำหรับการแก้ปัญหาขาดแคลนบุคลากรทางการพยาบาล ของแต่ละเหล่าทัพ และของประเทศ การพัฒนาคุณภาพการศึกษาจึงต้องดำเนินการให้มีความสอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาทั้งของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา สภาการพยาบาล เหล่าทัพ และมหาวิทยาลัยมหิดล เนื่องจากปัจจุบันวิทยาลัยพยาบาลทั้งสามแห่งนี้ได้เข้าไปเป็นสถาบันสมทบกับมหาวิทยาลัยมหิดล ทั้งนี้เพื่อคุณภาพบัณฑิตและความร่วมมือกันในการเรียนการสอน ซึ่งผู้ที่สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยพยาบาล ที่สังกัดกระทรวงกลาโหมจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ทั้งด้านความรู้ทั่วไป และความรู้ด้านวิชาชีพเป็นอย่างดี ที่สำคัญจะต้องมีความรู้ ความสามารถเฉพาะของการพยาบาลทหารตามเหล่าทัพ ได้แก่ การพยาบาลเวชศาสตร์การบินเบื้องต้นของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ การพยาบาลเวชศาสตร์ทางทะเลของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ และการพยาบาลเวชศาสตร์ฉุกเฉินและบาดเจ็บทางทหารของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก นอกจากนี้ยังมีการเรียน การฝึกในหมวดวิชาทหาร โดยมีหน่วยกิตตั้งแต่ 4-5 หน่วยกิต ซึ่งแต่ละสถาบันมุ่งผลิตบัณฑิตพยาบาลให้มีคุณลักษณะทางการพยาบาลและมีคุณลักษณะทางทหารควบคู่กันไป เช่น วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กล่าวถึงอัตลักษณ์ของบัณฑิตพยาบาลศาสตร์ว่าต้องมีสมรรถนะด้านการพยาบาลเวชศาสตร์ทางทะเล และมีคุณลักษณะทางทหาร สำหรับวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบกกำหนดเอกลักษณ์ว่าเป็นพยาบาลเพื่อทหาร และประชาชนในสถานการณ์ฉุกเฉิน กำหนดอัตลักษณ์ คือ มีวินัย ใส่ใจงาน ให้การพยาบาลแบบองค์รวม ส่วนวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กำหนดอัตลักษณ์เป็นงามสง่า หมายถึงงามด้วยจิตใจที่มีคุณธรรมจริยธรรม และสง่าด้วยบุคลิกภาพ และความมีวินัย เป็นต้น สำหรับคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของแต่ละสถาบันเน้นที่การมีความรู้ด้านวิชาการ และวิชาชีพ มีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ มีความสามารถในการประยุกต์ใช้ความรู้ รวมถึงมีคุณลักษณะทางทหารที่ดี เช่น สง่างาม มีระเบียบวินัย และมีรายละเอียดของคุณลักษณะด้านต่างๆ แตกต่างกันไปตามบริบทของแต่ละสถาบัน (วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. 2557: ออนไลน์; วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. 2557: ออนไลน์; วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ. 2557: ออนไลน์) ดังนั้นการผลิตบัณฑิตพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมจึงมีจุดเด่นที่สำคัญนอกเหนือจากสถาบันการศึกษาพยาบาลแห่งอื่นๆ ตรงที่ใช้หลักสูตรพยาบาลศาสตร์ทั่วไป และเพิ่มหมวดวิชาทหาร รวมถึงการฝึกบุคลิกภาพทางทหารกับฝึกความมีระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิตประจำวัน และกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อเพิ่มพูนด้านทักษะชีวิต ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สำเร็จการศึกษาจากสถาบันการศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหมมีคุณลักษณะของพยาบาลอาชีพและทหารอาชีพ มีระเบียบวินัย สามารถปฏิบัติตามธรรมเนียมทหาร และมีลักษณะการ

ทำงานตามสายบังคับบัญชาตามชั้นยศ มีกฎ ระเบียบ ข้อบังคับและคำสั่งที่กำหนดไว้ที่ทหารทุกคน ต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด รวมทั้งสามารถทำงานประสานงานกับหน่วยทหารเหล่าอื่นได้ โดยใช้ความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่เพื่อการดูแลผู้ป่วยได้ทั้งในยามปกติ ยามฉุกเฉิน หรือยามสงคราม จึงมีความสำคัญและจำเป็นที่นักศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหมจะต้องเรียนรู้หรือได้รับ ประสบการณ์เกี่ยวกับทักษะชีวิตควบคู่ไปกับทักษะวิชาชีพ เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่พยาบาลได้ อย่างมีคุณภาพ รวดเร็ว เข้าใจสถานการณ์ และเข้าถึงผู้รับการดูแลทั้งในยามปกติ ยามฉุกเฉิน หรือ ยามสงคราม ทั้งนี้เพื่อการเสริมสร้างคุณลักษณะทางทหารที่ดีและคุณลักษณะทางพยาบาลที่ดีให้เกิด ขึ้นกับบุคคลคนเดียวกัน เป็นทั้งคนดี คนเก่ง และมีคุณค่าของสังคมต่อไป

สำหรับวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศนั้นจะมีการเรียนการฝึก เช่นเดียวกับวิทยาลัยพยาบาล กองทัพบก และวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ การจัดหลักสูตรจะมีหมวดวิชาเหมือนกับหลักสูตรพยาบาล ทั่วๆ ไป และจะมีเพิ่มในส่วนของหมวดวิชาทหารที่จำเป็นต้องให้นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ (นพอ.) ได้เรียนรู้ซึ่งมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ บัณฑิตพยาบาลที่จบการศึกษาจากวิทยาลัยพยาบาล ทหารอากาศ จะได้รับการปลูกฝังบุคลิกอุปนิสัย (Character Building) เพื่อให้มีพฤติกรรมในทางที่ เหมาะสม ต่อการจัดการกับความต้องการของตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่มากระตุ้นใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ มีความเป็นทหาร ความเป็นผู้นำ และความเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมไว้ในบุคคลคนเดียวกัน (วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. 2556: 7) ซึ่งคุณลักษณะดังที่กล่าวมาข้างต้น มีความสอดคล้องกับคุณลักษณะของบุคคลที่มีทักษะชีวิต ตามที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถในการปรับตัวเพื่อการ มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และเหมาะสมซึ่งจะทำให้บุคคลนั้น สามารถจัดการกับความต้องการ และสิ่ง ทำทนายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (World Health Organization. 1993: 1) นอกจากนี้ในส่วนของคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศนั้นมีอยู่ข้อหนึ่ง ที่กำหนดไว้แตกต่างจากคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก และวิทยาลัย พยาบาลกองทัพเรือ คือกล่าวถึง การเป็นพลเมืองดี มีค่านิยมที่ถูกต้องดีงามในการดำเนินชีวิต หลีกเลียง อบายมุข สิ่งเสพติด มีจิตสำนึกสาธารณะ เชื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ ยึดมั่นในระบอบประชาธิปไตย ดำเนินชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อารังไว้ซึ่งขนบธรรมเนียม ประเพณีและศิลปวัฒนธรรม อันดีงามของชาติ ซึ่งถือว่าเป็นภารกิจที่สำคัญในการพัฒนานักเรียนพยาบาลทหารอากาศในมุมหนึ่ง ของการเป็นผู้มีทักษะชีวิตควบคู่กับการมีทักษะวิชาชีพ การจัดให้มีกิจกรรมเสริมหลักสูตรไม่ว่าจะเป็น การฝึกอบรบ กิจกรรมหรือโครงการต่างๆ ล้วนเป็นไปเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นไปตามคุณลักษณะที่ พึงประสงค์ของบัณฑิตพยาบาล แต่ในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ยังไม่มีหลักสูตรฝึกอบรมที่เฉพาะ เพื่อการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

(วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. 2556: 22 - 28) การฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ จะสอดแทรกเข้าไปในการเรียนการสอน การฝึกปฏิบัติทางการพยาบาล การฝึกวิชาทหาร การให้ข้อคิดต่างๆ จากอาจารย์ การอบรมจากผู้บังคับหมวด วัฒนธรรมองค์กร ระบบรุ่นพี่รุ่นน้อง และการจัดกิจกรรมต่างๆ ของสถาบัน รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมภายนอกสถาบันของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ซึ่งวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศมุ่งหวังผลทางอ้อมของประสบการณ์ที่นักเรียนพยาบาลทหารอากาศได้รับด้านการพัฒนาทักษะชีวิต (ปราณี แก้วแสงงาม. 2556: สัมภาษณ์) สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ (นพอ.) เกี่ยวกับความเข้าใจในทักษะชีวิตและความจำเป็น ที่ต้องมีทักษะชีวิตต่อการดำเนินชีวิตในสังคม ทั้งนี้สามารถสรุปได้ว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ เห็นความสำคัญของการมีทักษะชีวิต มองว่าทักษะชีวิต มีความจำเป็นที่ต้องเรียนรู้เพื่อการปรับตัวโดยเฉพาะการเป็นนักเรียนพยาบาล สังเกตกระทรวงกลาโหมอย่างมาก เพราะนอกจากการเรียนการสอนตามปกติของหลักสูตรพยาบาลศาสตร์แล้วยังมีการเรียน การฝึกวิชาทหารอีกด้วย ซึ่งการที่จะเป็นนักเรียนพยาบาล สังเกตกระทรวงกลาโหมที่ดีได้นั้น ต้องอาศัยทักษะหลายด้าน เช่น การปรับตัว การคิด การแก้ปัญหา การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การควบคุมอารมณ์และความเครียด ความอดทน อดกลั้น จึงเห็นความสำคัญของการฝึกอบรมว่าจะเป็นหนทางหนึ่งของการพัฒนาตนเองเพื่อการมีทักษะชีวิต อีกทั้งเห็นว่าควรพัฒนาทักษะชีวิตให้ครอบคลุมในทุกๆ ด้านเพื่อการนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน (นฤมล ป่องอ่อน; นิศาชล รอดอุปการ; ยุวดี ชัยธนเพิ่มพูน; ยลลดา เพตรา; นภานิตย์ อินทร์ประสิทธิ์; เจนจิรา ภูมิเขตต์; จินต์จุฑา ต่วนเพ็ชร; ปภาวกร วัฒนกุล; นภาวัลย์ ตาลศรี; วิชาพรหมสาขา ณ สกลนคร. 2556: สัมภาษณ์)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้นนั้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นอาจารย์แผนกปกครองของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ และมีหน้าที่รับผิดชอบงานด้านกิจการนักศึกษา จึงสนใจที่จะศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ โดยมุ่งหวังให้นักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความสำคัญของการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับตนเอง และเพื่อส่งเสริมให้เกิตต้นทุนของความคิดในการจัดการตนเอง จัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามากระทบทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ หรือในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงมีความสุขในการเรียน การฝึก และการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพของคน คุณภาพของการศึกษา คุณภาพของการบริการด้านการพยาบาลทั้งยามปกติ ยามฉุกเฉินหรือยามสงคราม และคุณภาพของสังคมต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้เพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรม โดยมีจุดประสงค์เฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม
2. เพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ
3. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน

พยาบาลทหารอากาศ

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์กับนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ได้ทราบถึงภาพรวมของระดับทักษะชีวิต เพื่อการวางแผนการเสริมสร้างต้นทุนด้านความรู้การจัดการด้านทักษะชีวิตให้ยั่งยืน เพื่อให้ นักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม มีภูมิคุ้มกันต่อร่างกาย และจิตใจ เพื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต มีความสุขในการบริการด้านการพยาบาล และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ในการได้รับประสบการณ์ มุมมอง มุมคิด ในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้กับตนเองต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นพยาบาลวิชาชีพ และพลเมืองที่ดีของสังคม รวมทั้งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางเพื่อการบริหารจัดการการศึกษาของสถาบันพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม โดยเฉพาะวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ในด้านการเสริมสร้างทักษะชีวิต โดยผ่านกระบวนการจัดการเรียนการสอนหรือกิจกรรมนักศึกษา สอดคล้องกับการพัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตพยาบาลที่พึงประสงค์ตรงตามความคาดหวังของสังคมต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตของการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. การศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม
2. การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ
3. การศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน

พยาบาลทหารอากาศ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ได้แก่ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ นักเรียนพยาบาลกองทัพบก และนักเรียนพยาบาลกองทัพเรือ ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2556 จำนวนทั้งสิ้น 808 คน

2. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ได้แก่

2.1 ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ และความเชี่ยวชาญในด้านการพัฒนาหลักสูตรด้านการฝึกอบรม ด้านกิจการนักศึกษา ด้านการศึกษายาบาล และด้านการวัดและการประเมินผล ซึ่งมีคุณสมบัติตรงตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ดังนี้

1) เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในด้านการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ด้านการศึกษายาบาล ด้านกิจการนักศึกษา และด้านการวัดและประเมินผล โดยมีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปในด้านดังกล่าว หรือ

2) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำงานในด้านต่างๆ ดังกล่าวมา ตั้งแต่ 5 ปี ขึ้นไป หรือ

3) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในงานวิจัย การฝึกอบรมทักษะชีวิต การสร้างรายวิชาทักษะชีวิต หรือปฏิบัติงานในภารกิจที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียน ตั้งแต่ 5 ปี ขึ้นไป
ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญที่เลือกอาจมีคุณสมบัติทั้ง 3 ข้อ หรือมีคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่งก็ได้

2.2 นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 45 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลโครงสร้างองค์ประกอบของทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีความเหมาะสมในระดับมาก และมีความสอดคล้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80

3. นักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะชีวิตหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

4. นักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

นิยามศัพท์เฉพาะ

จากการประมวลแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะไว้ดังนี้

1. **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม** หมายถึง กระบวนการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมอย่างเป็นระบบ โดยการจัดทำวาระประสบการณ์ทั้งด้านความรู้ เจตคติ และทักษะ รวมทั้งต้นทุนการคิดเพื่อการจัดการในการดำเนินชีวิต เพื่อนำไปใช้ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน การสร้างหลักสูตร และการศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม และการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม สำหรับในแต่ละขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เป็นการศึกษาจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต รวมถึงการสัมภาษณ์อาจารย์ และนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ถึงความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิต และความต้องการในการพัฒนาด้านทักษะชีวิตเป็นเบื้องต้น สำหรับการสร้างแบบสอบถามทักษะชีวิต และสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเพื่อศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เป็นการออกแบบหลักสูตรฝึกอบรม โดยเขียน (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมขึ้น โดยกำหนดจุดมุ่งหมายของการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม จากการศึกษาข้อมูลพื้นฐานในขั้นตอนที่ 1 การเลือกประสบการณ์/เนื้อหาสาระ การจัดกิจกรรมและประสบการณ์ในการเรียนรู้ โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและแนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิต และการประเมินผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ตามจุดประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม เป็นการประเมินหลักสูตรใน 3 ส่วน ได้แก่ การประเมินเอกสารหลักสูตร ประเมินการใช้หลักสูตร และการประเมินสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตร ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้แก่ แบบสอบถามทักษะชีวิตที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเมินตนเอง แบบประเมินความเหมาะสมและแบบประเมินความสอดคล้องของหลักสูตรฝึกอบรมที่ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ประเมิน แบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นผู้ประเมิน และการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบบันทึกประจำวันของผู้วิจัยเป็นผู้รวบรวมและวิเคราะห์

ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม โดยนำผลจากขั้นตอนที่ 3 มาปรับปรุงแก้ไขให้หลักสูตรฝึกอบรมมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. หลักสูตรฝึกอบรม หมายถึง แผนการจัดประสบการณ์ระยะสั้น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และแนวคิดที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งองค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรมมี 4 ประการ (Tyler. 1950:11) ประกอบด้วย 1) จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม 2) ประสบการณ์/เนื้อหาสาระของหลักสูตร ฝึกอบรม 3) การจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ ที่ผนวกแนวทางการจัดกิจกรรม ระยะเวลา สื่อ/อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ไว้ในขั้นตอนนี้ และ 4) การวัดและประเมินผล ซึ่งประสบการณ์/เนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม ประกอบด้วย 4 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การสร้างสัมพันธภาพกับการเห็นอกเห็นใจ การจัดการอารมณ์กับการแก้ปัญหา และการเปิดมุมมองสองปัญญา โดยแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ผู้วิจัยจะออกแบบกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีความรู้ ความเข้าใจ ได้รับแนวคิดการจัดการทักษะชีวิต 5 องค์ประกอบ ตามที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ขึ้น ใช้เวลาในการดำเนินการ 4 วัน สำหรับกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมเพื่อการสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมเพื่อการสร้างความรู้ กิจกรรมเพื่อการประยุกต์ใช้ความรู้ และกิจกรรมเพื่อการเกิดสติ สมาธิ และการผ่อนคลาย เช่น กลุ่มสัมพันธ์ กรณีศึกษา กระบวนการกลุ่ม การสัมภาษณ์วิทยากร การวิเคราะห์ตนเอง การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ บทบาทสมมุติ การฝึกสติและสมาธิ เป็นต้น สำหรับการประเมินผลการฝึกอบรมใช้การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การสอบถามความคิดเห็น การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบบันทึกประจำวัน

3. ทักษะชีวิต (Life skills) หมายถึง ลักษณะหรือคุณสมบัติของบุคคลที่เป็นความสามารถขั้นพื้นฐานในการคิดเพื่อการจัดการตนเอง และอารมณ์ของตนเอง เพื่อการจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัว และการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง สิ่งแวดล้อม สภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อม สำหรับการปรับตัวในอนาคต เพื่อให้ตนเองดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ มีความสุขและปลอดภัยในสังคม องค์ประกอบทักษะชีวิตในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา และสังเคราะห์ จากแนวคิดขององค์กร หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงนักการศึกษาหลายๆ ท่าน ทำให้ได้เป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม 5 ด้าน ดังนี้

3.1 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การประเมินตนเองในการรับรู้ การค้นหาและเข้าใจเกี่ยวกับตัวของตัวเองด้านรูปร่าง หน้าตา ความรู้สึก จิตใจ ลักษณะอารมณ์ของตนเอง ความถนัด ความสามารถ ความชอบ ไม่ชอบ จุดดี จุดด้อย ของตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับ และเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล มีสติรู้ตัวอยู่เสมอรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้จักหน้าที่และทำตามหน้าที่ของตน เมื่อทำความผิดยอมรับความผิดด้วยความเต็มใจ วางแผนการ

ใช้เวลา และการทำกิจกรรมต่างๆ มีความสามารถในการปรับตัว ปรับใจกับความผิดหวัง พอใจในการดำเนินชีวิตของตน มีเป้าหมายของชีวิต รวมถึงการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงด้วยวิธีการต่างๆ นอกจากนี้ยังมีความสามารถในการสังเกต เข้าใจ รับฟังเรื่องราวต่างๆ ของผู้อื่น ด้วยความเต็มใจ

3.2 การแก้ปัญหา (Problem Solving) หมายถึง การประเมินตนเองในด้านการแก้ปัญหา โดยอาศัยการรับรู้ถึงปัญหา บอกได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุของปัญหา วางแผนเพื่อการแก้ปัญหา พิจารณาข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น ประกอบการตัดสินใจ หาทางเลือกเพื่อการแก้ปัญหาโดยประเมินความรุนแรง ความเป็นไปได้ ข้อดี ข้อเสีย ผลกระทบ พิจารณาความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล ประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลประกอบการตัดสินใจและหาแนวทางแก้ปัญหา ว่าสิ่งใดควรเชื่อ สิ่งใดควรทำ หรือไม่ควรทำ สิ่งใดดี หรือสิ่งใดไม่ดี สามารถแยกแยะข้อเท็จจริงกับข้อคิดเห็นได้ ยอมรับ เข้าใจ ให้อภัยผู้อื่นได้ อีกทั้งสามารถแสดงออกทางคำพูด และการกระทำได้อย่างเหมาะสมไม่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่น รวมถึงการยอมรับผลที่เกิดจากการตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเอง

3.3 การจัดการกับอารมณ์ (Emotion Management) หมายถึง การประเมินตนเองในการรับรู้และเท่าทันอารมณ์เพื่อให้สามารถรักษาสภาวะอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติได้เมื่อถูกกระทบจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ อดทนต่อความกดดันจากบุคคลอื่นในสังคมได้ สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้แสดงออกในสิ่งที่เหมาะสมทั้งกับคนในครอบครัวและบุคคลอื่นในสังคมได้รู้ว่าเรื่องใดเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดของตัวเองโดยไม่กระทบอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ปรับอารมณ์ตนเองได้และแสดงออกอย่างเหมาะสมเพื่อให้ตนเองมีความสุขกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

3.4 การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง การประเมินตนเองในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น จากการแสดงออกของเขา และสนองตอบต่อผู้อื่นว่ามีความต้องการอะไร โดยผู้นั้นยังไม่ได้บอกหรือขอความช่วยเหลือ ร่วมรับรู้ความรู้สึกทั้งสุขและทุกข์ของผู้อื่นเสมือนว่าอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับเขา ยอมรับฟังความคิดเห็น และเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นของเขาออกมา มองส่วนดีของผู้อื่น และให้โอกาสผู้อื่นได้แสดงความสามารถออกมาเต็มที่ พุดส่งเสริมให้กำลังใจได้ในเวลาที่ผู้อื่นกำลังรู้สึกท้อแท้ ผิดหวัง

3.5 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) หมายถึง การประเมินตนเองในการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น โดยสามารถแสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ไม่รู้สึกลำบากใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น หากมีเรื่องที่ทำให้กระทบกระทั่งหรือขัดแย้งกับผู้อื่นสามารถกล่าวคำขอโทษหรือมีความพยายามที่จะปรับความเข้าใจกัน ชอบการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของส่วนรวม ให้เกียรติ

ยอมรับความสามารถ และความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นผู้ฟังที่ดีได้เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับทุกคน เต็มใจรับฟังที่ผู้อื่นตำหนิ ต่อว่า หรือวิจารณ์ส่วนบกพร่องของตนเองได้

4. ประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม หมายถึง การตัดสินคุณค่าของหลักสูตรฝึกอบรม ด้วยการประเมินหลักสูตรฝึกอบรม ในด้านต่างๆ 3 ด้าน ได้แก่ การประเมินเอกสารหลักสูตร การประเมินการใช้หลักสูตร และการประเมินสัมฤทธิผลของหลักสูตร

4.1 การประเมินเอกสารหลักสูตร เป็นกระบวนการตรวจสอบเอกสารหลักสูตรก่อนนำไปใช้ โดยประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรในด้านต่างๆ ได้แก่ ปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตร ฝึกอบรม หลักการและเหตุผลของหลักสูตร วัตถุประสงค์ของหลักสูตร โครงสร้างเนื้อหาสาระและเวลา สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม การวัดและประเมินผล รวมถึงความสอดคล้องภายในหลักสูตรโดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรเป็นผู้ประเมินหลักสูตร ซึ่งหากผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นจากการตรวจสอบเอกสารหลักสูตรว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเหมาะสมเท่ากับ หรือมากกว่า 3.51 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 และผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่าการหลักสูตรฝึกอบรมมีความสอดคล้องภายในตรงกันมากกว่า ร้อยละ 80 ถือว่า (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ

4.2 การประเมินการใช้หลักสูตร เป็นการตรวจสอบว่าหลักสูตรสามารถนำมาใช้ได้ดี ในสถานการณ์จริงเพียงใด โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรมเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาว่าหลักสูตรฝึกอบรมสามารถเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่เข้ารับการฝึกอบรมได้หรือไม่ ซึ่งผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม ในการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งถ้าผลการประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมฯ ที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจเท่ากับหรือมากกว่า 3.51 จึงถือว่าหลักสูตรฝึกอบรมมีประสิทธิภาพ

4.3 การประเมินสัมฤทธิผลของหลักสูตร เป็นการตรวจสอบผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่เข้ารับการฝึกอบรมในด้านทักษะชีวิต ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำผลการตอบก่อนและหลังการฝึกอบรม มาทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนทักษะชีวิต โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test dependent) รวมถึงการวิเคราะห์เนื้อหาจากการรวบรวมข้อมูลจากการบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศในแบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบบันทึกประจำวัน ซึ่งถ้าพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่าหลักสูตรมีประสิทธิภาพ

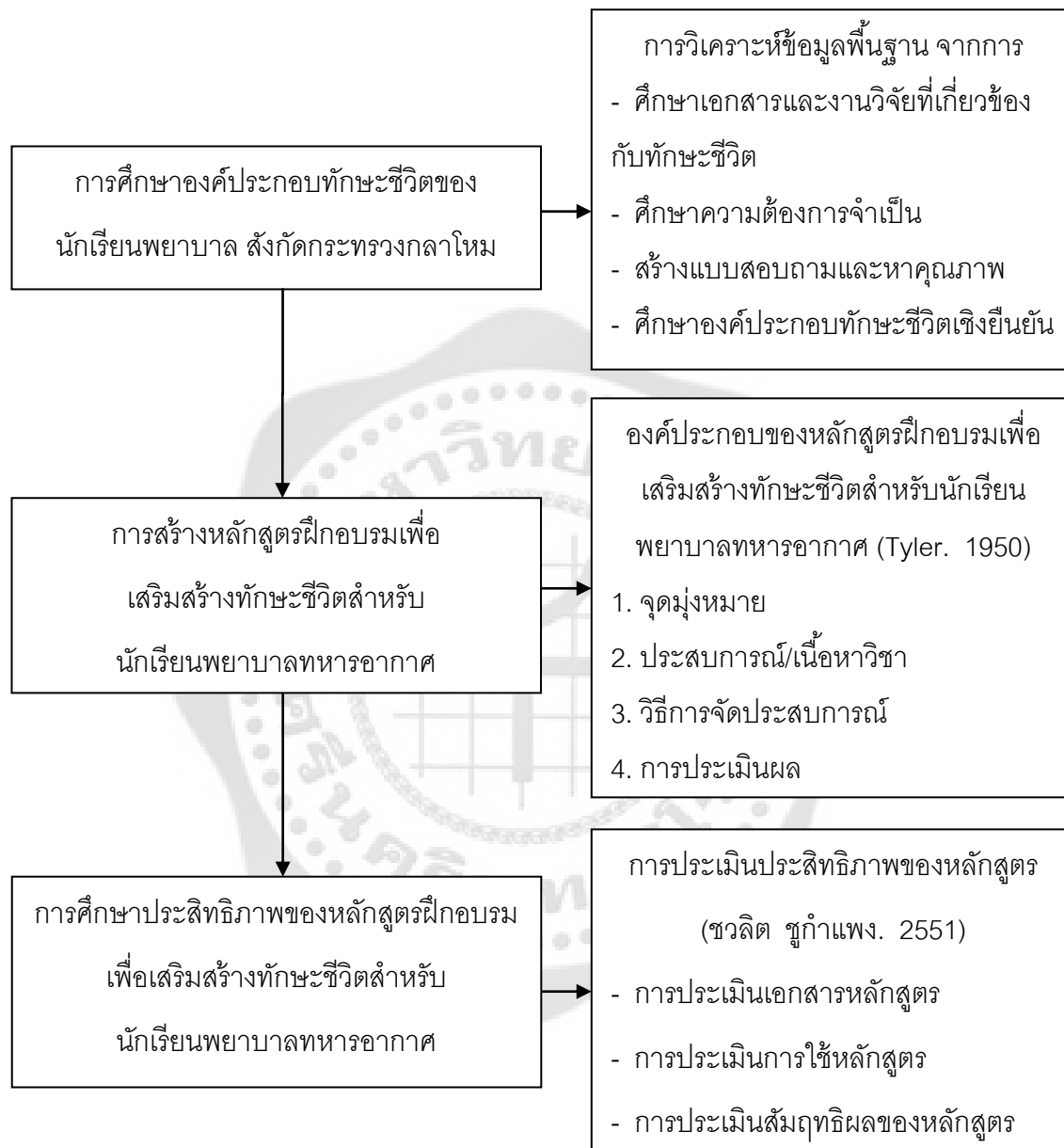
5. นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ (นพอ.) หมายถึง ผู้ที่ศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ (วพอ.) ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาพยาบาลระดับอุดมศึกษา สังกัดกระทรวงกลาโหม ระยะเวลาในการศึกษา 4 ปี ใช้คำเรียกว่า “นักเรียน” แทนคำว่า “นักศึกษา” นพอ.เป็นสตรีโสด อายุระหว่าง 17-22 ปี ผ่านการคัดเลือกจากบุคคลพลเรือนเข้ามาเป็น นพอ. โดยใช้คะแนนวิชาการ และคะแนน 8 กลุ่ม

สาระการเรียนรู้จากกระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกับผลการตรวจร่างกายและคะแนนสอบสัมภาษณ์ นพอ. จะแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ทุนส่วนตัว และทุนกองทัพอากาศ ซึ่งทั้งสองทุนจะมีสิทธิได้รับการพิจารณา ทุนการศึกษาจากองค์กรและมูลนิธิต่างๆ ทุนส่วนตัวจะได้รับการสนับสนุนและสวัสดิการตามที่ วิทยาลัยกำหนด ไม่มีข้อผูกพันกับกองทัพอากาศ ส่วนทุนกองทัพอากาศจะศึกษาโดยไม่ต้องเสียค่า หน่วยกิตตลอดหลักสูตร ได้รับเบี้ยเลี้ยงและเงินเดือนตามที่ทางราชการกำหนด เครื่องแต่งกาย ที่พัก การรักษาพยาบาลและสิทธิอื่นๆ ตามที่ทางราชการกำหนด เมื่อสำเร็จการศึกษาจะได้รับพระราชทานยศ เป็นนายทหารสัญญาบัตรยศเรืออากาศตรี และบรรจุเข้ารับราชการในกองทัพอากาศ ตามข้อผูกพันและ สัญญาที่ทำไว้กับกองทัพอากาศ ชีวิตความเป็นอยู่ของ นพอ. นั้น จะต้องเป็นนักเรียนประจำต้องอยู่หอพัก และปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ และข้อบังคับของ วพอ.อย่างเคร่งครัด



กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้เสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
 - 1.1 ความหมายของทักษะชีวิต
 - 1.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
 - 1.3 หลักการจัดกิจกรรมและการสอนเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต
2. แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม
 - 2.1 ความหมายของหลักสูตร
 - 2.2 ความหมายของการพัฒนาหลักสูตร
 - 2.3 องค์ประกอบของหลักสูตร
 - 2.4 รูปแบบการพัฒนาหลักสูตร
 - 2.5 การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร
 - 2.6 ความหมายของการฝึกอบรม
 - 2.7 จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม
 - 2.8 องค์ประกอบของการฝึกอบรม
 - 2.9 ประเภทของการฝึกอบรม
 - 2.10 กระบวนการฝึกอบรมและการพัฒนา
 - 2.11 ประสิทธิภาพการฝึกอบรม
 - 2.12 การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม
 - 2.13 เครื่องมือประเมินผลการฝึกอบรม
 - 2.14 การประเมินหลักสูตรฝึกอบรม
3. แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการวิจัยรุ่น
4. การศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์
 - 4.1 ความหมายของการศึกษาพยาบาลและหลักสูตรการศึกษานพยาบาล
 - 4.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษานพยาบาล
 - 4.3 คุณสมบัติของบัณฑิตพยาบาล
5. บริบทของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

1. แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

1.1 ความหมายของทักษะชีวิต (Definition of Life Skills)

คำว่า “ทักษะชีวิต” (Life Skills) นั้นองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) เป็นผู้บัญญัติศัพท์นี้และนำมาเผยแพร่โดยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนรู้จักดูแลตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้คนมีสภาพการดำรงชีวิตที่มีความสุข และสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมโดยไม่เป็นภาระของสังคม เพื่อให้สอดคล้องกับการปฏิบัติตนในการรักษาสุขภาพ โดยเน้นความสำคัญของบุคคลให้รู้จักการปรับตัว พร้อมการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมซึ่ง

ความหมายของ คำว่า “ทักษะชีวิต” (Life Skills) ได้มีผู้ให้คำนิยามไว้อย่างต่าง ๆ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1993: 1) ได้ให้ความหมายของ ทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถในการปรับตัวเพื่อการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และเหมาะสมซึ่งจะทำให้บุคคลนั้น สามารถจัดการกับความต้องการ และสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เนลสัน โจนส์ (Nelson-Jones. 1997: 7) ได้กล่าวถึง ทักษะชีวิตไว้ว่า ทักษะชีวิตเป็นทักษะในการช่วยเหลือตนเอง (Self-helping skills) หรือเป็นความสามารถของบุคคลที่จะช่วยตนเองในด้านต่าง ๆ ในการจัดการกับชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะชีวิตนำมาซึ่งทางเลือกความรับผิดชอบส่วนบุคคล เพื่อการจัดการชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์และมีความสุขมากที่สุด

องค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (United Nations Children's Fund) (UNICEF. 2013: Online) ได้ให้คำจำกัดความของทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถทางจิตสังคมเพื่อการปรับตัว และการมีพฤติกรรมในทางบวก รวมถึงความสามารถในการจัดการกับความต้องการและความท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถจัดกลุ่มทักษะชีวิตออกได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ทักษะด้านความรู้เพื่อการวิเคราะห์ และการใช้ข้อมูล 2) ทักษะส่วนบุคคล เพื่อการจัดการตัวเอง และพัฒนาหน่วยงาน และ 3) ทักษะระหว่างบุคคลเพื่อการติดต่อสื่อสาร และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประเสริฐ ตันสกุล และคณะ (2538: 7) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถ และความชำนาญของบุคคลในการที่จะประเมิน รวมถึงวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ เพื่อการตัดสินใจในการที่จะเลือกการแก้ปัญหาทางพฤติกรรม และการแก้ปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กาโลร์ตัน เอ็นสุจิตร์ (2540: 69-70) ได้ให้ความหมายที่ใกล้เคียงกันไว้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง คุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (psychosocial competence) หรือเป็นความสามารถพื้นฐานที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ เพื่อช่วยในการเลือกแนวทางดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

ช่วยให้สามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์โดยการฝึกฝนอบรม

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2540: 8-28) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตที่สอดคล้องกันว่าเป็นความสามารถที่ประกอบไปด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะที่จะจัดการกับปัญหารอบๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นชีวิตครอบครัว สุขภาพ บทบาทชายหญิง สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม เรื่องเพศ สารเสพติด อิทธิพลของสื่อ เป็นต้น

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2545: 7) ได้ให้ความหมายของคำว่า ทักษะชีวิตแยกเป็น 2 ส่วนคือ ทักษะ และชีวิต โดยกล่าวว่า ทักษะ (Skill) หมายถึง ความรู้ ความชำนาญ หรือความสามารถในเรื่องต่างๆ ที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติ ส่วนคำว่า ชีวิต (Life) นั้นให้ความหมายถึงความเป็นอยู่หรือการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย สังคม และจิตใจ และได้ให้ความหมายของคำว่า ทักษะชีวิต ที่นำคำมารวมกันด้วยว่า หมายถึง ความรู้ ความเชี่ยวชาญความสามารถที่จะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมของชีวิตด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของบุคคลให้สามารถดำเนินไปได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต

วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546: 1-2) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถของมนุษย์ในด้านความรู้ เจตคติ และทักษะเพื่อการจัดการที่ติดตัวมาแต่กำเนิด อันได้แก่การจัดการกับปัญหา กับสภาพแวดล้อมต่างๆ อีกทั้งเป็นความสามารถของมนุษย์ในการเรียนรู้จากตนเองและผู้อื่น ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติและทางสังคมที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น ซึ่งมนุษย์ควรจะพัฒนาให้สมบูรณ์ตามศักยภาพของแต่ละบุคคลจนบรรลุจุดสูงสุดในชีวิต

ศุภลักษณ์ เข็มทอง (2557: ออนไลน์) ได้กล่าวถึง ทักษะชีวิตว่า เป็นทักษะที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมีและต้องใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มีอยู่ 2 อย่างคือ ทักษะทั่วไป (Generic Skills) ที่เป็นทักษะของมนุษย์ที่ต้องใช้ทุกวันเพื่อการมีชีวิตอยู่ กับ ทักษะวิชาชีพ (Profession Skills) เป็นทักษะที่มนุษย์จำเป็นต้องมีเพื่อใช้ในการหาเลี้ยงชีพ ซึ่งหากมนุษย์มีทักษะชีวิตจะช่วยให้ตนเองมีความสุข สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้และประสบความสำเร็จ

โดยสรุปแล้ว ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลด้านการคิด และการกระทำเพื่อการดูแลตนเอง เพื่อการจัดการตนเองทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เมื่อต้องเผชิญปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้เกิดความสมดุลของชีวิต ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและจิต รวมทั้งความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ และมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นๆ ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ และประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต เตรียมพร้อมสำหรับในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เป็นภาระของสังคม และทำให้สังคมสงบสุข

1.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตของคนในแต่ละประเทศ แต่ละสังคมและวัฒนธรรม โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วจะมีความหลากหลายและแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ แต่ละช่วงเวลา (World Health Organization. 1993: 1) องค์การ หน่วยงานที่มีบทบาทในการส่งเสริมทักษะชีวิต รวมถึงนักวิชาการ นักวิจัยที่ทำการศึกษเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างกัน ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เป็นแกนหลัก (Core set of Life Skills) ขั้นพื้นฐานไว้ 10 ประการ ดังนี้ (World Health Organization. 1993: 1-3; กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. 2557: ออนไลน์)

1. การตัดสินใจ (Decision making) เป็นสิ่งนำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือกและผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้นๆ จะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้นๆ
2. การแก้ปัญหา (Problem solving) เมื่อบุคคลมีปัญหาต่างๆ ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้เกิดภาวะความตึงเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทักษะการแก้ปัญหาจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตของเขาได้
3. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) มีส่วนสนับสนุนในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ในการค้นหาทางเลือกต่างๆ และผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก ถึงแม้ว่ายังไม่มีการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาก็ตาม ความคิดสร้างสรรค์ยังช่วยให้บุคคลสามารถนำประสบการณ์ที่ผ่านมา นำมาใช้ ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
4. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ ข้อมูล ข่าวสารและประเมินปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดัน จากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากสื่อต่างๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนอย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่างๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความต้องการ ความปรารถนา การขอความช่วยเหลือ การขอรับรอง และการเตือน
6. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship skills) สามารถช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และสามารถที่จะรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดี ซึ่ง

เป็นสิ่งสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข และรวมถึงการรักษาสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัวที่เป็นแหล่งสำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม

7. การตระหนักรู้ในตน (Self-awareness) เป็นความสามารถในการเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนา และไม่พึงปรารถนาและเข้าใจในความแตกต่างจากบุคคลอื่น

8. ความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น (Ability to empathise) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม โดยเฉพาะบุคคลที่ต้องการได้รับการช่วยเหลือและดูแล เช่น ผู้ป่วยโรคเอดส์ ผู้มีภาวะบกพร่องทางจิตใจ หรือบุคคลที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคม

9. การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions) เป็นการจัดจรรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้สามารถตอบสนองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์รุนแรงต่าง ๆ หรือความเศร้าโศกที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ

10. การจัดการกับความเครียด (Coping with stressors) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียด และรู้ถึงหนทางในการควบคุมระดับความเครียดเป็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในชีวิต การเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายเมื่ออยู่ในภาวะความตึงเครียดได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะช่วยลดปัญหาต่างๆ ทางด้านสุขภาพ

จากองค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้ง 10 ข้อ ที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก สามารถนำมาจับคู่ให้สอดคล้องกันได้ 5 คู่ ดังภาพประกอบ 2

การตัดสินใจ และ การแก้ปัญหา	ความคิด สร้างสรรค์ และ ความคิดอย่างมี วิจารณญาณ	การสื่อสารอย่างมี ประสิทธิภาพ และการสร้าง สัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล	ความตระหนักรู้ ในตนเองและ ความเห็นอกเห็น ใจผู้อื่น	การจัดการกับ อารมณ์และการ จัดการกับ ความเครียด

ภาพประกอบ 2 องค์ประกอบทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO. 1993: 4)

ที่มา: World Health Organization. (1993). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*. p. 4.

เมื่อนำองค์ประกอบทั้ง 5 คู่ข้างต้น (WHO. 1994: 1-3) มาจัดแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน จะได้ดังนี้

1. ด้านพุทธิพิสัย (ด้านปัญญา ความคิด) ได้แก่ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) และความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)
2. ด้านจิตพิสัย (ด้านจิตใจ) ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) และความเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
3. ด้านทักษะพิสัย (ด้านการกระทำ) ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) และการสื่อสาร (Communication) การตัดสินใจ (Decision Making) และการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotional) และการจัดการความเครียด (Coping with Stress)

ในประเทศไทยใช้แนวคิดองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามที่องค์การอนามัยโลกกำหนด แต่ได้มีการพัฒนาองค์ประกอบของทักษะชีวิต โดยจัดความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ จัดความตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจผู้อื่นเป็นด้านจิตพิสัย โดยเพิ่มองค์ประกอบด้านเจตคติอีก 2 ด้านเข้าไป เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทย คือความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) และความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) ส่วนที่เหลืออีก 3 คู่เป็นด้านทักษะพิสัย ได้แก่ คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร คู่ที่ 2 การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด ทั้งนี้ เพื่อให้ง่ายต่อการจัดการเรียนการสอนและการพัฒนาวิธีการสอนของครู (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. 2540: 8)

ทั้งนี้ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2543: 19-20) ได้สรุปองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ว่ามี 12 องค์ประกอบ คือ ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง 2) การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น 3) ความภูมิใจในตนเอง 4) ความรับผิดชอบต่อสังคม 5) ความคิดสร้างสรรค์ 6) ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ 7) การสร้างสัมพันธภาพ 8) การสื่อสาร 9) การตัดสินใจ 10) การแก้ปัญหา 11) การจัดการอารมณ์ และ 12) การจัดการความเครียด

ส่วนกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF. 2013: Online) ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 9 ประการ ซึ่งมีทั้งเหมือนและแตกต่างจาก WHO ดังนี้

1. ทักษะการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์
2. ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า
3. ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ
4. ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด

5. ทักษะในการสื่อสาร เพื่อถ่ายทอดและการตัดสินใจ
6. ทักษะในการปฏิเสธการเจรจาต่อรองเพื่อรักษาน้ำใจ และเพื่อประโยชน์อันชอบธรรมของตนเอง
7. ทักษะการควบคุมอารมณ์ ความคิดเห็นและพฤติกรรมภายใต้แรงกดดัน
8. ทักษะการพัฒนาและปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง
9. ทักษะในการใช้เหตุผลโน้มน้าวใจผู้อื่นให้คล้อยตาม สนับสนุนแนวคิดและการกระทำที่ถูกต้อง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2557: ออนไลน์) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพ สังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ รวมถึงได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักตนเอง รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้ว่าตนเองถนัด หรือมีความสามารถด้านใด เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม
2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การประเมินสถานการณ์ รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง สามารถรับรู้ปัญหา แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์ สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหา ในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์
3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์/ความเครียดของบุคคล รู้วิธีการควบคุมอารมณ์/ความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยง รวมถึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี
4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจผู้อื่นทั้งด้านอารมณ์ความรู้สึก และมุมมอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น สามารถใช้ภาษาพูด และภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เพื่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถวางตัวได้ถูกต้อง เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ

นอกจากนี้ เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2545: 8) เห็นว่าชีวิตของมนุษย์นั้นจะต้องเกี่ยวข้องกับ ปัจจัย 3 ประการ นั่นคือ ร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งจะส่งผลต่อกันตลอดเวลา มนุษย์หรือบุคคล จึงควรมีความรู้ และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขและ นำมาซึ่งความสำเร็จ ดังนั้นองค์ประกอบทักษะชีวิตตามที่ เทพ สงวนกิตติพันธุ์ ได้ชี้แจงไว้ คือ การมี ทักษะชีวิต ด้านร่างกาย ด้านสังคม และด้านจิตใจ โดยที่บุคคลควรจะมี ความรู้ ความสามารถ หรือ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับตนเองในด้านการรู้จักตนเอง การปฏิบัติตนเอง บทบาทของชีวิตของตนเอง

อารมณ์ของตนเอง ทั้งนี้เพื่อการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีพัฒนาการด้านบุคลิกภาพที่ดี สามารถติดต่อสื่อสารได้มีประสิทธิภาพ มีการปรับตัวกิจกรรมตนเองเพื่อการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถบริหารจัดการสร้างสุขให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคม เป็นต้น

องค์ประกอบทักษะชีวิตตามแนวคิดของคณะกรรมการโครงการพิเศษการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541; อ้างอิงจาก วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี. (2546: 8-11) ได้กล่าวถึง การมีทักษะชีวิต และคุณลักษณะที่จำเป็น 4 ประการ ได้แก่

1. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านปัญญาและความคิด เป็นลักษณะและความสามารถทางสมองของบุคคลในการเรียนรู้ เข้าใจสิ่งต่างๆ จากระดับความคิดพื้นฐานไปสู่ความคิดขั้นสูงอย่างเป็นระบบโดยอาศัยหลักการสำคัญในการคิดที่ว่า ปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ปัญหาย่างถูกต้อง เหมาะสม และใช้ความพยายามที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจนลุล่วงไปได้ด้วยดี ซึ่งทักษะของการแก้ปัญหาควรฝึกให้เด็กได้มีทักษะเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และให้ความสำคัญกับการคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยเชื่อว่าบุคคลที่มีความคิดอย่างมีวิจารณญาณจะมีความสามารถในการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างดี

2. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านจิตใจ เป็นคุณลักษณะความสามารถ และความชำนาญของบุคคล ในการที่จะทำให้จิตใจและอารมณ์อยู่ในสภาพที่สงบ มีสติ มีสมาธิ นอกจากนี้จะทำให้เกิดความเพียร ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ความเชื่อมั่นในตนเอง จึงเน้นที่จะให้เด็กได้พัฒนาด้านนี้เพื่อการดูแลตนเอง และดูแลบุคคลอื่นในสังคมให้ได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ความอบอุ่น และมีสันติได้

3. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านการกระทำ ทักษะด้านนี้มีพื้นฐานมาจากการมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจกรรมหรืองานต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว มีแบบแผน ที่ชัดเจน ซึ่งทักษะในด้านการกระทำนี้จะต้องได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งผลให้เกิดความชำนาญในกิจกรรมและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทักษะชีวิตด้านนี้ให้ความสำคัญที่เป้าหมาย และทิศทางการทำงานที่ชัดเจน มีลักษณะของการเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ อย่างสัมพันธ์ สอดคล้องกลมกลืน มีจังหวะที่ราบรื่น การทำงานมีแบบแผน รวดเร็ว แม่นยำ ที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานที่ดี

4. ทักษะชีวิตและคุณลักษณะด้านสังคม เป็นลักษณะและความสามารถในการที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ตามเป้าหมาย และมีความสุขในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้ร่วมงาน ทักษะชีวิตด้านสังคมต้องการความสามารถในด้านการติดต่อสื่อสารและมีมนุษยสัมพันธ์ การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม และ การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

นีลเลย์ (Neeley. 2004: 54-56; อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี. 2550: 47-51) ได้ศึกษาองค์ประกอบของหลักสูตรการแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน โดยแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 7 ด้าน ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (Self –Confidence Development) ได้แก่ 1) การมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองอย่างถูกต้อง (Have accurate self-concept) เป็นการอธิบายเกี่ยวกับด้านร่างกายของตนเองได้ รวมถึงการตระหนักรู้ในคุณลักษณะส่วนบุคคลของตนเอง 2) การตระหนักรู้ในลักษณะเฉพาะของตนเอง (Appreciate their uniqueness) เป็นการระบุความแตกต่างและความเหมือนระหว่างตนเองกับผู้อื่น รวมถึงความสามารถในการอธิบายว่าอะไรจะช่วยทำให้ตนเองมีความรู้สึกที่ดี และ 3) การจัดการกับความรู้สึกตนเอง (Manage their feeling) เป็นการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการระบุถึงความรู้สึกของตนเองได้

องค์ประกอบที่ 2 ด้านแรงจูงใจเพื่อความสำเร็จ (Motivation to Achieve) ได้แก่ 1) การพัฒนาศักยภาพทางการเรียนของตนเอง (Develop their own academic potential) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ถึงความสนใจของตนในการเรียนรู้ ประโยชน์ในการเรียนรู้ รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ และ รู้ว่าจะเรียนรู้ได้อย่างไร และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน 2) การได้รับประโยชน์ของโอกาสทางการศึกษาในโรงเรียน (Take advantage of the educational opportunities afforded them in School) ที่ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในทักษะและเจตคติที่จำเป็นสำหรับความสำเร็จทางการศึกษาในโรงเรียน 3) การรับรู้ในอาชีพว่าอะไรจะเป็นสิ่งที่ช่วยเติมเต็มในศักยภาพของตนเอง (Recognize careers that will allow them to full fill their potential) ประกอบด้วย การอธิบายถึงอาชีพที่ตนเองปรารถนาในอนาคต และ 4) การพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำ (Develop their leadership skill) ที่ประกอบด้วย การได้เป็นหัวหน้าห้อง และการนำกลุ่มไปสู่จุดมุ่งหมาย

องค์ประกอบที่ 3 ด้านทักษะการสร้างการตัดสินใจ (Decision Making Skill) ด้านการตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting Skill) ด้านการวางแผน (Planning Skill) และด้านทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skill) ได้แก่ การสร้างการตัดสินใจ (Make decision) การพัฒนาแผนการปฏิบัติ (Develop a plan of action) การตั้งเป้าหมาย (Set goal) การรวบรวมข้อมูลข่าวสาร (Gather information) และการแก้ปัญหา (Solve problems) ซึ่งเป็นทักษะที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในการสร้างทางเลือก และการเข้าใจในทางเลือกที่ยากต่อการตัดสินใจระหว่างทางเลือกที่ต้องการ 2 ทางเลือก ความสามารถในการวางแผนชีวิตประจำวัน วางแผนการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการตระหนักรู้ในเป้าหมายของตนเอง การตระหนักรู้ในความแตกต่างของอาชีพ รวมถึงการนิยามถึงปัญหาและการระบุปัญหาต่างๆ ได้

องค์ประกอบที่ 4 ด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ

(Interpersonal Effectiveness) ได้แก่ การให้ความเคารพผู้อื่น (Respect others) การมีสัมพันธที่ดีกับบุคคลอื่น (Relate well with others) การรักษาความซื่อสัตย์ในตนเองเมื่อต้องทำงานร่วมกันในกลุ่ม (Maintain their personal integrity while participating in groups) การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี (Develop healthy friendships) และการทำหน้าที่สมาชิกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Function effectively as group members) องค์ประกอบด้านนี้ เป็นการตระหนักรู้ในความรู้สึกของบุคคลอื่น การแสดงถึงความเอาใจใส่ผู้อื่น การตระหนักรู้ในความรับผิดชอบของตนเองเมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น รวมถึงการตระหนักรู้ว่าทำอะไร จึงจะสามารถแสดงถึงความเอาใจใส่บุคคลอื่นได้ นอกจากนี้การกล้าแสดงความต้องการ และความจำเป็นของตนเองในกลุ่ม รวมถึงการหาเอกลักษณ์ของตนเองเมื่อเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การอธิบายถึงลักษณะที่ดีของตนเองที่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดี อีกทั้งการอธิบายลักษณะของบุคคลอื่นที่จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี รวมถึงการตระหนักถึงการทำงานเป็นทีม การปฏิบัติตามกฎระเบียบของกลุ่ม ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบต่างๆ ทั้งในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน นั้นเป็นลักษณะสำคัญขององค์ประกอบนี้

องค์ประกอบที่ 5 ด้านทักษะการสื่อสาร (Communication Skills) ได้แก่ การเข้าใจพื้นฐานของทักษะการสื่อสาร (Understanding basic communication skills) การแสดงออก (Express themselves) และการรับฟังผู้อื่น (Listen to others) อธิบายได้ว่าเป็นการเข้าใจถึงการตระหนักรู้ในการเป็นผู้ฟังที่ดี การรับฟังบุคคลอื่นอย่างตั้งใจ รวมถึงการทบทวนความคิดของบุคคลอื่นเมื่อสนทนา การเข้าใจการพูดกับบุคคลที่หลากหลาย การแสดงออกทั้งด้านคำพูด ความคิด และความรู้สึก การรับรู้ว่าคุณค่าอื่นมีการสื่อสารที่แตกต่างกัน

องค์ประกอบที่ 6 ด้านวัฒนธรรมที่ต่างกัน (Cross-Cultural Effectiveness) ได้แก่ การซาบซึ้งในวัฒนธรรมของตนเอง (Appreciate their own culture) และการเคารพและยอมรับบุคคลที่เป็นสมาชิกกลุ่มที่มีวัฒนธรรมที่ต่างกัน (Respect others as individuals and accept them for their culture relationships) โดยการแสดงถึงความภูมิใจในครอบครัวของตนเอง การรับรู้และเข้าใจถึงความแตกต่างกันต่างๆ ด้านภาษา การตระหนักรู้ความหมายของภูมิหลังเกี่ยวกับวัฒนธรรมของบุคคลอื่น

องค์ประกอบที่ 7 ด้านพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ (Responsible Behavior) ได้แก่ กำกับพฤติกรรมตนด้วยความรับผิดชอบ (Behave responsibly) มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง (Take responsibility for their own behaviors) และการมีระเบียบวินัย (Be self-disciplined) ประกอบด้วย การตระหนักถึงกฎระเบียบของห้องเรียน/โรงเรียน สามารถปฏิบัติตามกฎและคำสั่งได้ การระบุถึงพฤติกรรมของตนเอง และการยอมรับรางวัลและผลที่ตามมาของพฤติกรรม การรู้และปฏิบัติตามกฎของตนเอง

แมกซ์เวล (Maxwell. 1981: 7-8; อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี. 2550: 41-42)
กล่าวถึง องค์ประกอบของทักษะชีวิต ไว้ดังนี้

1. ทักษะด้านความรู้ในตนเอง และการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Knowledge or Self-Awareness Skills) เป็นด้านที่มีความจำเป็นอย่างมากในการรู้จักตนเอง เช่น รู้ข้อดีและข้อด้อยของตนเอง ความชอบของตนเอง ประเมินตนเองได้ เข้าใจแรงจูงใจในความปรารถนา รวมถึงการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน เป็นต้น

2. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Skills) เป็นเรื่องจำเป็นของมนุษย์ในการที่จะอยู่ร่วมกัน และใช้ชีวิตร่วมกัน ซึ่งทักษะเพื่อการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้แก่ ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการเข้าใจอารมณ์บุคคลอื่น ทักษะการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ทักษะการตีความในแรงจูงใจของบุคคลอื่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม รวมไปถึงทักษะการต่อต้านความกดดันจากสังคม

3. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) มีความสำคัญ และความจำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย เนื่องจากจะต้องเผชิญกับปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้น ดังนั้น ทักษะที่มีความจำเป็นต่อการแก้ปัญหา ได้แก่ ทักษะการค้นหาข้อมูล ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดหาทางเลือกที่เหมาะสม ทักษะการวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งทักษะต่างๆ จะขึ้นอยู่กับการนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละด้านของบุคคล เช่น ชีวิตส่วนตัวของการใช้เวลาว่าง ชีวิตการเรียน ชีวิตการทำงาน และชีวิตครอบครัว เป็นต้น

เฮนดริกส์ (Hendricks, P. 1996; อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี. 2550: 45-47)
อธิบายเกี่ยวกับเป้าหมายของโมเดลในการพัฒนาทักษะชีวิต (Targeting Life Skills Model) โดยแบ่งโมเดลทักษะชีวิตเป็นประเภทต่างๆ ซึ่งใช้คำย่อว่า 4 - H ประกอบด้วย

1. H1 คือ Head ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ด้านการคิด (Thinking) และด้านการจัดการ (Managing) สำหรับด้านการคิด แบ่งเป็นการเรียนรู้ที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ (Learning to learn) การตัดสินใจ (Decision- Making) การแก้ปัญหา (Problem solving) การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) และ การเรียนรู้ในการบริการ (Service learning) ส่วนด้านการจัดการ แบ่งเป็นการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การวางแผน และการจัดการ (Planning and Organizing) การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรต่างๆ (Wise use of resource) การเก็บรักษาข้อมูล (Keeping Records) และการฟื้นฟูกลับสู่สภาวะจิตใจที่สมดุล/ความยืดหยุ่น (Resiliency)

2. H2 คือ Heart ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ (Relating) และ ด้านการดูแลเอาใจใส่ (Caring) สำหรับในด้านความสัมพันธ์ (Relating) ประกอบด้วย การสื่อสาร (Communications) ความร่วมมือ (Cooperation) ทักษะสังคม (Social Skills) การแก้ปัญหาคความ

ขัดแย้ง (Conflict Resolution) การยอมรับความแตกต่าง (Accepting Differences) ส่วนในด้าน การดูแลเอาใจใส่ (Caring) ประกอบด้วย การห่วงใยผู้อื่น (Concern for Others) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การแบ่งปันช่วยเหลือ (Sharing) รับผิดชอบ (Responsible) และ การรักษามิตรภาพ (Nurturing Relationships)

3. H3 คือ Hands ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ด้านการให้ (Giving) และ ด้านการทำงาน (Working) ซึ่งในด้านการให้ (Giving) แบ่งเป็นการอาสาสมัครช่วยเหลือชุมชน (Community Service Volunteering) การมีภาวะผู้นำ (Leadership) และการสนับสนุนเสียสละในกลุ่ม (Contribution to group) สำหรับในด้านการทำงาน (Working) แบ่งเป็น ทักษะเฉพาะที่มีประโยชน์กับงาน (Marketable useful skills) การทำงานเป็นทีม (Teamwork) และการจูงใจตนเอง (Self – Motivation)

4. H4 คือ Health ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ด้านการดำรงชีวิต (Living) และ ด้านความเป็นอยู่ (Being) สำหรับด้านการดำรงชีวิต (Living) แบ่งเป็นการเลือกรูปแบบในการ ดำเนินชีวิตที่ดี และเหมาะสม (Healthy Life-style Choices) การบริหารจัดการความเครียด (Stress Management) การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ (Disease Prevention) และความปลอดภัยส่วนบุคคล (Personal Safety) ส่วนในด้านความเป็นอยู่ (Being) แบ่งเป็น การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem) ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self – Responsibility) บุคลิกอุปนิสัย (Character) การจัดการความรู้สึก ตนเอง (Managing Feelings) และความมีระเบียบวินัยในตนเอง (Self - Discipline)

นอกจากนี้ยังมีผู้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ เช่น

พรรณวิภา บรรณเกียรติ (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การสร้างวิชาทักษะชีวิตเพื่อ พัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่จะพัฒนา สุขภาพจิต ได้แก่ ทักษะการแก้ไขปัญหา การคิดวิจารณ์ญาณ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การตระหนัก ในตนเอง และกลไกการควบคุมอารมณ์ สอดคล้องกับ การศึกษาของ อมรศรี ศรีอินทร์. (2552: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมทักษะชีวิตเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่เหมาะสม สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุราษฎร์ธานี ผลการ ศึกษาพบว่า องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุราษฎร์ธานี มี 4 ด้าน คือ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ ทักษะ ความตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร รวมถึง ทักษะการตัดสินใจและ แก้ปัญหา และ สกล วรเจริญศรี. (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาทักษะชีวิต และการ สร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งผลการศึกษาพบว่า โมเดลการ วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

องค์ประกอบทักษะด้านสังคม องค์ประกอบทักษะด้านความคิด และองค์ประกอบทักษะด้านการเผชิญ
ทางอารมณ์

จากแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิต ตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษามาขั้นต้น ผู้วิจัยได้
วิเคราะห์แนวคิดของนักวิชาการ หน่วยงาน และองค์กรต่างๆ และนำเสนอแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงการวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบทักษะชีวิต จากแหล่งต่างๆ

องค์ประกอบของ ทักษะชีวิต	ผู้ให้แนวคิด									
	WHO(1993)	UNICEF (2013)	คณก.กศ.ขั้นพื้นฐาน (2557)	ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2543)	เทพ สงวนภิตติพันธุ์ (2545)	วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546)	Neeley (2004)	Maxwell (1981)	Hendricks (1996)	รวม
การตัดสินใจ	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	-	-	5
การแก้ปัญหา	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	7
ความคิดสร้างสรรค์	✓	-	-	✓	-	-	-	-	-	2
การคิดอย่างมีวิจารณญาณ /คิดวิเคราะห์	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	6
การสื่อสารอย่างมี ประสิทธิภาพ	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	6
การสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	8
การตระหนักรู้ในตนเอง	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	7
การตระหนักรู้ในผู้อื่น	-	-	✓	-	-	-	✓	-	-	2
การเห็นอกเห็นใจ/ร่วมรู้สึก	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	7
การจัดการกับอารมณ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
การจัดการกับความเครียด	✓	-	✓	✓	-	-	-	-	-	3

จากตาราง 1 สรุปได้ว่า องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่นักการศึกษา หน่วยงาน และองค์กรต่างๆ ให้ความสำคัญอย่างมาก ได้แก่ การจัดการกับอารมณ์ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นอกเห็นใจ/ร่วมรู้สึกกับผู้อื่น ทั้งนี้ผู้วิจัยสรุปจากความคิดเห็นที่สอดคล้องกันตั้งแต่ 7 แนวคิด ขึ้นไป

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของทักษะชีวิต ดังตารางข้างต้น เมื่อผู้วิจัยพิจารณาแล้ว เห็นว่ามีจำนวนมาก อาจส่งผลกระทบกับการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ต่อการพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับกลุ่มที่จะนำไปใช้เพราะอาจสับสน จับประเด็นไม่ได้ว่าได้เรียนรู้เรื่องอะไรไปบ้าง จึงอาจไม่ให้ความสำคัญ และอาจไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรจะเป็น ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการสังเคราะห์ และสรุปองค์ประกอบ ของทักษะชีวิตเพื่อให้เกิดความกระชับ ชัดเจน แต่ครอบคลุม และเหมาะสมกับกลุ่ม นักศึกษาพยาบาลที่ผู้วิจัยจะไปพัฒนา ผู้วิจัยจึงคัดเลือกองค์ประกอบที่มีผู้เห็นว่ามีสำคัญสอดคล้องกันตั้งแต่ 7 แนวคิด ขึ้นไป และสรุปองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับกลุ่มนักศึกษาพยาบาล ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ใช้ในการวิจัย

องค์ประกอบของ ทักษะชีวิต	ผู้ให้แนวคิด									
	WHO(1993)	UNICEF (2013)	คณก.กทศ.ขั้นพื้นฐาน (2557)	ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2543)	เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2545)	วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศิริ (2546)	Neeley (2004)	Maxwell (1981)	Hendricks (1996)	รวม
การจัดการกับอารมณ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	8
การแก้ปัญหา	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	7
การตระหนักรู้ในตนเอง	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	7
การเห็นอกเห็นใจ/ร่วมรู้สึก	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	7

จากตาราง 2 สรุปได้ว่า องค์ประกอบของทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาลที่มีความสำคัญมากที่สุด มี 5 องค์ประกอบ คือ การจัดการอารมณ์ การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตนเอง และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทั้งนี้ผู้วิจัยจัดทักษะการสื่อสาร และทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ สำหรับองค์ประกอบทักษะชีวิตทั้ง 5 นี้ เป็นคุณลักษณะสำคัญสำหรับการเป็นพยาบาลที่มีคุณภาพ ซึ่งนักศึกษาพยาบาลควรได้เรียนรู้ ได้รับประสบการณ์ และได้ฝึกฝน เพื่อการเติบโตเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ดังกล่าว

สำหรับความหมายขององค์ประกอบทักษะชีวิตทั้ง 5 องค์ประกอบนั้น สรุปได้ดังนี้

1. การจัดการอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลรับรู้และเท่าทันอารมณ์ของตนเอง รักษาสภาวะอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติได้เมื่อถูกกระทบจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้แสดงออกในสิ่งที่เหมาะสม โดยไม่กระทบอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น
2. การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น โดยสามารถแสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น ให้เกียรติ ยอมรับความสามารถ และความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นผู้ฟังที่ดี เต็มใจรับฟังที่ผู้อื่นตำหนิต่อว่า หรือวิจารณ์ส่วนบกพร่องของตนเองได้
3. การแก้ปัญหา หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา ประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลประกอบการตัดสินใจและหาแนวทางแก้ปัญหา พิจารณาความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล ว่าสิ่งใดควรเชื่อ สิ่งใดควรทำ หรือไม่ควรทำ สิ่งใดดี หรือสิ่งใดไม่ดี สามารถแสดงออกทางคำพูด และการกระทำได้อย่างเหมาะสมไม่ส่งผลกระทบต่อทั้งตนเองและผู้อื่น รวมถึงการยอมรับผลที่เกิดจากการตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเอง
4. การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลยอมรับ เข้าใจเกี่ยวกับตัวของตนเอง ด้านต่างๆ เช่น รูปร่าง หน้าตา ความรู้สึก จิตใจ ลักษณะอารมณ์ของตนเอง ความถนัด ความสามารถ ความชอบ ไม่ชอบ จุดดี จุดด้อย ของตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับ และเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล มีสติรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้จักหน้าที่และทำตามหน้าที่ของตน มีความสามารถในการปรับตัว ปรับใจกับความผิดหวัง มีเป้าหมายของชีวิต พยายามในการดำเนินชีวิตของตน
5. การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หมายถึง การที่บุคคลรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นจากการแสดงออกของเขา และสนองตอบต่อผู้อื่นว่ามีความต้องการอะไร ร่วมรับรู้ความรู้สึกทั้งสุขและทุกข์ของผู้อื่นเสมือนว่าอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับเขา

1.3 หลักการจัดกิจกรรมและการสอนเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต

การพัฒนาทักษะชีวิตจำเป็นต้องพัฒนาอย่างเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง และบูรณาการให้สอดคล้องเหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบัน เพื่อให้ผู้ที่ได้รับการพัฒนาเกิดความสามารถในการเผชิญปัญหา และปรับตัว ปรับใจ ให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่าทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม หลักการจัดกิจกรรมและการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีหลากหลายวิธี ดังที่

ก่าไลร์ตัน เย็นสุจิต (2540: 73, 77-78) ได้กล่าวถึง หลักการจัดกิจกรรม และการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตว่าต้องเน้นการสอนที่มีพื้นฐานการมีส่วนร่วมของผู้เรียน และการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เน้นการสร้างให้เด็กและเยาวชนเกิดทัศนคติหรือเปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่ถูกต้อง รวมถึงสามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยวุ่นวายไปได้โดยมีพฤติกรรมที่สังคมพึงประสงค์ โดยอาศัยสถานการณ์จำลอง และเทคนิคกลุ่ม ทั้งนี้ในการสอนเกี่ยวกับเจตคติควรจะมีสื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึก ใช้เวลาประมาณ 5-20 นาที ของชั่วโมงสอน ส่วนที่เหลือจะเป็นการจัดระบบความคิด ความเชื่อที่อาศัยกระบวนการกลุ่ม การสอนทักษะจะผสมผสานไปกับการสอนเจตคติ ซึ่งการสอนทักษะจะประกอบไปด้วยการให้รู้แจ้งจริงก่อนว่าทักษะเหล่านั้นมีความสำคัญและทำอย่างไร จากนั้นก็เป็นขั้นตอนลงมือกระทำโดยให้ลองปฏิบัติ

วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546: 77-78) ได้อธิบายหลักการเสริมสร้างทักษะชีวิตไว้ดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์ จัดเนื้อหา จัดกิจกรรมการสอน ให้เหมาะสมกับภูมิหลัง สภาพแวดล้อมที่สอดคล้องกับความเป็นจริง วัย วุฒิภาวะ ความสนใจ ความถนัด ความสามารถของผู้เรียน สอดคล้องสัมพันธ์กับหลักการของทักษะชีวิตที่ต้องการพัฒนา นอกจากนี้ยังรวมถึงแนวทางการสอนที่บูรณาการองค์ความรู้กับทักษะชีวิตเพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่าของความรู้ในสาระความรู้ที่มีความจำเป็นต่อการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สำหรับกิจกรรมควรเน้นด้านการปฏิบัติ อย่างชัดเจนที่สามารถวัดและประเมินผลได้ อีกทั้งควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสอดคล้องกับวิถีชีวิต วิสัยทัศน์ และความเป็นจริงของบุคคลและเป้าหมายของสถานศึกษานั้นๆ
2. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเกิดทักษะที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม และต่อเนื่อง ควรเน้นที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดประสบการณ์ต่างๆ
3. จัดโอกาสให้เกิดความร่วมมือระหว่างบ้านและสถานศึกษา ทั้งที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองและชุมชนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้มีโอกาสพบปะสื่อสาร ประชุมร่วมกัน เช่น การจัดประชุมในรูปแบบต่างๆ ระหว่างบ้านและโรงเรียน การจัดงานหรือกิจกรรมเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่เป็นที่สนใจของบุคคลทั่วไป
4. มีการประเมินผลอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง นำผลที่ประเมินได้จากการจัดการในข้างต้นมาวิเคราะห์หิวจัยอย่างเป็นระบบ โดยกระบวนการที่เหมาะสม อีกทั้งควรมีการสะท้อนผล

(Feedback) การเรียนกับผู้เรียน และสอดแทรกการให้กำลังใจหรือเสริมแรง เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตที่ต่อเนื่องและเพิ่มระดับของการมีทักษะชีวิตให้สูงขึ้น

สำหรับวิธีการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตแก่เด็กและเยาวชน ตามแนวคิดของ อีระชัยยุทธยรรยง (2545: 61-67) มีอยู่หลายวิธี ได้แก่ การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ การเรียนรู้จากแม่แบบ การแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ การใช้เหตุผล การให้กำลังใจ การปลูกฝังค่านิยม การพิจารณาเสริมสร้างค่านิยม การปลูกฝังการพึ่งตนเอง การตั้งเป้าประสงค์ส่วนตัว การคิดในทางที่ดีงาม การสร้างภาพตนเองในทางบวก การสื่อความรู้สึกสะท้อนความจริง และการพัฒนาความสามารถเฉพาะด้าน

ส่วน วรธรรม คำพอ (2540: 8) ได้ให้มุมมองของการพัฒนาจิตใจของตนเพื่อเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ว่า ประกอบไปด้วย 1) การฝึกหัดปฏิบัติตนเอง 2) การทำใจให้ได้รับความสงบ 3) การฝึกจิต 4) การสร้างมโนสำนึกด้วยกระบวนการสัมมาทิฐิ และ 5) การพัฒนาคุณภาพของชีวิตด้วยกระบวนการมโนสำนึก ทั้งนี้ได้สรุปแนวทางการพัฒนาคุณภาพของชีวิตด้วยกระบวนการมโนสำนึก ไว้ดังนี้ (วรธรรม คำพอ. 2540: 24-37)

1. การรู้จักตนเอง เป็นกระบวนการที่เกิดจากการเรียนรู้ของบุคคล ซึ่งเป็นกิจกรรมของแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกัน เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ดำเนินไปสู่การรู้จักตนเอง ได้แก่ กำลังของอินทรีย์ คือ กำลังกาย กำลังความคิด และกำลังสติปัญญา ร่วมกับการรับรู้ การนึกคิด การหยั่งรู้และเข้าใจ รวมถึงมโนสำนึก
2. การพิจารณาตนเอง เป็นการน้อมใจเข้ามา “โยนิโสมมสิการ” เป็นการพิจารณาตนเองให้เห็นตามจริงหรือตามสัจธรรม
3. การควบคุมอารมณ์ของตนเอง เป็นการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่ดีเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดทางจิตใจ เนื่องจากอารมณ์เป็นต้นเหตุ
4. การรู้จริง เป็นความรอบรู้ที่เกิดจากการฝึกหัดปฏิบัติตนเอง ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีสติและการระลึกรู้ทุกขณะจิต
5. การสร้างพลังจิตให้มุ่งมั่นในทางดีงามเพื่อไปสู่ความบริสุทธิ์ เป็นการฝึกตนเองในการสำรวมกาย วาจา ใจในทุกอิริยาบถ ทำใจให้มีสมาธิ ตัดกิเลส พิจารณาอารมณ์ ดูอาการที่ปรากฏขึ้นในอารมณ์ จนใจสงบอยู่ในจิตอย่างเดียว ทำความสงบอย่างเต็มที่เพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง

ในทำนองเดียวกัน กิตติชัย สุภาสิโนบล (2555: 7-10) ได้กล่าวถึง การจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะการใช้ชีวิต ไว้ว่า องค์ประกอบของชีวิตของผู้เรียน มี 2 ส่วน คือ กายและจิต ดังนั้น การเรียนรู้จึงต้องสนองตอบความต้องการของผู้เรียนทั้งทางกายและทางจิตที่ดีงาม ทั้งนี้การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ต้องผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ และเกิดได้จากสถานที่ต่างๆ เช่น บ้าน วัด โรงเรียน ชุมชน และสิ่งแวดล้อม สาระสำคัญของการเรียนรู้ของผู้เรียน ประกอบไปด้วย การเรียนรู้

เกี่ยวกับตนเอง การเรียนรู้เกี่ยวกับผู้อื่น และการเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งการเรียนรู้เกิดได้จากการฟัง การพูด การอ่าน การเขียน การดู การสัมผัส และการสื่อสาร ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานของการเรียนรู้ นอกจากนี้เรื่องการดำเนินชีวิตจะเกิดได้จากการคิด การพูด การทำหรือปฏิบัติ เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน รวมถึงเรื่องการทำงานซึ่งเกิดจากการจัดการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น ชยัน ซื่อสัตย์ อุดมคติ ซึ่งจะทำให้บุคคลผู้นั้นมีชีวิตที่มีคุณค่าและมีคุณภาพ รวมถึงให้ความสำคัญในการฝึกให้ผู้เรียนมีสัณยคติรู้อยู่ตลอดเวลา ทั้งในเรื่องการควบคุมตนเองเกี่ยวกับวินัยในการเรียน และความรับผิดชอบในการเรียน ตัวปัญญาก็จะเกิดขึ้นกับผู้เรียน ทั้งปัญญาด้านความรู้ ความเข้าใจ ปัญญาที่เกิดเป็นทักษะกระบวนการ และปัญญาที่เป็นการปฏิบัติและการจัดการองค์ความรู้ต่างๆ เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น รวมถึงสังคม ดังนั้น ผู้สอนจึงต้องวิเคราะห์และเตรียมการเกี่ยวกับสาระการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ โดยเป็นที่ปรึกษา ช่วยเหลือ แนะนำให้ผู้เรียนเกิดการเชื่อมโยงเรื่องราวต่างๆ ให้เกิดความสัมพันธ์กันจะสามารถเสริมสร้างให้การดำเนินชีวิตของผู้เรียนเป็นไปอย่างราบรื่น มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุขจากการเรียนรู้ตลอดไป

นอกจากนี้ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (2551: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนานักศึกษาเพื่อนำไปสู่การเป็นบัณฑิตที่มีคุณค่าโดยการใช้กิจกรรมนักศึกษา เนื่องจากมีความเห็นว่า กิจกรรมนิสิตนักศึกษามีส่วนอย่างมากในการพัฒนาคุณภาพนิสิตนักศึกษาให้มีความสมบูรณ์ พร้อมทั้งความรู้ด้านวิชาการ วิชาชีพ และวิชาชีพชีวิต ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งแนวทางการพัฒนานักศึกษามี ดังนี้

1. ส่งเสริมกิจกรรมนอกหลักสูตร เพื่อเพิ่มพื้นที่การเรียนรู้ของนักศึกษาในรูปแบบสมรรถนะพื้นฐาน ทักษะชีวิต ทักษะสังคม
2. บูรณาการกิจกรรมนอกหลักสูตรและชีวิตจริงเข้ากับหลักสูตร
3. อาจารย์มีระบบวัดผลงาน (KPI) ในเรื่องการดูแลนักศึกษาทั้งวิชาการ กิจกรรม และจริยธรรม
4. เตรียมความพร้อมของนักศึกษาในด้านภาษาและวัฒนธรรมต่างประเทศ โดยการเพิ่มความเข้มข้นและประสิทธิภาพการเรียนรู้ของบัณฑิต เพื่อให้ทันการเปลี่ยนแปลงกับสภาพปัจจุบันและอนาคต
5. ส่งเสริมการเรียนการสอนและกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาในเรื่องการแก้ปัญหา การตัดสินใจ การทำงานเป็นทีม การสื่อความ การพัฒนาความเป็นผู้นำ ความอดทน คุณธรรม เป็นต้น
6. ให้บริการทางการแนะแนวอาชีพ เส้นทางอาชีพ และการมีงานทำ
7. การเรียนรู้พื้นฐานการทำงานในภาคการผลิตและภาคสังคม เพื่อเก็บเกี่ยวประสบการณ์จริง เช่น สหกิจศึกษา ทักษะวิศวกรรม

8. การติดตามบัณฑิตในด้านผลการปฏิบัติงาน การประกอบอาชีพ และความพึงพอใจของตัวบัณฑิตเอง และผู้ใช้บัณฑิต เพื่อนำมาปรับปรุงคุณภาพบัณฑิต

9. เรียนรู้ความหลากหลายของนักศึกษาต่างวัย ต่างภูมิหลัง ต่างวัฒนธรรม เพื่อเพิ่มคุณค่าของสังคมพหุลักษณะ พหุวัฒนธรรม

สำหรับ วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546: 81-105) ได้กล่าวถึง หลักการสอนและแนวคิดในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ไว้ดังนี้

หลักการสอน ประกอบด้วยลักษณะการเรียนการสอน 3 แบบ ได้แก่

1. การเรียนการสอนที่เน้นการกระทำ (Learning by doing) เป็นหลักการสอนที่ถึงความสามารถของผู้เรียนมาในรูปของการเรียนรู้เมื่อได้ลงมือกระทำด้วยตนเอง ที่เรียกว่า Active learning ซึ่งการเรียนลักษณะนี้จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่สำคัญและจำเป็นต่อการสร้างทักษะชีวิต เช่น การรู้จักตนเอง การรู้จักการทำงานเป็นทีม เป็นต้น

2. หลักการสอนเชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์เดิมของผู้เรียน เพื่อทำให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ เป็นการเรียนรู้เชิงรุก ผู้เรียนต้องทำกิจกรรมตลอดเวลา มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และ ผู้เรียนกับผู้สอน ทำให้เกิดการขยายตัวของความรู้ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์นี้ประยุกต์จาก วงจรโคลบ (Kolb's Model) ที่ เดวิด เอ โคลบ (David A. Kolb) เป็นผู้เสนอแนวคิด โดยวงจรของโคลบ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบที่เป็นกระบวนการ ได้แก่ ประสบการณ์ การสะท้อน/อภิปราย แนวคิดรวบยอด และการทดลองประยุกต์ ซึ่งแนวคิดนี้สามารถทำให้ได้รับองค์ความรู้ ทักษะ และทักษะ สามารถนำมาใช้เป็นหลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิตได้

3. การจัดการเรียนการสอนโดยเน้นการบูรณาการ (Integrated Learning) เป็นการนำเอาสาระความรู้ต่างๆ มาเชื่อมโยง ผสมกลมกลืนสัมพันธ์กันจนกลายเป็นเรื่องเดียวกัน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในลักษณะองค์รวม สามารถนำความรู้ ความเข้าใจไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิตจะเน้นที่การบูรณาการ โดยจะบูรณาการกับทักษะชีวิตที่ต้องการพัฒนา บูรณาการจากการปฏิบัติ หรือการทำกิจกรรม โดยมีการวิเคราะห์ถึงสาระการเรียนรู้ที่จะนำมาให้ผู้เรียน จากนั้นนำมาบูรณาการกับสาระการเรียนรู้ในหลักสูตรที่ผู้เรียนกำลังศึกษาอยู่เพื่อให้ควบคู่กับจุดประสงค์ในการเรียนการสอน

แนวคิดที่สำคัญในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีด้วยกัน 4 แบบ ดังนี้

1. แนวคิดเรื่องกระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) ที่มีองค์ประกอบ ได้แก่ การพึ่งพาและเกื้อกูลกัน การปรึกษาหารือกันอย่างใกล้ชิด ความรับผิดชอบที่ตรวจสอบได้ของสมาชิกแต่ละคน การใช้ทักษะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และทักษะการทำงานกลุ่มย่อย รวมถึงการวิเคราะห์ กระบวนการกลุ่ม ซึ่งการเรียนรู้แบบนี้จะช่วยให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตที่ดี

มีความรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม และความสามารถในการเผชิญกับความเครียด อันเป็นองค์ประกอบบางส่วนของทักษะชีวิต

2. แนวคิดเรื่องกระบวนการเรียนรู้แบบซึมซับ เป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิต และสิ่งแวดล้อม ที่มุ่งให้ผู้เรียนได้สัมผัส และสัมผัสกับธรรมชาติ โดยเผชิญสถานการณ์และปัญหา ได้ฝึกทักษะการคิดและการปฏิบัติจนสามารถแก้ปัญหาได้ ซึ่งการเรียนรู้แบบนี้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เน้นที่ความสัมพันธ์อย่างเป็นกัลยาณมิตรระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน เน้นการฝึกคิดวิเคราะห์ ซึ่งการซึมซับจะเกิดได้จากประสาทสัมผัสด้านต่างๆ มีกัลยาณมิตรช่วยสนับสนุน ได้ทำกิจกรรมและเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้มีโอกาสฝึกคิด ฝึกทักษะด้านต่างๆ

3. แนวคิดกระบวนการกัลยาณมิตร เน้นความสำคัญของระบบที่ปรึกษา ระบบแนะแนว และการรับฟังแก้ไขปัญหา โดยการสร้างพื้นฐานความไว้วางใจและศรัทธาที่มีต่อกัน มีความเป็นกัลยาณมิตรเข้ามาผสมผสานในกิจกรรมการเรียนการสอนทุกขั้นตอน การเรียนการสอนเป็นไปตามหลักอริยสัจ 4 เน้นการรู้จักและความรู้จริงในปัญหา และที่สำคัญคือความรู้สึกร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน

4. แนวคิดหลักของกระบวนการเรียนรู้แบบใหม่ เป็นการเรียนรู้โดยมองอย่างเป็นองค์รวม มีการบูรณาการระหว่างหลักสูตรกับกิจกรรมเสริมหลักสูตร เน้นกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างความรู้ และทักษะการเรียนรู้เพื่อเชื่อมโยงกับทักษะชีวิต

ส่วน ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2540: 10-11) กล่าวถึง หลักการสอนทักษะชีวิต ว่าเป็นการจัดการเรียนการสอนที่ยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้เรียนจะเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเองผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม” (Participatory Learning) ที่มีหลักสำคัญคือ เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ซึ่งปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไป มีการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์ และการสังเคราะห์ความรู้โดยใช้การสื่อสารทางพูดหรือการเขียน เพื่อช่วยให้เด็กคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้ โดยอาจจำแนกเป็นการสอนเจตคติ และการสอนทักษะ

นอกจากนี้ยังมีผู้ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ หลักการจัดกิจกรรม และการสอนเพื่อการเสริมสร้างทักษะชีวิต ไว้ดังนี้

นันทิยา แสงสิน (2548: 34) ได้ศึกษาเรื่อง กิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจด้านเนื้อหาหลังจากการเรียนผ่านเกณฑ์ที่กำหนด อีกทั้งนักศึกษามีทักษะชีวิตด้านการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และทักษะด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหลังการเรียนสูงกว่าก่อนการเรียนโดยใช้กิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ส่วน อัญชลี สาลิกานนท์ (2553: ง) ที่ศึกษาเรื่อง ผลของการจัด

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนากิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสามารถทำให้ครูที่เข้าร่วมกิจกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้จากการศึกษาของ กรูเดส และคนอื่นๆ (Goudas et al. 2006: abstract) ได้ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของการเรียนการสอนทักษะชีวิตโดยใช้วิชาพลศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้ความสำคัญกับการพัฒนาร่างกาย การออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต ความเชื่อเกี่ยวกับผลของการมีทักษะชีวิต และความเชื่อมั่นในตนเองในการตั้งเป้าหมายซึ่งเป็นหนทางสู่ความสำเร็จในชีวิต จึงแสดงให้เห็นว่าวิชาพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายของตนเอง เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปแล้ว การพัฒนาทักษะชีวิตนั้นควรคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ คือ กายและจิต การจัดการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตจึงต้องสนองตอบความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้เรียน ซึ่งการมีทักษะชีวิตจะเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต การพัฒนาทักษะชีวิตจึงเป็นทั้งการป้องกัน การแก้ไข การรักษา และการฟื้นฟู เพื่อให้เขาเหล่านั้นกลับมาดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ รวมถึงจะต้องคำนึงถึงการมุ่งพัฒนาบุคลิกอุปนิสัยที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของผู้เรียน ให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถแก้ปัญหา ปรับตัวให้อยู่ได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า ทั้งนี้หลักการจัดกิจกรรมและการสอน เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ควรประกอบไปด้วยองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้

1. แนวคิดในการจัดการเรียนการสอน ได้แก่ แนวคิดเรื่องกระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ แนวคิดเรื่องกระบวนการเรียนรู้แบบซึมซับ แนวคิดกระบวนการเรียนรู้แบบกัลยาณมิตร หรือแนวคิดกระบวนการเรียนรู้แบบใหม่ เป็นต้น ซึ่งทั้งนี้แล้วแต่การพิจารณาความเหมาะสมของทักษะชีวิตที่ต้องการสอนให้กับผู้เรียน

2. หลักการสอน อาจประกอบไปด้วย หลักการสอนเชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) หลักการสอนที่เน้นการกระทำ (Learning by doing) หลักการสอนที่เน้นการบูรณาการ (Integrated learning) หลักการสอนที่เน้นการมีส่วนร่วม (Participatory Learning) เป็นต้น

3. หลักการจัดกิจกรรม ควรคำนึงถึง เนื้อหา สารที่จะสอน การกำหนดวัตถุประสงค์ และแนวการสอน รวมทั้งกิจกรรมที่เน้นในด้านการปฏิบัติที่สามารถวัดและประเมินผลได้ ความเหมาะสมของผู้เรียน เวลา สถานที่ สื่อ อุปกรณ์ เป็นต้น ให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และ ผู้เรียนกับผู้สอน รวมถึงบูรณาการองค์ความรู้กับทักษะชีวิตให้ครอบคลุมทั้งด้านกายและจิต

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้แนวคิดเรื่องกระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ หลักการสอนที่หลากหลาย อย่างบูรณาการ หลักการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม โดยเริ่มต้นตามโครงสร้างของเนื้อหาการฝึกอบรม จากทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ตามด้วยทักษะอื่นๆ ซึ่งได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การจัดการอารมณ์ การแก้ปัญหา และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยผู้วิจัยเน้นที่การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของผู้เรียนด้วยกัน และผู้สอนกับผู้เรียน รวมถึงการเรียนรู้เป็นกลุ่มเพื่อให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ใช้หลักการสอนเชิงประสบการณ์ เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงไปสู่การเรียนรู้ใหม่ๆ ผ่านการสื่อสารทั้งวัจนภาษา และ อวัจนภาษา มีการระดมสมอง วิเคราะห์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสรุปผล เชื่อมโยงสู่การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งใช้เทคนิควิธีการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น กรณีศึกษา การอภิปราย การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมุติ การศึกษาจากตัวแบบที่ได้จากสื่อออนไลน์ การสอนโดยการสัมภาษณ์ผู้มีประสบการณ์ รวมถึงการบรรยาย เป็นต้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง การเรียนรู้เกี่ยวกับผู้อื่น และการเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สามารถนำเอาความรู้ใหม่ไปประยุกต์ใช้จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียนเอง และเกิดเป็นทักษะชีวิตที่พึงประสงค์ ซึ่งได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง (SA) การแก้ปัญหา (PS) การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (IR) การจัดการอารมณ์ (EMO) และ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EMP) ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงชื่อกิจกรรม ทักษะชีวิตที่ต้องการเสริมสร้าง และเทคนิคการจัดกิจกรรมใน (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเรียนพยาบาลทหารอากาศ

ชื่อกิจกรรม	ทักษะชีวิต					เทคนิคการจัดกิจกรรม
	SA	PS	IR	EMO	EMP	
1. ละลายพฤติกรรม	✓		✓	✓		นันทนาการ
2. เหน้า	✓		✓			วิเคราะห์ ระดมสมอง อภิปราย
3. วิเคราะห์ของ 2 อย่าง	✓		✓	✓		วิเคราะห์ ระดมสมอง อภิปราย
4. กระดาษ 4 พับ	✓		✓	✓		วิเคราะห์ ระดมสมอง อภิปราย
5. ผ่อนพักตระหนักรู้	✓			✓		วิเคราะห์ สมาธิ ฝึกปฏิบัติ

ตาราง 3 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ทักษะชีวิต					เทคนิคการ จัดกิจกรรม
	SA	PS	IR	EMO	EMP	
6. กงล้อ 4 ทิศ	✓	✓	✓	✓	✓	วิเคราะห์ ฝึกปฏิบัติ ระดมสมอง อภิปราย
7. กราฟชีวิต	✓		✓	✓	✓	วิเคราะห์ ระดมสมอง อภิปราย
8. ศาสนธรรมนำสติ	✓		✓	✓		บรรยาย ฝึกสมาธิ วิเคราะห์
9. กลุ่มสัมพันธ์		✓	✓			นันทนาการ ฝึกปฏิบัติ
10. นัปลีเหลี่ยมจตุรัส	✓		✓		✓	วิเคราะห์ ระดมสมอง อภิปราย
11. ภาพวาดเสมือน	✓	✓	✓	✓	✓	วิเคราะห์ ระดมสมอง อภิปราย บทบาทสมมุติ
12. ผ่อนพักตระหนักจิต	✓	✓		✓		บรรยาย ฝึกปฏิบัติ
13. สังคมกัมพูชา	✓	✓	✓	✓	✓	กรณีศึกษา ระดมสมอง อภิปราย
14. เข้าใจเข้าถึง ใจเขา ใจเรา	✓	✓	✓	✓	✓	วิเคราะห์ ระดมสมอง อภิปราย บทบาทสมมุติ
15. ศาสนธรรมนำชีวิต	✓	✓	✓	✓	✓	บรรยาย ฝึกปฏิบัติ ระดมสมอง อภิปราย
16.. สุขภาพดีชีวิตมีสุข	✓		✓	✓	✓	บรรยาย ฝึกปฏิบัติ
17. วิชาชีวิต มุมคิด มุมสะท้อน		✓	✓	✓	✓	กรณีศึกษา(สัมภาษณ์) ระดมสมอง อภิปราย
18. ผ่อนพักตระหนักจิต	✓			✓		บรรยาย ฝึกปฏิบัติ
19. กระแຈสะท้อน	✓	✓	✓	✓	✓	กรณีศึกษา วิเคราะห์ ระดมสมอง อภิปราย

