



ใบรับรองวิทยานิพนธ์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง

ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

The Effects of Life Skill Program to Enhance Motivation to Learn of Freshman  
Suan Sunandha Rajabhat University

นามผู้วิจัย นางสาวเอลวิน ธารไพศาลสมุทร

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, ปร.ด )

หัวหน้าภาควิชา

( รองศาสตราจารย์จิตตินันท์ บุญสถิรกุล, Ed.D. )

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รับรองแล้ว

( รองศาสตราจารย์กัญญา ชีระกุล, D.Agr. )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

The Effects of Life Skill Program to Enhance Motivation to Learn of Freshman

Suan Sunandha Rajabhat University

โดย

นางสาวเอลวิน ธารไพศาลสมุทร

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

พ.ศ. 2558

เอลวิน ธารไพศาลสมุทร 2558: ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ปรัชญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิทยาการศึกษาและการแนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, ปร.ด. 170 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา 2) เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองซึ่งใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ สาขาคณิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ภาควิทยาการศึกษา 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน 2) แบบวัดแรงจูงใจในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติใช้ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักศึกษากลุ่มทดลองมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ เข้าใจความหมาย ตระหนักถึงความสำคัญของการมีแรงจูงใจในการเรียน เพื่อให้มีความกระตือรือร้นในการเรียน และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Elwin Thanpaisarnsamut 2015: The Effects of Life Skill Program to Enhance Motivation to Learn of Freshman Suan Sunandha Rajabhat 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. 170 pages.

The purposes of this research were: 1) to study the effects of life skill program to enhance motivation to learn. 2) to compare the motivation to learn of students before and after were activities related to group. This research was the quasi experimental research which selected by purposive sampling method. The sample consisted 20 students of freshman faculty of education mathematics majors Suan Sunandha Rajabhat University in the second semester, year of 2014. Experimental group participated in the group activities for 12 sessions, 50 minutes per each session. The instruments used in this research were: the life skill program to enhance motivation to learn, the motivation to learn test. Mean, standard deviation, Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test) were utilized for analyzing data.

The research results indicated that: 1) the posttest scores from motivation to learn test of the experimental group were higher than pretest scores at .05 level of significance. 2) the experimental group reported that participating in the life skill program to enhance motivation to learn helped them to learning, understanding and recognizing the importance of having motivation to learn, in order to have an enthusiasm for learning, and improved student achievement.

---

Student's signature

---

Thesis Advisor's signature

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จอย่างสมบูรณ์ด้วยความกรุณาจาก ผศ. ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่สละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษาพร้อมทั้งถ่ายทอดความรู้ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่องานวิจัย ตลอดจนคอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยความเมตตาเสมอมา ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณด้วยความจริงใจ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิรกุล หัวหน้าภาควิชา จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ที่ให้ความเมตตา ให้ความช่วยเหลือด้วยดีเสมอมาตลอด ระยะเวลาที่ศึกษาเล่าเรียน และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้แขนงต่างๆ อีกทั้งยังปลุกจิตสำนึกให้ผู้วิจัยตระหนัก ถึงความมีจรรยาบรรณในความเป็นครูแก่ลูกศิษย์ต่อไปในอนาคต

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์สิริวรรณ สารระนาคนผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์ ขวัญใจ ชุกิจคุณ อาจารย์อัจฉราวรรณ จันทร์เพ็ญศรี และนาวาอากาศเอกหญิงลำดวน เจริญสมบัติ ที่ให้ความกรุณาในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย และข้อเสนอแนะที่เป็น ประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ดร.กัญญ์รัชการย์ นิลวรรณที่อนุญาตและ อำนวยความสะดวกด้านสถานที่ในการทดลอง ที่สำคัญผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีจนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จไปด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ สาขาคณิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ สอนสุนันทาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่ออภิชน คุณแม่กัลยาณี ชาร์ไพศาลสมุทร ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือในการศึกษาอย่างเต็มกำลัง และคอยอยู่เคียงข้างเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา คุณค่าและประโยชน์อันเกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาแต่บิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

เอลวิน ชาร์ไพศาลสมุทร

เมษายน 2558

## สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง		(3)
สารบัญภาพ		(4)
บทที่ 1 บทนำ		1
ความสำคัญของปัญหา		1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย		4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ		4
ขอบเขตการวิจัย		5
นิยามศัพท์		5
บทที่ 2 การตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง		8
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียน		9
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต		23
พัฒนาการของวัยรุ่น		27
บริบทของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา		34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง		36
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย		41
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง		41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย		41
วิธีดำเนินการทดลอง		55
การวิเคราะห์ข้อมูล		56

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	58
ผลการวิจัย	58
ข้อวิจารณ์	71
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	76
สรุปผลการวิจัย	76
ข้อเสนอแนะ	82
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	84
ภาคผนวก	89
ภาคผนวก ก ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในงานวิจัย	90
ภาคผนวก ข ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย	95
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	97
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	160
ภาคผนวก จ ข้อมูลทางสถิติ	168
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	170

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	โครงสร้างของ โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา	43
2	แสดงแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ One Group Pretest - Posttest Design	56
3	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแรงจูงใจในการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการ เรียน ของนักศึกษากลุ่มทดลอง	59
4	แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยของคะแนนแรงจูงใจในการเรียน ก่อนและหลังการ เข้าร่วม โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษา กลุ่มทดลอง	60
5	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษากลุ่ม ทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วย The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test	61
6	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษา กลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน และต่อผู้วิจัย	69

## สารบัญภาพ

ภาพผนวกที่

หน้า

- 1 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลอง  
ก่อนและหลังการทดลอง

169



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญของปัญหา

ระบบการศึกษาไทยปัจจุบันตามที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 โดยได้กำหนดความมุ่งหมายและหลักการคือ “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข” ซึ่งนับเป็นการศึกษาพัฒนาคนในทุกด้าน ผู้รับการศึกษาจึงจะเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข นอกจากนี้ยังได้กำหนดแนวทางในการจัดการศึกษาไว้คือ “การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ มีกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย ตลอดจนจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจ ต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษาในเรื่องความรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเองและความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคม ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน ชาติ และสังคมโลก” (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ, 2542)

การพัฒนาอุดมศึกษาของประเทศไทยได้ยึดตามแนวทางกรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565) คือการยกระดับคุณภาพอุดมศึกษาไทยเพื่อผลิตและพัฒนาบุคลากรที่มีคุณภาพ สามารถปรับตัวสำหรับงานที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต พัฒนาศักยภาพอุดมศึกษาในการสร้างความรู้และนวัตกรรม เรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต พร้อมสนับสนุนปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต และสามารถเลือกศึกษาได้สอดคล้องกับความต้องการ มีทักษะและการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมในแต่ละช่วงวัย สามารถปรับตัวรู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลง มุ่งปฏิรูปอุดมศึกษาทุกด้านเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพอุดมศึกษาไทย สถาบันในสังกัดอุดมศึกษาจึงต้องจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพื้นที่การเรียนรู้ของเยาวชน และนักศึกษาในรูปแบบของทักษะชีวิต ทักษะทางสังคม ต้องบูรณาการกิจกรรมกับชีวิตให้เข้ากับหลักสูตร ต้องจัดให้มีการเรียนการสอนและกิจกรรมเพื่อให้มีการพัฒนาทางด้านการสื่อสาร การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม ความอดทน และคุณธรรม ซึ่งผู้สำเร็จการศึกษาจะต้องเป็นผู้มีทักษะวิชาการ ทักษะ

วิชาชีพ มีความรับผิดชอบ มีคุณธรรมจริยธรรม มีวินัย มีจิตสำนึกของการเป็นผู้ประกอบการ สามารถปรับตัวสำหรับงานที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต มีความสามารถด้านวิเคราะห์ สังเคราะห์ สามารถใช้เทคโนโลยีพื้นฐานได้เป็นอย่างดี มีทักษะในการสื่อสารทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

นักศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นกำลังสำคัญสำหรับการพัฒนาประเทศไทยในยุคศตวรรษที่ 21 สถาบันอุดมศึกษาควรจะพัฒนานักศึกษาระดับปริญญาตรีให้เป็นผู้มีทักษะวิชาการ มีความกระตือรือร้น มีทักษะในการจัดระบบงาน และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ซึ่งทักษะเหล่านี้จะเกิดผลสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อนักศึกษามีความตั้งใจ สนใจทำงานและร่วมกิจกรรมที่ผู้สอนกำหนดอย่างกระตือรือร้น แต่ในปัจจุบันนักศึกษขาดความพยายามในการทำงานด้วยตนเอง ไม่เข้าร่วมกิจกรรม ขณะมีการเรียนการสอน ใช้เวลาว่างไม่เป็นระบบ สนใจกิจกรรมที่สนุกสนานมากกว่าการเรียน เป็นต้น ถึงแม้ว่าผู้สอนจะมีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดศักยภาพที่จะเอาชนะอุปสรรคที่เกิดจากสภาพการณ์ที่นักศึกษขาดแรงจูงใจ แรงจูงใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเรียนรู้ ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษานอกจากจะขึ้นกับความสามารถแล้ว ยังขึ้นกับแรงจูงใจ นักศึกษาที่มีความสามารถสูงแต่ขาดแรงจูงใจในการเรียนรู้ก็จะมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2556) ถ้านักศึกษามีแรงจูงใจจะส่งผลให้มีความตั้งใจ สนใจ และแสดงความต้องการ โดยจะใช้ความพยายามในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อไปยังจุดหมายปลายทางที่ต้องการซึ่ง เขียน วันทนิยตระกูล (2548) กล่าวว่าแรงจูงใจที่ผลักดันนี้เกิดขึ้นจากแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) ได้แก่ความต้องการทัศนคติ ความทะเยอทะยาน ความสนใจและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

แรงจูงใจในการเรียนเป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่เป็นความปรารถนาที่จะกระทำการใดสิ่งหนึ่งให้เกิดขึ้นตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ พยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆ การที่นักศึกษได้กำหนดมาตรฐานของพฤติกรรมที่เขามุ่งหวังไว้และทำตามเป้าหมายนั้น เปรียบเสมือนแสงสว่างหรือเข็มทิศที่ช่วยนำทางจนถึงความสำเร็จ ซึ่งทำให้เกิดแรงจูงใจ มีความขยันหมั่นเพียร ตั้งใจ และพยายามช่วยใ้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ (ประสาธ อิศรปริดา, 2548) สอดคล้องกับ พรณี ชูทัย เจนจิต (2550) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงว่าคือเป็นผู้ที่มีความบากบั่น พยายามที่จะเอาชนะความล้มเหลวต่าง ๆ พยายามที่จะไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง เป็นผู้ที่ทำงานมีแผน และเป็นผู้ที่ตั้งระดับความคาดหวังไว้สูง รวมถึงแรงจูงใจในการเรียน เป็นแรงขับที่เป็นความปรารถนาที่จะมีความมุ่งมั่นในการเรียนเพื่อให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี พยายามเอาชนะอุปสรรค จนเกิดผลสำเร็จในการเรียน ผู้เรียนที่มีแรงจูงใจในการเรียนสูงมักประสบความสำเร็จใน

การเรียนรู้ เป็นคนที่ตั้งเป้าหมายไว้สูงกว่าปกติ และเป็นคนที่มีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะให้ผู้อื่นประเมินหรือบอกสิ่งที่เขาทำ มีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเองให้เก่งและมีความรอบรู้มากกว่าคนอื่น ๆ มีความพยายามและความทะเยอทะยานในการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ทำสิ่งที่ปรารถนาให้ประสบผลสำเร็จในการเรียน และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจต่ำ (เกษรชัย และหิม, 2550) นักศึกษาที่มีแรงจูงใจในการเรียนต่ำ จะส่งผลให้ขาดความกล้าเสี่ยง กล้าคิด กล้าตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว จึงไม่มีความกล้าในการตัดสินใจทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ ขาดความเอาใจใส่มานะพากเพียรต่อสิ่งที่ย้ำความสามารถของตน ซึ่งนักศึกษาเหล่านี้ควรที่จะได้รับการพัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจในการเรียนคือ มีความกล้าเสี่ยง กล้าคิด กล้าตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว มีความกระตือรือร้นหรือความขยันขันแข็งในการเรียน มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความต้องการทราบผลการตัดสินใจเพื่อปรับปรุงข้อบกพร่องของตน มีการวางแผน การคาดการณ์ล่วงหน้า และมีทักษะในการจัดระบบการเรียน

ในการพัฒนานักศึกษาให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ มีศักยภาพที่เหมาะสม เป็นบุคคลที่มีลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจในการเรียน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมให้นักศึกษาให้มีทักษะการคิด วิเคราะห์วิจารณ์ ความคิดสร้างสรรค์ ความตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจแก้ไขปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทักษะเหล่านี้รวมเรียกว่า “ทักษะชีวิต” ซึ่งองค์การอนามัยโลก หรือ WHO (1994) ได้กล่าวว่าทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น เพื่อพัฒนามนุษย์ในสังคมและช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งมีความสำคัญต่อเด็กและเยาวชน สังคม และการศึกษา นักศึกษา จำเป็นต้องมีความสามารถในการดำรงชีวิตทั้งภายในและภายนอกกรอบครีวอย่างเหมาะสม ส่งผลให้นักศึกษามองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่น รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ ทำให้เกิดการเรียนรู้แบบคิดเอง แก้ไขปัญหาเอง และได้แบบอย่างเจตคติและทักษะต่างๆ ที่สำคัญ ซึ่งแนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2540) กล่าวคือการพัฒนา นักศึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเอง โดยเริ่มตระหนักถึงปัญหาใกล้ตัวและสร้างทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ เพื่อมีความพร้อมกล้าเผชิญปัญหาสังคมอย่างเข้มแข็งและภูมิคุ้มกันเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคตของวัยรุ่น นักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตจะเป็นผู้มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีทักษะในการเผชิญปัญหา จะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการ สามารถปรับตัวในสถานการณ์วิกฤต และผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตไปได้โดยไม่เกิดผลกระทบตามมา ส่วนนักศึกษาที่มีทักษะชีวิตต่ำจะส่งผลให้ขาดการฝึกการ

แก้ปัญหา ขาดการปรับตัวเข้ากับสังคมและกลุ่มเพื่อน ขาดการเรียนรู้เท่าทันคน เป็นต้น ทักษะชีวิตจึงถือว่าเป็นทักษะที่เป็นแกนของทักษะต่าง ๆ และเป็นทักษะพื้นฐานที่จะเชื่อมโยงการเรียนรู้ไปสู่ทักษะอื่น ๆ

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยได้เล็งเห็นว่าแรงจูงใจในการเรียนเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา จะส่งผลให้นักศึกษาพยายามที่จะเอาชนะความล้มเหลวต่าง ๆ เพื่อไปถึงจุดหมายปลายทาง รวมทั้งทักษะชีวิตจะเป็นตัวช่วยให้นักศึกษามองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้แบบคิดเอง เมื่อนักศึกษามีทักษะชีวิตจะก่อให้เกิดแรงจูงใจเพื่อที่จะพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในการเรียนตามที่ได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้ ผู้วิจัยจึงได้มุ่งหวังให้งานวิจัยชิ้นนี้สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความกล้าเสี่ยง กล้าคิด กล้าตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว มีความกระตือรือร้นหรือความขยันขันแข็ง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความต้องการทราบผลการตัดสินใจเพื่อปรับปรุงข้อบกพร่องของตน มีการวางแผนคาดการณ์ล่วงหน้า และมีทักษะในการจัดระบบการเรียนรู้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของบุคคลที่มีแรงจูงใจในการเรียน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2557 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาเพื่อช่วยกระตุ้นให้นักศึกษามีความตั้งใจ และเกิดความมุ่งมั่นในการเรียน อันจะส่งผลให้นักศึกษาสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนตามที่ได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนสามารถพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนให้กับนักศึกษาเพื่อให้มีแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้น

2. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สนใจสามารถนำเอาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงงูใจในการเรียนไปใช้กับกลุ่มนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ

### ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ สาขาจิตศาสตร์ ภาครเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงงูใจในการเรียน

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ แรงงูใจในการเรียน

### นิยามศัพท์

**โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงงูใจในการเรียน** หมายถึง โปรแกรมทักษะชีวิตชีวิตเพื่อพัฒนาแรงงูใจในการเรียน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โปรแกรมดังกล่าวผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้ทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต และนำทฤษฎีแรงงูใจฝัสมฤทธิของแมคเคลแลนดมาใช้ในการพัฒนาร่วมกัน

**ทักษะชีวิต** หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ประกอบด้วย ความรู้ความเข้าใจ เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบรวม ได้แก่

1.1 **ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking)** เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

**1.2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)** เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

## 2. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบรวม ได้แก่

**2.1 ความตระหนักรู้ในตน (Self Awareness)** เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจ จุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างที่ตนเองมีกับบุคคลอื่น

**2.2 ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy)** เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา

**2.3 ความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem)** หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบ และความภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ

**2.4 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)** หมายถึง ความรู้สึกต่อตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมของสังคม

## 3. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบรวม ได้แก่

**3.1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal Relationship and Communication Skill)** เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง

**3.2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision Making and Problem Solving Skill)** เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมและลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

**3.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and stress Skill)** เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน รู้สาเหตุของ

ความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุพร้อมทั้ง เบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

**แรงจูงใจในการเรียน** หมายถึง แรงขับที่เป็นความปรารถนาที่จะมีความมุ่งมั่นในการเรียน สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ช่วยให้ผู้เรียนเกิดแนวทาง เกิดพลังกระตุ้นความสนใจในการใฝ่หาความรู้ พยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ จนเกิดผลสำเร็จในการเรียน โดยแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้

1. **กล้าเสี่ยงพอสมควร** หมายถึง การแสดงออกของลักษณะนิสัยของบุคคลที่มีการ ตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว ไม่พอใจที่จะทำสิ่งง่าย ๆ ซึ่งไม่ต้องใช้ความสามารถ แต่จะเลือกทำสิ่งที่ยาก เหมาะสมกับความสามารถของตน

2. **ความกระตือรือร้น หรือความขยันขันแข็ง** หมายถึง การแสดงออกของลักษณะนิสัยของ บุคคลที่เต็มใจเอาใจใส่ และตั้งใจจริงในการทำงาน เอาใจใส่มานะพากเพียรต่อสิ่งที่ท้าทายช่วย ความสามารถของตน

3. **ความรับผิดชอบต่อตนเอง** หมายถึง การแสดงออกของลักษณะนิสัยของบุคคลที่ พยายามทำงานให้สำเร็จเพื่อความพึงพอใจของตนเอง และต้องการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเสมอ

4. **ต้องการทราบผลของการตัดสินใจ** หมายถึง การแสดงออกของลักษณะนิสัยของบุคคล ที่ติดตามผลการกระทำของตน แล้วพยายามทำให้ดีกว่าเดิม

5. **คาดการณ์ล่วงหน้า** หมายถึง การแสดงออกของลักษณะนิสัยของบุคคลที่มีแบบแผนใน การทำงาน มีจุดประสงค์ที่เด่นชัดมองเห็นลู่ทางในการทำงานอย่างเป็นขั้นตอน

6. **มีทักษะในการจัดระบบงาน** หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่มีการทำงานอย่างเป็น ขั้นตอน ทำให้เกิดสมรรถภาพในการจัดระบบงาน สามารถตรวจสอบและประเมินผลได้ และเลือก ทำงานที่เหมาะสมกับความสามารถของตน

**นักศึกษา** หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ สาขาคณิตศาสตร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

## บทที่ 2

### การตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเสนอรายละเอียดเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียน
  - 1.1 แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับแรงจูงใจและแรงจูงใจในการเรียน
  - 1.2 ความหมายของแรงจูงใจในการเรียน
  - 1.3 ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจในการเรียน
  - 1.4 ทฤษฎีแรงจูงใจไฟส์มฤทธิซ์ของ McClelland
2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
  - 2.1 ความหมายของทักษะชีวิต
  - 2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
  - 2.3 กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต
3. พัฒนาการของวัยรุ่น
  - 3.1 ความหมายของวัยรุ่น
  - 3.2 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

### 3.3 พัฒนาการของวัยรุ่น

#### 4. บริบทของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

#### 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### 5.1 แรงจูงใจในการเรียน

##### 5.2 ทักษะชีวิต

### แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียน

#### แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับแรงจูงใจและแรงจูงใจในการเรียน

แรงจูงใจเป็นเรื่องหนึ่งที่นักจิตวิทยานำมาใช้ในการอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ โดยนักจิตวิทยาเชื่อว่า “แรงจูงใจ (Motive)” เป็นพลังสำคัญที่ผลักดันให้มนุษย์เราแสดงพฤติกรรมต่างๆ โดยความหมายของ “แรงจูงใจ” คือ ความต้องการ ความสนใจซึ่งจะนำบุคคลไปสู่เป้าหมาย ดังนั้น ถ้าหากทราบรู้ว่าบุคคลนั้น ๆ มีแรงจูงใจอย่างไร ก็จะทำให้สามารถมีความเข้าใจในพฤติกรรมของบุคคลคนนั้นได้ และนอกเหนือจากความเข้าใจแล้ว ยังช่วยให้นำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการวางแผนทางการตอบสนองแรงจูงใจของบุคคลนั้นได้อย่างถูกต้อง อันก่อให้เกิดประโยชน์และประสิทธิผลตามที่เรต้องการได้

สำหรับในการจัดการเรียนการสอน การจูงใจเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งที่เอื้อประโยชน์ให้การเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยนักจิตวิทยาเชื่อว่า ผู้เรียนที่มีความต้องการเรียนหรือมีแรงจูงใจในการเรียน จะสามารถเรียนได้ทุกเรื่อง ดังนั้นถ้าครูผู้สอนเข้าใจถึงสิ่งที่จะสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียนได้ ก็จะทำให้ได้ประโยชน์ทั้งในด้านการวางแผนการจัดการเรียนการสอนให้ตรงตามความต้องการของผู้เรียนและการเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนการสอนพร้อมกันไปด้วย (ณัฐพรหม อินทยศ, 2553)

## การจูงใจแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท

1. การจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เป็นสภาวะที่บุคคลต้องการกระทำกิจกรรมบางสิ่งบางอย่าง เพราะถูกผลักดันจากสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจหรือเป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคล อันได้แก่ ความรัก ความชอบ ความพอใจ ความต้องการ ความอยากรู้อยากเห็น การมองเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ ฯลฯ โดยเป็นการกระทำที่ไม่มีรางวัลจากภายนอกอย่างชัดเจน หรือไม่ต้องอาศัยการชักจูงจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น ในการเรียน เด็กที่เรียนและชอบวิชานั้น เรียนเพราะรู้ว่าช่วยให้มีการพัฒนาทักษะและรู้สึกรู้ว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องและควรทำ เรียนเพราะสนุกและมีความสุขในการเรียน แม้ไม่มีเกรดก็ต้องการจะเรียน เรียนเพื่อพิสูจน์ความสามารถของตน เรียนเพราะอยากใช้ศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ หรือในการทำงาน คนบางคนทำงานเพราะชอบ โดยไม่ได้เน้นว่าทำงานเพื่อเงิน หรือในการช่างซักช่างถามและไม่ชอบอยู่นิ่งของเด็กวัยอนุบาล ที่เนื่องมาจากแรงจูงใจภายในทั้งสิ้น

2. การจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอก ทำให้เกิดความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่บุคคลคิดว่าเป็น “งาน” หรือเป็นการทำบางอย่างเพื่อบางสิ่งหรือเพื่อหวังให้ได้รับสิ่งที่มีค่าอย่างอื่นต่าง ๆ ได้แก่ สิ่งของ เงิน ค่าชม คະแนน ตำแหน่งหน้าที่ ฯลฯ เช่น เด็กเรียนหนักเพื่อต้องการเกรดดี ๆ นักกีฬาฝึกซ้อมหนักเพราะต้องการเหรียญทองในการแข่งกีฬา โดยสิ่งล่อใจต่าง ๆ เหล่านี้สามารถจูงใจให้เกิดความสนใจในงาน ทำให้เกิดพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ แต่ในบางสถานการณ์สิ่งจูงใจต่าง ๆ ก็ทำลายการเรียนรู้ได้ เช่น การให้รางวัลจะทำให้ผู้เรียนตั้งใจเรียนรู้เฉพาะเมื่อมีรางวัลเท่านั้น แต่ไม่สนใจใฝ่รู้ด้วยตนเอง ฯลฯ แต่อย่างไรก็ตาม การจูงใจภายนอกไม่ใช่จะเป็นสิ่งเลวร้าย เพราะความเป็นจริงแล้ว บุคคลไม่สามารถสร้างแรงจูงใจภายในให้เกิดในตัวผู้เรียนได้ในทุกรายวิชา อีกทั้งในภาคเรียนหนึ่ง ๆ เด็กอาจต้องเรียนทั้งวิชาที่ชอบและวิชาที่ไม่ชอบหรือวิชาอื่น ๆ ดังนั้นการจูงใจภายนอกจึงยังมีความจำเป็นในการจัดการเรียนการสอน (ฉัฐพรหม อินทยศ, 2553)

## ความหมายของแรงจูงใจ

นักจิตวิทยาและนักการศึกษา ได้ให้ความหมายแรงจูงใจดังนี้

ฉัฐพรหม อินทยศ (2553) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า แรงจูงใจที่ทำอะไรให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ หรือเป็นความพยายามที่จะทำกิจกรรมนั้นให้สมบูรณ์ สำหรับ

พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการมีแรงจูงใจได้แก่ ชอบทำงานที่ท้าทายและสลับซับซ้อน ชอบการแข่งขันและต้องการเอาชนะ มีความทะเยอทะยานสูง ต้องพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา มีเป้าหมายที่เด่นชัดแน่นอน เป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบการเลียนแบบใคร มีการวางแผนในการทำงานล่วงหน้า มีระดับความคาดหวังสูง มีความอดทนและมานะบากบั่นที่จะเอาชนะอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2553) ได้ให้หมายความของแรงจูงใจว่า เป็นแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้รับความสำเร็จ บุคคลที่มีแรงจูงใจสูงจะมีความมานะพยายาม อดทน ทำงานมีแผน ตั้งระดับความคาดหวังไว้สูง และพยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ ส่วนผู้ที่ไม่มีแรงจูงใจต่ำ มีลักษณะของการทำงานที่ไม่มีเป้าหมาย หรือตั้งเป้าหมายง่าย ๆ เพราะกลัวความล้มเหลวในการทำงาน

สุรางค์ โค้วตระกูล (2556) ได้ให้ความหมายว่าแรงจูงใจ หมายถึง แรงจูงใจที่เป็นแรงขับให้บุคคลพยายามที่จะประกอบพฤติกรรมที่จะประสบความสำเร็จตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้

จากความหมายของแรงจูงใจที่กล่าวมา สรุปได้ว่า แรงจูงใจ หมายถึง ความปรารถนาที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนเองตั้งไว้ พยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ มีความสบายใจเมื่อประสบความสำเร็จ และมีความวิตกกังวลเมื่อประสบความสำเร็จล้มเหลว

