


ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถ
ในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร



นางอัญชลี สาริกานนท์

ศูนย์วิทยพัทยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF ORGANIZING NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES BASED ON NEO-
HUMANIST CONCEPT ON THE ABILITY TO COPE WITH LIFE CHALLENGES
OF TEACHERS UNDER BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION



Mrs.Unchalee Sarikanonth

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Non-Formal Education
Department of Educational Policy, Management and Leadership

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2010

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตาม
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญ
ปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

โดย

นางอัญชลี สาริกานนท์


สาขาวิชา

การศึกษานอกระบบโรงเรียน

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล

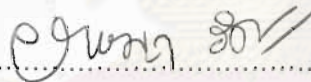
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท



..... คณบดีคณะครุศาสตร์

(ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)



..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ดร.สีบสกุล สอนใจ)

ชัญชลี สาริกานนท์ : ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร. (EFFECTS OF ORGANIZING NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES BASED ON NEO-HUMANIST CONCEPT ON THE ABILITY TO COPE WITH LIFE CHALLENGES OF TEACHERS UNDER BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION)

อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ.ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 282 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน การจัดกิจกรรมใช้ระยะเวลา 9 วัน รวมทั้งสิ้น 50 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชนิด ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต และเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความรู้ แบบวัดทักษะ แบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต และแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยสถิติทดสอบที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนากิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต มีกระบวนการของกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส อันได้แก่ 1) การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย 2) การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง 3) การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝน 4) การตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ส่งผลให้ครูสังกัดกรุงเทพมหานครสามารถเผชิญปัญหาชีวิตได้
2. ผลการจัดกิจกรรม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผลการจัดกิจกรรม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.58$)



ภาควิชา นโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

ลายมือชื่อผู้วิจัย.....

สาขาวิชา การศึกษานอกระบบโรงเรียน.....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

ปีการศึกษา 2553.....

5183426927 : MAJOR NON-FORMAL EDUCATION

KEYWORDS : NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES / NEO-HUMANIST CONCEPT/COPE WITH LIFE CHALLENGES/
TEACHERS / BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

UNCHALEE SARIKANONTH : EFFECTS OF ORGANIZING NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES
BASED ON NEO-HUMANIST CONCEPT ON THE ABILITY TO COPE WITH LIFE CHALLENGES OF
TEACHERS UNDER BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION. ADVISOR : ASST. PROF.
KIATWAN AMATYAKUL, Ph.D., 282 pp.

The purposes of this study were: 1) to develop non-formal education activities based on Neo-Humanist concept to improve the ability to cope with life challenges of teachers under Bangkok Metropolitan Administration, 2) to study the effects of non-formal education activities based on Neo-Humanist concept on the ability to cope with life challenges of teachers under Bangkok Metropolitan Administration, 3) to study the satisfaction of participating in non-formal education activities based on Neo-Humanist concept on the ability to cope with life challenges of teachers under Bangkok Metropolitan Administration with non-formal educational activities. This study was an experimental research. The subjects were 20 teachers under Bangkok Metropolitan Administration. The duration of activities was 50 hours in 9 days. The research instruments were a knowledge test, a skill test, an attitude test to cope with life challenges and activity evaluation form. This research used Mean (\bar{X}), standard deviation ($S.D.$) and t-test at .05 to analyze the result.

The research findings were as follows :

1. The development of Non-formal education activities based on Neo-Humanist concept on the ability to cope with life challenges use four processes of Neo-Humanist concept: 1) creating relaxing atmosphere, 2) improving one's attitude and self-esteem, 3) learning by practice and repetition, 4) motivate further learning and lead to increase ability of teachers under Bangkok Metropolitan Administration to cope with life challenges.

2. After the experiment, the mean scores of knowledge, skill and attitude for coping with life challenges of the experimental group were higher than the mean scores before the experiment at .05 level of significance.

3. After the experiment, the scores of experimental group were at the highest level of satisfaction of participating in non-formal education activities based on Neo-Humanist concept on the ability to cope with life challenges ($\bar{X} = 4.58$).

Department : Educational Policy, Management, and Leadership

Student's Signature

Unchalee Sarikanonth

Field of Study : Non-Formal Education

Advisor's Signature

Kiatwan Amatyakul

Academic Year : 2010.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี เนื่องด้วยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล และ ดร.สีบสกุล สอนใจ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำแนะนำและปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความกรุณาตรวจพิจารณา และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง แก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนให้กำลังใจในการทำวิจัย รวมถึงคณาจารย์ทุกท่านในสาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ผู้วิจัย อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ นายสมศักดิ์ กลิ่นกลิ่น ผู้อำนวยการโรงเรียนคลองหนองใหญ่ (ทองคำ ปานขำอนุสรณ์) ที่ได้มีความกรุณาให้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมและอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล และขอขอบพระคุณนายวินัย สุทิน อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนคลองหนองใหญ่ (ทองคำ ปานขำอนุสรณ์) ที่ให้การสนับสนุนด้านการศึกษา ตลอดจนทั้งเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบคุณ นายชูพงษ์ จุฑะวิริยะสกุล นางสาวพิชา คำสนองศรี นางสาวกุลรดา สุธีระเวชช์ นางสาวณี ผุดผ่อง นางสาวเอมอร ปันทะสืบ นางสาววิภาวี เรืองสกุล นางสาวพจันทร ลีลาศาสตร์สุนทร และนายชาคริต อาชวอำรุง ที่เป็นเพื่อนร่วมคิดและให้การสนับสนุนทั้งกำลังใจ รวมถึงเจ้าหน้าที่ รุ่งพี และเพื่อนๆ ในสาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียนทุกคนที่ให้การสนับสนุนและคำแนะนำในการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณ นางสุนันทา ชุมจันทร์ นายดำ สุขขารมย์ นายเขมทัต สาริกานนท์ พันตำรวจโทธีระวัฒน์ ชุมจันทร์ ทันตแพทย์หญิงพนิตนาฏ ชุมจันทร์ และนางสาวพัชรียา สุขขารมย์ ครอบครัวของผู้วิจัย ตลอดจนญาติ พี่น้องทุกท่านที่เป็นกำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้าน รวมทั้งอยู่เคียงข้างเป็นกำลังใจที่ดีแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี เนื่องจากได้แรงบันดาลใจจาก นายนิคม ชุมจันทร์ (บิดา) และนายอัฐชัย ชุมจันทร์ (น้องชาย) บุคคลผู้ล่วงลับ ซึ่งเป็นกำลังใจสำคัญที่สุดที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	10
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
ตอนที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	12
ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	12
ปรัชญาและแนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	15
ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	18
หลักในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	20
ประเภทการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	26
เทคนิควิธีการสอนที่ใช้ในการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	30

	หน้า
ตอนที่ 2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	32
ความหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	32
หลักการแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	44
การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	45
ตอนที่ 3 การเผชิญปัญหาชีวิต.....	51
ความหมายของการเผชิญปัญหาชีวิต.....	51
กระบวนการเผชิญปัญหาชีวิต.....	53
การเผชิญปัญหาชีวิตและการประเมิน.....	59
ตอนที่ 4 ครูสังกัดกรุงเทพมหานคร.....	66
ครูและความสำคัญของครู.....	66
พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการกรุงเทพมหานคร (ฉบับที่ 2) พ. ศ. 2542.....	67
การจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร.....	68
ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	70
งานวิจัยในประเทศ.....	70
งานวิจัยต่างประเทศ.....	76
ตอนที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	79
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	80
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	80
ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร	80
ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	95
ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูล.....	109
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	112
ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร.....	113

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร นำเสนอผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน จากแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต.....	116
ตอนที่ 3 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร นำเสนอผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบประเมิน การเผชิญปัญหาชีวิต.....	119
ตอนที่ 4 ผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาออก ระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหา ชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร.....	122
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	126
สรุปผลการวิจัย.....	129
อภิปรายผลการวิจัย.....	147
ข้อเสนอแนะ.....	156
รายการอ้างอิง.....	159
ภาคผนวก.....	169
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	170
ภาคผนวก ข คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	172
ภาคผนวก ค แผนการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร.....	191
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	258
ภาคผนวก จ ภาพประกอบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครู สังกัดกรุงเทพมหานคร.....	278
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	282

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร.....	81
2	โครงสร้างของแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต.....	88
3	กำหนดการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร ระยะที่ 1.....	97
4	กำหนดการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร ระยะที่ 2.....	100
5	สรุปกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร แยกตามความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต.....	102
6	แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มี ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร.....	103
7	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัด ความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม.....	116
8	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัด ทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม.....	117
9	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัด เจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม.....	118
10	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้วยค่าสถิติที่ (t-test).....	119
11	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและ หลังเข้าร่วมกิจกรรมด้วยค่าสถิติที่ (t-test).....	120

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
12	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้วยค่าสถิติที (t-test).....	121
13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม.....	122
14	กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร.....	134

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
1	จิตใต้สำนึก.....	34
2	การทำงานของจิตใต้สำนึกและจิตสำนึก.....	35
3	ความสัมพันธ์การเชื่อมโยงคำพูด จิตใจ สมอง ต่อมไร้ท่อ และอวัยวะต่างๆ.....	36
4	คลื่นเบต้า (Beta Wave).....	37
5	คลื่นอัลฟา (Alpha Wave).....	37
6	ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Big love).....	40
7	การเดินรำเกาหลี.....	50
8	แสดงรูปแบบของกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหาตาม ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus.....	54
9	กรอบแนวคิดในการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร.....	79

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาพสังคมไทยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในกรุงเทพมหานครที่ผ่านมา ทำให้ผู้คนต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจที่ไม่แน่นอน ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่กดดัน รวมทั้งปัญหาโรคภัยไข้เจ็บที่ตามมาคุกคาม ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้เข้ามาบั่นทอนกำลังใจในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความย่อท้อในการเผชิญปัญหาต่างๆ ตามมา การที่บุคคลเผชิญปัญหาให้ผ่านไปได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยกำลังใจและกำลังใจอย่างมาก จึงจะสามารถผ่านปัญหาต่างๆ ไปได้ดี (สมิต อาชวณิจกุล, 2542)

การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญาเพื่อที่จะจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ให้คลี่คลายลงไป บุคคลที่มีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ จะมีลักษณะการปรับตัวที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้ ส่วนบุคคลที่วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ จะมีลักษณะของความไม่เป็นมิตร ต่ำห็นตนเอง พยายามที่จะแยกตัวออกจากสถานการณ์ รวมทั้งมักปฏิเสธปัญหา และไม่สามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ได้ บุคคลที่เผชิญกับความเครียดได้ดี คือบุคคลที่เลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับเหตุการณ์นั้นๆ และสามารถดำรงไว้ซึ่งสุขภาพและจิตใจที่สมบูรณ์ (Lazarus and Folkman, 1984) สอดคล้องกับกรวรรณ สุพรรณวรรณา (2544) กล่าวว่าบุคคลที่มีวิธีการหรือพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ จะมีลักษณะของการปรับตัวที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้ ส่วนบุคคลที่มีวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ จะมีลักษณะของความไม่เป็นมิตร ต่ำห็นตนเอง พยายามที่จะหลีกเลี่ยงและแยกตัวออกจากสถานการณ์ รวมทั้งมักปฏิเสธปัญหา และไม่สามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ได้

Folkman and Lazarus (1984) ได้จำแนกการเผชิญปัญหาเป็น 2 วิธี คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-Focused Coping) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) ต่อมา Frydenberg (1993) ได้จำแนกวิธีการเผชิญปัญหาใหม่เป็น 3 ด้าน คือ 1) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Solving the Problem หรือ Problem-Focused) 2) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ (Reference to Other) และ 3) วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (Non-Productive Coping or Avoidance Coping) ส่วน Jalowiec (1988) ได้แบ่งวิธีการเผชิญปัญหา

ออกเป็น 3 ด้าน ที่แตกต่างไปจาก Frydenberg (1993) คือ 1) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Confrontive Coping Strategies) 2) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional Coping Strategies) และ 3) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (Palliative or Passive Coping Strategies)

การเผชิญปัญหาแต่ละรูปแบบ ย่อมมีข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันไป วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม อาจช่วยให้ผ่อนคลายสามารถลดความทุกข์หรือความไม่สบายใจลงได้ แต่หลายครั้งที่ทำให้สภาพปัญหายังคงอยู่เช่นเดิม ซึ่ง Kleinke (1991) พบว่ากลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ นำไปสู่การปรับตัวที่ดี ได้แก่ การแสวงหาความช่วยเหลือ การลงมือทำด้วยเหตุด้วยผล การวางแผน เป็นต้น ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การตำหนิตัวเอง การพยายามหนีจากปัญหาหรือสถานการณ์นั้น เป็นต้น

การเผชิญกับปัญหาหรือความเครียดของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันไปตามบุคลิกลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งเกิดจากการอบรมเลี้ยงดู สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา ตลอดจนภาวะของสุขภาพกาย สุขภาพจิตและการมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ถ้าบุคคลใดใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในที่ทำงานไม่เหมาะสม ก็จะส่งผลให้เกิดความเครียด จนก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลให้บุคคลนั้นมีกระบวนการคิด การรับรู้และพฤติกรรมในการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ผิดปกติไป และนำไปสู่ความล้มเหลวในการปฏิบัติงานได้ แต่ถ้าบุคคลใดสามารถที่จะจัดการกับปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สามารถแก้ไขและจัดการกับปัญหาได้ซึ่งเป็นเหตุให้นำไปสู่ความสำเร็จ ทั้งในเรื่องของผลการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิต

ปัญหาความเครียดในชีวิตที่เป็นผลเกี่ยวโยงถึงปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาพกายนั้นนับเป็นปัญหาที่มีความสำคัญมาก หากไม่ได้รับการแก้ไขอย่างทันที่แล้ว ย่อมส่งผลเสียต่อคนในชาติ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีค่าอย่างยิ่งของประเทศชาติ (วีระ ไชยศรีสุข, 2539) ซึ่งสอดคล้องกับอัจฉรา บัวเลิศ (2535) กล่าวว่า ถ้ามีความเครียดในระดับรุนแรงหรือเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาหลายๆ จะก่อให้เกิดผลเสียต่างๆ มากมายดังนี้

1. ผลเสียทางด้านสรีระ เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานๆ จะทำให้สุขภาพเลวลง เนื่องจากความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกายเป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เนื่องจากร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมน

ไม่สมดุล การทำงานของระบบต่างๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย นอกจากนี้ความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจมีผลให้คุณเสียชีวิตได้

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของคุณคนที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล ความระมัดระวังตัวในการทำงานเสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิด ขี้โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง ขาดความภูมิใจในตนเองหมดหวัง ท้อแท้ ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมากๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

3. ผลเสียทางด้านความคิด บุคคลที่มีกระบวนการคิดที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษกับตนเองเป็นผลทำให้ความเครียดทับถมทวีคูณ ในหลายกรณีความเครียดที่เกิดขึ้นจากสภาพการณ์แรกที่คุกคาม ยังไม่มากเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของคุณ เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเอง และโทษผู้อื่น เป็นต้น

4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดิทยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้ก็จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. ผลเสียทางเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการขาดงาน ผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ย่อมต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

คุณเป็นบุคลากรที่มีบทบาทและหน้าที่อันสำคัญในการให้การศึกษา ซึ่งในสังคมไทยได้มอบหมายให้คุณพัฒนาคน พัฒนาความรู้ ความคิด นิสัย ตลอดจนจริยธรรม ให้แก่เด็กและเยาวชนทั่วประเทศ คุณจึงเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ มีบทบาทที่ใกล้ชิดเยาวชนทั่วประเทศ ทั้งนี้เนื่องจากคุณมีบทบาทหน้าที่การทำงานที่ต้องรับผิดชอบหลายประการ กล่าวคือ ในการสอนนั้นคุณต้องจัดทำโครงการสอนให้สมบูรณ์โดยมีการเตรียมการสอน การเตรียมอุปกรณ์ การดำเนินการสอน การออกข้อสอบควบคุมชั้นเรียนให้เป็นที่ไปด้วยความสงบเรียบร้อยอยู่เสมอ รักษาเวลาในการเข้าสอนและออกจากห้องสอน หาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง มีความคิด

ริเริ่มสร้างสรรค์งานของตนเองให้ดียิ่งขึ้นและตรวจงานนักเรียน ตลอดจนแก้ไขข้อผิดพลาดอยู่เสมอ นอกจากงานด้านวิชาการสอนที่ครูต้องทำแล้ว ครูต้องทำงานด้านอื่นๆ อีกด้วย เช่น งานบุคลากร งานกิจการนักเรียน งานพัสดุและอาคารสถานที่ งานฝ่ายกิจกรรมนักเรียน นักศึกษา งานทะเบียน งานวัดผลและการประเมินผล งานการเงินและสวัสดิการ งานประชาสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับชุมชน ซึ่งเป็นบทบาทหน้าที่ในการให้การศึกษาด้านศิลปวัฒนธรรม ถ่ายทอดวัฒนธรรม ร่วมกิจกรรมชุมชน การเป็นผู้นำชุมชน การวิจัยและวิเคราะห์สังคม การสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียนกับชุมชน นับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญของการพัฒนาเยาวชนของชาติอย่างใหญ่หลวง (ชนม์พิศุทธิ์ นาคสุวรรณ, 2545)

จากนโยบายด้านการศึกษาของกรุงเทพมหานคร เน้นการเสริมสร้างกรุงเทพมหานคร ให้เป็นมหานครแห่งการเรียนรู้ ที่แท้จริงด้วยนโยบายการศึกษาที่ทำได้จริง ด้วยคุณภาพมาตรฐาน พร้อมพัฒนาองค์ความรู้ อย่างครอบคลุมทั้งในและนอกห้องเรียน ดังนี้ 1) เด็กกรุงเทพฯ เรียนฟรีอย่างมีคุณภาพ 2) ยกกระดับมาตรฐานการเรียนของโรงเรียนในสังกัด กทม. อย่างต่อเนื่อง 3) เสริมทักษะการเรียนรู้อาเซียนและภาษาอังกฤษในโรงเรียน 435 แห่ง ทั่วกรุงเทพมหานคร 4) เน้นการเรียนรู้นอกห้องเรียน บ้านหนังสือห้องสมุด และโรงเรียนดนตรี 5) เล่นอินเทอร์เน็ตได้ทุกพื้นที่ จาก WiFi ทั่ว WiMAX 6) เพิ่มพื้นที่ให้เยาวชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อย่างสร้างสรรค์

ดังนั้นอาชีพครูในสังกัดกรุงเทพมหานครกับความเครียดนั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงกันไม่พ้น เพราะสังคมมีความคาดหวังกับครูในสังกัดกรุงเทพมหานครสูง เพื่อให้บรรลุตามนโยบายด้านการศึกษาของกรุงเทพมหานคร แต่ในสภาพจริงครูมีภาระหน้าที่หลายประการด้วยกันทั้งที่เกี่ยวข้องโดยตรง และโดยอ้อมต่อผู้เรียน ต้องทำงานเกี่ยวข้องกับบุคคลจำนวนมากนับตั้งแต่ผู้เรียน เพื่อนร่วมงานศึกษานิเทศก์ ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และชุมชน ซึ่งมีผลต่อภาระงานที่รับผิดชอบส่งผลให้ครูมีพลังในการทำงานลดลง ภาระงานต่างๆ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้น อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และผลดังกล่าวทำให้ครูเกิดความท้อแท้ในการทำงาน ขาดความกระตือรือร้น และขาดความเอาใจใส่ในการทำงาน มีความผูกพันกับงาน และอาชีพลดลง เป็นเหตุให้การทำงานขาดประสิทธิภาพและเกิดความเครียด สอดคล้องกับ บุญยัง วิษณุภูมิมาชัย (2544) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปัญหาที่สำคัญ ความเครียดจะเกิดขึ้นได้กับคนทุกคนและในทุกระดับของการทำงาน อีกทั้งปัญหาความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลต่อคนทุกเพศทุกวัย มีผลต่อการดำเนินชีวิต ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรมการแสดงออกต่างๆ ตลอดจนถึงผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน และเป็นสาเหตุสำคัญของความเจ็บป่วยทางกายในหลายโรค (กรมสุขภาพจิต, 2546) ถ้ามีความเครียดสะสมในบุคคลอย่างต่อเนื่องและเป็นระยะเวลานาน อาจ

ก่อให้เกิดโรคบางชนิดได้ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ โรคจิต โรคประสาท และโรคมะเร็ง เป็นต้น สอดคล้องกับมรรยาท รุจิวิทย์ (2548) ที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตใจและร่างกาย ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องกระทำหน้าที่ที่เกินระดับความสามารถปกติ ผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม อีกทั้งบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะของความเครียดสูง ย่อมเผชิญกับภาวะวิกฤติในอาชีพและประสิทธิภาพในการทำงาน (ปฏิมากร ชาญประโคน, 2543)

จากรายงานการวิจัยพบว่า ความประพฤตินักเรียนเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะส่งผลต่อความเครียดในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยที่ความเครียดในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยภาพรวมนั้นเป็นผลมาจากความประพฤตินักเรียนเป็นอันดับแรก นั่นคือ หากนักเรียนในชั้นที่ครูสอนหรือที่ครูรับผิดชอบมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนดี ปฏิบัติตามกฎระเบียบของชั้นเรียนอย่างเคร่งครัด ไม่คุยกันขณะที่ครูสอน รวมทั้งหากครูสั่งสอนตักเตือนอะไรก็รับฟังและปฏิบัติตามโดยที่ไม่ต้องให้บอกกล่าวซ้ำ ครูก็ย่อมมีระดับความเครียดในการทำงานน้อย จนถึงไม่มีเลย รองลงมาเป็นผลมาจากปัจจัยด้านลักษณะงาน นั่นคือ หากครูมีความชัดเจนแจ่มแจ้งในบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีความเข้าใจงานที่ทำ มีการวางแผนการเตรียมผลงานเพื่อการประเมินภายในและภายนอกที่ดี สถานที่ทำงานมีความเหมาะสมที่จะให้ทำงานตลอดทั้งวัน วัสดุอุปกรณ์ที่จะใช้ในการทำงานมีประสิทธิภาพ ตลอดจนถึงงานที่ทำมีความก้าวหน้าและมั่นคงแล้ว ครูก็ย่อมมีระดับความเครียดในการทำงานน้อยรองลงมา เช่นเดียวกัน (โรจนรินทร์ โกมลหิรัญ, 2551) โดยเฉพาะอาชีพครูมีความเครียดสูงกว่าอาชีพอื่น (ปฏิมากร ชาญประโคน, 2543) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของข้าราชการกลุ่มต่างๆ ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าครูมีความเครียดสูงถึงระดับรุนแรงร้อยละ 9.3 อยู่ในระดับสูงร้อยละ 28.0 (ธีรศักดิ์ อัครบวร, 2542) หากความเครียดเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน ทำให้สมรรถภาพความคิดน้อยและสมรรถภาพร่างกายอ่อนแอ จะทำให้รู้สึกเหน็ดเหนื่อยง่าย ตัดสินใจไม่ได้ ไม่มีสมาธิทำงาน หลงลืม และอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆ ในการทำงานได้ง่าย อีกทั้งประสานพร มณฑลธรรม (2549) กล่าวว่า ถ้าความเครียดนั้นมีมากเกินไป ก็จะส่งผลเสียกับการทำงานได้

จากที่ครูมีบทบาทและหน้าที่ที่ต้องรับภาระในการปฏิบัติงานและเผชิญปัญหาต่างๆ ที่ต้องครุ่นคิดและต้องใช้สมาธิในการทำงาน อาจส่งผลทางด้านจิตใจและอารมณ์ซึ่งส่งผลให้ครูไม่สนใจในสิ่งที่อยู่รอบข้าง ใจลอย ขาดสมาธิ หงุดหงิด ซึมไม่ไหวง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นและความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตได้

การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีแนวคิดที่สอดคล้องกับปรัชญามนุษย์นิยมแนวใหม่หรือที่เรียกว่า นีโอฮิวแมนนิส หลักการนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาคนและคุณภาพคนให้สมบูรณ์แบบที่สุด เนื่องจากการให้การศึกษามีความแตกต่างจากการศึกษาทั่วไป ที่มักจะมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ด้านวิชาการหรือวิชาชีพต่างๆ และมีการพัฒนาเฉพาะร่างกายและจิตใจจะดัดแรกๆ เช่น จิตสำนึกเท่านั้น แต่การศึกษาแบบใหม่นี้จะมุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านวิชาชีพ วิชาการ และในทุกๆ ส่วนประกอบชีวิตของผู้เรียน จึงเรียกการศึกษาแบบนี้ว่า นีโอฮิวแมนนิสได้อีกอย่างหนึ่งว่า การศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน (เกียรตินวรรณ อมาตยกุล, 2545) อีกทั้งเป้าหมายหลักของหลักการนีโอฮิวแมนนิสในการพัฒนามนุษย์และสังคม คือ การพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และการถ่ายทอดความรู้ที่ติดเต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิธีการดำเนินชีวิตเพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามของส่วนรวมต่อไป (วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2545) และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นกระบวนการในการพัฒนาบุคคลที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี โดยการพัฒนาที่เริ่มจากการผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ และฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการจูงใจเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่คุณลักษณะที่ดีต่อไป (วรรัตน์ อภินันท์กุล, 2548)

การพัฒนาคนตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่ายขึ้น เนื่องจากหลักการนีโอฮิวแมนนิสจะเน้นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ซึ่งจะส่งผลให้แต่ละบุคคลมีคุณลักษณะพื้นฐานของผู้มีสุขภาพทางจิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับหลักการทางจิตวิทยาที่ว่า ความรู้ทางวิชาชีพเป็นเพียงส่วนที่มีค่าเพียงร้อยละ 15 ของความรู้ทั้งหมดของบุคคลเท่านั้นส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 85 จะอยู่ในรูปของคุณสมบัติส่วนตัวที่ถือเป็นปัจจัยที่กำหนดความสำเร็จ ดังเช่น การผ่อนคลาย อารมณ์ ความเชื่อมั่นในตนเอง จิตที่แน่วแน่เด็ดขาด ความสามารถในการเข้ากับผู้อื่น และบุคคลที่จะดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จจะต้องมีทัศนคติ ดังเช่น รักผู้อื่น ให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่ผู้อื่น ตลอดเวลา ด้วยการอุทิศเวลาและทุกสิ่งทุกอย่างในการทำความดีเพื่อจะได้รับผลดีตอบแทน เป็นเพื่อนกับใครคนหนึ่งเพื่อจะได้มีเพื่อนเป็นการตอบแทน (ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์, 2550)

หลักการนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งมีสาระสำคัญ 3 ประการ คือ การสร้างเจตคติเชิงบวกและการเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาคลื่นสมอง และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ให้ความสำคัญในเรื่องของการปฏิบัติตัวเป็นอย่างดี โดยเชื่อว่าความสำเร็จของคนเราขึ้นอยู่กับการปฏิบัติถึงร้อยละ 95 ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 5 เป็นเรื่องของทฤษฎี ดังนั้นแม้ว่าเราจะมีความรู้มากมายเกี่ยวกับแนวคิดนี้ แต่ถ้าเราไม่ได้นำสิ่งที่เรารู้ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ความรู้ต่างๆ ที่มีก็แทบจะหาประโยชน์อะไรไม่ได้

เลย การปฏิบัติซ้ำๆ หรือการกระทำซ้ำๆ จึงเป็นหัวใจสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญและความจำเป็นที่จะศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตของ Jalowiec (1988) มาใช้ในการวิจัยซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในการพัฒนามนุษย์ในด้านร่างกายและจิตใจ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกผ่อนคลายและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน โดยมีหลักการสำคัญ คือ 1) การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย 2) การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง 3) การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝน 4) การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

คำถามการวิจัย

1. การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานครมีลักษณะเป็นอย่างไร
2. ความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังการทดลองของครูสังกัดกรุงเทพมหานครแตกต่างกันอย่างไร
3. ความพึงพอใจของครู สังกัดกรุงเทพมหานครต่อกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานของการวิจัย

ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตเป็นพฤติกรรมที่สามารถฝึกฝนกันได้ และเมื่อเราสามารถฝึกฝนตนเองจนสามารถเผชิญปัญหาชีวิตได้ ย่อมทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของเราเปลี่ยนแปลง

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนี้ 1) การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย 2) การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง 3) การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝน 4) การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ 5) ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต

สอดคล้องกับผลงานวิจัยของเยาวลักษณ์ โพรธิสุทธิ (2540) ศึกษาเจตคติที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนatanเอง และการนำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนatanเองไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลัง และความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พบว่า 1) ผู้ผ่านการอบรม (หลักสูตร การสร้างพลัง และความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส) มีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการพัฒนatanเองใน 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมการฝึกสมาธิ กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ กิจกรรมการจูงใจได้สำนึก กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเต้นเกาซิกิ กิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และมีเจตคติที่ดีมากต่อกิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น 2) ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามกิจกรรมการพัฒนatanเองบ้างในเวลาที่มมีโอกาส โดยเฉพาะการฝึกโยคะอาสนะ การจูงใจได้สำนึก การออกกำลังกายโดยการเต้นเกาซิกิ และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า สำหรับการฝึกสมาธิส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย ส่วนการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นพบว่าผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกเวลาที่มีโอกาส

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ได้ศึกษาถึงการเผชิญปัญหาชีวิตต่างๆ เช่น

รัชดา ไชยโยธา (2543) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในอำนาจควบคุมตนกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของผู้ถูกคุมความประพฤติ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ถูกคุมความประพฤติจำนวน 286 คน พบว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติที่มีความเชื่อมั่นในอำนาจควบคุมภายใน สามารถเผชิญปัญหาได้ดีกว่าผู้ที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายนอกอย่างมีนัยสำคัญและเมื่อเผชิญปัญหา ผู้ถูกคุมความประพฤติที่มีความเชื่อในอำนาจภายนอกมักจะเลือกใช้การหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่าผู้ที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในอย่างมีนัยสำคัญ

ภททริยา อ่อนทองหลาง (2550) ศึกษารูปแบบกลวิธีการการเผชิญปัญหาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการแตกต่างกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 620 คน (ชาย 300 คน และหญิง 320 คน) แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จาก 620 คน เป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 100 คน ตามเพศและระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการ ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามส่วนบุคคล แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการ และแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาของ Jalowiec (Jalowiec Coping Scales) การวิเคราะห์ข้อมูลทำโดยการทดสอบความแตกต่างของสัดส่วนด้วยไคสแควร์ ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตชายและนิสิตหญิงที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการสูง ส่วนใหญ่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นิสิตชายและนิสิตหญิงที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการต่ำ ส่วนใหญ่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบผสมผสานมากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษา พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการสูง ส่วนใหญ่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากที่สุด ส่วนนิสิตชายและนิสิตหญิงที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการต่ำ ส่วนใหญ่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบผสมผสานซึ่งประกอบด้วย กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม ซึ่งเป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาคิดจัดการกับปัญหาต่างๆ ด้วยความคิดที่จะทำให้ปัญหาต่างๆ คลี่คลายและสามารถลดความเครียดลงได้

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงได้นำมากำหนดเป็นสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

ครูสังกัดกรุงเทพมหานครที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนอย่างมีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ คือ ข้าราชการครู สังกัดกรุงเทพมหานคร
2. ตัวแปรที่จะศึกษา ได้แก่
 - 2.1 ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นนอกเหนือจากระบบโรงเรียน โดยจัดขึ้นตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเนื้อหาและหลักสูตรมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของลักษณะของครู ลักษณะของการจัดกิจกรรมมีความยืดหยุ่นสูง ปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ สถานที่และบุคคล

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง แนวทางการพัฒนาตนเองให้มีความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ โดยมีหลักการสำคัญ คือ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การมุ่งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ และการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน

ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต หมายถึง กระบวนการทางความคิดและพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา เพื่อรักษาสมาดุล และจัดการกับสภาพปัญหา ความเครียด และสภาวะทางอารมณ์ให้ลดลงหรือหมดไป ซึ่งการเผชิญปัญหาในงานวิจัยนี้ เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่วัดจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของ Jalowiec (1988) ที่ผ่านการพัฒนาโดยภัทธริยา อ่อนทองกลาง (2550) แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Confrontive Coping Strategies) เป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์หรือสภาพของปัญหาให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น โดยเปลี่ยนแปลงการกระทำหรือสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับปัญหา
2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional Coping Strategies) เป็นพฤติกรรมที่ใช้เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหา ด้วยการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด หรือการระบายอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ ต่อปัญหานั้นด้วยตนเอง
3. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (Palliative or Passive Coping Strategies) เป็นวิธีการที่ใช้ในการผ่อนคลายและควบคุมความเครียด โดยไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรง ซึ่งวิธีการเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่

ก่อให้เกิดปัญหา แต่เป็นแนวทางการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น โดยการแสวงหาความช่วยเหลือปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหา

ครูสังกัดกรุงเทพมหานคร หมายถึง ข้าราชการครู สำนักงานเขตบางแค สังกัด กรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. กรุงเทพมหานครสามารถนำแผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนาความรู้ต่อไป
2. สามารถพัฒนาและประยุกต์ใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตร่วมกับกิจกรรมที่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน
3. สามารถนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตไปใช้ในการจัดกิจกรรมให้แก่บุคลากรในหน่วยงานที่สนใจกิจกรรมนี้ได้
4. เป็นแหล่งข้อมูลพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้ผู้วิจัยท่านอื่นสามารถนำเอาแนวทางจากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ในการขยายผล เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต ในกลุ่มอื่นที่ต่างลักษณะออกไป หรือในกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร บทความและงานวิจัยต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการทำวิจัย โดยมีหัวข้อเรื่องที่ทำการศึกษาตามลำดับ ดังนี้

- ตอนที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- ตอนที่ 2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
- ตอนที่ 3 การเผชิญปัญหาชีวิต
- ตอนที่ 4 ครูสังกัดกรุงเทพมหานคร
- ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตอนที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

1.1 ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบโรงเรียนหรือการศึกษานอกโรงเรียน (Non-formal Education) แต่เดิมใช้คำว่า การศึกษาผู้ใหญ่ (Adult Education) เพราะเป็นการจัดการศึกษาให้กับผู้ใหญ่ที่พ้นวัยเรียนไปแล้ว ผู้ที่ทำงานแล้ว และผู้สูงอายุ (สุมาลี สังข์ศรี, 2545) แต่ปัจจุบันกลุ่มเป้าหมายที่รับบริการการศึกษานอกระบบโรงเรียนไม่ได้มีเพียงผู้ใหญ่เท่านั้น แต่ยังมีบุคคลอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่มีโอกาสเข้าศึกษาในโรงเรียน เนื่องด้วยการศึกษานอกระบบโรงเรียนสามารถเข้าถึงความต้องการของแต่ละบุคคล มีกิจกรรมการศึกษาที่หลากหลายและมีความยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสวงหาความรู้เพื่อนำไปใช้ต่อยอดในการทำงาน แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต ส่งเสริมทักษะทางด้านอาชีพ และพัฒนาความรู้เฉพาะทางเพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพ

ในปัจจุบันการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีความสำคัญและจำเป็นมากขึ้นในทุกประเทศเพราะการศึกษามีได้สิ้นสุดลงเมื่อคนก้าวพ้นโรงเรียน หรือการศึกษามีได้จำกัดอยู่เฉพาะกลุ่ม เพศหรือวัย หากแต่การศึกษาต้องเปิดโอกาสให้ผู้ที่ต้องการและสนใจสามารถเข้าเรียนได้ตามความจำเป็น และด้วยเหตุนี้การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงเกิดขึ้นและพัฒนาไปอย่างไม่หยุดยั้ง และได้รับความสนใจมากขึ้น ดังที่หลายคนเรียกว่าเป็นความคาดหวังใหม่ทางการศึกษา การศึกษานอกระบบโรงเรียน

สามารถจัดบริการให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย เพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างทั่วถึง (วรรัตน์ อภินันท์กุล, 2549)

ฉะนั้นเป็นการยากที่จะนิยามคำว่าการศึกษาในระบบโรงเรียนให้เป็นที่พอใจ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนมีจำนวนมากและหลากหลาย หากกำหนดเพียงนิยามเดียวให้ครอบคลุมกิจกรรมทั้งหมดย่อมเป็นการยาก ดังนั้นจึงต้องระมัดระวังในการกำหนดคำนิยามเพื่อหลีกเลี่ยงการเข้าใจผิด หากใช้มิติต่างๆ ซึ่งเป็นบริบทของการศึกษาในระบบโรงเรียน ก็อาจอธิบายได้ใน 6 มิติ (วรรัตน์ อภินันท์กุล, 2549) คือ

1. ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง
2. หลักสูตรที่เป็นทางเลือกหลากหลายและยืดหยุ่น
3. มีความสัมพันธ์อย่างเป็นกันเองของผู้เกี่ยวข้อง
4. มีการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น
5. เรียนแล้วนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที
6. มีโครงสร้างเข้มนวดน้อยกว่าโรงเรียน

สำหรับความหมายของการศึกษาในระบบโรงเรียน ได้มีนักการศึกษาในประเทศไทยและต่างประเทศให้นิยามไว้มากมาย ดังนี้

ปฐม นิคมานนท์ (2528) ได้ให้ความหมายของการศึกษาในระบบโรงเรียนว่า เป็นกิจกรรมที่สังคมจงใจจัดขึ้นเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาโดยเฉพาะ นอกเหนือจากการเรียนตามปกติในโรงเรียน กิจกรรมดังกล่าวอาจจัดเป็นกิจกรรมเฉพาะหรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมอื่นใด ทั้งนี้เพื่อมุ่งสนองความต้องการด้านการเรียนรู้ตามแต่ละบุคคลจะสนใจ

รัตนา พุ่มไพศาล (2528) ได้ให้ความหมายของการศึกษาในระบบโรงเรียนว่า เป็นการศึกษาสำหรับผู้ที่มีขาดโอกาสทางการศึกษาที่จะศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนภาคปกติเป็นการศึกษาที่จัดให้กับประชาชน เขาจะได้ศึกษาเล่าเรียนสิ่งต่างๆ ตามที่เขาต้องการเรียน

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2533) ได้ให้ความหมายของการศึกษาในระบบโรงเรียนว่าเป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นได้ทั้งในและนอกระบบโรงเรียน โดยไม่มีรูปแบบที่แน่นอน จัดขึ้นตามความเหมาะสมและความต้องการของผู้เรียน ยึดหลักปรัชญาที่ว่า “การศึกษาคือชีวิต ชีวิตคือการศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคนให้รู้จักความคิดการตัดสินใจ รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีอิสรภาพจากสิ่งแวดล้อมมากที่สุด โดยมีวิธีการเป็นส่วนประกอบที่ทำให้คนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น” ดังนั้นจึงเป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดเพื่อคนทุกคนในสังคม

สุรกุล เจนอบรม (2533) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมการศึกษาที่มีรูปแบบไม่แน่นอน จัดขึ้นตามความเหมาะสมและความต้องการของผู้เรียน เน้นการพัฒนาของผู้เรียนให้เสรีภาพและความรับผิดชอบแก่ผู้เรียนที่จะกำหนดทางเลือก ความสนใจและแนวการดำเนินชีวิตของตนเอง

อาชัญญา รัตนอุบล (2540) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมทางการศึกษาและมวลประสบการณ์ความรู้ใดๆ ก็ตามที่ได้จัดขึ้นโดยบุคคลหน่วยงาน และสถาบันต่างๆ ในสังคม โดยได้จัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียนภาคปกติ เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะและทัศนคติที่พึงประสงค์ของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ โดยยึดหลักการที่เป็น การสนองความต้องการความสนใจและแก้ปัญหาให้แก่กลุ่มเป้าหมายนั้น

อุดม เขยกิจวงศ์ (2544) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษาโดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

สุมาลี สังข์ศรี (2545) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง การศึกษาทุกรูปแบบที่จัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัดพื้นฐานการศึกษา อาชีพ ประสบการณ์หรือความสนใจ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

อุ้นตา นพคุณ (2546) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกิจกรรมหรือโครงการใดๆ ที่สถาบันต่างๆ ในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะให้การเรียนรู้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนดเป้าหมายได้ ผู้รับการศึกษาเองก็มีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ในการที่จะรับการเรียนรู้ กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้ ทักษะและทัศนคติค่านิยมที่ดี กิจกรรมทางการศึกษาที่เรียกว่า เป็นการศึกษา นอกระบบโรงเรียนจะต้องจัดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ประหยัด และตอบสนองความต้องการ ความสนใจของผู้เรียนและปัญหาของชุมชน

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 (ราชกิจจานุเบกษา, 2551) มาตรา 4 กล่าวถึงความหมายของการศึกษานอกระบบว่า กิจกรรมการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบหลักสูตร วิธีการจัดและระยะเวลาการเรียนหรือฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นและหลากหลายตามสภาพความต้องการและศักยภาพใน

การเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายนั้น และมีวิธีการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ที่มีมาตรฐานเพื่อรับคุณวุฒิทางการศึกษา หรือเพื่อจัดระดับผลการเรียนรู้

วรรัตน์ อภินันท์กุล (2551) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาหลักสูตรต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

Coombs (1974) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นนอกระบบโรงเรียนภาคปกติ ไม่ว่าจะกิจกรรมนั้นจะจัดเป็นเอกเทศ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมใหญ่อื่นๆ เพื่อบริการกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดขึ้น

Knowles (1984) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ใหญ่ได้เรียนรู้ต่อไปหลังจากที่ได้ออกจากโรงเรียนภาคปกติไปแล้วและเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นไว้สำหรับผู้ใหญ่ โดยสถาบันต่างๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ

จากความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่นักการศึกษาได้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กัน สามารถสรุปได้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ ที่จัดขึ้นให้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยไม่มีการกำหนดช่วงอายุ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ไม่มีรูปแบบที่แน่นอน สามารถจัดขึ้นได้ทั้งใน และนอกระบบโรงเรียน หน่วยงาน หรือองค์การใดๆ ก็ได้ มีความยืดหยุ่นในการกำหนดรูปแบบ วิธีการและระยะเวลาในการจัดการศึกษา และมีการจัดการศึกษา ที่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย และสามารถตอบสนองความต้องการ ตลอดจนสามารถช่วยแก้ปัญหาของกลุ่มเป้าหมายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้

1.2 ปรัชญาและแนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

นักการศึกษาและผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้ให้ความหมายเกี่ยวกับปรัชญาและแนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

สุนทร สุนันท์ชัย (2529) กล่าวว่า การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นเป็นการมุ่งผลิตเพื่อพัฒนาประชากร ทั้งนี้เพราะเป้าหมายสุดท้ายในการพัฒนา คือ มุ่งให้ประชาชนมีความสุขอยู่ดีกินดี โดยเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา เน้นเรื่องการพึ่งพาตนเองของสังคมเน้นความร่วมมือในการพัฒนา เน้นอิสระในการตัดสินใจเลือก นั่นก็หมายถึง การยอมรับนับถือในศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของบุคคล

สุรกุล เจนอบรม (2541) กล่าวว่า การศึกษานอกโรงเรียนปัจจุบันได้กำหนดความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อฝึกอบรมให้ผู้เรียนเป็น “คนคิดเป็น”
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีเครื่องมือในการเสาะแสวงหาความรู้ต่อไป
3. เพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนได้นำความรู้ ทักษะคิดและทักษะที่จำเป็นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

4. เพื่อส่งเสริมและรักษาวัฒนธรรมอันดีงามซึ่งเป็นมรดกของชาติ

ปฐม นิคมานนท์ (2528) กล่าวว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีความเป็นทางการน้อยกว่า หรือมีความยืดหยุ่นมากกว่าการศึกษาในระบบโรงเรียน ด้วยเหตุนี้การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงมีโครงสร้างที่ไม่ตายตัว มีความอ่อนตัว และคล่องตัวมากกว่าการศึกษาในระบบโรงเรียน ซึ่งลักษณะที่เป็นทางการน้อยหรือมีความยืดหยุ่นมากนี้เองถือได้เป็นข้อได้เปรียบของการศึกษานอกระบบ โดยลักษณะแห่งความยืดหยุ่นของการศึกษานอกระบบที่สำคัญในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความยืดหยุ่นด้านเวลาเรียน เนื้อหาส่วนใหญ่จะถูกแบ่งเป็นหน่วยย่อยๆ ให้เหมาะสมกับเวลา ความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียน โดยอาจจัดหลักสูตรสั้นหรือยาวก็ได้ ซึ่งคำนึงถึงผู้เรียนเป็นหลักสำคัญ นอกจากนี้ การศึกษานอกระบบยังสามารถเปิดสอนในเวลาที่แตกต่างกัน เช่น เวลาเช้า กลางคืน หรือเปิดสอนวันหยุดเพื่อเอื้อต่อผู้เรียน

2. ความยืดหยุ่นด้านสถานที่เรียน การศึกษานอกระบบไม่ได้เจาะจงแน่นอนว่าจะต้องทำการสอนในโรงเรียนเสมอไป อาจจัดกิจกรรมขึ้นในโรงเรียน หรือจัดในสถานที่อื่นก็ได้ตามความเหมาะสมหรือแล้วแต่ความสะดวกเท่าที่สามารถหาได้ ทำให้สถานที่เรียนของการศึกษานอกระบบจึงจัดได้หลายสภาพ ตามความสะดวก และตามลักษณะของกิจกรรม

3. ความยืดหยุ่นด้านตัวผู้เรียน การศึกษานอกระบบเป็นการจัดบริการให้แก่บุคคลหลายช่วงวัย ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ โดยอาจจัดขึ้นเพื่อบุคคลช่วงวัยใดช่วงวัยหนึ่งเฉพาะหรืออาจไม่จำกัดช่วงวัยก็ได้

4. ความยืดหยุ่นด้านตัวผู้สอน การเรียนการสอนในกิจกรรมการศึกษานอกระบบส่วนใหญ่จะใช้วิทยากรที่หลากหลาย อาจเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในอาชีพแขนงต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นครูที่สอนเป็นประจำในหน่วยงานนั้น

5. ความยืดหยุ่นด้านวิธีเรียน การศึกษานอกระบบมีการใช้วิธีการสอน วิธีการเรียนที่แตกต่างกัน ไม่จำเป็นต้องเรียนในห้องเรียนเท่านั้น อาจเรียนผ่านสื่อต่างๆ หรือเรียนที่บ้านก็ได้

6. ความยืดหยุ่นด้านผู้จัดบริการ องค์กรหรือหน่วยงานที่ให้บริการการศึกษานอกระบบมีความหลากหลาย นับตั้งแต่องค์กรที่รับผิดชอบการศึกษาโดยตรง หน่วยงานอื่น หรือเอกชนก็สามารถจัดได้

7. ความยืดหยุ่นด้านระเบียบและกฎเกณฑ์ต่างๆ กิจกรรมการศึกษานอกระบบจะมีการกำหนดกฎเกณฑ์และระเบียบอย่างหลวมๆ ไม่ตายตัว ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสมควรด้วยเหตุและผล นอกจากนี้ยังต้องอยู่บนพื้นฐานที่เกื้อยวดีซึ่งกันและกัน

สุมาลี สังข์ศรี (2545) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบเป็นการศึกษาที่นำปรัชญาหลายปรัชญามาประยุกต์ผสมผสาน ซึ่งปรัชญาต่างๆที่นำมาเป็นหลักได้แก่ การศึกษาตลอดชีวิต พัฒนาการนิยม มนุษยนิยม คิดเป็น และปรัชญาทางพระพุทธศาสนา โดยหลักการจัดการศึกษานอกระบบยึดหลักการดังต่อไปนี้

1. ความครอบคลุมทั่วถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย
2. ความเท่าเทียมและเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษา
3. การเปิดโอกาส สร้างโอกาส และขยายโอกาสทางการศึกษา
4. สนองความต้องการของบุคคลและสังคม
5. การจัดกิจกรรมที่หลากหลายให้กลุ่มเป้าหมายมีสิทธิเลือก
6. มีความยืดหยุ่น และเข้าถึงได้ง่าย ลดกฎระเบียบ ขั้นตอน และเปิดโอกาสสำหรับทุกกลุ่มเป้าหมาย
8. จัดกิจกรรมให้ผสมกลมกลืนกับวิถีชีวิต ไม่ให้แปลกแยกไปจากการดำเนินชีวิต
9. จัดกิจกรรมให้มีความต่อเนื่อง
10. สร้างแรงจูงใจ สร้างนิสัยใฝ่เรียน ใฝ่รู้ให้เครื่องมือในการแสวงหาความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย
11. ให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมทั้งภาครัฐ เอกชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมของประชาชน
12. ให้ชุมชนเป็นฐานการเรียนรู้ โดยเริ่มที่ชุมชน และชุมชนเป็นหลักในการดำเนินการ
13. เน้นการเรียนรู้ตามสภาพปัญหา
14. เปลี่ยนภาพของการศึกษาจากห้องเรียน การท่องจำ การบอกความรู้มาเป็นภาพของการร่วมเรียนรู้จากการดำเนินชีวิต และสภาพปัญหาจริง

ณัฐฐลัทธณ์ ศรีมีชัย (2547) กล่าวว่าปรัชญาและแนวคิดในการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดการศึกษาเพื่อทำให้ประชาชนได้มีความรู้พื้นฐาน พัฒนาเพิ่มพูนความรู้และรู้จักคิดเป็นทำเป็น

แก้ปัญหาได้ ซึ่งการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะช่วยปรับปรุงคุณภาพคนภายในสังคมให้มีความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสสังคมโลก

จากแนวคิดเกี่ยวกับปรัชญาและแนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นแนวคิดที่มีลักษณะยืดหยุ่น ไม่ตายตัวในทุกๆ ด้าน ทั้งนี้เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้เรียน โดยถือว่าผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยมุ่งให้ผู้เรียนสามารถคิดเป็นและแก้ปัญหาเป็น อีกทั้งเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ ทักษะและเจตคติที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อสามารถให้ดำรงตนอยู่ในสังคมและดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข

1.3 ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษาเพื่อให้บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ดังนี้

ทวีป อภิลิทธิ (2522) ให้วัตถุประสงค์การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ ดังนี้

1. เพื่อให้ประชาชนอ่านออกเขียนได้ และมีนิสัยรักการอ่าน รักการค้นคว้า จะได้เป็นเครื่องมือในการแสวงหาวิชาความรู้เพิ่มเติม
2. เพื่อเสริมสร้างให้ประชาชนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น โดยใช้เหตุผลและมีความคิดเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น อันจะช่วยให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข
3. เพื่อให้ประชาชนที่มีได้อยู่ในระบบโรงเรียนได้มีโอกาสศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในชั้นที่สูงขึ้น เป็นการสร้างภาวะแวดล้อมของการเรียนรู้อย่างเท่าเทียมกันในการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องกันไป
4. เพื่อให้ประชาชนได้มีโอกาสศึกษาวิชาชีพ และเพิ่มเติมวิชาความรู้ในการประกอบอาชีพที่ตนปฏิบัติอยู่ หรือการที่จะเปลี่ยนอาชีพใหม่ตามความต้องการ อันจะเป็นประโยชน์ในการยกระดับฐานะทางเศรษฐกิจของตน ของครอบครัว ของชุมชน และของประเทศ
5. เพื่อให้ประชาชนได้พัฒนาตนเองให้ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบันของโลก ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ตลอดจนมีสำนึกในความรับผิดชอบต่อชุมชน
6. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น
7. เพื่อส่งเสริมศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงามของชาติ

อุดม เขยกีวงศ์ (2523) กำหนดวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

1. ฝึกอบรมให้ผู้เรียนเป็นคนคิดเป็น

2. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีเครื่องมือในการแสวงหาความรู้ต่อไป
3. เพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนได้นำความรู้ ทักษะ และทักษะ ที่จำเป็นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม
4. เพื่อส่งเสริมและรักษาวัฒนธรรมอันดีงามซึ่งเป็นมรดกของชาติ

วิจิตร ศรีสะอ้าน (2529) กล่าวว่า ความมุ่งหมายโดยทั่วไปของการศึกษานอกระบบโรงเรียนก็คือ เพื่อการบริการและช่วยให้ประชาชนสามารถปรับชีวิตให้เข้ากันได้ หรือผสมกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม โดยบริการในรูปแบบต่างๆ กัน ตามลักษณะของกลุ่มเป้าหมายตามสภาพท้องถิ่นหรือตามสถานการณ์ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป การเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ก็ย่อมจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงให้ทันต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงนั้นๆ สังคมที่ไผ่ความก้าวหน้าจึงจำเป็นต้องอาศัยการศึกษาในรูปแบบต่างๆ เทคโนโลยีสมัยใหม่จึงกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในอันที่จะเกื้อกูลกิจกรรมการศึกษาตลอดชีวิต ยุคนี้จึงเป็นยุคของการผสมผสานระหว่างสังคมแห่งการเรียนรู้ และสังคมแห่งเทคโนโลยีควบคู่กันไป สถาบันทางสังคมต่างๆ นอกเหนือจากสถานศึกษาซึ่งมีหน้าที่ให้การศึกษาแก่เยาวชนในวัยเรียนต่างๆ ได้มีบทบาทอย่างสำคัญในการให้การศึกษาในรูปแบบต่างๆ แก่ผู้เยาว์ และผู้ใหญ่บ้าน วัด หน่วยงานของรัฐ และเอกชน อีกหลายประเภท รวมทั้งสถาบันสื่อมวลชนได้รับการกระตุ้นให้มีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพของประชากรมากยิ่งขึ้น

อาชัญญา รัตนอุบล (2544) กล่าวว่า iva เนื่องจากการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึงการเรียนรู้จากธรรมชาติ สังคม หรือโปรแกรมการศึกษาที่จัดขึ้นเฉพาะ ด้วยเหตุนี้ความมุ่งหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงหมายถึงความถึง วัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้น ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามสภาพของแต่ละท้องถิ่น อายุผู้เรียน สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน แต่อย่างไรก็ตาม โครงการหรือกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้นในแต่ละโครงการย่อมตั้งอยู่บนพื้นฐานของการร่วมมืออันดีระหว่างกลุ่มผู้เรียน หรือกลุ่มประชาชนในสังคมกับผู้จัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน นับตั้งแต่การวางแผนการศึกษา การประเมินความต้องการของผู้เรียน การกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ การแสวงหาวิธีการ และทรัพยากรตลอดจนการประเมินผลการเรียนรู้นั้นๆ ด้วย

จากแนวคิดของนักการศึกษาที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถสรุปความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้ว่า เป็นการเรียนรู้ที่จัดขึ้นเพื่อ อำนวยความสะดวกแก่ประชาชนที่ขาดโอกาสทางการศึกษา และที่สนใจเข้ารับการศึกษาอย่างเท่าเทียมกัน สามารถที่จะเลือกเรียนรู้ใน

สาขาวิชาต่างๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น เกิดการผสมผสานที่ลงตัวขององค์ความรู้และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต

1.4 หลักในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกโรงเรียนเป็นการจัดการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิตให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะการจัดการศึกษาในระบบโรงเรียนแต่เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะสนองตอบความต้องการในการเรียนรู้ของ ประชาชนได้อย่างทั่วถึงจำเป็นต้องมีการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนซึ่งมีลักษณะยืดหยุ่นมากกว่า สามารถสนองตอบความต้องการของประชาชนได้อย่างหลากหลายและทั่วถึง โดยเฉพาะในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมทั้งมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างวิธีการใหม่ๆ ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยทำให้การเรียนรู้เป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวและแสวงหาได้โดยง่ายสำหรับคนทั่วไป (สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน, 2550)

สุมาลี สังข์ศรี (2539) ได้เสนอหลักการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีหลักการและเหตุผลดังต่อไปนี้

1. ความเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษา การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดบริการทางการศึกษาเพื่อให้โอกาสแก่ผู้ที่พลาดโอกาสทางการศึกษา และผู้ด้อยโอกาสโดยไม่มีข้อจำกัดด้านเพศ วัย พื้นฐานการศึกษา อาชีพ ความสนใจ ฐานะทางเศรษฐกิจความห่างไกล ฯลฯ ให้ได้มีโอกาสทางการศึกษาอย่างเท่าเทียมกัน

2. การกระจายโอกาสทางการศึกษา การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องใช้วิธีการต่างๆ เพื่อกระจายโอกาสทางการศึกษาไปสู่กลุ่มเป้าหมายให้ครอบคลุมทั่วถึง ไม่ว่าจะอยู่ในชนบทหรือห่างไกล

