

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลการฝึกทักษะชีวิต ผู้วิจัยศึกษา ค้นคว้าและรวบรวมเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

ความหมายของทักษะชีวิต

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2538, หน้า 1) ให้ความหมายทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถที่จะปรับตัว และพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญปัญหาชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและสบาย

ประเสริฐ คันสกุล (2538, หน้า 15) กล่าวว่า ทักษะชีวิต หมายถึงคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (psychosocial competence) เป็นทักษะภายในที่ช่วยให้สามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รัตนา คอกแก้ว (2539, หน้า 76) สรุปความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึงความสามารถของบุคคลที่พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง และช่วยบุคคลสามารถเผชิญความต้องการ และสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

กำไลรัตน์ เย็นสุจริต (2540, หน้า 69) ให้ความหมายของทักษะชีวิตหมายถึงคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา เป็นทักษะภายในที่ช่วยให้สามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์โดยการฝึกฝนอบรม

จินตนา ตัจจจารีรัตน์ (2540, หน้า 79) กล่าวว่า การฝึกทักษะชีวิตทำให้รู้จักตนเอง เข้าใจ เห็นใจผู้อื่นสามารถสื่อให้ผู้อื่นเข้าใจความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง รู้จักคิดวิเคราะห์และควบคุมอารมณ์ และหาทางออกจากแรงกดดันในชีวิตไปในทางที่ถูกต้องทำให้ รู้จักการปรับตัวและ

แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถป้องกันปัญหาทางพฤติกรรมและส่งผลกระทบท่อคุณภาพชีวิตตนเองและผู้อื่นในสังคมได้

เพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ (2542, หน้า 6) สรุปความหมายของทักษะชีวิต เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัว โดยการต่อสู้กับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีผลกระทบทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความรู้สึคนึกคิด และความต้องการของตนเองให้สามารถแสดงพฤติกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกลมกลืนกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

พรรณิภา อนันตประยูร (2545, หน้า 79) กล่าวว่าทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการควบคุมชีวิตตนเอง เพื่อสามารถนำตนเองได้ มีความรับผิดชอบและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง โดยมีการจัดประสบการณ์ การฝึกรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และจากการสังเกตพฤติกรรมที่คนอื่นแสดงออกมา เป็นแนวทางในการคิดวิเคราะห์ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันจนเกิดความเข้าใจและนำการฝึกู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนเอง และดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตจะมีจำนวนมากแตกต่างกันตามวัฒนธรรมและการจัดตั้ง แต่จากเอกสารขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1993, p. 1) ทักษะชีวิตมีองค์ประกอบดังนี้

1. การตัดสินใจ (decision making) เป็นความสามารถในการจัดการ ตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพ เช่น ถ้าบุคคลตัดสินใจกระทำสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เขาจะต้องประเมินทางเลือกที่แตกต่างและผลที่เกิดขึ้นจากการเลือกเหล่านั้น
2. การแก้ปัญหา (problem solving) เป็นความสามารถในการจัดการ กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ เช่น ปัญหาที่สำคัญ ๆ ถ้าถูกทิ้งไว้อย่างไม่ใส่ใจอาจเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดและส่งผลเสียต่อร่างกาย
3. ความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking) เป็นความสามารถสำรวจทางเลือกและผลของการกระทำหรือไม่กระทำตามทางเลือกนั้น ซึ่งจะช่วยให้ปรับตัวได้อย่างยืดหยุ่นกับสถานการณ์ ในชีวิตประจำวัน
4. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (critical thinking) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ รายละเอียด และประสบการณ์ของวัตถุประสงค้ในการกระทำ สามารถช่วยให้เข้าใจและประเมินองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม
5. การสื่อสาร (effective communication) เป็นความสามารถในการแสดงออกทั้งวาจา และการกระทำที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ ซึ่งรวมทั้งการแสดงความคิดเห็นและ

ความต้องการ ตลอดจนการขอคำแนะนำในเวลาที่ต้องการ

6. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relationship) เป็นการเข้าไปสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพที่สำคัญต่อจิตใจและความเป็นอยู่ทางสังคม

7. ความตระหนักในตนเอง (self-awareness) เป็นการรู้จักตนเองทั้งด้านบุคลิกลักษณะ ความเข้มแข็ง ความอ่อนแอ ความชอบ และความไม่ชอบ

8. ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) เป็นความสามารถที่จะคิดว่าชีวิตตนเองเหมือนกับผู้อื่น แม้ว่าสถานการณ์นั้นเราจะไม่คุ้นเคยก็ตาม การแสดงความเห็นอกเห็นใจช่วยให้เรายอมรับผู้อื่นที่มีความแตกต่างจากเราซึ่งจะทำให้สามารถปรับปรุงการติดต่อทางสังคมได้

9. การจัดการกับอารมณ์ (coping with emotion) เป็นการรู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งการรับรู้อารมณ์จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ทำให้สามารถตอบสนองอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อารมณ์ที่รุนแรง ได้แก่ อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า ที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพถ้าไม่รู้จักตอบสนองอย่างเหมาะสม

10. การจัดการกับความเครียด (coping with stress) เป็นการรู้จักแหล่งที่มาของความเครียดในชีวิต รู้ว่ามันมีผลกระทบอย่างไรและการกระทำเช่นไรที่จะช่วยควบคุมระดับความเครียด เช่น การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือแบบแผนชีวิต การฝึกการผ่อนคลาย ความเครียดอย่างสร้างสรรค์ โดยหลีกเลี่ยงความเครียดเพื่อไม่ให้มีปัญหาต่อสุขภาพ

ความสัมพันธ์ของการถ่ายทอดทางสังคมกับทักษะชีวิต

เนื่องจากทักษะชีวิตเป็นทักษะที่บุคคลเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล และจากการสังเกตพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงออก เพื่อจะได้ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นการถ่ายทอดทางสังคมจึงมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิต เพราะการถ่ายทอดทางสังคมเป็นกระบวนการช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นซึ่งจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมและความนึกคิดที่เป็นลักษณะสอดคล้องกับวัฒนธรรมในสังคมของตน กระบวนการฝึกนี้เกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก โดยการลอกเลียนแบบพฤติกรรมที่เขาเห็น จนกระทั่งรับเข้ามาเป็นค่านิยมและ พฤติกรรมของตนเองในที่สุด อิทธิพลนี้จะได้รับมากเมื่ออยู่ในกลุ่มแบบปฐมภูมิเพราะมีโอกาสได้ใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากครอบครัว (วันเพ็ญ พิศาลวงศ์, 2536, หน้า 59) ซึ่งมีบิดามารดาเป็นหลัก ในการถ่ายทอดความคิด เจตคติ ความเชื่อ การกระทำหรือแม้แต่อารมณ์ (พัชนี วรกวิน, 2526, หน้า 29) จะเห็นว่าการถ่ายทอดทางสังคมเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์พัฒนาบุคลิกภาพของตน และเรียนรู้วิถีการดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคม โดยบุคคลแต่ละคนจะเรียนรู้เพื่อปรับตนให้เข้ากับมาตรฐาน จารีต ประเพณี วิธีการปฏิบัติต่าง ๆ ในสังคม นอกจากนี้ยังทำให้เขามีประสบการณ์และพฤติกรรมที่สอดคล้องกับประสบการณ์ที่สังคมยอมรับ การถ่ายทอดทางสังคมเป็นกระบวนการ

ที่เกิดขึ้นอย่างซับซ้อน สังคมจะเป็นผู้กำหนดรางวัลและข้อห้ามที่เหมาะสม ตลอดจนสถานะการณ์ที่ผู้เป็นตัวแทนของสังคมในการถ่ายทอดจะนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อดำเนินการถ่ายทอดทางสังคมต่อไป (Watson & Lindgren, 1979, pp. 95 - 96)

กระบวนการถ่ายทอดทางสังคมเป็นกระบวนการที่มีแบบแผนและส่งผลคล้ายคลึงกัน ไม่ว่าจะเป็นเกิดขึ้นในสังคมใด โดยมีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งเด็กจะได้รับการเปลี่ยนแปลงจากสภาพมนุษย์ที่ช่วยตนเองไม่ได้ ให้กลายเป็นมนุษย์ที่เหมาะสมในสังคมที่เขาดำรงชีวิตอยู่ ก่อนที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เด็กจะได้รับการอบรมเลี้ยงดูและถ่ายทอดรูปแบบของพฤติกรรมและบทบาททางสังคม เด็กเรียนรู้ภาษาในวัฒนธรรมของคน คำนิยม กฎระเบียบ ความรู้และทักษะที่จำเป็น ซึ่งช่วยให้เขาสามารถทำหน้าที่ของตนและให้การช่วยเหลือแก่สังคมที่อาศัยอยู่ได้ (งามดา วินิตานนท์, 2534, หน้า 71)

กระบวนการถ่ายทอดทางสังคม

การถ่ายทอดทางสังคมจัดว่าเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่อง นั่นคือ บุคคลถูกขัดเกลาจากสังคมตั้งแต่บุคคลมีความสามารถเรียนรู้ได้ไปจนกระทั่งสิ้นชีวิต การถ่ายทอดทางสังคมนี้ผู้ใหญ่จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็กทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งพฤติกรรมที่ผู้ใหญ่แสดงออกโดยการปฏิบัติต่อเด็กแบ่งออกเป็น 4 ประเภทคือ (พรพิมล วรวิฑูรพวงศ์, 2527, หน้า 31 - 37)

1. การให้รางวัล เป็นสิ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตทางจิตใจและพฤติกรรมของเด็ก จนกระทั่ง เป็นผู้ใหญ่ที่ควบคุมตนเองได้ ทั้งนี้เพราะรางวัลเป็นตัวเร้าให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามที่ผู้ให้รางวัลต้องการ ตลอดจนทำให้ผู้รับสร้างค่านิยมและเจตคติทางบวกเพิ่มขึ้น ซึ่งเจตคติทางบวกนี้จะแพร่กระจายไปสู่สถานการณ์ทั้งหลายในขณะที่เรียนรู้ด้วย รางวัลสามารถแยกเป็นหลายประเภทได้แก่ รางวัลที่เป็นสิ่งของจับต้องได้ เช่น อาหาร ขนม ธนบัตร และรางวัลที่ไม่สามารถจับต้องได้ เช่น คำชม การโอบกอด การยอมรับ

2. การลงโทษ เป็นวิธีการควบคุมให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งหรือกฎเกณฑ์ที่สังคมวางไว้เหมาะสำหรับจะปฏิบัติกับเด็ก และให้ผลดีในการบังคับหรือยับยั้งพฤติกรรมในปัจจุบันมากกว่าที่จะเป็นผลดีต่อจิตใจของบุคคลในระยะยาว อย่างไรก็ตามการลงโทษเป็นวิธีที่เร็วที่สุดและมีประสิทธิภาพที่สุดในการกำจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคลให้หมดสิ้นไป

3. การเรียนรู้โดยบังเอิญ เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น โดยที่ผู้เรียน ไม่ได้ตั้งใจเรียนและผู้ฝึกไม่ได้ตั้งใจที่จะสอน แต่บังเอิญพฤติกรรมที่เกิดขึ้นปรากฏพร้อมกับรางวัลหรือการลงโทษ ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสิ่งตอบแทนจึงบังเกิดขึ้น

4. การเลียนแบบ เป็นการเรียนรู้จากการสังเกตลักษณะพฤติกรรมของตัวเอง เป็นวิธีการ

เรียนรู้ทางสังคมอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นการอธิบายวิธีการถ่ายทอดทางสังคมและวัฒนธรรมได้เป็นอย่างดี การเลียนแบบเกิดขึ้นได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม จากการสังเกตและเอาแบบอย่าง พฤติกรรมของผู้ที่รักและใกล้ชิด โดยเฉพาะพวกเด็ก ๆ มีความโน้มเอียงที่จะยึดการแสดงออกของผู้อื่นเป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติ

สถาบันต่าง ๆ ที่เป็นตัวแทนในการถ่ายทอดทางสังคม

ก่อนที่บุคคลแต่ละคนจะพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในชีวิต จะต้องผ่านการถ่ายทอดทางสังคมจากสถาบันหรือตัวแทนต่าง ๆ มากมาย ซึ่งสถาบันเหล่านี้ล้วนเป็นตัวแทนของขบวนการอบรมเลี้ยงดู เพื่อถ่ายทอดขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ตลอดจนเจตคติและค่านิยมของสังคมให้แก่บุคคล จนกระทั่งเกิดการเรียนรู้และพร้อมที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม สถาบันที่เป็นตัวแทนเหล่านั้น ได้แก่ (สุรางค์ จันทน์เอม, 2529, หน้า 89)

1. บ้าน เป็นตัวแทนแห่งแรกที่เด็กจะต้องผ่าน ผู้ให้การอบรมเลี้ยงดูภายในบ้าน ได้แก่ บิดามารดา หรือตัวแทนบิดามารดา บ้านเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการที่จะถ่ายทอดความรู้สึก เจตคติ อุดมคติและแนวทางในการดำรงชีวิตภายในให้แก่เด็ก ทั้งนี้เพราะระยะแรก ๆ ของชีวิตมีความสำคัญต่อการพัฒนาในระยะต่อไป ของชีวิต ฉะนั้นเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูจากบ้านเป็นอย่างดี ย่อมจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่สังคมได้เป็นอย่างดี เช่นกัน

2. โรงเรียน เป็นสถาบันที่มีความสำคัญในการให้การศึกษาอบรมอย่างมีระเบียบแบบแผน มีกฎเกณฑ์ที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติเหมือนกัน จึงเป็นแหล่งที่จะพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กได้ในช่วงเวลาที่นานพอสมควร ทำให้เด็กได้รับการตอบสนองขั้นมูลฐาน โดยเฉพาะความอบอุ่น ความปลอดภัย ความมั่นใจและปรับตัวเข้ากับข้อบังคับใหม่ ๆ ที่โรงเรียนกำหนด

3. กลุ่มเพื่อน มีความสำคัญมากในการถ่ายทอดทางสังคม เพราะเด็กได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน การเป็นผู้นำผู้ตาม ความรักที่มีต่อกลุ่มเพื่อน รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักขอบคุณ ขอโทษ ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ตลอดจนรู้จักการให้และการรับ

4. วัด เป็นสถาบันที่มีส่วนในการอบรมจริยธรรมให้แก่สังคมได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะสังคมไทยยอมรับว่า วัด คือสถานที่อบรมสั่งสอนให้บุคคลประพฤติปฏิบัติดีมีจิตใจสงบสุข

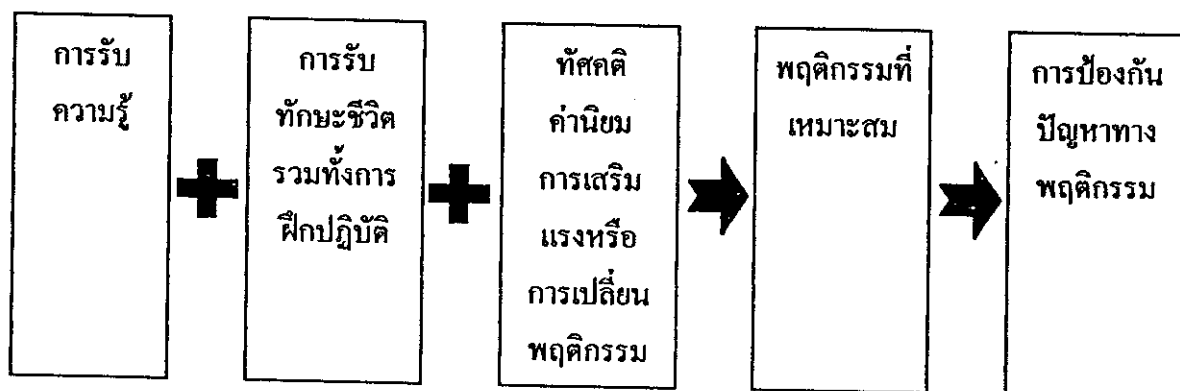
5. สื่อมวลชน ปัจจุบันสื่อมวลชนนับว่าจะทวีความสำคัญในการถ่ายทอดทางสังคมยิ่งขึ้น เพราะทำให้บุคคลได้ทราบข้อมูล ความรู้ ตลอดจนโน้มน้าวจิตใจเด็ก โดยเฉพาะวัยรุ่นให้เลียนแบบหรือกระทำตามโดยง่าย

แนวคิดเกี่ยวกับบทบาทของทักษะชีวิตเพื่อการส่งเสริมจริยธรรม

ภายใต้สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง และวัฒนธรรม ทำให้บุคคลในสังคมมีคุณภาพชีวิตด้อยลง ทั้งนี้เนื่องจากบิดามารดาซึ่งมีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอม

พฤติกรรม พัฒนาเจตคติทางสังคมและจริยธรรมเพื่อใช้เป็นรากฐานในการพัฒนาการทางสังคม ด้านอื่น ๆ (นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2533, หน้า 10) ไม่มีเวลาอบรมดูแลเอาใจใส่และให้ความรัก ความอบอุ่น ที่เพียงพอทำให้เด็กขาดแนวความคิดและแบบอย่างที่ดีในการฝึกทักษะพื้นฐานที่ใช้ ในการปรับตัวและจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จึงก่อให้เกิดปัญหาที่เป็นภาระแก่สังคม เช่น การติดยาเสพติด การก่ออาชญากรรม การทำลายสาธารณสมบัติ และการทำร้ายกันด้วยอาวุธ ร้ายแรง เป็นต้น (สวนา พรพัฒน์กุล, 2525, หน้า 2) ดังนั้นในการจัดหลักสูตรทางการศึกษาจึงได้นำ การฝึกทักษะชีวิตมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพของบุคคล เพื่อป้องกันปัญหาและส่งเสริมให้บุคคลมี คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นดังจะเห็นได้จากการศึกษาของพาร์สัน (Parson, 1988, p unpagcd) ได้วิจัยพบว่า การฝึกทักษะสำหรับชีวิตจะให้ผลอันมีประสิทธิภาพต่อการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

รูปแบบแนวคิดที่แสดงบทบาทของทักษะชีวิต ในฐานะเชื่อมโยงองค์ประกอบของความรู้ ทักษะ ค่านิยม และพฤติกรรมที่เหมาะสม จะช่วยป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อสังคมและชีวิต ดังนี้ (World Health Organization, 1993, pp. 4 - 5)



ภาพที่ 1

ทักษะชีวิตจะทำให้บุคคลแปลความรู้ว่า “เรารู้อะไร” และมีทัศนคติหรือค่านิยมว่า “เราคิด รู้สึก เชื่ออะไร” ให้เปลี่ยนเป็นความสามารถที่กระทำได้จริงคือ “ทำอะไรและทำมันอย่างไร” นั่นหมายความว่า เมื่อบุคคลรับรู้แล้วนำไปผนวกกับความเชื่อและค่านิยมที่ถูกค้องจะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะสามารถป้องกันปัญหาทางพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลในสังคมได้ ด้วยเหตุนี้องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1996, p. 4) จึงได้นำการฝึกทักษะชีวิตมาใช้เพื่อป้องกันสารเสพติด การตั้งครรภ์ของเด็กวัยรุ่น และการป้องกันการทะเลาะวิวาท การป้องกันโรคเอดส์ ตลอดจนเสริมความเชื่อมั่นในตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง

การส่งเสริมการฝึกทักษะชีวิต

ปัจจุบันเด็กจำนวนมากประพฤติดนเป็นเด็กเกร หรือ นักเลงอันธพาล กล่าวคือ มีกิริยาท่าทางแข็งกระด้าง ก้าวร้าว หยาบคาย มั่วสุมกันตามชุมชน จับกลุ่มสูบบุหรี่ ดื่มสุรา คีดสารเสพติด ก่อเรื่องทะเลาะวิวาท นอกจากนี้ยังประพฤติดีกกฎหมายบ้านเมือง เช่น ปล้น จี้ ลักขโมย ทำอนาจาร ข่มขืน ซึ่งล้วนเป็นพฤติกรรมที่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามของไทย (สุชา และสุรางค์ จันทน์เอม, 2522, หน้า 4) การที่เด็กมีพฤติกรรมก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและสังคมเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะครอบครัวเป็นสถาบันที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นเป็นอย่างมาก เพราะครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่อบรมให้เด็กรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมของสังคม การอบรมสั่งสอนมีทั้งทางตรงและการอบรมสั่งสอนทางอ้อม (ศรีวงศ์ ภูมิตร, 2528, หน้า 174) การอบรมสั่งสอนทางตรง เป็นการอบรมสั่งสอนด้วยวาจาว่าสิ่งนี้ควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ หรือชี้ให้เห็นว่าอะไรถูกอะไรผิด เป็นการแนะแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้เด็กสามารถวางตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์ สำหรับการ อบรมสั่งสอนทางอ้อมนั้นเป็นการปฏิบัติให้ดูเป็นแบบอย่าง ผู้ที่ได้รับการอบรมสั่งสอน โดยวิธีนี้จะเลียนแบบผู้ที่เป็นตัวแบบอย่างไม่รู้ตัว นอกจากนี้วัฒนธรรมก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ด้วย ทั้งนี้เพราะวัฒนธรรมเป็นมรดกทางสังคมที่ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่าง ที่แสดงออกถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคม ซึ่งมีการถ่ายทอดโดยระเบียบกฎเกณฑ์วิธีในการปฏิบัติ ตลอดจนระบบความคิด ความเชื่อ รวมทั้งภาษาพูดและภาษาเขียน ซึ่งเป็นการที่เด็กเรียนรู้มาจากผู้ใหญ่ เช่น วิธีการครองชีวิต ขนบธรรมเนียมประเพณี (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2532, หน้า 177)

