

ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
สิงหาคม 2560

ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาคาร จังหวัดกาญจนบุรี



ปริญญานิพนธ์
ของ
วันดี ทรัพย์เกตุโสภา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2560

วันดี ทรัพย์เกิดโสภณ. (2560). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญาณิพนธ์: อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายคือ 1. เพื่อศึกษาระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย 2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี 1 ห้องเรียน จำนวน 36 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) การทดลองใช้แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – posttest Design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ 1) แบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence: IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดอยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับได้ค่า .917 และ 2) โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Samples)

ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเขาดินวิทยาการ มีระดับทักษะชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง 2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์มีระดับทักษะชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE RESULT OF LIFE SKILLS DEVELOPMENT PROGRAM BASED ON THE THEORY
OF EXPERIENTIAL LEARNING OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN
KHAODINWITTAYAKHARN SCHOOL , KANCHANABURI



Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Research and Development on Human Potentials:
Educational Psychology at Srinakharinwirot University
August 2017

Wandee Sapkedsopa. (2017) . *The Result of Life Skills Development Program based on the theory of experiential learning of Elementary School Students in Khaodinwittayakharn School, Kanchanaburi*. Master thesis, M.Ed. (Research and Development of Human Potential: Educational Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr.Naruemon Prayai.

The purposes of this research were 1) to study the level of life skills of Elementary School Students; and 2) to compare ability in terms of life skills of students before and after participation in the Life skills Development Program, based on the theory experiential learning.

The sample in this research were thirty six Elementary School students in, in the first semester of 2017 academic year at Khaodinwittayakharn School in Kanchanaburi, selected by cluster sampling. The experimental design pattern was a One Group Pretest-Posttest Design. The research instruments were the Life Skills for Elementary School student test and the Life Skills Development Program based on the theory of experiential learning. The data were analyzed using mean, standard deviation and a t-test for the dependent sample.

The results of the study were as follows: 1) The scores on ability in terms of the life skills of the students before participation in the life skills development program based on experiential learning theory was higher. 2) The ability in terms of life skills among the students increased after participation the life skills development program based on experiential learning theory and significant at a level of .05 level

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาและคำแนะนำอย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์นี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ ดร. ปวีณา ยอดสิน ที่ให้ความเมตตาให้ความรู้คำแนะนำให้กำลังใจ และกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.อัสตรา ประเสริฐสิน ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ คุณธรรม และความเป็นครูอันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนเขาดินวิทยาการ คณะครูและนักเรียนโรงเรียนเขาดินวิทยาการทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณพ่อและแม่และสมาชิกทุกคนในครอบครัว ที่เป็นแรงบันดาลใจ ให้กำลังใจ และให้ความรักที่มีค่ายิ่ง ตลอดระยะเวลาของการทำวิจัย

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ นิสิตร่วมรุ่นทุกคน และชาวค่ายบ่มเพาะค่านิยม12 ประการ สำหรับมิตรภาพที่ดีตลอดมา

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณผู้เขียนเอกสารและตำราทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยได้ใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนนำมาอ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ คุณค่าและประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาแก่ บิดา มารดา ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้

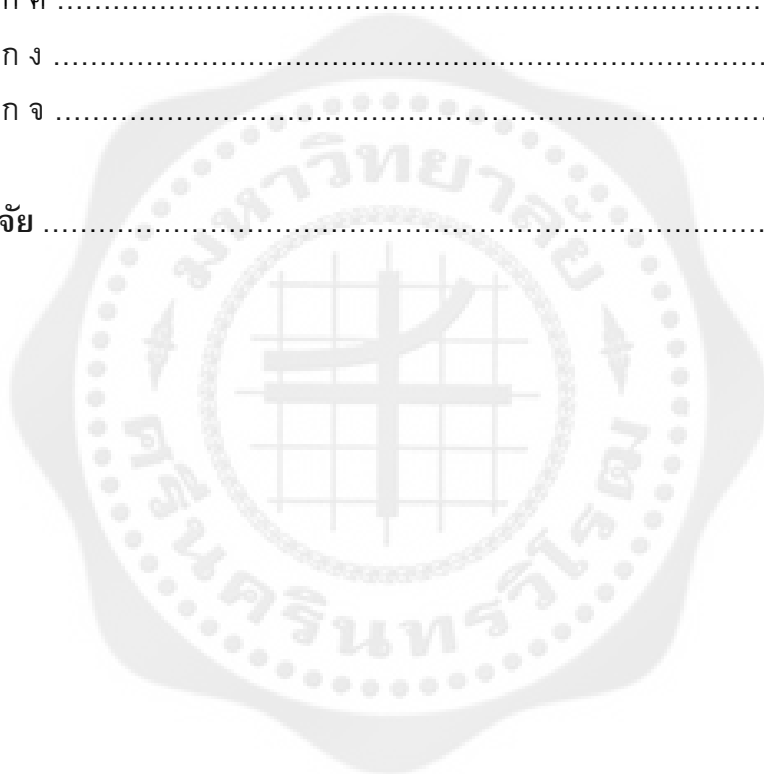
วันดี ทรัพย์เกตุโสภา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
สมมติฐานในการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จากประสบการณ์	38
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	56
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	56
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
การกำหนดแบบแผนและการดำเนินการวิจัย	63
การเก็บรวบรวมข้อมูล	64
การวิเคราะห์ข้อมูล	64
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	68
สังเขปการวิจัย.....	68
สรุปผลการวิจัย	70
อภิปรายผล	70
ข้อเสนอแนะ	73

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	74
ภาคผนวก	79
ภาคผนวก ก	80
ภาคผนวก ข	82
ภาคผนวก ค	87
ภาคผนวก ง	92
ภาคผนวก จ	97
ประวัติย่อผู้วิจัย	147



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การกำหนดทักษะชีวิตเฉพาะ	30
2 เนื้อหาข้อมูลที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต	31
3 ตารางสังเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์	48
4 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน	60
5 รายละเอียดของโปรแกรม	61
6 รูปแบบการทดลองแบบ One group Pretest – posttest Design	63
7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิตภาพรวมและราย ด้าน ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียน ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการ เรียนรู้จากประสบการณ์	66

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
2 กรอบแนวคิดพื้นฐานสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต	29
3 วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Dewey (1983)	41
4 วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Juch (1983)	41
5 วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Pfeiffer and Jones (1983)	42
6 วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ ของ Kolb (1984)	43
7 วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Tittly (1994)	44
8 วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Goh (1998)	45



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กระทรวงศึกษาธิการ ได้กำหนดให้มีการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง พ.ศ. 2552–2561 โดยมุ่งให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความสามารถทักษะและคุณลักษณะ ซึ่งทักษะชีวิตเป็นจุดเน้นด้านความสามารถและทักษะที่เด็กและเยาวชนจำเป็นต้องได้รับการพัฒนา และเสริมสร้างทักษะชีวิตอย่างรอบด้าน เป็นภูมิคุ้มกันพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเผชิญกับปัญหาและความท้าทาย ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2554: คำนำ) สอดคล้องกับการประเมินคุณภาพภายนอกกรอบสาม (พ.ศ.2554–2558) ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานฉบับสถานศึกษา (แก้ไขเพิ่มเติม พุทธศักราช 2554) ตัวบ่งชี้ที่ 4 ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น หมายถึง ผู้เรียนมีความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดเป็นระบบ และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคม ตัวบ่งชี้ที่ 4.2 ผู้เรียนมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคม หมายถึง ผู้เรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการแก้ปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา องค์การมหาชน. 2555: 35-37) และแนวทางการศึกษาต้องเป็น ไปเพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 6) พร้อมทั้งให้ความสำคัญแก่ผู้เรียนทุกคน โดยยึดหลักว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุดต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 22) ในการจัดการ ศึกษาต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษา ซึ่งเรื่องหนึ่งที่กำหนดให้ดำเนินการคือเรื่องความรู้ ทักษะในการประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 23) และจากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวด 4 แนวทางการจัดการศึกษา มาตรา 24 ข้อ 2) ได้กำหนดไว้ว่า การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการการเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้ มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหา (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545: 8)

สภาพสังคมในทศวรรษใหม่ เป็นยุคของความเร็วและความล้ำสมัยของเทคโนโลยีการสื่อสาร ความหลากหลายทางเชื้อชาติวัฒนธรรม การหล่อหลอมรวมความคิดและความเชื่อของกลุ่มคน ที่บุคคลในสังคมจะต้องตั้งรับการมีวิถีชีวิตยุคใหม่อย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างมากระยะนี้ได้ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียน ทั้งการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแส

เทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลง และความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการศึกษาของบุตรหลาน ตลอดจนการเผชิญสิ่งยั่วยุหรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมต่างๆ รอบตัวก่อให้เกิดปัญหาเด็กและเยาวชนอย่างมาก ทั้งปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาความรุนแรง ปัญหาเด็กติดเกม ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ ฯลฯ โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนที่มีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดี เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานไปแล้วอาจเป็นบุคคลที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และมีความขัดแย้งในชีวิตได้ง่าย ครูจึงต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันให้รอดพ้นจากการครอบงำความคิดของสื่อเทคโนโลยี และตั้งรับต่อการก้าวรุกรังทางสังคมอย่างรู้เท่าทัน

การพัฒนาทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ในการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อการปรับตัวการป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่างๆ จัดการกับชีวิตตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ได้กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา โดยสถานศึกษาต้องจัดการศึกษาให้ผู้เรียนมีคุณภาพ ตามตัวชี้วัดมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 สาระการเรียนรู้ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเจตนารมณ์ของหลักสูตร ทักษะชีวิตในสาระการเรียนรู้ จำแนกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1) ทักษะชีวิตทั่วไป เป็นทักษะพื้นฐานของผู้เรียนในการเผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้งทางความคิด การทะเลาะเบาะแว้ง การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ การวิพากษ์วิจารณ์ การจำแนกแยกแยะข้อมูลข่าวสาร การตัดสินใจเลือกกระทำการต่างๆ การแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวัน ฯลฯ ซึ่งผู้ที่ได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตทั่วไป จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม หรือที่เรียกว่ามีความสามารถในการคิดและการสื่อความหมาย ทักษะชีวิตทั่วไปถือเป็นทักษะที่เป็นแกนของทักษะต่างๆ และเป็นทักษะพื้นฐานของการเกิดทักษะชีวิตองค์ประกอบอื่นๆ รวมทั้งความรู้ในเนื้อหาสาระต่างๆ อย่างกว้างขวาง 2) ทักษะชีวิตเฉพาะ เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับใช้ในการเผชิญ กับปัญหาในชีวิตที่เฉพาะเจาะจง เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาเอดส์ ปัญหาเพศ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ปัญหาการปรับตัวต่อสภาวะวิกฤต ปัญหาสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อนและผู้อื่น ผู้ที่มีทักษะชีวิตในการเผชิญปัญหาเฉพาะเจาะจงจะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ หรือมีพลังสุขภาพจิต ซึ่งจะช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการและสามารถปรับตัว ในสถานการณ์วิกฤตและผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตไปได้โดยไม่เกิดผลกระทบตามมา หรือสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไป ได้อย่างรวดเร็ว ทักษะชีวิตเฉพาะถือว่าเป็นทักษะขั้นสูง ที่มีความสำคัญต่อการจัดการกับชีวิตตนเองของผู้เรียนสามารถพัฒนาได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการเรียนรู้ จากการมีประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญและสร้างความรู้ด้วยตนเองร่วมกับกลุ่มได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ สถานการณ์จริง ในชีวิตจากสื่อและแหล่ง

เรียนรู้ที่มีความหมายกับชีวิตของตนเอง เชื่อมโยงชีวิตและการดำเนินชีวิตของผู้เรียนในปัจจุบันและอนาคต

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่าทักษะชีวิตเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาเยาวชนของชาติให้เป็นบุคคลมีคุณภาพ และจัดการแก้ไขปัญหามิที่ทักษะชีวิตเพื่อเป็นการพัฒนาระดับวุฒิภาวะทางจิตใจ ให้มีคุณธรรมและสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความสามารถการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของนักเรียนโรงเรียนเขาดินวิทยาการ ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ตามกรอบแนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก ในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวของผู้เรียน ในอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และ 4) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2554: 1-2) เพื่อศึกษาว่ามีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตโดยภาพรวมระดับใดและมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต รายด้านแต่ละด้านมากน้อยเพียงใด หากพบว่านักเรียนมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับต่ำจะทำให้สามารถพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนได้ทันเวลา นอกจากข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ยังเป็นประโยชน์ต่อครูที่และสถานศึกษา ทำให้สามารถค้นพบประเด็นสำคัญที่เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนให้สูงขึ้น เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถเพียงพอในการมีชีวิตอยู่ในสังคม สามารถเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัว ปรับจิตใจ ในอนาคต ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการพัฒนาทักษะชีวิตสามารถทำได้หลายวิธี ผู้วิจัยจึงเลือกทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์มาใช้ในการสร้างโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต เนื่องจากการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการที่สร้างความรู้และทักษะที่ได้รับจากประสบการณ์ การลงมือปฏิบัติ การทำงาน และจากการศึกษาที่ไม่เป็นทางการ (Evans, 1994) และการเรียนรู้จากประสบการณ์ยังเป็นการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สร้างความรู้ ทักษะ ความสามารถ ความคิด ทักษะ และค่านิยมของตนเองขึ้นมาได้โดยการตั้งคำถามให้กับตนเอง และสืบแสวงหาคำตอบด้วยตนเองอีกเช่นกัน ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน หรือในสถานการณ์จริงที่พบในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้จากประสบการณ์จึงเป็นการเชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีและการปฏิบัติ เป็นการบูรณาการความรู้ใหม่ หรือประสบการณ์ใหม่เข้ากับความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิม เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของบุคคล (อาชัญญา รัตนอุบล, 2547) ซึ่งสอดคล้องกับ กษมา วุฒิสารวัฒนา (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนคณิตศาสตร์ โดยเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดพะเยา พบว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ และมีความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากเหตุผลดังกล่าวในข้างต้นผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะเสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสามารถมีทักษะชีวิตในด้านต่างๆ และสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เดิบทเป็นผู้นำที่ดีในอนาคต ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากการปฏิบัติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โดยพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน ดังนี้ ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งผู้วิจัยตั้งความมุ่งหมายของการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ความสำคัญของงานวิจัย

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับครูอาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษาได้นำไปประกอบการพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ไปใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นมากในการดำรงชีวิตของยุคสมัยนี้

ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 137 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี ใช้การสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยการจับฉลากเลือกชั้นเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายจำนวน 1 ห้อง มีนักเรียนทั้งสิ้น 36 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ดังนี้

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะชีวิต 4 ด้าน ดังนี้
 - 2.1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
 - 2.2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
 - 2.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
 - 2.4 การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นิยามศัพท์เพื่อความเข้าใจเฉพาะสำหรับงานวิจัยไว้ดังนี้

1. **ทักษะชีวิต** หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการจัดการกับปัญหาต่างๆในการดำเนินชีวิตโดยการเฝ้าหาความรู้แสวงหาและพัฒนาความรู้ใหม่ เพื่อให้มีความสามารถในการจัดการชีวิตของตนเอง แสวงหาความรู้อย่างมีเหตุผลเพื่อเพิ่มทักษะในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การจัดการความเครียด มีคุณธรรม จริยธรรม มีมนุษยสัมพันธ์ มีทักษะในการสื่อสารและรู้จักประนีประนอมเพื่อปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบันอย่างเหมาะสมและมีความสุข โดยมีองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบดังนี้

1.1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่นจุดด้อยของตนเองเข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเองยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

1.2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การที่นักเรียนแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง ระบุปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

1.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง การที่นักเรียนมีความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตนเอง รู้สาเหตุของความเครียดของตนเอง รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี้ยงและเบี่ยงเบนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

1.4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การที่นักเรียนเข้าใจมุมมอง อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2. โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ตามแนวคิดของ Dewey (1983), Pfeiffer and Jones (1983), Kolb (1984), Tittly (1994) และ Goh (1998) มาสังเคราะห์สร้างเป็นโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งโปรแกรมประกอบไปด้วยการพัฒนาทักษะชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ใช้เวลาในการทำโปรแกรมเป็นฐานกิจกรรมจำนวน 8 ฐาน ฐานละ 1 ชั่วโมง 15 นาที โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศที่ดีเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคย โดยการกล่าวทักทายและสนทนาแลกเปลี่ยนกับนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งอธิบายรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจและมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ใช้เทคนิค กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

2.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยกำหนด เพื่อให้ นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรง ในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยสร้างและกระตุ้นประสบการณ์ โดยการทำกิจกรรมที่สร้างประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียน หรือให้ผู้เรียนทราบถึงปัญหา พร้อมทั้งกระตุ้นประสบการณ์เดิมเพื่อให้ นักเรียนพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ โดยใช้การชมวิดีโอ ภาพยนตร์ ฟังนิทาน เกม และ แสดงบทบาทสมมติ

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เป็นขั้นตอนที่นักเรียนจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้รับโดยการอภิปรายหรือสะท้อนกลับด้วยการถามตอบ

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ เป็นขั้นตอนของการมีส่วนร่วม ทั้งผู้วิจัยและนักเรียนในการร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยใช้การอภิปรายร่วมกัน บรรยาย การอ่านจากเอกสาร คู่มือ การชมภาพยนตร์และการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2.2.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมสรุปสร้างความรู้ใหม่ เป็นขั้นตอนที่นักเรียนร่วมกัน อภิปราย วิเคราะห์ เพื่อสรุปสาระความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน พร้อมทั้งนำเสนอความรู้ใหม่

2.2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำเสนอการนำไปประยุกต์ใช้ เป็นขั้นตอนที่นักเรียน สามารถนำความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละครั้ง รวมทั้งวิธีการที่ตนเองค้นพบ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนวคิดของตนเองกับเพื่อน นำหลักการไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตของตนเองต่อไปในอนาคต

2.4 การประเมินผล

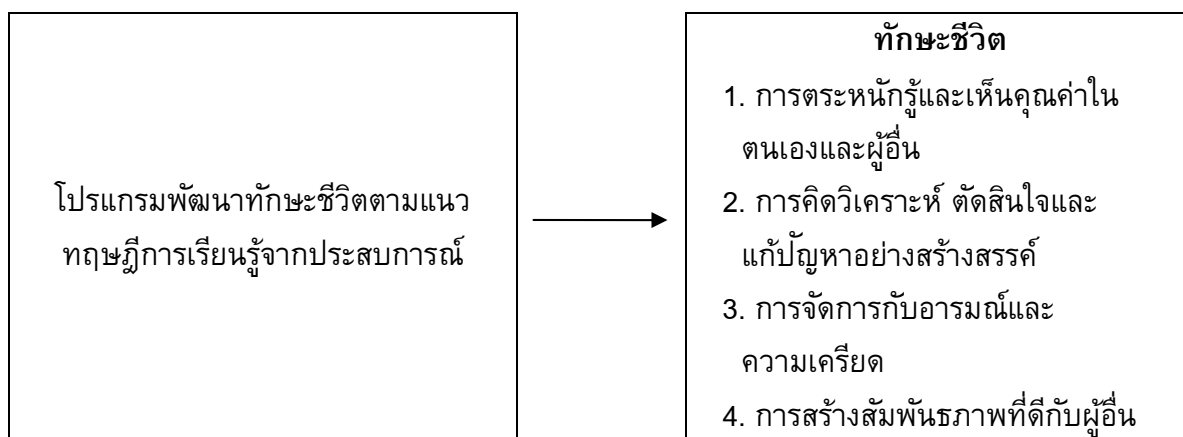
ผู้วิจัยสังเกตจากแบบสังเกตพฤติกรรม ในขณะที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาพบว่าทักษะชีวิตจำแนกออกเป็น 4 องค์ประกอบตามที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดไว้ ดังนี้ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สำหรับการพัฒนาทักษะชีวิตพบว่าสามารถพัฒนาได้ด้วยโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวคิดของทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning Cycle Theory) ของ Dewey (1983), Pfeiffer and Jones (1983), Kolb (1984), Tittly (1994) และ Goh (1998) ประสบการณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เพราะรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ของทั้ง 5 ท่าน มีขั้นตอนครอบคลุมในทุกกิจกรรม สามารถสร้างการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยสังเคราะห์ได้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างและกระตุ้นประสบการณ์
2. การค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์
3. การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่
4. การสรุปสร้างความรู้ใหม่
5. การนำไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยจึงสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนมีทักษะชีวิตในด้านต่างๆ เพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำเสนอตาม หัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต (Life Skills)

- 1.1 ความหมายของทักษะชีวิต
- 1.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
- 1.3 การพัฒนาทักษะชีวิต
- 1.4 พื้นฐานสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต
- 1.5 ปัจจัยที่สนับสนุนการเสริมสร้างทักษะชีวิต
- 1.6 การสอนทักษะชีวิต
- 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)

- 2.1 ความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์
- 2.2 กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์
- 2.3 ลักษณะสำคัญของการเรียนรู้จากประสบการณ์
- 2.4 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต (Life Skills)

1.1 ความหมายของทักษะชีวิต

ประเสริฐ ตันสกุล (2551: 78) ได้กล่าวว่า ทักษะ Skill หมายถึง ความชัดเจนและความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งบุคคลสามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ ได้แก่ ทักษะการอาชีพ การกีฬา การทำงานร่วมกับผู้อื่น การอ่าน การสอน การจัดการ ทักษะทางคณิตศาสตร์ ทักษะทางภาษา ทักษะทางเทคโนโลยี ฯลฯ ซึ่งเป็นทักษะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน จากการกระทำหรือจากการปฏิบัติ ซึ่งทักษะดังกล่าว นั้นเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะทำให้ผู้มีความรู้เหล่านั้น มีชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ โดยมีโอกาสที่ดีกว่าผู้ไม่มีทักษะ

ทักษะชีวิต Life Skill หมายถึง คุณลักษณะ หรือความสามารถเชิงสังคม จิตวิทยา (Psychosocial competence) ที่เป็นทักษะภายในที่จะช่วยบุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพ เอดส์ ยาเสพติด ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรม จริยธรรม

ฯลฯ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หรือกล่าวง่าย ๆ ทักษะชีวิตก็คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน เพื่อให้อยู่รอดปลอดภัย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

บัลโด และเฟอร์นิช (มูลนิธิริชาร์ดเจ็ก. 2551; อ้างอิงจาก Baldo; & Furniss. 1998) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต (Life Skills) ว่าหมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการแปรความรู้ (สิ่งที่รู้) และทัศนคติค่านิยม (สิ่งที่รู้สึก ที่เชื่อ) ไปสู่การกระทำและทำอย่างไร

มัณฑรา ธรรมบุศย์ (2551: 56) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวและพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญกับปัญหาชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพจะได้ดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างสุขสบาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 (2551: 22) ได้รวบรวมความหมายของทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO) สำนักสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเตรียมพร้อมสำหรับปรับตัวในอนาคต

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1997: 1) ได้ให้ความหมายของ “ทักษะชีวิต” ว่าเป็นความสามารถทางสังคม ความคิดอ่าน ความพยายามเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่น สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ ให้สามารถแก้ไขปัญหาสถานการณ์วิกฤติที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตลอดจนเป็นความสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนด้วย

สำนักงานสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า หมายถึง ความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการปัญหารอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าจะเป็นเรื่องสารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ฯลฯ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ได้ให้ความหมายว่า ทักษะชีวิต คือ ความสามารถของบุคคลที่จะคิดตัดสินใจปัญหา และปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับความต้องการปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่ดี กระมล ทองธรรมชาติ, ดำรง ฐานที่ และดำรง ธรรมารักษ์ (2546: 42) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาทักษะในการดำรงชีวิตว่า หมายถึง การสร้างความสามารถในการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างด้านชีวภาพ วัฒนธรรม ความคิดสร้างสรรค์ ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและความเปลี่ยนแปลงแบบแผนของสังคม

กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี (2546: online) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิตคือความสามารถในการแก้ปัญหา เผชิญอุปสรรค และสามารถวางแผนดำรงชีพด้วยตนเองอย่างราบรื่น

และมีความสุข มีวิจาร์ณญาณรู้เท่าทันคนไม่โดนหลอกง่าย ๆ ปรับตัวเข้ากับสังคม เพื่อน และผู้ร่วมงานได้ดี

ยูนิเซฟ (UNICEF. 2001) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการใช้ความรู้ เจตคติและทักษะต่างๆ ที่ช่วยในการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลให้สามารถรับผิดชอบตนเอง สำหรับการดำเนินชีวิตโดยมีการสร้างทางเลือกที่ดี การต่อต้านความกดดันจากกลุ่มเพื่อน และการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามชีวิต

ก่าโลร์ตัน เย็นสุจิตร์ (2540: 69-79) กล่าวว่า ทักษะชีวิตหมายถึง คุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial competence) ซึ่งเป็นทักษะภายในที่ช่วยให้สามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ทักษะชีวิตก็คือความสามารถพื้นฐานที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ ในการเลือกทางดำเนินชีวิตในสังคม ปัจจุบันให้มีประสิทธิภาพซึ่งต้องอาศัย การถ่ายทอดประสบการณ์โดยการฝึกฝนอบรม

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2545: 55) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิต ไว้ว่า เป็นความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญที่จะช่วยให้ความเป็นอยู่ หรือการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย สังคม และจิตใจของบุคคลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต

สุชีรา เกิดจันทร์ตรง (2545: 39) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิต ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการประเมิน วิเคราะห์ และตัดสินใจในการแก้ปัญหาต่างๆ รอบตัวในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเป็นความสามารถที่บุคคลสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ด้วยการสังเกต และสามารถปรับตัวเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และการมีชีวิตในสังคม

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2547: 24) ได้กล่าวว่า ทักษะชีวิต (Life Skill) หมายถึงความสามารถในการดำเนินชีวิตอันประกอบด้วยความสามารถด้านความรู้ เจตคติและทักษะในการที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและการเตรียมความพร้อมเพื่อการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทของชายและหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรมและปัญหาสังคม

โดยสรุปทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถพื้นฐานของบุคคลที่จำเป็นต้องใช้ในการตัดสินใจเลือก ทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้

ทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ คือ

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

1.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551: 9-13) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับเด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับ อนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ พร้อมทั้งพฤติกรรมที่คาดหวังและตัวชี้วัดทักษะชีวิตในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่นมีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะ ข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัว ด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้องรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก และตัดสินใจแก้ปัญหา ในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจ และรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของ บุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึก ของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสาร ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

มัทธรา ธรรมบุศย์ (2551: 43) กล่าวว่า ทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มีอยู่ 2 อย่าง คือ ทักษะทั่วไป (Generic Skills) กับทักษะวิชาชีพ (Profession Skills) ทักษะทั่วไปเป็นทักษะที่มนุษย์ต้องใช้ทุกวันเพื่อการมีชีวิตอยู่แต่ทักษะวิชาชีพเป็นทักษะที่มนุษย์จำเป็นต้องมีเพื่อใช้ในการหาเลี้ยงชีพ ซึ่งผู้เรียนต้องเรียนรู้มีทักษะและความเชี่ยวชาญในสาขาที่จะออกไปประกอบอาชีพให้ประสบความสำเร็จในอาชีพ (Life Skills for Vocational Success) มีหลายทักษะ แต่องค์ประกอบของทักษะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตมี 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ทักษะทางสังคม (Social Skills) แบ่งได้เป็น 6 ทักษะ ได้แก่
 - 1.1 ทักษะในการติดต่อสื่อสาร (Communication Skills)
 - 1.2 ทักษะการจัดการกับความโกรธ (Anger Management)
 - 1.3 การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict Resolution)
 - 1.4 การผูกมิตร (Make Friends)
 - 1.5 การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน (Get along with Co-workers)
 - 1.6 ทักษะการใช้เวลาว่าง (Leisure Skills)
2. ทักษะการตัดสินใจ (Decision-Making Skills) และการแก้ปัญหา (Solving Problem)

กาญจนา คงสวัสดิ์ (2551: 38) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนมี 4 ด้าน ได้แก่

1. ทักษะด้านอารมณ์ คนที่มีทักษะทางอารมณ์ที่ดี คือ คนที่รู้จักและเท่าทันอารมณ์ตัวเอง จัดการกับอารมณ์ของตัวเองได้ เกิดขึ้นได้จากความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและการมีอารมณ์มั่นคง
2. ทักษะด้านความคิด เป็นการรู้จักใช้เหตุและผลโดยรู้สาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้น ผลย่อมมาจากเหตุและการกระทำ จุดประสงค์ของทักษะด้านนี้ คือ การพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้า สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมมนุษย์
3. ทักษะด้านจิตใจ เป็นการควบคุมนึกคิดจิตใจให้อยู่ในสภาพที่มั่นคง สบายใจในความดีงามประกอบด้วยคุณธรรมต่างๆ เช่น ความรัก ความมีเมตตากรุณา ความเป็นมิตร ความมีน้ำใจ ความมีสัมมาคารวะ ความรู้จักยอมรับและเห็นความสำคัญของผู้อื่น ความกตัญญู ความเพียรพยายาม ความซื่อสัตย์สุจริต

4. ทักษะด้านการกระทำ เป็นการควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความรำคาญ ไม่สร้างความเดือดร้อน ไม่สร้างความลำบากให้แก่ตนเองและสังคมสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีเป็นประโยชน์ต่อสังคม เน้นความสุจริตทางกายและวาจา

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิตไว้ 10 ข้อ ได้แก่ (ห้องสมุด E-LIB: 2549)

1. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making Skills)
2. ทักษะการคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking Skills)
3. ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication Skills)
4. ทักษะมนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal Relationship Skills)
5. ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness Skills)
6. ทักษะความเห็นใจผู้อื่น (Empathy Skills)
7. ทักษะการเผชิญกับอารมณ์ต่างๆ (Coping with Stressors Skills)
8. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills)
9. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking Skills)
10. ทักษะการเผชิญกับผู้สร้างความกดดัน (Coping with Stressors Skill)

ประเสริฐ ต้นสกุล (2551: 55) ได้กล่าวถึงทักษะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและเป็นองค์ประกอบของชีวิตประกอบด้วย

1. ทักษะการรู้จักตนเอง หรือสัจการแห่งตน (Self-Understanding Skill)
2. ทักษะการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Skill)
3. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking Skill)
4. ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ (Creative Thinking Skill)
5. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making Skill)
6. ทักษะการแสดงจุดยืน (Assertive Skill)
7. ทักษะสื่อความ (Communication Skill)
8. ทักษะแก้ปัญหา (Problem Solving Skill)

แม็คเวล (Maxwell. 1981: 7-8) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตว่าควรมีทักษะที่จำเป็นใหญ่ๆ ดังนี้

1. ทักษะด้านความรู้ในตนเอง และการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Knowledge or Self-Awareness Skills) ในด้านความรู้ในตนเองและการรู้ในข้อจำกัดของตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างมหาศาลโดยที่ขาดเสียมิได้ ตัวอย่างเช่น ทักษะการประเมินตนเอง หรือการค้นหาข้อดีข้อด้อยของตนเองในขอบเขตของชีวิต ทักษะของการเข้าใจแรงจูงใจในตนเอง ความปรารถนา ความชอบ และการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน เป็นต้น

2. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Skills) มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอยู่ร่วมกันและใช้ชีวิตร่วมกัน ดังนั้นทักษะที่จำเป็นในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้แก่

ทักษะการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการเข้าใจอารมณ์บุคคลอื่น ทักษะการตีความในแรงจูงใจของบุคคลอื่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการต่อต้านความกดดันจากสังคม และทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) ชีวิตมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยจะต้องเผชิญกับความซับซ้อนทางสังคมที่เกิดขึ้น ดังนั้นทักษะการแก้ปัญหาจึงจำเป็นและมีความสำคัญในการดำรงชีวิตไม่ว่าจะเป็นทักษะการค้นหาข้อมูล ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดหาทางเลือกที่เหมาะสม ทักษะการวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งทักษะต่างๆ จะขึ้นอยู่กับการนำไปประยุกต์กับขอบข่ายของชีวิตในแต่ละด้านของบุคคล เช่น ชีวิตการทำงาน ชีวิตการเรียน ชีวิตครอบครัว และชีวิตส่วนตัวของการใช้เวลาว่าง เป็นต้น

กูดชิพ (Goodship. 2001: 182-184) แบ่งทักษะชีวิตออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่

1. ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน (Daily Life Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีทักษะด้านนี้จะแสดงความสามารถออกมาให้ปรากฏจนเป็นนิสัยที่เห็นได้ชัดเจนอย่างชัดเจน ได้แก่

1.1 ความสามารถในการบริหารจัดการระบบการเงิน (Managing Personal Finances) เช่น นับและทอนเงินได้ถูกต้อง รู้จักออมทรัพย์และตรวจสอบบัญชีเงินฝากของ ตน รู้จักควบคุมงบประมาณการใช้จ่ายให้คงที่ รู้วิธีบันทึกค่าใช้จ่าย ใช้จ่ายโดยใช้เงินสด และบัตรเครดิตด้วยความรับผิดชอบ สามารถคำนวณภาษีเงินได้ ไม่หลีกเลี่ยงการเสียภาษี ชำระเงินตามใบเรียกเก็บเงินตรงตามกำหนดเวลา