3. การส่งเสริมการศึกษาที่เป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยหน่วยงานที่จัดควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่ต่อเนื่อง เมื่อผู้เรียนมีความพร้อมเมื่อใดสามารถศึกษาหาความรู้ได้ตลอดเวลา และทุกช่วงชีวิต

4. ความยืดหยุ่นในกฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ การศึกษาในระบบโรงเรียนจะไม่เคร่งครัดในระเบียบกฎเกณฑ์ต่างๆ เหมือนการศึกษาในระบบโรงเรียน เช่น เกณฑ์ด้านอายุ พื้นฐาน และความรู้ เป็นต้น

5. สนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย กิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนแต่ละกิจกรรมควรจัดขึ้นหลังจากการ

สำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมายแล้ว ซึ่งกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มก็มีความต้องการไม่เหมือนกัน กิจกรรมก็ควรให้แตกต่างกันไป

6. ความสัมพันธ์กับสภาพการดำเนิน เนื้อหาของกิจกรรมและหลักสูตรของกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียน ควรยืดหยุ่นและหลากหลาย คือ นอกจากจะมีกิจกรรมหลายประเภท หลายสาขาแล้วเนื้อหาหลักสูตรในแต่ละวิชาควรจะต้องยืดหยุ่นให้สอดคล้องกับสภาพสังคมแต่ละท้องถิ่น

7. ความหลากหลายในรูปแบบ รูปแบบการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นควรมีหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนได้ตามสะดวก เช่น อาจจะมีรูปแบบที่มีผู้สอนและผู้เรียนเต็มเวลา รูปแบบที่สอนบางเวลา และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทำงาน บางแบบอาจจะเรียนด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปหรือจากสื่อการสอน

8. การจัดการเรียนการสอนคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยจะต้องคำนึงถึงความหลากหลายและความแตกต่างของผู้เรียนเป็นอย่างมาก กลุ่มเป้าหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนประกอบด้วยบุคคลที่มีความแตกต่างในด้านต่างๆ ทั้งเพศ วัย อายุ อาชีพ ความสนใจ ฯลฯ ดังนั้นผู้สอนจะต้องตระหนักถึงความแตกต่างเหล่านี้ และพยายามหาวิธีการสอนที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยให้อิสระผู้เรียนให้เรียนตามความสามารถ ตามเวลาที่สะดวก

9. ผู้สอนหรือผู้ที่มาให้ความรู้ ไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นครูหรือ อาจารย์จากสถาบันการศึกษา หรืออาจจะเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญจากหน่วยงานต่างๆ จากสถานประกอบการ บุคคลในท้องถิ่น พระ หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

10. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์และการแก้ปัญหา กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรจะพัฒนากลุ่มเป้าหมายให้เป็นผู้คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักวิเคราะห์ปัญหา รู้จักหาวิธีแก้ปัญหามาทดลองปัญหา และถ้าวิธีการดังกล่าวแก้ปัญหาไม่ได้ก็จะกลับมาตั้งต้นหาวิธีการแก้ปัญหานั้นๆ มาทดลองจนกระทั่งแก้ปัญหาได้ลุล่วง

11. นำผลการศึกษาในปัจจุบัน การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรจะต้องให้ผู้เรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในทันทีทันใด เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ เป็นผู้ประกอบอาชีพและมีภาระต่อการทำงาน พวกเขาจะไม่มีเวลาเพื่อสะสมความรู้เข้าไว้หลายๆ ปี จึงจะนำไปใช้เหมือนนักเรียนในโรงเรียน เขาต้องการที่จะเรียนเพื่อนำความรู้ไปปรับใช้ในการทำงาน เพื่อปรับใช้ในชีวิตประจำวันในทันทีทันใด

12. ความยืดหยุ่นในเรื่องเวลาและสถานที่เรียน การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องอำนวยความสะดวกแก่กลุ่มเป้าหมายในเรื่องเวลาและสถานที่ เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นผู้มีภาระรับผิดชอบต่อการทำงาน ต่อครอบครัวแล้ว เพราะฉะนั้นเวลาที่มาเรียนก็ย่อมจะหาได้ยาก เพราะฉะนั้นการเรียนการสอนจะจัดตามสถานที่ต่างๆ ตามความสะดวกของผู้เรียน เช่น ที่บ้านผู้เรียน วัด ที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน และที่อื่นๆ อีกทั้งเวลาเรียน ควรจะต้องให้เหมาะสมกับช่วงเวลาว่างของกลุ่มเป้าหมาย

สมประสงค์ วิทย์เกียรติ (2547) ได้เสนอหลักการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่ามี 6 ประการ คือ

1. ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การเรียนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญในตัวผู้เรียน ตั้งแต่การพัฒนาหลักสูตร การวางแผนการเรียนการสอน การร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินการเรียนการสอน ดังนี้

1.1 การพัฒนาหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตรในปัจจุบันนี้จะพัฒนาโดยคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจ และในสิ่งที่ปัญหาของผู้เรียน เพื่อให้เนื้อหาหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมาขึ้นนั้นเกิดประโยชน์ต่อชีวิตของผู้เรียนมากที่สุด เมื่อผู้เรียนได้มาร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนแล้วสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวันหรือสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตจริงได้ หลักสูตรที่สนองต่อความต้องการ ต่อความสนใจ ย่อมจะเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความสนใจ และตั้งใจที่จะร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนตลอดหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตรจึงต้องมีการสำรวจความต้องการของผู้เรียนก่อน เพื่อให้ได้หลักสูตรที่ผู้เรียนยินดีที่จะเลือกเข้ามาร่วมเรียน การพัฒนาหลักสูตรโดยคำนึงถึงผู้เรียนจัดได้ว่าเป็นการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง

1.2 การวางแผนการสอน การจัดแผนการเรียนการสอนควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เลือกในสิ่งที่ต้องการศึกษาหาความรู้ ผู้เรียนอาจเลือกวิชาหรือชุดวิชาที่คิดว่าจะมีประโยชน์ต่อตัวเอง และเป็นวิชาที่พอใจ สนใจที่จะศึกษา และควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้กำหนดแผนการเรียนการสอนว่าต้องการเลือกเรียนชุดวิชาใดวิชาหนึ่งก่อนหลัง หรือจะเรียนมากน้อยแค่ไหน ผู้สอนควรมีส่วนช่วยในเรื่องการแนะแนวทางว่าควรจะทำแผนการเรียนมากน้อยแค่ไหน สิ่งใดก่อนหลังส่วนการตัดสินใจควรเป็นของผู้เรียน หรือร่วมกันวางแผนระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนน่าจะดีกว่าที่ผู้สอนจะเป็นผู้กำหนดแผนการเรียนการสอนแต่เพียงฝ่ายเดียว

1.3 การร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมการเรียนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนั้น กิจกรรมที่จัดส่วนใหญ่ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากที่สุดส่วนตัวผู้สอนนั้นเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนเท่านั้น กลวิธีการเรียนการสอนที่นำมาใช้นั้น

กิจกรรมการเรียนการสอนแบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ตั้งแต่การที่ผู้เรียนได้ศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองจากสื่อต่างๆ ทั้งสื่อเดียว และสื่อประสม การเรียนการสอนจากกิจกรรมกลุ่มซึ่งอาจจะเป็นการอภิปรายกลุ่ม การระดมพลังสมอง การแสดงบทบาทสมมติ การประชุมสัมมนา การประชุมปฏิบัติการ ทัศนศึกษา

1.4 การประเมินการเรียนการสอน สิ่งหนึ่งที่ผู้เรียนทุกคนกลัวมากในการเรียนการสอน คือ การทดสอบ โดยเฉพาะผู้ใหญ่แล้วยิ่งกลัวการสอบมากกว่าเด็ก เนื่องจากผู้ใหญ่อาจมีประสบการณ์ในการสอบที่เคยผิดพลาดมาแล้ว หรือบางคนอาจมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่ดี แต่เมื่อมาศึกษาเล่าเรียนแล้ว การสอบตกจะทำให้เกิดการเสียหน้าขึ้นได้ การประเมินการเรียนการสอนจึงต้องการให้ผู้เรียนได้มีส่วนในการประเมินการเรียนการสอนของตนเอง โดยเฉพาะในเชิงให้ผู้เรียนได้เห็นถึงความก้าวหน้าของการเรียนมากกว่าที่จะเห็นว่าเป็นการสอบได้สอบตก เพราะการศึกษานั้น หมายถึงความเจริญงอกงาม ถ้าผู้เรียนได้ศึกษาหาความรู้แล้วก็จะเกิดความเจริญงอกงาม จึงน่าจะบรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนแล้ว การเรียนการสอนจึงควรที่จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการประเมินการเรียนการสอนเองหรือร่วมกับผู้สอน น่าจะเกิดผลดีมากกว่าที่ผู้สอนจะประเมินการเรียนการสอนเองแต่เพียงฝ่ายเดียว

2. หลักสูตรที่เลือกได้ ผู้เรียนการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นผู้เรียนที่ไม่ได้อยู่ในระบบโรงเรียนแล้ว ซึ่งอาจเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาจากระบบการศึกษาในโรงเรียนไปแล้ว หรืออาจเป็นผู้ที่ยังอยู่ในวัยที่ต้องศึกษาเล่าเรียน แต่ด้วยเหตุผลบางประการ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ หรือปัญหาทางภาวะส่วนตัวหรือครอบครัว ทำให้ศึกษาในระบบโรงเรียนไม่ได้ กลุ่มผู้เรียนของการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงหลากหลายกว้างขวางมาก การที่จะมาร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนหรือการมาร่วมศึกษาเล่าเรียน จะต้องเลือกในสิ่งที่สนใจ หรือในสิ่งที่เห็นว่าจะเกิดประโยชน์ ดังนั้นหลักสูตรหรือสิ่งที่จัดให้แก่กลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกระบบจะต้องมีมากพอที่จะให้เลือกได้ ดังนั้นหลักสูตรการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงต้องพัฒนาขึ้นตามแต่ละสภาพท้องถิ่นหรือตามสภาพของกลุ่มเป้าหมาย นั่นคือต้องมีการศึกษาสำรวจสภาพความเป็นอยู่ดี สภาพความสนใจและสภาพปัญหาของแต่ละท้องถิ่นของแต่ละกลุ่มเป้าหมายแล้วนำมาวิเคราะห์พัฒนาเป็นหลักสูตร หรือมวลประสบการณ์ สามารถสนองตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนั้นหลักสูตรจะต้องพัฒนาปรับเปลี่ยนให้เป็นปัจจุบันทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ซึ่งมีอยู่ตลอดเวลา อาจกล่าวได้ว่าหลักสูตรจะต้องมีความยืดหยุ่นแปรเปลี่ยนไปตามสภาพท้องถิ่นแปรเปลี่ยนตามกลุ่มเป้าหมายและแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา

3. ความสัมพันธ์แนวราบ การเรียนการสอนในการศึกษาโดยทั่วไปในความรู้สึกรู้สึกคิดว่าต้องมี ครู อาจารย์ กับนักเรียน นิสิต นักศึกษา โดยมีครูอาจารย์เป็นผู้สอนหรือเป็นผู้บอกเล่า และมีนักเรียน นิสิต นักศึกษาเป็นผู้ฟัง ผู้ปฏิบัติตาม อันเป็นลักษณะความสัมพันธ์แนวตั้ง แต่การศึกษานอกระบบนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนควรมีความสัมพันธ์ในแนวราบ คือ ผู้สอนจะมีบทบาทในการ ช่วยจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ เกิดการศึกษาในตัวเอง บทบาทของผู้สอน มิใช่แต่เพียงเป็นผู้บรรยายหน้าชั้นเรียนเท่านั้น แต่จะเป็นผู้คอยอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ ซึ่งบทบาทนี้เรียกว่า บทบาทของผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ อาทิเช่น ผู้สอนต้องการ จัดกิจกรรมการป้องกันสิ่งเสพติด ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเล่าถึงเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งของ สภาพสังคม เช่น การที่พ่อคดียาบ้าทำร้ายคนในบ้านจนบาดเจ็บถึงตาย ซึ่งจะเป็นประเด็นให้ผู้เรียน อภิปรายกันถึงสภาพที่เป็นอยู่ในชุมชนของผู้เรียนเอง และแนวทางป้องกันยาเสพติด การจัดกิจกรรม เช่นนี้ ผู้สอนกับผู้เรียนจะมีความสัมพันธ์กันที่มีบรรยากาศเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่ดี นอกจากนี้ ผู้เรียนจะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดที่มีกับผู้สอนแล้วความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนก็จะเกิดขึ้น ในทางที่ดีอีกด้วย และเป็นความสัมพันธ์ในแนวราบเช่นเดียวกัน โดยความสัมพันธ์ในแนวราบ ก่อให้เกิดผลดีต่อการศึกษานอกระบบโรงเรียน คือ

- 3.1 สร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้สอนและผู้เรียน
- 3.2 สร้างเสริมบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้
- 3.3 สร้างเสริมให้เกิดแนวการศึกษาแบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง
- 3.4 สร้างเสริมให้ผู้เรียนรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล
- 3.5 สร้างเสริมความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน

4. การพึ่งพาทรัพยากรท้องถิ่น การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกระบวนการศึกษาที่มุ่งบริการ แก่กลุ่มประชากรที่อยู่นอกระบบโรงเรียนเป็นสำคัญ และยังรวมถึงการบริการไปสู่นักเรียนนักศึกษาใน ระบบโรงเรียนด้วย จำนวนกลุ่มเป้าหมายของการศึกษานอกระบบจึงกว้างขวางมากมาย กระจายไปตามพื้นที่ต่างๆ ทั้งในเมือง นอกเมือง และที่ทุรกันดารห่างไกล การที่จะนำทรัพยากรจากรัฐ แต่เพียงอย่างเดียวคงเป็นไปได้ยาก เพราะความจำกัดของงบประมาณและทรัพยากร คงจะลงทุนได้แต่ เพียงบางกลุ่มท้องถิ่นเท่านั้น แต่ความมุ่งหมายและปณิธานของการศึกษานอกระบบนั้นต้องการบริการ การศึกษาให้กับทุกคนทุกพื้นที่ การจะกระทำดังความมุ่งหมายและปณิธานนี้ก็ต้องอาศัยทรัพยากร จากท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นด้านบุคคล ทรัพย์สิน หรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ สำหรับการเรียนการ สอน เหตุผลอีกประการหนึ่งในการพึ่งพาทรัพยากรท้องถิ่น คือ ในท้องถิ่นนั้นมีภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่ง

เป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญ มีคุณค่าของท้องถิ่นควรเชิญชวนให้มาช่วยกันพัฒนาด้านการให้ความรู้ ประสบการณ์ และทักษะ แก่คนในท้องถิ่นด้วยกัน และเหตุผลอีกประการหนึ่งที่สำคัญในการนำทรัพยากรท้องถิ่นมาใช้ คือ การส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของท้องถิ่นเพื่อให้เกิดความรู้สึกตื่นตัวที่จะช่วยพัฒนาท้องถิ่นกันเอง และเป็นการสร้างความรู้สึกรับผิดชอบเป็นเจ้าของงาน เจ้าของโครงการ ที่เข้ามาพัฒนาท้องถิ่นของตนเอง จะทำให้เกิดการดำเนินการกันเอง จะทำให้การดำเนินกิจกรรมการศึกษานอกระบบในท้องถิ่นเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ด้วยทรัพยากรของท้องถิ่นเอง

5. การใช้ประโยชน์ได้ทันที ผู้ที่มาร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่ไม่ได้ศึกษาอยู่ในระบบโรงเรียน ซึ่งอาจจะเป็นผู้มีอาชีพอยู่แล้ว แต่เข้ามาเพื่อเพิ่มเติมในความรู้ ประสบการณ์ หรือความชำนาญในบางสิ่งบางอย่าง ผู้ที่เข้ามาร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบต้องการสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติได้ และเป็นประโยชน์ต่อชีวิตต่อหน้าที่การงานทันที ทั้งในระหว่างที่ร่วมกิจกรรมหรือภายหลังที่ร่วมกิจกรรมไปแล้ว ดังนั้น กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่กำหนดขึ้นมาจึงต้องเป็นกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการหรือความสนใจของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ กิจกรรมการศึกษานอกระบบจึงต้องพัฒนาขึ้นมาอย่างหลากหลายพอเพียงที่กลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกระบบจะเลือกศึกษาหรือเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาได้ตามที่ต้องการ นอกจากนี้กิจกรรมการศึกษานอกระบบที่จัดจะต้องเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ศึกษาหาความรู้ทั้งเนื้อหาและการปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของกลุ่มเป้าหมายนั้นๆ

6. การมีโครงสร้างที่ยืดหยุ่น โครงสร้างของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ไม่ว่าจะ เป็นโครงสร้างของหลักสูตร โครงสร้างของการเรียนการสอน โครงสร้างสื่ออุปกรณ์ โครงสร้างการบริหาร โครงสร้างการประเมิน ควรมีความยืดหยุ่นเพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าถึง และมีความยินดีพอใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยบรรยากาศที่มีความสุข สามารถที่จะศึกษาหรือร่วมกิจกรรมจนสำเร็จโครงสร้างหลักสูตรควรมีหลักสูตรที่พัฒนามาจากความต้องการและความสนใจของกลุ่มเป้าหมายหรือผู้ร่วมกิจกรรม และมีความหลากหลายที่คนสามารถเลือกได้ โครงสร้างการเรียนการสอนควรมีความหลากหลายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหา เพื่อให้ผู้เรียน ผู้ร่วมกิจกรรมได้ศึกษาเล่าเรียนอย่างมีความสุข และได้รับความรู้ ประสบการณ์ โครงสร้าง สื่ออุปกรณ์ก็เช่นเดียวกันต้องเป็นสิ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา และควรเป็นสื่อประสมและมีความหลากหลายให้ผู้ที่จะอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ โครงสร้างการบริหารก็เช่นเดียวกันควรมีการยืดหยุ่น ไม่กำหนดแน่นอนว่าต้องมีการเรียนในห้องใด อาคารใดเวลาเท่าใด นานเท่าใด แต่ควรจัดให้ยืดหยุ่นตามผู้สอนและผู้เรียนจะร่วมวางแผนกำหนดกันและสุดท้ายคือเรื่องโครงสร้าง

การประเมิน ควรจะยืดหยุ่นตามกลุ่มเป้าหมายและสถานการณ์ เช่น การประเมินผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มเป้าหมายที่ไม่รู้หนังสือมาเรียนรู้เพื่อการอ่านออกเขียนได้ อาจดูระยะเวลาที่มาศึกษาหาความรู้เป็นตัวประเมินการผ่านหรือไม่ผ่านมากกว่าการสอบได้หรือสอบตก

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2551) กล่าวว่า การส่งเสริมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยให้ยึดหลักการดังต่อไปนี้

1. หลักความสอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียน ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความยืดหยุ่น หลากหลาย สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความต้องการและความแตกต่างของแต่ละบุคคล และชุมชน

2. หลักความต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งให้บุคคลมีโอกาสเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เกิดจนตายเต็มศักยภาพและความสนใจ

3. หลักความเสมอภาคซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างความเสมอภาคในการเข้าถึง และรับการศึกษาอย่างกว้างขวาง ทั้งถึง เป็นธรรม และมีคุณภาพ เหมาะสมกับสภาพชีวิตของประชาชน

4. หลักการกระจายอำนาจแก่สถานศึกษา และหลักการมีส่วนร่วมของสถาบันต่างๆ ของสังคม ซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ภาคีเครือข่ายและสถาบันอื่นของสังคม มีสิทธิและส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้

5. หลักการพัฒนาศักยภาพของกำลังคนและสังคมซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน สร้างสังคมแห่งการเรียนรู้และภูมิปัญญา และเพิ่มขีดความสามารถในการผลิตและการแข่งขันของประเทศ

จากความหมาย ปรัชญา แนวคิด หลักการ และประเภทของการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่นำเสนอข้างต้น จะเห็นถึงลักษณะของการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีความแตกต่างไปจากการศึกษาของการศึกษาในระบบโรงเรียน ซึ่งการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะส่งผลโดยตรงต่อประชาชนทุกระดับอาชีพ ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้โดยเสรีและตามความสนใจของตนเอง อีกทั้งเป็นการเสริมความรู้ ทักษะ และเจตคติในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตอีกด้วย

1.5 ประเภทการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้แบ่งประเภทการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนออกเป็นหลายด้าน ดังนี้

Coombs (1974) แบ่งกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การศึกษาขั้นพื้นฐาน (General Education) เพื่อให้ประชาชนในชนบทอ่านออกเขียนได้ คิดเลขได้ นอกจากนั้นต้องมีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อม
2. การศึกษาเพื่อปรับปรุงชีวิตครอบครัว (Family Education) เป็นการเสริมความรู้ ทักษะและเจตคติในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตครอบครัว เช่น ด้านสุขภาพอนามัย โภชนาการ การดูแลบ้านเรือน
3. การศึกษาเพื่อการปรับปรุงชุมชน (Community Development Education) เป็นการพัฒนาให้ประชาชนปรับปรุงชุมชนตนเองได้ ได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ ให้ชุมชนมีการร่วมมือกัน ช่วยแก้ปัญหาในชุมชนและการพัฒนาประเทศชาติ
4. การศึกษาเพื่อการอาชีพ (Vocation Education) เป็นการพัฒนาความรู้ ทักษะ กิจกรรมให้ประชาชนมีอาชีพ หรือเกี่ยวกับการประกอบกิจการทางเศรษฐกิจ เช่น ฝึกอาชีพตัดผม เลี้ยงปลาสัตว์ การทอผ้า และแก้เครื่องยนต์ เป็นต้น

อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ได้สรุปการจัดเนื้อหากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยแบ่งได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. การศึกษาขั้นพื้นฐาน และการศึกษาต่อเนื่อง ได้แก่ การศึกษานอกระบบโรงเรียนสายสามัญ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษาเพื่อชุมชนในเขตภูเขา เป็นต้น
2. การศึกษาด้านทักษะอาชีพ คือ กิจกรรมฝึกอาชีพเพื่อมุ่งพัฒนาความรู้ ทักษะที่เป็นประโยชน์เพื่อการประกอบตามความต้องการในสาขาวิชาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสาขาเกษตรกรรม พาณิชยกรรม อุตสาหกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและหัตถกรรม
3. การให้บริการข่าวสารข้อมูลและสารสนเทศต่างๆ ได้แก่ กิจกรรมการจัดห้องสมุดประชาชน จังหวัด ห้องสมุดประชาชนอำเภอ ห้องสมุดประชาชนตำบล ที่อ่านหนังสือและแหล่งความรู้ประจำหมู่บ้าน ห้องสมุดเคลื่อนที่ หน่วยโสตทัศนศึกษา วิทยุศึกษา โทรทัศน์ เพื่อการศึกษา ตลอดจนหนังสือวารสาร และสิ่งพิมพ์เพื่อเผยแพร่ความรู้ต่างๆ เป็นต้น
4. การศึกษาด้านสุขภาพอนามัย การปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อม คือ ความรู้ ทักษะและทัศนคติต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ การป้องกันรักษา รักษาโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพอนามัย โภชนาการ บริโภคศึกษา ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการวางแผนครอบครัว เป็นต้น
5. การศึกษาเพื่อสันติภาพและด้านการเมืองการปกครอง ได้แก่ การสร้างความสงบเรียบร้อย การปกครองในระดับต่างๆ องค์การประชาชน การใช้สิทธิและหน้าที่ในกระบวนการทางสังคม เช่น

กิจกรรมเพื่อชุมชน การเสียภาษีอากร การเลือกตั้ง การมีส่วนร่วมของประชาชนในการปกครองประเทศ เป็นต้น

6. การศึกษาด้านศิลปวัฒนธรรมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคคล ได้แก่ กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม ประเพณี กิจกรรมทางศาสนา นันทนาการ การใช้เวลาว่าง หรืองานอดิเรก เช่น ดนตรี การละคร กีฬา พักผ่อน เป็นต้น

การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อคนทุกเพศทุกวัย ดังนั้นกิจกรรมการเรียนรู้ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงต้องมีความหลากหลายเพื่อให้เกิดความสอดคล้องและมีความเหมาะสม ดังนี้ (สุมาลี สังข์ศรี, 2545)

1. การศึกษานอกระบบโรงเรียนประเภทการศึกษาสายสามัญ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้แก่ ความรู้ในการเขียนอ่าน การคำนวณ เบื้องต้น การติดต่อสื่อสาร สังคม สิ่งแวดล้อม ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตหรือการศึกษาต่อกิจกรรมในกลุ่มนี้ ได้แก่

1.1 การสอนอ่านเขียน ให้แก่ผู้ไม่รู้หนังสือและผู้ลืมหนังสือ มีทั้งการสอนอ่านเขียนสำหรับประชาชนทั่วไป สำหรับชาวไทยภูเขา และประชาชนชาวไทยมุสลิม

1.2 การศึกษานอกระบบโรงเรียนสายสามัญระดับประถม มัธยมต้น และมัธยมปลาย ซึ่งเทียบเท่าการศึกษาในระบบโรงเรียนระดับชั้นประถม มัธยมต้น และมัธยมปลาย ทุกระดับมีวิธีเรียนให้เลือกได้ 3 วิธี คือ แบบชั้นเรียน แบบเรียนด้วยตนเอง และแบบทางไกล

2. การศึกษานอกระบบโรงเรียนประเภทการให้ความรู้และทักษะอาชีพ เป็นการให้ความรู้ทางด้านวิชาชีพสาขาต่างๆ เพื่อจะนำความรู้มาปรับปรุงอาชีพที่ประกอบอยู่ หรือสร้างอาชีพใหม่เพื่อเพิ่มพูนรายได้ วิชาชีพที่เปิดสอนมีมากมายหลายสาขา ทั้งด้านเกษตรกรรม อุตสาหกรรม คหกรรม ศิลปกรรม หัตถกรรม พาณิชยกรรม เช่น ช่างไฟฟ้า ช่างซ่อมวิทยุ-โทรทัศน์ ช่างแอร์ พิมพ์ดีด คอมพิวเตอร์ ช่างยนต์ ตัดเย็บเสื้อผ้า อาหาร ขนม การเลี้ยงปลา การทำนาถ้ำ การทำเครื่องจักรสาน ฯลฯ การฝึกอบรมวิชาชีพนี้จัดโดยหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน สมาคม มูลนิธิ เช่น สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน กรมอาชีวศึกษา วิทยาลัยสารพัดช่าง กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม โรงเรียนฝึกอาชีพของเอกชน ฯลฯ โดยตัวอย่างของกิจกรรมฝึกอาชีพ มีดังนี้

2.1 การฝึกอาชีพระยะสั้น เป็นการให้ความรู้ทักษะวิชาชีพเบื้องต้น หรือให้ทักษะขั้นพื้นฐานในวิชาชีพสาขาต่างๆ อย่างมากมาย

2.2 การฝึกอาชีพแบบกลุ่มสนใจ ประชาชนที่มีความสนใจวิชาชีพเดียวกันสามารถรวมตัวกันให้ได้ 15 คน แล้วแจ้งให้เจ้าหน้าที่ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนทราบเพื่อจะได้ติดต่อประสานเชิญวิทยากรมาฝึกอบรมให้ การอบรมในลักษณะนี้จะใช้เวลาไม่เกิน 30 ชั่วโมง

2.3 การฝึกอาชีพหลักสูตรประกาศนียบัตรอาชีพ (ป.อ.) เป็นการให้โอกาสแก่เยาวชนที่จบ ป.6 แล้วไม่ได้ศึกษาต่อ ได้ศึกษาสายสามัญควบคู่ไปกับการฝึกอาชีพในท้องถิ่น ใช้เวลาเรียน 3 ปี ได้ประกาศนียบัตรเทียบเท่ามัธยมศึกษาตอนต้น

2.4 การฝึกวิชาชีพหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จัดสำหรับผู้จบ ม.3 แล้ว ไม่มีโอกาสศึกษาต่อ ให้ศึกษาทั้งวิชาสามัญและฝึกอาชีพ หรืออาจนำอาชีพที่ประกอบอยู่ มาเทียบโอนได้ใช้เวลาเรียน 3 ปีจบแล้วได้วุฒิ ปวช.

3. การศึกษานอกระบบโรงเรียนประเภทให้ความรู้ทั่วไปและข่าวสารข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน เป็นการให้ความรู้และข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ ความรู้ด้านสุขภาพ กฎหมาย ศาสนา สิ่งแวดล้อม การเมือง เศรษฐกิจ ฯลฯ การศึกษาในลักษณะนี้ปัจจุบันเรียกว่า การศึกษาตามอัธยาศัย กิจกรรมในกลุ่มนี้ ได้แก่

3.1 การเชิญวิทยากรมาให้ความรู้

3.2 การให้ความรู้ ข่าวสารผ่านสื่อประเภทต่างๆ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์

3.3 การจัดตั้งที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน

3.4 ห้องสมุดประชาชน

3.5 ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

3.6 ศูนย์วิทยาศาสตร์

3.7 พิพิธภัณฑ์

3.8 ศูนย์กีฬาันทนาการ

3.9 สวนสมุนไพร

3.10 การจัดตั้งแหล่งความรู้ในลักษณะต่างๆ

Caffarella (1994) ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้มีพื้นฐานจากการศึกษาความต้องการและปัญหาของบุคคลและชุมชน เพื่อนำมากำหนดเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการ โดยลักษณะของโครงการต้องมีกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจนและต้อง

ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต และความเป็นอยู่ของประชาชนและของชุมชนให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วยจุดมุ่งหมายหลักที่สำคัญ 4 ประการดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมความเจริญและการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของปัจเจกบุคคล
2. เพื่อช่วยประชาชนให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้
3. เพื่อเตรียมตัวสำหรับโอกาสในการทำงานในปัจจุบันและอนาคต
4. เพื่อช่วยองค์กรให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้และปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงสังคม

จากความหมาย ประเภทการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่นำเสนอข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ประเภทการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การจัดการศึกษา เพื่อการพัฒนาความรู้ ทักษะ เจตคติที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาของบุคคลแต่ละคน ซึ่งจะไม่สามารถกระทำได้ในกระบวนการเรียนการสอนในระบบโรงเรียนปกติเพื่อส่งผลให้บุคคลเกิดการเรียนรู้อย่างตามศักยภาพอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีกระบวนการเรียนการสอนที่ยืดหยุ่นและสอดคล้องกับสภาพความต้องการของกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย

1.6 เทคนิควิธีการสอนที่ใช้ในการศึกษานอกระบบโรงเรียน

เทคนิควิธีการสอนที่ใช้ในการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีด้วยกันหลายเทคนิค ซึ่งแต่ละวิธีการจะมีความเหมาะสม จุดเด่นและจุดด้อยที่แตกต่างกันไป เช่น

การจัดการเรียนรู้แบบสาธิต (ทิตินา แชมมณี, 2545) คือ กระบวนการที่ผู้สอน หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่งใช้ในการช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ โดยการแสดงหรือกระทำให้ดูเป็นตัวอย่างพร้อม ๆ กับการบอก อธิบาย ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้จากการสังเกต กระบวนการขั้นตอนการสาธิตนั้นๆ แล้วให้ผู้เรียนซักถาม อภิปราย และสรุปการเรียนรู้ที่ได้จากการสาธิต การจัดการเรียนรู้แบบนี้จึงเหมาะสมสำหรับการสอนที่ต้องการให้ผู้เรียนเห็นขั้นตอนของการปฏิบัติ เช่น วิชาพลศึกษา นาฏศิลป์ ศิลปศึกษา เป็นต้น

การจัดการเรียนรู้แบบสถานการณ์จำลอง (ทิตินา แชมมณี, 2545) คือกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้สอนให้ผู้เรียนเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่สร้างขึ้นมา ซึ่งสถานการณ์นั้นจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับสภาพความจริงมากที่สุดทั้งสภาพแวดล้อมและปฏิสัมพันธ์โดยมีการกำหนดบทบาท ข้อมูลและกติกาไว้เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการคิดแก้ปัญหาและตัดสินใจจากสถานการณ์ที่เขากำลังเผชิญอยู่ ซึ่งผู้เรียนจะต้องใช้ข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับประกอบกับวิจารณญาณของตนเองให้ปฏิบัติหน้าที่ตามสถานการณ์นั้นให้ดีที่สุด ซึ่งการจัดการเรียนรู้แบบสร้างสถานการณ์จำลองนี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการถ่ายโยงการเรียนรู้ได้ และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้

การจัดการเรียนรู้โดยใช้เกม (ทิตินา แชมมณี, 2545) คือ กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้สอนให้ผู้เรียนเล่นเกมที่มีกฎเกณฑ์กติกา เจื่อนไข หรือข้อตกลงร่วมกันที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ทำให้เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง เป็นการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น โดยมีการนำเสนอหา ข้อมูลของเกม พฤติกรรมการเล่น วิธีการเล่นและผลการเล่นเกมมาใช้ในการอภิปรายเพื่อสรุปผลการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการ (ทิตินา แชมมณี, 2545) คือเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนได้เรียน“วิธีการเรียนรู้” อย่างเป็นขั้นตอน หรือเป็นกระบวนการ โดยให้ผู้เรียนเป็นผู้คิด ผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ผู้สอนเป็นผู้กำกับควบคุมให้ผู้เรียนมีการปฏิบัติ ผิดฝนจนเกิดทักษะสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนได้และรับรู้ขั้นตอนทั้งหมด จนสามารถนำไปใช้ได้อย่างอัตโนมัติและนำไปใช้ได้จริงในสถานการณ์ต่าง ๆ

การจัดการเรียนรู้แบบบรรยาย (Press, 1992) คือ กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้สอนเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เรียนโดยการพูดบอกเล่า อธิบายเนื้อหาเรื่องราวที่ผู้สอนได้เตรียมการศึกษาค้นคว้ามาเป็นอย่างดีผู้เรียนเป็นฝ่ายรับฟัง อาจจะมีการจดบันทึกสาระสำคัญในขณะที่ฟังบรรยายหรืออาจมีโอกาสดักถามแสดงความคิดเห็นได้บ้างถ้าผู้สอนเปิดโอกาส วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ฟังจำนวนมากและผู้บรรยายซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ ต้องการนำเสนอเนื้อหาสาระจำนวนมากในลักษณะคมชัด ลึก โดยใช้เวลาไม่มากนักจึงเป็นการเรียนรู้ที่ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย

การจัดการเรียนรู้แบบอภิปราย (Press, 1992) คือกระบวนการที่ผู้สอนมุ่งให้ผู้เรียนมีโอกาสสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือระดมความคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องหรือปัญหาที่เกี่ยวข้องกับบทเรียนหรือที่กลุ่มมีความสนใจร่วมกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อหาคำตอบ แนวทางหรือแก้ปัญหาร่วมกัน การจัดการเรียนรู้แบบนี้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ คือ ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมตัดสินใจ ร่วมปฏิบัติงานและชื่นชมผลงานร่วมกัน

การจัดการเรียนรู้โดยใช้การอภิปรายกลุ่มย่อย (Press, 1992) คือ กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้สอนจัดกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 4 – 8 คน ให้ผู้เรียนในกลุ่มมีโอกาสสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ประสบการณ์ในประเด็นหรือปัญหาที่กำหนด และสรุปผลการอภิปรายออกมาเป็นข้อสรุปของกลุ่ม

การจัดการเรียนรู้แบบแสดงบทบาทสมมุติ (Press, 1992) คือ กระบวนการที่ผู้สอนกำหนดหัวข้อเรื่องปัญหาหรือสร้างสถานการณ์ขึ้นมาให้คล้ายกับสภาพความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาท หรือแสดงบทบาทนั้นตามความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์ของผู้เรียนที่คิดว่าควรจะเป็น

ภายหลังของการแสดงบทบาทสมมุติจะต้องมีการอภิปรายเกี่ยวกับการแสดงออกทั้งด้านความรู้และพฤติกรรมของผู้แสดงเพื่อการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

ระดมสมอง / ระดมความคิด (Press, 1992) คือ ผู้นำเสนอปัญหาให้แก่สมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะเป็นคนเสนอแนวทางการแก้ปัญหา อาจมีการจัดบันทึกคำแนะนำไว้โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์คำแนะนำเหล่านั้น เป้าหมายเพื่อให้มั่นใจว่าจะได้แนวทางการแก้ปัญหา

กรณีศึกษา (Press, 1992) คือ นำข้อมูลที่ใกล้เคียงกับสถานการณ์ในชีวิตจริงมาเสนอต่อสมาชิกกลุ่ม ให้วิเคราะห์ปัญหาในแง่มุมต่างๆ และเสนอวิธีแก้ปัญหา เป้าหมายเพื่อวิเคราะห์และแก้ปัญหา

การตอบสนองเวียนกัน (Press, 1992) คือ ผู้นำตั้งคำถามกับสมาชิกที่หนึ่งเป็นวงกลม เวียนกันแสดงความคิดเห็นตามลำดับ โดยไม่อนุญาตให้พูดแทรก หากไม่ถึงคิวของตน เป้าหมายเพื่อให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาต่อหน้าคนทั้งกลุ่ม จะได้มีโอกาสพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่น

การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Kolb, 1984) คือ กระบวนการสร้างความรู้โดยการปรับเปลี่ยนประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง จากการสังเกต การสะท้อนความคิด และการสรุปความคิดรวบยอดเป็นความรู้สู่การนำไปใช้ประโยชน์

ในการจัดการเรียนการสอนเทคนิคที่เราใช้เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ ดังนั้นเราจึงต้องนำเทคนิคแบบต่างๆ มาผสมผสานกันเพื่อช่วยให้การจัดการเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เทคนิคการสอนแต่ละชนิดมีจุดเด่นและจุดด้อยที่แตกต่างกันออกไป เมื่อเราจะนำเทคนิคใดๆ มาใช้ เราต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของเทคนิคแต่ละชนิดว่า เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน เหมาะสมกับเรื่องที่จะสอน และเหมาะสมกับผู้สอนหรือไม่ เพราะถ้าเทคนิคที่นำมาใช้หากไม่มีความเหมาะสมก็ไม่สามารถส่งเสริมการสอนให้เกิดประสิทธิภาพได้

ตอนที่ 2 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2.1 ความหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

นีโอฮิวแมนนิส หรือเรียกอีกอย่างว่า มนุษยนิยมแนวใหม่ที่ได้รับแนวความคิดจากปรัชญากลุ่มมนุษยนิยมที่ให้ความสำคัญแก่มนุษย์ มีความเชื่อว่ามนุษย์เท่านั้นที่มีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน และมีลักษณะจิตใจที่กว้างขวางและงดงาม มีความรู้สึกรักเมตตา ผูกพันต่อมนุษยชาติทั่วไป (Humanist sentiment) โดยไม่มีการแบ่งแยกชนชั้น วรรณะ สีผิว ชาติ ศาสนา เป็นต้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2531) นีโอฮิวแมนนิส เป็นแนวคิดของศรีพระบาทเรนจัน สักการ (Shrii Prabhat Rainjan Sarkar) นักคิดชาวอินเดีย เป็นแนวคิดหนึ่งที่เน้นให้ผู้เรียนเกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ที่เรียกว่า Intuition ขึ้น โดยจะสอน

ให้ผู้เรียนมีการฝึกภาวนาแบบโยคะ และใช้หลักจิตวิทยาตะวันตกมาอธิบายกลไกของจิตว่าจะเข้าสู่ความสงบจนเกิดปัญญาอันบริสุทธิ์นี้ได้อย่างไร นีโอฮิวแมนนิสสามารถนำหลักโยคะที่ลึกซึ้งมาอธิบายธรรมชาติของมนุษย์และกระบวนการต่างๆ ที่จะทำให้มนุษย์รู้จักตนเองดีขึ้น เป้าหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสไม่ใช่เป็นการวิเคราะห์ปัญหาของโลกที่เกิดขึ้นเท่านั้น แต่มีเป้าหมาย คือ การแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดไปอย่างรวดเร็วทางแก้ไขตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535)

1. การพัฒนาความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Universal Love) ในใจของตนเองแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์ว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมความดีงามและความบริสุทธิ์ ความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆ เกิดขึ้นจากการถูกอบรมสั่งสอน (Condition) ที่ไม่ถูกต้องมาแต่เยาว์วัย การเปลี่ยนแปลงสังคมจะต้องเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อน โดยต้องเปลี่ยนแปลงจิตใจของเราให้หลุดพ้นจากความรู้สึกผูกพันต่างๆ โดยการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีพื้นฐานอยู่บนหลักการของโยคะศาสตร์ (โยคะ แปลว่า Union หรือ ความจำเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน) ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเราที่เกิดจากการอบรมสั่งสอนไปสู่จิตเดิมแท้ที่มีแต่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ กระบวนการที่จะรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกๆ สรรพสิ่งในจักรวาลนี้เรียกว่า “คิดอย่างไรเป็นอย่างนั้น” (As think, so you become) ซึ่งเป็นการบริหารจัดการด้วยการทำสมาธิ (Meditation) ซึ่งจะมีการสร้างภาพในใจและภาวนาคำบางคำที่มีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล จิตใจของบุคคลจะเกิดความเมตตากรุณาที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่ง นอกจากนี้จะพัฒนาทางด้านจิตด้วยการทำสมาธิแล้วร่างกายก็ต้องได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องด้วย บุคคลใดปฏิบัติได้อย่างถูกต้องก็จะมีความคิด ความรู้สึกเพียงแต่การอยู่ดีมีสุข ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเท่านั้น

2. กลุ่มพลังแห่งความรัก การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ฝึกจิตใจที่ละเอียดอ่อนขึ้น มองเห็นความบริสุทธิ์ดีงามที่มีอยู่ในจิตใจของตนเองและทุกสรรพสิ่งมากขึ้น การรวมตัวของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ดีงามที่มีอยู่ในจิตใจของตนเองและทุกสรรพสิ่งมากขึ้น การรวมตัวของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ที่ดีงามเหล่านี้จะทำให้เกิดการรวมพลังแห่งความรักความเมตตาที่มีมหาศาลซึ่งจะเป็นเครื่องผลักดันให้มวลมนุษยชาติและทุกสรรพสิ่งในจักรวาลก้าวไปสู่ความสงบสุขและสันติภาพภายในเวลาอันรวดเร็ว

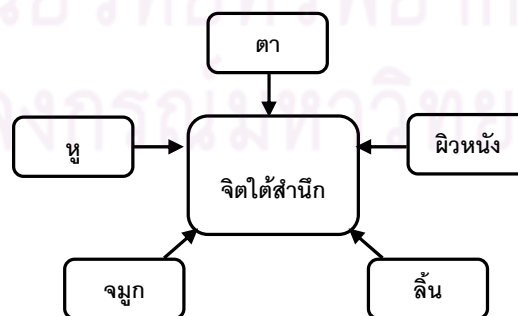
3. การสร้างสรรค์สังคมใหม่ด้วยความรักความเมตตา นักนีโอฮิวแมนนิส จะดำเนินชีวิตเหมือนคนปกติธรรมดาทั่วไปแต่ที่แตกต่างไปก็คือ จิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาภาวะที่สำคัญที่สุดของเขาก็คือ ภาวะผูกพันในการสร้างความอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ภาพพจน์ของตัวเอง (Psychology of self image) เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองโดยตรง โดยที่มีความเชื่อฝังใจ

ที่ยังลึกลงไปในจิตใต้สำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่าตัวเราเป็นอย่างไร เช่น บุคคลที่มีปัญหาในสังคมมักมีสาเหตุใหญ่มาจากการมีภาพพจน์ด้านลบกับตัวเอง เช่น คนที่ชอบโยนความผิดของตนเองให้ผู้อื่น สาเหตุเพราะไม่ยอมรับว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นตนมีส่วนในการรับผิดชอบในเรื่องนั้นๆ ด้วย คนที่มีภาพพจน์ด้านลบเกี่ยวกับตัวเองมักจะโทษผู้อื่นแทนที่จะบอกว่าตัวเองก็มีส่วนทำให้เกิดปัญหาขึ้น เป็นต้น ภาพพจน์ของตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ผลการศึกษาวิจัยกับคนจำนวนมากที่แตกต่างกันทั้งเพศ วัย และการศึกษา พบว่าคนเราไม่ว่าจะอยู่ในเพศ วัย หรือการศึกษาในระดับใดก็สามารถเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตัวเองได้ และ การเปลี่ยนแปลงนี้จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของบุคคลนั้นไปอย่างสิ้นเชิง และพบว่าคนเราไม่สามารถมีการกระทำหรือการปฏิบัติตัวที่ขัดแย้งกับภาพพจน์ของตนเองได้ สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงนิสัย ทัศนคติ บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตของคนเราจะไปได้อย่างง่ายดายขึ้น ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นที่ภาพพจน์ของตัวเอง

นักปราชญ์โบราณชาวตะวันตกได้ศึกษาและรู้จักการทำงานของจิตใจมนุษย์มาหลายพันปีแล้ว และได้แบ่งระดับจิตของมนุษย์ออกเป็น 3 ระดับใหญ่ๆ คือ จิตสำนึก (Conscious Mind) จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) และจิตเหนือสำนึก (Superconscious Mind) ดังนี้

1. จิตสำนึก (Conscious Mind) หรือประสาทสัมผัสทั้งห้า (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวน้ำ) ของคนเรามีหน้าที่หลักในการรับรู้ นึกคิด และสั่งการ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของคนเรา เช่น ควบคุมเกี่ยวกับการกิน การนอน การขับถ่าย การสืบพันธุ์ การทำงานต่างๆ ของคนเรา เป็นต้น

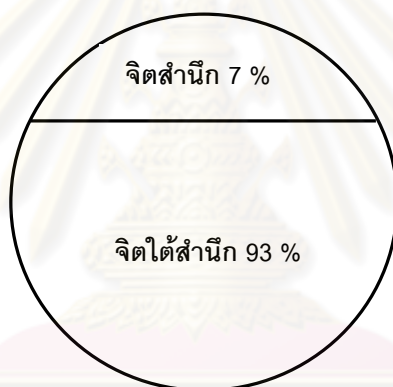
2. จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของจิตสำนึกของคนเราอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจิตสำนึกที่แตกต่างกันหรือเหมือนกัน เช่น คนบางคนชอบทานเค้ก ส่วนคนบางคนชอบทานผลไม้ เป็นต้น นักปราชญ์โบราณได้อธิบายการทำงานของจิตใต้สำนึกไว้อย่างลึกซึ้งว่า คนเราทุกคนเปรียบได้กับเครื่องคอมพิวเตอร์แต่ละเครื่องซึ่งได้รับข้อมูลทีผ่านจิตสำนึกของเราทั้งสิ้น ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 จิตใต้สำนึก

จากแผนภาพที่ 1 จะเห็นได้ว่าจิตใต้สำนึกของคนเราแต่ละคนจะเป็นศูนย์บันทึกข้อมูลที่ยิ่งใหญ่ที่สุดทุกประสบการณ์ที่ผ่านจิตสำนึกของคนเรา (ตา หู จมูก ลิ้น ผิวน้ำ) จะถูกบันทึกอยู่ในจิตใต้สำนึกของคนเราแต่ละคนและข้อมูลที่บันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกนี้เองจะเป็นตัวกำหนดภาพพจน์ของเราเอง ทศนคติ นิสสัยใจคอ และพฤติกรรมต่างๆ ของคนเราอย่างแท้จริง ดังนั้นสิ่งที่เราเห็นสิ่งที่เราได้ยิน (โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งเป็นช่วงชีวิตที่จิตใต้สำนึกทำงานดีที่สุด) จึงมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อภาพพจน์ของตัวเอง อารมณ์ ความรู้สึก ทศนคติ และพฤติกรรมของคนเรา ซึ่งจิตใต้สำนึกไม่สามารถแยกแยะวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางจิตสำนึกได้เลยว่าดี เลว ถูก ผิด เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ดังนั้นจิตใต้สำนึกของคนเราจึงมีหน้าที่รับได้แต่ข้อมูลดิบ

จากการศึกษาทดลองของนักปราชญ์โบราณพบว่า จิตใต้สำนึกของคนเรามีอำนาจเหนือกว่าจิตสำนึกของคนเรามากมาย ดังที่นักจิตวิทยาตะวันตกได้ประมาณไว้ดังแผนภาพที่ 2

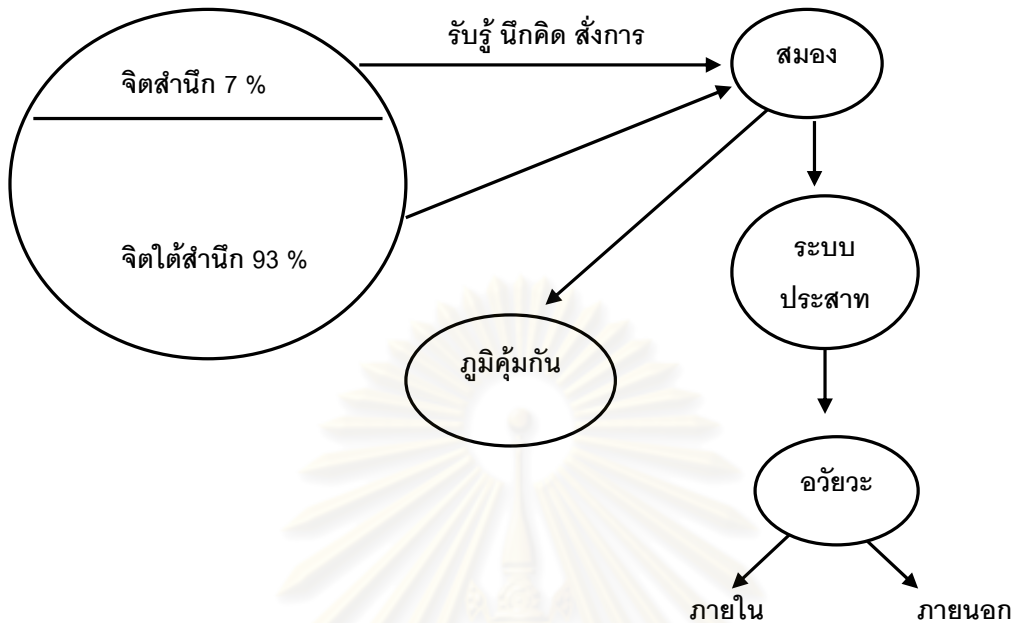


แผนภาพที่ 2 การทำงานของจิตใต้สำนึกและจิตสำนึก

จากการทดลองพบว่าจิตใต้สำนึกของคนเรามีพลังมหาศาล มีอำนาจเหนือกว่าจิตสำนึกของคนเรามากมายเปรียบได้กับส่วนของก้อนหินมน้ำแข็งที่จมอยู่ในน้ำแข็ง ส่วนพลังจากจิตสำนึกเปรียบได้กับส่วนของหิมะเล็กๆ ที่ลอยอยู่บนพื้น และเมื่อไรก็ตามที่ข้อมูลเกิดความขัดแย้งกันระหว่างข้อมูลจากจิตสำนึกและข้อมูลจากจิตใต้สำนึก ผู้ชนะคือข้อมูลจากจิตใต้สำนึกเสมอ

วิธีการเสริมสร้างภาพพจน์ด้านบวกได้ด้วยการใช้พลังคำพูด พลังจินตนาการ ภาวังก์แห่งการรับรู้ พลังสติ และพลังแห่งความรัก ดังนี้

1. พลังคำพูด นักปราชญ์ตะวันออกโบราณได้ค้นพบว่า คำพูด จิตใจ สมอ ต่อมไร้ท่อ และอวัยวะต่างๆ ของคนเรามีการทำงานที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันเป็นลูกโซ่ ดังแผนภาพที่ 3



แผนภาพที่ 3 ความสัมพันธ์การเชื่อมโยงคำพูด จิตใจ สมอง ต่อมไร้ท่อ และอวัยวะต่างๆ

จากแผนภาพที่ 3 จะเห็นได้ว่าสมอง คือ เครื่องมือของจิต ทุกคำพูดที่เราได้ยินหรือพูดออกไป จึงมีผลกับตัวเราเองและผู้อื่น บางคำมีผลทางด้านบวก หรือบางคำให้ผลกลางๆ ไม่เป็นบวกเป็นลบ โดยทั่วไปแล้วร่างกายและจิตใจของคนเราจะอยู่ในสภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์เป็นปกติ แต่ถ้าเราได้รับข้อมูลด้านลบที่ได้รับมานั้นไม่ช้าก็เร็ว และเมื่อนั้นเองความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจของคนเราก็จะเกิดขึ้น ถ้าเราพูดอะไรอยู่เสมอๆ หรือเราได้ยินอะไรอยู่เสมอๆ เราจะคิดอย่างนั้นและเป็นอย่างที่เราได้ยินนั้น ถ้าเรารู้จักใช้คำพูดไปในทางที่ถูกต้อง เราและคนรอบข้างก็จะได้ประโยชน์มหาศาล แต่ถ้าเราเข้าไปในทางตรงกันข้ามเราและคนรอบข้างก็จะได้รับโทษมหันต์ นักปราชญ์โบราณได้แนะนำเทคนิคง่ายๆ ในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกที่ดีแก่คนเราไว้ 2 วิธี ได้แก่ การใช้คำพูดดีๆ กับตัวเอง (Auto-suggestion) และการรับฟังคำพูดดีๆ จากผู้อื่น (Outer-suggestion) ซึ่งเทคนิคทั้งสองประการขึ้นอยู่กับพื้นฐานของความเชื่อที่ว่า “ข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกของคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากทั้งคำพูดของตัวเองและคำพูดของผู้อื่น”

2. พลังแห่งจินตนาการ (Power of Imagination) คือคำพูดที่ทำให้เห็นภาพหรือเกิดการจินตนาการจึงเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ต่อจิตใจของมนุษย์ นักปราชญ์โบราณผู้ยิ่งใหญ่กล่าวไว้ว่า “จินตนาการเป็นตัวกำหนดชะตาของโลก จินตนาการของคนเราจึงมีความสัมพันธ์เป็นอย่างยิ่งกับการเปลี่ยนแปลง

ภาพพจน์ตัวเอง นักวิทยาศาสตร์ได้ประมาณเอาไว้ว่าคนทั่วไปมักมีการเรียนรู้สิ่งต่างๆ มากถึง 70 % ของการเรียนรู้ทั้งหมดของชีวิตในช่วง 6 ปีแรกที่เกิดขึ้นมาในโลก ซึ่งในช่วงแรกของชีวิตนี้คนเราจะมีจินตนาการสูงที่สุด การเรียนรู้จึงเกิดขึ้นสูงสุดในช่วงนี้ ดังนั้นผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองหรือเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างง่ายดาย และรวดเร็ว จึงจะต้องพยายามรักษาความสามารถในการจินตนาการที่เรามีอยู่อย่างสูงในวันเด็กนี้ไว้ตลอดชีวิต

3. ภาวะแห่งการรับรู้ (Trance) คือ สภาวะที่สมองของคนเราจะรับหรือส่งข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ได้ประดิษฐ์เครื่องมือ EEG โดยต่อเครื่องมือนี้เข้ากับศีรษะของมนุษย์ เครื่องมือที่ละเอียดอ่อนนี้จะแสดงคลื่นสมองของคนนั้นออกมาในรูปของกราฟทำให้นักวิทยาศาสตร์ทราบว่ามีสมองของคนเราสามารถส่งคลื่นสมองออกมาได้หลายชนิดและแปรเปลี่ยนไปตามความสงบของจิตใจ เช่น คลื่นเบต้า คลื่นอัลฟา ดังแผนภาพที่ 4



แผนภาพที่ 4 คลื่นเบต้า (Beta Wave)

คลื่นเบต้า (Beta Wave) เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะปกติจนถึงวุ่นวายสับสนของคนเรา ซึ่งมีความถี่ประมาณ 13 รอบต่อวินาทีจนถึง 40 รอบต่อวินาที ยิ่งความถี่ของคลื่นสูงขึ้นไปเท่าไรจิตใจของคนเราก็มุ่งวุ่นวายสับสนมากยิ่งขึ้นไปเท่านั้น นักวิทยาศาสตร์ตะวันตกเป็นจำนวนมากเริ่มยอมรับแล้วว่า ในสภาวะที่สมองของคนเราส่งคลื่นสมองสูงๆ ออกมาสมองของคนเราจะมีการรับรู้ข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางจิตสำนึกได้น้อยมากและจิตใต้สำนึกของคนเราจะบันทึกข้อมูลต่างๆ ได้น้อยมากและสั้นมากเช่นเดียวกัน

คลื่นอัลฟา (Alpha Wave) เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาพของคนที่มีจิตใจสงบเยือกเย็นจะเกิดคลื่นอีกชนิดหนึ่งในสมองที่เรียกว่า คลื่นอัลฟา ซึ่งมีความถี่ช้ากว่าประมาณ 8-13 รอบ ต่อวินาที มีจังหวะที่ช้ากว่า มีขนาดใหญ่กว่า และมีพลังงานมากกว่าคลื่นเบต้าดังแผนภาพที่ 5



