บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจัดการศึกษาให้แก่เยาวชนนับเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาประชากรของประเทศ ให้มีความรู้ ความสามารถ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ความสำเร็จในการศึกษาของนักเรียนนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ หลายประการด้วยกัน แต่ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการศึกษาของนักเรียนก็คือตัวของนักเรียนเอง รวมถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนและความร่วมมือในการเรียนของนักเรียน ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนจะอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ในทางตรงข้ามถ้านักเรียนมีพฤติกรรมตรงข้ามในชั้นเรียน คือ ไม่ตั้งใจเรียน รบกวนหรือก่อกวนในชั้นเรียน เช่น ชวนเพื่อนคุย แหย่เพื่อน หรือเล่นกับเพื่อนในขณะที่ครูกำลังสอน ส่งเสียงดัง ลุกจากที่นั่งเดินไปมา ไม่สนใจเรียน ไม่ฟังครูอธิบาย ไม่ตอบคำถามของครู ไม่ทำงานหรือแบบฝึกหัดที่ครูสั่งให้ทำ เป็นต้น พฤติกรรมเช่นนี้ก่อให้เกิดผลเสียอย่างมากทั้งต่อตัวนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน รบกวนก่อกวนในชั้นเรียน โดยทำให้นักเรียนไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาของบทเรียนที่ครูสอนได้ชัดเจน และยังก่อให้เกิดผลเสียต่อสังคมโรงเรียน ต่อการศึกษา เพราะพฤติกรรมดังกล่าวรบกวนบรรยากาศในการศึกษาและการเรียนรู้นักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์มีปัญหาเรื่องระเบียบวินัยซึ่งก่อปัญหาให้กับทางโรงเรียน มีพฤติกรรมรบกวนชั้นเรียน รบกวนการสอนของครู อาจทำให้การเรียนการสอนหยุดชะงักหรือยุติลงชั่วคราว ทำให้นักเรียนคนอื่น ๆ ไม่ได้รับประโยชน์จากการเรียนการสอน เท่าที่ควร และทำให้ครูต้องเสียเวลาไปในการพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนและรบกวนก่อกวนในชั้นเรียนเหล่านั้น แทนที่ครูจะได้ใช้เวลาไปในการพัฒนานักเรียนได้อย่างเต็มที่ ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ก็จะทำให้การเรียนการสอน ราบรื่น ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนอื่น ๆ และทำให้กระบวนการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมี
ประสิทธิภาพ

จากผลการศึกษาและวิจัยยืนยันให้เห็นว่า สภาพปัญหาด้านพฤติกรรมของเยาวชนไทยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังรายงานของศูนย์อินโนเทค (Innotech) โดยศูนย์การศึกษาดังกล่าว