1.2 ความสามารถในการเลือกและจัดการงานบ้าน (Selecting and Managing a Household) เช่น รู้จักดูแลรักษากิจการบ้านให้สะอาดน่าอยู่ ทำงานบ้านได้ รู้จักวางแผนและ เตรียมอาหาร การกินของตนเอง

1.3 ความสามารถในการดูแลตนเอง (Caring for Personal Needs) เช่น รู้จัก เอาใจใส่สุขภาพของตนเอง มีจิตใจเบิกบาน แต่งกายได้เหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด มีความรู้เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บและสามารถดูแลป้องกันตนเอง รู้จักออกกำลังกาย รู้หลักโภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก

1.4 การตระหนักถึงความปลอดภัย (Safety Awareness) เช่น มีความรู้เกี่ยวกับเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความปลอดภัย มีความไวต่อการรับรู้เสียงหรือกลิ่นที่ ผิดแผกไปจากเดิม สามารถถอนตัวออกจากเหตุการณ์ที่คับขัน

1.5 ความสามารถในการจัดหา จัดเตรียม และการบริโภคอาหาร (Raising, Preparing and Consuming Food) เช่น รู้จักเลือกซื้อและวางแผนรายการอาหาร รู้จักทำความเข้าใจ สะอาดบริเวณประกอบอาหาร รู้วิธีเก็บถนอมอาหารและวิธีเตรียมอาหาร อ่านป้ายฉลาก และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากได้แสดงนิสัยการกินที่ดี วางแผนรับประทานอาหารแต่ ละมื้อในสัดส่วนที่สมดุล

1.6 ความสามารถในการซื้อและถนอมเครื่องแต่งกาย (buying and caring for clothing) เช่น รู้วิธีซักรีดเสื้อผ้าชนิดต่างๆ สามารถซ่อมแซมเสื้อผ้าและเก็บรักษาเสื้อผ้า ตลอดจนต่อรองราคาเสื้อผ้าได้

1.7 การแสดงออกถึงการเป็นพลเมืองดี (Exhibiting Responsible Citizenship) เช่น แสดงความรับผิดชอบ และมีความรู้เรื่องสิทธิมนุษยชน รายงานเรื่องอาชญากรรมได้ มีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและการปกครองระดับท้องถิ่น หรือระดับประเทศ และปฏิบัติตามกฎหมายได้อย่างถูกต้อง

1.8 ความสามารถในการใช้เครื่องนันทนาการและการใช้เวลาว่าง (Using Recreational Facilities and Engaging in Leisure Activities) เช่น รู้จักหาแหล่งพักผ่อนหย่อนใจเท่าที่มีอยู่ในชุมชน รู้จักเลือกและวางแผนทำกิจกรรมกับบุคคลและกลุ่ม ฯลฯ

1.9 ความสามารถในการอยู่ร่วมกับชุมชน (Getting around the Community) เช่น สามารถแยกแยะบริเวณต่างๆ ในชุมชนและระบุสถานที่ตั้งของชุมชนได้ รู้กฎจราจร และวิธีรักษาความปลอดภัยในชุมชน เข้าใจและรู้จักใช้แผนที่ของชุมชน ฯลฯ

2. ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคม (Personal and Social Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานและการสร้างมิตรภาพ ได้แก่

2.1 ความสามารถในการรู้จักตนเอง (Self – Awareness) เช่น สามารถบอกความต้องการด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง ระบุความสนใจ ความสามารถ และลักษณะ อารมณ์ของตนได้ รู้วิธีดูแลบำรุงรักษาสุขภาพ ฯลฯ

2.2 การสร้างความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) เช่น สามารถทำให้ผู้อื่นเห็นถึงคุณค่าของตน บอกได้ว่าผู้อื่นมีการรับรู้ในตนเองอย่างไร ยอมรับผู้อื่น กล่าวคำชมและวิจารณ์ผู้อื่นได้ ฯลฯ

2.3 การแสดงพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อสังคม (Socially Responsible Behavior) เช่น ยอมรับในสิทธิและทรัพย์สินของผู้อื่น ตระหนักในอำนาจหน้าที่และรู้จักปฏิบัติตาม คำแนะนำต่างๆ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในที่สาธารณะ มีมารยาททางสังคม และ มารยาทในการรับประทานอาหาร ฯลฯ

2.4 ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์ (Good Interpersonal) เช่น รู้จักฟังและ โต้ตอบผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและสามารถดำรงความสัมพันธ์นั้นให้ยืนยาว เป็นต้น

2.5 ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (Independence) เช่น สามารถทำสิ่ง ต่างๆ ได้โดยไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น สามารถท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ ใน ชุมชนได้ตามลำพัง รู้จักเปลี่ยนแปลงตารางการเดินทางเมื่อเผชิญกับปัญหา รู้วิธีเลือกคบหา เพื่อน ฯลฯ

2.6 ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (Problem-Solving) เช่น รู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในยามจำเป็น รู้จักพัฒนาและประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา สามารถ หาทางแก้ปัญหา และวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

2.7 ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น (Communicating with others) เช่น สามารถรับรู้และโต้ตอบกับผู้อื่นได้ทุกสถานการณ์ ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นด้วยความ

3. ทักษะการประกอบอาชีพ (Occupational Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต่อความสำเร็จ ในการประกอบอาชีพ ได้แก่

3.1 ความรอบรู้ และความสามารถในการสำรวจทางเลือกอาชีพ (knowing and Exploring Occupational Choices) เช่น รู้วิธีสำรวจความเป็นไปได้ของอาชีพ บอกผลตอบแทน ที่เกิดจากการทำงานแต่ละอาชีพได้ สามารถจัดกลุ่มงานออกเป็นประเภทต่างๆ ได้

3.2 ความสามารถในการคัดเลือกและวางแผนทางเลือกอาชีพ (Selecting and Planning Occupational Choices) เช่น บอกความถนัดในงานแต่ละประเภทได้ ระบุความต้องการ ที่จำเป็นของงานแต่ละชนิดได้

3.3 การแสดงนิสัยและพฤติกรรมที่เหมาะสมในการทำงาน (Exhibiting Appropriate Work Habits and Behavior) เช่น รู้จักปฏิบัติตามกฎระเบียบของสำนักงานได้ เห็นความสำคัญของการไปทำงานและการตรงต่อเวลา ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ตั้งใจทำงาน และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.4 ความสามารถในการแสวงหางาน / การรักษาความปลอดภัย และการ รักษางาน (Seeking, Securing, and Maintaining Employment) เช่น รู้วิธีหางาน วิธีสมัครงาน วิธีการตอบสนองสัมภาษณ์ และรู้จักปรับตัวหลังจากเข้าไปทำงานแล้ว

3.5 ความสามารถในการดูแลสุขภาพ (Exhibiting Sufficient Physical and Manual Skill) เช่น มีความแข็งแรง อดทน ทนทาน ร่างกายมีการทำงานประสานกันเป็นอย่างดี

3.6 ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Obtaining Specific Occupational Skills) เช่น รู้จักนำประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกงานในโรงเรียนหรือจากการทดลองปฏิบัติงานไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการทำงาน

กัสต้า ซิลเกอร์ และบรู๊ค (Gazda; Childers; & Brooks. 1987) ได้จัดประเภทต่างๆ ของทักษะชีวิตไว้มากกว่า 300 ทักษะ โดยสามารถรวมเป็น 4 องค์ประกอบใหญ่ๆ ได้แก่

1. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication and Human Relations Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพทั้ง ภาษาพูดและภาษาท่าทางกับบุคคลอื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และชุมชน การจัดการในเรื่องความใกล้ชิดกับบุคคลอื่น การแสดงความ คิดเห็นและความคิดได้อย่างชัดเจน

2. ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Problem Solving and Decision Making Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์และประเมินข้อมูล การประเมินปัญหา การจัดการปัญหา การระบุปัญหา และการแก้ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การคาดการณ์และการวางแผนอย่างเป็นระบบ การบริหารเวลา การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการตัดสินใจคือการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

3. ทักษะด้านการดูแลรักษาสุขภาพและร่างกาย (Phylum Fitness and Health Maintenance Skills) ประกอบด้วย ทักษะที่ คือ การดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การเข้าใจด้านจิตสังคมในมุมมองเกี่ยวกับเรื่องเพศ การบริหารความเครียด และการเลือกและปฏิบัติในกิจกรรมเวลาว่าง

4. ทักษะด้านการพัฒนาเอกลักษณ์และจุดมุ่งหมายในชีวิต (Identity Development and Purpose in Life Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การพัฒนาเอกลักษณ์ส่วนตัว การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การกำกับดูแลตนเอง การรักษาไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง การพัฒนาบทบาททางเพศ การพัฒนาความหมายของชีวิต และการทำความเข้าใจในค่านิยมและคุณธรรม

ยูเนสโก (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.2547: ไม่มีเลขหน้า; อ้างอิงจาก Focusing Resources on Effective School Health. 2002; citing UNESCO. 2001) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความสามารถทางความคิด (Cognitive Abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะรู้ (Learning to Know) โดยแบ่งออกเป็น 2 ทักษะ คือ

1.1 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (Decision Making and Problem Solving Skills) ประกอบด้วย ทักษะในการรวบรวมข้อมูลข่าวสาร การประเมินผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของพฤติกรรมในปัจจุบันสำหรับตนเองและผู้อื่น การกำหนดทางเลือกต่างๆ ในการแก้ปัญหา ทักษะการวิเคราะห์เกี่ยวกับอิทธิพลของค่านิยมและเจตคติของตนเองและบุคคลอื่นต่อแรงจูงใจ

1.2 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking Skills) ประกอบด้วย การวิเคราะห์กลุ่มเพื่อนและอิทธิพลของสื่อต่างๆ การวิเคราะห์เจตคติ ค่านิยม ปทัสถานทางสังคม และความเชื่อ และปัจจัยต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อนตนเอง

2. ด้านความสามารถส่วนบุคคล (Personal Abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะเป็น (Learning to be) โดยแบ่งออกเป็น 3 ทักษะ คือ

2.1 ทักษะการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง (Skills for Increasing Internal Locus of Control) ประกอบด้วย ทักษะการสร้างเชื่อมั่น และความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตระหนักรู้ในตนเองรวมถึงการตระหนักรู้ในสิทธิ อิทธิพล ค่านิยม เจตคติ จุดแข็งและจุดอ่อน ทักษะในการกำหนดเป้าหมาย ทักษะในการดูแลตนเอง และทักษะในการประเมินตนเอง

2.2 ทักษะการจัดการกับความรู้สึก (Skills for Managing Feeling) ประกอบด้วย การจัดการความโกรธ การจัดการกับความวิตกกังวลและความเศร้า / ผิดหวัง ทักษะการเผชิญสำหรับการจัดการกับการสูญเสีย ความทุกข์

2.3 ทักษะการจัดการความเครียด (Skills for Managing Stress) ประกอบด้วย การบริหารเวลา การเพิ่มความคิดทางบวก การรู้จักเทคนิคการผ่อนคลาย

3. ด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal Abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น แบ่งออกเป็น 4 ทักษะ คือ

3.1 ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication Skills) ประกอบด้วย การสื่อสารทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ (ไม่ใช่ทางลบ) และการรับข้อมูลย้อนกลับ

3.2 ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง (Negotiation and Refusal Skills) ประกอบด้วย การบริหารความขัดแย้งและการเจรจาต่อรอง ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธ

3.3 ทักษะการเห็นอกเห็นใจ (Empathy Skills) ประกอบด้วย ความสามารถที่จะฟังและเข้าใจความต้องการของบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่างๆ ตลอดจนแสดงถึงความเข้าใจในสิ่งนั้น

3.4 ทักษะการทำงานเป็นทีมและการให้ความร่วมมือ (Cooperation and Teamwork Skills) ประกอบด้วย การแสดงความเคารพในความคิดเห็นของบุคคลอื่น การประเมินความสามารถของบุคคลและการสนับสนุนกลุ่ม

นอกจากนี้จากการศึกษาของ แมนกรูการ์ วิทแมน และโพสเนอร์ (Mangrulkar; Whitman; & Posner. 2001: 22) ที่ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กและวัยรุ่น ได้แบ่งองค์ประกอบสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 3 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบทักษะทางสังคม (Social Skills) ประกอบด้วย ทักษะการติดต่อสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะระหว่างบุคคล (การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี) ทักษะการให้ความร่วมมือ ทักษะการเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น

2. องค์ประกอบทักษะทางความคิด (Cognitive Skills) ประกอบด้วย ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการตัดสินใจ (การเข้าใจผลที่จะเกิดขึ้นของการกระทำ การกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา)

3. องค์ประกอบทักษะการเผชิญทางอารมณ์ (Emotional Coping Skills) ประกอบด้วย การจัดการความเครียด การจัดการกับความรู้สึกรวมถึงความโกรธ ทักษะสำหรับการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง (การควบคุม ดูแลตนเอง)

ทักษะทั้งสามองค์ประกอบดังกล่าวเป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์กัน หรืออีกนัยหนึ่งคือแต่ละทักษะนั้นมิได้ไม่ได้แยกออกจากกัน และเป็นส่วนที่ร่วมกันส่งเสริมทำให้เกิดทักษะชีวิตที่สมบูรณ์ในการดำรงชีวิต

ดีน แบลเลย์ และปาร์คเกอร์ (Deen; Bailey; & Parker. 2002) ได้ศึกษาเรื่องระบบการประเมินทักษะชีวิต (Life Skills Evaluation System) ของมหาวิทยาลัยวอชิงตันสเตท โดยแบ่งทักษะชีวิตเป็น 8 ทักษะ ได้แก่

1. ทักษะการสร้างการตัดสินใจ (Decision Making Skills) หมายถึง ความสามารถในการสร้างทางเลือกหลายๆ ทางเพื่อการตัดสินใจ ประกอบด้วย การทำรายการของทางเลือกก่อนการตัดสินใจ การคิดเกี่ยวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่ตัดสินใจ และการประเมินการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ

2. ทักษะการใช้ทรัพยากรอย่างฉลาด (Wise Use of Resources Skills) หมายถึง ความสามารถในการใช้การคิดวิจารณ์อย่างดี การไม่สิ้นเปลือง รู้จักความรับผิดชอบและการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ประกอบด้วย การใช้ทรัพยากรตามธรรมชาติในสภาพแวดล้อมของตนได้อย่างชาญฉลาด การวางแผนการใช้ทรัพยากรด้านการเงินของตนเอง การใช้เวลาอย่างมีคุณค่าในชีวิต และการดูแลในทรัพย์สินของตนเองได้

3. ทักษะการสื่อสาร (Communication Skills) หมายถึง ความสามารถในการแลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูลข่าวสาร หรือข้อความระหว่างบุคคล การใช้คำพูด การเขียน กิริยาท่าทางและศิลปะของการแสดงออกทางอารมณ์ และความคิด ประกอบด้วย การนำเสนอที่ดี การเป็นผู้ฟังที่มีประสิทธิภาพ การสื่อสารที่ชัดเจนทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และสื่อสารแผนการกับบุคคลอื่นได้

4. ทักษะการยอมรับความแตกต่าง (Accepting Differences Skills) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับและยินดีในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล ประกอบด้วย การปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นที่แตกต่างกันด้วยความเคารพ การทำงานหรือทำกิจกรรมกับบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างกันกับตัวเองและการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างจากตนเอง

5. ทักษะความเป็นผู้นำ (Leadership Skills) หมายถึง ความสามารถที่จะช่วยเหลือกลุ่มในการพบปะ ประชุม การแสดงความสามารถของการนำกลุ่ม การใช้อิทธิพลส่วนบุคคลในการแนะนำกลุ่มให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่มได้ ประกอบด้วย การจัดการกลุ่มเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้ การใช้รูปแบบของความเป็นผู้นำที่แตกต่างกันในการนำกลุ่ม การกระตุ้นให้บุคคลอื่นสามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่จะใช้เป็นประโยชน์ในกลุ่ม

6. ทักษะการใช้ประโยชน์ (Useful / Marketable Skills) หมายถึง ความสามารถของบุคคลประกอบด้วย การคลี่คลายปัญหา การปฏิบัติตามคำสั่ง การให้การสนับสนุนในฐานะสมาชิกของทีมงาน การยอมรับในความรับผิดชอบของงานที่ได้รับมอบหมาย การจดบันทึกเกี่ยวกับสิ่งต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อการทำงานอย่างถูกต้อง

7. ทักษะการเลือกวิถีการดำเนินชีวิตที่ดี (Healthy Lifestyle Choices Skills) หมายถึง ความสามารถในการเลือกวิถีการดำรงชีวิตที่ดีและเหมาะสม เป็นเงื่อนไขที่นำไปสู่สุขภาพกายและจิตที่ดีการป้องกันจากโรคร้ายไข้เจ็บ ประกอบด้วย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การเลือกทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสุขภาพที่ดี การจัดการความเครียดในชีวิตและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเสียหายในด้านต่างๆ

8. ทักษะการรับผิดชอบในตนเอง (Self-Responsibility Skills) หมายถึง การดูแลตนเอง การรับผิดชอบในพฤติกรรมและพันธะหน้าที่ของตนเอง การแยกแยะในสิ่งที่ถูกต้องและสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้ ประกอบด้วย การรู้ว่าอะไรคือหน้าที่ของตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่ม การยอมรับในข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากตนเองโดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น การเข้าใจถึงการปฏิบัติตามคำมั่น สัญญาของตนเองได้ และการควบคุมเป้าหมายของตนเอง เป็นต้น

นีลลีย์ (Neeley. 2004: 210-214) ได้ศึกษาองค์ประกอบของหลักสูตรการแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน โดยแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 7 ด้าน ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านการพัฒนาความเชื่อมั่น ในตนเอง (Self-Confidence Development) ได้แก่

1.1 การมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองอย่างถูกต้อง (Have Accurate Self-Concept) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในคุณลักษณะส่วนบุคคลของตนเอง และการอธิบายเกี่ยวกับด้านร่างกายของตนเองได้

1.2 การตระหนักรู้ในลักษณะเฉพาะของตนเอง (Appreciate Their Uniqueness) ประกอบด้วย การระบุความเหมือน และความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการอธิบายว่าอะไรที่จะช่วยสร้างตนเองให้มีความรู้สึกที่ดี

1.3 การจัดการกับความรู้สึกตนเอง (Manage Their Feeling) ประกอบด้วย การระบุถึงความรู้สึกของตนเอง และการตระหนักรู้ว่าทำไมการจัดการอารมณ์ของตนเองนั้นถึงเป็นสิ่งสำคัญ

องค์ประกอบที่ 2 ด้านแรงจูงใจเพื่อความสำเร็จ (Motivation to Achieve) ได้แก่

2.1 การพัฒนาศักยภาพทางการเรียนของตนเอง (Develop Their Own Academic Potential) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ และจะเรียนรู้ได้อย่างไร การตระหนักรู้ถึงประโยชน์จากการเรียนรู้ การตระหนักรู้ถึงสิ่งที่สนใจในการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน

2.2 การได้รับประโยชน์ของโอกาสทางการศึกษาในโรงเรียน (Take Advantage of the Educational Opportunities Afforded Them in School) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในทักษะและเจตคติที่จำเป็นสำหรับความสำเร็จทางการศึกษาในโรงเรียน

2.3 การรับรู้ในอาชีพว่าอะไรจะเป็นสิ่งที่ช่วยเติมเต็มในศักยภาพของตนเอง (Recognize Careers That Will Allow Them to Fulfill Their Potential) ประกอบด้วย การอธิบายถึงอาชีพที่ตนเองปรารถนาในอนาคต

2.4 การพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำ (Develop Their Leadership Skills) ประกอบด้วย การได้เป็นหัวหน้าห้อง และการนำกลุ่มไปสู่จุดมุ่งหมาย

องค์ประกอบที่ 3 ด้านทักษะการสร้างการตัดสินใจ (Decision Making Skill) ด้านการตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting Skill) ด้านการวางแผน (Planning Skill) และด้านทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skill) ได้แก่

3.1 การสร้างการตัดสินใจ (Make Decision) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในการสร้างทางเลือก และการเข้าใจในทางเลือกที่ยากต่อการตัดสินใจระหว่างทางเลือกที่ต้องการ 2 ทางเลือก

3.2 การพัฒนาแผนการปฏิบัติ (Develop a Plan of Action) ประกอบด้วย การวางแผนชีวิตประจำวัน และการตระหนักรู้ในความจำเป็นของการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 การตั้งเป้าหมาย (Set Goal) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในเป้าหมายของตนเอง

3.4 การรวบรวมข้อมูลข่าวสาร (Gather Information) การตระหนักรู้ในความแตกต่างของอาชีพ

3.5 การแก้ปัญหา (Solve Problems) ประกอบด้วย การนิยามถึงปัญหาและการระบุปัญหาต่างๆ

องค์ประกอบที่ 4 ด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ (Interpersonal Effectiveness) ได้แก่

4.1 การให้ความเคารพผู้อื่น (Respect Others) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในความรู้สึกของบุคคลอื่น และการแสดงถึงความเอาใจใส่ผู้อื่น

4.2 การมีสัมพันธที่ดีกับบุคคลอื่น (Relate Well with Others) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในความรับผิดชอบของตนเองเมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น ตระหนักรู้ว่าทำอะไรที่จะสามารถแสดงถึงความเอาใจใส่บุคคลอื่น

4.3 การรักษาความซื่อสัตย์ในตนเองเมื่อต้องทำงานร่วมกันในกลุ่ม (Maintain Personal Integrity While Participating in Groups) ประกอบด้วย การกล้าแสดงความต้องการและความจำเป็นของตนเองในกลุ่ม การหาเอกลักษณ์ของตนเองเมื่อเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

4.4 การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี (Develop Healthy Friendships) ประกอบด้วย อธิบายถึงลักษณะที่ดีของตนเอง ที่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดี อธิบายลักษณะของบุคคลอื่นที่จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี

4.5 การทำหน้าที่สมาชิกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Function Effectively as Group Members) ประกอบด้วย การตระหนักถึงการทำงานเป็นทีม การปฏิบัติตามกฎระเบียบของกลุ่ม ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบต่างๆ ทั้งในครอบครัว โรงเรียนและชุมชน

องค์ประกอบที่ 5 ด้านทักษะการสื่อสาร (Communication Skills) ได้แก่

5.1 การเข้าใจพื้นฐานของทักษะการสื่อสาร (Understanding Basic Communication Skills) ประกอบด้วย การเข้าใจถึงการฟังและการพูดกับบุคคลที่หลากหลาย

5.2 การแสดงออก (Express Themselves) ประกอบด้วย การแสดงออกทั้งด้านคำพูดและความรู้สึก

5.3 การรับฟังผู้อื่น (Listen to Others) ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในการเป็นผู้ฟังที่ดี การรับรู้ว่าบุคคลอื่นมีการสื่อสารที่แตกต่างกัน และการรับฟังบุคคลอื่นอย่างตั้งใจและการทบทวนความคิดของบุคคลอื่นเมื่อสนทนา

องค์ประกอบที่ 6 ด้านวัฒนธรรมที่ต่างกัน (Cross-Cultural Effectiveness) ได้แก่

6.1 การซาบซึ้งวัฒนธรรมของตนเอง (Appreciate Their Own Culture) ประกอบด้วย การแสดงถึงความภูมิใจในครอบครัวของตนเอง

6.2 การเคารพและยอมรับบุคคลที่เป็นสมาชิกกลุ่มที่มีวัฒนธรรมที่ต่างกัน (Respect Others as Individuals and Accept Them for Their Culture Relationships) ประกอบด้วย การรับรู้และเข้าใจถึงความแตกต่างกันต่างๆ ด้านภาษา การตระหนักรู้ความหมายของภูมิหลังเกี่ยวกับวัฒนธรรมของบุคคลอื่น

องค์ประกอบที่ 7 ด้านความรับผิดชอบในพฤติกรรม (Responsible Behavior) ได้แก่

7.1 ความรับผิดชอบในพฤติกรรม (Behave Responsibly) ประกอบด้วย การตระหนักถึงกฎระเบียบของห้องเรียน/โรงเรียน การสามารถปฏิบัติตามกฎและคำสั่งได้

7.2 การมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเอง (Take Responsibility for Their Own Behaviors) การระบุถึงพฤติกรรมของตนเอง และการยอมรับรางวัลและผลที่ตามมาของพฤติกรรม

7.3 การมีวินัย (Be Self-Disciplined) ประกอบด้วย การรู้และปฏิบัติตามกฎของตนเอง กระทรวงสาธารณสุข (2544: 83-84) ได้จัดองค์ประกอบของทักษะการดำเนินชีวิตเป็น 3 ด้าน 5 คู่ ดังนี้

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบรวม ได้แก่

1. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ รอบตัว

2. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่น

1.1 ความตระหนักรู้ในตน (Self Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างที่ตนเองมีกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

1.2 ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะเป็นด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น วัย สุขภาพ ฯลฯ

คู่ที่ 2 ได้แก่ ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม

2.1 ความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เช่น ความมั่นใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบ และความภูมิใจในความสามารถต่างๆ (สังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ) ของตนเอง โดยมีได้แต่มุ่งมั่นสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การฝึกเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

2.2 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) หมายถึง ความรู้สึกต่อตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความภูมิใจในตน เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตน คนเหล่านั้น ก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีต่อผู้อื่นและสังคม

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยหรือทักษะประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 คู่ คือ คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal Relationship and Communication Skill) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

คู่ที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision Making and Problem Solving Skill) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมและลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียดทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and Stress Skill) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียดเรียนรู้วิธีการควบคุมระดับความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุพร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

สรุปองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญ ประกอบด้วย ทักษะในการติดต่อสื่อสาร ทักษะการจัดการกับความโกรธ ทักษะการจัดการความขัดแย้ง ทักษะการผูกมิตร ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดวิเคราะห์หรือการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะความเห็นใจผู้อื่น ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการตั้งเป้าหมาย ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการแสดงจุดยืน ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ ทักษะการประกอบอาชีพ ทักษะการดูแลสุขภาพและร่างกาย ทักษะการจัดการกับความรู้สึก ทักษะการจัดการความเครียด ทักษะการปฏิเสธและต่อรอง ทักษะการเห็นอกเห็นใจ ทักษะการทำงานเป็นทีม และการให้ความร่วมมือ ทักษะการยอมรับความแตกต่าง ทักษะความเป็นผู้นำ ทักษะการใช้ประโยชน์ ทักษะการเลือกดำเนินชีวิตที่ดี ทักษะการรับผิดชอบในตนเอง

1.3 การพัฒนาทักษะชีวิต

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการนำเอาทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางกาย อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาจัดหมวดหมู่ประกอบด้วย ทฤษฎีพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ทฤษฎีอิทธิพลทางสังคม ทฤษฎีการแก้ปัญหาทางความคิด ทฤษฎีพหุปัญญาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ทฤษฎีความเสี่ยงและฟื้นฟู ดังนี้ (พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. 2547: 37)

สาเหตุที่ทำให้เกิดความบกพร่องของทักษะชีวิต

เนลสันโจนส์ (Nelson-Jones, 1997: 129) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตไว้ว่า บุคคลที่บกพร่องในทักษะชีวิตจะไม่สามารถพัฒนาหรือเติมเต็มศักยภาพของตนเองได้ ตลอดจนการที่บุคคลมีความเจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความบกพร่องของชีวิต บุคคลสามารถมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็งและอ่อนแอของตัวเอง ซึ่งในที่นี้จะเน้นเฉพาะบุคคลที่มีทักษะชีวิตที่บกพร่องอาจสืบเนื่องจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

1. บุคคลที่มีทักษะการคิดที่อ่อนแอ (Thinking Skills Weaknesses) ทักษะการคิดที่ไม่เข้มแข็ง ทำให้บุคคลมีทักษะต่ำ ทั้งนี้อาจจำแนกเป็นประเด็นสำคัญต่างๆ ได้ดังนี้

1.1 การสืบเนื่องจากความไม่พอเพียง (Attributional Deficiencies) ความรับผิดชอบและการอธิบายเกี่ยวกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทักษะชีวิตที่ไม่ค่อยเข้มแข็ง บุคคลมักจะบอกหรืออธิบายเกี่ยวกับตนเองว่าเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต การอธิบายที่ผิดพลาดเกี่ยวกับความรับผิดชอบและสาเหตุต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นประเด็นสำคัญ หรือการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ เช่น การคิดเกี่ยวกับตนเองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของตัวเอง เป็นเพราะความโชคร้ายที่เกิดขึ้นกับฉันในอดีต เป็นเพราะฉันโชคไม่ดี เป็นเพราะสิ่งแวดล้อมที่แย่ทำให้ฉันเป็นแบบนี้ เป็นความผิดพลาดของคนอื่นเลยทำให้ฉันต้องเป็นแบบนี้ และเป็นเพราะความผิดของฉันเอง เป็นต้น จากประเด็นดังกล่าวข้างต้นเป็นสิ่งที่บกพร่องทางความคิดที่ส่งต่อการมีทักษะชีวิตที่บกพร่อง

1.2 กฎระเบียบส่วนตัวที่ไม่เป็นความจริง (Unrealistic Personal Rules) อาจจะกล่าวได้ว่า กฎระเบียบส่วนตัวหมายถึง สิ่งที่ต้องทำไม่ทำ (Do and Don't) ซึ่งเป็นการนำพาชีวิตของบุคคล บุคคลแต่ละคนจะมีกฎระเบียบที่เป็นมาตรฐานสำหรับตนเองและบุคคลอื่น บางครั้งมาตรฐานเหล่านั้นที่ตนเองสร้างขึ้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้และมีความยืดหยุ่นเหมาะสม แต่สำหรับบางโอกาสก็อาจจะมีมาตรฐานที่ไม่เป็นจริงและมีความยืดติดตายไม่เหมาะสมโดยสิ่งเหล่านี้ เอลลิส ได้ใช้คำว่า "Mustabation" กล่าวคือ เป็นกฎระเบียบที่ยึดติดตายในตนเองโดยมีการคิดยึดติดว่า จะต้อง (Must) ควรจะ (Oughts) และน่าจะ (Shoulds) ประเด็นเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคลมีทักษะที่ไม่เข้มแข็งในการดำเนินชีวิต

1.3 การรับรู้ตนเองที่ไม่ถูกต้อง (Perceiving Inaccurately) บุคคลที่มีทักษะชีวิตไม่เข้มแข็งจะมีการรับรู้ที่ผิดพลาดและยึดติดกับการรับรู้ นั้น เป็นเรื่องยากที่บุคคลจะยอมรับในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ตนเองได้ประเมินได้อย่างสูง ไม่ว่าจะเป็น ความเก่ง ความฉลาด ความรักความสามารถ ทั้งในด้านการงานหรือการศึกษา

1.4 การพูดคุยกับตนเองในทางลบ (Negative Self-Talk) ในการพูดกับตนเองสามารถเปรียบได้กับการจัดการพูดคุยกับตัวเอง โดยอาจแบ่งเป็น 2 ประเด็นใหญ่ๆคือการบอกให้ตนเองสงบและการสอนตนเอง (Calming and Coaching) ทั้งนี้การพูดคุยกับตนเองในทางลบสามารถทำให้บุคคลมีทักษะชีวิตที่บกพร่องได้

1.5 การกลัวการเปลี่ยนแปลง (Fear of Change) การที่บุคคลมีทักษะชีวิตที่บกพร่อง อาจก่อให้เกิดเป็นนิสัยที่ถาวรของตนเองได้ และบุคคลส่วนใหญ่มักจะต่อต้านกับการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากความกลัว ความกลัวการเปลี่ยนแปลงอาจจำแนกออกเป็น 7 มิติได้ดังนี้ ประการที่ 1 บุคคลมักจะกลัวในสิ่งที่ตนเองไม่รู้ ประการที่ 2 บุคคลกลัวความลำบากในการที่จะต้องพยายาม เพิ่มขึ้นในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 3 บุคคลกลัวความที่จะสูญเสียผลประโยชน์บางอย่าง กับพฤติกรรมที่ยังคงทำอยู่เมื่อต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 4 กลัวว่าคนอื่นจะไม่ยอมรับ ตนเองอันเกิดจากผลของการเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 5 กลัวเกิดความขัดแย้งภายในตนเอง เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 6 กลัวที่จะล้มเหลวอันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลง และ ประการที่ 7 กลัวผลลัพธ์ของความสำเร็จความกลัวเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับบุคคล จะส่งผลให้บุคคลนั้นมี ทักษะชีวิตที่บกพร่องอยู่ในการดำเนินชีวิต

กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี (2546: 31) กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดความบกพร่องของ ทักษะชีวิต มีสาเหตุ ดังนี้

1. พ่อแม่ผู้ปกครองเลี้ยงดูแบบไขว่หน้า ทำให้เด็กไม่เคยได้มีโอกาสได้ทำ หรือตัดสินใจ เลือกรหรือแสดงความต้องการ หรือการตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาเองหรือช่วยเหลือตนเอง ตามวัย
2. เด็กมีความอดทนน้อย เพราะเคยมีประสบการณ์ที่สมหวังทุกอย่าง เมื่อเจออุปสรรค มักจะทนไม่ได้ บางคนถึงกับตัดสินใจพลาด เช่น ทำร้ายผู้อื่น หรือทำร้ายตนเอง
3. ขาดการฝึกการแก้ปัญหา
4. ขาดการปรับตัวเข้ากับสังคมและกลุ่มเพื่อนเพราะถูกบังคับให้มุ่งเรียนอย่างเดียว ไม่ได้ เล่นหรือทำกิจกรรมกลุ่ม หรือคบหากับเพื่อนฝูง เมื่อต้องทำงานในชีวิตจริงจะปรับตัวกับเพื่อน ร่วมงานยาก อาจจะถูกโดดเดี่ยว
5. ขาดการรู้เท่าทันคน
6. พ่อแม่ ผู้ปกครองขาดเวลาอยู่กับเด็กเนื่องจากต้องหาเงิน หาทอง จนไม่รู้ว่าลูกหรือเด็ก ในปกครองกำลังเผชิญกับปัญหาอะไรบ้าง

