



การศึกษาผลกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

ประถมศึกษาสมุทรสาคร

โดย

นางสาวจิราภรณ์ ภูอุดม



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพัฒนศึกษา แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต

ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

การศึกษาผลกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพัฒนศึกษา แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

A STUDY OF PARTICIPATORY RECREATIONAL ACTIVITIES AND LIFE
SKILLS DEVELOPMENT OF STUDENTS IN GRADE 6 AT WAT NONG SONG
HONG (SAICHANUPHUM) SCHOOL SAMUT SAKHON PRIMARY
EDUCATION AREA OFFICE.



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Master of Education (DEVELOPMENT EDUCATION)

Department of Education Foundations

Graduate School, Silpakorn University

Academic Year 2018

Copyright of Graduate School, Silpakorn University

หัวข้อ การศึกษาผลกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนา
ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนอง
สองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาสมุทรสาคร

โดย จิราภรณ์ ภูอุดม

สาขาวิชา พัฒนศึกษา แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโท

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร. ทิพย์วรรณ สุขใจรุ่งวัฒนา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ นันทานิช)

พิจารณาเห็นชอบโดย

..... ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร. คณิต เขียววิชัย)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(อาจารย์ ดร. ทิพย์วรรณ สุขใจรุ่งวัฒนา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร. วิชุด อิ่มอารมย์)

..... ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(อาจารย์ ดร. สุนทรตรี นิ่มเนติพันธ์)

58260311 : พัฒนศึกษา แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญาโทบัณฑิต

คำสำคัญ : นันทนาการแบบมีส่วนร่วม, ทักษะชีวิต, นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

นางสาว จิราภรณ์ ภูอุดม: การศึกษาผลกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : อาจารย์ ดร. ทิพย์วรรณ สุขใจรุ่งวัฒนา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร และเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร จำนวน 25 คน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะชีวิต จำนวน 2 คน ผู้ปกครองของนักเรียน 2 คน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) จำนวน 1 คน ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 คน ครูผู้สอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 คน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 3 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) โปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร 2) แบบประเมินตนเองด้านความสามารถ การใช้ทักษะชีวิต จำนวน 40 ข้อ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบค่าที (t - test For dependent Samples)

ผลการวิจัยพบว่า 1. โปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร เป็นการนำนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานที่กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็กในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวของผู้เรียน โดยการจัดสนทนากลุ่ม ดำเนินการจัดรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม กับการพัฒนาทักษะชีวิต เรียบเรียงลำดับความสำคัญ สร้างสรรค์กิจกรรมเนื้อหาและเวลา เพื่อให้เหมาะสมกับประชากรใน 4 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 2) ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 3) ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและ 4) ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 2. ผลของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร โดยรวม พบว่า มีผลการพัฒนาอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาารายด้าน พบว่า ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับดีทุกด้าน โปรแกรม นันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ทำให้ประชากร มีระดับความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

58260311 : Major (DEVELOPMENT EDUCATION)

Keyword : Participatory Recreation, Life Skills, students in grade 6

MISS JIRAPORN POUDOM : A STUDY OF PARTICIPATORY RECREATIONAL ACTIVITIES AND LIFE SKILLS DEVELOPMENT OF STUDENTS IN GRADE 6 AT WAT NONG SONG HONG (SAICHANUPHUM) SCHOOL SAMUT SAKHON PRIMARY EDUCATION AREA OFFICE. THESIS ADVISOR : TIPPAWAN SUKJAIKUNGWATTANA, Ph.D.

This research is an experimental research. The purpose of this research is to create a participatory recreation program with the development of life skills of students in grade 6 at Wat Nong Song Hong (Saichanuphum) School, Samut Sakhon Primary Education Area Office. The target group is 25 students in grade 6 at Wat Nong Song Hong (Saichanuphum) School under the Office of Samutsakhon Primary Education Area. Informant including ; 2 of professors of education, 2 of students parents, the director of Wat Nong Song Hong (Saichanuphum) School, the class teacher of primary 6, the teacher who is teaching primary 6 and 3 Students of primary 6

The instruments used in the research were: 1) Participatory recreation program with life skills development of students in grade 6 under the Office of Samutsakhon Primary Education Area, and 2) Self-assessment of the ability to use life skills, 40 items. Statistics used in data analysis were percentage, mean, standard deviation, and t-test for dependent samples.

The results of this research found that: 1) Participatory recreation program with life skills development of students in grade 6 under the Office of Samutsakhon Primary Education Area that is the policy of the Office of Basic Education Commission to identify key life skills components to boost immunity for children. In a changing society, prepare for the adaptation of learners by group discussion, and to formulate a participatory recreation program with life skills development, and arrange the main points, create the content and time to fit the population in 4 elements as: 1) Good relationship with others, 2) Self-awareness and self-esteem, 3) emotional and stress management, and 4) Analytical thinking and decision making.

2) The result of Effects of Participatory Recreation Activities on Life Skills Development of students in grade 6 at Wat Nong Song Hong (Saichanuphum) School under Samutsakhon Primary Education Area Office, the overall, the development was at a good level. When considering each side, found that Good relationship with others, Self-awareness and self-esteem, emotional and stress management; Analytical thinking and decision making the ability to use life skills at a good level in all aspects for Participatory recreation program with life skills development. Before and after experiment, the population has the ability to use life skills in this program, with the statistically significant increase was at a level of 0.01.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างสมบูรณ์ด้วยความเมตตาอิงจากศาสตราจารย์ ดร. คณิต เขียววิชัย ประธานกรรมการสอบ อาจารย์ ดร.ทิพย์วรรณ สุขใจรุ่งวัฒนา กรรมการที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.วิจิต อิ่มอารมย์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม อาจารย์ ดร.สุมนรตรี นิมเนติพันธ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระศักดิ์ อุ่่นอารมย์เลิศ ที่ท่านได้กรุณาเสียสละเวลา ให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษาตลอดจนแก้ไข ปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์ และก่อให้เกิดคุณค่าทางวิชาการ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบพระคุณด้วยความเคารพยิ่งไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. บุญรอด ชาติยานนท์ ดร.สมบัติ ศรีสุพัฒน์ ผู้อำนวยการสถาวร พัชรบำรุง ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยให้มีความชัดเจน สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และ ดร.วิไล ปรึกษากร ให้ความอนุเคราะห์ในการทดลองใช้เครื่องมือสำหรับงานวิจัย ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่ม ที่ให้ข้อเสนอแนะเพื่อหาแนวทางในการสร้างโปรแกรมสนับสนุนการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต ให้มีความสมบูรณ์ มีคุณภาพ

ขอขอบพระคุณ คณะครูและบุคลากร โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ผู้ปกครองและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบางบาลให้การดำเนินการวิจัยครั้งนี้สำเร็จ ลุล่วงได้ด้วยดี

ขอบคุณ เพื่อน พี่ น้อง นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนศึกษา รุ่นที่ 13 ทุกคน ที่ทำให้ช่วงเวลาสั้นๆ แห่งการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีคุณค่า อีกทั้งยังคอยให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ นับเป็นช่วงเวลาที่มิคุณค่าและน่าจดจำ

คุณค่าและประโยชน์ใด ๆ อันก่อเกิดมาจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ ของ บิดา – มารดา ที่ให้กำเนิดเลี้ยงดู และให้โอกาสทางการศึกษา รวมทั้งครู – อาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาทุกท่านที่ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้

จิราภรณ์ ภูอุดม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	9
1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม	10
1.1 ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ	10
1.2 คุณลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ	11
1.3 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ.....	14
1.4 คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ	15
1.5 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ.....	17
1.6 แนวคิดทฤษฎีการมีส่วนร่วม	22
1.7 รูปแบบและขั้นตอนของการมีส่วนร่วม.....	24

1.8	นันทนาการแบบมีส่วนร่วม.....	26
2.	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต	26
2.1	ความหมายของทักษะชีวิต.....	27
2.2	องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	28
2.3	กิจกรรมและการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต.....	30
2.4	การประเมินทักษะชีวิต	33
3.	แนวคิด การพัฒนา ทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน.....	33
4.	การดำเนินงานการพัฒนาทักษะชีวิต ของ โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์).....	36
4.1	สภาพแวดล้อม โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์).....	36
4.2	กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตใน โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) แนว ทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	38
5.	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	40
5.1	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ.....	40
5.2	งานวิจัยต่างประเทศ.....	45
6.	กรอบแนวความคิดในการวิจัย	46
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
1.	ประชากร	48
2.	แบบแผนการทดลอง.....	48
3.	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	50
4.	การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	50
5.	การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล	55
6.	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	58
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59
1.	การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	82
สรุปผลการวิจัย.....	82
อภิปรายผล.....	83
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	95
รายการอ้างอิง	97
ภาคผนวก	103
ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	104
ภาคผนวก ข. แบบประเมิน เครื่องมือการวิจัย.....	106
ภาคผนวก ค. แสดงค่าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ	115
ภาคผนวก ง. แบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิต.....	120
ภาคผนวก จ. ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม.....	129
ภาคผนวก ฉ. หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือ	131
ภาคผนวก ช. โปรแกรมบันทึกการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6	135
ประวัติผู้เขียน	268

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย	47
ตารางที่ 2 แสดงแบบแผนการทดลอง.....	49
ตารางที่ 3 แสดงแบบแผนการทดลอง.....	49
ตารางที่ 4 แสดงขั้นตอนการสนทนากลุ่ม	51
ตารางที่ 5 แสดงขั้นตอนการสร้างรูปแบบโปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนา ทักษะชีวิต.....	53
ตารางที่ 6 แสดงขั้นตอนการสร้างแบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิต	55
ตารางที่ 7 แสดงการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	56
ตารางที่ 8 สรุปจำนวนผู้ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus group)	60
ตารางที่ 9 โปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 โดยการจัดเรียงลำดับความสำคัญ กิจกรรมเนื้อหา และเวลา.....	66
ตารางที่ 10 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร	68
ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตก่อนการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สมุทรสาคร โดยรวมและรายด้าน.....	70
ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตหลังการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สมุทรสาคร โดยรวม และรายด้าน.....	71
ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตก่อนการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สมุทรสาคร ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	72

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตหลังการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	73
ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตก่อนการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	74
ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตหลังการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	75
ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตก่อนการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	77
ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตหลังการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	78
ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตก่อนการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	79
ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตหลังการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	80
ตารางที่ 21 แสดงผลการทดลอง จากการใช้โปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร จำนวน 25 คน โดยการวัดผลการทดสอบแบบประเมินความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	81

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศต้องพัฒนาคนให้มีคุณภาพเป็นอันดับแรก การศึกษาเป็นกระบวนการหนึ่งในการพัฒนาคน เพราะการศึกษาเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนให้ไปในทิศทางที่พึงประสงค์ ซึ่งหลักการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา ความรู้มีคุณธรรม จริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติ ให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุล ทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย และเป็นพลโลก การพัฒนาคน หมายถึง การพัฒนาคุณภาพและสมรรถนะของคนให้มีพื้นฐานในการคิดเรียนรู้ และทักษะในการจัดการการดำเนินชีวิต อันเป็นลักษณะและความสามารถพื้นฐานในการตอบสนองสิ่งแวดล้อมภายนอก และความรู้สึกรู้จักคิดภายในตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญกับปัญหาทางสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว (กรมอนามัย, 2554: 6)

จากการจัดทำแผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555 – 2559 ได้ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และความสอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ. 2552 – 2559) รวมทั้งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555 – 2559 มุ่งหวังจะพัฒนาคุณภาพคนไทยทุกกลุ่มวัย ให้มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีจิตสำนึก วัฒนธรรมที่ดีงามและรู้คุณค่าของความเป็นไทย มีโอกาสและสามารถเรียนรู้ตลอดชีวิต มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นพลังทางสังคมในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เชื่อมโยงกับบทบาทและอำนาจหน้าที่ของกระทรวงศึกษาธิการมาเป็นกรอบแนวคิดในการดำเนินการ โดยมีเป้าหมายสำคัญ คือ มุ่งให้คนไทยได้เรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ เป็นคนดี คนเก่ง มีความสุข มีภูมิคุ้มกัน รู้เท่าทันในเวทีโลก (แผนพัฒนาการศึกษา ของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555 - 2559: 11) คู่แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560–2564 ที่มีหลักการในการจะพัฒนาประเทศไทยไปสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ให้เกิดขึ้นในอนาคตนั้น จะต้องให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างทุนของประเทศที่มีอยู่ให้เข้มแข็ง และมีพลังเพียงพอในการขับเคลื่อนกระบวนการ

การพัฒนาทั้งในระยะกลางและระยะยาว โดยเฉพาะ “การพัฒนาคน” ให้มีการเตรียมความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21 ซึ่งมีสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ทักษะการเรียนรู้ และการเสริมสร้างปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพของคน โดยการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมาประยุกต์ใช้ ทั้งในเชิงระบบและโครงสร้างของสังคมไทยให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ดังวิสัยทัศน์แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการฉบับที่ 12 ที่ว่า “มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้คู่คุณธรรม มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในสังคม สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการเปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ 21” (แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2559 – 2560: 10, 51)

ปัจจุบันพบว่าสภาพสังคมไทยเป็นยุคของความรวดเร็วความทันสมัยของเทคโนโลยี การสื่อสารความหลากหลายทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม การหล่อหลอม การรวมความคิดและความเชื่อของกลุ่มคน เข้ามามีบทบาทในการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลในทุกวัย การรับความรู้ของนักเรียนในยุคนี้จึงไม่ได้มาจากสถานศึกษาแต่เพียงอย่างเดียว แต่มาจากแหล่งต่าง ๆ นอกโรงเรียน นักเรียนในสมัยแหล่งข้อมูลข่าวสารอุดมสมบูรณ์ จึงมีทั้งความรู้ที่ถูกต้อง และความรู้ผิด ๆ อยู่ในสมอง ฉะนั้นนักเรียนควรจะต้องได้รับการมีวิถีชีวิตยุคใหม่อย่างมีวิจารณญาณ สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อเด็กในวัยเรียนทั้งการดำเนินชีวิต และความคาดหวังของผู้ปกครอง การศึกษาตลอดจนการเผชิญสิ่งชั่วร้ายหรือต้นแบบที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ รอบตัว ทำให้เกิดปัญหาต่อตัวนักเรียนและเยาวชนอย่างมาก ทั้งปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาความรุนแรง ปัญหาเด็กติดเกม ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ ฯลฯ โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน ที่ขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดี เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานไปแล้ว อาจเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต และมีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ ครูจึงต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิต เป็นภูมิคุ้มกันให้รอดพ้นจากการครอบงำทางความคิดของสื่อเทคโนโลยี และตั้งรับต่อการก้าวรุกทางสังคมอย่างรู้เท่าทัน (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2540: 1) ในทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับนักเรียนของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดไว้ 4 ด้าน ด้วยกัน ประกอบด้วย ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2554) องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1994: 1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตเป็นความสามารถทางจิตสังคม ความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ

ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดี และสามารถที่จะปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในขณะที่ต้องเผชิญกับแรงบีบ แรงกดดัน หรือแรงกระทบจากสภาพแวดล้อมต่าง ๆ

จากการศึกษาแนวคิดเอกสารและวิจัยในต่างประเทศเกี่ยวกับทักษะชีวิต จะเห็นได้ว่าทักษะชีวิตเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นที่หลาย ๆ หน่วยงานให้ความสนใจและได้มีการศึกษาอย่างกว้างขวาง อีกทั้งยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้หลาย ๆ ประเด็นปัญหาสำคัญ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเรียน ปัญหาการใช้ยาเสพติด ปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และปัญหาการลดพฤติกรรมเสี่ยง สไปเกลอร์และจิวเวมอนท์ (Spiegler ; & Guevremont, 1998: 269) ได้กล่าวว่า เด็กและวัยรุ่นที่ขาดทักษะสังคม และทักษะในการดำเนินชีวิตจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น ปัญหาการปรับตัวไม่เหมาะสม ปัญหาการแยกตัวออกจากสังคม ปัญหาผลการเรียนต่ำ และปัญหาพฤติกรรมเกร เนลสัน โจนส์ (Nelson – Jones, 1997: 8) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีทักษะชีวิตจะมีจิตใจที่เป็นสุข (Mental Wellness) แต่ถ้าขาดทักษะชีวิตที่เหมาะสมจะไม่สามารถเติมเต็มศักยภาพของตนเอง และความต้องการของตนเองได้ สุดท้ายอาจจะนำมาซึ่งความเจ็บป่วยทางจิตใจ ประกอบกับงานวิจัยของ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2545: 66 – 67) ได้กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นทักษะที่สำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งกับเด็กและเยาวชนที่จะช่วยให้สามารถเผชิญหน้าและรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ในสังคมปัจจุบันได้ แต่ประเด็นสำคัญคือเด็กและเยาวชนไทย ยังขาดทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิต ซึ่งอาจจะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาติดยาเสพติด ปัญหาความก้าวร้าวรุนแรง ปัญหาพฤติกรรมทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคง และปัญหาการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น ทักษะชีวิต เป็นทักษะที่มีความจำเป็น และมีความสำคัญในการดำเนินชีวิต ตลอดจนเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว กลุ่มเพื่อน โรงเรียน และชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (รมณภัทร กตตัน วงศกร, 2557) การศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางจาก (โกลมประเสริฐอุทิศ) เป็นการศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิต ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับดี ผลการเปรียบเทียบการประเมินความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน ตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง มีผลการพัฒนาอยู่ในระดับดี ส่วนการศึกษาแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิต ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มส่วนใหญ่ได้ให้แนวทางว่าควร

ให้คำปรึกษาแก่นักเรียน ให้ความเชื่อมั่นกับนักเรียนทุกสถานการณ์ที่โอกาสอำนวย การสร้างกฎ ข้อตกลงร่วมกันในชั้นเรียนในรายวิชาหรือในการทำงานกลุ่มควรจัดบรรยากาศการเรียนรู้ ที่เป็นมิตรให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกอบอุ่น ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาศักติ และอารมณ์ ให้หนึ่งสงบ เช่น การสร้างสรรค์ผลงานจากงานศิลปะ การวาดรูป การเล่น ดนตรี ฯลฯ และควรจัดเวที แสดงความสามารถของนักเรียนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเองให้กับนักเรียน และข้อเสนอแนะงานวิจัยควรมีการศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ และบรรยากาศที่ส่งผลต่อการพัฒนา ทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษา จากการสำรวจสำนักงานกองทุนสนับสนุน การเสริมสร้างสุขภาพได้สำรวจปัญหาของเยาวชนไทยในปัจจุบัน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน วัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงระดับปริญญาตรี จำนวน 4,645 คน จาก 25 จังหวัด ผลการศึกษา พบว่า ปัญหาอันดับ 1 ของเยาวชนไทย คือ ปัญหาการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อันดับ 2 คือ ปัญหาการทะเลาะวิวาทอันดับ 3 คือ ปัญหาการใช้ยาอย่างฟุ่มเฟือย และอันดับรอง ๆ ลงมา คือ ปัญหาการเที่ยวสถานบันเทิงในเวลากลางคืน ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ปัญหา ติดการพนัน ปัญหาการสูบบุหรี่ ปัญหาการคิดฆ่าตัวตาย ปัญหาการใช้สารเสพติด ตามลำดับ โดยนักวิชาการให้ความเห็นว่า ปัญหาดังกล่าวนั้นเป็นผลมาจากครอบครัวและการที่เยาวชนไทย ยังขาดทักษะในการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2554) ได้กำหนดทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับนักเรียนไว้ 4 องค์ประกอบ คือ ด้านการตระหนักและ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ที่ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษา สมุทรสาคร เปิดทำการสอน ระดับปฐมวัยถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้กำหนดวิสัยทัศน์ “คุณธรรม นำชีวิต เศรษฐกิจพอเพียง นำชื่อเสียงสู่โรงเรียน หมั่นเพียรหาความรู้ มุ่งสู่การพัฒนาทักษะชีวิต สร้าง จิตสำนึกที่ดีในสุขภาพ รักความเป็นไทย ดำเนินชีวิตตามวิถีประชาธิปไตย” จากสภาพปัญหาของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ซึ่งเป็นการเข้าสู่ช่วง วัยรุ่นตอนต้น เป็นระยะของการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมจากเด็ก ไปสู่วัยผู้ใหญ่อย่างรวดเร็ว จึงทำให้นักเรียนในวัยนี้สับสนกับความคิด ความรู้สึก ขาดทักษะ ในการตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ การปรับตัวในบทบาทใหม่ของตนเอง ประกอบกับการ ที่นักเรียนกำลังก้าวเข้าสู่การศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และอุดมศึกษา ตามลำดับ จึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ และกับการศึกษาที่สูงขึ้น ฉะนั้นการ เข้าสู่กิจกรรมต่าง ๆ ที่จะพัฒนาให้นักเรียนในระดับประถมศึกษา นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ

นักเรียนที่จะต้องมีพื้นฐานทักษะชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้กับนักเรียนที่จะสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ประกอบกับผู้วิจัยได้ปฏิบัติหน้าที่ฐานะผู้สอน และหัวหน้างานปกครองนักเรียนที่โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) มาเป็นเวลา 22 ปี และในปีการศึกษา 2554 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ได้ดำเนินการจัดอบรมครูแกนนำทักษะชีวิตให้กับเขตพื้นที่การศึกษาทั่วประเทศ ผู้วิจัยเองได้รับคัดเลือกจากเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร เป็นตัวแทนเข้าร่วมการอบรมครูแกนนำทักษะชีวิต เพื่อมาถ่ายทอดให้กับโรงเรียนในสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร จากการได้รับการพัฒนาในการใช้กิจกรรมทักษะชีวิตอย่างต่อเนื่อง จนถึงปัจจุบัน

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร และเพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางการพัฒนาสมรรถนะด้านทักษะชีวิตของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร
2. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

สมมติฐานการวิจัย

ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ก่อนและหลังการทดลองกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตทางด้านเนื้อหา

เนื้อหาการวิจัยครั้งนี้ใช้กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ตามที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีพุทธศักราช 2554 ได้กำหนดองค์ประกอบการพัฒนาทักษะชีวิต ไว้ 4 ด้าน คือ

1. ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. ด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ขอบเขตทางด้านประชากร

1. กลุ่มเป้าหมาย ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดให้เป็นนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร จำนวน 25 คน
2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะชีวิต จำนวน 2 คน ผู้ปกครองของนักเรียน 2 คน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนวัดหนองสองห้อง(สายชนูปถัมภ์) จำนวน 1 คน ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 คน ครูผู้สอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 คน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 3 คน

ขอบเขตด้านเวลา

ระยะเวลาในการทดลอง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ใช้เวลาสัปดาห์ละ 3 คาบ คาบละ 50 นาที ในคาบเรียนลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้

ขอบเขตวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบประเมินความสามารถใช้ทักษะชีวิต
2. โปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต

ขอบเขตตัวแปร

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม (คณิต เขียววิชัย, 2557: 61)
 - 1.1 กิจกรรมเกมและกีฬา
 - 1.2 กิจกรรมดนตรีและเพลง
 - 1.3 กิจกรรมงานอดิเรก

- 1.4 กิจกรรมศิลปหัตถกรรม
- 1.5 กิจกรรมการแสดงละคร และการละเล่นพื้นเมือง
- 1.6 กิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน)
- 1.7 กิจกรรมอาสาสมัคร
- 1.8 กิจกรรมพิเศษ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ทักษะชีวิต 4 ด้าน (สพฐ: 2554)
 - 2.1 ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
 - 2.2 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
 - 2.3 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
 - 2.4 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม หมายถึง กระบวนการ (process) หรือประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต หรือก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล โดยเกิดจากความร่วมมือของครู ผู้ปกครอง ผู้เกี่ยวข้อง และนักเรียนได้ร่วมกันคิด ร่วมกันวางแผนในการกำหนดกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม การลงมือปฏิบัติ เพื่อเป็นการส่งเสริมกระบวนการทำงานร่วมกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การช่วยเหลือพึ่งพาซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบร่วมกัน ทั้งในส่วนตนและส่วนรวม เพื่อให้ตนเองและสมาชิกทุกคนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

การพัฒนาทักษะชีวิต หมายถึง การพัฒนาความสามารถในการดำเนินชีวิต ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม สภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น โดยมีองค์ประกอบ 4 ด้าน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

2. ครูและผู้เกี่ยวข้อง ได้นำวิธีการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต และนำความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างมีประสิทธิภาพ

3. เป็นแนวทางที่จะช่วยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้พัฒนาทักษะชีวิตและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็น ศึกษาผลกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร โดยศึกษารายละเอียดและเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม
 - 1.1 ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.2 คุณลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.3 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.4 คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.5 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.6 แนวคิดทฤษฎีของการมีส่วนร่วม
 - 1.7 รูปแบบและขั้นตอนของการมีส่วนร่วม
 - 1.8 นันทนาการแบบมีส่วนร่วม
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต
 - 2.1 ความหมายของทักษะชีวิต
 - 2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
 - 2.3 กิจกรรมและการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
 - 2.4 การประเมินทักษะชีวิต
3. แนวคิด การพัฒนา ทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน
 - 3.1 การพัฒนาทักษะชีวิต ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551
4. การดำเนินงานการพัฒนาทักษะชีวิตของ โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์)
 - 4.1 สภาพแวดล้อมโรงเรียนโรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์)
 - 4.2 กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในโรงเรียนวัดหนองสองห้อง(สายชนูปถัมภ์)
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ
6. กรอบแนวคิดในงานวิจัย

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม

ด้วยสภาพสังคมในปัจจุบันนี้วิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน ต้องประสบปัญหาต่าง ๆ นานาประการ การแข่งขันช่วงชิงเอาชนะกันในเกมชีวิต การงาน การเมือง นี่สิ่งคือที่ทุกคนประสบอยู่ในขณะนี้ การทำงานหรือการศึกษาจะประสบความสำเร็จได้นั้น จะต้องมีการแข่งขันต่อสู้ อดทน ต้านรน เราอาจต้องผจญกับความยากลำบาก ความเครียดหรือต้องพบกับทุกข์ สุข ของชีวิต ดังนั้น มนุษย์ทุกวันนี้จึงเลือกที่จะแสวงหาความสมดุล ความสุข และสร้างชีวิตให้ดีขึ้น การแสวงหาทางเลือกของชีวิตที่จะเอาตัวรอดจากสังคมปัจจุบันและอยู่กับความจริงอย่างมีความสุขนั้น ทางหนึ่งคือ การเลือกกิจกรรมนันทนาการ เพราะกิจกรรมนันทนาการช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลาย การพักผ่อน หย่อนใจ สร้างคุณภาพชีวิต ช่วยในเรื่องการปรับเปลี่ยนวิธีการเพื่อสร้างความสดชื่น แจ่มใส และการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

1.1 ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ

รากศัพท์คำว่า “นันทนาการ” (Recreation) ที่มาจากภาษาละติน *Recreatio* หมายความว่า ทำให้สดชื่นใหม่ จากคำภาษาอังกฤษ *Recreation* มาจากคำว่า *Create* แปลว่า สร้างหรือทำให้เกิดขึ้นใหม่ รวมกับอุปสรรค *Re-* แปลว่า เพิ่มหรือใหม่ จึงรวมเป็น *Re-create* เมื่อเป็นคำนามก็กลายเป็น *Recreation* หมายความว่า การสร้างใหม่หรือทำให้เกิดขึ้นใหม่หรือทำให้เกิดขึ้นมาอีก สมบัติ กาญจนกิจ (2535: 2) กล่าวถึง รากศัพท์ของคำว่า *Recreation* ว่าคำนี้มาจากคำภาษากรีก ที่ว่า *Re-Cre-Ate* ซึ่งแปลว่า กิจกรรมของเยาวชนและของผู้ใหญ่ สำหรับความหมายในภาษาไทย คำว่า “*Recreation*” เดิมศัพท์บัญญัติใช้ว่า “สันทนาการ” ต่อมาได้บัญญัติขึ้นใหม่เป็น “นันทนาการ” ซึ่งคำว่า “นันทน” หมายความว่า “ร่าเริงสนุกสนาน” มาทำการสนธิกับ “อาการ” หมายถึง ลักษณะอาการแห่งความสนุกสนานร่าเริงหรือการทำให้สนุกสนาน ร่าเริงบันเทิงใจ อย่างไรก็ตามคำว่า “นันทนาการ” นี้ยังไม่เป็นที่นิยมใช้กันแต่ประการใดคงใช้คำว่า “สันทนาการ” กันอยู่ทั่วไปอย่างกว้างขวาง จนกระทั่งกระทรวงศึกษาธิการได้ปรับปรุงหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ. 2518 ในหลักสูตรมีการบังคับเนื้อหา นันทนาการให้เรียนด้วย คำนี้จึงเริ่มใช้กันอย่างเป็นทางการเป็นครั้งแรก (สมบัติ กาญจนกิจ และดำรง ดาราศักดิ์, 2520: 4, จรินทร์ ธานีรัตน์, 2528: 15, คณิต เขียววิชัย, 2534: 13) ในที่นี้จึงสรุปได้ว่า นันทนาการหรือสันทนาการ คือ คำที่มีความหมายเดียวกัน

พระยาอนุমানราชชน (อ้างถึงใน คณิต เขียววิชัย, 2534: 13) ได้ให้ความหมายนันทนาการไว้ว่า นันทนาการมาจากคำว่า “นันทน” หมายความว่า ร่าเริง สนุกสนาน มาสนธิกับคำว่า “อาการ” เป็นนันทนาการ หมายถึง อาการที่สนุกสนาน ร่าเริง แต่อย่างไรก็ดี คำดังกล่าวยังไม่ครอบคลุมความหมายของคำ

กล่าวโดยสรุป นันทนาการหมายถึงกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ด้วยความสมัครใจ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน ความร่าเริง ความเพลิดเพลิน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และกิจกรรมนั้นต้องไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมือง

1.2 คุณลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ

เป็นการยากที่จะกล่าวว่าลักษณะที่แท้จริงของนันทนาการเป็นอย่างไร เพราะไม่สามารถที่จะอธิบายได้อย่างชัดเจน หรือแบ่งแยกให้เห็นว่าพฤติกรรมใดที่คนเข้าร่วมประกอบกิจกรรมต่าง ๆ คือ นันทนาการ เพราะว่าสิ่งที่เราคิดว่าเป็นนันทนาการสำหรับเรานั้น คนอื่นอาจจะมองเห็นเป็นงานอย่างจริงจังสำหรับเขาก็ได้ โดยทั่วไปลักษณะของนันทนาการจะยึดพื้นฐานทางกิจกรรมเป็นหลัก ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นหัวข้อใหญ่ ๆ ดังต่อไปนี้

1.2.1 นันทนาการต้องประกอบหรือเกี่ยวข้องกับกิจกรรมรูปใดรูปหนึ่งเสมอ อาจจะลงมือประกอบกิจกรรมด้วยตนเอง หรือไม่ต้องลงมือประกอบกิจกรรมด้วยตนเองก็ตาม ต่างก็ต้องเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทั้งสิ้น นันทนาการที่แสดงออกได้ทางกาย ทางสมองและทางอารมณ์นั้น ต่างกันเพียงการใช้พลังงานเท่านั้น ส่วนคุณค่าของความพึงพอใจจากกิจกรรมนันทนาการนั้น จะได้รับผลตอบแทนได้ระดับเดียวกัน กิจกรรมนันทนาการทางกายอาจต้องเสียพลังงานเพื่อประกอบกิจกรรมมากกว่า ขณะที่การประกอบกิจกรรมทางสมองหรือทางอารมณ์ อาจเสียพลังงานน้อยกว่า แต่ถ้ากล่าวถึงคุณค่าที่ได้รับแล้วขึ้นอยู่กับความสนุกสนาน ความพึงพอใจของแต่ละคนว่าพึงพอใจกิจกรรมประเภทใด อย่างไรก็ตามในการปฏิบัติจริงนั้น ผู้ประกอบกิจกรรมนันทนาการจะใช้พลังงานในการประกอบกิจกรรมทั้ง 3 ด้าน ไปพร้อม ๆ กันเสมอ ไม่อาจแบ่งแยกได้อย่างเด็ดขาด

1.2.2 นันทนาการมีหลายรูปแบบ นันทนาการมีขอบข่ายที่กว้างขวางลึกซึ้ง ไม่มีรูปแบบเดียวที่จำกัดแน่นอนลงไป ทั้งนี้เพราะรูปแบบของนันทนาการขึ้นอยู่กับความพอใจของบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งย่อมแตกต่างกันไปตามสถานภาพ อย่างไรก็ตามบุคคลและกลุ่มชน คือ ผู้กำหนดรูปแบบของนันทนาการ เช่น กีฬาประเภทต่าง ๆ หรือการเล่นต่าง ๆ และก็มีได้หมายความว่าไม่มีรูปแบบอื่นเกิดขึ้นอีกได้ เพราะโดยแท้แล้วคนเราแต่ละคนนั้นแหละที่เป็นผู้กำหนดกิจกรรมนันทนาการสำหรับตนเอง

1.2.3 นันทนาการต้องอาศัยแรงจูงใจ ผู้จะเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้นั้น จะต้องมียิ่งจูงใจหรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เขากระหายที่จะได้เข้าร่วม สิ่งจูงใจที่ทำให้เขาเข้าร่วมอาจจะเป็นเพราะต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลินหรือสิ่งจูงใจที่จะทำให้เขาทราบว่าผลที่ได้รับจากการประกอบกิจกรรมจะทำให้เขาพึงพอใจ เป็นต้น

1.2.4 นันทนาการเกิดขึ้นในเวลาที่ไม่มีการประกอบกิจกรรมนันทนาการจะต้องประกอบขึ้นในเวลาว่าง ปลอดภัย หากบุคคลเอาเวลาว่างมาประกอบกิจกรรมเพื่อเป็นอาชีพด้วยก็ไม่ได้ถือว่าเป็นนันทนาการ เพราะถือว่าเป็นเวลาทำงานของเขา นันทนาการจึงต้องเป็นการประกอบกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในเวลาว่าง อันจะทำให้บุคคลเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เบิกบานใจ ในเวลาที่พ้นจากงาน หรือภารกิจประจำวัน ทั้งนี้มิได้หมายความว่างานจะไม่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ แต่ทำงานไม่จัดเป็นนันทนาการถ้าตราบใดที่ยังมีแรงผลักดันอื่น ๆ ที่ส่งผลให้ผู้กระทำได้รับผลสะท้อนในลักษณะของความเป็นงาน อย่างไรก็ตามผู้ที่รู้จักทำงานโดยให้งานเป็นกิจกรรมนันทนาการไปด้วย ย่อมเป็นผู้ที่จะได้รับประโยชน์ทางนันทนาการได้มากกว่า

1.2.5 การเข้าร่วมประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นไปด้วยความสมัครใจ การที่จะระบุหรือมอบหมายให้บุคคลหรือกลุ่มคนใดประกอบกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม โดยเห็นว่าเหมาะสมกับเขาหรือเหมาะสมกับกลุ่มคนนั้น หรือเนื่องจากเห็นว่าลักษณะนิสัยของเขาควรจะชอบกิจกรรมนั้นเป็นการไม่เหมาะสมอย่างยิ่ง ควรจะให้บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่มีการบังคับ ไม่ว่าจะอยู่ในรูปใดก็ตาม ความเป็นนันทนาการก็จะหมดลงทันที ยกตัวอย่างเช่น ขณะที่ครูนำนักเรียนไปทัศนศึกษาเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งนักเรียนกำลังเพลิดเพลินอยู่ที่พุดขึ้นว่า “นักเรียนทั้งหลาย เวลาเดินทางนี้เป็นเวลาพักผ่อนและความเพลิดเพลิน ฉันไม่ต้องการให้นักเรียนคนใดเล่นตลกหรือร้องเพลงเสียงดังเป็นอันขาด” แทนที่นักเรียนจะได้พักผ่อนหย่อนใจหรือสนุกสนานจากการทัศนศึกษานั้นเต็มทีกลับหมดสนุกลงไปที่ทันที ในการประกอบกิจกรรมนันทนาการใด ๆ ก็ตาม หากมีการบังคับเกิดขึ้นจะเป็นเครื่องหยุดยั้งความคิดสร้างสรรค์ของบุคคลและก็หมายถึงความเป็นนันทนาการสิ้นสุดลงทันที นันทนาการจึงเป็นสิ่งที่บุคคลใดก็ตามสามารถปฏิบัติได้ตามความพอใจ และความต้องการของตนเองอย่างอิสระเสรี

1.2.6 นันทนาการเป็นสิ่งสากล หมายถึง เป็นกิจกรรมที่มนุษย์ทุกคนในโลกสามารถร่วมรับรู้และร่วมปฏิบัติได้ เพราะเนื้อหาของนันทนาการ คือ ความเพลิดเพลิน การพักผ่อนหย่อนใจ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการโดยธรรมชาติอยู่แล้ว แม้ไม่อาจร่วมปฏิบัติได้แต่ก็ร่วมรับรู้ได้ เช่น ท่าทางตลกของชาร์ลี แชปปลิน นักแสดงตลกชาวอเมริกัน หรือนักแสดงตลกคนใดในโลกก็ตาม ทุกคนในโลกต่างรับรู้และเข้าใจได้ตรงกัน เพลงหรือดนตรีของชนบางประเทศ บางเผ่าที่เราไม่อาจเล่นได้ แต่เราก็ยังร่วมรับฟังรับชมได้และกล่าวได้ว่ามนุษย์ทุกคนต้องมีนันทนาการ ไม่ว่าจะสร้างขึ้นเฉพาะตนและรับมาจากคนอื่น โดยทั่วไปลักษณะทั่วไปและลักษณะเฉพาะของนันทนาการนี้เองคือ ความเป็นสากลของนันทนาการ

1.2.7 นันทนาการเป็นสิ่งจริงจังและมีจุดมุ่งหมาย แม้นันทนาการจะเป็นเรื่องเพลิดเพลิน เป็นเรื่องของกิจกรรมสนุกสนานและการเล่น แต่ผู้ร่วมกิจกรรมนันทนาการก็ต้องปฏิบัติ

ตามอย่างจริงจังและมีเป้าหมาย เช่น นักกีฬาจะต้องเคร่งครัดกับกติกา นักดนตรีจะต้องควบคุมจังหวะและกำหนดเสียงได้อย่างแม่นยำ นักแสดงจะต้องแสดงให้สมบทบาท รวมทั้งผู้ชมซึ่งก็คือผู้ร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ก็จะต้องรักษามารยาทและระเบียบวินัยของกิจกรรมนั้นๆ ด้วย ไม่กระโดดลงไปเล่นเสียเองหรือไม่ก่อความรบกวนใด ๆ อันจะทำให้กิจกรรมนั้นไม่สำเร็จตามความมุ่งหมาย แม้แต่การดูโทรทัศน์ การอ่านหนังสือ การเล่นเกมเล็ก ๆ น้อย ๆ ผู้ประกอบกิจกรรมควรทำด้วยความจริงจัง จึงจะทำให้ได้คุณค่าของนันทนาการสมบูรณ์

1.2.8 นันทนาการยืดหยุ่นได้ เราไม่สามารถที่จะชี้เฉพาะเจาะจงลงไปได้ว่าสิ่งนี้สิ่งนี้เป็นนันทนาการ นันทนาการจะเกิดขึ้นได้ในทุกสภาพการณ์ ทุกเวลาอาจจะเกิดขึ้นในแบบที่ต้องจัดเป็นระเบียบแบบแผนหรืออาจจะจัดในแบบที่ไม่เป็นระเบียบแบบแผน ในชุมชนที่มีคนจำนวนมากก็อาจจัดนันทนาการในรูปแบบที่ต่างกันออกไป ซึ่งการจัดก็ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ บางทีอาจจะเป็นเพียงจัดอุปกรณ์สถานที่หรือแหล่งนันทนาการให้ประชาชนหาความสนุกสนานเพลิดเพลินเอาเอง เช่น สนามเด็กเล่น ที่นั่งพักผ่อนหย่อนใจในสวนหย่อม ชายหาดสาธารณะ และสนามกีฬาต่าง ๆ คน ๆ เดียวหรือชุมชนทั้งกลุ่มอาจประกอบกิจกรรมนันทนาการได้ คนจำนวนมากจนถึงฝูงชนมากมายอาจร่วมกันประกอบกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งถ้าหากจัดอย่างมีแบบแผนก็เป็นนันทนาการ ในรูปของกิจกรรมสาธารณะอยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของหน่วยงานของรัฐ หรืออยู่ภายใต้ความอุปการะในรูปของสโมสร สมาคมองค์การทางสังคม บริษัท โรงงาน องค์การการค้าต่าง ๆ ตลอดจนในรูปงานอาสาสมัครขององค์การทางสังคม เป็นต้น

1.2.9 นันทนาการมีผลพลอยได้ นอกจากความสนุกสนานบันเทิงเรริงใจที่ได้รับโดยตรงจากนันทนาการแล้ว ผลพลอยได้จากนันทนาการยังสืบเนื่องไปอีกหลายด้าน เช่น ด้านสุขภาพอนามัย ทั้งทางกายและจิตใจ ด้านคุณธรรม เช่น ความรัก ความสามัคคี ความเข้าใจดีต่อกัน รวมไปถึงขนบธรรมเนียมประเพณีที่งดงามต่าง ๆ ด้วย กิจกรรมบางอย่างที่มีผลประโยชน์ เป็นเงินในรูปของการพนันนั้น แม้จะมีความสนุกสนานเพลิดเพลินอยู่ด้วยก็ไม่อาจนับเป็นนันทนาการได้ เพราะมีโทษและความเสื่อมเสียแทรกอยู่เป็นสำคัญด้วย จัดเป็นอบายมุข ไม่เป็นนันทนาการ

1.2.10 นันทนาการมีไว้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน กิจกรรมนันทนาการทุกชนิดจะต้องเป็นกิจกรรมที่เมื่อสมาชิกเข้าร่วมแล้วได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินจากกิจกรรมนั้น และยังเป็นการช่วยให้บุคคลผ่อนคลายความตึงเครียดจากการประกอบภารกิจที่หนักอึ้งประจำวัน ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นเครื่องจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลเข้าร่วมประกอบกิจกรรมนันทนาการและเสาะหากิจกรรมนันทนาการ อันจะเป็นเครื่องช่วยให้ชีวิตสมคูลยิ่งขึ้น

1.2.11 นันทนาการเป็นประโยชน์ สร้างสรรค์และเป็นที่ยอมรับของสังคม แม้ว่ากิจกรรมนันทนาการจะเป็นกิจกรรมใดก็ได้ที่มนุษย์เลือกประกอบได้ตามความพึงพอใจ แต่อย่างไร

ก็ตาม มีข้อแม้ว่ากิจกรรมนันทนาการนั้น ๆ ต้องเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อครอบครัวและต่อชุมชน กิจกรรมนั้น ๆ ต้องเป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่ทำลายกฎระเบียบ ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ประเพณีอันดีงามของสังคม ยกตัวอย่างเช่น การจัดงานสังสรรค์ภายในบ้านหรือเปิดวิทยุ โทรทัศน์ เสียงดังรบกวนเพื่อนบ้านข้างเคียง ในกรณีเช่นนี้ไม่ควรยอมรับว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการต้องให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เสพยาเสพติด การพนัน หรือการประกอบอบายมุขต่าง ๆ ที่ผู้ประกอบบางคนเข้าใจผิดเห็นว่าการก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินต่อตนเองก็ไม่จัดว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ เนื่องจากสิ่งที่เป็นอบายมุขเหล่านั้นไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการสร้างสรรค์ กลับเป็นสิ่งที่ทำลายการพัฒนาการต่าง ๆ ของมนุษย์ และก่อให้เกิดโทษภัยพิบัติต่าง ๆ ต่อสังคม

1.3 ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการมีความสำคัญต่อบุคคล ชุมชนและประเทศชาติ เพราะนันทนาการเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับทุกชีวิต มนุษย์นำมาซึ่งความสุข ความพอใจ ความหยรษา ร่าเริง ในการประชุมของสภานันทนาการแห่งเอเชีย ณ นครโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น เมื่อเดือนมิถุนายน 2521 ได้มีมติให้แต่ละประเทศจัด โครงการเกี่ยวกับนันทนาการ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจแก่ประชาชน ทั้งยังมีโครงการให้ประชาชนได้รับการศึกษาในเรื่องของนันทนาการและรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและนอกจากนี้ยังให้ประเทศต่าง ๆ ฝึกอบรมผู้นำทางนันทนาการไว้เพื่อให้ทำหน้าที่จัดและบริกาการนันทนาการให้บรรลุผลดังกล่าว ตลอดจนสนับสนุนให้ประชาชนทุกคนได้เข้าใจและตระหนักในความสำคัญและคุณค่าของนันทนาการที่มีต่อทุกคน ทุกครอบครัว และทุกชุมชนรวมทั้งประเทศชาติ (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ, 2541: 6)

กิจกรรมนันทนาการนั้น นอกจากจะสร้างสุขภาพของบุคคลให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และสามารถผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี ยังเป็นการช่วยให้บุคคลได้รู้จักประกอบกิจกรรมในเวลาว่างให้เกิดคุณค่าและเกิดประโยชน์ได้มากที่สุด การประกอบกิจกรรมนันทนาการของประชาชนจะมีผลสืบเนื่อง ทำให้บุคคลเป็นพลเมืองดี โดยใช้เวลาว่างของตนไปให้บริการชุมชนในลักษณะต่าง ๆ ในด้านครอบครัวนั้น กิจกรรมนันทนาการจะเป็นทางออกของเด็กและสมาชิกในครอบครัว จากการใช้ไปเล่นประกอบกิจกรรมนันทนาการ พ่อ แม่ที่มีงานทำนอกบ้าน ไม่มีเวลาดูแลครอบครัว ลูกอาจจะขาดความอบอุ่นหรือเข้าใจว่าถูกทอดทิ้งอาจจะกลายเป็นเด็กที่มีปัญหา หากเด็กได้หันไปประกอบกิจกรรมนันทนาการทดแทนก็จะเป็นการป้องกันและหลีกเลี่ยงการไปประกอบกิจกรรมที่เป็นอบายมุขและการประพฤดิชั่วต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี กิจกรรมนันทนาการยังช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว โดยการที่พ่อ แม่ ลูก ได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน

การดูโทรทัศน์ การพักผ่อน การท่องเที่ยว การดูภาพยนตร์ร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว จะก่อให้เกิดความอบอุ่น และสร้างความผาสุกภายในครอบครัว

ในชุมชนที่ดีควรมีสถานที่บริการทางนันทนาการ เพราะในชุมชนนั้นแหล่งนันทนาการ จะเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจและเป็นสถานที่คลายความตึงเครียดได้ดี ดังนั้นสถานที่และ การบริการนันทนาการควรจะมีมากมายหลายประเภทให้เลือก และเนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ชุมชนต่าง ๆ จะมีประชาชนอยู่หนาแน่น จึงควรต้องจัดศูนย์กลางสำหรับสมาชิกให้มาประกอบ กิจกรรมนันทนาการ รวมทั้งมาพบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะก่อให้เกิดผลดีทั้งทางกายและทางจิตใจ เมื่อประชาชนมีสุขภาพพลานามัยดี ประเทศชาติก็ย่อมพัฒนาและ มั่นคง มีสภาพทางเศรษฐกิจ ทางการเมือง ทางสังคม ทางทหารที่มั่นคง กิจกรรมนันทนาการจึงเป็น สิ่งสำคัญในอันที่จะทำให้ประชาชนมีสุขภาพพลานามัยดี อันจะส่งผลดีถึงสังคมและประเทศชาติ ต่อไป

1.4 คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการ คือ กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ เพื่อความ รื่นเริง บันเทิงใจ ผ่อนคลายความเครียด และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถประกอบ อาชีพการงานอย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจุบันบ้านเมืองมีความเจริญขึ้น ประชาชนมีความเป็นอยู่ อย่างหนาแน่น ระบบสังคมยุ่งยากซับซ้อนสับสนวุ่นวาย ขณะเดียวกันเครื่องทุ่นแรงและเครื่องจักร มีมากขึ้น ประชาชนมีเวลาว่างมากขึ้น กิจกรรมนันทนาการจึงมีประโยชน์เป็นอันมาก โดยจะกล่าว ดังต่อไปนี้

1.4.1 ช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ คนเรามีเวลาว่างมากเพิ่มขึ้น เนื่องจากใช้เครื่องจักรทำงานแทนคนเพิ่มมากขึ้นและประชากรเพิ่มจำนวนสูงขึ้น การมีเวลาว่าง อาจเป็นสาเหตุให้คนประกอบกิจกรรมนันทนาการในเวลาว่างให้เกิดประโยชน์

1.4.2 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด นันทนาการประเภทให้ความรื่นเริงต่าง ๆ จะช่วยให้ ผู้เข้าร่วมผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้การกรมกรผู้ใช้แรงงานและผู้ทำงานหนักได้พักผ่อน ผ่อน คลายความตึงเครียดโดยการร่วมสนุกสนาน เช่น การจัดงานกินเลี้ยงรื่นเริงต่าง ๆ การแข่งขันกีฬา และการจัดให้มีมหรสพต่าง ๆ เป็นต้น

1.4.3 ช่วยป้องกันอาชญากรรม ความประพฤติพลาดของเด็ก ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ มากที่สุด ทำให้เกิดความไม่สงบทางสังคม สาเหตุ คือ การไม่รู้จักรใช้เวลาว่างในทางนันทนาการ ที่จริงแล้วปัญหาเยาวชนเป็นปัญหาที่น่าหนักใจมากที่สุดในปัจจุบัน เด็กที่ขาดการดูแลเอาใจใส่ จากพ่อแม่ มักจะถูกชักจูงให้หันไปประกอบกิจกรรมที่เป็นอบายมุขต่าง ๆ โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่อยากแสดงออกให้ปรากฏแก่เพื่อนฝูงหรือผู้อื่น ฉะนั้นกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้เขา

ได้แสดงออก เช่น แสดงออกทางการกีฬา ทางศิลปกรรมอื่น ๆ ทางดนตรี และการอ่านหนังสือ เป็นต้น กิจกรรมนันทนาการช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ในการดูแลเอาใจใส่ต่อลูกได้เป็นอย่างดี

1.4.4 ส่งเสริมให้เกิดความสุขความพอใจ ผู้เข้าร่วมนันทนาการอันได้เลือกเฟ้นแล้วนั้น เขาย่อมพอใจในกิจกรรมที่เขาเลือกแล้ว จึงทำให้เขาเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินพอใจในชีวิต และสังคมยิ่งขึ้น เป็นผลให้ครอบครัวเกิดความสุข

1.4.5 นันทนาการช่วยให้เกิดความปลอดภัยแก่สังคม ประชาชนในเมืองมักอยู่กันแน่นหนา ที่อยู่อาศัยไม่เพียงพอ สนามกีฬาหรือสวนสาธารณะมีไม่เพียงพอ สนามเด็กเล่นไม่มีเด็ก ๆ มักออกไปวิ่งเล่นตามท้องถนนทำให้เกิดอันตราย เพื่อความปลอดภัยจึงควรมีสวนสนามเด็กเล่น ศูนย์เยาวชน สนามกีฬา ฯลฯ โดยมีผู้ควบคุม ซึ่งจะมีความปลอดภัย ช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุต่อสมาชิกในครอบครัวด้วย

1.4.6 ช่วยให้เกิดความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจอันดี กิจกรรมนันทนาการจะเป็นเครื่องมือที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวได้มีโอกาสพบกันเสมอ แสดงความเห็นอกเห็นใจกัน จากการประกอบกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน ครอบครัวไทยปัจจุบันมีชีวิตความเป็นอยู่ไม่แน่นอนแพ้น โดยเฉพาะคนที่อยู่ในเมืองใหญ่ที่มีความเป็นอยู่อันเร่งรีบ บิคาราคาต่างก็ต้องรีบออกไปทำงานกว่าจะกลับมาพบกันระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวก็ค่ำแล้ว ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดน้อยลง หากสมาชิกในครอบครัวได้มีโอกาสประกอบกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน จะเป็นการสร้างความรัก ความผูกพันความเข้าใจอันดีต่อกัน ซึ่งนอกจากจะเป็นผลดีต่อตนเองและครอบครัวแล้ว ยังจะเป็นผลดีต่อสังคมและประเทศชาติในทางอ้อมอีกด้วย ในทำนองเดียวกันหมู่คณะกลุ่มชนก็อาจใช้กิจกรรมเป็นเครื่องส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างกลุ่มชน ตลอดจนประชาชนในชาติทั้งหลายด้วย

1.4.7 ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ประชาชนรู้จักระวังรักษาสุขภาพ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รักความยุติธรรม รักหมู่คณะ ไม่เห็นแก่ตัว ช่วยเหลือสังคม บริการและบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม เช่น ในรูปของงานอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี เนื่องจากการได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการนี้เอง

1.4.8 ส่งเสริมให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติของประเทศ หน่วยงานไม่ว่าองค์กรของรัฐหรือเอกชน ต้องมีนโยบายสงวนสถานที่ธรรมชาติต่าง ๆ ไว้เพื่อเป็นแหล่งนันทนาการ เพื่อให้ประชาชนได้แสวงหาความเพลิดเพลินจากธรรมชาติองค์การเหล่านี้เกิดขึ้นมากมายที่มีวัตถุประสงค์ในการสงวนธรรมชาติให้เหมือนเดิมทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ป่า ป่าไม้ วนอุทยาน ห้วยหนอง คลองบึง และก็ยังสร้างสรรค์สิ่งเหล่านี้ขึ้นมา โดยการปลูกป่าต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นการสงวนทรัพยากรได้ทางหนึ่ง นอกจากนี้ประชาชนเมื่อได้รับความเพลิดเพลินจากธรรมชาติก็จะเกิดความรัก

ธรรมชาติ เป็นผลให้ลดการตัดไม้ทำลายป่าหรือการทำลายแหล่งธรรมชาติต่าง ๆ ทั้งประชาชนยังให้ความร่วมมือสนับสนุนในการสงวนพันธุ์สัตว์ หรือร่วมมือปลูกต้นไม้ได้เป็นอย่างดี

1.4.9 ช่วยสร้างสุนทรีย์ทั้งทางคุณธรรม จริยธรรม และความงามให้กับประชาชน เป็นการยกระดับจิตใจของประชาชนให้ซาบซึ้ง ชื่นชมในความคิดความงามทั้งหลาย อาทิ กิจกรรมนันทนาการ ทางด้านศิลปะ ดนตรี กีฬา เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม สถาปัตยกรรม คีตกกรรม นาฏกรรม และวรรณกรรม การดูและการเล่นกีฬา ดนตรีหรือละคร จะช่วยหลอมจิตใจมนุษย์เรา ให้ประณีตงดงามและสร้างสมาธิ ทำให้เป็นคนเยือกเย็น สุขุม มีวิจารณ์ญาณที่ถูกต้องและดีงาม

กล่าวโดยสรุป คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ช่วยสร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เกิดความรัก ความสามัคคี ลดความเห็นแก่ตัว ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส สร้างคุณค่าจริยธรรมความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม สร้างความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดี

1.5 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์แห่งการปฏิบัติกิจกรรมของมนุษย์ เพื่อก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเกิดความพึงพอใจ ดังนั้นนันทนาการจึงครอบคลุมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างกว้างขวางและมากมาย ด้วยเหตุที่ว่ามนุษย์ทุกคนต่างมีความแตกต่างระหว่างบุคคล (individual differences) ความชื่นชอบและความพึงพอใจในกิจกรรมนันทนาการของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน เช่น บางคนชอบกีฬา บางคนชอบดนตรี บางคนชื่นชอบธรรมชาติ หรือบางคนชอบงานอดิเรก ซึ่งแต่ละคนได้รับความพึงพอใจในกิจกรรมของตนเอง เป็นต้น การที่จะเจาะจงว่าสิ่งไหนเป็นกิจกรรมนันทนาการย่อมเป็นการยาก จึงอาศัยหลักความสนใจ ความต้องการและความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ ประกอบกับการพิจารณาสถานที่ ความสะดวก และขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่น เป็นส่วนประกอบในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมเพื่อความ สุข ความพอใจ และเพื่อสุขภาพพลานามัยของตน (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2546: 8) ขอบข่ายของนันทนาการแบ่งออกได้ 3 ด้าน ดังนี้

1. การจัดบริการและสวัสดิการทางสังคม
2. กิจกรรมนันทนาการ
3. แหล่งนันทนาการ

1. การจัดบริการและสวัสดิการทางสังคม

ขอบข่ายของนันทนาการในเรื่องการจัดบริการและสวัสดิการทางสังคมนี้กว้างขวางมาก หน้าที่ นันทนาการแก่ชุมชน สังคม ควรเป็นหน้าที่ของทุกฝ่าย คือ ประชาชนแต่ละคน หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งของรัฐและของเอกชนชุมชน กลุ่มชนต่าง ๆ ควรจะมีหน้าที่บริการได้โดยตรง บุคคลชุมชน หน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทุกหน่วยอาจจะให้บริการในแต่ละอย่างแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อม ตามความสามารถ ตามกำลังของแต่ละหน่วย การที่จะให้รัฐเป็นผู้ให้บริการจัดนันทนาการสวัสดิการแก่สังคมเพียงฝ่ายเดียวย่อมเป็นการไม่เพียงพอและไม่ทั่วถึงรัฐบาลได้ตั้งหน่วยงานที่มีหน้าที่บริการนันทนาการโดยตรง เช่น กรมป่าไม้จัดดูแลสวนรุกขชาติ สวนพฤกษชาติ สวนอุทยาน น้ำตก ฯลฯ (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ, 2541: 13 – 14) เพื่อให้ประชาชนไปใช้เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ กรมทางหลวงจัดที่พักริมทางให้เป็นสถานที่ที่สวยงาม ร่มรื่น สำหรับผู้เดินทางสัญจรไปมาได้เป็นที่พักผ่อน ในแหล่งชุมชนต่าง ๆ รัฐยังจัดให้มีห้องสมุดประชาชน มีสนามกีฬา ประเภทต่าง ๆ สำหรับประชาชน เทศบาลจัดสนามเด็กเล่น จัดสวนสาธารณะให้ประชาชนได้พักผ่อนหย่อนใจ หรือหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ ด้านการบริการนันทนาการโดยตรง เช่น กองนันทนาการ สำนักสวัสดิการกรุงเทพมหานครและหน่วยงานของรัฐ ตั้งแต่ระดับท้องถิ่นขนาดเล็กไปจนถึงขนาดใหญ่ มีหน้าที่บริการจัดสวัสดิการแก่ประชาชนในแบบต่าง ๆ ตามความสนใจ และความต้องการของประชาชนในแต่ละท้องถิ่น

อย่างไรก็ตาม หน่วยงานของเอกชนก็ควรให้ความร่วมมือในด้านการเป็นผู้จัดสวัสดิการสังคมด้วย โดยอาจจะจัดบริการเช่นเดียวกับรัฐ หรือจัดบริการที่แตกต่างไปจากรัฐเช่นที่เอกชนจัดบริการเพื่อหาผลกำไร หรืออาจจะจัดบริการโดยไม่คิดมูลค่าเลยก็ได้ นันทนาการที่เอกชนจัดโดยทั่วไปก็เป็นทางหนึ่งที่ประชาชนจะมีโอกาสได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการตามความพอใจ กิจกรรมนันทนาการที่จัดบริการ โดยเอกชนนิติบุคคลหรือบริษัทห้างร้านต่าง ๆ นั้น อาจจัดบริการประชาชนโดยทั่วไป หรือจัดบริการสวัสดิการเฉพาะพนักงานในหน่วยงานของตนเท่านั้นก็ได้ ประชาชนทั่วไปหรือชุมชนทั่วไปก็มีหน้าที่จัดบริการทางนันทนาการได้เช่นเดียวกัน เช่น การร่วมมือกันอาสาสมัครพัฒนาสถานที่ต่าง ๆ ให้สวยงามร่มรื่น เช่น ร่วมมือปลูกต้นไม้ ลอกผักตบชวา ทำความสะอาดสถานที่ต่าง ๆ ทำที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำหมู่บ้าน สร้างศาลาประชาคมไว้เป็นที่พบปะชุมนุมคนในท้องถิ่นของตน และสิ่งสำคัญก็คือ ร่วมมือกันรักษาความสะอาดสถานที่ต่าง ๆ และไม่ทำลายสิ่งที่สวยงามต่าง ๆ เช่น ไม่เด็ดดอกไม้ ไม่ตัดต้นไม้ เป็นต้น

2. กิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมยามว่างที่ช่วยส่งเสริมให้คนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ซึ่งมีผลทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความสุขชื่นชื่นขึ้นมาใหม่ มีสภาพทั้งร่างกายจิตใจพร้อมที่จะ

ทำงานต่อไปได้ด้วยดีหลากหลายกิจกรรม โดยประเภทของกิจกรรมนันทนาการที่นิยมจัด มี 12 ประเภท ดังนี้ (คณิต เขียววิชัย, 2557: 46 – 53)

2.1 ศิลปหัตถกรรม กิจกรรมประเภทนี้เป็นกิจกรรมประเภทการประดิษฐ์สิ่งของต่าง ๆ เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ซึ่งมีหลากหลายด้วยกัน ได้แก่ งานประดิษฐ์ต่าง ๆ งานเย็บปักถักร้อย กิจกรรมการประกอบอาหารต่าง ๆ

2.2 เกม กิจกรรมประเภทนี้เป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย ซึ่งเกมอาจแตกต่างกันไปบ้างตามความสนใจ หรือให้เหมาะสมกับเพศและวัยของผู้ร่วมเล่นเกม นั้น ๆ

2.3 ฟ้อนรำ การเต้นรำ ฟ้อนเมืองเป็นกิจกรรมที่แสดงถึงวัฒนธรรมของชาติอย่างหนึ่งในแต่ละประเทศจะมีกิจกรรมเหล่านี้เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง การเต้นรำเป็นกิจกรรมที่มีความแตกต่างไปตามสภาพท้องถิ่นและวัฒนธรรมของคนในแต่ละแห่งอีกด้วย

2.4 ดนตรีและร้องเพลง กิจกรรมทางดนตรีมีอิทธิพลต่อมนุษย์อย่างมาก เสียงดนตรีหรือเสียงเพลงจะช่วยผู้ฟังผ่อนคลายความเครียดและช่วยทำให้เกิดความเพลิดเพลินอีกด้วย

2.5 กิจกรรมประเภทอ่าน พูด เขียน เป็นกิจกรรมที่คนโดยทั่วไปได้ทำในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว เป็นกิจกรรมที่บรรยายให้คนอื่นรับทราบถึงความรู้สึกนึกคิด อาจบรรยายมาเป็นคำพูด หรือบรรยายมาเป็นการเขียนก็ได้

2.6 ละครและการละเล่นพื้นเมือง ละครเป็นกิจกรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงสภาพของชนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ทั้งนี้เพราะเรื่องราวของการเล่นละครมักจะมีแนวคิดจากชีวิตจริงตอนใดตอนหนึ่ง แล้วมาปรุงแต่งเป็นเรื่องราวใช้เล่นกันสืบทอดมา บางครั้งอาจใช้ครู่เป็นสื่อในการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ส่วนการละเล่นพื้นเมือง เป็นกิจกรรมการเล่นอยู่ตามท้องถิ่นต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละถิ่น

2.7 กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทางด้านสังคมให้แก่สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ทั้งนี้เพราะกิจกรรมดังกล่าวเหล่านี้ จะช่วยสร้างบรรยากาศของความเป็นกันเองและส่งเสริมให้คนรู้จักกันมากขึ้น

2.8 กิจกรรมนอกเมือง เป็นกิจกรรมนันทนาการนอกสถานที่ โดยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พบธรรมชาติที่สวยงาม ความร่มเย็น ความสดชื่นของบรรยากาศ จะช่วยให้เขาเหล่านั้นได้พักผ่อนและเพลิดเพลินไปด้วยกัน

2.9 งานอดิเรก งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นจากความคิดตามธรรมชาติของคนเราที่ไม่ชอบอยู่เฉย ๆ ดังนั้นเมื่อมีเวลาว่าง จึงคิดที่จะทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดประโยชน์ กิจกรรมเหล่านี้มีทั้งประเภทเก็บสะสมหรือประดิษฐ์สร้างสรรค์

2.10 กิจกรรมประเภทอาสาสมัครและช่วยเหลือบริการชุมชน กิจกรรมประเภทนี้ผู้ทำไม่หวังผลตอบแทน กระทำด้วยความพึงพอใจ โดยมุ่งจะช่วยเหลือสังคมและชุมชนส่วนร่วมเป็นหลัก ความสุขของผู้ทำอยู่ที่การดำเนินงานลุล่วง สมความมุ่งหมาย

2.11 กิจกรรมพิเศษ กิจกรรมที่จัดขึ้นเฉพาะกิจ เป็นครั้งคราวตามโอกาสที่ควรจัดหรืออาจจัดตามประเพณี เช่น งานเทศกาล งานฉลอง งานประเพณีของท้องถิ่นต่าง ๆ

2.12 กิจกรรมการออกกำลังกาย จะเป็นกิจกรรมที่สนใจของคนในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้จะมีแรงจูงใจจากการรักษาสุขภาพ การเกิดปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจของคนในยุคปัจจุบันที่ต้องทำงานเพื่อหารายได้ การแข่งขันทั้งการประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิตทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ทำให้คนสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป ผู้วิจัยมีความเห็นว่ากิจกรรมนันทนาการไม่สามารถกำหนดหรือแยกแยะได้อย่างชัดเจน ว่ากิจกรรมใดเป็นกิจกรรมนันทนาการหรือไม่ แต่ถ้ากิจกรรมใดที่บุคคลได้ตัดสินใจเลือกปฏิบัติในยามว่าง และเมื่อได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมนั้นเกิดความสุข ความพึงพอใจ ถือได้ว่ากิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น

3. แหล่งนันทนาการ

แหล่งนันทนาการ ก็คือ สถานที่ที่ประจุมประกอบกิจกรรมนันทนาการได้หรือสถานที่ที่สามารถบริการด้านนันทนาการให้แก่ประชาชน อาจเป็นแหล่งใช้ในกิจกรรมอื่นๆ แต่สามารถปรับให้เป็นแหล่งนันทนาการสำหรับประชาชนได้ในวาระโอกาสต่างๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า ไม่เกิดการสูญเปล่าหรืออาจจะเป็นสถานที่เพื่อการนันทนาการโดยตรง สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมการนั้น แยกออกเป็นหมวดหมู่ได้ดังนี้ (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ, 2541: 163 – 118)

แหล่งสาธารณะและสถานที่ราชการ หมายถึง สถานที่หรือแหล่งนันทนาการที่อยู่ในความควบคุมดูแลของรัฐ ได้แก่ แหล่งนันทนาการต่าง ๆ ที่จัดสร้างขึ้นด้วยงบประมาณแผ่นดิน อาจจัดสร้างขึ้น เพื่อใช้เป็นกิจกรรมทางด้านนันทนาการ โดยตรงหรือจัดสร้างขึ้นเพื่อกิจกรรมอื่น แต่ปรับให้เป็นสถานที่ประกอบกิจกรรมนันทนาการได้บางครั้งบางคราวตามโอกาสและวาระสถานที่นันทนาการที่ถือว่าเป็นของรัฐ ได้แก่

1. ในเขตเทศบาลต่าง ๆ เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬา ห้องสมุดต่าง ๆ สวนหย่อมตามถนน หรือตามวงเวียนต่าง ๆ โรงละคร ที่พักริมทาง ซึ่งสถานที่เหล่านี้เทศบาลแต่ละแห่งจะเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบ และมีหน้าที่จะต้องจัดหาสถานที่ต่าง ๆ สำหรับชุมชนนั้น ๆ

2. ที่ว่างริมถนนใหญ่และวงเวียน สถานที่เหล่านี้เหมาะในที่ชุมชน เพราะหาที่ว่างยาก จึงได้จัดเอาบาทวิถีใหญ่ที่ว่างตามสี่แยก ตามวงเวียนในกรุงเทพฯ เช่น ถนนราชดำเนิน ลานพระบรม

หรือเกาะกลางถนน โดยจัดให้มีที่นั่งเล่น น้ำพุ ดิครูปภาพให้ดู ปลูกต้นไม้ให้มีร่มเงา จัดสวนหย่อม ให้ร่มรื่น เป็นต้น ซึ่งอาจจะเป็นบริการในเขตเทศบาล หรือท้องถิ่นอื่นที่นอกเหนือจากเทศบาลก็ได้

3. **โรงเรียน** ความหมายของโรงเรียนนี้รวมไปถึงสถานศึกษาระดับอื่น ๆ เช่น ระดับ วิทยาลัย และระดับมหาวิทยาลัยด้วย ซึ่งจัดแหล่งนันทนาการต่าง ๆ ภายในสถานศึกษานั้น ๆ เช่น สนามกีฬา ห้องสมุด ฯลฯ

4. **โรงพยาบาล** สามารถจัดแหล่งนันทนาการได้เช่นกัน โดยมุ่งเน้นนันทนาการสำหรับผู้ป่วย กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้ป่วยเป็นสิ่งจำเป็นมาก ช่วยให้ผู้ป่วยแข็งแรงขึ้น ทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ เป็นการพักผ่อนที่ดีสำหรับผู้ป่วย ทั้งยังสามารถทำให้ผู้ป่วยหายจากการเจ็บป่วย ได้เร็วขึ้น ในโรงพยาบาลโรคจิต กิจกรรมนันทนาการจะเป็นเครื่องช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายทั้งทางจิตใจและทางด้านร่างกายได้เป็นอย่างดี ได้แก่ การฝีมือต่าง ๆ การปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น ตลอดจนวิธีการบำบัดโรคทางจิตเรียกว่า “อาชีวะบำบัด” หรือการบำบัดโดยให้มีงานที่ยึดเป็นอาชีพได้ เพื่อมิให้คน ไข้อยู่เฉย ๆ อันจะทำให้เกิดความคิดฟุ้งซ่าน และเป็นเหตุให้โรคจิตกำเริบได้