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ได้ศึกษา พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของกลุ่มประเทศซีมีโอ (Semeo) ซึ่งไทยเป็นสมาชิกประเทศหนึ่ง โดยมีการศึกษาปัญหาของโรงเรียนทั้งระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีทั้งนักเรียนในเมืองและชนบท พบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในห้องเรียนสามอันดับสูงสุดในระดับประถมศึกษา อันดับหนึ่งคือ พฤติกรรมก้าวร้าวต่อเพื่อนนักเรียน รองลงมาคือ ทำลายทรัพย์สมบัติของโรงเรียน และรบกวนชั้นเรียนขณะครูสอนตามลำดับ ส่วนในระดับมัธยมศึกษาอันดับหนึ่ง คือรบกวนชั้นเรียนขณะครูสอน ขัดคำสั่งฝ่าฝืนวินัยแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อเพื่อน และทำลายทรัพย์สินของโรงเรียน ตามลำดับ (ทิพย์วัลย์ สุทิน, 2539, หน้า 3-4) สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526, หน้า 24-25) อธิบายถึงผลเสียของการมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียนว่าก่อให้เกิดผลเสียอย่างมากทั้งต่อตัวผู้เรียน และสภาพการเรียนการสอนของครู ทำให้ผู้เรียนไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาของบทเรียนที่ครูอธิบายได้ชัดเจน และปัญหาที่เกิดตามมาก็คือผู้เรียนไม่สามารถมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงเท่าที่ศักยภาพของเขาควรจะเป็น ซึ่งสอดคล้องกับ วิชัย วงศ์ใหญ่ (2526, หน้า 12-13) ที่กล่าวว่า การที่นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงหรือต่ำนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้านด้วยกันที่สำคัญ ได้แก่ ครูผู้สอน เนื้อหาสาระที่สอน กิจกรรมและตัวผู้เรียนเองทั้งนี้ก็เพราะว่าตัวผู้เรียนมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียน ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวสนับสนุนผลการวิจัยของ ฮอก และลูซ (Hoge & Luce, 1979, p. 481) ซึ่งทำการศึกษาเกี่ยวกับการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากพฤติกรรมในชั้นเรียนพบว่าพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษาในระดับมัธยมศึกษานั้นนอกจากมุ่งฝึกให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถในด้านวิชาสามัญ และวิชาชีพบางประการแล้ว การมุ่งปลูกฝังให้เยาวชนในระดับนี้มีความประพฤติดี มีระเบียบวินัยก็เป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญประการหนึ่ง บทบาทหน้าที่ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในปัจจุบันจึงไม่เพียงแต่ปรับปรุงการเรียนการสอน ให้นักเรียนมีความรู้และพัฒนาความสามารถของนักเรียนให้บรรลุผลตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ปัญหาด้านพฤติกรรมของนักเรียนก็เป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอนหากมิได้หาทางยับยั้ง ป้องกัน หรือแก้ไขให้เหมาะสม อาจกลายเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมที่รุนแรงของสังคมจนยากที่จะแก้ไข วิธีการแก้ไขปัญหาเบื้องต้นที่ครูอาจารย์ผู้สอนใช้กันอยู่เป็นประจำได้แก่ การทำโทษทางวาจา เช่น ดุ ว่ากล่าวตักเตือน ตำหนิ อบรม การทำโทษทางร่างกาย เช่น ตี หยิก ทุบ ดึงหู การลงโทษทางสังคม เช่น ให้ยืนหน้าชั้นเรียนให้ออกนอกชั้นเรียนหรืออาจจะใช้วิธีการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการชมเชยหรือให้ความสนใจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือครูทำหน้าที่สอนเพียงอย่างเดียวไม่แก้ปัญหาใด ๆ วิธี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การแก้ปัญหาเหล่านี้เป็นการหยุดยั้งพฤติกรรมของนักเรียนได้เพียงชั่วคราวไม่ทำให้เกิดการเรียนรู้ (กมล รัตน์ หล้าสุวงศ์, 2527, หน้า 159) การปรับพฤติกรรมเป็นการประยุกต์หลักพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคหรือวิธีการปรับพฤติกรรมวิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือหลายวิธีการประสมประสานกัน เพื่อปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นที่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดทั้งสร้างสรรค์หรือเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2536, หน้า 10) การปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนสามารถแก้ไขด้วยวิธีที่เหมาะสมหลายวิธี เช่น การปรับสินไหม การเสริมแรงทางบวก (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2526, หน้า 28-29) การใช้เทคนิคการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง (ดารณี อุทัยรัตนกิจ, 2532, หน้า 65) การใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพ (ลัดดา แซ่ปั่ง, 2530, หน้า 62) การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (จันทรรัตน์ ยี่รัญศิริ, 2536, หน้า 64) นอกจากนี้ยังมีผลงานวิจัยของ อรษา สุดาดวง (2539, หน้า 60) พบว่าวิธีการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันสามารถลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนได้เช่นกันการพิจารณาช่วยเหลือนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ และนักเรียนที่มีแนวโน้มว่าจะมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ควรเข้าใจและศึกษาถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ของปัญหาให้ครอบคลุมในหลาย ๆ ด้าน หากโรงเรียนมีโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพที่สามารถนำมาใช้ นำมาประยุกต์ใช้ หรือนำมาฝึกนักเรียนใช้ป้องกันหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนและเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์แก่นักเรียนในโรงเรียนและเกิดผลดีต่อสังคมในส่วนรวมได้เป็นอย่างมาก

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและรายงานการวิจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับแนวคิดและองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกและกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ โดยนำองค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้านมาเป็นกรอบการวิจัยในครั้งนี้ และได้คัดเลือกองค์ประกอบที่มีความสำคัญ มีความจำเป็น มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับสภาพปัญหาทางพฤติกรรม และได้สัมภาษณ์เจาะลึกผู้ที่เกี่ยวข้องทางการศึกษา แล้วนำข้อสรุปมาเป็นแนวในการคัดเลือกองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่นักเรียนควรได้รับการฝึกฝนดังนี้คือ ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ องค์ประกอบความคิดวิเคราะห์วิจารณ์หรือความคิดอย่างมีวิจารณญาณ และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งทั้งสององค์ประกอบนี้กรมสขภาพจิต กระทรวงสาธารณสขได้จัดให้เป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ ซึ่งในทางปฏิบัติจริงหรือในการฝึกโปรแกรมทักษะชีวิตต้องสอนควบคู่สอนสอดแทรก หรือสอนร่วมไปกับองค์ประกอบอื่น ๆ ส่วนด้านจิตพิสัยมีองค์ประกอบทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น การเห็นคุณค่าของตนเอง และความ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

รับผิดชอบต่อสังคม ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของทุกองค์ประกอบในด้านนี้มาเป็นกรอบในการสร้างโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต เพราะองค์ประกอบทุกองค์ประกอบข้างต้นนี้มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างความรู้สึกที่ทำให้เกิดเจตคติและพฤติกรรม ส่วนด้านทักษะพิสัย ผู้วิจัยได้คัดเลือกแนวคิดมาใช้ในการสร้างโปรแกรม 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหา เพราะถ้านักเรียนได้รับการฝึกฝนวิธีการพัฒนาหรือการฝึกทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล และประกอบกับการที่นักเรียนได้รับการฝึกความคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ความคิดของนักเรียนก็ย่อมเปลี่ยน เมื่อความคิดของนักเรียนเปลี่ยน ความรู้สึกหรือเจตคติก็ย่อมเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ด้วยเหตุผลที่กล่าวข้างต้นพฤติกรรมหรือการแสดงออกของนักเรียนก็ย่อมปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่กล่าวมาแล้วข้างต้นรวม 4 ค่ 8 องค์ประกอบมาใช้เป็นแนวและกรอบในการสร้างโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตเพื่อลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของนักเรียน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎ์ อ. เมือง จ.ฉะเชิงเทรา

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างระยะเวลาของการทดลองกับวิธีการทดลอง

2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

3. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียนระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

6. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมทักษะชีวิตมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ประโยชน์ของการวิจัย

ผลจากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางสำหรับครูแนะแนว ครูผู้สอน และบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ได้นำผลของการทดลองไปใช้ เพื่อช่วยเหลือและพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

1.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎ์ อ. เมือง จ. ฉะเชิงเทรา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียน จำนวน 79 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียน จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรในข้อ 1.1 จากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

2. **ตัวแปร** ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่

2.1 ตัวแปรอิสระ (independent variable) ได้แก่

2.1.1 วิธีการลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียน แบ่งเป็น 2 วิธีได้แก่

2.1.1.1 การใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต

2.1.1.2 วิธีปกติ

2.1.2 ระยะเวลาของการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่

2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

2.1.2.2 หลังการทดลอง

2.1.2.3 ระยะติดตามผล

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียนของนักเรียน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของนักเรียน หมายถึง พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนและพฤติกรรมไม่อยู่ในระเบียบวินัยในชั้นเรียนในขณะเรียนวิชาภาษาอังกฤษหลัก รบกวนและก่อกวนในชั้นเรียนขณะที่ครูกำลังสอนและในขณะที่ครูให้ทำงาน ซึ่งวัดได้โดยการสังเกตและการใช้แบบประเมินพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้ คือ

1.1 ลุกจากที่นั่งเดินไป – มา

1.2 ชวนเพื่อนคุย ส่งเสียงดัง แหย่เพื่อน เล่นกับเพื่อน

1.3 เหม่อลอย มองออกไปนอกประตู – หน้าต่าง

1.4 สนใจมองผู้คนที่เดินผ่านไป – มา

1.5 นำงานอื่นขึ้นมาทำ ลอกการบ้านเพื่อน

1.6 ไม่มองอุปกรณ์ที่ครูใช้อธิบาย ไม่ตอบคำถามครู

1.7 ไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมาย

1.8 อ่านหนังสือการ์ตูนหรือหนังสืออ่านเล่นอื่น ๆ

1.9 ง่วงนอน นั่งสัปหงก หรือฟุบหลับกับโต๊ะเรียน

1.10 นำสิ่งของที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนในขณะนั้นมาเล่น

2. ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิต โดยการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติจนสามารถปรับเปลี่ยน ผสมผสานหรือประยุกต์ความรู้ วิธีการ และแนวปฏิบัติที่เกิดจากประสบการณ์ และการเรียนรู้มาใช้ในการแก้ปัญหา และสามารถปรับพฤติกรรมของตนเองให้ถูกต้องเหมาะสมได้

3. โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต หมายถึง การจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ และมีความสามารถในการใช้ทักษะที่จำเป็นในการกำหนดพฤติกรรมของตนเองหรือมีการแสดงออกที่เหมาะสมกับกาละเทศะ ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยฝึกแก้ปัญหาด้วยทักษะชีวิต 3 ด้าน 4 คู่ รวม 8 องค์ประกอบ ดังนี้

3.1 ด้านพุทธิพิสัย มีองค์ประกอบ 1 คู่ ได้แก่ ทักษะความคิดอย่างมีวิจารณญาณหรือความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ และทักษะความคิดสร้างสรรค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3.1.1 ทักษะความคิดอย่างมีวิจารณญาณ หรือทักษะความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (critical thinking skill) หมายถึง การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลโดยอาศัยการวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับปัญหา และสถานการณ์ที่เป็นปัญหา รู้จักประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อปัญหา และสถานการณ์ที่ต้องการสืบค้น เช่นค่านิยมและแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลสื่อต่างๆที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ตลอดจนสามารถสรุปปัญหาและสถานการณ์ได้อย่างเที่ยงตรง

3.1.2 ทักษะความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking Skill) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมองปัญหาได้อย่างกว้างไกลโดยไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด สามารถที่จะคิดได้หลายทิศทาง มีอิสระในการคิด และมีแนวคิดที่แปลกใหม่ในการแก้ปัญหาได้ รวมถึงสามารถเชื่อมโยงสัมพันธ์ความคิด หรือสิ่งของที่มีความแตกต่างกันกับข้อมูลและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่เข้าด้วยกันจนเกิดทางเลือกใหม่ในการแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์มีส่วนสนับสนุนในการตัดสินใจและการแก้ปัญหาในการค้นหาทางเลือกต่างๆ และผลที่เกิดขึ้นในแต่ละทางเลือกถึงแม้ว่ายังไม่มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาก็ตาม ความคิดสร้างสรรค์ยังช่วยให้บุคคลสามารถนำประสบการณ์ที่ผ่านมา มาใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

3.2 ด้านจิตพิสัย หรือเจตคติ มีทักษะ 2 คู่ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะการตระหนักรู้ในตน และทักษะความเห็นใจผู้อื่น ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะความรับผิดชอบในสังคม

3.2.1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (Self–awareness Skill) หมายถึง การสำนึกและการรับรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร และกำลังคิดอะไรอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในขณะนั้น รวมถึงการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก จุดเด่น จุดด้อย ความต้องการ และความไม่ต้องการของตนตลอดจนสามารถเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างตนกับผู้อื่น ถ้าบุคคลมีความตระหนักในตนจะมีความอดทน และสามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้ นอกจากนั้นการตระหนักรู้ในตนยังส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

3.2.2 ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy Skill) หมายถึง การรับรู้ การเข้าใจและการยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น ตลอดจนแสดงความเห็นใจ รู้จักการแบ่งปันความรู้สึก และรู้จักการให้กำลังใจผู้อื่นที่แตกต่างจากเรา ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม เช่น เข้าใจถึงความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม หรือผู้ที่มีภาวะบกพร่องทางจิตใจ หรือบุคคลที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคม เป็นต้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3.2.3 ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองหรือความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง การประเมินคุณค่าของตนเองอันสืบเนื่องมาจากความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง โดยอาศัยความรู้สึก ความเชื่อ และทัศนคติที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง หรือจากการประสพความสำเร็จในการทำงานหรือการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนความสามารถในด้านต่าง ๆ เช่น ความสามารถด้านสังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ เป็นต้น

3.2.4 ทักษะความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) เป็นการรับรู้อยู่เสมอว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ และทำประโยชน์ต่อสังคมตามอัตภาพและความสามารถของตน ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการเห็นคุณค่าในตน หรือความภาคภูมิใจในตน เพราะหากคนเรามีความภาคภูมิใจในตนก็จะมีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

3.3 ด้านทักษะพิสัย ได้แก่ทักษะชีวิต 1 คู่ จำนวน 2 องค์ คือทักษะการตัดสินใจ และ ทักษะการแก้ปัญหา

3.3.1 ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making Skill) เป็นความสามารถในการเลี่ยงสรุปปัญหาหรือเหตุการณ์ ซึ่งประเมินจากข้อเท็จจริง หรือข้อมูลแวดล้อมปัญหาและเหตุการณ์ที่รวบรวมมาได้ ได้แก่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ข่าว หรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การตัดสินใจเลือกเรียนในสิ่งที่เราชอบหรือถนัด การตัดสินใจเลือกที่จะเชื่อหรือไม่เชื่อในข่าวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การตัดสินใจเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกาย วัย และสุขภาพของตนเอง การตัดสินใจตรวจสุขภาพประจำปี เป็นต้น ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่าง ๆ ของตนเอง โดยมีการประเมินทางเลือก และผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ๆ จะมีผลต่อสุขภาพของบุคคลด้วย

3.3.2 ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skill) หมายถึง การที่บุคคลรวบรวมประสบการณ์เดิมที่มีอยู่แล้วมาเรียบเรียงและแจกแจงเพื่อหาสาเหตุของปัญหา และตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เมื่อบุคคลมีปัญหาต่าง ๆ และยังไม่สามารถแก้ไขได้ทำให้เกิดภาวะตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ทักษะการแก้ปัญหาจะช่วยให้บคคลสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของเขาได้

4. วิธีปกติ หมายถึง วิธีการทดลองที่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University