ตาราง 3 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	ทักษะชีวิต					เทคนิคการจัดกิจกรรม
	SA	PS	IR	EMO	EMP	
20. จ๊ะเอ๋ บ้ายบาย	✓	✓	✓	✓	✓	กรณีศึกษา วิเคราะห์ ระดมสมอง อภิปราย
21. ศาสนธรรมนำ แก้ปัญหา	✓	✓	✓	✓	✓	บรรยาย สวดมนต์ ฝึก สมาธิ ระดมสมอง อภิปราย
22. ขยับเพื่อผู้อื่น ตื่นเพื่อ ตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓	ทัศนศึกษา ฝึกปฏิบัติ วิเคราะห์ ระดมสมอง อภิปราย

จากตาราง 3 สรุปได้ว่า เทคนิคการจัดกิจกรรมที่ใช้เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ การวิเคราะห์ การระดมสมอง การอภิปราย กรณีศึกษา บทบาทสมมุติ การบรรยาย การทำสมาธิแบบต่างๆ นันทนาการ การฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆ การสัมภาษณ์ และการทัศนศึกษา นำมาซึ่งทักษะชีวิต 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การแก้ปัญหา การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การจัดการ อารมณ์ และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

2.1 ความหมายของหลักสูตร (Curriculum)

หลักสูตร เป็นคำศัพท์ทางการศึกษาคำหนึ่ง คำว่า “หลักสูตร” แปลมาจากคำในภาษาอังกฤษว่า “curriculum” ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “currere” หมายถึง “running course” หรือ เส้นทางที่ใช้วิ่งแข่ง ต่อมาได้นำศัพท์นี้มาใช้ในทางการศึกษาว่า “running sequence of course or learning experience” ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบหลักสูตรว่าเป็นเหมือนสนามหรือลู่วิ่ง อาจเนื่องมาจากการที่ผู้เรียนจะสำเร็จการศึกษาในระดับใดระดับหนึ่งหรือจบหลักสูตรใดๆ นั้นผู้เรียนจะต้องฝ่าฟันความยากของวิชา หรือประสบการณ์การเรียนรู้ต่างๆ ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรตามลำดับ เช่นเดียวกับนักวิ่งที่ต้องวิ่งแข่งและฝ่าอุปสรรค เพื่อชัยชนะและความสำเร็จ (ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์. 2539: 1-9) หลักสูตรเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสถานศึกษาหรือการศึกษา เพราะหลักสูตรเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียน การศึกษาแนวทางการกำหนดเนื้อหาสาระ แนวทางในการจัดกิจกรรม รวมถึงประสบการณ์การเรียนรู้

และผลการเรียนรู้ที่จะเกิดขึ้น (Armstrong. 2003: 4) ทั้งนี้มีนักการศึกษาได้ให้ความหมายของหลักสูตรในลักษณะที่หลากหลายตามความเห็นและมุมมองของแต่ละบุคคล หลักสูตรเป็นคำที่ยืดหยุ่นที่จะแปลตามความคิด ความรู้ และความเข้าใจของบุคคลที่แปรเปลี่ยนไปตามบริบทของแต่ละคน ซึ่งผู้วิจัยประมวลมาได้ ดังนี้

ทาบา (Taba. 1962: 10) ได้กล่าวถึงความหมายของหลักสูตรโดยสรุปได้ว่า หลักสูตรเป็นเอกสารที่เขียนขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วยเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ เนื้อหาสาระ กิจกรรม หรือประสบการณ์การเรียนรู้ รวมถึงการประเมินผลการเรียนรู้ สำหรับมุมมองของ เซย์เลอร์ และอเล็กซานเดอร์ (Saylor and Alexander. 1974: 17) ได้ให้ความหมายของหลักสูตรว่า เป็นแผนการศึกษาในการให้โอกาสการเรียนรู้กับผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายการศึกษาทั่วไปในวงกว้างและตามวัตถุประสงค์เฉพาะ โดยโรงเรียนมีหน้าที่ในการจัดโอกาสทางการศึกษานั้นให้กับประชาชน ส่วนแกรนท์ วิกกินส์ และเจย์ แมคไทค์ (Grant Wiggins and Jay McTighe. 1998: 139-145) มีความคิดเห็นที่สอดคล้องโดยให้ความหมายของหลักสูตรว่า หลักสูตรเป็นเหมือนแผน และหน่วยการเรียนรู้ที่กำหนดขั้นตอนและวิธีการที่ชัดเจน ตลอดจนกิจกรรมและการประเมินผล ที่จะนำไปสู่เป้าหมาย คล้ายพิมพ์เขียวเพื่อการเรียนรู้ที่เกิดจากการกำหนดมาตรฐานของเนื้อหาและมาตรฐานความสามารถของผู้เรียน อันจะนำไปสู่การพัฒนาแผนการเรียนการสอนที่ได้ผล ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับ โอลิวา (Oliva. 2000: 8; อ้างอิงจาก อาร์ยี่ พรหมเล็ก. 2553: 14) ที่กล่าวว่า หลักสูตร เป็นแผนหรือแนวทางของการจัดการศึกษาทั้งในระบบโรงเรียน และนอกระบบโรงเรียน ที่ชี้แนะให้ผู้บริหารการศึกษา ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาได้พยายามจัดสรรประสบการณ์ ทั้งหมดตามที่หลักสูตรกำหนดให้แก่ผู้เรียนหรือเยาวชนในชาติ เพื่อให้เยาวชนหรือพลเมืองของชาติได้รับการพัฒนาตนเองทั้งในด้านความรู้ ทักษะ และคุณสมบัติที่พึงประสงค์ ตามจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษา

นอกจากนี้ นิตยา เปลื้องนุช (2554: 6, 8) ได้มองว่าหลักสูตรเป็นการสร้างความรู้ และประสบการณ์โดยพัฒนาขึ้นมาอย่างมีระบบภายใต้ความดูแลของโรงเรียน (หรือมหาวิทยาลัย) เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถเพิ่มการควบคุมความรู้ และประสบการณ์ของเขา โดยสรุปความหมายของหลักสูตรเป็น 5 ประการ ใช้ตัวย่อว่า SOPEA เหมือนกัน และมีความหมายดังนี้

1. หลักสูตร คือ รายวิชา หรือ เนื้อหาวิชาที่เรียน (Curriculum as Subject Matter)
2. หลักสูตร คือ จุดหมายปลายทางที่ผู้เรียนพึงบรรลุ (Curriculum as Objective)
3. หลักสูตร คือ แผนตามโครงการที่เปิดโอกาสเรียนรู้ จัดประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อความเจริญของผู้เรียน (Curriculum as a Plan)
4. หลักสูตร คือ ประสบการณ์ทั้งปวงที่โรงเรียนจัดขึ้น (Curriculum as an Experience) หรือกิจกรรม และแผนการเรียนรู้ ที่โรงเรียนจัดให้แก่ผู้เรียน (ถวัชชัย ชัยจิระฉายากุล. 2552: 16)

5. หลักสูตร คือ กิจกรรมทางการศึกษาที่จัดให้แก่ผู้เรียน (Curriculum as Educational Activities)

สำหรับ บุญเลี้ยง ทุมทอง (2553: 8-11) ได้สรุปเกี่ยวกับความหมายของหลักสูตรไว้อย่างหลากหลาย ได้แก่ หลักสูตรในฐานะที่เป็นวิชาและเนื้อหาสาระที่จัดให้แก่ผู้เรียน เป็นเอกสารหลักสูตร เป็นกิจกรรมต่างๆ ที่จะให้แก่ผู้เรียน เป็นแผนสำหรับจัดโอกาสการเรียนรู้หรือประสบการณ์ที่คาดหวังแก่นักเรียน เป็นมวลประสบการณ์ เป็นจุดหมายปลายทาง และเป็นระบบการเรียนการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

นอกจากนี้ ชวลิต ชูกำแหง (2551: 15) ได้สรุปความหมายของหลักสูตรว่า หมายถึง มวลประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนทุกอย่าง เป็นผลผลิตที่เกิดขึ้นจากกระบวนการจัดการศึกษา (Curriculum as product) เป็นโครงการหรือแผนการในการจัดการศึกษา (Curriculum as program) เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะตามจุดประสงค์หรือจุดมุ่งหมายที่ได้วางไว้ (สุราษฎร์ พรหมจันทร์. 2557: ออนไลน์) เป็นการเรียนรู้ที่กำหนดไว้อย่างมีความหมาย (Curriculum as intended learning) และหลักสูตร คือ ประสบการณ์ของผู้เรียน (Curriculum as experience of the learner) โดยหลักสูตรจะมีทั้งที่เป็นเอกสาร หลักฐาน กระบวนการที่ใช้ในการเรียนการสอน การจัดกิจกรรม สื่อวัสดุต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนไปสู่เป้าหมายที่พึงประสงค์

จากแนวคิดของนักการศึกษาหลายท่านที่ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับหลักสูตรดังที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า หลักสูตร คือ แผนการเรียนรู้ที่ประกอบด้วยข้อกำหนดจุดมุ่งหมาย เนื้อหาวิชา ประสบการณ์ หรือกิจกรรม วิธีการ สื่ออุปกรณ์ การประเมินผล ที่เขียนขึ้นอย่างเป็นระบบ ชัดเจนในการจัดการเรียนรู้ เป็นโครงสร้างสำหรับการพัฒนาผู้เรียนทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน โดยมีจุดหมายปลายทางคือผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และได้รับการพัฒนา ทั้งในด้านความรู้ ความคิด ด้านจิตใจ และด้านทักษะ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จตามจุดประสงค์หรือจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนที่ตั้งไว้

2.2 องค์ประกอบของหลักสูตร

นักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของหลักสูตรไว้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการดำเนินการของหลักสูตร และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อนำหลักสูตรไปใช้ ดังนี้

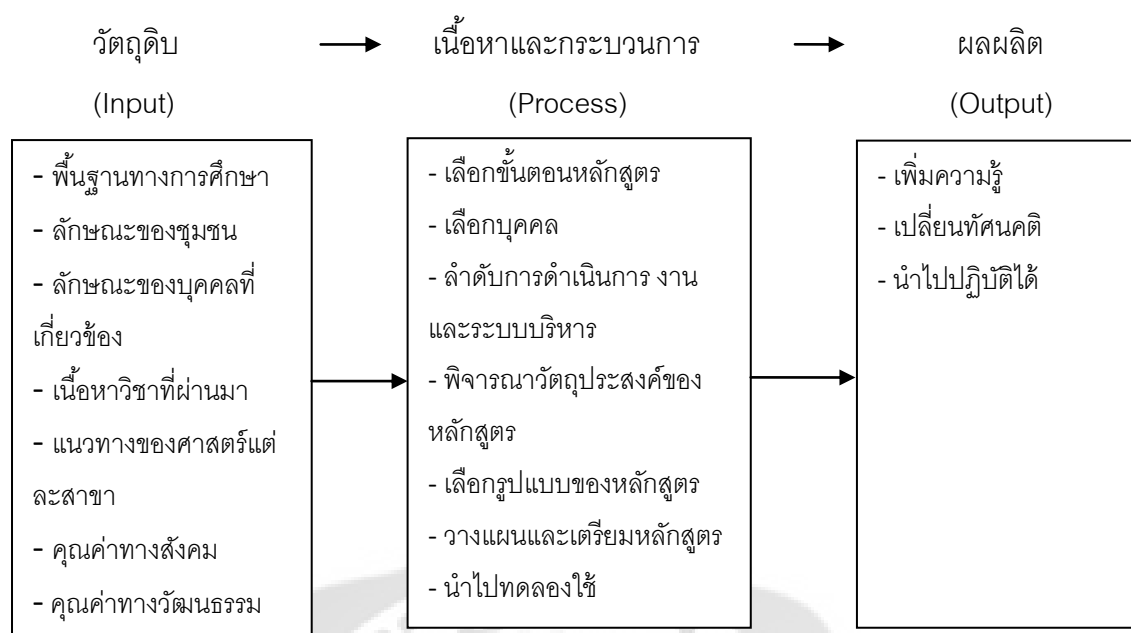
ทาบา (Taba. 1962: 10) ได้เสนอองค์ประกอบของหลักสูตรไว้ว่า หลักสูตรไม่ว่าจะสร้างขึ้นในลักษณะใดจะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ของหลักสูตร 3 ส่วน ได้แก่ 1) จุดมุ่งหมายทั่วไป และจุดมุ่งหมายเฉพาะ 2) เนื้อหาสาระ และประสบการณ์การเรียนรู้ และ 3) การประเมินผล สอดคล้องกับ สจัด อุทธานันท์ (2532: 236-241) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบของหลักสูตรว่า ประกอบด้วยจุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะ มีเนื้อหาสาระและประสบการณ์ในการเรียนรู้เป็นสื่อกลางที่จะพาผู้เรียนไปสู่จุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่ได้กำหนดไว้ และการประเมินผล เป็นการเสนอแนะแนวทาง

การดำเนินการวัดและประเมินผลที่มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับหลักสูตรนั้นๆ ส่วน ไทเลอร์ (Tyler. 1950: 1) ได้ตั้งคำถามพื้นฐานสำหรับการพัฒนาหลักสูตรไว้ 4 ข้อ ซึ่งนับเป็นหลักการ และเหตุผลสำคัญ สำหรับการสร้างหลักสูตร ซึ่งจากคำถาม 4 ข้อนี้ สามารถนำมากำหนดเป็นองค์ประกอบของหลักสูตรได้ 4 ส่วน ได้แก่ 1) กำหนดจุดมุ่งหมาย 2) เลือกประสบการณ์ เนื้อหาวิชาเพื่อการเรียนรู้ 3) การจัดกิจกรรมและประสบการณ์ในการเรียนรู้ และ 4) การประเมินผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ สำหรับมุมมองของ บิชอป (Bishop. 1985: 140) ได้เสนอมุมมองที่สอดคล้องกับ ไทเลอร์ (Tyler) ว่าองค์ประกอบพื้นฐานของหลักสูตร ควรมี 4 ส่วน คือ 1) จุดประสงค์ 2) เนื้อหาสาระ 3) การจัดประสบการณ์เรียนรู้ และ 4) การวัดผลและประเมินผลโดยมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ส่วน เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ (2539: 3-11) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบของหลักสูตรมี 4 ส่วน คือ 1) วัตถุประสงค์ของหลักสูตร 2) เนื้อหา สาระในหลักสูตร 3) วิธีสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และ 4) การวัดผลและประเมินผล

สำหรับ โอลิวา (Oliva. 1992: 171-175; อ้างอิงจาก สุทธิ วรประดิษฐ. 2557: ออนไลน์) ได้เสนอแนวคิดองค์ประกอบในการพัฒนาหลักสูตรไว้ 12 องค์ประกอบ และมีการดำเนินการ ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมาย ปรัชญา และหลักจิตวิทยาการศึกษาของการจัดการศึกษา
2. วิเคราะห์ความต้องการของชุมชน ผู้เรียน และเนื้อหาวิชา
3. กำหนดจุดหมายของหลักสูตร
4. กำหนดวัตถุประสงค์ของหลักสูตร
5. จัดโครงสร้างของหลักสูตร และนำหลักสูตรไปใช้
6. กำหนดจุดหมายของการเรียนการสอน
7. กำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอน
8. เลือกยุทธวิธีจัดการเรียนการสอน
9. เลือกวิธีการประเมินผลก่อนเรียนและหลังเรียน
10. นำยุทธวิธีจัดการเรียนการสอนไปใช้
11. ประเมินผลการจัดการเรียนการสอน
12. ประเมินผลหลักสูตร

ทั้งนี้ นิตยา เปลื้องนุช (2554: 8-9) ได้ให้แนวคิดเรื่องระบบหลักสูตรในการศึกษา แก่ผู้เรียนโดยพิจารณาในแง่ของระบบ จากองค์ประกอบทั้ง 3 ควบคู่กันไป ทั้งตัวป้อน เข้าไปสู่ กระบวนการ และผลผลิต ที่ออกมาว่าจะเป็นอย่างไร เป็นแนวคิดในการเข้าใจหลักสูตรเชิงระบบ ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 องค์ประกอบต่างๆ ในระบบหลักสูตร

ที่มา : นิตยา เปลื้องนุช . (2554). *การบริหารหลักสูตร*. หน้า 8.

สำหรับองค์ประกอบหลักๆ ของหลักสูตรยังประกอบด้วยส่วนสำคัญ 5 ประการ คือ (นิตยา เปลื้องนุช. 2554: 9-10)

1. ความมุ่งหมายของหลักสูตร และการเรียนการสอน (Curriculum objectives) คือ หลักสูตรจะต้องมีความมุ่งหมายเป็นอันดับแรกและต้องชัดเจนทั้งความมุ่งหมายทั่วไป และความมุ่งหมายเฉพาะ
2. โครงสร้างของหลักสูตร (Curriculum structure) โดยจะกล่าวถึงว่าหลักสูตรจะมีการแบ่งระบบการศึกษาอย่างไร จะใช้เวลาเท่าไร จะใช้การวัดผลอย่างไร เป็นต้น
3. เนื้อหาของหลักสูตร (Curriculum contents) โดยกำหนดว่าจะต้องจัดสอนเนื้อหาอย่างไร มากน้อยเท่าไร ลำดับก่อนหลังอย่างไร จึงจะเหมาะสมและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้
4. วัสดุประกอบหลักสูตร (Curriculum materials) การที่หลักสูตรจะมีความมุ่งหมาย โครงสร้างหรือเนื้อหาอย่างไร จะต้องคำนึงถึงวัสดุประกอบหลักสูตรด้วย ได้แก่ แบบเรียน อุปกรณ์การสอน เช่น กระดานดำ และ ชอล์ก เครื่องมือสำหรับฝึกงาน เครื่องมือวิทยาศาสตร์ วัสดุโสตทัศนูปกรณ์ ซึ่งได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เป็นต้น

5. การจัดกระบวนการเรียนการสอน (Curriculum process) ให้เป็นไปตามหลักสูตร เริ่มด้วยวิธีสอน การจัดชั้นเรียน เทคนิคในการจัดกิจกรรม รวมทั้งการวัดผลประเมินผลการเรียน

ส่วน ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์ (2552: 24) สรุปองค์ประกอบของหลักสูตรว่าควรประกอบด้วย

- 1) การศึกษาข้อมูลขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาหลักสูตร 2) การดำเนินการร่างหลักสูตร
- 3) การกำหนดจุดมุ่งหมายหลักสูตร 4) การกำหนดเนื้อหาหรือสาระของหลักสูตร 5) การกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอน 6) กำหนดการวัดและการประเมินผลการนำหลักสูตรไปใช้ และ
- 7) การประเมินผลหลักสูตร

นอกจากนี้ บุญเลี้ยง ทุมทอง (2553: 14-16) ได้สรุปว่า องค์ประกอบของหลักสูตรมีดังนี้

- 1) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร (Curriculum Aims) 2) เนื้อหา (Content) 3) การนำหลักสูตรไปใช้ (Curriculum Implementation) และ 4) การประเมินผลหลักสูตร (Evaluation)

และจากงานวิจัยของ อติญาณ์ ศรีเกษตริน. (2543); วิจิตรพร หล่อสุวรรณกุล (2544); ศิริพงษ์ เพียศิริ. (2550); อารีย์ พรหมเล็ก. (2553) และ วัลลยา ธรรมอภิบาล. (2555) ได้พัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม โดยกำหนดองค์ประกอบของหลักสูตรไว้ใกล้เคียงกัน ดังนี้

1. หลักการและเหตุผลของหลักสูตร
2. แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร
3. จุดมุ่งหมาย/วัตถุประสงค์ของหลักสูตร
4. โครงสร้างหลักสูตร (เนื้อหาสาระ)
5. การจัดกิจกรรม/การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในการเรียนการสอน
6. สื่อการเรียนการสอน
7. การวัดผลและการประเมินผลหลักสูตร

ดังนั้นจึงสรุปว่า องค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรมฯ โดยทั่วไปจะประกอบด้วย 4

องค์ประกอบ ได้แก่ วัตถุประสงค์ โครงสร้าง/เนื้อหาสาระ วิธีสอนและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการวัดผลและประเมินผล สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยนำแนวคิดของ ไทเลอร์ (Tyler. 1950: 1) ที่กำหนดองค์ประกอบของหลักสูตร ตามหลักการและเหตุผลในการสร้างหลักสูตรไว้ 4 ส่วน ได้แก่ 1)จุดมุ่งหมาย 2)ประสบการณ์/เนื้อหาสาระ 3)การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และ 4) การประเมินผลมาใช้

2.3 ความหมายของการพัฒนาหลักสูตร (Curriculum Development)

การพัฒนาหลักสูตรเป็นกระบวนการที่จะช่วยทำให้หลักสูตรนั้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น การพัฒนาหลักสูตร มีศัพท์ที่ใช้อยู่หลายคำ ที่มีความหมายใกล้เคียงกันและมักใช้แทนกันอยู่เสมอ คือ คำว่า การร่างหลักสูตร (Curriculum Planning) การพัฒนาหลักสูตร (Curriculum Development) การสร้างหลักสูตร (Curriculum Construction) การปรับปรุงหลักสูตร (Curriculum Improvement)

และการทบทวนหลักสูตร (Curriculum Revision) (Saylor & Alexander. 1974: 7) และการทำหลักสูตร (Curriculum Making) แต่โดยทั่วไปจะใช้คำว่า Curriculum Development ซึ่งหมายถึง การปรับปรุง เปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย (Goals) เนื้อหาวิชา (Contents) วิธีการสอน (Method of Teaching) วิธีการเรียนรู้ (Way of Learning) รวมทั้งการประเมินผล (Assessment and Evaluation) หรือจะเปลี่ยนเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น เปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ของผู้เรียน หรือเปลี่ยนวิธีการสอน เป็นต้น (วิจิตรพร หล่อสุวรรณกุล. 2544: 70) และได้มีนักการศึกษาให้ความหมายไว้หลากหลาย โดยผู้วิจัยประมวลมาไว้ ดังนี้

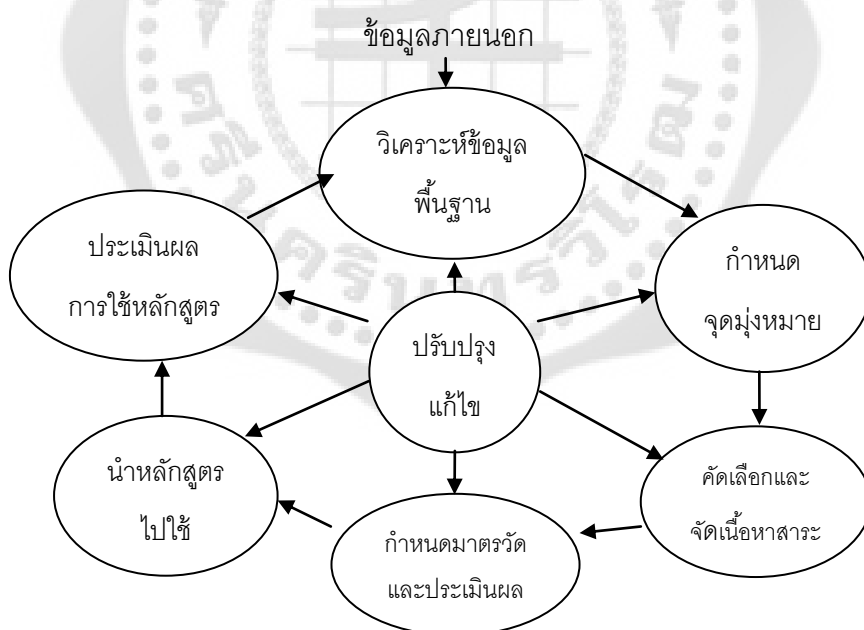
ทาบ (Taba. 1962: 454) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การเปลี่ยนแปลง และปรับปรุงหลักสูตรเดิมให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ทั้งในด้านการวางจุดมุ่งหมาย การจัดเนื้อหาวิชา การเรียนการสอน การวัดและประเมินผลอื่นๆ เพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายอันใหม่ที่วางไว้ การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบหรือเปลี่ยนแปลงทั้งหมด ตั้งแต่จุดมุ่งหมาย วิธีการ และการเปลี่ยนแปลงหลักสูตรนี้จะมีผลกระทบทางด้านความคิด และความรู้สึกของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ส่วนการปรับปรุงหลักสูตร หมายถึง การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรบางส่วน โดยไม่เปลี่ยนแปลงแนวคิดพื้นฐานหรือรูปแบบของหลักสูตร ส่วน เซย์เลอร์ และ อเล็กซานเดอร์ (Saylor and Alexander. 1974: 7) กับ โซเวล (Sowell. 1996: 16) มีความเห็นสอดคล้องกันว่า การพัฒนาหลักสูตรมีความหมายอยู่ 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรก หมายถึง เป็นการพัฒนาหลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นหรือทำให้สมบูรณ์ขึ้น และอีกลักษณะหนึ่ง หมายถึง เป็นการสร้างหลักสูตรขึ้นมาใหม่ โดยไม่มีหลักสูตรเดิมเป็นพื้นฐานอยู่ก่อน และรวมไปถึงการผลิตเอกสารต่างๆ สำหรับผู้เรียนด้วย สอดคล้องกับ สจัด อุทรานันท์ (2532: 30) ที่ให้ความหมายของการพัฒนาหลักสูตรไว้ 2 ลักษณะเช่นกัน คือ ในความหมายแรก หมายถึง การทำให้หลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และอีกความหมายหนึ่ง คือ เป็นการสร้างหลักสูตรขึ้นมาใหม่ โดยไม่มีหลักสูตรเดิมเป็นพื้นฐานอยู่เลย และสอดคล้องกับ สุธี วรประดิษฐ (2557: ออนไลน์) ที่กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตรเป็นการทำหลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นหรือเป็นการจัดทำหลักสูตรขึ้นมาใหม่ โดยไม่มีหลักสูตรเดิมอยู่ก่อน เป็นกระบวนการที่เป็นระบบเชื่อมโยงกันในมิติต่างๆ ได้แก่ การวางแผนจัดทำหลักสูตรหรือยกร่างหลักสูตร การนำหลักสูตรไปใช้ และการประเมินผลหลักสูตร และสอดคล้องกับ สุราษฎร์ พรหมจันทร์ (2557: ออนไลน์) ที่กล่าวถึง การพัฒนาหลักสูตร ว่ามีความหมายอยู่ 2 ประการ กล่าวคือ 1) เป็นการทำของเดิมที่มีอยู่ให้มีขีดความสามารถสูงขึ้น ดีขึ้น 2) เป็นการทำขึ้นหรือสร้างขึ้นมาใหม่ตามความต้องการใหม่ ดังนั้น การพัฒนาหลักสูตรจึงหมายถึง การทำหลักสูตรเดิมที่ใช้อยู่ให้มีคุณภาพมีความเหมาะสมมากขึ้น หรือเป็นการสร้างหลักสูตรขึ้นมาใหม่ ตามความต้องการของสังคมในขณะนั้น สำหรับ วิชัย วงษ์ใหญ่ (2537: 7) กล่าวว่า การพัฒนา หลักสูตร หมายถึง การจัดทำหลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นหรือการจัดหลักสูตรขึ้นมาใหม่ เช่นเดียวกับ ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์ (2552: 24)

ได้ให้ความหมายว่า การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง กระบวนการทั้งหมด ที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำหลักสูตร ขึ้นใหม่ หรือการปรับปรุงหลักสูตรที่มีอยู่แล้ว นอกจากนี้ เฟส ซี ลูเนนเบิร์ก (Fred C. Lunenburg. 2011: Online) ได้ให้ความหมาย การพัฒนาหลักสูตรว่า หมายถึง กระบวนการของการวางแผนการดำเนินงาน และการประเมินผลการเรียนการสอนที่เป็นผล สิ้นสุดของการวางแผนหลักสูตร

อาจสรุปได้ว่า การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การจัดทำหลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น เหมาะสมขึ้น และมีคุณภาพมากขึ้น หรือเป็นการจัดทำหลักสูตรขึ้นมาใหม่ โดยไม่มีหลักสูตรเดิมอยู่ก่อน ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการวางแผนกิจกรรมการเรียนการสอน และการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ทุกประเภทให้ผู้เรียน เพื่อให้เป็นระบบและเชื่อมโยงกัน ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงกับตัวผู้เรียนไปในทิศทางที่พึงประสงค์ของหลักสูตร

2.4 รูปแบบการพัฒนาหลักสูตร (Model of Curriculum)

แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาหลักสูตร มีนักการศึกษาหลายท่านได้เสนอไว้ ดังนี้ รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของ สจ๊วต อุทรานันท์ (2532: 38-43) ได้เสนอแนวคิดการพัฒนาหลักสูตร ว่ามีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กันอย่างเป็นวัฏจักร ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 วัฏจักรของการพัฒนาหลักสูตร

ที่มา : สจ๊วต อุทรานันท์. (2532). พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร. หน้า 39.

ซึ่งวัฏจักรของกระบวนการพัฒนาหลักสูตรทั้ง 7 ขั้น ของสจัด อุทรานันท์. 2532: 38-43)
มีดังนี้

ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ ข้อมูลด้านประวัติและปรัชญาการศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียน และทฤษฎีการเรียนรู้ ข้อมูลทางสังคมและวัฒนธรรม ข้อมูลเกี่ยวกับธรรมชาติของเนื้อหาวิชา เพื่อให้ทราบสภาพปัญหาและความต้องการของสังคมและของผู้เรียน

ขั้นที่ 2 การกำหนดความมุ่งหมายของหลักสูตร เป็นการมุ่งแก้ปัญหาและสนองความต้องการที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นที่ 1 มาแล้ว โดยจะกำหนดให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของสังคมและผู้เรียน

ขั้นที่ 3 การคัดเลือก จัดเนื้อหาสาระและประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อให้เป็นสื่อกลางในการนำผู้เรียนไปสู่จุดมุ่งหมายที่กำหนดตามหลักสูตร

ขั้นที่ 4 การกำหนดมาตรการวัดและการประเมินผล เพื่อที่จะให้สอดคล้องกับความมุ่งหมาย หรือเจตนารมณ์ของหลักสูตร เป็นการกำหนดมาตรการว่าจะวัดและประเมินอะไรบ้าง ในขั้นนี้ควรประกอบด้วย กระบวนการประเมินผลการทดลองใช้หลักสูตร การประเมินโครงร่างหลักสูตร และ การปรับปรุงหลักสูตรก่อนนำไปใช้

ขั้นที่ 5 การนำหลักสูตรไปใช้ เป็นการนำหลักสูตรไปสู่การเรียนการสอนหรือในภาคปฏิบัติ ซึ่งต้องอาศัยกิจกรรมและกระบวนการต่างๆ หลายประเภท เพื่อให้หลักสูตรมีประสิทธิภาพ เช่น การเตรียมบุคลากร การจัดทำเอกสารต่างๆ คู่มือการใช้หลักสูตร การบริหารและบริหารหลักสูตร การดำเนินการสอนตามหลักสูตร การนิเทศ และติดตามผลการใช้หลักสูตร เป็นต้น

ขั้นที่ 6 การประเมินผลการใช้หลักสูตร เป็นการประเมินผลสัมฤทธิ์ของหลักสูตรเพื่อให้ทราบว่าผลผลิตที่ได้จากหลักสูตรนั้น เป็นไปตามเจตนารมณ์ของผู้เรียนและสังคมเพียงใด

ขั้นที่ 7 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงหลักสูตรที่ใช้อยู่ให้เกิดความเหมาะสม หรือให้สอดคล้องกับสภาพของสังคมมากขึ้น จะเริ่มปรับปรุง แก้ไขในขั้นตอนใดของกระบวนการพัฒนาหลักสูตรก็ได้ โดยดำเนินการแบบเป็นวัฏจักร คือเมื่อเริ่มปรับปรุงแก้ไขในขั้นตอนใดของกระบวนการพัฒนาหลักสูตรแล้ว ก็จะต้องดำเนินการในขั้นตอนต่อไปจนครบทุกกระบวนการ

รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของ วิชัย วงษ์ใหญ่ (วิชัย วงษ์ใหญ่. 2554: 57-59)

วิชัย วงษ์ใหญ่ ได้สรุปแนวคิดและขั้นตอนกระบวนการพัฒนาหลักสูตรดังนี้ คือ

1. คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรกำหนดจุดมุ่งหมาย หลักการและโครงสร้าง และออกแบบหลักสูตรขึ้นมา โดยอาศัยข้อมูลจากสภาพปัญหาและความต้องการของสังคมปัจจุบันโดยปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขาวิชาอย่างสม่ำเสมอ

2. ร่างเนื้อหาสาระแต่ละกลุ่มประสบการณ์ แต่ละหน่วยการเรียนรู้ และแต่ละรายวิชา โดยปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขาวิชา คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรร่วมกับผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขาวิชา เป็นผู้กำหนดผลการเรียนรู้ จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม หรือจุดประสงค์การเรียนรู้ จากนั้นวางแผนการสอน ทำบันทึกการสอน ผลิตสื่อฯ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นกลุ่มหรือรายบุคคล

3. นำหลักสูตรที่พัฒนาแล้วไปทดลองใช้กับสถานศึกษานำร่อง โดยคณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรกำหนดไว้ และทำการแก้ไขปรับปรุงโดยปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญเฉพาะสาขาหากมีข้อบกพร่อง

4. อบรมผู้สอน บุคลากรทางการศึกษา และผู้บริหารทุกระดับ ให้เข้าใจและจะได้ใช้หลักสูตรใหม่ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร รวมทั้งการประชาสัมพันธ์หลักสูตร ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ

5. นำหลักสูตรไปใช้สอนที่สถานศึกษาก่อนประกาศใช้หลักสูตร สนับสนุนให้ผู้บริหาร และผู้สอนนำหลักสูตรไปปฏิบัติ ทั้งนี้กิจกรรมการใช้หลักสูตรมี 4 ประการ คือ

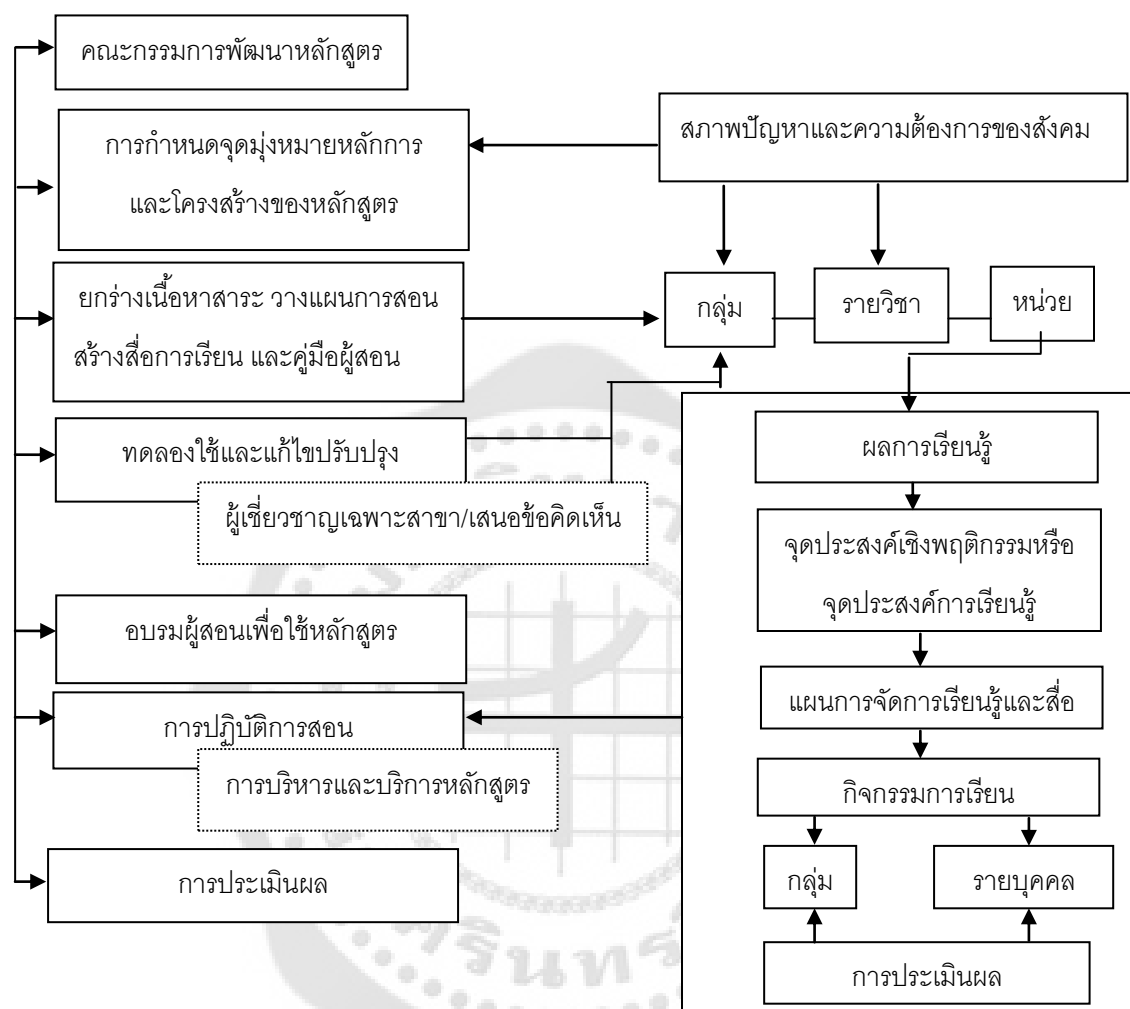
5.1 การแปลงหลักสูตรไปสู่การสอน คือ จัดทำวัสดุหลักสูตร ได้แก่ เอกสารหลักสูตร สื่อ และอุปกรณ์การเรียนการสอนที่จำเป็นที่ต้องใช้ประกอบการเรียนการสอน

5.2 ผู้บริหารจัดเตรียมสิ่งต่างๆ เช่น บุคลากร วัสดุหลักสูตร และบริการต่างๆ เริ่มตั้งแต่อบรมผู้สอน และบุคลากรสนับสนุนการใช้หลักสูตร จัดห้องเรียน ห้องปฏิบัติการ ห้องสมุด แหล่งเรียนรู้ และสื่อการสอนทุกชนิด รวมทั้งจัดงบประมาณสนับสนุนการบริหารหลักสูตร

5.3 การสอน เป็นหน้าที่ของผู้สอนประจำการทั่วไปที่จะต้องดำเนินการจัดการเรียนการสอนให้ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

5.4 การประเมินผล แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การประเมินผลการเรียนของผู้เรียน และการประเมินผลหลักสูตร การประเมินผลหลักสูตร ได้แก่ การประเมินเอกสารหลักสูตร ประเมินผล การนำหลักสูตรไปใช้ ประเมินผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ซึ่งการประเมินผลการใช้หลักสูตรจะต้องประเมินอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ทั้งนี้ รูปแบบกระบวนการพัฒนาหลักสูตรและการสอนของวิชัย วงษ์ใหญ่ ดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 รูปแบบกระบวนการพัฒนาหลักสูตรและการสอนของ ของ วิชัย วงษ์ใหญ่

ที่มา : วิชัย วงษ์ใหญ่. (2554). *การพัฒนาหลักสูตรระดับอุดมศึกษา*. หน้า 59

รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของ ไทเลอร์ (Tyler. 1950: 3) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตรจะต้องตอบคำถามพื้นฐาน 4 ประการ ซึ่งไทเลอร์ ได้นำเสนอแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรและการสอน เป็นหลักการและเหตุผลในการสร้างหลักสูตรที่เรียกว่า เหตุผลของ ไทเลอร์ "Tyler's rationale" และให้ความสำคัญในการเรียงลำดับคำถามกันลงมา ได้แก่

1. มีจุดมุ่งหมายทางการศึกษาอะไรบ้างที่สถาบันการศึกษาควรจะแสวงหาหรือกำหนดให้กับผู้เรียน (Purpose of the Education)
2. มีประสบการณ์ทางการศึกษาอะไรบ้างที่สถาบันการศึกษาควรจัดขึ้นเพื่อช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ (Educational Experiences)
3. ประสบการณ์ทางการศึกษาที่กำหนดไว้นั้น จะจัดอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ (Experiences be Effectively Organized)
4. จะประเมินผลประสิทธิภาพของประสบการณ์ในการศึกษาอย่างไร จึงจะตัดสินใจได้ว่าผู้เรียนได้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ (Determine When the Purposes are met or Evaluation)

ซึ่งสามารถอธิบายแนวคิดในการพัฒนาหลักสูตรของไทเลอร์ (Tyler. 1950: 11; อ้างอิงจาก ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์. 2552: 34) โดยสรุปเป็นขั้นตอนของการพัฒนาหลักสูตรได้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

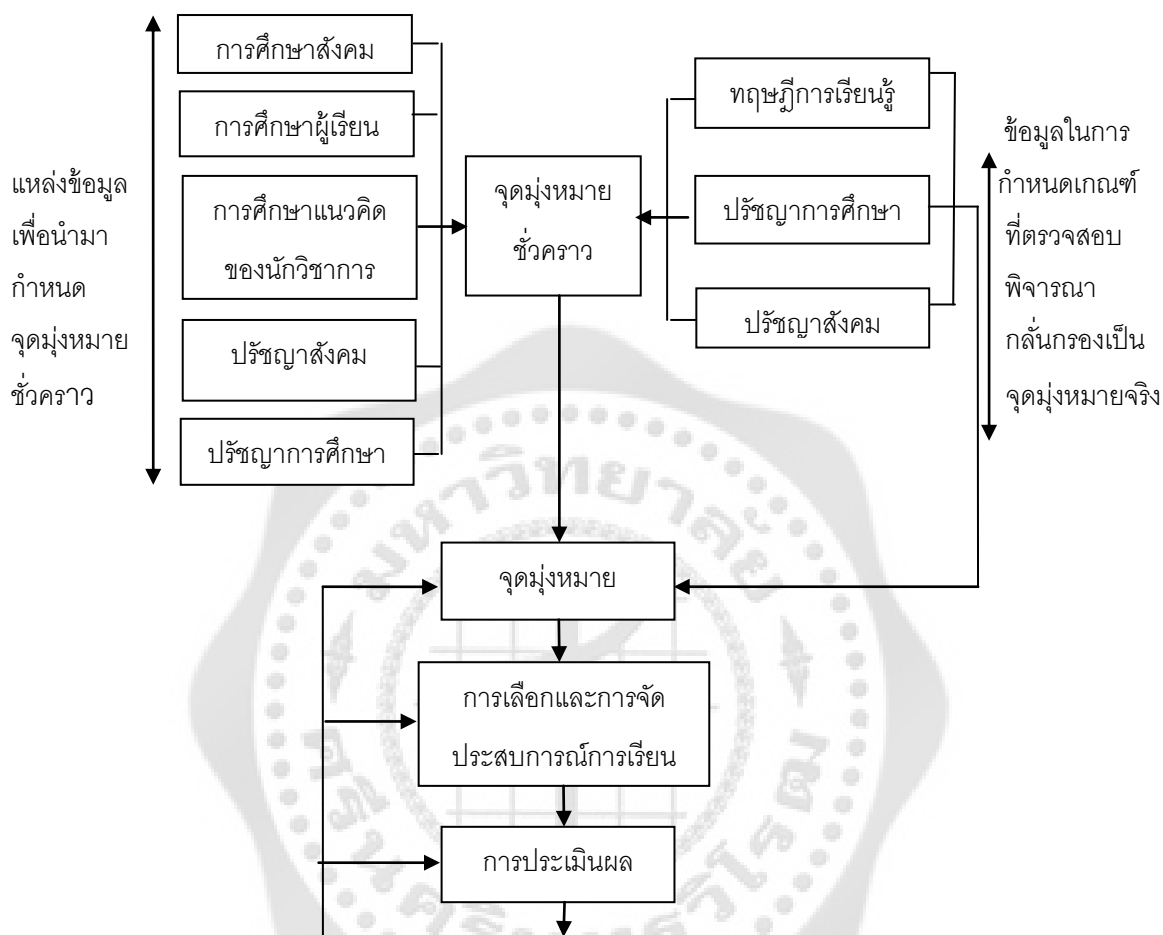
ขั้นที่ 1 การคัดเลือกวัตถุประสงค์ จะต้องใช้ข้อมูลพื้นฐาน 3 ด้าน ได้แก่ ข้อมูลทางด้านเนื้อหาวิชา ข้อมูลทางด้านตัวผู้เรียน และข้อมูลทางด้านสังคม เมื่อเลือกวัตถุประสงค์ได้แล้ว ต้องนำมาพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกอีก 2 อย่าง คือ เกณฑ์จากปรัชญาและจิตวิทยาการเรียนรู้ ซึ่งจะทำให้วัตถุประสงค์ที่ผ่านการพิจารณามีลักษณะที่เจาะจงมากขึ้น ซึ่งไทเลอร์ เรียกวัตถุประสงค์ในระดับนี้ว่า จุดประสงค์ของการสอน (Instructional Objectives)

ขั้นที่ 2 การคัดเลือกประสบการณ์ จะคัดเลือกให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ตรงกับพัฒนาการของผู้เรียน และหลักการเรียนรู้

ขั้นที่ 3 การจัดลำดับประสบการณ์ จะต้องจัดอย่างเป็นระบบ เป็นหน่วย มีเกณฑ์การจัดอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องมีการสำรวจความสัมพันธ์ทางด้านเวลาและเนื้อหา ตลอดจนต้องมีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้และธรรมชาติของเนื้อหาวิชาที่แตกต่างกัน โดยเรียงตามลำดับขั้นตอน และจะต้องมีเนื้อหาครบทุกด้าน ทั้งความคิด หลักการ ค่านิยม และทักษะ

ขั้นที่ 4 การประเมินผล เป็นกระบวนการที่สำคัญของการพัฒนาหลักสูตร นักการศึกษาต้องคิดวิธีการประเมินผลว่า กระบวนการทั้งหมดของหลักสูตรมีประสิทธิภาพเพียงใด สามารถจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่

ไทเลอร์ ได้วางรูปแบบโครงสร้างหลักสูตรโดยใช้วิธีการและเป้าหมายปลายทาง (means ends approach) ดังภาพประกอบ 6 (วิชัย วงษ์ใหญ่. 2554: 44)

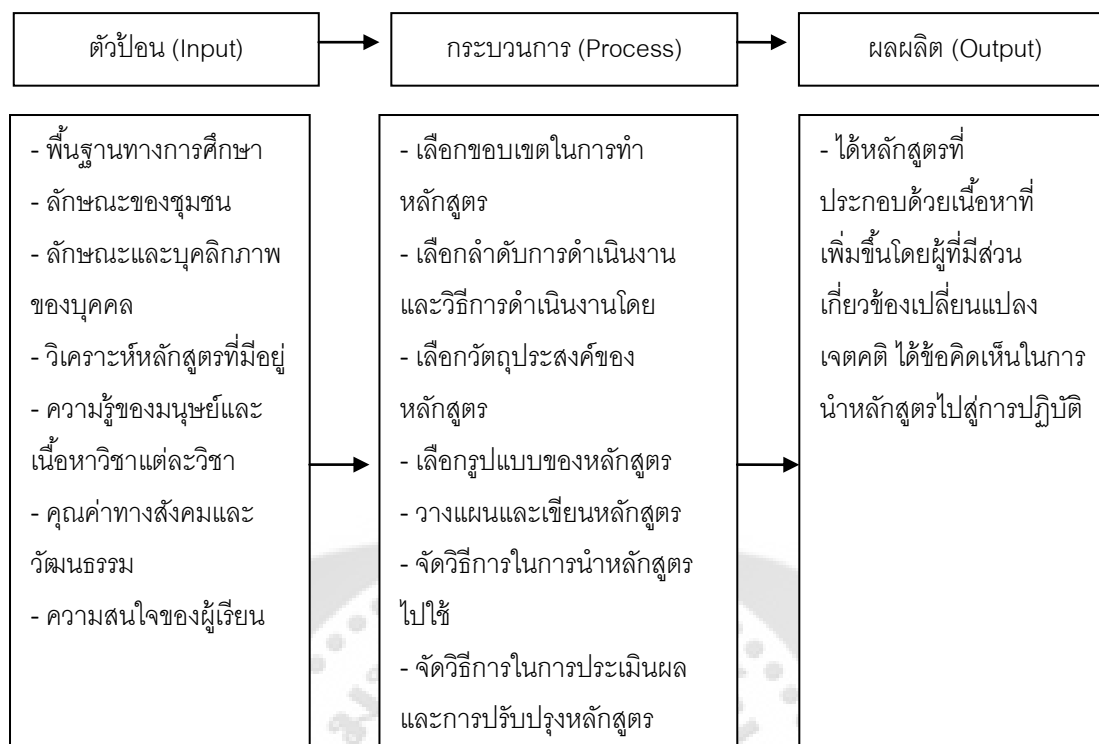


ภาพประกอบ 6 รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของไทเลอร์

ที่มา : วิชัย วงษ์ใหญ่. (2554). *การพัฒนาหลักสูตรระดับอุดมศึกษา*. หน้า 11.

รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของโบซัมป์ (Beauchamp)

โบซัมป์ (Beauchamp. 1981; อ้างอิงจาก ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์. 2552: 39-40) ได้เสนอรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรเป็นรูปแบบเชิงระบบ โดยมีองค์ประกอบของระบบอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ ตัวป้อน เนื้อหาและกระบวนการ และด้านผลผลิต รูปแบบดังกล่าวเสนอเป็น ดังภาพประกอบ 7



ภาพประกอบ 7 รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของโบซัมป์ (Beauchamp)

ที่มา : ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์. (2552). “แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร”. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา การพัฒนาหลักสูตรและสื่อการเรียนการสอน หน่วยที่ 1*. หน้า 39-40.

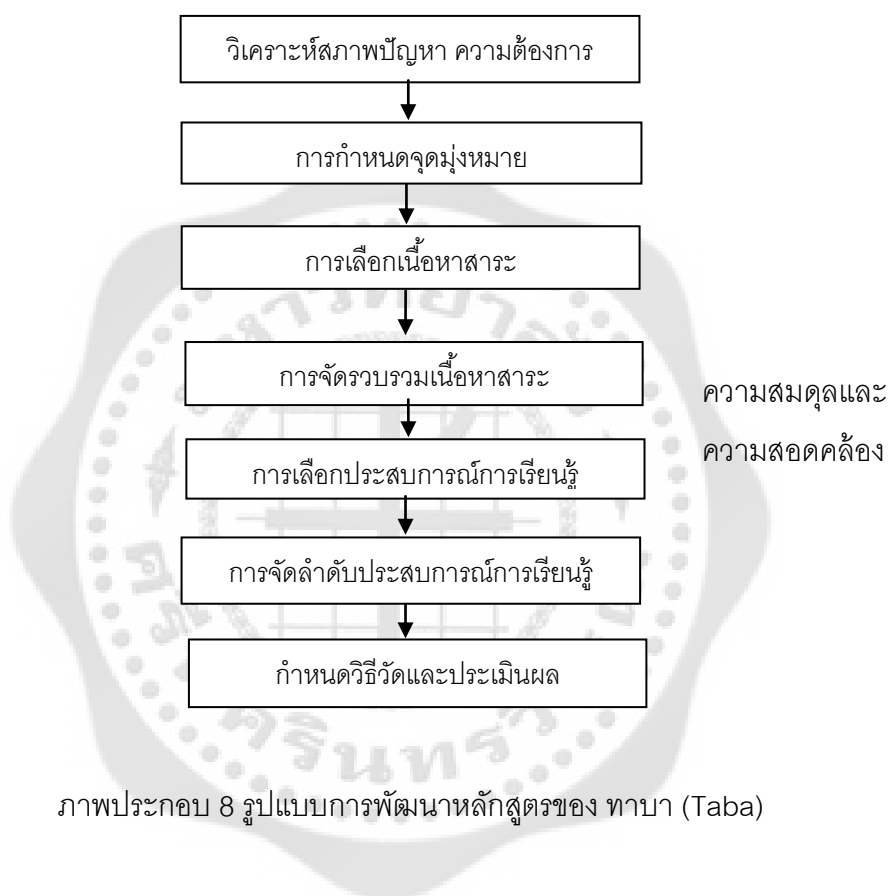
รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของโบซัมป์นี้ เริ่มจากการวิเคราะห์ตัวป้อนเข้าของระบบหลักสูตรโดยพิจารณาจากพื้นฐานทางการศึกษา ลักษณะชุมชน ลักษณะและบุคลิภาพของบุคคล อีกทั้งยังได้วิเคราะห์หลักสูตรที่มีอยู่ ความรู้ของเนื้อหาวิชาแต่ละวิชา คุณค่าทางสังคม และวัฒนธรรม รวมถึงความสนใจของผู้เรียน สื่อต่างๆ เหล่านี้นำมาใช้ในขั้นกระบวนการโดยกำหนดหรือเลือกขอบเขตในการทำหลักสูตร เลือกลำดับการดำเนินงานและวิธีการดำเนินงานโดยเลือกวัตถุประสงค์ของหลักสูตร เลือกรูปแบบของหลักสูตร วางแผนและเขียนหลักสูตร จัดวิธีการในการนำหลักสูตรไปใช้ ตลอดจนจัดวิธีการในการประเมินผลและการปรับปรุงหลักสูตร ด้านผลผลิตนั้นได้หลักสูตรที่ประกอบด้วยเนื้อหาที่เพิ่มขึ้น โดยให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเปลี่ยนแปลงเจตคติ และได้ข้อคิดเห็นในการนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติ

รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของ ทาบา (Hilden Taba) (Taba, H. 1962: 456-459)

ทาบา (Taba) เสนอไว้ว่า หลักสูตรควรมาจากครูผู้สอนมากกว่าผู้บริหารระดับสูง (Taba. 1962: 422-426) เป็นรูปแบบการพัฒนาจากรากหญ้า หรือจากระดับล่างสู่ระดับบน (grassroots approach) ซึ่งแตกต่างจาก Tyler ที่ให้ความสำคัญกับผู้เชี่ยวชาญในการกำหนดวัตถุประสงค์และเนื้อหาที่จะจัดให้แก่ผู้เรียน เป็นระดับบนสู่ระดับล่างหรือ Top-down ดังนั้น ครู หรือ ผู้สอนควรเป็นผู้ที่พัฒนาหลักสูตร หน้าที่หลักของครูตามแนวคิดของ ทาบา (Taba) คือ ผู้จัดการเนื้อหา และโน้มน้าวความรู้ต่างๆ ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับการเรียนรู้ของผู้เรียน และหลักสูตรจะต้องสร้างขึ้นจากภายในชั้นเรียน ก่อนที่จะพัฒนาเป็นหลักสูตรสถานศึกษา ซึ่งกระบวนการพัฒนาหลักสูตรของทาบา (Taba) มี 8 ขั้นตอน ดังนี้ (บุญเลี้ยง ทุมทอง. 2553: 184; Taba. 1962: 347-379)

1. การวิเคราะห์ความต้องการ (Diagnosing Needs) ใช้วิธีสำรวจสภาพปัญหาความต้องการ และความจำเป็นของผู้เรียนและของสังคม
2. กำหนดจุดมุ่งหมาย (Formulating Specific Objectives) ด้วยข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ความต้องการในขั้นที่ 1
3. คัดเลือกเนื้อหาสาระ (Selecting Content) เมื่อกำหนดจุดมุ่งหมายแล้วก็ต้องเลือกเนื้อหาสาระ ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย และต้องคำนึงถึงพัฒนาการของผู้เรียนด้วย
4. การจัดรวบรวมเนื้อหาสาระ (Organizing Content) เนื้อหาสาระที่รวบรวมต้องคำนึงถึงความยากง่ายและความต่อเนื่อง รวมทั้งจัดให้เหมาะสมกับพัฒนาการและความสนใจของผู้เรียน
5. การคัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ (Selecting Learning Experiences) การคัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและเนื้อหาวิชา
6. การจัดลำดับประสบการณ์การเรียนรู้ (Organizing Learning Experiences) ควรคำนึงถึงความต่อเนื่องของเนื้อหาสาระ (ซึ่งในขั้นที่ 5 และ 6 เป็นขั้นตอนที่อธิบายร่วมกัน (Taba. 1962: 363-377)
7. การประเมินผล (Evaluating) มีการประเมินเพื่อตรวจสอบว่าประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ และกำหนดวิธีการประเมินรวมทั้งเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินด้วย
8. การตรวจสอบความคงที่และความเหมาะสมในแต่ละขั้น (Checking for Balance and Sequence) โดยการตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบ เช่น เนื้อหาที่จัดขึ้นเกี่ยวข้องกับเนื้อหาหรือไม่ ประสบการณ์การเรียนรู้มีผลสัมฤทธิ์ตามจุดมุ่งหมายหรือไม่ ประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้นมีความเหมาะสมเพียงใด

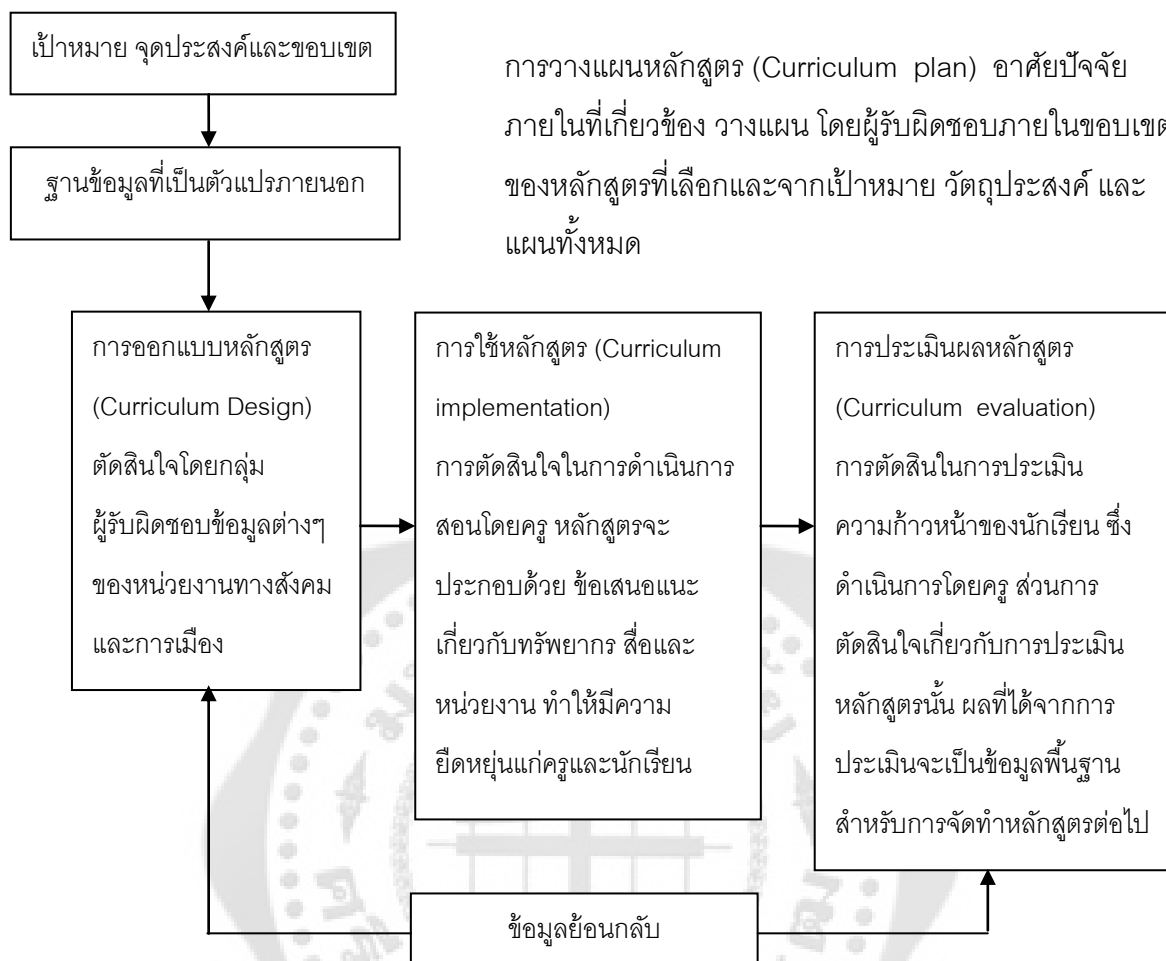
ทาบ (Taba) (Taba. 1962; อ้างอิงจาก ชวลิต ชูกำแหง. 2551: 53) อธิบายเพิ่มเติมว่า หลังจากประเมินหลักสูตรแล้วควรตรวจสอบความสมดุลและความสอดคล้องระหว่างขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร และตรวจสอบความคงที่ขององค์ประกอบที่บรรจุอยู่ในหน่วยเรียนสัดส่วนของกิจกรรมการเรียนรู้ ตลอดทั้งความสมดุล ของรูปแบบและกิจกรรมการเรียนรู้ รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของ ทาบ (Taba) ดังแสดงในภาพประกอบ 8



ที่มา : ชวลิต ชูกำแหง. (2551). *การพัฒนาหลักสูตร*. หน้า 53

รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของเซเลอร์และอเล็กซานเดอร์

เซเลอร์และอเล็กซานเดอร์ (Saylor and Alexander. 1974; อ้างอิงจาก ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์. 2552: 35) ได้เสนอรูปแบบการพัฒนาหลักสูตร โดยกำหนดเป็นขั้นตอนที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ดังภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของเซเลอร์ และอเล็กซานเดอร์

ที่มา : ซวลิต ชูกำแพง. (2551). *การพัฒนาหลักสูตร*. หน้า 54.

สำหรับรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของเซเลอร์ และ อเล็กซานเดอร์ ที่เสนอแนวคิดไว้ว่า การพัฒนาหลักสูตรจะไม่ดำเนินการในลักษณะเส้นตรง สามารถเริ่มที่ขั้นตอนหรือกระบวนการใดก็ได้ ดังนี้ (Saylor and Alexander. 1981: 30-39; อ้างอิงจาก ซวลิต ชูกำแพง. 2551: 53-54)

ขั้นที่ 1 การกำหนดเป้าหมาย จุดประสงค์ และขอบเขต นักพัฒนาหลักสูตรจะกำหนด เป้าหมาย วัตถุประสงค์ และขอบเขตของเป้าหมายหลักสูตรโดยอาศัยข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญ 4 ด้าน คือ ประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลาย ความชำนาญเฉพาะด้าน ทักษะการเรียนรู้ พัฒนาการของมนุษย์ และความสามารถทางสังคม แต่ไม่จำเป็นต้องจำกัดอยู่กับข้อมูลเพียง 4 ด้าน ดังกล่าว อาจจะมีข้อมูลด้านอื่นเพิ่มเติม ซึ่งจะต้องพิจารณาจากตัวแปรอื่นๆ ที่อยู่ภายนอกกระบวนการของโรงเรียน ได้แก่

แนวคิดทางปรัชญา ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางด้านหลักสูตร ความต้องการของชุมชน การเมือง และกฎหมายของรัฐ (ทวิศักดิ์ จินดานุรักษ์. 2552: 35)

ขั้นที่ 2 การออกแบบหลักสูตร เป็นการตัดสินใจโดยพิจารณาจากเป้าหมาย วัตถุประสงค์ ขอบเขต และข้อมูลอื่นๆ ประกอบกัน เช่น ธรรมชาติของวิชา ความสนใจของผู้เรียนและสังคม เป็นต้น หากศึกษาข้อมูลพื้นฐานและตัวแปรต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการสร้างหลักสูตรและนำมาพิจารณากำหนด วัตถุประสงค์ของหลักสูตรแล้ว ผู้สร้างหลักสูตรจะต้องดำเนินการคัดเลือกเนื้อหาสาระ จัดลำดับเนื้อหา สาระ และจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกัน ในขั้นตอนนี้จะใช้หลักการทางด้านปรัชญาเป็น เกณฑ์ในการคัดเลือกเนื้อหาสาระและประสบการณ์การเรียนรู้ ผู้สร้างหลักสูตรมีความเชื่อในหลักการ ของปรัชญาสาขาใด รูปแบบของหลักสูตรก็จะเน้นไปทางนั้น (ทวิศักดิ์ จินดานุรักษ์. 2552: 35-36)

ขั้นที่ 3 การนำหลักสูตรไปใช้ ผู้ใช้จะต้องวางแผนการนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติ เลือกวิธี สอน สื่อการสอน และจัดประสบการณ์ที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามเนื้อหาที่วางไว้

ขั้นที่ 4 การประเมินหลักสูตร เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการพัฒนาหลักสูตร ผู้พัฒนาหลักสูตร จะนำผลการประเมินมาพิจารณาว่าควรปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรในส่วนใด จะยังคงใช้ต่อไปอีกหรือไม่ หรือจะยกเลิกไม่ใช้อีกต่อไป ทั้งนี้ผู้พัฒนาหลักสูตรและครูจะเป็นผู้เลือกวิธีการประเมินหลักสูตร ซึ่งจะ ประเมินตัวหลักสูตร คุณภาพของการสอน และพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียน (ทวิศักดิ์ จินดานุรักษ์. 2552: 36)

นอกจากรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรจากแนวคิดของนักการศึกษาดังกล่าวมาแล้ว ยังมี รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของนักวิจัยอีกหลายท่าน ได้แก่ อติญาณ์ ศรีเกษตรริน (2543); วิจิตรพร หล่อสุวรรณกุล (2544); ศิริพงษ์ เพียศิริ (2550); อารีย์ พรหมเล็ก (2553); วุฒิสักดิ์ พิศสุวรรณ (2553); วัลลยา ธรรมอภิบาล (2555) ที่ได้กำหนดขั้นตอนสำหรับการพัฒนาหลักสูตรที่คล้ายคลึงกัน จะแตกต่างกันเพียงรายละเอียดที่ทำการศึกษานั้น ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการพัฒนาหลักสูตร มีขั้นตอนที่สำคัญดังนี้ คือ

1. การสำรวจข้อมูลพื้นฐาน
2. การสร้างหลักสูตร
3. การตรวจสอบประสิทธิภาพของหลักสูตร และ
4. การปรับปรุงหลักสูตร

จากแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของนักการศึกษา และการวิจัยของ นักวิจัยอีกหลายท่านข้างต้น มีความเห็นต่อรูปแบบการพัฒนาหลักสูตร ที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างกัน ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า นักการศึกษาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นที่เหมือนกันว่า รูปแบบการพัฒนาหลักสูตร ควรประกอบไปด้วย

1. การวิเคราะห์ความต้องการของการพัฒนาหลักสูตร
2. การกำหนดโครงสร้างและองค์ประกอบของหลักสูตร ซึ่งประกอบด้วย
 - 2.1 จุดประสงค์หรือจุดมุ่งหมายของหลักสูตร
 - 2.2 โครงสร้าง/เนื้อหาและประสบการณ์การเรียนรู้
 - 2.3 กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อ วัสดุอุปกรณ์ และแหล่งการเรียนรู้
 - 2.4 การวัดและประเมินผล
3. การนำหลักสูตรไปใช้ โดยดำเนินการตามแผนกิจกรรมการเรียนการสอนที่วางไว้
4. การประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร
5. การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร

2.5 การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร

การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรเป็นกระบวนการพัฒนาหลักสูตรขั้นตอนที่มีความสำคัญขั้นตอนหนึ่งเพราะเป็นการตรวจสอบว่าหลักสูตรที่ได้รับการพัฒนาขึ้นมา มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด สามารถทำให้ผู้เรียนบรรลุถึงจุดมุ่งหมายได้จริงหรือไม่ ทั้งนี้มีนักการศึกษาได้กล่าวถึงเกี่ยวกับการประเมินหลักสูตรไว้ ดังนี้

2.5.1 ความหมายของการประเมินหลักสูตร

การประเมินหลักสูตร หมายถึง การรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลแล้วนำข้อมูลมาใช้ในการตัดสินใจข้อบกพร่องหรือปัญหา เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขส่วนประกอบทุกส่วนของหลักสูตรให้ มีคุณภาพดียิ่งขึ้น หรือตัดสินคุณค่าของหลักสูตรนั้นๆ (ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์. 2539: 192) สำหรับ นพเก้า ณ พัทลุง (2550: 53) ได้ให้ความหมายของการประเมินหลักสูตรไว้ว่าเป็นกระบวนการรวบรวม ข้อมูลจากการพัฒนาหลักสูตรทั้งระบบ เพื่อพิจารณาว่าหลักสูตรดังกล่าวมีประสิทธิภาพเพียงพอหรือไม่ มากน้อยอย่างไร ซึ่งสอดคล้องกับ วิชัย วงษ์ใหญ่ (2554: 123) ที่ได้อธิบายว่า การประเมินหลักสูตร คือ กระบวนการเก็บรวบรวมและศึกษาข้อมูล รวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบหลักสูตร และตัดสิน ว่าหลักสูตรมีคุณค่าบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ สำหรับ สตัฟเฟิลบีม (Stufflebeam. 1971: 40) ได้ให้ความหมายของการประเมินหลักสูตรใกล้เคียงกันว่า หมายถึง กระบวนการของการกำหนด รวบรวม และประมวลข้อมูลที่มีประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจ นอกจากนี้ ทาบา (Taba. 1962: 310) กล่าวว่า การประเมินหลักสูตรมีความหมายหลากหลาย ครอบคลุมในสิ่งต่างๆ ได้แก่ จุดมุ่งหมาย ขอบเขต คุณภาพบุคลากร ความสามารถของผู้เรียน ความสำคัญของเนื้อหาสาระ ระดับ ของการใช้วัตถุประสงค์ วัสดุและอุปกรณ์ และอื่นๆ ขอบเขตกว้างขวางครอบคลุม ถึงการประเมินหลักสูตร ได้แก่ จุดมุ่งหมาย กระบวนการ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง สมรรถภาพของผู้เรียน การใช้สื่อการเรียนการสอน

และความสัมพันธ์ของวิชาต่างๆ และ รุจีร์ ภู่อาระ (2546: 143) ได้สรุปความหมายของการประเมินหลักสูตร ไว้ ดังนี้

1. เป็นการวัดผลการปฏิบัติของผู้เรียนตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้เชิงปริมาณ
2. เป็นการเปรียบเทียบพฤติกรรมการปฏิบัติของผู้เรียนกับมาตรฐาน
3. เป็นการอธิบายและการตัดสินใจเกี่ยวกับหลักสูตร
4. เป็นการอธิบายการตัดสินใจเกี่ยวกับหลักสูตรและการเลือกการวิเคราะห์

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเรื่องหลักสูตร

5. เป็นการใช้ความรู้เกี่ยวกับวิชาชีพในการตัดสินใจเรื่องการนำหลักสูตรไปใช้
- จากการประมวลความหมายของการประเมินหลักสูตรข้างต้น อาจสรุปได้ว่า

การประเมินหลักสูตร หมายถึง กระบวนการของการรวบรวมและศึกษาข้อมูล รวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูลจากส่วนประกอบทุกส่วนของหลักสูตรเพื่อพิจารณาบทวนถึงคุณภาพของหลักสูตรว่าหลักสูตรมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใดและหาปัญหา ข้อบกพร่อง ทบทวนคุณภาพของหลักสูตร อันจะนำไปสู่การพัฒนาหลักสูตรให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น หรือเป็นการตัดสินใจว่าหลักสูตรมีคุณค่าบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ โดยใช้ผลจากการพิจารณาส่วนต่างๆ ร่วมกัน เช่น เอกสารหลักสูตร กระบวนการเรียนการสอน วัสดุหลักสูตร ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน ความคิดเห็นของผู้ใช้ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร

2.5.2 จุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตร

ได้มีผู้ให้แนวคิดของจุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตรไว้ ดังนี้

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2537: 217) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตรว่ามีอยู่ 2 ประการ ดังนี้

1. การประเมินเพื่อการปรับปรุงหลักสูตร เป็นการประเมินในระหว่างการพัฒนาหลักสูตร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ผลการประเมินนั้นให้เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหลักสูตร โดยมีการวัดผลเป็นระยะๆ ในระหว่างการพัฒนาหลักสูตรแล้วนำผลจากการวัดมาประเมินว่าแต่ละขั้นตอนของหลักสูตร มีความเหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้ดีเพียงใด มีปัญหา และอุปสรรคอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่นักพัฒนาหลักสูตรในการที่จะปรับปรุงส่วนประกอบทุกส่วนของหลักสูตร ได้ถูกต้องก่อนที่จะนำไปใช้จริงต่อไป

2. การประเมินเพื่อสรุปผลว่า หลักสูตรมีคุณค่า มีความเหมาะสมหรือไม่ หลักสูตรได้สนองความต้องการของผู้เรียนของสังคมเพียงใดควรจะใช้ได้ต่อไปหรือควรยกเลิกทั้งหมด หรืออาจจะยกเลิกเพียงบางส่วนและปรับแก้ในส่วนใด

ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539: 192-195) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตร ไว้ดังนี้

1. เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขสิ่งบกพร่องที่พบในองค์ประกอบต่างๆ ของหลักสูตร การประเมินผลในลักษณะนี้มักจะดำเนินในช่วงที่การพัฒนาหลักสูตรยังคงดำเนินการอยู่เพื่อที่จะพิจารณาว่าองค์ประกอบต่างๆ ของหลักสูตร เช่น จุดมุ่งหมาย โครงสร้าง เนื้อหา การวัดผล ฯลฯ มีความสอดคล้องและเหมาะสมหรือไม่ สามารถนำมาปฏิบัติในช่วงการนำหลักสูตรไปทดลองใช้หรือใน ขณะที่การใช้หลักสูตรและกระบวนการเรียนการสอนกำลังดำเนินอยู่ได้มากน้อยเพียงใด ได้ผลเพียงใด และมีปัญหาอุปสรรคอะไร จะได้เป็นประโยชน์แก่นักพัฒนาหลักสูตร และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบต่างๆ ของหลักสูตรให้มีคุณภาพดีขึ้นได้ทันทั่วทั้ง

2. เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขระบบการบริหารหลักสูตร การนิเทศ กำกับดูแล และการจัดกระบวนการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การประเมินผลในลักษณะนี้จะดำเนินการใน ขณะที่มีการนำหลักสูตรไปใช้ จะช่วยปรับปรุงหลักสูตรให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

3. เพื่อช่วยในการตัดสินใจของผู้บริหารว่า ควรใช้หลักสูตรต่อไปอีก หรือควร ยกเลิกการใช้หลักสูตรเพียงบางส่วน หรือยกเลิกทั้งหมด การประเมินผลในลักษณะนี้จะดำเนินการ หลังจากที่ใช้หลักสูตรไปแล้วระยะหนึ่ง แล้วจึงประเมินเพื่อสรุปผล ตัดสินว่าหลักสูตรมีคุณภาพดี หรือไม่ดี บรรลุตามเป้าหมายที่หลักสูตรกำหนดไว้มากน้อยเพียงใด สนองความต้องการของสังคม เพียงใด และเหมาะสมกับการนำไปใช้ต่อไปหรือไม่

4. เพื่อต้องการทราบคุณภาพของผู้เรียน ซึ่งเป็นผลผลิตของหลักสูตรว่ามีการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามความมุ่งหวังของหลักสูตร หลังจากผ่านกระบวนการทางการศึกษา มาแล้วหรือไม่ อย่างไร การประเมินผลในลักษณะนี้จะดำเนินการในขณะที่มีการนำหลักสูตรไปใช้หรือ หลังจากที่ใช้หลักสูตรไปแล้วระยะหนึ่งก็ได้

รุจิร ภู่อาระ (2545: 103-104) ได้สรุปความหมายของการประเมินหลักสูตรไว้ 4 ประเด็นคือ 1) เป็นการวัดผลการปฏิบัติของผู้เรียนตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้เชิงปริมาณ 2) เป็นการ เปรียบเทียบพฤติกรรมการปฏิบัติของผู้เรียนกับมาตรฐาน 3) เป็นการอธิบายและการตัดสินใจเกี่ยวกับ หลักสูตร 4) เป็นการอธิบาย การตัดสินใจเกี่ยวกับหลักสูตรและการเลือกการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ การตัดสินใจเรื่องหลักสูตร และ 5) เป็นการใช้ความรู้เกี่ยวกับวิชาชีพในการตัดสินใจที่จะนำหลักสูตรไปใช้

ชวลิต ชูกำแพง (2551: 147-148) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตร ว่าที่ปฏิบัติกันส่วนใหญ่มีอยู่ 2 ประการ คือ

1. การประเมินเพื่อการปรับปรุงหลักสูตร คือ การประเมินในระหว่าง การปฏิบัติงานพัฒนาหลักสูตร มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ผลการประเมินนั้นให้เป็นประโยชน์ในการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงหลักสูตร โดยมีการวัดผลเป็นระยะๆ ในระหว่างการทดลองใช้หลักสูตร แล้วนำผลจากการ วัดมาประเมินว่า แต่ละขั้นตอนของหลักสูตรมีความเหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้ดีเพียงใด มีปัญหา

และอุปสรรคอะไรบ้าง ซึ่งเป็นประโยชน์แก่นักพัฒนาหลักสูตร ในการปรับปรุงส่วนประกอบทุกส่วนของหลักสูตรได้ถูกต้องก่อนที่จะนำไปใช้จริงต่อไป

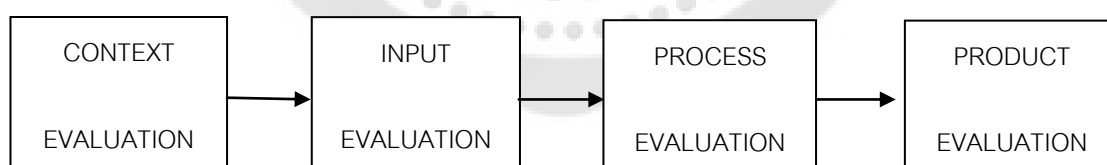
2. การประเมินเพื่อสรุปผลว่าคุณค่าของการพัฒนาหลักสูตรมีความเหมาะสมหรือไม่ หลักสูตรได้สนองความต้องการของผู้เรียน ของสังคมเพียงใด ควรจะใช้ได้ต่อไป หรือควระยกเลิกทั้งหมด หรืออาจจะยกเลิกบางส่วนและปรับแก้ไขในส่วนใด

โดยสรุปแล้ว จุดมุ่งหมายของการประเมินหลักสูตร น่าจะหมายถึง การสรุปคุณค่าของหลักสูตรว่ามีความเหมาะสม ควรใช้หลักสูตรต่อหรือไม่ มีปัญหาหรือข้อขัดข้องอย่างไร เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง ยกเลิกหลักสูตรทั้งหมด หรือยกเลิกหลักสูตรบางส่วน และปรับปรุงแก้ไขในส่วนใด รวมถึงเป็นการวัดผลการเรียนรู้ของผู้เรียนว่าเป็นไปตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่

2.5.3 รูปแบบการประเมินหลักสูตร

รูปแบบการประเมินหลักสูตรเป็นกรอบความคิดที่เป็นระบบมีขั้นตอนของการประเมินชัดเจน ซึ่งรูปแบบการประเมินแต่ละรูปแบบมีข้อดีและข้อจำกัดต่างกัน การประเมินหลักสูตรมีหลายรูปแบบ ดังที่นักการศึกษาหลายท่านได้ให้หลักการและแนวคิดไว้ ดังนี้

รูปแบบการประเมินหลักสูตรของ ไฟ เดลต้า แคปปา (Phi Delta Kappa) หรือรูปแบบการประเมินหลักสูตร ดาเนล แอล สตฟเฟิลบีม (Daniel L. Stufflebeam) รูปแบบนี้เน้นเกี่ยวกับการวิเคราะห์ หาความสัมพันธ์และความสอดคล้อง ของสิ่งของที่บรรจุอยู่ในหลักสูตร (ชวลิต ชูกำพวง. 2551: 180) ดังภาพประกอบ 10



ภาพประกอบ 10 รูปแบบการประเมินผลหลักสูตรของ Phi Delta Kappa

ที่มา : ชวลิต ชูกำพวง. (2551). การพัฒนาหลักสูตร. หน้า 180.

ตามความคิดของสตัฟเฟิลบีมนั้น การตัดสินใจทุกๆ เรื่องจำเป็นต้องอาศัยข้อมูลเชิงปริมาณในการพิจารณาขั้นพื้นฐาน และในการประเมินผลหลักสูตรนั้นมีสิ่งสำคัญที่จะต้องประเมินอยู่ 4 ด้าน ซึ่งอธิบายได้ดังนี้ (ซวลิต ชูกำแพง. 2551: 180; บุญเลี้ยง ทุมทอง. 2553: 310-313)

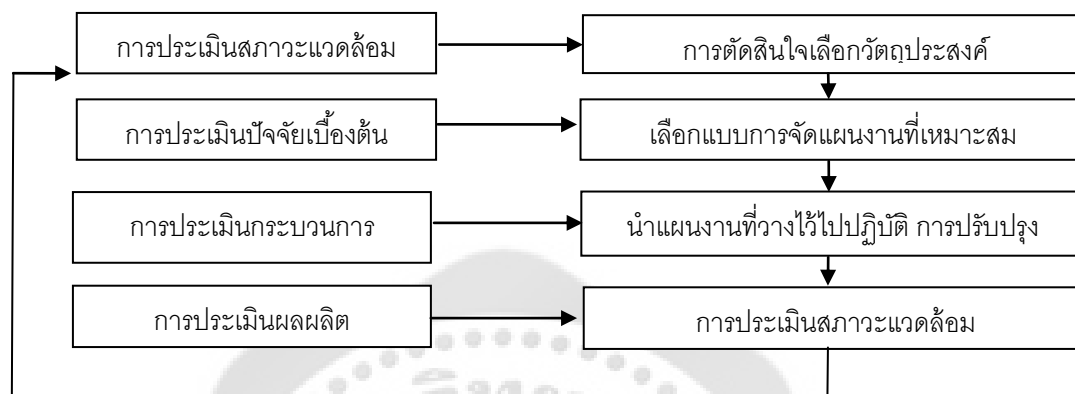
1. การประเมินสภาพแวดล้อม (Context Evaluation) หมายถึง การประเมินผลสภาวะแวดล้อมถึงความเป็นไปได้ตามสภาพที่แท้จริง วัตถุประสงค์ หรือ จุดมุ่งหมายต่างๆ ที่มีอยู่ในหลักสูตร ซึ่ง ผู้ประเมินอาจใช้วิธีการวิเคราะห์ความคิดรวบยอด การทำวิจัยด้วยการเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์จริงๆ รวมทั้งการอาศัยทฤษฎีและความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ สำหรับการประเมินสภาพแวดล้อมนี้จะช่วยให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการตัดสินใจด้านการวางแผนหรือกำหนดจุดมุ่งหมาย (Planning Decision)

2. ประเมินตัวป้อน (Input Evaluation) หมายถึง การประเมินผลระบบโครงสร้างของหลักสูตร รวมทั้งระบบการจัดการบริหารหลักสูตรต่างๆ ด้วย เป็นการประเมินที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้ข้อมูลมาช่วยตัดสินใจว่า จะใช้ทรัพยากรหรือสรรพกำลังต่างๆ ที่มีอยู่เพื่อให้บรรลุผลตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรอย่างไร จะขอความช่วยเหลือจากแหล่งภายนอกดีหรือไม่ จะใช้วิธีการเรียนการสอนแบบใดดี ซึ่งการประเมินด้วยตัวป้อนอาจกระทำได้โดย 1) จัดทำในรูปแบบของคณะกรรมการ 2) อาศัยผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่มีผู้ทำเอาไว้แล้ว 3) ว่าจ้างผู้เชี่ยวชาญมาให้คำปรึกษา และ 4) ทำการวิจัยเชิงทดลองเป็นการนำร่อง ซึ่งการประเมินตัวป้อนนี้จะช่วยให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการตัดสินใจด้านโครงสร้างหรือการวางรูปแบบในการดำเนินงาน (Structuring Decision)

3. การประเมินกระบวนการ (Process Evaluation) หมายถึง การประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นการตรวจสอบความสามารถที่จะบรรลุผลสำเร็จ เป็นการสืบค้นจุดอ่อนของรูปแบบการดำเนินงานตามที่คาดหวังเอาไว้ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจในการเลือกวิธีการต่อไป ดังนั้นจึงต้องอาศัยการจดบันทึกผลการประเมินกระบวนการที่ต้องอาศัยหลายๆ วิธี เช่น การสังเกตแบบมีส่วนร่วมปฏิบัติ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ การสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม ประเมินมาตราส่วนประมาณค่า และการให้เขียนรายงานประเภทปลายเปิด การประเมินกระบวนการนี้ให้ข้อมูลที่จะช่วยในการตัดสินใจด้านการนำหลักสูตรไปใช้ปฏิบัติจริงๆ (Implementing Decision)

4. การประเมินผลผลิต (Product Evaluation) หมายถึง การประเมินผลที่เกิดขึ้นจากการใช้หลักสูตรแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินการตัดสินใจในแบบจำลอง CIPP การประเมินผลผลิตนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบว่าผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียนนั้นเป็นไปตามที่คาดหวังไว้มากเพียงใด กิจกรรมทางการศึกษาอะไรบ้างที่ควรทำต่อไป เลิกทำ หรือควรนำมาปรับปรุงแก้ไข การประเมินผลผลิตนี้จะให้ข้อมูลที่จะช่วยในการตัดสินใจว่าจะเก็บรักษาไว้ เลิกใช้หรือปรับปรุงแก้ไขใหม่ (Recycling Decision)

ด้วยเหตุที่ สตัฟเฟิลบีม ได้ให้แนวคิดในการประเมินผลหลักสูตรว่ามีสิ่งที่ต้องประเมิน 4 อย่าง คือ Context, Input, Process และ Products รูปแบบการประเมินผลของเขาจึงเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่าเป็น CIPP Model ดังภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินการตัดสินใจในแบบจำลอง CIPP

ที่มา : ขวลิต ชูกำแพง. (2551). *การพัฒนาหลักสูตร*. หน้า 181.

รูปแบบการประเมินหลักสูตรของไทเลอร์ (Ralph W. Tyler : Curriculum Evaluation Model) ซึ่งตามแนวคิดของไทเลอร์ (Tyler. 1996: 32) กล่าวว่า การประเมินหลักสูตรเป็นการตรวจสอบว่า พฤติกรรมของผู้เรียนที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นเป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ โดยการศึกษาองค์ประกอบของกระบวนการจัดการศึกษา 3 ส่วน อันได้แก่ จุดมุ่งหมายทางการศึกษา การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน ไทเลอร์เสนอแนวคิดการประเมินหลักสูตร โดยวิธีการเปรียบเทียบความสอดคล้องของพฤติกรรมของผู้เรียนที่มีการเปลี่ยนแปลงกับจุดมุ่งหมาย ดังนั้นการประเมินหลักสูตรจึงเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนและการประเมินคุณค่าของหลักสูตรด้วย สำหรับขั้นตอนการเรียนการสอนและการประเมินผลของไทเลอร์ สรุปเป็นขั้นตอนได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดจุดมุ่งหมายของการศึกษา ซึ่งจะต้องเขียนจุดมุ่งหมายให้ชัดเจน และบอกถึงพฤติกรรมที่ต้องการให้บรรลุ

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดเนื้อหาหรือประสบการณ์ทางการศึกษา ที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ และเลือกวิธีการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหา

ขั้นตอนที่ 3 การจัดหา ดัดแปลง หรือสร้างเครื่องมือประเมิน แล้วพัฒนาคุณภาพของเครื่องมือนั้นๆ ให้มีความน่าเชื่อถือ ความเป็นปรนัย มีความเที่ยงตรงภายใน ความเที่ยงตรงภายนอก ความเชื่อมั่น สามารถนำไปวัดได้ตรงตามจุดประสงค์

ขั้นตอนที่ 4 ทดสอบผลสัมฤทธิ์ของหลักสูตร

รูปแบบการประเมินหลักสูตรของโพรวัส (Provus' Discrepancy Evaluation Model)

รูปแบบการประเมินหลักสูตรแบบนี้ โพรวัส (Provus) เป็นผู้คิดขึ้นโดยยึดในหลักการต่อไปนี้ คือ (วิชัย ดิสสระ. 2535: 121)

1. จะต้องกำหนดเกณฑ์มาตรฐานของหลักสูตรไว้ก่อน
 2. พิจารณาดูว่ามีความไม่สอดคล้องระหว่างการปฏิบัติกับเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่อย่างไร
 3. ใช้ข้อมูลที่ได้มาจากข้อ 2 มาปรับปรุงการปฏิบัติหรือเกณฑ์มาตรฐานใหม่ได้
- รูปแบบการประเมินหลักสูตรของโพรวัส มีการดำเนินการ 4 ขั้นตอน ดังภาพประกอบ 12



ภาพประกอบ 12 รูปแบบการประเมินของ Malcolm Provus

ที่มา : ชวลิต ชูกำแหง. (2551). การพัฒนาหลักสูตร. หน้า 182.