แผนภาพที่ 5 คลื่นอัลฟา (Alpha Wave)

ในสภาวะที่จิตใจของคนเราสงบ เยือกเย็น สมองจะส่งคลื่นชนิดหนึ่งออกมาเรียกว่า คลื่นอัลฟา คลื่นชนิดนี้มีความถี่ประมาณ 8-13 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นที่มีจังหวะช้ากว่า แต่มีขนาดใหญ่กว่าและมีพลังงานมากกว่าคลื่นเบต้ามาก ในสภาวะที่คนเราส่งคลื่นชนิดนี้ออกมาจะมีจิตใจสงบ เยือกเย็น สมดุล แต่มีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำกิจกรรมใดๆ ของชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ในสภาวะคลื่นสมองต่ำๆ นี้เองเป็นสภาวะที่สมบูรณแบบที่สุดที่จิตได้สำนึกของเราจะมีสภาพคล้ายเป็นฟองน้ำที่สามารถซึมซับหรือรับข้อมูลใหม่ๆ เข้ามาได้อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตัวเองของคนเราส่งคลื่นอัลฟาออกมา และเราเรียกสภาวะที่สมองส่งคลื่นสมองต่ำๆ ออกมานี้ว่า ทรังก์แห่งการรับรู้ (Trance) เราสามารถเข้าสู่ทรังก์แห่งการรับรู้ได้ด้วยวิธีการง่ายๆ โดยเริ่มจากการเปิดเพลงคลาสสิกเบาๆ ให้จิตใจผ่อนคลายแล้วนอนลงในท่านอนตายของโยคะจดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ช้าๆ

4. พลังสติ (Power of Concentration) พลังสติ หรือพลังสมาธิ หมายถึง สภาวะที่จิตใจของคนเราเป็นหนึ่งเดียวในการจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำภารกิจใด ๆ ในชีวิตเป็นไปได้สูงสุด สามารถแบ่งออกได้ 3 ประเภท ตามระดับของพลังจิต ดังนี้ ประเภทแรก คือ คนที่มีพลังสติน้อย คนเหล่านี้มักจะควบคุมจิตใจของตนเองไม่ค่อยได้ มีสมาธิสั้น มีความสามารถในการควบคุมจิตใจให้จดจ่อกับภารกิจในปัจจุบันได้น้อย มักปล่อยจิตให้ล่องลอยไปกับเรื่องของอดีตและอนาคตอยู่เสมอ ควบคุมความคิดของตัวเองไม่ค่อยได้ สิ่งเร้ารอบตัวมีอิทธิพลต่อจิตใจและอารมณ์ของคนประเภทนี้มากที่สุด ประเภทที่สอง คือ คนที่มีสติค่อนข้างดี หรือมีสมาธิค่อนข้างสูง มีความสามารถในการควบคุมจิตใจของตนเองให้จดจ่อกับภารกิจที่จะต้องทำในปัจจุบันได้ ค่อนข้างดี สามารถควบคุมความคิดของตนเองให้คิดในเรื่องที่ควรคิดและไม่คิดในเรื่องที่ไม่ควรคิดได้อย่างดี สิ่งเร้ารอบตัวมีอิทธิพลต่อจิตใจและอารมณ์ของคนประเภทนี้น้อยกว่าคนประเภทแรกมาก ประเภทที่สาม คือ คนที่สามารถควบคุมจิตใจของตัวเองได้อย่างยอดเยี่ยม มีสติหรือมีสมาธิสูง สามารถควบคุมจิตใจของตนเองให้จดจ่อกับภารกิจที่จะต้องทำในปัจจุบันได้อย่างดีเป็นระยะเวลาาน สามารถควบคุมจิตใจตนเองให้อยู่เหนือสิ่งเร้ารอบตัวที่จะเบี่ยงเบนความสนใจของเราให้หันเหออกไปจากสิ่งที่ตัวเองทำอยู่ในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี เช่น ดูหนังสือได้อย่างมีสมาธิในขณะที่คนรอบข้างคุยกันเสียงดังอย่างสนุกสนาน ไม่ทานอาหารที่เป็นโทษต่อร่างกายต่างๆ ที่เพื่อนทุกคนในโต๊ะอาหารกำลังทานอาหารนั้นอยู่อย่างเอร็ดอร่อย เป็นต้น ความจริงแล้วเราทุกคนมีสติด้วยกันทุกคนจะต่างกันก็แต่เพียงว่าบางคนได้รับการฝึกฝนในเรื่องนี้มากก็มีสติสูง บางคนได้รับการฝึกฝนในเรื่องนี้นาน้อยก็เป็นคนที่ไม่ค่อยมีสติ คนที่มีสติสูงก็จะมีความรู้สึกตัวสูงทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ สามารถควบคุมทุก

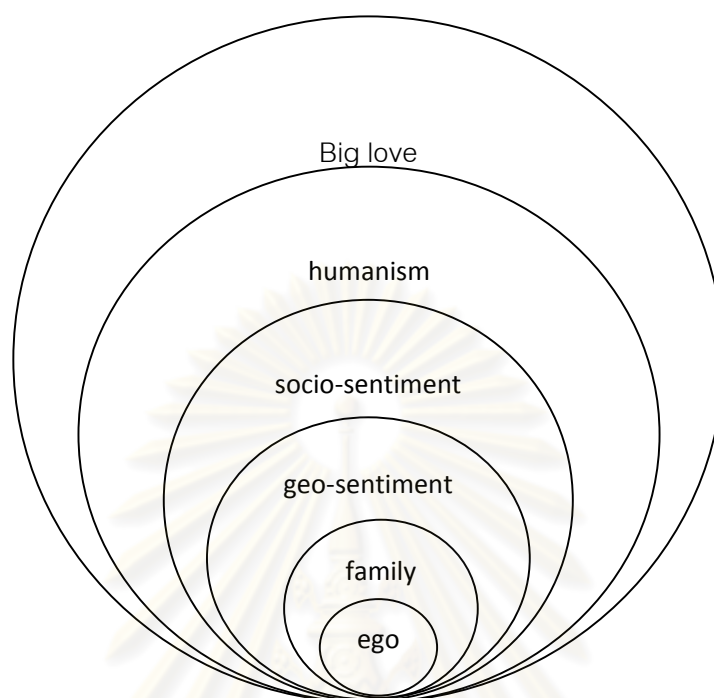
อิริยาบถของชีวิตได้อย่างเหมาะสม เช่น การนั่ง ยืน เดิน วิ่ง เป็นต้น บุคคลเหล่านี้จะมีบุคลิกภาพที่สง่างาม ส้ำรวม สามารถควบคุมพฤติกรรมของชีวิตของตนเองได้ สถิติจึงเปรียบเสมือนเป็นหางเสือของชีวิตที่คอยควบคุมชีวิตของคนเราให้เดินไปตามทิศทางที่เรามุ่งหมายได้อย่างรวดเร็วแน่นอนและมั่นคง การฝึกสติ หรือฝึกสมาธิจึงเป็นความจำเป็นพื้นฐานในการพัฒนาของทุกเรื่องในชีวิตของคนเรา

5. พลังแห่งความรัก ความรักเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในจักรวาล สามารถแบ่งความรักได้ 3 ประเภท คือ ความต้องการความรักและความต้องการการยอมรับจากผู้อื่น (Love need) ความรักในวงแคบๆ (Small love) และความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Big love) ดังนี้

5.1 ความต้องการความรักและความต้องการการยอมรับจากผู้อื่น (Love need) เป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคนที่ต้องการให้ผู้อื่นชอบเรา รักเรา เห็นอกเห็นใจเรา ยอมรับเรา เห็นคุณค่า และความสามารถในตัวเรา ความต้องการความรักประเภทนี้สามารถปรากฏออกมาได้หลายๆ รูปแบบ เช่น ความต้องการที่จะให้คนอื่นฟังเมื่อเรากำลังพูด ความต้องการคำชม คำยกย่อง เกียรติยศ ชื่อเสียง เงินทอง คนรัก เป็นต้น เพื่อเราจะได้รู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับ และเป็นที่ยรักของผู้อื่น เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะภาพพจน์ของตัวเองเป็นตัวกำหนดความต้องการความรัก และการยอมรับของคนเรา ถ้าเรามีภาพพจน์ด้านบวกกับตัวสูงเท่าไร ความต้องการความรักและความต้องการการยอมรับจากผู้อื่นก็จะน้อยลง

5.2 ความรักในวงแคบๆ (Small love) เป็นความรักที่มีอยู่ในวงแคบที่เราเห็นได้ทั่วไปจากคนที่ไม่ค่อยได้มีการพัฒนาทางจิตใจมากนัก ความรักที่แคบที่สุด คือ คนที่มีความรักให้แก่ตนเองเท่านั้น ความรักที่กว้างออกไปอีกหน่อย ได้แก่ คนที่มีความรักให้แก่ตนเองและคนใกล้ชิดติดมาก ๆ เท่านั้น เช่น คนรัก หรือคนในครอบครัว เป็นต้น คนที่มีความรักในวงแคบๆ นี้ มักจะมีชีวิตที่ทุกข์ระทมเมื่อต้องพลัดพรากหรือสูญเสียสิ่งตัวเองรัก เพราะสิ่งที่ตัวเองรักมีจำนวนจำกัด เมื่อต้องสูญเสียสิ่งนั้นไปก็จะต้องเสียใจเป็นธรรมดา

5.3 ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Big love) เป็นความรักที่มีพลังยิ่งใหญ่ที่สุด เป็นพลังที่ทำให้เรารู้สึกว่าตัวเราเองเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและทุกสรรพสิ่งในจักรวาลนี้ก็เป็นสิ่งที่มีคุณค่าแตกต่างกันทำให้เราเคารพตัวเราเองและทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องมีความสัมพันธ์ด้วยเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาจิตใจตามแนวนี้โอฮิวแมนนิสก็คือ การฝึกจิตที่ทำให้คนเรามีจิตใจกว้างขวางขึ้น มีน้ำใจให้กับคนรอบข้างในวงที่กว้างขึ้น มีความรักความเมตตาให้กับสรรพสิ่งในวงที่กว้างขึ้น ดังแผนภาพที่ 6



แผนภาพที่ 6 ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Big love)

Big love	=	ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่
humanism	=	รักมนุษยชาติ
socio-sentiment	=	รักคนที่มีสีผิว ศาสนา ชนชั้นหรือเพศเดียวกัน
geo-sentiment	=	รักคนในดินแดนเดียวกัน
family	=	รักคนในครอบครัว
ego	=	รักตนเอง

จากแผนภาพที่ 6 ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Big love) ยิ่งรักมีของวงกลมแผ่กว้างออกไปเท่าใดจิตใจของคนเราก็จะมีการพัฒนาสูงขึ้นไปที่นั่น และความสงบสุข (Bliss) ของจิตใจก็จะมีมากขึ้นไปด้วย ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Big love) นอกจากจะทำให้ตัวเราเองมีความสุขที่ยิ่งใหญ่แล้วยังทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ซิดได้รับรัศมีของความสุขนั้นไปด้วย และที่สำคัญที่สุดจากกฎของฟิสิกส์

Action = Reaction ผู้ที่มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่นี้จะได้รับความรักจากคนรอบข้างสะท้อนกลับมาในปริมาณที่มากด้วย การฝึกพัฒนาจิตได้สำนึกของเราให้เกิดความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Big love) ด้วยการจูงใจเข้าสู่สภาวะอัลฟาและคำพูดด้านบวก

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) กล่าวว่า เป้าหมายหลักของหลักการนีโอฮิวแมนนิสในการพัฒนามนุษย์และสังคม คือ การพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีเติมไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิธีการดำเนินชีวิต เพื่อการสร้างสรรคสังคมนีที่งามส่วนรวมต่อไป

วรรัตน์ อภินันท์กุล (2548) ได้ให้ความหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสว่าเป็นกระบวนการในการพัฒนาบุคคลที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี โดยการพัฒนาที่เริ่มจากการผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการจูงใจเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่คุณลักษณะที่ดีต่อไป

Acarya (1997) กล่าวว่าด้วยแนวคิดที่สืบทอดมาจากโบราณเกี่ยวกับโยคะกับทฤษฎีฟิสิกส์ของโลกสมัยใหม่ การดำรงอยู่ของสรรพสิ่งมิได้เป็นความจริงเพียงหนึ่งเดียว แต่เป็นการอยู่ร่วมกันในหลายระดับของสิ่งมีชีวิตต่างๆ สิ่งที่เราเรียกว่าจิตวิญญาณมีอยู่ในสรรพสิ่งต่างๆ อาจจัดแบ่งเป็นระดับได้ จิตวิญญาณที่มีระดับสูงขึ้นไปก็มีความละเอียดและบริสุทธิ์มากขึ้น โยคีซึ่งเป็นต้นกำเนิดหลักการนีโอฮิวแมนนิส ได้แบ่งระดับของจิต 3 ระดับ คือจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ระดับจิตของแต่ละบุคคลเกี่ยวข้องกับการรับรู้ของตัวตนในระดับจิตวิญญาณในระดับขั้นของจิตวิญญาณเหล่านี้เกี่ยวข้องกับความสงบภายใน ความบริสุทธิ์ภายใน การสิ้นสละเทือนของคลื่นภายใน เมื่ออยู่ในระดับขั้นที่สูงขึ้น ความขัดแย้งภายในใจก็จะถูกลบเลือนไปแม้ว่าจะเข้าสู่ภาวะจิตระดับสูงได้เพียงชั่วครู่ บุคคลผู้นั้นก็จะรู้สึกปิติอิ่มใจ นี่คือเป้าหมายของโยคะและเป้าหมายของชีวิต เป็นเป้าหมายเพื่อการยกระดับจิตใจขั้นแล้วขั้นเล่า กระทั่งบุคคลนั้นตระหนักถึงความสุขสงบอันไร้ขีดจำกัดที่อยู่ภายใน แต่มนุษย์โดยทั่วไปไม่ตระหนักถึงระดับขั้นทางจิตของตนเอง ส่วนใหญ่รับรู้ถึงระดับจิตที่ต่ำสุด 2 ระดับ คือจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก การเข้าถึงจิตเหนือสำนึกได้ ต้องผ่านขั้นของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกก่อน การปฏิบัติตนเพื่อไปสู่การก้าวผ่านจิตใต้สำนึกจึงเป็นสิ่งที่หลักการนีโอฮิวแมนนิสนำมาปฏิบัติ จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) คือ ความทรงจำและความคิดที่ลึกซึ้งของมนุษย์ ซึ่งมีอำนาจเหนือกว่าจิตสำนึก ความรู้ ความคิดของคน มนุษย์เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึก จิตใต้สำนึกนี้จะทำหน้าที่ประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ความรู้ที่ลึกซึ้ง ปรัชญาและศาสนา

Sarkar (2004) ได้ให้ความหมายของการศึกษาตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสว่า นีโอฮิวแมนนิส คือ ปรัชญามนุษยนิยมที่อธิบายความก้าวหน้าของมนุษยชาติในมุมมองที่กว้างขึ้น เป็นความหวังใหม่ในการตีความเกี่ยวกับการดำรงอยู่ของมนุษย์ ช่วยให้มนุษย์เข้าใจการดำรงอยู่อย่างใคร่ครวญและฉลาดมากขึ้น ทำให้มนุษย์ยอมรับความรับผิดชอบอันยิ่งใหญ่ที่มีต่อจักรวาลทั้งหมด Sarkar ได้อธิบายธรรมชาติของมนุษย์ตามหลักพุทธศาสนาไว้ด้วยภาษาของนักจิตวิทยาในปัจจุบันว่า มนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่างๆ หลายส่วนที่ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาดส่วนประกอบชั้นนอกสุดของเราเรียกว่า ร่างกาย ที่ประกอบด้วยอวัยวะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ อวัยวะภายใน และต่อมไร้ท่อต่างๆ ส่วนประกอบที่ลึกเข้าไปเรียกว่า จิตใจ ซึ่งมี 3 ระดับใหญ่ๆ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ซึ่งเป็นส่วนที่ลึกที่สุดและละเอียดอ่อนที่สุดของชีวิต เป็นแหล่งของพลังงาน ความรอบรู้ ความคิดสร้างสรรค์และความปิติสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดแต่ละด้านดังนี้

1. ด้านร่างกาย ในระบบการศึกษาทั่วไปมักเน้นให้ผู้เรียนมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงสวยงามด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนี้มีผลต่อการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก แต่การออกกำลังกายที่มุ่งแต่การพัฒนากำลัง การบริหารกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของร่างกาย ยังไม่เพียงพอที่จะช่วยพัฒนาให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน การบริหารร่างกายที่สมบูรณ์แบบจะต้องมีการบริหารทั้งอวัยวะภายในและภายนอกซึ่งรวมถึงต่อม (Glands) ต่างๆ ที่เราเรียกว่า ต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland) ซึ่งมีหน้าที่ซับซ้อนมีอิทธิพลอย่างมากในการควบคุมการทำงานต่างๆ ของร่างกายและยังมีผลต่อจิตใจด้วยการบริหารร่างกายที่เป็นการบริหารอวัยวะทั้งภายนอกและภายใน เป็นการบริหารที่เรียกว่าโยคะอาสนะ (Yoga Asana) ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการเคลื่อนไหวด้วยลีลาที่นุ่มนวลช้าๆ ควบคู่ไปกับการหายใจลึกๆ และการหยุดนิ่งสลับกันเป็นช่วงๆ ซึ่งอาสนะเหล่านี้นอกจากจะช่วยบริหารต่อมไร้ท่อต่างๆ ให้ซับซ้อนออกมาเป็นปกติแล้ว ยังช่วยกล้ามเนื้อและประสาทผ่อนคลายอย่างดียิ่งอีก และช่วยรักษาความยืดหยุ่น คล่องตัว และความสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายจากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับมนุษย์พบว่า มนุษย์มีความสามารถในการสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ได้ด้วยตัวเองสูง ถ้าเรามีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดใส มีความรักความปรารถนาดีให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ซึ่งการเรียนรู้ถึงความสามารถตามธรรมชาติของมนุษย์นี้ทุกคนควรได้เรียนรู้และรู้จักตนเองมาตั้งแต่เด็ก โดยจะเรียนรู้เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจของตนเองโดยการทำโยคะ การผ่อนคลายอย่างล้ำลึก รวมทั้งการเรียนรู้ถึงการควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงต่างๆ การผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งจะทำให้รู้จักการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมมากยิ่งขึ้น

2. จิตสำนึก (Conscious Mind) จิตใจระดับแรกสุดของคนเราคือจิตสำนึก ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้ารอบๆ ตัวโดยผ่านทางประสาทสัมผัสและอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เป็นประการแรก ประการที่สองคือ การแสดงความต้องการหรือรังเกียจหมายถึง การแสดงความต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น หรือความไม่ต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น ประการที่สามคือ การลงมือกระทำ หมายถึง การใช้อวัยวะขับเคลื่อนต่างๆ ของเราให้ทำงาน ซึ่งได้แก่ มือ เท้า หลอดเสียงอวัยวะเพศ อวัยวะขับถ่าย เพื่อที่จะได้ในสิ่งที่ต้องการ ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่า จิตสำนึกนั้นจะมีหน้าที่กระตุ้นให้เรากระทำการต่างๆ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงต่างๆ ไปได้แก่ การกิน การนอน การป้องกันตัวเอง การสืบพันธุ์ กล่าวง่ายๆ ก็คือ จิตสำนึกนั้นมีหน้าที่หลักที่จะช่วยให้คนเรามีชีวิตรอดอยู่อย่างปลอดภัยและรักษาชาติพันธุ์ของมนุษย์ จึงกล่าวได้ว่าจิตสำนึกของคนเรามีหน้าที่ 3 ประการคือ

2.1 การรับรู้ความรู้สึก (Sensing) หมายถึง การที่ประสาทสัมผัสทั้ง 5 (Five Sense Organ) ของเราที่รับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้าภายนอกต่างๆ ได้แก่ ตา ประมาณ 75 – 90% หูประมาณ 10 – 15 % จมูก ลิ้น และผิวหนัง ประมาณ 2 – 5 %

2.2 ความต้องการ (Desire) หรือความรังเกียจ (Aversion) หมายถึง ความต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้นหรือความไม่ต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น

2.3 การลงมือกระทำ (Acting) หมายถึง การใช้อวัยวะขับเคลื่อน (Five Motor Organ) ของเรา ซึ่งได้แก่ มือ เท้า หลอดเสียง อวัยวะเพศ อวัยวะขับถ่าย ให้ทำงานเพื่อที่จะได้ในสิ่งที่เราต้องการ

จิตสำนึกมีลักษณะที่สำคัญคือ ความอยากต่างๆ ของคนเรา อยากได้อะไรอย่างไม่มีวันจบสิ้น ดังนั้นถ้าเราลองย้อนกลับมาดูการกระทำของตัวเองที่ผ่านมาตลอดชีวิตของเรา ก็มีรูปแบบที่สอดคล้องกับจิตสำนึก ดังนี้ มีความรู้สึกต่อสิ่งเร้าจากโลกภายนอก (Sensing) เกิดความต้องการหรือไม่ต้องการสิ่งเร้านั้น (Desire or Aversion) และลงมือกระทำเพื่อที่จะบรรลุความต้องการหรือไม่ต้องการนั้น (Acting)

3. จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) เป็นจิตใจระดับที่มีระบบการทำงานที่ละเอียดอ่อน ซับซ้อนยิ่งกว่าจิตสำนึก จิตใต้สำนึกมีองค์ประกอบ 2 ประการคือ เรื่องความคิดที่ลึกซึ้ง และความทรงจำของมนุษย์ ความรู้ ความคิด ความฝันของคนเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึกนี้เอง จิตจะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสังคม จิตจะพยายามรวบรวมข้อมูลต่างๆ และนำข้อมูลมาไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง หน้าที่ที่สำคัญของจิตใต้สำนึกคือ ทำหน้าที่บันทึกและสะสมข้อมูลต่างๆ ที่ประสบมาในชีวิตและควบคุมระบบการทำงานของร่างกาย

จากที่กล่าวมา ความหมายของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เป็นอย่างดี เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและส่งเสริมให้บุคคลที่อยู่รอบข้างเกิดความมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีด้วย เมื่อจิตใจเป็นสุขจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจตามไปด้วย

2.2 หลักการแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2547) เสนอว่า หลักการนีโอฮิวแมนนิส หรือมนุษยนิยมใหม่ เป็นแนวคิดที่มุ่งพัฒนาอัจฉริยภาพที่ซ่อนเร้นในตัวมนุษย์ทุกคนให้ปรากฏออกมาให้มากที่สุด พัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ รวมถึงคุณธรรมควบคู่กันไป โดยให้มีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ คลื่นอัลฟา คือช่วงที่คลื่นสมองของเราส่งคลื่นที่มีพลังสูง กว้าง ลึก ช้า สงบ ออกมา เราจะเกิดการผ่อนคลายอย่างลึกล้ำ สมองซีกซ้ายและขวาจะทำงานอย่างสมดุล ทุกภารกิจที่เราทำจะไหลลื่น ง่ายดาย อย่างต่อเนื่อง ซึ่งก็คือการพัฒนาคลื่นสมองจากคลื่นสมองสูงไปสู่คลื่นสมองต่ำ การดำเนินกิจกรรมตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส เพื่อให้คลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ เช่น เปิดเพลงที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ หายใจลึกๆ เข้าออกช้าๆ ให้เต็มปอด สั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลายตั้งแต่ใบหน้าจนถึงปลายเท้าจินตนาการถึงธรรมชาติอันสวยงาม การทำสมาธิและการฝึกโยคะ และอยากจะทำอาหารที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น พุดน้อยลง รับฟังมากขึ้น เลือกรับเฉพาะคำพูดที่สร้างสรรค์ ทำอะไรช้าๆ ที่เดิมและเวลาเดิมการมีระเบียบวินัยในเรื่องอื่นๆ จะมีมากขึ้นตามลำดับ จัดตารางชีวิตให้ชัดเจนจนเป็นนิสัย และมีความรัก ให้พลังด้านบวก ด้วยการใช้ความคิด คำพูด และการกระทำ ยิ้มกับทุกคนและบ่อยๆ ใช้การชมบุคคลอื่นเสมอ สบตา มองด้วยความรู้สึกที่ดี อบอุ่น เชื่อมั่น สัมผัสเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติและมีความสุข การฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการปฏิบัติตามหลักการของหลักการนีโอฮิวแมนนิส

ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์ (2550) กล่าวว่า หลักการนีโอฮิวแมนนิสเน้นการทำให้ผู้เรียนมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ ด้วยการฝึกโยคะ ทำสมาธิ มีความคิดด้านบวก และฝึกฝนตัวเองอย่างสม่ำเสมอ การทำงานต่างๆ ของร่างกายมีความสมบูรณ์ ทำให้สุขภาพจิตและกายมีความเข้มแข็ง และมีอุปนิสัยในเชิงส่งเสริมสุขภาพทางจิตของตัวเอง

Acarya (1997) กล่าวว่า ร่างกายของเราเหมือนยานพาหนะในการเดินทาง ความซับซ้อนผสมผสานของร่างกายถูกควบคุมโดยกระบวนการทำงานของต่อมไร้ท่อ และฮอร์โมนต่างๆ ซึ่งมีผลต่อร่างกายในทุกๆ เรื่อง เช่น การเจริญเติบโต การเผาผลาญ การย่อย ระดับของพลังงาน การสร้างความร้อน และกระบวนการทางเพศ รวมไปถึงจิตใจ กระบวนการทำงานของต่อมไร้ท่อเหล่านี้มีผลต่อสภาวะจิตใจทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นความกลัว เศร้า ทุกข์ ตื่นเต้น ซึ่งถือว่าสภาวะเหล่านี้ล้วนทำร้ายสุขภาพและ

ความสงบสุขภายในใจ ต่อมไร้ท่อที่นำพิศวงที่สุดที่ตั้งอยู่ส่วนกลางสุดของสมองซึ่งแม้แต่ปราชญ์โบราณก็ตระหนักดีถึงต่อมที่สำคัญนี้ เพราะเป็นต่อมที่ควบคุมความคิดทั้งหมดของมนุษย์และถือว่าเป็นที่ตั้งของจิตวิญญาณ เรียกว่าต่อมไพเนล (Pineal) ต่อมดังกล่าวนี้ นักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า เป็นต่อมที่ควบคุมการทำงานของต่อมอื่นๆ และฮอร์โมนในร่างกายทั้งหมด โยคีโบราณจึงแสวงหาวิธีควบคุมการทำงานของฮอร์โมนและต่อมไร้ท่อของร่างกาย ซึ่งช่วยทำให้มีสุขภาพจิตและกายสมบูรณ์ ด้วยการควบคุมการทำงานของต่อมไพเนล หลักการนีโอฮิวแมนนิสจึงใช้การฝึกโยคะในการควบคุมการทำงานของต่อมไพเนล ซึ่งสามารถวัดผลทางวิทยาศาสตร์ได้ด้วยสภาวะจิตที่สงบ การที่หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองมีความถี่ต่ำ มีความผ่อนคลายสูง ขณะเดียวกันให้ความสำคัญกับอาหาร ด้วยแนวคิดที่ว่า สิ่งมีชีวิตที่ดำรงอยู่นั้นมาจากอาหารที่กินเข้าไป ซึ่งถือว่าร่างกายเป็นจักรกลของจิตใจที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมทางกายภาพเมื่อร่างกายเป็นเพียงเครื่องจักรของจิตใจ สิ่งที่ควบคุมการทำงานของร่างกายคือ จิตสำนึก หลักการนีโอฮิวแมนนิสจึงเน้นการพัฒนาระดับขั้นของจิตด้วยสมาธิและการฝึกโยคะและการควบคุมอาหาร ผู้ที่ต้องการสร้างสภาวะคลื่นสมองต่ำให้แก่ตนเองว่า หากมีการฝึกโยคะ ทำสมาธิต่อเนื่องเป็นประจำสม่ำเสมอ ชีวิตจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น การประพฤติปฏิบัติตนตามแนวทางนีโอฮิวแมนนิสอย่างสม่ำเสมอทำให้มีความสุข ซึ่งความสุขนี้เป็นความสุขที่รู้สึกปิติอยู่ภายใน หากเมื่อบุคคลมีความรู้สึกปิติอยู่ภายในตลอดเวลา สามารถแผ่ความสุขไปยังบุคคลอื่นและคนรอบข้างได้ ทำให้เกิดความรักต่อกัน ไม่หวาดระแวงกัน รู้สึกมีส่วนร่วมในสังคม มีความปรารถนาที่ดีต่อกันขณะเดียวกันความสุขจากการปฏิบัติสม่ำเสมอนี้ ทำให้บุคคลปฏิบัติตนและดำเนินชีวิตอย่างสงบไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน และไม่ปัญหาของบุคคลอื่น การดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคมมีความราบรื่น

จากที่กล่าวมา หลักการนีโอฮิวแมนนิสหรือมนุษยนิยมแนวใหม่เป็นแนวคิดที่มุ่งพัฒนาจากนามธรรมไปสู่แนวปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม เป็นการพัฒนาทั้งทางด้านอารมณ์ สังคมและจิตใจในเวลาเดียวกัน ส่งเสริมให้ผ่อนคลาย มีความคิดอย่างเป็นสุขไม่คิดทำร้ายใคร สร้างเสริมสุขภาพจิตให้อยู่ในจุดสมดุล สามารถเลือกคิด เลือกรูปปฏิบัติในสิ่งที่ดี เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น ทำให้เกิดความคิดดี ทำดี และพูดดี เนื่องจากเป็นแนวคิดที่ทำให้จิตใจจดจ่ออยู่ในสิ่งที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอยอมทำให้เกิดสมาธิและปัญญาควบคู่กัน

2.3 การจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) กล่าวว่า กิจกรรมการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นกระบวนการหรือแนวทางที่ทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental)

จิตวิญญาณ (Spirit) โดยเชื่อว่าคนที่สมบูรณ์จะต้องได้รับการพัฒนาทั้ง 3 ด้านควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม กิจกรรมการพัฒนามนุษย์ตามแนวนีโอฮิวแมนนิส ประกอบด้วยกิจกรรมที่พัฒนาในทุกด้านของชีวิตโดยมุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ดังนี้

1. การสร้างความรู้สึกที่ดี โดยการสร้างความรู้สึกด้วยการ Empowerment หรือการให้ความรัก การให้พลังด้านบวก คือ ความคิด คำพูด การกระทำที่ทำให้ตัวเอง และคนรอบข้างมีพลังด้านบวกมากยิ่งขึ้น ผู้ที่ได้พลังด้านบวกมากก็จะกลายเป็นคนที่คิดด้านบวก ทำด้านบวกมากขึ้นในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ได้รับความรักหรือได้รับพลังด้านบวกน้อยก็จะกลายเป็นคนที่มีความคิดด้านบวกทำด้านบวกน้อย ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีที่เราอาจเรียกได้ว่า การให้พลังด้านลบ หรือการดูดพลัง คือการใช้ความคิด คำพูด และการกระทำที่ทำให้คนรอบข้างของเรามีพลังด้านบวกในตัวลดน้อยลง โดยกิจกรรมการให้ความรัก การให้พลังด้านบวกด้วยการแสดงพฤติกรรมทั้งต่อตัวเอง และคนรอบข้าง ดังนี้

1.1 การยิ้ม รอยยิ้มเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญที่สุดข้อหนึ่งของคนที่คิดด้านบวก ทำด้านบวก การที่เรายิ้มให้กับใครก็หมายความว่าเราให้เกียรติและมีความเคารพให้กับคนๆ นั้น คนทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้หญิง ผู้ชาย มีการศึกษามาก มีการศึกษาน้อย ร่ำรวย ยากจน ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ต้องการที่จะได้รับเกียรติ ได้รับการยอมรับ ได้รับความเคารพจากผู้อื่นด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้น ถ้าเรายิ้มให้กับใครก็เหมือนกับว่าเรากำลังเติมพลังให้คนผู้นั้น และที่สำคัญที่สุดเราก็มักจะได้รับรอยยิ้มกลับคืนมา ดังคำกล่าวที่ว่า รอยยิ้มหนึ่งเกิดขึ้นหลังรอยยิ้มหนึ่งเสมอ เราจึงควรฝึกยิ้มเสมอๆ ยิ้มบ่อยๆ และยิ้มให้กับทุกคนที่เราจะยิ้มให้ได้และในทุกสถานการณ์ของชีวิต

1.2 ชม ในความหมายที่ถูกต้องแล้ว การชมใครหมายถึงการพูดถึงส่วนที่ดีของคนๆ นั้น คนเราทุกคนมีทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ไม่ดี ซึ่งทุกคนต่างก็อยากได้ยินคนอื่นพูดถึงส่วนที่ดีของเราจริงๆ แล้วคำชมเปรียบได้กับน้ำทิพย์ที่ชโลมจิตใจมนุษย์เราให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดกำลังใจ เกิดพลังที่จะต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ด้วยนั้น ถ้าเราต้องการให้พลังด้านบวกแก่ใครต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับใคร เราควรที่จะหมั่นชมคนผู้นั้นอยู่เสมอๆ ทั้งต่อหน้า และลับหลังโดยหลีกเลี่ยงการตำหนิติเตียน

1.3 สบตา ดวงตาเปรียบเสมือนหน้าต่างของดวงใจ ความรู้สึกต่างๆ ของเราสามารถส่งออกมาได้ทางดวงตา เมื่อมีใครมาสบตาเรา มองเราด้วยความรู้สึกที่ดี ชื่นชมในตัวเรา ให้เกียรติเรา หัวใจของเราจะรู้สึกพองโต รู้สึกอบอุ่น เชื่อมั่น อยากทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเอง และคนรอบข้าง เพื่อเป็นการเพิ่มพลังให้กับตัวเองและผู้อื่น เราควรฝึกสบตากับคนที่เรากำลังพูดด้วยให้เป็นนิสัย หรือสบตากับผู้พูดในขณะที่เราเป็นผู้ฟังด้วยความรู้สึกที่ดีๆ อยู่เสมอ

1.4 สัมผัส การสัมผัสมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของคนเรา ดังที่นักจิตวิทยาผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า คนเราต้องการการสัมผัสอย่างน้อยวันละสี่ครั้ง เพื่อการมีชีวิตรอด แปรคี่ครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติ และสิบสองครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ดังนั้น การสัมผัสก็จะช่วยให้เรากลายเป็นคนดีและมีความสุข

1.5 สวัสดิ์ เมื่ออุ้งมือทั้งสองข้างของคนเราประกบกันในท่าไหว้จะส่งพลังสูงส่ง การทักทาย และการลากจากกันของคนเรามีได้หลายวิธี เช่น การจับมือ การโอบกอด การโค้งคำนับ ฯลฯ แต่ไม่มีวิธีใดที่จะเป็นการเพิ่มพลังด้านบวกให้กับตัวเอง และผู้อื่นได้เท่ากับการสวัสดิ์ด้วยการไหว้แบบชาวตะวันออก เราจะรู้สึกดีเมื่อมีใครมาสวัสดิ์เรา และเราก็ควรจะสวัสดิ์ตอบกลับทุกครั้ง การสวัสดิ์จนเคยชินเป็นนิสัยทำให้เราลดอัตราของตัวเราเองลง มีความเคารพให้กับผู้อื่น และมีความเคารพให้กับตัวเองมากขึ้น การสวัสดิ์จึงเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดวิธีหนึ่งในการให้พลังด้านบวกแก่ผู้อื่น และตัวเราเอง

2. การสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองด้านบวก โดยเรารู้สึกกับตัวเองอย่างไรก็รู้สึกกับคนอื่นอย่างนั้น เช่น รู้สึกบวกกับตัวเองก็จะรู้สึกบวกกับผู้อื่น โดยภาพพจน์ของตัวเอง (Self Image หรือ Self Concept) เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองโดยตรง ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองนี้ คือ ความเชื่อที่ฝังใจที่ยังลึกกลงไปในจิตใต้สำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร โดยทุกๆ อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทัศนคติรวมทั้งความสามารถด้านต่างๆ ของคนเรา มีความสัมพันธ์โดยตรงกับภาพพจน์ของตัวเอง และภาพพจน์ของตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ จึงสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงนิสัย ทัศนคติ บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตของคนเราจะเป็นไปได้ง่ายขึ้น ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นที่ภาพพจน์ของตัวเอง โดยกิจกรรมที่ใช้จะช่วยสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540) เช่น

2.1 กิจกรรมการใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเองและผู้อื่น ด้วยการใช้ประโยคคำพูดด้านบวก โดยการใช้คำพูดดีๆ กับตัวเอง และการรับฟังคำพูดดีๆ จากผู้อื่น เช่น ...เป็นคนที่ยอดเยี่ยม ...เป็นคนที่มีความสามารถ ...เป็นคนที่มีความสนใจและน่ารัก ...เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น โดยกิจกรรมนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตัวเองให้เป็นบวกจากคำพูดของตัวเองและคำพูดของผู้อื่น

2.2 กิจกรรมพลังแห่งจินตนาการ ด้วยการใช้คำพูดที่ทำให้เห็นภาพหรือเกิดการจินตนาการ (ต้องเปิดเพลงคลาสสิกเบาๆ ให้จิตใจผ่อนคลาย) โดยการนึกภาพต่างๆ ตามที่บอก โดยกิจกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมการสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตัวเองได้ง่ายยิ่งขึ้น เนื่องจากจินตนาการที่ดี

จะทำให้เราคิดด้านบวกกับตัวเองได้ง่ายขึ้น จะทำให้เราสามารถเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเองได้ดีขึ้น

3. การทำให้คลื่นสมองต่ำ คือการทำให้คลื่นสมองเป็นคลื่นอัลฟา มีความถี่ประมาณ 8-13 รอบต่อวินาที โดยจิตใจจะสงบ เยือกเย็น เกิดอารมณ์ด้านบวก เกิดความสมดุล และช่วยให้มีอารมณ์ดี ร่าเริง เบิกบาน มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีจินตภาพ ความจำดี มีการผ่อนคลายสูง มีสมาธิสูง และมีพลังความคิดด้านบวกสูง โดยกิจกรรมที่ใช้เพื่อทำให้คลื่นสมองต่ำ เช่น

3.1 โยคะ วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจตามแนวนีโอฮิวแมนนิสมีพื้นฐานอยู่บนหลักของโยคะศาสตร์ ที่มีมาแต่โบราณ กระบวนการฝึกโยคะเป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเราที่เกิดจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยตนเองของนักบุญ นักบวช ที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาหลายพันปี ซึ่งเป้าหมายสูงสุดของการฝึกโยคะ คือ การชำระล้างจิตใจที่หยาบกระด้างของคนเรา (จิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกในทางลบ เช่น ความเกลียด ความกลัว ความอิจฉา ริษยา ความโกรธ ความหยิ่งทะนงในตนเอง ความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุต่างๆ) ที่เกิดจากการอบรมสั่งสอนที่ไม่ถูกต้องให้กลับไปสู่จิตเดิมแท้ของคนเรา ที่มีแต่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่ทุกสรรพสิ่ง ประหนึ่งว่าจิตใจของผู้ฝึกแต่ละคนเป็นศูนย์กลางของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ดังนั้นโยคะจึงไม่ได้เป็นเพียงท่าออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความงาม และความยืนยาวของชีวิตอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจเท่านั้น แต่ยังเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการฝึกฝนร่างกายและจิตใจเพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนที่จะพัฒนาเข้าสู่จิตใจส่วนลึกอีกด้วย

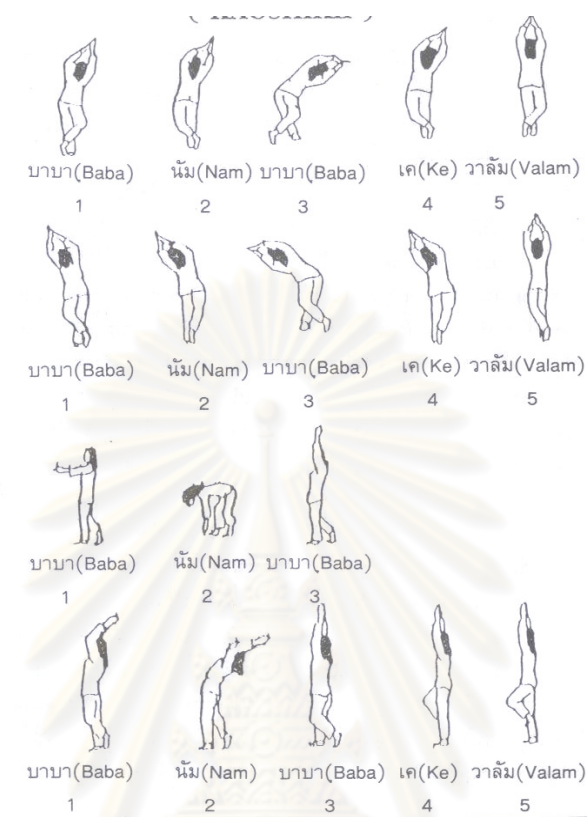
3.2 สมาธิ กระบวนการปฏิบัติทางจิตใจเพื่อที่จะรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลนี้เรียกว่า Proto-Psycho-Spiritual ซึ่งใช้หลักการพัฒนาจิตของนักบวชโบราณที่ว่าเราเป็นอย่างไรที่เราคิด หรือจิตใจของเราจะเปลี่ยนไปตามที่เราคิด ซึ่งแนวคิดนี้กำลังเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางของนักจิตวิทยาสมัยปัจจุบัน กระบวนการนี้จึงเป็นการบริหารจิตใจด้วยการทำสมาธิ ด้วยการสร้างภาพและภวนาคำบางคำที่มีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล และจิตใจของบุคคลนั้นจะเกิดความเมตตากรุณาที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่ง

3.3 การเต้นเกาซิกิ (Kaoshikii) เกาซิกิ มาจากคำภาษาสันสกฤตว่า kosa ซึ่งแปลว่าระดับจิตของมนุษย์ ดังนั้นการเต้นเกาซิกิจึงเป็นการพัฒนาทุกระดับจิต (จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก) ของมนุษย์ที่เริ่มตั้งแต่ระดับจิตนอกสุดของคนเรา คือ ร่างกาย ท่าเต้นรำนี้ประดิษฐ์ขึ้นโดย PR Sarkar โยคีผู้ยิ่งใหญ่แห่งศตวรรษนี้ในปี ค.ศ. 1978 การเต้นเกาซิกินี้จะประกอบด้วย 18 จังหวะ ไป

ทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะ และไปทางด้านหลัง 5 จังหวะ ขณะที่
 เต็มจะมีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันทั้งมือและเท้าพร้อมกัน กับภวนาคำที่เป็นภาษาสันสกฤตว่า
 BABA NAM KEVA LAM (บาบานัม เควาลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษได้ว่า Love is every where
 หรือ แปลเป็นภาษาไทยได้ว่า ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง หรือมีความรักให้กับตัวเอง และมีความรัก
 ให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ผู้เต้นจะเริ่มต้นด้วยการยกมือพนมตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ทำเต้านี้ศีรษะของผู้เต้น
 จะอยู่ระหว่างแขนทั้งสองข้างที่เหยียดตรงนี้ตลอดเวลา การเคลื่อนไหวเริ่มจากการเอียงร่างกาย

- เอียงไปทางขวา 3 จังหวะ แล้วกลับไปเดิม 2 จังหวะ
- เอียงไปทางซ้าย 3 จังหวะ แล้วกลับไปเดิม 2 จังหวะ
- ก้มลงไปข้างหน้า 2 จังหวะ แล้วกลับมาที่เดิม 1 จังหวะ
- เอนไปข้างหลัง 2 จังหวะ แล้วกลับมาที่เดิม 1 จังหวะ

จบท่าเต้นรำ 1 รอบด้วยการเหยียบแรงๆ บนพื้นด้วยเท้าขวาและเท้าซ้ายในขณะที่เคลื่อนไหว
 อวัยวะส่วนบนของร่างกาย เท้าของผู้ฝึกก็จะมีการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะที่สอดคล้องกัน โดยจังหวะ
 แรกเท้าขวาจะไปแตะพื้นหลังเท้าซ้ายแล้วชักเท้าขวากลับที่เดิม เท้าขวาเรียบติดพื้น เท้าซ้ายจะไปแตะ
 พื้นหลังเท้าขวาแล้วชักเท้ากลับที่เดิม เท้าซ้ายเรียบติดพื้น ทำสลับกันเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ผู้ฝึกจะมีการ
 พัฒนาสติเป็นอย่างมาก เนื่องจากต้องควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนบนและส่วนล่างให้
 ประสานกัน พร้อมๆ กับภวนาคำว่า BABA NAM KEVA LAM และคิดถึงความหมายของคำคำนี้ที่อยู่
 ตลอดเวลา เกาซิกินีมีประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายจากหัวถึงเท้า และมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับ
 สุขภาพสตรีทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่น ลดไขมันบริเวณหน้าท้อง ทำให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ
 บริหารอวัยวะภายในช่วยลดความเจ็บปวดขณะที่มีประจำเดือนทำให้เด็กคลอดง่ายทำให้เลือดไปเลี้ยง
 ที่สมองมากขึ้น กระตุ้นการทำงานของหัวใจ และระบบไหลเวียนของโลหิต ทำให้ข้อต่อต่างๆ เช่น หัว
 เข่า สะโพก เอว คอ เป็นต้น มีความคล่องตัวขึ้น ถ้าเราเต้นช้าๆ จะเป็นการฝึกสติถ้าเต้นเร็วจะได้
 ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ aerobic ดังนั้นเกาซิกินีจึงเป็นการฝึกสติเพื่อสุขภาพกาย จิตที่มี
 ประโยชน์ยิ่งของคนเรา ถ้าเราฝึกเต้นเกาซิกินีอย่างสม่ำเสมอทุกวันเวลาเช้า 10-20 รอบ เวลาเย็น 10-20
 รอบ ภายในเวลา 2-3 สัปดาห์เราจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและ
 จิตใจของเรา โดยเฉพาะในเรื่องของสติที่เราจะมีสูงขึ้นเองโดยอัตโนมัติในทุกๆ การกระทำของชีวิต ดัง
 แผนภาพที่ 7



แผนภาพที่ 7 การเต้านำเกาชิกิ

จากแผนภาพที่ 7 การเต้านำเกาชิกิ สามารถบริหารร่างกายและต่อมไร้ท่อต่างๆ ในร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า เพียงแค่ปฏิบัติให้ถูกต้อง 5 นาที (เช้า) และ 5 นาที (เย็น) จะทำให้ร่างกาย แข็งแรง รูปร่างได้สัดส่วนสวยงาม และมีจิตใจที่เข้มแข็ง เกาชิกิให้ประโยชน์แก่ร่างกายจิตใจ

3.4 การนอนตาย การนอนตายเป็นท่าการฝึกผ่อนคลายอย่างล้ำลึก เริ่มจากการเปิด เพลงคลาสสิกเบาๆ ให้จิตใจผ่อนคลาย แล้วนอนลงในท่านอนตายของโยคะ ทำนี้จะทำให้ผู้นอนมีการ ผ่อนคลายสูงที่สุด เพราะเลือดจะไปอวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้อย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ปลายเท้าไป จนถึงศีรษะ ผู้ฝึกทำนี้จะนอนหงาย หลังราบ กางแขน ขา ออกจากกันเล็กน้อยโดยนอนบนพื้นที่แข็ง เรียบ และไม่มีการใช้หมอนหนุนศีรษะเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงได้ในทุกส่วนของร่างกาย ฝ่ามือทั้งสองหงาย ขึ้น

อาภาพร สิงหราช (2551) ได้ให้ความหมายกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพบุคคลตามแนวนีโอฮิวแมนนิสว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาด้านร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) และจิตวิญญาณ (Spirit) ทั้ง 3 ด้านควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพบุคคลตามแนวนีโอฮิวแมนนิส ประกอบด้วยกิจกรรมที่สำคัญ ดังนี้ 1) กิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดี โดยการสร้างความรู้สึกดีด้วยการให้ความรัก และให้พลังด้านบวก เช่น การยิ้ม การชม การสบตา การสัมผัส และกล่าวคำสวัสดิการ 2) กิจกรรมการสร้างภาพพจน์ของตนเองด้านบวก เช่น กิจกรรมการใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเองและผู้อื่น กิจกรรมพลังแห่งจินตนาการ 3) การทำให้คลื่นสมองต่ำ เช่น โยคะ การทำสมาธิ การเดินเกาซิกิ และการนอนตาย

จากที่กล่าวมา กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพบุคคลตามแนวนีโอฮิวแมนนิสเป็นกระบวนการที่สามารถควบคุมจิตใจให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย ไม่ว่าจะเป็นการพูดบวกที่ทำให้อารมณ์ของคนพูดสงบได้ เพราะการที่คนเราพูดบวกได้นั้นต้องมาจากจิตใจ การบริหารร่างกายโยคะ ทำให้เกิดสมาธิในสิ่งที่กำลังปฏิบัติ นิ่งรู้ ยืนรู้ นอนรู้ หรือการฝึกในท่านอนตายทำให้ผ่อนคลายมากที่สุดเพราะเกิดการจินตนาการในสิ่งที่ดี ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพบุคคลตามแนวนีโอฮิวแมนนิสจึงเกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติได้อย่างมากมาย

ตอนที่ 3 การเผชิญปัญหาชีวิต

3.1 ความหมายของการเผชิญปัญหาชีวิต

Lazarus (1984) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาชีวิตว่าเป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจัดการกับความต้องการ หรือข้อเรียกร้องทั้งจากภายในและภายนอกที่บุคคลประเมินว่าเกินความสามารถที่ตนจะรับได้ หรือเป็นภาวะที่คุกคามต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ต่อมา Lazarus and Folkman (1984) ได้ให้ความหมายของการเผชิญปัญหา (Coping) ว่าเป็นความพยายามทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคล ที่ใช้ในการจัดการกับความต้องการทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ความพยายามนี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา และจัดการได้เพียงใดนั้นขึ้นกับพลังความสามารถของแต่ละบุคคล ซึ่งประกอบด้วย

1. กระบวนการของพัฒนาการในการจัดการกับปัญหา เป็นความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม
2. การผสมผสานกันระหว่างความคิดและการกระทำ ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นความสามารถในการหาหนทางที่เป็นไปได้ และใช้แก้ปัญหาได้จริง
3. ความแตกต่างในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ ทัศนคติ และการจัดการกับปัญหาที่แตกต่างกันของบุคคล

การเผชิญปัญหาชีวิต เป็นการตอบสนองของบุคคลเพื่อจะลดความไม่พึงปรารถนาที่มากเกินไปกว่าบุคคลจะสามารถรับไว้ได้ (The psychological burden) ประสิทธิภาพของมันจะขึ้นอยู่กับความสามารถลดความวิตกกังวลได้รวดเร็วและการส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตหรือการมีโรคทางจิตหรือไม่ (Synder and Dinoff, 1999) โดยเกิดจากความพยายามของบุคคลทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม ใน การที่จะเปลี่ยนแปลง แก้ไข หรือจัดการกับปัจจัยต่างๆ ทั้งภายนอกและภายใน (Internal and External factors) ที่ในความเป็นจริงแล้วอาจจะปรับเปลี่ยนได้หรือไม่ได้ก็ตาม (Endler, Parker and Summerfeldt, 1998) การใช้ความพยายามนั้นจะมีทั้งความพยายามด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และพฤติกรรมต่างๆ เพื่อจัดการกับความต้องการทั้งภายในและภายนอกที่มากเกินไปกว่าบุคคลจะตอบสนองต่อความต้องการนั้นได้ บุคคลจึงจำเป็นต้องประเมิน ตัดสินใจเกี่ยวกับเหตุการณ์ วางแผน การกระทำ แก้ปัญหา และประเมินสิ่งที่ได้ทำลงไป การเผชิญปัญหาจะประสบความสำเร็จได้ ถ้าบุคคล มีความพร้อมทั้งร่างกายและอารมณ์ เพื่อสามารถจะรับรู้ จำแนก วางแผน และตัดสินใจได้ (Yager, 1998)

การเผชิญปัญหาชีวิต เป็นการหาทางออกหรือหาสิ่งที่สามารถนำมาจัดการกับปัญหา บุคคล ต้องมองหาหนทางต่างๆ และตัดสินใจเลือกวิธีการที่เป็นไปได้ ซึ่งอาจเป็นการจัดการกับความ คิดของตนเองก็ได้ แต่เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้ว สิ่งก็ตามมาก็คือ ความสามารถในการทำหน้าที่ต่างๆ ของ บุคคลจะสูญเสียไป ทำให้ไม่สามารถมองหาทางเลือกหรือมองหาสิ่งที่สามารถนำมาช่วยจัดการกับ ปัญหา แต่เมื่อคืนสู่สภาพปกติ อาจพบว่าทางออกหรือสิ่งช่วยเหลือจัดการกับปัญหาได้นั้นมีอยู่แล้ว (Baumeister, Faber, and Wallace, 1999)

การเผชิญปัญหาชีวิตจะเป็นวิธีการต่างๆ ของจิตใจ ที่จะพยายามรักษาสมดุลไว้ในขณะที่ เครียดหรือมีปัญหาวิธีการต่างๆ มีทั้งที่เกิดในจิตสำนึก เช่น พูดยระบายความรู้สึก การวิ่งออกกำลังกาย และ ในระดับจิตใต้สำนึก เช่น การใช้กลไกการป้องกันทางจิต ซึ่งบุคคลจะไม่วัดว่าตนกำลังใช้กลวิธีการ เผชิญปัญหาอยู่ (Barry, 1998)

ส่วน Holaday (1984) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา (Coping strategies) เป็นทั้งพฤติกรรมที่ เปิดเผยและไม่เปิดเผย ที่บุคคลใช้เพื่อจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้น โดยพฤติกรรมนั้น อาจเกิดในระดับจิตใต้สำนึก โดยพฤติกรรมนั้นจะทำหน้าที่ 3 ประการ ดังนี้

1. เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา
2. ควบคุมสถานการณ์ที่เป็นปัญหาก่อนที่จะเกิดความเครียด
3. ควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้น

สรุปได้ว่า การเผชิญปัญหาชีวิต หมายถึง ความพยายามอย่างไม่หยุดยั้งของบุคคล ที่จะจัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่มาคุกคามต่ออารมณ์ ความรู้สึก และชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคล อาจเป็น ความพยายามที่แสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และพฤติกรรม เพื่อทำให้ความเครียดหรือสภาพปัญหานั้นคลี่คลายลงไป รวมทั้งอาจเป็นพฤติกรรมภายนอก บุคคลอื่น อาจสังเกตเห็นได้ หรือพฤติกรรมภายใน ซึ่งบุคคลอื่นจะไม่สามารถสังเกตเห็นได้ถึงกลวิธีในการเผชิญ ปัญหาที่บุคคลใช้อยู่ โดยพฤติกรรมต่างๆ นั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อรักษาไว้ซึ่งภาวะสมดุลของจิตใจ โดย อารมณ์ผ่อนคลาย เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินแล้วว่า มีผลกระทบในทางลบต่อตนทั้งด้าน ร่างกาย อารมณ์ และชีวิตที่เป็นปกติสุข

3.2 กระบวนการเผชิญปัญหาชีวิต

เมื่อบุคคลเผชิญปัญหาและภาวะที่เป็นทุกข์ หรือเกิดแรงกดดัน และความเครียดต่างๆ กลวิธีการเผชิญปัญหาจะถูกนำมาใช้ ซึ่งอธิบายได้ตามรูปแบบกระบวนการของความเครียดของ Slavin, Rainer, McCreary, and Gowda (1991) ซึ่งได้สรุปเป็นรูปแบบของกระบวนการการเกิดความเครียด และการเผชิญปัญหา ตามแนวคิดและทฤษฎีของ Lazarus and Folkman (1984) โดยเสนอเป็น แผนภาพ 5 องค์ประกอบ (ดังแผนภาพที่ 8)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภาพที่ 8 แสดงรูปแบบของกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหาตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (Slavin, Rainer, McGreary, and Gowda, 1991)

ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการสามารถอธิบายได้ดังนี้

2.1 การเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a potentially stressful event)

เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล ถือเป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ พบว่าเหตุการณ์ที่สัมพันธ์กับการเกิดภาวะเครียดของบุคคล มักจะเป็นเหตุการณ์ที่แปลกใหม่ เหตุการณ์ที่มีลักษณะไม่แน่นอน และเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถทำนายได้ เพราะเหตุการณ์ในลักษณะดังกล่าวทำให้บุคคลไม่สามารถประเมินได้ว่าตนเองจะควบคุมหรือจัดการกับเหตุการณ์ดังกล่าวได้หรือไม่