### ความหมายของแรงจูงใจในการเรียน

นักจิตวิทยาและนักการศึกษา ได้ให้ความหมายแรงจูงใจในการเรียนดังนี้

สุรพล พะยอมแย้ม (2540) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจในการเรียนว่า แรงจูงใจในการเรียนคือ ภาวะที่บุคคลถูกกระตุ้น โดยสิ่งเร้า แรงขับ หรือแรงจูงใจต่าง ๆ ให้แสดงพฤติกรรมออกมา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียน

พรรณี ชูทัย เจนจิต (2550) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจในการเรียน คือ การที่ผู้เรียนอยู่ในภาวะที่พร้อมที่สุดที่จะเรียน และทำกิจกรรมได้ไม่สิ้นสุด ซึ่งสภาวะที่พร้อมที่สุดนี้หมายถึงสภาวะที่ร่างกายได้สนองความต้องการอย่างเต็มที่

สุรางค์ โคว์ตระกูล (2552) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจในการเรียน คือ แรงจูงใจในการเรียนเป็นภาวะในการเพิ่มพฤติกรรมการกระทำกิจกรรมของผู้เรียน โดยผู้เรียนจงใจกระทำพฤติกรรมนั้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียนที่ต้องการ

จากความหมายของแรงจูงใจในการเรียนที่กล่าวมา สรุปได้ว่า แรงจูงใจในการเรียนหมายถึง แรงขับที่เป็นความปรารถนาที่จะมีความมุ่งมั่นในการเรียนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ช่วยให้ผู้เรียนเกิดแนวทาง เกิดพลังกระตุ้นความสนใจในการใฝ่หาความรู้ พยายามเอาชนะอุปสรรคจนเกิดผลสำเร็จในการเรียน

### ความสำคัญของแรงจูงใจ

นักจิตวิทยาและนักการศึกษา ได้ให้ความสำคัญของแรงจูงใจในการเรียนไว้ดังนี้

อารี พันธุ์ณี (2546) กล่าวว่า การเรียนรู้ใด ๆ ก็ตาม ถ้าผู้เรียนมีความรู้สึกรอยากรู้ อยากเรียน มีความเต็มใจ และพร้อมที่จะเรียนแล้ว แสดงว่าผู้เรียนเกิดแรงจูงใจ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้รวดเร็ว

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2553) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเรียนรู้ แรงจูงใจเป็นสิ่งที่เรียนรู้ และพัฒนาขึ้นมาได้ในตัวของเด็กและบุคคล โดยการจัดโปรแกรมการเรียน และการฝึกอบรมที่เน้นเรื่องการเปลี่ยนเจตคติ พฤติกรรม บุคลิกภาพ กระบวนการฝึกอบรมเพื่ออบรมเพื่อเรียนรู้และพัฒนาแรงจูงใจมีดังนี้

1. สร้างความเชื่อและให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายร่วมกันว่า เมื่อผ่านการฝึกอบรมแล้ว จะเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมให้เป็นผู้มีแรงจูงใจในการเรียน พยายามสร้างความสำเร็จเป็นขั้น ๆ ไปในการทำงานควรตั้งเป้าหมายเป็นขั้นตอน และพยายามทำงานในแต่ละขั้นตอนให้สำเร็จ ก็จะมีกำลังใจที่จะเรียนรู้มากขึ้น

2. ให้ผู้เรียนรู้ว่า ในสังคมมีบุคคลตัวอย่างที่เขาทำงานดีหรือที่ประสบความสำเร็จ มนุษย์เราชอบการเลียนแบบ มีความพยายามอยู่แล้วและไม่ต้องการค้ำยกว่าคนอื่น ดังนั้น ถ้านักเรียนได้ตัวอย่างที่ดีที่สามารถยึดถือเป็นแบบอย่างเขาก็จะสร้างกำลังใจในการเรียนและการทำงาน

3. แสดงให้ผู้เรียนเห็นว่า สังคมเราต้องการคนที่มีแรงจูงใจสูง การที่จะมีคุณลักษณะ เช่นนั้น จะต้องสร้างนิสัยที่ดีในการเรียน และการทำงาน สืบจากจุดบกพร่องในการทำงานของเรา และตั้งใจแน่วแน่ที่จะปรับปรุงความรับผิดชอบ วินัยในตนเอง จัดตารางการเรียนอย่างมีระเบียบ ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง เป็นต้น ความสามารถเปลี่ยนบุคลิกภาพ เจตคติและพฤติกรรมให้เป็นคนที่ สังคมต้องการและสอดคล้องกับปทัสถาน และค่านิยมของสังคมก็จะพัฒนาตนเองเป็นผู้ที่มี แรงจูงใจในการเรียนมากขึ้นกว่าเดิม

4. พยายามควบคุมความอ่อนแอและทอดทิ้ง ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญของความสำเร็จ ผู้ที่มีชื่อเสียงของโลกประสบความสำเร็จเพราะเขาเป็นคนมุ่งมั่นอดทนและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค นอกจากนี้บรรยากาศของการเรียนรู้ให้ผู้เรียนรู้สึกอบอุ่น เป็นมิตรไม่เคร่งเครียดและวิตกกังวลจน มากเกินไป

สุรางค์ โคว์ตระกูล (2556) ได้กล่าวถึงบทบาทของครูเกี่ยวกับการส่งเสริมแรงจูงใจของ นักเรียนว่าอาจแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. การปรับปรุงวิธีสอนของครูโดยตรง วิธีการที่นักจิตวิทยาการศึกษาเชื่อว่าเป็นการช่วย ส่งเสริมแรงจูงใจของนักเรียน ดังนี้

1.1 ครูควรจัดห้องเรียนให้มีบรรยากาศที่ท้าทายความอยากรู้อยากเห็นของนักเรียน

1.2 บอกวัตถุประสงค์เฉพาะของบทเรียนให้นักเรียนทราบ

1.3 พยายามให้งานแก่นักเรียนตามความสามารถ และให้โอกาสนักเรียนทุกคนมี ประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จในการเรียนรู้

1.4 พยายามให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียน และแนะนำให้นักเรียนใช้ข้อมูลย้อนกลับช่วย ปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น

1.5 พยายามพบนักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อช่วยนักเรียนวิเคราะห์สาเหตุความสำเร็จ หรือไม่สำเร็จของนักเรียน

1.6 ใช้หลักการในการอบรมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ช่วยเหลือนักเรียน

1.7 บรรยากาศของห้องเรียนต้องปราศจากการขู่เข็ญ หรือต้องเป็นบรรยากาศที่นักเรียนให้ความไว้วางใจในตัวเองว่าเป็นผู้ที่คอยเอื้อการเรียนรู้ของนักเรียนอยู่เสมอ

1.8 ใช้หลักการสอนของนักจิตวิทยาที่กล่าวว่า “นักเรียนจะเรียนรู้ก็ต่อเมื่อความต้องการพื้นฐานที่ต้องการสมปรารถนา”

1.9 ครูจะต้องเป็นตัวอย่างในการแสดงความกระตือรือร้นในเวลาการสอน

2. ทำงานร่วมกับนักเรียน เพื่อช่วยส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียนรู้ จากการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์พบว่า ลักษณะหนึ่งของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง คือ ความรับผิดชอบในงานที่ตนทำ นักเรียนส่วนมากต้องการความช่วยเหลือจากครูในการสนับสนุนให้รับผิดชอบในงานที่ตนทำ ซึ่งอาจทำได้ดังต่อไปนี้

2.1 ช่วยนักเรียนในการตั้งวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้วิชาต่าง ๆ

2.2 ช่วยนักเรียนให้รู้จักวางแผนในการทำงานทั้งระยะสั้นและระยะยาว

2.3 ช่วยนักเรียนให้รู้จักประเมินผลงานที่ทำ และนำข้อมูลย้อนกลับมาใช้ในการปรับปรุงการเรียนให้ดีขึ้น

2.4 ช่วยนักเรียนในการวิเคราะห์สาเหตุของความสำเร็จหรือไม่สำเร็จ

2.5 ช่วยให้นักเรียนเห็นคุณค่าของความพยายามในการทำงาน

2.6 ช่วยนักเรียนให้ค้นหาพบความสามารถพิเศษของตนในวิชาต่างๆ เช่น ความสามารถทางภาษา คณิตศาสตร์ และช่วยนักเรียนให้ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้วิชานั้น ๆ

2.7 ชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลเกี่ยวกับการตั้งมาตรฐานความเป็นเลิศให้ใกล้เคียงกับระดับความสามารถของตน นักเรียนบางคนอาจตั้งสมมติฐานความเป็นเลิศในการทำคะแนนสูงสุด บางคนตั้งมาตรฐานความเป็นเลิศให้ได้คะแนนสูงกว่าปานกลาง เป็นต้น

2.8 ช่วยนักเรียนจัดเวลาทำการบ้านดูหนังสือที่บ้าน และการเตรียมตัวสำหรับการสอบ

3. ทำงานร่วมกับผู้ปกครอง เพื่อช่วยส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียนรู้ จากการศึกษาสัมฤทธิ์ผลในการเรียนรู้ของนักเรียน พบว่าผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญมากผู้ปกครองที่เอาใจใส่ในการทำงานและสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนในโรงเรียน ฉะนั้นการร่วมกับผู้ปกครองเพื่อส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียนรู้จึงสำคัญมาก ในการนี้ครูอาจจะใช้วิธีต่อไปนี้

3.1 ส่งเสริมให้ผู้ปกครองมาพบ และแจ้งให้ทราบถึงความก้าวหน้าทางการเรียนของนักเรียน ขอความร่วมมือให้ช่วยส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียนของนักเรียน

3.2 สนับสนุนให้ผู้ปกครองร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน

สรุปได้ว่า แรงจูงใจมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อเรียนรู้ เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการแสดงออกทางการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน ทั้งยังเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนก้าวผ่านสถานการณ์ที่มีความยากลำบากในการเรียนรู้

**ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจในการเรียน**

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2553) กล่าวถึง พฤติกรรมของผู้ที่มีแรงจูงใจในการเรียนสูงของ McClelland ว่ามีลักษณะดังนี้

1. กล้าเสี่ยงพอสมควร มีการตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว บุคคลที่มีแรงจูงใจในการเรียนสูง ไม่พอใจทำสิ่งที่ยาก ๆ ซึ่งไม่ต้องใช้ความสามารถ หากแต่จะเลือกทำ สิ่งที่ยากเหมาะสมกับความสามารถของตน และการกระทำสิ่งที่ยากได้สำเร็จนั้น ทำให้ตนเองพอใจ ส่วนผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่

ล้มเหลวซ้ำๆ มักไม่กล้าเสี่ยงเพราะกลัวไม่สำเร็จหรือไม่ก็เสี่ยงจนเกินไป ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าทำไม่สำเร็จแต่ก็หวังพึ่งโชค

2. ความกระตือรือร้น หรือความขยันขันแข็งในการกระทำ สิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ผู้ที่มีแรงจูงใจในการเรียนขยันไปทุกกรณี แต่จะเอาใจใส่มานะพากเพียรต่อสิ่งที่ท้าทายด้วยความสามารถของตน เป็นงานที่ต้องใช้สมองคิด และจะต้องทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกว่าได้ทำงานสำคัญสำเร็จ ลุล่วงไป

3. ความรับผิดชอบต่อตนเองผู้ที่มีแรงจูงใจในการเรียนสูง จะพยายามทำงานให้สำเร็จเพื่อความพึงพอใจของตนเอง มิใช่จะหวังให้คนอื่นยกย่องตน ต้องการปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ไม่ชอบให้ผู้อื่นมาบงการว่าตนควรทำอย่างนั้นอย่างนี้

4. ต้องการทราบผลของการตัดสินใจ ผู้ที่มีแรงจูงใจในการเรียนสูงจะติดตามผลการกระทำของตนว่ามีผลอย่างไร มิใช่คาดคะเนว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และเมื่อทราบผลการตัดสินใจหรือการกระทำแล้วยังพยายามทำให้ดีกว่าเดิม

5. คาดการณ์ล่วงหน้า ผู้ที่มีแรงจูงใจในการเรียนสูงเป็นผู้ที่มีแผนการระยะยาวเพราะเล็งเห็นการณ์ไกลกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจต่ำ

6. มีทักษะในการจัดระบบงาน คือ การทำให้เกิดสมรรถภาพในการจัดระบบงาน สามารถตรวจสอบและประเมินผลได้ และเลือกทำงานที่เหมาะสมกับความสามารถของตน

พรณี ชูทัย เจนจิต (2550) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจสูงไว้ ดังนี้

1. เป็นผู้มีความบากบั่น พยายามที่จะเอาชนะความล้มเหลวต่าง ๆ พยายามที่จะไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง

2. เป็นผู้ที่ทำงานมีแผน

3. เป็นผู้ที่ตั้งระดับความคาดหวังไว้สูง

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจในการเรียนสูงที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ที่มีแรงจูงใจในการเรียนสูง ควรประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญดังนี้คือ มีความทะเยอทะยาน กระตือรือร้น กล้าเสี่ยง กล้าตัดสินใจ มีความอดทน เลือกรำ ในสิ่งที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง มีการวางแผนในการทำงาน มีทักษะในการจัดระบบงาน และมีเอกลักษณ์ของตนเอง

### ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ McClelland

McClelland ได้ให้นิยามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่าเป็นความปรารถนาที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ทั้งในการแข่งขันและการทำงานด้วยมาตรฐานอันดีเยี่ยม หรือปรารถนาที่จะเอาชนะหรือทำดีกว่าบุคคลอื่นๆ มีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ สบายใจเมื่อประสบความสำเร็จ และวิตกกังวลเมื่อประสบความสำเร็จล้มเหลว McClelland มีความคิดว่าการอบรมเลี้ยงดูและวัฒนธรรมของสังคมที่เน้นความสำเร็จ คือ ที่มาของสังคมที่ประสบความสำเร็จ ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับการเลี้ยงดูของพ่อแม่ก่อนข้างสูง การอบรมของพ่อแม่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในเด็กเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะครอบครัวที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบเดินสายกลาง ไม่ใช่อำนาจหรือเคี่ยวเข็ญเด็กจนเกินความสามารถของเขา นอกจากนี้แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นสิ่งที่เรียนรู้และพัฒนาขึ้นมาได้ โดยการจัดโปรแกรมการเรียน และการฝึกอบรมที่เน้นเรื่องการเปลี่ยนเจตคติ พฤติกรรม บุคลิกภาพ ซึ่งจะเป็นประสบการณ์ที่บุคคลจะได้รับในช่วงต่างๆ ของชีวิต (ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2553)

ในช่วงปี ค.ศ. 1940s McClelland ได้ทำการทดลองโดยใช้แบบทดสอบการรับรู้ของบุคคล (Thematic Apperception Test) หรือเรียกย่อว่า ทีเอที (TAT) เพื่อวัดความต้องการของมนุษย์ โดยแบบทดสอบ TAT เป็นเทคนิคการนำเสนอภาพต่าง ๆ แล้วให้บุคคลเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งที่เขาเห็น

### การวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

McClelland ได้ใช้วิธีการ เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ของ Murray ที่เรียกว่า แบบทดสอบทิมมาติก แอปเพอเซ็ปชัน (Thematic Apperception) หรือเรียกย่อว่า (TAT) ซึ่งเป็นภาพชุด แต่ละภาพจะมีรูปคนอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ตัวอย่างเช่น ภาพหนึ่งมีเด็กชายถือไวโอลินนั่งอยู่ ผู้ทดลองจะแสดงภาพให้ผู้ถูกทดลอง และให้ตอบคำถาม 4 ข้อ ต่อไปนี้

1. ภาพที่ท่านเห็นแสดงอะไรบ้าง ใครคือบุคคลที่ท่านเห็นในภาพ
2. ทำไมบุคคลนั้นจึงอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น มีเหตุการณ์อะไรที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้
3. บุคคลที่ท่านเห็นในรูปกำลังคิดอะไร หรือต้องการอะไร
4. ต่อไปจะเกิดอะไรขึ้น

การตอบคำถาม 4 ข้อของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำจะแตกต่างกัน ในการตั้งจุดประสงค์ของงาน ความพยายามและความรับผิดชอบในการทำงานและผลงาน ตัวอย่างของคำตอบของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงคนหนึ่งหลังจากดูภาพเด็กชายที่นั่งถือไวโอลิน มีเนื้อหา ดังนี้ “เด็กชายคนหนึ่งกำลังนั่งพักหลังจากที่เรียน ไวโอลินเสร็จ เขารู้สึกดีใจและภูมิใจที่ครูชมว่าเขาดี ไวโอลินได้ดี และกำลังฝันต่อไปในอนาคตเขาคงจะเป็นนักไวโอลินที่มีชื่อเสียง และเป็นสมาชิกของวงดนตรีใหญ่ๆ แม้ว่าเขาจะรู้ว่าสิ่งที่เขาจะเล่น ไวโอลิน ให้ดีและมีชื่อเสียง เขาจะต้องหมั่นฝึกหัดหรือใช้เวลาฝึกซ้อมมาก คงจะทำให้เขาไม่ได้ไปเล่นกับเพื่อนบ่อย นอกจากนี้เขาคงจะต้องยอมเสียสละความสุขส่วนตัวอื่น ๆ แต่คิดว่าเขาจะพยายามเพราะเป็นการเสียสละที่คุ้มค่า เพราะถ้าเขาเล่นไวโอลินได้ดีกว่าใคร ๆ เขาก็จะมีชื่อเสียงมาก”

สำหรับคำตอบของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ มีเนื้อหา ดังต่อไปนี้

“เด็กชายกำลังถือไวโอลินของพี่ชาย เขาอยากเล่นไวโอลินบ้าง แต่เมื่อคิดว่าการเล่นไวโอลินจะต้องใช้เวลาฝึกหัดมาก คิดว่าไม่เรียนดีกว่า เพราะพี่ชายที่เรียนไวโอลินจะต้องเสียสละความสุขส่วนตัว พบเพื่อนฝูงไม่ได้ เพราะจะต้องใช้เวลาในการซ้อมก่อนที่จะไปเรียนบทเรียนใหม่ การฝึกหัดเล่นไวโอลินเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายเพราะจะต้องทำซ้ำ ๆ นอกจากนี้ไม่มีทางประกันได้ว่า จะเล่นได้ดี และมีชื่อเสียง ในที่สุดอาจจะลงเอยด้วยการเล่นไวโอลินได้แต่ไม่ดีพอ และไม่ได้รับเชิญให้ร่วมเล่นกับวงดนตรี”

วิธีการวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ McClelland โดยใช้ทีเอที (TAT) ไม่ได้ทำเฉพาะประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ได้ทำในยุโรปและเอเชียด้วย ปรากฏว่า คำตอบของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง และต่ำของประเทศต่าง ๆ มีเนื้อหาคล้ายคลึงกันมาก ดังนั้น McClelland จึงได้สรุปคุณลักษณะ

ของคนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงซึ่งจะมีความต้องการ 3 ประการที่ได้จากแบบทดสอบTAT ซึ่งเขาเชื่อว่าเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะเข้าใจถึงพฤติกรรมของบุคคลได้ดังนี้

1. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) เป็นความต้องการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้เต็มที่และดีที่สุดเพื่อความสำเร็จ จากการวิจัยของ McClelland พบว่า บุคคลที่ต้องการความสำเร็จสูง จะมีลักษณะชอบการแข่งขัน ชอบงานที่ท้าทาย และต้องการได้รับข้อมูลป้อนกลับเพื่อประเมินผลงานของตนเอง มีความชำนาญในการวางแผน มีความรับผิดชอบสูง และกล้าที่จะเผชิญกับความล้มเหลว

2. ความต้องการความผูกพัน (Need for Affiliation) เป็นความต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่น ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น บุคคลที่ต้องการความผูกพันสูงจะชอบสถานการณ์การร่วมมือมากกว่าสถานการณ์การแข่งขัน โดยจะพยายามสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

3. ความต้องการอำนาจ (Need for Power) เป็นความต้องการอำนาจเพื่อมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น บุคคลที่มีความต้องการอำนาจสูง จะแสวงหาวิถีทางเพื่อทำให้ตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับหรือยกย่อง ต้องการความเป็นผู้นำ ต้องการทำงานให้เหนือกว่าบุคคลอื่น และจะกังวลเรื่องอำนาจมากกว่าการทำงานให้มีประสิทธิภาพ

ที่มาของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

อาร์ พันธ์ฉนิ (2546) ได้ค้นหาแหล่งที่มาของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ McClelland ไว้และสรุปผลได้ว่ามาจากแหล่งต่าง ๆ ดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก McClelland เชื่อว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เกิดจากการเรียนรู้เด็กที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มักจะมาจากครอบครัวที่พ่อแม่ตั้งมาตรฐานความเป็นเลิศในการทำงาน และบอกให้ลูกทราบว่า ตนมีความสนใจในสัมฤทธิ์ผลของลูก อบรมลูกให้เป็นบุคคลที่ช่วยตนเองได้ และส่งเสริมให้เป็นอิสระ วิธีการที่ใช้ในการอบรมค่อนข้างจะเข้มงวดให้รางวัลเวลาลูกทำสำเร็จตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ และลงโทษถ้าทำไม่ได้ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ให้ความรักความอบอุ่น

และแสดงให้เห็นว่า ที่เข้มงวดก็เพราะความรักลูก อยากให้ลูกมีความสำเร็จสรุปแล้วแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นผลของสังคมประกิต (Socialization)

2. ลักษณะทางร่างกาย มีการทดสอบแสดงให้เห็นว่าเด็กชายที่มีร่างกายแข็งแรงมักมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง อาจเป็นเพราะเด็กชายที่มีร่างกายแข็งแรงมักจะสามารถเอาชนะต่อสิ่งท้าทายหรือการเสี่ยงต่าง ๆ ได้ หรืออาจเป็นผู้ขยันขันแข็ง ร่างกายจึงเติบโตแข็งแรง โครงสร้างของร่างกายมนุษย์ อาจไม่ได้ก่อให้เกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยตรงแต่อาจเป็นเพียงภาวะแวดล้อมที่มีส่วนช่วยกำหนดการที่จะได้มาซึ่งแรงจูงใจเท่านั้น

3. ประสบการณ์ที่ได้รับเมื่อเติบโตขึ้น รวมทั้งทางด้านการศึกษา ซึ่งเป็นเครื่องช่วยให้เสริมสร้างความเชื่อถือและทัศนคติต่าง ๆ ขึ้นภายในจิตสำนึก (consciousness)

4. สภาพดินฟ้าอากาศ นักภูมิศาสตร์ชาวอเมริกัน (ค.ศ.1876-1947) ให้เหตุผลว่าสภาพดินฟ้าอากาศที่มีลักษณะกระตุ้นที่เหมาะสมให้เกิดความต้องการความสำเร็จ มีอยู่มากในบริเวณที่มีความอบอุ่นปานกลาง โดยเฉลี่ยอุณหภูมิประมาณ 40-60 องศาฟาเรนไฮต์ยังความร้อนสูง ความต้องการผลสำเร็จจะลดลงตามลำดับ

จากแหล่งที่มาของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทั้ง 4 ประการนี้ McClelland เน้นที่การอบรมเลี้ยงดูและไม่เห็นด้วยกับสาเหตุที่เกิดจากดินฟ้าอากาศ หรือเชื้อชาติเผ่าพันธุ์

สรุปได้ว่าที่มาของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มาจาก การอบรมเลี้ยงดู เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้จากค่านิยมและสังคมของแต่ละวัฒนธรรม รวมทั้งสามารถปลูกฝังและพัฒนาได้

การอบรมเพื่อเพิ่มแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

McClelland ได้ศึกษวิธีการอบรมเพื่อเพิ่มแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ขึ้น โดยใช้ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นเกณฑ์ กลุ่มทดลองที่ McClelland ใช้คือ นักธุรกิจ ได้ทำการอบรมในประเทศสหรัฐอเมริกาและอินเดีย ให้การอบรมประมาณ 3-6 สัปดาห์ หรือ 25-100 ชั่วโมง ประมาณร้อยละ 67 ของผู้ที่ได้รับการอบรมมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการขยายธุรกิจหลังจากการอบรม (สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2556)

ลูกศิษย์ของ McClelland ได้นำวิธีการอบรมเพื่อเพิ่มแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มาใช้ในโรงเรียน เริ่มโดย Kolb (สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2556) ได้ทำการทดลองอบรมนักเรียนชั้นมัธยมที่มีความ สัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถของตน ซึ่งหมายความว่ามีความระดับสติปัญญาสูงแต่ เรียนไม่ดี Kolb ได้เลือกนักเรียนที่กำลังอยู่ในค่ายฤดูร้อนที่มี IQ อย่างต่ำ 120 แต่เรียนไม่ดีจำนวน 20 คน Kolb ทำหน้าที่เป็นผู้อบรมและเป็นผู้ปรึกษาแนะแนวแก่นักเรียน โดยอยู่ประจำร่วมกับ นักเรียน สำหรับกลุ่มควบคุมประกอบด้วยนักเรียนที่มีผลการเรียนและคะแนน IQ คล้ายกับกลุ่ม ทดลองการอบรมที่ใช้แบ่งเป็น 6 ตอนดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 เป็นขั้นปฐมนิเทศและให้นักเรียนมีโอกาสรู้จักกัน ผู้อบรมบอกวัตถุประสงค์ของ การอบรม ซึ่งมีความสำคัญว่าเพื่อจะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้อะไรบ้างที่จะช่วยให้นักเรียนประสบ สัมฤทธิ์ผลในการเรียนและในชีวิตทั่วไป รวมทั้งอธิบายถึงแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ให้คำจำกัดความ และบอกลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ดังกล่าวไว้ในตอนต้น และให้นักเรียนอภิปราย ถามคำถามจนเป็นที่พอใจหลังจากนั้น ผู้อบรมอธิบายงานที่นักเรียนจะต้องทำในขั้นที่ 2 ของการ อบรมในวันรุ่งขึ้นคือ การแข่งรถในราง โดยนักเรียนแต่ละคนสามารถบังคับรถให้เร็วหรือช้าได้ พร้อมทั้งบอกกติกาในการเล่น เป็นต้นว่า รถแข่งจะออกนอกรางได้ไม่เกิน 3 ครั้ง ถ้าเกินก็จะไม่มี สิทธิที่จะแข่งขันต่อไป Kolb ได้บอกนักเรียนให้ท่องจำลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนเล่นเกมแข่งรถตามกติกาที่วางไว้ และตลอดเวลาที่แข่งให้คิดถึง ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง โดยเฉพาะความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน มีความ เสี่ยงปานกลาง และการใช้ข้อมูลย้อนกลับปรับปรุงในการพยายามทำงานครั้งใหม่ นักเรียนทุกคนมี โอกาสที่จะแข่งรถ 2-3 ครั้ง และจับเวลาหลังจากการเล่น ทุกคนตั้งคำถามตนเองว่าได้ตั้งจุดมุ่งหมาย ที่จะย้อนกลับเวลาที่ทดลองช่วยในเวลาแข่งจริงหรือเปล่า

ตอนที่ 3 Kolb ได้พยายามแสดงให้นักเรียนเห็นความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และผลของการแข่งรถ โดยการวิเคราะห์ความคิดในขณะที่แข่งรถ ถามนักเรียนที่หมดสิทธิ์ในการ แข่งรถ เพราะรถตกรางว่าเป็นเพราะอะไร (ขับเร็วและเสี่ยงมากเกินไป) นอกจากนี้อภิปรายว่าทำไม นักเรียนที่แข่งรถชนะทำไมถึงชนะ (ไม่ขับเร็วหรือช้าเกินไป ทำเวลาได้เพราะไม่ตกราง และใช้ ข้อมูลย้อนกลับในเวลาทดลองช่วยในเวลาแข่งจริง) นอกจากนี้ผู้อบรมได้อภิปรายถึงความสำคัญ ของการตัดสินใจความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน การอดใจทำงานหนักเพื่อได้รับรางวัลใน อนาคตและความสำคัญของการตั้งวัตถุประสงค์ และวางแผนที่จะทำในอนาคต

ตอนที่ 4 อภิปรายเกี่ยวกับอิทธิพลของความคิดที่มีต่อการกระทำหรือพฤติกรรม โดยกระตุ้นผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคน ร่วมในการอภิปรายถึงความสัมพันธ์ของการคิดแบบคนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และพฤติกรรม ผู้อบรมได้อธิบายถึงการให้คะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และให้คู่มือของการให้คะแนนแก่นักเรียน ไปศึกษาเพื่อเตรียมตัวที่จะให้คะแนนเอง

ตอนที่ 5 ผู้ทดลองได้อ่านตัวอย่างเกี่ยวกับบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงให้นักเรียนฟัง และให้คะแนน โดยให้นักเรียนช่วยเปิดโอกาสให้ซักถามจนทุกคนเข้าใจในการให้คะแนนดี ต่อจากนั้นแจกเรื่องเกี่ยวกับบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทั้งสูงและต่ำ ให้นักเรียนฝึกหัดการให้คะแนนโดยผู้อบรมพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือตลอดเวลา

ตอนที่ 6 อภิปรายถึงความขัดแย้งระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และแรงจูงใจที่ต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะในระหว่างโรงเรียนเปิด นักเรียนอาจจะมีการบ้านที่จะต้องทำ แต่เพื่อนชวนไปเที่ยว ถ้านักเรียนไม่มีความคิดแบบผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง คือไม่รับผิดชอบในพฤติกรรมของตน ก็อาจจะเลือกการไปเที่ยวมากกว่าการทำกรบ้าน นอกจากนั้นได้อภิปรายถึงเรื่อง การเลือกวัตถุประสงค์ของการเสี่ยงที่ปานกลาง การวางแผนและตั้งวัตถุประสงค์ของชีวิตและการประเมินความสามารถของตนเอง รวมทั้งวัตถุประสงค์ที่วางไว้ หลังจากการอภิปราย นักเรียนเล่นเกมเกี่ยวกับธุรกิจที่จะประกอบเพื่อจะหากำไร โดยการสร้างโรงงานที่จะประกอบผลิตภัณฑ์ใหม่ 3 อย่าง ก่อนจะสร้างผลิตภัณฑ์จำเป็นที่จะตั้งส่วนประกอบให้พอ เพราะผู้ซื้อจะซื้อแต่ผลิตภัณฑ์ที่เสร็จสมบูรณ์ การวางแผนสำหรับการสั่งส่วนประกอบจึงมีความสำคัญ เพราะถ้าสั่งไม่พอผลิตภัณฑ์ที่ทำอาจจะไม่เสร็จสมบูรณ์ ขายไม่ได้ ถ้าสั่งมากไปคืนไม่ได้ก็จะทำให้ได้กำไรน้อย นักเรียนทุกคนมีบัญชีราคาส่วนประกอบ และราคาของผลิตภัณฑ์ที่ผู้ซื้อกำหนด ผู้อบรมได้ให้เวลาแก่นักเรียนวางแผนก่อนที่จะตั้งส่วนประกอบ การตัดสินใจสั่งส่วนประกอบมาก หรือน้อยขึ้นกับการคิดคำนวณเกี่ยวกับความสามารถ เวลาที่จะใช้ผลิต และการหวังกำไรมากหรือน้อย

หลังจากเล่นเกมปรากฏว่า นักเรียนบางคนได้กำไรมาก บางคนได้กำไรน้อย และบางคนขาดทุน ผู้อบรมได้อภิปรายความสัมพันธ์ของความคิดในการตัดสินใจคุณสมบัติของผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง และผลของการเล่นเกม

Kolb ได้ติดตามผลการอบรมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โดยการเปรียบเทียบผลการสอบกลางปี และสิ้นปีของนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มทดลอง หรือนักเรียนที่ได้รับการอบรมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับ

นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มควบคุม ปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มทดลองสูงขึ้นและดีกว่ากลุ่มควบคุม

Alschuler (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2556) รวบรวมผลงานการศึกษาเกี่ยวกับการอบรมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับเด็กวัยรุ่นที่เรียนวิชาต่าง ๆ ในโรงเรียน ผลของการอบรมทำให้นักเรียนที่ได้รับการอบรมมีการเรียนดีขึ้น และมีความสนใจในวิชาใหม่ ๆ และประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เคยทำ

หลักที่ใช้ในการอบรมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในโรงเรียนมีดังต่อไปนี้

1. สอนให้นักเรียนพิจารณา หรือศึกษาตนเองว่ามีจุดเด่น หรือความสามารถพิเศษอะไรบ้าง
2. ตั้งวัตถุประสงค์ในการทำงาน โดยคำนึงถึงความสามารถของตน
3. รู้จักใช้การเสี่ยงในความสำเร็จปานกลางคือไม่สูงเกินไปและต่ำเกินไป หรือไม่ง่ายหรือยากเกินไป
4. รู้จักวางแผนงานเพื่อจะทำงานให้ประสบความสำเร็จ
5. รู้จักประเมินผลงานที่ทำ และใช้ข้อมูลผลย้อนกลับเพื่อปรับปรุงงานให้ดีขึ้น

#### แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

##### ความหมายของทักษะชีวิต

WHO (1994) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถในการปรับตัวและการมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเมื่อเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นสิ่งที่จรรโลงให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัว

และมีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องในขณะที่เผชิญแรงกดดัน หรือกระทบกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2540) ให้ความหมายทักษะชีวิตว่าคือ ความสามารถของบุคคลที่ประกอบด้วย ความรู้ความเข้าใจ เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหาที่อยู่รอบตัวภายใต้สภาพสังคมปัจจุบัน เพื่อให้เกิดประสบการณ์การปรับตัวในอนาคตได้ในเรื่อง เพศ สิ่งเสพติด ชนิดต่าง ๆ บทบาทของความเป็นชาย หรือหญิง การดำเนินชีวิตครอบครัว สุขภาพทางกายและจิต ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมและสิ่งแวดล้อม

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

จากความหมายของทักษะชีวิตที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวและจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องในขณะที่เผชิญแรงกดดัน หรือกระทบกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว

### องค์ประกอบของทักษะชีวิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญของการดำเนินชีวิตเป็น 3 ด้าน 9 องค์ประกอบ ดังนี้

#### 1. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบรวม ได้แก่

1.1 ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

1.2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

## 2. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบรวม ได้แก่

2.1 ความตระหนักรู้ในตน (Self Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจ จุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างที่ตนเองมีกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

2.2 ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น วัย สุขภาพ ฯลฯ

2.3 ความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบ และความภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ (สังคม คนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ) ของตนเอง โดยมีได้แต่มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การฝึกเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

2.4 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) หมายถึง ความรู้สึกต่อตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนร่วมรับผิดชอบในความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความภูมิใจในตน เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตน คนเหล่านั้นก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีต่อผู้อื่นและสังคม

## 3. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบรวม ได้แก่

3.1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal Relationship and Communication Skill) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

3.2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision Making and Problem Solving Skill) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละ

ทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมและลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and stress Skill) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้ วิธีการควบคุมระดับความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุพร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

### กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

นพัสชวินทร์ มูลทาทอง (2555) กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนเป็นผู้ที่ได้รับประโยชน์สูงสุดการเรียนรู้ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างทักษะชีวิตผู้เรียนมีลักษณะดังนี้

1. กิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียนแสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ข่าวสาร เหตุการณ์ สถานการณ์หรือประสบการณ์ของผู้เรียน และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้สืบค้นหรือศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์ สังเคราะห์ความรู้จากสื่อต่าง ๆ และแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษาด้วยตนเอง เชื่อมโยงกับชีวิตและการดำเนินชีวิตในอนาคต

2. กิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ลงมือกระทำกิจกรรมลักษณะต่าง ๆ ได้ประยุกต์ใช้ความรู้ เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมค่าย กิจกรรมวันสำคัญ กิจกรรมชมรม เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนี้

2.1 ได้เสริมสร้างสัมพันธภาพและใช้ทักษะการสื่อสาร ได้ฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเอง

2.2 ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจผู้อื่นนำไปสู่การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักไตร่ตรองทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น

2.3 ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้แสดงออกด้านความคิด การพูดและการทำงานมีความสำเร็จ ทำให้ได้รับคำชม เกิดเป็นความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเอง นำไปสู่ความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคม

3. กิจกรรมที่กำหนดให้มีการอภิปรายแสดงความรู้สึกลึกซึ้งและการประยุกต์ความคิดอย่างมีประสิทธิภาพ หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้ง ด้วยประเด็นคำถามสะท้อนเชื่อมโยงปรับใช้เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้บทเรียนสำคัญที่จะพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับตัวผู้เรียนได้ตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้จักคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์โดยวิธีการสะท้อน (Reflect) ความรู้สึกและความคิดที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมเชื่อมโยง (Connect) กับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาหรือที่ตนเองได้เรียนรู้มาแล้ว เป็นองค์ความรู้ใหม่ แล้วนำมาปรับใช้ (Apply) ในชีวิตประจำวันของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต

## พัฒนาการของวัยรุ่น

### ความหมายของวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2546) ได้ให้ความหมายของคำว่าวัยรุ่น คือ ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ ยิ่งเพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสลับสนร่วมกันหลายด้าน ในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมสติปัญญาและจริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้น และการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

กุลยา ตันติพลางิ (2553) ได้ให้ความหมายของคำว่าวัยรุ่น คือ ช่วงชีวิตของการเปลี่ยนแปลงผ่านจากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เริ่มจากการพัฒนาไปสู่ความสมบูรณ์ทางเพศ จิตใจ และสังคม

ณัฐกร อินทุยศ (2556) ได้ให้ความหมายของคำว่าวัยรุ่นว่า หมายถึง ช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้ เป็นระยะที่มีการพัฒนาทางจิตใจ

มาจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจ ไปสู่ภาวะที่ต้องผิชอบและพึ่งพาตนเอง

จากความหมายของวัยรุ่นที่กล่าวมาสรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง ระยะของช่วงชีวิตที่คั่นกลาง ระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ เป็นระยะที่ต้องปรับพฤติกรรมจากวัยเด็กไปสู่พฤติกรรม แบบผู้ใหญ่ที่สังคมนั้นยอมรับ เป็นเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้านในระบบ ต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม

### การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

มีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงการแบ่งช่วงของวัยรุ่นไว้ 3 ช่วงไว้ ดังต่อไปนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2546) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นว่า โดยเฉลี่ยแล้ว วัยรุ่นจะอยู่ในช่วงอายุ ระหว่าง 10-19 ปี ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ

1. วัยรุ่นตอนต้น จะมีอายุระหว่าง 10-13 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจึงมีความคิดหมกมุ่นกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทำให้อารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนง่ายช่วย วัยรุ่นตอนต้นนั้นจะอยู่ในระดับประถมศึกษากับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. วัยรุ่นตอนกลาง จะมีอายุระหว่าง 14-16 ปี เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้วมีความคิดลึกซึ้งจึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัว ของตัวเองและพยายามเอาชนะความผูกพันเกาะยึดพึ่งพิงบิดามารดา บุคคลวัยนี้จะยอมรับสภาพ ร่างกายและความเป็นชายหรือเป็นหญิงของตนและให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น การคบ เพื่อนจะขยายกว้างขึ้น เพื่อสร้างมิตรภาพกับเพื่อนใหม่ วัยรุ่นตอนกลางนี้จะอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นกับมัธยมศึกษาปลาย
3. วัยรุ่นตอนปลาย มีอายุระหว่าง 17-21 ปี เป็นเวลาของการฝึกวิชาชีพ ตัดสินใจเลือก วิชาชีพที่เหมาะสมและสามารถมีความรักใคร่ ผูกพันกับผู้อื่นได้ วัยรุ่นต้องจำเป็นต้องรู้จักโลก ภายนอก นอกเหนือครอบครัวด้วย และต้องมีการสำรวจตนเอง เพื่อให้ตระหนักถึงสมรรถภาพ

ศักยภาพของตนเอง ทั้งทางด้านดี และด้านบกพร่อง เพื่อนำมาปรับปรุงและตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตให้เหมาะสมวัยรุ่นตอนปลายนั้นจะอยู่ในระดับมัธยมตอนปลายกับอุดมศึกษาปีที่ 1 และ 2

วัชร ทรัพย์มี (2555) ได้อธิบายความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่น หมายถึง คนที่มีอายุระหว่าง 12 -21 ปี โดยแบ่งเป็นช่วงวัยได้ 3 ช่วงโดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก – ผู้ใหญ่ตัดสินดังนี้

1. วัยเริ่มรุ่น หมายถึง เด็กที่มีอายุประมาณ 12-14 ปี ซึ่งตรงกับอยู่ในระดับการศึกษามัธยมต้น

2. วัยรุ่นแท้ หมายถึง เด็กที่มีอายุประมาณ 14-18 ปี ซึ่งตรงกับกับระดับการศึกษามัธยมปลาย

3. วัยรุ่นตอนปลาย หมายถึง เด็กที่มีอายุประมาณ 19-21 ปี ซึ่งตรงกับกับอยู่ในระดับการศึกษามหาวิทยาลัย

#### พัฒนาการของวัยรุ่น

##### พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

พรรณิ ชูทัย เจนจิต (2550) กล่าวถึงลักษณะทางร่างกายของช่วงวัยรุ่นตอนปลายว่ามีลักษณะดัง ต่อไปนี้

1. วัยนี้ส่วนใหญ่มีความเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ เด็กผู้หญิงจะสูงเต็มที่เด็กชายบางคนยังอาจจะสูงได้อีกหลังจากกระยะนี้ ในวัยนี้จะมีน้ำหนักส่วนสูงมากที่สุด

2. วัยนี้เริ่มมีลักษณะของผู้ใหญ่และสนใจในร่างกายของตัวเอง และจะหมกมุ่นอยู่กับการแต่งตัว บางครั้งเขาจะเกิดความรู้สึกว่ากำลังถูกจ้องมอง และผู้อื่นกำลังหัวเราะเยาะ

3. เริ่มมีพัฒนาการทางเพศ ต่อมาต่าง ๆ เจริญเติบโตอย่างเต็มที่ เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย

4. สุขภาพโดยทั่วไปจะสมบูรณ์เต็มที่ เนื่องจากได้อาหารและพักผ่อนอย่างเพียงพอ จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556) กล่าวว่า วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น มีลักษณะและพัฒนาการหลาย ๆ อย่างที่มีความคล้ายคลึงกัน โดยวัยแรกรุ่นจะเริ่มตั้งแต่อายุระหว่าง 12-15 ปี ส่วนวัยรุ่นเริ่มตั้งแต่อายุ 15-20 ปี วัยนี้เป็นวัยที่มีความคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ถือได้ว่าเป็นช่วงที่เป็นลักษณะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากพัฒนาการทางด้านร่างกายจะเจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ในขณะที่พัฒนาการทางด้านจิตใจยังไม่เจริญเท่าที่ควร ความสัมพันธ์กันของพัฒนาการทั้ง 2 ด้านนี้ จึงมีผลทำให้เด็กในวัยนี้ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ

ณัฐกร อินทุศ (2556) กล่าวว่า วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย โดยเด็กชายจะเข้าสู่ระยะเร่งของการแตกเนื้อหนุ่มในช่วงอายุระหว่าง 14-15 ปี จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสัดส่วนรูปร่างและโครงสร้างร่างกายที่โตขึ้น มีลักษณะทางทฤษฎีทางเพศ ได้แก่กล้ามเนื้อมากขึ้น ไหล่กว้างขึ้น ตะโพกแคบ มีขนตามแขนและขา มีหนวดเคราเสียงเปลี่ยนเป็นแตกและห้าวขึ้น โดยเด็กจะบังคับเสียงได้ตอนเป็นวัยรุ่นตอนปลาย ส่วนในด้านความสูงเด็กผู้หญิงจะโตเร็วกว่าเด็กผู้ชาย แต่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายเด็กชายจะสูงกว่าเด็กผู้หญิงและมีน้ำหนักมากกว่าเด็กผู้หญิงและในวัยนี้ จะมีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

สุรางค์ ไคว่ตระกูล (2556) พัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่นเป็นไปอย่างรวดเร็ว จนทำให้เด็กวัยรุ่นตระหนักในการเปลี่ยนแปลง และมีความวิตกกังวล

1. วัยรุ่นจะเริ่มต้นมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความสูงและน้ำหนักอย่างรวดเร็ว
2. วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์
3. วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทฤษฎีทางเพศ
4. อัตราการเจริญเติบโตของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกันหรือเวลาเดียวกัน

จากพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นสรุปได้ว่าวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกายจะมีรูปร่างที่เปลี่ยนไป น้ำหนักและความสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นผู้หญิงจะมีประจำเดือน สดส่วนขยายหน้าอกโต เอวคอดเล็ก มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศเป็นวัยที่มีความสมบูรณ์พร้อมที่จะมีบุตรซึ่งบ่งบอกถึงความเป็นเพศหญิง วัยรุ่นชายจะมีการสร้างกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้น จะมีไหล่ที่กว้างขึ้นมีหลอดเลือดขึ้นตามใบหน้า มีขนขึ้นตามแขน ขา รักแร้ อวัยวะเพศ และเริ่มมีน้ำอสุจิ มีความพร้อมที่จะสืบพันธุ์ ซึ่งบ่งบอกถึงความเป็นเพศชาย

#### พัฒนาการทางด้านอารมณ์วัยรุ่น

พรณี ชูทัย เจนจิต (2550) ได้อธิบายถึงลักษณะทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลายไว้ดังต่อไปนี้

1. จะมีการแสดงออกในทางเชิงกร้าว เป็นลักษณะของการเปลี่ยนจากวัยเด็กสู่ผู้ใหญ่ครูต้องพยายามเข้าใจพฤติกรรมของเด็กและส่งเสริมให้เขาพิสูจน์ความเป็นผู้ใหญ่โดยให้รับผิดชอบสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยใช้ความสามารถและความชำนาญที่เขา มีอยู่
2. วัยนี้จะเพื่อฝัน โดยเฉพาะเกี่ยวกับอนาคต เขามักจะฝันว่าได้รับความสำเร็จอย่างสูงในอนาคตรการทำงานและอาชีพ สำหรับผู้ที่เพื่อฝันเก่งแต่ไม่ค่อยมีความสามารถ ครูควรระวังในการส่งเสริมเขาควรให้เขายอมรับความจริงที่อาจจะทำให้เขาต้องผิดหวังในอนาคต

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2556) ได้อธิบายอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่า อารมณ์ของวัยรุ่นค่อนข้างจะรุนแรงและเปลี่ยนแปลงง่าย ความตึงเครียดของอารมณ์เด็กวัยรุ่น บางครั้งจะเนื่องมาจากการปรับตัวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายความไม่ชอบหรือไม่พอใจในการเปลี่ยนแปลง พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่น มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางร่างกาย ถ้าเด็กวัยรุ่นมีวุฒิภาวะเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกายเร็ว จะช่วยพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมให้เร็วขึ้นด้วย

ณัฐกร อินทุยศ (2556) กล่าวว่า อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นอารมณ์ที่มีหลากหลาย ทั้ง โกรธ อิจฉาเกลียดชัง กลัว วิดกกังวล เศร้า รัก พอใจ ตื่นเต้น โดยมีลักษณะเป็นอารมณ์รุนแรงและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ แต่ที่สำคัญคือ เป็นผลกระทบมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างมากและรวดเร็วนั่นเอง สำหรับในด้านความต้องการของวัยรุ่นที่เด่น

มากได้แก่ ความต้องการเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากครอบครัว ความต้องการการยอมรับและยกย่องจากกลุ่มเพื่อน

จากพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นสรุปได้ว่า วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เกิดขึ้นได้ง่ายและรวดเร็ว จะมีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่ายหายเร็วจะมีความวิตกกังวลในเรื่อง การมีประจำเดือนมีผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น และวัยรุ่นยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้

#### พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น

พรรณี ชูทัย เจนจิต (2550) ได้อธิบายถึงลักษณะของพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นไว้ดังต่อไปนี้

1. มีลักษณะชอบทำตามกลุ่ม มีการขัดแย้งกับผู้ใหญ่มากขึ้น มีความนิยมชมชอบหรือคลั่งไคล้อะไรเหมือน ๆ กัน และบางครั้งมากเกินไป เช่น แต่งตัวแปลก ๆ และแสดงอาการวิตถารต่าง ๆ
2. สนใจเพศตรงข้าม มีความสนใจเกี่ยวกับการมีนัดและแต่งงาน
3. วัยรุ่นหญิงมีความก้าวหน้าในด้านสังคมมากกว่าวัยรุ่นชายในวัยเดียวกัน และเริ่มมีนัดกับเด็กที่โตกว่า เด็กผู้หญิงจะมีเพื่อนสนิทไม่กี่ปerson เด็กผู้ชายจะมีเพื่อนมาก

ณัฐกร อินทุยศ (2556) ได้อธิบายพัฒนาการทางด้านสังคมของวัยรุ่นคือ วัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์และอยากรู้จักตนเอง ต้องการเป็นที่ยอมรับว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว ต้องการความเป็นส่วนตัวและต้องการคิดเองทำเองหลาย ๆ นอกจากนั้นวัยรุ่นยังเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก มีการรวมกลุ่มกันระหว่างเพื่อนสนิทในลักษณะของแก๊ง (gang) และในระยะต่อมาก็จะเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้ามและอาจมีการคบหานัดหมายไปเที่ยวตามลำพัง

สุรางค์ ไก้วตระกูล (2556) ได้อธิบายพัฒนาการทางด้านสังคมของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเพื่อนร่วมวัยมีความสำคัญมาก มักจะคบเพื่อนที่มีความสนใจและค่านิยมร่วมกัน เด็กวัยรุ่นทั้งหญิงและชายมีความต้องการที่จะทำอะไรทุกอย่างเหมือนเพื่อน ตั้งแต่การแต่งตัว ความประพฤติ การใช้ภาษา

รวมทั้งความเชื่อ การคบเพื่อนของวัยรุ่นหญิงมักจะจริงจัง และมีเพื่อนสนิทที่ปรับทุกข์สุขได้ ส่วนวัยรุ่นชายอาจจะจะเป็นเพื่อนที่ร่วมสนุก แต่มักจะไม่สนิทเหมือนวัยรุ่นหญิง

จากพัฒนาการทางด้านสังคมของวัยรุ่นสรุปได้ว่า วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงสังคมกลุ่มเพื่อนและมีการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนใหม่ได้อย่างรวดเร็วสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศได้ มีเพื่อนสนิทที่เป็นทั้งเพื่อนเพศชายและเพศหญิง จะให้ความสนใจให้ความสำคัญและเชื่อฟังกลุ่มเพื่อนรุ่นเดียวกัน มากกว่าพ่อแม่ผู้ปกครองและต้องการความเป็นอิสระ ไม่อยากถูกบังคับ

#### พัฒนาการสติปัญญาของวัยรุ่น

พรณี ชูทัย เจนจิต (2550) ได้อธิบายถึงลักษณะของสติปัญญาของวัยรุ่นตอนปลายไว้ดังต่อไปนี้

1. เด็กวัยรุ่นมีพัฒนาการทางสมองสูงเกือบเท่าผู้ใหญ่ เพียงแต่ขาดประสบการณ์ ซึ่งทำให้ไม่สามารถใช้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร
2. เด็กนี้สามารถที่จะเข้าใจ กรอบความคิดที่เป็นนามธรรมได้ดีขึ้น ดังนั้น เขาจึงสามารถเข้าใจหลักศีลธรรมจรรยาต่าง ๆ ได้มากขึ้น
3. ช่วงของความสนใจของเด็กวัยนี้นานขึ้น แต่ถึงอย่างไรเด็กก็ยังอด ฝืนกลางวันไม่ได้ ทั้งนี้เพื่อทดแทนสิ่งที่ขาด และเพราะ โอกาสที่คิดเพื่อฝืนมืออย่างจำกัด

ณัฐกร อินทุยศ (2556) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาถึงขั้นสูงสุด คือขั้นที่ 4 ปฏิบัติการเชิงนามธรรมตามแนวคิดของ Jean Piaget โดยเริ่มมีความคิดแบบผู้ใหญ่ มีพัฒนาการทางด้านความรู้ความเข้าใจในระดับสูงมีความสามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผลและยืดหยุ่นได้กับปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบระเบียบแบบนักวิทยาศาสตร์

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2556) กล่าวว่า พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กวัยรุ่นสามารถที่จะคิดสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ เด็กวัยนี้จะมีความสนใจในปรัชญาชีวิต ศาสนา สามารถที่จะใช้เหตุผลเป็น

หลักในการตัดสินใจ สามารถคิดเหตุผลได้ทั้งอนุमानและอุปมาน จะมีหลักการเหตุผลของตนเอง  
เกี่ยวกับความยุติธรรม ความเสมอภาคและมนุษยธรรม

จากพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่นสรุปได้ว่า วัยรุ่นจะมีความเปลี่ยนแปลงทางด้าน  
สติปัญญาอย่างรวดเร็ว จะมีการพัฒนาด้านความคิด การแก้ปัญหา และสามารถตัดสินใจในด้านต่าง  
ๆ ได้อย่างมีเหตุผลวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งต่าง ๆ มีความคิดที่แตกต่าง และมีจินตนา  
การที่ดีจะทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

### บริบทของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

#### ประวัติ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา (2554) ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้า  
เจ้าอยู่หัว สวนสุนันทา ได้เป็นที่ประทับของพระมเหสี พระราชธิดาและเจ้าจอมมารดาใน  
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จำนวน 32 ตำหนัก รวมทั้งอาคารที่พักของบรรดาข้าราชการ  
บริพาร โดยมีพระวิมาดาเธอ กรมพระสุทธาสินีนาฏ ปิยมหาราชปดิวรัดา ประทับ ณ ตำหนักสายสุ  
ทธานพดล ตั้งแต่ พ.ศ. 2467 ปัจจุบันมีสภาพใกล้เคียงกับของเดิมมากที่สุดอยู่ 6 ตำหนัก เนื่องจากมี  
ผู้นำบุตรและหลานของตน มาถวายตัวต่อพระวิมาดาเธอกรมพระสุทธาสินีนาฏปิยมหาราชปดิวรัดา  
เป็นจำนวนมาก พระวิมาดาเธอฯ จึงทรงให้สร้างโรงเรียนนิภาคาร สอนตามหลักสูตรการศึกษาสมัย  
นั้น รวมทั้งอบรมมารยาทและการฝีมือด้วยดำเนินกิจการไปโดยปริยาย

พ.ศ. 2480 ในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล คณะผู้สำเร็จราชการ  
แทน พระองค์ดำริที่จะให้เป็นที่พักอาศัยของนายกรัฐมนตรีคณะรัฐมนตรี และสมาชิกสภาผู้แทน  
ราษฎร แต่คณะรัฐมนตรีลงมติให้ใช้สถานที่นี้ให้เป็นประโยชน์ทางการศึกษา ของรัฐกระทรวง  
ธรรมการจึงได้จัดตั้งให้เป็นสถานศึกษาสำหรับกุลสตรี ชื่อโรงเรียนสวนสุนันทาวิทยาลัย เมื่อวันที่  
17 พฤษภาคม 2480 ตั้งแต่นั้นจนถึงปัจจุบัน สวนสุนันทาพัฒนาทางการศึกษาต่อเนื่องจนถึง  
ปัจจุบัน

## วิสัยทัศน์

มหาวิทยาลัยคุณภาพชั้นนำเพื่อปวงชน

## พันธกิจ

1. ผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพระดับแนวหน้า ตรงกับความต้องการของ ชุมชน และสังคม เศรษฐกิจฐานความรู้ และเป็นประชากรโลก (global citizen) อย่างมีความสุข
2. ผลิตและพัฒนาครูมืออาชีพที่สนองตอบการปฏิรูปการศึกษาและการฝึกหัดครูสู่อาเซียน
3. ให้บริการวิชาการและถ่ายทอดเทคโนโลยีแก่ชุมชน สังคม และประชาคมอาเซียนอย่าง มีคุณภาพ เพื่อยกมาตรฐานชุมชน สังคมและผู้ประกอบการขนาดเล็กและขนาดกลางหรือ SMEs
4. อนุรักษ์ พัฒนาให้บริการ และเป็นศูนย์กลางบริการข้อมูลสารสนเทศทางด้าน ศิลปวัฒนธรรมกรุงรัตนโกสินทร์สู่อาเซียน
5. วิจัย สร้างนวัตกรรม และองค์ความรู้ ตู้การพัฒนาท้องถิ่น ตลอดจนการพัฒนาภูมิปัญญา ไทยสู่ประชาคมอาเซียน และสากล

## อัตลักษณ์

เป็นนักปฏิบัติ ผนั้ดวิชาการ เชี่ยวชาญการสื่อสาร ชำนาญการคิด มีจิตสาธารณะ

## เอกลักษณ์

เน้นความเป็นวัง ปลูกฝังองค์ความรู้ ยึดมั่นคุณธรรมให้เชิดชู เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้สู่ สากล

## เป้าหมายและวัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้รับความรู้และความพึงพอใจต่อการศึกษาเล่าเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษาได้รับการพัฒนาบุคลิกภาพและยอมรับ ในคุณค่าของความเป็นคนมีระเบียบ วินัย และคุณธรรมจริยธรรม
3. เพื่อให้นักศึกษามีจิตสำนึกต่อการใฝ่รู้ ใฝ่เรียน โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมเสริมหลักสูตร
4. เพื่อให้นักศึกษาได้รับการพัฒนาไปสู่การเป็นบัณฑิตที่สามารถเป็นตัวแทนในการสร้างภาพลักษณ์ และสร้างความน่าเชื่อถือในสังคมให้แก่มหาวิทยาลัยได้

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียน

เมธิ กลมดวง (2550) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคุณภาพชีวิตกับแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1300 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์แรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบคุณภาพชีวิตและจัดกลุ่มตัวแปรใหม่ได้จำนวนองค์ประกอบที่ชัดเจนเป็น 7 องค์ประกอบ และตั้งชื่อองค์ประกอบตามลำดับ 3) ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์แรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .707 ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ปรับปรุงเท่ากับ .496 มีอำนาจในการพยากรณ์ได้ร้อยละ 49.6 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 7.9723 และค่าคงที่ของสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบเท่ากับ 13.270

กมลวัน ชาวนา (2553) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนภาษาอังกฤษของต้นแบบที่สอนวิชาภาษาอังกฤษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของครูต้นแบบที่สอนวิชาภาษาอังกฤษ พบว่ารูปแบบการเรียนรู้ที่ครูต้นแบบที่สอนวิชาภาษาอังกฤษนิยมใช้คือ รูปแบบการเรียนรู้แบบใช้คำถามหวนทวนความคิด 6 ใบ อยู่ในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 4.51 2) ครูต้นแบบที่สอนวิชาภาษาอังกฤษมีระดับพฤติกรรมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบต่าง ๆ อยู่ในระดับมากขึ้นไป (3.66-4.51) 3) ครูต้นแบบที่สอนวิชาภาษาอังกฤษที่มีเพศ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการสอน ประสบการณ์การเป็นครูแกนนำ / ครูต้นแบบ และระดับชั้นที่สอนวิชาภาษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุชาดา ศรีทอง (2555) ได้ทำการศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านภาษาอังกฤษ เพื่อความเข้าใจความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและแรงจูงใจในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหนองคายวิทยาคาร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 80 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้กลวิธีอภิปัญญาและแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติ มีประสิทธิภาพเท่ากับ 78.01/75.25 และ 79.58/76 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ (75/75) 2) นักเรียนที่เรียนด้วยวิธีการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติ มีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านเพื่อความเข้าใจ ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และแรงจูงใจในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยกลวิธีอภิปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุพัตรา แก้ววิชิต (2548) ได้ทำการศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-ชั้นปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 443 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง 2) นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยรวมไม่ต่างกัน 3) นักศึกษาที่ศึกษาในระดับชั้นปีที่ต่างกันมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกัน 4) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ-จันทรเกษมที่ศึกษาในคณะต่างกัน มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยรวมและเป็นรายด้าน ทุกด้านแตกต่าง

กัน 5) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่มีการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านแตกต่างกัน

พรรณภา ส่งแสงแก้ว (2556) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจฯ ช่วยให้นักศึกษามีการพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้น และสามารถตั้งเป้าหมายในการเรียนให้กับตนเองได้ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทางการเรียน และรู้จักวางแผนการเรียน เพื่อให้การเรียนของตนเองประสบความสำเร็จ

#### งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการเรียน

Liao H (2006) ได้ทำการศึกษาผลของการเรียนแบบร่วมมือกับแรงจูงใจในการเรียนรู้การใช้กลยุทธ์และไวยากรณ์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนภาษาอังกฤษในไต้หวัน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 42 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษสูงกว่ากลุ่มควบคุม

Cave (2003) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาแรงจูงใจของนิสิตปีที่หนึ่ง โดยศึกษาจากข้อมูลรายบุคคล เพื่อพัฒนาตัวผู้เรียนจากประสบการณ์เดิม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตใหม่ จำนวนสองร้อยยี่สิบคน จากการสัมภาษณ์นิสิตใหม่เพื่อหาคำตอบของการวิจัยในครั้งนี้ การให้แรงจูงใจกับนิสิตใหม่โดยการให้นิสิตมีส่วนร่วมในกระบวนการวางแผนการออกแบบการประเมินตนเอง มีผลต่อการศึกษานิสิตแต่ละคน ระดับการให้แรงจูงใจนั้นขึ้นอยู่กับผลการประเมินก่อนและหลังเพื่อหาความแตกต่างระหว่างบุคคลของนิสิตในการที่จะให้แรงจูงใจในด้านต่างๆ ต่อไป การวิเคราะห์ข้อมูลนั้นจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่างภายใต้ตัวแปรควบคุมในการวิเคราะห์ข้อมูลนั้นคือ เพศ ระดับความสนใจ และการประเมินก่อนการเรียนซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ไม่แตกต่างกัน จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การให้แรงจูงใจและความตั้งใจของผู้เรียนแม้จะลดลงแต่ไม่ทำให้นัยสำคัญทางสถิติไม่แตกต่างกัน

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

เยาวภา คหส์คัคคาม (2555) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวที่มีต่อทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านโพนแพง (เจียรวนนท์อุทิศ5) จังหวัดสกลนคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วารางคณา ชมพูปาน (2555) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเวชกิจจุฑาจิน วิทยาลัยการสาธารณสุขสุสิรินธร จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 38 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความสามารถด้านทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม และระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประนอมพร อุทรวัง (2555) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตด้านความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดพะเยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,326 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ตัวแปรระดับนักเรียนที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตด้านความสามารถในการแก้ปัญหามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือความสามารถทางสมอง 2) ตัวแปรระดับห้องเรียนที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตด้านความสามารถในการแก้ปัญหามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

### งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

Thurston L.(2002) ได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทักษะชีวิตกับเด็กวัยรุ่นชนบทในรัฐเทนเนสซี และรัฐมิสซูรี ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 114 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กวัยรุ่นมีพื้นฐานทักษะในการจัดการกับตนเอง รู้จักการเอาตัวรอด และไม่ก่อให้เกิดปัญหาให้แก่สังคม ซึ่งโปรแกรมนี้มีชื่อว่า SSY (Survival Skills for Youth) ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความรู้ความเข้าใจ และการนำไปประยุกต์ใช้หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0001 ซึ่งแสดงว่าโปรแกรม SSY ส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นว่าโปรแกรม SSY เป็นโปรแกรมที่ดี สนุก และน่าสนใจ พร้อมเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้แสดงความคิดเห็น ได้ตอบโต้กันภายในกลุ่ม และได้เสนอแนะว่า ควรเพิ่มเวลาชั่วโมงเรียนให้มากกว่านี้

Zahra R. (2011) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของทักษะชีวิตที่มีต่อการฝึกอบรมเกี่ยวกับการพัฒนาสังคมอารมณ์และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เทศบาลในเชียงใหม่ ประเทศอิหร่าน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกอบรมทักษะชีวิตที่มีต่อการพัฒนาสังคมอารมณ์และการปรับตัวทางสังคม 1) การทำงานทางอารมณ์มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 2) การปรับตัวทางสังคมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0.5 และ 3) การพัฒนาสังคมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาผู้เรียนเพื่อเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2557 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มการทดลองกลุ่มเดียว ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (One group Pre test – Post test Design) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขาคณิตศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 20 คน ได้มาจากการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่ลงทะเบียนในรายวิชานวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

#### เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง โดยมีลำดับการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทักษะชีวิตและแรงจูงใจในการเรียนจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการสร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

2. ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน จำนวน 12 ครั้ง โดยยึดหลักทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ McClelland และทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยโปรแกรมทักษะชีวิตฯ จะประกอบไปด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม 3) วิธีการดำเนินการจัดกิจกรรม 4) วิธีการประเมินผล

3. เสนอโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน คือ 1) อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ จากกองกิจการนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2) อาจารย์อัจฉราวรรณ จันทร์เพ็ญศรี จากมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร 3) นาวาอากาศเอกหญิงลำดวน เจริญสมบัติ จากวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา เพื่อทำการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความสอดคล้องและความเหมาะสมของโปรแกรมในรายละเอียดต่างๆ ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ของโปรแกรม วิธีการดำเนินการจัดกิจกรรม และวิธีการประเมินผล แล้วจึงรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมาปรับปรุงแก้ไข

4. นำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนไปทดลองกับกลุ่มเป้าหมาย

ตารางที่ 1 โครงสร้างของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

องค์ประกอบ ทักษะชีวิต	องค์ประกอบ แรงจูงใจ	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะ กิจกรรม
Pre – test	-	-	-	-	-
ปฐมนิเทศ	-	1	Nice to meet you	1. เพื่อสร้าง สัมพันธภาพและ บรรยากาศที่ดีใน การเริ่มต้นทำ กิจกรรมร่วมกัน 2. เพื่อให้นักศึกษา เข้าใจจุดประสงค์ ของการทำ โปรแกรมทักษะ ชีวิตเพื่อพัฒนา แรงจูงใจในการ เรียน 3. อธิบาย ความหมายของ แรงจูงใจในการ เรียนให้นักศึกษา เข้าใจ พร้อมทั้ง ยกตัวอย่างบุคคลที่มี แรงจูงใจในการ เรียนที่ชัดเจนและ ประสบความสำเร็จ ให้นักศึกษาดูเป็น ตัวอย่าง	ให้นักศึกษา แนะนำ ตนเอง พร้อมทั้ง บอก แรงจูงใจใน การเรียน ของแต่ละ คน

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ ทักษะชีวิต	องค์ประกอบ แรงจูงใจ	ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะ กิจกรรม
ความคิด วิเคราะห์ วิจารณ์	1. ความ รับผิดชอบต่อ ตนเอง 2. ความ ต้องการทราบ ผลของการ ตัดสินใจ 3. การ คาดการณ์ ล่วงหน้า 4. มีทักษะใน การจัด ระบบงาน	2	ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ	1. เพื่อให้ศึกษามี ความเข้าใจความ คิดวิเคราะห์วิจารณ์ 2. เพื่อให้ศึกษามี ความสามารถในการ คิดวิเคราะห์วิจารณ์ ข่าวสาร หรือ เหตุการณ์ต่างๆ ได้	ให้นักศึกษา วิเคราะห์ กรณีศึกษา ในหัวข้อ ใคร ทำ อะไร ที่ ไหน เมื่อไหร่ และอย่างไร
ความคิด สร้างสรรค์	1. ความ ต้องการทราบ ผลของการ ตัดสินใจ 2. ความ กระตือรือร้น 3. การ คาดการณ์ ล่วงหน้า	3	ความคิดที่ ยิ่งใหญ่	1. เพื่อให้ศึกษามี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความคิด สร้างสรรค์ 2. เพื่อให้ศึกษามี ความสามารถในการ คิดสร้างสรรค์	ให้นักศึกษา สร้างผลงาน จากหนังสือ พิมพ์ หลอด และดิน น้ำมัน ให้ สามารถ เคลื่อนย้าย ได้ มีความ มั่นคง

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ ทักษะชีวิต	องค์ประกอบ แรงจูงใจ	ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะ กิจกรรม
ความ ตระหนักรู้ใน ตน	1. ความต้อง การทราบผล ของการ ตัดสินใจ 2. ความ กระตือรือร้น 3. ความรับ ผิด ชอบต่อตนเอง 4. การคาด การณ์ล่วงหน้า	4	This is me	1. เพื่อให้ให้นักศึกษามี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความ ตระหนักรู้ในตน 2. เพื่อให้ให้นักศึกษา สามารถค้นหาจุดดี และจุดด้อยของ ตนเองได้	ให้นักศึกษา บอกจุดดี จุด ด้อยของ ตนเอง และ ความ แตกต่างที่ ตนเองมีกับ บุคคลอื่น
ความเห็นใจ ผู้อื่น	1. มีทักษะใน การจัดระบบ งาน 2. ความรับ ผิด ชอบต่อตนเอง 3. ความต้อง การทราบผล ของการตัดสินใจ	5	รู้สึกจาก ใจ	1. เพื่อให้ให้นักศึกษามี ความเข้าใจ ความเห็นใจผู้อื่น 2. เพื่อให้ให้นักศึกษา เป็นบุคคลที่มี ความเห็นใจผู้อื่น	ให้นักศึกษา แสดง ความรู้สึกที่ มีต่อบุคคล ในวิดีโอ

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ ทักษะชีวิต	องค์ประกอบ แรงจูงใจ	ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะ กิจกรรม
ความภูมิใจใน ตนเอง	1. ความ กระตือรือร้น	6	All of me	1. เพื่อให้ให้นักศึกษามี ความเข้าใจความ ภูมิใจในตนเอง	ให้นักศึกษา บอกความ ภูมิใจใน
	2. ความ รับผิดชอบต่อ ตนเอง			2. เพื่อให้ให้นักศึกษา สามารถเป็นบุคคลที่ มีความภูมิใจใน ตนเอง เห็นคุณค่าใน ตนเอง และรู้สึก ตนเองมีคุณค่า	ตนเองมาคน ละ 10 อย่าง
ความ รับผิดชอบต่อ สังคม	1. ความ กระตือรือร้น	7	I'm a good boy and good girl	1. เพื่อให้ให้นักศึกษามี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความ รับผิดชอบต่อสังคม	ให้นักศึกษา ดูคลิปวิดีโอ เกี่ยวกับ ความ
	2. ความ รับผิดชอบต่อ ตนเอง			2. เพื่อให้ให้นักศึกษา เป็นบุคคลที่มีจิต สาธารณะ	รับผิดชอบต่อ ต่อสังคม ว่า นักศึกษามี ความรู้สึก อย่างไร เกี่ยวกับ วิดีโอ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ ทักษะชีวิต	องค์ประกอบ แรงจูงใจ	ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะ กิจกรรม
การสร้าง สัมพันธภาพ และการ สื่อสาร	1. กล้าเสี่ยง กล้าตัดสินใจ 2. มีทักษะใน การจัดระบบ งาน 3. ความ รับผิดชอบต่อ ตนเอง 4. การคาด การณ์ล่วงหน้า	8	จากมือถึง ใจ	1. เพื่อให้ให้นักศึกษามี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้าง สัมพันธภาพและการ สื่อสาร 2. เพื่อให้ นักศึกษา มีความสามารถในการ สร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร	ให้นักศึกษา แสดง ทำทางส่ง สารต่อไป ให้สมาชิก ในกลุ่ม พร้อมทั้ง ตอบคำถาม
การตัดสินใจ และการแก้ไข ปัญหา	1. การคาด การณ์ล่วงหน้า 2. มีทักษะใน การจัดระบบ งาน 3. ความต้อง การทราบผล ของการตัดสินใจ	9	ทุกอย่างมี ทางแก้	1. เพื่อให้ให้นักศึกษามี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา 2. เพื่อให้ นักศึกษา สามารถตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ต่าง ๆ ได้	ให้นักศึกษา วิเคราะห์ บทความ

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ ทักษะชีวิต	องค์ประกอบ แรงจูงใจ	ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะ กิจกรรม
การจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด	1. ความต้อง การทราบผล ของการ ตัดสินใจ	10	Don't worry be happy	1. เพื่อให้ให้นักศึกษามี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการจัดการ อารมณ์และ ความเครียด 2. เพื่อให้ให้นักศึกษามี ความสามารถในการ จัดการกับอารมณ์ และความเครียด	ให้นักศึกษา บอก ความเครียด สาเหตุของ ความเครียด และวิธีการ จัดการ ความเครียด ของคุณ
-	1. แรงจูงใจใน การเรียน	11	เป้าหมาย ของฉัน	1. เพื่อให้ให้นักศึกษามี ความเข้าใจแรงจูงใจ ในการเรียน 2. เพื่อให้ให้นักศึกษามี แรงจูงใจในการเรียน	ให้นักศึกษา วาดรูป เป้าหมายใน ชีวิตของ ตนเอง พร้อมทั้ง บอกวิธีการ ทำให้ตนเอง ไปถึง เป้าหมาย

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ ทักษะชีวิต	องค์ประกอบ แรงจูงใจ	ครั้งที่	ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะ กิจกรรม
ปัจฉิมนิเทศ	-	12	For all of you	1. เพื่อให้ให้นักศึกษา ทบทวนแรงจูงใจใน การเรียนของตนเอง หลังจบโปรแกรม ทักษะชีวิตฯ 2. เพื่อให้ให้นักศึกษา ได้ร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยน ประสบการณ์และ ความคิดเห็นที่ได้เข้า ร่วมโปรแกรมทักษะ ชีวิตฯ	ให้นักศึกษา เขียนสิ่งที่ อยากบอก ตนเองเมื่อ เจออุปสรรค และให้ นักศึกษาส่ง ต่อไปให้ เพื่อนเขียน ให้กำลังใจ จนครบทุก คน
Post - test	-	-	-	-	-

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ชุด ดังนี้

1. แบบวัดแรงจูงใจในการเรียน
2. แบบบันทึกการเรียนรู้
3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนและต่อผู้วิจัย โดยให้นักศึกษาประเมินจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง

## ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบวัดแรงจูงใจในการเรียน

แบบวัดแรงจูงใจในการเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนของ ชิดา พันธุ์ มุลผล (2552); พรรณภา ส่งแสงแก้ว (2556) ประกอบกับทฤษฎีแรงจูงใจในการเรียนของ McClelland โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้

1.1 กล้าเสี่ยงพอสมควร มีการตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ไม่พอใจทำสิ่งง่าย ๆ ซึ่งไม่ต้องใช้ความสามารถ หากแต่จะเลือกทำ สิ่งที่ยากเหมาะสมกับความสามารถของตน และการกระทำสิ่งที่ยากได้สำเร็จนั้น ทำให้ตนเองพอใจ ส่วนผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ มักไม่กล้าเสี่ยงเพราะกลัวไม่สำเร็จหรือไม่ก็เสี่ยงจนเกินไป ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าทำไม่สำเร็จแต่ก็หวังพึ่งโชค

1.2 ความกระตือรือร้น หรือความขยันขันแข็งในการกระทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่ได้ขยันไปทุกกรณี แต่จะเอาใจใส่มานะพากเพียรต่อสิ่งที่ท้าทายช่วยความสามารถของตน เป็นงานที่ต้องใช้สมองคิด และจะต้องทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกว่าได้ทำงานสำคัญสำเร็จลุล่วงไป

1.3 ความรับผิดชอบต่อตนเองผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง จะพยายามทำงานให้สำเร็จ เพื่อความพึงพอใจของตนเอง มิใช่จะหวังให้คนอื่นยกย่องตน ต้องการปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นไม่ชอบให้ผู้อื่นมาบงการว่าตนควรทำอย่างนั้นอย่างนี้

1.4 ต้องการทราบผลของการตัดสินใจผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะติดตามผลการกระทำของตนว่ามีผลอย่างไร ไม่ใช่คาดคะเนว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และเมื่อทราบผลการตัดสินใจหรือการกระทำแล้วยังพยายามทำให้ดีกว่าเดิม

1.5 คาดการณ์ล่วงหน้าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงเป็นผู้ที่มีแผนการระยะยาวเพราะเล็งเห็นการณ์ไกลกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

1.6 มีทักษะในการจัดระบบงานคือ การทำให้เกิดสมรรถภาพในการจัดระบบงาน

#### ลักษณะของแบบวัดแรงจูงใจในการเรียน

ลักษณะของแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นแบบสอบถาม ที่มีลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ชนิด 5 อันดับ

แบบวัดแรงจูงใจในการเรียน ประกอบด้วยเกณฑ์และข้อคำถาม ดังต่อไปนี้

1. กล้าเสี่ยงพอสมควร มีการตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ
2. ความกระตือรือร้น ประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อ
3. ความรับผิดชอบต่อตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ
4. ต้องการทราบผลของการตัดสินใจ (ปรับปรุงข้อบกพร่อง) ประกอบด้วยข้อคำถาม 8 ข้อ
5. คาดการณ์ล่วงหน้า (การวางแผน) ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ

6. มีทักษะในการจัดระบบงาน ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ข้อ

#### เกณฑ์การตรวจให้คะแนนและประเมินผล

เกณฑ์การให้คะแนน ข้อความที่มีความหมายเชิงบวก

5 คะแนน หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา มากที่สุด

4 คะแนน หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา มาก

3 คะแนน หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา ปานกลาง

2 คะแนน หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา น้อย

1 คะแนน หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา น้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน ข้อความที่มีความหมายเชิงลบ

5 คะแนน หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา น้อยที่สุด

4 คะแนน หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา น้อย

3 คะแนน หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา ปานกลาง

2 คะแนน หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา มาก

1 คะแนน หมายถึง ตรงกับลักษณะของนักศึกษา มากที่สุด

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

### ความเชื่อมั่นและความตรงของแบบสอบถาม

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนที่พัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านพิจารณาตรวจสอบข้อคำถาม โดยถือเกณฑ์ตัดสินอย่างน้อย 2 ท่าน มีความเห็นว่าเครื่องมือมีความสอดคล้องและครอบคลุมกรอบแนวคิดที่กำหนด จากนั้นนำแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 36 คน เพื่อพิจารณาความชัดเจนและความสามารถในการเข้าใจข้อคำถามที่สร้าง

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนไปตรวจหาค่าความเที่ยงด้วย การหาค่าความสอดคล้องภายในของแบบสำรวจ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.92

### 2. แบบบันทึกการเรียนรู้

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมทุกครั้ง นักศึกษาจะต้องเขียนแบบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรม เพื่อแสดงความรู้สึกและประสบการณ์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง

### 3. แบบสอบถามความคิดเห็น

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนและต่อผู้วิจัย โดยให้นักศึกษาประเมินจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต ฯ เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง 12 ครั้ง

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อ โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อแรงจูงใจในการเรียน แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 สอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน และต่อผู้วิจัย วิธีตอบแบบสอบถามนักศึกษาต้องพิจารณาว่าจากการเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 12 ครั้ง นักศึกษาได้รับความรู้และประสบการณ์มากน้อยเพียงใด รวมถึงการจัดกิจกรรมของผู้วิจัย

ตอนที่ 2 ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้ ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อผู้วิจัย

### เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

มีเกณฑ์การให้คะแนนสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนและต่อผู้วิจัยเป็นรายข้อ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน ซึ่งให้คะแนนรายข้อตามความมากน้อยของระดับความคิดเห็น ความรู้สึก และประสบการณ์การเรียนรู้ของนักศึกษา โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน โดยมีรายละเอียดของระดับคะแนนและความหมายของแต่ละมาตรวัด ดังนี้

5 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ มากที่สุด

4 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ มาก

3 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ ปานกลาง

2 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ น้อย

1 คะแนน หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ น้อยที่สุด

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

### วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เพื่อขออนุมัติในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ปีการศึกษา 2557 และขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง
2. ให้นักศึกษากลุ่มทดลองทำแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนเพื่อเก็บคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)
3. ผู้วิจัยดำเนินการนำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน โดยดำเนินการกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ผู้วิจัยเริ่มทดลองโปรแกรมฯ ตั้งแต่วันที่ 27 มกราคม 2558 ถึงวันที่ 6 มีนาคม 2558 รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที
4. ให้นักศึกษากลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน และทำแบบบันทึกการเรียนรู้เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิตฯ ในแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำสรุปเนื้อหา และทราบถึงสิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้ในแต่ละครั้ง
5. หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองทำแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนอีกครั้ง เพื่อเก็บคะแนนหลังการทดลอง (Post-test) รวมทั้งให้นักศึกษากลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน และต่อผู้วิจัย
6. ผู้วิจัยจัดกระทำข้อมูลโดยการนำแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตฯ มาตรวจให้คะแนน เพื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบตามวิธีการทางสถิติ รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้งมาสรุปเนื้อหา

7. นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนและต่อผู้วิจัยมาสรุปเนื้อหาและสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตฯ

**ตารางที่ 2** แสดงแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design

การกำหนดการเข้ากลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T1E	X	T2E

**สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง**

E	แทน	กลุ่มทดลอง
T1E T2E	แทน	การสอบก่อน และหลังสอบในกลุ่มทดลอง ตามลำดับ
X	แทน	การทดลอง โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

**สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล**

#### 1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

หาค่าเฉลี่ย และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียน ของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

## 2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด โดยใช้วิธีหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดแรงจูงใจในการเรียน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

## 3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบคะแนนแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษา ก่อนและหลังได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน โดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test)

## 4. สรุปเนื้อหา (Summary Content) ต่อไปนี้

4.1 สรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนในแต่ละครั้ง โดยทำการสรุปและประเมินสิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมฯแต่ละครั้งด้วยการบรรยาย

4.2 สรุปเนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนและต่อผู้วิจัย ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสรุปข้อคิดอื่นๆ เพื่อประเมินสิ่งที่นักศึกษาได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ด้วยการบรรยาย

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

#### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองเดียว (One Group Pretest – Posttest Design) โดยการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ที่มีนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง 20 คน โปรแกรมมีจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองตั้งแต่วันที่ 27 มกราคม 2558 ถึงวันที่ 6 มีนาคม 2558

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยในรูปตารางภาพ และการวิเคราะห์เนื้อหาออกเป็น 4 ตอน

**ตอนที่ 1** การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลอง

**ตอนที่ 2** เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองและผลการทดสอบสมมติฐาน

**ตอนที่ 3** ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และใบงานการเข้าร่วมโปรแกรมของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมฯ แต่ละครั้ง

**ตอนที่ 4** ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน และต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมฯ ทั้ง 12 ครั้ง

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลอง

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแรงจูงใจในการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง (n=20)	คะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียน (คะแนนเฉลี่ย 5 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	3.58	4.02
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	.38	.42

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนเท่ากับ 3.58 และ 4.02 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองและผลการทดสอบสมมติฐาน

ภายหลังการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแรงจูงใจในการเรียนของกลุ่มทดลอง ระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลอง เพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัย ได้ผลดังตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 4 แสดงคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแรงจูงใจในการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วม  
โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง (N=20)	คะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียน	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	4.28	4.55
2	3.83	4.43
3	4.28	4.33
4	3.90	4.30
5	3.95	4.38
6	3.83	4.23
7	2.98	3.88
8	3.38	4.08
9	3.55	4.38
10	3.15	3.60
11	3.35	3.80
12	3.78	4.35
13	3.98	4.35
14	3.23	3.48
15	3.25	3.28
16	3.75	4.40
17	3.28	3.43
18	3.08	3.15
19	3.58	4.00
20	3.38	4.15
<b>ค่าเฉลี่ย</b>	<b>3.58</b>	<b>4.02</b>
<b>ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน</b>	<b>.38</b>	<b>.42</b>

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม  
ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนเท่ากับ 3.58 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.38 และ

ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการเรียนของนักศึกษาภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเท่ากับ 4.02 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .42 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการเรียนของนักศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่าโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงงูใจในการเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงงูใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สามารถทำให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีแรงงูใจในการเรียนเพิ่มขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ตารางที่ 5** แสดงการเปรียบเทียบคะแนนแรงงูใจในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วย The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test

กลุ่มทดลอง	อันดับที่ของผลต่าง คะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ผลรวม	z	p
			อันดับที่	อันดับที่		
ก่อนการทดลอง	อันดับที่ของผลต่างที่มี เครื่องหมายลบ	0	0.00	0.00	-3.921	.00
หลังการทดลอง	อันดับที่ของผลต่างที่มี เครื่องหมายบวก	20	10.50	210.00		
<b>รวม</b>		<b>20</b>				

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนน โดยการทดสอบด้วยสถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test) พบว่า ภายหลังการทดลองคะแนนแรงงูใจในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงงูใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สามารถทำให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีแรงงูใจในการเรียนเพิ่มขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตอนที่ 3 ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และใบงานการเข้าร่วมโปรแกรมของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรม ฯ แต่ละครั้ง

ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และใบงานในการเข้าร่วมโปรแกรมของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้งของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 12

#### ครั้งที่ 1 Nice to meet you

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศ ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายความหมายของแรงจูงใจในการเรียน องค์ประกอบของแรงจูงใจให้นักศึกษาเข้าใจ พร้อมทั้งให้นักศึกษาดูคลิปวิดีโอบุคคลตัวอย่างที่มีแรงจูงใจในการเรียน ดังนั้นกิจกรรมครั้งที่ 1 จึงเป็นการให้ความรู้นักศึกษาเกี่ยวกับภาพรวมของคำว่า แรงจูงใจในการเรียน เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจและตระหนักถึงการมีแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 1 ดังนี้

“...การมีแรงจูงใจในการเรียนไม่ใช่เรื่องยาก เราสามารถทำได้ด้วยการเริ่มต้นจากตัวของเราเอง เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายที่เราต้องการที่จะไปให้ถึง...”

“...แรงจูงใจในการเรียนเป็นจุดเริ่มต้นของการเป้าหมายในอนาคต...”

“...รู้สึกดีเมื่อได้ดูคลิปวิดีโอของบุคคลตัวอย่าง ซึ่งเป็นบุคคลที่มีการวางแผนการเรียน ซึ่งแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ ที่เคยได้พบเจอมา...”

#### ครั้งที่ 2 ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาวิเคราะห์กรณีศึกษาในหัวข้อ ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ และอย่างไร โดยให้นักศึกษาแบ่ง

ออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งกิจกรรมนี้ทำให้นักศึกษาได้ฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ 5 ขั้นตอนและนำมาเชื่อมโยงใช้ในชีวิตประจำวัน ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 2 ดังนี้

“...ได้วิเคราะห์เหตุการณ์จากข่าวที่กำกวมมาก ๆ ได้หาประเด็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่าจากอะไร ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น...”

“...ได้วิเคราะห์กิจกรรมข้อมูลที่ได้มอบหมายมาให้ ทำให้ได้มีทักษะการคิดวิเคราะห์มากขึ้น รู้จักการตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง...”

“...ได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ และเรียบเรียงออกมาในรูปแบบการอธิบาย ทำให้เป็นคนมีเหตุผล โดยวิเคราะห์ออกมาจากสิ่งที่กำหนดมาให้...”

### ครั้งที่ 3 ความคิดที่ยิ่งใหญ่

การเข้าร่วม โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกกระบวนการความคิดสร้างสรรค์ โดยนำอุปกรณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้มาสร้างสรรค์เป็นผลงานของแต่ละกลุ่ม ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 3 ดังนี้

“...ไม่เคยคิดเลยว่าอุปกรณ์แค่ไม่กี่อย่าง และภายในเวลาที่จำกัด จะสามารถทำให้เรานำพลังความคิดสร้างสรรค์ที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้สร้างสรรค์ผลงานได้...”

“...ได้ไอเดียในการสร้างสรรค์ผลงานชิ้นใหม่ ๆ...”

“...ฝึกความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างผลงาน...”

### ครั้งที่ 4 This is me

การเข้าร่วม โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาค้นหาจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างที่ตนเองมีกับบุคคลอื่นในด้านต่าง ๆ เพื่อให้

นักศึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 4 ดังนี้

“...ทำให้เราได้คุยกับตนเอง และมองตนเองโดยภาพรวม รู้ว่าควรปรับปรุงตัวด้านใด ด้านใดดีแล้ว...”

“...รู้จัก จุดด้อย สามารถนำไปแก้ไขปรับปรุงตนเองให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ เพราะยังมีคนที่ทุกข์กว่าเรา มีอุปสรรคในชีวิตมากกว่าเรา...”

“...ได้รู้ว่าตนเองมีข้อดีอะไร สามารถนำข้อเสียมาปรับปรุงตนเอง ซึ่งได้แง่คิดในการดำเนินชีวิต...”

#### ครั้งที่ 5 รู้ลึกจากใจ

การเข้าร่วม โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 5 ผู้วิจัยให้นักศึกษา แสดงความเห็นใจผู้อื่นที่แตกต่างกับเราในด้านต่าง ๆ จากการดูคลิปวิดีโอ โดยการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถตอบสนองกลับได้อย่างเหมาะสม ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 5 ดังนี้

“...รู้จักที่จะมอบความสุขให้คนอื่น รู้จักเห็น ในคนอื่น มอบให้แต่ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน...”

“...มีความชื่นชมต่อผู้ชายในวิดีโอ เพราะเขารู้จักให้ รู้จักแบ่งปัน และมีน้ำใจต่อเพื่อนในสังคมหรือบุคคลอื่น ทำโดยไม่ได้หวังสิ่งใดตอบแทน ถึงแม้จะไม่มีใครเห็น แต่สุดท้ายผลของการทำดีก็จะเกิดขึ้นกับตัวเราเอง คนอื่นมีชีวิตที่ดีและมีความสุขขึ้น เราก็จะมีความสุขภายในใจของตนเองที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น ผู้ชายในวิดีโอนี้ถือว่าเป็นบุคคลที่น่าชื่นชม และเป็นคนดีมาก...”

“...รู้สึกว่าเขาเป็นคนที่เมตตา เป็นผู้ให้อย่างแท้จริง ให้โดยไม่หวังผลอะไร ถ้าทุกคนเป็นแบบผู้ชายคนนี้ โลกเราคงจะน่าอยู่ขึ้นมาก เพราะถ้าทุกคนรู้จักให้แบ่งปันรอยยิ้มให้กันและกัน ทุกคนในประเทศก็จะไม่ทะเลาะกัน...”

### ครั้งที่ 6 All of me

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 6 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเกิดความภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกที่ตนเองมีค่า มีความรู้สึกต่อตนเองในด้านที่ดี เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ และความภูมิใจในตนเองในด้านต่าง ๆ มีความเคารพและยอมรับตนเองว่าสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย โดยจากการดูคลิปวิดีโอ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 6 ดังนี้

“...ชีวิตต้องมีเป้าหมายเพื่อให้ประสบความสำเร็จ...”

“...ทำให้รู้ว่าตัวเราควรภูมิใจที่เกิดมาเป็นเรา ดีแค่ไหนที่เกิดมามีชีวิต มีองค์ประกอบ มีบ้านอยู่ ไม่เหมือนคนอื่นที่เขาไม่มี และที่สำคัญทำให้เราได้รู้จักตัวเอง ได้ภูมิใจในตัวเองและทำให้รักตัวเอง ทำให้รู้ว่าเราต้องรู้จักให้ออกาสคนอื่น แล้วชีวิตเราจะมีความสุข...”

“...ทำให้เราเกิดความรู้สึกว่าเราควรภูมิใจในทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ เพราะคนเราไม่ว่าจะทำอะไร เราต้องมีจุดหมายและทำด้วยความสุขและที่สำคัญจะจนหรือรวย ถ้ารู้จักการใช้ชีวิตให้มีความสุขที่สุด ก็ไม่มีอะไรทำให้เราทุกข์ได้...”

### ครั้งที่ 7 I'm a good boy good girl

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 7 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกที่มีต่อบุคคลในคลิปวิดีโอที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม ดังจะเห็นได้จากใบงานครั้งที่ 7 ดังนี้

“...รู้สึกว่าบน โลกนี้ยังมีคนดีแบบนี้อยู่อีกหรือ เพราะสังคมปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูงมาก ทำให้คนไม่เห็นหัวคนแล้ว ดังนั้นจากวิดีโอนี้ทำให้เป็นแรงจูงใจในการแสดงความเป็นน้ำใจ การเสียสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเอง เพื่อคนอื่น เพื่อสังคมอย่างแท้จริง...”

“...เขาเป็นผู้ชายที่ดีมาก เป็นผู้ชายที่แบ่งปันให้ผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน คิดถึงผู้อื่นเสมอ และเขาก็ปฏิบัติสมำเสมอ โดยไม่คำนึงว่าตัวเองจะลำบาก ให้โอกาสผู้อื่นและให้โอกาสทางการศึกษากับเด็กจนเด็กได้เข้าโรงเรียน ช่วยเหลือคนแก่ และใช้ชีวิตแบบพอเพียง...”

“...ได้รู้จักความรับผิดชอบต่อสังคมของผู้ชายคนนี้ เขาเป็นผู้ให้กับเด็กที่ไม่มีโอกาสทางการศึกษา โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ทำให้เราได้กลับมามองย้อนตนเองว่าทำอะไรให้สังคมบ้าง ก่อนที่จะหวังอะไรจากสังคม...”

### ครั้งที่ 8 จากมือถึงใจ

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 8 ผู้วิจัยให้นักศึกษาใช้ภาษามือในการสื่อสารแทนคำพูด รวมไปถึงการส่งสาร การรับสาร การตีความสาร เพื่อให้สามารถรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 8 ดังนี้

“...ทำให้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับการรับส่งสารให้ผู้อื่น การส่งสารนั้นก่อนที่เราจะส่งสาร เราต้องรู้ว่าสารนั้นเป็นจริงแค่ไหน เพราะว่าถ้าผิดแล้ว เราส่งต่อการที่สารจะไปถึงคนสุดท้ายก็ผิด ดังนั้นเราต้องมีความเป็นเหตุเป็นผล ฟังคนอื่น ๆ ด้วยความตั้งใจและมีสติ...”

“...ได้เรียนรู้ว่าการส่งสารให้กับคนหมู่มาก มักจะทำให้เกิดข้อผิดพลาดได้ง่ายมาก ดังนั้นเราจึงต้องเริ่มจากตัวเราก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อมูลในสารนั้นผิดพลาด...”

“...ได้รู้จักวิเคราะห์จากภาษาท่าทางมาเป็นคำพูด ได้ฝึกความจำ ได้รู้จักว่าเวลาสื่อสารเพื่อสื่อถึงคนหลายคนความหมายก็จะเปลี่ยน...”

### ครั้งที่ 9 ทุกอย่างมีทางแก้

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 9 ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้ฝึกความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหาได้อย่าง

ถูกต้อง โดยพิจารณาในหัวข้อแก่นักศึกษาเป็นบุคคลในข่าว นักศึกษาจะมีวิธีการรับมือกับปัญหาอย่างไร ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 9 ดังนี้

“...การวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และนำไปสู่การตัดสินใจและแก้ปัญหา โดยคิดหาทางเลือกที่มีข้อดีกับเราที่สุด...”

“...ได้เกิดความคิดมากมาย ได้วิเคราะห์ปัญหา ได้เรียนรู้ในการแก้ปัญหา...”

“...ได้คิดวิเคราะห์บทความ สถานการณ์ต่าง ๆ หาถึงสาเหตุ ข้อดีข้อเสีย ทางเลือก และการแก้ไขปัญหา...”

#### ครั้งที่ 10 Don't worry be happy

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 10 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนมากแค่ไหน เลือกใช้วิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียดของตน เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับความเครียด รู้วิธีการผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุของความเครียด ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 10 ดังนี้

“...ได้ลองมองทบทวนตัวเองดูว่า เรามีความเครียดอะไร เรื่องอะไร สาเหตุมาจากอะไร แล้วเราจะมีวิธีการรับมือกับความเครียดของเราอย่างไร ซึ่งเมื่อก่อนไม่เคยที่จะมองหาสาเหตุของความเครียดเลย เมื่อเครียดก็ไประบายกับอย่างอื่น ทำให้เราแก้ปัญหาได้ไม่ตรงจุด แล้วก็กลับมาเครียดเหมือนเดิมอีกครั้ง...”

“...เรียนรู้การหายใจคลายเครียด ที่มันสามารถช่วยให้ผ่อนคลายจากความเครียดได้จริง...”

“...ได้เรียนรู้ถึงวิธีการจัดการความเครียดของเพื่อน ๆ หลาย ๆ คนที่นำมาแชร์กันในห้องเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการความเครียดของเราในอนาคต รวมทั้งได้เรียนรู้แนวทางในการจัดการอารมณ์และความเครียดในหลายๆ ด้าน เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน การปรับเปลี่ยนความคิด การดำรงชีวิตด้วยความยืดหยุ่น และการฝึกผ่อนคลายความเครียด...”

### ครั้งที่ 11 เป้าหมายของฉัน

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 11 ผู้วิจัยให้นักศึกษาวาดรูปเป้าหมายในชีวิตของตนเอง พร้อมทั้งบอกวิธีการทำให้ตนเองไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 11 ดังนี้

“...เป้าหมายของดิฉันที่อยู่ลึก ๆ ภายในใจ มันไม่เคยจะปรากฏให้เห็นเลย ถ้าไม่ได้คิดมันออกมาในการทำกิจกรรมนี้ เพราะดูเหมือนว่าที่ผ่านมามันเลื่อนรางมาตลอด และมันมาชัดเจนมากขึ้นในวันนี้ ทำให้ดิฉันรู้ว่าเป้าหมายในชีวิตของดิฉันคืออะไร...”

“...ได้รู้ถึงเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายระยะสั้น หรือเป้าหมายระยะยาวซึ่งเป้าหมายของเราอาจจะมีหลายอันก็ได้ และได้มองตัวเองว่าจะต้องทำอะไรเพื่อที่จะไปถึงเป้าหมายที่เราต้องการในอนาคตได้โดยเร็วที่สุด...”

“...ได้เรียนรู้ว่าการที่จะไปถึงเป้าหมาย มันมีอุปสรรคมากมายที่จะต้องฝ่าฟันไป และถ้าทำได้สำเร็จก็จะคงเป็นความภาคภูมิใจในตัวเองอย่างมาก...”

### ครั้งที่ 12 For all of you

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 12 เป็นการปัจฉิมนิเทศกิจกรรมครั้งสุดท้ายของโปรแกรม ผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนสิ่งที่อยากบอกตนเองเมื่อเจออุปสรรค และให้นักศึกษาส่งกระดาษของตนเองส่งต่อไปให้เพื่อน ๆ คนอื่น ๆ เขียนให้กำลังใจ เมื่อนักศึกษาต้องเจออุปสรรคนี้ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 12 ดังนี้

“...ได้เห็นมุมมองของเพื่อน ๆ ที่มีต่อเรา เมื่อเราต้องพบกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต เพื่อน ๆ จะเป็นตัวช่วยสำคัญที่จะทำให้เรามีกำลังใจที่จะข้ามผ่านอุปสรรคนี้ไปได้...”

“...เป็นกิจกรรมที่ดีมาก ทำให้ได้รู้ความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อเรา ถึงแม้ว่าพวกเขาจะไม่ได้แสดงออกมาให้เราเห็น แต่ก็สามารถสัมผัสมันได้ด้วยใจ...”

“...กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ยิ้มได้ เมื่อต้องเจอปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต ทำให้รู้ว่ายังมีคนที่เคยเป็นห่วง และมีแรงใจที่จะสู้ต่อไป...”

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน และต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรม ฯ ทั้ง 12 ครั้ง

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน และต่อผู้วิจัย

ที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย
1	ข้าพเจ้าเข้าใจวัตถุประสงค์ของโปรแกรม	4.15	.59	มาก
2	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรม	4.65	.49	มากที่สุด
3	ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมโปรแกรม	4.60	.60	มากที่สุด
4	ข้าพเจ้ารับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกด้วยความใส่ใจ	4.45	.61	มาก
5	ข้าพเจ้าได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของข้าพเจ้าต่อสมาชิก	4.40	.50	มาก
6	ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรม	4.55	.51	มากที่สุด
7	ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์และการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ข้าพเจ้ามีแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มมากขึ้น	4.50	.61	มากที่สุด
8	ข้าพเจ้ามีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม	4.60	.68	มากที่สุด

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปล ความหมาย
9	ผู้วิจัยได้เตรียมสื่ออุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับการ จัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งได้อย่างเหมาะสม	4.40	.60	มาก
10	ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความ ความคิดเห็น ความรู้สึกต่อประเด็นต่าง ๆ ในการเข้า ร่วมโปรแกรมแต่ละครั้งอย่างทั่วถึง	4.55	.60	มากที่สุด
11	ผู้วิจัยตั้งประเด็นคำถามให้สมาชิกได้แสดง ความคิดเห็นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมได้ อย่างน่าสนใจ	4.20	.70	มาก
12	ผู้วิจัยให้การยอมรับความคิดเห็นของสมาชิก ได้อย่างเท่าเทียมกัน	4.50	.61	มากที่สุด
13	ผู้วิจัยสามารถพูด อธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน ตรงประเด็น	4.35	.67	มาก
14	ผู้วิจัยสามารถเชื่อมโยงสาระต่าง ๆ และสรุป ได้อย่างชัดเจน	4.15	.75	มาก
15	ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้เหมาะสม กับเวลา	4.40	.68	มาก
16	ข้าพเจ้าคิดว่าสามารถนำเนื้อหาที่ผู้วิจัยจัดให้ ไปประยุกต์ใช้ได้	4.35	.75	มาก
17	ผู้วิจัยสามารถจูงใจ และให้กำลังใจสมาชิกใน การพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้ เป็นอย่างดี	4.25	.55	มาก
18	ผู้วิจัยสามารถสื่อสารกับสมาชิกด้วยน้ำเสียงที่ น่าฟัง มีความเหมาะสมกับเนื้อหา	4.50	.61	มากที่สุด

## ตารางที่ 6 (ต่อ)

ที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปล ความหมาย
19	ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ข้าพเจ้ามีแรงจูงใจในการเรียน	3.25	.44	ปานกลาง
20	ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ข้าพเจ้ามีแรงจูงใจในการเรียน	4.50	.69	มากที่สุด

จากตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นทั้ง 12 ครั้ง พบว่า นักศึกษามีความเห็นต่อ โปรแกรมอยู่ในระดับปานกลางถึงมากที่สุด (ระหว่าง 3.25 - 4.65) แสดงว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ได้มีการพัฒนาแรงจูงใจ ตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาโปรแกรม เมื่อพิจารณารายข้อ เริ่มที่ข้อที่ 19 ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมข้าพเจ้ามีแรงจูงใจในการเรียน ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.25 แต่ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ทำให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียน ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.50

นอกจากนี้ ยังพบว่าข้อที่ได้คะแนนมากที่สุด ในแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษา โดยมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.65 คือข้อ 2 ข้าพเจ้าปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรม และรองลงมา มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.60 ได้แก่ ข้อ 3 ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบ ต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมโปรแกรม และข้อ 8 ข้าพเจ้ามีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

## ข้อวิจารณ์

การวิจารณ์ครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ประเด็น คือ 1) ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน 2) ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนและต่อผู้วิจัย

## ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

การเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตฯ นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน จากผลการทดลองดังกล่าวแสดงว่าโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน สามารถพัฒนาให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายดังต่อไปนี้

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้อธิบายได้ว่าโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน สามารถพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนได้จริง ซึ่งในการสร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และทฤษฎีแรงจูงใจไฟส์สัมฤทธิ์ของ McClelland เป็นกระบวนการในการพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

ในการพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ผู้วิจัยใช้ทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 9 ประการ คือ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ความคิดสร้างสรรค์ในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติด อยู่ในกรอบ ความตระหนักรู้ในตนในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างที่ตนเองมีกับบุคคลอื่น ความเห็นใจผู้อื่น เข้าใจความรู้สึก และเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ความภูมิใจในตนเองรู้สึกว่าคุณค่า ความรับผิดชอบต่อสังคม ความรู้สึกต่อตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารในการใช้คำพูดและภาษา ท่าทาง การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เพื่อเป็นกระบวนการในการพัฒนาให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียน โดยให้มีลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจไฟส์สัมฤทธิ์สูง ได้แก่ เป็นผู้ที่มีความกล้าเสี่ยง มีการตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น หรือความขยันขันแข็งในการกระทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นผู้ที่ต้องการทราบผลการตัดสินใจของตนเองว่ามีผลอย่างไร เป็นผู้ที่คาดการณ์ล่วงหน้า และเป็นผู้ที่มีทักษะในการจัดระบบงาน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุพัตรา แก้ววิชิต (2548) ได้ทำการศึกษาแรงจูงใจไฟส์สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-ชั้นปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547

จำนวน 443 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง 2) นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยรวมไม่ต่างกัน 3) นักศึกษาที่ศึกษาในระดับชั้นปีที่ต่างกันมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกัน 4) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่ศึกษาในคณะต่างกัน มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยรวมและเป็นรายด้าน ทุกด้านแตกต่างกัน 5) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่มีการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านแตกต่างกัน และพรรณากา ส่งแสงแก้ว (2556) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจฯ ช่วยให้นักศึกษามีการพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้น และสามารถตั้งเป้าหมายในการเรียนให้กับตนเองได้ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทางการเรียน และรู้จักวางแผนการเรียน เพื่อให้การเรียนของตนเองประสบความสำเร็จ

ในระหว่างที่ทำการทดลองผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาให้ความสนใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับดีมาก เนื่องจากนักศึกษากลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ทำให้กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น กล้าพูดคุยกับผู้วิจัย ดังจะเห็นได้จากการเขียนแสดงความคิดเห็นหลังจบโปรแกรมของนักศึกษา เช่น “...ผู้วิจัยเปิดกว้างทางความคิด ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันของนักศึกษา...” หรือ “...ผู้วิจัยที่มาจัดกิจกรรมนั้นสามารถอธิบายงานได้อย่างชัดเจน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ทำให้นักศึกษากล้าที่จะแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ได้มากขึ้น และสามารถสรุปและโยงความสัมพันธ์ได้เข้าใจดี...” ซึ่งในการให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็น เป็นการช่วยให้นักศึกษาได้พูดถึงที่คิดออกมา ทำให้ผู้วิจัยได้รู้จักมุมมองของนักศึกษาเพิ่มมากขึ้น และทำให้ผู้วิจัยสามารถพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนร่วมกับนักศึกษาได้อย่างสนุกสนาน และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

นอกจากนี้ในการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจถึงการสร้างแรงจูงใจในการเรียน และมีความต้องการที่จะมีแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้น ดังจะเห็นได้จากการเขียนแสดงความคิดเห็นจากแบบสอบถามหลังจบ

โปรแกรม เช่น “...ผมเริ่มสร้างเป้าหมายในชีวิตของผม โดยเริ่มต้นจากผมตั้งใจไว้ว่าเทอมนี้ผมจะไม่ทำเกรดให้ต่ำกว่า B และเกรดเฉลี่ยรวมให้มากกว่า 3.70...” หรือ “...มีการเปลี่ยนแปลงในการสร้างแรงจูงใจในการเรียนที่มากขึ้น และหาเหตุผลหรือสาเหตุของการเรียนที่ยังไม่ดีให้ดีขึ้น แล้วก็นำไปใช้ในการแก้ปัญหาอื่น ๆ...” ทำให้นักศึกษามีพลังใจที่จะสู้กับการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2553) กล่าวว่า บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีความมานะพยายาม อุตุน ทำงานมีแผน ตั้งระดับความคาดหวังไว้สูง และพยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ผู้วิจัยพบว่า โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษาสามารถสร้างแรงจูงใจในการเรียนให้กับตนเอง เพื่อเป็นพลังในการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ทาง การเรียน ตั้งใจเรียนในทุก ๆ รายวิชา และสามารถเรียนให้จบเพื่อให้ได้รับความสำเร็จได้

#### **ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนและต่อผู้วิจัย**

จากการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน และต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนทั้ง 12 ครั้ง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อ โปรแกรม ๆ อยู่ในระดับปานกลางถึงดีมาก (3.25-4.65) แสดงว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ได้มีการพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาโปรแกรม ซึ่งทำให้นักศึกษามีความสุข และมองเห็นถึงประโยชน์ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ดังจะเห็นได้จาก การแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาในแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อ โปรแกรมดังนี้ “...เป็นโปรแกรมที่ดีและมีประโยชน์อย่างมาก ทำให้มองเห็นถึงปัญหาต่าง ๆ พร้อมทั้งแนวทางแก้ไข ควรจัดโปรแกรมแบบนี้บ่อย ๆ เพราะจะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการเรียน...” หรือ “...ทำให้เกิดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นในด้าน การเรียน การแก้ไขปัญหา ฯลฯ อยากให้จัดกิจกรรมแบบนี้บ่อย ๆ ...” หรือ “...ทุกกิจกรรมสนุกสนาน และสอดคล้องกับความคิดไว้ได้อย่างลงตัว เข้าใจง่าย น่าสนใจ...” หรือ “...มีแรงจูงใจในการเรียนมากยิ่งขึ้น รู้สึกสนุก อยากตั้งใจเรียน...”

ส่วนข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่นักศึกษาแสดงความคิดเห็นในแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อ โปรแกรมกล่าวว่า “...ทำให้มองปัญหาต่าง ๆ ใกล้เคียงที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา เมื่อรู้ตัวว่าตัวเองมีปัญหาหรือข้อบกพร่องอย่างไร ก็จะได้หาแนวทางแก้ไขพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ทำให้มีแรงจูงใจในการเรียนมากยิ่งขึ้น...” หรือ “...ทำให้ตัวเองกล้าที่จะยอมรับทุกสิ่งมากขึ้น ทำให้อยากเรียนและทำกิจกรรมมากขึ้น...” หรือ “...ทำให้เราเป็นคนรู้จักวิเคราะห์ปัญหา แก้ปัญหา ซึ่งสามารถนำมาใช้ในชีวิตจริงได้...” หรือ “...จากการเข้าร่วมโปรแกรมเข้าพบเข้ารู้จักมีความประทับใจ มีโอกาสแชร์ความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ ได้อย่างเต็มที่...” หรือ “...ได้คิดมากกว่าที่เคยคิด และได้วิเคราะห์อย่างสร้างสรรค์...” ในขณะที่เดียวกัน นักศึกษามีข้อเสนอแนะอื่น ๆ ต่อผู้วิจัย เช่น “...ผู้วิจัยมีบุคลิกภาพที่ดี พูดจาจะฉะฉานน่าฟัง ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และจัดกิจกรรมได้ดีไม่น่าเบื่อ...” หรือ “...มีความรู้สึกสบายใจในการร่วมกิจกรรม ไม่รู้สึกกดดันเวลาทำกิจกรรม ผู้วิจัยมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี พูดจาไพเราะน่าฟัง และนำกิจกรรมได้ดีเยี่ยม...” หรือ “...ผู้วิจัยมีน้ำเสียงที่น่าฟัง เป็นกันเองกับนักศึกษาทุกคน และมีทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างดี...” หรือ “...พี่มีความเป็นผู้นำ สามารถควบคุมนักศึกษาในห้องเรียนได้ มีกิจกรรมสนุกสนาน สร้างสรรค์ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี พูดเพราะ ยิ้มเก่ง...” หรือ “...ผู้วิจัยมีบุคลิกภาพที่ดี พูดเสียงชัดเจน แต่งตัวเรียบร้อย มีความน่ารักและมีสัมพันธภาพที่ดี สามารถควบคุมผู้เข้าเรียนให้อยู่ในความเรียบร้อยและสนใจศึกษา...” เป็นต้น

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษา  
ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research)  
โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว มีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง  
(One Group Pre test – Post test Design)

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษา  
ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อ  
พัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

#### สมมติฐานการวิจัย

ภายหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้นสูงกว่า  
ก่อนการทดลอง

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขาคณิตศาสตร์ ชั้นปีที่  
1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 20 คน ได้มาจากการ  
เลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่ลงทะเบียนใน  
รายวิชานวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

### เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยมีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทักษะชีวิตและแรงจูงใจในการเรียนจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการสร้าง โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

2. ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน จำนวน 12 ครั้ง โดยยึดหลักทฤษฎีแรงจูงใจไฟส์สัมฤทธิ์ของ McClelland และทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยโปรแกรมทักษะชีวิตฯ จะประกอบไปด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม 3) วิธีการดำเนินการจัดกิจกรรม 4) วิธีการประเมินผล

3. เสนอโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน คือ 1) อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ จากกองกิจการนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2) อาจารย์อัจฉราวรรณ จันทร์เพ็ญศรี จากมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร 3) นาวาอากาศเอกหญิงลำดวน เจริญสมบัติ จากวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา เพื่อทำการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความสอดคล้องและความเหมาะสมของโปรแกรมในรายละเอียดต่างๆ ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ของโปรแกรม วิธีการดำเนินการจัดกิจกรรม และวิธีการประเมินผล แล้วจึงรวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมาปรับปรุงแก้ไข

4. นำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มาปรับปรุง

แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนไปทดลองกับกลุ่มเป้าหมาย

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ชุด ดังนี้

1. แบบวัดแรงจูงใจในการเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนของ ชิคาพันธุ์ มุลผล (2552); พรรณภา ส่งแสงแก้ว (2556) ประกอบกับทฤษฎีแรงจูงใจในการเรียนของ McClelland โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้

1.1 กล้าเสี่ยงพอสมควร มีการตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ไม่พอใจทำสิ่งที่ย่ำๆ ซึ่งไม่ต้องใช้ความสามารถ หากแต่จะเลือกทำ สิ่งที่ยากเหมาะสมกับความสามารถของตน และการกระทำสิ่งที่ยากได้สำเร็จนั้น ทำให้ตนเองพอใจ ส่วนผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ มักไม่กล้าเสี่ยงเพราะกลัวไม่สำเร็จหรือไม่ก็เสี่ยงจนเกินไป ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าทำไม่สำเร็จแต่ก็หวังพึ่งโชค

1.2 ความกระตือรือร้น หรือความขยันขันแข็งในการกระทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่ได้ขยันไปทุกกรณี แต่จะเอาใจใส่มานะพากเพียรต่อสิ่งที่ท้าทายด้วยความสามารถของตน เป็นงานที่ต้องใช้สมองคิด และจะต้องทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกว่าได้ทำงานสำคัญสำเร็จจุล่งไป

1.3 ความรับผิดชอบต่อตนเองผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง จะพยายามทำงานให้สำเร็จเพื่อความพึงพอใจของตนเอง มิใช่จะหวังให้คนอื่นยกย่องตน ต้องการปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นไม่ชอบให้ผู้อื่นมาบงการว่าตนควรทำอย่างนั้นอย่างนี้

1.4 ต้องการทราบผลของการตัดสินใจผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะติดตามผลการกระทำของตนว่ามีผลอย่างไร ไม่ใช่คาดคะเนว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และเมื่อทราบผลการตัดสินใจหรือการกระทำแล้วยังพยายามทำให้ดีกว่าเดิม

1.5 คาคการณ์ล่วงหน้าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงเป็นผู้ที่มีแผนการระยะยาวเพราะเล็งเห็นการณ์ไกลกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

1.6 มีทักษะในการจัดระบบงานคือ การทำให้เกิดสมรรถภาพในการจัดระบบ งาน

ซึ่งแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 40 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนไปตรวจหาค่าความเที่ยงด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายในของแบบสำรวจโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาคได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.92

2. แบบบันทึกการเรียนรู้ เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมทุกครั้ง นักศึกษาจะต้องเขียนแบบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรม เพื่อแสดงความรู้สึก และประสบการณ์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง

3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนและต่อผู้วิจัย โดยให้นักศึกษาประเมินจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง รวมทั้งให้นักศึกษาได้ประเมิน เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรม ฯ โดยมีลักษณะข้อคำถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 20 ข้อ มีการประเมินค่า 5 ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และคำถามปลายเปิดจำนวน 5 ข้อ

**การเก็บรวบรวมข้อมูล**

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โดยดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นประชากรและขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง
2. ให้นักศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขาคณิตศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ทำแบบวัดแรงจูงใจในการเรียน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน (Pretest) โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาจำนวน 20 คน
3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน โดยดำเนินการกับนักเรียนนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง ตั้งแต่วันที่ 27 มกราคม 2558 ถึงวันที่ 6 มีนาคม 2558 จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที
4. ให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน และทำแบบบันทึกการเรียนรู้เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาสรุปเนื้อหา และทราบถึงสิ่งที่นักศึกษาได้รู้ในแต่ละครั้ง
5. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลอง มาวัดกับนักศึกษากลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง (Posttest) รวมทั้งให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน และต่อผู้วิจัย
6. นำคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเข้าร่วมในแต่ละครั้งของนักศึกษากลุ่มทดลองมาสรุปเนื้อหา
7. นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน และต่อผู้วิจัยมาสรุปเนื้อหาและสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) ของคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียน
2. เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ непараметрические (Non Parametric Statistics) The Wilcoxon Matches Pairs Signed Rank Test
3. ศึกษาคำตอบและความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน และต่อผู้วิจัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ สาขาจิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และนำเสนอด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

## สรุปผลวิจัย

จากการศึกษาปรากฏผลการวิจัย ดังนี้

1. โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ เมื่อนำมาใช้กับนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน มีคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ เข้าใจความหมายตระหนักถึงความสำคัญของการมีแรงจูงใจในการเรียน เพื่อให้มีความกระตือรือร้นในการเรียน และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน มีคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนสามารถใช้พัฒนานักศึกษาให้มีแรงจูงใจในการเรียนสูงขึ้นได้ จึงควรส่งเสริมให้นำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนไปใช้เพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน โดยผู้ใช้ต้องศึกษาและทำความเข้าใจวิธีการพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนให้ละเอียด เพื่อสามารถนำไปพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ในการดำเนินโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ผู้วิจัยได้แสดงความเป็นกันเอง นักศึกษาจึงไม่ได้รู้สึกว่ามีผู้วิจัยอยู่ในฐานะครูหรือผู้นำ ส่งผลให้นักศึกษากล้าที่จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ ตลอดจนช่วยทำให้บรรยากาศในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เกิดความสนุกสนานมากขึ้น และในการจัดกิจกรรมผู้วิจัยต้องเข้าใจและยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากสมาชิกคนอื่น ๆ หรือพยายามกระตุ้นให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียนตลอดเวลา

3. จากการศึกษาวิจัยพบว่า โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนสามารถพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้ ดังนั้นอาจารย์ผู้สอน หรือผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ควรนำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนนี้ไปพัฒนาประยุกต์ใช้กับนักศึกษาที่มีบริบทใกล้เคียงกัน

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. นำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนไปทำการศึกษากับนักศึกษาในชั้นปีอื่น ๆ เพื่อเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนให้นักศึกษา และส่งเสริมให้เห็นความสำคัญของการเรียน

2. ควรนำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่มีบริบทแตกต่างจากการทดลองในครั้งนี้

3. ควรทำการวิจัยเพื่อติดตามผลต่อไปว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นหรือไม่เพียงใด โดยพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยสะสม



## เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กมลวัน ชาวนา. 2553. พฤติกรรมการสร้างแรงจูงใจในการเรียนภาษาอังกฤษของต้นแบบที่สอน  
วิชาภาษาอังกฤษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วิทยานิพนธ์ศึกษา  
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการสอนภาษาอังกฤษ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2544. อีคิวการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.  
กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์ พับลิชชิ่ง.

\_\_\_\_\_. 2546. คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิต นักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู. กรุงเทพมหานคร:  
สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2540. คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์. นนทบุรี:  
กรมอนามัยและกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กระทรวงศึกษาธิการ. 2551. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.  
กรุงเทพมหานคร: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

การดี จันทร์ลอย. 2549. ผลการเรียนรู้ด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์เรื่องกระบวนการ  
เทคโนโลยีสารสนเทศในชีวิตประจำวันที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคงทนใน  
การเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน.  
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

กุลยา ตันติพลาชีวะ. 2553. เข้าใจลูกกรักวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา จำกัด.

เกษตรชัย และหิม. 2550. “องค์ประกอบในการพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ  
นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้”. วารสาร  
สงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 13 (3): 435-453.

เจียน วันทนียตระกูล. 2548. จิตวิทยาการศึกษา. เชียงใหม่: ส. ทรัพย์การพิมพ์.

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. 2556. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชิดาพันธุ์ มูลผล. 2552. **การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีของแมคเคลแลนด์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเรียนรู้, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.

ณัฐพรหม อินทยศ. 2553. **จิตวิทยาการศึกษา**. เพชรบูรณ์: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์.

ณัฐกร อินทยศ. 2556. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นพัสชวินทร์ มูลทาทอง. 2555. “กิจกรรมการสร้างทักษะชีวิต”. วารสารครุศาสตร์ 9 (1).

บุญชม ศรีสะอาด. 2553. **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

ประนอมพร อุทวง. 2555. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตด้านความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพะเยา สำนักงานเขตพื้นที่การ ศึกษา มัธยมศึกษาเขต 36**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและประเมินผล การศึกษา, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.

ประสาธ อิศรปริดา. 2548. **สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: คลังนานาวิทยา.

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. 2553. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.

พรรณภา ส่งแสงแก้ว. 2556. **ผลของโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชน**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหา บัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พรรณี ชูทัย เชนจิต. 2550. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริม  
วิชาการ.

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ. 2542. เล่มที่ 11 ตอนที่ 73ก, หน้า 49.

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. 2554. ประวัติมหาวิทยาลัย (Online). [www.ssru.ac.th](http://www.ssru.ac.th)  
3 กันยายน 2557.

เมธี กลมดวง. 2550. ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคุณภาพชีวิตกับแรงจูงใจในการเรียนของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการ  
วัดผลการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. 2540. การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด.  
เชียงใหม่. (อัดสำเนา).

เขาวภา กาศัคคคาม. 2555. ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวที่มีต่อทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมี  
วิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

รัตนา พันธุ์สิงสอน. 2555. การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนชุมชนวัดหนองอ้อ สังกัดองค์การบริหารส่วน  
จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา,  
มหาวิทยาลัยบูรพา.

วรางคณา ชมภูพาน. 2555. ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุน  
ทางสังคมในการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตร  
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงเวชกิจฉุกเฉิน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัด  
ขอนแก่น. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริม  
สุขภาพ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วัชรวิ ทรัพย์มี. 2555. บทบาทครูแนะแนวในการสร้างคุณค่าชีวิตให้แก่นักเรียน. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา. 2551. กรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุกัญญา รัศมีธรรมโชติ. 2548. แนวทางการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ด้วย COMPETENCY BASED LEARNING. กรุงเทพมหานคร: ศรีวัฒนาอินเตอร์พรีนซ์.

สุชาดา ศรีทอง. 2555. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจ ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณและแรงจูงใจในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างการจัดการเรียนรู้โดยใช้กลวิธีอภิปัญญาและการเรียนรู้แบบเน้นงานปฏิบัติ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

สุพัตรา แก้ววิชิต. 2548. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาอุดมศึกษา, มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

สุรพล พะยอมเยี่ยม. 2540. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาพื้นฐานสำหรับการศึกษานครปฐม. (อัดสำเนา).

สุรางค์ โคว์ตระกูล. 2552. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

\_\_\_\_\_. 2556. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อารี พันธุ์มี. 2546. จิตวิทยาสร้างสรรค์การเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: บริษัทไพบูม ครีเอทีฟกรุ๊ปจำกัด.

Cave, S. L. R. 2003. **The Effects of Strengths Education on the Academic Motivation of First-year College Students.** Dissertation Abstracts International.

Liao, H. 2006. **Effects of cooperative Learning on Motivation, Learning Strategy Utilization, and Grammar Achievement of English Language Learners in Taiwan.** Doctor of Philosophy Thesis in Curriculum and Instruction Education, University of New Orleans.

Thurston, L. 2002. **Practical Partnerships: Analysis and Results of a Cooperative Life Skills Program for At-Risk Rural Youth.** Dissertation Abstracts International.

WHO. 1994. **Life skill Education for Children and Adolescents in school.** London: Education Department of Health.

Zahra, R. 2011. **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.** Degree of Master of Arts Thesis in Art Education, University of Iran.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มก. โทร. 1847

ที่ ศธ 0513.10903/82 วันที่ 12 ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ

ด้วย นางสาวเอลวิน ธารไพศาลสมุทร นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา” โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอร้องเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสิทธิกุล)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว



ที่ ศธ 0513.109/ 1948

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์อัษฎารวรรณ จันทร์เพ็ญศรี

ด้วย นางสาวเอลวิน ธารไพศาลสมุทร นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการ  
แนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับ  
อนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้น  
ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา” โดยมี ผศ.ดร.มนันันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการ  
ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรัณทิพย์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาฯ

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



ที่ ศธ 0513.109/ 1945

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๕๒ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน นาวาอากาศเอกหญิงลำตวน เจริญสมบัติ

ด้วย นางสาวเอลวิน ธารไพศาลสมุทร นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการ  
แนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับ  
อนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้น  
ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา” โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการ  
ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาฯ

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



ที่ ศธ 0513.109/ 1949

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๕ ธันวาคม 2557

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ด้วย นางสาวเอลวิน ธารไพศาลสมุทร นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา” โดยมี ผศ.ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ทำการศึกษาและเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และขออนุญาตใช้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวเอลวิน ธารไพศาลสมุทร ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ นางสาวเอลวิน ธารไพศาลสมุทร จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมป์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขาธิการคณะฯ

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



ภาคผนวก ข  
ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน  
และแบบวัดแรงจูงใจในการเรียน

ประวัติผู้เชี่ยวชาญ

1. นาวาอากาศเอกหญิง ลำดวน เจริญสมบัติ

สถานที่ทำงาน      วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ  
ประวัติการศึกษา  
วุฒิปริญญาตรี      ประกาศนียบัตรพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัย  
วุฒิปริญญาโท      ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศส.ม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. อาจารย์อัจฉรารวรรณ จันทร์เพ็ญศรี

สถานที่ทำงาน      มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร  
ประวัติการศึกษา  
วุฒิปริญญาตรี      ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) สาขาจิตวิทยาการศึกษา  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี  
วุฒิปริญญาโท      ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศส.ม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ

สถานที่ทำงาน      กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน  
ประวัติการศึกษา  
วุฒิปริญญาตรี      ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) สาขาเอกภาษาไทย  
มหาวิทยาลัยศิลปากร  
วุฒิปริญญาโท      การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ภาคผนวก ค  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 1

**ชื่อเรื่อง** การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

**ชื่อกิจกรรม** Nice to meet you

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นทำกิจกรรมร่วมกัน
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจจุดประสงค์ของการทำโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน
3. อธิบายความหมายของแรงจูงใจในการเรียนให้นักศึกษาเข้าใจ พร้อมทั้งยกตัวอย่างบุคคลที่มีแรงจูงใจในการเรียนที่ชัดเจนและประสบความสำเร็จให้นักศึกษาดูเป็นตัวอย่าง

**แนวคิด**

การปฐมนิเทศเป็นการชี้แจงให้นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมได้ทำความเข้าใจร่วมกัน ในเรื่องของแรงจูงใจในการเรียน และเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความคุ้นเคยระหว่างนักศึกษาและผู้วิจัย โดยการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร กระตุ้นให้นักศึกษาเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน นอกจากนี้การชี้แจงรายละเอียดกับนักศึกษาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมและข้อตกลงเบื้องต้น จะทำให้นักศึกษาทราบถึงบทบาทและแนวทางในการปฏิบัติตน รวมถึงประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

**เวลา** 50 นาที

## ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

### ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเอง และกล่าวทักทายนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นและเป็นมิตร สร้างความเชื่อมั่นให้กับนักศึกษาและความไว้วางใจในการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

2. ผู้วิจัยพูดคุยเชื่อมโยงเพื่อเข้าสู่กิจกรรม

### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักศึกษาเขียน ชื่อ-นามสกุล พร้อมทั้งระบุแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษา คนละ 1 แผ่น

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแนะนำตัวเอง พร้อมทั้งให้นักศึกษาบอกแรงจูงใจในการเรียนของแต่ละคน พร้อมทั้งให้นักศึกษาส่งกระดาษคืนผู้วิจัย

3. ผู้วิจัยเปิดคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาว่าบุคคลดังกล่าวมีลักษณะอย่างไร เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเรียนให้กับนักศึกษาก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันพูดสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการชมคลิปวิดีโอ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษานันทิกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 1 เรื่อง “Nice to meet you” และส่งกลับคืน จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักศึกษาและการให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

## สื่อการเรียนรู้

1. ป้ายชื่อ
2. คลิปวิดีโอเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจ (เนื้อหาภายในวิดีโอเกี่ยวกับวิธีการสร้างแรงจูงใจในการทำงาน ทำไมเราจึงต้องเรียนหนังสือ ทำไมเราจึงต้องทำงาน รวมถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดจากแรงขับภายในจิตใจ)
3. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 1 เรื่อง “Nice to meet you”

## ตัวอย่างป้ายชื่อนักศึกษา

ชื่อ – สกุล .....

ชื่อเล่น .....

ลักษณะนิสัย .....

กิจกรรมที่ชอบ .....

แรงจูงใจในการเรียน .....

.....

.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 1  
เรื่อง “Nice to meet you”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมาก



ชอบ



เฉยๆ



ไม่ชอบ

3. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

## โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 2

**ชื่อเรื่อง**           ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์

**ชื่อกิจกรรม**       ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ศึกษามีความเข้าใจความคิดวิเคราะห์วิจารณ์
2. เพื่อให้ศึกษาสามารถคิดวิเคราะห์วิจารณ์ข่าวสาร หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้

**แนวคิด**

ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร วิเคราะห์ปัญหา ประเมินปัญหา และตัดสินใจอย่างมีเหตุผลถูกต้องเหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเอง และสังคม ในการพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการคิดวิเคราะห์จำเป็นต้องพัฒนา ตั้งแต่วัยเด็กเล็กและให้คงทนถึงระดับมหาวิทยาลัย การคิดวิเคราะห์วิจารณ์เกิดจากการสะสม ประสบการณ์ทีละเล็กละน้อย จะส่งผลให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อนักศึกษา ช่วยทำให้เข้าใจสิ่งที่ เรียนรู้ได้ดีขึ้น และสามารถที่จะคิดได้ด้วยตนเอง และเกิดความสำเร็จในการเรียนรู้

**เวลา**    50 นาที

**ขั้นตอนการจัดกิจกรรม**

**ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม**

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูรูปภาพต่าง ๆ แล้วถามนักศึกษาเกี่ยวกับรูปภาพเพื่อโยงเข้าสู่กิจกรรม

2. นักศึกษาดูรูปภาพแล้วตอบคำถามผู้วิจัย

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับฉลากแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
2. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักศึกษากลุ่มละ 1 แผ่น และให้นักศึกษาวิเคราะห์กรณีศึกษา ในหัวข้อ ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ และอย่างไร พร้อมทั้งส่งตัวแทนกลุ่มออกมาอภิปราย
3. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับความคิดวิเคราะห์ห้วงการณ์ให้นักศึกษาฟัง

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันพูดสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องความคิดวิเคราะห์ห้วงการณ์ในวันนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 2 เรื่อง “ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ” และส่งกลับคืน จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

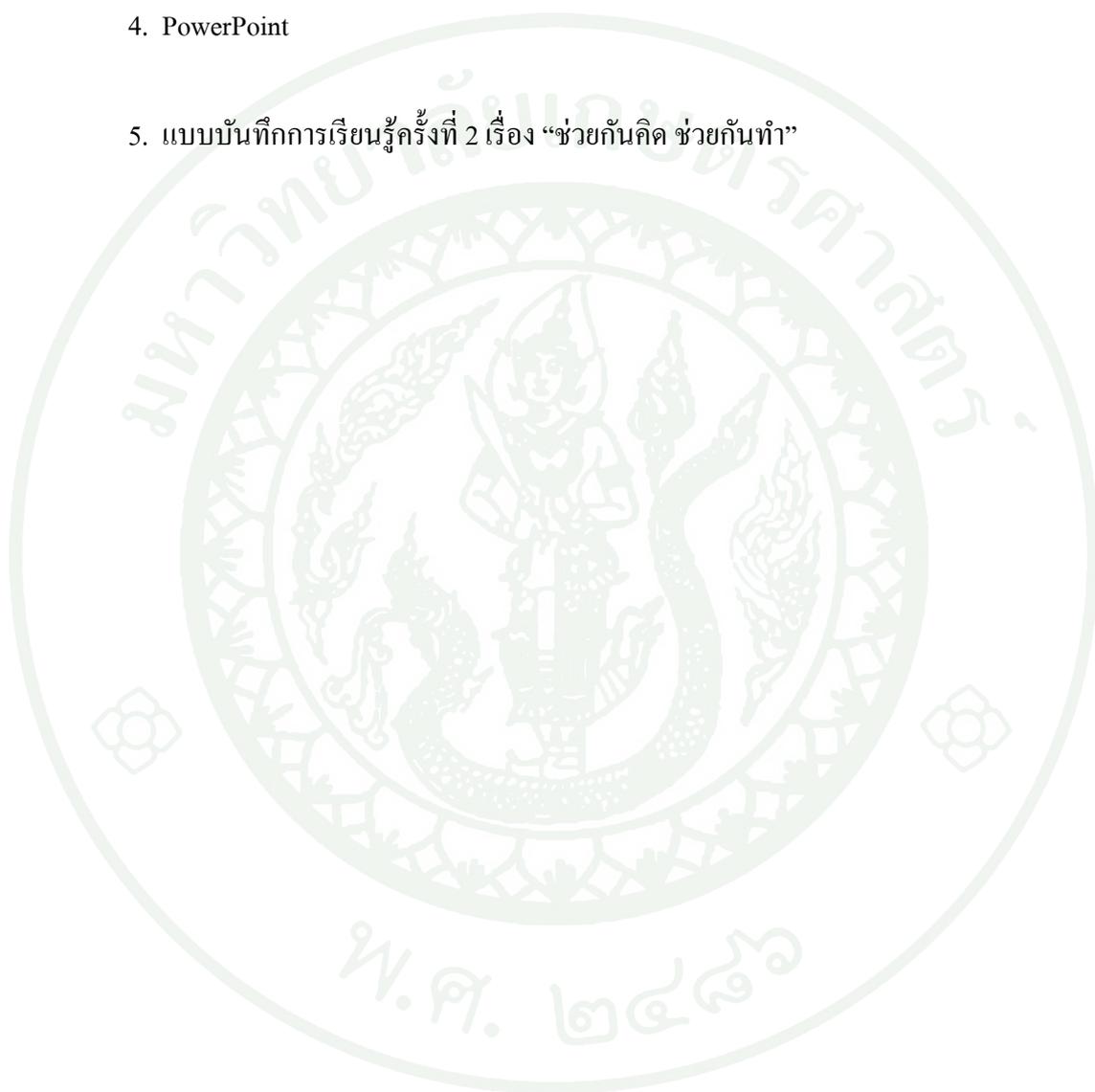
### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักศึกษาและการให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

### สื่อการเรียนรู้

1. ฉลาก

2. รูปภาพ
3. ใบงานที่ 1
4. PowerPoint
5. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 2 เรื่อง “ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ”



### รูปภาพ



**อมาจเด็กไทย  
ยกพวกตีกัน  
แซทท่าทางมือ**

นักเรียนนักศึกษาเมืองนครนายก ทำงม  
ชื่อจังหวัด แซทดำโต้ตอบกันทางโทรศัพท์  
แค้นจัด ให้อภัยไม่ได้ เรียกพวกต่างสถาน  
พวกตะลุมบอนกลางถนน ตำรวจจับ  
นำตัวไปโรงพัก แค้นเดือนแล้วเรียกผู้ป  
รับ...



## ดร.กฤษชาติ จุลเพ็ญ คีตกเตอร์จากกองขยะ

ใครจะเชื่อว่า ผู้ชายคนนี้มีอดีตเป็นเด็กเหลือขอ เคยลักกินขโมยกิน ไม่ยอมเรียนหนังสือ เคยเดินเก็บขยะ และช่วยแม่แยกขยะเพื่อหาเงินประทังชีวิต เพราะในปัจจุบัน เขาจบการศึกษาระดับปริญญาเอกจากประเทศญี่ปุ่น เป็นอาจารย์อยู่ที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

### ชีวิตวัยเด็กอันขมขื่น

“ผมเกิดที่ชุมพร มีพี่น้องห้าคน เป็นลูกคนที่สี่ พ่อขับรถทัวร์ ส่วนแม่เป็นแม่บ้าน ตอนอยู่ป.2 แม่กับพ่อทะเลาะกันอย่างรุนแรง แล้วพ่อก็พาน้องสาวผมออกจากบ้านไปตั้งแต่นั้น ไม่เคยกลับมาอีกเลย บ้านที่เคยอยู่ก็เลยอยู่ต่อไม่ได้ เพราะพ่อไม่ได้ทำงานให้เขาแล้ว

### จากเด็กบ้านแตก กลายเป็นเด็กเร่ร่อน

จากเหตุการณ์ทำให้ ดร.กฤษชาติเรียนรู้แบบเด็ก ๆ ว่า เวลาหิว ถ้าไม่มีข้าวกิน ก็ไปขอคนอื่นกินได้ ทุกครั้งที่ท้องหิว เขาก็เดินไปขอข้าวจากบ้านข้าง ๆ กิน “ไปขอกิน เขาก็ให้กิน แต่พอกินเสร็จ เขาให้ล้างจาน ผมก็ไม่ล้าง เพราะพี่ไม่ได้สอน พ่อไม่ทำ ครั้งต่อไปเขาก็ไม่ให้กินแล้ว พอเขาไม่ให้กินก็หาวิธีใหม่ บางทีผู้โดยสารเขารีบไปขึ้นรถ ข้าวยังไม่หมดจาน ผมก็วิ่งไปกินต่อ ต้องรีบกินเดี๋ยวเขามาไล่ จนสุดท้าย ร้านเขาก็ไล่ไม่ให้มาแอบกินแบบนี้” เมื่อลักกินขโมยกินไม่ได้ เวลาท้องหิว เขาตัดสินใจเดินขอเงินกับผู้โดยสารใน บขส. “ช่วงนั้นผมเป็นเร่ร่อนเต็มตัว มีชีวิตอิสระมาก ไม่มีใครมาบังคับ ไม่ต้องไปเรียนหนังสือ หากินอยู่ใน บขส. อยู่ตามร้านเกม รับจ้างซื้อของในวงไฟ เคยแม่กระทั่งเอามือล้วงเข้าไปขโมยเหรียญในตู้เกมก็ทำมาแล้ว คือ ทำยังไงก็ได้ให้มีของกิน จะขอฟรี จะขโมย จะรับจ้าง ทำได้หมด”

### เปลี่ยนชีวิตเพราะ ‘แม่’

แล้วจุดเปลี่ยนในชีวิตของคีตกเตอร์หนุ่มก็มาถึง “จำได้ว่า วันนั้นที่บ้านส้วมเต็ม ผมก็หาเรื่องไม่ยอมไปเรียนหนังสือตามเคย แม่กลับมาถึงบ้านตอนค่ำ แม่ก็รอให้ลูก ๆ หลับหมด ค่อย ๆ ย่องลงมา เอาค้อนเคาะเปิดฝาบ่อเกรอะ เอากระป๋องสีกัดไปทิ้งที่ตะกราะป่อง ที่ตะกราะป่อง แม่ทำตั้งแต่สามทุ่มจนถึงตีสอง ผมแอบมองอยู่ วันนั้น ผมเริ่มเห็นฉากที่แม่ทำทุกอย่างให้ก่อนหน้านี้ ท่านเสียสละให้ทุกอย่าง แต่ผมกลับหาเรื่องไม่ยอมเรียน แล้ไปเรียนหนังสือง่าย ๆ ยังไม่ไปเลย ก็เลย

ตัดสินใจว่า ต่อไปนี้จะตั้งใจเรียนเพื่อแม่ เพื่อให้ท่านสบายให้ได้” ดร.กฤษชาติเล่าต่อว่า ตอนกลับไปเรียนใหม่ ๆ เพื่อนก็ระแวง เพราะเคยเป็นคนเกเรมาก่อน เขาจึงต้องพิสูจน์ตัวเองด้วยการขยันทำการบ้าน อ่านหนังสืออย่างหนักเหมือนเพื่อนคนที่เรียนเก่ง จนกระทั่งจากที่สอบได้ที่โหล่ กลายมาเป็นที่ 5 ของห้อง และเป็นที่ 1 ของผู้ชายทั้งหมด

### โชคดีที่เกิดมาจน

ดร.กฤษชาติบอกเสมอว่า โชคดีที่เกิดมาจน “ความจนสอนให้ผมลำบาก ความลำบากสอนให้ผมอดทนและพยายาม และทำให้มีเป้าหมายในชีวิต ทุกอย่างมันเหมือนเบ้าที่หล่อหลอมผม ถ้าผมไม่ต่อสู้ดิ้นรน ผมก็ไม่สามารถเอาตัวรอดได้ พอขยันได้ทำ มันก็ค่อยๆ ไปเรื่อย ๆ จนวันนี้ ผมมาไกลกว่าจุดเดิมพอสมควร แม้จะช้าหน่อย แต่ก็ไม่จำเป็นต้องเร่งรีบ เร่งรีบแล้วมันเหนื่อยมาก สู้ค่อย ๆ ทำอย่างมั่นใจดีกว่า ความมั่นใจเกิดจากประสบการณ์ ถ้าคุณไม่มีประสบการณ์เลย คุณก็จะไม่มีความมั่นใจ พอไม่มั่นใจ คุณก็จะไม่กล้า ชีวิตผมจึงเริ่มจากความลำบากในอดีต นำมาต่อสู้กับความลำบากในอนาคต”

ก่อนจากกันในวันนั้น ดร.กฤษชาติบอกว่า ชีวิตที่ผ่านมาได้รับโอกาสอย่างมากมาจากครูทุกคนในชีวิต เขาจึงตั้งใจจะประกอบอาชีพ ‘ครู’ เพื่อต่อยอดและให้โอกาสแก่ลูกศิษย์คนอื่น ๆ และสร้างคนรุ่นใหม่ให้มาทำหน้าที่พัฒนาชาติบ้านเมืองอย่างที่เขาเคยได้รับโอกาสนั้น “ผมคิดว่า ผมทำอาชีพครูได้ดี ถ้าผมไปทำงานอาชีพอื่น ใครจะมาเป็นครูที่ดีเหมือนผม ทุกวันนี้ ผมยังมีกำลังใจ ผมยังมีแรง ผมก็อยากทำตรงนี้ให้ดีที่สุด”

ที่มา :

<http://allmagazine.com/ColumnDetail/allColumDetail/tabid/106/articleType/ArticleView/articleId/3782/--.aspx>

ใบงานที่ 1  
เรื่อง “ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ”

**คำสั่ง** จากกรณีศึกษาให้นักศึกษาวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในหัวข้อ ใคร ทำอะไร ที่ไหน  
เมื่อไหร่ และอย่างไร

**ใคร**

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

**ทำอะไร**

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

**ที่ไหน**

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

**เมื่อไหร่**

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

**อย่างไร**

.....  
.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 2  
เรื่อง “ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมาก



ชอบ



เฉยๆ



ไม่ชอบ

3. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

## โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ครั้งที่ 3

**ชื่อเรื่อง**           ความคิดสร้างสรรค์

**ชื่อกิจกรรม**      ความคิดที่ยิ่งใหญ่

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์
2. เพื่อให้ นักศึกษามีความสามารถในการคิดสร้างสรรค์

**แนวคิด**

ความคิดสร้างสรรค์คือกระบวนการคิดของสมองซึ่งมีความสามารถในการคิดได้หลากหลายและแปลกใหม่จากเดิม โดยสามารถนำไปประยุกต์ทฤษฎี หรือหลักการได้อย่างรอบคอบและมีความถูกต้อง จนนำไปสู่การคิดค้นและสร้างสิ่งประดิษฐ์ที่แปลกใหม่หรือรูปแบบความคิดใหม่ นอกจากลักษณะการคิดสร้างสรรค์ดังกล่าวนี้แล้ว ยังสามารถมองความคิดสร้างสรรค์ในหลาย ซึ่งอาจจะมองในแง่ที่เป็นกระบวนการคิดมากกว่าเนื้อหาการคิด โดยที่สามารถใช้ลักษณะการคิดสร้างสรรค์ในมิติที่กว้างขึ้น เช่นการมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน การเรียน เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ คือความคิดใหม่ ๆ แนวทางใหม่ ๆ ทักษะคิดใหม่ ๆ ความเข้าใจและการมองปัญหาในรูปแบบใหม่

**เวลา**   50 นาที

## ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

### ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูวิดีโอเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ เพื่อตอบคำถามผู้วิจัย
2. นักศึกษาตอบคำถามผู้วิจัย แล้วผู้วิจัยพูดเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

### ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ให้นักศึกษาฟัง โดยใช้ PowerPoint
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งเป็นกลุ่มกลุ่มละเท่า ๆ กัน แล้วให้นักศึกษาส่งตัวแทนกลุ่มออกมา รับผิดชอบต่อผู้วิจัย (หนังสือพิมพ์ หลอด และดินน้ำมัน)
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มสร้างผลงานจากอุปกรณ์ที่ผู้วิจัยให้ โดยผลงานนั้นต้องสามารถเคลื่อนย้ายได้ มีความมั่นคง และสูงที่สุด พร้อมทั้งตั้งชื่อผลงาน
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานของตน

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันพูดสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องความคิดสร้างสรรค์ในวันนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษابันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 3 เรื่อง “ความคิดที่ยิ่งใหญ่” และส่งกลับคืน จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักศึกษาและการให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

## สื่อการเรียนรู้

1. วิดีโอเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ (เนื้อหาภายในวิดีโอเกี่ยวกับการต่อส้อมระหว่างมือของมนุษย์กับการ์ตูนแอนิเมชัน)
2. หนังสือพิมพ์
3. หลอด
4. ดินน้ำมัน
5. PowerPoint
6. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 3 เรื่อง “ความคิดที่ยิ่งใหญ่”

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 3  
เรื่อง “ความคิดที่ยิ่งใหญ่”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมาก



ชอบ



เฉยๆ



ไม่ชอบ

3. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน  
ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง ความตระหนักรู้ในตน

ชื่อกิจกรรม This is me

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตน
2. เพื่อให้ศึกษาสามารถค้นหาจุดดีและจุดด้อยของตนเองได้

แนวคิด

ความตระหนักรู้ในตนเป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างที่ตนเองมีกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยถามนักศึกษาเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ เช่น การร้องเพลง เล่นกีฬา ศิลปะ
2. นักศึกษาตอบคำถามผู้วิจัย แล้วผู้วิจัยพูดเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเอง
2. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักศึกษาคนละ 1 แผ่น จากนั้นให้นักศึกษาบอกจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างที่ตนเองมีกับบุคคลอื่น พร้อมส่งใบงานคืนผู้วิจัย
3. ผู้วิจัยสุ่มใบงานจากนักศึกษาแล้วพูดหน้าชั้นเรียน

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันพูดสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องความตระหนักรู้ในตนในวันนี้โดยใช้ PowerPoint และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 4 เรื่อง “This is me” และส่งกลับคืน จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักศึกษาและการให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

### สื่อการเรียนรู้

1. วิดีโอเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตน (เนื้อหาในวิดีโอเกี่ยวกับพลังในตัว คนหนึ่งคนจะเปลี่ยนแปลงอะไรได้ คนหนึ่งคนจะสร้างอะไรได้ และคนหนึ่งคนจะทำอะไรได้ เปลี่ยนพลังบวกในตัวเอง โดยเริ่มจากตัวเอง)
2. ใบงานที่ 2

3. PowerPoint

4. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 4 เรื่อง “This is me”



ใบงานที่ 2  
เรื่อง “This is me”

**คำสั่ง** ให้นักศึกษาบอกจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างที่ตนเองมีกับบุคคลอื่น พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ

**จุดดี**

.....

.....

.....

**จุดด้อย**

.....

.....

.....

**ความแตกต่างที่มีกับบุคคลอื่น**

.....

.....

.....

....

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 4  
เรื่อง “This is me”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมาก



ชอบ



เฉยๆ



ไม่ชอบ

3. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน  
ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง ความเห็นใจผู้อื่น

ชื่อกิจกรรม รู้ลึกจากใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจความเห็นใจผู้อื่น
2. เพื่อให้นักศึกษาเป็นบุคคลที่มีความเห็นใจผู้อื่น

แนวคิด

ความเห็นใจผู้อื่นเป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะเป็นด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ เป็นความสามารถที่จะจินตนาการได้ว่าชีวิตของผู้อื่นจะเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถตอบสนองกลับได้อย่างเหมาะสม เป็นตัวแปรสำคัญในการพัฒนาไปสู่ความสัมพันธ์อันดีด้านอื่น ๆ รวมทั้งก่อให้เกิดความสำเร็จทั้งชีวิตการทำงานและครอบครัว เป็นทักษะที่จะส่งผลให้เราเข้าใจและยอมรับผู้อื่นที่มีความแตกต่างกับเรา

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูวิดีโอเกี่ยวกับความเห็นใจผู้อื่น (โฆษณา True Move H : Giving) แล้วถามนักศึกษาเกี่ยวกับวิดีโอเพื่อโยงเข้าสู่กิจกรรม

2. นักศึกษาดูวิดีโอแล้วตอบคำถามผู้วิจัย

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับความเห็นใจผู้อื่นให้นักศึกษาฟัง โดยใช้ PowerPoint
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูวิดีโอเกี่ยวกับความเห็นใจผู้อื่น (หนังสือ)
3. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักศึกษาคนละ 1 แผ่น และให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกที่มีต่อบุคคลในวิดีโอ พร้อมส่งใบงานกลับคืนผู้วิจัย

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันพูดสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องความเห็นใจผู้อื่นในวันนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 5 เรื่อง “รู้สึกจากใจ” และส่งกลับคืน จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักศึกษาและการให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

### สื่อการเรียนรู้

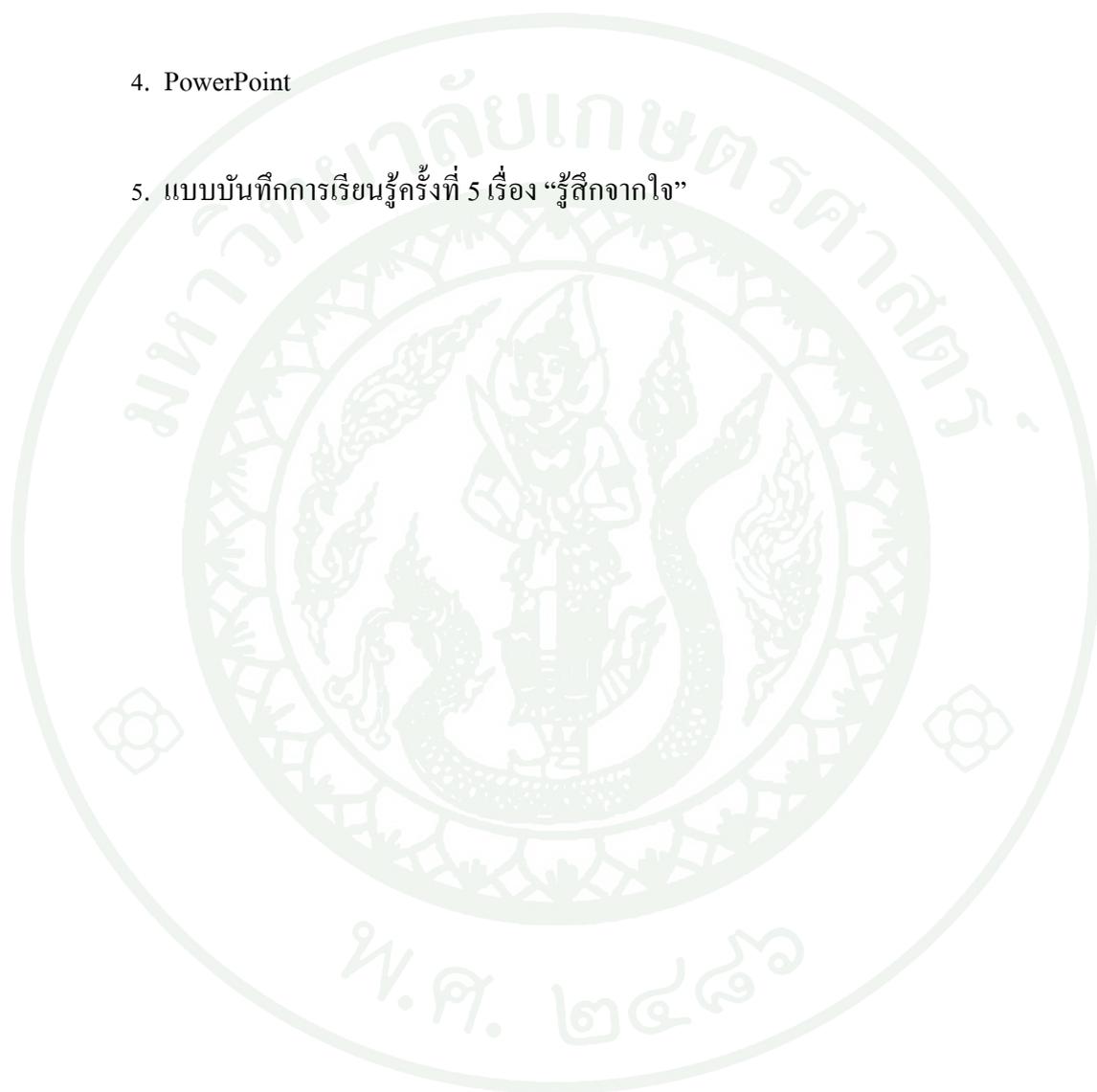
1. วิดีโอเกี่ยวกับความเห็นใจผู้อื่น (เนื้อหาวิดีโอเป็นโฆษณา True Move H : Giving เกี่ยวกับการให้ที่ไม่มีสิ้นสุด)

2. วิดีโอเกี่ยวกับความเห็นใจผู้อื่น (เนื้อหาวิดีโอเป็นหนังสือเกี่ยวกับบุคลิกธรรมดาคณ  
หนึ่ง ที่เขามีน้าใจกับผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน)

3. ใบงานที่ 3

4. PowerPoint

5. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 5 เรื่อง “รู้ลึกจากใจ”





แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 5  
เรื่อง “รู้สึกจากใจ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมาก



ชอบ



เฉยๆ



ไม่ชอบ

3. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน  
ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง ความภูมิใจในตนเอง

ชื่อกิจกรรม All of me

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ศึกษามีความเข้าใจความภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อให้ศึกษาสามารถเป็นบุคคลที่มีความภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และ  
รู้สึกว่าคุณค่า

แนวคิด

ความภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกว่าคุณค่า มีความรู้สึกต่อตนเองในทางที่ดี เช่น  
ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ และความภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง โดยมีได้แต่มุ่ง  
สนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศเท่านั้น มีความเคารพและ  
ยอมรับตนเองว่าสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบ  
ความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาบอกร่างกายตัวเองที่นักศึกษาภูมิใจมาคนละ 1 อย่าง พร้อม  
อธิบายเหตุผล

2. นักศึกษาตอบคำถามผู้วิจัย แล้วผู้วิจัยพูดเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายความภูมิใจในตนเองให้นักศึกษาฟัง พร้อมทั้งให้นักศึกษาคูคลิปปิดีโอเกี่ยวกับความภูมิใจในตนเอง (โฆษณาไทยประกันชีวิต แม่ต้อย)
2. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักศึกษาคนละ 1 แผ่น และให้นักศึกษาเขียนความภูมิใจในตนเองคนละ 10 อย่าง พร้อมเหตุผล
3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมใบงานจากนักศึกษา และสุ่มใบงานนักศึกษามา 3-4 แผ่น แล้วให้นักศึกษาออกมาพูดให้เพื่อน ๆ ที่ร่วมกิจกรรมฟัง

### ขั้นสรุป

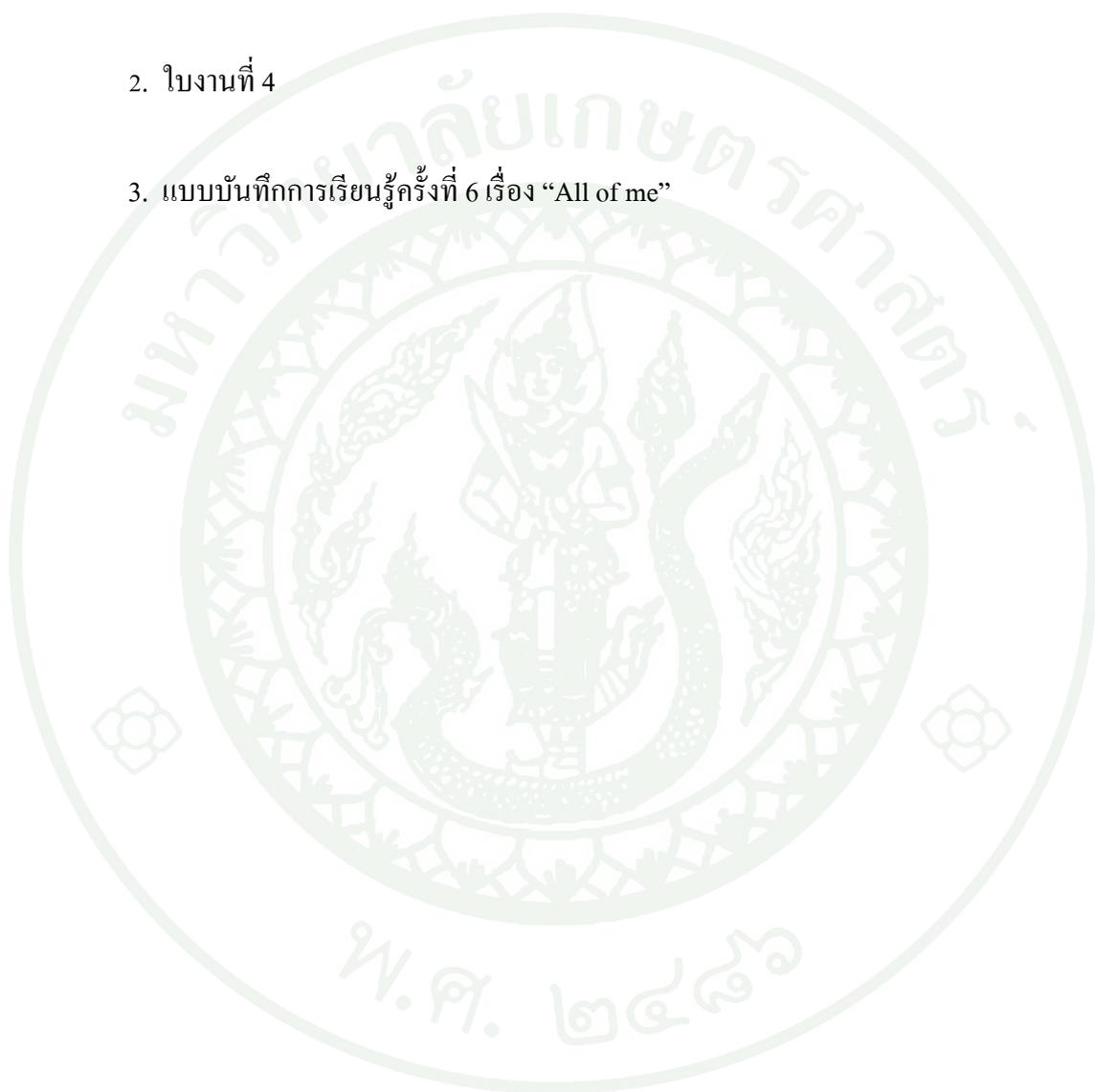
1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันพูดสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องความภูมิใจในตนเองในวันนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษานบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 6 เรื่อง “All of me” และส่งกลับคืน จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักศึกษาและการให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

## สื่อการเรียนรู้

1. คลิปวิดีโอเกี่ยวกับความภูมิใจในตนเอง (เนื้อหาวิดีโอโฆษณาไทยประกันชีวิตแม่ด้อยเกี่ยวกับผู้หญิงคนหนึ่งที่น่าเป็นโรคมะเร็งกับความภูมิใจของเขาในการมองชีวิตในด้านบวก)
2. ใบงานที่ 4
3. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 6 เรื่อง “All of me”





แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 6  
เรื่อง “All of me”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมาก



ชอบ



เฉยๆ



ไม่ชอบ

3. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน  
ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง ความรับผิดชอบต่อสังคม

ชื่อกิจกรรม I'm a good boy and good girl.

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อสังคม
2. เพื่อให้ศึกษาเป็นบุคคลที่มีจิตสาธารณะ

แนวคิด

ความรับผิดชอบต่อสังคมเป็นความรู้สึว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนร่วม  
รับผิดชอบในความเจริญหรือเสื่อมของสังคม

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษารูปภาพเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อตอบคำถามผู้วิจัย
2. นักศึกษาตอบคำถามผู้วิจัย แล้วผู้วิจัยพูดเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อสังคม
2. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักศึกษาคนละ 1 แผ่น พร้อมทั้งให้นักศึกษายกถ้อยคำเป็นนักศึกษาจะทำอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับคลิปวิดีโอ พร้อมทั้งส่งใบงานคืนผู้วิจัย
3. ผู้วิจัยสุ่มใบงานที่นักศึกษาทำแล้วพูดหน้าชั้น

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันพูดสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องความรับผิดชอบต่อสังคมในวันนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 7 เรื่อง “I’m a good boy and good girl.” และส่งกลับคืน จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักศึกษาและการให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

### สื่อการเรียนรู้

1. รูปภาพเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อสังคม
2. คลิปวิดีโอเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อสังคม (เนื้อหาวิดีโอเกี่ยวกับผู้ชายคนหนึ่งที่เขาให้สิ่งต่าง ๆ กับสังคมมากมาย โดยที่ไม่คำนึงถึงตนเอง)

3. PowerPoint

4. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 7 เรื่อง “I’m a good boy and good girl”



รูปภาพ



## ใบงานที่ 5

### เรื่อง "I'm a good boy and good girl"

**คำสั่ง** ให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกที่มีต่อบุคคลในวิดีโอ และถ้านักศึกษาเป็นบุคคลในวิดีโอนี้ นักศึกษาจะทำอย่างไร

**ความรู้สึกที่มีต่อบุคคลในวิดีโอ**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ถ้านักศึกษาเป็นบุคคลในวิดีโอนี้ นักศึกษาจะทำอย่างไร**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 7  
เรื่อง “I’m a good boy and good girl”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมาก



ชอบ



เฉยๆ



ไม่ชอบ

3. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน  
ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

ชื่อกิจกรรม จากมือถึงใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
2. เพื่อให้ศึกษามีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

แนวคิด

การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารเป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นในการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูรูปภาพภาษาท่าทางต่าง ๆ เพื่อตอบคำถามผู้วิจัย
2. นักศึกษาตอบคำถามผู้วิจัย แล้วผู้วิจัยพูดเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารให้นักศึกษาฟัง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งเป็นกลุ่มกลุ่มละเท่า ๆ กัน แล้วให้นักศึกษาส่งตัวแทนกลุ่มออกมาจับฉลากเลือกแผ่นป้ายใบคำ
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกิจกรรมใบคำ โดยให้นักศึกษาส่งตัวแทนกลุ่มออกมากลุ่มละ 1 คน มาเปิดแผ่นป้ายรับคำใบ้จากผู้วิจัย จากนั้นให้นักศึกษาแสดงท่าทางส่งสารต่อไปให้สมาชิกกลุ่มของตน (ห้ามใช้เสียง) จนถึงสมาชิกกลุ่มคนสุดท้าย แล้วให้สมาชิกคนสุดท้ายแสดงท่าทางพร้อมทั้งตอบคำถามผู้วิจัยว่าคำใบ้คืออะไร
4. ผู้วิจัยเฉลยคำใบ้ของแต่ละกลุ่ม

### ขั้นสรุป

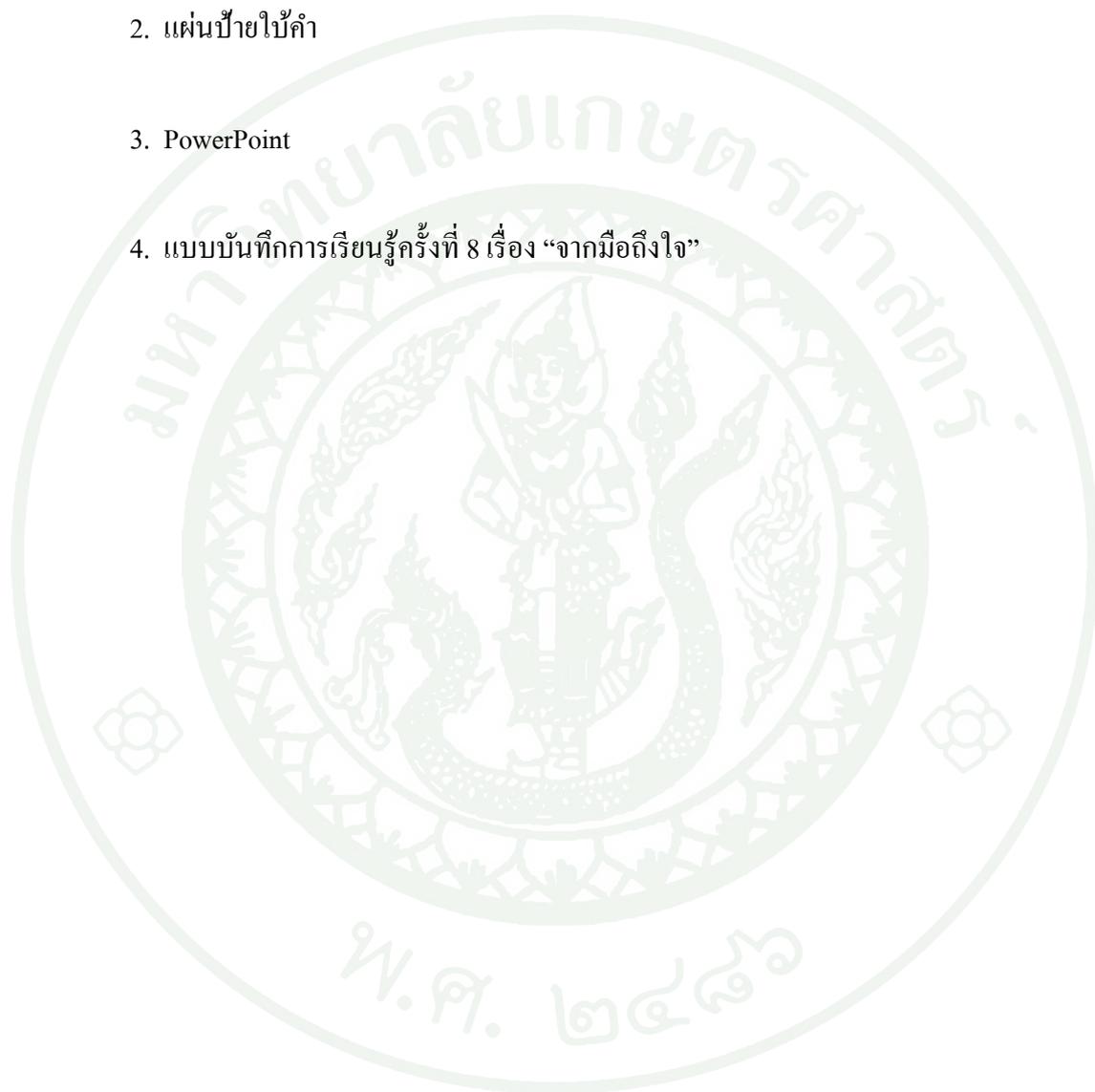
1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันพูดสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารในวันนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษานันทนาการสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 8 เรื่อง “จากมือถึงใจ” และส่งกลับคืน จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักศึกษาและการให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

## สื่อการเรียนรู้

1. รูปภาพ
2. แผ่นป้ายใบคำ
3. PowerPoint
4. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 8 เรื่อง “จากมือถึงใจ”



รูปภาพ



## ตัวอย่างแผ่นป้ายใช้คำ

### แผ่นป้ายที่ 1

- ช่างตัดผม
- ช่างแอร์
- นักบินอวกาศ

### แผ่นป้ายที่ 2

- ครู
- พนักงานรักษาความปลอดภัย
- คนขับรถแท็กซี่

### แผ่นป้ายที่ 3

- ตำรวจ
- พยาบาล
- พนักงานดับเพลิง

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 8  
เรื่อง “จากมือถึงใจ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

2. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมาก



ชอบ



เฉยๆ



ไม่ชอบ

3. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน  
ครั้งที่ 9

ชื่อเรื่อง การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

ชื่อกิจกรรม ทูทอย่างมีทางแก้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้ศึกษาสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

แนวคิด

การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา  
หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดี – ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทาง  
แก้ปัญหาที่เหมาะสมและลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยถามนักศึกษาเกี่ยวกับสถานการณ์บ้านเมืองในปัจจุบัน
2. นักศึกษาตอบคำถามผู้วิจัย แล้วผู้วิจัยพูดเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาให้นักศึกษาฟัง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งเป็นกลุ่มกลุ่มละเท่า ๆ กัน จากนั้นผู้วิจัยแจกบทความให้นักศึกษา กลุ่มละ 1 แผ่น แล้วทำการวิเคราะห์ในประเด็นที่กำหนดให้
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอภิปรายหน้าชั้น

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันพูดสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาในวันนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 9 เรื่อง “ทุกอย่างมีทางแก้” และส่งกลับคืน จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักศึกษาและการให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

### สื่อการเรียนรู้

1. ข่าวหรือบทความ
2. ใบงานที่ 6

3. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 9 เรื่อง “ทุกอย่างมีทางแก้”



## สยอง! สาวใหญ่ดึงแมนชั้นชั้น 12 ร่วงติดคาเสาไฟฟ้า

(10 พ.ย.) เจ้าหน้าที่ตำรวจ สภ.เมืองสมุทรสาคร ได้รับแจ้งเหตุคนพลัดตกอยู่ที่อาคารที่พักแห่งหนึ่ง ร่วงติดค้างอยู่บนเสาไฟฟ้าแรงสูง จึงได้เดินทางไปตรวจสอบ พร้อมกับเจ้าหน้าที่มูลนิธิการกุศลสมุทรสาครและเจ้าหน้าที่การไฟฟ้าสมุทรสาคร

จุดเกิดเหตุเป็นอาคารเฉลิมชัยแมนชั้น บริเวณด้านข้างของอาคาร พบร่างหญิงอายุประมาณ 50 ปี ติดค้างอยู่บนเสาไฟฟ้าแรงสูง ที่มีช่างช่วยยังคงกำลังงัดเอาไว้อยู่ เจ้าหน้าที่ต้องรีบตัดกระแสไฟฟ้าเอาไว้ชั่วคราว ก่อนจะขึ้นรถกระบะเข้าขึ้นไปตรวจสอบ พบหญิงสูงวัยเสียชีวิตอยู่บนเสาไฟฟ้าแรงสูง สภาพศพมีบาดแผลฉกรรจ์ที่ข้างลำตัวและขาข้างขวา และพบกระดาดเขียนข้อความเอาไว้ว่า "สาวคีนเดียว อย่าบอกใคร"

จากการสอบสวนเบื้องต้นทราบว่า ผู้เสียชีวิตไม่ใช่ผู้พักอาศัยอยู่ที่อาคารดังกล่าว ก่อนเกิดเหตุมีคนพบเห็นหญิงคนดังกล่าวพยายามเข้าไปภายในตัวอาคาร ทราบว่าเป็นหญิงสัญชาติลาว ช่วงเช้าได้ขออนุญาตขึ้นไปหาเพื่อนที่พักอยู่ที่อาคารนี้ จนกระทั่งเดินกลับลงมา แต่ไม่มีใครทราบว่าหญิงคนดังกล่าวเดินกลับขึ้นไปบนอาคารอีกครั้งเมื่อใด

ทั้งนี้ เจ้าหน้าที่ตำรวจสันนิษฐานว่า หญิงคนดังกล่าวน่าจะตกมาจากอาคารชั้นที่ 12 เนื่องจากพบรอยนิ้วมือที่ขอบหน้าต่างบริเวณดังกล่าว ส่วนประเด็นการเสียชีวิตยังไม่สามารถสรุปได้อย่างแน่ชัด ซึ่งจะต้องสืบสวนหาเบาะแสว่า ผู้เสียชีวิตรายนี้เป็นใครมาจากที่ไหนก่อน

ที่มา : <http://news.sanook.com>



แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ ๑  
เรื่อง “ทุกอย่างมีทางแก้”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมาก



ชอบ



เฉยๆ



ไม่ชอบ

3. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน  
ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ชื่อกิจกรรม Don't worry be happy

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียด
2. เพื่อให้ศึกษามีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

แนวคิด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียดเป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับความเครียด รู้วิธีการผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการจัดการความเครียด เพื่อตอบคำถามผู้วิจัย
2. นักศึกษาตอบคำถามผู้วิจัย แล้วผู้วิจัยพูดเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียดให้นักศึกษาฟัง โดยใช้ PowerPoint
2. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักศึกษาคนละ 1 แผ่น พร้อมทั้งให้นักศึกษาบอกความเครียดสาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของตน พร้อมทั้งส่งใบงานคืนผู้วิจัย
3. ผู้วิจัยสุ่มใบงานที่นักศึกษาทำแล้วพูดหน้าชั้น พร้อมทั้งให้นักศึกษาคูคลิวิดีโอการหายใจคลายเครียด

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันพูดสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องการจัดการอารมณ์และความเครียดในวันนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษابันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 10 เรื่อง “Don't worry be happy” และส่งกลับคืน จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักศึกษาและการให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

### สื่อการเรียนรู้

1. คลิปวิดีโอการจัดการความเครียด (เนื้อหาวิดีโอเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียด)

2. คลิปวิดีโอหายใจคลายเครียด (เนื้อหาวิดีโอเกี่ยวกับการฝึกการหายใจเพื่อคลายความเครียด)

3. PowerPoint

4. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 10 เรื่อง “Don’t worry be happy”



ใบงานที่ 7  
เรื่อง “Don't worry be happy”

**คำสั่ง** ให้นักศึกษาบอกความเครียดของนักศึกษา สาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการ  
ความเครียด

**ความเครียด**

.....

.....

.....

**สาเหตุของความเครียด**

.....

.....

.....

**วิธีการจัดการความเครียด**

.....

.....

.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 10  
เรื่อง “Don't worry be happy”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมาก



ชอบ



เฉยๆ



ไม่ชอบ

3. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน  
ครั้งที่ 11

ชื่อเรื่อง แรงจูงใจในการเรียน

ชื่อกิจกรรม เป้าหมายของฉัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจแรงจูงใจในการเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียน

แนวคิด

แรงจูงใจในการเรียนเป็นแรงขับที่เป็นความปรารถนาที่จะมีความมุ่งมั่นในการเรียนสำเร็จ ลู่ลวงไปด้วยดี มีความตั้งใจจริงในการทำงาน เพื่อให้งานสำเร็จอย่างแท้จริง ไม่ใช่เกิดจากโอกาส และไม่เชื่อในสิ่งมหัศจรรย์ พยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ จนเกิดผลสำเร็จในการเรียน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จมากกว่าทำเพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลว เลือกทำสิ่งที่เป็นไปได้ และเหมาะสมกับความสามารถของตนเพื่อให้บรรลุมาตรฐานของตนเอง

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

1. ผู้วิจัยถามนักศึกษาถึงเป้าหมายในชีวิตของตนเอง
2. นักศึกษาตอบคำถามผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัยพูดเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักศึกษาคนละ 1 แผ่น จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาวาดรูปเป้าหมายในชีวิตของตนเอง พร้อมทั้งบอกวิธีการทำให้ตนเองไปถึงเป้าหมาย และเป้าหมายนั้นเกี่ยวข้องกับ การเรียนหรือไม่อย่างไร และส่งใบงานคืนผู้วิจัย
2. ผู้วิจัยสุ่มใบงานของนักศึกษาแล้วให้นักศึกษาออกมาพูดหน้าชั้นให้เพื่อนฟังถึงเป้าหมายของตนเอง

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันพูดสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องแรงจูงใจในการเรียนในวันนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 11 เรื่อง “เป้าหมายของฉัน” และส่งกลับคืน จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรม ครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักศึกษาและการให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

### สื่อการเรียนรู้

1. ใบงานที่ 5
2. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 11 เรื่อง “เป้าหมายของฉัน”

ใบงานที่ 8  
เรื่อง “เป้าหมายของฉัน”

**คำตั้ง** ให้นักศึกษาวาดรูปเป้าหมายในชีวิตของตนเอง พร้อมทั้งบอกวิธีการทำให้ตนเองไปถึงเป้าหมาย และเป้าหมายนั้นเกี่ยวข้องกับการเรียนหรือไม่อย่างไร



วิธีการทำให้ตนเองไปถึงเป้าหมาย

.....

.....

.....

.....

เป้าหมายนั้นเกี่ยวข้องกับการเรียนหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 11  
เรื่อง “เป้าหมายของฉัน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

2. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



ชอบมาก



ชอบ



เฉยๆ



ไม่ชอบ

3. ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน  
ครั้งที่ 12

ชื่อเรื่อง           ปัจจัยนิเทศ

ชื่อกิจกรรม       For all of you

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษา ทบทวนแรงจูงใจในการเรียนของตนเองหลังจบโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน
2. เพื่อให้ นักศึกษา ได้ร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

แนวคิด

จากที่นักเรียนเข้าได้ร่วมโปรแกรมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 11 ครั้งที่ผ่านมา นักศึกษาได้มี โอกาสทำกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย ผู้วิจัยจึงนำสาระสำคัญของแต่ละกิจกรรมที่ผ่านมา ทบทวนให้กับนักเรียน เพื่อให้ นักเรียนเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น

เวลา   50 นาที

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

**ชั้นนำเข้าสู่กิจกรรม**

    ผู้วิจัยกล่าวทักทายและอธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งนี้เป็น กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งสุดท้ายของ โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน โดยผู้วิจัย

และนักศึกษาร่วมกันทบทวนกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผ่านมาทั้งหมดจำนวน 11 ครั้ง

### ขั้นตอนกิจกรรม

ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักศึกษาคนละ 1 แผ่น จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนเขียนสิ่งที่อยากบอกตนเองเมื่อเจออุปสรรค และให้นักศึกษาส่งต่อไปให้เพื่อนเขียนให้กำลังใจจนครบทุกคน

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันพูดสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมอีกครั้ง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 12 เรื่อง “For all of you” รวมทั้งแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรมและต่อผู้วิจัย และส่งกลับคืน จากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรม

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจที่นักศึกษามีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
2. สังเกตจากการตอบคำถามของนักศึกษาและการให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

### สื่อการเรียนรู้

1. ใบงานที่ 9
2. แบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ 12 เรื่อง “For all of you”
3. แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรม ฯ และต่อผู้วิจัย

**ใบงานที่ 9**  
**เรื่อง “For all of you”**

**คำตั้ง** ให้นักศึกษาแต่ละคนเขียนสิ่งที่อยากบอกตนเองเมื่อเจออุปสรรค และให้นักศึกษาส่งต่อไปให้เพื่อนเขียนให้กำลังใจนักศึกษานครบทุกคน

**สิ่งที่อยากบอกตนเองเมื่อเจออุปสรรค**

**กำลังใจจากเพื่อน**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....
13. ....
14. ....



ภาคผนวก  
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

### แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน

ชื่อ – นามสกุล ..... คณะ ..... รหัสนักศึกษา .....

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับที่สอดคล้องกับคุณลักษณะที่เป็นจริง  
ของตัวท่านเองมากที่สุด

- 5      หมายความว่า      สอดคล้องกับคุณลักษณะของท่านในระดับมากที่สุด  
4      หมายความว่า      สอดคล้องกับคุณลักษณะของท่านในระดับมาก  
3      หมายความว่า      สอดคล้องกับคุณลักษณะของท่านในระดับปานกลาง  
2      หมายความว่า      สอดคล้องกับคุณลักษณะของท่านในระดับน้อย  
1      หมายความว่า      สอดคล้องกับคุณลักษณะของท่านในระดับน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
1.	ข้าพเจ้ากล้าถามอาจารย์ เมื่อไม่เข้าใจในบทเรียน					
2.	ข้าพเจ้าจะส่งงานตรงเวลาเสมอ					
3.	ข้าพเจ้าจะต้องเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ					
4.	ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ด้วยตนเองมากกว่าให้เพื่อนช่วยทำ					
5.	ข้าพเจ้าเรียนหนังสือด้วยความตั้งใจ					
6.	เมื่อได้รับคำแนะนำ หรือข้อตำหนิ ข้าพเจ้าจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น					
7.	ข้าพเจ้าคิดเสมอว่าอนาคตที่ดีขึ้นอยู่กับความสำเร็จทางการเรียน					
8.	ข้าพเจ้าปรารถนาที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น					

ข้อที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
9.	ข้าพเจ้าพยายามเรียนให้ได้เกรดที่ดีทุกวิชา					
10.	ข้าพเจ้าคิดว่าวิชาต่างๆที่เรียนนั้นไม่ค่อยได้นำไปใช้จริง					
11.	ข้าพเจ้าพยายามเชื่อมโยงสิ่งที่กำลังเรียนกับเป้าหมายระยะยาวที่ตั้งไว้					
12.	เมื่อเพื่อนบางคนได้คะแนนสูงกว่าข้าพเจ้า ข้าพเจ้ามักตั้งเป้าหมายว่าจะต้องทำคะแนนให้สูงขึ้นกว่าเพื่อน					
13.	ข้าพเจ้าใช้ทุกช่วงเวลาให้เป็นประโยชน์ต่อการเรียน					
14.	ข้าพเจ้าศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด					
15.	ข้าพเจ้าตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง					
16.	ข้าพเจ้าจัดตารางเวลาสำหรับอ่านหนังสือทุกสัปดาห์					
17.	ในการทำงานข้าพเจ้าตั้งใจจะทำให้ได้ตามเป้าหมายที่ข้าพเจ้าวางไว้					
18.	การวางแผนการเรียนทำให้ข้าพเจ้ามีผลสัมฤทธิ์การเรียนที่ดี					
19.	ข้าพเจ้าเตรียมอุปกรณ์การเรียนต่างๆให้พร้อมก่อนเข้าเรียน					
20.	ข้าพเจ้าเตรียมความพร้อมก่อนสอบด้วยการทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ					
21.	ข้าพเจ้ามุ่งมั่นทำงานเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์สูงสุด					

ข้อที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
22.	งานแต่ละอย่างข้าพเจ้าจะเร่งทำงานก็ต่อเมื่อใกล้กำหนดวันส่ง					
23.	ข้าพเจ้าเลือกจะทำสิ่งที่ยากเหมาะสมกับความสามารถของข้าพเจ้า					
24.	ข้าพเจ้าจะทบทวนสิ่งที่เรียนในแต่ละวันเพื่อจะได้เข้าใจสิ่งที่เรียนไปแล้วยิ่งขึ้น					
25.	ข้าพเจ้าทราบที่ข้าพเจ้าต้องการเรียนอะไร					
26.	ข้าพเจ้ามักจะไม่เข้าเรียนในวิชาที่ไม่น่าสนใจ					
27.	ข้าพเจ้าแบ่งเวลาเรียน เวลาทำงานส่งอาจารย์ และเวลาอ่านหนังสือไว้อย่างชัดเจน					
28.	ไม่ว่างานที่ได้รับมอบหมายจะยากเพียงใด ข้าพเจ้าจะทำด้วยตนเอง					
29.	ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ให้เสร็จเรียบร้อยก่อนกำหนดเสมอ					
30.	ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าจะเรียนไม่เก่ง แต่ข้าพเจ้าก็ตั้งใจเรียน					
31.	ข้าพเจ้าคิดเสมอว่าข้าพเจ้าตั้งใจเรียนจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต					
32.	ข้าพเจ้ามักใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือหรือทำงานที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียน					
33.	ข้าพเจ้าสามารถบังคับตนเองให้ทำในสิ่งที่ควรกระทำ					

ข้อที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
34.	ข้าพเจ้าแบ่งเวลาสำหรับทำการบ้านหรือ ทบทวนหนังสือ					
35.	ข้าพเจ้าไม่ค่อยคิดอะไรเกี่ยวกับการเรียน มากนัก เพียงแต่ต้องการเรียนให้จบ เท่านั้น					
36.	ข้าพเจ้าจะพยายามอย่างมากในการ ปรับปรุงตนเอง เพื่อที่จะสอบให้ได้ คะแนนดีกว่าเทอมที่ผ่านมา					
37.	ข้าพเจ้าจัดแบ่งเวลาในการเรียนหรือ กิจกรรมต่างๆในแต่ละวัน เพราะคิดว่าจะ ช่วยให้ทำสิ่งต่างๆได้ครบถ้วนและทัน กำหนด					
38.	ขณะครูสอนข้าพเจ้าชอบคิดเรื่องที่กังวล อยู่ซึ่งไม่เกี่ยวกับการเรียน					
39.	ก่อนส่งงานข้าพเจ้าจะทบทวนด้วยความ รอบคอบเสมอ					
40.	เมื่อต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อน ข้าพเจ้าจะมี ส่วนร่วมอย่างเต็มที่					

### แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

**คำชี้แจง** แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อ โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน มีทั้งหมด 2 ตอน ให้นักศึกษาตอบคำถามตามความจริง

**ตอนที่ 1** ให้นักศึกษาประเมินความรู้สึกและการรับรู้ของตนเองที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

ที่	รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้าเข้าใจวัตถุประสงค์ของโปรแกรม					
2	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรม					
3	ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมโปรแกรม					
4	ข้าพเจ้ารับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกด้วยความใส่ใจ					
5	ข้าพเจ้าได้แสดงความคิด ความรู้สึกของข้าพเจ้าต่อสมาชิก					
6	ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรม					
7	ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์และการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ข้าพเจ้ามีแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มมากขึ้น					
8	ข้าพเจ้ามีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม					

ที่	รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้งอย่างทั่วถึง					
11	ผู้วิจัยตั้งประเด็นคำถามให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างน่าสนใจ					
12	ผู้วิจัยให้การยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน					
13	ผู้วิจัยสามารถพูด อธิบายสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจน ตรงประเด็น					
14	ผู้วิจัยสามารถเชื่อมโยงสาระต่างๆ และสรุปได้อย่างชัดเจน					
15	ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมต่างๆ ได้เหมาะสมกับเวลา					
16	ข้าพเจ้าคิดว่าสามารถนำเนื้อหาที่ผู้วิจัยจัดให้ไปประยุกต์ใช้ได้					
17	ผู้วิจัยสามารถจูงใจ และให้กำลังใจสมาชิกในการพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้เป็นอย่างดี					
18	ผู้วิจัยสามารถสื่อสารกับสมาชิกด้วยน้ำเสียงที่น่าฟัง มีความเหมาะสมกับเนื้อหา					
19	ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ข้าพเจ้ามีแรงจูงใจในการเรียน					
20	ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ข้าพเจ้ามีแรงจูงใจในการเรียน					

ตอนที่ 2 ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน

1. จากการเข้าร่วมโปรแกรม นักศึกษามีความคิดเห็นและความรู้สึกอย่างไร

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

2. สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม

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

3. นักศึกษามีความคิดเห็นและความรู้สึกต่อผู้วิจัยอย่างไร (ในด้านทักษะการเป็นผู้นำ การดำเนินกิจกรรม การมีมนุษยสัมพันธ์)

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

4. นักศึกษาคิดว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเกิดขึ้นบ้างกับตัวเอง ภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม

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

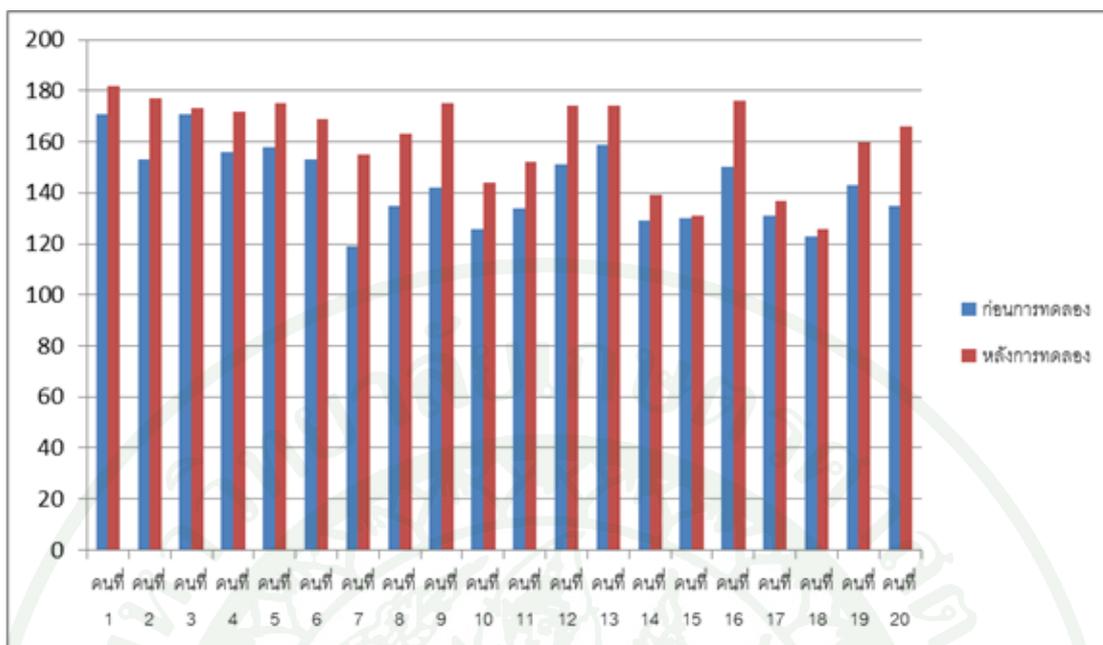
5. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

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

ลงชื่อ .....



ภาคผนวก จ  
ข้อมูลทางสถิติ



ภาพผนวกที่ 1 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

## ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ – นามสกุล	นางสาวเอลวิน ธารไพศาลสมุทร
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 25 เดือน เมษายน พ.ศ. 2533
สถานที่เกิด	จังหวัดจันทบุรี
ประวัติการศึกษา	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา) (เกียรตินิยม) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