สรุป สาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเรียนเกิดความบกพร่องของทักษะชีวิตเกิดจากพ่อแม่หรือ ผู้ปกครองไม่ฝึกเด็กให้มีความเข้มแข็งทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จึงทำ ให้เด็กเป็นบุคคลอ่อนแอ กลัวการเปลี่ยนแปลงเด็กมีความอดทนน้อย แก้ปัญหาไม่เป็น ปรับตัวเข้า กับสังคมไม่ได้

การพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็น

การพัฒนาทักษะต่างๆ (Skills Development) ในการออกแบบการพัฒนาทักษะชีวิตนั้น ขึ้นอยู่กับว่าผู้ออกแบบปรารถนาจะให้ผลลัพธ์ออกมาเป็นอย่างไร โดยทั้งนี้ทักษะชีวิตอาจแบ่ง ออกเป็นทักษะที่จำเป็นได้เป็นหลายประเภท เช่น การแก้ปัญหาระหว่างบุคคล การให้ความร่วมมือ การแสดงออกอย่างเหมาะสม การมีความรับผิดชอบ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การควบคุมตนเอง

ทักษะการสื่อสารสนทนา การแก้ปัญหาความขัดแย้ง ทักษะการควบคุมความโกรธ การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตนเอง การเผชิญและจัดการกับความเครียดตลอดจนการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นต้น

จากการกล่าวถึงทักษะชีวิตที่จำเป็น แมนกรูก้า วิทแมน และโพสเนอร์ (Mangrulkar; Whitman; & Posner. 2001) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กและวัยรุ่น ได้แบ่งองค์ประกอบสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 3 ทักษะ คือ

1. องค์ประกอบทักษะทางสังคม (Social Skills) ประกอบด้วย ทักษะการติดต่อสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะระหว่างบุคคล (การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี) ทักษะการให้ความร่วมมือ ทักษะการเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยของความท้าทายมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพิ่มขึ้นไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่กลุ่มเพื่อน หรือบุคคลอื่นๆ ในสังคม สิ่งเหล่านี้จะเพิ่มความซับซ้อนของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมให้กับวัยรุ่นการที่วัยรุ่นขาดทักษะทางสังคมที่พอเพียงหรือวัยรุ่นที่ล้มเหลวในการพัฒนาทักษะสำหรับการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อาจถูกการปฏิเสธจากกลุ่มสังคมนั้นและนำมาซึ่งพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว การแยกตัวออกจากสังคม การใช้สารเสพติดต่างๆ เป็นต้น

2. องค์ประกอบทักษะทางความคิด (Cognitive Skills) ประกอบด้วย ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการตัดสินใจ (การเข้าใจผลที่จะเกิดขึ้นของการกระทำ การกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา)

การพัฒนาทักษะชีวิตส่วนใหญ่จะรวมทักษะทางสังคมและทักษะทางความคิดเข้าด้วยกัน การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ เป็นทักษะสำคัญของทักษะทางความคิดในการที่จะช่วยพัฒนาทักษะชีวิตให้กับวัยรุ่น จากทฤษฎีของแบนดูรากล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีประสบการณ์ที่ยุ่งยากเกี่ยวกับการตัดสินใจและการแก้ปัญหาจะส่งผลให้บุคคลนั้น ไม่สามารถสร้างเป้าหมายที่เหมาะสมและประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ดังนั้นสิ่งสำคัญในการฝึกทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาให้กับวัยรุ่นนั้นจะต้องออกแบบโมเดลให้วัยรุ่นเรียนรู้ว่าอย่างไร (How) ไม่ใช่รู้วาคืออะไร (What) เท่านั้น เนื่องจากทักษะทางความคิดจะช่วยให้เด็กนำทักษะที่ได้ฝึกไปประยุกต์ใช้ในการต่อต้านหรือปฏิเสธความกดดันจากกลุ่มเพื่อนสื่อ และสังคม ได้โดยการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีวิจารณญาณเกี่ยวกับความกดดันต่างๆ ที่เข้ามาคุกคามในชีวิต

นอกจากนี้ทักษะทางความคิดยังมีความสัมพันธ์กับการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ซึ่งจะช่วยสะท้อนในเรื่องค่านิยมที่มีต่อพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลและคุณภาพของบุคคลตลอดจนบุคคลอื่น อีกทั้งยังเกี่ยวข้องกับการคาดหวัง หรือระดับที่ตนเองคาดหวังที่จะพยายามกำหนดเป้าหมายหรือผลที่จะเกิดขึ้นในชีวิตอย่างแท้จริงในอนาคต บุคคลที่มีความเชื่อในเชิงสาเหตุหรือเหตุผลจะมีแนวโน้มที่จะสัมพันธ์กับพฤติกรรมเชิงบวกและพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ตลอดจนประสบความสำเร็จทางการศึกษา ส่วนการสร้างการตัดสินใจจะเกี่ยวข้องกับการชั่งน้ำหนักเหตุผล การจัดการของความยุ่งยากในการเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งกำหนดเป้าหมาย การเลือกทางเลือกที่เหมาะสมและความเป็นไปได้ของผลที่จะเกิดขึ้น)

3. องค์ประกอบทักษะการเผชิญทางอารมณ์ (Emotional Coping Skills) ประกอบด้วย การจัดการความเครียด การจัดการกับความรู้สึกรวมถึงความโกรธ ทักษะสำหรับการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง (การควบคุม ดูแลตนเอง)

ทักษะการเผชิญทางอารมณ์โดยผ่านการเรียนรู้ในการบริหารจัดการตนเอง และการควบคุมความเครียด ทักษะทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างมากของการสร้างโมเดลการพัฒนาทักษะชีวิตการเพิ่มทักษะของการควบคุมอารมณ์จะช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาสามารถคิดและจัดการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่คับข้องใจและสถานการณ์ที่ยั่วได้ ทั้งนี้การจัดการความวิตกกังวลเป็นส่วนประกอบสำคัญของทักษะการจัดการกับอารมณ์ วัยรุ่นที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้นั้น จะมีแนวโน้มของการรับรู้ที่บิดเบือน (Distorted Perception) การขาดความเชื่อในความสามารถแห่งตน (Lack of self efficacy)

ในทักษะของการจัดการทางอารมณ์นั้นจะรวมถึงการควบคุมตนเองภายใน (Internal locus of control) การควบคุมตนเอง และความรับผิดชอบในชีวิต การเรียนรู้ที่จะชะลอความพึงพอใจ การตั้งเป้าหมายที่แท้จริง เป็นต้น

สรุปการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องมีทั้ง 3 องค์ประกอบดังกล่าวเนื่องจากจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถมีพัฒนาการต่างๆ ที่เหมาะสมและการจัดทักษะที่จำเป็นและมีความเหมาะสมกับความเจริญเติบโต

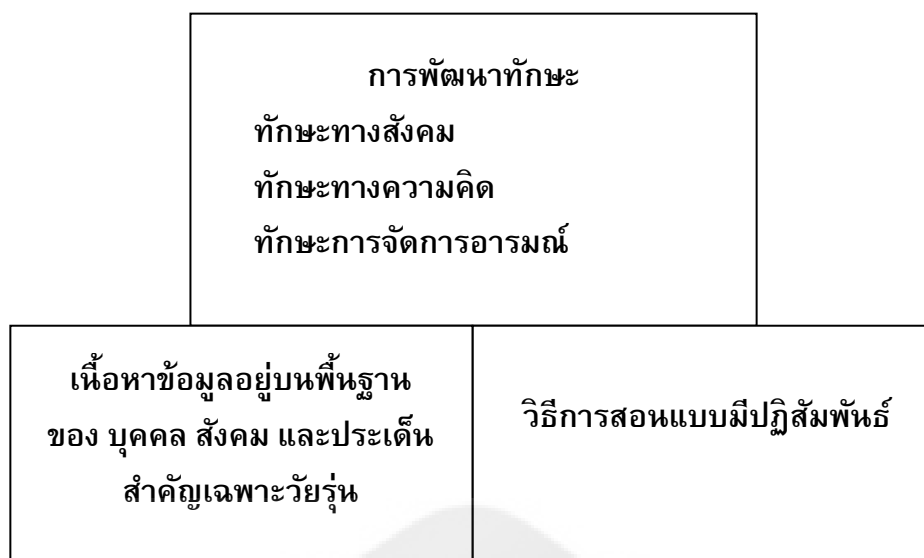
1.4 พื้นฐานสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต

พื้นฐานสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วน ดังนี้ (Mangrulkar; Whitman; & Posner. 2001: 113-114)

ส่วนที่ 1 การพัฒนาทักษะ (Skills Development) ประกอบด้วยทักษะ 3 ทักษะ ได้แก่ ทักษะทางด้านสังคม ทักษะทางด้านความคิด และทักษะการจัดการทางอารมณ์

ส่วนที่ 2 เนื้อหาข้อมูล/ข่าวสาร (Informational Content) เนื้อหาข้อมูลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นอยู่บนพื้นฐานของบุคคล สังคม และประเด็นสำคัญเฉพาะของวัยรุ่นเป็นหลัก

ส่วนที่ 3 วิธีการสอนแบบมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Teaching Methodologies) โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นธรรมชาติ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ การเรียนรู้จากตัวแบบและการใช้กิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดพื้นฐานสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของแมนกรูก้า
วิทแมนและโพสเนอร์

ที่มา: Mangrulkar; Whitman; & Posner. (2001). *Life Skills Approach to Child and Adolescent Health Human Development*. P.113.

การกำหนดทักษะชีวิตเฉพาะ (Defining Specific Life Skills)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ได้มีผู้จัดประเภทของทักษะที่สำคัญๆ ไว้แตกต่างกันในการจัดประเภทต่างๆ นั้นขึ้นอยู่กับความปรารถนาของผลลัพธ์ที่ผู้ออกแบบโปรแกรมนั้นต้องการ ซึ่งทักษะต่างๆ ที่ใช้ในการออกแบบเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กและวัยรุ่นถูกออกแบบมาบนพื้นฐานของทฤษฎีต่างๆ โดยสามารถจัดประเภทได้เป็น 3 ประเภทตามตาราง 1

ตาราง 1 การกำหนดทักษะชีวิตเฉพาะ

ทักษะชีวิต (Life Skills)		
ทักษะทางด้านสังคม (Social Skills)	ทักษะทางด้านการคิด (Cognitive Skills)	ทักษะการจัดการด้านอารมณ์ (Emotional Coping Skills)
- ทักษะการติดต่อสื่อสาร - ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง - ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม - ทักษะเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล - ทักษะการให้ความร่วมมือ - ทักษะการเห็นอกเห็นใจและการยอมรับในมุมมองอื่นๆ	- ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจประกอบด้วยการเข้าใจผลที่ตามมาของพฤติกรรม และการกำหนดทางเลือกการแก้ปัญหา - ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ประกอบด้วย การวิเคราะห์ข้อเท็จจริงและกลุ่มเพื่อน การวิเคราะห์การรับรู้ของปทัศฐานทางสังคมและความเชื่อตลอดจนการประเมินตนเองและทำความเข้าใจในค่านิยมให้ชัดเจน	- การจัดการความเครียด - การจัดการความรู้สึก รวมถึงความโกรธ - ทักษะการเพิ่มการควบคุมตนเองภายใน

ทักษะทั้งสามประการดังกล่าวข้างต้น เป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์กัน หรืออีกนัยหนึ่งคือ แต่ละทักษะนั้นมิได้ไม่ได้แยกออกจากกัน และเป็นส่วนที่ร่วมกันส่งเสริมทำให้เกิดทักษะชีวิตที่สมบูรณ์ในการดำรงชีวิต

การกำหนดขอบข่ายเนื้อหาและข้อมูล (Defining Information/Content Areas)

จากเอกสารและงานวิจัย ได้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่าโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ที่เป็นมาตรฐานชัดเจน และมีการสอนให้เกิดการประยุกต์ทักษะไปสู่พฤติกรรมเฉพาะได้ โปรแกรมการสอนทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นนั้นเน้นที่การให้วัยรุ่นได้รู้จักการคิดว่าทำอะไร (How to think) มากกว่าการที่เพียงคิดว่าอะไร (What to think) และนอกจากนั้นยังช่วยให้เด็กวัยรุ่นได้สำรวจค่านิยมส่วนบุคคล และความหมายของชีวิตโดยผ่านการประเมินตนเอง ดังนั้นเนื้อหาของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตจะต้องมีความชัดเจนบนพื้นฐานของบุคคลเป็นสำคัญ ดังเช่น ตัวอย่างการกำหนดเนื้อหาเฉพาะของทักษะชีวิต ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 เนื้อหาข้อมูลที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต

เนื้อหาข้อมูลที่สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต (Information Content to Accompany the Development of Life Skills)		
ตัวอย่างของเนื้อหาข้อมูล		
ขอบข่ายของเนื้อหา เฉพาะด้าน (Specific Content Areas)	การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือยาเสพติด (Alcohol Tobacco and other Substance Use)	- อิทธิพลทางสังคมเกี่ยวกับการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ และยาเสพติดอื่นๆ - การรับรู้ที่ผิดๆเกี่ยวกับระดับของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ และยาเสพติดอื่นๆในชุมชนโดยกลุ่มเพื่อน - ผลกระทบของการใช้เครื่องดื่ม บุหรี่ และยาเสพติดอื่นๆ
	สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationships)	- มิตรภาพ - การนัดออกเดท - สัมพันธภาพของเด็กและผู้ปกครอง
	สุขภาพร่างกาย/การบริโภค	- อาหารที่มีประโยชน์ - การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา - การป้องกันโรคต่างๆ - การกินที่ผิดปกติ - การดูแลร่างกายด้านภาพพจน์

นอกจากนี้ เนลสัน โจนส์ (Nelson-Jones. 1992) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของทักษะชีวิตที่เฉพาะไว้ว่าทักษะชีวิตสามารถจำแนกในขอบข่ายเฉพาะที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นต้องการที่จะพยายามจัดประเภทของทักษะชีวิตอะไรไว้ในการพัฒนา เช่น อีแกน และโคเวน ได้จัดประเภททักษะชีวิตไว้ 6 ประเภท คือ การพัฒนาด้านร่างกาย (Physical Development) การพัฒนาด้านสติปัญญา (Intellectual Development) การบริหารตนเอง (Self-Management) การทำความเข้าใจในค่านิยม (Values Clarification) การเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Involvement) และการเกี่ยวข้องกับกลุ่ม (Small-Group Involvement) และได้

กำหนดขอบข่ายของการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 7 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกรู้จัก ด้านความคิด ด้านสัมพันธภาพ ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน ด้านการใช้เวลาว่าง และด้านสุขภาพ โดยกล่าวได้ว่าในด้านของความคิดและความรู้สึกนั้นเป็นพื้นฐานของทักษะทางด้านจิตใจ (Psychological Skills) ส่วนอีก 5 ด้านนั้นเป็นพื้นฐานของหน้าที่มนุษย์ (Human Functioning) ในการดำเนินชีวิต ดังนั้น ด้านสุขภาพ ด้านการพัฒนาส่วนบุคคลและระหว่างบุคคล ด้านสิทธิและหน้าที่ของมนุษย์ ด้านสิ่งแวดล้อม ต่างๆ ด้านการทำงานและการประกอบอาชีพ ด้านการศึกษา ด้านการให้ความรู้ด้านเพศศึกษา และการศึกษาด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น

การนิยามวิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพ (Defining Effective Teaching Methods)

การสอนทักษะชีวิตเพียงอย่างเดียวโดยที่ขาดการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มจะไม่ช่วยให้เกิดทักษะชีวิตขึ้น โดยการสอนแบบมีปฏิสัมพันธ์นั้นจะประกอบด้วยวิธีการและเทคนิคต่างๆ ได้แก่ (UNICEF. 2001) การใช้บทบาทสมมติ (Role Playing) การอภิปราย (Discussion) การใช้การทำงานกลุ่ม (Group Work) การวิเคราะห์สถานการณ์ (Situation Analysis) การฝึกปฏิบัติ (Practice) การใช้การเล่าเรื่อง (Story Telling) การใช้เกม (Game) และ การใช้เทคนิคอื่นๆ ทางด้านจิตวิทยามานำมาใช้ในการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับเรย์โนลด์ (กันทิมา กัลยาวุฒิพงศ์. 2555: 67; อ้างอิงจาก Reynolds. 1994) ที่กล่าวว่า วิธีการในการฝึกอบรมและทำงานกลุ่มควรให้สมาชิกที่เข้าร่วมฝึกอบรมมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การใช้เกมการใช้สถานการณ์จำลอง การใช้บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม การเรียนรู้จากการปฏิบัติ และการทำแบบฝึกหัด เป็นต้น

ทั้งนี้การที่ผู้ฝึกอบรมได้ร่วมกิจกรรมหรือทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคมที่ดีได้ โครงสร้างของกลุ่มเพื่อที่เป็นมาตรฐานเป็นการนำไปสู่การสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีงามด้วย ดังนั้นสรุปได้ว่าการพัฒนาทักษะชีวิตจะเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ร่วมกัน การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนโอกาสสำหรับการฝึกฝนทักษะ การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ถูกต้องและการวิพากษ์วิจารณ์อย่างสร้างสรรค์รวมถึงการมีตัวแบบที่ดีของทักษะชีวิตโดยกลุ่มเพื่อสมาชิกด้วยกัน เป็นต้น (Mangrulkar; Whitman; & Posner. 2001)

นอกจากนี้ ชีระ ชัยยุทธยรรยง (2545: 53) ได้กล่าวถึงวิธีการต่างๆ ในการฝึกทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน ดังนี้

1. การระดมสมอง เป็นเทคนิคที่สร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดความคิดและคำแนะนำจากบุคคล โดยมีการใช้คำถามเป็นตัวเร้าให้บุคคลในกลุ่มแนะนำคำตอบ ทั้งนี้การระดมสมองเป็นการให้โอกาสสมาชิกทุกคนในกลุ่มคิดโดยปราศจากการวิพากษ์วิจารณ์

2. การแสดงบทบาทสมมติ เป็นการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ตัวอย่างที่กำหนดขึ้น บทบาทสมมติจะมีรูปแบบสถานการณ์ที่หลากหลาย ซึ่งทำให้ผู้เรียนได้แสดงบทบาทด้วยการใช้ทักษะการดำเนินชีวิตตามที่ผู้ฝึกหรือผู้สอนดำเนินการจัดกิจกรรมโดยไม่มีข้อขัดข้องหน้า เพื่อให้

ผู้เรียนเข้าใจลึกซึ้งในเรื่องที่เรียนเป็นจะต้องให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามที่ตนคิดอย่างเป็นธรรมชาติ และถือเอาการแสดงออกทั้งความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้แสดงมาเป็นข้ออภิปรายเพื่อการเรียนรู้ เป็นการฝึกให้ผู้เรียนได้ประสบกับสถานการณ์จริงในสภาพของการสมมติขึ้นมาเพื่อฝึกให้ผู้เรียนได้ทดลองเรียนรู้ปรับพฤติกรรมของตนอย่างมีประสิทธิภาพในสภาวะต่างๆ ตลอดจนนำประสบการณ์ที่มีมาใช้ในสถานการณ์ที่ต่างกัน

3. การเรียนรู้จากแม่แบบ เป็นวิธีการที่ให้ผู้คลเรียนรู้จากแม่แบบไปใช้ในการปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการกำหนดพฤติกรรมที่จะต้องสังเกตอย่างชัดเจนไม่ซับซ้อนแม่แบบต้องมีลักษณะน่าสนใจเหมาะสมมีการให้แรงเสริมและสิ่งเร้าที่มีความแตกต่างควบคู่กันไปตลอดจนมีการฝึกฝนและให้ข้อมูลย้อนกลับแก่แม่แบบสำหรับการคัดเลือกแม่แบบต้องคำนึงถึงข้อคิดและข้อจำกัดบางประการของวิธีการให้แม่แบบ เพราะฉะนั้นจะทำให้เสียเวลาในการทดลองโดยเปล่าประโยชน์

4. การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เป็นเทคนิคที่บุคคลหาวิธีการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตให้เข้ากับสังคมได้ด้วยการจัดประสบการณ์ในแต่ละขั้นตอนของการแก้ปัญหา ซึ่งมีขั้นตอนต่างๆ ตามกระบวนการต่อไปนี้

- 4.1 ขั้นที่ 1 การระบุปัญหาและวางเป้าหมายที่จะแก้ไข
- 4.2 ขั้นที่ 2 การหาแนวทางสำรองหลายๆ วิธี เพื่อดำเนินสู่เป้าหมาย
- 4.3 ขั้นที่ 3 การประเมินและตัดสินใจเลือกทางที่ดีและเหมาะสมที่สุด
- 4.4 ขั้นที่ 4 การดำเนินวิธีแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้
- 4.5 ขั้นที่ 5 การติดตามผลตามวิธีการที่ปฏิบัติ

5. การใช้เหตุผล เป็นการให้บุคคลใช้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำ หรือเลือกที่จะไม่กระทำพฤติกรรม เหตุผลที่กล่าวถึงนี้จะแสดงให้เห็นเหตุจูงใจหรือแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำต่างๆ ของบุคคล โดยเฉพาะถ้าเป็นการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยสามารถแบ่งเหตุผลได้เป็น 2 ประเภท คือ

5.1 เหตุผลแบบอุปนัยหรือปรนัย (Inductive Reasoning) หมายถึง ความสามารถสรุปความคิดหรือหลักการจากสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทั้งที่เกิดขึ้นกับตนเองและเกิดขึ้นกับบุคคลอื่นๆ แล้วนำมาประพจน์ปฏิบัติได้ เพื่อส่งเสริมให้เกิดรูปความคิดในเชิงนามธรรม

5.2 เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive Reasoning) หมายถึง ความสามารถที่จะดึงหลักการต่างๆ ไป หรือกฎข้อบังคับที่มีหลักไว้สำหรับเป็นแนวในการประพจน์ปฏิบัติ เช่น หลักปรัชญา คำสั่งสอน สุภาษิต เป็นต้น

6. การให้กำลังใจ เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลมีพลังในการกระทำสิ่งใดๆ ก็ตาม โดยผู้ฝึกหรือผู้สอนจะต้องพยายามให้กำลังใจ กระตุ้นให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่น

7. การตั้งเป้าหมาย เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมายส่วนตัวที่ชัดเจนแน่นอน รู้วิธีปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์

8. การพิจารณาสร้างเสริมค่านิยม เป็นวิธีการช่วยให้บุคคลเรียนรู้ค่านิยมพื้นฐาน ได้แก่ คุณค่าตนเอง ความรัก ความเข้าใจ เป็นต้น วิธีการนี้เป็นการช่วยให้บุคคลกลั่นกรองหาทางให้ความ

เข้าใจในเรื่องของความเชื่อต่างๆ ในชีวิตของแต่ละบุคคล และได้มีโอกาสในการพิจารณาว่าค่านิยมเหล่านั้นเป็นอย่างไร

9. การสร้างภาพตนเองในทางบวก เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลมองเห็นตนเองว่าเป็นคนเก่ง และมีความสามารถ โดยการคิดหรือจินตนาการว่าตนเองมีความสามารถในการกระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้

1.5 ปัจจัยที่สนับสนุนการเสริมสร้างทักษะชีวิต

สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างและสนับสนุนทักษะชีวิตที่เข้มแข็งและอ่อนแอมีหลายปัจจัย ดังนี้ (Nelson-Jones. 1997)

1. สัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุน (Supportive Relationships) ไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในช่วงอายุใดก็ตาม จะเกิดความสุขและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากบุคคลนั้นรู้สึกว่ามีคนไว้วางใจเขา โรเจอร์ (Nelson-Jones. 1997; citing Roger. 1959) ได้ให้ความสำคัญและเน้นเป็นอย่างยิ่งกับสัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุนไม่ว่าจะเป็นการให้ความเคารพ ความจริงใจ ความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจต่างๆ ดังนั้นปัจจัยด้านสัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุนจะช่วยพัฒนาทักษะชีวิตกับบุคคลได้ทั้งนี้สัมพันธภาพที่สนับสนุน จะก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยในการสำรวจพฤติกรรมและการเรียนรู้ที่ผิดพลาดต่างๆ ของตนเองก็ยังช่วยให้บุคคลรับฟังตัวเองมากขึ้นมีความรู้สึกภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเองที่ลึกซึ้งซึ่งสามารถเกิดการสัมผัสกับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ตลอดจนความต้องการของชีวิตตนเองได้

2. การเรียนรู้จากตัวอย่าง (Learning from Example) การเรียนรู้จากตัวอย่างเป็นวิธีที่สำคัญวิธีหนึ่งในการช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งทักษะชีวิต การเรียนรู้จากตัวอย่างอาจส่งผลกระทบต่อทักษะชีวิตที่ดีและไม่ดีได้ เด็กและวัยรุ่นจะเรียนรู้ที่จะแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมจากตัวอย่างรอบๆ ตัว เช่น เด็กที่มีพ่อแม่ที่ขาดการแสดงออกทางอารมณ์ จะทำให้เด็กขาดโอกาสสำหรับการสังเกตวิธีการของการแสดงออกทางอารมณ์ได้ หรือถ้าพ่อแม่/บุคคลอื่นๆ รอบๆ ตัวเด็กมีการคิด รู้สึก และพฤติกรรมที่ขาดประสิทธิภาพ เช่น การตำหนิ ดุด่า หรือมีการแสดงออกที่เกินจริง จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมเช่นนั้นตามไปด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ดีของพ่อแม่หรือบุคคลที่มีความสำคัญสำหรับเด็ก (กลุ่มเพื่อน ครู พี่น้อง ญาติ และสื่อ) ก็จะทำให้เด็กมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็งในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม

3. การเรียนรู้จากผลที่ตามมา (Learning from Consequences) การเรียนรู้ทักษะชีวิตจากการสังเกตตัวแบบเป็นการผสมผสานของการเรียนรู้ผลที่ตามมาทั้งดีและไม่ดี บุคคลจะรับรู้ผลที่เกิดขึ้นตามมาด้วยวิธี 2 วิธี คือ การเรียนรู้แบบวางเงื่อนไข (Classical Conditioning) และการเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Operant Conditioning) ผลที่เกิดขึ้นที่ดีจะช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งทักษะชีวิต

4. การสั่งสอน และการสอนตนเอง (Instruction and Self-Instruction) การสั่งสอนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลเกิดทักษะชีวิต การสอนทักษะชีวิตเกิดขึ้นอย่างไม่เป็นทางการใน

ครอบครัว เช่น คำสั่งของทักษะชีวิตพื้นฐานที่เกิดขึ้นในครอบครัวได้แก่ การขอร้องให้ลูกหรือเด็กทำบางสิ่งบางอย่างโดยมีการสื่อสารว่า “ได้โปรด” หรือ “ขอบคุณ” สิ่งเหล่านี้เป็นทักษะชีวิตพื้นฐานในด้านการสั่งสอนที่เริ่มต้นจากครอบครัว ทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ภายนอกครอบครัวได้ การสั่งสอนสามารถเป็นสิ่งที่ดีและเป็นสิ่งที่ไม่มีคุณค่าได้ เช่น เมื่อบุคคลเกิดการต่อต้านผู้สั่งสอน หรือผู้สั่งสอนบางคนเน้นด้านการพูดคุยมากกว่าการที่จะบอกบุคคลว่าจะต้องทำอะไร เป็นต้น

5. ข้อมูลข่าวสารและโอกาส (Information and Opportunity) บุคคลต้องการข้อมูลข่าวสารที่พอเพียงต่อการที่จะพัฒนาทักษะชีวิต เช่น การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นอกจากนี้เด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่มีความต้องการเช่นเดียวกันในเรื่องของโอกาสที่จะทดสอบและพัฒนาทักษะชีวิต

6. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่น (Anxiety and Confidence) เด็กๆ จะเจริญเติบโตภายใต้ประสบการณ์ที่ดีและไม่ดีสำหรับการพัฒนาความภูมิใจในตนเองระดับความวิตกกังวลจะมีความสัมพันธ์กับการป้องกันการต่อต้านจากอันตรายและแรงจูงใจของตนเองเกี่ยวกับความสำเร็จที่เป็นจริง ผลของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ซึ่งความวิตกกังวลในที่นี้รวมถึงความไม่เต็มใจ ความตึงเครียด ความตื่นเต้น การเรียนรู้โดยไม่ผ่อนคลายความตึงเครียดหรือแม้กระทั่ง การขาดความมุ่งมั่น พยายามอย่างไรก็ตามบุคคลที่จะเรียนรู้ทักษะชีวิตหรือทักษะในการช่วยตนเองได้ดีจะต้องมีทักษะของการจัดการความวิตกกังวล

กรมควบคุมโรค (2546: 64) กล่าวว่า ปัจจัยที่จะเป็นภูมิคุ้มกันในชีวิตมีความเข้มแข็งเกิดจากปัจจัยคุ้มกันหลักภายใน และปัจจัยคุ้มกันภายนอก ดังนี้

1. ปัจจัยคุ้มกันหลักภายใน ประกอบด้วย

1.1 ปัจจัยภายในตัว ได้แก่ ทักษะพื้นฐาน (Generic Skill) และทักษะเฉพาะ (Specific Skill) เป็นทักษะที่ต้องสร้างให้เป็นทุนตั้งแต่เด็ก เมื่อไปเผชิญเรื่องใดๆ ก็แล้วแต่ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงก็จะป้องกันตนเองได้

1.2 ความผูกพัน (Adolescent Connectedness) เด็กจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีถ้าเด็กมีความผูกพันต่อครู ครูเป็นพ่อแม่คนที่สอง ยังเป็นตัวสร้างภูมิคุ้มกัน หรืออาจมีความผูกพันต่อสมาชิกในชุมชนที่ดี

1.3 ความเป็นตัวของตัวเองที่ปลูกฝังไว้ (Psychological Autonomy) ถ้าตัวเด็กมีจะไม่พยายามไปพึ่งพาคนอื่นเพราะการพึ่งพาคนอื่นเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เด็กติดเอดส์หรือยาเสพติดได้

1.4 ความศรัทธาอดมการณ์ (Adolescent Spirituality and Religious Faith) ถ้าเด็กมีความเชื่อความศรัทธา หรือมีอดมการณ์ที่ดีก็จะช่วยป้องกันความเสี่ยงได้

2. ปัจจัยค้ำกันภายนอก (สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อ)

2.1 การสนับสนุนของครอบครัวที่ช่วยให้บรรยากาศที่มีความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว การเลี้ยงดูด้วยความรัก การใช้เหตุใช้ผลในการแก้ปัญหา การควบคุมที่เหมาะสม (Appropriate Regulation)

2.2 การสนับสนุนจากโรงเรียน โดยโรงเรียนมีบรรยากาศที่อบอุ่น เกื้อกูลกันในโรงเรียนมีหลักสูตรที่นักเรียนพึงพอใจ การควบคุม กำกับที่เหมาะสมโดยครู

2.3 การสนับสนุนจากชุมชนให้เข้าถึงเยาวชนโดยให้บริการกิจกรรมทางเลือกในทางบวก (Positive Choices for Adolescent)

สรุป ปัจจัยพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียน ผู้พัฒนาจะต้องทำความเข้าใจกับทักษะที่จำเป็นของนักเรียน โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตและจะต้องสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันความเสี่ยงจากปัจจัยค้ำกันภายใน และปัจจัยค้ำกันภายนอก

1.6 การสอนทักษะชีวิต

การสอนทักษะชีวิตหรือการเสริมสร้างทักษะชีวิตจึงหมายถึงการกระทำหรือการจัดสถานการณ์หรือกิจกรรมให้บุคคลได้มีการเรียนรู้ฝึกฝนในการใช้ทักษะชีวิตที่เป็นแกนเพื่อให้เกิดทักษะความชำนาญ ความสามารถนำไปแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ส่งผลให้เกิดการแสดงออก ของพฤติกรรมและพัฒนาการที่ดี

ความคาดหวังจากการสอนทักษะชีวิต

การสอนหรือฝึกพัฒนาทักษะชีวิตจะทำให้บุคคลมีความรู้ในตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถในตนเองและประการสำคัญคือสามารถพัฒนาทักษะที่มีความซับซ้อนหลายๆ ทักษะ เช่น

- ความต้านทานแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน (Peer pressure resistance)
- การประเมินความเสี่ยง (Risk assessment)
- การต่อรองแลกเปลี่ยน (Negotiation)
- การยืนหยัด ตั้งมั่น (Assertiveness)
- การแก้ไขปัญหาความคับข้องใจ (Conflict resolution)
- การสร้างเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม (Establishing social support network)
- การจัดการกับความเครียด (Stress management)
- ภาวะผู้นำ (Leadership)
- การจัดการและเผชิญต่อความทุกข์ยาก (Coping with adversity)