การถ่ายทอดทางวัฒนธรรมและการอบรมของครอบครัว ทำให้เด็กมีโอกาสได้ฝึกทักษะชีวิตได้ด้วยการสังเกตแบบอย่างของการประพฤติปฏิบัติจากบุคคลในครอบครัวและสังคม การเรียนรู้ในลักษณะนี้จะเกิดขึ้นได้ง่ายในสังคมสมัยก่อนเพราะโครงสร้างของครอบครัว ในสมัยนั้นเป็นครอบครัวขยาย เด็กได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด พ่อแม่มีเวลาอบรมปลูกฝังกล่อมเกลาให้เด็กเป็นคนดีมีคุณภาพ (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2536, หน้า 1) แต่ปัจจุบันโครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยว พ่อแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านไม่มีเวลาอบรมสั่งสอนลูก เด็กจึงได้รับการเอาใจใส่น้อยลงหรือบางรายถูกทอดทิ้งขาดความอบอุ่นทางใจ ขาดการปลูกฝังแนวคิด และแนวปฏิบัติที่ถูกต้องในชีวิต (นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์, 2538, หน้า 15) ทำให้ด้อยความสามารถในการปรับตัวก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและสังคม

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถทางจิตสังคมที่แยกมากจากทักษะสำคัญอื่น ๆ เช่น ทักษะการอ่าน การคิดเลข ทักษะทางเทคนิคและทักษะการปฏิบัติ ทักษะเหล่านี้เป็นทักษะที่บุคคลควรเรียนรู้และได้รับการฝึกในโรงเรียน บ้าน และชุมชน แต่ทักษะชีวิตควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นทั้ง

รู้จักในฐานะทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต (World Health Organization, 1994, p. 5) ดังนั้น องค์การอนามัยโลกจึงได้ส่งเสริมให้มีการฝึกทักษะชีวิตเพื่อต้องการเสริมแรงและสร้างทักษะที่จำเป็นให้เกิดขึ้นกับเด็ก โดยจัดรวมอยู่ในหลักสูตรทางการศึกษา ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้มีการสอนทักษะชีวิต เพื่อเสริมแรงและสร้างทักษะที่จำเป็นให้เกิดขึ้นกับเด็กทั้งนี้เพื่อตอบสนองต่อความต้องการและความจำเป็น 3 ด้านคือ รัตนา คอกแก้ว (2539, หน้า 35)

1. ความต้องการ/ความจำเป็นด้านเด็กและเยาวชน ในสภาพความเป็นจริงพบว่าเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพในวัยรุ่นเป็นจำนวนมาก ซึ่งปัญหาสุขภาพหลัก ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม ได้แก่ การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ การคิดเชื่อเอดส์ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและการฆ่าตัวตาย ดังนั้น การป้องกันปัญหาเหล่านี้จึงต้องใช้กิจกรรมที่มุ่งไปที่พฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันที่มีประสิทธิภาพ นั่นคือจะต้องเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การแก้ปัญหาการจัดการในกลุ่มเด็ก/วัยรุ่น และชี้แนวทางที่จะส่งเสริมให้เด็ก/วัยรุ่นมีความสามารถจัดการกับความเครียดและความกดดันต่าง ๆ เพื่อให้มีสุขภาพดีขึ้น การฝึกทักษะชีวิตจึงเป็นกลวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยป้องกันปัญหาเหล่านี้ได้ เพราะทักษะชีวิตเป็นตัวเชื่อมข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ ดังนั้นทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับบุคคลที่มีสุขภาพไม่ดีและแสดงออกในรูปของความเครียด นอกจากนี้ยังมีประโยชน์สำหรับเด็ก/เยาวชน ที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่อาจพยากรณ์ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นจากสังคมที่เปลี่ยนแปลง แต่ไม่ส่งเสริมเยาวชนให้มีคุณค่า และเยาวชนเองก็ดูเหมือนว่าจะไม่มีความกระตือรือร้นในความคิดของตนเกี่ยวกับโอกาสในชีวิตข้างหน้า ปัจจัยทั้งหมดจึงชักนำให้เยาวชนมีความอ่อนแอ การมีทักษะชีวิตจะเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้เยาวชนเข้มแข็งขึ้น สามารถพัฒนาปรับตนเองให้อยู่ในสถานการณ์ที่ยุ้งยากได้ และช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนตนเองให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้

2. ความต้องการ/ความจำเป็นด้านสังคม เนื่องจากประชาชนทุกคนมีส่วนในการกำหนดสุขภาพของสังคม/ชุมชนที่อาศัยอยู่ว่าจะดีหรือไม่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็จะส่งผลให้สุขภาพของโลกที่ดีหรือไม่ดีด้วยเช่นกัน และการที่ทุกคนเป็นผู้ที่จะต้องตัดสินใจด้วยตนเองในเรื่องสุขภาพอนามัยและระบบสังคมที่อยู่แวดล้อม ทุกคนจะต้องดูแลตนเองให้ดีขึ้น รวมทั้งดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมของตนเองด้วย ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกทักษะชีวิตให้เยาวชนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคมให้มีความสามารถและกลายเป็นประชาชนที่ดีที่มีความรับผิดชอบต่อไป

3. ความต้องการ/ความจำเป็นด้านการศึกษา การศึกษาในปัจจุบันไม่ได้มีการรวมความรู้เกี่ยวกับ “คนเรารู้ได้อย่างไร” ให้แก่เยาวชน การเรียนรู้จากข่าวสารข้อมูลเป็นการเรียนรู้เพียงส่วนน้อยของการเรียนรู้ เพราะส่วนใหญ่เราเรียนรู้จากประสบการณ์ เรียนรู้เพียงส่วนน้อยของการเรียนรู้เรียนรู้จากการตอบสนองของผู้อื่น นอกจากนี้ยังเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้อื่นและ

การตอบสนองต่อพฤติกรรมเหล่านั้น กระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตและจากประสบการณ์ จึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มีกำลังเพราะเหมือนได้ใกล้ชิด และสัมผัสกับพฤติกรรมมากกว่าการได้รับข้อมูลข่าวสารแต่เพียงอย่างเดียว ดังนั้นการให้การศึกษาที่คาดหวังว่าจะมีผลหรืออิทธิพลต่อพฤติกรรมที่ดีของเยาวชน จึงต้องให้ความสำคัญกับกลไกของการเรียนรู้ที่จะต้องมีการกระตุ้นเสริมแรงพฤติกรรมที่ดีและพฤติกรรมการปรับตัว นอกจากนี้การให้การศึกษาจะต้องสามารถถ่ายทอดกลไกการเรียนรู้เหล่านั้นเป็นกลวิธีการฝึก การฝึกทักษะชีวิตจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะชี้แนะกลวิธีการฝึกที่มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่ผู้ฝึกและเปิดโอกาสให้มีการเรียนรู้แบบสังเกตการณ์และเรียนรู้จากประสบการณ์ด้วย ในสถานการณ์ปัจจุบัน โรงเรียน ได้ถูกสังคมกำหนดว่าควรจะมีบทบาทในการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในกลุ่มวัยรุ่น/เยาวชนให้มาก ดังนั้นจึงมีความจำเป็นจะต้องตระหนักและให้ความสำคัญต่อการฝึกทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นด้วย เพราะถึงเหล่านี้นี้ล้วนแต่จะมีความสัมพันธ์ต่อการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในบุคคลได้นั่นเอง

ระยะเวลาในการฝึกทักษะชีวิต

การฝึกทักษะชีวิตควรสอนให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ได้มีการประมาณการณ์ไว้ว่า ควรเริ่มสอนเมื่ออายุ 7 ปี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเป็นช่วงอายุที่เข้าสู่วัยเรียนซึ่งจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่ สิ่งแวดล้อม ฯลฯ นอกจากนั้นยังพบว่าพฤติกรรมเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพเริ่มมีให้เห็นในเด็กตั้งแต่อายุยังน้อย ๆ เช่น เด็กอายุ 9 ปี หรือ 10 ปี มีการทดลอง สุนัขหรือเด็กอายุ 12 ปี เริ่มมีประสบการณ์ทางเพศครั้งแรก ดังนั้นการฝึกทักษะชีวิตจึงควร มีการส่งเสริมให้เกิดการฝึกให้มีความสามารถที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีก่อนที่จะเกิดรูปแบบพฤติกรรมที่ไม่ดีขึ้น หากในพื้นที่ที่มีข้อจำกัดเรื่องทรัพยากรในการจัดการฝึกทักษะชีวิต ก็จำเป็นต้องมีการกำหนดช่วงอายุที่เหมาะสมสำหรับการฝึกทักษะชีวิต ซึ่งหลาย ๆ ประเทศได้กำหนดว่า ช่วงอายุที่เหมาะสมคือ วัยเด็กตอนปลาย แต่ในบางประเทศก็กำหนดช่วงอายุที่พบว่าเริ่มมีปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรม

การออกแบบโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตให้เกิดวินัยในตนเอง

การออกแบบบทฝึกทักษะชีวิต กิจกรรมเป็นเพียงส่วนหนึ่งของรูปแบบ โปรแกรมทักษะชีวิตพื้นฐานกว้าง ๆ ของโปรแกรมทักษะชีวิตมีรูปแบบเพื่อส่งเสริมความสามารถทางจิตสังคมและความสำเร็จของวัตถุประสงค์ในการป้องกันและส่งเสริมคุณภาพชีวิต บทฝึกทักษะชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมที่รวมอยู่ด้วยกันรูปแบบขั้นพื้นฐานของบทฝึกทักษะชีวิตมี 3 ระดับ คือ (World Health Organization, 1994, p. 23)

ระดับที่ 1 ส่วนประกอบเบื้องต้นของแกนทักษะชีวิตและฝึกเข้ากับสถานการณ์ทั่วไป เพื่อให้เกิดวินัยในตนเอง

ระดับที่ 2 ประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการมีวินัยในตนเอง สัมพันธ์กับปัญหาสังคมและชีวิต

ระดับที่ 3 ประยุกต์ทักษะที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์เฉพาะการเกิดวินัยในตนเอง แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกทักษะชีวิต

การฝึกทักษะชีวิตที่จำเป็นหรือทักษะพื้นฐาน ควรจะจัดให้สัมพันธ์กับการนำไปประยุกต์ เพื่อให้เกิดการส่งเสริมจริยธรรม โดยมีการจัดการฝึกได้หลาย ๆ ลักษณะดังนี้ รัตนา คอกแก้ว (2539, หน้า 39)

1. หากเป็นการฝึกที่มีความต่อเนื่องซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้ มักจะเป็นการฝึกทักษะชีวิตในระดับเบื้องต้น ซึ่งจะเป็นเนื้อหาที่จะเป็นส่วนประกอบในการฝึกและเป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาการในอนาคตและกระตุ้นให้เกิดทักษะชีวิตได้ต่อไป
2. โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตจะต้องมีการวางแผนอย่างมีความเป็นระบบในบทเรียนแรก ๆ จะต้องออกแบบเพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการฝึกทักษะชีวิตในครั้งต่อ ๆ ไป
3. เพื่อให้การฝึกทักษะชีวิตประสบความสำเร็จควรต้องสอนทักษะชีวิตโดยไม่ขึ้นกับวิชาใดวิชาหนึ่ง
4. การฝึกทักษะชีวิตควรฝึกเมื่อมีเวลาหรือ โอกาสที่เหมาะสมโดยรวมเข้ากับการฝึกในวิชาอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นวิธีการที่ดีและจะเกิดประโยชน์อย่างยิ่ง โดยเฉพาะในการบริหารจัดการในโรงเรียนระดับประถมศึกษาหรือ โรงเรียนใด ๆ ที่มีครูคนเดียวสอนในหลาย ๆ วิชา ซึ่งจะทำให้บทเรียนเกี่ยวกับทักษะชีวิตได้รับการถ่ายทอดแนะนำอย่างต่อเนื่อง และเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างของบทเรียน
5. โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตควรจะต้องมีการดำเนินการ โดยหน่วยงานที่มีความศรัทธา เชื่อมมั่นในปรัชญาทักษะชีวิต รวมทั้งได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองและชุมชนด้วย

หลักการฝึกทักษะชีวิต

การฝึกทักษะชีวิตต่างๆ จะมีวิธีการฝึกที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการฝึกแบบมีส่วนร่วม มากกว่าการฝึกตามคำบรรยาย ผู้ฝึกจะต้องเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเอง กระบวนการสร้างความรู้จะต้องอาศัยประสบการณ์เดิมของผู้ฝึกทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกด้วยกันเอง ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง โดยอาศัยการแสดงออกทางภาษา ได้แก่ การพูด การเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนองค์ประกอบของการฝึก (กรมอนามัย, 2539, หน้า 5) องค์ประกอบของการฝึกแบบมีส่วนร่วมมี 4 ประการ คือ

1. ประสบการณ์ (experience) เป็นขั้นตอนที่ผู้ฝึกนำประสบการณ์เดิมของตนเอง มาพัฒนาเป็นองค์ความรู้

2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง (reflect & discussion) เป็นขั้นตอนที่ผู้ฝึกได้มีโอกาสแสดงออกในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (understanding & conceptualization) เป็นขั้นตอนสร้างความเข้าใจเพื่อนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยผู้ฝึกเป็นฝ่ายริเริ่มและผู้ฝึกเป็นฝ่ายช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกัน ผู้ฝึกอาจเป็นผู้นำทางเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด

4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (experiment) เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้ฝึกนำเอาการฝึกที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้ฝึก

การศึกษาทักษะชีวิต

แม้ว่าประเทศต่าง ๆ จะมีการศึกษาทักษะชีวิตที่แตกต่างกันตามวัตถุประสงค์และเนื้อหา แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาทักษะชีวิตก็มีหลักการคล้ายกัน 3 ประการ คือ (องค์การอนามัยโลก World Health Organization, 1994, p. 3)

1. เป็นความสามารถในการปรับตัวและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมจะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้องการ และความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อส่งเสริมความสุขทางจิตใจและความสามารถในการเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต
2. เป็นวิธีการฝึกที่มีพื้นฐานให้เด็กเป็นศูนย์กลางและลงมือปฏิบัติ
3. เป็นพื้นฐานทางปรัชญาที่บุคคลควรได้รับการสนับสนุนให้รับผิดชอบการกระทำของตนเองมากขึ้น

การศึกษาทักษะชีวิตเป็นการฝึกโดยอาศัยการมีปฏิสัมพันธ์ของความรู้ใหม่ การรับรู้ทักษะ การฝึกปฏิบัติและการนำไปประยุกต์ใช้ ซึ่งการฝึกทักษะ หรือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัดกิจกรรมการฝึกทักษะชีวิต เนื่องจากผู้ฝึกต้องมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น การทำงานในกลุ่มย่อยและเป็นคู่ การระดมสมองเป็นวิธีการที่ถูกสร้างขึ้นอยู่บนรากฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (social learning theory) นั่นคือ การเรียนรู้จากบุคคลรอบข้างจากการสังเกตพฤติกรรมผู้อื่น และจากผลกรรมที่เกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรมนั้น (World Health Organization, 1993, p. 6)

รูปแบบของบทเรียนทักษะชีวิต

บทเรียนทักษะชีวิตประกอบด้วยภาระการกระทำและประสบการณ์การฝึกแบบการกระทำ จะแตกต่างจากการฝึกแบบบรรยาย เนื่องจากการฝึกแบบบรรยายครูเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้กับนักเรียน แต่การฝึกแบบการกระทำนักเรียนต้องเรียนรู้ด้วยการระดมสมอง การสนทนากลุ่ม การโต้แย้ง บทบาทสมมุติการกำหนดงานให้ทำ เป็นต้น

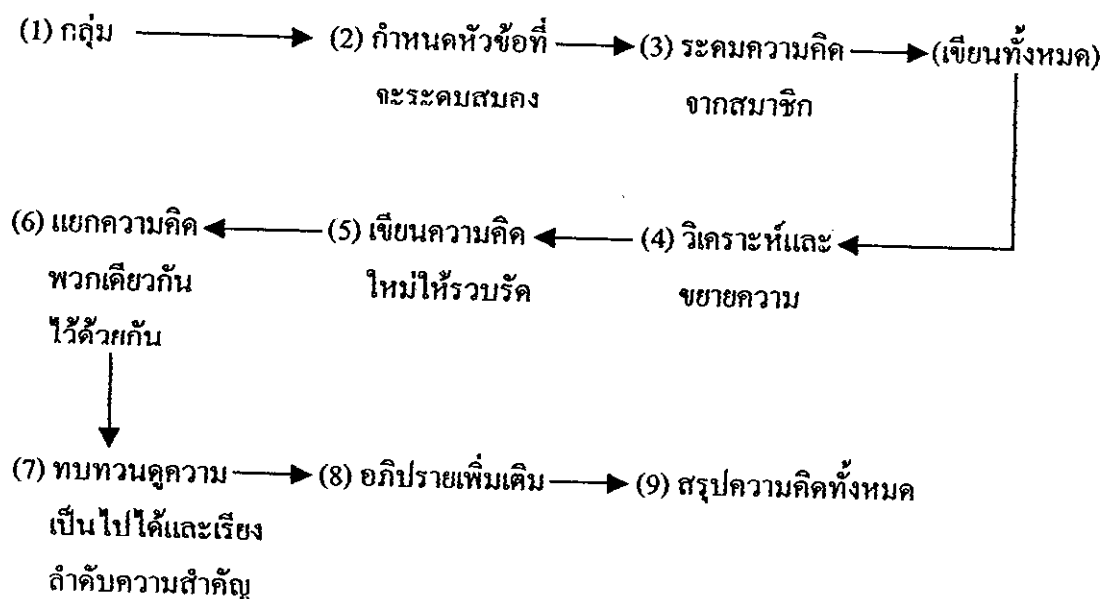
สำหรับวิธีการที่นิยมใช้ในบทเรียนทักษะชีวิตมี 5 วิธีคือ (World Health Organization, 1994, pp. 21-22)

1. การระดมสมอง (Brainstorming) เป็นเทคนิคที่สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดความคิดและคำแนะนำจากบุคคล เรื่องบางเรื่องสามารถสำรวจด้วยการระดมสมองโดยใช้คำถามให้ทุกคนในกลุ่มแนะนำคำตอบและจดบันทึกให้กลุ่มทราบ การระดมสมองเป็นการให้โอกาสทุกคนคิด โดยปราศจากการวิพากษ์วิจารณ์ จึงทำให้มีประสิทธิภาพมากที่กลุ่มแสดงความคิดเห็นในเวลาจำกัด และระยะสุดท้ายของบทเรียนจะได้อาความคิดที่หลากหลาย สามารถประเมินความเกี่ยวข้องของความคิดที่ถูกต้อง

ข้อที่ต้องปฏิบัติในการระดมสมอง

1. ระวังการวิจารณ์ข้อเสนอหรือความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ว่ากรณีใด
2. พยายามปล่อยความคิดให้เป็นอิสระ ไม่ต้องกลัวที่จะซ้ำกับความคิดของคนอื่นหรือกลัวว่าเป็นความคิดที่ผิดหรือไม่เข้าท่า
3. การระดมสมองนั้นมุ่งปริมาณความคิด ไม่ใช่คุณภาพเพราะจะมีการคัดเลือกความคิดเหล่านั้นภายหลัง
4. ถ้าคิดอะไรยังไม่ได้ ให้พยายามต่อความคิดซึ่งกันและกัน คือ คิดต่อจากข้อเสนอแนะของผู้อื่น เพราะความคิดของผู้อื่นอาจจะช่วยกระตุ้นความคิดของเราให้พรั่งพรูออกมา

