

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว อันสืบเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การสื่อสาร การแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารทั้งทางบกและทางลบ ตัวอย่างที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม รวมทั้งเกิดการแข่งขันกัน ในด้านการศึกษา และเศรษฐกิจอย่างมาก ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงจนมีผลกระทบต่อการดำเนิน ชีวิตของบุคคลในสังคม โดยเฉพาะเยาวชนซึ่งเป็นอนาคตและกำลังสำคัญของประเทศ การที่จะ พัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าอย่างรวดเร็วและได้ผลดีเพียงไร ย่อมขึ้นอยู่กับ การปลูกฝังคุณธรรมให้ เกิดขึ้นในจิตใจของเยาวชน เพราะเขาเหล่านั้นจะเติบโตขึ้นมาเป็นกำลังของชาติ มีส่วนร่วมในการ พัฒนาสังคมให้น่าอยู่ ไม่ว่าความเจริญด้านวัตถุจะเจริญก้าวหน้าไปมากน้อยเพียงใด ความเจริญทาง ด้านจิตใจก็ต้องเจริญก้าวหน้าตามไปด้วยอย่างสมดุลกัน สังคมมนุษย์เป็นสังคมที่จะต้องอยู่อาศัย ร่วมกันเป็นหมู่คณะ และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องจึงจำเป็นที่จะต้องมีการปรับตัว ระเบียบวินัย เพื่อเป็นเครื่องมือกำกับความประพฤติของมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การที่จะทำให้อทุกคน ยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคมไว้เป็นแนวชี้นั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยากนัก อย่างไรก็ตามการอยู่ร่วมกัน ในสังคม ทุกคนจะต้องรู้ว่าตนเองมีสิทธิและหน้าที่อย่างไรที่จะสามารถควบคุมพฤติกรรมของตน ไปในทางที่ดีงาม

จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 มาตรา 22 ระบุว่า การจัดการศึกษาจะ ต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้พัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญ ที่สุด ในมาตราที่ 23 เน้นกระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาเต็ม ศักยภาพ เน้นบูรณาการความรู้คู่คุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับมาตราการในการพัฒนาการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น มาตรฐานที่ 8 เน้นให้นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต อย่างมีความสุข และความมีวินัยในตนเองเป็นคุณธรรม จริยธรรมที่สำคัญและ จำเป็นจะต้องปลูกฝัง ให้กับนักเรียน (คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2541, หน้า 6) ในปัจจุบันเยาวชนไทย ยังขาดวินัยด้านต่างๆ อยู่เป็นอันมาก ไม่ว่าจะเป็นวินัยต่อตนเอง วินัยต่อสังคม หรือแม้แต่วินัยต่อ ชาติ มุ่งแสวงหาผลประโยชน์ โดยไม่คำนึงถึงระเบียบวินัยที่ดีงามของสังคม ทำให้เกิดปัญหาตามมา