5. **ในกรม/กอง** เช่น ในกรมกองทหารจำเป็นต้องจัดกิจกรรมนันทนาการ ให้แก่เหล่าทหารไม่ว่าในยามสงบและยามสงคราม ทหารจะต้องอดทน แข็งแรง มีสมรรถภาพ ทางกายและทางใจ มีกำลังใจดี จิตใจเบิกบาน ดังนั้น การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ทหารในเวลาว่างจึงควรจัดให้มีได้หลายรูปแบบ อาจจะเป็นกีฬากลางแจ้งหรือเป็นเกมกีฬาในร่ม เช่น การเล่นเกมกีฬาต่าง ๆ หรือหมากรุก หมากระดาน รวมทั้งการบันเทิงอื่น ๆ ด้วย

6. **เยาวชนสถานและสถานฝึกอบรมอื่น ๆ** บุคคลในสถานที่เหล่านี้ต้องการ นันทนาการอย่างยิ่ง จึงควรจัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่เขา โดยเฉพาะพวกที่ ได้รับโทษสถานเบา และผู้ที่กำลังจะได้รับการปลดปล่อยในสถานเยาวชน เช่น ที่บางนา ปากเกร็ด สถานพินิจต่าง ๆ เป็นต้น ควรจัดให้มีกิจกรรมกีฬา การปลูกผักสวนครัว ปลูกต้นไม้ กิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม เช่น จักสาน การฝีมือต่าง ๆ และกิจกรรมทางศิลปะอื่น ในทางบันเทิง เช่น ดนตรี เขียนรูป กิจกรรมเหล่านี้มีประโยชน์ เพราะนอกจากควบคุมความฟุ้งซ่านทางด้านจิตใจแล้ว ยังเป็นการเรียนรู้ มีประสบการณ์จะได้เป็นวิชาชีพติดตัวไปประกอบอาชีพเมื่อได้รับการปลดปล่อยอีกด้วย

7. **ชายหาด** ชายหาดที่อยู่ในความควบคุมดูแลของรัฐมีหลายแห่งที่สามารถจัดให้ ประชาชนใช้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจในวันหยุด โดยที่รัฐเป็นผู้ควบคุมดูแลในเรื่องความสะอาดและ ปรับปรุงให้อยู่ในสภาพดี ซึ่งประชาชนก็ควรจะให้ความร่วมมือ เช่น ช่วยกันรักษาความสะอาด ด้วยเช่นกัน ฯลฯ

แหล่งนันทนาการเอกชน สถานที่นันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ สถานที่ที่เอกชนหรือ องค์กรสมาคมต่าง ๆ จัดขึ้น เพื่อบริการบุคคลเฉพาะกลุ่มที่ตนกำหนด หรืออาจจะบริการให้แก่

บุคคลโดยทั่วไปก็ได้ สถานที่นั้นนันทนาการเอกชนจะไม่มุ่งหวังผลกำไรในการบริการแต่อย่างใด แต่จะมุ่งหวังให้บุคคลซึ่งเป็นสมาชิกหรือบุคคลที่สโมสรนั้น ๆ กำหนดได้พบปะสังสรรค์และได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ สถานที่นั้นนันทนาการเอกชน ได้แก่

1. บ้าน การจัดกิจกรรมนันทนาการภายในบ้านเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในบ้านได้สังสรรค์สร้างมิตรภาพ และความสัมพันธ์อันดีภายในบ้าน ทำให้เกิดความรัก ความอบอุ่นระหว่างสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ การกีฬาต่าง ๆ การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ เล่นนันทนาการ ทายปัญหา อ่านหนังสือ เล่นดนตรี พุดคุยกัน ฯลฯ ให้สมาชิกในบ้านใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สถานที่ภายในบ้านสามารถจัดกิจกรรมนันทนาการได้ เช่น สนามหน้าบ้าน หลังบ้าน ห้องนั่งเล่น ห้องอ่านหนังสือ รวมถึงการร่วมกิจกรรมระหว่างเพื่อนบ้านด้วย

2. สมาคมหรือสโมสรต่าง ๆ เช่น สมาคม ไว.เอ็ม.ซี.เอ ไว.ดับบลิว.ซี.เอ. ศูนย์สังคีตศิลป์ ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อบริการสมาชิกที่สโมสรหรือองค์การเอกชนกำหนดไว้ และอาจให้บริการประชาชนโดยทั่วไปการจัดบริการกิจกรรมต่าง ๆ นั้น ทางสมาคมหรือสโมสรมิได้หวังผลกำไรแต่อย่างใด แต่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่ดี ส่งเสริมคุณค่าของความเป็นพลเมืองดี

3. วัด ตามท้องถิ่นในชนบทของประเทศไทย วัดเป็นจุดศูนย์กลางและเป็นศูนย์รวมของชาวบ้าน วัดเป็นที่รวมของประชาชน วัดจึงเป็นที่เหมาะสมที่สุดในการจัดนันทนาการของท้องถิ่นต่าง ๆ บริเวณวัดมักมีเนื้อที่กว้างขวาง มีเนื้อที่มาก และบางส่วนไม่เกี่ยวข้องกับที่ที่ใช้ในการประกอบพิธีทางศาสนา จึงสามารถใช้สถานที่เหล่านี้จัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ประชาชนในท้องถิ่นสนใจได้ เช่น กีฬาพื้นเมือง ตะกร้อ สะบ้า จัดงานเทศกาลต่าง ๆ มีการแสดงการละเล่นพื้นเมืองประจำท้องถิ่น

4. แหล่งนันทนาการธุรกิจ สถานที่นันทนาการทางธุรกิจเป็นสถานที่ที่บริษัท ห้างร้านต่าง ๆ เป็นผู้จัดบริการขึ้น เพื่อมุ่งหวังผลกำไรทางการค้าจากลูกค้าหรือผู้มาเข้าร่วมกิจกรรม รายการที่จัดขึ้นมีลักษณะแตกต่างกันไปหลายแบบ เพื่อสนองความต้องการของประชาชน เพื่อมุ่งหารายได้จากผู้มาใช้กิจกรรม แหล่งนันทนาการทางธุรกิจนี้บริการประชาชนโดยทั่วไปที่มีเงินมาใช้บริการ แต่ในบางแห่งบางสถานที่อาจจะกำหนดคุณสมบัติของสมาชิกที่มาใช้บริการ เช่น ในสโมสรบางแห่งอาจจำกัดอายุและคุณสมบัติบางประการของผู้เข้ามาประกอบกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น

1.6 แนวคิดทฤษฎีการมีส่วนร่วม

แนวคิดทฤษฎีการมีส่วนร่วมในการบริหารงานของบุคลากรที่นำมาใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นทฤษฎีที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเชื่อมโยงกับการมีส่วนร่วม ทฤษฎีสองปัจจัยของเฮร์เบิร์ต (Herzberg) (อ้างถึงในอดินันท์ บัวภักดี, 2522) เป็นทฤษฎีการจูงใจที่เกี่ยวข้องและสามารถโยงไปสู่กระบวนการมีส่วนร่วมได้ เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการจูงใจให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความ

พึงพอใจ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้ปฏิบัติงานจะปฏิบัติงานได้ผลดีมีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติงาน เพราะเขาจะเพิ่มความสนใจในงานและมีความรับผิดชอบ กระตือรือร้นที่จะทำงาน ซึ่งเป็นการเพิ่มผลผลิตของงานให้มากขึ้นในทางตรงกันข้ามหากผู้ปฏิบัติงานไม่พึงพอใจในการทำงานก็จะเกิดความท้อถอยในการทำงานและทำให้ผลงานออกมาไม่มีประสิทธิภาพ ทฤษฎีดังกล่าวสอดคล้องกับการเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของบุคลากรในองค์กร กล่าวคือ ถ้าบุคลากรได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ได้ร่วมคิดตัดสินใจจะส่งผลให้บุคลากรในองค์กรเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของในกิจกรรมมากขึ้น ทำให้ประสบผลสำเร็จในการพัฒนาได้ นอกจากนี้ทฤษฎีการสร้างผู้นำก็มีความสำคัญคือ ผู้มีอำนาจที่ดี (Positive Leader) มักจะนำการเคลื่อนไหวในการทำงานอยู่เสมอ ในขณะที่ผู้มีอำนาจที่ไม่ดี (Negative Leader) จะไม่มีผลงานที่สร้างสรรค์เลย การสร้างผู้นำอำนาจหรือผู้นำจะช่วยจูงใจให้บุคลากรเต็มใจที่จะทำงานเพื่อให้งานบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน เนื่องจากผู้นำเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการจูงใจและรวมกลุ่มคน ดังนั้นทฤษฎีสองปัจจัยนี้จึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมของบุคลากรในองค์กร เพราะทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือร่วมมือร่วมแรงกันในการทำงานอย่างมีคุณภาพ แสดงให้เห็นถึงการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของบุคลากรและผู้นำร่วมกัน ซึ่งกระบวนการมีส่วนร่วมจะต้องมีผู้นำที่ดีอันจะนำไปสู่ความสำเร็จขององค์กรได้

ความหมายของการมีส่วนร่วม

ปารีชาต วลัยเสถียร (2546: 46) ได้ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมใน 2 ลักษณะ กล่าวคือ การมีส่วนร่วมในลักษณะที่เป็นกระบวนการของการพัฒนาโดยให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนา ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดโครงการ เช่น การร่วมกันค้นหาปัญหา การวางแผน การตัดสินใจ การระดมทรัพยากรและเทคโนโลยีท้องถิ่น การบริหารจัดการ การติดตามประเมินผล รวมถึงการรับผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากโครงการ โดยที่โครงการพัฒนาดังกล่าวจะต้องมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชน การมีส่วนร่วม (Participation) คือ การที่องค์กรประกอบต่าง ๆ ทั้งครู ผู้เรียน ผู้บริหารการศึกษา ผู้นำชุมชน หรือสมาชิกชุมชน มาร่วมกันดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยการดำเนินการนั้นมีลักษณะของกระบวนการ (Process) มีขั้นตอนที่มุ่งหมายจะให้เกิดการเรียนรู้ (Learning) อย่างต่อเนื่อง มีพลวัต (Dynamic) คือ มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ มีการแก้ปัญหาร่วมกัน กำหนดแผนงานใหม่ เพื่อสร้างความยั่งยืนในความสัมพันธ์ของทุกฝ่ายที่เข้าร่วม ซึ่งมีความหลากหลายตามความเกี่ยวข้องที่จะทำ เช่น การสร้างหลักสูตรในท้องถิ่นร่วมกันในประเด็นอนุรักษ์ทรัพยากรและพลังงาน อาจมีภาคีและตัวแทนชุมชนที่เข้าร่วม แตกต่างไปจากกิจกรรมค่ายอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ที่เป็นแค่กิจกรรม

ทั่วไป เนื่องจากหัวใจสำคัญของการมีส่วนร่วมนั้น คือ การระดมความคิด ซึ่งการกระจายอำนาจอย่างหนึ่ง กับความสัมพันธ์ที่เป็นแนวราบเสมอภาคกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

มณฑล จันทรแจ่มใส (2551: 13) ได้กล่าวถึงลักษณะของการมีส่วนร่วมไว้ว่า การมีส่วนร่วมของบุคคลจะต้องมีและเกิดขึ้นมาโดยตลอด ทั้งนี้เริ่มต้นตั้งแต่ขั้นตอนการมีส่วนร่วม ในการวางแผนโครงการ การบริหารจัดการดำเนินงานตามแผน การเสียสละกำลังแรงงานของ บุคคล ตลอดจนวัสดุอุปกรณ์ กำลังเงินหรือทรัพยากรที่มีอยู่

ประทุม สุวดีธิ (2551: 54) ได้กล่าวถึง ลักษณะเงื่อนไขพื้นฐานของการมีส่วนร่วม ของบุคคล เกิดจากพื้นฐาน 4 ประการ คือ

1. เป็นบุคคลที่จะต้องมีความสามารถที่จะเข้าร่วม กล่าวคือ จะต้องเป็นผู้มี ศักยภาพที่จะเข้าร่วมในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อาทิ จะต้องมีความสามารถในการค้นหา ความต้องการ วางแผนการบริหารจัดการ การบริการองค์กรตลอดจนการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า

2. เป็นบุคคลที่มีความพร้อมที่เข้ามามีส่วนร่วม กล่าวคือ ผู้นั้นจะต้องมีสภาพ ทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และกายภาพที่เปิดโอกาสให้เข้ามามีส่วนร่วมได้

3. เป็นบุคคลที่มีความประสงค์จะเข้าร่วม กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีความเต็มใจ สมารถใจที่จะเข้าร่วม เล็งเห็นผลประโยชน์ของการเข้าร่วม จะต้องไม่เป็นการบังคับหรือผลักดัน ให้เข้าร่วม โดยที่ตนเองไม่ประสงค์จะเข้าร่วม

4. เป็นบุคคลที่ต้องมีความเป็นไปได้ที่จะเข้าร่วม กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีโอกาสที่จะ เข้าร่วม ซึ่งถือว่าเป็นการกระจายอำนาจให้กับบุคคลในการตัดสินใจ และกำหนดกิจกรรมที่ตนเอง ต้องการในระดับที่เหมาะสม บุคคลจะต้องมีโอกาสและมีความเป็นไปได้ที่จะจัดการด้วยตนเอง

สำหรับลักษณะการมีส่วนร่วมของบุคคลโดยทั่วไปแล้ว ยังมีปัจจัยอีกหลายอย่างที่ เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพครอบครัว ระดับการศึกษาสถานภาพทาง สังคม อาชีพและรายได้ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ความหมายของการมีส่วนร่วม การเปิดโอกาสผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมทำให้เกิดผลของกิจกรรมที่เข้าร่วม หมายถึงถึงสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในกำหนดปัญหา ความต้องการ การกำหนดวัตถุประสงค์ การวางแผนการคิดการตัดสินใจ ของตนเองอย่างแท้จริง และมีส่วนร่วม ในการได้รับประโยชน์

1.7 รูปแบบและขั้นตอนของการมีส่วนร่วม

วรรณ วลัยวานิช (2549: 17 – 18) ได้กำหนดรูปแบบของการมีส่วนร่วมของบุคคล ไว้เป็น 2 ลักษณะ ดังนี้คือ

1. การมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง คือ รูปแบบที่ประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วม หรือเข้ามาเกี่ยวข้องกับตัดสินใจในการดำเนินงานแต่ละขั้นตอน จนกว่าการดำเนินงานจะบรรลุผลเสร็จสมบูรณ์

2. การมีส่วนร่วมที่ไม่แท้จริง คือ รูปแบบที่ประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วมหรือเข้ามาเกี่ยวข้องกับลักษณะหนึ่งลักษณะใด หรือในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งเท่านั้น โดยแท้จริงแล้วกระบวนการมีส่วนร่วมไม่อาจสามารถกระทำได้ในทุกประเด็น แต่การมีส่วนร่วมของบุคคลจะมีอยู่ในเกือบทุกกิจกรรมของสังคม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสนใจและประเด็นการพิจารณาที่อยู่ภายใต้เงื่อนไขพื้นฐานการมีส่วนร่วมว่า จะต้องมียุทธภาพ มีความเสมอภาค และมีความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้การมีส่วนร่วมดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพงาน

ศรุดา ศรีสว่าง (2558: บทคัดย่อ) แนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ตำบลหลักหก อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพการมีส่วนร่วมของชุมชนด้านการวางแผนจัดกิจกรรม ด้านการดำเนินการจัดกิจกรรม ด้านการได้รับประโยชน์ และด้านการประเมินผลอยู่ในระดับน้อยในทุก ๆ ด้าน 2) ปัญหาการมีส่วนร่วมเกิดจากปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านการจัดสรรเวลา ปัญหาด้านเศรษฐกิจ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังไม่ตระหนักถึงบทบาท หน้าที่ของตนในการเข้ามามีส่วนร่วม 3) ความต้องการในการมีส่วนร่วมอยู่ในระดับน้อยในทุก ๆ ด้าน และ 4) แนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชน ประกอบด้วย

(1) ด้านการมีส่วนร่วมในการวางแผน ได้แก่ การให้ความรู้แก่ชุมชนในเรื่องบทบาทหน้าที่ของชุมชนในการมีส่วนร่วม จัดเวทีที่ผู้สูงอายุสามารถแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และความต้องการ

(2) ด้านการมีส่วนร่วมในการดำเนินการจัดกิจกรรม ได้แก่ การให้ความรู้แก่ชุมชนในเรื่องขั้นตอนการจัดกิจกรรม ให้ชุมชนเป็นตัวขับเคลื่อนในการกระจายหน้าที่และความรับผิดชอบไปยังผู้สูงอายุตามความสามารถ และความสมัครใจ

(3) ด้านการมีส่วนร่วมในการได้รับประโยชน์ ได้แก่ การให้ความรู้แก่ชุมชนถึงประโยชน์ที่ชุมชนได้รับจากการมีส่วนร่วม จัดประชุมเพื่อรายงานงบประมาณ ค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรม

(4) ด้านการมีส่วนร่วมในการประเมินผล ได้แก่ การให้ความรู้แก่ชุมชนเรื่องการประเมินผล และเปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วม

1.8 นันทนาการแบบมีส่วนร่วม

คณิต เขียววิชัย และวรรณภา แสงวัฒนะกุล (2558: 25) ได้ให้ความหมายของนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการ 4 กระบวนการ คือ

1. การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Decision-Making) ซึ่งอาจเป็นการตัดสินใจตั้งแต่ในระยะเริ่มการตัดสินใจในช่วงของกิจกรรม และการตัดสินใจในการดำเนินกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม (Implementation) ซึ่งอาจเป็นไปในรูปของการเข้าร่วม โดยการให้มีการสนับสนุนทางด้านทรัพยากรการเข้าร่วมในการบริหารและการร่วมมือรวมทั้งการเข้าร่วมในการร่วมแรงร่วมใจ
3. การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ (Benefits) ซึ่งอาจจะเป็นผลประโยชน์ทางวัตถุทางสังคมหรือโดยส่วนตัว
4. การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Evaluation) ซึ่งนับเป็นการควบคุมและตรวจสอบการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด และเป็นการแสดงถึงการปรับตัวการมีส่วนร่วมต่อไป

กล่าวโดยสรุปนันทนาการแบบมีส่วนร่วม หมายถึง กระบวนการ (process) หรือประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาเกิดความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล โดยการเปิด โอกาสผู้เข้าร่วมสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในกำหนดปัญหา ความต้องการ วัตถุประสงค์ การวางแผน การคิด การตัดสินใจ การได้รับผลประโยชน์ของตนเองอย่างแท้จริง และนำมาซึ่งความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต

การพัฒนาทักษะชีวิต เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองในด้านความรู้ ทักษะและเจตคติในการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อการปรับตัว การป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ จัดการกับชีวิตตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ที่กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา โดยสถานศึกษาต้องจัดการศึกษาให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามตัวชี้วัด มาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 สาระการเรียนรู้และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเจตนารมณ์ของหลักสูตร

2.1 ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัว ในเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดี และสามารถที่จะปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ซึ่งมีผู้กล่าวถึง ความหมายของทักษะชีวิตไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1993: 1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ดังนี้

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและให้มีพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมที่จะสามารถให้บุคคลจัดการกับความต้องการที่มากกระตุ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546: 1 – 2) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิตไว้ดังนี้

1. ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของมนุษย์ที่มีคิดตัวมาแต่กำเนิด
2. ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถที่มนุษย์สามารถเรียนรู้จากตนเองและผู้อื่น ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติและทางสังคมที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น
3. ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถที่ประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะการจัดการกับชีวิตของตนเองกับปัญหาที่สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้
4. ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถที่มนุษย์ควรพัฒนาได้ จนบรรลุจุดสูงสุดในชีวิต คือ ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

สัมฤทธิ์ ตันเต (2547: 10) ให้ความหมายทักษะชีวิตไว้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการรวบรวมข้อมูลและประยุกต์ใช้ข้อมูลได้อย่างเหมาะสม สามารถตัดสินใจจัดการกับปัญหาและแก้ไขปัญหาที่ตนเผชิญในชีวิตประจำวันได้ โดยแสดงพฤติกรรมที่จริงออกมาอย่างสร้างสรรค์ และตรงไปตรงมา ช่วยให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ชนพัชร แก้วปฏิมา (2547: 13) ให้ความหมายทักษะชีวิตไว้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง เป็นความสามารถโดยรวมของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย กระบวนการคิดวิเคราะห์และประเมินเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองในชีวิตประจำวันอย่างมีเหตุผล โดยนำข้อมูลจากการสะสมประสบการณ์มาใช้ประกอบการพิจารณาเพื่อตัดสินใจและสามารถเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้สามารถเผชิญสถานการณ์หรือปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมจนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

กล่าวโดยสรุป ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลแต่ละบุคคลในด้านต่าง ๆ ที่จะช่วยให้บุคคลเหล่านั้นสามารถปรับตัว ปรับใจ ปรับความคิดให้เข้ากับผู้อื่น เข้ากับสังคม สภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีความจำเป็นอย่างมากสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมในปัจจุบัน และยังเป็นทักษะที่จะช่วยลดประเด็นปัญหาสำคัญ ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิตของแต่ละบุคคล ตลอดจนช่วยเสริมสร้างการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

นักวิชาการหลาย ๆ ท่านได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้หลากหลาย ผู้วิจัยขอนำเสนอ ดังนี้

แม็คซ์เวล (Maxwell, 1981: 7-8) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตว่า ควรมีทักษะที่จำเป็น ดังนี้

1. ทักษะด้านความรู้ในตนเอง และการตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Knowledge or Self-Awareness Skills) เป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างมหาศาล โดยจะขาดเสียมิได้ดังตัวอย่าง เช่น ทักษะประเมินตนเองหรือการค้นหาข้อดีและข้อเสียของตนเองในขอบเขตของชีวิต ทักษะของการเข้าใจ แรงจูงใจในตนเอง ความปรารถนาความชอบ และการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน เป็นต้น

2. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Skills) มนุษย์เป็นสัตว์สังคมจำเป็นอย่างยิ่งที่จะอยู่ร่วมกันและใช้ชีวิตร่วมกัน ดังนั้น ทักษะที่จำเป็นในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้แก่ ทักษะแสดงออกทางอารมณ์ของตน ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่น ทักษะในการตีความในแรงจูงใจของบุคคลอื่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการต่อต้านความกดดันของสังคม และทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) ชีวิตของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยจะต้องเผชิญกับความซับซ้อนทางสังคมที่เกิดขึ้น ดังนั้น ทักษะการแก้ปัญหาจึงจำเป็นและมีความสำคัญในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทักษะการค้นหาข้อมูล ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดหาทางเลือกที่เหมาะสม ทักษะการวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งทักษะต่าง ๆ จะขึ้นอยู่กับการนำไปประยุกต์กับขอบข่ายของชีวิตในด้านแต่ละบุคคล เช่น ชีวิตการทำงาน ชีวิตการเรียน ชีวิตครอบครัว และชีวิตส่วนตัว ของการใช้เวลาว่าง เป็นต้น

กัสต้า, ซิลเดอร์ ีและบรู๊ค (Gazda, Childers; & Brooks, 1987: 212) ได้จัดประเภทต่าง ๆ ของทักษะชีวิต ไว้มากกว่า 300 ทักษะ โดยสามารถรวมเป็น 4 องค์ประกอบใหญ่ ๆ ได้แก่

1. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication and Human Relations Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางกับบุคคลอื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และชุมชน การจัดการในเรื่องความใกล้ชิดกับบุคคลอื่น การแสดงความคิดเห็นและความคิดได้อย่างชัดเจน ยุวดี เทียรหมประสิทธิ์ (2548: 42 – 43) ได้กล่าวไว้ว่าพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น เข้าใจอกัฏักริยา และการแสดงออกของผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ และเข้าใจความคิดของตนได้ มีทักษะทางภาษาเพิ่มขึ้น รู้จัก สรุปใจความสำคัญ แสดงความคิดเห็น และความเชื่อถือของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจ ได้รู้จักส่วนรวมมากขึ้นในการติดต่อกับผู้อื่น รู้จักรับฟังและมีสมาธิในการฟังมากขึ้น

2. ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Problem Solving and Decision Making Skills) ประกอบด้วย ทักษะที่จำเป็น คือ การค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์ และประเมินข้อมูล การประเมินปัญหา การจัดการปัญหา การระบุปัญหา และการแก้ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การคาดการณ์และการวางแผนอย่างเป็นระบบ การบริหารเวลา การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และประการสุดท้าย คือ การแก้ปัญหาลความขัดแย้ง

3. ทักษะการดูแลสุขภาพและร่างกาย (Physical Fitness and Health Maintenance Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การเข้าใจด้านจิตใจในมุมมองเกี่ยวกับเรื่องเพศ การบริหารความเครียด และการเลือกปฏิบัติในกิจกรรมเวลาว่าง

4. ทักษะด้านการพัฒนาเอกลักษณ์และจุดมุ่งหมายหมายในชีวิต (Identity Development and Purpose in Life Skills) ประกอบด้วย ทักษะที่จำเป็น คือ การพัฒนาเอกลักษณ์ส่วนตัว การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การกำกับดูแลตนเอง การรักษาไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง การพัฒนาบทบาททางเพศ การพัฒนาความหมายของชีวิต และการทำความกระจ่างชัดในค่านิยมและคุณธรรม

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997: 1 - 3) ได้จัดองค์ประกอบทักษะชีวิตไว้ว่า ทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกัน ไป ขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งจำเป็นจะต้องวิเคราะห์ชุดของทักษะหลักต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (Well Being) และการปฏิบัติหน้าที่ทางสังคม (Social Functioning) ดังนั้น ชุดของทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อทักษะชีวิตได้แก่ การสร้าง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสื่อสาร

อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การเผชิญกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 2) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็กในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวของผู้เรียนในอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง ความรู้ ความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

2. การคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์ และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง ระบุปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

3. การจัดการอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทัน ภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายหลีกเลี่ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

4. การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ได้รับความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

จากแนวความคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะชีวิต ที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของทักษะชีวิต ที่จะสามารถเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบัน และเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้อองค์ประกอบของทักษะชีวิต ตามแนวคิดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งมี 4 องค์ประกอบ

2.3 กิจกรรมและการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2542: 2) ได้กล่าวถึงแนวทางในการสร้างทักษะชีวิตไว้ว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน ซึ่งสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยวิธีการสำคัญ 2 วิธีคือ

1. เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์หรือการมีแบบอย่างที่ดี แต่การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ อาจไม่สามารถกำหนดทิศทางและเวลาที่แน่นอนได้ ฉะนั้นการเรียนรู้อาจจะช้าเกินไป

2. การสร้างและการพัฒนาโดยกระบวนการเรียนการสอนเป็นการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ได้ลงมือปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปรายแสดงความคิดเห็น ได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้สะท้อนความรู้ที่นึกคิด มุมมองเชื่อมโยงสู่วิถีชีวิตของตนเอง เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับใช้ในชีวิต

เกรียงไกร ลีลาพนาสวัสดิ์ (2553, อ้างถึงในรณมัทธ กตตน์วงศ์กร, 2557: 15) ได้กล่าวถึง การสร้างทักษะชีวิต ไว้ว่าความสามารถที่เป็นทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์พัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ และการฝึกอบรม ซึ่งเกิดขึ้นในวงจรของชีวิตประจำวันในสังคม โดยการปะทะหรือมีปฏิสัมพันธ์กับ พ่อแม่ พี่น้องเพื่อนและผู้ใหญ่ในชุมชน ดังนั้นแหล่งที่มาของทักษะชีวิตของเยาวชนเท่าที่เคยมีมา อาจจำแนกเป็น 3 แหล่งใหญ่ ๆ คือ

1. บ้านหรือครอบครัว ได้จากการใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับบุคคลในครอบครัวและได้รับการถ่ายทอดหล่อหลอมจากการฟังนิทาน นิยายที่ผู้ใหญ่เล่าให้ฟัง ได้แบบอย่างจากการสนทนาและปฏิบัติกรงานอาชีพปกติของผู้ใหญ่ ได้จากการช่วยทำงาน เช่น ทำงานบ้าน ดูแลสัตว์เลี้ยงและเลี้ยงน้อง เป็นต้น

2. ชุมชน ได้จากการร่วมกิจกรรมในชุมชน ได้ความคิดและแบบอย่างจากการปฏิบัติของผู้ใหญ่ในชุมชน และดูแลแบบอย่างจากการเล่นพื้นเมือง เกม งานประเพณี เล่นกับเพื่อน พบปะสนทนากับบุคคลต่างกลุ่มต่างวัย โดยไม่มีภาวะกดดัน เป็นต้น

3. โรงเรียน ได้จากการฝึกอบรม จากกระบวนการเรียนการสอนทั้งในและนอกหลักสูตร โดยเฉพาะที่มีการสอดแทรกในวิชาวรรณคดี นิทาน บทเรียนวิชาภาษา การแนะแนว กิจกรรมเสริมหลักสูตรและการอบรมบ่มนิสัย สามารถนำไปพัฒนากิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ให้กับกลุ่มเป้าหมายโดยแบ่งได้เป็น 2 ส่วน ดังนี้

3.1 ทักษะชีวิตทั่วไปคือความสามารถ ความสามารถพื้นฐานที่ใช้เผชิญปัญหา ปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด สุขภาพ การคบเพื่อน การปรับตัวครอบครัวแตกแยก การบริโภคอาหาร ฯลฯ

3.2 ทักษะชีวิตเฉพาะ คือ ความสามารถที่จำเป็นในการเผชิญปัญหาเฉพาะ เช่น ยาเสพติด โรคเอดส์ ไฟไหม้ น้ำท่วม การถูกล่วงละเมิด ทางเพศ ฯลฯ เมื่อพิจารณาจากแหล่งที่มาของทักษะชีวิตในเยาวชนนั้นเห็นได้ว่าการสอนทักษะชีวิตก็เหมือนกับทักษะ โดยทั่วไปที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน และเป็นสิ่งที่สามารถฝึกให้เกิดเป็นทักษะได้การพัฒนาทักษะชีวิตเป็นสิ่งจำเป็น

ที่ต้องพัฒนาอย่างเป็นกระบวนการต่อเนื่อง และสม่ำเสมอจนตลอดชีวิต เพื่อให้เกิดความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณค่าทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและชุมชนต่อสังคมที่เริ่มต้นจากครอบครัวจนตลอดถึงสังคมโลก

วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546: 6) ได้กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ไว้ดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์และแนวการสอนรวมทั้งการจัดกิจกรรมที่เน้น ในด้านการปฏิบัติอย่างชัดเจนที่สามารถวัดและประเมินผลได้
2. จัดกิจกรรมการสอนที่เหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะ ความสนใจ ความถนัด และความสามารถของผู้เรียนตามหลักจิตวิทยาการศึกษา และภูมิหลังหรือสภาพที่สอดคล้องกับความ เป็นจริงในชีวิตของผู้เรียน
3. ใช้กระบวนการกลุ่มและกระบวนการเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการจัด ประสพการณ์ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเกิดทักษะที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม และต่อเนื่อง
4. บูรณาการองค์ความรู้กับทักษะชีวิต เพื่อให้ผู้เรียน ได้เห็นคุณค่าของความรู้ที่สำคัญ ในสาระความรู้ที่มีความจำเป็นต่อการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
5. จัดโอกาสให้เกิดความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และชุมชน เช่น การจัดการประชุมในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการระหว่างบ้านและ โรงเรียน การจัดงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่เป็นที่สนใจของบุคคลทั่วไป
6. จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสอดคล้องกับวิถีชีวิต วิสัยทัศน์ และความเป็นจริงของบุคคลและเป้าหมายของสถานศึกษานั้น ๆ
7. มีการประเมินผลอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง
8. นำผลที่ประเมินได้จากการจัดการในข้างต้นมาวิเคราะห์วิจัยอย่างเป็นระบบ

กล่าวโดยสรุป การดำเนินกิจกรรมและการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ควรเป็นดำเนินการ ภายใต้อาการร่วมมือของทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นสถานศึกษา ผู้ปกครอง ชุมชน และตัวเยาวชน โดยเน้น กิจกรรมที่เหมาะสมกับวุฒิภาวะ เพศ วัย ความสนใจ เป็นกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้เกิดองค์ ความรู้ เกิดทักษะ ระยะเวลาในดำเนินกิจกรรมทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ทำต่อเนื่อง มีการอบระยะเวลาชัดเจน และสุดท้าย มีการวัดผลประเมินผลอย่างมีระบบและต่อเนื่อง โดยการใช้กระบวนการกลุ่ม การลงมือ ปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ใช้หลักการบูรณาการ ทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

2.4 การประเมินทักษะชีวิต

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2555: 22) กล่าวถึง การประเมินทักษะชีวิตไว้ว่า การประเมินทักษะชีวิตเป็นการประเมินพฤติกรรมรายบุคคล เพื่อพัฒนาผู้เรียนแต่ละคน ให้มีพัฒนาการที่ดี ตรงความต้องการของท้องถิ่นและสังคม โดยการประเมินความสามารถและแนวทางในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ของผู้เรียนด้วยวิธีการสังเกตการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนดให้และวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลง ความคิด ความเชื่อ การรู้จัก และภูมิคุ้มกันทางปัญญา จากการสะท้อนความคิดและการแสดงพฤติกรรมต่อเนื่องหลังการเรียนรู้ ฯลฯ ซึ่งผู้ประเมินอาจเป็น ครู เพื่อน ผู้ปกครอง หรือผู้เรียนเป็นผู้ประเมินตนเอง

3. แนวคิด การพัฒนา ทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน

การพัฒนาทักษะชีวิต ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ ได้แก่ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีผลกระทบโดยการใช้ความสามารถที่มีอยู่ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของตนเองให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งยึดแนวทางขององค์กรอนามัยโลกได้จัดองค์ประกอบทักษะชีวิต ได้แก่ ด้านพุทธิพิสัย ให้มีความคิดสร้างสรรค์และความคิดอย่างมีวิจารณญาณด้านจิตพิสัยให้มีความตระหนักในตน

และความเห็นใจผู้อื่นด้านทักษะพิสัยให้มีการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ในการจัดการศึกษา ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นการจัดการศึกษาตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2550 มาตรา 49 ที่มุ่งหวังให้ผู้เรียนได้พัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งในด้านคุณธรรม จริยธรรม ความรู้และความสามารถขั้นพื้นฐาน โดยเน้นการอ่านออกเขียนได้ คิดเลขเป็น มีทักษะชีวิตและสามารถแก้ปัญหาได้ การจัดการศึกษาในระดับประถมศึกษาสามารถจัดได้มากกว่าจำนวนประชากรกลุ่มอายุ 6 – 12 ปี ที่มีอยู่เนื่องจากรัฐบาลได้เปิดโอกาสให้กับประชาชนทุกคนที่อาศัยอยู่ในประเทศไทยสามารถเข้ารับการศึกษได้ และแนวโน้มในการจัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญจะเพิ่มมากขึ้น ตามที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 2) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็กในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวของผู้เรียนในอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้คือ

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. การจัดการอารมณ์และความเครียด
4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2555: 21) ได้กำหนดจุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ด้านทักษะชีวิตไว้ดังนี้

1. ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
 - 1.1 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 3
 - รู้จักความชอบความถนัดและความสามารถของตนเอง
 - ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
 - ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น
 - มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก
 - 1.2 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6
 - เคารพสิทธิของตนเอง
 - รักและเห็นคุณค่าในตนเอง
 - มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น
 - มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น

2. ทักษะชีวิตด้านการวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
 - 2.1 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 3
 - รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ
 - วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารได้สมเหตุสมผล
 - ประเมินสถานการณ์และนำไปใช้ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
 - 2.2 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6
 - มีจินตนาการและมีความสามารถในการคิดเชื่อมโยง
 - วิพากษ์วิจารณ์บนพื้นฐานของข้อมูลสารสนเทศที่ถูกต้อง
 - รู้จักวิธีการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง
3. ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
 - 3.1 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 3
 - รู้เท่าทันอารมณ์
 - ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
 - จัดการกับอารมณ์ตนเองด้วยวิธีที่เหมาะสม
 - 3.2 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6
 - มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดในตนเอง
 - ยุติข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยสันติวิธี
 - รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง
4. ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 4.1 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 3
 - เป็นผู้ฟังที่ดี
 - ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร
 - รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 - 4.2 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6
 - รู้จักแสดงความคิด ความรู้สึก ความชื่นชม และการกระทำที่ดีงามให้ผู้อื่นรับรู้
 - รู้จักปฏิเสธต่อรองและร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง
 - ให้ความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์
 - ปฏิบัติตามกฎกติกาและระเบียบของสังคม

4. การดำเนินงานการพัฒนาทักษะชีวิต ของโรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์)

4.1 สภาพแวดล้อมโรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์)

โรงเรียนวัดหนองสองห้องเดิมใช้ศาลาเป็นสถานที่เรียน เปิดทำการสอน เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2477 โดยหลวงประสานสิริราษฎร์ นายอำเภอบ้านแพ้ว พร้อมด้วยนายวิจิตร ชาวสะอาด ศึกษาธิการอำเภอบ้านแพ้ว ทำพิธีเปิด โรงเรียนและมีนายสำอางค์ เทพรักษา ทำการสอนเป็นปฐมฤกษ์ มีนักเรียนชาย 40 คน มีนักเรียนหญิง 37 คน รวมมีนักเรียนครั้งแรก 77 คน เป็นโรงเรียนอันดับที่ 29 ของจังหวัดสมุทรสาคร โดยมีที่ตั้งตามทะเบียนราษฎร์ เลขที่ 1 หมู่ 8 ตำบลหนองสองห้อง อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร ต่อมาหลวงปู่สาย (เจ้าอาวาส) ได้ร่วมกับประชาชน สร้างอาคารไม้ 2 ชั้น จำนวน 18 ห้องเรียน (แบบกรมสามัญัดดัดแปลง) ทำพิธีเปิดใช้เมื่อ วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2506 โดย ฯพณฯ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ มล.ปิ่น มาลากุล เป็นประธานพิธีเปิดอาคารเรียน วันที่ 1 มิถุนายน 2533 สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ อนุมัติให้เปิดมัธยมศึกษา ตอนต้นในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาเปิดทำการสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลถึงชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น

ปัจจุบัน โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ปีการศึกษา 2560 มีข้าราชการครู จำนวน 14 คน ครูอัตราจ้าง จำนวน 4 คน เจ้าหน้าที่งานธุรการปฏิบัติการ จำนวน 1 คน นักการภารโรง จำนวน 1 คน นักเรียน จำนวน 207 คน โรงเรียนวัดหนองสองห้อง ปัจจุบันมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 250 คน สถานที่ประกอบด้วย อาคารเรียนไม้ 2 ชั้น 1 หลัง อาคารปูน 2 ชั้น 1 หลัง และอาคารอเนกประสงค์ 1 หลัง ห้องส้วม 2 หลัง บ้านพักครู 4 หลัง มีอาคารเรียน 2 หลัง โรงอาหาร 1 หลัง โรงฝึกงาน 1 หลัง

โรงเรียนวัดหนองสองห้อง(สายชนูปถัมภ์)ได้กำหนดแนวทางในการจัดการศึกษาของโรงเรียน (แผนปฏิบัติการประจำปี 2560 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง, สมุทรสาคร: 3 – 10) ไว้ดังนี้

วิสัยทัศน์ (VISION)

“คุณธรรมนำชีวิต เศรษฐกิจพอเพียง นำชื่อเสียงสู่โรงเรียน หมั่นเพียรหาความรู้ มุ่งสู่การพัฒนาทักษะชีวิต สร้างจิตสำนึกที่ดีในสุขภาพ รักความเป็นไทย ดำเนินชีวิตตามวิถีประชาธิปไตย”

พันธกิจ (MISSION)

1. พัฒนาระบบการบริหารและการจัดการตามหลักการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน SBM
2. พัฒนาอาคารสถานที่ สิ่งแวดล้อมโดยใช้กิจกรรม 5 ส (สะอาด สะดวก สะอาด สุขลักษณะ สร้างนิสัย)
3. พัฒนาครูตามมาตรฐานวิชาชีพ

4. นำทรัพยากรและภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้จัดการศึกษา
5. จัดกิจกรรมการเรียนรู้

เป้าหมาย (OBJECTIVE)

1. นักเรียนมีความรู้ทางวิชาการตามเกณฑ์มาตรฐาน
2. ครูเป็นผู้นำทางวิชาการและวิชาชีพ
3. ครูและนักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม รักษาขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม

นโยบายจัดการศึกษาของโรงเรียน

1. ส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนให้บรรลุเป้าหมายของหลักสูตร และสอดคล้องกับความต้องการของชุมชนและท้องถิ่น โดยการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย และการประเมินผลตามสภาพจริง
2. พัฒนาการเรียนการสอนให้สามารถพัฒนาคุณภาพผู้เรียนหลากหลาย โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ตามศักยภาพและความสามารถ ส่งเสริมการสร้างความรู้จากการปฏิบัติจริง การให้ประสบการณ์การเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิตจริง ใช้สื่อการเรียนการสอนและเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการเรียนรู้ และพัฒนาผู้เรียนให้ทันกับความเจริญของบ้านเมือง
3. พัฒนาโรงเรียนให้มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเป็นธรรมชาติให้สะอาด ร่มรื่นสวยงาม เอื้อต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต เอื้อต่อการใช้ประโยชน์เพื่อการเรียนการสอนและปลอดภัย และพัฒนาเป็นแหล่งการเรียนรู้ภายใน โรงเรียนและชุมชน
4. พัฒนาระบบการบริหารโรงเรียนสู่ความเป็นมาตรฐาน โดยใช้กระบวนการบริหารมุ่งสู่ความเป็นเลิศ มีการใช้แผนเป็นเครื่องมือสำคัญในการบริหาร มีการกำกับ ติดตามและนิเทศอย่างเป็นระบบ
5. เสริมสร้างประสิทธิภาพการบริหารงาน โดยจัดระบบข้อมูลสารสนเทศ งานสารบรรณ งานการเงินและพัสดุ การจัดทำเอกสารตลอดจนการใช้เทคโนโลยีเพื่อการติดต่อสื่อสาร
6. ส่งเสริมสนับสนุน บุคลากรของโรงเรียนให้มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงาน ในหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความก้าวหน้าในอาชีพ โดยพัฒนาให้มีจิตสำนึก อุทิศตน คุณธรรมจริยธรรมและวิสัยทัศน์ในการปฏิบัติงาน เป็นผู้รอบรู้และรู้จริง สามารถพัฒนางานในหน้าที่ พัฒนาตนเองและวิชาชีพให้ก้าวหน้า มีจิตสาธารณะ มีความซื่อสัตย์ – เสียสละ อุทิศตนในการปฏิบัติงาน มีขวัญกำลังใจดี
7. จัดให้มีความสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างโรงเรียนกับชุมชนและองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น โดยใช้การประชาสัมพันธ์ที่หลากหลาย ทั้งเอกสาร การประชุม การมีส่วนร่วมในกิจกรรม

กับชุมชน ท้องถิ่น การประชาสัมพันธ์และรายงานผลคุณภาพการเรียนการสอนและกิจกรรมต่าง ๆ
โรงเรียน

เป้าหมายการจัดการศึกษาของโรงเรียน

1. นักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา ได้รับการเตรียมพร้อมและมีการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์สังคม สติปัญญา และพื้นฐานคุณธรรมจริยธรรมเหมาะสมตามวัย
2. นักเรียนประถมศึกษา มีความรู้ ความสามารถ อ่านคล่อง เขียนคล่อง มีทักษะ เจตคติ และเป็นไปตามข้อกำหนดของหลักสูตรและมาตรฐานคุณภาพการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ
3. นักเรียนมัธยมมีความรู้ ความสามารถ มีทักษะด้านงานอาชีพ มีเจตคติ มีจิตสาธารณะ และเป็นไปตามข้อกำหนดของหลักสูตรและมาตรฐานคุณภาพการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ
4. นักเรียนทุกคนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี มีคุณธรรมจริยธรรม มีทักษะชีวิตในการดำรงตนในสภาพสังคมปัจจุบันและในอนาคตได้อย่างเหมาะสมตามวิถีชีวิตไทย มีความตระหนัก และรักสิ่งแวดล้อม

4.2 กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในโรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

1. จุดเน้น : ภาควิไมใจ เชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่แสดงให้เห็นผู้อื่นรับรู้ถึงความดี ความภาคภูมิใจของตนเองและผู้อื่น ด้วยการเล่า การบรรยาย หรือแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกความภาคภูมิใจและความมั่นใจในตนเองและผู้อื่น

2. พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

- 2.1 แสดงออกในสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจได้อย่างเหมาะสม
- 2.2 บอก/บรรยาย/เล่า ความดีหรือความภาคภูมิใจของเพื่อนให้ผู้อื่นรับรู้
- 2.3 กล้าแสดงความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยความมั่นใจ
- 2.4 ยอมรับความคิดเห็น ความรู้สึก ความสามารถและการกระทำที่ดีของผู้อื่น
- 2.5 ปรับตัว ปรับใจ ปรับเปลี่ยนความคิด เมื่อได้ร่วมงานกับผู้ที่เราไม่คุ้นเคยและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

2.6 มีทัศนคติที่ดีในการมองเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น

2.7 เคารพข้อ ตกลง กติกา กฎ ระเบียบของการอยู่ร่วมกัน

2.8 แสดงออกด้านอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม

3. การเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยครูผู้สอน และผู้ปกครอง

3.1 ครูต้องไม่ตัดสินคุณค่าของผู้เรียนด้วยความรู้สึก ความพอใจ คำนิยมหรือประสพการณ์ของตนเอง

3.2 ครูต้องมีทัศนคติต่อผู้เรียนทางบวก ใช้ทักษะการสื่อสารทางบวกและเชื่อมั่นว่าผู้เรียนพัฒนาได้ตามศักยภาพและมีความแตกต่างกัน

3.3 ให้กำลังใจให้คำปรึกษาและสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้เรียนทุกโอกาสที่สถานการณ์เอื้ออำนวย

3.4 จัดโครงการ /กิจกรรมระดับชั้นเรียน / โรงเรียนที่สร้างความเชื่อมั่น ภาคภูมิใจให้กับผู้อื่น ดังนี้

3.4.1 กิจกรรมเชิดชูและแสดงภาพถ่าย นักเรียนแต่งกายถูกระเบียบ เข้าเรียนตรงเวลาเรียนครบทุกวิชา ส่งการบ้านครบ ชนะการแข่งขัน ช่วยเหลือผู้อื่น กตัญญู บำเพ็ญประโยชน์ กีฬาเก่ง สุขภาพดี ฯลฯ

3.4.2 กิจกรรมประกวดผลงาน/ศิลปะ งานประดิษฐ์จากกิจกรรมการเรียนรู้ในสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

3.4.3 กิจกรรมที่สร้างความสุข/เวทีความภาคภูมิใจ เช่น วันเด็ก วันสุนทรภู่ วันภาษาไทยแห่งชาติ วันวิทยาศาสตร์ ฯลฯ

3.4.4 กิจกรรมบุคคลตัวอย่างที่น่าสนใจด้านการศึกษาอาชีพ การแสดง ฯลฯ

3.4.5 กิจกรรม “ศิษย์เก่าเราประทับใจ” ซึ่งเป็นการนำรุ่นพี่มาพูดคุยสนทนาเล่าประสบการณ์การเรียนรู้และความสำเร็จ

3.4.6 กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต

4. การเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยผู้เรียนพัฒนาตนเอง

4.1 กำหนดเป้าหมายในชีวิต

4.2 วิเคราะห์ตนเองเพื่อการศึกษาต่อ

4.3 ทดสอบเพื่อรับเครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือ

4.4 เขียนเรื่องความใฝ่ฝันของฉัน

4.5 เขียนแผนที่ชีวิตสู่อนาคตที่คาดหวัง

4.6 บันทึก/เขียนเล่า ความคิดของเพื่อน ๆ ที่พบเห็นและประทับใจใส่กล่องความคิดเพื่อนนำมาอ่านทุกวันนำมาติดบอร์ด

4.7 เขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกและประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจของตนเองที่เกิดขึ้นแต่ละวัน

4.8 ติดตามข้อมูลข่าวสาร จากสื่อสารมวลชน ข่าว โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ

4.9 ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ละคร แล้ววิเคราะห์ความหมาย แนวความคิด ที่สะท้อนความเชื่อมั่นในตนเอง

5. ขอบข่ายการจัดกิจกรรม

1) กิจกรรมในห้องเรียน

- กิจกรรมแนะแนว/โฮมรูม
- กิจกรรมการเรียนรู้ทักษะชีวิต สอดแทรกใน 8 กลุ่มสาระ

2) กิจกรรมนอกห้องเรียน

โดยการดำเนินการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและเข้าร่วม กิจกรรมอย่าง

ทั่วถึง เช่น

1. กิจกรรมสถานักเรียน
2. กิจกรรมจิตอาสา ลูกเสือ – เนตรนารี
3. กิจกรรมหน้าพัฒนาทักษะชีวิตรอบเสาธง
4. กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา วันพ่อ วันแม่ วันไหว้ครู
5. กิจกรรมเพื่อแสดงความสามารถหรือแสดงผลงาน / ชิ้นงานของนักเรียน
6. กิจกรรมวันเด็ก กิจกรรมกีฬา กีฬากลุ่ม
7. กิจกรรมโลกกว้างทาง ICT
8. กิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

สกล วรรณศรี (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกรวมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตและสร้าง โมเดลกลุ่มฝึกรวมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 1 และ 2 สังกัดสำนักงานการอาชีวศึกษากรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรกที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 และ 2 จำนวน 1,196 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่สองเป็นนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 2 ของวิทยาลัยพณิชยการธนบุรี จำนวน 24 คน สุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มฝึกรวมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกรวมใด ๆ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทักษะชีวิต ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทักษะด้านสังคม องค์ประกอบทักษะด้านความคิด และองค์ประกอบทักษะด้านการเผชิญทางอารมณ์ มีค่าความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตได้

2. โมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการฝึกอบรม โดยมีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาตลอดทั้งเทคนิคทางจิตวิทยาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิต

3. ทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มฝึกอบรมมีผลให้ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

4. ทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรุณวรรณ บุญเทียบหม่มพร (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนด้วยพุทธภavana : กรณีศึกษาค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการอบรมของค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์และเพื่อศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนด้วยพุทธภavana ที่เข้าร่วม โครงการอบรมคุณธรรมค่ายวัดอุโมงค์ วิธีการศึกษาใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและการวิจัยภาคสนาม ซึ่งงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ เยาวชนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 1 รุ่น และเยาวชนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 3 รุ่น รวมจำนวนทั้งหมด 4 รุ่น 400 คน การวิเคราะห์ข้อมูลได้ใช้ค่าสถิติ ร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลจากการศึกษาและวิจัย พบว่า ด้านวิธีการฝึกอบรมค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์จะเน้นการอบรมตามหลักพุทธภavana 4 คือ กายภavana สิลภavana จิตภavana ปัญญาภavana โดยการแบ่งกลุ่มและธรรมบรรยาย เป็นวิธีที่มีประโยชน์ ทำให้มีความเข้าใจถึงเนื้อหาสาระได้มาก ด้านความเหมาะสมของการปฏิบัติ พบว่า มีความเหมาะสมของการฝึกมากที่สุด คือ มารยาทชาวพุทธ การเข้าร่วมกิจกรรมในการฝึกอบรมพุทธภavana ครั้งนี้ พบว่าเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงคุณค่าของอาหาร ความกตัญญู การเคารพบิดามารดา ครู อาจารย์ เป็นสิ่งที่ควรกระทำด้านเวลา พบว่า ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน มีความเหมาะสมกับการฝึกอบรมคุณธรรมค่ายวัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) และตารางเวลาการทำกิจกรรม มีความเหมาะสม สามารถ

ปฏิบัติได้ดีมากและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้มาก ด้านวิทยากร พบว่า วิทยากรแต่ละท่านมีความรู้ ความสามารถ มีการเตรียมข้อมูลมาเป็นอย่างดี สามารถถ่ายทอดและให้ความรู้ตามเนื้อหาสาระของหลักสูตรได้มากที่สุด หลังจากผ่านการอบรม ทำให้นักเรียนเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับหลักพุทธภาวณาได้มาก ด้านกายภาวณา นักเรียน ได้ฝึกฝนตนเอง การเจริญภาวณาในอิริยาบถต่าง ๆ ได้มาก ด้านศีลภาวณา นักเรียน ได้ฝึกฝนควบคุมตนเองให้อยู่ในกฎกติกา ควบคุมสำรวมอินทรีย์ทั้ง 5 ได้มาก ด้านจิตภาวณา ได้ฝึกฝนตนเองในการทำสมาธิได้มากที่สุด ด้านปัญญาภาวณา มีความเข้าใจในการฟังธรรมบรรยายได้มาก มองเห็นโทษของอบายมุข ได้มองเห็นคุณค่าของการเป็นลูกที่ดี เยาวชนที่เข้ารับการอบรมมีข้อเสนอแนะในการอบรม พอสรุปได้ดังนี้คือ 1. ขอเพิ่มเวลาพักมากขึ้น 2. ควรมีสื่อและเทคโนโลยีในการทำกิจกรรม 3. เพิ่มนันทนาการ เกมธรรมะ และกิจกรรมที่สนุกสนาน 4. ปรับปรุงเรื่องน้ำ 5. การนำเสนอหลักธรรมที่มีตัวอย่างเข้าใจง่าย

มณฑนา บรรพสุทธิ (2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยครั้งนี้เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน ศึกษาพัฒนาการของความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่จัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน และศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 ของโรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ในปีการศึกษา 2552 ผลการวิจัยสรุปว่า ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนน มีค่าสูงกว่าก่อนการเรียนรู้ และอยู่ในระดับปานกลาง พัฒนาการของความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่จัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐานของนักเรียนสูงขึ้น ในแต่ละแผนกิจกรรมแนะแนว ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน อยู่ในระดับเห็นด้วยมากเป็นอันดับ 1 คือ ด้านบรรยากาศการเรียนรู้ รองลงมา คือ ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และด้านประโยชน์ที่ได้รับตามลำดับ

ชุลีพร คัดงาม (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสามารถการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ของนักเรียนโรงเรียนอัสสัมชัญ แผนกประถม ปีการศึกษา 2554 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความสามารถการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ของนักเรียนโรงเรียนอัสสัมชัญ

แผนกประถม ปีการศึกษา 2554 ได้กำหนดสมมติฐานงานวิจัยไว้ว่า ความสามารถการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ของนักเรียน โรงเรียนอัสสัมชัญ แผนกประถม ปีการศึกษา 2554 โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม ระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 230 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ เป็นแบบสอบถามวัดความสามารถการใช้ทักษะชีวิต ชีตกรอบคิดองค์ประกอบทักษะชีวิต ระดับประถมศึกษา 4 องค์ประกอบของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับประกอบด้วย ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านละ 10 ข้อ รวม 1 ฉบับ จำนวน 40 ข้อ ผลการวิจัยปรากฏว่าความสามารถการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ของนักเรียน โรงเรียนอัสสัมชัญ แผนกประถม ปีการศึกษา 2554 มีความสามารถการใช้ทักษะชีวิต โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่าความสามารถการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ของนักเรียน โรงเรียนอัสสัมชัญ แผนกประถม ปีการศึกษา 2554 โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป เมื่อจำแนกรายด้านซึ่งมีคะแนนเต็มด้านละ 50 คะแนน ความสามารถการใช้ทักษะชีวิตที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนน แบบสอบถามวัดความสามารถการใช้ทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 42.49 รองลงมา ได้แก่ ด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถการใช้ทักษะชีวิต ที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 39.49, 38.56 และ 38.43 ตามลำดับและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดความสามารถการใช้ทักษะชีวิต โดยรวมทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าเท่ากับ .89 และค่ามีความเชื่อมั่นรายด้าน มีค่าตั้งแต่ .71 ถึง .76

ปราณี บุญญา (2555: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต การฟื้นฟูสภาพและการลาออกของนักศึกษาสะท้อนให้เห็นปัญหาที่สำคัญ คือ การไม่สามารถปรับตัวและการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งควรได้รับการป้องกันและจัดการแก้ไข เพราะมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจส่วนบุคคลและสุขภาพจิตของนักศึกษาเป็นอย่างมาก การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบทดสอบก่อน-หลังและมีกลุ่ม

ควบคุม วัตถุประสงค์ของการวิจัย (1) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง (2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (3) เพื่อประเมินความคิดเห็นของนักศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายหลังเข้ารับการฝึกทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 จำนวน 24 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยรังสิต กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะชีวิตเป็นเวลาต่อเนื่องกัน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 10 ครั้ง เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามการปรับตัว และแบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบที่ผลการวิจัย พบว่า (1) นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต มีการปรับตัวดีกว่าก่อนเข้ารับการฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต มีการเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่าก่อนเข้ารับการฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (4) นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต มีการเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

รมณภัทร กตตน์วงศ์กร (2557: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางจาก (โกลนประเสริฐอุทิศ) ผลการศึกษาพบว่า

1. ผลการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางจาก (โกลนประเสริฐอุทิศ) ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับดี

2. ผลการเปรียบเทียบการประเมินความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน ตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง มีผลการพัฒนาอยู่ในระดับดี

3. การศึกษาแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิต ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มส่วนใหญ่ได้ให้แนวทางว่า ควรทำให้คำปรึกษาแก่นักเรียน ให้ความเชื่อมั่นกับนักเรียนทุกสถานการณ์ที่โอกาสอันยาก การสร้างกฎข้อตกลงร่วมกันในชั้นเรียนในรายวิชาหรือในการทำงานกลุ่มควรจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตรให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกอบอุ่น ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาสติและอารมณ์ให้หนึ่งสงบ เช่น การสร้างสรรค์ผลงานจากงานศิลปะ การวาดรูป การเล่นเกม ฯลฯ

และควรจัดเวทีแสดงความสามารถของนักเรียนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเอง ให้กับนักเรียนและข้อเสนอแนะงานวิจัย ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ และบรรยากาศที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษา

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

คราฟ (Craft, 1988: 1633 – A) ได้ศึกษาทัศนคติของชุมชนต่อการจัดการศึกษาและระดับการมีส่วนร่วมในกิจการของโรงเรียน ที่จะทำให้ทัศนคติของชุมชนต่อโรงเรียนดีขึ้น จุดมุ่งหมายคือ ต้องการศึกษความสัมพันธ์ระหว่างระดับการมีส่วนร่วมถึงแวดล้อมของโรงเรียน กับทัศนคติต่อสถานศึกษาของรัฐ ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างระดับการมีส่วนร่วมถึงแวดล้อมของโรงเรียนกับทัศนคติต่อสถานศึกษาของรัฐ มีความสัมพันธ์กันระหว่างระดับทัศนคติกับระบบโรงเรียนแต่ละสิ่งแวดล้อม แต่ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติของชุมชนกับสิ่งแวดล้อมหรือทัศนคติของชุมชนกับระดับการเข้าร่วมในกิจการของโรงเรียน

แฮร์ริส (Harris, 1998. อ้างถึงในรมณภัทร กตตน์วงศ์, 2557: 68) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างในเมืองนามิเบียกับชุมชน ตามกรอบความคิดความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและชุมชนมีส่วนร่วมส่งเสริมเสริมคุณภาพการจัดการศึกษา และการจัดการเรียนการสอน ให้สอดคล้องกับความต้องการของชุมชน ก่อนการศึกษา พบว่าก่อนที่นามิเบียจะทำความตกลงกับประเทศในทวีปยุโรป ชุมชนจะเป็นองค์กรที่มีบทบาทโดยตรงในการดูแลการจัดการศึกษา โดยการฝึกอบรมเยาวชน ทำงานร่วมมือกับทางโรงเรียน ภายหลังมีการนำระบบการจัดการศึกษามาจากทวีปยุโรปมาใช้ราวต้นศตวรรษที่ 18 ทำให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาน้อยลง แต่บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถทางด้านวิชาชีพการจัดการเรียนการสอนเข้ามาแทนที่ในช่วงนั้น กระทรวงศึกษาธิการของนามิเบียได้กำหนดเป้าหมายให้ทุกหน่วยงาน เข้ามามีบทบาทในการจัดการศึกษา และยังคงเน้นบทบาทที่สำคัญของชุมชนในการจัดการศึกษา ความสำคัญ ของความร่วมมือระหว่างชุมชน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการจัดการศึกษาทุกฝ่าย เพื่อสร้างสรรค์และดำเนินการ ให้บรรลุเป้าหมายของวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษา

ซารอน ซู และจูเลียน่า (Sharon, Sue, & Juliana, 2003: 74) ได้ศึกษาการสร้างทักษะชีวิต โดยผ่านการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยความร่วมมือและการทดลองหลังเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 โดยเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตหลังเลิกเรียน โดยการใช้กิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมและการทดลอง ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการทักษะชีวิตทางสังคมเพิ่มขึ้นและประสบความสำเร็จในการเรียนเพิ่มขึ้น

ซอลตินเกอร์ เซเวล และมัวเอจ (Zollinger, Saywell, & Muegge, 2003: 46) ได้ศึกษาผลของหลักสูตรการฝึกทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่สูบบุหรี่ในประเทศอินเดีย

วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อประเมินการป้องกันการสูบบุหรี่โดยมีโรงเรียนเป็นพื้นฐานและโปรแกรมควบคุม ทั้งนี้โดยประเมินผลของหลักสูตรการฝึกทักษะชีวิตต่อนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษา ในด้านความรู้ เจตคติและความสามารถในการสร้างการตัดสินใจที่ดีในการดำเนินชีวิต โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจข้อมูล จำนวน 1,598 คน

คิง (King, 1996) ได้ศึกษาวิจัย ใน ค.ศ. 1995 เรื่องการรับรู้ของครูผู้สอนต่อการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองของโรงเรียนชนบท ในนิวยอร์ก ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนต้องพยายามที่จะส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับโรงเรียนให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น การดึงเอาความคิดสร้างสรรค์ ความเข้าใจ และสติปัญญาของครู นักเรียน ผู้ปกครองและสมาชิกของชุมชนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ และข้อเสนอแนะในการปรับปรุงคุณภาพการศึกษาต้องปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับชุมชน ซึ่งต้องมีการวางแผนเป็นอย่างดี บนพื้นฐานของกระบวนการวิจัยการสนับสนุน โดยเจ้าหน้าที่ของรัฐในท้องถิ่น และการจัดกิจกรรมโดยคณะกรรมการของโรงเรียน

สลิกเกอร์ และคนอื่น ๆ (Slicker; others, 2003: Online) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ต่อการพัฒนาทักษะชีวิต ของวัยรุ่นตอนปลายในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยมิชิแกน จำนวน 660 คน แบ่งเป็นเพศหญิงร้อยละ 68.2 และเพศชาย ร้อยละ 22.7 มีค่าเฉลี่ยอายุ 17.9 ปี โดยการสำรวจการรับรู้ในพฤติกรรมการเลี้ยงดูของพ่อแม่และการรับรู้ของทักษะชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการสื่อสารระหว่างบุคคล ด้านการตัดสินใจ ด้านการดูแลสุขภาพ และด้านการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง ผลจากการศึกษาพบว่าการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นทั้ง 4 ด้าน มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่สูง

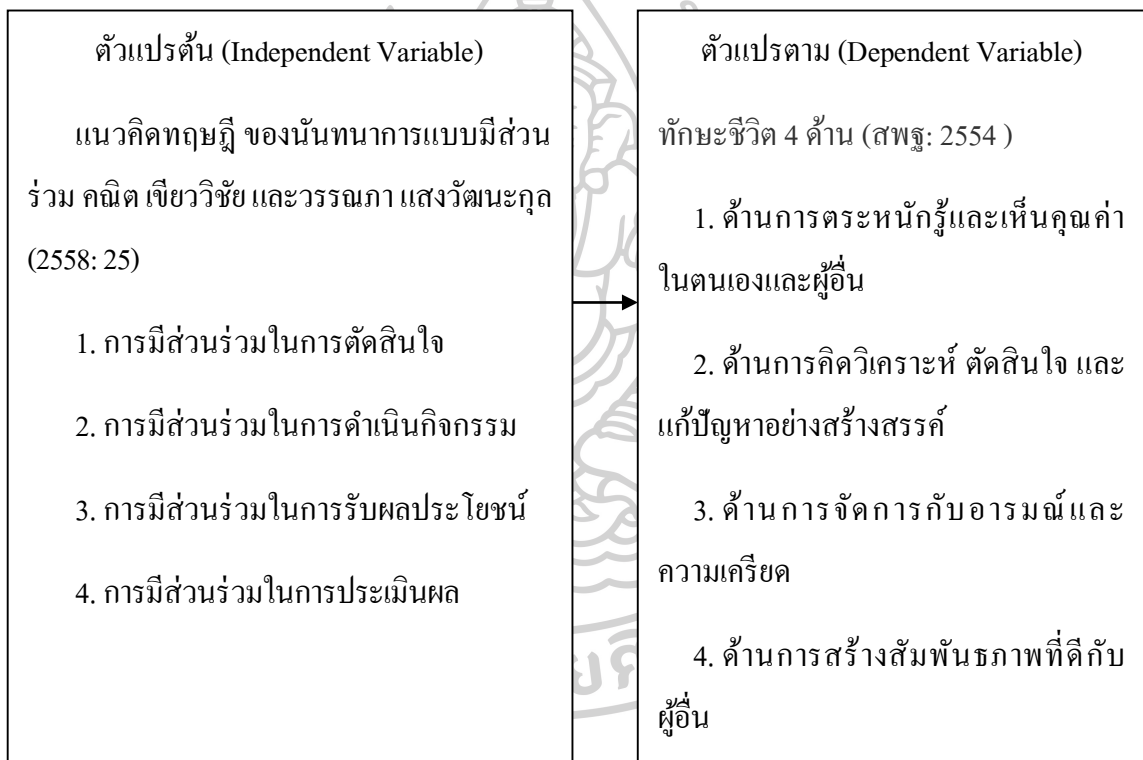
6. กรอบแนวความคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษากรอบแนวคิดเรื่องทักษะชีวิตและการพัฒนาทักษะชีวิต ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 2) ที่ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับเด็กและเยาวชน ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้ คือ ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการอารมณ์และ

ความเครียด ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และจากแนวคิดทฤษฎีของนันทนาการแบบมีส่วนร่วมของ คณิตเขียววิชัย และวรรณภา แสงวัฒนะกุล (2558: 25) ได้กำหนดรูปแบบนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการ 4 กระบวนการ คือ 1. การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Decision - Making) 2. การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม(Implementation) 3. การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ (Benefits) 4. การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Evaluation)

ตารางที่ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ออกมาเป็นกรอบแนวความคิดการวิจัย ดังนี้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ผลของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากร
2. แบบแผนการทดลอง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากร

กลุ่มเป้าหมาย ที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้ คือเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร จำนวน 25 คน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพัฒนาการและทักษะชีวิต จำนวน 2 คน ผู้ปกครองของนักเรียน 2 คน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนวัดหนองสองห้อง(สายชนูปถัมภ์) จำนวน 1 คน ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 คน ครูผู้สอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 คน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 3 คน

2. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในรูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ผู้วิจัยจึงดำเนินการทดลองตามแผนการทดลอง

ตารางที่ 2 แสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ประเมินก่อน	ทดลอง	ประเมินหลัง
E	T ₁	X	T ₂

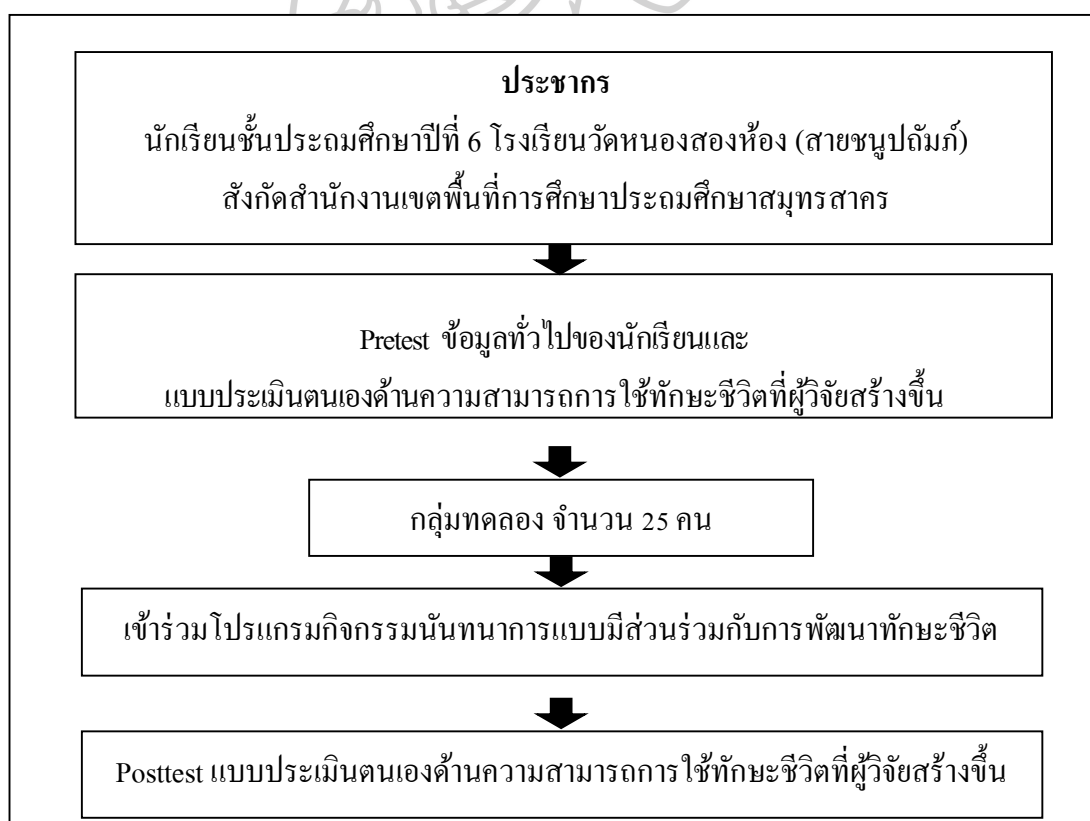
E แทน กลุ่มทดลอง

T₁ แทน การทดสอบก่อนการทดลอง โดยใช้แบบประเมินความสามารถใช้ทักษะชีวิต

X แทน การใช้ตัวแปรทดลอง (Treatment) ด้วยการใช้กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม

T₂ แทน การทดสอบหลังการทดลอง โดยใช้แบบประเมินความสามารถใช้ทักษะชีวิต

ตารางที่ 3 แสดงแบบแผนการทดลอง



3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในงานวิจัย มีดังนี้

3.1 โปรแกรมบันทึกการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการวางแผนและจัดทำคู่มือ โดยครู ผู้ปกครองและนักเรียน จำนวน 4 ชุด ๆ ละ 5 กิจกรรม รวม 20 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 20 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที

3.2 แบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิต หมายถึง แบบสอบถามเพื่อใช้วัดระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 ข้อ

4. การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 การจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในการจัดรูปแบบ โปรแกรมกิจกรรมบันทึกการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มทดลอง ดำเนินการ ดังนี้

4.1.1 ศึกษาวิธีสนทนากลุ่ม จากแบบสนทนากลุ่มที่มีผู้วิจัยท่านอื่น ๆ สร้างได้ขึ้น รวมถึงงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

4.1.2 กำหนดวัตถุประสงค์

4.1.3 กำหนดกลุ่มเป้าหมายของผู้สนทนากลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพัฒนาการและทักษะชีวิต จำนวน 2 ท่าน ผู้ปกครองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2 ท่าน ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ครูผู้สอน จำนวน 3 ท่าน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 3 คน

4.4.4 วางแผนเรื่องระยะเวลาและตารางเวลา

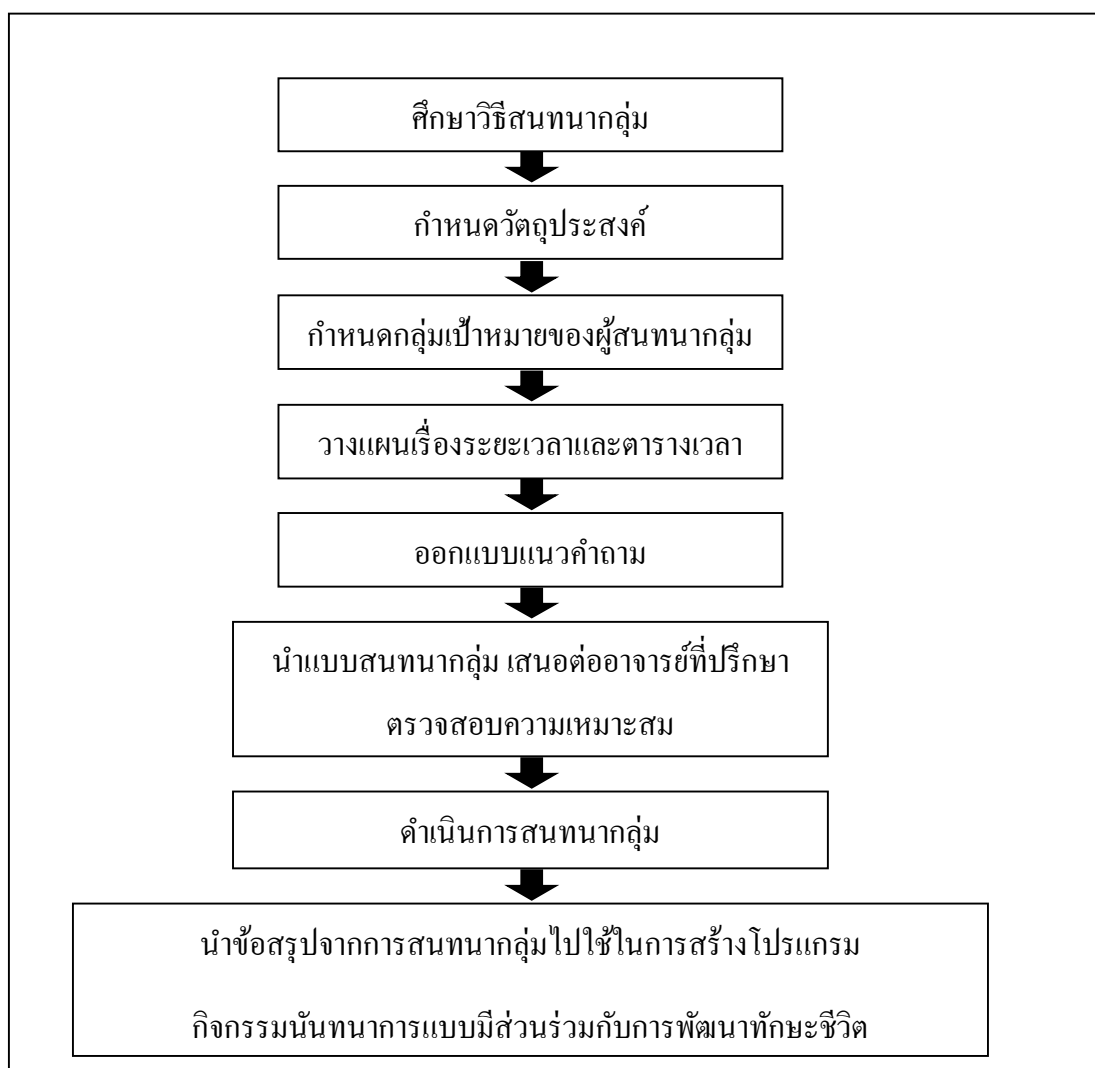
4.4.5 ออกแบบแนวคำถาม

4.4.6 นำแบบสนทนากลุ่ม เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความเหมาะสม

4.4.7 ดำเนินการสนทนากลุ่ม

4.4.8 นำข้อสรุปจากการสนทนากลุ่มไปใช้ในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมบันทึกการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต

ตารางที่ 4 แสดงขั้นตอนการสนทนากลุ่ม



4.2 ดำเนินการจัดสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนี้

4.2.1 ศึกษาเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และข้อสรุปจากการสนทนากลุ่ม

4.2.2 ดำเนินการจัดสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตจำนวน 4 ชุด ๆ 5 คาบ ๆ ละ 50 นาที รวม 20 กิจกรรม ดังนี้

ชุดที่ 1 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มี 3 กิจกรรม

ชุดที่ 2 ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มี 3 กิจกรรม

ชุดที่ 3 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มี 3 กิจกรรม

ชุดที่ 4 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มี 4 กิจกรรม

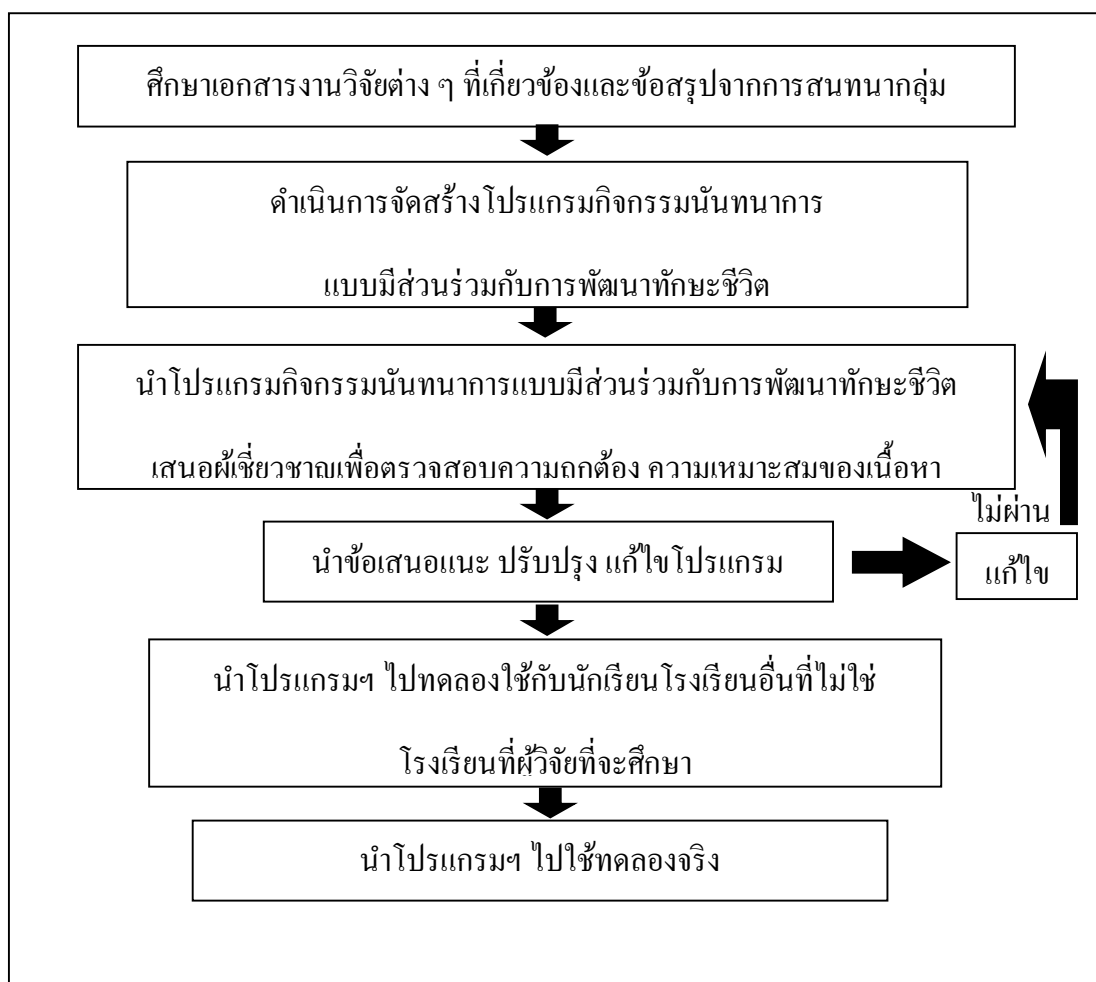
4.2.3 นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตที่สร้างขึ้นมาเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบ ความถูกต้อง ความเหมาะสมและความสอดคล้อง ของหน่วยการเรียนรู้ นวัตกรรมการสอน และแบบวัดผลการเรียนรู้ นำผลคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา คะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมีความสอดคล้องที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 135) มาใช้โดยค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ที่ 0.67 – 1.00 (รายละเอียดในภาคผนวก ค หน้า 115 – 119)

4.2.4 นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตที่ผ่านความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษา ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนอื่นที่ไม่ใช่โรงเรียนที่ผู้วิจัยที่จะศึกษา แต่มีพื้นฐานความรู้สภาพแวดล้อมและปัญหาใกล้เคียงกับประชากรในงานวิจัยครั้งนี้ จำนวน 30 คน และนำปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

4.2.5 นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตที่ผ่านความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษา ที่ได้แก้ไขปรับปรุงจนสมบูรณ์ถูกต้องแล้ว ไปใช้กับประชากรในการวิจัยคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร จากนั้นบันทึกผลการประเมินเพื่อนำไปใช้วิเคราะห์ข้อมูล หาค่าทางสถิติต่อไป



ตารางที่ 5 แสดงขั้นตอนการสร้างรูปแบบโปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต



4.3 แบบประเมินตนเองด้านความสามารถการใช้ทักษะชีวิต ก่อนและหลังกิจกรรม (Pretest – Posttest) ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินตนเองด้านความสามารถการใช้ทักษะชีวิต เป็นแบบสอบถามมาตรส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ เป็นประจำบ่อยครั้ง ค่อนข้างบ่อย นาน ๆ ครั้ง ไม่เคยเลย เพื่อใช้ประเมินระดับทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ดังนี้

4.3.1 ศึกษาเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแบบประเมินตนเองด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

4.3.2 ดำเนินการสร้างแบบประเมินตนเองด้านความสามารถการใช้ทักษะชีวิต โดยให้ครอบคลุมองค์ประกอบทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง

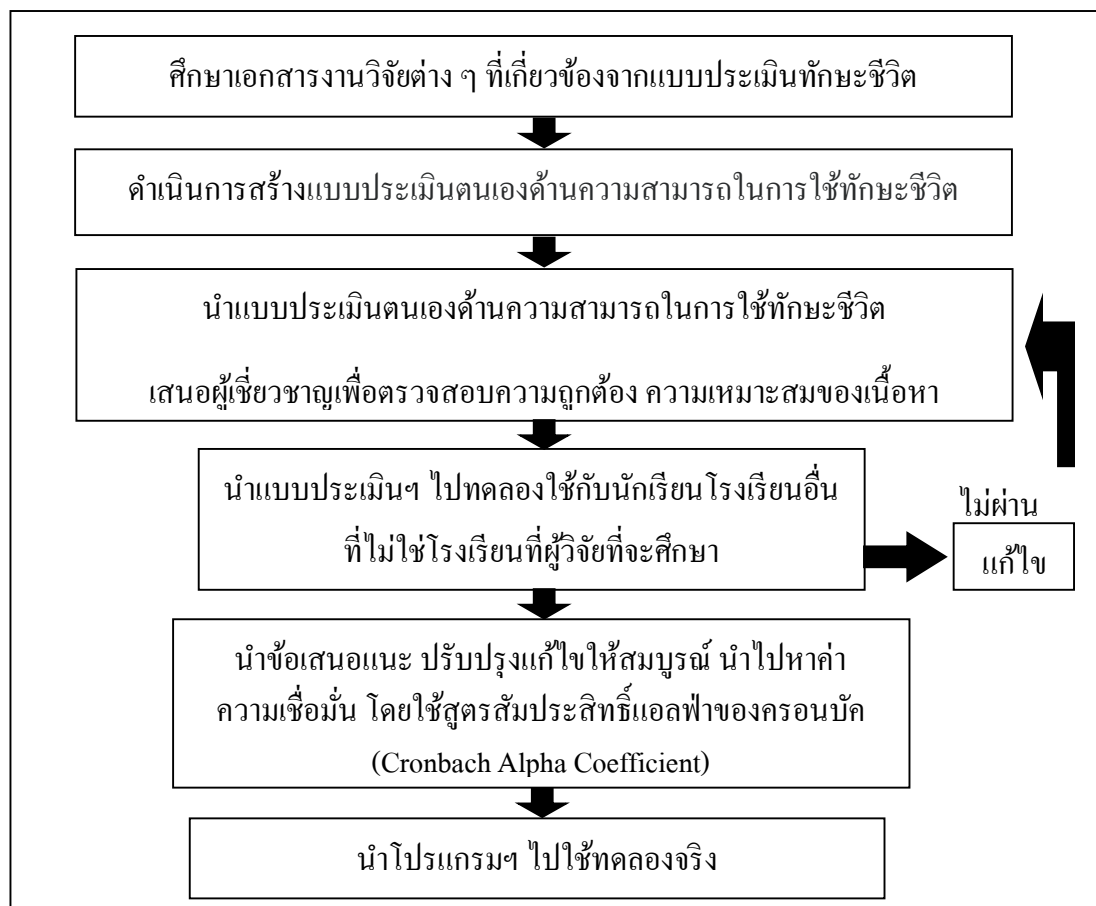
และผู้อื่น จำนวน 10 ข้อ ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จำนวน 10 ข้อ ด้านการจัดการ กับอารมณ์และความเครียด จำนวน 10 ข้อ ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จำนวน 10 ข้อ รวมทั้งสิ้นจำนวน 40 ข้อ โดยการแบ่งแบบประเมินออกเป็น 3 ตอน **ตอนที่ 1** สถานภาพของนักเรียน **ตอนที่ 2** การประเมินทักษะชีวิต ทั้ง 4 องค์ประกอบ **ตอนที่ 3** ข้อเสนอแนะ

4.3.3 นำแบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิต จำนวน 40 ข้อ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพ และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษาโดยการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา นำผลคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา คะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมีความสอดคล้อง ที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540: 135) ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ โดยค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ที่ 0.67 – 1.00 (รายละเอียดในภาคผนวก ค ดังตารางที่ 115 – 119)

4.3.4 นำแบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิตจากผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษาไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดโรงเข้ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) ซึ่งจากการวิเคราะห์ พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76 (รายละเอียดในภาคผนวก ง หน้า 120)

4.3.5 นำแบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิตจำนวน 40 ข้อ ที่ได้แก้ไขปรับปรุงจนสมบูรณ์ถูกต้องแล้ว ไปใช้กับประชากรในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร เพื่อเก็บรวบรวมค่าทางสถิติต่อไป

ตารางที่ 6 แสดงขั้นตอนการสร้างแบบประเมินตนเองด้านความสามารถการใช้ทักษะชีวิต



5. การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

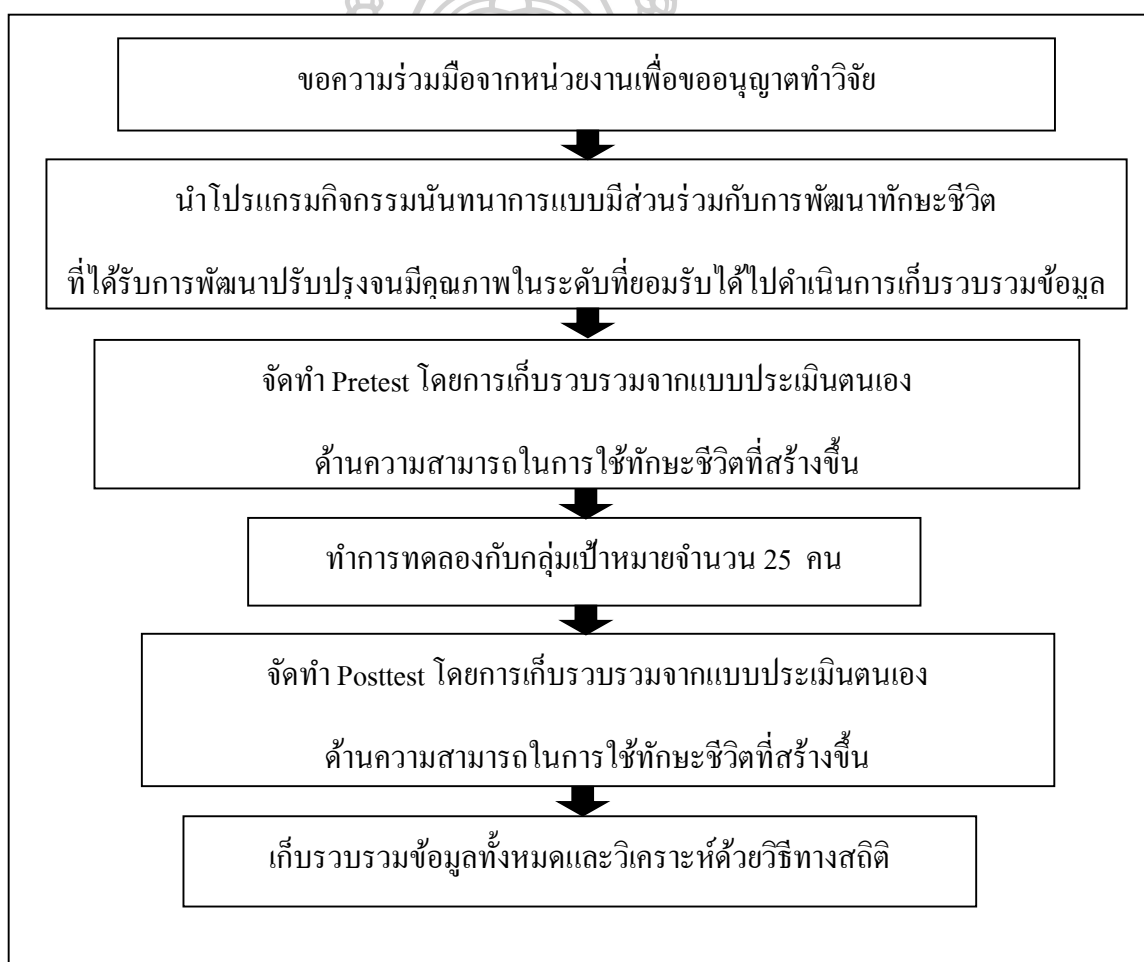
ในขั้นตอนการดำเนินการทดลองกับกลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียน โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สาขานูถัมภ์) จำนวน 25 คน ดำเนินการโดยให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเองด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากนั้นทำการทดลองตามรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต ตามกำหนดระยะเวลาที่วางไว้ เมื่อเสร็จสิ้นตามโปรแกรมแล้ว นักเรียนจะทำแบบประเมินตนเองด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอีกครั้งหนึ่ง โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงโรงเรียนที่ทดลองใช้ทั้งสองโรงเรียน เพื่อขออนุญาตทำวิจัย
2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต

ที่ได้รับการพัฒนาปรับปรุงจนมีคุณภาพในระดับที่ยอมรับได้ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยจัดทำ Pretest โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินตนเองด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตที่สร้างขึ้น กับกลุ่มทดลอง มีประชากรตามจำนวนที่กำหนด
4. ดำเนินการทดลองกับกลุ่มเป้าหมาย 25 คน
5. เมื่อดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นแล้วทำการทดสอบ Posttest จากแบบประเมินตนเองด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตที่สร้างขึ้น
6. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล นำผลจากวัดความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

ตารางที่ 7 แสดงการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล



การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบรูณ์ของแบบประเมินตนเองด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ

2. ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 วิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินตนเอง ตอนที่ 1 ด้วยการหาค่าร้อยละ (Percentage) และนำเสนอผลวิเคราะห์ในรูปตาราง

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลผลกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เป็นรายด้านและโดยรวม แล้วนำค่าเฉลี่ยที่ได้มา เปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลความหมาย (บุญชม ศรีสะอาด, 2554: 100)

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับ 5 ความคิดเห็นมากที่สุด หมายถึง ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตดีเยี่ยม

ระดับ 4 ความคิดเห็นมาก หมายถึง ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ดี

ระดับ 3 ความคิดเห็นปานกลาง หมายถึง ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตปานกลาง

ระดับ 2 ความคิดเห็น น้อย หมายถึง ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต พอใช้

ระดับ 1 ความคิดเห็น น้อยที่สุด หมายถึง ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

เกณฑ์การแปลความหมาย

ค่าเฉลี่ย

ความหมาย

4.51 – 5.00 ระดับความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ดีเยี่ยม

3.51 – 4.50 ระดับความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ดี

2.51 – 3.50 ระดับความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ปานกลาง

1.51 – 2.50 ระดับความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต พอใช้

1.00 – 1.50 ระดับความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลแบบประเมินตนเองด้านความสามารถการใช้ทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร กับเกณฑ์การประเมินผลการพัฒนาทักษะชีวิต โดยเกณฑ์

ในการกำหนดระดับความสามารถ ผู้วิจัยนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์ โดยใช้ค่าที (t-test For dependent Samples) โดยกำหนดเกณฑ์ช่วงความเชื่อมั่นสำหรับการประมาณค่าผลต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรกำหนดไว้ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 4.51 ขึ้นไป มีระดับความสามารถในการพัฒนาทักษะชีวิต ดีเยี่ยม
- ค่าเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป มีระดับความสามารถในการพัฒนาทักษะชีวิต ดี
- ค่าเฉลี่ย 2.51 ขึ้นไป มีระดับความสามารถในการพัฒนาทักษะชีวิต ปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 1.51 ขึ้นไป มีระดับความสามารถในการพัฒนาทักษะชีวิต พอใช้
- ค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 1.51 มีระดับความสามารถในการพัฒนาทักษะชีวิต ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

1.1 ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง หรือ IOC (Item Objective Congruence Index)

1.2 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมินตนเองด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ใช้สูตร สัมประสิทธิ์ แอลฟา (α Coefficient) ของครอนบัก (Cronbach Alpha Coefficient)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือ

2.1 สถิติพื้นฐาน

2.1.1 ค่าร้อยละ (Percentage)

2.1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

2.1.3 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2.2 สถิติที่ใช้ในการจำแนกเกณฑ์ในการกำหนดระดับความคิดเห็น และระดับความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ใช้การทดสอบค่าที (t-test For dependent Samples)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาผลกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร มีดังต่อไปนี้

1. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่ง เป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์การสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ผลของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเตรียมแนวคำถามจากกรอบ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและครอบคลุมด้านเนื้อหาในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ดังนี้

ตอนที่ 1 การสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปผู้ร่วมสนทนากลุ่ม

ผู้ร่วมสนทนากลุ่มซึ่งประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะชีวิต จำนวน 2 ท่าน ผู้ปกครองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2 ท่าน ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ครูผู้สอน จำนวน 3 ท่าน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 3 คน ผู้ร่วมสนทนากลุ่มจำนวน 10 คนแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มประกอบด้วยดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะชีวิต จำนวน 2 คน ตำแหน่งการทำงานเป็นอาจารย์ประจำภาคสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ และข้าราชการบำนาญ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

กลุ่มที่ 2 ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง(สายชนูปถัมภ์) จำนวน 2 คน

กลุ่มที่ 3 บุคลากรในสถานศึกษา จำนวน 5 คน ประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูประจำชั้น ครูผู้สอนจำนวน 3 คน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 3 คน โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 8 สรุปจำนวนผู้ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus group)

ผู้ร่วม (Focus group)	จำนวน
กลุ่มที่ 1 ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะชีวิต	2 คน
กลุ่มที่ 2 ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	2 คน
กลุ่มที่ 3 บุคลากรในสถานศึกษา	6 คน
รวมผู้ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus group)	10 คน

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร แยกตามประเด็นมีดังนี้

ประเด็นที่ 1 พื้นฐานความรู้ ความเข้าใจของผู้สนทนากลุ่มในเรื่องนันทนาการแบบมีส่วนร่วมและทักษะชีวิต ผลปรากฏดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะชีวิต จำนวน 2 คน จากประสบการณ์ในการศึกษา และประสบการณ์ในการทำงาน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนี้ จึงมีพื้นฐาน ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนันทนาการแบบมีส่วนร่วมและทักษะชีวิตเป็นอย่างดี

กลุ่มที่ 2 ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง(สายชนูปถัมภ์) ผู้ร่วมสนทนาด้านนี้เป็นผู้ปกครองนักเรียน ฉะนั้นพื้นฐาน ความรู้ความเข้าใจในทฤษฎี เรื่องนันทนาการแบบมีส่วนร่วมและทักษะชีวิต มีไม่มากนัก แต่ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนี้มีแนวทางการปฏิบัติ เรื่องนันทนาการแบบมีส่วนร่วมและทักษะชีวิตในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว การทำความเข้าใจจึงไม่ใช่เรื่องยาก

กลุ่มที่ 3 บุคลากรในสถานศึกษา จำนวน 5 คน ประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูประจำชั้น ครูผู้สอน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง(สายชนูปถัมภ์) ในกลุ่มนี้ อาจแยกได้เป็น 2 ส่วนคือ

1. ส่วนของผู้บริหาร ครู มีพื้นฐาน ความรู้ความเข้าใจใน เรื่องนันทนาการแบบมีส่วนร่วมและทักษะชีวิตอยู่ในเกณฑ์ดี
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจใน เรื่องนันทนาการแบบมีส่วนร่วมและทักษะชีวิตอยู่ในเกณฑ์พอใช้

ประเด็นที่ 2 แนวทางการสร้าง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต

ในการจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group) ผู้ร่วมสนทนาประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะชีวิต ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง(สายชนูปถัมภ์) และบุคลากรในสถานศึกษา ที่มีต่อการสร้าง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต และการจัดลำดับในการดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. ความเหมาะสมในรูปแบบกิจกรรม เนื้อหา และการจัดลำดับความสำคัญของ โปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตใน 4 องค์ประกอบ คือ ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัด การกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น นำประเภทของกิจกรรมนันทนาการ 12 ประเภท คือ 1) ศิลปหัตถกรรม 2) เกม 3) การพ่อน้ำและการเดินน้ำพื้นเมือง 4) ดนตรีและเพลง 5) กิจกรรมประเภท อ่าน พุด เขียน 6) ละครและการละเล่นพื้นเมือง 7) กิจกรรมทางสังคม 8) กิจกรรมนอกเมือง 9) งานอดิเรก 10) กิจกรรมประเภทอาสาสมัคร 11) กิจกรรมพิเศษ 12)

กิจกรรมการออกกำลังกาย ผนวกกับกระบวนการนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ผ่านกระบวนการสนทนากลุ่ม ดังนี้

1.1 ทักษะชีวิต

1.1.1 กลุ่มที่ 1 ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะชีวิต แสดงความคิดเห็นว่าทักษะชีวิตสามารถเกิดเองตามธรรมชาติ อาจเกิดจากการเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ หรือการเห็นแบบอย่างที่ดี ปัญหาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ อาจไม่สามารถกำหนดทิศทางและเวลาที่แน่นอนได้ ฉะนั้นการเรียนรู้อาจจะช้าเกินไป ไม่ทันต่อเหตุการณ์ในปัจจุบัน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียน จึงเห็นด้วยกับผู้วิจัยนำองค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็กในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวของผู้เรียนในอนาคตทั้ง 4 องค์ประกอบ มาผสมผสาน เรียบเรียงลำดับความสำคัญ สร้างสรรค์กิจกรรมเนื้อหา และกำหนดระยะเวลาดำเนินการ ในการจัดทำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต และเทคนิคการใช้คำถามสะท้อนย้อนคิดเห็น ซึ่งว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้วิจัยต้องดำเนินการทุกครั้งหลังเสร็จสิ้นการดำเนินกิจกรรมแต่ละกิจกรรม เพราะเป็นการย้ำคิดย้ำทำให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้และเกิดทักษะได้ดียิ่งขึ้น สำหรับใช้เป็นเครื่องมือในการทดลองโดยผู้ทรงคุณวุฒิได้จัดเรียงลำดับการดำเนินกิจกรรมทักษะชีวิตทั้ง 4 องค์ประกอบไว้ดังนี้

1.1.1.1 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นอันดับที่ 1 เพราะถ้านักเรียนได้ทำความรู้จักและสร้างสัมพันธไมตรีที่กระชับแน่นมากขึ้นเรื่อย ๆ การดำเนินกิจกรรมในด้านต่าง ๆ จะง่ายขึ้นและเป็นไปด้วยความเรียบร้อย กิจกรรมทำให้รู้จักกันรู้เขารู้เรา กิจกรรมผูกจิตสร้างมิตรด้วยหัวใจกิจกรรมผลงานสดใส หัวใจเบิกบาน และกิจกรรมสุขจากการเป็นผู้ให้ เป็นต้น

1.1.1.2 ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นเป็นอันดับที่ 2 เห็นว่า นักเรียนควรจะตระหนักเห็นคุณค่าเห็นความสำคัญในตนเองและผู้อื่นเพื่อจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจกิจกรรมที่ที่แสดงออกถึงความมีคุณค่าของมนุษย์ กิจกรรมการเป็นตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอและกิจกรรมฝันของฉัน เป็นต้น

1.1.1.3 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นอันดับที่ 3 เพราะเห็นองค์ประกอบด้านนี้ถือเป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งนักเรียนในยุคปัจจุบันขาดความอดทนอดกลั้นก่อให้เกิดปัญหาตามมามากมาย กิจกรรมที่แสดงออก ควรเป็นกิจกรรมแสดงอารมณ์นั้นสำคัญไฉน กิจกรรมมีอุปสรรคอารมณ์ และกิจกรรมเพื่อนกันฉันและเธอ เป็นต้น

1.1.1.4 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์เป็นอันดับที่ 4 มองว่าคุณสมบัติข้อนี้ เด็กไทยมักจะเป็นปัญหามาก ไม่ค่อยมีความคิดเป็นของตนเอง

ตามเพื่อน การปลูกฝังด้านนี้น่าจะเกิดประโยชน์ต่อตัวนักเรียนกิจกรรมที่ที่แสดงออกถึงกิจกรรมที่ต้องปรับเปลี่ยน อยู่ให้ได้กิจกรรมที่เป็นพลังสร้างสรรค์และกิจกรรมที่ผลงานสร้างความสำเร็จ

1.1.2 กลุ่มที่ 2 ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แสดงความคิดเห็นว่า จากปัญหาที่พบจากตัวนักเรียนในความปกครอง ในเรื่องทักษะชีวิต ผู้ปกครองไม่ได้ห่วงใยในการจัดการเรียนการสอนมากนัก แต่สิ่งที่ห่วงคือทักษะในการดำเนินชีวิตของเด็กในสังคมยุคปัจจุบันจึงเห็นด้วยกับผู้วิจัยนำองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก ในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวของผู้เรียนในอนาคตทั้ง 4 องค์ประกอบ มาผสมผสาน เรียบเรียงลำดับความสำคัญ สร้างสรรค์กิจกรรมเนื้อหาและกำหนดระยะเวลาดำเนินการ ในการจัดทำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต และเทคนิคการใช้คำถามสะท้อนย้อนคิดซึ่งเห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้วิจัยต้องดำเนินการทุกครั้งหลังเสร็จสิ้นการดำเนินกิจกรรมแต่ละกิจกรรม เพราะเป็นการย้ำคิดย้ำทำให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้และเกิดทักษะได้ดียิ่งขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการทดลอง

1.1.3 กลุ่มที่ 3 บุคลากรในสถานศึกษา แสดงความคิดเห็นว่า เห็นด้วยกับผู้ร่วมสนทนาทั้ง 2 กลุ่ม และเห็นว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นชั้นเรียนที่เหมาะสม เพราะเป็นช่วงเปลี่ยนถ่ายจากระดับประถมศึกษาไปสู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ถ้านักเรียนมีภูมิคุ้มกันที่ดีในเรื่องทักษะชีวิต ก็จะส่งผลไปถึงการเรียนการสอนในชั้นเรียนด้วย สำหรับนักเรียนที่ผู้ร่วมกลุ่มสนทนาให้ความเห็นว่า ในฐานะผู้ต้องลงมือปฏิบัติ มีความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรม มองว่าเป็นสิ่งที่ดีและน่าจะเกิดประโยชน์กับตนเอง และเห็นด้วยกับผู้วิจัย นำองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็กในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวของผู้เรียนในอนาคต ทั้งโดยนำมาผสมผสาน เรียบเรียงลำดับความสำคัญ สร้างสรรค์กิจกรรมเนื้อหา และกำหนดระยะเวลาดำเนินการ จัดทำเป็น โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียน ได้ดียิ่งขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการทดลอง โดยผู้ทรงคุณวุฒิ กลุ่มที่ 3 บุคลากรในสถานศึกษาได้จัดเรียงลำดับการดำเนินกิจกรรมทักษะชีวิตทั้ง 4 องค์ประกอบ ดังนี้ ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เหตุผลที่ผู้ทรงคุณวุฒิ กลุ่มที่ 3 บุคลากรในสถานศึกษา เห็นต่างจากทั้งสองกลุ่มในลำดับที่ 2 เพราะเห็นองค์ประกอบด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นเป็นเรื่องที่ควรกำหนดเป็นอันดับแรก เพราะการตระหนักรู้ถึงคุณค่า ความสำคัญ ความสามารถ และเป้าหมายในชีวิต ของตนเองและเพื่อน จะเกิดพลังผลักดัน ให้องค์ประกอบด้านอื่นปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

1.2 ประเภทกิจกรรมนันทนาการ ที่ประชุมในการสนทนากลุ่มทั้ง 3 กลุ่ม พิจารณาจากประเภทนันทนาการ 12 ประเภท คือ 1) ศิลปหัตถกรรม 2) เกม 3) การเพื่อนรำและการเดินรำพื้นเมือง 4) ดนตรีและเพลง 5) กิจกรรมประเภท อ่าน พุด เขียน 6) ละครและการละเล่นพื้นเมือง 7) กิจกรรมทางสังคม 8) ทักษะศึกษา 9) งานอดิเรก 10) กิจกรรมประเภทอาสาสมัคร 11) กิจกรรมพิเศษ 12) กิจกรรมการออกกำลังกาย ผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 3 กลุ่ม พิจารณาตามความเหมาะสม ความสอดคล้อง ในการนำไปจัดทำเครื่องมือในการทดลองใช้ โดยพิจารณาตัดออก 4 ประเภท ดังนี้ 1) การเพื่อนรำและการเดินรำพื้นเมือง 2) กิจกรรมทางสังคม 3) ทักษะศึกษา 4) กิจกรรมการออกกำลังกาย คงเหลือ ประเภท 8 ประเภท ดังนี้คือ 1) เกม 2) ดนตรีและเพลง 3) งานอดิเรก 4) ศิลปหัตถกรรม 5) ละครและการละเล่นพื้นเมือง 6) กิจกรรมประเภท อ่าน พุด เขียน 7) กิจกรรมอาสาสมัคร 8) กิจกรรมพิเศษ

1.3 กระบวนการการนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ที่ประชุมในการสนทนากลุ่มทั้ง 3 กลุ่ม เสนอว่า ผู้เกี่ยวข้องควรมีส่วนร่วมตั้งแต่กระบวนการตัดสินใจ การดำเนินกิจกรรม การรับผลประโยชน์และการวัดและประเมินผล

สรุป ที่ประชุมจากการสนทนากลุ่ม (Focus group) ผู้ร่วมสนทนากลุ่มมีความคิดเห็นต่อรูปแบบกิจกรรม/โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตและการจัดลำดับความสำคัญในการดำเนินกิจกรรมทักษะชีวิตทั้ง 4 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 2) ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 3) ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและ 4) ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ 8 ประเภท คือ 1) เกม 2) ดนตรีและเพลง 3) งานอดิเรก 4) ศิลปหัตถกรรม 5) ละครและการละเล่นพื้นเมือง 6) กิจกรรมประเภท อ่าน พุด เขียน 7) กิจกรรมอาสาสมัคร 8) กิจกรรมพิเศษ ผนวกกับกระบวนการนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการ 4 กระบวนการ คือ 1) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ 2) การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม 3) การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ 4) การมีส่วนร่วมในการประเมินผล นำมาผสมผสานเรียงเรียงลำดับความสำคัญ สร้างสรรค์กิจกรรมเนื้อหา และกำหนดระยะเวลาดำเนินการ ในการจัดทำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต

2. ความเหมาะสมในด้านเวลา การดำเนินกิจกรรมตาม โปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต ผู้ร่วมสนทนากลุ่มได้กำหนดระยะเวลาที่เหมาะสมที่จะใช้ในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมต่อการพัฒนาทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้ง 4 องค์ประกอบและมีผู้ร่วมสนทนากลุ่มประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ และทักษะชีวิต ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และบุคลากรในสถานศึกษามีความเห็น

ตรงกันว่า ควรใช้ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมทั้ง 4 ด้านละ 5 คาบ คาบละ 50 นาที รวม 20 คาบ ในชั่วโมงลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 4 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 รู้เขา รู้เรา	จำนวน	1	คาบ
กิจกรรมที่ 2 ผูกจิต สร้างมิตร ด้วยหัวใจ	จำนวน	1	คาบ
กิจกรรมที่ 3 ผลงานสดใส หัวใจเบิกบาน	จำนวน	1	คาบ
กิจกรรมที่ 4 สุขจากการเป็นผู้ให้	จำนวน	2	คาบ

2.2 ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 3 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 คุณค่าของมนุษย์	จำนวน	1	คาบ
กิจกรรมที่ 2 ตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอ	จำนวน	1	คาบ
กิจกรรมที่ 3 ผืนของฉัน	จำนวน	3	คาบ

2.3 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ปรับ เปลี่ยน อยู่ให้ได้	จำนวน	1	คาบ
กิจกรรมที่ 2 พลังสร้างสรรค์	จำนวน	2	คาบ
กิจกรรมที่ 3 ผลงานสร้างความสำเร็จ	จำนวน	2	คาบ

2.4 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 อารมณ์นั้น สำคัญไฉน	จำนวน	1	คาบ
กิจกรรมที่ 2 มือปราบอารมณ์	จำนวน	1	คาบ
กิจกรรมที่ 3 เพื่อนกันฉันและเธอ	จำนวน	3	คาบ

สรุป จากประเด็นการสนทนากลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 กลุ่ม ในการสร้าง

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งในเรื่องรูปแบบกิจกรรมและ เนื้อหา การจัดลำดับความสำคัญ และเวลาที่ใช้ในการดำเนินโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ดังตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 9 โปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดเรียงลำดับความสำคัญ กิจกรรมเนื้อหา และเวลา

องค์ประกอบทักษะชีวิต	กิจกรรมและเนื้อหา	เวลา (คาบ)
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. รู้เขารู้เรา	1
	2. ผูกจิต สร้างมิตรด้วยหัวใจ	1
	3. ผลงานสดใส หัวใจเบิกบาน	1
	4. สุขจากการเป็นผู้ให้	2
ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	1. คุณค่าของมนุษย์	1
	2. ตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอ	1
	3. พันของฉัน	3
ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	1. อารมณ์นั้น สำคัญไฉน	1
	2. มือปราบอารมณ์	2
	3. เพื่อนกันฉันและเธอ	2
ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	1. ปรับ เปลี่ยน อยู่ให้ได้	1
	2. พลังสร้างสรรค์	1
	3. ผลงานสร้างความสำเร็จ	3
	3.1 ไขล้อยฟ้า 3.2 กระดาศวิเศษ 3.3 ของรักของหวง	
รวม	13	20

ประเด็นที่ 3 ผลที่คาดหวังจากการใช้กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชมพู ถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร จากผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มทั้ง 3 กลุ่ม เสนอแนะตามหัวข้อคำถามไว้ดังนี้

1. กลุ่มที่ 1 ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะชีวิต แสดงความคิดเห็นว่าการที่นักเรียนมีทักษะชีวิตนั้นแสดงว่านักเรียนมีความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง ที่เหมาะสม จะส่งผลให้มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัว ปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต

2. กลุ่มที่ 2 ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แสดงความคิดเห็นว่า สิ่งที่คุณปกครองเป็นกังวลสำหรับการดูแลบุตรหลานในขณะนี้คือ พฤติกรรมของบุตรหลานที่คุณปกครองตามไม่ทัน เมื่อมีกิจกรรมนี้ขึ้น คาดว่าจะส่งผลดีต่อการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตประจำวันของเด็กนักเรียน

3. กลุ่มที่ 3 บุคลากรในสถานศึกษา ผู้อำนวยการและครูผู้สอนแสดงความเห็นว่าคุณกิจกรรมนี้จะส่งผลให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ทั้งด้าน อีคิว (Intelligence Quotient) และอีคิว (Emotional Quotient) สำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม เห็นว่าคุณกิจกรรมเหล่านี้ น่าจะส่งผลดีต่อตนเองและเพื่อนๆ ที่จะเป็นภูมิคุ้มกันติดตัวไป และสามารถนำมาใช้ได้ เมื่อประสบปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า

ประเด็นที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ในการสนทนากลุ่มครั้งนี้ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้

1. การปฏิบัติกิจกรรมทักษะชีวิตที่ควรต้องพัฒนานอกเหนือจาก 4 องค์ประกอบที่สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกาขั้นพื้นฐานกำหนดไว้ ผู้ร่วมสนทนากลุ่มเสนอแนะไว้ คือ ทักษะการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และทักษะการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะจากการสนทนากลุ่ม มาตรวจสอบผลได้ปรากฏอยู่ในเครื่องมือในแบบประเมินความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ทั้ง 4 องค์ประกอบตามที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดไว้

2. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ผู้ร่วมสนทนากลุ่มทั้ง 3 กลุ่มได้เสนอแนะเพิ่มเติมไว้ ดังนี้

2.1 กลุ่มที่ 1 ผู้ทรงคุณวุฒิด้านทักษะชีวิต เสนอแนะว่า ในการทดลองเป็นเพียงช่วงระยะเวลาหนึ่งในการทำวิจัย หลังจากการทำวิจัยนักเรียนอาจมีโอกาสนเปลี่ยนแปลงได้ ควรมีแผนในการดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมเป็นระยะ ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดผลที่ยั่งยืนต่อนักเรียน

2.2 กลุ่มที่ 2 ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เสนอแนะว่า ควรดำเนินกิจกรรมทักษะชีวิตควบคู่ไปกับการเรียนการสอนในรายวิชา

2.3 กลุ่มที่ 3 บุคลากรในสถานศึกษา เสนอแนะว่า หลังจากการทดลองในงานวิจัยครั้งนี้แล้ว ทางโรงเรียนจะดำเนินการสอดแทรกทักษะชีวิต ลงไปในกระบวนการเรียนการสอนทั้ง 8 กลุ่มสาระ นักเรียนที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม เห็นว่าคุณกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ และมีความประสงค์ที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ผลของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ตารางที่ 10 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=25)	ร้อยละ 100.00
เพศ		
ชาย	14	56.00
หญิง	11	44.00
รวม	25	100.00
อายุ		
11 ปี	19	76.00
12 ปี	5	20.00
13 ปี	1	4.00
รวม	25	100.00
สภาพครอบครัว		
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	16	64.00
บิดามารดาแยกกันอยู่	5	20.00
บิดามารดาหย่าร้างกัน	4	16.00
บิดาเสียชีวิต	0	0.00
มารดาเสียชีวิต	0	0.00
เสียชีวิตทั้งคู่	0	0.00
รวม	25	100.00

ตารางที่ 10 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=25)	ร้อยละ 100.00
อยู่ในความดูแล		
บิดามารดา	17	68.00
บิดา	0	0.00
มารดา	2	8.00
พี่น้องร่วมบิดา	0	0.00
ปู่ ย่า หรือ ตา ยาย	6	24.00
บุคคลอื่น	0	0.00
รวม	25	100.00

จากตารางที่ 10 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

1. ด้านเพศ ประชากรเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 56.00 กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 44.00 ตามลำดับ
2. ด้านอายุ ประชากร อายุ 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 76.00 กลุ่มตัวอย่าง อายุ 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00 กลุ่มตัวอย่าง อายุ 11 ปี คิดเป็นร้อยละ 4.00 ตามลำดับ
3. ด้านสถานภาพครอบครัว ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในสภาพครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 64.00 รองลงมา คือ บิดามารดาแยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 20.00 บิดามารดาหย่าร้างกัน คิดเป็นร้อยละ 16.00 ตามลำดับ
4. ด้านการอยู่ในความดูแล ประชากรส่วนใหญ่ได้รับการดูแลจากบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 68.00 รองลงมา การดูแลจากปู่, ย่า หรือ ตา, ยาย คิดเป็นร้อยละ 24.00 อยู่ในความดูแลของมารดา คิดเป็นร้อยละ 8.00

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตก่อนการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สาขานูปลั้มภัก) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร โดยรวมและรายด้าน

ด้านที่	ทักษะชีวิต	ระดับความสามารถ		
		\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	ด้านตระหนักรู้คุณค่าของตนเองและผู้อื่น	2.79	1.03	ปานกลาง
2	ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	2.84	0.93	ปานกลาง
3	ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	3.07	0.98	ปานกลาง
4	ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	3.24	1.06	ปานกลาง
รวม		2.99	1.00	ปานกลาง

จากตารางที่ 11 แสดงผลตารางผลก่อนการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สาขานูปลั้มภัก) โดยรวม ความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}=2.99$, S.D.=1.00) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่ามีความสามารถอยู่ในระดับ ปานกลางทุกด้าน โดยมีค่าเฉลี่ย ดังนี้ ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ($\bar{X} = 3.24$, S.D. = 1.06) ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ($\bar{X}=3.07$, S.D.=0.98) ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ($\bar{X}=2.84$, S.D.=0.93) และด้านตระหนักรู้คุณค่าของตนเองและผู้อื่น ($\bar{X}=2.79$, S.D.=1.03) ตามลำดับ

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตหลังการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายอนุบาลมัธยม) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร โดยรวม และรายด้าน

ด้านที่	ทักษะชีวิต	ระดับความสามารถ		
		\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	ด้านการตระหนักรู้คุณค่าของตนเองและผู้อื่น	3.92	0.77	ดี
2	ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	3.81	0.74	ดี
3	ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	4.00	0.71	ดี
4	ด้านการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	4.32	0.59	ดี
รวม		4.01	0.70	ดี

จากตารางที่ 12 แสดงผลตารางผลหลังการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายอนุบาลมัธยม) โดยรวม ความสามารถอยู่ในระดับ ดี มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} =4.01, S.D.=0.70) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่ามีความสามารถ อยู่ในระดับ ดี ทุกด้านโดยมีค่าเฉลี่ยดังนี้ ด้านการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (\bar{X} =4.32, S.D.= 0.59) ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (\bar{X} =4.00, S.D.=0.71) ด้านตระหนักรู้คุณค่าของตนเองและผู้อื่น (\bar{X} =3.92, S.D.=0.77) และด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (\bar{X} =3.81, S.D.=0.74) ตามลำดับ

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตก่อนการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ด้านการตระหนักรู้คุณค่าตนเองและผู้อื่น	ระดับความสามารถ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ฉันมีความพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ แม้ว่าอาจจะไม่ดีเท่าเพื่อนคนอื่น ๆ	2.76	1.13	ปานกลาง
2. ฉันจะไม่นำจุดเด่นของคนอื่นมาเปรียบเทียบกับตนเองแล้วทำให้รู้สึกแย่ลง	2.28	0.84	พอใช้
3. ฉันมีความรู้สึกกดดันและอิจฉาเมื่อเพื่อนทำงานได้ดีกว่า	3.24	0.78	ปานกลาง
4. ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน	3.32	0.90	ปานกลาง
5. ฉันสามารถ บอกความถนัด ความสนใจของตนเองได้อย่างถูกต้อง	2.52	1.05	ปานกลาง
6. ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความล้มเหลว	3.36	1.19	ปานกลาง
7. ฉันมักจะแสดงความสามารถและความดีงามที่ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นรับรู้ได้เสมอ	3.32	1.11	ปานกลาง
8. ฉันมีเป้าหมายในชีวิตหลายอย่างที่ควรทำ	2.08	1.29	พอใช้
9. ฉันมองเห็นจุดดีของเพื่อนๆ มากกว่าจุดด้อย	3.00	1.00	ปานกลาง
10. ฉันคิดว่าตนเองเป็นที่รักของเพื่อนๆ	2.00	1.00	พอใช้
รวม	2.79	1.03	ปานกลาง

จากตารางที่ 13 แสดงผลตารางผลก่อนการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น โดยรวม มีความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 2.79, S.D. = 1.03) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความล้มเหลว ฉันมักจะแสดงความสามารถและความดีงามที่ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นรับรู้ได้เสมอ ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน ฉันมีความรู้สึกกดดันและอิจฉา เมื่อเพื่อนทำงานได้ดีกว่า ฉันมองเห็นจุดดีของเพื่อนๆ มากกว่าจุดด้อย ฉันมีความพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ แม้ว่าอาจจะไม่ดีเท่าเพื่อนคนอื่น ๆ ฉันสามารถบอกความถนัด ความสนใจของตนเองได้อย่างถูกต้อง มีความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 2.52 = 3.36) ฉันจะไม่นำจุดเด่นของคนอื่นมาเปรียบเทียบกับตนเองแล้วทำให้รู้สึกแย่

ลง ฉันคิดว่าตนเองเป็นที่รักของเพื่อน ๆ มีความสามารถอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} =2.08 - 2.28)

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะชีวิตหลังการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ด้านการตระหนักรู้คุณค่าตนเองและผู้อื่น	ระดับความสามารถ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ฉันมีความพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ แม้ว่าอาจจะไม่ดีเท่าเพื่อนคนอื่น ๆ	3.68	0.85	ดี
2. ฉันจะไม่นำจุดเด่นของคนอื่นมาเปรียบเทียบกับตนเองแล้วทำให้รู้สึกแย่ลง	3.60	0.71	ดี
3. ฉันมีความรู้สึกกดดันและอิจฉาเมื่อเพื่อนทำงานได้ดีกว่า	4.16	0.47	ดี
4. ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน	4.48	0.59	ดี
5. ฉันสามารถ บอกความถนัด ความสนใจของตนเองได้อย่างถูกต้อง	4.36	0.95	ดี
6. ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความล้มเหลว	4.24	1.09	ดี
7. ฉันมักจะแสดงความสามารถและความดีงามที่ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นรับรู้ได้เสมอ	3.64	0.97	ดี
8. ฉันมีเป้าหมายในชีวิตหลายอย่างที่ควรทำ	3.60	0.71	ดี
9. ฉันมองเห็นจุดดีของเพื่อน ๆ มากกว่าจุดด้อย	3.84	0.69	ดี
10. ฉันคิดว่าตนเองเป็นที่รักของเพื่อน ๆ	3.56	0.82	ดี
รวม	3.92	0.77	ดี

จากตารางที่ 14 แสดงผลตารางผลหลังการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น โดยรวมมีความสามารถอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} =3.92, S.D.=0.77) เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน ฉันสามารถบอกความถนัดความสนใจของตนเองได้อย่างถูกต้อง ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความล้มเหลว ฉันมีความรู้สึกกดดันและอิจฉาเมื่อเพื่อนทำงานได้ดีกว่า ฉันมองเห็นจุดดีของเพื่อน ๆ มากกว่าจุดด้อย ฉันมีความพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ แม้ว่าอาจจะไม่ดีเท่าเพื่อนคนอื่น ๆ ฉันมักจะแสดงความสามารถและความดีงามที่ตนเองภาคภูมิใจ

ให้ผู้อื่นรับรู้ได้เสมอ ฉันจะไม่นำจุดเด่นของคนอื่นมาเปรียบเทียบกับตนเองแล้วทำให้รู้สึกแย่ลง ฉันมีเป้าหมายในชีวิตหลายอย่าง ที่ต้องการทำ ฉันคิดว่าตนเองเป็นที่รักของเพื่อน ๆ มีความสามารถอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 3.56 – 4.48)

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตก่อนการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	ระดับความสามารถ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ฉันจะต้องสอบผ่าน ถ้าตั้งใจเรียนและทบทวนบทเรียนอยู่เสมอ	3.44	1.19	ปานกลาง
2. เมื่อได้รับมอบหมายงานต่าง ๆ ฉันจะรีบทำให้เสร็จเรียบร้อย ก่อนกำหนดส่งงาน	2.88	0.83	ปานกลาง
3. ฉันจะเดินข้ามสะพานลอยหรือทางม้าลายเวลาข้ามถนน เพื่อความปลอดภัยของชีวิต	2.24	0.83	พอใช้
4. ฉันสามารถแยกแยะข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ได้	2.52	0.96	ปานกลาง
5. ฉันพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อเจอสถานการณ์ที่คับขัน	2.84	0.85	ปานกลาง
6. ฉันพร้อมจะช่วยเพื่อนอย่างเต็มใจและเต็มความสามารถหากเพื่อนขอความช่วยเหลือเร่งด่วน	2.84	0.85	ปานกลาง
7. ฉันเห็นด้วยที่ครูจัดสอนพิเศษในวันหยุดเพื่อเป็นเพิ่มพูนความรู้	3.20	1.04	ปานกลาง
8. เมื่อเกิดปัญหากับเพื่อนในเรื่องใดก็ตาม ฉันคิดเสมอว่าเพื่อนควรจะต้องเป็นผู้ปรับปรุงและแก้ไขตัวเอง	3.0	0.71	ปานกลาง
9. เมื่อทำข้อสอบเสร็จ ฉันจะทบทวนและตรวจสอบความถูกต้อง ทุกครั้ง	2.52	1.12	ปานกลาง
10. เมื่อฉันแสดงความคิดเห็นในขณะที่ทำงานกลุ่ม เพื่อนไม่ฟังความคิดเห็น ฉันจะไม่แสดงความคิดเห็นอีก	3.36	1.00	ปานกลาง
รวม	2.84	0.95	ปานกลาง

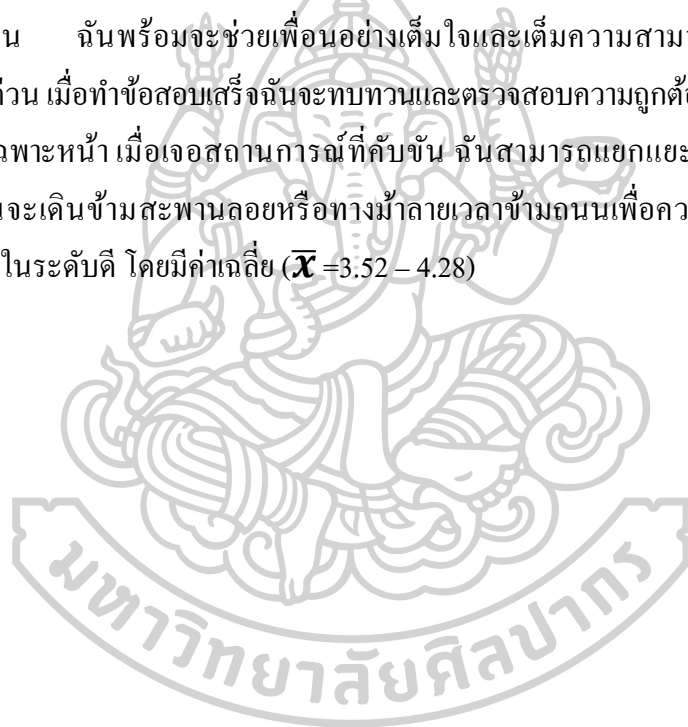
จากตารางที่ 15 แสดงผลตารางผลก่อนการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยรวมมีความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 2.84, S.D.=0.95) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าฉัน

จะต้องสอบผ่านถ้าตั้งใจเรียนและทบทวนบทเรียนอยู่เสมอ เมื่อนั้นแสดงความคิดเห็นในขณะทำงานกลุ่ม เพื่อนไม่ฟังความคิดเห็นฉันจะไม่แสดงความคิดเห็นอีก ฉันเห็นด้วยที่ครูจัดสอนพิเศษในวันหยุดเพื่อเป็นเพิ่มพูนความรู้ เมื่อเกิดปัญหากับเพื่อนในเรื่องใดก็ตามฉันคิดเสมอว่าเพื่อนควรจะต้องเป็นผู้ปรับปรุงและแก้ไขตัวเอง เมื่อได้รับมอบหมายงานต่างๆ ฉันจะรีบทำให้เสร็จเรียบร้อยก่อนกำหนดส่งงาน ฉันพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อเจอสถานการณ์ที่คับขัน ฉันพร้อมจะช่วยเพื่อนอย่างเต็มใจและเต็มความสามารถหากเพื่อนขอความช่วยเหลือเร่งด่วน ฉันสามารถแยกแยะข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ได้ เมื่อทำข้อสอบเสร็จ ฉันจะทบทวนและตรวจสอบความถูกต้อง ทุกครั้ง มีความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 2.52 – 3.44) ฉันจะเดินข้ามสะพานลอยหรือทางม้าลายเวลาข้ามถนนเพื่อความปลอดภัยของชีวิต มีความสามารถอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 2.24, S.D. = 0.83)

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตหลังการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	ระดับความสามารถ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ฉันจะต้องสอบผ่าน ถ้าตั้งใจเรียนและทบทวนบทเรียนอยู่เสมอ	3.92	0.81	ดี
2. เมื่อได้รับมอบหมายงานต่างๆ ฉันจะรีบทำให้เสร็จเรียบร้อยก่อนกำหนดส่งงาน	3.80	0.71	ดี
3. ฉันจะเดินข้ามสะพานลอยหรือทางม้าลายเวลาข้ามถนน เพื่อความปลอดภัยของชีวิต	3.52	0.65	ดี
4. ฉันสามารถแยกแยะข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ได้	3.56	0.77	ดี
5. ฉันพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อเจอสถานการณ์ ที่คับขัน	3.64	0.70	ดี
6. ฉันพร้อมจะช่วยเพื่อนอย่างเต็มใจและเต็มความสามารถหากเพื่อนขอความช่วยเหลือเร่งด่วน	3.76	0.88	ดี
7. ฉันเห็นด้วยที่ครูจัดสอนพิเศษในวันหยุดเพื่อเป็นเพิ่มพูนความรู้	4.0	0.87	ดี
8. เมื่อเกิดปัญหากับเพื่อนในเรื่องใดก็ตาม ฉันคิดเสมอว่าเพื่อนควรจะต้องเป็นผู้ปรับปรุงและแก้ไขตัวเอง	3.92	0.57	ดี
9. เมื่อทำข้อสอบเสร็จฉันจะทบทวนและตรวจสอบความถูกต้องทุกครั้ง	3.72	0.84	ดี
10. เมื่อนั้นแสดงความคิดเห็นในขณะทำงานกลุ่ม เพื่อนไม่ฟังความคิดเห็น ฉันจะไม่แสดงความคิดเห็นอีก	4.28	0.61	ดี
รวม	3.81	0.74	ดี

จากตารางที่ 16 แสดงผลตารางผลหลังการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยรวมมีความสามารถอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 3.81, S.D. = 0.74) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าได้ดังนี้ เมื่อฉันแสดงความคิดเห็นในขณะทำงานกลุ่ม เพื่อนไม่ฟังความคิดเห็นฉันจะไม่แสดงความคิดเห็นอีก ฉันเห็นด้วยที่ครูจัดสอนพิเศษในวันหยุดเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ฉันจะต้องสอบผ่านถ้าตั้งใจเรียนและทบทวนบทเรียน อยู่เสมอ เมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนในเรื่องใดก็ตาม ฉันคิดเสมอว่าเพื่อนควรจะต้องเป็นผู้ปรับปรุงและแก้ไขตัวเอง เมื่อได้รับมอบหมายงานต่าง ๆ ฉันจะรีบทำให้เสร็จเรียบร้อยก่อนกำหนดส่งงาน ฉันพร้อมจะช่วยเพื่อนอย่างเต็มใจและเต็มความสามารถหากเพื่อนขอความช่วยเหลือเร่งด่วน เมื่อทำข้อสอบเสร็จฉันจะทบทวนและตรวจสอบความถูกต้องทุกครั้ง ฉันพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาคณะเฉพาะหน้า เมื่อเจอสถานการณ์ที่คับขัน ฉันสามารถแยกแยะข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ได้ ฉันจะเดินข้ามสะพานลอยหรือทางม้าลายเวลาข้ามถนนเพื่อความปลอดภัยของชีวิต มีความสามารถในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 3.52 – 4.28)



ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตก่อนการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	ระดับความสามารถ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. เมื่อนั่งกำลังตั้งใจทำงาน แล้วเพื่อนมาชวนคุยฉันจะรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้ง	3.24	0.88	ปานกลาง
2. เมื่อนั่งโดนอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนเรื่องต่าง ๆ ฉันจะนำไปปรับปรุงให้ดีขึ้น	2.72	0.74	ปานกลาง
3. เมื่อโดนเพื่อนล้อฉันจะรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจ	3.04	1.02	ปานกลาง
4. ถ้าฉันตั้งใจทำอะไรแล้ว แต่ไม่ประสบความสำเร็จฉันรู้สึกเสียใจ	3.08	1.04	ปานกลาง
5. เมื่อนั่งพบเจอปัญหาที่สำคัญในชีวิต ฉันพร้อมที่จะเผชิญปัญหาอย่างมีสติ	2.72	0.98	ปานกลาง
6. ฉันตั้งใจทำข้อสอบอย่างเต็มที่ทุกครั้ง	3.32	1.15	ปานกลาง
7. เมื่อถึงเวลาสอบฉันจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลมาก	3.40	0.87	ปานกลาง
8. เมื่อนั่งผิดหวังหรือทุกข์ใจ ฉันคิดเสมอว่าฉันจะผ่านมันไปได้	3.16	1.28	ปานกลาง
9. เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่าง ๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้านนั้น	3.08	0.64	ปานกลาง
10. เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ฉันจะรู้สึกไม่มั่นใจ	2.92	1.19	ปานกลาง
รวม	3.07	0.98	ปานกลาง

จากตารางที่ 17 แสดงผลตารางผลก่อนการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด โดยรวม มีความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} =3.07, S.D.=0.98) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า เมื่อถึงเวลาสอบฉันจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลมาก ฉันตั้งใจทำข้อสอบอย่างเต็มที่ทุกครั้ง เมื่อนั่งกำลังตั้งใจทำงาน แล้วเพื่อนมาชวนคุยฉันจะรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้ง เมื่อนั่งผิดหวังหรือทุกข์ใจ ฉันคิดเสมอว่าฉันจะผ่านมันไปได้ เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่าง ๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้านนั้น ถ้าฉันตั้งใจทำอะไรแล้ว แต่ไม่ประสบความสำเร็จฉันรู้สึกเสียใจ เมื่อโดนเพื่อนล้อฉันจะรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจ เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ฉันจะรู้สึกไม่มั่นใจ เมื่อนั่งโดนอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนเรื่องต่าง ๆ ฉันจะนำไปปรับปรุงให้ดีขึ้น เมื่อนั่งพบเจอปัญหาที่สำคัญในชีวิต ฉัน

พร้อมที่จะเผชิญปัญหาอย่างมีสติ มีความสามารถในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} =2.72 – 3.40)

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตหลังการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	ระดับความสามารถ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. เมื่อนั่งกำลังตั้งใจทำงาน แล้วเพื่อนมาชวนคุยฉันจะรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้ง	4.12	0.53	ดี
2. เมื่อนั่งโดนอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนเรื่องต่าง ๆ ฉันจะนำไปปรับปรุงให้ดีขึ้น	3.76	0.60	ดี
3. เมื่อโดนเพื่อนล้อฉันจะรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจ	3.92	0.57	ดี
4. ถ้าฉันตั้งใจทำอะไรแล้ว แต่ไม่ประสบความสำเร็จฉันรู้สึกเสียใจ	4.0	0.70	ดี
5. เมื่อนั่งพบเจอปัญหาที่สำคัญในชีวิต ฉันพร้อมที่จะเผชิญปัญหาอย่างมีสติ	3.56	0.87	ดี
6. ฉันตั้งใจทำข้อสอบอย่างเต็มที่ทุกครั้ง	3.96	0.74	ดี
7. เมื่อถึงเวลาสอบฉันจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลมาก	4.68	0.69	ดีเยี่ยม
8. เมื่อนั่งผิหวังหรือทุกข์ใจ ฉันคิดเสมอว่าฉันจะผ่านมันไปได้	3.96	0.84	ดี
9. เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่าง ๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้านนั้น	4.36	0.64	ดี
10. เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ฉันจะรู้สึกไม่มั่นใจ	3.68	0.90	ดี
รวม	4.0	0.71	ดี

จากตารางที่ 18 แสดงผลตารางผลหลังการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด โดยรวมมีความสามารถอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} =4.0, S.D.=0.71) เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า เมื่อถึงเวลาสอบฉันจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลมาก (\bar{X} =4.68, S.D.=0.69) มีความสามารถระดับดีเยี่ยม เมื่อถึงเวลาสอบฉันจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลมาก เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่าง ๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้านนั้น เมื่อนั่งกำลังตั้งใจทำงาน แล้วเพื่อนมาชวนคุยฉันจะรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้ง

ถ้าฉันตั้งใจทำอะไรแล้ว แต่ไม่ประสบความสำเร็จฉันรู้สึกเสียใจ ฉันตั้งใจทำอะไรอย่างเต็มที่ทุกครั้ง เมื่อฉันผิดหวังหรือทุกข์ใจ ฉันคิดเสมอว่าฉันจะผ่านมันไปได้ เมื่อโดนเพื่อนล้อฉันจะรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจ เมื่อฉันโดนอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนเรื่องต่างๆ ฉันจะนำไปปรับปรุงให้ดีขึ้น เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ฉันจะรู้สึกไม่มั่นใจ มีความสามารถในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} =3.56 – 4.68)

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตก่อนการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ระดับความสามารถ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. เมื่อเพื่อนมาเล่าความลับให้ฟัง ฉันจะตั้งใจฟังและไม่นำไปเล่าต่อกับผู้อื่น	3.16	1.03	ปานกลาง
2. ฉันร่วมแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ	3.48	0.92	ปานกลาง
3. ฉันชอบทำงานคนเดียว มากกว่าการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องต่างๆ กับเพื่อน	3.36	1.15	ปานกลาง
4. ฉันจะไม่ส่งเสียงดัง ให้ไปรบกวนการทำงานของเพื่อนร่วมห้องเรียน	2.80	1.15	ปานกลาง
5. ฉันแทบไม่มีเพื่อนที่ฉันสามารถเล่าเรื่องราวทุกเรื่องในชีวิตให้ฟังได้	3.48	1.19	ปานกลาง
6. เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ	4.04	1.02	ดี
7. เมื่อเพื่อนแบ่งหน้าที่กันในการทำงานกลุ่ม ฉันก็รับผิดชอบในงานนั้นเป็นอย่างดีเสมอ	3.08	1.04	ปานกลาง
8. เมื่อมีเพื่อนใหม่ย้ายเข้ามาในห้องฉันจะคอยดูแล	2.80	1.04	ปานกลาง
9. เมื่อเพื่อนทำผิด ฉันจะพูดปลอบใจและให้โอกาสเพื่อปรับตัว	3.04	1.10	ปานกลาง
10.ฉันชอบทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ ๆ	3.12	1.30	ปานกลาง
รวม	3.24	1.09	ปานกลาง

จากตารางที่ 19 แสดงผลตารางผลก่อนการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยรวม มีความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} =3.24, S.D.=1.09) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฉันจะรู้สึก

ไม่สบายใจ มีความสามารถอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} =4.04, S.D.=1.02) ฉันร่วมแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ ฉันแทบไม่มีเพื่อนที่ฉันสามารถเล่าเรื่องราวทุกเรื่องในชีวิตให้ฟังได้ ฉันชอบทำงานคนเดียวมากกว่าการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ กับเพื่อน เมื่อเพื่อนมาเล่าความลับให้ฟังฉันจะตั้งใจฟังและไม่นำไปเล่าต่อกับผู้อื่น ฉันชอบทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ ๆ เมื่อเพื่อนแบ่งหน้าที่กันในการทำงานกลุ่ม ฉันก็รับผิดชอบในงานนั้นเป็นอย่างดีเสมอ เมื่อเพื่อนทำผิดฉันจะพูดปลอบใจและให้โอกาสเพื่อนปรับตัว ฉันจะไม่ส่งเสียงดัง ให้ไปรบกวนการทำงานของเพื่อนร่วมห้องเรียน เมื่อมีเพื่อนใหม่ย้ายเข้ามาในห้องฉันจะคอยดูแล มีความสามารถในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} =2.80 – 4.04)