นอกจากนี้ เหตุการณ์ที่บุคคลเคยมีประสบการณ์แล้วว่าเป็นเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายต่อตนเอง เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ใหม่ที่คล้ายคลึงกันอีกครั้ง บุคคลมักเชื่อมโยงเหตุการณ์ใหม่เข้ากับเหตุการณ์เดิมที่เป็นอันตรายต่อตน และเหตุการณ์ใหม่จะก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้เช่นกัน เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด อาจหมายรวมถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ในชีวิต เช่น การตกงาน การหย่าร้าง หรือเหตุการณ์ย่อยๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัด การทำงานหนัก ซึ่ง Lazarus and Folkman (1984) กล่าวว่า เหตุการณ์จะก่อให้เกิดความเครียดเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการประเมินเหตุการณ์ของบุคคล

2.2 การประเมินทางปัญญาขั้นต้น (Primary appraisal)

เมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์ บุคคลจะประเมินเหตุการณ์ที่ประสบโดยทั่วๆ ไป ไม่เฉพาะเจาะจง เพื่อที่จะตัดสินว่าเหตุการณ์นั้นมีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ เป็นการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอย่างไร เช่น การถามตนเองว่า “เหตุการณ์นี้เป็นปัญหากับฉันหรือไม่” ในการประเมินขั้นต้นนี้ บุคคลจะใช้ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกมาพิจารณา โดยบุคคลจะประเมินเหตุการณ์ออกมาใน 3 ลักษณะ คือ

1. ลักษณะที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน
2. ลักษณะที่มีประโยชน์และเป็นผลดีกับตน
3. ลักษณะที่เต็มไปด้วยความยุ่งยากหรือความเครียดกับตน

ในเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินว่าไม่เกี่ยวข้องกับตน หรือมีประโยชน์เป็นผลดีกับตนบุคคลจะไม่เกิดความเครียด แต่ถ้าบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นเต็มไปด้วยความยุ่งยาก เหตุการณ์นั้นย่อมก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้

เหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้นั้น เป็นเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินออกมาใน 3 ลักษณะ ได้แก่

1. อันตรายหรือสูญเสีย (Harm / Loss) เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้านลบ หลังจากที่เหตุการณ์ผ่านไปแล้ว ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสียหรือเป็นอันตรายต่อบุคคล

2. ภาวะคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์ โดยบุคคลคะเนว่าเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดอันตราย หรือเป็นการสูญเสีย เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางลบ

3. ทำทาย (Challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นโดยการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ว่า ตนจะได้รับประโยชน์หรือเป็นผลดีกับตน ซึ่งเป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางบวก

ในเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียว บุคคลอาจประเมินผลออกมาได้มากกว่า 1 ลักษณะได้ โดยเหตุการณ์นั้น บุคคลอาจรู้สึกว่าคุณค่าของตนพร้อมๆ กับความรู้สึกว่าทำทายความสามารถของตนด้วยก็ได้ ซึ่งหมายถึงการประเมินนั้นมีทั้งผลลบและผลบวกต่อบุคคล และในเหตุการณ์หนึ่งๆ อาจทำให้บุคคลเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกันได้ หรืออาจทำให้บางคนไม่รู้สึกเครียดเลยก็เป็นได้ ทั้งนี้เพราะปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยแวดล้อมของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

การประเมินในขั้นตอนนี้ หากบุคคลประเมินว่าเป็นการทำทายความสามารถของตนจะทำให้บุคคลเผชิญกับปัญหาได้ง่ายกว่าเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินว่าเป็นภาวะคุกคาม หรือเป็นอันตรายหรือสูญเสีย

2.3 การประเมินทางปัญญาขั้นที่ 2 (Secondary appraisal)

เมื่อบุคคลประเมินในขั้นต้นและพบว่าเหตุการณ์นั้นก่อให้เกิดอันตราย หรือสูญเสีย คุณค่า หรือทำทาย จะนำไปสู่การประเมินในขั้นที่ 2 โดยในขั้นนี้บุคคลจะถามตนเองว่า “ฉันสามารถทำอะไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้บ้าง” นับเป็นการประเมินความสามารถของตน รวมทั้งหาแหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือต่างๆ มาพิจารณาร่วมกันเพื่อเลือกเป็นแนวทางที่จะนำไปใช้ในการเผชิญกับปัญหา

การประเมินในขั้นต้นกับการประเมินในขั้นที่ 2 นี้ จะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน โดยปกติแล้วเมื่อมีการประเมินขั้นต้นเกิดขึ้น มักมีการประเมินขั้นที่ 2 เกิดตามมาอย่างต่อเนื่อง แต่ความต่อเนื่องนี้ไม่จำเป็นต้องเกิดทุกครั้ง ในบางครั้งการประเมินขั้นที่ 2 อาจเกิดขึ้นหลังจากที่มีการประเมินในขั้นต้นผ่านไปแล้วช่วงเวลาหนึ่งก็ได้ เช่น การประเมินในขั้นต้น เมื่อบุคคลประเมินเหตุการณ์แล้วพบว่า เป็นเหตุการณ์ที่คุกคามต่อชีวิตตน แต่เมื่อบุคคลประเมินขั้นที่ 2 อาจพบว่าแม้ว่าตนจะไม่สามารถจัดการกับเหตุการณ์ด้วยตนเองได้ แต่บุคคลสามารถหาแหล่งสนับสนุนอื่นๆ มาแก้ไขได้ ดังนั้น การประเมินในขั้นนี้ บุคคลอาจเปลี่ยนความรู้สึกจากการถูกคุกคามในครั้งแรกมาเป็นความรู้สึกทำทายแทนได้ และการประเมินในขั้นที่ 2 นี้หากบุคคลประเมินแล้วพบว่ามีความสามารถจำกัดและไม่มีแหล่งสนับสนุนใดๆ เลย ความเครียดจะยังคงอยู่ และอาจนำไปสู่การประเมินขั้นต้นใหม่ได้อีกครั้ง

2.4 การเผชิญปัญหา

ในขั้นของการเผชิญปัญหานี้ เป็นขั้นของการดำเนินการเพื่อจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้น Lazarus and Folkman (1984) ได้จำแนกวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 วิธี คือ

1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem – Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับสภาพการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียดให้คลี่คลายลง โดยพยายามทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุและหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้จะมุ่งปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขที่สถานการณ์หรืออาจมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่ตัวบุคคลเอง

การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีความหมายกว้างกว่าการแก้ปัญห (Solving Problem) ทั้งนี้เพราะการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความหมายครอบคลุมถึงกระบวนการวิเคราะห์ที่มุ่งเน้นถึงการจัดการกับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นกลวิธีที่อยู่ภายในตัวบุคคลด้วย

2) การเผชิญกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion – Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลกระบวนการทางปัญญาเพื่อจัดการหรือควบคุมอารมณ์ หรือความทุกข์ที่เกิดจากเหตุการณ์ให้คลี่คลายลง วิธีการที่ใช้ อาจจะเป็นการมองปัญหาใหม่ในทางบวก การทำสมาธิ หรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

กระบวนการเผชิญปัญหาตามแนวคิดนี้ มีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1) การเผชิญปัญหาขึ้นอยู่กับบริบทของปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เผชิญมากกว่าลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งมีลักษณะที่ถาวรเปลี่ยนแปลงได้ยาก

2) การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามของบุคคลในการจัดการกับปัญหามากกว่าประสิทธิภาพของผลที่ได้รับจากการเผชิญปัญหา

3) การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง

โดยทั่วไปบุคคลจะใช้องการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ในกรณี que ที่พิจารณาแล้วพบว่าตนสามารถควบคุมหรือจัดการกับปัญหานั้นได้ และมักจะใช้องการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์ เมื่อมองเห็นว่าปัญหานั้นตนไม่สามารถควบคุมได้หรือยากเกินกว่าที่ตนจะแก้ไขได้ (Forsythe and Compas, 1987) วิธีการเผชิญปัญหาที่เป็นผลดีกับบุคคลมากที่สุดก็คือ การใช้กลวิธีทั้ง 2 แบบนี้ผสมผสานกันอย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดการสนับสนุนซึ่งกันและกันในการจัดการกับปัญหาที่แท้จริง

2.5 ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptational outcome)

Lazarus and Folkman (1984) มองผลของการประเมินตัดสิน (appraisal) จากวิธีการเผชิญปัญหาที่ใช้ ว่าอาจจะเป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาวต่อการปรับตัวใน 3 ด้าน คือ การทำหน้าที่ทางสังคม (Social functioning) ขวัญและกำลังใจ (Morale) และภาวะสุขภาพ (Somatic health)

1. การทำหน้าที่ทางสังคม (Social functioning) หมายถึง การคงไว้ซึ่งบทบาทและสัมพันธภาพทางสังคม การที่บุคคลประเมินว่าถูกคุกคาม จะมีปัญหาในการทำหน้าที่ทางสังคม เช่น หลีกหนีจากสังคม มีพฤติกรรมก้าวร้าว ดั้งเดิมไม่แน่ใจ และไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่ในสังคม ส่วนบุคคลที่สามารถทำหน้าที่ทางสังคมได้ตามปกติแสดงถึงความสามารถในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ขวัญและกำลังใจ (Morale) หมายถึง ปฏิกริยาทางอารมณ์ซึ่งเกิดจากการประเมินผลของการเผชิญความเครียด ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ที่มากกระทบ หากบุคคลมีความพึงพอใจผลของการเผชิญปัญหา และบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ทำให้เกิดขวัญและกำลังใจที่ดีในการจัดการกับสถานการณ์ และบุคคลที่ใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มักจะมีขวัญและกำลังใจในการจัดการกับสถานการณ์ดีกว่าบุคคลที่ใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

3. ภาวะสุขภาพ (Somatic health) หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองทางร่างกายและจิตใจของบุคคลต่อความเครียด หากบุคคลเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพจะส่งผลให้มีสุขภาพดี แต่ถ้าไม่มีประสิทธิภาพจะก่อให้เกิดความเครียดระดับสูง เกิดปฏิกริยาตอบสนองทางลบต่อร่างกายและจิตใจ

ผลเสียที่เกิดต่อสุขภาพกาย เช่น หัวใจเต้นแรง ใจสั่น ความดันโลหิตสูง อ่อนเพลีย เมื่อยล้า ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อบริเวณคอและหลัง มีอาการคันกระดูกกล้ามเนื้อ ตัวสั่น เหงื่อออกมาก ปัสสาวะบ่อย ท้องเสีย แน่นจุกเสียดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ประจำเดือนมาผิดปกติ หรือซึมเศร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย นอนไม่หลับ ผื่นร้าย หงุดหงิด และโกรธง่าย วิดกกังวล (Koff and Sangani, 1997)

สำหรับผลเสียด้านจิตใจ แสดงให้เห็นด้วยการมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลง เช่น มีพฤติกรรมถดถอย แยกตัวเอง เฉื่อยชา ไม่ให้ความร่วมมือ อารมณ์แปรปรวน การแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น หงุดหงิดง่าย ร้องไห้ง่าย ซ้ำใจ ต่ำหนี่ผู้อื่น กลัวจะเจ็บป่วย ระดับความรู้ สติ ความจำ หรือสมาธิเสียไป กระบวนการทางความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน ดั้งเดิม ตัดสินใจไม่ได้ การรับรู้ถูกรบกวน เช่น มีอาการประสาทหลอน เห็นภาพหลอน ความสนใจสิ่งต่างๆ ลดลง การใช้ภาษาในการพูดเปลี่ยนแปลง เช่น พูดซ้ำๆ คำพูดอาจเกี่ยวข้อง หรือไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในขณะที่พูด น้ำเสียงและจังหวะในการพูดเปลี่ยนไป ใช้กลไกการป้องกันตนเองโดยไม่รู้ตัว เช่น การถดถอย การใช้เหตุผลเข้าข้างตนเอง การปฏิเสธ การโทษผู้อื่น (Gardner, 1993)

สรุปได้ว่า ในการเกิดกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหาทั้ง 5 ประการที่กล่าวมานี้ Lazarus (1984) อธิบายว่ากระบวนการเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นตามลำดับ หรือเกิดขึ้นเป็น

กระแสที่ต่อเนื่องกัน ผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการย่อยแต่ละขั้น อาจทำให้บุคคลย้อนกลับไปสู่การประเมินในกระบวนการย่อยที่ผ่านมาอีกครั้งก็ได้ เช่น ในการประเมินขั้นต้น บุคคลเคยประเมินว่าเหตุการณ์นั้นคุกคามต่อชีวิต เมื่อบุคคลเข้าสู่การประเมินขั้นที่ 2 พบว่ามีวิธีการที่จะจัดการกับปัญหานั้นเพียงพอ บุคคลจะย้อนกลับไปสู่การประเมินขั้นต้นอีกครั้งหนึ่ง โดยเปลี่ยนจากเหตุการณ์ที่เคยประเมินว่าคุกคาม ไปสู่การประเมินใหม่ว่าเหตุการณ์นั้นทำทายนหรือคุกคามน้อยลง หรือในกรณีที่บุคคลใช้วิธีการประเมินว่ามีวิธีจัดการกับปัญหานั้นเพียงพอ เมื่อบุคคลใช้วิธีการเผชิญปัญหาไปแล้วพบว่าไม่ได้ผล ไม่สามารถทำให้ความเครียดหรือปัญหาคลีคลายลงได้ บุคคลอาจจะย้อนกลับไปประเมินในขั้นต้นอีกครั้ง หรืออาจจะย้อนกลับมาพิจารณาวิธีการเผชิญที่เหมาะสมใหม่ ซึ่งวงจรเหล่านี้เป็นวงจรที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจัดการให้ความเครียดคลี่คลายลง

3.3 การเผชิญปัญหาชีวิตและการประเมิน

การศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาหรือการจัดการกับความเครียดนั้น แนวคิดที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง และมีการนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญปัญหาในลักษณะต่างๆ เป็นจำนวนมาก คือ แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการในการเผชิญปัญหาของ Lazarus (1984) และเครื่องมือในการวัดการเผชิญปัญหา (Ways of Coping) ของ Lazarus and Folkman (1984) โดยได้พัฒนาเครื่องมือในการวัดการเผชิญปัญหา (Ways of Coping) ขึ้นมาใช้ในปี ค.ศ.1980 ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับการเกิดภาวะเครียดและพฤติกรรมเผชิญปัญหา โดยสามารถวัดการเผชิญปัญหาได้ 2 ลักษณะ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping)

เป็นวิธีเช่นเดียวกับการแก้ปัญหา ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ โดยบุคคลจะใช้ความคิดและการกระทำ เพื่อจัดการหรือแก้ไขเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง โดยการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา ตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา พยายามหาวิธีต่างๆ ที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา และลงมือแก้ปัญหาโดยมุ่งจัดการแก้ที่ตัวปัญหาด้วยตัวเอง หรือปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับปัญหา

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์(Emotional Focused Coping)

เป็นกระบวนการทางความคิดและการกระทำต่างๆ ที่บุคคลใช้เพื่อจัดการ หรือเพื่อบรรเทา ความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อรักษาสมดุลของจิตใจไว้ เช่น การใช้นานอนหลับ การใช้กลไกทางจิต หรือ การนั่งสมาธิเพื่อให้ใจสงบ

ส่วน Jalowiec Murphy and Power (1984) ได้สร้างแบบวัดการเผชิญปัญหาของบุคคลโดย แบ่งประเภทของการเผชิญปัญหาเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1980) อีกทั้งยังได้รวบรวมวิธีการต่างๆ ที่บุคคลใช้ในการเผชิญกับความเครียดและสถานการณ์ที่ ยุ่งยากต่างๆ ไว้ ดังนี้

1. วิธีการเผชิญปัญหาโดยจัดการที่ปัญหาโดยตรง (Problem Oriented Coping Strategies) การเผชิญปัญหาโดยวิธีนี้ เป็นการกระทำที่มุ่งแก้ปัญหา โดยใช้สติปัญญาความรู้ การหาข้อมูลเพิ่มเติม การเพิ่มทักษะความสามารถของตนเอง การเผชิญปัญหาประเภทนี้สามารถประเมินได้จากพฤติกรรม ต่างๆ 15 พฤติกรรม ได้แก่

- 1.1 การยอมรับสถานการณ์
- 1.2 ค้นหาความหมายของสถานการณ์
- 1.3 แยกแยะสถานการณ์ออกเป็นส่วย่อย
- 1.4 ตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา
- 1.5 อภิปรายปัญหากับผู้อื่น
- 1.6 พยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์อย่างกระตือรือร้น
- 1.7 การควบคุมสถานการณ์บางส่วนที่สามารถควบคุมได้
- 1.8 ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา
- 1.9 พิจารณาปัญหาอย่างใจเป็นกลาง
- 1.10 นำประสบการณ์เดิมมาช่วยแก้ปัญหา
- 1.11 คิดหาวิธีแก้ปัญหาไว้หลาย ๆ ทาง
- 1.12 ทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหาได้
- 1.13 ใช้หลาย ๆ วิธีร่วมกันแก้ไข้ปัญหา
- 1.14 หาคคนอื่นมาช่วยเหลือในการแก้ไข้ปัญหา
- 1.15 เริ่มต้นทำสิ่งอื่นที่ดีที่สุดในขณะนั้น

2. วิธีการเผชิญปัญหาโดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึก (Affective Oriented Coping Strategies) เป็นวิธีการลดหรือบรรเทาความไม่สบายใจ จากสถานการณ์ตึงเครียดที่เกิดขึ้นและเป็น

การรักษาภาวะสมดุลภายในจิตใจไว้เท่านั้น แต่ไม่ใช่การแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดโดยตรง การเผชิญปัญหาและความเครียดในลักษณะนี้ประเมินได้จากพฤติกรรมต่างๆ 25 พฤติกรรมได้แก่

- 2.1 การมองในแง่ดี หรือมองเหตุการณ์ไปในทางที่ดี
- 2.2 ฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือปัญหาได้รับการแก้ไขไปแล้ว
- 2.3 แข่งด่าผู้ที่ทำให้ตนเกิดปัญหา
- 2.4 หงุดหงิดใจ
- 2.5 วิตกกังวล
- 2.6 ร้องไห้ เศร้าใจ
- 2.7 นอนหลับ
- 2.8 สวดมนต์ ไหว้พระ
- 2.9 ฝึกสมาธิ เล่นโยคะ
- 2.10 ออกกำลังกาย
- 2.11 ระบายความเครียดกับบุคคลอื่น หรือสิ่งของอื่น
- 2.12 การหาความสบายใจจากคนใกล้ชิด
- 2.13 ยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าหมดหวัง
- 2.14 ยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าเป็นชะตากรรม
- 2.15 มุ่งให้ปัญหาคเล็ดลอยไปเอง
- 2.16 การปิดปัญหาออกจากความคิด
- 2.17 ปลอบใจตนเองให้เลิกกังวล
- 2.18 แยกตัวเอง ไม่อยากพบปะผู้อื่น
- 2.19หนีจากปัญหา
- 2.20 ตำหนิผู้อื่น
- 2.21 กินมากขึ้นหรือสูบบุหรี่
- 2.22 ใช้ยา เพื่อช่วยให้จิตใจสบาย
- 2.23 ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- 2.24 ใช้อารมณ์ขัน เพื่อให้สบายใจ
- 2.25 การมองในแง่ร้าย

ต่อมา Jalowiec (1988) ได้ทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่สร้างขึ้นมา โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) พบว่าการวิเคราะห์สามารถแยกวิธีการเผชิญปัญหาได้ 3 องค์ประกอบ มีวิธีการเผชิญปัญหา 36 วิธี แยกตามองค์ประกอบ ได้แก่

ด้านที่ 1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Confrontive Coping Strategies) เป็นวิธีที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลงการกระทำหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม

ด้านที่ 2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional Coping Strategies) เป็นวิธีที่ใช้จัดการกับอารมณ์ที่เป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา โดยวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด หรือระบายอารมณ์

ด้านที่ 3 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (Palliative or Passive Coping Strategies) เป็นวิธีการที่ใช้ในการผ่อนคลายและควบคุมความเครียด โดยไม่จัดการกับปัญหาโดยตรง ซึ่งวิธีการเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา แต่นำไปสู่แนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงการรับรู้ที่มีต่อเหตุการณ์ การเผชิญปัญหาและความเครียดในลักษณะนี้ประเมินได้จากพฤติกรรมต่างๆ ได้แก่

1. การหัวเราะ
2. การคิดว่าทุกอย่างจะดีขึ้น
3. การคิดว่าโชคดีที่เราไม่ประสบเหตุการณ์ที่เลวร้ายไปกว่านี้
4. คิดสิ่งอื่นแทนการนึกถึงสถานการณ์นั้น
5. ให้คนอื่นช่วยแก้ปัญหาหรือช่วยจัดการกับสถานการณ์นี้ให้
6. ทำอะไรก็ได้สักอย่างเพื่อแก้ไขสถานการณ์ แม้ไม่แน่ใจว่าจะได้ผล
7. ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
8. สวดมนต์ ยึดศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ
9. กั้นตนเองออกจากสถานการณ์นั้น
10. ยอมรับสถานการณ์ที่ดูเหมือนไม่มีทางที่จะแก้ไขได้
11. ไม่ทำอะไรเลย โดยหวังว่าเมื่อถึงเวลา สถานการณ์หรือปัญหาจะดีขึ้นหรือจะคลี่คลายไปได้เอง
12. ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพราะคิดว่าเป็นชะตากรรมของตนเอง และไม่มีประโยชน์ที่จะพยายามหาทางแก้ไข

13. เข้านอนโดยคิดว่า “ในเช้าวันรุ่งขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างอาจดีขึ้น”
14. บอกกับตนเองว่า “อย่ากังวลไปเลย ทุกสิ่งทุกอย่างคงจะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น”
15. เมื่อไม่ได้สิ่งที่ดีที่สุด ก็ยอมรับได้กับสิ่งที่มีอยู่

ต่อมา Carver, Scheier, and Weintraub (1989) ได้ศึกษาและรวบรวมวิธีการเผชิญปัญหา โดยใช้ทฤษฎีพื้นฐานของ Folkman and Lazarus (1978) และรูปแบบของการกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นหลัก รวมทั้งได้จำแนกวิธีการเผชิญปัญหาได้ 14 วิธีการ ดังนี้

1. การลงมือเผชิญปัญหา (Active coping) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการลงมือแก้ปัญหาโดยตรง การใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ปัญหา การดำเนินการ และวางแผนสู่การปฏิบัติ

2. การวางแผน (Planning) เป็นการศึกษาวิธีการในการเผชิญในสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการหาวิธีการในการเผชิญปัญหา การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการกระทำและการวางแผน และหาทางที่จะจัดการกับปัญหาให้ได้อย่างดีที่สุด

3. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of competing activities) เป็นการระงับความสนใจอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้สามารถใส่ใจกับการเผชิญปัญหาได้อย่างเต็มที่

4. การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint coping) รอโอกาสที่เหมาะสม จึงจะลงมือทำ

5. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (Social support seeking for emotional reasons) เป็นการขอคำปรึกษา ต้องการความช่วยเหลือ ขอข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์เพิ่มเติม ขอทราบแนวทางการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกัน

6. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (Social support seeking for emotional reasons) เป็นการพูดระบายความรู้สึกและความทุกข์ เพื่อขอกำลังใจ ความเห็นใจ คำปลอบโยนและความเข้าใจจากบุคคลอื่น

7. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการพัฒนา (Positive reinterpretation and growth) เป็นการจัดการความกดดันทางอารมณ์มากกว่าเป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด หรือจัดการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ โดยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในทางที่ดี หรือการพัฒนาแง่มุมใหม่ในทางบวก วิธีการนี้ไม่เพียงแต่ลดความทุกข์โศก แต่จะยังจะนำบุคคลให้มุ่งสู่การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับนั้น

8. การพึ่งศาสนา (Turning to religion) เป็นการใช้ศาสนาเป็นแหล่งช่วยเหลือทางจิตใจ ในขณะที่เผชิญความเครียด การใช้วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ
9. การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิด ซึ่งการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบว่าบุคคลพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ
10. การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด
11. การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on venting of emotions) เป็นการให้ความสนใจต่ออารมณ์ ความรู้สึกที่มี และระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกไป
12. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral disengagement) เป็นการลดความพยายามของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการละทิ้งความพยายามที่จะแก้ปัญหา เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้ มักเกิดกับบุคคลที่คาดหวังว่าตนจะสูญเสีย ไม่มีทางเอาชนะอุปสรรคได้
13. การไม่เกี่ยวข้องทางความผิด (Mental disengagement) เป็นวิธีการลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการไม่คิดถึงวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ไม่คิดถึงเป้าหมายที่มีอุปสรรคชัดเจน การหนีจากปัญหาโดยวิธีการอื่น ใช้กิจกรรมอื่นเพื่อที่จะไม่คิดถึงปัญหารวมถึงการฝันกลางวัน การนอน การหมกมุ่นอยู่กับการดูโทรทัศน์ เป็นต้น การใช้กิจกรรมเหล่านี้ส่วนใหญ่จะชัดเจนการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์
14. การใช้สุรา และ/หรือยา (Alcohol and/or Drug use) เป็นการใช้สุราหรือยา เพื่อให้ลืมเหตุการณ์ เพื่อให้รู้สึกดีขึ้น
- นอกจากนั้น Frydenberg and Lewis (1993) ได้ศึกษารวบรวมจากวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นโดยยึดตามทฤษฎีของ Lazarus ร่วมกับลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตามทฤษฎีของ Erikson เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัย โดยเสนอรูปแบบการเผชิญปัญหาของ Lazarus and Folkman (1984) จะได้กลวิธีดังนี้ คือ
- การเผชิญปัญหาที่จัดอยู่ในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem – Focused Coping) ได้แก่ การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การแก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การคบหาเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา และการมีความวิตกกังวล

- การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion – Focused Coping) ได้แก่ การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ การมุ่งเน้นในด้านบวก การไม่รับรู้ปัญหา การตำหนิตนเอง การลดความตึงเครียด และการเก็บปัญหาไว้คนเดียว การไม่เผชิญกับปัญหา

ในปีเดียวกันนั้น Frydenberg and Lewis (1993) ได้จัดแบ่งกลุ่มวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธีใหม่ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 การเผชิญกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Solving the Problem หรือ Problem - Focused) ได้แก่ การแก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การคบเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การมุ่งเน้นในด้านบวก และการแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย

กลุ่มที่ 2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น (Reference to Other) ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ และการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา

กลุ่มที่ 3 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (Non – Productive Coping หรือ Avoidance) ได้แก่ การมีความกังวล การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การไม่รับรู้ปัญหา การไม่เผชิญปัญหา การเก็บปัญหาไว้คนเดียว และการตำหนิตนเอง การลดความตึงเครียด

สำหรับในประเทศไทย สุภาพรรณ โคตรจรัส (2539) ได้พัฒนาแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาจากทฤษฎีความเครียดของลาซารัส (Lazarus, 1966) และแบบวัดการเผชิญปัญหาของ Carver, Scheier, and Weintraub (1989) และต่อมาได้ร่วมกับ ชุมพร ยงกิตติกุล ปรับปรุงแบบวัดใหม่ โดยให้มีข้อคำถาม 40 ข้อ วัดรูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหา 3 ด้าน คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (กรกวรรณ สุพรรณวรรษา, 2544)

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตตามการจำแนกของ Jalowiec (1988) คือ 1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Confrontive Coping Strategies) เป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์หรือสภาพของปัญหาให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น โดยเปลี่ยนแปลงการกระทำหรือสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับปัญหา

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional Coping Strategies) เป็นพฤติกรรมที่ใช้เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหา ด้วยการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด หรือการระบายอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ ต่อปัญหานั้นด้วยตนเอง

3. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (Palliative or Passive Coping Strategies) เป็นวิธีการที่ใช้ในการผ่อนคลายและควบคุมความเครียด โดยไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรง ซึ่งวิธีการเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา แต่เป็นแนวทางการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น โดยการแสวงหาความช่วยเหลือปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหา

ตอนที่ 4 ครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

4.1 ครูและความสำคัญของครู

4.1.1 ความหมายของครู

นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีการกล่าวถึงครูในความหมายต่างๆ มากมายตามพื้นฐานความคิดค่านิยม และลักษณะของสังคมของผู้ที่กล่าวถึงนั้นๆ ดังเช่นผู้ที่เคยให้ความหมายของคำว่าครูไว้ดังต่อไปนี้

“ครู” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานสถาน พ.ศ.2525 (2531) หมายถึง ผู้สั่งสอนศิษย์ ผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ลูกศิษย์

ครู ตามความหมายในพระราชบัญญัติครู พุทธศักราช 2488 มาตรา 24 ได้แก่ (1) ข้าราชการครู (2) พนักงานครูเทศบาล (3) ข้าราชการกรุงเทพมหานคร ซึ่งดำรงตำแหน่งประจำในสถานศึกษาของกรุงเทพมหานคร (4) ผู้ทำการสอนในสถานศึกษาที่อยู่ในความควบคุมของกระทรวงศึกษาธิการและได้รับเงินเดือนประจำ

สมุน อมรวิวัฒน์ (2535) ให้ความหมายของครูไว้ว่า

ครู คือ มนุษย์

ครู คือ กัลยาณมิตร

ครู คือ ผู้นำทางปัญญาและวิญญาน

ครู คือ ผู้มีศาสตร์และศิลป์

ครู คือ ผู้ที่ดำรงและค้ำจุนความเป็นไทย

คุรุสภาได้กำหนดเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครู เมื่อ พ.ศ.2533 โดยมุ่งหวังที่จะให้ครูได้ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติตนด้วยความมุ่งหวังอย่างจริงจังและจริงใจ และให้ความหมายของครูดังนี้

ครู คือ ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงในการใช้วิชาความรู้และเทคนิคการเรียนรู้ ตลอดจนศาสตร์เฉพาะวิชาครู ในการสร้างให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนทุกด้าน เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคม ดังนั้น ครูจึงต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถทั้งทางด้านวิชาการและวิชาชีพครู ต้องเฝ้าหาความรู้ให้ทันสมัยตลอดเวลา และปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุคคลทั่วไป

สำหรับคำว่า “ครู” ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 หมายความว่า บุคลากรวิชาชีพ ซึ่งทำหน้าที่หลักทางด้านการเรียนการสอนและการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยวิธีต่างๆ ในสถานศึกษาทั้งของรัฐและเอกชน

ฉัตรลดา พุทธรักษา (2551) กล่าวว่าครูคือ ผู้ที่มีหน้าที่สั่งสอนอบรมศิษย์ทั้งด้านความรู้และความประพฤติ เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งไม่ว่าจะเป็นสถานศึกษาของรัฐหรือเอกชนก็ตาม เป็นผู้ส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้รอบด้าน และประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกศิษย์และสังคมโดยทั่วไป

ถึงแม้จะมีคำกล่าวถึงครูในความหมายต่าง ๆ มากมาย จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ครู คือ บุคคลที่เสียสละ เป็นกัลยาณมิตร มีหน้าที่สั่งสอนอบรมศิษย์ทั้งด้านความรู้และความประพฤติ ต้องเฝ้าหาความรู้ให้ทันสมัยตลอดเวลา มีความประพฤติดีและเป็นแบบอย่างแก่สังคม

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าครูเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการวางรากฐานความรู้ ความดี และความสามารถทุก ๆ ด้าน อีกทั้งให้การอบรมสั่งสอน ปลูกฝังความคิด ค่านิยม และเจตคติต่าง ๆ ให้แก่เด็กเติบโตเป็นคนดีของสังคมด้วย

4.2 พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูกรุงเทพมหานคร (ฉบับที่ 2) พ. ศ. 2542

มาตรา 1 พระราชบัญญัตินี้เรียกว่า "พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการกรุงเทพมหานคร (ฉบับที่ 2) พ. ศ. 2542"

มาตรา 4 ในพระราชบัญญัตินี้

"ข้าราชการกรุงเทพมหานคร" หมายความว่า บุคคลซึ่งได้รับการบรรจุและแต่งตั้ง ให้รับราชการโดยได้รับเงินเดือนจากเงินงบประมาณหมวดเงินเดือนของกรุงเทพมหานคร หรือ จากเงินงบประมาณหมวดเงินอุดหนุนของรัฐบาลที่ให้แก่กรุงเทพมหานคร และกรุงเทพมหานครนำมาจัดเป็นเงินเดือนของข้าราชการกรุงเทพมหานคร

มาตรา 7 ข้าราชการกรุงเทพมหานครมีสองประเภท คือ

(1) ข้าราชการกรุงเทพมหานครสามัญ ได้แก่ ข้าราชการกรุงเทพมหานครซึ่ง รับราชการในกรุงเทพมหานคร แต่ไม่รวมถึงข้าราชการครูกรุงเทพมหานคร

(2) ข้าราชการครูกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ข้าราชการกรุงเทพมหานครซึ่งดำรงตำแหน่งเป็นผู้สอนประจำในสถานศึกษาของกรุงเทพมหานครหรือดำรงตำแหน่งอื่นซึ่งมีหน้าที่ เป็นผู้บริหารหรือให้การศึกษาในสถานศึกษาของกรุงเทพมหานคร และให้หมายความรวมถึง ข้าราชการ กรุงเทพมหานคร ซึ่งดำรงตำแหน่งที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการให้การศึกษาซึ่งไม่สังกัดสถานศึกษาของ กรุงเทพมหานครตามที่มีพระราชกฤษฎีกากำหนดให้เป็นข้าราชการครูกรุงเทพมหานคร

4.3 การจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร

ด้วยกรุงเทพมหานครเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ ได้รับการพิจารณาในการจัดการศึกษาให้เยาวชนในพื้นที่ของกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาจากผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครโดยมีสำนักการศึกษา เป็นหน่วยงานทำหน้าที่เสริม สนับสนุน และรับผิดชอบการจัดการศึกษา (กรุงเทพมหานคร, สำนักการศึกษา, 2549) ได้เสนอแนวความคิดการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร ไว้ดังนี้

4.3.1 ความเป็นมาของการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร

กรุงเทพมหานครมีอำนาจหน้าที่ในการจัดการศึกษาตั้งแต่เริ่มสถาปนาในปี พ.ศ.2515 ตามประกาศคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 335 โดยรับโอนการจัดการศึกษาจาก 2 หน่วยงาน คือ เทศบาลนครหลวงและองค์การบริหารนครหลวงกรุงเทพมหานคร ซึ่งหน่วยงานทั้ง 2 ได้ถือกำเนิดเมื่อ พ.ศ.2514 จากประกาศคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 24 และ 25 โดยเทศบาลนครหลวงกรุงเทพมหานครเป็นการยุบรวมกันและรับโอนการจัดการศึกษาจากเทศบาลกรุงเทพมหานครและเทศบาลนครธนบุรี ทั้งนี้โดยเทศบาลทั้ง 2 รับโอนการจัดการศึกษามาจากกระทรวงศึกษาธิการ เมื่อปี พ.ศ.2481 และองค์การบริหารนครหลวงธนบุรีเป็นการยุบรวมกันและการรับโอนการจัดการศึกษาจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดพระนครและองค์การบริหารส่วนจังหวัดธนบุรี โดยองค์การทั้งสองโอนการจัดการศึกษามาจากกระทรวงศึกษาธิการ เมื่อปี พ.ศ.2509

การจัดการศึกษาในพื้นที่ของกรุงเทพมหานครนับตั้งแต่จัดตั้งโรงเรียนทวยราษฎร์ขึ้นครั้งแรก เมื่อปี พ.ศ.2427 ที่วัดมหรณพารามและขยายออกไปโดยจัดตั้งองค์การบริหารเป็นกรมศึกษาธิการ เมื่อปี พ.ศ.2430 และเป็นกระทรวงธรรมการเมื่อปี พ.ศ.2435 นั้นต่อมาในปี พ.ศ.2441 ได้มีโครงการศึกษาเกิดขึ้น โดยแบ่งความรับผิดชอบให้กรมศึกษาธิการของกระทรวงศึกษาธิการการจัดการศึกษาในกรุงเทพมหานคร และให้กระทรวงมหาดไทยจัดการศึกษาในหัวเมืองร่วมกับพระสงฆ์ภายหลังได้มีการขยายการศึกษาภาคบังคับออกไปถึงระดับตำบลระหว่างปี พ.ศ.2454 ถึง พ.ศ.2474 มีหน่วยงานที่รับผิดชอบการประถมศึกษา 3 กระทรวง คือ

- 1.กระทรวงศึกษาธิการรับหน้าที่จัดการศึกษาระดับประถมศึกษาในส่วนกลาง
- 2.กระทรวงมหาดไทยรับหน้าที่จัดการศึกษาระดับประถมศึกษาในส่วนภูมิภาค
- 3.กระทรวงธรรมการ ทำหน้าที่ประสานงานให้การศึกษาเป็นไปตามนโยบาย

4.3.2 การจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน

การจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานครในปัจจุบันเป็นอำนาจหน้าที่ตามที่กำหนดในมาตรา 89 (21) แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2528 โดยมีการจัดการศึกษาหลายระดับและหลายรูปแบบ ซึ่งมีหน่วยงานที่รับผิดชอบ ดังนี้

การจัดการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา

- 4.3.2.1 จัดอยู่ในรูปของอนุบาลศึกษา
- 4.3.2.2 จัดอยู่ในรูปศูนย์เลี้ยงดูเด็กเล็ก หรือศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานพัฒนาชุมชน ซึ่งดำเนินงานในลักษณะของการให้ความสนับสนุนชุมชนที่เปิดดำเนินการและสำนักอนามัยซึ่งเปิดสถานเลี้ยงเด็กกลางวัน และให้การสนับสนุนบ้านเลี้ยงเด็ก

4.3.2.3 การจัดการศึกษาระดับประถมศึกษา อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักการศึกษา และสำนักงานเขตมีโรงเรียนประถมศึกษา จำนวน 431 โรงเรียน จากโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครทั้งหมด 435 โรงเรียน ตั้งอยู่กระจายทั่วพื้นที่ 50 สำนักงานเขต

4.3.2.4 การจัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย เปิดสอนในโรงเรียนประถมศึกษาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 71 โรงเรียน ตามโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบของสำนักการศึกษาและสำนักงานเขต และได้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยแยกออกจากโรงเรียนประถมศึกษา จำนวน 4 โรงเรียน คือ โรงเรียนมัธยมบ้านบางกะปิ เขตบางกะปิ โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ เขตจตุจักร โรงเรียนมัธยมนาคนาวาอุปถัมภ์ เขตสวนหลวง และโรงเรียนมัธยมสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ เขตประเวศ

4.3.2.5 การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา ได้แก่ วิทยาลัยการอาชีวศึกษา วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานคร ในความรับผิดชอบของกรุงเทพมหานคร

4.3.2.6 การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ได้แก่ การฝึกอบรมอาชีพพระยะสั้น ในโรงเรียนฝึกอาชีพกรุงเทพมหานคร ร่วมกับกรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ ดำเนินการศึกษานอกระบบโรงเรียนในโรงเรียนของกรุงเทพมหานคร และจะให้

ความร่วมมือในการดำเนินงานโรงเรียนผู้ใหญ่ จัดให้แก่กลุ่มสนใจตามความเหมาะสม ซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบของสำนักพัฒนาชุมชน

ภารกิจหลักในการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร คือ การจัดการศึกษาในระดับประถมศึกษา ส่วนการจัดการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา อาศัยแนวทางตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2531 ซึ่งเห็นชอบในหลักการเกี่ยวกับการจัดการศึกษาสำหรับเด็กก่อนประถมศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานครได้จัดขึ้นในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาโดยได้รับมติคณะรัฐมนตรี ให้ความเห็นชอบดำเนินการได้ เมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2535 ซึ่งกรุงเทพมหานครจัดเป็นการเสริมจากที่กระทรวงศึกษาธิการดำเนินการเพื่อสนองนโยบายรัฐบาลในการขยายการศึกษาขั้นพื้นฐานให้แก่เด็กและเยาวชนของไทยและเมื่อวันที่ 27 มกราคม 2541 คณะรัฐมนตรีได้ลงมติอนุมัติเปิดสอนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร (กรุงเทพมหานคร, สำนักการศึกษา, 2549)

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่านโยบายการบริหารกรุงเทพมหานคร ได้มุ่งเน้นการบริหารตามหลักธรรมาภิบาลและแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้การจัดการศึกษาของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครจำเป็นต้องมีการปฏิรูปให้สอดคล้องกับนโยบายดังกล่าว ซึ่งในปัจจุบันทุกโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครได้รับนโยบาย จากสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานครให้นำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการบริหารโรงเรียนและบูรณาการเข้าสู่การเรียนรู้ของนักเรียน อีกทั้งยังมุ่งพัฒนาคนกรุงเทพมหานครได้มีโอกาสผ่อนคลายกับกิจกรรมที่หลากหลายโดยมุ่งสนองความต้องการของประชาชนเป็นหลัก

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในประเทศ

5.1.1 งานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

วิล องค์กรันต์คุณ (2532) ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสที่มีส่วนสัมพันธ์กับการพัฒนามนุษย์ในด้านต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ภูมิปัญญา และสังคมอย่างละเอียด เพื่อเป็นพื้นฐานในการนำมาศึกษาและใช้ประโยชน์ในการพัฒนามนุษย์ พบว่า มนุษย์จะพัฒนาทางด้านร่างกายได้โดยการกินอาหารอย่างถูกต้อง ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และมีการปฏิบัติตามหลักการปฏิบัติตน 16 ประการแบบนีโอฮิวแมนนิสอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ มนุษย์จะพัฒนาสังคมได้โดยการปรับระบบสังคมเสียใหม่ตามทฤษฎีเศรษฐกิจสังคมแบบเพิร์ท และมีการปฏิบัติตามหลักคุณธรรมที่เรียกว่า ยามะ นิยามะ มนุษย์จะพัฒนาจิตใจและภูมิปัญญาได้ โดยการฝึกสมาธิแบบ

นี่โอฮิวแมนนิสจนเกิดการหยั่งรู้เอง ความปิติสุขและความรักสากลที่ไม่มีการแบ่งแยกขึ้น และศึกษาเรื่องประวัติความเป็นมา และกิจกรรมการทำงานของกลุ่มนี่โอฮิวแมนนิสในด้านต่างๆ อีกด้วย ซึ่งจะทำให้ผู้สนใจสามารถเข้าใจแนวคิด และจุดมุ่งหมายของกลุ่มนี่โอฮิวแมนนิสได้ดีขึ้น

วิมลลักษณ์ ตีระมาศวณิช (2539) ศึกษาการใช้การสอนตามแนวคิดแบบนี่โอฮิวแมนนิส เพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการตัดสินใจเชิงจริยธรรมและพฤติกรรมการแสดงออกเชิงจริยธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการตัดสินใจเชิงจริยธรรมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความถี่ของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเชิงลบลดลงหลังการทดลองส่วนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเชิงบวกเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง

อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2539) ศึกษาผลของการสอนตามหลักการนี่โอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะนิเมศติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า หลังการฝึกเป็นเวลา 10 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มที่ถูกสอนตามหลักการนี่โอฮิวแมนนิสและกลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธีปกติมีคะแนนเฉลี่ยของทักษะนิเมศติกลีลา สูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และบอล และในการเปรียบเทียบคะแนนทักษะนิเมศติกลีลา พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะนิเมศติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนตามหลักการนี่โอฮิวแมนนิส สูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะนิเมศติกลีลาของกลุ่มที่ถูกสอนด้วยวิธีปกติในทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และบอล

เยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ (2540) ศึกษาเจตคติที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเอง และการนำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลัง และความสำเร็ของชีวิตด้วยจิตวิทยานี่โอฮิวแมนนิสของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พบว่า 1. ผู้ผ่านการอบรม (หลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็ของชีวิตด้วยจิตวิทยานี่โอฮิวแมนนิส) มีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองใน 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมการฝึกสมาธิ กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ กิจกรรมการจูงจิตได้สำนึก กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเต้นเกาซิกิ กิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการสร้างความรู้สึที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น 2. ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามกิจกรรมการพัฒนาตนเองบ้างในเวลาที่มโอกาส โดยเฉพาะการฝึกโยคะอาสนะ การจูงจิตได้สำนึก การออกกำลังกายโดยการเต้นเกาซิกิ และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า สำหรับการฝึกสมาธิส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย

ส่วนการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นพบว่าผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกเวลาที่มีโอกาส

สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ศึกษาผลการสอนตามแนวนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล และเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มที่สอนโดยครูตามแนวนีโอฮิวแมนนิสกับกลุ่มที่สอนแบบปกติ โดยมีสมมติฐานของการวิจัยว่า การสอนตามแนวนีโอฮิวแมนนิสจะทำให้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่สอนตามปกติใช้การวิจัยกึ่งทดลองโดยรูปแบบของการทดลองมีสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล อำเภอภอินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มท่งแฝก จำนวน 40 คน โดยคัดเลือกจากกลุ่มที่คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองใกล้เคียงกัน และคัดเลือกผู้ที่อาสาสมัครเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ที่อาสาสมัครเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย กลุ่มทดลองเรียนตามครูที่สอนตามแนวนีโอฮิวแมนนิส เป็นเวลา 15 วันๆ ละ 5 ชั่วโมงรวมเป็นเวลา 75 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ระยะเวลาหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟน อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลายโดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส และการจัดการศึกษานอกโรงเรียน โดยสร้างโปรแกรมฝึกอบรมแล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่อยู่ในหมู่ 3 ตำบลบึงยี่โก อำเภอ ธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี จำนวน 36 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟน อาร์ โควี และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าโปรแกรมนี้ กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวนี้ใน 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การเข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟน อาร์ โควี เป็นเวลา 20 ชั่วโมง และส่วนที่ 2 เป็นการจัดโครงการค่ายอาสาพัฒนาเป็นเวลา 12 วัน พบว่า 1. รูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดสตีเฟน อาร์ โควี มีกระบวนการได้แก่ 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา 2) การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ 3) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริง และการฝึกฝนทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่ม และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ 4) การประเมินผลการเรียนรู้ พบว่า ความคิดเห็นต่อรูปแบบ

อยู่ในระดับมากที่สุด 2. ผลการทดลองใช้รูปแบบ พบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองมีอุปนิสัย 7 ประการ หลังการทดลองสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอุปนิสัย 7 ประการหลังการทดลองมากกว่าร้อยละ 80

วรรัตน์ อภินันท์กุล (2548) ศึกษาการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียนฮิลล์ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียนฮิลล์ โดยสร้างโปรแกรมและคู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียนฮิลล์โดยนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียนฮิลล์ และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวนี้ใน 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การเข้าร่วมโปรแกรมเชิงปฏิบัติการ เป็นเวลา 40 ชั่วโมง และส่วนที่ 2 เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยเรียนจากคู่มือ เป็นเวลา 15 ชั่วโมง ผลการวิจัยปรากฏดังนี้ 1. กระบวนการของรูปแบบ ได้แก่ (1) การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา (2) การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ (3) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (4) การประเมินผลการเรียนรู้ 2. ผลการทดลองใช้รูปแบบพบว่า กลุ่มทดลองมีการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์ (2550) ศึกษาการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ พบว่า กลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางจิตที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ไปใช้ พบว่า บัณฑิตได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านแหล่งความรู้และสื่อการเรียนรู้ ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

จากการศึกษา ค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จึงสามารถสรุปได้ว่าการนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน หรือกิจกรรมทางการศึกษา ส่งผลให้เจตคติที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น อีกทั้งเกิดความปิติสุข

5.1.2 งานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาชีวิต

รัชดา ไชยโยธา (2543) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในอำนาจควบคุมตน กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของผู้ถูกคุมความประพฤติ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ถูกคุมความประพฤติ จำนวน 286 คน พบว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติที่มีความเชื่อมั่นในอำนาจควบคุมภายใน สามารถเผชิญปัญหาได้ดีกว่าผู้ที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายนอกอย่างมีนัยสำคัญและเมื่อเผชิญปัญหา ผู้ถูกคุมความประพฤติที่มีความเชื่อในอำนาจภายนอกมักจะเลือกใช้การหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่าผู้ที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในอย่างมีนัยสำคัญ

กรกวรรณ สุพรรณวรรษา (2544) ศึกษาวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการ การเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษาของมหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดี ใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า และใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้ายใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่ากลุ่มที่มองโลกในแง่ดี

ดรุณี รุจกรกานต์และคณะ (2546) ศึกษาความสามารถในการเรียนรู้เรื่องการเผชิญปัญหาชีวิตของผู้ป่วยจิตเวชและบุคคลทั่วไป ภายหลังจากเรียนโปรแกรมการเผชิญปัญหาชีวิต โดยสร้างบทเรียน 6 บท ในแต่ละบทมีสองส่วน คือ ส่วนของเนื้อหาและแบบฝึกหัด พบว่า การเผชิญปัญหาชีวิตของผู้ป่วยจิตเวช ก่อนและหลังการเรียนโปรแกรมการเผชิญปัญหาชีวิต ไม่มีความแตกต่างกัน แต่พบว่าคะแนนแบบทดสอบข้อความ ฉันทเป็นคนเปิดเผย มีความแตกต่างกันก่อนและหลังการใช้บทเรียน โดยได้เสนอแนะว่า สาเหตุที่การเผชิญปัญหาชีวิตของผู้ป่วยจิตเวชและบุคคลทั่วไป ก่อนและหลังการเรียนโปรแกรมการเผชิญชีวิต ไม่มีความแตกต่างกัน เป็นเพราะการเผชิญปัญหาเป็นทักษะที่ต้องได้รับการฝึกฝน การเฝ้าติดตามผลและการฝึกปฏิบัติสม่ำเสมอจึงสามารถเพิ่มทักษะได้ ขณะที่คะแนนแบบทดสอบข้อความ ฉันทเป็นคนเปิดเผย มีความแตกต่างกันก่อนและหลังการใช้บทเรียน เพราะแนวคิดฉันทเป็นคนเปิดเผยเป็นทัศนคติต่อตนเอง การฝึกอบรมสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้และทัศนคติได้ แต่หากต้องการติดตามความเปลี่ยนแปลงด้านทักษะ ต้องมีการติดตามผลและฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

กนกตารา รดาวดีกิริติ (2550) ศึกษาการสำรวจกลวิธีการเผชิญปัญหาของ นักศึกษาพยาบาลและพยาบาลประจำการโรงพยาบาลตำรวจ พบว่า กลุ่มนักศึกษาพยาบาลกับกลุ่ม พยาบาลประจำการมีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา 8 ด้าน โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 แต่เมื่อนำมาวิเคราะห์รายด้านพบว่านักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่า พยาบาลประจำการอยู่ 7 ด้าน คือ ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา ด้านการถอยห่าง ด้านการควบคุม ตนเอง ด้านการแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม ด้านการรับมือโดยตรงต่อปัญหา ด้านการหลีกเลี่ยง- หลีกเลี้ยงปัญหา และด้านการประเมินค่าใหม่ทางบวก ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาด้านการวางแผน แก้ปัญหา ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

ภัทธริยา อ่อนทองหลาง (2550) ศึกษารูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการแตกต่างกัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีระดับ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย จำนวน 620 คน (ชาย 300 คน และหญิง 320 คน) แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จาก 620 คน เป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 100 คน ตามเพศและระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการทำงานวิชาการ ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามส่วนบุคคล แบบวัดการรับรู้ความสามารถ ของตนเองด้านการทำงานวิชาการ และแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาของ Jalowiec (1988) (Jalowiec Coping Scales) การวิเคราะห์ข้อมูลทำโดยการทดสอบความแตกต่างของสัดส่วนด้วยไคส แควร์ ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตชายที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการสูง ส่วนใหญ่ ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นิสิตชายที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการทำงานต่ำ ส่วนใหญ่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบผสมผสานมากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นิสิตหญิงที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการสูง ส่วนใหญ่ ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. นิสิตหญิงที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการต่ำ ส่วนใหญ่ ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบผสมผสานมากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษา ค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาชีวิต จึงสามารถสรุปได้ว่าการเผชิญปัญหาชีวิตมีวิธีการต่างๆ ที่สามารถจัดการกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถผ่อนคลายความเครียดลง

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

5.2.1 งานวิจัยต่างประเทศเกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

Kuhn (2008) ศึกษาการฝึกโยคะตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสสำหรับผู้ใหญ่ที่มีครอบครัว โดยจัดให้มีการฝึกโยคะในโบสถ์ของชุมชนเป็นเวลา 7 ปี พบว่า ผู้เข้าร่วมการฝึกโยคะที่เป็นผู้ใหญ่มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของลูกได้

Schure และคณะ (2008) ทำการวิจัยเชิงปริมาณเป็นเวลา 4 ปี ในการฝึกโยคะสมาธิแก่ผู้ใหญ่เป็นเวลา 15 สัปดาห์เพื่อการคลายเครียดและส่งเสริมสุขภาพทางจิต พบว่า ผู้เข้าร่วมการฝึกมีสุขภาพร่างกาย จิตใจแข็งแรง มีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับคนรอบข้าง มีทักษะในการให้คำปรึกษาและบำบัดผู้อื่น และผู้เข้าร่วมการฝึกส่วนใหญ่แสดงความตั้งใจในการเรียนรู้การฝึกฝนเพิ่มขึ้นเพื่อนำไปใช้ในอาชีพ

จากการศึกษา ค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จึงสามารถสรุปได้ว่าการฝึกโยคะ สมาธิตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสทำให้เกิดการผ่อนคลายส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งสุขภาพร่างกายดี อีกทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับคนรอบข้าง

5.2.2 งานวิจัยต่างประเทศเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาชีวิต

Strickland (1997) ศึกษาความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในตนเองจะมีจิตใจที่มุ่งอยู่กับการทำงานโดยไม่ต้องคำนึงถึงอิทธิพลของสังคม พบว่า ผู้ที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในตนเองจะมีจิตใจที่มุ่งอยู่กับการทำงานโดยไม่ต้องคำนึงถึงอิทธิพลของสังคม มีการทำงานเป็นระเบียบ ตลอดจนใช้กระบวนการแก้ปัญหาและกระบวนการตัดสินใจในการทำงาน และก่อนที่จะมีการตัดสินใจแต่ละครั้งจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ มีความเชื่อมั่นในเหตุผลในขอบเขตความรู้ความสามารถที่ตนเองมีโดยไม่ต้องรอความช่วยเหลือ การชี้แนะหรือการควบคุมจากบุคคลอื่น มีความรู้สึกนึกคิดมีความเข้าใจว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว เกิดจากการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง ทำให้บุคลิกลักษณะและการแสดงออกเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง

Welbourne (2007) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีการเผชิญปัญหาในการทำงานของกลุ่มพยาบาล พบว่าแบบแผนของการเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

จากการศึกษา ค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีการเผชิญปัญหา จึงสามารถสรุปได้ว่าการเผชิญปัญหา เป็นไปโดยพิจารณาอย่างรอบคอบ มีความเชื่อมั่นในเหตุผล มีความรู้สึกนึกคิด มีความเข้าใจว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว เกิดจากการตัดสินใจและการกระทำของตัวเอง ทำให้บุคลิกลักษณะและการแสดงออกเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้งสามารถปรับตัวกับปัญหาต่างๆ ได้อีกด้วย

ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ทำให้ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิดที่ใช้ในการวิจัยดังนี้ ได้ข้อสรุปว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับจัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร เนื่องจากกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มีความยืดหยุ่นในเรื่องเวลา สถานที่ ลักษณะกิจกรรม ซึ่งจะปรับให้เหมาะสมกับบริบท และผู้เรียน ดังนั้นผู้วิจัยจึงจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีรูปแบบและขั้นตอนที่ผู้วิจัยได้สร้างแผนกิจกรรมโดยได้สังเคราะห์ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ รวมถึงการศึกษาแนวคิดของนักการศึกษานอกระบบโรงเรียนหลายๆ ท่าน ได้แก่ อุดม เชยกิจวงศ์ (2544) อาชัญญา รัตนอุบล (2544) สุมาลี สังข์ศรี (2545) สมประสงค์ วิทย์เกียรติ (2547) Coombs (1974) และ Knowles (1984) และผู้ศึกษาแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส ได้แก่ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) และวรรัตน์ อภินันท์กุล (2549) จากนั้นผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

2. การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองด้านบวก โดยเรารู้สึกกับตัวเองอย่างไรก็รู้สึกกับคนอื่นอย่างนั้น เช่น รู้สึกบวกกับตัวเองก็จะรู้สึกบวกกับผู้อื่น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน

4. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

จากนั้นจึงกำหนดเนื้อหาสาระในเรื่องการเผชิญปัญหาชีวิต ซึ่งจะนำไปใช้เป็นเนื้อหาสอดแทรกกับกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยมุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเบื้องต้นในเรื่องการเผชิญปัญหาชีวิต สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเผชิญปัญหาชีวิตได้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตตามแนวคิดของ Jalowiec (1988) ได้ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Confrontive Coping Strategies) เป็นพฤติกรรมต่างๆ ที่ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์หรือสภาพของปัญหาให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น โดยเปลี่ยนแปลงการกระทำหรือสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับปัญหา

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional Coping Strategies) เป็นพฤติกรรมที่ใช้เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหา ด้วยการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด หรือการระบายอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ ต่อปัญหานั้นด้วยตนเอง

3. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (Palliative or Passive Coping Strategies) เป็นวิธีการที่ใช้ในการผ่อนคลายเป็นและควบคุมความเครียด โดยไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรง ซึ่งวิธีการเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา แต่เป็นแนวทางการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น โดยการแสวงหาความช่วยเหลือปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหา

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้สรุปออกมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภาพที่ 9 กรอบแนวคิดในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

โดยผู้วิจัยได้ออกแบบและดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน
2. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
3. การเผชิญปัญหาในชีวิต
4. ครูสังกัดกรุงเทพมหานคร
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แผนการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีขั้นตอนในการจัดทำแผนการจัดกิจกรรม ดังนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

2) กำหนดสาระสำคัญ และวัตถุประสงค์ของกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

3) ดำเนินการสร้างแผนการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรม 18 แผน ดังนี้

ตารางที่ 1 กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา
1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	ปัญหา คือ ความท้าทาย	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีทักษะในการที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเผชิญปัญหา 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีทักษะในการจัดการกับปัญหา	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล ให้รู้จักทักษะในการจัดการกับปัญหา
	สามัคคี คือ พลัง	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างความรัก ความสามัคคี และความเสียสละ 2. มีทักษะและไหวพริบในการแก้ปัญหา	ใช้รูปแบบการทำงานด้วยกระบวนการกลุ่ม ให้รู้จักทักษะและไหวพริบในการแก้ปัญหา

ตารางที่ 1 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา
	ถ้ามีปัญหา...ฉันจะ...	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการวิเคราะห์และทำงานร่วมกัน 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการคาดเดาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และ แนวทางแก้ไข	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และกระบวนการกลุ่ม โดยการวิเคราะห์และทำงานร่วมกัน การคาดเดาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และแนวทางแก้ไข
	ร่วมแรง ร่วมใจ	1. เพื่อส่งเสริมการวางแผนการทำงาน 2. เพื่อส่งเสริมการวิเคราะห์การทำงานร่วมกัน	ใช้รูปแบบการทำงานด้วยกระบวนการกลุ่ม โดยฝึกการวางแผนการทำงาน และการวิเคราะห์การทำงานร่วมกัน
	เทคนิคการใช้คำพูด ด้านบวก	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความผ่อนคลายและฝึกตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์ 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาพพจน์ต่อตนเองทางบวก เห็นคุณค่าในตนเอง	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล รู้จักการผ่อนคลายและฝึกตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์ เกิดภาพพจน์ต่อตนเองทางบวก และเห็นคุณค่าในตนเอง การสื่อสารระหว่างบุคคลในเชิงสร้างสรรค์

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา
2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์	สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกตนเองให้มีความผ่อนคลายและพัฒนาด้านจิตใจ 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล โดยการฝึกตนเองให้มีความผ่อนคลายและพัฒนาด้านจิตใจ และการทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้วยเสียงเพลง Awakening
	ทักทาย	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกๆ คนรู้จักกันในเชิงลึกมากขึ้น 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจคุณค่าและความรู้สึกบวกเกี่ยวกับตนเอง	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล ให้รู้จักข้อดีและเห็นคุณค่าในตนเอง
	การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความผ่อนคลาย 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองด้านร่างกายด้วยอาสนะและบริหารกายท่าเกาชิกิ	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล โดยการฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ

ตารางที่ 1 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา
	สีสันของอารมณ์	1. เพื่อฝึกการเดาอารมณ์ จากคำพูดและท่าทางการแสดงออก 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสมในทิศทางที่ถูกต้อง	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล โดยการแสดงบทบาทสมมติเพื่อฝึกการเดาอารมณ์จากคำพูดและท่าทางการแสดงออก
	เมื่อฉันรู้สึกไม่ดีฉันจะ...	1. ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ประสบการณ์จากเพื่อนในกลุ่ม	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล โดยการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์
	จินตนาการ	1. เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย และฝึกตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์ 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมจินตนาการถึงตนเองในด้านบวก 3. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีภาพพจน์ต่อตนเองด้านบวก	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล โดยการฝึกตนเองคิดในด้านบวกผ่านประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ตารางที่ 1 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา
	คิดบวก...อารมณ์บวก	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกให้คิดบวก 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการเลือกสิ่งที่เราชอบและตั้งใจที่จะทำ	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล โดยการฝึกให้คิดบวก
3. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม	รู้จักกันฉันมิตร	1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้จักคุ้นเคยกันอย่างรวดเร็วในการทำความรู้จักกันด้วยความเต็มใจ	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล โดยการเรียนรู้ในการปรับตัวและเข้าใจคนอื่น
	ช่วยด้วยจ้า	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาและให้รู้จักคิดอย่างเป็นระบบ 2. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และกระบวนการกลุ่ม โดยกรวิเคราะห์ข้อมูล การคิดอย่างเป็นระบบเพื่อประโยชน์ในการแก้ปัญหา การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

ตารางที่ 1 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา
	ติ๊กมัทศจรรย์	1. เพื่อฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม 2. เพื่อฝึกการวางแผนการทำงานและความสามัคคี 3. เพื่อฝึกการแก้ปัญหาโดยการแสวงหาความช่วยเหลือ ปรีक्षाหรือขอคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหา	ใช้รูปแบบการทำงานด้วยกระบวนการกลุ่ม โดยฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม การวางแผนการทำงานและความสามัคคี และการแก้ปัญหาโดยการแสวงหาความช่วยเหลือ ปรีक्षाหรือขอคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหา
	การจัดลำดับความสำคัญ	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวางแผนการดำเนินชีวิตในแต่ละวันและสัปดาห์ได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์การวางแผนการดำเนินชีวิต	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล เพื่อฝึกวางแผนการดำเนินชีวิตในแต่ละวันและสัปดาห์ได้อย่างเหมาะสม
	Good year	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมรับรู้ว่าตนเองมีตระหนักในการวางแผนเป้าหมายได้ด้วยตนเอง 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมฝึกการคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล เพื่อฝึกวางแผนเป้าหมายและการคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ตารางที่ 1 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	รูปแบบและเนื้อหา
	ไข่ทองคำ...ล้ำค่า	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและมีความสามัคคีในการทำงาน	ใช้รูปแบบการทำงานด้วยกระบวนการกลุ่ม โดยฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น

4) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ในภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ) ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของกิจกรรม และแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยการคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 2 ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส 1 ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา 1 ท่าน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item-objective congruency index : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหา

2. แบบวัดการเผชิญปัญหาชีวิต (Jalowiec Coping Scale) ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดการเผชิญปัญหาชีวิตตามแนวคิดของ Jalowiec (1988) ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต

ผู้วิจัยได้สร้างข้อสอบเป็นแบบปรนัยเลือกตอบมี 4 ตัวเลือก จำนวน 21 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะการเผชิญปัญหาชีวิต โดยมีรายละเอียด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 โครงสร้างของแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต

สาระสำคัญ	น้ำหนัก ความสำคัญ (%)	จำนวนข้อ	ข้อที่
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการ กับปัญหา	33.33	7	1,2,3,4,5,6,7
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการ กับอารมณ์	33.33	7	8,9,10,11, 12,13,14
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการ กับปัญหาทางอ้อม	33.34	7	15,16,17,18,19,20,21
รวม	100	21	

โดยแบบทดสอบแบบปรนัยแบบเลือกตอบนี้ในแต่ละข้อจะมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน และประเมินผล ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน การให้คะแนน ในแต่ละข้อผู้ตอบที่ตอบคำถามได้ถูกต้องจะได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิด หรือไม่ได้ตอบ จะได้ 0 คะแนน

เกณฑ์การแปลผล ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ประเมินความรู้ตามเกณฑ์ประเมินผลการเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ (อัญชรา หวังวีระ, 2544)

คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป	หมายถึง	มีความรู้ระดับดีมาก
คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 70 - 79	หมายถึง	มีความรู้ระดับดี
คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 60 - 69	หมายถึง	มีความรู้ระดับปานกลาง
คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 50 - 59	หมายถึง	มีความรู้ระดับพอใช้
คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 49	หมายถึง	มีความรู้ระดับต้องปรับปรุง

เนื่องจากแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต มีจำนวน 21 ข้อ คะแนนเต็มจึงเท่ากับ 21 คะแนน ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำคะแนนไปเทียบกับเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น แล้วนำมาใช้ในการประเมินความรู้ในการทำงานด้วยพลังกลุ่ม ดังนี้

คะแนน 17 – 21 หมายถึง มีความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตระดับดีมาก
 คะแนน 15 – 16 หมายถึง มีความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตระดับดี
 คะแนน 13 – 14 หมายถึง มีความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตระดับปานกลาง
 คะแนน 11 – 12 หมายถึง มีความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตระดับพอใช้
 คะแนนต่ำกว่า 11 หมายถึง มีความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตระดับต้องปรับปรุง
 สำหรับขั้นตอนในการสร้างแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต มีดังนี้

- 1) ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการสร้างแบบทดสอบ หลักการวัดและประเมินผล
- 2) ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ความเข้าใจในการเผชิญ

ปัญหาชีวิตตามแนวคิดของ Jalowiec (1988) และนำมาพัฒนาเป็นข้อคำถามของแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต

3) ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบเพื่อพิจารณาความเหมาะสม ถูกต้องในขั้นต้น จากนั้นนำมาแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

4) ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ในภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของข้อคำถาม หลังจากนั้นผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแบบวัดให้มีความเหมาะสม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- | | | |
|--|---|------|
| - ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน | 2 | ท่าน |
| - ผู้ทรงคุณวุฒิด้านแนวคิดนิโอสิวแมนนิส | 1 | ท่าน |
| - ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย | 1 | ท่าน |
| - ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา | 1 | ท่าน |

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัดอุปประสงค์ (item-objective congruency index : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (วรวิณี แกมเกตุ, 2551) ทั้งนี้จากการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา พบว่า ข้อคำถามในแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้ง 21 ข้อมีความสอดคล้องทั้งหมด โดยมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัดอุปประสงค์ (IOC) รวมทั้งนับเท่ากับ 0.96 นั่นคือ ข้อคำถามของแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตที่สังเคราะห์ขึ้นมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาชีวิต (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ข คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย) อย่างไรก็ดีในบางข้อคำถาม แม้ว่าจะมีค่าดัชนีความสอดคล้องหรือค่า IOC ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับแก้ด้าน

ภาษาในโจทย์คำถามให้ชัดเจน เข้าใจง่าย และปรับรายละเอียดของตัวเลือกให้มีความชัดเจนเหมาะสม ปรับการเรียงลำดับของตัวเลือก ในโจทย์เพื่อความชัดเจนของคำถามตามที่คุณผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ

5) ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ซึ่งสอดคล้องกับบุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ (2542) ที่กล่าวว่า การนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก ไม่ควรมีน้อยกว่า 30 คน

6) ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตไปวิเคราะห์รายข้อเพื่อหาค่าระดับความยาก (Level of Difficulty หรือว่าค่า p) เลือกแบบวัดความรู้ที่มีความยากง่ายตั้งแต่ 0.20-0.80 และค่าอำนาจจำแนก (Discrimination of Power หรือว่าค่า r) ที่มีค่าอำนาจจำแนก 0.20 ขึ้นไป (วรรณิ์ เกมเกตุ, 2551) จากการวิเคราะห์รายข้อพบว่าระดับความยากง่ายของข้อคำถามมีค่าระหว่าง 0.13 ถึง 0.81 (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ข คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย) ซึ่งมีข้อคำถามที่มีค่าต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 1 ข้อ คือ ข้อที่ 14 อันแสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความยากมากเกินไป และข้อคำถามที่มีค่าสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 1 ข้อ คือ ข้อที่ 2 อันแสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความง่ายเกินไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการปรับภาษาของข้อคำถามให้เข้าใจง่ายขึ้น และปรับภาษาในตัวเลือกให้ง่ายขึ้น รวมทั้งปรับตัวเลือกที่ผิดและตัวเลือกที่ถูกให้มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.13 ถึง 0.88 (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ข คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย) ซึ่งถือว่ามีอำนาจจำแนกอยู่ในระดับปานกลาง

7) ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตไปหาความเที่ยง (Reliability) ทั้งฉบับด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบราค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยมีเกณฑ์ค่าความเที่ยงตรงที่เหมาะสม คือควรมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) ซึ่งผลการคำนวณ พบว่า แบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเที่ยงของแบบวัดเท่ากับ 0.78 ซึ่งถือว่ามีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับสูง

8) ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตที่ได้ผ่านการตรวจสอบทั้งความตรงตามเนื้อหาและหาความเที่ยงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยทดสอบทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ส่วนที่ 2 แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาชีวิต

ซึ่งขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ มีดังนี้

1. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการสร้างแบบวัดและประเมินผล

2. ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาชีวิต

3. สร้างแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต (Jalowiec Coping Scale) ประกอบด้วยข้อคำถาม 36 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คือ ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง ปานกลาง บ่อยครั้ง บ่อยที่สุด มีเกณฑ์การให้คะแนน และประเมินผล ดังนี้

5	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติพฤติกรรมตามข้อคำถามนั้นบ่อยที่สุด
4	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติพฤติกรรมตามข้อคำถามนั้นบ่อยครั้ง
3	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติพฤติกรรมตามข้อคำถามนั้นบางครั้ง
2	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติพฤติกรรมตามข้อคำถามนั้นนาน ๆ ครั้ง
1	หมายถึง	ผู้ตอบไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมตามข้อคำถามนั้น

และมีเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับข้อความที่เป็นพฤติกรรมทางบวก ดังนี้

บ่อยที่สุด	หมายถึง	ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ่อยที่สุด	ได้ 5 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ่อยครั้ง	ได้ 4 คะแนน
บางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบางครั้ง	ได้ 3 คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นนาน ๆ ครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมนั้น	ได้ 1 คะแนน

ข้อความที่เป็นพฤติกรรมทางลบ ดังนี้

บ่อยที่สุด	หมายถึง	ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ่อยที่สุด	ได้ 1 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ่อยครั้ง	ได้ 2 คะแนน
บางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบางครั้ง	ได้ 3 คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นนาน ๆ ครั้ง	ได้ 4 คะแนน
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมนั้น	ได้ 5 คะแนน

การพิจารณาคะแนนทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต มีการประเมินผล ตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ดังนี้ (ประคอง กรรณสูต, 2542)

4.50 – 5.00	หมายถึง	มีทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	มีทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตมาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	มีทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	มีทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	มีทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตน้อยที่สุด

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต (Jalowiec Coping Scale) ให้ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจ เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ถูกต้องในขั้นต้น จากนั้นนำ แบบทดสอบมาแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต (Jalowiec Coping Scale) ที่ปรับปรุงแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ในภาคผนวก ก ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิ) ตรวจสอบ ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีดังต่อไปนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 2 ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส 1 ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา 1 ท่าน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item-objective congruency index : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งถือว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหา (วรรณิ แคมเกตุ, 2551)

6. ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ไปหาความเที่ยง (Reliability) ทั้งฉบับ โดยนำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาหาค่าความ เที่ยงของแบบทดสอบด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบราค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยมีเกณฑ์ค่าความเที่ยงตรงที่เหมาะสม คือควรมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ดวงกมล ไตร วิจิตรคุณ, 2550)

7. ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ได้ผ่านการตรวจสอบทั้งความตรงตามเนื้อหาและหาความเที่ยงแล้วไป จัดพิมพ์เป็นแบบทดสอบฉบับสมบูรณ์

ส่วนที่ 3 แบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต

ซึ่งขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ มีดังนี้

1. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการสร้างแบบวัดและประเมินผล
2. ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีการเผชิญปัญหา

3. สร้างแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต (Jalowiec Coping Scale) ประกอบด้วยข้อ คำถาม 42 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คือ ไม่เคย นานๆ ครั้ง ปานกลาง บ่อยครั้ง บ่อยที่สุด มีเกณฑ์การให้คะแนน และประเมินผล ดังนี้

5	หมายถึง	ผู้ตอบมีความรู้สึกเห็นด้วยมากที่สุด
4	หมายถึง	ผู้ตอบมีความรู้สึกเห็นด้วยมาก
3	หมายถึง	ผู้ตอบมีความรู้สึกเห็นด้วยปานกลาง
2	หมายถึง	ผู้ตอบมีความรู้สึกเห็นด้วยน้อย
1	หมายถึง	ผู้ตอบมีความรู้สึกเห็นด้วยน้อยที่สุด

การพิจารณาคะแนนจากแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต มีการประเมินผล ตามเกณฑ์
คะแนนเฉลี่ย ดังนี้ (ประคอง กรรณสูต, 2542)

4.50 – 5.00	หมายถึง	มีเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	มีเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตมาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	มีเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	มีเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	มีเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตน้อยที่สุด

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดเจตคติการเผชิญปัญหาชีวิต (Jalowiec Coping Scale) ให้อาจารย์ที่
ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจ เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ถูกต้องในขั้นต้น จากนั้นนำแบบทดสอบมา
แก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต (Jalowiec Coping Scale) ที่ปรับปรุงแล้ว
ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ในภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ) ตรวจสอบ
ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีดังต่อไปนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน	2	ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านแนวคิดนิโอสิวแมนนิส	1	ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย	1	ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา	1	ท่าน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item-
objective congruency index : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งถือว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหา (วรณี
แกมเกตุ, 2551)

6. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปหาความเที่ยง
(Reliability) ทั้งฉบับ โดยนำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่ใช่กลุ่ม
ตัวอย่าง และมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาหาค่าความเที่ยงของ

แบบทดสอบด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบราค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยมีเกณฑ์ค่าความเที่ยงตรงที่เหมาะสม คือควรมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550)

7. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบที่ได้ผ่านการตรวจสอบทั้งความตรงตามเนื้อหาและหาความเที่ยงแล้วไปจัดพิมพ์เป็นแบบทดสอบฉบับสมบูรณ์

3. แบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert's Scale Type) จำนวน 28 ข้อ ซึ่งมีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

1) ศึกษาทฤษฎี ตำรา และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประเมินผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และได้จัดทำแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม โดยสังเคราะห์ออกมาเป็นข้อคำถามตามองค์ประกอบ ดังนี้

- องค์ประกอบด้านเนื้อหา จำนวน 4 ข้อ
- องค์ประกอบด้านวิทยากร จำนวน 4 ข้อ
- องค์ประกอบด้านการจัดกิจกรรม จำนวน 10 ข้อ
- องค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม จำนวน 4 ข้อ
- องค์ประกอบด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการร่วมกิจกรรม จำนวน 6 ข้อ

โดยข้อคำถามของแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert's Scale Type) ตามแบบของ Likert ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

5	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด
4	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านมาก
3	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านปานกลาง
2	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านน้อย
1	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการประเมิน คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในรูปแบบและความเหมาะสมของกิจกรรม ซึ่งค่ามัธยฐานเลขคณิตที่ได้จากข้อความแต่ละข้อจะใช้จุดทศนิยมเพียง 2 ตำแหน่ง โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายตามเกณฑ์ของ ประคอง กรรณสูต (2542) ดังนี้

4.50 – 5.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจมาก

2.50 – 3.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

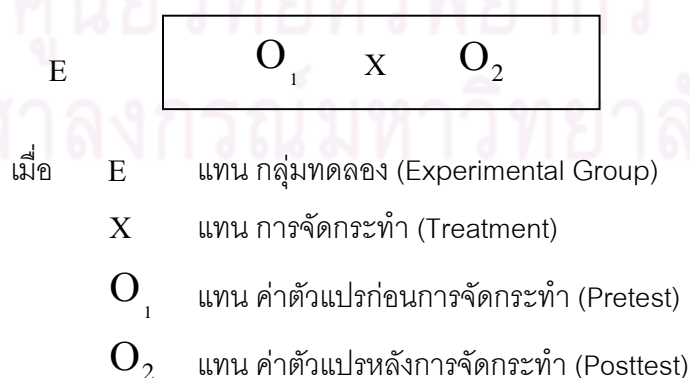
2) นำแบบประเมินมาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้วิจัยนำแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ในภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ) โดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีดังต่อไปนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน	2	ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	1	ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย	1	ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา	1	ท่าน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item-objective congruency index : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (วรรณิ์แกมเกตุ, 2551)

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อได้แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแล้ว ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการทดลองโดยการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ซึ่งมีรูปแบบการทดลองแบบ One - Group Pretest - Posttest Design ดังนี้



ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

1.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนของประชากรโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากสำนักงานเขต 50 เขตในกรุงเทพมหานคร ได้สำนักงานเขตบางแค โดยการจับฉลาก จำนวน 534 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากโรงเรียนเครือข่ายจำนวน 2 เครือข่ายของสำนักงานเขตบางแค ได้เครือข่ายที่ 78 จำนวน 315 คน หลังจากนั้นเปิดรับสมัครเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต มีผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนทั้งสิ้น 20 คน

1.2 ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อขอความอนุเคราะห์กับสำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร เพื่อขอข้อมูลและอำนวยความสะดวกในการดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

2. ขั้นตอนทดลอง

2.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดในการเผชิญปัญหาชีวิต (Jalowiec Coping Scale) ที่สร้างขึ้นไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร (Pre-test)

2.2 ผู้วิจัยได้เข้าไปชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนการสอน การดำเนินการจัดกิจกรรมการประเมินผล ระยะเวลาที่จัดกิจกรรมและประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรม

2.3 ดำเนินการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งใช้เวลา 9 วัน โดยแบ่งเป็น 2 ระยะเวลาที่ต่อเนื่องกันในการจัดกิจกรรม ดังนี้

ระยะที่ 1 วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2554 ถึงวันที่ 5 มีนาคม 2554 ณ ห้องประชุมอาคาร 5 โรงเรียนคลองหนองใหญ่ (ทองคำ ปานชำนาญสุธรรม) สำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร

ระยะที่ 2 วันที่ 6 มีนาคม 2554 ถึงวันที่ 7 มีนาคม 2554 ณ อาคารสัณฐานอาคาร อาศรมวงศ์สนิท คลอง 15 อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก

รวมทั้งสิ้น 50 ชั่วโมง ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 18 กิจกรรม ซึ่งขั้นตอนและกิจกรรมมีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3 กำหนดการในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ระยะที่ 1

กำหนดการวันที่ 1 วันเสาร์ที่ 26 กุมภาพันธ์ 2554

เวลา	รายละเอียด
08.00 – 10.00 น.	- ปฐมนิเทศ - แนะนำตัว / กิจกรรมละลายพฤติกรรม
10.00 – 10.15 น.	- รับประทานอาหารว่าง
10.15 – 12.00 น.	- ประเมินความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต
12.00 – 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	- กิจกรรม “รู้จักกันฉันมิตร”
14.00 – 14.15 น.	- รับประทานอาหารว่าง
14.15 – 17.00 น.	- กิจกรรม “ทักษาย” - กิจกรรม “การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ”

คุณยอภิตาทรัพย์วาท
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กำหนดการวันที่ 2 วันอาทิตย์ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2554

เวลา	รายละเอียด
08.00 – 09.00 น.	- กิจกรรมละลายพฤติกรรม
09.00 – 10.00 น.	- กิจกรรม “ทักษาย” - กิจกรรม “สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening”
10.00 – 10.15 น.	- รับประทานอาหารว่าง
10.15 – 12.00 น.	- กิจกรรม “สี่สັນของอารมณ์”
12.00 – 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	- กิจกรรม “สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening”
14.00 – 14.15 น.	- รับประทานอาหารว่าง
14.15 – 17.00 น.	- กิจกรรม “ช่วยด้วยจ้า” - กิจกรรม “การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเก้าอี้กิกิ”

กำหนดการวันที่ 3 วันจันทร์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2554

เวลา	รายละเอียด
16.00 – 17.00 น.	- กิจกรรม “สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening”
17.00 – 17.15 น.	- รับประทานอาหารว่าง
17.15 – 20.15 น.	- กิจกรรม “ตีกลมหัศจรวย” - กิจกรรม “การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเก้าอี้กิกิ”

กำหนดการวันที่ 4 วันอังคารที่ 1 มีนาคม 2554

เวลา	รายละเอียด
16.00 – 17.00 น.	- กิจกรรมละลายพฤติกรรม - กิจกรรม “สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening”
17.00 – 17.15 น.	- รับประทานอาหารว่าง
17.15 – 20.15 น.	- กิจกรรม “ปัญหา คือ ความท้าทาย” - กิจกรรม “การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเก้าอี้กิกิ”

กำหนดการวันที่ 5 วันพุธที่ 2 มีนาคม 2554

เวลา	รายละเอียด
16.00 – 17.00 น.	- กิจกรรมละลายพฤติกรรม - กิจกรรม “สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening”
17.00 – 17.15 น.	- รับประทานอาหารว่าง
17.15 – 20.15 น.	- กิจกรรม “เมื่อฉันรู้สึกไม่ดีฉันจะ...” - กิจกรรม “การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ”

กำหนดการวันที่ 6 วันพฤหัสบดีที่ 3 มีนาคม 2554

เวลา	รายละเอียด
16.00 – 17.00 น.	- กิจกรรมละลายพฤติกรรม - กิจกรรม “สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening”
17.00 – 17.15 น.	- รับประทานอาหารว่าง
17.15 – 20.15 น.	- กิจกรรม “ร่วมแรง ร่วมใจ” - กิจกรรม “การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ”

กำหนดการวันที่ 7 วันศุกร์ที่ 4 มีนาคม 2554

เวลา	รายละเอียด
16.00 – 17.00 น.	- กิจกรรมละลายพฤติกรรม - กิจกรรม “สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening”
17.00 – 17.15 น.	- รับประทานอาหารว่าง
17.15 – 20.15 น.	- กิจกรรม “การจัดลำดับความสำคัญ” - กิจกรรม “การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ”

ตารางที่ 4 กำหนดการในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ระยะเวลาที่ 2

เวลา	กิจกรรม
	วันที่ 1 วันเสาร์ที่ 5 มีนาคม 2554
05.45 น.	- พบกันที่หน้าเขตบางแค กรุงเทพมหานคร
06.10 น.	- ออกเดินทางจากเขตบางแค กรุงเทพมหานคร
08.00 น.	- ถึงอาศรมวงศ์สนิท จังหัดนครนายก / เก็บสัมภาระเข้าที่พัก
08.30 น.	- กิจกรรมละลายพฤติกรรม
10.00 น.	- รับประทานอาหารว่าง
10.15 น.	- กิจกรรม “จินตนาการ” - กิจกรรม “เมื่อฉันรู้สึกไม่ดีฉันจะ....”
12.00 น.	- รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	- กิจกรรม “Good year”
14.00 น.	- รับประทานอาหารว่าง
14.15 น.	- กิจกรรม “ไขทองคำ...ล้ำค่า” - กิจกรรม “จินตนาการ”
17.00 น.	- กิจกรรม “การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ”
18.00 น.	- พักผ่อนตามอัธยาศัย - รับประทานอาหารเย็น
20.00 น.	- กิจกรรม “เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก” - กิจกรรม “สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening” - อภิปรายถึงกิจกรรมในวันนี้
22.30 น.	- เข้านอน

ตารางที่ 4 กำหนดการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ระยะเวลาที่ 2 (ต่อ)

เวลา	กิจกรรม
	วันที่ 1 วันอาทิตย์ที่ 6 มีนาคม 2554
05.30 น.	- ตื่นนอน
06.00 น.	- กิจกรรม “การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ”
07.00 น.	- กิจกรรม “สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening”
07.30 น.	- พักผ่อนตามอัธยาศัย - รับประทานอาหารเช้า
09.00 น.	- กิจกรรม “สามัคคี คือ พลัง”
10.00 น.	- รับประทานอาหารว่าง
10.15 น.	- กิจกรรม “ถ้ามีปัญหา...ฉันจะ...” - กิจกรรม “คิดบวก...อารมณ์บวก”
12.00 น.	- รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	- อภิปรายถึงกิจกรรมในวันนี้
14.00 น.	- แบบวัดการเผชิญปัญหาในชีวิต (Jalowiec Coping Scale)
14.30 น.	- ประเมินผลการจัดกิจกรรม
15.00 น.	- รับประทานอาหารว่าง
15.15 น.	- เก็บสัมภาระออกจากที่พัก
15.30 น.	- ออกเดินทางจากอศรมวงศ์สนธิ จังหวัดนครนายก
17.30 น.	- ถึงเขตบางแค กรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 5 สรุปกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร แยกตามความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต

ชื่อกิจกรรม	ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต
ปัญหา คือ ความท้าทาย	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
สามัคคี คือ พลัง	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
ถ้ามีปัญหา...ฉันจะ...	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
ร่วมแรง ร่วมใจ	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์
ทักทาย	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์
การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์
สีสันของอารมณ์	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์
เมื่อฉันรู้สึกไม่ดีฉันจะ...	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์
จินตนาการ	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์
คิดบวก...อารมณ์บวก	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์
รู้จักกันฉันมิตร	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม
ช่วยด้วยจ้า	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม
ตีกมหัสจรรย์	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม
การจัดลำดับความสำคัญ	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม
Good year	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม
ไขทองคำ...ล้ำค่า	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม

ตารางที่ 6 แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหาสาระ	วิธีการประเมิน
1. รู้จักกันฉันมิตร	1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้จักคุ้นเคยกันอย่างรวดเร็วในการทำควมรู้จักกันด้วยความเต็มใจ	- การเรียนรู้ในการปรับตัวและเข้าใจคนอื่น โดยอาศัยการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือลงมือทำกิจกรรมด้วยกัน	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินผลงานและการนำเสนอ
2. สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกตนเองให้มีความผ่อนคลายและพัฒนาด้านจิตใจ 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	- การทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้วยเสียงเพลง Awakening	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. ทักทาย	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกๆ คนรู้จักกันในเชิงลึกมากขึ้น 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจคุณค่าและความรู้สึกบวกรเกี่ยวกับตนเอง	- ข้อดีของตัวเอง - การเห็นคุณค่าในตนเอง	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินผลงานและการนำเสนอ
4. การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความผ่อนคลาย 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองด้านร่างกายด้วยอาสนะและบริหารกายท่าเกาชิกิ	- การฝึกอาสนะ - เกาชิกิ (KAOSHIKII)	- สังเกตจากท่าทางขณะทำกิจกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม - สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม

ตารางที่ 6 แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร(ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหาสาระ	วิธีการประเมิน
5. สีสันของ อารมณ์	1. เพื่อฝึกการเดาอารมณ์จากคำพูดและท่าทางการแสดงออก 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสมในทิศทางที่ถูกต้อง	- อารมณ์ของมนุษย์	- สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม - ประเมินจากการทายอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้แสดงบทบาทสมมุติ
6. ช่วยด้วยจำ	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาและให้รู้จักคิดอย่างเป็นระบบ 2. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	- การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประโยชน์ในการแก้ปัญหา - การคิดอย่างเป็นระบบเพื่อประโยชน์ในการแก้ปัญหา - การทำงานร่วมกับผู้อื่น - การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินผลงานและการนำเสนอ

ตารางที่ 6 แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร(ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหาสาระ	วิธีการประเมิน
7. ตีก มัทศจรย์	1. เพื่อฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม 2. เพื่อฝึกการวางแผนการทำงานและความ สามัคคี 3. เพื่อฝึกการแก้ปัญหาโดยการแสวงหาความ ช่วยเหลือ ปรีक्षाหรือขอคำแนะนำจากผู้ที่มี ประสบการณ์ในการแก้ปัญหา	- การทำงานเป็นกลุ่ม - การวางแผนการทำงานและ ความสามัคคี - การแก้ปัญหาโดยการแสวงหา ความช่วยเหลือ ปรีक्षाหรือขอ คำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ใน การแก้ปัญหา	- ประเมินผลจากความสำเร็จในการ ทำงาน - สังเกตจากความสนใจและความ ตั้งใจในการทำกิจกรรม - ประเมินผลจากการอภิปรายและสรุป แนวคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
8. ปัญหา คือ ความท้าทาย	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีทักษะในการที่จะ ควบคุมอารมณ์ของตนเอง เมื่อเผชิญปัญหา 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีทักษะในการจัดการ กับปัญหา	- การควบคุมอารมณ์ของตนเอง เมื่อเผชิญปัญหา - ทักษะในการจัดการกับปัญหา	- สังเกตจากความสนใจและความ ตั้งใจในการทำกิจกรรม - ประเมินผลจากการอภิปรายและสรุป แนวคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
9. เมื่อฉันรู้สึก ไม่ดีฉันจะ...	1. ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหา แบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ประสบการณ์ จากเพื่อนในกลุ่ม	- ประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวัน	- สังเกตจากผลงานของผู้ร่วมกิจกรรม - ประเมินผลจากการอภิปรายและสรุป แนวคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 6 แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร(ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหาสาระ	วิธีการประเมิน
10. ร่วมแรง ร่วมใจ	1. เพื่อส่งเสริมการวางแผนการทำงาน 2. เพื่อส่งเสริมการวิเคราะห์การทำงานร่วมกัน	- การวางแผนการทำงาน - การวิเคราะห์การทำงานร่วมกัน	- สังเกตจากความสนใจและความ ตั้งใจในการทำกิจกรรม - ประเมินผลจากการอภิปราย สรุป แนวคิดและมวลประสบการณ์ที่ได้ จากกิจกรรม
11. การ จัดลำดับ ความสำคัญ	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวางแผนการดำเนิน ชีวิตในแต่ละวันและสัปดาห์ได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์การวางแผนการดำเนินชีวิต	- การวางแผนการดำเนินชีวิต - การคิดวิเคราะห์เพื่อการวางแผนการดำเนินชีวิต	- ประเมินผลจากการอภิปราย สรุป แนวคิดที่ได้จากกิจกรรม - สังเกตจากความสนใจและความ ตั้งใจในการทำกิจกรรม
12. จินตนาการ	1. เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย และฝึกตนเอง ในด้านจิตใจและอารมณ์ 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมจินตนาการถึงตนเอง ในด้านบวก 3. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีภาพพจน์ต่อตนเอง ด้านบวก	- การฝึกตนเองคิดในด้านบวกผ่าน ประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวัน	- สังเกตจากท่าทางขณะทำกิจกรรม ของผู้ร่วมกิจกรรม - สังเกตจากความสนใจและความ ตั้งใจในการทำกิจกรรม

ตารางที่ 6 แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร(ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหาสาระ	วิธีการประเมิน
13. Good year	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมรับรู้ว่าคุณเองมีตระหนักในการวางแผนเป้าหมายได้ด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมฝึกการคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - การวางแผนเป้าหมายด้วยตนเอง - การคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินผลจากการอภิปราย สรุปแนวคิดและมวลงบประมาณที่ได้จากกิจกรรม - สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
14. เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความผ่อนคลายและฝึกตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาพพจน์ต่อตนเองทางบวก เห็นคุณค่าในตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - การความผ่อนคลายและฝึกตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์ - ภาพพจน์ต่อตนเองทางบวก และเห็นคุณค่าในตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
15. ไข่ทองคำ... ล้ำค่า	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและมีความสามัคคีในการทำงาน 	<ul style="list-style-type: none"> - การทำงานร่วมกับผู้อื่น - ความสามัคคี 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม

ตารางที่ 6 แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร(ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	เนื้อหาสาระ	วิธีการประเมิน
16. สามัคคี คือพลัง	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างความรัก ความสามัคคี และความเสียสละ 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะและไหวพริบในการแก้ปัญหา	- ความรัก - ความสามัคคี - ความเสียสละ - ไหวพริบในการแก้ปัญหา	- ประเมินผลจากความสำเร็จในการทำกิจกรรม - สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
17. ถ้ามีปัญหา...ฉันจะ..."	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการวิเคราะห์ และทำงานร่วมกัน 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการคาดเดาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และแนวทางแก้ไข	- การวิเคราะห์และทำงานร่วมกัน - การคาดเดาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และแนวทางแก้ไข	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินผลงานและการนำเสนอ
18. คิดบวก...อารมณ์บวก	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกให้คิดบวก 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการเลือกสิ่งที่เราชอบ และตั้งใจที่จะทำ	- การคิดบวก - การเลือกสิ่งที่เราชอบ และตั้งใจที่จะทำ	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินผลงานและการนำเสนอ

3. ชั้นหลังการทดลอง

3.1 หลังจากการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดการเผชิญปัญหาชีวิต (Jalowiec Coping Scale) ไปวัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เพื่อเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (post-test)

3.2 ผู้วิจัยนำแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน ประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS for Window (Statistical Package for the Social Science for Window) โดยกำหนดขั้นตอนดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตโดยการให้การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
2. การวิเคราะห์คะแนนจากแบบวัดการเผชิญปัญหาชีวิต (Jalowiec Coping Scale) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างโดยการใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$)
3. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการทดลองจากแบบวัดการเผชิญปัญหาชีวิต (Jalowiec Coping Scale) ของกลุ่มทดลองด้วยค่าสถิติที (t-test)
4. การวิเคราะห์ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจากแบบประเมินผลการจัดกิจกรรมโดยการใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบในแต่ละข้อ โดยใช้สูตร IOC หาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดดังนี้ (วรณี แกมเกตุ, 2551)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์กับเนื้อหาหรือระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

2. การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (วรวิณี แกมเกต, 2551) มีสูตรดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N}$$

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

$\sum f$ แทน ผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น

N แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

3. การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) (วรวิณี แกมเกต, 2551) มีสูตรดังนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum fx^2 - (\sum fx)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ $S.D.$ แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

x แทน คะแนนที่กำหนดตามสเกล

f แทน จำนวนผู้ตอบแต่ละข้อคำถาม

N แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

4. การหาความเที่ยงด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient : α) (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) ซึ่งมีสูตรดังนี้

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

เมื่อ α แทน ความเที่ยงของแบบสอบถาม

k แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม

s_i^2 แทน ความแปรปรวนของข้อสอบแต่ละข้อ

s_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ คำนวณจาก

$$s^2 = \frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}$$

เมื่อ N แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
 x แทน คะแนนรวมของผู้ทำแบบสอบถาม

5. สถิติที (t-test) โดยใช้สูตรดังนี้ (วรวิณี แกมเกตุ, 2551)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}, df = n-1$$

เมื่อ D แทน ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
 n แทน จำนวนคู่

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window (Statistical Package for the Social Science for Window) และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยายตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร นำเสนอผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความรู้แบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ตอนที่ 3 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร นำเสนอผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบประเมินการเผชิญปัญหาชีวิตด้วยค่าสถิติที (t-test) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตด้วยค่าสถิติที (t-test)
2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตด้วยค่าสถิติที (t-test)
3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตด้วยค่าสถิติที (t-test)

ตอนที่ 4 ผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

เพื่อความสะดวกและการสื่อสารความหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้อักษรย่อและสัญลักษณ์ เพื่อใช้แทนค่าสถิติต่างๆ ดังนี้

\bar{X}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
$S.D.$	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์แบบ t-test
df	หมายถึง	ขั้นองศาแห่งความเป็นอิสระ

ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

ผลการตรวจสอบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสผสมผสานกับการเผชิญปัญหาชีวิตตามแนวคิดของ Jalowiec (1988) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน มีความเห็นว่า กิจกรรมมีความเหมาะสม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ คือ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตได้ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ข คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย)

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้ศึกษา รวบรวมข้อมูลและเอกสารต่างๆ เกี่ยวกับการศึกษานอกระบบโรงเรียนแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จากตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงทำการศึกษาค้นคว้าเนื้อหาความรู้ทางด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตตามแนวคิดของ Jalowiec (1988) เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญในการออกแบบกิจกรรมต่อไป

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์เอกสาร ซึ่งผู้วิจัยสร้างแผนกิจกรรม โดยได้สังเคราะห์ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ รวมถึงการศึกษาแนวคิดของนักการศึกษานอกระบบโรงเรียนหลายๆ ท่าน ได้แก่ อุดม เขยกิจวงศ์ (2544) อาชัญญา รัตนอุบล (2544) สุมาลี สังข์ศรี (2545) สมประสงค์ วิทย์เกียรติ (2547) Coombs (1974) และ Knowles (1984) และผู้ศึกษาแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) และวรรณ อภินันท์กุล (2549) จากนั้นผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์คือ เอาจุดประกอบจากแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ร่วมกับแนวคิดความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต เพื่อสร้างขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่เหมาะสมกับบริบทและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่นำมาใช้เป็นสาระสำคัญของการจัดกิจกรรม ออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
2. การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองด้านบวก โดยเราารู้สึกกับตัวเองอย่างไรก็รู้สึกกับคนอื่นอย่างนั้น เช่น รู้สึกบวกกับตัวเองก็จะรู้สึกบวกกับผู้อื่น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน

4. การตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

จากนั้นจึงกำหนดเนื้อหาสาระในเรื่องการเผชิญปัญหาชีวิต โดยนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาสอดแทรกในเรื่องการเผชิญปัญหาชีวิต โดยมุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเบื้องต้นในเรื่องการเผชิญปัญหาชีวิต สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเผชิญปัญหาชีวิตได้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตตามแนวคิดของ Jalowiec (1988) ได้ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Confrontive Coping Strategies) เป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์หรือสภาพของปัญหาให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น โดยเปลี่ยนแปลงการกระทำหรือสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับปัญหา

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional Coping Strategies) เป็นพฤติกรรมที่ใช้เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหา ด้วยการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด หรือการระบายอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ ต่อปัญหานั้นด้วยตนเอง

3. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (Palliative or Passive Coping Strategies) เป็นวิธีการที่ใช้ในการผ่อนคลายและควบคุมความเครียด โดยไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรง ซึ่งวิธีการเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่า จะหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา แต่เป็นแนวทางการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น โดยการแสวงหาความช่วยเหลือปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหา

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์รวมกันทำให้ได้เป็นขั้นตอนในการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีในการเผชิญปัญหาชีวิตได้ดีขึ้น

แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

แผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระของกิจกรรม เวลาที่ใช้ อุปกรณ์ที่ใช้ ขั้นตอนของกิจกรรม การประเมินผล สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นใช้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต โดยแผนการจัดกิจกรรมประกอบไปด้วย 18 กิจกรรม ดังนี้

- | | |
|---------------|--------------------------------------|
| กิจกรรมที่ 1 | รู้จักกันฉันมิตร |
| กิจกรรมที่ 2 | สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening |
| กิจกรรมที่ 3 | ทักทาย |
| กิจกรรมที่ 4 | การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ |
| กิจกรรมที่ 5 | สีสันของอารมณ์ |
| กิจกรรมที่ 6 | ช่วยด้วยจำ |
| กิจกรรมที่ 7 | ตีกมหัสจรรย์ |
| กิจกรรมที่ 8 | ปัญหา คือ ความท้าทาย |
| กิจกรรมที่ 9 | เมื่อฉันรู้สึกไม่ดีฉันจะ... |
| กิจกรรมที่ 10 | ร่วมแรง ร่วมใจ |

- กิจกรรมที่ 11 การจัดลำดับความสำคัญ
 กิจกรรมที่ 12 จินตนาการ
 กิจกรรมที่ 13 Good year
 กิจกรรมที่ 14 เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก
 กิจกรรมที่ 15 ไข่ทองคำ...ล้ำค่า
 กิจกรรมที่ 16 สามัคคี คือ พลัง
 กิจกรรมที่ 17 ถ้ามีปัญหา...ฉันจะ...
 กิจกรรมที่ 18 คิดบวก...อารมณ์บวก

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร นำเสนอผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

1. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

สาระสำคัญ	คะแนน เต็ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับ ปัญหา	7	4.25	0.49	5.35	0.43
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับ อารมณ์	7	4.40	0.48	5.75	0.38
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับ ปัญหาทางอ้อม	7	4.40	0.48	5.70	0.39
รวม	21	13.05	0.49	16.80	0.40

จากตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต พบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้เฉลี่ยรวมทั้ง 3 ด้าน

มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.05 ซึ่งหมายถึง มีความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ในด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 ด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 และด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 ตามลำดับ

สำหรับคะแนนความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้รวมทั้ง 3 ด้าน สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.80 หมายถึง มีความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตระดับดีมาก และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมในทุกด้าน ดังนี้ ด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.35 ด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.70 และด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.75 ซึ่งด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์มีคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

องค์ประกอบ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	3.24	1.02	ปานกลาง	3.94	0.86	มาก
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์	3.94	1.03	มาก	3.90	0.90	มาก
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม	3.17	1.05	ปานกลาง	3.77	0.89	มาก
รวม	3.39	1.08	ปานกลาง	3.86	0.86	มาก

จากตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต พบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนทักษะในการเผชิญปัญหา

ชีวิตเฉลี่ยในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทักษะที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 รองลงมา คือ ด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.24 และทักษะที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17

สำหรับคะแนนทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในทุกด้าน โดยทักษะด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 3.94 รองลงมาคือด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 และทักษะที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

องค์ประกอบ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	3.72	0.92	มาก	4.29	0.74	มาก
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์	3.63	1.10	มาก	4.22	0.88	มาก
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม	3.62	1.01	มาก	4.23	0.77	มาก
รวม	3.66	1.00	มาก	4.25	0.79	มาก

จากตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต พบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตเฉลี่ยในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

เจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 รองลงมาคือด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 และด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อมมีค่าต่ำสุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62

สำหรับคะแนนจากแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต หลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในทุกด้าน โดยเจตคติด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 รองลงมาคือด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23

ตอนที่ 3 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร นำเสนอผลการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบประเมินการเผชิญปัญหาชีวิตด้วยค่าสถิติที (t-test)

1. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตด้วยค่าสถิติที (t-test)

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้วยค่าสถิติที (t-test)

สาระสำคัญ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	4.25	0.49	5.35	0.43	4.067	0.001*
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์	4.40	0.48	5.75	0.38	5.542	0.000*
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม	4.40	0.48	5.70	0.39	3.322	0.004*
รวม	13.05	0.49	16.80	0.40	8.399	0.000*

*p < 0.05

จากตารางที่ 10 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนความรู้เฉลี่ยในภาพรวมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.05 และ 16.80 ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตด้วยค่าสถิติที (t-test)

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้วยค่าสถิติที (t-test)

สาระสำคัญ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	3.24	1.02	3.94	0.86	4.958	0.000*
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์	3.94	1.03	3.90	0.90	-0.350	0.730
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางข้อม	3.17	1.05	3.77	0.89	4.468	0.000*
รวม	3.39	1.08	3.86	0.86	5.567	0.000*

*p < 0.05

จากตารางที่ 11 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนทักษะเฉลี่ยในการเผชิญปัญหาชีวิตในภาพรวมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 และ 3.86 ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตเพิ่มสูงขึ้น และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางข้อมที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตด้วยค่าสถิติที (t-test)

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้วยค่าสถิติที (t-test)

สาระสำคัญ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	3.72	0.92	4.29	0.74	4.750	0.000*
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์	3.63	1.10	4.22	0.88	5.968	0.000*
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางข้อม	3.62	1.01	4.23	0.77	5.625	0.000*
รวม	3.66	1.00	4.25	0.79	6.228	0.000*

*p < 0.05

จากตารางที่ 12 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตเฉลี่ยในภาพรวมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 และ 4.25 ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตจากแบบประเมินในการเผชิญปัญหาชีวิต แสดงให้เห็นว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้มีคะแนนความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ แสดงว่าสมมติฐานของการวิจัยในครั้งนี้เป็นจริง

ตอนที่ 4 ผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นการประเมินความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้น โดยการวิเคราะห์ผลจะแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ 1) วิเคราะห์จากข้อความแบบอัตราส่วน และ 2) วิเคราะห์จากข้อความปลายเปิด ดังแสดงในตารางที่ 13

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ปัจจัยที่ประเมิน	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ด้านเนื้อหา			
1. เนื้อหาความรู้สอดคล้องกับความต้องการในการแก้ปัญหาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4.45	0.60	มาก
2. เนื้อหาความรู้มีความง่ายต่อความเข้าใจ	4.50	0.51	มากที่สุด
3. เนื้อหาความรู้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมกับการจัดการกับปัญหา	4.40	0.50	มาก
4. เนื้อหาความรู้เป็นประโยชน์นำไปประยุกต์ใช้ได้จริง	4.70	0.47	มากที่สุด
รวม	4.51	0.53	มากที่สุด

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม (ต่อ)

ปัจจัยที่ประเมิน	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ด้านวิทยากร			
5. วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี	4.60	0.50	มากที่สุด
6. วิทยากรสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้แบบเป็นกันเอง ให้ความสนใจต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4.75	0.44	มากที่สุด
7. ลักษณะบุคลิกภาพของวิทยากรมีความเหมาะสม	4.75	0.44	มากที่สุด
8. วิทยากรมีความรู้ความสามารถในเนื้อหาการจัดกิจกรรม	4.75	0.44	มากที่สุด
รวม	4.71	0.46	มากที่สุด
ด้านการจัดกิจกรรม			
9. การจัดกิจกรรมดำเนินไปอย่างเป็นลำดับขั้นตอน	4.55	0.51	มากที่สุด
10. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรม	5.00	0.00	มากที่สุด
11. เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.70	0.47	มากที่สุด
12. สถานที่ที่มีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรม	4.70	0.47	มากที่สุด
13. ระยะเวลาในการจัดแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.40	0.60	มาก
14. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทั้งหมดมีความเหมาะสม	4.60	0.50	มากที่สุด
15. สื่อการสอนทำให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย	4.30	0.66	มาก
16. การใช้สื่อการสอนมีความเหมาะสมในแต่ละกิจกรรม	4.30	0.57	มาก
17. วัสดุอุปกรณ์ในการสอนและการจัดกิจกรรมมีความหลากหลาย	4.25	0.64	มาก
18. ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมในภาพรวม	4.65	0.49	มากที่สุด
รวม	4.55	0.56	มากที่สุด

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม (ต่อ)

ปัจจัยที่ประเมิน	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม			
19. วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี	4.50	0.51	มากที่สุด
20. วิทยากรสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้แบบเป็นกันเอง ให้ความสนใจต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4.55	0.51	มากที่สุด
21. ลักษณะบุคลิกภาพของวิทยากรมีความเหมาะสม	4.35	0.67	มาก
22. วิทยากรมีความรู้ความสามารถในเนื้อหาการจัดกิจกรรม	4.50	0.61	มากที่สุด
รวม	4.48	0.57	มาก
ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการร่วมกิจกรรม			
23. มีเจตคติในทางบวกมากขึ้น	4.85	0.37	มากที่สุด
24. มีความรู้สึกผ่อนคลาย และมีสมาธิมากขึ้น	4.70	0.47	มากที่สุด
25. สามารถหาวิธีในการเผชิญปัญหาชีวิตได้อย่างเหมาะสม	4.65	0.49	มากที่สุด
26. สามารถหาวิธีรับมือกับปัญหาชีวิตได้	4.65	0.49	มากที่สุด
27. เพิ่มทักษะการเผชิญปัญหาและมีเจตคติที่ถูกต้องต่อการเผชิญปัญหา	4.70	0.47	มากที่สุด
28. บุคคลอื่นสังเกตได้ถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แสดงออกมาได้	4.45	0.60	มาก
รวม	4.67	0.49	มากที่สุด
รวมทุกด้าน	4.58	0.53	มากที่สุด

จากตารางที่ 13 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจเฉลี่ยในด้านรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.58 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน

พบว่า ความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านวิทยากร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.71 นั่นคือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 คือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 คือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านเนื้อหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 คือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านที่ต่ำสุดคือ ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 คือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

2. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

จากคำถามปลายเปิดที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เสนอข้อเสนอแนะอื่นๆ เพิ่มเติม หรือความคิดเห็นเพิ่มเติมที่มีต่อการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยสามารถสรุปออกมาเป็นประเด็นต่างๆ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

- กิจกรรมควรจัดอย่างต่อเนื่องและขยายออกไปอีกเพราะมีประโยชน์มาก
- เป็นกิจกรรมที่ดีมาก ผู้ร่วมกิจกรรมกล้าแสดงออกและเรียนรู้ได้โดยตนเองและเป็นกิจกรรมที่น่าเข้าร่วมมากที่สุด
- เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมและควรนำไปใช้ในกระบวนการกลุ่ม
- เป็นกิจกรรมที่ทำให้รู้จักตนเองและทัศนคติของผู้อื่น ทำให้เห็นแนวทางในการแก้ปัญหาโดยเปลี่ยนเป็นทัศนคติที่คิดบวก
- เป็นกิจกรรมการแก้ปัญหาตามแนวคิดใหม่ จัดกิจกรรมได้ยอดเยี่ยมเพราะได้เรียนรู้การคิดบวก
- เป็นกิจกรรมการอบรมที่สนุก ได้ประโยชน์และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตได้จริง

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่า ครูสังกัดกรุงเทพมหานครที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน อย่างมีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนของประชากรโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากสำนักงานเขต 50 เขตในกรุงเทพมหานคร ได้สำนักงานเขตบางแค โดยการจับฉลาก จำนวน 534 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากโรงเรียนเครือข่ายจำนวน 2 เครือข่ายของสำนักงานเขตบางแค ได้เครือข่ายที่ 78 จำนวน 315 คน หลังจากนั้นเปิดรับสมัครเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต มีผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนทั้งสิ้น 20 คน

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ซึ่งมีรูปแบบการทดลอง แบบ One - Group Pretest - Posttest Design ดังนี้



เมื่อ	E	แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
	X	แทน การจัดการกระทำ (Treatment)
	O_1	แทน ค่าตัวแปรก่อนการจัดการกระทำ (Pretest)
	O_2	แทน ค่าตัวแปรหลังการจัดการกระทำ (Posttest)

โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. แผนการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร
2. แบบประเมินการเผชิญปัญหาชีวิต ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้
 - แบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต
 - แบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต
 - แบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต
3. แบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

การดำเนินการจัดกิจกรรมและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร และเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากสำนักงานเขต 50 เขตในกรุงเทพมหานคร ได้สำนักงานเขตบางแค โดยการจับฉลาก จำนวน 534 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากโรงเรียนเครือข่ายจำนวน 2 เครือข่ายของสำนักงานเขตบางแค ได้เครือข่ายที่ 78 จำนวน 315 คน หลังจากนั้นเปิดรับสมัครเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต มีผู้สมัครใจ เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนทั้งสิ้น 20 คน

2. ขั้นทดลอง

1. ผู้วิจัยนำแบบประเมินการเผชิญปัญหาชีวิตไปวัดความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เพื่อเก็บข้อมูลก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test)

2. ดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยจัดกิจกรรมเป็นเวลาต่อเนื่อง จำนวน 9 วัน แบ่งเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 จำนวน 7 วัน จัดกิจกรรมขึ้น ณ โรงเรียนคลองหนองใหญ่ (ทองคำ ปานชำนาญสุภรณ์) สำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร ระยะที่ 2 ของการจัดกิจกรรม จำนวน 2 วัน จัดกิจกรรมขึ้น ณ อาคารสิณสุภาคาร อาคารวงศ์สนธิ คลอง 15 อำเภอองครักษ์ จังหวัด นครนายก รวมทั้งสิ้น 50 ชั่วโมง ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 18 กิจกรรม

3. ขั้นหลังการทดลอง

1. หลังจากการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบประเมินการเผชิญปัญหาชีวิตไปวัดความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Post-Test)

2. ผู้วิจัยนำแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน ประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับจากแบบประเมินการเผชิญปัญหาชีวิตและแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งก่อนและหลังการทดลอง มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS for Window (Statistical Package for the Social Science for Window) โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต ด้วยการไ้การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ วิเคราะห์คะแนนจากแบบประเมิน

การเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้วยการใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$) จากนั้นนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบ ประเมินการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที (t-test) และทำการวิเคราะห์ ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม โดย การใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้สรุป ผลการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มี ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

1. กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

2. แผนกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มี ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการ เผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด

กรุงเทพมหานคร การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item-objective congruency index : IOC) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป จึงถือว่ามี ความสอดคล้องกับเนื้อหา (วรรณิ์ แกมเกตุ, 2551) ได้ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมเท่ากับ 0.89 สรุปได้ว่า กิจกรรมที่ออกแบบ มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาชีวิต โดยมีลักษณะ ดังนี้