เช่น ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น แนวทางที่จะช่วยลดปัญหา คือ กระตุ้นให้บุคคลและสถาบันที่เกี่ยวข้อง หันมาร่วมมือกันอย่างจริงจังในการปลูกฝังความมีวินัยของเยาวชนในชาติให้มากขึ้น เพราะคนไม่มีวินัยมักจะเป็นคนไม่มีแก่นสาร ไม่มีเป้าหมาย ในชีวิตมักทำอะไรตามความพอใจโดยลืมนึกไปว่า จะเกิดปัญหาอะไรตามมา ซึ่งในการฝึกวินัยนั้น ถ้าไม่เน้นเริ่มต้นจากจุดที่ใกล้ตัวมากเท่าไร โอกาสที่จะนำไปสู่การปฏิบัติยอมน้อยลง วินัยเป็นข้อยึดเหนี่ยวเบื้องต้นในการฝึกฝนบังคับใจตนเอง ให้รู้จักเคารพสิทธิหน้าที่และความรับผิดชอบ จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ทุกคนจะต้องสร้างให้เกิดขึ้นกับตนเองเสียก่อน จึงจะสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข ถ้าไม่มีการสร้างวินัยให้เกิดขึ้นกับตนเองแล้ว การสร้างวินัยในสังคมย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ (รวิรัชชัย ใจเย็น, 2535, หน้า 116) ดังนั้นการที่จะทำให้สังคมมีระเบียบวินัย เพื่อพัฒนาประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะต้องปลูกฝังและเสริมสร้างความมีวินัยในตนเอง ให้เกิดขึ้นกับเยาวชนในชาติเสียก่อน วินัยในตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่ควรปลูกฝังให้กับเยาวชน โดยเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เพราะนักเรียนที่เรียนอยู่ในระดับชั้นนี้เป็นเด็กที่มีอายุระหว่าง 12-17 ปี กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญเป็นวัยที่มีภาวะทางอารมณ์แปรปรวนสูง มีความสับสนในการวางบทบาทของตนเอง ต้องการหาเอกลักษณ์ อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ต้องการอิสระจากครอบครัว ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและเป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงอันไวต่อสภาวะสังคมได้ง่ายที่สุดของชีวิต เหล่านี้เป็นธรรมชาติของวัยรุ่นที่เป็นเหตุให้เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อตัวเขาเอง เนื่องจากขาดทักษะและประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา จากการศึกษาพบว่า ความอยากรู้อยากลองและเพื่อนชวน เป็นสาเหตุใหญ่ที่ชักนำให้วัยรุ่นกระทำความผิดในครั้งแรกของชีวิต การมีปัญหายุติกรรมหาก ได้รับการช่วยเหลือป้องกัน อาจทำให้จะต้องปลูกฝังและอบรมให้กับเด็กมีเจตคติที่ดีต่อการฝึกตนเองให้เป็นคน มีระเบียบวินัย มีความรู้ทางทักษะการทำงานเกิดเป็นนิสัย

จากการตรวจสอบคุณภาพการศึกษาของกรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการในช่วงปีการศึกษา 2533 ถึง ปีการศึกษา 2544 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ประสบผลสำเร็จด้านความรู้ ความจำมากกว่าความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ ส่วนด้านคุณธรรมพบว่า การปลูกฝังวิธีแสวงหาความรู้และพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์แก่นักเรียนยังน้อย (กรมสุขภาพจิต, 2544, บทนำ) เนื่องจากการเรียนการสอนในสถานศึกษาในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาค่อนข้างเป็นการให้ความรู้ด้านเนื้อหาเพราะค่านิยมของผู้ปกครอง ของสังคมรวมถึงตัวผู้เรียนเอง คือ เรียนให้รู้และจำนวนมาก เพื่อจะได้สอบผ่าน การแข่งขันระดับ ๆ ได้ ระบบการเรียนจึงมีผลต่อพฤติกรรม คือ ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนไปในทางที่เห็นแก่ตัว การปลูกฝังความมีวินัยในตนเองจึงถูกละเลย