S = Standard เป็นขั้นแรกของการดำเนินการประเมินผลหลักสูตร คือ ผู้ประเมินผลจะต้องตั้งมาตรฐานของสิ่งที่ต้องการวัดไว้เสียก่อน

P = Performance หลังจากที่ได้ดำเนินงานขั้นแรกเสร็จลงไปแล้ว ผู้ประเมินผลจะต้องรวบรวมข้อมูลในเรื่องของสิ่งที่ต้องการวัดมาให้เพียงพอ ข้อมูลที่รวบรวมควรเป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นพฤติกรรมที่ชัดเจน

C = Compare เมื่อตั้งมาตรฐานและรวบรวมข้อมูลเสร็จแล้วก็นำข้อมูลนั้นมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่ตั้งไว้

D = Discrepancy จากการเปรียบเทียบข้อมูลกับมาตรฐานที่กำหนดไว้
ผู้ประเมินผลจะพบว่า มีช่องว่างอะไรระหว่างที่ผลเกิดขึ้นกับผลที่คาดหวัง

Decision Making ผู้ประเมินผลจะส่งผลการประเมินไปให้ผู้ที่จะต้องตัดสินใจ
เกี่ยวกับหลักสูตร เพื่อทำการตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่ง

รูปแบบการประเมินหลักสูตร ของ สเตค (Robert E. Stake. 1969; อ้างอิงจาก
ชวลิต ชูกำแหง. 2551: 177-179) เป็นรูปแบบการประเมินหลักสูตรที่ยึดเกณฑ์เป็นหลัก (criterion
model) ซึ่งสเตคได้เสนอแนวคิดในการประเมินไว้ 2 ขั้นตอน ได้แก่

1. การตั้งเกณฑ์ในการวิเคราะห์หลักสูตร โดยที่สเตคได้เสนอหัวข้อที่ใช้ในการ
วิเคราะห์ไว้ 3 หัวข้อ คือ เรื่องที่เกี่ยวกับสิ่งที่มีมาก่อน กระบวนการในการสอน และผลที่เกิดขึ้น โดยเขา
ให้ความเห็นว่า การประเมินผลจากผลที่ได้รับเท่านั้น ไม่เพียงพอที่จะประเมินว่า หลักสูตรที่จัดนั้นดี
หรือไม่ เพราะผลที่ได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอีกหลายอย่าง ดังนั้น สเตค จึงได้เสนอว่าควรมีการ
พิจารณาข้อมูลเพื่อประเมินผลหลักสูตรใน 3 ด้าน คือ

1.1 ด้านสิ่งที่มีมาก่อน หมายถึง สิ่งใดๆ ก็ตามที่เกี่ยวข้องกับผลที่ได้รับจาก
หลักสูตรที่มีอยู่ก่อน

1.2 ด้านกระบวนการในการสอน หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่าง
ครูกับนักเรียน นักเรียนกับนักเรียน

1.3 ด้านผลที่เกิดขึ้น หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการใช้หลักสูตรนั้น

2. การหาข้อมูลมาประกอบ ซึ่งข้อมูลที่น่ามาประกอบนี้มี 4 หมวด คือ

2.1 ผลที่ต้องการหรือผลที่คาดหวัง ได้แก่ วัตถุประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายต่างๆ

2.2 ผลที่เกิดขึ้น ซึ่งได้มาจากแหล่งต่างๆ

2.3 มาตรฐานที่ใช้

2.4 ที่มาของหลักการการตัดสินใจ

2.5.4 ประเภทของการประเมินหลักสูตร

สำหรับประเภทของการประเมินหลักสูตรนั้น ชวลิต ชูกำแหง (2551: 149-150)
ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539: 195-197) และ สจัด อุทราพันธ์ (2532: 279-280) ได้ให้แนวคิดตรงกัน
ว่าการประเมินหลักสูตร ควรประเมินสิ่งต่อไปนี้

1. การประเมินเอกสารหลักสูตร เป็นการตรวจสอบคุณภาพของเอกสาร
หลักสูตร คู่มือครู ตลอดจนตำราต่างๆ ว่ามีความเหมาะสมดีและถูกต้องกับหลักการพัฒนาหลักสูตร
เพียงใด ถ้าหากมีข้อบกพร่องให้ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปประกาศใช้ ซึ่งการประเมินเอกสาร

หลักสูตรมักใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และวิธีการให้ผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการประเมิน นอกจากนี้ยังสามารถใช้การตอบแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ เป็นต้น

2. การประเมินการใช้หลักสูตร เป็นการตรวจสอบว่าหลักสูตรสามารถนำมาใช้ได้ ในสถานการณ์จริงเพียงใด มีปัญหาหรืออุปสรรคใดบ้างในการใช้หลักสูตร การจัดการเรียนการสอน ตามหลักสูตรอย่างไร เพื่อการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น และสามารถให้หลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งวิธีการประเมินอาจใช้การสัมภาษณ์ การสังเกต แบบสอบถามที่ถามผู้ใช้ เช่น ผู้เรียน ครู ผู้บริหาร ผู้ปกครอง เป็นต้น

3. การประเมินสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตร เป็นการตรวจสอบผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ที่ประกอบด้วยผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ ได้แก่ ความรู้ ความสามารถในการวิชาต่างๆ และผลสัมฤทธิ์ที่ไม่ใช่วิชาการ ได้แก่ ความซื่อสัตย์ บุคลิกภาพ ความรับผิดชอบ เป็นต้น นอกจากนี้จะประเมินผู้เรียนที่กำลังศึกษาอยู่แล้ว ควรติดตามผลความก้าวหน้าของผู้สำเร็จการศึกษาว่าสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการปฏิบัติงาน และประสบความสำเร็จในการทำงานหรือศึกษาต่อหรือไม่ โดยติดตามด้วยการ สอบถามจากผู้สำเร็จการศึกษา นายจ้าง ซึ่งอาจใช้วิธีศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์ ส่งแบบสอบถาม เป็นต้น

4. การประเมินระบบหลักสูตร เป็นการประเมินที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบอื่นที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรด้วย เช่น ความสัมพันธ์ของระบบหลักสูตรกับระบบการบริหารโรงเรียน ทรัพยากร ที่ต้องใช้ ระบบการจัดการเรียนการสอน และระบบการวัดและประเมินผลการเรียนการสอน เป็นต้น

นอกจากนี้ จากการศึกษาของ กรอุษา ศรีสุวรรณ (2552: 86) ที่ศึกษาเรื่อง การประเมินหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต พ.ศ. 2542 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษา พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าวัตถุประสงค์ของหลักสูตรมุ่งส่งเสริมผู้เรียนตามความมุ่งหมายทางการศึกษา 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย ส่วนโครงสร้างหลักสูตร หน่วยกิต รวมสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2548 ของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ส่วนตามการประเมินของอาจารย์ นิสิตแพทย์ บัณฑิตแพทย์และผู้บังคับบัญชาบัณฑิตแพทย์ พบว่า ด้านบริบท ด้านปัจจัยเบื้องต้น ด้านกระบวนการ และด้านผลผลิต ส่วนใหญ่มีความเหมาะสมในระดับมาก และสูงกว่าเกณฑ์ ส่วนด้านความรู้พื้นฐาน เหมาะสมในระดับปานกลาง และไม่สูงกว่าเกณฑ์ นอกจากนี้ สุทัศน์ สุขประเสริฐ (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการประเมินหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า อาจารย์ นิสิต และบัณฑิตแพทย์มีความเห็นในด้าน บริบท ด้านปัจจัยเบื้องต้น ด้านกระบวนการ ว่ามีความเหมาะสมในระดับปานกลางถึงมาก เช่น ในด้าน วัตถุประสงค์ของหลักสูตรเห็นว่าเป็นความเหมาะสมในระดับมาก ด้านปัจจัยเบื้องต้น ในด้านโครงสร้างของ หลักสูตรเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรของทบวงมหาวิทยาลัย พบว่า มีจำนวนหน่วยกิต โดยรวมสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานของทบวงมหาวิทยาลัย และโครงสร้างหลักสูตรไม่ได้กำหนดหมวดวิชา

เลือกเสรีไว้ คุณลักษณะอาจารย์ คุณสมบัติของผู้เข้าศึกษามีความเหมาะสมในระดับมาก อาจารย์มีความเห็นว่า โครงสร้างและเนื้อหาของหลักสูตรมีความเหมาะสมปานกลาง แต่นิสิตและบัณฑิตแพทย์มีความเห็นว่ามีความเหมาะสมในระดับมาก และจากการศึกษาของ อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์; และคนอื่นๆ (2548: 31-44) ได้ศึกษาเรื่อง การประเมินหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2542) ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ผลการศึกษาพบว่า ปรัชญาของหลักสูตรมีความชัดเจน และสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตรชัดเจนสอดคล้อง กับความต้องการของสังคม ใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนได้ และ แสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์แห่งวิชาชีพ โครงสร้างหลักสูตรมีจำนวนหน่วยกิตอยู่ในระดับพอดี การจัดเนื้อหารายวิชา ส่วนใหญ่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ปัจจัยที่เอื้อต่อการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลางถึงมาก การบริหารหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน โดยรวมมีความเหมาะสมในระดับปานกลางถึงมาก และระดับมากถึงมากที่สุด ตามลำดับ ทางด้านผลผลิต พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนพยาบาลกองทัพบก ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีค่าคะแนนเฉลี่ยสะสม อยู่ในระดับดีถึงดีมาก ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงาน และผู้สำเร็จการศึกษาประเมินตนเองในด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล และด้านการปฏิบัติงานโดยรวมมีความคิดเห็นสอดคล้องกัน อยู่ในระดับปานกลางถึงมาก เป็นต้น

ตามที่กล่าวมาเกี่ยวกับแนวคิดรูปแบบการประเมินหลักสูตร จะเห็นว่านักการศึกษาแต่ละคน มีความคิดเห็นต่อการประเมินหลักสูตรที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างกัน ซึ่งอาจสรุปได้ว่า รูปแบบการประเมินหลักสูตรจะประเมินได้หลายแบบ ทั้งรูปแบบที่ยึดจุดมุ่งหมายเป็นหลัก รูปแบบที่ไม่ยึดเป้าหมาย รูปแบบที่ยึดเกณฑ์เป็นหลัก รูปแบบที่ช่วยในการตัดสินใจ หรือแบ่งการประเมินเป็นแบบการประเมินเอกสารหลักสูตร การประเมินการใช้หลักสูตร การประเมินผลสัมฤทธิ์ของหลักสูตร หรือการประเมินระบบหลักสูตร สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยดำเนินการประเมินหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ โดยประเมิน 3 ส่วน ได้แก่ การประเมินเอกสารหลักสูตร การประเมินการใช้หลักสูตร และการประเมินสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตร โดยประยุกต์แนวคิดของ ขวลิต ชูกำแพง (2551: 149-150) ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539: 195-197) และ สจัด อุทรานันท์ (2532: 279-280) มาใช้

2.6 ความหมายของการฝึกอบรม ได้มีนักการศึกษาให้ความหมายไว้ ดังนี้

โกลด์สไตน์ (Goldstein. 1993: 3) ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่า การฝึกอบรม เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบเพื่อสร้างความรู้หรือเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) ความสามารถ (Ability) และเจตคติ (Attitude) ที่จะช่วยปรับปรุงการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น สอดคล้องกับ ชูชัย สมितिไกร (2554: 5) ที่ให้ความหมายของการฝึกอบรมไว้ว่าเป็นกระบวนการ

จัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) ทักษะ (skill) ความสามารถ (ability) และเจตคติ (attitude) ของบุคลากรอันจะช่วยปรับปรุงให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น สำหรับ กุลธน ธนาพงศธร และ ไตรรัตน์ โภคพลภรณ์ (2542: 331) ได้สรุปความหมายของการฝึกอบรมว่า หมายถึง กรรมวิธีที่มุ่งจะเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ในการทำงานของผู้ปฏิบัติงาน เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทำงานให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพการณ์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต นอกจากนี้ เดือนเพ็ญพร ชัยภักดี (2557: ออนไลน์) ให้ความหมายที่สอดคล้องกันว่าการฝึกอบรมเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษารูปแบบเป็นระบบ มีขั้นตอนต่อเนื่อง สามารถเกิดการเรียนรู้ที่สามารถพัฒนาทักษะและเจตคติ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ต้องการ หลังอบรมนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์สูงสุด โดยมีฐานความต้องการของผู้เข้าอบรม การอบรมมีการจูงใจเหมาะสมกับสภาพของผู้เข้าอบรมจะช่วยให้การฝึกอบรมบรรลุเป้าหมายได้

ทั้งนี้ส่วนใหญ่จะนำมาใช้ในความหมายในการพัฒนาคนในองค์กร เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพของงานเพิ่มขึ้น ดังที่ มอร์เฮด และ กริฟฟิน (Moorhead & Griffin. 1995: 142) ให้ความหมายว่า การฝึกอบรมมีเป้าหมายสำคัญเพื่อให้บุคคลในองค์กรเกิดการเรียนรู้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการประเมินผลการปฏิบัติงาน และการให้รางวัล ได้แก่ การเลื่อนขั้นเงินเดือน การเลื่อนตำแหน่ง การจูงใจ ชมเชย เป็นต้น สอดคล้องกับ ดุสิต ขาวเหลือง (2554: 20) ที่ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่า หมายถึง กระบวนการอย่างเป็นระบบที่องค์กรจัดขึ้นเพื่อสร้างความรู้ ทักษะประสบการณ์ ความสามารถในการทำงานและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรวมทั้งทัศนคติที่ไม่พึงประสงค์ของพนักงาน เพื่อให้พนักงานมีคุณภาพ และมีสมรรถนะตามที่องค์กรคาดหวัง ซึ่งจะช่วยให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุเป้าหมายขององค์กรต่อไป ส่วน ราไพพรรณ อภิชาติพงศ์ชัย (2545: 3) ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่า หมายถึง ขบวนการพัฒนาบุคลากรที่มีการวางแผน และดำเนินการอย่างเป็นระบบเพื่อให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจ และความชำนาญ ตลอดจนประสบการณ์เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ เพื่อให้การปฏิบัติงาน มีประสิทธิภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคต

นอกจากนี้ สุจิตรา ธนानันท์ (2555: 24) ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมไว้ 4 ความหมาย ดังนี้

ความหมายที่ 1 การฝึกอบรม เป็นกระบวนการที่จัดขึ้นอย่างเป็นระบบเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านทัศนคติ และพฤติกรรมของพนักงานให้สามารถปฏิบัติงานได้ดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเพิ่มผลผลิต และเกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายขององค์กร

ความหมายที่ 2 การฝึกอบรม เป็นกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยมุ่งให้คนได้เกิดการเรียนรู้และมีความชำนาญเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะและเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในทางที่ต้องการ

ความหมายที่ 3 การฝึกอบรม เป็นการให้คำแนะนำและเป็นการฝึกให้มีระเบียบวินัย เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้และมีความชำนาญในวิธีการปฏิบัติงานเฉพาะตำแหน่งเพิ่มขึ้น รวมทั้งเพื่อให้เขามีความเจริญก้าวหน้าต่อไปในอนาคต

ความหมายที่ 4 การฝึกอบรม เป็นกระบวนการที่ช่วยเพิ่มพูนทักษะ ความถนัดทาง ธรรมชาติ หรือความสามารถ ความชำนาญของบุคคลเพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้ดียิ่งขึ้น

จากความหมายของการฝึกอบรมที่กล่าวมา อาจสรุปได้ว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการ หรือกิจกรรมที่ผู้จัด จัดขึ้นอย่างมีระบบเพื่อการพัฒนาบุคคลอย่างมีขั้นตอนที่ต่อเนื่อง มีการกำหนดรายละเอียดต่างๆ ของการฝึกอบรม ตั้งแต่วัตถุประสงค์ เนื้อหา ขอบเขตของหัวข้อวิชาต่างๆ เทคนิคหรือวิธีการฝึกอบรมที่ใช้ระยะเวลาของแต่ละหัวข้อวิชา และระยะเวลาของการฝึกอบรมตลอด ทั้งหลักสูตรฝึกอบรม โดยหวังให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ ได้รับความรู้ ความเข้าใจ เกิดทักษะ ความสามารถ ความคิดหรือเจตคติ ที่ดีที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนามาไปในทางที่เหมาะสม มุ่งให้ผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมได้รู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ และเพื่อการปรับเปลี่ยนคุณลักษณะหรือพฤติกรรมไปในทางที่ ต้องการ โดยการฝึกอบรมจะจัดทำเป็นช่วงๆ ในเวลาที่เหมาะสม มีการวางแผนหาความต้องการ และ ความจำเป็นในการฝึกอบรม (training needs) การฝึกอบรมมักใช้ช่วงเวลาสั้นๆ เพื่อให้เกิดผลเร็วที่ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะนำไปใช้ปฏิบัติงานได้ทันที และบรรลุตามจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม

2.7 จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม

สำหรับจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมนั้นมีหลายประการ เช่น ทำให้วิธีปฏิบัติงานดีขึ้น ลดแรงงาน ค่าใช้จ่าย และเวลาในการปฏิบัติงานให้น้อยลง ลดเวลาเรียนรู้วิธีปฏิบัติงานให้น้อยลง แบ่งเบาภาระการปฏิบัติงานของผู้บังคับบัญชาได้มากขึ้น เพราะผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมย่อมจะรู้และ เข้าใจวิธีการปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดีและถูกต้องทำให้สายการบังคับบัญชา การควบคุม การบริหาร การติดต่อและการประสานงาน ตลอดจนความร่วมมือดีขึ้นทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน นอกจากนี้ ยังช่วยส่งเสริม จิตใจ และศีลธรรมของผู้ปฏิบัติงานให้ดีขึ้น และช่วยทำให้ระบบและวิธีการทำงานมี สมรรถภาพสูงขึ้น (กิน เชื้อโพธิ์หัก. 2546: 25) สอดคล้องกับ วิจิตร อวระกุล (2547: 69) ที่ได้กล่าว ถึงวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมไว้ว่า การฝึกอบรมเป็นการปรับปรุงบุคลากรให้สอดคล้องกับความ เปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ เช่น เทคนิคการปฏิบัติงานและสังคม เป็นความสามารถในการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงให้มีบุคลากรในองค์กรมีความรู้ ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านเฉพาะเรื่องที่รับผิดชอบหรือ ด้านใดด้านหนึ่ง รวมทั้งเป็นการปรับปรุง เพิ่มพูน ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดในเรื่องต่างๆ ทำให้ บุคลากรสามารถวิเคราะห์หากลั่นกรองความสัมพันธ์ ปัจจัยต่างๆ ให้สอดคล้องกันในสภาวะที่เปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลาได้ นอกจากนี้การฝึกอบรมยังช่วยส่งเสริมให้บุคลากรเกิดแรงจูงใจในการทำงานด้วยตนเอง ส่งเสริมให้บุคลากรใช้ความคิดอ่านอย่างรอบคอบของตนเอง ทำงานด้วยฝีมือและมีความเต็มใจในการ

ปฏิบัติงานโดยมีต้องรอคำสั่งให้ทำงาน ทั้งช่วยให้บุคคลการทำงานด้วยตนเองและพึ่งพาอาศัยผู้อื่น พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะพัฒนาตนเอง และงานให้ดีขึ้นและเจริญงอกงาม ซึ่งสอดคล้องกับ ชาญชัย อาจินสมาคาร (2544: 19-20) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกอบรมว่า ทำให้ลดเวลาเรียนรู้ เกิดการปรับปรุงการปฏิบัติงานในปัจจุบัน เป็นการสร้างเจตคติเพื่อให้พนักงานสนับสนุนและให้ความร่วมมือ ชื่อสัตย์ต่อองค์กร เกิดการช่วยเหลือการแก้ปัญหาการปฏิบัติงาน เช่น ลดการลาออกจากงาน การขาดงาน อุบัติเหตุ อัตราการร้องทุกข์ สร้างขวัญกำลังใจผู้ปฏิบัติงาน สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมงาน เป็นต้น นอกจากนี้ ยังช่วยสนองความต้องการของแรงงาน เช่น แก้ปัญหาการขาดแคลนกำลังคน และเป็นประโยชน์ กับตัวพนักงานเอง คือเกิดความมั่นคงในงาน มีโอกาสก้าวหน้ามากขึ้น

สำหรับ สมคิด บางโม (2551: 14) ได้กล่าวถึง การฝึกอบรมว่ามีวัตถุประสงค์สำคัญอยู่ 3 ประการ ดังนี้

1. เพิ่มพูนความรู้ ให้มีความรู้ หลักการ ทฤษฎีอันเกี่ยวข้องกับงานที่มุ่งฝึกอบรม
2. เพิ่มพูนความเข้าใจ เป็นลักษณะต่อเนื่องจากความรู้ กล่าวคือ เมื่อรู้ในหลักการ และทฤษฎีแล้วสามารถตีความ แปลความ ขยายความและอธิบายให้คนอื่นทราบได้ รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้
3. เพื่อเปลี่ยนแปลงเจตคติ เพราะการฝึกอบรมมุ่งให้เกิดหรือเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อผู้ร่วมงานและต่องานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ

ส่วน สุภาพร พิศาลบุตร และ ยงยุทธ เกษสาคร (2549: 16) ได้จำแนกวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 ด้านการพัฒนาเกี่ยวกับงาน ได้แก่ การเพิ่มพูนความรู้ สติปัญญา และความรอบรู้ในการปฏิบัติงาน เพิ่มพูนความเข้าใจและขีดความสามารถในการประยุกต์องค์ความรู้เพื่อประกอบการปฏิบัติงาน ด้านที่ 2 การพัฒนาทักษะหรือประสบการณ์ เป็นการเพิ่มสมรรถภาพในการจัดลำดับความสำคัญของการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า การเพิ่มความมั่นใจในการตัดสินใจทำให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องและคล่องตัว จนเชื่อได้ว่าสามารถปฏิบัติงานได้เอง ในสถานการณ์จริงของท้องถิ่นและความพร้อมของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพและใช้เวลาน้อยลง และด้านสุดท้าย ด้านพัฒนาเจตคติ เป็นการสร้างเจตคติที่เหมาะสมแก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เกิดความยินดี พอใจในการทำงาน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสบายใจ ทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะนำความรู้ และทักษะที่ได้รับจากการฝึกอบรมมาใช้ในการปฏิบัติงาน เป็นการพัฒนามุคผลในองค์กรให้มีความรู้ แนวคิดใหม่และทักษะต่างๆ ในการทำงาน

นอกจากนี้ สุจิตรา ธนानันท์ (2555: 49) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมว่าเกิดขึ้น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 ประโยชน์ในระดับพนักงาน ซึ่งการฝึกอบรมจะมีประโยชน์ต่อพนักงาน โดย

จะช่วยส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และความสามารถให้สูงขึ้น และระดับที่ 2 ประโยชน์ในระดับองค์การ คือ ช่วยในเรื่องการประหยัดค่าใช้จ่ายในสำนักงาน และลดการสูญเสีย

เวกเลย์ และลาแทม (Wexley & Latham. 1991; อ้างอิงจาก ชูชัย สมितिไกร. 2544: 5) กล่าวว่า การฝึกอบรมบุคลากรในองค์การมีจุดประสงค์ 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อปรับปรุงระดับความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ของแต่ละบุคคล ความตระหนักรู้ในตนเอง คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง อันได้แก่ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในองค์การ การตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ตนเองปฏิบัติจริงและปรัชญาที่ยึดถือ การเข้าใจถึงทัศนคติที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และการเรียนรู้ว่าการกระทำของตนมีผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร เป็นต้น

2. เพื่อเพิ่มพูนทักษะการทำงาน (job skills) ของแต่ละบุคคล โดยอาจเป็นทักษะด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้านก็ได้ เช่น การใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ การดูแลรักษาความปลอดภัยในการทำงาน หรือ การปกครองบังคับบัญชาลูกน้อง เป็นต้น

3. เพื่อเพิ่มพูนแรงจูงใจ (motivation) ของแต่ละบุคคลอันจะทำให้การปฏิบัติงานเกิดผลดี แม้ว่าบุคคลหนึ่งๆ จะมีความรู้และความสามารถในการปฏิบัติงาน แต่หากขาดแรงจูงใจในการทำงานแล้ว บุคคลนั้นก็อาจจะมิได้ใช้ความรู้และความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ และผลงานก็ย่อมจะไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

กล่าวโดยสรุป การฝึกอบรมมีจุดมุ่งหมาย ดังนี้

1. เพื่อให้งานเกิดประสิทธิผล จากการที่คนได้รับการเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการทำงาน และประสบการณ์ในงาน หรือตามวัตถุประสงค์ เฉพาะเจาะจงตามจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมทำให้คุ้มค่า คุ้มค่า ลดค่าใช้จ่าย ประหยัดแรงงาน ทำงานได้อย่างถูกต้อง คล่องตัว เป็นการแบ่งเบาภาระหัวหน้างาน สามารถประยุกต์องค์ความรู้เพื่อใช้ประกอบการทำงานได้อย่างดี

2. เพื่อเปลี่ยนแปลงคนให้เกิดประสิทธิภาพ โดยการฝึกอบรมจะช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจในตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการปรับตัวให้สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข ด้วยการส่งเสริมด้านจิตใจ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดเจตคติที่ดีต่อตนเอง เกิดแรงจูงใจในการทำงานต่องานที่รับผิดชอบ เกิดเจตคติที่ดีต่อผู้ร่วมงาน ลดข้อขัดแย้งในการทำงาน เพิ่มโอกาสความก้าวหน้าในงาน ทำให้ทำงานอย่างมีความสุข เป็นการส่งเสริมด้านจิตใจและศีลธรรมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

2.8 องค์ประกอบของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมมีองค์ประกอบของการฝึกอบรมที่สำคัญ ได้แก่ (อรพวรรณ พรสีมา. 2537: 4)

2.8.1 บุคคล ที่ประกอบไปด้วย ผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิทยากร ผู้รับผิดชอบในการจัดการฝึกอบรม และเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก

2.8.2 ทรัพยากร ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) เวลา ซึ่งการใช้เวลาจัดการฝึกอบรมจะมากน้อยเพียงใดขึ้นกับเนื้อหาสาระในการฝึกอบรม และการฝึกอบรมจะจัดต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่องขึ้นอยู่กับเวลาของผู้เข้ารับการฝึกอบรมและจุดมุ่งหมายในการฝึกอบรม

2.8.3 งบประมาณ ควรมีเพียงพอ

2.8.4 การจัดการและการบริหารโครงการ ได้แก่ การวิเคราะห์ความจำเป็นในการฝึกอบรม ออกแบบวิธีการฝึกอบรม พัฒนาสื่อการฝึกอบรม ดำเนินการฝึกอบรม และประเมินผลการฝึกอบรม

2.9 ประเภทของการฝึกอบรม

ประเภทของการฝึกอบรมมีหลายประเภทแล้วแต่ลักษณะการจำแนกประเภท ซึ่งนักวิชาการ ได้จำแนกประเภทของหลักสูตรฝึกอบรมไว้ที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างกัน ดังนี้

กุลธน ธนาพงศธร และ ไตรรัตน์ โภคพลากรณ์ (2542: 341-344) ได้จำแนกประเภทของการฝึกอบรม เป็น 3 ประเภท คือ การฝึกอบรมก่อนเข้าทำงาน (pre-service training) การฝึกอบรมปฐมนิเทศ (orientation) และ การฝึกอบรมหลังเข้าทำงานแล้ว (in-service training) ทั้งนี้ในการฝึกอบรมก่อนเข้าทำงานจะเป็นการฝึกฝนให้บุคลากรมีความรู้ ความชำนาญเกี่ยวกับลักษณะงานในหน้าที่ที่บุคคลนั้นจะต้องปฏิบัติต่อไป สำหรับการฝึกอบรมปฐมนิเทศ จะใช้สำหรับการฝึกอบรมผู้ที่เข้ามาทำงานใหม่ในองค์กรต่างๆ ซึ่งจุดประสงค์สำคัญของการปฐมนิเทศ คือ เพื่อการต้อนรับหรือแนะนำผู้ที่เข้ามาทำงานใหม่ให้รับทราบและเข้าใจเรื่องราวโดยทั่วๆ ไปเกี่ยวกับองค์การเพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นและสภาพแวดล้อมใหม่ได้ดี เกิดความประทับใจและมีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร ส่วนการฝึกอบรมหลังเข้าทำงานแล้วจะเป็นการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ เพื่อนำความรู้ และทักษะไปใช้ในการปฏิบัติงานให้เกิดความก้าวหน้าในอาชีพการงาน เกิดขวัญกำลังใจที่ดี

สำหรับ จงกลณี ชุตินาเทวินทร์ (2542: 10-11) นั้นแบ่งประเภทของการฝึกอบรมตามขั้นตอน จึงแบ่งได้เป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. การฝึกอบรมก่อนประจำการ (Pre-entry Training) เป็นการฝึกอบรมให้กับผู้เข้าทำงานใหม่ หรือเพิ่งจะเริ่มโครงการใหม่ เนื้อหาโดยทั่วไปจะมีลักษณะผสมผสาน คือ มีทั้งการฝึกอบรมในห้องและการฝึกอบรมภาคสนามปกติ โดยทั่วไปผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะอยู่ในระยะทดลองงาน ซึ่งเนื้อหาของการฝึกอบรมจะเน้นในเรื่องของภารกิจแรกเริ่ม และภารกิจทั่วไปขององค์กร จะมีช่วงเวลาไม่นานนัก ตั้งแต่ 2 ถึง 3 วัน แต่บางกรณีอาจใช้เวลาเป็นเดือน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กุลธน ธนาพงศธร และ ไตรรัตน์ โภคพลากรณ์ (2542: 341-344) ในการแบ่งประเภทการฝึกอบรมซึ่งแบ่งเป็นการฝึกอบรมก่อนเข้าทำงาน (pre-service training) และการฝึกอบรมปฐมนิเทศ (orientation)

2. การฝึกอบรมระหว่างประจำการ (In-service Training) เป็นการฝึกอบรมในช่วงผ่านการทำงานหรือหลังจากเข้าทำงานแล้ว การฝึกอบรมจะจัดให้เป็นระยะๆ ตามระดับของบุคลากรที่แตกต่างกันในด้านต่างๆ เช่น การบริหารงานทั่วไป ด้านเฉพาะหน้าที่ หรือการอบรมเฉพาะเรื่อง มีลักษณะคล้ายกับ “On the job training” ซึ่งระยะเวลาสำหรับการฝึกอบรมปรับได้ตามความต้องการและความเหมาะสม แต่ที่นิยมจะใช้เวลาประมาณ 1 ถึง 3 สัปดาห์

3. การฝึกอบรมในโครงการ (Project Related Training) เป็นการฝึกอบรมที่จัดให้กับเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในโครงการ เช่น โครงการที่ได้รับทุนอุดหนุนจากต่างประเทศ จะใช้เวลาการฝึกอบรมไม่นานนัก ส่วนใหญ่เป็นการฝึกอบรมเฉพาะเรื่อง หรือเฉพาะประเภทของบุคลากร มีทั้งการอบรมด้านเทคนิค และการอบรมในด้านการจัดการ มักจะเป็นการจัดฝึกอบรมโดยผู้ให้ทุน สำหรับระยะเวลาการฝึกอบรมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของโครงการ ซึ่งปกติจะใช้เวลา 1 ถึง 3 เดือน

4. การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง (Self-development Training) จะครอบคลุมหลายกลุ่ม เช่น กลุ่มบุคคลที่ทำงานมานาน และความรู้ที่มีอยู่ไม่ทันตามเทคโนโลยีที่รวดเร็ว จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นการอบรมเพื่อฟื้นฟูความรู้ ส่วนใหญ่เป็นการอบรมบางส่วนหรือเต็มเวลา โดยผู้ให้การสนับสนุนด้านการเงิน คือหน่วยงานต้นสังกัด ส่วนใหญ่เป็นการอบรมนอกสถานที่ ระยะเวลาฝึกอบรมขึ้นอยู่กับความต้องการที่จะพัฒนา มีทั้งระยะสั้นและระยะยาว อาจจะเป็นการลาศึกษาต่อซึ่งเป็นการฝึกอบรมอย่างเป็นทางการ

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กุลธน ธนาพงศธร และ ไตรรัตน์ โภคพลากรณ์ (2542: 341-344) ในประเภทการฝึกอบรมหลังเข้าทำงานแล้ว (in-service training)

ทั้งนี้จึงสอดคล้องกับ วาไพพรรณ อภิชาติพงศ์ชัย (2545: 6-7) ได้สรุปประเภทของการฝึกอบรมว่า มี 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่

1. การฝึกอบรมก่อนการทำงาน (Pre-service Training) เป็นการฝึกอบรมก่อนที่บุคคลนั้นจะเริ่มทำงาน ได้แก่ การปฐมนิเทศ และการแนะนำงาน

2. การฝึกอบรมระหว่างทำงาน (In-service Training) เป็นการฝึกอบรมหลังจากที่บุคคลได้ปฏิบัติงานแล้วเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ ได้แก่ การฝึกอบรมในขณะทำการ ซึ่งเป็นการฝึกอบรมที่ไม่เป็นทางการ เน้นการได้ลงมือฝึกปฏิบัติในสถานการณ์ทำงานจริง โดยมีผู้มีประสบการณ์มากกว่าเป็นผู้สอน และการฝึกอบรมนอกที่ทำการ เป็นการฝึกอบรมที่จัดขึ้นอย่างเป็นทางการ ผู้เข้าอบรมต้องรู้จักนำเอาความรู้มาประยุกต์ใช้ในการทำงาน ได้แก่ การประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เป็นต้น

นอกจากนี้ ชูชัย สมितिไกร (2544: 7-9) ได้สรุปการฝึกอบรมบุคลากรว่ามีอยู่ด้วยกันหลายประเภท และสามารถจำแนกตามเกณฑ์ต่างๆ ได้ ดังต่อไปนี้

1. แหล่งของการฝึกอบรม เกณฑ์ประเภทนี้แบ่งถึงแหล่งของผู้รับผิดชอบการฝึกอบรม ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 การฝึกอบรมภายในองค์กร (in-house training) เป็นสิ่งที่องค์กรจัดขึ้นเอง ภายในสถานที่ทำงาน โดยหน่วยฝึกอบรมขององค์กรจะเป็นผู้ออกแบบ และพัฒนาหลักสูตร กำหนด ตารางเวลา และเชิญผู้ทรงคุณวุฒิทั้งจากภายในและภายนอกองค์กรมาเป็นวิทยากร

1.2 การจัดซื้อการฝึกอบรมจากภายนอก จะเป็นการจ้างองค์กรฝึกอบรมภายนอก ให้เป็นผู้จัดการฝึกอบรมแทน หรืออาจจะส่งพนักงานเข้ารับการฝึกอบรม

2. การจัดประสบการณ์การฝึกอบรม เป็นการจัดขึ้นในขณะที่ผู้รับการอบรมกำลัง ปฏิบัติงานอยู่ด้วย หรือหยุดพักการปฏิบัติงานชั่วคราวเพื่อรับการอบรมในห้องเรียน

2.1 การฝึกอบรมในงาน (on-the-job training) จะเป็นการดูแลเอาใจใส่ของพนักงาน ซึ่งทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยง โดยพี่เลี้ยงจะแสดงวิธีการปฏิบัติงานพร้อมทั้งอธิบายประกอบ จากนั้นจึงให้ผู้รับการอบรมปฏิบัติตาม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติงานจริงๆ ในสถานที่ทำงานจริง และพี่เลี้ยงคอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือหากมีปัญหาเกิดขึ้น

2.2 การฝึกอบรมนอกงาน (off-the-job training) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเภทนี้จะ เรียนรู้สิ่งต่างๆ ในสถานที่ฝึกอบรมโดยเฉพาะ และต้องหยุดพักการปฏิบัติงานภายในองค์กรไว้เป็น เวลาชั่วคราวจนกว่าการฝึกอบรมจะเสร็จสิ้น

3. ทักษะที่ต้องการฝึก หมายถึง สิ่งที่ต้องการฝึกอบรมต้องการเพิ่มพูนหรือสร้างขึ้นในตัวผู้รับ การอบรม

3.1 การฝึกอบรมทักษะด้านเทคนิค (technical skills training) เป็นการฝึกอบรม ที่เน้น การพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานด้านเทคนิค

3.2 การฝึกอบรมทักษะด้านการจัดการ (managerial skills training) เป็นการ ฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ และทักษะด้านการจัดการและบริหารงานโดยส่วนใหญ่แล้วผู้รับการ ฝึกอบรมมักจะมีตำแหน่งเป็นผู้จัดการหรือหัวหน้างานขององค์กร

3.3 การฝึกอบรมทักษะด้านการติดต่อสัมพันธ์ (interpersonal skills training) มุ่งเน้นให้ผู้รับการฝึกอบรม มีการพัฒนาทักษะในด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน

4. ระดับชั้นของพนักงานที่เข้ารับการฝึกอบรม หมายถึง ระดับความรับผิดชอบในงาน ของผู้เข้ารับการอบรม

4.1 การฝึกอบรมระดับพนักงานปฏิบัติการ (employee training)

4.2 การฝึกอบรมระดับหัวหน้างาน (supervisory training)

4.3 การฝึกอบรมระดับผู้จัดการ (managerial training)

4.4 การฝึกอบรมระดับผู้บริหารชั้นสูง (executive training)

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน (2557: ออนไลน์) ได้แบ่งประเภทการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดและบริหารงานฝึกอบรม โดยยึดหลักต่างๆ 7 ด้าน ได้แก่

1. ยึดช่วงเวลาในการทำงานเป็นหลัก ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ 1) การฝึกอบรมก่อนประจำการ (Pre-Service Training) เป็นการฝึกอบรมซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมบุคลากรก่อนเข้ารับหน้าที่ให้มีความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติงานที่จะได้รับมอบหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื้อหาของการฝึกอบรมจะเน้นเรื่องที่เป็นในการปฏิบัติงานอย่างละเอียดทุกด้าน ซึ่งมักจะรวมถึงการสร้างทักษะในการปฏิบัติงานไว้ด้วย และ 2) การฝึกอบรมระหว่างประจำการ (In-Service Training) เป็นการฝึกอบรมซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ทักษะคติ แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้สามารถปฏิบัติงานได้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น เป็นการเตรียมบุคลากรให้พร้อมสำหรับการเปลี่ยนสายงานเลื่อนตำแหน่งหรือหรือช่วยแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานอันมีสาเหตุมาจากตัวผู้ปฏิบัติงานเอง

2. ยึดลักษณะวิธีการฝึกอบรมเป็นหลัก แบ่งย่อยได้ 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) การฝึกปฏิบัติงานปกติในที่ทำการ (On the Job Training หรือ Desk Training) เป็นการฝึกอบรมระหว่างการปฏิบัติงานจริงๆ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจถึงวิธีการทำงานที่ถูกต้อง เหมาะสม โดยจำกัดเฉพาะงานที่จะต้องทำจริงเท่านั้น โดยให้ผู้เข้าอบรมทำงานนั้นๆ ตามปกติแล้วมีผู้คอยกำกับดูแลให้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง ผู้คอยกำกับอาจเป็น หัวหน้างานหรือครูฝึกก็ได้ ซึ่งจะทำหน้าที่อธิบาย หรือสาธิตเพิ่มเติมจากการเรียนรู้ ซึ่งผู้เข้าอบรมได้รับการฝึกปฏิบัติของตนเองเป็นหลัก ในช่วงหลังการฝึกอบรมแบบนี้มักจะเป็นการปฏิบัติตามคู่มือการปฏิบัติงานซึ่งได้มีผู้เขียนระบุถึงขั้นตอน และ รายละเอียดในการปฏิบัติงานนั้นๆ ไว้แล้ว 2) การฝึกอบรมนอกสถานที่ทำงาน (Off the Job Training) มีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมให้ผู้เข้าอบรมพร้อมที่จะปฏิบัติงานได้ทันที หรือพร้อมในการที่จะเข้ารับการฝึกปฏิบัติงานปกติในที่ทำการ (On the Job Training) หรือใช้เพื่อลดค่าใช้จ่าย หรือความเสียหายที่อาจเกิดขึ้น หากใช้การอบรมระหว่างการปฏิบัติงานทันที กรณีที่เป็นงานที่เสี่ยงต่อความเสียหายหรือเสี่ยงอันตราย การฝึกอบรมแบบนี้มักจะมีลักษณะที่เรียกว่าการฝึกอบรมแบบห้องเรียน (Classroom Training) คือจะเน้นถึงการจัดให้ผู้เข้าอบรมได้ทีละมากๆ ตั้งแต่ 10 - 100 คน จึงมักจะใช้สถานที่ในห้องประชุมเป็นหลัก การฝึกอบรมมักใช้เทคนิคการบรรยาย การอภิปรายเป็นหลัก และอาจมีการใช้สื่อทัศนูปกรณ์ การสาธิต เทคนิคแบบกลุ่ม ฯลฯ และ 3) การฝึกอบรมแบบผสม คือ หลักสูตรการฝึกอบรมที่มีทั้งการฝึกอบรมขณะทำงาน และการฝึกอบรมนอกสถานที่ทำงานประกอบกัน

3. ยึดจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นหลัก โดยแบ่งเป็นการฝึกอบรมเป็นรายคนที่ยึดอบรมเฉพาะรายตามความจำเป็นในการฝึกอบรมของบุคคลรายนั้น โดยอาจเป็นการอบรม

ปฐมนิเทศเป็นรายบุคคล การฝึกอบรมขณะปฏิบัติงาน การจัดให้ฝึกอบรมด้วยตัวเองทางไปรษณีย์ หรืออาจใช้เทคนิคทางการบริหารอื่นๆ เช่น การมอบหมายงานให้ปฏิบัติ เป็นต้น และ การฝึกอบรมเป็นคณะ เป็นการฝึกอบรมให้กับกลุ่มบุคลากรซึ่งมีลักษณะความจำเป็นในการฝึกอบรมเหมือนกันที่ละจำนวนมากๆ หรือที่เรียกว่า Class Room Training

4. ยึดตามลักษณะของเนื้อหาหลักสูตรฝึกอบรม ในกรณีที่มีการสำรวจหาความจำเป็นในการฝึกอบรมทั้งองค์กร แล้วพบว่ามีความจำเป็นจะต้องจัดฝึกอบรมหลักสูตรในเนื้อหาหลายด้านด้วยกัน โดยผู้เข้าอบรมจะเป็นบุคลากรซึ่งดำรงตำแหน่งและระดับต่างกัน จึงอาจมีการกำหนดหลักสูตรฝึกอบรมในแต่ละด้าน และแบ่งประเภทการฝึกอบรมออกเป็นด้านต่างๆ ตามลักษณะของหลักสูตรฝึกอบรม เช่น การฝึกอบรมด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ การฝึกอบรมด้านการปฏิบัติงานธุรการ การฝึกอบรมด้านการบริหาร เป็นต้น

5. ยึดลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย หรือกลุ่มบุคลากรผู้เข้าอบรมในโครงสร้างขององค์การ ซึ่งจะเชื่อมโยงไปถึงลักษณะของเนื้อหาหลักสูตรที่จัดอบรมด้วย ได้แก่ การฝึกอบรมสำหรับบุคลากรแต่ละระดับตามแนวนอนในโครงสร้างขององค์การ เพื่อให้ความรู้ทั่วๆ ไปในลักษณะที่ต้องการสร้างกรอบแนวความคิดและแนวปฏิบัติอย่างกว้างๆ ซึ่งบุคลากรในระดับดังกล่าวควรจะทราบหรือสามารถปฏิบัติได้ ได้แก่ การฝึกอบรมปฐมนิเทศสำหรับบุคลากรใหม่ การฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ระดับปฏิบัติการ และการพัฒนาบุคลากรระดับบริหาร เป็นต้น และ การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคลากรตามแนวตั้งขององค์การ เป็นการฝึกอบรมเพื่อให้ความรู้หรือสร้างความสามารถเฉพาะสำหรับบุคลากรในแต่ละตำแหน่งหรือสายงานโดยใช้หลักสูตรซึ่งกำหนดขึ้นโดยเฉพาะตามความจำเป็นในการฝึกอบรมของตำแหน่งนั้นๆ และมักจะเน้นถึงแนวการปฏิบัติงานในรายละเอียด ซึ่งผู้เข้าอบรมจะนำไปใช้ในการทำงานได้มากกว่า การฝึกอบรมแนวนอน เช่น การฝึกอบรมสำหรับเจ้าหน้าที่บุคคล การฝึกอบรมเลขานุการผู้บริหาร เป็นต้น นอกจากนี้ การฝึกอบรมบุคลากรเฉพาะในแต่ละหน่วยงาน เช่น การฝึกอบรมบุคลากรกองการเจ้าหน้าที่ก็อาจจัดเป็นการฝึกอบรมประเภทนี้ได้ เพราะผู้จัดฝึกอบรมสามารถกำหนดหลักสูตรที่เป็นความจำเป็นในการฝึกอบรมเฉพาะสำหรับบุคลากรในหน่วยงานนั้นได้เช่นเดียวกัน

6. ยึดตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ซึ่งอาจแยกการฝึกอบรมออกเป็น 3 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 การฝึกอบรมเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นมาแล้ว กล่าวคือ เมื่อการดำเนินงานของหน่วยงาน หรือองค์กรมีปัญหาเกิดขึ้น สามารถสำรวจค้นพบได้หรือเป็นที่ปรากฏชัดแจ้งว่าเป็นความจำเป็นที่จะต้องแก้ปัญหาดังกล่าวด้วยการฝึกอบรม จึงได้มีการจัดการฝึกอบรมขึ้น เช่น เมื่อพบว่าเจ้าหน้าที่ไม่สามารถจกรายงานการประชุมได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องการแก้ปัญหาดังกล่าวด้วยการจัดฝึกอบรมหลักสูตรเทคนิคการจกรายงานการประชุมขึ้น ประเภทที่ 2 การฝึกอบรมเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การฝึกอบรมประเภทนี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีแผน หรือมีความคาดหวัง

ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงตัวบุคคล หรือวิธีการปฏิบัติงานในหน่วยงาน และบุคลากรที่มีอยู่เดิมในปัจจุบันยังไม่สามารถรองรับการปฏิบัติงานใหม่นั้นได้ จึงจำเป็นต้องจัดการฝึกอบรมเพื่อป้องกันปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้น เช่น เมื่อมีแผนจะนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการปฏิบัติงานด้านใดด้านหนึ่ง จึงจำเป็นต้องจัดการฝึกอบรมเพื่อให้บุคลากรที่จะต้องใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน สามารถใช้คอมพิวเตอร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อน และประการสุดท้าย คือ การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคลากรให้มีศักยภาพสูงขึ้นในระยะยาว หมายถึง เมื่อมีได้มีปัญหา หรือมีแผนในการเปลี่ยนแปลงในระยะสั้นแต่อย่างใด แต่ในระยะยาวมุ่งที่จะพัฒนางานและพัฒนาบุคลากรเพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศขององค์กรโดยรวม ดังที่มักจะมีคำกล่าวว่า การอยู่นิ่งเฉยไม่พัฒนาก็คือ การถอยหลังไปเรื่อยๆ เพราะผู้อื่นๆ ก็แข่งขันกันไปหมดจึงจำเป็นต้องมีการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคลากรให้มีศักยภาพสูงขึ้นอีก จึงได้จัดให้มีการฝึกอบรมขึ้นอย่างต่อเนื่องและทั่วถึงทั้งองค์กร

อาจสรุปได้ว่า การฝึกอบรมสามารถแบ่งประเภทออกได้หลายแบบ ทั้งตามช่วงเวลาการทำงาน วิธีการฝึกอบรม ลักษณะของเนื้อหาหลักสูตร ลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ระยะเวลาฝึกอบรม ตามขั้นตอนการฝึกอบรม หรือตามจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมในที่นี้ ผู้วิจัยประมวลและสรุปว่า การฝึกอบรมมี 2 ประเภท ได้แก่ 1) การฝึกอบรมก่อนประจำการ และ 2) การฝึกอบรมระหว่างประจำการ ทั้งนี้การฝึกอบรมตามประเภทดังกล่าว จะแบ่งออกได้เป็นการฝึกอบรมระยะสั้น และการฝึกอบรมระยะยาว ขึ้นกับวัตถุประสงค์ เนื้อหาของการฝึกอบรม จำนวนคนที่เข้ารับการฝึกอบรม กลุ่มเป้าหมาย และวิธีการฝึกอบรม

สำหรับงานวิจัยนี้ เป็นการฝึกอบรมในระหว่างการศึกา ถือเป็นการฝึกอบรมระหว่างประจำการ การฝึกอบรมนี้เป็นการฝึกอบรมระยะสั้น ใช้เวลาในการฝึกอบรมทั้งสิ้น 4 วัน ยึดตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมคือ เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ เป็นการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตเพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับทักษะชีวิต และมีต้นทุนการคิดการจัดการสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป

2.10 กระบวนการฝึกอบรมและการพัฒนา (The Training and Development Process)

การฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่จะต้องมีการดำเนินงานตามลำดับขั้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ต้นจนจบ ในแต่ละขั้นตอนมีความสำคัญ การฝึกอบรมจะพิจารณาถึงปัจจัยนำเข้า (Input) การดำเนินงานที่มีกระบวนการ (Process) มีผลผลิต (Output) และมีข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) อย่างต่อเนื่อง การฝึกอบรมที่ดีจะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานที่สำคัญ 3 ประการ คือ มนุษย์มีความแตกต่างกัน การฝึกอบรมจึงเป็นไปตามความต้องการของผู้เข้าฝึกอบรม หลีกเลียงการบังคับมนุษย์ ทุกคนมีความสามารถและศักยภาพอยู่ในตัวเอง ในการฝึกอบรมจะต้องหาทางเร้าให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้แสดงความสามารถของตนเอง และโดยธรรมชาติ มนุษย์มีความต้องการในการพัฒนาตนเองอยู่แล้ว การฝึกอบรม

จึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเองในแนวทางที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ขององค์การ การฝึกอบรมจึงต้องทำอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ มีขั้นตอนในกระบวนการฝึกอบรมดังนี้ (ทวีป อภิลิทธิ์. 2536: 28 – 31)

1. การหาความจำเป็นในการฝึกอบรม
2. การสร้างหลักสูตร ประกอบด้วยการกำหนดวัตถุประสงค์ การเลือกเนื้อหา การจัดลำดับเนื้อหา และกำหนดการฝึกอบรม
3. การเสริมหลักสูตร ประกอบด้วยการกำหนดและเลือกวิทยากร ผู้เข้ารับการฝึกอบรม การกำหนดสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก การกำหนดและจัดหางบประมาณ

4. การดำเนินการฝึกอบรม

5. การประเมินผล และการติดตามผลการฝึกอบรม

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน (2557: ออนไลน์) ได้สรุปกระบวนการฝึกอบรมว่ามีขั้นตอนที่สำคัญ 5 ขั้นตอน ซึ่งผู้รับผิดชอบควรดำเนินการเป็นวัฏจักรที่ต่อเนื่องกัน ดังนี้

1. การหาความจำเป็นในการฝึกอบรม หมายถึง การค้นหาปัญหา และวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาเพื่อจะได้ทราบว่า กลุ่มบุคลากรเป้าหมายที่จะต้องเข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มใด ตำแหน่งงานอะไร มีจำนวนมากน้อยเพียงใด ควรจะต้องจัดเป็นโครงการฝึกอบรมให้ หรือเพียงแต่ส่งไปเข้ารับการอบรมภายนอกองค์การเท่านั้น ซึ่งวิธีการวิเคราะห์หาความจำเป็นในการฝึกอบรมมีหลากหลายวิธี เช่น การสังเกตการ การสำรวจ การทดสอบ และการประชุม เป็นต้น

2. การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เป็นการนำเอาปัญหาที่จะสามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกอบรมมาวิเคราะห์เพื่อกำหนดเป็นหลักสูตร โดยอาจประกอบด้วยวัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม หมวดวิชา หัวข้อวิชา วัตถุประสงค์ ของแต่ละหัวข้อวิชา เนื้อหาสาระหรือแนวการอบรม เทคนิคหรือวิธีการอบรม ระยะเวลา การเรียงลำดับหัวข้อวิชาที่ควรจะเป็น ตลอดจนการกำหนดลักษณะของวิทยากรผู้ดำเนินการฝึกอบรม ทั้งนี้เพื่อจะทำให้ผู้เข้าอบรมได้เกิดการเรียนรู้อย่างมีขั้นตอน และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจนทำให้สิ่งที่ปัญหาได้รับการแก้ไขคล่องไปได้

3. การกำหนดโครงการฝึกอบรม เป็นการวางแผนการดำเนินการฝึกอบรม ดังที่เรียกว่า "โครงการฝึกอบรม" โดยการเขียนออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร เป็นการระบุรายละเอียดที่เกี่ยวข้องทั้งหมดตั้งแต่เหตุผลความเป็นมา หรือความจำเป็นในการฝึกอบรม หลักสูตร หัวข้อวิชาต่างๆ วิทยากร คุณสมบัติของผู้ที่จะเข้ารับการอบรม วัน เวลา สถานที่อบรม ประมาณการค่าใช้จ่าย ตลอดจนรายละเอียดด้านการบริหารและธุรการต่างๆ ของการฝึกอบรม เนื่องจากการฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่มีผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย นับตั้งแต่ผู้ที่จะเข้ารับการฝึกอบรม ผู้บังคับบัญชาในหน่วยงานต้นสังกัดของผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิทยากร และที่สำคัญคือ ผู้บริหารซึ่งมีอำนาจอนุมัติโครงการและค่าใช้จ่ายจำเป็นจะต้องเข้าใจถึงรายละเอียดต่างๆ ของการฝึกอบรมโดยใช้โครงการฝึกอบรมที่เขียนขึ้นเป็นสื่อนั่นเอง

4. การบริหารโครงการฝึกอบรม จำเป็นต้องอาศัยเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบจัดการฝึกอบรม ซึ่งเข้าใจหลักการบริหารงานฝึกอบรมพอที่จะสามารถวางแผน และดำเนินงานธุรการทั้งหมดในช่วงทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการขณะเดียวกัน ยังต้องดำเนินงานในฐานะผู้อำนวยการโครงการ ทำหน้าที่ควบคุมให้การฝึกอบรมดำเนินไปตามกำหนดการ จัดให้มีกิจกรรมละลายพฤติกรรมและกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ในระหว่างผู้เข้าอบรม ซึ่งจะช่วยสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรมให้เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้สำหรับผู้เข้าอบรมได้เป็นอย่างดี เพราะนอกจากวิทยากรที่มีความรู้ ความสามารถ และหลักสูตรฝึกอบรมที่เหมาะสมแล้ว การกำหนดขั้นตอนในการบริหารโครงการฝึกอบรมทำให้ครอบคลุมเนื้อหาที่ผู้จัดโครงการฝึกอบรมควรทราบทั้งหมด ส่วนในการดำเนินการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ผู้จัดโครงการอบรมจะต้องมีบทบาทหลักที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้กับวิทยากรในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่ผู้เข้าอบรม ทั้งในด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ ยานพาหนะ การเงิน ฯลฯ

5. การประเมินผล/ติดตามผลการฝึกอบรม เป็นการนำเอาผลการประเมินโครงการฝึกอบรมทั้งหมด มาเป็นข้อมูลย้อนกลับ หรือ Feedback ใช้พิจารณาประกอบในการจัดฝึกอบรมหลักสูตรเช่นเดียวกันในครั้ง/รุ่นถัดไป ทั้งนี้ผู้รับผิดชอบโครงการจะต้องคำนึงถึงการประเมินผลการฝึกอบรมว่า จะดำเนินการประเมินผลด้วยวิธีการใดบ้าง ใช้เครื่องมืออะไร และจะดำเนินการติดตามผลการฝึกอบรมหรือไม่ เมื่อใด เพราะเมื่อเสร็จสิ้นการฝึกอบรมผู้รับผิดชอบโครงการ ควรจะต้องทำการสรุปประเมินผลการฝึกอบรมและจัดทำรายงานเสนอให้ผู้บังคับบัญชา ให้ได้พิจารณาถึงผลของการฝึกอบรม และนำเป็นข้อมูลด้านความจำเป็นในการฝึกอบรมต่อไปว่า ควรจะต้องมีการพัฒนา หรือปรับปรุงหลักสูตร หรือการดำเนินการในการบริหารงานฝึกอบรมอย่างไรบ้าง เพื่อจะทำให้การฝึกอบรมเกิดสัมฤทธิ์ผลตรงตามวัตถุประสงค์ของโครงการเพิ่มขึ้น

อร่าม ศิริพันธุ์ (ม.ป.ป.: 7) อธิบายว่า การฝึกอบรมและการพัฒนาบุคลากรเป็นภารกิจที่สำคัญของผู้บริหารในการเสริมสร้างและใช้ประโยชน์จากผู้ใต้บังคับบัญชาให้ได้มากที่สุด ซึ่งการพัฒนาและการฝึกอบรมบุคคลในองค์กรมีกระบวนการ ดังนี้

1. หาความจำเป็นในการฝึกอบรม (assess training need) โดยการตอบคำถามหลักอย่างน้อย 3 ประการ ได้แก่ ใครที่ต้องการฝึกอบรม พวกเขาควรรู้อะไร และพวกเขามีความพร้อมในการรับความรู้หรือไม่
2. กำหนดวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม (set training objectives) เพื่อให้สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการหาความจำเป็นในการฝึกอบรม
3. กำหนดมาตรฐานและตัวชี้วัด (plan training evaluation)

4. สร้างหลักสูตรการฝึกอบรม (develop training program) โดยกำหนดเนื้อหาสาระ วิธีการ สถานที่ฝึกอบรม ช่วงเวลา วิทยากรที่ใช้ในแต่ละหลักสูตร

5. ดำเนินการฝึกอบรม (conduct training)

6. ประเมินผลการฝึกอบรม (evaluate training)

กระบวนการฝึกอบรมและการพัฒนาตามที มอนดี้ โน และพรีมีนูก (Mondy, Noe and Premeaux. 2002: 219-221; อ้างอิงจาก สุจิตรา ธนันทน์. 2555: 39-44) กล่าวถึงไว้ ดังนี้

1. การสำรวจหาความจำเป็นในการฝึกอบรมและพัฒนา (Training Needs: TN) มีหลักสำคัญที่พึงพิจารณา ดังต่อไปนี้

1.1 ศึกษารวบรวมข้อเท็จจริงในเรื่องมาตรฐานที่กำหนดไว้กับผลงานที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งการศึกษารวบรวมข้อมูลทำได้โดยการสำรวจ การศึกษา การทดสอบ การประชุม การวิเคราะห์งาน และการประเมินค่างาน

1.2 การวิเคราะห์ข้อเท็จจริง โดยวิเคราะห์หาสาเหตุและวิธีการแก้ไข โดยการวิเคราะห์หาความแตกต่างระหว่างมาตรฐาน ที่กำหนดไว้กับผลงานที่เกิดขึ้นจริงว่ามีช่องว่าง (Gap) มากน้อยแค่ไหน

1.3 กำหนด Training Needs ด้วยการพิจารณาว่าจะแก้ไขด้านใดใน Knowledge, Understanding, Skills, Attitude, Behavior (KUSAB) จะแก้ไขที่บุคคลกลุ่มใด ก่อนหลัง จะแก้ไขบุคคลประเภทใด จะเรียงลำดับอย่างไร กำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลที่เข้ารับการอบรม

2. การพัฒนาหลักสูตรและการวางแผนการฝึกอบรม (Curriculum and Program Development) เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมและการพัฒนา การเลือกวิธีการในการฝึกอบรม และการเลือกใช้สื่อหรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรม

3. การบริหารโครงการฝึกอบรม (Training Program Administration) เป็นการประสานกิจกรรมทั้งก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม ที่ประกอบไปด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น ชื่อโครงการ ระยะเวลาของหลักสูตร วัตถุประสงค์ หลักการและเหตุผล ผู้ให้การอบรม ผู้เข้ารับการอบรม วิธีการอบรม สถานที่ งบประมาณ หลักสูตรวิชา การประเมินผลและติดตามผล วุฒิบัตร เป็นต้น

4. การประเมินผลการฝึกอบรมและการพัฒนา (Evaluating Training and Development) ที่ดีจะประกอบไปด้วย เกณฑ์สำหรับการประเมินหรือตัวชี้วัดที่จะบอกว่าจะไรคือความสำเร็จหรือว่าล้มเหลว และวิธีการสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อนำมาวิเคราะห์ผลที่ได้ตามหลักเกณฑ์ที่มีการกำหนดไว้ ซึ่งแนวทางการประเมินผล ได้แก่ เกณฑ์วัดปฏิกิริยาของผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกณฑ์วัดการเรียนรู้ เกณฑ์วัดพฤติกรรมการทำงานที่เปลี่ยนไป และเกณฑ์วัดประสิทธิผลขององค์การ

ซูชัย สมิตีไกร (2544: 29-34) ได้อธิบายกระบวนการของการจัดการฝึกอบรมอย่างเป็นระบบว่ามี 6 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ความต้องการในการฝึกอบรม (needs assessment) การวิเคราะห์นี้จะช่วยให้ทราบข้อมูลที่จำเป็นสำหรับการออกแบบและพัฒนาโครงการฝึกอบรม เพื่อให้การฝึกอบรมสอดคล้องกับความต้องการขององค์กรและเกิดประโยชน์สูงสุด

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ซึ่งวัตถุประสงค์ที่ดีควรเป็นแบบที่เรียกว่า วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (behavioral objectives) ซึ่งการกำหนดวัตถุประสงค์จะใช้ข้อมูลต่างๆ หลังการวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 1 มากำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม และเป็นสิ่งกำหนดแนวทาง การประเมินผลโครงการฝึกอบรมอีกด้วย

ขั้นตอนที่ 3 คัดเลือกและออกแบบโครงการฝึกอบรม ขั้นตอนนี้ต้องละเอียด รอบคอบอย่างมาก โดยคำนึงถึงหัวข้อวิชา เนื้อหา รูปแบบและวิธีการอบรม สื่อการสอน วิทยากร และเวลา สำหรับการฝึกอบรม เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีการเรียนรู้และพัฒนาตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ขั้นตอนที่ 4 สร้างเกณฑ์สำหรับการประเมินผล ซึ่งเกณฑ์ควรระบุว่า พฤติกรรมอะไรที่ผู้รับการอบรมจะต้องมีการพัฒนา ไม่ว่าจะเป็นความรู้ หรือทักษะ หรือความสามารถระดับต่ำสุดของพฤติกรรมที่จัดว่าผ่านเกณฑ์อยู่ที่ตรงไหน และพฤติกรรมนั้นแสดงออกมาภายใต้สถานการณ์อย่างไร การสร้างเกณฑ์ (criteria) สำหรับการประเมินผล ควรจะทำความเข้าใจกับการคัดเลือกและออกแบบโครงการฝึกอบรม โดยเกณฑ์ที่สร้างขึ้นจะต้องอิงหรือสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมที่กำหนดไว้

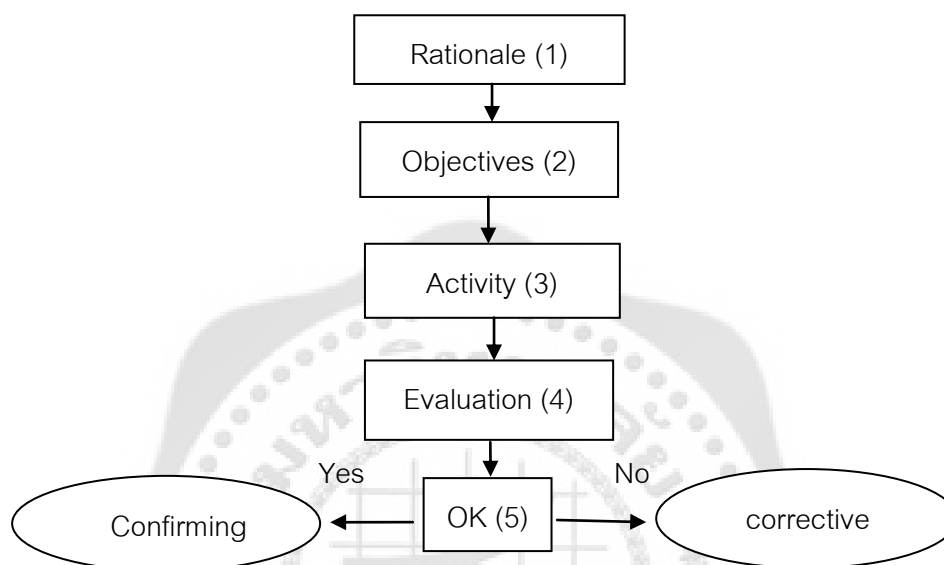
ขั้นตอนที่ 5 จัดการฝึกอบรม เป็นการดำเนินการตามแผนที่ได้กำหนดไว้ นักจัดการฝึกอบรมจะต้องดำเนินการเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม เช่น ประสานงานกับวิทยากรดูแลด้านสถานที่ของการฝึกอบรมให้เรียบร้อย ซึ่งได้แก่ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ และสื่อการสอนต่างๆ แสงสว่าง อุณหภูมิ อาหาร หรือที่พักสำหรับผู้รับการอบรม เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 6 ประเมินผลการฝึกอบรม จะประกอบด้วยกระบวนการ 2 ชนิด คือ การสร้างเกณฑ์สำหรับการประเมินผล และการวัดผลโดยใช้วิธีการทดลอง หรือวิธีการที่ไม่ใช่การทดลอง เพื่อตรวจสอบว่ามีความเปลี่ยนแปลงใดๆ เกิดขึ้นหรือไม่ ภายหลังการฝึกอบรม

เสน่ห์ จุ้ยโต (2552: 83-84) กล่าวถึง 5 ขั้นตอนของการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม ว่าจากการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การออกแบบระบบการสอน (An Instructional Systems Design Model หรือ ISD Model) โดยกำหนดเป็น 5 ขั้นตอน (5-Step Model for Structuring Training) ดังนี้

1. ความมีเหตุมีผล (Rationale) อธิบายได้ว่าเมื่อเรียนรู้ไปแล้วจะนำไปใช้ทำงานได้
2. วัตถุประสงค์ (Objectives) บอกได้ว่าหลังฝึกอบรมแล้วสามารถจะทำอะไรได้บ้าง

3. กิจกรรม (Activity) สร้างกิจกรรมให้ทำ ที่น่าสนใจ ไม่น่าเบื่อ
4. ประเมินผล (Evaluation) ตรวจสอบผู้เรียนว่าเรียนรู้มากน้อยเพียงใด
5. โอเคหรือไม่ (OK) ตรวจสอบการประเมินว่าใช่หรือไม่ ถ้าใช่แสดงว่า การอบรมสัมฤทธิ์ผล ถ้าไม่ใช่ก็ปรับแก้ไขให้ดียิ่งขึ้นในรอบต่อไป ซึ่งตัวแบบ 5 ขั้นตอน ดังภาพประกอบ 13

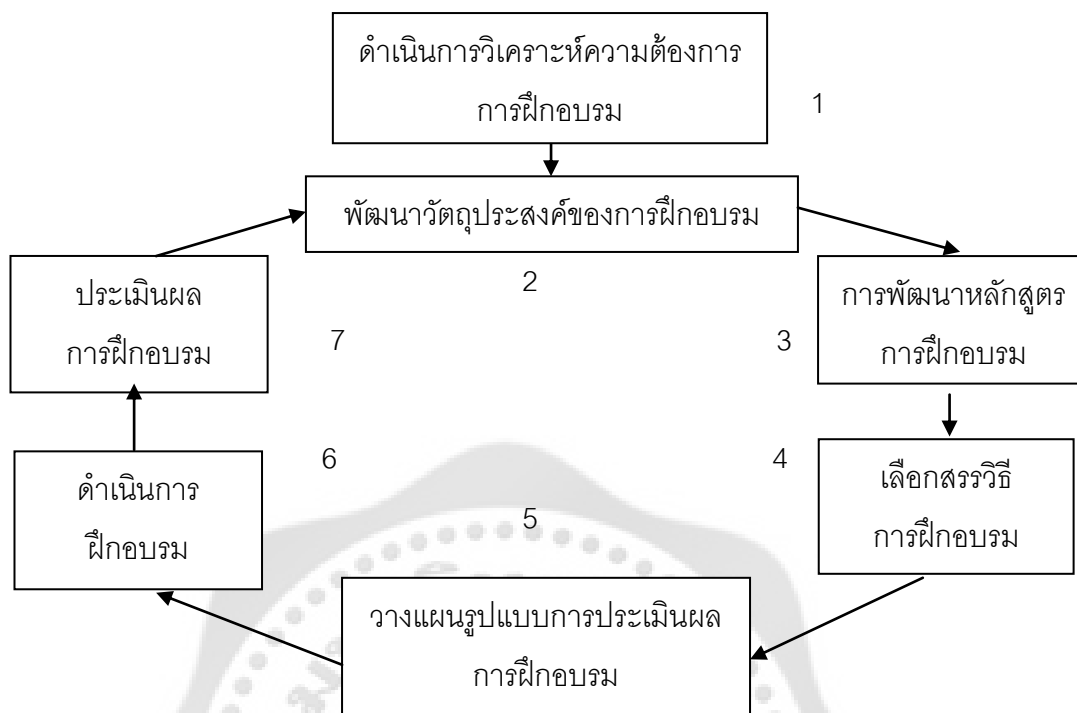


ภาพประกอบ 13 อธิบายตัวแบบ 5 ขั้นตอนของการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

ที่มา : Harold D. Stolovitch and Erica J. Keeps จากเอกสารการอบรมของผู้ช่วยศาสตราจารย์ เจริญจันทร์ รัตนกาญจน์; อ้างอิงจาก เสน่ห์ จัญโต (2555: 84). การฝึกอบรมเชิงระบบ. หน้า 83-84.

- พาร์เคอร์ (Parker. 1976; อ้างอิงจาก ราไพพรรณ อภิชาติพงศ์ชัย. 2545: 4-5) กล่าวถึง กระบวนการฝึกอบรม (Training Process) และประเมินผลว่าแบ่งได้เป็น 7 ขั้นตอน ดังนี้
1. การวิเคราะห์หาความจำเป็นในการฝึกอบรม (Conduct Training Needs Analysis)
 2. การพัฒนาวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม (Develop Training Objectives)
 3. การพัฒนาหลักสูตรและโครงการฝึกอบรม (Design Training Curriculum)
 4. การกำหนดเลือกสรรวิธีการฝึกอบรม (Design/Select Training Methods)
 5. การวางแผนรูปแบบการประเมินผล (Design Training Evaluation Approach)
 6. การดำเนินการฝึกอบรม (Implement (Conduct) Training Program)
 7. การประเมินผลการฝึกอบรม (Measure Training Results) แสดง ได้ดัง

ภาพประกอบ 14



ภาพประกอบ 14 กระบวนการ/ขั้นตอนของการฝึกอบรมและประเมินผลการฝึกอบรม ของ Parker

ที่มา : Parker T.C. 1976: 19-2; อ้างอิงจาก จำไพพรรณ อภิชาติพงศ์ชัย. (2545). การฝึกอบรมในงานส่งเสริมการเกษตร การวางแผน และการจัดการ. หน้า 5.

ทั้งนี้อาจสรุปได้ว่า กระบวนการฝึกอบรม ควรมีขั้นตอนที่สำคัญ 4 ขั้นตอน ได้แก่
 ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจหาความต้องการจำเป็นของการฝึกอบรม/เหตุผลการฝึกอบรม
 ขั้นตอนที่ 2 การสร้างหลักสูตร ให้ครอบคลุมในกระบวนการจัดการฝึกอบรม โดย
 กำหนดวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมให้ชัดเจน เลือกวิธีการฝึกอบรมให้สอดคล้องกับหลักสูตร เนื้อหา
 และวัยของผู้เข้ารับการอบรม สร้างกิจกรรมที่น่าสนใจ และเหมาะสม เลือกสื่อหรืออุปกรณ์ในการ
 ฝึกอบรมควรใช้สื่อที่เหมาะสมกับการฝึกอบรมนั้นๆ โดยพิจารณาร่วมกับเนื้อหาและพื้นฐานของผู้เข้า
 รับการอบรมเป็นสำคัญ

ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการฝึกอบรม เป็นการประสานกิจกรรมทั้งก่อนและหลังการ
 ฝึกอบรม ประกอบไปด้วยการเตรียมก่อนการฝึกอบรม ระหว่างการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม
 ไม่ว่าจะเป็นการเขียนโครงการ การเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ การจัดประชุมคณะกรรมการการ
 ประชาสัมพันธ์ การลงทะเบียน การเตรียมอุปกรณ์ การประสานวิทยากร เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลการฝึกอบรม เป็นการตรวจสอบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรม เรียนรู้มากน้อยเพียงใด ซึ่งผู้รับผิดชอบจะต้องคำนึงถึงการประเมินผลการฝึกอบรมไว้ด้วยว่าจะดำเนินการ ประเมินผลด้วยวิธีการใดบ้าง อาจจำแนกโดยใช้เกณฑ์ต่างๆ เช่น เกณฑ์วัดปฏิกิริยาของผู้เข้ารับการ ฝึกอบรม เกณฑ์วัดการเรียนรู้ เกณฑ์วัดพฤติกรรมการทำงานที่เปลี่ยนไป หรือ เกณฑ์วัดประสิทธิผล ขององค์การ จะใช้เครื่องมืออะไร และจะติดตามผลการฝึกอบรมหรือไม่ รวมทั้งการทำสรุปประเมินผล การฝึกอบรมและจัดทำรายงานเสนอให้ผู้บังคับบัญชาได้พิจารณาต่อไป

2.11 ประสิทธิภาพการฝึกอบรม

ประสิทธิภาพตามความหมายของ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถที่ทำให้เกิดผลในงาน และประสิทธิผล มีความหมายว่า ผลสำเร็จ ผลที่เกิดขึ้น (ราชบัณฑิตยสถาน. 2546: 511) เพื่อให้การฝึกอบรมประสิทธิภาพนั้น สมชาติ กิจวรยาง และ อรุณีย์ ณ ตะกั่วทุ่ง (2551: 78-79) ได้นำเสนอถึงแนวทางในการจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคลากร อย่างมีประสิทธิภาพและลักษณะของโครงการที่ดีว่าควรต้องคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้

1. กลุ่มผู้ฟัง จะมีความแตกต่างกันในด้านต่างๆ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่านิยม ทักษะคติ ขนาดของกลุ่ม รวมถึงความคาดหวังที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม เป็นข้อมูลในการ กำหนดสิ่งต่างๆ ในหลักสูตรฝึกอบรม ซึ่งผู้จัดทำโครงการฝึกอบรมจะต้องนำไปวิเคราะห์
2. สถานที่ เป็นสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อผลการฝึกอบรมมาก เช่น สถานที่ ฝึกอบรม ควรจะเป็นห้องที่ปราศจากเสียงรบกวน มีอุณหภูมิ แสงสว่าง ที่เหมาะสม มีการจัดที่นั่ง เหมาะสม รวมถึงมีอุปกรณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ ไม่ควรมีเสายภายในห้อง
3. บรรยากาศและแรงจูงใจที่ดี จะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ การร่วมมือในกิจกรรม การฝึกอบรม การจูงใจให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วม มีความตื่นตัวอยากที่จะเรียนรู้
4. จิตวิทยาการเรียนรู้ ต้องคำนึงถึงจิตวิทยาการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ โดยคำนึงการรับรู้ การจำ รวมถึงเรื่องที่ฝึกอบรมจะต้องสอดคล้องกับประสบการณ์เดิม มีประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานโดยตรง
5. ปัจจัยอื่นๆ ได้แก่ ทรัพยากร เวลา และงบประมาณ ซึ่งผู้จัดทำโครงการต้อง พิจารณาเพื่อให้จัดทำโครงการได้เหมาะสม

2.12 การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม (Training curriculum)

การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม มี นักวิชาการได้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้ ชาญ สวัสดิ์สาส์ (2544: 65-66) กล่าวว่า หลักสูตรฝึกอบรม เป็นการกำหนด รายละเอียดต่างๆ ของหลักสูตรฝึกอบรม นับตั้งแต่วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม หัวข้อวิชาต่างๆ ใน หลักสูตรฝึกอบรม ขอบเขตของหัวข้อวิชาต่างๆ เทคนิคหรือวิธีการฝึกอบรมที่ใช้ รวมถึงระยะเวลาของ แต่ละหัวข้อวิชา และ ระยะเวลาของการฝึกอบรมตลอดทั้งหลักสูตร เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดการเรียนรู้

มีทักษะและเปลี่ยนแปลงเจตคติหรือพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมนั้น สำหรับ สุภาพร พิศาลบุตร และยงยุทธ เกษสาคร (2545: 107) ให้ความหมายที่แตกต่างกันในบางส่วนของ หลักสูตรฝึกอบรม เป็นประมวลความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เข้ารับการอบรม ซึ่งมี วัตถุประสงค์เหมือนกันคือให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ ทศนคติ และเกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร นอกจากนี้ เสน่ห์ จัยโต (2552: 71) ได้ให้ความหมายของ หลักสูตรฝึกอบรมเพิ่มเติมว่า เป็นการกำหนดรายละเอียดของเนื้อหาสาระ วัตถุประสงค์ และวิธีการ ฝึกอบรม ซึ่งจะต้องสอดคล้อง เชื่อมโยง ต่อเนื่อง เมื่อได้มีการกำหนดความต้องการ (Training needs) อย่างถูกต้องและชัดเจนแล้วจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องมีการออกแบบและพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม ให้ตรงกับความต้องการที่ได้มีการสำรวจไว้

จากความหมายของหลักสูตรฝึกอบรมอาจสรุปได้ว่า หลักสูตรฝึกอบรม หมายถึง มวลความรู้ และมวลประสบการณ์ที่จัดเฉพาะให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยมีการกำหนดรายละเอียด ของเนื้อหาสาระ ขอบเขตของหัวข้อวิชา วัตถุประสงค์ วิธีการฝึกอบรม ระยะเวลาฝึกอบรม ที่สอดคล้อง ต่อเนื่อง เชื่อมโยงกัน และตรงตามความต้องการที่ได้มีการสำรวจไว้ ซึ่งมีผลให้เกิดการเรียนรู้ทำให้ผู้รับ การอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ ทักษะ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ ของการฝึกอบรม

การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม มีขั้นตอน ดังนี้ (กุลยา ตันติผลลาชีวะ. 2537: 59 – 77)

1. การวิเคราะห์งานที่ต้องเรียนรู้ (Learning Task Analysis) เป็นเรื่องที่สำคัญ ของการสร้างหลักสูตร เพราะผลของการวิเคราะห์งานจะบอกถึงกรอบแนวคิดของหลักสูตรว่า โครงสร้าง/เนื้อหาที่จำเป็น และเหมาะสมกับความต้องการฝึกอบรมคืออะไร เนื้อหาหลักสูตรจะ ประกอบด้วยเรื่องอะไรบ้าง ผู้สร้างหลักสูตรจะต้องเริ่มจากการประเมินความต้องการฝึกอบรมด้วย วิธีการนำข้อมูลความจำเป็นในการฝึกอบรมมาศึกษาสภาพการทำงานของกลุ่มผู้ควบคุม สัมภาษณ์ สอบถาม สัมมนา หรือการประชุมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีประเด็นที่ต้องวิเคราะห์ ดังนี้

- 1.1 ปัญหาที่ต้องการให้มีการฝึกอบรมคืออะไร
- 1.2 เหตุของปัญหาที่ต้องการแก้ไขด้วยการอบรม
- 1.3 ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่องาน และหน่วยงาน

ซึ่งข้อมูลต่างๆ ที่ได้นี้จะต้องนำมาพิจารณาและประมวลสรุปให้ตรงกับสาระที่ระบุ ความจำเป็นที่ต้องการฝึกอบรม จากนั้นนำมาแจกแจงเป็นงานในรายละเอียด เพื่อให้สามารถกำหนด ขอบเขตของหลักสูตรได้ชัดเจน ซึ่งขั้นตอนของการวิเคราะห์ ได้แก่

1) แจกปัญหาความต้องการการฝึกอบรมได้ชัดเจนว่าปัญหาหรือประเด็นที่ ต้องการให้มีการฝึกอบรมคืออะไร

- 2) แจกแรงงาน และเนื้อหาความรู้ที่จะต้องจัดฝึกอบรมทั้งหมด โดยแจ้งเป็นหัวข้อรายละเอียดตามทฤษฎีและหลักการ
- 3) วิเคราะห์ความสามารถของผู้เข้าอบรมตามงานและเนื้อหาความรู้ที่แจ้งไว้ว่ารู้อะไรบ้าง และยังไม่รู้อะไรบ้าง
- 4) กำหนดความต้องการจริง การกำหนดเนื้อหาในหลักสูตร โดยคำนึงถึงเนื้อหาแกนที่จำเป็นต้องรู้ เนื้อหาที่สัมพันธ์กับเนื้อหาที่มีความเกี่ยวเนื่องกับเรื่องที่เข้าอบรม และเนื้อหาที่รู้ไว้ก็ดี นอกจากนี้ให้ตัดเนื้อหาที่ไม่จำเป็นออก

2. การกำหนดจุดประสงค์ของหลักสูตร จุดประสงค์ต้องจำเพาะเจาะจงมากกว่าหลักสูตรทั่วไป การกำหนดจุดประสงค์จะต้องพิจารณาจากปัญหา และความจำเป็นในการฝึกอบรมที่เป็นแนวโน้มของงาน เป็นความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาคน และเป็นความจำเป็นขององค์การและผู้เข้าอบรมว่าต้องการผลลัพธ์อะไรบ้าง จากนั้นให้นำข้อมูลที่ได้ในการพิจารณานี้มาเป็นแนวทางในการกำหนดจุดประสงค์ของหลักสูตร และจุดประสงค์ของแต่ละหน่วยวิชา (Content Unit) จุดประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรมจึงประกอบด้วย จุดประสงค์เกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และเจตคติ จุดประสงค์ควรเป็นรูปธรรมที่มีความเป็นไปได้ เพราะจุดประสงค์เป็นสิ่งที่ต้องการให้เกิดอะไร โดยแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรม

3. การเลือกเนื้อหาสาระวิชา เนื้อหาวิชาที่ควรเลือกมาใช้เป็นหลักสูตรฝึกอบรมต้องมีลักษณะดังนี้

- 3.1 สมองตอบจุดประสงค์และความต้องการการฝึกอบรมที่กำหนดไว้
 - 3.2 เนื้อหาสาระมีแนวคิด หลักการ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามวัตถุประสงค์หลักสูตร
 - 3.3 เนื้อหาสาระวิชาที่กำหนดต้องประสานอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติของเนื้อหาวิชาอื่นๆ ในหลักสูตรและเสริมกันเพื่อให้หลักสูตรมีความกว้าง ลึก สามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบรรลุจุดประสงค์ของการอบรมได้
 - 3.4 เนื้อหาสาระวิชาที่ให้จะต้องสามารถให้ทิศทางที่จะนำไปสู่การศึกษาค้นคว้าความรู้เพื่อเพิ่มเติม กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความอยากรู้อยากเห็น ตามหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
 - 3.5 แสดงความแตกต่างที่ลุ่มลึกกว่าประสบการณ์ และข้อความที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีมาก่อน มีคุณค่าต่อการฝึกอบรมและการเรียนรู้ สำหรับเนื้อหาวิชานั้น อาจเกิดจากประสบการณ์ของผู้จัดฝึกอบรมหรือผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้มีประสบการณ์อื่นๆ ข้อมูลจากผู้รู้ หรือแม้แต่การไปสังเกตการณ์ ก็สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางประกอบการเลือกเนื้อหาวิชาได้
4. การเลือกรูปแบบการฝึกอบรม มีหลักการดังต่อไปนี้

4.1 พิจารณานโยบายและจุดประสงค์ทั้งหมดขององค์การหรือหน่วยงานที่
ต้องการให้ฝึกอบรม

4.2 พิจารณาประโยชน์ของการฝึกอบรมที่จะมีต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรม และการ
แก้ปัญหาของการอันเกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม

4.3 ศึกษาคุณสมบัติของคนที่ จะเข้ารับการฝึกอบรม ปัญหาและพฤติกรรม

4.4 วิเคราะห์ทรัพยากรบุคคล และวัสดุอุปกรณ์ที่องค์การนั้นมีอยู่ และเกี่ยวข้อง
กับการฝึกอบรม

4.5 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ต้องเป็นระบบประชาธิปไตย และการได้มีส่วน
ร่วมของผู้ฝึกอบรม

4.6 การดำเนินการฝึกอบรมต้องยืดหยุ่นได้

4.7 เลือกกรรมวิธีการต่างๆ มาใช้ และปรับให้บรรลุจุดประสงค์ที่ต้องการให้มากที่สุด

4.8 จัดให้มีการประเมินผลการฝึกอบรมทุกระยะ

5. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

วิธีการฝึกอบรมเป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในหลักสูตรฝึกอบรม ที่จะ
นำไปสู่ความสำเร็จของการฝึกอบรม ซึ่งการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ได้แก่

5.1 การเลือกวิธีการจัดการเรียน การสอน ซึ่งการเลือกวิธีสอนจะขึ้นอยู่กับ
จุดประสงค์ของการฝึกอบรม เนื้อหาวิชา วิทยากร และลักษณะของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

5.2 การเลือกกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งกิจกรรมจะต้องจูงใจ เสริมสร้างการเรียนรู้
ความคิด และการแสดงออกที่สามารถช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์เดิม
กับประสบการณ์ใหม่ ในระดับที่สามารถสร้างความกระจำชัดให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

5.3 สื่อการเรียนการสอน ต้องเลือกให้เหมาะสม โดยรวมทั้งสถานที่ศึกษาดูงานที่
ต้องกำหนดให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

6. การประเมินผลการเรียนรู้

การประเมินผลการเรียนรู้ มี 3 ระยะ ได้แก่ การประเมินผลความรู้ความสามารถทั่วไป
ก่อนการฝึกอบรม การประเมินผลระหว่างการศึกษา และการประเมินผลเพื่อติดตามหลังการ
ฝึกอบรมเสร็จสิ้น เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าผู้ผ่านการฝึกอบรมมีความสามารถตามจุดประสงค์ของ
หลักสูตรฝึกอบรมมากน้อยเพียงใด และวิธีการปรับปรุงแก้ไขควรเป็นเช่นไร

นอกจากนี้ กุลธณ ธนาพงศธร และ ไตรรัตน์ โศภผลาภรณ์ (2542: 384-387) ได้
กล่าวถึง การจัดทำหรือสร้างหลักสูตรการฝึกอบรมว่า เกี่ยวข้องกับการกำหนดวิชา เนื้อหาสาระ และ
วิธีการที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เกิดความรู้ ทักษะ และทัศนคติ อันจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม ซึ่งการจัดทำหลักสูตรจะต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม และความต้องการการฝึกอบรมเป็นหลัก อีกทั้งควรจัดทำงานเป็นขั้นเป็นตอน ซึ่งในการจัดทำหลักสูตรมีขั้นตอน ดังนี้

1. การระบุงานที่เป็นปัญหา เพื่อจะแก้ปัญหานั้นเป็นความต้องการในการฝึกอบรม นั้นๆ ซึ่งจะต้องวิเคราะห์ให้ได้ว่าใครเกี่ยวข้องกับปัญหานั้นบ้าง ทำงานอะไร มีรายละเอียดของงานอย่างไร จะต้องพิจารณาอย่างละเอียดว่างานใดที่เบี่ยงเบนไปจากมาตรฐาน จนทำให้เกิดปัญหาเพื่อให้เกิดการฝึกอบรมกับบุคคลนั้นๆ ให้สามารถปฏิบัติงานของตนได้ถูกต้องตรงกับมาตรฐานการปฏิบัติงาน
2. การจัดลำดับความสำคัญของงานที่เป็นปัญหา ซึ่งอาจจะพิจารณาจากความยากง่ายในการเรียนรู้ ความถี่ของปัญหาที่เกิดขึ้น ผลประโยชน์ของการฝึกอบรมแต่ละงานเพื่อการเลือกดำเนินการ จัดการฝึกอบรมก่อนหรือหลัง
3. การกำหนดหัวข้อวิชา ควรชัดเจน สะท้อนให้เห็นปัญหาและเฉพาะเจาะจง ซึ่งหมายถึง เนื้อหาสาระที่ต้องการจะให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถและทัศนคติ
4. การกำหนดวัตถุประสงค์ของหัวข้อวิชา จะช่วยให้เห็นปัญหาที่จะทำการฝึกอบรม ช่วยให้วิทยากรสามารถเตรียมตัวในการบรรยายและถ่ายทอดได้อย่างเหมาะสม ช่วยในการทดสอบหรือประเมินผลการบรรยายและถ่ายทอดจากการฝึกอบรม และช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้แนวทางการฝึกอบรมและความสำเร็จที่ต้องการ
5. การกำหนดแนวทางการฝึกอบรม เป็นการกำหนดว่าภายในแต่ละวิชาจะประกอบด้วยทฤษฎี แนวความคิด และหลักการอะไรบ้าง ที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถตรงตามวัตถุประสงค์ของหัวข้อวิชา
6. การกำหนดวิธีการฝึกอบรม เป็นการเลือกใช้วิธีการฝึกอบรมที่เหมาะสม จะได้ช่วยประหยัดเงินและเวลา
7. การกำหนดระยะเวลาของหัวข้อวิชาและหลักสูตร เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของแต่ละวิชาและของโครงการฝึกอบรมนั้น ขึ้นอยู่กับลักษณะของวิชาว่าจะต้องใช้ระยะเวลาแค่ไหนจึงจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติที่พึงประสงค์
8. การเรียงลำดับหัวข้อวิชาและกำหนดการฝึกอบรม การกำหนดว่าวิชาใดควรจะทำ การฝึกอบรมก่อนหลังเรียงกันอย่างไรที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการกำหนดวัน เวลาของการฝึกอบรมแต่ละวันของหลักสูตรโดยส่วนรวม ซึ่งหลักการพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องนี้ มีดังนี้
 - 8.1 วิชาใดที่จะต้องกล่าวถึงหรืออ้างอิงอยู่เสมอในวิชาอื่นๆ ควรจัดไว้ตอนต้นของการฝึกอบรม

8.2 ควรจัดวิชาที่ง่ายและยากสลับกันไป อีกทั้งหาวิชาใดที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ควรจัดไว้ในวันและเวลาใกล้เคียงกันเพื่อให้การเรียนรู้ต่อเนื่องกัน

8.3 วิชาใดที่มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควรจัดให้อยู่ติดกันโดยที่ภาคปฏิบัติให้อยู่ถัดไปจากภาคทฤษฎีนั้นในทันที

8.4 จะต้องจัดเวลาอื่นๆ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของการฝึกอบรม เช่น เวลาเปิดปิดการฝึกอบรม เวลาเริ่ม เวลาเลิก เวลาพักระหว่างการฝึกอบรม เป็นต้น

จึงสรุปได้ว่า การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม ควรมีขั้นตอนการดำเนินงานอย่างน้อย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การกำหนดจุดประสงค์ของหลักสูตร 2) การเลือกประสบการณ์/เนื้อหาสาระ 3) การจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ และ 4) การประเมินผลการเรียนรู้

2.13 เครื่องมือประเมินผลการฝึกอบรม

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการฝึกอบรม มีดังนี้

ซีร่า ประวาลพฤษ (2538: 167-168) กล่าวถึงเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการฝึกอบรมว่าประกอบด้วย

1. การสังเกต ทำได้ 2 ลักษณะ คือ การสังเกตด้วยแบบสังเกตโดยการกำหนดหัวข้อรายการเพื่อตรวจสอบและประเมินค่า และการสังเกตด้วยสายตา และความรู้สึกจากการเรียนรู้สามารถประเมินได้ในลักษณะกว้างๆ
2. การสัมภาษณ์ อาจเป็นการสัมภาษณ์ปากเปล่าในลักษณะพูดคุยระหว่างวิทยากรกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม ผู้จัดอบรมกับผู้รับการอบรม ข้อมูลที่ได้จะได้ในลักษณะที่เป็นเรื่องทั่วๆ ไป แต่ถ้ามีแบบสัมภาษณ์ประกอบจะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นหมวดหมู่ และได้รายละเอียด
3. แบบทดสอบ เป็นเครื่องมือวัดความรู้ ความเข้าใจ และทักษะ เกี่ยวกับสิ่งที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ในการฝึกอบรม ซึ่งสามารถนำแบบทดสอบไปใช้เพื่อประเมินผลก่อนและหลังการเรียนรู้ เป็นการเปรียบเทียบผลความก้าวหน้า และวัดผลสัมฤทธิ์ในการฝึกอบรม และสามารถนำมาใช้ประเมินผลระหว่างการฝึกอบรมได้ด้วย แบบทดสอบมีทั้งแบบปรนัยและอัตนัย
4. แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือที่ใช้เพื่อประเมินความรู้ ความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับการจัดฝึกอบรม ตั้งแต่ วัตถุประสงค์ หลักสูตร รูปแบบ เทคนิควิธี วิทยากร และการใช้ต่างๆ ในการจัดการฝึกอบรม ซึ่งลักษณะของเครื่องมือที่นิยมใช้และง่ายต่อการวิเคราะห์สรุปผลเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นด้วยการให้ประมาณค่า
5. แบบประเมินผลงาน พฤติกรรม เป็นเครื่องมือที่ใช้ประเมินผลงานในระหว่างการฝึกอบรม ใช้ในกรณีที่มีการฝึกปฏิบัติงาน และเพื่อประเมินพฤติกรรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่เกิดขึ้นด้วย

6. แบบสังเกตพฤติกรรม การปฏิบัติงาน ใช้ในการประเมินหลังจากที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้กลับเข้าทำงานในช่วงระยะเวลาที่นานพอที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมในการทำงาน

ซึ่งในการเลือกใช้เครื่องมือเพื่อการประเมินผลการฝึกอบรม ควรพิจารณาให้เหมาะสมกับบุคคลที่จะประเมิน รวมถึงลักษณะของข้อมูลที่ต้องการ สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือประเมินผลการฝึกอบรมได้แก่ แบบสอบถาม แบบสังเกต แบบประเมินผลงาน พฤติกรรม (แบบบันทึกประจำวัน และแบบบันทึกการเรียนรู้)

