

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญ

สภาพสังคมในทศวรรษใหม่ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2554: 1) เป็นยุคของความเร็วและความล้ำ สมัยของเทคโนโลยี การสื่อสาร ความหลากหลายทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม การหล่อหลอมรวมความคิดและความเชื่อ ของกลุ่มคน ที่บุคคลในสังคมจะต้องด้รับ การมีวิถีชีวิตยุคใหม่อย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างมากระยะนี้เองได้ส่งผล กระทบต่อเด็กวัยเรียน ทั้งการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลง และ ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการศึกษาของบุตรหลาน ตลอดจนการเผชิญสิ่งชั่วร้ายหรือตัวแบบ ที่ไม่เหมาะสมต่างๆ รอบตัวก่อให้เกิดปัญหาเด็กและเยาวชนอย่างมาก ทั้งปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาความรุนแรง ปัญหาเด็กติดเกม ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ ฯลฯ โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนที่มีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดี เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานไปแล้วอาจเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และมีความขัดแย้งในชีวิตได้ง่าย ครูจึงต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพให้ผู้เรียน มีทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันให้รอดพ้นจา การครอบงำความคิดของสื่อเทคโนโลยี และด้รับต่อ การก้าวร้าวทางสังคมอย่างรู้เท่าทัน นั่นคือ ประชากรเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง ต่อการพัฒนา ประเทศในทุกๆ ด้านและเป็นตัวแปร สำคัญที่จะทำให้สังคมอยู่รอดปลอดภัยและเจริญก้าวหน้าไป ด้วยดี สำคัญที่จะทำให้สังคมอยู่รอดปลอดภัยและเจริญก้าวหน้าไปด้วยดี จำเป็นต้องให้ความสำคัญ กับการพัฒนาคนให้มีความรู้ ความสามารถ มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นผู้ที่มีความสามารถ ในการเรียนรู้ มีความสามารถในการประกอบอาชีพ ตลอดจนด้รับการพัฒนาด้านจิตใจ

ความสำคัญของทักษะชีวิต (สุธีพร ดัดงาม 2554: 2-3) การพัฒนาทักษะชีวิต ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้ ผู้เรียนพัฒนาตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ในการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิด วิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อการปรับตัวการป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่างๆ จัดการกับ ชีวิตตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษา

ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ได้กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา โดยสถานศึกษาต้องจัดการศึกษาให้ผู้เรียนมีคุณภาพ ตามตัวชี้วัดมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 สาระการเรียนรู้ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเจตนารมณ์ของหลักสูตร ทักษะชีวิตในสาระการเรียนรู้ จำแนกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1) ทักษะชีวิตทั่วไป เป็นทักษะพื้นฐานของผู้เรียนในการเผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้งทางความคิด การทะเลาะเบาะแว้ง การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ การวิพากษ์วิจารณ์ การจำแนกแยกแยะข้อมูลข่าวสาร การตัดสินใจ เลือกกระทำการสิ่งต่างๆ การแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวัน ฯลฯ ซึ่งผู้ที่ได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตทั่วไปจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์หาคัดตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม หรือที่เรียกว่ามีความสามารถในการคิดและการสื่อความหมาย ทักษะชีวิตทั่วไปถือเป็นทักษะที่เป็นแกนของทักษะต่างๆ และเป็นทักษะพื้นฐานของการเกิดทักษะชีวิตองค์ประกอบอื่นๆ รวมทั้งความรู้ในเนื้อหาสาระต่างๆอย่างกว้างขวาง 2) ทักษะชีวิตเฉพาะ เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับใช้ในการเผชิญ กับปัญหาในชีวิตที่เฉพาะเจาะจง เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาเอดส์ ปัญหาเพศ การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม ปัญหาการปรับตัวต่อสภาวะวิกฤต ปัญหาสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อน และผู้อื่น ผู้ที่มีทักษะชีวิตในการเผชิญปัญหาเฉพาะเจาะจงจะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ หรือมีพลังสุขภาพจิต ซึ่งจะช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการและสามารถปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตและผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตไปได้โดยไม่เกิดผลกระทบตามมา หรือสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไป ได้อย่างรวดเร็ว ทักษะชีวิตเฉพาะถือว่าเป็นทักษะขั้นสูง ที่มีความสำคัญต่อการจัดการกับชีวิตตนเองของผู้เรียนสามารถพัฒนาได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการเรียนรู้ จากการมีประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญและสร้างความรู้ด้วยตนเองร่วมกับกลุ่มได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ สถานการณ์จริง ในชีวิตจากสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่มีความหมายกับชีวิตของตนเอง เชื่อมโยงชีวิตและการดำเนินชีวิตของผู้เรียนในปัจจุบันและอนาคต

กระทรวงศึกษาธิการ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2554: นำอ้างอิงในชุดลิพร ดัดงาม 2554: 3) ได้กำหนดให้มีการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง พ.ศ. 2552–2561 โดยมุ่งให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความสามารถทักษะและคุณลักษณะ ซึ่งทักษะชีวิตเป็นจุดเน้นด้านความสามารถและทักษะที่เด็ก และเยาวชนจำ เป็นต้องได้รับการพัฒนา และเสริมสร้างทักษะชีวิตอย่างรอบด้าน เป็นภูมิคุ้มกันพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเผชิญกับปัญหาและความท้าทาย ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการประเมินคุณภาพภายนอกรอบสาม (พ.ศ.2554–2558) ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานฉบับสถานศึกษา (แก้ไขเพิ่มเติม พุทธศักราช 2554) ตัวบ่งชี้ที่ 4 ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น หมายถึง ผู้เรียนมีความสามารถ

ด้านการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดเป็นระบบ และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคม ตัวบ่งชี้ที่ 4.2 ผู้เรียนมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคม หมายถึง ผู้เรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการแก้ปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสมและแนวทางการศึกษา (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา องค์การมหาชน 2555: 35-37 อ้างถึงใน ชูลีพร คัดงาม 2554 : 3) ต้องเป็น ไปเพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 6) พร้อมทั้งให้ความสำคัญแก่ผู้เรียนทุกคน โดยยึดหลักว่าทุกคนมีความสามารถ เรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุดต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 22) ในการจัดการ ศึกษาต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษา ซึ่งเรื่องหนึ่งที่กำหนดให้ดำเนินการ คือเรื่องความรู้ ทักษะในการประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 23) และจากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวด 4 แนวทางการจัดการศึกษา มาตรา 24 ข้อ 2) ได้กำหนดไว้ว่า การจัดการกระบวนการเรียนรู้ให้สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้ มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหา (กระทรวงศึกษาธิการ 2545: 8 อ้างถึงในชูลีพร คัดงาม 2554: 4)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ 2551: 20 อ้างถึงใน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี 2553: 2) กำหนดให้ “กิจกรรมแนะแนว” เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อมสามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิต ทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น เห็นว่าทักษะชีวิต มีส่วนช่วยใน การพัฒนาเยาวชนของชาติ ให้เป็นบุคคล ที่มีคุณภาพ ช่วยพัฒนาระดับวุฒิภาวะทางจิตใจ ให้มีคุณธรรมและสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และเล็งเห็นความสำคัญทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่จะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในสังคม สภาพการณ์ ปัจจุบัน และจากการใช้แบบ ประเมินทักษะการจัดการ กับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ประเมินนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2557 ซึ่งเป็นระดับชั้นที่ผู้วิจัยรับผิดชอบการสอนกิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา 1 – 3 มีจำนวน 19 16 และ 21

ตามลำดับ พบว่าทักษะการจัดการ กับอารมณ์และความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 3 จึงมีความสนใจที่จะ พัฒนาทักษะการจัดการ กับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการ กับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อประโยชน์สำหรับ การพัฒนา ทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนให้สูงขึ้น แก้ปัญหาการขาดทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทำให้นักเรียนมีความสามารถเตรียมพร้อมสำหรับ การปรับตัว ปรับจิตใจในอนาคต ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีภูมิคุ้มกันชีวิต สามารถเผชิญกับ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับ อารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ มาตรฐาน 80/80

2.2 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนก่อนและ หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2.3 เพื่อประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

3. ขอบเขตการวิจัย

3.1 ประเภทและแบบการวิจัย การวิจัยเชิงทดลอง

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1 ประชากร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2557 จำนวน 17 คน

3.2.2 กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวันที่สฤติย์- พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2557 จำนวน 17 คน โดยเลือกแบบเจาะจงในชั้นที่ดำเนินการสอน

3.3 ตัวแปรในการวิจัย

3.3.1 ตัวแปรต้น คือ การจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

3.3.2 ตัวแปรตาม คือ ประสิทธิภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2, ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

3.4 เครื่องมือในการวิจัย

3.4.1 ชุดกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

3.4.2 แบบวัดตัวแปร ได้แก่ แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

3.5 สถิติที่ใช้/การวิเคราะห์ข้อมูล ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบค่าที (t-test) สำหรับการหาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ ครอบคลุมความสอดคล้องค่าอำนาจจำแนก และค่าความเที่ยง

4. นิยามศัพท์เฉพาะ

4.1 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่เข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียดรู้วิธีการผ่อนคลาย หลีกเลียง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

สำหรับทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระดับมัธยมศึกษา แบ่งเป็นด้านๆ ดังนี้

4.1.1 ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง หมายถึง ความสามารถในการสำรวจและรู้อารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง และเลือกวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม

4.1.2 จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม หมายถึง ความสามารถในการเลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และยุติความรุนแรงในสถานการณ์ต่างๆ โดยสันติวิธี

4.1.3 รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถในการมีวิธีการคลายความเครียดอย่างสร้างสรรค์ และเลือกวิธีการผ่อนคลายได้อย่างเหมาะสม

4.1.4 รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจ หรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ และมีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์

4.2 ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมาบูรณาการเข้ากันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว ในแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ ขั้นตอนของแต่ละกิจกรรม สื่อ หรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม รวมทั้งใบกิจกรรม

4.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หมายถึง นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร

4.4 ความพึงพอใจ หมายถึง ระดับความสำเร็จที่เป็นไปตามความต้องการ

4.5 ประสิทธิภาพนวัตกรรม หมายถึง นวัตกรรมที่ได้ประเมินตามเกณฑ์ที่กำหนด 80/80 ซึ่งมีความหมายดังนี้

80 ตัวแรก (E_1) หมายถึง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 80 ของคะแนนที่นักเรียนทำได้จากเครื่องมือวัดผลและประเมินผลระหว่างการใช้นวัตกรรม

80 ตัวหลัง (E_2) หมายถึง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 80 ของคะแนนที่นักเรียนทำได้จากแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

5.1 ได้นวัตกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวต้นแบบ เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ที่มีประสิทธิภาพ

5.2 นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์ สูงขึ้นจากปีการศึกษา 2556

5.3 นักเรียนมีความพึงพอใจต่อนวัตกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

5.4 ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการวิจัยเพื่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดในโอกาสต่อไป