1. หลักการ

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร บูรณาการมาจากแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญ ดังนี้

1. หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นการศึกษาที่มีลักษณะยืดหยุ่นในเวลาการจัดกิจกรรม การจัดกิจกรรมเป็นรายบุคคลและการจัดกิจกรรมกลุ่ม หรือกรณีศึกษา ตลอดจนสถานที่หลักสูตร เนื้อหาความรู้ เป็นต้น เป็นการจัดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกร่วมทำกิจกรรม ตลอดจนกระตุ้นและเร้าความสนใจ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมมาปฏิบัติกิจกรรมและให้กำลังใจ ชมเชยแก่ผู้ร่วมกิจกรรม โดยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถคิดเป็น และแก้ปัญหาเป็น เป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ ทักษะและเจตคติที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน สามารถให้ดำรงตนอยู่ในสังคมและดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข

2. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นแนวคิดที่พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและส่งเสริมให้บุคคลที่อยู่รอบข้างเกิดความมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีด้วย เมื่อจิตใจเป็นสุขจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจตามไปด้วย ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้ 1) การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย 2) การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีของตนเอง 3) การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน 4) การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

ในระหว่างการทำกิจกรรม ผู้วิจัยมีการชม การให้กำลังใจ รวมทั้งสอนผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้รู้จักการพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ และผู้วิจัยใช้ตนเองเป็นแบบอย่างในการพูดด้านบวก อีกทั้งกิจกรรมมีการใช้เพลงบรรเลงเพื่อให้เกิดความสงบ เกิดสมาธิ และความมุ่งมั่นเกิดพลังใจในระหว่างกิจกรรม

3. หลักการเผชิญปัญหาชีวิต สามารถจำแนกองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาชีวิตได้ 3 องค์ประกอบ คือ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Confrontive Coping Strategies) 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional Coping Strategies) 3) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (Palliative or Passive Coping Strategies)

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสที่มีต่อที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

3. กระบวนการ

กระบวนการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ อันได้แก่ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการศึกษาจากระบบโรงเรียน แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 การพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร มีการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้ครอบคลุมหลักการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงทางความรู้ ทักษะ และเจตคติตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้

3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล ได้แก่

3.3.1 แบบประเมินการเผชิญปัญหาชีวิต ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้ 1) แบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต 2) แบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต และ 3) แบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต

3.3.2 แบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

3.4 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากสำนักงานเขต 50 เขตในกรุงเทพมหานคร ได้สำนักงานเขตบางแค โดยการจับฉลาก จำนวน 534 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากโรงเรียนเครือข่ายจำนวน 2 เครือข่ายของสำนักงานเขตบางแค ได้เครือข่ายที่ 78 จำนวน 315 คน

หลังจากนั้นเปิดรับสมัครเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต มีผู้สมัครใจเข้าร่วมการอบรมจำนวนทั้งสิ้น 20 คน

3.5 การจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยจัดกิจกรรมเป็นเวลาต่อเนื่องจำนวน 9 วัน แบ่งเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 จำนวน 7 วัน จัดกิจกรรมขึ้น ณ โรงเรียนคลองหนองใหญ่ (ทองคำ ปานข้าอนุสรณ์) สำนักงานเขตบางแค กรุงเทพมหานคร ระยะที่ 2 ของการจัดกิจกรรม จำนวน 2 วัน จัดกิจกรรมขึ้น ณ อาคารสัณฐานอาคาร อาศรมวงศ์สนธิ คลอง 15 อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก รวมทั้งสิ้น 50 ชั่วโมง ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 18 กิจกรรม

6. การประเมินผล มีการประเมินผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบประเมินการเผชิญปัญหาชีวิต และแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อตรวจสอบความพึงพอใจ รวมถึงข้อเสนอแนะต่างๆ ที่มีต่อการจัดกิจกรรมของผู้วิจัยอีกด้วย

แผนกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

แผนกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระของกิจกรรม เวลาที่ใช้ โดยกิจกรรมที่จัดใช้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาตนเองและมีความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต โดยมีรายละเอียดของขั้นตอนของกิจกรรม ดังนี้

1. ขั้นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นขั้นตอนการจัดสถานที่และบรรยากาศที่เอื้อต่อการผ่อนคลาย โดยการเปิดเพลงเบาๆ การนั่งล้อมวงกันเพื่อทำความรู้จักกัน เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลดความตึงเครียดและสร้างความสนิทสนมระหว่างกัน

2. ขั้นการเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง เป็นขั้นตอนการถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญในการเห็นคุณค่าของตนเองว่ามีผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาในชีวิต

3. ขั้นการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน เป็นขั้นตอนที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามองค์ประกอบดังนี้ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Confrontive Coping Strategies) 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional Coping Strategies) 3) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (Palliative or Passive Coping Strategies)

4. ขั้นการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ เป็นการให้กำลังใจด้วยคำพูดเชิงบวกและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันตลอดการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ต่อไป ทั้งนี้กิจกรรมที่จัดได้นำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาใช้เป็นกระบวนการในการจัดกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียน ในการกำหนดขั้นตอนของการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการ พัฒนาตนเองทั้งด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต ทั้งนี้ได้ผ่านการตรวจสอบ รูปแบบการจัดกิจกรรมจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งลงความเห็นว่ามีเหมาะสมและ สามารถนำไปใช้ได้ โดยมีแผนการจัดกิจกรรม 18 แผน ดังนี้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	ปัญหา คือ ความท้าทาย	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีทักษะในการที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเผชิญปัญหา 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีทักษะในการจัดการกับปัญหา	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล ให้รู้จักทักษะในการจัดการกับปัญหา	1. เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 5 “ปัญหา คือ ความท้าทาย” จำนวน 20 แผ่น 2. ปากกา จำนวน 20 ด้าม	1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม 2. ประเมินผลจากการอภิปรายและสรุปแนวคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
	สามัคคี คือ พลัง	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างความรัก ความสามัคคี และความเสียสละ 2. มีทักษะและไหวพริบในการแก้ปัญหา	ใช้รูปแบบการทำงานด้วย กระบวนการกลุ่ม ให้รู้จักทักษะและไหวพริบในการแก้ปัญหา	1. กระดาษหนังสือพิมพ์ 4 แผ่น	1. ประเมินผลจากความสำเร็จในการทำกิจกรรม 2. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม

ตารางที่ 14 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
	ถ้ามีปัญหา... ฉันจะ...	1.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการวิเคราะห์และทำงานร่วมกัน 2.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการคาดเดาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และแนวทางแก้ไข	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และกระบวนการกลุ่ม โดยการวิเคราะห์และทำงานร่วมกัน การคาดเดาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และแนวทางแก้ไข	1.กระดาษ A4 2.ปากกา 20 ด้าม 3.ดินสอสี	1.สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 2.ประเมินผลงานและการนำเสนอ
	ร่วมแรง ร่วมใจ	1.เพื่อส่งเสริมการวางแผนการทำงาน 2.เพื่อส่งเสริมการวิเคราะห์การทำงานร่วมกัน	ใช้รูปแบบการทำงานด้วยกระบวนการกลุ่ม โดยฝึกการวางแผนการทำงาน และการวิเคราะห์การทำงานร่วมกัน	1.กระดาษหนังสือพิมพ์ 4 แผ่น	1.สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม 2.ประเมินผลจากการอภิปราย สรุปแนวคิดและมวดประสพการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

ตารางที่ 14 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
	เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความผ่อนคลายและฝึกตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์ 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาพพจน์ต่อตนเองทางบวก เห็นคุณค่าในตนเอง	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล รู้จักการผ่อนคลายและฝึกตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์ เกิดภาพพจน์ต่อตนเองทางบวก และเห็นคุณค่าในตนเอง การสื่อสารระหว่างบุคคลในเชิงสร้างสรรค์	1. เสื่อหรือผ้ารองนอน 2. เครื่องเสียงและ C.D. เพลง Razalis	1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์	สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกตนเองให้มีความผ่อนคลายและพัฒนาด้านจิตใจ 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล โดยการฝึกตนเองให้มีความผ่อนคลายและพัฒนาด้านจิตใจ และการทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้วยเสียงเพลง Awakening	1. เสื้อหรือผ้ารองนอน 2. เครื่องเสียงและ C.D. เพลง Awakening	1. สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
	ทักทาย	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนรู้จักกันในเชิงลึกมากขึ้น 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจคุณค่าและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล ให้รู้จักข้อดีและเห็นคุณค่าในตนเอง	1. กระดาษ A4 2. อุปกรณ์ศิลปะ	1. สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ประเมินผลงานและการนำเสนอ

ตารางที่ 14 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
	การฝึกอาสาสมัครและการบริหารกายท่าเกาชิกิ	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความผ่อนคลาย 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองด้านร่างกายด้วยอาสาสมัครและบริหารกายท่าเกาชิกิ	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล โดยการฝึกอาสาสมัครและการบริหารกายท่าเกาชิกิ	1. เสื้อหรือผ้ารองนอน 2. เครื่องเสียงและ C.D. เพลง Awakening	1. สังเกตจากท่าทางขณะทำกิจกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม 2. สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม
	สีสันของอารมณ์	1. เพื่อฝึกการเดาอารมณ์จากคำพูดและท่าทางการแสดงออก 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสมในทิศทางที่ถูกต้อง	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล โดยการแสดงบทบาทสมมติเพื่อฝึกการเดาอารมณ์จากคำพูดและท่าทางการแสดงออก	1. บัตรคำที่ได้เขียนอารมณ์ไว้ต่างๆ กัน	1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม 2. ประเมินจากการทายอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงบทบาทสมมติ

ตารางที่ 14 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
	เมื่อฉันรู้สึกไม่ดีฉันจะ...	1.ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น 2.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ประสบการณ์จากเพื่อนในกลุ่ม	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล โดยการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์	1.กระดาษ A4 2.ปากกา 20 ด้าม	1.สังเกตจากผลงานของผู้ร่วมกิจกรรม 2.ประเมินผลจากการอภิปรายและสรุปแนวคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
	จินตนาการ	1.เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและฝึกตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์ 2.เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมจินตนาการถึงตนเองในด้านบวก 3.เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีภาพพจน์ต่อตนเองด้านบวก	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล โดยการฝึกตนเองคิดในด้านบวกผ่านประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	1.เสื้อหรือผ้ารองนอน 2. เครื่องเสียงและ C.D.เพลง Razalis	1.สังเกตจากท่าทางขณะทำกิจกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม 2.สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม

ตารางที่ 14 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
	คิดบวก... อารมณ์บวก	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกให้คิดบวก 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการเลือกสิ่งที่เราชอบ และตั้งใจที่จะทำ	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล โดยการฝึกให้คิดบวก	1.กระดาษ A4 2.ปากกา 20 ด้าม	1.สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 2.ประเมินผลงานและการนำเสนอ
3. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม	รู้จักกันฉันมิตร	1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้จักคุ้นเคยกันอย่างรวดเร็วในการทำ ความรู้จักกันด้วยความเต็มใจ	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล โดยการเรียนรู้ในการปรับตัวและเข้าใจคนอื่น	1.ป้ายชื่อ 2.กระดาษ A4 3.ดินสอสี 4.ปากกา 20 ด้าม 5.เอกสารประกอบการทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม กิจกรรมที่ 1 “ละลายเย็น”	1.สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 2.ประเมินผลงานและการนำเสนอ

ตารางที่ 14 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
	ช่วยด้วยจ้า	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาและให้รู้จักคิดอย่างเป็นระบบ 2. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล และกระบวนการกลุ่ม โดยการวิเคราะห์ข้อมูล การคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อประโยชน์ในการแก้ปัญหา การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	1. ชองขึ้นส่วนข้อมูล (16 ชิ้น) 2. บัตรคำสั่ง	1. สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ประเมินผลงานและการนำเสนอ

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
	ติ๊กมหัศจรรย์	1. เพื่อฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม 2. เพื่อฝึกการวางแผนการทำงานและความสามัคคี 3. เพื่อฝึกการแก้ปัญหาโดยการแสวงหาความช่วยเหลือ ปรีक्षाหรือขอคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหา	ใช้รูปแบบการทำงานด้วยกระบวนการกลุ่ม โดยฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม การวางแผนการทำงานและความสามัคคี และการแก้ปัญหาโดยการแสวงหาความช่วยเหลือ ปรีक्षाหรือขอคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหา	1. หลอดกาแฟ 2. กระดาษ A4 3. กระดาษขาว	1. ประเมินผลจากความสำเร็จในการทำงาน 2. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม 3. ประเมินผลจากการอภิปรายและสรุปแนวคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 14 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
	การจัดลำดับความสำคัญ	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวางแผนการดำเนินชีวิตในแต่ละวันและสัปดาห์ได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์การวางแผนการดำเนินชีวิต	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล เพื่อฝึกวางแผนการดำเนินชีวิตในแต่ละวันและสัปดาห์ได้อย่างเหมาะสม	1. เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 11 “ตารางเวลาการบริหารเวลา 4 ประเภท” 2. ใบความรู้ “ สิ่งที่สำคัญ สิ่งที่เร่งด่วน ” 3. ใบความรู้ประกอบกิจกรรมที่ 11 “การจัดลำดับความสำคัญ” 4. ปากกา จำนวน 20 ด้าม	1. ประเมินผลจากการอภิปราย สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม 2. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการกิจกรรม

ตารางที่ 14 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัด กรุงเทพมหานคร (ต่อ)

การเผชิญปัญหาชีวิต	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการสอนและเนื้อหา	อุปกรณ์ที่ใช้	การประเมินผล
	Good year	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมรับรู้ว่าตนเองมีบทบาทในการวางเป้าหมายได้ด้วยตนเอง 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมฝึกการคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง	ใช้รูปแบบการทำงานเป็นรายบุคคล เพื่อฝึกวางเป้าหมายและการคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง	1.กระดาษ A4 2.อุปกรณ์ศิลปะ	1. ประเมินผลจากการอภิปราย สรุปแนวคิดและมวลงประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม 2. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
	ไข่ทองคำ...ล้ำค่า	1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและมีความสามัคคีในการทำงาน	ใช้รูปแบบการทำงานด้วยกระบวนการกลุ่ม โดยฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น	1. ช้อน 20 คัน 2. ไข่ไก่ 2 ฟอง	1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม

ศูนย์วิจัยและพัฒนา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

จากการศึกษาวิจัยสามารถสรุปผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นข้าราชการครู สำนักงานเขตบางแค สังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากสำนักงานเขต 50 เขตในกรุงเทพมหานคร ได้สำนักงานเขตบางแค โดยการจับฉลาก จำนวน 534 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากโรงเรียนเครือข่ายจำนวน 2 เครือข่ายของสำนักงานเขตบางแค ได้เครือข่ายที่ 78 จำนวน 315 คน หลังจากนั้นเปิดรับสมัครเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต มีผู้สมัครใจเข้าร่วมการอบรมจำนวนทั้งสิ้น 20 คน

2. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความรู้เฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

3. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนทักษะเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

4. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเจตคติเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

จากผลการจัดกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนมีความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพราะเป็นการจัดการศึกษา โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งมีโปรแกรมการศึกษาที่มุ่งสนองต่อความต้องการ ความสนใจ และความพร้อมของผู้เรียนในแต่ละคนหรือ กลุ่มบุคคล เพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสพัฒนา และ เพิ่มพูนความสามารถของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ Heimstra (1991) ที่ว่าการจัดบรรยากาศที่เป็นกันเอง โดยผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คำนึงถึงความต้องการที่จะแก้ปัญหา จึงช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ และเจตคติในการเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ ได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้น ยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจ และมีความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตเพิ่มสูงขึ้นอีกด้วย

ตอนที่ 3 ผลการประเมินผลความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

จากการแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ด้วยแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจเฉลี่ยในด้านรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.58$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านวิทยากร ($\bar{X}=4.71$) นั่นคือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการร่วมกิจกรรม ($\bar{X}=4.67$) คือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดกิจกรรม ($\bar{X}=4.55$) คือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านเนื้อหา ($\bar{X}=4.51$) คือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านที่ต่ำสุดคือ ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม ($\bar{X}=4.48$) คือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ผลการประเมินดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร มีความเหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหา รูปแบบการจัดกิจกรรม และวิทยากร ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยในการอภิปรายผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการอภิปรายออกเป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. การอภิปรายผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

ครูเป็นบุคลากรที่มีบทบาทและหน้าที่อันสำคัญในการให้การศึกษา ซึ่งในสังคมไทยได้มอบหมายให้ครูพัฒนาคน พัฒนาความรู้ ความคิด นิสัย ตลอดจนจริยธรรม ให้แก่เด็กและเยาวชนทั่วประเทศ ครูจึงเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ มีบทบาทที่ใกล้ชิดเยาวชนทั่วประเทศ (ชนม์พิศุทธิ์ นาคสุวรรณ, 2545)

อาชีพครูกับความเครียดนั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงกันไม่พ้น เพราะสังคมมีความคาดหวังกับครูสูง สอดคล้องกับบุญยัง วิษณุภูมิมาชัย (2544) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปัญหาที่สำคัญ ความเครียดจะเกิดขึ้นได้กับคนทุกคนและในทุกระดับของการทำงาน อีกทั้งปัญหาความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบต่อคนทุกเพศทุกวัย มีผลต่อการดำเนินชีวิต ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรมการแสดงออกต่างๆ ตลอดจนส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน และเป็นสาเหตุสำคัญของความเจ็บป่วยทางกายในหลายโรค (กรมสุขภาพจิต, 2546) สอดคล้องกับมรรยาท รุจิวิทย์ (2548) ที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตใจและร่างกาย ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องกระทำการที่ฝืนระดับความสามารถปกติ ผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม อีกทั้งบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะของความเครียดสูง ย่อมเผชิญกับภาวะวิกฤติในอาชีพและประสิทธิภาพในการทำงาน (ปฏิมากร ชาญประโคน, 2543)

ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมตามขั้นตอนของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งประกอบด้วย การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต ดังนี้ 1) ขั้นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นขั้นตอนการจัดสถานที่และบรรยากาศที่เอื้อต่อการผ่อนคลายเพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลดความตึงเครียดและสร้างความสนิทสนมระหว่างกันและกัน 2) ขั้นการเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง เป็นขั้นตอนการแนะนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญในการเห็นคุณค่าของตนเองว่ามีผลต่อความสามารถในการ

เผชิญปัญหาในชีวิต 3) ขั้นการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน เป็นขั้นตอนที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามองค์ประกอบดังนี้ (1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Confrontive Coping Strategies)(2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional Coping Strategies) (3) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (Palliative or Passive Coping Strategies) 4) ขั้นการตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ เป็นการให้กำลังใจด้วยคำพูดเชิงบวกและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันตลอดการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ต่อไป

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำหลักการจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมาบูรณาการกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เนื่องด้วยมีความเหมาะสมต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต ดังที่อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ได้กล่าวไว้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการเรียนรู้จากธรรมชาติ สังคม และโปรแกรมการศึกษาที่จัดขึ้นเฉพาะ ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามสภาพของแต่ละท้องถิ่น อายุ ผู้เรียน สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน โดยผู้สอนจะเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมให้กับผู้เรียนได้อย่างเหมาะสมและมีความยืดหยุ่น เพื่อที่จะสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ผู้สอนจะต้องกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นและมีความพร้อมที่จะทำกิจกรรมภายใต้บรรยากาศแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับ สุมาลี สังข์ศรี (2539) ได้กล่าวถึงหลักการและเหตุผลของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนมี ว่าการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์และการแก้ปัญหา กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรจะพัฒนากลุ่มเป้าหมายให้เป็นผู้คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักวิเคราะห์ปัญหา รู้จักหาวิธีแก้ปัญหามาทดลองปัญหา และถ้าวิธีการดังกล่าวแก้ปัญหาไม่ได้ก็จะกลับมาตั้งต้นหาวิธีการแก้ปัญหาอื่น ๆ มาทดลองจนกระทั่งแก้ปัญหาได้ลุล่วง

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัย จึงได้นำหลักการจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการเผชิญปัญหาชีวิต มาบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต ทำให้ครูสังกัดกรุงเทพมหานครมีความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

2. การอภิปรายผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า

1. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต ทำให้ครูสังกัดกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตสูงขึ้นก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ Kolb (1984) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกิจกรรมการเรียนรู้การศึกษานอกระบบโรงเรียน เพราะจะช่วยสร้างประสบการณ์ ความรู้ให้แก่บุคคลในลักษณะการปรับเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายและมีคุณค่าต่อตัวผู้เรียนเอง อีกทั้งยังสามารถนำไปเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เปิดโอกาสให้บุคคลได้ลงมือกระทำได้มีประสบการณ์ตรง และจริง รู้จักคิดและกระทำ โดยสามารถสะท้อนความคิด หรือไตร่ตรองอย่างรอบคอบ อันนำไปสู่การเรียนรู้ที่มีความหมายของแต่ละบุคคล อีกทั้งยังมีการปรับเปลี่ยนเวลาและสถานที่เพื่อให้เหมาะสมในการจัดกิจกรรม

2. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตทำให้ครูสังกัดกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตสูงขึ้นก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับอาชัญญา รัตนอุบล (2544) ได้อธิบายถึงลักษณะของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าควรมี ระยะเวลา เวลาของการเรียนการสอนจะมีความยืดหยุ่นเป็นไปตามลักษณะของเรื่องที่จะศึกษา และลักษณะของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้น ซึ่งสามารถเรียนได้ในเวลาราชการนอกเวลา ตอนเย็น ตอนกลางคืน หรือช่วงใดช่วงหนึ่งก็ได้ตามความสะดวก และความเหมาะสมของผู้เรียน โดยไม่กำหนดเวลาไม่แน่นอนสามารถเรียนได้ตลอดชีวิต สำหรับระยะเวลาที่ใช้เรียนจะเป็นระยะเวลาช่วงสั้น โดยขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

จากการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองด้านการเผชิญปัญหาชีวิตแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ดร.ณิ รุจกรกานต์และคณะ (2546) ศึกษาความสามารถในการเรียนรู้เรื่องการเผชิญปัญหาชีวิตของผู้ป่วยจิตเวชและบุคคลทั่วไป ภายหลังเรียนโปรแกรมการเผชิญปัญหาชีวิต โดยสร้างบทเรียน 6 บท พบว่า การเผชิญปัญหาชีวิตของผู้ป่วยจิตเวชและบุคคลทั่วไป ก่อนและหลังการเรียนโปรแกรมการเผชิญปัญหาชีวิต ไม่มีความแตกต่างกัน เพราะการเผชิญปัญหาเป็นทักษะที่ต้องได้รับการฝึกฝน การเฝ้าติดตามผลและการฝึกปฏิบัติสม่ำเสมอจึงสามารถเพิ่มทักษะได้ การฝึกอบรมสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้และทัศนคติได้ แต่หากต้องการติดตามความเปลี่ยนแปลงด้านทักษะ ต้องมีการติดตามผลและฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

3. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตทำให้ครูสังกัดกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตสูงขึ้นก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้อง ปฐม นิคมานนท์ (2528) ที่กล่าวว่า กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนมีความเป็นทางการน้อยกว่า หรือมีความยืดหยุ่นมากกว่าการศึกษาในระบบโรงเรียน และความยืดหยุ่นด้านสถานที่เรียน การศึกษาจากระบบไม่ได้เจาะจงแน่นอนว่าจะต้องทำการสอนในโรงเรียนเสมอไป อาจจัดกิจกรรมขึ้นในโรงเรียน หรือจัดในสถานที่อื่นก็ได้ตามความเหมาะสม หรือแล้วแต่ความสะดวกเท่าที่สามารถหาได้ ทำให้สถานที่เรียนของการศึกษาจากระบบจึงจัดได้หลายสภาพ ตามความสะดวก และตามลักษณะของกิจกรรม

จากการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต แบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต และแบบวัดของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสามารถทำให้ความรู้ ทักษะและเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) กล่าวว่า กิจกรรมการพัฒนาบุคคลตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นกระบวนการหรือแนวทางที่ทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาด้านร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) จิตวิญญาณ (Spirit) โดยเชื่อว่าคนที่สมบูรณ์จะต้องได้รับการพัฒนาทั้ง 3 ด้านควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับวีระเทพ ปทุม

เจริญวัฒนา (2545) กล่าวว่า เป้าหมายหลักของหลักการนีโอฮิวแมนนิสในการพัฒนามนุษย์และสังคม คือ การพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีได้แก่ไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิธีการดำเนินชีวิต เพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามส่วนรวมต่อไป อีกทั้งยังสอดคล้องกับ วรรัตน์ อภินันท์กุล (2548) ที่กล่าวว่าแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นกระบวนการในการพัฒนาบุคคลที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี โดยการพัฒนาที่เริ่มจากการผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม และการตั้งใจเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่คุณลักษณะที่ดีต่อไป

จากการจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต แบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต และแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตทั้งความรู้ทักษะและเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ เยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ (2540) ศึกษาเจตคติที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเอง และการนำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลัง และความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พบว่า 1) ผู้ผ่านการอบรม (หลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส) มีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองใน 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมการฝึกสมาธิ กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะ กิจกรรมการจูงจิตได้สำนึก กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินเกาซิกิ กิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการสร้างความรู้สึที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น 2) ผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามกิจกรรมการพัฒนาตนเองบ้างในเวลาที่มมีโอกาส โดยเฉพาะการฝึกโยคะอาสนะ การจูงจิตได้สำนึก การออกกำลังกายโดยการเดินเกาซิกิ และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า สำหรับการฝึกสมาธิส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย ส่วนการสร้างความรู้สึที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นพบว่าผู้ผ่านการอบรมส่วนใหญ่ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกเวลาที่มีโอกาส อีกทั้งยังสอดคล้องกับ กรกวรรณ สุพรรณวรรษา (2544) ศึกษาวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษาของมหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดี ใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า และใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

และแบบหลีกหนีน้อยกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้ายใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีมากกว่ากลุ่มที่มองโลกในแง่ดี

จากที่กล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานครมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความสามารถ ทักษะ รวมถึงเจตคติให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นจริง

ดังนั้นจากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร และการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติที่ได้จากแบบประเมินในการเผชิญปัญหาชีวิต และแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม สามารถนำผลจากการตรวจสอบและการวิเคราะห์มาตอบคำถามการวิจัยที่ผู้วิจัยได้กำหนดเอาไว้ ได้ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตมีลักษณะเป็นอย่างไร

กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนั้นมีความเหมาะสม และสามารถเผชิญปัญหาชีวิตให้กับผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมตามขั้นตอนของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ขั้นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย 2) ขั้นการเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง 3) ขั้นการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน และ 4) ขั้นการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ สำหรับเนื้อหาสาระของการจัดกิจกรรมครอบคลุมในเรื่องเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิต 3 ประการ คือ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Confrontive Coping Strategies) 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional Coping Strategies) 3) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (Palliative or Passive Coping Strategies) กิจกรรมในครั้งนี้ประกอบด้วย 18 กิจกรรม โดยการจัดกิจกรรมครั้งนี้มุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตสูงขึ้น

2. ความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตก่อนและหลังการทดลองของครู สังกัดกรุงเทพมหานครแตกต่างกันอย่างไร

หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้น พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความพึงพอใจของครู สังกัดกรุงเทพมหานครต่อกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตเป็นอย่างไร

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมของผู้วิจัยในครั้งนี้ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านวิทยากร รองลงมา คือ ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการร่วมกิจกรรม ด้านการจัดกิจกรรม และด้านเนื้อหาตามลำดับ ส่วนด้านที่ต่ำสุดคือ ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม ซึ่งมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

3. การอภิปรายผลการประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครู สังกัดกรุงเทพมหานคร

จากการแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครู สังกัดกรุงเทพมหานคร ด้วยแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจเฉลี่ยในด้านรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.58$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านวิทยากร ($\bar{X}=4.71$) นั่นคือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการร่วมกิจกรรม ($\bar{X}=4.67$) คือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดกิจกรรม ($\bar{X}=4.55$) คือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านเนื้อหา ($\bar{X}=4.51$) คือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านที่ต่ำสุดคือ ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม ($\bar{X}=4.48$) คือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้สามารถอภิปรายเป็นรายด้านเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้ดังนี้

1. ด้านวิทยากร มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X}=4.71$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อบุคลิกลักษณะและการถ่ายทอดความรู้ของผู้วิจัย และทีมงานในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่ว่าวิทยากรสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้แบบเป็นกันเอง ให้ความสนใจต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ลักษณะบุคลิกภาพของวิทยากรมีความเหมาะสม และวิทยากรมีความรู้ความสามารถในเนื้อหาการจัดกิจกรรม มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X}=4.75$) เนื่องด้วย ผู้วิจัยมีการเตรียมข้อมูล และทำการศึกษาค้นคว้าความรู้มาอย่างละเอียดและครอบคลุม รวมทั้งทำการศึกษารายละเอียดของกฎ กติกาในการเล่นเกมนหรือ

กิจกรรมต่างๆ มาอย่างถ่องแท้ พร้อมทั้งมีการฝึกซ้อมการบรรยายความรู้ในเรื่องต่างๆ ทดลองปฏิบัติกิจกรรมล่วงหน้าเพื่อให้เกิดความแม่นยำและถูกต้องมากที่สุด ส่วนข้อคำถามที่มีความพึงพอใจต่ำสุด คือ วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X}=4.60$) ซึ่งสอดคล้องกับอาชัญญา รัตนอุบล (2544) กล่าวว่า การเรียนการสอน และวิธีการเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และสนับสนุนแหล่งวิทยาการ และภูมิปัญญา ท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอนอย่างเต็มที่ ด้วยเหตุนี้คุณสมบัติของผู้สอนจึงไม่จำกัดวุฒิ หากอาศัยบุคลากรที่มีความชำนาญด้านต่าง ๆ มาเป็นผู้สอนในลักษณะของวิทยากรผู้ให้ความรู้เฉพาะเรื่อง กิจกรรมการเรียนการสอนจะจัดในสภาพแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการดำรงชีวิตประจำวันของผู้เรียน และเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะยืดหยุ่น และสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ สำหรับการเรียนการสอนและวิธีการจัดกลุ่มผู้เรียนก็จะจัดให้สนับสนุนบรรยากาศที่จะสามารถเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ได้ดี เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ และไม่เน้นแบบแผนที่เคร่งครัดมากเกินไป

2. ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการร่วมกิจกรรม มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X}=4.67$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีความพึงพอใจมากที่สุด คือ มีเจตคติในทางบวกมากขึ้น ($\bar{X}=4.85$) เนื่องด้วยผู้วิจัยได้คัดสรรเนื้อหาสาระที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง อีกทั้งการจัดกิจกรรมมีความคิดในด้านบวกมากกว่าด้านลบจะส่งผลให้สามารถก้าวผ่านปัญหาต่างๆ ได้ ถึงแม้ว่าเหตุการณ์ที่คิดว่าเลวร้ายในชีวิตแต่กลับส่งผลต่อเราในด้านดีได้ และทำการเรียนรู้ผ่านเทคนิคในการจัดกิจกรรม “คิดบวก...อารมณ์บวก” ส่วนข้อคำถามที่มีความพึงพอใจต่ำสุด คือ บุคคลอื่นสังเกตได้ถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แสดงออกมาได้ มีระดับความพึงพอใจมาก ($\bar{X}=4.45$) เนื่องด้วยระยะเวลาในการจัดกิจกรรมน้อย (9 วัน) ดังนั้นพฤติกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงออกมาจึงไม่ปรากฏเห็นอย่างชัดเจนได้ ซึ่งอาจส่งผลทำให้มีระดับความพึงพอใจน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับข้อคำถามอื่นๆ

3. ด้านการจัดกิจกรรม มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X}=4.55$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมของผู้วิจัยในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีความพึงพอใจมากที่สุด คือ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรม ($\bar{X}=5.00$) เนื่องด้วยผู้วิจัยได้มีการใช้เทคนิคในการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย และมีความเหมาะสม อันสอดคล้องกับ Press (1992) กล่าวว่า กระบวนการที่ผู้สอนมุ่งให้ผู้เรียนมี

โอกาสสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือระดมความคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องหรือปัญหาที่เกี่ยวข้องกับบทเรียนหรือที่กลุ่มมีความสนใจร่วมกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อหาคำตอบแนวทางหรือแก้ปัญหาร่วมกัน การจัดการเรียนรู้แบบนี้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ คือ ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมตัดสินใจ ร่วมปฏิบัติงานและชื่นชมผลงานร่วมกัน ส่วนข้อคำถามที่มีความพึงพอใจต่ำที่สุด คือ วัสดุอุปกรณ์ในการสอนและการจัดกิจกรรมมีความหลากหลาย มีระดับความพึงพอใจมาก ($\bar{X}=4.25$) ผู้วิจัยมีวัสดุอุปกรณ์ในการสอนและการจัดกิจกรรมไม่หลากหลาย ซึ่งอาจส่งผลทำให้มีระดับความพึงพอใจน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับข้อคำถามอื่นๆ

4. ด้านเนื้อหา มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X}=4.51$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อด้านเนื้อหา ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อคำถามที่มีความพึงพอใจมากที่สุด คือ เนื้อหาความรู้เป็นประโยชน์ นำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ($\bar{X}=4.70$) เนื่องด้วยผู้วิจัยได้คัดสรรเนื้อหาสาระที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่าง และตรงกับความต้องการและปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้อง อาชัญญา รัตนอุบล (2544) ที่ได้อธิบายถึงลักษณะของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หลักสูตรและเนื้อหาวิชาของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ควรมีหลักสูตรที่มีลักษณะเป็นเนื้อหาตรงกับความต้องการของส่วนบุคคล ส่วนใหญ่แล้วมักเป็นหลักสูตรระยะสั้น เพื่อมุ่งสนับสนุนให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ได้ทันทีทันใด และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันที่ตนกำลังประสบอยู่ได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุนี้ทำให้ส่วนใหญ่แล้วผู้เรียนจะร่วมกับผู้สอนกำหนดหลักสูตรตามที่ตนสนใจ และเนื้อหาวิชาเน้นการลงมือปฏิบัติ ส่วนข้อคำถามที่มีความพึงพอใจต่ำที่สุด คือ เนื้อหาความรู้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมกับการจัดการกับปัญหา มีระดับความพึงพอใจมาก ($\bar{X}=4.40$) เนื่องจากด้านเนื้อหาส่วนความรู้ในการจัดกิจกรรมมีตัวอย่างไม่หลากหลาย ทำให้กลุ่มตัวอย่างอาจเกิดการเบื่อหน่าย ซึ่งอาจส่งผลทำให้มีระดับความพึงพอใจน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับข้อคำถามอื่นๆ

5. ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม มีระดับความพึงพอใจมาก ($\bar{X}=4.48$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อคำถามที่มีความพึงพอใจมากที่สุด คือ แสงสว่างมีความเหมาะสม มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X}=4.55$) เนื่องด้วยผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมที่ห้องประชุมที่มีขนาดและความกว้างพอเหมาะสำหรับการจัดกิจกรรม อีกทั้งมีการจัดเก็บสิ่งของอย่างเป็นระเบียบ แสงสว่างมีความเหมาะสมไม่สว่างหรือมืดเกินไป และสภาพแวดล้อมสร้างความผ่อนคลายในการทำ

กิจกรรม ส่วนข้อความที่มีความพึงพอใจต่ำที่สุด คือ คุณหมุมิ และขนาดห้องมีความเหมาะสมกับจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม มีระดับความพึงพอใจมาก ($\bar{X}=4.35$) เนื่องจากคุณหมุมิ และขนาดห้องมีความเหมาะสมกับจำนวนผู้ร่วมกิจกรรมอาจน้อยเนื่องจากการจัดกิจกรรมในระยะที่ 1 จัดกิจกรรมที่ห้องประชุมที่มีเครื่องปรับอากาศทำให้คุณหมุมิเย็นมากเกินไป ซึ่งอาจส่งผลทำให้มีระดับความพึงพอใจน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับข้อความอื่นๆ

จากผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจทั้งในด้านเนื้อหา ด้านวิทยากร ด้านการจัดกิจกรรม ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม และด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังมีความต้องการจะเข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะนี้อีก รวมทั้งมีความต้องการให้ผู้วิจัยมาจัดกิจกรรมในลักษณะนี้อีกครั้ง ซึ่งย่อมส่งผลให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผลที่ดียิ่งขึ้น อันสอดคล้องกับ ชุ่นตา นพคุณ (2523) กล่าวว่า ถ้าผู้เรียนมีความต้องการที่จะเรียน และได้รับการตอบสนองให้เรียนได้ ก็จะสามารถนำประสบการณ์ชีวิตมาใช้ในการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด ตามหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่เปิดโอกาสให้กับผู้เรียนทุกคน โดยการจัดการเรียนการสอนมีความยืดหยุ่นและสนองความต้องการของผู้เรียน เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้รู้จักตนเอง รู้จักคิดแก้ปัญหาให้กับตนเอง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำกิจกรรมไปใช้

1.1 จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร กิจกรรมที่นำมาจัดควรเป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติงานร่วมกันโดยใช้กระบวนการคิด การแก้ปัญหา และการทำงานเป็นกลุ่มซึ่งจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สร้างความสัมพันธ์และสามารถปรับตัวเข้าหากันได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้การทำกิจกรรมดำเนินไปได้ด้วยดี

1.2 จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ควรคัดเลือกกลุ่มที่มีบริบทหรือความใกล้เคียงในการเผชิญปัญหาชีวิต หรือหน่วยงานเดียวกัน เพื่อความสะดวกในการคลี่คลาย

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่งผลให้เกิดความเข้าใจและความสัมพันธ์อันดีต่อกัน อันจะเกิดประโยชน์สูงสุดในการทำงานร่วมกันต่อไป

1.3 ระยะเวลาในจัดกิจกรรมด้วยรูปแบบนี้ควรมีความยืดหยุ่นตามความเหมาะสม และควรดำเนินการจัดกิจกรรมในระยะเวลาที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการฝึกฝน ปฏิบัติกิจกรรม เพื่อให้การจัดกิจกรรมประสบผลสำเร็จ

1.4 จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ในการนำกิจกรรมการแก้ปัญหาต่างๆ ผู้จัดกิจกรรมต้องมีความเป็นกลางและไม่สอดแทรกความคิดใดๆ ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสมาธิ เกิดมุมมองใหม่และสามารถปรับเปลี่ยนเจตคติ อีกทั้งส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปพัฒนาและประยุกต์ใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน

1.5 จากผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของสถานที่ในการจัดกิจกรรม ต้องมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการผ่อนคลายและการทำสมาธิ และสามารถควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนให้ได้มากที่สุด เช่น ปัจจัยทางเสียง ภาระงาน นอกจากนี้สถานที่ต้องมีความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ด้านโสตทัศนูปกรณ์ และสถานที่จัดเตรียมเอกสาร

2. ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานครต่อไปอีกในระยะเวลาที่นานขึ้น เพื่อจะได้รู้ถึงความคงอยู่ของความรู้ ทักษะ และเจตคติที่เปลี่ยนแปลงไปในเชิงบวก โดยเฉพาะด้านทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต เพื่อเป็นการติดตามและตรวจสอบพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งควรมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพิ่มมากขึ้น เช่น แบบสอบถามการติดตามผล แบบสัมภาษณ์ โดยพัฒนากิจกรรมควบคู่ไปด้วย

2.2 ควรศึกษาลักษณะหรือความต้องการของครูสังกัดกรุงเทพมหานคร รวมทั้งปัจจัยที่ส่งเสริม สนับสนุน ตลอดจนอุปสรรคต่างๆ ที่มีต่อการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำมาพัฒนากิจกรรมให้มีความทันสมัยตรงกับความต้องการของครูสังกัดกรุงเทพมหานคร และเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง

2.3 ควรมีการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น อาทิ ครูสังกัดโรงเรียนเอกชน ครูสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นต้น เพื่อเป็นการพัฒนา กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญ ปัญหาชีวิตในหน่วยงานอื่น ๆ ต่อไป

2.4 ควรที่จะมีการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยใช้แนวคิดอื่น ซึ่งนอกเหนือจากแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเป็นพัฒนา กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนต่อไป

2.5 ในการจัดกิจกรรมควรแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง เพื่อช่วยให้ผลการทดลองมาความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนกดารา รดาวดีศิริติ. กลวิธีการเผชิญปัญหา ความสุข และภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาลและพยาบาลประจำการโรงพยาบาลตำรวจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- กรกวรรณ สุพรรณวรรณษา. การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- กรมสุขภาพจิต. ความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติ ปี 2546. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข, 2546.
- กรุงเทพมหานคร. สำนักงานการศึกษา. รายงานการจัดการศึกษาของกรุงเทพมหานคร ปี 2548. กรุงเทพมหานคร: สำนักยุทธศาสตร์การศึกษา, 2549.
- กรุงเทพมหานคร. สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล. แผนบริหารราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2548 - 2551. (ม.ท.ป.), (ม.ป.ป.).
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. นีโอฮิวแมนนิส ทางเลือกสุดท้ายของคนรุ่นใหม่. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2531.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: ที.พี พริน จำกัด, 2540.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อัตตศึกษา: ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง. กรุงเทพมหานคร: ที.พี พริน จำกัด, 2542.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การพัฒนา EQ และ MQ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส. การศึกษานอกระบบโรงเรียน : แนวทางการศึกษาและกิจกรรมที่หลากหลาย. 112-127. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. คิด-ทำ ด้านบวก. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, 2545.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. นีโอฮิวแมนนิส : เราทั้งผองคือพี่น้องกัน. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2535.

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สมาธิ 2000. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พี.รินทร์, 2542.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การศึกษานอกระบบโรงเรียน : ทำไมต้องมี การศึกษานอกระบบโรงเรียน ในปัจจุบัน. วารสารครุศาสตร์. 32(มีนาคม – มิถุนายน 2533): 72 – 81.
- คุรุสภา. ศึกษานิเทศก์. กระทรวง. การพัฒนาวิชาชีพครู. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://ksp.moe.go.th> [2553, มกราคม 2]
- ฉัตรลดา พุทธิรักษา. การพัฒนาเครื่องมือประเมินเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ของครู ในโรงเรียนสังกัดสำนักงาน การศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดและ ประเมินผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- ชนม์พิศุทธิ์ นาคสุวรรณ. ขวัญในการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, การบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2545.
- ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพทางจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2550.
- ณัฐรัฐลักษณะ ศรีมีชัย. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการเรียนวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นของ นักศึกษาผู้ใหญ่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2547.
- ดร.ณิ รุจกรกานต์ และ ปริญญากรณ์ ชูตั้งกร. รายงานการวิจัยเรื่อง ความสามารถในการเรียนรู้เรื่องการ เผชิญปัญหาชีวิตของผู้ป่วยจิตเวชและบุคคลทั่วไป ภายหลังเรียนโปรแกรมการเผชิญปัญหา ชีวิต. ขอนแก่น : คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2546.
- ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- ทวีป อภิลิทธิ. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึก หัดครู, 2522.

- ทีศนา แชนมณี. ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- ธีรศักดิ์ อัครบวร. ความเป็นครู. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ก. พลพิมพ์ (1996) จำกัด, 2542.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: บี แอนด์ บี พับลิชชิ่ง, 2542.
- บุญยัง วิษณุภูมิมาชัย. ความเครียดกับการทำงาน. วารสารเศรษฐศาสตร์ลานนา. ฉบับที่ 1 หน้า 108 – 113. 2544.
- ปฏิมากร ชาญประโคน. ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2543.
- ปฐม นิคมานนท์. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์อักษร, 2528.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- ประสานพร มณฑลธรรม. ความเครียดเพศฆาตเจียม. กรุงเทพมหานคร: ทักษิณ การพิมพ์, 2549.
- พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 พร้อมกฎกระทรวงที่เกี่ยวข้องและพระราชบัญญัติการศึกษาภาคบังคับ พ.ศ. 2545. ราชกิจจานุเบกษา 116 (18 สิงหาคม 2552).
- พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551. ราชกิจจานุเบกษา 125 (3 มีนาคม 2551).
- ภัทริยา อ่อนทองกลาง. รูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานวิชาการที่แตกต่างกัน. โครงการวิจัย ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- มรรยาท รุจิวิทย์. การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2548.

- เยาวลักษณ์ โพธิสุทธิ. เจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังงานและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- รัชดา ไชยโยธา. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในปัจจุบันควบคุมภายในและภายนอกกับพฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหาของผู้ถูกคุมความประพฤติในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2543.
- รัตนา พุ่มไพศาล. หลักการจัดและบริหารการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร, 2528.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, 2531.
- โรจนรินทร์ โกมลหิรัญ. การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความเครียดในการทำงานของครู สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- เลขาธิการคุรุสภา. สำนักงาน. พระราชบัญญัติครู พุทธศักราช 2488 : แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2495 (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2509 (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2519 (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2521 (ฉบับที่ 6) พ.ศ. 2523, 2531. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา, ม.ป.ป. (อัดสำเนา)
- วรรณิ์ แกมเกต. วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- วรรัตน์ อภินันท์กุล. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามคตินีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียนฮิลล์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- วรรัตน์ อภินันท์กุล. การศึกษานอกระบบโรงเรียนเปรียบเทียบ ในเอกสารประกอบการสอน วิชา 2711675. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์, 2549. (อัดสำเนา)

- วรรรัตน์ อภินันท์กุล. แนวคิดและทฤษฎีที่นำรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- วิจิตร ศรีสะอ้าน. การศึกษาทางไกล. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2529.
- วิมลลักษณ์ ตีระมาศวณิช. ผลของการใช้การสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาการประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2539.
- วิล องค์กรันต์คุณ. การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- วีระ ไชยศรีสุข. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : แสงศิลป์การพิมพ์, 2539.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเวเนออร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- สมประสงค์ วิทย์เกียรติ. ยุทธศาสตร์การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2547.
- สมศักดิ์ เจริญศรี. ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษาอกระบบโรงเรียนแบบทางไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- สมิต อาชวนิจกุล. อุปสรรคเอาชนะได้ไม่ยาก. กรุงเทพมหานคร: ดับเบิลนายน์พริ้นติ้ง, 2542.
- สมุน อมรวิวัฒน์. สมบัติพิพม์ของการศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร. คู่มือดำเนินการสัมมนาครูแกนนำเพื่อเป็นต้นแบบปฏิรูปการเรียนรู้โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2552. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2552.
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการ กรุงเทพมหานคร (ฉบับที่ 2) พ. ศ. 2542. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.thailaws.com [2553, มกราคม 1]

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 – 2554. กรุงเทพมหานคร : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2549.
- สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550.
- สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน. แนวคิดและหลักการศึกษานอกโรงเรียน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.nfe.go.th/nfe_v2/frontend/theme/fe_mission.php [2552, ธันวาคม 20].
- สุนทร สุนันท์ชัย. การศึกษานอกโรงเรียน...เส้นทางที่ไม่สิ้นสุด. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, 2529.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล. การวัดการเผชิญปัญหา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- สุมาลี สังข์ศรี. การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนด้วยวิธีการศึกษาทางไกลเพื่อการศึกษาตลอดชีวิต. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2545.
- สุมาลี สังข์ศรี. การศึกษานอกโรงเรียนสำหรับนักศึกษานอกโรงเรียน โดยประยุกต์ใช้วิธีการศึกษาทางไกล. นนทบุรี: 9119 เทคโนโลยีปริทัศน์, 2539.
- สุรกุล เจนอบรม. เรื่องน่ารู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สุรกุล เจนอบรม. การศึกษานอกระบบโรงเรียนขั้นนำ. ในเอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์, 2541.
- อัจฉรา บัวเลิศ. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ต่อการลดความเครียดในญาติผู้ป่วยทางจิตเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาการศึกษาออกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- อาชัญญา รัตนอุบล. กระบวนการฝึกอบรมสำหรับการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์, 2540.

- อาชัญญา รัตนอุบล. การเรียนรู้และพัฒนาการของผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษา
นอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- อาภาพร สิงหราช. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจในการทำงานของครูด้วยแนวคิดนีโอฮิว
แมนนิสเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. วิทยานิพนธ์
ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2551.
- อุดม เขยกีวงศ์. ความรู้เกี่ยวกับงานการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
บรรณกิจ, 2523.
- อุดม เขยกีวงศ์. แนวทางการบริหารและการจัดการ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตาม อัจฉริยะ
ตามแนวทางพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์บรรณกิจ 1991 จำกัด, 2544.
- อุ้นตา นพคุณ. กรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบ
โรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2546.
- อุ้นตา นพคุณ. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2523.
- อุไรวรรณ ชมวัฒนา. ผลของการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติก
ลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบ
โรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

ภาษาอังกฤษ

- Avadhutika, Anandamitra Acarya. Beyond the superconscious mind. Malaysia : Ananda
Marga Publications, 1997.
- Barry, P.D. Psychosocial nursing assessment and intervention care of the physically ill
person (2nd ed.). New York: J.B. Lippincott, 1989.

- Baumeister, R.F., Faber, J.E., and Wallace, H.M. Coping and ego depletion: Recovery after the coping processing. In C.R. Snyder (Ed.), Coping. New York: Oxford University Press, 1999.
- Caffarella, R.S. Planning programs for adult learners. San Francisco: Jossey-Bass, 1994.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., and Weintraub, J.K. Assessing coping strategies : A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology. 56, 267 – 283; 1989.
- Coombs, P.H. and Manzanor, A. Attacking Rural Poverty:How Non-formal Education Can Help. Batimore : The John Hopkins University Press, 1974.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. and Summerfeldt, L.J. Coping with health problems developing a reliable and valid multidimensional measure. Psychological Assessment. 10(3), 195 – 205; 1998.
- Forsythe and Compas. Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. Cognitive Therapy and Research. 11, 473 – 485; 1987.
- Frydenberg, E., and Lewis, R.C. Adolescent Coping Scale: Administrator's manual. The Australian Council for Educational Research. Hawthorn, 1993.
- Gardner, M. Neonatal intensive care (3rd ed.). New York: Mosby – Year Book, 1993.
- Hiemstra R. Creating enviroments for effective Adult Learning. San francisco : Jossey bass No.50, 1991.
- Holaday, B. Challenges of rearing a chronically ill child: Caring and coping. Nursing Clinics of North America. 19, 361 – 369; 1984.
- Jalowiec, A. Confirmatory factor analysis of the Jalowiec Coping Scale. In the measurement of nursing outcomes, vol.1 (Measuring Client Outcome): pp.287-303 (Edited by Waltz, C. F. & Stricland, O. L.). New York: Springer Publishing, 1988.
- Jalowiec, A., Murph, S.P., and Powers, M.J. Psychometric assessment of the Jalowiec coping scale. Nursing Research, 33(3), 157 – 161; 1984.

- Kleinke, C. L. Coping with life challenges. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 1991.
- Knowles, M. S. Andragogy in Action, Applying Modern Principles of Adult Learning. San Francisco: Jossey Bass Inc. Publishers, 1984.
- Koff and Sangani. Effects of coping style and negative body image on eating disturbance. International Journal of Eating Disorders, 22, 51 – 56; 1997.
- Kolb, D.A. Experiential Learning. Englewood Cliff, NJ: Prentice Hall, 1984.
- Kuhn, Jackie. Yoga for exceptional parents[online]. Exceptional Parent: Education Resources Information Center, 2008. Available from http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfbp=true&ERICExtSearch_Se...[2009 April 20].
- Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw – Hill, 1966.
- Lazarus, R.S., and Folkman, S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publishing, 1984.
- Press, J. 40 ways to teach in groups. United State of America: Eleventh Printing, 1992.
- Sarkar, Prabhat Ranjan. Liberation of intellect : neo-humanism. Fifth print 2004. Patna India : Ananda Nagar, 2004.
- Schure, Marc B., Christopher, John, and Christopher, Suzanne. Mind-body medicine and the art self-care: teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and qigong[online]. Journal of Counseling: Education Resources Information Center, 2008. Available from: http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/Home.portal?_nfbp=true&ERICExtSearch_Se...[2009 April 20].
- Slavin, L.A., Rainer, K.L., McCreary, M.L., and Gowda, K.K. Toward a multicultural model of the stress process. Journal of counseling and Development, 70, 156 – 163; 1991.
- Snyder, C.R., and Dinoff, B.L. Coping: Where have you been? In C.R. (Ed.). Coping. New York: Oxford University Press, 1999.
- Strickland, B.R. Internal – external control of reinforcement. In T. Blass (ED), Personality Variable in social behavior. New York: John Wiley and Sons, 1977.

Welbourne, J.L. Coping strategies in the workplace : Relationships with attributional style and job satisfaction. Journal of Vocational Behavior, 70,312 – 325; 2007.