2.14 การประเมินหลักสูตรฝึกอบรม

การประเมินหลักสูตรฝึกอบรม เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการติดตามความสำเร็จของการฝึกอบรมว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการมากน้อยเพียงใด มีปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในโครงการฝึกอบรมเพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขในการฝึกอบรมในครั้งต่อไป

ความหมายของการประเมินผลการฝึกอบรม

ซูซีย์ สมิททิไกร (2544: 226) กล่าวว่า การประเมินผลโครงการฝึกอบรม เป็นการตรวจสอบว่าการฝึกอบรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ ค้นหาจุดดีและจุดด้อยของการฝึกอบรม เป็นการตรวจสอบถึงความคุ้มค่าของโครงการฝึกอบรม เป็นการวินิจฉัยว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมใดหรือกลุ่มใด ที่ได้รับประโยชน์มากที่สุด และน้อยที่สุดจากการฝึกอบรม รวมถึงเป็นการรวบรวมข้อมูลที่จะช่วยในการจัดการฝึกอบรมในอนาคต สอดคล้องกับ รำไพพรรณ อภิชาติพงศ์ชัย (2545: 119) ที่ให้ความหมาย ของการประเมินผลการฝึกอบรม ว่าเป็นกระบวนการสังเกต ติดตามเพื่อปรับปรุง แก้ไขการจัดการฝึกอบรม เพื่อให้การฝึกอบรมนั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล นอกจากนี้ ปาน สวัสดิ์สาลี (2531: 13) ให้ความหมายของการประเมินผลการฝึกอบรมว่าเป็นการเปรียบเทียบการฝึกอบรมที่วัดได้กับวัตถุประสงค์หลักของโครงการ

ทั้งนี้อาจสรุปความหมายของการประเมินผลการฝึกอบรมได้ว่า หมายถึง การตัดสินคุณค่าของการฝึกอบรมว่าได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมหรือไม่ โครงการมีจุดดีจุดด้อยตรงไหนเป็นการตรวจสอบความคุ้มค่าของการฝึกอบรม เป็นการติดตามเพื่อปรับปรุงแก้ไขการจัดการฝึกอบรมเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ และเพื่อการรวบรวมข้อมูลสำหรับการจัดการฝึกอบรมครั้งต่อไป

นอกจากนี้ยังมีผู้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการฝึกอบรมไว้ เช่น เซทแมน; และคนอื่นๆ (Shechtman et al. 2005: abstract) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกอบรมทักษะชีวิตที่มีต่อการรับรู้สภาพแวดล้อม ในการทำงาน และการรู้ความสามารถในตนเองของครูในประเทศอิสราเอล โดยประเมินผลลัพธ์และกระบวนการดำเนินการของครู ด้วยการฝึกอบรมโปรแกรมทักษะชีวิต ซึ่งเป็นโปรแกรมทางการศึกษาที่ครูนำไปใช้กับนักเรียน โดยเน้นในทักษะชีวิต 4 ด้านใหญ่ ได้แก่ 1. การพัฒนา

อัตลักษณ์หรือการพัฒนาจุดมุ่งหมายในชีวิต 2.การแก้ปัญหาหรือการตัดสินใจ 3. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และ 4. การดูแลรักษาสุขภาพทางกาย การฝึกอบรมครูในโครงการส่วนใหญ่จะดำเนินการในรูปแบบกลุ่มครูภายในโรงเรียนบนพื้นฐานเหตุผลของกลุ่มฝึกอบรมต่อสัมพันธภาพผู้เข้ารับการฝึกอบรมในโปรแกรม มีครูจำนวน 214 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม 2) ครูที่ได้รับการฝึกอบรม 1 ปี 3) ครูที่ได้รับการฝึกอบรม 2 ปี ผลการศึกษา พบว่า ครูที่ได้รับการฝึกอบรม 2 ปี มีคะแนนการรับรู้สภาพแวดล้อมในการทำงาน และมีระดับการรับรู้ความสามารถในตนเองสูงกว่ากลุ่มครูที่ได้รับการฝึกอบรมน้อยกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และที่สำคัญคือ นักการศึกษา ควรมีเวลาเพียงพอสำหรับการฝึกอบรมครูในโปรแกรมหักล้าง อีกทั้ง พอเพ็ญ ไกรนรา (2545: 123-139) ที่ศึกษาการพัฒนา หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะความสัมพันธ์ระหว่างพยาบาลกับผู้ใช้บริการ สำหรับนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างพยาบาลกับผู้ใช้บริการ หลังการฝึกอบรมนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองประเมินตนเองว่ามีพฤติกรรมการปฏิบัติทั้งด้านการใช้ภาษา ท่าทางและภาษาถ้อยคำในการพยาบาล ด้านการรับฟังผู้ใช้บริการ ด้านการให้ข้อมูลแก่ผู้ใช้บริการ และรวมทักษะทั้ง 3 ด้าน สูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้จากการศึกษาของ อติญาณ ศรเกษตริน (2543: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่อง การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำสำหรับนักศึกษาพยาบาล ได้แบ่งขั้นตอนการสร้างหลักสูตรออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ การศึกษาความต้องการ การออกแบบหลักสูตร การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร และการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร นอกจากนี้จากการศึกษาของ วัลลยา ธรรมอภิบาล (2555: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างจิตสาธารณะ สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา ผลการศึกษาพบว่า มีขั้นตอนการดำเนินการ 4 ขั้นตอน ได้แก่ การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน การสร้างหลักสูตร การทดลองใช้หลักสูตร และการประเมิน แก้ไข และปรับปรุงหลักสูตร

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามกระบวนการวิจัยและพัฒนาที่มี 4 ขั้นตอน คือ การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม และการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม และดำเนินการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม ที่มีขั้นตอนการดำเนินการของการฝึกอบรม 4 ขั้นตอน คือ 1) การกำหนดจุดประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม 2) การเลือกประสบการณ์/เนื้อหาสาระของการฝึกอบรม 3) การจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ และ 4) การประเมินผลการเรียนรู้

4. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการวัยรุ่น

4.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น ตรงกับ คำว่า Adolescence ในภาษาอังกฤษ มาจากคำในภาษาละตินว่า Adolescere ซึ่งหมายถึง เติบโตเข้าสู่สภาวะ (To grow to maturity) หรือ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ (To grow to adulthood) (ประณต คำจิณ. 2549: 1) หรือ พัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540: 330) ทั้งนี้ได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า วัยรุ่น ไว้ซึ่งมีทั้งที่เหมือนและแตกต่างกันไป ดังต่อไปนี้

สุพัตรา สุภาพ (2545: 16) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่เริ่มการเปลี่ยนแปลง เป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ หรือเป็นวัยที่ย่างเข้าสู่ความเป็นหนุ่มสาว รวมถึง ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 329) ได้สรุปความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง รวดเร็วไม่แน่นอน ค่อนข้างยากที่จะทำความเข้าใจ เป็นช่วงเปลี่ยนวัยของชีวิตทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และจิตใจ นอกจากนี้ ประณต คำจิณ (2549: 1) ให้ความหมายไว้ใกล้เคียงกันว่า วัยรุ่นเป็น วัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (Period of transition) เป็นช่วงวัยเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ บุคคลวัยนี้ จะมีการเจริญเติบโตหรือ เปลี่ยนแปลงเกือบทุกด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สำหรับ สเตนเบิร์ก (Steinberg. 2001: 3 – 4) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น ไว้ว่า หมายถึง การเจริญเข้าสู่ ความเป็นผู้ใหญ่ โดยเด็กแต่ละคนจะเข้าสู่การเป็นวัยรุ่นแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแบบแผนการ เจริญเติบโตของแต่ละบุคคล และ ไรส์ (Rice. 1998: 3) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า เป็นช่วง ระยะเวลาเจริญเติบโตระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่

จากความหมายของวัยรุ่นดังกล่าวมา อาจสรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่เชื่อมต่อระหว่าง ความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้าน ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เป็นวัยที่ยากที่จะทำความเข้าใจ และเป็นวัยแห่งการปรับตัว

4.2 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

สำหรับการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นนั้น มีผู้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้ที่มีทั้งเหมือนและ แตกต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยขอนำเสนอ ดังนี้

การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์ (2549 : 181) ได้กล่าวถึงการแบ่ง ช่วงอายุของวัยรุ่นตามการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและทางสรีระ (Physical and Physiological Changes) ออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ 1) วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 11-14 ปี เป็นระยะ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย ทางสรีระวิทยา และทางปัญญา 2) วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 14 - 15 ปี เป็นระยะที่มีการปรับตัวให้เข้ากับความเป็นผู้ใหญ่ใหม่ และ 3) วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 18-21 ปี เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากการ

เป็นเด็กสู่การเป็นผู้ใหญ่สำหรับ ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540: 329) ได้แบ่งช่วงความเป็นวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ โดยใช้หลักเกณฑ์ความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ตัดสิน ได้แก่ 1) วัยแรกเริ่ม คือ ช่วงอายุอยู่ประมาณ 12-15 ปี ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็กอยู่มาก 2) วัยรุ่นตอนกลาง คือ ช่วงอายุอยู่ประมาณ 16-17 ปี มีพฤติกรรมกำลังระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ 3) วัยรุ่นตอนปลาย คือ ช่วงอายุอยู่ประมาณ 18-25 ปี มีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางผู้ใหญ่ และได้กล่าวเพิ่มเติมไว้ว่า ในทศวรรษที่ผ่านมาช่วงวัยรุ่น คือ อายุตั้งแต่ 12-18 ปี แต่ในปัจจุบันช่วงความเป็นวัยรุ่นอาจขยายออกไปโดยประมาณอย่างหลวมๆ ตั้งแต่ 12-25 ปี เนื่องจาก ทุกวันนี้เด็กอยู่ในสถานศึกษานานขึ้น ความเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องพึ่งตัวเองในด้านเศรษฐกิจนั้นยืดยาวออกไป นอกจากนี้รูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (maturity) ช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา แต่ในมุมมองของ วิทยากร เชียงกุล (2552: 9) ได้ให้ความเห็นว่า เด็กในยุคปัจจุบันเป็นวัยรุ่นกันเร็วขึ้น โดยให้เหตุผลว่า ส่วนหนึ่งน่าจะมาจากอาหารการกินที่ดีขึ้น การเรียนรู้เรื่องเพศจากสื่อและสภาพแวดล้อมที่เร็วขึ้น หรืออาจเป็นเพราะโลกทุนนิยมสมัยใหม่ที่ต้องพึ่งพาพ่อแม่ และต้องเรียนหนังสือนานขึ้นกว่าสมัยก่อน

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นนั้น น่าจะแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย สำหรับช่วงอายุนั้นน่าจะอยู่ระหว่าง 11-16 ปี 17-20 ปี และ 21-25 ปี ตามลำดับ ทั้งนี้คำนึงถึงบริบทที่เปลี่ยนแปลงไปของสังคมและสิ่งแวดล้อม

4.3 พัฒนาการของวัยรุ่น

การเรียนรู้พัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่นได้ดีขึ้น เนื่องจาก วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ซึ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อการพัฒนาไปในทางลบ หรือเป็นคนที่มีความเสี่ยงสูง ถ้าหากไม่ได้รับการดูแลที่ดี เพราะเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สมอง บุคลิก และความคิด (วิทยากร เชียงกุล. 2552: 19) ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ของวัยรุ่นที่สำคัญ มีดังนี้

4.3.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical development) การเริ่มต้นของการเป็นวัยรุ่นตามลักษณะพัฒนาการ สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนคือการเปลี่ยนแปลงภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ความสูง ผิวน้ำ รูปร่างหน้าตา สัดส่วนของร่างกาย กล้ามเนื้อของเด็กชายเจริญมากขึ้น เด็กหญิงเริ่มมีหน้าอก เป็นต้น สำหรับการเปลี่ยนแปลงภายใน เช่น สมองพัฒนาการเต็มที่ ฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย เสียงของเด็กชายจะแตกพร่าไปจากเดิมและเสียงต่ำลง การมีประจำเดือนของเด็กหญิง การสะสมไขมันในร่างกายของเด็กหญิงจะมากกว่าเด็กชายโครงกระดูกแข็งแรงขึ้น ระบบการย่อยอาหารและการใช้ประโยชน์จากอาหารทำงานเร็วและมากกว่าเดิม เป็นต้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540: 329-331) สอดคล้องกับที่ เพ็ญพิไล ฤทธาณานนท์ (2549: 181-182) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านส่วนสูง น้ำหนัก และรูปร่างอย่างรวดเร็ว รวมถึง

การเจริญเติบโตของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ แสดงให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นเป็นผลมาจากฮอร์โมน ซึ่งการเจริญเติบโตหลายอย่างของเด็กชายและเด็กหญิงเป็นเรื่องคู่ขนานกัน บางด้านขึ้นอยู่กับเพศ เช่น เด็กหญิงจะมีไขมันมากกว่าเด็กชาย และเด็กชายจะมีความ แข็งแกร่งของกล้ามเนื้อมากกว่าเด็กหญิง เด็กหญิงมักจะเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชายวัยเดียวกัน ประมาณ 2 ปี

4.3.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional development) อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นผลมาจากความเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว ไม่มั่นคง การควบคุมอารมณ์ยังไม่ได้ มีความเข้มของอารมณ์สูง ซึ่งระดับความเข้มของอารมณ์นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเราที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540: 336-337) นอกจากนี้ ประณต คำนิม (2549: 125-171) ได้กล่าวถึงอารมณ์ของวัยรุ่นว่า มีอารมณ์รุนแรง ไม่คงที่ ขาดการควบคุมในการแสดงออก อารมณ์ค้างได้เสมอๆ ทั้งนี้สาเหตุของอารมณ์รุนแรงในวัยรุ่นนั้นเกิดได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน (ประณต คำนิม. 2549: 134-137; ปรียา เกตุทัต. 2556: 194-196) คือ สาเหตุทางกาย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น การเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศหรือสรีระที่เร็วไปหรือช้าไปอาจทำให้เด็กวิตกกังวลได้ สาเหตุทางสภาพแวดล้อม และสาเหตุทางสังคม ได้แก่ การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ สถานการณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่มีความสามารถพอเพียง การปรับตัวทางสังคมต่อเพื่อนต่างเพศ ปัญหาทางด้านการศึกษาเล่าเรียน ความคาดหวังของสังคมในพฤติกรรมที่สมบูรณ์แบบ ปัญหาด้านอาชีพ การเลือกอาชีพ ความสงสัยเกี่ยวกับศาสนา อุปสรรคที่ขัดขวางวัยรุ่นไม่ให้ทำในสิ่งที่ต้องการจะทำ เช่น อุปสรรคด้านเศรษฐกิจ การเงิน ครอบครัว ปัญหาจากขาดการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาการที่เหมาะสม ปัญหาจากครอบครัว เช่น สัมพันธภาพ การเจ็บป่วย การตาย และปัญหาจากความแตกต่างระหว่างบุคคล

4.3.3 พัฒนาการทางด้านสังคม (Social development) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่มกันตามธรรมชาติ เพราะสามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขกันได้ และเข้าใจปัญหาของกันและกันได้ดีกว่าคนต่างวัย การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญต่อจิตใจของเด็กวัยรุ่น การรวมกลุ่มจึงมีความสำคัญต่อชีวิต จิตใจ และอนาคตของเด็กมากที่สุด (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540: 337) และ สุชา จันทน์เอม. (2542: 152-153) กล่าวว่า เด็กมีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเองเกี่ยวกับสถานะความเป็นอยู่ภายในครอบครัวด้วย ดังจะเห็นได้ว่าเด็กในวัยนี้ชอบอยู่ตามลำพัง ต้องการอิสระ และการเป็นตัวของตัวเอง สนใจเพื่อนมาก จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มากกว่าครอบครัว มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน ชอบแต่งตัวให้เหมือนกับเพื่อนฝูง เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคม สิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของ กลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การประนีประนอม

การยืดหยุ่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแก้ปัญหา และการเจรจาต่อรอง พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดี บุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคต นอกจากนี้ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social-Cognitive Theory) ของ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) (ประณต คำจิณ. 2549: 86-89; อ้างอิงจาก Bandura. 1925-ปัจจุบัน) เน้นว่าเด็กและวัยรุ่นเรียนรู้การทำพฤติกรรมส่วนมากมาจากตัวแบบ (Model) โดยการสังเกตและการเลียนแบบพฤติกรรมของคนอื่น ซึ่งตัวแบบนั้น ได้แก่ มนุษย์จริงๆ ทั้งในครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน สื่อมวลชน และในชุมชน ตัวแบบจากภาพยนตร์โทรทัศน์ และตัวแบบจากคำบอกเล่าหรือหนังสือ ตัวแบบมีหลายๆ ด้าน เช่น ลักษณะนิสัย ทักษะคติ ความเชื่อ ค่านิยม การเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองที่เป็นนิสัย ซึ่งพฤติกรรมหลายๆ อย่างของวัยรุ่น เกิดจากการสังเกตตัวแบบทั้งพฤติกรรมที่ดีและไม่ดี

4.3.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา (Mental development) ในวัยนี้เด็กมีการเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ พัฒนาการด้านความคิด สติปัญญาเป็นไปอย่างรวดเร็ว สามารถคิดได้ในทุกๆ แบบ และทุกๆ แบบของวิธีคิด สามารถเข้าใจเรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อนก็สามารถเข้าใจได้หากได้รับการศึกษาอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดี มีความคิดกว้างไกล พยายามแสวงหาความรู้ใหม่ๆ มีจินตนาการมาก มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเองอย่างมาก แต่คุณภาพของความคิดขึ้นอยู่กับคุณภาพของพันธุกรรม สมอง บทเรียนทางวิชาการต่างๆ ที่เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้ และการเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมา ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อม ทั้งที่เอื้อหรือไม่เอื้อต่อพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็ก (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540: 347) นอกจากนี้ในวัยนี้จะคิดถึงหลายๆ ด้านได้ในเวลาเดียวกัน เข้าใจการเปรียบเทียบ อุปมาอุปไมย และสามารถคิดในด้านตรงกันข้ามได้ และยังเข้าใจเวลาในประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่แตกต่างจากของตนด้วย (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. 2549: 187)

จากข้อมูลด้านพัฒนาการของวัยรุ่น อาจสรุปได้ว่า พัฒนาการของวัยรุ่น มี 4 ด้าน ได้แก่ พัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่นส่วนใหญ่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางกาย สภาพแวดล้อม และสังคม ทำให้วัยรุ่นเกิดการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งอาจส่งผลทั้งต่อตัวของวัยรุ่นเองและสังคมได้ทั้งทางบวกและทางลบ

4.4 ปัญหาของวัยรุ่น

ปัญหา หมายถึง สภาวะแห่งความไม่สมดุล ไม่สมบูรณ์ หรือไม่บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ อาจจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม ปัญหาต่างๆ จะเกิดขึ้นในสถานการณ์ใดๆ ก็ได้ ที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถจัดการเพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนได้ หรือเกิดความไม่สมปรารถนาในการกระทำนั้นๆ และถ้าสิ่งนั้นหรือสถานการณ์นั้นๆ มีความสำคัญกับเขามากเพียงใด ก็จะเป็นปัญหามากขึ้น

เพียงนั้น (ประณต เค้าจิม. 2549: 18; ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์. 2556: 6) สำหรับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น จะมีลักษณะปัญหาอาจแยกตามสาเหตุได้ ดังนี้

4.4.1 ปัญหาเกิดจากจากตัววัยรุ่น (Self-originated aspect) เป็นปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และอารมณ์ของวัยรุ่นเอง ผลของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่นแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ผลในด้านความกังวลใจต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายส่วนต่างๆ และผลต่อพฤติกรรม ซึ่งผลในด้านความกังวลใจจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้นมีทั้งภายนอกและภายใน สำหรับภายนอกอาจเป็นปัญหาได้เนื่องมาจากวัยรุ่นจะสนใจเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง (Self Image) ทำให้มองภาพของตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา ความสวย ความหล่อ ความพิการ ข้อดี ข้อด้อย ทางร่างกายของตนเอง เป็นต้น อาจเปรียบเทียบกับตนเองกับเพื่อน อาจไม่พอใจ เมื่อตนเองด้อยกว่าคนอื่น จะสนใจ หรือใช้เวลาเกี่ยวกับรูปร่างผิวพรรณมากกว่าวัยรุ่นอื่นๆ อาจกังวลมากเมื่อมีสิวบนใบหน้า สำหรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายในที่สำคัญแห่งวัย คือการเปลี่ยนแปลงด้านฮอร์โมนการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การหลั่งอสุจิครั้งแรกของเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง การมีหน้าอก และปัญหาสุขภาพของวัยรุ่น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความกังวลใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญนี้ได้ สำหรับผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น ได้แก่ เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบพฤติกรรมที่เคยชิน เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความสนใจเกิดพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตทางสังคม และ เกิดพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในส่วนตน เช่น ความสนใจด้านเพศและพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในด้านอารมณ์ของวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมอารมณ์ไม่ดี เป็นต้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540; ประณต เค้าจิม. 2549; เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. 2549)

4.4.2 ปัญหาที่เกิดจากสังคมของวัยรุ่น (Social response aspect) เป็นปัญหาที่เกิดจากสังคม สิ่งแวดล้อมรอบตัววัยรุ่น ประเภทของปัญหาสังคมที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของวัยรุ่น เช่น ปัญหาประชากรเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว บริการต่างๆ จึงไม่ครอบคลุม ปัญหาความแตกต่างระหว่างความเจริญของเมืองกับชนบท ปัญหาความยากจน ปัญหายาเสพติด ปัญหาโสเภณี การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ปัญหาจากครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ผู้ใหญ่ในครอบครัว ไม่เข้าใจความรู้สึก ปัญหาการหย่าร้าง และพัฒนาการของวัยรุ่นซึ่งมักเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง และช่องว่างระหว่างวัยรุ่นรวมถึงปัญหาจากเพื่อน เป็นต้น (ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์. 2556: 60-61)

4.5 แนวการศึกษาเพื่อป้องกันปัญหาของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540: 382-384) ได้กล่าวถึงแนวทางการศึกษาของวัยรุ่นไว้ว่า ควรให้ความรู้เพื่อเป็นการเตรียมตัวและสร้างจิตสำนึกเพื่อเผชิญและแก้ปัญหาสังคมของวัยรุ่นในทศวรรษหน้าโดยการเตรียมพร้อมให้รู้จักเรื่องต่างๆ เช่น การตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติและ

สิ่งแวดล้อมเพื่อการใช้ทรัพยากรอย่างทะนุถนอม รู้จักภัยจากการพัฒนาอุตสาหกรรมอย่างรีบเร่งและใช้จริยธรรม การตระหนักรู้ เรื่องสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ เพื่อการร่วมกันแก้ปัญหา ให้เรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันปัญหาจราจร และปัญหาสังคมอย่างอื่นๆ ที่จะตามมาในอนาคต ปลุกฝังให้มีความรู้ด้านปรัชญา ศาสนา วัฒนธรรม ความรักธรรมชาติ เรียนรู้ถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเศรษฐกิจ สังคม สถานการณ์ทางการเมือง และปัญหาของชาติบ้านเมือง และแยกแยะเพื่อการเชื่อถือได้ ควรได้รับการอบรมสั่งสอนให้รู้จักการดูแลตัวเองทั้งทางกายและจิตใจ ความเป็นตัวของตัวเอง และพึ่งพิงตนเองได้ รวมถึงควรได้รับโอกาสในการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา เพื่อป้องกันตนเองจากโรคที่อาจติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงควรได้รับการสอนให้รู้จักการป้องกันตนเองไม่ให้ท้องก่อนที่ตนพร้อมที่จะเป็นแม่

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่น ได้แก่ การศึกษาของ กิลคริสต์

ซิงค์ และแมกซ์เวล (Gilchrist, Schinke & Maxwell, 1987: abstract) ที่ได้ศึกษาถึงการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันปัญหาต่างๆ ในวัยรุ่น การวิจัยนี้ศึกษาพฤติกรรมที่เป็นปัญหาใน 4 เรื่อง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นปัญหาด้านสังคมและปัญหาด้านสุขภาพ ได้แก่ การระมัดระวังในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ การใช้ยาเสพติดหรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ปัญหาความเครียด และการถูกทอดทิ้งจากสังคมในแม่ที่เป็นวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยได้ประยุกต์โปรแกรมการให้คำปรึกษาทักษะชีวิตกับวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาทักษะชีวิต สามารถที่จะลดหลักเลียง ปรับเปลี่ยน หรือป้องกันพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดปัญหาด้านสังคมและด้านสุขภาพ ทั้ง 4 เรื่องของวัยรุ่น คือ การป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ การลดความเครียดและการถูกสังคมทอดทิ้ง การลดและเลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการใช้ยาและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สอดคล้องกับการศึกษาของ โมสกี แฮสแซนซีดะ และ เทโมอริ (Moshki, Hassanzade & Taymoori, (2014: abstract) ที่ศึกษาผลของการฝึกอบรมทักษะชีวิตในพฤติกรรมการป้องกันการติดยาเสพติดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการป้องกันยาเสพติดของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังคงดำรงอยู่ อีก 4 ปี หลังจากการทดลอง ซึ่งระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการติดยาเสพติด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสรุปได้ว่า การฝึกอบรมทักษะชีวิตมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันยาเสพติดของนักศึกษามหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ สวณีย์ สุขเจริญ (2552: 98, 106) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การรู้จัก อารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม และ วิธีการตอบสนองต่อความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง และหลังจากเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการจัดการ

ความโกรธพบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวม และรายด้านเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า ปัญหาของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเกิดได้จากตัวของวัยรุ่นเอง รวมไปถึงครอบครัว และสังคมสิ่งแวดล้อมรอบตัวของวัยรุ่น เพราะเด็กขาดความรู้ ความเข้าใจ ต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และขาดทักษะในการดำเนินชีวิตก็ทำให้เด็กมีความกังวลใจรวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและต่อสังคมได้ทั้งในทางบวกและทางลบ และหากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตระหนักถึงพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลง และทำความเข้าใจกับวัยรุ่น หาวิธีการให้ความรู้ สร้างเจตคติ สร้างทักษะในการดำเนินชีวิตที่ดีจะสามารถช่วยเหลือ ป้องกันปัญหาที่จะเกิดกับวัยรุ่นได้ เพื่อให้วัยรุ่นวันนี้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้า และมีคุณภาพต่อสังคมต่อไป

5. การศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์

การพยาบาลเป็นบริการที่มีความจำเป็นต่อสังคม การพยาบาลเป็นการช่วยเหลือบุคคล ทุกเพศ ทุกวัยในทุกภาวะสุขภาพ ถ้าขาดการพยาบาลที่มีคุณภาพอาจส่งผลให้บุคคลไม่สามารถดำรงภาวะสุขภาพที่ดีไว้ได้ (จันทร์เพ็ญ สันตวาจา. 2550: 12-13) การพยาบาลที่มีคุณภาพมีปัจจัยมาจากการผลิตและการใช้บุคลากรที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งในส่วนของการผลิตบุคลากรการพยาบาลที่มีประสิทธิภาพนั้น สถาบันหรือองค์กร และหลักสูตรการศึกษาพยาบาลจะต้องได้รับการประกันคุณภาพ มีการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ และหลักสูตรที่จะนำมาใช้ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนและครบถ้วนตามกระบวนการพัฒนาหลักสูตร (ประนอม โอทกานนท์. 2543: 3)

5.1 ความหมายของการศึกษาพยาบาลและหลักสูตรการศึกษาพยาบาล

ประนอม โอทกานนท์ (2543: 3) ได้ให้ความหมายของการศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์ไว้ว่า หมายถึง การปฏิบัติของสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาในการผลิตบุคลากรที่มีความสามารถด้านการพยาบาล ส่วนหลักสูตรการศึกษาพยาบาลนั้น ประนอม โอทกานนท์ (2543: 4) ให้ความหมายว่าเป็นกระบวนการรับผู้เรียนเข้าสู่กระบวนการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาพยาบาลแล้วได้ผลผลิตที่สามารถปฏิบัติงานระดับต่างๆ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสมรรถภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

5.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษาพยาบาล

วัตถุประสงค์ของการศึกษาพยาบาล คือ การจัดการศึกษาให้มีประสิทธิภาพสอดคล้องกับนโยบายตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ การผลิตพยาบาลวิชาชีพในหลักสูตร

พยาบาลศาสตรบัณฑิตของประเทศไทยในปัจจุบัน ได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาไว้ในลักษณะที่ใกล้เคียงกันดังนี้ (อรพรรณ ลีอนุวัตรชัย. 2543: 61-62)

1. มีความรู้ในศาสตร์ทางการพยาบาล และศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง
2. มีความสามารถในการปฏิบัติการในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การดูแลรักษาขั้นต้นและการฟื้นฟูสุขภาพอนามัยของประชาชน โดยการปฏิบัติศาสตร์ทางการพยาบาลและศาสตร์ที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสม
3. มีคุณธรรมและจริยธรรมในวิชาชีพ มีสำนึกและปฏิบัติตนในฐานะพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติ

4. มีความคิด สติปัญญา พิจารณาตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและปัญหาวิชาชีพ

5. มีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ

5.3 คุณสมบัติของบัณฑิตพยาบาล

การจัดการศึกษาวิชาชีพพยาบาลมีเป้าหมายของการจัดการศึกษาที่ต้องการให้ผู้สำเร็จการศึกษาเป็นที่ยอมรับของสังคม การจัดการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตถือเป็นการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาประเภทหนึ่ง ที่มีวัตถุประสงค์ที่จะสร้างบัณฑิตพยาบาลเพื่อสนองความต้องการในการให้บริการด้านการพยาบาลของประเทศเป็นหลัก และมีจุดมุ่งหมายหรือปรัชญาเพื่อพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ ประการแรกคือ เพื่อให้ผู้สำเร็จการศึกษาเป็นกำลังคนที่สำคัญของประเทศ สามารถปฏิบัติงานภายหลังการศึกษาได้ตามมาตรฐานของวิชาชีพ และตามความต้องการของสังคม ประการที่สองเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้ที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (TQF : HEd หรือ Thai Qualifications Framework for Higher Education) ซึ่งสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) ได้กำหนดรายละเอียด ตัวบ่งชี้และเกณฑ์การประเมินคุณภาพภายนอกของระดับอุดมศึกษา รอบ 2 (พ.ศ. 2549 -2553) และ รอบ 3 (พ.ศ. 2554 - 2558) กลุ่มตัวบ่งชี้พื้นฐาน (ก) ด้านคุณภาพบัณฑิต ตัวบ่งชี้ที่ 2 คุณภาพของบัณฑิตตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ที่ระบุโดยเป็นคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามที่สถาบันกำหนด ครอบคลุมอย่างน้อย 5 ด้าน คือ 1) ด้านคุณธรรม จริยธรรม 2) ด้านความรู้ 3) ด้านทักษะทางปัญญา 4) ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และ 5) ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ โดยกำหนดลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของสาขาพยาบาลศาสตรบัณฑิตเพิ่มเติมด้านที่ 6 เฉพาะสาขาวิชาชีพ คือ ทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา. 2556: ออนไลน์) นอกจากนี้สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) โดยคณะอนุกรรมการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย ได้เสนอนโยบายการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย

พ.ศ. 2554-2558 (สมศักดิ์ นทีทวิวัฒน์; และคณะ. 2556: ออนไลน์) ที่มีเป้าหมายให้บัณฑิตไทยมีสมรรถนะ และทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งหวังให้บัณฑิตไทยควรมีคุณลักษณะที่ประกอบไปด้วย ความรู้ ทักษะ และบุคลิกอุปนิสัยที่ดี พร้อมในการทำงาน และการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข สอดคล้อง กับ วาลายนิส (Valainis. 2000: 13-20; อ้างอิงจาก สุนทรา โตบัว. 2546: 11) ที่ได้ให้ทัศนะว่าผู้สำเร็จการศึกษาพยาบาลในศตวรรษที่ 21 จำเป็นต้องมีสมรรถนะ (Competencies) ที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ดังนี้

1. ให้การพยาบาลอย่างอิสระ และสามารถประเมินความสามารถในการปฏิบัติงานของตนเองได้
2. สามารถใช้ความรู้ในการวางแผนการพยาบาลในเชิงวิชาชีพ เพื่อจัดการกับปัญหา และการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม
3. ประเมินความต้องการของผู้ป่วยและเสริมสร้างพลัง (Empower) ให้ผู้ป่วย/ครอบครัวมีส่วนร่วมในการวางแผนดูแลสุขภาพให้ผู้ป่วย/ครอบครัวดูแลตนเองได้ตามความสามารถ
4. ให้การดูแลจัดการให้ผู้ป่วย/ครอบครัว เข้าถึงแหล่งประโยชน์และได้รับบริการด้านสุขภาพและได้รับทราบข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่อง
5. สังเคราะห์องค์ความรู้และทักษะการพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพชุมชน
6. ให้การพยาบาลอย่างมีคุณภาพ คำนึงถึงคุณค่า
7. สามารถบูรณาการศาสตร์ทางการพยาบาลและศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการพยาบาลสร้างความร่วมมือกับทีมสุขภาพในการทำงาน
8. มีภาวะผู้นำในการใช้เอกลักษณ์เชิงวิชาชีพเพื่อการป้องกันและดูแลผู้ป่วยโดยร่วมมือกับทีมวิชาชีพอื่น ในการวางแผนเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทั้งในระดับชุมชนและระดับนานาชาติ
9. ร่วมมือกับบุคคลในวิชาชีพเพื่อปรับปรุงทักษะการพยาบาลให้ดีขึ้น และพัฒนาทักษะการพยาบาลใหม่ๆ

นอกจากนี้ สิวลี ศิริไล (2553: 156-160) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการพยาบาลแบบองค์รวม ว่าควรประกอบไปด้วย

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง (self - responsibility) หมายถึง การที่บุคคลแต่ละคนรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง ทั้งจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง เป็นผู้เลือกกระทำการดูแลรับผิดชอบตนเองด้านสุขภาพของตนเอง การที่บุคคลจะสุขภาพดีหรือเจ็บป่วยเป็นเพราะตนเองกระทำต่อตนเอง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์
2. ความเอื้ออาทร (caring) เป็นกระบวนการของความสัมพันธ์ที่ประกอบด้วยความเข้าใจธรรมชาติของกันและกัน ความเป็นมิตร ความเชื่อถือไว้วางใจและถ่ายทอดความรู้สึกต่อกัน

ผู้ที่เป็นพยาบาลจึงจำเป็นต้องเข้าใจสภาวะของบุคคลและให้บริการแก่ผู้รับบริการอย่างเหมาะสมกับสภาพของแต่ละบุคคล โดยให้การพยาบาลตามความแตกต่างของบุคคล

3. รูปแบบของการดำเนินชีวิต (the life styling) รูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน จึงเป็นผลให้บุคคลมีสุขภาพดีหรือเจ็บป่วย เพราะการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลมีผลต่อสุขภาพและกระบวนการรักษาพยาบาล ผู้ทำหน้าที่พยาบาลจึงพึงทำหน้าที่ในการส่งเสริมภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพจิตที่ดี รวมถึงให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของบุคคล เพื่อให้บุคคลสามารถตัดสินใจปรับตัวหรือปรับสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพและต่อกระบวนการรักษาพยาบาล

ทั้งนี้ประกอบกับ จรรยาบรรณพยาบาล (สภาการพยาบาล. 2556: ออนไลน์) มีดังนี้

ข้อที่ 1 พยาบาลรับผิดชอบต่อประชาชนผู้ต้องการการพยาบาล และบริการสุขภาพ

พยาบาลรับผิดชอบต่อประชาชนผู้ต้องการการพยาบาล และบริการสุขภาพทั้งต่อปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน และระดับประเทศ ในการสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันความเจ็บป่วยการฟื้นฟูสุขภาพ และการบรรเทาความทุกข์ทรมาน

ข้อที่ 2 พยาบาลประกอบวิชาชีพด้วยความเมตตากรุณา เคารพในคุณค่าของชีวิต ความมีสุขภาพดีและความผาสุกของเพื่อนมนุษย์

พยาบาลประกอบวิชาชีพด้วยความเมตตากรุณา เคารพในคุณค่าของชีวิตความมีสุขภาพดี และความผาสุกของเพื่อนมนุษย์ ช่วยให้ประชาชนดำรงสุขภาพไว้ในระดับดีที่สุด ตลอดจนจรรยาบรรณของชีวิตนับแต่ปฏิสนธิ ทั้งในภาวะสุขภาพปกติ ภาวะเจ็บป่วย ชราภาพ จนถึงระยะสุดท้ายของชีวิต

ข้อที่ 3 พยาบาลมีปฏิสัมพันธ์ทางวิชาชีพกับผู้ให้บริการ ผู้ร่วมงาน และประชาชนด้วยความเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิมนุษยชนของบุคคล

พยาบาลมีปฏิสัมพันธ์ทางวิชาชีพกับผู้ให้บริการ ผู้ร่วมงาน และประชาชนด้วยความเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิมนุษยชนของบุคคลทั้งในความเป็นมนุษย์สิทธิในชีวิต และสิทธิในเสรีภาพเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว การพูด การแสดงความคิดเห็น การมีความรู้ การตัดสินใจ คำนึงความแตกต่างทางวัฒนธรรม และความเชื่อทางศาสนา ตลอดจนสิทธิในความเป็นเจ้าของและความเป็นส่วนตัวของบุคคล

ข้อที่ 4 พยาบาลยึดหลักความยุติธรรม และความเสมอภาคในสังคมมนุษย์

พยาบาลยึดหลักความยุติธรรม และความเสมอภาคในสังคมมนุษย์ ร่วมดำเนินการเพื่อช่วยให้ประชาชนที่ต้องการบริการสุขภาพ ได้รับความช่วยเหลือดูแลอย่างทั่วถึง และดูแลให้ผู้ให้บริการได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมกับความต้องการอย่างดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ด้วยความเคารพใน

คุณค่าของชีวิต ศักดิ์ศรี และสิทธิในการมีความสุขของบุคคลอย่างเท่าเทียมกัน โดยไม่จำกัดด้วยชั้นวรรณะ เชื้อชาติ ศาสนา เศรษฐฐานะ เพศ วัย กิตติศัพท์ ชื่อเสียง สถานภาพในสังคม และโรคที่เป็น

ข้อที่ 5 พยาบาลประกอบวิชาชีพโดยมุ่งความเป็นเลิศ

พยาบาลประกอบวิชาชีพ โดยมุ่งความเป็นเลิศปฏิบัติการพยาบาล โดยมีความรู้ในการกระทำ สามารถอธิบายเหตุผลได้ในทุกกรณี พัฒนาความรู้ และประสบการณ์อย่างต่อเนื่องรักษาสมรรถภาพในการทำงาน ประเมินผลงานและประกอบวิชาชีพ ทุกด้านด้วยมาตรฐานสูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ข้อที่ 6 พยาบาลพึงป้องกันอันตรายต่อสุขภาพ และชีวิตของผู้ใช้บริการ

พยาบาลพึงป้องกันอันตรายต่อสุขภาพ และชีวิตของผู้ใช้บริการ โดยการร่วมมือประสานงานอย่างต่อเนื่องกับผู้ร่วมงาน และผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ทุกระดับ เพื่อปฏิบัติให้เกิดผลตามนโยบาย และแผนพัฒนาสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของประชาชน พึงปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายงาน และมอบหมายงานอย่างรอบคอบ และกระทำการอันควรเพื่อป้องกันอันตรายซึ่งเห็นว่าจะเกิดกับผู้ให้บริการแต่ละบุคคล ครอบครัว กลุ่มหรือชุมชนโดยการกระทำของผู้ร่วมงาน หรือสภาพแวดล้อมของการทำงาน หรือในการใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีขั้นสูง

ข้อที่ 7 พยาบาลรับผิดชอบในการปฏิบัติให้สังคม เกิดความเชื่อถือไว้วางใจต่อพยาบาล และต่อวิชาชีพการพยาบาล

พยาบาลรับผิดชอบในการปฏิบัติให้สังคม เกิดความเชื่อถือไว้วางใจต่อพยาบาล และต่อวิชาชีพการพยาบาล มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำรงชีวิตประกอบวิชาชีพด้วยความมั่นคงในจรรยาบรรณ และเคารพต่อกฎหมายให้บริการที่มีคุณภาพเป็นวิสัย เป็นที่ประจักษ์แก่ประชาชนร่วมมือพัฒนาวิชาชีพให้เจริญก้าวหน้าในสังคมอย่างเป็นเอกภาพ ตลอดจนมีมนุษยสัมพันธ์อันดี และร่วมมือกับผู้อื่นในกิจกรรม ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมทั้งในและนอกวงการสุขภาพในระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ และระหว่างประเทศ

ข้อที่ 8 พยาบาลพึงร่วมในการทำความเจริญก้าวหน้าให้แก่วิชาชีพการพยาบาล

พยาบาลพึงร่วมในการทำความเจริญก้าวหน้าให้แก่วิชาชีพการพยาบาลร่วมเป็นผู้นำทางการปฏิบัติการพยาบาลหรือทางการศึกษา ทางการวิจัยหรือทางการบริหารโดยร่วมในการนำทิศทางนโยบาย และแผนเพื่อพัฒนาวิชาชีพ พัฒนาความรู้ ทั้งในขั้นเทคนิคการพยาบาลทฤษฎีขั้นพื้นฐาน และศาสตร์ทางการพยาบาล ขั้นลึกซึ้งเฉพาะด้าน ตลอดจนการรวบรวม และเผยแพร่ความรู้ข่าวสารของวิชาชีพ ทั้งนี้พยาบาลพึงมีบทบาททั้งในระดับรายบุคคล และร่วมมือในระดับสถาบัน องค์การวิชาชีพระดับประเทศ และระหว่างประเทศ

ข้อที่ 9 พยาบาลพึงรับผิดชอบต่อตนเองเช่นเดียวกับรับผิดชอบต่อผู้อื่น

พยาบาลพึงรับผิดชอบต่อตนเองเช่นเดียวกับรับผิดชอบต่อผู้อื่น เคารพตนเอง รักษาความสมดุลมั่นคงของบุคลิกภาพ เคารพในคุณค่าของงาน และทำงานด้วยมาตรฐานสูง ทั้งในการดำรงชีวิตส่วนตัว และในการประกอบวิชาชีพในสถานการณ์ที่จำเป็นต้องเสียสละ หรือประนีประนอม พยาบาลพึงยอมรับในระดับที่สามารถรักษาไว้ซึ่งความเคารพตนเอง ความสมดุลในบุคลิกภาพ และความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตของตน เช่นเดียวกับของร่วมงาน ผู้ให้บริการและสังคม

สอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญยอร์ ทีฆภิญญา (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพัฒนาเครื่องมือประเมินคุณลักษณะทางทหารของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ พบว่า คุณลักษณะทางทหารของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่ต้องการประเมินประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ภาวะผู้นำ บุคลิกลักษณะทหาร ระเบียบวินัย และความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถสรุปได้ว่า การที่จะบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาบัณฑิตพยาบาลให้มีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ และมีความสอดคล้องกับสมรรถนะของพยาบาลวิชาชีพตามที่สภาวิชาชีพกำหนด ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรีสาขาพยาบาลศาสตร์ รวมทั้งตรงตามความคาดหวังและความต้องการของสังคมในยุคปัจจุบัน ตามที่กล่าวมาข้างต้น จึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่นักศึกษาพยาบาลควรได้รับการพัฒนา โดยสรุปใน 3 ด้าน ได้แก่

1. ความสามารถด้านวิชาชีพ ที่ประกอบไปด้วย ความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลแบบองค์รวมนำศาสตร์ทางการพยาบาลและศาสตร์สาขาอื่นๆ มาใช้ร่วมกันอย่างบูรณาการ
2. ความสามารถด้านสมรรถนะสากล ที่ประกอบไปด้วย ความสามารถในการติดต่อสื่อสาร การก้าวทันการเปลี่ยนแปลงและเข้าถึงสารสนเทศโดยการใช้เทคโนโลยี การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการแสวงหาความรู้อยู่ตลอดเวลา และ
3. การมีทักษะชีวิต ที่ประกอบด้วยการคิด การพูด และการกระทำ ในทางที่เหมาะสม ทำให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ประกอบอาชีพด้วยความสุข และประสบความสำเร็จ อีกทั้งยังส่งผลต่อการบริการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพ เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น และการพัฒนาต่างๆ

6. บริบทของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา สังกัดกระทรวงกลาโหม จัดตั้งเมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2501 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตพยาบาลสำหรับแก้ไขปัญหาด้านแคลนพยาบาลในกองทัพอากาศ ได้เข้าเป็นสถาบันสมทบของมหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2537

โดยวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ มีความมุ่งมั่นที่จะผลิตบัณฑิตสาขาพยาบาลศาสตร์ที่มีคุณภาพ เพื่อสนองความต้องการของกองทัพอากาศและสังคม การจัดการศึกษามีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องซึ่งเปิดสอนตั้งแต่หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัย จนปัจจุบันเป็นหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต กำหนดระยะเวลาในการศึกษา 4 ปี นอกจากนี้ ในปี พ.ศ.2543 กรมแพทย์ทหารอากาศ มอบหมายให้วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ เปิดสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้น ระยะเวลาการศึกษา 2 ปี รับผู้จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพศชาย ชั้นปีละ 20 คน โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อผลิตพยาบาลชายระดับนายทหารชั้นประทวน เพื่อปฏิบัติการกิจของกองทัพอากาศ ด้านเวชศาสตร์การบิน การรักษาพยาบาลในถิ่นทุรกันดารและสนามรบ อีกทั้งเพื่อให้พยาบาลชาย สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีมาตรฐาน และสามารถสอบขอรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ชั้นสอง สำหรับปีการศึกษา 2556 มีหลักสูตรที่เปิดสอน จำนวน 2 หลักสูตร คือ (วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. 2556: 1-10; 2556: ออนไลน์)

1. หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2551 สำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 – 4

2. หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้น หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2553 สำหรับนักเรียนจำอากาศ เหล่าทหารแพทย์ สาขาวิชาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 – 2

6.1 วิสัยทัศน์ : เป็นสถาบันการศึกษาพยาบาลทหารที่มีคุณภาพชั้นนำระดับประเทศ ภายในปี 2558

6.2 ปรัชญาสถาบัน

วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ มีปณิธานมุ่งมั่นในการพัฒนาสถาบันให้เป็นแหล่งผลิตบัณฑิตพยาบาลทหาร ที่มีคุณภาพตามมาตรฐานวิชาชีพการพยาบาล และมีคุณลักษณะทางทหารที่ดี มีความรู้และทักษะทั้งทางด้านวิชาการ วิชาชีพ การพยาบาลทหาร และการพยาบาลเวชศาสตร์การบิน สามารถประยุกต์ใช้ความรู้และประสบการณ์ทุกด้านให้บริการสุขภาพประชาชนด้วยความเอื้ออาทร เปี่ยมด้วยคุณธรรมและจริยธรรม พร้อมที่จะเป็นพยาบาลวิชาชีพ นายทหารสัญญาบัตรและพลเมืองที่ดีของประเทศ สามารถให้บริการทางการแพทย์ทหารทั้งยามปกติและฉุกเฉิน มีการพัฒนางานวิจัยและผลงานวิชาการ ตลอดจนให้บริการวิชาการที่มีคุณค่าต่อสังคม รวมทั้งมีส่วนร่วมในการทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรมอันดีงามของชาติ

6.3 เอกลักษณ์ : การพยาบาลเวชศาสตร์การบิน

6.4 อัตลักษณ์ : งามสง่า

งาม = งามที่จิตใจเปี่ยมด้วยคุณธรรม จริยธรรม ซื่อสัตย์ สุจริต ให้การพยาบาลด้วยหัวใจ ความเป็นมนุษย์ มีความรับผิดชอบและเสียสละเพื่อส่วนรวม

สง่า = สง่าด้วย ความมีวินัย รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ รู้รักสามัคคี ใฝ่หาความรู้ รอบรู้ทุกด้าน

6.5 คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

1. มีความรู้ด้านวิชาการและวิชาชีพ สามารถเชื่อมโยงความรู้จากศาสตร์ทางการพยาบาลและศาสตร์สาขาอื่นๆ มาประยุกต์ใช้ในการให้บริการสุขภาพประชาชนอย่างมีคุณภาพ ด้วยความเอื้ออาทร ตามมาตรฐานและจรรยาบรรณของวิชาชีพ โดยคำนึงถึงสิทธิมนุษยชนภายใต้ขอบเขตของกฎหมายการประกอบวิชาชีพ
2. มีความรู้ความสามารถด้านการพยาบาลและการพยาบาลเวชศาสตร์การbin เบื้องต้น สามารถประยุกต์ความรู้ร่วมกับศาสตร์ทางการพยาบาลและศาสตร์อื่นๆ เพื่อให้บริการพยาบาลและการสนับสนุนการบริการแพทยทหารทั้งยามปกติและฉุกเฉินได้อย่างมีคุณภาพ
3. มีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ ปฏิบัติการพยาบาลโดยคำนึงถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้ใช้บริการ ยึดมั่นในจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ
4. มีศักยภาพในการเรียนรู้และแสวงหาความรู้ โดยการเลือกใช้แหล่งทรัพยากร นวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม ตลอดจนมีแนวคิดในการพัฒนาศักยภาพตนเอง และวิชาชีพการพยาบาลอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
5. มีความสามารถในการทำวิจัย และ/หรือ มีส่วนร่วมในการทำวิจัยและนำผลการวิจัย ไปใช้พัฒนาวิชาชีพการพยาบาลและสังคม
6. มีทักษะในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพและประสานงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการใช้ภาษาสื่อสารได้อย่างน้อย 2 ภาษา
7. มีบุคลิกภาพที่ดี มีอัตลักษณ์ที่ “งาม สง่า” มีการแสดงออกที่เหมาะสม มีจิตสำนึก ด้านคุณธรรม จริยธรรม พัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถบริหารจัดการตนเอง ปรับตัวตามสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม
8. เป็นนายทหารสัญญาบัตรที่ดี มีภาวะผู้นำ และคุณลักษณะทางทหารที่ดี ยึดมั่นในระเบียบวินัยและขนบธรรมเนียมทหาร จงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
9. เป็นพลเมืองดี มีค่านิยมที่ถูกต้องดีงามในการดำเนินชีวิต หลีกเลียงอบายมุข สิ่งเสพติด มีจิตสำนึกสาธารณะ เอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ ยึดมั่นในระบอบประชาธิปไตย ดำเนินชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อารมณ์ดีซึ่งขนบธรรมเนียม ประเพณีและศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของชาติ

6.6 พันธกิจ

1. ผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณธรรมนำความรู้และมีคุณภาพตามมาตรฐานวิชาชีพ รวมทั้งมีคุณลักษณะทางทหาร และมีอัตลักษณ์ที่ “งาม สง่า”

2. ผลิตผลงานวิจัย ผลงานวิชาการ และนวัตกรรม เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านการเรียนการสอน ด้านการพยาบาล และการพยาบาลเวชศาสตร์การbin

3. บริการวิชาการแก่สังคม

4. ทำนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม

5. บริหารจัดการองค์กรแบบมีส่วนร่วมอย่างมีประสิทธิภาพ

6.7 นโยบาย

1. ปรับปรุงหลักสูตรและการจัดการศึกษา ควบคู่กับกิจกรรมนักศึกษาให้สอดคล้อง กับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา ข้อบังคับสภาการศึกษาวิชาการทหารว่าด้วยเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรี สถาบันการศึกษาสังกัดกระทรวงกลาโหม พ.ศ. 2554 การปฏิรูประบบสุขภาพไทยที่พึงประสงค์ การพัฒนาสมรรถนะหลักของพยาบาลวิชาชีพและผดุงครรภ์ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมโลกและเทคโนโลยี

2. ส่งเสริมการทำวิจัยและผลิตผลงานวิชาการ เผยแพร่ในระดับชาตินานาชาติ โดยจัดสรรทรัพยากรทั้งด้านเวลาและงบประมาณให้เอื้อต่อการผลิตผลงาน

3. เสริมสร้างความเข้มแข็งทางวิชาการของอาจารย์ โดยสนับสนุนบทบาทอาจารย์ด้านการให้บริการวิชาการแก่สังคม

4. สนับสนุนอาจารย์และนักศึกษาให้มีส่วนร่วมในด้านการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

5. พัฒนาศักยภาพสถาบัน โดยการพัฒนาระบบประกันคุณภาพการศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพิ่มจำนวนและสัดส่วนคุณวุฒิจารย์ให้เป็นไปตามเกณฑ์สภาการพยาบาล เพิ่มศักยภาพด้านวิชาการ ควบคู่กับดำเนินการด้านปัจจัยสนับสนุนการจัดการศึกษาให้เพียงพอและมีประสิทธิภาพ

6. ปฏิรูประบบโครงสร้าง กลไกบริหารจัดการให้มีความเป็นเอกภาพและประสิทธิภาพ โดยมุ่งสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ พัฒนาระบบบริหารจัดการให้มีความคล่องตัว ควบคู่กับการพัฒนาสภาพแวดล้อม และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร

7. เร่งพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อการบริหารจัดการและการเรียนรู้ของบุคลากรในสถาบัน

8. พัฒนาการบริหารจัดการด้านรายได้ การเงิน และทรัพย์สินของสถาบันอย่างมีประสิทธิภาพ

6.8 วัตถุประสงค์สถาบัน

1. เพื่อผลิตบุคลากรพยาบาลระดับต้นและระดับวิชาชีพให้มีคุณภาพ มีคุณสมบัติเพียบพร้อมทางด้านวิชาชีพการพยาบาลและทางทหาร ตามนโยบายกองทัพอากาศ

2. ให้ความรู้และฝึกอบรมแก่บุคลากรทางการแพทย์ รวมทั้งดำเนินการวิจัยและผลิตผลงานทางวิชาการ
3. เผยแพร่ความรู้ทางวิชาการ ด้านสุขภาพอนามัยแก่ข้าราชการทหาร ครอบครัวและประชาชนทั่วไป
4. จัดและร่วมดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรมไทย และเพื่อเทิดทูน ชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์
5. บริหารจัดการแบบมีส่วนร่วมอย่างมีประสิทธิภาพ

6.9 ปัจจัยหลักสู่ความสำเร็จ

1. กำหนดทิศทางการผลิตบุคลากรพยาบาลทุกระดับให้มีคุณภาพ มีคุณสมบัติเพียบพร้อมทางด้านการพยาบาลและการทหาร ตามนโยบายกองทัพอากาศ
2. วางแผนดำเนินการวิจัยและการผลิตผลงานทางวิชาการให้เป็นที่ยอมรับระดับประเทศ และระดับสากล
3. บริการวิชาการโดยให้ความรู้และฝึกอบรมแก่บุคลากรทางการแพทย์และเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการ ด้านสุขภาพอนามัยแก่ ข้าราชการทหาร ครอบครัว และประชาชนทั่วไป
4. กำหนดกิจกรรมเพื่อร่วมส่งเสริมทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรมของชาติและเพื่อเทิดทูน ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
5. กำหนดแนวทางจัดระบบบริหารจัดการให้มีประสิทธิภาพ คล่องตัว โปร่งใส และตรวจสอบได้

6.10 วัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์

1. ผู้สำเร็จการศึกษาที่มีคุณภาพและมีคุณลักษณะทางทหารและมีอัตลักษณ์สถาบัน คือ “งาม สง่า”
2. หลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนทันสมัย สอดคล้องกับการปฏิรูประบบการศึกษา ระบบสุขภาพและนโยบายกองทัพ
3. ส่งสนับสนุนการเรียนที่มีประสิทธิภาพ เพียงพอ และพร้อมใช้
4. กิจกรรมนักศึกษาพัฒนาอัตลักษณ์สถาบัน คือ “งาม สง่า” พัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์และครอบคลุมพัฒนาการของผู้เรียนทุกด้าน
5. ผลิตผลงานวิจัยและงานวิชาการที่มีคุณภาพ ระดับสากล
6. การบริการทางวิชาการสอดคล้องกับความต้องการของสังคมและมีคุณภาพ
7. ทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรมไทยอย่างต่อเนื่อง
8. การบริหารจัดการที่ดี

9. ระบบและกลไกการประกันคุณภาพการศึกษาที่มีมาตรฐาน
10. บริหารและพัฒนาศักยภาพกำลังพลอย่างมีประสิทธิภาพ
11. ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศที่มีประสิทธิภาพ และพร้อมใช้
12. การจัดการความรู้อย่างเป็นระบบสู่องค์กรแห่งการเรียนรู้
13. การประชาสัมพันธ์เชิงรุกที่มีประสิทธิภาพ
14. การบริหารงบประมาณและทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ
15. การบริหารความเสี่ยงที่มีประสิทธิภาพ
16. พัฒนาและส่งเสริมเอกลักษณ์สถาบัน “ด้านการพยาบาลเวชศาสตร์การบิน”

6.11 ประเด็นปัญหา ความต้องการในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ มีดังนี้

1. ด้านอาจารย์ ในปัจจุบันพบว่าอาจารย์พยาบาลขาดแคลน อาจารย์ที่เข้ามาใหม่ยังขาดประสบการณ์ ขาดความรู้ ความเข้าใจในด้านการงานกิจการนักศึกษา และการดำเนินกิจกรรม ช่องว่างระหว่างวัยของอาจารย์กับนักศึกษามีความแตกต่างกันค่อนข้างมาก ทำให้มีความแตกต่างกันในด้านความคิดเห็น ทำให้วิธีการสอน การดูแลนักศึกษา ต้องปรับเปลี่ยนเพื่อให้เกิดความเหมาะสม ประกอบกับภาระงานของอาจารย์มีมากขึ้น เนื่องจากพันธกิจทั้ง 4 ด้าน ที่ต้องปฏิบัติโดยเฉพาะในด้านการเรียนการสอน การบริการ วิชาการ การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม อีกทั้งงานวิจัยที่ต้องใช้เวลา และยังมีภารกิจด้านการประกันคุณภาพการศึกษา และภารกิจที่ได้รับมอบหมายเฉพาะกิจ และหน้าที่ของข้าราชการกองทัพอากาศอีกด้วย ทำให้อาจารย์มีความเหนื่อยล้า จึงอาจทำให้ความสนใจในตัวนักศึกษาลดลง หรืออาจจะไม่ต้องการเพิ่มภาระรับผิดชอบของตนให้มากขึ้น

2. ด้านนักศึกษา จากการเปลี่ยนแปลงด้านสภาพสังคม ความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี สื่อต่าง ๆ ปัญหาสังคม สิ่งแวดล้อม การเมือง ในปัจจุบัน ที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักศึกษายุคใหม่ ซึ่งนักศึกษายุคใหม่รักความสะดวกสบาย ขาดความอดทน ขาดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ ขาดทักษะในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง รู้ไม่เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลง รับรู้ข้อมูลรวดเร็ว แต่ขาดวิจารณญาณในการเป็นผู้รับสื่อ แบ่งเวลาไม่เป็นทำให้ใช้เวลาโดยไม่เกิดประโยชน์จากการเล่นเกมสบนโทรศัพท์มือถือ พุดคุยโทรศัพท์นาน ใช้โทรศัพท์ไม่ถูกเวลา ใช้โทรศัพท์นานเพื่อติดต่อโลกออนไลน์ตลอดเวลา ติดเพื่อน ใช้เทคโนโลยีในทางที่ไม่ถูกต้อง ขาดภาวะผู้นำ ขาดจริยธรรมในการดำรงชีวิต มีอิสระในการดำรงชีวิตมากเกินไป มีวุฒิภาวะไม่พอ การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกไม่เหมาะสม ขาดความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งยั่วยุ ขาดกระบวนการคิด ซึ่งเป็นปัญหาที่ต้องเผชิญกับนักศึกษาในปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะนักศึกษายังขาดซึ่งทักษะชีวิตทั้งในด้านการคิด ด้านสังคม และด้านการควบคุมตนเองที่ดีแต่ทั้งนี้ทั้งนั้นนักศึกษายังเห็นความสำคัญของการพัฒนาตนเองด้านต่าง ๆ และ

เข้าใจสถานภาพของคนที่เป็นักเรียนพยาบาลทหารต้องมืบทบพ มีหน้าที่อย่างไร จึงพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

3. ด้านผู้บริหาร ที่ยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านวิชาการมากกว่าด้านกิจการนักศึกษา เป็นการบริหารแบบแยกส่วน การผสมผสานสัมพันธ์ในด้านการดำเนินงานยังไม่เต็มที่ ยังเห็นความสำคัญด้านกิจการศึกษาน้อย ไม่สอดคล้องสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์การดำเนินงาน

4. วัฒนธรรมองค์กร เป็นเรื่องของการบังคับบัญชา การสั่งการ มากกว่าการให้อิสระเสรีกับนักศึกษาในการออกความคิดเห็น

5. งบประมาณมีจำกัด เช่น ในด้านค่าตอบแทนวิทยากร ด้านการบริหารจัดการทำให้ติดขัดในเรื่องการดำเนินงาน

การพัฒนาบัณฑิตพยาบาลให้เป็นคนเก่งและเป็นคนดี มีทักษะชีวิตที่เป็นทักษะทั่วไป และทักษะเฉพาะ รวมถึงการมีทักษะวิชาชีพ ย่อมเป็นสิ่งที่ครอบคลุม สถาบันและสังคมคาดหวัง ทั้งนี้ จำเป็น อย่างยิ่งที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ทั้งจากตัวนักศึกษา ครอบครั้ว ผู้บริหาร สถานศึกษา อาจารย์ ตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ให้ทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว เพื่่มุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน คือ การพัฒนานิสิตนักศึกษาอย่างองค์รวม การจัดการศึกษาทั้งหลักสูตรเพื่อเป็นเป้าหมายให้นิสิตนักศึกษาพยาบาลเกิดอัตลักษณ์ตามที่สถาบันต้องการ มีความเป็นพยาบาลวิชาชีพ มีความเป็นทหารอาชีพ มีทักษะวิชาชีพ และมีความสุขในการดำเนินชีวิตเพราะมีทักษะชีวิต และเป็นที่ต้องการของสังคมต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยใช้ลักษณะรูปแบบของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ที่ออกแบบวิธีการดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอน ที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ และขั้นตอน ที่ 3 การศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ และจัดลำดับการนำเสนอสาระ ดังนี้ การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง การสร้างเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ในครั้งนี้สามารถแสดงเป็นแผนภาพการดำเนินงานได้ ดังตาราง 4

ตาราง 4 ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

ขั้นตอนที่	วิธีการ	เป้าหมาย
1. การศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม : เป็นการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อการสร้างแบบสอบถามทักษะชีวิต และการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมฯ	1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2. สัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูล 3. สร้างแบบสอบถามทักษะชีวิต 4. ตรวจสอบประสิทธิภาพของแบบสอบถาม และนำผลการตรวจสอบมาแก้ไขปรับปรุงแบบสอบถาม 5. นำข้อมูลมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทักษะชีวิตเพื่อเขียนร่างโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรม	ได้ทราบองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ปัญหาความต้องการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ตาราง 4 (ต่อ)

ขั้นตอนที่	วิธีการ	เป้าหมาย
2. การสร้างหลักสูตร ฝึกอบรมและตรวจสอบ คุณภาพของหลักสูตร ฝึกอบรมโดยผู้เชี่ยวชาญ	1. การเขียนโครงร่างหลักสูตรฝึกอบรมจาก ข้อมูลพื้นฐานและเกณฑ์การสร้างหลักสูตร ฝึกอบรม 2. ตรวจสอบโครงร่างหลักสูตรฝึกอบรม โดยผู้เชี่ยวชาญ 3. การปรับปรุงโครงร่างหลักสูตรฝึกอบรม	เพื่อตรวจสอบคุณภาพของ โครงร่างหลักสูตรฝึกอบรม และแก้ไขปรับปรุงตาม คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
3. การตรวจสอบ ประสิทธิภาพของ หลักสูตรฝึกอบรม	1. นำหลักสูตรฝึกอบรมที่ปรับปรุงแก้ไข แล้วมาทดลองใช้ตามแผนการทดลองแบบ One Group Pre-test Post-test Design กับ กลุ่มเป้าหมาย 2. ประเมินผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรมด้วย แบบสอบถามทักษะชีวิตที่ผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมประเมินตนเอง และแบบ ประเมินผลความพึงพอใจต่อหลักสูตรฯ	1. ได้หลักสูตรฝึกอบรมตาม วัตถุประสงค์ 2. ได้ข้อมูลเพื่อการ ปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร ฝึกอบรม
4. การปรับปรุงแก้ไข หลักสูตรฝึกอบรม	แก้ไขปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม/ระหว่าง/ และหลังจากการทดลองใช้หลักสูตร ฝึกอบรมตามสิ่งที่สังเกตได้ และตามผล การประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตร ฝึกอบรม และข้อเสนอแนะโดยผู้เข้ารับ การฝึกอบรม	ได้หลักสูตรฝึกอบรมฉบับ สมบูรณ์

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัด กระทรวงกลาโหม

การศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม เป็นการ
ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานที่เป็นปัญหาและความต้องการในการพัฒนา ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ในครั้งนี้เป็นนักเรียนพยาบาลของสถาบันการศึกษาพยาบาล ที่สังกัดกระทรวงกลาโหม ซึ่งมีทั้งสิ้น 3 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก และวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ โดยทำการศึกษาข้อมูลกับนักเรียนพยาบาลที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2556 รวมจำนวนประชากรทั้งหมด 808 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม คือ นักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ปีการศึกษา 2556 จำนวน 516 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยใช้สถาบันการศึกษาพยาบาลที่สังกัดกระทรวงกลาโหมเป็นชั้นภูมิ กำหนดขนาดตัวอย่างตามวิธีของนีเยแมน (Neyman allocation) (Cochran, 1977: 78) ในแต่ละชั้นภูมิจะสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และจัดสรรขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของสถาบัน ทำให้ได้ตัวอย่างนักเรียนพยาบาลของแต่ละสถาบัน การศึกษาพยาบาลที่สังกัดกระทรวงกลาโหม ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถาบันที่ศึกษา

สถาบันการศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม	ประชากร จำนวนคน	กลุ่มตัวอย่าง จำนวนคน	ร้อยละของกลุ่ม ตัวอย่าง
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก	332	219	42.44
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ	279	200	38.76
วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ	197	97	18.80
รวม	808	516	100.00

หมายเหตุ : ในช่วงที่เก็บข้อมูลนั้นนักเรียนพยาบาล ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2556 สำเร็จการศึกษา

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยขั้นตอนนี้ เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาหลักการ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับทักษะชีวิต โดยรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อทราบถึงแนวความคิด ความหมายและองค์ประกอบของทักษะชีวิต จากนั้นกำหนดเป็นกรอบแนวคิดไว้เบื้องต้น นอกจากนี้

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างด้านความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ ทักษะชีวิต ทักษะชีวิตที่จำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีความสุขของนักเรียนพยาบาล สังกัด วิทยาลัยการพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ทักษะชีวิตในการใช้ชีวิตในสถาบันการศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม รวมทั้งความต้องการในการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับทักษะชีวิตด้านที่ต้องการพัฒนามากที่สุด โดยสุ่ม สัมภาษณ์กับนักเรียนพยาบาล สังกัดวิทยาลัยการพยาบาล จำนวน 10 คน และรวบรวมข้อมูลที่ได้ทั้งหมด นำมาวิเคราะห์ร่วมกับแนวคิด ทฤษฎีที่ศึกษามาดังกล่าวข้างต้น และนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อกำหนด เป็นขอบเขตองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม เพื่อการนำไปสร้าง แบบสอบถามต่อไป

2.2 นำข้อมูลและองค์ประกอบทักษะชีวิตที่วิเคราะห์ได้จาก ข้อ 2.1 มาเขียนเป็นโครงสร้าง ของเครื่องมือวิจัย คือ ข้อคำถามในแบบสอบถามทักษะชีวิต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบทักษะชีวิต 5 องค์ประกอบ โดยเขียนนิยามศัพท์เฉพาะให้ชัดเจน ใช้ภาษาในการเขียนข้อ คำถามในแต่ละด้านของทักษะชีวิตให้ถูกต้อง เหมาะสม เข้าใจง่าย จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องนั้น โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ สถาบันที่ กำลังศึกษา และชั้นปีที่กำลังศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ที่สร้างเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีการของ ลิเคิร์ต (Likert's Scale) (Likert, 1932: 1-55) มี 5 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดค่าน้ำหนักคะแนน และคำอธิบายในการ ตอบข้อคำถาม ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง ข้อความนั้นมีความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของท่าน มากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง ข้อความนั้นมีความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของท่าน มาก

คะแนน 3 หมายถึง ข้อความนั้นมีความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของท่าน ปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง ข้อความนั้นมีความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของท่าน น้อย

คะแนน 1 หมายถึง ข้อความนั้นมีความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของท่าน น้อยที่สุด

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตของ นักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ทั้งรายด้านและโดยรวม ดังนี้ (สิน พันธุ์พินิจ, 2553: 155)

คะแนนเฉลี่ย	4.51 – 5.00	หมายถึง นักเรียนพยาบาลฯ มีทักษะชีวิต ดีมาก
คะแนนเฉลี่ย	3.51 – 4.50	หมายถึง นักเรียนพยาบาลฯ มีทักษะชีวิต ดี
คะแนนเฉลี่ย	2.51 – 3.50	หมายถึง นักเรียนพยาบาลฯ มีทักษะชีวิต ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.51 – 2.50	หมายถึง นักเรียนพยาบาลฯ มีทักษะชีวิต น้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง นักเรียนพยาบาลฯ มีทักษะชีวิต น้อยมาก

ทั้งนี้ผู้วิจัยจะนำผลคะแนนจากการตอบแบบสอบถามทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมที่ได้ มาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในแบบสอบถามทักษะชีวิต จากนั้นนำข้อมูลไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทักษะชีวิต ตามที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ไว้ 5 องค์ประกอบ และพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบเพื่อกำหนดความเหมาะสมด้านโครงสร้างของเนื้อหา/สาระ ของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อให้เหมาะสมกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตในแต่ละด้านกับกลุ่มทดลอง คือ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

ตอนที่ 3 คำถามปลายเปิด เกี่ยวกับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม

2.3 การหาคุณภาพของแบบสอบถาม ผู้วิจัยดำเนินการ ดังต่อไปนี้

2.3.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตฉบับที่สร้างขึ้น เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมตรวจสอบเบื้องต้น และนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

2.3.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิต จากข้อ 2.3.1 ที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) ความตรงตามเนื้อหา (content validity) ความชัดเจนของภาษาที่เป็นข้อความถาม ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อความถามกับนิยามศัพท์ ในแต่ละด้านเป็นรายข้อ โดยอาศัยดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เป็นผู้พิจารณา ทั้งนี้ผู้วิจัย ได้กำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญไว้ ดังนี้

ก) เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในด้านการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ด้านการศึกษายาบาล ด้านกิจการนักศึกษา และด้านการวัดและประเมินผล โดยมีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปในด้านดังกล่าว หรือ

ข) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำงานในด้านต่างๆ ดังกล่าวนมา ตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป หรือ

ค) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในงานวิจัย การฝึกอบรมทักษะชีวิต การสร้างรายวิชาทักษะชีวิต หรือการปฏิบัติงานในภารกิจที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียน ตั้งแต่ 5 ปี ขึ้นไป ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญที่เลือกอาจมีคุณสมบัติทั้ง 3 ข้อ หรือมีคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ เพื่อเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามทักษะชีวิต

จากนั้นผู้วิจัยคัดเลือกข้อความถามตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ที่เห็นด้วยตรงกัน 4 ใน 5 หรือคิดเป็นร้อยละ 80 ว่าข้อความถามนั้นมีความเหมาะสม ถือว่าข้อความถามนั้นใช้ได้ หากค่าความเหมาะสมข้อใดต่ำกว่าร้อยละ 80 หรือผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าไม่เหมาะสมเท่ากับหรือมากกว่า 2 คนขึ้นไป ผู้วิจัยจะพิจารณาตัดทิ้ง หรือนำข้อความนั้นมาปรับปรุงหรือแก้ไขตามคำแนะนำและข้อเสนอแนะของ

ผู้เชี่ยวชาญร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมต่อไป ผลการวิเคราะห์พบว่าแบบสอบถามมีความเหมาะสม ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เห็นด้วย 4 ใน 5 มีบ้างข้อที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะให้ปรับเปลี่ยนภาษา ซึ่งผู้วิจัยได้แก้ไขตามคำแนะนำดังกล่าว ทั้งนี้ได้ข้อคำถามทั้งสิ้นจำนวน 56 ข้อ

2.3.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม จำนวน 30 คน

2.3.4 ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามกลับคืนด้วยตนเอง ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล จากนั้นนำข้อมูลมาคำนวณหาค่าทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และนำผลจากการตอบมาวิเคราะห์เป็นรายข้อเพื่อหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Power) โดยใช้การทดสอบที (t-test dependent 27%) (Weiss. 1995: 537; เยาวดี วิบูลย์ศรี. 2551: 146-154; บุญชม ศรีสะอาด. 2554: 113-114) ซึ่งการหาอำนาจจำแนกโดยใช้สถิติ t-test จะใช้กับแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) โดยแบ่งเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำออกเป็นกลุ่มละ 27 % แล้วคำนวณโดยใช้ t-test ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำ ค่า t-test ที่ได้คือ ค่าอำนาจจำแนก คุณภาพด้านอำนาจจำแนกรายข้อ จะถือว่าข้อคำถามนั้นใช้ได้ก็ต่อเมื่อ t-test มีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่า Sig.) โดยการคัดเลือก ข้อคำถามที่ค่า Sig. ที่มีค่าต่ำกว่า .05 หรือ t-test มีค่าตั้งแต่ 1.76 ขึ้นไป และปรับปรุงข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกน้อยกว่า 1.76 หรือ ค่า Sig. มากกว่า .05 ทั้งนี้จากข้อคำถามทั้งหมด 56 ข้อ ได้ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 1.210 – 8.881 และมีค่า t-test ที่ต่ำกว่า 1.76 อยู่ 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 14, 37 และ ข้อ 47 (ภาคผนวก ข) จากนั้น ตรวจสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) (Cronbach. 1984: 169; วัลลภ รัฐฉัตรานนท์. 2554: 119) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .962 (ภาคผนวก ข) สำหรับข้อคำถามใดที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ผู้วิจัยจะปรับปรุงข้อนั้นๆ โดยยึดนิยามศัพท์เฉพาะเป็นหลักเพื่อให้ข้อคำถามมีความชัดเจน และเข้าใจง่าย สำหรับผู้ตอบยิ่งขึ้น จากนั้นนำข้อคำถาม มาปรับปรุงแก้ไขร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เพื่อปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งให้เป็นแบบสอบถามทักษะชีวิตฉบับที่สมบูรณ์

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตที่สร้างขึ้นและผ่านการตรวจคุณภาพของเครื่องมือแล้วไปเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

3.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจาก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึง

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก เจ้ากรมแพทย์ทหารเรือ และผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนพยาบาล

3.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฯ พร้อมหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อกับผู้ประสานงานของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ผู้ประสานงานของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ผู้ประสานงานของเจ้ากรมแพทย์ทหารเรือ และผู้ประสานงานของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนพยาบาลของแต่ละสถาบัน

3.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ไปขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ นักเรียนพยาบาลกองทัพบก และนักเรียนพยาบาลกองทัพเรือ ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2556 ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยใช้สถาบันการศึกษาพยาบาลที่สังกัดกระทรวงกลาโหมเป็นชั้นภูมิ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามวิธีของ นีย์แมน (Neyman allocation) (Cochran. 1977: 78) ในแต่ละชั้นภูมิจะสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และจัดสรรขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของสถาบัน ทำให้ได้ตัวอย่างนักเรียนพยาบาลของแต่ละสถาบันการศึกษาพยาบาลที่สังกัดกระทรวง กลาโหม รวมทั้งสิ้น 516 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ชี้แจง และคุ้มครองสิทธิของผู้ตอบแบบสอบถามอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร บอกถึงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดในการตอบแบบสอบถาม โดยกลุ่มตัวอย่างต้องสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ไม่มีการระบุชื่อของผู้ตอบ ข้อมูลถูกเก็บเป็นความลับ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวม และทำลายหลัง การวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จสิ้น

3.4 ผู้วิจัยติดตามเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง รวมถึงผ่านทางผู้ประสานงาน จากนั้นนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

เมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่รับคืนมาทั้งหมดแล้ว นำมาลงรหัส (code) และนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป การวิเคราะห์แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (วัลลภ รัฐฉัตรานนท์. 2554: 140-158)

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในแบบสอบถามทักษะชีวิต ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน เพื่อให้ได้เมตริกสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้แล้วตรวจสอบเมตริกสหสัมพันธ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ โดยพิจารณาจากค่า Bartlett's Test of Sphericity และค่า Kaiser – Meyer – Olkin Measures of Sampling Adequacy (KMO)

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) ทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ชนิดการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยใช้โปรแกรมลิสเรล 8.72 (สุภมาศ อังศุโชติ และคณะ. 2552) เพื่อยืนยันแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสังเคราะห์มาเป็นการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามทักษะชีวิต จำนวน 5 องค์ประกอบ โดยมีการประมาณค่าพารามิเตอร์ ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood : ML) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการพิจารณาความสอดคล้องของโมเดลตามสมการโครงสร้างตามทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาค่าสถิติวัดระดับความสอดคล้อง ได้แก่ ค่าสถิติไค-สแควร์ (χ^2) ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ χ^2/df ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน ที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืนเปรียบเทียบ (CFI) ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (RMR) ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ย ของค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) นำตัวแปรที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมาจัดกลุ่มองค์ประกอบ (data summarization) ทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศต่อไป ซึ่งเกณฑ์ในการพิจารณาความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (สุภมาศ อังศุโชติ และคณะ. 2552: 22-24) เป็นดังตาราง 6

ตาราง 6 ค่าดัชนีที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเกณฑ์ที่ใช้พิจารณา

ค่าดัชนี	เกณฑ์ที่ใช้พิจารณา
χ^2 / df	ไม่เกิน 2
p-value	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
NFI	มากกว่า 0.90
CFI	มากกว่า 0.90
GFI	มากกว่า 0.90
AGFI	มากกว่า 0.90
RMSEA	ต่ำกว่า .05
RMR	เข้าใกล้ศูนย์
CN	มากกว่า 200

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมครั้งนี้ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ด้านการศึกษาพยาบาล ด้านกิจการนักศึกษา และด้านการวัดและประเมินผล โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญไว้ ดังนี้

1.1.1 เป็นผู้มีความรู้ระดับปริญญาโทขึ้นไปในด้านดังกล่าว หรือ

1.1.2 เป็นผู้มีความรู้ประสบการณ์ในการทำงานด้านดังกล่าวตั้งแต่ 5 ปี ขึ้นไป หรือ

1.1.3 เป็นผู้มีความรู้ในงานวิจัย การฝึกอบรมทักษะชีวิต การสร้างรายวิชาทักษะชีวิตหรือการปฏิบัติงานในภารกิจที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียน ตั้งแต่ 5 ปี ขึ้นไป ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญที่เลือกอาจมีคุณสมบัติทั้ง 3 ข้อ หรือมีคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่งก็ได้เพื่อเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมครั้งนี้ ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ ในด้านการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ด้านการศึกษาพยาบาล ด้านกิจการนักศึกษา และด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 5 คน (ตามคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญที่กำหนดไว้)

2. การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

การดำเนินการในขั้นตอนของการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศนี้ เป็นการประมวลและวิเคราะห์ข้อมูลจากผลการดำเนินการในขั้นตอนที่ 1 และนำไปสังเคราะห์เพื่อกำหนดแนวทางการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมฯ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 การจัดทำ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา สิ่งพิมพ์ต่างๆ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม หลักการของการพัฒนาทักษะชีวิต กระบวนการเรียนรู้ การศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์ บริบทของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ตลอดจนหลักการและเทคนิคทางจิตวิทยาประยุกต์ใช้กับกลุ่มที่เข้ารับการฝึกอบรม รวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเกี่ยวกับทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม จากขั้นตอนที่ 1 มากำหนดเป็น(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมที่ประกอบด้วย องค์ประกอบของหลักสูตร 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม 2) การเลือกประสบการณ์/เนื้อหาสาระในการฝึกอบรม 3) การจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่

ประกอบด้วยวิทยากร กิจกรรมการเรียนรู้ ระยะเวลาในการฝึกอบรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม รวมถึงบุคลากรที่เกี่ยวข้อง และ 4) การวัดและประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรม

2.2 การตรวจสอบคุณภาพของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม

ในขั้นตอนนี้เป็นการตรวจสอบคุณภาพของเอกสารหลักสูตร ในด้านองค์ประกอบต่างๆ ของหลักสูตรว่ามีความเหมาะสมสอดคล้อง ครอบคลุม และถูกต้องตามหลักการพัฒนาหลักสูตร ฝึกอบรมหรือไม่ เพียงใด เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน หรือกลุ่มเป้าหมายหรือไม่ การใช้ภาษามีความชัดเจน เข้าใจได้ง่ายสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริงหรือไม่ โดยผู้วิจัยนำ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม โดยการประเมิน 2 ลักษณะ คือ การประเมินความเหมาะสม และการประเมินความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม ซึ่งการประเมินความเหมาะสมนั้น พิจารณาจากองค์ประกอบต่างๆ ของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม ซึ่งได้แก่ ปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตรฝึกอบรม หลักการและเหตุผลของหลักสูตร วัตถุประสงค์ของหลักสูตร โครงสร้างเนื้อหาสาระและเวลา สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ กิจกรรม การวัดและประเมินผล ว่ามีความเหมาะสมต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล ทหารอากาศ หรือไม่ เพียงใด และการประเมินความสอดคล้องภายในของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม ซึ่งในขั้นตอนนี้อาศัยผู้เชี่ยวชาญตามคุณสมบัติที่ผู้วิจัยระบุไว้ จำนวน 5 คน เป็นผู้ตรวจสอบความเหมาะสม และแบบตรวจสอบความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบความเหมาะสม และความสอดคล้องของ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือที่ใช้เพื่อตรวจสอบคุณภาพของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม โดยผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งแบ่งเป็นแบบประเมินคุณภาพหลักสูตรฝึกอบรม 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 การประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรม

ตอนที่ 2 การประเมินความสอดคล้องของหลักสูตรฝึกอบรม และ

ตอนที่ 3 คำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะ

ในการตรวจสอบคุณภาพของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ ตามคุณสมบัติที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ใช้ดุลยพินิจในการตรวจสอบความเหมาะสม และความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม รวมทั้งให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะแก่ผู้วิจัย ดังมีรายละเอียดการสร้างเครื่องมือฯ ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดต่างๆ ขององค์ประกอบของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับวิธีการสร้างแบบตรวจสอบหลักสูตรฝึกอบรม

3.2 ผู้วิจัยกำหนดประเด็นที่จะประเมินจากข้อมูลที่ได้จากการศึกษารายละเอียดของหลักสูตรฝึกอบรมฯ และการสร้างแบบสอบถาม จากนั้นเขียนเป็นข้อคำถามที่ต้องการตรวจสอบ โดยเขียนให้ครอบคลุมทุกประเด็นในการตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม ซึ่งประเด็นข้อคำถามนั้นๆ จะมีรายละเอียดเกี่ยวกับหลักสูตรฝึกอบรม ได้แก่ 1) จุดมุ่งหมาย/วัตถุประสงค์ 2) โครงสร้าง/เนื้อหาสาระ 3) กระบวนการจัดการเรียนการสอน และ 4) การวัดและการประเมินผล

3.3 ผู้วิจัยกำหนดลักษณะแบบตรวจสอบความเหมาะสม และความสอดคล้องฯ ดังนี้

3.3.1 แบบตรวจสอบความเหมาะสมขององค์ประกอบต่างๆ ของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม ซึ่งผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเหมาะสมเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามวิธีของ ลิเคิร์ท (Likert, 1932: 1-55) มี 5 ระดับ โดยนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน มาให้ค่าน้ำหนักเป็นคะแนน ซึ่งได้กำหนดค่าน้ำหนักคะแนน และคำอธิบายในการตอบไว้ ดังนี้

ให้คะแนน	5	แปลว่า เหมาะสม มากที่สุด
ให้คะแนน	4	แปลว่า เหมาะสม มาก
ให้คะแนน	3	แปลว่า เหมาะสม ปานกลาง
ให้คะแนน	2	แปลว่า เหมาะสม น้อย
ให้คะแนน	1	แปลว่า เหมาะสม น้อยที่สุด

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยของความเหมาะสมขององค์ประกอบต่างๆ ของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม ไว้ดังนี้ (สิน พันธุ์พินิจ, 2553: 155)

4.51-5.00	หมายถึง	องค์ประกอบด้านนั้นมีความเหมาะสม มากที่สุด
3.51-4.50	หมายถึง	องค์ประกอบด้านนั้นมีความเหมาะสม มาก
2.51-3.50	หมายถึง	องค์ประกอบด้านนั้นมีความเหมาะสม ปานกลาง
1.51-2.50	หมายถึง	องค์ประกอบด้านนั้นมีความเหมาะสม น้อย
1.00-1.50	หมายถึง	องค์ประกอบด้านนั้นมีความเหมาะสม น้อยที่สุด

การกำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของความเหมาะสม คือ ถ้าค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 3.51 และมีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 ถือว่า (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมที่สร้างขึ้นมีคุณภาพ มีความเหมาะสมไม่ต้องทำการปรับปรุง ส่วนตัวเลือกข้อคำถามองค์ประกอบข้อใดที่มีคะแนนเท่ากับหรือต่ำกว่า 3.50 ผู้วิจัยจะพิจารณาถึงเหตุผลเป็นรายข้อ โดยผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม และข้อใดไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ผู้วิจัยอาจตัดทิ้งหรือปรับปรุงแก้ไขแล้วแต่กรณี และถ้ามีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม นอกเหนือจากข้อคำถามในแบบตรวจสอบ ผู้วิจัยจะนำมา

พิจารณาเพื่อหาความสมบูรณ์ ของหลักสูตรฝึกอบรมต่อไป ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม พบว่า มีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.27$, S.D.= 0.69)

3.3.2 แบบตรวจสอบความสอดคล้องขององค์ประกอบต่างๆ ของ(ร่าง)หลักสูตร ฝึกอบรม ผู้วิจัยกำหนดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 2 ระดับ ได้แก่ สอดคล้อง/เห็นด้วย และไม่สอดคล้อง /ไม่เห็นด้วย ทั้งนี้จะให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบของ(ร่าง)หลักสูตร ฝึกอบรมว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่ โดยนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนมาแปลงเป็นค่า คะแนน ซึ่งผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญให้เป็นคะแนน ดังนี้

มีความเห็นว่า สอดคล้อง/เห็นด้วย กำหนดค่าคะแนนเป็น 1

มีความเห็นว่า ไม่สอดคล้อง/ไม่เห็นด้วย กำหนดค่าคะแนนเป็น 0

จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาแทนค่า

$$\text{ค่าความสอดคล้อง} = \frac{\text{ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด}}{\text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด}}$$

ซึ่งผู้วิจัยเรียกค่าของผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดต่อจำนวนผู้เชี่ยวชาญ ทั้งหมด เป็นค่าความสอดคล้อง ซึ่งหากผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้อง/เหมาะสม ตรงกัน 4 ใน 5 คน หรือ คิดเป็นร้อยละ 80 จึงจะถือว่าองค์ประกอบของ(ร่าง)หลักสูตร ฝึกอบรม ด้านนั้นมีความสอดคล้อง/เหมาะสม ใช้ได้กับจุดมุ่งหมายของการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม หากค่าความสอดคล้องข้อใดต่ำกว่า 0.80 หรือผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่ไม่สอดคล้อง/ไม่เหมาะสม เท่ากับหรือมากกว่า 2 คน ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับฟังข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะ จากนั้นนำ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมมาปรับปรุงแก้ไขโดยพิจารณาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมต่อไป ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตร ฝึกอบรม พบว่า มีความสอดคล้องกันภายในของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม โดยผู้เชี่ยวชาญมีความ คิดเห็นตรงกันคิดเป็นร้อยละ 80.56 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด สำหรับในบางประเด็นที่มีความ คิดเห็นแตกต่าง ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

3.4 ผู้วิจัยนำแบบตรวจสอบความเหมาะสมและแบบตรวจสอบความสอดคล้องที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมเพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ทั้งประเด็นการประเมิน ลักษณะของข้อคำถาม ภาษาที่ใช้ พร้อมกับปรับปรุงแก้ไขแบบตรวจสอบความ เหมาะสม และแบบตรวจสอบความสอดคล้องตามคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ พริักษาร่วม

3.5 ผู้วิจัยจัดพิมพ์แบบตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องของ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม ที่ผ่านการพิจารณาตามข้อ 3.4

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ต่อไปนี้

4.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม

4.2 ผู้วิจัยนำ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม พร้อมแบบตรวจสอบคุณภาพของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม ที่เป็นแบบตรวจสอบความเหมาะสมและแบบตรวจสอบความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม และหนังสือเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน โดยนำไปให้ด้วยตนเอง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ (คุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญ เป็นไปตามที่อธิบายในขั้นตอนที่ 2)

4.3 ผู้วิจัยนำ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม และแบบตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม ทั้ง 2 ฉบับ ที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ รวมถึงรวบรวมข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ และคำแนะนำเพิ่มเติมหลังจากที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมแล้ว มาแก้ไขปรับปรุงเพื่อความสมบูรณ์ของหลักสูตรฝึกอบรมยิ่งขึ้น

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัยมี ดังนี้

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลจากผลการตรวจสอบความเหมาะสมของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม ผู้วิจัยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยหาค่าเฉลี่ย คะแนนความเหมาะสมของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมจากผู้เชี่ยวชาญโดยเทียบกับเกณฑ์ การให้คะแนนที่ผู้วิจัยกำหนดไว้เบื้องต้น คือ ถ้าค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมีค่าเท่ากับหรือมากกว่า 3.51 และ มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 ถือว่า(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมที่สร้างขึ้นมีคุณภาพ มีความเหมาะสมไม่ต้องทำการปรับปรุง ส่วนตัวเลือกข้อคำถามองค์ประกอบข้อใดที่มีคะแนนเท่ากับหรือต่ำกว่า 3.50 ผู้วิจัยจะพิจารณาถึงเหตุผลเป็นรายข้อ โดยผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุง(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม และข้อใดไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ผู้วิจัยอาจตัดทิ้งหรือนำไปปรับปรุงแก้ไขแล้วแต่กรณี และถ้ามีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมนอกเหนือ จากข้อคำถามในแบบตรวจสอบ ผู้วิจัยจะนำมาพิจารณาแก้ไขปรับปรุงเพื่อความสมบูรณ์ของหลักสูตรฝึกอบรมต่อไป