ขั้นตอนการระดมสมองมีดังนี้



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการระดมสมอง

1. กลุ่ม กลุ่มที่จะประชุมแบบระดมสมองนั้นก็เหมือนกับการประชุมอื่น ๆ คือ จะประกอบด้วย ประธาน เลขานุการและสมาชิก
 2. กำหนดหัวข้อที่จะระดมสมอง หัวข้อที่จะระดมสมองนั้นควรจะกำหนดไว้ล่วงหน้า เพื่อให้สมาชิกได้เตรียมตัว
 3. ระดมความคิดจากสมาชิก โดยจะต้องไม่มีการวิจารณ์ความคิดเห็นของผู้อื่นและต้องทราบวัตถุประสงค์ของการระดมความคิดและเวลาที่ใช้ด้วย
 4. การวิเคราะห์และขยายความ เมื่อข้อคิดเห็นอย่างอื่นอาจจะยังไม่ชัดเจน ควรจะต้องมีการวิเคราะห์และขยายความอีกเพื่อให้เกิดความกระจ่าง
 5. เขียนความคิดใหม่ให้รวบรัด ข้อเสนอแนะหรือความคิดอย่างอื่นนั้นยืดยาว เกินความจำเป็น ซึ่งอาจจะนำมาเรียงใหม่ให้กระชับรัด เพื่อสะดวกในการนำไปใช้ต่อไป
 6. แยกความคิดพวกเดียวกันไว้ด้วยกัน ให้นำข้อคิดเห็นทั้งหมดที่ได้จากการระดมสมองมาพิจารณาแยกความคิดพวกเดียวกันไว้ด้วยกัน ข้อคิดอื่นไหนซ้ำกันก็ควรตัดทิ้งเพื่อให้เข้าใจง่าย
 7. ทบทวนความเป็นไปได้และเรียงลำดับความสำคัญ ความคิดไหนที่เห็นว่าเป็นไปไม่ได้ก็พิจารณาตัดทิ้งไป ส่วนที่เหลือก็พิจารณาเรียงลำดับโดยใช้หลักเกณฑ์ดังนี้
 - 7.1 สามารถนำไปปฏิบัติได้แค่ไหน
 - 7.2 มีคุณค่ากับที่จะนำไปปฏิบัติได้แค่ไหน
 - 7.3 มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ตามสภาพความเป็นจริงแค่ไหน
 8. อภิปรายเพิ่มเติม หากจำเป็นต้องการอภิปรายข้อคิดเห็นบางประเด็น
 9. สรุปความคิดทั้งหมด
- ข้อดีของการระดมสมอง
1. สามารถก่อให้เกิดความคิดที่หลากหลาย
 2. สามารถใช้ได้ดีในการเลือกปัญหาสาเหตุของปัญหา หาแนวทางในการแก้ไข หรือ หาข้อยุติในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (problem solving)
 3. เป็นการพัฒนาทักษะความคิดอย่างมีเหตุผล (critical thinking) ทักษะการตัดสินใจ (decision making) มีการพัฒนาเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง และการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (communication effectiveness) รวมทั้งพัฒนาให้บุคคลมีการยอมรับความสำคัญ ของกันและกัน เป็นการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (interpersonal relationship)
 4. สามารถกระตุ้นทำให้เกิดความคิดใหม่และเป็นไปในทางสร้างสรรค์ความดีงาม (creative thinking)
 5. สามารถปฏิบัติได้ทั้งในกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย

6. ต้องการเครื่องมืออุปกรณ์เพียงเล็กน้อย

7. ไม่สิ้นเปลืองเวลานาน

ข้อจำกัดของการระดมสมอง

1. ยากต่อการทำให้เกิดการเสนอความเห็นที่เห็นเยื้องจนวนเกินควร

2. หากต้องการให้เกิดผลสำเร็จต้องมีการประเมินผล

3. จำเป็นต้องใช้เวลาสำหรับอธิบายหรือชี้แจงข้อปัญหาให้กระจ่างชัด

2. บทบาทสมมุติ (Role play) เป็นการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ตัวอย่าง บทบาทสมมุติจะมีรูปแบบของสถานการณ์ที่หลากหลาย ซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนมีโอกาสทดลองใช้ทักษะชีวิตที่พวกเขาถูกสอน บทบาทสมมุติเป็นวิธีที่สำคัญที่สุดในการฝึกทักษะชีวิตนับตั้งแต่เด็กสามารถนำประสบการณ์ของพวกเขามาใช้ทักษะใหม่ในสถานการณ์ที่ต่างกัน นอกจากนี้ยังสามารถจัดการกับความรู้สึกที่อาจเป็นสาเหตุของความกระวนกระวายใจในการเผชิญหน้า ผู้ฝึกสามารถสังเกตและฝึกปฏิบัติความปลอดลยโดยการควบคุมสิ่งแวดล้อมก่อนการเผชิญสถานการณ์จริง

ข้อดีของการแสดงบทบาทสมมุติ

1. เหมาะกับการฝึกที่สร้างสถานการณ์ต้องคิดแก้ปัญหาเกี่ยวกับคน โดยเฉพาะงานที่เกี่ยวข้องกับคน

2. ช่วยให้ผู้ฝึกได้เรียนรู้ตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น มีโอกาสได้สวมบทบาทของคนอื่นทำให้เกิดความเข้าใจดี

3. ช่วยให้ผู้ฝึกได้วิเคราะห์เหตุการณ์ ปัญหาการแก้ไขโดยไม่ใช้อารมณ์ หรือ โดยยึดตัวเองเป็นหลัก

4. การแสดงบทบาทสมมุติอาจนำไปใช้กับกลุ่มอื่น ๆ ในวิชาชีพต่าง ๆ โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับผู้ชม

5. เป็นการกระตุ้นให้ผู้ฝึกมีส่วนร่วมในการฝึก และเป็นผู้มีการสังเกตดีหรือมีความเชื่อมั่นในตนเองในการแสดงความคิดเพิ่มมากขึ้น

6. ในรายเกี่ยวกับการบำบัด ผู้แสดงมีโอกาสระบายอารมณ์ ความกดดัน ความวิตกกังวลของตัวเอง

7. สามารถสร้างความสนใจได้ทันที

8. สามารถนำไปใช้ร่วมกับวิธีการสอนแบบอื่น ๆ ได้

ข้อจำกัดของการแสดงบทบาทสมมุติ

1. เหตุการณ์เรื่องราวที่สมมุติขึ้นเพื่อนำมาแสดง จะต้องง่ายต่อการเข้าใจ

2. ผู้แสดงบทบาทอาจรู้สึกยากใน “การแสดง” ท่าทีบทบาทต่าง ๆ ของคนออกมา

3. ต้องการคุณลักษณะแห่งการเป็นผู้นำที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว
4. ค่อนข้างยากในการที่จะใช้แบบวิธีนี้ได้โดยถูกต้อง
5. ผู้รับการฝึกอาจรู้สึกตะขิดตะขวงใจ หรือไม่สนใจที่จะแสดงบทบาทสมมุติ
6. บางกลุ่มจะถือว่าการแสดงบทบาทสมมุตินั้นไม่ใช่เรื่องจริง หรือเป็นเรื่องขานหัวเราะวิธีการแสดงบทบาทสมมุติ

1. สร้างสมมุติกรณีหรือเหตุการณ์ขึ้น
2. กำหนดลักษณะบทบาท
3. กำหนดเลือกผู้แสดง
4. อธิบายโดยสังเขปให้ผู้แสดงเข้าใจตลอด
5. จัดเตรียมกลุ่มให้เรียบร้อย
6. เริ่มให้แสดงบทบาท (ไม่เกิน 5 นาที)
7. ยุติการแสดงเมื่อถึงเหตุการณ์ที่สำคัญที่สุดของเรื่อง
8. ชักนำให้กลุ่มร่วมพิจารณาวิเคราะห์การแสดงบทบาทในเหตุการณ์สมมุตินั้น
9. ถ้าเป็นความประสงค์แท้จริงของกลุ่ม ก็ให้มีการแสดงเหตุการณ์นั้นอีกครั้งเพื่อพิจารณาตรวจสอบข้อสรุปความคิดเห็นของการประชุมอภิปราย
10. ประเมินผลลัพธ์

3. การอภิปรายกลุ่ม (Group discussion) คือการสนทนาระหว่างบุคคล 3 คน หรือมากกว่าเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องที่ได้เตรียมหรือเลือกไว้แล้ว และเป็นกลุ่มบุคคลที่เตรียมพร้อมด้วยคุณลักษณะแห่งผู้นำ สามารถช่วยให้สมาชิกได้ใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อิทธิพลของกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ประโยชน์ของการอภิปราย

1. สามารถชักนำให้มีการร่วมแสดงความคิดเห็นกันได้อย่างดีที่สุด
2. เปิดโอกาสมากมายให้มีการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะแห่งความเป็นผู้นำ
3. ส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดความสามารถในการอภิปรายร่วมกัน ในระหว่างบรรดาผู้รับการฝึกหรือผู้แสวงหาความรู้
4. นับได้ว่าเป็นการปฏิบัติจริงในลักษณะหรือตามแบบฉบับประชาธิปไตย
5. ก่อให้เกิดทัศนคติข้อคิดเห็นอื่นกว้างขวางมากมาย
6. ช่วยพัฒนาหรือก่อให้เกิดฝีมือทักษะทางคุณลักษณะแห่งความเป็นผู้นำ

วิธีดำเนินการอภิปรายกลุ่ม

1. อธิบายความหมายและแจ้งให้ทราบล่วงหน้าถึงเรื่องที่จะอภิปรายปรึกษาหารือกัน
2. พยายามหาช่องทางที่จะอธิบายให้ทราบถึงขอบเขตข้อซักถามหรือข้อปัญหาที่อภิปรายกัน
3. จัดเก้าอี้ที่นั่งของสมาชิกกลุ่มในแบบอย่างเป็นกันเอง
4. กล่าวแถลงข้อปัญหาและใช้คำถามนำหลาย ๆ ข้อ
5. อย่าทำให้กลุ่มต้องถูกเร่งรัดหักโหมหรืออยู่ในลักษณะถดถอยซึมเซาจนเกินไป
6. ให้ผู้รับการฝึกแสดงความคิดเห็นวิจารณ์มุ่งไปสู่กลุ่มไม่มุ่งเฉพาะเจาะจงผู้ใดผู้หนึ่ง
7. แสวงหาช่องทางที่จะให้มีการร่วมแสดงความคิดเห็นกันมากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้
8. ถ้าเป็นไปได้ ให้ใช้กระดานคำและมีผู้จดบันทึกรายงานด้วย
9. กล่าวสรุปในระหว่างอภิปราย และเมื่อเวลาจบการอภิปราย
10. ส่งเสริมและสนับสนุนให้กลุ่มทดลองหรือประเมินผลคุณภาพของการอภิปรายกลุ่ม ตลอดจนผลงานที่ลงมติตัดสินใจทำเกี่ยวกับเรื่องที่กำหนดไว้ และลักษณะวิธีที่สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นด้วย

4. เกม (games) หมายถึง โครงสร้างของกิจกรรมซึ่งกำหนดกฎเกณฑ์ ในการฝึกมีกติกามีการแข่งขัน มีแพ้มีชนะ อาจมีผู้เล่น 2 คน หรือมากกว่า เล่นเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้ช่วยให้เกิดความรู้ เปลี่ยนแปลงทัศนคติ และผู้รับการฝึกเกิดความสนุกสนาน

ขั้นตอนการสร้างเกมควรพิจารณาในสิ่งต่อไปนี้

1. เกมที่นำมาใช้ต้องสอดคล้องและช่วยในการฝึกสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้
2. กระบวนการเล่นเกม ไม่ควรยุ่งยาก ซับซ้อนเกินไป
3. การกำหนดระยะเวลาที่ใช้ในการเล่น
4. พิจารณาสถานที่ ขนาดของห้อง จำนวนผู้ฝึก การเล่นในร่มหรือที่แจ้ง
5. ระบุกติกา กฎเกณฑ์การเล่น ข้อปฏิบัติ การแพ้ การชนะ
6. จำนวนผู้ฝึก ลักษณะเกมที่เล่น ควรให้ทุกคนมีส่วนร่วม
7. เกมที่ใช้ต้องเหมาะสมกับผู้ฝึก ความสามารถ อายุ เพศ ระดับการศึกษา
8. คำนึงถึงความปลอดภัยในการเล่น
9. อุปกรณ์ในการเล่น ควรพิจารณาคัดแปลงตามสภาพท้องถิ่น

ข้อดีของเกม

1. ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนานในการฝึก ช่วยทำให้ความรู้ที่น่าสนใจ เรียนรู้ได้เร็ว ประทับใจ

ไม่สิ้น

171000

๗
๗๗๓.๙๕
๐๕๖๙๘
๓๐

2. ช่วยสร้างแนวคิดรวบยอด
 3. สามารถตอบสนองความต้องการทางธรรมชาติกับเด็ก และสามารถดัดแปลงใช้ได้กับทุกกลุ่มอายุ
 4. ช่วยฝึกฝนการใช้ปัญญา การคิดพิจารณา การใช้ไหวพริบทั้งผู้สอนและผู้ฝึก
 5. การสาธิต (demonstration) หมายถึงการฝึกโดยการอธิบาย ประกอบการใช้เครื่องมือวัสดุ โดยผู้รับการฝึกเรียนรู้ด้วยการสังเกต
- ข้อดีของการสาธิตมีดังนี้

1. มีประโยชน์สำหรับการฝึกในด้านปฏิบัติ เป็นการลดปัญหาการลองผิดลองถูก ตลอดจนหลีกเลี่ยงการเข้าใจผิดในการปฏิบัติบางอย่าง
2. เป็นวิธีการสอนที่ผู้ฝึกมีโอกาสได้เห็นของจริง ได้เห็นการปฏิบัติที่มุ่งคุณภาพ ทำให้เกิดความเชื่ออย่างสนิทใจและจำได้
3. เป็นวิธีการสอนที่ดึงดูดความสนใจเราให้เกิดความประทับใจได้สนุกสนาน ผู้ฝึกคิดตามการฝึกได้ตลอดเพราะเป็นการเสนอความรู้ที่ทำให้เนื้อหามีความชัดเจน
4. เป็นการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นวิธีการฝึกที่สามารถจัดให้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ช่วยให้เกิดการฝึกที่ดี และฝึกให้รู้จักสังเกตด้วยความระมัดระวัง
5. ช่วยประหยัดเวลาในการสอนการอธิบายผู้ฝึกเข้าใจเนื้อหาได้อย่างรวดเร็ว เพราะเน้นการแสดงให้ดูได้เห็นของจริง
6. สามารถนำมาให้ศึกษาทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม
7. ผู้ฝึกมีโอกาสประเมินผลตัวเอง ได้ฝึกปฏิบัติทดสอบทำภายใต้การดูแลของครู ถ้าไม่เข้าใจก็มีโอกาสซักถามได้ ผู้สอนมีโอกาสประเมินผลการสาธิตของตนเองและผู้ฝึกได้

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

เนื่องจากทักษะชีวิตเป็นการพัฒนาให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ โดยการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมซึ่งพฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์ (ประเทือง ภูมิภักทราคม, 2535, หน้า 43) อันเป็นผลเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาพการหรือสังคมรอบ ๆ ตัว ซึ่ง ประเสริฐ ดันตกุล (2538, หน้า 15) ได้สรุปว่า ทักษะชีวิตเป็นคุณลักษณะหรือความสามารถทางสังคมจิตวิทยา (psychosocial competence) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (social learning theory) เป็นทฤษฎีที่ นักจิตวิทยาหลายคนพัฒนาขึ้นมาแต่ละทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นมานี้มีทั้งส่วนที่คล้ายกันและต่างกัน ทฤษฎีเหล่านี้ได้แก่ ทฤษฎีของมิลเลอร์และคอลลาร์ด (Miller & Dollard) ทฤษฎีของ รอตเตอร์ (Rotter) ทฤษฎีของมิสเชลและมิสเชล (Mischel & Mischel) และทฤษฎีของเบนจามิน (B&ura) แต่ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมซึ่งเป็นที่นิยมได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้

ของเบนดูรา ทั้งนี้เพราะเป็นทฤษฎีที่อธิบายกระบวนการเกิดพฤติกรรมได้อย่างสมบูรณ์ ประเทือง ภูมิภัทราคม (2535, หน้า 64 - 65) กล่าวว่าพฤติกรรมของมนุษย์นอกจากจะเกิดเพราะปฏิกิริยาสะท้อนเบื้องต้นแล้วยังเกิดจากการเรียนรู้ โดยมีองค์ประกอบในตัวบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้พฤติกรรม (Badura, 1977, p. 16) นั่นคือ กระบวนการเกิดพฤติกรรมจะอยู่ในรูปของการมีปฏิสัมพันธ์ต่อเนื่องซึ่งกันและกันระหว่างพฤติกรรม (B) องค์ประกอบส่วนบุคคล (P) และองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม (E) เช่น พฤติกรรมการใช้ร่างกายแดงของบุคคล นอกจากนั้นการเกิดพฤติกรรมยังมีตัวกำหนดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง 2 ประการ คือ

1. ตัวกำหนดพฤติกรรมที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรม (antecedent determinants) เป็นการเรียนรู้ของมนุษย์ว่า ถ้ามีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นเป็นประจำสม่ำเสมอแล้วทำให้อีกเหตุการณ์เกิดตามมา การเรียนรู้ความสัมพันธ์ของเงื่อนไขต่าง ๆ ทำให้สามารถทำนายเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ และจะเลือกกระทำ หรือแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับการคาดการณ์ของเขา การเรียนรู้ในลักษณะนี้จะมีผลต่อการเกิดหรือไม่เกิดพฤติกรรม และมีผลต่อการคงอยู่หรือหายของพฤติกรรมของบุคคลด้วย

2. ตัวกำหนดที่เป็นผลกระทบ (consequent determinants) เป็นการเรียนรู้เงื่อนไขผลกระทบว่าพฤติกรรมใดกระทำแล้วจะ ได้รับรางวัลหรือผลกระทบทางบวก และพฤติกรรมใดกระทำแล้วจะได้รับการลงโทษหรือผลกระทบทางลบ การเรียนรู้เงื่อนไขผลกระทบจะทำให้มนุษย์เลือกกระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบทางบวกหรือการเสริมแรง และจะหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมที่จะได้รับผลกระทบทางลบ

การเรียนรู้จากการสังเกต

ในชีวิตประจำวันคนเราสามารถเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม การเรียนรู้ทางตรงเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น การประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเองและได้รับผลที่เกิดจากการกระทำของตนเอง การเรียนรู้ทางตรงทำให้สูญเสียเวลาและอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ในบางพฤติกรรม สำหรับการเรียนรู้ทางอ้อมเป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่นหรือการเรียนรู้จากตัวแบบ การเรียนรู้จากตัวแบบผู้ฝึกจะเลียนแบบจากตัวแบบ โดยอาศัยการสังเกต พฤติกรรมของตัวแบบ สภาพแวดล้อมของตัวแบบ คำบอกเล่าเกี่ยวกับตัวแบบ ความมีชื่อเสียงของตัวแบบ ตลอดจนผลกระทบบที่เกิดขึ้นจากการกระทำหรือการปฏิบัติของตัวแบบ

จากการสังเกตการกระทำและผลกระทบบที่เกิดขึ้น จากการกระทำของตัวแบบซึ่งมีทั้งผลกระทบบที่เป็นรางวัลและการลงโทษทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ เนื่องจากบุคคลได้เรียนรู้วิธีการที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จและความล้มเหลว ซึ่งอธิบายได้ว่าการได้เห็นความสำเร็จจากการกระทำของบุคคลอื่น ทำให้แนวโน้มในการกระทำพฤติกรรมลดลง ดังนั้นในการบำบัด

พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สามารถกระทำได้โดยการจัดสถานการณ์ให้เกิดการเรียนรู้โดยอาศัยตัวแบบ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2535, หน้า 21) กระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ จะประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536, หน้า 51)

1. กระบวนการตั้งใจ (attentional processes) บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้มาจากการสังเกต ถ้าเขาไม่มีความตั้งใจและขาดการรับรู้ได้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออก องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการตั้งใจแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1.1 องค์ประกอบของตัวแบบ ตัวแบบมีลักษณะเด่นชัด จดจำได้ง่ายมีความดึงดูดใจสูง มีพฤติกรรมที่มีคุณค่าและสลับซับซ้อนน้อย จะเป็นตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจตัวแบบนั้น

1.2 องค์ประกอบของผู้สังเกต ผู้สังเกตจะต้องมีความสามารถในการรับรู้ การได้ยิน การรับรู้รส กลิ่นและสัมผัส ความสามารถทางปัญญา ระดับของการตื่นตัวและความชอบที่เคยได้เรียนรู้มา