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต

นรลักษณ์ เอื้อกิจ (2541: บทคัดย่อ) ประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์วัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญ การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 101 คน แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 51 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 50 คน นักเรียนในกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต 5 แผน ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ตลอดจนการมีพฤติกรรมการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน Student's t-test และ Paired sample t-test ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ มีนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธ และพฤติกรรมการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อินทนิย์ มั่งเงิน (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการติดเชื้อเอดส์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของนักเรียนชาวเขา โรงเรียนเจ้าพ่อหลวงอุปถัมภ์ 7 จำนวน 30 คน โดยใช้ชุดกิจกรรมต่างๆ 12 กิจกรรม ในแต่ละกิจกรรม การดำเนินการจะให้นักเรียนมีส่วนร่วมและเน้นกระบวนการกลุ่ม ใช้เวลาในการสอนทั้งหมด 28 ชั่วโมง พบว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรม 1 สัปดาห์ 12 สัปดาห์ 24 สัปดาห์ และ 48 สัปดาห์ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เรื่องโรคเอดส์ ความตระหนักเกี่ยวกับโรคเอดส์ ทักษะการจัดการอารมณ์ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการแก้ปัญหา สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม และนักเรียนมีพฤติกรรมการป้องกันการติดเชื้อเอดส์สูงขึ้นภายหลังการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรม

นภาพร จันทวรรณ (2545) ศึกษาการใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในการป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเวียงแก้ว อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ศึกษาจากกลุ่มทดลอง 15 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย ใช้กิจกรรมทักษะชีวิต 8 กิจกรรม ทำการศึกษาเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 กิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านครอบครัว ด้านโรงเรียน และด้านเพื่อน ก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผลรวมทั้ง 3 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในการป้องกันการติดยาบ้า มีผลทำให้นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

เมธาวี อุดมธรรมานภาพ (2545) ศึกษาเรื่อง ผลของการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาตนด้านความฉลาดทางอารมณ์ (ดี เก่ง สุข) ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิตด้วยโปรแกรมการฝึกทาง

จิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาสถาบันราชภัฏสวนดุสิตที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการฯ เพศชายและเพศหญิงจำนวน 40 คน ซึ่งเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทางจิตวิทยา ซึ่งจัดแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุม 20 คน (ชาย 10 คนและหญิง 10 คน) และกลุ่มทดลอง 20 คน (ชาย 10 คน และหญิง 10 คน) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาด้านความฉลาดทางอารมณ์ (เก่ง ดี สุข) ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิตด้วยโปรแกรมการฝึกทางจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึก 20 คน (ชาย 10 คน และหญิง 10 คน) นักศึกษาที่เข้าร่วมการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาตน ด้านความฉลาดทางอารมณ์ (ดี เก่ง สุข) ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิตด้วยโปรแกรมการฝึกทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในทั้ง 9 ด้าน ได้แก่ 1. การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง 2.เห็นใจผู้อื่น 3.รับผิดชอบ 4. รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง 5. ตัดสินใจและแก้ปัญหา 6. มีสัมพันธภาพและแก้ปัญหา 7. ภูมิใจในตนเอง 8.พึงพอใจในชีวิต 9.มีความสงบทางใจมากกว่าก่อนการฝึก

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมหรือโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต หากผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ ดึงประสบการณ์เดิม หรือสร้างประสบการณ์ทางการเรียนรู้ใหม่ด้วยตนเอง จะส่งผลให้ผู้เรียนสามารถเกิดการเรียนรู้ ได้ความรู้และทักษะต่างๆ เจตคติในทางที่ดีขึ้น เพราะการเรียนรู้ด้วยการดึงประสบการณ์มาปฏิบัติ หรือปฏิบัติจนเกิดเป็นประสบการณ์จะสะท้อนให้ผู้เรียนได้เห็นว่าตนเองสามารถที่จะเรียนรู้ในการมีทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น จนสามารถป้องกันตนเองได้จากสิ่งยั่วเย้าต่างๆ ที่อยู่รอบๆตัว เสมือนมีภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับตนเองในการใช้ชีวิตในวัยรุ่น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) แนวคิด/ทฤษฎี

2.1 ความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์

ทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning Cycle Theory)

Kolb (เกตสดา รัชฎาวิชิตกุล. 2547; อ้างอิงจาก Kolb. 1984) ได้อธิบายว่า ผู้เรียนแต่ละคนเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อย่างเป็นกระบวนการที่ดำเนินกันไปเป็นวงจรซึ่งแต่ละขั้นของการเรียนรู้ก็จะส่งเสริมการเรียนรู้ของขั้นต่อไปด้วย การจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษที่ใช้วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์มีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้เรียนใช้ความรู้ภาษาอังกฤษที่ได้เรียนและเพิ่มพูนความรู้ความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ โดยให้ออกาสผู้เรียนได้รับประสบการณ์อย่างเป็นรูปธรรมที่ทำให้ผู้เรียนสามารถค้นหากฎ

การเรียนรู้จากประสบการณ์ มาจากคำภาษาอังกฤษ คือ Experiential Learning เมื่อใช้ในภาษาไทยมีผู้แปลไว้หลายประการ เช่น การเรียนรู้จากประสบการณ์ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์

หรือการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ ซึ่งมีความหมายครอบคลุมตั้งแต่กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการที่ผู้เรียนได้สร้างความรู้ ทักษะ และค่านิยมจากประสบการณ์ตรง ดังนั้นนักการศึกษาได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

Dewey (1983: 122) ได้ให้ความหมายการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไว้ว่า เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการกระทำจริง ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ใหม่หรือปรับเปลี่ยนตนเองในเชิงพฤติกรรม การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นวงจรของการลงมือกระทำ โดยเริ่มจากการรับรู้ปัญหาแล้วจึงหาทางแก้ไขปัญหา จากนั้นจึงลงมือกระทำจนเกิดเป็นประสบการณ์ จนท้ายที่สุดผู้เรียนจะสร้างความรู้ด้วยตนเอง โดยการยืนยันในความรู้เดิมหรือการปรับเปลี่ยนความรู้เดิมเป็นความรู้ใหม่

Juch (1983: 82) ได้ให้ความหมายการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไว้ว่า เป็นวงจรการเรียนรู้ซึ่งเป็นตัวแทนของการเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ ในระยะวงจรแห่งการเรียนรู้จะมีการจัดการเรียนการสอนโดยผู้สอน แต่ผู้เรียนเองก็สามารถจัดได้ด้วยตนเอง การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นเรื่องปกติของกระบวนการในชีวิตประจำวัน เป็นการจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์เดิมไปยังประสบการณ์ใหม่

Kolb (1984: 143) ได้ให้ความหมายการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไว้ว่า เป็นกระบวนการสร้างความรู้โดยอาศัยการปรับเปลี่ยนประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง จากการสังเกต การสะท้อนความคิด และการสรุปความคิดรวบยอดเป็นความรู้สู่การนำไปใช้ประโยชน์

Craig (1987) ได้ให้ความหมายการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไว้ว่า เป็นการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้ ทักษะ หรือความสามารถที่ได้รับจากการสังเกต การได้รับการกระตุ้นหรือการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติและดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ โดยเข้าไปมีบทบาทด้วยความสมัครใจ ร่วมปฏิบัติ วิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ ดังนั้น การเรียนรู้จากประสบการณ์จึงหมายถึง การเรียนรู้เพื่อให้ได้ประโยชน์ด้านความรู้ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการเข้าไปมีส่วนร่วมเพื่อตอบสนองความต้องการ โดยแสวงหาคำตอบและตอบคำถามได้ด้วยตนเอง

Pfeiffer (1988) ได้ให้ความหมายการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไว้ว่า เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ในการกระตุ้นผู้เรียนให้มีความรู้สึกที่ดีในการเรียนรู้ เกิดความรู้ใหม่ การเรียนรู้จากประสบการณ์จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลเกี่ยวข้องกับผูกพันในกิจกรรม การวิเคราะห์ทบทวนอย่างมีวิจารณญาณเชิงนามธรรมที่เป็นประโยชน์ ให้เหตุผลการทำงานโดยอิงสมมติฐาน

Evans (1994) ได้ให้ความหมายการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไว้ว่า เป็นความรู้และทักษะที่ได้รับจากประสบการณ์ จากการทำงาน จากการศึกษาที่ไม่เป็นทางการ การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น ได้รับจากการอ่านหนังสือ จากการบรรยาย การทดลอง เป็นต้น

Burnard (1996) ได้ให้ความหมายการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไว้ว่า เป็นการ เรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งหมดโดยการกระทำ การคิดทบทวนเกี่ยวกับการกระทำ หรือการเรียนรู้โดยทางอ้อม

จากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ต่าง ๆ จากการสังเกตผู้อื่น ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้จากการดำเนินชีวิต การทำงาน และการศึกษา

Luckman (1996) ได้ให้ความหมาย การเรียนรู้จากประสบการณ์ ไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนได้สร้างความรู้ ทักษะ และคุณค่าจากประสบการณ์ตรง

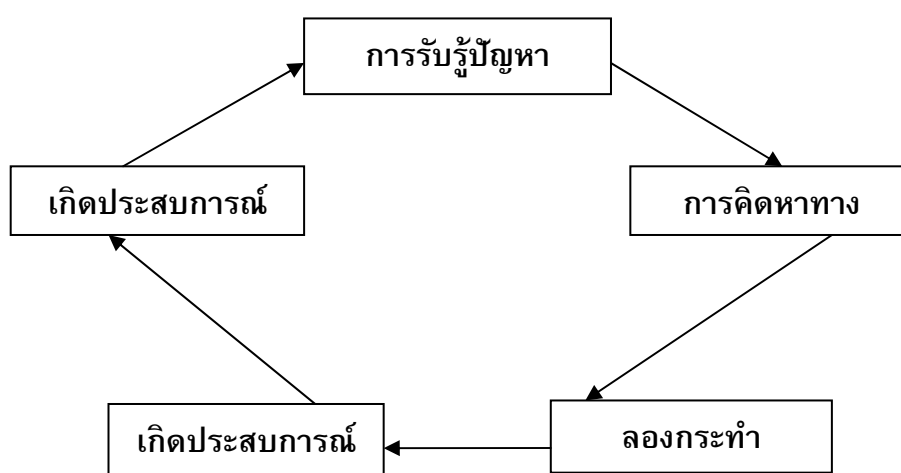
Johnson (1996) ได้ให้ความหมายการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไว้ว่า เป็นวงจรแห่งการเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ หรือวงจรของการลงมือ เมื่อผู้เรียนเกิดประสบการณ์จากผลของการกระทำจะก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนความรู้เดิมเป็นความรู้ใหม่

ทิสนา แคมมณี (2545: 89) ได้ให้ความหมายการเรียนรู้จากประสบการณ์ ไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมาย โดยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ก่อนแล้วจึงให้ผู้เรียนย้อนกลับไปสังเกตทบทวนในสิ่งที่เกิดขึ้น และนำสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมาคิดพิจารณาไตร่ตรองร่วมกัน จนกระทั่งผู้เรียนสามารถสร้างความคิดรวบยอดในเรื่องที่เรียนนั้นได้ แล้วจึงนำความคิดรวบยอดที่ได้นั้นไปปฏิบัติหรือประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงได้

จากนิยามความหมายของการเรียนรู้จากประสบการณ์ตามทัศนะของนักการศึกษาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของผู้เรียน ผู้เรียนสามารถได้รับประสบการณ์จากการดำเนินชีวิตปกติ การสังเกต หรือการได้ลงมือปฏิบัติจนเกิดเป็นความรู้ ทักษะ และเจตคติ โดยมีผู้สอนเป็นเพียงผู้คอยช่วยเหลือ สนับสนุนในการกระตุ้นประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามเป้าหมายหรือตามความต้องการได้ด้วยตนเอง

2.2 กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์

Dewey (1983: 126) ได้เสนอกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ หรือที่เรียกว่า “วงจรการลงมือกระทำ” โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1. ผู้เรียนรับรู้ปัญหา 2. คิดหาแนวทาง 3. ลงมือกระทำ 4. ผู้เรียนเกิดประสบการณ์จากผลของการกระทำ 5. ผู้เรียนสร้างความรู้ของตนเองโดยอาจเป็นการยืนยันความรู้เดิมว่าสอดคล้องและใช้ได้ สถานการณ์ใหม่ หรือปรับเปลี่ยนความรู้เดิมให้เป็นความรู้ใหม่ที่ผู้เรียนสามารถนำไปใช้เมื่อเผชิญกับปัญหาใหม่ และกลับไปเริ่มต้นที่ขั้นที่หนึ่งของวงจรอีกครั้ง สิ่งสำคัญที่สุดของกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ทำให้การสร้างความรู้ใหม่ในรูปการปรับเปลี่ยนความรู้ให้กลายเป็นความรู้ที่มีความหมาย มีคุณค่า และใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตจริง และประโยชน์สูงสุดคือ ทำให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ การคิด การกระทำ การคิดไตร่ตรอง จนเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์รายละเอียดดังภาพประกอบ 3

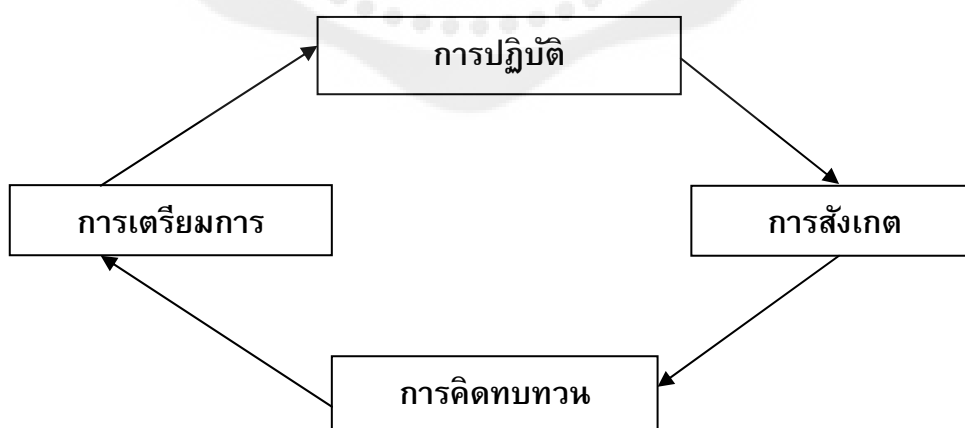


ภาพประกอบ 3 วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Dewey (1983).

Juch (1983: 142) ได้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยเสนอเป็นวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับทฤษฎีการเรียนรู้ โดยเสนอว่าวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์มีทั้งหมด 4 ระยะ คือ

1. การปฏิบัติ เป็นการปฏิบัติกิจกรรม (Doing)
2. การรับรู้หรือการสังเกต (Sensing or Observing)
3. การคิดทบทวน (Thinking)
4. การเตรียมการหรือวางแผน (Addressing or Planning)

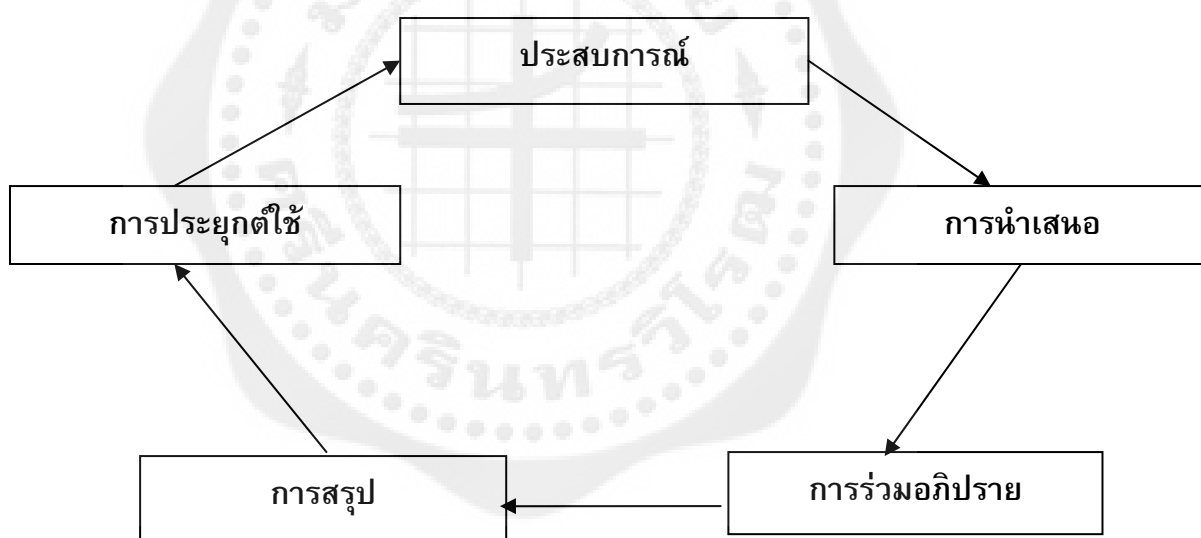
รายละเอียดดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Juch (1983).

Pfeiffer; & Jones (1983: 217) ได้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นลักษณะของวงจรแห่งการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน โดยเรียกว่า วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประกอบด้วย

1. การค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้เรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเรียนรู้โดยการค้นหาและแลกเปลี่ยนกับกลุ่มเพื่อน และครูผู้สอน
2. การนำเสนอประสบการณ์ (Publicing) ผู้เรียนจะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการนำเสนอประสบการณ์เดิมในอดีต การสังเกต การร่วมปฏิสัมพันธ์ต่อกันในระหว่างปฏิบัติกิจกรรม
3. การเข้าร่วมอภิปราย (Processing) ผู้เรียนมีโอกาสตรวจสอบและเข้าร่วมอภิปรายรูปแบบและการเปลี่ยนแปลงของกิจกรรม
4. การสรุปสร้างความรู้ใหม่ (Generalizing) ผู้เรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้รับมาผสมผสานและกำหนดสร้างเป็นความรู้ใหม่
5. การประยุกต์ใช้ (Applying) การนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องแล้วสร้างเป็นประสบการณ์ใหม่สำหรับตนเอง รายละเอียดดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Pfeiffer and Jones (1983).

Kolb (1984: 145) ได้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่าเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน เป็นวงจรแห่งการเรียนรู้โดยเริ่มต้นจากจุดใดจุดหนึ่งของวงจรแห่งการเรียนรู้ก็ได้ แต่ต้องดำเนินการให้ครบวงจรแห่งการเรียนรู้ ซึ่งรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ Kolb เสนอได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง รายละเอียดของวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์มีดังนี้

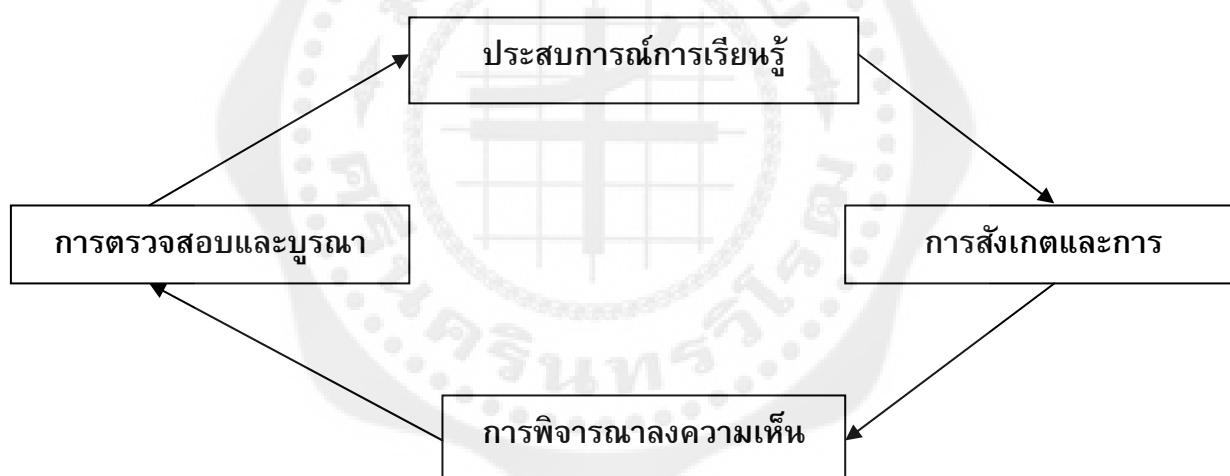
1. ประสบการณ์การเรียนรู้ (Learning Experience) เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อผู้เรียน เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ถือว่าเป็นส่วนประกอบของชีวิต ประสบการณ์จะนำไปสู่การรวบรวม

ความสามารถในการจัดการที่ยิ่งใหญ่ เป็นความสัมพันธ์ที่มีค่า ซึ่งประสบการณ์อาจจะมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ได้ทั้งการยอมรับและปฏิเสธ

2. การสังเกตและการไตร่ตรอง (Observe and Reflect) การเรียนรู้ที่ดีที่สุดควรให้ผู้เรียนได้มีการสะท้อนกลับ มีการไตร่ตรองประสบการณ์ที่ได้รับ เพื่อนำมาใช้พิจารณาว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์

3. การพิจารณาถึงความเห็นและการสร้างแนวคิด (Generalize and Conceptualize) เป็นการรวบรวมความรู้เพื่อสร้างกรอบแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดอื่นๆ ที่ได้รับจากประสบการณ์ในอดีตและความรู้ที่ได้จากการกระทำ หรือได้รับมา หรือการได้รับความรู้จากข้อมูลจากครูผู้สอน การสนทนาพูดคุย แล้วนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดของตนเอง

4. การตรวจสอบและการบูรณาการ (Experiment and Integrate) เป็นสิ่งที่ท้าทายที่สุด คือ การฝึกปฏิบัติจริง เป็นการทดลอง ฝึกปฏิบัติและตรวจสอบ เพื่อการลองผิดลองถูก เป็นการตรวจสอบแนวคิดเพื่อหาความจริงในสถานที่แตกต่างกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง รายละเอียดดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ ของ Kolb (1984).

ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นทฤษฎีที่เป็นลักษณะบูรณาการที่มีแนวคิดในเรื่องประสบการณ์การรับรู้ และพฤติกรรม ดังนั้นการเรียนรู้จากประสบการณ์จึงเป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง ซึ่งรวมทั้งความรู้และทักษะที่ได้รับนอกจากเอกสาร หรือจากการฟังบรรยาย แต่ได้จากการทำงาน จากประสบการณ์จริงในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

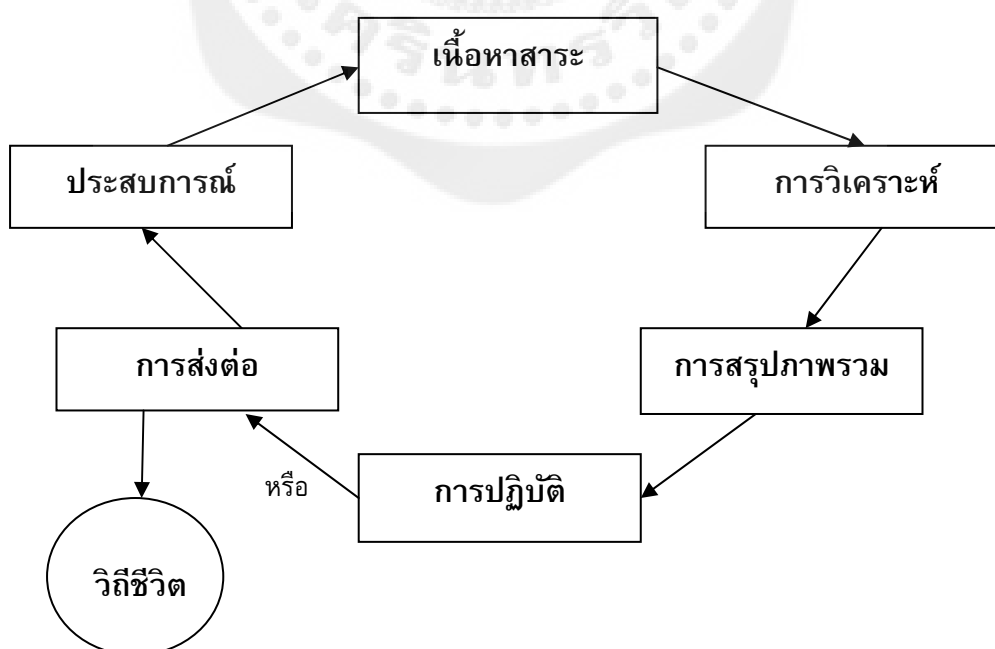
ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์จะประกอบด้วย สาระและประเด็นที่เกี่ยวข้องที่มีความสำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย

1. นโยบายทางสังคมและการปฏิบัติกิจกรรม
2. พื้นฐานความสามารถทางการศึกษา

3. การเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาอาชีพ
4. การศึกษาประสบการณ์
5. การพัฒนาหลักสูตร

Tittly (1994: 233) ได้เสนอรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่ามีกระบวนการเรียนรู้เป็นวงจรแห่งการเรียนรู้ จำนวน 6 ขั้นตอน โดยมีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

1. ประสบการณ์ (Experience) ในขั้นตอนนี้จะเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ทบทวนประสบการณ์เดิมและให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ประสบการณ์ โดยผู้สอนต้องกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจ โดยอาจใช้รูปแบบต่างๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การชมวิดีโอ ภาพยนตร์ หรือเกม
2. การนำเสนอเนื้อหาสาระ (Content Input) ผู้สอนต้องนำเสนอเนื้อหาสาระให้ผู้เรียนได้รับรู้ อาจใช้การบรรยาย การอ่านจากเอกสารคู่มือ การชมภาพยนตร์ หรือการอภิปรายร่วมกัน
3. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นการวิเคราะห์ทบทวนประสบการณ์ โดยการใช้ข้อมูลที่ผู้สอนได้เสนอมา การวิเคราะห์นี้อาจใช้เทคนิคการประชุมกลุ่มย่อย อภิปรายผลเพื่อหาข้อยุติ
4. การสรุปภาพรวม (Generalizations) เป็นการสรุปแนวคิดภาพรวมหลังจากได้ข้อมูลและผ่านการวิเคราะห์มาแล้ว จนได้เป็นประสบการณ์ใหม่สำหรับตนเอง
5. การปฏิบัติหรือทดลอง (Practice or Tryout) เป็นการทดลองปฏิบัติจริงเมื่อได้ผลสรุปของแนวคิดหรือประสบการณ์ใหม่ เพื่อเป็นการตรวจสอบและยืนยันในประสบการณ์ที่ได้รับ
6. การส่งต่อ (Transfer) เป็นขั้นตอนการนำเสนอประสบการณ์ใหม่ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นการนำความรู้ที่ได้เรียนรู้มาไปใช้จริงในสถานการณ์ต่างๆ และจะนำไปสู่การเกิดประสบการณ์ใหม่ๆ อย่างต่อเนื่องเป็นวงจรแห่งการเรียนรู้ รายละเอียดดังภาพประกอบ 7

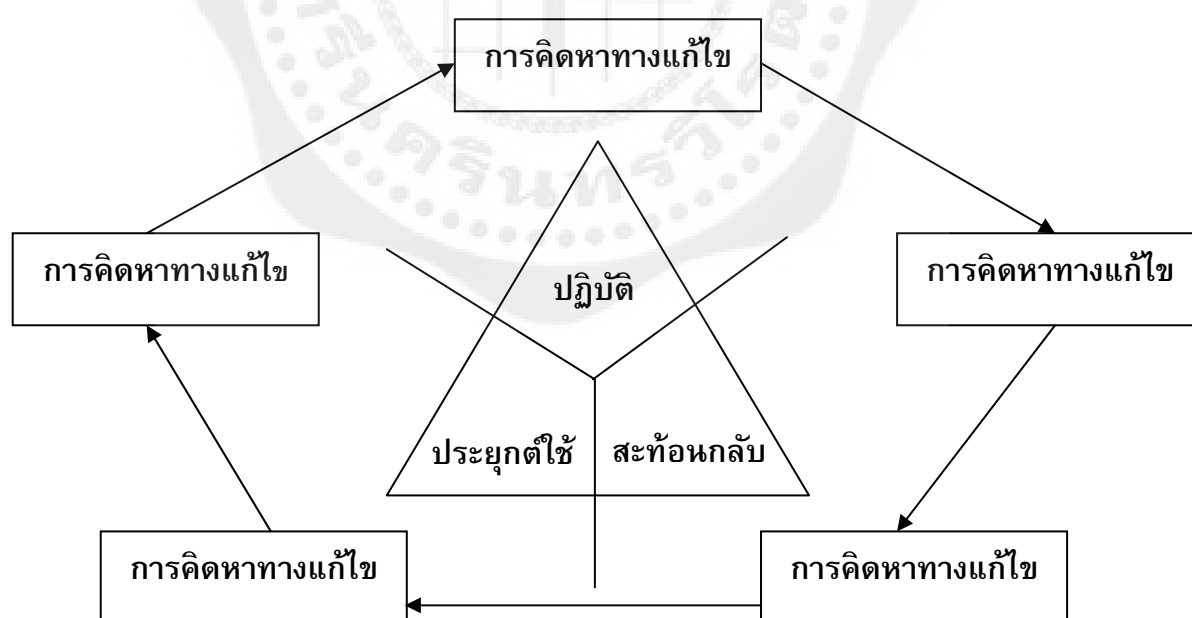


ภาพประกอบ 7 วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Tittly (1994).

Goh (1998: 122) ได้เสนอรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่าวงจรการเรียนรู้นั้นมี 5 ขั้นตอน โดยได้เสนอแนวคิดว่าในทุกรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์จะมีกระบวนการพื้นฐานจำนวน 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย การปฏิบัติ (Do) การไตร่ตรอง (Reflect) และการประยุกต์ใช้ (Apply) รายละเอียดวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Goh มีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย

1. ประสบการณ์ (Experience) เป็นการรับรู้ประสบการณ์จากการปฏิบัติ จากการเข้าร่วมกิจกรรม หรืออาจเป็นการกำหนดประสบการณ์
2. การแลกเปลี่ยน (Share) เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูล การสังเกต ไตร่ตรอง และนำเสนอข้อมูล
3. กระบวนการ (Process) เป็นการอภิปรายผลข้อมูล การค้นหาประสบการณ์ การวิเคราะห์ และสะท้อนกลับข้อมูล
4. การสรุปภาพรวม (Generalize) เป็นการสรุปภาพรวมและกำหนดเป็นประสบการณ์ใหม่ และทดสอบ/ปฏิบัติจริง
5. การประยุกต์ใช้ (Apply) เป็นการนำผลการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เป็นการนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

รูปแบบวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Goh มีความครอบคลุมแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์หลายแนวคิด สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม และเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ได้ใช้ทดลองกับผู้เรียนในมหาวิทยาลัย พบว่าได้ผลดีเป็นอย่างมาก รายละเอียดดังภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Goh (1998).