5.2 วิเคราะห์ข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม โดยนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนมาแปลงเป็นค่าคะแนน โดยพิจารณาตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีความเห็นเหมือนกันว่า สอดคล้อง/เหมาะสม 4 ใน 5 หรือ คิดเป็นร้อยละ 80

จึงจะถือว่าองค์ประกอบของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมด้านนั้นๆ มีความสอดคล้องใช้ได้กับจุดมุ่งหมายของการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม หากค่าความสอดคล้องข้อใดต่ำกว่า 0.80 หรือผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นตรงกันว่าข้อคำถามด้านองค์ประกอบไม่เหมาะสม/ไม่สอดคล้อง เท่ากับหรือมากกว่า 2 คน จะต้องนำข้อมูล ใน(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไข และหากผู้เชี่ยวชาญท่านใดให้ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ผู้วิจัยจะนำมาพิจารณาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมต่อไป

5.3 รวบรวมข้อมูลด้านความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จากคำถามปลายเปิด และนำมาวิเคราะห์เนื้อหาแล้วสรุปผลเพื่อการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรมต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

ในการศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ เป็นการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม กระทำแบบวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental) มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

3.1 การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการหาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ได้แก่ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 45 คน และผู้วิจัยใช้ประชากรเป็นกลุ่มตัวอย่าง

3.2 แบบแผนการทดลองและวิธีดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (The One group Pre-test Post-test Design) โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 แบบแผนการทดลอง

ประเมินก่อนการฝึกอบรม	จัดการฝึกอบรม	ประเมินหลังการฝึกอบรม
O_1	X	O_2

ความหมายของสัญลักษณ์

X แทน กิจกรรมในหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

O₁ แทน การประเมินตนเองด้านทักษะชีวิตก่อนเข้ารับการฝึกอบรมฯ

O₂ แทน การประเมินตนเองด้านทักษะชีวิตหลังเข้ารับการฝึกอบรมฯ

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยนำหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากร และศึกษาผลการใช้โดยในขั้นตอนนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศให้ทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตกับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 45 คน และเก็บรวบรวมข้อมูลในการดำเนินการวิจัย

1.2 ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับหัวหน้าแผนกปกครองซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบแผนงานโครงการพัฒนาคุณลักษณะนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ และติดต่อประสานงาน กับหัวหน้ากองการศึกษา และอาจารย์ประจำชั้นของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย แนวทางการเสริมสร้างทักษะชีวิตตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้น และวางแผนร่วมกันในการจัดตารางสอน เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัย รวมทั้งวางแผนการแบ่งเวลาทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ และก่อนการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ขออนุญาตอาจารย์ประจำชั้น ในการจัดชั่วโมงให้เข้าพบเพื่อปฐมนิเทศเพื่อชี้แจงทำความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัยกับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ พร้อมทั้งแจกคู่มือการฝึกอบรมให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม และทำความเข้าใจในการใช้คู่มือ เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในการดำเนินการฝึกอบรมต่อไป

1.3 ผู้วิจัยทบทวนรายละเอียดของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ และรายละเอียดของกิจกรรมก่อนดำเนินการ

1.4 ผู้วิจัยติดต่อประสานวิทยากรที่เกี่ยวข้อง และอาจารย์ผู้ช่วยวิจัยเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม รายละเอียดของการจัดกิจกรรมตามแผนเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน

1.5 ผู้วิจัยคัดเลือกสื่อประกอบการฝึกอบรม สรรวจความพร้อมของสถานที่ และอุปกรณ์ที่ต้องใช้ต่างๆ เช่น ห้องฝึกอบรม จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ สื่อการเรียนรู้ต่างๆ ที่จะใช้ในการ

ฝึกอบรม ได้แก่ เครื่องเล่นเทพ วิดีทัศน์ ใบงาน คอมพิวเตอร์ กระดาษเปล่า ปากกาสีเมจิก แบบบันทึกประจำวัน แบบบันทึกการเรียนรู้ และอุปกรณ์อื่นๆ ในการจัดกิจกรรมต่างๆ ในหลักสูตรฝึกอบรมฯ

1.6 ผู้วิจัยจัดทำกำหนดการฝึกอบรม

1.7 ผู้วิจัยติดต่อประสานและเตรียมผู้อำนวยการอำนวยความสะดวก

1.8 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเมินตนเองด้าน

ทักษะชีวิต ก่อนเข้ารับการฝึกอบรม (O_1)

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมตามระยะเวลาที่กำหนดโดยผู้วิจัยนำหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ไปทดลองใช้ตามวัน เวลาที่กำหนดไว้ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร การดำเนินการฝึกอบรมให้แก่พยาบาลทหารอากาศ จะมีนักเรียนพยาบาลทหารอากาศเข้ารับการฝึกอบรม จำนวน 45 คน ซึ่งจะต้องเข้ารับการฝึกอบรมร้อยละ 80 ของเวลาของหลักสูตรฝึกอบรม สำหรับสถานที่ที่จะใช้ในการฝึกอบรมเป็นห้องประชุม ชั้น 3 อาคารเรียน ของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ โดยจะทำการฝึกอบรมในวันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดีต่อเนื่องเป็นเวลา 4 วัน แบ่งเป็น 2 ช่วงเวลา คือ ในช่วงเวลา 08.15-17.00 น. และ ช่วงเวลา 19.00-21.30 ในระหว่างการร่วมกิจกรรม นักเรียนจะได้บันทึกข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้ในแบบบันทึกการเรียนรู้ รวมถึงการเขียนบันทึกประจำวัน เป็นการทบทวนตนเอง และวางแผนการพัฒนาตนเอง รวมถึงทำความเข้าใจตนเองต่อ การกำกับตนเองที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต ลักษณะการฝึกอบรมจะอาศัยกระบวนการเรียนการสอนที่เน้น ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเป็นการเรียนแบบร่วมมือ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ค้นพบคำตอบด้วยตนเอง เข้าใจตนเอง และผู้อื่น เพื่อมุ่งให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านความคิด เจตคติ และพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน และเกิดทักษะชีวิตต่อไป

2.2 ผู้วิจัยใช้วิธีการประเมินเชิงคุณภาพกับองค์ประกอบต่างๆ ร่วมด้วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างการทำกิจกรรมจากเครื่องมือต่างๆ เช่น ใบงาน แบบบันทึกการเรียนรู้ที่เป็นการประเมินการเรียนรู้ด้วยตนเอง แบบบันทึกประจำวันเพื่อการทบทวนตนเอง ผลการนำเสนอจากการระดมสมอง หรือการอภิปรายกลุ่ม การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม กระบวนการปรึกษากลุ่ม การสุ่มสัมภาษณ์นักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่เข้ารับการฝึกอบรมอย่างไม่เป็นทางการ ถึงความรู้สึกต่อกิจกรรมประโยชน์ที่ได้รับ และการวางแผนเพื่อนำความรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

2.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิต ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเมินตนเองหลังการฝึกอบรมเสร็จสิ้น (O_2)

2.4 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว

3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมฯ ดำเนินการดังนี้

3.3.1 จัดทำเอกสารตามหลักสูตรฝึกอบรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ได้แก่ คู่มือวิทยากร คู่มือผู้เข้ารับการฝึกอบรม สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม และกิจกรรมต่างๆ ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม จากนั้นนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาปรับปรุงเอกสารดังกล่าว

3.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองหลักสูตรฝึกอบรม ได้แก่ หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ผู้วิจัยสร้างและผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ ตามขั้นตอนที่ 2

3.3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการกำกับการทดลอง ได้แก่ แบบสังเกตพฤติกรรมแบบตรวจสอบรายการ โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม จากนั้นนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาปรับปรุงเอกสารดังกล่าว

3.3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบสอบถามทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือแล้วโดยผู้เชี่ยวชาญ จากขั้นตอนที่ 1 เป็นแบบประเมินตนเองของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นฉบับเดียวกับที่ผู้รับการฝึกอบรมประเมินตนเองก่อนเข้ารับการฝึกอบรม 2) แบบประเมินผลความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลังการฝึกอบรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม จากนั้นนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาปรับปรุงเอกสารดังกล่าว และ 3) แบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบบันทึกประจำวัน

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในชั้นศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมนั้น จะเก็บรวบรวมข้อมูลจากการฝึกอบรมฯ ทั้งในระหว่างการดำเนินการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรมจากเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

3.4.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และนำหนังสือดังกล่าวไปติดต่อเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการฝึกอบรมกับผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ในการขอทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 45 คน

3.4.2 ปฐมนิเทศก่อนฝึกอบรบ จากนั้นดำเนินการฝึกอบรมนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 45 คน ตามโครงสร้างหลักสูตรที่กำหนดเป็นเวลา 4 วัน และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรบประเมินตนเองด้านทักษะชีวิตด้วยแบบสอบถามทักษะชีวิตก่อนการฝึกอบรบ

3.4.3 นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาคำนวณหาค่าทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป จากนั้นรวบรวมข้อมูลจากเครื่องมืออื่นๆ เพื่อเป็นการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรบฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งข้อมูลที่ผู้วิจัยนำมาประเมินผลได้จากข้อมูลต่างๆ ดังนี้

3.4.3.1 ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากการใช้หลักสูตรจากผู้ช่วยวิจัย และวิทยากรโดยการสัมภาษณ์

3.4.3.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรบตอบหลังการฝึกอบรบ แล้วติดตามเก็บรวบรวมคืนด้วยตนเอง

3.4.3.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และนำมาคำนวณหาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

3.4.3.4 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบบันทึกประจำวัน เกี่ยวกับประเด็นการเรียนรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละวัน และแบบบันทึกประจำวันเกี่ยวกับการนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ เป็นการรายงานและสะท้อนด้านพฤติกรรมของตนเอง และความคิดเห็นต่อประโยชน์ที่ได้รับหลังการฝึกอบรบ

3.4.3.5 ผู้วิจัยสัมภาษณ์ ผู้เข้ารับการฝึกอบรบเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับ การเปลี่ยนแปลงตนเองด้านทักษะชีวิตที่ได้รับการพัฒนาความรู้สึกก่อนและหลังการฝึกอบรบ

3.4.3.6 ผู้วิจัยสรุปพฤติกรรมที่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในแต่ละหน่วยของผู้เข้ารับการฝึกอบรบด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม

3.4.3.7 ผู้วิจัยประเมินการปฏิบัติกิจกรรมตามใบงานที่มอบหมาย

3.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ดังนี้

3.5.1 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากแบบสอบถามทักษะชีวิต แบบสอบถามความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรบ มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (วัลลภ รัฐฉัตรานนท์. 2554: 140-158) โดยวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

3.5.2 ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบบันทึกต่างๆ ที่ เป็นความเรียง ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การรายงานตนเองจากแบบบันทึกประจำวัน จากแบบบันทึกการเรียนรู้หลังการฝึกอบรบในแต่ละหน่วยการฝึกอบรรมมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และ

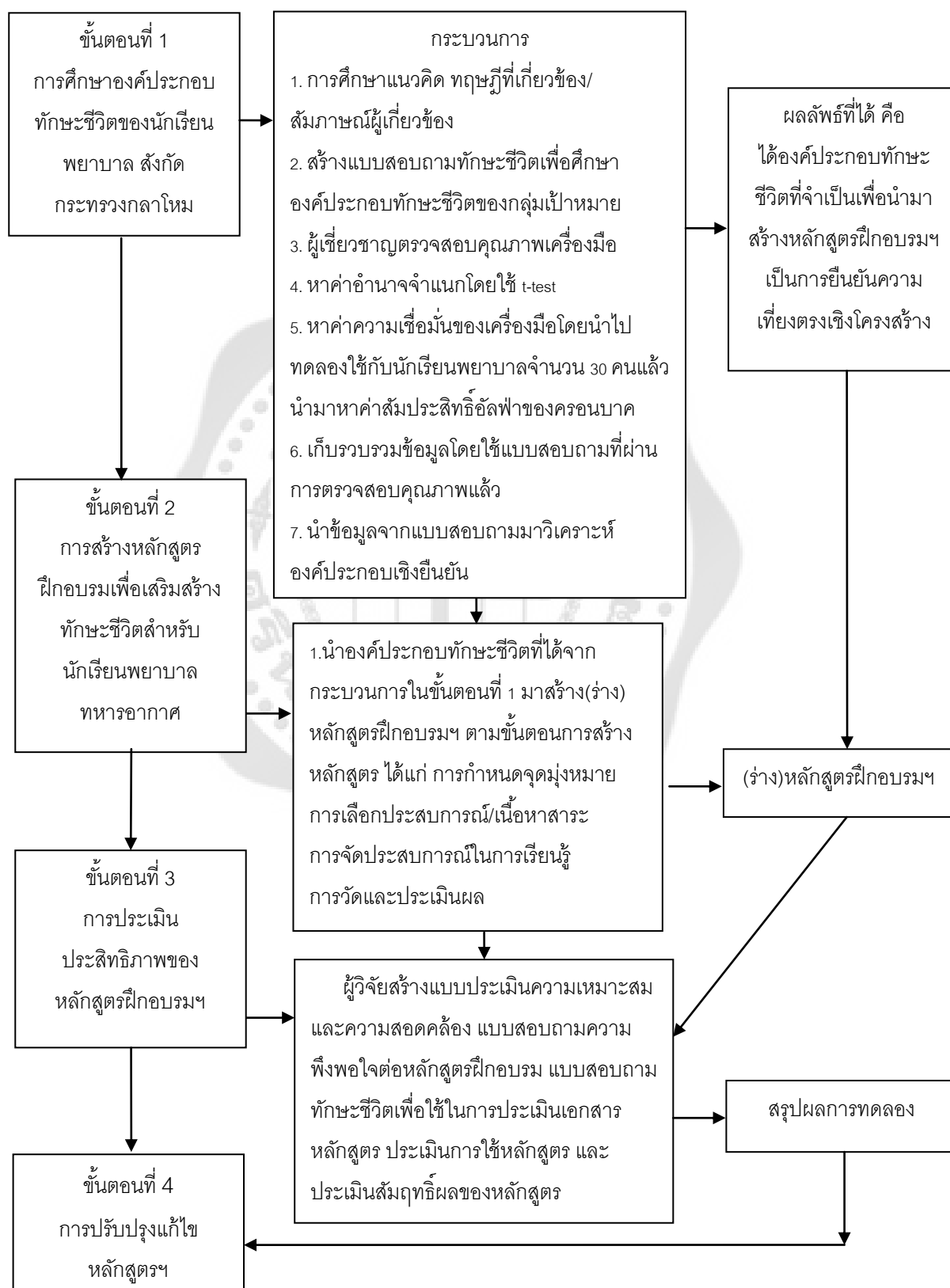
ตีความ (Interpretation) ทั้งนี้เป็นการรวบรวมประเด็นที่เหมือนกัน สอดคล้องกัน หรือสนับสนุนกัน และแยกแยะประเด็นที่แตกต่างกัน และสังเคราะห์เพื่อหาข้อสรุป และรวบรวมข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้รับการฝึกอบรม วิทยากร อาจารย์ผู้ช่วยวิจัย และจากแบบสอบถามปลายเปิด

3.5.3 ผู้วิจัยวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะชีวิตก่อนและหลังการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ โดยใช้ t-test dependent ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตของผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ

ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม

ในขั้นตอนนี้เป็นการนำผลการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม ที่เกิดจากการประเมินเอกสารหลักสูตร การประเมินการใช้หลักสูตร การประเมินสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตร ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากบันทึกการเรียนรู้และบันทึกประจำวันของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ผลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม มาปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรมตามข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ วิทยากร และผู้เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อให้ได้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศฉบับที่สมบูรณ์

ภาพประกอบ 15 การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตฯ ตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอ
นำเสนอตามลำดับ ได้แก่ สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การนำเสนอผลการ
วิเคราะห์ข้อมูล และผลการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

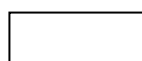
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์	ความหมาย
n	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	ค่าเฉลี่ย (Mean)
r	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)
R^2	ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณยกกำลังสอง (Squared multiple correlation)
b	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)
S.D.	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
χ^2	ค่าสถิติไค – สแควร์ (Chi – square)
df	ขั้นแห่งความอิสระ (Degrees of Freedom)
p-value	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
S.E.	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของน้ำหนักองค์ประกอบ (Standard Error)
e	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของตัวบ่งชี้
t	อัตราส่วน t ใช้ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย
GFI	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness-of-Fit-Index)
AGFI	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness-of-Fit-Index)
RMSEA	ค่ารากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (Root Mean Square error of Approximation)
RMR	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (Root Mean Squared Residual)
CN	ค่าขนาดตัวอย่างวิกฤติ (critical n)

SA	การตระหนักรู้ในตนเอง
PS	การแก้ปัญหา
IR	การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
MEO	การจัดการอารมณ์
EMP	การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
LS	ทักษะชีวิต

สัญลักษณ์ในโมเดล

 หมายถึง ตัวแปรสังเกตได้

 หมายถึง ตัวแปรแฝง

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายนั้น ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามความมุ่งหมายของการวิจัย ที่ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมฯ

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม สำหรับในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม โดยมีการศึกษาและผลการศึกษา ตามลำดับดังนี้

1. การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

ในการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานด้านจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยใช้สถาบันการศึกษายาบาลที่สังกัดกระทรวงกลาโหมเป็นชั้นภูมิ กำหนดขนาดตัวอย่างตามวิธีของ นีเยแมน (Neyman allocation) (Cochran. 1977: 78) ในแต่ละชั้นภูมิจะสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และจัดสรรขนาดตัวอย่างตามสัดส่วน

ของสถาบัน ทำให้ได้ตัวอย่างนักเรียนพยาบาลของแต่ละสถาบันการศึกษาพยาบาลที่สังกัดกระทรวงกลาโหม รวมทั้งสิ้น 516 คน โดยส่งแบบสอบถามไปให้แต่ละสถาบันตามจำนวนนักศึกษา ซึ่งส่งแบบสอบถามทั้งสิ้น จำนวน 553 ชุด ได้คืนมา 516 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.31 ทั้งนี้เนื่องจากช่วงที่ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามเป็นช่วงที่นักเรียนชั้นปีที่ 4 สำเร็จการศึกษา จึงได้ข้อมูลเฉพาะปี 1-3 โดยผู้วิจัยได้จำแนกตามสถาบันการศึกษาพยาบาลที่สังกัดกระทรวงกลาโหม และแสดงค่าจำนวนร้อยละดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม

สถาบันการศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม	ประชากร จำนวนคน	กลุ่มตัวอย่าง จำนวนคน	ร้อยละของกลุ่ม ตัวอย่าง
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก	332	219	42.44
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ	279	200	38.76
วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ	197	97	18.80
รวม	808	516	100.00

จากตาราง 8 แสดงว่า นักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มี 516 คน จำแนกตามสถาบันการศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหมนั้น เป็นนักเรียนพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก คิดเป็นร้อยละ 42.44 เป็นนักเรียนพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ คิดเป็นร้อยละ 38.76 และเป็นนักเรียนพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ คิดเป็นร้อยละ 18.80

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้วยโปรแกรมลิสเรล (Lisrel 8.72) มีรายละเอียดการวิเคราะห์ ดังนี้

2.1 วิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) ซึ่งผู้วิจัยต้องการวิเคราะห์ข้อคำถามทั้งสิ้น 56 ข้อ ของทักษะชีวิต 5 ประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การแก้ปัญหา การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การจัดการอารมณ์ และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) ดังแสดงในตาราง 9 และ 10

2.2 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวแปรสังเกตได้ด้วยสถิติเชิงบรรยาย ดังแสดงในตาราง 11

2.3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient) ดังแสดงในตาราง 12

2.4 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis) ของตัวแปรสังเกตได้ขององค์ประกอบทักษะชีวิต แสดงในตาราง 13 และ 14 ส่วนลักษณะภาพประกอบแสดงความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นที่ได้จากการวิเคราะห์ แสดงในภาพประกอบ 16 และ 17

ตาราง 9 ค่าไอเกน ร้อยละของความแปรปรวน และร้อยละสะสมของความแปรปรวนแต่ละองค์ประกอบ

องค์ประกอบ	ค่าไอเกน	ร้อยละของความแปรปรวน	ร้อยละสะสมของความแปรปรวน
1	9.650	17.233	17.233
2	5.843	10.434	27.667
3	5.368	9.586	37.253
4	5.277	9.424	46.677
5	4.598	8.211	54.888

จากตาราง 9 แสดงว่า องค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของข้อมูลจากการศึกษาวิจัย (ตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 56 ข้อ) ได้ร้อยละ 54.89

ตาราง 10 แสดงการแปลผลของตัวแปรสังเกตได้และค่าน้ำหนักของแต่ละตัวแปรสังเกตได้ในองค์ประกอบทักษะชีวิตจากแบบสอบถามทักษะชีวิต

ตัวแปร	เมตริกซ์น้ำหนักองค์ประกอบ				
	1	2	3	4	5
1.ฉันมีความพอใจในรูปร่าง หน้าตาของตนเอง	.656				
2.ฉันมีความพอใจในความรู้สึก จิตใจ และลักษณะอารมณ์ของตนเอง	.663				
3.ฉันรู้ว่าตัวเองมีความถนัด และความสามารถด้านใด มากน้อยเพียงใด	.633				

ตาราง 10 (ต่อ)

ตัวแปร	เมตริกซ์น้ำหนักองค์ประกอบ				
	1	2	3	4	5
4.ฉันรู้ตัวว่าฉันชอบ หรือ ไม่ชอบ อะไร	.724				
5.ฉันรู้ว่าฉันมีจุดแข็ง(จุดดี)และจุดอ่อน(จุดด้อย)ด้านใด	.793				
6.ฉันมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองในทุกสถานการณ์ที่ฉันพบเจอ	.727				
7.ฉันรู้หน้าที่และทำตามหน้าที่ของตนเอง	.697				
8.เมื่อทำความผิด ฉันยอมรับความผิดด้วยความเต็มใจ	.666				
9.ฉันวางแผนการใช้เวลาและการทำกิจกรรมในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้	.566				
10.ฉันเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของคนแต่ละคนได้	.589				
11.ฉันพอใจในการดำเนินชีวิตที่กำลังปฏิบัติอยู่	.526				
12. ฉันปรับตัว ปรับใจให้อยู่กับความคับข้องใจความผิดหวัง หรือความล้มเหลวได้	.681				
13. ฉันดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ	.628				
14. ฉันมีเป้าหมายของชีวิตไว้เพื่อกำหนดวิธีการดำเนินชีวิต	.604				
15. ฉันเข้าใจได้ทันทีว่า ถ้าเพื่อนมีสีหน้า แหวดตา หรือท่าทางแบบนั้น แสดงว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไรหรือต้องการอะไร	.560				
16. ฉันรู้สึกไร้ค่า/เบื่อ ที่ต้องรอฟังเวลาเพื่อนบางคนมีความวิตกกังวลอย่างมากกับปัญหาเพียงเล็กน้อย	.598				
17. ฉันรับรู้ได้ว่าเพื่อนมีเรื่องไม่สบายใจ ถึงแม้ว่าเพื่อนยังไม่ได้พูดออกมา	.546				
18. ฉันรับฟังความทุกข์/ปัญหาของเพื่อนด้วยความเต็มใจ	.660				
19. เมื่อเพื่อนต้องการอะไร ฉันจะสนับสนุน/ช่วย ให้เพื่อนสมหวังในสิ่งที่ต้องการ ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสม					.503

ตาราง 10 (ต่อ)

ตัวแปร	เมทริกซ์น้ำหนักองค์ประกอบ				
	1	2	3	4	5
20. ฉันสามารถรับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของเพื่อนได้จากน้ำเสียงหรือโทนเสียงที่เพื่อนพูดออกมา					.520
21. ฉันร่วมรับรู้ความรู้สึกทั้งสุขและทุกข์ของผู้อื่นเสมือนว่าอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับเขา					.684
22. ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นและเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นของเขาออกมา					.648
23. ฉันจะมองส่วนดีของผู้อื่น และให้โอกาสเขาได้แสดงความสามารถออกมาเต็มที่					.607
24. ฉันพูดส่งเสริมให้กำลังใจคนรอบข้างในเวลาที่เขา กำลังรู้สึกท้อแท้ ผิดหวัง					.513
25. ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกนึกคิด การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง					
26. ฉันสามารถรักษาสภาวะอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติได้เมื่อถูกรบกวนจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์					.539
27. ฉันรู้ว่าเรื่องใดเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันเกิดความเครียด					.682
28. ฉันอดทนต่อความกดดันจากบุคคลอื่นในสังคมได้					.645
29. เมื่อมีปัญหาขัดแย้งขึ้นในครอบครัว ฉันแสดงอารมณ์และความรู้สึกออกมาเต็มที่					.664
30. ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดของตัวเองโดยไม่กระทบอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น					.596
31. ฉันสามารถปรับความรู้สึกของตนเองให้มีความสุขกับการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ถึงแม้ว่าฉันจะต้องตื่นแต่เช้า นอนดึก เรียนหนัก หรือฝึกหนัก					.521

ตาราง 10 (ต่อ)

ตัวแปร	เมทริกซ์น้ำหนักองค์ประกอบ				
	1	2	3	4	5
32. เมื่อรู้สึกเครียด/ไม่สบายกายหรือใจ/ไม่พอใจจากเรื่องใด ๆ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ให้แสดงออกในสิ่งที่เหมาะสมได้				.500	
33. เมื่อรู้สึกเครียด/ไม่สบายกายหรือใจ/ไม่พอใจจากเรื่องใด ๆ ฉันสามารถหาอะไรทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายได้					
34. ฉันรู้สึกขัดอัดหรือมีความยากลำบากใจในการพูดคุยกับคนอื่นที่ฉันไม่รู้จักมาก่อน					
35. ฉันพูดคุย ติดต่อสื่อสารทั้งกับเพื่อน และบุคคลอื่นด้วยความสุภาพ เป็นมิตร					
36. ฉันเต็มใจรับฟังที่ผู้อื่นตำหนิ ต่อว่า หรือวิจารณ์ส่วนบกพร่องของตัวเอง			.549		
37. ฉันพร้อมปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในส่วนที่บกพร่องของตัวเองเพื่อให้เข้ากับบุคคลอื่นได้					
38. เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน ฉันจะกล่าวคำขอโทษก่อนหรือพยายามปรับความเข้าใจด้วย			.635		
39. ฉันแสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง			.692		
40. ฉันคิดว่าการสร้างความสนิทสนมเป็นกันเองกับคนอื่นสำหรับฉันไม่ใช่เรื่องยาก			.701		
41. ฉันชอบที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของสถาบัน หรือ ของส่วนรวม			.738		
42. ฉันให้เกียรติ ยอมรับความสามารถและความคิดเห็นของผู้อื่น			.768		
43. ฉันสามารถเป็นผู้ฟังที่ดีได้เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับทุกคน			.770		

ตาราง 10 (ต่อ)

ตัวแปร	เมทริกซ์น้ำหนักองค์ประกอบ				
	1	2	3	4	5
41. ฉันชอบที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของสถาบัน หรือ ของส่วนรวม			.738		
42. ฉันให้เกียรติ ยอมรับความสามารถและความคิดเห็นของผู้อื่น			.768		
43. ฉันสามารถเป็นผู้ฟังที่ดีได้เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับทุกคน			.770		
44. ฉันกล้าปฏิเสธเพื่อน หากเพื่อนให้ทำสิ่งที่ไม่ดีหรือจะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนได้		.531			
45. เมื่อความคิดเห็นไม่ตรงกันกับผู้อื่น ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นของฉันออกไป โดยไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่พอใจ		.517			
46. ฉันยอมรับ เข้าใจ ให้อภัย และให้โอกาสแก่เพื่อนทุกคน ให้ได้ปรับปรุงตนเองเมื่อเขาทำผิด		.571			
47. ฉันสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข รวมทั้งไม่ทำให้คนอื่นในสังคมเป็นทุกข์หรือเดือดร้อนเพราะตัวฉัน		.579			
48. เมื่อต้องแก้ไขปัญหาต่างๆ ฉันจะประเมินความรุนแรงความเป็นไปได้ และผลกระทบของปัญหานั้นๆ ที่มีต่อตัวฉันและผู้อื่น		.630			
49. ฉันจะวิเคราะห์แนวทางต่างๆ ในการแก้ปัญหาด้วยเหตุผล ข้อมูล และผลกระทบเพื่อประกอบการตัดสินใจ		.586			
50. เมื่อต้องแก้ไขปัญหาฉันจะมองหาทางเลือกหลายๆทาง					
51. เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันสามารถบอกได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุของปัญหานั้นๆ		.641			
52. เมื่อมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น ฉันจะแก้ปัญหานั้นด้วยตนเอง		.692			
53. ในการวางแผนเพื่อแก้ปัญหา ฉันจะคำนึงถึงส่วนรวมเป็นสำคัญ		.607			

ตาราง 10 (ต่อ)

ตัวแปร	เมทริกซ์น้ำหนักองค์ประกอบ				
	1	2	3	4	5
54. ฉันพิจารณาข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นประกอบการตัดสินใจก่อนที่จะทำอะไรเพื่อการแก้ปัญหา	.710				
55. ฉันได้รับข่าวสาร หรือข้อมูลจากสื่อใดๆ ฉันจะยังไม่เชื่อในทันที	.622				
56. ฉันยอมรับผลที่เกิดจากการตัดสินใจแก้ปัญหาของฉัน	.634				

จากตาราง 10 แสดงว่า ผลการวิเคราะห์น้ำหนักองค์ประกอบ (Rotated component matrix) หรือน้ำหนักองค์ประกอบของแต่ละตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรทักษะชีวิต สามารถแบ่งได้เป็น 5 องค์ประกอบ มีอิสระต่อกันซึ่งเป็นผลมาจากการหมุนแกนแบบมุมฉาก โดยการใช้วิธี Varimax และจากการพิจารณาสารของตัวแปรสังเกตได้ในแต่ละองค์ประกอบ ผู้วิจัยตั้งชื่อองค์ประกอบ ดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเอง (SA) มีตัวแปรสังเกตได้จำนวน 18 ข้อ องค์ประกอบที่ 2 การแก้ปัญหา (PS) มีตัวแปรสังเกตได้จำนวน 12 ข้อ องค์ประกอบที่ 3 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (IR) มีตัวแปรสังเกตได้จำนวน 7 ข้อ องค์ประกอบที่ 4 การจัดการอารมณ์ (MEO) มีตัวแปรสังเกตได้จำนวน 7 ข้อ และองค์ประกอบที่ 5 การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EMP) มีตัวแปรสังเกตได้จำนวน 6 ข้อ

ตาราง 11 แสดงการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวแปรสังเกตได้ด้วยสถิติเชิงบรรยาย

ตัวแปรสังเกตได้	$\bar{X}$	S.D.	C.V.	S.K.	K.U.	t-value
การตระหนักรู้ในตนเอง (SA)	4.12	.48	.12	-.02	.27	194.15
การแก้ปัญหา (PS)	3.96	.56	.14	-.35	.49	161.03
การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (IR)	4.01	.63	.17	-.50	.27	171.95
การจัดการอารมณ์ (MEO)	4.05	.61	.15	-.56	.42	208.55
การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EMP)	4.21	.54	.13	-.77	1.18	176.13

จากตาราง 11 แสดงว่า ตัวแปรสังเกตได้มีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตระดับมาก ($\bar{X} = 3.96-4.21$, S.D.= 0.48-0.63) แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีการกระจายอยู่ใกล้กับค่าเฉลี่ย เนื่องจากค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังกล่าวมีค่าไม่เกิน 1 เมื่อพิจารณาสัมประสิทธิ์การกระจายของข้อมูล (C.V.) พบว่า มีการกระจายของข้อมูลไม่มาก (0.12-0.17) แสดงว่าข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างไม่แตกต่างกันภายในกลุ่ม เมื่อพิจารณาค่าความเบ้ (Skewness: S.K.) ของการแจกแจงในภาพรวม พบว่า ตัวแปรที่มีอยู่ในตัวแบบมีการแจกแจงในลักษณะเบ้ซ้าย (ค่าความเบ้เป็นลบ) แสดงว่าข้อมูลของตัวแปรส่วนใหญ่มีค่าคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย โดยมีค่าความเบ้อยู่ระหว่าง -.02 ถึง -.77 นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง (Kurtosis: K.U.) หรือความสูงของการแจกแจง พบว่า ตัวแปรที่มีอยู่ในตัวแบบมีค่าเป็นบวกหรือสูงกว่าค่าความโด่งของโค้งปกติเพียงเล็กน้อย ค่าน้อยกว่า 2 ซึ่งเป็นค่าที่ยอมรับได้ โดยมีค่าความโด่งอยู่ระหว่าง 0.27 ถึง 1.18 (บุรทิน ขำภีรัฐ. 2548; อ้างอิงจาก Kline. 1998) อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาค่าความเบ้และความโด่ง พบว่า ค่าความเบ้และความความโด่งมีความแตกต่างจากศูนย์เพียงเล็กน้อย แต่จัดว่าใกล้เคียงศูนย์ แสดงว่าตัวแปรทั้งหมดมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ดังนั้นจึงมีความเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน

ตาราง 12 แสดงค่าสหสัมพันธ์ขององค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม

ทักษะชีวิต (LS)	SA	EMP	EMO	IR	PS
การตระหนักรู้ในตนเอง (SA)	1.000				
การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EMP)	.584*	1.000			
การจัดการอารมณ์ (EMO)	.601*	.635*	1.000		
การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (IR)	.565*	.480*	.517*	1.000	
การแก้ปัญหา (PS)	.624*	.541*	.587*	.592*	1.000

Bartlett's Test of Sphericity = 1170.248 df = 10 p-value = .000*

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .866

จากตาราง 12 แสดงว่า ตัวแปรที่เป็นตัวบ่งชี้ขององค์ประกอบทักษะชีวิต ทั้ง 5 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .480 ถึง .635 ลักษณะความสัมพันธ์เป็นความสัมพันธ์ทางบวกทุกคู่ โดยคู่ที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุด คือ การจัดการอารมณ์ (EMO) และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EMP) มีค่าเท่ากับ .635 ตัวแปรที่มี

ความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด คือ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (IR) และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EMP) มีค่าเท่ากับ .480 เมื่อพิจารณาค่าสถิติ Bartlett's test of sphericity ซึ่งเป็นค่าสถิติทดสอบสมมติฐานว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์นั้นเป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ (Identity matrix) หรือไม่ พบว่ามีค่าเท่ากับ 1170.248 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.000 ($p < 0.001$) แสดงว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้แตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าดัชนีไกเซอร์-เมเยอร์-ออลคิน (Kaiser-meyer -olkin :KMO) มีค่าเท่ากับ 0.866 ซึ่งผลการทดสอบนี้แสดงให้เห็นว่าตัวแปรต่างๆ ในข้อมูลชุดนี้มีความสัมพันธ์กันและเหมาะสมที่จะวิเคราะห์องค์ประกอบได้ (สุกมาศ อังศุโชติ และคณะ. 2552: 97; Kim & Mueller. 1978: 52)

ตาราง 13 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) และผลการทดสอบความเหมาะสมของโมเดลทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม

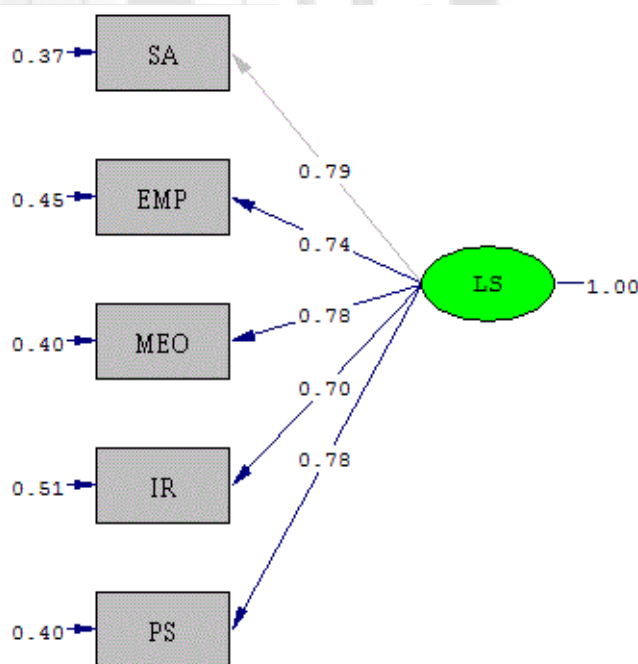
องค์ประกอบทักษะชีวิต (LS)	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ			ค่าน้ำหนัก มาตรฐาน	
	(b)	SE	t	องค์ประกอบ	ความเที่ยง (R ²)
การตระหนักรู้ในตนเอง (SA)	1.00	--	--	0.79	0.63
การเห็นอกเห็นใจ (EMP)	1.05	0.06	17.03**	0.74	0.55
การจัดการอารมณ์ (MEO)	1.24	0.07	18.00**	0.78	0.60
การสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล (IR)	1.15	0.07	16.03**	0.70	0.50
การแก้ปัญหา (PS)	1.14	0.06	17.99**	0.78	0.60

** หมายถึง นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (t-value $\geq$ 2.58)

จากตาราง 13 แสดงว่า โมเดลทักษะชีวิต มีน้ำหนักองค์ประกอบในแต่ละด้านมีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ สามารถวัดทักษะชีวิตได้ และยืนยันโมเดลทักษะชีวิตตามกรอบความคิดเชิงทฤษฎีที่ผู้วิจัยกำหนดไว้โดยพิจารณาจากค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standardize factor loading) ค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 5 ตัว มีค่าเป็นบวก มีค่าเกินกว่า 0.50 ทุกองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 0.70 - 0.79 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกตัว แสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน เป็นตัวบ่งชี้สำคัญในการพิจารณาทักษะชีวิต

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดขององค์ประกอบ ในด้านที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุด คือ SA มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด เท่ากับ 0.79 MEO และ PS มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากัน คือมีค่าเท่ากับ 0.78 EMP มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.74 และ IR มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ น้อยที่สุดคือ มีค่าเท่ากับ 0.70 เมื่อพิจารณาค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) และค่าสถิติ t พบว่า แตกต่างจาก 0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่า R^2 ซึ่งเป็นค่าที่บอกสัดส่วนความแปรผัน ระหว่างตัวแปรสังเกตได้กับองค์ประกอบร่วม (Communalities) พบว่า SA มีค่า R^2 มากที่สุด เท่ากับ 0.63 รองลงมาคือ MEO และ PS มีค่า R^2 เท่ากันคือ มีค่าเท่ากับ 0.60 EMP มีค่า R^2 เท่ากับ 0.55 และ น้อยที่สุดคือ IR มีค่า R^2 เท่ากับ 0.50

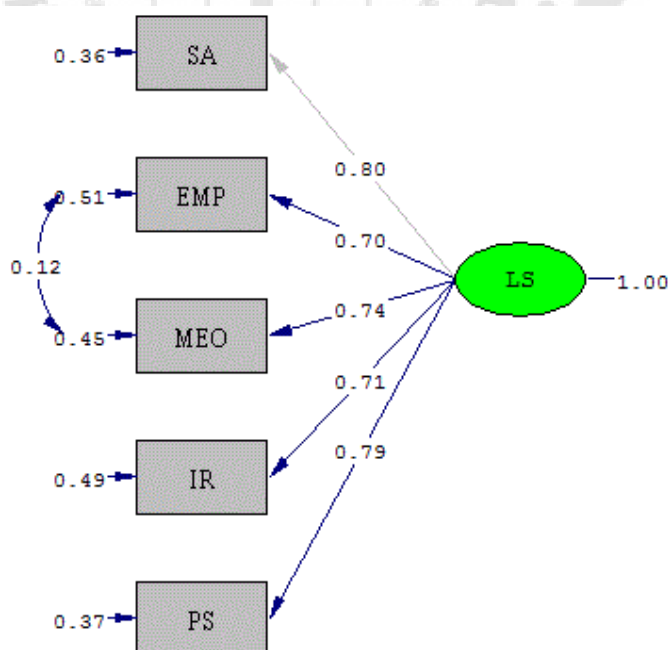
ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยต้องการวิเคราะห์องค์ประกอบของตัวแปรแฝงทักษะชีวิต (LS) ซึ่ง ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ 5 องค์ประกอบ คือ การตระหนักรู้ในตนเอง (SA) การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (EMP) การการจัดการอารมณ์ (MEO) การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (IR) และแก้ปัญหา (PS) ซึ่งสามารถนำเสนอผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน สำหรับตัวแปรแฝงทักษะชีวิตครั้งแรก ตามภาพประกอบ 16



Chi-Square=26.76, df=5, P-value=0.00006, RMSEA=0.092

ภาพประกอบ 16 องค์ประกอบเชิงยืนยันตัวแปรแฝงทักษะชีวิตครั้งแรก

จากประกอบ 16 แสดงว่า ค่าสถิติวัดความสอดคล้องขององค์ประกอบเชิงยืนยัน ค่าสถิติวัดความกลมกลืนขององค์ประกอบเชิงยืนยันที่กำหนด ตัวแปรแฝงทักษะชีวิตกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ไม่อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด พิจารณาได้จากค่า χ^2 เท่ากับ 26.76 ที่องศาอิสระ (df) เท่ากับ 5 โดยค่า χ^2 / df เท่ากับ 5.35 ซึ่งควรมีค่าน้อยกว่า 2 มีค่าความน่าจะเป็น (P) 0.00006 ซึ่งควรมีค่ามากกว่า 0.05 ค่า RMSEA= 0.092 ซึ่งควรมีค่าน้อยกว่า 0.092 แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบเชิงยืนยันตามที่กำหนดยังไม่มี ความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่ง โจรสคอคและซอร์บอม (Joreskog & Sorbom. 1993: 120-121) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบเชิงยืนยันนั้น เริ่มต้นไม่จำเป็นต้องถูกต้องหรือกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์เสมอไป ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากข้อมูลเชิงประจักษ์ในการวิจัยไม่พอเพียงที่จะสนับสนุนในสมการโครงสร้างตามสมมติฐาน ในกรณีนี้ผู้วิจัยจึงพิจารณาหาโมเดลที่กลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์เพื่อให้ได้โมเดลที่มีค่าพารามิเตอร์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติอย่างแท้จริง มีความเป็นไปได้ทางทฤษฎี และมีความเที่ยงตรงพอที่จะสามารถนำไปทดสอบโมเดลเชิงสาเหตุในขั้นต่อไปได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงปรับโมเดลใหม่โดยอาศัยเหตุผลเชิงทฤษฎีประกอบค่าดัชนีปรับแต่งโมเดล (Model modification indices) และนำเสนอผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลโดยรวม หลังจากการปรับแก้โมเดลเพื่อให้มีความสอดคล้องกลมกลืน (model fit) กับข้อมูลเชิงประจักษ์ และ แสดงการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลโดยรวมหลังจากการปรับแก้โมเดล ดังภาพประกอบ 17



Chi-Square=5.54, df=4, P-value=0.23628, RMSEA=0.027

ภาพประกอบ 17 องค์ประกอบเชิงยืนยันตัวแปรแฝงทักษะชีวิตครั้งสุดท้าย

จากภาพประกอบ 17 แสดงว่า ค่าสถิติวัดความสอดคล้องขององค์ประกอบเชิงยืนยัน ค่าสถิติวัดความกลมกลืนขององค์ประกอบเชิงยืนยัน ตัวแปรแฝงทักษะชีวิตที่ปรับปรุงกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนดพิจารณาได้จาก χ^2 เท่ากับ 5.54 ที่องศาอิสระ (df) เท่ากับ 4 โดยค่า χ^2 / df เท่ากับ 1.39 ซึ่งดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ค่าความน่าจะเป็น (P) เท่ากับ 0.23628 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.05 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่า 1.00 ซึ่งดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้ (AGFI) มีค่า 0.98 ซึ่งดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ส่วนดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่า 0.012 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) มีค่า 0.027 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 กำหนด และค่า Critical N มีค่า 1272.37 ซึ่งมากกว่า 200 แสดงว่า ยอมรับโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันตามที่กำหนดได้ มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และมีผลการประมาณค่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ปรากฏดังตาราง 14

ตาราง 14 แสดงค่าดัชนีที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ขององค์ประกอบเชิงยืนยันตัวแปรแฝงทักษะชีวิต

ค่าดัชนี	เกณฑ์ที่ใช้พิจารณา	ตัวแบบก่อนปรับ		ตัวแบบหลังปรับ	
χ^2 / df	ไม่เกิน 2	5.35	×	1.39	✓
p-value	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ	0.00006	×	0.23628	✓
NFI	มากกว่า 0.90	0.99	✓	1.00	✓
CFI	มากกว่า 0.90	0.99	✓	1.00	✓
IFI	มากกว่า 0.90	0.99	✓	1.00	✓
GFI	มากกว่า 0.90	0.98	✓	1.00	✓
AGFI	มากกว่า 0.90	0.94	✓	0.98	✓
RMSEA	ต่ำกว่า .05	0.1048	✓	0.027	✓
RMR	เข้าใกล้ศูนย์	0.0087	✓	0.012	✓
CN	มากกว่า 200	310.78	✓	1272.37	✓

× หมายถึง ไม่ผ่านเกณฑ์ผลการทดสอบ

✓ หมายถึง ผ่านเกณฑ์ผลการทดสอบดัชนีที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องและความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (สุกมาส อังศุโชติ และคณะ. 2552: 22-24)

จากตาราง 14 แสดงว่า ผลการทดสอบความสอดคล้องและความกลมกลืนของโมเดล โครงสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม มีค่า χ^2 เท่ากับ 5.54 ที่องศาอิสระ (df) เท่ากับ 4 โดยค่า χ^2 / df เท่ากับ 1.39 ซึ่งดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ค่าความน่าจะเป็น (P) เท่ากับ 0.23628 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.05 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่า 1.00 ซึ่งดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้ (AGFI) มีค่า 0.98 ซึ่งดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ส่วนดัชนี รากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่า 0.012 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของ ค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) มีค่า 0.027 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 กำหนด และค่า Critical N มีค่า 1272.37 ซึ่งมากกว่า 200 แสดงว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทักษะชีวิตของ นักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหมได้

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาล ทหารอากาศ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมฯ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 1 มากำหนดเป็น(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม และกิจกรรมในการฝึกอบรม โดยใช้เทคนิควิธีการเรียนการสอนที่หลากหลายอย่างบูรณาการเป็น แนวทางในการฝึกอบรมเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีความรู้ ความเข้าใจ รวมถึงได้รับประสบการณ์ ด้านทักษะชีวิต ซึ่งทำให้ได้หลักสูตรฝึกอบรมที่มีองค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรม 4 องค์ประกอบ ใช้เวลาในการฝึกอบรมทั้งสิ้น 4 วัน ดังนี้ (รายละเอียดตามภาคผนวก ง)

1) จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม

- 1.1) เพื่อสำรวจระดับทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ
- 1.2) เพื่อให้ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องทักษะชีวิต ในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านการ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
- 1.3) เพื่อให้ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ มีต้นทุนการคิดเพื่อการจัดการชีวิตที่ถูกต้อง เหมาะสม
- 1.4) เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ
- 1.5) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

2) ประสิทธิภาพ/เนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาล ทหารอากาศ แบ่งเป็น 5 หน่วยการเรียนรู้ ซึ่งครอบคลุมทักษะชีวิตทั้ง 5 องค์ประกอบ ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การจัดการอารมณ์กับการแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง เปิดมุมมองสองปัญญา

3) การจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้

ในการดำเนินการฝึกอบรม ผู้วิจัยใช้หลักการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานในหลายๆ แนวคิด เพื่อจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะได้ลงมือกระทำด้วยตนเอง (Active Learning) ได้เรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ที่ประกอบด้วยการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และกระบวนการกลุ่ม รวมไปถึงการผสมผสาน แนวคิด ทฤษฎีที่มีประโยชน์ต่อการเรียนรู้เพิ่มเติม (ตามภาคผนวก ง) สำหรับรูปแบบของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรม ประกอบด้วย 5 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมเพื่อการสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมเพื่อการสร้างความรู้ กิจกรรมเพื่อการประยุกต์ใช้ความรู้ และกิจกรรมเพื่อการเกิดสติ สมาธิ และการผ่อนคลาย เช่น กรณศึกษา การวิเคราะห์ การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมุติ การอภิปราย เป็นต้น สำหรับสื่อการฝึกอบรม เช่น เอกสารหลักสูตรฝึกอบรม ใบงาน กรณศึกษา วิดีทัศน์ สัมภาษณ์วิทยากร แบบบันทึกการเรียนรู้ แบบบันทึกประจำวัน สื่อออนไลน์จาก www.youtube.com เป็นต้น ซึ่งในทุกขั้นตอนจะเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้อย่างมีสติ เงียบเพื่อฟัง กระตุ้นให้ได้คิด พูด แสดงออกทั้งทางวัจนภาษาและอวัจนภาษาอย่างเหมาะสม

4) การวัดและประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรม

การวัดและประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตฉบับนี้ คำนึงถึงจุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรมเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาว่า หลักสูตรฝึกอบรมสามารถเปลี่ยนแปลง ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะชีวิตได้หรือไม่ โดยการวัดและประเมินผลจาก

4.1) การสังเกตการมีส่วนร่วม ความสนใจในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การโต้ตอบ การแสดงออก การอภิปราย ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

4.2) การสอบถามความรู้สึกในการร่วมกิจกรรม

4.3) การวิเคราะห์เนื้อหาจากการศึกษาผลการบันทึกการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมจากแบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบบันทึกประจำวัน

4.4) ประเมินทักษะชีวิตก่อนและหลังการฝึกอบรมด้วยแบบสอบถามทักษะชีวิต

4.5) ประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมฯ ด้วยแบบประเมินความพึงพอใจ

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ผู้วิจัยประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรใน 3 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ การประเมินเอกสารหลักสูตร การประเมินการใช้หลักสูตร และการประเมินสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตร ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอผลการประเมินประสิทธิภาพหลักสูตร โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 การประเมินเอกสารหลักสูตร เป็นการประเมินคุณภาพของ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ โดยผู้เชี่ยวชาญ หลังจากได้ดำเนินการเขียน (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ แล้ว ผู้วิจัยได้นำ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ เสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตามคุณสมบัติที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ (บทที่ 3) เป็นผู้ประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ ก่อนนำ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ ไปใช้ จากนั้นนำผลการประเมินมาวิเคราะห์ข้อมูล ปรับปรุงแก้ไข พร้อมนำ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทและอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทร่วมตรวจสอบอีกครั้ง รายละเอียดผลการประเมิน แบ่งเป็น 2 ด้าน ดังนี้

3.1.1 ผลการประเมินความเหมาะสมของ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ในการพิจารณาแต่ละองค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรม ได้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเหมาะสม ดังแสดงในตาราง 15

ตาราง 15 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินความเหมาะสมโดยรวมของ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

รายการประเมิน	n = 5		ระดับความเหมาะสม
	$\bar{X}$	S.D.	
1. ปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตรฝึกอบรม	4.53	0.45	มากที่สุด
2. หลักการและเหตุผลของหลักสูตร	4.60	0.60	มากที่สุด
3. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร	3.90	0.72	มาก
4. โครงสร้างเนื้อหาสาระและเวลา	3.75	0.83	มาก
5. สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้	4.50	0.71	มาก
6. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม	4.43	0.73	มาก
7. การวัดและประเมินผล	4.20	0.81	มาก
รวม	4.27	0.69	มาก

จากตาราง 15 แสดงว่า (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ มีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.27$, S.D.= 0.69) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตรฝึกอบรม กับหลักการและเหตุผลของหลักสูตรฝึกอบรม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนข้ออื่นๆ อยู่ในระดับมาก

ตาราง 16 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินความเหมาะสมของ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศเป็นรายข้อ

รายการประเมิน	n = 5		ระดับความเหมาะสม
	$\bar{X}$	S.D.	
ปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตรฝึกอบรม			
1. มีความสมเหตุสมผล	4.40	0.55	มาก
2. มีความสอดคล้องกับสภาพความจำเป็นในสังคมปัจจุบัน	4.80	0.45	มากที่สุด
3. มีความจำเป็นต้องพัฒนาหลักสูตร	4.40	0.55	มาก
รวม	4.53	0.45	มากที่สุด
หลักการและเหตุผลของหลักสูตร			
4. ความเป็นไปได้	4.80	0.45	มากที่สุด
5. สามารถนำไปใช้ได้จริง	4.40	0.89	มาก
6. มีแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานรองรับ	4.60	0.55	มากที่สุด
รวม	4.60	0.60	มากที่สุด
วัตถุประสงค์ของหลักสูตร			
7. มีความชัดเจน สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม	3.80	0.84	มาก
8. ความเป็นไปได้	4.20	0.84	มาก
9. มีความครอบคลุมทักษะชีวิตที่ต้องการพัฒนา	3.40	0.55	ปานกลาง
10. มีความเหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม	4.20	0.84	มาก
รวม	3.90	0.72	มาก

ตาราง 16 (ต่อ)

รายการประเมิน	n = 5		ระดับความเหมาะสม
	$\bar{X}$	S.D.	
โครงสร้างเนื้อหาสาระและเวลา			
11. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร	4.00	0.71	มาก
12. ครอบคลุมทักษะชีวิตที่ต้องการพัฒนา	3.80	0.45	มาก
13. การจัดเรียงลำดับเนื้อหา	3.80	0.84	มาก
14. ระยะเวลาที่กำหนด	3.40	1.52	ปานกลาง
รวม	3.75	0.83	มาก
สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้			
15. ช่วยส่งเสริมให้การเรียนรู้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร	4.60	0.55	มากที่สุด
16. มีความหลากหลาย	4.60	0.55	มากที่สุด
17. มีความเหมาะสมกับวัยของผู้รับการฝึกอบรม	4.60	0.55	มากที่สุด
18. เหมาะสมกับหน่วยการเรียนรู้และกิจกรรม	4.20	1.30	มาก
รวม	4.50	0.71	มาก
ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม			
19. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4.40	0.89	มาก
20. การจัดลำดับขั้นตอน	4.20	0.84	มาก
21. มีความเป็นไปได้	4.60	0.55	มากที่สุด
22. มีความหลากหลาย	4.40	0.55	มาก
23. เหมาะสมกับเวลา	3.80	1.79	มาก
24. เหมาะสมกับวัยของผู้เข้ารับการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
25. กระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
รวม	4.43	0.73	มาก

ตาราง 16 (ต่อ)

รายการประเมิน	n = 5		ระดับความ เหมาะสม
	$\bar{X}$	S.D.	
การวัดและประเมินผล			
26. ครอบคลุมสิ่งที่ต้องการประเมิน	4.20	0.84	มาก
27. สอดคล้องกับทักษะชีวิตของผู้เข้ารับการฝึกอบรม	3.80	1.10	มาก
28. สามารถตรวจสอบการบรรลุตามวัตถุประสงค์ ของหลักสูตร	4.00	1.00	มาก
29. มีความหลากหลาย	4.60	0.55	มากที่สุด
30. วิธีประเมินผลแต่ละหน่วยการเรียนรู้	4.40	0.89	มาก
รวม	4.20	0.81	มาก

จากตาราง 16 แสดงว่า ผู้เชี่ยวชาญเห็นตรงกันว่า(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน พยาบาลทหารอากาศ มีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด มีบางข้อที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ความครอบคลุมทักษะชีวิตที่ต้องการพัฒนา และระยะเวลาที่กำหนด

3.1.2 ผลการประเมินความสอดคล้องในแต่ละองค์ประกอบของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ที่จัดทำขึ้นกับวัตถุประสงค์ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม แสดงในตาราง 17

ตาราง 17 ผลการประเมินความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

รายการประเมิน	ร้อยละ	ผลความคิดเห็น
ประเมินความสอดคล้องของ (ร่าง)หลักสูตรฯ โดยรวม		
1. ปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมฯ กับหลักการของหลักสูตร	100	สอดคล้อง
2. ปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรกับแนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของหลักสูตรฝึกอบรม	80	สอดคล้อง

ตาราง 17 (ต่อ)

รายการประเมิน	ร้อยละ	ผลความคิดเห็น
3. ปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรกับ วัตถุประสงค์ของหลักสูตร	100	สอดคล้อง
4. ปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรกับ โครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม	60	ไม่สอดคล้อง
5. ปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรกับขอบเขต สาระกิจกรรมการฝึกอบรม	60	ไม่สอดคล้อง
6. ปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรกับระยะ เวลาการฝึกอบรม	60	ไม่สอดคล้อง
7. หลักการและเหตุผลของหลักสูตรฝึกอบรมกับวัตถุประสงค์ ของหลักสูตรฝึกอบรม	80	สอดคล้อง
8. หลักการและเหตุผลของหลักสูตรฝึกอบรมกับโครงสร้าง เนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม	60	ไม่สอดคล้อง
9. วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรมกับกิจกรรมการเรียนรู้	80	สอดคล้อง
10. วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรมกับขั้นตอนและวิธี ดำเนินการกิจกรรม(กระบวนการเรียนรู้)	80	สอดคล้อง
11. วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรมกับการวัดและ ประเมินผล	60	ไม่สอดคล้อง
12. โครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรมกับ วัตถุประสงค์	80	สอดคล้อง
13. โครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรมกับขั้นตอน และวิธีดำเนินการกิจกรรม(กระบวนการเรียนรู้)	80	สอดคล้อง
14. โครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรมกับการวัด และประเมินผล	60	ไม่สอดคล้อง
15. กิจกรรมกับโครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตร	100	สอดคล้อง
16. กิจกรรมกับขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม(กระบวนการ เรียนรู้)	80	สอดคล้อง
17. กิจกรรมกับการวัดและประเมินผล	80	สอดคล้อง

ตาราง 17 (ต่อ)

รายการประเมิน	ร้อยละ	ผลความคิดเห็น
18. ขั้นตอนและวิธีดำเนินงานกิจกรรม (กระบวนการเรียนรู้) กับสื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้	80	สอดคล้อง
19. ขั้นตอนและวิธีดำเนินงานกิจกรรม (กระบวนการเรียนรู้) กับ การวัดและประเมินผล	80	สอดคล้อง
20. ขั้นตอนและวิธีดำเนินงานกิจกรรม (กระบวนการเรียนรู้) กับ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	80	สอดคล้อง
21. สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ กับ การวัดและประเมินผล	100	สอดคล้อง
ประเมินความสอดคล้องภายในของหน่วยการเรียนรู้		
22. โครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์	80	สอดคล้อง
23. โครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับสื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์	100	สอดคล้อง
24. โครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีดำเนินการฝึกอบรม (กระบวนการเรียนรู้)	80	สอดคล้อง
25. โครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับ การวัดและประเมินผล	80	สอดคล้อง
26. วัตถุประสงค์กับสื่อ วัสดุ/อุปกรณ์	100	สอดคล้อง
27. วัตถุประสงค์กับขั้นตอนและวิธีดำเนินการฝึกอบรม	100	สอดคล้อง
28. วัตถุประสงค์กับการวัดและการประเมินผล	100	สอดคล้อง
29. สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ กับขั้นตอนและวิธีดำเนินการฝึกอบรม	80	สอดคล้อง
30. สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ กับ การวัดและประเมินผล	100	สอดคล้อง
31. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการฝึกอบรม (กระบวนการเรียนรู้) กับ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	80	สอดคล้อง
32. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการฝึกอบรม (กระบวนการเรียนรู้) กับ การวัดและประเมินผล	80	สอดคล้อง
ผลการประเมิน		
33. ความสอดคล้องภายในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1	100	สอดคล้อง
34. ความสอดคล้องภายในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	60	ไม่สอดคล้อง
35. ความสอดคล้องภายในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3	100	สอดคล้อง
36. ความสอดคล้องภายในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4	100	สอดคล้อง

จากตาราง 17 แสดงว่า ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ มีประเด็นสาระสอดคล้องกัน ในภาพรวมตรงตามวัตถุประสงค์ มีความสอดคล้องของแต่ละองค์ประกอบของ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ ที่จัดทำขึ้นซึ่งผู้เชี่ยวชาญ เห็นด้วย 4 ใน 5 หรือคิดเป็นร้อยละ 80 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด มีประเด็นที่เห็นสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 80.56 มีบางประเด็นที่มีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกันคิดเป็น ร้อยละ 19.44 ซึ่งผู้เชี่ยวชาญ ได้มีคำแนะนำเพื่อการปรับปรุงแก้ไขให้กับผู้วิจัย และโดยภาพรวมผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่าหลักสูตร ฝึกอบรมฉบับนี้ ส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกันภายในหลักสูตร ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ ปรับปรุงแก้ไขในรายละเอียดบางส่วน ตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไป ทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง สรุปได้ดังนี้

1. หลักการและเหตุผลในการสร้างและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ได้เพิ่มเติมข้อมูล อธิบายเหตุผลเกี่ยวกับความจำเป็นที่ต้องพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมฉบับนี้ ปรับให้กระชับ สอดคล้อง และปรับปรุงภาษาให้ชัดเจนขึ้น
2. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรมได้เขียนให้ชัดเจนขึ้น ปรับให้สอดคล้อง ถูกต้อง ตรงกับการเรียนรู้ และประเมินผลได้
3. โครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรม ด้านเนื้อหา ได้ปรับให้สอดคล้องกับผู้เข้ารับการ ฝึกอบรม ปรับเวลาและกิจกรรมให้เหมาะสม ลดเนื้อหาลง นำหน่วยพิเศษไปเขียนรวมในหน่วยการ เรียนรู้ทั้ง 5 ไม่ต้องแยก สำหรับหน่วยที่ 2 กิจกรรมยังไม่ชัดเจน ปรับให้ชัดเจนขึ้น
4. วิธีดำเนินการฝึกอบรม ปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลาในแต่ละหน่วย และ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมและสอดคล้องกับวิธีการฝึกอบรมแต่ละขั้นตอน แต่ละวิธี ลดปริมาณของกิจกรรม ลงบ้างและตัดกิจกรรมบางอย่างที่ซ้ำซ้อนออกไป รวมทั้งเขียนให้ทราบว่ากิจกรรมนั้นๆ เสริมสร้าง ทักษะชีวิตด้านใด
5. การวัดและประเมินผล ด้านการประเมินความสำเร็จของหลักสูตรฝึกอบรมจาก แบบสอบถามทักษะชีวิต ควรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเมินตนเองจึงจะเหมาะสมที่สุด ไม่ควรให้ อาจารย์ที่ปรึกษาประเมิน เพราะอาจให้ข้อมูลได้ไม่ตรงตามความเป็นจริงเพราะไม่ได้ใกล้ชิดนักเรียนมาก หรือไม่ควรให้เพื่อนประเมินเพราะว่าเพื่อนอาจเข้าข้างอาจได้ข้อมูลที่ไม่เป็นความจริง
6. ระยะเวลาในการฝึกอบรม บางกิจกรรมนานเกินไป กิจกรรมมากไปได้ปรับลด เพื่อให้เหมาะสมกับเวลา

3.2 การประเมินการใช้หลักสูตร ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความพึงพอใจต่อ หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ให้นักเรียนพยาบาลทหารอากาศแสดงความคิดเห็นต่อ หลักสูตรฝึกอบรมฯ ซึ่งผลการประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมฯ ดังแสดงในตาราง 18

ตาราง 18 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความพึงพอใจของนักเรียน
พยาบาลทหารอากาศต่อหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นรายข้อ

รายการประเมิน	n = 45		ระดับความพึงพอใจ
	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านวัตถุประสงค์			
1. วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรมฯ เหมาะสมกับท่าน	4.48	0.55	มาก
2. ความจำเป็นของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหา ความจำเป็นในสังคมปัจจุบัน	4.43	0.62	มาก
3. การจัดเรียงลำดับเนื้อหาของการฝึกอบรม	3.87	0.72	มาก
4. ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	3.30	1.09	ปานกลาง
5. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการของการฝึกอบรม	4.02	0.80	มาก
6. ความเหมาะสมของกิจกรรม	3.89	0.79	มาก
7. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.52	0.51	มากที่สุด
8. เอกสารประกอบการฝึกอบรม	4.39	0.71	มาก
9. อุปกรณ์ และสื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.37	0.71	มาก
10. การวัดและการประเมินผล	4.28	0.58	มาก
11. บรรยากาศของการฝึกอบรม	3.74	0.74	มาก
12. สถานที่ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.41	0.65	มาก
13. ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในสังคม	4.54	0.59	มากที่สุด
14. ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในวิชาชีพ	4.57	0.58	มากที่สุด
15. ความเหมาะสมของวิทยากร	4.26	0.57	มาก
ความรู้ / ความเข้าใจ เกี่ยวกับทักษะชีวิตที่ได้รับในครั้งนี สามารถทำให้ท่านเกิดทักษะชีวิต			
16. ความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องทักษะชีวิตก่อนการฝึกอบรม	3.76	0.92	มาก

ตาราง 18 (ต่อ)

รายการประเมิน	n = 45		ระดับความพึงพอใจ
	$\bar{X}$	S.D.	
17. ความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องทักษะชีวิตหลังการฝึกอบรม	4.70	0.47	มากที่สุด
18. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	4.41	0.58	มาก
19. ด้านการแก้ปัญหา	4.50	0.59	มาก
20. ด้านการจัดการอารมณ์	4.39	0.65	มาก
21. ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	4.72	0.54	มากที่สุด
22. ด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	4.65	0.53	มากที่สุด
ด้านความรู้ ความเข้าใจทักษะชีวิตโดยรวม	4.53	0.15	มากที่สุด
รวม	4.31	0.66	มาก

หมายเหตุ : ค่าเฉลี่ยของแบบประเมินผลความพึงพอใจไม่ได้นำข้อ 16 มาคิดรวมด้วย

จากตาราง 18 แสดงว่า ความพึงพอใจของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศต่อหลักสูตรฝึกอบรมโดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อ สำหรับในรายการประเมินด้านวัตถุประสงค์พบว่า ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในวิชาชีพมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.57$, S.D.= 0.58) ซึ่งอยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด ส่วนเรื่องที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X} = 3.30$, S.D.= 1.09) ซึ่งอยู่ในระดับความพึงพอใจปานกลาง ได้แก่ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม สำหรับด้านความรู้ / ความเข้าใจ เกี่ยวกับทักษะชีวิตที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับในครั้งนี้สามารถทำให้เกิดทักษะชีวิตนั้น เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ความรู้ ความเข้าใจด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.72$, S.D.= 0.54) คือ อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด และในส่วนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมหลังเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ดังแสดงในตาราง 19

ตาราง 19 แสดงข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมหลังเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

ข้อเสนอแนะ	จำนวนคน n = 45
1. กิจกรรมที่จัดในครั้งนี้ได้ประโยชน์มากกว่าการไปวัดเพียงอย่างเดียว	45
2. กิจกรรมกลุ่มมากเกินไป บางกิจกรรมมีลักษณะคล้ายกัน	45
3. ควรเพิ่มวิทยากร	45
4. ควรมีทัศนศึกษานอกสถานที่	45
5. กิจกรรมแน่นเกินไป ควรมีนันทนาการร่วมด้วย	40
6. ควรจัดเก้าอี้ให้นั่ง สลับกับกิจกรรมที่นั่งพื้น	32
7. กิจกรรมช่วงกลางคืนดีมาก	30
8. ระยะเวลาการฝึกอบรมนานเกินไปควรอบรม 2 วัน ทัศนศึกษา 1 วัน	29
9. ควรมีการเปลี่ยนกลุ่มบ่อยๆ เพื่อจะได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนทุกคน	25

จากตาราง 19 แสดงว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความคิดเห็นว่าได้ประโยชน์จากการเข้ารับการฝึกอบรมครั้งนี้ทุกคน และเห็นว่ากิจกรรมช่วงกลางคืนดีมาก นอกจากนี้ได้มีข้อเสนอแนะอื่นๆ เพิ่มเติมว่า ควรเพิ่มวิทยากร ควรมีทัศนศึกษาสถานที่ ควรลดกิจกรรมวิชาการลง แต่ให้เพิ่มกิจกรรมนันทนาการ ควรจัดเก้าอี้ให้นั่งสลับกับการนั่งที่พื้น ระยะเวลาการฝึกอบรมควรเป็น 3 วันและควรให้มีการเปลี่ยนกลุ่มให้บ่อยขึ้น เพื่อการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนทุกคน

3.3 การประเมินสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตรฝึกอบรม ในขั้นตอนนี้นำเสนอผลการประเมิน 2 ส่วน ได้แก่

3.3.1 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตก่อนและหลังการฝึกอบรมโดยใช้แบบสอบถามทักษะชีวิต ที่ประกอบด้วย องค์ประกอบทักษะชีวิต 5 ด้าน ได้แก่ ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการจัดการอารมณ์ ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้วิจัยได้ทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ตามแผนการทดลองแบบ The One group Pre-test Post-test Design ผลการประเมิน ดังแสดงในตาราง 20

ตาราง 20 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศก่อนและหลังการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามการรับรู้ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

ทักษะชีวิต	Pre-test		Post-test		t	df	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.			
การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)	4.12	0.38	4.42	0.36	5.06	44	.001
การแก้ปัญหา (Problem Solving)	4.31	0.41	4.50	0.44	2.73	44	.009
การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship)	3.81	0.41	4.11	0.41	4.74	44	.001
การจัดการอารมณ์ (Emotion Management)	4.17	0.46	4.50	0.40	4.56	44	.001
การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)	4.18	0.50	4.43	0.33	3.92	44	.001
รวม	4.12	0.36	4.40	0.32	5.46	44	.001

จากตาราง 20 แสดงว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศหลังเข้ารับการฝึกอบรมทั้งโดยรวมและรายด้านสูงกว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้ารับการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3.2 ผลการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมจากแบบบันทึกประจำวันและแบบบันทึกการเรียนรู้

ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยรวบรวม วิเคราะห์เนื้อหา และจัดกลุ่มเนื้อหาจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ผ่านแบบบันทึกประจำวัน และแบบบันทึกการเรียนรู้ ซึ่งพบว่านักเรียนพยาบาลทหารอากาศได้เกิดกระบวนการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์เฉพาะของแต่ละกิจกรรม เกิดต้นทุนทักษะชีวิตในด้านต่างๆ จากกิจกรรม ที่ผู้วิจัยใช้ในการฝึกอบรมนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ได้รับประโยชน์อย่างยิ่ง จากการได้ฟัง ได้พูด ได้เห็นสิ่งต่างๆ ที่ดีและมีคุณค่า ได้คิดด้วยตนเอง ได้มีส่วนร่วมในการคิดร่วมกัน อภิปรายร่วมกัน ได้หยุดนิ่งไตร่ตรองตนเอง และได้ฝึกการมีสติกำกับตนเอง ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่สนุกสนาน ได้ข้อคิดดีๆ ทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่ต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นให้มีความสุข เรียนรู้การจัดการอารมณ์ตนเอง การแก้ปัญหา

การเปิดใจยอมรับที่จะเรียนรู้ และเปิดใจยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อการเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ได้เรียนรู้บุคลิกลักษณะของตนเอง เรียนรู้การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล รวมถึงเรียนรู้และเห็นความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง เนื่องจากการวิเคราะห์ข้อคิดเห็นจากแบบบันทึกประจำวัน และแบบบันทึกการเรียนรู้ ทำให้ทราบว่านักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่เข้ารับการฝึกอบรมมีการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ดังกล่าวมาข้างต้นนั้น ดังจะเห็นได้จากข้อความของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ได้เขียนไว้ในแบบบันทึกการเรียนรู้ ดังนี้ “ การฝึกอบรมมีประโยชน์มาก ทำให้ได้รู้จักตนเองและเข้าใจตนเองมากขึ้น รวมถึงได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้นและรู้หน้าที่ตัวเองมากขึ้น ” “ เนื้อหาสาระของการฝึกอบรมมีประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ” “ ได้แก่วิธีคิดหลายอย่างที่จะนำมาเป็นสิ่งเตือนใจในการใช้ชีวิต ได้เปิดมุมมองใหม่ๆ ได้รู้จักเพื่อนรู้จักตนเอง รู้สึว่าการฝึกอบรมครั้งนี้เป็นประโยชน์ ได้ความรู้ และความสนุกสนาน ” “ รู้สึกว่าตนเองมีสติในการทำอะไรมากขึ้น ได้ปฏิบัติตาม ทำให้สงบขึ้น รู้จักวิธีการเผชิญปัญหาที่ดี ” “ รู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น อยากจะดูแลผู้ป่วยให้เขาสุขสบายมากที่สุด อยากจะทำสิ่งดีๆ ให้ผู้อื่น ” “ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ มีสติรู้จักตนเองมากขึ้น มีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ดีขึ้น ” “ ได้เรียนรู้ใจเขาใจเรา ได้ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ” “ ได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม และเรียนรู้การแก้ปัญหา ” ซึ่งข้อความเหล่านี้เป็นสิ่งสะท้อนให้ทราบและยืนยันถึงประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตอีกทางหนึ่ง สำหรับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่นักเรียนพยาบาลทหารอากาศเพิ่มเติมมาในแบบบันทึกประจำวันและแบบบันทึกการเรียนรู้ นั้น นักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีความคิดเห็นว่าการปรับปรุงหลักสูตร ได้แก่ ควรมีกิจกรรมที่สนุกสนานเพิ่มขึ้น ลดกิจกรรมบางกิจกรรมลง แต่ให้ยืดเวลาการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นได้นานขึ้น ควรมีเวลาพักเพิ่มขึ้น และให้ลดเนื้อหาบาง และให้เพิ่มทักษะการแก้ปัญหาให้มากขึ้น โดยให้โจทย์หรือกรณีศึกษา

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับความมุ่งหมาย ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง วิธีดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ มีวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม และ
2. เพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรม
3. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับ

นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนพยาบาลของสถาบันการศึกษาพยาบาลที่สังกัดกระทรวงกลาโหม ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2556 มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 808 คน ซึ่งได้แก่ นักเรียนพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก นักเรียนพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ และนักเรียนพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม เป็นนักเรียนพยาบาลที่กำลังศึกษาในระดับชั้นต่างๆ ปีการศึกษา 2556 ในสถาบันการศึกษาพยาบาลที่สังกัดกระทรวงกลาโหม ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยใช้สถาบันการศึกษาพยาบาลที่สังกัดกระทรวงกลาโหมเป็นชั้นภูมิ กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสูตร Neyman allocation (Cochran. 1977: 78) ในแต่ละชั้นภูมิ จะสุ่มตัวอย่างแบบง่ายและจัดสรรขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของสถาบันการศึกษาพยาบาลที่สังกัดกระทรวงกลาโหม ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 516 คน

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 ของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ จำนวน 45 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ มีขั้นตอนดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1) การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน 2) การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม 3) การศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม และ 4) การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ในขั้นตอนนี้เป็นกระบวนการรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้ในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมโดยดำเนินการ ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะชีวิต

1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการฝึกอบรม แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น และแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับจิตวิทยาการเรียนการสอน

1.3 สัมภาษณ์อาจารย์และนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม เกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะชีวิตในด้านที่ต้องการพัฒนา

1.3 สร้างแบบสอบถามทักษะชีวิต และตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำไปใช้ในการศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม

1.4 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและแก้ไขปรับปรุงแล้วไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

1.5 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป และสรุปผลการศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ไปเป็นขอบเขตของ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม ในขั้นตอนนี้ นำผลจากการศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหมจากขั้นตอนที่ 1 มากำหนดเป็น (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ เพื่อการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ซึ่งในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และแนวคิดที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง องค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรม มี 4 ประการ ประกอบด้วย 1) จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม 2) ประสพการณ์/เนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม 3) การจัดประสพการณ์ในการเรียนรู้ และ 4) การวัดและประเมินผล สำหรับประสพการณ์/เนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรมนำ ประมวลผลมาจากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1

ประสบการณ์/เนื้อหาสาระของหลักสูตรจึงประกอบด้วย 4 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การสร้างสัมพันธภาพกับการเห็นอกเห็นใจ การจัดการอารมณ์กับการแก้ปัญหา และการเปิดมุมมองสองปัญญา โดยแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ผู้วิจัยจะออกแบบกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีความรู้ ความเข้าใจ ได้รับแนวความคิดการจัดการทักษะชีวิตทั้ง 5 ด้านดังกล่าว ผู้วิจัยใช้เวลาในการดำเนินการ 4 วัน สำหรับกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมเพื่อการสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมเพื่อการสร้างความรู้ กิจกรรมเพื่อการประยุกต์ใช้ความรู้ และกิจกรรมเพื่อการเกิดสติ สมาธิ และการผ่อนคลาย ตัวอย่างกิจกรรม เช่น กลุ่มสัมพันธ์ กรณิศึกษา กระบวนการกลุ่ม การสัมภาษณ์วิทยากร การวิเคราะห์ตนเอง การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ บทบาทสมมุติ การฝึกสติและสมาธิ เป็นต้น สื่อการฝึกอบรม ประกอบด้วย ใบงาน เอกสารหลักสูตรฝึกอบรม กรณิศึกษา วิดีทัศน์ สัมภาษณ์วิทยากร แบบบันทึกการเรียนรู้ แบบบันทึกประจำวัน สื่อออนไลน์จาก www.youtube.com เป็นต้น และกำหนดคาบเวลาการฝึกอบรมให้สอดคล้องกับโครงสร้างหลักสูตร ปริมาณเนื้อหาและกิจกรรม สำหรับการประเมินผลการฝึกอบรมใช้แบบสอบถามทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ใช้การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การสอบถามความคิดเห็น การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบบันทึกประจำวัน

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมฯ ผู้วิจัยนำหลักสูตรฝึกอบรมที่สร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ไปใช้กับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 45 คน ให้ตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะชีวิตตามการรับรู้ของตนเองก่อนได้รับการฝึกอบรม และทำการประเมินหลังการฝึกอบรมอีกครั้ง สำหรับการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ สงัด อุทรานันท์ (2532: 279-280) โดยแบ่งการประเมินเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1) การประเมินเอกสารหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ ด้วยแบบประเมินความเหมาะสม และแบบประเมินความสอดคล้องของ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ 2) การประเมินการใช้หลักสูตร เป็นการประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมโดยผู้เข้ารับการฝึกอบรม และ 3) การประเมินสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตรฝึกอบรมที่ประเมินโดยผู้เข้ารับการฝึกอบรม ประเมินทักษะชีวิตของตนเองตามการรับรู้ด้วยแบบสอบถามทักษะชีวิต รวมถึงผู้วิจัยวิเคราะห์เนื้อหาและจัดกลุ่มเนื้อหาของข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่บันทึกผลการเรียนรู้ด้วยแบบบันทึกการเรียนรู้และแบบบันทึกประจำวัน

ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวัดและประเมินผลหลักสูตรในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และผลจากการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม รวมถึงข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ วิทยากร และผู้เข้ารับการฝึกอบรม มาปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม ให้เป็นหลักสูตรฝึกอบรมฉบับที่สมบูรณ์

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ คือ 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม 2) เพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรม และ 3) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศนั้น ผู้วิจัยมีรายละเอียดและจัดลำดับการนำเสนอ ดังนี้

1. ผลการศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม

พบว่า องค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม มีด้วยกัน 5 องค์ประกอบ คือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล แบบสอบถามทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีข้อคำถามทั้ง 5 องค์ประกอบ รวมจำนวนทั้งสิ้น 56 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 1.210-8.881 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.962 ซึ่งแสดงว่า แบบสอบถามมีหลักฐานแสดงความเชื่อมั่นในระดับค่อนข้างสูง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแสดงความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามทักษะชีวิต เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยใช้โปรแกรมลิสเรล 8.72 ผลการศึกษาพบว่า คะแนนแบบสอบถามทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ทั้ง 5 ด้าน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมด ตั้งแต่ .480 - .635 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และโมเดลโครงสร้างองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน มีลักษณะเหมาะสมกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่น่าพอใจ โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตามกรอบความคิดเชิงทฤษฎีที่ผู้วิจัยกำหนดไว้มีค่าเป็นบวก ตั้งแต่ 0.70 – 0.79 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทุกตัว แสดงว่า องค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญในการพิจารณาทักษะชีวิต

2. ผลการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาล

ทหารอากาศ พบว่า

2.1 การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเป็นไปตามกระบวนการสร้างหลักสูตร ที่ประกอบด้วย

องค์ประกอบของหลักสูตร 4 ประการ ได้แก่ 1) จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม 2) ประสพการณ์/เนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม 3) การจัดประสพการณ์ในการเรียนรู้ และ 4) การวัดและประเมินผล สำหรับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรมนั้นเพื่อการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม ประกอบด้วย 1) ปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตรฝึกอบรม 2) หลักการและเหตุผลของหลักสูตร 3) วัตถุประสงค์ของหลักสูตร 4) โครงสร้างเนื้อหาสาระและเวลา 5) สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ 6) ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม 7)การวัดและประเมินผล

ในส่วนของการประเมิน/เนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม ประกอบด้วย 4 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การสร้างสัมพันธภาพกับการเห็นอกเห็นใจ การจัดการอารมณ์ กับการแก้ปัญหา และการเปิดมุมมองสองปัญญา ผู้วิจัยใช้เวลาในการดำเนินการฝึกอบรม 4 วัน และกำหนดคาบเวลาฝึกอบรมให้สอดคล้องกับโครงสร้างหลักสูตร ปริมาณเนื้อหา ลักษณะกิจกรรมที่ใช้ รวมถึงการกำหนดเกณฑ์การประเมินผลให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม สำหรับกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมเพื่อการสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมเพื่อการสร้างความรู้ กิจกรรมเพื่อการประยุกต์ใช้ความรู้ และกิจกรรมเพื่อการเกิดสติ สมาธิ และการผ่อนคลาย สำหรับการประเมินผลการฝึกอบรมผู้วิจัยใช้แบบสอบถามทักษะชีวิตทั้งก่อนและหลังการฝึกอบรม การสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การสอบถามความคิดเห็น การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบบันทึกประจำวัน

3. ผลการศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาตามประเภทการประเมินหลักสูตร ได้แก่

3.1 การประเมินเอกสารหลักสูตรฝึกอบรมโดยผู้เชี่ยวชาญ ผลการศึกษาพบว่า หลักสูตรฝึกอบรมมีความเหมาะสมและความสอดคล้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด โดยที่หลักสูตรฝึกอบรมฉบับนี้มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ถึง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 93.33 และผลการประเมินความสอดคล้องขององค์ประกอบของ (ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม พบว่า องค์ประกอบภายในมีความสอดคล้องกัน ผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยเทียบเป็นรายข้อคิดเป็นร้อยละ 80.56 ซึ่งแสดงว่าหลักสูตรฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณภาพสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้

3.2 การประเมินการใช้หลักสูตรฝึกอบรม ผู้วิจัยนำหลักสูตรฝึกอบรมที่สร้างขึ้นไปใช้กับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 45 คน และประเมินการใช้หลักสูตรฝึกอบรมด้วยแบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมฯ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

3.3 การประเมินสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตรฝึกอบรม ผู้วิจัยแบ่งการประเมินเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 เป็นการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรมโดยใช้แบบสอบถามทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกอบรมนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ มีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตทั้งโดยรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และส่วนที่ 2 เป็นการประเมินจากการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และแบบบันทึกประจำวัน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศให้ข้อมูลว่าตนเองมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น มีเจตคติที่ดีในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับตนเอง รวมถึงมีทักษะชีวิตในด้านต่างๆ เพิ่มขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีประเด็นที่นำมาอภิปรายตามประเภทของการประเมินหลักสูตร ดังนี้

1. การประเมินเอกสารหลักสูตรฝึกอบรม

การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมด้วยการประเมินเอกสารหลักสูตรฝึกอบรมโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ทำการประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของหลักสูตรฝึกอบรมในด้านต่างๆ ได้แก่ 1) ปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตรฝึกอบรม 2) หลักการและเหตุผลของหลักสูตร 3) วัตถุประสงค์ของหลักสูตร 4) โครงสร้างเนื้อหาสาระและเวลา 5) สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ 6) ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม และ 7) การวัดและประเมินผล ซึ่งผลการประเมิน พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด และผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าประเด็นที่สอดคล้อง คิดเป็นร้อยละ 80.56 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แสดงว่าหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตฉบับนี้ มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ตามจุดมุ่งหมายอย่างมีคุณภาพ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ข้อ 2 ที่กำหนดว่า หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีความเหมาะสมในระดับมาก และมีความสอดคล้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาอย่างเป็นระบบตามกระบวนการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร ด้วยการกำหนดกระบวนการพัฒนาหลักสูตรอย่างเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากการวิเคราะห์ปัญหาความต้องการ และความจำเป็นของผู้ที่จะเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อกำหนดจุดมุ่งหมายโดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการมาเป็นหลักในการพิจารณา การคัดเลือกเนื้อหาวิชาที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอน อีกทั้งยังคำนึงถึงความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้เป็นสำคัญ การจัดลำดับเนื้อหาที่คัดเลือกมานั้น พิจารณาถึงความเหมาะสมกับผู้เรียนเพื่อการทำทำความเข้าใจได้ง่ายในเนื้อหา ตามลำดับก่อนหรือหลัง รวมถึงการประเมินผล ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการพัฒนาหลักสูตร (Tyler. 1950: 11; Taba. 1962: 422-425; สจัด อุทรานันท์. 2532: 38-43; ชวลิต ชูกำแพง. 2551: 149-150; นิตยา เปลื้องนุช. 2554: 8-9) และรูปแบบการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม (ทวีป อภิสัท. 2536: 28-31; กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2537: 59-77; ชูชัย สมितिไกร. 2544: 29-34) นอกจากนี้ยังผ่านการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญทำให้หลักสูตรฝึกอบรมมีคุณภาพสำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำไปศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม มีค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นเป็นไปตามเกณฑ์คุณภาพของแบบสอบถาม และพบว่า ค่าดัชนีที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้อง และความกลมกลืนของตัวแบบกับข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นไปตามเกณฑ์ที่ใช้พิจารณา แสดงว่า โมเดลโครงสร้างมีลักษณะเหมาะสมกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่น่าพอใจ

โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทุกตัว (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2537: 45; อ้างอิงจาก Joreskog & Sorbom. 1989: 23-28) ทั้งนี้เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ข้อ 1 ที่กำหนดว่า โมเดลโครงสร้างองค์ประกอบของทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหมนั้น มาใช้ในการวางโครงสร้างของหลักสูตรฝึกอบรม และดำเนินการตามองค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรมที่ประกอบด้วย การกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร การกำหนดประสบการณ์/เนื้อหาสาระของหลักสูตร การจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ และการวัดผลและประเมินผลหลักสูตร

2. การประเมินการใช้หลักสูตรฝึกอบรม ซึ่งเป็นการตรวจสอบว่าหลักสูตรฝึกอบรมสามารถนำมาใช้ได้ดีในสถานการณ์จริงเพียงใด มีปัญหาหรืออุปสรรคใดบ้างในการใช้หลักสูตรฝึกอบรม เพื่อการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น และสามารถให้หลักสูตรฝึกอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยประเมินการใช้หลักสูตรฝึกอบรมจากการสังเกต และการสอบถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยใช้แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม ซึ่งพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยพบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเห็นว่า หลักสูตรฝึกอบรมมีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นว่าหลักสูตรฝึกอบรมมีความเหมาะสมมากที่สุดในเรื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในสังคมและในวิชาชีพ รวมถึงได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ข้อ 4 ที่กำหนดว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก หลักสูตรฝึกอบรมได้ดำเนินการตามกระบวนการวิจัยอย่างเป็นขั้นตอนตามที่กล่าวมาข้างต้น อีกทั้งได้ผ่านการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ ว่ามีความเหมาะสมและความสอดคล้องสามารถนำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ได้ นอกจากนี้หลักสูตรฝึกอบรมยังเน้นที่ความต้องการความสนใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม รวมถึงความทันสมัยของเนื้อหาที่นำมาเรียนรู้ เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน เพื่อให้การเรียนรู้ทักษะชีวิตสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง และผู้วิจัยใช้หลักการจัดการเรียนการสอนที่เน้นการกระทำ เน้นประสบการณ์ และการสอนที่เน้นการบูรณาการสาระความรู้ต่างๆ มาเชื่อมโยงผสมกลมกลืนกัน ให้อิสระในการแสดงความคิดเห็นเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้แสดงออก ได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อาศัยกิจกรรมที่หลากหลายมากกว่าการบรรยาย ได้ใช้ทั้งศาสตร์ทางการแพทย์และศิลปะเพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน สอดแทรกความสนุกสนาน ในกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกสนุก ให้ความใส่ใจในการฝึกอบรมมากขึ้น ได้เรียนรู้กับตนเอง และได้เรียนรู้กับกลุ่มเพื่อน ได้ฝึกคิด ทำให้มองเห็นภาพรวม ของสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งสามารถนำความรู้ ที่ได้รับไปประยุกต์

ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามสถานการณ์ สอดคล้องกับที่ วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546: 81-105) กล่าวถึงหลักการเสริมสร้างทักษะชีวิตไว้ว่า ในการจัดประสบการณ์ต่างๆ ควรเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความเป็นจริง วัย ความสนใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ กำไลรัตน์ เย็นสุจิตร์ (2540: 73, 77-78) ที่กล่าวถึง หลักการจัดกิจกรรม และการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตว่าต้อง เน้นการสอนที่มีพื้นฐานการมีส่วนร่วมของผู้เรียน และการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เน้นการสร้างให้เด็กและเยาวชนเกิดทัศนคติหรือเปลี่ยนทัศนคติ ไปในทางที่ถูกต้อง รวมถึงสามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยั่วไปได้ โดยมีพฤติกรรมที่สังคมพึงประสงค์ โดยอาศัยสถานการณ์จำลอง และเทคนิคกลุ่ม สอดคล้องกับ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2540: 10-11) ที่กล่าวถึง หลักการสอนทักษะชีวิตว่าเป็นการจัดการเรียนการสอนที่ยึด นักเรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้เรียนจะเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเองผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม” (Participatory Learning) ที่มีหลักสำคัญ คือ เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ทำทนายอย่างต่อเนื่อง มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยตนเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ซึ่งปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ ออกไป มีการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์ และการสังเคราะห์ความรู้โดยใช้การสื่อสารทางพูดหรือการเขียน เพื่อช่วยให้เด็กคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้ โดยอาจจำแนกเป็นการสอนเจตคติ และการสอนทักษะ นอกจากนี้กิจกรรมที่ใช้ยังคำนึงถึงความสนใจและพัฒนาการแห่งวัยด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เพศตรงข้าม การตระหนักรู้ในตนเอง โดยเฉพาะด้านสังคมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งสอดคล้องกับ สุชา จันทน์เอม. (2540: 152-153) ที่กล่าวว่า เด็กในวัยนี้ต้องการอิสระ เป็นตัวของตัวเอง สนใจเพื่อนสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคม สิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์ กติกาของกลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การทำงานร่วมกับผู้อื่น การสื่อสาร เจรจา การประนีประนอม การยืดหยุ่น และการแก้ปัญหา เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของ วัลลยา ธรรมอภิบาล (2555: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างจิตสาธารณะ สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา ผลการศึกษา พบว่า นิสิตมีความพึงพอใจต่อหลักสูตร ในระดับมาก สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ กนกนุช วสุธาร์ตน์ (2548: 145-147) ที่พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษา พบว่า ผลการประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม ด้านกิจกรรมช่วยเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง และ การนำประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน และวิชาชีพได้ ผู้เข้าฝึกอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และสอดคล้องกับการศึกษาของ พงษ์เพ็ญ ไกรนรา (2545: 136) ที่ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างพยาบาลกับผู้ใช้บริการสำหรับนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความพึงพอใจต่อการฝึกอบรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก สำหรับการประเมินรายข้อด้านเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม

ที่พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ทักษะชีวิตที่นำมาฝึกอบรมมี 5 ด้าน ทำให้เนื้อหาที่นำมาประกอบการเรียนรู้ต้องครอบคลุม การฝึกทักษะชีวิตแต่ละด้านต้องอาศัยระยะเวลาในการฝึก การทบทวน และการสะท้อนคิด จึงทำให้เวลาที่ใช้ อาจจะไม่สอดคล้องเหมาะสมกับกิจกรรมหรือเนื้อหา ถึงแม้ผู้วิจัยจะคัดเลือกเฉพาะทักษะชีวิตที่จำเป็นมาพัฒนาก่อนตามที่สังเคราะห์ได้จากเอกสาร และจากการสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานจากกลุ่มตัวอย่างที่เห็นความสำคัญของทักษะชีวิตและต้องการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกด้านพร้อมกัน แต่ไม่ต้องการใช้เวลาฝึกที่ยาวนาน อีกทั้งวัยของผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้นอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายต่อวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ยังมีการเปลี่ยนความสนใจที่ไว จึงอาจเบื่อหน่ายได้ สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540: 336-337) ที่กล่าวถึงพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นว่า มีการเปลี่ยนแปลงง่าย ไม่มั่นคง การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดี นอกจากนี้ วัยรุ่นจะมีความสามารถในการคิดถึงหลายๆ ด้านในเวลาเดียวกัน (เพ็ญพิไล ฤทธาคุณานนท์. 2549: 187) สอดคล้องกับการศึกษาของ กัณฑ์กณัฐ สุวรรณรัชภูมิ (2557: 186-187) ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาลักษณะการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำกลยุทธ์สำหรับพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดกรุงเทพมหานคร ผลการประเมินโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรมด้วยการจัดกลุ่มสนทนากับผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าหลักสูตรฝึกอบรมมีความเหมาะสมในระดับมาก สามารถนำไปทดลองใช้ได้ แต่ให้ปรับปรุงในส่วนของเวลาในแต่ละหน่วยให้เหมาะสม และขยายเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมให้มากขึ้น

3. การประเมินสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตรฝึกอบรม เป็นการประเมินผลตามการรับรู้ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้านความรู้ เจตคติ และทักษะชีวิตของผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลังเข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งสอบถามจากผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยใช้แบบสอบถามทักษะชีวิต และพบว่า หลังการฝึกอบรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิต สูงกว่าก่อนการฝึกอบรมทั้งโดยรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 3 ที่กำหนดว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะชีวิตหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา ตั้งแต่การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน รวบรวมข้อมูลต่างๆ วิเคราะห์สังเคราะห์ ผสมผสานและบูรณาการแนวคิดทฤษฎีด้านจิตวิทยา สังคมวิทยา และมนุษยวิทยา เพื่อให้ได้รูปแบบกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมในการเสริมสร้างทักษะชีวิต (ภาคผนวก ง) รวมถึงศึกษารูปแบบกระบวนการ กิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมกับแต่ละหน่วยการเรียนรู้ และเน้นที่การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เมื่อนำมาสังเคราะห์ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ โดยศึกษาบริบท ชีวิตความเป็นอยู่ ความสนใจ เพื่อจะได้จัดกิจกรรมให้เหมาะสม นอกจากนี้ ในระหว่างการฝึกอบรมผู้วิจัย ใช้การสังเกตความสนใจท่าทีการแสดงออก การแสดงความคิดเห็นของ

นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ เพื่อการปรับเปลี่ยนคำพูดในการต่อยอดความคิดด้านทักษะชีวิต
 เปลี่ยนกิจกรรมบางอย่าง และเวลาเพื่อให้เกิดเหมาะสมในการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้ได้มากที่สุด
 นอกจากนี้วัยของผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้นมีความรู้ด้านการคิด สติปัญญาเป็นไปอย่างรวดเร็ว
 มีความสามารถเข้าใจเรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อนได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2540: 347) และวัยนี้จะ
 เข้าใจการเปรียบเทียบ อุปมาอุปมัย และสามารถคิดในด้านตรงกันข้ามได้ (เพ็ญพิไล ฤทธาณานนท์.
 2549: 187) สำหรับด้านการจัดการเรียนรู้ของหลักสูตรฝึกอบรมนั้นสอดคล้องกับแนวคิดของ วารุณี
 คงมั่งกลาง (2557: ออนไลน์) ที่กล่าวเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ ว่าเป็นกระบวนการจัด
 ประสบการณ์ การเรียนรู้ โดยการเชื่อมโยงสาระการเรียนรู้ในศาสตร์สาขาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน
 ให้แก่ผู้เรียนตามความต้องการ ความสามารถและความสนใจ เพื่อให้เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
 พฤติกรรมของผู้เรียน ทั้งทางด้านสติปัญญา(Cognitive) ทักษะ (Skill) และจิตใจ (Affective) สามารถ
 นำความรู้ และทักษะที่ได้ไปแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้
 จริงในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ นิวแมนและนิวแมน (Newman and Newman. 1983: 840-841)
 ที่กล่าวว่า การเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติในตัวผู้เรียนขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ คือ ประการแรก
 ความน่าเชื่อถือของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งพิจารณาจากความชำนาญ ความมีเสน่ห์ ความน่าไว้วางใจของผู้ให้
 ข้อมูล ความกระตือรือร้น และประทับใจ ซึ่งผู้วิจัยคำนึงถึงจุดนี้จึงให้ความสำคัญกับการเลือกวิทยากร
 เพื่อการถ่ายทอดที่มีคุณค่า สอดคล้องกับ สมชาติ กิจยรรยง (2540: 22-24) ที่กล่าวถึงคุณลักษณะของ
 ผู้นำเกมหรือกิจกรรมว่าต้อง มีความรู้พื้นฐานด้านพฤติกรรมศาสตร์หรือจิตวิทยา กลุ่มสัมพันธ์ เทคนิค
 การละลายพฤติกรรม และการวางแผนการเตรียมการ มีความสามารถในการพูดเพื่อถ่ายทอดอย่าง
 ถูกต้องเหมาะสม มีความช่างสังเกต การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การสรุปและจับประเด็น และคุณลักษณะ
 เฉพาะตัว เช่น มีมนุษยสัมพันธ์ อารมณ์ขัน ตรงต่อเวลา ยอมรับฟังความคิดเห็น เป็นต้น ประการที่ 2
 ธรรมชาติของข้อมูล ข้อมูลที่กระตุ้น ให้เกิดความกลัว และมีการเสนอแนวทางป้องกันหรือแก้ไขจะทำให้
 เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติได้ง่าย ซึ่งผู้วิจัยใช้สื่อออนไลน์ที่ทันสมัยเข้ากับสภาพสังคมปัจจุบันที่เป็น
 ความเสี่ยงและอันตรายต่อการดำเนินชีวิต และกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ร่วมกันอภิปรายและ
 เสนอแนวทางป้องกันหรือแก้ไข สอดคล้องกับ ประเสริฐ ต้นสกุล และคณะ (2538: 22) ที่กล่าวว่า การฝึก
 ทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นไทยจะใช้วิธีการสอนแบบมีส่วนร่วม พัฒนาให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม
 รวมถึงการสนับสนุนให้มีการจัดทำชุดฝึกอบรมทักษะชีวิต ที่ประกอบไปด้วยกิจกรรมและสื่อที่หลากหลาย
 ได้แก่ กิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย กรณีศึกษา วิดีทัศน์ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิด
 ทักษะชีวิตตามจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม และประการสุดท้าย คุณลักษณะของผู้รับข้อมูล คือถ้า
 ผู้รับข้อมูลมีความกระตือรือร้นให้ความสนใจกับข้อมูลนั้นก็จะเป็นเปลี่ยนแปลงเจตคติได้ง่ายขึ้นเช่นเดียวกัน
 สอดคล้องกับทฤษฎีความสนุก (The Fun Theory) ที่มีความเชื่อว่าการความสนุกจะทำให้มนุษย์เกิด

สนใจในสิ่งนั้นๆ สามารถเปลี่ยนนิสัย หรือพฤติกรรมของมนุษย์ให้ดีขึ้นได้อย่างง่ายดาย (ชยันนท์
แสงสุระธรรม. 2558: ออนไลน์) สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรรณภา ด้านธนาวิช (2556: 50)
ที่ศึกษา ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น ผลการ
ศึกษา พบว่า วัยรุ่นภายหลังได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีคะแนนความฉลาดทาง
อารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้าน เก่ง ดี สุข อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับศึกษาของ พรณวิภา บรรณเกียรติ (2543: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่อง
การสร้างวิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล โดยผู้วิจัยได้สร้างวิชาทักษะชีวิต
เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลและนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาพยาบาล
ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
เกือบทุกด้านและการแสดงออกที่เหมาะสม ภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง
พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกือบทุกด้าน และพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และ
ทักษะชีวิตภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้อง
กับการศึกษาของ วรางคณา ชมภูพาน และ พรณิ ปัญชรหัตถกิจ (2555: 302-309) ที่ศึกษา ผลของ
โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตในการส่งเสริมพฤติกรรมจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตร
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเวชกิจฉุกเฉิน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ผลการ
ศึกษา พบว่า ความรู้ในการจัดการความเครียด ทักษะชีวิตด้านความคิดสร้างสรรค์ และคิดอย่างมี
วิจารณญาณ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและเห็นใจผู้อื่น ด้านความภูมิใจในตนเองและความ
รับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้าน
การจัดการอารมณ์และความเครียด และระดับความเครียด กลุ่มทดลองมีคะแนน ทักษะชีวิตทั้ง 8
ตัวแปรสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการศึกษาที่พบว่า องค์ประกอบทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาล สังกัด
กระทรวงกลาโหม มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์
การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้น ขอเสนอแนะเพื่อนำไปใช้ ดังนี้

1.1.1 วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม ควรสนับสนุน หรือจัดกิจกรรม
หรือโครงการต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้เกิดทักษะชีวิตทั้งโดยรวมและเป็นด้านๆ ทั้ง 5 องค์ประกอบนี้ใน
ลำดับต้นๆ อีกทั้งควรจัดให้มีโครงการเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตบรรจุในแผนยุทธศาสตร์ของ

วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหมในด้านการพัฒนาผู้เรียน รวมถึงผู้บริหารควรสนับสนุนด้านเวลา งบประมาณให้เพียงพอ เหมาะสมต่อการฝึกอบรมนักศึกษาในทุกชั้นปี ทั้งในด้านค่าตอบแทนวิทยากร ค่าเอกสาร/อุปกรณ์การฝึกอบรม ค่าอาหารและเครื่องดื่ม ค่ายานพาหนะ เป็นต้น และควรมีการวัดและประเมินผลการฝึกอบรมอย่างเป็นระบบ และต่อเนื่อง

1.1.2 สถาบันการศึกษาพยาบาล หรือสถาบันอุดมศึกษาที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ควรพัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิต เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของแต่ละสถาบัน และครอบคลุมทักษะชีวิต อาจเพิ่มหรือลดองค์ประกอบทักษะชีวิตให้เหมาะสมกับบริบทของสถาบัน หรือพัฒนาปรับปรุงแบบประเมินทักษะชีวิตโดยกำหนดพฤติกรรมบ่งชี้ทักษะชีวิตด้านนั้นๆ ให้ครอบคลุม เหมาะสม ให้มีคุณภาพ และมาตรฐานยิ่งขึ้นเพื่อสอดคล้องกับสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตที่อาจเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

1.1.3 ควรสำรวจทักษะชีวิตของนักศึกษาตั้งแต่เริ่มเข้าสู่ระบบเพื่อจะได้นำผลสำรวจมากำหนดทิศทางการพัฒนา และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับนักศึกษา กลุ่มเป้าหมาย

1.2 จากผลการศึกษาด้านความเหมาะสมและความสอดคล้องของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ที่พบว่าหลักสูตรฝึกอบรมมีความเหมาะสมในระดับมากถึงมากที่สุด และมีความสอดคล้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดนั้น ขอเสนอแนะเพื่อการนำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ ดังนี้

1.2.1 ควรศึกษารายละเอียดของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ตั้งแต่ความต้องการจำเป็น จนถึงการจัดและประเมินผล เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งควรมีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนเพื่อให้เกิดความเหมาะสมยิ่งขึ้น กับสถานการณ์ปัจจุบันทั้งในด้านเนื้อหา ระยะเวลา กิจกรรม สื่อ อุปกรณ์ วัสดุทัศนูปกรณ์ สถานที่ วิทยากร รวมทั้งมีการประเมินเพื่อติดตามผลการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่อง

1.2.2 นำเสนอหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตกับผู้บริหารและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับสถาบันการศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม เพื่อให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะวิชาชีพ ควบคู่กับการพัฒนาทักษะวิชาการ และทักษะวิชาชีพ และให้สอดคล้องกับการพัฒนาผู้เรียนอย่างองค์รวม

1.2.3 ควรมีเกณฑ์ในการพิจารณาผู้เชี่ยวชาญที่มีความสามารถให้ตรงกับทักษะชีวิต ด้านที่ต้องการฝึกอบรม เพื่อที่จะได้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่จะนำไปใช้ปรับปรุงหลักสูตรได้สมบูรณ์ และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.3 จากผลการศึกษาที่พบว่า ระดับความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศอยู่ในระดับมาก แต่มีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้หลักสูตรมีความสมบูรณ์ขึ้นนั้น ขอเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1.3.1 ควรศึกษาข้อมูลผู้เข้ารับการฝึกอบรม ความต้องการเรียนรู้เฉพาะทักษะชีวิต บางด้าน ควรจัดบรรยากาศของการฝึกอบรมให้สามารถเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ เช่น ความพร้อมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม เวลา หรือกิจกรรม แต่ให้ยึดในความมุ่งหมายไว้เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสนใจและตั้งใจฝึกอบรม และได้ประโยชน์อย่างเต็มที่

1.3.2 การฝึกอบรมทำสมาธิ ผีกลสติ อาจปรับเปลี่ยนการปฏิบัติจากสมาธิแบบหลับตา เป็นสมาธิแบบเคลื่อนไหว

1.3.3 วิทยากรที่เชิญมาฝึกอบรมควรมีความรู้ มีความสามารถ และมีความชำนาญในเนื้อหาสาระและการถ่ายทอดความรู้ นอกจากนี้อาจเพิ่มวิทยากรที่ให้ความบันเทิงคั่นระหว่างการเรียนรู้/การฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตื่นตัวและให้ความสนใจในกิจกรรมเพิ่มขึ้น

1.3.4 อาจจัดอบรมนอกสถานที่เพื่อเพิ่มบรรยากาศของการเรียนรู้ทักษะชีวิตหรือหากมีงบประมาณเพียงพออาจพาศึกษาดูงานเพื่อเพิ่มเติมประสบการณ์ทักษะชีวิต

1.3.5 การประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมควรถอดบทเรียน สนทนากลุ่ม focus group เพื่อทำ content analysis

1.3.6 ควรประเมินความคุ้มค่า คุ่มทุนของการฝึกอบรม

1.3.7 ควรใช้รูปแบบการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรที่มีความชัดเจนเพื่อให้ได้ผลที่ครอบคลุมยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยติดตามประเมินผลทักษะชีวิตอย่างต่อเนื่องกับผู้ผ่านการฝึกอบรม ถึงการคงอยู่หรือการเพิ่มขึ้นในทักษะชีวิต

2.2 ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบทักษะชีวิต และตัวบ่งชี้ทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมทักษะชีวิตให้ครอบคลุมทุกด้าน อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.3 ควรมีวิจัยพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล

2.4 ควรมีการนำหลักสูตรฝึกอบรมที่สร้างขึ้นนี้ไปทดลองใช้ซ้ำกับนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาอื่นๆ ให้มากขึ้น เพื่อให้ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ได้กว้างขวางขึ้น รวมถึงเป็นการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมให้มีความสมบูรณ์ เหมาะสมกับบุคคล และการเวลาที่เปลี่ยนไป



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกนุช วสุธาร์ตน์. (2548). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ด. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กองสุศึกษา, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2557). *ทักษะชีวิต*. สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2557, จาก http://www.hed.go.th/frontend/theme/view_general_data.php?ID_Menu=3819&Init=Set&Init_Chk=0
- กัณฑ์กัณฐ์ สุวรรณรัชฎ์. (2557). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำกลยุทธ์สำหรับพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดกรุงเทพมหานคร*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ด. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กิตติชัย สุธาสิโนบล. (2555, มีนาคม). *การจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะการใช้ชีวิต*. วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 6(2): 7-10.
- กุลธน ธนาพงศ์ธร และ ไตรรัตน์ โภคผลากรณ์. (2542). “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์การโดยการฝึกอบรม” ในเอกสารการสอนชุดวิชา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์การ หน่วยที่ 7-15 สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2537). “การฝึกอบรมสำหรับการศึกษาปฐมวัย,” ในเอกสารคำสอนประกอบการสอนวิชา ปว. 671. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอนคณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กำไลรัตน์ เย็นสุจิตร์. (2540, พฤษภาคม-สิงหาคม). *การพัฒนาทักษะชีวิต*. วารสารสุศึกษา. 20(76): 69-79.
- จกกลนี ชุตติมาเทวินทร์. (2542). *การฝึกอบรมเชิงพัฒนา*. กรุงเทพฯ: พี เอ ลีฟวิ่ง.
- จันทร์เพ็ญ สันตวาจา และคณะ. (2550). *แนวคิดพื้นฐาน ทฤษฎีและกระบวนการพยาบาล*. นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.
- จินต์จุฑา ต่วนเพ็ชร และคณะ. (2556: สัมภาษณ์) ณ แผนกปกครอง วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ โดย สกาวเนตร ไทรแจ่มจันทร์ วันที่ 13 พฤศจิกายน 2556.
- ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์. (2539). *การพัฒนาหลักสูตร : หลักการและแนวปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: อลิ้น เพรส.
- ชาวลิต ชูกำแพง. (2551). *การพัฒนาหลักสูตร Curriculum Development*. กรุงเทพฯ: ทีคิวพี.

- ชาญ สวัสดิ์สวัสดิ์. (2544). *คู่มือนักฝึกอบรมมืออาชีพ : การจัดดำเนินการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สวัสดิการสำนักงาน ก.พ.
- ชัยนันท์ แสงสุระธรรม. (2558). *สนุกเปลี่ยน*. สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2558, จาก http://www2.ftpi.or.th/th/knwinf_pcornerdetail.php?pdtdid=1075
- ชาญชัย อาจินสมาจาร. (2544). *การฝึกอบรมและพัฒนาบุคคล*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี จำกัด.
- ชูชัย สมบัติไกร. (2554). *การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฐิระ ประवालพฤษ. (2538). *การพัฒนาบุคลากรและการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิชย์.
- ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์. (2556). *วัยรุ่นกับปัญหาสังคม : เอกสารการสอนชุดวิชา พัฒนาการวัยรุ่น และการอบรม หน่วยที่ 1-8 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*. พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ดุสิต ขาวเหลือง. (2554). *การฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพและสมรรถนะ*. *วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม*. 7(1): 18-32.
- เดือนเพ็ญพร ชัยภักดี. (2557). *ความสำคัญและความหมายของการฝึกอบรม*. สืบค้นเมื่อ 16 มกราคม 2557, จาก <http://www.dr-duan.com/training>
- ทวีป อภิสิทธิ์. (2536). *เทคนิคการเป็นวิทยากรและนักฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ: พับลิคิสเนสพริ้นท์.
- ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์. (2552). *“แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร” ในประมวลสาระชุดวิชา การพัฒนาหลักสูตรและสื่อการเรียนการสอน หน่วยที่ 1 หน้า 24 สาขาวิชาศึกษาศาสตร์*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เทพ สงวนกิตติพันธุ์. (2545). *ทักษะชีวิต (Life Skills) ทักษะเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัชชัย ชัยจิระฉายากุล. (2552). *“ธรรมชาติของหลักสูตร” ในประมวลสาระชุดวิชา การพัฒนาหลักสูตรและสื่อการเรียนการสอน หน่วยที่ 1 หน้า 16 สาขาวิชาศึกษาศาสตร์*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง. (2545, กุมภาพันธ์). *วิธีการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตแก่เด็กและเยาวชน*. *วารสารวิชาการ*. 5(2): 61-67.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2537). *ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น (LISREL) สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นพเก้า ณ พัทลุง. (2550). *การพัฒนาหลักสูตร หลักการ และแนวปฏิบัติ*. สงขลา: เทนการพิมพ์ สงขลา.
- นันทิยา แสงสิน. (2548). *กิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นิตยา เปลื้องนุช. (2554). *การบริหารหลักสูตร*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เนาวรัตน์ สุขณะล้ำ. (2548). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในการฝึกภาคปฏิบัติของ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม*. ปริญญาโท พย.ม. (การพยาบาล จิตเวชและสุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญเลี้ยง ทุมทอง. (2553). *การพัฒนาหลักสูตร*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ปาน สวัสดิ์สาลี. (2531). *คู่มือการประเมินผลและติดตามผลการฝึกอบรมสำหรับผู้รับผิดชอบ โครงการฝึกอบรม/สัมมนา*. กรุงเทพฯ: ฝ่ายการอบรมและพัฒนาสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.
- บุญยอร์ พิษปัญญา. (2551). *การพัฒนาเครื่องมือประเมินคุณลักษณะทางทหารของ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ.
- บุรทิน ขำภีรัฐ. (2548). *การพัฒนาการตรวจสอบความตรง และความไม่แปรเปลี่ยนของโมเดล สมการโครงสร้างพระระดับประสิทธิผลความเป็นคนบดี*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประณต คำจิณ. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประนอม โอทกานนท์. (2543). *การประกันคุณภาพการศึกษาศาขพยาบาลศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเสริฐ ต้นสกุล และคณะ. (2538). *ยุทธศาสตร์ในการฝึกอบรมทักษะชีวิต : เอดส์ศึกษาแนว ใหม่สำหรับประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: กรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี แก้วแสงงาม. (2556: สัมภาษณ์) ณ แผนกปกครอง วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ โดย สกาวเนตร ไทรแจ่มจันทร์ วันที่ 13 พฤศจิกายน 2556.
- ปวิดา โพธิ์ทอง; สุพัตรา พุ่มพวง; และ สุนทรี ชะชาตย์. (2554, มีนาคม-สิงหาคม). *ความเครียด การปรับตัว และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี สุพรรณบุรี*. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี. 22(2): 1.

- ปรียา เกตุทัต. (2556). *สาเหตุของอารมณ์รุนแรงในวัยรุ่น* : เอกสารการสอนชุดวิชา พัฒนาการวัยรุ่น และการอบรม หน่วยที่ 1-8 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- พรรณวิภา บรรณเกียรติ. (2543). *การสร้างวิชาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล*. ปรินญานิพนธ์ ค.ด. (อุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 สืบค้นเมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2556 จาก,
<http://www.moe.go.th/hp-vichai/ex-prb05-4.htm>
- พอเพ็ญ ไกรนรา. (2545). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะความสัมพันธ์ระหว่างพยาบาลกับผู้ใช้บริการ สำหรับนักศึกษาพยาบาล*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2540, กรกฎาคม-สิงหาคม). *หลักและวิธีการสอนทักษะชีวิต*. *ข่าวสารกองบริการการศึกษา*. 8(68): 8-28.
- . (2543). *รายงานการประชุมวิชาการทักษะชีวิต ครั้งที่ 3 เรื่อง “ทักษะชีวิตกับความฉลาดทางอารมณ์ : สู่สหัสวรรษแห่งการพัฒนาเยาวชนแบบองค์รวม”*. หน้า 19-20 วันที่ 23-24 มีนาคม 2543 ณ โรงแรมดิเอ็มเมอรัลด์ รัชดาภิเษก กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- เยาวดี วิบูลย์ศรี. (2551). *การวัดผลและการสร้างแบบสอบผลสัมฤทธิ์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- รุจิร ภูสาระ; และคนอื่นๆ. (2545). *การบริหารหลักสูตรในสถานศึกษา*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จำไพพรรณ อภิชิตพงษ์ชัย. (2545: 5). *การฝึกอบรมในงานส่งเสริมการเกษตร การวางแผน และการจัดการ*. เชียงใหม่: ร้านพีอาร์คอมพิวเตอร์.
- วรรธม คำพอ. (2540). *การพัฒนาจิตใจของตนเอง เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรรณภา ดำธนวานิช. (2556, ตุลาคม-มีนาคม). *ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น*. *วารสารโรงพยาบาลพิจิตร*. 28(1): 50-61.

- วรางคณา ชมภูพาน และ พรณี บัญชรหัตถกิจ. (2555). ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตในการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิชาชีพฉุกเฉิน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น.
- วารสารศรีนครินทร์เวชสาร. 27(3): 302-309 .
- วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี. (2546). หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลลภ รัฐฉัตรานนท์. (2554). เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วัลลยา ธรรมอภิบาล. (2555). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างจิตสาธารณะ สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วารุณี คงมันกลาง. (2557). การสอนแบบบูรณาการคือ อะไร. สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2557, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/400257>
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). จิตวิทยาวัยรุ่น : ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก. กรุงเทพฯ: สายธาร.
- วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. (2557). หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต. สืบค้นเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2557, จาก [http:// www.rtanc.ac.th](http://www.rtanc.ac.th)
- วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. (2557). หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2551) วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. สืบค้นเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2557, จาก http://www.rtcn.ac.th/content_bundit.php
- วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. (2557). คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์. สืบค้นเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2557, จาก http://www.rtcn.ac.th/content_bundit.php
- วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. (2556). คู่มือบริหารหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2555 โดยคณะกรรมการโครงการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ.
- . (2556). แนะนำวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2556, จาก <http://www.nc.rtaf.mi.th/index.asp?pageid=137>
- วิจิตร อาวะกุล. (2547). การฝึกอบรม. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วิจิตรพร หล่อสุวรรณกุล. (2544). *การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อพัฒนาทักษะการคิดอย่างมี
วิจารณ์ญาณในกระบวนการพยาบาล*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนา
หลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิชัย ดิสสระ. (2535). *การพัฒนาหลักสูตรและการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2537). *กระบวนการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอน : ภาคปฏิบัติ*.
กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- . (2554). *การพัฒนาหลักสูตรระดับอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ: อาร์ แอนด์ ปรีนธ์.
- วิน เชื้อโพธิ์ทัก. (2546). *การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียน สโตร์.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). *สุขวิทยาจิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลวรรณ วิภาจักษณกุล. (2551). *การประเมินหลักสูตรของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์*. คณะ
ครุศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์. ถ่ายเอกสาร
- วุฒิศักดี พิศสุวรรณ. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการ
สร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสำหรับนักศึกษาพยาบาลตามโครงการผลิตพยาบาล
วิชาชีพเพิ่มเพื่อแก้ปัญหาในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ด. (การ
อุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริพงษ์ เพี้ยศิริ. (2550). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมสำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิตด้วย
กิจกรรมศิลปะ เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และทักษะการผลิตรายงาน*. ปรินซ์นิพนธ์
ค.ด. (อุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*. พิมพ์
ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภลักษณ์ เข็มทอง. (2557). *กิจกรรมบำบัดพัฒนาจิตสังคม : ทักษะชีวิตในมุมมองสหวิชาชีพ*
สืบค้นเมื่อ 14 มกราคม 2557, จาก
http://lib.nbt.go.th/lib/media/digitalfile/856a1360738424_b751b7f.pdf
- สกล วรเจริญศรี. (2550). *การศึกษาทักษะชีวิต และการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนา
ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน. (2557). *กระบวนการฝึกอบรมและการบริหารงานฝึกอบรม*.
ในเอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง “กระบวนการฝึกอบรม”. การฝึกอบรมความรู้พื้นฐาน
ด้านการฝึกอบรม, สถาบันข้าราชการพลเรือน, สำนักงาน ก.พ., ธันวาคม 2532. สืบค้นเมื่อ
18 มกราคม 2557, จาก www.tu.ac.th/org/ofrektor/person/train/handbook/process.html

- สภาการพยาบาล. (2556). จรรยาบรรณวิชาชีพพยาบาล. สืบค้นเมื่อ 26 ธันวาคม 2556, จาก <http://www.tnc.or.th/law/page-4.html>
- สมชาติ กิจจรรยง. (2540). *Walk Rally : เกมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาคนและองค์กร*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สมชาติ กิจจรรยง และ อรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง. (2551). *เทคนิคการจัดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาบุคลากรอย่างมีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ส.ส.ท. สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี ไทย-ญี่ปุ่น.
- สมคิด บางโม. (2551). *เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม*. กรุงเทพฯ: วิทยาพัฒน์.
- สมศักดิ์ นทีทวีวัฒน์ และคณะ. (2556). รายงานสรุปองค์ความรู้โครงการประชุมเสวนา เรื่อง การเตรียมความพร้อมผลิตบัณฑิตไทยในศตวรรษที่ 21. วันศุกร์ที่ 29 กรกฎาคม 2554 ณ ห้องคอนเวนชัน โรงแรมรามาร์คเดน หลักสี่ กรุงเทพมหานคร". สืบค้นเมื่อ 26 ธันวาคม 2556, จาก http://www.kongkit.su.ac.th/km/250854_1.pdf
- สนิย์ สุขเจริญ. (2553). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สงัด อุทรานนท์. (2532). *พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มิตรสยาม.
- สิวลี ศิริไธ. (2553). *จริยศาสตร์สำหรับพยาบาล*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชา จันทน์เอม. (2542). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุทัศน์ สุขประเสริฐ. (2544). *การประเมินหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินิพนธ์ กศ.ม.(อุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุนทรา โตบัว. (2546). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาล*. ปรินิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุจิตรา ธนันท์. (2555). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ทีพีเอ็น เพรส.
- สุธี วรประดิษฐ์. (2557). *การพัฒนาหลักสูตร*. ตราด: สำนักงาน กศน. สืบค้นเมื่อ 14 มกราคม 2557, จาก http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=2
- สุธี วรประดิษฐ์. (2557). *รูปแบบและกระบวนการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น*. สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2557, จาก http://trat.nfe.go.th/trat/topic5_old.php?page=4
- สุพัทธา สุภาพ. (2545). *เรื่องวุ่น วัยรุ่นไฮเทค*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- สุภมาศ อังศุโชติ และคณะ. (2552). *สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ : เทคนิคการใช้โปรแกรม LISREL*. กรุงเทพฯ : เจริญดีมั่งคั่งการพิมพ์.
- สุภาพร พิศาลบุตร และยงยุทธ เกษสาคร. (2549). *การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: BK อินเทอร์เน็ตพริ้นท์ จำกัด.
- สุราษฎร์ พรหมจันทร์. (2557). *ยุทธวิธีในการเรียนการสอนวิชาเทคนิค : รูปแบบและกระบวนการ การพัฒนาหลักสูตร*. สืบค้นเมื่อ 3 มกราคม 2557, จาก www.fte.kmutnb.ac.th/KM/km-การสอน.
- เสนห์ จุ้ยโต. (2552). *การฝึกอบรมเชิงระบบ*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. (2539). *หลักสูตร : แนวคิด ทฤษฎีและการวิจัย*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2557). *เรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่น เพื่อการป้องกันยาเสพติด*. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2557, จาก <http://lifeskills.obec.go.th/search.php>
- สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน). (2556). *คู่มือการประเมินคุณภาพภายนอกกรอบสาม (พ.ศ. 2554-2558)*. ฉบับสถานศึกษา สถาบันพยาบาล. สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2556, จาก <http://qa.knc.ac.th/file/indicator1854.pdf>
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *กิจกรรมนักศึกษา กับการพัฒนาคุณภาพบัณฑิต*. สืบค้นเมื่อ 31 มกราคม 2557, จาก <http://www.km.thaicyberu.go.th/linkfile/PMQA/File/KM51/scan/02/student.pdf>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงานกฤษฎามนตรี. (2556). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2550-2559)*. สืบค้นเมื่อ 22 ธันวาคม 2556, จาก <http://www.nesdb.go.th/Default.aspx?tabid=395>.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2558: ออนไลน์). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542*. สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2558, จาก http://www.onec.go.th/onec_web/page.php?mod=Category&categoryID=CAT0000011
- อมรรัตน์ ศรีคำสุข ไชโตะ; วิภาพร วรหาญ และ วิพร เสนารักษ์. (2554, เมษายน-มิถุนายน). *ความสุขของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*. 34(2): 70-79.
- อมรวิทย์ นาครทรรพ. (2551). *การศึกษาในวิถีชุมชน : การสังเคราะห์ประสบการณ์ในชุดโครงการวิจัยด้านการศึกษากับชุมชน*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

- อมรศรี ศรีอินทร์. (2552). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมทักษะชีวิตเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่เหมาะสม สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุราษฎร์ธานี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและประเมิน). สุราษฎร์ธานี: มหาวิทยาลัยทักษิณ. ถ่ายเอกสาร.
- อรรถพรณ พรสีมา. (2537). *เทคนิคการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรรถพรณ ลือบุญรัชชัย. (2543). *การคิดอย่างมีวิจารณญาณ : การเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส แอนด์กราฟฟิค.
- อติญาณ์ ศรีเกษตริน. (2543). *การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำสำหรับนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัญชลี สาริกานนท์. (2553). *ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การศึกษานอกระบบโรงเรียน). กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อร่าม ศิริพันธุ์. (ม.ป.ป.) *การบริหารงานบุคคล*. กรุงเทพฯ: โครงการผลิตตำราและเอกสารการสอน คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารีย์ พรหมเล็ก. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมนักศึกษาวิชาชีพครูเพื่อพัฒนาความสามารถการจัดประสบการณ์ที่เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับเด็กปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์ ปร.ด. (หลักสูตรและการสอน). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์ และคณะ. (2548, มกราคม-มีนาคม). การประเมินหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2542) ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. *เวชสารแพทย์ทหารบก*. 58(1): 31-44.
- Armstrong, David G. (2003). *Developing and Documenting the Curriculum*. Boston: Allyn and Bacon.
- Bandura, A. (1977a). *Social Foundation of Thought and Action*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1977b). *Social Learning Theory*. New Jersey : Prentice-Hall.
- Beauchamp, G. A. (1981). *Theory Building: In Curriculum Theory*. 4th ed. Itasca: EE Reacock.
- Bishop, G. (1985). *Curriculum Development*. London: Mcmillan.

- Cronbach, Lee J. (1970). *Essentials of Psychological Testing*. 3rd. New York: Harper and Row.
- Cochran, G.W. (1977). *Sampling Techniques*. 3rd ed. New York: John Wiley & Son.
- Fred C. Lunenburg. (2011). *Curriculum Development: Deductive Models*. Schooling. 2(1). Retrieved January 14, 2014, from <http://www.nationalforum.com/Electronic%20Journal%20Volumes/Lunenburg,%20Fred%20C.%20Curriculum%20Development-Deductive%20Models%20Schooling%20V2%20N1%202011.pdf>.
- Gilchrist, L. D., Schinke, S. P.; & Maxwell, J. S. (1987). Life skills counseling for preventing problems in adolescence. *Journal of Social Service Research*. 10(2-4): 73-84.
- Grant, Wiggins and Jay McTighe. (1998). *Understanding by Design*. New York: United States of America.
- Goldstein, Irwin. L. (1993). *Training in organizations: Needs assessment, development, and evaluation*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Goudas, M., Dermitzaki, I., Leondari, A., & Danish, S. (2006). The effectiveness of teaching a life skills program in a physical education context. *European journal of psychology of education*, 21(4): 429-438.
- Handerson, V. (1973). *The Nature of Nursing*. Saint Louis: MacMilland Co.
- Jones, M. I.; & Lavalley, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of sport and exercise*. 10(1): 159-167.
- Joreskog, K. G.; & Sorbom, D. (1993). *New features in Lisrel 8*. Chicago : Scientific Software International.
- Kim, J. O.; & Mueller, C. W. (1978). *Introduction to factor analysis : What it is and how to do it*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Kolb, D. (1999). *The Kolb Learning Style Inventory*, Version 3. Boston: Hay Group.
- Likert, R.A. (1932, May). Technique for the Measurement of Attitudes. *Arch Psychological*. 25(140): 1-55.
- Maxwell, Robert. (1981). *Life After School : A Social Skills Curriculum*. New York : Pergamon International Library.
- Moorhead, G.; & Griffin, R. (1995). *Organization Behavior : Managing People and Organization*. 5th ed. Boston: Houghton Mifflin Company.

- Moshki, M.; Hassanzade, T.; & Taymoori, P. (2014). Effect of life skills training on drug abuse preventive behaviors among university students. *International journal of preventive medicine*. 5(5): 577.
- Neeley, Shirley J. (2004). *A Model Comprehensive Developmental Guidance and Counseling Program for Texas Public Schools*. Austun: Texas Education Agency.
- Nelson-Jones, Richard. (1997). *Life skills Helping : A Textbook of Practical Counseling and Helping Skills*. 3rd ed. Sydney: Holt, Rinehart and Winston.
- Newman, P.R.; & Newman, B.M. (1983). *Principles of psychology*. Illinois: The Dorsey Press.
- Norman, M.N.; & Jordan, J.C. (2014). *Targeting Life Skills In 4-H*. Retrieved January 14, 2014 , from <http://edis.ifas.ufl.edu/pdf/4H/4H24200.pdf>
- Oliva, P.F. (1992). *Developing The Curriculum*. 3rd ed. New York: Harper Collins Publishers.
- Rice, F.P. (1998). *Human Development*. 3rd ed. New Jersey: Prentice Hall.
- Saylor, J.G.; & Alexander, W.M. (1974). *Planning Curriculum for Schools*. New York: Holt, Rinehart and Winston. Inc.
- Shechtman, Z.; Levy, M.; & Leichtentritt, J. (2005). Impact of Life Skills Training on Teachers' Perceived Environment and Self-Efficacy. *The Journal of Educational Research*. 98(3): 144-155.
- Sowell, Evelyn, J. (1996). *Curriculum An Integrative Introduction*. New Jersey: Prentice Hall.
- Steinberg, L.; & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 2(1): 55-87.
- Stufflebeam, L. Daniel. (2000). *Phi Kappa National Study Educational Evaluation and Decision Making*. Edited by Stufflebeam, L. Daniel and others. Blooming. Inc; Phi Delta Kappa.
- Taba, Hilda. (1962). *Curriculum Development : Theory and Practice*. New York: Harcourt, Brace and World.

Tyler. R.W. (1950). *Basic Principia of Curriculum and Instruction*. Chicago : The University of Chicago.

Tyler, R. W. (1996). *Basic Principle of Curriculum and Instruction*. Chicago: The University of Chicago.

UNICEF. (2013). *Definition of Terms : “ Life Skills ”*. Retrieved October 17, 2013, from http://www.unicef.org/lifeskills/index_7308.html

UNICEF. (2013). *Life skills: A Facilitator’s Guide for Teenagers*. Retrieved January 14, 2014, from <http://kathmandu.sites.unicnetwork.org/files/2013/12/Life-Skills-Life-skills-guide-book-English-Version.pdf>

Weiss, N. A. (1995). *Introductory Statistics*. 5th ed. Boston: Addison-Wesley.

World Health Organization. (1993). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*. Geneva. Switzerland : World Health Organization.

World Health Organization. (1994). *The Development and Dissemination of Life Skills Education*. Geneva: World Health Organization.



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

และ

ตรวจสอบคุณภาพ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม

**รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย
และตรวจสอบคุณภาพ (ร่าง) หลักสูตรฝึกอบรม
เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต
สำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ**

รศ.ดร.กัญญดา ประจุศิลป์	คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผศ.ดร.พรรณวิภา บรรณเกียรติ	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดร.จิรวัดน์ วีรังกร	กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
น.ท.หญิง ดร.ภัทรภรณ์ ภัทรโยธิน	วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ
น.ต.หญิง ดร.หฤทัย อาจปฐู ร.น.	วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ



ภาคผนวก ข

แบบสอบถามทักษะชีวิต

แบบประเมินความเหมาะสมของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ

แบบประเมินความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ

แบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมฯ

แบบสอบถามทักษะชีวิต

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ และเติมข้อมูลลงในช่องว่างตามสถานภาพของท่าน

1. ท่านกำลังศึกษาอยู่ ☐ ชั้นปีที่ 1 ☐ ชั้นปีที่ 2 ☐ ชั้นปีที่ 3 ☐ ชั้นปีที่ 4
2. ท่านศึกษาอยู่ที่ ☐ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ☐ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก
☐ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามทักษะชีวิต

คำชี้แจง

ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับตัวของท่าน ซึ่งมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

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

ผู้วิจัยขอขอบคุณอย่างสูงในความร่วมมือของท่าน

น.ต.หญิง สกาวเนตร ไทรแจ่มจันทร์

นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรการบริหารและการจัดการการศึกษา

แขนงวิชาบริหารการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	5 จริง มาก ที่สุด	4 จริง มาก	3 จริง ปาน กลาง	2 จริง น้อย	1 จริง น้อย ที่สุด
การตระหนักรู้ในตนเอง					
1. ฉันมีความพอใจในรูปร่าง หน้าตา ของตนเอง					
2. ฉันมีความพอใจในความรู้สึก จิตใจ และลักษณะ อารมณ์ของตนเอง					
3. ฉันรู้ว่าตัวฉันมีความถนัด และความสามารถด้านใด มากน้อยเพียงใด					
4. ฉันรู้ว่าฉันชอบ หรือไม่ชอบ อะไร					
5. ฉันรู้ว่าฉันมีจุดแข็ง(จุดดี) และ จุดอ่อน(จุดด้อย) ด้านใด					
6. ฉันมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองใน ทุกสถานการณ์ที่ฉันพบเจอ					
7. ฉันรู้หน้าที่และทำตามหน้าที่ของตนเอง					
8. เมื่อทำความผิด ฉันยอมรับความผิดนั้นด้วยความเต็มใจ					
9. ฉันวางแผนการใช้เวลาและการทำกิจกรรมในแต่ละวัน ให้เกิดประโยชน์สูงสุด					
10. ฉันเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของคนแต่ละคนได้					
11. ฉันพอใจในการดำเนินชีวิตที่กำลังปฏิบัติอยู่					
12. ฉันปรับตัว ปรับใจให้อยู่กับความคับข้องใจ ความผิดหวัง หรือความล้มเหลวได้					
13. ฉันดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ					
14. ฉันมีเป้าหมายของชีวิตไว้เพื่อกำหนดวิธีการดำเนินชีวิต					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	5 จริง มาก ที่สุด	4 จริง มาก	3 จริง ปาน กลาง	2 จริง น้อย	1 จริง น้อย ที่สุด
การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น					
15. ฉันเข้าใจได้ทันทีว่า ถ้าเพื่อนมีสีหน้า แววตา หรือท่าทางแบบนั้น แสดงว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไรหรือต้องการอะไร					
16. ฉันรู้สึกรำคาญ/เบื่อ ที่ต้องรอฟังเวลาเพื่อนบางคนมีความวิตกกังวลอย่างมากกับปัญหาที่ฉันรู้สึกว่ามันเล็กน้อย					
17. ฉันรับรู้ได้ว่าเพื่อนมีเรื่องไม่สบายใจ ถึงแม้ว่าเพื่อนยังไม่ได้พูดออกมา					
18. ฉันรับฟังความทุกข์ปัญหาของเพื่อนด้วยความเต็มใจ					
19. เมื่อเพื่อนต้องการอะไร ฉันจะสนับสนุน/ช่วยให้เพื่อนสมหวังในสิ่งที่ต้องการ ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสม					
20. ฉันสามารถรับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของเพื่อนได้จากน้ำเสียงหรือโทนเสียงที่เพื่อนพูดออกมา					
21. ฉันร่วมรับรู้ความรู้สึกทั้งสุขและทุกข์ของผู้อื่น เสมือนว่าอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับเขา					
22. ฉันยอมรอฟังความคิดเห็นและเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นของเขาออกมา					
23. ฉันจะมองส่วนดีของผู้อื่น และให้โอกาสเขาได้แสดงความสามารถออกมาเต็มที่					
24. ฉันพูดส่งเสริมให้กำลังใจคนรอบข้าง ในเวลาที่เขากำลังรู้สึกท้อแท้ ผิดหวัง					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	5 จริง มาก ที่สุด	4 จริง มาก	3 จริง ปาน กลาง	2 จริง น้อย	1 จริง น้อย ที่สุด
การจัดการอารมณ์และความเครียด					
25. ฉันสามารถรับรู้ ความรู้สึกนึกคิด การเปลี่ยนแปลง อารมณ์ของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง					
26. ฉันสามารถรักษาสภาวะอารมณ์ของตนเองให้เป็น ปกติได้เมื่อถูกกระทบจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์					
27. ฉันรู้ว่าสิ่งใดเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันเกิดความเครียด					
28. ฉันอดทนต่อความกดดันจากบุคคลอื่นในสังคมได้					
29. เมื่อมีปัญหาขัดแย้งขึ้นในครอบครัว ฉันแสดงอารมณ์ และความรู้สึกออกมาอย่างเต็มที่					
30. ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดของตัวเอง ได้โดยไม่กระทบอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น					
31. ฉันสามารถปรับความรู้สึกของตนเองให้มีความสุขกับ การดำเนินชีวิตประจำวันได้ ถึงแม้ว่าฉันจะต้องตื่นแต่เช้า นอนดึก เรียนหนัก หรือ ฝึกหนัก					
32. เมื่อรู้สึกเครียด/ไม่สบายกายหรือใจ/ไม่พอใจจากเรื่อง ใดๆ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ให้แสดงออกใน สิ่งที่เหมาะสมได้					
33. เมื่อรู้สึกเครียด/ไม่สบายกายหรือใจ/ไม่พอใจจากเรื่อง ใดๆ ฉันสามารถหาอะไรทำเพื่อให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายได้					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	5 จริง มาก ที่สุด	4 จริง มาก	3 จริง ปาน กลาง	2 จริง น้อย	1 จริง น้อย ที่สุด
การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล					
34. ฉันรู้สึกอึดอัดหรือมีความยากลำบากใจในการพูดคุยกับคนอื่นที่ฉันไม่รู้จักมาก่อน					
35. ฉันพูดคุย ติดต่อสื่อสารทั้งกับเพื่อน และบุคคลอื่นด้วยความสุภาพ เป็นมิตร					
36. ฉันเต็มใจรับฟังที่ผู้อื่นตำหนิ ต่อว่า หรือวิจารณ์ส่วนบกพร่องของตัวเอง					
37. ฉันพร้อมปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในส่วนที่บกพร่องของตัวเองเพื่อให้เข้ากับบุคคลอื่นได้					
38. เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน ฉันจะกล่าวคำขอโทษก่อน และพยายามปรับความเข้าใจด้วย					
39. ฉันแสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง					
40. ฉันคิดว่าการสร้างความสนิทสนมเป็นกันเองกับคนอื่นสำหรับฉันไม่ใช่เรื่องยาก					
41. ฉันชอบที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของสถาบัน หรือ ของส่วนรวม					
42. ฉันให้เกียรติ ยอมรับความสามารถ และความคิดเห็นของผู้อื่น					
43. ฉันสามารถเป็นผู้ฟังที่ดีได้เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับทุกคน					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	5 จริง มาก ที่สุด	4 จริง มาก	3 จริง ปาน กลาง	2 จริง น้อย	1 จริง น้อย ที่สุด
44. ฉันกล้าปฏิเสธเพื่อน หากเพื่อนให้ทำสิ่งที่ไม่ดีหรือจะ ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนได้					
45. เมื่อความคิดเห็นไม่ตรงกันกับผู้อื่น ฉันสามารถแสดง ความคิดเห็นของฉันออกไป โดยไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่พอใจ					
46. ฉันยอมรับ เข้าใจ ให้อภัย และให้โอกาสแก่เพื่อนทุกคน ให้ได้ปรับปรุงตนเองเมื่อเขาทำผิด					
47. ฉันสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข รวมทั้งไม่ทำ ให้คนอื่นในสังคมเป็นทุกข์หรือเดือดร้อนเพราะตัวฉัน					
การแก้ปัญหา 48. เมื่อต้องแก้ไขปัญหาต่างๆ ฉันจะประเมินความรุนแรง ความเป็นไปได้ และผลกระทบของปัญหานั้นๆ ที่มีต่อ ตัวฉันและผู้อื่น					
49. ฉันจะวิเคราะห์แนวทางต่างๆ ในการแก้ปัญหาคด้วย เหตุผล ข้อมูล และผลกระทบเพื่อประกอบการตัดสินใจ					
50. เมื่อต้องแก้ไขปัญหาฉันจะมองหาทางเลือกหลายๆทาง					
51. เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันสามารถบอกได้ว่า อะไรเป็น สาเหตุของปัญหานั้นๆ					
52. เมื่อมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น ฉันจะแก้ปัญหานั้นด้วย ตนเอง					
53. ในการวางแผนเพื่อแก้ปัญหา ฉันจะคำนึงถึงส่วนรวม เป็นสำคัญ					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	5 จริง มาก ที่สุด	4 จริง มาก	3 จริง ปาน กลาง	2 จริง น้อย	1 จริง น้อย ที่สุด
54. ฉันพิจารณาข้อเท็จจริง และความคิดเห็นประกอบการตัดสินใจ ก่อนที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อการแก้ปัญหา					
55. เมื่อฉันได้รับข่าวสารหรือข้อมูลจากสื่อใดๆ ฉันจะยังไม่เชื่อในทันที					
56. ฉันยอมรับผลที่เกิดจากการตัดสินใจแก้ปัญหาของฉัน					

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**แบบประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรม
เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ”**

คำชี้แจง

1. แบบประเมินนี้เป็นการตรวจสอบโครงร่างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ท่านซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ได้โปรดกรุณาพิจารณาในด้านความเหมาะสมและความสอดคล้องขององค์ประกอบต่างๆ ของหลักสูตรฝึกอบรม

2. แบบประเมินแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบประเมินความเหมาะสมของโครงร่างหลักสูตรฝึกอบรมฯ เป็นการพิจารณาองค์ประกอบต่างๆ ของโครงร่างหลักสูตรฝึกอบรมฯ ว่ามีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด

ตอนที่ 2 แบบประเมินความสอดคล้องของโครงร่างหลักสูตรฝึกอบรมฯ เป็นการพิจารณาองค์ประกอบต่างๆ ของโครงร่างหลักสูตรฝึกอบรมฯ ว่ามีความสอดคล้องกันมากน้อยเพียงใด

3. ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด และโปรดกรุณาเขียนข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง และพัฒนาหลักสูตรต่อไป

ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงในความกรุณาที่เสียสละเวลาในการตรวจสอบโครงร่างหลักสูตรฝึกอบรมฯ และให้ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงโครงร่างหลักสูตรฝึกอบรมฯ ฉบับนี้ ให้มีความเหมาะสม ยิ่งขึ้นต่อไป

น.ต.หญิง สกาวเนตร ไทรแจ่มจันทร์

นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรบริหารและการจัดการการศึกษา

แขนงวิชาการบริหารการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ

ตอนที่ 1 แบบประเมินความเหมาะสมของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาว่าองค์ประกอบของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ ในส่วนต่างๆ ต่อไปนี้ ว่างมี ความเหมาะสม มากน้อยเพียงใด และขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเหมาะสมที่ตรงกับ ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม/สอดคล้อง				
	5 มาก ที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด
ปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตรฝึกอบรม					
1. มีความสมเหตุสมผล					
2. มีความสอดคล้องกับสภาพความจำเป็นในสังคม ปัจจุบัน					
3. มีความจำเป็นต้องพัฒนาหลักสูตร					
หลักการและเหตุผลของหลักสูตร					
4. มีความเป็นไปได้					
5. สามารถนำไปใช้ได้จริง					
6. มีแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานรองรับ					
วัตถุประสงค์ของหลักสูตร					
7. มีความชัดเจน สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่าง เป็นรูปธรรม					
8. มีความเป็นไปได้					
9. มีความครอบคลุมทักษะชีวิตที่ต้องการพัฒนา					
10. มีความเหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม/สอดคล้อง				
	5 มาก ที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด
โครงสร้างเนื้อหาสาระและเวลา					
11. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร					
12. ครอบคลุมทักษะชีวิตที่ต้องการพัฒนา					
13. การจัดเรียงลำดับเนื้อหา					
14. ระยะเวลาที่กำหนด					
สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้					
15. ช่วยส่งเสริมให้การเรียนรู้บรรลุผลตาม วัตถุประสงค์ของหลักสูตร					
16. มีความหลากหลาย					
17. มีความเหมาะสมกับวัยของผู้รับการฝึกอบรม					
18. เหมาะสมกับหน่วยการเรียนรู้และกิจกรรม					
ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม					
19. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์					
20. การจัดลำดับขั้นตอน					
21. มีความเป็นไปได้					
22. มีความหลากหลาย					
23. เหมาะสมกับเวลา					
24. เหมาะสมกับวัยของผู้เข้ารับการฝึกอบรม					
25. กระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม					
การวัดและประเมินผล					
26. ครอบคลุมสิ่งที่ต้องการประเมิน					
27. สอดคล้องกับทักษะชีวิตของผู้เข้ารับการฝึกอบรม					

แบบประเมินความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรฝึกอบรมฯ ในองค์ประกอบต่อไปนี้

1. ปัญหาและความจำเป็น
2. จุดมุ่งหมาย
3. โครงสร้างเนื้อหา
4. สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์
5. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ
6. การวัดและประเมินผล
7. หน่วยการเรียนรู้ตั้งแต่ หน่วยที่ 1 – 4

โปรดทำเครื่องหมาย✓ ลงในช่องระดับความสอดคล้องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง			เหตุผล/ ข้อเสนอแนะ
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
ประเมินความสอดคล้องของ(ร่าง)หลักสูตรโดยรวม				
1. ปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมฯ กับหลักการของหลักสูตร				
2. ปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรกับแนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของหลักสูตรฝึกอบรม				
3. ปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตร				
4. ปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรกับโครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม				
5. ปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรกับขอบเขตสาระกิจกรรมการฝึกอบรม				

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง			เหตุผล/ ข้อเสนอแนะ
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
6. ปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรกับระยะเวลาการฝึกอบรม				
7. หลักการและเหตุผลของหลักสูตรฝึกอบรมกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม				
8. หลักการและเหตุผลของหลักสูตรฝึกอบรมกับโครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม				
9. วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรมกับกิจกรรมการเรียนรู้				
10. วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรมกับขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม(กระบวนการเรียนรู้)				
11. วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรมกับการวัดและประเมินผล				
12. โครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรมกับวัตถุประสงค์				
13. โครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรมกับขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม(กระบวนการเรียนรู้)				
14. โครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรมกับการวัดและประเมินผล				
15. กิจกรรมกับโครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตร				
16. กิจกรรมกับขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม(กระบวนการเรียนรู้)				

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง			เหตุผล/ ข้อเสนอแนะ
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
17. กิจกรรมกับการวัดและประเมินผล				
18. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม (กระบวนการเรียนรู้) กับสื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้				
19. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม (กระบวนการเรียนรู้) กับการวัดและประเมินผล				
20. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม (กระบวนการเรียนรู้) กับระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม				
21. สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ กับการวัดและประเมินผล				
ประเมินความสอดคล้องภายในของหน่วยการเรียนรู้				
22. โครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์				
23. โครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับสื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์				
24. โครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีดำเนินการฝึกอบรม(กระบวนการเรียนรู้)				
25. โครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับการวัดและประเมินผล				
26. วัตถุประสงค์กับสื่อ วัสดุ/อุปกรณ์				
27. วัตถุประสงค์กับขั้นตอนและวิธีดำเนินการฝึกอบรม				
28. วัตถุประสงค์กับการวัดและการประเมินผล				
29. สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ กับขั้นตอนและวิธีดำเนินการฝึกอบรม				

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง			เหตุผล/ ข้อเสนอแนะ
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
30. สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ กับการวัดและประเมินผล				
31. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการฝึกอบรม (กระบวนการเรียนรู้) กับเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม				
32. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการฝึกอบรม (กระบวนการเรียนรู้) กับการวัดและประเมินผล				
ผลการประเมิน				
33. ความสอดคล้องภายในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1				
34. ความสอดคล้องภายในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2				
35. ความสอดคล้องภายในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3				
36. ความสอดคล้องภายในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4				

ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

**แบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับ
นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ**

คำชี้แจง

ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความประเด็นประเมินหลักสูตรฝึกอบรมที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ซึ่งมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

- 5 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่าพึงพอใจ/เหมาะสม/พร้อมในระดับ มากที่สุด
- 4 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่าพึงพอใจ/เหมาะสม/พร้อมในระดับ มาก
- 3 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่าพึงพอใจ/เหมาะสม/พร้อมในระดับ ปานกลาง
- 2 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่าพึงพอใจ/เหมาะสม/พร้อมในระดับ น้อย
- 1 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่าพึงพอใจ/พร้อม/เหมาะสมในระดับ น้อยที่สุด

ประเด็นประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	5 มาก ที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด
ด้านทั่วไป					
1. วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรมฯ เหมาะสมกับท่าน					
2. ความจำเป็นของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหา ความจำเป็นในสังคมปัจจุบัน					
3. การจัดเรียงลำดับเนื้อหาของการฝึกอบรม					
4. ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม					
5. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการของการฝึกอบรม					
6. ความเหมาะสมของกิจกรรม					
7. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง					
8. เอกสารประกอบการฝึกอบรม					

ประเด็นประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	5 มาก ที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด
9. อุปกรณ์ และสื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม					
10. การวัดและประเมินผล					
11. บรรยากาศของการฝึกอบรม					
12. สถานที่ที่ใช้ในการฝึกอบรม					
13. ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในสังคม					
14. ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในวิชาชีพ					
15. วิทยากร					

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างเอกสารที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย











ภาคผนวก ง

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต

สำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้าง
“ทักษะชีวิต”
สำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

พัฒนาโดย
น.ต.หญิง สกาวเนตร ไทรแจ่มจันทร์

นิสิตหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการศึกษา
แขนงวิชาบริหารการอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำนำ

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศฉบับนี้เป็นหลักสูตรระยะสั้น มีเป้าหมายของหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ หลักสูตรฝึกอบรมประกอบไปด้วยหน่วยการเรียนรู้ 4 หน่วย ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การสร้างสัมพันธภาพกับการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การจัดการอารมณ์กับการแก้ปัญหา และการเปิดมุมมองสองปัญญา โดยใช้รูปแบบการฝึกอบรมที่บูรณาการจากแนวคิด ทฤษฎีต่างๆ ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้เรียนเอง

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หลักสูตรฝึกอบรมนี้จะเป็นประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของแนวทางการพัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ ด้านการมีทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ เพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง การแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมถึงการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน และการประกอบวิชาชีพทางการพยาบาลได้อย่างมีคุณภาพ พร้อมทั้งจะเติบโตไปเป็นกำลังสำคัญของการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

น.ต.หญิง สกาวเนตร ไทรแจ่มจันทร์

ผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ตอนที่ 1 หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ	215
- ปัญหาและความจำเป็น	215
- ความมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม	217
- แนวคิด ทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม	217
- ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ	220
ตอนที่ 2 คำชี้แจงการฝึกอบรม “การเสริมสร้างทักษะชีวิต”	222
- หลักการของหลักสูตรฝึกอบรม	222
- วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม	223
- กลุ่มเป้าหมาย	223
- บทบาทของผู้นำกิจกรรมหรือวิทยากรและผู้ช่วย	223
- คุณลักษณะของผู้ฝึกอบรม/วิทยากร	225
- บทบาทของผู้เข้ารับการฝึกอบรม	225
- โครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม	226
- ระยะเวลาการฝึกอบรม	226
- ตารางการฝึกอบรม	229
- สถานที่ที่ใช้สำหรับการฝึกอบรม	232
- การจัดห้องฝึกอบรม	232
- ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม	232
- สื่อและวัสดุ/อุปกรณ์ในการฝึกอบรม	234
- เทคนิคการฝึกอบรม	234
- กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรม	235

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
ตอนที่ 2 (ต่อ)	
- การวัดและประเมินผล	235
- เกณฑ์การประเมินผล	235
ตอนที่ 3 แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม	236
- ขอบเขตสาระกิจกรรมในการฝึกอบรม	236
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง	237
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	267
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การจัดการอารมณ์กับการแก้ปัญหา	280
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การเปิดมุมมองสองปัญญา	306
แบบบันทึกการสะท้อนผลการฝึกอบรม	311
แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม	313
บรรณานุกรม	314

ตอนที่ 1

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

ปัญหาและความจำเป็น

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีความสำคัญกับสังคม และประเทศชาติ เป็นวิชาชีพที่และการให้บริการโดยตรงกับบุคคล ครอบครัวและชุมชน ทั้งในยามปกติและยามเจ็บป่วยให้ครอบคลุมครอบคลุม 4 มิติด้านการรักษา การฟื้นฟูสภาพ ส่งเสริมสุขภาพ และ ป้องกันโรค ผู้ประกอบวิชาชีพทางการพยาบาล จึงควรที่จะได้รับการพัฒนาด้านความเป็นศาสตร์ทางการพยาบาล และความเป็นศิลปะทางการพยาบาลควบคู่กันไป จึงจำเป็นที่จะต้องได้รับการปลูกฝังตั้งแต่นักศึกษาพยาบาล เพื่อให้เป็นผู้ตระหนักรู้ในตนเอง ตระหนักรู้ในหน้าที่ความรับผิดชอบของตน มีความสามารถในการติดต่อสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความสามารถในการตัดสินใจ การแก้ปัญหา การให้ความช่วยเหลือ รวมถึงความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ และความเครียดของตนเองไม่ให้กระทบกับการปฏิบัติหน้าที่ สามารถแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เหมาะสมกับผู้อื่น ผู้ร่วมงาน หรือผู้รับบริการ เพราะในสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างมากในปัจจุบัน ส่งผลกระทบกับการปรับตัว และการดำเนินชีวิตของคนในสังคมทุกคน นักศึกษาพยาบาลก็เป็นบุคคลหนึ่งในสังคมเช่นเดียวกันย่อมต้องได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต การเรียน สุขภาพกาย สุขภาพจิต และอาจรวมถึงการปฏิบัติหน้าที่พยาบาลต่อไปในอนาคตได้

นักเรียนพยาบาลทหารอากาศเป็นผู้ที่ศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาพยาบาลในสังกัดกรมแพทย์ทหารอากาศ กองทัพอากาศ ถือได้ว่าเป็นนักศึกษาเฉพาะทางพยาบาลระดับอุดมศึกษา และใช้คำเรียกผู้ที่ศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ หรือใช้อักษรย่อว่า “นพอ.” ต้องเป็นนักเรียนประจำ ต้องอยู่หอพักและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของทางวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศอย่างเคร่งครัดขณะนี้ นอกจากนี้ นพอ.ยังต้องเผชิญกับปัญหาของการเป็นนักเรียนพยาบาล ได้แก่ ความเครียดด้านการเรียน ด้านปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เช่น การปรับตัวกับเพื่อน กับรุ่นพี่ที่อยู่ในหอพักหรือในห้องพักเดียวกัน การปรับตัวกับการเรียนการฝึกที่มีทั้งในส่วนที่เป็นการเรียน การฝึกทางการพยาบาล และการเรียนการฝึกทางการทหาร ความวิตกกังวลในการสอบและการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ขาดความมั่นใจในการพยาบาล

ขาดทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการสื่อสารที่ดี รวมถึงทักษะในการจัดการอารมณ์ จึงอาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ หรืออารมณ์ ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพกายได้ เนื่องด้วยวัยของนักเรียนพยาบาลนั้นยังถือว่าเป็นวัยรุ่นตอนปลายต่อผู้ใหญ่ตอนต้น ที่ยังมีความเสี่ยงในการดำเนินชีวิตในสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปในปัจจุบัน เนื่องจากสังคมไทยได้รับอิทธิพลด้านความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นอย่างมากทั้งรวดเร็ว และไร้พรมแดน เช่น สื่อเทคโนโลยีต่างๆ ทำให้ได้รับข้อมูลทั้งดีและไม่ดีได้ตลอดเวลา ทำให้วัยรุ่นแยกแยะไม่ถูกว่าควรทำตามหรือไม่ทำตาม เพราะวัยของ นพอ. ยังถือว่าเป็นวัยที่ยังต้องมีการปรับตัว ค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง มีความสนใจเพศตรงข้าม ขาดประสบการณ์ในการแก้ปัญหา รักสวยรักงาม รักความสะดวกสบาย เพื่อนเป็นศูนย์กลางที่สำคัญ ถ้าวัยรุ่นได้กลุ่มเพื่อนดีก็ชวนกันไปทำสิ่งดีๆ มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม การขาดซึ่งทักษะชีวิตอาจส่งผลให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมในหลายรูปแบบที่ขัดต่อการดำเนินชีวิต การเรียน การฝึกปฏิบัติหน้าที่ทางการพยาบาลให้กับผู้ป่วยในความดูแล เนื่องจากวิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องบริการช่วยเหลือประชาชนด้านสุขภาพ ทั้งกาย จิต สังคม และ จิตวิญญาณ หากผู้ทำหน้าที่ขาดความพร้อมของตนเอง ย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการบริการที่มีประสิทธิภาพได้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นในการที่จะต้องเสริมสร้างและพัฒนา นพอ. ให้ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณเช่นเดียวกัน เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลสามารถปรับตัว เรียนรู้ มีทักษะในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างสมเหตุสมผลและมีความสุข

ทักษะชีวิตนั้นนอกจากจะมีมาแต่กำเนิดแล้ว ยังสามารถที่จะพัฒนาและฝึกฝนได้ ผู้วิจัยจึงพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ โดยใช้แนวคิดทฤษฎีต่างๆ มาบูรณาการเข้าด้วยกัน ใช้กิจกรรมที่หลากหลายยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และเพื่อเป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพื่อสร้างประสบการณ์สร้างความเชื่อมโยงเพื่อการอภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และนำสู่การประยุกต์ใช้ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนพยาบาลทหารอากาศได้คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้ เกิดต้นทุนการคิดเพื่อการจัดการชีวิตและเติบโตเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป

ความมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรมฯ

1. เพื่อสำรวจระดับทักษะชีวิตของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ
2. เพื่อให้นักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องทักษะชีวิต
3. เพื่อให้นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ มีต้นทุนการคิดเพื่อการจัดการชีวิตที่ถูกต้อง เหมาะสม
4. เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ
5. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน

พยาบาลทหารอากาศ

แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของหลักสูตรฝึกอบรมฯ

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ฉบับนี้ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จากการนำหลักการสำคัญๆ จากแนวคิด ทฤษฎีต่างๆ ด้านจิตวิทยา สังคมวิทยา และ มนุษยวิทยา มาบูรณาการเข้าด้วยกันเพื่อให้ได้รูปแบบกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมในการเสริมสร้าง ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ โดยมีหลักการสำคัญของแนวคิด และ ทฤษฎีต่างๆ ที่ใช้ในหลักสูตรฝึกอบรมฯ มีดังนี้

1. ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี (Johari Window Theory)

แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้ อธิบายลักษณะพฤติกรรมของบุคคล ที่แบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่ บริเวณเปิดเผย บริเวณบอด บริเวณซ่อนเร้น และบริเวณอวิชา (มีดมน) ซึ่งทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี มีประโยชน์ในการเรียนรู้ซึ่งความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อการเข้าใจคน และเข้าใจเหตุผลของการ แสดงออกของคน ทำให้เรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพกับคนได้ง่ายขึ้น สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นถ้าเรา พร้อมที่จะเปิดตนเองต่อผู้อื่นมากเพียงใด คนอื่นก็พร้อมที่จะสนองตอบมากเพียงนั้นเป็นผลต่อการขจัด สิ่งขวางกั้นและการเป็นอยู่ทางสังคม ทำนองเดียวกันในขณะที่เปิดตนเอง เราอาจจะได้ผลสะท้อนกลับ เรารู้จักคนอื่นมากเท่าไร เราก็ยังมีความเข้าใจและเรียนรู้ถึงจุดแข็งและจุดอ่อนมากขึ้นเท่านั้น

2. ทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis : T.A.)

T.A. จะช่วยให้ผู้ศึกษาได้รู้จักบุคลิกภาพของตน และเข้าใจพฤติกรรมของตนเองในการ ติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลอื่น นอกจากนี้ยัง จะได้รู้จักกับการปรับปรุงแก้ไข เพื่อเสริมสร้างการติดต่อสื่อสารของตนเองและพยายามวิเคราะห์ตนเอง วิเคราะห์การกระทำที่ประพฤติปฏิบัติอยู่เป็นประจำเพื่อเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่น

3. แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning : PL)

หลักการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐานการพัฒนาระบวนการเรียนรู้ โดยดึงความสามารถของผู้เรียนออกมาในรูปของการเรียนรู้ ที่เรียกว่า active learning ผู้เรียนจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากขึ้น ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดแก้ปัญหามากขึ้น และยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมในการเรียนการสอน หลักการสำคัญของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) ผสมผสานกับการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (group process) ซึ่งการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้ที่ผู้สอนมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม ส่วนการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมสูงสุด และทำให้บรรลุงานสูงสุด

4. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo-Humanist)

หลักการของนีโอฮิวแมนนิส มีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์และสังคม ด้วยการพัฒนาตนเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่มาสู่วิธีการดำเนินชีวิตเพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามส่วนรวมต่อไป โดยเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามหลักนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่มั่นคง หลักการนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นให้คนเราย้อนกลับมาศึกษาตัวเองเพื่อพัฒนาและนำจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก มาสร้างความสำเร็จและความสุขให้กับชีวิตตนเองและผู้อื่น หลักการของนีโอฮิวแมนนิส มีสาระสำคัญ 3 ประการ คือ การสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาคลื่นสมอง และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย

5. แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)

จิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง ได้แก่ การเกิดความรู้ ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง และสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรัก ความเมตตา อ่อนน้อมถ่อมตน เกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวมที่อยู่บนฐานของการเข้าถึงความจริงสูงสุด โดยการเรียนรู้อาศัยกระบวนการเรียนรู้ใน 3 ลักษณะคือ การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) หมายถึง ด้วยความตั้งใจ ไม่ตัดสิน เป็นต้น การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้ง ก่อปรกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในทางอื่นๆ เมื่อเข้ามาสู่ใจแล้วมีการน้อมนำมาคิดใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง และการเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง

(Meditation) เป็นการเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจแห่งตัวตนของตน ที่หาได้มีอยู่จริงตามธรรมชาติเป็นเพียงการเห็นผิดไปของจิตเพียงเท่านั้น

6. แนวคิดเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ เรื่อง อริยสัจ 4 (The Concept of Buddhist Human Resource Development : the Four Noble Truths)

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่มุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง และการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ ให้มีหลักที่พึ่งทางใจ เพื่อช่วยบรรเทาความทุกข์ และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ให้มีแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่จะทำให้เกิดมงคลแก่ชีวิต อันจะทำให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสงบสุข และเจริญก้าวหน้า ซึ่งสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ คือ อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ประกอบด้วย ทุกข์ หมายถึง สภาพหรือปัญหา หรือสภาวะที่ทนได้ยาก สมุทัย คือ สาเหตุของปัญหาหรือทุกข์ นิโรธ หมายถึง ความดับทุกข์ หรือเป้าหมายในการแก้ปัญหาหรือแก้ทุกข์ และมรรค หมายถึง แนวทางในการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมาย การนำหลักธรรมเรื่อง อริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอน โดยอาศัยขั้นตอนของกระบวนการคิดตามแนวทางอริยสัจ 4 เพื่อการแก้ปัญหา และสอดคล้องกับหลักการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

7. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา (Social Cognitive Theory)

การเรียนรู้เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกัน การเรียนรู้มีสองแบบ คือ การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงหรือเรียนรู้จากผลกรรม และการเรียนรู้จากการสังเกต ซึ่งการเรียนรู้จากการสังเกตมีความสำคัญต่อการกำหนดความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ โดยการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ (Modeling) คือตัวแบบที่เป็นบุคคล(Live Modeling) และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Modeling) มีกระบวนการ 4 ขั้นตอน คือ กระบวนการใส่ใจ กระบวนการจดจำ กระบวนการกระทำ และกระบวนการจูงใจ

8. แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น (Adolescent Development)

การเรียนรู้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัยรุ่นที่จะมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ซึ่งในแต่ละด้านมีผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น และพฤติกรรมของวัยรุ่นซึ่งอาจส่งผลได้ทั้งทางบวกและทางลบ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่นจะ

ส่งผลต่อความคิด การพูด หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับวัยรุ่น เพื่อคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพและก่อให้เกิดการช่วยเหลือเพื่อให้เกิดการปรับตัวไปในทางที่ดีมีประโยชน์ต่อตัวของวัยรุ่นเอง ต่อครอบครัวและสังคม

ทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นตามที่กล่าวมาข้างต้น คาดหวังว่าจะส่งผลต่อผู้เรียนซึ่งคือนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ที่เป็นกลุ่มเป้าหมายโดยต้องการจะพัฒนาให้เป็นผู้มีทักษะชีวิต ซึ่งหมายถึง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องมีความสามารถพื้นฐานในการจัดการตนเอง และอารมณ์ของตนเอง เพื่อการแก้ปัญหา และการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ตนเองดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ มีความสุข และปลอดภัยในสังคม โดยมีองค์ประกอบทักษะชีวิตที่ใช้ในการวิจัยฉบับนี้มี 5 ด้าน ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละด้านที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแนวคิดทักษะชีวิต ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง การประเมินตนเองในการรับรู้ การค้นหา และเข้าใจเกี่ยวกับตัวของตัวเองด้านรูปร่าง หน้าตา ความรู้สึก จิตใจ ลักษณะอารมณ์ของตนเอง ความถนัด ความสามารถ ความชอบ ไม่ชอบ จุดดี จุดด้อย ของตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับ และเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล มีสติรู้ตัวอยู่เสมอรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้จักหน้าที่และทำตามหน้าที่ของตน เมื่อทำความผิดยอมรับความผิดด้วยความเต็มใจ วางแผน การใช้เวลาและการทำกิจกรรมต่างๆ มีความสามารถในการปรับตัว ปรับใจ กับความผิดหวัง พอใจในการดำเนินชีวิตของตน มีเป้าหมายของชีวิต รวมถึงการดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงด้วยวิธีการต่างๆ นอกจากนี้ยังมีสมรรถนะในสังเกต เข้าใจ รับฟังเรื่องราวต่างๆ ของผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

2. การแก้ปัญหา (Problem Solving) หมายถึง การประเมินตนเองในด้านการโดยอาศัยการรับรู้ถึงปัญหา บอกได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุของปัญหา วางแผนเพื่อการแก้ปัญหา พิจารณาข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็นประกอบการตัดสินใจ หาทางเลือกเพื่อการแก้ปัญหาโดยประเมินความรุนแรง ความเป็นไปได้ ข้อดี ข้อเสีย ผลกระทบ พิจารณาความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล ประเมินสถานการณ์ รอบตัวด้วยหลักเหตุผลประกอบการตัดสินใจและหาแนวทางแก้ปัญหา ว่าสิ่งใดควรเชื่อ สิ่งใดควรทำ หรือไม่ควรทำ สิ่งใดดี หรือสิ่งใดไม่ดี สามารถแยกแยะข้อเท็จจริงกับข้อคิดเห็นได้ ยอมรับ เข้าใจ ให้อภัยผู้อื่นได้ อีกทั้ง

สามารถแสดงออกทางคำพูด และการกระทำได้อย่างเหมาะสมไม่ส่งผลกระทบต่อทั้งตนเองและผู้อื่น รวมถึงการยอมรับผลที่เกิดจากการตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเอง

3. การจัดการอารมณ์ (Emotional Management) หมายถึง การประเมินตนเองในการรับรู้ และเท่าทันอารมณ์เพื่อให้สามารถรักษาสภาวะอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติได้เมื่อถูกกระทบจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ อดทนต่อความกดดันจากบุคคลอื่นในสังคมได้ สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้แสดงออกในสิ่งที่เหมาะสมทั้งกับคนในครอบครัวและบุคคลอื่นในสังคมได้ รู้ว่าเรื่องใดเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดของตัวเองโดยไม่กระทบอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ปรับอารมณ์ตนเองได้และแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้ตนเองมีความสุขกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

4. การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง การประเมินตนเองในการรับรู้และเข้าใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น จากการแสดงออกของเขา และสนองตอบต่อผู้อื่นว่ามีความต้องการอะไร โดยผู้นั้นยังไม่ได้บอกหรือขอความช่วยเหลือ ร่วมรับรู้ความรู้สึกทั้งสุขและทุกข์ของผู้อื่น เสมือนว่าอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับเขา ยอมรับฟังความคิดเห็นและเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นของเขาออกมา มองส่วนดีของผู้อื่น และให้โอกาสผู้อื่นได้แสดงความสามารถออกมา เต็มที่ พุดส่งเสริมให้กำลังใจได้ในเวลาที่ผู้อื่นกำลังรู้สึกท้อแท้ ผิดหวัง

5. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interaction relationship) หมายถึง การประเมินตนเองในการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น โดยสามารถแสดงออกทางคำพูด และพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ไม่รู้สึกลำบากใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น หากมีเรื่องที่ทำให้กระทบกระทั่งหรือขัดแย้งกับผู้อื่นสามารถกล่าวคำขอโทษหรือมีความพยายาม ที่จะปรับความเข้าใจกัน ชอบการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของส่วนรวม ให้เกียรติ ยอมรับความสามารถ และความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นผู้ฟังที่ดีได้เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับทุกคน เต็มใจรับฟังที่ผู้อื่นตำหนิ ต่อว่า หรือวิจารณ์ส่วนบกพร่องของตนเองได้

ตอนที่ 2 คำชี้แจงการฝึกอบรม “การเสริมสร้างทักษะชีวิต”

หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตนี้ ใช้การประมวลแนวคิด ทฤษฎีอย่างบูรณาการร่วมกัน ถ่ายทอดออกมาด้วยวิธีการที่หลากหลาย และมีผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ ซึ่งมีหลักการของหลักสูตร ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการเสริมสร้างทักษะชีวิต 5 เรื่อง ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการแก้ปัญหา

2. เป็นหลักสูตรนำแนวคิด ทฤษฎีต่างๆ มาบูรณาการเข้าด้วยกัน ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด และเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้ได้มากที่สุด ซึ่งแนวคิด ทฤษฎีที่นำมาใช้ ได้แก่ ทฤษฎีหน้าต่างโहारิ ทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส แนวคิดจิตปัญญาศึกษา แนวคิดเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ เรื่อง อริยสัจ 4 ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญหาทางสังคม และแนวคิดเกี่ยวกับเจเนอเรชั่น

3. เป็นหลักสูตรมุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน ได้แก่ เกิดความเข้าใจตนเอง เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล มีสติอยู่กับตนเอง ฝึกการพัฒนาสติด้วยการทำสมาธิ การเรียนรู้กับการเคลื่อนไหวของตนเอง การร่วมรู้สึกกับผู้อื่น การแบ่งปันความรู้สึก ร่วมกัน จากการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี รวมถึงการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต

4. การฝึกอบรมเป็นรูปแบบหนึ่งของการเสริมสร้างทักษะชีวิต หากหลักสูตรฝึกอบรมมีความเหมาะสมจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือเพิ่มความสามารถของบุคคลในด้านความรู้ เจตคติ และ ทักษะที่พึงประสงค์ หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศนี้ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะสามารถเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศได้

วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม

เพื่อให้นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ที่เข้ารับการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมนี้

1. มีทักษะชีวิต ในด้าน การตระหนักรู้ในตนเอง การแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จากการฝึกอบรมสูงขึ้น
2. มีแนวทางประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน และการประกอบวิชาชีพทางการพยาบาลได้อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 ของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

บทบาทผู้นำกิจกรรม หรือวิทยากรและผู้ช่วย

การนำหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศไปใช้ให้เกิดประสิทธิภาพตามจุดมุ่งหมายนั้น ผู้นำกิจกรรม หรือวิทยากร และ ผู้ช่วยควรมีบทบาท ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารหลักสูตรฝึกอบรมและทำความเข้าใจคู่มือการใช้หลักสูตรฝึกอบรม ขอบเขตเนื้อหา วัตถุประสงค์ สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ วิธีการดำเนินกิจกรรม และการวัดและประเมินผลเพื่อวางแผนสำหรับการดำเนินการฝึกอบรมอย่างถูกต้อง เหมาะสม
2. จัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ความพร้อมด้านสิ่งแวดล้อม สื่อ เอกสาร วัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ เพื่อให้การฝึกอบรมเป็นไปอย่างราบรื่นเหมาะสมกับกิจกรรมของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข
3. เตรียมสื่อ/วัสดุอุปกรณ์ เอกสาร เครื่องมือรวบรวมข้อมูลต่างๆ เช่น แบบสอบถาม แบบสังเกต แบบตรวจสอบรายการ แบบบันทึกการเรียนรู้ แบบบันทึกประจำวัน สำหรับใช้ในการฝึกอบรมให้พร้อมใช้
4. ทำความเข้าใจในบทบาทของวิทยากร(ผู้นำกิจกรรม) ซึ่งได้แก่
 - 4.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม ชี้แจงเรื่องเอกสาร และทำข้อตกลงร่วมกันกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนดำเนินกิจกรรม
 - 4.2 อำนวยความสะดวกกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม
 - 4.3 สนับสนุนกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม

การคิด การแสดงออกที่เหมาะสม

4.4 จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เกิดการเรียนรู้อย่างสูงสุด

4.5 สังเกตจดบันทึกพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

4.6 ใช้คำถามเมื่อต้องการกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้คิด

4.7 ตอบข้อซักถาม ให้ข้อสังเกต หรืออธิบายการทำกิจกรรม และสรุปประเด็นการเรียนรู้ใน

แต่ละหน่วยการเรียนรู้ เป็นผู้ให้ข้อคิดข้อเสนอแนะเพิ่มเติม หรือร่วมอภิปรายบางประเด็น

5. ทำความเข้าใจบทบาทของผู้ช่วยวิทยากร (ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม) ซึ่งได้แก่

5.1 เป็นผู้อำนวยความสะดวกให้กับผู้นำกิจกรรม และผู้เข้ารับการฝึกอบรมในด้านต่างๆ

5.2 ให้ความช่วยเหลือผู้นำกิจกรรมหรือผู้เข้ารับการฝึกอบรมเมื่อร้องขอหรือเห็นสมควร

5.3 เป็นผู้สังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ บรรยากาศของการเรียนรู้ สังเกต

พฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม และลงบันทึกในแบบสังเกตแบบตรวจสอบรายการ

5.4 เป็นผู้ช่วยในการจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ความพร้อมด้านสถานที่

สิ่งแวดล้อม สื่อ เอกสาร วัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ เอกสาร เครื่องมือรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อให้การฝึกอบรมเป็นไปอย่างราบรื่นเหมาะสมกับกิจกรรมของแต่ละหน่วยการเรียนรู้

6. ทำความเข้าใจในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน ได้แก่

6.1 ก่อนการฝึกอบรม ดำเนินการเก็บข้อมูลทักษะชีวิตโดยใช้แบบสอบถามทักษะชีวิต

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเมินตนเองด้านทักษะชีวิตก่อนการฝึกอบรม และสังเกตลักษณะท่าทีของผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนการฝึกอบรม รวมถึงการมีส่วนร่วม ความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเข้ารับการฝึกอบรม

6.2 ระหว่างการฝึกอบรม ใช้การสังเกตการความสนใจ การตอบคำถาม การซักถามปัญหา หรือข้อสงสัย การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ การนำเสนอ ผลงาน ผลงานที่สำเร็จ ผลการสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม รวมถึงข้อมูลจากการบันทึกการเรียนรู้ และบันทึกประจำวันของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

6.3 หลังการฝึกอบรม ดำเนินการเก็บข้อมูลทักษะชีวิตโดยใช้แบบสอบถามทักษะชีวิต

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเมินตนเองด้านทักษะชีวิตหลังการฝึกอบรม และรวบรวมข้อมูลด้านคุณภาพจากแบบบันทึกต่างๆ แบบสังเกตต่างๆ

คุณลักษณะของผู้ฝึกอบรม/วิทยากร

1. มีความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์เกี่ยวกับเนื้อหาวิชาที่จะถ่ายทอด
2. มีความสามารถในการสื่อสารที่ดีทั้งในด้านการพูด และการเขียน สามารถถ่ายทอดความรู้ซึ่งจะต้องใช้ทั้งเทคนิคการฝึกอบรม จิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้ และศิลปะในการถ่ายทอดความรู้ มีความช่างสังเกต มีไหวพริบปฏิภาณที่ดีในการแก้ปัญหา มีความสามารถในการแสดงความคิดเห็นและให้คำแนะนำ
3. มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมแก่การเป็นวิทยากร เป็นที่น่านับถือและน่าเชื่อถือ ทั้งกิริยาท่าทางการพูด และการแต่งกาย มีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม มีความเป็นกันเอง มีมนุษยสัมพันธ์และมีอารมณ์ขันตามสมควร มีความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม
4. มีความสามารถในการจัดการการทำงานต่างๆ
5. มีความสามารถในการใช้สื่อและการนำเสนอสื่อในการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ

บทบาทของผู้เข้ารับการฝึกอบรม (นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ)

- เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดบรรลุตามความมุ่งหมาย ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ควรแสดงบทบาท ดังนี้
1. เข้าร่วมการฝึกอบรมตรงตามเวลาที่กำหนด
 2. ร่วมแสดงความคิดเห็น อภิปราย ชักถามข้อสงสัย เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันเพื่อความเข้าใจที่ตรงกันกับผู้นำกิจกรรม
 3. ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมทั้งรายเดี่ยวและรายกลุ่ม
 4. ใช้เวลาในการสรุปสาระสำคัญประจำวัน ลงในแบบบันทึกสาระการเรียนรู้ประจำวัน
 5. ใช้เวลาในการเขียนบันทึกอนุทิน ลงในแบบบันทึกอนุทินโดยเขียนด้วยความตั้งใจและตรงตามความรู้สึกนึกคิดจากการร่วมกิจกรรม
 6. เคารพกติกา และรักษามารยาทในการทำกิจกรรมร่วมกันกับผู้อื่น
 7. มีความซื่อสัตย์ และความยุติธรรมในการประเมินตนเองและการประเมินผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนอื่น ตามแบบสังเกตหรือแบบบันทึก หรือแบบประเมินต่างๆ จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันของผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนอื่น

โครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม

โครงสร้างของหลักสูตรการฝึกอบรม แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง		
การแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ดังนี้		
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง	จำนวน 9.15 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2	เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	จำนวน 9.15 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3	เรื่อง การจัดการอารมณ์กับการแก้ปัญหา	จำนวน 9.30 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4	เรื่อง การเปิดมุมมองสองปัญญา	จำนวน 6 ชั่วโมง
รวม		34 ชั่วโมง

ระยะเวลาการฝึกอบรม

ดำเนินการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมฯ เป็นเวลา 4 วัน จำนวน 34 ชั่วโมง ประกอบด้วย

1. เนื้อหาตามโครงสร้าง 28 ชั่วโมง
2. กิจกรรมทัศนศึกษา 6 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพร้อมในการเข้ารับการฝึกอบรม สามารถปรับตัว ปรับความคิด เข้าใจตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง ข้อดี ข้อเสีย จุดเด่น จุดด้อย ความสามารถ ความถนัด ของตนเอง และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมถึงการสร้างบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเอื้อต่อการเรียนรู้ ซึ่งมีเนื้อหาสาระการเรียนรู้ในเรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง ทฤษฎีหน้าต่างโง่ การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล แนวคิดต่างๆ เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ ที่ 1 เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ได้แก่

- กิจกรรมที่ 1 ละลายพฤติกรรม
- กิจกรรมที่ 2 เหน้า
- กิจกรรมที่ 3 วิเคราะห์ของ 2 อย่าง
- กิจกรรมที่ 4 กระดาษ 4 พับ
- กิจกรรมที่ 5 ผ่อนพักตระหนักรู้

- กิจกรรมที่ 6 กงล้อสี่ทิศ
- บรรยาย 1 ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี (Johari Window Theory)
- บรรยาย 2 การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล (T.A)
- กิจกรรมที่ 7 กราฟชีวิต
- กิจกรรมที่ 8 ศาสนธรรมนำสติ

โดยกำหนดเวลาการฝึกอบรมในหน่วยนี้เป็นเวลาประมาณ 9.15 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้หลักการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เรียนรู้กระบวนการกลุ่ม เข้าใจบทบาทของแต่ละคนในกลุ่ม เรียนรู้การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม รู้จักการวางแผนงาน การแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจร่วมกัน รวมทั้งได้ฝึกฝนการเข้าใจ เข้าถึง ความต้องการคนอื่น สร้างเจตคติที่ดีต่อการเป็นผู้ให้บริการ เกิดเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพการพยาบาลเรียนรู้การเห็นอกเห็นใจ เข้าอกเข้าใจ ร่วมรู้สึกกับผู้อื่น ผ่านทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีเนื้อหาในการเรียนรู้เรื่องการสร้างสัมพันธภาพกับการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับการเห็นอกเห็นใจ ประกอบด้วย 7

กิจกรรม ได้แก่

- กิจกรรมที่ 9 กลุ่มสัมพันธ์
- กิจกรรมที่ 10 นักร้องเดี่ยว
- กิจกรรมที่ 11 ภาพวาดเสมือน
- กิจกรรมที่ 12 ผ่อนพักตระหนักจิต
- กิจกรรมที่ 13 สังคมกัมพูชา
- กิจกรรมที่ 14 เข้าใจ เข้าถึง ใจเขา ใจเรา
- กิจกรรมที่ 15 ศาสนธรรมนำชีวิต