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะชีวิตหลังการพัฒนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ระดับความสามารถ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. เมื่อเพื่อนมาเล่าความลับให้ฟัง ฉันจะตั้งใจฟังและไม่นำไปเล่าต่อกับผู้อื่น	4.20	0.76	ดี
2. ฉันร่วมแสดงความคิดเห็นกับเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ	4.48	0.51	ดี
3. ฉันชอบทำงานคนเดียว มากกว่าการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ กับเพื่อน	4.24	0.60	ดี
4. ฉันจะไม่ส่งเสียงดัง ให้ไปรบกวนการทำงานของเพื่อนร่วมห้องเรียน	4.20	0.50	ดี
5. ฉันแทบไม่มีเพื่อนที่ฉันสามารถเล่าเรื่องราวทุกเรื่องในชีวิตให้ฟังได้	4.56	0.51	ดีเยี่ยม
6. เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ	4.68	0.48	ดีเยี่ยม
7. เมื่อเพื่อนแบ่งหน้าที่กันในการทำงานกลุ่ม ฉันก็รับผิดชอบในงานนั้นเป็นอย่างดีเสมอ	4.20	0.70	ดี
8. เมื่อมีเพื่อนใหม่ย้ายเข้ามาในห้องฉันจะคอยดูแล	4.12	0.60	ดี
9. เมื่อเพื่อนทำผิด ฉันจะพูดปลอบใจและให้โอกาสเพื่อนปรับตัว	4.24	0.59	ดี
10. ฉันชอบทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ	4.32	0.63	ดี
รวม	4.32	0.59	ดี

จากตารางที่ 20 แสดงผลตารางผลหลังการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นโดยรวม มีความสามารถอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} =4.32, S.D.=0.59) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า เมื่อนั้นมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ (\bar{X} =4.68, S.D.=0.48) ฉันแทบไม่มีเพื่อนที่ฉันสามารถเล่าเรื่องราวทุกเรื่องในชีวิตให้ฟังได้ (\bar{X} = 4.56, S.D.=0.51) มีความสามารถอยู่ในระดับดีเยี่ยม ฉันร่วมแสดงความยินดีกับเพื่อน เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ ฉันชอบทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ ๆ ฉันชอบทำงานคนเดียวมากกว่า การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องต่างๆกับเพื่อน เมื่อเพื่อนทำผิดฉันจะพูดปลอบใจและให้โอกาสเพื่อนปรับตัว เมื่อเพื่อนมาเล่าความลับให้ฟังฉันจะตั้งใจฟังและไม่นำไปเล่าต่อกับผู้อื่น ฉันจะไม่ส่งเสียงดัง ให้ไปรบกวนการทำงานของเพื่อนร่วมห้องเรียน เมื่อเพื่อนแบ่งหน้าที่กันในการทำงานกลุ่มฉันก็รับผิดชอบในงานนั้นเป็นอย่างดีเสมอ เมื่อมีเพื่อนใหม่ย้ายเข้ามาในห้องฉันจะคอยดูแล มีความสามารถอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} =4.12 – 4.68)

ตารางที่ 21 แสดงผลการทดลอง จากการใช้โปรแกรมสนับสนุนการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร จำนวน 25 คน โดยการวัดผลการทดสอบแบบประเมินความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คะแนน	ค่าสถิติพื้นฐาน			
	n	\bar{X}	S.D.	t
ก่อนการทดลอง	25	119.76	15.14	-33.32
หลังการทดลอง	25	160.60	10.41	

จากตารางที่ 21 พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาครที่ทดลองใช้โปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง = 119.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 15.14 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง = 160.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 10.41 ประชากรมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีระดับความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (รายละเอียดในภาคผนวก ง หน้าที่ 131-132)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร 2) เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมที่มีกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบประเมินความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยผ่านขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Item Objective Congruence Index) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลคะแนนจากแบบประเมินการใช้ทักษะชีวิตก่อน – หลังการทดลอง ใช้ค่าสถิติค่าที (t-test For dependent Samples)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการวิจัยผลกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

1) เพื่อสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร โดยนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 2) ที่กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็กในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวของผู้เรียนในอนาคตไว้

4 องค์ประกอบคือ ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยเนื้อหาและกิจกรรมมีความสอดคล้องกับขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมเกมและกีฬา กิจกรรมดนตรีและเพลง กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมศิลปะหัตถกรรม กิจกรรมการแสดงละคร และการเล่นพื้นเมือง กิจกรรมประเภทอ่าน พูด เขียน กิจกรรม กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมพิเศษ และกระบวนการของนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับ 4 กระบวนการ คือ 1) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ 2) การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม 3) การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ 4) การมีส่วนร่วมในการประเมินผล นำมาผสมผสานเรียบเรียงลำดับความสำคัญ สร้างสรรค์กิจกรรมเนื้อหา และเวลาจัดทำเป็น โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียน ประกอบกับการตรวจสอบเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ใน 3 องค์ประกอบ คือ ความถูกต้อง ความเหมาะสม และความสอดคล้องของหน่วยการเรียนรู้ นวัตกรรมการสอน/สื่อ/วิธีการและแบบวัดผลการเรียนรู้ ปรากฏว่ามีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้จริง

2. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร โดยรวมมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับดีทุกด้าน ประชากรมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีระดับความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ครั้งนี้ผู้วิจัยนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

ผลการศึกษาพบว่า การสร้างโปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียน โดยผ่านกระบวนการสนทนากลุ่ม และการตรวจสอบเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ใน 3 องค์ประกอบ คือ ความถูกต้อง ความเหมาะสม และความสอดคล้อง ของหน่วยการเรียนรู้ นวัตกรรม การสอน/สื่อ/วิธีการและแบบวัดผลการเรียนรู้ ปรากฏว่า มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้จริง

และจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อาจกล่าวได้ว่า การพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนสามารถทำได้หลายวิธี การสร้างโปรแกรมสนับสนุนการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตก็เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทักษะชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะโปรแกรมสนับสนุนการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตที่สร้างขึ้น เป็นการวางแผนในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยการลงมือกระทำ ประกอบด้วย วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม หน่วยการเรียนรู้ ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม นวัตกรรมการสอน/สื่อ/วิธีการและแบบวัดผลการเรียนรู้ ที่มีความถูกต้อง มีความเหมาะสม และมีความสอดคล้อง กับจุดมุ่งหมายของการพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 4 องค์ประกอบ ตามนโยบาย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 2) ผ่านคำแนะนำจากที่อาจารย์ปรึกษา จากการสนทนากลุ่มและผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ การเลือกรูปแบบการเรียนรู้โดยผ่านขอบข่ายนั้นทางการนำกระบวนการกลุ่มมาใช้เป็นแนวคิด เน้นการมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนและนักเรียนกับนักเรียนด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับ Tyler (1949) และ Saylor et al (1981) (อ้างถึงใน ชัยนิษฐ์ พรรณาวร, 2555: 148) ที่ให้ความสำคัญกับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียนจะต้องคัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชาและจุดประสงค์ของหลักสูตรการเลือกโดยจัดเนื้อหาสาระ การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสม และสอดคล้องกับเนื้อหาสาระที่เลือกมาแล้ว ในการเลือกเนื้อหากิจกรรมที่บรรลุวัตถุประสงค์อย่างครอบคลุมสามารถนำไปสู่จุดมุ่งหมายหลายอย่างได้ ออกแบบการเรียนการสอนและวิธีการประเมินที่เป็นไปได้ สอดคล้องกับทฤษฎีสองปัจจัยของเฮร์เบิร์ต (Herzberg) (อ้างถึงในอดิพันธ์ บัวภักดี, 2522) เป็นทฤษฎีการจูงใจที่เกี่ยวข้องและสามารถโยงไปสู่กระบวนการมีส่วนร่วมได้ เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการจูงใจให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความพึงพอใจ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้ปฏิบัติงานจะปฏิบัติงานได้ผลดีมีประสิทธิภาพย่อมขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติงาน เพราะเขาจะเพิ่มความสนใจในงาน และมีความรับผิดชอบ กระตือรือร้นที่จะทำงาน ซึ่งเป็นการเพิ่มผลผลิตของงานให้มากขึ้นในทางตรงกันข้าม หากผู้ปฏิบัติงานไม่พึงพอใจในการทำงานก็จะเกิดความท้อถอยในการทำงานและทำให้ผลงานออกมาไม่มีประสิทธิภาพ ทฤษฎีดังกล่าวสอดคล้องกับการเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของบุคลากรในองค์กร กล่าวคือ ถ้าบุคลากรได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานได้ร่วมคิดตัดสินใจจะส่งผลให้บุคลากรในองค์กรเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของในกิจกรรมมากขึ้น ทำให้ประสบผลสำเร็จในการพัฒนาได้ นอกจากนี้ทฤษฎีการสร้างผู้นำก็มีความสำคัญ คือ ผู้มีอำนาจที่ดี (Positive Leader) มักจะนำการเคลื่อนไหว ในการทำงานอยู่เสมอ ในขณะที่ผู้มีอำนาจที่ไม่ดี (Negative Leader) จะไม่มีผลงานที่สร้างสรรค์เลย การสร้างผู้มีอำนาจหรือผู้นำจะช่วยจูงใจให้บุคลากรเต็มใจที่จะทำงานเพื่อให้งานบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน เนื่องจากผู้นำเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการจูงใจและรวมกลุ่มคน ดังนั้นทฤษฎีสองปัจจัยนี้ จึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วม

ร่วมของบุคลากรในองค์กร เพราะทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ ร่วมมือร่วมแรงกันในการทำงานอย่างมีคุณภาพ แสดงให้เห็นถึงการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของบุคลากรและผู้นำร่วมกัน ซึ่งกระบวนการมีส่วนร่วมจะต้องมีผู้นำที่ได้นำไปสู่ความสำเร็จขององค์กรได้ และสอดคล้องกับงานวิจัย คณิต เขียววิชัย และวรรณภา แสงวัฒนะกุล (2558: 25) ได้ให้ความหมายของนันทนาการแบบมีส่วนร่วม ต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการ 4 กระบวนการ คือ 1) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Decision – Making) ซึ่งอาจเป็นการตัดสินใจ ตั้งแต่ในระยะเริ่มการตัดสินใจ ในช่วงของกิจกรรม และการตัดสินใจในการดำเนินกิจกรรม 2) การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม (Implementation) ซึ่งอาจเป็นไปในรูปของการเข้าร่วม โดยการให้มีการสนับสนุนทางด้านทรัพยากรการเข้าร่วมในการบริหารและการร่วมมือ รวมทั้งการเข้าร่วมในการร่วมแรงร่วมใจ 3) การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ (Benefits) ซึ่งอาจจะเป็นผลประโยชน์ทางวัตถุทางสังคม หรือโดยส่วนตัว 4) การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Evaluation) ซึ่งนับเป็นการควบคุมและตรวจสอบการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด และเป็นการแสดงถึงการปรับตัวการมีส่วนร่วมต่อไป นอกนั้นยังมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจาก อาจารย์ที่ปรึกษา จากการสนทนากลุ่มและผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำไปปรับปรุงได้ดังนี้ ตัวกิจกรรมที่ดำเนินการอาจเพิ่มความหลากหลาย ระยะเวลาในการทดลองสั้นเกินไป ควรมีแนวทางในการทำทักษะชีวิตให้อยู่กับตัวเด็กแบบยั่งยืน เช่น หลังเสร็จสิ้นการทดลองควรมีการวางแผนในการดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมเป็นระยะ ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดผลที่ยั่งยืนต่อตัวนักเรียน เสริมทักษะวิธีการคิดเชิงบวก การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่เป็นมิตรให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย อบอุ่น ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมในด้านสมาธิเพิ่มเติม เช่น งานด้านศิลปะ วาดรูป การเล่นดนตรี การร้องเพลง ฯลฯ ควรมีการจัดเวทีแสดงความสามารถของนักเรียนอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง เพื่อเป็นการส่งเสริมเรื่องการแสดงออก ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสร้างความมั่นใจในตนเองให้กับนักเรียน การมอบประกาศนียบัตรแก่นักเรียนที่มีทักษะในการดำเนินชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

ผลการศึกษาพบว่า ผลของกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมที่มีกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร โดยรวมมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการกำหนดนโยบาย และวิสัยทัศน์ (Vision) ของโรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ที่ว่า คุณธรรมนำชีวิต เศรษฐกิจพอเพียง นำชื่อเสียงสู่โรงเรียน หมั่นเพียรหาความรู้ มุ่งสู่การพัฒนาทักษะชีวิต สร้างจิตสำนึกที่ดีในสุภาพ รักความเป็นไทย ดำเนินชีวิตตามวิถี

ประชาธิปไตย เป้าหมายการจัดการศึกษาปีการศึกษา 2560 สนองตอบเป้าหมายหลักของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา โดยการดำเนินการตามนโยบาย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 2) ซึ่งได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนไว้ 4 องค์ประกอบด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็กในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวของผู้เรียนในอนาคต เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีความสามารถในระดับดี ทุกด้าน โดยมีรายละเอียดที่สามารถอภิปรายได้ดังนี้

2.1 ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ผลการศึกษาก่อนการใช้โปรแกรมเน้นพัฒนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านตระหนักรู้คุณค่าของตนเองและผู้อื่น โดยรวมมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X}=2.79$, S.D.=1.03) หลังจากใช้โปรแกรมเน้นพัฒนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต เมื่อพิจารณาในภาพรวมแล้ว พบว่ามีความสามารถอยู่ในระดับ ดี มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในระดับ ดี ($\bar{X}=3.92$, S.D.=0.71) ที่เป็นดังนี้อาจมาจากการใช้โปรแกรมเน้นพัฒนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งกำหนดวัตถุประสงค์ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ให้นักเรียน ได้ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์และยอมรับในความสามารถของผู้อื่น สามารถบอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถแสดงสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภาคภูมิใจและสามารถกำหนดเป้าหมายของชีวิต มาทดลองใช้ในชั่วโมงลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ซึ่งสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ (Vision) ของโรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ที่ว่า คุณธรรมนำชีวิต เศรษฐกิจพอเพียง นำชื่อเสียงสู่โรงเรียน หมั่นเพียรหาความรู้ มุ่งสู่การพัฒนาทักษะชีวิต สร้างจิตสำนึกที่ดีในสุขภาพ รักความเป็นไทย ดำเนินชีวิตตามวิถีประชาธิปไตย โดยดำเนินการผ่านกิจกรรมอาทิ โครงการส่งเสริมผู้เรียนมีภาวะที่ดีและมีสุนทรียภาพ ที่มีเป้าหมายให้นักเรียนทุกคนได้รับการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาสมรรถภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความสามารถและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจ และกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม กิจกรรมชุมนุมซึ่งให้นักเรียนเลือกตามความสนใจ กิจกรรมทักษะชีวิตรอบเสาธง ซึ่งเป็นการดำเนินกิจกรรมในองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน กิจกรรมทูปีนัมเบอร์วัน นักเรียนได้ปฏิบัติตามความถนัด ความสนใจ ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กิจกรรมเสียงตามสายส่งเสริมให้นักเรียนใช้ความสามารถในการพูด กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัด จะเน้นในเรื่องการเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น รักและเห็นคุณค่าในตนเองมีความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น โดยถ้านักเรียนมีภาพการมองตนเองและผู้อื่นในทางบวก จะส่งผล

ให้เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องหลักการของแม็คซ์เวล (Maxwell, 1981: 7 - 8) ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตว่า ที่จำเป็นไว้ว่า ทักษะด้านความรู้ในตนเอง และการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Knowledge or Self-Awareness Skills) เป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างมหาศาล โดยจะขาดเสียมิได้ ดังตัวอย่าง เช่น ทักษะประเมินตนเองหรือการค้นหาข้อดีและข้อเสียของตนเองในขอบเขตของชีวิต ทักษะของการเข้าใจ แรงจูงใจในตนเอง ความปรารถนาความชอบ และการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน เป็นต้น สอดคล้องกับมาสโลว์ (Maslow, 1970: 45) นักจิตวิทยาในทฤษฎีมนุษยนิยมได้ให้ทัศนะไว้ว่า บุคคลทุกคน ในสังคมต้องการเห็นคุณค่าในตนเองและการเห็นคุณค่านี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ 1) ความต้องการความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้เป็นผู้เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ เป็นผู้มีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญและมีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้มีอิสรภาพและมีความเชื่อมั่นในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในโลก 2) ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน (Esteem from Other People) เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเป็นผู้มีเกียรติมีชื่อเสียงเป็นผู้มีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น สอดคล้องกับดวงกมล ทองอยู่ (บทคัดย่อ: 2557) ได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินใจคุณค่าของตนเองและแสดงออกในรูปแบบของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าของตนเองให้กับวัยรุ่น นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับ ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา (2539) ได้ศึกษาผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตัวนักเรียน การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองหรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งพิจารณาจากการประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง รวมทั้งสามารถยอมรับการเห็นคุณค่าที่ผู้อื่นมีต่อตน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความนับถือตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ (Self - Concept) ของแต่ละบุคคล เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีพื้นฐานมาจากความรู้สึกที่มีต่อตนเอง หรืออัตมโนทัศน์ (Self - Concept) ในบางแห่งจึงมีการใช้คำทั้งสองร่วมกัน ผลการทดลองพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป และด้าน โรงเรียนการศึกษาสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยทั่วไปด้าน โรงเรียนการศึกษาและทางด้านพ่อแม่สูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ พบว่า ค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าใน

ตนเองหลังการทดลองเพิ่มขึ้นสูงสุด ในกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง รองลงมาคือ กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและต่ำสุดในกลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

2.2 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ผลการศึกษาก่อนการใช้โปรแกรมเน้นพัฒนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต โดยรวมความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (\bar{X} =2.84, S.D.=0.95) หลังจากใช้โปรแกรมเน้นพัฒนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต มีความสามารถอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (\bar{X} =3.81, S.D.=0.74) ที่เป็นอย่างนี้ อาจส่งผลมาจากงานวิจัยด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ที่กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้ เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถปรับตัว ปรับใจ ปรับเปลี่ยนความคิดยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ตระหนักถึงความสำคัญการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ สามารถเลือกวิธีการตัดสินใจและแสดงการแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ บนพื้นฐานประชาธิปไตย สามารถระบุความต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุนอย่างเหมาะสมตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และสามารถสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่นได้ และอาจมีผลมาจากการกำหนดเป้าหมายการจัดการเรียนรู้จากแผนปฏิบัติการของโรงเรียนวัดหนองสองห้อง (2560: 4) ที่มีเป้าหมายให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาด้านการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ และมีวิจรรณญาณในการคิด มุ่งพัฒนาคุณภาพนักเรียนให้เป็นบุคลากรแห่งการเรียนรู้ เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีสุขภาพดีทั้งกายและจิต มีลักษณะนิสัยและทักษะความสามารถที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพในอนาคต รักและภาคภูมิใจความเป็นไทย รู้ เข้าใจ และมีลักษณะประชาธิปไตย รักและหวงแหนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยการดำเนินการภายใต้กิจกรรม เช่น โครงการยกระดับผลสัมฤทธิ์ 8 กลุ่มสาระ กิจกรรมนักเรียน กิจกรรมจิตอาสาพาน้องคิด ซึ่งสอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 2) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน ในองค์ประกอบที่ 2 ด้านการคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะ ข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์ และประเมิน สถานการณ์รอบตัว ด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ต้องการ รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหาหาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งสอดคล้องหลักการของกรมสุขภาพจิต (2543: 1) ได้เสนอไว้ว่า ความคิดวิเคราะห์ วิจรรณเป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จะมีลักษณะที่ต้องการจะทำงานให้ดีกว่าผู้อื่นหรือดีกว่าเดิม มีความตั้งใจและความพยายามทำงานอย่างเต็ม ความสามารถ โดยไม่ท้อถอย สามารถคิดวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสารปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีหลักเกณฑ์เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่สมเหตุสมผลตลอดจนสามารถคิดออกไปได้

อย่างกว้างขวางมีความคิด แปลกใหม่ เพื่อนำไปพิจารณา สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในการเชื่อมโยงข้อมูลต่าง ๆ โดยนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับการศึกษาของแม็กซ์เวล (Maxwell, 1981: 7 – 8) ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่จำเป็นไว้ว่า ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) ชีวิตของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยจะต้องเผชิญกับความซับซ้อนทางสังคมที่เกิดขึ้น ดังนั้นทักษะการแก้ปัญหาก็จำเป็นและมีความสำคัญในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทักษะการค้นหาข้อมูล ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดหาทางเลือกที่เหมาะสม ทักษะการวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งทักษะต่าง ๆ จะขึ้นอยู่กับการนำไปประยุกต์กับขอบข่ายของชีวิตในด้านแต่ละบุคคล เช่น ชีวิตการทำงาน ชีวิตการเรียน ชีวิตครอบครัว และชีวิตส่วนตัวของการใช้เวลาว่าง เป็นต้น เชื่อมโยงนักจิตวิทยาแนวปัญญานิยม ออซูเบล (Ausubel David, 1963) ที่เน้นกระบวนการทางปัญญาหรือความคิด กล่าวไว้ว่าการเรียนรู้จะมีความหมายแก่ผู้เรียน หากการเรียนรู้นั้นสามารถเชื่อมโยงกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่รู้มาก่อน หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้ คือ มีการนำเสนอความคิดรวบยอดหรือกรอบมโนทัศน์ หรือกรอบแนวคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแก่ผู้เรียนก่อนการสอนเนื้อหาสาระนั้น ๆ จะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนเนื้อหาสาระนั้นอย่างมีความหมาย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ มณฑนา บรรพสุทธิ (2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหา ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐานการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยครั้งนี้เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน ศึกษาพัฒนาการของความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่จัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน และศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 ของโรงเรียนวัดศรีมหาโพธิ์ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ในปีการศึกษา 2552 ผลการวิจัยสรุปว่า ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนน มีค่าสูงกว่าก่อนการเรียนรู้และอยู่ในระดับปานกลาง พัฒนาการของความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่จัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐานของนักเรียนสูงขึ้นในแต่ละแผนกิจกรรมแนะแนว ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน อยู่ในระดับเห็นด้วยมากเป็นอันดับ 1 คือ ด้านบรรยากาศการเรียนรู้ รองลงมา คือ ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และด้านประโยชน์ที่ได้รับตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัย ศิริกาญจน์ ธนวุฒิพร พิณิต (2553: บทคัดย่อ) การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้การจัดการเรียนรู้

5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นทบทวนเชื่อมโยงประสบการณ์ 2) ขั้นกิจกรรมนำการค้นคว้า 3) ขั้นปฏิบัติเพื่อหาข้อสรุป 4) ขั้นอภิปรายขยายความคิด 5) ขั้นนำความรู้สู่การเผยแพร่การเปรียบเทียบทักษะการคิดวิเคราะห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการสะท้อนผลพบว่านักเรียนได้รับความรู้ความเข้าใจเนื้อหาสาระวิทยาศาสตร์และการคิดวิเคราะห์ ผู้สอนมีรูปแบบการสอนที่น่าสนใจ มีสื่ออุปกรณ์การสอนที่หลากหลาย บรรยากาศการเรียนสนุกสนานสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ และงานวิจัยของ นิยม กิมาวุฒิน (บทคัดย่อ: 2559) เรื่องการพัฒนา รูปแบบการสอนเพื่อพัฒนากระบวนการคิดเชิงระบบสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า 1. ได้รูปแบบการสอนเพื่อพัฒนากระบวนการคิดเชิงระบบสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มี 4 องค์ประกอบ คือ (1) ขั้นตอนการจัดกิจกรรมนำเสนอเป็น 6 ขั้นตอนประกอบด้วย ขั้นที่ 1 นำเสนอสถานการณ์ขั้นที่ 2 พัฒนาแนวทางการคิด ขั้นที่ 3 พิจารณาปัญหาขั้นที่ 4 สนทนาแลกเปลี่ยน ขั้นที่ 5 เรียนรู้ผลงานกลุ่ม ขั้นที่ 6 สรุปร่วมกัน (2) ระบบทางสังคม (3) หลักการตอบสนอง และ (4) ระบบที่นำมาสนับสนุน 2. รูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้น มีประสิทธิภาพ 81.15/85.95 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้คือ 80/80 3. กระบวนการคิดเชิงระบบของนักเรียนหลังใช้รูปแบบการสอนมีคะแนนสูงกว่าก่อนใช้รูปแบบการสอนเพื่อพัฒนากระบวนการคิดเชิงระบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ผลการศึกษาก่อนการใช้โปรแกรมเน้นทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด โดยรวมมีความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X}=3.07$, S.D.=0.98) หลังจากใช้โปรแกรมเน้นทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต โดยรวมมีความสามารถอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X}=4.0$, S.D.=0.71) ที่เป็นดังนี้ อาจส่งผลมาจากงานวิจัยที่กำหนดหนดวัตถุประสงค์ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด เพื่อให้ นักเรียนสามารถบอกความหมาย สาเหตุของอารมณ์และความเครียดได้ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์และความเครียด เลือกวิธีการจัดการอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์และสามารถเสนอทางออกของข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้อย่างสันติวิธี และอาจมีผลมาจากการที่โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ดำเนินโครงการตามแผนปฏิบัติงานประจำปี (2560: 10) โครงการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนซึ่งมีกิจกรรม เช่น อบรมคุณธรรม จริยธรรม ฝึกมารยาทไทย ฝึกสมาธิ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนทุกคนได้รับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ความเป็นไทย การดำรงชีวิตที่มีคุณภาพตามหลักปรัชญาชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง กิจกรรมโครง คือ โง่ โมโห คือ บ้า มุ่งเน้นให้นักเรียน

ควบคุมอารมณ์ของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ สอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 2) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน ในองค์ประกอบที่ 3 การจัดการอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทัน ภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายหลีกเลี่ยง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับนักการศึกษา Selye (1974 อ้างถึงใน ประณิตตา ประสงค์จรยา, 2542: 34) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความเครียดของ Selye (Selye'Stress Theory) ว่า เมื่อร่างกายถูกสิ่งที่มาคุกคาม (Stressor) จะทำให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่ดีและไม่ดี จะทำให้ความสมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป และจะเกิดการตอบสนองของบุคคลต่อตัวกระตุ้น (Stressor) ซึ่งการตอบสนองนั้นจะแสดงออกไปในลักษณะของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง (Nonspecific) ที่เรียกว่า กลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไป (GAS : General Adaptation Syndrome) ซึ่งอรรถพรณ ถีอนุชราชชัย (2545: 253) กล่าวว่าความเครียด คือ สภาวะกดดันในบุคคล ที่เกิดขึ้น เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ จิตวิญญาณของบุคคล รวมถึงพัฒนาการทางร่างกาย และจิตใจของบุคคลด้วยหรืออาจกล่าวได้ว่าสภาวะเครียดเป็นกลไกการป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีภัยอันตรายจากภายนอกมารบกวน สอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจนาเดชคุ้ม (2541: บทคัดย่อ) เรื่องการศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ใน โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย 2) นักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียน ที่ครอบครัวมีรายได้ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวสูง 4) สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยมีดังต่อไปนี้ คือ (1) เวลาในการสอบของโรงเรียนใกล้เคียงกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย (2) ครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น (3) ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยปีให้ได้เพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการหางาน (4) ผู้นำครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงินในการประกอบอาชีพ (5) บ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร (6) ไม่เข้าใจบทเรียน (7) ผู้นำครอบครัวประสบปัญหาการประกอบอาชีพขาดทุน (8) บิดามารดาไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าบ้านหรือผ่อนบ้าน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ขวัญจิต มหาภิตติคุณ และคณะ (2556: บทคัดย่อ) เรื่องความสุขของนักเรียนวัยรุ่น การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความสุขและองค์ประกอบของความสุขในนักเรียนวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้อาจมีผลต่อความสุขในชีวิตของแต่ละคน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนวัยรุ่น

ส่วนใหญ่ มีความสุขในระดับปกติ (ร้อยละ 91.35) เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบ 4 ด้าน ของการ มีสุขภาพจิตดีที่มีความสุข พบว่า ปัจจัยสนับสนุนเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขสูงสุด ($M = 3.58$) รองลงมา คือ ด้านสภาพจิตใจ ($M = 3.43$) ด้านคุณภาพจิตใจ ($M = 3.12$) และด้านสมรรถภาพของจิตใจ ($M = 2.54$) ตามลำดับ ผลการวิจัยนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน ในการวางแผนเพื่อส่งเสริมและคงไว้ซึ่งความสุขในชีวิตของบุคคล ในช่วงวัยนี้ให้มีความต่อเนื่องโดยฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรง การเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นและการทำใจยอมรับปัญหาที่ ยากจะแก้ไข

2.4 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ผลการศึกษาก่อนการใช้โปรแกรม นันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X}=3.24$, $S.D.=1.09$) หลังจากใช้โปรแกรม นันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตมีความสามารถ โดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X}=4.32$, $S.D.=0.59$) ที่เป็นอย่างนี้ อาจส่งผลจากการกำหนดวัตถุประสงค์ในงานวิจัยด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ที่ให้ นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีต่อผู้อื่นด้วยการสื่อสารทางบวก กล่าวแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ ปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น ตามวิถีประชาธิปไตยและมีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น สอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขึ้นพื้นฐาน (2554: 2) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตสำหรับนักเรียน ในองค์ประกอบที่ 4 ด้าน การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นและภาษา กาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ได้รับความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของผู้อื่นวางตัวได้ ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและ ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข สอดคล้องกับนักการศึกษา บาลตัส (Baltus, 1994 อ้างถึงใน รักชนก ปวงจักร์ทา) ได้กล่าวว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ และการได้สัมผัสกับบุคคลอื่นเกี่ยวข้องกับความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่น ซึ่งอาจเป็นลักษณะ ทางลบหรือว่าทางบวกก็ได้ และชไนเดอร์ (Schneider, 1988: 85) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการ สร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลว่า การดำเนินกิจการทั้งหลายในชีวิตประจำวันของคนเราจะเห็น ว่า จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา เราจะต้องปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ในขณะที่เดียวกันก็พยายามให้คนอื่นปรับตัวเข้าหาเรา กิจกรรมในชีวิตประจำวันล้วนผลักดันให้เรา สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนั้นจึงพบว่าความสำเร็จในหน้าที่การงานและงานอาชีพ ความสำเร็จ ในชีวิตครอบครัว มิตรภาพระหว่างเพื่อนฝูง เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับเราได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกัน

และกัน การได้รับความสำเร็จ ความสุขความเพลิดเพลินใจ การได้ผจญภัยต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตล้วนเป็นกิจกรรมที่ต้องกระทำร่วมกับคนอื่นทั้งสิ้น และการที่จะไปให้ถึงจุดมุ่งหมายเหล่านี้ มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับคุณภาพของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น ๆ ซึ่งเรียกว่า “มนุษย์สัมพันธ์” สอดคล้องกับนักการศึกษาไทย นิธิมา หงส์ขา (2549) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับคนทุกคนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว ระหว่างเพื่อน สัมพันธภาพที่ดีมีแนวโน้มให้บุคคลเกิดการตอบสนองต่อกันในทางบวก ทำให้บุคคลมีความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เข้าใจกัน ยอมรับกัน มีความจริงใจต่อกัน สามารถยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้ตามจริง และสามารถทำให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อาจารย์ ช่างประดับ (2550: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทางสถิติ ที่ระดับ .01 มี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ อุดมโนทัศน์ทัศนคติ ต่อการคบเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู และลักษณะทางกายภาพด้านการเรียน งานวิจัยของ สุเมธ พงษ์เกตุรา (2553: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า 1) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 1 ปัจจัย ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (X_1) 2) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 4 ปัจจัย ได้แก่ อุดมโนทัศน์ (X_3) ทัศนคติต่อการคบเพื่อน (X_4) สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง (X_6) และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู (X_8) 3) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 มี 2 ปัจจัย ได้แก่ สุขภาพจิต (X_5) และการเลียนแบบการปฏิบัติตนของเพื่อน (X_9) 4) ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร มี 2 ปัจจัย ได้แก่ บุคลิกภาพ (X_2) และการเลียนแบบการปฏิบัติตนของผู้ปกครอง (X_7) และงานวิจัยของ สุพรรณิการ์ มาศขง (2554: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

โดยมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนในโรงเรียน อยู่ในระดับดี ส่วนด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านวิชาการ และด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครูอยู่ในระดับปานกลาง และด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน อยู่ในระดับไม่ดี เมื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ที่มีคุณลักษณะของนักเรียนและข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียนแตกต่างกัน พบว่า เพศ จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง ขนาดโรงเรียน และเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเป็นปัจจัยที่ (4) ไม่ส่งผลต่อความแตกต่างของคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อความแตกต่างของคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ อายุ ระดับชั้น ระดับผลการเรียน บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง

2.5 จากการนำโปรแกรมขั้นตอนการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร มาใช้พบว่าประชากรที่ได้รับทดลอง มีระดับทักษะชีวิตที่ดีขึ้น โดยมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง = 119.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 15.14 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง = 158.24 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 10.31 ประชากรมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มีระดับความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 อัจมาจากแผนพัฒนาการศึกษาปีการศึกษา 2560-2563 ของโรงเรียนวัดหนองสองห้อง (2560: 3) ที่มุ่งหวังให้นักเรียนทุกคนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี มีคุณธรรมจริยธรรม มีทักษะชีวิตในการดำรงตนในสภาพสังคมปัจจุบันและในอนาคตได้อย่างเหมาะสมตามวิถีชีวิตไทย มีความตระหนักและรักษ์สิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชวลีพร คัดงาม (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสามารถการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของนักเรียนโรงเรียนอัสสัมชัญ แผนกประถม ปีการศึกษา 2554 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสามารถการใช้ทักษะชีวิต ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของนักเรียนโรงเรียนอัสสัมชัญ แผนกประถม ปีการศึกษา 2554 ผลการวิจัยพบว่าความสามารถการใช้ทักษะชีวิต ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของนักเรียนโรงเรียนอัสสัมชัญ แผนกประถม ปีการศึกษา 2554 มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่าความสามารถการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของนักเรียนโรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม ปีการศึกษา 2554 โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ใน

ระดับปานกลางขึ้นไป เมื่อจำแนกรายด้าน ซึ่งมีคะแนนเต็มด้านละ 50 คะแนน ความสามารถการใช้ทักษะชีวิต ที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามวัดความสามารถใช้ทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 42.49 รองลงมาได้แก่ ด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถการใช้ทักษะชีวิต ที่ได้จากค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 39.49, 38.56 และ 38.43 ตามลำดับและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดความสามารถใช้ทักษะชีวิต โดยรวมทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าเท่ากับ .89 และค่ามีความเชื่อมั่นรายด้าน มีค่าตั้งแต่ .71 ถึง .76 สอดคล้องกับงานวิจัยของ รณภักดิ์ กตน์วงศ์กร (2557: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางจาก (โกลประเสริฐอุทิศ) สำนักงานเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า 1) การศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตอยู่ในระดับดี 2) ผลการเปรียบเทียบการประเมินความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ทั้ง 4 ด้าน ตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง มีผลการพัฒนาอยู่ในระดับดี 3) การศึกษาแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิต ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มส่วนใหญ่ได้ให้แนวทางว่าควรควรให้คำปรึกษาแก่นักเรียน ให้ความเชื่อมั่นกับนักเรียนทุกสถานการณ์ที่โอกาสอำนวย การสร้างกฎข้อตกลงร่วมกันในชั้นเรียนในรายวิชาหรือในการทำงานกลุ่ม ควรจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตรให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกอบอุ่น ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาสติและอารมณ์ให้สงบ เช่น การสร้างสรรค์ผลงานจากงานศิลปะการวาดรูป การเล่นเกม ดนตรี ฯลฯ และควรจัดเวทีแสดงความสามารถของนักเรียนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเองให้กับนักเรียนและขอเสนอแนะงานวิจัยควรมีการศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ และบรรยากาศที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษา

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

1. ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งโรงเรียนสามารถนำกิจกรรมไปใช้เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียนให้มีพัฒนาการด้านทักษะชีวิตทั้ง 4 ประการที่สูงขึ้น ในขณะที่เดียวกันควรมีการพัฒนาทักษะชีวิตในองค์ประกอบ

อื่น ๆ ควบคู่ไปด้วย อาทิเช่น ทักษะด้านการพัฒนาเอกลักษณ์และจุดมุ่งหมายหมายในชีวิต ทักษะ การดูแลรักษาสุขภาพและร่างกาย โดยพัฒนาทั้งด้านความรู้ เจตคติและทักษะการจัดการกับชีวิต ของตนเองกับปัญหาที่สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กัน เป็นระยะ ๆ อย่างเหมาะสมต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันที่หลากหลายและยั่งยืน

2. ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีการวางแผน ส่งเสริม สนับสนุน การจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้น ผู้เรียนเป็นสำคัญทุกระดับชั้น ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา จัดให้มีบรรยากาศการเรียนรู้ ที่เป็นมิตร ผ่อนคลาย จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถและพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนตามความ ถนัด เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามความสามารถอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง ในลักษณะ ลงมือกระทำเพื่อให้นักเรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง และก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตต่อไป

3. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า แบบสอบถามวัดความสามารถการใช้ทักษะชีวิต ที่สร้างขึ้น สามารถนำไปวัดความสามารถการใช้ทักษะชีวิตในระดับชั้นเดียวกันหรือต่างระดับชั้น ได้อย่างมีคุณภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียนได้อย่างเหมาะสมต่อไป

4. ในการใช้โปรแกรมนี้พบว่าการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตหรือ การนำแบบสอบถามวัดความสามารถการใช้ทักษะไปใช้ ควรจะต้องมีการสังเกตพฤติกรรม อย่างใกล้ชิด มีการเสนอแนะ เพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างแท้จริง นอกจากนี้แบบวัดความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิตที่สร้างขึ้น อาจมีสถานการณ์ที่นักเรียนเคยประสบมาในชีวิตจริงหรือยังไม่เคยประสบเลย หรือในอนาคตนักเรียนอาจประสบกับเหตุการณ์ที่นอกเหนือจากแบบสอบถาม ฉะนั้นครูควรศึกษา สถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในปัจจุบัน เพื่อนำมาพัฒนานักเรียนให้มีทักษะชีวิตพร้อมเผชิญและ จัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในจังหวัดสมุทรสาคร หรือโรงเรียนจังหวัดใกล้เคียง หรือเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาอื่น ๆ

2. ควรมีการศึกษารูปแบบอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากงานวิจัยนี้ ในการพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา

3. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยในการเรียนรู้ที่ส่งผลกับการพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียน ในระดับประถมศึกษา

4. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถการใช้ทักษะชีวิตกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 8 กลุ่มสาระ

รายการอ้างอิง

- Ausubel, D. P. (1968). *Education Psychology: A Cognitive View*. New York: HoltRinehart and Winston.
- Craft, R. C. (1988). *Community attitudes toward education and levels of participation in School affairs*. Dissertation Abstracts International 49(7): 1633-A.
- Gazda, G. M. C., W.C.; & Brooks, D.K. (1987). *Foundations of Counseling and Human Services*. New York: McGraw-Hill.
- Harris, A. M. (1998). *School-Community Relationship : A Namibian Case Study*. Dissertation Abstracts International. 36(6) : 1437-A; .
- Kaplan, J. F. T. L. P. (1993). *Health and Human Behavior*. New York: Mc Grow-Hill.
- Kar, S. B. (1983). *International Quarterly of Community: Health Education*. s.l. : s.n.
- Maxwell, R. (1981). *Life After School : A Social Skills Curriculum*. New York: Pergamon International Library.
- N., K. (1996). Emotional, neuropsychological, and organic factors: Their use in the prediction of persisting postconcussion symptoms after moderate and mild head injuries. *Journal of Neurology Neurosurgical and Psychiatry* 61.
- Nelson-Jones, R. (1998). *Life skills Helping: A Textbook of Practical*.
- Organization., W. H. (1993). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programmer on Mental Health*. Retrieved from <http://www.unescap.org/esid/hds/pubs/2317/m7.pdf>
- Organization., W. H. (1997). *Life Skill Education in Schools*.
- Sharon, J. K. S., Manglallan; & Juliana, Raskauskas. . (2003). Building Life Skills Through After school Participation in Experimental and Cooperative Learning. *Child Study Journal*.
- Slicker, E. K. e. a. (2005). The Relationship of Parenting Style to Older Adolescent Life Skills Development in the United States. Retrieved from <http://you.sagepub.com/cgi/content/abstract/13/3/227>

- Sliegler, M. D. G., David C. (1998). *Contemporary Behavior Therapy*. New York: Brooks/Cole.
- Zollinger, T. W. S., Robert M.; & Muegge, Carolyn M. . (2003). *Impact of the Life Skills Training Curriculum on Middle School Students Tobacco Use in Marion Country Indiana 1997-2000*. The Journal of School Health.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2539). การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. ประจวบคีรีขันธ์: โรงแรมหัวหินแกรนด์.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). แนวทางพัฒนาหลักสูตรตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2554). การเสริมสร้าง “ทักษะชีวิต” ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนระดับ ประถมศึกษา-มัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กาญจนา เดชคุ้ม. (2541). การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทาง เศรษฐกิจ.
- เกรียงไกร ลีลาพนาสวัสดิ์. (2553). การใช้โปรแกรมทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการคิด เกมคอมพิวเตอร์ของสามเณร โรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน.
- ขวัญจิต มหาภคิตติคุณ และคณะ. (2556). บทความวิจัยความสุขของนักเรียนวัยรุ่น. วารสารพยาบาล สงขลานครินทร์ที่ 36, ฉบับที่ 1.
- คณิต เขียววิชัย และวรรณภา แสงวัฒนะกุล. (2558). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบมี ส่วนร่วมกับชุมชนโดยใช้พิพิธภัณฑ์และแหล่งเรียนรู้ในท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิง วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัยและแหล่งเรียนรู้ในท้องถิ่นเพื่อส่งเสริม การเรียนรู้เชิง สร้างสรรค์.
- คณิต เขียววิชัย. (2534). หลักสูตรนันทนาการ. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- คณิต เขียววิชัย. (2545-2546). การศึกษาทางปัจจัยคัดสรรทางสังคมเศรษฐกิจที่มีผลต่อการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการชุมชนของประชากรในเขตภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย. นครปฐม: ภาควิชาพื้นฐาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จิตรกร ตั้งเกษมสุข. (2556). หยาคเพชร หยาคธรรม ภูมิปัญญาเพื่อการศึกษาไทย. กรุงเทพฯ: มูลนิธิ

ปัญญาประทีป.

ชัยนิตย์ พรรณวร. (2555). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเป็นพลเมืองดี สำหรับเยาวชน. กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. (2539). ผลการฝึกอบรมที่ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชุลีพร คัดงาม (2554). การศึกษาความสามารถการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น

พื้นฐานพุทธศักราช 2551 ของนักเรียน โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถมศึกษา 2554.

กรุงเทพฯ: โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม.

ดวงกมล ทองอยู่. (2557). แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ตามทฤษฎีการรับรู้

ความสามารถของตน. ปทุมธานี: บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.

ดวงเนตร ธรรมกุล. (2555). การสร้างสุขภาวะในองค์กร. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ.

ทวีรัตน์, พ. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักงานทดสอบ

ทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.

ชนพัชร แก้วปฏิมา. (2547). การพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6.

วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นิธิมา วงษ์จำ. (2549). การพัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงาน

การศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษาสงขลา. (วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต),

มหาวิทยาลัยทักษิณ., สงขลา.

นิยม กิমানุวัฒน์. (2559). การพัฒนารูปแบบการสอนเพื่อพัฒนากระบวนการคิดเชิงระบบสำหรับ

นักเรียนมัธยมศึกษา. (คุษฎิณีพนธ์ คณะศึกษาศาสตร์), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย บูรพา.

บุญชม ศรีสะอาด (Ed.) (2554). การวิจัยเบื้องต้น (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

ประทุม สุวดี. (2551). การตลาดในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์.

ประณิตตา ประสงค์จรรยา. (2552). ความเครียดของการปฏิบัติงานของผู้บริหารบนเที่ยวบินและ

หัวหน้าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน). (วิทยานิพนธ์),

ศิลปะศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ และคนอื่นๆ. (2523). การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากร

กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (2541). นันทนาการสำหรับครู. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะ

ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปราณี บุญญา. ผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยรังสิต. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. Retrieved from www.tci-thaijo.org

ปัญญาอภิวงศ์, ก. (2557). ทักษะชีวิต เพื่อการจัดการตนเอง ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ปาริชาติ วัลย์เสถียร. (2546). โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัย และสถิติทางการศึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550. (2550). ราชกิจจานุเบกษา ลงวันที่ 19 มีนาคม 2550.

พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2546 ก). นันทนาการกับการเล่นของเด็ก. กรุงเทพฯ: การศาสนา.

พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2546 ข). นันทนาการกับการใช้เวลาว่าง. กรุงเทพฯ: การศาสนา.

พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2546 ค). นันทนาการในท้องถิ่น. กรุงเทพฯ: การศาสนา.

ภูมิพลอดุลยเดช, พ. (2552). คำพ่อสอน. กรุงเทพฯ: มปท.

มณฑนา บรรพสุทธิ. (2553). การพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐาน. (วิทยานิพนธ์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร), ถ่ายเอกสาร.

มณฑล จันทร์แจ่มใส. (2551). ปัจจัยการสื่อสารการตลาดที่มีผลต่อการเลือกสถานที่ท่องเที่ยวกรณีศึกษา. (วิทยานิพนธ์ สศ.ม. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง), เกาะมุก จังหวัดตรัง.

มาเรียม นิลพันธ์. (2553). วิจัยวิจัยทางการศึกษา. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2545). หลักและวิธีการสอนทักษะชีวิต. กรุงเทพฯ: กองบริการการศึกษา.

ยุวดี เจริญประสิทธิ์. (2536). การพัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

รมณภทธร กตตน์วงศ์กร. (2557). การศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางจาก (โกมลประเสริฐอุทิศ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, ถ่ายเอกสาร.

รักษนก ปวงจักร์ทา. (2554). การรับรู้ตนเองและทักษะชีวิตของเด็กวัยรุ่นที่ติดเชื้อเอช ไอ วี จากครอบครัวมารดาและมารับยาด้านไวรัสที่โรงพยาบาลนครพิงค์ ๓ จังหวัดเชียงใหม่. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี. (2546). หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วรรณ วลัยวานิช. (2549). ความคาดหวังและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวยุคดิจิทัล. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรุดา ศรีสว่าง. (2558). แนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ. มหามบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา, การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 6.
- ศิริกาญจน์ ชาญพิพรพินิต. (2553). การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปรินญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต: คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- สกล วรเจริญศรี. (2550). การศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น. (ปรินญาพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2532). นันทนาการกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2546). หลักการนันทนาการ. กรุงเทพฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2555). จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนทักษะชีวิต สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- สัมฤทธิ์ สันเต. (2547). การพัฒนาเครื่องมือประเมินทักษะชีวิตจากกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสำหรับนักเรียนวัยเด็กตอนกลาง. (วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ. (2548). ต้องทำอีกโพล. มติชน. 25(1276); 30.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2547). คู่มือวิทยากรเครือข่ายระบบการดูแลช่วยเหลือผู้เรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ.2555 - 2559. กรุงเทพฯ: สหมิตรพรีนติ้งเอนด์ พับลิชชิ่ง.
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, ส. (2554). แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555 - 2559.
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, ส. (2559). แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564).
- สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2555). แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักงานส่งเสริม ภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). คู่มือการดำเนินงาน โรงเรียน
ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปี 2554. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สุนันทา คะเนนอก และ ชีพสุมน รังสยาธร. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูจาก
ครอบครัวความภูมิใจในตนเอง และภาวะผู้นำของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐใน
กรุงเทพมหานคร: วิทยาสารเกษตรศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์.

สุพรรณิการ์ มาศขง. (2554). คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ใน
กรุงเทพมหานคร.

สุเมธ พงษ์เกตุรา. (2553). ปัจจัยที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสาร
สาสน์เอกตรา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาโท กศ.ม.(จิตวิทยา การศึกษา)),
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อดิพันธ์ บัวภักดี. (2552.). ทฤษฎีการมีส่วนร่วม. Retrieved from <http://www.titpa.or.th/writer/read>.

อรพรรณ ลือบุญรัชชัย. (2545). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

อรุณวรรณ บุญเทียบพิมพ์. (2550). การพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนด้วยพุทธทาสานา : กรณีศึกษา
ค่ายคุณธรรมวัดอูโมงค์. (วิทยานิพนธ์ พท.ม. (พระพุทธศาสนา)), บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

อาจารย์ ช่างประดับ. (2550). องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับ เพื่อนของ
นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี. (ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยา
การศึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก.
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ ดร. บุญรอด ชาตียนนท์

ตำแหน่ง อาจารย์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
การศึกษา ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาเคมีศึกษา
ปริญญาเอก ปรัชญาคุณูปบัณฑิต สาขาลี้กแวดล้อมศึกษา

2. ดร.สมบัติ ศรีสุพัฒน์

ตำแหน่ง คึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร
การศึกษา ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว
ปริญญาเอก ปรัชญาคุณูปบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนา

3. นายสถาวร พชรบำรุง

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ ชำนาญการพิเศษ โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์)
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร
การศึกษา ปริญญาโท - ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
- อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาภาษาไทย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เครื่องมือประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิต (สำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ)

คำชี้แจง

ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์ให้ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบเครื่องมือประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิต ตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ของนักเรียนโรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ปีการศึกษา 2560 โดยผู้เชี่ยวชาญสามารถเขียนข้อเสนอแนะหรือปรับปรุงแก้ไข ลงรายละเอียดในข้อคำถามของแต่ละข้อ เพื่อผู้วิจัยจะได้รวบรวมข้อมูลและแก้ไขปรับปรุงให้เครื่องมือมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยประเด็นที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบในเครื่องมือแบบประเมินฉบับนี้คือความสอดคล้องของข้อคำถามกับความหมายและความเหมาะสมถูกต้องของแบบประเมินความสามารถใช้ทักษะชีวิต

ความหมายของข้อคำถามแบบประเมินตนเองความสามารถใช้ทักษะชีวิต

1. ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่แสดงสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภาคภูมิใจ บอกเป้าหมายในชีวิตของตนเอง แสดงความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ บอกจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง เลือกทำกิจกรรมตามความสนใจของตนเองร่วมกับผู้อื่น ถ่ายทอดความคิดและจินตนาการให้ผู้อื่นยอมรับได้ สร้างผลงานที่เป็นประโยชน์ได้สำเร็จ และมีความประหยัดในการใช้วัสดุให้คุ้มค่า แสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองภูมิใจอย่างเหมาะสม ปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม

2. ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่สามารถตั้งคำถามที่นำไปสู่คำตอบที่เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ วิเคราะห์ จำแนก แยกแยะ ข้อมูล ข่าวสารและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ด้วยเหตุผลที่เชื่อถือ ใช้เหตุผลและข้อมูลที่ต้องการในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ประเมินความเสี่ยงในสถานการณ์ที่เผชิญในชีวิตประจำวันและตัดสินใจในสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม สร้างและแสดงผลงานที่เกิดจากความคิดจินตนาการเชื่อมโยง

3. ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการจำแนกอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และแสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ควบคุมอารมณ์และความเครียด ผ่อนคลายหลีกเลี่ยง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี รู้จักสร้างกำลังใจให้ตนเอง สร้างความสุขให้กับตนเอง

4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่ใช้ภาษาพูด ภาษากาย ที่ทำให้ผู้อื่นผ่อนคลาย สบายใจ ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือความรุนแรงแสดงออกถึง

ความรู้สึกหรือการกระทำที่แสดงว่าเข้าใจและใส่ใจผู้อื่น ชื่นชมความสำเร็จ ความสามารถและการกระทำที่ดีของเพื่อนด้วยคำพูดภาษากาย หรือสัญลักษณ์ ปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ควรปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤต ปฏิบัติตามกฎ ข้อตกลงของกลุ่ม ของชั้นเรียน สังคม และทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้ราบรื่นประสบความสำเร็จ

คำชี้แจง กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน

รายการการประเมิน		ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ		
		เหมาะสม +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เหมาะสม -1
ด้านที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น				
1.	ฉันมีความพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ แม้ว่าอาจจะไม่ดีเท่าเพื่อนคนอื่น ๆ			
2.	ฉันจะไม่นำจุดเด่นของคนอื่นมาเปรียบเทียบกับตนเองแล้ว ทำให้รู้สึกแย่ลง			
3.	ฉันมีความรู้สึกกดดันและอิจฉาเมื่อเพื่อนทำงานได้ดีกว่า			
4.	ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน			
5.	ฉันสามารถ บอกความถนัด ความสนใจของตนเองได้อย่างถูกต้อง			
6.	ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความล้มเหลว			
7.	ฉันมักจะแสดงความสามารถและความดีงามที่ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นรับรู้ได้เสมอ			
8.	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตหลายอย่างที่ต้องการทำ			
9.	ฉันมองเห็นจุดดีของเพื่อน ๆ มากกว่าจุดด้อย			
10.	ฉันคิดว่าตนเองเป็นที่รักของเพื่อน ๆ			
ด้านที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์				
1.	ฉันจะต้องสอบผ่าน ถ้าตั้งใจเรียนและทบทวนบทเรียนอยู่เสมอ			
2.	เมื่อได้รับมอบหมายงานต่างๆ ฉันจะรีบทำให้เสร็จเรียบร้อย ก่อนกำหนดส่งงาน			
3.	ฉันจะเดินข้ามสะพานลอยหรือทางม้าลายเวลาข้ามถนน เพื่อความปลอดภัยของชีวิต			

รายการการประเมิน		ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ		
		เหมาะสม +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เหมาะสม -1
4.	ฉันสามารถแยกแยะข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ได้			
5.	ฉันพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อเจอสถานการณ์ที่คับขัน			
6.	ฉันพร้อมจะช่วยเพื่อนอย่างเต็มใจและเต็มความสามารถ หากเพื่อนขอความช่วยเหลือเร่งด่วน			
7.	ฉันเห็นด้วยที่ครูจัดสอนพิเศษในวันหยุดเพื่อเป็นเพิ่มพูนความรู้			
8.	เมื่อเกิดปัญหากับเพื่อนในเรื่องใดก็ตาม ฉันคิดเสมอว่าเพื่อนควรจะต้องเป็นผู้ปรับปรุงและแก้ไขตัวเอง			
9.	เมื่อทำข้อสอบเสร็จ ฉันจะทบทวนและตรวจสอบความถูกต้องทุกครั้ง			
10.	เมื่อนั้นแสดงความคิดเห็นในขณะทำงานกลุ่ม เพื่อนไม่ฟังความคิดเห็น ฉันจะไม่แสดงความคิดเห็นอีก			
ด้านที่ 3 การจัดการอารมณ์และความเครียด				
1.	เมื่อนั้นกำลังตั้งใจทำงาน แล้วเพื่อนมาชวนคุยฉันจะรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้ง			
2.	เมื่อนั้น โคนอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนเรื่องต่างๆ ฉันจะนำไปปรับปรุงให้ดีขึ้น			
3.	เมื่อโดนเพื่อนล้อฉันจะรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจ			
4.	ถ้าฉันตั้งใจทำอะไรแล้วแต่ไม่ประสบความสำเร็จฉันรู้สึกเสียใจ			
5.	เมื่อนั้นพบเจอปัญหาที่สำคัญในชีวิต ฉันพร้อมที่จะเผชิญปัญหาอย่างมีสติ			
6.	ฉันตั้งใจทำข้อสอบอย่างเต็มที่ทุกครั้ง			
7.	เมื่อถึงเวลาสอบฉันจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลมาก			
8.	เมื่อนั้นผิดหวังหรือทุกข์ใจ ฉันคิดเสมอว่าฉันจะผ่านมันไปได้			
9.	เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่างๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้านนั้น			
10.	เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ฉันจะรู้สึกไม่มั่นใจ			

รายการประเมิน		ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ		
		เหมาะสม +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เหมาะสม -1
ด้านที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น				
1.	เมื่อเพื่อนมาเล่าความลับให้ฟัง ฉันจะตั้งใจฟังและไม่นำไปเล่าต่อกับผู้อื่น			
2.	ฉันร่วมแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ			
3.	ฉันชอบทำงานคนเดียว มากกว่าการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องต่างๆ กับเพื่อน			
4.	ฉันจะไม่ส่งเสียงดัง ให้ไปรบกวนการทำงานของเพื่อนร่วมห้องเรียน			
5.	ฉันแทบไม่มีเพื่อนที่ฉันสามารถเล่าเรื่องราวทุกเรื่องในชีวิตให้ฟังได้			
6.	เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ			
7.	เมื่อเพื่อนแบ่งหน้าที่กันในการทำงานกลุ่ม ฉันก็รับผิดชอบในงานนั้นเป็นอย่างดีเสมอ			
8.	เมื่อมีเพื่อนใหม่ย้ายเข้ามาในห้องฉันจะคอยดูแล			
9.	เมื่อเพื่อนทำผิด ฉันจะพูดปลอบใจและให้โอกาสเพื่อนปรับตัว			
10.	ฉันชอบทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

เบอร์โทรศัพท์.....

แบบประเมินเครื่องมือการวิจัย
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ)

คำชี้แจง

ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์ให้ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบเครื่องมือชุดกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ปีการศึกษา 2560 ดังนี้

1. โปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ หน่วยการเรียนรู้ นวัตกรรมการสอน และแบบวัดผลการเรียนรู้

2. เอกสารนี้เป็นแบบประเมินคุณภาพของเครื่องมือวิจัยโดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญแบ่งองค์ประกอบของคุณภาพเป็น 3 ส่วน คือ ความถูกต้อง ความเหมาะสม และความสอดคล้อง ทั้งนี้จะมีการตรวจสอบโดยยึดแผนปฏิบัติการสอนเป็นหลัก

3. ขอความกรุณาตรวจสอบเอกสารแต่ละรายการแล้วตอบลงความเห็น โดยการทำเครื่องหมาย/ลงในช่องว่างทางขวามือของแต่ละรายการ โดยผู้เชี่ยวชาญสามารถเขียนข้อเสนอแนะหรือปรับปรุงแก้ไข ลงรายละเอียดในข้อคำถามของแต่ละข้อ เพื่อผู้วิจัยจะได้รวบรวมข้อมูลและแก้ไขปรับปรุงให้เครื่องมือมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

3.1 ตัวเลขในช่องประเมินมีความหมายดังนี้

+1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าสิ่งที่ประเมิน “ใช้ได้”

0 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าสิ่งที่ประเมิน “ไม่แน่ใจว่าใช้ได้”

- 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าสิ่งที่ประเมิน “ใช้ไม่ได้”

3.2 องค์ประกอบการประเมิน

ความถูกต้อง หมายถึง รายการที่นำมาประเมินมีความถูกต้องตามหลักวิชาการ

ความเหมาะสม หมายถึง รายการที่นำมาประเมินมีความเหมาะสมกับสภาพผู้เรียน
มีองค์ประกอบเหมาะสม และเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ

ความสอดคล้อง หมายถึง รายการที่นำมาประเมินมีความสอดคล้องกับหลักสูตร
และบริบทของโรงเรียน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

เบอร์โทรศัพท์.....





ภาคผนวก ก.

แสดงค่าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ตารางที่ 1 แสดงค่าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อความสอดคล้องของข้อคำถามกับความหมาย และความเหมาะสมถูกต้องของแบบประเมินตนเองด้านความสามารถ การใช้ทักษะชีวิต โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สาขานุปถัมภ์) ปีการศึกษา 2560

รายการการประเมิน		ผู้เชี่ยวชาญคนที่			IOC	ความหมาย
		1	2	3		
ด้านที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น						
1.	ฉันมีความพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ แม้ว่าอาจจะไม่ดีเท่าเพื่อนคนอื่น ๆ	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
2.	ฉันจะไม่นำจุดเด่นของคนอื่นมาเปรียบเทียบกับตนเองแล้วทำให้รู้สึกแย่ลง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.	ฉันมีความรู้สึกกดดันและอิจฉาเมื่อเพื่อนทำงานได้ดีกว่า	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
4.	ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5.	ฉันสามารถบอกความถนัด ความสนใจของตนเองได้อย่างถูกต้อง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6.	ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความล้มเหลว	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
7.	ฉันมักจะแสดงความสามารถและความดีงามที่ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นรับรู้ได้เสมอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
8.	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตหลายอย่างที่ต้องการทำ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
9.	ฉันมองเห็นจุดดีของเพื่อน ๆ มากกว่าจุดด้อย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10.	ฉันคิดว่าตนเองเป็นที่รักของเพื่อน ๆ	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
ด้านที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์						
1.	ฉันจะต้องสอบผ่าน ถ้าตั้งใจเรียนและทบทวนบทเรียนอยู่เสมอ	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
2.	เมื่อได้รับมอบหมายงานต่าง ๆ ฉันจะรีบทำให้เสร็จ เรียบร้อยก่อนกำหนดส่งงาน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.	ฉันจะเดินข้ามสะพานลอยหรือทางม้าลายเวลาข้ามถนน เพื่อความปลอดภัยของชีวิต	+1	0	+1	.67	ใช้ได้

รายการการประเมิน		ผู้เชี่ยวชาญคนที่			IOC	ความหมาย
		1	2	3		
4.	ฉันสามารถแยกแยะข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5.	ฉันพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อเจอสถานการณ์ที่คับขัน	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
6.	ฉันพร้อมจะช่วยเพื่อนอย่างเต็มใจและเต็มความสามารถหากเพื่อนขอความช่วยเหลือเร่งด่วน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7.	ฉันเห็นด้วยที่ครูจัดสอนพิเศษในวันหยุดเพื่อเป็นเพิ่มพูนความรู้	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
8.	เมื่อเกิดปัญหากับเพื่อนในเรื่องใดก็ตาม ฉันคิดเสมอว่าเพื่อนควรจะต้องเป็นผู้ปรับปรุงและแก้ไขตัวเอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
9.	เมื่อทำข้อสอบเสร็จ ฉันจะทบทวนและตรวจสอบความถูกต้องทุกครั้ง	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
10.	เมื่อฉันแสดงความคิดเห็นในขณะทำงานกลุ่ม เพื่อนไม่ฟังความคิดเห็น ฉันจะไม่แสดงความคิดเห็นอีก	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ด้านที่ 3 การจัดการอารมณ์และความเครียด						
1.	เมื่อฉันกำลังตั้งใจทำงาน แล้วเพื่อนมาชวนคุยฉันจะรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้ง	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
2.	เมื่อฉันโดนอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนเรื่องต่าง ๆ ฉันจะนำไปปรับปรุงให้ดีขึ้น	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
3.	เมื่อโดนเพื่อนล้อฉันจะรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.	ถ้าฉันตั้งใจทำอะไรแล้วแต่ไม่ประสบความสำเร็จฉันรู้สึกเสียใจ	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
5.	เมื่อฉันพบเจอปัญหาที่สำคัญในชีวิต ฉันพร้อมที่จะเผชิญปัญหาอย่างมีสติ	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
6.	ฉันตั้งใจทำข้อสอบอย่างเต็มที่ทุกครั้ง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7.	เมื่อถึงเวลาสอบฉันจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลมาก	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
8.	เมื่อฉันผิดหวังหรือทุกข์ใจ ฉันคิดเสมอว่าฉันจะผ่านมันไปได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

รายการการประเมิน		ผู้เชี่ยวชาญคนที่			IOC	ความหมาย
		1	2	3		
9.	เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่างๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้านนั้น	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
10.	เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ฉันจะรู้สึกไม่มั่นใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ด้านที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น						
1.	เมื่อเพื่อนมาเล่าความลับให้ฟัง ฉันจะตั้งใจฟังและไม่นำไปเล่าต่อกับผู้อื่น	+1	+1	0	.67	ใช้ได้
2.	ฉันร่วมแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
3.	ฉันชอบทำงานคนเดียว มากกว่าการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องต่างๆ กับเพื่อน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.	ฉันจะไม่ส่งเสียงดัง ให้ไปรบกวนการทำงานของเพื่อนร่วมห้องเรียน	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
5.	ฉันแทบไม่มีเพื่อนที่ฉันสามารถเล่าเรื่องราวทุกเรื่องในชีวิตให้ฟังได้	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
6.	เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7.	เมื่อเพื่อนแบ่งหน้าที่กันในการทำงานกลุ่ม ฉันก็รับผิดชอบในงานนั้นเป็นอย่างดีเสมอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
8.	เมื่อมีเพื่อนใหม่ย้ายเข้ามาในห้องฉันจะคอยดูแล	+1	0	+1	.67	ใช้ได้
9.	เมื่อเพื่อนทำผิด ฉันจะพูดปลอบใจและให้โอกาสเพื่อนปรับตัว	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10.	ฉันชอบทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ	0	+1	+1	.67	ใช้ได้
รวม					0.82	ใช้ได้

ตารางที่ 2 แสดงค่าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม ความสอดคล้อง ของหน่วยงานการประเมินมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ปีการศึกษา 2560

เครื่องมือ	ความถูกต้อง						ความเหมาะสม						ความสอดคล้อง					
	ผู้เชี่ยวชาญ			ผู้เชี่ยวชาญ			ผู้เชี่ยวชาญ			ผู้เชี่ยวชาญ			IOC			IOC		
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย			
ด้านตระหนักคุณค่าในตนเองและผู้อื่น																		
1. กิจกรรมที่ 1 คุณค่าของมนุษย์	+1	0	+1	.67	ใช้ได้	+1	1	+1	1	ใช้ได้	+1	1	+1	1	ใช้ได้	+1		
2. กิจกรรมที่ 2 ตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอ	+1	+1	0	.67	ใช้ได้	+1	+1	0	.67	ใช้ได้	+1	+1	+1	.67	ใช้ได้	+1		
3. กิจกรรมที่ 3 ผืนของฉัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
ด้านความคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์																		
1. กิจกรรมที่ 1 ปรับ เปลี่ยนอยู่ให้ได้	0	+1	+1	.67	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
2. กิจกรรมที่ 2 พลังสร้างสรรค์ผลงาน สร้างความสำเร็จ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
3. กิจกรรมที่ 3 ผลงานสร้างความสำเร็จ	+1	0	+1	.67	ใช้ได้	+1	0	+1	.67	ใช้ได้	+1	0	+1	.67	ใช้ได้	+1		
ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด																		
1. กิจกรรมที่ 1 อารมณ์นั้นสำคัญไฉน	0	+1	+1	.67	ใช้ได้	0	+1	+1	.67	ใช้ได้	0	+1	+1	.67	ใช้ได้	+1		
2. กิจกรรมที่ 2 มีอุปสรรคอย่างไร	+1	0	+1	.67	ใช้ได้	+1	1	+1	1	ใช้ได้	+1	0	+1	.67	ใช้ได้	+1		
3. กิจกรรมที่ 3 เพื่อนกันทันใจและเธอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		

ตารางที่ 2 (ต่อ)

เครื่องมือ	ความถูกต้อง						ความเหมาะสม						ความสอดคล้อง					
	ผู้เชี่ยวชาญ						ผู้เชี่ยวชาญ						ผู้เชี่ยวชาญ					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย	
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น																		
1. กิจกรรมที่ 1 รู้เขารู้เรา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้		+1	+1	+1	1	ใช้ได้		+1	+1	+1	1	ใช้ได้	
2. กิจกรรมที่ 2 มุกจิต สร้างมิตร ด้วยหัวใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้		+1	+1	+1	1	ใช้ได้		+1	+1	+1	1	ใช้ได้	
3. กิจกรรมที่ 3 ผลงานสดใส หัวใจเบิกบาน	0	+1	+1	.67	ใช้ได้		+1	+1	+1	1	ใช้ได้		+1	+1	+1	1	ใช้ได้	
4. กิจกรรมที่ 4 สุนัขจากการเป็นผู้ให้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้		+1	+1	+1	1	ใช้ได้		+1	+1	+1	1	ใช้ได้	
	เฉลี่ย			0.89	ใช้ได้		เฉลี่ย			0.92	ใช้ได้		เฉลี่ย			0.92	ใช้ได้	

ตารางที่ 3 แสดงค่าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม ความสอดคล้อง ของนวัตกรรมนันทนาการ
แบบมี ส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง(สายชมพูถัมภ์) ปีการศึกษา 2560

เครื่องมือ	ความถูกต้อง						ความเหมาะสม						ความสอดคล้อง					
	ผู้เชี่ยวชาญ						ผู้เชี่ยวชาญ						ผู้เชี่ยวชาญ					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย			
ด้านตระหนักถึงและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น																		
1. กิจกรรมที่ 1 คุณค่าของมนุษย์	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
2. กิจกรรมที่ 2 ตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอ	+1	+1	0	.67	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
3. กิจกรรมที่ 3 ผืนของฉัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
ด้านความคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์																		
1. กิจกรรมที่ 1 ปรับ เปลี่ยนอยู่ให้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
2. กิจกรรมที่ 2 พลังสร้างสรรค์ผลงาน สร้างความสำเร็จ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
3. กิจกรรมที่ 3 ผลงานสร้างความสำเร็จ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด																		
1. กิจกรรมที่ 1 อารมณ์นั้นสำคัญไฉน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
2. กิจกรรมที่ 2 มีอุปสรรคอย่างไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	0	+1	.67	ใช้ได้	+1		
3. กิจกรรมที่ 3 เพื่อนกันทันใจและเธอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	0	+1	+1	.67	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		

ตารางที่ 3 (ต่อ)

เครื่องมือ	ความถูกต้อง				ความเหมาะสม				ความสอดคล้อง						
	ผู้เชี่ยวชาญ				ผู้เชี่ยวชาญ				ผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น															
1. กิจกรรมที่ 1 รู้เขารู้เรา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. กิจกรรมที่ 2 มุกจิต สร้างมิตร ด้วยหัวใจ	+1	+1	+1	67	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. กิจกรรมที่ 3 ผลงานสดใส หัวใจเบิกบาน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. กิจกรรมที่ 4 สุขจากการเป็นผู้ให้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	เฉลี่ย			0.95	ใช้ได้	เฉลี่ย			0.97	ใช้ได้	เฉลี่ย			0.95	ใช้ได้

ตารางที่ 4 แสดงค่าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม ความสอดคล้อง ของแบบวัดผลการเรียนรู้ โปรแกรมบัณฑิตการแบบ
มีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง(สายชนูปัตถัมภ์) ปีการศึกษา 2560

เครื่องมือ	ความถูกต้อง						ความเหมาะสม						ความสอดคล้อง					
	ผู้เชี่ยวชาญ						ผู้เชี่ยวชาญ						ผู้เชี่ยวชาญ					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย			
ด้านตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น																		
1. กิจกรรมที่ 1 คุณค่าของมนุษย์	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
2. กิจกรรมที่ 2 ตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
3. กิจกรรมที่ 3 พี่น้องฉัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
ด้านกรคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์																		
1. กิจกรรมที่ 1 ปรับ เปลี่ยนอยู่ให้ได้	+1	0	+1	.67	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
2. กิจกรรมที่ 2 พลังสร้างสรรค์ผลงาน สร้างความสำเร็จ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	0	+1	+1	.67	ใช้ได้	+1		
3. กิจกรรมที่ 3 ผลงานสร้างความสำเร็จ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด																		
1. กิจกรรมที่ 1 อารมณ์นั้นสำคัญไฉน	+1	+1	0	.67	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		
2. กิจกรรมที่ 2 มีอุปสรรคอารมณ์	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	0	+1	.67	ใช้ได้	+1		
3. กิจกรรมที่ 3 เพื่อนกันทันใจและเธอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	0	+1	+1	.67	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1		

ตารางที่ 4 (ต่อ)

เครื่องมือ	ความถูกต้อง				ความเหมาะสม				ความสอดคล้อง								
	ผู้เชี่ยวชาญ				ผู้เชี่ยวชาญ				ผู้เชี่ยวชาญ								
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	ความหมาย		
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น																	
1. กิจกรรมที่ 1 รู้เขารู้เรา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้		
2. กิจกรรมที่ 2 มุกจิต สร้างมิตร ด้วยหัวใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้		
3. กิจกรรมที่ 3 ผลงานสดใส หัวใจเบิกบาน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้		
4. กิจกรรมที่ 4 สุขจากการเป็นผู้ให้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้	0	+1	+1	.67	ใช้ได้		
	เฉลี่ย				ใช้ได้	เฉลี่ย				0.97	ใช้ได้	เฉลี่ย				0.92	ใช้ได้



แบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิต

เรื่อง การศึกษาผลกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ปีการศึกษา 2560

คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้ เป็นแบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิต จุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสามารถใช้ทักษะชีวิต ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของนักเรียน โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ปีการศึกษา 2560 เพื่อนำผลที่ได้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ต่อไป

2. แบบประเมินฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ
- ตอนที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบประเมิน
- ตอนที่ 2 แบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิต
- ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตรงกับความจริง

1. เพศ

- ชาย หญิง

2. อายุ

- 10-11 ปี 11-12 ปี
 12 ปีขึ้นไป

3. สภาพครอบครัว

- บิดา มารดาอยู่ด้วยกัน บิดา มารดาแยกกันอยู่
 บิดา มารดา อยู่ร้างกัน บิดาเสียชีวิต
 มารดาเสียชีวิต เสียชีวิตทั้งคู่

4. การอยู่ในความดูแล

- บิดา มารดา บิดา
 มารดา พี่น้องร่วมบิดา
 ปู่ย่าหรือตายาย บุคคลอื่น (ระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิตฉบับนี้ เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ ยึดกรอบแนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา 4 องค์ประกอบ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประกอบด้วย

ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	จำนวน 10 ข้อ
ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	จำนวน 10 ข้อ
ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	จำนวน 10 ข้อ
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	จำนวน 10 ข้อ

ข้อความในแต่ละข้อจะกำหนดสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้นักเรียนอ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อความนั้นๆ โดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนที่สุด เพียงช่องเดียว และ กรุณาตอบทุกข้อ ในการตัดสินใจตอบขอให้นักเรียนพิจารณาตามเกณฑ์ต่อไปนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนมาก
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนปานกลาง
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อย
ไม่เคยเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อยที่สุด

รายการประเมิน		ระดับข้อเท็จจริง/การปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
ด้านที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น						
1.	ฉันมีความพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ แม้ว่าอาจจะไม่ดีเท่าเพื่อนคนอื่น ๆ					
2.	ฉันจะไม่นำจุดเด่นของคนอื่นมาเปรียบเทียบกับตนเองแล้ว ทำให้รู้สึกแย่ง					
3.	ฉันมีความรู้สึกกดดันและอิจฉาเมื่อเพื่อนทำงานได้ดีกว่า					
4.	ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของ					

รายการประเมิน		ระดับข้อเท็จจริง/การปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
	โรงเรียน					
5.	ฉันสามารถบอกความถนัด ความสนใจของตนเองได้อย่างถูกต้อง					
6.	ฉันรู้สึกว่าคุณชีวิตมีแต่ความล้มเหลว					
7.	ฉันมักจะแสดงความสามารถและความดีงามที่ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นรับรู้ได้เสมอ					
8.	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตหลายอย่างที่ควรทำ					
9.	ฉันมองเห็นจุดดีของเพื่อน ๆ มากกว่าจุดด้อย					
10.	ฉันคิดว่าตนเองเป็นที่รักของเพื่อน ๆ					
ด้านที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์						
1.	ฉันจะต้องสอบผ่าน ถ้าตั้งใจเรียนและทบทวนบทเรียนอยู่เสมอ					
2.	เมื่อได้รับมอบหมายงานต่างๆ ฉันจะรีบทำให้เสร็จ เรียบร้อยก่อนกำหนดส่งงาน					
3.	ฉันจะเดินข้ามสะพานลอยหรือทางม้าลายเวลาข้ามถนน เพื่อความปลอดภัยของชีวิต					
4.	ฉันสามารถแยกแยะข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ได้					
5.	ฉันพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อเจอสถานการณ์ที่คับขัน					
6.	ฉันพร้อมจะช่วยเพื่อนอย่างเต็มใจและเต็มความสามารถหากเพื่อนขอความช่วยเหลือเร่งด่วน					
7.	ฉันเห็นด้วยที่ครูจัดสอนพิเศษในวันหยุดเพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้					
8.	เมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนในเรื่องใดก็ตาม ฉันคิดเสมอว่าเพื่อนควรต้องเป็นผู้ปรับปรุงแก้ไขตัวเอง					
9.	เมื่อทำข้อสอบเสร็จ ฉันจะทบทวนและตรวจสอบความถูกต้องทุกครั้ง					

รายการประเมิน		ระดับข้อเท็จจริง/การปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
10.	เมื่อนั้นแสดงความคิดเห็นในขณะที่ทำงานกลุ่ม เพื่อนไม่ฟังความคิดเห็น ฉันจะไม่แสดงความคิดเห็นอีก					
ด้านที่ 3 การจัดการอารมณ์และความเครียด						
1.	เมื่อนั้นกำลังตั้งใจทำงาน แล้วเพื่อนมาชวนคุยฉันจะรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้ง					
2.	เมื่อนั้นโดนอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนเรื่องต่างๆ ฉันจะนำไปปรับปรุงให้ดีขึ้น					
3.	เมื่อโดนเพื่อนล้อฉันจะรู้สึกหงุดหงิดไปไม่พอใจ					
4.	ถ้าฉันตั้งใจทำอะไรแล้วแต่ไม่ประสบความสำเร็จฉันรู้สึกเสียใจ					
5.	เมื่อนั้นพบเจอปัญหาที่สำคัญในชีวิต ฉันพร้อมที่จะเผชิญปัญหาอย่างมีสติ					
6.	ฉันตั้งใจทำข้อสอบอย่างเต็มที่ทุกครั้ง					
7.	เมื่อถึงเวลาสอบฉันจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลมาก					
8.	เมื่อนั้นผิดหวังหรือท้อใจ ฉันคิดเสมอว่าฉันจะผ่านมันไปได้					
9.	เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่างๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้านนั้น					
10.	เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ฉันจะรู้สึกไม่มั่นใจ					
ด้านที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น						
1.	เมื่อเพื่อนมาเล่าความลับให้ฟัง ฉันจะตั้งใจฟังและไม่นำไปเล่าต่อกับผู้อื่น					
2.	ฉันร่วมแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ					
3.	ฉันชอบทำงานคนเดียว มากกว่าการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องต่างๆ กับเพื่อน					

รายการประเมิน	ระดับข้อเท็จจริง/การปฏิบัติ				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
4. ฉันจะไม่ส่งเสียงดัง ให้ไปรบกวนการทำงานของเพื่อนร่วมห้องเรียน					
5. ฉันแทบไม่มีเพื่อนที่ฉันสามารถเล่าเรื่องราวทุกเรื่องในชีวิตให้ฟังได้					
6. เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ					
7. เมื่อเพื่อนแบ่งหน้าที่กันในการทำงานกลุ่มฉันก็รับผิดชอบในงานนั้นเป็นอย่างดีเสมอ					
8. เมื่อมีเพื่อนใหม่ย้ายเข้ามาในห้องฉันจะคอยดูแล					
9. เมื่อเพื่อนทำผิด ฉันจะพูดลอบใจและให้โอกาสเพื่อนปรับตัว					
10. ฉันชอบทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ ๆ					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ตารางที่ 5 แสดงค่าการประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิต เรื่อง การศึกษาผล
กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ปีการศึกษา 2560 ก่อนเรียนและ หลังเรียน

คนที่	ก่อน				รวม	หลัง				รวม
	ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4		ด้านที่ 1	ด้านที่ 2	ด้านที่ 3	ด้านที่ 4	
1	24	24	27	35	110	39	32	35	42	148
2	25	25	25	31	106	36	34	36	41	147
3	23	26	24	25	98	36	35	36	39	146
4	25	34	34	33	126	39	40	42	44	165
5	30	31	30	27	118	44	41	41	42	168
6	30	35	36	33	134	41	42	39	45	167
7	28	37	27	35	127	38	43	38	45	164
8	28	27	35	27	117	39	36	44	40	159
9	27	26	31	27	111	39	36	38	42	155
10	31	29	31	28	119	43	38	38	41	160
11	25	22	29	28	104	34	32	40	41	147
12	24	18	24	23	89	37	30	36	38	141
13	28	30	35	36	129	41	37	41	45	164
14	38	38	35	40	151	45	44	45	48	182
15	30	37	32	36	135	42	43	42	45	172
16	33	28	29	38	128	43	38	39	45	165
17	28	29	30	33	120	36	39	41	42	158
18	30	34	33	36	133	42	42	43	46	173
19	29	27	30	35	121	39	41	40	44	164
20	29	29	34	43	135	41	40	43	48	172
21	21	21	29	25	96	35	34	37	40	146
22	21	29	30	34	114	34	40	42	45	161
23	33	26	40	28	127	41	37	45	43	166
24	23	24	23	34	104	35	37	38	44	154
25	34	35	34	39	142	42	42	41	46	171
				รวม	2994				รวม	4015
				\bar{X}	119.76				\bar{X}	160.6
				S.D.	15.136				S.D.	10.412

One-Sample Statistics

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	119.7600	25	15.13627	3.027250
	Posttest	160.6000	25	10.41233	2.08247

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	25	.952	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-40.84000	6.12835	1.22567	-43.36966	38.31034	-33.321	24	.000

ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา (α -Coefficient) ของแบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิต

RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006
 VAR00007 VAR00008 VAR00009
 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016
 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020
 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027
 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031
 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038
 VAR00039 VAR00040
 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
 /MODEL=ALPHA.

Reliability**Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.756	40



ภาคผนวก จ.
ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

ประกอบด้วยกลุ่มที่ 1 ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการและทักษะชีวิต จำนวน 2 ท่าน กลุ่มที่ 2 ตัวแทนผู้ปกครองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2 คน กลุ่มที่ 3 บุคลากรในสถานศึกษา ประกอบด้วย ผู้อำนวยการสถานศึกษา จำนวน 1 คน ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 คน ครูผู้สอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1 คน ตัวแทนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 3 คน

กลุ่มที่ 1 ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการและทักษะชีวิต จำนวน 2 ท่าน

1. นายธนตร ตัญญวงษ์ อาจารย์ประจำสาขานันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. นายสมเกียรติ สะวังจู ข้าราชการบำนาญ
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

กลุ่มที่ 2 ตัวแทนผู้ปกครองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง(สายชมพูถัมภ์)
จำนวน 2 คน

1. นายอุดม ทูลฉลาด
2. นางสาวอรรพรรณ ทับจันทร์

กลุ่มที่ 3 บุคลากรในสถานศึกษา

1. นายสถาวร พิชร์บำรุง ผู้อำนวยการสถานศึกษา
วิทยฐานะผู้อำนวยการชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนวัดหนองสองห้อง(สายชมพูถัมภ์)
2. นางรุ่งนภา พิชร์บำรุง ครูวิทยฐานะครูชำนาญการ ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนวัดหนองสองห้อง(สายชมพูถัมภ์)
3. นางกมลานนท์ เรืองเจริญ ครู ค.ศ.1 ครูผู้สอนวิชาภาษาอังกฤษ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนวัดหนองสองห้อง(สายชมพูถัมภ์)
4. เด็กหญิงหทัยชนก ภูทอง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
5. เด็กชายธีรพล ธิมาทาน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
6. เด็กหญิงนริศรา พระอาร์กย์ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6





ที่ ศธ 6806 (ย.ศ.)/445

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

23 มกราคม 2561

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน นายสถาวร พัทธบำรุง

ด้วย นางสาวจิราภรณ์ ภูอุคม รหัสประจำตัว 58260311 นักศึกษาระดับปริญญาโท บัณฑิตสาขาวิชา พัฒนาศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง " การศึกษาผลกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) "

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร มีความประสงค์ ขอเรียนเชิญท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าว เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ไชยยศ ไพวิทยศิริธรรม)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายวิชาการและวิจัย

รักษาการแทน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
นครปฐม โทร.034-218790



ที่ ศธ 6806 (นศ)/473

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

23 มกราคม 2561

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.บุญรอด ซาคิยานนท์

ด้วย นางสาวจิราภรณ์ ภูอุดม รหัสประจำตัว 58260311 นักศึกษาระดับปริญญาโท บัณฑิต
สาขาวิชา พัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง " การศึกษาผลกิจกรรม
นันทนาการแบบมีส่วนร่วมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชมพูปลั่งมรก)"

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร มีความประสงค์ ขอเรียนเชิญท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้
ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าว เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ไชยยศ ไพวิทยศิริธรรม)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายวิชาการและวิจัย

รักษาการแทน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
นครปฐม โทร.034-218790



ที่ ศธ ๕๕๐๖/๕๖๖/๒๕๖๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

23 มกราคม 2561

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.สมบัติ ศรีสุทัศน์

ด้วย นางสาวจิราภรณ์ ภูอุคม รหัสประจำตัว 58260311 นักศึกษาระดับปริญญาโท บัณฑิต
สาขาวิชา พัฒนาศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง " การศึกษาผลกิจกรรม
นันทนาการแบบมีส่วนร่วมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชมพูปลั่งมรก)"

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร มีความประสงค์ ขอเรียนเชิญท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้
ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าว เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ไชยยศ ไพวิทยศิริธรรม)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายวิชาการและวิจัย

รักษาการแทน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
นครปฐม โทร.034-218790



โปรแกรม

นันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6



โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

ความเป็นมา

ปัจจุบันพบว่าสภาพสังคมไทยเป็นยุคของความรวดเร็วความทันสมัยของเทคโนโลยี การสื่อสารความหลากหลายทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม การหล่อหลอม การรวมความคิดและความเชื่อของกลุ่มคน เข้ามามีบทบาทในการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลในทุกวัย การรับความรู้ของนักเรียนในยุคนี้จึงไม่ได้มาจากสถานศึกษาแต่เพียงอย่างเดียว แต่มาจากแหล่งต่าง ๆ นอกโรงเรียน นักเรียนในสมัยแหล่งข้อมูลข่าวสารอุดมสมบูรณ์ จึงมีทั้งความรู้ที่ถูกต้อง และความรู้ผิด ๆ อยู่ในสมอง ฉะนั้นนักเรียนควรจะต้องตั้งรับการมีวิถีชีวิตยุคใหม่อย่างมีวิจารณญาณ สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อเด็กในวัยเรียนทั้งการดำเนินชีวิต และความคาดหวังของผู้ปกครอง การศึกษาตลอดจนการเผชิญสิ่งยั่วหรือต้นแบบที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ รอบตัว ทำให้เกิดปัญหาต่อตัวนักเรียน และเยาวชนอย่างมากทั้งปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาความรุนแรง ปัญหาเด็กติดเกม ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ ฯลฯ โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน ที่ขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดี เมื่อจบการศึกษาขึ้นพื้นฐานไปแล้ว อาจเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต และมีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ ครูจึงต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ ที่มีประสิทธิภาพให้ผู้เรียนมี ทักษะชีวิต เป็นภูมิคุ้มกันให้รอดพ้นจากการครอบงำ ทางความคิดของสื่อเทคโนโลยี และตั้งรับต่อการก้าวรุกทางสังคมอย่างรู้เท่าทัน

จากสภาพปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ซึ่งเป็นการเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นระยะของการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่อย่างรวดเร็ว จึงทำให้นักเรียนในวัยนี้สับสนกับความคิด ความรู้สึก ขาดทักษะในการตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ การปรับตัว ในบทบาทใหม่ของตนเอง ประกอบกับการที่นักเรียน กำลังก้าวเข้าสู่การศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และอุดมศึกษาตามลำดับ จึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ และกับการศึกษาที่สูงขึ้น ฉะนั้นการเข้าสู่กิจกรรมต่าง ๆ ที่จะพัฒนาให้นักเรียนในระดับประถมศึกษา นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักเรียนที่จะต้องมีความรู้พื้นฐาน ทักษะชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้กับนักเรียนที่จะสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่าง

โปรแกรมสนับสนุนการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการนำกิจกรรม นันทนาการมาดำเนินการพัฒนาให้เป็นรูปแบบเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

โปรแกรมเน้นหนาทนาการแบบมีส่วนร่วม หมายถึง กระบวนการ (process) หรือ ประสบการณ์ ที่บุคคลได้รับ โดยอาศัยกิจกรรมเน้นหนาทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตหรือก่อให้เกิดความเจริญ งอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล โดยเกิดจากความร่วมมือของครู ผู้ปกครอง ผู้เกี่ยวข้อง และนักเรียนได้ร่วมกันคิด ร่วมกันวางแผนในการกำหนดกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม การลงมือปฏิบัติ เพื่อเป็นการส่งเสริมกระบวนการทำงานร่วมกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การช่วยเหลือพึ่งพาซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบร่วมกัน ทั้งในส่วนตนและส่วนรวม เพื่อให้ตนเองและสมาชิกทุกคนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วาง

การพัฒนาทักษะชีวิต หมายถึง การพัฒนาความสามารถในการดำเนินชีวิต ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม สภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรม ไม่พึงประสงค์ ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการพัฒนาทักษะชีวิตตามที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีพุทธศักราช 2554 ได้กำหนดองค์ประกอบการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง ความสามารถของนักเรียน ที่แสดงสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภาคภูมิใจ บอกเป้าหมายในชีวิตของตนเอง แสดงความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ บอกจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง เลือกทำกิจกรรมตามความสนใจของตนเองร่วมกับผู้อื่น ถ่ายทอดความคิดและจินตนาการให้ผู้อื่นยอมรับได้ สร้างผลงานที่เป็นประโยชน์ได้สำเร็จ และมีความประหยัดในการใช้วัสดุให้คุ้มค่า แสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองภูมิใจอย่างเหมาะสม ปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

2. ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่สามารถตั้งคำถามที่นำไปสู่คำตอบที่เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ วิเคราะห์ จำแนก แยกแยะ ข้อมูล ข่าวสารและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ด้วยเหตุผลที่เชื่อถือ ใช้เหตุผลและข้อมูลที่ต้องการในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ประเมินความเสี่ยงในสถานการณ์ที่เผชิญในชีวิตประจำวันและตัดสินใจในสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม สร้างและแสดงผลงานที่เกิดจากความคิดจินตนาการเชื่อมโยง

3. ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการจำแนกอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และแสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ควบคุมอารมณ์และความเครียด ผ่อนคลายหลีกเลี่ยง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี รู้จักสร้างกำลังใจให้ตนเอง สร้างความสุขให้กับตนเองมี

4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่ใช้ภาษาพูด ภาษากาย ที่ทำให้ผู้อื่นผ่อนคลาย สบายใจ ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือความรุนแรง แสดงออกถึงความรู้สึกหรือการกระทำที่แสดงว่าเข้าใจและใส่ใจผู้อื่น ชื่นชมความสำเร็จ ความสามารถและการกระทำที่ดีของเพื่อนด้วยคำพูดภาษากาย หรือสัญลักษณ์ ปฏิเสธในสิ่งที่ควรปฏิเสธโดยไม่เสียดัมพันธภาพไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤต ปฏิบัติตามกฎหมาย ข้อตกลงของกลุ่ม ของชั้นเรียน สังคม และทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้ราบรื่นประสบความสำเร็จ

คำชี้แจง

1. โปรแกรมเน้นพัฒนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต ตามที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีพุทธศักราช 2554 ได้กำหนดองค์ประกอบการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 4 ด้าน ผู้จัดทำได้ดำเนินการคิดกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ โดยกำหนดนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในช่วงโมฆเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ วันจันทร์, วันอังคาร, วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ๆ วันละ 1 คาบๆ ละ 50 นาที โดยเทคนิคการใช้คำถามสะท้อนย้อนคิด ประกอบด้วยกิจกรรมแต่ละด้านดังนี้

- | | | |
|-----|---|------------|
| 1.1 | ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ดังนี้ | |
| | กิจกรรมที่ 1 รู้เขารู้เรา | เวลา 1 คาบ |
| | กิจกรรมที่ 2 ผูกจิต สร้างมิตร ด้วยหัวใจ | เวลา 1 คาบ |
| | กิจกรรมที่ 3 ผลงานสดใส หัวใจเบิกบาน | เวลา 1 คาบ |
| | กิจกรรมที่ 4 สุขจากการเป็นผู้ให้ | เวลา 2 คาบ |
| 1.2 | ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ดังนี้ | |
| | กิจกรรมที่ 1 คุณค่าของมนุษย์ | เวลา 1 คาบ |
| | กิจกรรมที่ 2 ตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอ | เวลา 3 คาบ |
| | กิจกรรมที่ 3 ฝันของฉัน | เวลา 1 คาบ |
| 1.3 | ด้านการจัดการกับอารมณ์ ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ดังนี้ | |
| | กิจกรรมที่ 1 อารมณ์นั้น สำคัญไฉน | เวลา 1 คาบ |
| | กิจกรรมที่ 2 มือปราบอารมณ์ | เวลา 2 คาบ |
| | กิจกรรมที่ 3 เพื่อนกันฉันและเธอ | เวลา 2 คาบ |

1.4 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ปรับ เปลี่ยน อยู่ให้ได้	เวลา 1 คาบ
กิจกรรมที่ 2 พลังสร้างสรรค์	เวลา 1 คาบ
กิจกรรมที่ 3 ผลงานสร้างความสำเร็จ	เวลา 3 คาบ

1. ไข่ล่อยฟ้า
2. กระดาศวิเศษ
3. ขอรักของหวง

2. นักเรียนฟังครูอธิบายและนำเข้าสู่บทเรียนด้วยความตั้งใจ

3. นักเรียนร่วมกิจกรรม เพื่อศึกษาใบกิจกรรม ใบความรู้ และดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่กำหนดอย่างเต็มความสามารถ

4. การประเมินผลจากแบบประเมินความสามารถการใช้ทักษะชีวิต ก่อน-หลังดำเนินกิจกรรมระหว่างดำเนินกิจกรรม และแบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม

5. นักเรียนต้องร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและครบทุกกิจกรรม เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จนก่อให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่

บทบาทของครู

1. ศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
2. จัดเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ที่กำหนดไว้ในชุดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมไว้ล่วงหน้า
3. ระหว่างการดำเนินกิจกรรมครูสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเอง และกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามสะท้อนย้อนคิด
4. ชี้แจงให้นักเรียนใช้ความสามารถในการเรียนรู้และความร่วมมืออย่างเต็มที่ เพื่อให้ นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจ

บทบาทของนักเรียน

1. นักเรียนฟังครูอธิบายเนื้อหา และปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจ
2. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น ตอบคำถาม อภิปรายอย่างอิสระและเต็มความสามารถ โดยให้เป็นไปตามแนวคิด หรือใกล้เคียงสาระสำคัญ หรือจุดประสงค์การเรียนรู้ของกิจกรรม
3. นักเรียนต้องร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและครบทุกกิจกรรม ซึ่งนักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จึงจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ก่อนดำเนินกิจกรรม
 - 1.1 ครูต้องศึกษาและทำความเข้าใจขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่จะดำเนินการก่อนนำไปใช้จริง
 - 1.2 ครูเตรียมสื่อ/อุปกรณ์ให้พร้อมก่อนจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรม
 - 1.3 ครูทำการประเมินผลแบบประเมินทักษะชีวิตก่อนการร่วมกิจกรรมทั้งชุดกิจกรรม และตรวจประเมินคำตอบเป็นรายบุคคล
 - 1.4 ครูให้นักเรียนเตรียมความพร้อมปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอน
2. ระหว่างดำเนินกิจกรรม
 - 2.1 กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรมและขั้นสรุป โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามสะท้อนย้อนคิด ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมคาบละ 50 นาที
 - 2.2 ประเมินผลระหว่างปฏิบัติกิจกรรมและสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม
3. หลังการดำเนินกิจกรรม
 - 3.1 ครูประเมินผลการจัดกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาพัฒนาการและเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป
 - 3.2 การประเมินผลในภาพรวม ครูใช้แบบประเมินที่สอดคล้องกับกิจกรรม คือ แบบประเมินความสามารถการใช้ทักษะชีวิต หลังดำเนินกิจกรรม
 - 3.3 สำนวความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นทั้งชุดกิจกรรม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น



**แผนการดำเนินโปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม
กับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร**

ทักษะชีวิตด้านที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น เวลา 5 คาบ

กิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลา (นาที)
1.	รู้เขารู้เรา	นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น	50
2.	ผูกจิต สร้างมิตร ด้วยหัวใจ	นักเรียนสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นด้วยการสื่อสารทางบวก	50
3.	ผลงานสดใส หัวใจ เบิกบาน	1. นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ 2. นักเรียนปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตยได้	50
5.	สุขจากการเป็นผู้ให้	นักเรียนมีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น	100

สาระสำคัญ

การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูด ภากายเพื่อการสื่อสาร ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสม ในสถานการณ์ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต. สพฐ : 2559,12)

จุดหมาย

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

ขอบข่ายรายวิชา

ขอบข่ายรายวิชา

1. การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
2. การแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์
3. จิตอาสา

จุดประสงค์

1. นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดี
2. นักเรียนสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นด้วยการสื่อสารทางบวก
3. นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์
4. นักเรียนปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตยได้
5. นักเรียนมีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. เตรียมความพร้อม ร้องเพลง เล่นเกม ปฏิบัติกิจกรรม
2. ให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเองด้านความสามารถการใช้ทักษะชีวิตก่อนเรียน

จำนวน 40 ข้อ

3. ครูให้ความรู้เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างทักษะในด้านการ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 รู้เขา รู้เรา

กิจกรรมที่ 2 ผูกจิต สร้างมิตร ด้วยหัวใจ

กิจกรรมที่ 3 ผลงานสดใส หัวใจเบิกบาน

กิจกรรมที่ 4 สุขจากการเป็นผู้ให้

5. การใช้คำถามสะท้อนย้อนคิด
6. บรรยายสรุปกิจกรรมด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

สื่อการสอน

1. อุปกรณ์กิจกรรมที่ 1 รู้เขา รู้เรา
2. อุปกรณ์กิจกรรมที่ 2 ผูกจิต สร้างมิตร ด้วยหัวใจ

3. อุปกรณ์กิจกรรมที่ 3 ผลงานสไต หัวใจเบิกบาน
4. อุปกรณ์กิจกรรมที่ 4 สุขจากการเป็นผู้ให้
5. ใบงานกิจกรรมที่ 1 รู้เขา รู้เรา
6. ใบงานกิจกรรมที่ 2 ผูกจิต สร้างมิตร ด้วยหัวใจ
7. ใบงานกิจกรรมที่ 3 ผลงานสไต หัวใจเบิกบาน
8. ใบงานกิจกรรมที่ 4 สุขจากการเป็นผู้ให้
9. ใบความรู้ที่ 1 – 3 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น
10. แบบประเมินตนเองด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตก่อนเรียน
11. โปรแกรม Microsoft PowerPoint การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

วิธีวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	เครื่องมือการวัดและประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน
ก่อนการปฏิบัติกิจกรรม	จากกิจกรรมทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน	แบบประเมินตนเองด้านความสามารถการใช้ทักษะชีวิตก่อนเรียน จำนวน 4 ข้อ	ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 50 ขึ้นไป
ระหว่างปฏิบัติกิจกรรม	1 – 5	ใบงานประกอบกิจกรรมที่ 1 – 4	ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 ขึ้นไป
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดี	สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม เรื่อง ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น	เกณฑ์การประเมิน 18 – 20 คะแนน ดีมาก 14 – 17 คะแนน ดี 10 – 13 คะแนน ปานกลาง 0 – 9 คะแนน ปรับปรุง เกณฑ์การตัดสิน 14 – 20 คะแนน ผ่าน ได้ต่ำกว่า 14 คะแนน ไม่ผ่าน

กิจกรรมที่ 1 รู้เขา รู้เรา (50 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียน ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น
วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ครูเตรียมความพร้อมให้นักเรียนฝึกร้องเพลงเพื่อนและแสดงท่าทางประกอบ
2. ครูแจกใบงานให้นักเรียนปฏิบัติตามใบงานที่ 1 หัวข้อ เพื่อนในฝัน
3. ครูแจกใบงานให้นักเรียนปฏิบัติตามใบงานที่ 2 หัวข้อ เพื่อน Love
4. ใช้คำถามสะท้อนย้อนคิดและให้นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม
5. ครูบรรยายสรุปเรื่องความสำคัญของเพื่อน

คำถามสะท้อนย้อนคิด

1. ขณะที่นักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรมตามใบงานที่ 1 เขียนลักษณะของเพื่อนที่เราต้องการ และเพื่อนที่เราไม่ต้องการ นักเรียนรู้สึกเช่นไร
2. การที่นักเรียนมุ่งหวังหรือต้องการให้ผู้อื่นเป็นอย่างที่เราคิด แต่ตัวเราเองกับไม่สามารถปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีของคนอื่นได้นักเรียนรู้สึกอย่างไร และคิดว่าตัวนักเรียนเองควรจะแก้ไข/ปรับปรุง ตัวเองหรือไม่ อย่างไร
3. การที่นักเรียนรู้จักรายละเอียดหรือความเป็นมาของเพื่อนแต่ละคนมากขึ้น นักเรียนคิดว่า เป็นเรื่องจำเป็นหรือไม่/มีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร
4. ที่ผ่านมาในชีวิตจริง นักเรียนเคยพบเพื่อนที่ประทับใจ/ไม่ประทับใจบ้างหรือไม่ ให้ยกตัวอย่างเรื่องที่ประทับใจ/ไม่ประทับใจ
5. นักเรียนคิดว่าเพื่อนมีความสำคัญต่อตัวนักเรียนหรือไม่

แนวการสรุป

เพื่อน คือ คน ที่คอยยินดีกับเรา เมื่อเราประสบความสำเร็จ เมื่อก่อนมีความสุข โดยไม่คิด อิจฉาริษยา เพื่อนคนที่ไม่เคยลืม เรื่องราวเก่า ๆ ที่ได้ร่วมกันทำมา ซึ่งเมื่อมีการกล่าวถึงแล้วคน ๆ นั้นสามารถที่จะพูดต่อเรื่องราวได้ เพื่อนคนที่สามารถรับฟังปัญหาเราได้ทุกเรื่อง โดยไม่แสดงอาการ เบื่อให้เราเห็น และ ปลอบเรา แนะนำ ให้ข้อคิดเพื่อลดความขัดแย้ง ไม่ยุ่งให้เกิดความรุนแรง เพื่อนคนที่คอยให้ความช่วยเหลือ เมื่อเราเดือดร้อน ไม่สบายใจ มีความทุกข์ โดยไม่ซ้ำเติมให้เรา เสียใจมากไปกว่าที่เป็นอยู่ เพื่อนคนที่ไม่หวังอะไรจากเรามากไปกว่า การเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน มีความหวังดีให้แก่กัน คอยจุดดิ่งให้เราเดินในทางที่ดี ผลักดันให้เราไปสู่จุดหมายที่วางไว้

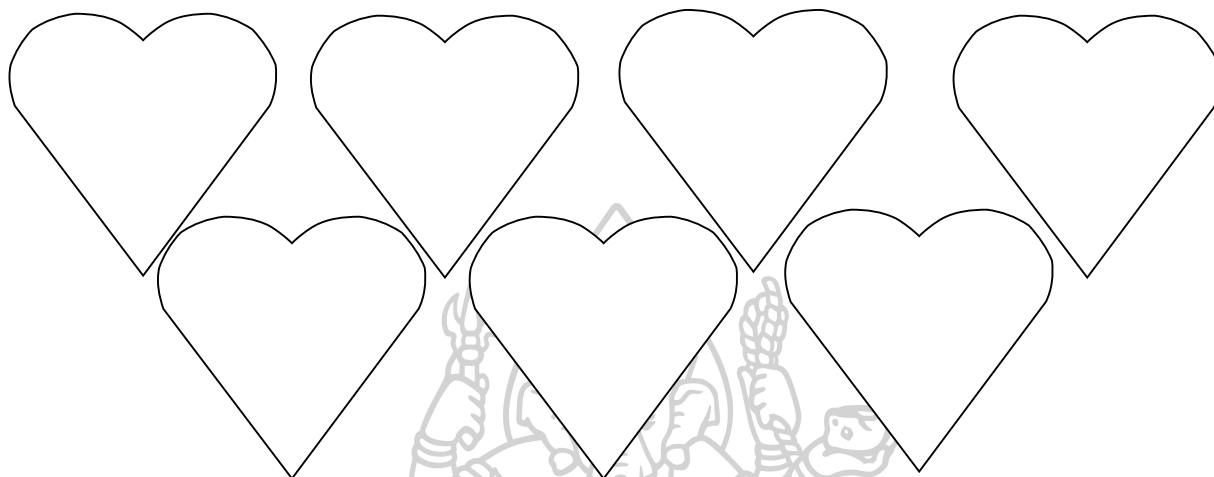
สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. เพลงเพื่อน
2. ใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2

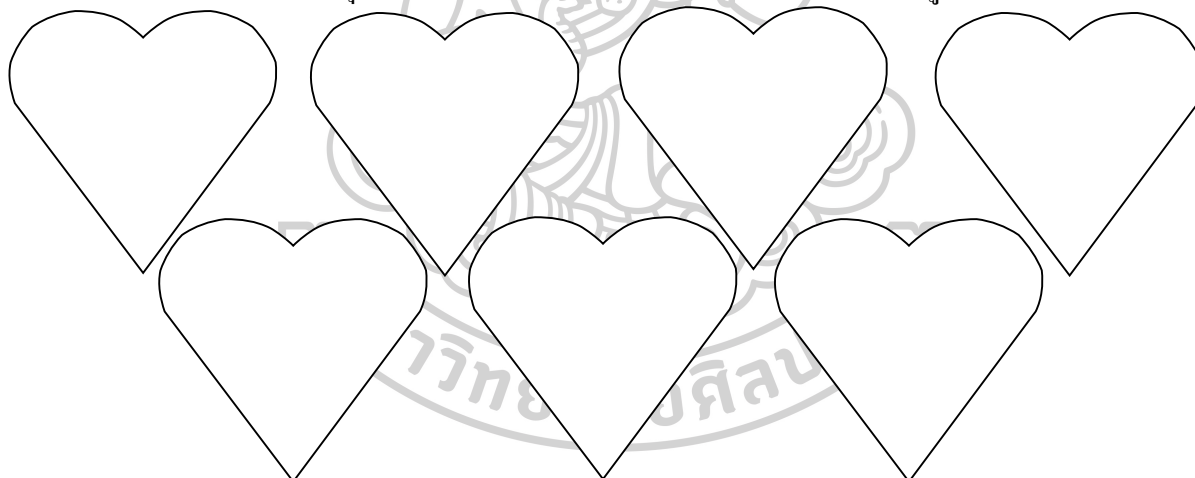
ใบงานที่ 1 เพื่อนในฝัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมดังต่อไปนี้ ใช้เวลาในการปฏิบัติกิจกรรม 10 นาที

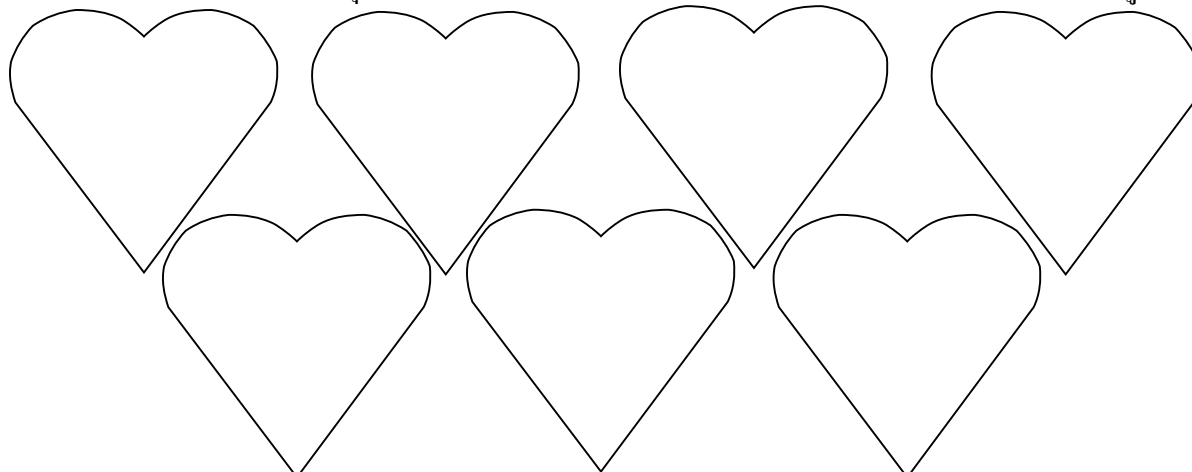
1. เขียนลักษณะหรือคุณสมบัติของเพื่อนที่นักเรียนต้องการลงในกรอบรูปหัวใจ



2. เขียนลักษณะหรือคุณสมบัติของเพื่อนที่นักเรียนไม่ต้องการลงในกรอบรูปหัวใจ



3. เลือกลักษณะหรือคุณสมบัติของเพื่อนจากข้อ 1 ซึ่งตรงกับตัวตนของนักเรียนลงในกรอบรูปหัวใจ



ใบงานที่ 2 เพื่อน Love

คำชี้แจง ให้นักเรียนตามหาเพื่อนตามคุณสมบัติที่กำหนด แล้วบันทึกชื่อเพื่อนคนนั้นลงในใบงาน
ใช้เวลาในการปฏิบัติงาน 20 นาที

มีน้ำใจ ชื่อ.....	เกิดเดือนเดียวกับเรา ชื่อ.....	พอกับแม่แยกทางกัน ชื่อ.....	เป็นนักกีฬา ชื่อ.....
เสียสละ ชื่อ.....	สูงเกิน 150 ซม. ชื่อ.....	ชอบวาดรูป ชื่อ.....	ชอบร้องเพลง ชื่อ.....
ร่างกายไม่แข็งแรง ชื่อ.....	ฐานะทางบ้านยากจน ชื่อ.....	จืดจืด ชื่อ.....	ชอบแกล้งเพื่อน ชื่อ.....
สวยที่สุดในห้อง ชื่อ.....	หล่อที่สุดในห้อง ชื่อ.....	น้ำหนักน้อยที่สุด ชื่อ.....	เกิดวันเดียวกับเรา ชื่อ.....
เพื่อนรักของเรา ชื่อ.....	ชอบอาหารเหมือนเรา ชื่อ.....	น่าสงสารที่สุดในห้อง ชื่อ.....	ชอบสีเดียวกับเรา ชื่อ.....
เป็นคนตลก ชื่อ.....	ไม่เกิดใน จ.สมุทรสาคร ชื่อ.....	ติดเกมส์ ชื่อ.....	โมโหง่าย ชื่อ.....
ประหยัด ชื่อ.....	เรียบร้อย ชื่อ.....	อายุมากที่สุดในห้อง ชื่อ.....	ขยัน ชื่อ.....

เพลง เพื่อน

เพื่อน ไม่เคยทิ้งเพื่อน	ยามร่วมงานเราเหมือนมีหัวใจเดียวกัน
เพื่อนเพื่อนไม่ลืมสัมพันธ์	ยามร่วมงานเราสิ้น สารพันเพื่อนเอ๋ย
กินน้ำร่วมแก้วร่วมขัน	กินข้าวหม้อเดียวกันมันจึ้งเลย
ความทุกข์เราต่างเปิดเผย	สุขทุกข์ใดเลยเพื่อนกัน



กิจกรรมที่ 2 ผูกจิต สร้างมิตร ด้วยหัวใจ (50 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นด้วยการสื่อสารทางบวก

วิธีดำเนินกิจกรรม 1. ครูเตรียมความพร้อมให้นักเรียนดูคลิป ความสัมพันธ์น่ารัก ๆ ของสัตว์ต่างชนิด เช่น สุนัขกับแมว หมูกับลิง

2. ครูให้นักเรียนแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ปฏิบัติตามใบกิจกรรมที่ 2 ผูกจิต สร้างมิตร ด้วยหัวใจ ศึกษาคลิป เจ็ดตาตลาดแตก ซึ่งเป็นคลิปที่สร้างขึ้นเพื่อสะท้อนให้เห็นถึง ความรวดเร็วของโลกโซเชียล ถ้าเราดูแล้วไม่พิจารณาให้ดี เราจะตกเป็นเครื่องมือในการทำร้ายผู้อื่น

3. หลังจากดูเจ็ดตาตลาดแตก ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ ลักษณะของเจ็ดตา ที่เห็นจากภายนอก กับสิ่งที่อยู่ภายใน และมีรูปภาพของเจ็ดตา กับแม่ค้าในตลาดเกิดจากสิ่งใด ส่งตัวแทนนำเสนองาน

4. ครูแจกใบงานที่ 2 หัวข้อ วาจาต้องใจ ให้นักเรียนนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์คำพูดที่กำหนดให้ในใบงาน นักเรียนรู้สึกอย่างไร หาข้อสรุป ส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

5. ใช้คำถามสะท้อนย้อนคิดและให้นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

6. ครูบรรยายสรุปเรื่องความสำคัญของเพื่อน

คำถามสะท้อนย้อนคิด

1. ขณะปฏิบัติกิจกรรมตามใบงานที่ 1 ศึกษาคลิป เจ็ดตา ตลาดแตก ในช่วงแรกนักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเจ็ดตา ช่วงที่ 2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเจ็ดตา

2. ในชีวิตจริงของนักเรียนมีใครที่มีลักษณะคล้าย ๆ กับเจ็ดตาบ้าง บุคคลแบบเจ็ดตาน่าคบหรือไม่ สิ่งใดที่เจ็ดตาควรปรับปรุงแก้ไข

3. จากใบงานที่ 2 นักเรียนคิดว่าถ้อยคำลักษณะใดที่นักเรียนอยากรับฟังและถ้อยคำแบบใดที่นักเรียนไม่ยอมรับฟัง

4. จากใบงานทั้ง 2 ใบงานนักเรียนได้รับข้อคิดใดบ้างที่จะนำไปเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

แนวการสรุป

แม้ในปัจจุบันการสื่อสารโดยผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่จะเข้ามามีบทบาทในชีวิตคนในครอบครัวมากขึ้น แต่ก็ไม้อาจเข้ามาทดแทนการสื่อสารที่เป็นการพูดคุยแบบเห็นหน้ากันตัวต่อตัวได้ ดังนั้นทุกคนในครอบครัวจึงควรให้ความสำคัญกับการสื่อสารในครอบครัวในฐานะเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุขและมีความเข้มแข็งมั่นคง โดยการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์

สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอ
2. ใบงาน

ใบงานกิจกรรมที่ 2 ผูกจิต สร้างมิตร ด้วยหัวใจ
หัวข้อ เจ้ตา ตลาดแตก

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาคลิต เจ้ตา ตลาดแตก แล้วร่วมกันวิเคราะห์หาข้อสรุปตามหัวข้อที่กำหนด
ปฏิบัติงานในเวลา 10 นาที ส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

1. รูปลักษณะ/ลักษณะภายนอกของเจ้ตาที่สังเกตเห็น

.....

.....

.....

.....

2. จริง ๆ แล้วเจ้ตา เป็นคนเช่นไร

.....

.....

.....

.....

3. ความสัมพันธ์ของแม่ค้าในตลาดกับเจ้ตาเจ้าของตลาดเป็นเช่นไร

.....

.....

.....

4. เจ้ตามีวิธีการสร้างความพึงภาพที่ดีกับแม่ค้าอย่างไร

.....

.....

.....

5. คลิป เจ้ตา ตลาดแตกให้ข้อคิดอะไรกับนักเรียนบ้าง

.....

.....

ใบงานกิจกรรมที่ 2 ผูกจิต สร้างมิตร ด้วยหัวใจ

หัวข้อ วาจาต้องใจ

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ประโยค/ข้อความ หาข้อสรุปบันทึกลงในตาราง และตอบคำถาม ปฏิบัติงานในเวลา 10 นาที ส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ที่	ประโยค/ข้อความ	ความรู้สึก		ไม่ต้องแก้ไข/ควรแก้ไข เป็นแบบใด
		ชอบ	ไม่ชอบ	
1.	ทานข้าวแล้วหรือยังครับ			
2.	ฝนฟ้าจะตก ลูกขึ้นมาทำดี อยากได้อะไรอีก			
3.	คาบที่แล้วเรียนอะไร ยากไหมคะ			
4.	ลงแข่งกีฬาที่ผ่านมามีผลเป็นอย่างไร			
5.	ไอ้ที่อป ถ้ากูเป็นมึงนะกูไม่เรียนแล้ว ป่วยตลอดทั้งชาติ			
6.	อิกแล้วหรือสมศรี มันเบื่อเธอจริง ๆ การบ้าน ง่าย ๆ ก็ทำไม่ได้ ไปตายซะไป			
7.	เธอแหม่มาก ทำไมจึงทำเช่นนั้น			
8.	พ่ออยากรู้จริง ๆ ว่าอะไรทำให้ลูกทำเช่นนั้น			
9.	เธอนี้แหม่มาก จี้เกียจจ้งเลยถึงมาโรงเรียนสาย			
10.	ไอ้ชื่ออะไรคิดเนี่ยะ สมอจะมีหรือเปล่า			
11.	ไม่สวยแล้ว ยังไงอีก			
12.	ตื่นเช้าดี แม่อยากปรึกษาเรื่อง.....			
13.	เก๋ ร้องให้ทำไม มีอะไรให้เราช่วยมั๊ย			
14.	พ่อกำลังอยากคุยกับลูกพอดี			
15.	เรื่องที่เพื่อนเล่ามาเราจะเก็บไว้เป็นความลับ ของเราสองคนนะ			

สรุปองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน มา 4 ข้อ

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

**แบบประเมินผลงาน
ใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2**

กลุ่มที่..... เรื่อง.....

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.

กลุ่ม.....

ประเด็น	เนื้อหา/การใช้ภาษา/ ประโยชน์ที่ได้รับ จากการนำเสนอ	การนำเสนอ	เวลา	รวม
ชื่อ - สกุล	4	4	2	10

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่.... เดือน..... พ.ศ.

เกณฑ์การประเมินผลงาน
ใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2

ระดับคะแนน ประเด็น การประเมิน	4	3	2	1
เนื้อหา/การใช้ภาษา/ ประโยชน์ที่ได้รับ จากการนำเสนอ	- เนื้อหาสมบูรณ์ - การใช้ภาษาถูกต้อง - นำประโยชน์ที่ ได้รับจากการ นำเสนอไปใช้ใน การดำเนินชีวิตได้	ขาดความสมบูรณ์ ตามเกณฑ์ อย่างน้อย 1 ข้อ	ขาดความสมบูรณ์ ตามเกณฑ์ อย่างน้อย 2 ข้อ	ขาดความสมบูรณ์ ตามเกณฑ์ ทั้ง 3 ข้อ
การนำเสนอ	วิธีการนำเสนอ อยู่ในระดับดีมาก	วิธีการนำเสนอ อยู่ในระดับดี	วิธีการนำเสนอ อยู่อยู่ในระดับ ปานกลาง	วิธีการนำเสนอ อยู่ต้องแก้ไข ปรับปรุง
เวลา	-	-	งานสามารถคงอยู่ ในเวลาที่กำหนด	งานสามารถคงอยู่ ในเวลาน้อย/ มากกว่าเวลาที่ กำหนด

เกณฑ์การประเมิน

9 – 10	คะแนน	ดีมาก
7 - 8	คะแนนขึ้นไป	ดี
5 - 6	คะแนน	ปานกลาง
0 - 4	คะแนน	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

7 – 10	คะแนน	ผ่าน
ได้ต่ำกว่า 6	คะแนน	ไม่ผ่าน

กิจกรรมที่ 3 ผลงานสดใส หัวใจเบิกบาน (50 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์
2. นักเรียนปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตยได้

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ครูเตรียมความพร้อมโดยการให้นักเรียนดูคลิปโฆษณาโค้ก ซึ่งเป็นเรื่องของการทำงานร่วมกันของเหล่าบรรดาแมลงต่าง ๆ
2. หลังจากดูคลิป โฆษณาโค้ก ครูถามนักเรียนว่านักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากคลิปนี้
3. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 7 คน จะเหลือนักเรียน 1 คน ทำหน้าที่สังเกตการณ์การปฏิบัติงานของเพื่อน ครูแจกใบงานกิจกรรมที่ 3 ผลงานสดใส หัวใจเบิกบาน ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติตามใบงาน
4. ใช้คำถามสะท้อนย้อนคิดและให้นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม
5. ครูบรรยายสรุปเรื่องการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย

คำถามสะท้อนย้อนคิด

1. ขณะปฏิบัติกิจกรรมตามใบงานกิจกรรมที่ 3 ผลงานสดใส หัวใจเบิกบาน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มบอกขอแตกต่างของความรู้สึก/อุปสรรคปัญหา/ความพึงพอใจในผลงาน ในขณะที่ปฏิบัติงานในรอบที่ 1 และรอบที่ 2
2. ก่อนที่จะเริ่มต้นปฏิบัติงานรอบที่ 2 ในช่วงของการวางแผน สมาชิกกลุ่มของนักเรียนได้แสดงความคิดเห็นทุกคนหรือไม่ เมื่อเกิดปัญหานักเรียนใช้วิธีการใดในการหาข้อสรุปร่วมกัน
3. นักเรียนที่ทำหน้าที่สังเกตการณ์การทำงานของเพื่อน บอกความรู้สึก/อุปสรรคปัญหา/ความพึงพอใจในผลงานของแต่ละกลุ่มที่เราสังเกตเห็น ในขณะที่ปฏิบัติงานในรอบที่ 1 และรอบที่ 2 ให้เพื่อนฟัง
4. ในชีวิตจริงของนักเรียนเคยมีเหตุการณ์ที่นักเรียนได้ปฏิบัติร่วมกับผู้อื่นเหมือนกับกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติบ้างหรือไม่ ให้ยกตัวอย่าง
5. นักเรียนได้ข้อสรุปอย่างไรบ้างในเรื่องการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นที่จะเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

แนวการสรุป

การร่วมกันทำงานของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยที่สมาชิกทุกคนนั้นจะต้องมีเป้าหมายเดียวกันและสิ่งที่จะต้องเป็นสิ่งที่ทุกคนยอมรับในข้อตกลง ความคิดเห็นของผู้ร่วมงานในทีม และร่วมกันทำ นอกจากนี้จะต้องมีการวางแผนการทำงานร่วมกัน การทำงานเป็นทีมมีความสำคัญ

ในทุกองค์กร การทำงานเป็นทีมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเพิ่มประสิทธิภาพ ดังนั้นการทำงานเป็นทีมจะสำเร็จได้จะต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกภายในกลุ่มเป็นอย่างดี

สื่อและวัสดุอุปกรณ์

คลิปวีดีโอ โฆษณา



ใบงานกิจกรรมที่ 3 ผลงานสไต หัวใจเบิกบาน

คำชี้แจง ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน เหลือ 1 คน ให้ทำหน้าที่สังเกตการณ์ทำงานของเพื่อน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติงาน เรื่องข้างของฉันท

รอบที่ 1

1. ให้แต่ละทีมเข้าแถวตอนนั่งหันหน้าไปทางด้านหลัง ณ จุดที่ครูกำหนด ห้ามพูดคุยปรึกษาหารือกัน ครูชี้แจงให้แต่ละกลุ่มฝึกกระดาษหนังสือพิมพ์ที่วางไว้เป็นรูปข้าง

จุดเริ่ม	หนังสือพิมพ์
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ △	△ □
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ △	△ □
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ △	△ □

2. เมื่อได้ขยับสัญญาณเริ่มให้คนแรกของทุกทีม กลับหลังหันเดินไปยังจุดที่วางหนังสือพิมพ์ ฝึกกระดาษหนังสือพิมพ์ 1 ครั้ง แล้วกลับมาแตะมือเพื่อนคนที่ 2 ส่วนตัวเองไปต่อท้ายแถว

3. ปฏิบัติงานเช่นนี้จนครบสมาชิกทั้ง 7 คน ส่งตัวแทนนำเสนอผลงาน ในช่วงการปฏิบัติงานครูจับเวลาการปฏิบัติงานของแต่ละทีม บันทึกสถิติ

4. ครูให้เพื่อนที่ทำหน้าที่สังเกตการณ์ ออกมาวิเคราะห์การปฏิบัติงานในรอบที่ 1 ของแต่ละทีม ครูชี้แจงเวลาของแต่ละทีมที่ใช้ในการปฏิบัติ

รอบที่ 2

1. ให้แต่ละทีมปฏิบัติงานเช่นเดิม แต่ก่อนปฏิบัติงานครูให้เวลานักเรียนแต่ละกลุ่มได้พูดคุยวางแผนการปฏิบัติงาน จัดลำดับที่การปฏิบัติงานใหม่ เลือกหัวหน้าทีม และในรอบนี้ในขณะที่ปฏิบัติงานให้หัวหน้าทีมสามารถสั่งการได้ตลอดเวลา

2. เริ่มปฏิบัติงานจนครบสมาชิกทั้ง 7 คน ส่งตัวแทนนำเสนอผลงาน

3. ครูให้เพื่อนที่ทำหน้าที่สังเกตการณ์ ออกมาวิเคราะห์การปฏิบัติงานในรอบที่ 2 ของแต่ละทีม ครูชี้แจงเวลาของแต่ละทีมที่ใช้ในการปฏิบัติ

การประเมิน
กิจกรรมที่ 3 ผลงานสไต หัวใจเบิกบาน

กลุ่ม.....

ประเด็น ชื่อ - สกุล	คุณภาพของงาน	การแบ่งงานและ ความรับผิดชอบ	การนำเสนอ ชิ้นงาน	รวม
	5	3	2	10



ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

เกณฑ์การประเมิน
กิจกรรมที่ 3 ผลงานสไต หัวใจเบิกบาน

ระดับคะแนน ประเด็น การประเมิน	5	4	3	2	1
คุณภาพของงาน	- ชิ้นงานสมบูรณ์ - มืองค์ประกอบ ของข้างครบถ้วน	ชิ้นงานค่อนข้าง สมบูรณ์ ขาดองค์ประกอบ ของข้างเล็กน้อย	ชิ้นงานไม่ค่อย สมบูรณ์ ขาดองค์ประกอบ ของข้างมากกว่า ครึ่ง	ชิ้นงานไม่ สมบูรณ์ ขาดองค์ประกอบ ของข้างเป็นส่วน ใหญ่ แต่ยังคง รูปร่างความเป็น ข้าง	ชิ้นงานไม่ สมบูรณ์ ไม่ปรากฏ รูปร่างว่าเป็น ข้าง
การแบ่งงานและ ความรับผิดชอบ	-	-	สมาชิกส่วนมาก มีการแบ่งงาน และความ รับผิดชอบ ในการทำงาน	สมาชิกครั้งหนึ่ง มีการแบ่งงาน และความ รับผิดชอบ ในการทำงาน	สมาชิกส่วนมาก ไม่สนใจในการ ปฏิบัติงาน ขาดความ รับผิดชอบ ในการทำงาน
การนำเสนอ ชิ้นงาน	-	-	-	- มีวิธีการ นำเสนอชิ้นงาน น่าสนใจ - ใช้ภาษาถูกต้อง	ขาดคุณสมบัติ ตามที่กำหนด ข้อใดข้อหนึ่ง

เกณฑ์การประเมิน

9 – 10	คะแนน	ดีมาก
7 – 8	คะแนนขึ้นไป	ดี
5 – 6	คะแนน	ปานกลาง
0 – 4	คะแนน	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

7 – 10	คะแนน	ผ่าน
ได้ต่ำกว่า 6	คะแนน	ไม่ผ่าน

กิจกรรมที่ 4 สุขจากการเป็นผู้ให้ (100 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ นักเรียน มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ครูเตรียมความพร้อมโดยการเล่านิทานชาดก เรื่อง มหาภิชาดก ให้นักเรียนฟัง
2. หลังจากฟังนิทานชาดกแล้วครูสอบถามนักเรียนในหัวข้อต่อไปนี้
 - นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ฟังนิทานชาดก เรื่อง มหาภิชาดก
 - มีกิจกรรมใดบ้างที่นักเรียนได้เคยทำเพื่อผู้อื่น
 - นักเรียนรู้จักคำว่า จิตอาสา หรือจิตสาธารณะบ้างหรือไม่ สองคำนี้มีความหมายว่าอย่างไร
3. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 – 5 คน ตามความสมัครใจ ครูแจกใบงานให้นักเรียนปฏิบัติตามใบงานกิจกรรมที่ 4 สุขจากการเป็นผู้ให้ ให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติกิจกรรมตามใบงานครูอธิบายเพิ่มเติมในใบงานและยกตัวอย่างงานเพื่อเป็นแนวทางให้นักเรียน
4. ใช้คำถามสะท้อนย้อนคิดและให้นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม
5. ครูบรรยายสรุปเรื่องความสุขของการเป็นผู้ให้

คำถามสะท้อนย้อนคิด

1. ขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม จิตอาสา นักเรียนรู้สึกเช่นไร
2. ความรู้สึกของการเป็นผู้ให้กับการเป็นผู้รับเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
3. ในชีวิตจริง ที่ผ่านมานักเรียนเคยปฏิบัติงานเช่นนี้มาบ้างหรือไม่ ยกตัวอย่างสิ่งที่นักเรียนเคยปฏิบัติ
4. การที่นักเรียนได้ปฏิบัติงานร่วมกับเพื่อนในกลุ่มนักเรียนคิดว่าความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนของเรามีเพิ่มขึ้น/ลดลง หลังจากการปฏิบัติงาน
5. ในอนาคต ถ้ามีโอกาสได้ปฏิบัติงานร่วมกับกับเพื่อนๆ เช่นนี้อีก มีข้อบกพร่องที่นักเรียนคิดว่าควรนำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

แนวการสรุป

การให้สุขใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ความสุขของผู้รับ คือ ความยินดีที่ได้รับสิ่งที่มอบให้ ในขณะที่ผู้ให้นั้น สุขใจที่ได้ช่วยเหลือและแบ่งเบาความทุกข์ยากของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน การให้ที่ปราศจากเงื่อนไข เป็นการให้ที่ทำให้ ทั้งผู้ให้และผู้รับมีความสุข ให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ให้ด้วยความเต็มใจ และเปี่ยมไปด้วยเมตตาจิต ไม่รู้สึกเสียดายหรืออาลัยอาวรณ์ในสิ่งที่ให้นั้น และการได้รับสิ่งตอบแทนกลับคืนมานั้น เป็นเพียงผลพลอยได้จากการให้ เช่น การให้ของขวัญวันปีใหม่ซึ่งเรามากจะได้รับของขวัญกลับคืนมาด้วยเช่นกัน

สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. นิทานชาดก มหาภิชาดก
2. อุปกรณ์สำหรับปฏิบัติงาน

ใบงานกิจกรรมที่ 4 สุขจากการเป็นผู้ให้

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับกลุ่มเพื่อนที่มีแนวคิดเดียวกัน และสามารถปฏิบัติงานร่วมกันได้
กลุ่มละ 4- 5 คน ร่วมกันวางแผนที่จะปฏิบัติงานเรื่อง จิตอาสาใน โรงเรียน และให้ดำเนิน
กิจกรรมตามที่วางแผน

งานที่ปฏิบัติ.....

วัตถุประสงค์

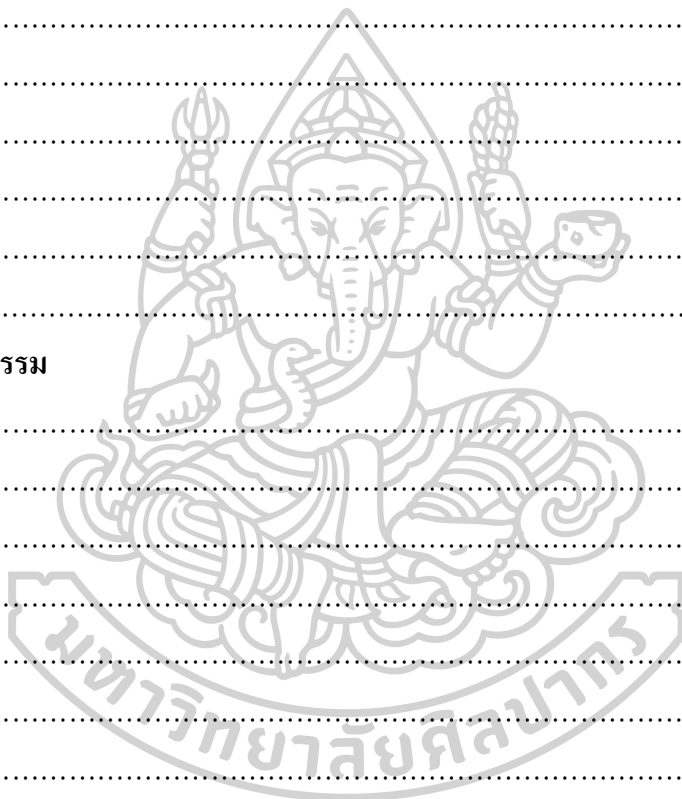
.....
.....
.....
.....
.....
.....

วิธีดำเนินกิจกรรม

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

กลุ่มเป้าหมาย

.....
.....
.....



เวลา/ช่วงเวลาที่ปฏิบัติงาน

.....
.....
.....

สถานที่

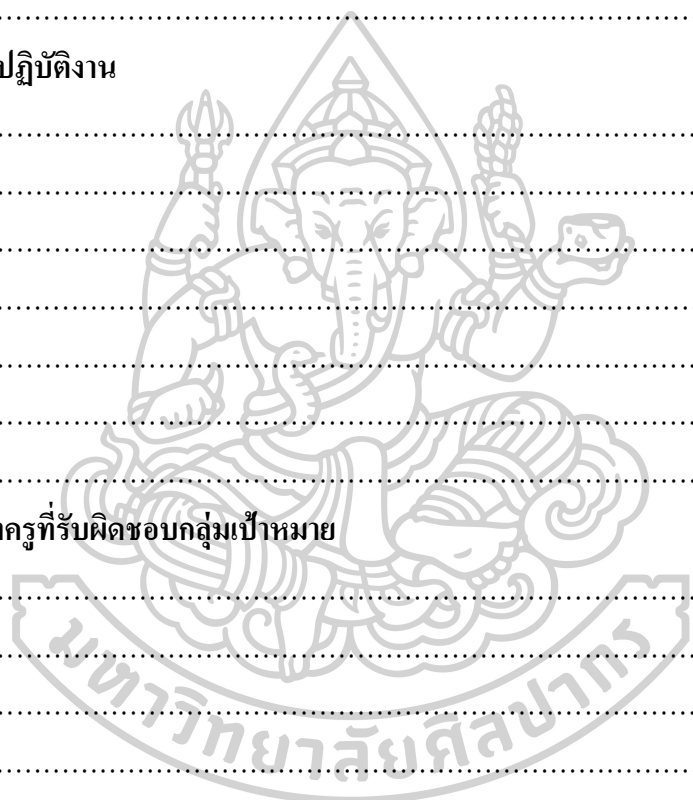
.....
.....
.....

สมาชิกที่ร่วมปฏิบัติงาน

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ความเห็นของครูที่รับผิดชอบกลุ่มเป้าหมาย

.....
.....
.....
.....



ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

แบบประเมินกิจกรรมที่ 4
 สุขจากการเป็นผู้ให้

กลุ่ม.....