สรุป กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นกระบวนการที่เริ่มต้นจากประสบการณ์ของผู้เรียน ซึ่งประสบการณ์นั้นอาจจะมีในตัวผู้เรียนอยู่แล้วหรือเป็นการสร้างเพื่อเสนอประสบการณ์ใหม่ๆ ให้แก่ผู้เรียนโดยเน้นการลงมือปฏิบัติ ให้ผู้เรียนเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น แล้วสามารถคิดวิเคราะห์สรุปเป็นองค์ความรู้ของตนเองได้อย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยเลือกทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์มาใช้ในการทำโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในครั้งนี้ เนื่องจากการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ได้รับจากประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติ และการเรียนรู้จากประสบการณ์ยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สร้างความรู้ ทักษะ ความสามารถ ความคิด ทศนคติ และค่านิยมของตนเองขึ้นมาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ตามแนวคิดของ Dewey (1983), Pfeiffer; & Jones (1983) ,Kolb (1984) ,Tittly (1994) และ Goh (1998) มาสังเคราะห์สร้างเป็นรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ เพื่อนำมาใช้ในการทำโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เพราะรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ของทั้ง 5 ท่าน มีขั้นตอนครอบคลุมในทุกกิจกรรม สามารถสร้างการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จมาแล้วทั้งสิ้น โดยผู้วิจัยสังเคราะห์ได้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างและกระตุ้นประสบการณ์
 2. การค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์
 3. การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่
 4. การสรุปสร้างความรู้ใหม่
 5. การนำไปประยุกต์ใช้
- โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การสร้างและกระตุ้นประสบการณ์

ขั้นตอนการสร้างและกระตุ้นประสบการณ์ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์มาจากวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและงานวิจัยที่ได้เสนอสาระสำคัญไว้ดังนี้

- 1.1 การรับรู้ปัญหาของ Dewey (1983)
- 1.2 การค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของ Pfeiffer and Jones (1983)
- 1.3 ประสบการณ์ของ Tittly (1994)
- 1.4 ประสบการณ์ของ Goh (1998)

โดยสรุปได้ว่าขั้นตอนนี้เป็นการสร้างโปรแกรมที่สร้างประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียนหรือให้ผู้เรียนทราบถึงปัญหา และกระตุ้นประสบการณ์เดิมเพื่อให้ผู้เรียนพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ โดยการชมวิดีโอ ภาพยนตร์ ฟังนิทาน เกม หรือ แสดงบทบาทสมมติ

2. การค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ขั้นตอนการค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์มาจากวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและงานวิจัยที่ได้เสนอสาระสำคัญไว้ดังนี้

2.1 การนำเสนอประสบการณ์ของ Pfeiffer and Jones (1983)

2.2 ประสบการณ์การเรียนรู้ของ Kolb (1984)

2.3 การแลกเปลี่ยนของ Goh (1998)

โดยสรุปได้ว่าขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้รับโดยการอภิปรายหรือสะท้อนกลับด้วยการถามตอบ

3. การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่

ขั้นตอนการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์มาจากวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและงานวิจัยที่ได้เสนอสาระสำคัญไว้ดังนี้

3.1 การคิดหาทางแก้ไข ลองกระทำ และเกิดประสบการณ์ของ Dewey (1983)

3.2 การเข้าร่วมอภิปรายของ Pfeiffer and Jones (1984)

3.3 การสังเกตและการไตร่ตรอง Kolb (1984)

3.4 การนำเสนอเนื้อหาสาระของ Tittly (1994)

3.5 กระบวนการของ Goh (1998)

โดยสรุปได้ว่าขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนของการมีส่วนร่วมทั้งผู้สอนและผู้เรียนในการร่วมกิจกรรมทางการศึกษา ผู้สอนต้องนำเสนอเนื้อหาสาระให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ อาจใช้การอภิปรายร่วมกัน บรรยาย การอ่านจากเอกสารคู่มือ การชมภาพยนตร์ การเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อเติมเต็มรายละเอียดที่ขาดหายไปให้กระจ่างชัดยิ่งขึ้น

4. การสรุปสร้างความรู้ใหม่

ขั้นตอนการสรุปสร้างความรู้ใหม่ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์มาจากวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและงานวิจัยที่ได้เสนอสาระสำคัญไว้ดังนี้

4.1 การเกิดประสบการณ์ใหม่ของ Dewey (1983)

4.2 การสรุปสร้างความรู้ใหม่ของ Pfeiffer and Jones (1983)

4.3 การพิจารณาลงความเห็นและการสร้างแนวคิด Kolb (1984)

4.4 การวิเคราะห์และการสรุปภาพรวมของ Tittly (1994)

4.5 การสรุปภาพรวมของ Goh (1998)

โดยสรุปได้ว่าขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์ เพื่อสรุปสาระความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน พร้อมทั้งนำเสนอความรู้ใหม่

6. การนำไปประยุกต์ใช้

ขั้นตอนการนำไปประยุกต์ใช้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์มาจากวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักทฤษฎีและงานวิจัยที่ได้เสนอสาระสำคัญไว้ดังนี้

- 6.1 การประยุกต์ใช้ของ Pfeiffer and Jones (1983)
- 6.2 การตรวจสอบและการบูรณาการของ Kolb (1984)
- 6.3 การปฏิบัติหรือทดลอง และการส่งต่อของ Tittly (1994)
- 6.4 การประยุกต์ใช้ของ Goh (1998)

โดยสรุปได้ว่าขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนสามารถนำความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นการลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งผู้วิจัยจะทำการทดสอบโดยให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมที่เน้นการปฏิบัติในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การแสดงบทบาท การประชุมกลุ่ม การวิเคราะห์ห่ออภิปราย พร้อมทั้งนำเสนอ ดังตาราง

ตาราง 3 ตารางสังเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

นักทฤษฎี /งานวิจัย	สาระสำคัญของแนวคิดทฤษฎี	สาระสำคัญที่นำมาใช้ในงานวิจัย
Dewey (1983)	1. การรับรู้ปัญหา 2. คิดหาทางแก้ไข 3. ลองกระทำ 4. เกิดประสบการณ์ 5. เกิดประสบการณ์ใหม่	1. การสร้างและกระตุ้นประสบการณ์ ได้จากการรับรู้ปัญหาของ Dewey, การค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของ Pfeiffer and Jones, ประสบการณ์ของ Tittly และประสบการณ์ของ Goh
Pfeiffer and Jones (1983)	1. การค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2. การนำเสนอประสบการณ์ 3. การเข้าร่วมอภิปราย 4. การสรุปสร้างความรู้ใหม่ 5. การประยุกต์ใช้	2. การค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้จากการนำเสนอประสบการณ์ของ Pfeiffer and Jones , ประสบการณ์การเรียนรู้ของ Kolb และการแลกเปลี่ยนของ Goh 3. การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ได้จากการคิดหาทางแก้ไข ลองกระทำ และเกิดประสบการณ์ของ Dewey , การเข้าร่วมอภิปรายของ Pfeiffer and Jones, การสังเกตและการไตร่ตรองของ Kolb, การนำเสนอเนื้อหาสาระของ Tittly และ กระบวนการของ Goh
Kolb (1984)	1. ประสบการณ์เรียนรู้ 2. การสังเกตและการไตร่ตรอง 3. การพิจารณาถึงความเห็นและการสร้างแนวคิด 4. การตรวจสอบและบูรณาการ	

ตาราง 3 (ต่อ)

นักทฤษฎี /งานวิจัย	สาระสำคัญของแนวคิดทฤษฎี	สาระสำคัญที่นำมาใช้ในงานวิจัย
Tittly (1994)	1. ประสบการณ์ 2. การนำเสนอเนื้อหาสาระ 3. การวิเคราะห์ 4. การสรุปภาพรวม 5. การปฏิบัติหรือทดลอง 6. การส่งต่อ	4 .การสรุปสร้างความรู้ใหม่ ได้จากการเกิดประสบการณ์ใหม่ของ Dewey,การสรุปสร้างความรู้ใหม่ของ Pfeiffer and Jones,การพิจารณาถึงความเห็นและการสร้างแนวคิดของ Kolb,การวิเคราะห์และการสรุปภาพรวมของ Tittly และการสรุปภาพรวมของ Goh
Goh (1998)	1. ประสบการณ์ 2. การแลกเปลี่ยน 3. กระบวนการ 4. การสรุปภาพรวม 5.การประยุกต์ใช้	5. การนำไปประยุกต์ใช้ ได้จากการประยุกต์ใช้ของ Pfeiffer and Jones,การตรวจสอบและการบูรณาการของ Kolb,การปฏิบัติหรือทดลองและการส่งต่อของ Tittly และการประยุกต์ใช้ของ Goh

2.3 ลักษณะสำคัญของการเรียนรู้จากประสบการณ์

Kolb (1984: 156) ได้เสนอว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์จะมีคุณลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากการเรียนรู้โดยทั่วไป ซึ่งคุณลักษณะของการเรียนรู้จากประสบการณ์นั้นจะประกอบด้วย

1. การเรียนรู้เป็นกระบวนการไม่ใช่ผลลัพธ์
2. การเรียนรู้เป็นความต่อเนื่องภายใต้ประสบการณ์ของบุคคล
3. การเรียนรู้เป็นการแสวงหาทางออกในการแก้ปัญหา
4. การเรียนรู้เป็นองค์รวมเพื่อการพัฒนาปรับปรุง
5. การเรียนรู้เป็นความเชื่อมโยงระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม
6. การเรียนรู้เป็นกระบวนการสร้างสรรค์ความรู้

Evans (1994) ได้เสนอแนวคิดของการเรียนรู้จากประสบการณ์ว่าเป็นเทคนิคการสอนผู้เรียน โดยผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดี เมื่อเป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ และเป็นวิธีการเรียนรู้ที่ประสบผลสำเร็จดีกว่าการเรียนรู้จากการอ่าน หรือจากระบบที่เป็นทางการ แนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆทุกชนิด เช่น การอบรม การสังเกต การสัมภาษณ์ การทำงานกลุ่ม การเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้ผ่านการวิเคราะห์ วิพากษ์อย่างมีวิจารณญาณและเป็นระบบ โดยใช้ประสบการณ์เดิมของบุคคลเป็นสำคัญ

Jackson and Caffarella (1994) ได้เสนอกระบวนการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ ดังนี้

1. การเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มีความเข้าใจในธรรมชาติของความแตกต่างหลากหลายของมนุษย์ (Human Diversity) ในทุกระดับของผู้เรียนที่เป็นปัจเจกบุคคล และเคารพรักษาบุรณภาพของผู้เรียน ซึ่งมีภูมิหลังประสบการณ์ที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิงที่สามารถนำมาสร้างเสริมกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนได้

2. รูปแบบความต้องการผูกพันทางสังคมของผู้เรียน มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ และโปรแกรมการเรียนการสอน เนื่องจากมนุษย์ทุกคนที่เป็นผู้เรียนมีความต้องการที่จะได้รับการยอมรับทางสังคม และเป็นสมาชิกของกลุ่มเป็นพื้นฐาน ซึ่งบ่อยครั้งอาจจะต้องการความผูกพันทางสังคมมากกว่าความต้องการประสบการณ์แห่งความสำเร็จ

3. การถ่ายทอดการเรียนรู้ (Transfer of learning) มีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการเรียนการสอน และการประเมินผลการเรียน เนื่องจากการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ช่วยเสริมสร้างเพิ่มพูนการถ่ายทอดทักษะของการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับโลกแห่งความเป็นจริง (Relevance learning for real world settings)

4. การประเมินที่แท้จริง (Authentic Assessment) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ที่จะต้องอาศัยเครื่องมือของการประเมินกระบวนการการเรียนรู้ และผลการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยใช้ทั้งการทำแฟ้มงาน (Folio) และการทำแฟ้มประเมินงาน (Portfolio) ของผู้เรียนมาเป็นเครื่องมือในการประเมินอย่างแท้จริง

Burnard (1996: 132) อธิบายว่าการเรียนรู้จากประสบการณ์มีลักษณะสำคัญ คือ

1. เป็นการเรียนรู้ที่เน้นการกระทำ การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีที่สุดเมื่อผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติอย่างจริงจัง นอกจากนี้ยังเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้โดยเท่าเทียมกับผู้สอน และมีสิ่งเร้าที่หลากหลายกว่าการบรรยายของผู้สอนเพียงอย่างเดียว เช่น บทบาทสมมุติ การแสดงละคร เป็นต้น ซึ่งจะทำให้การเรียนรู้สนุกสนานมากขึ้น

2. ผู้เรียนได้รับการกระตุ้นให้คิดทบทวนเกี่ยวกับประสบการณ์ตนเอง เนื่องจากประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไม่พอที่จะมั่นใจได้ว่าจะมีการเรียนรู้เกิดขึ้น ความสำคัญจึงอยู่ที่การบูรณาการประสบการณ์ใหม่กับประสบการณ์เดิม โดยผ่านกระบวนการคิดทบทวน ซึ่งอาจเกิดขึ้นในตัวผู้เรียนโดยลำพัง หรือเกิดขึ้นโดยกระบวนการกลุ่มจากการอภิปราย

3. ผู้สอนยอมรับการเรียนรู้ของผู้เรียนจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่มีค่า ให้ความหมายหรือแปลความในสิ่งที่ผู้เรียนนำเสนอ เพราะการให้คุณค่าเป็นบทบาทของผู้เรียนเอง ผู้สอนมีบทบาทเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกมากกว่าเป็นครู ผู้บรรยายหรือผู้นำ

4. เป็นการเรียนรู้ที่เน้นประสบการณ์ของแต่ละบุคคล โดยให้ความสำคัญกับความเข้าใจของผู้เรียน และการสร้างมุมมองต่างๆ ตามความคิดของผู้เรียนเอง

5. ประสบการณ์ของบุคคลเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่มีค่า ผู้เรียนจะถูกกระตุ้นให้คิดทบทวนเกี่ยวกับประสบการณ์ในอดีตเพื่อวางแผนสำหรับอนาคต จึงกล่าวได้ว่าเป็นการพยายามใช้ประสบการณ์ของแต่ละบุคคลให้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้

6. มีการรับฟังซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นหัวใจของการเรียนรู้ ผู้สอนไม่เพียงแต่รับฟังทุกคน แต่ต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนรับฟังซึ่งกันและกัน โดยเคารพในความเป็นบุคคลและแสดงบทบาทในการเป็นผู้ฟังที่ดี

Wolfe (Burnard. 1996: 81) ได้สรุปเกี่ยวกับลักษณะการเรียนรู้จากประสบการณ์ไว้ดังนี้

1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล โดยใช้ประสบการณ์ของตนเองเป็นฐานในการเข้าใจตนเอง (Self-understanding) และสำรวจความต้องการ แหล่งข้อมูล และวัตถุประสงค์ของตนเอง
2. การมีส่วนร่วมในกระบวนการเชิงรุกมากกว่าเชิงรับ
3. อำนาจในการควบคุมการเรียนรู้จะถูกเปลี่ยนแปลงจากผู้สอนไปสู่ผู้เรียน ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนจะเท่าเทียมกัน
4. ผู้เรียนเป็นผู้รับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง โดยการเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนพยายามดูดซับความรู้ภายนอกเข้าสู่กรอบความคิดภายในของตนเอง ผู้เชี่ยวชาญจะเป็นเพียงแหล่งข้อมูลและผู้ดำเนินการ

วนิดา ชนินยุทวงศ์ (2543: 54) ได้สรุปลักษณะของการเรียนรู้จากประสบการณ์ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้โดยผู้เรียนมีส่วนร่วม (Active Learning) คือ ผู้เรียนต้องทำกิจกรรมตลอดเวลา ไม่ได้นั่งฟังการบรรยายอย่างเดียว
3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองและระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
5. อาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูดหรือการเขียน การวาดรูป การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์การเรียนรู้

ทิตนา แคมมณี (2545: 124) ได้เสนอตัวบ่งชี้การจัดการเรียนการสอนแบบเน้นประสบการณ์ไว้ดังนี้

1. ผู้สอนมีการจัดประสบการณ์เรียนรู้ (Learning Experience) ในเรื่องที่เรียนรู้ ให้ผู้เรียนได้ลงไปประสบด้วยตัวเอง
2. ผู้เรียนมีการสะท้อนความคิด (Reflect) และอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ประสบมา หรือเกิดขึ้นในสถานการณ์การเรียนรู้
3. ผู้เรียนมีการสร้างความคิดรวบยอด หลักการ และสมมติฐานจากประสบการณ์ที่ได้รับ
4. ผู้เรียนมีการนำความคิดรวบยอด หลักการ และสมมติฐานต่างๆ ที่สร้างขึ้นไปทดลองหรือประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ใหม่ๆ
5. ผู้สอนมีการติดตามผลและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนผลการทดลองและประยุกต์ใช้ความรู้ เพื่อขยายขอบเขตของการเรียนรู้ หรือปรับเปลี่ยนความคิด หลักการและสมมติฐานตามความเหมาะสม

6. ผู้สอน มีการวัดผลและประเมินผล โดยใช้การประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองประกอบกับการประเมินผลของผู้สอนด้วย

Rogers (อาชัญญา รัตนอุบล. 2550: 87) ได้อธิบายการเรียนรู้จากประสบการณ์ สำหรับการพัฒนาบุคคล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การเกี่ยวข้องกับส่วนบุคคล (Personal involvement) ทักษะ และความรู้ของบุคคล
2. การริเริ่มของแต่ละบุคคล (Self-initiated) ซึ่งเป็นการค้นพบความต้องการของตนเอง
3. การกระจายของการเรียนรู้ (Pervasive) การเรียนรู้ทำให้มีผลต่อพฤติกรรม ทักษะ หรือบุคลิกลักษณะของผู้เรียน
4. การประเมินโดยผู้เรียน (Evaluated by the learner) กล่าวคือ ผู้เรียนสามารถประเมินได้ดีที่สุด หากประสบการณ์ได้ถูกบรรลุตามความต้องการ

5. สารสำคัญ คือ ความหมาย (Essence is meaning) เมื่อประสบการณ์การเรียนรู้เกิดขึ้น จะมีความหมายสู่ผู้เรียนให้มีการประสานสัมพันธ์กับประสบการณ์ทั้งหมดของผู้เรียน

Rogers เน้นการเป็นผู้ริเริ่มการเรียนรู้ของผู้เรียน และการมีส่วนร่วมในการวางแผนและการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน นอกจากนี้ Rogers ได้แนะนำการใช้กระบวนการกลุ่ม คือ การมีประสบการณ์ และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร การแก้ปัญหา และการพัฒนาบุคคลโดยการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ที่จะช่วยให้บุคคลแต่ละคนพัฒนาการนำตนเองได้

สรุป ลักษณะสำคัญของการเรียนรู้จากประสบการณ์ คือ การที่ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติมากกว่าเรียนรู้จากในตำรา เนื่องจากการเรียนรู้จากประสบการณ์นั้นจะเน้นให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์จริงและต้องสอดคล้องกับความแตกต่างอันหลากหลายของผู้เรียน เมื่อผู้เรียนมีประสบการณ์แล้วประสบการณ์ดังกล่าวจะก่อให้เกิดเป็นความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมให้แก่ผู้เรียนสามารถนำไปปฏิบัติและแก้ไขปัญหาจริงในการดำเนินชีวิตได้

2.4 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์

Burnard (1996: 145-147) ได้อธิบายการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ไว้หลายวิธี ดังนี้

1. การจับคู่ฝึกปฏิบัติ (Pairs Exercises) มีการจับคู่และกำหนดบทบาทของแต่ละคน คนแรกฝึกปฏิบัติโดยอีกคนเป็นผู้ฟังหรือผู้สังเกตโดยไม่แสดงความคิดเห็น แล้วสลับบทบาทกัน และร่วมกันอภิปรายพฤติกรรมรวมทั้งประเมินซึ่งกันและกัน หรืออาจนำประเด็นต่างๆ ไปอภิปรายในกลุ่มใหญ่ต่อไป

2. กิจกรรมกลุ่มอย่างมีแบบแผน (Structured Group Activities) วงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ เกิดขึ้นจากการเรียนรู้เป็นกลุ่ม แนวคิดของกิจกรรม คือ กลุ่มจะได้รับประสบการณ์หลังจากการอภิปรายความคิดเห็น และความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆ แล้วประยุกต์ความรู้

ใหม่ไปสู่สถานการณ์จริง ข้อดีของวิธีการนี้ คือ สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ฝึกการแก้ปัญหา นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้กระบวนการกลุ่มและการเป็นสมาชิกกลุ่ม แนวทางสำคัญในการดำเนินการกระบวนการให้ราบรื่น คือ คำสั่งต้องชัดเจนครบถ้วน ทุกคนในกลุ่มทราบว่ให้ปฏิบัติกิจกรรมอย่างไร กิจกรรมต้องใช้เวลาไม่เร่งรีบ ผู้อำนวยการความสะดวกของกลุ่มควรส่งเสริมสมาชิกให้เชื่อมโยงการเรียนรู้ใหม่เข้ากับชีวิตจริง และการทำงาน พร้อมทั้งส่งเสริมการฝึกปฏิบัติทักษะใหม่ๆ เท่าที่สามารถทำได้

3. บทบาทสมมติ (Role Play) เป็นการจัดสถานการณ์และแสดงบทบาทในสถานการณ์นั้น แล้วเรียนรู้จากการแสดง หลังการแสดงบทบาทสมมติแล้ว การคิดทบทวนเป็นสิ่งจำเป็น ตามด้วยข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อน เพื่อจะทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ขึ้น อาจต้องมีการแสดงซ้ำเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเพิ่มทักษะหรือบทบาทใหม่ที่ได้จากการให้ข้อมูล

4. การแสดงละคร (Psychodrama) แตกต่างจากบทบาทสมมติตรงที่เป็นการนำเรื่องราวหรือสถานการณ์ในชีวิตจริงมาแสดง แล้วให้กลุ่มอภิปราย มีขั้นตอนคือ คัดเลือกสถานการณ์ กำหนดให้ผู้เล่าเรื่องเป็นตัวแสดงหลักหรือเลือกตัวแสดงประกอบ สรุปเหตุการณ์ให้ผู้เข้าร่วมแสดงเข้าใจในบทบาทแล้วเริ่มแสดงละคร ผู้ดูละครเสนอความคิดเห็น มีการอภิปราย หัวใจของการแสดงละคร คือ การเปิดโอกาสให้ปรับเปลี่ยนสถานการณ์เพื่อทดลองทักษะใหม่

5. การระดมสมอง (Brainstorming) กลุ่มผู้เรียนจะถูกกระตุ้นให้วิจารณ์ประเด็นใดประเด็นหนึ่ง แสดงความคิดเห็นเป็นคำพูดที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนั้นออกมาเขียนไว้ในกระดานหรือแผ่นพลิก และติดข้อความนั้นไว้รอบๆห้องเพื่อให้ทุกคนเห็นและช่วยในการจำ กิจกรรมนี้สามารถนำไปสู่การอภิปรายหรือการเรียนรู้ที่เป็นทางการมากขึ้น

6. การบรรยายเชิงประสบการณ์ (The Experiential Lecture) เป็นการบรรยายสั้นๆ ช่วงก่อนเข้าสู่การเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อให้เกิดแนวคิดพื้นฐานและอธิบายเกี่ยวกับประเด็นคำถาม

ชัยพร วิชชาวุธ (2542: 54) ได้ประยุกต์การเรียนรู้จากประสบการณ์ในการพัฒนาบุคคล โดยการประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรม ซึ่งสามารถแยกเป็นกิจกรรมในห้องฝึกอบรมและนอกห้องฝึกอบรม ดังนี้

1. การจัดประสบการณ์ในร่ม (Indoor Experiential Learning) เป็นการจัดกิจกรรมภายในห้องฝึกอบรม มีหลายรูปแบบ เช่น

1.1 การแบ่งกลุ่มแบบที (T-Group) เป็นการจัดกิจกรรมที่นำโดยนักจิตวิทยาเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมฝึกอบรมเปิดใจซึ่งกันและกัน

1.2 เกม (Game) เป็นเกมที่สมารถนำไปสู่การสรุปการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน

1.3 สถานการณ์จำลอง (Simulator) เป็นการสร้างสถานการณ์เพื่อให้ผู้เรียนนำประสบการณ์ใหม่มาประยุกต์ใช้

1.4 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) แล้วอัดวิดีโอเทปไว้ เพื่อให้เห็นการแสดงบทบาทของตนอย่างชัดเจน เกิดการยอมรับและต้องมีข้อมูลย้อนกลับจากผู้เข้าร่วมหรือวิทยากร

1.5 อภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) ทำให้ผู้เรียนรู้ความคิดเห็นของสมาชิกภายในกลุ่ม และได้ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง

1.6 การทำงานกลุ่ม (Work Shop) เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มได้ร่วมมือกันทำ ผู้เรียนได้ลงมือทำจากปัญหาจริง และสามารถนำผลที่ได้ไปปรับปรุงงานของตนเองได้

1.7 การวิเคราะห์ตนเองและการสะท้อนกลับ (Self-Analysis and Feedback) ผู้เรียนจำเป็นต้องได้รับการสะท้อนกลับ (Feedback) ในการเรียนรู้ทุกขั้นตอน เพื่อนำไปคิดทบทวน วิเคราะห์ สรุป และเกิดการฉกฉวยได้ ทำให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองมากขึ้น

2. การจัดประสบการณ์กลางแจ้ง (Outdoor Experiential Learning) เป็นการจัดกิจกรรมภายนอกห้องเรียน ซึ่งสามารถจัดได้หลายลักษณะ เช่น

2.1 การแข่งขันเดินมาตรฐาน (Work Rally) เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ได้ดีมาก ประการสำคัญต้องเป็นการจัดกิจกรรมที่ดีและวิทยาการต้องสามารถสรุปได้ชัดเจน

2.2 การจับคู่ผจญภัย (Outward Bound) เป็นการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการผจญภัย ที่เปิดโอกาสให้ผู้บริหารและกลุ่มผู้ปฏิบัติได้ทำงานร่วมกัน

พรประภัสสร ปริญญาญกุล (2546: 62) ได้กล่าวว่า รูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์สัมพันธ์กับวลี “การเรียนรู้จากการกระทำ” วิธีการเรียนการสอนจะเชื่อมโยงทักษะการเรียนรู้กับสถานการณ์จริงในโลกของการทำงานจริง เป็นรูปแบบวิธีการสอนที่ผู้สอนมุ่งให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม มีลักษณะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. การเรียนรู้โดยอาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน
2. ก่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้ที่มีชีวิตชีวาในการเรียน ผู้เรียนต้องทำกิจกรรมตลอดเวลา ไม่ได้นั่งฟังการบรรยายอย่างเดียว
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ไปอย่างกว้างขวาง
5. อาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูดหรือการเขียน การวาดรูป การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้เกิดการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์ และสังเคราะห์การเรียนรู้

สรุป การจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์จากแนวคิดดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์จะต้องเน้นกิจกรรมที่มีการปฏิบัติร่วมกันหรือได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน เพื่อก่อให้เกิดประสบการณ์อย่างแท้จริง เน้นผู้เรียนเป็นหลัก โดยวิธีการที่มักนิยมใช้ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การเรียนรู้จากการแก้ปัญหา การฝึกลงมือปฏิบัติจริง การสืบเสาะค้นคว้าหาความรู้เป็นกลุ่ม การศึกษานอกสถานที่ การจัดโครงการ การเชิญผู้เชี่ยวชาญ วิทยากรมาบรรยาย การใช้แบบฝึก การใช้คอมพิวเตอร์ช่วยสอน เป็นต้น

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)

สุริน คล้ายรามัญ (2543) ได้ศึกษาการพัฒนา กระบวนการอบรม โดยการใช้การเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ และการเรียนรู้โดยการรับใช้สังคมเพื่อเสริมสร้างความรู้ เจตคติ และการมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้นำชุมชนที่เป็นสตรี พบว่า กระบวนการอบรมโดยการใช้การเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ และการเรียนรู้โดยการรับใช้สังคมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย ขั้นตอน 10 ขั้นตอน คือ รวบรวมประสบการณ์เดิมของผู้เข้ารับการอบรม ให้ประสบการณ์ใหม่ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้ผู้เข้ารับการอบรมสะท้อนความคิดและอภิปราย ให้ผู้เข้ารับการอบรมสรุปความคิดรวบยอด ให้ผู้เข้าอบรมประยุกต์ใช้ความรู้โดยการวางแผนการรับใช้สังคม ให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติกิจกรรมการรับใช้สังคม ให้ผู้เข้ารับการอบรมสะท้อนความคิด และวิเคราะห์ประสบการณ์จากการรับใช้สังคม ให้ผู้เข้ารับการอบรมรายงานผลการเรียนรู้ ประเมินผลการอบรม และติดตามผลการอบรม และผู้ศึกษาได้สรุปการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ว่ามีขั้นตอนที่สำคัญ 4 ขั้นตอน คือ ประสบการณ์สะท้อนความคิด อภิปราย สรุปความคิดรวบยอด และประยุกต์แนวคิด

กษมา วุฒิสารพัฒนา (2548) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ โดยเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ และความคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดพะเยา จำนวน 74 คน เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 34 คน พบว่ากลุ่มทดลองมีความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 50 ที่กำหนดไว้ และกลุ่มทดลองมีความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์และมีความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมษยา ชื่นอาภรณ์ (2550) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยการใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ที่มีต่อการทำงานเป็นทีมของบุคลากรในองค์กรธุรกิจขนาดกลาง การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 61 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 31 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน เข้าร่วมกิจกรรม 28 ชั่วโมง พบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการทำงานเป็นทีมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

ในการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบ One Group Pretest – posttest Design มีรายละเอียดของวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การกำหนดแบบแผนและการดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 137 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี ใช้การสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยการจับฉลากเลือกชั้นเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายจำนวน 1 ห้อง มีนักเรียนทั้งสิ้น 36 คน

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาตอนปลาย
2. โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือ โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต และนำมาใช้ในการนิยามศัพท์เฉพาะ

2. ผู้วิจัยสร้างแบบวัดทักษะชีวิตโดยยึดกรอบแนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา 4 องค์ประกอบ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

3. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดที่สร้างขึ้น โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พิจารณาปรับแก้ให้สอดคล้องตามนิยามศัพท์ และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

4. นำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และคัดเลือกข้อคำถามจากการพิจารณาค่า IOC (Index of Item – Objective Congruence: IOC) ที่ได้ค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดอยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 และปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้แบบวัดมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

5. นำแบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาตอนปลายที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนรวมทั้งฉบับ (item total correlation) จากสูตรของเพียร์สัน

6. ผู้วิจัยนำแบบวัดมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบราค (Cronbach's alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.917

2.1 แบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาตอนปลาย

แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับระดับประถมศึกษาตอนปลาย เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงโดยยึดกรอบแนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา 4 องค์ประกอบ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน แบบวัดในแต่ละข้อจะกำหนดสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ให้นักเรียนอ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อความนั้นๆ ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบของทักษะชีวิต ทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	จำนวน 10 ข้อ
ด้านที่ 2 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	จำนวน 9 ข้อ
ด้านที่ 3 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	จำนวน 10 ข้อ
ด้านที่ 4 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	จำนวน 10 ข้อ
รวมทั้งฉบับ จำนวน 39 ข้อ	

ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ท (Likert) 5 ระดับ ซึ่งใช้เป็นข้อความแทนตัวเลขดังนี้ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด การให้คะแนนเป็น 5, 4, 3, 2 และ 1 สำหรับข้อความทางบวก และข้อความทางลบให้คะแนน 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ

ตัวอย่างแบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อความนั้นๆ โดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนที่สุด **เพียงช่องเดียว** และ **กรุณาตอบทุกข้อ** ในการตัดสินใจตอบขอให้นักเรียนพิจารณาตามเกณฑ์ ต่อไปนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อคำถาม		ระดับข้อเท็จจริง/การปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น						
0	ฉันก็เก่งไม่ด้อยไปกว่าเพื่อนเพียงแต่เราเก่งกันคนละด้านเท่านั้นเอง					
00	ฉันพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่พ่อแม่ให้มา					
000	ฉันแสดงความยินดีที่เพื่อนได้รับรางวัลต่างๆ					
ด้านที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์						
0	ฉันจะไม่สอบตก ถ้าฉันตั้งใจเรียนในห้องเรียนและหมั่นทบทวนบทเรียน					
00	เมื่อได้รับมอบหมายงานใดๆ ฉันจะรีบทำให้เสร็จเรียบร้อยก่อนถึงวันกำหนดส่ง					
000	เวลาข้ามถนน ฉันจะข้ามตรงทางม้าลายทุกครั้งเพื่อความปลอดภัยของตัวเอง					
ด้านที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด						
0	เมื่อโดนเพื่อนหยอกล้อฉันจะรู้สึกไม่พอใจและหงุดหงิดง่าย					
00	เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่างๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้านนั้น					

ข้อคำถาม		ระดับข้อเท็จจริง/การปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
000	เมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน ฉันจะรู้สึกประหม่า ไม่มั่นใจ					
ด้านที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น						
0	ฉันชอบที่จะนั่งคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ มากกว่าที่คิดเองคนเดียว					
00	เวลาคุยกับเพื่อน ฉันมักจะแสดงออกกับเพื่อนของฉันให้เขารับรู้ว่าฉันกำลังฟังอยู่ เช่น พยักหน้า หรือสบตา					
000	ฉันไม่นำความลับของเพื่อนไปเล่าต่อ					

เกณฑ์การตรวจให้และเกณฑ์ในการแปลความหมายคะแนน

แบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาตอนปลายเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับ	คะแนน	
	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

โดยถือว่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามว่าตกอยู่ในช่วงใด แสดงว่าความสามารถการใช้ทักษะชีวิตของนักเรียน เป็นแบบนั้น ตามแนวคิดของเบสต์ (Best. 1981: 182)

ตาราง 4 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

ระดับ คะแนน	ช่วงของ ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	การแปลความหมาย
5	4.51-5.00	นักเรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต อยู่ในระดับสูง
4	3.51-4.50	นักเรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต อยู่ในระดับค่อนข้างสูง
3	2.51-3.50	นักเรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต อยู่ในระดับปานกลาง
2	1.51-2.50	นักเรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
1	1.00-1.50	นักเรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต อยู่ในระดับต่ำ

2.2 โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยปรับปรุงและสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนในการสร้างและพัฒนาทักษะชีวิต ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning Cycle Theory) ของ Dewey (1983) , Pfeiffer and Jones (1983) , Kolb (1984) , Tittly (1994) และ Goh (1998) มาสังเคราะห์สร้างเป็นโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ซึ่งเป็นหลักการเรียนรู้พื้นฐานของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) รวมทั้งกระบวนการกลุ่ม (Group process) โดยมีขอบเขตของพฤติกรรมทักษะที่ต้องการพัฒนาตามนิยามศัพท์เฉพาะในบทที่ 1

2. เสนอโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ให้อาจารย์ผู้ควบคุมปริญาานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ตรวจสอบความถูกต้อง ความเที่ยงตรงของเนื้อหา จากนั้นปรับปรุง โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตด้วยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ ตามคำแนะนำ

3. นำโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต ที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของโปรแกรม

4. นำโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต ที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการทดลองดังตาราง

รายละเอียดของโปรแกรม

รายละเอียดโดยรวมของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ แบ่งเป็น 8 ฐานการเรียนรู้

ตาราง 5 รายละเอียดของโปรแกรม

ฐานที่	โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต	ใช้เทคนิค
	กิจกรรมปฐมนิเทศ	สร้างสัมพันธภาพ กลุ่มสัมพันธ์
1	การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	อภิปรายกลุ่ม, สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
2	การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	อภิปรายกลุ่ม, สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
3	การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่, บทบาทสมมติ
4	การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่, บทบาทสมมติ
5	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	อภิปรายกลุ่ม, สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
6	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่, การนำไปประยุกต์ใช้, การอภิปราย
7	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	กลุ่มสัมพันธ์, การอภิปราย, สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
8	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	กลุ่มสัมพันธ์ สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
	กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ	กลุ่มสัมพันธ์, การนำไปประยุกต์ใช้