โดยกำหนดเวลาการฝึกอบรมในหน่วยนี้เป็นเวลาประมาณ 9.15 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การจัดการอารมณ์กับการแก้ปัญหา

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตนเอง เข้าใจ มีสติรู้ตนเองด้านอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์เพื่อให้สามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม สร้างบรรยากาศให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ อบอุ่น เป็นกันเอง ผ่อนคลาย ให้เกิดการเรียนรู้การมองโลกด้านบวก เห็นความสำคัญของการมีบุคลิกภาพ และพฤติกรรมบริการที่เหมาะสม ได้ทบทวนตนเอง สะท้อนมุมมอง เชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง มีความพร้อมในการเผชิญปัญหาต่างๆ มีสติ มีเหตุผลในการแก้ปัญหา และนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งแนวคิดที่นำมาใช้เพื่อการเรียนรู้ ได้แก่ การจัดการอารมณ์และความเครียด แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา แนวคิดเชิงพุทธ เรื่อง อริยสัจ 4 แนวคิดพัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การจัดการอารมณ์กับการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 6 กิจกรรม ได้แก่

- กิจกรรมที่ 16 สุขภาพดีชีวิตมีสุข
- กิจกรรมที่ 17 วิชาชีวิต มุมคิด มุมสะท้อน
- กิจกรรมที่ 18 ผ่อนพักตระหนักรู้
- กิจกรรมที่ 19 กระจกสะท้อน
- กิจกรรมที่ 20 จ๊ะเอ๋ป้ายบาย
- กิจกรรมที่ 21 ศาสนธรรมนำแก้ปัญหา

โดยกำหนดเวลาการฝึกอบรมในหน่วยนี้เป็นเวลาประมาณ 9.30 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การเปิดมุมมองสองปัญญา

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปิดมุมมองของตนเองออกสู่ภายนอก โดยการเรียนรู้จากผู้อื่นที่มีความแตกต่างจากตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญของการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม และเกิดทักษะการสังเกต ได้เรียนรู้สังคมภายนอกเพื่อการระดมสมองและการอภิปรายร่วมกัน ซึ่งในหน่วยนี้มีเนื้อหาสาระของหน่วยการเรียนรู้ที่ 1-3 เพื่อการบูรณาการสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและในวิชาชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การเปิดมุมมองสองปัญญา ประกอบด้วย 1 กิจกรรม

- กิจกรรมที่ 22 ขยับเพื่อผู้อื่น ตื่นเพื่อตนเอง

โดยกำหนดเวลาการฝึกอบรมในหน่วยนี้เป็นเวลาประมาณ 6 ชั่วโมง

ตารางการฝึกอบรม

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

วันที่ 7 กรกฎาคม – 10 กรกฎาคม 2557

ณ ห้องประชุม ชั้น 3 อาคารเรียน วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

วันที่ 7 กรกฎาคม 2557

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/แจกคู่มือการฝึกอบรม
08.00 – 08.15 น.	พิธีเปิด / ปฐมนิเทศ / ทำแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรม
08.15 – 08.30 น.	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเอง
	กิจกรรมที่ 1 ละลายพฤติกรรม
08.30 – 10.00 น.	กิจกรรมที่ 2 เหน้า
	กิจกรรมที่ 3 วิเคราะห์ของ 2 อย่าง
10.00 – 10.30 น.	พัก 30 นาที
10.30 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 4 กระดาษ 4 พับ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.30 น.	กิจกรรมที่ 5 ผ่อนพักตระหนักรู้
13.30 – 15.00 น.	บรรยาย หน้าต่างโจฮารี (Johari Window Theory)
	บรรยาย การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล
	โดย : น.ท.หญิง สุวิมล สมัตตะ
	กิจกรรมที่ 6 กงล้อสี่ทิศ
15.00 – 15.30 น.	พัก 30 นาที
15.15 – 17.00 น.	กิจกรรมที่ 7 กราฟชีวิต
17.00 – 19.00 น.	พักทำกิจวัตรส่วนตัว
19.00 – 21.30 น.	กิจกรรมที่ 8 ศาสนธรรมนำสติ
	สรุปข้อคิดการเรียนรู้ประจำวัน

วันที่ 8 กรกฎาคม 2557

08.15 – 08.30 น.	กิจกรรมที่ 9 ละลายพฤติกรรม : กลุ่มสัมพันธ์
08.30 – 10.00 น.	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การสร้างสัมพันธภาพกับการเห็นอกเห็นใจ กิจกรรมที่ 10 นัปลีเหลี่ยมจัตุรัส กิจกรรมที่ 11 ภาพวาดเสมือน
10.00 – 10.30 น.	พัก 30 นาที
10.30 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 11 ภาพวาดเสมือน (ต่อ)
12.00 – 13.00 น.	พักกลางวัน
13.00 – 13.30 น.	กิจกรรมที่ 12 ผ่อนพักตระหนักรู้จิต
13.30 – 15.00 น.	กิจกรรมที่ 13 สังคมกัมพูชา
15.00 – 15.30 น.	พัก 30 นาที
15.15 – 17.00 น.	กิจกรรมที่ 14 เข้าใจ เข้าถึง ใจเขา ใจเรา
17.00 – 19.00 น.	พักทำกิจวัตรส่วนตัว
19.00 – 21.30 น.	กิจกรรมที่ 15 ศาสนธรรมนำชีวิต สรุปข้อคิดการเรียนรู้ประจำวัน

วันที่ 9 กรกฎาคม 2557

08.15 – 08.30 น.	กิจกรรมที่ 16 สุขภาพดีชีวิที่มีสุข
08.30 – 10.00 น.	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การจัดการอารมณ์กับการแก้ปัญหา กิจกรรมที่ 17 วิชาชีวิต มุมคิด มุมสะท้อน โดย : อาจารย์ กุลพิชญ์ และ คุณ เกกิงศักดิ์ เวชรัตน์พิมล
10.00 – 10.30 น.	พัก 30 นาที
10.30 – 12.00 น.	กิจกรรมที่ 17 วิชาชีวิต มุมคิด มุมสะท้อน (ต่อ)
12.00 – 13.00 น.	พักกลางวัน
13.00 – 13.30 น.	กิจกรรมที่ 18 ผ่อนพักตระหนักรู้จิต
13.30 – 15.00 น.	กิจกรรมที่ 19 กระจกสะท้อน
15.00 – 15.30 น.	พัก 30 นาที

วันที่ 9 กรกฎาคม 2557 (ต่อ)

- 15.15 – 17.00 น. กิจกรรมที่ 20 จะเอื้อมบายบาย
- 17.00 – 19.00 น. พักทำกิจวัตรส่วนตัว
- 19.00 – 21.45 น. กิจกรรมที่ 21 ศาสนธรรมนำแก้ปัญหา
สรุปข้อคิดการเรียนรู้ประจำวัน
เตรียมความพร้อมสู่หน่วยเรียนรู้ที่ 4 การเปิดมุมมองสองปัญญา
โดย: น.ท.หญิง เกษร เกษมสุข และ น.ต.หญิง สกาวเนตร ไทรแจ่มจันทร์

วันที่ 10 กรกฎาคม 2557

- 07.00 – 12.00 น. หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การเปิดมุมมองสองปัญญา
โดย: น.ท.หญิง เกษร เกษมสุข และ น.ต.หญิง สกาวเนตร ไทรแจ่มจันทร์
กิจกรรมที่ 22 ขยับเพื่อผู้อื่น ตื่นเพื่อตนเอง : ศึกษาเรียนรู้ที่ มูลนิธิ
สร้างสรรค์เด็ก (ครูหุຍ) , มูลนิธิบ้านนกขมิ้น , บ้านเด็กอ่อนรังสิต
และสถานแรกรับเด็กหญิงบ้านธัญญาพร แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ
11-12 คน
- 12.00 – 13.30 น. พักกลางวัน
- 13.30 – 15.00 น. กิจกรรมที่ 22 ขยับเพื่อผู้อื่น ตื่นเพื่อตนเอง (ต่อ)
- 15.00 – 15.30 น. พัก 30 นาที
- 15.30 – 17.00 น. กิจกรรมที่ 22 ขยับเพื่อผู้อื่น ตื่นเพื่อตนเอง (ต่อ)
สรุปผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรฯ/ปิดหลักสูตรฝึกอบรมฯ
ทำแบบสอบถามทักษะชีวิต ทำแบบประเมินความพึงพอใจ

หมายเหตุ : กิจกรรมการฝึกอบรม อาจมีการปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์

: กิจกรรมที่ 1-4 , 6-7 , 9-11 และ 13 โดย อาจารย์สนธยา สุวรรณเดช และ
อาจารย์ เกรียงไกร ชีช่วง

: กิจกรรมที่ 5, 12-14, 16, 18, 19-20 และการสรุปข้อคิดที่ได้ประจำวัน
โดย น.ต.หญิง สกาวเนตร ไทรแจ่มจันทร์

: กิจกรรมที่ 8 , 15 , 21 โดย พระมหานิรุตต์ สิริตสิโว

สถานที่ที่ใช้สำหรับการฝึกอบรม

สถานที่ที่ใช้สำหรับการฝึกอบรม ประกอบด้วย

1. ห้องประชุม ชั้น 3 อาคารเรียน วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ
2. ห้องเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1
3. หอพักนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

การจัดห้องฝึกอบรม

ใช้ห้องฝึกอบรมที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก มีพื้นที่ทำกิจกรรมกว้าง เข้ากลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ได้สะดวก รวมถึงโต๊ะและเก้าอี้ที่ใช้สามารถเคลื่อนย้ายได้สะดวก

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

ในการฝึกอบรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนจะเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะมีส่วนร่วมทุกกิจกรรม โดยลำดับขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม มี 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. ขั้นเตรียม

เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกอบรม โดยผู้นำกิจกรรมและผู้ช่วย จัดเตรียมความพร้อมด้านสถานที่ สิ่งแวดล้อม สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ต่างๆ เอกสาร (ใบงาน แบบบันทึกต่างๆ แบบสังเกตต่างๆ แบบประเมินต่างๆ) รวมถึงติดต่อประสานสั่งอาหารว่าง เครื่องดื่ม เพื่ออำนวยความสะดวกและความสุขกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

2. ขั้นตอนการฝึกอบรม ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

2.1 ก่อนการฝึกอบรม

2.1.1 ผู้วิจัยปฐมนิเทศ ชี้แจงการใช้เอกสาร แบบบันทึกต่างๆ แบบสังเกตแบบ

ตรวจสอบรายการ แบบประเมินต่างๆ แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจนเข้าใจ

2.1.2 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะชีวิต โดยใช้แบบสอบถาม

ทักษะชีวิต หากมีข้อสงสัยให้ซักถามทำความเข้าใจให้ตรงกัน

2.2 ระหว่างการฝึกอบรม

2.2.1 ผู้นำกิจกรรม ดำเนินการฝึกอบรมตามลำดับ ตามหน่วยการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ โดยเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ โดยมีขั้นตอนในการฝึกอบรม ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างประสบการณ์ เป็นขั้นที่มุ่งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำประสบการณ์ของตนเองมาใช้ในการเรียนรู้ และแบ่งประสบการณ์ผ่านการเล่าเรื่องให้ผู้อื่นฟัง รวมถึงการใช้ตัวแบบ หรือ สื่อการเรียนรู้ต่างๆ เช่น วีดิโอ รูปภาพ เพลงบรรเลง กรณีศึกษา กิจกรรมต่างๆ เพื่อกระตุ้นความสนใจและสร้างประสบการณ์ร่วมกันของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนคิด เป็นขั้นที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเข้าใจในการเรียนรู้ จากขั้นที่ 1 ผ่านความรู้สึกและการเรียนรู้ภายในตน สร้างความสนใจ การผ่อนคลาย ตระหนักรู้ในตน และนำผลจากการคิดผ่านวิธีการต่างๆ ออกมา เช่น การเล่าเรื่อง การตอบคำถาม การเขียน เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสร้างความเชื่อมโยง ให้ตกผลึกเป็นขั้นที่ก่อให้เกิดการเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง หรือการวางแผนมองไปสู่อนาคต

ขั้นที่ 4 ขั้นอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นขั้นแบ่งปันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน แบ่งปันความรู้ ความเข้าใจระหว่างกัน เป็นขั้นที่ฝึกการทำงานร่วมกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างตั้งใจ ไม่ตัดสิน อาศัยการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การฟัง การพูด ลักษณะท่าทางที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลไปสู่การเปลี่ยนแปลงเจตคติ และเรียนรู้ทักษะต่างๆ

ขั้นที่ 5 ขั้นนำสู่การประยุกต์/ปรับใช้ เป็นขั้นที่สรุปองค์ความรู้ ประเมินแนวทางที่เหมาะสมและร่วมกันบอกแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นการผ่านความคิดออกมา ด้วยการนำเสนอในลักษณะต่างๆ หรือ โดยการทำกิจกรรมร่วมกันให้ประสบผลสำเร็จ หรือใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ในสถานการณ์ใหม่

2.2.2 ผู้นำกิจกรรมประเมินผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นระยะๆ ตามแบบบันทึกแบบสังเกตต่างๆ และใบงานต่างๆ

2.2.3 ผู้นำกิจกรรมกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีส่วนร่วมให้มากที่สุด ใช้คำถาม กระตุ้นการคิด การอภิปราย และการสรุปข้อคิดที่ได้

3. ขั้นตอนวัดและประเมินผลการฝึกอบรม

3.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเมินตนเองหลังสิ้นสุดการฝึกอบรม ซึ่งเป็นแบบสอบถามทักษะชีวิตชุดเดียวกับที่ใช้สอบถามก่อนการฝึกอบรม

3.2 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบบันทึกต่างๆ แบบสังเกตต่างๆ รวมถึงใบงานต่างๆ เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร

3.3 ผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปราย สรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการทำกิจกรรม สรุปลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ และเขียนบันทึกอารมณ์ความรู้สึก การกระทำต่างๆ ลงในแบบบันทึกประจำวัน

3.4 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหลักสูตร

สื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์ในการฝึกอบรม

1. หลักสูตรการฝึกอบรม
2. เครื่องคอมพิวเตอร์ และเครื่องฉายภาพ LCD พร้อมจอรับภาพ
3. เนื้อหาสาระที่ใช้ในการฝึกอบรมแสดงใน power point
4. เอกสารประกอบการฝึกอบรม ใบความรู้ ใบงาน ใบกิจกรรม
5. เครื่องมือรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามทักษะชีวิต แบบบันทึกการเรียนรู้ แบบบันทึกประจำวัน แบบสังเกตแบบตรวจสอบรายการพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
6. CD เพลงบรรเลง พร้อมเครื่องเสียง CD
7. บุคคลที่มีประสบการณ์ตรง หรือมีประสบการณ์ในการใช้ทักษะชีวิต
8. ดินสอ , ปากกา , ยางลบ , สีเมจิกเล็ก 5 โหล , เมจิกตราม้าหัวโต 2 โหล (คละสี) , pen tell oil
9. กระดาษแข็งเทา-ขาว , กระดาษ Flip chart , กระดาษ A 4
10. ไฟแช็ก , เทียน , กล่องกระดาษ
11. กระดาษกาว 2 ม้วน , เชือก , สีชอล์กกล่องเล็ก 6 กล่อง
12. กระดาษ A 4 จำนวน 1 รีม กระดาษ flip chart 2 โหล (แผ่นรอง Flipchart พร้อมขาตั้ง)
13. กระดาษการ์ดสีแผ่นใหญ่ 4 สีเท่า

เทคนิคการฝึกอบรม

เทคนิคที่ใช้ในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย การอภิปราย การระดมสมอง การอภิปรายกรณีศึกษา บทบาทสมมติ การฝึกสมาธิ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรม

สำหรับกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมเพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพ กิจกรรมเพื่อการสร้างความรู้ กิจกรรมเพื่อการประยุกต์ใช้ความรู้ และกิจกรรมเพื่อการเกิดสติ สมาธิ และการผ่อนคลาย

การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผลตามหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตนั้น กำหนดการประเมินเป็น 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ก่อนการใช้หลักสูตรฝึกอบรม ผู้รับการฝึกอบรมประเมินตนเองเกี่ยวกับทักษะชีวิต โดยใช้แบบสอบถามทักษะชีวิต และผู้วิจัยใช้แบบสังเกตแบบตรวจสอบรายการเพื่อสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และให้กลุ่มสังเกตกันเอง

ระยะที่ 2 ระหว่างการใช้หลักสูตรฝึกอบรม ประเมินผลจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม การแสดงความคิดเห็น การแสดงอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นผ่านการเขียนลงในแบบบันทึกประจำวัน แบบบันทึกการเรียนรู้ และสุ่มสัมภาษณ์

ระยะที่ 3 หลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรม ประเมินทักษะชีวิต โดยใช้แบบสอบถามทักษะชีวิต ประเมินตนเองหลังการฝึกอบรม สอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่อหลักสูตรฝึกอบรม ด้วยแบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบบันทึกประจำวัน แบบบันทึกการเรียนรู้

เกณฑ์การประเมินผล

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องผ่านเกณฑ์ ดังนี้

1. มีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิต หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม โดยค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิต หลังฝึกอบรมมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 3.50 (เปรียบเทียบกับเกณฑ์)
2. มีการรายงานการพัฒนาตนเอง มุมมองที่เป็นประโยชน์ แนวคิดการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ทศนคติเชิงบวกต่างๆ จากผลการวิเคราะห์เนื้อหา จากการเขียนบันทึกต่างๆ
3. คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมอยู่ในระดับ 3.50 ขึ้นไป คือ พึงพอใจระดับมากถึงมากที่สุด

ตอนที่ 3

แผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ เป็นการรวบรวมแนวคิด ทฤษฎีต่างๆ และนำมาบูรณาการอย่างสอดคล้องกลมกลืน เพื่อสร้างกิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดกับผู้เรียน เพื่อเป็นแนวทางหนึ่งในการที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดแรงผลักดันในทางบวก หรือเป็นการสะท้อนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการย้อนคิด ชุมคิด เพื่อการพัฒนาตนเองด้านทักษะชีวิต เกิดแรงขับภายในตนให้แสดงความรู้สึกนึกคิดที่ดี มีการแสดงออกที่เหมาะสม เพราะมีการควบคุมมาจากภายใน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำพฤติกรรมไปในทางบวก การคิดไปในทางบวก การสื่อสารไปทางบวก เกิดการแก้ปัญหาที่เหมาะสม มีการจัดการอารมณ์และความเครียดที่เหมาะสม นำไปสู่การเป็นคนที่มีความคล่องตัวและการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล เกิดความร่วมมือร่วมใจกัน เห็นอกเห็นใจกัน เข้าอกเข้าใจกัน ซึ่งจะส่งผลต่อการมีความสุขในการดำเนินชีวิตส่วนตัวและการดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป การฝึกอบรมครั้งนี้ ประกอบด้วย เนื้อหาสาระการฝึกอบรม 4 หน่วย รวมเวลาการฝึกอบรมประมาณ 34 ชั่วโมง ได้แก่

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การจัดการอารมณ์กับการแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การเปิดมุมมองสองปัญญา

ขอบเขตสาระกิจกรรมในการฝึกอบรม

การเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ประกอบด้วย 23 กิจกรรม ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง

จุดประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อการปรับตัว ปรับความคิด ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อการเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
3. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกิจกรรมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม และระหว่างผู้รับการฝึกอบรมด้วยกันเอง
4. เพื่อสร้างบรรยากาศอบอุ่น เป็นกันเอง สนุกสนาน ผ่อนคลาย
5. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในการเรียนรู้ในกิจกรรมต่างๆ

กิจกรรมที่ 1 ชื่อกิจกรรม ละลายพฤติกรรม

ระยะเวลา 15 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศอบอุ่น เป็นกันเอง ไว้ใจ เป็นมิตรในกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. เพื่อการเตรียมพร้อมในการเรียนรู้

สื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์

กีตาร์ กลอง

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการฝึกอบรม

ผู้นำกิจกรรม

1. แนะนำตัวเองและทักทายกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างเป็นกันเอง
2. ขอความร่วมมือในการทำตามคำบอกของผู้นำกิจกรรม โดยเริ่มจากการใช้มือของตนเองสัมผัสไปตามอวัยวะที่ผู้นำกิจกรรมกล่าวถึง
3. ออกคำสั่งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมขยับร่างกาย ตามคำสั่ง หากใครทำผิดพลาดไม่ตรงคำสั่ง ผู้นำกิจกรรมจะขอให้ร่วมสนุกด้วยการทำท่าทางต่างๆ หรือ ร้องเพลง เต้นรำ

4. ผู้นำกิจกรรมโน้มน้าว ขอให้สมาชิกทักทายกันและกันโดยเดินไปรอบๆ วง และพยายามทักทายกันให้ทั่วถึง จะทักทายโดยการสัมผัส โอบกอด ส่งยิ้มให้กัน หรือไต่ถามทุกข์สุขกันสั้นๆ ก็ได้ (เปิดดนตรีและให้สมาชิกเดินทักทายกันตามสบาย ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณบอกเมื่อหมดเวลาที่กำหนด)

การวัดและประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วม ความสนใจในการทำกิจกรรม การแสดงออก ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

กิจกรรมที่ 2 ชื่อกิจกรรม เทน้ำ

ระยะเวลา 30 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปิดใจยอมรับการฝึกอบรม
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมยอมรับความแตกต่างในความคิด
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมองเห็นประโยชน์ของการร่วมกิจกรรมโดยปราศจากอคติในใจ
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปิดใจ ปรับทัศนคติ และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล

สื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์

1. แก้วน้ำ 5 ใบ, เขี่ยก้นน้ำ และ น้ำ
2. ถาดรอง
3. กระดาษ A 4
4. ดินสอ หรือ ปากกา

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ A 4 และดินสอให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนละ 1 ชุด
2. ผู้นำกิจกรรมขอตัวแทนออกมาหน้าชั้นเรียน เพื่อให้เทน้ำจากเหยือกลงในแก้วน้ำ(ที่วางไว้บนถาดซึ่งมีแก้วน้ำอยู่ 4 ใบ) ใบที่ 1 เป็นแก้วที่ไม่มีน้ำ ใบที่ 2 เป็นแก้วที่มีน้ำอยู่ 1 ใน 4 ใบที่ 3 มีน้ำอยู่ครึ่งแก้ว ใบที่ 4 มีน้ำอยู่เต็มแก้ว และแก้วใบที่ 5 ครึ่งไว้
3. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสังเกต เปรียบเทียบความแตกต่างในการรินน้ำลงแก้ว และอุปมาอุปไมยว่าเปรียบน้ำเสมือนเป็นความรู้ แล้วอธิบายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอธิบายถึงความรู้สึก
4. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนข้อคิดที่ได้ลงในกระดาษที่แจกให้ และร่วมกันอภิปรายจากนั้นสรุปข้อคิดจากกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม ความสนใจในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การโต้ตอบ การแสดงออก การอภิปราย ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สอบถามความรู้สึกรู้สึกในการทำกิจกรรม
3. แบบบันทึกการเรียนรู้
4. แบบบันทึกประจำวัน

กิจกรรมที่ 3 ชื่อกิจกรรม วิเคราะห์ของ 2 อย่าง

ระยะเวลา 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ด้านการคิด ด้านเหตุผล การตัดสินใจ ด้านทัศนคติ ความรู้สึก
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจ ยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่น

สื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์

1. แก้วที่ไม่เหมือนกัน 2 ใบ
2. แจกันที่ไม่เหมือนกัน 2 ใบ
3. ดอกไม้ที่ไม่เหมือนกัน 2 ชนิด
4. กระดาษ A 4
5. ดินสอ หรือ ปากกา

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมนำของที่เตรียมมาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสังเกตความแตกต่าง พร้อมให้ตอบคำถาม พร้อมบอกเหตุผลของการตอบคำถามนั้นๆ ของแต่ละคน
2. ผู้นำกิจกรรมนำแก้ว แจกัน ดอกไม้ ที่ไม่เหมือนกัน ยกแสดงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดูทีละคู่
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสังเกต และให้ตอบคำถามพร้อมเหตุผลของการตอบของแต่ละคน โดยใช้คำถาม 4 คำถาม ว่าใครคิดเห็นอย่างไร เพราะอะไร คำถาม 4 คำถามนั้น ได้แก่ ใครว่าสิ่งไหนดีที่สุด ใครว่าสิ่งไหนดีกว่ากัน ใครว่าของสองสิ่งดีเท่ากัน ใครว่าของสองสิ่งไม่ดีเหมือนกัน
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนคำตอบลงในกระดาษ A 4 ก่อน

5. ผู้นำกิจกรรมให้อาสาสมัครพูดอธิบายเหตุผลของการเลือกและการตอบ
6. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนแสดงความคิดเห็นระบุความแตกต่างของคนตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของแต่ละคน คนละ 1 ข้อ
7. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปรายถึงข้อคิด ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้
8. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์ “คนเราเหมือนกันแต่ไม่เหมือนกัน” คือ ทุกคนเป็นคนเหมือนๆ กัน แต่ความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกต่างๆ ไม่เหมือนกัน เช่น สีแดง ในความหมายของสมาชิกแต่ละคนอาจจะหมายถึง ชาติ ความรัก เลือด ไฟแดง ดอกกุหลาบ เป็นต้น

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม ความสนใจในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การโต้ตอบ การแสดงออก การอภิปราย ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สอบถามความรู้สึกในการทำกิจกรรม
3. แบบบันทึกการเรียนรู้
4. แบบบันทึกประจำวัน

กิจกรรมที่ 4 ชื่อกิจกรรม กระดาษ 4 พับ

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ค้นหาตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สำรวจตนเอง และบอกถึงลักษณะนิสัยใจคอ บุคลิกภาพ ความถนัด ความสามารถ ความชอบ ค่านิยมของตนเอง รวมถึงบอกถึงส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุงของตนเองได้

สื่อ และวัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษ A 4
2. ดินสอสี
3. ดินสอ หรือ ปากกา
4. เทปขาว

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมนำกระดาษ A 4 และดินสอสีให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนละ 1 ชุด
2. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้รับการฝึกอบรมพับกระดาษเป็น 4 พับ จากนั้นให้เขียนเลข 1 2 3 และ 4 ที่มุมบนของกระดาษที่พับนั้น
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนชื่อ-สกุล ตนเองที่มุมบนด้านขวา
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวาดภาพใบหน้าของตนเองในพับที่ 1 หรือจะให้เพื่อนข้างๆ วาดให้ก็ได้
5. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพับเก็บภาพส่วนใบหน้า(ส่วนที่1) แล้วส่งต่อไปให้เพื่อนคนถัดไป วาดช่วงไหล่ถึงเอวแล้วพับปิดส่งให้คนต่อไป โดยก่อนส่งให้พับส่วนที่ 2 เก็บไว้ไม่ให้คนต่อไปเห็น จากนั้นส่งให้คนที่ 3 เพื่อให้คนที่ 3 วาดช่วงเอวถึงท่อนขาส่วนบน วาดเสร็จแล้วพับเก็บส่วนที่ 3 เพื่อส่งต่อไปให้คนที่ 4 โดยให้คนที่ 4 วาดช่วงหัวเข่าถึงเท้า เมื่อคนที่ 4 วาดเสร็จแล้ว ส่งกระดาษที่วาดรูปเสร็จนั้นคืนเจ้าของที่มีชื่ออยู่บนหัวกระดาษ
6. ผู้นำกิจกรรมให้เจ้าของชื่อคลี่กระดาษดูส่วนต่างๆ ของร่างกายที่มีคนวาดต่อให้จนเสร็จ
7. ให้เจ้าของชื่อ เขียนความรู้สึกเมื่อเห็นรูปลงในกระดาษที่แจกให้ ให้เจ้าของชื่อ ต่อเติม ปรับแต่งรูปของตนเองให้ดูดีสวยงาม สวยงามตามที่อยากให้เป็น จนเป็นที่พอใจ
8. จากนั้นแบ่งกระดาษเป็นสองฝั่งโดยพับครึ่งแบบตามยาว (แบ่งเป็นซ้ายกับขวา)
9. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนสิ่งที่ตนชอบของตนเองไว้ด้านซ้าย และเขียนจุดแข็งของตนเองไว้ด้านขวา (โดยจุดอ่อนหรือจุดแข็งอาจเป็นสิ่งที่ตนเองรู้ด้วยตนเอง หรือมีใครเคยบอกไว้) ประเมินจุดอ่อนและจุดแข็งตามหัวข้อต่อไปนี้ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม
10. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่กันสองคน หันหน้าคุยกัน พูดคุยกันถึงจุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง
11. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันแสดงความคิดเห็น อภิปราย ถึงข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การแสดงออก การตอบคำถาม การโต้ตอบ การซักถามข้อสงสัย
2. สังเกตจากลักษณะภาพจินตนาการ การบรรยายภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
3. สอบถามความรู้สึกในการทำกิจกรรม
4. แบบบันทึกการเรียนรู้ และ แบบบันทึกประจำวัน

ใบกิจกรรมที่ 4 กระดาษ 4 พับ : ตัวฉัน

ชื่อ-สกุล.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเติมข้อความเกี่ยวกับลักษณะของตนเอง ดังนี้

1. นิสัยของฉัน (จุดเด่น จุดด้อย)

.....

.....

.....

2. ความภูมิใจของฉันที่เป็นประสบการณ์สูงสุดของชีวิต

.....

.....

3. สิ่งที่คุณชื่นชมฉัน

.....

.....

.....

4. สิ่งที่คุณอยากปรับปรุงตนเอง

.....

.....

5. สิ่งที่ต้องการเรียนรู้เพื่อทำให้ดีขึ้น

.....

.....

.....

6. สรุปความคิดที่มองตนเอง “ฉันมองตนเองอย่างไรนะ?”

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 5 ชื่อกิจกรรม ผ่อนพักตระหนักรู้

ระยะเวลา 30 นาที

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย มีความพร้อมสำหรับการเรียนรู้ มีสติรู้ตัว

สื่อ และอุปกรณ์

CD เพลงบรรเลง และเครื่องเล่นแผ่น CD

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมที่จัดในช่วงปลายของทุกวัน เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้สึกว่าได้พัก มีภาวะผ่อนคลาย และสดชื่นพร้อมที่จะเรียนรู้ต่อไปในช่วงบ่าย ในกิจกรรมนี้บางคนอาจฝึกการตระหนักรู้ในท่านอน คือ ไม่หลับ แต่ผ่อนคลาย หรือหากผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกผ่อนคลายจนหลับก็เป็นไปได้พักผ่อนตามธรรมชาติไป

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมนำผ่อนพัก ประมาณ 30 นาที เพื่อความตื่นรู้ในกาย
2. โดยผู้นำกิจกรรมเชิญชวนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมผ่อนพักร่างกายด้วยการนอนในท่านอนหงาย แขนแนบลำตัวตามสบาย ชันเข่าขึ้น เท้าสองข้างแยกออกจากกันเล็กน้อย ให้รู้สึกขาทั้งสองข้างพึงกัน ความสำคัญของการทำท่านี้นี้ 2 ประการ คือ ประการแรก การยกเข่านี้ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณเหนือสะโพกรับไปกับพื้น เพราะเมื่อนอนราบไปกับพื้นจะทำให้กล้ามเนื้อสะโพกยกขึ้น และทำให้หลังแอ่น อาจปวดหลังได้ ประการที่สอง การฝึกเช่นนี้ไม่จำเป็นว่าการนั่งหรือนอน มนุษย์เชื่อมต่อด้านล่างดินกับฟ้า (พื้น) เป็นประสบการณ์ของการเกิด การตายของชีวิตเป็นพื้นที่ของทุกสิ่งทุกอย่าง การสร้างความสัมพันธ์กับดินด้วยการไปสัมผัสกับพื้นจะทำให้เรามีรากฐานรวกับต้นไม้ที่มีรากหยั่งลงดิน ทำให้เรามีใจเปิดกว้างต่อประสบการณ์ลดทอนจากโลกของความคิดลงมาสู่ความเป็นจริง
3. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสังเกตความรู้สึก และการเปิดทวารทั้งสี่ในร่างกาย เพื่อการผ่อนคลายและเปิดพื้นที่แห่งการเรียนรู้
4. ผู้นำกิจกรรมให้คำแนะนำว่าเมื่อนอนราบกับพื้นให้จับความรู้สึกถึงสภาวะร่างกายขณะท่านอน สังเกตความรู้สึกที่ได้มาอยู่กับเนื้อกับตัว คำว่าพื้นที่หรือมณฑลของการตื่นรู้เป็นคำที่จะได้สัมผัสด้วยประสบการณ์ของตนเอง การเดินทางด้านในไม่ได้มีมาตรฐาน แต่ต้องรับรู้ด้วยตัวเราเอง ฐานของชีวิตร่างกาย การรับรู้ในเนื้อในตัวเราให้ลองสังเกตว่า

- อาจมีความเกร็ง ปมของความคิด ความเครียดอยู่มาก เราจะค่อยๆ ปลดปล่อยความเกร็ง เหล่านั้นลงไปสู่พื้นที่เรานอน
- สังเกตที่การหายใจเข้าออก ด้วยความผ่อนคลาย การที่สามารถหายใจทั่วท้องเป็นอย่างไรเพื่อ กลับสู่ภาวะปกติ ภาวะสมดุล
- สังเกตร่างกายที่สมดุลว่า สบายอย่างไร พร้อมอย่างไร ลมหายใจจะดึงพลังของความสดใหม่ พลังชีวิต พลังสรรพสิ่งที่อยู่นอกเหนือมณฑลเข้าไปหล่อเลี้ยง
- จากนั้นลองเอาความรู้สึกที่หายใจไปถึงท้องให้เห็นพลังเหมือนลูกโป่งที่อยู่ในท้อง พื้นที่ที่ค่อยๆ ขยายขึ้น จนพลังของการตื่นรู้ไปถึงฝ่าเท้า
- จากนั้นลองหายใจไปถึงฝ่าเท้า การหายใจไปถึงฝ่าเท้าต้องอาศัยความรู้สึกผ่อนคลาย สบายว่าง จนพลังความสดใหม่ หล่อเลี้ยงไปถึงฝ่าเท้าได้ โดยที่ไม่ต้องทำอะไร เพียงแค่กำหนดความรู้สึก
- จากนั้นเลื่อนขึ้นมาอีก 2 จุด ที่สะโพกทั้งสองข้าง หายใจเข้าโดยให้พลังการหายใจเข้าไปสู่ สะโพกทั้งสองข้าง
- ต่อมาเลื่อนมาที่ข้อศอกทั้งสองข้าง โดยที่หายใจเข้ามาที่ท้องและให้รู้สึกว่าการหายใจเข้า เอ่อล้นออกมาบริเวณข้อศอกทั้งสองข้าง
- เลื่อนขึ้นมาที่แผ่นหลังซึ่งเป็นจุดใหญ่สามารถรับรู้พลังของผืนดินได้มากที่สุด หายใจไปสู่ บริเวณแผ่นหลัง
- เลื่อนมาที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง ใช้พลังแห่งลมหายใจไปเปิดชีวิตให้หัวไหล่ทั้งสองข้าง
- เลื่อนไปยังจุดสุดท้ายด้านหลังศีรษะ เอาความตื่นรู้จากหายใจไปหล่อเลี้ยงบริเวณศีรษะ
- สังเกตภาวะร่างกายตอนนี้ คำว่ามณฑลของการตื่นรู้คืออะไรในขณะนี้ พลังของการตื่นรู้การ ผ่อนคลายให้รับรู้ด้วยใจและความรู้สึก
- สังเกตภาวะตอนนี้ สังเกตความสบาย การที่เราผ่อนคลายแต่เปี่ยมไปด้วยความตระหนักรู้

5. เมื่อครบเวลาที่กำหนด ผู้นำกิจกรรมค่อยโน้มความรู้สึกของผู้รับการฝึกอบรมให้พร้อมที่จะลุกขึ้น เรียนรู้ต่อไปด้วยการให้บอกตัวเองในใจ นับถอยหลัง 10 ถึง 1 แล้วลืมตาช้าๆ ด้วยความสุข ผ่อนคลาย และค่อยๆ ลุกขึ้นนั่งช้าๆ ให้สังเกตว่าการเปลี่ยนอิริยาบถของเราสามารถดำรงภาวะของความเป็นปกติ ได้อย่างไร นี่คือนคุณค่าของการภาวนาด้านใน

6. ผู้นำกิจกรรมสร้างกิจกรรมปลูกผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้ตื่นตัวหลังจากผ่อนคลายครบเวลา

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตความรู้สึกล่วงหน้าของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
3. สอบถามความรู้สึก
4. แบบบันทึกการเรียนรู้
5. แบบบันทึกประจำวัน

กิจกรรมที่ 6 ชื่อกิจกรรม กงล้อสี่ทิศ

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ค้นหาตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการยอมรับในความแตกต่าง เรื่องบุคลิกภาพของตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้หลักการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน

สื่อ และวัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษ A 4
2. ดินสอสี หรือปากกา
3. power point อธิบายคุณสมบัติตามทิศทั้งสี่ประกอบ
4. ฟิวเจอร์บอร์ดที่อธิบายบุคลิกภาพและคุณลักษณะของทิศแต่ละทิศ

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายลักษณะของคนว่าแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ใช้ Power point แสดงลักษณะบุคลิกภาพทั้ง 4 แบบ ที่เปรียบได้กับทิศหรือลักษณะของสัตว์ พร้อมทั้งแจกเอกสารที่สรุปบุคลิกภาพทั้ง 4 แบบ ให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมอ่าน
2. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทบทวนตัวเองว่ามีบุคลิกภาพตรงตามที่เปรียบเทียบลักษณะของสัตว์ชนิดไหน (กระต่าย , หนู , เหยี่ยว , หมี) ว่าเป็นไปตามนั้นหรือไม่

3. ผู้นำกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติมหากว่าผู้ร่วมกิจกรรมบางคนมีลักษณะไม่ตรงกับใบที่สรุปผลลักษณะไว้ให้เลือกที่คิดว่าเป็นตนเองที่สุด เพราะคนเราจะไม่ได้มีบุคลิกภาพที่แสดงออกเพียงอย่างเดียวแต่สามารถปรับเปลี่ยนไปได้ตามวันเวลาและสถานการณ์
4. ผู้นำกิจกรรมนำกระดาษฟิวเจอร์บอร์ดที่แสดงภาพ ความหมายที่อธิบายบุคลิกลักษณะของแต่ละทิศไปวางทั้งสี่ทิศ และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกระจายเดินอ่าน และให้เลือกอยู่เป็นกลุ่ม ณ ตรงภาพที่อธิบายได้ตรงกับบุคลิกภาพของตนเองมากที่สุด
5. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษ A 4 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละแผ่น
6. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวิเคราะห์ตนเองว่าตรงตามนั้นหรือไม่
7. จัดกลุ่มตามทิศ (ตัวอักษร/ลักษณะของสัตว์) ที่คิดว่าตนเองเป็น และเล่าให้เพื่อนฟังว่าตนเป็นอย่างไร จึงทำให้คิดว่าอยู่ในทิศนั้นและสรุปข้อดี ข้อบกพร่องของคนในทิศนั้นๆ หรือคนที่มีลักษณะนี้
8. แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มคละทิศ เน้นการเล่าในสิ่งที่เราเป็น และผลัดกันเล่า(เป้าหมายของกิจกรรมเป็นเพียงการสืบค้นพลังในตัวเราและเราแต่ละคนก็มีด้านมืดหรือเงาในตัวเรา ซึ่งเราเท่านั้นที่จะค้นพบตัวเราเอง)
9. ผู้นำกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติมถึงหลักการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับบุคคลที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน
10. ผู้นำกิจกรรมสุ่มให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางคน บอกประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันอภิปราย สรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ร่วมกัน

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สอบถามความรู้สึกในการทำกิจกรรม
3. แบบบันทึกการเรียนรู้
4. แบบบันทึกประจำวัน

กิจกรรมที่ 7 ชื่อกิจกรรม กราฟชีวิต

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาอย่างลึกซึ้งเพื่อตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง รู้ความต้องการของตนเอง ยอมรับตนเอง ตระหนักถึงจุดแข็งที่ภาคภูมิใจ และจุดอ่อนที่ควรแก้ไขพัฒนา
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักผู้อื่น รู้ความต้องการของผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น ยอมรับผู้อื่นและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักคิดและหาแนวทางพัฒนาสิ่งที่เป็นความดี และปรับปรุงข้อบกพร่องให้เกิดประโยชน์ในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและสังคม
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปิดเผยตัวตนให้ผู้อื่นรู้จักและเข้าใจ
5. เพื่อสร้างความไว้วางใจกันและกันในกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม จากการรับรู้เรื่องราวชีวิตของกันและกัน

สื่อ และวัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษ A 4
2. ดินสอ หรือ ปากกา หรือ ดินสอสี
3. CD เพลงบรรเลง พร้อมเครื่องเล่น
4. ดินสอสี

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมนำกระดาษ A 4 ดินสอ/ปากกา แจกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม คนละ 1 ชุด
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกระดาษเป็นสองส่วน ตามแนวนอนออกเป็นด้านบนและด้านล่าง
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมใช้ดินสอลากเส้นบนกระดาษในแนวนอนเป็นเส้นแทนการดำเนินชีวิต ทำจุดไว้สองด้านทางซ้ายสุดและขวาสุด จุดซ้ายสุดหมายถึง เวลาเกิดเขียนวันเกิดลงไว้ ส่วนจุดทางด้านขวาสุดแทนวันตาย (ลองประเมินวัน เวลา ที่ตัวเองจะตายหรือเขียนความหวังของตนเองว่าจะมีชีวิตถึงอายุเท่าใด ทำเครื่องหมายลงตรงจุดที่คิดว่าเป็นปัจจุบันของชีวิต)
4. ผู้นำกิจกรรม เปิดเพลงบรรเลงเบาๆ และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งในที่ที่สบาย ผ่อนคลาย จากนั้นผู้นำกิจกรรมกล่าวโน้มน้าวใจให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตั้งใจดูใจ และความคิดของตนเอง ณ ขณะ

ปัจจุบันวางเรื่องต่างๆ ลงปล่อยใจให้ว่าง ให้พร้อมที่จะบอกเรื่องราวความรู้สึกนึกคิดของตัวเองออกมา
อย่างใคร่ครวญตั้งคำถามกลับไปมองชีวิตที่ผ่านมาว่า

- มีเหตุการณ์และเรื่องราวอะไรบ้างที่มีอิทธิพล หรือส่งผลกับชีวิตเราทำให้หักเห หรือช่วย
หล่อหลอมเรา ทั้งในทางดีและในด้านที่เจ็บปวด สิ่งประทับใจหรือสิ่งที่อึดอัดคับข้องใจ สิ่งที่ไม่
มากที่สุด สิ่งที่ทำให้ดีใจมากที่สุด เรื่องที่เป็นความสุข/ทุกข์ มีความหมายอย่างที่สุดในชีวิตของเรา ฯลฯ
แล้วถ่ายทอดเรื่องราวนั้นออกมาเป็นกราฟชีวิตตามช่วงเวลาของแต่ละคนประสบ

- สำรวจตัวเองว่าอะไรเป็นจุดแข็งและภาคภูมิใจในตนเอง อะไรที่เป็นจุดอ่อน เป็นสิ่งที่
ไม่ค่อยพอใจในตนเอง ลองรับรู้โดยตรงๆ จากนั้นถ่ายทอด วาดเป็นภาพหรือเขียนบรรยายเรื่องทั้งสอง
ประเด็น คือจุดแข็งและจุดอ่อน ลงในกราฟชีวิต

5. เขียนภาพหรือคำบรรยายลงในกราฟชีวิต โดยให้สมาชิกวางแผนชีวิตของแต่ละคนตั้งแต่เกิดจนถึง
อายุ 60 ปี (หรือจนตาย) ทั้งในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วและสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

6. ผู้นำกิจกรรมบรรยายวิธีการและประโยชน์ของการพูดและการฟังอย่างมีสติ : สุนทรียสนทนา

7. ผู้นำกิจกรรมอธิบายกิจกรรมต่อว่า ให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมจับคู่กันกับคนที่ตนคิดว่าคุ้นเคยน้อยที่สุด
แล้วแลกเปลี่ยนเส้นชีวิตกับเพื่อน ผลัดกันเล่าเรื่องราวในกราฟชีวิตที่แต่ละคนเขียนขึ้น อธิบายให้กัน
และกันฟังถึงจุดที่สำคัญที่สุดในชีวิต ทั้งในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วและสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยผู้พูด
มีความรู้สึกตัวในการพูด ผู้ฟังมีความรู้สึกตัวในการฟัง ผู้ฟังไม่ด่วนสรุป ไม่ตัดสิน ไม่วิพากษ์วิจารณ์
ฟังอย่างตั้งใจ (deep listening) ฟังด้วยหัวใจ ด้วยความเคารพ ไม่แนะนำสั่งสอน และไม่นำเรื่องไปเล่าต่อ
แต่ซักถามรายละเอียดของเรื่องเพิ่มเติมได้

8. ให้เวลาผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำกิจกรรมนี้โดยใช้เวลา 15 - 20 นาที โดยให้บริหารเวลาตนเองในคู่
ของตน ซึ่งทั้งผู้ฟัง และผู้พูดได้สลับกันพูดและฟังแล้วสรุปความพูดสะท้อนกลับต่อผู้พูด

9. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันระดมความคิดเห็น และร่วมอภิปรายกลุ่มย่อย (จับกลุ่ม 6 คน)
ถึงแนวทางการพัฒนาความดี ความสุข ให้คงอยู่ ให้เป็นจุดเด่นในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและผู้อื่น
พร้อมทั้งบอกแนวทางปรับปรุงตนเองเพื่อให้ มีความสุขกับการดำเนินชีวิตต่อไป รวมถึงสรุปแนวคิด
ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ เพื่อการพัฒนาตนเองให้ไปถึงดังเป้าหมายที่ตนเองตั้งใจไว้

10. ผู้นำกิจกรรมนำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สะท้อนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มใหญ่โดย
ผู้นำกิจกรรมเป็นผู้อภิปราย ซักถาม และเชื่อมโยงประเด็นเข้าสู่การเรียนรู้เพื่อการมีทักษะชีวิต

11. ผู้นำกิจกรรมร่วมสรุปตามวัตถุประสงค์ ความเป็นมา : เวลาในแต่ละปีผ่านไปในโลกนี้เป็นสิ่งมีค่า เราแต่ละคนมีเวลาจำกัดมากที่จะเกื้อกูลให้เราได้รับความสำเร็จและสิ่งที่ต้องการในชีวิตของเรา คนเราเกิดมามีทั้งส่วนดี – ไม่ดี เก่ง – ไม่เก่ง มีทั้งสุขทั้งทุกข์ เราเลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกเป็นได้ เป็นตนเองให้ดีที่สุด อยู่ด้วยศรัทธาและความภาคภูมิใจในตนเอง

12. หลังจบกิจกรรมผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงบรรเลงและให้ทุกคนอยู่กับตนเอง สัก 5 นาที เพื่อใคร่ครวญเรื่องราวที่ได้รับฟังเพื่อความเข้าใจตัวตนของเพื่อน สังเกตความไว้วางใจที่เพื่อนมีให้เรา โดยการเปิดเผยเรื่องราวตัวตนของเขา และสำรวจผลกระทบที่เกิดขึ้นในตัวเราจากการฟังเรื่องราวของเพื่อนและเล่าเรื่องราวของตนเอง รวมทั้งตอบคำถามที่ว่า : เป้าหมายในอนาคตของท่านเป็น เป้าหมายที่ใกล้ความจริงมากน้อยเพียงใด ท่านจะอย่างไรเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายนั้น ท่านได้ข้อคิดจากกิจกรรมนี้อย่างไร ในแง่ของการใช้ชีวิตให้มีความหมายเมื่อมีคำตอบ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำคำตอบไปเขียนบันทึกไว้ในแบบบันทึกสาระการเรียนรู้ประจำวัน

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สอบถามความรู้สึกในการทำกิจกรรม
3. แบบบันทึกการเรียนรู้
4. แบบบันทึกประจำวัน

กิจกรรมที่ 8 ชื่อกิจกรรม ศาสนธรรมนำสติ และสรุปข้อคิดจากการเรียนรู้ประจำวัน

ระยะเวลา 150 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจด้านศาสนพิธี การสวดมนต์ การทำสมาธิ และการพัฒนาจิตตามแนวทางพุทธศาสนา
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนพิธี การปฏิบัติธรรมและการฝึกสมาธิเบื้องต้น
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติกรพยาบาลได้อย่างเหมาะสม

4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกผ่อนคลาย และได้ทบทวนสาระการเรียนรู้ในช่วงเวลาที่ผ่านมา

สื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์

1. หนังสือสวดมนต์
2. กระดาษ A 4
3. ดินสอ หรือ ปากกา
4. CD เพลงบรรเลง และเครื่องเล่น CD
5. เทียน , ไฟแช็ค

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมหรือพระภิกษุสงฆ์ นำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าสู่บรรยากาศการสำรวมกาย วาจา ใจ มีสติอยู่กับตนเอง อยู่ทีลมหายใจตนเอง
2. นำสวดมนต์
3. บรรยายให้ความรู้ ความเข้าใจด้านศาสนพิธี การสวดมนต์ การทำสมาธิ และการพัฒนาจิตตามแนวทางพุทธศาสนา
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกปฏิบัติการทำสมาธิด้วยวิธีการนั่ง และเดินจงกรม
5. นำผู้เข้ารับการฝึกอบรมแผ่เมตตา
6. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทบทวนความรู้ที่ได้เข้ารับการฝึกอบรมมาทั้งวัน พร้อมร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบันทึกในแบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบบันทึกประจำวัน
7. เมื่อหมดเวลาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเดินทักษกาย กล่าวสวดสัตราตรีสวัสดี ยัม สบตา ชม โอบกอด สัมผัส เพื่อถ่ายทอดความรักความปรารถนาดีซึ่งกันและกันจนครบวง

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม การตั้งใจฟัง การตั้งใจปฏิบัติด้วยการฝึกสมาธิ การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สอบถามความรู้สึกรู้ในการทำกิจกรรม
3. แบบบันทึกการเรียนรู้
4. แบบบันทึกประจำวัน

ใบความรู้ เรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง

ความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองกำลังรู้สึก เป็นจิตสำนึกทางอารมณ์ภายในตนเอง เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้จักความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีความรับผิดชอบ รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self Esteem) จะประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้

1. มองโลกในแง่ดี มองวิกฤติให้เป็นโอกาส เมื่อมีมติดต้องมีสว่าง มีรายได้ต้องมีดี ขาวคู่กับดำ
2. ประเมินตัวเราให้มีคุณค่าอยู่เสมอ
3. เชื่อมั่นในความสามารถตัวเอง
4. มองว่าตัวเราเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและเราสามารถเปลี่ยนแปลง ตามที่เราต้องการการค้นพบ

“ คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่สามารถเลือกจะมีความรู้สึกที่ดีๆ ต่อตนเองได้..”

ประโยชน์ของความตระหนักรู้ในตนเอง มีต่อตัวเราหลายประการ สรุปได้ดังนี้

1. ทำให้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเรา
2. ทำให้เกิดการปรับปรุงตนเองด้วยความสมัครใจ
3. สามารถดึงเอาพลังแห่งศักยภาพของตน มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้
4. ทำให้ตัวเรามีบุคลิกภาพดี เป็นที่รักแก่บุคคลทั่วไป และทำให้เกิดความร่วมมือซึ่งกันและกันในการะ
กิจการงาน
5. มีความสุขในการปฏิบัติหน้าที่การงาน
6. หน่วยงาน องค์กร สังคม เป็นมิตรและผูกพันมีไมตรีจิต ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันทำให้มีความ
เจริญก้าวหน้า

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาตนเอง คือ การค้นหาตัวเองให้เจอว่า ตัวเองมีจุดอ่อนและจุดเด่น ตรงไหนบ้าง สำหรับวิธีการในการวิเคราะห์ สามารถทำได้หลายวิธี การพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายของชีวิต เราจะต้องรู้จักจุดอ่อน จุดแข็งของเราเอง รวมทั้งโอกาสและอุปสรรคต่าง ๆ

ดังนั้น เราจึงควรทำการวิเคราะห์ เพื่อกำหนดแนวคิด และวางแผนในการพัฒนาตนเอง โดยใช้กลยุทธ์ในการวิเคราะห์ ที่เรียกว่า SWOT Analysis หรือกลยุทธ์การประเมินสถานการณ์แวดล้อม โดยกำหนดจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค ซึ่งมีองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

S - Strengths คือ จุดแข็ง หมายถึง เรามีจุดแข็ง หรือส่วนดี ด้านใดบ้าง เก่งทางด้านไหน เช่น ตรงต่อเวลา เสียสละเพื่อส่วนรวม มีวินัยในตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ ฯลฯ ควรหาวิธีการพัฒนาและฝึกฝนด้านนี้ตลอดเวลา เพื่อเพิ่มศักยภาพ ให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

W – Weaknesses คือ จุดอ่อน เรามีข้อด้อยในด้านใด สิ่งไหนที่ไม่ถนัด ไม่ชอบ หรืออาจจะทำไม่ค่อยได้ เช่น คิดมากเกินไป ใจร้อน สุขภาพไม่ดี เสียสละเวลา เพื่อส่วนรวม จนทำให้งานบางอย่างส่งช้า ควรพยายามหาทางแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาจุดอ่อนนั้น ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปในที่สุด

O - Opportunities คือ โอกาส ซึ่งเป็นปัจจัยของสภาพแวดล้อมภายนอกที่เอื้ออำนวยให้การดำเนินงานนั้น เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และช่วยส่งเสริมการพัฒนาตนเอง ให้มีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น เช่น มีโอกาสศึกษาเพิ่มเติมได้ทุนการศึกษา และอื่น ๆ ดังนั้นเมื่อมีโอกาสที่ดีเข้ามาแล้วจึงไม่ควรปล่อยให้โอกาสนั้นหลุดลอยไป

T - Threats คือ อุปสรรค เป็นปัจจัยภายนอก ที่ส่งผลกระทบต่อนเป้าหมาย เช่น สุขภาพไม่แข็งแรง อยากศึกษาต่อแต่ภาษาไม่ดี ซึ่งอุปสรรคนี้อาจทำให้เราไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้

เราสามารถค้นพบคุณค่าและเกิดความตระหนักในคุณค่าแห่งตนได้ด้วยกระบวนการต่างๆ ดังนี้

1. สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เช่น สัมผัสประสบการณ์ในชีวิตที่ดี ทำสิ่งที่ดีๆ มองโลกในแง่ดี ค้นพบความถนัดของตนเอง

2. การจัดการกับชีวิตได้ ผู้ที่จัดการกับชีวิตได้เป็นคนที่มีความสุข ไม่ประมาทในชีวิต เห็นคุณค่าของวันเวลาและโอกาสที่ผ่านมาแล้วล่วงเลยไป มีการคิด วิเคราะห์ และวางแผนให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์ประกอบที่ทำให้สามารถจัดการกับชีวิตได้มีดังนี้

2.1 Personal Spirit ความเป็นผู้มีจิตวิญญาณแห่งมิตรไมตรี สันติภาพ และความสงบสุข จิตสำนึกแห่งคนดี เรียนรู้และพัฒนาตนเองเพื่อทำความดี ทำคุณประโยชน์แก่ผู้อื่นเสมอ

2.2 Problem Solving ความสามารถในการแก้ไขปัญหา จำเป็นต้องเรียนรู้ และมีแผนในการศึกษาวิเคราะห์ แก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น อย่างเป็นระบบ

2.3 Team Work การมีทีมงาน การมีที่ปรึกษาจะเกิดพลังความสามารถในการปฏิบัติงาน และการดำรงชีวิตที่มีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยง ลดความผิดพลาด ที่อาจจะเกิดขึ้นโดยมีสมควรลงได้

2.4 Communication การติดต่อสื่อสารระหว่างกัน เราต้องเรียนรู้และเข้าใจซึ่งกันและกันทั้งด้านกว้าง และลึก โดยเฉพาะด้านศิลปวัฒนธรรมที่หลากหลาย ภาษากลางที่สามารถติดต่อกันได้เป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะทำให้เราพูดคุยกันรู้เรื่อง เข้าใจกัน สามารถศึกษาแลกเปลี่ยนศิลปวิทยาการซึ่งกันและกันได้

2.5 Thinking ความฉลาดในการคิด มีพื้นฐานมาจากการรักการอ่าน การศึกษาหาความรู้ อยู่เสมอการสั่งสมความรู้และวิทยาการ ทำให้เกิดไหวพริบ มีปัญญา เป็นคนที่ฉลาดในการคิด

“หลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต เราไม่สามารถควบคุมได้” เช่น บางครั้งเราไม่สามารถเลือกผู้ร่วมงานได้ เราไม่สามารถเลือกสิ่งที่ชอบ หรือไม่ชอบได้ เป็นต้น เราจะจัดการกับตนเองอย่างไร เพื่ออยู่ท่ามกลางสิ่งที่ควบคุมไม่ได้อย่างมีความสุขและสร้างสรรค์ **สิ่งที่สามารถช่วยให้การจัดการกับชีวิตเป็นไปโดยง่าย**

1. การเรียนรู้หลักศาสนาและปรัชญาเพื่อเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหา
2. ความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำได้
3. การเข้าถึงและยอมรับแก่นแท้ของความสุข ความทุกข์
4. การศึกษาวิเคราะห์แยกแยะ หาทางเลือกที่ดีที่สุดภายใต้สถานการณ์ที่ย่ำแย่ รุมเร้า

3. มีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน หมายถึง การมีเครือข่าย คนที่รัก คนที่เข้าใจ คนที่ผูกพัน โยงใยให้การส่งเสริม สนับสนุน เช่น ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงาน ทีมงาน ครอบครัว ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง เป็นต้นพลังความรักขอบพอกจากบุคคลต่างๆ เหล่านี้ โดยเฉพาะพลังความรัก ความเข้าใจ นำไปสู่ความไว้วางใจ การให้อภัย และการช่วยเหลือส่งเสริมสนับสนุน ทำให้การก้าวเดินไป สู่ความสำเร็จเป็นไปโดยง่าย

4. มีจุดหมายในชีวิต การมีจุดหมายในชีวิตที่ชัดเจน จะทำให้การจัดการกับชีวิตเป็นไปโดยง่ายและมีประสิทธิภาพ ความสำเร็จจะอยู่แค่เอื้อม

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถปฏิบัติได้อีก 2 วิธีการ ดังนี้ (Kalman. 1993: 72-74)

1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบ คือ

1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ

1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตนทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยขนาดไหน

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเองเป็นการเปิดเผยตนเอง

2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal relationships) ซึ่งครอบคลุมมักจะเป็นแหล่งแรกและแหล่งสุดท้ายที่จะให้บทสอนเกี่ยวกับความตระหนักในตนเอง โดยการเรียนรู้จะขึ้นกับประสบการณ์ชีวิต รวมถึงสัมพันธภาพที่ตนมีกับครู อาจารย์ ผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต, กรม. (2543). *อัคริ: ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ดวงเดือน ละมุล. (2555). *การพัฒนาหนังสืออ่านเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต(รายวิชากิจกรรม*

แนะแนวสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (เล่มที่ 1) เรื่อง การตระหนักรู้และเห็น

คุณค่าในตนเองและผู้อื่นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน วิชา กิจกรรมแนะแนว ระดับชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 5. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2557 ,จาก

[www.tps.ac.th/web1/file_editor/m1\(2\).pdf](http://www.tps.ac.th/web1/file_editor/m1(2).pdf)

ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์. 2549. *การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด*

และการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. บัณฑิต

วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน).

เรวัฒน์ วัฒนไชย. (2557). *ความตระหนักในคุณค่าแห่งตน. สืบค้น เมื่อ 6 มิถุนายน 2557 จาก*

<https://www.google.co.th/#q=การตระหนักในคุณค่าแห่งตน>

Kalman, N. and Waughfield. C.G. (1993). *Mental Health Concepts*. 3rd ed. U.S.A.:

Delmar Publishers, Inc.

ใบความรู้ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

มนุษย์เราจะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้คนจำเป็นต้องมีมนุษยสัมพันธ์และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีมนุษยสัมพันธ์เป็นหัวใจของการอยู่ร่วมกันและการทำงานร่วมกัน การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทำให้คนมีความรัก ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ให้ความช่วยเหลือพึ่งพากัน ซึ่งจะนำไปสู่การทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข ประสบผลสำเร็จต่อการดำเนินชีวิตร่วมกัน ซึ่งสัมพันธภาพนั้นถือเป็นทักษะทางสังคม

ทักษะการปฏิสัมพันธ์ (Interaction skill) คือ ทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งในที่ทำงาน และระหว่างที่ทำงาน หรือเรียกว่า ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ (Human relations skill) เป็นเรื่องที่ได้รับ ความสนใจอย่างมากในการสร้างทีมงาน เพราะความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีนั้น มีผลกระทบโดยตรงต่อกระบวนการทำงานเป็นทีมและศักยภาพในการปฏิบัติงาน รูปแบบในการ ปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความคาดหวังที่มีต่อกันและกัน (Mutual expectation) ความพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเอง (Self-disclosure) ให้อีกฝ่ายเข้าใจถึงความคาดหวังและความสามารถ ของตน และความพร้อมที่จะฟังข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น การพิจารณาระดับการเปิดเผยตนเอง และ ระดับของความพร้อมในการฟังข้อมูลย้อนกลับ จะช่วยให้สมาชิกทีมงานเข้าใจถึงรูปแบบของตนในการ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในที่นี้จะศึกษาแนวคิดการปฏิสัมพันธ์จาก 2 ทฤษฎี

1. ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี (The Johari – Window theory)
2. ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ (Transactional analysis: T.A.)

.....

1. ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี (Johari Window Theory)

ผู้พัฒนาทฤษฎีนี้คือ โจเซฟ ลุฟท์ และ แฮร์รี่ อิงแฮม (Joseph Luft and Harry Ingham) ซึ่งทั้งสองท่านได้จัดคุณลักษณะของแต่ละบุคคลออกเป็น 4 ส่วนหรือ หน้าต่าง 4 บาน ลุฟท์และ อิงแฮม สรุปว่าบุคคลทุกคนมีพฤติกรรมอยู่ 4 แบบ ซึ่งอยู่ตามบริเวณหน้าต่างทั้ง 4 บาน บางทีก็เรียกว่า “หน้าต่างหัวใจ” พฤติกรรมดังกล่าวมีดังนี้

1. **บริเวณเปิดเผย (Open Area)** หมายถึง พฤติกรรมที่ตนเองและผู้อื่นรับรู้เหมือนกันหรือตรงกัน เช่น ฉันเป็นคนชอบช่วยเหลือผู้อื่น ฉันเป็นคนกินจุ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่เรารู้และคนอื่นก็รู้เช่นกัน
 2. **บริเวณบอด (Blind Area)** หมายถึง พฤติกรรมที่ตนแสดงออกมาแล้วคนอื่นรู้ แต่ตัวเองไม่รู้ เช่น เราไม่รู้ว่าเรามีกลิ่นตัวแรง หรือมีกลิ่นปาก การพูดพร้อมกับยักคิ้วทุกครั้ง เป็นต้น
 3. **บริเวณซ่อนเร้น (Hidden Area)** หมายถึง พฤติกรรมที่ตนเองรู้ แต่ผู้อื่นไม่รู้ เพราะเจ้าตัวไม่ยอมเปิดเผยความลับให้ใครรู้ จึงพยายามซ่อนเร้นพฤติกรรม หรืออาจหาตัวแวงกล้วคนอื่นรู้ เช่น จุดอ่อน ปมด้อย ความผิดพลาดในอดีต เป็นต้น
 4. **บริเวณอวิชา(มีดมน) (Unknown Area)** หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งไม่มีใครรู้แม้แต่ตนเอง พฤติกรรมเหล่านี้ต้องรอเวลาและโอกาสที่จะแสดงตัว
- เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น พื้นที่เหล่านี้จัดแสดงออกเป็น 4 ช่อง (Quadrants) ดังรูป



หน้าต่างโจฮารี มีประโยชน์หลายอย่าง ประการหนึ่งในแง่ของการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นถ้าเราพร้อมที่จะเปิดตนเองต่อผู้อื่นมากเพียงใด คนอื่นก็พร้อมที่จะสนองตอบมากเพียงนั้นเป็นผลต่อการจัดสิ่งขวางกั้นและการเป็นอยู่ทางสังคม ทำนองเดียวกันในขณะที่เปิดตนเอง เราอาจจะได้ผลสะท้อนกลับอีกประการหนึ่งในแง่ของความสัมพันธ์ส่วนบุคคล เรารู้จักคนอื่นมากเท่าไรเราก็ยังมีความเข้าใจและเรียนรู้ถึงจุดแข็งและจุดอ่อนมากขึ้นเท่านั้น

รูปภาพแสดงตัวอย่าง ทฤษฎีหน้าต่างใจฮารี

1. บริเวณเปิดเผย (Open Area)



2. บริเวณจุดบอด (Blind Area)



3. บริเวณจุดซ่อนเร้น (Hidden Area)



4. บริเวณอวิชา(มีดมน)(Unknown Area)



2. ทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis : T.A.)

ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์มีประโยชน์ในการวิเคราะห์พฤติกรรม และความรู้สึกของบุคคลทั้งของตนเองและของผู้อื่น ซึ่งให้กำเนิดโดย อีริก เบิร์น (Eric Berne) จิตแพทย์ชาวแคนาดา

TA จะช่วยให้ผู้ศึกษาได้รู้จักบุคลิกภาพของตน และเข้าใจพฤติกรรมของตนเองในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลอื่น นอกจากนี้ยังจะได้รู้จักกับการปรับปรุงแก้ไขเพื่อเสริมสร้างการติดต่อสื่อสารของตนเองและพยายามวิเคราะห์ตนเอง วิเคราะห์การกระทำที่ประพฤติปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เพื่อเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่น ซึ่งในทฤษฎี TA กล่าวถึงแนวความคิดที่สำคัญ 4 ประการ ดังนี้

1. บุคลิกภาพส่วนบุคคล (Ego State) แบ่งออกได้เป็น 3 แบบ คือ สภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parent Ego State: P) เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ตั้งแต่วัยเด็ก บุคลิกภาพลักษณะนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ สภาวะความเป็นพ่อแม่ที่เข้มงวด กับ สภาวะความเป็นพ่อแม่ที่มีเมตตา สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult Ego State : A) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่มีเหตุผล รู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองว่าสิ่งใดเหมาะสม สิ่งใดควร และสิ่งใดมีประโยชน์ มีการวางแผนตามขั้นตอนในการกระทำการต่างๆ และ สภาวะความเป็นเด็ก (Child Ego State: C) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ประกอบไปด้วยการแสดงออกในลักษณะสร้างสรรค์ เป็นไปตามแรงขับเคลื่อนชาติที่ไม่ได้ขัดเกลาบุคลิกภาพส่วนนี้แบ่งเป็น 3 ส่วนย่อยๆ คือ สภาวะความเป็นเด็กเชื่อฟัง สภาวะเด็กที่สร้างสรรค์ (ช่างคิดช่างฝัน) และสภาวะเด็กตามธรรมชาติ

2. การติดต่อสื่อสารของบุคคล ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์กล่าวถึงการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล 3 ประเภท คือ การติดต่อสื่อสารที่คล้อยตามกัน ขัดแย้ง และซ่อนเร้น

2.1 การติดต่อสื่อสารที่คล้อยตามกัน (Complementary Transaction) เป็นลักษณะการติดต่อสื่อสารที่สนองจุดมุ่งหมายของผู้พูดทั้งสองฝ่าย และทำให้บุคคลทั้งสองสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รักกัน และเข้าใจกัน

2.2 การติดต่อสื่อสารแบบขัดแย้ง (Crossed Transaction) เป็นลักษณะการติดต่อสื่อสารที่ฝ่ายตอบไม่สามารถตอบสนองได้ตามความคาดหวังของฝ่ายถาม ซึ่งอาจทำให้การติดต่อสื่อสารหยุดชะงักหรือต้องเปลี่ยนเรื่องพูดใหม่

2.3 การติดต่อสื่อสารแบบซ่อนเร้น (Ulterior Transaction) เป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล 2 คนที่มีพฤติกรรมพูดอย่างหนึ่งแต่มีความต้องการหรือความรู้สึกนึกคิดอีกอย่างหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน เป็นการติดต่อสื่อสารที่ไม่จริงใจ ซึ่งนำไปสู่สัมพันธภาพที่ไม่ดี

3. ความเอาใจใส่หรือการยอมรับ (Strokes) หมายถึง การกระทำใดๆ ของบุคคลหนึ่งที่ต้องการแสดงออกมาทางคำพูด น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง แววตา และการสัมผัส ที่มีผลกระทบต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องด้วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจมีผลกระทบทั้งบวกและลบ ดีหรือร้าย ดีใจหรือเสียใจก็ได้

4. จุดยืนแห่งชีวิต (Life Position) คือ ความรู้สึกที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่น ๆ

4.1 ฉันดีคุณก็ดีด้วย (I'm O.K., You're O.K.)

4.2 ฉันเลวแต่คุณดี (I'm not O.K., You're O.K.)

4.3 ฉันดีแต่คุณเลว (I'm O.K., You're not O.K.)

4.4 ฉันเลวคุณก็เลวด้วย (I'm not O.K., You're not O.K.)

กล่าวโดยสรุปทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์มีทัศนะว่า พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นไปตามเวลาและสถานการณ์ บุคคลจะต้องรู้ว่าเมื่อไรควรมีพฤติกรรมแบบพ่อแม่ แบบผู้ใหญ่ หรือแบบเด็ก การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเช่นนี้ทำให้บุคคลเข้ากับคนอื่นในสังคมได้ ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ จะช่วยให้บุคคลรู้จักบุคลิกภาพของตนเองและผู้อื่น เข้าใจพฤติกรรมในการติดต่อสื่อสาร เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น รู้จักนำความรู้จากทฤษฎีไปใช้ในการปรับตัวในติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น จึงนับได้ว่าเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์ที่ดี

บรรณานุกรม

การสร้างทีมงาน. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2557 ,จาก

<http://www.novabizz.com/NovaAce/Manage/team.htm>

หน้าต่างใจฮารี. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2557 ,จาก

<http://asus54.blogspot.com/2013/02/johari-window.html>

วิภาพร มาพบสุข. (2543). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.

อรรจน์ สีหะอำไพ. (2557). *การสื่อสารและมนุษย์สัมพันธ์*. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2557 ,จาก

www.med.cmu.ac.th/home/file/extra/.../no.../relationship-by-Auth.ppt

ใบความรู้

เรื่อง จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)

จิตตปัญญาศึกษา คือ การเรียนรู้ที่มุ่งเน้นประสบการณ์ของการตระหนักรู้ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และความเมตตา ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น โดยใช้สมาธิ และวิธีการด้านจิตตปัญญา ต่างๆ

จุดมุ่งหมายเพื่อการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญาศึกษาในประเทศไทยมีจุดหมายสำคัญ 2 ประการ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง กล่าวคือ ผู้เรียนจะรู้จักจิตของตนเอง เข้าถึงความจริง ความดีความงามอย่างแท้จริง เป็นการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึก เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดใหม่ เปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติใหม่ เกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่นและสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง และสอดคล้องกับความเป็นจริงรวมทั้งเกิดความรัก ความเมตตา ความอ่อนน้อม ถ่อมตนขึ้นในตน

2. การเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเข้าใจความเป็นจริงมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสรรพสิ่งว่าปัญหาของผู้อื่น ปัญหาของโลก ก็คือปัญหาของเราเกิดสำนึกกับผิชอบต่อโลกและสังคม

การจัดกระบวนการเรียนรู้ มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการ คือ

1. การมีสติในชีวิตประจำวัน
2. การเข้าใจและยอมรับตนเอง
3. การมีความเข้าใจและมีความรักความเมตตาต่อผู้อื่น
4. การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ
5. การเกิดสมดุลในตนเอง

กิจกรรม : กงล้อ 4 ทิศ เป็นการเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative Education) เป็นหลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาตัวหนึ่ง ซึ่งสามารถนำมาใช้พัฒนาการเรียนรู้โดยผ่านกิจกรรม

กงล้อ 4 ทิศ เป็นการสรุปบุคลิกภาพลักษณะของคน แบ่งเป็น 4 ประเภท ตามชนเผ่าพื้นเมืองในอเมริกาได้แบ่งไว้ตามที่มาจากทิศทั้ง 4 สรุปสาระสำคัญ ได้ดังนี้

1. ทิศเหนือ (กระทิง/ธาตุไฟ) เป็นทิศของการมีพลังชีวิตกล้าเผชิญ มีความมุ่งมั่นเปิดเผย ตรงไปตรงมา กล้าได้กล้าเสีย กล้ายืนหยัดในสิ่งที่คิดสิ่งที่เห็น ยืนยันในสิ่งที่เห็น (Assertiveness) ปกป้องลูกน้อง รักความยุติธรรม ถือสัจจะ เป็นพลังความแข็งแกร่ง รวดเร็ว ชอบลงไม้ลงมือ เมื่อมีปัญหาพร้อมจะเผชิญ พร้อมลุย หากมีอำนาจมากดดันก็พร้อมจะทำหายอำนาจนั้นโดยเปิดเผย แต่ในขณะเดียวกันตัวเองก็ชอบใช้อำนาจเช่นกัน จะหงุดหงิดเมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนที่ระแวงระวัง เป้าหมายคือ การสร้างผลลัพธ์ ต้องการความสำเร็จ เป็นทิศของนักรบ มีแรงขับเคลื่อน ภายในสูงพร้อมปรับตัวแต่เฉพาะคนรัก อาจจะมีคติพจน์ว่า ถ้าไม่ลงแรงจะได้อะไรได้อย่างไร และกระทิงก็มีหลายแบบ ได้แก่ กระทิงที่หวั่นความบริบูรณ์ กระทิงที่บุกตะลุย ชัดเจนคนไหนค่านั่นเปิดเผยไม่ชอบเก็บปากกับใจตรงกัน และกระทิงแบบที่เงียบ ไม่ค่อยพูด แต่เน้นการทำการปฏิบัติ ความสำเร็จมาจากการปฏิบัติ ไม่ใช่ทฤษฎี กระทิงจะไม่ชอบคนที่มัวแต่คิดมาก ใคร่ครวญ คาคะเนแต่ไม่ทำอะไรเลย

2. ทิศใต้ (หนู/ธาตุน้ำ) เป็นทิศของหัวใจถืออารมณ์ความรู้สึกเป็นหลัก หนูมีบุคลิกที่ปรารถนาเปรี้ยว ชี้อ่อน อยู่ในกลุ่มและเป็นผู้หล่อเลี้ยงอารมณ์ความรู้สึกของหมู่คณะ ใฝ่สังเกตความรู้สึกของพรรคพวก หนูจะมีความรู้สึกเอาใจใส่อย่างมาก มีนิสัยชอบให้ความช่วยเหลือเยี่ยวยา หนูเป็นพวกที่พยายามดึงผู้คนมารวมกัน อยู่กับคนได้มากมาย เพราะความเป็นชุมชนและสัมพันธ์ภาพนั้นหล่อเลี้ยงชีวิตเขา จะทำทุกวิถีทางเพื่อให้ผู้คนที่อยู่รอบๆ เขารู้สึกดีมีความสุข ถ้าหนูกับกระทิงเป็นเพื่อนกัน จะพบว่าหนูเป็นคนช่วยให้กระทิงรู้สึกว่ากระทิงเป็นคนเก่ง เข้มแข็ง สง่างาม และหนูรู้สึกดีว่าตนเองเป็นผู้ให้ หนูจะไม่บอกไม่เปิดเผยหนูจะเก็บให้อีกฝ่ายเดา หนูมีแบบแผนเพื่อตอบสนองความต้องการของคนอื่นทำให้บางครั้งไม่รู้ว่าคุณต้องการอะไร เป็นพวกประนีประนอม ไม่ชอบเผชิญหน้ากับความขัดแย้งตรงๆ ใช้วิธีอ่อนโยน หรือหลบไม่เผชิญหน้า หนูหลายๆ ตัว ในหลายๆ องค์ก็รู้สึกน้อยใจ เพราะว่ามักถูกมองข้าม เพราะไม่เด่นเท่ากระทิง กระทิงจะสำเร็จตลอดแต่ชนกับผู้อื่นไปทั่ว ส่วนหนูพยายามเป็นผู้ประสานแต่ผลสำเร็จของเขาอาจจะไม่เด่นชัดออกมา ดังนั้นอาจจะถูกมองว่าอยู่

เบื้องหลังความสำเร็จ มักเป็นผู้ได้กลิ่นความขัดแย้งหรือความไม่ลงตัวก่อนผู้อื่น เนื่องจากอยู่ใกล้ชิด
ผู้คนทางความรู้สึกมาก

3. ทิศตะวันตก (หมี/ธาตุดิน) เป็นทิศของเสถียรภาพความมั่นคง ช้า หนักแน่น ตัดสินใจช้า
ชอบการชั่งตวง หมีเป็นทิศของระเบียบวินัย แบบแผนที่ลงตัว เป็นนักวางระบบคิดเรื่องเสถียรภาพ
ความมั่นคง ชอบวางแผนทำอะไรต้องมีขั้นตอน เชื่อว่าการทำซ้ำไปเรื่อยๆ จะเกิดความสำเร็จมี
ประสิทธิภาพ หมีจะเป็นคนที่รักษาต้นทุนให้ต่ำที่สุด วิเคราะห์การเงิน ในขณะที่กระตือรือร้นเป็นผู้ที่สำเร็จ
โดยไวกระบวนท่า หมีจะใจเย็นค้นหาหนทางที่มีเสถียรภาพมากที่สุด เป็นเจ้าหลักการ มีกรอบ ทำให้
คนรอบข้างอาจจะเข้าไม่ถึง หรือสื่อสารกับหมีลำบาก หมีจะมีความรู้สึกมั่นคงเมื่อได้ทำแบบแผน
บางอย่างในชีวิต เน้นความปลอดภัย ไม่ชอบเปลี่ยนแปลงเส้นทาง หมีเป็นนักเฝ้าสังเกตไม่ชอบเข้าไปเกาะติด
นิ้วเนีย จะมีระยะห่างจากสิ่งที่เข้าไปศึกษาพอสมควร ไม่คลุกคลี มีพื้นที่ของตัวเองชัดเจน มีความสันโดษ
ไม่ชอบสังคมวุ่นวาย มีเพื่อนไม่กี่คน การที่หมีมีพื้นที่ของตัวเองทำให้มีพลัง

4. ทิศตะวันออก (นกอินทรี/ธาตุลม) เป็นพวกที่อยู่สูง ดังนั้นเขาจะชอบคิดเป็นภาพรวม
เชื่อมโยงแต่ไม่ลงรายละเอียด เป็นทิศของความคิดสร้างสรรค์ ชอบเรียนรู้ ชอบเรื่องใหม่ๆ การมีชีวิตอยู่
คือการคิดอะไรใหม่ๆ ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่การกระทำไม่สำเร็จ แต่อยู่ที่การได้คิดถือว่ามีคุณค่าแล้ว
ส่วนกระตือรือร้นและหมีนั้นต้องทำให้สำเร็จจึงจะถือว่ามีคุณค่า ความคิดของอินทรีเป็นความคิดแบบนอกกรอบ
เป็นพวกเจ้า Project ผันทั้งวัน บางทีอาจพุ่งชนชอบขายฝันแต่ไม่ลงมือทำ แต่หากมีความเป็นอินทรี
ผสมกับกระตือรือร้น มันก็จะเกิดการผลักดันไปสู่การกระทำ อินทรีเป็นพวกที่ใครจะทำอะไรก็ทำด้วยหมด
ชอบทำอะไรหลายๆอย่างพร้อมกัน ชี้เป้า บางครั้งถึงขนาดจับจด สิ่งที่ทำหายของคนที่มีอินทรีในตัว
คือ Focus ถ้าอินทรีสามารถเรียนรู้จากกระตือรือร้นและหมีได้ในเรื่อง Focus จะดีมาก เช่น การจัดลำดับ
ความสำคัญอะไรต้องทำก่อนหลังแบบหมี และมูบากันทำให้สำเร็จอย่างกระตือรือร้น จะทำให้เขามีความ
สมบูรณ์มาก เป็นทิศของญาณทัศนะ แต่อินทรีจะหลักเลียงและหงุดหงิดมาก ถ้าต้องรับผิดชอบงานที่มี
ระบบระเบียบ เช่น บัญชี และการเงิน

ทิศทั้งสี่เป็นส่วนผสมอยู่ในตัวเรา แตกต่างกันไปตามสถานการณ์และประสบการณ์ แต่สิ่ง
สำคัญคือ ถ้าเราสามารถจะรู้ตัวว่าตอนนี้เป็นทิศอะไร และถ้าสามารถรู้เท่าทันตัวเอง ควบคุมและเป็นผู้
เลือกพลังเหล่านี้ตามสถานการณ์ที่เป็นไป เพราะปกติเรามักจะถูกใช้และถูกเลือกจากทิศทั้งสี่และปรับ
ตนเองไปให้เป็นทิศที่แตกต่างจากที่เราเป็น เช่น การที่เราเป็นกระตือรือร้น จะปรับตนเองให้เป็นหนูไม่ใช่ว่าเรื่อง

ง่ายแต่ถ้าหากเราฝึกบ่อยๆ มีมณฑลแห่งความตื่นรู้เราก็จะรู้ตัวต่อนว่าเราจะใช้ทิศทั้งสี่ตอนไหน ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่าย

กิจกรรม : สนทนาสนทนา (Dialogue) เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ใช้ในการพัฒนาด้านจิตตปัญญาศึกษา

อาศัยความเป็นกัลยาณมิตร และพื้นที่ที่ปลอดภัย โดยหลักการในแนวนี้นั้นเน้นความสำคัญ 4 อย่าง คือ

1. การเข้าใจคุณค่าแต่ละคน
2. การไม่แทรกแซง ยอมรับความคิดที่เขาพูดแม้ว่าเราไม่เห็นด้วย ยอมรับเข้ามาในที่ว่างของเรา
3. การห้อยแขวนสมมติฐาน ไม่ด่วนสรุป ไม่เน้นหาคำตอบ
4. การพูดถึงวาระปัจจุบัน

วงสนทนาจะเริ่มจากความสุภาพ รักษาตัวตนก่อนเป็นการสงวนท่าทีกันและกัน เมื่อวงสนทนาไหลลื่นก็เริ่มมีการเผยตัวตนแสดงออกมา ถ้าการแสดงออกนั้นได้รับการยอมรับ และเมื่อได้ฝึกร่วมกันก็จะมี การสับคั่นมีการใคร่ครวญหาข้อดีข้อเสีย เห็นข้อจำกัด และมีการยอมรับตนเอง หากทำกันอย่างมีคุณภาพก็จะก่อให้เกิดปัญญา การเกิดใหม่ของความคิดร่วมกัน มีคุณลักษณะของการเป็นสมบัติร่วม ประกอบกันขึ้นมาเป็นความคิดสร้างสรรค์ เข้าใจกันมากขึ้น แต่ข้อสรุปก็ไม่จำเป็นต้องเป็นอันเดียวกันก็ได้

บรรณานุกรม

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสข. (2552). ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการ

เปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา. นครปฐม : เอส.พี.เอ็น. การพิมพ์ จำกัด.

พระดำรง เบญจศิริ. (2553). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ตามแนวอริยสัจสี่เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตการอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้ต้องขังชายในเรือน

จำกลาง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (การศึกษานอกระบบโรงเรียน). กรุงเทพฯ:

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายสำเนา.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). สรุปความรู้จากการอบรม “ภาวะผู้นำทางจิตตปัญญา

ศึกษาสู่มหาวิทยาลัย” หลักสูตรที่ 1 การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative

Education). กรุงเทพฯ: สกศ. หน้า 56 - 60

ใบความรู้ เรื่อง หลักการนีโอฮิวแมนนิส

ความหมายของนีโอฮิวแมนนิส คือ มนุษยนิยมแนวใหม่ที่มุ่งส่งเสริมความสุขของมนุษย์อย่างลึกซึ้งด้วยการสร้างเจตคติเชิงบวก และการเห็นคุณค่าในตนเอง การพัฒนาคลื่นสมอง และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

หลักการนีโอฮิวแมนนิส มีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์และสังคม ด้วยการพัฒนาตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ และถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาอันยิ่งใหญ่มาสู่วิธีการดำเนินชีวิตเพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามส่วนรวมต่อไป หลักการนีโอฮิวแมนนิสมีสาระสำคัญ 3 ประการ คือ การสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาคลื่นสมอง และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ให้ความสำคัญในเรื่องของการปฏิบัติตัวเป็นอย่างดี โดยเชื่อว่าความสำเร็จของคนเราขึ้นอยู่กับการปฏิบัติถึงร้อยละ 95 ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 5 เป็นเรื่องของทฤษฎี ต้องทำสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2545)

วิธีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส

เกียรติวรรณ อมาตยกุล(2545) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสด้วยการทำให้คลื่นสมองต่ำอยู่ในภาวะอัลฟา ซึ่งมี 3 ขั้นตอน คือ

1. เปิดเพลงที่จะทำให้คลื่นสมองต่ำ เพลงที่นำใช้คือ Awakening เพื่อสร้างบรรยากาศปล่อยให้จิตใจล่องลอยไปกับเสียงเพลง 2-3 นาที
2. นิ่งสบายๆ บนเก้าอี้ไม่กอดอกหรือไขว่ห้าง
3. หายใจลึกๆ เข้าออกช้าๆ ให้เต็มปอด เวลาหายใจเข้าให้หายใจเข้าลึกจนนับถึงแปด เวลาหายใจออกจนสุดนับถึงแปด หายใจเข้าออกเช่นนี้ประมาณ 10-12 รอบ
4. สั่งให้ทุกส่วนในร่างกายผ่อนคลาย เริ่มตั้งแต่ใบหน้า สั่งให้หน้าผากของเราผ่อนคลายลูกตาอวัยวะภายใน แก้ม ปาก คาง คอ ไหล่ หน้าอก แขน มือ นิ้ว และไปเรื่อยๆ จนถึงปลายเท้า ระหว่างที่สั่งจิตของเรา เราจะหายใจลึก ช้า สม่ำเสมอ ขั้นตอนนี้เราอาจใช้เวลา 5-10 นาที เราควรทำอย่างช้าๆ และผ่อนคลาย

5. จินตนาการว่าเรานั่งในที่ที่เป็นธรรมชาติที่สวยงาม เช่น ในท้องทุ่งที่สวยงาม ชายทะเล บนภูเขา ล้อมรอบด้วยต้นไม้และลำธาร

6. ปลดปล่อยจิตใจของเราอยู่ในสภาวะอัลฟา 5-10 นาที

7. เมื่อต้องการกลับสู่สภาวะปกติ บอกกับตัวเองว่าจะนับหนึ่งถึงสิบ เมื่อนับหนึ่งถึงสิบเราจะตื่นขึ้นมาอีกครั้ง รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับได้รับการพักผ่อนมานานๆ จะกลายเป็นคนที่มีอารมณ์ดี เยือกเย็น เมื่อนับถึง 10 เราก็จะลืมตาขึ้นและทำภารกิจต่างๆ ของชีวิตด้วยคลื่นสมองที่ต่ำลง เมื่อเมื่อคลื่นสมองต่ำ เราจะรู้สึกที่เราอยากจะทำสิ่งดีๆ ให้แก่ชีวิตมากขึ้น เช่น อยากช่วยเหลือผู้อื่น พุดจาไฟเราะขึ้น มีสติ ยั้งคิดสูงขึ้น โกรธคนอื่นยาก

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มุ่งเน้นการพัฒนา EQ มีดังนี้

1. การสร้างความรู้สึกที่ดี เป็นการสร้างความรู้สึกรู้สึกด้วยการ empowerment หรือการให้ความรัก การให้พลังด้านบวก คือ ความคิด คำพูด การกระทำที่ทำให้ตัวเราและคนรอบข้างมีพลังด้านบวกมากยิ่งขึ้น ซึ่งการทำให้เกิดพลังด้านบวก ได้แก่ การยิ้มให้กัน การกล่าวชมกัน การสบตากัน การสัมผัสกัน และการสวัสดีทักทายกัน

2. การสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองด้านบวก (Self image หรือ Self concept) เป็นความเชื่อที่ฝังในจิตใต้สำนึกว่าเราเป็นคนเช่นไร ซึ่งภาพพจน์ของตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยเริ่มจากความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง หากเรารู้สึกกับตัวเองด้านบวกจะส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ความสามารถ นิสัย ทักษะคติ รวมทั้งวิถีการดำเนินชีวิตของคนเราไปในทางที่ดีด้วย ซึ่งการจะสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกสามารถกระทำได้ ดังนี้

- การใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเองและผู้อื่น ใช้คำพูดดีๆ กับตัวเอง และฟังคำพูดดีๆ จากผู้อื่น เช่น เป็นคนที่ยอดเยี่ยม เป็นคนมีเสน่ห์และน่ารัก
- การใช้พลังจินตนาการ ด้วยการใช้คำพูดที่ทำให้เห็นภาพหรือเกิดการจินตนาการ นึกภาพที่ทำให้มีความสุข สบาย ผ่อนคลาย
- การทำให้คลื่นสมองต่ำ คือการทำให้คลื่นสมองเป็นคลื่นอัลฟา มีความถี่ 8-13 รอบต่อวินาที โดยจิตใจจะสงบเยือกเย็น มีพลังคิดด้านบวกสูง เกิดความสมดุล ช่วยให้อารมณ์ดี มีความคิดสร้างสรรค์ มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีสมาธิสูง มีการผ่อนคลายสูง ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ ได้แก่ โยคะ และ สมาธิ

โดยสรุปรูปแบบวิธีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านบวกสูง สอดคล้องถึงความต้องการในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกันในสังคม สามารถทำให้บุคคลมีความสามารถ 3 ด้าน คือ ความรู้สึกดีต่อตนเอง ความรู้สึกดีต่อผู้อื่น และความสามารถในการดำรงชีวิต โดยมีหลักการปฏิบัติ คือ การพัฒนาคลื่นสมอง การสร้างเจตคติเชิงบวกและเห็นภาพพจน์ของตัวเอง และการปฏิบัติต่อเนื่องสม่ำเสมอ

บรรณานุกรม

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2545). *คิด – ทำ ด้านบวก*. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2547). *การพัฒนา EQ และ MQ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส*.

การศึกษานอกระบบโรงเรียน : แนวทางการศึกษาและกิจกรรมที่หลากหลาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์. (2550). *การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้*. ปรินญานินพนธ์ ค.ด. (การศึกษานอกระบบโรงเรียน). กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

พระดำรง เบญจศิริ. (2553). *การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวอริยสัจสี่เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตการอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้ต้องขังชายในเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงใหม่*. ปรินญานินพนธ์ ค.ด. (การศึกษานอกระบบโรงเรียน). กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์. (2551). *N L P ภาษาสมอง มหัศจรรย์ เทคโนโลยีสร้างความสำเร็จชั่วข้ามคืน*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: บานานา สวีท.