Yager, J. Clinic manifestation of psychiatric disorders. In H.J. Kaplan and B.J. Sadock (Eds.), Comprehensive text book of psychiatry (5th ed.). Baltimor: William and Wilking, 1989.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย




ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
แบบวิเคราะห์ความต้องการการจัดกิจกรรม แบบวัดความรู้
แบบวัดทักษะ แบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต แบบประเมินผลความพึงพอใจในการ
เข้าร่วมกิจกรรม และแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิว
แมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. รศ.ดร.พร ศรียมก | ศูนย์วิชาการเทคโนโลยีการศึกษา
สำนักเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช |
| 2. ผศ.ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา | สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. ผศ.ดร.ณัฐฐภรณ์ หลาวทอง | ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. ดร.สืบสกุล สอนใจ | สำนักตรวจสอบทรัพย์สินคดียาเสพติด
สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปราม
ยาเสพติด |
| 5. ดร.สุธีรา นิมิตรนิวัฒน์ | คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์
กลุ่มวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ |

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแผนการ
จัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ
ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

แผน	กิจกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	รู้จักกันฉันมิตร	0.8	-
2	สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening	1	-
3	ทักทาย	1	-
4	การฝึกอาสาสมัครและการบริหาร กายท่าเกาซีเกิ	1	-
5	สีสันของอารมณ์	1	-
6	ช่วยด้วยจำ	0.8	-
7	ตีกมหัสจรรย์	0.8	-
8	ปัญหา คือ ความทำทหาย	0.8	-
9	เมื่อฉันรู้สึกไม่ดีฉันจะ...	1	-
10	ต่อให้ยาว	0.8	เปลี่ยนชื่อกิจกรรมเป็น ร่วมแรงร่วมใจ
11	การจัดลำดับความสำคัญ	1	-
12	จินตนาการ	1	-
13	Good year	0.8	-
14	เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก	1	-
15	ไข่ของคำ...ล้ำค่า	0.8	-
16	สามัคคี คือ พลัง	0.8	-
17	ถ้ามีปัญหา...ฉันจะ...	0.8	-
18	คิดบวก...อารมณ์บวก	0.8	-

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC
ของแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต**

ข้อ	โจทย์ - ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา			
1	<p>ปัญหาในชีวิตหมายถึงข้อใด</p> <p>ก. สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต</p> <p>ข. สิ่งส่งผลต่อความก้าวหน้าในอาชีพ</p> <p>ค. สิ่งที่เราให้ความสำคัญในชีวิต</p> <p>ง. สิ่งที่เรานอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์</p>	1	
2	<p>วิธีการใดจะส่งผลให้เราสามารถก้าวพ้นปัญหาได้</p> <p>ก. กังวลใจถึงปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น</p> <p>ข. หัวเราะเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น</p> <p>ค. คิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์</p> <p>ง. ตำหนิผู้อื่นว่าเป็นตัวการทำให้เกิดปัญหา</p>	1	
3	<p>เมื่อเรารู้ว่า เรากำลังทุกข์ใจกับเรื่องหนึ่งเรื่องใดเราควรจะคิดอย่างไร เพื่อเป็นการจัดการกับปัญหาที่ดีที่สุด</p> <p>ก. ฉันจะแก้ปัญหาอย่างไร</p> <p>ข. ฉันจะโต้ตอบอย่างไร</p> <p>ค. ฉันจะรอดหรือไม่</p> <p>ง. ฉันจะได้รับผลเสียหายมากเพียงใด</p>	1	<p style="text-align: center;">ปรับภาษา</p> <p>ก. ฉันจะจัดการอย่างไร</p>

ข้อ	โจทย์ - ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
4	<p>เมื่อเราตัดสินใจจะทำอะไรแล้ว เราควรจะมีกนัสัยอย่างไร ให้สามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้น</p> <p>ก. รอให้ความคิดนิ่งก่อนค่อยทำ</p> <p>ข. คิดเรื่องอื่นๆ ต่อไปอีก</p> <p>ค. คิดถึงทางออกของปัญหาที่ใกล้เคียง</p> <p>ง. รีบลงมือปฏิบัติโดยเร็ว</p>	1	<p>ปรับภาษา</p> <p>ง. ลงมือปฏิบัติตามข้อสรุป</p>
5	<p>เมื่อเรากำลังเผชิญกับปัญหาในชีวิต แต่เผชิญมีเรื่องดีๆ เกิดขึ้นระหว่างที่เรากำลังเผชิญปัญหา เราควรจะมีวิธีคิดแบบใด</p> <p>ก. รู้จักเรียนรู้ถึงสิ่งดีๆ ที่ได้รับ อย่าไปกังวลกับปัญหา</p> <p>ข. คิดไปด้วยกันทั้งคู่</p> <p>ค. รู้สึกเฉยๆ ทั้ง สองเรื่อง</p> <p>ง. ต้องแก้ปัญหาก่อนแล้วค่อยทำอย่างอื่น</p>	1	<p>ปรับภาษา</p> <p>ก. พยายามเรียนรู้ถึงสิ่งดีๆ ที่ได้รับ</p>
6	<p>คุณควรจะทำอะไรเป็นสิ่งแรก เมื่อมีปัญหาในชีวิตเกิดขึ้น</p> <p>ก. คิดเสียว่าเป็นกรรมเก่า</p> <p>ข. คิดถึงผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น หากเหตุการณ์นั้นเป็นจริง</p> <p>ค. หาที่เงียบๆ แล้วนึกถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น</p> <p>ง. คิดไปเรื่อยๆ ทุกเรื่อง เพื่อให้คลี่คลายจากปัญหา</p>	1	

ข้อ	โจทย์ - ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
7	เมื่อเหตุการณ์เลวร้ายที่เราคิดเอาไว้เกิดขึ้นข้อใดเป็นวิธีคิดที่ดีที่สุดที่ควรใช้เพื่อรับมือกับเหตุการณ์นั้น ก. คิดให้มากๆ เพื่อหาทางออก ข. แสวงหาเรื่องต่างๆ มาสนับสนุนความคิด ค. เตรียมความพร้อม เพื่อรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น ง. หงุดหงิด กระวนกระวายใจ	1	ปรับภาษา ค. มองหาช่องทางจำกัด ความเลวร้ายของปัญหา
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์			
8	วิธีการใดส่งผลให้เกิดปัญหาในชีวิตมากยิ่งขึ้น ก. คิดในแง่บวก ข มองโลกในแง่ร้าย ค มีสติให้มาก ง. ทำจิตใจให้สดใส	0.8	ปรับภาษา ก. คิดรวบยอด ข คิดเปรียบเทียบ ค คิดอย่างมีสติ ง. คิดอย่างเสรี
9	การเพิ่มความ คิดด้านบวกลงไป ในกระบวนการคิดช่วยจัดการกับปัญหาได้อย่างไร ก.ทำให้เรามองหาสิ่งที่ดีๆ ข. ดีกว่าไม่คิดอะไร ค. ช่วยให้คิดอะไรได้ง่ายขึ้น ง. ช่วยให้ความคิดด้านลบหายไป	1	
10	บุคคลในข้อใดหาทางออกที่ดีให้กับตัวเองเมื่อเกิดปัญหาในชีวิต ก. กานดาหัวเราะเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ข. จิตใฝ่ฝึกสมาธิ เล่นโยคะ ค. น้ำเพชรปลีกตัวอยู่คนเดียว ง. อารีตำหนิผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุของปัญหา	1	ปรับภาษา ข. จิตใฝ่หายใจเล็กๆ ซ้ำๆ เมื่อเผชิญเรื่องวุ่นวายใจ

ข้อ	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
11	พฤติกรรมใดของสุชาติที่บ่งบอกว่าจะมีปัญหาในชีวิต ก. ร่าเริงแจ่มใส ข. มองโลกในแง่ดี ค. ย้ำคิดย้ำทำ ง. ยิ้มตลอดเวลา	0.8	ปรับภาษา ก. พูดคุยทุกวัน ข. มองหาความสำเร็จในชีวิต ค. แก้แต่ปัญหาเดิมๆ ง. ยิ้มตลอดเวลา
12	บุคคลที่มีปัญหาในชีวิตบ่อยๆ จะส่งผลเสียต่อตัวเอง ยกเว้นข้อใด ก. หงุดหงิด หรือกระวนกระวายใจ ข. โมโห ก้าวร้าว ค. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ง. เข้มแข็งมากขึ้น	1	
13	บุคคลในข้อใดมีพฤติกรรมที่บ่งบอกว่ากำลังคิดในด้านบวก ก. น้อยกระวนกระวาย ข. พรหน้าแดง มือสั่น ค. นกเหม่อลอย ง. น่องหนึ่งออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลาย	1	ปรับภาษา ง. หนึ่งมองปัญหาเป็นเรื่องธรรมชาติ
14	บุคคลในข้อใดแก้ปัญหาได้ดีที่สุด ก. หนึ่งเชื่อว่าสามารถควบคุมอารมณ์ และแก้ปัญหาได้ ถ้ามีสติ ข. แก้มต้มน้ำอัดลมมากขึ้นกว่าปกติ ค. กิ่งคาคาถรณ์สถานการณลวงหน้า ง. ไบเบิลเข้าสมาคมสังสรรค์กับเพื่อน	0.8	ปรับภาษา ก. ม่อนจินตนาการถึงความสำเร็จเมื่อต้องเจอกับเรื่องจุกจิกจากเพื่อน

ข้อ	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม			
15	<p>วิธีการใดเหมาะสมสำหรับผู้มีปัญหามากที่สุด</p> <p>ก. นอนหลับ</p> <p>ข. นั่งเล่นริมแม่น้ำ</p> <p>ค. พูดคุยกับเพื่อนที่เคยมีปัญหาเดียวกัน</p> <p>ง. งดกิจกรรมทุกอย่าง</p>	1	
16	<p>เราควรจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างไร เพื่อให้เกิดผลดีต่อเรามากที่สุด</p> <p>ก. เอาตัวรอดแต่ละครั้งให้ได้</p> <p>ข. ยอมรับต่อปัญหาที่เกิดขึ้น</p> <p>ค. ต่อต้านกับสิ่งที่เกิด</p> <p>ง. เรียนรู้จากปัญหา</p>	1	
17	<p>การกระทำในข้อใดเป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม</p> <p>ก. น้อยหน้าสวดมนต์ ยึดศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ</p> <p>ข. สัมผัสอคติการณ์ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะต้องเลวร้ายมากขึ้น</p> <p>ค. ทุเรียนตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงอย่างชัดเจนเพื่อช่วยแก้ปัญหา</p> <p>ง. เจาะคิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์</p>	1	
18	<p>ข้อใดที่ควรทำในขณะที่เกิดปัญหาขึ้นในชีวิต</p> <p>ก. ยอมรับสถานการณ์ที่ดูเหมือนไม่มีทางแก้ไขได้</p> <p>ข. ทำอะไรก็ได้สักอย่างเพื่อแก้ไขสถานการณ์</p> <p>ค. ยอมรับในชะตากรรมของตนเอง</p> <p>ง. กังวลใจถึงปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น</p>	1	

ข้อ	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
19	เราควรทำอย่างไรเมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับตัวเอง ก. พยายามโกรธเพื่อให้ลืม ข. อยู่เฉยๆ เวลาจะทำให้ทุกอย่างดีขึ้น ค. รู้เท่าทันอารมณ์ และใช้สติพิจารณา ง. เล่าให้ผู้อื่นฟังและหาผู้ร่วมรับผิดชอบ	1	
20	เพราะเหตุใดความเครียดจึงมีผลโดยตรงต่ออาการทางจิตและประสาท ก. เพราะความเครียดทำให้บุคคลเกิดความคิดสู่ต่อปัญหาตลอดเวลา ข. เพราะความเครียดทำให้เกิดอาการคิดเรื่องดีและไม่ดีสลับกันไป ค. เพราะความเครียดทำให้สัมพันธ์ภาพเลวร้ายลง ง. เพราะความเครียดทำให้บุคคลมีความสามารถในการจัดการปัญหาลดลง	1	
21	ข้อใดถูกต้องในการแก้ปัญหาในชีวิต ก. หาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์ ข. เชื่อว่าสามารถควบคุมอารมณ์ และแก้ปัญหาได้ถ้ามีสติ ค. เชื่อว่าการเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาแบบเดียวกันฟัง จะช่วยลดปัญหาต่างๆ ได้ ง. ถูกทุกข้อ	0.8	ปรับภาษา ข้อใดไม่ถูกต้องในการแก้ปัญหาในชีวิต ก. หาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์ ข. เชื่อว่าสามารถควบคุมอารมณ์ และแก้ปัญหาได้ถ้ามีสติ ค. ไม่ควรเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาแบบเดียวกันฟัง เพราะจะไม่ช่วยลดปัญหาต่างๆ ได้ ง. ทำอะไรก็ได้สักอย่างเพื่อแก้ไขสถานการณ์

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC
ของแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต**

ข้อ	พฤติกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา			
4	ข้าพเจ้าคิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์	1	
5	ข้าพเจ้าถกปัญหากับผู้ที่เคยเจอปัญหาแบบเดียวกันมาก่อน	1	
6	ข้าพเจ้าพยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบทุกๆด้าน ตามสภาพความเป็นจริงโดยไม่มีอคติ	1	
13	ข้าพเจ้าพยายามควบคุมสถานการณ์เท่าที่จะทำได้	1	
14	ข้าพเจ้าพยายามมองหาประโยชน์หรือคุณค่าของสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เช่น ช่วยให้เข้าใจชีวิตดีขึ้น รู้สึกตนเองมีคุณค่ามากขึ้น	1	
15	ข้าพเจ้าพยายามอย่างเต็มที่เพื่อจะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์	1	
22	ข้าพเจ้าขอกำลังใจและความช่วยเหลือจากญาติหรือเพื่อนในการแก้ปัญหา	1	
23	ข้าพเจ้าพยายามทำความเข้าใจสถานการณ์ให้มากขึ้น เพื่อสามารถควบคุมและแก้ไขให้ดีขึ้น	1	
24	ข้าพเจ้าพยายามทดลองหลายๆ วิธี เพื่อดูว่าวิธีไหนดีที่สุด	1	
31	ข้าพเจ้าพยายามนำประสบการณ์เดิมในอดีตมาช่วยในการแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์	1	
32	ข้าพเจ้าพยายามแยกปัญหาออกเป็นส่วนๆ แล้วจัดการกับปัญหาเป็นเรื่องๆ เพื่อช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น	1	
33	ข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงอย่างชัดเจนเพื่อช่วยแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์	1	

ข้อ	พฤติกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์			
7	ข้าพเจ้ากังวลใจถึงปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น	1	
8	ข้าพเจ้าสับสนหรือ รับประทานของขบเคี้ยว หรือดื่มน้ำอัดลม มากขึ้นกว่าปกติ เมื่อเผชิญกับปัญหา	1	
9	ข้าพเจ้ารู้สึกที่ไม่เคยได้ในสิ่งที่ข้าพเจ้าอยากได้หรืออยาก เป็น เมื่อเผชิญกับปัญหา	1	
16	ข้าพเจ้าคาดการณ์ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะต้องเลวร้ายลง อีกจนถึงที่สุด	1	
17	ข้าพเจ้าโมโห บ่น ก้าวร้าว เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น	1	
18	ข้าพเจ้าหงุดหงิด หรือกระวนกระวายใจ เมื่อเผชิญกับ ปัญหา	1	
25	ข้าพเจ้าตำหนิผู้อื่นว่าเป็นตัวการทำให้เกิดปัญหา	1	
26	ข้าพเจ้าระบายความกดดันทางอารมณ์และความตึงเครียด กับคนอื่นหรือสิ่งอื่น เมื่อเผชิญกับปัญหา	1	
27	ข้าพเจ้าปลีกตัวอยู่คนเดียว หรือต้องการอยู่คนเดียว เมื่อ เผชิญกับปัญหา	1	
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม			
1	ข้าพเจ้าเข้านอนโดยคิดว่า “ในเช้าวันรุ่งขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่าง อาจดีขึ้น”	1	
2	ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่า “อย่ากังวลไปเลย ทุกสิ่งทุกอย่าง คงจะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น”	1	
3	เมื่อไม่ได้สิ่งที่ดีที่สุด ข้าพเจ้าก็ยอมรับได้กับสิ่งที่มีอยู่	1	
10	ข้าพเจ้าหัวเราะเมื่อเจอปัญหาที่ยาก	1	
11	ข้าพเจ้าหวังไว้ว่าทุกอย่างจะดีขึ้นเอง	1	

ข้อ	พฤติกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
12	ข้าพเจ้าทำตลก หรือคิดว่ายังโชคดีที่เราไม่ประสบเหตุการณ์ที่เลวร้ายไปกว่านี้	1	
19	ข้าพเจ้าคิดสิ่งอื่นแทนการนี้ถึงสถานการณ์ที่มีปัญหา	1	
20	ข้าพเจ้าให้คนอื่นแนะนำวิธีแก้ปัญหาแล้วพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง	1	
21	ข้าพเจ้าทำอะไรก็ได้สักอย่าง เพื่อแก้ไขสถานการณ์ แม้ไม่แน่ใจว่าจะได้ผล	1	
28	ข้าพเจ้ายอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็น	1	
29	ข้าพเจ้าสวดมนต์ ยึดศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ	1	
30	ข้าพเจ้าออกจากสถานการณ์นั้นๆ ก่อน แล้วคิดทบทวนกับปัญหานั้น	1	
34	ข้าพเจ้ายอมรับสถานการณ์ที่ดูเหมือนไม่มีทางแก้ไขได้	1	
35	เมื่อเกิดปัญหาข้าพเจ้าหวังว่าสถานการณ์จะดีขึ้นในเวลาไม่ช้า	1	
36	ข้าพเจ้าพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะควบคุมได้ยาก	1	

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC
ของแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต**

ข้อ	ระดับความรู้สึก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา			
1	ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้	1	
2	ข้าพเจ้าเชื่อว่าประสบการณ์เดิมในอดีตสามารถช่วยแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์ได้	1	
3	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการพยายามทดลองหลายๆ วิธีเพื่อดูว่าวิธีไหนดีที่สุดเป็นสิ่งที่เหมาะสม	1	
10	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการหาทางที่จะจัดการกับปัญหาอย่างดีที่สุดจะสามารถแก้ปัญหาคือ	1	
11	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาคือจะสามารถแก้ปัญหาคือ	1	
12	ข้าพเจ้าเชื่อว่าค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหาคือจะสามารถแก้ปัญหาคือ	1	
19	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการพิจารณาปัญหาอย่างใจเป็นกลางจะสามารถแก้ปัญหาคือ	1	
20	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการยอมรับสถานการณ์จะสามารถแก้ปัญหาคือ	1	
21	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการคิดหาวิธีแก้ปัญหาคือในวันหลายๆ ทางจะสามารถแก้ปัญหาคือ	1	
28	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการใช้หลายๆ วิธีร่วมกันแก้ไขปัญหาคือจะสามารถแก้ปัญหาคือ	1	
29	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการหาคนอื่นมาช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาคือจะสามารถแก้ปัญหาคือ	1	

ข้อ	ระดับความรู้สึก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
30	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการพยายามทำงานให้เสร็จอย่างดีตามกำหนด	1	ปรับภาษา เพิ่ม “จะสามารถแก้ปัญหาได้”
37	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการแยกแยะสถานการณ์ออกเป็นส่วนย่อย จะสามารถแก้ปัญหาได้	1	
38	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์อย่างกระทันหัน จะสามารถแก้ปัญหาได้	1	
39	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการมีความสุขเกิดขึ้นได้เสมอถ้าเรารู้จัก ที่จะทำงานหรือกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข	1	
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์			
4	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการที่เราไม่ควรปลีกตัวอยู่คนเดียว ควรที่จะพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น	1	
5	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญในการแก้ปัญหา	1	
6	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการไม่ควรแสดงอารมณ์หงุดหงิดหรือเกรี้ยวกราดต่อผู้อื่น	1	
13	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเพื่อเป็นการผ่อนคลาย จะช่วยให้ดีขึ้น	1	
14	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการระบายความเครียดกับบุคคลอื่น หรือสิ่งของอื่น จะช่วยให้ดีขึ้น	1	
15	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการปลดปล่อยตนเองให้เลิกกังวลจะช่วยให้ดีขึ้น	1	
22	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการอารมณ์ขัน ทำให้สบายใจขึ้น	1	
23	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการควบคุมอารมณ์ และแก้ปัญหาได้ถ้ามีสติ	1	
24	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการระบายความในใจกับใครบางคน จะทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น	1	

ข้อ	ระดับความรู้สึก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
31	ข้าพเจ้าเชื่อว่าสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้มั่นคงได้ไม่ว่าจะเผชิญกับปัญหาใดๆ	1	
32	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการทำงานให้สบายในยามพักผ่อน เป็นการกระทำที่ช่วยลดความกังวล	1	
33	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการทำงานให้คนอื่นมีความสุข ทำให้เราลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้	1	
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอารมณ์			
7	ข้าพเจ้าเชื่อในคติที่ว่า “ในเช้าวันรุ่งขึ้นทุกสิ่งทุกอย่างอาจจะดีขึ้น”	1	
8	ข้าพเจ้าคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างคงจะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้นอย่างกังวลไปเลย	1	
9	ข้าพเจ้าเชื่อว่าเมื่อไม่ได้สิ่งที่ที่ดีที่สุดก็จงยอมรับได้กับสิ่งที่มีอยู่	1	
16	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการทำงานหิวเราจะช่วยให้ดีขึ้น	1	
17	ข้าพเจ้าเชื่อว่าโชคชะตาที่เราไม่ประสบเหตุการณ์ที่เลวร้ายไปกว่านี้	1	
18	ข้าพเจ้าเชื่อว่าทำอะไรก็ได้สักอย่างเพื่อแก้ไขสถานการณ์ แม้ไม่แน่ใจว่าจะได้ผล	1	
25	ข้าพเจ้ายอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	1	
26	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการมีสมาธิจะสามารถคิดอะไรได้ดี และมีทางออกอยู่เสมอ	1	
27	ข้าพเจ้าเชื่อว่าเมื่อมีปัญหา การสวดมนต์และอธิษฐานจิตจะช่วยให้ มีทางออกในการแก้ปัญหาได้	1	
34	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใด ย่อมทำให้เราทำสิ่งนั้นได้อย่างละเอียดและรอบคอบ	1	

ข้อ	ระดับความรู้สึก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
35	ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกอย่างที่ทำ ควรมีการเรียงลำดับความสำคัญ จากมากไปหาน้อย	1	
36	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายจะช่วยลดความวิตกกังวล	1	
40	ข้าพเจ้าเชื่อว่าปรีชาผู้ที่มีความรู้ หรือผู้ที่สามารถจะจัดการ กับปัญหานั้นๆ ได้	1	
41	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาแบบเดียวกัน ฟัง จะช่วยลดปัญหาต่างๆ ได้	1	
42	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการแสวงหากำลังใจจากเพื่อนๆ และบุคคล รอบข้าง จะช่วยลดปัญหาต่างๆ ได้	1	

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ผลการตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC
ของแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม**

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
ด้านเนื้อหา			
1	เนื้อหาความรู้สอดคล้องกับความต้องการในการแก้ปัญหาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1	
2	เนื้อหาความรู้มีความง่ายต่อความเข้าใจ	1	
3	เนื้อหาความรู้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมกับการจัดการกับปัญหา	1	
4	เนื้อหาความรู้เป็นประโยชน์นำไปประยุกต์ใช้ได้จริง	1	
ด้านวิทยากร			
5	วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี	1	
6	วิทยากรสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้แบบเป็นกันเอง ให้ความสนใจต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1	
7	ลักษณะบุคลิกภาพของวิทยากรมีความเหมาะสม	1	
8	วิทยากรมีความรู้ความสามารถในเนื้อหาการจัดกิจกรรม	1	
ด้านการจัดกิจกรรม			
9	การจัดกิจกรรมดำเนินไปอย่างเป็นลำดับขั้นตอน	1	
10	เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรม	1	
11	เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	
12	สถานที่มีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรม	1	

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
13	ระยะเวลาในการจัดแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	
14	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทั้งหมดมีความเหมาะสม	1	
15	สื่อการสอนทำให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย	1	
16	การใช้สื่อการสอนมีความเหมาะสมในแต่ละกิจกรรม	1	
17	วัสดุอุปกรณ์ในการสอนและการจัดกิจกรรมมีความหลากหลาย	1	
18	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมในภาพรวม	1	
ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม			
19	มีการจัดเก็บสิ่งของอย่างเป็นระเบียบ	1	
20	แสงสว่างมีความเหมาะสม	1	
21	อุณหภูมิ และขนาดห้องมีความเหมาะสมกับจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม	1	
22	สภาพแวดล้อมสร้างความผ่อนคลายต่อร่างกายและอารมณ์	1	
ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการร่วมกิจกรรม			
23	มีเจตคติในทางบวกมากขึ้น	1	
24	มีความรู้สึกผ่อนคลาย และมีสมาธิมากขึ้น	1	
25	สามารถหาวิธีในการเผชิญปัญหาในชีวิตได้อย่างเหมาะสม	1	
26	สามารถหาวิธีรับมือกับปัญหาในชีวิตได้	1	
27	เพิ่มทักษะการเผชิญปัญหาและมีเจตคติที่ถูกต้องต่อการเผชิญปัญหา	1	

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
28	บุคคลอื่นสังเกตได้ถึง การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่แสดงออกมาได้	1	



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิเคราะห์ความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก
ของแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต

ข้อ	ค่าความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.63	0.50
2	0.81	0.38
3	0.75	0.50
4	0.69	0.13
5	0.44	0.13
6	0.44	0.13
7	0.75	0.50
8	0.31	0.63
9	0.44	0.63
10	0.69	0.63
11	0.56	0.88
12	0.75	0.50
13	0.75	0.25
14	0.13	0.25
15	0.63	0.50
16	0.56	0.38
17	0.63	0.50
18	0.38	0.75
19	0.69	0.63
20	0.63	0.50
21	0.56	0.63
เฉลี่ย	0.58	0.50

ภาคผนวก ค

แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ
ความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 1 “รู้จักกันฉันมิตร”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้จักคุ้นเคยกันอย่างรวดเร็วในการทำควมรู้จักกันด้วยความเต็มใจ

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- การเรียนรู้ในการปรับตัวและเข้าใจคนอื่น โดยอาศัยการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือลงมือทำกิจกรรมด้วยกัน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ป้ายชื่อของแต่ละคน
2. กระดาษ A4
3. ดินสอสี
4. ปากกา 20 ด้าม
5. เอกสารประกอบการทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม กิจกรรมที่ 1 “ละลายเซ็น”

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวง วิทยากร และมีการเปิดเพลงเพื่อให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้มีบรรยากาศผ่อนคลาย
2. วิทยากรแจกป้ายชื่อให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. วิทยากรแนะนำตนเองให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตนเอง
4. วิทยากรแจกกระดาษคนละครึ่งแผ่น
5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดรูปหน้าของตนเองด้วยมือที่ไม่ถนัด
6. วิทยากรดำเนินการคืนภาพที่แต่ละคนกลับมา และแจกกลับไปให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่ซ้ำกับหน้าของตนเอง
7. ให้แต่ละคนที่ได้รูปหน้าของเพื่อนหาเจ้าของใบหน้าพร้อมกับให้เขาเซ็นชื่อ

8. วิทยากรแจก “แบบล่าลายเซ็น” ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเล่นเกมล่าลายเซ็น โดยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสัมภาษณ์เพื่อนๆ แต่ละคน
9. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมานำเสนองานของตัวเอง
10. วิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลงานและการนำเสนอ

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

สมาชิกเรียนรู้ซึ่งกันและกัน การสร้างความคุ้นเคยด้วยความเต็มใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการทำงานร่วมกันต่อไป



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม กิจกรรมที่ 1 “รู้จักกันฉันมิตร”

คำชี้แจง : หารายชื่อของเพื่อนๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมจากแบบล่ำลายเซ็น

ช่วยตามหาที่...คนนี่ที่อยากเจอ	ชื่อ	ลายเซ็น
• เกิดเดือนเดียวกัน		
• ชอบสีเดียวกัน		
• คิดว่าน่ารักที่สุด		
• เกิดปีเดียวกัน		
• อายุราชการน้อยที่สุด		
• อายุราชการมากที่สุด		
• ใส่เสื้อสีเดียวกัน		
• แต่งงานแล้ว		
• ยังไม่แต่งงาน		
• เลี้ยงสัตว์เหมือนกัน		
• มีอายุน้อยที่สุด		
• มีอายุมากที่สุด		
• ชอบกีฬาชนิดเดียวกัน		
• เดินทางมาทำงานโดยวิธีเดียวกัน		

ตัวฉันคือ.....

กิจกรรมที่ 2 “สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกตนเองให้มีความผ่อนคลายและพัฒนาด้านจิตใจ
2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- การทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสด้วยเสียงเพลง Awakening

เวลาที่ใช้ 210 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เสื่อหรือผ้ารองนอน
2. เครื่องเสียงและ C.D.เพลง Awakening

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวง วิทยากรเปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้มีบรรยากาศผ่อนคลาย
2. วิทยากรเปิดประเด็นถามว่าใครเคยฝึกสมาธิบ้าง ฝึกแล้วรู้สึกว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงหรือไม่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น
3. วิทยากรสาธิตทำนั่งสมาธิให้กับผู้ร่วมกิจกรรมดู
4. วิทยากรแนะนำขั้นตอนการทำสมาธิ
5. วิทยากรเปิดเพลง Awakening ขณะทำสมาธิ
6. วิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถฝึกตนเองให้มีความผ่อนคลายและพัฒนาด้านจิตใจ อีกทั้งฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 2 “สมาธิด้วยเสียงเพลง Awakening”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยบริการ
พวงมณีมหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 3 “ทักทาย”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกๆ คนรู้จักกันในเชิงลึกมากขึ้น
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจคุณค่าและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- ข้อดีของตนเอง
- การเห็นคุณค่าในตนเอง

เวลาที่ใช้ 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษ A4
2. อุปกรณ์ศิลปะ

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวง วิทยากรเปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้รู้สึกไม่เป็นทางการ โดยนั่งกับพื้นและวิทยากล่าวทักทาย และพูดคุยอย่างเป็นกันเอง
2. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมนึกถึงข้อดีของตนเอง ทั้งในเรื่องคุณลักษณะทางร่างกาย รูปร่าง หน้าตา ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ
3. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมถ่ายทอดคุณลักษณะที่ดีของตนออกมาเป็นผลงานศิลปะโดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกอุปกรณ์ศิลปะที่จัดไว้ให้ด้วยตนเอง
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมานำเสนองานของตัวเองให้เพื่อนดู
5. วิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลงานและการนำเสนอ

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจคุณค่า ความเชื่อที่ดีเกี่ยวกับตนเอง ได้รู้ว่าตนมีข้อดี มีความสามารถซึ่งก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งส่งผลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และยังได้รับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น ซึ่งแต่ละคนต่างก็มีข้อดีแตกต่างกันออกไป ซึ่งเป็นพื้นฐานในการทำงานที่สำเร็จต่อไป

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 3 “ทักษาย”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยุโทรทัศน์
พวงมณีมหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 4 “การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความผ่อนคลาย
2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองด้านร่างกายด้วยอาสนะและบริหารกายท่าเกาชิกิ

ชิกิ

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- การฝึกอาสนะ
- เกาชิกิ (KAOSHIKII)

เวลาที่ใช้ 600 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เสื่อหรือผ้ารองนอน
2. เครื่องเสียงและC.D. เพลง Awakening

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
2. วิทยากรเปิดเครื่องเสียงและ C.D. เพลง Awakening เพื่อเตรียมการฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ
3. วิทยากรสาธิตการทำอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ
4. ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันทำอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ
5. วิทยากรแนะนำข้อควรปฏิบัติและให้คำแนะนำเป็นรายบุคคล
6. วิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากท่าทางขณะทำกิจกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาชิกิ สามารถควบคุมจิตใจให้เกิดความสงบผ่อนคลาย ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และเกิดสมาธิขณะปฏิบัติด้วย

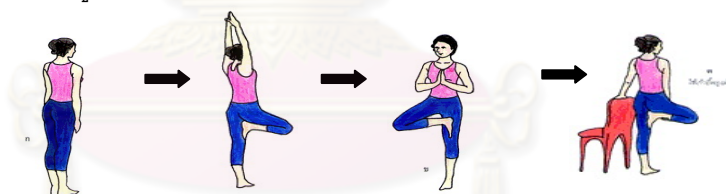
ใบความรู้ที่ 4.1 เรื่อง “การฝึกอาสนะ”

การฝึกอาสนะ ประกอบด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

❖ ท่าต้นไม้ : วฤกษาสนะ (Vrksasana)

วิธีฝึก

1. ยืนให้เท้าทั้งสองยืนบนพื้น มืออยู่ข้างลำตัว
2. งอเข่าขวา ให้มือจับข้อเท้าขวาให้ฝ่าเท้าขวาชิดด้านในของต้นขาซ้าย นิ้วเท้าขวาชี้ลงพื้น
3. ทรงตัวด้วยขาข้างซ้าย
4. ตำแหน่งการวางของมือ อาจจะพนมมือจรดบริเวณหน้าอก หรือยกมือขึ้นเหนือศีรษะ หรือ พนมมือแล้วยกขึ้นเหนือศีรษะ
5. หายใจเข้า – ออก 10 ครั้ง หรือยืนนาน 1 นาที แล้วค่อยคลายไปสู่ท่าภูเขา
6. สลับเท้า ทำท่านี้อีกครั้งดังรูป
7. ส่วนผู้ที่แข็งแรงมาก คุณสามารถนำเท้าวางไว้บนต้นขาแทนด้านข้างหรือพับเท้าบนขาดังรูป
8. ส่วนผู้ที่ไม่แข็งแรง หรือเริ่มฝึกหรือมีอาการทรงตัวไม่ดี อาจจะเริ่มโดยการมีเก้าอี้ไว้จับ เพื่อช่วยประคองตัวดังรูป



ประโยชน์

- ช่วยยืดหยุ่นและทำให้กล้ามเนื้อต้นขา น่อง ข้อเท้า และกระดูกสันหลังแข็งแรง
- ช่วยให้การสมดุลดีขึ้น
- ลดอาการปวดหลัง

ผู้ที่ไม่ควรฝึก

- มีอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ
- ผู้ป่วยความดันโลหิตต่ำ
- ผู้ที่มีโรคกระดูกหลังหรือสะโพกต้องระวังในการฝึก

❖ ทำศีรษะจรดเข่า : ทำซานุศิรสาสนะ (Janu Sirsasana)

วิธีฝึก

1. นั่งบนพื้น เท้าทั้งสองข้างเหยียดตรง หลังตรง ศีรษะตั้งตรง ผ่อนคลาย
2. งอเข่าขวาเข้ามา โดยดึงสันเท้าขวาให้ชิดบริเวณหัวเข่า ฝ่าเท้าขวาแตะด้านในของต้นขาซ้าย
3. จากนั้นหายใจเข้าพร้อมกับยกมือทั้งสองเหยียดตรงขึ้นเหนือศีรษะ
4. หายใจออกช้าๆ พร้อมกับก้มตัว ให้อกแนบต้นขา วาดมือทั้งสองลงมาจับนิ้วเท้าซ้าย หน้าผากจรดขา ค้างไว้
5. หายใจเข้าพร้อมกับยกตัวกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น คลายท่า ทำซ้ำ 5 ครั้ง
6. เปลี่ยนท่าสลับเท้า ทำตั้งแต่ต้นจนจบ 5 ครั้ง
7. สำหรับผู้ที่ไม่สามารถจับนิ้วเท้าได้ เช่น คนอ้วน หน้าท้องหนา หรือผู้ที่เริ่มฝึก อย่าฝืนตัว เพื่อที่จะไปจับให้ถึงปลายเท้า แนะนำให้ใช้เข็มขัด หรือแถบผ้าคล้องปลายเท้าแล้วดึงเพื่อนำลำตัวให้ไปใกล้ขา (ดังในภาพ) หรือไม่ใช้ผ้าช่วย แต่ก้มตัวลงพร้อมกับเอามือแตะหัวเข่า



คำแนะนำ

ขาข้างที่เหยียดนั้นให้อยู่กึ่งกลางพอดี เพื่อการทรงตัวที่ดี และการเหยียดหลังแผ่เต็มแผ่นหลัง และขาข้างที่เหยียดนั้นอย่างอเข่า แต่ก็อย่าเหยียดให้ตึงเกินไป เพราะอาจจะเป็นตะคริวได้

ประโยชน์

- เป็นการเหยียดยืดกระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อหน้าท้อง และขา
- มีการออกแรงของหน้าท้อง ทำให้การขับถ่ายดี และช่วยระบบย่อยอาหาร
- ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน และปวดศีรษะ
- ช่วยบรรเทาอาการความดันโลหิตสูง และนอนไม่หลับ

ผู้ที่ไม่ควรฝึก

- โรคหอบหืด
- บาดเจ็บหรือมีอาการปวดที่เข่าและหัวไหล่

❖ **ท่าผีเสื้อ : พัทธโกณาสนะ (Baddha Konasana)**

วิธีฝึก

1. เริ่มจากนั่งให้ฝ่าเท้าประกบกัน มือจับที่นิ้วเท้าทั้งสอง
2. หายใจเข้าพร้อมกับยืดออกขึ้น
3. หายใจออก พร้อมกับค่อยๆ ก้มตัวลงจนหน้าผากชิดเท้าหรือชิดพื้น กดเข่าให้ต่ำที่สุด จนถึงพื้น ค้างในท่านี้ 10 – 20 วินาที จึงคลายท่า ทำซ้ำ 3 – 4 ครั้ง



ประโยชน์

- บรรเทาอาการปวดข้อจากรูมาตอยด์หรือเกาต์
- ช่วยให้กระดูกสันหลังแข็งแรง
- ช่วยปรับปรุงอารมณ์ทางเพศ

ผู้ที่ไม่ควรฝึก

- ผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับขาหนีบ
- ผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับเข่า ไม่ว่าจะเข่าอักเสบหรือเข่าเสื่อม
- คนอ้วน มีไขมันหน้าท้องมาก ให้ก้มเท่าที่ทำได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

❖ ทำดอกบัว : ปัทมาสนะ (Padmasana)

ดูเกือบคล้ายท่านั่งลีทาสนะ แต่ต่างกันตรงขาพับมากกว่า และมือคว่ำลงบนเข่า

วิธีฝึก

1. นั่งบนพื้น หรือหาเบาะรองนั่งหรือบนเตียงก็ได้ จับข้อเท้าขวาวางบนต้นขาซ้าย
2. จับข้อเท้าซ้ายวางบนต้นขาขวา
3. ฝ่ามือวางคว่ำบนหัวเข่าทั้งสองข้าง
4. ลำตัวตั้งตรง ศีรษะตรง หลังตรง หันหน้าเข้า – ออก นาน 5 นาที คลายท่า



ประโยชน์

- ทำให้จิตใจสงบ เหมาะสำหรับการนั่งทำสมาธิ คนที่ฝึกดีแล้วนั่งได้นานนับชั่วโมง
- มีการยืดกล้ามเนื้อข้อเท้าและเข่า
- ลดอาการปวดประจำเดือน
- กระตุ้นช่องท้องส่วนล่าง ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดี

ข้อควรระวัง

- หากมีโรคที่เข่าและข้อเท้า ควรนั่งขัดสมาธิหลวม ๆ เท่าที่ทำได้

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

❖ **ท่าบิดสันหลัง : วักราสนะ (Vakrasana)****วิธีฝึก**

1. เริ่มจากนั่งหลังตรง
2. หายใจเข้า พร้อมกับชันเข่า ช้ายขึ้น ให้สันเท้าซ้ายเสมอ เข่าขวา มือซ้ายยันพื้น นั่งหลังตรง
3. หายใจออก พร้อมกับวาดข้อศอกขวาคร่อมเข่าซ้าย ออกแรงที่ศอกขวา ดันต้นขาซ้ายเข้าแนบเอว เขม่วท้อง แล้วบิดตัวไปทางซ้าย ขณะฝึกควรรักษาแผ่นหลังให้ตรง โดยเฉพาะเวลาที่บิดหันหน้าตามไปด้วย พยายามรักษาระดับไหล่ทั้งสองข้างให้ขนานพื้น
4. อยู่ในท่าเดิม หายใจออก – เข้า รักษาข้อศอกของแขนข้างที่ใช้นยันพื้นให้ตรง ไม่แกว่งออก
5. หายใจออกอีกครั้ง ค่อยๆ คลายท่า กลับสู่ท่านั่ง ทำซ้ำอีกครั้ง แล้วสลับข้างเริ่มต้นใหม่

**ประโยชน์**

- สร้างความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง
- กระตุ้นระบบประสาทตลอดแนวกระดูกสันหลัง
- กदनวด และกระตุ้นอวัยวะภายในช่องท้อง
- บริหารคอ บริหารสายตา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

❖ **ท่าโยคะมุทรา (Yoka Mudra)****วิธีฝึก**

1. นิ่งตัวตรงอยู่บนส้นเท้าที่วางราบกับพื้นในท่าดอกบัว (ปัทมาสนะ) เท้าขวาทับเท้าซ้าย
2. เอมือไขว้ไปข้างหลัง นิ้วมือสอดจับกันไว้ หายใจเข้าพร้อมกับยืดหน้าอกขึ้น
3. หายใจออก ค่อยๆ ก้มหน้าและลำตัวไปทางซ้าย ให้นำหน้าผกแตะเข้าซ้าย แขนยกขึ้นไปด้านหลังให้สูงที่สุด ค้างไว้ 10 – 30 วินาที หายใจเข้าพร้อมกับเงยหน้าขึ้น
4. หายใจออก ค่อยๆ ก้มหน้าและลำตัวไปทางขวา ให้นำหน้าผกแตะเข้าขวา แขนยกขึ้นไปด้านหลังให้สูงที่สุด ค้างไว้ 10 – 30 วินาที หายใจเข้าพร้อมกับเงยหน้าขึ้น
5. นิ่งในท่าดอกบัว แต่สลับขาจากเดิม แล้วยกแขนไปด้านหลัง ก้มหน้าชิดเข้าเหมือนเดิม ทำซ้าย – ขวา

**ประโยชน์**

- ทำให้กระดูกสันหลังแข็งแรง
- ไบหน้าอ่อนเยาว์ ผิวพรรณดี
- ระบบประสาท ต่อมไร้ท่อ และระบบสืบพันธุ์มีการทำงานที่ดี

ผู้ที่ไม่ควรฝึก

- สตรีมีครรภ์ใกล้คลอด
- คนที่มีอาการข้อเข่าเสื่อมควรขัดสมาธิหลวมๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ปวดเข่ามากขึ้น

❖ ท่างู : ภูซงคาสนะ (Bhujangasana)

ท่างูนี้มีมาแต่โบราณ ลักษณะคล้ายงูเห่าแม่เบี้ย

วิธีฝึก

1. เริ่มจากนอนพักในท่าจะระเข้ คือ นอนคว่ำอยู่บนพื้น เท้าเหยียด มือทั้งสองวางได้หน้าผาก นิ้วมือกางออกสอดให้แนบสนิทกัน

2. จากนั้นรวบขาชิดกัน หายใจเข้าลึกและยาว พร้อมกับค่อยๆ ใช้มือยันพื้นเพื่อส่งลำตัว ยกขึ้นสูงจากพื้น จนกระทั่งแขนเหยียดตรง ยกศีรษะ ไหล่ หน้าอกและเอวให้สูงขึ้น พร้อมกับเงยหน้าไปด้านหลัง (อย่าเงยมากจะทำให้ปวดต้นคอได้) โดยส่วนที่ยังกดอยู่บนพื้น คือ บริเวณหัวไหล่ ต้นขา และเท้า ระวังอย่าให้มีอาการปวดหลัง เมื่อเริ่มฝึกอย่าฝืนยกตัวให้สูงเกินความสามารถ

3. ให้ค้างอยู่ในท่านั้น 15 – 30 วินาที ให้หายใจเข้า – ออก ลึกและยาว เมื่อถึงเวลาหายใจออกอีกครั้งให้ค่อยๆ หย่อนตัวลงบนพื้น พักสักครู่ในท่าจะระเข้ จากนั้นเริ่มทำซ้ำ 4 – 5 ครั้ง



เมื่อฝึกท่างูคล่องแล้วมีท่าพลิกแพลงคือ

หันหน้ามองส้นเท้าซ้าย

เมื่อทำท่างูเสร็จ ให้หันหน้ามองส้นเท้าซ้ายแล้วค้างไว้ 30 วินาที

กลับสู่ท่าปกติแล้วหันไปทางขวา

ประโยชน์

- เพิ่มความแข็งแรงของกระดูกสันหลัง ไหล่ และกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- กระชับกล้ามเนื้อสะโพก
- กระตุ้นอวัยวะในช่องท้อง
- ลดความเครียด
- ทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง
- ใช้รักษาโรคหอบหืด

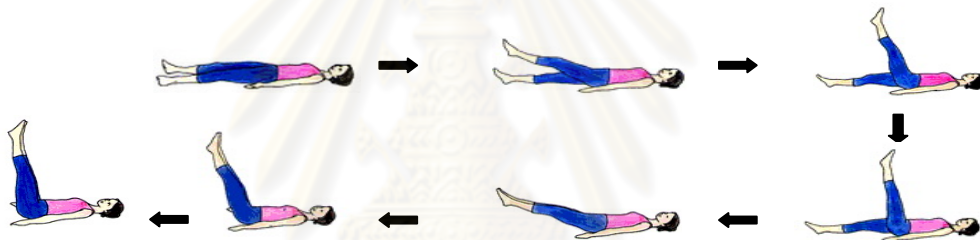
ผู้ที่ไม่ควรฝึก

- คนที่มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง - หญิงตั้งครรภ์
- เส้นประสาทที่มีอาการกดทับหรือมือได้รับบาดเจ็บ - ปวดศีรษะ

❖ ทำคันท่าครึ่งตัว : อรรธหาลาสนะ (Ardha Halasana)

วิธีฝึก

1. เริ่มต้นนอนหงายจากท่าศพ ขาชิดกัน แขนชิดลำตัว
2. คู้ฝ่ามือลง ยกขาทีละข้างให้สูงจากพื้น 1 ฟุต (หรือ 30 องศา) ค้างไว้ 5 วินาที
3. ยกขาข้างเดียวกันนั้นสูงขึ้นไปในระดับ 60 องศา ค้างไว้ 5 วินาที
4. ยกขาสูงขึ้นไปอีก ให้ตั้งตรงเป็นมุมฉาก ห้ามสูงเกินมุมฉาก ค้างไว้ 5 วินาที ค่อยๆ ยกขาลงมาสู่ท่าศพ จากนั้นเปลี่ยนไปทำกับขาอีกข้าง
5. ต่อไปเป็นการยกขาทั้งสองข้างพร้อมกันให้สูงจากพื้น 1 ฟุต (30 องศา) ค้างไว้ 5 วินาที
6. ยกขาทั้งสองสูงขึ้นไปถึง 60 องศา ค้างไว้ 5 วินาที
7. ยกขาทั้งสองสูงขึ้นไปอีกให้ตั้งตรงเป็นมุมฉาก โดยห้ามเกินมุมฉาก ค้างไว้ 5 วินาที ค่อยๆ ยกขาลงมาสู่ท่าศพ



ประโยชน์

- ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อสะโพกแข็งแรง
- ขณะกล้ามเนื้อหน้าท้องหดตัวจะทำให้เลือดไหลเวียนไปยังอวัยวะของท้องและต่อมไทรอยด์มากขึ้น

- ช่วยให้การทำงานของระบบทางเดินอาหารดีขึ้น

- การไหลเวียนเลือดที่ขาดีขึ้น

คำแนะนำ

- ให้ขาเหยียดตรง ห้ามงอเข่า แต่ไม่เกร็งขาหรือส่วนใดมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้มีกรดแลคติกในกล้ามเนื้ออ่อนมากจนเป็นตะคริว

- การยกขาเร็วเกินไปไม่ได้ประโยชน์เพราะกล้ามเนื้อท้องยังไม่ทันเกร็งตัว ดังนั้นควรยกขาสูงท่ามุมตามลำดับการฝึก

- หญิงตั้งครรภ์ยกขาทีละข้างได้โดยไม่ต้องยกสูง แต่ห้ามยกขาพร้อมกันทั้งสองข้าง

❖ ท่าศพหรือท่าตาย : ศวาสนะ (Savasana)

ท่านี้เหมาะสำหรับการผ่อนคลาย มีชื่อว่า ท่าศพ มาแต่เดิม คนโบราณเรียกชื่อกันง่าย ๆ ตามลักษณะที่พบเห็นได้บ่อย ๆ ทำแล้วจะได้รู้สึกปลงว่าความตายเป็นเรื่องที่ต้องพบเจอกันทุกคน ขณะมีชีวิตอยู่นั้นจึงควรทำความดี เพื่อความสุขที่แท้จริง



วิธีฝึก

1. เริ่มต้นให้นั่งบนพื้นชันเข่า มือสองข้างยันพื้นทางด้านหลัง ค่อยๆ เอนตัวลงนอนหงาย อาจจะหาหมอนบางๆ ขนาดพอเหมาะมาหนุนศีรษะ
 2. เขยียดแขนกางออกให้มืออยู่ระดับเดียวกับเอว มือห่างสะโพกเล็กน้อย ขากางออกเล็กน้อย
 3. หายใจเข้าออกยาวๆ ลึกๆ ตามหลักการฝึกลมปราณ
 4. ให้เกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกาย โดยเริ่มที่นิ้วเท้าเกร็งไว้ 5 – 6 วินาที แล้วผ่อนคลาย หลังจากนั้นก็เกร็งกล้ามเนื้อขา เข่า ต้นขา สะโพก หน้าท้อง ทรวงอก แขน มือ และนิ้วมือ ไล่ขึ้นสูงเรื่อยๆ จนถึงหัวไหล่ คอ และใบหน้า ทำการเกร็งแล้วผ่อนคลาย
 5. ให้นอนในท่าศพ 5 นาที ทุกครั้งที่มีการฝึกผ่านไป 30 นาที
- หลังการฝึกแต่ละท่า ควรพักอยู่ในท่าศพโดยเกร็งหรือไม่ต้องเกร็งร่างกายก็ได้ เพื่อที่จะได้มีพลังในการฝึกโยคะทำต่อไป

ประโยชน์

- เป็นการผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อ และร่างกายตลอดทั่วทั้งตัว
- ทำให้จิตใจสงบ ช่วยลดความตึงเครียด
- ลดอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกายและอาการนอนไม่หลับ
- ช่วยลดความดันโลหิต

คำแนะนำ

- จะตะแคงศีรษะก็ได้ จะหลับตาลงก็ได้ แต่ไม่ใช้นอนหลับ หากง่วงควรขยับแขน ขา หรือ เอียงตัวบ้าง เพื่อให้หายง่วง
- ควรกำหนดจิตให้สงบ ใช้ในการกำหนดลมหายใจเข้า – ออกก็ได้ เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน

ใบความรู้ที่ 4.2 เรื่อง “เกาชิกิ (KAOSHIKII)”

เกาชิกิ (KAOSHIKII)

การออกกำลังกายตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส นั้น ไม่ได้มีแต่เพียงการฝึกอาสนะเท่านั้นยังมีอีกชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่าเกาชิกิ (Kaoshikii) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบมีจังหวะเร็ว นอกจากจะช่วยให้ระบบหายใจ การเต้นของหัวใจและระบบการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้ดีขึ้น เหมือนการวิ่งแล้ว ยังเป็นการช่วยให้ร่างกายส่วนต่างๆ มีความคล่องตัวมากขึ้น และยังช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาระบบประสาท และสามารถใช้อวัยวะได้อย่างถูกต้อง

ท่าเต้นนี้ประดิษฐ์ขึ้นโดย PR Sarkar โยคีผู้ยิ่งใหญ่แห่งศตวรรษนี้ในปี ค.ศ. 1978 การเต้นเกาชิกินี้จะประกอบด้วย 18 จังหวะ ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะ และไปทางด้านหลัง 5 จังหวะ ขณะที่เต้นจะมีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันทั้งมือและเท้าพร้อมกัน กับภวนาคำที่เป็นภาษาสันสกฤตว่า BABA NAM KEVA LAM (บาบา นัม เควาลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษได้ว่า Love is every where หรือ แปลเป็นภาษาไทยได้ว่า ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง หรือมีความรักให้กับตัวเอง และมีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ผู้เต้นจะเริ่มต้นด้วยการยกมือพนมตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ท่าเต้นนี้ศีรษะของผู้เต้นจะอยู่ระหว่างแขนทั้งสองข้างที่เหยียดตรงนี้ตลอดเวลา การเคลื่อนไหวเริ่มจากการเอียงร่างกาย ดังนี้

- เอียงไปทางขวา 3 จังหวะ แล้วกลับไปเดิมน 2 จังหวะ
- เอียงไปทางซ้าย 3 จังหวะ แล้วกลับไปเดิมน 2 จังหวะ
- ก้มลงไปข้างหน้า 2 จังหวะ แล้วกลับมาที่เดิมน 1 จังหวะ
- เอนไปข้างหลัง 2 จังหวะ แล้วกลับมาที่เดิมน 1 จังหวะ

จบท่าเต้นรำ 1 รอบด้วยการเหยียบแรงๆ บนพื้นด้วยเท้าขวาและเท้าซ้ายในขณะที่เคลื่อนไหวด้วยส่วนบนของร่างกาย เท้าของผู้ฝึกก็จะมีการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะที่สอดคล้องกัน โดยจังหวะแรกเท้าขวาจะไปแตะพื้นหลังเท้าซ้ายแล้วชักเท้าขวากลับที่เดิม เท้าขวาเรียบติดพื้น เท้าซ้ายจะไปแตะพื้นหลังเท้าขวาแล้วชักเท้ากลับที่เดิม เท้าซ้ายเรียบติดพื้น ทำสลับกันเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ผู้ฝึกจะมีการพัฒนาสติเป็นอย่างมาก เนื่องจากต้องควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนบนและส่วนล่างให้ประสานกัน พร้อมๆ กับภวนาคำว่า BABA NAM KEVA LAM และคิดถึงความหมายของคำคำนี้อยู่ตลอดเวลา เกาชิกินี้มีประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายจากหัวถึงเท้าและมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับสุขภาพสตรีทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่น ลดไขมันบริเวณหน้าท้องทำให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ

บริหารอวัยวะภายในช่วยลดความเจ็บปวดขณะที่มีประจำเดือนทำให้เด็กคล่องตัวทำให้เลือดไปเลี้ยงที่สมองมากขึ้น กระตุ้นการทำงานของหัวใจ และระบบไหลเวียนของโลหิต ทำให้ข้อต่อต่างๆ เช่น หัวเข่า สะโพก เอว คอ เป็นต้น มีความคล่องตัวขึ้น ถ้าเราเดินช้าๆ จะเป็นการฝึกสติถ้าเดินเร็วจะได้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ aerobic ดังนั้นเกาชิกิจึงเป็นการฝึกสติเพื่อสุขภาพกายและจิตที่มีประโยชน์ยิ่งของคนเรา ถ้าเราฝึกเดินเกาชิกิอย่างสม่ำเสมอทุกวันเวลาเช้า 10-20 รอบ เวลาเย็น 10-20 รอบ ภายในเวลา 2-3 สัปดาห์เราจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจของเรา โดยเฉพาะในเรื่องของสติที่เราจะมีสูงขึ้นเองโดยอัตโนมัติในทุกๆ การกระทำของชีวิต



แผนภาพประกอบการเดินรำเกาชิกิ

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 4 “การฝึกอาสาและการบริหารกายท่าเกาชิกิ”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยพักรพักร
พักรพักรพักรพักรพักรพักร

กิจกรรมที่ 5 “สีสันของอารมณ์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการเดาอารมณ์จากคำพูดและท่าทางการแสดงออก
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสมในทิศทางที่ถูกต้อง

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- อารมณ์ของมนุษย์

เวลาที่ใช้ 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. บัตรคำที่ได้เขียนอารมณ์ไว้ต่างๆ กัน

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรแจกบัตรคำให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งได้เขียนอารมณ์ต่างๆ ไว้ในบัตร
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทีละคนได้แสดงบทบาทสมมุติตามบัตรคำที่ได้ให้สมจริงที่สุด และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ ได้เดาและทายอารมณ์นั้นๆ
3. วิทยากรพูดสรุปต่อท้ายแต่ละคนที่แสดงถึงอารมณ์นั้นๆ และเชื่อมโยงไปถึงคำพูดที่ได้แสดงออกมา
4. อภิปราย สรุปแนวคิดและมวลประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการทายอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงบทบาทสมมุติ

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมสนับสนุนให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้แสดงอารมณ์ ความรู้สึกภายใน และใช้จินตนาการมากขึ้น การที่ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ผ่านทางการแสดงท่าทาง ในรูปแบบที่ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถที่จะจัดการและควบคุมได้ ในสภาพแวดล้อมที่ผู้ร่วมกิจกรรมไว้วางใจ และปลอดภัย ผู้ร่วมกิจกรรมได้สำรวจอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น และได้เปิดเผยออกมาในทิศทางที่ถูกต้องให้ผู้อื่นสามารถรับรู้ได้ด้วย

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 5 “สีสันของอารมณ์”

บัตรคำแสดงอารมณ์

โกรธ

ดีใจ

เสียใจ

ตื่นเต้น

หงุดหงิด

รำคาญ

ตกใจ

ชื่นชม

เศร้าใจ

ปลื้มใจ

ซ้ำใจ

ขวัญผวา

ท้อแท้

สลดใจ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 6 “ช่วยด้วยจ้า”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาและให้รู้จักคิดอย่างเป็นระบบ
2. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประโยชน์ในการแก้ปัญหา
- การคิดอย่างเป็นระบบเพื่อประโยชน์ในการแก้ปัญหา
- การทำงานร่วมกับผู้อื่น
- การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ซองชิ้นส่วนข้อมูล (16 ชิ้น)
2. บัตรคำสั่ง

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
2. วิทยากรแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่มละ 5 คน
3. ให้แต่ละกลุ่มเลือกตั้งหัวหน้ากลุ่ม 1 คน
4. วิทยากรแจกซองชิ้นส่วน (ซึ่งบรรจุข้อมูล 16 ชิ้น พร้อมบัตรคำสั่ง) ให้กลุ่มละ 1 ซอง
5. วิทยากรชี้แจงกติกาตั้งรายละเอียดในบัตรคำสั่ง
6. วิทยากรเตรียมผู้ช่วย 4 คน เป็นผู้สังเกตการณ์ ทำหน้าที่สังเกตพฤติกรรมการทำงานของแต่ละกลุ่ม
7. ให้เวลาคิด 30 นาที

8. เมื่อหมดเวลาคิด ให้สมาชิกเขียนคำตอบลงในบัตรคำสั่ง แล้วเก็บชิ้นส่วนของชิ้น
วิทยากร
9. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการทำงาน
10. อภิปราย สรุปแนวคิดและมวลดประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลงานและการนำเสนอ

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาและให้รู้จักคิดอย่างเป็นระบบ อีกทั้งการทำงานร่วมกับผู้อื่นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นสามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 6 “ช่วยด้วยจ้า”

6.1 บัตรคำสั่ง

1. มีนายช่าง 5 คน นัดกินเลี้ยงสังสรรค์ที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง เมื่อมาถึงทั้ง 5 ก็จอดรถเรียงกันไปตามขอบถนน พอกินเลี้ยงเสร็จ ช่างทั้ง 5 ก็เผลอมาจ่ายเงินรถของตนเองไม่ถูกบ้าง ขึ้นรถแต่ก็จำบ้านตัวเองไม่ได้ บางคนก็จำชื่อ นามสกุลของตนเองไม่ได้ (จะจำได้ก็แต่ชื่อภรรยา) เพื่อนคนที่ไม่เผลาจะพาไปส่งก็ไปไม่ถูก ขอให้ท่านช่วยช่างทั้ง 5 โดยช่วยกันหาว่า

1.1 ช่างไม้ ชื่ออะไร

ตอบ.....

1.2 ชั่ววาล นามสกุลอะไร

ตอบ.....