ตัวอย่างโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ฐานที่ 2

ชื่อเรื่อง	การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
เทคนิค	การอภิปรายกลุ่ม, สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
ชื่อกิจกรรม	ตัวฉัน เพื่อนฉัน
เวลาที่ใช้	1 ชั่วโมง 15 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
อุปกรณ์	1. ใบงาน ตัวฉัน เพื่อนฉัน 2. ใบบันทึกกราฟอารมณ์ 3. ใบความรู้ การตระหนักรู้ในตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและแนะนำแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนให้นักเรียนทราบ

1.2 ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนถึงกิจกรรมในครั้งก่อน โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น จากนั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ผู้วิจัยให้นักเรียนตรวจสอบการรับรู้ของตนเองว่าชอบสัตว์ชนิดใดมากที่สุดและเพราะอะไร ซึ่งการรับรู้ตนเองเป็นพื้นฐานของความตระหนักรู้ในตนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมสรุปถึงความชอบซึ่งเป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคล ซึ่งมีทั้ง ความคล้ายคลึงกัน และแตกต่างกัน สะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งให้นักเรียนสะท้อนข้อดี ข้อเสีย ของตนเอง

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนสนิท บอกถึงสิ่งที่ตนเองเป็น และสิ่งที่เพื่อนเป็น เพื่อให้กระตุ้นประสบการณ์เดิมและพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ก่อให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองและเข้าใจผู้อื่น

2.3 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ตนเองรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งที่เพื่อนสะท้อนกลับ ว่ามีความคิดเห็นที่คล้ายคลึงกัน และความต่างกัน สรุปให้เห็นถึงความแตกต่างของคน

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนถึงสิ่งที่มุ่งหวังในอนาคต พร้อมทั้งบอกถึงสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จ และสิ่งที่เป็นอุปสรรค พร้อมทั้งให้สมาชิกในกลุ่มเข้าร่วมแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง และการเข้าในผู้อื่น ที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านอื่นๆต่อไป ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ แนวคิดของตนเองและเพื่อน ผู้วิจัยเปิดประเด็นเข้าสู่ทักษะชีวิตด้านต่อไป แจกกราฟอารมณ์ให้นักเรียนตรวจสอบอารมณ์ของตนเองในแต่ละวัน พร้อมแจกใบความรู้ (การตระหนักรู้ในตนเอง)

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม “ตัวฉัน เพื่อนฉัน”
2. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการอภิปรายร่วมกัน
3. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

3. การกำหนดแบบแผนและการดำเนินการวิจัย

ตาราง 6 รูปแบบการทดลองแบบ One Group Pretest – posttest Design

ก่อนการทดลอง	การทดลอง	หลังการทดลอง
O1	X	O2

ความหมายของสัญลักษณ์

- O1 คือ การทดสอบก่อนเข้าร่วมโปรแกรม (Pretest)
 O2 คือ การทดสอบหลังเข้าร่วมโปรแกรม (Posttest)
 X คือ การใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเขาดินวิทยาการ เพื่อขอทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง

2. เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยได้ติดต่อกับครูประจำชั้นระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนเข้าร่วมการทดลองใช้ (Try out) แบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาตอนปลายและเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

3. ผู้วิจัยได้ติดต่อกับคุณครูประจำชั้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนทำแบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาตอนปลายและเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

4. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลทั้งหมดมาตรวจวิเคราะห์ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบความสมบูรณ์แล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ในการวิเคราะห์ค่าสถิติเพื่อตอบคำถาม การวิจัยโดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ประเมินและเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Dependent t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2543: 312)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

n	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย
SD	แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิตก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฯ
MD	แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฯ
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการแจกแจง t
p	แทน ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยเสนอตามลำดับดังนี้

1. ค่าเฉลี่ย ระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
2. เปรียบเทียบทักษะชีวิตนักเรียนก่อนและหลัง ได้รับโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตโดยใช้

t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Samples)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะชีวิตภาพรวมและรายด้าน ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (n=36)

ทักษะชีวิต	การทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	t
1. ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	ก่อนทดลอง	3.411	0.385	ปานกลาง	11.390*
	หลังทดลอง	3.969	0.433	ค่อนข้างสูง	
2. ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	ก่อนทดลอง	3.617	0.250	ค่อนข้างสูง	7.907*
	หลังทดลอง	4.015	0.341	ค่อนข้างสูง	
3. ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ก่อนทดลอง	3.708	0.298	ค่อนข้างสูง	12.362*
	หลังทดลอง	4.058	0.298	ค่อนข้างสูง	
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ก่อนทดลอง	3.608	0.226	ค่อนข้างสูง	9.395*
	หลังทดลอง	3.983	0.221	ค่อนข้างสูง	
ทักษะชีวิตโดยรวม	ก่อนทดลอง	3.586	0.190	ค่อนข้างสูง	20.990*
	หลังทดลอง	4.006	0.201	ค่อนข้างสูง	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่า ก่อนใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง มีทักษะชีวิตในภาพรวมและรายด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ส่วนด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นอยู่ในระดับปานกลางและหลังใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง มีทักษะชีวิตในภาพรวมและรายด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

หลังใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์นักเรียนมีทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลังใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์นักเรียนมีทักษะชีวิตในภาพรวมสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จาก

ประสบการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี มีสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังนี้

สังเขปการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งผู้วิจัยตั้งความมุ่งหมายของการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัยมี 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 137 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี ใช้การสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยการจับฉลากเลือกชั้นเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายจำนวน 1 ห้อง มีนักเรียนทั้งสิ้น 36 คน

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างเครื่องมือในการวัดและโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1. แบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาตอนปลาย โดยการศึกษา ตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นข้อมูล แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับระดับประถมตอนปลาย และให้มีความครอบคลุมทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ไปทดลองใช้

2. โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยการศึกษา ตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาเป็นหลักในการออกแบบโปรแกรม ซึ่งประกอบไปด้วยรูปแบบกิจกรรม เนื้อหาสาระที่มีความสอดคล้องกับทฤษฎีต่างๆ ว่าสามารถพัฒนาทักษะชีวิตด้านต่างๆให้กับนักเรียนได้

3. นำเครื่องมือซึ่งประกอบด้วย แบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาตอนปลายและโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา 3 ท่าน ตรวจสอบ ในด้านดัชนีความสอดคล้องและความเที่ยงตรงของเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้แบบวัดแต่ละข้อมีความสมบูรณ์และเหมาะสมยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองนำเครื่องมือในการวัดทักษะชีวิตและโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ไปใช้

1. นำแบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาตอนปลายที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำคะแนนมาหาค่าความยากง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนก (R) ซึ่งได้ข้อคำถามทำมาใช้ได้ จำนวน 39 ข้อ และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.917

2. นำโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่ปรับปรุง ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน พบว่าใช้ระยะเวลามากกว่าที่กำหนดไว้ จึงปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้จริง

ขั้นตอนที่ 4 การนำเครื่องมือในการวัดทักษะชีวิตและโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ไปใช้

นำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลอง One Group Pretest – posttest Design

1. แบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาตอนปลาย นำไปวัดระดับทักษะชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลอง จำนวน 36 คน ก่อนใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายและเมื่อใช้โปรแกรมกับกลุ่มทดลองแล้ว วัดระดับทักษะชีวิตของนักเรียนในกลุ่มทดลองอีกครั้ง

2. โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย นำไปใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 3 คน ใช้โปรแกรมทั้งหมด 8 ฐาน ใช้เวลา

ฐานละ 1 ชั่วโมง 15 นาที เป็นเวลา 2 วัน ประเมินผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดย

2.1 หาค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

2.2 เปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเขาดินวิทยาการ มีระดับทักษะชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

2. หลังจากนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ นักเรียนมีระดับทักษะชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การสร้างโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย มุ่งพัฒนานักเรียนให้มีทักษะชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นโดยใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ และเทคนิคทางจิตวิทยาในขั้นตอนต่างๆ จากผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการได้ค่าอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเฉลี่ยทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองโดยรวม พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนั้น โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยค่าคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

จะเห็นได้ว่าการที่นักเรียนได้เข้าร่วมการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต ทำให้นักเรียนมีทักษะชีวิตในด้านต่างๆมากขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากการนำแนวคิดของทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning Cycle Theory) ของ Dewey (1983), Pfeiffer and Jones (1983), Kolb (1984), Tittly (1994) และ Goh (1998) มาสังเคราะห์จะได้ขั้นตอนดังนี้ 1. การสร้างและกระตุ้นประสบการณ์ 2. การค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 3. การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ 4. การสรุปสร้างความรู้ใหม่ 5. การนำไปประยุกต์ใช้ และสร้างเป็นโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ สุริน คล้ายรามัญ (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนากระบวนการอบรม โดยการใช้การเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ และการเรียนรู้โดยการรับใช้สังคมเพื่อเสริมสร้างความรู้ เจตคติ และการมีส่วนร่วมทางการเมืองของผู้นำชุมชนที่เป็นสตรี พบว่า กระบวนการอบรมโดยการใช้การเรียนรู้

แบบเน้นประสบการณ์ และการเรียนรู้โดยการรับใช้สังคมที่พัฒนาขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ กษมา วุฒิสารัสนา (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนคณิตศาสตร์ โดยเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดพะเยา พบว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์และมีความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อีกทั้งในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตนั้น เป็น การนำกรณีตัวอย่างมาให้นักเรียนศึกษา เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน เกิดกระบวนการในการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นขั้นตอน ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจ และกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ และเกิดเป็นทักษะในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) มาใช้ในโปรแกรมช่วยสร้างบรรยากาศให้นักเรียนมีความสนใจในการเรียน รู้สึกสนุกสนาน เกิดแรงเสริมในการทำกิจกรรม บรรยากาศในการเรียนเป็นกันเองระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และนักเรียนกับครู ช่วยส่งเสริมให้การเรียนรู้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Burnard (1996: 145-147) ที่ได้อธิบายว่าบทบาทสมมติ (Role Play) เป็นการจัดสถานการณ์และแสดงบทบาทในสถานการณ์นั้นแล้วเรียนรู้จากการแสดง หลังการแสดงบทบาทสมมติแล้ว การคิดทบทวนเป็นสิ่งจำเป็น ตามด้วยข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อน เพื่อจะทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ขึ้น อาจต้องมีการแสดงซ้ำเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเพิ่มทักษะหรือบทบาทใหม่ที่ไดจากการให้ข้อมูล ซึ่งสอดคล้องกับ ชัยพร วิชชาวุธ (2542: 54) ที่กล่าวว่า การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) แล้วอวดวิดีโอเทปไว้ เพื่อให้เห็นการแสดงบทบาทของตนอย่างชัดเจน เกิดการยอมรับ และต้องมีข้อมูลย้อนกลับจากผู้เข้าร่วมหรือวิทยากร

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตจัดทำในรูปแบบค่าย มีทั้งหมด 8 ฐานกิจกรรม โดยใช้แนวคิดเทคนิคทางจิตวิทยา และหลักการต่างๆ ที่จะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้เสริมสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตให้แก่นักเรียน เช่น การเตรียมความพร้อมของนักเรียนก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมในทุกกิจกรรมมีการใช้เกมในการสร้างความคุ้นเคยระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และนักเรียนกับครู ซึ่งสอดคล้องกับกฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) ของเอ็ดเวิร์ด ธอร์นไดค์ (Edward Lee Thorndike. 1874-1949) กล่าวถึง ไว้ว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อมีความพร้อมทางอินทรีย์คือ ร่างกายและจิตใจ มีความพร้อมที่จะเรียน ซึ่งการปฐมนิเทศก่อนเริ่มโปรแกรมก็จะช่วยสร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศที่ดี อีกทั้งยังทำให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเรียนและการดำเนินกิจกรรม อันเป็นสิ่งที่ทำให้การเรียนรู้บรรลุวัตถุประสงค์ได้

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นของนักเรียน โดยใช้เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม, สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ ทำให้นักเรียนเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน รู้และเข้าใจในสิ่งที่ตนกระทำ ตลอดจนอารมณ์ ความรู้สึก ข้อดี ข้อเสีย ของตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น กระบวนการกลุ่มช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่น จะทำให้นักเรียนได้เห็นพฤติกรรมแบบต่างๆ ของตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดความคิดและประเมินผลได้ว่าใครดีหรือไม่ดี และจากปฏิกิริยาสะท้อนกลับของกลุ่ม

จะทำให้นักเรียนได้รู้ว่าตนเองจะเลือกแนวทางปฏิบัติอย่างไรให้เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับขั้นตอนการค้นหาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ของ Pfeiffer; & Jones (1983), Kolb (1984), Goh (1998)

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียน นักเรียนได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่โดยใช้บทบาทสมมติ (Role play) ในพัฒนาทักษะการตัดสินใจให้เหมาะสมสามารถแก้ปัญหาต่างๆที่เผชิญในชีวิตประจำวันได้สามารถเลือกวิธีการแก้ไขปัญหามาและแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสม โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง ตามทฤษฎีการวางเงื่อนไขของสกินเนอร์ ซึ่งอธิบายว่า การเสริมแรงเป็นตัวแปรสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการเรียนรู้ของนักเรียน การเสริมแรงทางบวกจะทำให้พฤติกรรมที่ต้องการยังคงอยู่ และสามารถพัฒนาเป็นนิสัยได้ ในขณะเดียวกัน การเสริมแรงทางลบ ย่อมขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไป

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียน โดยใช้เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ทำให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม เกิดทักษะในการจัดการกับความเครียด รวมถึงการนำไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมอื่นๆ หรือสถานการณ์อื่นๆ ผู้วิจัยใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่มโดยเลือกใช้วิธีการเล่นเกม เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย สอดคล้องกับทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ และการเสริมแรง ตามทฤษฎีการวางเงื่อนไขของสกินเนอร์ ซึ่งอธิบายว่า การเสริมแรงเป็นตัวแปรสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการเรียนรู้ของนักเรียน การเสริมแรงทางบวกจะทำให้พฤติกรรมที่ต้องการยังคงอยู่ และสามารถพัฒนาเป็นทักษะชีวิตที่ดีได้

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นของนักเรียน โดยผู้วิจัยนำนักเรียนตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จมาสนทนากับนักเรียนในชั้นเรียน เพื่อให้นักเรียนเห็นว่านักเรียนที่ประสบความสำเร็จเหล่านั้น ล้วนมีความรับผิดชอบ เป็นการสร้างแรงบันดาลใจ ให้ความสำคัญกับตัวแบบ (Modeling) ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่ช่วยทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ซึ่งสอดคล้องกับหลักจิตวิทยาของแบนดูรา (Bandura) การเลียนแบบจากตัวแบบ มาปรับใช้ในชีวิตของตน

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ใช้กิจกรรมปัจเจกนิเทศ เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนและสรุปถึงแนวคิดที่สำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิต รวมถึงคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้โปรแกรมที่พัฒนาโดยใช้แนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ ทิศนา ขัมมณี (2545: 89) ได้อธิบาย ไว้ว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมาย โดยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ก่อนแล้วจึงให้ผู้เรียนย้อนกลับไปสังเกตทบทวนในสิ่งที่เกิดขึ้น และนำสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมาคิดพิจารณาไตร่ตรองร่วมกัน จนกระทั่งผู้เรียนสามารถสร้างความคิดรวบยอดในเรื่องที่เรียนนั้นได้ แล้วจึงนำความคิดรวบยอดที่ได้นั้นไปปฏิบัติหรือประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงได้ ผู้เรียนสามารถได้รับประสบการณ์จากการดำเนินชีวิตปกติ การสังเกต หรือการได้ลงมือปฏิบัติจนเกิดเป็น

ความรู้ ทักษะ และเจตคติ โดยมีผู้สอนเป็นเพียงผู้คอยช่วยเหลือ สนับสนุนในการกระตุ้นประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามเป้าหมายหรือตามความต้องการได้ด้วยตนเอง

จึงสรุปได้ว่า การใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตนั้น หากผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ ถึงประสบการณ์เดิม หรือสร้างประสบการณ์ทางการเรียนรู้ใหม่ด้วยตนเอง จะส่งผลให้ผู้เรียนสามารถเกิดการเรียนรู้ ได้ความรู้และทักษะต่าง ๆ เจตคติในทางที่ดีขึ้น เพราะการเรียนรู้ด้วยการถึงประสบการณ์มาปฏิบัติ หรือปฏิบัติจนเกิดเป็นประสบการณ์จะสะท้อนให้ผู้เรียนได้เห็นว่าตนเองสามารถที่จะเรียนรู้ในการมีทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น จนสามารถป้องกันตนเองได้จากสิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ ที่อยู่รอบๆตัว เสมือนมีภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับตนเองในการใช้ชีวิตในวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์และผู้ปกครอง ควรสนับสนุนต่อการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

1.2 โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ สร้างขึ้นเพื่อฝึกทักษะชีวิตแต่ละทักษะโดยเฉพาะ ไม่ได้อิงกับเนื้อหารายวิชาใด นำไปใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนปกติ โดยบูรณาการกับกลุ่มสาระวิชาอื่นๆ ตามหลักสูตร

1.3 ผู้ที่จะนำโปรแกรมไปใช้ ควรทำความเข้าใจพื้นฐาน ความสามารถและความแตกต่างของนักเรียนแต่ละคน เพื่อที่จะสามารถนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับนักเรียนได้

1.4 ควรให้ความรู้เรื่องการเรียนรู้จากประสบการณ์กับครูทุกคน เพื่อการนำไปใช้ในการเรียนการสอน จะได้เกิดประโยชน์สูงสุด

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิต โดยการวัดซ้ำ เพื่อสังเกตความคงทนของทักษะชีวิตในแต่ละด้าน

2.2 ควรมีการเพิ่มระยะเวลาในการใช้โปรแกรมเป็น 1 ภาคเรียน เพื่อดูการเปลี่ยนแปลง เมื่อเด็กได้รับโปรแกรมครบแล้ว นักเรียนมีทักษะชีวิตเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

2.3 ควรมีการนำโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ไปทำวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อสังเกตเด็กกลุ่มที่เข้าร่วมพัฒนาการทักษะชีวิตว่ามีทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ ดีขึ้นจริงหรือไม่



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลพรรณ ชีวพันธ์ศรี. (2546). ความด้อยโอกาสของลูกชนชั้นกลางวันที่ค้นหาข้อมูล. สืบค้นเมื่อ 27 ธันวาคม 2557, จาก <http://www.parent/youth.net>.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมพลศึกษา, ดำรง ฐานที; และดำรง ธรรมารักษ์. (2546). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม และการดำรงชีวิตสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- กาญจนา คงสวัสดิ์. (2551). โรงเรียนของเราให้อะไรกับเด็กอนุบาลบ้าง. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- เกตุสุดา รัชฎาวิศิษฐ์กุล. (2547). การพัฒนาการเรียนการสอนที่สนองต่อรูปแบบการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กรมควบคุมโรค. (2546). เอดส์การต่อสู้และความคาดหวัง. วันที่ 7-9 กรกฎาคม 2546. ณ อิมแพค เมืองทองธานี จ.นนทบุรี.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- (2543). รายงานการประชุมวิชาการทักษะชีวิต ครั้งที่ 3 เรื่องทักษะชีวิตกับความฉลาดทางอารมณ์: สู่สหัสวรรษแห่งการพัฒนาเยาวชนแบบองค์รวม. วันที่ 23-24 มีนาคม 2543. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- (2547). รายงานการทบทวนสถานการณ์เรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น การเสริมสร้างทักษะชีวิตและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ก้ำไรรัตน์ เย็นสุจิต. (2540). การพัฒนาทักษะชีวิต. Life skills development. วารสารสุขศึกษา. 20(76): 69-79.
- ชัยพร วิชชาวช. (2540, เมษายน-มิถุนายน). กลยุทธ์ใหม่ในการพัฒนาบุคคล: การเรียนเชิงประสบการณ์. จุลสารพัฒนาราชการ. 15-21.
- ทิศนา ขัมมณี. (2545). ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เทพ สงวนกิตติพันธ์. (2545). *ทักษะชีวิต (Life Skills) : เพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต*.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง. (2545, กุมภาพันธ์). วิธีการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตแก่เด็กและเยาวชน
วารสารวิชาการ.
- ประเสริฐ ต้นสกุล. (2551). *ทักษะประกอบตน*. สืบค้นเมื่อ 11 สิงหาคม 2559, จาก
<http://www.Aspacngo.Org/unloads/events/jamming/6pbf>
- พรประภัสสร ปริญชาญกล. (2546). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์เพื่อ
เสริมสร้างทักษะการทำงานสำหรับนักศึกษาสาขาวิชาศิลปศาสตร์ในสถาบันราชภัฏ
วิทยานิพนธ์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.*
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุญย์. (2547). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: แอคทีฟ พรินต์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2544). *วาทะธรรมเพื่อพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- มัทนารา ธรรมบุญย์. (2551). *การเรียนรู้ทักษะชีวิต*. 2551, เข้าถึงได้จาก [http://www.Chandra.ac.th/teacher/All/mdra/date/pdf/Life-skill 1 L. pdf](http://www.Chandra.ac.th/teacher/All/mdra/date/pdf/Life-skill%201%20L.pdf)
- มูลนิธิรักษ์เด็ก. (2551). *Life skill ทักษะคืออะไร*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิรักษ์เด็ก.
- ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. (2540). *สถิติและการวิจัยการศึกษา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- (2543). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- (2543ก). *การวัดด้านจิตพิสัย*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วนิดา ชนินทุยทวงศ์. (2543). *คู่มือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนัก
พัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุชีรา เกิดจันทร์ตรง. (2545). *ผลของการสอนโดยใช้ตัวแบบในการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรม
การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีของนักเรียนอาพยาบาลทหารเรือ*. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การ
พยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1. (2551). *การพัฒนาบุคลากรของโรงเรียนเพื่อนเด็ก
การพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills) ระบบข้อมูลสารสนเทศนักเรียนรายบุคคล (SMIS) การ
จัดตั้งชมรมสิทธิเด็กระบบการค้นพบเด็กที่ไม่ได้เข้าเรียน*. ปัตตานี: สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาปัตตานี เขต 1.
- สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน) , (2555). *คู่มือการ
ประเมิน คุณภาพภายนอกกรอบสาม (พ.ศ. 2554–2558) ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานฉบับ
สถานศึกษา (แก้ไขเพิ่มเติมพฤศจิกายน 2554)*. กรุงเทพฯ: ออฟเซ็ทพลัส.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2547). *การสังเคราะห์รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ครู
ต้นแบบ” (ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542) รูปแบบการจัดกระบวนการ
เรียนรู้ ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ฮาซัน พรินต์

- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ห้องสมุด E-LIB. (2547). ลูควัยเตาะแตะกับทักษะที่จำเป็น. <http://www.elib-online.com>.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2550). การเรียนรู้และพัฒนาการของผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Burnard, P. (1996). *Acquiring Interpersonal Skill: A hand book of Experiential Learning for Health professionals*. 2nd ed. London: Champman & Hall.
- Craig. R.L. (1987). *Training and Development Handbook*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Deen, Mary K., Bailey, Sandra J., & Parker, Louise. (2002). *Life Skills Evaluation System: Growth in Life Skills for Youth and Family Program*. Washington: Washington State University. Retrieved November 29, 2005, from <http://www.ext.wsu.edu/lifeskills/viewlife.asp>
- Dewey, J. (1976). *How we think*. Messachusetts D.C.: Health and Company.
- Dewey.J. (1983). *Experimnce and Education*. New York: Collier.
- Evans, N. (1994). *Experiential Learning for All*. London: Cassell
- Gazda, G.M., Childres , W.C.; & Brook, D.K. (1987). *Foundations of Counseling and Human Services*. New York: Mc Graw Hill.
- Goodship, John M. (2001). *Life Skills Mastery for Students with Special Needs*. ERIC Digest & E 469. Available from, <http://ericae.netericdebe/ED321502.htm>
- Goh. (1998). *Processing Experiential Learning*. In the Pfeiffer Library.
- Jackson; & Caffarella. R.S. (1994). *Experiential Learning: A new Approach*. California: Jossey-Bass.
- Johnson; & D.W. (1996). F.P. Joining together: Group Theory and Group skill. 6th ed. Allyn Bacon.
- Kolb, A. David. (1984). *Experiential Learning: experience as the source of learning and development*. United states of America: Prentice Hall.
- Luckman, C. (1996). *Defining Experiential Education*. The Journal of Experiential Education.

- Mangrulkar, Leena., Whitman, Chery V.; & Posner, Marce. (2001). *Life Skills Approach to Child and Adolescent Health Human Development*. Washington, D.C. Education Development Center.
- Maxwell, Robert. (1981). *Life After School: A Social Skills Curriculum*. New York: Pregamon International Library.
- Neeley, Sirley J. (2004). *A Model Comprehensive Development Guidance and Counselling*. Program for Texas Public School. Austun: Texas Education Agency.
- Neeley, Sirley J. (1997). *Life Skills Helping: A Textbook of Practical Counselling and Helping Skills*. 3rd ed. Sydney: Holt, Rinehart and Winston.
- Nelson-Jones, R. (1997). *Practical Counselling and Helping Skills: How to Use the Lifeskills Counselling Model*. 4th ed. London: Cassell.
- Pfeiffer, J. (1988). *Design Skill in Human Resource Development*. San Diego: University Associates.
- Pfeiffer, W.; & Jones. (1983). *Experiential Learning Cycles*. UK.
- Tittly. (1994). Experiential Learning. Available from: <http://www.sonlifeafrica.com/model/learn.html>
- UNICEF. (2001). *What is the Life Skills Approach ?*. Explore Ideas Articles, Opinions, and Research about Teaching and Learning. Retrieved July 17, 2005, from <http://www.unicef.org/teachers/teacher/Lifeskill/htm>

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์
อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง
อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร. ปวีณา ยอดสิน
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา
และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ
และหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 6918/ ๒๕๖๖

วันที่ ๒๓ มิถุนายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาววันดี ทรัพย์เกตุโสภา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ และแบบวัดทักษะชีวิต ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087 085 6807

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาววันดี ทรัพย์เกตุโสภา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

พื๓๖๕๖ ๑.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 6918/ ๒๒๕๖

วันที่ ๑3 มิถุนายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาววันดี ทรัพย์เกตุโสภา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ และแบบวัดทักษะชีวิต ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087 085 6807

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาววันดี ทรัพย์เกตุโสภา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

พร้อมใจ ข.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 6918/ ๒๕๕๒



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒๓ มิถุนายน 2560

เรื่อง ขอรื่นเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาววันดี ทรัพย์เกตุโสภา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์
เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ปวีณา ยอดสิน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ และแบบวัดทักษะชีวิต

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาววันดี ทรัพย์เกตุโสภา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087 085 6807

ที่ ศธ 6918/๖ 449



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๔ กรกฎาคม 2560

เรื่อง ขออนุญาตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเขาดินวิทยาการ

เนื่องด้วย นางสาววันดี ทรัพย์เกิดโสภณ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี” โดยมี อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้เครื่องมือดังนี้ 1) โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ และ 2) แบบวัดทักษะชีวิต กับนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ในโรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2559 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087 085 6807

ภาคผนวก ค

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา

ข้อที่	ข้อคำถาม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
ด้านที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น				
1	ฉันก็เก่งไม่ด้อยไปกว่าเพื่อนเพียงแต่เราเก่งกันคนละด้านเท่านั้นเอง	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
2	ฉันพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่พ่อแม่ให้มา	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
3	ฉันแสดงความยินดีที่เพื่อนได้รับรางวัลต่างๆ	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
4	ฉันสามารถบอกความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ของตนเองได้	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
5	ฉันบอกจุดเด่นหรือจุดที่ควรปรับปรุงของตนเองได้	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
6	ฉันยอมรับความคิดเห็นและการกระทำที่แตกต่างของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
7	ฉันรู้ว่าวิชาใดที่ควรเรียนพิเศษเพิ่มเติมหรือตั้งใจเรียนเพิ่มมากขึ้น	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
8	ฉันคิดว่าตนเองเป็นที่รักของเพื่อนๆ	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
9	ฉันแสดงความสามารถที่ตนเองภาคภูมิใจให้คนอื่นรับรู้ได้	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
10	เมื่อเพื่อนขอความช่วยเหลือ หากฉันสามารถทำได้ ฉันจะทำให้ทันที	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
11	ฉันไม่รู้สักแว้งกว้างไม่มีเป้าหมายในชีวิต	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
12	ฉันสามารถวางแผนการดำเนินชีวิตสู่เป้าหมายความสำเร็จที่คาดหวัง	1.00	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
13	ฉันรับฟังและใส่ใจในคำพูดของผู้อื่นเสมอ	1.00	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
14	ฉันรอให้เพื่อนพูดจนจบแล้วค่อยแสดงความคิดเห็นของตนเอง	1.00	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
15	ฉันเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
16	ฉันใช้ความรู้ความสามารถของตนเองทำประโยชน์ให้กับชุมชนที่อาศัยอยู่	1.00	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
17	ฉันจะอาสาบำเพ็ญประโยชน์ในโรงเรียนหรือชุมชน	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*

ข้อที่	ข้อคำถาม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
ด้านที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์				
1	ฉันจะไม่สอobotk ถ้าฉันตั้งใจเรียนในห้องเรียนและหมั่นทบทวนบทเรียน	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
2	เมื่อได้รับมอบหมายงานใดๆ ฉันจะรีบทำให้เสร็จเรียบร้อยก่อนถึงวันกำหนดส่ง	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
3	เวลาข้ามถนน ฉันจะข้ามตรงทางม้าลายทุกครั้งเพื่อความปลอดภัยของตัวเอง	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
4	ฉันเลือกรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out (ปรับข้อคำถาม)
5	ฉันใช้เหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้องในการแก้ปัญหาต่างๆ	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
6	ฉันทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นไม่มีความขัดแย้ง	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
7	ฉันตัดสินใจในสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
8	ฉันสร้างผลงานและแสดงผลงานของตนเองจากความคิดและจินตนาการ	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
9	ฉันติดตามข่าวสาร เหตุการณ์ จากสื่อต่างๆและนำมาสนทนากับผู้อื่น	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
10	ฉันใช้วิธีการนุ่มนวลในการแก้ปัญหา	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดออก
11	ฉันมีส่วนร่วมเสนอความคิดเห็นในการทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยเหตุผลที่ดี	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
12	ฉันวิเคราะห์ปัญหา และตัดสินใจเลือกแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
13	ฉันนำเสนอความคิดแปลกใหม่ในชั้นเรียน	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
14	ฉันแสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆด้วยวิธีการที่หลากหลาย	1.00	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
15	ฉันไม่ยึดติดกับความคิดของตนเอง	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดออก
16	ฉันมีขั้นตอนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
17	ฉันพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนความคิดไปตามเหตุผลและสถานการณ์	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*

ข้อที่	ข้อคำถาม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
ด้านที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด				
1	เมื่อโดนเพื่อนหยอกล้อฉันจะรู้สึกไม่พอใจและหงุดหงิดง่าย	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out (ปรับข้อคำถาม)
2	เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่างๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้านนั้น	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
3	เมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน ฉันจะรู้สึกประหม่า ไม่มั่นใจ	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
4	ฉันไม่แสดงอาการหงุดหงิดเมื่อถูกขัดใจ	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
5	ฉันอธิบายเหตุผลจนเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นได้ เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ตนไม่ชอบ	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
6	ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ที่เหมาะสมเมื่อเกิดความเครียด	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
7	ฉันมีวิธีเสนอทางออกของข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยเหตุผลที่ถูกต้องและเหมาะสม	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
8	ฉันจำแนกอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองได้	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดออก
9	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ดีเมื่อเกิดการโต้เถียงหรือขัดแย้ง	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
10	ฉันไม่ยอมแพ้เมื่อเจอปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
11	ฉันตัดสินใจได้ว่าควรทำอะไรก่อน หลัง เมื่อต้องทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดออก
12	ฉันสามารถปฏิบัติตามกฎ ข้อบังคับที่ขัดต่อความเคยชินของฉันได้	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดออก
13	ฉันพยายามแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งโดยใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
14	ฉันไม่หมกหมุ่นคิดถึงเรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์ที่ผ่านมา	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
15	ฉันไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ใจไว้คนเดียวโดยไม่ปรึกษาหรือบอกให้ใครรู้	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
16	ฉันเป็นคนสนุกสนานและมีอารมณ์ขันอยู่เสมอ	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
17	ฉันมีความสุขในการทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกเมื่อมีเวลาว่าง	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*

ข้อที่	ข้อคำถาม	IOC	การพิจารณา	การนำไปใช้
18	ฉันคิดว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
19	ฉันสร้างกำลังใจให้ตนเองได้	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
ด้านที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น				
1	ฉันชอบที่จะนั่งคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ มากกว่าที่คิดเองคนเดียว	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
2	เวลาคุยกับเพื่อน ฉันมักจะแสดงออกกับเพื่อนของฉัน ให้เขาทราบว่าฉันกำลังฟังอยู่ เช่น พยักหน้า หรือ สบตา	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
3	ฉันไม่นำความลับของเพื่อนไปเล่าต่อ	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
4	ฉันมีความสุขที่ได้อยู่กับครอบครัว	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
5	ฉันแสดงออกถึงความรัก ความกตัญญูต่อผู้ปกครอง ครู ในโอกาสที่เหมาะสม	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
6	ฉันมีความสุขและสนุกที่ได้อยู่กับเพื่อนในชั้นเรียน	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
7	ฉันใช้คำสุภาพที่ทำให้เพื่อน ผู้อื่นรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
8	ฉันเต็มใจช่วยสอนการบ้านเพื่อน	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
9	ฉันชื่นชม ยินดีความสำเร็จในการกระทำที่ดีของเพื่อน	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
10	ฉันคอยปลอบเพื่อนเมื่อเพื่อนมีปัญหา ทุกข์ใจ	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
11	ฉันไม่นินทาว่าร้ายเพื่อนให้เสียหาย	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
12	ฉันไม่นำเรื่องส่วนตัวของเพื่อนไปเล่าให้ผู้อื่นฟัง	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
13	ฉันใช้คำพูดที่ดีในการปฏิเสธเพื่อนโดยไม่เสีย สัมพันธภาพหรือเสียน้ำใจ	0.67	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out (ปรับข้อคำถาม)
14	ฉันมีวิธีการขอความช่วยเหลือเพื่อนเมื่อมีเรื่อง เดือดร้อนได้	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
15	ฉันทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
16	ฉันไม่หยิ่งจ้าวของใช้ของเพื่อน	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	ตัดออก
17	ฉันไม่ดูหมิ่นหรือล้อเลียนปมด้อยของเพื่อน	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*
18	ฉันปฏิบัติตามกฎ ข้อตกลง ของครอบครัว	1.00	ผ่านเกณฑ์	ใช้ Try out
19	ฉันเคารพกฎ ข้อบังคับของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด	0.67	ผ่านเกณฑ์	ตัดออก*

* หมายถึง ข้อคำถามที่มีค่า IOC ผ่านเกณฑ์ แต่ไม่ได้นำมาในการ Try Out เนื่องจากผู้วิจัยต้องการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนในส่วน การตั้งใจทำแบบสอบถามของนักเรียนเนื่องมาจากจำนวนข้อคำถามที่มากเกินไป โดยการตัดออก ได้มาจากการพิจารณาค่า IOC คำนวณจากผู้เชี่ยวชาญ และการตรวจสอบการครอบคลุมนิยามปฏิบัติการของเครื่องมือ

ภาคผนวก ง

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability)
ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) ของแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา

ข้อที่	ข้อคำถาม	Corrected Item- Total Correlation ก่อนการคัดเลือก	Corrected Item- Total Correlation หลังการคัดเลือก
ด้านที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น			
1	ฉันก็เก่งไม่ด้อยไปกว่าเพื่อนเพียงแต่เราเก่งกันคนละด้านเท่านั้นเอง	.568	.578
2	ฉันพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในสิ่งที่พ่อแม่ให้มา	.508	.518
3	ฉันแสดงความคิดเห็นที่เพื่อนได้รับรางวัลต่างๆ	.605	.610
4	ฉันสามารถบอกความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ของตนเองได้	.372	.376
5	ฉันบอกจุดเด่นของตนเองได้	.488	.489
6	ฉันยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล	.663	.668
7	ฉันรู้ว่าวิชาใดที่ควรเรียนพิเศษเพิ่มเติมหรือตั้งใจเรียนเพิ่มมากขึ้น	.404	.401
8	ฉันคิดว่าตนเองเป็นที่รักของเพื่อนๆ	.518	.515
9	ฉันแสดงความสามารถที่ตนเองภาคภูมิใจให้คนอื่นรับรู้ได้	.522	.527
10	เมื่อเพื่อนขอความช่วยเหลือ หากฉันสามารถทำได้ ฉันจะทำให้ทันที	.441	.451
ด้านที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์			
11	ฉันจะไม่สอบตก ถ้าฉันตั้งใจเรียนในห้องเรียน และหมั่นทบทวนบทเรียน	.491	.495
12	เมื่อได้รับมอบหมายงานใดๆ ฉันจะรีบทำให้เสร็จเรียบร้อยก่อนถึงวันกำหนดส่ง	.546	.548
13	เวลาข้ามถนน ฉันจะข้ามตรงทางม้าลายทุกครั้งเพื่อความปลอดภัยของตัวเอง	.252	.258
14	ฉันแสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย	.449	.449

ข้อที่	ข้อคำถาม	Corrected Item- Total Correlation ก่อนการคัดเลือก	Corrected Item- Total Correlation หลังการคัดเลือก
15	ฉันใช้เหตุผลที่ถูกต้องในการแก้ปัญหาต่างๆ	.095	ตัดออก
16	ฉันทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นไม่มี ความขัดแย้ง	.474	.476
17	ฉันตัดสินใจในสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่าง เหมาะสม	.427	.425
18	ฉันสร้างผลงานแสดงผลงานของตนเองจาก ความคิดและจินตนาการของฉัน	.368	.368
19	ฉันติดตามข่าวสาร เหตุการณ์ จากสื่อต่างๆ เพื่อมาสนทนากับผู้อื่น	.468	.459
20	ฉันมีขั้นตอนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม	.289	.289
ด้านที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด			
21	เมื่อโดนเพื่อนหยอกล้อฉันจะรู้สึกไม่พอใจ	.451	.442
22	เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันใน เรื่องต่างๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อน ที่คัดค้านนั้น	.516	.507
23	เมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน ฉันจะ รู้สึกประหม่า ไม่นั่นใจ	.420	.413
24	ฉันอธิบายเหตุผลจนเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นได้ เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ตนไม่ชอบ	.343	.342
25	ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ที่เหมาะสมเมื่อเกิด ความเครียด	.582	.581
26	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ดีเมื่อเกิด การโต้เถียงหรือขัดแย้ง	.460	.455
27	ฉันพยายามแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งโดยใช้ เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์	.411	.401
28	ฉันไม่หมกหมุ่นคิดถึงเรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์ที่ ผ่านมา	.515	.526
29	ฉันไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ใจไว้คนเดียว โดยไม่ปรึกษาหรือบอกให้ใครรู้	.289	.273
30	ฉันคิดว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ	.531	.539

ข้อที่	ข้อคำถาม	Corrected Item- Total Correlation ก่อนการคัดเลือก	Corrected Item- Total Correlation หลังการคัดเลือก
ด้านที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น			
31	ฉันชอบที่จะนั่งคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับ เพื่อนๆ มากกว่าที่คิดเองคนเดียว	.515	.520
32	เวลาคุยกับเพื่อน ฉันมักจะแสดงออกกับเพื่อน ของฉันให้เขาทราบว่าฉันกำลังฟังอยู่ เช่น พยัก หน้า หรือสบตา	.366	.372
33	ฉันแสดงออกถึงความรัก ความกตัญญูต่อ ผู้ปกครอง ครู ในโอกาสที่เหมาะสม	.354	.362
34	ฉันใช้คำสุภาพที่ทำให้เพื่อน ผู้ที่รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ	.660	.660
35	ฉันชื่นชม ยินดีความสำเร็จในการกระทำที่ดีของ เพื่อน	.396	.385
36	ฉันคอยปลอบเพื่อนเมื่อเพื่อนมีปัญหา ทุกข์ใจ	.313	.300
37	ฉันไม่นินทาว่าร้ายเพื่อนให้เสียหาย	.364	.364
38	ฉันไม่นำเรื่องส่วนตัวของเพื่อนไปเล่าให้ผู้อื่นฟัง	.377	.370
39	ฉันใช้คำพูดที่ดีในการปฏิเสธเพื่อนโดยไม่เสีย หน้าใจ	.479	.483
40	ฉันปฏิบัติตามกฎ ข้อตกลง ของครอบครัว	.432	.434

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา ทั้งฉบับ

แบบสอบถาม	Cronbach's Alpha ก่อนการคัดเลือก	Cronbach's Alpha หลังการคัดเลือก
แบบสอบถามวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา	.916	.917



ภาคผนวก จ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



โปรแกรม: พัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ จากประสบการณ์



สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนเขาดินวิทยาจารย์ จังหวัดกาฬสินธุ์

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี

หลักการและเหตุผล

ทักษะชีวิตเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาเยาวชนของชาติให้เป็นบุคคลมีคุณภาพ และจัดการแก้ไขปัญหาที่มีทักษะชีวิตเพื่อเป็นการพัฒนาระดับวุฒิภาวะทางจิตใจ ให้มีคุณธรรมและสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ในการพัฒนาทักษะชีวิตครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยผู้วิจัยเลือกสังเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยการวิเคราะห์และรวบรวมขั้นตอนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันตามแนวคิดของ Dewey (1983) ,Pfeiffer and Jones (1983) ,Kolb (1984), Tittly (1994) และ Goh (1998) มาสังเคราะห์สร้างเป็นรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ และนำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต เนื่องจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นกระบวนการที่สร้างความรู้และทักษะที่ได้รับจากประสบการณ์ การลงมือปฏิบัติ การทำงาน และจากการศึกษาที่ไม่เป็นทางการ (Evans,1994) และการเรียนรู้จากประสบการณ์ยังเป็นการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สร้างความรู้ ทักษะ ความสามารถ ความคิด ทักษะคิด และค่านิยมของตนเอง ขึ้นมาได้โดยการตั้งคำถามให้กับตนเอง และสืบเสาะหาคำตอบด้วยตนเอง

จุดมุ่งหมายของโปรแกรม

เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาทักษะชีวิต ทั้ง 4 ด้าน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเขาดินวิทยาการ ตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ลักษณะของโปรแกรม

เป็นโปรแกรมการสอนที่ใช้จัดกิจกรรมในรูปแบบของค่าย 2 วัน นอกเวลาเรียนปกติ ซึ่งประกอบด้วยการพัฒนาทักษะชีวิต ทั้ง 4 ด้าน คือ 1. ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2. ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3. ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และ 4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ใช้เวลาการจัดกิจกรรม จำนวน 10 ชั่วโมง ใช้เวลาฐานละ 1 ชั่วโมง 15 นาที

คำแนะนำในการใช้โปรแกรม

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตได้สร้างโดยการประยุกต์ใช้แนวคิดตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์และทฤษฎีทางจิตวิทยา ดังนั้น เพื่อประสิทธิภาพสูงสุดของการเรียนรู้ จึงควรคำนึงถึงคำแนะนำในการใช้ ดังต่อไปนี้

1. ก่อนเริ่มกิจกรรมทุกครั้ง ควรมีการเตรียมความพร้อมในขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ด้วยการสร้างบรรยากาศที่ดีและอบอุ่น การกล่าวทักทายและสนทนาแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับกิจกรรม การดำเนินกิจกรรมแต่ละขั้น ด้วยการละลายพฤติกรรมโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจและมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ในการดำเนินกิจกรรม จะมีรูปแบบกิจกรรม 2 แบบ คือ การทำกิจกรรมเป็นรายบุคคล และการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม โดยขณะทำกิจกรรมควรกระตุ้นความสนใจให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม อาจจะมีการให้คะแนน เพื่อเป็นการเสริมแรง รวมถึงตรวจสอบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมครบทุกกระบวนการ

3. หลังจากกิจกรรมในแต่ละฐานจบลง ต้องมีการสรุปกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดรวบยอดและข้อสรุปของกิจกรรมแต่ละกิจกรรมได้ตรงกันและนำไปใช้ได้ถูกต้องและเหมาะสม

รายละเอียดของโปรแกรม

รายละเอียดโดยรวมของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ฐาน ที่	โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎี การเรียนรู้จากประสบการณ์	ใช้เทคนิค
	ปฐมนิเทศ	สร้างสัมพันธ์ภาพ กลุ่มสัมพันธ์
1	การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	อภิปรายกลุ่ม, สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
2	การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	อภิปรายกลุ่ม, สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
3	การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่, บทบาทสมมติ
4	การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่, บทบาทสมมติ
5	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	อภิปรายกลุ่ม, สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
6	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่, การนำไปประยุกต์ใช้, การอภิปราย
7	การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น	กลุ่มสัมพันธ์ , การอภิปราย, สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
8	การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น	กลุ่มสัมพันธ์ , สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
	ปัจฉินิเทศ	กลุ่มสัมพันธ์, การนำไปประยุกต์ใช้

การประเมินผล

- แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับระดับประถมศึกษา
- แบบสังเกตพฤติกรรม



โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ฐานที่ 1

ชื่อเรื่อง	ปฐมนิเทศ
เทคนิค	สร้างสัมพันธภาพ กลุ่มสัมพันธ์
ชื่อกิจกรรม	รู้จักกันฉันกับเธอ
เวลาที่ใช้	1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนในชั้นเรียน
2. เพื่อชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการในการพัฒนาทักษะชีวิต ในแต่ละกิจกรรม

อุปกรณ์

1. ใบรายชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต
2. แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับระดับประถมศึกษา
3. กำหนดการของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต
4. สมุดบันทึก

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้นักเรียนทราบโดยคร่าวๆ

2. แบ่งกลุ่มนักเรียนเพื่อแนะนำตนเอง ด้วยเกม “ฉันและของกินของฉัน” เป็นการบอกชื่อตัวเองให้เพื่อนทราบและสร้างความสนุกสนานด้วยการคิดคำคล้องจอง มีวิธีการดังนี้ แนะนำชื่อตัวเอง พร้อมชื่อของกินที่คล้องจองกัน เช่น ฉันชื่อ ไบเตย เอาเนย มาฝาก... คนถัดมาก็ ผมชื่อ จิมมี เอาข้าวจี มาฝาก... เป็นต้น หากบอกชื่อพร้อมของฝากไม่คล้องจองกัน หรือซ้ำกับเพื่อน ให้ออกมาด้านนอก ให้บอกชื่อเพื่อน ที่แนะนำตัวเองไปเมื่อสักครู่นี้ได้อย่างน้อย 3 คน

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยมอบสมุดจดบันทึกพร้อมอุปกรณ์การเขียนให้นักเรียนคนละ 1 ชุด ให้นักเรียนเขียนชื่อและประวัติของตนเองพอสังเขป ตกแต่งให้สวยงาม

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับระดับประถมศึกษา ก่อนการทดลอง (Pretest) เป็นเวลา 20 นาที

3. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรม ให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการ และข้อตกลงในการทำกิจกรรมร่วมกัน ชี้แจงแนวทางในการร่วมกิจกรรม เพื่อความเรียบร้อยในการทำกิจกรรม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยเพื่อความเข้าใจ พร้อมแจกเอกสาร กำหนดการโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ซึ่งมีทั้งหมด 12 ครั้ง พร้อมนัดหมายเวลาและสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น
3. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม



ใบกิจกรรม แนะนำตนเอง-สร้างความคุ้นเคย

คำชี้แจง ให้นักเรียนแนะนำชื่อตัวเอง พร้อมชื่อของคนที่คล่องจองกัน เช่น ฉันชื่อ สมศรี เอากีวี มาฝาก... คนถัดมาก็ ผมชื่อ สมชาย เอากระชาย มาฝาก...

- หากบอกชื่อพร้อมของฝากไม่คล่องจองกัน หรือซ้ำกับเพื่อน ให้ออกมาด้านนอก
- แนะนำชื่อจนครบ



โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ฐานที่ 2

ชื่อเรื่อง	การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
เทคนิค	การอภิปรายกลุ่ม, สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
ชื่อกิจกรรม	นี่คือ.....ตัวฉัน (ข้อดี / ข้อพร่อง)
เวลาที่ใช้	1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจในสิ่งที่ตนกระทำ ตลอดจนอารมณ์ ความรู้สึก ข้อดี ข้อพร่องของตนเอง ส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

อุปกรณ์

1. ใบงาน ตัวฉัน
2. ใบความรู้ การตระหนักรู้ในตนเอง
3. ใบบันทึกกราฟอารมณ์ (2/4)

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและแนะนำแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนให้นักเรียนทราบ

2. สอบถามนักเรียนถึงกิจกรรมในครั้งก่อน โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น จากนั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ผู้วิจัยให้นักเรียนตรวจสอบการรับรู้ของตนเองว่าชอบสัตว์ชนิดใดมากที่สุดและเพราะอะไร ซึ่งการรับรู้ตนเองเป็นพื้นฐานของความตระหนักรู้ในตนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมสรุปถึงความชอบซึ่งเป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคล ซึ่งมีทั้งความคล้ายคลึงกัน และแตกต่างกัน สะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งให้นักเรียนสะท้อนข้อดี ข้อเสีย ของตนเอง

2. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนสนิท บอกถึงสิ่งที่ตนเองเป็น และสิ่งที่เพื่อนเป็น เพื่อให้กระตุ้นประสบการณ์เดิมและพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ก่อให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง และเข้าใจผู้อื่น
3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ตนเองรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งที่เพื่อนสะท้อนกลับ ว่ามีความคิดเห็นที่คล้ายคลึงกัน และความต่างกัน สรุปให้เห็นถึงความแตกต่างของคน
4. ให้นักเรียนเขียนถึงสิ่งที่มุ่งหวังในอนาคต พร้อมทั้งบอกถึงสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จ และสิ่งที่เป็นอุปสรรค พร้อมทั้งให้สมาชิกในกลุ่มเข้าร่วมแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง และการเข้าใจผู้อื่นที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านอื่น ๆ ต่อไป ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ แนวคิดของตนเองและเพื่อน ผู้วิจัยเปิดประเด็นเข้าสู่ทักษะชีวิตด้านต่อไป แจกกราฟอารมณ์ให้นักเรียนตรวจสอบอารมณ์ของตนเองในแต่ละวัน พร้อมแจกใบความรู้ (การตระหนักรู้ในตนเอง)

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม“นี่คือ..ตัวฉัน (ข้อดี/ข้อพร่อง)”
2. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการอภิปรายร่วมกัน
3. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

ใบงาน 2/1

นี่คือ...ตัวฉัน (ข้อดี/ข้อพร่อง)

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนข้อความแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเองให้ตรงตามความเป็นจริง ลงในช่องว่าง

ชื่อ.....วัน/เดือน/ปีเกิด.....

ชื่อเล่น..... นาม.....

อายุ..... สีที่ชอบ.....

ลักษณะเด่นของตัวฉัน.....

ความสามารถพิเศษของฉัน.....

นิสัยส่วนตัว.....

ข้อดี

1)

2)

3)

ข้อพร่อง

1)

2)

3)

เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจฉันจะ.....

เมื่อฉันโมโห ฉันจะ.....

ฉันเคยรู้สึกโกรธมากและอยากจะ.....

นิสัยบางอย่างในตัวฉันที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลง

.....

.....

.....



ใบงาน 2/2

นี่คือ...เพื่อนฉัน (ข้อดี/ข้อพร่อง)

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนข้อความแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเพื่อนของนักเรียนให้ตรงตามความเป็นจริง ลงในช่องว่าง

ชื่อ.....วัน/เดือน/ปีเกิด.....

ชื่อเล่น..... ฉายา.....

อายุ.....สิ่งที่ชอบ.....

ลักษณะเด่นของเธอ.....

ความสามารถพิเศษของเธอ.....

นิสัยส่วนตัว.....

ข้อดี

1)

2)

3)

ข้อพร่อง

1)

2)

3)

เมื่อเธอรู้สึกไม่สบายใจฉันจะ.....

เมื่อเธอโมโห ฉันจะ.....

เวลาเธอโกรธ ฉันจะรู้สึก.....

นิสัยบางอย่างที่ฉันอยากขอร้องให้เธอเปลี่ยนแปลง

.....

.....

.....



ใบงานที่ 2/3

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนข้อความแสดงความคิดเห็นจากประสบการณ์การทำกิจกรรม จากใบงาน
ที่ 2/1, 2/2 ลงในช่องว่าง ในหัวข้อดังต่อไปนี้

อนาคตฉันอยากจะมีอาชีพ.....



-สิ่งที่จะช่วยให้สมหวัง คือ

- 1.).....
.....
- 2.).....
.....
- 3.).....
.....
- 4.).....
.....
- 5.).....
.....
- 6.).....

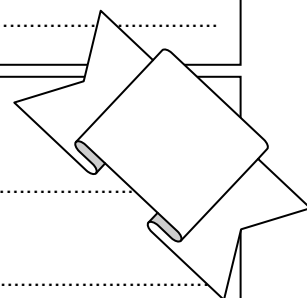
-สิ่งที่จะเป็นอุปสรรค คือ

- 1.).....
.....
- 2.).....
.....
- 3.).....
.....
- 4.).....
.....
- 5.).....
.....
- 6.).....



สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำเพื่อพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จคือ

- 1.).....
.....
- 2.).....
.....
- 3.).....
.....
- 4.).....
.....



คำชี้แจง ให้นักเรียนทำกราฟโดยใช้เครื่องหมาย * แสดงค่าอารมณ์ของแต่ละช่วงเวลาใน 1 วัน ที่นักเรียนรับรู้ในแต่ละช่วง จากนั้นลากเส้นตรงผ่านจุดแต่ละจุดให้ครบ

กราฟอารมณ์



1 = ไม่สุข, 2 = สุขน้อย, 3 = สุข, 4 = สุขมาก, 5 = สุขมากที่สุด

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ฐานที่ 3

ชื่อเรื่อง	การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
เทคนิค	การอภิปรายกลุ่ม, สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
ชื่อกิจกรรม	นี่คือ... เพื่อนฉัน
เวลาที่ใช้	1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการกระทำของผู้อื่น ตลอดจนอารมณ์ ความรู้สึก ข้อดี ข้อพร่องของผู้อื่น ส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าและเห็นความสำคัญของผู้อื่น
3. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

อุปกรณ์

1. ใบงาน 2/2 นี่คือ.... เพื่อนฉัน
2. ใบความรู้ การตระหนักรู้

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและแนะนำแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนให้นักเรียนทราบ

2. สอบถามนักเรียนถึงกิจกรรมในครั้งก่อน โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น จากนั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ผู้วิจัยให้นักเรียนตรวจสอบการรับรู้ของตนเองว่าชอบสัตว์ชนิดใดมากที่สุดและเพราะอะไร ซึ่งการรับรู้ตนเองเป็นพื้นฐานของความตระหนักรู้ในตนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมสรุปถึงความชอบซึ่งเป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคล ซึ่งมีทั้งความคล้ายคลึงกัน และแตกต่างกัน สะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งให้นักเรียนสะท้อนข้อดี ข้อเสีย ของตนเอง

2. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนสนิท บอกถึงสิ่งที่ตนเองเป็น และสิ่งที่เพื่อนเป็น เพื่อให้กระตุ้นประสบการณ์เดิมและพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ก่อให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง และเข้าใจผู้อื่น

3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ตนเองรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งที่เพื่อนสะท้อนกลับ ว่ามีความคิดเห็นที่คล้ายคลึงกัน และความต่างกัน สรุปให้เห็นถึงความแตกต่างของคน

4. ให้นักเรียนเขียนถึงสิ่งที่มุ่งหวังในอนาคต พร้อมทั้งบอกถึงสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จ และสิ่งที่เป็นอุปสรรค พร้อมทั้งให้สมาชิกในกลุ่มเข้าร่วมแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง และการเข้าในผู้อื่น ที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านอื่นๆต่อไป ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ แนวคิดของตนเองและเพื่อน ผู้วิจัยเปิดประเด็นเข้าสู่ทักษะชีวิตด้านต่อไป แจกกราฟอารมณ์ให้นักเรียนตรวจสอบอารมณ์ของตนเองในแต่ละวัน พร้อมแจกใบความรู้ (การตระหนักรู้ในตนเอง)

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม “ตัวฉัน เพื่อนฉัน”
2. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการอภิปรายร่วมกัน
3. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ฐานที่ 4

ชื่อเรื่อง	การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
เทคนิค	การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่, การอภิปราย
ชื่อกิจกรรม	ปัญหามีไว้แก้
เวลาที่ใช้	1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะการตัดสินใจให้เหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาต่างๆที่เผชิญในชีวิตประจำวันได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาและแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. กรณศึกษา

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำเสนอสถานการณ์ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ต้องเลือก จากนั้นให้นักเรียนตอบคำถามโดยผู้วิจัยสุ่มเลือกให้นักเรียนให้ตอบคำถามที่ต้องเลือกจากนั้น กล่าวนำเข้าสู่ประเด็นของการเรียนรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ที่มีเหตุการณ์ต่างๆที่ต้องตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ

2. ผู้วิจัยกล่าวถึง สถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ต้องเกิดเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา และจำเป็นต้องเลือกตัดสินใจพร้อมทั้งอธิบายถึงผลที่ตามมาของการเลือกตัดสินใจพร้อมทั้งอธิบายถึงผลที่ตามมาของการเลือกตัดสินใจ

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียน เป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คนให้อ่านกรณีศึกษาเรื่อง ทางเลือกของดาว ซึ่งเป็นเรื่องของดาว ซึ่งเป็นเรื่องของ การตัดสินใจของดาว เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงการตัดสินใจของดาว พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการตัดสินใจที่เหมาะสมให้กับดาว เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้สะท้อนความคิดเกี่ยวกับการเลือกตัดสินใจเมื่อต้องเผชิญปัญหา

2. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการตัดสินใจ พร้อมทั้งทางเลือกของการแก้ไขปัญหาเพื่อค้นหาวิธีการที่ดีที่สุด จากนั้นผู้วิจัยได้ช่วยสรุปถึงขั้นตอน การตัดสินใจและวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีแนวทางในการปฏิบัติเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มจับคู่กัน จากนั้นให้สถานการณ์การตัดสินใจให้นักเรียนแก้ไขสถานการณ์ จากนั้นให้คู่ของตนเองช่วยเสนอแนะเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดหายไป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้

ประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการอภิปรายร่วมกัน
3. ประเมินจากใบงาน



ใบงานที่ 4

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนประสบการณ์ที่เคยพบเจอกับปัญหาที่คิดว่าเป็นปัญหาที่สำคัญมาก จากนั้นให้อธิบายตามหัวข้อต่อไปนี้

1. นักเรียนมีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างไร
2. ผลของการเผชิญปัญหาเป็นอย่างไร
3. นักเรียนรู้สึกพึงพอใจกับวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวหรือไม่ เพราะอะไร

กรณีศึกษา เรื่องฉันควรทำอย่างไรดี

ในการแข่งขันบาสเกตบอล ดาวเป็นผู้เข้าร่วมการแข่งขันและทีมของดาวต้องพบกับทีมของก้อย ซึ่งทั้งสองไม่ค่อยจะชอบหน้ากันอยู่แล้ว เพราะก้อยมีนิสัยชอบพูดจาดูถูกคนอื่น นอกจากนี้ก้อยยังมีนิสัยขี้อิจฉา และชอบเอาชนะ ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม ในการแข่งขันครั้งนี้ ก้อยแกล้งดาวและเพื่อนๆ ทีมหลายครั้ง ทำให้ดาวและเพื่อนๆ ไม่พอใจ และในที่สุดดาวก็แกล้งก้อยเพื่อเป็นการแก้แค้น ก้อยโวยวายและตรงเข้าไปทำร้ายดาว ทั้ง 2 ทีมก็ทะเลาะกันจนถึงขั้นทำร้ายร่างกายกันในสนามแข่งบาสเกตบอล ถ้านักเรียนเป็นดาวนักเรียนก็ทำอย่างไร

ใบงานที่ 4/1

1. การที่ดาวแก๊สยักษ์ เพื่อเป็นการแก้แค้นเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องหรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็นดาวจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. การทะเลาะวิวาทกันระหว่างการแข่งขัน มีผลอย่างไร

ผลดี

.....

.....

.....

ผลเสีย

.....

.....

.....

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ฐานที่ 5

ชื่อเรื่อง	การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
เทคนิค	การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่, การอภิปราย ,บทบาทสมมติ
ชื่อกิจกรรม	ถ้าเธอเป็น...ฉัน เธอ...จะ
เวลาที่ใช้	1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะการตัดสินใจให้เหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาต่างๆที่เผชิญในชีวิตประจำวันได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาและแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. กรณีสืบศึกษา

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนของกิจกรรมให้นักเรียนทราบ
2. ผู้วิจัยกล่าวถึง สถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ต้องเกิดเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา และจำเป็นต้องเลือกตัดสินใจพร้อมทั้งอธิบายถึงผลที่ตามมาของการเลือกตัดสินใจพร้อมทั้งอธิบายถึงผลที่ตามมาของการเลือกตัดสินใจ

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียน เป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาหยิบฉลาก สถานการณ์/เหตุการณ์ ซึ่งประกอบไปด้วย เหตุการณ์ที่ 1 นักเรียนเจอเพื่อนสนิทมากแอบหนีเรียน ไปสูบบุหรี่หลังโรงเรียน, เหตุการณ์ที่ 2 เพื่อนชวนไปดื่มเหล้าในงานวันเกิดของเพื่อน, เหตุการณ์ที่ 3 นักเรียนเจอคนกำลังถูกรุมทำร้ายร่างกายบริเวณริมถนน, เหตุการณ์ที่ 4 นักเรียนถูกเพื่อนแกล้ง โดยการล้อชื่อ พ่อกับแม่

2. ให้นักเรียนในกลุ่ม ว่าถ้าเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นกับตัวเอง นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร จากนั้นให้ทุกคนในกลุ่ม แสดงบทบาทสมมติเหตุการณ์ที่แต่ละกลุ่มได้รับ ให้หาทางแก้ปัญหาของเหตุการณ์นั้นอย่างเหมาะสม พร้อมนำเสนอให้เพื่อนกลุ่มอื่นๆรับชม

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเหตุการณ์ต่างๆที่ทุกกลุ่มได้รับ อภิปรายถึงวิธีการตัดสินใจ พร้อมทั้งทางเลือกของการแก้ไขปัญหาเพื่อค้นหาวิธีการที่ดีที่สุด จากนั้นผู้วิจัยได้ช่วยสรุปถึงขั้นตอน การตัดสินใจและวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีแนวทางในการปฏิบัติเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปว่าได้ข้อคิดและประโยชน์จากกิจกรรมนี้อย่างไร
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มจับคู่กัน จากนั้นให้สถานการณ์การตัดสินใจให้นักเรียนแก้ไขสถานการณ์ (ใบงานที่5) จากนั้นให้คู่ของตนเองช่วยเสนอแนะเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดหายไป

ประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการอภิปรายร่วมกัน
3. ประเมินจากใบงาน

บัตรสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อแสดงบทบาทสมมติ

นักเรียนเจอเพื่อนสนิทมากแอบหนีเรียนไป
สูบบุหรี่หลังโรงเรียน

เพื่อนชวนไปดื่มเหล้าในงานวันเกิดของเพื่อน

นักเรียนเจอคนกำลังถูกรุมทำร้ายร่างกาย
บริเวณริมถนน

นักเรียนถูกเพื่อนแกล้ง โดยการล้อชื่อ
พ่อกับแม่

ใบงานที่ 5

1. กล้าชวนเดชมมาเล่นเตะฟุตบอลที่บ้าน เดชเตะฟุตบอลโดนหน้าต่างแตก ถ้านักเรียนเป็นกล้าทำนจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

2. แวเป็นเด็กยากจน อาศัยอยู่กับยายแก่ที่บ้านแวจึงไม่ค่อยมีเสื้อผ้าและเครื่องใช้ใหม่ๆเหมือนคนอื่น แก้วเป็นเด็กที่ชอบเยาะเย้ยและชอบว่าแวต่างๆ วันหนึ่งเปรี้ยวทำดินสอหาย ซึ่งดินสอ นั้นเหมือนกับดินสอของแว แก้วหาว่าแวเป็นคนขโมยดินสอ ถ้านักเรียนเป็นแวจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

3. เป็ดเป็นเพื่อนสนิทกับกุ่ม กุ่มเป็นเด็กที่ชอบเก็บตัวมีเพื่อนน้อย กุ่มสนิทกับเป็ดมากที่สุด กุ่มทะเลาะกับฟาง เพราะฟางไม่ช่วยกุ่มทำเวร บ้านฟางและเป็ดอยู่ทางเดียวกัน เป็ดกับฟางจึงกลับบ้านด้วยกัน วันต่อมากุ่มไม่คุยกับเป็ด ถ้านักเรียนเป็นเป็ดจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

4. ต้อยเป็นเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ต้อยมักจะรู้สึกว่ามีแม่กับพ่อไม่เข้าใจต้อย ทำให้ต้อยรู้สึกว่าบางครั้งขาดอิสรภาพ แม่ชอบบอกว่าต้อยเป็นเด็กทั้งๆที่ต้อยคิดว่าต้อยโตแล้ว ต้อยสามารถทำอะไรได้หลายอย่าง ต้อยคิดว่าต้อยคิดอะไรดีก็ได้ แต่แม่มักมองว่าต้อยคิดอะไรแบบเด็กๆต้อยจึงไม่ชอบที่จะอยู่บ้าน ต้อยชอบที่จะอยู่กับเพื่อนๆมากกว่า แม้ว่าต้อยติดเพื่อนและไม่อยากให้ต้อยไปไหนกับเพื่อนบ่อยๆ ต้อยเบื่อมากและทะเลาะกับแม่บ่อยๆ ต้อยรักแม่ไม่อยากจะทะเลาะกับแม่ ต้อยควรจะทำอย่างไรดี