ประเด็น	คุณภาพของงาน	การแบ่งงานและ ความรับผิดชอบ	เวลา	รวม
ชื่อ – สกุล	5	3	2	10

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

เกณฑ์การประเมิน
กิจกรรมที่ 4 สุขจากการเป็นผู้ให้

ระดับคะแนน ประเด็น การประเมิน	5	4	3	2	1
คุณภาพของงาน	- เนื้อหามีคุณภาพ - กิจกรรมน่าสนใจ - ขั้นตอนการนำเสนอสมบูรณ์ - เกิดประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ขาดความสมบูรณ์ตามเกณฑ์อย่างน้อย 1 ข้อ	ขาดความสมบูรณ์ตามเกณฑ์อย่างน้อย 2 ข้อ	ขาดความสมบูรณ์ตามเกณฑ์อย่างน้อย 3 ข้อ	ขาดความสมบูรณ์ตามเกณฑ์ทั้ง 4 ข้อ แต่ก็นำเสนอได้
การแบ่งงานและความรับผิดชอบ	-	-	สมาชิกส่วนมากมีการแบ่งงานและความรับผิดชอบในการทำงาน	สมาชิกครึ่งหนึ่งมีการแบ่งงานและความรับผิดชอบในการทำงาน	สมาชิกส่วนมากไม่สนใจในการปฏิบัติงานขาดความรับผิดชอบในการทำงาน
เวลา	-	-	-	งานสามารถคงอยู่ในเวลาที่กำหนด	งานสามารถคงอยู่ในเวลาน้อย/มากกว่าเวลาที่กำหนด

เกณฑ์การประเมิน

- 9 – 10 คะแนน ดีมาก
7 – 8 คะแนนขึ้นไป ดี
5 – 6 คะแนน ปานกลาง
0 – 4 คะแนน ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

- 7 – 10 คะแนน ผ่าน
ได้ต่ำกว่า 6 คะแนน ไม่ผ่าน

นิทานชาดกเรื่อง มหาภิชาดก

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถีทรงปรารภการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อพระญาติของพระองค์ ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นพญาลิง มีพลังกำลังมากเท่า ช้าง 5 เชือก มีลิงบริวารประมาณ 80,000 ตัว อาศัยอยู่ในป่าหิมพานต์ ในที่ไม่ไกลจากนั้น มีต้นมะม่วงต้นใหญ่ สูงเทียมยอดเขาต้นหนึ่ง อูริมฝั่งแม่น้ำคงคา มีผลอร่อย หวานหอมคล้ายผลไม้ทิพย์ มีผลโตเท่าหม้อ ผลมะม่วงส่วนหนึ่งหล่นลงบนบก อีกส่วนหนึ่งหล่นลงแม่น้ำ

เมื่อมะม่วงมีผล พญาลิงจะพาบริวารมากีบกินผลมะม่วงเป็นประจำ เพื่อป้องกันภัยจึงให้บริวารเก็บผลมะม่วงจากกิ่งที่ยืนไปในน้ำก่อน โดยไม่ให้มีผลเหลือแม้แต่ผลเดียว แต่บังเอิญว่ามีผลมะม่วงสุกเหลืออยู่ลูกหนึ่งเพราะมดแดงไปทำรังครอบมันไว้จึงรอดพ้นจากสายตาลิงไปได้ ผลมะม่วงสุกนั้นได้หล่นลงน้ำ ลอยไปติดชายของพระราชามือที่ทรงให้ซึ่งไว้เพื่อทรงเล่นน้ำ

พวกทหารได้กั๊ยขึ้นเห็นผลมะม่วงใหญ่โตขนาดนั้น จึงตรัสถามว่า "นี่มันผลอะไรกัน" ทหาร "ไม่ทราบพระเจ้าข้า" เมื่อนายพรานป่าเข้าเฝ้าและทูลว่าเป็นผลมะม่วงจึงทรงเถื่อนผลมะม่วงชิมดูรสของผลมะม่วงสุกแผ่ซาบซ่านไปทั่วกาย ทำให้พระราชาดิดพระทัยในผลมะม่วง จึงถามถึงที่อยู่ของต้นมะม่วงนั้น เมื่อนายพรานกราบทูลให้ทรงทราบแล้ว รับสั่งให้ต่อเรือและได้เสด็จทวนกระแสน้ำขึ้นไปตามทางที่นายพรานป่าชี้แนะ เมื่อถึงแล้วรับสั่งให้จอดเรือไว้ที่แม่น้ำ เสวยมะม่วงสุกแล้วก็เข้าที่บรรทมที่โคนต้นมะม่วงนั้น ตกกลางคืนทหารก่อกองไฟทุกทิศ สับเปลี่ยนหมุนเวียนกันเฝ้าเวรยาม

เมื่อตึกคึกพวกมนุษย์หลับหมดแล้ว พญาลิงก็พาบริวารไต่กิ่งไม้มากินผลมะม่วงจากกิ่งนั้น ไปถึงนี้ พระราชาทรงตื่นจากบรรทม เห็นฝูงลิงนั้นเข้าจึงปลุกให้ทหารตื่นขึ้นรับสั่งพลแม่ณฐกว่า "พรุ่งนี้เช้า สูเจ้าจงพากันยิงลิงฝูงนี้ อย่าให้มันหนีรอดไปได้ สักตัวเดียวนะ" พลธนูรับราชโองการแล้วรายล้อมต้นมะม่วงอยู่ฝูงลิงเห็นผู้คนถืออาวุธก็พากันกลัวตาย เข้าไปปรึกษาพญาลิงว่า "สู่อ่ากลัวไปเลยเราจักหาวิธีช่วยชีวิตเจ้าเอง" ว่าแล้วก็วิ่งกระโดดจากกิ่งมะม่วงที่ชี้ตรงไปทางแม่น้ำระยะทางประมาณ 100 คันธมูลงที่ต้นไม้อันหนึ่งเข้ากับต้นไม้ต้นนั้น อีกด้านหนึ่งผูกสะเอวของตน กระโดดกลับไปต้นมะม่วงนั้น ปรากฏว่าเรือหวายถึงพอดีไม่สามารถจะผูกกับต้นมะม่วงได้ จึงใช้มือทั้งสองยึดกิ่งมะม่วงไว้แน่น แล้วให้สัญญาแก่บริวารว่า "สูเจ้าจงเหยียบหลังเรา ไต่หนีไปโดยเร็ว"

ฝูงลิงได้ขอมาพญาลิงแล้วรีบไต่ไปโดยเร็ว สมัยนั้นพระเทวทัตเกิดเป็นลิงหนึ่งในฝูงลิงนั้นด้วย ได้โอกาสทำร้ายพญาลิงจึงไปเป็นตัวสุดท้าย ขึ้นไปอยู่บนยอดมะม่วงแล้วกระโดดลงมาเหยียบพญาลิงอย่างแรงแล้วรีบวิ่งไต่ไป สร้างความเจ็บปวดแก่พญาลิงเป็นอย่างมาก

พญาลิงบาดเจ็บไม่สามารถจะไปได้ยังคงยึดกิ่งไม้อยู่อย่างนั้นเอง พระราชาทอดพระเนตรเห็นกริยาของลิงทั้งหมดแล้วทรงพอพระทัยในพญาลิงที่มีเมตตาต่อบริวารไม่คำนึงถึงชีวิตของตน เมื่อสว่างแล้วจึงรับสั่งให้นำพญาลิงลงมาทำการรักษา บำรุงด้วยน้ำอ้อย ทาน้ำมันบนหลังให้มันนอนบนที่นอนแล้ว ตรัสว่า "เจ้าลิง เจ้าได้ทอดตัวเป็นสะพานให้ฝูงลิงข้ามไปได้ เจ้าเป็นอะไรกับฝูงลิงและฝูงลิงเป็นอะไรกับเจ้า" พญาลิงตอบว่า "มหाराชเจ้า เราเป็นพญาลิงปกครองฝูงลิงทั้งหมด เมื่อพวกเขาตกอยู่ในอันตรายเราจึงต้องนำความสุขมาให้แก่บริวารผู้อยู่ภายใต้การปกครองธรรมดา กษัตริย์ผู้ทรงพระปรีชาสามารถ ควรแสวงหาความสุขให้แก่รัฐ และทวยราษฎร์ทั่วกัน" เมื่อกล่าวจบก็สิ้นใจตาย

พระราชาตรัสเรียกอำมาตย์มาแล้วมอบให้ประกอบพิธีพระราชทานเพลิงศพแก่พญาลิง ทำนองเดียวกับถวายพระเพลิงแก่พระราชา และรับสั่งให้นางสนมประดับชุดหอมล้อมพญาลิงไปป่าช้า อำมาตย์ไปประกอบพิธีเผาพญาลิงเสร็จแล้ว นำกระดูกหัวพญาลิงไปเลี่ยมด้วยทองคำ สร้างเจดีย์บรรจุไว้ที่ประตูพระราชวัง พระราชารับสั่งให้ทำการบูชาธาตุของลิงตลอด 7 วัน บำเพ็ญเพียรอยู่ในโอวาทของพญาลิงตราบนานชั่วชีวิต

ธรรมะไทย (2558) นิตานชาดก มหาปิชาดก. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2561 เข้าถึงได้จาก www.dhammadownload.com



แบบประเมินการพฤติกรรมทำงานเป็นกลุ่ม

ชื่อย่อ - สกุล	พฤติกรรม/คะแนน	การวางแผนการทำงานร่วมกัน	การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม	ความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย จากกลุ่ม	การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและการแสดงความคิดเห็น	การแก้ปัญหาภายในกลุ่ม	รวม	ผลการประเมิน	
		4	4	4	4	4	20	ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ระดับคะแนน ประเด็น การประเมิน	4	3	2	1	คะแนน รวม
การวางแผนการทำงานร่วมกัน	ร่วมวางแผนการทำงานร่วมกัน ขอมรับข้อตกลงของกลุ่ม และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ทุกครั้ง	ร่วมวางแผนการทำงานร่วมกัน ขอมรับข้อตกลงของกลุ่ม และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เป็นส่วนใหญ่	ร่วมวางแผนการทำงานร่วมกัน ขอมรับข้อตกลงของกลุ่ม และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เป็นบางครั้ง	ไม่ให้ความร่วมมือในการวางแผนหรือไม่ ขอมรับข้อตกลงของกลุ่มหรือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ น้อยมาก	4
การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม	ขอมรับและปฏิบัติตามหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบในกลุ่มทุกครั้ง	ขอมรับและปฏิบัติตามหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบในกลุ่มเป็นส่วนใหญ่	ขอมรับและปฏิบัติตามหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบในกลุ่มเป็นบางครั้ง	ไม่ขอมรับและไม่ปฏิบัติตามหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายหรือปฏิบัติ น้อยมาก	4
ความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม	มีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มทุกครั้ง	มีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มเป็นส่วนใหญ่	มีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มเป็นบางครั้ง	ไม่มีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มหรือมีความตั้งใจ น้อยมาก	4
การขอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและการแสดงความคิดเห็น	แสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นในการวางแผนทำงานทุกครั้ง	แสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นในการวางแผนทำงานเป็นส่วนใหญ่	แสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นในการวางแผนทำงานเป็นบางครั้ง	ไม่แสดงความคิดเห็นหรือไม่ขอมรับฟังความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่มหรือปฏิบัติ น้อยมาก	4
การแก้ปัญหาภายในกลุ่ม	ให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหาภายในกลุ่มทุกครั้ง	ให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหาภายในกลุ่มเป็นส่วนใหญ่	การแก้ปัญหาภายในกลุ่มเป็นบางครั้ง	ไม่ให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหาภายในกลุ่มหรือให้ความร่วมมือ น้อยมาก	4

เกณฑ์การประเมิน

18 – 20	คะแนน	ดีมาก
14 – 17	คะแนน	ดี
10 – 13	คะแนน	ปานกลาง
0 – 9	คะแนน	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

14 – 20	คะแนน	ผ่าน
ได้ต่ำกว่า 14	คะแนน	ไม่ผ่าน

แบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิต
เรื่อง การศึกษาผลกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ปีการศึกษา 2560

คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้ เป็นแบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิต จุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสามารถใช้ทักษะชีวิต ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของนักเรียน โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ปีการศึกษา 2560 เพื่อนำผลที่ได้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์) ต่อไป

2. แบบประเมินฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ
- ตอนที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบประเมิน
- ตอนที่ 2 แบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิต
- ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตรงกับความจริง

1. เพศ
- ชาย หญิง
2. อายุ
- 10-11 ปี 11-12 ปี
- 12 ปีขึ้นไป
3. สภาพครอบครัว
- บิดา มารดาอยู่ด้วยกัน บิดา มารดาแยกกันอยู่
- บิดา มารดา อยู่ร้างกัน บิดาเสียชีวิต
- มารดาเสียชีวิต เสียชีวิตทั้งคู่
4. การอยู่ในความดูแล
- บิดา มารดา บิดา
- มารดา พี่น้องร่วมบิดา
- ปู่ย่าหรือตายาย บุคคลอื่น (ระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบประเมินตนเองด้านความสามารถใช้ทักษะชีวิตฉบับนี้ เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ ยึดกรอบแนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา 4 องค์ประกอบ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประกอบด้วย

ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	จำนวน 10 ข้อ
ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	จำนวน 10 ข้อ
ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	จำนวน 10 ข้อ
ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	จำนวน 10 ข้อ

ข้อความในแต่ละข้อจะกำหนดสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้นักเรียนอ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อความนั้น ๆ โดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนที่สุดเพียงช่องเดียว และ กรุณาตอบทุกข้อ ในการตัดสินใจตอบขอให้นักเรียนพิจารณาตามเกณฑ์ต่อไปนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนมาก
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนปานกลาง
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อย
ไม่เคยเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือการปฏิบัติของนักเรียนน้อยที่สุด

รายการประเมิน		ระดับข้อเท็จจริง/การปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
ด้านที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น						
1.	ฉันมีความพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ แม้ว่าอาจจะไม่ดีเท่าเพื่อนคนอื่น ๆ					
2.	ฉันจะไม่นำจุดเด่นของคนอื่นมาเปรียบเทียบกับตนเองแล้วทำให้รู้สึกแย่ลง					
3.	ฉันมีความรู้สึกกดดันและอิจฉาเมื่อเพื่อนทำงานได้ดีกว่า					
4.	ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน					

รายการประเมิน		ระดับข้อเท็จจริง/การปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
5.	ฉันสามารถบอกความถนัด ความสนใจของตนเองได้อย่างถูกต้อง					
6.	ฉันรู้ว่าชีวิตมีแต่ความล้มเหลว					
7.	ฉันมักจะแสดงความสามารถและความดีงามที่ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นรับรู้ได้เสมอ					
8.	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตหลายอย่างที่ต้องการทำ					
9.	ฉันมองเห็นจุดดีของเพื่อน ๆ มากกว่าจุดด้อย					
10.	ฉันคิดว่าตนเองเป็นที่รักของเพื่อน ๆ					
ด้านที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์						
1.	ฉันต้องสอบผ่าน ถ้าตั้งใจเรียนและทบทวนบทเรียนอยู่เสมอ					
2.	เมื่อได้รับมอบหมายงานต่าง ๆ ฉันจะรีบทำให้เสร็จเรียบร้อยก่อนกำหนดส่งงาน					
3.	ฉันจะเดินข้ามสะพานลอยหรือทางม้าลายเวลาข้ามถนน เพื่อความปลอดภัยของชีวิต					
4.	ฉันสามารถแยกแยะข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ได้					
5.	ฉันพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาลเฉพาะหน้า เมื่อเจอสถานการณ์ที่คับขัน					
6.	ฉันพร้อมจะช่วยเพื่อนอย่างเต็มใจและเต็มความสามารถหากเพื่อนขอความช่วยเหลือเร่งด่วน					
7.	ฉันเห็นด้วยที่ครูจัดสอนพิเศษในวันหยุดเพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้					
8.	เมื่อเกิดปัญหากับเพื่อนในเรื่องใดก็ตาม ฉันคิดเสมอว่าเพื่อนควรต้องเป็นผู้ปรับปรุงแก้ไขตัวเอง					
9.	เมื่อทำข้อสอบเสร็จ ฉันจะทบทวนและตรวจสอบความถูกต้องทุกครั้ง					
10.	เมื่อฉันแสดงความคิดเห็นในขณะที่ทำงานกลุ่ม เพื่อนไม่ฟังความคิดเห็น ฉันจะไม่แสดงความคิดเห็นอีก					

รายการประเมิน		ระดับข้อเท็จจริง/การปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
ด้านที่ 3 การจัดการอารมณ์และความเครียด						
1.	เมื่อฉันกำลังตั้งใจทำงาน แล้วเพื่อนมาชวนคุยฉันจะรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้ง					
2.	เมื่อฉันโดนอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนเรื่องต่าง ๆ ฉันจะนำไปปรับปรุงให้ดีขึ้น					
3.	เมื่อโดนเพื่อนล้อฉันจะรู้สึกหงุดหงิดไปไม่พอใจ					
4.	ถ้าฉันตั้งใจทำอะไรแล้วแต่ไม่ประสบความสำเร็จฉันรู้สึกเสียใจ					
5.	เมื่อฉันพบเจอปัญหาที่สำคัญในชีวิต ฉันพร้อมที่จะเผชิญปัญหาอย่างมีสติ					
6.	ฉันตั้งใจทำข้อสอบอย่างเต็มที่ทุกครั้ง					
7.	เมื่อถึงเวลาสอบฉันจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลมาก					
8.	เมื่อฉันผิดหวังหรือทุกข์ใจ ฉันคิดเสมอว่าฉันจะผ่านมันไปได้					
9.	เมื่อมีเพื่อนคัดค้านความคิดเห็นของฉันในเรื่องต่าง ๆ ฉันจะตั้งใจรับฟังเหตุผลของเพื่อนที่คัดค้านนั้น					
10.	เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ฉันจะรู้สึกไม่มั่นใจ					
ด้านที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น						
1.	เมื่อเพื่อนมาเล่าความลับให้ฟัง ฉันจะตั้งใจฟังและไม่นำไปเล่าต่อกับผู้อื่น					
2.	ฉันร่วมแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ					
3.	ฉันชอบทำงานคนเดียว มากกว่าการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ กับเพื่อน					
4.	ฉันจะไม่ส่งเสียงดัง ให้ไปรบกวนการทำงานของเพื่อนร่วมห้องเรียน					
5.	ฉันแทบไม่มีเพื่อนที่ฉันสามารถเล่าเรื่องราวทุกเรื่องในชีวิตให้ฟังได้					

รายการประเมิน		ระดับข้อเท็จจริง/การปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
6.	เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฉันจะรู้สึกไม่สบายใจ					
7.	เมื่อเพื่อนแบ่งหน้าที่กันในการทำงานกลุ่มฉันก็รับผิดชอบในงานนั้นเป็นอย่างดีเสมอ					
8.	เมื่อมีเพื่อนใหม่ย้ายเข้ามาในห้องฉันจะคอยดูแล					
9.	เมื่อเพื่อนทำผิด ฉันจะพูดปลอบใจและให้โอกาสเพื่อนปรับตัว					
10.	ฉันชอบทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ใบความรู้ที่ 1

การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อน

เพื่อนมีความจำเป็นต่อคนเรา เพราะเราไม่สามารถอยู่อย่างโดดเดี่ยวเพียงลำพังได้ โดยเฉพาะวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับเพื่อนเป็นอย่างมาก การได้อยู่กับเพื่อนวัยเดียวกันจะทำให้วัยรุ่นมีผู้ที่คอยร่วมทุกข์ร่วมสุข ปรับทุกข์ เพราะต่างก็มีปัญหาคล้ายกัน ดังนั้น วัยรุ่นจึงมีความปรารถนาที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน เพราะจะนำมาซึ่งการยอมรับนับถือ ความสัครสมานสามัคคี และร่วมมือกันระหว่างกันการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อนมีแนวทางในการปฏิบัติดังนี้

1. รู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น นักเรียนต้องมีความเข้าใจในความต้องการของตนและของเพื่อน ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตน ไม่ยึดถือข้อบกพร่องใด ๆ ในร่างกายของตนเป็นปมด้อย จนขาดความมั่นใจในการคบหากับผู้อื่น และยอมรับความแตกต่างในตัวเพื่อนกับตัวเอง ไม่อิจฉาริษยาเพื่อนที่มีฐานะดีกว่าหรือมีความสามารถมากกว่า และไม่ยกตนข่มท่านหรือดูถูกเหยียดหยามเพื่อนที่ด้อยกว่าตน แต่ให้ยินดีกับความสำเร็จของเพื่อน และคอยช่วยเหลือสนับสนุนเพื่อนหากมีโอกาส

2. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รู้จักพูด รู้จักฟัง เรียนรู้ที่จะพูดเรื่องต่าง ๆ ในจังหวะที่เหมาะสม เปิดโอกาสให้เพื่อนได้แสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน เอาใจใส่ในตัวเพื่อน และให้ความสำคัญกับเพื่อนด้วยความบริสุทธิ์ใจ ตลอดจนมีความซื่อสัตย์และจริงใจต่อเพื่อน

3. มองโลกในแง่ที่เป็นจริง ไม่มองในแง่ดีจนเกินไป อันอาจถูกหลอกหลวงและคดโกงได้ แต่ก็ไม่ควรมองคนในแง่ร้ายจนเกินไป เพราะจะทำให้เป็นคนใจแคบ ไม่รู้จักการให้อภัย

4. มีน้ำใจนักกีฬา ยอมรับผิดเมื่อรู้ว่าตนผิด ปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่สามารถทำได้ เมื่อให้สัญญาอย่างไรไว้กับใครก็ต้องพยายามทำตามสัญญานั้นให้ดีที่สุด นอกจากนี้ยังต้องรู้จักเสียสละและให้อภัยแก่เพื่อนเมื่อเกิดข้อผิดพลาด โดยทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดข้อผิดพลาดนั้น และร่วมมือกับปรับปรุงแก้ไขตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อไป

5. รู้จักแนะนำและชักชวนเพื่อนปฏิบัติกิจกรรมที่ดีมีประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี เรียนภาษาอังกฤษ เรียนคอมพิวเตอร์ เข้าร่วมในกิจกรรมพัฒนาต่าง ๆ ในชุมชน โดยเลือกตามความสนใจและมีความเหมาะสมกับตนเอง จะได้เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ใบความรู้ที่ 2

การแสดงความคิดเห็น

ความคิดเห็นก็คือ การแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดหรือข้อสันนิษฐานของบุคคล ที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดออกมาให้ผู้อื่นได้รับรู้ ความคิดเห็นสามารถแสดงออกมาได้หลายรูปแบบ เช่น การแสดงออกด้วยคำพูด หรือแสดงออกด้วยการเขียนบรรยาย ซึ่งเป็นได้ทั้งการแสดงออกให้คนอื่นได้รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง หรือเป็นการนำเสนอแง่มุมข้อสันนิษฐานที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดการตอบรับในลักษณะต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไป

ปัจจุบันช่องทางการใช้สื่อเพื่อแสดงความคิดเห็น หรือนำเสนอเรื่องราวใด ๆ เป็นสิ่งที่สามารถพบได้บ่อยโดยเฉพาะสื่อสาธารณะ การแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์มีความสำคัญมาก เพราะหมายถึงการนำเสนอความเป็นตัวตนของเราให้ผู้อื่นได้รับรู้ด้วย และการแสดงออกด้วยการเขียนบรรยายความรู้สึก ยังแตกต่างจากการแสดงออกด้วยคำพูด เนื่องจากเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่มองว่าผ่านการกลั่นกรองมาแล้วเป็นอย่างดี เมื่อมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นทำให้แก้ไขได้ยาก และอาจกลายเป็นปัญหาส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตในอนาคตได้

การแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ ควรเป็นการนำเสนอในเชิงบวก วิเคราะห์และสันนิษฐานโดยยึดหลักความเป็นเหตุและเป็นผลมากกว่าการชี้หน้าให้บุคคลอื่น ๆ คล้อยตาม แต่ควรเป็นการแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้อื่นได้นำไปวิเคราะห์และตัดสินใจเรื่องราวเหล่านั้นด้วยตนเอง

ใบความรู้ที่ 3

จิตอาสา

สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน มีคุณธรรมนำความรู้เท่าทันโลก ครอบครัวยุบอุ่น ชุมชนเข้มแข็งสันติสุข เศรษฐกิจมีคุณธรรม เสถียรภาพ และเป็นธรรม จิตอาสาเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในส่วนตัวของบุคคลที่จะทำให้มีจิตสาธารณะ ทุกคนคำนึงถึงสาธารณะซึ่งอยู่เหนือความเป็นส่วนตัวมากกว่าการคิดถึงความเป็นธุรกิจ การทำถูกทำชอบ ได้ชื่อว่าทำความดีเพราะเห็นคุณค่าของความดี จิตอาสาทำให้ทุกคนในสังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้เป็นสังคมที่มีการให้และแบ่งปันซึ่งกันและกัน คำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง ซึ่งต้องขับเคลื่อนทั้งระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กวัยเรียน เพราะจิตอาสาและจิตสาธารณะเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์อย่างหนึ่งที่จะต้องปลูกฝังอย่างต่อเนื่อง ดังสุภาษิตที่ว่า “ไม้อ่อนคั่งง่ายไม้แก่ดัดยาก”

จิตอาสา หมายถึง ความสำนึกของบุคคลที่มีต่อส่วนรวม เป็นจิตที่เป็นผู้ให้ คิดดี คิดทางบวกมีความหวังดีต่อผู้อื่น เป็นความสมัครใจ เต็มใจ ตั้งใจทำ อยากช่วยเหลือ โดยไม่หวังผลตอบแทนและส่งผลให้เกิดความสุขทางจิตใจ ผู้ที่มีจิตสาธารณะจะแสดงพฤติกรรมที่อาสาทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม การงดเว้นการกระทำที่จะส่งผลให้เกิดความซำรุดเสียหาย การมีส่วนร่วมดูแลรักษาและเคารพสิทธิของบุคคลอื่นในการใช้ทรัพย์สินส่วนรวม

จิต (mind) หมายถึง ใจ สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิดและนึก

จิตสำนึก (consciousness) หมายถึง เป็นภาวะที่จิตตื่นและรู้ตัว รู้ว่าทำอะไร อยู่ที่ไหน เป็นอย่างไร สามารถตอบสนอง ต่อสิ่งเร้าจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยกาย

อาสา (service , volunteer) หมายถึง การเสนอตัวเข้ารับทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมก็ได้

สาธารณะ (public) หมายถึง ทั่วไปเป็นของกลางสำหรับส่วนรวม การแสดงออกเพื่อสังคมส่วนรวม เป็นการบริการชุมชน ทำประโยชน์เพื่อสังคม ถ้าใช้ของก็จะใช้ประโยชน์ร่วมกัน

ความสำคัญของจิตอาสา

1. ทำให้บุคคลมีความคิดขั้นสูงช่วยยกระดับจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา เพราะจิตอาสา มุ่งเน้นการให้มากกว่าการรับ ทำให้ได้พบความสุขที่เกิดจากการให้ ซึ่งเป็นความสุขที่มีคุณค่ากว่าความสุขที่เกิดจากการได้รับ

2. บุคคลที่มีจิตอาสาชอบเป็นที่รักใคร่ของบุคคลรอบข้าง เพราะมองเห็นคุณค่าในความคิดที่มีอยู่ในบุคคลนั้นมากกว่ามูลค่าของทรัพย์สินใด ๆ นอกจากนี้ยังเป็นการผูกมิตรแท้ได้อย่างยั่งยืน

3. ทำให้สังคมมีการแบ่งปัน การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ร่วมมือกันดูแลรักษาสิ่งของสาธารณะเพื่อการใช้ประโยชน์ร่วมกัน รวมทั้งสิ่งแวดล้อมรอบตัว

4. ทำให้สังคมน่าอยู่และเป็นสังคมคุณภาพที่ทุกคนสามารถอยู่ร่วมกันได้ พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างจิตอาสาและจิตสาธารณะ

จิตอาสา (volunteer mind) หมายถึง จิตใจที่คิดช่วยเหลือผู้อื่น จิตใจที่เป็นผู้ให้ เช่น ให้สิ่งของ ให้เงิน ให้ความช่วยเหลือด้วยกำลังกาย แรงสมอง ซึ่งเป็นการเสียสละ สิ่งของตนเองแม้กระทั่งเวลา โดยมีปัญญาเป็นเครื่องกำกับเป็นการกระทำที่ไม่เบียดเบียนตนเอง ส่งผลให้แสดงพฤติกรรมหลัก 3 ด้าน ได้แก่

- 1) การช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
- 2) การเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม
- 3) การมุ่งมั่นพัฒนาสิ่งรอบตัวให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

จิตสาธารณะ (public mind) บางครั้งอาจใช้คำว่า จิตสำนึกสาธารณะ หมายถึง จิตใจที่คำนึงถึงส่วนรวมร่วมกัน คำนึงถึงบุคคลอื่นที่ต่างมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน รวมทั้งมีความสำนึกและยึดมั่นในระบบคุณธรรม และจริยธรรมที่ดีงาม ความเป็นระเบียบเรียบร้อยประหยัด และมีความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ส่งผลทำให้แสดงพฤติกรรมหลัก 3 ด้าน ได้แก่

- 1) การงดเว้นการกระทำที่จะส่งผลให้เกิดความชำรุดเสียหายของทรัพย์สินส่วนรวม
- 2) การมีส่วนร่วมดูแลรักษาทรัพย์สินส่วนรวม และ
- 3) การเคารพสิทธิของบุคคลอื่นในการใช้ทรัพย์สินส่วนรวมบางครั้งหมายถึงจิตอาสา

สรุป

จิตอาสาเป็นจิตที่กว้างใหญ่ไม่คับแคบ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รับฟังข่าวสารใหม่ ๆ จากที่เคยรู้ มา แสวงหาความรู้ใหม่อยู่เสมอ ทำให้ทุกคนในสังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้เป็นสังคมที่มีการให้และแบ่งปัน คำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง เคารพสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่น

การพัฒนาต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก โดยมีผู้สอนเป็นกลไกสำคัญของการพัฒนา โดยเริ่มจากตัวผู้สอนเองก่อนแล้วบูรณาการให้ สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้เรียน สอดแทรกไปในทุกกิจกรรม การเรียนรู้กระบวนการพัฒนามีความสมดุลระหว่างการคิดและการปฏิบัติ ส่วนการประเมินผลมุ่งเน้นการประเมินตามสภาพจริงและสะท้อนผลการประเมินสู่ผู้เรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่า
ในตนเองและผู้อื่น



แผนการดำเนินกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม
กับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชนูปถัมภ์)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร

ทักษะชีวิตด้านที่ 2 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เวลา 5 คาบ

กิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลา (นาที)
1	คุณค่าของมนุษย์	นักเรียนตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์	50
2	ตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอ	1. นักเรียนตระหนักรู้เห็นคุณค่าและยอมรับในความสามารถของผู้อื่น 2. นักเรียนสามารถบอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้ 3. นักเรียนสามารถแสดงสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภาคภูมิใจได้	150
3	ฝันของฉัน	นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายของชีวิตได้	50

สาระสำคัญ

การค้นพบและตระหนักในคุณค่าแห่งตน เป็นพื้นฐานแห่งความร่วมมือที่นำไปสู่ความสำเร็จ กล่าวคือผู้ที่ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าแห่งตน จะเป็นผู้ที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของผู้อื่น เช่นเดียวกัน เมื่อตระหนักแล้วจะเกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่า และจะนำมาซึ่งความร่วมมือทุกงานที่ปฏิบัติร่วมกันจะกลายเป็นแค่สิ่งที่ทำท่าย ทำให้การดำเนินกิจกรรมหรืองานต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมาย (แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต: สพฐ. 2559 : 4)

จุดหมาย

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม เกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพแบบยั่งยืน

ขอบข่ายรายวิชา

1. การรู้จักตนเองและผู้อื่น
2. การพัฒนาตนเองเพื่อสร้างความตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
3. คุณลักษณะของเยาวชนที่ดี
4. การยอมรับในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์
2. นักเรียนสามารถบอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้
3. นักเรียนสามารถแสดงสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภาคภูมิใจได้
4. นักเรียนตระหนักรู้เห็นคุณค่าและยอมรับในความสามารถของผู้อื่น
5. นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายของชีวิตได้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. เตรียมความพร้อม ร้องเพลง เล่นเกม ปฏิบัติกิจกรรม
2. ให้ความรู้เรื่อง ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
3. ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างทักษะในด้านการตระหนักรู้

และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 คุณค่าของมนุษย์

กิจกรรมที่ 2 ตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอ

กิจกรรมที่ 3 ฝันของฉัน

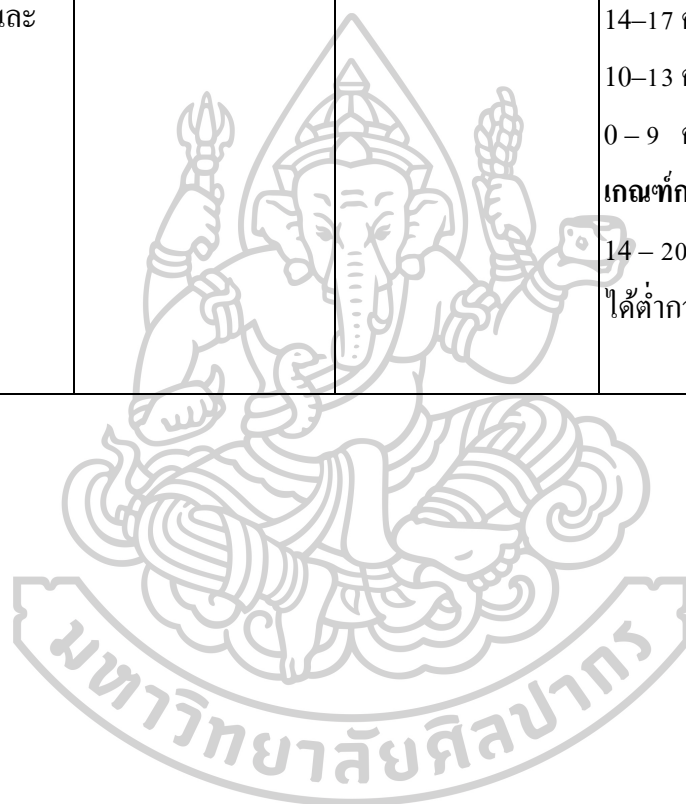
4. บรรยายสรุปกิจกรรมการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

สื่อการสอน

1. กิจกรรมที่ 1 คุณค่าของมนุษย์
2. กิจกรรมที่ 2 ตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอ
3. กิจกรรมที่ 3 ฝันของฉัน
4. ใบงานกิจกรรมที่ 2 ตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอ
5. ใบงานกิจกรรมที่ 3 ฝันของฉัน
6. ใบความรู้ที่ 1, 2 ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
7. โปรแกรม Microsoft PowerPoint ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	เครื่องมือการวัดและประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน
ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมฝึกรวม	1 – 6	จากใบงานประกอบกิจกรรมที่ 2, 3	ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 ขึ้นไป
ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้คุณค่าตนเองและผู้อื่น	สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่ม	<p>เกณฑ์การประเมิน</p> <p>18–20 คะแนน ดีมาก</p> <p>14–17 คะแนน ดี</p> <p>10–13 คะแนน ปานกลาง</p> <p>0–9 คะแนน ปรับปรุง</p> <p>เกณฑ์การตัดสิน</p> <p>14–20 คะแนน ผ่าน</p> <p>ได้ต่ำกว่า 14 คะแนน ไม่ผ่าน</p>



กิจกรรมที่ 1 คุณค่าของมนุษย์ (50 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้ นักเรียนตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. เกรีนนำว่า วันนี้มีนักเรียนคนหนึ่งเก็บสตางค์มาส่งครู 5 บาท พร้อมให้นักเรียนคนนั้นแสดงตัว ให้นักเรียนทุกคนปรบมือเพื่อเป็นการชมเชยและให้กำลังใจแก่ผู้ที่เก็บเงินได้
2. ครูหยิบธนบัตรใบละ 1,000 บาท ออกมาจากกระเป๋าให้นักเรียนดู แล้วถามว่า มีใครอยากได้บ้าง ให้นักเรียนขึ้น
3. ครูขำขันบ่นว่า จนยับยู่ยี่ ทิ้งลงพื้นที่ไม่สะอาด จนธนบัตรสกปรก แล้วถามอีกครั้งว่า มีใครยังอยากได้ธนบัตรใบนี้หรือไม่ ให้นักเรียนขึ้น
4. ใช้คำถามสะท้อนย้อนคิดและให้นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม
5. ครูบรรยายสรุปเรื่องการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์

คำถามสะท้อนย้อนคิด

1. ในชีวิตจริงของนักเรียน เคยประสบเหตุการณ์การเก็บเงินได้บ้างหรือไม่และถ้าเคยนักเรียนทำเช่นไรกับเงินจำนวน นั้น
2. ขณะที่ครูหยิบธนบัตรใบละ 1,000 บาท แล้วถามว่า มีนักเรียนคนใดอยากได้ธนบัตรใบละ 1,000 บาท บ้าง ถ้าตอบอยากได้ให้นักเรียนบอกเหตุผล
3. ครูถามนักเรียนว่าขณะที่ครูขำขันบ่นว่า จนยับยู่ยี่และทิ้งพื้นจนธนบัตรสกปรก นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับธนบัตรใบนี้และมีใครยังอยากได้ธนบัตรใบนี้หรือไม่ ถ้ามีคำตอบว่าอยากได้ให้นักเรียนบอกเหตุผลทำไมนักเรียนยังอยากได้ธนบัตรใบนี้อยู่ และถ้านักเรียนยกมือไม่อยากจะบอกเหตุผลว่าเพราะอะไร
4. ในชีวิตจริงของนักเรียน มีเหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดแล้วทำให้นักเรียนรู้สึกไร้คุณค่าไร้ความหมาย นักเรียนผ่านพ้นจุด ๆ นั้นมาได้อย่างไร ให้เล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้เพื่อนฟัง
5. จากกิจกรรมที่ครูจัด ให้ข้อคิดอะไรกับนักเรียนบ้าง และนักเรียนจะนำกิจกรรมนี้ไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันของนักเรียนได้อย่างไร

แนวการสรุป

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้ ไม่ว่าจะนักเรียน จะทำอะไรกับธนบัตรใบนี้ ธนบัตรใบนี้ก็ยังคงจะมีราคา 1,000 บาท อยู่เสมอ ชีวิตคนเราก็เช่นเดียวกันบางครั้ง เราอาจจะถูกทอดทิ้ง ถูกใครต่อใคร ชำ้เติม เหยียบย่ำ เพราะความผิดพลาดในการก้าวเดินของชีวิต จนทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่สะอาดเอี่ยม ไม่มีความหมาย ไม่ควรมีชีวิตอยู่ต่อไปบน โลกใบนี้ ขอให้นักเรียนพึงระลึกอยู่

เสมอว่าไม่ว่าจะเกิดอะไรจะ ตัวเราก็ยังมีคุณค่าเสมอ คือ "คุณค่าของความเป็นมนุษย์" เฉกเช่น
ธนบัตร 1,000 บาท ที่ยังคงมีค่า 1,000 บาท เช่นเดิม

สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม คุณค่าของมนุษย์
2. ธนบัตรใบละ 1,000 บาท



กิจกรรมที่ 2 ตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอ (เวลา 150 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนตระหนักรู้เห็นคุณค่าและยอมรับในความสามารถของผู้อื่น
2. นักเรียนสามารถบอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้
3. นักเรียนสามารถแสดงสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภาคภูมิใจได้

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ครูเล่าเรื่องจากประสบการณ์ของผู้ที่ครูรู้จักท่านหนึ่งว่า ในขณะที่ท่านนั่งดูรายการประกวดร้องเพลงไม่ค้ทองคำกับหลานสาว นักร้องกำลังร้องเพลง และมีแฟนเพลงปรบมือให้ จังหวะไปพร้อม ๆ กัน หลานสาวถามว่า "ป้า...หนูปรบมือไม่เข้าจังหวะ ป้าเป็นแบบหนูไหม..." ป้าตอบหลานว่า "นอกจากปรบมือไม่ตรงเข้าจังหวะ ร้องเพลงก็ไม่ตรงจังหวะด้วย" ป้าถามหลานสาวว่าปรบมือก็ไม่ตรงจังหวะแล้วเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนได้อย่างไร ทำไมจึงได้รับการประเมินจากคณะครูว่าร่วมกิจกรรมดีเด่น จนได้รับการคัดเลือกให้รับทุนการศึกษาด้านกิจกรรมดีเด่น หลานสาวตอบว่ามีหน้าที่อื่นให้ทำเยอะ เรารู้ว่าร้องเพลงเชียร์และปรบมือไม่เข้าจังหวะเราก็ไปทำหน้าที่อื่น เสิร์ฟน้ำ เตรียมอุปกรณ์ จัดสถานที่ ครูสอบถามจากเรื่องที่ครูเล่าให้ฟังนักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร

2. ครูนำคลิป ค.ญ.อุมา นาคบัวหรือน้องเรคาร์ อายุ 8 ขวบ พิการแต่ร่างกาย..ใจไม่พิการ!! พิการไร้มือและขา ไม่ยอมเป็นภาระแม่ ช่วยร้อยมาลัยขาย หายได้เสริมให้นักเรียนชม และคลิปวีดีโอ นายอู๋มบุญ หมายเขา วัย 17 ปี สาวประเภทสองผู้พิการ จากโรงเรียนอาชีวะพระมหาไถ่ พัทยา จังหวัดชลบุรี มีความสามารถในการรำ หลังจากชมแล้วครูถามนักเรียนรู้สึกอย่างไร

3. ครูให้นักเรียนขึ้นเป็นวงกลม ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม คู่ของฉัน ดังนี้

3.1 ครูแจกหัวใจกระดาษรูปหัวใจครึ่งดวงให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ในหัวใจจะเขียนข้อความ เช่น ครก สาก กระทะ ดระหลิว ขุนแผน นางสีดา

3.2 เมื่อได้ยินสัญญาณ เริ่มให้นักเรียนเดิมตามหาหัวใจครึ่งดวงที่มีข้อความที่คิดว่าเป็นคู่กับหัวใจครึ่งดวงที่เราถืออยู่เมื่อพบแล้วให้จับคู่แล้วนั่งลง พุดคุยทำความคุ้นเคยกัน ต่อไปนี้ นักเรียนจะเป็นคู่บัดดี้ (Buddy) กันไปไหนไปด้วยกัน

4. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอ ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่า รอบบริเวณที่ปฏิบัติกิจกรรม ครูมีฐานให้นักเรียนไปทดลองปฏิบัติงาน 10 ฐาน ซึ่งไม่มีเจ้าหน้าที่ประจำฐาน ให้นักเรียนและคู่บัดดี้การวิธีการปฏิบัติแล้วเข้าปฏิบัติกิจกรรมตามความสมัครใจ ในเวลา 30 นาที บันทึกผลลงในตารางที่ครูแจกให้

5. เสร็จจากการปฏิบัติกิจกรรมให้นักเรียนกับคู่บัดดี้ นั่งสนทนาเปลี่ยนกันดูผลสถิติ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และตอบคำถามในใบบันทึกสถิติ

6. ครูใช้คำถามสะท้อนย้อนคิดและให้นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมเรื่องการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

คำถามสะท้อนย้อนคิด

1. ขณะปฏิบัติกิจกรรมแต่ละฐานนักเรียนรู้สึกอย่างไร
2. นักเรียนเข้าปฏิบัติกิจกรรมได้กี่ฐาน ฐานกิจกรรมใดที่ผลเป็นที่น่าพอใจที่สุด ฐานกิจกรรมใดที่ผลไม่น่าพอใจ
3. นักเรียนคิดว่าตัวเรามีความสามารถหรือไม่ และความสามารถของเราเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
4. ฐานกิจกรรมที่จัดให้เป็นเพียงตัวอย่างของการค้นหาตัวเอง ในชีวิตจริงนักเรียนคิดว่านักเรียนมีวิธีการค้นหาความสามารถหรือความถนัดของตนเองได้หรือไม่
5. เมื่อนักเรียนค้นพบในความถนัดและความสามารถของตนเองพบแล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไรและนักเรียนปฏิบัติเช่นไรต่อไป
6. มีเพื่อนคนใดบ้างที่ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ดีมาก นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเพื่อนคนนั้น
7. มีเพื่อนคนใดบ้างที่ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ นักเรียนจะช่วยเพื่อนเหล่านั้นว่าเขาได้รับการยอมรับมากขึ้นได้อย่างไร

แนวการสรุป

คนทุกคนจะมีความถนัด ความชอบ ความสามารถที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับบุคคลเหล่านั้นใช้เวลาในค้นพบตัวตนของตัวเองได้ช้าหรือเร็ว การที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองหรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง รู้ว่าตนเองมีคุณค่า มักจะมีการประเมินตนเองในด้านดี แต่ถ้าบุคคลใดที่มีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับหรือทำอะไรแล้วไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นก็จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ถ้าวันนี้เรายังค้นหาตัวเองไม่เจอ มองไม่เห็นคุณค่าในตนเองก็ให้ลองไปสร้างคุณค่าให้กับผู้อื่นด้วยการ "ให้" ด้วยใจ โดยไม่ต้องหวังผลตอบแทนแล้วเราจะได้รับรู้และสัมผัสถึงคุณค่าของตัวเองมาก

สื่อและวัสดุอุปกรณ์

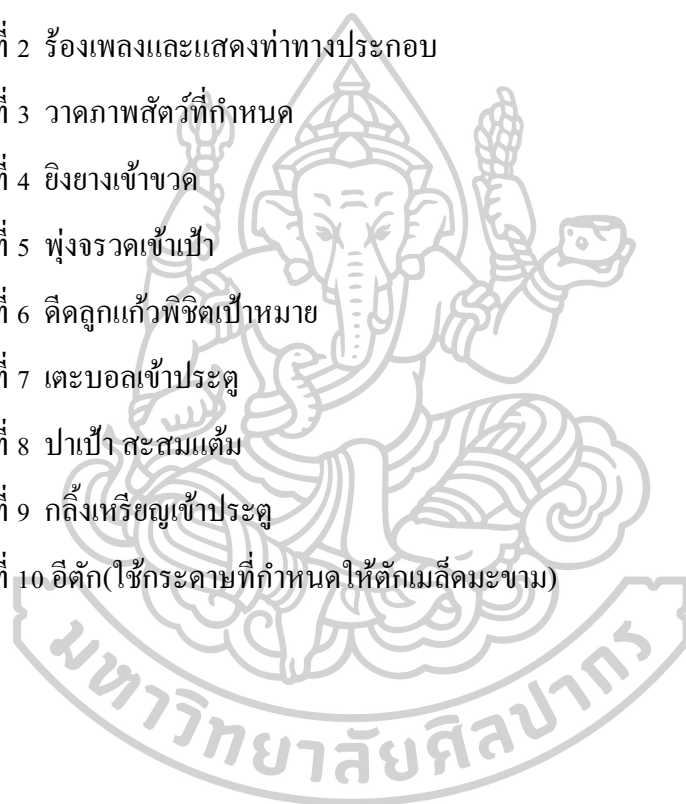
1. อุปกรณ์ตามฐานทั้ง 10 ฐาน อาทิเช่น กระดาษ เมล็ดมะขาม ลูกฟุตบอล อุปกรณ์ปาเป้า ยางวง ขวดพลาสติก กระดาษรูปหัวใจ ฯลฯ
2. คลิปวิดีโอ เครื่องคอมพิวเตอร์

ใบงานกิจกรรมที่ 2

ตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอ

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ตามหัวข้อ เมื่อได้คู่แล้วให้นักเรียนรับใบบันทึกกิจกรรม วางแผน กับเพื่อนเข้าปฏิบัติกิจกรรมตามฐาน 10 ฐาน ตามความสมัครใจ เวลาปฏิบัติในแต่ละ ฐาน ๆ ละ 4 นาที เวลารวมในการปฏิบัติกิจกรรม 40 นาที กิจกรรมมีดังนี้

- ฐานที่ 1 เปิดหัวใจหาคู่
- ฐานที่ 2 ร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบ
- ฐานที่ 3 วาดภาพสัตว์ที่กำหนด
- ฐานที่ 4 ยิงยางเข้าขวด
- ฐานที่ 5 พุ่งจรวดเข้าเป้า
- ฐานที่ 6 คัดลูกแก้วพิชิตเป้าหมาย
- ฐานที่ 7 ตะบोलเข้าประตู
- ฐานที่ 8 ปาเป้า สะสมแต้ม
- ฐานที่ 9 กลิ้งเหรียญเข้าประตู
- ฐานที่ 10 อีตัก(ใช้กระดาษที่กำหนดให้ตักเมล็ดมะขาม)



ใบบันทึกกิจกรรม ตัวตนของฉัน ตัวตนของเธอ

ชื่อ.....

ฐานที่	ชื่อฐาน	สถิติ	คะแนน (100 คะแนน)
1	เปิดหัวใจหาคู่		
2	ร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบ		
3	วาดภาพสัตว์ที่กำหนด		
4	ยิงยางเข้าขวด		
5	พุ่งจรวดเข้าเป้า		
6	คิดลูกแก้วพิชิตเป้าหมาย		
7	เตะบอลเข้าประตู		
8	ปาเป้า สะสมแต้ม		
9	กลิ้งเหรียญเข้าประตู		
10	อีตัก		
รวม			

- ฐานกิจกรรมใดของนักเรียนที่มีสถิติดีที่สุด.....และฐานกิจกรรมใดที่มีสถิติน้อยสุด.....
- ในช่วงการปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนได้ให้การช่วยเหลือคู่บัดดี้ของนักเรียนบ้างหรือไม่.....
ช่วยในเรื่อง.....นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการที่มีเพื่อนไปปฏิบัติ
กิจกรรมด้วย.....
- จากการปฏิบัตินักเรียนคิดว่านักเรียนมีความถนัด หรือความสามารถด้านใดมากที่สุด.....
- ที่ผ่านมามีเหตุการณ์ใดหรือการกระทำใดที่ทำนักเรียนรู้สึกภูมิใจในตัวเองมากที่สุด.....
.....
- เรื่องใดที่ทำนักเรียนรู้สึกไม่ภูมิใจในตัวเอง.....
นักเรียนมีวิธีการจัดการกับความรู้สึกไม่ดีนั้นได้อย่างไร.....
- เพื่อนของนักเรียนที่นักเรียน ชื่นชมและชื่นชอบในความสามารถชื่อ.....
ความสามารถของเขาคือ.....

แบบประเมินกิจกรรมที่ 2

ตัวของฉัน ตัวตนของเธอ

จำนวนฐานกิจกรรม 10 ฐาน ๆ ละ 10 คะแนน	รวมคะแนน	100	คะแนน
ฐานที่ 1 เปิดหัวใจหาคู่ 20 คู่ ๆ ละ 1 คะแนน	คะแนนเต็ม	10	คะแนน
ฐานที่ 2 ร้องเพลงประกอบท่าทาง	คะแนนเต็ม	10	คะแนน

ระดับคะแนน ประเด็น การประเมิน	6	5	4	3	2	1
การร้องเพลง	- ความไพเราะและ คุณภาพเสียงร้อง - จังหวะ ถูกต้อง - ทำนอง ถูกต้อง - อักขรวิธี - เนื้อเพลงถูกต้อง - ความเหมาะสม ของการเลือกเพลง	ขาดความ สมบูรณ์ตามที่กำหนดอย่าง น้อย 1 ข้อ	ขาดความ สมบูรณ์ตามที่กำหนดอย่าง น้อย 2 ข้อ	ขาดความ สมบูรณ์ตามที่กำหนดอย่าง น้อย 3 ข้อ	ขาดความ สมบูรณ์ตามที่กำหนดอย่าง น้อย 4 ข้อ	ขาดความ สมบูรณ์ตามที่กำหนดอย่าง น้อย 5 ข้อ
ท่าทาง ประกอบเพลง	-	- ความมั่นใจ - ท่าทางต่อเนื่อง - ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ - ตีลาแสดง ออกเหมาะสม กับเนื้อเพลง	ขาดความ สมบูรณ์ตามที่กำหนดอย่าง น้อย 1 ข้อ	ขาดความ สมบูรณ์ตามที่กำหนด อย่างน้อย 2 ข้อ	ขาดความ สมบูรณ์ตามที่กำหนดอย่าง น้อย 3 ข้อ	ขาดความ สมบูรณ์ตามที่กำหนดอย่าง น้อย 4 ข้อ

ฐานที่ 3 วาดภาพสัตว์ที่กำหนด 5 ภาพ คะแนนเต็ม 10 คะแนน

ระดับคะแนน ประเด็นการประเมิน	3	2	1
1. วาดภาพตามหัวข้อที่กำหนด (3 คะแนน)	ภาพสมบูรณ์ สวยงาม	ขาดความสมบูรณ์ตามที่กำหนด อย่างน้อย 1 ข้อ	ขาดความสมบูรณ์ตามที่กำหนด อย่างน้อย 2 ข้อ
2. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (2 คะแนน)	-	1. มีความคิดริเริ่ม-แปลกใหม่ 2. ไม่ลอกเลียนแบบ	ขาดคุณสมบัติตามที่ กำหนดอย่างน้อย 1 ข้อ
3. จำนวนที่วาดเสร็จ (5 คะแนน)	ภาพละ 1 คะแนน		

ฐานที่ 4	ยิงยางเข้าขวด	คะแนนเต็ม 10 คะแนน		
	จำนวนยาง 5 เส้น	ยิงยางเข้าขวดตามเป้าหมาย เส้นละ 2	คะแนน	
ฐานที่ 5	พุ่งจรวดเข้าเป้า	คะแนนเต็ม 10 คะแนน		
	จำนวนจรวดกระดาษ 5 ลำ	พุ่งจรวดเข้าเป้า ลำละ 2	คะแนน	
ฐานที่ 6	คีตลูกแก้วพิชิตเป้าหมาย	คะแนนเต็ม 10 คะแนน		
	คีตลูกแก้วโคนตุ้กตาล้ม	จำนวน 5 ตัว ๆ ละ 2	คะแนน	
ฐานที่ 7	เตะบอลเข้าประตู	คะแนนเต็ม 10 คะแนน		
	เตะบอลเข้าประตู	จำนวน 5 ลูก ๆ ละ 2	คะแนน	
ฐานที่ 8	ปาเป้า สะสมแต้ม	คะแนนเต็ม 10 คะแนน		
	จำนวนครั้งที่ปาลูกออก 5 ครั้ง			
	คะแนนสะสม 40 คะแนนขึ้นไป	ได้ 10	คะแนน	
	คะแนนสะสม 35 - 39 คะแนน	ได้ 9	คะแนน	
	คะแนนสะสม 30 - 34 คะแนน	ได้ 8	คะแนน	
	คะแนนสะสม 25 - 29 คะแนน	ได้ 7	คะแนน	
	คะแนนสะสม 20 - 24 คะแนน	ได้ 6	คะแนน	
	คะแนนสะสม 15 - 19 คะแนน	ได้ 5	คะแนน	
	คะแนนสะสมต่ำกว่า 15 คะแนน	ได้ 4	คะแนน	
ฐานที่ 9	กลิ้งเหรียญเข้าประตู	คะแนนเต็ม 10 คะแนน		
	กลิ้งเหรียญบาทเข้าประตู	จำนวน 5 เหรียญ ๆ ละ 2	คะแนน	
ฐานที่ 10	ฐานที่ 10 อีตัก (ใช้กระดาษที่กำหนดให้ตักเมล็ดมะขาม)	คะแนนเต็ม 10 คะแนน		
	ตักได้ 40 เม็ด ขึ้นไป	ได้ 10	คะแนน	
	ตักได้ 35 - 39 เม็ด	ได้ 9	คะแนน	
	ตักได้ 30 - 34 เม็ด	ได้ 8	คะแนน	
	ตักได้ 25 - 29 เม็ด	ได้ 7	คะแนน	
	ตักได้ 20 - 24 เม็ด	ได้ 6	คะแนน	
	ตักได้ 15 - 19 เม็ด	ได้ 5	คะแนน	
	คะแนนสะสมต่ำกว่า 15 คะแนน	ได้ 4	คะแนน	

เกณฑ์การประเมิน

86 – 100	คะแนน	ดีมาก
70 – 85	คะแนน	ดี
51 – 69	คะแนน	ปานกลาง
0 – 50	คะแนน	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

70 – 100	คะแนน	ผ่าน
ได้ต่ำกว่า 70	คะแนน	ไม่ผ่าน



กิจกรรมที่ 3 ฝันของฉัน (50 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

ตระหนักในเรื่องเป้าหมายของชีวิต

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ชมคลิปวิดีโอ ดังนี้
 - Against All Odds ชีวิตต้องสู้!!
 - 10 การเดินทางไปโรงเรียนที่เสี่ยงตายที่สุด
 - เป้าหมายของชีวิต บนเส้นทางเดิน – Benzio
2. ครูเล่าประวัติของนักกีฬาแบดมินตัน นื่องเมย์ รัชนก อินทนนท์ ให้นักเรียนฟัง ตั้งเป้าหมายชีวิต เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ
3. ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ฝันของฉัน โดยให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน สลับเปลี่ยนกัน บอกเป้าหมายในชีวิตให้เพื่อนฟัง และวิธีที่คิดว่าจะไปให้ถึงเป้าหมาย
4. หลังจากได้พูดคุยกับเพื่อนในเรื่องเป้าหมายชีวิต ให้นักเรียนบันทึกลงในใบงานตามหัวข้อที่กำหนด
5. ครูใช้คำถามสะท้อนย้อนคิดและให้นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมเรื่องเป้าหมายของชีวิต

คำถามสะท้อนย้อนคิด

1. การที่นักเรียนได้ดูคลิปวิดีโอ ที่แสดงความยากลำบากของบุคคลต้นแบบ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
2. ชีวิตของนักเรียนเคยผ่านเรื่องราวความทุกข์ยากแบบนั้นมาบ้างหรือไม่ ถ้าเคยนักเรียนผ่านพ้นมาด้วยวิธีการใด
3. ขณะที่บอกความฝันหรือเป้าหมายของตนเองให้เพื่อนฟังนักเรียนรู้สึกอย่างไร
4. สิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดหรือบุคคลใดที่เป็นตัวอย่างของการสู้ชีวิตที่นักเรียนประทับใจ
5. เรียนคิดว่าการตั้งเป้าหมายในชีวิตสำคัญหรือไม่ เพราะเหตุใด
6. ถ้าอนาคตนักเรียนต้องประสบปัญหาที่ไม่สามารถดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมายได้ นักเรียนจะมีวิธีการตั้งรับกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างไร

แนวการสรุป

ในช่วงที่เราอยู่ในวัยเด็ก นักเรียนอาจมีความฝันมากมาย อยากเป็นอย่างโน้น อยากเป็นอย่างนี้ แต่พอโตขึ้นเรามากจะลืมความฝันเหล่านั้นไป อาจจะเป็นเพราะความคุ้นชินกับการที่มีคนอื่นคอยตั้งเป้าหมายชีวิตให้เรา ซึ่งเริ่มตั้งแต่การอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ ครู อาจารย์ หรือจากโรงเรียนให้เราเรียนได้คะแนนสูง ๆ และมักจะสอนให้เราต้องตั้งใจทำงานในวิชาชีพที่ได้เล่าเรียนมาด้วยกายและใจ ต้องทุ่มเทกับการงานและมีความเป็นมืออาชีพ เราจึงมีชีวิตที่ไร้ซึ่งเป้าหมาย เพื่อตนเอง จึงจำเป็นต้องกลายเป็นคนที่สร้างความฝันตามใจคนอื่น มีความกลัวและชอบยึดติด ความมั่นคงเป็นที่ตั้ง การไม่ฝันจึงไม่รู้ว่าจะจริงแล้วชีวิตนี้ ต้องการอะไรบ้างเพื่อสร้างความสุขให้แก่ชีวิตของตนเอง แล้วปล่อยชีวิตไปกับกาลเวลาและปล่อยให้เป็นเรื่องของโชคชะตา ถึงแม้เราจะไม่สามารถเลือกเกิดได้ แต่เราสามารถเลือกใช้ชีวิตตามเป้าหมายของตนเองได้ เทคนิคการตั้งเป้าหมายชีวิต คือ จินตนาการ ความคาดหวัง การตั้งเป้าหมายชีวิต สามารถทำให้ตนเองบรรลุความต้องการของชีวิต การมีเป้าหมายชีวิตชัดเจนย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตตนเอง เป้าหมายจะทำให้เกิดแผนปฏิบัติ รู้ว่าตนเองจะทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไรตั้งเป้าหมายชีวิต จะช่วยสำรวจตนเองว่า ณ ปัจจุบันตนเอง อยู่ไกลจากเป้าหมายของชีวิตมากน้อยอย่างไร สามารถสะท้อนตนเองได้ หากจะประสบความสำเร็จและก้าวไปข้างหน้าได้ ต้องทำอะไร ต้องมีความรู้ใดเพิ่มเติม จะได้พัฒนาตนให้ก้าวไปจุดนั้น ๆ

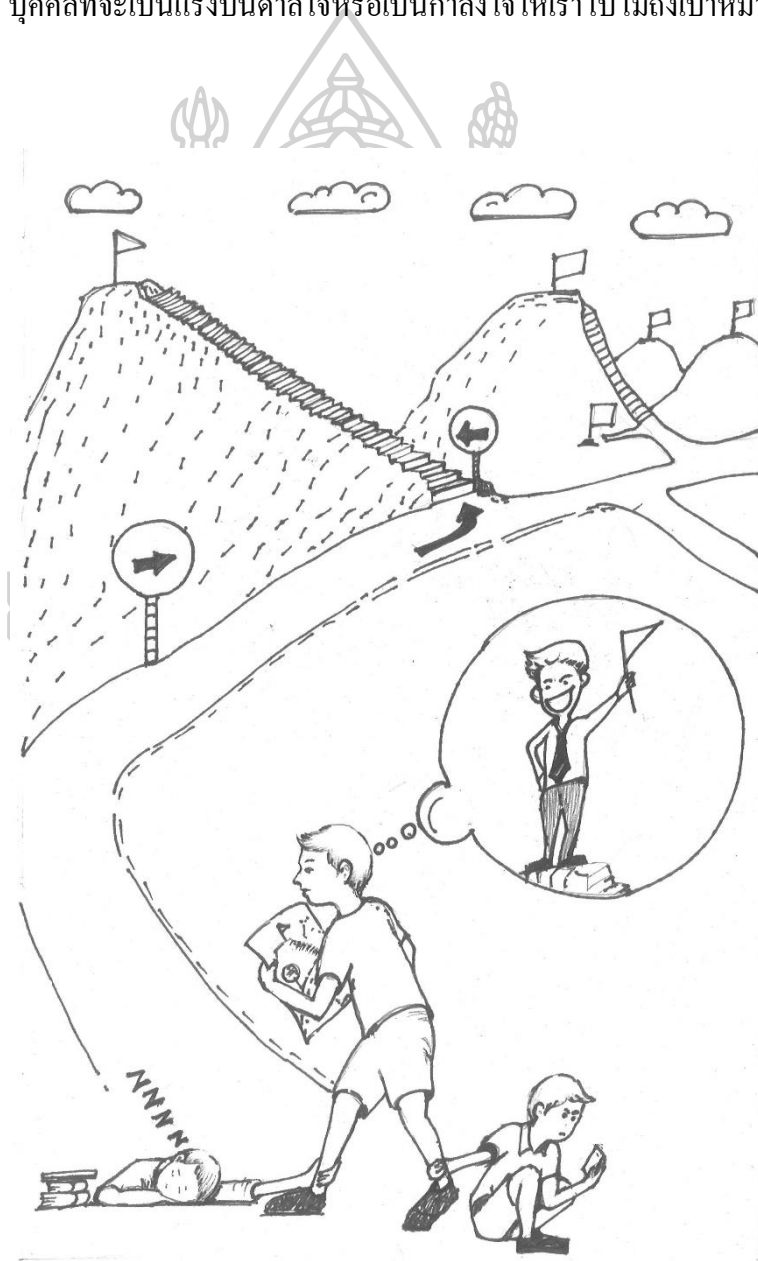
สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอ 3 เรื่อง
2. เรื่องเล่าชีวิตของ รัชชก อินทนนท์

ใบงานกิจกรรมที่ 3 ฝันของฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ค้นหาจุดเด่นหรือความสามารถพิเศษของตนเอง
2. กำหนดเป้าหมายในชีวิตของนักเรียน
3. เขียนวิธีที่จะทำให้ถึงเป้าหมายนั้น ๆ
4. อุปสรรคหรือปัญหาที่อาจทำให้เราไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้
5. บุคคลที่จะเป็นแรงบันดาลใจหรือเป็นกำลังใจให้เราไปไม่ถึงเป้าหมาย



แบบประเมินกิจกรรมที่ 3

ฝันของฉัน

ชื่อ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ที่	หัวข้อประเมิน	ระดับคุณภาพ	
		2	1
1.	บอกจุดเด่นหรือความสามารถพิเศษและจุดด้อยของตนเองได้		
2.	กำหนดเป้าหมายในชีวิตของนักเรียน		
3.	เขียนวิธีที่จะทำให้ถึงเป้าหมายนั้นๆ		
4.	อุปสรรคหรือปัญหาที่อาจทำให้เราไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้		
5.	กำหนดบุคคลที่จะเป็นแรงบันดาลใจหรือเป็นกำลังใจให้เราไปไม่ถึงเป้าหมาย		
รวม			



เกณฑ์การประเมิน
กิจกรรมที่ 3 ฝันของฉัน

ระดับคะแนน	2	1
ประเด็นการประเมิน		
บอกจุดเด่นหรือความสามารถพิเศษ และจุดด้อยของตนเองได้	1. บอกจุดเด่นหรือความสามารถพิเศษของตนเองได้ 2. บอกจุดด้อยของตนเองได้	ขาดคุณสมบัติตามที่กำหนด อย่างน้อย 1 ข้อ
กำหนดเป้าหมายในชีวิตของนักเรียน	1. สามารถกำหนดเป้าหมายของชีวิตได้ 2. เป้าหมายที่กำหนดมีความเป็นไปได้	ขาดคุณสมบัติตามที่กำหนด อย่างน้อย 1 ข้อ
เขียนวิธีที่จะทำให้ถึงเป้าหมายนั้น ๆ	1. เขียนวิธีที่จะทำให้ถึงเป้าหมายได้ 2. วิธีการเขียนเรียงลำดับได้อย่างถูกต้อง	ขาดคุณสมบัติตามที่กำหนด อย่างน้อย 1 ข้อ
อุปสรรคหรือปัญหาที่อาจทำให้เราไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	สามารถกำหนดอุปสรรคหรือปัญหาที่อาจทำให้เราไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน	สามารถกำหนดอุปสรรคหรือปัญหาที่อาจทำให้เราไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้แต่ไม่ค่อยถูกต้องและไม่ครบถ้วน
กำหนดบุคคลที่จะเป็นแรงบันดาลใจหรือเป็นกำลังใจให้เราไปไม่ถึงเป้าหมาย	1. สามารถกำหนดบุคคลที่จะเป็นแรงบันดาลใจหรือเป็นกำลังใจให้ไปไม่ถึงเป้าหมายได้ 2. บุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจเป็นบุคคลที่ประพฤตินเป็นคนดี น่าเชื่อถือ	ขาดคุณสมบัติตามที่กำหนด อย่างน้อย 1 ข้อ

เกณฑ์การประเมิน

9 – 10	คะแนน	ดีมาก
7 – 8	คะแนน	ดี
5 – 6	คะแนน	ปานกลาง
0 – 4	คะแนน	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

7 – 10	คะแนน	ผ่าน
ได้ต่ำกว่า 6	คะแนน	ไม่ผ่าน

แบบประเมินการพฤติกรรมทำงานเป็นกลุ่ม

ชื่อ - สกุล	พฤติกรรม/ คะแนน							
	การวางแผนการทำงานร่วมกัน	การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม	ความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย จากกลุ่ม	การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและการแสดงความคิดเห็น	การแก้ปัญหาภายในกลุ่ม	รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
	4	4	4	4	4	20		

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ระดับคะแนน ประเด็น การประเมิน	4	3	2	1	คะแนน รวม
การวางแผน การทำงาน ร่วมกัน	ร่วมวางแผนการ ทำงานร่วมกัน ขอมรับ ข้อตกลงของกลุ่ม และ ปฏิบัติตามแผนที่วาง ไว้ทุกครั้ง	ร่วมวางแผนการ ทำงานร่วมกัน ขอมรับ ข้อตกลงของกลุ่ม และ ปฏิบัติตามแผนที่วาง ไว้เป็นส่วนใหญ่	ร่วมวางแผนการ ทำงานร่วมกัน ขอมรับ ข้อตกลงของกลุ่ม และ ปฏิบัติตามแผนที่วาง ไว้เป็นบางครั้ง	ไม่ให้ความร่วมมือ ในการวางแผนหรือไม่ ขอมรับข้อตกลงของ กลุ่มหรือปฏิบัติตาม แผนที่วางไว้	4
การแบ่งหน้าที่ รับผิดชอบ ในกลุ่ม	ขอมรับและปฏิบัติ หน้าที่ตามที่ได้รับ มอบหมายให้ รับผิดชอบในกลุ่ม ทุกครั้ง	ขอมรับและปฏิบัติ หน้าที่ตามที่ได้รับ มอบหมายให้ รับผิดชอบในกลุ่มเป็น ส่วนใหญ่	ขอมรับและปฏิบัติ หน้าที่ตามที่ได้รับ มอบหมายให้ รับผิดชอบในกลุ่ม เป็นบางครั้ง	ไม่ขอมรับและไม่ ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้ รับผิดชอบหรือปฏิบัติ น้อยมาก	4
ความตั้งใจ ทำงานที่ได้รับ มอบหมาย จากกลุ่ม	มีความตั้งใจทำงาน ที่ได้รับมอบหมายจาก กลุ่มทุกครั้ง	มีความตั้งใจทำงาน ที่ได้รับมอบหมายจาก กลุ่มเป็นส่วนใหญ่	มีความตั้งใจทำงาน ที่ได้รับมอบหมายจาก กลุ่มเป็นบางครั้ง	ไม่มีความตั้งใจทำงาน ที่ได้รับมอบหมายจาก กลุ่มหรือมีความตั้งใจ น้อยมาก	4
การขอมรับฟัง ความคิดเห็น ของผู้อื่นและ การแสดง ความคิดเห็น	แสดงความคิดเห็น และรับฟังความคิดเห็น ในการวางแผนทำงาน ทุกครั้ง	แสดงความคิดเห็น และรับฟังความคิดเห็น ในการวางแผนทำงาน เป็นส่วนใหญ่	แสดงความคิดเห็น และรับฟังความคิดเห็น ในการวางแผนทำงาน เป็นบางครั้ง	ไม่แสดงความคิดเห็น หรือไม่ขอมรับฟัง ความคิดเห็นจาก สมาชิกในกลุ่มหรือ ปฏิบัติเล็กน้อย	4
การแก้ปัญหา ภายในกลุ่ม	ให้ความร่วมมือใน การแก้ปัญหา ภายในกลุ่มทุกครั้ง	ให้ความร่วมมือใน การแก้ปัญหา ภายในกลุ่มเป็น ส่วนใหญ่	การแก้ปัญหาภายใน กลุ่มเป็นบางครั้ง	ไม่ให้ความร่วมมือ ในการแก้ปัญหา ภายในกลุ่มหรือให้ ความร่วมมือน้อยมาก	4

เกณฑ์การประเมิน

18 – 20	คะแนน	ดีมาก
14 – 17	คะแนน	ดี
10 – 13	คะแนน	ปานกลาง
0 – 9	คะแนน	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

14 – 20	คะแนน	ผ่าน
ได้ต่ำกว่า 14	คะแนน	ไม่ผ่าน

ใบความรู้ที่ 1

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ความหมายการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การรู้จักความถนัดความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่า และภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่นมีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่า นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเอง โดยภาพรวมในด้านความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จของตนเอง และแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญยิ่งในการที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังที่ท่านปัญญาชนนักทฤษฎีก็สอนว่า “รู้อะไรร้อยแปด แต่ยังไม่รู้จักตนเอง นี้เรียกว่ายังไม่รู้: Knowing everything is useless knowing one self” แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เนื่องจากเป็นการรับรู้คุณค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า เสริมสร้างให้บุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจ หาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้อย่างดี ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทุกคนควรมี แต่หากบุคคลไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็จะมีไม่มีความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตน และก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นว่าคุณค่ามีคุณค่า มีความสามารถ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีลักษณะเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม กล้าแสดงออก และสามารถปรับตัวได้ดี มีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่แข็งแรง ฯลฯ

ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น ผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางไม่ดี มีความวิตกกังวลสูง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความรับผิดชอบ ไม่มีการวางแผนชีวิต ไม่เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ หมกมุ่นกับความคิดของตนเอง ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ฯลฯ

แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถพัฒนาที่ตัวบุคคลได้ โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง การให้รางวัลตนเองเมื่อประสบความสำเร็จ การเลิกความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลดการพึ่งคำวิพากษ์วิจารณ์ที่ไม่สร้างสรรค์จากผู้อื่น ขณะเดียวกันยังต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู สามารถร่วมมือกันเสริมสร้างให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้

ที่สร้างสรรค์เป็นแบบอย่างที่ดี โดยองค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยพัฒนา และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น แต่อย่างไรก็ตามจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดก็คือ “ตนเอง”

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน คิดแก้ปัญหาในทางบวก, มองโลกในแง่ดี, วิเคราะห์ และยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเอง, ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น, ตั้งเป้าหมายในชีวิต, ใช้เวลา และให้โอกาสกับตนเองในการเริ่มต้นใหม่, ดูแลร่างกาย และจิตใจให้สดชื่น แข็งแรงอยู่เสมอ, เลือกรับสื่อที่ดี, มองด้านดีของตัวเอง และใช้คำพูดที่ดี ๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน

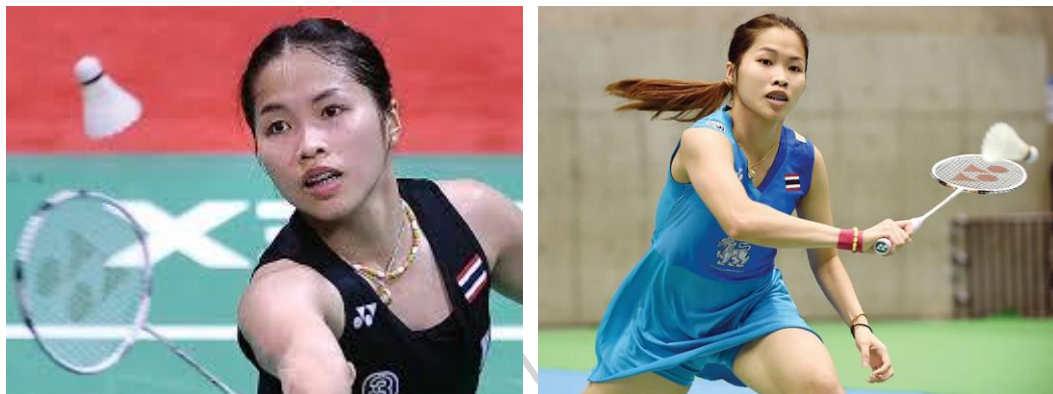
บทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครองในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับบุตรหลาน พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดี ในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้ลูกเห็น, พ่อแม่ควรอบรมเอาใจใส่บุตรหลานด้วยความเอื้ออาทร, พ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกเกิด “ปมเด่น” ตามความชอบ ความถนัดของเขา เปิดโอกาสให้ลูกแสดงออก, พ่อแม่ควรปรับปรุงความสามารถในแต่ละด้านให้แก่ลูก, พ่อแม่ควรพูดคุย รับฟังสิ่งที่ลูกพูด

บทบาทของครูในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียน ครูควรจัดสภาพแวดล้อม และบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เข้าใจ ยอมรับ ความสามารถของนักเรียนแต่ละคน, ครูควรเปิด โอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น, ครูควรกระตุ้นให้นักเรียนแสดงออกในทางที่เหมาะสม, ครูควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้นักเรียนได้เห็น และปฏิบัติตาม, ครูควรจัดวิชากลุ่มสนใจไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียน ได้เลือกเรียนในสิ่งที่ตนเองชอบ, ครูสร้างจิตสำนึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อสังคม, ครูควรให้กำลังใจ สำหรับนักเรียนที่ทำความดี, ครูควรร่วมมือกับผู้ปกครองในการแก้ปัญหาของนักเรียน, ครูเป็นผู้คอยชี้แนะ กระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้ และเห็นคุณค่าในตนเอง

จากบทความข้างต้นชี้ให้เห็นว่าทักษะชีวิตในด้าน การตระหนักรู้ในคุณค่า ของตนเอง และผู้อื่น บางครั้ง กับคนบางคน เกิดได้เองตามธรรมชาติ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการมีแบบอย่างที่ดี แต่การสร้างและพัฒนาทักษะ โดยกระบวนการเรียนการสอน การบ่มเพาะ จากครู จากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง เป็นเรื่องที่ต้อง ทำควบคู่กันไป เพราะหากเราปล่อยให้เด็กได้เกิดทักษะชีวิต ด้วยการให้เรียนรู้ตามธรรมชาติ บางครั้งอาจไม่มีทิศทาง บางครั้งกว่าจะเรียนรู้ อาจสายเกินไปในทางพระพุทธศาสนา ได้สอนว่า “คนเราต้องเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองก่อน แล้วเราจึงจะสามารถเข้าใจคนอื่น ได้” ดังนั้นถ้าบุคคลเห็นคุณค่าในตนเองแล้วก็สามารถนำไปสู่เป้าหมายของชีวิต ได้อย่างมีความสุข

ใบความรู้ที่ 2

หัวใจความสำเร็จ



ภาพแห่งชัยชนะของนักกีฬาแชมป์แบดมินตันโลก “น้องเมย์ รัชนก อินทนนท์” ในปี 2556 ได้สร้างปรากฏการณ์ใหม่ให้แก่วงการกีฬาแบดมินตันด้วยวัยเพียง 18 ปี ภาพแห่งความประทับใจได้ถูกจารึกไว้ในความทรงจำของคนไทยทั้งประเทศถึงความเก่งของน้องเมย์ที่ประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุน้อย ความน่าสนใจมันไม่ใช่แชมป์โลกที่น้องเมย์ได้รับ แต่เป็นปัจจัยแวดล้อมที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จในตัวนักกีฬา คือ ฝึกซ้อม แข่งขันและ โฝ้ซที่ดี

1. หมั่นฝึกซ้อม

น้องเมย์เริ่มเล่นแบดมินตันตั้งแต่อายุ 6 ขวบและจริงจังกับการซ้อมมากขึ้นในช่วงอายุ 8-9 ขวบ โดยฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ ฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งประสบความสำเร็จเป็นแชมป์แบดมินตันโลกด้วยวัยเพียง 18 ปี ดังนั้น ถ้าจะนับตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนถึงช่วงที่ได้รับแชมป์โลกเป็นการเดินทางที่ต้องใช้เวลาเกินกว่า 12 ปี ถึงแม้ว่าได้เป็นแชมป์โลกแล้ว แต่น้องเมย์ก็ยังไม่หยุดที่จะฝึกซ้อมและเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการตีของตัวเองให้ดีขึ้นเพราะคิดว่าเก่งเท่านี้ยังไม่พอจะต้องทำให้ดีกว่านี้มากขึ้นเรื่อยๆ ในโลกการลงทุนก็เช่นเดียวกันผู้ที่ประสบความสำเร็จจากการลงทุนอย่างยั่งยืนนั้นต้องใช้เวลาในการสั่งสมประสบการณ์จากการเข้ารับการอบรม การอ่านหนังสือเพื่อพัฒนาความรู้ให้ทันเหตุการณ์ตลอดเวลา แม้ว่าประสบความสำเร็จจากการลงทุนแล้วก็ไม่หยุดที่จะศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนากลยุทธ์และปรับพอร์ตการลงทุนให้ทันต่อโลกการลงทุนที่เปลี่ยนแปลงไปมากขึ้น

2. ลงแข่งขัน

น้องเมย์ได้เริ่มลงแข่งขันตั้งแต่อายุ 12 ปีในหลายรายการซึ่งอาจจะมีทั้งแพ้และชนะผสมกันไป เพื่อเป็นการสร้างประสบการณ์ นักกีฬาจะเก่งได้ก็ต้องลงสนามบ่อย ๆ เพื่อจะได้รู้จุดอ่อนจุดแข็งของตัวเอง เพราะ โฝ้ซกับเพื่อนที่เป็นคู่แข่งด้วยกันก็จะรู้ทันกัน ซึ่งแตกต่างกับคู่แข่ง

ชั้นที่มาจากต่างถิ่นจะมีฝีมือแตกต่างกัน ยิ่งเจอกับคู่แข่งที่เก่งกาจมากขึ้น ก็จะทำให้นักกีฬาที่มีฝีมือในการเล่นที่พัฒนาเร็วขึ้นด้วยเช่นกัน ผู้ที่ศึกษาการลงทุนในตำราจนชำนาญ เข้าฟังสัมมนาจนทะลุปรุโปร่ง แต่ไม่กล้าเริ่มลงทุนจริง ๆ เลยสักบาทเดียว เพียงเพราะกลัวความเสี่ยง รอจังหวะการลงทุนให้ตลาดลงมาเยอะ ๆ ก่อนแล้วจึงเข้าไปซื้อ แต่พอตลาดลงมาเยอะแล้วก็ยังไม่กล้า เพราะคิดว่าน่าจะลงไปได้อีก จนสุดท้ายหุ้นขึ้นพร้อมกับคำว่า “รู้งี้...” ปัญหา มันไม่ได้อยู่ที่ความรู้ เพราะมีเก็บไว้เยอะมาก แต่มันอยู่สภาพจิตใจที่พร้อมยอมรับความเสี่ยงด้วยการลงทุนจริง ๆ เพราะตลาดหุ้นก็ไม่ใช่หลักการในตำรา 100% ถ้ามีความรู้พร้อมแล้วแต่ไม่กล้าลงทุน (ลงสนามจริง) ก็เหมือนกับการไม่รู้อะไรเลย

หากกลัวมากขนาดนี้ก็อาจจะเริ่มด้วยเงินจำนวนน้อย ๆ ทดลองลงทุนเพื่อให้เข้าใจอารมณ์ของตลาด อีกทั้งเป็นการพิสูจน์ความรู้ที่ศึกษามาด้วยว่าใช้งานได้จริงหรือไม่และจะได้รู้จักตัวเองมากขึ้นเพื่อหาแนวทางการลงทุนให้เหมาะสมกับนิสัยตนเองได้มากขึ้น เช่น บางคนศึกษาตำราการลงทุนมาอย่างดี แล้วคิดว่าตนเองเป็นนักลงทุนระยะยาว VI ไม่คิดถึงความเสี่ยงจากการลงทุนและรอรับเงินปันผล แต่พอเข้ามาลงทุนในตลาดจริง ๆ ที่หุ้นตัวเล็กวิ่งให้เคลื่อนก็แปลงร่างกลายเป็นเมาน้อยชะอย่างงั้น เพราะคำว่า “อย่าโลภ” ที่เขียนในตำรากับการลงทุนจริงนั้นแตกต่างกันอย่างสุดขั้ว

3. โโค้ชที่ดี

นักกีฬาที่เก่งจะมีโค้ชช่วยแนะนำวิธีการเล่นให้ดีขึ้น เพิ่มจุดแข็งและลดจุดด้อย เพื่อให้เป็นนักกีฬามืออาชีพที่เก่งสมบูรณ์ รวมทั้งมีวิธีสร้างขวัญกำลังใจในยามที่นักกีฬาท้อแท้ มีวิธีจูงใจให้นักกีฬาตั้งใจฝึกซ้อม เพราะการเป็นโค้ชที่ดีต้องเก่งในการมองเกมส์ให้ขาด รู้จักช่องโหว่ของนักกีฬากับวิธีพัฒนาทักษะต่าง ๆ สิ่งสำคัญที่สุดต้องเก่งทางด้านจิตวิทยาโดยการโน้มน้าวใจให้นักกีฬาเชื่อฟังยอมทำตามสิ่งที่โค้ชแนะนำ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

การจัดการกับอารมณ์

และความเครียด

**แผนการดำเนินโปรแกรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม
กับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชมพูอัมภ์)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร**

ทักษะชีวิตด้านที่ 3 การจัดการอารมณ์และความเครียด เวลา 5 คาบ

กิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลา (นาที)
1.	อารมณ์นั้น สำคัญไฉน	1. นักเรียนสามารถบอกความหมาย สาเหตุของอารมณ์และความเครียดได้ 2. เพื่อให้ นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง 3. เพื่อให้ นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์และความเครียด	50
2.	มือปราบอารมณ์	เพื่อให้ นักเรียนเลือกวิธีการจัดการอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์	100
3.	เพื่อนกันฉันและเธอ	เพื่อให้ นักเรียนสามารถเสนอทางออกของข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้อย่างสันติวิธี	100

สาระสำคัญ

การจัดการอารมณ์และความเครียดหมายถึงความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี้ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ (แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต. สพฐ:

2559: 6)

จุดหมาย

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์และความเครียด

ขอบข่ายรายวิชา

1. ความหมาย สาเหตุภาวะของอารมณ์และความเครียด
2. วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
3. การเลือกปฏิบัติตนในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกความหมาย สาเหตุของอารมณ์และความเครียดได้
2. เพื่อให้ให้นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์และความเครียด
4. เพื่อให้นักเรียนเลือกวิธีการจัดการอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์
5. เพื่อให้นักเรียนสามารถเสนอทางออกของข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้อย่างสันติวิธี

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. เตรียมความพร้อม ร้องเพลง เล่นเกม ปฏิบัติกิจกรรม
2. ครูให้ความรู้เรื่องการจัดการอารมณ์และความเครียด
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างทักษะในด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดดังนี้
 - กิจกรรมที่ 1 อารมณ์นั้น สำคัญไฉน
 - กิจกรรมที่ 2 มือปราบอารมณ์
 - กิจกรรมที่ 3 เพื่อนกันฉันและเธอ
4. การใช้คำถามสะท้อนย้อนคิด
5. บรรยายสรุปกิจกรรมการจัดการอารมณ์และความเครียด

สื่อการสอน

1. อุปกรณ์กิจกรรมที่ 1 อารมณ์นั้น สำคัญไฉน
2. อุปกรณ์กิจกรรมที่ 2 มือปราบอารมณ์
3. อุปกรณ์กิจกรรมที่ 3 เพื่อนกันฉันและเธอ
4. ใบงานกิจกรรมที่ 1 อารมณ์นั้น สำคัญไฉน

5. ใบงานกิจกรรมที่ 2 มีอุปราชอารมณ์
6. ใบงานกิจกรรมที่ 3 เพื่อนกันฉันและเธอ
7. ใบความรู้ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด
8. โปรแกรม Microsoft PowerPoint ด้าน กิจกรรมการจัดการอารมณ์และความเครียด

วิธีวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	เครื่องมือการวัดและประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน
ระหว่างปฏิบัติกิจกรรม	1 – 5	ใบงานประกอบกิจกรรมที่ 1 – 2	ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 ขึ้นไป
ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม เรื่อง ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	เกณฑ์การประเมิน 18 – 20 คะแนน ดีมาก 14 – 17 คะแนน ดี 10 – 13 คะแนน ปานกลาง 0 – 9 คะแนน ปรับปรุง เกณฑ์การตัดสิน 14 – 20 คะแนน ผ่าน ได้ต่ำกว่า 14 คะแนน ไม่ผ่าน

กิจกรรมที่ 1 อารมณ์นั้น สำคัญไฉน (50 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกความหมาย สาเหตุของอารมณ์และความเครียดได้
2. เพื่อให้ให้นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์และความเครียด

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. เกริ่นนำ ครูนำภาพใบหน้าการ์ตูน ที่บ่งบอกอารมณ์ต่าง ๆ ให้นักเรียนฝึกทำใบหน้าตามรูปภาพการ์ตูนนั้น ๆ ให้เพื่อนช่วยลงความเห็นว่ามีใครสามารถแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ตามรูปภาพได้อย่างสมบทบาท

2. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติงานตามใบงานกิจกรรมที่ 1 โดยครูแจกใบหน้าการ์ตูน ที่บ่งบอกอารมณ์ต่าง ๆ ให้กลุ่มละ 1 ชุด แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่าลักษณะอารมณ์ตามใบหน้าแต่ละใบหน้า บันทึกผลลงในตารางตามหัวข้อที่กำหนด ให้ส่งตัวแทนนำเสนอผลงาน

3. ใช้คำถามสะท้อนย้อนคิดและให้นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม
4. ครูบรรยายสรุปเรื่องอารมณ์นั้นสำคัญไฉน

คำถามสะท้อนย้อนคิด

1. นักเรียนสังเกตตัวเองหรือไม่ว่าขณะที่นักเรียนแสดงอารมณ์ตามภาพการ์ตูน ทำไมบางภาพนักเรียนถึงแสดงได้ดีมาก หรือบางภาพนักเรียนแสดงได้ไม่ดีเลย
2. ที่ผ่านมานักเรียนเคยเกิดอารมณ์ตามภาพนั้น ๆ บ้างหรือไม่ ถ้าเคยให้ยกตัวอย่างเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้เพื่อนๆ ฟัง
3. อารมณ์ใดที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียนแล้วทำให้นักเรียนไม่มีความสุข เครียด หรืออารมณ์ใดที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียนแล้วทำให้นักเรียนมีความสุข ผ่อนคลาย
4. นักเรียนคิดว่าการรู้จักอารมณ์ของตนเองจำเป็นต่อตัวนักเรียนหรือไม่
5. ในโอกาสต่อไปถ้านักเรียนเกิดอารมณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนักเรียนคิดว่าเราจะมีวิธีจัดการกับอารมณ์นั้นได้อย่างไร

แนวการสรุป

การแสดงอารมณ์เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด และยังไม่ได้รับการขัดเกลาเช่นเวลาคน โกรธก็จะแสดงอาการ แยกเขี้ยว ส่งเสียงดัง ซึ่งคล้ายคลึงกับสัตว์เช่นเสือ สิง สุนัข เมื่อโกรธแยกเขี้ยว ส่งเสียงขู่คำราม เพื่อเป็นการสื่อสารความรู้สึกภายในของตนเองให้ผู้อื่นทราบ อารมณ์และจิตใจจะปรับเปลี่ยนตามช่วงวัย ลักษณะอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีบทบาทสำคัญต่อการใช้

ชีวิตประจำวัน ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีจะต้องรู้จักอารมณ์ของตนเองก่อน รู้จักจำแนก แยกแยะ ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอารมณ์แบบใด เมื่อรู้จักอารมณ์ของตนเองแล้ว ก็สามารถที่จะ ควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้

สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. ภาพการ์ตูนใบหน้าแสดงอารมณ์ในลักษณะต่าง ๆ
2. กระดาษฟริบชาร์ต
3. ปากกามจิก



ใบงาน
กิจกรรมที่ 1 อารมณ์นั้น สำคัญไฉน

คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติร่วมกันและตอบคำถาม ให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ว่าลักษณะอารมณ์ตามใบหน้าแต่ละใบหน้าแสดงลักษณะอารมณ์แบบใด สิ่งที่ปรากฏบนใบหน้ามีลักษณะอย่างไร ระบบอวัยวะร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และเมื่อเกิดอารมณ์ในลักษณะดังกล่าวก่อให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ บันทึกผลการวิเคราะห์ลงในตารางที่กำหนดปฏิบัติงานในเวลา 15 นาที และส่งตัวแทนนำเสนอผลงาน ในเวลา 5 นาที

ตารางบันทึกผลการวิเคราะห์

ภาพที่	ลักษณะอารมณ์	การแสดงออก	ระบบอวัยวะร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง	ก่อให้เกิดความสุข/ความทุกข์

ตอบคำถาม

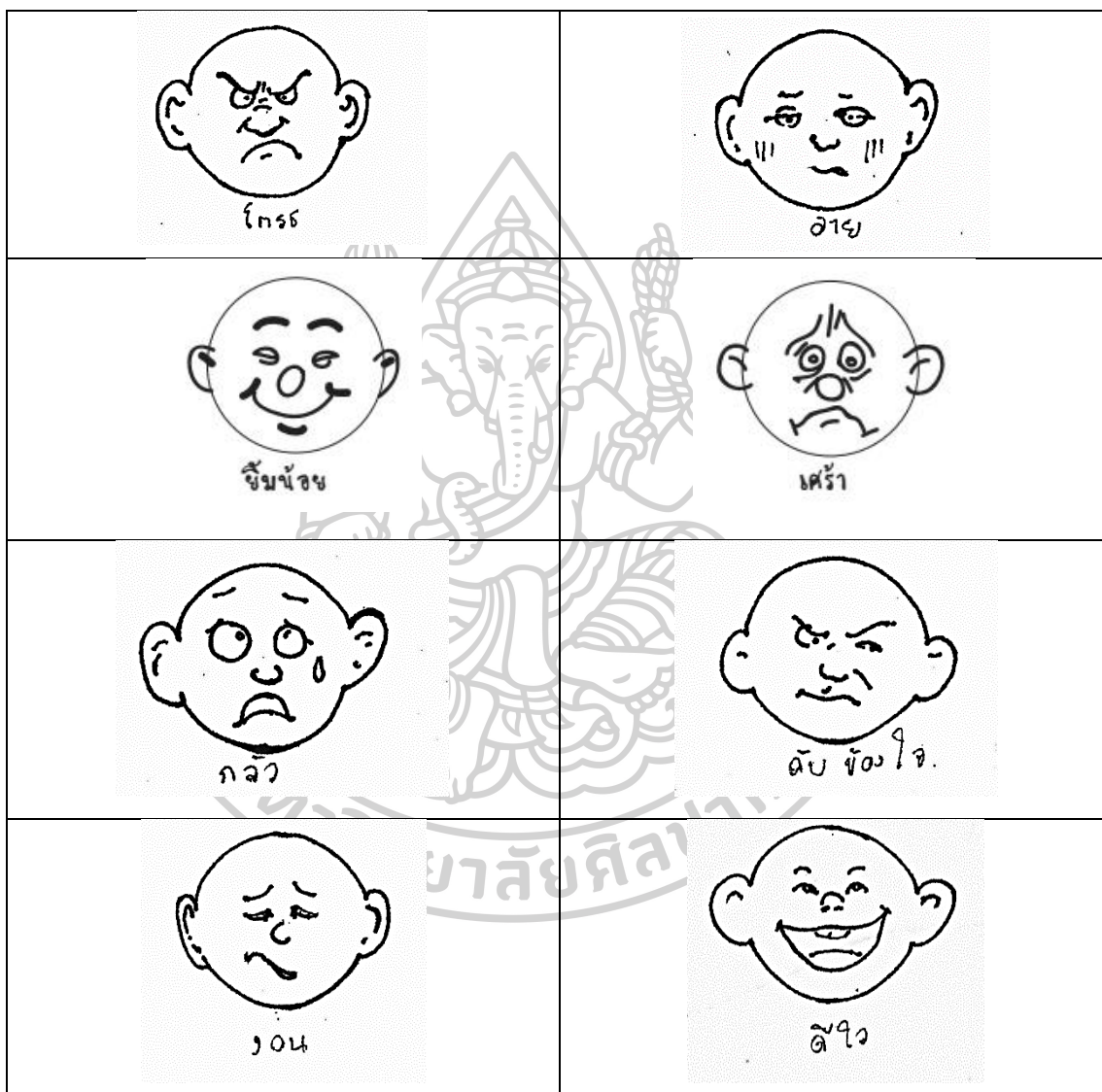
จากการวิเคราะห์ภาพอารมณ์ใดเป็นอารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ใดเป็นอารมณ์ด้านลบ

.....

.....

.....

สื่อการสอน
 ประกอบกิจกรรมที่ 1
 หน้าแสดงอารมณ์ต่าง ๆ



เฉลยใบงานกิจกรรมที่ 1 อารมณ์นั้น สำคัญไฉน

ภาพที่	ลักษณะ อารมณ์	การแสดงออก	ระบบอวัยวะร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลง	ก่อให้เกิดความสุข/ ความทุกข์
1	โกรธ	จ้องหน้า ขมวดคิ้ว ทุบโຕ้ะ ขว้างปาสิ่งของ กัดฟัน	กล้ามเนื้อร่างกายเกร็ง กล้ามเนื้อใบหน้า ตื้นตัว	ความทุกข์
2.	อาย	หน้าแดง	เส้นเลือดพองตัว หัวใจเต้นแรง	ความทุกข์
3.	พอใจ, โລ่งใจ สมหวัง	ถอนหายใจ หายใจออก ทางปากยาวนาน ยิ้มกว้าง หัวเราะ	กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย คลายหายใจแบบโล่ง ๆ สบายๆ	ความสุข
4.	เศร้า, วิตก	คอดคอกพับไหล่จะงุ้ม ไปด้านหน้า น้ำตาไหล มองต่ำ หายใจแรง	กล้ามเนื้อจะเกร็งตัวมาก ทำให้หายใจไม่อิ่ม แน่น หน้าอก	ความทุกข์
5.	กลัว	ขนลุก ตัวสั่น ร้องไห้	กล้ามเนื้อเกร็งตัว	ความทุกข์
6.	คับข้องใจ	ขมวดคิ้ว หน้าน่ว กุมขมับ	กล้ามเนื้อใบหน้าตึง ตื้นตัว	ความทุกข์
7.	งอน	หน้าคิ้ว หายใจแรง	หัวใจเต้นแรง กล้ามเนื้อใบหน้าตึง	ความทุกข์
8.	ดีใจ	ตาลอยมองขึ้นฟ้า ยกมือร้องไชโย กระโดด โลดเต้น	กล้ามเนื้อทุกส่วน ผ่อนคลาย หัวใจเต้นแรง	ความสุข

ตอบคำถาม

จากการวิเคราะห์ภาพ อารมณ์ใดเป็นอารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ใดเป็นอารมณ์ด้านลบ
อารมณ์ด้านบวก อารมณ์ด้านลบ

- | | |
|---------------------------|----------------|
| 1. พพอใจ, โโล่งใจ, สมหวัง | 1. โกรธ |
| 2. ดีใจ | 2. อาย |
| | 3. เศร้า, วิตก |
| | 4. กลัว |
| | 5. คับข้องใจ |

6. งอน

เกณฑ์การให้คะแนน คะแนนเต็ม 20 คะแนน

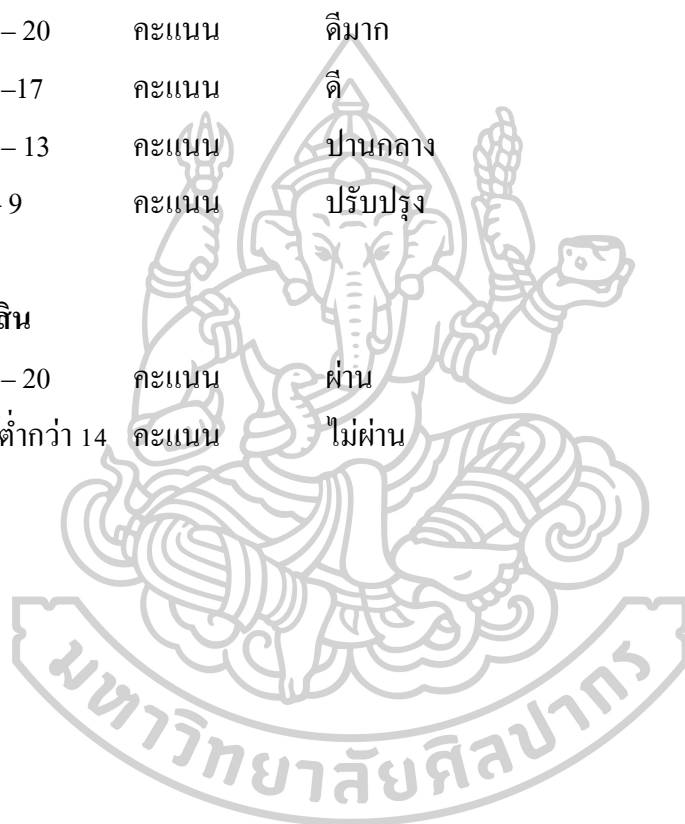
1. ตารางผลการวิเคราะห์ภาพ 8 ภาพ ๆ ละ 2 คะแนน แต่ละภาพมี 4 สดมภ์ ๆ ละ 0.5 คะแนน รวม 16 คะแนน
2. ตอบคำถาม ตอบถูกต้องละ 0.5 คะแนน รวม 4 คะแนน

เกณฑ์การประเมิน

18 – 20	คะแนน	ดีมาก
14 – 17	คะแนน	ดี
10 – 13	คะแนน	ปานกลาง
0 – 9	คะแนน	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

14 – 20	คะแนน	ผ่าน
ได้ต่ำกว่า 14	คะแนน	ไม่ผ่าน



กิจกรรมที่ 2 มือปราบอารมณ์ (100 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ นักเรียนเลือกวิธีการจัดการอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนหาที่ว่างเฉพาะตัว ครูเปิดเพลงที่สนุกสนาน ง่ายๆ
รอบที่ 1 ให้นักเรียนเต้นให้มันที่สุดตามสไตล์ของนักเรียน 2 - 3 นาที ครูถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไร
- รอบที่ 2 ครูให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนเคยโกรธมากที่สุด กลัวมากที่สุด หรือกังวลมากที่สุด เช่น โกรธที่เพื่อนแกล้งเอากระเป๋าเราไปสอน กลัวอยู่ในเหตุการณ์ที่มีคนทะเลาะกัน หรือกังวลที่ไม่ได้ทำการบ้านมาหรือทำไม่เสร็จ ครูเปิดเพลงรอบที่ 2 ให้นักเรียนนึกเหตุการณ์เหล่านั้นแล้วออกแรงเต้นให้มันที่สุด
2. ครูสอบถามนักเรียนว่าการเต้นในรอบที่ 1 ในขณะที่สมองปลอดโปร่ง และรอบที่ 2 ที่มีเรื่องไม่สบายใจ ให้ความรู้สึกแตกต่างกันอย่างไร
3. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติตามใบงานที่ 1 ประกอบกิจกรรมที่ 2 ศึกษาเนื้อหาเรื่องกล่องกระดาษของพ่อ ช่วยกันสรุปตามหัวข้อที่กำหนดให้ ส่งตัวแทนนำเสนองาน
4. ครูให้ความรู้เรื่อง การควบคุมอารมณ์และการจัดการอารมณ์ ให้นักเรียนดูวิดีโอ เรื่องครอบครัวไม่กลัวเครียด ตอน สุขภาพจิตดี เริ่มที่บ้าน และวิดีโอเรื่องนิทานหนูนิค
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาวิธีการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสมกับตัวเอง ให้เป็นทางเลือกที่นักเรียนจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน ในเวลา 5 นาที
5. นักเรียนฝึกการควบคุมอารมณ์ตามวิธีที่ครูแนะนำหรือตามวิธีที่ตัวเองและเพื่อนร่วมกันคิด

คำถามสะท้อนย้อนคิด

1. ขณะที่นักเรียนอ่านนิทานเรื่องกล่องกระดาษของพ่อนักเรียนรู้สึกอย่างไร
 2. จากการดูวิดีโอทั้ง 2 เรื่อง นักเรียนรู้สึกอย่างไรและได้ข้อคิดอะไรบ้าง
- ในชีวิตจริงของนักเรียนเคยเกิดเหตุการณ์คล้ายกับนิทานเรื่องกล่องกระดาษของพ่อ และวิดีโอทั้ง 2 เรื่องนี้เกิดขึ้นบ้างหรือไม่ และนักเรียนจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

3. ในชีวิตจริงเมื่อนักเรียนเกิดความเครียดนักเรียนมีวิธีการจัดการความเครียดหรือการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนอย่างไรบ้าง

4. จากการร่วมกันคิดหาวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง นักเรียนคิดวิธีการที่นักเรียนเลือกสามารถนำไปใช้เมื่อเกิดเหตุการณ์ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนได้หรือไม่

แนวการสรุป

เมื่อประสบกับเรื่องที่ทำให้เราโมโห หรือทำให้อารมณ์ไม่ดี เราต้องรู้จักควบคุมตนเอง เพราะเมื่อเวลาเราโมโห เราจะขาดสติขี้คิด การทำอะไร โดยไม่ยั้งคิด หรือคำนึงถึงผลที่จะตามมา การจะทำอะไรลงไป เราควรจะคิดทบทวนหรือ ชั่งใจเสียก่อนว่าเป็นการกระทำที่ถูกต้องหรือไม่ ทำแล้วเกิดผลอะไรบ้าง แล้วผลที่เกิดขึ้นนั้นก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นหรือไม่ เราอาจทำอะไรตามใจตัวเองซึ่งอาจผิดพลาด และพลอยทำให้เกิดปัญหาตามมาอีก ฉะนั้นเราจึงต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง และเมื่อเรามีสติแล้วจึงจะมาคิดหาวิธีแก้ปัญหา

สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ คอบครัวไม่กลัวเครียด ของสำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต
2. วีดีโอ นิทานหนูนิดจู้โมโห จากบริษัท อักษรา ฟอรั คัดส์ จำกัด
3. ปากกามจิก กระดาษฟริบชาร์ต



ใบงานกิจกรรมที่ 2 มือปราบอารมณ์

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษานิทานสอนใจ เรื่อง กล่องกระดาศของพ่อ ร่วมกันวิเคราะห์หาข้อสรุปตามหัวข้อที่กำหนดให้ ในเวลา 15 นาที ส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน ในเวลา 5 นาที

1.1 ตำรวจอารมณ์ มะขามป้อมมีความรู้สึกเช่นไร ที่ถูกเพื่อนใหม่ดูถูกและรังแก

1.2 ขณะที่มะขามป้อมแสดงอารมณ์หงุดหงิด โกรธ มีผลดี/ผลเสียต่อตัวเขาหรือไม่

อย่างไร

1.3 ถ้ามะขามป้อมไม่แสดงอารมณ์หงุดหงิด โกรธ มีผลดี/ผลเสียต่อตัวเขาหรือไม่

อย่างไร

1.4 วิธีควบคุมควบคุมอารมณ์ที่พ่อสอนมะขามป้อมคืออะไร

1.5 ความรู้สึกครั้งสุดท้ายของมะขามป้อมหลังจากได้ข้อคิดจากพ่อ

1.6 นักเรียนคิดว่ามีวิธีควบคุมอารมณ์ของตนเองวิธีอื่นอีกหรือไม่/อย่างไร

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มคิดค้น วิธีการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสมกับตัวเอง ให้เป็นทางเลือกที่นักเรียนจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต มากลุ่มละ 1 วิธี นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน นำเสนอหน้าชั้นเรียน ในเวลา 5 นาที



นิทาน กล่องกระดาษของพ่อ

มีพ่อลูกคู่หนึ่งอาศัยอยู่ในชนบทแห่งหนึ่ง พ่อมีอาชีพปลูกผักและเก็บไปขายในเมือง ส่วนลูกชายอายุ 10 ขวบ ชื่อมะขามป้อม มีหน้าที่สำคัญคือไปโรงเรียนและตั้งใจศึกษาหาความรู้ มะขามป้อมเป็นเด็กเรียนดีมีมารยาท เป็นที่รักใคร่ของครูบาอาจารย์และผู้ใหญ่ที่พบเห็น แต่มาในระยะหลัง ผู้เป็นพ่อสังเกตเห็นว่า ลูกมักจะกลับบ้านด้วยใบหน้าที่บึ้งตึง เหมือนมีเรื่องซุ่นมัวในใจ จึงเรียกเข้ามาคุยด้วยในเย็นวันหนึ่ง "ลูกรัก ระยะหลังมานี้พ่อรู้สึกว่าคุณไม่ค่อยมีความสุขนัก หน้าตาของคุณบึ้งตึงไม่ชวนมอง โดยเฉพาะเวลาที่กลับจากโรงเรียน มีอะไรเกิดขึ้นกับคุณ บอกความจริงกับพ่อมาเถิด" ลูกชายไม่คิดปิดบังพ่อของเขาอยู่แล้ว เพียงแต่ที่ผ่านมาเขาเห็นว่า พ่อเหนื่อยเพราะทำงานหนัก จึงไม่อยากรบกวนให้ต้องมากังวลด้วยเรื่องของตนอีก แต่เมื่อพ่อเอ่ยปากถามมาเช่นนี้ เขาก็จำเป็นต้องพูดความจริงออกไป "ที่ห้องของเรามีนักเรียนย้ายมาใหม่ครับ เขาเป็นลูกคนมีเงิน แต่ชอบดูถูกคน และมักรังแกเพื่อนที่อ่อนแอกว่าเสมอ เมื่อเขาเห็นว่าผมสอบได้คะแนนดีและได้รับคำชมจากครูบ่อย ๆ เขาก็มักพูดจาถากถาง และคอยกลั่นแกล้งผมอยู่ตลอดเวลา" มะขามป้อมระบายให้พ่อของเขาฟังอย่างคับแค้นใจ "แล้วลูกทำอะไรเมื่อโดนเขาแกล้ง" ผู้เป็นพ่อถามต่อ "ผมพยายามไม่สนใจ แต่เขาก็ไม่ยอมลดละ ผมคิดว่าผมคงทนเขาไปได้อีกไม่นานหรอกครับพ่อ ลึกวันผมจะต่อเขา เอาให้เลือดของเขาไหลออกมาล้างปากเสีย ๆ ของเขาบ้าง" พูดจบ ผู้เป็นลูกก็ตกใจวูบขึ้นมาทันที เพราะนึกได้ว่าตนเองผลอใช้คำพูดที่รุนแรงออกไป เขาเหลือบมองหน้าพ่อ คิดว่าพ่อจะต้องโกรธมากแน่ ๆ เพราะพ่อสอนเขาให้เป็นผู้ชายที่สุภาพบุรุษ ไม่ทำตัวเกกมะเหรกเกเรหาเรื่องชกต่อยกับใครทว่า พ่อของเขากลับไม่ได้พูดหรือแสดงอารมณ์ใด ๆ ออกมา มะขามป้อมซึ้งใจดูท่าทีของพ่ออยู่ครู่หนึ่งก่อนจะพูดต่อว่า "ผมรู้ว่าพ่อไม่ชอบให้ผมก้าวร้าว แต่ผมทนไม่ไหวแล้วครับ ผมอยากให้อีคนที่ทำกับผมรู้จักความเจ็บปวดและอับอายบ้าง มันจะได้รู้ว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไรเวลาที่ถูกลั่นแกล้ง" ผู้เป็นพ่อมองหน้าลูกชายแล้วยิ้มน้อย ๆ เขาบอกแก่ลูกด้วยเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับเลยว่า "อีกสามวันจะเป็นวันเกิดครบสิบเอ็ดขวบของคุณ ตัวพ่อเองก็ยากจน ไม่เคยให้ของขวัญอะไรคุณเลย แต่ปีนี้ในปีแรกที่พ่อจะให้ของขวัญแก่คุณ" ลูกชายรู้สึกงุนงงที่จู่ ๆ พ่อก็พูดเรื่องนี้ขึ้นมา อย่างไรก็ตามเขารู้สึกดีใจมาก และเผื่อนับวันรอให้วันเกิดในอีกสามวันมาถึงเร็ว ๆ ครั้นเมื่อถึงวันเกิดของลูกชาย คนปลูกผักก็นำของขวัญมามอบให้แก่ลูกชายของเขาตามสัญญา เป็นกล่องกระดาษสีขาว และสีคำขนาดใหญ่ อย่างละ 1 กล่อง "พ่อครับ ทำไมต้องให้ของขวัญแก่ผมตั้งสองชิ้นล่ะครับ ถึงผมจะอยากได้ของขวัญจากพ่อ แต่แค่ชิ้นเดียวก็น่าจะพอแล้ว" ลูกชายกล่าวด้วยความเกรงใจ ด้วยรู้ว่าพ่อขายผักแต่ละครั้งได้เงินไม่มากนัก"ลูกรัก พ่อตั้งใจมอบของขวัญให้คุณเช่นนี้เอง เพราะมันจำเป็นแก่ตัวคุณทั้งสองกล่อง จงรับไปจากพ่อเถิด" มะขามป้อมก้มลงกราบเท้าพ่อและกล่าวคำขอบคุณอย่าง

ซาบซึ่งใจ จากนั้นเขาจึงลงมือแกะเชือกที่ผูกกล่องกระดาษสีขาวออก แต่ก็พบว่า ในกล่องสีขาวนั้น ไม่มีอะไรอยู่เลย เขาหันไปมองหน้าพ่อเป็นเชิงคำถาม"เปิดกล่องสีดำด้วยสิลูกรัก" พ่อของเขา กล่าว แทนคำตอบ มะขามป้อมรีบแกะเชือกที่ผูกกล่องสีดำออก แต่ในกล่องสีดำก็ไม่มีอะไรเลย เช่นเดียวกับกล่องสีขาว นอกจากรูขนาดใหญ่ที่ถูกเจาะเอาไว้ตรงก้นกล่องเท่านั้น

"พ่อครับ ไม่มีอะไรอยู่เลยนี่ครับ" มะขามป้อมบอกกับพ่อของเขา "พ่อลืมใส่ของลงไป หรือเปล่าครับ หรือเพราะว่ากล่องกระดาษสีดำกันรั่ว ของที่ใส่ไว้ก็เลยหล่นหายไปโดยที่พ่อไม่รู้ ครับ" ผู้เป็นพ่อยิ้มอย่างใจดี ก่อนจะเดินไปนั่งข้าง ๆ ลูกชายพร้อมกับบอกว่า"พ่อคงให้ของขวัญแก่ ลูกได้แค่กล่องกระดาษสองใบนี้ แต่ของที่อยู่ข้างใน ลูกจะต้องเป็นผู้ใส่มันลงไปเอง กล่องกระดาษ สีขาวเป็นกล่องแห่งความสุข ต่อไปนี้ เมื่อไรก็ตามที่ลูกได้พบกับสิ่งดี ๆ หรือเรื่องที่ทำให้ลูกมีความสุข ขอให้ลูกเขียนมันลงไปบนเศษกระดาษและนำมาใส่ไว้ในกล่องสีขาว ส่วนกล่องสีดำคือ กล่องแห่งความทุกข์ ไม่ว่าจะอะไรที่ทำให้จิตใจของลูกเป็นทุกข์ มัวหมอง ให้ลูกเขียนและนำมาใส่ไว้ในกล่องสีดำ แล้ววันหนึ่ง เราจะมาเปิดกล่องทั้งสองใบนี้ดูด้วยกัน"แม้จะไม่เข้าใจว่าทำไมพ่อ จะต้องให้ทำเช่นนี้ แต่ลูกชายก็ยอมทำตามคำขอของพ่อแต่โดยดี ทุก ๆ วันเขานำเศษกระดาษ มากมายที่เขียนเรื่องราวดี ๆ ในชีวิตหย่อนลงไปกล่องสีขาว และเอาเศษกระดาษอีกมากมายที่ เขียนเรื่องราวไม่ดีหย่อนลงไปกล่องสีดำ โดยผู้เป็นพ่อคอยเฝ้ามองการกระทำนี้อยู่เงียบ ๆ

สามเดือนผ่านไป เย็นวันหนึ่งมะขามป้อมกลับมาจาก โรงเรียนด้วยอารมณ์ที่พลุ่งพล่าน ยิ่งกว่าวันไหน ๆ เขาโยนกระเป๋านักเรียนลงบนเก้าอี้ด้วยความกราดเกรี้ยว และทำท่าจะผลุนผลัน ออกจากบ้านไปอีกครั้ง แต่คนปลูกผักสังเกตเห็นก่อน เขาปราดเข้าไปพูดตัวลูกชายไว้และสอบถาม ว่าเกิดอะไรขึ้น"ผมทนไม่ไหวแล้วครับพ่อ ไอ้คนเลวคนนั้นมันดูถูกพวกเรา มันว่าพ่อเป็นแค่คน ปลูกผักขายจน มันว่าเราสองคนเป็นคนชั้นต่ำไม่มีเกียรติ แล้วมันยังขโมยหนังสือเรียนของผมไปทิ้ง ในถังขยะด้วย ผมจะไปจัดการมัน จะทำให้มันเจ็บและจำไปจนตายเลยที่มันบังอาจมาดูถูกพ่อ "คน ปลูกผักไม่ได้โกรธตามลูกชาย เขาเพียงแต่ถามลูกว่า "วันนี้ลูกเขียนเรื่องสุข และทุกข์ใส่ในกล่อง สีขาวและกล่องสีดำหรือยัง"ลูกชายประกาศเสียงกร้าวทันทีว่า "ผมจะไปจัดการ ไอ้คนนั้นก่อน ให้มัน รู้ว่าเราจะไม่ยอมให้มันมาดูถูกเราได้อีก" "ลูกต้องไปเขียนก่อน" พ่อบอกเสียงเรียบ "เพราะวันนี้เรา จะเปิดกล่องนั้นออกดูด้วยกัน"ลูกชายมองหน้าพ่ออย่างฉงน ไม่เข้าใจว่าทำไมพ่อจะต้องให้เปิด กล่องพวกนั้นในเวลานี้ด้วย แต่เขาไม่ขัดเคืองคือ จึงยอมข่มอารมณ์ โกรธลงชั่วคราวแล้วทำตามที่พ่อ บอกหลังจากหย่อนกระดาษความสุขความทุกข์ลงในกล่องกระดาษสีขาวสีดำเรียบร้อยแล้ว ผู้เป็น พ่อจึงบอกให้ลูกชายยกกล่องกระดาษสีขาวมาวางไว้บนโต๊ะหน้าบ้าน"โอ้โฮ แค่สามเดือนที่ผมใส่ เศษกระดาษลงไป ผมไม่คิดเลยว่าจะทำให้กล่องสีขาวหนักได้ขนาดนี้" ลูกชายอุทานอย่างคาดไม่ถึง ผู้เป็นพ่อยิ้ม และบอกว่า "ทีนี้ลูกไปยกกล่องสีดำมาวางตรงนี้ด้วยสิ" นิทานสอนใจ : กล่องกระดาษ

ของพ่อ "กล่องสีดำน่าจะหนักกว่านี้อีกนะครับ เพราะว่าผมใส่เรื่องไม่ดีของคนที่ชอบแกล้งผม เอาไว้มากทีเดียว" แต่ทันทีที่ลูกชายยกกล่องกระดาษสีดำขึ้นจากที่ตั้งเดิมของมัน เศษกระดาษมากมาย ที่เคยอัดแน่นอยู่ภายในก็ร่วงพรูออกมาจากกล่อง บัดนี้ กล่องกระดาษสีดำก็เบาหวิวไร้น้ำหนัก เพราะไม่มีอะไรคงเหลืออยู่ในนั้นแล้ว มะขามป้อมหันไปมองหน้าพ่อ "ผมลืมไปเสียดสีทลเลยครับว่ากล่องใบนี้มีรูอยู่ด้วย เดี่ยวผมจะเก็บเศษกระดาษพวกนี้ไปใส่กล่องใบใหม่ นะครับ" แต่ผู้เป็นพ่อบอกว่า "เก็บไปทำไมล่ะลูก เมื่อมันร่วงออกมาจากกล่องแล้วมันก็คือขยะ ใส่กลับเข้าไปไม่ได้อีก ลูกไปเอาไม้กวาดมากวาดมันทิ้งไปให้หมดเถิด ต่อไปกล่องแห่งความทุกข์ของคุณ จะได้ว่างเปล่า ไม่มีความขุ่นข้องหมองใจเหลืออยู่อีก ในขณะที่กล่องแห่งความสุขของคุณจะเต็มไปด้วยความสุขตลอดเวลา" "อันที่จริง เมื่อลูกบอกพ่อว่า ลูกทนคนที่กลั่นแกล้งทำร้ายลูกไม่ไหวแล้ว พ่อก็ไม่เห็นว่าทำไมลูกจะต้องทนเขาด้วย เพราะเรื่องนี้ไม่มีอะไรต้องทนเลย เพียงแค่ลูกไม่เก็บเอาสิ่งแย่ ๆ ที่เขาทำกับลูกมาขังไว้กับตัวเอง ไม่ต้องไปทำความรู้จักมัน ความทุกข์นั้นก็จะระเหิดหายไปเอง ลูกไม่ได้ จูในกล่องสีขาวดีลูก ความสุขความภูมิใจของคุณตั้งมากมายก็อัดแน่นอยู่ในนั้น ทำไมลูกถึงมองข้ามไป ละทิ้งความทุกข์ซึ่งไร้ประโยชน์กับชีวิตของคุณ แล้วอยู่กับสิ่งที่ทำให้ลูกเป็นสุข ไม่ดีกว่าหรือ" ลูกชายมองหน้าพ่ออย่างอึ้งงอแง เขาเพิ่งเข้าใจความหมายของกล่องกระดาษสองใบนั้นอย่างแจ่มชัดในวันนี้เอง ความโกรธซึ่งที่มีต่อเพื่อนคนนั้นค่อย ๆ จางหาย หัวใจอ่อนคลายไม่บีบรัดเหมือนเมื่อครู่ ความเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นได้ก็เพราะกล่องแห่งความทุกข์ของเขาว่างเปล่าแล้วนั่นเอง

บทสรุปของผู้แต่ง

ช่างน่าฉงนจริง ๆ ที่คนเรามักจะจดจำเรื่องราวที่ทำให้ตนเองเจ็บปวดได้แม่นยำและยาวนานกว่าความสุขอีกตั้งมากมายที่เราเคยรู้จัก สิ่งที่คนปลูกผักมอบให้เป็นของขวัญแก่ลูกชาย ไม่ใช่แค่กล่องกระดาษสีขาวหรือสีดำ แต่เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ด้วยการละทิ้งความทุกข์แล้วทำความรู้จักกับความสุขที่มีให้มากกว่าเดิม เพียงการให้ที่แสนจะธรรมดาครั้งเดียวนี้ก็ทำให้ลูกของเขารู้จักความสุขไปจนตลอดชีวิต เราอาจจะเลี้ยงคนสกปรกที่ชอบโยนขยะและความโสโครกใส่หน้าบ้านเราไม่ได้ แต่เราก็เลือกที่จะไม่ก้มลงเก็บมันเข้ามาไว้ในบ้านและกวาดมันทิ้งไปอย่างไม่มีแสบได้ แน่ใจว่าการรับมือกับคนพวกนี้เป็นเรื่องน่าเบื่อหน่าย แต่ถ้าเราทำได้ต่อไปความสกปรกก็จะหายไปจากหน้าบ้านของเราเอง โดยที่เราไม่ต้องทำอะไรเลย

แนวเคลยใงานกิจกรรมที่ 2 มือปราบอารมณ์

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษานิทานสอนใจ เรื่อง กล่องกระดาศของพ่อ ร่วมกันวิเคราะห์หาข้อสรุปตามหัวข้อที่กำหนดให้ ในเวลา 15 นาที ส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียนในเวลา 5 นาที

1.1 สำรวจอารมณ์ มะขามป้อมมีความรู้สึกริกริธ ไม่พอใจ ที่ถูกเพื่อนใหม่คูลูกและรังแก

1.2 ขณะทีมะขามป้อมแสดงอารมณ์หงุดหงิด ริกริธ มีผลดี/ผลเสียต่อตัวเขาหรือไม่อย่างไร

ผลเสียต่อตัวเขาเอง อาทิ ผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในระยะยาว ทำให้ไม่สามารถทนต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ทีมากระทบได้ สะสมจนทำให้เป็นคนหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย เครียด วิตกกังวล

1.3 ถ้ามะขามป้อมไม่แสดงอารมณ์หงุดหงิด ริกริธ มีผลดี/ผลเสียต่อตัวเขาหรือไม่อย่างไร

ผลดีต่อตัวเขาเอง

คนที่อารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี คิดดี ทำดี จิตใจดี จะเป็นคนทีมีความสุข ใบน้ำ แวดตาสดใส ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายอย่างน่าอัศจรรย์ เมื่จิตใจดี สุขภาพร่างกายก็จะดีตามมาเอง

1.4 วิธีควบคุมควบคุมอารมณ์ทีพ่อสอนมะขามป้อมคืออะไร

สอนไม่ให้เก็บเรื่องราวทีไม่ดี หรือเรื่องราวทีแยๆ ไว้กับตัวเอง ไม่ไปทำความรู้สึกมัน ถ้าเก็บไว้จะเหมือนว่าเราขังตัวเองไว้กับสิ่งไม่ดี ถ้าปล่อยวาง ละทิ้งความทุกข์ทีไร้ประโยชน์ มองหาความสุขความภาคภูมิใจ ความทุกข์ก็ไม่สามารถเข้ามาทำร้ายเราได้

1.5 ความรู้สึกรั้งสุดท้ายของมะขามป้อมหลังจากได้ข้อคิดจากพ่อ

ได้แนวทางการละทิ้งความทุกข์แล้วทำความรู้สึกกับความสุขทีมีให้มากกว่าเดิม ตามคำแนะนำของพ่อ

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มคิดค้น วิธีการควบคุมอารมณ์ทีเหมาะสมกับตัวเอง ให้เป็นทางเลือกทีนักเรียนจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต มากลุ่มละ 1 วิธี นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนนำเสนอหน้าชั้นเรียนในเวลา 5 นาที

อยู่ในดุลยพินิจของครู

แบบประเมินผลงาน
กิจกรรมที่ 2 มือปราบอารมณ์

กลุ่มที่..... เรื่อง.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ที่	พฤติกรรม	ระดับคุณภาพ			
		ดีมาก 4	ดี 3	พอใช้ 2	ปรับปรุง 1
1.	คุณภาพของงาน				
2	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์				
3	วิธีการนำเสนอ				
4.	เวลา				
รวม					



**เกณฑ์การประเมิน
กิจกรรมที่ 2 มือปราบอารรมณ์**

ระดับคะแนน ประเด็น การประเมิน	4	3	2	1	น้ำหนัก คะแนน
คุณภาพของงาน	1. ผลงานมีคุณภาพ 2. ตรงวัตถุประสงค์ 3. เหมาะสมกับวัย 4. ผลงานสมบูรณ์	ขาดคุณสมบัติ ตามที่กำหนด อย่างน้อย 1 ข้อ	ขาดคุณสมบัติ ตามที่กำหนด อย่างน้อย 2 ข้อ	ขาดคุณสมบัติ ตามที่กำหนด อย่างน้อย 3 ข้อ	4
ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	-	-	1. มีความคิดริเริ่ม แปลกใหม่ 2. ไม่ลอกเลียนแบบ	ขาดคุณสมบัติ ตามที่กำหนด อย่างน้อย 1 ข้อ	2
วิธีการนำเสนอ	-	-	น่าสนใจ มีความ ต่อเนื่อง	ขาดคุณสมบัติ ตามที่กำหนด อย่างน้อย 1 ข้อ	2
เวลา	-	-	ผลงานที่แสดง ครบภายในเวลา ที่กำหนด	ผลงานที่แสดงใช้ เวลามาก/น้อยกว่า ที่กำหนด	2

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนเต็ม 20 คะแนน

1. ตอบคำถาม จากตัวอย่างเลขหรืออยู่ในคลยพินิจของครู 10 คะแนน
2. นำเสนอวิธีการควบคุมอารรมณ์ 10 คะแนน

เกณฑ์การประเมิน

- | | | |
|-------|-------|----------|
| 18-20 | คะแนน | ดีมาก |
| 14-17 | คะแนน | ดี |
| 10-13 | คะแนน | ปานกลาง |
| 0-9 | คะแนน | ปรับปรุง |

เกณฑ์การตัดสิน

- | | | |
|---------------|-------|---------|
| 14-20 | คะแนน | ผ่าน |
| ได้ต่ำกว่า 14 | คะแนน | ไม่ผ่าน |

กิจกรรมที่ 3 เพื่อนกันฉันและเธอ (100 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ นักเรียนสามารถเสนอทางออกของข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้อย่างสันติวิธี

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. สนทนาพูดคุย เล่นเกมสัจ จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมครูอยู่กลางวง เริ่มต้นการเล่นให้กำหนดใครคนใดคนหนึ่งเป็นผู้เริ่ม คนเริ่มถ้าสะบัดหน้าไปทางคนทางซ้ายให้พูดตะคอกว่าหมา สะบัดหน้าไปทางขวาให้พูดเพราะ ๆ ว่าที่รัก คนที่ได้รับการสื่อสารจะตัดสินใจหันต่อไปทางด้านใดก็ได้ แต่ใช้หลักการเดียวกันคือสะบัดหน้าไปทางซ้ายหมา ทางขวาที่รักขวาที่รัก ดำเนินกิจกรรมไปเรื่อย ๆ

2. ครูสอบถามนักเรียน

- เมื่อนักเรียนได้ยินเสียงตะคอกว่าหมา หรือเสียงเพราะ ๆ ว่าที่รัก นักเรียนมีความรู้สึกเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

- เมื่อนักเรียนได้ยินเสียงตะคอกว่าหมา หรือเสียงเพราะ ๆ ว่าที่รัก นักเรียนเลือกตัดสินใจได้ตอบกลับด้วยคำว่าหมา หรือที่รัก เพราะอะไรนักเรียนถึงตัดสินใจอย่างนั้น

- คำว่าหมา กับ ที่รัก นักเรียนคิดว่าคำไหนจะสร้างขอบาหมางในกลุ่มเพื่อนมากกว่ากัน และถ้ายังดำเนินเกมสัจนี้ต่อไปนักเรียนคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น

- นักเรียนสรุปข้อคิดจากเกมสัจนี้

3. แบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละห้าคน ให้นักเรียนปฏิบัติงานตามใบงานกิจกรรมที่ 3 ใครสำคัญ

4. ส่งตัวแทนออกมานำเสนอวิธีการพิจารณาของกลุ่มตนเอง

คำถามสะท้อนย้อนคิด

1. เมื่อนักเรียนได้ยินเสียงตะคอกว่าหมา หรือเสียงเพราะ ๆ ว่าที่รัก นักเรียนมีความรู้สึกเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

2. เมื่อนักเรียนได้ยินเสียงตะคอกว่าหมา หรือเสียงเพราะ ๆ ว่าที่รัก นักเรียนเลือกตัดสินใจได้ตอบกลับด้วยคำว่าหมา หรือที่รัก เพราะอะไรนักเรียนถึงตัดสินใจอย่างนั้น

3. คำว่าหมา กับ ที่รัก นักเรียนคิดว่าคำไหนจะสร้างขอบาหมางในกลุ่มเพื่อนมากกว่ากัน และถ้ายังดำเนินเกมสัจนี้ต่อไปนักเรียนคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น

4. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่เพื่อนเลือก/ไม่เลือกที่จะ โยนเราลงจากเรือ

5. สถานการณ์ **ใครสำคัญ** ส่งผลต่อมิตรภาพที่มีต่อเพื่อนอย่างไรบ้าง นักเรียนมีวิธีการอื่น ๆ อีกหรือไม่ที่ไม่ต้องสูญเสียเพื่อนแม้แต่คนเดียว

6. ในชีวิตจริงของนักเรียนเคยตกอยู่ในสถานการณ์ **ใครสำคัญ** บ้างหรือไม่ และนักเรียนแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นได้ด้วยวิธีใด

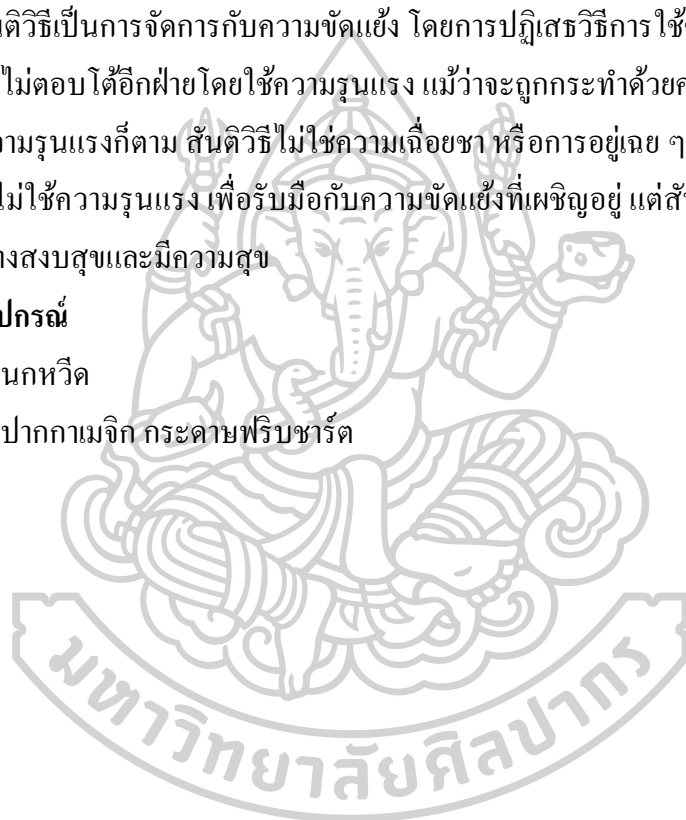
7. ถ้าสถานการณ์ทวีความรุนแรงขึ้นจนกระทั่งหาข้อยุติไม่ได้ เกิดการทะเลาะวิวาทในกลุ่มเพื่อน ๆ นักเรียนคิดว่าจะมีวิธีการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร

แนวการสรุป

สันติวิธีเป็นการจัดการกับความขัดแย้ง โดยการปฏิเสธวิธีการใช้ความรุนแรงทุกรูปแบบ ซึ่งรวมถึงการไม่ตอบโต้อีกฝ่ายโดยใช้ความรุนแรง แม้ว่าจะถูกกระทำด้วยความรุนแรง แม้ว่าจะถูกกระทำด้วยความรุนแรงก็ตาม สันติวิธีไม่ใช่ความเฉื่อยชา หรือการอยู่เฉย ๆ โดยไม่ทำอะไร แต่เป็นการกระทำที่ไม่ใช้ความรุนแรง เพื่อรับมือกับความขัดแย้งที่เผชิญอยู่ แต่สันติวิธีเป็นวิธีที่เราจะอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุขและมีความสุข

สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. นกหวีด
2. ปากกาเมจิก กระดาษฟรียบชาร์ท



ใบงานกิจกรรมที่ 3 เพื่อนกันฉันและเธอ

- คำชี้แจง**
1. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันศึกษาสถานการณ์ที่กำหนดให้
 2. สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์หาข้อตกลงในกลุ่มตนเอง ตามที่สถานการณ์กำหนด บันทึกผลลงในตารางบันทึกผล
 3. ส่งตัวแทนนำเสนอผลงานและสรุปตามหัวข้อดังนี้
 - 3.1 ปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติงาน
 - 3.2 วิธีการที่กลุ่มใช้ในการแก้สถานการณ์/หาข้อยุติ

สถานการณ์ใครสำคัญ

ขณะนี้สมาชิกของกลุ่มทุกคนอาศัยอยู่บนเรือซึ่งกำลังเดินทางจากเกาะหนึ่งไปยังอีกเกาะหนึ่ง ขณะนี้เรือกำลังจะจม เนื่องจากผู้โดยสารเยอะเกินไป ให้สมาชิกของเรือแต่ละลำตกลงกันเองว่าต้องโยนใครออกจากเรือเพื่อไม่ให้จมในเวลาจำกัด แต่ละคนต้องแสดงจุดยืนของตนเอง แสดงเหตุผลว่าทำไมตนเองจึงสมควรได้อยู่บนเรือต่อไป ตนเองสำคัญแค่ไหน ขณะเดียวเมื่อจะคัดใครออกเพื่อนก็ต้องให้เหตุผลว่าเพราะอะไร ไม่มีคำตอบไหนถูกหรือผิด ทุกคนมีสิทธิ์เท่าเทียมกัน

แบบบันทึกผลการวิเคราะห์สถานการณ์

รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม	ชื่อสมาชิกที่มติดกลุ่มให้ออกจากเรือ	เหตุผลของสมาชิกกลุ่ม	เหตุผลของสมาชิกผู้ที่ถูกเพื่อน ๆ คัดออก

แบบประเมินการพฤติกรรมทำงานเป็นกลุ่ม

ชื่อ - สกุล	พฤติกรรม/คะแนน		การวางแผนการทำงานร่วมกัน	การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม	ความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย จากกลุ่ม	การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและการแสดงความคิดเห็น	การแก้ปัญหาภายในกลุ่ม	รวม	ผลการประเมิน	
	4	4							4	4

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ระดับคะแนน ประเด็น การประเมิน	4	3	2	1	คะแนน รวม
การวางแผน การทำงาน ร่วมกัน	ร่วมวางแผนการทำงานร่วมกันยอมรับข้อตกลงของกลุ่มและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ทุกครั้ง	ร่วมวางแผนการทำงานร่วมกันยอมรับข้อตกลงของกลุ่มและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เป็นส่วนใหญ่	ร่วมวางแผนการทำงานร่วมกันยอมรับข้อตกลงของกลุ่มและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เป็นบางครั้ง	ไม่ให้ความร่วมมือในการวางแผนหรือไม่ยอมรับข้อตกลงของกลุ่มหรือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ น้อยมาก	4
การแบ่งหน้าที่ รับผิดชอบ ในกลุ่ม	ยอมรับและปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบในกลุ่มทุกครั้ง	ยอมรับและปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบในกลุ่มเป็นส่วนใหญ่	ยอมรับและปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบในกลุ่มเป็นบางครั้ง	ไม่ยอมรับและไม่ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายหรือปฏิบัติ น้อยมาก	4
ความตั้งใจ ทำงานที่ได้รับ มอบหมาย จากกลุ่ม	มีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มทุกครั้ง	มีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มเป็นส่วนใหญ่	มีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มเป็นบางครั้ง	ไม่มีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มหรือมีความตั้งใจ น้อยมาก	4
การยอมรับฟัง ความคิดเห็น ของผู้อื่นและ การแสดง ความคิดเห็น	แสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นในการวางแผนทำงานทุกครั้ง	แสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นในการวางแผนทำงานเป็นส่วนใหญ่	แสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นในการวางแผนทำงานเป็นบางครั้ง	ไม่แสดงความคิดเห็นหรือไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่มหรือปฏิบัติ น้อยมาก	4
การแก้ปัญหา ภายในกลุ่ม	ให้ความร่วมมือในการการแก้ปัญหาภายในกลุ่มทุกครั้ง	ให้ความร่วมมือในการการแก้ปัญหาภายในกลุ่มเป็นส่วนใหญ่	การแก้ปัญหาภายในกลุ่มเป็นบางครั้ง	ไม่ให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหาภายในกลุ่มหรือให้ความร่วมมือ น้อยมาก	4

เกณฑ์การประเมิน

18-20	คะแนน	ดีมาก
14-17	คะแนน	ดี
10-13	คะแนน	ปานกลาง
0-9	คะแนน	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

14-20	คะแนน	ผ่าน
ได้ต่ำกว่า 14	คะแนน	ไม่ผ่าน

ใบความรู้ที่ 1

อารมณ์ (Emotion) เป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่แรกเกิด มีการอธิบายการเกิดอารมณ์ตามแนวคิดต่าง ๆ จากกลุ่มนักวิชาการและนักจิตวิทยาได้หลายแนวคิด ดังนี้

อารมณ์ ความหมายจาก พจนานุกรมแปล ไทย – ไทย ราชบัณฑิตยสถาน อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกทางใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า เช่น อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์ดี อารมณ์ร้าย อารมณ์สามารถจำแนกออกได้ 2 ประเภทใหญ่ คือ

1. อารมณ์สุข คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือได้รับความสมหวัง
2. อารมณ์ทุกข์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือได้รับความไม่สมหวัง

ผลแห่งอารมณ์ ไม่ว่าจะอารมณ์สุข หรือ อารมณ์ทุกข์ จะทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากปกติและจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมและความรู้สึกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น

องค์ประกอบของอารมณ์

อารมณ์จะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านสรีระ (Physiological dimension) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกายที่จะต้องเกิดขึ้นควบคู่กับปฏิกิริยาทางอารมณ์ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกตามร่างกาย หรือใบหน้าร้อนผ่าว เป็นต้น อารมณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระได้มากที่สุด คือ อารมณ์กลัว และอารมณ์โกรธ อารมณ์กลัวจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน แอดรีนาลินจากต่อมแอดรีนัล (Adrenal gland) ส่วนอารมณ์โกรธจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน นอร์แอดรีนาลิน (Noradrenalin)

2. องค์ประกอบทางด้านการนึกคิด (Cognitive dimension) หมายถึง การมีปฏิกิริยาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ที่กำลังเป็นอยู่และเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา เช่น ชอบ – ไม่ชอบ หรือ ถูกใจ – ไม่ถูกใจ เป็นต้น

3. องค์ประกอบทางด้านการมีประสบการณ์ (Experiential dimension) หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคลซึ่งจะมีความแตกต่างกันไปอารมณ์เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสัมผัสและสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน แต่เราสามารถรู้สึกถึงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่แวดล้อมเราอยู่ได้ เช่น อาจสังเกตได้จากพฤติกรรมที่มีได้แสดงออกเป็นภาษาหรือคำพูด (Nonverbal language) เช่น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง แต่อาจเกิดความสับสนในการตีความหมายได้ เพราะสังคมแต่ละแห่งอาจมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนกัน เช่น การแลบลิ้นให้ บางกลุ่มคนจะถือว่าเป็นการทักทาย แต่ในสังคมจีน ถือว่าเป็นการแสดงอารมณ์แปลกใจหรือประหลาดใจ เป็นต้นอารมณ์ของมนุษย์จะเริ่มมีขึ้นนับตั้งแต่เกิด ซึ่งนักจิตวิทยาพบว่าอารมณ์แรกของมนุษย์นั้นคือ อารมณ์ตื่นเต้น ทารกอายุ 3 เดือน จะมีเพียง อารมณ์เศร้า และอารมณ์ดีใจ

ส่วนอารมณ์ที่มีความสลับซับซ้อนจะปรากฏมากขึ้นตามวุฒิภาวะ อารมณ์ก้าวร้าวและรุนแรงเป็นผลมาจากการที่บุคคลเกิดความคับข้องใจหรือความรู้สึกว่าตนถูกกดขี่อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ที่สังคมแต่ละแห่งได้กำหนดไว้ ก็จะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น

การควบคุมอารมณ์และการจัดการอารมณ์

ทุกคนเคยผ่านอารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า เสียใจและเกิดความเครียดมาด้วยกันทั้งสิ้น อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่เราไม่พึงปรารถนา และพฤติกรรมที่แสดงออก มักจะเป็นพฤติกรรมที่เป็นไปในทางก้าวร้าว คุ้ยแค้น ซึมเศร้า เหนื่อยหน่าย หดแรงแท้ ๆ ฯลฯ จึงจำเป็นต้องมีการควบคุม และจัดการอารมณ์เหล่านี้การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ ที่ไม่พึงปรารถนาเป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้แต่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอจนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างชาญฉลาดและเหมาะสม โดยมีวิธีการจัดการ ดังนี้

วิธีที่ 1 การระงับและการควบคุมอารมณ์

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่ขึ้นขณะนั้น เช่น โกรธจนมีอาการมือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ถึงผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ใช้วิธีควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น
 - หายใจเข้า – ออกยาว ๆ
 - นับเลข 1 – 10 ซ้ำ ๆ (หรือนับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการอารมณ์สงบลง)
 - ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้น ๆ ชั่วคราว
 - กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า – ออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งหนึ่ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้
5. หาวิธีการพูดคุย แก้ไขปัญหาที่เหมาะสม
6. คิดถึงเรื่องอื่นที่ไม่ใช่เรื่องที่กำลังทำให้อารมณ์ขุ่นมัวเศร้าหมอง
7. คิดถึงเรื่องที่ชอบ ที่รัก ที่สวยงาม หรือที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ

วิธีที่ 2 การปรับความคิด

มีความคิดบางแบบ ที่ทำให้เจ้าของความคิดกลายเป็นคนที่มองโลกแคบขาดความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน บ้างก็ทุกข์ใจ เพราะความคิดของตนเองวิธีปรับความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่พึงปรารถนา มีดังนี้

1. ถามตนเองว่า เรากำลังคิดอะไรที่ทำให้ตนเองทุกข์ เช่น

- คิดคำหนีหรือโทษตนเองอยู่ร่ำไป
- คิดคาดเดาแต่เรื่องเลวร้าย
- คิดเดาใจตน
- คิดแบบทักท้อเอาหมด
- ย้ำคิดแต่ความผิดพลาด
- คิดแบบเอาความรู้สึกมาตัดสิน
- ชอบคิดเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นตลอดเวลา

2. เปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดในทางบวกที่เป็นเหตุเป็นผลแทน เพื่อให้จิตใจเป็นสุข ได้แก่

- คิดในทางที่ดี
- คิดในแง่ที่ยืดหยุ่นมากขึ้น
- พยายามตรวจสอบหาหลักฐาน
- มองปัญหาให้กว้าง คิดให้หลาย ๆ แง่มุม
- ต้องเข้าใจว่าคนเรามีความแตกต่างกัน
- มองหาข้อดี ข้อเด่นของตนเองให้พบ

หากได้พิจารณาตนเองแล้วพบว่า เป็นคนที่เศร้า ทุกข์ วิตกกังวล โกรธ หงุดหงิดเพราะคิดในทางลบ หรือคิดในทางที่ไม่สร้างสรรค์ อยากรจะบอกว่า ..คิดผิดคิดใหม่ได้ และปรับเปลี่ยนความคิดเป็นทางบวกจะช่วยให้อารมณ์และความรู้สึกดีและแสดงพฤติกรรมที่ดีตามมา

3. คิดทบทวน ลำดับเหตุการณ์และมีเวลาทำความเข้าใจปัญหาได้ดีขึ้น หากยังไม่พบทางออก อาจหาที่พึ่งทางใจ เช่น ยึดหลักธรรม หรือใช้บริการให้คำปรึกษา