การศึกษาที่มุ่งหวังจะช่วยให้ช่วยแก้ปัญหาของสังคมก็กลับเป็นการสร้างคนที่มีแนวโน้ม ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคมขึ้น คงไม่มีใครปฏิเสธว่าทุกวันนี้เราชอบบังคับให้เด็กเรียนหนังสือหนักจนเกินไป และชอบที่จะบ่อนให้เด็กเรียนแต่หนังสือ โดยลืมคิดไปว่าชีวิตเด็กจะอยู่รอดในโลกนี้ได้ จะต้องรู้จักวิธีการช่วยเหลือตนเองให้รู้จักคิดเอง ทำเอง และแก้ปัญหาได้ (เกษม จันทรแห่งผล, 2535, หน้า 5) จากข้อมูลโครงการศึกษาไทยยุคโลกาภิวัตน์ พบว่า เด็กอายุ 0 – 14 ปี มีจำนวน 16.477 ล้านคน และจำนวนหนึ่งในหกเป็นเด็กเร่ร่อนติดเอดส์ 3.5 แสนคน ถูกทอดทิ้ง 1.2 ล้านคน เฉลี่ยวันละ 5 คน และขายบริการทางเพศ ร้อยละ 50 ของโสเภณีผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นอายุ 15 – 20 ปี ประมาณ 11.57 ล้านคน มีสภาพความเป็นอยู่ดังนี้ เสียชีวิตจากอุบัติเหตุ 10 คนต่อวัน จำนวนหนึ่งในสี่พ่อแม่แยกทางกัน หนึ่งในสี่สิบได้เรียนต่อระดับอุดมศึกษา หนึ่งในห้าใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือ แต่สี่ในสิบชอบเที่ยวเตร่ สูบบุหรี่ และดื่มสุรา หนึ่งในสี่มีปัญหาสุขภาพจิต นี้อคือสภาพของเด็กและเยาวชนไทย จำนวน 27.902 ล้านคน (กระทรวงสาธารณสุข, 2540, หน้า 5)

ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบัน จะสอดคล้องความมุ่งหวังที่จะให้นักเรียนได้รับการปลูกฝังวินัยในตนเองเชิงบูรณาการ โดยมุ่งสร้างเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนให้เป็นผู้มีวินัยและเป็นพลเมืองดี มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เพราะวินัยในตนเองเป็นพฤติกรรมของคนแต่ละคนที่ยึดควบคุมตนเอง รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น ไม่กระทำการใด ๆ ที่ขัดขวางการทำงานของผู้อื่น รวมทั้งการไม่ประพฤติในทางเสื่อมทั้งส่วนตัวและสังคม จากความสำคัญของวินัยดังกล่าวมาตั้งแต่ต้นจะเห็นได้ว่า การอบรมและปลูกฝังความมีวินัยในตนเอง จึงเป็นภาระสำคัญที่ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ จะต้องปลูกฝังและอบรมให้กับเด็กมีเจตคติที่ดีต่อการฝึกตนเองให้เป็นคนมีระเบียบวินัย มีความรู้ทางทักษะกระทำจนเกิดเป็นนิสัย จากการศึกษาของ จินตนา ตั้งจรรย์รัตน์ (2540, หน้า 78) ที่กล่าวว่าทักษะเป็นความสามารถของบุคคลที่พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ไม่ขัดต่อระเบียบ กฎเกณฑ์ของสังคม การแสดงออกดังกล่าวดหากพฤติกรรมเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับ ก็สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างเป็นปกติสุข แต่หากพฤติกรรมที่แสดงออกไม่เป็นไปตามที่ต้องการ และไม่เหมาะสมก็เป็นปัญหาของประเทศชาติ ประเสริฐ ดันสกุล (2538, หน้า 16) จากการศึกษาวิจัยของโทมัส และแจคสัน (Thomason & Jackson, 1993, p. 302) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการเอาชนะและพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 365 คน พบว่า นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม สามารถเอาชนะปัญหา และพัฒนาทักษะชีวิตในเชิงอุปสรรคประโยชน์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับ รัตนา คอกแก้ว (2539, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่พัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ การฝึกอบรมและจากการเปลี่ยนแบบพฤติกรรมของบุคคลตัวอย่างในสังคม หรือ

พฤติกรรมใหม่โดยไม่ต้องลองผิดลองถูก และการฝึกทักษะชีวิตเป็นวิธีการหนึ่ง ที่จะเสริมสร้างให้เด็กรู้จักคิดอย่างมีขั้นตอน เป็นระบบและสามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้อย่างสร้างสรรค์ เกิดทักษะทางสังคม สามารถทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข มีการพัฒนาตนเองในการวางรากฐานเกี่ยวกับอนาคต และ จินตนา สังจารีรัตน์ (2540, หน้า52) ได้ศึกษาผลการฝึกทักษะชีวิตให้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร จำนวน 2 ห้องเรียน เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกฝนทักษะชีวิตตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น ส่วนอีกกลุ่มเป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต มีการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.1