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ฐานที่ 6

ชื่อเรื่อง	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
เทคนิค	การอภิปรายกลุ่ม, สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
ชื่อกิจกรรม	รู้เท่าทัน.....อารมณ์ของเรา
เวลาที่ใช้	1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะในการจัดการกับอารมณ์
2. เพื่อให้นักเรียนได้ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. ภาพตุ๊กตา แสดงอารมณ์ต่างๆ
2. ใบความรู้ และใบงาน
3. เหตุการณ์จำลอง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พร้อมซักถามถึงใบงานในครั้งก่อน ที่ให้ทำกราฟอารมณ์ สอบถามถึงลักษณะกราฟของแต่ละคนว่ามีลักษณะอย่างไร ผู้วิจัยเลือกตัวอย่างกราฟที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นำมาแสดงพร้อมกับกล่าวถึงอารมณ์ต่างๆ และชี้ให้เห็นถึงลักษณะของอารมณ์ ว่ามีลักษณะไม่คงที่ แต่ละบุคคลจะแสดงอารมณ์ไม่เหมือนกัน นำเสนอภาพตุ๊กตา แสดงอารมณ์ต่างๆ จากนั้นซักถามถึงพฤติกรรมที่แสดงออก ของแต่ละอารมณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียน เป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ให้นักเรียนอ่านกรณีศึกษาเรื่องของแพรว ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่แพรวมีอารมณ์โกรธ ขาดความยับยั้งคิด และกระทำความรุนแรงขึ้น โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของแพรว และการกระทำของแพรวส่งผลอย่างไร จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย และสะท้อนความคิดระหว่างเพื่อนต่างกลุ่มและผู้วิจัย และส่งตัวแทนมานำเสนอ

2. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 6/2 ให้นักเรียนแต่ละคนได้ฝึกการจัดการกับอารมณ์จากสถานการณ์จำลองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยในแต่ละสถานการณ์เป็นสถานการณ์เกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันเสนอสิ่งที่ได้จากการศึกษา เรื่องของแพรว ผู้วิจัยและนักเรียน ร่วมกันสรุปถึงความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ ตามใบความรู้ที่ 6/1

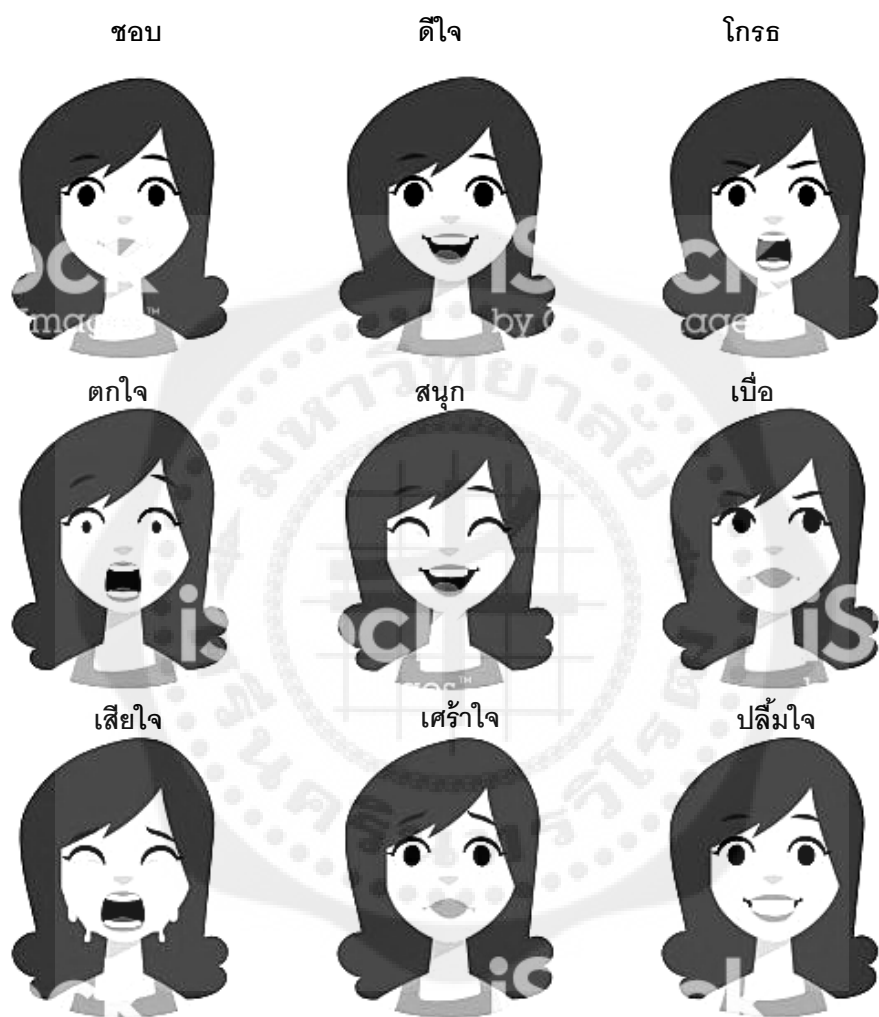
การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการอภิปรายร่วมกัน
3. ประเมินจากใบงาน



ภาพตุ๊กตาแสดงอารมณ์ต่าง ๆ

เป็นอารมณ์ที่พบได้ทั่วไป ที่บุคคลต่าง ๆ เคยแสดงออก ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์หรือสิ่ง
ที่มากระทบ เป็นอารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้า



ใบงานที่ 6/2

กรณีศึกษา เรื่องของแพรว

แพรวเป็นเด็กหญิง อายุ 11 ปี เรียนอยู่โรงเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 แห่งหนึ่ง ขณะที่นั่งสอบอยู่นั้น น้องกับแป้งลอกข้อสอบกัน น้องโยนคำตอบส่งให้แป้ง แต่กระดาษคำตอบขึ้นเล็ก ๆ นั้น ตกอยู่หน้าแพรว อาจารย์คุมสอบมองเห็นพอดี อาจารย์ให้แพรวตกในวิชานั้น แพรวไม่โหมก พยายามบอกอาจารย์ว่าตนไม่ได้ลอกข้อสอบหรือทุจริตในการสอบเลย และพยายามบอกว่าเป็นน้องกับแป้งที่เป็นคนทุจริตลอกข้อสอบกัน แต่น้องกับแป้งปฏิเสธไม่ยอมรับผิด ทำให้แพรวโกรธมาก เมื่อสอบเสร็จแล้ว แพรวเดินเข้าไปหาน้องและแป้ง แพรวเข้าไปผลักน้อง ส่วนแป้งก็ผลักแพรวกลับ จากนั้นก็เกิดการทะเลาะวิวาทกันทั้ง 3 คน

คำถาม

1. นักเรียนคิดว่าอารมณ์ก่อนที่แพรวจะทะเลาะกับเพื่อนจนถึงขั้นทำร้ายร่างกาย แพรวมีอารมณ์เช่นไร
2. ถ้านักเรียนเป็นแพรว นักเรียนจะควบคุมอารมณ์อย่างไร
3. จากเหตุการณ์ทะเลาะวิวาทของแพรว นักเรียนคิดว่าส่งผลอย่างไรกับแพรว



ใบความรู้ เรื่องการจัดการกับอารมณ์

อารมณ์เป็นความรู้สึกของมนุษย์ส่งผลต่อพฤติกรรมและการกระทำ อารมณ์เกลียด โกรธ จะเป็นอารมณ์ที่จะส่งเสริมให้เกิดความก้าวร้าว และแสดงออกพฤติกรรมรุนแรงได้ การจัดการกับอารมณ์ได้ ย่อมส่งผลต่อการจัดการพฤติกรรมของตนเองได้ เช่นกัน ขั้นตอนของการจัดการกับรู้ อารมณ์ มีดังต่อไปนี้

1. สำรวจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง
2. รับรู้อารมณ์ของตนเองพร้อมทั้งยอมรับอารมณ์เหล่านั้น
3. คาดการณ์ถึงผลดี และผลเสียของอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออก
4. หากพบว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นอาจส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ พยายามควบคุมอารมณ์ โดยการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น
 - หายใจเข้าออกยาวๆ บอกตัวเองว่าใจเย็นไว้
 - นับเลขไปเรื่อยๆ
 - พยายามคิดถึงผลเสียของการแสดงอารมณ์ออกไป
 - หากพยายามควบคุมอารมณ์แล้วยังไม่สำเร็จ ให้ออกจากสถานการณ์ขณะนั้นก่อน เมื่อควบคุมอารมณ์ได้ แล้วค่อยกลับมาอีกครั้ง
 - เล่นกีฬาที่ออกแรง เช่น ตะเ่ฟุตบอล ติแบดมินตัน เล่นวอลเลย์บอล ฯลฯ
 - หางานอดิเรกทำเพื่อผ่อนคลายความรู้สึก
 - หาทางออกอย่างสร้างสรรค์



โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ฐานที่ 7

ชื่อเรื่อง	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
เทคนิค	การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่, การอภิปราย
ชื่อกิจกรรม	กำจัดความเครียดออกไป
เวลาที่ใช้	1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะในการจัดการกับความเครียด
2. เพื่อให้นักเรียนได้เลือกวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. ใบงาน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พร้อมซักถามถึงอารมณ์ต่างๆของคนเรา โดยให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างอารมณ์ทางบวก เช่น ดีใจ ปลื้มใจ สนุกสนาน ฯลฯ และอารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ เศร้า เสียใจ ฯลฯ เมื่อนักเรียนสามารถจำแนกอารมณ์ทางบวกและทางลบได้แล้ว ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันเล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด พร้อมถามความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวถึงความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดว่ามีความสำคัญอย่างไร เมื่อพบเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ นักเรียนจะได้มีวิธีการจัดการกับปัญหาและความเครียดได้

2. ผู้วิจัย กล่าวถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด จากนั้นให้นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันเล่าเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ เช่น สิ้นหวัง ท้อแท้ กังวล ไม่มั่นใจในตนเอง ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนเอง

3. นักเรียนศึกษาใบความรู้ การจัดการกับปัญหาและความเครียด, วิธีคลายเครียด

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน”สำรวจตนเองเมื่อมีความเครียด”

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอความคิดเห็น
2. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสม และร่วมสรุปหาวิธีการผ่อนคลาย หลีกเลี้ยงและเบี่ยงเบนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการอภิปรายร่วมกัน
3. ประเมินจากใบงาน



ใบงานที่ 7

สำรวจตนเองเมื่อมีความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองและการแสดงออกของตนเองเวลาเกิดความเครียด
 การแสดงออกของบุคคลที่มีความเครียดสามารถแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ การ
 แสดงออกทางร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม

การแสดงออกทางร่างกาย	การแสดงออกทางจิตใจ	การแสดงออกทางพฤติกรรม

วิธีการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ วิธีการคลายเครียด

ทางด้านจิตวิทยาถือว่าความเครียดก็เป็นสิ่งที่ดี ช่วยให้เราเกิดการตื่นตัวอยู่เสมอ มีการป้องกันตัวเอง และปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่มีความเครียดเลยก็อาจจะไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี แต่ถ้าจะไม่ให้เกิดความเครียดคงจะเป็นไปไม่ได้ จึงควรแบ่งเวลา หาเวลาให้กับตัวเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรืออาจใช้วิธีการทางศาสนาช่วยโดยการนั่งสมาธิ

เทคนิคการจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องมีความตั้งใจด้วยตัวเราเองว่าจะปรับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งอาศัยการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เทคนิคที่จะช่วยในการฝึกมีดังนี้ (พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2546)

1. ทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของตัวเอง พิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เกิดผลอย่างไรกับตัวเองและบุคคลอื่น หากรู้สึว่าการแสดงออกทางอารมณ์ของตัวเองมีปัญหาควดยอมรับและหาวิธีการแก้ไขการยอมรับอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาตนเองในเรื่องของอารมณ์

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ จากการทบทวนสถานการณ์ที่นำไปสู่อารมณ์ จะพบว่าเมื่อ กระตุ้นทางอารมณ์ ตัวเราเองมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ส่งผลในทางลบอย่างไร ควรฝึกตนเองให้ตั้งใจว่าจะไม่ทำอะไร (สิ่งที่เราเคยทำแล้วส่งผลทางลบ) และทำอะไร (ปรับการแสดงออกให้ต่างไปจากเดิม และเป็นการแสดงออกที่ส่งผลดีกับตัวเอง) หากเกิดสถานการณ์เช่นนั้นขึ้นอีก ในขั้นตอนนี้ต้องอาศัยการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง หากเราไม่รู้ว่าเกิดอารมณ์ขึ้น ปล่อยให้ถูกกระตุ้นจนระดับอารมณ์สูง มักแสดงออกตามความเคยชินเดิม

3. ฝึกสติ เวลาเข้าไปในสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ต้องตั้งสติให้รู้ตัวว่าเรากำลังมีอารมณ์เกิดขึ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้น จะผลักดันให้เราแสดงออกเหมือนเดิม และได้รับผลลัพธ์เช่นเดิม ตั้งสติที่จะไม่ทำอย่างที่เคยทำ และจะได้แสดงออกอย่างที่เราคิดเตรียมการเอาไว้ การฝึกสติเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เสมอให้สามารถติดตามอารมณ์ของตัวเองไม่ว่าร้ายหรือดี เวลาเข้าสู่สถานการณ์ทางอารมณ์จะได้มีความไวขึ้น เมื่ออารมณ์เริ่มเกิดภายในตัวเราเริ่มตั้งสติให้ได้ว่าเราตั้งใจจะแสดงออกอย่างไรสถานการณ์แบบนี้ การฝึกเช่นนี้ต้องอาศัยความตั้งใจของเราเอง แต่หากฝึกตนเองอยู่เสมอก็จะพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ที่ดีได้

4. ฝึกการผ่อนคลายตนเอง เนื่องจากการเข้าสู่สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์จะทำให้รู้สึกตึงเครียดจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ การฝึกการผ่อนคลายจะทำให้รู้สึกว่าจะสามารถใช้ความคิดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น มองในมุมที่เป็นบวก ใช้เหตุผลให้มากขึ้นในการแสดงออก เมื่อตั้งสติได้และรู้สึกว่าจะเรากำลังถูกเร้าด้วยอารมณ์ การผ่อนคลายตนเองที่ดี คือการดึงความสนใจของตัวเองออก

จากสิ่งที่กำลังร่ำอารมณ์เรา เช่น น้องมาชวนเราทะเลาะ เราเริ่มหงุดหงิดที่คุยกับน้องไม่รู้เรื่อง หากเป็นตอนเด็กเราคงตีน้องแล้วทะเลาะกันเสียงดัง แต่ขณะนี้เราโตพอที่จะคุยกับน้องให้รู้เรื่องได้ ถ้าเราจดจ่ออยู่กับคำพูด หน้าตา ท่าทางของน้อง อารมณ์โมโหจะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดเราจะแสดงออก เช่นเดียวกับที่เคยทำ ตัวอย่างวิธีที่สามารถใช้ในการผ่อนคลายตนเองลงขณะที่เผชิญสถานการณ์ที่ร่ำอารมณ์เพื่อคุมระดับของอารมณ์ เช่น

การฝึกหายใจ โดยดึงความสนใจกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกตัวเราเอง การหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ สามารถใช้ได้ในทุกสถานการณ์ แต่ต้องมีการฝึกฝนตนเองมาก่อน เพราะส่วนมากเวลาที่มีอารมณ์ การหายใจมักจะเร็วและตื้นขึ้น ซึ่งทำให้เรายังมีอารมณ์ขุ่นมัว

นับเลขเบรกอารมณ์ เป็นการนับเลขในใจ นับหนึ่งถึงสิบซ้ำๆ อาจรวมกับการหายใจด้วย ขณะที่นับดึงใจของเราให้มาอยู่ที่ตัวเลขที่กำลังนับ

5. ประเมินสถานการณ์และอารมณ์ ดูว่าเราสามารถติดตามควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าคุณอารมณ์ได้ค่อนข้างดีก็สามารถจัดสถานการณ์ตรงหน้าอย่างที่เราตั้งใจ หากรู้สึกว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองแย่ลง อาจต้องเลือกการออกจากสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ เมื่อปรับสภาพอารมณ์ได้ดีขึ้นจึงกลับมาเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ปัญหาอยู่ตรงที่บางครั้งเกิดทีไรจะเอาชนะให้ได้ ทำให้ไม่ยอมออกจากสถานการณ์ ซึ่งจะยิ่งทำให้ปัญหารุนแรงขึ้น ควรฝึกปรับเปลี่ยนความคิดให้เห็นว่าการแก้ปัญหาที่ดีคือการแก้ไขให้ปัญหาลุกล่งไปด้วยดีไม่ใช่การเอาชนะกัน

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ฐานที่ 8

ชื่อเรื่อง	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
เทคนิค	กลุ่มสัมพันธ์,สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ , การอภิปราย
ชื่อกิจกรรม	การสื่อสารนั้นสำคัญไฉน
เวลาที่ใช้	1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

อุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. ใบงาน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและทบทวนความรู้ ในกิจกรรมครั้งก่อน ให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลงและทำท่าประกอบเพลง “สวัสดีที่เรามาพบกัน”เพื่อละลายพฤติกรรมก่อนเริ่มทำกิจกรรม

2. อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม วิธีการ ให้นักเรียนเข้าใจ
ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยสร้างสถานการณ์ การทักทายเพื่อสร้างสัมพันธภาพ 2 รูปแบบ รูปแบบแรกนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมด้วยท่าทาง และน้ำเสียงสุภาพ ส่วนรูปแบบที่สอง ใช้น้ำเสียงกระด้าง คำพูดส่อเสียด จากนั้นถามถึงความแตกต่างของการทักทายทั้ง 2 แบบ พร้อมทั้งยกตัวอย่างคำพูดต่างๆ มาให้เพื่อน ๆ ร่วมกันอภิปราย จากนั้นให้ตัวแทนแสดงบทบาทสมมติจากสถานการณ์การทักทายทั้ง 2 รูปแบบ ตามใบงานที่ 8/1

2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างประโยคที่ใช้สื่อสาร ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามใบงานที่ 8/2 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มละ 4-5 คน แจกใบงานที่ 8/3 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสารที่เหมาะสมและการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม

3. สุ่มถามความคิดเห็นของแต่ละกลุ่มเกี่ยวกับลักษณะการสื่อสารที่เหมาะสมและการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม ร่วมกันอภิปรายในกลุ่มใหญ่

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะของการสื่อสารที่เหมาะสมและการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม ตลอดจนประโยชน์ของการสื่อสารที่เหมาะสมและโทษของการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งกรณีของความรุนแรงที่เกิดจากการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม

ประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการอภิปรายร่วมกัน
3. ประเมินจากใบงาน



ใบงานที่ 8/1

คำชี้แจง ให้นักเรียนในกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ เป็นบุคคลต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ 1

ป๋อง: เป็นไงวันนี้ ไอ้โก้ แม่เอ็งมาส่งข้าวกล่องยังวะ

โก้: (ไม่พูด และมองป๋องด้วยสีหน้าไม่พอใจ)

ป๋อง: ทำเป็นหยิ่ง ไม่พูดนะแก สงสัยแมยังไม่ซงนมให้กิน

โก้: อิจจาร์ไวะ

ป๋อง: ทำไมต้องอิจจาแกหละ ไอ้ลูกแหง

โก้: แต่ก็ดีกว่าแกนั้นแหละ ไอ้พ่อแม่ไม่รัก

สถานการณ์ที่ 2

ต่อ: กายแกมีการบ้านให้ฉันยืมลอกหน่อยได้มั๊ย

กาย: แต่ครูบอกว่าให้เราฝึกทำด้วยตัวเองนะ

ต่อ: งกหรอ ไม่มีน้ำใจเลย แคให้ลอกนิดเดียวเอง

กาย: ทำไมต่อ พูดจาไม่ดีกับเราเลยหละ

ต่อ: ก็แกไม่ให้ฉันลอกการบ้านอะ จะให้พูดดีดีรีไ

กาย: ถ้าไม่ให้ลอกก็ไม่ต้องมาพูดมาก ร้าคาญ!

ใบงานที่ 8/2

คำชี้แจง นักเรียนคิดว่าประโยคต่อไปนี้เป็นสื่อสารที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร ถ้าไม่เหมาะสมควรใช้คำพูดใดจึงจะเหมาะสม

1. แม่รู้สึกว่ พักนี้ลูกดูแปลกๆไปนะ มีอะไรให้แม่ช่วยไหม
2. อย่ากลับบ้านดึกๆดื่นๆ นะ เดี่ยวนี้ทำแบบนี้ประจำเลยนะ
3. นี่! หัดดูบ้านคนอื่นบ้างนะ เขาไม่เห็นเป็นแบบแกเลย
4. แม่ไม่ต้องมาบอกหรอก หนูฟังหลายรอบแล้ว เปื่อ
5. สั้มวันนี้ฉันไปกับเธอไม่ได้จริงๆนะ พอดีฉันต้องไปทำธุระกับแม่
6. โหๆ นี่เธอ ใส่เข้าไปได้ยังไง ตัวดำขนาดนี้ ยิ่งกับอีกาคาบพริก (เพื่อนเป็นคนผิวคล้ำ)
7. แบนค์นายดูเหมาะกับเสื้อผ้าแบบนี้ละ ดูดีมากเลย
8. เธอมันแค่นี้ละ จะไปสู้อะไรกับคนอื่นเค้าได้ ไม่มีทางหรอก
9. ฉันคิดว่าสิ่งที่เธอพูดก็ถูกนะ แต่ฉันคิดว่ามันยังมีเหตุผล
10. ผมเข้าใจว่าพ่อเป็นห่วงผมนะ แต่ผมดูแลตัวเองได้จริงๆครับ พ่อไม่ต้องเป็นห่วง เดี่ยวผมจะโทรหาพ่อนะครับ



ใบงานที่ 8/3

คำชี้แจง

ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงรูปแบบของการสื่อสารที่เหมาะสมและการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม ตลอดจนประโยชน์ของการสื่อสารและโทษของการสื่อสารที่ไม่เหมาะสมลักษณะของการสื่อสารที่เหมาะสม คือ

.....

.....

.....

ลักษณะของการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม คือ

.....

.....

.....

ประโยชน์ของการสื่อสาร คือ

.....

.....

.....

โทษของการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม คือ

.....

.....

.....

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ฐานที่ 9

ชื่อเรื่อง	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
เทคนิค	กลุ่มสัมพันธ์, สะท้อนกลับด้วยการถามตอบ
ชื่อกิจกรรม	ภาษากาย ภาษาใจ
เวลาที่ใช้	1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียน

อุปกรณ์

1. คำใบ้ หรือ บัตรข้อความ
2. ใบงาน
3. ใบความรู้

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ให้นักเรียนนั่งเป็น 2 แถว เท่าๆกัน
2. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำกิจกรรม และเตรียมความพร้อมนักเรียน ผ่านกิจกรรมเกมส์

“ภาษากาย ภาษาใจ”

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม จากนั้นอธิบายกิจกรรม โดยผู้วิจัยจะกำหนดหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม โดยมีอาสาสมัครแต่ละกลุ่มทำหน้าที่ต่างๆในเกมส์ หัวแถวคนแรกออกมาดูคำใบ้ที่ด้านหน้าจากผู้วิจัย

2. จากนั้น ให้สมาชิกในแถวที่เหลือนั้น ไปทำทางประกอบ โดยไม่ใช่เสียง ให้สมาชิกคนถัดไปดู และทำการส่งต่อไปเรื่อยๆ ทีละคน จนถึงคนสุดท้าย คนสุดท้ายของแถวจะเป็นผู้ตอบคำหรือข้อความที่คนหัวแถวรับมาจากผู้วิจัย (ใช้เวลาประมาณ 20 นาที)

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม “เกมส์ภาษากาย ภาษาใจ” ว่า นอกจากภาษาพูดในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีนั้น ภาษากาย ภาษาใจ ยังสำคัญต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอีกด้วย ให้นักเรียนช่วยกันสรุปและอภิปราย

ประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการอภิปรายร่วมกัน



บัตรคำ และข้อความ

ฉันไม่ชอบกินหมูสามชั้น

ฉันรักคุณครู

ฉันไม่ชอบสีดำ

เธอใส่เสื้อสวยจัง

เธอพูดจาไม่ดีเลย

ฉันรู้สีกปวดท้อง

ฉันทำข้อสอบไม่ได้

ฉันไม่ชอบการทะเลาะ ตบตี

ใบงาน

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนบอกวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมห้อง

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนบอกวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี กับพ่อแม่หรือคนในครอบครัว

.....

.....

.....

3. ให้นักเรียนบอกวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคุณครู

.....

.....

.....

สิ่งที่ตนเองอยากปรับปรุงให้ดีขึ้น

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็น

สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ บางคู่เกิดขึ้นเป็นแค่เพียงความรู้สึก บางคู่เป็นความสนิทสนม กลายเป็นเพื่อนรัก คู่รัก หรือคู่สมรส บางคู่สัมพันธภาพมีอันต้องสิ้นสุดลง ด้วยความเบื่อหน่ายหรือทุกข์ใจ ซึ่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จะเริ่มต้นและ



ดำเนิน ไปอย่างลึกซึ้ง หรือมีอันต้องสิ้นสุดลงนั้น ขึ้นกับทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน การเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จนสัมพันธภาพนั้นได้พัฒนาต่อไปเป็นความแน่นแฟ้นลึกซึ้ง และรักษาให้สัมพันธภาพ อันดีนี้ยั่งยืนตลอดไป ไม่ใช่เรื่องง่าย หากแต่จะต้องอาศัยทักษะที่สำคัญหลายประการด้วยกัน ซึ่งทักษะแห่งการสร้าง สัมพันธภาพ ที่ดีต่อกันนี้ มีใช้สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้เอง แต่จะต้องอาศัยการฝึกฝนหรือฝึกหัด ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ทักษะการสร้าง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ มิตรภาพจะก่อเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเวลา ความพยายาม และทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อาจเป็นไปได้ใน 3 รูปแบบ คือ

รูปแบบที่ 1 เป็นรูปแบบที่ง่ายที่สุด คือ การรอคอยให้ผู้อื่นก้าวเข้ามาผูกมิตรด้วย

รูปแบบที่ 2 เป็นรูปแบบที่ยากขึ้น คือการขอให้ใครสักคนเป็นเพื่อนด้วย ซึ่งเรามักจะรู้สึกเสี่ยงต่อการถูกปฏิเสธ

รูปแบบที่ 3 เป็นรูปแบบในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ด้วยการให้มิตรภาพแก่ผู้อื่น ซึ่งความสัมพันธ์ของบุคคลในระยะยาว การสร้างสัมพันธภาพรูปแบบนี้ให้ผลที่แน่นอนที่สุด

ดังที่ David W. Johnson (1997) กล่าวว่า

ถ้าท่านต้องการเพื่อน จงเป็นเพื่อนของผู้อื่นถ้าท่านต้องการความห่วงใย จงให้ความห่วงใยแก่ผู้อื่นถ้าท่านต้องการคำปลอบโยน จงให้คำปลอบโยนแก่ผู้อื่น

นอกจากนี้เมื่อโอกาสแห่งการสร้างมิตรภาพมาถึง สิ่งที่จะต้องมียกประการหนึ่ง คือ ทักษะที่ใช้ในการสร้างและคงไว้ซึ่งมิตรภาพที่ยั่งยืนต่อไป

ทักษะในสร้างสัมพันธภาพ ที่จะกล่าวในที่นี้ ได้แก่ การเปิดเผยตนเองและไว้วางใจซึ่งกัน และการสื่อสารที่เข้าใจตรงกัน ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการฟัง ทักษะการทวนเนื้อหา ทักษะการสะท้อนความรู้สึก และทักษะการถาม

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์

ฐานที่ 10

ชื่อเรื่อง ปัจจัยนิเทศ
เทคนิค กลุ่มสัมพันธ์,การนำไปประยุกต์ใช้
เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนและสรุปถึงแนวคิดที่สำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิต รวมไปถึงคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้โปรแกรม โดยการแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน

อุปกรณ์

1. แบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา
2. ใบกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนของกิจกรรมของกิจกรรมให้นักเรียน

ทราบ

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สรุปประเด็นสำคัญ เปิดโอกาสให้นักเรียนให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น สอบถามความรู้สึกและความประทับใจที่มีต่อการทำกิจกรรม รวมถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับนักเรียนหลังจากที่ได้เข้าร่วมทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาหลังการทดลอง (Posttest)

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในภาพรวมของการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ทั้ง 4 ชีวิต ดังนี้ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น, การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์, การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. พิจารณาจากการตอบคำถาม แสดงความคิดเห็นของนักเรียนในใบกิจกรรม

แบบสังเกตพฤติกรรม

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์
ฐานที่เรื่อง.....

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมนี้ใช้เพื่อประเมินพฤติกรรมของนักเรียน โดยใช้วิธีสังเกตในขณะที่
ดำเนินกิจกรรม จากนั้นใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริง ตามระดับคะแนน ดังนี้
5 = กระทำมากที่สุด 4 = กระทำมาก
3 = กระทำปานกลาง 2 = กระทำน้อย
1 = กระทำน้อยที่สุด

หัวข้อการประเมิน	ระดับการประเมิน				
	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
1.ความสนใจและตั้งใจ					
2.การซักถามสิ่งที่น่าสนใจ					
3.การตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น					
4.การให้ความร่วมมือในกิจกรรม					
5.การสรุปอภิปรายตรงประเด็น					
รวม					

ข้อสังเกตอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบวัดทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อความนั้นๆ โดยให้นักเรียนทำ

เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนที่สุด

เพียงช่องเดียว และ **กรุณาตอบทุกข้อ** ในการตัดสินใจตอบขอให้นักเรียนพิจารณาตาม
เกณฑ์ ต่อไปนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับข้อเท็จจริง/การปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น						
1	ฉันก็เก่งไม่ด้อยไปกว่าเพื่อนเพียงแต่เราเก่งกันคนละด้านเท่านั้นเอง					
2	ฉันพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่พ่อแม่ให้มา					
3	ฉันแสดงความยินดีที่เพื่อนได้รับรางวัลต่างๆ					
4	ฉันสามารถบอกความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ของตนเองได้					
5	ฉันบอกจุดเด่นของตนเองได้					
6	ฉันยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล					
7	ฉันรู้ว่าวิชาใดที่ควรเรียนพิเศษเพิ่มเติมหรือตั้งใจเรียนเพิ่มมากขึ้น					
8	ฉันคิดว่าตนเองเป็นที่รักของเพื่อนๆ					
9	ฉันแสดงความสามารถที่ตนเองภาคภูมิใจให้คนอื่นรับรู้ได้					
10	เมื่อเพื่อนขอความช่วยเหลือ หากฉันสามารถทำได้ ฉันจะทำให้ทันที					

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับข้อเท็จจริง/การปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์						
11	ฉันจะไม่สอพลอ ถ้าฉันตั้งใจเรียนในห้องเรียนและหมั่นทบทวนบทเรียน					
12	เมื่อได้รับมอบหมายงานใดๆ ฉันจะรีบทำให้เสร็จเรียบร้อยก่อนถึงวันกำหนดส่ง					
13	เวลาข้ามถนน ฉันจะข้ามตรงทางม้าลายทุกครั้งเพื่อความปลอดภัยของตัวเอง					
14	ฉันแสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย					
15	ฉันทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นไม่มีความขัดแย้ง					
16	ฉันตัดสินใจในสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม					
17	ฉันสร้างผลงานแสดงผลงานของตนเองจากความคิดและจินตนาการของฉัน					
18	ฉันติดตามข่าวสาร เหตุการณ์ จากสื่อต่างๆ เพื่อมาสนทนากับผู้อื่น					
19	ฉันมีขั้นตอนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม					
ด้านที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด						
20	เมื่อโดนเพื่อนหยอกล้อฉันจะรู้สึกไม่พอใจ					
21	เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่างๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้านนั้น					
22	เมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน ฉันจะรู้สึกประหม่า ไม่มั่นใจ					
23	ฉันอธิบายเหตุผลจนเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นได้ เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ตนไม่ชอบ					
24	ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ที่เหมาะสมเมื่อเกิดความเครียด					
25	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ดีเมื่อเกิดการโต้เถียงหรือขัดแย้ง					

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ระดับข้อเท็จจริง/การปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
26	ฉันพยายามแก้ไขปัญหาคือความขัดแย้งโดยใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์					
27	ฉันไม่หมกหมุ่นคิดถึงเรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์ที่ผ่านมา					
28	ฉันไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ใจไว้คนเดียวโดยไม่ปรึกษาหรือบอกให้ใครรู้					
29	ฉันคิดว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ					
ด้านที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น						
30	ฉันชอบที่จะนั่งคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ มากกว่าที่คิดเองคนเดียว					
31	เวลาคุยกับเพื่อน ฉันมักจะแสดงออกกับเพื่อนของฉันให้เขารู้ว่าฉันกำลังฟังอยู่ เช่น พยักหน้า หรือสบตา					
32	ฉันแสดงออกถึงความรัก ความกตัญญูต่อผู้ปกครอง ครู ในโอกาสที่เหมาะสม					
33	ฉันใช้คำสุภาพที่ทำให้เพื่อน ผู้อื่นรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ					
34	ฉันชื่นชม ยินดีความสำเร็จในการกระทำที่ดีของเพื่อน					
35	ฉันคอยปลอบเพื่อนเมื่อเพื่อนมีปัญหา ทุกข์ใจ					
36	ฉันไม่นินทาว่าร้ายเพื่อนให้เสียหาย					
37	ฉันไม่นำเรื่องส่วนตัวของเพื่อนไปเล่าให้ผู้อื่นฟัง					
38	ฉันใช้คำพูดที่ดีในการปฏิเสธเพื่อนโดยไม่เสียน้ำใจ					
39	ฉันปฏิบัติตามกฎ ข้อตกลง ของครอบครัว					

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาววันดี ทรัพย์เกตุโสภา
วันเดือนปีเกิด	18 มกราคม 2529
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	9/9 หมู่ 1 ถนนสุขุมวิท 5 แขวงสายไหม เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร 10220

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2547	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา ๒
พ.ศ. 2551	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) วิชาเอกจิตวิทยา จาก มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
พ.ศ. 2560	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชา จิตวิทยาการศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