อัญชลี สาลิกานนท์. (2553). *ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานินพนธ์ ค.ม. (การศึกษานอกระบบโรงเรียน). กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

จุดมุ่งหมายทั่วไป

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้การวางแผนงาน การแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจร่วมกัน
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกฝนการเข้าใจตนเอง การเข้าใจผู้อื่น การอุทิศตนและเสียสละให้ผู้อื่น
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพัฒนาทักษะในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
5. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าแสดงออก

กิจกรรมที่ 9 ชื่อกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์

ระยะเวลา 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศอบอุ่น สนุกสนาน เป็นกันเอง ไว้วางใจ เป็นมิตรในกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. เพื่อการเตรียมพร้อมในการเรียนรู้
3. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้เรื่องกระบวนการกลุ่มและการทำงานร่วมกัน

สื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์

กีตาร์ กลอง

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการฝึกอบรม

ผู้นำกิจกรรม

1. ขอความร่วมมือในการทำตามคำบอกของผู้นำกิจกรรม โดยเริ่มจากการใช้มือของตนเองสัมผัสไปตามอวัยวะที่ผู้นำกิจกรรมกล่าวถึง
2. ออกคำสั่งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมขยับร่างกาย ตามคำสั่ง หากใครทำผิดพลาดไม่ตรงคำสั่ง ผู้นำกิจกรรมจะขอให้ร่วมสนุกด้วยการทำท่าทางต่างๆ หรือ ร้องเพลง เดินรำ
3. ผู้นำกิจกรรมให้รวมตัวกัน ตามวันที่เกิด เดือนที่เกิด สีที่ชอบ
4. ผู้นำกิจกรรมผู้นำกิจกรรมในมนัวจัดเรียงกันเป็นวงกลมขอให้สมาชิกทักทายกันและกันโดยเดินไปรอบๆ วง และพยายามทักทายกันให้ทั่วถึง จะทักทายโดยการสัมผัส โอบกอด ส่งยิ้มให้กัน หรือไต่ถาม

ทุกซ์สุขกันสั้นๆ ก็ได้ (เปิดดนตรีและให้สมาชิกเดินทักทายกันตามสบาย ผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณบอกเมื่อหมดเวลาที่กำหนด)

5. ให้สมาชิกนับ 1-6 และให้รวมตัวกันเป็นกลุ่มตามเลขที่นับ
6. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่ม คำขวัญของกลุ่ม เพลงและทำเต้นประจำกลุ่ม
7. ผู้นำกิจกรรมให้แต่ละกลุ่ม นำเสนอผลงานกลุ่ม

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม ความสนใจในการทำกิจกรรม การแสดงออก ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. ผลงานของกลุ่ม ได้แก่ ชื่อกลุ่ม คำขวัญ เพลง และทำเต้นประจำกลุ่มที่สมาชิกออกมาแนะนำเสนอ

กิจกรรมที่ 10 ชื่อกิจกรรม : นับสี่เหลี่ยมจัตุรัส

ระยะเวลา 30 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปรียบเทียบความแตกต่างของการทำงานคนเดียวกับการทำงานเป็นทีม
2. เพื่อสร้างความเข้าใจ ยอมรับ ศรัทธา เราสำคัญคนอื่นก็สำคัญ
3. เพื่อฝึกให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าแสดงออก
4. เพื่อพัฒนาการคิดริเริ่มสร้างสรรค์

สื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์

1. Power point แสดงรูปภาพสี่เหลี่ยมจัตุรัสจำนวนมากทับซ้อนกัน
2. กระดาษ A 4
3. ดินสอ หรือ ปากกา
4. นาฬิกาจับเวลา

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมบอกกติกาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม (ต่างคนต่างนับ) นับรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสที่เห็น (จาก Power point)
2. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับกลุ่มช่วยกันนับร่วมกัน 4 คน
3. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับกลุ่มช่วยกันนับร่วมกัน 8 คน
4. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับกลุ่มช่วยกันนับร่วมกันทั้งชั้นเรียน

5. ผู้นำกิจกรรมสรุปจำนวนสีเหลี่ยมปริศนาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบ
6. ผู้นำกิจกรรมนำอภิปรายเปรียบเทียบความแตกต่างของการทำงานคนเดียวกับการทำงานเป็นทีม และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรม

วิธีวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม ความสนใจในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การโต้ตอบ การแสดงออก การอภิปราย ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตความถูกต้องของคำตอบ
3. สอบถามความรู้สึกในการทำกิจกรรม
4. แบบบันทึกการเรียนรู้
5. แบบบันทึกประจำวัน

กิจกรรมที่ 11 ชื่อกิจกรรม ภาพวาดเสมือน

ระยะเวลา 105 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ การตระหนักรู้ในตนเอง
2. เพื่อการระดมความคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่เหมาะสม พฤติกรรมบริการที่เหมาะสม การแสดงออกที่เหมาะสม หรือการกระทำใดที่ควรทำหรือไม่ควรทำ สิ่งคาดหวังที่ผู้รับบริการมีต่อพยาบาล
3. เพื่อให้เกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่ม และการทำงานร่วมกัน
4. เพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

สื่อ และวัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษ เทา-ขาว แผ่นใหญ่ต่อกันเท่าขนาดคน
2. ดินสอสี หรือ ปากกา กระดาษ A 4

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็น 8 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวาดรูปนักเรียนพยาบาลทหารในอุดมคติ โดยใช้ตัวคนเป็นแบบ
3. ให้ลงสีให้สวยงาม

4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระดมความคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพ การแสดงออก คุณลักษณะที่พึงประสงค์ สำหรับการเป็นนักเรียนพยาบาลทหาร โดยให้เขียนลักษณะของนักเรียนพยาบาลทหารในปัจจุบันไว้ด้านขวามือ และให้เขียนลักษณะของนักเรียนพยาบาลทหารในอุดมคติไว้ด้านซ้ายมือ
5. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปราย และสรุปเป็นผลงานของกลุ่ม ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม และให้นำเสนอผลงานกลุ่ม

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม ความสนใจในการทำกิจกรรม ลักษณะการคิดแก้ปัญหา การแสดงความคิดเห็น การแสดงออก การอภิปราย ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. ผลงานของกลุ่มคือรูปวาด ที่มีการบรรยายบุคลิกลักษณะในปัจจุบันและอนาคตที่คาดหวัง
3. สอบถามความรู้สึกในการทำกิจกรรม
4. แบบบันทึกการเรียนรู้
5. แบบบันทึกประจำวัน

กิจกรรมที่ 12 ชื่อกิจกรรม ผ่อนพักตระหนักจิต

ระยะเวลา 30 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย เกิดความสุขสงบทางใจ มีความพร้อมสำหรับการเรียนรู้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียดอีกวิธีหนึ่ง
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสร้างพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง และสร้างอำนาจในการควบคุมตนเอง เพื่อลดความกลัวหรือความรู้สึกไม่ปลอดภัย

สื่อ และอุปกรณ์

CD เพลงบรรเลง และเครื่องเล่นแผ่น CD

สาระสำคัญ

ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสร้างสถานที่ที่ปลอดภัยขึ้นในจินตนาการ เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมเรียนรู้ว่ายังมีสถานที่ที่ปลอดภัยที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเข้าถึงได้ทุกเมื่อที่ต้องการ ซึ่งจะช่วย

สร้างความมั่นคงทางจิตใจให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมากขึ้น และเป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อการเรียนรู้ต่อไป

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ และทำความเข้าใจกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่าต่อไปนี้เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งของการผ่อนคลายความเครียด เรียกว่า การจินตนาการถึงสถานที่ปลอดภัย (Inner safe Place)
2. ผู้นำกิจกรรมบอกผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่าตอนนี้ห้องนี้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปลอดภัยแล้วในขั้นต้น
3. ผู้นำกิจกรรมบอกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่ง นอน หรือเลือกอยู่ในท่าที่สบาย จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ จากนั้นให้จินตนาการถึงสถานที่ที่เรารู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น สถานที่ที่เราจินตนาการนี้อาจเป็นที่รวมของสถานที่หลายๆ แห่งที่เรารู้สึกชอบ สถานที่นี้อาจเป็นสถานที่จริงหรืออาจเป็นสถานที่ในจินตนาการ สถานที่นี้อาจอยู่ใกล้หรืออาจอยู่ไกล อาจอยู่ในโลกนี้ หรือที่อื่นก็ได้ ขอให้ใช้เวลาเพื่อหาสถานที่นั้น อาจจะต้องใช้การจินตนาการ สถานที่ใดที่ผุดขึ้นในความคิดหรือจินตนาการ ถ้าเป็นที่รู้สึกปลอดภัย อบอุ่น สบาย ก็ถือว่าใช้ได้
4. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมใช้เวลาอยู่กับจินตนาการสักครู่ และให้ทำสัญลักษณ์บอก (ตามที่ตกลงกันไว้โดยไม่ออกเสียง เช่น ยกนิ้วชี้ขึ้น) เมื่อใดที่พบสถานที่ที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดว่าใช่แล้วให้บอกผู้นำกิจกรรมให้ทราบ และขอให้ตรวจสอบอีกครั้งว่าสถานที่นี้เป็นที่ที่ปลอดภัยและอบอุ่น ขอให้ตรวจสอบทุกการรับรู้ (ภาพ เสียง สัมผัส กลิ่น ความรู้สึก) ดังนี้
 - สิ่งที่เราเห็นทางภาพนั้นพอใจหรือไม่ ถ้ามีอะไรไม่ชอบขอให้เปลี่ยนได้ ขอให้จำไว้เสมอว่าในจินตนาการเราสามารถเปลี่ยนทุกสิ่งตามที่เราต้องการได้ เหมือนเรามีเวทมนต์
 - สิ่งที่เราได้ยินในจินตนาการเราพอใจหรือไม่ ถ้าพอใจก็ขอให้เสียงนั้นคงอยู่ ถ้าไม่พอใจขอให้เปลี่ยนหรือลบเสียงนั้นไป
 - อุณหภูมิของสถานที่นั้นเป็นอย่างไร
 - กลิ่นในสถานที่นั้นเป็นอย่างไร ต้องการเพิ่มหรือลด
 - พื้นที่พอเพียงที่เราสามารถเคลื่อนไหวอย่างอิสระหรือไม่ ถ้ากว้างหรือแคบไปให้ปรับได้
 - ต้องการขอบเขตรอบพื้นที่ของเราหรือไม่ ต้องการรั้วที่ไม่ให้ใครเข้ามาในพื้นที่ของเราเพื่อให้รู้สึกปลอดภัยหรือไม่ ถ้าต้องการให้จินตนาการจนเรารู้สึกพอใจไม่ว่าจะเป็นจริง หรือเป็นพื้นที่ซึ่งเป็นวัฏตามธรรมชาติ หรือ พื้นที่ที่ไม่มีใครรู้จัก

- ถ้าพบว่ามิไใครอยู่ในพื้นที่ที่เราจินตนาการนี้ขอให้กันเขาออกไป ในพื้นที่นี้เป็นของเราเพียงคนเดียว

- รู้สึกร่างกายกับสถานที่ปลอดภัยที่เราสร้างขึ้น ความรู้สึกทางร่างกาย ทางจิตใจ ภาพของสถานที่ เสียงในทีนั้น กลิ่น ความรู้สึกสัมผัสทางร่างกาย การเกร็งหรือผ่อนคลายของกล้ามเนื้อการหายใจ

- ถ้าทุกอย่างไปด้วยดี ขอให้ตัดสินใจเลือกการเคลื่อนไหว เช่น การหายใจเข้าลึกๆ การขยับมือ หรือ คำพูดบางคำ เช่น ผ่อนคลาย สบาย เพื่อเชื่อมโยงความรู้สึกนี้เข้ากับตัวกระตุ้นที่เราสร้างขึ้น เช่น เมื่อเราหายใจเข้าลึกๆ และพูดว่าผ่อนคลายสบาย เราสามารถกลับมายังสถานที่นี้ได้อีก

- อาจมีบางอย่างที่เราต้องการ เปลี่ยนในสถานที่นี้เพื่อให้เรารู้สึกสบายหรือปลอดภัยมากขึ้น ขอให้ตรวจสอบและทำการเปลี่ยน ซึ่งในอนาคตเราสามารถเปลี่ยนได้เสมอตามที่เราต้องการ

5. ผู้นำกิจกรรมขอให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมใช้เวลาอยู่กับสถานที่นี้อย่างปลอดภัยและสบายสักครู

6. เมื่อครบเวลาผู้นำกิจกรรมขอกลับผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลับมาอยู่ในปัจจุบัน โดยผู้นำกิจกรรมจะค่อยๆ นับ 1 ถึง 3 โดย 1 เริ่มรู้สึกถึงสิ่งรอบข้างมากขึ้น 2 ได้ยินเสียงรอบข้าง รู้สึกถึงสิ่งสัมผัสรอบตัว เมื่อถึง 3 แล้วขอให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น และรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย แจ่มใส

วิธีวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม สังเกตความตั้งใจ อาการสงบ ผ่อนคลายของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่เกิดขึ้น
2. สอบถามความรู้สึกหลังจบกิจกรรม
4. แบบบันทึกการเรียนรู้
5. แบบบันทึกประจำวัน

กิจกรรมที่ 13 ชื่อกิจกรรม สังคมกัมหน้า

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันแบบมีความสุข

2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้กระบวนการคิด การวางแผน การแก้ปัญหา และการตัดสินใจร่วมกัน
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตระหนักถึงภัยใกล้ตัว และเรียนรู้วิธีการป้องกัน
4. เพื่อเรียนรู้การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
5. เพื่อฝึกฝนการเข้าใจตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และความแตกต่างระหว่างบุคคล

สื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์

1. ดินสอ หรือ ปากกา
2. กระดาษ A 4
3. กรณศึกษา/วิดิทัศน์เกี่ยวกับภัยจากการใช้มือถือ
4. ข่าวจากหนังสือพิมพ์

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมเกริ่นถึงความเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีการสื่อสารสมัยนี้ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบัน ที่ทำให้เกิดทั้งประโยชน์และโทษสำหรับผู้ใช้ได้
2. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้รับการฝึกอบรมดูวิดิทัศน์ ที่เกี่ยวกับภัยของการใช้มือถือ
3. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้รับการฝึกอบรมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากวิดิทัศน์ลงกระดาษ A4
4. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้รับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปรายเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6 คน และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันกับกลุ่ม
5. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่ม เสนอประเด็นปัญหาที่แตกต่างจากวิดิทัศน์เพื่อร่วมกันพิจารณาแนวทางการแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง
6. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้ที่ได้รับพร้อมนำเสนอ

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม ความสนใจในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การโต้ตอบ การแสดงออก การอภิปราย ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สอบถามความรู้สึกรู้สึกในการทำกิจกรรม
3. แบบบันทึกการเรียนรู้ และ แบบบันทึกประจำวัน

กิจกรรมที่ 14 ชื่อกิจกรรม เข้าใจเข้าถึง ใจเขาใจเรา

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกการทักษะการสังเกตอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการของผู้อื่น จากสีหน้า แววตาคำพูด ลักษณะท่าทาง และการกระทำ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการร่วมรู้สึก การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

สื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ เรื่อง การเห็นอกเห็นใจ “empathy”
2. CD เพลงบรรเลง และ เครื่องเสียง
3. กระดาษ A 4
4. ดินสอ หรือ ปากกา

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำความสงบกับตนเองเพื่อทบทวนประสบการณ์ของตนที่ผ่านมา ว่าได้เคยให้ความช่วยเหลือ บริการ ดูแล ให้คำปรึกษาแนะนำร่วมรู้สึกกับใคร อย่างไร
2. ผู้นำกิจกรรมเชื่อมโยงสู่การเป็นผู้ให้บริการด้านการพยาบาลที่มีความจำเป็นในการสังเกตอาการ การยื่นมือช่วยเหลือ การร่วมรู้สึกกับผู้ป่วย จากนั้นให้ชมวิดีโอ เรื่อง การเห็นอกเห็นใจ (empathy)
3. จากนั้นผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ทำความทบทวนในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากวิดีโอ พร้อมทั้งเขียนความรู้สึก ข้อคิดและประโยชน์ที่ได้เพื่อการนำไปพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความเข้าใจในความรู้สึกของผู้ที่มารับบริการ
4. จับกลุ่ม 6 คน แล้วร่วมกันอภิปรายกับเพื่อนสมาชิก ถึงพฤติกรรมการให้บริการที่ดีที่คำนึงถึงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่พยาบาลควรมี สรุปและนำเสนอ
5. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มโดยให้จับ 1-2 จากนั้นผู้นำกิจกรรมเชิญชวนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำความสงบให้เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อจะน้อมนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้สัมผัสกับความรู้สึกของการเป็นผู้ป่วยให้มากขึ้น โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเดินด้วยความสงบช้าๆ ไปรอบๆ ห้อง เมื่อผู้นำกิจกรรมให้

สัญญาณการหยุดเดิน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหยุดเดิน และหาพื้นที่สำหรับตนเองที่ไม่ทำให้ตนเอง
อึดอัด จากนั้นให้นั่งลงหรือนอนลงเพื่อให้รู้สึกถึงความผ่อนคลาย สบายให้มากที่สุด

6. ผู้นำกิจกรรมบอกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเตรียมสมมุติตนเองที่กำลังเป็นผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองชั้บ
ตัวเองไม่ได้เลย ต้องนอนนิ่งๆ อยู่บนเตียง

7. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเลือกท่านอนหรือท่านั่ง หรือท่าที่คิดว่าตนเองสบายที่สุดแล้ว
และเมื่อได้ท่าที่คิดว่าสบายที่สุดแล้วให้สัจจะวาจากับตัวเองว่าจะทำตามกติกาเพื่อเรียนรู้ที่สมบูรณ์
ที่สุด เพื่อการเรียนรู้ให้ได้มากที่สุดโดยจะไม่ขยับเขยื้อนตัวเลยต่อจากนี้เป็นเวลา 10 นาที

8. ผู้นำกิจกรรมจับเวลา และสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในการทำตามกติกาเรียนรู้การ
เป็นผู้ป่วย ด้วยใจที่มีสัจจะ และใช้ความรู้สึกเรียนรู้เรียนรู้อารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นระหว่างการ
นอนนิ่งๆ 10 นาทีให้ได้มากที่สุด

9. เมื่อเวลาผ่านไป 7 นาที ผู้นำกิจกรรมให้ผู้ที่นั่ง 2 ลูกมาช่วยเพื่อนที่นอนอยู่ที่นั่ง 1 โดยจัดท่าให้
เพื่อนตามความรู้สึกของตนเอง ให้สบาย ผ่อนคลายโดยไม่มีการพูดคุยกัน สมมุติให้คนนั่ง 1 พูดไม่ได้

10. ก่อนผู้นำกิจกรรมจะให้สัญญาณหมดเวลา ผู้นำกิจกรรมบอกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหายใจลึกๆ
ซ้ำๆ 3 – 4 ครั้ง พร้อมบอกกับตัวเองว่าบัดนี้การเรียนรู้บทบาทนี้สิ้นสุดลง ฉันจะนับถอยหลัง 10 ถึง 1
เพื่อให้ตัวฉันจะกลับมาเป็นตัวฉันที่มีความสุข สดชื่น ผ่อนคลาย พร้อมกับลืมตาขึ้นซ้ำๆ

11. ผู้นำกิจกรรมยังให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอยู่ในความสงบอยู่ และให้บทวนความรู้สึกนึกคิด
อารมณ์ อากาทางกายที่เกิดขึ้นใน 7 นาที และ 3 นาทีที่ผ่านมา จดบันทึกความรู้สึกนึกคิด อารมณ์
อาการต่างๆที่เกิดขึ้นลงในใบกิจกรรม

12. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับกลุ่มกัน 6 คน และร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึก ความ
ต้องการของตนเองเมื่อต้องแสดงบทบาทสมมุติเป็นผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องนอนท่าเดียวนิ่งๆ
เป็นเวลานานๆ พร้อมให้สรุปถึงความรู้สึก ความต้องการ อากาทางกายที่เกิดขึ้น และระดมสมอง
เชื่อมโยงความรู้สึกพร้อมบอกถึงวิธีการช่วยเหลือของผู้ดูแล หรือผู้ให้การพยาบาล ว่าควรปฏิบัติ
อย่างไรกับผู้ป่วยที่ต้องมานอนรับการรักษาดัวในโรงพยาบาล รวมทั้งการสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่
ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ เขียนลงในแบบบันทึกการเรียนรู้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม ความสนใจในการทำกิจกรรม สีหน้า ท่าทาง อารมณ์ ลักษณะการคิด
แก้ปัญหา การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม การแสดงออก การอภิปราย ความสนใจสอบถาม
ข้อมูลของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สอบถามความรู้สึกในการทำกิจกรรม
3. แบบบันทึกการเรียนรู้
4. แบบบันทึกประจำวัน

กิจกรรมที่ 15 ชื่อกิจกรรม ศาสนธรรมนำชีวิต

ระยะเวลา 150 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจด้านศาสนพิธี การสวดมนต์ การทำสมาธิ และการ
พัฒนาจิตตามแนวทางพุทธศาสนา
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนพิธี การปฏิบัติธรรมและการฝึกสมาธิ
เบื้องต้น
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ใน
ชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติกรพยาบาลได้อย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกผ่อนคลาย และได้ทบทวนสาระการเรียนรู้ในช่วงเวลาที่ผ่านมา

สื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์

1. หนังสือสวดมนต์
2. กระดาษ A 4
3. ดินสอ หรือ ปากกา , เชือกยาว 22 นิ้ว จำนวน เท่าผู้เข้ารับการฝึกอบรม
4. CD เพลงบรรเลง และเครื่องเล่น CD
5. เทียน , ไฟแช็ค

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมหรือพระภิกษุสงฆ์ นำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าสู่บรรยากาศการสำรวมกาย วาจา ใจ
มีสติอยู่กับตนเอง อยู่ทีลมหายใจตนเอง และนำสวดมนต์

2. บรรยายให้ความรู้ ความเข้าใจด้านศาสนพิธี การสวดมนต์ การทำสมาธิ และการพัฒนาจิตตามแนวทางพุทธศาสนา
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกปฏิบัติการทำสมาธิด้วยสมาธิเคลื่อนไหวและ วิธีการยืนสมาธิ
4. นำผู้เข้ารับการฝึกอบรมแผ่เมตตา
5. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทบทวนความรู้ที่ได้เข้ารับการฝึกอบรมมาทั้งวัน พร้อมร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้ และบันทึกในแบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบบันทึกประจำวัน
6. ผู้นำกิจกรรมแจกเชือกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละเส้น แล้วให้อยู่กับตนเอง ทบทวนตนเองตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน ถึงการที่มีปัญหาทะเลาะ ไม่เข้าใจกัน มีสัมพันธภาพไม่ดีกับใคร ที่ทำให้ตนเองทุกซักร้อน ไม่สุขสบายใจ หรือทำให้ผู้อื่นทุกซักร้อนไม่สบายใจ เช่น คนในครอบครัว ครู เพื่อน หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมเคยทะเลาะกับใคร มีปัญหากับใครให้มัดปมเชือก ความแน่นแล้วแต่ว่าในสถานการณ์ที่ผ่านมานั้นทำให้รู้สึกทุกข์มากหรือทุกข์น้อย
7. ผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงที่มีความหมายถึงพ่อแม่ เพื่อน และครู
8. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกล่าวขอโทษในใจ หากเป็นพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ให้หลับตาสวมมือพนมและกราบลงที่พื้นไม่แบมือเพื่อขอขมาโศลกกรรม หากเป็นเพื่อน หรือครูอาจารย์ในที่นี้ให้ลุกไปขอโทษเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
9. ให้ผู้รับการฝึกอบรมลองแก้ปมเชือกที่ตนผูกด้วยตนเองก่อน หากไม่ได้ให้หาเพื่อนช่วย ให้สังเกตความยาวของเชือกที่ลดลงเมื่อเราทำปมขึ้น
10. ให้ผู้รับการฝึกอบรมทบทวนตนเอง และบันทึกการเรียนรู้ในแบบบันทึก
11. เมื่อหมดเวลาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเดินทักทาย กล่าวสวัสดีราตรีสวัสดิ์ ยิ้ม สบตา ชม โอบกอด สัมผัส เพื่อถ่ายทอดความรักความปรารถนาดีซึ่งกันและกันจนครบวง

วิธีการวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม การตั้งใจฟัง การตั้งใจปฏิบัติด้วยการฝึกสมาธิ การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การแสดงออกของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สอบถามความรู้สึกในการทำกิจกรรม
3. แบบบันทึกการเรียนรู้
4. แบบบันทึกประจำวัน

กิจกรรมที่ 16 ชื่อกิจกรรม สุขภาพดีชีวิมีสุข

ระยะเวลา 15 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความผ่อนคลาย ความเชื่ออาทร สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกันและช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้เกี่ยวกับประโยชน์การออกกำลังกาย หลักเบื้องต้นของการนวดผ่อนคลาย
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถดูแลสุขภาพร่างกายตนเองได้

สื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์

เพลงบรรเลง

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมเชิญชวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมขยับกายเพื่อสบายชีวิ
2. ผู้นำกิจกรรมบอกประโยชน์ของการออกกำลังกาย
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมยืนเป็นแถวตอน 8 แถว
5. ผู้นำกิจกรรมเกริ่นนำถึงการดูแลสุขภาพให้รู้สึกผ่อนคลายด้วยการนวด และกล่าวถึงประโยชน์ของการนวด
6. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกำหนดลมหายใจโดยการเคลื่อนไหวความรู้สึกไปยังจุดต่างๆ ของร่างกายให้รู้สึกผ่อนคลาย
7. ผู้นำกิจกรรมสาธิตขั้นตอนการนวดโดยให้สมาชิกกลุ่มทำตาม เริ่มต้นโดยวิธีการใช้ 2 มือนวด หน้าผาก ขอบคิ้ว ขอบเบ้าดวงตา ขมับ กลางศีรษะ ใบหู ร่องข้างจมูก ร่องระหว่างจมูกกับริมฝีปาก ท้ายทอย คอด้านหลัง บ่า ไหล่ แขนซ้าย แขนขวา ลูกสะบ้าเข้าซ้าย ลูกสะบ้าเข้าขวา หน้าแข้งซ้าย หน้าแข้งขวา หน้าเท้าหลังเท้าซ้าย หน้าเท้าหลังเท้าขวา น่องซ้าย น่องขวา ดัดเอว และดัดหลัง ซึ่งทั้งหมดเป็นการนวดเพื่อกระตุ้นประสาททำให้โลหิตไหลเวียนได้ดี ช่วยในการผ่อนคลาย

8. จากนั้นผู้นำกิจกรรม ขอให้แต่ละคนจับคู่เพื่อสลับกันวาดให้กับเพื่อนโดยให้ทำขาหัวและนิ้วให้คนด้านหน้าตนเองและกลับหลังหันเพื่อสลับกันวาด โดยเน้นที่การสร้างสัมผัสที่ดี อ่อนโยน อบอุ่น อันถือเป็นการมอบความรู้สึกและความปรารถนาดีให้กับเพื่อน
9. เมื่อนวดกันครบแล้ว ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกสรุปประสบการณ์ ความรู้สึกที่ได้รับทั้งจากการเป็นผู้วาดและผู้ถูกนวด แล้วจึงสรุปปิดท้ายกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม สังเกตสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ความสนใจในการทำกิจกรรม การแสดงออกถึงความสบายผ่อนคลายของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สอบถามความรู้สึกในการทำกิจกรรม
3. แบบบันทึกการเรียนรู้
4. แบบบันทึกประจำวัน



หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง การจัดการอารมณ์กับการแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการสะท้อนในสิ่งที่เป็น เรียนรู้การควบคุมอารมณ์และความเครียด เรียนรู้การแก้ปัญหา
2. เพื่อให้ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เข้าใจ ยอมรับผู้อื่น ยอมรับความจริง และควบคุมอารมณ์ได้
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจถึงการแสดงออกทางความรู้สึกว่าไม่มีถูกหรือผิด
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวิเคราะห์ถึงผลกระทบของอารมณ์ต่อพฤติกรรมมนุษย์ และเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์
5. เพื่อให้เกิดการทบทวนตนเอง การสะท้อนมุมมอง การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง และนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

กิจกรรมที่ 17 ชื่อกิจกรรม วิชาชีวิต มุมคิด มุมสะท้อน

ระยะเวลา 180 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกการสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น จากคำพูด ลักษณะท่าทาง และการกระทำ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการร่วมรู้สึก การเอาใจเขามาใส่ใจเรา
3. เพื่อเรียนรู้การจัดการอารมณ์และการแก้ปัญหาของผู้อื่นเป็นประสบการณ์
4. เพื่อนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์

1. วิทยากรรับเชิญ
2. กระดาษ A4
3. ดินสอ หรือ ปากกา

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมเรียนเชิญผู้ที่เคยได้รับอุบัติเหตุ จากความประมาทของคนอื่น เคยเป็นผู้ป่วยที่ต้องนอนโรงพยาบาลนานๆ มาให้สัมภาษณ์
2. ผู้นำกิจกรรมสัมภาษณ์วิทยากรรับเชิญ โดยแนะนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักพอสังเขป สร้างบรรยากาศการสัมภาษณ์อย่างเป็นกันเอง จากนั้นสัมภาษณ์วิทยากรรับเชิญ พร้อมทั้งให้วิทยากรรับเชิญเล่าถึงเหตุการณ์ที่ประสบมาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฟัง รวมถึงบอกเล่าความรู้สึกขณะนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล ความต้องการที่อยากให้ผู้ดูแลกระทำ หรือต้องการให้พยาบาลที่ดูแลทำ หรือความรู้สึก ความต้องการในขณะนั้น และวิธีดูแลทั้งด้านร่างกายและจิตใจของตนเองเพื่อให้มีพลังในการต่อสู้หรือดำเนินชีวิตต่อไป
3. ให้โอกาสผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถาม ข้อสงสัย ประเด็นปัญหาอื่นๆ
4. ผู้นำกิจกรรมขอให้วิทยากรรับเชิญ กล่าวให้ข้อคิดกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม และผู้นำกิจกรรมให้ตัวแทนผู้เข้ารับการฝึกอบรมกล่าวขอบคุณวิทยากรรับเชิญ
5. จากนั้นผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับกลุ่ม 6 คน ร่วมกันอภิปรายถึงข้อคิด ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ และวิธีพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมถึงการพัฒนาตนเองให้พร้อมเพื่อการเป็นผู้ให้ด้วยใจที่มีความสุขกับการ และให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม ความสนใจ ความตั้งใจในการฟัง การร่วมซักถาม สีหน้า ท่าทาง อารมณ์ การแสดงความคิดเห็น การแสดงออก การอภิปรายของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตความสนใจในการซักถามข้อมูล ข้อสงสัยกับวิทยากรรับเชิญ
3. สอบถามความรู้สึกในการทำกิจกรรม
4. แบบบันทึกการเรียนรู้
5. แบบบันทึกประจำวัน
6. ผลการนำเสนอข้อคิดและประโยชน์ที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับ

กิจกรรมที่ 18 ชื่อกิจกรรม ผ่อนพักตระหนักรู้

ระยะเวลา 30 นาที

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักสมาธิแบบเคลื่อนไหว มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม

สื่อ และอุปกรณ์

CD เพลงบรรเลง และเครื่องเล่นแผ่น CD

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมที่จัดในช่วงบ่ายของทุกวัน เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้สึว่าได้พัก มีภาวะผ่อนคลาย และสดชื่นพร้อมที่จะเรียนรู้ต่อในช่วงบ่าย ในกิจกรรมนี้จะให้ผู้รับการฝึกอบรมเคลื่อนไหวเป็นจังหวะโดยใช้มือทั้งสองข้าง รวม 14 จังหวะ มีสติอยู่กับการนับ

ขั้นตอนและวิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมนำนั่งขัดสมาธิ วางมือทั้งสองข้างคว่ำลงที่หน้าตักบริเวณหัวเข่า
2. ผู้นำกิจกรรมสาธิตการนับจังหวะมือทั้ง 14 จังหวะให้ผู้รับการฝึกอบรมดูและให้ลองปฏิบัติ
3. จากนั้นให้แต่ละคนฝึกทำสมาธิแบบเคลื่อนไหว เพื่อการมีสติของแต่ละบุคคล

วิธีวัดและประเมินผล

1. การสังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. การสังเกตการเคลื่อนไหวตามที่สาธิต
3. สอบถามความรู้สึกของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
4. แบบบันทึกการเรียนรู้
5. แบบบันทึกประจำวัน

กิจกรรมที่ 19 ชื่อกิจกรรม กระจกสะท้อน

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการสะท้อนในสิ่งที่เป็น เรียนรู้การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมทางพฤติกรรมที่มีผลจากอารมณ์

2. เพื่อให้ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ยอมรับความจริง และการควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวิเคราะห์ถึงผลกระทบของอารมณ์ต่อพฤติกรรมมนุษย์

สื่อ และวัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษ A 4 , ดินสอสี , วิกิทัศน์
2. รูปภาพที่สามารถให้ความรู้สึกที่แตกต่างกัน
3. กรณศึกษา (วิกิทัศน์)

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมนำเสนอภาพ แล้วสอบถามความคิดเห็นหรือความรู้สึกในแง่ของขนาด ความสูง ความใหญ่จากภาพทีละภาพ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการมองภาพ
2. ผู้นำกิจกรรมเฉลยว่าความจริงทุกภาพมีขนาด ระยะห่าง ฯลฯ เท่ากันหมด แต่การกำหนดสีหรือวิธีการต่างๆ จึงทำให้รูปผิดขนาดไปจากความรู้สึก ซึ่งจะพบว่าบางครั้งสิ่งที่เห็นไม่ใช่สิ่งที่เป็นจริงเสมอไป
3. ผู้นำกิจกรรมเล่าสถานการณ์จำลอง(ดูวิกิทัศน์)ให้จับกลุ่มวิเคราะห์โดยแบ่งเป็น 8 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวิเคราะห์สถานการณ์ดังกล่าวตามประเด็นในใบกิจกรรม
4. สรุปถึงอิทธิพลของอารมณ์ต่อพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์
5. เชื่อมโยงเหตุการณ์เข้าสู่ชีวิตจริงของผู้รับการฝึกอบรม โดยให้ผู้รับการฝึกอบรมแสดงความรู้สึกต่อเพื่อนในกลุ่มทั้งที่รู้สึกดีและไม่ดีโดยมีกติกาให้บอกความรู้สึกที่ต้องยอมรับกับความรู้สึกว่าไม่มีสิ่งผิดสิ่งถูก
6. ผู้นำกิจกรรมถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการฟังเพื่อนกล่าวความรู้สึกที่มีต่อตนเอง หรือความรู้สึกอารมณ์ด้านลบที่แต่ละคนประสบด้วยตนเองหรือเห็นผู้อื่น (เช่น โกรธ หงุดหงิด เสียใจ เศร้า ผิดหวัง เป็นต้น)
7. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปราย สรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม และให้เสนอแนะแนวทางการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่มีผลกระทบทางลบต่อตนเอง และผู้อื่น

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วม ความสนใจในการทำกิจกรรม สิ้นน้ำ ทำทาง อารมณ์ ลักษณะการคิด แก้ปัญหา การแสดงความคิดเห็น การโต้ตอบ การแสดงออก การอภิปราย ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สอบถามความรู้สึกในการทำกิจกรรม

3. แบบบันทึกการเรียนรู้ และ แบบบันทึกประจำวัน

Feed back Rule

องค์ประกอบการ Feed back ให้ประสบผลสำเร็จ คือ มีประธานดำเนินการประชุม ผู้รักษา
กติกาสมาชิก นั่งเป็นวงกลม(เปิด ปรับ ปลง และความรัก)

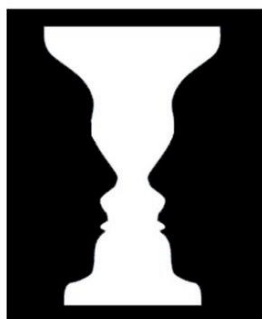
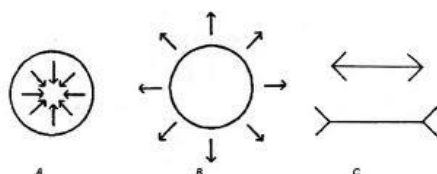
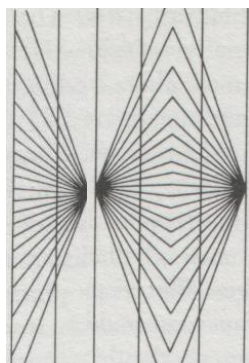
1. พูดด้วยความรักหวังให้งานพัฒนาในทางที่ดีขึ้น บอกความรู้สึกตนเอง ไม่ใช่ความคิด
2. ตรงเรื่อง ตรงคน ไม่เหมารวม ไม่พูดแทนความรู้สึกคนอื่น รู้สึกเหมือนคนอื่นได้
3. ไม่ถามเหตุผล ทำไม เพราะอะไร
4. เรื่องเก่าไม่เล่าใหม่ ไม่พูดเรื่องเดิม ไม่ต้องแนะนำ
5. จบแล้วจบเลย ไม่จบเอาไว้จบไม่จบอีกเอาไว้ก่อน
6. Feed back ทำได้ 2 ทาง บวกและลบ



ใบกิจกรรมที่ 19

ชื่อกิจกรรม กระดาษสะท้อน

รูปภาพตัวอย่าง



กิจกรรมที่ 20 ชื่อกิจกรรม จ๊ะเอ๋บ้ายบาย

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจสภาพอารมณ์แต่ละแบบและเกิดการสะท้อนในสิ่งที่เป็น
2. เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ในแต่ละแบบเพื่อการแสดงออกที่เหมาะสม
3. เพื่อให้ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ยอมรับความจริง รู้จักปล่อยวางอารมณ์
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกวิเคราะห์ถึงผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

สื่อ และวัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษ A 4 , ดินสอสี , รูปภาพที่สามารถให้ความรู้สึกที่แตกต่างกัน
3. วิดีทัศน์ เรื่อง “จ๊ะเอ๋ แล้วบ้ายบาย” โดย เสถียรธรรมสถาน
4. ขาวจากหนังสือพิมพ์

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมนำเสนอภาพ ขาวจากหนังสือพิมพ์ ที่เป็นเหตุให้คนทะเลาะ หรือไม่เข้าใจกันจนเป็นข่าว
2. สอบถามความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่ได้รับฟังข่าว สอบถามถึงแนวทางแก้ไขปัญา โดยให้อาสาสมัครนำเสนอความคิดเห็นและแนวทางแก้ไขปัญาในสังคมที่พบเจอ
3. .ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นหรือเล่าเรื่องที่เป็นประเด็นปัญหาที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่างๆ และให้กลุ่มช่วยเสนอแนวทางแก้ไข
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษาวิดีโอ เรื่อง จ๊ะเอ๋บ้ายบาย ของเสถียรธรรมสถาน
5. เชื่อมโยงเหตุการณ์เข้าสู่ชีวิตจริงของผู้รับการฝึกอบรม โดยให้ผู้รับการฝึกอบรมแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และแนวทางแก้ไขของตนเอง
6. สรุปข้อคิดที่ได้ วิเคราะห์เกี่ยวกับโทษของอารมณ์ด้านลบ และหาวิธีป้องกันหรือแก้ไขปัญา สรุปความคิดเห็นลงตามแบบที่กำหนด พร้อมนำเสนอในกระบวนการกลุ่ม

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม ความสนใจในการทำกิจกรรม สีน้า ท่าทาง อารมณ์ ลักษณะการคิด แก้ปัญา การแสดงความคิดเห็น การโต้ตอบ การแสดงออก การอภิปราย ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สอบถามความรู้สึกในการทำกิจกรรม
3. แบบบันทึกการเรียนรู้ และ แบบบันทึกประจำวัน

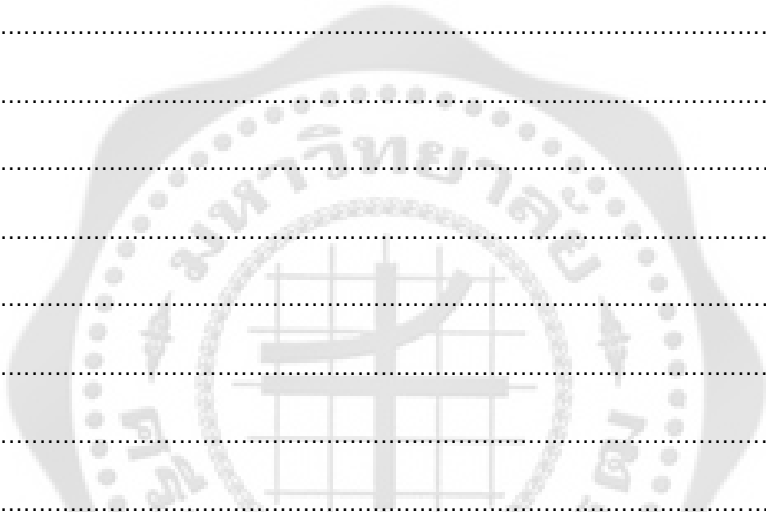
ใบกิจกรรมที่ 20 “จะเอ้ แล้วบ้ายๆ”

คำชี้แจง :

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม นำกรณีศึกษา(จากวีดิทัศน์) มาคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับโทษของอารมณ์ด้านลบ และหาวิธีป้องกันหรือแก้ไขปัญหา สรุปความคิดเห็นลงตามแบบที่กำหนด

ปัญหาที่ทำให้เกิด อารมณ์ด้านลบ	ผลเสีย/ผู้รับผลกระทบ กับใคร อย่างไร	วิธีการแก้ไขปัญหา

2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม จับกลุ่มเป็น 6 คน จากนั้นร่วมกันอภิปรายประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ เศร้า ท้อแท้ เครียด วิตกกังวล กลัว ว่าส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลอย่างไร รวมถึงสมาชิกมีวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างไร ไม่ให้เกิดผลกระทบทางลบต่อตนเองและผู้อื่น



3. นำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มในวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้น

[illegible]

กิจกรรมที่ 21 ชื่อกิจกรรม ศาสนธรรมนำแก้ปัญหา / สรุปข้อคิดการเรียนรู้ประจำวัน

ระยะเวลา 150 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาตามหลักธรรมอริยสัจ 4
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถวิเคราะห์และตระหนักถึงผลกระทบจากอารมณ์และความเครียด
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกปฏิบัติศาสนกิจ ปฏิบัติสมาธิ และพัฒนาจิตตามแนวทางพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงมีแนวทางในการนำไปใช้เพื่อการปฏิบัติการพยาบาล
5. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกผ่อนคลาย และได้ทบทวนสาระการเรียนรู้ในช่วงเวลาที่ผ่านมา

สื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์

1. CD เพลงบรรเลง และเครื่องเล่น CD
2. หนังสือสวดมนต์
3. กระดาษ A 4
4. ดินสอ หรือ ปากกา
5. ใบกิจกรรม

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าสู่บรรยากาศผ่อนคลาย สบายกาย วาจา ใจ มีสติอยู่กับตนเอง อยู่ที่ลมหายใจตนเอง
2. ผู้นำกิจกรรมนำสวดมนต์ 1 ชั่วโมง และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเลือกทำสมาธิในแบบที่ตนเองชอบ และมีความสุข รู้สึกผ่อนคลาย สบาย เป็นเวลา 15 นาที จากนั้นดำเนินการ ดังนี้

ขั้นทบทวน (การกำหนดสภาพปัญหา)

1. ผู้นำกิจกรรมยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การเรียน การฝึก การอยู่ร่วมกัน ปัญหาจากการควบคุมอารมณ์/ความเครียดไม่ได้ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เกิดจากการไม่สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้

2. ผู้นำกิจกรรม ถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า “มีใครบ้างที่ไม่เคยมีปัญหาเลยในชีวิต” ทุกคนเกิดมาย่อมมีปัญหา ความสำคัญอยู่ที่ว่าเรามีวิธีแก้ปัญหายังไง ให้เกิดผลกระทบต่อนตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด
3. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม นับ 1-6 เพื่อจัดกลุ่มตามเลขที่นับ
4. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอยู่กับตนเองสักครู่ ประมาณ 5 นาที เพื่อทบทวนปัญหา อารมณ์ ความรู้สึก และเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมา ที่ทำให้กระทบกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองหรือเกิดความเครียด ว่ามีเรื่องใดบ้าง
5. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นในที่พักอาศัย ชีวิตการเป็นนักเรียน พยาบาล และเขียนปัญหาของตนเองลงในกระดาษ

ขั้นสมุทัย (วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในแต่ละกลุ่มพูดคุยถึงปัญหาที่ตนเองพบ
2. จากนั้นให้กลุ่มวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา สาเหตุของอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ หรือที่เกิดขึ้นนั้นๆ ว่ามาจากสาเหตุใด
3. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระดมสมอง และร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุของปัญหานั้นๆ

ขั้นนิโรธ (กำหนดแนวทางแก้ไขปัญหา)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันวางแผนกำหนดเป้าหมายในการจัดการกับอารมณ์ ปัญหา ความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์และความเครียดที่พบออกเป็นข้อๆ ตามที่ร่วมกันวิเคราะห์ได้แล้ว บันทึกลงในใบงาน จากนั้นร่วมกันอภิปราย เลือกตัวอย่างปัญหาของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มออกมา 1 เรื่องเพื่อช่วยกันแก้ไข (ไม่ต้องระบุว่าปัญหาของใคร/เลือกที่เพื่อนเต็มใจเปิดเผย) โดยให้ช่วยกัน กำหนดสภาพปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และร่วมกันกำหนดแนวทางแก้ไขปัญหา และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ

ขั้นมรรค (การเลือกแนวทางแก้ไขปัญหา และนำไปประยุกต์ใช้จริง)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปราย สรุปข้อคิดเห็นที่เป็นทางออก(ทางเลือก)ที่ดีที่สุดของการแก้ปัญหาตามสาเหตุที่พบ เช่น เกิดจากอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์/ความเครียด ที่มีผลกระทบต่อนตนเองและผู้อื่น

2. ผู้นำกิจกรรมและผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมในวันนี้ และแนวทางการนำไปประยุกต์ปรับใช้ และบันทึกลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบบันทึกประจำวัน
3. เมื่อเขียนบันทึกเสร็จให้เดินทักทาย สวัสดิ์ราตรีสวัสดิ์ ยิ้ม สบตา ชม โอบกอด สัมผัส เพื่อถ่ายทอดความรักความปรารถนาดีซึ่งกันและกันจนครบวง

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม ความสนใจในการทำกิจกรรม ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ลักษณะการคิดแก้ปัญหา การแสดงความคิดเห็น การร่วมกันอภิปรายของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สอบถามความรู้สึกรู้สึกในการทำกิจกรรม
3. จากใบงานที่แสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
4. แบบบันทึกการเรียนรู้
5. แบบบันทึกประจำวัน



ใบความรู้ เรื่อง “การแก้ไขปัญหา”

ความสามารถในการคิดแก้ปัญหา หมายถึง การนำประสบการณ์เดิมที่เกิดจากการเรียนรู้มาเป็นพื้นฐานการแก้ปัญหาในสถานการณ์หรือปัญหาใหม่ โดยมีขั้นตอน หรือ กระบวนการในการแก้ปัญหาให้บรรลุเป้าหมายหรือเป้าประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งความสามารถในการแก้ปัญหามิใช่จะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาวะทางสมอง ประสบการณ์ ความสนใจ สติปัญญา ความพร้อม แรงจูงใจ อารมณ์ และสภาพแวดล้อม (สุคนธ์ สินธพานนท์ และคณะ. 2551: 104)

ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังหาทางออกไม่ได้ การแก้ปัญหามี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา มี 2 ขั้นตอนย่อย

1.1 วิเคราะห์ปัญหาและองค์ประกอบของปัญหา ในด้านต่อไปนี้

1.1.1 สาเหตุ ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้

1.1.2 ที่มา รูปแบบและลำดับการเกิดของปัญหา

1.1.3 ผลกระทบและความรุนแรง โดยเฉพาะผลกระทบต่อตนเองในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ ความรู้สึก สติปัญญา ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน การงานและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

1.1.4 ความเร่งด่วนของปัญหาที่ต้องการแก้ไข บางครั้งพบว่าสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่ยังแก้ไขไม่ได้ แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นกลับมีความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องแก้ไขก่อน เช่น กรณีถูกทารุณกรรม หรือ ทำร้ายตัวเอง เป็นต้น

1.2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงความรุนแรง ความเร่งด่วน และความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหานั้น จัดลงตารางดังนี้

สำคัญมาก / เร่งด่วนมาก	สำคัญน้อย / เร่งด่วนน้อย
1	4
สำคัญน้อย / เร่งด่วนมาก	สำคัญมาก / เร่งด่วนน้อย
2	3

นำปัญหาที่สำคัญมากและเร่งด่วนมากแก้ไขก่อน จากนั้นค่อยแก้ปัญหาลำดับถัดมา ดังนี้

(1 → 2 → 3 → 4)

2. กำหนดทางเลือก เป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา
3. วิเคราะห์ทางเลือก ทำการวิเคราะห์ข้อดี – ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่างๆ ที่ได้วิเคราะห์ ข้อดี – ข้อเสีย ไว้แล้ว รวมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้
5. แก้ปัญหา วางแผน จัดเวลา ดำเนินการแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น
6. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากพบว่าปัญหายังคงอยู่ หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วน ให้ทบทวนสภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ทั้ง 6 ขั้นตอน

ขั้นตอนการดำเนินการเพื่อจัดการกับปัญหาหรือความเครียด ตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman (Lazarus and Folkman, 1984. อ้างอิงจาก อัญชลี สาริกานนท์, 2553: 56-57) ได้จำแนกวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 วิธี คือ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem – Focused Coping) เป็นวิธีที่บุคคลพยายามจัดการกับสภาพการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียดให้คลี่คลายลงโดยพยายามทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ และหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้จะมุ่งปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขที่สถานการณ์หรืออาจมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่ตัวบุคคลเอง การเผชิญปัญหาในลักษณะนี้ครอบคลุมถึงกระบวนการวิเคราะห์ ที่มุ่งเน้นถึงการจัดการกับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นกลวิธีที่อยู่ภายในตัวบุคคลด้วย ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ โดยบุคคลจะใช้ทั้งความคิดและการกระทำ เพื่อจัดการและแก้ไขเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง โดยวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา ตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา พยายามหาวิธีต่างๆ ที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา และลงมือแก้ปัญหาโดยมุ่งจัดการแก้ไขที่ตัวปัญหาด้วยตัวเอง หรือปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับปัญหา 2) การเผชิญกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional – Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลใช้กระบวนการทางปัญญาเพื่อจัดการหรือควบคุมอารมณ์ หรือความทุกข์ที่เกิดจากเหตุการณ์ให้คลี่คลายลง วิธีวิธีที่ใช้ อาจจะเป็นการมองปัญหาใหม่ในทางบวก การทำสมาธิ การใช้ยานอนหลับ การใช้กลไกทางจิต หรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

เป็นกระบวนการทางความคิดและการกระทำต่างๆ ที่บุคคลใช้เพื่อการจัดการ หรือเพื่อบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อรักษาสมดุลของจิตใจไว้

ข้อพิจารณา

1. ความเครียดและความวิตกกังวล มักมีผลกระทบอย่างมากต่อการใช้ความคิดและเหตุผลในการแก้ปัญหา จึงควรหาทางผ่อนคลายก่อน
2. การวิเคราะห์สาเหตุและองค์ประกอบของปัญหาจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ตรงจุด
3. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจะช่วยให้ปัญหาที่ซับซ้อนค่อยๆ ผ่อนคลายได้เป็นลำดับไม่ทำให้รู้สึกว่ายิ่งแก้ปัญหายิ่งเพิ่ม และความสำคัญของปัญหาในมุมมองของแต่ละคนก็ต่างกัน จึงควรยึดผู้ที่มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง
4. ความเร่งด่วนมักเป็นตัวกำหนดลำดับความสำคัญของปัญหา บ่อยครั้งที่ทำให้ละเลยการแก้ปัญหาที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไป ทำให้ปัญหายังคงอยู่
5. การแก้ปัญหาด้วยวิธีซ้ำๆ โดยไม่เคยมองหาทางออกอื่นๆ อาจทำให้ปัญหายังคงอยู่หรือเพิ่มปัญหา ควรประเมินภาพปัญหาและย้อนกลับไปดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่จะช่วยให้มองหาทางออกอื่นๆ ได้ การแก้ปัญหามีความยืดหยุ่นมากขึ้น

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา เป็นทางเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่า 1 ทางเลือก ในการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้น อาจส่งผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ หรือ ความล้มเหลว ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ โดยอาศัยข้อมูลที่ถูกต้อง เหมาะสม ทันสมัยและเพียงพอ

ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอน เลือกกระบวนการตัดสินใจด้วยวิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญห 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและพัฒนาทางเลือกหลายๆ ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญห
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่าเกิดผลดี ผลเสียอะไรตามมา และสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติม

4. การตัดสินใจเลือก วิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่างๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มีโดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยม และหลักกฎหมาย มาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ

5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกใช้ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติจริง

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548). คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา

EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น. พิมพ์ที่ 3. นนทบุรี: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่ง

ประเทศไทย จำกัด.

สุคนธ์ สิ้นธพานนท์ และคณะ. (2551). พัฒนาทักษะการคิด...พิชิตการสอบ. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.

อัญชลี สาริกานนท์. (2553). ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด

นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร.

ปริญญาานิพนธ์ ค.ม. (การศึกษานอกระบบโรงเรียน). กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ใบความรู้

เรื่อง การจัดการอารมณ์และความเครียด

ความสำเร็จของคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางสติปัญญาเพียงด้านเดียว แต่ขึ้นอยู่กับ
ความสามารถทางอารมณ์ (EQ) ของคนคนนั้นด้วย

คำว่า EQ มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient ซึ่งมีคำแปลภาษาไทยมากมาย เช่น เซอร์อารมณ์, ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์, อัจฉริยะทางอารมณ์ ในที่นี้ขอใช้คำแปลว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” หรือ Emotional Intelligence หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึกร่างกายของตนเอง และของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ สามารถระงับการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจ ตนเองในการเผชิญปัญหาอุปสรรคข้อขัดแย้ง ต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักจัดการความเครียดที่จะขัดขวางคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียนในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

คนที่มี EQ สูง จะเป็นคนที่มีความเข้าใจตนเองดี รู้เท่าทันอารมณ์ของตน รู้จุดเด่น จุดด้อยของตน มีความสามารถในการควบคุม และจัดการกับอารมณ์ตัวเองได้ มีความเข้าใจผู้อื่น สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราได้ สามารถแสดงอารมณ์ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้งได้ดี มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้างได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มองโลกในแง่ดีสามารถจูงใจและให้กำลังใจตนเองได้มีเป้าหมายในชีวิตและมีแรงจูงใจที่จะดำเนินชีวิตไปให้ถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้

องค์ประกอบของ EQ

โกลแมน (Goleman, 1998) ได้จำแนก EQ ออกเป็น 2 สมรรถนะใหญ่ ๆ คือ

1. สมรรถนะส่วนบุคคล
2. สมรรถนะด้านสังคม

1. สมรรถนะส่วนบุคคล เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเองได้อย่างดีประกอบด้วย

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ประกอบด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิด ความรู้สึกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้ สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนเองได้ มีความมั่นใจตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและความมีคุณค่าของคน ประเมินตนเองได้

ตามความเป็นจริง

1.2 ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-regulation) คือ การควบคุมอารมณ์ตนเอง จัดการกับความโกรธ ความฉุนเฉียวต่างๆ ได้ มีความสามารถในการปรับตัวจัดการกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เปิดใจกว้างกับความคิด และข้อมูลใหม่ๆ อย่างมีความสุข

1.3 ความสามารถสร้างแรงจูงใจตนเองได้ (Motivation oneself) หมายถึง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่จะกระทำภารกิจต่างๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อจนบรรลุเป้าหมาย มีความคิดริเริ่ม และพร้อมที่จะปฏิบัติตามที่โอกาสจะอำนวย

2. สมรรถนะทางด้านสังคม เป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น มีความเข้าใจผู้อื่น และสามารถตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

2.2 มีทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ประกอบด้วย ความสามารถในการโน้มน้าวใจบุคคลได้อย่างนุ่มนวล ถูกทิศทาง มีการสื่อความหมายที่ดีชัดเจนถูกต้องน่าเชื่อถือสามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีได้ สามารถบริหารความขัดแย้งได้ดี หาทางยุติข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม สร้างสายสัมพันธ์ในการทำงานเป็นทีมเพื่อปฏิบัติภารกิจให้บรรลุเป้าหมายได้

เพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจน และเป็นแนวทางในการศึกษาองค์ประกอบของ EQ นักจิตวิทยาได้สรุปองค์ประกอบ ของ EQ มี 5 องค์ประกอบใหญ่ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) เป็นความสามารถในการที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก นึกคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้ รู้จุดเด่นจุดด้อยของตน มีสติ เข้าตนเอง

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง (managing emotion) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีคุณธรรม มีความสามารถในการปรับตัว จัดการกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างสร้างสรรค์

3. การจูงใจตนเอง (motivation one-self) มีความสามารถที่จะจูงใจตนเองนำอารมณ์ความรู้สึกของตนมาสร้างพลัง ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ มีคุณประโยชน์ มองโลกในแง่ดี

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมีความเห็น ออกเห็นใจเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจที่พร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น สามารถแสดงออก

ทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (handling relationships) มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น ความสามารถนี้ประกอบไปด้วย การสื่อความหมายที่ดี และการบริหารความขัดแย้ง

แนวทางการพัฒนา EQ

เพื่อให้การศึกษาสามารถพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพตามที่ สังคมปรารถนา คือ เป็นคนเก่ง ดี และมีความสุขสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้กระบวนการจัดการศึกษาต้องปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนการสอนใหม่แทนที่จะมุ่งเน้นพัฒนา IQ เพียงด้านเดียว ความต้องมีการพัฒนา EQ ควบคู่ไปด้วย ซึ่งจะทำให้ได้โดย

1. ฝึกให้ตนเองให้รู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริง ให้มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีต่อชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ ฝึกสำรวจอารมณ์ตัวเอง หาสาเหตุของอารมณ์ เข้าใจตนเองและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าอารมณ์ใดดีอารมณ์ใดไม่ดีถ้าไม่สามารถควบคุม อารมณ์ตัวเองได้ผลที่เกิดขึ้น จะส่งผลกระทบต่อตัวเองและผู้อื่นอย่างไร จะใช้การสื่อสารอย่างไรให้ผู้อื่นเข้าใจตนเอง และเกิดผลดีกับการทำงานร่วมกัน และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ รู้จักระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถที่จะอดทน รอคอยและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างดี

3. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้จนทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจผู้อื่น ฝึกการสังเกต และการตรวจสอบอารมณ์อยู่เสมอ

4. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (affiliation motive)

5. ฝึกความมีมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น ฝึกให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ แสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

กลยุทธ์สำคัญในการเสริมสร้าง EQ

1. สร้างปฏิสัมพันธ์ และเข้าใจผู้ร่วมงานมีท่าทีที่ดีในการสื่อสาร เน้นความผูกพัน เอื้ออาทรเป็นผู้รับฟังที่ดี

2. เพิ่มพลังความคิด ด้วยการขยันทาคความรู้อ เพื่อสร้างความคิดใหม่ ๆ (creativity) อยู่เสมอ
3. ขจัดความโกรธ และรับมือความเครียด ควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้
4. มีสติปัญญาในการมองโลก พิจารณาสภาพสิ่งทั้งหลายด้วยใจสงบเป็นธรรมไม่อคติ
5. รู้คุณค่าและความหมายแห่งชีวิตตนเองและผู้อื่น
6. รู้จักที่จะรักและไว้วางใจผู้อื่นรู้จักที่จะอดทนต่อการเรียนรู้ อดทนต่อความโกรธ

ความเสียใจ ความเจ็บใจทั้งหลาย ทั้งปวง

7. มีความพอดีกับชีวิต ไม่ทำความเดือดร้อนกับผู้อื่น

แนวทางเพิ่มเติมสู่การสร้าง EQ มีดังนี้

การฝึกการบริหารอารมณ์ด้วยวิธี S-M-I-L-E (แสงอุษา โฉจนาพันธ์ และ กฤษณ์ รุยาพร.

2543: 77-85)

S - Self awareness รู้จักอารมณ์ของตนเอง คือ การรู้จักว่าอารมณ์ของเราเป็นเช่นไร ในยามปกติเรามีอารมณ์เช่นไร และมีการแสดงออกทางอารมณ์เป็นอย่างไร ตลอดจนในยามไม่ปกติ อาทิ ยามเครียด ยามที่มีความกดดันผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา เรามีอารมณ์อย่างไร มีการแสดงออกทางอารมณ์ในรูปแบบใด และการแสดงออกหลายรูปแบบของเราซึ่งเป็นผลมาจากอารมณ์ต่างๆ ของเรานั้นสร้างผลกระทบในทางใดบ้าง อย่างไร แนวทางในการพัฒนาตัวเองเพื่อทำความรู้จักกับอารมณ์ของตนเองสามารถทำได้โดยการรู้ตัว หรือ การมีสติตลอดเวลา รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไร มีความสามารถในการวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์ที่ผันแปรไป การแสดงออกทางอารมณ์ และผลเนื่องมาจากอารมณ์นั้นๆ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์ ให้เวลากับตนเองในการทบทวนอารมณ์ของเรา ทบทวนดูว่าเราทำอะไรได้ดีและอะไรได้ไม่ดี และถ้าจะต้องปรับปรุงความสามารถในทางอารมณ์ของเรา เราจะพัฒนาจุดใดในรูปแบบใดได้บ้าง การรู้ตัวและรู้จักเท่าทันอารมณ์ของเราจะทำให้เราสามารถวางแผนชีวิตของเราได้ดีขึ้น

M - Manage emotion ควบคุมอารมณ์ของตนเอง คือความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งนี้หมายถึงรวมถึงอารมณ์ในทางบวกและในทางลบ แนวทางในการพัฒนาตัวเองเพื่อควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถทำได้ด้วยการสื่อสารกับตัวเอง เพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุม

หรือการบริหารอารมณ์ตนเอง ฝึกการเปลี่ยนอารมณ์หรือความรู้สึกในทางลบให้เป็นปัญญา และ
รับผิดชอบในอารมณ์ของตัวเอง

I - Innovate Inspiration สร้างแรงจูงใจในตนเอง คือการตั้งหมายในชีวิต นั่นคือ ความคาดหวัง
ความอยากเป็น อยากทำ หรืออยากมีแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อสร้างแรงจูงใจในตนเอง สามารถ
ทำได้ด้วยการเรียนรู้จากความผิดพลาดของตัวเองและผู้อื่น เพิ่มพลังและกำลังใจให้กับตัวเองด้วย
กรอบความคิดที่เป็นบวกคำพูดที่เป็นบวก

L - Listen with head & heart เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น คือเข้าใจว่าทุกคนมีความแตกต่าง
ทางความคิดทั้งสิ้นแนวทางในการพัฒนาตัวเองเพื่อเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น สามารถทำได้ด้วยการ
วางตัวเป็นกลาง ในเกียรติในความคิดของผู้อื่น และเป็นนักฟังที่ดี

E - Enhance social skill ประสานสัมพันธ์ คือความสามารถในการใช้ทักษะการสื่อสาร ชักจูง
ประนีประนอม หรือยุติข้อขัดแย้ง แนวทางในการพัฒนาตัวเองเพื่อประสานสัมพันธ์ สามารถทำได้ด้วย
การเข้าอกเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น เพิ่มทักษะในการสื่อสาร การบริหารความขัดแย้ง การแก้ปัญหา
และการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ เปิดใจทั้งในการส่งและรับสาร รับฟังความคิดเห็นจากคนรอบข้าง
มองหาจุดดีในความแตกต่าง

ขั้นตอนที่ควรใช้เพื่อควบคุมอารมณ์

1. ตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้สงบ ระวังอารมณ์ที่พลุ่งพล่านก่อนทำความตกลง หรือลงมือทำอะไร
เพราะอาจตัดสินใจผิดพลาดหากเจรจาหรือแก้ปัญหาขณะที่กำลังมีอารมณ์ ถามตนเองว่า “กำลัง
ต้องการเอาชนะ” หรือ “ต้องการแก้ปัญหา” ถ้าคำตอบคือ การเอาชนะ ให้หยุดการเจรจาไว้ แล้วหาทาง
ระวังอารมณ์ และละความคิดเอาชนะให้ได้ก่อนเพราะไม่มีทางที่คุณจะเอาชนะได้อย่างสันติ
2. แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเองด้วยท่าที่ไม่ก้าวร้าว ไม่ข่มขู่ หรือละเมิดสิทธิของ
คนอื่น
3. หาทางระบายความโกรธออกมา ถ้าหากคุณไม่สามารถจัดการกับความโกรธของตนเองได้
อย่าอายที่จะพูดคุยความรู้สึกของคุณกับคนที่ใกล้ชิดและเข้าใจ
4. อย่าเก็บความขุ่นมัวไว้ลำพัง เพราะจะทำให้คุณเป็นคนเครียดได้ง่าย และมีความอดทนกับ
เรื่องต่างๆ รอบตัวน้อยลงเรื่อยๆ

5. เปลี่ยนพลังความโกรธให้เป็นพลังผลักดันในทางสร้างสรรค์ เช่น หากคุณโกรธเพื่อนที่ไม่ช่วยงาน จินตนาการที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จด้วยตนเอง

แนวทางการจัดการอารมณ์เครียด ของนายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง

ให้วิเคราะห์ความเครียดโดยใช้ตารางนี้

ผู้อื่น

1	2
3	4

ตนเอง

อดีต / อนาคต

ปัจจุบัน

ข้อ 1 คือเรื่องที่เป็นของคนอื่นและไม่ใช่ปัจจุบัน เช่น กังวลเรื่องที่เพื่อนเอาดีดอันรันทมมาเล่าให้ฟัง

ข้อ 2 คือเรื่องที่เป็นของคนอื่น แต่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น เพื่อนถูกแม่ดู

ข้อ 3 คือเรื่องของตนเอง แต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล เช่น ตนเองกังวลว่าอดีตที่ล้มเหลวจะส่งผลต่อชีวิตของตนเองตลอดไป

ข้อ 4 คือเรื่องของตนเองและเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น ตนเองกำลังวางแผนที่รับผิดชอบอยู่จะเสร็จไม่ทันเวลา

ซึ่งเราควรสนใจเรื่องราวที่อยู่ในช่วงที่ 4 ให้มากที่สุด ส่วนเรื่องอื่นๆ ถ้าไม่มีความสำคัญนักก็ขอให้ปล่อยไป

วิธีลดความเครียดและวิตกกังวลที่คนทั่วไปใช้กันอยู่ เช่น การฟังเพลง วาดรูป ออกกำลังกาย พูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรืออาจใช้การจินตนาการถึงสถานที่ปลอดภัย ฯลฯ

การฝึกหายใจ โดยหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ นับ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 กลั้นไว้ นับ 1 ถึง 3 หรือกลั้นไว้ครึ่งถึง หนึ่งนาทีก็ได้ แล้วนับ 1 - 2 - 3 แล้วหายใจออกช้าๆ ทางปาก แบบลักษณะการผิวกปากเป่าลมยาวๆ หรือใช้เป็นการถอนหายใจ แล้วสูดลมหายใจเข้าไปใหม่ทำแบบนี้สัก 2 ถึง 3 ครั้งแล้วหายใจปกติ

การทำสมาธิประยุกต์ โดยการหายใจลึกลงไปถึงท้อง วางจุดไว้ที่ตำแหน่งใต้สะดือ (ประมาณ 2 นิ้ว) ภาวนาคำว่า “ผ่อน” เมื่อหายใจเข้า และ “คลาย” เมื่อหายใจออก ส่วนท่าทางและเวลาแล้วแต่ความสะดวกของผู้ปฏิบัติ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการลดความเครียดและวิตกกังวลอีกรูปแบบหนึ่ง โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้นๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย

ยุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้ง

1. เมื่อมีเรื่องระหองระแหง ขอให้พูดจากันให้รู้เรื่อง อย่าละเลย แต่หากเห็นว่าฝ่ายหนึ่งกำลังไม่สบายใจ ขอให้รอไว้ระยะหนึ่ง
2. เมื่อต่างฝ่ายต่างใจเย็นแล้ว เริ่มพูดกันเสียเลย พูดอย่างเป็นกันเอง ในอิริยาบถที่สบายใจ อย่าชิงชัง เอาจริงเอาจัง
3. ก่อนที่จะดำเนิน ควรยกย่องชมเชยก่อน
4. ระบุความขัดแย้งให้ตรงจุด อย่าฟุ้งไปตัดสินว่าถูกผิด หรือวิจารณ์
5. เมื่อฝ่ายตรงข้ามใช้ถ้อยคำรุนแรง ขอให้ใช้ความอดทน และรอให้อีกฝ่ายใจเย็นแล้วจึงชี้ช่องความผิดพลาดและทางแก้ไข
6. อย่าตำหนิ ด่า เยาะเย้ย และกระทบกระทั่งผู้อื่นให้เสียหาย หากจะตำหนิขอให้ไปด้วยความสร้างสรรค์ อย่าใช้การตำหนิเป็นการแก้แค้นและลงโทษซึ่งกันและกัน
7. เมื่อทำผิด ขอให้ตรวจสอบสาเหตุแห่งการทำผิดและหาทางแก้ไข
8. เมื่อเกิดข้อผิดพลาด ต้องพยายามมองส่วนที่ดีและค้นพบส่วนที่ต้องแก้ไข เพื่อให้อีกฝ่ายทราบถึงความผิดพลาดนั้นๆ
9. หากจำเป็นต้องตักเตือนหรือแก้ไขพฤติกรรมของคนที่รู้จัก ควรทำอย่างรวดเร็วรวบรัด แลหากมีโอกาสนอยู่ตามลำพัง ควรทำความเข้าใจให้ได้
10. ก่อนที่จะล้าลากันไปขอให้ต่างฝ่ายได้พูดในสิ่งที่คับข้องใจ เพื่อจะได้ทราบข้อมูล เหตุของปัญหา และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
11. การไกล่เกลี่ยเพื่อให้คน 2 คน มีความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วยการเผชิญหน้า พยายามฟังให้มากเพื่อให้เขาได้ระบายความรู้สึกอัดอั้น อารมณ์ที่ร้อนจะดีขึ้น
12. เมื่อใช้ยุทธวิธีทุกอย่างเพื่อจัดการความขัดแย้งแล้ว พยายามติดตามพฤติกรรมของคนๆ นั้น ว่าเปลี่ยนไปในทางที่ดีมากขึ้นเพียงใด

บทสรุป

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ และเป็นความสามารถส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ ความเข้าใจ อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และนำเอาพลังแห่งอารมณ์และความรู้สึกนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพทำให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีความสุขสามารถเผชิญกับความคับข้องใจแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างราบรื่น ควบคุมตนเองได้ สามารถที่จะรอคอยและตอบสนองความต้องการได้ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง เป็นผู้นำและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีพลังความสามารถในการบริหารจัดการ และสามารถจัดการความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บุคคลควรได้รับการพัฒนาทั้ง IQ และ EQ ไปพร้อมๆ กัน เพื่อให้ทรัพยากรบุคคลของประเทศเป็นผู้ที่เก่ง ดี และมีความสุข ประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียน การทำงาน และประสบความสำเร็จในชีวิต

บรรณานุกรม

- ทรงศิริ ยุทธวิสุทธิ. (2557). *EQ กับความสำเร็จในชีวิต*. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2557 จาก http://www.natres.psu.ac.th/Journal/EQ_Successfull/
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา”. *วารสารแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา*. 2(3-4), 66-78.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2544). *ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร. (2543). *การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ*. กรุงเทพมหานคร: มิตรนราการพิมพ์.
- สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2557 ,จาก <http://drvichai.blogspot.com/2010/02/safe-place.html>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence : Why It can Matter More than IQ*. New York : Bantam Book.

ใบความรู้ เรื่อง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

การดำรงชีวิตของคนแต่ละคนในสังคม จำเป็นจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมอยู่เสมอ เริ่มตั้งแต่ในครอบครัว ต่อมาที่โรงเรียน หรือสังคมภายนอก ทั้งกับกลุ่มคนในวัยเดียวกันและต่างวัย การทำความเข้าใจธรรมชาติของคนหรือมนุษย์ในด้านความต้องการพื้นฐานและความแตกต่างระหว่างบุคคล จึงเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็น เมื่อคนเรามีการเข้าใจผู้อื่นคนคนนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงผลที่อาจจะเกิดขึ้นภายหลังการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ออกไป เมื่อคนเราตระหนักถึงความสำคัญข้อนี้ย่อมจะนำไปสู่วิธีการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน มีน้ำใจต่อกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน มีการเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนบางอย่าง เพื่อประโยชน์ส่วนรวมได้ นอกจากนี้หากเกิดปัญหาความขัดแย้งขึ้นกับผู้อื่นก็จะมีวิธีการจัดการความขัดแย้งที่เหมาะสม เพื่อการรักษาซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคลต่อไป การทำความเข้าใจความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น ความแตกต่างระหว่างบุคคลจึงเป็นพื้นฐานในการเกิดคุณลักษณะที่ดีด้านอื่นๆ รวมถึงด้านคุณธรรมด้วย ซึ่งการเข้าใจความคิด ความต้องการของผู้อื่นนั้นก็คือ การร่วมรู้สึก (empathy)

การร่วมรู้สึก (empathy) หรือ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะ รับรู้ เข้าใจ ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ความต้องการของผู้อื่นทั้งทางบวกและทางลบ รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ตลอดจนสามารถตอบสนองความต้องการของผู้อื่นในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยการสังเกตจากลักษณะคำพูด การกระทำของผู้อื่นที่แสดงออกมา

การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือ การร่วมรู้สึก จึงมีความสำคัญมากต่อการดำรงชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม เพื่อให้เกิดความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจกัน คอยช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อให้สังคม สงบสุข โดยเฉพาะในวิชาชีพพยาบาล การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งของผู้เป็นพยาบาล เพราะการเห็นอกเห็นใจ การร่วมรู้สึก การเอาใจเขามาใส่ใจเรา นำมาซึ่งการเข้าไปช่วยเหลือ ดูแลผู้รับบริการ ให้ได้รับการบริการที่มีคุณภาพทั้งต่อร่างกายและจิตใจ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหรือการร่วมรู้สึก (empathy) จัดเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ซึ่งเป็นสมรรถนะทางสังคม (Goleman. 1998) ที่เป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคม เป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้อย่าง ต่อเนื่อง โกลแมน (Goleman. 1995) ยังได้ให้ทัศนะว่า

การร่วมรู้สึกสร้างมาจากการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ซึ่งเป็นทักษะในการอ่านอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และจัดอยู่ในองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

Goleman. (1998: 27) ใช้คำว่า Empathy สำหรับความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหรือการร่วมรู้สึก ซึ่งมีองค์ประกอบต่างๆ ได้แก่ การเข้าใจผู้อื่น การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น มีจิตใจไม่บริการช่วยเหลือ การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น และ การตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม

สำหรับแนวทางเพื่อการพัฒนาการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นนั้น มีดังนี้

1. การให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ ฝึกสังเกตบ่อยๆ จะเห็นอารมณ์ของเขา อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น คาดเดาความรู้สึก และตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกเขา
 2. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ (เอาใจเขามาใส่ใจเรา)
 3. ฝึกแสดงการตอบสนองอารมณ์ที่สอดคล้องกับอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจเห็นใจกัน และฝึกกระตุ้นประสาทสัมผัส
 4. การเรียนรู้พฤติกรรมและเหตุผล โดยเน้นพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการช่วยเหลือ แบ่งปัน และใส่ใจ
- โดยสรุปแล้ว กระบวนการฝึกฝนทักษะการเห็นอกเห็นใจ หรือ การร่วมรู้สึกนั้น จะประกอบด้วย ขั้นตอนที่สำคัญ 3 อย่าง คือ 1. การอ่านอารมณ์และความรู้สึก 2. การฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา และ 3. ฝึกการตอบสนองที่สอดคล้องกัน (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2545 อ้างอิงจาก ทศนีย์ สุริยะไชย. 2556: 4)

บรรณานุกรม

ทศนีย์ สุริยะไชย. (2556, มกราคม-มิถุนายน). ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับ

การร่วมรู้สึกในวัยรุ่น. วารสารจิตวิทยาคลินิก. 44(1): 1 - 14

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2545). ความฉลาดทางอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: มติชน.

มนัส บุญประกอบ. (2543). อีคิวกับภาวะผู้นำบางประเด็น. รวมบทความทางวิชาการ E.Q.

พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: เดสก์ท็อป: 217.

วัลย์รัตน์ วรรณโพธิ์. (2545). ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรุ่น.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it matter more than IQ*. New York:

Bantam Books.

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การเปิดมุมมองส่องปัญญา

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เปิดมุมมองของตนเองออกสู่ภายนอก
2. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากผู้อื่นที่มีความแตกต่างจากตนเอง
3. เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง
4. เพื่อให้เกิดมุมมองของปัญหาในปัจจุบัน ที่ส่งผลกระทบกับคนในสังคม
5. เพื่อให้เกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม และเกิดทักษะการสังเกต
6. เพื่อให้เกิดการบูรณาการความรู้สู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและในวิชาชีพ

กิจกรรมที่ 22 กิจกรรมเรื่อง ขยับเพื่อผู้อื่น ตื่นเพื่อตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกทักษะการสังเกต
2. เพื่อฝึกทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และการสื่อสาร
3. เพื่อฝึกทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง
4. เพื่อฝึกทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
5. เพื่อฝึกทักษะการแก้ปัญหา
6. เพื่อกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม

ระยะเวลา 180 นาที

สื่อ และวัสดุ/อุปกรณ์ หน่วยเรียนรู้

1. กระดาษ A4 , ใบงาน
2. ดินสอ หรือ ปากกา
3. มุลนิธิสร้างสรรค์เด็ก (ครูหุຍ)
4. สถานที่แร่กัรบเด็กหญิงบ้านธัญญาพร

5. บ้านเด็กอ่อนรังสิต
6. มุลนิธิบ้านนกขมิ้น
7. กระดาษ flip chart 12 แผ่น
8. สีเมจิก

ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ

1. แบ่งวิทยากรผู้ช่วยรวมถึงผู้นำกิจกรรมเป็น 4 กลุ่ม ตามสถานที่ที่จะไปทัศนศึกษา
2. แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 11 – 12 คน
3. ให้เดินทางไปเองโดยกำหนดออกเดินทางจากสถานที่ฝึกอบรมถึงหน่วยเรียนรู้ ใช้เวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง
4. เริ่มการเรียนรู้โดยฟังบรรยายสรุปถึงภารกิจหน้าที่ของหน่วยเรียนรู้ต่างๆ จากเจ้าหน้าที่หรือเจ้าของสถานที่ และผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามข้อสงสัย
6. เรียนรู้สร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างในหน่วยเรียนรู้ต่างๆ เพื่อสอบถามถึงปัญหา ให้กำลังใจการร่วมรู้สึกกับกลุ่มตัวอย่าง
7. เดินทางกลับสถานที่ฝึกอบรม และมาร่วมกันระดมสมองมองปัญหา และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากหน่วยเรียนรู้ต่างๆ
8. อภิปรายร่วมกันและหาข้อสรุป ถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา แนวทางแก้ไข การเลือกและการนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและสังคม
9. สรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการเรียนรู้ ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม ความสนใจ ความตั้งใจในการฟัง การร่วมซักถาม สีหน้า ท่าทาง อารมณ์ การแสดงความคิดเห็น การแสดงออก การอภิปรายของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. สังเกตความสนใจในการซักถามข้อมูล ข้อสงสัยกับเจ้าหน้าที่ หรือกลุ่มตัวอย่าง
3. สอบถามความรู้สึกในการทำกิจกรรม
4. แบบบันทึกการเรียนรู้
5. แบบบันทึกประจำวัน
6. ผลการนำเสนอข้อคิดและประโยชน์ที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับ

ใบงานที่ 22 ขยับเพื่อผู้อื่น ตื่นเพื่อตนเอง

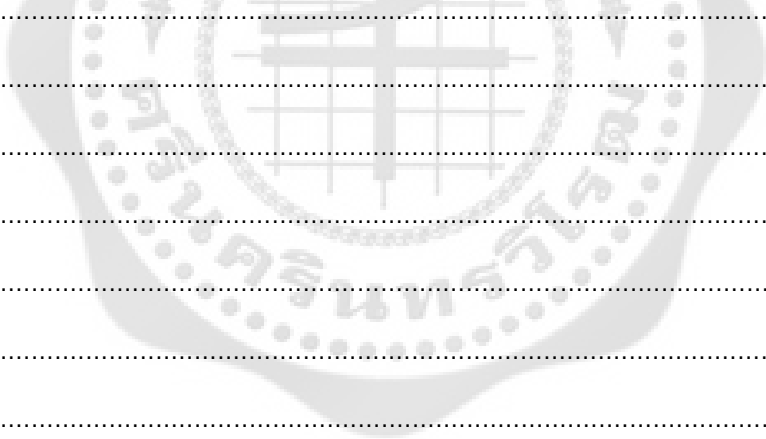
ชื่อ-สกุล.....

บันทึกการเรียนรู้

ชั้นทุกข์ (การกำหนดสภาพปัญหา)

[illegible]

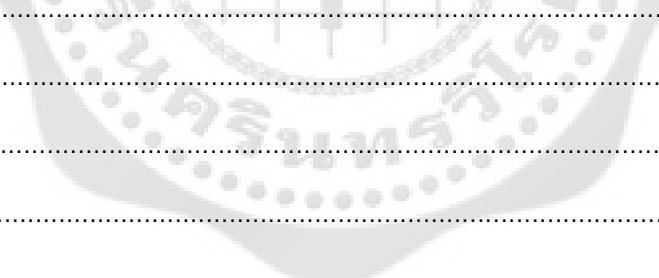
วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาของท่าน (ชั้นสมุททัย)



ชั้นกำหนดแนวทางแก้ไขปัญหา (ชั้นนิโรค)

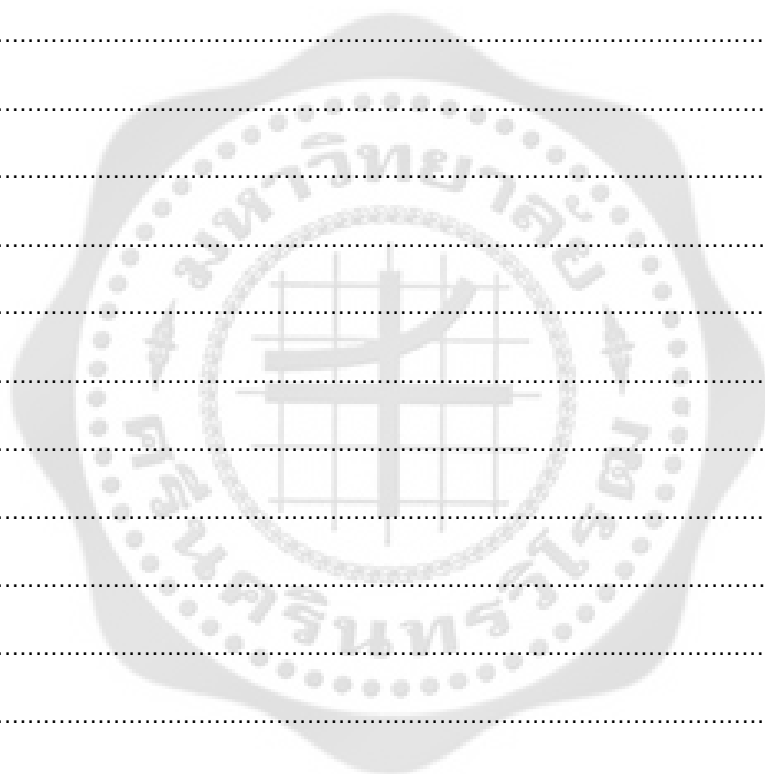


ชั้นเลือกแนวทางแก้ไขปัญหา และนำไปประยุกต์ใช้จริง (ชั้นมรรค)



บันทึกการเรียนรู้

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



ปัญหาอุปสรรค แนวทางแก้ไข

แบบบันทึกการสะท้อนผลการฝึกอบรม

ชื่อ-สกุล.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้ท่านเขียนแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นตามประเด็นที่กำหนดไว้

1. ความรู้สึกของท่านก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

.....

.....

.....

.....

2. สาระการเรียนรู้ที่ท่านได้รับจากการฝึกอบรมครั้งนี้ มีเรื่องอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะนำข้อคิดและประโยชน์ที่ได้เรียนรู้ในการฝึกอบรมครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตัวท่านเองอย่างไรต่อไป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมทักษะชีวิต

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

ประเด็นที่สังเกต	ผลการสังเกต		ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม
	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
1. มีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกกิจกรรม			
2. แสดงความคิดเห็นกับกลุ่ม			
3. แสดงความสนใจและปฏิบัติตามที่ผู้นำกิจกรรมให้ทำ			
4. รับฟังเมื่อผู้อื่นพูด			
5. มีการแสดงออกที่เหมาะสม			
6. ปฏิบัติงานตามขั้นตอน			
7. เมื่อเกิดปัญหาข้อขัดข้องสามารถเลือกใช้วิธีการอื่นได้			
8. รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น			
9. ใช้น้ำเสียงที่ถูกต้องเหมาะสมในการแสดงความคิดเห็น			
10. ใช้ท่าทางที่ถูกต้องเหมาะสมในการแสดงความคิดเห็น			
11. ให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม			
12. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี			
13. ร่วมแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยแก้ปัญหา			
15. เข้าร่วมกิจกรรมตรงเวลา			
16. ส่งผลงาน/ใบงานครบถ้วน			
17. บอกจุดเด่น จุดด้อย ความสามารถ ความชอบของตนได้			
18. ยอมรับ ตระหนักรู้ หน้าที่และบทบาทของตนว่าเป็น นพอ.			

ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

ชื่อผู้สังเกต.....

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต, กรม. (2543). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548). *คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา*

EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น. พิมพ์ที่ 3. นนทบุรี: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่ง

ประเทศไทย จำกัด.

การสร้างทีมงาน. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2557 ,จาก

<http://www.novabizz.com/NovaAce/Manage/team.htm>

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2545). *คิด – ทำ ด้านบวก*. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2547). *การพัฒนา EQ และ MQ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส*.

การศึกษานอกระบบโรงเรียน : แนวทางการศึกษาและกิจกรรมที่หลากหลาย. กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จินตนาการถึงสถานที่ปลอดภัย. สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2557 ,จาก

<http://drvichai.blogspot.com/2010/02/safe-place.html>

ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์. (2550). *การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบ*

โรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการ

เรียนรู้. ปริญญาานิพนธ์ ค.ด. (การศึกษานอกระบบโรงเรียน). กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ดวงเดือน ละมุล. (2555). *การพัฒนาหนังสืออ่านเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต(รายวิชากิจกรรม*

แนะแนวสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (เล่มที่ 1) เรื่อง การตระหนักรู้และเห็น

คุณค่าในตนเองและผู้อื่นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน วิชา กิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 5. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2557 ,จาก [www.tps.ac.th/web1/file_editor/m1\(2\).pdf](http://www.tps.ac.th/web1/file_editor/m1(2).pdf)

ทรงศิริ ยุทธวิสุทธิ. (2557). *EQ กับความสำเร็จในชีวิต*. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2557 จาก

http://www.natres.psu.ac.th/Journal/EQ_Successfull/

ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา”. *วารสารแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา*. 2(3-4): 66-78.

ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2556, มกราคม-มิถุนายน). ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกลงในวัยรุ่น. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 44(1): 1 - 14

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2544). *ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.

ธนา นิลชัยโกวิท และ อติสร จันทรส. (2552). *ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการจัดปัญหา*. นครปฐม : เอส.พี.เอ็น. การพิมพ์ จำกัด.

ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์. 2549. การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. *ปริญญานิพนธ์ วท.ม.(จิตวิทยาชุมชน)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร พระดำรง เบญจศิริ. (2553). *การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามแนววิธีวิจัยเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตการอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้ต้องขังชายในเรือนจำกลาง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (การศึกษานอกระบบโรงเรียน). กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

มนัส บุญประกอบ. (2543). *อิทธิพลภาวะผู้นำบางประเด็น. รวบรวมบทความทางวิชาการ E.Q.* พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: เดสก์ท็อป: 217.

เรวัฒน์ วัฒนไชย. (2557). *ความตระหนักในคุณค่าแห่งตน*. สืบค้น เมื่อ 6 มิถุนายน 2557 จาก <https://www.google.co.th/#q=การตระหนักในคุณค่าแห่งตน>

วัลย์รัตน์ วรรณโพธิ์. (2545). *ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกลงของเด็กวัยเริ่มรุ่น*. *ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

วิภาพร มาพบสุข. (2543). *มนุษย์สัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์. (2551). *N L P ภาษาสมอง มหัศจรรย์ เทคโนโลยีสร้างความสำเร็จชั่วข้ามคืน*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: บานานา สวีท.

สนธยา สุวรรณเดช. (2556). *เอกสารช่วยจำ ATFB Supervisor*. มปท.

สมชาติ ปิยะรียง. (2540). *Walk Rally : เกมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาคนและองค์กร*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

สุคนธ์ สินธพานนท์ และคณะ. (2551). *พัฒนาทักษะการคิด...พิชิตการสอบ*. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.

แสงอุษา โฉมนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร. (2543). *การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทยๆ*.

กรุงเทพมหานคร: มิตรนราการพิมพ์.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). *สรุปความรู้จากการอบรม “ภาวะผู้นำทางจิตตปัญญา*

ศึกษาสู่มหาวิทยาลัย” หลักสูตรที่ 1 การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative

Education). กรุงเทพฯ: สกศ. หน้า 56 – 60.

หน้าต่างใจฮารี. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2557 ,จาก

<http://asus54.blogspot.com/2013/02/johari-window.html>

อรรจน์ สีหะอำไพ. (2557). *การสื่อสารและมนุษยสัมพันธ์*. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2557 ,จาก

www.med.cmu.ac.th/home/file/extra/.../no.../relationship-by-Auth.ppt

อัญชลี สาลิกานนท์. (2553). *ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด*

นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด

กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ ค.ม. (การศึกษานอกระบบโรงเรียน). กรุงเทพฯ:

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it matter more than IQ*. New York:

Bantam Books.

Kalman, N. and Waughfield. C. G. (1993). *Mental Health Concepts*. 3rd ed. U.S.A.:

Delmar Publishers, Inc.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice Hill.

Mayer, R. E.; & Wiltrock, P.J. (1996). *Thinking, Problem Solving, Cognition*. 2nd ed.

New York: Freeman.

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นาวาอากาศตรีหญิง สกาวเนตร ไทรแจ่มจันทร์
วันเดือนปีเกิด	6 มกราคม 2517
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลจันทบุรีเบกษา จ.นครปฐม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	152/5 หมู่ที่ 9 ซอยจามร 21 ก. ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12130
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์พยาบาล
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2529	ประถมศึกษา จากโรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2535	มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุง กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2539	พยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2545	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2558	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (การบริหารและการจัดการการศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