2. กระบวนการเก็บจำ (retention processes) ในการเรียนรู้จากการสังเกต บุคคลไม่สามารถจะเรียนรู้ได้มาก ถ้าปราศจากการเก็บจำลักษณะของตัวแบบ ดังนั้นบุคคลจะต้องแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ เพื่อช่วยจำพฤติกรรมของตัวแบบได้แม้จะเห็นตัวแบบในระยะเวลาสั้น ๆ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการเก็บจำ คือ การเก็บจำในรูปสัญลักษณ์ ซึ่งกระทำได้ 2 ลักษณะ คือ การเก็บจำในรูปมโนภาพ (imaginal coding) และการเก็บจำในรูปภาษา (verbal coding) เพื่อให้จำได้ง่ายและคงทน นอกจากนี้การฝึกฝนและการทบทวนในใจคนตามแบบแผนการตอบสนองของ แม่แบบจะช่วยให้การเรียนรู้จากการสังเกตดีขึ้น

3. กระบวนการกระทำ (production processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้นั้นมาเป็นการกระทำ ซึ่งจะกระทำได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มีจำได้ในการสังเกตการกระทำของตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเองและการเทียบเคียงการกระทำกับภาพที่จำได้นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกตอีกด้วย ได้แก่ ความสามารถทางกายและทักษะพื้นฐานที่จะทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามตัวแบบ

4. กระบวนการจูงใจ (motivational processes) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมแสดงให้เห็นความแตกต่างระหว่างที่เรียนรู้มา (acquisition) กับการแสดงออก (performance) ทำให้บุคคลเลือกที่จะกระทำตามแม่แบบเฉพาะการกระทำที่ก่อให้เกิดผลตอบแทนมากกว่าการกระทำที่ก่อให้เกิดผลเสีย ฉะนั้นการสังเกตเห็นผลกรรมจึงมีอิทธิพลต่อการจูงใจในการเรียนรู้โดยการสังเกต

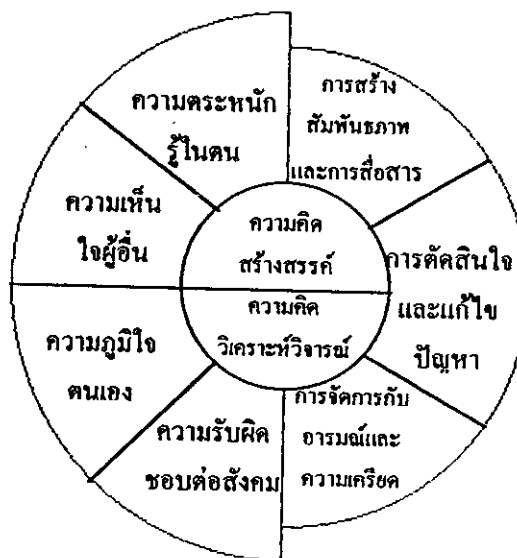
การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตให้เกิดวินัยในตนเอง

ทักษะชีวิต (life skills) เป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะ ในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัว ในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ ถึงแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ฯลฯ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบ จัดเป็น 5 กลุ่มและสามารถจัดแบ่งตามพฤติกรรมการศึกษาได้ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านพุทธินิสัย ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์
2. ด้านจิตพิสัย ความตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจผู้อื่น
3. ด้านทักษะพิสัย มี 3 กลุ่ม ได้แก่
 - 3.1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
 - 3.2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
 - 3.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ในประเทศไทยได้มีการปรับเปลี่ยนโดยจัดความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นองค์ประกอบรวมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ จัดความตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจผู้อื่นเป็นด้านจิตพิสัย โดยเพิ่มเจตคติอีก 1 กลุ่ม คือความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบ ต่อสังคม ส่วนที่เหลืออีก 3 กลุ่ม เป็นด้านทักษะพิสัย (แผนภาพที่ 3) ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคม และวัฒนธรรมไทย (กรมสุขภาพจิต, 2544, หน้า 1)



ภาพที่ 3 แสดงองค์ประกอบทักษะชีวิต

จากแผนภาพ ส่วนที่เป็นแกนกลางจะเป็นองค์ประกอบด้านพุทธิพิสัย ซึ่งเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตอื่น ๆ ทั้งหมด ส่วนในวงกลมรอบนอกจะเป็นด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัย

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบร่วม ได้แก่

1. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (critical thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

2. ความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่น

1.1 ความตระหนักรู้ในตน (self awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างที่ตนเองมีกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

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

คู่ที่ 2 ได้แก่ ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม

2.1 ความภูมิใจในตนเอง (self esteem) หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมั่นใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบ และความภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ (สังคม คนครี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ) ของตนเอง โดยมีได้แต่มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การฝึกเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

2.2 ความรับผิดชอบต่อสังคม (social responsibility) หมายถึง ความรู้สึกต่อตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความภูมิใจในตน เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตน คนเหล่านั้น ก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีต่อผู้อื่นและสังคม

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย หรือ ทักษะ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 คู่ คือ

คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (interpersonal relationship & communication skill) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึก

คิดของตนเอง และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

คู่ที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญา

ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญา (decision making & problem solving skill) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญา สาเหตุของปัญา หาทางเลือกวิเคราะห์ข้อดี - ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญาที่เหมาะสมและลงมือแก้ปัญาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

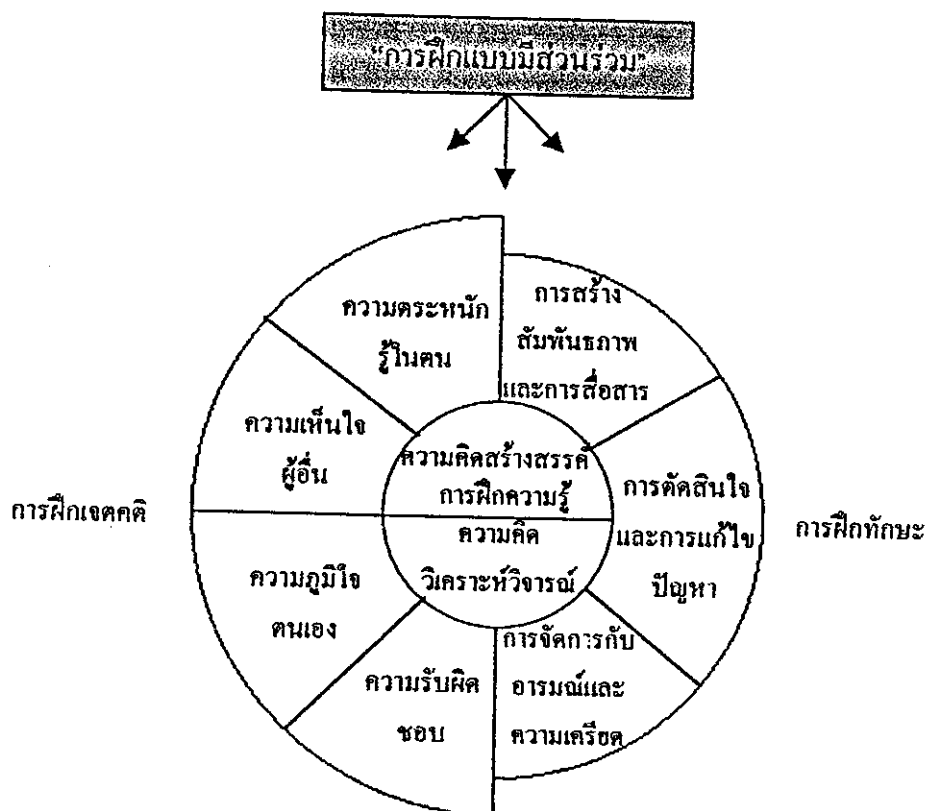
คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (coping with emotion & stress skill) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

การฝึกแบบมีส่วนร่วม (participatory learning) อาศัยหลักการฝึกที่ยึดผู้ฝึกเป็นศูนย์กลาง โดยพื้นฐานสำคัญประการแรก คือ การฝึกเชิงประสบการณ์และประการที่ 2 การฝึกที่มีประสิทธิภาพ

การฝึกเชิงประสบการณ์มุ่งเน้นอยู่ที่การให้ผู้ฝึกเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม การฝึกเชิงประสบการณ์มีหลักสำคัญ 5 ประการ คือ

1. เป็นการฝึกที่อาศัยประสบการณ์ของผู้ฝึก
2. ทำให้เกิดการฝึกใหม่ ๆ ที่ท้าทาย อย่างต่อเนื่องและเป็นการฝึกที่เรียกว่า (active learning)
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกด้วยกันเอง
4. ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
5. มีการสื่อสาร โดยการพูด หรือการเขียน เป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนและการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้



ภาพที่ 4 องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย

จากแผนภาพ 4 องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม องค์ประกอบที่เป็นการฝึกทักษะ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไข ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งทั้งการฝึกเจตคติและการฝึกทักษะนี้จะยึดหลักการฝึกแบบมีส่วนร่วม โดยในกระบวนการฝึกทุกขั้นตอนจะมีการฝึกให้เกิดทักษะชีวิต ที่เป็นองค์ประกอบร่วม คือ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ในการฝึกทักษะชีวิตผู้ฝึกจะเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเอง ผ่านกระบวนการฝึกที่เรียกว่า “การฝึกแบบมีส่วนร่วม” (participatory learning)

การฝึกเชิงประสบการณ์การฝึกแบบการมีส่วนร่วมองค์ประกอบสำคัญของการฝึกแบบมีส่วนร่วมมีอยู่ 4 ประการ คือ (กรมสุขภาพจิต, 2544, หน้า 5) ประสบการณ์ การสะท้อนความคิด และถกเถียง เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด และ การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด

1. ประสบการณ์ (experience) ครูช่วยให้นักเรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง (reflex & discussion) ครูช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาส

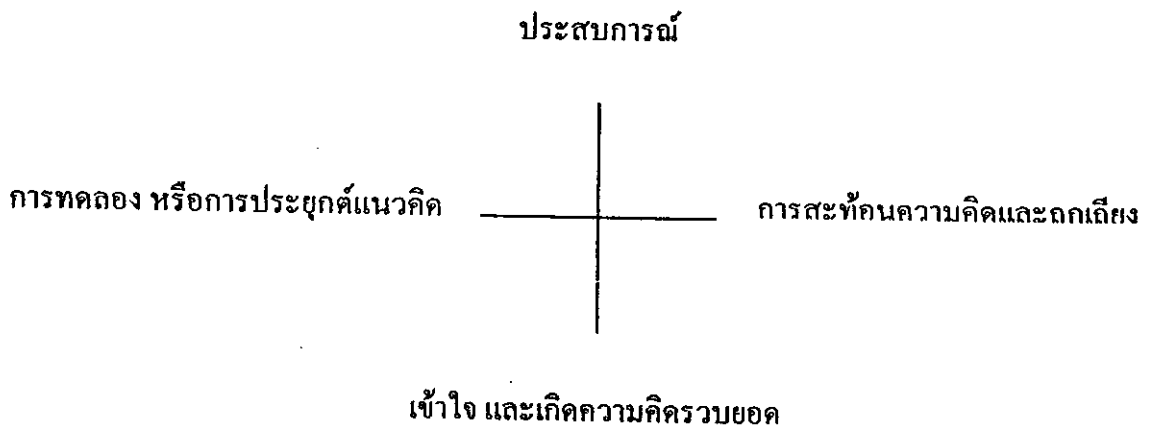
แสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (underst&ing & conceptualization) นักเรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยนักเรียนอาจเป็นฝ่ายริเริ่ม แล้วครูช่วยแต่งเติมให้สมบูรณ์หรือในทางกลับกัน ครูเป็นผู้นำทางและนักเรียนเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์ เป็นความคิดรวบยอด

4. การทดลอง หรือ ประยุกต์ (experiment / application) นักเรียนนำเอาการฝึกที่เกิดขึ้นใหม่นำไปประยุกต์ใช้ในลักษณะ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของนักเรียนเอง ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการจะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนั้นในแง่ของการฝึก จึงอาจเริ่มที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบองค์ประกอบ

การฝึกในลักษณะดังกล่าว นอกจากจะเป็นพื้นฐานของการฝึกทักษะชีวิตในด้านพุทธิพิสัย โดยมุ่งเน้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิจารณ์แล้ว ยังเป็นพื้นฐานในการฝึกทักษะชีวิตอื่น ๆ ในด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัยอีกด้วย

องค์ประกอบเหล่านี้สามารถสรุปเป็นแผนภาพรวมดังแผนภาพ 5



การเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยการฝึกทักษะที่มีประสิทธิภาพ

ทักษะเป็นความสามารถที่ควรสนับสนุนให้นักเรียนวัยรุ่น เกิดการฝึกจากสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน แต่สามารถเรียนรู้จนกระทั่งเกิดความชำนาญ เช่นทักษะในการควบคุมอารมณ์ การควบคุมตนเอง การรู้จักปฏิเสธในสิ่งที่ไม่เหมาะสม ซึ่งการฝึกทักษะนั้น บุคคลจำเป็นต้องมีพื้นฐานความรู้และความเข้าใจที่ดีต่อเรื่องที่จะปฏิบัตินั้นมาก่อน นักเรียนจึงสามารถเรียนรู้ การฝึกทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งในการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตนั้น เน้นการฝึกแบบมีส่วนร่วม โดยมีหลักสำคัญ คือ ต้องการให้เกิดการฝึกสูงสุด โดยให้ผู้ฝึกมีส่วนร่วมมากที่สุดในทุก ๆ องค์ประกอบก็คือ การแบ่งปัน

ประสบการณ์ การได้สะท้อนความคิดและถกเถียงการสรุปความคิดรวบยอด ตลอดจนทดลองหรือประยุกต์แนวคิด และในทุกองค์ประกอบนั้น จะต้องเกิดการฝึกสูงสุดหรืออาจกล่าวได้ว่า

การฝึกสูงสุด (maximum learning) เกิดจาก การมีส่วนร่วมสูงสุด (maximum participation) และ การบรรลุงานสูงสุด (maximum performance)

ทั้ง 4 องค์ประกอบของการฝึกแบบมีส่วนร่วม

$$L_{\max} = (Par_{\max} + Per_{\max}) \times 4$$

หลักการฝึกความรู้ (knowledge) ที่ใช้หลักการฝึกแบบมีส่วนร่วม ช่วยสร้างทักษะชีวิต ที่เป็นพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตตัวอื่นๆ ทั้งหมด นั่นก็คือ ความคิดสร้างสรรค์ และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ลักษณะเฉพาะของการฝึกความรู้ที่ยึดหลักการฝึกแบบมีส่วนร่วมดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของการฝึกแบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการฝึกความรู้

องค์ประกอบของ	ลักษณะเฉพาะของการฝึกความรู้แบบ PL
ประสบการณ์	ตั้งคำถามเพื่อรวบรวมประสบการณ์ของผู้ฝึก
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้ฝึกได้แลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อสร้างความรู้ตามงาน ที่ ได้รับมอบหมาย
การคิดรวบยอด	การบรรยาย (โดยผู้ฝึก หรือสื่อ) การรายงานผลงานกลุ่ม หรือบูรณาการความรู้ของกลุ่มย่อย โดยการอภิปรายในกลุ่มใหญ่
ประยุกต์แนวคิด	ผู้ฝึกได้ทำกิจกรรมที่ประยุกต์ความรู้ที่เกิดขึ้น เช่น เขียน คำขวัญ จัดบอร์ด ทำรายงาน เขียนเรียงความ ฯลฯ

การจัดกิจกรรมการฝึกเพื่อให้ผู้ฝึกเกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาการฝึก ไม่มีขั้นตอนการฝึกที่เฉพาะเจาะจง เพียงแต่ให้คำนึงถึงการจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมองค์ประกอบของการฝึกแบบมีส่วนร่วมทั้ง 4 ประการ

หลักการฝึกความเข้าใจแบบมีส่วนร่วม

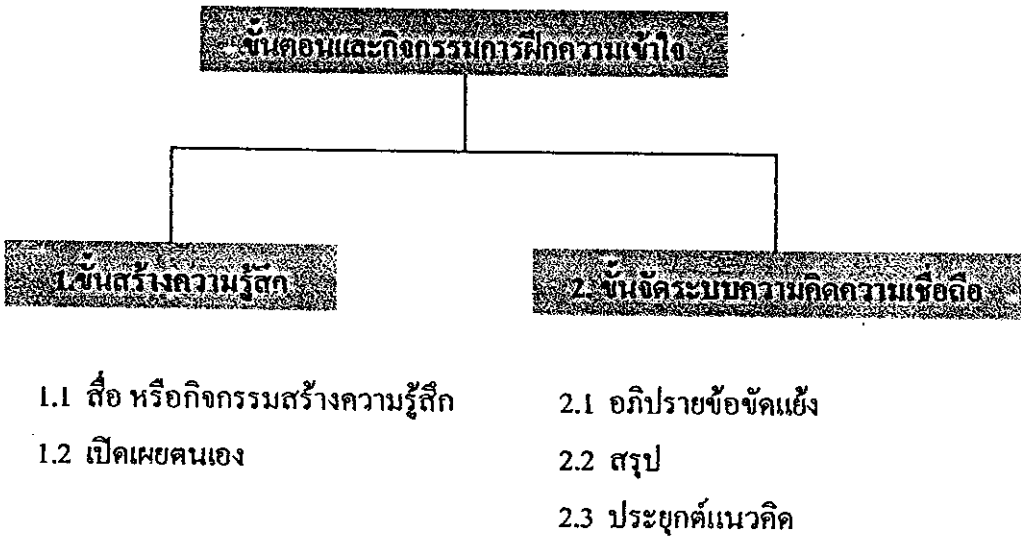
ถึงแม้กระบวนการฝึกแต่ละครั้งจะมีองค์ประกอบทั้งด้าน พุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย แต่การฝึกจะมุ่งเน้นการฝึกในด้านจิตพิสัย ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ การสร้างความรู้สึกลึกซึ้งสอดคล้องกับดังกล่าว และการจัดระบบความคิดความเชื่อถือ เมื่อนำมาสัมพันธ์กับหลักการทั่วไปของการฝึกแบบมีส่วนร่วมซึ่งองค์ประกอบ 4 ประการ การฝึกจึงควรมีลักษณะเฉพาะดังตาราง

ต่อไปนี

ตารางที่ 2 องค์ประกอบของการฝึกแบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการฝึกความเข้าใจ

องค์ประกอบของการฝึก	ลักษณะเฉพาะของการฝึกความเข้าใจ
ประสบการณ์	เน้นประสบการณ์ด้านความรู้ลึกของผู้ฝึก
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้ฝึกได้มี โอกาสแสดงความคิดเห็นและ ได้แย้งอย่าง เต็มที่
การคิดรวบยอด	ผู้ฝึกได้ข้อสรุปด้วยตนเอง โดยจะกระตุ้นให้ผู้ฝึกคิด และช่วยเพิ่มเติม ความรู้
ประยุกต์แนวคิด	ผู้ฝึกได้ทำกิจกรรมทั้งในหรือนอกเวลาเรียน เพื่อให้มี ประสบการณ์ที่ฝังแน่นมากขึ้น

เนื่องจากความเข้าใจเป็นความคิดหรือความเชื่อที่มีความรู้ลึกเป็นองค์ประกอบ ดังนั้น การฝึกจึงต้องมีทั้ง 2 องค์ประกอบ คือ ด้านความรู้ลึกและด้านความคิดความเชื่อดังภาพที่ 6



ตารางที่ 3 สรุปขั้นตอนและการฝึกความเข้าใจ

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
1.ขั้นสร้าง ความรู้สึก	ประสบการณ์	สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึกเป็นการใช้สื่อหรือกิจกรรมเพื่อให้ผู้ฝึกเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ร่วมกับเรื่องนั้นสื่อสร้างความรู้สึก - บทสำหรับอ่านในรูปแบบ กรณีศึกษา จดหมาย บันทึก บทสัมภาษณ์ ฯลฯ - แอ็บเสียง วีดิทัศน์ กิจกรรมความรู้สึก - กิจกรรมสร้างความรู้สึกโดยตรง เช่น ละครุ่นกระบอก - กิจกรรมจำแนกความเข้าใจของผู้ฝึก เช่น การสำรวจความคิดเห็นแบบสอบถามจัดลำดับความสำคัญ - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยง การต่อเรื่อง และกิจกรรมเร้าความสนใจอื่นๆ เช่น การได้วาที การเปิดเผยตนเองเป็นการดึงประสบการณ์เก่าของผู้ฝึก มักทำในกลุ่ม 2 คน หรือกลุ่มย่อยระดมสมอง โดยกิจกรรม เช่น ให้เล่าความรู้สึกโดยตรง ให้สมมุติตนเองเป็นบุคคลในเรื่องให้เขียนแล้วแลกเปลี่ยน เป็นต้น การอภิปรายข้อขัดแย้ง
2.จัดระบบ ความคิด ความเชื่อ	สะท้อนความคิด และอภิปราย ความคิดรวบยอด ประยุกต์แนวคิด	เป็นการตั้งประเด็นคำถามให้เกิดการอภิปรายในกลุ่ม เพื่อให้มีการจัดระบบความคิดความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม การสรุป เป็นการให้กลุ่มรายงานข้อสรุป และร่วมกันสรุปแนวคิดในกลุ่มใหญ่ การประยุกต์แนวคิดเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้ฝึกได้ประยุกต์ใช้ควรเป็นกิจกรรมในห้องเรียนและอาจต่อยอดโดยการทำกิจกรรมเสริม

การฝึกความเข้าใจ ยังแบ่งเป็น 2 ระดับ คือการสร้างความเข้าใจก่อนการมีพฤติกรรมกับการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจ ความแตกต่างที่สำคัญในขั้นตอนในการใช้สื่อและกิจกรรมสร้างความรู้สึก คือในการสร้างความเข้าใจจะเน้นการสร้างความรู้สึกที่เกี่ยวกับความเข้าใจนั้น ๆ

ส่วนการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจ จะให้ความสำคัญในการใช้สื่อและกิจกรรมที่โยกคลอนความรู้สึกของความเข้าใจเดิม ส่วนในขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ การเปลี่ยนแปลงความเข้าใจจะต้องมีประเด็นอภิปรายที่เข้มและชัดเจนกว่า

ในการฝึกความเข้าใจ สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ก็คือ ผู้ฝึกสรุปประเด็นที่ได้ไม่ตรงกับจุดประสงค์ ผู้ฝึกจำเป็นต้องหาทางออกในกรณีเช่นนี้ โดยอาศัยแนวคิด 4 ประการ ต่อไปนี้

1. ผู้ฝึกควรมีใจกว้าง เพื่อที่จะยอมรับว่าความเข้าใจที่เหมาะสมอาจมิได้มีเพียงความเข้าใจตามที่ผู้ฝึกคาดหวังเพียงประการเดียว
2. ผู้ฝึกควรไว้ใจใจ ภายใต้อาสาเชื่อถือว่าหากความเข้าใจที่สอนนั้นเป็นสิ่งที่ดี ก็ควรที่จะเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกทำทายหรือทดสอบ โดยหาเหตุผลมาถกเถียงอภิปรายจนเกิดการยอมรับ ในขั้นตอนกระบวนการกลุ่ม ซึ่งความคิดเห็นที่มีเหตุผลก็จะได้รับการสนับสนุน ไม่ว่าความคิดเห็นนั้นจะเป็นของใคร
3. ผู้ฝึกสามารถช่วยขยายเครือข่ายการฝึกได้ โดยช่วยตั้งคำถามให้คิดแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน นั่นคือใช้การสื่อสารแบบ 2 ทางมากกว่าการยึดเย็บ
4. การฝึกเป็นกระบวนการสร้างความรู้ที่ผู้ฝึกมีส่วนร่วม หากสิ่งใดที่เห็นว่าดีแต่ผู้ฝึกไม่ยอมรับ แม้จะพยายามถ้อยทอดต่อไปก็ไม่เกิดเป็นการฝึก ในทางตรงข้ามหากยอมรับความคิดเห็นผู้ฝึกก็จะรู้ดีที่ยอมรับและขยายการฝึกต่อไป

กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกความเข้าใจ

1. กิจกรรมในขั้นตอนการสร้างความรู้ดี เป็นกิจกรรมที่มุ่งกระตุ้น จูงใจ หรือโน้มน้าวให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกตามจุดประสงค์ เพื่อนำไปสู่การจัดระบบความคิดความเชื่อและสร้างเป็นความเข้าใจที่ต้องการ หรือเปลี่ยนเป็นความเข้าใจที่พึงประสงค์ กิจกรรมในขั้นตอนนี้ได้แก่

1.1 สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้ดี

1.1.1 สื่อ เป็นเรื่องราวที่บันทึกไว้ เช่น บทความ บันทึกประจำวัน จดหมาย ฯลฯ อาจทำเป็นบทสำหรับอ่าน (script) แถบเสียง วิดีทัศน์

บทสำหรับอ่าน (script) ใช้ได้ง่าย แต่ต้องอาศัยความสามารถของผู้ฝึกในการใช้ น้ำเสียง จังหวะ เพื่อช่วยให้เกิดความรู้สึก

แถบเสียง ใช้ได้ง่าย และสามารถใช้นครี รวมทั้งเสียงของบุคคลมีอาชีพมาช่วยทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น

วีดิทัศน์ ถ้าสร้างได้ดีจะช่วยกระตุ้นความรู้สึกได้มาก แต่ก็มีปัญหาเรื่องเครื่องมือปัญหาทางเทคนิคของภาพและเสียง ตลอดจนขนาดของจอด้วย

1.1.2 กิจกรรม กิจกรรมสำหรับสร้างความรู้ดีอาจแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1.1.2.1 กิจกรรมสร้างความรู้สึกโดยตรง เป็นการประยุกต์กรณีศึกษาให้เป็น กิจกรรมเพื่อให้ผู้ฝึกมีส่วนร่วม ได้แก่

ละคร เป็นเรื่องสั้น ๆ โดยเขียนบทให้ผู้ฝึกเตรียมการแสดงมาก่อน ซึ่งมักแสดงได้ และเพื่อน ๆ ให้ความสนใจจุดสำคัญอยู่ที่ตัวละครจะต้องสร้างอารมณ์ ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับ จุดประสงค์ได้ดี ไม่ควรมีฉากหลายฉากเกินไป และแต่ละฉากควรจะสั้น ทั้งนี้เพื่อให้เล่นง่าย ชวนติดตามและไม่เสียเวลามาก

ละครวิทยุ ผู้ฝึกสามารถแสดงได้ง่าย ๆ โดยใช้ฉากสั้น แล้วผู้ฝึกอ่านตามบทที่ เตรียมไว้ให้ได้อารมณ์ความรู้สึกโดยไม่ต้องมีการแสดง

หุ่นกระบอก ใช้กับเคาะระดับประถมหรือมัธยม เล่นในเรื่องที่ตัวละคร จะแสดง ออกได้ยาก สามารถสร้างบทให้ซับซ้อนกว่าละคร เพราะมีผู้พากย์ต่างหาก

1.1.2.2 กิจกรรมที่จำแนกความเข้าใจ โดยหวังผลให้ผู้ฝึกได้เกิดความรู้สึก ประหลาดใจ และตระหนักในความคิดเห็นที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม วิธีทำกิจกรรมนี้ ได้แก่

การสำรวจความเห็นเป็นกิจกรรมที่ใช้เพื่อให้ผู้ฝึกได้รับความคิดของอีกฝ่ายซึ่งจะ โยกคลอนความรู้สึกเดิมที่ตนเองยึดถืออยู่ได้ดี จากนั้นก็ใช้กระบวนการกลุ่มมาอภิปรายต่อให้ลึกซึ่ง

การตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามที่ออกแบบได้ดี จะทำให้เกิดความรู้สึกผิด คาคได้ว่า คนคิดแตกต่างจากคนอื่นหรือกลุ่มอื่นอย่างไร

การจัดลำดับความสำคัญ ทำให้ผู้ฝึกเกิดความรู้สึกขัดแย้งว่า จะให้ความสำคัญกับ อะไรมากกว่า

1.1.2.3 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยงกับความเข้าใจที่ต้องการ จะช่วย สร้างความตระหนัก ซึ่งสามารถเชื่อมโยงไปสู่การจัดระบบความคิดความเชื่อได้ดี

1.1.2.4 กิจกรรมอื่น ๆ เช่น การได้วาที การต่อเรื่อง การเล่นเกมบทบาทสมมุติ การใช้ จินตนาการ ฯลฯ หากจัดให้เข้ากับจุดประสงค์ที่กระตุ้นความรู้สึกและเหมาะสม ก็จะช่วยในขั้นตอน นี้ของการสร้างและเปลี่ยนแปลงความเข้าใจได้

1.2 การเปิดเผยตนเอง เป็นการเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของผู้ฝึกที่มาจาก ประสบการณ์เดิม มีกิจกรรมย่อย ๆ หลายกิจกรรมที่มักทำในกลุ่ม 2 คน กลุ่ม 3 คน หรือกลุ่มระดม สมอง 3 - 4 คน เพื่อให้ผู้ฝึกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นได้เต็มที่

1.2.1 การเล่าความรู้สึกโดยตรง เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

1.2.2 สมมุติตนเองเป็นบุคคลในเรื่อง เพื่อให้เกิดประสบการณ์ของความเห็นใจ และเข้าใจเหมือนกับเป็นบุคคลนั้นเอง

1.2.3 การเขียนแล้วแลกเปลี่ยนกันอ่าน เหมาะสำหรับผู้ฝึกกลุ่มที่ไม่กล้าแสดงออก ในการระดมสมอง วิธีการนี้ยังแบ่งได้ 2 ชนิด คือ ให้เจ้าตัวอ่านเอง หรือสลับให้คนอื่นอ่าน วิธีหลัง เหมาะแก่เรื่องที่อ่อนไหวต่อการเปิดเผย เช่น การถามประสบการณ์ที่เคยใช้สารเสพติดหรือ ความเห็นที่ขัดแย้งกัน และมีการแบ่งเป็นฝ่ายชัดเจน

2. กิจกรรมในขั้นตอนจัดระบบความคิดความเชื่อ โดยอาศัยกระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิด การมีส่วนร่วมสูงสุด ประกอบไปกับการงานใน 3 กิจกรรม เป็นขั้นตอนต่อเนื่องกัน กล่าวคือ

2.1 การอภิปราย รูปแบบที่ดีคือใช้วิธีแบ่งกลุ่ม โดยใช้กลุ่มเล็ก (5 - 6 คน) หรือกลุ่มย่อยระดมสมอง (3 - 4 คน) เพราะผู้ฝึกได้แสดงออกมากกว่า ดังนั้นจึงควรให้แบ่งกลุ่มย่อยอภิปราย แล้วจึงช่วยกันหาข้อสรุปในกลุ่มใหญ่ภายหลัง อย่างไรก็ตามการอภิปราย แม้จะสนับสนุนให้ผู้ฝึกกล้าแสดงความคิดเห็น แต่ก็ต้องเคารพสิทธิของคนที่เลือกจะเป็นฝ่ายฟัง เช่นกัน ในการอภิปราย ข้อขัดแย้ง หากมีน้อยจะทำให้ความเข้าใจที่มีขึ้นไม่ยั่งยืนจึงควรกระตุ้น ให้เกิดประเด็นขัดแย้ง โดยอาศัยใบงานที่ตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้แสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และอภิปรายต่อให้ชัดเจน

การอภิปรายยังเป็นกิจกรรมที่สำคัญในการฝึกทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์ วิจารณ์ และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะผสมผสานกันไปในประเด็นที่ตั้งขึ้นเพื่อให้ผู้ฝึกคิดและถกเถียงกันเองได้

2.2 การสรุป เป็นการสร้างความคิดรวบยอดร่วมกัน ทั้งนี้ควรสนับสนุนให้ผู้ฝึก เป็นผู้สรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม หากไม่ครอบคลุม จึงเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ในระหว่างสรุป ควรสนับสนุนให้มีการอภิปรายความคิดเห็นที่ขัดแย้งกันในกลุ่มใหญ่ เพื่อช่วยให้มีการจัดระบบความคิดความเชื่อที่ชัดเจน

2.3 การประยุกต์แนวคิด ควรใช้เวลาในช่วงท้ายชั่วโมง เพื่อให้ผู้ฝึกได้ประยุกต์แนวคิด โดยการให้ทำกิจกรรมที่ไม่ใช้เวลามาก เช่น เขียนคำขวัญสรุปข้อความสำคัญ หรือตอบแบบทดสอบ ซึ่งเท่ากับเป็นการประเมินการฝึกไปด้วย โดยใช้กลุ่มที่มีจำนวนคนน้อย เช่น กลุ่ม 2 คน หรือ 3 คน และอาจมอบหมายให้ผู้ฝึกทำเป็นกิจกรรมเสริม เช่น เขียนจดหมาย จัดบอร์ด คุยกับบิดามารดา ฯลฯ

การฝึกทักษะแบบมีส่วนร่วม

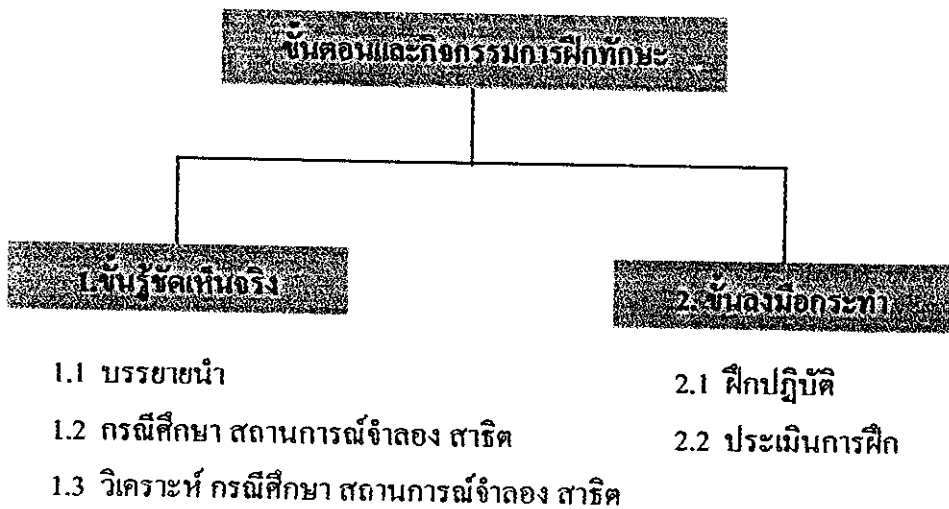
ดังที่ทราบกันดีแล้วว่า การฝึกแต่ละครั้งจะมีองค์ประกอบผสมผสานกันไปในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยหรือทักษะพิสัย แต่การฝึกทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะการสื่อสารเป็นการฝึกที่มุ่งเน้นในด้านทักษะพิสัยซึ่งต้องอาศัยการสร้างให้เกิดความชัดเจนในตัวทักษะ ให้เห็นเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่ายและผู้ฝึกได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียง เมื่อดูจากองค์ประกอบทั่วไปทั้ง 4 ประการของการฝึกแบบมีส่วนร่วม การฝึกทักษะจึงควรมีลักษณะเฉพาะดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4 องค์ประกอบของการฝึก และลักษณะเฉพาะของการฝึกทักษะ

องค์ประกอบของการฝึก	ลักษณะเฉพาะของการฝึกทักษะ
ประสบการณ์	อาศัยเหตุการณ์ที่ตรงกับชีวิตจริงในการฝึกทักษะ
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้ฝึกได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในการวิเคราะห์ปัญหาหากฎเกณฑ์หรือวิเคราะห์ขั้นตอนในการฝึกทักษะต่าง ๆ
การสรุปความคิดรวบยอด	ได้ความคิดรวบยอดหลายขั้นตอน ทั้งจากการฟังบรรยายจากการสังเกต การสาธิต การประเมินผลในกลุ่มและการประเมินผลรวม
การทดลอง หรือประยุกต์แนวคิด	ผู้ฝึกได้มีโอกาสฝึกซ้ำ ๆ โดยการแสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์ต่าง ๆ

ทักษะ เป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อน แต่ได้เรียนรู้จนกระทั่งทำได้อย่างชำนาญ ดังนั้นการฝึกทักษะจึงต้องมี 2 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง เป็นขั้นตอนที่มุ่งให้ผู้ฝึกได้รับรู้ว่า ทักษะเหล่านั้นมีความสำคัญและฝึกฝนให้ทำเป็นหรือทำได้อย่างไร
2. ขั้นลงมือกระทำ เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้ผู้ฝึกได้ลงมือปฏิบัติตามที่ได้เรียนรู้มาจากขั้นตอนแรก



ภาพที่ 7 ขั้นตอนและกิจกรรมการฝึกทักษะ

ในขั้นรู้จักเห็นจริง เราใช้องค์ประกอบของการฝึกแบบมีส่วนร่วม 3 องค์ประกอบ คือ ความคิดรวบยอด ประสบการณ์ และการสะท้อนความคิดและอภิปราย สำหรับองค์ประกอบของความคิดรวบยอด เกิดขึ้นโดยการบรรยายนำประกอบกับการยกตัวอย่าง และให้ผู้ฝึกร่วมอภิปรายถึงความสำคัญและวิธีการฝึกทักษะนั้น ๆ องค์ประกอบด้านประสบการณ์ ใช้กรณีศึกษาหรือสถานการณ์จำลอง หรือใช้การสาธิตจะช่วยให้ผู้ฝึกเห็นจริงเป็นลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน ส่วนองค์ประกอบด้านการสะท้อนและอภิปราย อาจให้จัดกลุ่มย่อยหรือกลุ่มระดมสมองเพื่อหากฎเกณฑ์โดยกิจกรรมทั้ง 3 องค์ประกอบ สามารถจัดเปลี่ยนลำดับได้ตามความเหมาะสม

สำหรับขั้นลงมือกระทำ เราใช้องค์ประกอบการฝึกแบบมีส่วนร่วมด้านการประยุกต์แนวคิดและทดลองโดยให้ผู้ฝึก ฝึกใช้ทักษะ โดยการใช้นบทบาทสมมุติ (role play) หรือการซ้อมบท (rehearsal play) เป็นกิจกรรมหลัก และมีการฝึกซ้ำโดยผลัดกันแสดงบทบาท จนชำนาญ ดังนั้น จึงต้องฝึกให้มีทักษะในการใช้สถานการณ์จำลองและการสาธิต เพื่อให้ผู้ฝึกเห็นจริง ขณะเดียวกันก็มีการใช้ทักษะในการนำมาฝึกบทบาทสมมุติ หรือการซ้อมบทและประเมินผลการฝึก ดังมีรายละเอียดของกิจกรรมสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 5 สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการฝึกทักษะ

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
1. ขั้นรู้จักเห็นจริง	ความคิดรวบยอด	บรรยายนำ เพื่อให้ข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็นในเวลาสั้น ๆ
	ประสบการณ์	กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง สาธิต - กรณีศึกษา เป็นการตั้งโจทย์ให้ผู้ฝึกคิดและแสดงความเห็น - สถานการณ์จำลอง เป็นการตั้งโจทย์เป็นเหตุการณ์ที่มีผู้แสดง - การสาธิต เป็นการแสดงให้เห็นขั้นตอนปฏิบัติที่ถูกต้อง โดยอาจแสดงเปรียบเทียบกับปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง
	สะท้อนความคิดและอภิปราย	การวิเคราะห์ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลองหรือการสาธิต

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
2. ขั้นลงมือกระทำ	ประยุกต์แนวคิด ความคิดรวบยอด	การฝึกปฏิบัติ โดยการฝึกทักษะเป็นขั้นตอนหรือครบองค์ประกอบของทักษะนั้น โดยการแสดงบทบาทสมมติหรือการฝึกซ้อมบทเพื่อให้เกิดความชำนาญ การประเมินการฝึก โดยให้สมาชิกในกลุ่มฝึกประเมินกันเองและผู้ฝึกประเมินอีกครั้งในกลุ่มใหญ่

ในการฝึกทักษะการสื่อสาร โดยเฉพาะทักษะการปฏิเสธ หรือการฝึกทักษะอื่น ๆ ก็ตาม มักมีปัญหาวาสถานการณ์ที่นำมาสอนนั้นจริง ๆ แล้วผู้ฝึกไม่คิดที่จะปฏิเสธ เช่น เพื่อนชวนให้ลองดื่มเบียร์ ทำให้การฝึกเป็นไปอย่างแกน ๆ หรือไม่สมจริง ปัญหาเช่นนี้มีข้อคิด 2 ประการ คือ

1. การที่คนเราจะปฏิเสธสิ่งใด แสดงว่าเรามีความเข้าใจในเรื่องนั้น และได้ตัดสินใจอย่างชัดเจนไปแล้ว เพียงแต่ยังขาดทักษะที่จะปฏิเสธให้ได้ผล โดยไม่ทำลายสัมพันธภาพระหว่างกัน ดังนั้นในโครงสร้างการฝึกจึงจำเป็นต้องสอนความเข้าใจและการตัดสินใจที่เกี่ยวข้อง นำมาก่อน การฝึกทักษะการปฏิเสธอย่างแท้จริงจึงเกิดขึ้น