วิธีที่ 3 การผ่อนคลายความเครียด

อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความเครียด การปรับอารมณ์เป็นวิธีการลดความกดดันทางอารมณ์อย่างง่าย ๆ เช่น

- ร้องไห้
- พูดระบายความรู้สึก
- หัวเราะ
- จินตนาการถึงสิ่งที่ทำให้ตนเองมีความสุข
- ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นกีฬา เล่นดนตรี
- การหลับ/งีบ
- การบำบัดด้วยสัมผัสต่างๆ กลิ่นบำบัด ธาราบำบัด ลีลาบำบัด

ใบความรู้ที่ 2

สอนลูกจัดการอารมณ์โกรธของตนเอง

อารมณ์โกรธ โมโห ฉุนเฉียว เป็นอารมณ์ที่ทุกคนต้องมี ไม่ว่าจะเป็เด็กหรือผู้ใหญ่ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ไม่ดี หรือสิ่งที่ผิด แต่เป็นสิ่งที่บ่งชี้ว่าขณะนั้นเด็กคงกำลังรู้สึกไม่พอใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และเขาก็อาจจะบอกไม่ได้โดยตรงไปตรงมาว่าไม่พอใจอะไร เด็กหลายคนเมื่อมีอารมณ์โกรธ มักจะมีพฤติกรรมที่รุนแรงตามมา เมื่อถึงช่วงเวลานี้ ก็อาจทำให้พ่อแม่มีอารมณ์ปรี๊ดแตกตามไปด้วย แล้วจะทำอย่างไรให้ลูกได้เรียนรู้การจัดการอารมณ์โกรธด้วยตัวเอง

1. เริ่มที่พ่อแม่และผู้ดูแลต้องเป็นแบบอย่างที่ดี จัดการกับอารมณ์โกรธของพ่อแม่ให้เป็น พึงระลึกว่า ถ้าเรากำลังโกรธพยายามอย่าพูดหรืออย่าทำอะไรตอนนั้น ให้อยู่เงียบ ๆ หนึ่ง ๆ อาจจะนับเลขในใจไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่าการโกรธของเราลดน้อยลง ถ้ายังไม่ดีให้ปลีกตัวออกมาจากตรงนั้น ไปทำอะไรผ่อนคลาย เช่น อาบน้ำ ล้างหน้า เดินเล่น รับรองดีกรีความโกรธและหงุดหงิดจะลดลง ค่ะ หลังจากนั้นถ้าเราจะพูดคุยกับคนข้าง ๆ ไม่ว่าจะเป็ลูกหรือคนรอบตัวคนอื่น ก็จะไม่ใช่ว่าเรื่องยากนะคะ หากเราจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ก็จะเป็นตัวอย่างที่ดีกับลูกด้วยค่ะว่า เวลาที่เขาโกรธบ้างเขาจะทำอย่างไร

2. เวลาที่เด็กโกรธ ไม่พอใจ บอกให้เด็กรู้ว่าเรารับรู้และเข้าใจความโกรธของเขา เช่น "แม่รู้ว่าหนูคงจะโกรธที่น้องเอาสมุดหนูไปวาดเล่น"

3. ถ้าการแสดงออกความโกรธของเด็กไม่รุนแรงนัก เช่น หน้าบึ้ง ฮึดฮัด โวยวายเสียงดัง ร้องไห้ เราปล่อยให้เขาอยู่กับตัวเองสักครู่ (ไม่ต้องบอกให้ เขานอน อย่าร้องไห้ อย่าทำหน้าแบบนั้น แม่ไม่ชอบ หุตุร้องได้แล้ว การพูดเช่นนี้เป็นการแสดงออกว่าเราไม่ยอมรับและไม่เข้าใจเขา) สักพักเขาจะเย็นลง

4. เมื่อเขาหายโกรธ ค่อยเข้าไปพูดคุย ถามความรู้สึก ให้เขาเล่าความรู้สึกให้ฟังเมื่อพร้อม และพูดคุยถึงการจัดการกับอารมณ์โกรธของเขา เช่น เด็กบางคนโกรธแล้วไปเตะฟุตบอล ไปเล่นกับสัตว์เลี้ยง เมื่อทำแล้ว อารมณ์โกรธลดน้อยลง ก็ให้พ่อแม่ชื่นชมให้กำลังใจว่าเขาจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นได้ดี

5. ค่อยๆ พูดคุยกับเขาถึงแนวทางการจัดการกับอารมณ์โกรธในคราวหน้า หากมีเหตุการณ์อื่น ๆ ที่ทำให้เขาโกรธ อาจลองยกตัวอย่าง และฟังวิธีการจัดการของเขา อาจไม่ต้องให้เขาคิดเหมือนเราทั้งหมด พึงระลึกว่าบางอย่างเราก็ให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยตนเองบ้าง (หากไม่ใช่เรื่องที่อันตราย)

6. ในกรณีที่เด็กโกรธแล้วมีพฤติกรรมที่รุนแรงมาก เช่น ทำร้ายคนอื่น ทำร้ายตนเอง หรือทำลายข้าวของ เราคงต้องหยุดการกระทำนั้นไว้ก่อน เช่น ในเด็กเล็กอาจเข้าไปกอดเด็กข้างหลัง จนเขาสงบ ถ้ารุนแรงและจัดการไม่ได้ อาจต้องปรึกษาจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

7. เด็กจะเรียนรู้จากพ่อแม่และผู้ใหญ่ ย้ำอีกรอบว่าต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการจัดการ ความโกรธ ไม่ใช่เวลาพ้อโกรธจะขว้างของทุกครั้ง เด็กก็จะซึมซับพฤติกรรมรุนแรงของพ่อได้

8. เมื่อพบเห็นความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมที่มาจากความโกรธ เช่น ในสื่อสารมวลชน ข่าว ละคร ควรพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับลูกในเรื่องการจัดการความโกรธที่เหมาะสม เห็น อะไรที่ดี ๆ เราก็ชื่นชมให้ลูกฟัง แต่ถ้าอะไรที่ไม่เหมาะสมเราก็ควรบอกเหตุผลว่าเพราะอะไรถึงไม่ดี ขณะเดียวกันก็ลองฟังความคิด และความเห็นของลูกไปด้วยอารมณ์ โกรธเป็นเรื่องปกติ แต่เราจะจัดการกับความโกรธอย่างไรนั้นสำคัญกว่า



ใบความรู้ที่ 3

วิธีการ สร้างความสุขให้ตนเอง

นักวิทยาศาสตร์หลายคนเชื่อว่าความสุขเกือบครึ่งหนึ่งนั้นขึ้นอยู่กับตัวเราเอง ความผาสุกทำให้เกิดความรู้สึกด้านบวก และความรู้สึกด้านบวกทำให้เกิดความผาสุกเช่นกัน การแสวงหาความสุขและความผาสุกจะสร้างวงจรสะท้อนกลับเชิงบวกขึ้นมา วงจรนี้เป็นวงจรที่เกิดขึ้นมาเอง และมีพลังในตัวเอง ลองกระตุ้นความคิดเชิงบวกแบบเป็นไปตามความเป็นจริงดู จะได้สร้างเกลียวพลังบวกแห่งความสุขขึ้นมา ช่วยตัวเอง แต่อย่าแยกตนเองออกไปอยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือไม่ยอมปรึกษาคนอื่น เพราะมีบางสิ่งที่เราสามารถหาได้จากผู้อื่นเท่านั้น และมีบางสิ่งที่เราสามารถหาได้จากตนเองเท่านั้น

วิธีการที่ 1 สร้างเกลียวพลังบวกจากความสุข

1. กระตุ้นความรู้สึกบวก ลองสังเกตตนเองตอนที่รู้สึกดี และปล่อยตนเองให้รู้สึกดีที่เป็นแบบนั้น ยิ่งคิดถึงสิ่งดี ๆ ก็ยิ่งรู้สึกมีความสุข และรู้สึกมีพลังใจมากยิ่งขึ้น ลองบ่มเพาะความรู้สึก ผาสุก ความเข้มแข็ง และความผูกพัน แทนการบังคับให้มีความสุขเกิดขึ้น รับความคิดบวกเอาไว้ พูดออกมาดัง ๆ หรือเขียนออกมาเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่น “แสงแดดดีต่อผิวหนัง” “ฉันภูมิใจตนเองที่ได้ล้างจาน” พอหมดวัน ทบทวนสิ่งที่ทำให้เราสนุก ลองเขียนความสุขของเราสักสามสิ่งความรู้สึกด้านบวกช่วยให้หายจากความซอกซำทางใจและความทุกข์ทรมาน อีกทั้งสร้างพลังใจให้ฟื้นคืนมา เมื่อประสบพบความยากลำบาก

2. หากความสุขให้พบมนุษย์เราขึ้นชื่อเรื่องเดาความสุขของตนเองไม่ถูก เอาแต่ไล่ตามอำนาจ เงินทอง และชื่อเสียง ไม่ค่อยใส่ใจหาความพึงพอใจในตนเอง จึงเกิดความเครียดแทนความสุขอย่างช่วยไม่ได้ ตอนที่เรารับความบันเทิงหรือได้รับการยกย่องไม่จำเป็นต้องเป็นตอนที่เรามีความสุขมากที่สุด ก่อนตั้งเป้าหมาย ลองใช้เวลาตามหาความสุขด้วยหมั่นเขียนไดอารีทุกวัน และดูสักสองสามครั้งต่อวัน ทำกิจกรรมอะไรแล้วมีความสุข กิจกรรมเหล่านั้นมีอะไรที่เหมือนกัน สังเกตว่าเรามักจะอยู่ที่ไหนเวลาที่มีความสุข มีความสุขตอนอยู่ข้างนอกหรือ มีความสุขตอนเดินเล่นหรือ มีความสุขตอนอยู่คนเดียวหรือตอนอยู่กับเพื่อน แล้วตอนนั้นก็โหมงแล้ว

3. ตั้งเป้าหมายที่สำคัญสำหรับเรา พอลองสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขได้แล้ว ถามตนเองว่า สิ่งเหล่านั้นมีอะไรที่เหมือนกัน กิจกรรมประเภทใดที่เราเจออยู่กับมันได้จริงๆ เมื่อไรที่รู้สึกเหมือนว่าทำงานออกได้ดีที่สุดหรือเป็นตัวของตัวเองที่สุด ตั้งเป้าหมายที่จะช่วยเราทำตามสิ่งที่ตั้งใจไว้ ให้สำเร็จได้ดียิ่งขึ้นในแต่ละวัน ตัวอย่างเช่น ถ้ารู้สึกมีความสุขมากที่สุดตอนพาสุนัขไปเดินเล่น รอรถประจำทาง และรดน้ำสนามหญ้า แสดงว่าเป้าหมายของเราอาจเป็นการใช้ถ้ามี

ความสุขมากที่สุดเมื่อได้ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน และทำกับข้าวให้สามีหรือภรรยากิน แสดงว่าเป้าหมายใหม่ของเราอาจเป็นการทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น

4. ออกไปเห็นโลก เน้นหาประสบการณ์มากกว่าหาทรัพย์สินมาไว้ในครอบครอง ใช้เงินเดินทางท่องเที่ยวและเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การสร้างความทรงจำที่ดีจะทำให้เรารู้สึกมีชีวิตชีวามากกว่า การไฝ่หาวัตถุมาครอบครอง การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จะคอยทำให้จิตใจเราเข้มแข็งเมื่ออายุมากขึ้น และได้รู้จักความสนุกใหม่ ๆ ในชีวิต การมีงานอดิเรกเป็นการช่วยเหลือตนเองที่ดีเยี่ยมเมื่อต้องการผ่อนคลายจากการทำงาน โดยไม่ต้องตัดตัวออกจากชีวิตคนอื่น เป็นอาสาสมัครกับองค์กรที่เราเชื่อถือ จะได้เพิ่มความรู้สึกผูกพันกับผู้อื่น และรู้สึกว่าตนได้ทำประโยชน์เก็บเงินบางส่วนเพื่อเป็นรายจ่ายทางสังคม และหาซื้ออะไรเป็นของขวัญให้คนอื่น พาเพื่อนออกไปกินอาหารมื้อค่ำ หรือซื้อไวน์สักขวดให้เจ้าภาพงานเลี้ยงอาหารค่ำ ตั้งเป้าหมายด้านการเรียนรู้ให้ตนเอง ลงเรียนภาษาและเดินทางท่องเที่ยวไปที่ประเทศซึ่งพูดภาษานั้นตอนสิ้นปี เข้าเรียนทำอาหาร และจัดปาร์ตี้พร้อมเสิร์ฟอาหารที่เราเป็นคนทำเอง

5. ฝึกเห็นคุณค่า พอใจสิ่งที่ตนมี จะทำให้เรามีความสุขมากกว่ามองหาทางเลือกอื่น ๆ การเปลี่ยนแปลงอาจน่าตื่นตาตื่นใจ แต่การทุ่มเทเอาใจใส่ผู้คนและสถานที่ซึ่งเรารักช่วยนำมาซึ่งความสุขทุกอย่าง คุณสิ่งที่เรามี และเห็นคุณค่าสิ่งที่มีนั้น เขียนว่าสิ่งดี ๆ สำหรับเรานั้นมีอะไรบ้าง และแบ่งปันสิ่งดี ๆ นั้นให้คนที่เรารักด้วยรักษาผู้คนในชีวิตไว้ การช่วยตนเองไม่ได้หมายถึงแยกตัวเองออกไปอยู่คนเดียว หาเวลาบอกรักเพื่อนและครอบครัว รวมทั้งบอกถึงสิ่งดี ๆ ที่พวกเขาทำให้เราว่ามีอะไรบ้างถ้ารู้สึกว่าคุณดีด้วยคุณเขียนได้ดีกว่า เขียนชื่อผู้คนที่เราอยากขอบคุณ และเขียนจดหมายวันละฉบับ

วิธีการที่ 2 ดูแลตัวเอง

1. พักผ่อนให้เพียงพอ การนอนอาจทำให้สถานการณ์ที่เผชิญอยู่เลวร้ายลง ผู้ใหญ่ต้องหลับ 7 – 8 ชั่วโมงในแต่ละคืน และพยายามให้มีสิ่งรบกวนการนอนน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ การนอนมากเกินไปอาจก่อให้เกิดอาการง่วงซึมและภาวะซึมเศร้า และการนอนน้อยเกินไปอาจทำให้ระบบภูมิคุ้มกันต่ำลง น้ำหนักเพิ่มขึ้น สุขภาพจิตแย่ลง ถ้ากำลังมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ลองทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายก่อนเข้านอน ให้เวลาตัวเองสักหนึ่งชั่วโมงก่อนเข้านอน แปร่งฟันเปลี่ยนเป็นชุดนอนที่ใส่แล้วสบายตัว และทำกิจกรรมสักอย่างเพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย อย่างเช่น อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ ดูรายการทีวี หรือฟังดนตรีลดการดื่มแอลกอฮอล์และคาเฟอีน รวมทั้งพยายามไม่จับหลังระหว่างวันเมื่อเกิดคิดถึงเรื่องงานหรือเรื่องเครียดขึ้นมาตอนดึก ให้บอกตนเองเบาๆ ว่า “นี่ไม่ใช่เวลาคิดเรื่องนั้นนะ ตอนนี้เป็นเวลาอน”

2. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถทำให้เรามีเรี่ยวแรง มีความมั่นใจ มีสุขภาพดี และผ่อนคลายมากขึ้น คนส่วนใหญ่ควรทำกิจกรรมแอโรบิกแบบหนักปานกลางอย่างน้อย 150 นาที หรือทำกิจกรรมแอโรบิกแบบหนักมาก 75 นาทีต่อสัปดาห์ ออกกำลังกายช่วงสั้นๆ ทุกวัน ถ้าไม่ชอบ ไปยิม ลงเดินเร็ว จักรยาน เข้าเรียนเต้น หรือโยคะ

3. กินอาหารดี ๆ การทำอาหารกินเองที่บ้านนั้นถูกกว่าและดีต่อสุขภาพมากกว่า ฉะนั้น ลองฝึกทำอาหารที่เราชอบกิน และเก็บไว้ในตู้เย็นที่เก็บอาหารได้เป็นอย่างดี แทนที่จะไปกินวิตามิน และอาหารเสริม ลองกินผลไม้และผักให้มาก รวมทั้งรับประทานอาหารให้หลากหลาย การกินอาหารหลากหลายจะช่วยให้เราได้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ต้องกินโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต เพื่อจะได้รับพลังงานด้วยกินอาหารอย่างน้อยสามมื้อพร้อมกับมีของว่างที่ดีต่อสุขภาพระหว่างวัน

4. ไม่พูดเรื่องลบ ๆ กับตนเอง ปฏิบัติกับตนเองเหมือนกับที่คนทั่วไปควรได้รับคือ ปฏิบัติกับตนเองด้วยความเมตตา ความเคารพ และความรัก แทนที่จะทำให้ตนเองรู้สึกท้อแท้ ให้พูดกับตนเองด้วยความตั้งใจดี เมื่อความคิดและความรู้สึกที่ไม่ดีเข้ามาในใจ บอกตัวเองว่ามีอะไรบ้าง บอกว่ามีสถานการณ์ไหนที่ทำให้เกิดความรู้สึกแบบนั้น เมื่อเกิดความรู้สึกด้านลบขึ้น ให้ยอมรับไว้และวิเคราะห์หาว่าทำไมเราถึงรู้สึกแบบนั้น ถ้าเรามีความรู้สึกด้านลบบ่อย ๆ ลองบอกว่ามันเป็นความรู้สึกอะไร และทำกับมันเหมือนเรื่องไม่เป็นเรื่อง ให้พูดว่า “โอ้ อยากรูปร่างตนเองอีกแล้ว อาจเป็นเพราะว่าเราอยู่ในห้องที่มีนิตยสารซึ่งมีแต่นางแบบหุ่นดีขึ้นปกสินะ”

5. ฝึกสติ การมีสติหมายถึงการจดจ่อกับสิ่งที่คิด สิ่งที่ได้รับรู้ และความรู้สึกในตอนนั้น โดยไม่ตีความหรือตัดสิน วิธีนี้สามารถคลายความวิตกกังวล และช่วยเราคลายเกลียวความคิดด้านลบ จดจ่อกับสิ่งที่รับรู้เพื่อฝึกการมีสติ บอกทุกอย่างที่เห็น ได้กลิ่น ได้ยิน และรู้สึกในตอนนั้น

ลองพูดว่าทำอะไรรออยู่เมื่อเริ่มรู้สึกเครียด พูดว่า “ฉันกำลังเดินไปตามถนน ฉันกำลังจับเสื้อแจ็กเก็ตไว้แน่น ฉันกำลังหายใจ” รู้สึกถึงลมหายใจเข้าออก ลองสังเกตดูว่าส่วนไหนของร่างกายยุบหรือพอง เมื่อจิตใจเตลิด เตือนตนเองให้กลับมาจดจ่อกับลมหายใจ เกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนเพื่อผ่อนคลายร่างกาย

6. ทำบัญชีรายรับรายจ่าย รู้ว่ามีรายรับเท่าไรและรายจ่ายเท่าไร ต้องมีรายรับเพียงพอกับรายจ่ายแต่ละเดือน และมีเงินเก็บไว้สำหรับอนาคต ถ้าใช้เงินมากกว่ารายรับที่มี ให้ดูว่าสามารถลดรายจ่ายได้หรือไม่ การทำบัญชีรายรับรายจ่ายจะลดความวิตกกังวลของเรา และทำให้ตัดสินใจได้ดีขึ้นคำนวณค่าใช้จ่ายแต่ละเดือน จ่ายอะไรไปบ้าง และต้องไปจ่ายอะไรอีก จากนั้นคำนวณว่าเราสามารถจ่ายอะไรได้บ้างในแต่ละเดือนถ้าไม่มีบัญชีออมทรัพย์ เปิดบัญชีเสีย คำนวณเงินที่เราสามารถจ่ายได้เพื่อเอาเข้าบัญชีทุกเดือนด้วยวิธีเริ่มเก็บเงิน ได้แก่ ทำอาหารกินเองที่บ้าน ซื้อวัตถุดิบ

มาทำเองแทนการซื้ออาหารปรุงสำเร็จ ใช้บริการขนส่งสาธารณะ และไม่ซื้อเครื่องดื่มจากร้านหรือร้านกาแฟ

7. พาตัวเองไปหาผู้เชี่ยวชาญ วิธีการช่วยตนเองที่ทำได้จริงวิธีหนึ่งคือยอมรับฟังความคิดเห็นจากคนภายนอก มีสถานการณ์บางสถานการณ์ที่เราไม่อาจหลุดพ้นเองได้ ถ้าเรากำลังมีปัญหาติดขัด มีอาการป่วยทางจิต ประสบปัญหาทางการเงิน ทางกฎหมาย หรือถูกทารุณกรรม ลองไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้และความสามารถที่เพียงพอ จะได้แก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น



ใบความรู้ที่ 4 ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด

คุณเคยนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจบ้างหรือเปล่าเคยรู้สึกเหนื่อยหน่ายจนไม่อยากทำอะไรบ้างไหม เคยมีอาการปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ ทั้งที่ไม่ได้ใช้แรงทำอะไรเลย ถ้าในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาคุณมีอาการเหล่านี้..แสดงว่าคุณกำลังเริ่มเข้าสู่ภาวะความเครียดในระยะเริ่มแรกแล้วมาทำความรู้จักกันก่อนว่า “ความเครียด” คืออะไร ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไปแบบไหนถึงจะเรียกว่าเครียด

เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไป และความเครียดเหล่านั้นคลายลง ร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง ความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องใดบ้างผลจากปฏิกิริยาตอบสนองที่มีต่อความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลนั้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านร่างกายภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อมนุษย์ เพราะทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายใน ขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมใต้ถูกกระตุ้น ทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) เพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดอาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย เช่น คนที่มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติ และทำให้เกิดอาการช็อกได้ หรือในบางรายที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้เกิดเป็นอาการของโรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ต่าง ๆ โรคผิวหนัง อาจมีอาการผรุสวและมียั่วยุเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

2. ด้านจิตใจและอารมณ์จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอยขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว โมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็น โรคจิต โรคนประสาทได้ เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานาน สอร์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น จะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญา ความเครียดจึงทำให้ความจำและสติปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรม โดยเฉพาะสารสื่อประสาท จึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ

3. ด้านพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้น ไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติไป แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วย ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เครียดมากๆ บางรายจะมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกง่วงตัวเองหิวอยู่ตลอดเวลาและทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดื่มยา เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีการอาละวาดขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิดและตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด

ทำอย่างไรจึงจะหายจากอาการเครียดได้

วิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดพิจารณาว่าสามารถแก้ไขปัญหาคือต้นเหตุได้หรือไม่ หากแก้ไขไม่ได้จะต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อแก้ไขปัญหา เพราะบางครั้งปัญหานั้นอาจไม่ได้เกิดจากเราเพียงคนเดียวก็ได้สารพัดวิธีในการจัดการกับความเครียดการผ่อนคลายทางร่างกาย เช่น การหายใจลึก ๆ การออกกำลังกาย การนวดการพักผ่อน การรับประทานอาหาร การอาบน้ำอุ่น การลดความตึงเครียดทางจิตใจ เช่น การสร้างอารมณ์ขัน การคิดไทงบวก การดูภาพยนตร์ การฟังเพลง การหัวเราะ การหายใจลึกๆ การทำสมาธิ การใช้เทคนิคความเงียบ เพื่อหยุดความคิดของตัวเอง ในเรื่องที่ทำให้เครียดสำหรับการฝึกคลายเครียดนั้น เมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีอาการเครียดในระดับน้อย ๆ ควรฝึกบ่อย ๆ วันละ 2 – 3 ครั้ง และควรฝึกทุกวัน ต่อเมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว

จึงลดลงเหลือเพียงวันละ 1 ครั้งก็พอ หรืออาจฝึกเฉพาะเมื่อรู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่อยากแนะนำให้ฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น

วิธีที่จะนำเสนอต่อไปนี้นับเป็นวิธีการเฉพาะในการลดความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งสามารถลดความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันได้ เพราะในขณะที่เกิดความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก ซึ่งวิธีที่จะนำเสนอในที่นี้ จะเป็นวิธีง่ายๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเอง

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ

- 1.1 แขนขวา
- 1.2 แขนซ้าย
- 1.3 หน้าผาก
- 1.4 ตา แก้มและจมูก
- 1.5 ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น
- 1.6 คอ
- 1.7 ออก หลัง และไหล่
- 1.8 หน้าท้อง และก้น
- 1.9 ขาขวา
- 1.10 ขาซ้าย

วิธีการฝึก

วิธีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อมีดังนี้

1. นั่งในท่าสบาย
2. เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่ สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม
3. เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
4. บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย
5. ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาบีบ ย่นจมูกแล้วคลาย
6. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน แน้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดาน โดยหุบปากไว้แล้วคลาย
7. คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เหยงหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
8. ออก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย

9. หน้าท้องและก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย

10. งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว ดังนั้นครั้งต่อไปเมื่อเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะได้รู้ตัว และรีบผ่อนคลายโดยเร็ว ก็จะช่วยได้มาก

2. การฝึกการหายใจฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออก หน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออกหายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลั้นไว้ชั่วคราวแล้วจึงหายใจออกลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติการหายใจแบบนี้จะช่วยให้อวัยวะได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่่วงเหงาหาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน

3. การทำสมาธิเบื้องต้นเลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้านนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะถนัดกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้าหรือออกหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบหายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 5 เริ่มนับใหม่จาก 1 – 6 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1 – 7 แล้วพอกลับมานับใหม่จาก 1 – 8 แล้วพอกลับมานับใหม่จาก 1 – 9 แล้วพอกลับมานับใหม่จาก 1 – 10 แล้วพอย้อนกลับมาเริ่ม 1 – 5 ใหม่วนไปเรื่อย ๆ ขอเพียงจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุมีผล และยิ่งช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

4. การใช้เทคนิคความเงียบการจะสงบความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผล คงต้องอาศัยความเงียบเข้าช่วย โดยมีวิธีการดังนี้

4.1 เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว และควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก 15 นาที

4.2 เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน ฯลฯ

4.3 นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะอย่าไขว่ห้างหรือกอดอก

4.4 หลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก

4.5 หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ

4.6 ทำใจให้เป็นสมาธิ โดยท่องคาถาบทสั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะ สวดมนต์บทยาว ๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ เช่น สวดพระคาถาชินบัญชร 3 – 5 จบ เป็นต้นฝึกครั้งละ 10 – 15 นาที ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง แรก ๆ ให้เอานาฬิกาวางตรงหน้า และลืมหาดูเวลาเป็นระยะ ๆ เมื่อฝึกบ่อยเข้าจะกะเวลาได้อย่างแม่นยำ ไม่ควรใช้นาฬิกาปลุก เพราะเสียงจากนาฬิกาจะทำให้ตกใจ เสียสมาธิ และรู้สึกหงุดหงิดแทนที่จะสงบการปรับตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตหาผู้ที่สามารถให้ คำปรึกษาได้ อาจเป็นเพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) หรือจิตแพทย์ หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหาไปสักระยะหนึ่งพยายามไม่คาดหวังในสิ่งต่าง ๆ มากจนเกินไป หลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์รุนแรงออกกำลังกายทุกวันสนใจศึกษาคำสอนของศาสนาเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการปรับปรุงเรื่องมนุษยสัมพันธ์

ขั้นตอน ผู้การควบคุมความเครียด

1. คิดในแง่ดี
2. มีปัญหาเล่าสู่กันฟัง
3. สร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัว
4. รักษาสุขภาพกายและจิตใจให้แข็งแรง
5. ฝึกเทคนิคคลายเครียดด้วยวิธีการต่างๆ
6. วางแผนการบริหารจัดการเวลา
7. จัดการสิ่งที่จัดการได้ก่อน
8. เลือกลงมือที่เป็นไปได้จริง
9. ตัดสินใจอย่างฉลาด

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ

และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

**แผนการดำเนินกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วม
กับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนวัดหนองสองห้อง (สายชมพูอัมภ์)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร**

ทักษะชีวิตด้านที่ 4 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

เวลา 5 คาบ

กิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลา (นาที)
1	ปรับ เปลี่ยน อยู่ให้ได้	1. นักเรียนสามารถปรับตัว ปรับใจ ปรับเปลี่ยน ความคิดยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	50 นาที
2	พลังสร้างสรรค์	นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	50 นาที
3	ผลงานสร้างความสำเร็จ - กระดาษลอยฟ้า - ไข่ลอยฟ้า - กระดาษวิเศษ - ขอรักของหวง	1. นักเรียนสามารถเลือกวิธีการตัดสินใจและ แสดงการแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์บน พื้นฐานประชาธิปไตย 2. นักเรียนสามารถระบุความต้องการที่จะ ได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุน อย่างเหมาะสมตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ 3. นักเรียนสามารถสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่า ต่อตนเองและผู้อื่นได้	150 นาที

สาระสำคัญ

การค้นพบและตระหนักในคุณค่าแห่งตน เป็นพื้นฐานแห่งความร่วมมือที่นำไปสู่ความสำเร็จ กล่าวคือผู้ที่ตระหนักและเห็นคุณค่าแห่งตน จะเป็นผู้ที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของผู้อื่น เช่นเดียวกัน เมื่อตระหนักแล้วจะเกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่า และจะนำมาซึ่งความร่วมมือ ทุกงานที่ปฏิบัติร่วมกันจะกลายเป็นแค่สิ่งที่ทำทนาย ทำให้การดำเนินกิจกรรมหรืองานต่างๆเป็นอย่งมีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมาย (แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต. สพฐ : 2559,5)

จุดหมาย

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความสำคัญของการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ขอบข่ายรายวิชา

1. กระบวนการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
2. วิธีการตัดสินใจและแสดงการแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์บนพื้นฐานประชาธิปไตย
3. เทคนิคการขอความช่วยเหลือ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
2. นักเรียนสามารถปรับตัว ปรับใจ ปรับเปลี่ยนความคิดยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
3. นักเรียนสามารถเลือกวิธีการตัดสินใจและแสดงการแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์บนพื้นฐานประชาธิปไตย
4. นักเรียนสามารถระบุความต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุนอย่างเหมาะสมตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
5. นักเรียนสามารถสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ได้

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. เตรียมความพร้อม ร้องเพลง เล่นเกม ปฏิบัติกิจกรรม
2. ครูให้ความรู้เรื่องของการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างทักษะในด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ดังนี้
 - กิจกรรมที่ 1 ปรับ เปลี่ยน อยู่ให้ได้
 - กิจกรรมที่ 2 พลังสร้างสรรค์

กิจกรรมที่ 3 ผลงานสร้างความสำเร็จ

1. ไข่ลอยฟ้า
2. กระดาษพิเศษ
3. ขอรักของหวง
4. การใช้คำถามสะท้อนย้อนคิด
5. บรรยายสรุปกิจกรรมการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
6. นักเรียนทำแบบประเมินตนเอง ด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต จำนวน 40 ข้อ

สื่อการสอน

1. อุปกรณ์ กิจกรรมที่ 1 ปรับ เปลี่ยน อยู่ให้ได้
2. อุปกรณ์ กิจกรรมที่ 2 พลังสร้างสรรค์
3. อุปกรณ์ กิจกรรมที่ 3 ผลงานสร้างความสำเร็จ
4. ใบงาน กิจกรรมที่ 1 ปรับ เปลี่ยน อยู่ให้ได้
5. ใบงาน กิจกรรมที่ 2 พลังสร้างสรรค์
6. ใบงาน กิจกรรมที่ 3 ผลงานสร้างความสำเร็จ
7. ใบความรู้ ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
8. โปรแกรม Microsoft PowerPoint ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
9. แบบประเมินตนเองด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต จำนวน 40 ข้อ

วิธีวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	เครื่องมือการวัดและประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน
ระหว่างปฏิบัติกิจกรรม	1 – 5	ใบงานประกอบกิจกรรมที่ 2 - 3	ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 ขึ้นไป
ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม เรื่อง การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	เกณฑ์การประเมิน 18 – 20 คะแนน ดีมาก 14 – 17 คะแนน ดี 10 – 13 คะแนน ปานกลาง 0 – 9 คะแนน ปรับปรุง เกณฑ์การตัดสิน 14 – 20 คะแนน ผ่าน ได้ต่ำกว่า 14 คะแนน ไม่ผ่าน
หลังปฏิบัติกิจกรรม	จากกิจกรรมทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน	แบบประเมินตนเองด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต หลังเรียนจำนวน 40 ข้อ	ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 ขึ้นไป

กิจกรรมที่ 1 ปรับ เปลี่ยน อยู่ให้ได้ (50 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถปรับตัว ปรับใจ ปรับเปลี่ยนความคิด ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

วิธีดำเนินกิจกรรม

- ครูแจกเชือกให้นักเรียนช่วยกันสร้างบ้านเชือกเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส บนพื้นสนาม ขนาด 5 x 5 ตารางที่สำเร็จจะมี 25 ช่อง ช่องเปรียบเสมือนห้องนอน 25 ห้อง

บ้านเชือก

	ตอนที่ 1	ตอนที่ 2	ตอนที่ 3	ตอนที่ 4	ตอนที่ 5
ตึกที่ 1					
ตึกที่ 2					
ตึกที่ 3					
ตึกที่ 4					
ตึกที่ 5					

2. ครูให้นักเรียนไปยืนในห้องนอนสมมุติ ตามความสมัครใจ 1 คนอยู่ได้ 1 ห้อง นักเรียนต้องระมัดระวังขณะยืนหรือเคลื่อนที่ ต้องไม่สัมผัสเชือกตาราง ใครสัมผัสจะต้องแสดงท่าทางประกอบเพลงไปอย่างให้เพื่อนดู

3. ครูออกคำสั่งว่า เปลี่ยนห้องนอน ให้นักเรียนเปลี่ยนห้องนอนกับเพื่อน ใครเปลี่ยนเข้าเป็นคนสุดท้ายจะต้องแสดงท่าทางประกอบเพลงไปอย่างให้เพื่อนดู ปฏิบัติตามคำสั่งครูประมาณ 4 - 5 รอบ

4. ครูให้นักเรียนจับกลุ่มในแนวตั้งหรือ แถวตอนที่ 1, 2, 3, 4, 5 ตามห้องนอนที่ยืนอยู่ ครั้งสุดท้าย และเขียนชื่อลงตารางที่ครูกำหนดให้ เลือกหัวหน้า ตั้งชื่อกลุ่ม

6. ใช้คำถามสะท้อนย้อนคิดและให้นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

7. ครูบรรยายสรุปกิจกรรมที่ 1 ปรับ เปลี่ยน อยู่ให้ได้

คำถามสะท้อนย้อนคิด

1. จากที่ครูให้นักเรียนร่วมกันสร้างบ้านเชือกนักเรียนทั้ง 25 คน นักเรียนรู้สึกอย่างไร และมีวิธวางแผนร่วมกันอย่างไร มีการขัดแย้งกันขณะทำงานบ้างหรือไม่ นักเรียนยุติข้อขัดแย้งด้วยวิธีการใด

2. ที่ผ่านมานักเรียนเคยปฏิบัติงานร่วมกับเพื่อนที่ไม่สนิทหรือไม่ นักเรียนรู้สึกอย่างไรผลงานเป็นอย่างไร

3. นักเรียนคิดว่าการปฏิบัติงานคนเดียวกับการปฏิบัติร่วมกับผู้อื่นมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร
4. จากการแบ่งกลุ่มส่งผลให้มีนักเรียนที่พอใจและไม่พอใจในกลุ่มใหม่ของตนเอง เนื่องจากอาจไม่ได้อยู่กับเพื่อนที่สนิท นักเรียนคิดว่าจะปฏิบัติตนอย่างไรกับสมาชิกในกลุ่มของตน ต้องไปทำงานร่วมกัน

แนวการสรุป

เมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นหรือรวมกลุ่มกับผู้ที่เราไม่คุ้นเคย หากต้องการให้งานราบรื่น ต้องเริ่มจากการปรับใจ รับสิ่งที่เข้ามา ปรับตัวเราเพื่อเข้าหาสิ่งใหม่ ๆ เพื่อนใหม่ เพื่อนที่เราไม่สนิท ไม่คุ้นเคย จะทำให้เราเข้าใจเขามากขึ้นและเป็นการลดปัญหาความขัดแย้ง โดยการเปิดใจเรียนรู้ สิ่งใหม่ ๆ ยอมรับในความคิดเห็นของผู้อื่นและที่สำคัญไม่ทำตัวให้เป็นภาระแก่ใคร ๆ

สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. เชือก
2. กระดาษเทาขาว กระดาษเอ 4
3. ปากกา
4. กระดาษขาว
5. ใบงานที่ 1 กิจกรรมปรับ เปลี่ยนอยู่ให้ได้

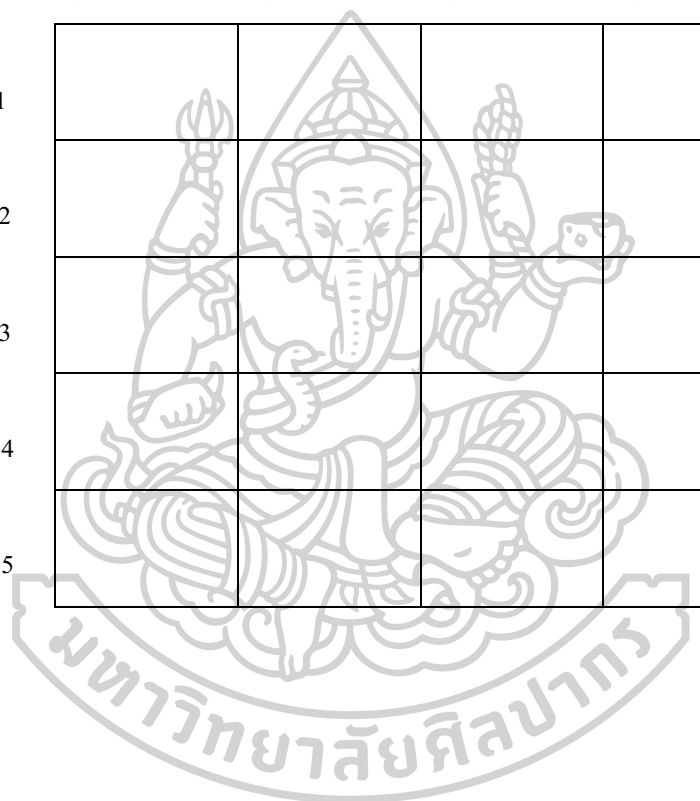


ใบงาน

กิจกรรมที่ 1 ปรับ เปลี่ยน อยู่นิ่งได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนรายชื่อเพื่อนทุกคนลงใน ตาราง ตามตำแหน่งที่ยืนในบ้านเชือก

		กลุ่มแนวตั้ง				
		กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 5
กลุ่มแนวนอน	กลุ่มที่ 1					
	กลุ่มที่ 2					
	กลุ่มที่ 3					
	กลุ่มที่ 4					
	กลุ่มที่ 5					



กิจกรรมที่ 2 พลังสร้างสรรค์ (50 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ใ้กลุ่มจากการแบ่งตามแนวตั้งในกิจกรรมที่ 1 แต่ละกลุ่มจะมีสมาชิกกลุ่มละ 5 คน
2. ครูมอบอุปกรณ์ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ชุด ประกอบด้วย
 - ดินน้ำมันก้อนใหญ่ 1 ก้อน
 - กะละมัง 1 ใบ
 - น้ำ
 - ลูกแก้ว 10 ลูก
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดวางแผนแล้วปั้นดินน้ำมันเป็นเรือที่สามารถลอยน้ำได้และคิดว่ารับน้ำหนักได้มากที่สุด ปฏิบัติกิจกรรมภายในเวลา 20 นาที
4. ให้แต่ละกลุ่มทดสอบการรับน้ำหนักของเรือให้กลุ่มใหญ่ดู โดยใส่ลูกแก้วให้ได้มากที่สุด โดยทดลองทีละกลุ่มแล้วนับจำนวนลูกแก้วที่ใส่ลงในเรือ เรือของกลุ่มใดรับน้ำหนักได้มากที่สุดภายในเวลา 3 นาที จะเป็นผู้ชนะ
5. ครูให้ลงมือปฏิบัติจริงทีละกลุ่ม เพื่อหาผู้ชนะ
6. ครูสรุปกิจกรรมใช้คำถามสะท้อนย้อนคิดและให้กลุ่มชนะออกมานำเสนอวิธีการปฏิบัติงานที่ส่งผลให้ชนะกลุ่มอื่น

คำถามสะท้อนย้อนคิด

1. ขณะปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับเพื่อนนักเรียนรู้สึกอย่างไร
2. ในการปฏิบัติงานครั้งนี้ นักเรียนและเพื่อนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นบ้างหรือไม่ หรือเป็นความคิดของคนใดคนหนึ่ง
3. ถ้าการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคนขัดแย้งกันนักเรียนใช้วิธีใดในการตัดสินใจ
4. นักเรียนคิดว่า การได้แสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลายจะส่งผลดีอย่างไรต่อการปฏิบัติงาน
5. ขณะปฏิบัติงานผลงานของกลุ่มนักเรียนล้มเหลว นักเรียนคิดว่าใครจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบ
6. นักเรียนคิดว่า ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานครั้งนี้ นักเรียนจะนำปรับใช้ในการทำงานครั้งต่อไปได้อย่างไร

แนวการสรุป

การร่วมกันทำงานของสมาชิกที่มากกว่า 1 คน โดยที่สมาชิกทุกคนนั้นจะต้องมีเป้าหมายเดียวกัน ทำอะไรแล้วทุกคนต้องยอมรับร่วมกัน มีการวางแผนการทำงานร่วมกันซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จของงานที่ต้องอาศัยความร่วมมือของกลุ่มสมาชิกเป็นอย่างดี

สื่อและวัสดุอุปกรณ์

1. ดินน้ำมัน
2. ลูกแก้ว
3. กะละมัง



แบบประเมินกิจกรรมที่ 2
พลังสร้างสรรค์

กลุ่ม.....

ประเด็น ชื่อ - สกุล	ความสำเร็จของงาน	การแบ่งงานและ ความรับผิดชอบ	เวลา	รวม
	5	3	2	10

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.

เกณฑ์การประเมิน
กิจกรรมที่ 2 พลังสร้างสรรค์

ระดับคะแนน ประเด็น การประเมิน	5	4	3	2	1
ความสำเร็จของงาน	ผลงาน เป็นอันดับที่ 1	ผลงาน เป็นอันดับที่ 2	ผลงาน เป็นอันดับที่ 3	ผลงาน เป็นอันดับที่ 4	ผลงาน เป็นอันดับที่ 5
การแบ่งงานและ ความรับผิดชอบใน การทำงาน	-	-	สมาชิกส่วนมาก มีการแบ่งงาน และความ รับผิดชอบ ในการทำงาน	สมาชิกครึ่งหนึ่ง มีการแบ่งงาน และความ รับผิดชอบ ในการทำงาน	สมาชิกส่วนมาก ไม่สนใจในการ ปฏิบัติงาน ขาดความ รับผิดชอบ ในการทำงาน
เวลา	-	-	-	งานสามารถ คงอยู่ในเวลา ที่กำหนด	งานสามารถคง อยู่ในเวลาน้อย กว่าเวลาที่ กำหนด

เกณฑ์การประเมิน

9-10	คะแนน	ดีมาก
7-8	คะแนน	ดี
5-6	คะแนน	ปานกลาง
0-4	คะแนน	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

7-10	คะแนน	ผ่าน
ได้ต่ำกว่า 6	คะแนน	ไม่ผ่าน

กิจกรรมที่ 3 ผลงานสร้างความสำเร็จ (150 นาที)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถเลือกวิธีการตัดสินใจและแสดงการแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์บนพื้นฐานประชาธิปไตย
2. นักเรียนสามารถระบุความต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุนอย่างเหมาะสมตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
3. นักเรียนสามารถสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ได้

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนจับกลุ่มตามแนวนอน จากกิจกรรมที่ 1 ซึ่งจะมีกลุ่มใหม่ทั้งหมด 5 กลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มทำความคุ้นเคย ตั้งชื่อกลุ่ม เลือกหัวหน้ากลุ่ม
2. ครูเตรียมกิจกรรม 3 กิจกรรมให้นักเรียนแต่ละกลุ่มต้องปฏิบัติงาน ดังนี้
 - 2.1 ไขล้อยฟ้า
 - 2.2 กระดาษวิเศษ
 - 2.3 ของรักของหวง
3. กิจกรรมที่ 1 ไขวิเศษ เป็นกิจกรรมบังคับที่ทุกกลุ่มต้องปฏิบัติ รับผิดชอบจากครูและเริ่มปฏิบัติงานในเวลา 40 นาที
4. กิจกรรมที่ 2 – 3 ก่อนจะเริ่มปฏิบัติงาน แบ่งทีมออกเป็น 2 ทีมย่อย ให้ศึกษาใบงานให้เข้าใจ ครูจะมอบชิปจำนวน 200 ชิป เพื่อใช้ในการแลกซื้ออุปกรณ์ที่ต้องนำมาปฏิบัติงาน สมาชิกในกลุ่ม ต้องร่วมกันวางแผนบริหารคน บริหารเวลา กำหนดบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน เพื่อปฏิบัติกิจกรรมทั้ง 2 กิจกรรม
5. ตัวแทนนักเรียนสรุปกิจกรรมตามหัวข้อที่ครูกำหนดให้
6. ครูสรุปกิจกรรมโดยการ ใช้คำถามสะท้อนย้อนคิดและให้กลุ่มชนะออกมานำเสนอวิธีการปฏิบัติงานที่ส่งผลให้ชนะกลุ่มอื่น

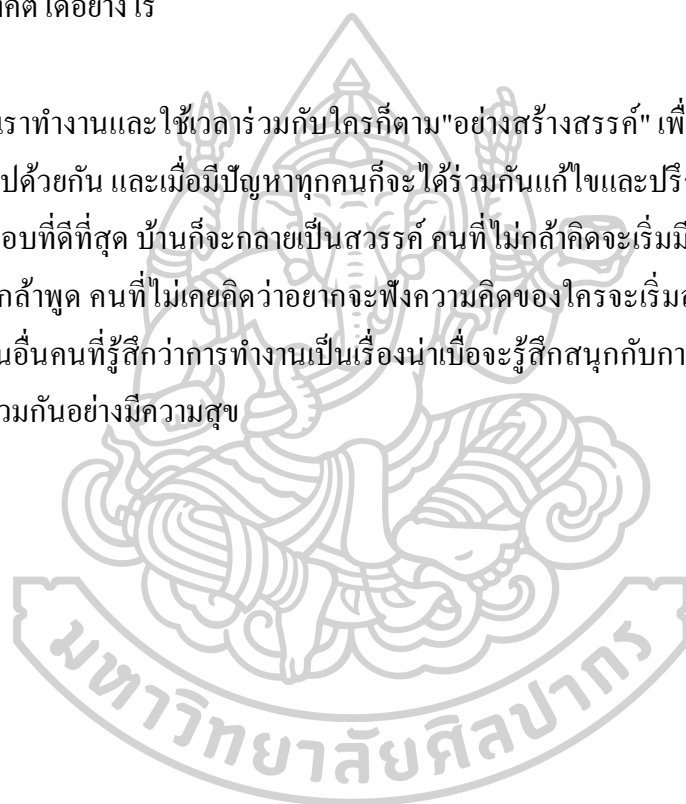
คำถามสะท้อนย้อนคิด

1. ในการปฏิบัติงานครั้งนี้ นักเรียนได้เปลี่ยนกลุ่มสมาชิกใหม่ นักเรียนรู้สึกอย่างไร และการเปลี่ยนแปลง ๆ มีผลดีหรือผลเสียต่อการปฏิบัติงานหรือไม่ อย่างไร
2. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่องานสำเร็จและมีงานมานำเสนอเพื่อน ๆ
3. นักเรียนคิดว่าสิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้กลุ่มของนักเรียนและมีผลงาน ที่น่าพึงพอใจคืออะไร

4. ในขณะที่ปฏิบัติงานกลุ่มของเราได้ขอความช่วยเหลือจากกลุ่มอื่นบ้างหรือไม่ นักเรียนได้รับการช่วยเหลือตามที่ร้องขอหรือไม่ เมื่อได้รับการช่วยเหลือ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
5. นักเรียนเคยวางแผนในการปฏิบัติงานบ้างหรือไม่
6. นักเรียนคิดว่าการปฏิบัติงานตามแผนที่วางไว้ มีข้อดีอย่างไร
7. ที่ผ่านมาในชีวิตจริงของนักเรียนเคยมีเหตุการณ์ที่คล้ายกับการปฏิบัติกิจกรรมในครั้งนี้น้างหรือไม่
8. ข้อคิดที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมในครั้งนี้ นักเรียนจะนำไปเป็นแนวทางในการทำงานในอนาคตได้อย่างไร

แนวการสรุป

ถ้าเราทำงานและใช้เวลาร่วมกับใครก็ตาม"อย่างสร้างสรรค์" เพื่อทั้งเราและคนรอบข้าง จะได้เติบโตไปด้วยกัน และเมื่อมีปัญหาทุกคนก็จะได้ร่วมกันแก้ไขและปรึกษากันอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้ได้คำตอบที่ดีที่สุด บ้านก็จะกลายเป็นสวรรค์ คนที่ไม่กล้าคิดจะเริ่มมีกำลังใจคนที่คิดออกแต่ไม่กล้าพูดจะกล้าพูด คนที่ไม่เคยคิดว่าอยากจะทำอะไรจะเริ่มสนุกกับการรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นคนที่รู้สึกว่าการทำงานเป็นเรื่องน่าเบื่อจะรู้สึกสนุกกับการทำงานเป็นทีม สุดท้ายทุกคนจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข



ใบงานกิจกรรมที่ 3

ผลงานสร้างความสำเร็จ

ให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละกลุ่ม และวางแผนบริหารคน บริหารเวลา บริหารอุปกรณ์และบริหารงาน เพื่อปฏิบัติงานในแต่ละกิจกรรม

การบริหารคน

ให้แต่ละกลุ่มดำเนินการดังนี้

1. กิจกรรมที่ 1 ไขล้อยฟ้า ให้สมาชิกร่วมกันปฏิบัติงานทั้งกลุ่ม
2. กิจกรรมที่ 2 และ 3 ให้แต่ละกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มย่อย เพื่อปฏิบัติกิจกรรม

2 กิจกรรม

การบริหารเวลา

เวลาแบ่งออกเป็น 3 ช่วงให้แต่ละกลุ่มดำเนินการ ดังนี้

1. ช่วงเวลาเตรียมความพร้อม แบ่งสมาชิก จัดเตรียมหาอุปกรณ์ วางแผนการปฏิบัติงาน

30 นาที

2. ช่วงประดิษฐ์และสร้างสรรค์ผลงาน ใช้เวลา 40 นาที
3. ช่วงปฏิบัติงานจริง 30 นาที
4. ช่วงสรุปกิจกรรม 30 นาที

การบริหารอุปกรณ์

ให้แต่ละกลุ่มดำเนินการดังนี้

1. แต่ละทีมจะได้ชิปทีมละ 200 ชิป สำหรับไปแลกซื้อกับอุปกรณ์เพื่อใช้ในการปฏิบัติงานในกิจกรรมที่ 2 และ 3 ราคาอุปกรณ์ในแต่ละร้านค้ามีดังนี้

ร้านค้าที่ 1 อุปกรณ์แต่ละชิ้น ราคา 3 ชิป

ร้านค้าที่ 2 อุปกรณ์แต่ละชิ้น ราคา 1 ชิป

ร้านค้าที่ 3 อุปกรณ์แต่ละชิ้น ราคา 5 ชิป

ร้านค้าที่ 4 อุปกรณ์แต่ละชิ้น ราคา 1 ชิป

2. ในช่วงการปฏิบัติงานถ้าอุปกรณ์ที่แลกซื้อไม่เพียงพอแต่ละกลุ่มสามารถไปขอความช่วยเหลือจากกลุ่มอื่น ๆ ได้

ผลสำเร็จของงาน

คะแนนเต็ม 20 คะแนน

1. ความสำเร็จของงาน 3 กิจกรรม ๆ ละ 5 คะแนน รวม 15 คะแนน กลุ่มที่มีคะแนนรวมสูงสุด 3 ทีม จะได้รับรางวัล

- | | | |
|---|---|-------|
| 2. การบริหารคน คือ การจัดสรรคนไปดำเนินกิจกรรม | 2 | คะแนน |
| 3. การบริหารเวลา คือ การปฏิบัติงานตามเวลาที่กำหนด | 2 | คะแนน |
| 4. การบริหารอุปกรณ์ คือการเลือกใช้อุปกรณ์ | 1 | คะแนน |

สรุปกิจกรรม

เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จสรุปกิจกรรม นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมตามหัวข้อต่อไปนี้

1. กิจกรรมที่กลุ่มนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมใดมีปัญหามากที่สุดและกิจกรรมใดประทับใจมากที่สุด เพราะเหตุใด
2. แต่ละทีมใช้หลักเกณฑ์ใดในการเลือกคนมาปฏิบัติงานในแต่ละกิจกรรม อย่างไร และมีวิธีการแบ่งอย่างไรให้เหมาะสมกับงานที่ทำ
3. กลุ่มของนักเรียนพอใจในผลงานหรือไม่ เพราะอะไร

ใบงานกิจกรรมไข่ลอยฟ้า

เป้าหมายของงาน ให้แต่ละทีมวางแผนการตั้งไข่ให้สูงที่สุดด้วยอุปกรณ์ที่กำหนดไว้
อุปกรณ์

- | | | |
|-----------------------|---|------|
| 1. กระดาษหนังสือพิมพ์ | 3 | คู่ |
| 2. ตะเกียบ | 3 | คู่ |
| 3. สก็อตเทปใส | 2 | ม้วน |
| 4. ดินน้ำมัน | 2 | ก้อน |
| 5. ยางวง | | |
| 6. ไข่ | 1 | ใบ |

วิธีการคิดคะแนน คิดจากความสูงจากพื้นถึงไข่ และตั้งได้นาน 1 นาที โดยไม่ตกแตก

ใบงานกิจกรรมตะเกียบมหัศจรรย์

เป้าหมายของงาน ให้แต่ละทีมวางแผนดัดแปลงตะเกียบยาว ให้สามารถดักมาม่าลวกสุก
ครั้งเดียวให้ได้มากที่สุด

อุปกรณ์

1. ตะเกียบยาว
2. สก็อตเทปใส
3. ถุงพลาสติก
4. กระดาษ เอ 4
5. ยางวงขนาดใหญ่

วิธีการคิดคะแนน คิดจากน้ำหนักของมาม่าที่ดักได้

ใบงานกิจกรรม กระดาษวิเศษ

เป้าหมายของงาน ให้แต่ละทีมวางแผนสร้างฐานกระดาษเอ4 ซึ่งสูงจากพื้นอย่างน้อย 20
ซม.ให้รองรับแท่งไม้ให้ได้

อุปกรณ์

1. กระดาษเอ4 2 แผ่น
2. แท่งไม้

วิธีการคิดคะแนน คิดจากจำนวนไม้ที่สามารถวางบนกระดาษได้ และอยู่ได้นาน 1 นาที

เกณฑ์การประเมินกิจกรรมที่ 3

ผลงานสร้างความสำเร็จ

ระดับคะแนน ประเด็น การประเมิน	5	4	3	2	1	น้ำหนักคะแนน
ความสำเร็จของงาน	ผลงาน เป็น อันดับที่ 1	ผลงาน เป็น อันดับที่ 2	ผลงาน เป็น อันดับที่ 3	ผลงานเป็น อันดับที่ 4	ผลงานเป็น อันดับที่ 5	15 (ในการปฏิบัติงาน มีงานทั้งหมด 3 กิจกรรมให้นำ คะแนนทั้ง 3 กิจกรรม มารวมกัน)
การบริหารคน	-	-	-	จัดสรรคน ได้ตรงกับ ความสามา รถและงาน	จัดสรรคนได้ ไม่ตรงกับความ สามารถและงาน	2
การบริหารเวลา	-	-	-	งานสำเร็จ ภายในเวลา ที่กำหนด	เวลาที่ใช้ในการ ปฏิบัติงานมาก/ น้อยกว่าที่ กำหนด	2
การบริหารอุปกรณ์					อุปกรณ์ที่แลกซื้อ มาเพียงพอต่อการ ปฏิบัติงาน	1

เกณฑ์การประเมิน

18-20	คะแนน	ดีมาก
14-17	คะแนน	ดี
10-13	คะแนน	ปานกลาง
0-9	คะแนน	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

14-20	คะแนน	ผ่าน
ได้ต่ำกว่า 14	คะแนน	ไม่ผ่าน

แบบประเมินการพฤติกรรมทำงานเป็นกลุ่ม

ชื่อ - สกุล	พฤติกรรม/คะแนน		การวางแผนการทำงานร่วมกัน	การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในกลุ่ม	ความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย จากกลุ่ม	การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและการแสดงความเห็น	การแก้ปัญหาภายในกลุ่ม	รวม	ผลการประเมิน	
	4	ผ่าน							ไม่ผ่าน	
	4	ผ่าน	4	4	4	4	20			

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.

เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ระดับคะแนน ประเด็น การประเมิน	4	3	2	1	คะแนน รวม
การวางแผน การทำงาน ร่วมกัน	ร่วมวางแผนการทำงาน ร่วมกัน ขอมรับ ข้อตกลงของกลุ่ม และปฏิบัติตามแผน ที่วางไว้ทุกครั้ง	ร่วมวางแผนการทำงาน ร่วมกัน ขอมรับ ข้อตกลงของกลุ่ม และปฏิบัติตามแผน ที่วางไว้ เป็นส่วนใหญ่	ร่วมวางแผนการทำงาน ร่วมกัน ขอมรับ ข้อตกลงของกลุ่ม และ ปฏิบัติตามแผน ที่วางไว้เป็นบางครั้ง	ไม่ให้ความร่วมมือ ในการวางแผนหรือไม่ ขอมรับข้อตกลงของ กลุ่มหรือปฏิบัติตาม แผนน้อยมาก	4
การแบ่งหน้าที่ รับผิดชอบ ในกลุ่ม	ขอมรับและปฏิบัติ หน้าที่ตามที่ได้รับ มอบหมายให้ รับผิดชอบในกลุ่ม ทุกครั้ง	ขอมรับและปฏิบัติ หน้าที่ตามที่ได้รับ มอบหมายให้ รับผิดชอบในกลุ่ม เป็นส่วนใหญ่	ขอมรับและปฏิบัติ หน้าที่ตามที่ได้รับ มอบหมายให้ รับผิดชอบในกลุ่ม เป็นบางครั้ง	ไม่ขอมรับและไม่ ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับ รับผิดชอบหรือปฏิบัติ น้อยมาก	4
ความตั้งใจ ทำงานที่ได้รับ มอบหมาย จากกลุ่ม	มีความตั้งใจทำงาน ที่ได้รับมอบหมาย จากกลุ่มทุกครั้ง	มีความตั้งใจทำงาน ที่ได้รับมอบหมาย จากกลุ่มเป็นส่วนใหญ่	มีความตั้งใจทำงาน ที่ได้รับมอบหมาย จากกลุ่มเป็นบางครั้ง	ไม่มีความตั้งใจทำงาน ที่ได้รับมอบหมายจาก กลุ่มหรือมีความตั้งใจ น้อยมาก	4
การขอมรับฟัง ความคิดเห็น ของผู้อื่นและ การแสดง ความคิดเห็น	แสดงความคิดเห็นและ รับฟังความคิดเห็น ในการวางแผนทำงาน ทุกครั้ง	แสดงความคิดเห็น และรับฟังความคิดเห็น ในการวางแผนทำงาน เป็นส่วนใหญ่	แสดงความคิดเห็นและ รับฟังความคิดเห็น ในการวางแผนทำงาน เป็นบางครั้ง	ไม่แสดงความคิดเห็น หรือไม่ขอมรับฟัง ความคิดเห็นจาก สมาชิกในกลุ่ม หรือปฏิบัติเล็กน้อย	4
การแก้ปัญหา ภายในกลุ่ม	ให้ความร่วมมือในการ การแก้ปัญหาภายใน กลุ่มทุกครั้ง	ให้ความร่วมมือในการ การแก้ปัญหาภายใน กลุ่มเป็นส่วนใหญ่	การแก้ปัญหาภายใน กลุ่มเป็นบางครั้ง	ไม่ให้ความร่วมมือ ในการแก้ปัญหาภายใน กลุ่มหรือให้ความ ร่วมมือเล็กน้อย	4

เกณฑ์การประเมิน

18 – 20	คะแนน	ดีมาก
14 – 17	คะแนน	ดี
10 – 13	คะแนน	ปานกลาง
0 – 9	คะแนน	ปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

14 – 20	คะแนน	ผ่าน
ได้ต่ำกว่า 14	คะแนน	ไม่ผ่าน

ใบความรู้ที่ 1

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การคิดวิเคราะห์ (Critical thinking) เป็นกระบวนการทางจิตสำนึกเพื่อวิเคราะห์ หรือ ประเมินข้อมูล ในคำแถลง หรือ ข้อเสนอที่มีผู้แถลงหรืออ้างว่าเป็นความจริง การคิดวิเคราะห์เป็น รูปแบบของกระบวนการที่สะท้อนให้เห็นความหมายของคำแถลง (statement) และการตรวจสอบ หลักฐานที่ได้รับการโต้รองด้วยเหตุและผล แล้วจึงทำการตัดสินคำแถลงหรือข้อเสนอกับถูกอ้างว่า เป็นความจริงนั้นการคิดวิเคราะห์อาจทำได้จากการรวบรวมข้อมูล การสังเกตการณ์ ประสบการณ์ หลักแห่งเหตุและผล หรือการสื่อความ การคิดวิเคราะห์ต้องมีพื้นฐานของคุณค่าเชิงพุทธิปัญญาที่สูง ละเอียดไปจากการเป็นเพียงการแบ่งเนื้อหาที่รวมไปถึง ความกระฉับกระฉวย ความแม่นยำ ความต้องตรง เนื้อหา หลักฐาน ความครบถ้วนและความยุติธรรมความหมายเหตุผล หรือนิยามการคิดวิเคราะห์มี มากมายและหลากหลาย แต่ส่วนใหญ่ไปในแนวเดียวกันคือการใช้ หลักฐานและตรรกะมาวิเคราะห์ ให้แน่ชัดก่อนลงความเห็นหรือตัดสิน

พระพุทธเจ้าได้ใช้วิธีการสอนที่อาจนับเป็นการคิดวิเคราะห์ที่เรียกว่า "ปุจฉาวิสัชนา" ด้วยการให้พระสงฆ์ใช้ "วิจยญาณ" ถามตอบซักไซ้ไล่เลียงกันจนได้คำตอบซึ่งอาจถือ ได้ว่าเป็นการคิดวิเคราะห์ โดยทรงให้หลักแห่งความเชื่อที่ไม่มั่งงายไว้ในพระสูตรชื่อ กาลามสูตร (<https://th.wikipedia.org/wiki/การคิดวิเคราะห์>)

การตัดสินใจ (Decision Making) หมายถึงกระบวนการเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่ง จากหลาย ๆ ทางเลือกที่ได้พิจารณา หรือประเมินอย่างดีแล้วว่า เป็นทางให้บรรลุวัตถุประสงค์ และ เป้าหมายขององค์กร การตัดสินใจเป็นสิ่งสำคัญ และเกี่ยวข้องกับ หน้าที่การบริหาร หรือการ จัดการเกือบทุกขั้นตอน ไม่ว่าจะเป็นการวางแผน การจัดองค์การ การจัดคนเข้าทำงาน การ ประสานงาน และการควบคุม การตัดสินใจได้มีการศึกษามานาน

(https://www.novabizz.com/NovaAce/Behavior/Decision_Making.htm: การตัดสินใจ)

การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

เมื่อกล่าวถึง “ปัญหา” เราอาจให้คำนิยามได้แตกต่างกันไป เช่น ปัญหาอาจหมายถึง สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต สิ่งที่ขัดขวางต่อการดำเนินกิจกรรมต่างๆ หรืออาจหมายถึง คำถาม ข้อสงสัย สิ่งที่เราเข้าใจได้ยาก ตลอดจนสิ่งต่างๆที่มนุษย์ไม่รู้ไม่เข้าใจ เป็นต้น ซึ่งสิ่งทีก่อให้เกิดปัญหานั้นมีหลายด้านด้วยกัน อาทิ เช่น ความไม่แน่นอน ความเสี่ยง ความวิตกกังวล ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ เพราะหากโลกนี้มีแต่ความแน่นอนและเราสามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ ก็คงไม่มีปัญหาเกิดขึ้น ดังนั้น ถ้าจะสรุปความหมายของคำว่าปัญหาให้เข้าใจได้

ง่ายและชัดเจนที่สุด อาจกล่าวได้ว่า ปัญหา คือ สิ่งที่ไม่ตรงกับความคาดหวังหรือสิ่งที่ต้องการคำตอบนั่นเอง

กระบวนการแก้ไข้ปัญหา

การแก้้ปัญหาในที่นี้จะหมายถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในองค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในสายการผลิต ซึ่งกระบวนการแก้ไข้ปัญหามีขั้นตอนที่เกี่ยวข้อง 5 ประการ ดังนี้

1. การกำหนดหรือนิยามปัญหาการระบุปัญหาให้ชัดเจนเป็นตอนสำคัญที่ต้องกระทำในขั้นตอนแรก เช่น ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาเกี่ยวกับอะไร เคยเกิดขึ้นหรือไม่ หรือเป็นปัญหาใหม่ที่ยังไม่เคยปรากฏมาก่อน เป็นต้น

2. การวิเคราะห์สาเหตุเป็นการสร้างทางเลือก เพื่อออกแบบการแก้้ปัญหาตามความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย

3. การตัดสินใจเป็นขั้นตอนการเลือกวิธีการแก้้ปัญหาที่เหมาะสม โดยมั่นใจว่าเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด

4. การลงมือปฏิบัติเป็นขั้นตอนที่เชื่อมต่อระหว่างนามธรรมกับรูปธรรม คือ การนำวิธีการแก้้ปัญหาที่กำหนดและได้ตัดสินใจเลือกแล้วไปสู่การปฏิบัติจริง

5. การประเมินผล เป็นการตรวจสอบว่าทางเลือกที่นำไปใช้ในการแก้้ปัญหานั้นมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใดและเกิดผลกระทบอย่างไรบ้าง

การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา

ปัญหาทุกอย่างย่อมมีสาเหตุในการเกิด การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาจึงมีความจำเป็นต่อการกำหนดหรือการระบุปัญหา ซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการแก้้ปัญหาขั้นตอนอื่น ๆ ต่อไป หลักสำคัญในการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา จะต้องคิดตามหลักเหตุและผล คือ ทุกอย่างมีเหตุเป็นปัจจัย เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ตามหลักพุทธธรรมอิทัปปัจจยตา ซึ่งการบริหารทางตะวันตกเรียกว่า สาเหตุและผลลัพธ์ (Cause and Result)

เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหา

การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา สามารถนำเทคนิคต่างๆ มาปรับใช้กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ดังนี้

1. สาเหตุและผลกระทบ (Cause and Effect)

การนำแผนภูมิแก๊งปลามาประยุกต์ใช้ เพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหา เป็นการลำดับสาเหตุจากผลกระทบที่เกิดขึ้น แล้วไล่ลำดับของสาเหตุที่เป็นต้นตอลงไปเป็นทอด ๆ จนกว่าจะพบต้นตอที่เป็นสาเหตุของปัญหา

2. วงจรเดมมิ่ง (PDCA Cycle)

วงจร PDCA ที่ประกอบด้วย Plan (การวางแผน) Do (การลงมือปฏิบัติ) Check (การตรวจสอบ) และ Act (การปรับปรุงแก้ไข) เป็นเทคนิคหนึ่งที่น่าสนใจ วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา เพื่อให้ทราบว่าปัญหาที่เกิดขึ้น ได้เกิดขึ้นในขั้นตอนใด อาจเป็นปัญหาจากการวางแผนหรือการปฏิบัติ เป็นต้น

3. 5W1H เรื่องอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ ทำไม ใคร และอย่างไร

5W1H ประกอบด้วย What, Where, When, Why, Who & How เทคนิคนี้จะทำให้การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหามีความกระชับและรัดกุม ด้วยคำถาม 6 ด้านในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ ข้อควรระวังในคำถาม Who (ใคร) ในที่นี้ไม่ควรเพ่งเล็งเพื่อจับผิดบุคคล แต่ควรเป็นการสืบหาบุคคลที่มีส่วนในหน้าที่รับผิดชอบ เพื่อการประสานงานและแก้ไขปัญหามากกว่าการกล่าวโทษ

4. Why Why Analysis ปุจฉาคำตอบ เป็นการสร้างคำถามต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เพื่อให้ได้คำตอบหรือสาเหตุที่แท้จริง ซึ่งคำตอบต้องอยู่บนพื้นฐานแห่งความจริง ไม่ใช่แบบคาดคะเนไปตามเกณฑ์ คือ ต้องไปตรวจสอบสภาพที่แท้จริง ตามหลัก Genchi / Genbutsu ของญี่ปุ่น

สรุปการแก้ไขปัญหาย่างสร้างสรรค์

การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา มีจุดมุ่งหมายเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนากระบวนการ ไม่ใช่การจับผิดหรือกล่าวหาบุคคลใดบุคคลหนึ่ง การจับผิดหรือกล่าวหา มักจะไม่ได้ได้รับความร่วมมือและอาจสร้างปัญหาใหม่ให้เกิดขึ้นได้ การวิเคราะห์หาสาเหตุจึงต้องเน้นไปที่วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือ ระบบและสภาพแวดล้อม โดยให้บุคคลมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและพัฒนากระบวนการ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	น.ส.จิราภรณ์ ภูอุดม
วัน เดือน ปี เกิด	10 มีนาคม 2506
สถานที่เกิด	214 หมู่ 7 ตำบลหนองสองห้อง อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร 74120
วุฒิการศึกษา	ปริญญาตรีการศึกษามัธยมศึกษา (กศ.บ.) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
ที่อยู่ปัจจุบัน	214 หมู่ที่ 7 ต.หนองสองห้อง อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร