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นแรงจูงใจให้ผู้วิจัยสนใจที่จะทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต ที่มีต่อความมีวินัยในตนเอง เพราะทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่ควรสนับสนุนให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ จากสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อนแต่สามารถเรียนรู้จนเกิดความชำนาญ และเป็นความสามารถของบุคคล ที่จะพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ไม่ขัดต่อระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคมและเป็นทักษะจำเป็นและถือเป็นหัวใจสำคัญต่อการดำรงชีวิต ประกอบด้วย 10 ทักษะคือ การตัดสินใจ (decision making) การแก้ปัญหา (problem solving) ความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking) ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (critical thinking) การสื่อสาร (effective communication) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relationship) การตระหนักในตนเอง (self - awareness) ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (coping with emotions and stress) เพื่อให้เยาวชนมีคุณภาพ มีบุคลิกลักษณะนิสัยที่ดีงาม เป็นที่พึงปรารถนาของสังคมและเป็นกำลังสำคัญ และแบบอย่างในการพัฒนาประเทศในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อความมีวินัยในตนเอง

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อเป็นแนวทางแก่ครูประจำชั้น ครูแนะแนว ผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียนเห็นความสำคัญ สามารถเลือกใช้กิจกรรมการฝึกทักษะชีวิตที่เหมาะสม ไปใช้กับการปลูกฝังความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สมมุติฐานในการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตมีวินัยในตนเองสูงกว่า กลุ่มควบคุมระยะหลังทดลอง
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตมีวินัยในตนเอง ในระยะติดตามสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตมีวินัยในตนเอง ระยะหลังการทดลอง กับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกัน
5. นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตมีวินัยในตนเอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนทดลองแตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนชุมชนบ้านบางเสร่ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ที่มีวินัยในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ 25 ลงมา
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนบ้านบางเสร่ ปีการศึกษา 2545 ที่มีความสมัครใจ เข้าร่วมกิจกรรม ให้นักเรียนทำแบบสอบถามวัดความมีวินัยในตนเองต่ำกว่าตำแหน่ง เปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ 25 มาทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ
 - 3.1.1 วิธีการสร้างวินัยในตนเอง แบ่งเป็น
 - 3.1.1.1 วิธีฝึกทักษะชีวิต
 - 3.1.1.2 วิธีปกติ
 - 3.1.2 ระยะเวลาการทดลอง แบ่งออกเป็น
 - 3.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง
 - 3.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง
 - 3.1.2.3 ระยะติดตามผล
 - 3.2 ตัวแปรตาม
 - 3.2.1 ความมีวินัยในตนเองของนักเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ทักษะชีวิต (life skills) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของนักเรียน ด้วยความชำนาญในการประเมินวิเคราะห์สถานการณ์ ให้เป็นไปในทางที่ ถูกต้อง เพื่อตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาและเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยมีการแสดง พฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ไม่ขัดต่อระเบียบ กฎเกณฑ์ของสังคม และเตรียมพร้อมสำหรับการ ปรับตัวในอนาคต สามารถจัดการกับความต้องการและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้อง ทักษะชีวิตประกอบด้วย 10 ทักษะดังนี้

1.1 ความคิดเห็นวิเคราะห์วิจารณ์ (critical thinking) หมายถึง การคิดวิเคราะห์ข้อมูล ข่าวสารและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างรอบคอบ

1.2 ความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking) หมายถึง การคิดหาทางเลือกที่ หลากหลาย และสามารถประเมินผลของทางเลือกได้ และตัดสินใจเลือกวิธีที่ทำให้มีชีวิตอยู่อย่าง มีความสุข

1.3 ความตระหนักในตนเอง (self - awareness) หมายถึง การรู้จักตนเองทั้งด้าน บุคลิกลักษณะ ความเข้มแข็ง ความอ่อนแอ ความชอบ และความไม่ชอบ

1.4 ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) หมายถึง ความสามารถที่จะคิดว่าชีวิตตนเอง เหมือนกับผู้อื่นแม้ว่าสถานการณ์นั้นเราจะไม่คุ้นเคยก็ตาม การแสดงความเห็นอกเห็นใจช่วยให้เรา ยอมรับผู้อื่นที่มีความแตกต่างจากเรา ซึ่งจะทำให้สามารถปรับปรุงการติดต่อทางสังคมได้

1.5 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relationship) หมายถึง การเข้าไป สัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยสามารถรักษาสัมพันธภาพที่สำคัญต่อจิตใจและความเป็นอยู่ทางสังคม

1.6 การสื่อสาร (effective communication) หมายถึง ความสามารถในการแสดงออก ทั้งวาจาและการกระทำที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ ซึ่งรวมทั้งการแสดงความคิดเห็น และความต้องการ ตลอดจนการขอคำแนะนำในเวลาที่ต้องการ

1.7 การตัดสินใจ (decision making) หมายถึง การตกลงใจที่จะกระทำในสิ่งใด สิ่งหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับชีวิตของตนเอง โดยไม่เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น

1.8 การแก้ปัญหา (problem solving) หมายถึง การใส่ใจหาทางขจัดอุปสรรค หรือ ข้อยึดขัดแย้งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่ปล่อยให้เป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ

1.9 การจัดการกับอารมณ์ (coping with emotion) หมายถึง การรู้จักอารมณ์ของ ตนเองและผู้อื่น ซึ่งการรับรู้อารมณ์จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ทำให้สามารถตอบสนองอารมณ์ได้ อย่างเหมาะสม

1.10 การจัดการกับความเครียด (coping with stress) หมายถึง การรู้จักแหล่งที่มาของความเครียดในชีวิต รู้ว่ามันมีผลกระทบอย่างไรและการกระทำเช่นไรที่จะช่วยควบคุมระดับความเครียด นั้นหมายถึง การกระทำที่ช่วยลดแหล่งที่มาของความเครียด

2. การฝึกทักษะชีวิต หมายถึงการจัดประสบการณ์การฝึก โดยให้เด็กมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น ตลอดจนมีโอกาสได้เผชิญกับปัญหาจริง และฝึกแก้ปัญหาด้วยทักษะชีวิตทั้ง 10 ทักษะ โดยเน้นกิจกรรมการเรียนรู้จากการมีส่วนร่วมและเรียนรู้จากประสบการณ์หลัก เพื่อก่อให้เกิดการมีวินัยในตนเอง

3. ความมีวินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ และเป็นสิ่งที่นำความเจริญมาสู่ตนเองและผู้อื่น ไม่ขัดต่อระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคมหรือละเมิดสิทธิของผู้อื่น ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมในด้านต่อไปนี้คือ

- 3.1 มีความรับผิดชอบต่อตนเองและหน้าที่ สามารถที่จะทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้
- 3.2 มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีเหตุผล เพื่อที่จะนำคนไปสู่เป้าหมายตามที่ต้องการ
- 3.3 มีความซื่อสัตย์ ยอมรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง
- 3.4 มีความตรงต่อเวลา สามารถทำงานหรือกิจกรรมใด ๆ ได้ตามเวลาที่กำหนด
- 3.5 มีความเป็นผู้นำ ควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคมยอมรับหรือวางไว้
- 3.6 มีความอดทนและตั้งใจในการที่จะทำงานหรือกิจกรรมใด ๆ ได้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง และเป็นผู้ที่สามารถจะประพฤติ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ของส่วนรวมได้