2. ในขั้นสอนนำเข้าสู่บทเรียน หรือบรรยายสั้น ๆ ผู้ฝึกควรทบทวนการฝึกไว้ในชั่วโมงที่ผ่านมาเพื่อให้ผู้ฝึกมีความเข้าใจตรงกันว่า พฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกคิดที่จะปฏิเสธ

กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกทักษะ

ขั้นรู้ชัดเห็นจริง กิจกรรมการฝึกได้แก่

1. การบรรยายนำ เป็นการนำเข้าสู่บทเรียนให้เกิดความน่าสนใจและให้ข้อมูลหรือความรู้ ที่จำเป็น ควรเป็นการใช้เวลาที่สั้นและดึงการมีส่วนร่วมจากผู้ฝึก เช่น การตั้งคำถามหรือ ยกตัวอย่างที่ใกล้ตัวแล้วให้แสดงความคิดเห็น

2. ประสิทธิภาพใช้ทักษะ แบ่งได้เป็น 3 ชนิด

2.1 กรณีศึกษา คือ ตั้งเป็นโจทย์ให้ผู้ฝึกคิดและแสดงความคิดเห็นว่า จะทำอย่างไรกับกรณีศึกษา

2.2 สถานการณ์จำลอง คือ กำหนดโจทย์เป็นสถานการณ์แล้วนำไปแสดง โดยผู้ฝึกสมมติตนเองเป็นบุคคลตามโจทย์ และแสดงการสนทนาได้ตอบกับผู้ฝึกทั้งห้อง ซึ่งสมมติเป็นคู่สนทนาหรือให้ผู้ฝึกจับคู่กันเอง

2.3 การสาธิต โดยแสดงบทบาทสมมติ มักให้ผู้ฝึกมีส่วนร่วมเป็นคู่สนทนาคนใดคนหนึ่งหรือเป็นทั้งสองคน โดยจะซักซ้อมบทกับที่ขึ้นมาร่วมสาธิตก่อน หลังจากนั้นจะนำบท

สนทนา (dialog) ขึ้นกระดานหรือแผ่นใส เพื่ออภิปราย และฝึกประกอบบทสนทนานั้น

3. อภิปรายในกลุ่มเล็ก เพื่อให้ผู้ฝึกวิเคราะห์จากสถานการณ์จำลอง หรือจากการสาธิต เพื่อให้เข้าใจชัดเจนถึงขั้นตอนและวิธีการในแต่ละขั้นตอน

ขั้นลงมือกระทำ กิจกรรมการฝึกแบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ

1. การฝึกปฏิบัติ ทำได้โดย การฝึกบทบาทสมมุติ และการซ้อมบท

1.1 การฝึกบทบาทสมมุติ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการฝึกทักษะ โดยสมมุติตัวละครและสถานการณ์ขึ้น เพื่อให้สมมุติตัวเองเป็นตัวละครตามโจทย์ ดังนั้น ต้องกำหนดโจทย์ให้ชัดเจน คือ สถานการณ์บทบาทของตัวละคร 2 ฝ่าย และบทบาทของผู้สังเกตการณ์

การฝึกบทบาทสมมุติอาจแบ่งกลุ่ม เป็นกลุ่ม 2 คน กลุ่ม 3 คน หรือกลุ่มย่อย 5 - 6 คน ยิ่งกลุ่มมีคนมากขึ้นก็จะมีการเรียนรู้กันเองมากขึ้น และจะใช้เวลามากกว่าจะฝึกได้ทั่วถึง

1.2 การฝึกซ้อม เป็นการให้ผู้ฝึกเป็นตัวของตัวเอง ในสถานการณ์ที่เป็นที่ทราบกันว่าเกิดขึ้นได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้ฝึก และเพื่อน ๆ ได้ช่วยกันดูว่ามีการใช้ทักษะอย่างไร

การฝึกบทบาทสมมุติ และการฝึกซ้อมบท มีความแตกต่างกัน คือ

การฝึกบทบาทสมมุติจะตั้งโจทย์โดยการสมมุติทั้งสถานการณ์และตัวละคร ที่ให้ผู้ฝึกแสดงโจทย์มักขึ้นต้นด้วยคำว่า

" สมมุติให้ผู้ฝึกเป็น..... "

ขณะที่การฝึกซ้อมบท ให้ผู้ฝึกเล่นเป็นตัวเอง เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสามารถพูดหรือกระทำตามที่ต้องการได้โดยไม่ต้องสมมุติตนเอง โจทย์มักขึ้นต้นว่า

" หากผู้ฝึก..... "

การฝึกซ้อมบท เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการฝึกทักษะการปฏิบัติ ในสถานการณ์ที่พบได้เสมอ ๆ และสถานการณ์ไม่ซับซ้อนซึ่งสามารถฝึกได้ง่าย โดยให้ผู้ฝึกแบ่งเป็นกลุ่ม 2 คน หรือกลุ่ม 3 คน

ขณะที่การฝึกบทบาทสมมุติ เป็นการฝึกในสถานการณ์ที่ซับซ้อนกว่า เป็นเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นไม่บ่อยก็ได้ แต่มีความสำคัญที่ผู้ฝึกควร ได้ฝึกหาทางออก มากกว่าจะฝึกในกลุ่มเล็ก

2. การประเมินการฝึก เป็นการช่วยกันสะท้อนความคิดว่า สิ่งที่คุณฝึกทักษะได้ทำไปนั้น ตรงตามขั้นตอนที่ควรจะเป็นหรือไม่ การประเมินการฝึกสามารถทำได้โดย ให้ผู้ฝึกประเมินกันเองในกลุ่มหรือช่วยกันประเมินในชั้นเรียน หรือทั้ง 2 แบบ

2.1 ในกรณีแรกที่ทำให้ผู้ฝึกประเมินเอง ควรกำหนดในใบงานให้ชัดเจนว่าจะประเมินอย่างไร เช่น " หลังจากฝึก ให้ช่วยกันอภิปรายว่า ผู้ที่แสดงเป็นมาติทำได้ตามขั้นตอนหรือไม่ สมศักดิ์ตอบสนองอย่างไร ขั้นตอนไหนที่มีความยุ่งยากในการฝึก และในชีวิตจริงจะนำทักษะนี้ ไป

ใช้ได้หรือไม่เพียงใด "

2.2 ในกรณีที่ผู้ช่วยประเมิน อาจใช้วิธีให้ผู้ฝึกออกมาแสดงหน้าชั้น ให้ผู้ช่วย
วิจารณ์ประกอบการขอความคิดเห็นในชั้น หรืออาจใช้วิธีสัมภาษณ์ หรือให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงสิ่งที่
เกิดขึ้นแล้วจึงให้ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเอกสาร สรุปได้ว่า ทักษะชีวิตที่ต้องการฝึกมี 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านพุทธิพิสัย หรือด้านความรู้ มี 2 ทักษะ ได้แก่

1.1 ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์

1.2 ความคิดสร้างสรรค์

องค์ประกอบของการฝึกที่จะนำมาใช้ ได้แก่ องค์ประกอบของการฝึกความรู้
ซึ่งประกอบด้วย

1. ประสบการณ์

2. การสะท้อนความคิด และอภิปราย

3. การคิดรวบยอด

4. ประยุกต์แนวคิด

2. ด้านจิตพิสัย หรือความเข้าใจ มี 2 ทักษะที่จะศึกษา ได้แก่

2.1 ความตระหนักรู้ในตน

2.2 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

องค์ประกอบของการฝึกที่จะนำมาใช้ ได้แก่องค์ประกอบของการฝึกความเข้าใจ
ซึ่งประกอบด้วย 2 ขั้นตอน 4 องค์ประกอบ ดังนี้

ขั้นที่ 1 สร้างความรู้สึกลึก

1.1 ประสบการณ์

ขั้นที่ 2 จัดระบบความคิดความเชื่อ

2.1 สะท้อนความคิดและอภิปราย

2.2 ความคิดรวบยอด

2.3 ประยุกต์แนวคิด

3. ด้านทักษะพิสัย หรือการฝึกทักษะ มี 6 ทักษะ ได้แก่

3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

3.2 การสื่อสาร

3.3 การตัดสินใจ

3.4 การแก้ไขปัญหา

3.5 การจัดการกับอารมณ์

3.6 การจัดการกับความเครียด

องค์ประกอบของการฝึกที่จะนำมาใช้ได้แก่ องค์ประกอบของการฝึกทักษะ ซึ่งประกอบด้วย 2 ขั้นตอน 5 องค์ประกอบดังนี้

1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง

1.1 ความคิดรวบยอด

1.2 ประสพการณ์

1.3 สะท้อนความคิดและอภิปราย

2. ขั้นลงมือกระทำ

2.1 ประยุกต์แนวคิด

2.2 ความคิดรวบยอด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

วิระพล จันทร์คียัง และคณะ (2538, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประเมินผลการศึกษาแบบกลุ่ม และแบบเพื่อนที่ปรึกษาในการปรับเปลี่ยนความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรม การลดความเสี่ยงต่อโรคเอดส์ ในกลุ่มนักเรียนอาชีวะ โดยทำการศึกษาทั้งทดลอง มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,764 คน เป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 1,112 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 625 คน พบว่ามีความรู้และความตื่นตัวเกี่ยวกับโรคเอดส์ของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่มค่อนข้างสูง แต่พฤติกรรมการป้องกันมีการเปลี่ยนแปลงเฉพาะในเรื่อง การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

รัตนา ดอกแก้ว (2539, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผล ของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ของนักเรียนอาชีวะจังหวัดแพร่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 81 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน กลุ่มควบคุม 41 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะการตัดสินใจ อย่างมีเหตุผล ทักษะการปฏิเสธต่อรอง ทักษะการพัฒนาปรับเปลี่ยนทัศนคติ และความ รู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 95 %

นุชรี ฌาธิเนตร (2539, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกทักษะการดำเนินชีวิต ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการกลุ่มตัวอย่างเป็นคนพิการในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 11 คน กลุ่มควบคุม 12 คน พบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยยังให้ประโยชน์ ในการที่ได้รับประสบการณ์ การติดต่อสัมพันธ์ การมีอำนาจควบคุมตนเอง และความมั่นคงในเอกลักษณ์ของตน

จินตนา สังขจาร์รัตน์ (2540, หน้า 52) ได้ศึกษาผลการฝึกทักษะชีวิตให้กับนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร จำนวน 2 ห้องเรียน เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกฝนทักษะชีวิตตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น ส่วนอีกกลุ่มเป็นกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึก พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต มีการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ 0.1

เพียงเพ็ญ เอี่ยมทะออบ (2542, หน้า 69) ศึกษาผลของการให้คำแนะนำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิต ในเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายที่กระทำผิดซ้ำที่ศาลตัดสินคดีถึงที่สุด และอยู่ระหว่างการฝึกอบรม สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครราชสีมา ที่มีคะแนนแบบวัดทักษะชีวิตต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของกลุ่ม จำนวน 16 ราย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน ได้เข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต 4 ด้าน คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง และการจัดการกับอารมณ์ และกลุ่มควบคุม 8 คน เป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก พบว่า เยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ .05

พรรณา อนันตประยูร (2545, หน้า 63) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตของเด็กบ้านพระมหาไถ่พิทยา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กเร่ร่อน จำนวน 18 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกพบว่า เด็กเร่ร่อนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต มีพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กเร่ร่อน ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ .05

ฮาโรลด์และคนอื่นๆ (Harold & others, 1985, pp. 359-367) ได้ทำการฝึกทักษะชีวิตกับคนไร้ชาย 54 คนจากศูนย์บริการทางการแพทย์ รัฐเวอร์จิเนีย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 28 คน กลุ่มควบคุม 26 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกทักษะชีวิต (การสื่อสารระหว่างบุคคล, การแก้ปัญหาในชีวิต) จำนวน 28 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต ผลการทดลองพบว่า ทั้งสองมีการสื่อสารระหว่างบุคคลและมีการแก้ปัญหาชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

โทมัสสัน และแจคสัน (Thomason & Jackson, 1933, pp. 302 - 305) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการเอาชนะปัญหา และการพัฒนาทักษะชีวิตในเชิงจิตวิทยาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มาจากชนบทและในเมือง จำนวน 365 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียน ทั้ง 2 กลุ่มมีความสามารถในการเอาชนะปัญหา และพัฒนาชีวิตในเชิงจิตวิทยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง

ความหมายของความมีวินัยในตนเอง

กรรณา กิจขันธ์ (2517, หน้า 6) ได้อธิบายคำนิยามของวินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ หรือพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังแม้ว่าจะมีสิ่งเร้าจากภายนอก เช่น บุคคลอื่น หรือสิ่งเร้าภายในตนเอง เช่น อุปสรรคหรือความปรารถนาที่ตาม ก็ยังคงไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มุ่งหวังไว้ โดยบุคคลที่มีวินัยแห่งตนจะมีลักษณะและพฤติกรรมดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา
2. เป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
3. เป็นบุคคลที่ไม่มีความวิตกกังวล หรือไม่หวั่นไหวง่าย
4. เป็นบุคคลที่มีความตั้งใจจริง จิตใจมั่นคง
5. เป็นบุคคลที่มีลักษณะความเป็นผู้นำ
6. เป็นบุคคลที่มีความจริงใจ ความซื่อสัตย์ และมีเหตุผล
7. เป็นบุคคลที่มีความกล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงความคิดเห็น
8. เป็นบุคคลที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและไม่เกรงใจโดยปราศจากเหตุผล
9. เป็นบุคคลที่มีความอดทน มานะพากเพียร

บัณฑิตา ศักดิ์อุดม (2523, หน้า 11) ได้สรุปความหมายของความมีวินัยในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมตนเองทั้งทางอารมณ์ และพฤติกรรมให้เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ แม้จะมีสิ่งเร้าจากภายนอก เช่น บุคคลอื่นหรือสิ่งเร้าใจจากภายใน เช่น อุปสรรคหรือความปรารถนามาขัดขวางก็ตาม ก็ไม่เปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ตนได้ตั้งใจไว้ รวมไปถึงการรู้จักกาลเทศะ ไม่กระทำการใด ๆ อันก่อให้เกิดความยุ่งยากต่อตัวเองและต่อผู้อื่น สนใจและเอาใจใส่ต่อสังคม ปฏิบัติตามกฎหมายของสังคม

ชวตี นาคทัต (2524, หน้า 6) ได้ให้นิยามของความมีวินัยในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมพฤติกรรมและมีความรับผิดชอบ โดยเกิดจากการสำนึกขึ้นมาเอง ไม่เฉพาะอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่บังคับจากภายนอกเท่านั้น และบุคคลจะต้องยอมรับการกระทำของตนเอง แม้จะมีอุปสรรคก็ยังไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ

พนัส หันนาคินทร์ (2524, หน้า 248) ได้ให้ความหมายของการมีวินัยในตนเองว่า หมายถึง การรู้จักปกครองตนเอง กระทำตามระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจของผู้ปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับความหมายที่คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2526, หน้า 186) ได้กำหนดไว้ว่าเป็น

การควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามกฎหมาย ขอบังคับ ระเบียบแบบแผนและขนบธรรมเนียม ประเพณีอันดีงาม เพื่อความสงบสุขในชีวิตตนเอง และความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม

สุโท เจริญสุข (ม.ป.ป, หน้า 288) ได้สรุปว่าผู้ที่มีวินัยในตนเองนั้นควรมีลักษณะเด่น ๆ ดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ที่มีความสามารถนึกคิดดี กระทำออกมาดี ประณีตเรียบร้อย
2. ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้ รู้จักสิทธิและหน้าที่ของตนเอง
3. มีความจริงใจ ซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมาในการพูดการกระทำ
4. มีความรักและเมตตาสงสารต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ด้วยกัน
5. มีความรับผิดชอบสูง ไม่ปล่อยปละละเลยในกิจการงานของตน และของส่วนรวม
6. มีความเคารพเชื่อฟังในเหตุผล ไม่เอาอคติเอาเปรียบผู้อื่น

สุเมธ เดียววิเศษ (2531, หน้า 227) ได้ให้ความหมายของคำว่าวินัยไว้ว่า “วินัย” หมายถึง แบบแผนของความประพฤติที่บุคคลยึดถือปฏิบัติด้วยความรู้สึกของตนเอง ที่มีเหตุผล อันเกิดจากการฝึกด้วยการเป็นสมาชิกของสังคม เป็นความประพฤติที่แสดงออกด้วยความสมัครใจ

กัลยา สุวรรณรอด (2537, หน้า 7) ได้ให้ความหมายของวินัยในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ให้เป็นไปตามที่ตนมุ่งหวังไว้โดยเกิดความสำนึกว่าเป็นค่านิยมที่ดีงามซึ่งจะไม่กระทำการใด ๆ ที่ทำให้เกิดความยุ่งยากเดือดร้อนต่อตนเองและบุคคลอื่นในอนาคต

ณัฐพร ศตากรณ์ (2540, หน้า 13) ได้ให้ความหมายของวินัยในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถอันเกิดจากตัวบุคคล ในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนให้เป็นไปตาม ความมุ่งหวัง สอดคล้องกับ ระเบียบของสังคมที่วางไว้

จากคำจำกัดความของคำว่า วินัยในตนเอง ดังที่บุคคลต่าง ๆ ได้ให้คำนิยามไว้ อาจกล่าวได้ว่า ความมีวินัยในตนเองเป็นคุณสมบัติที่ดีงามที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถที่จะแสดงออกได้ทั้งอารมณ์ ความรู้สึก ความเข้าใจ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากสามัญสำนึกจากภายในจิตใจที่ได้รับการอบรม ปลูกฝัง ชี้นำของมนุษย์ในสังคมด้วยความสมัครใจ และมีความมุ่งมั่นที่จะกระทำในสิ่งที่ดี ซึ่งประกอบไปด้วยความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ซื่อตรง มีความเมตตา ใจกว้าง มีเหตุผล มีความกล้า เชื้อมั่นในตนเอง มีความอดทน ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะอยู่ติดตัวในแต่ละบุคคลอย่างถาวร

จุดมุ่งหมายและคุณค่าของวินัยในตนเอง

จำเริญ วุฒิจันทร์ (2522, หน้า 84) มีความเห็นว่า ถ้าเด็กมีวินัยในตนเองได้แล้ว ก็จะ ก่อให้เกิดผลดีต่อตัวเอง ซึ่งคุณค่าของวินัยพอสรุปได้ดังนี้

1. วินัยทำให้ผู้รักษาเป็นคนดีขึ้น เป็นเครื่องป้องกันความเสื่อมเสีย

2. วินัยเป็นเครื่องวัดความคิดของคน ใครจะเป็นคนดีหรือคนเลว ดีมากหรือน้อย ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัด ได้แม่นยำ เท่ากับการสังเกตความมีวินัยของบุคคลนั้น ผู้ใดเคร่งครัดในวินัยในตนเอง ผู้นั้นถือว่าเป็นคนดี

3. วินัยสามารถเป็นเครื่องแสดงความแตกต่างของบุคคล

นอกจากนี้สมาคมการศึกษาแห่งสหรัฐอเมริกา (ยุพดี เศรษฐกิจ, 2525, หน้า 17) ได้ย้ำถึงจุดมุ่งหมายของความมีวินัยในตนเองว่า เพื่อระงับหรือควบคุมความโกรธ ความรู้สึกด่าด้อย ความรู้สึกลัวตนเองมีความผิดอยู่ตลอดเวลา และความกลัวต่าง ๆ เพราะความรู้สึกเหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การแสดงหรือการขจัดความรู้สึกดังกล่าวจึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้

คุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง

นักการศึกษาหลายท่านได้สรุปคุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเองไว้ดังนี้

วิวาห์วัน มูลสถาน (2523, หน้า 33) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและความมีวินัยในตนเอง โดยศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งได้สรุปลักษณะและพฤติกรรมของผู้มีวินัยในตนเองไว้ดังนี้

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1. มีความรับผิดชอบ | 8. มีเหตุผล |
| 2. เชื่อมั่นในตนเอง | 9. กล้าคิดกล้าพูด กล้าทำ |
| 3. มีความรู้สึกรับผิดชอบ | 10. เคารพในสิทธิของผู้อื่น |
| 4. ไม่กังวลใจ | 11. ทำตามกฎเกณฑ์ |
| 5. มีความตั้งใจจริง | 12. มีความอดทน |
| 6. มีลักษณะความเป็นผู้ | 13. มีความเชื่อในอำนาจภายในตน |
| 7. มีความซื่อสัตย์ จริงใจ | 14. มีลักษณะมุ่งอนาคต |

วิวัฒน์ อัสวาณิช (2523, หน้า 8) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวินัยในตนเองกับความซื่อสัตย์ของเด็กไทย โดยศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งสรุปลักษณะและพฤติกรรมของผู้มีวินัยในตนเองไว้ดังนี้

- | | |
|------------------|--|
| 1. ความเป็นผู้นำ | 6. ความเห็นใจไม่เกรงใจโดยปราศจากเหตุผล |
| 2. ความรับผิดชอบ | 7. ความตั้งใจ |
| 3. ความอดทน | 8. ความรู้สึกผิดชอบ |
| 4. ไม่กังวลใจ | 9. ความเชื่อในอำนาจภายในตนเอง |

5. ความเชื่อมั่นในตนเอง

ดวงใจ เนตรโรจน์ (2527, หน้า 12) ได้สร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความมีวินัย

ในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้สรุปลักษณะและพฤติกรรมของผู้มีวินัยในตนเอง ดังนี้

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. ความรู้สึกรับผิดชอบ | 4. มีความตั้งใจ |
| 2. มีระเบียบ | 5. ความเป็นผู้นำ |
| 3. ความอดทน | 6. มีความซื่อสัตย์ |

สมพร หลิมโรจน์ (2537, หน้า 24) ได้สร้างแบบทดสอบจริยธรรมด้านความมีวินัย ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งได้สรุปลักษณะและพฤติกรรมของผู้มีวินัยในตนเองไว้ดังนี้

1. มีความรับผิดชอบ
2. มีความตั้งใจ
3. มีระเบียบ
4. ความเป็นผู้นำ
5. มีความตรงต่อเวลา

กัลยา สุวรรณรอด (2537, หน้า 45) ได้วิเคราะห์องค์ประกอบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งปรากฏว่าความมีวินัยในตนเองประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. ความรับผิดชอบ | 4. ความตรงต่อเวลา |
| 2. ความเชื่อมั่นในตนเอง | 5. ความเป็นผู้นำ |
| 3. ความซื่อสัตย์ | 6. ความอดทน |

สายพิน ปรงสุวรรณ (2538, หน้า 8-9) ได้ศึกษาความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดประสบการณ์ศิลปสร้างสรรค์ และการเล่นตามมุมโดยครูสร้างเกณฑ์และเด็กสร้างเกณฑ์โดยศึกษากับนักเรียนชั้นอนุบาล 2 ซึ่งได้สรุปลักษณะพฤติกรรมของผู้มีวินัยในตนเองดังนี้

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง | 6. ความเป็นผู้นำ |
| 2. มีความรับผิดชอบ | 7. มีลักษณะมุ่งมั่นอดทน |
| 3. มีความตรงต่อเวลา | 8. มีความซื่อสัตย์ |
| 4. เคารพสิทธิของผู้อื่น | 9. มีความขยันหมั่นเพียร |
| 5. มีระเบียบและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ | 10. รู้จักเสียสละและรู้จักเห็นใจผู้อื่น |

ณัฐพร สดราภรณ์ (2540, หน้า 56) กล่าวว่าจากการศึกษาพฤติกรรมของผู้มีวินัยมีดังนี้

1. การแสดงออกหรือการกระทำตามหัวหน้า หรือยึดมั่นตามคำสอนของผู้อื่น จะเห็นได้จากการกระทำของทหารและตำรวจ ที่ต้องปฏิบัติตามคำสั่งของผู้บังคับบัญชาอย่างเคร่งครัด

เพื่อความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพของกองทัพบก

2. การแสดงออกของการได้รับการฝึกหัด การอบรม การสั่งสอน ซึ่งถือเป็นหน้าที่ของ บิคารมารดา ครูอาจารย์หรือผู้ใหญ่จะต้องฝึกหัดอบรมสั่งสอนเด็กให้เป็นผู้มีวินัยดี รู้จักเคารพสิทธิผู้อื่น เข้าใจความหมายและเหตุผลของความเชื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ โดยให้การฝึกหัดอบรมสั่งสอนให้เด็กรู้จักคิดด้วยตัวเองด้วยความรู้สึกลึกซึ้งที่มีอิสระว่าสิ่งไหนควรปฏิบัติอย่างไร

3. การแสดงออกในการรู้สิทธิและหน้าที่ของตนว่าควรประพฤติปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้สังคมเกิดความร่มเย็นเป็นสุข

4. การแสดงออกในการเคารพกฎเกณฑ์ ข้อบังคับ หรือระเบียบที่สังคมตั้งไว้ เช่น ไม่ทิ้งขยะบนถนน ไม่ฝ่าฝืนกฎจราจร ไม่ลักขโมยสิ่งของผู้อื่น

5. การแสดงออกในการควบคุมตนเองโดยเกิดจากสำนึกขึ้นมา มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถตัดสินใจได้ว่าอะไรถูกหรือผิด ไม่มีการบังคับ เช่น การตรงต่อเวลา การรับผิดชอบต่อหน้าที่ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยยึดลักษณะและพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของกัลยา สุวรรณรอด (2537, หน้า 45) โดยได้มาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบซึ่งเป็นวิธีที่เชื่อถือได้ และได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นเดียวกัน ดังนั้นบุคคลที่มีวินัยในตนเองในการศึกษาครั้งนี้ จะประกอบด้วยลักษณะและพฤติกรรมที่สำคัญดังนี้คือ

1. ความรับผิดชอบต่อหมายถึง การแสดงออกของบุคคลในลักษณะของการทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความมุ่งมั่น เอาใจใส่ มีความเพียรพยายาม ไม่ละทิ้งหรือหลีกเลี่ยงงาน พยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด คิดตามผลงานที่ได้ทำไว้เพื่อปรับปรุงและแก้ไข และยอมรับ ผลการปฏิบัติงานทั้งในด้านดีและไม่ดี

2. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การแสดงออกของบุคคลในลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงความกล้าในการคิดการพูด การกระทำ กล้าแสดงความคิดเห็นในการทำงานต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ ไม่ลังเลหรือหวั่นวิตกในความสามารถของตน

3. ความซื่อสัตย์หมายถึง การประพฤติปฏิบัติอย่างเหมาะสมและตรงต่อความเป็นจริง ประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมาทั้งกาย วาจา ใจ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นตามสภาพที่เกิดขึ้นทั้งต่อหน้าและลับหลัง เช่น ไม่หลอกลวง ไม่ทุจริต พูดแต่ความจริง เป็นต้น

4. การตรงต่อเวลา หมายถึง การแสดงออกของบุคคลในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย หรือทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้เสร็จตามเวลาที่กำหนดไว้ ตลอดจนรู้ว่าจะประพฤติปฏิบัติอย่างไรให้เหมาะสมกับเวลาและโอกาส

5. ความเป็นผู้นำ หมายถึงคุณลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงความเสียสละ มีน้ำใจ รู้จักช่วยเหลือผู้อื่นมีเหตุผล ไม่ลำเอียง ปราศจากอคติใด ๆ ให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น มี

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัวและปฏิบัติตามระเบียบที่กำหนดไว้

6. ความอดทน หมายถึงความสามารถของร่างกาย ความคิดและจิตใจที่จะทนต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จโดยไม่คำนึงถึงอุปสรรคใด ๆ มีจิตใจเข้มแข็งสามารถบังคับตนเองเมื่อเกิดความเหนื่อยหน่ายและเกียจคร้านเพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปตามเป้าหมาย

การเสริมสร้างระเบียบวินัยในตนเอง

ประเทศไทยของเราสามารถรักษาความเป็นเอกราชมาได้เป็นเวลานาน อีกทั้งยังมีทรัพยากรธรรมชาติทุกอย่าง ที่พร้อมที่จะอำนวยความสะดวกให้การพัฒนาประเทศก้าวไปไกลกว่าอีกหลายชาติ แต่ก็ยังพัฒนาไปได้ช้ากว่าที่ชาติอื่นอีกมาก ซึ่งอาจมีสาเหตุหลายประการที่เป็นอุปสรรค แต่สาเหตุหนึ่ง ที่เรายังไม่ค่อยคำนึงกันว่าอุปสรรคที่กีดขวางความเจริญรุ่งเรืองของชาติ คือ ความมีระเบียบวินัยของพลเมือง (วรัญชร แสงนภาพว, 2523, หน้า 103) ดังนั้นประเทศที่เจริญหรือพัฒนาแล้ว มักจะฝึกอบรมเยาวชนให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยตั้งแต่เด็กและขยายต่อไปเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไปในอนาคต ด้วยเหตุนี้การที่จะทำให้ประชาชนคนไทยมีระเบียบวินัยย่อมต้องปลูกฝังอบรมมาตั้งแต่เยาว์วัย และ ในการปลูกฝังระเบียบวินัยให้เกิดขึ้นเป็นเบื้องต้นนั้น จะส่งผลเชื่อมโยงให้ประชาชนเป็นผู้ที่เคารพกฎหมายบ้านเมืองติดตามมาในภายหลัง (นพพร พานิชสุข, 2525, หน้า 13) โดยเฉพาะส่วนต่าง ๆ ของสังคมจะต้องช่วยกันปลูกฝังความมีวินัย โดยเริ่มตั้งแต่ครอบครัว สถานศึกษา รวมทั้งหน่วยงานอื่น ๆ ที่อยู่นอกระบบโรงเรียนอีกด้วย (ชม ภูมิภาค, 2525, หน้า 135)

นอกจากนั้น กรุณา กิจยยัน (2517, หน้า 136 - 139) กล่าวว่า การปลูกฝังความมีระเบียบวินัย ต้องให้ได้ทั้งหลักการและการปฏิบัติ โดยมีหลักการเกี่ยวกับความมีระเบียบวินัย ดังนี้

1. ความมีวินัยช่วยให้ประหยัดเวลา และทำให้งานสำเร็จด้วยความ เรียบร้อย
 2. ผู้มีวินัยในตนเองต้องมีความตรงต่อเวลา และหน้าที่
 3. การมีวินัยในตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้
 4. การมีวินัยทำให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
 5. การขาดระเบียบวินัยทำให้เป็นผลเสียแก่งานและตนเอง
- และนอกจากนั้นยังจะต้องมีความรู้ความสามารถในสิ่งต่อไปนี้
1. ให้นักเรียนเข้าใจวิธีการของประชาธิปไตย
 2. ต้องสร้างวินัยให้แก่เด็กตั้งแต่แรกที่เข้ามาในสถานศึกษา
 3. ให้นักเรียนเป็นผู้วางระเบียบวินัยของนักเรียนเอง
 4. ระเบียบวินัยจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามโอกาส
 5. ต้องมีการอบรมเรื่องระเบียบวินัย

ในการสร้างเสริมระเบียบวินัยนั้น นักเรียนควรมีบทบาทดังต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนได้พยายามวางแผนงานที่มอบให้ทำในวิชาใดวิชาหนึ่ง และครูก็ทำร่วมกับนักเรียนด้วย เช่น ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ฯลฯ
 2. ให้นักเรียนตั้งกฎข้อบังคับ และกำหนดระเบียบการปกครองห้องเรียนให้เป็นระเบียบ ปฏิบัติประจำ ซึ่งทุกคนจะต้องทำ
 3. อบรมให้นักเรียนมีความประพฤติดี รู้จักรับผิดชอบในขณะที่ครูไม่อยู่ในห้องเรียน
 4. ให้นักเรียนสร้างกฎและระเบียบในการที่จะรักษาสง่ของในห้องเรียน
 5. ให้นักเรียนได้รู้จักพิจารณาความช่วยเหลือและคำแนะนำที่ได้รับจากครู
 6. ให้นักเรียนมีความแน่ใจว่าทำอะไรจึงจะเชื่อเชิญผู้ที่มาเยี่ยม โรงเรียน หรือห้องเรียน มีความรู้สึกที่ดีต่อห้องเรียนทั้งเวลาและเวลากลับ
 7. ให้นักเรียนมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของชั้นในการทำกิจกรรมทุกอย่าง
- ทวี ท่อแก้ว และ อบรม สันภิบาล (2517, หน้า 93 - 95) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับครูในการสร้างระเบียบวินัยว่า

1. ครูควรสร้างวินัยตามพัฒนาการของเด็ก หมายความว่า ครูควรจะรู้จักเด็กเป็นรายบุคคล เข้าใจถึงสาเหตุที่เด็กแสดงมา ทั้งนี้เพราะเด็กย่อมประพฤติตัวไปตามประสบการณ์และความเจริญเติบโตทางวุฒิภาวะของคนในระยะหนึ่ง ๆ ตามธรรมชาติเด็กมักจะทำตามความเห็นชอบของตนว่าสิ่งที่ทำไปจะแก้ปัญหาและทำให้บรรลุดุจดหมายปลายทางได้ดีที่สุด เหตุผลอาจไม่ถูกต้อง แต่ความปรารถนาของเด็กนั้นเต็มไปด้วยความจริงใจ หน้าที่ของครูคือ พยายามช่วยให้เด็กนำวิธีการที่สังคมเห็นชอบไปใช้ในการทำงานให้เสร็จ พยายามชี้ให้เด็กเห็นจุดประสงค์ที่ดีของการทำงานหรือช่วยเด็กให้เห็นประโยชน์ของวิธีการอื่น ๆ นอกจากเหนือไปกว่าวิธีการที่เด็กใช้

2. ครูควรสร้างวินัยในสิ่งที่เด็กสามารถปฏิบัติได้ และเป็นประโยชน์จริง ๆ ไม่ใช่เป็นแต่เพียงแนะนำอย่างเดียวเท่านั้น ครูต้องคิดตามผลด้วย ฉะนั้นครูควรคำนึงถึงวินัยที่ครูประสงค์จะให้เด็กมีขึ้นนั้น เด็กสามารถปฏิบัติอย่างจริง ๆ ได้หรือไม่ เพราะถ้าเด็กไม่สามารถกระทำได้แล้วก็จะทำให้เด็กไม่สบายใจ และขัดแย้งคำสั่งของครู ซึ่งเราจะสร้างให้เด็กมีวินัยในตนเองได้ยาก

3. การสร้างวินัยที่ดี ครูควรพยายามหลีกเลี่ยงการตีเตือน โดยใช้วิธียกยอหรือชมเชย แทนจากการศึกษาค้นคว้าของนักจิตวิทยา เด็กจะเรียนได้ดีเมื่อครูยกยอ ชมเชย แต่ตรงกันข้ามถ้าเด็กได้รับการเยาะเย้ยตีเตือนจะทำให้เด็กเรียนช้าลงกว่าเดิม เมื่อเรากล่าวถึงงานของเด็กในส่วนที่ทำได้ดี จะทำให้เด็กมีกำลังใจอันเป็นแรงทางตรงให้เด็กปฏิบัติงานนั้นได้ดียิ่งขึ้น ฉะนั้นในการที่จะให้เด็กเกิดวินัยที่ดีนั้นครูควรจำไว้ว่า “เมื่อทำงานร่วมกับเด็กอย่าพยายามใช้คำติเตียนผลงานของเด็ก”

4. การสร้างวินัยที่ดีได้นั้นครูต้องมีสติอารมณ์ดี เยือกเย็นสุขุม ไม่เป็นคนโกรธง่ายหรือมี

อารมณ์หงุดหงิด หรืออาจจะกล่าวว่า ความเครียดกราดไม่เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาในการสร้างวินัยที่ดี ส่วนมากเวลาเด็กตอบคำถามผิด จำสิ่งที่ครูสอนไปแล้วไม่ได้ หรือไม่ทำตามระเบียบข้อบังคับครูมัก จะโกรธ การที่ครูโกรธนี้จะทำให้ครูทำอะไรรุนแรงไป ซึ่งไม่เป็นผลดี ในการที่จะให้เด็กมีความเข้าใจต่อวินัยที่ดีแต่อย่างไรเลย อาจจะทำให้เด็กเกลียดครู และไม่อยากฟังคำสอนหรือปฏิบัติตาม ระเบียบวินัย ฉะนั้นครูควรจำไว้ การพูดจาอย่างนุ่มนวล อย่างท่าทางเรียบ ๆ ย่อมได้ผลดีกว่า

5. การไว้วางใจและนับถือสติปัญญาของคนอื่น เป็นหลักอีกประการหนึ่งที่จะส่งเสริม ให้มีวินัยที่ดี ตามธรรมชาติเด็ก ๆ ย่อมมีความสามารถและประสบการณ์เพิ่มให้ดียิ่งขึ้น เท่ากับเป็น การเปิด โอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดอย่างเต็มที่อันเป็นวิธีที่จะปลูกฝังให้เด็กเกิดการบังคับตัวเอง และการควบคุมตัวเอง

6. การสร้างวินัยที่ดี ได้นั้นครูต้องเป็นกันเองกับเด็ก ห้องเรียนแต่ละห้องควรให้เด็กมีความรู้สึกร่วมกันความเป็นอยู่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ครูต้องพยายามให้เด็กมีโอกาสแสดงตนว่าเป็น ส่วนหนึ่งของสมาชิกทั้งหมด ครูพยายามชักนำให้เด็กแต่ละคนยอมรับสละความปรารถนาส่วนตัว เพื่อสวัสดิภาพของหมู่คณะ ครูเองก็วางตัวเป็นที่รับฟังความทุกข์ร้อนของเด็ก และหาทางช่วยเหลือ ควรทำกิจกรรมร่วมกับเด็กในบางโอกาส เช่น ทางด้านกีฬา การรับประทานอาหาร และ โรงเรียน ควรจะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันด้วย

7. ประชาธิปไตยย่อมมีรากฐานจากความเคารพนับถือความคิดเห็นซึ่งกันและกันไม่เลือก เพศ ชั้น วรรณะ และผิวพรรณ

สำหรับ สุโท เจริญสุข (2519, หน้า 69 - 70) ได้กล่าวถึงบทบาทของครูในการสร้าง ระเบียบวินัยไว้ ดังนี้

1. ครูจะต้องเต็มใจและพร้อมช่วยเหลือเด็ก ยินดีให้คำแนะนำชักชวนไม่ให้เกิดความ เบื่อหน่าย และรู้วิธีการศึกษาเด็ก เข้าใจเด็กเป็นรายบุคคลอย่างดี
 2. จัดสภาพของโรงเรียน ห้องเรียนให้น่าอยู่ น่าเรียน สะอาดเรียบร้อย มีอุปกรณ์ครบ ครัน
 3. จัดวางระเบียบวินัยร่วมกันกับนักเรียนเสมอ ไม่ทำตามใจครูแต่ฝ่ายเดียว
 4. จัดหาหลักสูตรการฝึกการสอนให้เหมาะสมกับผู้ฝึกตามวุฒิภาวะความต้องการ ความ สนใจเด็ก
 5. เปิดบริการแนะแนวขึ้นในโรงเรียน เพื่อช่วยเด็กที่เป็นปัญหา
 6. ส่งเสริมให้เด็กหัดปกครองตนเองให้มากเท่าที่จะทำได้
- ส่วน ชม ภูมิภาค (2525, หน้า 139) แสดงทัศนะว่า

1. ครูจะต้องเป็นนักศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคลและเด็ก ทั้งนี้เพราะที่จะ ได้ศึกษา

เด็กเป็นรายบุคคล และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้ได้ เพราะเด็กบางคนอาจจะมีบางสิ่งบางอย่างที่ซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจของเด็ก และเมื่อแสดงออกก็อาจจะขัดต่อวินัยที่วางไว้

2. ครูจะต้องเป็นนักวิจัย และสนใจในเรื่องวินัยทุก ๆ แ่ง ทุก ๆ มุม ทั้งนี้ก็เพื่อจะนำผลการวิจัยมาแก้ปัญหา หรือคาดการณ์ไว้ล่วงหน้านั่นเอง

3. ครูจะต้องเปรียบเสมือนผู้นำทางของหมู่เด็กทั้งนี้ก็เพื่อจะพานักเรียนไปสู่ทางที่ดี และถูกต้อง ไม่ให้เกิดปัญหายุ่งยากแก่นักเรียนในภายหลัง

4. ครูจะต้องถือว่าระเบียบวินัยของหมู่คณะหรือของนักเรียน ไม่ใช่เรื่องที่จะมาได้แฉ่งกัน ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะนักเรียนทุกคนเป็นผู้สร้างวินัย และทุกคนยอมรับวินัยที่สร้างขึ้น จึงสมควรที่จะได้แฉ่งกันในเมื่อนักเรียนคนใดคนหนึ่งทำผิดวินัย

ช. ชนบท (2529, หน้า 22) กล่าวว่าบุคคลจะมีวินัยในตนเองได้นั้นจะต้องอาศัยหลักธรรมที่ช่วยให้คนอยู่ด้วยกันอย่างมีระเบียบและมีความสุข ได้แก่ หิริ โอตตปปะ เพราะหิริ คือ ความรู้สึกอายตนเองที่จะกระทำการใด ๆ ไม่ถูกต้อง เช่น ทำผิดระเบียบวินัย ทำผิดกฎหมาย แล้วจะมีผลร้ายภายหลัง หิริ โอตตปปะจึงเปรียบเสมือนสิ่งที่ยคอยควบคุมความประพฤติของบุคคล ที่อยู่ภายในซึ่งสามารถควบคุมบุคคลได้ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง

ธวัชชัย ใจเย็น (2535, หน้า 93) ได้เสนอแนะวิธีการที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีวินัยในตนเองไว้ว่า ครูและผู้ปกครองจะต้องให้เด็กเข้าใจว่าสิ่งใดเป็นสิ่งดีสำหรับเด็กและสำหรับผู้อื่นด้วย และหาวิธีที่จะให้เด็กได้กระทำในสิ่งที่ดี โดยยึดมั่นกับการตัดสินใจของตน ระเบียบต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นต้องให้เด็กได้มีส่วนเสนอขึ้นมาเอง อภิปรายและเห็นชอบด้วยเด็ก

ณัฐพร สตราภรณ์ (2540, หน้า 52) ได้กล่าวถึงวิธีสนับสนุน หรือส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้จักบังคับตนเองว่า อาจทำได้หลายวิธีด้วยกันทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนคือ

1. พ่อแม่จะต้องสร้างสัมพันธอันดีกับลูกของตน ไม่ควรบังคับขู่เข็ญให้เด็กทำตามกฎบังคับที่วางไว้ หรือปล่อยปละละเลยเด็กจนเกินไป การให้เด็กทำอะไรสักอย่างหนึ่งควรจะให้ คำแนะนำและชี้แจงแต่โดยดี เพื่อช่วยให้เด็กเข้าใจสิ่งที่ทำนั้นอย่างแจ่มแจ้ง

2. พ่อแม่จะต้องยอมให้ลูกมีอิสระในการพัฒนาตนเอง ไม่ควรจะควบคุมเด็กตลอดเวลา ควรให้โอกาสเด็กที่จะออกไปเล่นหรือเข้าสังคมกับเพื่อน ๆ บ้าง เพื่อให้เขาได้รู้จักอยู่กับเด็กอื่น ๆ รู้จักการเป็นผู้ให้และผู้รับ ทั้งยังเป็นการส่งเสริมความอยากรู้อยากเห็น ตามธรรมชาติของเด็กด้วย

3. จงพยายามศึกษาเด็กว่ามีความสามารถทำอะไร ได้บ้าง และพยายามส่งเสริมให้เด็กทำ ไม่ควรมอบความรับผิดชอบให้แก่เด็กจนเกินกำลังของเด็ก

4. ช่วย让孩子เรียนรู้ต่าง ๆ ด้วยการกระทำ

5. ต้องอธิบายคำถามต่าง ๆ ที่เด็กสนใจ และมีความเต็มใจที่จะอภิปรายหรือรับฟังเหตุผล

ต่าง ๆ ของเด็ก และนำสิ่งนี้มาอภิปรายอีกครั้ง

6. จงมีความนับถือตัวเองอย่างมั่นคงเขาจนเกินไป ควรปล่อยให้เด็กเป็นตัวของตัวเองบ้าง
7. ควรยกย่องหรือให้คำชมเชยเด็กในโอกาสอันสมควร เพื่อเป็นการส่งเสริมกำลังใจและแสดงความพอใจต่อการกระทำของเด็ก
8. จงเป็นคนมีเหตุผล และสามารถอธิบายเหตุผลต่าง ๆ ให้เด็กเกิดความเข้าใจ ก่อนที่เด็กจะเข้าใจและกระทำความ
9. จงเป็นคนคงเส้นคงวา อย่าแสดงอาการวันนี้ดี พรุ่งนี้ร้าย หรือวันนี้สั่งให้ทำอย่างนี้ แต่พรุ่งนี้สั่งให้ทำอีกอย่างหนึ่ง
10. อย่าทำการลงโทษเด็กเมื่อมีอาการโกรธ
11. ควรยกบุคคลที่มีระเบียบวินัยดีมาให้เด็กดูและเป็นตัวอย่าง
12. การให้กฎเกณฑ์ต่างๆจะต้องให้ในเวลาที่เหมาะสม
13. การทำโทษเด็กเมื่อทำผิดควรจะเป็นการสั่งสอนไม่ควรทำอย่างร้ายหรือทารุณต่าง ๆ หรือทำเป็นเวลานาน การทำโทษควรจะทำอย่างคงเส้นคงวาและทันทีทันใดเพื่อจะรู้ว่าทำไมเขาถูกทำโทษ
14. ควรจะเข้าใจว่า ไม่มีใครในโลกที่จะสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ ตามกฎที่ตั้งไว้ ดังนั้นควรจะต้องสอนให้รู้จักปรับตัวให้เข้ากับกฎเกณฑ์ และการใช้อำนาจต่าง ๆ เพื่อดำรงไว้ซึ่งสุขภาพจิตอันสมบูรณ์

ในการจัดกิจกรรมเพื่อปลูกฝังและสร้างเสริมความมีระเบียบวินัยให้เกิดแก่เยาวชนนั้น จะต้องคำนึงถึงวัยของเด็กว่ามีผลต่อวิธีการปลูกฝังเป็นอย่างมาก ดังที่ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนึก (2520, หน้า 207 - 209) ได้กล่าวถึงหลักในการอบรมเด็กไว้ว่าเด็กทารกถึงอายุ 7 ขวบ ใช้หลักการหลบหลิกไม่ให้โดนลงโทษทางกาย เด็กวัยนี้ต้องการการควบคุมอย่างใกล้ชิดจากผู้ใหญ่ เด็กอายุ 10 - 12 ปี ใช้หลักการแสวงหารางวัลและการชมเชย เด็กอายุ 13 ปีขึ้นไปใช้หลักการทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ ชอบเลียนแบบการกระทำซึ่งเป็นที่นิยมชมชอบของผู้อื่น ส่วนผู้ใหญ่เน้นใช้หลักการทำหน้าที่ตามกฎหมายของกฎ กติกา และศาสนา ในฐานะที่ตน เป็นสมาชิกของสังคมจึงต้องใช้สติปัญญา อารมณ์ ความรู้ เกี่ยวกับตนเอง และสภาพแวดล้อม ที่กว้างขวาง ส่วน เอกวิทย์ ณ ถลาง (2520, หน้า 132 - 133) ได้จำแนกวัยของเด็กออกเป็น 4 วัย คือ วัยทารกอายุ 0 - 5 ขวบ วัยเด็กอายุ 6 - 12 ขวบ วัยรุ่นช่วงแรกอายุ 13 - 16 ปี วัยรุ่นช่วงหลังอายุ 17 - 19 ปี ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูต้องให้ผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบต่อเด็กเป็นผู้พิจารณาว่า กำลังเกี่ยวข้องกับเด็กในวัยไหน และการที่จะปลูกฝังประสบการณ์ใด ๆ แก่เด็ก ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม จะต้องคำนึงถึงระดับความเจริญเติบโตทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมของเด็กด้วย สำหรับ

อาคม สรสุชาติ (2524, หน้า 9 - 16) ให้ความเห็นว่า การพัฒนาจิตใจเด็กมี 3 ระยะคือ ระยะขวบปีแรกเป็นการสร้างมนุษยสัมพันธ์ขั้นพื้นฐานของมนุษย์ระยะ 2 - 6 ปี เป็นระยะที่สามารถสร้างสุขนิสัยที่ดีงามให้แก่เด็ก ระยะนี้เด็กจะพยายามปรับตัวให้เข้ากับกฎเกณฑ์ของสังคมและจะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์นั้น ๆ จนเป็นนิสัย โดยไม่รู้ตัว เช่น การรักษาความสะอาด การเคารพกฎจราจร ฯลฯ ระยะ 6 - 12 ปี เป็นระยะเตรียมเด็กให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดี สามารถแยกแยะออกว่าสิ่งไหนควรกระทำ สิ่งไหนไม่ควรกระทำ การพัฒนาเด็กในวัยนี้ควรเน้นในด้านการสร้างระเบียบวินัย การประหยัด การกีฬา เป็นต้น

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2533, หน้า 29) แสดงความคิดเห็นว่า นักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นควรปลูกฝัง ลักษณะทางจิตใจในปริมาณที่มากเท่า ๆ กับการส่งเสริมพฤติกรรมโดยปลูกฝังใน 3 ลักษณะ ที่จะสร้างวินัยให้เกิดเพื่อส่งผลในการพัฒนาตนเองและสังคมต่อไป คือ

1. เจตนาที่จะกระทำเพื่อพวกพ้อง เพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง ครู บิดา มารดา มากกว่าที่จะทำไปเพราะเห็นแก่ตัว ซึ่งเรียกว่าเหตุผลเชิงจริยธรรมในขั้นที่ 3 คือ การยึดหลักทำตามผู้อื่นเห็นชอบทำเพื่อหมู่คณะและกลุ่มมากกว่าที่จะทำเพื่อตัวเองแต่ฝ่ายเดียว ควรฝึกให้เด็กรู้จักทำตามความเห็นชอบของบุคคลที่เป็นคนดีและหวังดีต่อตนเองเท่านั้น
2. พฤติกรรมการควบคุมตนเอง คือผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กในวัยนี้รู้จักคิด ตัดสินใจเอง และออกรอได้ในสิ่งที่เหมาะสมต้องการ
3. พัฒนาประสบการณ์ทางสังคมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านแรก คิดโดยยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ให้น้อยลง รับทราบว่าผู้อื่นอาจมีปัญหา และมีความต้องการที่แตกต่างจากเรา ด้านที่สองคือ รู้จักตัดสินผู้อื่นโดยดูที่เจตนาของผู้กระทำมากกว่าที่จะเน้นผลเสียที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ด้านที่สามทราบและเข้าใจว่ากฎระเบียบต่าง ๆ ของมนุษย์สั่งขึ้นมาโดยการยอมรับร่วมกันเมื่อกฎเกณฑ์ใดไม่เหมาะสมก็อาจปรับเปลี่ยนได้ไม่เป็นของตายตัว

การฝึกให้เด็กปฏิบัติอยู่ในกรอบระเบียบที่ผู้ใหญ่วางไว้ เป็นการทำลายความคิดสร้างสรรค์ และจำกัดสิทธิเสรีภาพกับเด็ก ความคิดสร้างสรรค์จะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีการขัด หรือลดอุปสรรค ทางสังคมให้หมดไป ซึ่งมีปัจจัยพื้นฐานอยู่ 2 ประการ คือ (อุบล แก้วหัวไทร, 2542, หน้า 7)

1. ศักดิ์ศรี เป็นความต้องการที่มนุษย์แสวงหาอำนาจ ความมีเกียรติ เป็นที่ยอมรับของสังคม การสร้างวินัยให้เด็กจึงจำเป็นที่จะต้องสร้างความรู้สึกรู้จัก ให้เด็กเห็นศักดิ์ศรีของตนเองในกิจกรรมที่กำลังจะทำ
2. ความภูมิใจเป็นความรู้สึกต่อเนื่องจากความรู้สึกรู้จัก บุคคลที่มีความรู้สึกภูมิใจ ใน

ตนเอง ย่อมแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีความพร้อมในการเผชิญกิจกรรมที่ต้องกระทำ ดังนั้น การสร้างวินัยจะต้องสร้างกิจกรรมที่สอดคล้องกับ ความภูมิใจของบุคคลในการปลูกฝังการสร้างวินัย เป็นวิธีที่ทำให้เด็ก เรียนรู้กระบวนการคิดด้วยเหตุและผล ในทุกพฤติกรรมที่ตนแสดงออกในด้านการพัฒนาการบังคับตัวเองและการนำตัวเอง โดยครูต้องยึดเกณฑ์ 3 ประการเป็นเป้าประสงค์ คือ

1. วินัยจะต้องทำให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่พึงประสงค์ สร้างความเจริญงอกงามเกิดขึ้นในตัวเด็ก

2. วินัยจะต้องคงรักษา เกียรติ และศักดิ์ศรี ของเด็กไว้

3. วินัยจะต้องสามารถพองความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ระหว่างผู้ปกครองและตัวเด็กเอง

ความมีระเบียบวินัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะปลูกฝังและสร้างเสริมแก่เยาวชนของชาติ เพราะในสภาพปัจจุบันประชาชนส่วนใหญ่ขาดระเบียบวินัย และไม่เคารพกฎหมาย ดังที่ สุพัตรา สุภาพ (2520, หน้า 15) กล่าวว่าค่านิยมทั่ว ๆ ไปของคนไทยประการหนึ่งได้แก่ การขาดระเบียบวินัย คือ การไม่ชอบทำอะไรเพื่อส่วนรวม ชอบทำอะไรเพื่อตัวเอง เช่น ไปงานเลี้ยงแบบบุฟเฟ้ ต้องคักอาหารและขนมผลไม้จนเต็มจาน หรือการขับรถชอบแซงซ้ายแซงขวา หรือฝ่าไฟแดง หรือแย่งกันขึ้นรถประจำทาง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ชม ภูมิภาค (2526, หน้า 134) ที่ได้กล่าวถึงความสำคัญของความมีระเบียบวินัยว่า ความมีวินัยเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับสังคมปัจจุบัน เพราะสังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่ซับซ้อน เป็นสังคมที่ผลการกระทำต่าง ๆ ของสมาชิกในสังคม ย่อมกระทบกระเทือนต่อบุคคลอื่นในสังคม ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น ความมีวินัยในการใช้รถใช้ถนน หากทุกคนได้ระลึกถึงกฎจราจรเป็นสิ่งสำคัญต่อความปลอดภัยของทุกคนที่ใช้ถนน การปฏิบัติตามกฎจราจร โดยเคร่งครัดย่อมทำให้ทุกคนที่ใช้รถใช้ถนนมีความปลอดภัย ซึ่งจะทำให้อุบัติเหตุบนท้องถนนน้อยลง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง

วิระวรรณ อามระดิษ (2522, หน้า 68) ซึ่งทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับ ค่านิยมทางจริยธรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงในโรงเรียนรัฐบาล โรงเรียนราษฎร์ และ โรงเรียนสาธิต มีความคิดเห็นเกี่ยวกับค่านิยมเรื่องความมีระเบียบวินัยอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ จะเห็นได้จากนักเรียนมีความเห็นด้วยตรงกันเป็นส่วนใหญ่ ในเรื่องระเบียบวินัยที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎหรือระเบียบของโรงเรียนอย่างเคร่งครัดว่า การออกนอกบริเวณโรงเรียน ควรขออนุญาตครูทุกครั้ง และเห็นด้วยที่ว่า ผู้ฝ่าฝืนระเบียบวินัยย่อมจะนำความเดือดร้อนมาสู่หมู่คณะ การแอบสูบบุหรี่ในโรงเรียนเป็นสิ่งไม่ดี ไม่ควรประพฤติ และการหยอเยินกันใครด โดยสารเป็นการทำผิดกฎจราจร

ชาติ นาคทัต (2524, หน้า 43 - 50) ได้ศึกษาอิทธิพลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาศิลปกรรม และความมีวินัยแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 39 คน ผลการทดลอง ปรากฏว่านักเรียนที่เรียนด้วยวิธีการสอนแบบกระบวนการ กลุ่มสัมพันธ์มีความมีวินัยแห่งตนแตกต่างจากก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุพดี เตชะอังสุ (2525, หน้า 42 - 44) ได้ทดลองการเชิดหนังตะลุงเพื่อพัฒนาจริยธรรมด้านวินัยแห่งตนกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลปากพนัง 2 อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลองได้รับความรู้ด้วยการเชิดหนังตะลุง กลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อสนทนา ใช้เวลาทดลอง 5 ครั้ง ผลการทดลองปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีความมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ถิศาฉรรณ ณ ระนอง (2525, หน้า 52 - 54) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร จำนวน 28 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 คน กลุ่มควบคุม 14 คน จากการศึกษาพบว่าหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีการพัฒนาด้านความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิเชียร พงษ์ประเสริฐ (2526, หน้า 71 - 72) ซึ่งทำการวิจัยเรื่องความคิดรวบยอดเกี่ยวกับจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ประจำปีการศึกษา 2525 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า คุณลักษณะทางจริยธรรมเรื่องการรักษาระเบียบวินัยนั้น โดยส่วนรวมนักเรียนมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับจริยธรรมในเรื่องการรักษาระเบียบวินัยอยู่ในระดับที่พึงประสงค์ นอกจากการรักษาระเบียบวินัยเกี่ยวกับการเคารพกฎหมาย นักเรียนมีความคิดรวบยอดอยู่ในระดับที่ไม่พึงประสงค์ และนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับจริยธรรม ในเรื่องการรักษาระเบียบวินัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความคิดรวบยอดสูงกว่านักเรียนชาย

เดือนใจ ยอดนิล (2530, หน้า 63 - 64) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองอ้อ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2529 จำนวน 12 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หลังการทดลองให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามความมีวินัยในตนเองอีกครั้งทดสอบความ

แตกต่างของคะแนนความมีวินัยในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เพยาวี เกาทัณฑ์ทอง (2534, หน้า 76) ได้ศึกษาพฤติกรรมด้านวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมผิดวินัยมากที่สุดในด้านการฝึกเป็นลำดับแรก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการฝึกการสอนของครู สภาพแวดล้อม และภาวะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

รัชชัย ใจเย็น (2535, หน้า 115) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่ม มีวินัยในตนเองแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เจอซิดด์ (Jersild, 1960, p. 165) ได้ค้นคว้าเกี่ยวกับแรงผลักดันภายในตัวเด็ก พบว่า บิดามารดามีอิทธิพลยิ่งในการสร้างวินัยให้กับเด็ก และบิดามารดาจะต้องไม่ตามใจเด็กจนเกินไป แต่จะต้องไม่เข้มงวดกวดขันจนเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮอฟแมน (Hoffman, 1970, p. 286) ซึ่งได้ศึกษาการฝึกวินัย 3 วิธี ได้แก่ การให้เหตุผล การปล่อยปละละเลย และการรวบอำนาจผลการศึกษา พบว่า บิดามารดาที่ฝึกวินัยเด็กโดยวิธีการให้เหตุผลจะทำให้เด็กมีวินัยในตนเองสูงกว่าเด็กที่ได้รับการฝึกวินัยจากบิดามารดา โดยวิธีการปล่อยปละละเลยและการรวบรวมนอำนาจ

ไบรอันท์ (Bryant, 1971, pp. 4854 - B) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนที่มีความเชื่อต่างกัน โดยให้ครูบรรยายลักษณะของนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนกับนักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนกลุ่มละ 20 คน ผลปรากฏว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีวินัยแห่งตนมากกว่าปรับตัวได้ดีกว่า มีผลสัมฤทธิ์และมีความอดทนมากกว่าเด็กที่มีความเชื่ออำนาจจากภายนอกตน

วิกกินส์ (Wiggins, 1971, p. 289) ได้อ้างถึงการศึกษาของ โกธ (Gough) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับวินัยในตนเอง พบว่า ผู้ที่มีวินัยในตนเองสูงจะมีความรับผิดชอบมาก มีความวิตกกังวลน้อย มีความอดทน มีเหตุผลของตนเอง มีความยืดหยุ่นในความคิด และมีพฤติกรรมที่สังคมยอมรับและยังพบว่า โดยทั่วไปจะมีสุขภาพสมบูรณ์ดีกว่าผู้ที่ขาดวินัยในตนเอง

ไวส์เฟลด์ (Weisfeld, 1974, pp. 930 - B) ได้ศึกษาแบบการคิดทางวินัยของบิดามารดาที่มีต่อเด็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดา 27 คน และมารดา 27 คน โดยสุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกจะเป็นกลุ่มเด็กปกติ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่มีความเจริญทางสมองช้า โดยให้พ่อแม่ของเด็กดูรูปภาพ แล้วจัดอันดับความต้องการของตนเอง ในเรื่อง การควบคุมวินัยจากตัวเลือก 6 อันดับ พบว่า บิดามารดามีแนวโน้มในการควบคุมทางวินัยมากขึ้น เมื่อเด็กโตมากขึ้น

โดยไม่คำนึงถึงความสามารถทางสมองหรือวุฒิทางอารมณ์

ครอว์เลย์ (Crawley, 1983, pp. 2840 - A) ได้ศึกษาทักษะของครูและนักเรียนที่ได้รับการฝึกเกี่ยวกับการรักษาระเบียบวินัย พบว่าครูส่วนหนึ่งยอมรับในโครงการฝึก การรักษาระเบียบวินัย และนักเรียนในชั้นของครูที่ได้รับการฝึกมีความเข้าใจที่ดีต่อโรงเรียนมากกว่านักเรียนในชั้นของครูที่ไม่ได้รับการฝึก