ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว	จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
สาขา	**ภาควิชา**

เรื่อง ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

The Effects of Life Skill Program to Enhance Resilient Quotient of Freshman Dhurakit Pundit University

นามผู้วิจัย นางสาวธันย์ชนก สัตยเสวนา

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, ปร.ด.)

หัวหน้าภาควิชา .....

(รองศาสตราจารย์จิตตินันท์ บุญสถิรกุล, Ed.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

.....

(รองศาสตราจารย์กัญจนา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ ..... **เดือน** ..... **พ.ศ.** .....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

The Effects of Life Skill Program to Enhance Resilient Quotient of Freshman Dhurakit Pundit University

โดย

นางสาวธันย์ชนก สัตยเสวนา

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)
พ.ศ. 2558

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ธันย์ชนก สัตยเสวนา 2558: ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, ปร.ด. 209 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ 2) เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกกับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมทักษะชีวิต ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 283 คน กลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเจาะจงจากนักศึกษาที่ได้คะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตน้อยจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตฯ 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมทักษะชีวิตต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิต 2) แบบวัด พลังสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบด้วยสถิติ The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test และ The Mann - Whitney U Test

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

/ /

ลายมือชื่อนิสิต ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Thunchanok Sattayasevana 2015: The Effects of Life Skill Program to Enhance Resilient Quotient of Freshman Dhurakit Pundit University. Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Major Field: Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Psychology and Guidance.
Thesis Advisor: Assistant Professor Manasanan Hatthasak, Ph.D. 209 pages.

The purposes of this research were: 1) to study the Effects of Life Skill Program to enhance Resilient Quotient of Freshman Dhurakit Pundit University 2) to compare score results of developing Resilient Quotient of students who participated in Life Skill Program with control group students. This research was the quasi experimental research which selected by purposive sampling. The populations were 283 freshmen of Dhurakit Pundit University who studied in Holistic Development for Quality of Life subject in the second semester, year of 2014. The researcher asked them to do the Resilient Quotient Test and then qualified 60 students who get Pre-Resilient Quotient score low and divided 30 students into an experimental group and the last of 30 students into a control group. The experimental group participated in the program for 12 sessions, 50 minutes per each session. The instruments used in this research were: 1) the Life Skill Program 2) the Resilient Quotient Test Mean, standard deviation, summary content, (Non Parametric Statistics) The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test and The Mann- Whitney U Test were utilized for analyzing data.

The research results indicated that: 1) the posttest scores from the Resilient Quotient Test of the experimental group were higher than theirs pretest scores at .05 level of significance. 2) the posttest scores from the Resilient Quotient Test of the experimental group were higher than posttest scores of the control group at .05 level of significance.

_____ _____ ___ / ___ / ___

Student's signature Thesis Advisor's signature

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จอย่างสมบูรณ์ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่สละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งถ่ายทอดความรู้อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่องานวิจัย ตลอดจนคอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยความรักและความเมตตาเสมอมา ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณด้วยความซาบซึ้ง และจริงใจ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สิริวรรณ สาระนาค ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก และ รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิรกุล หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ที่ให้ความเมตตา และช่วยเหลือตลอดระยะเวลาที่ศึกษาเล่าเรียน และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิประสาทความรู้ อีกทั้งยังปลูกจิตสำนึกในความเป็นครูแก่ผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์พจมาลย์ สกลเกียรติ, อาจารย์จีรวุฒ ล้วนกลิ่นหอม และอาจารย์วรางคณา โสมะนันทน์ ที่ให้ความกรุณาในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณ อธิการบดีและคณาจารย์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ทุกท่านที่อนุญาตและอำนวยความสะดวกด้านสถานที่ในการทดลอง ที่สำคัญผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณนางสาวกนกวรรณ จิตต์งามขำ รวมถึงพี่ ๆ เพื่อน ๆ นิสิตปริญญาโทที่คอยเป็นกำลังใจ และให้ความช่วยเหลือตลอดมา พร้อมทั้งขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวที่คอยอำนวยความสะดวกในการติดต่อประสานงาน

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวิวัฒน์ คุณแม่อินทิรา สัตยเสวนา และญาติพี่น้อง ที่ให้กำลังใจ และคอยสนับสนุนช่วยเหลือในการศึกษาอย่างเต็มกำลัง และขอขอบคุณนายนวพันธ์ พันแจ่ม ที่คอยอยู่เคียงข้างเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา คุณค่าและประโยชน์อันเกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาแด่บิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณ

ธันย์ชนก สัตยเสวนา

เมษายน 2558

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง (3)

บทที่ 1 บทนำ 1

ความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 7

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 7

ขอบเขตของการวิจัย 7

นิยามศัพท์เฉพาะ 8

บทที่ 2 การตรวจเอกสาร 9

แนวคิดเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต (RQ) 9

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต 21

แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น 41

บริบทของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ 56

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 59

สมมติฐานการวิจัย 66

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 67

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 67

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 68

การดำเนินการทดลอง 81

การวิเคราะห์ข้อมูล 82

บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ 84

ผลการวิจัย 84

ข้อวิจารณ์ 100

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	105
สรุปผลการวิจัย	111
ข้อเสนอแนะ	112
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	114
ภาคผนวก	122
ภาคผนวก ก ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในงานวิจัย	123
ภาคผนวก ข ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย	131
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	134
ภาคผนวก ง ข้อมูลทางสถิติ	203
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	209

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	โครงสร้างของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์	69
2	แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต ฯ ของนักศึกษากลุ่มทดลอง	85
3	แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต ของนักศึกษากลุ่มควบคุม	85
4	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann-Whitney U Test)	86
5	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)	87
6	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)	87

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
7	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann-Whitney U Test)	88
8	ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต และต่อผู้วิจัย	97
ตารางผนวกที่		
1	แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิต ฯ ของนักศึกษากลุ่มทดลอง	204
2	แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดพลังสุขภาพจิต ก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิตฯ ของนักศึกษากลุ่มควบคุม	205
3	แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดพลังสุขภาพจิตหลังการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิตฯ ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	207

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

สภาพการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของสังคมไทยในปัจจุบัน ทั้งสภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การศึกษา และอิทธิพลของความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย หากมนุษย์ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่กำลังเผชิญได้ ปัญหาเหล่านั้นก็จะก่อให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความผิดหวังได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นที่มีทักษะในการรับมือกับปัญหาน้อยกว่าผู้ใหญ่ จะไม่สามารถจัดการกับปัญหาของตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม จึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และสถานศึกษาในการอบรมสั่งสอน กล่อมเกลาให้เยาวชน รู้จักรับมือ กับปัญหา สามารถจัดการความเครียด แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เห็นคุณค่าในตัวเอง รู้จักรับผิดชอบหน้าที่ของตน มีสุขภาพกายและจิตที่ดี สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2545 (สำนักคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545) กล่าวถึง แนวทางในการจัดการศึกษา โดยในหมวด 4 มาตรา 24 ระบุว่า “การจัดกระบวนการเรียนรู้ในสถานศึกษา ควรจัดเนื้อหาให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เปิดโอกาสให้บุคคลได้ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขสถานการณ์ ผู้สอนควรจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น เกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง จัดการเรียนการสอน โดยผสมผสานความรู้ต่าง ๆ อย่างสมดุล ปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา” แนวทางการพัฒนาคนสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืนในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 - 2559 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554) ที่ได้เน้นสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็งขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมคน สังคม และระบบเศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัวรองรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนและสังคมไทยให้มีคุณภาพ มีโอกาสเข้าถึงทรัพยากร และได้รับประโยชน์จากการพัฒนาเศรษฐกิจและ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สังคมอย่างเป็นธรรม รวมทั้งสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจด้วยฐานความรู้ เทคโนโลยี นวัตกรรม และความคิดสร้างสรรค์ บนพื้นฐานการผลิตและการบริโภคที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

จากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าปัจจุบันมีการให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลไปพร้อม ๆกับเทคโนโลยีซึ่งมีความสำคัญมาก ถ้าหากประชากรในประเทศมีความรู้ ความสามารถ มีสุขภาพจิตที่ดี ก็จะเป็นแรงขับเคลื่อนให้ประเทศก้าวไปข้างหน้า ดั่งพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวันเด็กแห่งชาติ 13 มกราคม 2533 ทรงตรัสไว้ว่า “เด็กเป็นอันมากมีความรักดีมาแต่กำเนิด จะเรียน จะเล่น จะทำสิ่งใดก็มุ่งมั่นทำให้ดีเด่น ไม่มีอุปสรรค หรือความลำบากยากแค้นใดใดที่จะกีดกั้นไว้ได้ เด็กเหล่านี้ผู้ใหญ่ควรสนใจ แผ่เมตตา เกื้อกูลประคับประคองให้ได้มีโอกาสพัฒนาไปในทางที่ถูกที่ดี ทั้งด้านการศึกษาและจิตใจ เขาจักได้เจริญเติบโตเป็นคนดีพร้อม และเป็นตัวอย่างแก่เยาวชนทั่วไป” (กระทรวงศึกษาธิการ, 2533) ด้วยเหตุนี้วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ควรได้รับการพัฒนาฝึกฝนให้เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ มีความมานะพยายามฝ่าฟันอุปสรรค สามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลรอบข้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม แต่ปัญหาที่ประเทศไทยกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบันคือ วัยรุ่นยุคใหม่มักจะขาดความอดทน อารมณ์ร้อน อารมณ์อ่อนไหวง่าย ไม่กล้ามีปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่อาวุโสกว่า ขาดแรงจูงใจในการทำงานให้สำเร็จ มักจะล้มเลิกความตั้งใจเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค ขาดทักษะในการควบคุมและจัดการอารมณ์ความเครียดของตนเอง จะเห็นได้จาก “ในประเทศไทยแต่ละปีมีคนฆ่าตัวตายสำเร็จ มากกว่า 3,500 คน นอกจากนี้ในปี 2554 มีคนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย 3,873 คน คิดเป็น 6.23 รายต่อประชากรแสนคน และสูงขึ้นกว่าปีที่ผ่านมา ซึ่งมีอัตราฆ่าตัวตายอยู่ที่ 5.9 รายต่อประชากรแสนคน สำหรับสถานการณ์ฆ่าตัวตายที่น่าเป็นห่วง เมื่อวิเคราะห์ตามกลุ่มช่วงอายุ พบว่า กลุ่มวัยรุ่นถือว่าน่าห่วงที่สุด โดยระหว่างปี 2550 - 2554 พบว่า มีวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ 852 คน หรือเฉลี่ย 170 คนต่อปี และเฉพาะปี 2554 พบว่า วัยรุ่นอายุระหว่าง 15 - 19 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ อยู่ที่ 3.43 รายต่อประชากรแสนคน ทั้งนี้วัยรุ่นชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าวัยรุ่นหญิง 3 เท่า แต่วัยรุ่นหญิงจะพยายามทำร้ายตนเองมากกว่าวัยรุ่นชายเป็น 3 เท่าเช่นกัน จากสถิติพบว่า ร้อยละ 51.1 ของวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตาย อยู่ในช่วงระหว่างศึกษา ร้อยละ 25.1 ไม่ได้เรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษา และประกอบอาชีพรับจ้าง และเกษตรกรรม โดยรูปแบบการฆ่าตัวตายมักเกิดแบบกะทันหัน เมื่อพบภาวะวิกฤติมากกว่าเกิดจากปัญหาสุขภาพจิต เช่น ปัญหาการเรียน ความรัก โดยพบว่า ร้อยละ 16.8 ที่ฆ่าตัวตายจะมีประวัติเคยทำร้ายตัวเองมาก่อน” (นิรนาม, 2555)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปัญหาในวัยรุ่นส่วนใหญ่มักเกิดจากการขาดพลังสุขภาพจิต เมื่อวัยรุ่นขาดพลังสุขภาพจิตก็จะส่งผลให้ ขาดความสามารถในการปรับตัว การแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาที่เข้ามาในชีวิต การเตรียมพร้อมรับมือกับวิกฤติต่าง ๆ ในขณะเดียวกัน คนที่มีพลังสุขภาพจิตดี จะควบคุมตัวเอง พยายามอดทน อดกลั้น สร้างกำลังใจให้เข้มแข็งสู้ชีวิตต่อไป เตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะแก้ปัญหาและเอาชนะต่ออุปสรรค ฟื้นฟูจิตใจและปรับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ให้กลับคืนมาเป็นปกติหรือดีกว่าเดิม ด้วยเหตุนี้กรมสุขภาพจิตจึงรณรงค์ให้คนไทยหันมาพัฒนาพลังสุขภาพจิต (Resilient Quotient) ซึ่งเป็นความสามารถที่ทุกคนมีอยู่แล้วในตัวเอง และนำมาใช้เมื่อต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรค หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตจำนวนมาก สามารถใช้วิกฤติเป็นโอกาส สามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นได้ หลังจากเหตุการณ์ที่ไม่ดีผ่านพ้นไป เนื่องจาก การช่วยเหลือผู้ประสบวิกฤติสุขภาพจิต ไม่ใช่เพียงการช่วยให้เขาปรับตัวได้กับสถานการณ์เท่านั้น แต่ควรคำนึงถึงการเพิ่มศักยภาพในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เขามีความเข้มแข็งด้านจิตใจมากยิ่งขึ้น ด้วยการเรียนรู้จากวิกฤติที่เกิดขึ้น การพัฒนาพลังสุขภาพจิตในวัยรุ่นจะส่งผลดีต่อสังคมไทย ในการพัฒนาพลังสุขภาพจิตนั้น ทุกคนจะต้องร่วมมือกันเสริมสร้างและพัฒนาพลังสุขภาพจิตให้กับวัยรุ่น เสมือนกับการให้วัคซีน หรือสร้างเกราะกำบังให้กับวัยรุ่นเพื่อต่อสู้กับเหตุการณ์ วิกฤติที่เข้ามาในชีวิต นอกเหนือไปจากการเรียนรู้จากพ่อ แม่ ผู้ปกครองที่บ้าน สถาบันการศึกษาเป็นสถาบันที่สำคัญซึ่งไม่อาจละเลยได้ นอกจากสถาบันการศึกษาจะมีบทบาทหน้าที่ในการอบรมสั่งสอนในด้านวิชาการแล้ว ยังมีหน้าที่ในการอบรมด้านคุณธรรม จริยธรรม พัฒนาให้นักศึกษามีภูมิคุ้มกันที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม เพราะภาระหน้าที่ของสถาบันการศึกษาคือการผลิตคนที่มีความสมบูรณ์ทั้งในด้านจริยธรรม ความรู้ สติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาประเทศ ซึ่งการพัฒนานักศึกษาให้มีคุณสมบัติดังกล่าวนั้น จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ นับตั้งแต่การบริหาร การจัดการเรียนการสอนและงานกิจกรรมนักศึกษา ดังนั้นงานกิจกรรมนักศึกษาจึงเป็นงานที่มีความสำคัญและมีบทบาทอย่างมากในการที่จะช่วยให้สถาบันอุดมศึกษาบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ (สำนักคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2556) ซึ่งสอดคล้องกับ จงรัก พลาศัย (2552) ได้กล่าวว่า สถาบันอุดมศึกษาเป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ผลิตกำลังคนระดับอุดมศึกษาที่มีภารกิจหลัก 4 ประการ คือ การผลิตพัฒนากำลังคนระดับกลางและระดับสูง การวิจัยเพื่อสร้างและพัฒนาองค์ความรู้ การบริการวิชาการแก่สังคม และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม เป็นแหล่งรวมของวิชาการหลายแขนงและเป็นศูนย์รวมของนักวิชาการที่มีความรู้ ความสามารถเป็นจำนวนมาก บทบาทสำคัญยิ่งของสถาบันอุดมศึกษาจึงกล่าวได้ว่าเป็น “ตัวนำการเปลี่ยนแปลง” (Change Agent) หรือเป็นองค์กร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่จะต้องดำเนินการตามบทบาทและความรับผิดชอบของการเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อที่จะนำประเทศไปสู่สังคมที่พึงปรารถนาในที่สุด

ดังนั้นการยกระดับคุณภาพบัณฑิต จะต้องเปลี่ยนกระบวนทัศน์การเรียนรู้ของบัณฑิตให้มีคุณภาพตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา อย่างน้อย 5 ด้าน คือ ด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านความรู้ ด้านทักษะทางปัญญาด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความรับผิดชอบ ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ มีกระบวนทัศน์ใหม่ในการเรียนรู้และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองตลอดชีวิต มีจิตอาสา และความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของโลก ดำรงไว้ซึ่งเอกลักษณ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นไทยที่สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้บัณฑิตมีดุลยภาพระหว่างเก่งงานและเก่งความดี โดยเน้นความรับผิดชอบ มีสุขภาวะ ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อตนเองและสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพงานที่เปลี่ยนแปลง โดยมีการติดตามประเมินคุณภาพและพัฒนาบัณฑิตหลังเข้าสู่ตลาดงาน (สำนักคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2556)

Ahern (2007) กล่าวว่า วัยรุ่นช่วง 18 - 20 ปี หรือช่วงวัยของการเป็นนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาจะมีความอ่อนไหวหรือไม่มั่นคงทางใจมากที่สุดที่จะส่งผลต่อการมีพฤติกรรม ที่เป็นปัญหาหรือพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคลในวัยดังกล่าว ยิ่งกว่านั้นในกลุ่มของนักศึกษาช่วงต้นที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้นจะต้องเผชิญกับสิ่งท้าทายอย่างมากอันก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษาได้มาก เนื่องจากวัยรุ่นช่วงวัยนี้กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น จำเป็นต้องมีปรับตัวกับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว เช่น การเรียนในระดับมัธยมศึกษาที่แตกต่างจากการเรียนในระดับอุดมศึกษา วัยรุ่นจะต้องปรับตัวทั้งเรื่องเพื่อน และการเรียนที่ยากมากขึ้น ถ้าหากวัยรุ่นที่กำลังก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ขาดความมั่นคงทางจิตใจ และมีความสามารถในการปรับตัว เมื่อเผชิญกับแรงกดดันหรือเหตุการณ์วิกฤติที่เข้ามาในชีวิตต่ำ จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น เมื่อผลการเรียนที่ออกมาไม่เป็นไปตามที่คาดหวังก็เกิดความเครียด ผิดหวัง เสียใจ บางคนเลือกทางออกโดยการฆ่าตัวตาย บางคนเลือกที่จะเลิกเรียน หรือหยุดเรียนเพื่อไปประกอบอาชีพ เพราะคิดว่าตนเองสามารถทำได้ดีกว่า เมื่อเด็กวัยรุ่นพบเจอกับเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบกระเทือนจิตใจ เช่น สอบตก สอบไม่ติด ผิดหวังเสียใจจากความรัก สูญเสียคนรักหรือของรัก พ่อแม่หย่าร้าง ก็อาจจะเกิดความเครียด ความซึมเศร้าและไม่สามารถก้าวผ่านอุปสรรคนั้นมาได้ จากลักษณะดังกล่าว สอดคล้องกับลักษณะของเด็กที่มีพลังสุขภาพจิตต่ำ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษานักศึกษากลุ่มนี้ เพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต พลังสุขภาพจิต (Resilience) เป็นอีกมิติหนึ่งของสุขภาพจิตและเป็นปัจจัยสำคัญต่อการอยู่ดีมีสุขของ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คนเรา อีกทั้งยังเป็นความสามารถในการฟื้นพลังความเข้มแข็งทางจิตใจให้กลับคืนมา และเป็นกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ไม่สบายใจ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง ซึ่งทักษะชีวิตก็เช่นเดียวกัน เป็นความสามารถภายในตัวบุคคล ที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต เพื่อที่จะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นมีสุขภาพจิตที่ดีก็จะสามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รับรู้อารมณ์ความเครียดของตนได้อย่างถูกต้อง เมื่อเจอกับปัญหาเช่นเดียวกัน เขาก็จะสามารถหาที่พึ่ง มีความพากเพียร อดทนเพื่อฝ่าฟันอุปสรรคจนสามารถผ่านพ้นวิกฤตินั้นไปได้ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สริตา คูณสามัญ (ม.ป.ป) ที่กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต หรือ RQ (Resilience Quotient) เป็นศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวภายหลังเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข RQ จึงเป็นพลังสุขภาพจิตที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในสถานการณ์ที่คนเราต้องการพลังสุขภาพจิตมากกว่าภาวะทั่วไป โดยพลังสุขภาพจิตนี้จะนำพาให้เราก้าวผ่านไปได้

แนวทางในการพัฒนาพลังสุขภาพจิต หรือที่เรียกว่า Resilience Quotient (RQ) อาจทำได้หลายวิธี เช่น การให้การปรึกษาตามแนวคิด เผชิญความจริง (Reality Therapy) หรือกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งวิธีเหล่านี้เป็นวิธีที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นผู้ให้การปรึกษาหรือเพื่อนร่วมชั้น ไม่เน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะที่จะนำไปสู่การมีพลังสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2552) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาพลังสุขภาพจิตไว้ว่า การพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลให้มีความอดทนต่อแรงกดดันที่อยู่รอบตัว ซึ่งอาจจะเป็นแรงกดดันของสังคม หรือคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อน นักศึกษาต้องสามารถสร้างกำลังใจให้ตนเองต่อสู้ และกล้าที่จะเผชิญสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ว่าจะดีหรือร้ายจนสามารถผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization,1997) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถในการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม โดยแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย ด้านทักษะพิสัย ซึ่งเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ช่วยให้เด็กและเยาวชนมีพื้นฐานด้านอุปนิสัยที่ดีสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีและมีความสุข เช่น มีความคิดสร้างสรรค์ เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประสิทธิภาพ การที่บุคคลจะสามารถมีความอดทนอดกลั้นต่อแรงกดดันรอบข้างได้นั้น จำเป็นจะต้องมีความสามารถในการจัดการอารมณ์และความเครียด เมื่อรู้สึกท้อแท้ใจ สิ้นหวัง ถ้าหากบุคคลนั้นมีทักษะในการสื่อสาร เห็นใจผู้อื่น รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถสร้างกำลังใจและมีที่พึ่งที่จะให้คำปรึกษาจนสามารถผ่านพ้นอุปสรรคนั้นไปได้ โดยในการต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรคนั้น จำเป็นที่จะต้องอาศัยทักษะในการคิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์เพื่อสำรวจสาเหตุของปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหา นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องมีทักษะในการตระหนักรู้ในตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจ ถ้าหากวัยรุ่นมีทักษะในการใช้ชีวิตก็จะส่งผลให้มีพลังสุขภาพจิตที่สูงขึ้นด้วยเช่นกัน (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551)

กรมสุขภาพจิต (2553) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาพลังสุขภาพจิตในวัยรุ่นไว้ว่า นักศึกษาถือเป็นเยาวชนของชาติที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า ถ้าหากวัยรุ่นเหล่านี้เตรียมพร้อมตนเองให้มีพลังสุขภาพจิตที่สูง ก็จะนำไปสู่การมีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถเผชิญกับสิ่งต่างๆที่ผ่านเข้ามากระทบชีวิต ถือได้ว่าเป็นต้นทุนชีวิต เมื่อเจอกับความผิดหวัง การสูญเสีย การปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ก็จะใช้การฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ไม่นานนัก ในขณะเดียวกัน ถ้าหากไม่มีการวางรากฐานพลังสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ดีพอ เมื่อมีเหตุการณ์เข้ามากระทบจิตใจ อาจจะนำไปสู่เรื่องเศร้าที่เราไม่คาดคิด เช่น การทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น ฆ่าตัวตาย ฯลฯ ซึ่งจะส่งผลเสียทั้งต่อตัววัยรุ่น ครอบครัว และสังคม

จากความสำคัญของพลังสุขภาพจิตที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ โดยใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อเป็นการปลูกฝังพลังสุขภาพจิต และพัฒนาวัยรุ่นให้มีความสมบูรณ์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความอดทนที่จะผ่านพ้นอุปสรรคในการเรียนและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มีความรับผิดชอบต่อทางที่ตนเองเลือก สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่คับข้องใจ มีความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเองได้ เมื่อวัยรุ่นมีคุณสมบัติดังกล่าวก็จะเป็นบุคคลที่มีความพร้อม สามารถเป็นกำลังสำคัญที่จะพัฒนาชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี เป็นแบบอย่างที่ดีของเยาวชนรุ่นต่อไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

2. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมทักษะชีวิตกับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมทักษะชีวิต

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตมีพลังสุขภาพจิตที่สูงขึ้น สามารถปรับตัวและฟื้นตัวกลับมาอยู่ในสภาพปกติได้ หลังจากที่เผชิญกับเหตุการณ์ ความยากลำบาก และอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

2. โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตเป็นแนวทางให้กับผู้ที่สนใจจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ที่ลงทะเบียนวิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม จำนวน 283 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ตัวแปรตาม ได้แก่ พลังสุขภาพจิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

พลังสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของคนเราที่ใช้ในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ภายหลังจากที่พบเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ซึ่งมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ด้านความทนทานทางอารมณ์ หรือที่เรียกว่า พลัง อึด คือ พลังแห่งความทนต่อแรงกดดันที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถดูแลจิตใจให้ทนอยู่ในภาวะนั้นได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทุกข์ของตนเองได้ภายใต้สิ่งที่มากดดันในขณะนั้น

2. ด้านความหวังและกำลังใจ หรือที่เรียกว่า พลัง ฮึด คือ พลังแห่งกำลังใจในตนเอง ซึ่งก็คือการมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่บีบบังคับหรือกดดัน อาจจะมาจากตนเอง คือการเป็นคนมุ่งมั่น ไม่ยอมแพ้ มีกำลังใจที่จะต่อสู้ มองเห็นคุณค่าของตนเองและของครอบครัว

3. ด้านการจัดการกับปัญหา หรือที่เรียกว่า พลัง สู้ คือ เป็นพลังที่คิดและลงมือแก้ปัญหาเพื่อเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤติ

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะที่จะจัดการกับปัญหารอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต โดยการใฝ่หาความรู้แสวงหาและพัฒนาความรู้ เพื่อให้มีความสามารถในด้านการจัดการชีวิตของตนเอง รู้จักใช้เทคโนโลยี แสวงหาความรู้เพื่อเพิ่มพูนทักษะในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การจัดการความเครียด มีคุณธรรมจริยธรรม มีมนุษย์สัมพันธ์ รู้จักแก้ไขปัญหา ตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมและสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. พุทธิพิสัย (ด้านความรู้) คือ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และความคิดสร้างสรรค์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. จิตพิสัย (ด้านเจตคติ) คือ ทักษะในการตระหนักรู้ในตนเอง และการเห็นใจผู้อื่น

3. ทักษะพิสัย (ด้านทักษะ) คือ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ โดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตที่เป็นทักษะในการจัดการกับปัญหารอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวและฟื้นฟูจิตใจหลังจากเผชิญปัญหาหรือวิกฤติในอนาคต โดยการใฝ่หาความรู้ แสวงหาและพัฒนาความรู้ เพื่อให้มีความสามารถในด้านการจัดการชีวิตและจิตใจของตนเอง มาประยุกต์ให้นักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์มีพลังสุขภาพจิตสามารถปรับตัว ฟื้นฟูจิตใจของตนเองหลังเผชิญปัญหาหรือวิกฤติที่ผ่านเข้ามาในชีวิตมากขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Qua-si Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต (RQ)

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น

บริบทของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต (RQ)

ความหมายของพลังสุขภาพจิต

Grotberg (1995) ได้ให้ความหมายพลังสุขภาพจิต หรือที่เรียกว่า Resilience Quotient คือ ความสามารถในการปรับตัวและดำเนินชีวิต หรือการฟื้นตัว ซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากลของบุคคล กลุ่มหรือชุมชน มีความสามารถที่จะป้องกันการสูญเสีย ลดความรุนแรงและผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยดี อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหา อุปสรรค โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดีและสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่ง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พื้นฐานของความเข้มแข็ง หรือศักยภาพดังกล่าวนี้ควรได้รับการส่งเสริมและปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2548) กล่าวถึงพลังสุขภาพจิต หรือความเข้มแข็งทางใจไว้ว่า แนวคิดเรื่องการสร้างความเข้มแข็งทางใจ พัฒนาขึ้นจากความรู้หลายแหล่ง จึงไม่ใช่เป็นทฤษฎีใหม่ แต่เป็นการนำสิ่งที่มีอยู่แล้วมาประยุกต์ใช้ด้วยความชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยมีหลักฐานอ้างอิงจากงานวิจัยเกี่ยวกับ ความสามารถในการปรับตัวซึ่งแต่ละบุคคลมีอยู่ภายในและความสามารถนี้เป็นสิ่งที่พัฒนาให้ดีขึ้นได้ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด สำหรับเยาวชนการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจเป็นการทำความเข้าใจเรื่องปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยปกป้องและการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว มาประยุกต์ใช้ในโครงการต่าง ๆ รวมถึงการป้องกันการฆ่าตัวตาย มนุษย์แต่ละคนมีวิธีเผชิญปัญหาวิกฤตในชีวิตที่แตกต่างกัน คนส่วนใหญ่เมื่อพบปัญหาที่ร้ายแรง ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย สูญเสียคนรัก ตกงาน หรือเหตุการณ์เลวร้ายอื่น ๆ จะมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์เหล่านี้ด้วยอารมณ์ที่เข้มข้นและมีความรู้สึกที่ไม่แน่นอนในชีวิต แต่มีคนอีกจำนวนหนึ่งที่ปรับตัวได้ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต สิ่งที่ทำให้คนเราสามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์วิกฤต คือความเข้มแข็งทางใจ (resilience) เป็นกระบวนการปรับตัวได้ภายใต้สถานการณ์ที่เลวร้าย สามารถฟื้นตัวจากประสบการณ์ที่ยุ่งยากรุนแรง ต้องใช้เวลาและความพยายามอย่างต่อเนื่อง เมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤตต่าง ๆ ขึ้น พบว่าแต่ละคนมีความสามารถนี้อยู่ภายในตัวเอง การมีความเข้มแข็งทางใจ ไม่ได้หมายความว่าคน ๆ นั้นจะไม่รู้สึกเครียดกับปัญหาที่เผชิญอยู่ เขายังคงรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวด โศกเศร้า ในเวลาที่เกิดความสูญเสีย แต่เขาสามารถยืนหยัด ฝ่าฟันปัญหาไปได้ ความเข้มแข็งทางใจไม่ใช่ลักษณะที่จับต้องไม่ได้ หรือแฝงอยู่ในบุคลิกภาพที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่เป็นระบบความคิด การแสดงออก การกระทำที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาขึ้นได้ ผลของการศึกษาต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าปัจจัยสำคัญในการเกิดความเข้มแข็งทางใจ คือ การมีสัมพันธ์ที่ดี ใส่ใจต่อกัน ภายในและภายนอกครอบครัว ความสัมพันธ์ที่สร้างความรัก ความไว้วางใจ มีแบบอย่างที่ดี การให้กำลังใจเป็นแหล่งช่วยเติมความเข้มแข็งทางใจให้คนเรา นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่สัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ ความสามารถในการวางแผน ที่เป็นจริงและลงมือทำตามขั้นตอน การมองตนเองในด้านบวก มีความมั่นใจในจุดแข็งและความสามารถของตน การมีทักษะด้านการสื่อสารและแก้ปัญหา

Reivich and Shatte (2002) ให้คำนิยามพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) ว่า กระบวนการและผลลัพธ์ของความสำเร็จในการปรับตัวต่อความยากลำบากและประสบการณ์ที่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ท้าทายในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดสูง หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง

American Psychological Association (2011) ได้ให้ความหมายของพลังสุขภาพจิตไว้ว่า ความสามารถในการปรับตัวต่อโศกนาฏกรรม เรื่องเศร้าเสียใจ ความหวาดกลัว หรือแม้กระทั่งสาเหตุของความเครียด

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการบางกลุ่มให้ความหมายพลังสุขภาพจิตว่าเป็นการฟื้นคืน (recovery) การเผชิญปัญหา (Coping)

กรมสุขภาพจิต (2552) ได้ให้ความหมายพลังสุขภาพจิตไว้ว่า พลังสุขภาพจิต(Resilience Quotient) คือ ความสามารถของบุคคลในการปรับตัว ปรับใจ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต และสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้เหตุการณ์วิกฤตในชีวิตต่างๆ เช่น ตกงาน ถูกทำร้าย อุบัติเหตุ ไฟไหม้บ้าน สูญเสียคนรัก เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงหรือเรื้อรัง เหตุการณ์เหล่านี้เป็นเรื่องที่คนเราไม่คาดคิดมาก่อน ทำให้ตระหนกตกใจ บางเหตุการณ์ ทำให้เศร้าเสียใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ หมดกำลังใจ และอับจนหนทาง ในสถานการณ์เช่นนี้ คนที่มีพลังสุขภาพจิตดี จะควบคุมตัวเอง พยายามอดทน อดกลั้น สร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง สู้ชีวิตต่อไป ปรับตัว ปรับใจ แก้ไขปัญหา เอาชนะอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้น ฟื้นฟูจิตใจ และปรับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ให้กลับคืนมาเป็นปกติหรือดีกว่าเดิม คนที่มีพลังสุขภาพจิตดีจะผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตไปได้โดยปราศจากปัญหาหรือโรคทางจิตใจตามมา

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต

Grotberg (1995) กล่าวว่าการฟื้นคืนทางอารมณ์ จะได้มาจากการเสริมสร้างให้เกิดความรู้สึกว่าตนมี 3 แหล่งประโยชน์ที่สำคัญ คือ

1. สิ่งที่ตนมี (I have) เป็นความปลอดภัยขั้นพื้นฐานที่บุคคลควรได้รับจากบุคคลในครอบครัวหรือชุมชน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. สิ่งที่ตนเป็น (I am) เป็นการช่วยให้บุคคลได้รับรู้ว่าตนเองเป็นใครและมีหน้าที่ต้องทำอะไร เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

3. สิ่งที่ตนทำได้ (I can) เป็นการช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ถึงศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2552) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (อึด) คือ มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน

2. ด้านความหวังและกำลังใจ (ฮึด) คือ มีความหวังและแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งความหวังและกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างด้วยตนเอง หรือคนรอบข้างก็ได้

3. ด้านการจัดการปัญหา (สู้) คือ ความมั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่ เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

เพ็ชร ณ ป้อมเพชร (2548) ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับ “กำลังใจ” ไว้ว่า พลังที่จะช่วยให้กระทำการ หรือละเว้นกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามที่มุ่งหมาย

เพ็ชร ณ ป้อมเพชร (2548) กำลังใจอาจแบ่งได้ 3 ประเภท คือ

1. ประเภทก่อให้เกิด “การยับยั้งชั่งใจหรือการปฏิเสธ”

2. ประเภทก่อให้เกิด “การกระทำ หรือการสร้างสรรค์”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ประเภทก่อให้เกิด “ความมานะอดทน”

เพ็ชร ณ ป้อมเพชร (2548) อธิบายวิธีในการสร้างกำลังใจ ไว้ดังนี้

1. พยายามรักษาสุขภาพกายและจิตใจให้ดีอยู่เสมอ หากสุขภาพกายไม่ดี กำลังใจก็จะถดถอย หากมีกำลังใจที่ดีก็จะสามารถต่อสู้กับอุปสรรคของชีวิตได้อย่างง่ายดาย

2. ใช้สิ่งแวดล้อมหรือเครื่องช่วยในการสร้างกำลังใจ ซึ่งอาจจะเป็น คนหรือวัตถุ เช่น การคบคนขยัน กระตือรือร้นจะช่วยให้เรามีกำลังใจ

3. หาคนช่วยสร้างกำลังใจ ในการสร้างกำลังใจในช่วงแรก ลำพังตัวเราคนเดียวอาจจะทำไม่สำเร็จ ฉะนั้นเราจึงขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง เช่น บิดามารดา ญาติพี่น้อง

4. นึกถึงจุดมุ่งหมาย ซึ่งจะทำให้มีความหวังและทำให้เกิดความกระตือรือร้น

5. รู้จักให้รางวัลชีวิตแก่ตนเอง

6. ค้นหาจุดดีของตนเอง

7. พยายามทำด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยผู้อื่น

8. รู้จักสร้างรอยยิ้มให้ผู้อื่น

9. อย่ายอมแพ้ เมื่อล้มเหลวต้องรู้จักลุกขึ้นยืนด้วยตนเอง

10. อย่ากลัวความล้มเหลว หรือพ่ายแพ้

Stoltz (1997, อ้างใน ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551) กล่าวถึง ประเภทของบุคคลในการเอาชนะอุปสรรค ไว้ว่า ความฉลาดในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคลโดยเปรียบเทียบชีวิตของคน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เหมือนกับการไต่ขึ้นภูเขา ความสำเร็จจะได้มาด้วยความมุ่งมั่นถึงแม้ว่าจะมีอุปสรรครูปแบบต่าง ๆ เข้ามาขัดขวาง ซึ่งจำแนกได้ 3 ประเภทดังนี้

ประเภทที่ 1 คนไม่สู้ (Quitter) เปรียบเทียบได้กับบุคคลที่ไม่ยอมทำอะไร และพร้อมที่จะหลบเลี่ยง ถอยหนีและถอนตัว เป็นพวกที่ไม่สู้ ละทิ้งการปีนในที่สูง ปฏิเสธโอกาส เพิกเฉย ละทิ้งแรงขับภายในตัวที่เป็นแก่นแท้ของมนุษย์ที่ต้องการความก้าวหน้า ชอบใช้ชีวิตที่ประนีประนอมละทิ้งความฝัน และเลือกเส้นทางที่คิดว่าราบรื่นและง่ายดาย คนกลุ่มนี้มักจะข่มขื่น กดดัน ต่อต้านสังคม ขุ่นเคืองใจเมื่อเห็นคนอื่นก้าวหน้า คนไม่สู้มักหมกมุ่นอยู่กับบางสิ่งในทางที่ผิด เช่น ติดแอลกอฮอล์ ติดยา ติดโทรทัศน์ ตั้งตาคอยหาการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และหลบหนีอย่างโง่เขลา

ประเภทที่ 2 นักตั้งแคมป์ (Camper) บุคคลกลุ่มนี้เมื่อปีนขึ้นภูเขาได้สักพัก และเหน็ดเหนื่อยจากการปีนจะยุติความพยายามที่จะก้าวสูงขึ้นต่อไป และมองหาพื้นที่ราบซึ่งเรียบและสบายเป็นที่ที่จะสามารถหลบให้พ้นจากภัยร้ายและเลือกที่จะปักหลักนานนับหลายปี การก้าวขึ้นบางส่วนมักจะถูกมองว่าคือความสำเร็จในขั้นสุดท้าย เป็นการสิ้นสุดของการเดินทางของชีวิต

ประเภทที่ 3 นักปีนเขา/นักต่อสู้ (Climber) เป็นบุคคลที่ทุ่มเทตลอดทั้งชีวิต เพื่อการก้าวขึ้นที่สูงกว่า โดยที่ไม่คำนึงถึงพื้นฐานของชีวิต ข้อได้เปรียบ ข้อเสียเปรียบ ความโชคร้ายหรือโชคดีซึ่งยังคงปีนขึ้นต่อไป เป็นผู้ทรงพลัง เป็นนักคิดที่เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเป็นไปได้ โดยไม่เคยปล่อยให้อายุ เพศ เชื้อชาติ ความไม่สมบูรณ์ของสภาวะร่างกายและจิตใจ หรืออุปสรรคอื่นใดมาขัดขวางเส้นทางสู่ความก้าวหน้า

จากประเภทของบุคคลดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จนั้น จะก้าวต่อไปข้างหน้า ไต่ขึ้นไปยังจุดหมาย อย่างไม่หยุดหย่อน บางครั้งช้าบ้างเร็วบ้าง เจ็บปวดบ้างก็ยอมความสำเร็จนั้น หรือก็เป็นเพียงจุดๆหนึ่งของชีวิต ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง จากนั้นก็ก้าวต่อไปตลอดชีวิต แม้ว่าจะมีอุปสรรคเพียงใด

ปัจจัยที่มีผลต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต (2552) กล่าวว่า การที่คนเราจะมีพลังสุขภาพจิตที่ดีได้นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของแต่ละบุคคล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. ร่างกาย

ร่างกายและจิตใจเป็นองค์ประกอบสำคัญของคนเรา หากส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือผิดปกติก็จะมีผลกระทบต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต หากร่างกาย ไม่สมบูรณ์ อวัยวะบางอย่างบกพร่อง ทำหน้าที่ไม่เต็มความสามารถ เจ็บป่วยมีโรคประจำตัว โรคร้ายแรง หรือโรคเรื้อรัง ก็จะทำให้บุคคลผู้นั้นรู้สึกอ่อนแอไร้ค่า หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธ หดหู่ วิตกกังวล ท้อแท้ ดังนั้น ร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ก็จะช่วยส่งเสริมให้เราสามารถพัฒนาพลังสุขภาพจิตที่ดีได้อย่างเต็มความสามารถ นอกจากนี้ความเสื่อมถอยตามวัย ความบกพร่องของสารเคมีในสมอง เช่น ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ผู้ใช้สารเสพติด ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่มีผลต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต เนื่องจากความไม่สมบูรณ์ ความพิการ ความเจ็บป่วยและความเสื่อมถอยทางร่างกายมองเห็นได้ชัดเจน ร่างกายจึงมีอิทธิพลมากต่อพลังสุขภาพจิต เราจึงพบได้บ่อยว่าคนที่เป็นโรคร้าย หรือประสบอุบัติเหตุร่างกายพิการจะรู้สึกท้อถอย ไม่อยากลุกขึ้นและบางรายไม่อยากมีชีวิตอยู่

2. จิตใจ

“จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” เป็นคำพูดที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของจิตใจที่ส่งผลถึงสภาพร่างกาย พฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ เรียกได้ว่าหากมีสุขภาพจิตที่ดี ก็จะสามารถปรับตัวได้ดีและมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง เรื่องของจิตใจที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ได้แก่ มองบวกได้มีชัยไปกว่าครึ่ง ความคิดทางบวก การรู้จักคิดในทางบวก มองโลกในด้านดี มีอารมณ์ขัน ไม่เอาแต่โทษตนเอง มองปัญหาว่าเป็นเรื่องท้าทาย สามารถแก้ไขและรับมือกับปัญหาได้ รวมถึงมีทักษะในการแก้ปัญหาที่ดี สามารถให้กำลังใจตนเองเมื่อจิตตก รู้คุณค่ามองหาจุดดีของตนเอง การรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้ถึงจุดดี ความสามารถของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เรามีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถดึงเอาข้อดีของตนมาใช้ในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสบการณ์เดิมเสริมความอดทน ประสบการณ์เดิม เป็นอีกปัจจัยที่เราสามารถนำมาปรับใช้ในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตได้ เนื่องจากประสบการณ์เดิมจะช่วยให้คนเรามีความอดทน ยืดหยุ่น สามารถปรับตัว ควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. สังคม

สังคมได้แก่สิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคล ครอบครัว ชุมชน รวมทั้งวัฒนธรรม ความเชื่อ ประเพณี ความสำคัญของสังคมที่เป็นปัจจัยในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของบุคคลมีดังนี้

ครอบครัว คือกำลังใจของชีวิต การเลี้ยงดูจากครอบครัวตั้งแต่แรกเกิด หากในวัยเด็กได้รับการดูแลเลี้ยงดูจากพ่อแม่ด้วยความรักความอบอุ่นอยู่ในครอบครัวที่มีความสุข พ่อแม่รักใคร่ปรองดองกัน ก็จะซึมซับความรักความอบอุ่น และประสบการณ์อันดีจากครอบครัว ส่งผลให้เติบโตเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดี ปรับตัวได้ มีจิตใจหนักแน่นเข้มแข็ง พร้อมที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต

สายใยครอบครัว คือพลังของชีวิต การที่เรามีสัมพันธภาพอันดีในครอบครัวหรือมีคนใกล้ชิดที่พร้อมจะพูดคุย เป็นที่ปรึกษาให้กับเรา ส่งผลให้เรามีกำลังใจ มีเพื่อนคู่คิด มีแรงสนับสนุนจากครอบครัวที่จะช่วยให้มีความเข้มแข็ง พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาอย่างไม่ย่อท้อเพราะเราเชื่อมั่นว่ามีคนข้างหลังที่รักเรา เป็นห่วงและหวังดีกับเรา นอกจากนี้ความรู้สึกตนเองมีคุณค่า เป็นที่พึ่งมีภาระรับผิดชอบ มีคนรอคอยความช่วยเหลือจากเรา ก็ช่วยทำให้เกิดพลังใจได้เช่นกัน

ปัญหาชีวิตแปลงวิกฤตเป็นโอกาส สภาวการณ์แวดล้อม เหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตที่คนเราเผชิญหรือต้องปรับตัว หากเป็นเรื่องที่ยุ่งยากซับซ้อน ก็จะทำให้ปรับตัวลำบาก เกิดปัญหาและความหวั่นไหวทางจิตใจจากความกดดัน ปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ภัยพิบัติถ้าหากเราสามารถผ่านพ้นปัญหานั้นมาได้ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเสริมพลังใจให้เข้มแข็งมากขึ้น นอกจากนี้ ปัจจัยอื่นๆ เช่น สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ยึดมั่นศรัทธาในศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม ความเข้มแข็งของชุมชน การได้รับการยอมรับจากสังคม ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีสติ มีหลักยึดทางใจและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้แก่เรา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

หลัก 3 ปฏิวัติ (Three Change)

1. ปฏิวัติความคิด

ความคิดเป็นตัวกำหนดชีวิต มีคำพูดที่ว่า “ความคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน” เพียงเมื่อพบวิกฤต คนหลายคนมักติดกับวิธีแก้ปัญหาแบบเดิม ปัญหานี้ต้องแก้ด้วยวิธีนี้เท่านั้น คนๆ นี้เท่านั้นที่จะช่วยฉันได้ ฯลฯ ถ้าคุณลองฝึกมอง ฝึกคิดอีกด้าน คิดต่าง คิดบวก คิดในทุก ๆ ลักษณะที่เป็นไปได้ ก็จะพบทางออกของปัญหา พบความสุขและมีชีวิตดำเนินต่อไปตามปกติหรือเกือบปกติ

2. ฝึกมอง ฝึกคิดในมุมบวก คือ การมองบางมุมเพื่อบรรเทาความทุกข์ใจในยามวิกฤต

2.1 มองว่าอะไรที่เกิดขึ้น พยายามอย่าต่อเติมความคิด โดยเฉพาะในเหตุการณ์ด้านลบ ด้านไม่ดี ด้านเลวร้าย การต่อเติมความคิดเพิ่มความรู้สึกว่าปัญหานั้นยิ่งใหญ่มากมาย จนบางครั้งความรู้สึกทุกข์ท่วมท้นใจ ไปมากกว่าความเป็นจริง

2.2 สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ ถ้าท่านหามุมบวก ด้านดี ความขบขัน เสียงหัวเราะได้จากวิกฤตที่เกิดขึ้น ท่านนับว่าเป็นผู้ที่มีพลังอึด ฮึด สู้ ผู้เยี่ยมยอดท่านหนึ่ง

2.3 มองว่าเราไม่ได้ทุกข์อยู่คนเดียว คนอื่นเขาก็มีความทุกข์เหมือนกัน มีคนอีกมากมายที่ลำบาก ยากจน เป็นทุกข์กว่า

2.4 ปัญหาทุกปัญหามีทางออก

2.5 ปัญหาไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป ต้องมีวันทุเลา หรือหมดไป

2.6 ชีวิตมีขึ้น มีลง ยามขึ้นก็ต้องนึกถึงเวลาลงด้วย

2.7 อย่าคิดโทษตัวเอง ไม่ว่าอะไรจะเกิด ต้องให้อภัยตนเองได้ทุกเรื่อง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.8 มองว่าสิ่งที่เกิดเป็นเรื่องธรรมดา ที่เกิดขึ้นกับใครก็ได้

3. ปฏิวัติใจ

จิตใจเหนื่อยล้า ท้อแท้ ไม่สู้เสียแล้ว ยอมแพ้ ถอดใจเสียแต่แรก ย่อมไม่มีวันได้ชัยชนะ แต่ถ้าคุณได้ลองฝึกใจ ให้เป็นใจที่สงบ เบิกบาน แจ่มใส สดชื่น ปรับใจให้มั่นคง มีสติ พร้อมเผชิญความทุกข์ในชีวิต ย่อมจะทำให้มีกำลังใจและมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง

4. ปฏิวัติการปฏิบัติตัว

ในยามวิกฤต หลายคนท้อแท้จนไม่อยากลุกขึ้นมาปฏิบัติภารกิจ หน้าที่การงาน เอาแต่นั่งคิด นอนจมอยู่กับความทุกข์จนไม่สนใจสิ่งใด

การเพิ่มพลังสุขภาพจิต โดยการลุกขึ้นมาปฏิบัติตัว ให้ร่างกายพร้อมในการเพิ่มพลัง อึด ฮึด สู้ สามารถทำได้ดังนี้

1. ฝึกปรับตัวเพื่อรับวิกฤติ

2. ใช้ชีวิตธรรมดา เรียบง่าย อย่าสร้างความยุ่งยากซับซ้อนให้ตนเอง เช่น สร้างหนี้สินเกินกำลัง ควรตัดใจจากสิ่งที่ไม่ใช่ความจำเป็นในการดำรงชีวิต

3. ออกกำลังกายเสมอเพื่อเสริมสารความสุขให้ร่างกาย

4. มีความผูกพันที่แน่นแฟ้น กับครอบครัวเดิม เพื่อนฝูง ญาติ คนเหล่านี้จะช่วยเหลือหรือสนับสนุนคุณได้เมื่อวิกฤตและสงบได้จริง

จากแนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์กับโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต โดยนำข้อมูลที่ได้ไปสอดแทรกในทุกกิจกรรม เช่น ในกิจกรรมพัฒนาพลังอึด ผู้วิจัยได้ให้ความรู้ในการปฏิวัติความคิด เพื่อจัดการกับอารมณ์ และคามเครียด เราไม่ได้ทุกข์อยู่คนเดียว ทุกปัญหามีทางออก ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาพลังสู้ ผู้วิจัยได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นำเอาองค์ประกอบการตัดสินใจแก้ไขปัญหา การคิดวิเคราะห์อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งอยู่ในองค์ประกอบของทักษะชีวิตมาใช้ และสอดแทรกการปฏิวัติความคิด และการปฏิวัติการปฏิบัติตัว หรือการเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้นักศึกษาเกิดความพยายามในการตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ลักษณะของผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตดี

กรมสุขภาพจิต (2553) ได้อธิบายเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้

1. เป็นคนไม่ตีโพยตีพายเมื่อเกิดปัญหา
2. สามารถสงบจิตใจ จัดการกับอารมณ์ที่พลุ่งพล่านได้
3. เคยผ่านความทุกข์ยากหรือทุกข์ระทมในชีวิตและนำสิ่งเหล่านั้นมาใช้เป็นบทเรียน
4. มีมุมมองต่อชีวิตในทางบวก
5. รู้จักสร้างพลังใจให้ตนเอง ให้กำลังใจตนเอง ชื่นชมตนเอง
6. ควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม
7. ศรัทธาในศาสนา ยึดมั่นประเพณี
8. มีทักษะในการสื่อสาร สร้างมิตร ต่อรอง รู้จักร้องขอความช่วยเหลือ
9. มีทักษะในการแก้ไขปัญหา รู้จักหาทางออก
10. มีการวางแผนการในอนาคตอย่างเหมาะสม
11. มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนใกล้ชิด มีที่ปรึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

12. มีอารมณ์ขัน

13. มีการช่วยเหลือผู้อื่น

ประโยชน์ของพลังสุขภาพจิต

1. ช่วยป้องกันไม่ให้เราสูญเสียสุขภาพจิตยามเผชิญกับความทุกข์ระทมหรือภาวะวิกฤตของชีวิต โดยพลังสุขภาพจิตนี้จะช่วยให้เราคืนตัวกลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว

2. พลังสุขภาพจิตเปรียบเหมือนพลังแห่งชีวิตที่จะช่วยให้เราสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและชะตากรรมของชีวิตได้จนสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ โดยเฉพาะบุคคลที่เคยผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตนั้นมาก่อน

3. ทำให้ชีวิตมีความทนทานมากขึ้น

4. ทำให้เรารู้จักยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ไม่ติดยึดกับสิ่งต่าง ๆ ที่แวดล้อม

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

ความหมายของทักษะชีวิต

World Health Organization (1994) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า ความสามารถทางสังคม ความคิดวิเคราะห์ ความพยายามเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมให้ประสบความสำเร็จ เพื่อสามารถแก้ไขสถานการณ์วิกฤติที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตลอดจนเป็นความสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนด้วย

กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตร่วมกันว่า ทักษะชีวิต (Life Skill) หมายถึง ความสามารถประกอบด้วย ความรู้ เจตคติและทักษะที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าจะเป็นเรื่อง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพศ สารเสพย์ติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม เป็นต้น

ทองคูณ หงส์พันธุ์ (2543) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต หมายถึง ทักษะภายในที่ช่วยให้สามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทพ สงวนกิตติพันธ์ (2545) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต หมายถึง ความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ ที่จะช่วยให้ความเป็นอยู่หรือการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย สังคมและจิตใจ ของบุคคลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตจากความหมายทักษะชีวิตที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถภายในตัวบุคคล ประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ที่จะจัดการกับปัญหา รอบ ๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต เพื่อที่จะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

กรมอนามัยโลก หรือ World Health Organization (1994) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การตัดสินใจ (Decision Making) หมายถึง การที่บุคคลมีการตัดสินใจ ในการกระทำต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) เป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่ทำให้เกิดภาวะตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจของเขาได้

3. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นส่วนที่จะสนับสนุนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา เป็นความสามารถของบุคคลในการนำประสบการณ์มาใช้ในการปรับตัวในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. คิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) เป็นความสามารถของบุคคลในการวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Communication) เป็นความสามารถของบุคคลในการใช้คำพูด ท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนได้อย่างเหมาะสมและรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

6. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal Relationship) เป็นความสามารถของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

7. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล

8. การเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ความชอบ ความถนัด ฯลฯ

9. การรู้จักจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotions) คือ การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังรู้วิธีจัดการกับอารมณ์ และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

10. การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) คือ การรู้ถึงสาเหตุ และวิธีการผ่อนคลายความเครียด แสดง พฤติกรรมที่เหมาะสม

จากองค์ประกอบดังกล่าวของทักษะชีวิต ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ทั้ง 10 ประการ อาจจำแนกตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน คือ ด้านพุทธพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย

1. พุทธพิสัย (ด้านความรู้) คือ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และความคิดสร้างสรรค์

2. จิตพิสัย (ด้านเจตคติ) คือ ทักษะในการตระหนักรู้ในตนเอง และการเห็นใจผู้อื่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ทักษะพิสัย (ด้านทักษะ) คือ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด

จากการศึกษาและค้นคว้าของผู้วิจัย ผู้วิจัยได้ค้นคว้ารายละเอียดแต่ละองค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้ง 10 องค์ประกอบ มีดังนี้

ด้านพุทธิพิสัย

ด้านพุทธิพิสัย ประกอบด้วย ความคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์

Guilford (1967) ได้ให้ความหมายความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ความคิดหลายทิศทาง หลายแง่ หลายมุม คิดได้กว้างไกล ลักษณะความคิดอเนกนัยนำไปสู่การประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ รวมถึงการคิดค้นพบวิธีการแก้ปัญหาได้สำเร็จ

สุชา จันทน์เอม (2544) ได้ให้ความหมายความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง การค้นพบสิ่งแปลกใหม่

สมศักดิ์ ภู่วิภาดาวรรธน์ (2544) ได้ให้ความหมายความคิดสร้างสรรค์ไว้ 2 ประการ ประการแรกคือ ความคิดสร้างสรรค์เป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนยากแก่การให้คำจำกัดความที่แน่นอนตายตัวประการที่สอง ความคิดสร้างสรรค์สามารถพิจารณาได้สามลักษณะ คือ พิจารณาในเชิงผลงาน(Product) โดยผลงานนั้นต้องเป็นผลงานที่แปลกใหม่และมีคุณค่า โดยมีคนยอมรับ พิจารณาในเชิงกระบวนการ (Process) โดยกระบวนการนั้นต้องเป็นกระบวนการเชื่อมโยงสัมพันธ์สิ่งของหรือความคิดที่แตกต่างอย่างมากเข้าด้วยกันได้ และพิจารณาความคิดสร้างสรรค์เชิงบุคคลโดยบุคคลนั้นต้องเป็นตัวของตัวเอง (Originality) เป็นผู้มีความคิดคล่อง(Fluency) คิดยืดหยุ่น (Flexibility) และคิดละเอียดลออ (Elaboration)

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2551) ได้ให้ความหมายความคิดสร้างสรรค์ไว้ว่า เป็นความสามารถรวบรวมความรู้ ความคิดเดิมแล้วสร้างเป็นความรู้ ความคิดของตนเอง สามารถคิดนอกกรอบได้ มีผลงานการคิด งานสร้างสรรค์มีลักษณะที่คิดในแง่บวก คิดในทางที่ดี คิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สามารถใช้ในการแก้ไขปัญหาได้ ไม่ใช่การคิดแบบจินตนาการเพ้อฝัน มีความเหมาะสม ต้องมีเหตุผลเป็นที่ยอมรับได้

จากความหมายความคิดสร้างสรรค์ที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคิดสิ่งแปลกใหม่ด้วยการคิดดัดแปลง จากสิ่งเดิมหรือคิดดัดแปลงจากสิ่งใหม่ ๆ ที่มีประโยชน์และคุณค่า และบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์มีลักษณะของความคิดริเริ่มความคิดคล่อง ความยืดหยุ่นในการคิดและความคิดละเอียดลออ เป็นการสร้างความรู้ ความคิดใหม่ ๆ จากความคิดที่หลากหลายและรวดเร็ว

กระบวนการคิดสร้างสรรค์

(Guildford) (1967) กล่าวว่า กระบวนการคิดสร้างสรรค์มีลำดับขั้นดังนี้

1. การรู้และการเข้าใจ (Cognition) หมายถึง ความสามารถของสมองในการเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว

2. การจำ (Memory) คือ ความสามารถของสมองในการสะสมข้อมูลต่างๆ ที่ได้ เรียนรู้มาและสามารถระลึกออกมาได้ตามที่ต้องการ

3. การคิดแบบเอกนัย (Convergent Thinking) คือ ความสามารถของสมองในการให้การตอบสนองที่ถูกต้อง และดีที่สุดจากข้อมูลที่กำหนดให้

4. การประเมินค่า (Evaluation) คือ ความสามารถของสมองในการตัดสินข้อมูลที่กำหนดให้ ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กันยา สุวรรณแสง (2544) ได้อธิบายกระบวนการคิดสร้างสรรค์สามารถแบ่งได้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ (Preparation) เป็นขั้นของการเตรียมตัวผู้คิดพิจารณาปัญหาอย่างถี่ถ้วน ศึกษาปัญหา เลือกและรวบรวมความรู้ความเข้าใจ ข้อมูล ข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้องเพื่อเตรียมไว้สำหรับการแก้ปัญหาและวางโครงการแก้ปัญหา

2. ขั้นฟักตัว (Incubation) เป็นระยะการสะสมเอาไว้ภายใน เก็บสะสมเอาไว้ในความคิด ยังไม่แสดงออกมา เพียงแต่ครุ่นคิด ทบทวนปัญหานั้น ๆ ดูบ้าง ดูเหมือนเป็นการพักนิ่งอยู่เป็นการตั้งตัว แท้จริงกำลังคิดหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลต่าง ๆ ความรู้ และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่

3. ขั้นจรรโลงใจ (Inspiration) ขั้นความกระจ่าง คือ ขั้นคิดออก (Illumination or Insight) ขั้นเกิดแนวทาง มองเห็นหนทางแก้ปัญหา มองเห็นคำตอบ พบความสัมพันธ์อันใหม่ระหว่างความรู้หรือข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้มา ออกมาในรูปของสมมติฐานที่มีคุณค่า เช่น อาคิมิดิส คิดออกตอนลงไปอาบน้ำในอ่าง แนวทางที่คิดออกอาจเกิดขึ้นได้โดยไม่รู้ตัวและไม่ได้คาดหวังมาก่อน แผนการที่ได้ฟักตัวมาเป็นเวลานานจะบรรลุถึงจุดหมาย โดยการหยั่งเห็นรวมขึ้นมาในใจ อาจมีการแสดงกิริยาลิงโลด หรืออุทานออกมาด้วยความตื่นเต้น ในระยะนี้ความคิดจะตามกันมาเป็นแถว ๆ

4. ขั้นการปรับปรุงหรือขั้นพิสูจน์ (Revision or Verification) เป็นการปรุงแต่งสิ่งที่ค้นพบให้สมบูรณ์และดียิ่งขึ้น มีการทดสอบการใช้สิ่งประดิษฐ์ใหม่ ทำการทบทวนจุดมุ่งหมายดั้งเดิม พิจารณาผลงานของเขาอย่างรอบคอบ เปรียบเทียบผลดี ผลเสีย ถ้าปรากฏผลดีก็ลงมือกระทำออกมา แต่ถ้าเห็นว่าไม่มีคุณค่าพอก็เริ่มต้นตั้งแต่ขั้นต้นใหม่ เปรียบได้กับการวัดผลเป็นการคิดทดสอบคำตอบ ทดสอบแนวทางหรือความคิดใหม่ที่เกิดขึ้น ว่าเหมาะสมเพียงใดจะต้องปรับปรุง ดัดแปลงอย่างไรหรือไม่ เป็นการพิสูจน์ความจริง ทดสอบ ทดลองจนเป็นที่แน่ใจ แล้วตั้งเป็นกฎเกณฑ์ใหม่ขึ้นมา หรือได้สิ่งใหม่ วิธีใหม่ขึ้นมา

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2551) อธิบายเกี่ยวกับลักษณะของการคิดสร้างสรรค์ไว้ว่า

1. คิดจินตนาการ เป็นความคิดในสิ่งที่อาจจะยังไม่ได้เกิดขึ้น และเป็นไปได้ยาก หรือเป็นไปไม่ได้เลย แต่อาจจะเกิดเป็นจริงขึ้นมาได้ หรืออย่างน้อยก็จะเป็นพื้นฐานของการคิดเริ่มต้นใน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความคิดเพื่อสร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ ขึ้นมา ซึ่งจำเป็นจะต้องมีความคิดแบบอื่น ๆ มาสานต่อความคิดจินตนาการ เพื่อนำไปสู้การค้นพบหรือสร้างสรรค์ผลงานใหม่ ๆ

2. คิดอย่างคล่องแคล่วหรือรวดเร็ว เป็นความคิดที่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า สามารถสังเกตเห็น รับรู้ และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ได้เร็วที่สุด เป็นการหาคำตอบได้มาก ๆ ได้จำนวนเยอะ ๆ โดยใช้เวลาน้อย ๆ

3. คิดกว้าง หรือความคิดที่หลากหลาย บางครั้งเรียกว่าความคิดยืดหยุ่น เป็นการคิดได้ไกล คิดได้หลายทิศทาง หลายแง่มุม หลายรูปแบบ ในคำถามเดียวกันสามารถมีคำตอบหลายอย่าง ซึ่งควรเน้นทั้งทางด้านปริมาณ และคุณภาพของความคิดจึงจะเป็นพื้นฐานในการได้ความคิดดี ๆ มีคุณภาพออกมา

4. คิดริเริ่ม เป็นความสามารถในการค้นพบสิ่งแปลกใหม่ เป็นความสามารถในการคิดที่แตกต่างจากคนอื่น ต่างจากธรรมดา ต่างจากที่เคยเป็น เป็นความคิดที่ไม่เคยมีใครคิดมาก่อน หรืออาจจะมีการเปลี่ยนแปลงให้แตกต่างไปจากของเดิม

5. คิดอย่างละเอียดลออ หมายถึงการฝึกมองเห็นรายละเอียดของสิ่งต่างๆ เป็นความคิดในรายละเอียดที่นำมาเพิ่มเติมเสริมแต่งความคิดครั้งแรกให้ได้ความสมบูรณ์มากขึ้น ทั้งการต่อเติมเสริมแต่ง และตัดสิ่งที่ไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้องออกไป

6. การสังเคราะห์ หมายถึง การรวม การผสมผสาน การนำสิ่งเดิมๆ มาประยุกต์และมาผสมผสานให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้น

7. คิดอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การคิดในแง่ดี ในทางที่เป็นไปได้ เกิดประโยชน์ ผลของการคิดอย่างสร้างสรรค์ไม่เพียงต้องเป็นสิ่งแปลกใหม่เท่านั้น แต่จะเป็นความคุ้มค่า เป็นประโยชน์และสามารถใช้การได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความคิดวิเคราะห์

World Health Organization (1997) ได้ให้ความหมายความคิดวิเคราะห์ หมายถึง การคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร และประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้ให้ความหมายความคิดวิเคราะห์ หมายถึงความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

สุวิทย์ มูลคำ (2551) ได้ให้ความหมายความคิดวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการจำแนก แยกแยะ องค์ประกอบต่างๆ ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งอาจจะเป็นวัตถุ สิ่งของ เรื่องราวหรือเหตุการณ์และหาความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างองค์ประกอบเหล่านั้นเพื่อค้นหาสภาพความเป็นจริง หรือสิ่งสำคัญของสิ่งที่กำหนดให้

จากความหมายความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความคิดวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลในการสืบค้นปัญหา โดยอาศัยการแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วนำมาประเมินเพื่อพินิจพิจารณาข้อเท็จจริงสิ่งใดเป็นสาเหตุ สิ่งใดเป็นผล

คุณลักษณะของความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ได้แก่ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2544)

1. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ช่วยสืบค้นความจริงแทนคล้อยตามความเชื่อ

2. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ช่วยสังเกตความแตกต่างท่ามกลางความเหมือน

3. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ช่วยให้เชื่อในสิ่งที่ถูกต้องไม่ถูกหลอก

4. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ช่วยให้ตัดสินตามข้อเท็จจริงไม่ใช่อารมณ์ความรู้สึก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ทำให้เกิดการพัฒนา

6. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์เป็นจุดเริ่มต้นของความคิดสร้างสรรค์ เพราะกล้าคิดแนวใหม่ไม่ปักใจในสิ่งเดิม

สุวิทย์ มูลคำ (2551) ได้อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบของการคิดวิเคราะห์ที่สำคัญและกระบวนการคิดวิเคราะห์ว่า

การคิดวิเคราะห์ มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1. สิ่งที่กำหนดให้ เป็นสิ่งสำเร็จรูปที่กำหนดให้วิเคราะห์ เช่น วัตถุ สิ่งของ เรื่องราว เหตุการณ์หรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น

2. หลักการหรือกฎเกณฑ์ เป็นข้อกำหนดสำหรับแยกส่วนประกอบของสิ่งที่กำหนดให้ เช่น เกณฑ์ในการจำแนกสิ่งที่มีความเหมือนกัน หรือต่างกัน หลักเกณฑ์ในการหาลักษณะความสัมพันธ์เชิงเหตุผลอาจจะเป็นลักษณะความสัมพันธ์ที่มีความคล้ายคลึงกันหรือขัดแย้งกัน เป็นต้น

3. การค้นหาความจริงหรือความสำคัญ เป็นการพิจารณาส่วนประกอบของสิ่งที่กำหนดให้ตามหลักการหรือกฎเกณฑ์ แล้วทำการรวบรวมประเด็นที่สำคัญเพื่อหาข้อสรุป

กระบวนการคิดวิเคราะห์ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดสิ่งที่ต้องการวิเคราะห์ เป็นการกำหนดวัตถุสิ่งของ เรื่องราว หรือเหตุการณ์ต่างๆ เพื่อเป็นต้นเรื่องที่จะนำมาวิเคราะห์

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดปัญหาหรือวัตถุประสงค์ เป็นการกำหนดประเด็นข้อสงสัยจากปัญหาของสิ่งที่ต้องการวิเคราะห์ ซึ่งอาจจะเป็นการกำหนดคำถามหรือวัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์เพื่อค้นหาความจริง สาเหตุ หรือความสำคัญ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดหลักการหรือกฎเกณฑ์ เป็นการกำหนดข้อกำหนดสำหรับใช้แยกส่วนประกอบของสิ่งที่กำหนดให้

ขั้นตอนที่ 4 พิจารณาแยกแยะ เป็นการพินิจ พิเคราะห์ทำการแยกแยะ กระจายสิ่งที่กำหนดให้ออกเป็นส่วนย่อยๆ โดยอาจใช้เทคนิคคำถาม 5 W 1 H ซึ่ง 5 W ประกอบด้วย What (อะไร) When (เมื่อไร) Where (ที่ไหน) Why (ทำไม) Who (ใคร) และ 1 H คือ How (อย่างไร)

ขั้นตอนที่ 5 สรุปคำตอบ เป็นการรวบรวมประเด็นที่สำคัญเพื่อหาข้อสรุปเป็นคำตอบ หรือตอบปัญหาของสิ่งที่กำหนดให้

ด้านจิตพิสัย

ด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย ความตระหนักรู้ในตน และการเห็นใจผู้อื่น

ความตระหนักรู้ในตนเอง

World Health Organization (1997) ได้ให้ความหมายความความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนาและไม่พึงปรารถนา และเข้าใจความแตกต่างจากบุคคลอื่น สามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการเห็นใจผู้อื่น

กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้ให้ความหมายความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่นไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

Goleman (2004 อ้างใน พรรณราย ทรัพยะประภา, 2548) ได้ให้ความหมายความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรับรู้ และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริงและสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้หรือเรียกว่า เป็นผู้มีสติ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การเห็นใจผู้อื่น

World Health Organization (1997) ได้ให้ความหมายการเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจและยอมรับข้อแตกต่างระหว่างบุคคลได้ ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติวัฒนธรรม

กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้ให้ความหมายการเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจ ความรู้สึกและเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะเป็นด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น วัย สุขภาพ ฯลฯ

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้ให้ความหมายการเห็นใจผู้อื่น หมายถึง การใส่ใจเข้าใจ ยอมรับผู้อื่น และแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

จากความหมายความเห็นใจผู้อื่นที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์และความต้องการของผู้อื่น สามารถแสดงความเห็นใจได้อย่างเหมาะสมกับบุคคลต่าง ๆ

เทิดศักดิ์ เดชคง (2545) สรุปการฝึกฝนทักษะความเห็นใจ ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 3 ขั้น คือ

1. การอ่านอารมณ์และความรู้สึก การฝึกการคาดเดา หรือการแปลความหมายสีหน้าและท่าทางของคนรอบข้าง ทำให้มีความไว (Sensitive) ต่อความรู้สึกของคนรอบข้าง

2. การฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา หมายถึง การคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่น โดยสมมติว่าเราอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ด้วย หรือสมมติว่าตนเองเป็นผู้เผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ เองเพื่อจะได้เข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น จะได้ตอบสนองเขาได้ถูกต้อง

3. ฝึกการตอบสนองที่สอดคล้องกัน หมายถึง การแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำที่เป็นไปในทิศทางที่เอื้ออำนวยแสดงออกถึงความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ด้านทักษะพิสัย

ด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสาร การตัดสินใจการแก้ไขปัญหา การจัดการด้านอารมณ์และการจัดการกับความเครียด

การสร้างสัมพันธภาพ

World Health Organization (1997) ได้ให้ความหมายการสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง ความสามารถที่ช่วยให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน และสามารถรักษามิตรภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญ

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้ให้ความหมายการสร้างสัมพันธภาพ หมายถึงการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ การเลือกคู่ การเตรียมตัวก่อนสมรสและการสร้างครอบครัว

ประสงค์ สังขะไชย (2546) ได้ให้ความหมายการสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยอาศัยทักษะการสื่อสาร ได้แก่ การสื่อสารด้วยคำพูดการใช้คำและน้ำเสียงต้องมีความเหมาะสม ภาษาท่าทางและทักษะการฟัง

จากความหมายการสร้างสัมพันธภาพที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง ความสามารถที่ช่วยให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน ประกอบด้วย ทักษะการสื่อสารที่ดีมีความจริงใจ ความรัก และความปรารถนาที่ดีต่อผู้อื่น และสามารถรักษามิตรภาพที่ดีระหว่างบุคคลรอบ ๆ ข้างได้

การสื่อสาร

Goleman (1995) ได้ให้ความหมายการสื่อสาร หมายถึง ความคล่องในการติดต่อกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลที่มีความหมายและเหมาะสม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลักษณา สตะเวทิน (2540) ได้ให้ความหมายการสื่อสาร หมายถึง กระบวนการที่ถ่ายทอดข่าวสาร ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด หรือเรื่องราวจากบุคคลฝ่ายหนึ่ง เรียกว่า ผู้ส่งสาร ผ่านช่องทางใดช่องทางหนึ่ง ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่ง เรียกว่า ผู้รับสาร

จากความหมายการสื่อสารที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การสื่อสาร หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการพูดและกริยาท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ ลักษณะการสื่อสารที่จะประสบความสำเร็จ ประกอบด้วยผู้ส่งสาร สาร สื่อและผู้รับสาร

การสื่อสารมีองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญ 4 ประการ ดังนี้ (ลักษณา สตะเวทิน, 2540)

1. ผู้ส่งสาร (Sender) คือ ผู้ที่เริ่มต้นในกระบวนการสื่อสาร

2. สาร (Message) คือ ผลผลิตของผู้ส่งสารที่ถ่ายทอดออกมาด้วยความคิดเห็นความรู้สึกความต้องการ ของผู้ส่งสารให้ปรากฏออกมา

3. ช่องสาร (Channel) คือ สิ่งที่นำหรือถ่ายทอดสารของผู้ส่งสารเพื่อไปยังผู้รับสาร

4. ผู้รับสาร (Receiver) คือ บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่รับสารของผู้ส่งสาร

การตัดสินใจ

World Health Organization (1997) ได้ให้ความหมายการตัดสินใจ หมายถึง ทักษะที่จะช่วยให้บุคคลมีการตัดสินใจ ในการกระทำต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ มีการประเมินทางเลือกและประเมินผลของการตัดสินใจเลือกทางนั้น ๆ

ทิพย์วัลย์ สีจันทร์ (2548) ได้ให้ความหมายการตัดสินใจ หมายถึง การเลือกทางเลือกมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา การตัดสินใจจะเกิดขึ้นมาได้ต้องมีทางเลือกหลาย ๆ ทางเกิดขึ้นก่อน จากนั้น จึงนำทางเลือกเหล่านั้น มาพิจารณาเปรียบเทียบกัน จนได้ทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดแล้วจึงนำแนวทางที่เลือกนั้นมา เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่อไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปรางทิพย์ อุจะรัตน์ (2541) ได้ให้ความหมายการตัดสินใจ หมายถึง กระบวนการเกี่ยวกับการคิดวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีระบบระเบียบ เพื่อการเลือกวิธีปฏิบัติจากหลายทางเลือกที่คิดค้นไว้ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

จากความหมายการตัดสินใจที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การตัดสินใจ หมายถึง กระบวนการคิดวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำมาพิจารณาเปรียบเทียบ เพื่อเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุดแล้ว จึงนำแนวทางที่เลือกนั้นมา เป็นแนวทางในการปัญหาต่อไป

วิฑูรย์ ตันศิริคงคล (2542) ได้กล่าวถึง กระบวนการตัดสินใจมีขั้นตอนการตัดสินใจ ดังนี้

1. ให้คำจัดกัดความประเด็นของปัญหา ต้องเข้าใจประเด็นหรือประเด็นหลักของปัญหาอย่างถ่องแท้และสร้างสรรค์ ที่สำคัญที่สุดต้องกล้ายอมรับว่าปัญหาในโลกแห่งความจริงนั้นมีความสลับซับซ้อน และต้องพยายามหลีกเลี่ยงสมมติฐานที่ไม่ถูกต้อง และระมัดระวังไม่ให้เกิดความลำเอียงชอบพอในทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งโดยเฉพาะ

2. กำหนดเกณฑ์หรือปัจจัยในการตัดสินใจที่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม การที่ต้องใช้เหตุผลในการตัดสินใจเพราะว่า ทางเลือกนั้นมีอยู่หลายทางด้วยกัน และแต่ละทางมีจุดเด่นจุดด้อยต่างกัน และผู้อ่านแต่ละคนมีระดับความพึงพอใจ ในเกณฑ์ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมไม่เหมือนกัน

3. วินิจฉัยเปรียบเทียบเกณฑ์หรือปัจจัยในการตัดสินใจ เนื่องจากผู้อ่านแต่ละคนมีระดับความพึงพอใจไม่เท่ากัน จึงจำเป็นต้องมีการวินิจฉัยเปรียบเทียบหาลำดับความสำคัญของเกณฑ์หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการตัดสินใจ เพื่อที่จะได้ทราบถึงความพึงพอใจของแต่ละคนว่าแตกต่างกันอย่างไรโดยใช้เหตุผล ถ้าให้ความสำคัญโดยปราศจากการเปรียบเทียบแล้ว เหตุผลก็จะไม่เกิดแต่ความลำเอียงจะเข้ามาแทนที่

4. กำหนดทางเลือก ขั้นนี้เป็นการระบุถึงแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายในการตัดสินใจ เวลา คือ ตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการกำหนดทางเลือกการตัดสินใจที่ชาญฉลาดจะไม่ใช้เวลามากเกินไปในการแสวงหาทางเลือก เพื่อนำมาวินิจฉัยในกระบวนการตัดสินใจผู้อ่านควรจะ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หยุดแสวงหาทางเลือกก็ต่อเมื่อต้นทุนในการค้นหามีความสำคัญเกินกว่าประโยชน์ของข้อมูลเกี่ยวกับทางเลือกที่จะได้รับ

5. วินิจฉัยเปรียบเทียบหรือจัดอันดับทางเลือกต่าง ๆ ภายใต้เกณฑ์ในการตัดสินใจแต่ละเกณฑ์ ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในกระบวนการตัดสินใจ เนื่องจากต้องใช้ความสามารถในการวินิจฉัยคาดการณ์ในสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ดังนั้นผู้อ่านต้องฝึกฝนความสามารถในการประเมินผลกระทบ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตของทางเลือกแต่ละทางเลือกโดยปราศจากอคติ ทั้งนี้เพื่อให้การวินิจฉัยที่จะมีต่อไปในอนาคตมีความถูกต้องสมบูรณ์ และแม่นยำ

6. คำนวณหาทางเลือกที่ดีที่สุด โดยพิจารณาจากลำดับความสำคัญเป็นเกณฑ์ นำเอาลำดับความสำคัญของแต่ละทางเลือกมาคูณกับลำดับความสำคัญของแต่ละเกณฑ์หรือปัจจัยแล้วนำผลคูณนั้นมารวมกัน ซึ่งจะเป็นค่าลำดับความสำคัญรวม ทางเลือกที่มีค่าลำดับความสำคัญรวมสูงที่สุดหรือน้ำหนักสูงที่สุดควรจะได้รับเลือก

ทิพย์วัลย์ สีจันทร์ (2548) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการตัดสินใจไว้ดังนี้

1. การหาข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่กระบวนการรวบรวมข้อมูลข่าวสารต่างๆ จากสภาพแวดล้อม หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น แล้วนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ ยิ่งข้อมูลมีจำนวนมากเท่าไรก็ยิ่งส่งผลดี เพราะจะทำให้การตัดสินใจถูกต้องไม่ผิดพลาด ซึ่งจะทำให้เรากำหนดปัญหาได้อย่างถูกต้อง

2. คาดคะเนผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะต้องกำหนดกฎเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย

3. การพิจารณาแนวทางหรือเปรียบเทียบเกณฑ์ที่ใช้ในการตัดสินใจเพื่อนำไปปฏิบัติ และรวมทั้งการคิดค้นหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อแก้ปัญหา รวมทั้งการวิเคราะห์และประเมินค่าสำหรับแนวทางปฏิบัตินั้น ๆ ควรพิจารณาเลือกไว้หลายๆ ทาง

4. เลือกปฏิบัติทางใดทางหนึ่งจากแนวทางปฏิบัติที่เป็นไปได้หลาย ๆ ทาง กำหนดทางเลือกโดยเลือกแนวทางที่เกิดประโยชน์มากที่สุด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. ตัดสินใจสั่งการให้ปฏิบัติวินิจฉัยเปรียบเทียบเพื่อจัดลำดับความสำคัญของทางเลือกต่างๆ ภายใต้เกณฑ์ที่ใช้ในการตัดสินใจแต่ละเกณฑ์

6. พิจารณาทางเลือกที่ดีที่สุดและวัดผลการปฏิบัติโดยนำไปเปรียบเทียบกับการคาดคะเนที่ตั้งไว้

องค์ประกอบในการตัดสินใจ

การตัดสินใจกับการแก้ไขปัญหาเป็นของคู่กัน เมื่อใดที่เกิดปัญหา การตัดสินใจก็จะตามมา ซึ่งผลที่ได้จากการตัดสินใจมี 2 ด้าน คือ ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว องค์ประกอบหลายอย่างมีผลต่อการตัดสินใจ (ยุดา รักไทย, 2544) ดังนี้

1. ลักษณะของการตัดสินใจ ได้แก่ คุณภาพ ความเร็ว พันธะหน้าที่

2. เชาวน์อารมณ์ (EQ)

3. อคติทางการรับรู้ โดยปกติคนเราจะเชื่อข้อมูลที่สนับสนุนความคิดของตน มากกว่าข้อมูลที่ขัดแย้งกับความคิดของตน พยายามที่จะหาข้อมูลมาสนับสนุนความคิดของตนเอง หลีกเลี่ยงข้อมูลที่ขัดแย้ง

การแก้ปัญหา

World Health Organization (1997) ได้ให้ความหมายการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต โดยเฉพาะปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิตและกายตามมา

กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้ให้ความหมายการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือกประเมินทางเลือก และตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สุชา จันทน์เอม (2544) ได้ให้ความหมายการแก้ปัญหา หมายถึง กิจกรรมของสิ่งที่มีชีวิตหรือมนุษย์ ซึ่งมุ่งที่จะให้บรรลุถึงจุดหมายที่ตั้งไว้

สุวิทย์ มูลคำ (2551) ให้คำจำกัดความของคำว่า คิดแก้ปัญหา ไว้ว่า ความสามารถทางสมองในการขจัดสภาวะความไม่สมดุลที่เกิดขึ้น โดยพยายามปรับตัวเองและสิ่งแวดล้อมให้ผสมกลมกลืนกลับเข้าสู่สภาวะสมดุลหรือสภาวะที่เราคาดหวัง

จากความหมายการแก้ปัญหาที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคิดแก้ไขปัญหา โดยวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย แล้วประเมินทางเลือก เพื่อตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และบรรลุเป้าหมายที่บุคคลคาดหวัง

สุวิทย์ มูลคำ (2551) กล่าวถึงลักษณะของกระบวนการคิดแก้ปัญหาไว้ดังนี้

1. การแก้ไขปัญหา ต้องเป็นการกระทำที่มีจุดมุ่งหมาย การกระทำที่ขาดจุดมุ่งหมายไม่นับว่าเป็นการแก้ปัญหา

2. การแก้ปัญหามีหลายวิธี ผู้แก้ปัญหาต้องเลือกวิธีการที่มีความเหมาะสมกับความต้องการและความสามารถของตนเอง

3. วิธีแก้ปัญหาแต่ละปัญหาอาจจะใช้วิธีการที่แตกต่างกัน จะขึ้นอยู่กับความเหมาะสมปัจจัยหรือบริบทที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ

4. การแก้ปัญหาจะต้องอาศัยความรู้แจ้งเห็นจริง คือ ในการแก้ปัญหาแต่ละครั้งนั้นจะต้องศึกษาปัญหาให้เข้าใจถ่องแท้เสียก่อนจึงจะแก้ปัญหานั้นได้

5. การแก้ปัญหาเป็นการสร้างสรรค์ คือเมื่อแก้ปัญหานั้นได้สำเร็จจะต้องได้ความรู้ใหม่เกิดขึ้นและต้องมีสติปัญญางอกงามอีกด้วย

6. ปัญหาที่นำมาแก้ต้องไม่เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ เพราะกิจกรรมที่เกิดขึ้นประจำไม่ถือว่าเป็นปัญหา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

7. กระบวนการที่ทำไปโดยไม่มีแบบแผน ไม่ถือว่าเป็นกระบวนการแก้ปัญหา

8. กิจกรรมที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหาเดิมไม่ได้ ไม่ถือว่าเป็นกระบวนการแก้ปัญหา

9. กิจกรรมที่ทำไปเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่ถือว่าเป็นกระบวนการแก้ปัญหา

10. การแก้ปัญหาย่อมประกอบด้วยการวิพากษ์ วิจารณ์ วิเคราะห์และสังเคราะห์

สุวิทย์ มูลคำ (2551) สรุปคุณสมบัติของนักคิดแก้ปัญหาไว้ดังนี้

1. รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล

2. ตั้งใจค้นหาความจริง

3. กระตือรือร้น

4. ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน สนใจสิ่งรอบด้าน

5. เปิดใจรับความคิดใหม่ๆ

6. มีมนุษยสัมพันธ์

7. มีความเป็นผู้นำ

8. กล้าหาญ กล้าเผชิญความจริง

9. มีความคิดที่หลากหลายและยืดหยุ่น

10. มีความมั่นใจในตนเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

11. มีความคิดสร้างสรรค์

12. สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

13. ใจเย็น สุขุม รอบคอบ

การจัดการกับอารมณ์

World Health Organization (1997) ได้ให้ความหมายการจัดการกับอารมณ์ หมายถึง การเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งทำให้สามารถตอบสนองต่อสภาวะต่าง ๆ ทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเช่น อารมณ์โกรธ หรือความโศกเศร้าเสียใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้ให้ความหมายการจัดการกับอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการประเมินและรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

จากความหมายการจัดการกับอารมณ์ที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การจัดการกับอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถตอบสนองภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

การจัดการกับความเครียด

World Health Organization (1997) ได้ให้ความหมายการจัดการกับความเครียดหมายถึง ความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียดและรู้แนวทางที่จะควบคุมระดับความเครียด

ประสงค์ สังขะไชย (2546) ได้ให้ความหมายความเครียด หมายถึง ภาวะกดดันที่เกิดขึ้นเมื่อคนเราเข้าไปในสถานการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล การงาน และสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เรารู้สึกท้าทาย หรือที่ถูกคุกคาม เป็นการแสดงถึงการที่เราเริ่มเสียความสมดุลระหว่างความต้องการจากภายนอกกับความสามารถของเราเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากความหมายการจัดการกับความเครียดที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การจัดการกับความเครียดหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่สามารถรู้สาเหตุ รู้วิธีการควบคุมและจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

แนวทางในการจัดกิจกรรมทักษะชีวิต

กิจกรรมที่จะสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตต้องเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญผู้เรียนเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ซึ่งลักษณะของกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตผู้เรียน มีดังนี้

1. กิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์การคิดตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียน แสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ข่าวสาร เหตุการณ์สถานการณ์ หรือประสบการณ์ของผู้เรียน และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้สืบค้นหรือ ศึกษาค้นคว้าคิดวิเคราะห์สังเคราะห์ความรู้จากสื่อต่าง ๆ และแหล่งเรียนรู้ ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษาได้สะท้อนตนเองเชื่อมโยงกับชีวิตและ การดำเนินชีวิตในอนาคต

2. กิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ลงมือกระทำกิจกรรมลักษณะต่าง ๆ ได้ประยุกต์ใช้ความรู้ เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมค่าย กิจกรรมวันสำคัญ กิจกรรมชมรม/ชุมนุม กิจกรรมโครงงาน/โครงการ กิจกรรมอาสา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทักษะชีวิตดังนี้

2.1 ได้เสริมสร้างสัมพันธภาพและใช้ทักษะการสื่อสาร ได้ฝึกการจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเอง

2.2 ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจผู้อื่น นำไปสู่การยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น รู้จักไตร่ตรอง ทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเองทำให้เข้าใจตนเองและ เห็นใจผู้อื่น

2.3 ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้แสดงออกด้านความคิด การพูด และการทำงานมีความสำเร็จ ทำให้ได้รับคำชม เกิดความภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเอง นำไปสู่ความรับผิดชอบ ทั้งต่อตนเองและสังคม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคตจึงเป็นภารกิจสำคัญของสถานศึกษา

แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553) ได้อธิบายถึงพัฒนาการของวัยรุ่นไว้ดังนี้

พัฒนาการทางด้านร่างกาย

พัฒนาการทางร่างกายเป็นไปในแง่ของความงอกงาม เจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ความเจริญเติบโตมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปหน้า ส่วนสัดของร่างกาย ลักษณะเส้นผม ฯลฯ และความเจริญส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง ฯลฯ ความเจริญเติบโตของร่างกายมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะพัก เมื่อผ่านพ้นช่วงนี้ไปแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรวดเร็ว ความสูงของเด็กตอนต้นปีและปลายปีมีความแตกต่างอย่างมาก การสะสมไขมันในร่างกายมีมากกว่าวัยเด็ก (Fat Period) ระบบการย่อยอาหารและการใช้ประโยชน์จากอาหารทำงานเร็วและมากกว่าเดิม เพราะร่างกายกำลังเจริญเติบโต เด็กจึงหิวเก่ง กินเก่ง กินไม่เลือก ง่วงนอนบ่อย เป็นระยะเวลากำลังกินกำลังนอน กล้ามเนื้อของเด็กชายเจริญมากขึ้น อวัยวะเพศเริ่มทำงาน เสียงของเด็กชายแตกและห้าวขึ้น ตอนต้น ๆ ของวัยนี้ ร่างกายของเด็กไม่ได้สัดส่วน เด็กรู้สึกอึดอัด เก้งก้าง รู้สึกอ่อนไหวง่ายเกี่ยวกับสัดส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ของเด็กยังไม่เข้ารูปเข้ารอย เด็กจึงเล่นกีฬาหรือทำงานที่ต้องใช้ความสามารถทางกล้ามเนื้อ ประสาทสัมผัส และการประสานงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสได้ไม่สู้ดี สุขภาพโดยทั่วไปของเด็กวัยนี้ดีกว่าวัยที่ผ่านมา

พัฒนาการทางด้านอารมณ์

อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเป็นผลต่อเนื่องมาจากวัยแรกรุ่น และอาจทวีความรุนแรงขึ้นบ้าง ความรู้สึกของเด็กจะเป็นแบบตรงไปตรงมา เปิดเผย ไม่สามารถเก็บความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบก็ได้ เด็กวัยรุ่นยังมีความเคลือบแคลงสงสัยตนเองในเรื่องต่าง ๆ อยู่ ในบางสถานการณ์จะมีพฤติกรรมทำ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตามใจตัวเอง เป็นเหตุให้เกิดความสับสน และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ผู้ปกครอง ตลอดจนครูอาจารย์ ที่จะให้คำแนะนำสั่งสอน ชี้ให้เห็นถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ผลของการกระทำของบุคคลต่าง ๆ ที่มีให้เห็นเป็นตัวอย่างในสังคม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้เด็กแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี วิธีนี้จะช่วยให้เด็กเข้าใจตัวเอง มีความพยายามในการปรับตัว และสามารถลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม อาจสรุปได้ว่า การที่เด็กวัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายอาจมีสาเหตุมาจากสิ่งต่อไปนี้

1. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นประการหนึ่งที่ทำให้เด็กวัยรุ่นมีอารมณ์ขุ่นมัวง่าย อารมณ์ไม่คงเส้นคงวา เพราะเด็กมีความกังวลใจในบุคลิกภาพของตัวเอง เช่น ความอ้วน ความสูง ความเตี้ย ความผอม การมีสิวที่ใบหน้า เสียงที่เปลี่ยนไป เป็นต้น เนื่องจากสัดส่วนที่เปลี่ยนไปจากวันเด็กและมีรูปร่างลักษณะใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ ทำให้เด็กสนใจในตนเองมากขึ้น มักมีการเลียนแบบผู้ใหญ่ทั้งพฤติกรรมและการแต่งกาย แต่ผู้ใหญ่มักไม่เห็นด้วยเนื่องจากไม่ต้องการให้เด็กแสดงความเป็นหนุ่ม หรือเป็นสาวเร็วเกินไปจึงทำให้เด็กวัยรุ่นมีข้อแย้งกับพวกผู้ใหญ่ในเรื่องการแต่งกายหรือการแสดงออกทางพฤติกรรมเสมอ

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายในโดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำงานของต่อมไร้ท่อซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายในทำให้เด็กวัยรุ่นมีพลังงานมาก และไม่ค่อยใช้พลังงานที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ เด็กวัยรุ่นบางคนอาจใช้เวลาส่วนตัวอยู่กับเพื่อนฝูงในการซ้อมดนตรี หรือเล่นกีฬา หรือเตร็ดเตร่ตามศูนย์การค้าซึ่งบางครั้งไม่เป็นที่พอใจของผู้ใหญ่ จึงมีการต่อว่า ซักถาม ทะเลาะวิวาทเกิดขึ้นในบ้าน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กยิ่งหนีออกจากบ้านและเพิ่มปัญหาความขัดแย้งมากขึ้น นอกจากนั้น มีการแต่งกายที่แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง มีพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจจากเพศตรงข้าม พฤติกรรมเหล่านี้บางครั้งก็เป็นที่ขัดหูขัดตาของผู้ใหญ่ที่พบเห็น

3. การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ เนื่องจากการที่เด็กวัยรุ่นเริ่มก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ จำเป็นต้องเรียนรู้ถึงการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การวางตัวในสังคม การแต่งกาย ความรับผิดชอบในหน้าที่ได้รับมอบหมาย การแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ ให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน และของผู้ใหญ่ สิ่งเหล่านี้มีผลให้เด็กวัยรุ่นมีความอึดอัดใจ คับข้องใจ เนื่องจากไม่มีความแน่ใจว่าตนจะทำได้ดีหรือไม่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลักษณะทางอารมณ์ของวัยรุ่น

1. อารมณ์อ่อนไหวง่าย มีความสัมพันธ์กับการให้ความสนใจทางการเขียน การอ่าน การฟัง ซึ่งเด็กอาจมีหรือไม่มีประสบการณ์ตรงก็ได้คล้อยตามสิ่งที่ได้ฟัง ได้อ่าน ได้พบเห็น

2. อารมณ์รุนแรง อารมณ์รุนแรงของเด็กวัยรุ่นทำให้ชอบทำอะไรบ้าบิ่น พฤติกรรมรุนแรงเหล่านี้มักเกิดเมื่ออยู่รวมกันเป็นกลุ่ม เด็กต้องการพิสูจน์ให้เห็นถึงความรักเพื่อน ยอมทำทุกอย่างเพื่อเพื่อนได้

3. อารมณ์ไม่คงที่ ไม่สม่ำเสมอ เดี๋ยวรักเดี๋ยวโกรธ และหากทำได้สำเร็จก็จะดีใจแต่หากไม่สำเร็จก็จะเสียใจ จะโกรธตัวเอง

4. อารมณ์ค้าง ความเครียด ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ไม่สามารถขจัดให้หายในเวลาอันสั้นได้ เด็กวัยรุ่นมักหมกมุ่นกับปัญหาต่าง ๆ ที่ตนสับสนและแก้ไม่ได้ บางครั้งเด็กใช้วิธีการเก็บตัวอยู่ในห้องส่วนตัวไม่ต้องการให้ใครเข้ามาซักถาม จนกว่าจะรู้สึกสบายใจเอง ควรพยายามหาโอกาสชี้แจงให้เห็นถึงความจำเป็นในการควบคุมรักษาอารมณ์ให้ได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตในวัยผู้ใหญ่ต่อไป

อารมณ์พื้นฐานวัยรุ่น

เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์อย่างหนึ่งของมนุษย์ที่แสดงต่อบุคคล ความรักเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต ความรักในทางจิตวิทยาเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนและมีความลึกซึ้ง ให้ความสุข ความรักมีหลายรูปแบบ ตั้งแต่รักของพ่อแม่ลูก รักของญาติพี่น้อง คนรักตลอดจนชาติ ความรักจะเกิดขึ้นจากสถานการณ์ทางสังคม หรืออีกนัยหนึ่งคือเกิดจากการเรียนรู้ เด็กที่ไม่ได้รับความรักจากผู้ใดในครอบครัวย่อมไม่มีวันจะรักใครได้ จึงมีพฤติกรรมก้าวร้าวระราน

1. ความรักของวัยรุ่นนั้น ความรักเพศตรงข้ามเป็นความรักที่เกิดจากฮอร์โมนเพศ แบ่งออกได้ดังนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.1 รักตนเอง เห็นความสำคัญของตนเอง เริ่มดูแลสุขภาพ การระมัดระวังดูแลรักษาทรวดทรงให้สวยงาม รู้จักขวนขวายหาความรู้ในการปรับปรุงตัวเอง

1.2 รักเพื่อน วัยแรกรุ่น จะมีเพื่อน กลุ่มเพื่อนจะรวมผู้ที่มีลักษณะนิสัยใจคอและรสนิยมเหมือนกัน

1.3 ความรักที่มีต่อบุคคลที่ตนชื่นชมเป็นพิเศษ มีความสามารถในด้านที่ตนสนใจอยู่ จะเป็นความรู้สึกเหมือนบุคคลนั้นเป็นวีรบุรุษ เด็กจะพยายามติดตามข่าวคราว บุคคลที่เด็กวัยรุ่นนิยมชมชื่นมักเป็นนักกีฬา นักดนตรี นักร้อง นักแสดง แม้แต่บุคคลในครอบครัว ที่ประสบความสำเร็จในการเรียน เด็กวัยรุ่นจะพยายามเลียนแบบ เด็กจะใช้ความความพยายามที่จะรู้รายละเอียดของบุคคลเหล่านี้ให้มากที่สุด ผู้ใหญ่จึงควรให้แนวคิดที่ถูกต้องแก่เด็กในกรณีที่เห็นว่าเด็กมีอาการหลงใหลมากเกินกว่าเหตุหรือมีพฤติกรรมการเลียนแบบที่ไม่ดี ผลเสียทางด้านการเรียนและชีวิต

1.4 รักเพื่อนต่างเพศ เนื่องจากฮอร์โมนต่อมเพศ วัยรุ่นจึงมีความตื่นตัวทางเพศสูง จึงมีความพยายามที่จะทำตัวให้เป็นจุดเด่น การแต่งกายที่สะดุดตา การพูดจาที่สะดุดหู มีการบัญญัติคำใหม่ ๆ หรือที่เรียกว่าภาษาสแลงของวัยรุ่นขึ้น เด็กวัยรุ่นมักจะคิดว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว

1.5 แบบเด็ก ๆ แบบหลงใหลใฝ่ฝัน งมงาย ชั่วครู่ชั่วยาม มักจะเกิดช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง ความรักชนิดนี้ไม่จีรังยั่งยืน

1.6 แบบชื่นชมบูชา ความรักที่อาจจะจีรังยั่งยืน หรือไม่จีรังยั่งยืนก็ได้ เนื่องจากเด็กวัยรุ่นเปลี่ยนใจบ่อย ความรักชนิดนี้เป็นไปตามความสนใจของคนใกล้ชิดในครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อนสนิท

1.7 ความรักแบบผิดเพศ การทำตัวเป็นเพศตรงข้าม เด็กชายมีพฤติกรรมแบบผู้หญิงหรือเด็กหญิงที่มีพฤติกรรมแบบเพศชาย ในผู้ชายเรียกว่า Homosexuality เรียกกันอย่างไม่เป็นทางการว่า “เกย์” เพศหญิงที่ชอบเพศหญิงด้วยกัน พวกเลสเบียน “ทอม-ดี้” ในบางกรณีอาจเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับจากครอบครัวที่มีพ่อเป็นคนอ่อนแอ ตกเป็นเบี้ยล่างให้แม่ดุด่าว่ากล่าว ในทางตรงข้ามบ้านที่มีพ่อไม่รับผิดชอบ ดุด่าลูกและภรรยาอย่างไม่มีเหตุผล ทำร้ายแม่ไม่เคยให้เงินจุนเจือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ครอบครัว เด็กชายจะเกลียดชังพ่อ ไม่ชอบความเป็นชาย รักและสงสารแม่ พฤติกรรมเลียนแบบแม่ทุกประการ ฝักใฝ่ในเพศเดียวกัน มีพฤติกรรมเป็นเพศหญิง “เกย์ควีน” มองเห็นพ่อเป็นตัวแทนของเพศชายที่ไม่มีความน่ารัก จะหันไปสนใจผู้หญิงที่มีลักษณะเข้มแข็งเหมือนเด็กชายที่เรียกกันว่า “ทอมบอย” ทอมจะดูแลเด็กหญิงที่อ่อนแอกว่าเหมือนชายดูแลหญิง หากครอบครัวใดที่มีแม่ในลักษณะนี้และมีลูกชายอยู่ในบ้าน เด็กชายอาจมีพัฒนาการเป็น “เกย์คิง” รังเกียจแม่ มองผู้หญิงน่ารังเกียจ

อารมณ์อิจฉาริษยา (Envy)

เป็นลักษณะของอารมณ์ที่เกิดจากผลของการอบรมเลี้ยงดูในวัยเยาว์ที่มีสาเหตุที่ค่อนข้างซับซ้อน อาจมีปมด้อยในบางเรื่อง เรียนไม่เก่ง ยากจน ขี้โรค ขาดความรักความอบอุ่น โดยปกติอารมณ์ริษยาจะเกิดคู่กับความหึงหวงในตัวบุคคลหรือสิ่งของที่ตนรัก ความอิจฉาระหว่างพี่น้องเป็นความอิจฉาที่เกิดขึ้นในระหว่างพี่น้องเพื่อให้ได้ความรัก ความอิจฉาระหว่างพี่น้องหากได้รับการแก้ไขที่เหมาะสม จะนำไปสู่การเกิดทักษะทางสังคม ความอิจฉาอาจเกิดจากความรู้สึกของการกลัวการสูญเสียความรัก จะเกิดมากกับเด็กที่ไม่มีความมั่นคงทางจิตใจ เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูชนิดปกป้องมากเกินไป หรือถูกบังคับควบคุมมากไป โดยธรรมชาติของเด็กวัยรุ่นจะเกลียดความไม่ยุติธรรมเป็นที่สุด หากรู้ว่าพ่อแม่ลำเอียงและรักลูกไม่เท่ากันความรู้สึกเจ็บปวดจากการปฏิบัติตัวของพ่อแม่ จะผลักดันให้เด็กมีพฤติกรรมแสดงการต่อต้านพี่หรือน้องที่เป็นคนโปรดในรูปแบบต่างๆกัน มักแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. แสดงความก้าวร้าว

2. แสดงออกแบบเรียกร้องความสนใจ

3. แสดงออกแบบทำเป็นไม่สนใจ

4. แบบนิ่งเงียบ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อารมณ์สุข (Happiness)

สิ่งที่ทำให้เด็กวัยรุ่นมีความสุขมักมีสาเหตุมาจากเกิดความรู้สึกว่าตนมีสถานภาพเหนือคนอื่นความแน่ใจในตัวเองว่ามีข้อดี ความสุขของเด็กวัยรุ่นมักเกิดจากการอยู่ร่วมกันกับกลุ่มเพื่อนที่ถูกใจ รู้ใจ จะพูดคุยกันด้วยเรื่องจิปาถะ

อารมณ์โกรธ (Anger)

เนื่องจากเด็กวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่ายและรุนแรง จึงมีปฏิกิริยาต่อสิ่งต่างๆที่มากระทบใจตัวเองง่ายมาก แต่เด็กวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมตอบสนองที่ตรงไปตรงมาต่อบุคคลที่ทำให้โกรธ หุนหันพลันแล่น ขาดความยั้งคิด การชกต่อ ทุบตี การฟัน ยิง แทง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย เด็กจะสามารถควบคุมอารมณ์และบังคับจิตใจตนเองได้ดีขึ้น

สาเหตุของอารมณ์โกรธเกิดจากสาเหตุดังนี้

1. ต้องการอิสรภาพ อิสรภาพในการแต่งกาย บางสถานการณ์ก็ถูกห้ามปรามไม่ให้ทำบางสิ่งบางอย่างโดยอ้างว่ายังเด็กอยู่ ในบางพฤติกรรมก็มักถูกกล่าวหาว่าโตแล้วไม่สมควรแสดงกิริยาเช่นนั้น

2. ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

3. ไม่ได้รับความเป็นธรรม

4. ไม่ได้รับการยกย่องเท่าที่ควร ไม่ชอบให้ใครมาล้อเลียน หรือชี้ปมด้อย ส่วนใหญ่เด็กวัยรุ่นมักถูกล้อเลียนเรื่องอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของตน

อารมณ์กลัว (Fear)

อารมณ์กลัวเกิดจากประสบการณ์ ซึ่งขึ้นอยู่กับความทรงจำของเด็กแต่ละคน อารมณ์กลัวเกิดจากการเรียนรู้มนุษย์จะมีความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ตนไม่ปลอดภัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. ความเชื่อเกี่ยวกับโชคลาง ถ่ายทอดมามาจากบรรพบุรุษ ทำให้เด็กมีความกลัวผิด ๆ มาตั้งแต่เล็กไม่สามารถลบล้างได้

2. ความเชื่อในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างไม่มีเหตุผล เด็กจะได้รับการบอกเล่าตลอดมาตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก ทำให้เด็กไม่สามารถเปลี่ยนความคิดได้เนื่องจากมีความมั่นใจว่าเป็นเช่นนั้นจริง แม้เติบโตมากขึ้นแล้ว

3. ความกลัวที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่น่าสะพรึงกลัวในวัยเด็ก

4. ความกลัวที่เกิดจากการถ่ายทอดความกลัวดังกล่าวมาจากพ่อแม่พี่น้อง เด็กจะรู้สึกกลัวหากเห็นพ่อแม่หรือพี่น้องกลัวในสิ่งนั้น

5. ความกลัวที่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกับความกังวลใจ ความกังวลใจในเรื่องการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน กลัวการได้รับการดูถูก เยาะเย้ย ล้อเลียนในปมด้อยของตนเอง

ความกลัวที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นสามารถทำให้หายไปได้ ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การให้ข้อเท็จจริง

2. ให้เด็กวัยรุ่นพักผ่อนอย่างเพียงพอ การพักผ่อนน้อย ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อเป็นสาเหตุของการเป็นโรคประสาททำให้เกิดความกลัวโดยไม่มีเหตุผลได้

3. ใช้วิธีการปรับพฤติกรรมการกลัวของเด็ก โดยให้เด็กมีประสบการณ์ที่ดีกับสิ่งเร้านั้น โดยให้เด็กเพลิดเพลิน

พัฒนาการทางด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของวัยรุ่นถือเป็นพัฒนาการที่สำคัญอีกด้านหนึ่ง เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับเจตนคติและพฤติกรรมทางสังคมทุกอย่าง วัยรุ่นต้องการอิสรภาพในด้านการคบเพื่อน การเที่ยวเตร่ เมื่อวัยรุ่นรู้สึกว่าตัวเองขาดความมั่นใจ พวกเขาจะชดเชย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความรู้สึกนั้นด้วยการเข้าหาเพื่อน การเลือกเข้ากลุ่มเพื่อนเป็นการชดเชยสิ่งที่เขาต้องการ ซึ่งบางครั้งพ่อแม่ผู้ปกครองไม่สามารถตามใจได้เนื่องจากยังมองเห็นว่ายังเด็กอยู่หรือยังเล็กเกินไป จึงมักไม่ค่อยอนุญาตให้ไปเที่ยวกันตามลำพัง เด็กวัยรุ่นมักมีพฤติกรรมต่อต้านและไม่ค่อยอยากสนทนากับสมาชิกในบ้าน แต่อยากคุยกับเพื่อนมากกว่าเพราะรู้สึกเป็นอิสระดี จะพูดคุยกันอย่างไร แบบใดก็ได้ นอกจากนี้ เด็กวัยรุ่นยังมีความรู้สึกรำคาญพี่น้องโดยเฉพาะอย่างยิ่ง น้องเล็ก ๆ ที่ชอบซุกซน รื้อข้าวของส่วนตัว เด็กมักมีอารมณ์เสียเมื่อถูกขอร้องให้ช่วยดูแลน้อง จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้เด็กวัยรุ่นไม่ชอบอยู่บ้าน ตามความจริงแล้ว การที่เด็กได้คบเพื่อนตามความพอใจของตนเอง หรือการได้อยู่กับกลุ่มเพื่อนนั้นก็ให้ประโยชน์หลายอย่างแก่เด็ก เช่น การปรับตัว การวางตัวให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนการเสียสละ การประนีประนอมกันระหว่างกลุ่ม กล่าวได้ว่า การปรับตัวให้เข้ากับสังคมถือเป็นงานพัฒนาการที่ยากที่สุดของเด็กวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวให้เข้ากับเพศตรงข้าม อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเด็กวัยรุ่นมีความรู้สึกว่าตนเองมีการเจริญเติบโตทางร่างกายเหมือนผู้ใหญ่ทุกอย่าง แต่ก็ยังมีความไม่แน่ใจว่าตนยังคงเป็นเด็กอยู่หรือเป็นผู้ใหญ่กันแน่ เด็กมีความกระวนกระวายใจกลัวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน เด็กมีความพยายามที่จะหาเอกลักษณ์ของตนเองให้ได้ (Ego Identity) เพื่อที่จะได้มีความมั่นใจในตนเอง และพร้อมที่จะก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเมื่อวัยรุ่นพัฒนามากขึ้น เขาจะสามารถพัฒนาภาพพจน์ของตนเองอย่างแท้จริงได้โดยไม่ต้องการเพื่อนเพื่อมาชดเชยในสิ่งที่เขาขาดอีกต่อไป เด็กจะเริ่มค้นหาเพื่อนแท้ที่แสดงตัวเองอย่างแท้จริง และพร้อมที่จะปกป้องเพื่อนด้วยกัน

ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านสังคมของวัยรุ่น

Erikson (1993 อ้างใน สุรางค์ โค้วตระกูล, 2556) นักจิตวิทยาสังคมชาวอเมริกันที่ให้ความสำคัญของสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมทางจิตใจที่มีผลต่อบุคลิกภาพของมนุษย์ เขากล่าวถึงพัฒนาการของมนุษย์ในช่วงวัย 12 - 18 ปี ว่าเป็นช่วงวัยที่สามารถหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ (Identity) และมีลักษณะของความปรารถนาที่จะเป็นเหมือนผู้หนึ่งผู้ใดในสังคม (Identification) ซึ่งหมายถึงขบวนการของการเลือกคุณลักษณะบางอย่างของผู้อื่นมาใช้เป็นลักษณะของตนเอง และส่วนใหญ่ตัวแบบคือพ่อแม่ญาติพี่น้องในบ้าน หรือจากครูอาจารย์ในโรงเรียน การลอกเลียนแบบนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นเฉพาะทางดีเสมอไป เด็กวัยรุ่นที่ได้รับประสบการณ์ที่รุนแรง โหดร้ายในชีวิต เด็กวัยนี้จะเริ่มต้องการคนเข้าใจเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึก ต้องการแสดงให้พ่อแม่เห็นว่าเขาพึ่งพาตนเองได้ และจะมีความรู้สึกที่ภาคภูมิใจในตนเองอุปสรรคอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กวัยรุ่นไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้นั้นคือการที่ยังต้องอาศัยเงินของพ่อแม่ การไม่มีอิสรภาพทางการใช้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จ่าย จึงทำให้เกิดความคับข้องใจ นอกจากนั้น ฟรอยด์ (Freud) เจ้าของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psycho analysis) ยังได้กล่าวว่า ความสำคัญของปมออดิปุสคอมเพล็กซ์ (Oedipus Complex) นั้นส่งผลมาถึงช่วงวัยรุ่นตอนต้นเป็นอย่างมาก การที่เด็กชายมีความรู้สึกรักแม่ หวงแหนแม่ ในวัยเด็ก ได้พัฒนามาเป็นความสนใจในเพื่อนหญิง จากการศึกษาพบว่า เพื่อนหญิงคนแรกของเด็กวัยรุ่นจะมีคุณลักษณะบางอย่างที่ทำให้เขานึกถึงแม่ อาจเป็นรูปร่าง หน้าตา น้ำเสียง ความสามารถในการปรุงอาหาร ร้องเพลง หรือแม้กระทั่งการมีอาชีพเดียวกันกับแม่ ในทำนองเดียวกันเพื่อนชายคนแรกของเด็กวัยรุ่นหญิงมักจะมีคุณสมบัติบางประการที่คล้ายคลึงกับพ่อ เช่น ท่าทาง อาชีพ ลักษณะนิสัย หรืออารมณ์ นอกจากนั้น วัยนี้ยังเต็มไปด้วยพลังของความต้องการทางเพศ (Sex Instinct) ที่อยู่ใต้อำนาจของมโนธรรม ความถูกต้องศีลธรรม และระเบียบของสังคม (Super Ego) เด็กวัยรุ่นจะมีความรู้สึกผิด ละอาย และเป็นบาปที่มีความต้องการทางเพศเกิดขึ้นและมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างมาก

ลักษณะทางสังคมของวัยรุ่น

วัยรุ่นทั่วไปมีลักษณะทางสังคมดังนี้

1. มีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ น้อยลงแต่มองอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ความสนใจในเรื่องบางอย่างอาจมีอิทธิพลมาจากเพื่อนวัยเดียวกัน เนื่องจากใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อน การเที่ยวเตร่ การสนทนาในเรื่องต่างๆอาจเป็นสาเหตุแห่งการเริ่มสนใจในเรื่องบางเรื่องและต้องการรู้ให้ลึกซึ้งขึ้น เด็กจะแสวงหาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ เช่น หาหนังสืออ่าน ซักถามจากผู้รู้ เขียนจดหมายหรือใช้โทรศัพท์เพื่อซักถาม

2. มีการแสดงออกที่เหมาะสมตามเพศและวัยมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงเจตนคติ และพฤติกรรมทางสังคมที่เกิดขึ้นตามเพศและวัย เด็กจะมีความพยายามในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานภาพทางสังคมของตนมากขึ้น เด็กในกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อกัน เด็กจะเรียนรู้การรักษามิตรภาพ ความซื่อสัตย์ต่อกลุ่ม

3. การคบเพื่อนจะเริ่มมีมาตรฐานทางวัฒนธรรมแบบผู้ใหญ่เด็กวัยรุ่นจะพัฒนารูปแบบตลอดจนเหตุผลในการเลือกคบเพื่อนมากขึ้นตามวัย แนวคิดในการเลือกเพื่อนจะเปลี่ยนไป เช่น ในวัยเด็กจะมีการคบเพื่อนกลุ่มใหญ่ คบเพื่อเที่ยว หรือเล่นด้วยกัน แต่เมื่อเติบโตขึ้นจำนวนสมาชิกในกลุ่มจะเริ่มลดน้อยลง จะมีการเลือกสรรมากขึ้น มีการเลือกคบเพื่อนที่เข้าใจกัน มีความเห็นอกเห็น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใจซึ่งกันและกัน และมีความลึกซึ้งผูกพันกันมากขึ้น วัยรุ่นมักมีเพื่อนสนิท 1 - 2 คนที่สามารถพูดคุยและระบายสิ่งต่าง ๆ ให้กันและกันฟังได้ แต่บางคนอาจมีเพื่อนจากกลุ่มย่อยหลายกลุ่มมารวมกัน แต่ไม่ว่าจะมีจำนวนเท่าใดกลุ่มเพื่อนที่วัยรุ่นคบกันอยู่จะมีการแสดงออกที่แสดงให้เห็นการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกัน สถานภาพของเด็กวัยรุ่นจะได้รับการยอมรับในกลุ่มมากกว่าจากพ่อแม่ บางคนไม่กล้าแต่งตัวหรือทำในสิ่งใดที่ผิดจากกลุ่มเลย แต่เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายเด็กจะค่อยๆแยกตัวเองจากกลุ่มและเริ่มมีข้อสงสัยเกี่ยวกับความคิดของเพื่อน ๆ ในกลุ่มด้วย และในขณะเดียวกันก็เริ่มมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น และสามารถตัดสินใจด้วยตัวเองได้ เขาจะเริ่มเบื่อความคิดของกลุ่มและหันมาสร้างสรรค์แบบแผนของตนเอง นั่นคือการก้าวสู่ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ แต่ไม่ได้หมายความว่าเขาจะทิ้งเพื่อนไปเสียหมด เพียงแต่เป็นการมองเพื่อนในอีกมุมมองหนึ่งเท่านั้น

4. ยอมรับการเป็นสมาชิกของหมู่คณะตามค่านิยมและความสนใจในสิ่งเดียวกัน เด็กเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง ความเข้าใจในตัวเอง ต้องการเลือกกลุ่มเพื่อนเพื่อให้มีความรู้สึกมั่นใจและปลอดภัย และสามารถถกปัญหากันได้ เด็กส่วนมากได้ประสบการณ์และการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆจากสภาพการเรียนการสอนที่มาจากการแสดงความคิดเห็น ความเชื่อ ค่านิยม และความรู้สึกของกลุ่มเพื่อนร่วมชั้น และเพื่อนร่วมกลุ่ม

5. มีความคิดถึงเรื่องฐานะ ยศศักดิ์และตำแหน่งมากขึ้นเด็กวัยรุ่นเริ่มมีความคิดเป็นตัวของตัวเอง ต้องการมีผู้นำกลุ่ม ในกรณีของการเป็นผู้นำกลุ่ม โดยทั่วไปมักเป็นเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจดี เพราะสามารถเข้ากับสังคมทุกรูปแบบได้ ในการดำเนินการกิจกรรมต่าง ๆ มักมีการเลือกสรรตัวแทน หรือมีการแต่งตั้งตำแหน่งต่างๆเพื่อมอบหมายหน้าที่ในแต่ละบทบาทให้ชัดเจน

6. มีกิจกรรมทางสังคมที่มีพิธีรีตองมากขึ้น มีความรับผิดชอบในสังคมมากขึ้น ต้องการมีส่วนร่วมเข้าช่วยเหลือ และแก้ไขปัญหาสังคมร่วมกับผู้ใหญ่

7. มีการนัดพบเพื่อนต่างเพศบ่อยขึ้น มีความสัมพันธ์เพื่อการมีครอบครัวมากขึ้น เด็กวัยรุ่นจะแสวงหาวิธีการอ่านใจเพื่อนเพศตรงข้ามที่ตนสนใจด้วยวิธีการต่าง ๆ การคบหาสมาคมในชั้นแรก ๆ นั้นเป็นในลักษณะศึกษานิสัยใจคอซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การมีชีวิตคู่ร่วมกันต่อไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นตอนการพัฒนาการเป็นกลุ่มของวัยรุ่น

ขั้นตอนการพัฒนาการเป็นกลุ่มของวัยรุ่นมีดังนี้

ขั้นที่ 1 การพัฒนาการของกลุ่มวัยรุ่นชาย-หญิง เป็นแบบอิสระต่อกัน

ขั้นที่ 2 มีการรวมกลุ่มอย่างมีโครงสร้างโดยมีการแยกเพศของกลุ่มชายกลุ่มหญิงแม้ว่าจะรวมอยู่ในกลุ่มเดียวกัน

ขั้นที่ 3 การปฏิสัมพันธ์ของวัยรุ่นชายหญิงที่มีการพัฒนาการในขั้นสูงสุดแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยหลายกลุ่ม แต่ยังมีความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มอยู่ด้วย (เป็นลักษณะของการจับคู่แต่ยังอยู่ในกลุ่ม)

ขั้นที่ 4 เริ่มแบ่งแยกจากคู่ที่ติดกันอยู่กับกลุ่มเป็นคู่เดียว

ลักษณะการเข้ากลุ่มของเด็กวัยรุ่น

การเข้ากลุ่มเกิดจากปัญหาที่เด็กวัยรุ่นเกิดความกังวลใจในการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง ทำให้เกิดความไม่มั่นใจและพยายามหาทางออกเพื่อให้ตนเองสบายใจ เด็กวัยรุ่นต้องการให้เพื่อนยอมรับให้ตนเป็นสมาชิกของกลุ่มโดยการแต่งกายเหมือนกัน การพูดจาที่ใช้ภาษาในระดับเดียวกัน เด็กวัยรุ่นจะเข้ากลุ่มเพื่อแก้เหงา สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถมองเห็นปัญหาของผู้อื่นด้วย ซึ่งจะทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น ต้องการเป็นอิสระ ออกสู่สังคมนอกบ้าน ถ้าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวดี เด็กวัยรุ่นจะมีความคิดไปในทางที่ดี มีกิจกรรมที่ร่วมกันสร้างประโยชน์ แต่หากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี เด็กจะมีพฤติกรรมเรียกร้องความรัก เด็กต้องรวมกลุ่ม เพื่อหาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ต้องการความอบอุ่นและความเข้าใจจากกลุ่มเพื่อนเพื่อมาทดแทน พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นพฤติกรรมชนิดต่อต้านสังคม ขาดเหตุผล อาจจะถูกใช้เป็นเครื่องมือของคนที่ไม่หวังดี และที่สุดคือการสูญสิ้นอนาคตของตนเองต่อมา

วัยรุ่นให้ความสำคัญต่อการคบเพื่อน และกลุ่มเพื่อนมาก ถ้าเขาได้รับการปฏิเสธจากเพื่อนเขาจะเสียใจมากจนสามารถทำอันตรายตัวเองได้ เพราะเด็กวัยนี้อารมณ์รุนแรงเกินกว่าที่ผู้ใหญ่จะ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เข้าใจได้ พ่อแม่ควรให้ลูกเลือกคบเพื่อนด้วยตัวเองโดยมีหลักของเสรีภาพขั้นพื้นฐานที่สำคัญของประชาธิปไตย เพื่อนจะเป็นบุคคลที่ก่อให้เกิดประโยชน์และมีอิทธิพลเหนือกันและกัน เด็กต้องการโอกาสที่จะเกี่ยวข้องกับบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างไปจากตัวเขา ลักษณะกลุ่มของเด็กวัยรุ่นอาจแบ่งออกได้ดังนี้

1. แก๊ง (Gang) หมายถึงกลุ่มผู้ร่วมคิดที่มีแนวคิดเดียวกัน สมาชิกของแก๊งมักจะเป็นเพศเดียวกัน อาจจะมาจากบุคคลต่างฐานะ หรือต่างวัย จากการศึกษาพบว่าครอบครัวยากจนจะมีความกระตือรือร้นในการเข้าแก๊งมากกว่าเด็กที่มีฐานะร่ำรวย โดยส่วนใหญ่จุดประสงค์ของการรวมแก๊งมักถูกมองในด้านลบและมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม (Anti-social behavior)

2. การรวมกลุ่มในลักษณะกลุ่มย่อย เพื่อนสนิทของเด็กวัยรุ่นจะมีประมาณ 2 - 3 คนซึ่งเป็นเพศเดียวกัน มีความสามารถและความสนใจคล้าย ๆ กัน มีการถกเถียงกันบ้างเมื่อความคิดเห็นไม่สอดคล้องกัน

3. กลุ่มเพื่อนสนิทที่ใหญ่ขึ้นจากกลุ่มย่อยคือ ความสนใจของสมาชิกในกลุ่มอาจเหมือนกันหรือไม่เหมือนกันก็ได้ จะเกิดความพอใจที่จะคบหากันต่อไป

4. การจับคู่กันหรือการเป็นเพื่อนคู่หู คู่หูคือเพื่อนคนสนิทที่สามารถบอกความลับของกันและกันได้ สามารถพิสูจน์ให้เห็นความเป็นเพื่อนแท้ได้ จะเป็นเพื่อนที่รักและให้อภัยกันได้ และรสนิยมใกล้เคียงกันและจะมีเพียง 1 - 2 คน

ข้อดีของการเข้ากลุ่ม

1. เพื่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมร่วมกัน เป็นการหลีกเลี่ยงความรู้สึกเบื่อหน่าย

2. เพื่อช่วยสร้างประสบการณ์อยู่ร่วมกันในสังคมให้มากขึ้น ให้สามารถปรับตัวกับบุคคลอื่นๆในสังคมได้

3. เพื่อช่วยลดความเพ้อฝันลง มีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากยิ่งขึ้น ปรับตัวเพื่อให้พ้นจากความวิตกกังวลในปัญหาต่าง ๆ เพียงชั่วคราว

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. เพื่อการสันทนาการ เด็กวัยรุ่นจะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินเบิกบานใจ ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด

5. เพื่อพัฒนาการทางด้านสังคม เด็กได้พบปะเพื่อนต่างเพศและเรียนรู้การเข้าสังคมร่วมกัน การเข้ากลุ่มเพื่อนจะทำให้เด็กรู้จักการเสียสละ การเห็นแก่ส่วนรวม เด็กจะยึดตนเองเป็นใหญ่ ไม่มีเหตุผลที่สมควรในการคบเพื่อน

6. เพื่อความเป็นอิสระส่วนตัว เป็นการได้รับอิสรภาพจากกฎเกณฑ์ทางบ้าน ไม่ต้องอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่

7. เพื่อตอบสนองพลังทางเพศ การได้เข้ากลุ่มร่วมกันทั้งเพศหญิงและเพศชายทำให้มีการรู้จักเพศตรงข้ามมากขึ้น

ข้อเสียของการเข้ากลุ่ม

1. ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ต้องทำตามกลุ่มแม้ตนเองจะไม่เห็นด้วย

2. ขาดความเหนี่ยวรั้งใจ การใช้เวลากับกลุ่มเพื่อนมากเกินไปทำให้เกิดผลเสียด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น ด้านการเรียน การทำงานทำให้ไม่มีสมาธิในการทำงาน

3. การเกิดสภาวะความเครียดในใจเมื่อกฎและหลักการของกลุ่มไม่เป็นไปอย่างที่ตัวเคยได้เรียนรู้มาจากการอบรมสั่งสอนในครอบครัว

นอกจากกลุ่มเพื่อนแล้ว องค์ประกอบของสังคมที่อยู่ล้อมรอบตัวเด็กก็มีบทบาทในการพัฒนาทางสังคมของเด็กวัยรุ่นเนื่องจากความสัมพันธ์ของสังคมและสมาชิกนั้นเป็นไปในลักษณะการให้มาและรับไป ฉะนั้น พฤติกรรมของสมาชิกในสังคมแต่ละสังคมอาจมีส่วนในการเปลี่ยนโครงสร้างของสังคมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเด็กได้ นอกจากนั้น ยังมีปัจจัยหลายประการที่สามารถขัดขวางพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยรุ่นได้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

พรรณี ช. เจนจิต (2550) ได้อธิบายถึงลักษณะของสติปัญญาของวัยรุ่นตอนปลายไว้ดังนี้

1. เด็กวัยรุ่นตอนปลายมีพัฒนาการทางสมองเทียบเท่าผู้ใหญ่ เพียงแต่ขาดประสบการณ์ ซึ่งทำให้ไม่สามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

2. เด็กในวัยนี้สามารถเข้าใจกรอบความคิดเชิงนามธรรมได้ดีขึ้น ดังนั้น เขาจึงสามารถทำความเข้าใจกับศีลธรรมจรรยาต่าง ๆ ได้มากขึ้น

3. ช่วงความสนใจของเด็กวัยนี้จะยาวขึ้น แสดงถึงเด็กก็ยังอดฝันกลางวันไม่ได้ เนื่องจากเป็นการทดแทนสิ่งที่ขาด

พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นในขั้นนี้ Piaget ใช้ชื่อพัฒนาการขั้นพัฒนาการนี้ว่า Formal Operation ความคิดและสติปัญญาของเด็กช่วงนี้ ถือว่าเป็นขั้นสุดยอด ในวัยนี้เด็กจะเริ่มคิดเป็นผู้ใหญ่ ความคิดแบบเด็กจะสิ้นสุดลง เด็กสามารถคิดหาเหตุผลที่นอกเหนือไปจากข้อมูลที่มีอยู่ นอกจากนั้นเด็กในวัยนี้ยังมีความพอใจที่จะคิดพิจารณาเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่มีตัวตนหรือสิ่งที่เป็นนามธรรม และการคิดอ่านของเด็กได้พัฒนาขึ้นอย่างกว้างขวาง ความจำดี ความสามารถทางนามธรรมดี การหาเหตุผลในการตัดสินใจ สนใจสิ่งต่างๆรอบตัว มีหลักการเหตุผลเกี่ยวกับความยุติธรรม ความเสมอภาค และมนุษยธรรม

วัยรุ่นช่วงอายุประมาณ 17 – 19 ปี เป็นช่วงปรับเปลี่ยนการเรียนในระดับมัธยมศึกษาสู่การเรียนระดับอุดมศึกษา วัยรุ่นทั้งหญิงและชายมักมีปัญหาเรื่องการปรับตัวเรื่องการเรียน เรื่องเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ และการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ทำให้มีความเครียดส่งผลให้การเรียนตกต่ำลงได้ และในวัยรุ่นบางกลุ่มมีพฤติกรรมชอบฝ่าฝืนกฎระเบียบ ไม่ทำตามกฎเกณฑ์ของสังคม ไม่ชอบเข้าเรียน ชอบก่อกวน อาจเนื่องจากเด็กอาจมีปัญหาเรื่องสัมพันธภาพในครอบครัวหรืออิทธิพลกลุ่มเพื่อน ส่งผลให้การเรียนตกต่ำลงได้เช่นกันและอาจทำให้เกิดการสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง มีปัญหาทางอารมณ์ตามมาเช่น อับอายเพื่อนฝูง ครู อาจารย์ และถูกแรงกดดันจากพ่อแม่อีกด้วย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พัฒนาการทางสติปัญญา และความคิดของเด็กพัฒนาขึ้นสู่ระดับวุฒิภาวะสูงสุด เด็กวัยนี้จะเริ่มคิดเหมือนผู้ใหญ่ มีเหตุผล คิดอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาตามปกติของวัยรุ่นมักเป็นดังนี้

1. ความคิดอ่านกว้างขวางลึกซึ้งขึ้น

2. อยากรู้ อยากเห็น ต้องการทดลอง และแสวงหาคำตอบ

3. เริ่มคิดถึงชีวิต อดีต ปัจจุบัน และอนาคต เกิดความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้หรือฝึกวิชาชีพ เพื่อความก้าวหน้า

4. ต้องการให้ผู้ใหญ่ รับฟังความคิดเห็นของตน

5. อุดมคติสูง หัวรุนแรง ต้องการให้สังคมมีความยุติธรรม เสมอภาค

Gardner (1993, อ้างใน นุชรี อุปภัย, 2555) กล่าวว่า คนเราอาจจะมีความสามารถทางเชาว์ปัญญาโดดเด่นในด้านใดด้านหนึ่ง หรือ หลาย ๆ ด้านก็ได้ ซึ่งถ้าด้านนั้น ๆ ได้รับการพัฒนาก็จะช่วยดึงให้ความสามารถด้านอื่น ๆ ได้รับการพัฒนาตามไปด้วย เนื่องจากในขณะที่ทำกิจกรรมที่เน้นความสามารถในด้ายที่โดดเด่นนั้น ๆ ก็ต้องอาศัยความสามารถทางเชาว์ปัญญาด้านอื่น ๆ เข้ามาร่วมทำงานด้วยในลักษณะของการบูรณาการ ทฤษฎีพหุปัญญาของการ์ดเนอร์ ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การจัดหาวัสดุและสิ่งอำนวยความสะดวกที่แตกต่างหลากหลายเพื่อส่งเสริมความสามารถทางเชาวน์ปัญญาแต่ละด้านของผู้เรียน ซึ่งแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนแบบดั้งเดิมที่มีการแยกสอนเป็นรายวิชา มีการใช้วิธีการสอน กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อการเรียนการสอนแบบเดียวกันกับผู้เรียนทั้งกลุ่ม และทุกกลุ่ม โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างในความสามารถทางสมองของบุคคล จึงถือเป็นการขัดขวางพัฒนาการทางเชาวน์ปัญญา และพัฒนาการทางสติปัญญาของผู้เรียนอย่างสิ้นเชิง

จากพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่น สามารถสรุปได้ว่า เด็กในวัยนี้สามารถคิดในสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ดีขึ้น มีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากขึ้น กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่าง สามารถใช้เหตุผลของตนเองเพื่อประกอบการตัดสินใจ อยากที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บริบทของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

ประวัติความเป็นมาของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

งานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ (2556) ได้แนะนำข้อมูลมหาลัยไว้ ดังนี้ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เป็นหนึ่งในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนชั้นนำของประเทศ ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2511 ภายใต้เจตนารมณ์ของ ดร.ไสว สุทธิพิทักษ์ และอาจารย์สนั่น เกตุทัต โดยใช้ชื่อสถาบันว่า “ธุรกิจบัณฑิตย์” ซึ่งตั้งอยู่ริมคลองประปา ถนนพระราม 6 ต่อมาได้เปลี่ยนสถานภาพเป็นวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ในปี พ.ศ. 2513 และเลื่อนฐานะเป็น “มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์” ในปี พ.ศ. 2527 ด้วยพัฒนาการที่ไม่หยุดยั้งผนวกกับการขยายตัวของระบบการศึกษาในประเทศ ในปี พ.ศ. 2532 มหาวิทยาลัยได้ย้ายสถานที่ตั้งมาอยู่ที่ริมคลองประปา ถนนประชาชื่น บนเนื้อที่กว่า 100 ไร่ เพื่อก่อสร้างอาคารเรียนและอาคารปฏิบัติการทางการเรียนการสอนที่ทันสมัยรวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกในรูปแบบที่เอื้อประโยชน์ต่อนักศึกษาอย่างสมบูรณ์แบบ ภายใต้สภาวะแวดล้อมที่สวยงามและร่มรื่น

ปัจจุบัน มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เปิดสอนทั้งหลักสูตรภาษาไทยและหลักสูตรนานาชาติ ในระดับปริญญาตรีทั้งภาคปกติและภาคค่ำ ระดับปริญญาโท ปริญญาเอก โดยมี ดร.อรัญ ธรรมโน เป็นนายกสภามหาวิทยาลัย และรองศาสตราจารย์ ดร.วรากรณ์ สามโกเศศ เป็นอธิการบดี และทั้งมีการก่อตั้งวิทยาลัยนานาชาติ (DPUIC) ในปี 2547 และวิทยาลัยนานาชาติจีน (KDCIC) ในปี 2553 เพื่อรองรับผู้ที่ต้องการศึกษาหลักสูตรนานาชาติ และเพื่อมุ่งสู่ความเป็นสากล ตลอด 46 ปีที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยได้ผลิตบัณฑิตออกไปสู่สังคมรวมกว่า 80,000 คน ในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และ ปริญญาเอก โดยมีบุคลากรรวมทั้งสิ้น 1,074 คน มีสัดส่วนอาจารย์ระดับปริญญาเอก 17% ระดับปริญญาโท 76% มีนักศึกษาที่กำลังศึกษาจากทุกระดับกว่า 20,000 คน โดยแบ่งเป็นระดับปริญญาตรีทั้งภาคปกติและภาคค่ำ จำนวน 19,044 คน ปริญญาโทจำนวน 3,659 คน และ ปริญญาเอกจำนวน 217 คน นับเป็นสถาบันการศึกษาที่ได้รับการยอมรับจากหน่วยงานภายนอกทั้งภาครัฐและภาคเอกชนอย่างกว้างขวางด้วยปณิธานอันแน่วแน่ของผู้ก่อตั้งที่จะสร้างเยาวชนไทยให้เป็นพลเมืองดีของสังคม เป็นนักธุรกิจที่มีทั้งความรู้ ความสามารถ และจรรยาบรรณในวิชาชีพ เพื่อจะได้เป็นกำลังสำคัญของชาติ เพราะมีความเชื่อว่า “นักธุรกิจเป็นผู้สร้างชาติ” ยังผลให้สถาบันการศึกษาแห่งหนึ่งสถาปนาขึ้นโดยเน้นการเรียนการสอนทางด้านธุรกิจสมเป็น “แหล่งวิชาการประสานความรู้ธุรกิจ”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิสัยทัศน์

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์เป็นสถาบันแห่งการเรียนรู้สู่การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความพร้อมของบัณฑิตสู่สังคม

พันธกิจ

1. ผลิตบัณฑิตที่มีความรู้และทักษะการปฏิบัติ คิดเป็น คิดสร้างสรรค์ มีความสามารถในการปรับตัวและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีวิจารณญาณที่ดี มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบต่อสังคม และมีความพร้อมที่จะออกไปรับใช้สังคมและประเทศชาติ

2. พัฒนาหลักสูตรที่มีความทันสมัย มีเนื้อหาซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของสังคม มีการบูรณาการสู่การปฏิบัติจริง โดยมีมาตรฐานการเรียนการสอนชั้นเลิศ และจัดการเรียนการสอนที่เอื้อต่อการเปลี่ยนสภาวะของการเป็นนักศึกษาสู่ผู้ทำงาน

3. ผลิตผลงานวิจัยและองค์ความรู้ระดับชาติและนานาชาติที่เป็นประโยชน์ช่วยในการแก้ปัญหาและส่งสัญญาณเตือนสังคมและธุรกิจ

4. ให้บริการวิชาการแก่สังคมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและชุมชน สร้างคุณค่าให้กับมหาวิทยาลัย นำสู่การบูรณาการการเรียนการสอนเชิงปฏิบัติ

5. เสริมสร้างโครงการ/กิจกรรมในการทำนุบำรุงด้านศิลปวัฒนธรรมร่วมกับเครือข่ายภาครัฐและภาคเอกชนให้สอดคล้องกับ อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย และเป็นประโยชน์ต่อชุมชนสังคม

6. พัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการ ดำเนินงานอย่างมีคุณธรรมและโปร่งใส โดยคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของบุคลากร ตลอดจนการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า

7. พัฒนาบุคลากรให้มีสมรรถนะสูงและสามารถทำงานได้เต็มตามศักยภาพเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากแนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์กับโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต โดยนำข้อมูลที่ได้ไปสอดแทรกในทุกกิจกรรม เช่นการนำองค์ประกอบการจัดการความเครียด การจัดการอารมณ์มาพัฒนาพลังอึด ผู้วิจัยได้เน้นให้นักศึกษามีการปฏิวัติความคิดของตนเองปัญหาทุกปัญหามีทางออกเสมอ ทุกคนล้วนแต่ต้องเจอปัญหาและอุปสรรค เราควรรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การเห็นใจผู้อื่น การตระหนักรู้ในตนเอง ผู้วิจัยได้นำเอาหลักในการปฏิวัติใจ เมื่อจิตใจเหนื่อยล้า เราต้องมองหากำลังใจ ปรับจิตใจให้มั่นคง รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เข้าใจตนเอง รู้ข้อดี ข้อด้อยของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น ในการพัฒนาพลังสู้ ผู้วิจัยได้นำเอาทักษะการตัดสินใจ แก้ไขปัญหา การคิดวิเคราะห์และคิดอย่างสร้างสรรค์มาพัฒนา โดยผู้วิจัยได้นำเอาแนวทางในการพัฒนาพลังสุขภาพจิต การปฏิวัติความคิด และการปฏิวัติการปฏิบัติตัว เมื่อวัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหา หรือวิกฤติในชีวิตจะต้องมีทัศนคติที่เชื่อว่า ทุกปัญหามีทางออก จะต้องไม่โทษตนเอง หามุมมองของปัญหาใหม่ ๆ รู้จักติดนอกกรอบ คิดวิเคราะห์ปัญหาอย่างมีวิจารณญาณ

ลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ได้กำหนดลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ (สมบูรณ์วัลย์ สัตยารักษ์วิทย์, 2554) ไว้ว่า

1. มีความรู้ในวิชาชีพของตนเองเป็นอย่างดี มีความรู้ในวิชาธุรกิจ ไม่ว่าจะอยู่ในสาขา วิชาใด

2. มีความรู้ภาษาอังกฤษ และมีทักษะทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศในระดับที่สามารถปฏิบัติงานได้

3. มีทัศนคติในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม โดยใช้คุณธรรมเป็นเครื่องชี้นำชีวิต

4. มีวิธีดำเนินชีวิตด้วยคุณลักษณะของความเป็นไทย เช่น กตัญญูกตเวที ความพอเพียง ความเกรงใจ ความมีน้ำใจ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ฯลฯ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต

เสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวนทั้งหมด 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน ทั้งสองกลุ่มมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องเพศ แผนการเรียน เกรดเฉลี่ย และระดับความเครียด กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ กลุ่มควบคุมมีการดำเนินชีวิตตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (2) แบบสอบถามความเครียดจากการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน โดยนำมาหาความตรงของเนื้อหาได้ค่าความตรงของเนื้อหาเท่ากับ .94 และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า ครอนบาคเท่ากับ .93 (3) โปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และได้ตรวจความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และสถิติทดสอบค่าที ชนิดสองกลุ่มที่อิสระต่อกัน และค่าที ชนิดสองกลุ่มไม่อิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์สามารถลดความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ไปใช้ลดความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัว เข้าสอบมหาวิทยาลัยตามโรงเรียนต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนเหล่านี้

สมดี อนันต์ปฏิเวธ, วิภา เพ็งเสงี่ยม และจันทร์เพ็ญ อัครสถิตานนท์ (2554) ได้ศึกษาเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลทั้งก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ ฯ โดยกลุ่มตัวอย่าง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา จำนวน 65 คน ที่ขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช โดยมีกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นการพัฒนาตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ชีวิต และทักษะการเผชิญปัญหาและการแก้ไขปัญหาชีวิต มีการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติฯ โดยใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และPaired - Sample T - Test ผลการวิจัยพบว่า ระดับพลังสุขภาพจิตในภาพรวมและรายด้านของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช อยู่ในเกณฑ์ปกติ พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์และด้านกำลังใจของนักศึกษาพยาบาลมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เพิ่มขึ้นภายหลังการฝึกปฏิบัติฯอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 ส่วนพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหาของนักศึกษาพยาบาลมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เพิ่มขึ้นภายหลังการฝึกปฏิบัติฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05พลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวชสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติ ฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กมลทิพย์ ฐิตินันทพันธุ์ (2556) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา ระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยคือ นักเรียนอายุตั้งแต่ 17-19 ปี ที่กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 สาขาบัญชี ปีการศึกษา 2554 ในวิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช ที่มีคะแนนจากการทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตปานกลางลงมาถึงต่ำสุด ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยทำการสุ่มอย่างง่าย เลือกสาขามา 1 สาขา ได้เป็นสาขาบัญชีแล้วสุ่มเลือกห้องเพื่อใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย 2 ห้อง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบประเมินพลังสุขภาพจิตซึ่งผ่านผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.87 (2) กิจกรรมกลุ่มซึ่งสร้างขึ้นตามแนวความคิดปัญญาพฤติกรรม กรอบแนวความคิดของ Grotberg (1995) ปรับปรุงและพัฒนามาจากงานวิจัยของ เสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) และ โมไฉย อภิศักดิ์มนตรี (2552) จากนั้นให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 10 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 90 นาที โดยมีการเก็บข้อมูล 3 ระยะ คือ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน โดยมีสมมติฐานของงานวิจัย ดังนี้ (1) หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (2) หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อน เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (3) นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมมีพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

(4) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีพลังสุขภาพจิตหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ T - Test แบบสองกลุ่มสัมพันธ์ และแบบสองกลุ่มอิสระ ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลองและในระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) หลังจากทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพลังสุขภาพจิตหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 1 เดือนไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธนพร เกียรติไชยากร (2555) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค และความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนโรงเรียนวชิรวิทย์ ฝ่ายมัธยม จำนวน 280 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มอย่างอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ประกอบด้วย 4 ส่วนคือ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค 3) แบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ 4) แบบวัดความเครียดผลการศึกษาวิจัย พบว่า 1) ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r = .154) 2) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (r = -.016)

นิสาพร สลางสิงห์ (2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพัฒนาการและพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสยาม กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยสยาม ปีการศึกษา 2555 จำนวน 75 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถาม 2 ชุด คือ แบบสอบถามปัจจัยพัฒนาการและแบบประเมินพลังสุขภาพจิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การหาค่าความถี่ การหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า T (T - Test independent) และใช้ค่าสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ผลการวิจัยพบว่า (1) นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยสยาม มีค่าเฉลี่ยปัจจัยพัฒนาการอยู่ในระดับมาก (2) นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยสยาม มีค่าเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ (3) นักศึกษาพยาบาลชั้นปี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่ 2 มหาวิทยาลัยสยาม ที่มีปัจจัยพัฒนาการต่างกัน มีพลังสุขภาพจิตที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (4) ปัจจัยพัฒนาการของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยสยาม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .633$, $p < 0.01$)

งานวิจัยที่เกี่ยวกับทักษะชีวิต

รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ (2546) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์สังคม ทักษะชีวิต และพฤติกรรมสังคมที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2544 จำนวน 249 คน เป็นชาย 91 คน หญิง 158 คน ได้จากการสุ่มหลายขั้นตอนอย่างง่ายจาก 6 โรงเรียน ๆ ละ 1 ห้องเรียน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบวัดประสบการณ์สังคม แบบวัดทักษะชีวิต และ แบบวัดพฤติกรรมสังคมที่พึงประสงค์ สถิติที่ใช้คือ การทดสอบค่าที (T - Test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (ANOVA) และ ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า1)นักเรียนที่ประสบการณ์สังคมจากบ้านต่างกันมีทักษะชีวิตต่างกัน 2)นักเรียนที่ประสบการณ์สังคมจากโรงเรียนต่างกันมีทักษะชีวิตต่างกัน 3) นักเรียนที่ประสบการณ์สังคมจากบ้านต่างกันมีพฤติกรรมสังคมที่พึงประสงค์ต่างกัน 4) นักเรียนที่ประสบการณ์สังคมจากโรงเรียนต่างกันมีพฤติกรรมสังคม ที่พึงประสงค์ต่างกัน 5) นักเรียนที่ประสบการณ์สังคมจากบ้านสูงและโรงเรียนสูงมีพฤติกรรมสังคมที่พึงประสงค์สูงกว่าและแตกต่างกับนักเรียนที่ประสบการณ์สังคมจากบ้านต่ำและโรงเรียนต่ำ 6) นักเรียนที่ประสบการณ์สังคมจากบ้านสูงและโรงเรียนสูงมีทักษะชีวิตสูงกว่าและแตกต่างกับนักเรียนที่ประสบการณ์สังคมจากบ้านสูงและโรงเรียนต่ำ แตกต่างกับนักเรียนที่ประสบการณ์สังคมจากบ้านต่ำและโรงเรียนสูง และแตกต่างกับนักเรียนที่ประสบการณ์สังคมจากบ้านต่ำและโรงเรียนต่ำ 7) ค่าความสัมพันธ์ของทักษะชีวิตกับพฤติกรรมสังคมที่พึงประสงค์เท่ากับ 0.21

ชุติมา ไชยเสน (2547) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือ แบบวัดทักษะชีวิตแบ่งเป็นด้านการตัดสินใจ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง และการจัดการกับอารมณ์ และแบบวัดการปรับตัวด้านการเรียน สถิติที่ใช้คือ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า (1) ทักษะชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีชั้นปีที่ 1 โดยรวมระดับทักษะชีวิตค่อนข้างสูง โดยเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย คือ ด้านเห็นคุณค่าใน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ และด้านการตัดสินใจ (2) การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีชั้นปีที่ 1 ด้านการเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างดี (3) ทักษะชีวิตและการปรับตัวด้านการเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทุก ๆ ด้าน โดยทักษะชีวิต ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง กับการปรับตัวด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กันมากที่สุด (r = .51) รองลงมาคือ ทักษะชีวิตโดยรวมกับการปรับตัวด้านการเรียน (r =.48) ส่วนทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และการปรับตัวด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด (r = .16) โดยสรุปผลการศึกษานี้สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีกิจกรรมตรงกับความสามารถ ความถนัด และให้นักศึกษามีโอกาสแสดงความคิดเห็น เพื่อให้นักศึกษาสามารถเรียนจบเป็นบัณฑิตที่ดีได้ต่อไป

สกล วรเจริญศรี (2550) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิต และการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 และ 2 สังกัดสำนักงานการอาชีวศึกษากรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรกที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 และ 2 จำนวน 1,196 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่สอง เป็นนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 2 ของวิทยาลัยพณิชยการธนบุรี จำนวน 24 คน สุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกอบรมใด ๆ ผลการวิจัยพบว่า (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 โดยมีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา ตลอดทั้ง เทคนิคทางจิตวิทยามาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิต (3) ทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มฝึกอบรมมีผลให้ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น (4) ทักษะชีวิตโดยรวม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

และรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ญาดา โตสมบัติ (2549) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 480 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 20.3 ปี บิดามารดาอาศัยอยู่ร่วมกัน มีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ในระดับดีถึงดีมาก มีค่าเฉลี่ยของผลการเรียนเฉลี่ย 2.96 ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 และปีที่ 3 ส่วนผลการศึกษาทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา พบว่านิสิตนักศึกษาประมาณสองในสามมีทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวมอยู่ในระดับปกติ ถึงสูงกว่าปกติ เมื่อพิจารณารายด้านทั้ง 12 ด้าน พบว่านิสิตนักศึกษาประมาณสองในสามมีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง และการจัดการอารมณ์และความเครียด อยู่ในระดับปกติและสูงกว่าปกติ ส่วนคุณภาพชีวิต พบว่า นิสิตนักศึกษาเกือบทั้งหมดมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวม ในระดับปานกลางและระดับที่ดี เมื่อพิจารณารายด้านทั้ง 4 ด้าน พบว่านิสิตนักศึกษาเกือบทั้งหมดมีคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมในระดับปานกลาง และระดับที่ดี สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัว กับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษาโดยใช้การถดถอยพหุคูณ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ และมีอิทธิพลในการทำนายคุณภาพชีวิต คือ (1) ความภาคภูมิใจในตนเอง (2) การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (4) ความคิดวิเคราะห์ และ (5) ความคิดสร้างสรรค์ ทั้งนี้ตัวแปรทุกตัวมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกับคุณภาพชีวิต ยกเว้น ความคิดสร้างสรรค์ พบว่ามีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้าม

งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต

Knight (2007) ได้ศึกษาเกี่ยวกับขอบข่ายของพลังสุขภาพจิตสำหรับนักการศึกษา ซึ่งงานวิจัยนี้มีมุมมองพื้นฐานต่อพลังสุขภาพจิต คือ (1) เป็นโครงร่างในการจัดกิจกรรมพลังสุขภาพจิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ในชั้นเรียน (2) เป็นการนำเสนอขอบข่ายของพลังสุขภาพจิตในด้านสภาพของพลังสุขภาพจิตเงื่อนไขและการฝึกฝนเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต (3) เป็นการค้นพบการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตในวัยรุ่นของประเทศออสเตรเลียในปัจจุบัน จากการศึกษาพบว่า พลังสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในโรงเรียน ขอบข่ายพลังสุขภาพจิตมีส่วนช่วยในการพัฒนาและฝึกฝนนักการศึกษาในการดำเนินกิจกรรมที่เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้นักการศึกษาเห็นความสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของวัยรุ่นผ่านการจัดกิจกรรมในชั้นเรียนอีกด้วย

Estimo (2012) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการเรียนแบบอาศัยความร่วมมือในการสนทนากลุ่มย่อยที่มีต่อพลังสุขภาพจิตและการประสบผลสำเร็จด้านวิชาการ โดยศึกษาจากนักเรียนแถบพื้นที่ติดทะเลในห้องเรียนภาษาอังกฤษ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ประสบความสำเร็จด้านวิชาการจะมีแนวโน้มที่จะมีพลังสุขภาพจิตสูง ในขณะเดียวกันนักเรียนที่มีพลังสุขภาพจิตสูงจะมีความสำเร็จทางด้านวิชาการเพิ่มขึ้น นอกจากนี้พลังสุขภาพจิตยังสามารถพัฒนาผ่านการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในการสนทนากลุ่มย่อยภายในระยะเวลาที่เหมาะสม ครูเป็นปัจจัยที่สำคัญในกระบวนการเรียนรู้ ครูสามารถทำให้พลังสุขภาพจิตของนักเรียนถดถอยหรือต่ำลงได้ ในขณะเดียวกันครูก็มีส่วนสำคัญในการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักเรียน การทำงานร่วมกันในกลุ่มยังทำให้นักเรียนมีโอกาสที่จะใช้ความเชื่อ ความคิดส่วนบุคคล และความสามารถของตนเองในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย ทำงานให้สำเร็จในกระบวนการสอนและการเรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

Pooja and Naved (2009) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง การปรับตัวและการเห็นใจผู้อื่นในกลุ่มวัยรุ่น โดยศึกษาจากนักเรียน โรงเรียนหัฐราญเมืองปัญจาบ จำนวน 60 คน ซึ่งผลของการศึกษาพบว่า ผลของการฝึกทักษะชีวิตส่งผลให้วัยรุ่นรู้จักเห็นใจผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังสามารถพัฒนาความคิดรวบยอด การระดมความคิด รู้จักการวางแผนแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น เมื่อวัยรุ่นพัฒนาทักษะชีวิตของตนเอง ก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง ส่งผลให้เกิดการพัฒนาและฝึกฝนทักษะชีวิตใหม่ๆ

Roodbari and Sahdipoor (2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีผลต่อการเจริญเติบโตทางสังคม อารมณ์ ของเด็กระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเมืองเนกะ เป็นงานวิจัยเชิง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทดลอง ซึ่งมีประชากรคือนักเรียนในเมืองเนกะ กลุ่มตัวอย่างได้มากจากการสุ่ม 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ แบบสอบถามการพัฒนาทางสังคม แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัว ซึ่งผลของการศึกษาพบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตมีผลต่อการพัฒนาทางสังคม อารมณ์ และการปรับตัวในสังคม ดังนั้นทักษะชีวิตจึงสามารถปรับปรุงการพัฒนาทางสังคม การปรับตัวทางอารมณ์และสังคม นอกจากนี้ยังสามารถเพิ่มพูนจิตสาธารณะได้อีกด้วย

สมมุติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีคะแนนพลังสุขภาพจิตหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีคะแนนพลังสุขภาพจิต สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 283 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา จำนวน 60 คน โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ประเมินพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม หมู่ 1 - 5 จำนวน 283 คน โดยใช้ แบบวัดพลังสุขภาพจิต เลือกนักศึกษาที่มีคะแนนพลังสุขภาพจิตต่ำ จำนวน 60 คน

2. แบ่งนักศึกษาเป็น กลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน โดยใช้วิธีจับคู่รายบุคคล (Matched Subject) ผู้วิจัยนำนักศึกษาที่ได้คะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตใกล้เคียงกันมาจับคู่ จากนั้นแยกออกคนละกลุ่ม ทำเช่นนี้จนครบ 60 คน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำแนกเป็น 2 ประเภทคือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ธุรกิจบัณฑิตย์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกจากหนังสือและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวกับทักษะชีวิต เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการสร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตจากหนังสือ การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในสถานศึกษา ของ กรมสุขภาพจิต (2552) และหนังสือ เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2552) และจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตได้แก่ การศึกษาเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา ของ สมดี อนันต์ปฏิเวธ, วิภา เพ็งเสงี่ยม และจันทร์เพ็ญ อัครสถิตานนท์ (2554) และผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา ของ กมลทิพย์ ฐิตินันทพันธุ์ (2554)

3. ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ จำนวน 12 ครั้ง โดยโปรแกรมทักษะชีวิตในแต่ละครั้ง จะประกอบไปด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) วิธีการดำเนินการจัดกิจกรรม รวมทั้งกิจกรรมที่ใช้ในแต่ละครั้ง 4) อุปกรณ์/สื่อ 5) วิธีการประเมินผล

4. นำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้อง และเหมาะสมของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต จากนั้นนำมาปรับและ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบด้านความสอดคล้อง ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล สื่อและอุปกรณ์ แล้วจึงรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมาแก้ไขปรับปรุง

5. โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอ แนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 โครงสร้างของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

องค์ประกอบทักษะชีวิต	**องค์ประกอบพลังสุขภาพจิต**	**ครั้งที่**	**ชื่อกิจกรรม**	**วัตถุประสงค์**	**ลักษณะของกิจกรรม**
-	-	Pre-Test 1	สานสัมพันธ์ฉันและเธอ (ปฐมนิเทศ)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นกิจกรรมร่วมกัน 2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจจุดประสงค์ และรายละเอียดของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต	ผู้วิจัยได้อธิบายความหมายของพลังสุขภาพจิต องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต ให้นักศึกษาเข้าใจ พร้อมทั้งให้นักศึกษาดูคลิปวิดีโอบุคคลตัวอย่างที่มีพลังสุขภาพจิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	องค์ประกอบพลังสุขภาพจิต	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม
				3. อธิบายความหมายของพลังสุขภาพจิตให้นักศึกษาเข้าใจ พร้อมทั้งยกตัวอย่างบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตให้นักศึกษาดูเป็นตัวอย่าง	
การจัดการความเครียด	อึด	2	แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์	1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงการจัดการความเครียดของตนเอง แยกแยะได้ว่า วิธีใดที่ส่งผลดี วิธีใดส่งผลเสียวิธีใดส่งผลเสีย 2. เพื่อฝึกทักษะ การผ่อนคลายจากความเครียด	ผู้วิจัยให้นักศึกษาคิดทบทวนตนเอง พร้อมทั้งตอบคำถามในใบงานตอนที่ 1 จากนั้นให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าสถานการณ์ในใบงานเป็นการแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	องค์ประกอบพลังสุขภาพจิต	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม
การจัดการอารมณ์	อึด	3	ผู้จัดการความโกรธ	1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงวิธีการจัดการอารมณ์โกรธของตนเอง 2. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์โกรธของตนเองได้อย่างเหมาะสม	ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาส่งตัวแทนออกมาจับสลากข่าวหนังสือพิมพ์ และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข่าวดังกล่าว
การจัดการอารมณ์	อึด	4	LIVE AND LEARN	1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงการจัดการกับอารมณ์ผิดหวัง 2. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้วิธีการจัดการความผิดหวัง เสียใจอย่างเหมาะสม	- ให้นักศึกษาเล่าเรื่องของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง นักศึกษาร่วมกันเสนอแนวทางที่คิดว่าตนเองสามารถทำได้ แล้วเลือกแนวทางที่คิดว่าสามารถปฏิบัติได้จริง 1 แนวทาง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	องค์ประกอบพลังสุขภาพจิต	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม
การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	ฮึด	5	ฉันอยากบอกเธอว่า...	1. เพื่อฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นถึงประโยชน์ของการสื่อสาร	ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน สมาชิกในกลุ่มช่วยกันใบ้คำในบัตรคำที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ ในการใบ้คำรอบแรกให้ใช้ท่าทางต่างๆ ห้ามพูด รอบที่สองให้สามารถพูดร่วมกับการใช้ท่าทาง หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มช่วยกันบอกวิธีที่จะสามารถใบ้คำได้ถูกต้อง รวมทั้งอุปสรรคจากการการใบ้คำทั้ง 2 รอบ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	องค์ประกอบพลังสุขภาพจิต	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม
การเห็นใจผู้อื่น	ฮึด	6	สิ่งที่ทุกคนปรารถนา	เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้การเห็นใจผู้อื่น และเรียนรู้วิธีการให้กำลังใจ	ผู้วิจัยแจกใบกำหนดสถานการณ์ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงบทบาทสมมุติ และช่วยกันคิดวิธีการให้กำลังใจผู้อื่นที่กำลังเผชิญกับปัญหา ความทุกข์ใจดังกล่าว แลกเปลี่ยนความรู้สึก เมื่อได้รับการให้กำลังใจ ความเห็นใจจากเพื่อน และความรู้สึกในฐานะผู้ที่ให้กำลังใจ คำปรึกษาแก่ผู้ที่เผชิญปัญหา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	องค์ประกอบพลังสุขภาพจิต	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม
การตระหนักรู้ในตนเอง	ฮึด	7	นี่แหละตัวฉัน	1. เพื่อให้นักศึกษาสำรวจ และวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง 2. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น	ผู้วิจัยให้นักศึกษา สำรวจและวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง ข้อดี ข้อเสีย และความถนัดของตนเอง หลังจากนั้นให้นักศึกษาจับคู่กันสลับกันเล่าข้อดี ข้อเสีย บุคลิกภาพที่ตนเองค้นพบให้เพื่อนฟัง
การตัดสินใจ	สู้	8	ใครควรไปก่อน	1. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการคิดตัดสินใจอย่างรอบคอบ 2. เพื่อฝึกทักษะการคิดพิจารณาไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ	ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ที่ผู้วิจัยแต่งขึ้นให้นักศึกษาฟัง หลังจากฟังจบให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มช่วยกันตัดสินใจร่วมกัน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	องค์ประกอบพลังสุขภาพจิต	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม
ความคิดสร้างสรรค์	สู้	9	ไขคำปริศนา	เพื่อให้นักศึกษาฝึกความคิดสร้างสรรค์การคิดนอกกรอบ	ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคู่ช่วยกันทำใบงานไขคำปริศนาภายในเวลาที่กำหนดให้
การแก้ปัญหา	สู้	10	หลงทางในทะเลทราย	เพื่อให้นักศึกษาสามารถคิดแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม	ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ที่แต่งขึ้นให้นักศึกษาฟังซึ่งเป็นสถานการณ์การหลงทางในทะเลทราย แล้วให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นจัดลำดับความสำคัญของสิ่งของที่ใช้ดำรงชีพในทะเลทราย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	องค์ประกอบพลังสุขภาพจิต	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม
การคิดวิเคราะห์	สู้	11	เล่าข่าวใส่ไข่	เพื่อพัฒนาทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ	ผู้วิจัยแจกข่างจากหนังสือพิมพ์ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์แต่งเติมเนื้อหาในข่าว จากนั้นออกมานำเสนอให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง โดยที่กลุ่มอื่นต้องพยายามจดจำเนื้อหาที่เพื่อนนำเสนอช่วยกันวิเคราะห์แยกแยะข้อเท็จจริง
-	-	12	พลังสุขภาพจิตสำหรับฉัน (ปัจฉิมนิเทศ)	1. เพื่อให้นักศึกษาอธิบายสาระสำคัญของกิจกรรมต่างๆ ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมได้	ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูคลิปวิดีโอ ชีวิตของน้องธันย์ เหยื่อรถไฟฟ้าในสิงค์โปร์ จากนั้นเปิดโอกาสให้นักศึกษา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	องค์ประกอบพลังสุขภาพจิต	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะของกิจกรรม
					ช่วยกันวิเคราะห์ว่าน้องธันย์มีคุณลักษณะ ของการมีพลังสุขภาพจิตดีข้อใดบ้าง นอกจากนี้ยังให้นักศึกษาได้ร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็นจากการได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตฯ
			Post-Test		

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ชุด ดังนี้

1. แบบวัดพลังสุขภาพจิต

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต และต่อผู้วิจัย

1. แบบวัดพลังสุขภาพจิต

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ในครั้งนี้ คือ แบบวัดพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient Test) ซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัย พัฒนาขึ้นโดยปรับมาจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (2553) (ฉบับ 20 ข้อ) แบบวัดนี้เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (อึด) ซึ่งมีจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ1 - 10 ด้านกำลังใจ (ฮึด) ซึ่งมีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ11 - 15 และด้านการจัดการกับปัญหา หรือต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (สู้) ซึ่งมีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 16 - 20 ข้อคำถามในแบบประเมินมีจำนวน 20 ข้อ เป็นการสอบถามถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมานักศึกษาทำแบบวัดโดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดคำตอบจะมี 4 ตัวเลือกดังนี้

ไม่จริง หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

จริงบางครั้ง หมายถึง เคยมีเหตุการณ์อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

ค่อนข้างจริง หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จริงมาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุดหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นข้อความในเชิงบวกได้แก่ข้อ 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20 ให้คะแนนดังนี้ ไม่จริง 1 คะแนน จริงบางครั้ง 2 คะแนน ค่อนข้างจริง 3 คะแนน จริงมาก 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 เป็นข้อความในเชิงลบได้แก่ข้อ 1, 5, 14, 15, 16 ให้คะแนนดังนี้ ไม่จริง 4 คะแนน จริงบางครั้ง 3 คะแนน ค่อนข้างจริง 2 คะแนน จริงมาก 1 คะแนน

กำหนดเกณฑ์การแปลผลแบบวัดพลังสุขภาพจิตดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2553)

น้อยกว่า 55	หมายถึงต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
55 – 69	หมายถึงเกณฑ์ปกติ
มากกว่า 69	หมายถึงสูงกว่าเกณฑ์ปกติ

ความเชื่อมั่นและความตรงของแบบวัด

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดพลังสุขภาพจิตที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านพิจารณาตรวจสอบข้อคำถาม โดยถือเกณฑ์ตัดสินอย่างน้อย 2 ท่าน มีความเห็นว่าเครื่องมือมีความสอดคล้องและครอบคลุมกรอบแนวคิดที่กำหนด จากนั้นนำแบบวัดพลังสุขภาพจิตมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำแบบวัดพลังสุขภาพจิตที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ จำนวน 50 คน เพื่อพิจารณาความชัดเจนและความสามารถในการเข้าใจข้อคำถามที่สร้างขึ้น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดพลังสุขภาพจิตไปตรวจหาค่าความเที่ยงด้วย การหาค่าความสอดคล้องภายในของแบบวัด โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha - Coefficient) ของครอนบาคได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.82

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

แบบบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง ลักษณะแบบบันทึกการเรียนรู้มีลักษณะของคำถามที่เกี่ยวกับกิจกรรมแต่ละครั้ง เป็นการรายงานตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรม สำหรับแบบบันทึกการเรียนรู้ของโปรแกรมทักษะชีวิตฯ ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต และต่อผู้วิจัย

แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิต แบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 ข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 20 ข้อ ตอนที่ 2 เป็นคำถามปลายเปิด จำนวน 4 ข้อ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 สอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตและต่อผู้วิจัย ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 20 ข้อ วิธีตอบแบบสอบถาม นักศึกษาต้องพิจารณาว่าจากการเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 12 ครั้ง นักศึกษาได้รับความรู้และประสบการณ์มากน้อยเพียงใด รวมถึงการจัดกิจกรรมของผู้วิจัย โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ความคิดเห็นในระดับ “มากที่สุด”	ให้	5	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “มาก”	ให้	4	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “ปานกลาง”	ให้	3	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อย”	ให้	2	คะแนน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความคิดเห็นในระดับ “น้อยที่สุด” ให้ 1 คะแนน

กำหนดเกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการประเมินดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50– 5.00	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.49	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจน้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.49	หมายถึง	มีระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด

ตอนที่ 2 ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระเกี่ยวกับความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนความรู้สึกที่มีต่อผู้วิจัย

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ โดยดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เป็นประชากรและขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ทำแบบวัดพลังสุขภาพจิต ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมจำนวน 283 คน

3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตโดยดำเนินการกับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. ให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต และทำแบบบันทึกการเรียนรู้เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาสรุปเนื้อหา และทราบถึงสิ่งที่นักศึกษาได้รู้ในแต่ละครั้ง

5. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดจิตพลังสุขภาพจิตซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลอง มาวัดกับนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลัง การทดลอง (Post test) รวมทั้งให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตและต่อผู้วิจัย

6. นำคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต และทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมในแต่ละครั้งของนักศึกษากลุ่มทดลองมาสรุปเนื้อหา

7. นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตและต่อผู้วิจัยมาสรุปเนื้อหาและสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนน ต่อไปนี้

2.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)

2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)

2.3 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นอิสระต่อกันโดยใช้ด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann - Whitney U Test)

3. สรุปเนื้อหา (Summary Content) ต่อไปนี้

3.1 สรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตในแต่ละครั้ง โดยทำการสรุปและประเมินสิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตด้วยการบรรยาย

3.2 สรุปเนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตและต่อผู้วิจัย ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสรุปข้อคิดเห็นอื่น ๆ เพื่อประเมินสิ่งที่นักศึกษาได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมด้วยการบรรยาย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนทดลองและหลังทดลอง นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีจำนวน 30 คน และนักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีจำนวน 30 คน วัดตัวแปรตาม คือคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ระยะเวลาในการทดลองตั้งแต่วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2558 ถึงวันที่ 24 มีนาคม 2558 ผลการวิจัยจะนำเสนอในรูปตารางและสรุปเนื้อหาโดยนำเสนอเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 3 ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต เมื่อเสร็จสิ้น การทดลองโปรแกรม ฯ แต่ละครั้ง

ตอนที่ 4 ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต และต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรม ฯ ทั้ง 12 ครั้ง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง (n = 30)	**คะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต** (80 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	**หลังการทดลอง**
ค่าเฉลี่ย	54.83	70.37
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	4.178	4.575

จากตารางที่ 2 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ 54.83 และ 4.178, 70.37 และ 4.575 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม (n = 30)	**คะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต** (80 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	**หลังการทดลอง**
ค่าเฉลี่ย	55.27	55.90
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	4.578	5.215

จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตนักศึกษากลุ่มควบคุม พบว่า นักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต มีค่าเฉลี่ย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลองเท่ากับ 55.27 และ 4.578, 55.90 และ5.215 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบสมมติฐาน

ก่อนการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ทดสอบคุณสมบัติและความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann-Whitney U Test)

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Z	p
กลุ่มทดลอง	30	54.83	4.178	-1.187	.235
กลุ่มควบคุม	30	55.27	4.370		

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann-Whitney U Test) พบว่า ก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 แสดงว่าก่อนการทดลองนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับของการมีพลังสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ภายหลังการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบวัดพลังสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองโดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)

กลุ่มทดลอง	อันดับที่ของผลต่างคะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ยอันดับที่	ผลรวมอันดับที่	z	p
ก่อนการทดลอง	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายลบ	-			-4.786	.000
หลังการทดลอง	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายบวก	30	15.50	465		
รวม		**30**				

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test) พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)

กลุ่มควบคุม	อันดับที่ของผลต่างคะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ยอันดับที่	ผลรวมอันดับที่	Z	p
ก่อนการทดลอง	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายลบ	10	14.75	147.50	-1.784	.074
หลังการทดลอง	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายบวก	20	15.88	317.50		
รวม		**30**				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test) พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต นักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann-Whitney U Test)

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	Z	p
กลุ่มทดลอง	30	70.37	4.575	-6.571	.000
กลุ่มควบคุม	30	55.90	5.215		

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann-Whitney U Test) พบว่า ภายหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตมีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตสามารถพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองได้

ตอนที่ 3 ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมฯแต่ละครั้ง

ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 12

ครั้งที่ 1 สานสัมพันธ์ฉันและเธอ

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศ ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายความหมายของพลังสุขภาพจิต องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต ให้นักศึกษาเข้าใจ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พร้อมทั้งให้นักศึกษาดูคลิปวิดีโอบุคคลตัวอย่างที่มีพลังสุขภาพจิต ดังนั้นกิจกรรมครั้งที่ 1 จึงเป็นการให้ความรู้นักศึกษาเกี่ยวกับภาพรวมของคำว่า พลังสุขภาพจิต เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจและตระหนักถึงการมีพลังสุขภาพจิตมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 1 เช่น

"...ชีวิตต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆมากมาย สิ่งที่จะทำให้เราสามารถก้าวเดินต่อไปได้ คือ สภาพจิตใจและอารมณ์ การมีพลังสุขภาพจิตดีจะทำให้เรามีความคิดบวก สามารถให้กำลังใจตนเอง พยายามคิดหาวิธีแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม..."

"...รู้จักบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิต ได้รู้ความคิดของเขาในการฝ่าฟันอุปสรรค การให้กำลังใจตนเองให้คิดบวก นำความทุกข์ที่เคยเผชิญมาใช้เป็นบทเรียนของชีวิต..."

"...รู้สึกดีเมื่อได้ดูคลิปวิดีโอของบุคคลตัวอย่าง ซึ่งเป็นบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตดี รู้จักรักและให้กำลังใจตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง เพียงแค่เปลี่ยนมุมมองที่เรามองปัญหา ปัญหาและอุปสรรคที่ใหญ่ก็กลายเป็นเล็กได้..."

ครั้งที่ 2 แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ครั้งที่ 2 เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการจัดการความเครียด ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูรูปบุคคลที่กำลังประสบกับความเครียด จากนั้นผู้วิจัยถามนักศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาแต่ละคนแล้วให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ว่าการจัดการความเครียดด้วยวิธีดังกล่าวเป็นการแก้ไขปัญหาหรือแก้อารมณ์ จากนั้นให้นักศึกษาทบทวนการจัดการความเครียดของตนเองพร้อมทั้งตอบคำถามในใบงาน ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 2 จะช่วยเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาตระหนักถึงวิธีรับมือและจัดการความเครียด เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 2 เช่น

"...ได้เรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์และการแก้ไขปัญหา เพื่อหลีกเลี่ยงผลเสียต่อสุขภาพจิตของตนเองและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข..."

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

“...ได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความเครียด การจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสมจะลดผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นกับสุขภาพกายและใจได้ ...”

“...ทำให้แก้ไขปัญหาอย่างมีสติ ไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา รู้จักเตือนตนเองให้มีสติ รู้จักคิดบวกและได้รู้ว่าวิธีการแก้ไขปัญหาบางอย่างอาจจะเป็นได้ทั้งการแก้ไขปัญหาและการแก้ไขอารมณ์ ถ้าหากเราเลือกอย่างเหมาะสม ก็จะส่งผลดีต่อตนเองและคนรอบข้าง...”

ครั้งที่ 3 ผู้จัดการความโกรธ

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตครั้งที่ 3 เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการจัดการและรับมือกับความโกรธ โดยผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาส่งตัวแทนออกมาจับสลากข่าวหนังสือพิมพ์ และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข่าวดังกล่าว ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 3 จะช่วยให้นักศึกษาคำนึงถึงโทษจากความโกรธ ผลจากการกระทำอันเนื่องมาจากความโกรธและเห็นความสำคัญของการจัดการความโกรธ การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 3 เช่น

“...ความเครียดส่งผลให้มนุษย์กระทำอะไรขาดสติ เราควรทำจิตใจให้สงบ วิเคราะห์สาเหตุของความโกรธ...”

“...ความโกรธส่งผลกระทบต่อจิตใจและสภาพร่างกาย ถ้าหากโกรธบ่อย ๆ จะทำให้สุขภาพจิตเสียส่งผลให้มีโรคภัยไข้เจ็บ...”

“...การรู้จักควบคุมอารมณ์ และจัดการความโกรธ ทำให้เรามีสติในการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง เราไม่ควรปล่อยให้ความโกรธเข้ามาครอบงำจิตใจ เมื่อรู้สึกโกรธควรทำใจให้สงบ พยายามคิดถึง สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกโกรธ สาเหตุของความโกรธ และมองปัญหาหลาย ๆ มุม เอาใจเขามาใส่ใจเรา...”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ครั้งที่ 4 LIVE AND LEARN

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตครั้งที่ 4 เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการรับมือกับความผิดหวัง โดยให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์และความผิดหวัง โดยให้นักศึกษาสำรวจปัญหาและเหตุการณ์ที่นักศึกษาเคยเผชิญและรู้สึกผิดหวัง ให้นักศึกษาแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน 5 กลุ่ม จากนั้นให้นักศึกษาเล่าเรื่องของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง จากนั้นเอาปัญหาของแต่ละคนมาร่วมกันลงคะแนนและเลือกปัญหาที่นักศึกษาแต่ละกลุ่มเห็นตรงกันว่าเป็นเหตุการณ์ที่น่าสนใจ แล้วให้นักศึกษาร่วมกันเสนอแนวทางที่คิดว่าตนเองสามารถทำได้ ในการรับมือกับปัญหาดังกล่าว แล้วเลือกแนวทางที่คิดว่าสามารถปฏิบัติได้จริง 1 แนวทางออกมานำเสนอให้เพื่อนนักศึกษาฟัง ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 4 จะช่วยให้นักศึกษาตระหนักรู้ถึงการรับมือกับความผิดหวังที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 4 เช่น

"...รู้ถึงการตระหนักคิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้นรอบตัว กล้าที่จะเผชิญกับความผิดหวังที่เกิดขึ้น ..."

"...ในชีวิตประจำวันย่อมมีความผิดหวังเกิดขึ้น เราควรใช้ชีวิตอย่างมีสติ คาดหวังในสิ่งต่างๆอย่างเหมาะสม ใช้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เห็นคุณค่าในตนเอง..."

"...ได้รู้ว่ากำลังไม่สบายใจเรื่องอะไรอยู่ ได้เรียนรู้วิธีรับมือกับความผิดหวังเสียใจ ไม่หนีปัญหา ..."

ครั้งที่ 5 ฉันอยากบอกเธอว่า...

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตครั้งที่ 5 เป็นกิจกรรมที่ฝึกทักษะการสื่อสานและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน สมาชิกในกลุ่มช่วยกันใบ้คำในบัตรคำที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ ในการใบ้คำรอบแรกให้ใช้ท่าทางต่างๆ ห้ามพูด รอบที่สองให้สามารถพูด ร่วมกับการใช้ท่าทาง หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มช่วยกันบอกวิธีที่จะสามารถใบ้คำได้ถูกต้อง รวมทั้งอุปสรรค จากการการใบ้คำทั้ง 2 รอบซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 5 จะช่วยให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการสื่อสาร และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 5 เช่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

“...ถ้าหากทุกคนร่วมมือกัน จะทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพมากขึ้น...”

“...ฝึกการช่างสังเกต ใส่ใจในรายละเอียด ท่าทางต่างๆ เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น...”

“...ฝึกการทำงานเป็นทีม เพื่อให้เป้าหมายลุล่วง คนราต้องมีสังคม ทุกคนต่างมีความสามารถ...”

“...ได้เรียนรู้และทำกิจกรรมกับเพื่อนต่างสาขา ทำให้ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น...”

“...ได้รับความบันเทิงที่สอดแทรกทักษะการสื่อสาร การมีสมาธิ สังเกตท่าทางและคำพูดที่เพื่อนใช้คำ เรียนรู้การทำงานเป็นทีม การร่วมมือกันจะทำให้งานสำเร็จ บรรลุเป้าหมาย...”

ครั้งที่ 6 สิ่งที่ทุกคนปรารถนา

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตครั้งที่ 6 เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการรับรู้ถึงประโยชน์ของเห็นใจผู้อื่น การรู้จักให้กำลังผู้อื่น โดยผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ผู้วิจัยแจกใบกำหนดสถานการณ์ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงบทบาทสมมุติและช่วยกันคิดวิธีการให้กำลังใจผู้อื่นที่กำลังเผชิญกับปัญหา ความทุกข์ใจดังกล่าว จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้ที่กำลังเผชิญปัญหา วิกฤตต่างๆ เมื่อได้รับการให้กำลังใจ ความเห็นใจจากเพื่อน และความรู้สึกในฐานะผู้ที่ให้กำลังใจ คำปรึกษาแก้ผู้ที่เผชิญปัญหา ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 6 จะช่วยให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของกำลังใจที่เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ การฝึกทักษะการให้กำลังใจและการแสดงความเห็นใจผู้อื่นเมื่อเห็นผู้อื่นเป็นทุกข์หรือไม่สบายใจ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 6 เช่น

“...กำลังใจเป็นสิ่งที่ไม่สามารถมองเห็นได้ แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ เราควรมีการให้กำลังใจตนเอง ในขณะเดียวกันก็ต้องรู้จักให้กำลังใจและเห็นใจผู้อื่นด้วย...”

“...ความเห็นใจผู้อื่นเป็นคุณลักษณะที่เราควรจะมี เราไม่ควรเห็นแก่ตัวสนใจแต่ความรู้สึกของตนเอง เราควรทำความเข้าใจผู้อื่นว่าเขาต้องการอะไร...”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

“...ถ้าหากคนเรามีกำลังใจให้กัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน ลดความเห็นแก่ตัวและรู้จักการให้มากกว่าการรับ สังคมของเราก็จะมีแต่ความสุข ทะเลาะกันน้อยลง...”

ครั้งที่ 7 นี่แหละ...ตัวฉัน

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตครั้งที่7เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองโดยผู้วิจัยให้นักศึกษา สำรวจ และวิเคราะห์ บุคลิกภาพของตนเอง ข้อดี ข้อเสีย และความถนัดของตนเอง หลังจากนั้นให้นักศึกษาจับคู่กัน สลับกันเล่าข้อดี ข้อเสีย บุคลิกภาพที่ตนเองค้นพบให้เพื่อนฟัง ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 7 จะช่วยให้นักศึกษาเห็นความสำคัญการตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง เพื่อนำไปสู่การเข้าใจผู้อื่น ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 7 เช่น

“...ได้เรียนรู้ความถนัด ข้อดี ข้อเสียของตนเอง...”

“...คนเราทุกคนล้วนแต่มีข้อดี ข้อเสีย และบุคลิกเฉพาะตัว เราควรรักษาสิ่งที่ดีของเราไว้ยอมรับและแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง...”

“...เมื่อเรารู้ความถนัด ความสามารถของตนเอง เราก็ควรหมั่นหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองต่อไป...”

ครั้งที่ 8 ใครควรไปก่อน

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตครั้งที่ 8เป็นกิจกรรมฝึกทักษะการตัดสินใจแก้ไขปัญหา กล้าที่จะเผชิญปัญหา คิดและลงมือแก้ไขได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่นเกมใครควรไปก่อน ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ที่ผู้วิจัยแต่งขึ้นให้นักศึกษาฟัง หลังจากฟังจบให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มช่วยกันตัดสินใจร่วมกัน ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 8 จะช่วยให้นักศึกษาฝึกทักษะการตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 8 เช่น

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

“...การคิดหาวิธีแก้ไขปัญหานั้น จะต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์อย่างเต็มที่ เพื่อหาวิธีที่มีความแตกต่างและหลากหลาย โดยควรจะวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริงเสียก่อน...”

“...ได้เรียนรู้ว่าในการตัดสินใจ และการแก้ปัญหาแต่ละเรื่องมีวิธีที่แตกต่างกันไป เราไม่อาจใช้วิธีแบบเดียวกันกับทุกปัญหาได้ เราควร คิดวิธีแก้ไขปัญหาหลาย ๆ รูปแบบ แล้วค่อยนำมาเปรียบเทียบว่าวิธีใดดีที่สุด...”

“...ได้ฝึกทักษะการคิดพิจารณาไตร่ตรองสถานการณ์ที่กำหนดให้ คิดตัดสินใจร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม...”

“...สามารถทำให้มีความสามัคคี ช่วยกันคิดตัดสินใจ เคารพและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น...”

ครั้งที่ 9 ไขคำปริศนา

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตครั้งที่9เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการคิดสร้างสรรค์ โดยให้นักศึกษาจับคู่กัน ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคู่ช่วยกันทำใบงานไขคำปริศนาภายในเวลาที่กำหนดให้ ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 9 จะช่วยให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการคิดนอกกรอบ การมีความคิดสร้างสรรค์ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 9 เช่น

“...ได้ฝึกความคิดสร้างสรรค์ คิดนอกกรอบ เพราะบางครั้งถ้าเรายึดติดทฤษฎีในตำรามากไปอาจจะไม่ทำให้เกิดความคิดใหม่ ๆ...”

“...ได้รู้ว่าการคิดแก้ไขปัญหา บางครั้งต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งไม่มีผิดหรือถูก เราควรหมั่นฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีความคิดสร้างสรรค์...”

“...ได้เรียนรู้การทายปริศนา แก้ไขปริศนาร่วมกับเพื่อน ฟังความคิดของเพื่อน นำความคิดของสองคนมาเชื่อมโยงเหตุผลและใช้ให้เกิดประโยชน์...”

“...การคิดนอกกรอบ ทำให้เรามีความคิดสร้างสรรค์ที่จะสร้างสิ่งใหม่ ๆ ทำให้ชีวิตไม่น่าเบื่อ...”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

“...เราไม่ควรดูถูกความคิดของคนอื่น...”

ครั้งที่ 10 หลงทางในทะเลทราย

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตครั้งที่ 10เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมความสามารถด้านการคิดแก้ไขปัญหา โดยผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ที่แต่งขึ้นให้นักศึกษาฟัง ซึ่งเป็นสถานการณ์การหลงทางในทะเลทรายแล้วให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นจัดลำดับความสำคัญของสิ่งของที่ใช้ดำรงชีพในทะเลทราย ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 10 จะช่วยให้นักศึกษาตระหนักถึงการคิดแก้ไขปัญหาอย่างมีวิจารณญาณ รู้จักไตร่ตรองหาเหตุผลอย่างละเอียดถี่ถ้วน ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 10 เช่น

“...ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการจัดลำดับความสำคัญ คิดหาเหตุผล และตัดสินใจด้วยความรอบคอบ...”

“...ความคิดของเราอาจจะไม่ถูกต้องเสมอไป เราต้องฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย...”

“...การเตรียมพร้อมทุกสถานการณ์ ใช้ชีวิตอย่างรอบคอบ จะทำให้เรามีสติในการแก้ไขปัญหามากขึ้น...”

“...ได้เรียนรู้ว่าในการทำงานเป็นกลุ่ม เราไม่ควรเอาความคิดตัวเองเป็นใหญ่ ควรรับฟังความคิดของสมาชิกในกลุ่ม ช่วยกันคิดใช้เหตุผลในการตัดสินใจ...”

“...เมื่อตัดสินใจแล้ว ควรยอมรับผลของการตัดสินใจของตนเอง...”

ครั้งที่ 11 เล่าข่าวใส่ไข่

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตครั้งที่ 11 เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนากระบวนการคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณโดยผู้วิจัยจะให้นักศึกษาจับกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ผู้วิจัยแจกข่าวจากหนังสือพิมพ์ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันวิเคราะห์ แต่งเติมเนื้อหาในข่าว จากนั้นออกมานำเสนอให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง โดยที่กลุ่มอื่นต้องพยายามจดจำเนื้อหาที่เพื่อนนำเสนอ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ช่วยกันวิเคราะห์แยกแยะข้อเท็จจริง ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 11 จะช่วยให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 11 เช่น

"...ได้รู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล แยกแยะข้อเท็จจริงออกจากข่าวที่เพื่อนเล่า..."

"...สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการรับฟังข่าวสารรอบตัวอย่างมีวิจารณญาณ..."

"...ได้ฝึกทักษะการฟัง การมีสมาธิในการจดจำเรื่องราวต่าง ๆ..."

ครั้งที่ 12 พลังสุขภาพจิตสำหรับฉัน

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตครั้งที่ 12 เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการปัจฉิมนิเทศ ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูคลิปวิดีโอ ชีวิตของน้องธันย์ เหยื่อรถไฟฟ้าในสิงค์โปร์ จากนั้นเปิดโอกาสให้ นักศึกษาแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ว่าน้องธันย์มีคุณลักษณะของการมีพลังสุขภาพจิตดีข้อใดบ้าง นอกจากนี้ยังให้นักศึกษาได้ร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็นจากการได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตทั้ง 12 ครั้งที่ผ่านมา ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 12 ช่วยให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการนำพลังสุขภาพจิตไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 12 เช่น

"...ได้นำพลังสุขภาพจิตมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การมองปัญหาตามความเป็นจริง รู้จักให้กำลังใจตนเองให้กล้าเผชิญหน้ากับอุปสรรคหรือปัญหาในชีวิต..."

"...การมีพลังสุขภาพจิตดีเริ่มต้นที่ตัวเรา เราควรเรียนรู้ที่จะยอมรับและแก้ไขปัญหาด้วยความรอบคอบ..."

"...การนำสิ่งที่ได้รับในกิจกรรมที่ผ่านมา นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน คนเราต้องเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง ควรมีความคิดบวก..."

"...ในการใช้ชีวิตอยู่รวมกันในสังคม ถ้าหากเรามีพลังสุขภาพจิตดีจะทำให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุข รู้จักเห็นใจผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น..."

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

"...ได้เรียนรู้แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ได้สำรวจข้อดี ข้อเสียของตนเอง..."

"...ได้เรียนรู้ว่าบนโลกนี้ยังมีคนอื่นที่กำลังประสบกับปัญหาและอุปสรรคที่หนักกว่าเรา แค่เพียงเรามองโลกในแง่ดี นำปัญหาและอุปสรรคมาเป็นบทเรียนในชีวิต เราก็จะสามารถฝ่าฟันปัญหานั้นไปได้ ..."

ตอนที่ 4 ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต และต่อผู้วิจัยเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรม ฯ ทั้ง 12 ครั้ง

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต และต่อผู้วิจัย

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย
1.	ข้าพเจ้าเข้าใจวัตถุประสงค์ของโปรแกรม	4.47	.50	มาก
2.	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรม	4.50	.50	มากที่สุด
3.	ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมโปรแกรม	4.47	.50	มาก
4.	ข้าพเจ้ารับฟังความคิดเห็นความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกด้วยความใส่ใจ	4.50	.50	มากที่สุด
5.	ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรม	4.77	.43	มากที่สุด
6.	ข้าพเจ้าตระหนักถึงความสำคัญของการมีพลังสุขภาพจิต	4.67	.47	มากที่สุด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย
7.	การเข้าร่วมโปรแกรมส่งผลให้ข้าพเจ้ามีความรู้และความเข้าใจเรื่องพลังสุขภาพจิต	4.80	.40	มากที่สุด
8.	ข้าพเจ้ามีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม	4.47	.57	มาก
9	ข้าพเจ้าอยากให้จัดกิจกรรมเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง	4.23	.67	มาก
10.	ผู้นำกิจกรรมมีความพร้อมในการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้ง	4.37	.55	มาก
11.	ผู้นำกิจกรรมได้เตรียมสื่ออุปกรณ์ต่างๆ สำหรับการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งได้อย่างเหมาะสม	4.40	.56	มาก
12.	ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆในการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้งอย่างทั่วถึง	4.50	.57	มากที่สุด
13.	ผู้นำกิจกรรมตั้งประเด็นคำถามให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างน่าสนใจ	4.37	.55	มาก
14.	ผู้นำกิจกรรมสามารถพูดอธิบายสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนและตรงประเด็น	4.63	.49	มากที่สุด
15.	ผู้นำกิจกรรมสามารถเชื่อมโยงสาระต่างๆและสรุปได้อย่างชัดเจน	4.60	.49	มากที่สุด

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย
16.	ผู้นำกิจกรรมสามารถจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งได้เหมาะสมกับเวลา	4.43	.50	มาก
17.	ผู้นำกิจกรรมสามารถเรียบเรียงและถ่ายทอดเนื้อหาสาระได้อย่างเป็นระบบขั้นตอนและมีประสิทธิภาพ	4.37	.55	มาก
18.	ผู้นำกิจกรรมสามารถจูงใจและให้กำลังใจสมาชิกในการพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้เป็นอย่างดี	4.50	.50	มากที่สุด
19.	**ก่อน**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ข้าพเจ้ามีพฤติกรรมการมีพลังสุขภาพจิตที่ดี	4.07	.69	มาก
20.	**หลัง**การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ข้าพเจ้ามีพฤติกรรมการมีพลังสุขภาพจิตที่ดี	4.67	.47	มากที่สุด

จากตารางที่ 8 พบว่าเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตครบทั้งหมด 12 ครั้งนักศึกษามีความคิดเห็นต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตและต่อผู้วิจัยโดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.48 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .550 และพบว่านักศึกษามีความคิดเห็นต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด (4.07 – 4.80) แสดงว่านักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ฯ ได้รับความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตเมื่อพิจารณารายข้อ เริ่มที่ข้อ 19 **ก่อน**การเข้าร่วมโปรแกรม ฯ นักศึกษามีพฤติกรรมการมีพลังสุขภาพจิตที่ดีโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ4.07 แต่**หลัง**การเข้าร่วมโปรแกรม ฯ นักศึกษามีพฤติกรรมการมีพลังสุขภาพจิตที่ดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67

นอกจากนี้ยังพบว่า ข้อที่ได้คะแนนมากที่สุดในแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษา โดยมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.80 ได้แก่ ข้อ 7 การเข้าร่วมโปรแกรมส่งผลให้ข้าพเจ้ามีความรู้และ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ความเข้าใจเรื่องพลังสุขภาพจิตและรองลงมามีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.77 ได้แก่ ข้อ 5 ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

ข้อวิจารณ์

การวิจารณ์ครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ประเด็นคือ 1) ผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต2) ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตและต่อผู้วิจัย

ผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ชั้นปีที่ 1 พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน และนักศึกษากลุ่มทดลอง มีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน จากผลการทดลองดังกล่าวแสดงว่าโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต สามารถพัฒนาให้นักศึกษามีพลังสุขเพิ่มขึ้นภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายดังต่อไปนี้

ผลการศึกษาครั้งนี้อธิบายได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตสามารถพัฒนาการมีพลังสุขภาพจิตได้จริง ด้วยการฝึกตามองค์ประกอบทักษะชีวิต

ในการเสริมสร้างและพัฒนาพลังสุขภาพจิต ผู้วิจัยใช้ทักษะชีวิตตามแนวคิดของกรมอนามัยโลก (WHO) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ ด้านจิตพิสัย พุทธพิสัย ทักษะพิสัย 3 ด้านดังกล่าว สามารถแยกออกเป็น 10 องค์ประกอบ คือ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ความคิดอย่างสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความสามารถในการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหา ความสามารถในการจัดการอารมณ์และการจัดการและรับมือของความเครียด เพื่อเป็นกระบวนการเสริมสร้างให้นักศึกษามีพลังสุขภาพจิตดี ดังที่ World Health Organization (1994) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถทางสังคม ความคิดวิเคราะห์ ความพยายามเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่นและ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สิ่งแวดล้อมให้ประสบความสำเร็จเพื่อสามารถแก้ไขสถานการณ์วิกฤติที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ดังนั้นนักศึกษาจะต้องมีคุณลักษณะของผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตดี ได้แก่ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาจะต้องไม่ตีโพยตีพาย เป็นผู้สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี สามารถนำประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นบทเรียนชีวิต มีความสามารถในการสร้างกำลังใจและแรงบันดาลใจให้ตนเอง มองโลกในแง่บวก รู้จักชื่นชมตนเอง สามารถควบคุมและจัดการกับความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีทักษะในการสื่อสาร รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เมื่อเผชิญปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ในขณะเดียวกับหากปัญหาหรืออุปสรรคที่กำลังเผชิญร้ายแรงเกินความสามารถ ก็สามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างได้ สามารถเป็นผู้ให้และผู้รับในเวลาเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับชุติมา ไชยเสน (2547) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ผลการศึกษาพบว่า (1) ทักษะชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีชั้นปีที่ 1 โดยรวมระดับทักษะชีวิตค่อนข้างสูง โดยเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปน้อย คือ ด้านเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ และด้านการตัดสินใจ (2) การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีชั้นปีที่ 1 ด้านการเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างดี (3) ทักษะชีวิตและการปรับตัวด้านการเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทุก ๆ ด้าน โดยทักษะชีวิต ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง กับการปรับตัวด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กันมากที่สุด (r = .51) รองลงมาคือ ทักษะชีวิตโดยรวมกับการปรับตัวด้านการเรียน (r =.48) ส่วนทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และการปรับตัวด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด (r = .16) โดยสรุปผลการศึกษานี้สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีกิจกรรมตรงกับความสามารถ ความถนัด และให้นักศึกษามีโอกาสแสดงความคิดเห็น เพื่อให้นักศึกษาสามารถเรียนจบเป็นบัณฑิตที่ดีได้ต่อไป

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต ซึ่งมี 3 องค์ประกอบคือ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ คือ มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน ด้านความหวังและกำลังใจ คือ มีความหวังและแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งความหวังและกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้ ด้านต่อสู้เอาชนะอุปสรรค คือ ความมั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา (กรมสุขภาพจิต,2552) เมื่อนำมาจับกลุ่มเข้า

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กับทักษะชีวิตทั้ง 10 องค์ประกอบจะพบว่า หลังจากที่นักศึกษากลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต นักศึกษามีพลังสุขภาพจิตที่สูงขึ้น เช่นในด้านอึด นักศึกษาได้ฝึกทักษะการจัดการและรู้เท่าทันอารมณ์ ความเครียดของตนเอง ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 2 – 4 เช่น "...ได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความเครียด การจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสมจะลดผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นกับสุขภาพกายและใจได้..." "...การรู้จักควบคุมอารมณ์ และจัดการความโกรธ ทำให้เรามีสติในการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง เราไม่ควรปล่อยให้ความโกรธเข้ามาครอบงำจิตใจ เมื่อรู้สึกโกรธควรทำใจให้สงบ พยายามคิดถึง สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกโกรธ สาเหตุของความโกรธ และมองปัญหาหลายๆ มุม เอาใจเขามาใส่ใจเรา..." หรือ "...ได้รู้ว่ากำลังไม่สบายใจเรื่องอะไรอยู่ ได้เรียนรู้วิธีรับมือกับความผิดหวังเสียใจ ไม่หนีปัญหา ..." ในการพัฒนาด้านความหวังและกำลังใจ นักศึกษากลุ่มทดลองได้เรียนเกี่ยวกับการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การเห็นใจผู้อื่น ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 5 เช่น "...ถ้าหากทุกคนร่วมมือกัน จะทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพมากขึ้น..." "...ฝึกการช่างสังเกต ใส่ใจในรายละเอียด ท่าทางต่างๆ เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น..." จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 6 เช่น "...ความเห็นใจผู้อื่นเป็นคุณลักษณะที่เราควรจะมี เราไม่ควรเห็นแก่ตัวสนใจแต่ความรู้สึกของตนเอง เราควรทำความเข้าใจผู้อื่นว่าเขาต้องการอะไร..." นอกจากนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาด้านการจัดการกับปัญหาผ่านการจัดกิจกรรมการฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจแก้ไขปัญหา และการมีความคิดสร้างสรรค์ ดังจะเห็นจากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 10 "...ได้เรียนรู้การตัดสินใจแก้ไขปัญหาผ่านการทำกิจกรรมที่สนุก ฝึกการคิดนอกกรอบ..." หรือจากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 11 เช่น "ก่อนตัดสินใจทำหรือเชื่อเรื่องอะไร เราต้องคิดวิเคราะห์พิจารณาอย่างมีวิจารณญาณเสียก่อน"

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์สามารถพัฒนาให้นักศึกษามีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับสมดี อนันต์ปฏิเวธ, วิภา เพ็งเสงี่ยม และจันทร์เพ็ญ อัครสถิตานนท์ (2554) ได้ศึกษาเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลทั้งก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติฯ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา จำนวน 65 คน ที่ขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช โดยมีกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นการพัฒนาตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ชีวิต และทักษะการเผชิญปัญหาและการแก้ไขปัญหาชีวิต มีการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติฯ โดยใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละค่าเฉลี่ย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และPaired - Sample T – Test ผลการวิจัยพบว่า ระดับพลังสุขภาพจิตในภาพรวมและรายด้านของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช อยู่ในเกณฑ์ปกติ พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์และด้านกำลังใจของนักศึกษาพยาบาลมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เพิ่มขึ้นภายหลังการฝึกปฏิบัติฯอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .001 ส่วนพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหาของนักศึกษาพยาบาลมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เพิ่มขึ้นภายหลัง การฝึกปฏิบัติฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05พลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวชสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติฯอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่า โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตช่วยให้นักศึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญ และทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ทำให้นักศึกษาสามารถพัฒนาการมีพลังสุขภาพจิต และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังจะเห็นได้จากการเขียนแสดงความคิดเห็นจากแบบสอบถามหลังจากจบโปรแกรม เช่น “กลับมาจัดกิจกรรมสนุกๆแบบนี้อีกนะครับ กิจกรรมนี้ดีมากช่วยพัฒนาความคิด วิธีการดำเนินชีวิต ให้ผมได้เรียนรู้เกี่ยวกับการต่อสู้กับปัญหา รู้จักจัดการอารมณ์ของตนเอง” “กิจกรรมสอดแทรกเนื้อหาได้ดีมากค่ะ ทำให้เข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้นค่ะ” “ดิฉันจะนำเอาความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตการเรียน จะให้กำลังใจตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้นค่ะ”

ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต และต่อผู้วิจัย

จากการสรุปเนื้อหาแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต และต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ครบทั้งหมด 12 ครั้ง พบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับมากถึงระดับมากที่สด (ระหว่าง 4.07 – 4.80) แสดงว่านักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ฯ ได้รับความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต คือมีความรู้ความเข้าใจ ตระหนังถึงความสำคัญ ทราบถึงประโยชน์ของการมีพลังสุขภาพจิตดี และทำให้นักศึกษาเกิดการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตดี ซึ่งสอดคล้องกับแบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ดังตัวอย่างต่อไปนี้ เช่น “...ทำให้เข้าใจการมีพลังสุขภาพจิตดี ความสำคัญของการมีพลังสุขภาพจิตดี ...” หรือ “...ทำให้รู้สึกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น รู้ว่าชีวิตของคนเราทุกคนล้วนมีอุปสรรคและ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปัญหา เราต้องตั้งสติแก้ไขปัญหาให้ดีที่สุด...” หรือ “...รู้สึกสนุกและตระหนักถึงประโยชน์และความสำคัญของการตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยความรอบคอบ...” หรือ “...ได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของการเป็นผู้มีพลังสุขภาพจิตดี...”หรือ“...ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการมีพลังสุขภาพจิตดีต่อการดำเนินชีวิต...”หรือ “...โปรแกรมทักษะชีวิตน่าสนใจมาก มีความรู้สอดแทรกมากมาย ซึ่งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้วิจัยมีความรู้ ความสามารถ สามารถถ่ายทอดความรู้ให้นักศึกษาเข้าใจได้...” หรือ “...เป็นโปรแกรมที่ดี ช่วยให้เราได้ฝึกทักษะในการใช้ชีวิตมากมาย อีกทั้งยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมีพลังสุขภาพจิตดี ผู้วิจัยมีความพร้อม มีการเตรียมตัว และมีอัธยาศัยดี...” หรือ “...ไม่เคยได้ยินเรื่องเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตเลย เมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรม ทำให้มีความเข้าใจในเรื่องของพลังสุขภาพจิตมากขึ้นและมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีพลังสุขภาพจิตดีมากขึ้น...” หรือ “...ผู้วิจัยน่ารัก มีความเป็นกันเอง พูดจาไพเราะน่าฟัง อีกทั้งยังมีความเข้าใจนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น มีการถ่ายทอดความรู้ และการนำกิจกรรมที่สนุกสนาน เข้าใจง่าย ทำให้นักศึกษามีแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตดี...”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนทดลองและหลังทดลอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

2. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมทักษะชีวิตกับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมทักษะชีวิต

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีคะแนนพลังสุขภาพจิต หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตมีคะแนนพลังสุขภาพจิต สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

ประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 283 คนโดยผู้วิจัยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา จำนวน 60 คน โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ประเมินพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา พัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม จำนวน 283 คน โดยใช้แบบวัดพลังสุขภาพจิต เลือกนักเรียนที่มีคะแนนความมีพลังสุขภาพจิตน้อย จำนวน 60 คน

2. แบ่งนักเรียนเป็น กลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน โดยใช้วิธีจับคู่รายบุคคล (Matched Subject) ผู้วิจัยนำนักศึกษาที่ได้คะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตใกล้เคียงกันมาจับคู่ จากนั้นแยกออกคนละกลุ่ม ทำเช่นนี้จนครบ 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำแนกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกจากหนังสือและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวกับทักษะชีวิต เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการสร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตจากหนังสือ การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในสถานศึกษา ของ กรมสุขภาพจิต (2552) และหนังสือ เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2552) และจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตได้แก่ การศึกษาเปรียบเทียบพลัง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา ของ สมดี อนันต์ปฏิเวธ, วิภา เพ็งเสงี่ยม และจันทร์เพ็ญ อัครสถิตานนท์ (2554) และผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา ของ กมลทิพย์ ฐิตินันทพันธุ์ (2554)

3. ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ จำนวน 12 ครั้ง โดยโปรแกรมทักษะชีวิตในแต่ละครั้ง จะประกอบไปด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) วิธีการดำเนินการจัดกิจกรรม รวมทั้งกิจกรรมที่ใช้ในแต่ละครั้ง 4) อุปกรณ์/สื่อ และ 5) วิธีการประเมินผล

4. นำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้อง และเหมาะสมของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต จากนั้นนำมาปรับและแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบด้านความสอดคล้อง ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล สื่อและอุปกรณ์ แล้วจึงรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมาแก้ไขปรับปรุง

5. โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตไปทดลองกับเป้าหมาย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ชุด ดังนี้

1. แบบประเมินพลังสุขภาพจิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2 แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต และต่อผู้วิจัย

1. แบบประเมินพลังสุขภาพจิต

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ในครั้งนี้ คือ แบบวัดพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient Test) ซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัย พัฒนาขึ้นโดยปรับมาจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (2553) (ฉบับ 20 ข้อ) แบบวัดนี้เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (อึด) จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ1 - 10 ด้านกำลังใจ (ฮึด) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ11 - 15 และด้านการจัดการกับปัญหา หรือต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (สู้) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 16 - 20 ข้อคำถามในแบบประเมินมีจำนวน 20 ข้อ เป็นการสอบถามถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมานักศึกษาทำแบบวัดโดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด คำตอบจะมี 4 ตัวเลือกดังนี้

ไม่จริง หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

จริงบางครั้ง หมายถึง เคยมีเหตุการณ์อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

ค่อนข้างจริง หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

จริงมาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุดหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นข้อความในเชิงบวกได้แก่ข้อ 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20 ให้คะแนนดังนี้ ไม่จริง 1 คะแนน จริงบางครั้ง 2 คะแนน ค่อนข้างจริง 3 คะแนน จริงมาก 4 คะแนน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มที่ 2 เป็นข้อความในเชิงลบได้แก่ข้อ 1, 5, 14, 15, 16 ให้คะแนนดังนี้ ไม่จริง 4 คะแนน จริงบางครั้ง 3 คะแนน ค่อนข้างจริง 2 คะแนน จริงมาก 1 คะแนน

กำหนดเกณฑ์การแปลผลแบบวัดพลังสุขภาพจิตดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2552)

น้อยกว่า 55	หมายถึงต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
55 – 69	หมายถึงเกณฑ์ปกติ
มากกว่า 69	หมายถึงสูงกว่าเกณฑ์ปกติ

2. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต และต่อผู้วิจัย

แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต แบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 สอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต และต่อผู้วิจัย วิธีตอบแบบสอบถาม นักศึกษาต้องพิจารณาว่าจากการเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 12 ครั้ง นักศึกษาได้รับความรู้และประสบการณ์มากน้อยเพียงใด รวมถึงการจัดกิจกรรมของผู้วิจัย

ตอนที่ 2 ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระเกี่ยวกับความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนความรู้สึกที่มีต่อผู้วิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ โดยดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ชั้นปีที่ 1 เป็นประชากรและขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ให้นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ชั้นปีที่ 1 ทำแบบวัดพลังสุขภาพจิต ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 283 คน

3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต โดยดำเนินการกับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง ตั้งแต่วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2558 ถึงวันที่ 24 มีนาคม 2558 จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

4. ให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต และทำแบบบันทึกการเรียนรู้เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาสรุปเนื้อหา และทราบถึงสิ่งที่นักศึกษาได้รู้ในแต่ละครั้ง

5. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดพลังสุขภาพจิตซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลอง มาวัดกับนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง (Post-test) รวมทั้งให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตและต่อผู้วิจัย

6. นำคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตและทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมในแต่ละครั้งของนักศึกษากลุ่มทดลองมาสรุปเนื้อหา

7. นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตและต่อผู้วิจัยมาสรุปเนื้อหาและสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนน ต่อไปนี้

2.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)

2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)

2.3 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นอิสระต่อกันโดยใช้ด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาปรากฏผลการวิจัยดังนี้

1. โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อนำมาใช้กับนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต สามารถพัฒนาพฤติกรรมการมีพลังสุขภาพจิตโดยนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พัฒนาพลังสุขภาพจิต มีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อนำมาใช้กับนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต สามารถพัฒนาการมีพลังสุขภาพจิต โดยนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต มีคะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต ภายหลังการทดลองสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. จากการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ชั้นปีที่ 1 พบว่า สามารถพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ชั้นปีที่ 1 ได้ ดังนั้นโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถช่วยให้อาจารย์ หรือบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ทุกระดับชั้น นำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการมีพลังสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ จึงควรส่งเสริมให้นำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตไปใช้ โดยผู้ใช้อาจปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ตามความเหมาะสมของนักศึกษา อีกทั้งควรศึกษาและทำความเข้าใจโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตให้ละเอียด เพื่อที่จะทำให้การนำไปใช้มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับนักศึกษามากขึ้น

2. ในการดำเนินโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ผู้วิจัยควรแสดงความเป็นกันเอง เพื่อให้นักศึกษาไม่รู้สึกว่าผู้วิจัยอยู่ในฐานะอาจารย์หรือผู้นำ เมื่อผู้วิจัยคุ้นเคยกับนักศึกษาจะส่งผลให้นักศึกษากล้าที่จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ ตลอดจนช่วยทำให้บรรยากาศในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เกิดความสนุกสนานมากขึ้น เอื้อต่อกระบวนการเรียนรู้ ทำให้เกิดการพัฒนาตนเองและพยายามกระตุ้นให้นักศึกษาเห็นความความสำคัญของการมีพลังสุขภาพจิตดี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเพื่อติดตามผลหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมการทักษะชีวิต ฯ เพื่อดูความคงทนของพฤติกรรมและพัฒนาการการมีพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา

2. ควรนำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง อื่น ๆ ที่มีบริบทแตกต่างจากการทดลองในครั้งนี้

3. ควรศึกษาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ที่มีองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตที่แตกต่างจากองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อดูพัฒนาการการมีพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาในองค์ประกอบที่มีความแตกต่างกันออกไป

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. 2533. **หนังสือวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ.2533 บ้านเรา** (Online). http://www.lib.obec.go.th/e-book/2533/,16 กรกฎาคม 2557.

กระทรวงสาธารณสุข. 2541. **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสุขภาพจิตสังคมกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต. 2543. **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพย์ติดในสถานศึกษา ระดับประถมศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

_____. 2552. **เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี: RQ พลังสุขภาพจิต**. นนทบุรี: สำนักงานสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

_____. 2553. **คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บียอนด์ พับลิสชิ่ง จำกัด.

กันยา สุวรรณแสง. 2544. **จิตวิทยาทั่วไป.** พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: รวมสาส์น (1977) จำกัด.

กมลทิพย์ ฐิตินันทพันธุ์. 2554. **ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิกและชุมชน, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2544. **การคิดเชิงวิพากษ์.** กรุงเทพมหานคร: ซัคเซสมีเดีย.

งานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. 2556. **แนะนำมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.** (Online). http://www.dpu.ac.th/introduce-dpu.html, 30 กรกฎาคม 2557.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จงรัก พลาศัย. 2552. **การพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาเพื่อพัฒนาสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ผ่านกลไกการพัฒนามหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์** (Online). http://journal.pnu.ac.th/ojs/index.php/pnujr/article/viewFile/1/1, 25 สิงหาคม 2557.

ชุติมา ไชยแสน. 2547. **ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ญาดา โตสมบัติ. 2549. **ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร.** วิ ทยานิพนธ์ศิลปศาสตร มหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตรศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ทิพย์วัลย์ สีจันทร์. 2548. **การคิดและตัดสินใจ.** กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือสถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

เทพ สงวนกิตติพันธ์. 2545. **ทักษะชีวิต (Life Skills): เพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เทิดศักดิ์ เดชคง. 2545. **จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา.** พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: มติชน.

ทองคูณ หงส์พันธุ์. 2543. **เอกสารประกอบการประชุมวิชาการทักษะชีวิต "กระบวนการเรียนรู้กับพัฒนาทักษะชีวิต**. ม.ป.ท.

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2551. **AQ อึดเกินพิกัด.** กรุงเทพมหานคร: เอ็กซเปอร์เน็ท.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ธนพร เกียรติไชยากร. 2555. **ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะ อุปสรรคและความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ กับความเครียดของนักเรียนในโรงเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นิรนาม. 2555. เผยคนไทยฆ่าตัวตายกว่า 3.5 พันคนต่อปี น่าห่วงโจ๋เฉลี่ย 170 ราย อีสานมากสุด. "**มติชน**" (Online). http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1346920028, 15 กรกฎาคม 2557.

นิสาพร สลางสิงห์. 2556. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพัฒนาการและพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสยาม.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

บุญชม ศรีสะอาด. 2553. **วิจัยเบื้องต้น.** พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

ประสงค์ สังขะไชย. 2546. **การเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์.** กรุงเทพมหานคร: โคราชพริ้นติ้ง.

ปรางทิพย์ อุจะรัตน์. 2541. **การบริหารทางการพยาบาล.** กรุงเทพมหานคร: บุญศิริ การพิมพ์.

ประเวช ตันติพิวัฒนกุล. 2548. **การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจกับการป้องกันการฆ่าตัวตาย.** เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาเรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจกับการป้องกันการฆ่าตัวตาย. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. 2551. **การพัฒนาการคิด.** กรุงเทพมหานคร: 9119 เทคนิคพริ้นติ้ง.

พรรณี ช. เจนจิต. 2550. **จิตวิทยาการเรียนการสอน.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พรรณราย ทรัพยะประภา. 2548. **จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน.** กรุงเทพมหานคร: พรนเรศวร์. อ้างถึง Goleman, D. 2004. **What makes a Leader.** New York: More Than Sound.

พิมพ์สิริ ดวงแก้ว. 2549. **การศึกษาเปรียบเทียบทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยของวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนสตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

เพ็ชร ณ ป้อมเพชร. 2548. **คู่มือสร้างกำลังใจ: 29 บทเรียนเพื่อความสำเร็จและความสุข**. นนทบุรี : สำนักพิมพ์ 108 สุดยอดไอเดีย.

ยุดา รักไทย. 2544. **คนฉลาดคิด.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอ็กซเปอร์เน็ท จำกัด.

รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ . 2546. “ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์สังคม ทักษะชีวิต และพฤติกรรมสังคมที่พึงประสงค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร.” **ศึกษาศาสตร์ปริทัศน์** 3 (17): 53 - 63.

ลักษณา สตะเวทิน. 2540. **หลักการประชาสัมพันธ์.** กรุงเทพมหานคร: เฟื่องฟ้า พริ้นติ้ง.

วิฑูรย์ ตันศิริคงคล. 2542. **AHP กระบวนการตัดสินใจที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในโลก.** กรุงเทพมหานคร: กราฟฟิค แอนด์ ปริ้นติ้ง.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2553. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย 1.จิตวิทยาพัฒนาการ.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สกล วรเจริญศรี. 2550. **การศึกษาทักษะชีวิต และการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น.** วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรต.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สมดี อนันต์ปฏิเวธ, วิภา เพ็งเสงี่ยม และจันทร์เพ็ญ อัครสถิตานนท์. 2554. “การศึกษาเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนานาชาติ เซนต์เทเรซา.” **การพยาบาลและการศึกษา** 1 (4): 38 – 51.

สมบูรณ์วัลย์ สัตยารักษ์วิทย์. 2554. **บัณฑิตที่พึงประสงค์มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต** (Online). http://www.thaiblogonline.com/sodpichai.blog?PostID=26409., 23 กรกฎาคม 2557.

สมศักดิ์ ภู่วิภาดาวรรธน์. 2544. **เทคนิคการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

สริตา คูณสามัญ. ม.ป.ป. **จิตใจแย่...คนแก้ต้องอาร์คิว (RQ)** (Online). http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p11/Summary Plan 11_thai.pdf, 15 กรกฎาคม 2557.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2545. **แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ.2545-2559): ฉบับสรุป.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.

สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2554. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555 - 2559)** (Online). http://www.nesdb.go.th /Portals/0/news/plan/p11/SummaryPlan11_thai.pdf,15 กรกฎาคม 2557.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2542. **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542.** กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2556. **แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559)**. (online). http://www.mua.go.th, 30 กรกฎาคม 2557

สุชา จันทน์เอม. 2544. **จิตวิทยาทั่วไป.** พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สุวิทย์ มูลคำ. 2551. **กลยุทธ์การสอนคิดแก้ปัญหา.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.

_____. 2548. **กลยุทธ์การสอนคิดวิเคราะห์.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.

เสาวลักษณ์ ภารชาตรี. 2551. **ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย.** วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อุษา พึ่งธรรม. 2552. **คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: บียอนด์ พับลิสชิ่ง จำกัด.

American Psychological Association. 2011. **Resilience Guide for Parents and Teachers** (Online). http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx, September 23, 2014.

Cecily, K. 2007. **A resilience framework: perspectives for educators** (Online). http://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/09654280710827939, September 23, 2014.

Erikson, E. 1993. **Childhood and Society**. New York: W. W. Norton&company. อ้างใน สุรางค์ โค้วตระกูล. 2556. **จิตวิทยาการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Estimo, E. T. 2012. **Collaborative Learning in Small Group Discussions and Its impact on Resilience Quotient and Academic Performance** (Online). http://www.researchgate.net/profile/Kaneez_Fatima_Shad2/publication/230643049_Rhodium_Interaction_with_Human_NRG1_Gene_of_Schizophrenia/links/0fcfd5025c3f196f99000000.pdf, October 23, 2014.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Goleman, D. 1995. **Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ.** New York: Bantam.

Grotberg, H. E. 1995. **A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit**. The Hague, Netherlands : Bernard Van Lee Foundation.

Grotberg, H. E. 2005. **Resilience for tomorrow**. (Online). http://www. resilnet.uiuc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf ,July 23, 2014.

Guilford, J.P. 1967. **The Nature of Intelligence.** New York: McGraw – Hill Book Company.

Howard, G. 1993. **Multiple Intelligences: The Theory in Practice.** New York: Basic Book.อ้างใน นุชลี อุปภัย. 2555. **จิตวิทยาการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Karen, R. and A. Shatte. 2002**. The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles**. New York: Broadway Books.

Nancy, R. Ahern. 2007. "Adolescent Resilience: An Evolutionary Concept Analysis." **Pediatric Nursing** 21 (3): 175-185.

Pooja, Y. and N. Iqba.l 2009. **Impact of Life Skill Training on Self-esteem, Adjustment and Empathy among Adolescent**. (Online). http://medind.nic.in/jak/t09/s1/jakt09s1p61.pdf, October 7, 2014.

Stoltz, P. G. 2000. **Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities**. New Yoke: John Wiley and sons Inc. อ้างใน ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. 2551. **AQ อึดเกินพิกัด.** กรุงเทพมหานคร: เอ็กซเปอร์เน็ท.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

World Health Organization. 1994. **Life Skills Education for Children and Adolescent in Schools.** Geneva: WHO.

_____. 1997. **Life Skills Education in Schools.** Geneva: WHO.

Zehra, R. and E. Sahdipoor. 2013 **The study of the Effect of Life Skill Training on Social Development, Emotional and Social Compatibility Among First-Grade Female High School in Neka City.** (Online). http://www.cibtech.org/jls.htm, October 7, 2014.

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ที่ ศธ 0513.109/ ๒๑๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม 10900

๑๐ กันยายน 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์งานวิจัยแบบวัดพลังสุขภาพจิต (RQ)

เรียน คุณสุภาวดี นวลมณี

ด้วย นางสาวธันย์ชนก สัตยสวนา นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีความประสงค์จะทำการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ งานวิจัยแบบวัดพลังสุขภาพจิต (RQ) ซึ่งเป็นผลงานวิจัยของท่าน เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นในการทำวิจัย

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวธันย์ชนก สัตยสวนา ใช้งานวิจัยแบบวัดพลังสุขภาพจิต (RQ) เพื่อดำเนินการดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ถิระวัฒน์)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร
รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ
โทร./โทรสาร 02 – 5614889, 02 – 9428780 – 1

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ที่ ศธ 0513.109/ 1940

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

12 ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

ด้วย นางสาวอันย์ชนก สัตยเสวนา นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์" โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญ 1. **อาจารย์พจมาลย์ สกลเกียรติ** 2. **อาจารย์จีรวุฒ ล้วนกลิ่นหอม** บุลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ถิระวัฒน์)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร
รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาฯ
โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 – 9428780 - 1

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ที่ ศธ 0513.109/ 194

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์พจมาลย์ สกลเกียรติ

ด้วย นางสาวอันย์ชนก ลัดยเสวนา นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์" โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ถิระวัฒน์)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร
รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาฯ
โทร./โทรสาร 02 – 5614889, 02 – 9428780 - 1

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ที่ ศธ 0513.109/ ๗๔๒

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๒ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์จีรวุฒ ล้วนกลิ่นหอม

ด้วย นางสาวธันย์ชนก สัตยเสวนา นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์" โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ พัดถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ถิระวัฒน์)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร
รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาฯ
โทร./โทรสาร 02 – 5614889, 02 – 9428780 - 1

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มก. โทร. 1847
ที่ ศธ 0513.10903/ ๒๑ **วันที่** ๘ ธันวาคม 2557
เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์วรางคณา โสมะนันทน์

ด้วย นางสาวจันย์หนก ลัดยะสวนา นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยอุตสาหกรรมบัณฑิตย์" โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสมิรกุล)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ที่ ศธ 0513.109/ 1939

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๒ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน นายกสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย

ด้วย นางสาวอันย์ชนก สัตยเสวนา นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์" โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ทำการศึกษาและเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ และขออนุญาตใช้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวอันย์ชนก สัตยเสวนา ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ นางสาวอันย์ชนก สัตยเสวนา จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร
รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ
โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 942878

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ที่ ศธ 0513.109/ 1943

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม 10900

22 ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ออิการบดีมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

ด้วย นางสาวธันย์ชนก สัตยเสวนา นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์" โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ทำการศึกษาและเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ และขออนุญาตใช้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวธันย์ชนก สัตยเสวนา ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ นางสาวธันย์ชนก สัตยเสวนา จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ถิระวัฒน์)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร
รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ
โทร./โทรสาร 02 – 5614889, 02 – 942878

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต
และแบบวัดพลังสุขภาพจิต

ประวัติผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์พจมาลย์ สกลเกียรติ

สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

ประวัติการศึกษา

วุฒิปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.ม) สาขาการประถมศึกษา
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

วุฒิปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม) สาขาการแนะแนวและให้คำปรึกษา
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

2. อาจารย์จีรวุฒ ล้วนกลิ่นหอม

สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

ประวัติการศึกษา

วุฒิปริญญาตรี ครุศาตรบัณฑิต (ค.บ.) เกียตินิยมอันดับ 2 จิตวิทยาและการแนะแนว
สถาบันราชภัฏธนบุรี

วุฒิปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. อาจารย์วรางคณา โสมะนันทน์

สถานที่ทำงาน อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการศึกษา

วุฒิปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศ.บ.) เกียรตินิยมอันดับ 2 สาขาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

วุฒิปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ครั้งที่ 1

กิจกรรม สานสัมพันธ์ฉันและเธอ

แนวความคิดหลัก

การปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมสำหรับสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา และระหว่างนักศึกษาด้วยกันเอง ซึ่งกิจกรรมในแต่ละครั้งจะประสบความสำเร็จได้นั้น ความร่วมมือของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมและความตั้งใจร่วม ความร่วมมือนั้นขึ้นอยู่กับความไว้วางใจ ทัศนคติ สัมพันธภาพ ความคุ้นเคยที่ดี และความเข้าใจในสิ่งที่จะปฏิบัติและเห็นว่าเป็นประโยชน์ ดังนั้น การชี้แจงรายละเอียดของโครงการ วัตถุประสงค์ เป้าหมาย ประโยชน์ ลักษณะกิจกรรมที่จัด ข้อตกลง ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จึงมีความจำเป็นและช่วยให้กิจกรรมนั้นประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีในการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจจุดประสงค์ และรายละเอียดของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ ความหมายของพลังสุขภาพจิต

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อุปกรณ์

1. นามบัตร

2. คลิปเกี่ยวกับบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตดี

3. แบบบันทึกการเรียนรู้

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเอง และกล่าวทักทายนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นและเป็นมิตร รวมทั้งสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักศึกษาและความไว้ใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิต

2. ผู้วิจัยแจกนามบัตรให้นักศึกษาทุกคน โดยแต่ละใบจะมีตัวเลขอยู่ด้านหลัง ให้นักศึกษาแต่ละคนตกแต่งนามบัตรของตนเอง และติดไว้ที่เสื้อของตนเอง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกิจกรรม “สานสัมพันธ์ฉันและเธอ” โดยผู้วิจัยกำหนดตัวเลขไว้ 5 จำนวน นักศึกษาคนไหนได้เลขที่นามบัตรตรงกับจำนวนที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ให้นักศึกษาคนนั้นแนะนำตัวเอง พร้อมทั้งถามคำถามที่นักศึกษาอยากรู้เกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้หรือตัวผู้วิจัย

2. ผู้วิจัยตอบคำถามตามที่นักศึกษาถาม เมื่อผู้วิจัยตอบคำถามแต่ละคำถามเสร็จจากนั้นผู้วิจัยเปิดคลิปบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตดีให้นักศึกษาดู

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. หลังจากดูคลิปบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตดี ผู้วิจัยสุ่มถามนักศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากคลิปวิดีโอดังกล่าว

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน จากนั้นผู้วิจัยสรุป เพิ่มเติมอีกครั้ง

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 1 เรื่อง “สานสัมพันธ์ฉันและเธอ” และส่งกลับคืน จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 1

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม






..... ชอบมาก ……. ชอบ ..... เฉย ๆ ..... ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ครั้งที่ 2

กิจกรรม แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์

แนวความคิดหลัก

การจัดการกับความเครียด เป็นวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่ไม่สมดุลของความต้องการ ความสามารถ คนส่วนใหญ่เห็นว่า ความเครียดเป็นสิ่งเลวร้าย แต่ถ้ารู้จักวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยเพิ่มพลังในการปฏิบัติงาน และการพัฒนาตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงวิธีการคลายความเครียดของตนเอง แยกแยะได้ว่า วิธีใดที่ส่งผลดี วิธีใดส่งผลเสีย สามารถเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม

2. เพื่อฝึกทักษะการผ่อนคลายจากความเครียด

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. ภาพประกอบ อารมณ์ความเครียด
2. ใบงาน “แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์”
3. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยเกริ่นนำว่า เมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียด วิธีการรับมือกับความเครียดอาจจะแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะคือ การแก้ที่ปัญหาซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียด และการแก้ที่อารมณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น

2. ให้นักศึกษาช่วยกันยกตัวอย่างว่า เมื่อนักศึกษาเผชิญกับความเครียด นักศึกษามีวิธีจัดการความเครียดนี้อย่างไร โดยเขียนแยกให้เห็นชัดเจนบนกระดาน

3. ผู้วิจัยให้เพื่อนนักศึกษาช่วยวิเคราะห์ว่า การจัดการความเครียดนั้นเป็นการแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์ เพราะเหตุใด

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกใบงาน “แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์” ให้นักศึกษาคิดทบทวนตนเอง พร้อมทั้งตอบคำถามในใบงานตอนที่ 1

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามในส่วนที่ 2 และให้แต่ละคน วิเคราะห์ว่าสถานการณ์ในใบงานเป็นการแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์

3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายในชั้นเรียน เพื่อแยกให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการแก้ปัญหาและแก้อารมณ์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม เช่น

– เวลาที่คนเรามีปัญหา รู้สึกเครียด สิ่งที่ทำอาจจะแยกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นการแก้ปัญหา และส่วนที่เป็นการแก้อารมณ์

– การรู้ตัวว่าสิ่งที่ตนเองทำอยู่เป็นการแก้ที่อารมณ์ (ซึ่งจะช่วยให้สบายใจได้แค่ชั่วคราว) หรือแก้ที่ปัญหา (สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด) จะช่วยให้เราเลือกวิธีจัดการกับปัญหาและอารมณ์ได้ดีขึ้น

– การจัดการอารมณ์เป็นการจัดการภายในใจ ขณะที่การแก้ไขปัญหามักจะเป็นการจัดการภายนอก

– การแก้อารมณ์มีหลายวิธี บางวิธีก็ให้ผลดี เช่น ออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ แต่บางวิธีก็เป็นผลเสียอย่างชัดเจน เช่น ดื่มสุรา ขับรถเร็ว ขณะที่บางวิธีก็ไม่ดีไม่เสีย เช่น นอนหลับ เก็บตัว เราควรรู้จักแยกแยะว่าวิธีแก้อารมณ์นั้นส่งผลดี หรือผลเสีย

– เมื่อพบกับปัญหาที่ไม่สามารถหาทางออกได้ ไม่ควรระบายอารมณ์เพื่อให้หายเครียดเพียงอย่างเดียว แต่ควรค้นหาวิธีแก้ไขด้วยการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม หรือปรึกษาผู้ที่อาจจะให้คำแนะนำ หรือช่วยเหลือเราได้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงาน
เรื่อง แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์

ตอนที่ 1 ให้นักศึกษาทบทวนเรื่องที่ทำให้รู้สึกเครียด ไม่สบายใจ และตอบคำถามต่อไปนี้

1. เรื่องที่ทำให้เครียด ไม่สบายใจคือ

   .....

   .....

   .....

   .....

2. ในขณะที่รู้สึกเครียด ไม่สบายใจ นักศึกษามีวิธีการจัดการความเครียดอย่างไรบ้าง

   .....

   .....

   .....

   .....

3. วิธีที่นักศึกษาใช้จัดการความเครียด คิดว่าเป็นการแก้ไขปัญหาหรือแก้อารมณ์

   .....

   .....

   .....

   .....

4. ให้นักศึกษานำวิธีการจัดการความเครียดของตนเอง มาพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม จากนั้นช่วยกันวิเคราะห์ ว่าวิธีนั้นเป็นการแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์ (บางสิ่งอาจจะทำไป เป็นทั้งการแก้ปัญหาและอารมณ์พร้อมกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะของปัญหา)

   .....

   .....

   .....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 2 รายการต่อไปนี้เป็นวิธีสำหรับแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์ ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่กำหนดให้

วิธีการจัดการความเครียด	แก้อารมณ์	แก้ปัญหา
การเจรจาต่อรอง		
ออกกำลังกาย		
อ่านหนังสือ		
วางแผนปฏิบัติการ		
นอนหลับ		
แสดงความคิดเห็นของตนเอง		
ระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจ		
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		
พูดให้กำลังใจตนเอง ให้เกิดความมั่นใจ		
บริหารเวลาให้ดีขึ้น		
ใช้อารมณ์ขัน		
ดูโทรทัศน์		
ออกไปเที่ยวกับเพื่อน		
ลดความสำคัญของปัญหาลง		
ปรับความเข้าใจ พูดให้ชัดเจน		
ปล่อยวาง ไม่ต้องสนใจ		
ออกไปซื้อของ ช้อปปิ้ง		
สูบบุหรี่		
เล่าให้เพื่อนหรือพ่อแม่ฟัง		
เข้าวัด ฟังธรรม นั่งสมาธิ		
ขอคำแนะนำจากคนรอบข้าง		

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 2

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



..... ชอบมาก



……. ชอบ



..... เฉย ๆ



..... ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ครั้งที่ 3

กิจกรรม ผู้จัดการความโกรธ

แนวความคิดหลัก

อารมณ์โกรธ คือ อารมณ์ความรู้สึกข้างใน เกิดขึ้นเมื่อบุคคลประสบความไม่พึงพอใจ และอาจแสดงออกมา ด้วยวาจา กิริยาที่ก้าวร้าวต่อบุคคลหรือส่งของ เป็นการระบายความโกรธที่เรียกว่าก้าวร้าว โดยปกติแล้วบุคคลสามารถระบายความโกรธได้ โดยการไม่ทำให้คนอื่นหรือตัวเองเดือดร้อน ก็จะเป็นที่ยอมรับของสังคม อารมณ์โกรธซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาการทำร้ายตนเอง ผู้อื่น ทรัพย์สิน ทำลายสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน และการทำงาน ทำให้ถูกประเมินจากคนอื่นในทางลบ ดังนั้นบุคคลจึงควรเรียนรู้ ฝึกฝนเทคนิคการจัดการอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเกิดความตระหนักถึงวิธีจัดการอารมณ์โกรธของตนเอง

2. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์โกรธของตนเองอย่างเหมาะสม

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงาน “มาจัดการความโกรธกันเถอะ”

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ใบสถานการณ์ “นัดของแดน”

4. ใบความรู้วิธีจัดการความโกรธ

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยเกริ่นว่า ในชีวิตประจำวันทุกคนย่อมต้องเคยมีเรื่องให้โกรธบ้าง ดังนั้นจึงไม่มีใครที่จะดำเนินชีวิตโดยไม่โกรธเลย แต่สิ่งสำคัญ คือ เมื่อโกรธแล้ว เราต้องมีวิธีจัดการความโกรธที่ดี

2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างข่าวจากหนังสือพิมพ์ เกี่ยวกับ เหตุการณ์ทะเลาะวิวาทของบุคคลที่ไม่สามารถระงับความโกรธของตนเองได้ จากนั้นให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ถึงวิธีจัดการความโกรธของบุคคลในสถานการณ์ตัวอย่าง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษา แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ศึกษาใบสถานการณ์ “นัดของแดน”

2. ให้นักศึกษาช่วยกันสำรวจตนเอง หากตนเองต้องเผชิญสถานการณ์ดังตัวอย่าง นักศึกษามีแนวโน้มจัดการความโกรธด้วยวิธีใด พร้อมทั้งอภิปรายในกลุ่ม

3. ผู้วิจัยแจกใบงาน “มาจัดการความโกรธกันเถอะ” ให้นักศึกษาวิเคราะห์ตนเอง และตอบคำถามในใบงาน

4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง วิธีการจัดการความโกรธ ให้นักศึกษาทั้งหมดศึกษา

5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มออกเป็น 6 กลุ่ม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

6. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการจัดการอารมณ์โกรธซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปราย เกี่ยวกับวิธีการจัดการความโกรธ และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการจัดกิจกรรมในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยสรุปแนวคิดที่ได้รับจากกิจกรรม เช่น

– อารมณ์โกรธเกิดขึ้นเมื่อเรารู้สึกขัดแย้ง ขัดใจ ถูกควบคุม บังคับ เอาเปรียบ เสียศักดิ์ศรี เสียหน้า หากเรามีวิธีแก้ไขตั้งแต่เนิ่นๆอารมณ์โกรธ และไม่พอใจก็จะไม่รุนแรง

– คนส่วนใหญ่มักจะเก็บกดความโกรธ ความไม่พอใจไว้ หรือไม่ก็ระเบิดออกมาทำให้เกิดผลเสียทั้งสองฝ่าย การสื่อสารความรู้สึกโดยไม่ต้องตำหนิ ต่อว่า เป็นทักษะสำคัญในการจัดการความโกรธและความขัดแย้ง

– เราสามารถฝึกพูดแสดงความไม่พอใจ โดยใช้คำว่า “ฉันรู้สึก” ขึ้นต้นประโยค วิธีนี้จะช่วยจัดการความโกรธในใจเรา และความขัดแย้งได้ดีขึ้น

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบสถานการณ์
เรื่อง นัดของแดน

แดนกับอุ๋ยเป็นแฟนกัน ทั้งคู่นัดกันไปทานข้าวและดูหนังที่พารากอน โดยนัดเจอกันที่สถานีรถไฟฟ้า สยามสแควร์ แดนตื่นเช้ารีบแต่งตัวออกจากบ้านมาถึงสยามก่อนเวลานัด 30 นาที เนื่องจากเขากลัวว่าแฟนสาวจะงอน ถ้าหากตนมาช้า แต่เมื่อถึงเวลานัดอุ๋ยก็ยังไม่มา เวลาผ่านไป 40 นาที แดนเริ่มรู้สึกหงุดหงิด คิดในใจว่า “นี่จะสี่สิบนาทีแล้วนะ ทำไมยังไม่มาสักที” แดนบ่นกับตัวเอง พลางกดโทรศัพท์โทรหาอุ๋ย “ไม่มีสัญญาณตอบรับจากหมายเลขที่ท่านเรียก...” หนึ่งชั่วโมงผ่านไป “พี่แดนอยู่นี่เอง อุ๋ยมีไรจะอวด นี่กระเป๋าสวยใหม่ อุ๋ยเจอบนสะพายลอย ยืนเลือกตั้งนาน แน่ะ คนก็เยอะ สวยเนอะๆ” อุ๋ยพูดพลาง ชื่นชมกระเป๋าที่ตนซื้อมาใหม่ โดยไม่สังเกตสีหน้าของแดนเลยแม้แต่น้อย “เมื่อกี๊พี่โทรไปตั้งหลายสาย ทำไมปิดเครื่องล่ะ” “อ๋อ อุ๋ยลืมชาร์ตแบต เมื่อกี๊ระหว่างอยู่บนรถไฟฟ้า อุ๋ยเล่นเกมฆ่าเวลาแบตก็เลยหมด แหมอย่าบ่นนักเลย ไปกินข้าวเถอะ อุ๋ยหิวแล้วนะ” “ก็ได้ๆ จะกินไรดีล่ะ” แดนฝืนยิ้ม ทั้งๆที่ในใจเขาอยากจะตะโกนออกไปว่า “ขอโทษสักคำก็ไม่มี โมโหเว้ย นี่ถ้าอุ๋ยต้องมารอแบบนี้ คงโกรธเป็นฟืนเป็นไฟแล้ว”

ถ้าเป็นคุณล่ะ คุณจะทำเช่นไร...?

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงาน
เรื่อง มาจัดการความโกรธกันเถอะ

ให้นักศึกษาทบทวนเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธ เพื่อตอบคำถามต่อไปนี้

1. เรื่องที่ทำให้รู้สึกโกรธคือเรื่อง .....
   เรื่องมีอยู่ว่า
   .....
   .....
   .....
   เกิดขึ้น เมื่อไหร่ .....
   เป็นความขัดแย้งกับ.....
2. ในความโกรธดังกล่าวของฉัน ความต้องการของทั้งสองฝ่ายคืออะไร
   - ความต้องการของฉันคือ
     .....
     .....
   - ความต้องการของอีกฝ่ายคือ

   .....
   .....

3. สิ่งที่พูดไปในขณะนั้นคืออะไร
   - สิ่งที่ฉันพูดและทำในขณะนั้น คือ

   .....
   .....
   .....
   - สิ่งที่อีกฝ่ายพูดหรือทำในขณะนั้น คือ

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

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

- สิ่งที่ฉันพูดและทำไปนั้น ตอบสนองความต้องการของตัวฉันได้หรือไม่

.....

.....

.....

- ก่อให้เกิดปัญหากับฝ่ายตรงข้ามหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

- หากมีโอกาสย้อนกับไปแก้ไขใหม่ คิดว่าจะมีวิธีจัดการความโกรธที่ดีกว่านั้นได้อย่างไร จะพูดหรือจะแสดงความรู้สึกอย่างไร จึงจะส่งผลดีทั้งสองฝ่าย (ให้ยกตัวอย่างเป็นคำพูดที่ชัดเจนเหมือนจริงมากที่สุด โดยเริ่มต้นประโยคว่า “ฉันรู้สึก.....”)

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบความรู้
เรื่อง วิธีจัดการความโกรธ

ลักษณะของคนที่เก็บกดความโกรธ

- พยายามเลี่ยงการแสดงความไม่พอใจออกมาให้ผู้อื่นเห็น
- ไม่ยอมบอกความรู้สึกของตนเอง
- ไม่บอกสาเหตุของความโกรธ
- ไม่ยอมรับว่าตนเองกำลังโกรธ
- บางคนเก็บกดมากๆ อาจจะแสดงความโกรธออกมาโดยไม่รู้ตัว

ลักษณะของคนที่ระเบิดความโกรธ

- ควบคุมอารมณ์ของตนไม่ได้
- ชอบพูดประชด พูดทำร้ายจิตใจฝ่ายตรงข้ามด้วยถ้อยคำตำหนิ ด่าทอ
- ทำลายข้าวของ
- ทำร้ายร่างกายตนเองหรือผู้อื่น

VS

ทำไมคนเราถึงเก็บกดความรู้สึก

- คิดว่าความโกรธเป็นสิ่งไม่ดี ไม่ควรโกรธ ห้ามแสดงออกมา
- กลัวคนจะไม่ชอบ รังเกียจ กลัวสูญเสียความสัมพันธ์
- กลัวทำร้ายความรู้สึกคนอื่น
- กลัวควบคุมตัวเองไม่อยู่
- เป็นความเคยชิน จากประสบการณ์เดิมๆ

ทำไมคนเราถึงระเบิดอารมณ์ออกมา

- รู้สึกว่ากำลังถูกบังคับ
- ไม่รู้จะพูดอย่างไร ขาดทักษะการสื่อสารที่ดี
- ไม่มีวิธีอื่น เคยชินกับการแสดงอารมณ์ออกมาให้ผู้อื่นรับรู้
- ต้องการแสดงอำนาจของตน
- หนีปัญหา เป็นกลไกการป้องกันตัว

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<u>วิธีจัดการความโกรธ</u>



- เตือนตนเองว่าความโกรธเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ถ้าโกรธก็ควรยอมรับกว่าโกรธ
- สำรวจเหตุการณ์ ปัญหาคืออะไรที่ทำให้เกิดความโกรธ หาทางออกให้กับปัญหานั้น
- ก่อนจะพูดอะไร ควรดูความพร้อมของอีกฝ่ายก่อน หลีกเลี่ยงการตำหนิต่อว่า หรือจู่โจม
- ฝึกเตือนตนเองให้รู้เท่าทันอารมณ์โกรธ
- สื่อความรู้สึกของตนเองเสมอ ด้วยการบอกกับตนเองว่า “ฉันรู้สึกโกรธที่ ....”
- หลีกเลี่ยงการพูดถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านไปแล้ว
- ฝึกฝนการพูดคุยที่เปิดเผย จริงใจ ตรงไปตรงมา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 3

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม






..... ชอบมาก ……. ชอบ ..... เฉย ๆ ..... ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ครั้งที่ 4

กิจกรรม LIVE AND LEARN

แนวความคิดหลัก

ความผิดหวังเกิดจากความปรารถนาที่ไม่ได้รับการตอบสนองหรือเมื่อสิ่งที่หวังไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจไว้นั่นเอง ที่สำคัญมันไม่ได้เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ดีหรือร้ายใดๆทั้งสิ้น ความผิดหวังมักจะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า บางคนสามารถรับมือกับความผิดหวังได้ ขณะที่บางคนเลือกที่จะจมอยู่ในความทุกข์ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีจัดการความผิดหวังคือก้าวสำคัญในการป้องกันอาการซึมเศร้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเกิดความตระหนักถึงวิธีจัดการความผิดหวังของตนเอง
2. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการจัดการความผิดหวังของตนเองอย่างเหมาะสม

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอข่าว
2. ใบงาน “อยู่ที่เรียนรู้...”
3. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายนักศึกษาและเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรม โดยการยกตัวอย่างภาพข่าวเกี่ยวกับความผิดหวัง เช่น อกหัก เสียใจเพราะสอบตก พร้อมทั้งให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์วิธีจัดการความผิดหวังของบุคคลในข่าว ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักศึกษากลุ่มละ 5 คน จากนั้นแจกใบงานแก่สมาชิกในกลุ่ม

2. ให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเล่าเรื่องราวที่ตนเองเคยผิดหวังหรือเสียใจให้แก่เพื่อนในกลุ่มฟัง

3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาวิเคราะห์ปัญหาของเพื่อนในกลุ่ม จากนั้นแยกประเภทตามปัญหา

4. ผู้วิจัยแจกใบงาน ให้นักศึกษาระดมปัญหาที่คล้ายกัน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับฉลากหัวข้อข่าว จากนั้นร่วมกันหาวิธีรับมือกับความผิดหวัง เสียใจกับเหตุการณ์ในข่าวนั้น

6. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

7. ผู้วิจัยให้เพื่อนที่นั่งฟังอยู่ร่วมกันวิเคราะห์ว่าวิธีการรับมือกับความผิดหวัง เสียใจ ตามที่เพื่อนรับเสนอนั้นเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักศึกษาสรุป แนวทางและวิธีการจัดการกับความผิดหวัง เสียใจ ร่วมกัน หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรม “ความผิดหวัง เสียใจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน และเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เราเข้าใจชีวิตมากขึ้น จึงควรเรียนรู้ว่าเมื่อผิดหวัง เสียใจ เราจะทำอะไรได้บ้าง”

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงาน
เรื่อง อยู่ที่เรียนรู้....

เรื่องที่ทำให้ฉันรู้สึกเสียใจ หรือผิดหวังคือ

.....

.....

.....



ในขณะที่รู้สึกผิดหวัง เสียใจอยู่นั้น นักศึกษาทำอย่างไร

.....

.....

.....



หากมีโอกาสย้อนกลับไปใหม่ จำทำแบบเดิมหรือแก้ไขอะไรบ้างเพื่อช่วยให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุให้รู้สึกผิดหวัง หรือเสียใจ (พร้อมบอกเหตุผล) และเหตุการณ์นั้นทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้อะไร

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 4

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม






..... ชอบมาก ……. ชอบ ..... เฉย ๆ ..... ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ครั้งที่ 5

กิจกรรม ฉันอยากบอกเธอว่า....

แนวความคิดหลัก

การสื่อสารนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งในชีวิตของมนุษย์ ในสังคมการสื่อสารเป็นพื้นฐานของการติดต่อของมนุษย์ และเป็นเครื่องมือสำคัญของกระบวนการสังคม ยิ่งสังคมมีคนจำนวนมากขึ้นเท่าใด การสื่อสารก็ยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นเราควรรู้จักสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อลดความขัดแย้งในสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

2. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสาร

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. บัตรคำ

2. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา จากนั้นทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยกล่าวถึงความสำคัญของการสื่อสาร ในการอยู่ร่วมกันในสังคม

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน จากนั้นผู้วิจัยอธิบายกติกาของเกม “ฉันอยากบอกเธอว่า” ให้ฝ่ายที่เป็นผู้เล่นที่เป็นคนใบ้กล่าวคำว่า “ฉันอยากบอกเธอว่า” จากนั้นให้ใบ้คำที่ต้องการจะบอก โดยห้ามพูด ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มตกลงกันว่า ใครจะเป็นผู้เริ่มเล่นก่อน

2. ผู้วิจัยแจกบัตรคำที่มีประโยคต่างๆ ที่ผู้นำกิจกรรมทำขึ้นมาให้แก่ผู้ที่เล่นก่อนเลือกบัตรคำมีทั้งหมด 3 ชุด ชุดละ 10 คำ

3. แต่ละกลุ่มสลับให้ผู้เล่นคนต่อไป ใบ้คำต่อไปเรื่อยๆ ทำจนถึงคนสุดท้าย โดยคนสุดท้ายจะเป็นคนทาย กลุ่มไหนทายได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

4. รอบที่ 2 ให้แต่ละกลุ่มอนุญาตให้ใช้คำพูด ประกอบกับท่าทางได้

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยเปิดโอกาสนักศึกษา แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเป็นคนใบ้คำและเป็นคนทาย มีความยาก ง่ายต่างกันอย่างไร อะไรคืออุปสรรคของการสื่อสาร หลังจากนั้นผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตัวอย่างชุดคำกิจกรรมที่ 5

ชุดคำที่ 1

- ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด
- งมเข็มในมหาสมุทร
- กลืนไม่เข้า คายไม่ออก
- หน้าต่างมีหู ประตูมีช่อง
- ขนทรายเข้าวัด
- แกว่งเท้าหาเสี้ยน
- ไก่งามเพราะขน คนงามเพราะแต่ง
- กระต่ายขาเดียว
- กินบนเรือนขี้บนหลังคา
- ขี่ช้างจับตั๊กแตน

ชุดคำที่ 2

- ขายผ้าเอาหน้ารอด
- กรุงศรีอยุธยาไม่สิ้นคนดี
- เข็นครกขึ้นภูเขา
- กำขี้ดีกว่ากำตด
- คนเดียวหัวหาย สองคนเพื่อนตาย
- ลิงหลอกเจ้า
- เขียนเสือให้วัวกลัว
- จับปลาสองมือ
- ชี้นกเป็นนก ชี้ไม้เป็นไม้
- ชักหน้าไม่ถึงหลัง

ชุดคำที่ 3

- ผ้าขี้ริ้วห่อทอง
- น้ำขึ้นให้รีบตัก
- น้ำเชี่ยวอย่าเอาเรือไปขวาง
- ปลาหมอตายเพราะปาก
- แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร
- คางคกขึ้นวอ
- หัวล้านได้หวี
- ไก้เห็นตีนงู งูเห็นนมไก่
- มือไม่พาย เอาเท้าราน้ำ
- หนอนหนังสือ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 5

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม






..... ชอบมาก ……. ชอบ ..... เฉย ๆ ..... ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ครั้งที่ 6

กิจกรรม สิ่งที่ทุกคนปรารถนา

แนวความคิดหลัก

เราทุกคนเป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่สมบูรณ์แบบ โดยอาศัยอยู่ในโลกที่ยุ่งเหยิงและท้าทาย ซึ่งความเห็นอกเห็นใจกันนั้นสามารถช่วยชีวิตทุกๆ คนไว้ได้ เมื่อเรามีความเห็นอกเห็นใจ เราจะมองโลกอย่างที่มันเป็นเป็นจริงมากขึ้น มีความยืดหยุ่นมากขึ้น และเรียกร้องน้อยลง เราจะเจ็บปวดน้อยลง และเดือดร้อนต่อคำต่อว่าน้อยลง เราจะเริ่มยอมรับในการเปลี่ยนแปลงและความผิดพลาดของมนุษย์ได้ ด้วยคุณสมบัติเหล่านี้ เราจะทำให้คนรอบข้างของเรานั้นเป็นตัวของตัวเอง และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของเขาออกมามากขึ้น ความเห็นอกเห็นใจกันนั้นเป็นลักษณะนิสัยที่ต้องอาศัยความอดทน การให้อภัย และการมีจิตใจดีงามนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่ต้องมี เมื่อเราเลือกที่จะเห็นอกเห็นใจกันแล้ว เราจะไปเพิ่มความเคารพในตัวเองให้กับคนอื่นโดยไม่รู้ตัว และมันเป็นสิ่งที่สำคัญมากกับความรัก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้การเห็นใจผู้อื่น และเรียนรู้วิธีการให้กำลังใจผู้อื่น

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่อง สิ่งที่ทุกคนปรารถนา
2. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา และสุ่มถามนักศึกษา “เมื่อนักศึกษาเผชิญกับปัญหา นักศึกษามีวิธีในการจัดการปัญหาเหล่านั้นอย่างไร” และ “เมื่อรู้สึกท้อถอย นักศึกษามีวิธีให้กำลังใจตนเองอย่างไร”

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูรูปภาพบุคคลที่กำลังประสบปัญหา และถามนักศึกษาว่า “อะไรคือสิ่งที่บุคคลเหล่านี้ต้องการมากที่สุด”

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

2. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับสลาก และมอบหมายให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับปัญหาที่ได้รับมอบหมาย โดยจะต้องช่วยกันคิดวิธีการพูดให้กำลังใจผู้ที่กำลังประสบปัญหา

3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำใบงาน เรื่อง สิ่งที่ทุกคนปรารถนา จากนั้นร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงความรู้สึกของผู้ที่เป็นฝ่ายให้กำลังใจ และฝ่ายที่กำลังประสบปัญหา

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งนี้

2. ผู้วิจัยสรุปความสำคัญของกำลังใจ ดังนี้

– "กำลังใจ" แม้จะเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่ทุกคนก็สัมผัสได้ ถึงพลังอันสำคัญนี้ หลวงวิจิตรวาทการได้เขียนในหนังสือชื่อ กำลังใจ ว่าการที่คนเราจะเผชิญชีวิต หรือฟันฝ่าอนาคต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ให้ลุล่วงไปด้วยดีได้นั้น เราจะต้องมีกำลังถึง 3 ประการด้วยกัน คือ กำลังกาย, กำลังความคิด และกำลังใจ กำลังกาย หมายถึง ความเป็นผู้มีอนามัยดี ร่างกายแข็งแรง ซึ่งเป็นความสำคัญเบื้องต้น กำลังความคิด หมายถึง วิชาความรู้และมันสมองที่ดี กำลังใจ หมายถึง สมรรถภาพ(ความสามารถ) ของดวงจิต ที่เป็นเครื่องส่งเสริม และควบคุมให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ดำเนินไปโดยเรียบร้อย เหมาะสม

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงาน
เรื่อง สิ่งที่ทุกคนปรารถนา

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทบทวนถึงช่วงเวลาที่รู้สึกว่าเราต้องการกำลังใจ (เป็นเหตุการณ์ที่เกินขึ้นไม่นาน) จากนั้นตอบคำถามต่อไปนี้

1. สถานการณ์ที่รู้สึกว่าต้องการกำลังใจ คือ (เขียนเล่าเหตุการณ์ย่อๆ)
   .....
   .....
   .....

2. เราต้องการกำลังใจแบบไหน จากใคร (ทั้งคำพูด และการกระทำ)
   .....
   .....
   .....

3. สมมติว่าเพื่อนกำลังประสบปัญหาลักษณะเดียวกัน และเราต้องการจะช่วยเหลือเพื่อน จะมีวิธีให้กำลังใจเพื่อนอย่างไร
   .....
   .....
   .....
   .....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 6

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม






..... ชอบมาก ……. ชอบ ..... เฉย ๆ ..... ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ครั้งที่ 7

กิจกรรม นี่แหละ...ตัวฉัน

แนวความคิดหลัก

ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self -awareness) เป็นความสามารถในการค้นหารู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษา สำรวจ และวิเคราะห์ บุคลิกภาพของตนเอง
2. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กล่องกระดาษ
2. กระดาษ A4
3. สีไม้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. แบบบันทึกการเรียนรู้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ให้นักศึกษาดูกล่องกระดาษซึ่งแต่ละด้านจะปะด้วยกระดาษสีแตกต่างกัน และถามนักศึกษาซึ่งนั่งอยู่ในตำแหน่งที่แตกต่างกันว่ากล่องนี้ติดด้วยสีอะไร นักศึกษาก็จะตอบตามสีที่ตนเองมองเห็นซึ่งจะแตกต่างกัน ครูถามนักศึกษาว่าบอกได้หรือไม่ว่ากล่องนี้ปะด้วยกระดาษสีใดบ้าง ทำอย่างไรจึงจะทราบ

2. ผู้วิจัยอธิบายเปรียบเทียบการมองเห็นตัวเองกับการมองเห็นสีที่ติดไว้ที่กล่องกระดาษว่ามีทั้งส่วนที่เรามองเห็นด้วยตัวเอง และไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตัวเอง ในส่วนที่เรามองไม่เห็นถ้าเราอยากรู้ก็สามารถทำได้โดยให้ผู้อื่นเป็นคนบอก เช่นเดียวกับการทำความรู้จักและเข้าใจตนเองซึ่งต้องอาศัยทั้งในส่วนที่เรามองเห็นตัวเราเอง และส่วนที่ผู้อื่นมองเห็นบอกเรา ดังนั้นการรู้จักนำเอาความคิดเห็นของคนอื่นที่มีต่อเรามาพิจารณาจะช่วยให้เรารู้จักและเข้าใจตนเองได้ถูกต้องดียิ่งขึ้น

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ให้นักศึกษาเขียนแผนผังความคิด เกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลส่วนตัว ข้อดี ข้อเสีย ความใฝ่ฝันในอนาคต งานอดิเรก

2. หลังจากที่นักศึกษาทำแผนผังความคิดเสร็จแล้ว ให้นักศึกษาแต่ละคนจับคู่สลับกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อดีข้อเสียของอีกฝ่าย

3. ให้นักศึกษานำข้อมูลที่ได้จากเพื่อนๆ มาจดบันทึกในใบงานและ พิจารณาข้อมูลที่นักศึกษาเขียนถึงตนเอง และที่เพื่อนๆ เขียนให้นักศึกษา และวิเคราะห์ ลักษณะนิสัยของตนเองในประเด็นต่อไปนี้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

– ลักษณะนิสัยที่เพื่อนๆ มองเห็นเช่นเดียวกับที่นักศึกษามองเห็น ทั้งในประเด็นที่เหมือนกัน และแตกต่างกัน

– สรุปลักษณะนิสัยของนักศึกษา โดยนำข้อมูลที่ได้จากเพื่อนๆ มาประกอบการพิจารณา

– ลักษณะนิสัยของนักศึกษาที่อยากจะปรับปรุงแก้ไข

<u>ขั้นสรุป</u>

1. นักศึกษาร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกเมื่อได้รับข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของตนเองจากเพื่อนๆ และประโยชน์ที่นักศึกษาได้รับจากการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยสรุปดังนี้

– การศึกษาและสำรวจตนเองเกี่ยวกับลักษณะนิสัยสามารถทำได้หลายวิธี วิธีการหนึ่งก็คือ การรับฟังความคิดเห็นจากบุคคลที่ใกล้ชิด หรือบุคคลที่แวดล้อมเรา ทั้งนี้เพราะแต่ละคนไม่อาจจะรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างที่เป็นจริง บางครั้งอาจมีความลำเอียงเข้าข้างตนเอง มองไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเองด้วยเหตุนี้ หากเปิดใจกว้างพร้อมที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของเราจากบุคคลที่แวดล้อม โดยที่บุคคลเหล่านี้รู้จักเราดีพอ มีความจริงใจต่อเรา และสามารถให้ความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา โดยปราศจากความลำเอียง จะช่วยให้เรารู้จักและเข้าใจตนเองได้ถูกต้องดียิ่งขึ้น การรู้จักและเข้าใจตนเองตรงตามความเป็นจริง ช่วยให้รู้ข้อบกพร่องของตนเอง และหาแนวทางที่จะปรับปรุงแก้ไขซึ่งจะทำให้ได้พัฒนาลักษณะนิสัยที่ดี สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 7

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม






..... ชอบมาก ……. ชอบ ..... เฉย ๆ ..... ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ครั้งที่ 8

กิจกรรม ใครควรไปก่อน

แนวความคิดหลัก

กระบวนการเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่ง จากหลาย ๆ ทางเลือกที่ได้พิจารณา หรือประเมินอย่างดีแล้วว่า เป็นทางให้บรรลุวัตถุประสงค์ และเป้าหมายขององค์การ การตัดสินใจเป็นสิ่งสำคัญ และเกี่ยวข้องกับ การดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการวางแผน หรือการเลือก ถ้าหากบุคคลเรียนรู้ที่จะตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการคิดตัดสินใจอย่างรอบคอบ
2. เพื่อฝึกทักษะการคิดพิจารณาไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. Power Point
2. อุปกรณ์เครื่องเขียน สีเมจิก สีไม้
3. กระดาษ A 4

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. แบบบันทึกการเรียนรู้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักศึกษาและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยสุ่มถามนักศึกษาเกี่ยวกับการตัดสินใจในชีวิตประจำวันนั้นสำคัญอย่างไร

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับกลุ่ม กลุ่มละ 2- 3 คน

2. ผู้วิจัยนำเสนอสถานการณ์ใน Power Point และอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรม

3. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดพิจารณาและตัดสินใจว่า ใครควรจะเป็นคู่แรกที่เดินทางไปยังดาวอังคาร เพื่อบุกเบิกและสร้างที่อยู่ใหม่บนดาวอังคาร โดยแต่ละกลุ่มต้องออกแบบฟลิปชาร์ตในการนำเสนอหน้าชั้นเรียนให้หน้าสนใจและสร้างสรรค์มากที่สุด

4. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยสรุปปิดกิจกรรมดังนี้

– การตัดสินใจเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด เพียงแต่ในวัยเด็กเรายังตัดสินใจด้วยตนเองไม่ได้ แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีความเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจ เราต้องเริ่ม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เรียนรู้ที่จะตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ยิ่งถ้าเราเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เราก็ยิ่งต้องตัดสินใจในเรื่องสำคัญ ๆ ในชีวิต และไม่สามารถใช้อารมณ์มาตัดสินใจเหมือนในวันเด็กอีกต่อไป

– การตัดสินใจที่ดี ควรเริ่มต้นด้วยการแสวงหาข้อมูลเปรียบเทียบ หาเหตุผลหลาย ๆ ด้านมาประกอบ ไม่ควรตัดสินใจเพราะคนส่วนใหญ่ทำเช่นนั้น หรือตัดสินใจด้วยอารมณ์

– ไม่มีปัญหาใดจบลงโดยปราศจากการตัดสินใจ และไม่มีการตัดสินใจใดเกิดขึ้นโดยปราศจากปัญหาเช่นกัน เพราะปัญหาก่อให้เกิดโอกาสและทางเลือกต่าง ๆ ซึ่งต้องอาศัยการตัดสินใจว่าจะเลือกดำเนินไปในทางใด จึงจะเหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุด หรือเสียหายน้อยที่สุด

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื้อหากิจกรรม “ใครควรไปก่อน”

ปี พ.ศ. 2600 โลกมนุษย์ประสบปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัยอย่างรุนแรง ทรัพยากรธรรมชาติไม่เพียงพอกับความต้องการของมนุษย์ อีกทั้งยังเกิดภัยธรรมชาติบ่อยขึ้นเรื่อยๆ จึงโครงการที่จะขยายที่อยู่อาศัยไปยังดาวอังคาร โดยในการเดินทางไปยังดาวอังคารจะต้องใช้เวลาเดินทางเป็นระยะเวลา 2 เดือน และยานอวกาศที่ใช้เป็นยานพาหนะก็สามารถบรรทุกผู้โดยสารรวมทั้งนักบินได้เพียงครั้งละไม่เกิน 200 กิโลกรัม หรือประมาณ 3 คนเท่านั้น

มีมนุษย์ที่ได้รับการคัดเลือกให้ไปเป็นผู้บุกเบิกเพื่อสร้างที่อยู่ใหม่บนดาวอังคาร จำนวน 12 คน แต่ปัญหาก็คือ คณะกรรมการคัดเลือกไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าใครควรจะเป็นคนแรกที่ควรจะเป็นคู่แรกเริ่มต้นเดินทางไปก่อน เนื่องจากยังไม่แน่ใจว่าสภาพแวดล้อมดาวอังคารจะเหมาะสมกับมนุษย์หรือไม่ คณะกรรมการได้มาขอให้ท่านช่วยพิจารณาและตัดสินใจว่าใครควรไปก่อนไปหลังตามลำดับ โดยให้เหตุผลประกอบด้วย โดยมีข้อมูลดังนี้

1. พิมพ์ปภา อายุ 22 ปี นางแบบสาว นางเอกภาพยนตร์ ผู้เชี่ยวชาญและชื่นชอบการขับเครื่องบินและยานพาหนะโลดโผนเป็นชีวิตจิตใจ เป็นสมาชิกชมรมสำรวจอวกาศ

2. นายแพทย์ประยุทธ อายุ 50 ปี เคยเป็นแพทย์ แต่ภายหลังประสบความสำเร็จอย่างสูงในอาชีพวิศวกร เป็นเจ้าของบริษัทก่อสร้างและขุดเจาะน้ำมันระดับสากล ได้รับรางวัลนักคิดค้น

3. วิทวัท วิศวกรหนุ่มอายุ 22 ปี นักศึกษาปริญญาโท มหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง กำลังค้นคว้าทำรายงานเกี่ยวกับการสำรวจอวกาศ

4. เสกสรร เกษกรดีเด่นแห่งชาติ อายุ 30 ปี ผู้คิดค้นนวัตกรรมทางการเกษตรหลายอย่าง ผู้ที่สามารถพลิกฟื้นแผ่นดินที่แห้งแล้งให้กลายเป็นแผ่นดินที่อุดมสมบูรณ์ได้

5. จริยา นักธรณีวิทยา อายุ 25 ปี ปัจจุบันกำลังตั้งครรภ์ได้ 3 เดือน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

6. ดร. รวิสรา นักอุตุนิยมวิทยา อายุ 48 ปี มีความเชี่ยวชาญด้านธรรมชาติ คลื่นและลมเป็นพิเศษ

7. ศาสตราจารย์ ดร. สมศักดิ์ อายุ 51 ปี นักดาราศาสตร์ ผู้ที่เคยสามารถคำนวณและทำนายปรากฏการณ์เกิดดาวหางและฝนดาวตกได้อย่างแม่นยำ

8. นรินทร์ อายุ 28 ปีนักกีฬาทีมชาติผู้เฉลียวฉลาด ร่างกายกำยำ แข็งแรงกว่าทุกคนมากๆ มีความสามารถในการเคลื่อนไหวและทนทานต่อสภาวะอากาศทุกชนิดสูงกว่าคนปกติถึง 2-3 เท่า

9. ณัฐพล ผู้รับเหมารายย่อยเป็นช่างฝีมือมืออาชีพ ผ่านงานบริษัทก่อสร้างทุกรูปแบบ ทุกระดับ เคยทำงานบริษัทขุดเจาะน้ำมันในต่างประเทศ เชี่ยวชาญด้านการขุดเจาะบาดาล อายุ 36 ปี

10. รองศาสตราจารย์ ดร. พิมลวรรณ อายุ 30 ปี อาจารย์มหาวิทยาลัยสาขา ฟิสิกข์ได้รับรางวัลวิจัยดีเด่นระดับชาติ

11. ธราดล อธิบดีกรมแผนที่และผังเมือง นักบริหารหนุ่มฝีมือดีของประเทศ อายุ 38 ปี

12. นีรชา อายุ 27 ปี สถาปนิกสาวไฟแรง ผลงานชิ้นโบว์แดงของเขาคือ บ้านที่เต็มไปด้วยเครื่องอำนวยความสะดวกมีความเชี่ยวชาญด้านการออกแบบภายใน และเทคโนโลยีสมัยใหม่

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 8

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม


..... ชอบมาก


……. ชอบ


..... เฉย ๆ


..... ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ครั้งที่ 9

กิจกรรม ไขคำปริศนา

แนวความคิดหลัก

ความคิดสร้างสรรค์ เป็นกระบวนการทางสมองที่มีผลทำให้คิดได้กว้างไกลหลายแง่มุม หรือเรียกว่า ความคิดแบบอเนกนัย ทำให้เกิดความคิดแปลกใหม่แตกต่างไปจากเดิม เป็นความสามารถของสมองในการเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ รอบตัวเกิดการเรียนรู้และเข้าใจ จนเกิดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองให้เกิดความคิดเชิงจินตนาการ นำไปสู่การประดิษฐ์คิดค้นสิ่งแปลกใหม่เพื่อตอบสนองความต้องการหรือเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งในชีวิตประจำวัน การเรียน และการทำงาน โดยอาศัยประสบการณ์และความรู้ที่สั่งสมมา

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงาน คำปริศนา
2. แบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักศึกษาและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูรูปภาพปัญหาเชาวน์แล้วตอบคำถาม

3. ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักศึกษาจับกลุ่ม กลุ่มละ 2 คน

2. ผู้วิจัยแจกใบงาน “คำปริศนา” แต่ละคู่ช่วยกันแก้ไขปริศนาในใบงาน

3. ผู้วิจัยเฉลยปริศนาทีละข้อ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปประโยชน์จากการเป็นบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงาน ไขคำปริศนา

<u>เลือกคำหนึ่งคำใส่ลงในวงเล็บ ให้มีความหมายสอดคล้องกับคำนอกวงเล็บทั้งสองข้าง</u>

ตัวอย่าง ใกล้ค่ำ (.....) ไม่ร้อน

เฉลย เย็น

1. ห่วงกลม (.....) ล้อมรอบ
2. มอบให้ (.....) งดเว้น , เพิกถอน
3. แนะนำ (.....) เหยียดตรงไป
4. ถามทุกข์สุข (.....) ดีเลิศ
5. อารมณ์เสีย (.....) มัว
6. สิ่งที่เป็นวง (.....) พะวงถึง
7. เพศผู้ (.....) ริมผ้า
8. ทาส (.....) สรรพนามบุรุษที่หนึ่ง
9. ท่อนหนึ่งๆ (.....) อวัยวะส่วนที่งอได้
10. ก้าวเท้าเดิน (.....) ทำอาหารให้สุกหรือเกรียม
11. ผ่าให้เป็นชิ้นเล็ก (.....) ตัดผมให้บาง
12. แมลงมีพิษ (.....) เชื่อมกัน
13. ไม่ตรง (.....) นูนออกกว่าปรกติ
14. จับเอาตัวไป (.....) ปลาน้ำจืดตัวเล็กๆ
15. หมดรส (.....) เบื่อหน่าย
16. ทำให้ขาดด้วยเล็บหรือนิ้ว (.....) ยอดเยี่ยม
17. ทรุดลง (.....) เลิก
18. ทำให้รู้น้ำหนัก (.....) มาตราเงิน มีค่า 80 บาท
19. ยกขึ้นจนเห็นเด่น (.....) ท่าโขน
20. ให้ทดแทน (.....) ชำระ
21. อายุยาว (.....) คงไว้ , ไม่เปลี่ยนแปลง
22. หมักไว้ในน้ำ (.....) ถ่วงเรื่องไว้
23. ลุยไปในน้ำ (.....) อ่านทบทวนจนจำได้
24. ทำให้โค้ง (.....) เรียกราคาสูงเกินควร

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

25. เหยียดยาวออกไป (.....) พัก , ตอน , ระยะ
26. ติเตียน (.....) ร้าย
27. ไม่เอียง , เที่ยง (.....) เหมือนกัน
28. เส้นเงิน หรือ ทอง (.....) อาการชัก, ดีดเด้ง

คำในวงเล็บเป็นคำบอกใบ้ จงหาคำที่ถูกต้องใส่แทนลงไป

ตัวอย่าง ว + (งดเว้น) = (หมดไป)

พิจารณาคำบอกใบ้ดังนี้ งดเว้น = อด

จะได้ ว + (อด) = วอด ดังนั้น วอด = (หมดไป) = สิ้น

1. ป + (ผ่านทะลุช่อง) = (พ้นไป)
2. ค + (พยัญชนะตัวที่สิบ) = (สัตว์ใหญ่มีงายาว)
3. ท + (เมาน้อยๆ) = (ใหญ่โตมโหฬาร)
4. ส + (เจิ่งน้ำ) = (ตอบรับ)
5. ย + (ไม่กลืนของในปาก) = (ไม่ขัดใจ)
6. ช + (รมด้วยกลิ่นหอม) = (ถูกใจ)
7. ต + (เขียนรูป) = (พูดเสียงดังเป็นการดุ)
8. ท + (งามน่ารัก) = (ไม่ดี)
9. ผ + (แตก , หัก) = (ทำลายล้าง)
10. พ + (แมลงที่เปรียบสัตว์ร้าย) = (ประคองไว้)
11. ห + (ขยำให้เข้ากัน) = (เส้นดำๆ เหนือปาก)
12. น + (หน , ครั้ง) = (สายน้ำใหญ่)
13. ฟ + (อวัยวะด้านหน้าถัดคอลงมา) = (ชำระให้สะอาด)
14. ช + (หมุนรอบวง) = (โน้มนำ)
15. ผ + (ไม่ตื้น) = (ก้อนหินสีขาวใส)
16. ร + (แก้วหินมีค่า) = (สตรี)
17. น + (รุงรัง) = (โลกของคนตาย)
18. อ + (อันตราย) = (ไม่ถือโกรธ)

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 9

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม






..... ชอบมาก ……. ชอบ ..... เฉย ๆ ..... ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ครั้งที่ 10

กิจกรรม หลงทางในทะเลทราย

แนวความคิดหลัก

ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นมักจะพบปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาส่วนตัว ปัญหาเกี่ยวกับการทำงานปัญหาทางสังคม เป็นต้น ผู้คิดแก้ปัญหาจะต้องศึกษาถึงสาเหตุที่มาของปัญหา ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกัน และจะพยายามคิดค้นหาวิธีการที่เหมาะสมที่สุดเพื่อจะแก้ไข การคิดหาวิธีการอาจได้มาโดยการศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ การขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนั้นมาก่อน แล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการตัดสินใจนั้น ไม่ว่าเรื่องเล็กน้อยหรือเรื่องใหญ่ ที่อาจทำให้วิถีชีวิตต้องเปลี่ยนไป บ่อยครั้งเราอาจมีคำตอบ มากกว่าหนึ่ง ซึ่งมักเกิดจากการเปลี่ยนรูปแบบในการคิดของตนเอง การฝึกฝนวิธีคิดแก้ปัญหานั้นจะเกิดขึ้นตั้งแต่ ช่วงแรกของชีวิต จึงทำให้สามารถที่จะเห็นทางเลือกต่าง ๆ ได้ และจะทวีความยากมากขึ้นเมื่อเราเติบโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้นไป รวมทั้งลักษณะนิสัยส่วนบุคคลก็มีส่วนสัมพันธ์กับรูปแบบทางความคิดที่จะทำให้เราพบทางเลือกใหม่และวิธีการแก้ปัญหาที่ต่างออกไปจากเดิม

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมความสามารถด้านการคิดแก้ไขปัญหา

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบกำหนดสถานการณ์หลงทางในทะเลทราย
2. ใบงาน “รายการวัสดุสิ่งของ”
3. ใบความรู้ “หลักในการพิจารณาร่วมกัน”

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. แบบบันทึกการเรียนรู้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

<u>ขั้นนำ</u>

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยสุ่มนักศึกษา 2-3 คน เพื่อให้เล่าเหตุการณ์ที่ตนเองต้องแก้ไขปัญหาที่คิดว่ายากที่สุด

<u>ขั้นดำเนินกิจกรรม</u>

1. ผู้วิจัยแจกใบกำหนดสถานการณ์ให้นักศึกษาอ่านทำความเข้าใจ

2. ผู้วิจัยแจกใบงาน “รายการวัสดุ สิ่งของ” ให้นักศึกษาจัดลำดับสิ่งของด้วยตนเอง โดยให้เวลา 10 นาที

3. แจกใบความรู้ “หลักในการพิจารณาร่วมกัน”

4. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มละ 5-6 คน ให้นั่งล้อมกันเป็นวงกลมเพื่อตัดสินใจร่วมกัน

5. เมื่อแต่ละกลุ่มตกลงกันเรียบร้อย ให้นักศึกษากลับที่ตนเอง ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ โดยจะต้องบอกเหตุผลในการจัดลำดับสิ่งของชิ้นนั้นๆ ด้วย

6. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้วิจัยเฉลยการจัดลำดับที่ถูกต้อง และอธิบายเหตุผล โดยในขณะที่เฉลย ผู้วิจัยถามนักศึกษาว่า ใครตัดสินใจเลือกอับดับได้ถูกต้องบ้าง

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง ควรมีขั้นตอนอะไรบ้าง

2. ผู้วิจัยอธิบายแผนภาพ กระบวนการในการแก้ไขปัญหา

3. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม “หลงทางในทะเลทราย”

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงานที่ 1
หลงทางในทะเลทราย

สมมุติว่านักศึกษาเป็นคนหนึ่งในขบวนการทัศนาจรที่ท่องเที่ยวในทะเลทราย โดยใช้รถยนต์ แลนด์โรเวอร์เป็นยานพาหนะ ในระหว่างที่ท่านแวะชมสถานที่ต่างๆ เกิดหลงทาง และยานพาหะได้รับอุบัติเหตุพลิกคว่ำไฟไหม้ทั้งคัน ไม่สามารถใช้เดินทางต่อไปได้ แต่มีสิ่งของอยู่ 15 รายการที่ไม่ได้รับความเสียหาย ซึ่งนักศึกษาจะต้องพิจารณาตามลำดับความสำคัญเพื่อการมีชีวิตรอดของตัวนักศึกษาเอง

ภารกิจของนักศึกษาคือ พิจารณาจัดลำดับความสำคัญของสิ่งของทั้ง 15 รายการ ที่จะช่วยให้มีชีวิตรอดโดยลำดับตัวนักเรียน และร่วมพิจารณากับกลุ่มของนักเรียนถึงลำดับความสำคัญของสิ่งของดังกล่าวในการพิจารณานั้น จะต้องพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล พยายามหลีกเลี่ยงการลงมติ หลีกเลี่ยงการใช้อำนาจ อิทธิพลทุกรูปแบบที่จะทำให้สมาชิกยอมตามด้วยความจำใจ แต่ต้องพยายามทุกวิถีทางที่จะตัดสินใจร่วมกันด้วยบรรยากาศแห่งความสมานฉันท์ รายการสิ่งของทั้ง 15 รายการตามใบงานที่ 2

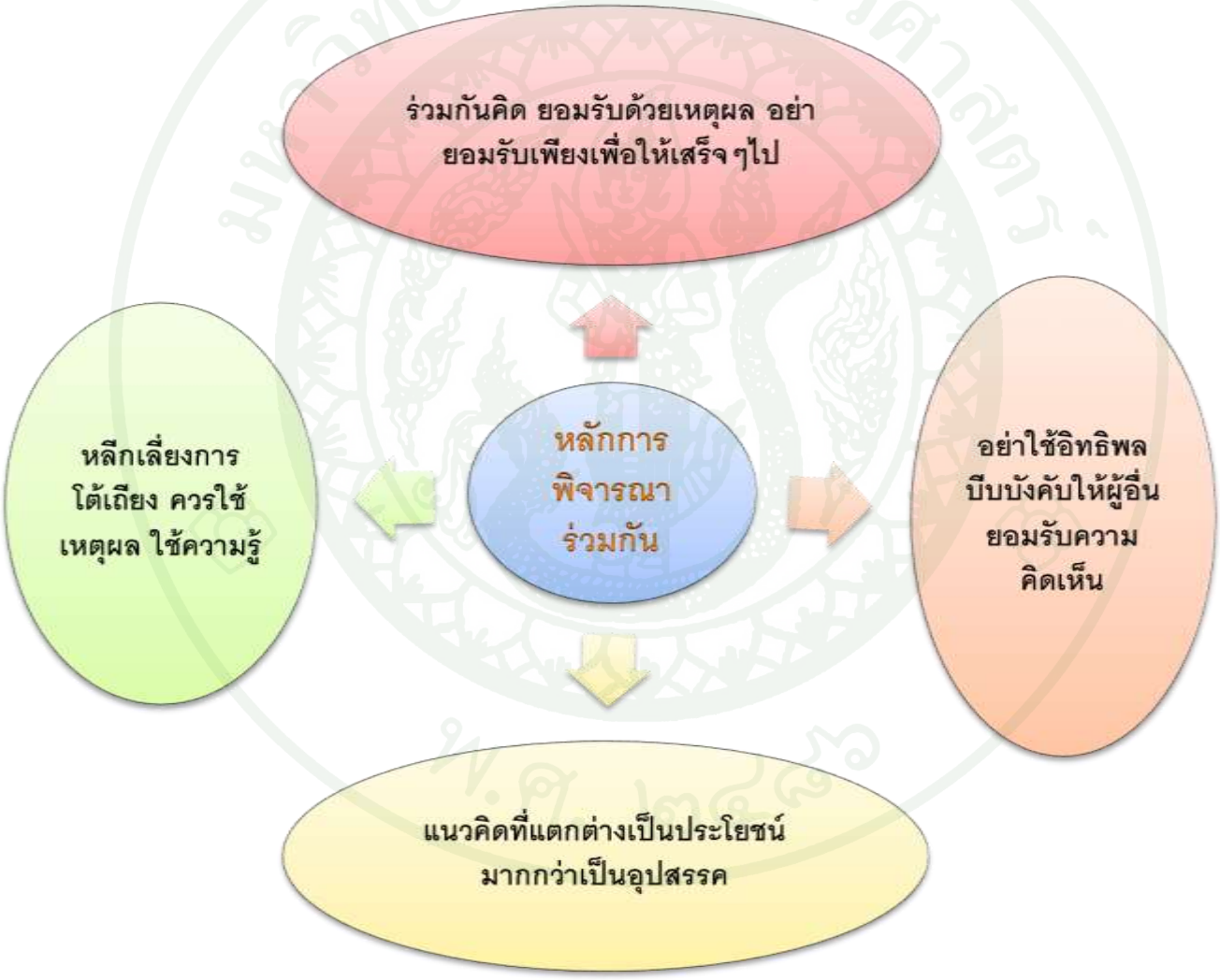
ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบงานที่ 2
รายการวัสดุสิ่งของ

รายการสิ่งของ	ลำดับที่ตนเองเลือก	ลำดับที่กลุ่มเลือก	ลำดับที่ถูกต้อง
เกลืออัดเม็ด 1 ขวดเล็ก			
ขนมปังกรอบ 1 กล่องใหญ่			
ผ้าห่ม			
น้ำดื่ม 1 ถัง (20 ลิตร)			
เครื่องนอนป่า 4 ชุด			
เป้ (เปล่าๆ) 3 ใบ			
เหล้า 1 ขวด			
กระจกสำหรับส่องโกนหนวด			
ผ้าพลาสติกขนาด 1 ตารางเมตร			
บุหรี่ 1 ห่อ			
ผลไม้กระป๋อง 1 กระป๋อง			
ปืนยาวและกระสุน 6 ตับ			
Ipod (สำหรับฟังเพลง ฟังข่าว)			
น้ำมัน 1 ถัง (8 ลิตร)			
ผ้าใบขนาดใหญ่ 1 ผืน			

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ใบความรู้
เรื่อง หลักในการพิจารณาร่วมกัน



ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 10

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม






..... ชอบมาก ……. ชอบ ..... เฉย ๆ ..... ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ครั้งที่ 11

กิจกรรม เล่าข่าวใส่ไข่

แนวความคิดหลัก

การคิดวิเคราะห์ คือ ความสามารถในการพิจารณาไตร่ตรองแก้ปัญหาที่แม่นยำมีความละเอียดในการจำแนกแยกแยะ เปรียบเทียบข้อมูลเรื่องราวเหตุการณ์ต่าง ๆอย่างชำนาญ โดยการหาหลักฐานที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาสนับสนุนหรือยืนยันเพื่อพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจเชื่อหรือสรุป

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ข่าวจากหนังสือพิมพ์
2. แบบบันทึกการเรียนรู้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

<u>ขั้นนำ</u>

1. ผู้วิจัยทักทายนักศึกษาและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูรูปภาพปริศนาคำทาย

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มละ 7-8 คน แล้วแจกหนังสือพิมพ์ กลุ่มละ 1 ฉบับ

2. ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มช่วยกันคัดเลือกข่าวที่น่าสนใจ 1 ข่าว แล้วใส่รายละเอียดข่าวเพิ่มเติมจากเรื่องเดิม ให้คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง แต่ต้องไม่ให้เพื่อนกลุ่มอื่นจับได้

3. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอข่าวที่ปรุงแต่งแล้วหน้าชั้นเรียน แต่ละกลุ่มมีหน้าที่คอยจับผิดว่าตอนใด ไม่ใช่เรื่องจริง

4. หลังจากที่ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้แต่ละกลุ่มจับผิดแล้ว กลุ่มที่เสนอข่าวก็นำเสนอข่าวที่เป็นจริง เพื่อเปิดโอกาสให้เปรียบเทียบกับข่าวที่ปรุงแต่งอีกครั้ง

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันอภิปรายสรุปประเด็นต่อไปนี้

- กิจกรรมนี้เป็นประโยชน์และให้ข้อคิดอะไรบ้าง
- นักศึกษาสามารถนำข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
- หากนักศึกษาได้รับฟังข่าวจากผู้อื่น นักศึกษาควรทำอย่างไร

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของแบบบันทึกการเรียนรู้

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 11

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม






..... ชอบมาก ……. ชอบ ..... เฉย ๆ ..... ไม่ชอบ

4. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

กิจกรรมที่ 12

กิจกรรม พลังสุขภาพจิตสำหรับฉัน

แนวความคิดหลัก

การที่ได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มาแล้วจากขากเข้าร่วมกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต ด้วยการฝึกทักษะการควบคุม จัดการกับอารมณ์ ความเครียด การสื่อสารกับผู้อื่น การเห็นใจผู้อื่น การฝึกทักษะการคิดแก้ปัญหา คิดวิเคราะห์ คิดอย่างสร้างสรรค์ และการนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อให้นักศึกษามีพลังสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

1. นักศึกษาทบทวนกิจกรรมและอธิบายสาระสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมได้

2. นักศึกษาสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

3. นักศึกษาทำแบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมทักษะชีวิต

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปต์ชาร์ต

2. ปากกาเมจิก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. แบบวัดพลังสุขภาพจิต

4. แบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมทักษะชีวิต

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักศึกษา

2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกับทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูคลิปข่าวเกี่ยวกับชีวิตน้องธันย์ เหยื่ออุบัติเหตุรถไฟฟ้าในประเทศสิงค์โปร์ จากนั้นให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิด เขียนลงบนแผ่นกระดาษ ฟลิปต์ชาร์ต ในการนำเสนอประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

1. นักศึกษาคิดว่าน้องธันย์มีวิธีรับมือกับปัญหาอย่างไร

2. น้องธันย์เป็นคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีหรือไม่ อย่างไร

3. การเป็นคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีส่งผลต่อชีวิตของเราอย่างไร

4. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

5. นักศึกษาจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันหรือการเรียนได้อย่างไร

โดยให้เวลาสมาชิกกลุ่มในการคิด 10 นาที และเวลาในการนำเสนอกลุ่มละ 5 นาที

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสัญญากับเพื่อนในชั้นเรียนทีละคนว่า จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้พัฒนาพลังสุขภาพจิตของตนเองอย่างไร

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบใจนักศึกษาที่เข้าร่วมการทำกิจกรรมด้วยความตั้งใจตลอดมา และให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมทักษะชีวิต และทำแบบวัดพลังสุขภาพจิต

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น

2. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมทักษะชีวิต

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบวัดพลังสุขภาพจิต

<u>คำชี้แจง</u> ข้อคำถามในแบบวัดมีจำนวน 20 ข้อ เป็นการสอบถามถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักศึกษาในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับความจริงมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่จริง หมายถึง ไม่มีพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกนั้นเลย
จริงบางครั้ง หมายถึงมีพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกนั้นบ้าง
ค่อนข้างจริง หมายถึงมีพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกนั้นค่อนข้างมาก
จริงมาก หมายถึงมีพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกนั้นเสมอ

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านความทนทานทางอารมณ์				
1. เมื่อฉันมีเรื่องที่ไม่สบายใจเล็กน้อย ฉันรู้สึกว้าวุ่นใจ				
2. ฉันจะไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน เมื่อฉันทำผิดพลาด				
3. เมื่อฉันทำผิด ฉันจะยอมรับผลที่ตามมา				
4. ฉันยอมลำบาก เพื่อที่จะมีอนาคตที่ดีกว่า				
5. เมื่อทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ฉันมักจะเจ็บป่วย				
6. ฉันสอนและเตือนตนเองในเรื่องต่างๆ เสมอ				
7. การพบเจอกับอุปสรรค และความยากลำบาก จะทำให้ฉันแข็งแกร่งขึ้น				
8. ฉันจะไม่จดจำเรื่องไม่ดีที่เกิดขึ้นในอดีต				
9. ถึงแม้ว่าชีวิตจะมีปัญหาและอุปสรรคมากมาย แต่ชีวิตฉันก็ไม่ได้เลวร้ายไปหมด				
10. เมื่อฉันมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันมีคนรอบข้างที่รับฟังฉันได้				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านกำลังใจ				
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ไขปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
12. ฉันมีครอบครัวและเพื่อนคอยเป็นกำลังใจ				
13. ฉันมีเป้าหมายที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
14. เมื่อฉันต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ				
15. ฉันไม่มีทางทำให้ชีวิตของฉันดีขึ้นได้				
ด้านการจัดการกับปัญหา				
16. เมื่อฉันต้องรับผิดชอบปัญหาที่หนักหนา ฉันอยากจะหนีไปให้พ้น				
17. ฉันเชื่อว่าการแก้ไขปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
18. ฉันสามารถหาเหตุผลที่ทำให้ทุกคนยอมรับและเห็นด้วยกับฉันได้				
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหานั้นร้ายแรงกว่าที่ฉันคิด				
20. ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง				

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

คำชี้แจง แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต มีทั้งหมด 2 ตอน ขอให้นักศึกษาตอบคำถามตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ขอให้นักศึกษาประเมินความรู้สึกและการรับรู้ของตนเองที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ข้าพเจ้าเข้าใจวัตถุประสงค์ของโปรแกรม					
2.ข้าพเจ้าปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรม					
3.ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมโปรแกรม					
4.ข้าพเจ้ารับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกด้วยความใส่ใจ					
5.ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรม					
6.ข้าพเจ้าตระหนักถึงความสำคัญของการมีพลังสุขภาพจิต					
7.การเข้าร่วมโปรแกรมส่งผลให้ข้าพเจ้ามีความรู้และความเข้าใจเรื่องพลังสุขภาพจิต					
8.ข้าพเจ้ามีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม					
9.ข้าพเจ้าอยากให้จัดกิจกรรมเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง					
10.ผู้นำกิจกรรมมีความพร้อมในการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้ง					
11.ผู้นำกิจกรรมได้เตรียมสื่ออุปกรณ์ต่างๆ สำหรับการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งได้อย่างเหมาะสม					
12.ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆในการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้งอย่างทั่วถึง					

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
13.ผู้นำกิจกรรมตั้งประเด็นคำถามให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างน่าสนใจ					
14.ผู้นำกิจกรรมสามารถพูด อธิบายสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนและตรงประเด็น					
15.ผู้นำกิจกรรมสามารถเชื่อมโยงสาระต่างๆ และสรุปได้อย่างชัดเจน					
16.ผู้นำกิจกรรมสามารถจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งได้เหมาะสมกับเวลา					
17.ผู้นำกิจกรรมสามารถเรียบเรียง และถ่ายทอดเนื้อหาสาระได้อย่างเป็นระบบขั้นตอน และมีประสิทธิภาพ					
18.ผู้นำกิจกรรมสามารถจูงใจ และให้กำลังใจสมาชิกในการพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้เป็นอย่างดี					
19.ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันเข้าใจและมีพฤติกรรมการมีพลังสุขภาพจิตที่ดี					
20.หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ฉันเข้าใจและมีพฤติกรรมการมีพลังสุขภาพจิตที่ดี					

ตอนที่ 2 ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

1. จากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต นักศึกษามีความคิดเห็นและความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต

.....

.....

.....

3. นักศึกษามีความคิดและความรู้สึกต่อผู้นำกิจกกรมอย่างไร (ในด้านทักษะการเป็นผู้นำ การดำเนินการจัดกิจกรรม การมีมนุษยสัมพันธ์ ฯลฯ)

.....

.....

.....

4. นักศึกษาคิดว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเกิดขึ้นบ้างกับตัวเอง ภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ง

ข้อมูลทางสถิติ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คะแนนการทดสอบก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิต
เพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิต

ตารางผนวกที่ 1 แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดพลัง สุขภาพจิต ก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิต ฯ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

คะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต		
คนที่	**ก่อนการทดลอง**	**หลังการทดลอง**
1	68	77
2	49	73
3	50	65
4	51	66
5	52	71
6	53	72
7	54	67
8	52	67
9	54	72
10	55	75
11	54	68
12	51	73
13	53	71
14	54	76
15	57	60
16	57	74
17	52	68
18	54	64
19	60	77
20	56	67
21	50	64

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

คะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต		
คนที่	**ก่อนการทดลอง**	**หลังการทดลอง**
22	54	75
23	55	72
24	60	76
25	65	77
26	56	68
27	56	67
28	56	66
29	56	69
30	51	74
ค่าเฉลี่ย	**54.83**	**70.37**
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	**4.178**	**4.575**

ตารางผนวกที่ 2 แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดพลังสุขภาพจิต ก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิตฯ ของ นักเรียนกลุ่มควบคุม

คะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต		
คนที่	**ก่อนการทดลอง**	**หลังการทดลอง**
1	60	58
2	61	63
3	51	52
4	62	66
5	60	63
6	58	59
7	53	55

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

คะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต		
คนที่	**ก่อนการทดลอง**	**หลังการทดลอง**
8	53	52
9	56	54
10	57	58
11	58	60
12	58	57
13	56	58
14	52	50
15	59	60
16	59	61
17	50	49
18	57	54
19	53	54
20	58	59
21	51	52
22	57	59
23	58	61
24	45	47
25	53	54
26	56	58
27	48	47
28	54	52
29	46	45
30	59	60
ค่าเฉลี่ย	**55.27**	**55.90**
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	**4.578**	**5.215**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 3 แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดพลังสุขภาพจิต หลังการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิต ฯ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

คะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตหลังการทดลอง		
คนที่	**กลุ่มทดลอง**	**กลุ่มควบคุม**
1	77	58
2	73	63
3	65	52
4	66	66
5	71	63
6	72	59
7	67	55
8	67	52
9	72	54
10	75	58
11	68	60
12	73	57
13	71	58
14	76	50
15	60	60
16	74	61
17	68	49
18	64	54
19	77	54
20	67	59
21	64	52
22	75	59
23	72	61

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางผนวกที่ 3 (ต่อ)

คะแนนจากแบบวัดพลังสุขภาพจิตหลังการทดลอง		
คนที่	**กลุ่มทดลอง**	**กลุ่มควบคุม**
24	76	47
25	77	54
26	68	58
27	67	47
28	66	52
29	69	45
30	74	60
ค่าเฉลี่ย	**70.37**	**55.90**
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	**4.575**	**5.215**

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ – นามสกุล	นางสาวธันย์ชนก สัตยเสวนา
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 4 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2534
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ภาษาจีน) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์