1.3 ใคร อยู่ที่ถนนพิษณุโลก

ตอบ..... โดยอาศัยข้อมูล

อันกระท่อนกระทันทันที่ได้มาทั้ง 16 ข้อมูล

2. ให้เวลาในการหาคำตอบ 30 นาที

3. เมื่อหมดเวลา ขอให้ท่านส่งตัวแทนกลุ่มมารายงานผลการทำงานดังนี้

3.1 ลำดับขั้นตอนและวิธีการในการทำงาน

3.2 คำตอบที่ได้



6.2 ชิ้นส่วนข้อมูล 16 ชิ้น (ตัดใส่ซอง)

1. คนนามสกุล สนับสนุน เป็นเจ้าของรถคันแรก
2. สามีของน้ำทิพย์เป็นเจ้าของรถคันที่ 3
3. ชาตรีเป็นช่างปูน
4. รถคันสุดท้ายอยู่บนถนนนครสวรรค์
5. น้ำฝนอยู่ถนนเพชรบุรี
6. ช่างเหล็ก เป็นเจ้าของรถคันที่ 4
7. ชาติชายเป็นเจ้าของรถคันที่ 2
8. ช่างทาสี มีภรรยาชื่อน้ำตาล
9. คนนามสกุล สนุกสนาน อยู่ถนนเพชรบุรี
10. คนนามสกุล เสนอสนอง จำได้ว่า เขาจอดรถไว้หน้ารถของสามีของน้ำหนึ่ง
11. ชโยดมบอกว่า ภรรยาเขาชื่อน้ำฟ้า
12. คนนามสกุล สนิทสนม อยู่ถนนศรีอยุธยา
13. ช่างไฟฟ้า อยู่ถนนราชสีมา
14. คนนามสกุล สนิทสนม บอกว่า จอดรถได้หน้ารถของคนนามสกุล สม้าเสมอ
15. ช่างไฟฟ้า จำได้ว่า เขาจอดรถห่างจากรถของชิตชง มาข้างหน้า 3 คัน (นับรวมของตัวเอง)
16. ช่างเหล็กบอกว่า เขาจอดรถต่อจากรถของคนนามสกุล เสนอสนอง



เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 6 “ช่วยด้วยจ้า”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยพัทฯ

พัทลุงกรณิมทาวทาลัย

กิจกรรมที่ 7 “ติ๊กมัทศจรรย์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม
2. เพื่อฝึกการวางแผนการทำงานและความสามัคคี
3. เพื่อฝึกการแก้ปัญหาโดยการแสวงหาความช่วยเหลือ ปรีกษาหรือขอคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหา

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- การทำงานเป็นกลุ่ม
- การวางแผนการทำงานและความสามัคคี
- การแก้ปัญหาโดยการแสวงหาความช่วยเหลือ ปรีกษาหรือขอคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหา

เวลาที่ใช้ 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. หลอดกาแฟ
2. กระดาษ A4
3. กระดาษขาว

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 5 กลุ่ม โดยให้แต่ละทีมตั้งชื่อทีมของตนเอง
2. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นกลุ่ม และให้แต่ละทีมตั้งชื่อทีมของตนเอง
3. วิทยากรแจกกระดาษ หลอดกาแฟ และกระดาษขาวให้แต่ละกลุ่ม
4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มสร้างตึกขึ้นมาตามจินตนาการ
5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมขอความช่วยเหลือ ปรีกษาหรือขอคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ภายในกลุ่มของตนเองในการทำงาน
5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน

6. วิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากความสำเร็จในการทำงาน
2. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
3. ประเมินผลจากการอภิปรายและสรุปแนวคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

การวางแผนการทำงาน ความสามัคคี และการแก้ปัญหาโดยการแสวงหาความช่วยเหลือปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหา ส่งผลให้สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จได้



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 7 “ติ๊กมหัศจรรย์”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยพักรักษา
พลังเสริมมหาศาล



กิจกรรมที่ 8 “ปัญหา คือ ความท้าทาย”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีทักษะในการที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง เมื่อเผชิญปัญหา
2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีทักษะในการจัดการกับปัญหา

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- การควบคุมอารมณ์ของตนเอง เมื่อเผชิญปัญหา
- ทักษะในการจัดการกับปัญหา

เวลาที่ใช้ 120 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 5 “ปัญหา คือ ความท้าทาย” จำนวน 20 แผ่น
2. ปากกา จำนวน 20 ด้าม

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวง วิทยากร และมีการเปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย
 2. ให้เขียนปัญหาที่สำคัญที่สุดในชีวิตของตัวเอง 5 ปัญหา
 3. ให้ใช้ปัญหาเหล่านี้กับคำถาม 5 ข้อ ดังนี้
 - 3.1 มีอะไรบ้างที่เป็นข้อดีที่มาพร้อมกับปัญหานี้
 - 3.2 มีอะไรบ้างที่ยังไม่สมบูรณ์แบบ และเราจะทำมันให้ดีขึ้นได้อย่างไร
 - 3.3 เราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อที่จะทำให้ชีวิตนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างที่เราต้องการ
 - 3.4 มีอะไรบ้างที่เราจะไม่ทำอีกต่อไปเพื่อให้ชีวิตนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างที่เราต้องการ
 - 3.5 เราจะมีความสุข สนุกสนานกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนี้ได้อย่างไร
- ให้ตอบคำถามแต่ละข้อสำหรับการแก้ไขปัญหา 5 ปัญหา ที่กำลังเกิดขึ้นกับเราในขณะนี้

4. สรุปแนวคิด

4.1 เมื่อมีปัญหาใดๆ เกิดขึ้น เราต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของตัวเอง โดยการเชื่อมโยงความทุกข์กับการใช้แต่อารมณ์ และการเชื่อมโยงความสุขกับการจัดการแก้ไขปัญหาด้วยการใช้เหตุผล

4.2 เขียนปัญหาของเราลงไป โดยให้ใช้เวลาร้อยละ 20 ในการระบุปัญหา และใช้เวลาร้อยละ 80 ในการแก้ปัญหา

4.3 คิดค้นแผนการที่จะจัดการกับปัญหาที่ทำลายเหล่านั้น และลงมือแก้ไขให้เร็วที่สุด

4.4 ให้สังเกตผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเราว่า ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการหรือไม่

4.5 ถ้าหากสิ่งที่ทำลงไปไม่ได้ผล ก็ให้เปลี่ยนวิธีการกระทำใหม่ และปรับตัวเองให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้นในการแก้ปัญหา

4.6 ค้นหาบุคคลที่จะเป็นแบบอย่าง และหาคำตอบจากการดูสิ่งที่เขาทำ

4.7 เปลี่ยนแปลงความเชื่อที่มีต่อปัญหา โดยเรียกปัญหานั้นใหม่ว่าเป็นสิ่งที่ทำลายที่จะให้โอกาสแก่เราสำหรับการเติบโต

5. วิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการอภิปรายและสรุปแนวคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

เมื่อมีปัญหาใดๆ เกิดขึ้น เราต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของตัวเอง โดยการเชื่อมโยงความทุกข์กับการใช้แต่อารมณ์ และเชื่อมโยงความสุขกับการจัดการแก้ไขปัญหาด้วยการใช้เหตุผล เปลี่ยนแปลงความเชื่อที่มีต่อปัญหา โดยเรียกปัญหานั้นใหม่ว่าเป็นสิ่งที่ทำลาย ที่จะให้โอกาสแก่เราสำหรับการเติบโต

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 8 “ปัญหา คือ ความท้าทาย”

ปัญหา คือ ความท้าทาย

ปัญหาของฉัน



1.
2.
3.
4.
5.



ฉันแก้ปัญหาโดย

1.
2.
3.
4.
5.

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 8 “ปัญหา คือ ความท้าทาย”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยบริการ
พวงมณีมหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 9 “เมื่อฉันรู้สึกไม่ดีฉันจะ...”

วัตถุประสงค์

1. ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ประสบการณ์จากเพื่อนในกลุ่ม

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- ประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

เวลาที่ใช้ 120 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษ A4
2. ปากกา จำนวน 20 ด้าม

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรพูดคุยถึงเวลาที่เรารู้สึกไม่ดี ซึ่งอาจเกิดจากประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้นึกถึงว่าในช่วงเวลาที่เรารู้สึกไม่ดี เศร้า เสียใจ เรามีวิธีแก้ปัญหาอย่างไรที่จะทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นมา
3. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมบอกวิธีแก้ปัญหา เช่น เวลาที่รู้สึกไม่ดี ก็ไปทำสมาธิ เล่นโยคะแล้วทำให้รู้สึกดีขึ้น หรือเล่นกีฬา
4. เมื่อเขียนเสร็จให้ออกมานำเสนอให้เพื่อนดู และบอกเล่าถึงวิธีที่ตนใช้แก้ปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง
5. วิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากผลงานของผู้ร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการอภิปรายและสรุปแนวคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหาความรู้สึกที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ว่า ผู้ร่วมกิจกรรมมีทางเลือกในการแก้ปัญหากับความรู้สึกที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นได้หลากหลายจากการได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น การที่ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองได้ เป็นทักษะที่มีความสำคัญในชีวิต การที่ผู้ร่วมกิจกรรมรู้วิธีที่จะจัดการกับความรู้สึกของตนเอง ช่วยให้มีทางเลือกในการแสดงพฤติกรรมที่มากขึ้น



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 9 “เมื่อฉันรู้สึกไม่ดีฉันจะ...”

เมื่อฉันรู้สึกไม่ดีฉันจะ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยพัทฯ
สงครณมหาวิทาลัย

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 9 “เมื่อฉันรู้สึกไม่ดีฉันจะ...”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยพัทยากร
สงครณ์มหาวิทาลัย

กิจกรรมที่ 10 “ร่วมแรง ร่วมใจ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการวางแผนการทำงาน
2. เพื่อส่งเสริมการวิเคราะห์การทำงานร่วมกัน

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- การวางแผนการทำงาน
- การวิเคราะห์การทำงานร่วมกัน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษหนังสือพิมพ์ 4 แผ่น

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน
2. วิทยากรแจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้แต่ละกลุ่มๆ ละ 1 แผ่น
3. แต่ละกลุ่มหันหน้าเข้าหากัน ใช้เพียงมือข้างเดียวของแต่ละคน มาฉีกกระดาษหนังสือพิมพ์ โดยไม่ให้ขาดจากกัน
4. วัดความยาวของหนังสือพิมพ์ กลุ่มใดที่หนังสือพิมพ์มีความยาวมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ หากหนังสือพิมพ์ขาดจะถือว่าแพ้ทันที
5. อภิปราย สรุปแนวคิดและมวลงประสพการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการอภิปราย สรุปแนวคิดและมวลงประสพการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

วางแผนการทำงาน การวิเคราะห์และความสามัคคีสามารถทำให้การทำงานนั้นประสบความสำเร็จได้

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 10 “ร่วมแรง ร่วมใจ”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยพัชรพยากร

พวงกรณณ์มหาวิทยาลัย



กิจกรรมที่ 11 “การจัดลำดับความสำคัญ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวางแผนการดำเนินชีวิตในแต่ละวันและสัปดาห์ได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์การวางแผนการดำเนินชีวิต

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- การวางแผนการดำเนินชีวิต
- การคิดวิเคราะห์เพื่อการวางแผนการดำเนินชีวิต

เวลาที่ใช้ 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 11 “ตารางเวลาการบริหารเวลา 4 ประเภท”
2. ใบความรู้ “สิ่งที่สำคัญ สิ่งที่เร่งด่วน”
3. ใบความรู้ประกอบกิจกรรมที่ 11 “การจัดลำดับความสำคัญ”
4. ปากกา จำนวน 20 ด้าม

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
2. วิทยากรอธิบายถึงสิ่งที่สำคัญ และสิ่งที่เร่งด่วนคืออะไร และมีความสำคัญอย่างไร

ดังนี้

- **สิ่งที่สำคัญ** คือ สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับตัวเรา เป็นสิ่งที่ต้องทำก่อน เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายของเรา

- **สิ่งที่เร่งด่วน** คือ สิ่งที่เกิดทัน สิ่งที่อยู่ตรงหน้าเรา เป็นกิจกรรมที่ต้องการความใส่ใจอย่างเร่งด่วน

3. ผู้ร่วมกิจกรรมทำเอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 11 “ตารางเวลาการบริหารเวลา 4 ประเภท”

4. วิทยากรบอกถึงผลของการบริหารเวลาแต่ละประเภท
5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมแสดงความคิดเห็นต่อการบริหารเวลาของตัวเอง
6. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปรึกษาผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นที่มีประสบการณ์ชีวิตใกล้เคียงกับการดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อขอคำแนะนำในการวางแผนการดำเนินชีวิตต่อไป
7. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำตารางเวลาตลอดสัปดาห์
8. อภิปราย สรุปแนวคิดและมวลงประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการอภิปราย สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

มนุษย์เมื่ออยู่ร่วมกันต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การที่จะรวมกลุ่มจะทำให้รู้สึกอบอุ่นและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ในขณะที่เดียวกันเมื่อรวมกลุ่มกันแล้วควรมีความรักใคร่สามัคคี ช่วยเหลือกันด้วยความจริงใจ ถ้าเกิดความขัดแย้งก็ไม่ควรโกรธเคืองกัน ควรหาทางประนีประนอมกัน และผู้เป็นหัวหน้าหรือผู้นำจะต้องหาทางประสานรอยร้าวที่อาจจะเกิดขึ้นนั้นให้หมดสิ้นโดยเร็ว

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบความรู้ประกอบกิจกรรมที่ 11 “การจัดลำดับความสำคัญ”

“สิ่งที่สำคัญ สิ่งที่เร่งด่วน”

“สิ่งที่สำคัญ สิ่งที่เร่งด่วน”

สิ่งที่สำคัญ คือ สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับตัวเรา เป็นสิ่งที่ต้องทำก่อน เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายของเรา

สิ่งที่เร่งด่วน คือ สิ่งที่เกิดทัน สิ่งที่อยู่ตรงหน้าเรา เป็นกิจกรรมที่ต้องการความใส่ใจอย่างเร่งด่วน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 11 “ตารางเวลาการบริหารเวลา 4 ประเภท”

คำชี้แจง : จงบอกสิ่งต่อไปนี้

ส่วนที่เร่งด่วน	ส่วนที่ไม่เร่งด่วน
<div style="text-align: center;">1</div> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<div style="text-align: center;">2</div> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
ส่วนที่สำคัญ	ส่วนที่ไม่สำคัญ
<div style="text-align: center;">3</div> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<div style="text-align: center;">4</div> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 11 “การจัดลำดับความสำคัญ”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยบริการ
พวงจกรนิมิตทวายาลัย

กิจกรรมที่ 12 “จินตนาการ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย และฝึกตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์
2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมจินตนาการถึงตนเองในด้านบวก
3. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีภาพพจน์ต่อตนเองด้านบวก

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- การฝึกตนเองคิดในด้านบวกผ่านประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

เวลาที่ใช้ 120 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เสื้อหรือผ้ารองนอน
2. เครื่องเสียงและC.D.เพลง Razalis

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
2. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมนอนในท่าพักกายวางใจ(ศवासนะ)
3. เปิดเพลง Razalis แล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมจินตนาการตามคำพูดของวิทยากร
4. อภิปราย สรุปแนวคิดและมวลประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากท่าทางขณะทำกิจกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

การฝึกตนเองคิดในด้านบวกจะส่งผลให้ตนเองมีจิตใจ อารมณ์และมองภาพพจน์ในด้านบวก
ด้วย

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 12 “จินตนาการ”

หาที่นั่งหรือที่นอนสงบๆในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเราน้อยที่สุด (อาจจะเปิดเพลงคลาสสิกเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย ท่านอนตายของโยคะ (Dead Posture) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มือวางอยู่ข้างลำตัว โดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น ศีรษะไม่หนุนหมอน เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตาและจินตนาการตามไปดังนี้...จุดจ้องอยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ซ้ำๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออก ท้องยุบลำตัวและหน้าอกยุบ ตัดความคิดเรื่องอื่นๆ ออกให้หมด จุดจ้องกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบายๆ ลึกๆ ซ้ำๆ ลำตัว หน้าอก ของเราผ่อนคลาย ใบหน้า ลูกตา คิ้วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในใบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่าเราเดินอยู่ตามลำพังบนท้องทุ่งในชนบทที่มีอากาศบริสุทธิ์ เราสูดหายใจเอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้าพื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงจนลับขอบฟ้าไปแล้วเราก็ลงนอนในท่านอนตายที่ชายหาดอย่างสงบตามลำพัง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด และมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด

บอกกับตัวเองว่า เมื่อเห็นสีม่วง เราจะรู้สึกผ่อนคลายที่สุด เราเห็นสีแดงในจอภาพ ความคิดของเรานึกถึงสีแดงไม่ออก ให้นึกถึงเสื้อสีแดง เห็นสีส้ม นึกถึงสีส้มไม่ออกให้นึกถึงเปลือกส้ม เห็นสีเหลือง นึกถึงสีเหลืองไม่ออก ให้นึกถึงกล้วยหอม เห็นสีเขียวของใบไม้ใบหญ้า คลื่นสมองของเราต่ำลงๆ เรารู้สึกผ่อนคลายและอิสระ เห็นสีฟ้าของท้องฟ้าสดใสบอกกับตัวเองว่า เมื่อเห็นสีม่วง เราจะรู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด ขณะนี้เราเห็นสีม่วงในจอภาพความคิดของเรา เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด คลื่นสมองของเราต่ำลงๆ เพื่อที่จะให้เราอยู่ในสภาวะผ่อนคลายยิ่งขึ้นไปอีก จินตนาการว่าเรากำลังลอยอยู่กลางมหาสมุทรที่คลื่นลมกำลังสงบ เราจะนับถอยหลังจากยี่สิบถึงหนึ่งในขณะที่เรานับน้อยลง เราจะจมลึกลงในมหาสมุทร ลึกลง ลึกลง ลึกลง ยิ่งเราจมลงเท่าไรเราก็ยิ่ง

ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ยี่สิบ สิบเก้า สิบแปด...สิบ ทุกส่วนในร่างกายของเรา ผ่อนคลายมากขึ้นทุกที เก้า แปด เจ็ด หก...หนึ่ง เวลานี้เราจมลึกอยู่ใต้มหาสมุทร เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด (ในช่วงเวลานี้เราจินตนาการถึงสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตเราให้ชัดเจนที่สุด)

วิธีกลับสู่สภาวะปกติ

“ฉัน (เรา) จะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือขยับเท้า พลิกซ้ายขวาและลุกขึ้น”



ศูนย์วิทยพัชการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 12 “จินตนาการ”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยพัทฯ
พัทลุง

กิจกรรมที่ 13 “Good year”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมรับรู้ว่าคุณเองมีภาระหนักในการวางแผนเป้าหมายได้ด้วยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมฝึกการคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- การวางแผนเป้าหมายด้วยตนเอง
- การคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษ A4
2. อุปกรณ์ศิลปะ

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับสิ่งที่ฉันอยากจะทำให้สำเร็จในปี นี้ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมวาดภาพสิ่งที่ตนเองคิดไว้ โดยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เลือกอุปกรณ์ด้วยตนเอง
3. เปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้แสดงภาพต่อสมาชิกในกลุ่ม และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคในการไปสู่เป้าหมายของตน
4. อภิปราย สรุปแนวคิดและมวลประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการอภิปราย สรุปแนวคิดและมวลประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ที่จะวางแผนเป้าหมายซึ่งเป็นเป้าหมายที่เขาตั้งใจไว้ และอยากทำให้สำเร็จในปี นี้ ก่อให้เกิดกำลังใจในการพยายามที่จะประสบความสำเร็จ ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถแสดงความสามารถ ความต้องการของตนเองออกมาได้ นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้จากเพื่อนในกลุ่ม ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับประสบการณ์มากขึ้น

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 13 “Good year”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
พวงกรณั่มทาวทยาาลัย

กิจกรรมที่ 14 “เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความผ่อนคลายและฝึกตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์
2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาพพจน์ต่อตนเองทางบวก เห็นคุณค่าในตนเอง

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- การความผ่อนคลายและฝึกตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์
- ภาพพจน์ต่อตนเองทางบวก และเห็นคุณค่าในตนเอง

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เสื้อหรือผ้ารองนอน
2. เครื่องเสียงและC.D. เพลง Razalis

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
2. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมนอนในท่าพักกายวางใจ(ศवासนะ)
3. เปิดเพลง Razalis แล้ววิทยากรพูด “เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก” ให้ผู้ร่วมกิจกรรม

จินตนาการตาม

4. อภิปราย สรุปแนวคิดและมวลงประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาพพจน์ต่อตนเองทางบวก เห็นคุณค่าในตนเอง

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 14 “เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก”

เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก

ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ของการความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ฉันรักตัวเอง รักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นตัวฉัน อารมณ์ ความรู้สึก อยุ่วะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ภายในจิตใจลึกๆ ของฉันและของทุกๆ คน

..... หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา

..... หายใจออก แผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้างทุกๆ คน พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง เห็นว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสำคัญ เมื่อฉันมีความรักให้กับตัวเอง ฉันรู้สึกได้ถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตา ทำให้ฉันมีความสุขและอยากแบ่งปันความรู้สึกนี้ให้กับคนทุกคน ฉันอยากทำให้คนทุกคนในโลกนี้มีความสุขและอยากมีส่วนทำให้โลกของเราเป็นโลกที่น่าอยู่ขึ้นเมื่อฉันมีความรักให้กับตัวเอง ฉันมีความสุขมากขึ้นทุกวันและฉันอยากแบ่งปันความรู้สึกนี้ให้กับคนทุกคน ฉันรู้แล้วว่าในโลกนี้ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ เราทุกคนมีคุณค่าแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อตัวเองและเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่างๆ ออกจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่มีบุคลิกแบบในหลายๆ ด้าน และบางทีฉันก็อาจจะไม่มีวันได้เป็นคนที่มีบุคลิกแบบในหลายๆ ด้านในชีวิตนี้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวฉันให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมากมาย และในอนาคตฉันก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดขึ้นอีกโดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่จะทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวเองให้รวดเร็วขึ้น และช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะมียุ่ะไรเกิดขึ้นในชีวิต ฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง ฉันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง ถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้ว ใครจะมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวฉันเองมากขึ้นทุกวัน มันเป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ที่ฉันเริ่มสนใจตนเอง ขึ้นชอบตนเอง มีความรักให้แก่ตัวเอง ฉันเริ่มมีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้กับคนรอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้แก่ตนเองและคนรอบข้างมากขึ้นเท่าใด ฉันก็มีความสุขมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉันมีความสุขมากจริงๆ

ฉันเริ่มเห็นความดีงาม ความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าใด ฉันก็พบความสามารถซ่อนเร้นอยู่ในตัวฉันมากขึ้นเท่านั้น ฉันแสดงออกถึงความสามารถต่างๆ เหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่างๆ เหล่านี้พร้อมๆ กับนำความสามารถ

เหล่านี้มาช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจลึกๆ ของฉัน ฉันได้เห็นพลังแห่งความรักความเมตตาที่ซ่อนอยู่ในจิตใจลึกๆ ของฉัน

..... หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา

..... หายใจออก แผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน ฉันรู้สึกถึงพลังแห่งความรักความเมตตาที่มีอยู่ในตัวฉันมากขึ้น มากขึ้น พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง และมีความรู้สึกด้านบวกให้กับตัวเองมากขึ้น ฉันพูด คิด และทำแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันรู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น ฉันดีใจที่ได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตัวเองในใจว่า ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ สำหรับการที่ฉันได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอดไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 14 “เทคนิคการใช้คำพูดด้านบวก”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
พวงกรณ์เมฆทาวทยาลัย

กิจกรรมที่ 15 “ไข่ทองคำ...ล้ำค่า”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและมีความสามัคคีในการทำงาน

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- การทำงานร่วมกับผู้อื่น
- ความสามัคคี

เวลาที่ใช้ 90 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ช้อน 20 คัน
2. ไข่ไก่ 2 ฟอง

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 10 คน
2. วิทยากรแจกช้อนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 คัน
3. วิทยากรแจกไข่ไก่กลุ่มละ 1 ฟอง
4. ให้แต่ละกลุ่มส่งไข่จากหัวแถวไปยังคนหลังสุดในเวลาที่กำหนด
 - 4.1 ส่งไข่ไก่ด้วยช้อนเท่านั้น
 - 4.2 เมื่อคนสุดท้ายได้รับไข่ ให้นำไข่ไปวางไว้บนโต๊ะหน้าห้อง
5. อภิปราย สรุปแนวคิดและมวลประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและมีความสามัคคีในการทำงาน

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 15 “ไข่ทองคำ...ล้ำค่า”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยพัรพยากร
พวงงกรณ์มหาวทยาลัย



กิจกรรมที่ 16 “สามัคคี คือ พลัง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างความรัก ความสามัคคี และความเสียสละ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะและไหวพริบในการแก้ปัญหา

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- ความรัก
- ความสามัคคี
- ความเสียสละ
- ไหวพริบในการแก้ปัญหา

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษหนังสือพิมพ์ 4 แผ่น

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยการเปิดเพลงเบาๆ
2. วิทยากรแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน
3. วิทยากรแจกกระดาษหนังสือพิมพ์ 1 แผ่นให้แต่ละกลุ่ม โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนบนกระดาษประมาณ 10 วินาที
4. พับกระดาษครึ่งหนึ่งแล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนบนกระดาษที่พับครึ่ง แล้วทำตามข้อ 3 จากนั้นพับกระดาษลงอีกครั้งหนึ่งไปเรื่อยๆ จนกระทั่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนไม่ได้
5. อภิปราย สรุปแนวคิดและมวลประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากความสำเร็จในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรัก ความสามัคคี ความเสียสละ มีทักษะและไหวพริบในการแก้ปัญหา

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมที่ 16 “สามัคคี คือ พลัง”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยพัชรพยากร
พลังกรมเหมทาวทยาาลัย

กิจกรรมที่ 17 “ถ้ามีปัญหา...ฉันจะ...”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการวิเคราะห์และทำงานร่วมกัน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการคาดเดาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และแนวทางแก้ไข

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- การวิเคราะห์และทำงานร่วมกัน
- การคาดเดาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และแนวทางแก้ไข

เวลาที่ใช้ 120 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษ A4
2. ปากกา 20 ด้าม
3. ดินสอสี

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยการเปิดเพลงเบาๆ
2. วิทยากรจะเปิดหัวข้อสนทนาในเรื่อง วิธีหาทางออกเมื่อใจเป็นทุกข์ โดยให้แต่ละคนบอกถึงสิ่งที่เรากำลังเป็นทุกข์ในขณะนี้มา 1 เรื่องและให้หาทางออกของความทุกข์นั้นมา 1 แนวทาง
3. วิทยากรจะอธิบายถึงวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา
4. วิทยากรแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน
5. วิทยากรให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มมาจับฉลากหัวข้อ
6. เมื่อทราบแล้วว่าได้หัวข้อไหนแล้ว ให้เวลาเตรียมการ 20 นาที โดยแต่ละกลุ่มจะต้องออกมาแสดงละครที่สอดคล้องกับเนื้อหาที่กลุ่มของตนเองได้รับ
7. ให้เวลาแสดงของแต่ละกลุ่ม ไม่เกินกลุ่มละ 20 นาที และเมื่อจบการแสดงจะต้องบอกถึงแง่คิดที่ได้จากการแสดงสอดคล้องกับหัวข้อที่กลุ่มของตนได้รับด้วย

8. เมื่อนำเสนอเสร็จสิ้นแล้ว วิทยากรประเมินผลจากการนำเอาความรู้ในเรื่องการเผชิญปัญหา ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา

9. อภิปราย สรุปแนวคิดและมวลงประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลงานและการนำเสนอ

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการฝึกการวิเคราะห์และทำงานร่วมกัน อีกทั้งการคาดเดาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และแนวทางแก้ไข ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานนั้นๆ ประสบความสำเร็จ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 18 “คิดบวก...อารมณ์บวก”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกให้คิดบวก
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการเลือกสิ่งที่เราชอบ และตั้งใจที่จะทำ

เนื้อหาสาระของกิจกรรม

- การคิดบวก
- การเลือกสิ่งที่เราชอบ และตั้งใจที่จะทำ

เวลาที่ใช้ 120 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษ A4
2. ปากกา 20 ด้าม

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. วิทยากรทบทวนและซักถามเกี่ยวกับเนื้อหาในเรื่องที่เรียนไปในครั้งที่แล้ว
2. วิทยากรแจกกระดาษคนละ 1 แผ่น โดยจะให้แต่ละคนเขียนเล่าเหตุการณ์ที่คิดว่าเลวร้ายในชีวิตแต่กลับส่งผลต่อเราในด้านดีได้ ให้เวลาเขียน 20 นาที
3. ให้แต่ละคนออกมาเล่าเรื่องที่ตนเขียนให้เพื่อนๆ ฟัง ให้เล่าคนละไม่เกิน 4 นาที
4. เมื่อแต่ละคนออกมาเล่าเรื่องเสร็จแล้ว วิทยากรจะทำการประเมินผลจากการนำเอาความรู้เรื่อง แนวทางในการปลูกฝังเจตคติที่ดี เพื่อจัดการกับปัญหาในชีวิตมาใช้
5. อภิปราย สรุปแนวคิดและมวลประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลงานและการนำเสนอ

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

การที่เรามีความคิดในด้านบวกมากกว่าด้านลบจะส่งผลให้สามารถก้าวผ่านปัญหาต่างๆ ได้ ถึงแม้ว่าเหตุการณ์ที่คิดว่าเลวร้ายในชีวิตแต่กลับส่งผลต่อเราในด้านดีได้



ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต

แบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิตนี้ ทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ของนางอัญชลี สาริกานนท์ นิสิตปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุณาอ่านคำชี้แจงของแบบวัดความรู้ และตอบคำถามเพื่อเป็นประโยชน์ในการทำวิจัยต่อไป

ขอขอบคุณในความร่วมมือ
นางอัญชลี สาริกานนท์
ผู้วิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต

คำชี้แจง แบบวัดฉบับนี้เป็นแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาชีวิต มีข้อคำถามทั้งหมด 21 ข้อ ให้ท่านเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว เมื่อท่านเลือกคำตอบได้แล้วให้ทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงบนตัวเลือกที่ถูกต้องในกระดาษคำตอบ

1. ปัญหาชีวิตหมายถึงข้อใด
 - ก. สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต
 - ข. สิ่งส่งผลต่อความก้าวหน้าในอาชีพ
 - ค. สิ่งที่เราให้ความสำคัญในชีวิต
 - ง. สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์

2. วิธีการใดจะส่งผลให้เราสามารถก้าวพ้นปัญหาได้
 - ก. กังวลใจถึงปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น
 - ข. หัวเราะเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น
 - ค. คิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์
 - ง. ตำหนิผู้อื่นว่าเป็นตัวการทำให้เกิดปัญหา

3. เมื่อเรารู้ว่า เรากำลังทุกข์ใจกับเรื่องหนึ่งเรื่องใดเราควรจะคิดอย่างไร เพื่อเป็นการจัดการกับปัญหาที่ดีที่สุด
 - ก. ฉันจะจัดการอย่างไร
 - ข. ฉันจะโต้ตอบอย่างไร
 - ค. ฉันจะรอดหรือไม่
 - ง. ฉันจะได้รับผลเสียหายมากเพียงใด

4. เมื่อเราตัดสินใจจะทำอะไรแล้ว เราควรจะมีนิสัยอย่างไร ให้สามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้น
 - ก. รอให้ความคิดนิ่งก่อนค่อยทำ
 - ข. คิดเรื่องอื่นๆ ต่ไปอีก
 - ค. คิดถึงทางออกของปัญหาที่ใกล้เคียง
 - ง. ลงมือปฏิบัติตามข้อสรุป

5. เมื่อเรากำลังเผชิญกับปัญหาชีวิต แต่เผชิญมีเรื่องดีๆ เกิดขึ้นระหว่างที่เรากำลังเผชิญปัญหา เราควรจะมีวิธีคิดแบบใด
- ก. พยายามเรียนรู้ถึงสิ่งดีๆ ที่ได้รับ
 - ข. คิดไปด้วยกันทั้งคู่
 - ค. รู้สึกเฉยๆ ทั้ง สองเรื่อง
 - ง. ต้องแก้ปัญหาาก่อนแล้วค่อยทำอย่างอื่น
6. คุณควรจะทำอะไรเป็นสิ่งแรก เมื่อมีปัญหาชีวิตเกิดขึ้น
- ก. คิดเสียว่าเป็นกรรมเก่า
 - ข. คิดถึงผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น หากเหตุการณ์นั้นเป็นจริง
 - ค. หาที่เงียบๆ แล้วนึกถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น
 - ง. คิดไปเรื่อยๆ ทุกเรื่อง เพื่อให้คิดลืกลายจากปัญหา
7. เมื่อเหตุการณ์เลวร้ายที่เราคิดเอาไว้เกิดขึ้นข้อใดเป็นวิธีคิดที่ดีที่สุดที่ควรใช้เพื่อรับมือกับเหตุการณ์นั้น
- ก. คิดให้มากๆ เพื่อหาทางออก
 - ข. แสวงหาเรื่องต่างๆ มาสนับสนุนความคิด
 - ค. มองหาช่องทางจำกัดความเลวร้ายของปัญหา
 - ง. หงุดหงิด กระวนกระวายใจ
8. วิธีการใดส่งผลให้เกิดปัญหาชีวิตมากยิ่งขึ้น
- ก. คิดรวบยอด
 - ข. คิดเปรียบเทียบ
 - ค. คิดอย่างมีสติ
 - ง. คิดอย่างเสรี

9. การเพิ่มความคิดด้านบวกลงไปในกระบวนการคิด ช่วยจัดการกับปัญหาได้อย่างไร
- ทำให้เรามองหาสิ่งที่ดีๆ
 - ดีกว่าไม่คิดอะไร
 - ช่วยให้คิดอะไรได้ง่ายขึ้น
 - ช่วยให้ความคิดด้านลบหายไป
10. บุคคลในข้อใดหาทางออกที่ดีให้กับตัวเองเมื่อเกิดปัญหาชีวิต
- กานดาหัวเราะเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น
 - จิตใสมหาใจลึกๆ ซ้ำๆ เมื่อเผชิญเรื่องวุ่นวายใจ
 - น้ำเพชรปลีกตัวอยู่คนเดียว
 - อารีตำหนิผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุของปัญหา
11. พฤติกรรมใดของสุชาติที่บ่งบอกว่าน่าจะมีปัญหาชีวิต
- พูดคุยทุกวัน
 - มองหาความสำเร็จในชีวิต
 - แก้แต่ปัญหาเดิมๆ
 - ยิ้มตลอดเวลา
12. บุคคลที่มีปัญหาชีวิตบ่อยๆ จะส่งผลเสียต่อตัวเอง ยกเว้นข้อใด
- หงุดหงิด หรือกระวนกระวายใจ
 - โมโห ก้าวร้าว
 - ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
 - เข้มแข็งมากขึ้น
13. บุคคลในข้อใดมีพฤติกรรมที่บ่งบอกว่ากำลังคิดในด้านบวก
- น้องกระวนกระวาย
 - พรหน้าแดง มือสั่น
 - วรรณเหม่อลอย
 - อ้อยมองปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา

14. บุคคลในข้อใดแก้ปัญหาได้ดีที่สุด
- ม่อนจินตนาการถึงความสำเร็จเมื่อต้องเจอกับเรื่องจุกจิกจากเพื่อน
 - แก้มดื่มน้ำอัดลมมากขึ้นกว่าปกติ
 - กึ่งคาดการณ์สถานการณ์ล่วงหน้า
 - ไบเบิลเข้ามาคมสังสรรค์กับเพื่อน
15. วิธีการใดเหมาะสมสำหรับผู้มีปัญหามากที่สุด
- นอนหลับ
 - นั่งเล่นริมแม่น้ำ
 - พูดคุยกับเพื่อนที่เคยมีปัญหาเดียวกัน
 - งดกิจกรรมทุกอย่าง
16. เราควรจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างไร เพื่อให้เกิดผลดีต่อเรามากที่สุด
- เอาตัวรอดแต่ครั้งให้ได้
 - ยอมรับต่อปัญหาที่เกิดขึ้น
 - ต่อต้านกับสิ่งที่เกิด
 - เรียนรู้จากปัญหา
17. การกระทำในข้อใดเป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม
- น้อยหน้าสวดมนต์ ยึดศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ
 - สัมผัสคาดการณ์ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะต้องเลวร้ายมากขึ้น
 - ทุเรียนตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงอย่างชัดเจนเพื่อช่วยแก้ปัญหา
 - เงาะคิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์
18. ข้อใดที่ควรทำในขณะที่เกิดปัญหาขึ้นในชีวิต
- ยอมรับสถานการณ์ที่ดูเหมือนไม่มีทางแก้ไขได้
 - ทำอะไรก็ได้สักอย่างเพื่อแก้ไขสถานการณ์
 - ยอมรับในชะตากรรมของตนเอง
 - กังวลใจถึงปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น

19. เราควรทำอะไรเมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับตัวเอง
- ก. พยายามโกรธเพื่อให้ลืม
 - ข. อยู่เฉยๆ เวลาจะทำให้ทุกอย่างดีขึ้น
 - ค. รู้เท่าทันอารมณ์ และใช้สติพิจารณา
 - ง. เล่าให้ผู้อื่นฟังและหาผู้ร่วมรับผิดชอบ
20. เพราะเหตุใดความเครียดจึงมีผลโดยตรงต่ออาการทางจิตและประสาท
- ก. เพราะความเครียดทำให้บุคคลเกิดความคิดผู้ต่อปัญหาตลอดเวลา
 - ข. เพราะความเครียดทำให้เกิดอาการคิดเรื่องดีและไม่ดีสลับกันไป
 - ค. เพราะความเครียดทำให้สัมพันธ์ภาพเลวร้ายลง
 - ง. เพราะความเครียดทำให้บุคคลมีความสามารถในการจัดการปัญหาลดลง
21. ข้อใดไม่ถูกต้องในการแก้ปัญหาชีวิต
- ก. หาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์
 - ข. เชื่อว่าสามารถควบคุมอารมณ์ และแก้ปัญหา ได้ถ้ามีสติ
 - ค. ไม่ควรเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาแบบเดียวกันฟัง เพราะจะไม่ช่วยลดปัญหาต่างๆ ได้
 - ง. ทำอะไรก็ได้สักอย่างเพื่อแก้ไขสถานการณ์

แบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต

แบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิตนี้ ทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ของนางอัญชลี สาริกานนท์ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุณาอ่านคำชี้แจงของแบบประเมิน และตอบตามความเป็นจริงเพื่อเป็นประโยชน์ในการทำวิจัยต่อไป

ขอขอบคุณในความร่วมมือ
นางอัญชลี สาริกานนท์
ผู้วิจัย

คำชี้แจง : โปรดระบุระดับการปฏิบัติต่อข้อความ และกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับ
การปฏิบัติพฤติกรรมนั้น โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

- | | | |
|---|---------|-------------------------------|
| 5 | หมายถึง | ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ่อยที่สุด |
| 4 | หมายถึง | ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ่อยครั้ง |
| 3 | หมายถึง | ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นนานๆ ครั้ง |
| 1 | หมายถึง | ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมนั้น |

ตัวอย่าง

ข้อ	พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ				
		ไม่เคย (1)	นานๆ ครั้ง (2)	บาง ครั้ง (3)	บ่อย ครั้ง (4)	บ่อย ที่สุด (5)
10	ข้าพเจ้าหัวเราะเมื่อเจอปัญหาที่ยาก					✓

หมายความว่า ข้อความนี้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ่อยที่สุด

แบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต

แบบวัดฉบับนี้เป็นแบบวัดทักษะในการเผชิญปัญหาชีวิต มีข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของผู้ร่วมกิจกรรม เพียงเครื่องหมายเดียวในแต่ละข้อ และกรุณาตอบทุกข้อคำถาม

ข้อ	พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ				
		ไม่เคย (1)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ปาน กลาง (3)	บ่อย ครั้ง (4)	บ่อย ที่สุด (5)
1	ข้าพเจ้าเข้านอนโดยคิดว่า “ในเช้าวันรุ่งขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างอาจดีขึ้น”					
2	ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่า “อย่ากังวลไปเลย ทุกสิ่งทุกอย่างคงจะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น”					
3	เมื่อไม่ได้สิ่งที่ดีที่สุด ข้าพเจ้าก็ยอมรับได้กับสิ่งที่มีอยู่					
4	ข้าพเจ้าคิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์					
5	ข้าพเจ้าถกปัญหากับผู้ที่เคยเจอปัญหาแบบเดียวกันมาก่อน					
6	ข้าพเจ้าพยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบทุกๆ ด้าน ตามสภาพความเป็นจริงโดยไม่มีอคติ					
7	ข้าพเจ้ากังวลใจถึงปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น					
8	ข้าพเจ้าสูบบุหรี่ รับประทานของขบเคี้ยว หรือดื่ม น้ำอัดลมมากขึ้นกว่าปกติ เมื่อเผชิญกับปัญหา					
9	ข้าพเจ้ารู้สึกที่ไม่เคยได้ในสิ่งที่ข้าพเจ้าอยากได้หรืออยากเป็น เมื่อเผชิญกับปัญหา					
10	ข้าพเจ้าหัวเราะเมื่อเจอปัญหาที่ยาก					
11	ข้าพเจ้าหวังไว้ว่าทุกอย่างจะดีขึ้นเอง					
12	ข้าพเจ้าทำตลก หรือคิดว่ายังโชคดีที่เราไม่ประสบเหตุการณ์ที่เลวร้ายไปกว่านี้					

ข้อ	พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ				
		ไม่เคย (1)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ปาน กลาง (3)	บ่อย ครั้ง (4)	บ่อย ที่สุด (5)
13	ข้าพเจ้าพยายามควบคุมสถานการณ์เท่าที่จะทำได้					
14	ข้าพเจ้าพยายามมองหาประโยชน์หรือคุณค่าของสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เช่น ช่วยให้เข้าใจชีวิตดีขึ้น รู้สึกตนเองมีคุณค่ามากขึ้น					
15	ข้าพเจ้าพยายามอย่างเต็มที่เพื่อจะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์					
16	ข้าพเจ้าคาดการณ์ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะต้องเลวร้ายลงอีกจนถึงที่สุด					
17	ข้าพเจ้าโมโห บ่น ก้าวร้าว เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น					
18	ข้าพเจ้าหงุดหงิด หรือกระวนกระวายใจ เมื่อเผชิญกับปัญหา					
19	ข้าพเจ้าคิดสิ่งอื่นแทนการนึกถึงสถานการณ์ที่มีปัญหา					
20	ข้าพเจ้าให้คนอื่นแนะนำวิธีแก้ปัญหาลแล้วพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง					
21	ข้าพเจ้าทำอะไรก็ได้สักอย่าง เพื่อแก้ไขสถานการณ์ แม้ไม่แน่ใจว่าจะได้ผล					
22	ข้าพเจ้าขอกำลังใจและความช่วยเหลือจากญาติหรือเพื่อนในการแก้ปัญหา					
23	ข้าพเจ้าพยายามทำความเข้าใจสถานการณ์ให้มากขึ้น เพื่อสามารถควบคุมและแก้ไขให้ดีขึ้น					
24	ข้าพเจ้าพยายามทดลองหลายๆ วิธี เพื่อดูว่าวิธีไหนดีที่สุด					

ข้อ	พฤติกรรม	ระดับการปฏิบัติ				
		ไม่เคย (1)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ปาน กลาง (3)	บ่อย ครั้ง (4)	บ่อย ที่สุด (5)
25	ข้าพเจ้าตำหนิผู้อื่นว่าเป็นตัวการทำให้เกิดปัญหา					
26	ข้าพเจ้าระบายความกดดันทางอารมณ์และความตึงเครียดกับคนอื่นหรือสิ่งอื่น เมื่อเผชิญกับปัญหา					
27	ข้าพเจ้าปลีกตัวอยู่คนเดียว หรือต้องการอยู่คนเดียว เมื่อเผชิญกับปัญหา					
28	ข้าพเจ้ายอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็น					
29	ข้าพเจ้าสวดมนต์ ยึดศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ					
30	ข้าพเจ้าออกจากสถานการณ์นั้นๆ ก่อนแล้วคิดทบทวนกับปัญหานั้น					
31	ข้าพเจ้าพยายามนำประสบการณ์เดิมในอดีตมาช่วยในการแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์					
32	ข้าพเจ้าพยายามแยกปัญหาออกเป็นส่วนๆ แล้วจัดการกับปัญหาเป็นเรื่องๆ เพื่อช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น					
33	ข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงอย่างชัดเจนเพื่อช่วยแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์					
34	ข้าพเจ้ายอมรับสถานการณ์ที่ดูเหมือนไม่มีทางแก้ไขได้					
35	เมื่อเกิดปัญหาข้าพเจ้าหวังว่าสถานการณ์จะดีขึ้นในเวลาไม่ช้า					
36	ข้าพเจ้าพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะควบคุมได้ยาก					

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

แบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต

แบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิตนี้ ทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ของนางอัญชลี สาริกานนท์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ ภาควิชาศึกษาศาสตร์ การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุณาอ่านคำชี้แจงของแบบประเมิน และตอบตามความเป็นจริงเพื่อเป็นประโยชน์ในการทำวิจัยต่อไป

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางอัญชลี สาริกานนท์

ผู้วิจัย

คำชี้แจง : โปรดระบุระดับความคิดเห็นต่อข้อความและกรณำทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกนั้น โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

- | | | |
|---|---------|--------------------------------|
| 5 | หมายถึง | มีความรู้สึกเห็นด้วยมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | มีความรู้สึกเห็นด้วยมาก |
| 3 | หมายถึง | มีความรู้สึกเห็นด้วยปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | มีความรู้สึกเห็นด้วยน้อย |
| 1 | หมายถึง | มีความรู้สึกเห็นด้วยน้อยที่สุด |

ตัวอย่าง

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ระดับความรู้สึก				
		เห็นด้วยน้อยที่สุด (1)	เห็นด้วยน้อย (2)	เห็นด้วยปานกลาง (3)	เห็นด้วยมาก (4)	เห็นด้วยมากที่สุด (5)
13	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลาย					✓

หมายความว่า ข้อความนี้ตรงกับมีความรู้สึกเห็นด้วยมากที่สุด

แบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต

แบบวัดฉบับนี้เป็นแบบวัดเจตคติในการเผชิญปัญหาชีวิต มีข้อคำถามทั้งหมด 42 ข้อ โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของผู้ร่วมกิจกรรม เพียงเครื่องหมายเดียวในแต่ละข้อ และกรุณาตอบทุกข้อคำถาม

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ระดับความรู้สึก				
		เห็นด้วยน้อยที่สุด (1)	เห็นด้วยน้อย (2)	เห็นด้วยปานกลาง (3)	เห็นด้วยมาก (4)	เห็นด้วยมากที่สุด (5)
1	ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้					
2	ข้าพเจ้าเชื่อว่าประสบการณ์เดิมในอดีตสามารถช่วยแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์ได้					
3	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการพยายามทดลองหลายๆ วิธีเพื่อดูว่าวิธีไหนดีที่สุดเป็นสิ่งที่เหมาะสม					
4	ข้าพเจ้าเชื่อว่าคนเราไม่ควรปลีกตัวอยู่คนเดียว ควรที่จะพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น					
5	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญในการแก้ปัญหา					
6	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการไม่ควรแสดงอารมณ์หงุดหงิดหรือเกรี้ยวกราดต่อผู้อื่น					
7	ข้าพเจ้าเชื่อในคติที่ว่า "ในเช้าวันรุ่งขึ้นทุกสิ่งทุกอย่างอาจจะดีขึ้น"					
8	ข้าพเจ้าคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างคงจะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้นอย่างกังวลไปเลย					
9	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการเมื่อไม่ได้สิ่งที่ดีที่สุดก็จะยอมรับได้กับสิ่งที่มีอยู่					
10	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการหาทางที่จะจัดการกับปัญหาอย่างดีที่สุดจะสามารถแก้ปัญหาได้					

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ระดับความรู้สึก				
		เห็นด้วยน้อยที่สุด (1)	เห็นด้วยน้อย (2)	เห็นด้วยปานกลาง (3)	เห็นด้วยมาก (4)	เห็นด้วยมากที่สุด (5)
11	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา จะสามารถแก้ปัญหาได้					
12	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา จะสามารถแก้ปัญหาได้					
13	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายเพื่อเป็นการผ่อนคลาย จะช่วยให้ดีขึ้น					
14	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการระบายความเครียดกับบุคคลอื่น หรือสิ่งของอื่น จะช่วยให้ดีขึ้น					
15	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการปลอบใจตนเองให้เลิกกังวลจะช่วยให้ดีขึ้น					
16	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการหัวเราะจะช่วยให้ดีขึ้น					
17	ข้าพเจ้าเชื่อว่าโชคดีที่เราไม่ประสบเหตุการณ์ที่เลวร้ายไปกว่านี้					
18	ข้าพเจ้าเชื่อว่าทำอะไรก็ได้สักอย่างเพื่อแก้ไขสถานการณ์ แม้ไม่แน่ใจว่าจะได้ผล					
19	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการพิจารณาปัญหาอย่างใจเป็นกลาง จะสามารถแก้ปัญหาได้					
20	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการยอมรับสถานการณ์ จะสามารถแก้ปัญหาได้					
21	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการคิดหาวิธีแก้ปัญหาไว้หลายๆ ทาง จะสามารถแก้ปัญหาได้					
22	ข้าพเจ้าเชื่อว่าอารมณ์ขัน ทำให้สบายใจขึ้น					
23	ข้าพเจ้าเชื่อว่าสามารถควบคุมอารมณ์ และแก้ปัญหาได้ ถ้ามีสติ					

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ระดับความรู้สึก				
		เห็นด้วยน้อยที่สุด (1)	เห็นด้วยน้อย (2)	เห็นด้วยปานกลาง (3)	เห็นด้วยมาก (4)	เห็นด้วยมากที่สุด (5)
24	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการระบายความในใจกับใครบางคน จะทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น					
25	ข้าพเจ้ายอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น					
26	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการมีสมาธิจะสามารถคิดอะไรได้ดี และมีทางออกอยู่เสมอ					
27	ข้าพเจ้าเชื่อว่ามีปัญหา การสวดมนต์และอธิษฐานจิต จะช่วยให้ มีทางออกในการแก้ปัญหาได้					
28	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการใช้หลายๆ วิธีร่วมกันแก้ไขปัญหาก็จะสามารถแก้ปัญหาได้					
29	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการหาคนอื่นมาช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาก็จะสามารถแก้ปัญหาได้					
30	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการพยายามทำงานให้เสร็จอย่างดีตามกำหนด จะสามารถแก้ปัญหาได้					
31	ข้าพเจ้าเชื่อว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้มั่นคงได้ไม่ว่าจะเผชิญกับปัญหาใดๆ					
32	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการทำตัวให้สบายในยามพักผ่อน เป็นการกระทำที่ช่วยลดความกังวล					
33	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการทำให้คนอื่นมีความสุข ทำให้เราลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้					
34	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใด ย่อมทำให้เราทำสิ่งนั้นได้อย่างละเอียดและรอบคอบ					

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ระดับความรู้สึก				
		เห็นด้วยน้อยที่สุด (1)	เห็นด้วยน้อย (2)	เห็นด้วยปานกลาง (3)	เห็นด้วยมาก (4)	เห็นด้วยมากที่สุด (5)
35	ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกอย่างที่ทำ ควรมีการเรียงลำดับความสำคัญ จากมากไปหาน้อย					
36	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการออกกำลังกายจะช่วยลดความวิตกกังวล					
37	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการแยกแยะสถานการณ์ออกเป็นส่วยย่อย จะสามารถแก้ปัญหาได้					
38	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์อย่าง กระตือรือร้น จะสามารถแก้ปัญหาได้					
39	ข้าพเจ้าเชื่อว่าคุณสุขเกิดขึ้นได้เสมอถ้าเรารู้จัก ที่จะทำงาน หรือกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข					
40	ข้าพเจ้าเชื่อว่าปรีชาผู้ที่มีความรู้ หรือผู้ที่สามารถจะจัดการ กับปัญหานั้นๆ ได้					
41	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาแบบเดียวกันฟัง จะช่วยลดปัญหาต่างๆ ได้					
42	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการแสวงหากำลังใจจากเพื่อนๆ และบุคคลรอบข้าง จะช่วยลดปัญหาต่างๆ ได้					

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

แบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

แบบประเมินผลการจัดกิจกรรมนี้ ทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ของนางอัญชลี สาริกานนท์ นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุณาอ่านคำชี้แจงของแบบประเมิน และตอบตามความเป็นจริงเพื่อเป็นประโยชน์ในการทำวิจัยต่อไป

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางอัญชลี สาริกานนท์

ผู้วิจัย

คำชี้แจง : โปรดระบุระดับความคิดเห็นต่อข้อความและกรูณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

- 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านมาก
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านปานกลาง
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านน้อย
- 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของท่านน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
ด้านวิทยาการ						
5	วิทยาการสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี					✓

หมายความว่า ข้อความนี้ตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด

แบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง : โปรดระบุระดับความคิดเห็นต่อข้อความและกรณำทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับ
ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		น้อย ที่สุด (1)	น้อย (2)	ปาน กลาง (3)	มาก (4)	มาก ที่สุด (5)
ด้านเนื้อหา						
1	เนื้อหาความรู้สอดคล้องกับความต้องการในการ แก้ปัญหาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
2	เนื้อหาความรู้มีความง่ายต่อความเข้าใจ					
3	เนื้อหาความรู้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมกับ การจัดการกับปัญหา					
4	เนื้อหาความรู้เป็นประโยชน์ นำไปประยุกต์ใช้ได้จริง					
ด้านวิทยากร						
5	วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี					
6	วิทยากรสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้แบบเป็น กันเอง ให้ความสนใจต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
7	ลักษณะบุคลิกภาพของวิทยากรมีความเหมาะสม					
8	วิทยากรมีความรู้ความสามารถในเนื้อหาการจัด กิจกรรม					
ด้านการจัดกิจกรรม						
9	การจัดกิจกรรมดำเนินไปอย่างเป็นลำดับขั้นตอน					
10	เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมมือร่วมใจกัน ทำกิจกรรม					
11	เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
12	สถานที่มีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรม					
13	ระยะเวลาในการจัดแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม					
14	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทั้งหมดมีความเหมาะสม					
15	สื่อการสอนทำให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย					
16	การใช้สื่อการสอนมีความเหมาะสมในแต่ละกิจกรรม					
17	วัสดุอุปกรณ์ในการสอนและการจัดกิจกรรมมีความหลากหลาย					
18	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมในภาพรวม					
ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม						
19	มีการจัดเก็บสิ่งของอย่างเป็นระเบียบ					
20	แสงสว่างมีความเหมาะสม					
21	อุณหภูมิ และขนาดห้องมีความเหมาะสมกับจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม					
22	สภาพแวดล้อมสร้างความผ่อนคลายต่อร่างกายและอารมณ์					
ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการร่วมกิจกรรม						
23	มีเจตคติในทางบวกมากขึ้น					
24	มีความรู้สึกละอายใจ และมีสมาธิมากขึ้น					
25	สามารถหาวิธีในการเผชิญปัญหาในชีวิตได้อย่างเหมาะสม					
26	สามารถหาวิธีรับมือกับปัญหาในชีวิตได้					

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
27	เพิ่มทักษะการเผชิญปัญหาและมีเจตคติที่ถูกต้องต่อการเผชิญปัญหา					
28	บุคคลอื่นสังเกตได้ถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แสดงออกมาได้					

อื่นๆ โปรดระบุ

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ

ภาพประกอบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาชีวิตสำหรับครูสังกัดกรุงเทพมหานคร

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



กิจกรรมต่างๆ ณ โรงเรียนคลองหนองใหญ่ (ทองคำ ปานข้าอนุสรณ์) เขตบางแค กรุงเทพมหานคร



ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ณ อาคารวงศ์สนิท คลอง 15 นครนายก



สถานที่จัดกิจกรรมและที่พัก ณ อาคารวงศ์สนิท คลอง 15 นครนายก



อาหารสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ณ อาคารวงศ์สนิท คลอง 15 นครนายก



กิจกรรมต่างๆ ณ อาคารวงศ์สนิท คลอง 15 นครนายก

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางอัญชลี สาริกานนท์ เกิดเมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ.2519 ที่จังหวัดร้อยเอ็ด สำเร็จ การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์บัณฑิต วิชาเอกคณิตศาสตร์ คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏรำไพพรรณี เมื่อ ปีการศึกษา 2542 และสำเร็จการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เมื่อปีการศึกษา 2551 เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาคนโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทาง การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2551 ปัจจุบัน รับราชการครู ตำแหน่ง ครู คศ.2 ที่โรงเรียนคลองหนองใหญ่ (ทองคำ ปานข้าวอนุสรณ์) สำนักงานเขต บางแค กรุงเทพมหานคร



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย