

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

นางสาวจุฑารัตน์ คชรัตน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)

are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITY MODEL USING REFLECTIVE
THINKING AND NEO-HUMANISM TO ENHANCE LIFE SATISFACTION FOR
THE YOUTH IN JUVENILE VOCATIONAL TRAINING CENTER

Miss Jutarat Kotcharat

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Non-Formal Education

Department of Lifelong Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้าง
ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรม
เด็กและเยาวชน

โดย

นางสาวจุฑารัตน์ ศุขรัตน์

สาขาวิชา

การศึกษานอกระบบโรงเรียน

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสวาสน์ โกวิทยา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาคุษฎีบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสวาสน์ โกวิทยา)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ดร.วิรุฬห์ นิลโมจน์)

จุฑารัตน์ ศษรัตน์ : การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิด
นีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.
(DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITY MODEL USING REFLECTIVE THINKING AND
NEO-HUMANISM TO ENHANCE LIFE SATISFACTION FOR THE YOUTH IN JUVENILE VOCATIONAL
TRAINING CENTER) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ.ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม :
ผศ.ดร.มนัสวาสน์ โกวิทยา, 550 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ(1) เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและ
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (2) เพื่อทดลองใช้
รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต
สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (3) เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาน
อกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและ
อบรมเด็กและเยาวชนที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้ ประชากรคือเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จำนวน 108 คนกลุ่มตัวอย่างคือ
เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจำนวน 60 คน

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้าง
ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียน คือ 1. วัตถุประสงค์ 2. ผู้เรียน 3. ผู้สอน 4. เนื้อหาสาระ 5. กิจกรรมการเรียนรู้ 6. ระยะเวลา 7. แหล่งความรู้และสื่อ
8. สภาพแวดล้อม และ 9. การวัดและประเมินผล

2. ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน คือ (1) กลุ่มทดลองมีลักษณะของความพึงพอใจในชีวิต
หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ใน
เนื้อหาเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) กลุ่ม
ทดลองมีทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 (4) กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ปัจจัยและเงื่อนไขที่ข้องเกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิด
นีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนไปใช้ ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า
ปัจจัย ได้แก่ 1) ผู้สอนต้องมีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้เรียน 2) การสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน 3) การจูงใจให้เกิดการ
เรียนรู้โดยไม่บังคับ 4) กิจกรรมการเรียนรู้ต้องมีความหลากหลาย 5) เนื้อหามีความเหมาะสมกับช่วงวัยและความสนใจของผู้เรียน
และ 6) สามารถนำความรู้จากเนื้อหาไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และเงื่อนไข ได้แก่ 1) ผู้เรียน 2) ผู้สอน 3) ระยะเวลา 4) การวัด
และประเมินผล

ภาควิชา การศึกษาตลอดชีวิต.....
สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....
ปีการศึกษา 2554.....

ลายมือชื่อนิสิต.....
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

: MAJOR NON-FORMAL EDUCATION

KEYWORDS : NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITY / REFLECTIVE THINKING AND NEO-HUMANISM / THE YOUTH IN JUVENILE VOCATIONAL TRAINING CENTER

JUTARAT KOTCHARAT : DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITY MODEL USING REFLECTIVE THINKING AND NEO-HUMANISM TO ENHANCE LIFE SATISFACTION FOR THE YOUTH IN JUVENILE VOCATIONAL TRAINING CENTER. ADVISOR : ASSOC. PROF. KIATIWAN AMATAYAKUL Ph.D., CO-ADVISOR : ASST. PROF. MANASWAS KOVITAYA, Ph.D. 550 pp.

The purposes of the research were: 1) to develop a non-formal education activity model using reflective thinking and neo-humanism to enhance life satisfaction for the youth in Juvenile Vocational Training Center 2) to implementation a non-formal education activity model using reflective thinking and neo-humanism to enhance life satisfaction for the youth in Juvenile Vocational Training Center. 3) to study the factors and conditions to bring a development of a non-formal education activity model using reflective thinking and neo-humanism to enhance life satisfaction for the youth in Juvenile Vocational Training Center . The population of this study were 108 youth in the Juvenile Vocational Training Center and the sample of this study were 60 youth in the Juvenile Vocational Training Center.

The research findings were as follows:

1. A non-formal education activity model using reflective thinking and neo-humanism to enhance life satisfaction for the youth in Juvenile Vocational Training Center consists of objective, learners, instructors, content, learning activities, learning period, learning resources and media, environment, assessment and evaluation.
2. The results of the model implementation were as follows: (1) The score of the participants' satisfaction after the experimentation increased higher than the prior experimentation with statistical significant at level of .05. (2) The score of the knowledge of the participants' satisfaction concept after the experimentation increased higher than the prior experimentation with statistical significant at level of .05. (3) The score of the participants' satisfaction attitude after the experimentation increased higher than the prior experimentation with statistical significant at level of .05. (4) The score of the participants' satisfaction behavior after the experimentation increased higher than the prior experimentation with statistical significant at level of .05.
3. The factors and conditions of the implementation of the non-formal education activity model using reflective thinking and neo-humanism to enhance life satisfaction for the youth in Juvenile Vocational Training Center. In this research factors concerning the non-formal education activity were: 1) Having positive attitude toward learners; 2) Developing trust a between learners and instructors; 3) Motivating learning without constraints; 4) Creating various learning activities; 5) Prospered contents to the range of ages and learners interests; and 6) Using knowledge in daily life. The conditions of application of a non-formal education activity were: 1) learners; 2) instructors; 3) time frame; and 4) assessment and evaluation.

Department : Lifelong Education

Student's Signature

Field of Study : Non-Formal Education

Advisor's Signature

Academic Year : 2011

Co-Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสวาน์ โกวิทยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่ได้กรุณาให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการทำวิทยานิพนธ์ที่ถูกต้อง ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา แก้ไขและตรวจสอบการทำวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์และถูกต้อง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล ที่ให้เกียรติเป็นประธานการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา และ ดร.วิรุพท์ นิลโมจน์ที่ให้เกียรติเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยศาสตราจารย์ กิตติคุณ ดร.รัตนา พุ่มไพศาล ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดร. ชัดติยา รัตนดิถ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาคลินิกและระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน อ.ดร.วรรณิ์ เจตจำนงนุช ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาและการคิดไตร่ตรอง ผศ.ดร. ณัฐฐภรณ์ หลาวทอง ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย ดร. อาภาพร สิงหราช ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย ดร. สืบสกุล สอนใจ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน นางสาวไทรพร ชิวโคภิษฐ นักจิตวิทยา รวมถึงคุณนันทภา ปัญญาวัฒน์ คุณปฐมพร ศชรัตน์ คุณวรรณิ์ เจริญศรีพรพงศ์ ผู้ช่วยผู้วิจัยในการจัดกิจกรรมและเก็บข้อมูล น้องๆ เยาวชนศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความตั้งใจและให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณครอบครัวของผู้วิจัยที่เป็นกำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้าน รวมทั้งอยู่เคียงข้างเป็นกำลังใจที่ดีแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฎ
สารบัญภาพ	ฏ
บทที่ 1 บทนำ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	15
สมมติฐานของการวิจัย	15
ขอบเขตของการวิจัย	16
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	17
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	20
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
ตอนที่ 1 การศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	22
ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	22
วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน	25
หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน	28
การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชน	31
หลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน	38
ตอนที่ 2 แนวคิด การคิดไตร่ตรอง.....	44
ความหมายของการคิดไตร่ตรอง.....	44
ความสำคัญของการคิดไตร่ตรอง.....	47
องค์ประกอบของการคิดไตร่ตรอง.....	48
กระบวนการของการคิดไตร่ตรอง.....	49

	หน้า
การเสริมสร้างนิสัยในการคิดไตร่ตรอง.....	55
กลวิธีการคิดไตร่ตรอง.....	57
ตอนที่ 3 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	59
แนวคิดพื้นฐานของนีโอฮิวแมนนิส.....	59
หลักการนีโอฮิวแมนนิสและกิจกรรมการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	61
ตอนที่ 4 แนวคิดความพึงพอใจในชีวิต.....	81
ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต.....	81
ความเป็นมาเกี่ยวกับแนวคิดความพึงพอใจในชีวิต.....	84
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต.....	86
องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต.....	101
การวัดความพึงพอใจในชีวิต.....	104
ตอนที่ 5 แนวคิดเกี่ยวกับเยาวชนและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ เยาวชน.....	108
ความหมายของเยาวชน.....	108
พัฒนาการด้านต่างๆ ของเยาวชน.....	109
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชน.....	112
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....	115
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกษา.....	120
ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	122
ตอนที่ 7 กรอบความคิดในการวิจัย	146
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	147
ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิด ไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....	148

	หน้า
<p>ระยะที่ 2 การศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้ การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....</p>	190
<p>ระยะที่ 3 การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อ เสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ เยาวชนไปใช้.....</p>	203
<p>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</p>	205
<p>ระยะที่ 1 ผลการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิด ไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....</p>	205
<p>ระยะที่ 2 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้ การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ได้พัฒนาขึ้น.....</p>	216
<p>ระยะที่ 3 ผลการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษา นอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้าง ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ได้ พัฒนาขึ้น.....</p>	241
<p>บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ</p>	249
สรุปผลการวิจัย	257
อภิปรายผล	267
ข้อเสนอแนะ	296
<p>รายการอ้างอิง</p>	297

	หน้า
ภาคผนวก	314
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	315
ภาคผนวก ข รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิด ไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน	317
ภาคผนวก ค รายละเอียดของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจ ในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....	374
ภาคผนวก ง บันทึกประจำวันเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะ ด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและ อบรมเด็กและเยาวชน.....	443
ภาคผนวก จ คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....	447
ภาคผนวก ฉ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	519
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	550

สารบัญตาราง

	หน้า	
ตารางที่ 1	แสดงจำนวนคดีเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจทั่วมประเทศ จำแนกตามฐานความผิด ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 – 2553.....	2
ตารางที่ 2	วิเคราะห์รูปแบบการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	42
ตารางที่ 3	ภาพพจน์ของตัวเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	63
ตารางที่ 4	สรุปแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต.....	98
ตารางที่ 5	สรุปแนวคิดที่นำมาใช้เป็นกรอบในการวิจัย.....	141
ตารางที่ 6	จำนวนเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง.....	150
ตารางที่ 7	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961).....	161
ตารางที่ 8	การพัฒนาเครื่องมือการวิจัย.....	181
ตารางที่ 9	แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและ แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....	183
ตารางที่ 10	กิจกรรมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การเสริมสร้างความพึงพอใจใน ชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสและกระบวนการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....	186
ตารางที่ 11	การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้าง ความพึงพอใจในชีวิตและการประเมินผลรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....	189
ตารางที่ 12	แบบแผนการวิจัย.....	190
ตารางที่ 13	ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิด ไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....	197
ตารางที่ 14	รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิด ไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ในระยะที่ 3.....	199

	หน้า
ตารางที่ 15	ภูมิหลังของกลุ่มประชากร..... 206
ตารางที่ 16	ข้อมูลความต้องการการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มประชากร..... 207
ตารางที่ 17	ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิด ไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน..... 208
ตารางที่ 18	จำนวนวันที่เหมาะสมสำหรับจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน..... 209
ตารางที่ 19	ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน..... 209
ตารางที่ 20	รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้าง ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน..... 210
ตารางที่ 21	ข้อมูลแสดงภูมิหลังของผู้เรียน..... 217
ตารางที่ 22	ข้อมูลความพึงพอใจในชีวิตในระยะก่อนการทดลองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและ อบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 218
ตารางที่ 23	ข้อมูลความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและ อบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 219
ตารางที่ 24	การเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิตก่อนและ หลังการทดลองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม..... 220
ตารางที่ 25	การเปรียบเทียบความแตกต่างของทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต ก่อนและหลังการทดลองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 221
ตารางที่ 26	การเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจใน ชีวิต ก่อนและหลังการทดลองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 221

ตารางที่ 27	ทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อ เสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ เยาวชน.....	222
ตารางที่ 28	รายละเอียดของพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและ อบรมเด็กและเยาวชนของกลุ่มทดลอง.....	225
ตารางที่ 29	ผลการฝึกปฏิบัติทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....	228
ตารางที่ 30	ผลการประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรอง และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....	229
ตารางที่ 31	สรุปความคิดเห็นของกลุ่มทดลองเกี่ยวกับความเหมาะสมขององค์ประกอบของ รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	239
ตารางที่ 32	สรุปปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้าง ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....	247

สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ 1	คุณลักษณะที่ดีของมนุษย์ตามแนวคิดแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	7
ภาพที่ 2	กระบวนการคิดไตร่ตรองของสมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ (2542).....	50
ภาพที่ 3	กระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึก.....	65
ภาพที่ 4	ค่าเปอร์เซ็นต์ระหว่างจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก.....	66
ภาพที่ 5	ความสัมพันธ์ของการทำงานระหว่างจิตใต้สำนึกและอวัยวะรับรู้ต่างๆ	67
ภาพที่ 6	อาสนะในท่าแขนและขา (Padahasta'sana).....	70
ภาพที่ 7	อาสนะท่าบุงจางกสนะ (Bhujaunga'sana) หรืออาสนะท่างู.....	71
ภาพที่ 8	อาสนะท่าบุงจางกสนะ (Bhujaunga'sana).....	70
ภาพที่ 9	การเดินเกาชิกิ (Kaoshiki).....	74
ภาพที่ 10	ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามลำดับขั้นของ Maslow (Maslow's hierarchy of needs) (Maslow, 1970).....	87
ภาพที่ 11	ความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการของมนุษย์กับระดับความพึงพอใจในชีวิต (Sharma, 1988).....	92
ภาพที่ 12	ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดของ Maslow กับแนวคิดของ Sharma.....	93
ภาพที่ 13	โครงสร้างกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.....	119
ภาพที่ 14	สังเคราะห์กระบวนการคิดไตร่ตรองและหลักการของนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....	144
ภาพที่ 15	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	146
ภาพที่ 16	การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	156
ภาพที่ 17	รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้คิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.....	269

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมไทยในปัจจุบันทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม สังคม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวัฒนธรรม สืบเนื่องมาจากการได้รับอิทธิพลแบบทุนนิยม ตะวันตกที่เน้นการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคม มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ค่านิยมของสังคมตามมา นั่นคือ ค่านิยมในการแข่งขันเพื่อความสำเร็จและความอยู่รอด ค่านิยม การบริโภค การเน้นความสำเร็จของปัจเจกชนเหนือหมู่คณะ ถือความก้าวหน้าของวัตถุเป็น เครื่องวัดความเจริญ เป็นต้น ซึ่งมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในสังคมของเยาวชน ทำให้ต้อง เผชิญกับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นและในสภาพสังคมปัจจุบันมักมีข่าวและเรื่องราวเกี่ยวกับ ความก้าวร้าวรุนแรงและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ของเยาวชนอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการทำ ตัวเป็นนักเลง ซ่องสุ่ม ยกพวกตีกัน ปล้นจี้ ลักขโมย ซึ่งการกระทำบางประเภทถือเป็นความผิดตาม กฎหมายในศาลคดีเด็กและเยาวชน เช่น การทำร้ายร่างกาย ลักทรัพย์ ข่มขืนกระทำชำเรา (สุพัตรา สุภาพ, 2549) การกระทำความผิดของเยาวชนตั้งแต่ความผิดเล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึง ความผิดที่จะต้องถูกดำเนินคดีตามกฎหมายนั้น หากจะพิจารณาแล้วมักจะอยู่ในช่วงวัยรุ่นเสีย เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งโดยธรรมชาติของเด็กวัยรุ่นแล้ว วัยนี้ถือเป็นวัยที่มีอารมณ์แปรปรวนง่าย ชอบที่จะ คิดหรือทำอะไรที่ตื่นเต้นเร้าใจ มีความแปลกใหม่ ชอบลอง ชอบของแปลกใหม่ ชอบที่จะตาม ผู้นำที่ตนชื่นชอบและยอมรับ (ศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง, 2553) ผู้ที่กระทำความผิดตาม กฎหมายดังกล่าวจะได้รับการเรียกว่าเป็นเยาวชนที่กระทำความผิด (Juvenile Delinquents) และถ้าเด็ก และเยาวชนเหล่านี้ยังคงขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และมุ่งกระทำความผิดกฎหมายต่อไป จะเป็นปัญหาต่อสังคมและประเทศชาติในภายภาคหน้า ทั้งนี้เพราะภาครัฐต้องนำเงินงบประมาณ และเวลาไปใช้ในการปราบปรามเยาวชนที่กระทำความผิดแทนการที่จะจัดสรรทรัพยากรไปใช้ในการ พัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าทัดเทียมประเทศที่เจริญแล้ว (กาญจนา อิมสำราญรัตน์, 2535)

การกระทำความผิดของเยาวชนถือเป็นปัญหาสำคัญประการหนึ่งที่ทุกคนในสังคมต้องให้ ความร่วมมือในการแก้ปัญหาร่วมกัน ยิ่งสังคมมีความเจริญทางด้านวัตถุเพิ่มมากขึ้นเท่าใด ก็ดู เหมือนว่ามาตรฐานด้านศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม และบรรทัดฐานความประพฤติของสมาชิก ในสังคมนั้นๆ ก็จะลดน้อยถอยลงทุกทีและยากแก่การควบคุมมากขึ้น ซึ่งปัญหาดังกล่าวนี้อย่าง

เป็นปัญหาสังคมที่มีความสำคัญมากในปัจจุบัน และนับวันปัญหานี้จะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น ทั้งในแง่ปริมาณและลักษณะความรุนแรงของการกระทำความผิด อีกทั้งยังมีปัญหาการกระทำความผิดซ้ำ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขโดยเร่งด่วนและเมื่อเยาวชนกระทำความผิดก็จะถูกนำตัวไปดำเนินคดีตามขั้นตอนของกระบวนการยุติธรรม ซึ่งพบว่ามีจำนวนเด็กและเยาวชนที่ถูกจับส่งตัวมายังสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนเป็นจำนวนมาก ดังจะเห็นได้จากสถิติการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนในแต่ละปีที่ได้แสดงไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนคดีเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจทั่วประเทศจำแนกตามฐานความผิด ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 – 2553 (กลุ่มงานข้อมูลและสารสนเทศ สำนักพัฒนากระบวนการยุติธรรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2554)

ฐานความผิด	ปี พ.ศ.			
	2550	2551	2552	2553
รวม	51,128	46,981	46,317	44,057
ความผิดเกี่ยวกับทรัพย์	14,764	12,658	10,073	9,742
ความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย	7,784	6,661	6,388	5,474
ความผิดเกี่ยวกับเพศ	2,154	1,916	2,538	1,812
ความผิดเกี่ยวกับความสงบสุข เสรีภาพ ชื่อเสียงและการปกครอง	3,247	2,989	2,407	2,300
ความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ	10,279	11,207	12,352	14,695
ความผิดเกี่ยวกับอาวุธและวัตถุระเบิด	3,650	3,251	3,413	2,889
ความผิดอื่นๆ	9,250	8,299	9,200	7,145

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าจำนวนของเยาวชนที่กระทำความผิดและถูกจับกุมตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 – 2553 พบว่าจำนวนของเยาวชนที่กระทำความผิดมีจำนวนมาก คือ 51,128 คน (ปี 2550) 46,981 คน (ปี 2551) 46,317 (ปี 2552) และ 44,057 คน (ปี 2553) ตามลำดับ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้มากที่สุดวัยหนึ่ง ซึ่งแสดงออกเป็นปัญหาพฤติกรรมได้หลายประการ เช่น ดื้อ ไม่เชื่อฟัง ละเมิดกฎเกณฑ์กติกาต่างๆ มีแฟนและมีเพศสัมพันธ์ ใช้ยาเสพติด ทำผิดกฎหมาย การป้องกันปัญหาจึงมีความจำเป็นและสำคัญมากกว่าการแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว การป้องกันดังกล่าว ควรเริ่มตั้งแต่การส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตตั้งแต่วัย

เด็ก เด็กที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะมีภูมิคุ้มกันทานโรคทางจิตเวชต่างๆ และช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นได้อย่างมากเช่นกัน พ่อแม่และครูอาจารย์และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กทั้งหลาย จึงควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตตั้งแต่เด็กจนถึงวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง ทำให้เด็กเกิดวงจรความสุขของชีวิต สอนให้ลูกมีวิธีทำให้ตนเองมีความสุข และสนุกกับการดำเนินชีวิต ด้วยงานหรือกิจกรรมที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจ มักจะเป็นเรื่องที่ตนเองชอบหรือมีความถนัด สามารถทำได้ดี ประสบผลสำเร็จ เมื่อทำแล้วเกิดความสุข เกิดแรงจูงใจที่จะทำอีก เด็กที่มีวงจรความสุข มักจะไม่เข้าหายาเสพติดหรือมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร (พนม เกตุมาน, 2546)

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนเป็นหน่วยงานในสังกัดกระทรวงยุติธรรมที่มีหน้าที่ในการให้การศึกษาและอบรม เสริมสร้างระเบียบวินัย จริยธรรมและศีลธรรมรวมถึงสุขภาพพลานามัย ตลอดจนดำเนินการจัดกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ เพื่อพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก่เด็กและเยาวชนที่ศาลมีคำสั่งให้เข้ารับการฝึกและอบรมตามระยะเวลาของสาเหตุแห่งการกระทำความผิด โดยเน้นรูปแบบการบำบัดและฟื้นฟูเด็กและเยาวชนมากกว่าการลงโทษเพื่อให้หลบจำ ด้วยการฟื้นฟูสุขภาพจะอย่างเป็นองค์รวมในรูปแบบทางเลือกที่หลากหลายเพื่อให้เด็กและเยาวชนกลุ่มนี้มีแรงจูงใจในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองที่เน้นการเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในผ่านกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ ที่ให้เยาวชนได้คิดใคร่ครวญและทบทวนตนเอง เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองจนทำให้เกิดความต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองในทิศทางที่เหมาะสมต่อไป

เมื่อศึกษาถึงสภาพปัญหาและลักษณะของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จะพบว่า ลักษณะส่วนใหญ่ของเยาวชนกลุ่มนี้จะเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ มีความวิตกกังวลสูง ขาดการวางแผนในชีวิต (รายงานการพัฒนาารูปแบบการฟื้นฟูสุขภาพของเด็กและเยาวชนกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2553) และจากการศึกษางานวิจัยของ Levy (1997) ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำความผิดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน พบว่า เยาวชนที่กระทำความผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าเยาวชนทั่วไป และงานวิจัยของ วราวุธ หิรัญยศิริ (2548) ที่ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของเยาวชนชายที่กระทำความผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนและในโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่า กลุ่มเยาวชนที่กระทำความผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนมีอัตมโนทัศน์โดยรวมต่ำกว่ากลุ่มเยาวชนที่กระทำความผิดในโรงเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับ Hilgard (1962) กล่าวไว้ว่า บุคคลที่ขาดความนับถือในตนเอง มองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี ไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ไม่ใช่คนสำคัญ หาตนเองไม่พบ

เหล่านี้จะกลายเป็นปัญหาของครอบครัว ของสถาบันการศึกษาและสังคม ในรายที่ร้ายแรงก็อาจกลายเป็นอาชญากรหรืออัมพาตที่ก่อความสงบสุขของสังคมและสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ของนางสาวไตรพร ชิวโคภิษฐ นักจิตวิทยาของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา พบว่า เยาวชนที่กระทำความผิดส่วนใหญ่มีภาพลักษณ์ของตนเองในลักษณะที่ต่ำต้อยและเต็มไปด้วยความน้อยเนื้อต่ำใจ ส่วนใหญ่จะขาดความมั่นใจในตัวเอง เหม่อลอย ไม่กล้าสบตาผู้คน และมักชอบหลบไปอยู่ตามลำพังคนเดียว (ไตรพร ชิวโคภิษฐ ,สัมภาษณ์ 10 มกราคม 2552) และจากการสัมภาษณ์นายเอ (นามสมมติ) เยาวชนของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 5 จังหวัดอุบลราชธานี กล่าวว่า อยากให้ภายในศูนย์ฝึกฯ มีกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกดี ๆ ที่ทำให้เรามีวิธีสร้างความสุขด้วยตนเองขณะที่เราอยู่ในนี้ เพราะอยู่ที่นี้มันเหงาคิดถึงบ้านจนบางครั้งคิดอยากจะหนีข้ามกำแพงออกไป (นายเอ. นามสมมติ ,สัมภาษณ์ 16 มีนาคม 2552) และจากการสัมภาษณ์นางสาวบี (นามสมมติ) เยาวชนของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี กล่าวว่า อยู่ในนี้มันก็เบื่อ ขาดอิสระ จนบางครั้งไม่อยากที่จะพูดคุยกับใคร เหมือนชีวิตมันตัน ไม่อยากคิดที่จะเริ่มต้นอะไร คอยแต่เวลาว่าเมื่อไหร่จะได้ออกไปจากที่นี่ (นางสาวบี. นามสมมติ ,สัมภาษณ์ 2 มีนาคม 2552)

จากข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นได้ว่า สาเหตุของการกระทำความผิดของเยาวชนเป็นผลมาจากการที่เยาวชนขาดความพึงพอใจในชีวิต ดังที่ Hay (2000) ซึ่งศึกษาการกระทำผิดของบุคคลพบว่า การที่บุคคลขาดความพึงพอใจในชีวิตมีแนวโน้มสัมพันธ์กับการกระทำผิด อันเป็นผลมาจากการที่บุคคลพยายามชดเชยความรู้สึกต่าง ๆ ที่ขาดหายไปรวมถึงการมีภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเองที่บิดเบือนไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง นอกจากนี้ Welzeins (1997) ยังได้กล่าวไว้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตและพฤติกรรมการกระทำผิดของบุคคลมีความสัมพันธ์กันในทางลบ กล่าวคือ บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตในทางบวกจะมีพฤติกรรมการกระทำผิดต่ำ ในทางกลับกันบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตในทางลบจะมีแนวโน้มของพฤติกรรมการกระทำผิดสูง ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากการศึกษาของ Burn (1979) ที่พบว่า การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลจะส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการกระทำที่แสดงออกมา ซึ่งรวมทั้งในกลุ่มเยาวชนที่กระทำความผิดด้วย

การที่เยาวชนจะใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) นับเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการปรับตัวในการดำรงชีวิต กล่าวคือ ความพึงพอใจในชีวิตก่อให้เกิดความเข้าใจในความเจริญของงานและพัฒนาการของมนุษย์ ซึ่งบุคคลจะสร้างหรือกำหนดมาตรฐานตามการรับรู้ของตนเอง บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นผู้ที่ไม่กระตือรือร้น มีสุขภาพกายและจิตดี มีพลังในการสร้างสรรค์ผลงานหรือ

กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ต่อตนเองและส่วนรวม (Pavot,1991) ฉะนั้น ความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเยาวชนในการดำรงชีวิตและการอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างผาสุก

ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของบุคคลที่มีต่อสภาพที่เป็นอยู่และทำให้บุคคลรับรู้ชีวิตนี้มีความหมาย ประกอบด้วย ความพึงพอใจทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมเป็นความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ซึ่งจะเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่บุคคลปรารถนา กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล (Diener,1984) และ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ได้เสนอไว้ว่าความพึงพอใจในชีวิตประกอบด้วยลักษณะ 5 ด้าน คือ 1) มีความสุขในการดำเนินชีวิต หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ ขึ้นชอบชีวิตของตนเอง มีกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้กับตนเอง ภาระหรือวันที่จะปรับปรุงตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และพอใจในสภาพที่ตนเป็นอยู่ 2) เห็นคุณค่าและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน หมายถึง เป็นผู้ยอมรับในชีวิตของตน โดยถือว่าตนเป็นผู้รับผิดชอบชีวิตของตนและไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาหรืออุปสรรค โดยมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญและเป็นประสบการณ์ที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อไป 3) มีพลังในการสร้างสรรค์ผลงานหรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม หมายถึง เป็นผู้ที่มีความเต็มใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม 4) มองตนเองและผู้อื่นในทางบวก หมายถึง เป็นผู้ที่มีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าดีทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต รู้สึกภูมิใจในความสำเร็จของตน รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายต่อตนเอง ต่อคนสำคัญในชีวิตและต่อผู้อื่น รวมทั้งพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต 5) มีทัศนคติและอารมณ์ที่ดี หมายถึง เป็นผู้มีความสุข มองโลกในแง่ดี อธิบายหรือพูดถึงบุคคลและสิ่งรอบตัวโดยใช้คำศัพท์ในทางบวก มีความรื่นรมย์ในชีวิตและแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีนั้น ดังนั้น ในการดำเนินการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมกระทำ ความผิดของเยาวชนจึงจำเป็นที่จะต้องเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้เกิดขึ้น ซึ่ง Burn (1979) ยังได้กล่าวเพิ่มเติมว่าการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลจะส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการกระทำที่แสดงออกมา สอดคล้องกับที่ Powell (1983) ให้ความเห็นว่าความพึงพอใจในชีวิตเป็นความสมดุลระหว่างความต้องการและการได้รับการตอบสนอง โดยเกิดจากการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อทำให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์มีแต่ความสุข ดังนั้นเมื่อใดที่บุคคลปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมได้ บุคคลนั้นจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต ด้วยเหตุนี้ การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เนื่องจากเยาวชนเหล่านี้จะเติบโตและเป็นส่วนหนึ่งที่จะร่วมพัฒนาสังคม เป็นกำลังในการพัฒนาประเทศต่อไปในภายหน้า

การกระทำคามผิดของเด็กและเยาวชนในคดีต่าง ๆ นั้น กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนมีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมากในการบำบัด รักษา แก้ไขและฟื้นฟูเด็กและเยาวชนที่ก้าวพลาด ซึ่งเป็นกระบวนการเริ่มต้นระบบการแก้ไข เยียวยาเด็กและเยาวชนที่ถูกตองและเหมาะสมที่สุด โดยได้แยกการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายออกจากการกระทำผิดของผู้ใหญ่และถือว่าเด็กและเยาวชนที่กระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิดไม่ใช่อาชญากร แต่เป็นเพียงผู้กระทำผิดกฎหมายของสังคมและเป็นผู้อ่อนตอโลกไม่สมควรได้รับการลงโทษ หากแต่ควรได้รับการช่วยเหลือเพื่อปรับปรุงตนเองเสียใหม่ ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจด้วยรูปแบบวิธีการต่างๆ ที่เหมาะสม เช่น การฝึกอบรมวิชาชีพ ทักษะชีวิต เพื่อให้ออกมาเป็นคนดีและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข (เยาวมาลย์ พลรักษา, 2554)

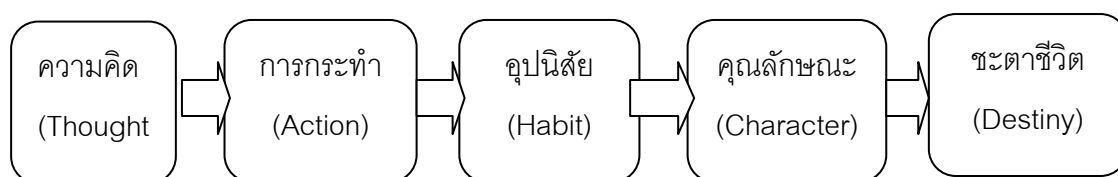
การที่บุคคลมีความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่ถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็น ทั้งนี้เพราะการกระทำและการแสดงออกเป็นผลมาจากความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง (Coon, 2003) ดังที่ Hay (2000) ซึ่งศึกษาการกระทำผิดของบุคคลพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีแนวโน้มสัมพันธ์กับการกระทำผิด อันเป็นผลมาจากการที่บุคคลพยายามขัดเซยความรู้สึกต่าง ๆ ที่ขาดหายไปรวมถึงการมีภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเองที่บิดเบือนไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง นอกจากนี้ Welzeins (1997) ยังได้กล่าวไว้ว่าความพึงพอใจในชีวิตและพฤติกรรมการกระทำผิดของบุคคลมีความสัมพันธ์กันในทางลบ กล่าวคือ บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตในทางบวกจะมีพฤติกรรมการกระทำผิดต่ำ ในทางกลับกันบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตในทางลบจะมีแนวโน้มของพฤติกรรมการกระทำผิดสูง ทั้งนี้เพราะความพึงพอใจในชีวิตเป็นความสมดุลระหว่างความต้องการและการได้รับการตอบสนอง โดยเกิดจากการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อทำให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์มีแต่ความสุข ดังนั้นเมื่อใดที่บุคคลปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมได้ บุคคลนั้นจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต ฉะนั้นความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้เกี่ยวกับตนเองซึ่งเป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตนเองเป็นความเชื่อฝังใจที่ยังลึกลงไปในจิตใต้สำนึกของตนเองที่ทำให้เชื่อว่าตนนั้นเป็นคนอย่างไร ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มุ่งเน้นให้คนเราย้อนกลับมาศึกษาตัวเองเพื่อพัฒนาและนำจิตสำนึก จิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึกมาสร้างความสำเร็จและความสุขให้กับชีวิตตนเองและผู้อื่น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

นีโอฮิวแมนนิส (Neo-Humanist) เป็นแนวคิดที่มีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์และสังคม โดยมีจุดเริ่มต้นจากการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิถีการดำเนินชีวิตเพื่อการสร้างสรรค์สังคมส่วนรวมให้ดีขึ้นต่อไป โดยเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการมี

ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจมั่นคง มีจิตใจที่พัฒนาขั้นสูงสุด คือ มีความรัก ความเมตตา หรือความรักไร้จำแนก (Universal Love) และมีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ (ศตพร วิไลรัตน์, 2532) โดยมีสาระสำคัญ 3 ประการ คือ การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองและการเห็นคุณค่าของตนเอง (Self-Esteem) การพัฒนาคลื่นสมอง และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยให้ความสำคัญในเรื่องการปฏิบัติตัวโดยเชื่อว่าความสำเร็จของคนเราขึ้นอยู่กับปฏิบัติตัวถึงร้อยละ 95 ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 5 เป็นเรื่องของทฤษฎี ดังนั้น แม้ว่าเราจะมีความรู้มากมายเกี่ยวกับแนวคิดนี้ แต่ถ้าเราไม่ได้นำสิ่งที่เรารู้ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ความรู้ต่างๆ ก็แทบจะหาประโยชน์ไม่ได้เลย การปฏิบัติซ้ำๆ หรือการกระทำซ้ำๆ จึงเป็นหัวใจสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนั้นการที่เราจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จและมีความพึงพอใจในชีวิตจึงขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัวหรือการกระทำที่สม่ำเสมอในชีวิตประจำวันของเรานั้นเอง และถ้าเราต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เราจะต้องเริ่มที่การกระทำหรือการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของเรา โดยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติตัวหรือการกระทำที่สม่ำเสมอจนเป็นนิสัย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2545)

ดังนั้นการนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ในการพัฒนามนุษย์โดยเฉพาะกับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นเรื่องที่เหมาะสมอย่างยิ่ง เนื่องจากแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกล่าวไว้ว่า ความคิดและการกระทำเป็นตัวกำหนดอุปนิสัย คุณลักษณะ และชะตาชีวิตของคนเรา แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงเป็นแนวคิดที่เน้นการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีของมนุษย์ (Sarkar, 1998) ดังแผนภาพนี้

แผนภาพที่ 1 คุณลักษณะที่ดีของมนุษย์ตามแนวคิดแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส



จากแผนภาพที่ 1 การนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตจะทำให้เกิดการพัฒนาอย่างสมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เนื่องจากการพัฒนาที่ผสมผสานระหว่างความคิดที่ดีและการกระทำที่ดีที่นำไปสู่อุปนิสัยที่ดีที่เกิดขึ้นอย่างถาวร จนกลายเป็นคุณลักษณะที่ดี ส่งผลให้มีชะตาชีวิตที่ดีที่ประสบความสำเร็จตามไปด้วย โดยแนวคิดนี้จะเน้นกระบวนการในการพัฒนามนุษย์ที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เป็น

อย่างดี ซึ่งการพัฒนาจะเริ่มจากการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนตัวและกลุ่ม และการตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ (วรัรัตน์ อภินันท์กุล, 2548) เพื่อนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพตนเองต่อไป จึงทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้ถึงการพัฒนาศักยภาพตนเองไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตได้

แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญในการพัฒนาส่วนประกอบของชีวิตของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆกันมากกว่าจะพัฒนาเพียงด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งในการพัฒนาร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงจะเน้นเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม การการพัฒนาจิตสำนึกจะใช้หลักจริยธรรมเป็นสิ่งควบคุม ส่วนการพัฒนาจิตใต้สำนึกจะใช้หลายวิธีผสมผสานกันโดยให้จิตใต้สำนึกรับข้อมูลที่ดี และการพัฒนาจิตเหนือสำนึกจะใช้การทำสมาธิ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

พลังของจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) มีอำนาจมากมายมหาศาลและมีคุณค่าอันเนกอนันต์ โดยจะทำหน้าที่คอยควบคุมระบบประสาท ระบบฮอร์โมนของร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อและอวัยวะภายใน ซึ่งระบบเหล่านี้จะคอยควบคุมพฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ตลอดจนบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Sarkar (1984) ที่กล่าวถึงระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกว่ามีหน้าที่บันทึกข้อมูลที่ผ่านเข้ามาในชีวิตโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 แล้วผลักดันให้บุคคลนั้นๆ แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลที่จิตใต้สำนึกบันทึกไว้ ซึ่ง สรพล สุขทรศนีย์ (2542) ได้แบ่งบุคคลออกเป็น 2 ลักษณะจากระบบการทำงานของจิตใต้สำนึก คือ บุคคลที่จิตใต้สำนึกมีสภาวะเป็นลบกับบุคคลที่จิตใต้สำนึกมีสภาวะเป็นบวก

บุคคลที่จิตใต้สำนึกมีสภาวะเป็นลบจะมีพฤติกรรมตลอดจนบุคลิกภาพโน้มเอียงไปในทางลบ เช่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง วิตกกังวล มักจะมีข้อแก้ตัวโดยหาเหตุผลมาสนับสนุนเพื่ออธิบายว่าตนเองไม่มีความสามารถ มีความหวาดระแวง ซึ่งผลที่ตามมาอาจทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ยากและทำให้การติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นเป็นไปอย่างไม่ราบรื่น ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่จิตใต้สำนึกมีสภาวะเป็นบวกจะมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพโน้มเอียงไปในทางบวก เช่น กล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สุขุมรอบคอบ ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า ข้อมูลต่างๆ ที่บันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกนี้เองที่จะเป็นตัวกำหนดภาพพจน์ของเราเอง รวมไปถึงทัศนคติ อุปนิสัยใจคอ และพฤติกรรมต่างๆ ของคนเรา

การเปลี่ยนภาพพจน์ของตนเองให้มองโลกและชีวิตในแง่บวกนั้น ตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสจึงเกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของจิตใต้สำนึก กล่าวคือ การมองตนเองและชีวิตในแง่บวกนั้นเป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึกแทนที่ความรู้สึกไม่ดี โดยใช้วิธีการผสมผสาน

ทั้งการฝึกพลังสติเพื่อให้เกิดสมาธิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะแห่งการรับรู้ โดยใช้การฝึกอาสนะและเพลงบรรเลงและจินตนาการซึ่งการฝึกจินตนาการเพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง การฝึกการใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540 อ้างถึงใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2545)

ด้วยเหตุนี้ การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึกแทนที่ความรู้สึกไม่ดีเพื่อให้เกิดภาพพจน์ของตนเองในทางบวกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงมีความสอดคล้องและสัมพันธ์กับกระบวนการคิดซึ่งจะส่งผลไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรม ดังที่ Joseph (1986) ได้กล่าวไว้ว่าการกระทำและการแสดงออกของบุคคลเป็นผลมาจากความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง ฉะนั้น การเสริมสร้างความคิดที่ดี ที่ถูกต้องยอมส่งผลถึงพฤติกรรมที่ดีของบุคคล สอดคล้องกับ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2551) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการคิดไตร่ตรองทำให้มนุษย์มีความเป็นมนุษย์ สามารถแก้ปัญหาให้กับตนเองได้ เพราะความคิดจะนำไปสู่การกำหนดค่านิยมทัศนคติ การแสดงออกทางพฤติกรรมและความรู้สึกต่างๆ การคิดไตร่ตรองจึงเป็นจุดเริ่มต้นในการกำหนดความสำเร็จหรือความล้มเหลวให้กับคนหรือสังคมนั้นได้

การคิดไตร่ตรอง (Reflective Thinking) หมายถึง การพิจารณาของบุคคลอย่างมุ่งมั่นและละเอียดรอบคอบเกี่ยวกับความรู้ที่ได้จากความสำเร็จหรือการคาดคะเน โดยจะใช้หลักฐานข้อมูล หรือเกณฑ์มาประกอบการตัดสินใจ การคิดไตร่ตรองมีจุดเริ่มต้นมาจากแนวคิดของ John Dewey เมื่อปี ค.ศ. 1910 ซึ่ง Dewey (1933) ได้อธิบายลักษณะของการคิดไตร่ตรองสรุปได้ว่าการคิดไตร่ตรอง คือ การพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างรอบคอบ โดยมีข้อมูลประกอบการคิด และสามารถอธิบายเรื่องนั้น หรือสิ่งนั้นได้อย่างมีเหตุผล สอดคล้องกับ Baker (1996) ที่กล่าวว่า การคิดไตร่ตรองเป็นกระบวนการที่มีการทบทวนเหตุการณ์และการวิเคราะห์วิจารณ์ความเข้าใจในประสบการณ์เดิมเพื่อสร้างแนวคิดใหม่ สนับสนุนคำกล่าวของ อุ่นตา นพคุณ (2526) ที่ได้อธิบายลักษณะการคิดไตร่ตรองเพิ่มเติมว่า การคิดไตร่ตรอง หมายถึง การเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลปัจจุบันที่มีอยู่ การขังใจ และอาศัยข้อมูลเหล่านั้นในการตัดสินใจเพื่อแก้ไขความฉงนสนเท่ห์ และถ้าบุคคลได้รับการส่งเสริมให้ฝึกการคิดไตร่ตรองอยู่เสมอก็จะกลายเป็นนิสัย มีความพร้อมในการคิดและสามารถคิดไตร่ตรองในสถานการณ์จริงที่จะต้องตัดสินใจได้อย่างดียิ่ง

จากการศึกษาเอกสาร ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับประเภทของการคิด พบว่า ลักษณะของการคิดไตร่ตรองมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพปัญหาของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน กล่าวคือ เยาวชนเหล่านี้กระทำความผิดโดยขาดการยั้งคิด รู้เท่าไม่ถึงการณ์ตามเพื่อน และมีความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นในทางลบ (วรารุณ นีรัญยศิริ, 2548) ซึ่งการคิด

ไตร่ตรองมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพปัญหาดังกล่าว และจากแนวคิดของ Dewey (1933) Reagan and Brubacher (2000) เกี่ยวกับการคิดไตร่ตรอง พบว่า การคิดไตร่ตรองเป็นการพิจารณาอย่างกระตือรือร้น มุ่งมั่นและละเอียดรอบคอบเกี่ยวกับความเชื่อหรือความรู้ที่ได้จากการคาดคะเนโดยใช้หลักฐานและข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจและเป็นความพยายามที่จะสร้างความเข้าใจและรับรู้สิ่งต่างๆ ในโลก สอดคล้องกับ อุ่นตา นพคุณ, จันทรพีญ เชื้อพานิช และ ปทีป เมธาคุณวุฒิ (2526) ที่กล่าวว่า การคิดไตร่ตรองเป็นการเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลต่างๆ และการตัดสินใจนำข้อมูลต่างๆ เหล่านั้นไปใช้แก้ไขความฉงนสนเท่ห์ การคิดไตร่ตรองจะเริ่มขึ้นเมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีทางเลือกหลายทางและต้องตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุดในการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรค สำหรับการพัฒนาคนให้มีความสามารถในการคิดไตร่ตรองได้นั้นจะต้องมีการพัฒนานิสัยในการคิดไตร่ตรองก่อน และจากแนวคิดของ Eby and Kujawa (1994) ซึ่งเป็นนักคิดไตร่ตรองและฮิวแมนนิสต์นั้นมีความเชื่อพื้นฐานว่ามนุษย์มีความดีและมีคุณค่าต่อการยอมรับ มนุษย์มีความต้องการที่จะมุ่งไปสู่ความเข้าใจในศักยภาพของตนเองถ้าสภาพสิ่งแวดล้อมของเขาดีพอหรือเอื้ออำนวย ซึ่งในการคิดอย่างไตร่ตรองนั้นต้องมีความกระตือรือร้นที่จะคิด กำหนดความมุ่งหมายในการคิด จัดลำดับในการคิดอย่างสมเหตุสมผล โดยใช้หลักฐานมาประกอบ และมีการประเมินผลการคิดและนำข้อมูลต่างๆ มาใช้ในการตัดสินใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการสำคัญของความคิดในปัจจุบันเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ โดยได้แสดงขั้นตอนของการคิดไตร่ตรองไว้ 7 ขั้นตอน ดังนี้ คือ 1) ขั้นสังเกต รับรู้ในปัญหา 2) ขั้นคิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ 3) ขั้นรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ 4) ขั้นพิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม 5) ขั้นตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา 6) ขั้นพิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ 7) ขั้นลงมือกระทำ ซึ่งเมื่อบุคคลได้มีโอกาสในการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจะสามารถทำความเข้าใจในปัญหาอย่างแจ่มแจ้งแล้วจึงเลือกวิธีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมที่สุดไปทดลองแก้ปัญหา แล้วจึงสรุปวิธีการแก้ปัญหานั้นๆ โดยสามารถนำความรู้หรือประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกฝนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ฉะนั้นการนำแนวคิดการคิดไตร่ตรองมาใช้ในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนซึ่งจะช่วยให้อาสาสมัครได้มองเห็นสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพราะการคิดไตร่ตรองเป็นกระบวนการที่ช่วยในการพิจารณาหาข้อผิดพลาดเพื่อหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดเดิมแล้วทำการสร้างสรรค์เงื่อนไขต่าง ๆ ก่อนที่จะนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหา นั้น ๆ (Given, 2002)

ดังนั้นการพัฒนาความรู้เพื่อส่งเสริมทักษะการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชนจึงนับได้ว่ามีความสำคัญและจำเป็นที่จะช่วยลดอัตราการดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดของเยาวชนได้เพราะเมื่อเยาวชนเหล่านั้นมีโอกาสได้เรียนรู้ ได้ฝึกฝนด้วยกระบวนการที่เหมาะสมจะทำให้เกิดทักษะใน

การคิดไตร่ตรองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงควรได้มีการจัดดำเนินการสำหรับการเรียนรู้และฝึกฝน เพื่อให้เกิดทักษะการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชน โดยการให้เยาวชนได้มีโอกาสในการวิเคราะห์ ปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถทำความเข้าใจในปัญหาอย่างแจ่มแจ้ง ฝึกคิดจากการแก้ปัญหาที่หลากหลาย เลือกรูปวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด แล้วจึงนำวิธีการแก้ปัญหาไปทดลอง แก้ปัญหา แล้วจึงสรุปวิธีการแก้ปัญหานั้นๆ โดยสามารถนำความรู้หรือประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกฝนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้แล้วความสามารถในการคิดไตร่ตรองจะทำให้บุคคลนั้น ๆ ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Loughran, 1996) ซึ่งสอดคล้องกับ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2551) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความสามารถในการคิดไตร่ตรองทำให้มนุษย์มีความเป็นมนุษย์ สามารถแก้ปัญหาให้กับตนเองได้ สามารถสร้างความสุขให้กับตนเองและปกป้องตนเองให้พ้นจากภัยสังคม การคิดไตร่ตรองทำให้คนไม่ถูกหลอก ด้วยการตีความหรือยอมรับการตีความข้อมูลอย่างผิดๆ และไม่เชื่อถือสิ่งต่างๆ อย่างง่ายๆ แต่จะวินิจฉัยไตร่ตรองและพิสูจน์ความจริงอย่างรอบคอบก่อน ตัดสินใจเลือกหรือลงมือกระทำสิ่งต่างๆ

ดังนั้นการส่งเสริมให้เยาวชนได้มีทักษะการคิดไตร่ตรองจึงนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยมีความหมายว่า เป็นการฝึกฝนให้เยาวชนได้มีการแสดงออกที่เหมาะสมและมีการดำเนินการแก้ปัญหาได้อย่างเป็นลำดับและมีขั้นตอน ด้วยการสนับสนุนให้เยาวชนได้รับการฝึกฝนหาวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมและมีความคิดที่จะแสวงหาความรู้เพื่อนำมาประมวลหาคำตอบหรือข้อสรุปที่จะนำมาใช้ได้อย่างสมเหตุสมผล (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545) ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 22 ที่ได้กำหนดให้การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด และจากมาตรา 24 ที่กล่าวถึงการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการการเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา ร่วมกับการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น และเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545) ฉะนั้นการศึกษาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาเยาวชนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ คือ คิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น โดยการจัดประสบการณ์ที่เสริมสร้างความรู้ ความคิด ทักษะ และทัศนคติให้เยาวชนได้รู้จักตนเอง รู้จักชีวิต เข้าใจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ตนเองมีส่วนร่วมอยู่ แล้วนำความรู้ ความเข้าใจ มาแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างคุณภาพของชีวิตตลอดจนสังคมให้ดีขึ้น (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, 2551)

การศึกษาเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะเสริมสร้างความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ให้กับเยาวชนเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการศึกษาดังกล่าวได้ครอบคลุมไปถึงการศึกษารูปแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ สำหรับเยาวชนในกลุ่มต่างๆ และการศึกษาที่เหมาะสม คือ การศึกษาตลอดชีวิต เพราะเป็นการศึกษาทั้งหมดของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย โดยมุ่งพัฒนามนุษย์ให้รู้จักกับการปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงของสังคมและพัฒนาต่อเนื่องกันไปให้เต็มศักยภาพของแต่ละบุคคล (อาชัญญา รัตนอุบล, 2551)

การจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชนได้มีแนวคิดและหลักการที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น กล่าวคือ กิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมทางการศึกษาที่จัดไว้ นอกเหนือจากการศึกษาแบบปกติในโรงเรียนที่ดำเนินการอยู่ โดยกิจกรรมดังกล่าวอาจจัดแยกออกไปต่างหากหรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางการศึกษานั้นๆ ทั้งนี้วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมจะเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการและความสนใจเรียนรู้ของเยาวชนหรือกลุ่มบุคคลต่างๆ ที่สนใจ (Coombs, 1973) และในการจัดกิจกรรมโดยเฉพาะกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน ต้องใช้กิจกรรมที่สามารถสร้างความเข้าใจตนเอง บุคคลอื่นและสร้างความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการเรียนรู้ และพัฒนาให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเอง (คมเพชร ฉัตรสุภากุล, 2546) สอดคล้องกับ สายสุรี จุติกุล (2537) และสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2553) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนจะต้องคำนึงถึงธรรมชาติของเยาวชน โดยในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเยาวชน ควรจะเป็นกิจกรรมที่จัดประสบการณ์และทักษะชีวิตให้ใกล้เคียงกับวัฒนธรรมที่มีอยู่ในตัวเยาวชน สร้างบรรยากาศและความหลากหลายในการเรียนรู้ ส่งเสริมเยาวชนให้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม เน้นการอภิปรายกลุ่มและภาษาที่ใช้ควรเป็นภาษาที่เยาวชนเข้าใจง่าย จัดกิจกรรมให้มีลักษณะยืดหยุ่นตรงกับความต้องการของผู้เรียนและเน้นด้านการนำประสบการณ์มาใช้ในการเรียนเพื่อให้เยาวชนสามารถนำความรู้และประสบการณ์เดิมมาใช้ร่วมกับเนื้อหาวิชาเรียนเพื่อที่จะสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม ซึ่งกลุ่มเป้าหมายเหล่านี้ ได้แก่ กลุ่มเยาวชนผู้ใช้แรงงาน เด็กเร่ร่อนและคนพิการ เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชน ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากเยาวชนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของประเทศเพราะจะเป็นกำลังที่สำคัญต่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศในอนาคต ดังคำกล่าวที่ว่า เด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า ดังนั้นคุณภาพของเยาวชนจึงเป็นสิ่งสะท้อนถึงคุณภาพของประชากรของชาติในภายหน้า (พาสนา ฝโลศีลป์, 2535)

การนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาผสมผสานกับแนวคิดการคิดไตร่ตรองจึงมีความสอดคล้องและเหมาะสมในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เนื่องจากว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสผสมผสานด้วยการคิดไตร่ตรองนั้น จะส่งเสริมให้เยาวชนมีความคิดในเรื่องต่างๆ ที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถคิดอย่างไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ไม่หลงเชื่อเพื่อนซึ่งอาจจะชักนำไปในทางที่ผิดได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนนั้นขาดและจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาหรือปรับปรุงการพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสผสมผสานกับแนวคิดการคิดไตร่ตรองจำเป็นจะต้องมีการพัฒนาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้การจัดกิจกรรมต่างๆ สามารถพัฒนาเยาวชนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและบรรลุตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจึงใช้หลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Ingalls (1973) เนื่องจากว่า มีกระบวนการในการจัดกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนให้เป็นที่พอใจตามที่ผู้เรียน ชุมชน หรือองค์กรพึงประสงค์ การกำหนดเนื้อหาวิชาที่จะเฉพาะเจาะจงเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่พึงประสงค์นั้น การจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์การเรียนรู้ที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนโดยคำนึงถึงความต่อเนื่อง การจัดลำดับเนื้อหา และการผสมผสานเพื่อนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ การประเมินความก้าวหน้าและผลเป็นขั้นตอนสุดท้ายที่จะประเมินผลการเรียนรู้ว่าผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่ต้องการ ซึ่ง Ingalls (1973) ได้กำหนดหลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้ (Ingalls, 1973) 1) การประเมินความต้องการที่เน้นปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ 2) การกำหนดวัตถุประสงค์ ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่ชัดเจน 3) การออกแบบและวางแผนกิจกรรม ที่มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ โดยมีกระบวนการและเทคนิคที่หลากหลายในการวางแผนที่นำไปสู่ทิศทางของการเปลี่ยนแปลงความพึงพอใจและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 4) การนำกิจกรรมไปปฏิบัติ โดยเน้นบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกันและเป็นไปตามข้อตกลงร่วมกันของผู้สอนและผู้ร่วมกิจกรรม 5) การประเมินความก้าวหน้าและผลผลิต เป็นการประเมินผลการเรียนรู้ว่าสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้หรือไม่ โดยพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมตามที่ระบุไว้ในวัตถุประสงค์ซึ่งถ้าผู้ร่วมกิจกรรมสามารถเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ก็แสดงว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้บรรลุผลสำเร็จ

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทั้งหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนและขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Ingalls (1973)

และแนวความคิดพัฒนามนุษย์แบบนีโอฮิวแมนนิสผสมผสานกับกระบวนการคิดไตร่ตรอง พบว่ามี ส่วนที่เหมาะสมสอดคล้องกัน โดยมีกระบวนการในการจัดกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้โดยการปฏิบัติ และฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและกลุ่ม โดยมีการพัฒนาให้เยาวชนมีเจตคติเชิงบวกและเห็นคุณค่าในตนเองส่งเสริมให้เยาวชนเกิดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความคิดอย่างรอบคอบ แสวงหา ความรู้อย่างมีระเบียบแบบแผนและสามารถเชื่อมโยงความรู้จากประสบการณ์การเรียนรู้แล้วนำ ผลที่ได้จากการค้นพบแนวทางใหม่มาใช้กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นเมื่อนำ 3 แนวคิด มารวมกันก็สามารถจะนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนได้กล่าวคือ เป็นรูปแบบของการ จัดกิจกรรมที่เสริมสร้างให้เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเกิดความสุขในการดำเนิน ชีวิต มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต สามารถตั้งเป้าหมายกับสิ่งที่ทำได้สำเร็จ มีอัธมโนทัศน์ที่ดี สามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้ มีอารมณ์ดี มีความสุข มีทัศนคติ และอารมณ์ในทางที่ดี มีความพึงพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน สามารถคิดได้ด้วยการไตร่ตรองในทุกๆ สถานการณ์ได้ด้วยตนเองในด้านดี ไม่หลงเชื่อความคิด ของผู้อื่นและประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่เลวร้ายอันจะนำไปสู่ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตใน ที่สุด

ด้วยเหตุผลดังกล่าว การจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อให้เยาวชน มีเจตคติเชิงบวกและเห็นคุณค่าในตนเองและได้มีโอกาสฝึกฝน มีทักษะในการคิดไตร่ตรอง มีวิจรรย์ญาณ และใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิตเพื่อนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตจึงมีความสำคัญ และจำเป็นเป็นอย่างยิ่งสำหรับเยาวชนในสังคมปัจจุบัน อีกทั้งยังเป็นการตอบสนองนโยบายของ รัฐในการที่จะให้การศึกษาเป็นเครื่องมือในการป้องกันภัยอันตรายต่างๆ สำหรับเยาวชน (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงดำเนินการศึกษาและวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมทางการศึกษา นอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจใน ชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างให้เยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสามารถดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องและเกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมไปในทางสร้างสรรค์ตลอดจนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าในตัวเองเพื่อการคืนกลับ สู่สังคม เป็นพลเมืองที่ดีของชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
2. เพื่อทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
3. เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้

สมมติฐานการวิจัย

จากการวิจัยของ Danielson (1992) Kincaid (2002) และ King (2003) พบว่า กระบวนการคิดไตร่ตรอง (Reflective Thinking) ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถหาคำตอบที่สมเหตุสมผลเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจหรือการกระทำสิ่งใดสิ่งใดโดยการไม่เห็นคล้อยตามข้อเสนออย่างง่าย ๆ กระบวนการคิดไตร่ตรองจึงเป็นการเรียนรู้ประเภทหนึ่งที่สามารถสร้างความสามารถในการคิด ทำให้มนุษย์มีความเป็นมนุษย์ที่มีความแตกต่างจากสัตว์ สามารถแก้ปัญหาให้กับตนเองได้ สามารถสร้างความสุขให้กับตนเอง และปกป้องตนเองให้พ้นจากภัยได้ การคิดทำให้คนไม่ถูกลอกด้วยการตีความหรือยอมรับการตีความข้อมูลอย่างผิดๆ และไม่เชื่อถือสิ่งต่างๆ อย่างง่ายๆ แต่จะวินิจฉัยไตร่ตรองและพิสูจน์ความจริงอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจเลือกหรือกระทำสิ่งใด ดังนั้นการคิดไตร่ตรองจึงเป็นการเรียนรู้ประเภทหนึ่งที่สามารถสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ทัศนคติ สร้างพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีและสามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้แก่ผู้เรียนได้

ในด้านความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) จากการศึกษางานวิจัยของ Moon (1991) Perewee and Hochwarter (1999) วัชรภรณ์ เฟงจิตต์ (2542) รัชจนา สิงห์ทอง (2545) พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการปรับตัวในการดำรงชีวิต กล่าวคือ ความพึงพอใจในชีวิต ก่อให้เกิดความเข้าใจในความเจริญงอกงามและพัฒนาการของมนุษย์ ซึ่งบุคคลจะสร้างหรือกำหนดมาตรฐานตามการรับรู้ของตนเอง บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องหรือร้อน มีสุขภาพกายและจิตดี มีพลังในการสร้างสรรค์

ผลงานหรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ต่อตนเองและส่วนรวม (Pavot,1991) ฉะนั้น ความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเยาวชนในการดำรงชีวิตและการอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

การนำแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสมาใช้ในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งผลของการวิจัยของ วิไล องค์อนันต์คุณ (2531) สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) และ ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์ (2550) พบว่า หลักการของแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสที่สำคัญ คือ การเสริมสร้างอัตมโนทัศน์ทางด้านบวก โดยนำกิจกรรมทางด้านการเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองและการพัฒนาคลื่นสมองเพื่อทำให้จิตใจสงบมาใช้ในการจัดกิจกรรมอันจะส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รับรู้คุณค่าและมีความมั่นใจในตนเองเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นได้

จากเหตุผลและผลจากการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนควรได้รับการเสริมสร้างให้มีความพึงพอใจในชีวิตและมีความเป็นไปได้อย่างการใช้กระบวนการคิดไตร่ตรองร่วมกับแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส สามารถเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการวิจัยในการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ดังต่อไปนี้

1. เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้นี้จะมีความพึงพอใจในชีวิตที่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตเนื้อหาของการวิจัยเพื่อให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ โดยมีรายละเอียดขอบเขตของกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ดังนี้ คือ

1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ศึกษา คือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม

2. ขอบเขตตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรของการวิจัย มีดังต่อไปนี้

2.1 ตัวแปรต้น คือ การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3. ขอบเขตด้านเนื้อหาสาระ

รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนใน 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) ด้านการมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3) ด้านการมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4) ด้านการมีอัตมโนทัศน์ทางบวก และ 5) ด้านการมีอารมณ์ที่ดี (Neugarten Havighurst and Tobin,1961)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง รายละเอียดเกี่ยวกับแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้ วัตถุประสงค์ ผู้เรียน ผู้สอน เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ ระยะเวลา แหล่งความรู้และสื่อ สภาพแวดล้อม และการวัดและประเมินผล

2. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กระบวนการในการสร้างรูปแบบการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีกระบวนการพัฒนา 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) การประเมินความต้องการ 2) การกำหนดวัตถุประสงค์ 3) การวางแผนและออกแบบกิจกรรม 4) การนำกิจกรรมไปปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ และ 5) การประเมินความก้าวหน้าและผลผลิต (Ingalls, 1973) โดยการปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้

วางแผนไว้จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต

3. การคิดไตร่ตรอง หมายถึง การพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเกี่ยวกับความเชื่อหรือความรู้ที่ได้จากการคาดคะเนโดยใช้หลักฐานและข้อมูลมาประกอบในการตัดสินใจ เพื่อสร้างความเข้าใจและความชัดเจนของสิ่งที่ศึกษาในการนำไปสู่ความเข้าใจใหม่และการตัดสินใจที่ถูกต้อง โดยมีกระบวนการคิดไตร่ตรอง 7 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นสังเกต รับรู้ในปัญหา 2) ขั้นคิด ทบทวน พิจารณาสาเหตุ 3) ขั้นรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ 4) ขั้นพิจารณา ปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม 5) ขั้นตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา 6) ขั้นพิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ 7) ขั้นลงมือกระทำ

4. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง แนวคิดที่มีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์ให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) จิตวิญญาณ (Spirit) โดยเชื่อว่าคนที่สมบูรณ์จะต้องได้รับการพัฒนาทั้ง 3 ด้านควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม โดยหลักการที่ใช้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่ 1) การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย 2) การมุ่งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ 3) การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง และ 4) การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ ซ้ำๆ บ่อยๆ โดยใช้กิจกรรมดังนี้ คือ การฝึกอสาสนะและการบริหารกายท่าเกาซิกิ การผ่อนคลาย เพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงเพลง และการฝึกสมาธิ

5. ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การมีสุขภาพจิตที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งนำไปสู่สุขภาพของบุคคล ซึ่งบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะประกอบด้วยลักษณะ 5 ด้าน ดังนี้ (Neugarten, Havighurst and Tobin, 1961)

1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต (Zest for Life) หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ ชื่นชอบชีวิตของตนเอง มีกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้กับตนเอง กระตือรือร้นที่จะปรับปรุงตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และพอใจในสภาพที่ตนเป็นอยู่

2) การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (Resolution and Fortitude) หมายถึง การที่บุคคลยอมรับในชีวิตของตน โดยถือว่าตนเป็นผู้รับผิดชอบชีวิต อดทนและไม่ท้อถอยต่อปัญหาหรืออุปสรรค โดยมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญและเป็นประสบการณ์ที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อไป

3) การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (Congruence Between Desired and Achieved Goal) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมาย หรือสิ่งสำคัญที่ตั้งไว้ และให้ความสำคัญกับเป้าหมายนั้น

4) การมีอัตมโนทัศน์ทางบวก (Positive Self-Concept) หมายถึง การที่บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าดี ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต รู้สึกภูมิใจในความสำเร็จของตน รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายต่อตนเอง ต่อคนสำคัญในชีวิต และต่อผู้อื่น รวมทั้งพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

5) การมีอารมณ์ที่ดี (Mood Tone) หมายถึง การเป็นผู้มีความสุข มองโลกในแง่ดี มีทัศนคติและอารมณ์ดี อธิบายหรือพูดถึงบุคคลและสิ่งรอบตัวโดยใช้คำศัพท์ในทางบวก มีความรื่นรมย์ในชีวิตและแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีนั้น

ซึ่งสามารถวัดความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้จากแบบวัดความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน และแบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

6. **เยาวชน** หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 15-25 ปี ที่ได้กระทำความผิดตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ คือคดีเกี่ยวกับชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน สิ่งเสพติด เพศ และได้รับคำสั่งศาลให้เข้ารับการอบรมในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

7. **ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน** หมายถึง หน่วยงานในสังกัดของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม ซึ่งมีภารกิจเกี่ยวกับการบำบัด ดูแล แก้ไข และฟื้นฟูพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดตามปัจจัยต่างๆ ตามคำสั่งศาล

8. **ปัจจัย** หมายถึง สิ่งที่จะเป็นสาเหตุสำคัญหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายภาพ สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยแบ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่นำไปใช้

9. **เงื่อนไข** หมายถึง ข้อกำหนดที่จะส่งผลให้การนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนไปสู่การปฏิบัติให้ได้ผล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ได้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

2. รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตจากงานวิจัยนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายทางการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน จึงเป็นประโยชน์ต่อทั้งเยาวชนและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน

3. การนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตที่พัฒนาขึ้นไปใช้ เป็นปัจจัยหนึ่งในการส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลต่างๆ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ตลอดจนช่วยก่อให้เกิดแนวทางในการสร้างเสริมความพึงพอใจในชีวิตสำหรับตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

4. ได้ข้อมูลด้านปัจจัยและเงื่อนไขจากการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตที่พัฒนาขึ้น เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาสำหรับประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นๆ และขยายผลเพื่อกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ ได้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรอง และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องครอบคลุมหัวข้อดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การศึกษจากระบบโรงเรียน

- 1.1 ความหมายของการศึกษจากระบบโรงเรียน
- 1.2 วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการศึกษจากระบบโรงเรียน
- 1.3 หลักการจัดการศึกษจากระบบโรงเรียน
- 1.4 การจัดการศึกษจากระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชน
 - 1.4.1 ความสำคัญของการจัดการศึกษจากระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชน
 - 1.4.2 แนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษจากระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชน
 - 1.4.3 เทคนิควิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเยาวชน
- 1.5 หลักการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมการศึกษจากระบบโรงเรียน

ตอนที่ 2 แนวคิดการคิดไตร่ตรอง

- 2.1 ความหมายของการคิดไตร่ตรอง
- 2.2 ความสำคัญของการคิดไตร่ตรอง
- 2.3 องค์ประกอบของการคิดไตร่ตรอง
- 2.4 กระบวนการของการคิดไตร่ตรอง
- 2.5 การเสริมสร้างนิสัยในการคิดไตร่ตรอง
- 2.6 กลวิธีการคิดไตร่ตรอง

ตอนที่ 3 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

- 3.1 แนวคิดพื้นฐานของนีโอฮิวแมนนิส
- 3.2 กิจกรรมการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ตอนที่ 4 แนวคิดความพึงพอใจในชีวิต

- 4.1 ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต
- 4.2 ความเป็นมาเกี่ยวกับแนวคิดความพึงพอใจในชีวิต
- 4.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต
- 4.4 องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต
- 4.5 การวัดความพึงพอใจในชีวิต

ตอนที่ 5 แนวคิดเกี่ยวกับเยาวชนและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

- 5.1 ความหมายของเยาวชน
- 5.2 พัฒนาการด้านต่างๆ ของเยาวชน
- 5.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกระทำความผิดของเยาวชน
- 5.4 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 6.1 งานวิจัยในประเทศ
- 6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ตอนที่ 7 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษานอกระบบโรงเรียน

1.1 ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบเป็นการศึกษาที่ยืดความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบวิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษาโดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545)

สำหรับความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนนี้ ได้มีนักการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ในลักษณะคล้ายคลึงกัน กล่าวคือเป็นการศึกษาที่มีลักษณะยืดหยุ่นไม่ว่าจะเป็นผู้สอน ผู้เรียน กิจกรรม ระยะเวลา และสถานที่เรียน โดยยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยมีนิยามของการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังนี้ คือ

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.2551 มาตรา 4 ได้ให้ความหมายของ “การศึกษานอกระบบ” ว่าหมายถึง กิจกรรมการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบ หลักสูตร วิธีการจัดและระยะเวลาเรียนหรือฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นและหลากหลายตามสภาพความต้องการและศักยภาพในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายนั้นและมีวิธีการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ที่มีมาตรฐานเพื่อรับคุณวุฒิทางการศึกษาหรือเพื่อจัดระดับผลการเรียนรู้

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2533) กล่าวว่าการศึกษาอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน โดยไม่มีรูปแบบที่แน่นอนเป็นการศึกษาที่จัดขึ้นตามความเหมาะสมและความต้องการของผู้เรียนโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคนให้รู้จักคิด ตัดสินใจ รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง ถือเป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นเพื่อทุกคนในสังคม

อาชัญญา รัตนอุบล (2544) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ว่าหมายถึง กิจกรรมทางการศึกษา และมวลประสบการณ์ความรู้ใดๆ ก็ตามที่ได้จัดขึ้นโดยบุคคล หน่วยงานและสถาบันต่างๆในสังคม โดยมุ่งจัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียน ภาคปกติโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะและเจตคติที่พึงประสงค์ของกลุ่มเป้าหมายต่างๆในสังคม โดยยึดหลักที่ว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นๆ จะตอบสนองต่อความต้องการ ความสนใจและประยุกต์ใช้แก้ปัญหาให้แก่กลุ่มเป้าหมายนั้นได้ด้วย

สุมาลี สังข์ศรี (2545) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าหมายถึง การศึกษาทุกรูปแบบที่จัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัดพื้นฐานการศึกษา อาชีพ ประสบการณ์หรือความสนใจ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆเพื่อเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

อุณา นพคุณ (2546) กล่าวถึงการศึกษาอกระบบโรงเรียนว่าเป็นกิจกรรมหรือโปรแกรมที่สถาบันต่างๆในสังคมจัดขึ้นโดยมีเจตนาและมีความมุ่งหมายที่จะจัดกิจกรรมทางการศึกษาให้แก่ประชาชนที่สามารถกำหนดได้ว่าใคร และผู้เรียนหรือผู้รับบริการก็มีวัตถุประสงค์ที่จะเรียนรู้และรับประสบการณ์การเรียนรู้ต่างๆเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเองหรือการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มในชุมชนซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดให้แก่ประชากรทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชนและทุกระดับการศึกษา

เพื่อให้บุคคล กลุ่มบุคคลและชุมชน มีความรู้ ทักษะและเจตคติที่ดีโดยใช้เวลา หลักสูตร สถานที่ ยืดหยุ่น ตอบสนองได้ตรงตามความต้องการ ความสนใจและแก้ปัญหาของผู้เรียนได้

วรรัตน์ อภินันท์กุล (2551) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาหลักสูตรต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

Coombs (1973) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นนอกระบบโรงเรียนภาคปกติ ไม่ว่าจะกิจกรรมนั้นจะจัดเป็นเอกเทศ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมใหญ่อื่นๆเพื่อบริการกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดขึ้น

Knowles (1980) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ใหญ่ได้เรียนรู้ต่อไปหลังจากที่ได้ออกจากโรงเรียนภาคปกติไปแล้วและเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นไว้สำหรับผู้ใหญ่ โดยสถาบันต่างๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ

Fordham (1993) ได้เสนอลักษณะสำคัญของการศึกษานอกระบบ 4 ประการด้วยกัน คือ

1. การสนองความต้องการของผู้ด้อยโอกาส ในด้านหลักสูตร กิจกรรมการเรียนการสอน การนำไปใช้ในประโยชน์ชีวิตประจำวัน และความยืดหยุ่นในการจัดการศึกษา
2. ความผูกพันกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ โดยการจัดการศึกษานอกระบบเน้นกลุ่มเป้าหมายที่อยู่นอกระบบโรงเรียนเป็นสำคัญ ได้แก่ กลุ่มผู้ไม่รู้หนังสือ กลุ่มผู้ต้องการการศึกษาสายสามัญต่อเนื่อง กลุ่มต้องการฝึกอาชีพ กลุ่มเกษตรกร ชนกลุ่มน้อย เป็นต้น
3. การเน้นในความหมายมุ่งเฉพาะ เน้นการศึกษาที่จัดขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของชุมชนและสังคม โดยกำหนดความมุ่งหมายเฉพาะกลุ่มมากกว่า กำหนดความมุ่งหมายทั่วไปของคนกลุ่มใหญ่
4. ความยืดหยุ่นในองค์กรและวิธีการ การศึกษานอกระบบมีความยืดหยุ่นมากกว่า การศึกษาในระบบ ในด้านจุดมุ่งหมาย การกำหนดระยะเวลาเรียน หลักสูตร เนื้อหา กิจกรรมและการประเมินผล

จากความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้ที่จัดขึ้นโดยองค์กรหรือสถาบันต่างๆ ให้แก่บุคคลที่พลาดโอกาสในการศึกษาในระบบโรงเรียนโดยมีวัตถุประสงค์หลักในการเพิ่มพูนความรู้และพัฒนาทักษะ ความสามารถของผู้เรียน ให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ ทักษะ ทักษะ ค่านิยมที่ดี โดยมีการจัดหลักสูตร ระยะเวลา สถานที่ที่ยืดหยุ่น และมีเนื้อหาวิชาสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้เรียนเพื่อที่ผู้เรียนจะได้นำความรู้ไปใช้ประโยชน์และแก้ปัญหาต่างๆ ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการศึกษาที่จัดบริการแก่บุคคล ทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ ทุกสภาพความเป็นอยู่ ทุกถิ่นที่อยู่อาศัยอย่างทั่วถึงและเสมอภาคโดยปราศจากข้อจำกัดในเรื่องต่างๆ ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการรับการศึกษา เช่น เวลา สถานที่ เพศ วัย ค่าใช้จ่าย ทั้งนี้จะครอบคลุมทั้งผู้ที่ขาดโอกาสทางการศึกษา ผู้ด้อยโอกาสทางการศึกษา และผู้ที่ต้องการความรู้เพิ่มเติม

อุทัย ดุลยเกษม (2548) กล่าวว่าเป้าหมายของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนในขนาดจำแนกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับบุคคล โดยที่ทุกคนมีโอกาสเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ได้รับการยกระดับการเรียนรู้และระดับการศึกษาที่สอดคล้องกับความต้องการกำลังคนของประเทศ เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ที่ใช้ความรู้เป็นฐานในการดำรงชีวิตและการทำงาน

2. ระดับชุมชน โดยชุมชนทุกชุมชนเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ เป็นชุมชนที่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของสมาชิกในชุมชนทุกระดับการศึกษา ทุกเพศ ทุกวัย โดยไม่มีข้อจำกัดอันเนื่องมาจากความด้อยโอกาสต่างๆ ของแต่ละบุคคลทั้งฐานะทางเศรษฐกิจ ความแตกต่างของศาสนาและวัฒนธรรม และความพิการ ชุมชนมีการจัดการความรู้อย่างเป็นระบบและเอื้อต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของสมาชิกในชุมชนและการนำความรู้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลอย่างต่อเนื่อง

3. ระดับสังคม โดยสังคมในภาพรวมทุกพื้นที่เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ สมาชิกในสังคมรักในการเรียนรู้ มีความใฝ่รู้ใฝ่เรียนอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่างๆ อย่างกว้างขวาง เกิดประชาคมแห่งการเรียนรู้ในลักษณะต่างๆ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็น

ทางการและขยายวงกว้างเชื่อมโยงอย่างเป็นเครือข่าย ทั้งประเทศเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ ที่มีระบบและกลไกการบริหารจัดการความรู้ที่มีประสิทธิภาพ

อาชัญญา รัตนอุบล (2550) กล่าวว่าความมุ่งหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีดังนี้

1. เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีวัตถุประสงค์ที่จะพัฒนาคุณภาพของประชากรให้เป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติเพื่อเป็นพื้นฐานของการพัฒนาสังคม เศรษฐกิจและการเมืองต่อไป เนื่องจากในการพัฒนาประเทศนั้นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศให้บรรลุเป้าหมาย คือ คุณภาพของประชากรหากประชากรมีคุณภาพแล้ว การแก้ปัญหา ด้านเศรษฐกิจ สังคม หรือการเมือง ก็จะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงต้องการให้ประชาชนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ในเรื่องต่อไปนี้เป็น

1.1 เพิ่มพูนความรู้ การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ซึ่งมีใช้เฉพาะการอ่านออกเขียนได้เท่านั้น หากครอบคลุมไปถึงความรู้ความเข้าใจในเรื่องอื่นๆ ด้วย เช่น ด้านเศรษฐกิจ การปกครองและสุขภาพอนามัย เป็นต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อยกระดับและปรับปรุงมาตรฐานความเป็นอยู่ของตนเองหรือชุมชนของตนให้ดีขึ้น

1.2 เกิดทัศนคติที่ดี ในสังคมที่ประชาชนมีคุณภาพ ประชาชนจำเป็นที่จะต้องมีการทัศนคติที่ดีในการทำงาน การประกอบอาชีพ ความสัมพันธ์คบค้าสมาคมกับผู้อื่น ด้วยเหตุนี้การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงจำเป็นที่จะต้องสร้างและปลูกฝังทัศนคติที่ดีและเหมาะสมถูกต้องให้แก่ประชาชนตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ไม่ว่าจะเป็นด้านการปกครองแบบประชาธิปไตย การซื้อสัตย์ การตรงต่อเวลา และการเคารพสิทธิของผู้อื่น เป็นต้น

1.3 เกิดทักษะในชีวิต สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงต้องช่วยให้ความรู้แก่บุคคลเพื่อการปรับตัวกับสภาพและสถานการณ์ใหม่ของสังคมให้ได้ นอกจากนี้แล้วการที่ประชากรของโลกเพิ่มขึ้นในอัตราที่สูงขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้ความเป็นอยู่และชีวิตประจำวันของประชาชนได้รับผลกระทบ ด้วยเหตุนี้บุคคลจึงควรต้องได้รับความรู้เพื่อจะเป็นผู้ที่มีคุณภาพ มีทักษะในอาชีพของตน เพื่อการแข่งขันในตลาดแรงงาน หรือเพื่อจะได้มีทักษะรู้จักประหยัดทรัพยากร และรู้จักใช้ทรัพยากรให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและชุมชนให้มากที่สุด

2. เพื่อพัฒนาด้านทรัพยากรสิ่งแวดล้อมในชุมชน การศึกษานอกระบบโรงเรียนมุ่งหวังให้ความรู้แก่ประชาชนในชุมชน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อม หรือพัฒนาด้านวัตถุประสงค์ที่ขึ้น เช่น การส่งเสริมด้านการผลิต การส่งเสริมการคมนาคมและการส่งเสริม

สาธารณสมบัติ เป็นต้น นอกจากนี้แล้ว การศึกษานอกระบบโรงเรียนยังมุ่งหมายที่จะทำให้ประชาชนเกิดการเรียนรู้และสามารถเข้าใจปัญหาของตนเองและสภาพแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่ เพื่อปรับปรุงแก้ไขปัญหาความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้น ซึ่งโดยทั่วไปแล้วชุมชนจะมีทรัพยากรอยู่ 3 ประเภทด้วยกัน คือ ทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรทางเทคนิคและทรัพยากรตามธรรมชาติ ทรัพยากรมนุษย์ก็คือ ตัวประชาชนและความสามารถของบุคคลสำหรับทรัพยากรทางเทคนิคก็คือสิ่งต่างๆ อันเป็นผลจากวิทยาศาสตร์และการประดิษฐ์ เช่น ถนน รถยนต์ ปุ๋ยเคมี และทรัพยากรธรรมชาติ ได้แก่ ดิน แร่ธาตุ น้ำ และภูมิอากาศ ฯลฯ ถ้าหากประชาชนได้พัฒนาความรู้ความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาและตระหนักว่าตนเองและชุมชนมีทรัพยากรอะไรบ้างแล้ว ก็จะตระหนักได้ว่าสิ่งใดควรจะต้องปกป้องรักษาหรือสิ่งใดที่สามารถนำทรัพยากรมาใช้พัฒนาสภาพแวดล้อมของตนต่อไปได้ อันจะส่งผลให้สังคมมีความเจริญก้าวหน้าต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. เพื่อส่งเสริมความเป็นธรรมในการศึกษา ความเสมอภาคทางการศึกษามีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ เนื่องจากเป็นสิทธิของมนุษย์และเป็นหัวใจของประชาธิปไตย การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงมีส่วนช่วยสนับสนุนความเป็นธรรมในการศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาเพื่อประโยชน์แก่บุคคลทุกเพศ ทุกวัยและทุกชุมชน เพื่อให้ประชาชนทุกคนได้รับการศึกษาอันจะนำไปสู่ความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเองและสังคมของตนได้ต่อไป

4. เพื่อส่งเสริมศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงามของประเทศชาติ ในโลกปัจจุบันขณะที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้เจริญไปอย่างรวดเร็ว มนุษย์จะเริ่มห่างเหินจากวัฒนธรรมและประเพณีดั้งเดิมของชาติ การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงมีส่วนช่วยสนับสนุนให้บุคคลเกิดการรับรู้เกี่ยวกับวรรณคดี ประวัติศาสตร์ และศิลปะประจำท้องถิ่น อันจะเป็นการส่งเสริมให้เกิดการรักษาและถ่ายทอดวัฒนธรรมของประเทศชาติ ด้วยเหตุนี้ การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะช่วยสนับสนุนให้ประชาชนมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ รู้จักการประพฤติปฏิบัติตนตามความถูกต้องและเหมาะสมของจารีตประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามของประเทศ ตลอดจนเป็นผู้ที่มีธรรมะประจำใจ อีกทั้งยังรู้จักรักและช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และทำให้เป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตตามควรแต่อัตภาพของตน

5. เพื่อส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตยในหมู่ประชาชน การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะมีส่วนช่วยสนับสนุนพัฒนาความสามารถทางด้านประชาธิปไตยของประชาชนไทย และยังส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ รู้จักการรับผิดชอบงานร่วมกัน รู้จักการแบ่งงานกันทำ รู้จักการปรับตัว รู้จักเคารพในความคิดเห็นและสิทธิหน้าที่ของผู้อื่น นอกจากนี้แล้ว การศึกษานอกระบบโรงเรียนยังมีส่วนช่วยสนับสนุนให้ประชาชนได้รู้จักคิดวิพากษ์วิจารณ์ วิเคราะห์ปัญหาและสามารถตัดสินใจภายใต้ระบอบประชาธิปไตยได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง

6. เพื่อพัฒนาจิตใจ การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะช่วยให้บุคคลได้ใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์ รู้จักการใช้เวลาว่างเพื่อการพักผ่อน รู้จักการอ่านหนังสือที่ตนสนใจ รู้จักฟังเพลงเพื่อความเพลิดเพลิน และได้รู้จักการพักผ่อนจากความตึงเครียดของชีวิตอีกด้วย นอกจากนี้แล้ว การศึกษานอกระบบโรงเรียนยังช่วยสนับสนุนให้บุคคลรู้จักพัฒนาจิตใจของตนเองให้เป็นผู้ที่มีทัศนคติ มีค่านิยมที่เหมาะสม มีความเชื่อและเข้าใจในเรื่องของความดีและความเลว ตลอดจนสามารถวินิจฉัย ตัดสินใจและเข้าใจสภาพการณ์ในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ได้อย่างถูกต้อง

จะเห็นได้ว่าความมุ่งหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยภาพรวมแล้วมีเป้าหมายเพื่อการบริการและช่วยเหลือให้ประชาชนสามารถปรับชีวิตให้เข้ากันได้หรือผสมกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ให้เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ที่ใช้ความรู้เป็นฐานในการดำรงชีวิตและการทำงาน สร้างชุมชนทุกชุมชนเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ เป็นชุมชนที่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของสมาชิกในชุมชน และส่งเสริมให้สังคมในภาพรวมทุกพื้นที่เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ สมาชิกในสังคม รักในการเรียนรู้ มีความใฝ่รู้ใฝ่เรียนอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่างๆ อย่างกว้างขวาง โดยมีบริการในรูปแบบต่างๆ กัน ตามลักษณะของกลุ่มเป้าหมายตามสภาพท้องถิ่น หรือตามสภาพการณ์ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อสภาพสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป การเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ก็ย่อมจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงให้ทันต่อเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงนั้นๆ

1.3 หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

นักวิชาการหลายท่านให้หลักการในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังต่อไปนี้

วิชชูดา หุ่นวิไล (2532) กล่าวถึงหลักในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าเป็นกลไกที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาต่างๆ ของประเทศ ดังนั้นในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรยึดหลักดังนี้

1. หลักการเรียนเพื่อการทำงาน และการทำงานเพื่อการเรียนรู้
2. หลักการบริหารการศึกษาแบบเปิด คือต้องมีความยืดหยุ่น เปลี่ยนแปลงได้ กฎระเบียบต่างๆ ควรกำหนดไว้อย่างกว้างๆ และพยายามตอบสนองของผู้เรียนให้มากที่สุด
3. หลักสังคมของการเรียน ต้องถือว่าสถาบันในสังคมทุกแห่งสามารถนำมาเป็นสถาบันสำหรับการเรียนรู้ได้ เช่น วัด โรงเรียน บ้าน ชุมชน เป็นต้น
4. ยึดหลักความเสมอภาคและเสรีภาพในการศึกษา โดยให้โอกาสกับประชาชนทุกคนที่อยู่ในชนบทและในเมืองให้ได้รับการศึกษาตามความสนใจและความต้องการ

5. หลักการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อให้สามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

6. หลักการระดมกำลังทั้งปวงที่มีอยู่ในสังคม เป็นหน้าที่ของบุคคลและสังคม ดังนั้นจึงต้องระดมทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

7. หลักการศึกษาเพื่อปวงชน เป็นการศึกษาเพื่อทุกคน ไม่ได้เป็นของบุคคลหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

8. หลักการจัดให้สัมพันธ์กับการพัฒนาด้านอื่นๆ เช่น มีการฝึกอบรมให้กับบุคลากร

9. มีการทดลองจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนในวงแคบก่อนที่จะขยายงานออกไปโดยใช้สถาบันต่างๆ ในสังคม มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน และมีการควบคุมด้านคุณภาพของสื่อมวลชนด้วย

สุมาลี สังข์ศรี (2544) กล่าวว่า การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนต้องใช้หลักวิธีการดังต่อไปนี้

1. ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจ ความแตกต่างระหว่างผู้เรียน ให้ความสำคัญแก่ประสบการณ์ของผู้เรียนหรือกลุ่มเป้าหมาย

2. ใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น การเรียนเป็นกลุ่มใหญ่ กลุ่มย่อย การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเรียนรายบุคคล ให้ผู้เรียนเลือกได้และให้เหมาะสมกับสภาพของกลุ่มเป้าหมาย สภาพท้องถิ่น

3. ใช้สื่อชนิดต่างๆ ช่วยในการเรียนการสอน อาจใช้สื่อหลายชนิดผสมผสานกัน (Multi Media) ใช้ระบบการศึกษาทางไกลเข้ามาช่วย

4. ควรมีความยืดหยุ่นในด้านต่างๆ เช่น เวลา หลักสูตร สถานที่เรียน การลงทะเบียนและลดกฎระเบียบต่างๆ

5. ควรศึกษารูปแบบและวิธีการรับความรู้และการถ่ายทอดความรู้ เรื่องที่มีมาแต่ดั้งเดิมของชุมชนว่าในวิถีชีวิตของเขามีการถ่ายทอดกันอย่างไร มีการรับรู้เรื่องใหม่อย่างไร แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

6. เน้นทักษะ กระบวนการคิด การวิเคราะห์ การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ การแก้ปัญหาและการประยุกต์ใช้ความรู้ ต้องปรับที่ตัวผู้เรียน ผู้เรียนอาจจะยังเคยชินกับการเรียนแบบดั้งเดิม คือคอยเป็นผู้รับเท่านั้น ต้องปรับให้มีการฝึกคิด วิเคราะห์

7. ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองและการนำตนเอง

8. จัดการเรียนรู้ให้กลมกลืนกับชีวิต ไม่ควรให้แปลกแยกออกมาจากการดำเนินชีวิต

9. ควรมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์
10. เน้นการเรียนรู้จากสถานการณ์จริง การฝึกปฏิบัติจริง
11. ต้องสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้กลุ่มเป้าหมายตระหนักถึงความจำเป็นของการเรียนรู้ สร้างนิสัยใฝ่รู้ ส่งเสริมให้เกิดความใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง
12. ควรสอนวิธีการแสวงหาความรู้ (Learning how to learn) มากกว่าเน้นการให้เนื้อหาความรู้ ให้เครื่องมือในการแสวงหาความรู้และฝึกการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
13. ครูเป็นผู้สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ เป็นผู้อำนวยการความสะดวกในการเรียนรู้ เป็นผู้แนะแนว ช่วยแก้ปัญหา ผู้เรียนอาจเป็นทั้งครูและผู้เรียนในเวลาเดียวกัน
14. ควรใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านและวิถีชีวิตในการเรียนรู้จัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นทุกเวลาทุกสถานที่

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2551) กล่าวว่า การส่งเสริมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยให้ยึดหลักการดังต่อไปนี้

1. หลักความสอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียน ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความยืดหยุ่น หลากหลาย สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความต้องการและความแตกต่างของแต่ละบุคคล และชุมชน
2. หลักความต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งให้บุคคลมีโอกาสเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เกิดจนตายเต็มศักยภาพและความสนใจ
3. หลักความเสมอภาคซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างความเสมอภาคในการเข้าถึง และรับการศึกษาอย่างกว้างขวาง ทัวถึง เป็นธรรม และมีคุณภาพ เหมาะสมกับสภาพชีวิตของประชาชน
4. หลักการกระจายอำนาจแก่สถานศึกษา และหลักการมีส่วนร่วมของสถาบันต่างๆ ของสังคมซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ภาคีเครือข่ายและสถาบันอื่นของสังคม มีสิทธิและส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้
5. หลักการพัฒนาศักยภาพของกำลังคนและสังคมซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน สร้างสังคมแห่งการเรียนรู้และภูมิปัญญา และเพิ่มขีดความสามารถในการผลิตและการแข่งขันของประเทศ

Coombs (1973) เสนอหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้เป็น 4 ประเภท คือ

1. ให้การจัดการศึกษาพื้นฐาน เป็นการจัดการศึกษาให้กับประชาชนในชนบทสามารถอ่านออก เขียนได้ คิดเลขเป็น นอกจากนั้นยังมีความเข้าใจเบื้องต้นทางด้านวิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อม
2. ให้การจัดการศึกษาเพื่อปรับปรุงชีวิตครอบครัว เป็นการเสริมความรู้ ทักษะ และเจตคติในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของครอบครัว เช่น สุขภาพอนามัย โภชนาการ การดูแลบ้านเรือน การเลี้ยงดูเด็ก การซ่อมแซมบ้านเรือน เป็นต้น
3. การศึกษาเพื่อปรับปรุงชุมชน เป็นการพัฒนาประชาชนให้สามารถปรับปรุงชุมชนของตนได้ ประชาชนสามารถปกครองดูแลตนเองได้ ให้อำนาจสิทธิ การจัดทำโครงการของชุมชนได้
4. การศึกษาเพื่อฝึกอาชีพ เป็นการพัฒนาความรู้ ทักษะ กิจกรรมที่ให้ประชาชนมีอาชีพรายได้ เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

จากหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนมุ่งส่งเสริมการศึกษาให้ผู้เรียนได้รับการศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิต หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรตอบสนองความต้องการ ความสนใจหรือเพื่อแก้ไขปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย สนับสนุนให้บุคคลได้มีโอกาสและได้มีส่วนร่วมในการเพิ่มพูนขีดความสามารถอย่างต่อเนื่องด้วยการชี้แนะของตนเอง เนื้อหาของกิจกรรมและหลักสูตรมีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมและพัฒนากระบวนการคิดของกลุ่มเป้าหมายโดยการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมมากที่สุด ซึ่งจะพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นผู้คิดเป็น ทำเป็นและแก้ปัญหาเป็นสอดคล้องกับความต้องการเรียนรู้ของผู้เรียน

1.4 แนวคิดการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชน

การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชน เป็นการจัดมวลประสบการณ์การเรียนรู้ทุกชนิดที่เยาวชนควรได้มีโอกาสเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้ตามธรรมชาติ การเรียนรู้จากสังคม และการเรียนรู้จากโครงการการศึกษาอกระบบโรงเรียนที่ได้จัดขึ้น นอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียนตามปกติ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เยาวชนที่มีได้อยู่ในระบบโรงเรียนปกติได้มีโอกาสแสวงหาความรู้ พัฒนาทักษะและทัศนคติ เพื่อมุ่งแก้ปัญหาให้กับเยาวชนที่ด้อยโอกาสและกำลังประสบปัญหาต่างๆ อยู่ในชีวิตจริงของตน

1.4.1 ความสำคัญของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชน

การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชนมีความสำคัญ ดังนี้ (อาชัญญา รัตนอุบล,2544)

1. ช่วยให้นักการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้รู้ธรรมชาติของเยาวชนและเข้าใจถึงความต้องการของเยาวชนมากขึ้น เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาและพฤติกรรมการแสดงออกของเยาวชนเหล่านี้ ซึ่งเมื่อทราบแล้วก็จะสามารถนำเสนอแนวทางในการแก้ปัญหาให้กับเยาวชนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2. ช่วยให้นักการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้เข้าใจถึงลักษณะความแตกต่างของเยาวชนแต่ละคน กล่าวคือ เยาวชนแต่ละคนจะมีลักษณะเฉพาะเป็นของตนเอง มีความแตกต่างเฉพาะตน ความรู้ดังกล่าวนี้จะช่วยให้นักการศึกษาได้พัฒนาเยาวชนให้มีโอกาสที่จะได้พัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพสูงสุด

3. ช่วยให้เห็นใจในพัฒนาการของเยาวชนในแต่ละวัยตลอดจนเข้าใจถึงความสามารถ ความต้องการและความสนใจตามอายุและพัฒนาการของเยาวชน ซึ่งจะทำให้นักการศึกษานอกระบบโรงเรียนสามารถสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้กับเยาวชนได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของเยาวชนในแต่ละวัยได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

4. ช่วยให้นักการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้มีโอกาสจัดกิจกรรมการเรียนการสอนหรือจัดโครงการการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้สอดคล้องกับพัฒนาการในการเรียนรู้และหลักจิตวิทยาของเยาวชนได้อย่างแท้จริง

1.4.2 แนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชน

ลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ดี ก็คือกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการเรียนตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ ดังนั้นการที่จะพิจารณาถึงลักษณะของการดำเนินกิจกรรมจึงควรคำนึงถึงความสำเร็จของผู้เรียนเป็นประการสำคัญ ซึ่ง สุรพันธ์ ต้นศรีวงษ์ (2538) ได้สรุปลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ดีเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการดำเนินกิจกรรมศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชน ดังนี้

1. ควรเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ในการประกอบกิจกรรม การเรียน ตลอดจนการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนเอง การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการประกอบ กิจกรรมจะช่วยให้ผู้เรียนได้คิดตามบทเรียนโดยตลอดแล้วยังเป็นการส่งเสริมการเรียนด้วยความเข้าใจ ด้วยการที่ผู้สอนสามารถตรวจปรับผู้เรียนได้ตลอดเวลาในการประกอบกิจกรรม

2. ควรเป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหาสาระที่เรียน กิจกรรมที่มีรูปแบบสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหาสาระที่เรียน เช่น วัตถุประสงค์มีการ กำหนดให้สามารถปฏิบัติได้ ในการวางแผนดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอน ผู้สอนไม่เพียงที่จะ ให้ผู้เรียนเขียนและอธิบายเท่านั้น ผู้สอนยังต้องวางแผนดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้ ด้วย

3. ควรเป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นความสนใจผู้เรียนตลอดทั้งบทเรียน ผู้เรียนจะมี โอกาสสำเร็จผลในการเรียนรู้อย่างมากหากเขาได้สนใจในบทเรียนตลอดเวลา ดังนั้นสิ่งที่ควร คำนึงถึงก็คือพยายามทุกทางที่จะช่วยดึงให้ผู้เรียนสนใจต่อบทเรียน ซึ่งอาจทำได้โดยผู้สอนอย่า เป็นผู้แสดงแต่เพียงฝ่ายเดียว กิจกรรมต้องไม่จำเจ การเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมเมื่อเห็นว่าผู้เรียน เริ่มเบื่อหน่ายต่อบทเรียนก็จะช่วยดึงความสนใจได้

4. ควรเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับระยะเวลา กิจกรรมบางกิจกรรมอาจต้องใช้ เวลามาก เช่น กิจกรรมประเภทประลอง หรือการอภิปรายร่วมกัน ผู้สอนต้องวางแผนกำหนดเวลา ให้เหมาะสมเพื่อให้ผู้เรียนสามารถสรุปเนื้อหาสาระ หรือข้อสรุปให้เสร็จสิ้นเพื่อจะได้ตรวจสอบผล การเรียนรู้ได้

5. ควรเป็นกิจกรรมที่แสดงถึงความชัดเจนขั้นตอนการเรียนรู้ กิจกรรมที่แสดงถึง ความชัดเจนของขั้นตอนการเรียนรู้ อันได้แก่ ขั้นตอนปัญหา ขั้นศึกษาข้อมูล ขั้นพยายามอันเป็น การนำข้อมูลไปทดลองไว้และขั้นตรวจสอบผลการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งกิจกรรมที่ดำเนินการจะต้อง วางแผนอย่างชัดเจนให้ตรงตามเป้าหมายของขั้นตอนการเรียนรู้ในแต่ละขั้น

6. ควรเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม กิจกรรมที่สอดคล้องกับ สภาพแวดล้อม ง่ายต่อการเตรียมการตลอดจนคุ้มค่าต่อการลงทุนลงแรง กิจกรรมที่ดี ไม่จำเป็นต้องลงทุนอย่างมหาศาล การวางแผนดำเนินกิจกรรมทุกครั้งจะต้องมีการศึกษาอย่าง รอบคอบ โดยจะต้องมีลักษณะยืดหยุ่นตามความเหมาะสมกับสภาพความพร้อมหลาย ๆ ประการ เช่น ในด้านอาคารสถานที่ เครื่องมือเครื่องจักร จำนวนผู้เรียน ตลอดจนอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ความผิดพลาดอันเกิดจากการต่อวงจรไฟฟ้าอาจเป็นอันตรายจนถึงแก่ชีวิต ลักษณะนี้ก็จะไม่ สามารถสร้างกิจกรรมให้ผู้เรียนปฏิบัติได้

7. ควรเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทั้งสามด้าน การเรียนรู้ทั้งสามด้าน อันได้แก่ พุทธิศึกษา เจตศึกษา และทักษะศึกษา ที่ผสมผสานกันอย่างมีระบบ กล่าวคือ ผู้สอนจะต้องวางเงื่อนไขให้สามารถประเมินผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้

อาชัญญา รัตนอุบล (2544) กล่าวว่า แนวทางในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชนที่เหมาะสมจำเป็นต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. การให้ความรักและความเข้าใจในเยาวชน นักการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรต้องรู้จักให้ความรัก ความเข้าใจ รู้จักการสร้างศรัทธา ให้เกิดการอยากเรียนรู้ด้วยตัวของเยาวชนเอง ยอมรับในศักยภาพของเยาวชนแต่ละคนและควรรู้จักการให้กำลังใจและให้การเสริมแรงทางบวกแก่เยาวชนเหล่านี้

2. การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีคุณค่าแก่การเรียนรู้ การจัดกิจกรรมควรต้องมีลักษณะยืดหยุ่น มีความเหมาะสมกับสภาพปัญหาและจัดให้สอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ ความต้องการ ควรมีลักษณะที่เป็นบูรณาการ รวมทั้งให้เยาวชนได้ลงมือปฏิบัติจริง ทำซ้ำเพื่อให้เกิดทักษะและความเข้าใจด้วยตนเอง สื่อและอุปกรณ์ต่างๆ มีลักษณะที่สามารถเคลื่อนย้ายได้ การประเมินผลการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้เยาวชนได้ประเมินผลด้วยตนเอง

3. พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและสร้างความรู้สึที่ดีให้กับตนเอง เพราะเยาวชนที่มีปัญหามักจะมีความรู้สึกที่ตนเองขาดความรัก ขาดคนสนใจ ด้วยเหตุนี้เยาวชนจึงไม่เห็นคุณค่าในตนเองและเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ซึ่งนักการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องเข้าใจถึงธรรมชาติของเยาวชนรวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เยาวชน มองโลกในแง่ดี การให้โอกาสแก่ทุกคน มีความจริงใจต่อกัน การให้เกียรติเคารพซึ่งกันและกัน ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล การให้คำชมเชย และให้การเสริมแรงเมื่อเยาวชนทำความดี

4. สามารถนำความรู้ไปใช้แก้ปัญหาของเยาวชนได้ในชีวิตจริง ความรู้ที่เยาวชนได้รับควรจะมีความสัมพันธ์กับปัญหาต่างๆ ที่เยาวชนกำลังประสบอยู่ หรือพัฒนาหาหนทางช่วยบรรเทาปัญหาดังกล่าวและหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีเหตุผล

5. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของเยาวชน การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้กระบวนการกลุ่ม เปิดโอกาสให้เรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติจริง มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่ม พัฒนาอุปนิสัยการเข้ากับผู้อื่นในสังคม รู้จักการเป็นผู้ให้และผู้รับ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ฝึกการสร้างความรักและสามัคคีในหมู่คณะ

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2551) กล่าวว่า ในการจัดประสบการณ์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้สำหรับเยาวชนที่เหมาะสมนั้นจะต้องทราบหลักการและวิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้หลายๆ อย่างดังนี้ คือ

1. การมีส่วนร่วมของผู้เรียน หมายถึง การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การตัดสินใจเลือกบทเรียนที่มีการเรียนรู้ในลักษณะที่เป็นกลุ่มหรือศึกษาด้วยตนเอง
2. การเรียนรู้แบบบูรณาการ คือ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้จากหลักสูตรที่มีขอบข่ายเนื้อหาที่สัมพันธ์กับประสบการณ์และวิถีชีวิตจริงของผู้เรียนและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในสถานการณ์จริงได้
3. การเรียนรู้จากสภาพที่เป็นจริง หมายถึง การให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง เรียนรู้จากประสบการณ์
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล หมายถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนเป็นรายบุคคล
5. การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามระดับความสามารถ หมายถึง การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ตามหลักสูตรที่ตอบสนองระดับความก้าวหน้าของผู้เรียนเป็นไปตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้ โดยผู้เรียนสามารถเลือกกิจกรรมและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง

จากการศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชน ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าแนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชนต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการสามารถนำความรู้ไปใช้แก้ปัญหาของเยาวชนได้ในชีวิตจริง ความรู้ที่เยาวชนได้รับควรจะมีความสัมพันธ์กับปัญหาต่างๆ ที่เยาวชนกำลังประสบอยู่หรือพัฒนาหาหนทางช่วยบรรเทาปัญหาดังกล่าวและหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีเหตุผล

1.4.3 เทคนิควิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเยาวชน

เทคนิควิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเยาวชน ผู้รับผิดชอบในการวางแผนจัดกิจกรรมควรจะต้องเลือกวิธีการสอนให้เหมาะสมกับแนวคิดการสอน การเรียนรู้และความสามารถ ความถนัดของผู้สอน ซึ่งในการที่กิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะประสบความสำเร็จได้นั้น จะต้องเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นบรรยากาศ

สิ่งแวดล้อม ปรัชญา เป้าหมาย วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมและคุณลักษณะ คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเอง ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อความสำเร็จของการทำกิจกรรม คือ การเลือกใช้เทคนิควิธีการที่มีความเหมาะสมกับกิจกรรมนั้น ดังจะขอเสนอเทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ดังนี้ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2550)

1. การบรรยาย (Lecture)

การบรรยายมีลักษณะที่วิทยากรดำเนินการบรรยายและอธิบายตามหัวข้อ หรือตามที่ได้รับมอบหมาย วิทยากรอาจใช้สื่อหรืออุปกรณ์ประกอบการบรรยายหรือไม่ใช้ก็ได้ และเมื่อบรรยายเสร็จจะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีโอกาสซักถามปัญหาหรือขอคำอธิบายเพิ่มเติม การบรรยายเป็นเทคนิคที่เชื่อว่าผู้ให้การบรรยาย หรือวิทยากรมีความรู้ในเนื้อหาที่ให้การบรรยายมากกว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม วิทยากรจึงเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยตรง เนื้อหาความรู้ที่ใช้การบรรยายจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับหลักการ ทฤษฎี ความจริงและเหตุผล ซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป ซึ่งควรจะต้องมีเอกสารประกอบการบรรยาย จึงจะได้ประโยชน์อย่างเต็มที่

2. การประชุมแบบฟอรัม (Forum)

การประชุมแบบฟอรัมหรือการชี้แจงปัญหาข้อข้องใจเป็นเทคนิคการประชุมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมซักถามข้อสงสัยข้อข้องใจ หลังจากได้ให้วิทยากรได้ชี้แจงประเด็นปัญหาแล้ว ซึ่งส่วนใหญ่แล้วการประชุมแบบฟอรัมจะเป็นการชี้แจงพูดคุยประเด็นปัญหาหรือข้อข้องใจ ข้อขัดแย้ง ข้อสงสัยระหว่างวิทยากรกับผู้ฟังนั่นเอง

3. การระดมสมอง (Brain Storming)

การระดมสมองจะเป็นเทคนิคที่มุ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนได้เสนอความเห็นของตนอย่างเสรี โดยกำหนดระยะเวลาไว้ในหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง แล้วเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยไม่มีการคำนึงว่าถูกหรือผิดอย่างไร ความคิดเห็นทุกเรื่องจะได้รับการยอมรับจากกลุ่ม เมื่อเสร็จสิ้นการระดมความคิดเห็นจากทุกคนแล้วจึงจะค่อยนำความคิดเห็นที่หลากหลายเหล่านั้นมาอภิปรายอีกครั้งเพื่อคัดสรร เลือกหาความคิดเห็นของกลุ่ม ที่กลุ่มจะเห็นว่าเหมาะสมที่สุด และสามารถนำไปใช้ได้จริงมากที่สุด

4. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)

การแสดงบทบาทสมมติ เป็นการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงบทบาทในสถานการณ์ที่กำหนดให้ โดยให้แสดงตามกิจกรรมที่เป็นจริง และเกิดขึ้นจริงโดยไม่มีการชักซ้อมมาก่อนแต่อย่างใด เพื่อให้ฝึกปฏิบัติได้เหมือนจริง วิทยากรจะกำหนดสถานการณ์หรือเค้าโครงเรื่องให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงไปตามความคิดเห็น และบทบาทที่ได้รับมอบหมาย เมื่อแสดงบทบาทสมมติเสร็จแล้ว จึงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ดูได้วิเคราะห์บทบาทที่แสดงนั้น และนำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาในสถานการณ์นั้น การแสดงบทบาทสมมตินี้ยังสามารถใช้ในการพัฒนาทัศนคติและฝึกทักษะของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อีกด้วย

5. กรณีศึกษา (Case Study)

กรณีศึกษาเป็นเทคนิคที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษาเรื่องราวที่ได้นำเสนอจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง หรือสภาพการณ์ที่คล้ายคลึงกับเหตุการณ์ที่เป็นจริงมากที่สุด โดยมีรายละเอียดมากพอที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของปัญหาและข้อมูลต่าง ๆ ประกอบเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รู้จักฝึกการตัดสินใจ การวิเคราะห์และแก้ปัญหา ตัดสินปัญหาต่าง ๆ ภายใต้สถานการณ์นั้น โดยจัดทำในรูปของเอกสารให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม การนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จะต้องเลือกเทคนิคที่สัมพันธ์กับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม สภาพแวดล้อม ทรัพยากร คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและคุณสมบัติของผู้จัดกิจกรรม โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในครั้งนี้ ได้เลือกใช้กิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหา และทำให้เกิดความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม

สรุปได้ว่า แนวทางในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่เหมาะสมสำหรับเยาวชน ควร มีวิธีการจัดที่มีประสิทธิภาพ มีลักษณะที่ยืดหยุ่นและสอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของเยาวชนเพื่อให้เยาวชนสามารถนำความรู้และประสบการณ์เดิมของแต่ละคนมาเข้าร่วมกับเนื้อหาวิชาที่เรียนเพื่อที่จะสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม โดยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ควรใช้รูปแบบ วิธีการที่หลากหลาย เน้นการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามสภาพจริง เรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ร่วมกัน เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง โดยนำกระบวนการจัดการเรียนรู้ต่างๆ เช่น การอภิปราย บทบาทสมมติ กรณีศึกษา หรือ เกมการศึกษา มาใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.5 หลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

มีนักการศึกษาได้นำเสนอการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่น่าสนใจหลายท่าน ในที่นี้ ขอนำเสนอตามแนวคิดของ Ingalls (1973) Knowles (1980) Tyler (1986) และ Caffarella (1994) ดังนี้

Ingalls (1973) ได้นำเสนอกระบวนการวางแผนกิจกรรมการเรียนการสอนสำหรับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีการวางแผนพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ โดยการจัดกิจกรรมประกอบด้วยเนื้อหาการเรียนรู้ที่มีลักษณะเฉพาะเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ ซึ่งมีกระบวนการพัฒนา 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย

1. การประเมินความต้องการ (Diagnosis of needs) ที่เน้นปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ
2. การกำหนดวัตถุประสงค์ (Formulation of Objectives) ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่ชัดเจน
3. การวางแผนและออกแบบกิจกรรม (Planning the Actual Design) เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ให้มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์และส่งเสริมสนับสนุนกระบวนการ ยุทธวิธี และเทคนิคที่หลากหลายในการวางแผนที่นำไปสู่ทิศทางของการเปลี่ยนแปลง ความพึงพอใจและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสม่ำเสมอ
4. การนำกิจกรรมไปปฏิบัติ (Method and Procedures) การปฏิบัติตามกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้ โดยเน้นบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกันและเป็นไปตามข้อตกลงร่วมกันของผู้สอนและผู้ร่วมกิจกรรม
5. การประเมินความก้าวหน้าและผลผลิต (Evaluation of Outcomes) ตามวัตถุประสงค์หรือทิศทางการเรียนรู้ที่ต้องการ

Knowles (1980) เป็นนักจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยม ได้นำความสนใจในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ไปสู่ “Andragogy : ศาสตร์และศิลป์ในการช่วยเหลือให้ผู้ใหญ่เรียนรู้” ได้เสนอรูปแบบของการจัดกิจกรรมทางการศึกษาเพื่อช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ด้วยวิธีที่ตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ดังนี้

1. สร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง เป็นการแสดงการยอมรับในเอกลักษณ์ของผู้เรียน ผู้ใหญ่แต่ละบุคคล แสดงความยินดีที่ได้รู้จักและยอมรับในความแตกต่างและความเป็นคนของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นการเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล ความรู้สึกนี้จะพัฒนาต่อไป

เป็นความรู้สึกเคารพซึ่งกันและกัน เป็นความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเป็นผลดีต่อไปคือ กล้าแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

2. จัดโครงสร้างทางกายภาพ ห้องเรียนมีบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ ขนาดของโต๊ะและเก้าอี้เหมาะกับผู้ใหญ่ นั่งสบาย การจัดโต๊ะและเก้าอี้หลีกเลี่ยงการจัดแบบห้องบรรยาย ต้องจัดให้อยู่ในลักษณะล้อมวงคุยกัน เพื่อเอื้อต่อการสื่อสารแบบสองทางของสมาชิกทุกคน ขณะพูดทุกคนได้มองเห็นผู้พูด ทั้งนี้เพื่อมุ่งกระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนผู้ใหญ่สะสมติดตัวมา

3. ผู้สอนอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตัวเอง ตามความเชื่อเบื้องต้นของ Andragogy ที่ผู้ใหญ่มีความต้องการที่จะนำตนเอง นั่นคือ ผู้เรียนผู้ใหญ่บอกว่าต้องการสิ่งใดได้และถ้าหากติดขัดผู้สอนต้องช่วยแนะนำวิธีการหรือเครื่องมือในการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน การที่ผู้เรียนระบุความต้องการของตนเอง มีข้อดีแรกคือ ศักดิ์ศรีของมนุษย์ที่ได้ระบุความต้องการของตนเอง ข้อดีต่อมาคือ เกิดความมุ่งมั่นผูกพันต่อเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนด

4. ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนกำหนดวัตถุประสงค์ที่เป็นจริงได้ ในทางการศึกษา ในการเขียนความต้องการให้ผู้เรียนระบุของวัตถุประสงค์ทางการศึกษาที่เหมาะสม ผู้เรียนผู้ใหญ่บางคนสามารถเขียนได้เอง หากติดขัดผู้สอนต้องช่วยแนะนำและให้ความสะดวก ข้อดีของการที่ผู้เรียนเป็นผู้กำหนดวัตถุประสงค์ของการศึกษาของตนเอง ก็เช่นเดียวกับข้อดีของการวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง คือ ภูมิใจในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตนเอง และความผูกพันมุ่งมั่นและการยอมรับในสิ่งที่ตนเองระบุ

5. การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกวิธีการเรียนรู้ เลือกกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนชอบและมั่นใจที่จะกระทำ หากติดขัดผู้สอนต้องแนะนำทางเลือก ช่วยบอกข้อดี ข้อจำกัดของแต่ละวิธีการเรียนรู้ มอบการตัดสินใจให้อยู่ในความรับผิดชอบของผู้เรียน สอดคล้องกับการรับรู้ของตนเอง ที่จะชี้นำตนเองของผู้ใหญ่และเปิดโอกาสให้ได้ใช้ประสบการณ์เดิมมาใช้ในการเรียนรู้อย่างเต็มที่

6. ผู้เรียนจะดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีผู้สอนเป็นพี่เลี้ยงเพื่อให้เกิดความมั่นใจเมื่อติดขัดหรือต้องการความช่วยเหลือ ผู้เรียนกับผู้สอนมีโอกาสเรียนรู้จากกันและกัน

7. ประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นระยะ เพื่อให้ผู้เรียนตัดสินใจในการกระทำของตนเองตามกิจกรรมการเรียนรู้ได้ ถ้าจำเป็นต้องดัดแปลงหรือยืดหยุ่น สำหรับการประเมินในขั้นสุดท้ายเป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก ผู้เรียนจะทราบว่าตนเองถึงจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้แล้วหรือยัง ยังขาดอีกเท่าไร การประเมินตนเองขั้นนี้ มีข้อดีที่กลายเป็นการวิเคราะห์ความต้องการหรือสิ่งที่ขาดของผู้เรียนด้วยตนเองอีกครั้งถ้ายังไม่ถึงจุดหมายที่ต้องการ ผู้เรียน

ทราบว่าเขาอีกเท่าไร? ผู้เรียนเป็นผู้ระบุความขาดหรือความต้องการเอง ทำให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ต่อไป ทำให้วงจรกระบวนการเรียนรู้จากขั้นตอนที่ 7 ย้อนไปบรรจบเป็นขั้นตอนที่ 3 กระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนผู้ใหญ่จึงเกิดอย่างต่อเนื่องด้วยการชี้นำตนเอง

Tyler (1986) ได้เสนอแนวทางในการนำทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมาใช้ในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยกำหนดกระบวนการการวางโครงการด้วยคำถาม 4 ประการ ในหนังสือที่เขาเขียนขึ้นชื่อหลักการพื้นฐานของหลักสูตรและการสอน (Basic Principles of Curriculum and Instruction) ในปี ค.ศ.1949 คำถามทั้ง 4 ประการได้แก่

1. อะไรคือเป้าหมายทางการศึกษาที่โรงเรียนต้องการได้รับ (What educational purposes should the school seek to attain?)

2. จะเลือกประสบการณ์การเรียนรู้อย่างไร เพื่อก่อประโยชน์ต่อการนำไปสู่เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ (How can learning experiences be selected which are likely to be useful in attaining these objectives?)

3. จะดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อให้การสอนเกิดประสิทธิภาพ (How can learning experiences be organized for effective instruction?)

4. จะประเมินผลประสิทธิภาพของประสบการณ์การเรียนรู้อย่างไร (How can the effectiveness of learning experiences be evaluated?)

ซึ่งคำถามเหล่านี้ Tyler ได้เสนอแนะวิธีการในการศึกษาในแต่ละคำถามและอธิบายถึงวิธีการในการหาคำตอบให้กับคำถามเหล่านี้ จึงนับว่าเป็นแนวทางที่ดีจึงกลายเป็น รูปแบบ 4 ขั้นตอนในการวางแผนโครงการการศึกษา คือ (Tyler, 1986)

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา (Choose Educational Objectives)

การกำหนดประสงค์จะต้องระบุพฤติกรรมที่ต้องการของผู้ร่วมกิจกรรมให้ได้อย่างชัดเจนและเจาะจง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยจะต้องพิจารณาข้อมูลพื้นฐานประกอบการตัดสินใจในการกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา

2. การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ (Select Learning Experience)

หลักในการเลือกประสบการณ์เรียนรู้ที่สมควรจะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกฝนแล่นนำไปใช้ได้จริง เกิดความพึงพอใจ ทำให้มีปฏิริยาตอบโต้ ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้และทำให้เกิดผลต่อเนื่อง โดยหลักการในการคัดสรรประสบการณ์การเรียนรู้ของ Tyler มีดังนี้

2.1 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ จะต้องให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสฝึกฝนและปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2.2 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ จะต้องทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความพึงพอใจในพฤติกรรมของตนเอง

2.3 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ จะต้องมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับผู้ร่วมกิจกรรม

2.4 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เพื่อนำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์ข้อเดียวกันได้

2.5 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยกิจกรรมหนึ่งๆ สามารถนำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมหลายๆข้อได้

3. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Organize Learning Experience)

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้จะต้องมีความต่อเนื่องเป็นขั้นตอนและสามารถบูรณาการได้ โดยจัดทั้งในรูปแบบของการให้ข้อมูลความรู้ แนวคิด ค่านิยมและทักษะ

4. การประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluate Learning Outcomes)

การประเมินผลการเรียนรู้จะให้ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยประเมินจากการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ระบุสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้เลือกและออกแบบวิธีสำหรับรวบรวมข้อมูล หลักฐาน การกำหนดตัวอย่าง การสรุปและจัดกระทำข้อมูล

Caffarella (1994) ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้มีพื้นฐานจากการศึกษาความต้องการและปัญหาของบุคคลและชุมชน เพื่อนำมากำหนดเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการ โดยลักษณะของโครงการต้องมีกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน และต้องช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต และความเป็นอยู่ของประชาชนและของชุมชนให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วยจุดมุ่งหมายหลักที่สำคัญ 4 ประการดังนี้

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

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสรุปได้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ แต่นอกกรอบของการจัดการศึกษาในระบบโรงเรียนปกติ โดยมุ่งบริการให้คนกลุ่มต่างๆ ของประชากร ทั้งที่เป็นผู้ใหญ่และเด็กโดยเน้นการเรียนรู้ (Learning) เพื่อพัฒนาบุคคลให้เกิดความรู้ ทักษะ ทัศนคติในทางที่ดี สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ตรงกับสภาพปัญหาที่ต้องการแก้ไขและตรงกับความต้องการทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน โดยการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะเป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในทุก ๆ ด้าน เช่น ผู้สอน ผู้เรียน เนื้อหา เวลาเรียน สถานที่เรียน เพื่อทำให้เกิดความสอดคล้องและเหมาะสมกับการเรียนรู้ตามความต้องการและความพร้อมของผู้เรียน เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นและหลากหลายรูปแบบ ไม่มีข้อจำกัดเรื่องอายุและสถานที่โดยมุ่งหมายให้เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนา คุณภาพมนุษย์ มีการกำหนดจุดมุ่งหมาย หลักสูตร วิธีการเรียน การสอน สื่อ การวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งจากรูปแบบการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนทั้ง 5 รูปแบบดังกล่าวข้างต้น สามารถนำมาวิเคราะห์เนื้อหาในแต่ละด้านได้ ดังนี้

ตารางที่ 2 วิเคราะห์รูปแบบการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

รูปแบบ	แนวคิดหลัก	การนำไปใช้
Ingalls (1973)	<ul style="list-style-type: none"> - เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม - เน้นปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม - เน้นบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน - กิจกรรมที่ใช้ต้องชัดเจนในด้านวัตถุประสงค์ เนื้อหา และการประเมินผล 	<ul style="list-style-type: none"> - การพัฒนาศักยภาพบุคคลในด้านต่างๆ สำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ - โครงการฝึกอบรมพนักงานในสายอาชีพต่างๆ

ตารางที่ 2 วิเคราะห์รูปแบบการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

รูปแบบ	แนวคิดหลัก	การนำไปใช้
Knowles(1980)	- มีการประเมินความก้าวหน้า - การเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง	- โครงการศึกษาต่อเนื่องและ การศึกษาผู้ใหญ่ในองค์กรต่างๆ
Tyler (1986)	- การเน้นการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม - มีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมิน และตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการ	- โครงการพัฒนาศักยภาพ บุคคลในด้านต่างๆ
Caffarella (1994)	- การจัดกิจกรรมทางการศึกษาต้อง สอดคล้องกับมาตรฐานการทำงาน	

จากแนวคิดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน สรุปได้ว่า แนวคิดหลักในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้น มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคคลให้เกิดความรู้ ทักษะ ทศนคติในทางที่ดี สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้ตรงกับปัญหาที่ต้องการแก้ไขและตรงกับความต้องการของบุคคล องค์กรหรือชุมชน รวมถึงพัฒนาศักยภาพความสามารถของผู้เรียนเป็นสำคัญ สำหรับรูปแบบกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนี้เป็นรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามที่ Ingalls (1973) ได้จำแนกไว้ 5 ขั้นตอน เพื่อต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลและเพื่อพัฒนาความสามารถของบุคคล ในที่นี้ คือ เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เนื่องจากรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังกล่าวได้กล่าวถึงการประเมินความต้องการที่เน้นปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญโดยเน้นบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกันในกระบวนการดำเนินกิจกรรมแล้วจึงกำหนดวัตถุประสงค์ในรูปแบบที่บอกถึงพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาให้เกิดในผู้เรียน โดยนำมากำหนดเป็นวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมโดยต้องให้

ผู้เรียนได้มีโอกาสในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ระบุในวัตถุประสงค์มาเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรมสำหรับการประเมินผลในการจัดกิจกรรมจะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมโดยดูจากความก้าวหน้าและผลผลิตในการจัดกิจกรรมและแนวคิดที่สำคัญของการประเมินผลมีอยู่ 2 ประการ คือ เป็นการประเมินเพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนและการประเมินผลทางการศึกษาต้องมีการประเมินผล 2 ครั้ง คือ ก่อนเริ่มต้นการเข้าร่วมกิจกรรมและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อประเมินผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดของ Ingalls (1973) ในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ตอนที่ 2 แนวคิดการคิดไตร่ตรอง

2.1 ความหมายของการคิดไตร่ตรอง

คำว่า การคิดไตร่ตรองมาจากภาษาอังกฤษ คำว่า Reflective Thinking ซึ่งในภาษาไทยมีผู้ใช้ต่างกันไป เช่น กระบวนการคิดไตร่ตรอง (ทิศนา แชมฉวี, 2540) การคิดสะท้อน (จริยา ตันติกรกุล, 2542) การคิดสังเคราะห์และการคิดวิเคราะห์ (รัตนา บรรณนาธรรม, 2546) ในการวิจัยนี้จะขอใช้คำว่า การคิดไตร่ตรอง การคิดไตร่ตรองนั้น มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ได้แก่

อุ้นตา นพคุณ, จันทรเพ็ญ เชื้อพานิช และปทีป เมธาคุณวุฒิ (2526) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรอง หมายถึง การเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลต่างๆ และการตัดสินใจนำข้อมูลต่างๆ เหล่านั้นไปใช้แก้ไขความงุนงงสับสนเท่าที่ การคิดไตร่ตรองจะเริ่มขึ้นเมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีทางเลือกหลายทาง และต้องตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุด โดยทั่วไปบุคคลที่ไม่ประสบกับอุปสรรค หรือปัญหา จะไม่คิดไตร่ตรอง

ราชบัณฑิตยสถาน (2532) ได้บัญญัติคำว่า reflection เป็นภาษาไทยว่า “การไตร่ตรอง” และอธิบายว่าการไตร่ตรอง หมายถึง การใช้ความคิด การคิดทบทวน

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2551) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรอง หมายถึง กระบวนการทำงานของความคิดโดยการสั่งงานของสมองเมื่อรับข้อมูลเรื่องใดเรื่องหนึ่งเข้ามาแล้วมีการตอบสนองต่อข้อมูลนั้นในลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น เพื่อตรวจสอบ เพื่อคัดเลือก เพื่อทำ

ความเข้าใจ เพื่อจับใจความสำคัญ เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจหาข้อสรุปในลำดับต่อไป

รัชนีกร ทองสุขดี (2545) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรองเป็นรูปแบบหนึ่งของการคิดแบบอภิปัญญา (Metacognition) หรือการรู้คิดซึ่งเป็นการคิดเกี่ยวกับการคิดของตนเอง การคิดไตร่ตรองจึงไม่ใช่เป็นการรายงานข้อมูลความเป็นจริงต่างๆ แต่เป็นการแสดงออกถึงความคาดหวัง การรับรู้ และความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์ โดยผ่านการพูดหรือการเขียน มีจุดประสงค์เพื่อวิเคราะห์ เปรียบเทียบ วางแผน หรือแก้ไขปัญหา ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการคิดระดับสูงกว่าการคิดทั่วไป

รัตนา บรรณาธรรม (2546) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรองหมายถึง ความสามารถในการอธิบาย หรือสะท้อนความคิดในแง่มุมต่างๆ โดยเชื่อมโยงสถานการณ์นั้นกับมโนทัศน์ และหลักการหรือประสบการณ์เดิมที่เหมาะสม ทั้งของผู้วิเคราะห์และคนอื่นๆ ได้อย่างถูกต้อง สามารถประเมินวิเคราะห์แยกแยะประเภท รายละเอียด จุดดีจุดด้อย สังเคราะห์ ทำให้ได้ความรู้และความหมายใหม่ตามแนวของตนเองแล้วนำไป ปรับใช้ ตัดสินใจ แก้ปัญหาต่างๆ ที่คิดว่าเหมาะสมตามบริบทนั้นๆ

Dewey (1933) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรอง หมายถึง การคิดไตร่ตรอง หมายถึง การคิดที่ใช้เหตุผลในการคิดและพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างรอบคอบ คิดอย่างกระตือรือร้นและคิดบ่อยๆ อย่างต่อเนื่อง การพิจารณาความเชื่อหรือข้อสมมติจะใช้ความรู้ที่เป็นพื้นฐานมาช่วยในการพิจารณาความเชื่อหรือข้อสมมตินั้นทำให้ได้ข้อสรุปซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการคิดไตร่ตรอง

Hullfish and Smith (1961) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรองเป็นการคิดรูปแบบหนึ่งที่แตกต่างไปจากการคิดระดับพื้นฐาน จุดประสงค์ในขั้นต้นของการคิดไตร่ตรอง คือ การแก้ปัญหาแต่จุดประสงค์ระยะยาวคือ การพัฒนาคุณภาพของบุคคล

Good (1973) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรอง หมายถึง การคิดที่ใช้เหตุผลในการคิดและพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างละเอียดรอบคอบ คิดอย่างกระตือรือร้นและคิดบ่อยๆ อย่างต่อเนื่อง การพิจารณาความเชื่อหรือข้อสมมติจะใช้ความรู้ที่เป็นพื้นฐานมาช่วยในการพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างละเอียดรอบคอบ คิดอย่างกระตือรือร้นและคิดบ่อยๆ อย่างต่อเนื่อง การพิจารณาความเชื่อหรือความรู้นั้นจะพิจารณาจากพื้นฐานและหลักฐานที่สนับสนุนความเชื่อหรือความรู้นั้น

นอกจากนี้ยังพิจารณาสิ่งที่ทำให้เกิดความเชื่อหรือความรู้นั้นด้วย โดยเฉพาะการอธิบายเกี่ยวกับธรรมชาติของการสะท้อนกลับหรือการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการรับรู้

Schon (1983) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรองเป็นวงจรของการแสวงหาความรู้ที่ถูกนำมาใช้เมื่อมีการรับรู้เกี่ยวกับสภาพความยุ่งยากของบางสิ่งบางอย่างแล้วนำผลที่ได้จากการค้นพบแนวทางใหม่มาใช้กับสถานการณ์

Zehm and Kottle (1993) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรองเป็นการคิดของนักคิดที่มีความเป็นอิสระ รู้จักใช้เหตุผล และรู้จักคิดด้วยตนเอง

Eby and Kujawa (1994) ได้ขยายความหมายของการคิดไตร่ตรองตามนิยามของ Dewey (1933) โดยกล่าวว่าคุณลักษณะของนักคิดไตร่ตรองมีลักษณะดังนี้

1. มีความสงสัยใคร่รู้และมักจะตั้งคำถามอย่างมีเหตุผลต่อตนเอง ต่อทฤษฎี และวิธีปฏิบัติต่างๆ ในการทำงานหรือการดำเนินชีวิต จะไม่ถูกงู้งายโดยง่ายให้ปฏิบัติตามก่อนที่จะได้ไตร่ตรองและตรวจสอบ
2. ติดตามความคิดอย่างอุตสาหะ ไม่พอใจเพียงเพื่อให้ได้คำตอบหรือวิธีการแก้ปัญหาแบบง่ายๆ ที่ใช้ได้อย่างผิวเผิน หากแต่มุ่งที่จะแสวงหาวิธีการที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยการใช่วิธีการทางวิทยาศาสตร์
3. มีความมุ่งมั่นทั้งการคิดและการกระทำที่จะพัฒนาตนเองด้วยแนวทางที่สมเหตุสมผลและเป็นไปได้ไม่ใช่คิดเพื่อฝัน
4. ไม่สรุปคำตอบเองโดยปราศจากข้อมูล คำตอบต่างๆ จะต้องยืนยันด้วยหลักเกณฑ์และหลักฐานที่เชื่อถือได้

Laboskey (1994) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรอง คือ กระบวนการหาความจริง โดยการพิจารณาจากสภาวะภายในและสภาวะภายนอก สภาวะภายในเกี่ยวข้องกับความคิดและกระบวนการคิด ส่วนสภาวะภายนอกเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ การไตร่ตรองเป็นการคิดเกี่ยวกับการคิด (meta - thinking) โดยการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับการกระทำที่เกิดขึ้นในบริบท การไตร่ตรองจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องหยุดคิดพิจารณาก่อนจะดำเนินการต่อไป

Kompf and Bond (1995) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรอง เป็นกระบวนการทางด้านจิตใจซึ่งบุคคลมีสติปัญญาใช้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความสงสัย เป็นการเชื่อมต่อกับกระบวนการทางด้านจิตใจ เช่น การคิดพิจารณา การตรวจสอบ พินิจพิเคราะห์และทบทวน และเชื่อว่าความสามารถในการคิดไตร่ตรองเป็นแง่มุมหนึ่งของกระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

Shermis (1999) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรองมีความเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ความจริง ความเข้าใจ การประยุกต์ใช้หลักการ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมิน

Beland (2003) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรองเป็นกุญแจที่จะเปิดประตูเพื่อให้เราเข้าใจตนเอง ทำให้เราสามารถตัดสินใจอย่างมีศีลธรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมของเรา

จากการศึกษาความหมายของการคิดไตร่ตรอง สรุปได้ว่า การคิดไตร่ตรอง หมายถึง ความสามารถในการคิดของบุคคลในการคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ดำเนินการคิดไปอย่างรอบคอบ มีเหตุมีผล ค่อยๆ คิดพินิจพิจารณา การคิดนั้นจะใช้ประสบการณ์ หลักฐานมาช่วยในการพิจารณาเรื่องนั้น โดยลักษณะร่วมของการคิดไตร่ตรอง คือ การคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ (Deliberative) การแสวงหาความรู้ (Inquiry) กระบวนการที่เป็นแบบแผน (Process) การเปลี่ยนแปลง (Change) หรือการปรับปรุงตนเอง (Self-Improvement) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การคิดไตร่ตรอง คือ การคิดพิจารณาอย่างรอบคอบเกี่ยวกับความเชื่อหรือการกระทำ โดยใช้กระบวนการแสวงหาความรู้อย่างเป็นระบบเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

2.2 ความสำคัญของการคิดไตร่ตรอง

การที่บุคคลมีโอกาสสะท้อนคิดความคิดของตนเอง เป็นการเปิดโอกาสในการสังเกตและวิเคราะห์ความคิดของตนและพัฒนาความมีระเบียบและทักษะในการสร้างและจัดลำดับความคิด ได้สื่อสารความคิดของตนเองกับผู้อื่นถึงสิ่งที่ตนเข้าใจและพัฒนาทักษะการวิเคราะห์และสังเคราะห์ของตนเอง ช่วยส่งเสริมให้เป็นนักคิดที่ดีขึ้นในการตั้งคำถามและให้เหตุผล (รัชนิกร ทองสุขดี, 2545) ความสำคัญของการคิดไตร่ตรองมีหลายประการดังนี้

1. สร้างความท้าทายที่สร้างสรรค์ในการนำเสนอความคิดของตนเอง
2. เปิดโอกาสในการจับประเด็นหรือหวนคิดถึงสิ่งที่คิดในรูปแบบที่ถาวรหรือปรับเสริมความคิดใหม่
3. เป็นการพัฒนาความมีระเบียบและทักษะในการสร้างและจัดลำดับความคิด
4. เปิดโอกาสในการสังเกตและวิเคราะห์ความคิดของตนเอง
5. เปิดโอกาสในการสื่อสารความคิดของตนเองกับผู้อื่นถึงสิ่งที่ตนเองเข้าใจและพัฒนาทักษะการวิเคราะห์และสังเคราะห์ของตนเอง
6. เป็นการเชื่อมโยงองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่และเป็นการเติมเต็มระหว่างทฤษฎีกับการปฏิบัติ
7. ช่วยส่งเสริมให้เป็นนักคิดที่ดีขึ้นในการตั้งคำถามและให้เหตุผล

Dobson (1993) กล่าวถึงความสำคัญของการคิดไตร่ตรองว่า ในการสะท้อนหรือการไตร่ตรองวิเคราะห์ตนเองนั้นจำเป็นที่เราต้องมีเวลาหยุดคิดและนึกทบทวนไปถึงสิ่งที่เราเคยกระทำหรือปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจและตระหนักในการกระทำของตนมากขึ้น นอกจากนี้การคิดไตร่ตรองหรือการวิเคราะห์ตนเองถือเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับบุคคล เพราะจะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองมากขึ้น เห็นทางเลือกของตน มีโอกาสหยุดคิดและถามคำถามตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่กระทำหรือปฏิบัติอยู่ว่ามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับความเชื่อและความคาดหวังหรือทิศทางในอนาคตของตนอย่างไร

สรุปได้ว่า การคิดไตร่ตรองเกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้รับหรือรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตแล้วนำมาพินิจพิจารณาอย่างใคร่ครวญจนเกิดความเข้าใจในความคิดของตนอย่างถ่องแท้ก่อนที่จะแสดงออกมาเป็นการกระทำ ซึ่งการคิดไตร่ตรองเป็นวิธีการสำคัญที่ช่วยให้บุคคลได้คิดเกี่ยวกับการกระทำของตนเองและสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ส่วนต่างๆ เข้าด้วยกันจนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองได้ในที่สุด

2.3 องค์ประกอบของการคิดไตร่ตรอง

สมศักดิ์ สีนธุระเวชญ์ (2542) กล่าวว่า ผู้เรียนที่มีความคิดไตร่ตรองจะต้องมีความสามารถด้านเชื่อมโยงความคิดที่เคยมีมาหรือกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันกับประสบการณ์ที่คาดหวังไว้ ตั้งคำถามและถามตัวเองได้ มีการประเมินตนเองและประเมินสถานการณ์

Dewey (1933) กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญของการคิดไตร่ตรอง ได้แก่ ข้อมูลและประสบการณ์ต่างๆ ที่มากพอที่จะใช้ในการไตร่ตรองหาทางแก้ปัญหาความพร้อม ความสมบูรณ์ของข้อเสนอแนะที่บุคคลมีอยู่ความต่อเนื่องและความเหมาะสมของข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหา

Ross (1990) กล่าวว่า องค์ประกอบของการคิดไตร่ตรอง ได้แก่ การตระหนักถึงสภาพปัญหา (dilemma) ที่เกิดขึ้นแล้วสนองตอบสภาพปัญหา โดยพิจารณาความคล้ายคลึงกับสถานการณ์อื่น รวมทั้งลักษณะพิเศษของสถานการณ์เฉพาะอย่าง แล้วจึงปรับสภาพปัญหาหลายๆ ครั้งก่อนทำการทดลองกับสภาพปัญหา เพื่อค้นหาผลของวิธีการแก้ปัญหาแบบต่างๆ สุดท้ายจึงตรวจสอบผลของการแก้ปัญหาไปใช้และประเมินว่าผลเหล่านั้นเป็นไปอย่างที่ต้องการหรือไม่

จากองค์ประกอบของการคิดไตร่ตรองข้างต้น สรุปได้ว่า องค์ประกอบของการคิดไตร่ตรองนั้นประกอบด้วยความคิดที่เกิดขึ้นจากการสะสมความรู้ ประสบการณ์ซึ่งมีการสะสมมาอย่างต่อเนื่อง มีความสามารถในการพิจารณาความสามารถของตนเอง และสามารถประเมินสถานการณ์ที่กำลังประสบได้เพื่อนำมาใช้ประกอบการตัดสินใจที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

2.4 กระบวนการของการคิดไตร่ตรอง

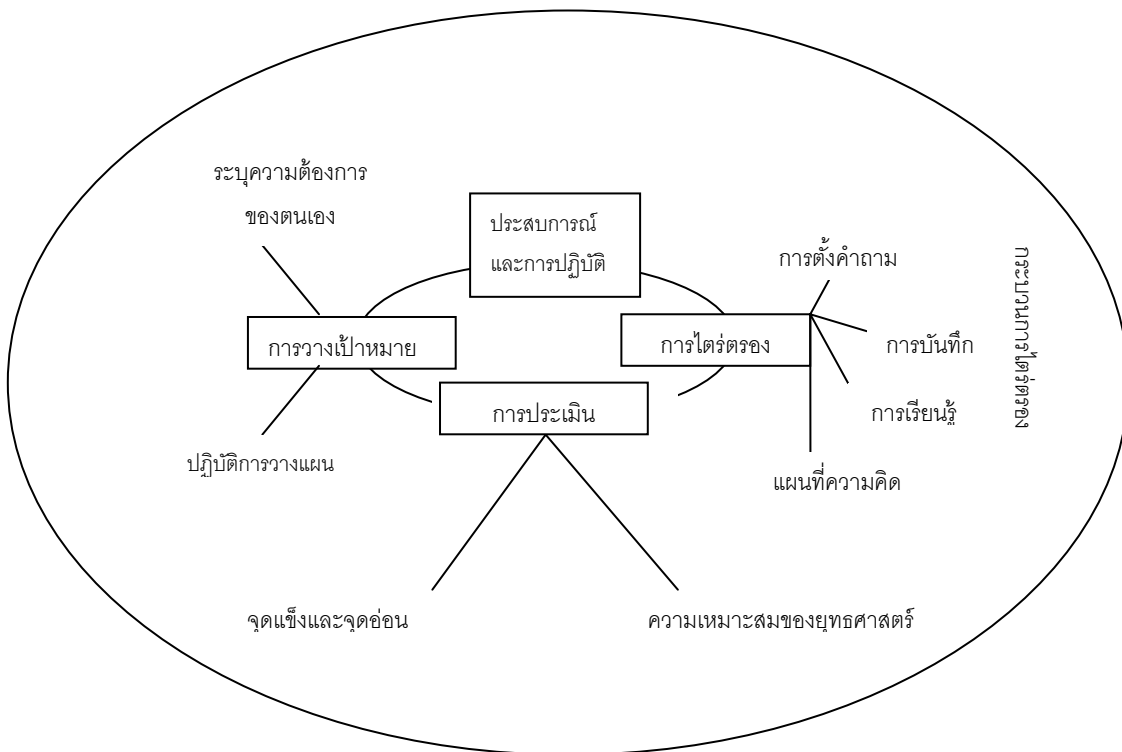
คู่นตา นพคุณ (2539) ได้อธิบายรายละเอียดของการคิดไตร่ตรองแต่ละระดับ ตามแนวคิดของ Dewey สรุปได้ดังนี้

1. การยอมรับว่ามีข้อขัดข้อง อุปสรรค คือ การที่บุคคลรับรู้ว่ามีปัญหาที่จะต้องเผชิญและหาทางเชื่อมโยงความรู้และข้อมูลที่ตนมีอยู่ เพื่อนำมาแก้ปัญหา
2. การกำหนดประเด็นปัญหา หากยังกำหนดหรือจับประเด็นของปัญหาไม่ได้จะต้องการหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อศึกษาปัญหาอย่างแท้จริงก่อนที่จะหาทางแก้ปัญหา
3. การเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา หมายถึง การคิดออกจากกรอบที่อยู่เฉพาะหน้า โดยการคาดคะเน การตั้งสมมติฐาน ทฤษฎี และการสร้างทางเลือกหลายรูปแบบ
4. การระบุเหตุผลเพื่อสนับสนุนข้อเสนอแนะ จะต้องใช้เหตุผลพิจารณาแนวทางแก้ปัญหา และผลที่จะเกิดตามมาอย่างละเอียดถี่ถ้วน
5. การสรุป ประกอบด้วยการนำข้อเสนอแนะไปพิสูจน์ว่า แนวทางที่คิดไว้สามารถนำไปปฏิบัติได้เพียงใด

สมศักดิ์ สิ้นธุระเวชญ์ (2542) กล่าวว่ากระบวนการคิดไตร่ตรอง มีดังนี้

1. ตั้งคำถาม
2. ถามตนเอง
3. เชื่อมโยงความคิดก่อนหน้า/คาดหวังไว้/ประสบการณ์ปัจจุบัน
4. ประเมิน
5. วิเคราะห์
6. ตั้งสมมติฐานแสวงหาและพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสม

แผนภาพที่ 2 กระบวนการคิดไตร่ตรองของสมศักดิ์ สิ้นธุระเวชญ์ (2542)



Van (1977) กล่าวถึงกระบวนการคิดไตร่ตรองว่ามี 3 ระดับ คือ

1. การคิดโดยใช้เฉพาเหตุผล (Technical rationality) การประยุกต์ผลกระทบเกี่ยวกับความรู้และทักษะทางการศึกษา เป็นลักษณะเหตุการณ์ที่เกิดจากประสบการณ์ของบุคคลและไม่มี การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา

2. การคิดทบทวนอย่างรอบคอบ (Reflection) การคิดในขั้นนี้เป็นการคิดเกี่ยวกับการกระทำที่ไตร่ตรองชนิดนี้มีลักษณะเป็นประสบการณ์ ดังเช่น การรับรู้ภายในจิตใจ ระบบหรือการเข้าถึงทฤษฎีที่แน่นอน

3. การคิดแบบพินิจพิจารณา (Critical reflection) การคิดระดับสูงเกี่ยวกับการเปิดใจ (open – mindedness) ประกอบด้วยศีลธรรม คุณธรรม และการพิจารณาถึงสังคม การไตร่ตรองในประเภทนี้แสดงให้เห็นถึงการเจาะจงจุดมุ่งหมายของนักศึกษาบนความเข้าใจที่แท้จริงและสถานการณ์ที่สนับสนุนความรู้ของบุคคล

Schon (1987) กล่าวว่าความคิดไตร่ตรอง แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 การคิดไตร่ตรองขณะกระทำ (Reflection in action) เป็นการคิดไตร่ตรองเกี่ยวกับปรากฏการณ์การกระทำหรือการคิดที่กำลังดำเนินการอยู่ขณะนั้น หรือคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลเจอสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและจำเป็นต้องแก้ปัญหาที่นั้น ระหว่างกระบวนการนี้เกิดขึ้นบุคคลจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอย่างมีสติ ซึ่งการคิดไตร่ตรองขณะกระทำมีกระบวนการ 4 ขั้น คือ

ขั้นแรก กำหนดปัญหา (Problem Setting) โดยตนเองนิยามปัญหา เป้าหมายที่ต้องการและวิธีการที่อาจจะเลือกใช้

ขั้นที่ 2 การปรับกรอบปัญหา (Reframing) เมื่อบุคคลมองเห็นปัญหาในแนวทางที่แตกต่างเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วสามารถแก้ปัญหาด้วยมุมมองใหม่ที่มีความชัดเจนยิ่งขึ้น การปรับกรอบสถานการณ์ที่เป็นปัญหา บุคคลสามารถใช้ตัวอย่างเหตุการณ์ที่มีอยู่หรือเคยประสบสร้างจินตภาพ (Images) ทำความเข้าใจ (Understanding) และกระทำ (Actions)

ขั้นที่ 3 การสอดแทรกกิจกรรม (Intervening) เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและการทดสอบสมมติฐาน ไปสู่ความสำเร็จในการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 4 ประเมินผลประสิทธิผลของกิจกรรมสอดแทรก (Evaluation of the effectiveness of the intervention) ถ้าบุคคลพิจารณาว่ากิจกรรมสอดแทรกไม่มีประสิทธิผล การแก้ปัญหา บุคคลอาจจะพยายามแก้ปัญหาด้วยกิจกรรมอื่นๆ หรือปรับกรอบปัญหาอีกครั้งหนึ่ง

ลักษณะที่ 2 การคิดไตร่ตรองหลังกระทำ (Reflection on action) หรือ การคิดย้อนกลับไปถึงเหตุการณ์จากประสบการณ์ที่ได้รับ เป็นการคิดไตร่ตรองการกระทำความคิดของตนเอง หลังจากปฏิบัติเสร็จสิ้นสมบูรณ์แล้ว การคิดไตร่ตรองประเภทนี้ไม่มีความเชื่อมโยงโดยตรงกับการกระทำในปัจจุบัน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากปัญหาหรือประสบการณ์ได้รับการแก้ไข ในระหว่างคิด

ไตร่ตรองหลังการกระทำ ผู้คิดไตร่ตรองจะนำประสบการณ์ของตนเองมาทบทวน และประเมินผลซ้ำ ในขณะเดียวกันข้อมูลได้ถูกนำมาเชื่อมโยงกับความรู้เดิมทำให้เกิดการเชื่อมโยงข้อมูล และความคิด ความรู้สึก การถูกทดสอบเบ็ดเสร็จไปพร้อมๆ กัน สุดท้ายก็เกิดความรู้ ความเข้าใจ ผลของการคิดไตร่ตรองประเภทนี้ ใช้สำหรับการออกแบบการกระทำสำหรับอนาคตหรือเรียกว่าปัจจัย (Input) สำหรับการคิดไตร่ตรองเพื่อปฏิบัติในอนาคต (Bulter, 1996) ซึ่งกลวิธีที่นำไปใช้ในการคิดไตร่ตรองลักษณะนี้ ประกอบด้วย การบันทึก (Journaling) การใช้คำถามคิดไตร่ตรอง (Reflective Questionnaires) การเขียนอัตชีวประวัติ (Autobiographies) แฟ้มสะสมงาน (Portfolios) และการอภิปรายโดยการคิดไตร่ตรองถึงประเด็นทางการศึกษากับเพื่อนร่วมงาน (Reflective Discussions on Relevant Educational Issues with Colleagues)

ลักษณะที่ 3 การคิดไตร่ตรองสำหรับปฏิบัติการในอนาคต (Reflection for action) เป็นผลที่เกิดจากความต้องการของการคิดใน 2 ลักษณะแรก การคิดในลักษณะที่ 3 นี้จะเป็นแนวทางสำหรับการกระทำที่จะกระทำในอนาคต เป็นการคิดไตร่ตรองที่เกิดขึ้นหลังจากการคิดไตร่ตรองประเภทที่ 1 และประเภทที่ 2 ได้ผ่านพ้นไปแล้ว โดยใช้ผลจากประเภทที่ 1 และประเภทที่ 2 เป็นแนวทางในการกำหนดทิศทางของการปฏิบัติในอนาคต (Killion and Todnem, 1991) ซึ่งอาจคำนึงถึงผลของการกระทำหรือกิจกรรมที่จัดให้กับกลุ่มเยาวชน ทั้งนี้ การคิดไตร่ตรองรูปแบบนี้มีศักยภาพในการกำหนดแนวทางของการคิดและการกระทำในอนาคตเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ

Zeichner and Liston (1987) อธิบายว่าความสามารถในการคิดไตร่ตรอง แบ่งเป็น 3 ระดับ สรุปได้ดังนี้

1. การให้เหตุผล (technical rationality) เป็นการให้รายละเอียดโดยการอธิบายและใช้เหตุผลมาประกอบการอธิบาย
2. การคิดทบทวน (reflectivity) เป็นการหาเหตุผลมาคัดค้านความคิดเดิมและนำเสนอความคิดใหม่ โดยมีเหตุผลประกอบการอธิบายอย่างชัดเจน
3. การไตร่ตรองอย่างมีวิจารณญาณ (critical reflection) เป็นการพิจารณาการกระทำตามความคิดใหม่ โดยอธิบายเชื่อมโยงกับบริบทต่างๆ เช่น จริยธรรม เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ความต้องการหรือเป้าหมายของมนุษย์ ความเป็นธรรมและความเสมอภาค

Pugach and Johnson (2002) ได้กำหนดกระบวนการคิดไตร่ตรองไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. การสร้างความชัดเจน และการวางกรอบของปัญหาใหม่
2. การสรุปปัญหา
3. การพัฒนาแนวทางแก้ไขปัญหา และการพิจารณาเกี่ยวกับผลที่ตามมา
4. การประเมินวิธีแก้ไขปัญหาที่เลือก

Tremmel (1993) ได้กำหนดกระบวนการคิดไตร่ตรองไว้ 5 ขั้นตอน คือ

1. การทำความเข้าใจกับสภาพปัญหา
2. การเปรียบเทียบสภาพปัญหากับบุคคลอื่น
3. การกำหนด หรือการวางกรอบของปัญหา
4. การทดลองวิธีการแก้ไขปัญหาย่างหลากหลาย
5. การประเมินผลลัพธ์ของการแก้ไขปัญหา

Eby and Kujawa (1994) ได้กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการคิดไตร่ตรองหรือเรียกว่า A model of reflective thinking โดยบุคคลจะต้องผ่านการเรียนรู้ทั้ง 7 ขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้าย โดยมีรายละเอียดของแต่ละขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สังเกต รับรู้ในปัญหา (Observe) เป็นการสร้างความตระหนักถึงสภาพปัญหาจากการกระทำในอดีตของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ (Reflect) โดยการกำหนดขอบเขตและให้ความหมายเพื่อค้นหาสภาพปัญหาที่แท้จริงที่ต้องการแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยใช้การสังเกต การไตร่ตรอง การรวบรวมข้อมูล และการใช้ประสบการณ์ในอดีตมาเพื่อสร้างความเข้าใจกับปัญหาตามข้อเท็จจริง ซึ่งจะช่วยให้สภาพปัญหาในขั้นตอนที่ 1 ถูกจำกัดให้แคบลงและพบสภาพปัญหาที่แท้จริง

ขั้นตอนที่ 3 รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ (Gather data) เป็นขั้นที่บุคคลจะต้องให้เหตุผลประกอบการคิดของตนเองโดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับคัดเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 4 พิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม (Consider moral principles) หลังจากผ่านขั้นตอนที่ 3 โดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจแล้ว ในขั้นนี้จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัญหาบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรมโดยยึดถือความถูกต้องในการ

ดำเนินชีวิต ความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม การเคารพกฎหมายและกฎระเบียบต่างๆ ในสังคม

ขั้นตอนที่ 5 ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา (Make judgments) เป็นขั้นของการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหาโดยการจัดระบบของการคิดเพื่อสรุปเป็นเหตุผลตามข้อเท็จจริงบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรม โดยการเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับความเข้าใจก่อนหน้านี้และคิดทั้งในขอบเขตของรูปธรรมและนามธรรม อันประกอบด้วยการศึกษา การปฏิเสธ หรือยอมรับแนวทางแก้ปัญหา ซึ่งจะมีพื้นฐานจากความเป็นจริงเพื่อนำไปสู่การกำหนดความมุ่งหมายในการคิดเพื่อประกอบการตัดสินใจในการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 6 พิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ (Consider strategies) เป็นการกำหนดทิศทางหรือจุดมุ่งหมายจากการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหาโดยพิจารณาวิธีการหรือแผนการคิดที่คิดขึ้นอย่างรอบคอบ มีลักษณะเป็นขั้นเป็นตอน มีความยืดหยุ่นพลิกแพลงได้ตามสถานการณ์โดยสามารถนำมาแก้ไขสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นได้

ขั้นที่ 7 ลงมือกระทำ (Action) เป็นขั้นตอนสุดท้ายหลังจากการตัดสินใจและพิจารณาเลือกวิธีการหรือแนวทางที่เหมาะสมที่สุดไปสู่การลงมือปฏิบัติ โดยเป็นขั้นตอนที่บุคคลลงมือปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์หลังจากปรับเปลี่ยนวิธีการคิดที่ผ่านขั้นตอนการคิดไตร่ตรองมาอย่างรอบคอบเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาหรือขจัดความยุ่งเหยิงออกไป

Bain (1999) อธิบายความสามารถในการคิดไตร่ตรองเป็น 4 ระดับ สรุปได้ดังนี้

1. การรายงาน (reporting) เป็นการบรรยายหรือสรุปเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่เพิ่มเติมข้อสังเกต
2. การตอบสนอง (responding) เป็นการสรุปมโนทัศน์เพียงเล็กน้อย มีการสังเกต หรือตัดสินใจโดยไม่ใช้ข้อมูลอ้างอิง มีการตั้งคำถามแต่ไม่พยายามค้นหาคำตอบ และมีการรายงานความรู้สึก
3. การเชื่อมโยง (relating) เป็นการนำข้อมูลมาเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมหรือประสบการณ์ปัจจุบัน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูล ระบุข้อดีและข้อจำกัด และอธิบายปรากฏการณ์
4. การให้เหตุผล (reasoning) เป็นการบูรณาการข้อมูลทั้งแนวคิด ทฤษฎีและประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงและการสรุปมโนทัศน์ในระดับสูง เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ วิเคราะห์มโนทัศน์ เหตุการณ์หรือประสบการณ์โดยการตั้งคำถามและค้นหาคำตอบ พิจารณาทางเลือก ตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น พยายามอธิบาย

พฤติกรรม ประสิทธิภาพ กฎเกณฑ์และการสรุปความคิด ความรู้ ความเข้าใจที่เป็นความหมาย เฉพาะบุคคล หรือการวางแผนการเรียนรู้ต่อไป

จากการศึกษากระบวนการการคิดไตร่ตรองต่างๆ พบว่ากระบวนการการคิดไตร่ตรองที่เหมาะสมที่นำมาพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในครั้งนี่คือกระบวนการการคิดไตร่ตรองของ Eby and Kujawa (1994) เนื่องจากเป็นกระบวนการคิดที่ตั้งอยู่บนหลักคุณธรรมและจริยธรรม ที่นำไปสู่การตัดสินใจและการกระทำ ซึ่งเป็นการคิดหรือการกระทำของบุคคลที่ดำเนินการคิดหรือการกระทำไปอย่างรอบคอบมีเหตุผล ในขณะที่คิดหรือกระทำก็จะคิดทบทวนในเรื่องนั้นอย่างรอบคอบ จะคิดย้อนกลับป้กลับไปมาถึงเหตุและผลและสามารถนำเหตุผลนั้นไปช่วยในการตัดสินใจและเมื่อคิดทบทวนอย่างรอบคอบดีแล้วสามารถปรับปรุงการกระทำของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งในการคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้นจะใช้ประสิทธิภาพ หลักฐานมาช่วยในการพิจารณาและการคิดนั้นจะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรมจริยธรรมเพื่อที่จะนำไปสู่ข้อสรุปที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมสอดคล้องกับแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว พ.ศ. 2545-2554 ที่ได้กล่าวไว้ว่า เยาวชนเป็นกลุ่มที่มีพลังอันสำคัญในการช่วยกันเสริมสร้างกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต ฉะนั้นจึงจำเป็นที่เยาวชนจะต้องมีการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และรู้จักที่จะเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น ต่อสังคม ต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว อีกทั้งยังมีความสอดคล้องกับนโยบายของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ต้องการบำบัดฟื้นฟู และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในการกลับคืนสู่สังคมเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติสืบไป

2.5 การเสริมสร้างนิสัยในการคิดไตร่ตรอง

มีผู้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการเสริมสร้างนิสัยในการคิดไตร่ตรอง ดังนี้

Dewey (1933) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรองจะเกิดขึ้นได้ต้องมีการฝึกนิสัยที่ดีของการคิดก่อน ซึ่งประกอบด้วย 1) ความกระตือรือร้น 2) ความคิดเห็นที่เกิดขึ้นเองโดยบุคคลนั้น และ 3) การจัดลำดับการคิด

Covey (1991) อธิบายว่า การเสริมสร้างนิสัย เช่นการคิดในแง่บวก ต้องอาศัยการสร้าง ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเอง หลักการและกระบวนการเปลี่ยนแปลงนิสัยกระทำโดยผ่าน

กระบวนการฝึกอบรมโดยใช้สื่อต่างๆ ซึ่งมีลำดับขั้นตอน ดังนี้ การกำหนดจุดมุ่งหมาย การสร้างพันธสัญญา การเขียนบันทึก การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน และการติดตามประเมินผล

Canterucci (2000) กล่าวว่า ความกระตือรือร้นจะเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างนิสัยที่จะทำให้บุคคลได้มีการคิดอย่างลึกซึ้งและช่วยเหลือบุคคลในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สำหรับเทคนิคที่ช่วยในการสร้างความกระตือรือร้นมีทั้งหมด 6 เทคนิค ซึ่งจะมีความเหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ ดังนี้

1. การสังเกต (Observe) โดยใช้การดูและการฟังอย่างใกล้ชิดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ เช่น คน สถานที่ เพื่อพยายามเก็บรวบรวมรายละเอียดที่โดยปกติจะไม่พบและนอกจากการสังเกตเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมแล้ว ควรได้มีการสังเกตเกี่ยวกับตัวเองด้วย เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติและค่านิยม เป็นต้น

2. การมองหาข้อบกพร่อง (Look for imperfections) การมีความรู้สึกว่าจะยังมีข้อบกพร่องจะช่วยให้เกิดความสำเร็จ เป็นการเปิดโอกาสสำหรับการคิดที่กระตือรือร้นให้มีการปรับปรุงตนเอง

3. การบันทึกสิ่งที่ไม่พอใจของตนเองและบุคคลอื่น (Dissatisfactions) ในแต่ละวันบุคคลอาจจะพบทั้งสิ่งที่ทำให้ผิดหวังและคับข้องใจโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่สามารถจะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สำหรับตัวเองได้ ดังนั้นจึงควรได้มีการเริ่มต้นบันทึกเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่พึงพอใจร่วมกับสิ่งที่ได้รับฟังอย่างระมัดระวังจากการแสดงความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจของบุคคลอื่น โดยนำสิ่งนั้นมาเตือนใจโดยการใช้มุมมองในแง่บวก เพราะทุกสิ่งที่ไม่พึงพอใจเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าบุคคลยังไม่บรรลุถึงความต้องการและเป็นสิ่งที่ทำลายความคิดของบุคคลในการพิจารณาหาแนวทางการปรับปรุงสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น

4. การค้นหาสาเหตุ (Search for causes) การค้นหาสาเหตุของสิ่งต่างๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยสร้างความตื่นตัวต่อสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่บุคคลไม่สามารถอธิบายสิ่งที่ไม่พึงพอใจนั้น

5. ความไวต่อการรับรู้ความหมายของสถานการณ์ (Sensitive to implications) นักคิดที่ดีมักจะมองเห็นและเข้าใจผลกระทบของสิ่งต่างๆ ก่อนบุคคลอื่นเพราะมีความไวต่อการรับรู้ความหมายของสิ่งนั้น นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลได้พิจารณาสถานการณ์และประเด็นคำถามที่ทำลายในการศึกษา โดยส่วนใหญ่บุคคลมักจะหมกมุ่นกับความคิดของตนเองโดยไม่ยอมรับฟังความคิดที่ไม่เห็นด้วยของบุคคลอื่นจึงทำให้บุคคลนั้นพลาดโอกาสในการโต้แย้ง ซึ่งหมายถึงโอกาสที่จะเข้าไปสำรวจค้นหามุมมองใหม่ซึ่งจะช่วยเพิ่มคุณค่าของความเข้าใจในสิ่งนั้นๆ

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างนิสัยในการคิดไตร่ตรอง ประกอบด้วย การสังเกต การมองหา ข้อบกพร่อง การบันทึกสิ่งที่ไม่พึงพอใจของตนเองและบุคคลอื่น การค้นหาสาเหตุ ความไวต่อการรับรู้ความหมายของสถานการณ์ รวมทั้งการสร้างความเข้าใจในการยอมรับโอกาสในการสำรวจข้อโต้แย้ง

2.6 กลวิธีส่งเสริมการคิดไตร่ตรอง

กลวิธีส่งเสริมการคิดไตร่ตรองมีอยู่ด้วยกันหลายวิธี ดังนี้

1. การสังเกต (Observation process)

Taggart and Wilson (1998) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้โดยการสังเกตว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่สร้างปฏิริยาการตอบสนองแบบใหม่โดยการสังเกตรูปแบบของพฤติกรรม การเรียนรู้ทางการศึกษาจำนวนมากเกิดขึ้นจากการสังเกต การสังเกตเป็นทักษะที่ผู้ปฏิบัติมักจะใช้เพื่อพัฒนาการคิดซึ่งจะช่วยให้มีการตัดสินใจอย่างมาก การสังเกตควรจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบเพื่อพัฒนาให้ถึงจุดที่ใช้เวลาน้อยแต่มีประสิทธิภาพ

2. การเขียนบันทึกโดยใช้การคิดไตร่ตรอง (Reflective Journals)

จากแนวคิดของ Taggart and Wilson (1998) ให้ข้อคิดว่า การเขียนบันทึกประจำวัน (Journal) จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้มีการฝึกการคิดไตร่ตรองมากกว่าการได้รับความรู้โดยทั่วไป การเขียนบันทึกประจำวัน จะช่วยให้ผู้เขียนได้มีโอกาสในการบันทึกเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาแล้ว หลังจากนั้นจึงนำเหตุการณ์นั้นมาไตร่ตรอง ซึ่ง Taggart & Wilson (1998) ให้ข้อเสนอแนะว่า การเขียนบันทึกประจำวัน ควรประกอบด้วย 1) วันเวลาที่บันทึก 2) ลำดับโดยย่อของเหตุการณ์ในแต่ละวัน 3) การอธิบายรายละเอียดของแต่ละตอน โดยมีพื้นฐานที่ระดับของความตื่นตัว ปัญหาหรือพยานหลักฐาน โดยไม่ควรเขียนรายละเอียดทั้งหมดที่เกิดขึ้น แต่ควรเขียนข้อมูลสำหรับตนเอง โดยเลือกกิจกรรม 1-2 อย่างที่ต้องการจดจำหรือต้องการไตร่ตรอง ยกตัวอย่างเช่น สิ่งที่สร้างความประทับใจ และ 4) การวิเคราะห์บันทึกประจำวัน โดยการสังเกตบุคคลอื่นๆ เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งโดยการพูด ท่าทาง ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึก อารมณ์ ความคิดเห็นของบุคคลอื่น และเขียนวิเคราะห์สิ่งที่สังเกตได้

Hattan and Smith (1995) ให้แนวคิดเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาการเขียนบันทึกประจำวันโดยการคิดไตร่ตรอง ซึ่งมีทั้งหมด 4 แบบ คือ

แบบที่ 1 การเขียนพรรณนา (Descriptive writing) ไม่จัดว่าเป็นการคิดไตร่ตรอง เพราะเป็นการเขียนบรรยายเฉพาะเรื่องราวในปัจจุบัน โดยไม่ได้มีความพยายามนำเหตุผล หรือประเด็นปัญหาใช้ในการเขียนเรื่องราว หรือเหตุการณ์นั้น

แบบที่ 2 การไตร่ตรองเชิงพรรณนา (Descriptive reflection) มีการเขียนโดยใช้เหตุผลมาประกอบการบรรยายและมีพื้นฐานมาจากประสบการณ์

แบบที่ 3 การไตร่ตรองเชิงสนทนาหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (Dialogic reflection) มักเป็นการเขียนถึงบุคคลที่ 3 โดยมีการตัดสินใจการสำรวจค้นหาเหตุผลโดยการไข่มุมมองที่หลากหลาย

แบบที่ 4 การไตร่ตรองเชิงวิพากษ์ (Critical reflection) เป็นการเขียนถึงเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่มีความเกี่ยวข้องกับอิทธิพลของเหตุการณ์ในประวัติศาสตร์ และบริบทด้านคุณธรรม จริยธรรม สังคมและการเมือง

สรุปได้ว่า กลวิธีที่ช่วยส่งเสริมการคิดไตร่ตรองประกอบด้วย การสังเกตและการเขียนบันทึกประจำวันเพราะการเขียนบันทึกประจำวันจะช่วยให้ผู้เขียนได้มีโอกาสในการบันทึกเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาหลังจากนั้นจึงนำเหตุการณ์นั้นมาไตร่ตรองซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึก อารมณ์ ความคิดเห็นของตนเอง

จากการสังเคราะห์แนวคิดของ Taggart and Wilson (1998) ; Goodman (1984) ; Yinger and Clark (1981) ; Zeichner and Liston (1987) ; Zeichner (1987) ได้ข้อสรุปว่าการเขียนบันทึกช่วยในการส่งเสริมการคิดไตร่ตรอง ดังนี้

1. วิเคราะห์และให้เหตุผลโดยผ่านสภาพปัญหา
2. ส่งเสริมการคิดไตร่ตรอง
3. ส่งเสริมความก้าวหน้า ในการวิเคราะห์เชิงวิพากษ์เกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต
4. ส่งเสริมความตระหนักเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาทางการศึกษา และประสบการณ์การปฏิบัติ
5. มีการคิดไตร่ตรองอย่างเป็นระบบ ในการพัฒนาตนเอง และการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต
6. มีการปฏิบัติการศึกษา และแสวงหาความรู้โดยใช้การคิดไตร่ตรอง
7. สร้างความเข้าใจโดยใช้การเขียนเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้
8. เชื่อมโยงความรู้ กับการปฏิบัติในชีวิตจริง

จากที่ได้กล่าวมา จะเห็นได้ว่าการคิดไตร่ตรองเป็นความสามารถในการเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลปัจจุบันที่มีอยู่ การเข้าใจ และอาศัยข้อมูลเหล่านั้นในการตัดสินใจเพื่อแก้ไขความฉงนสนเท่ห์ ฉะนั้นการนำแนวคิดการคิดไตร่ตรองมาใช้ในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้กับเยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจะช่วยให้เยาวชนได้มองเห็นสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการกระทำในอดีตของตนเอง ทั้งนี้เพราะการคิดไตร่ตรองเป็นกระบวนการที่ช่วยในการพิจารณาหาข้อผิดพลาดเพื่อหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดเดิมแล้วทำการสร้างสรรค์เงื่อนไขใหม่ที่เหมาะสมก่อนที่จะนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้อง (Given, 2002) การสอนให้เยาวชนได้มีทักษะในการคิดไตร่ตรองอย่างมีประสิทธิภาพได้นั้นจำเป็นจะต้องมีการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งบุคคลจะต้องพิจารณาและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขอย่างรอบคอบเพื่อเป็นการจัดข้อขัดแย้งในใจให้หมดไป เพราะปัญหาต่างๆ ที่ไม่ได้รับการแก้ไขหรือแก้ไขอย่างไม่ถูกวิธีจะเป็นต้นเหตุของวิกฤตต่างๆ ตามมาทั้งต่อตนเองและต่อสังคมได้ ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้เลือกกระบวนการคิดไตร่ตรองซึ่งเป็นกระบวนการคิดวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพต่อการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตอนที่ 3 แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

3.1 แนวคิดพื้นฐานของนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กำเนิดขึ้นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2525 โดยนักจิตวิทยาชาวอินเดีย นามว่า ศรี ศรี อานันดามูรติ (Shrii Shrii Anandamurti) หรือ พี อาร์ ซาการ์ (P.R. Sarkar) เป็นผู้ปรับวิธีการฝึกโยคะและการทำภาวนาสมาธิแบบโยคะ มาเป็นการทำสมาธิแบบนีโอฮิวแมนนิส หรือ มนุษยนิยมแนวใหม่ ที่เชื่อว่าทุก ๆ สิ่งในจักรวาล ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์ พืช และวัตถุต่าง ๆ ล้วนเป็นสมาชิกของครอบครัวใหญ่หนึ่งเดียวกัน มีความสัมพันธ์กันเหมือนกับพี่น้องที่มาจากครอบครัวเดียวกัน ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างกันจึงควรเป็นไปอย่างเกื้อกูลกัน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2542, วิวรรณ ศรีกุลศลานุกุล, 2538, วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) แนวคิดนี้แตกต่างกับความเชื่อของนักมนุษยนิยมทั่วไปที่มีความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์เท่านั้นที่มีจุดเริ่มต้นมาจากสิ่งเดียวกัน

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์ว่า มนุษย์ทุกคนเกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตใจที่บริสุทธิ์ปราศจากความรู้สึกด้านลบต่างๆ เช่น ความแแบ่งแยก ความเกลียด ความกลัวความอิจฉา ริษยา ความโลภ ความโกรธ ความหยิ่งทรนงในตนเองความรู้สึกเห็นตนเองไร้คุณค่า ฯลฯ ความรู้สึกด้านลบต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นเนื่องจากการถูกอบรมสั่งสอนที่ไม่ถูกต้องมาตั้งแต่เยาว์วัย

มนุษย์ถูกแนวคิดวัตถุนิยมยึดครองจิตใจโดยให้ความสำคัญแก่วัตถุที่ปรากฏอยู่ภายนอก ทำให้มนุษย์เกิดการแก่งแย่งชิงดีเพื่อจะยึดครองวัตถุด้วยรูปแบบต่างๆ เช่น ทรัพย์สิน อาวุธ ที่ดิน ฯลฯ และในที่สุดก็ทำลายล้างกันเอง สิ่งในโลกต้องการมากในปัจจุบันคือแนวคิดใหม่ที่จะทำให้ทุกสิ่งในจักรวาลมีการดำรงชีวิตอย่างกลมกลืนและมีความสุข แนวคิดใหม่หรือนีโอฮิวแมนนิสที่มีความเชื่อพื้นฐานว่า “ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน” ทุกอย่างในธรรมชาติมีความสัมพันธ์กันและมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีพัฒนาการสูงสุด มนุษย์เราจึงไม่เพียงพอแต่จะต้องมีบทบาทในการยอมรับและคุ้มครองสิทธิในการดำรงชีวิตทั้งปวงเท่านั้น แต่ยังคงมีความรับผิดชอบที่จะทำให้แต่ละชีวิตมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตอย่างมั่นคงและภาคภูมิใจ มนุษย์จึงมีหน้าที่โดยตรงในการให้บริการความต้องการสรรพสิ่งแก่งสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย เช่น ความต้องการอาหารที่อยู่อาศัย การมีสุขภาพอนามัยที่ดีและการพัฒนาจิตใจ เพื่อที่ชีวิตทั้งหลายเหล่านั้นจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและเป็นทรัพยากรที่มีค่าของโลก (ศตพร วิไลรัตน์, 2531)

ปรัชญานีโอฮิวแมนนิส กล่าวถึงการปลูกจิตสำนึกของมนุษย์ให้รู้จักเป้าหมายสูงสุดของชีวิต มีความเข้มแข็งที่จะต่อต้านความรู้สึกที่ครอบงำและเสริมแรงงูใจภายในซึ่งจะช่วยให้มนุษย์เกิดความรู้สึกเป็นอิสระจากความรู้สึกด้อยและข้อบกพร่องต่าง ๆ มีความตื่นตัวต่อความสำคัญของตัวเองและเป็นแรงจูงใจไปสู่ความสงบสุขระดับสูงแห่งจิตวิญญาณ โดยใช้หลักการทำสมาธิและการฝึกโยคะอาสนะในชีวิตประจำวันรวมถึงการรับประทานอาหารที่ให้พลังชีวิตสูง จุดมุ่งหมายทางการศึกษาตามแบบปรัชญามนุษยนิยมแนวใหม่หรือนีโอฮิวแมนนิส คือ การมุ่งเน้นการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้านอย่างพร้อมเพรียงกัน คือ พัฒนาในด้านร่างกาย อารมณ์ สภาวะจิตใจ สังคมและสติปัญญา หรือเรียกว่า การศึกษาแบบองค์รวม (Holistic Education) ที่ไม่มุ่งเน้นด้านใดด้านหนึ่งเป็นสำคัญแต่มุ่งพัฒนาขีดความสามารถที่แฝงเร้นอยู่ในตัวบุคคล ให้ถูกนำมาใช้ให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องและกระจายความรู้สึกในเรื่องของความรักความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่งทั้งมวล

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้นยังมีเป้าหมายชีวิตที่แตกต่างกันไปในสังคม นีโอฮิวแมนนิสจึงคำนึงถึงเรื่องผลกระทบของการกินอาหาร การออกกำลังกาย และวิถีปฏิบัติตนที่จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ระบบต่อมไร้ท่อ ความรู้สึก อารมณ์ จิตใจและปัญญา ตลอดจนสังคมด้วย เพื่อที่จะให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างยุติธรรมและมีทิศทางไปสู่เป้าหมายที่สมบูรณ์ของชีวิตได้ (วิไล องค์นันต์คุณ, 2533) ซึ่งประเด็นเหล่านี้สอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวการศึกษา นีโอฮิวแมนนิส ได้แก่

1. การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (Physically Fit)
2. มีจิตใจที่มั่นคง (Mentally Strong)
 - 2.1 ควบคุมความคิดตนเองได้ทั้งด้านจริยธรรมการมีระเบียบวินัย
 - 2.2 มีจินตนาการความคิดสร้างสรรค์
3. พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด (Spiritual Elevated) มีความรักความเมตตาหรือความรักไร้จำแนก (Universal Love)
4. มีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ (Academic Knowledge) การพัฒนามนุษย์ต้องการพัฒนาให้ถึงเป้าหมายทั้ง 4 ด้าน โดยเฉพาะการพัฒนาจิตใจให้มีความรัก ความเมตตา หรือความรักไร้จำแนกนั้น ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะถ้ามนุษย์มีการพัฒนาร่างกายให้สวยงามแข็งแรง มีความคิดจินตนาการ มีวิชาชีพเลี้ยงตนเองแต่ไม่มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาแล้ว ความสงบสุขในโลกก็ยังไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน (ศตพร วิไลรัตน์, 2532)

P.R. Sarkar ได้อธิบายธรรมชาติการทำงานของจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) ว่าเป็นจิตใต้สำนึกที่มีระบบการทำงานที่ละเอียดซับซ้อน มีองค์ประกอบ 2 ประการ คือ เรื่องความคิดที่ลึกซึ้งและความทรงจำของมนุษย์โดยที่ความรู้ ความคิด ความฝันของคนส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึกนี้เอง หน้าที่ที่สำคัญที่สุดของจิตใต้สำนึก คือ ทำหน้าที่บันทึกและสะสมข้อมูลต่าง ๆ ที่ประสบมาในชีวิตและควบคุมการทำงานของร่างกาย จิตใต้สำนึกจะพัฒนาได้โดยการทำสมาธิ กล่าวคือ ถ้าบุคคลได้คิดหรือได้ฟังในสิ่งที่ดีอย่างสม่ำเสมอ จิตใต้สำนึกจะบันทึกและสะสมสิ่งที่ดีนั้นไว้ แล้วผลักดันให้ได้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดีตามที่จิตใต้สำนึกบันทึกไว้ให้ปรากฏออกมาเป็นรูปธรรมหรือพฤติกรรม ดังนั้น กิจกรรมการพัฒนาค้นเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงเป็นกระบวนการในการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเองให้เกิดในจิตใต้สำนึก โดยฝึกการคิดและคำพูดเชิงบวก ในการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเองให้เกิดขึ้นจิตใต้สำนึกบ่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ พร้อมกับสร้างมโนภาพถึงสิ่งที่พูดถึงหรือสิ่งที่ต้องการให้เป็นหรือจินตนาการไปพร้อม ๆ กันเพื่อสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึกแทนที่ความรู้สึทางด้านลบหรือด้านที่ไม่ดี

3.2 หลักการนีโอฮิวแมนนิสและกิจกรรมการพัฒนาค้นเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

กิจกรรมการพัฒนาค้นเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน อย่างพร้อมเพรียงกัน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีหลักสูตรที่เน้นการผสมผสานวัฒนธรรมที่หลากหลาย มีความยืดหยุ่น ให้เสรีภาพและตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียน โดยมีบทบาทในด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ

1. ด้านบทบาทผู้สอน คือ เน้นการสร้างบรรยากาศการเรียนการสอนด้วยความสนุกสนานและความรัก ความเมตตา ผู้สอนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้เรียน แสดงความเคารพ เอาใจใส่ ให้กำลังใจและสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้เรียนด้วยคำพูดด้านบวก จูงใจ ยั่วยุให้ผู้เรียนเกิดความกระหายในความรู้และไม่ใช้การบังคับขู่เข็ญ
2. ด้านบทบาทผู้เรียน คือ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในตัวเอง กล้าแสดงออก กล้าเสนอความคิดเห็น และมีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
3. ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เน้นการมีปฏิริยาโต้ตอบซึ่งกันและกัน มีบรรยากาศการเรียนการสอนที่เป็นกันเอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกเด็กและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ได้แก่ ภาพพจน์ของตนเองด้านบวก การฝึกโยคะอาสนะ การผ่อนคลาย และการฝึกสมาธิ ดังมีรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม ดังนี้

3.2.1 การสร้างบรรยากาศกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายและการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่บังคับ

การสร้างบรรยากาศกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายและการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่บังคับตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นกิจกรรมการใช้ความคิดร่วมกับการจินตนาการประกอบกับการจดจ่อกับลมหายใจเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายรวมทั้งการนึกถึงพลังที่ตึงามหรือพลังแห่งความรักของจักรวาล ซึ่งจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายอย่างสูงทั้งร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการลดอัตราของเราลง ซึ่งมีขั้นตอนการปฏิบัติ 2 ประการคือ

3.2.2.1 กิจกรรมการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้อันผ่อนคลายโดยใช้คำพูดและเสียงเพลงเป็นวิธีการที่ช่วยให้สภาวะร่างกายและจิตใจอยู่ในภาวะผ่อนคลาย ทำหลังจากจบกิจกรรมการฝึกอาสนะแล้ว ให้ผู้ฝึกนอนในท่าควาสนะ (ท่าพักผ่อน) หลับตา กางแขน ขา ออกจกกันเล็กน้อย บนพื้นเรียบแข็ง ไม่หนุนหมอน ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น จดจ่อกับลมหายใจ จากนั้นใช้เสียงเพลงที่ก่อให้เกิดความรู้สึกสงบ และสบายใจเพื่อจูงใจให้ได้สำนึกสู่ภาวะแห่งความสงบ เปิดเทปเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อสร้างความรู้สึกผ่อนคลายอย่างต่อเนื่อง เป็นการหยุดนิ่งร่างกายเพื่อทำการบันทึกความรู้สึกหรือความคิดที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึก เพื่อจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟา การใช้เสียงเพลงบรรเลงเบาๆ ซ้ำๆ คลอไปขณะฝึกจะทำให้ผู้ฟังรู้สึกสงบ และสบายใจ ได้แก่ เพลงของ Kitaro หรือ Lazaris (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543) เสียงเพลงบรรเลงนั้นจะช่วยให้อารมณ์และ

จิตใจมีความผ่อนคลาย มีผลต่อภาวะของจิตใจ เป็นการหยุดการทำงานของประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง ประสาทสัมผัสและจิตใต้สำนึกก็จะทำงานน้อยที่สุด กิจกรรมพลังแห่งจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเริ่มมต้นจากการจินตนาการและนี่ก็ภาพต่าง ๆ ตามการรับรู้ ดังนี้

“ต่อไปนี้จะนับถอยหลังจาก 10 ถึง 0 สูดลมหายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักความเมตตาของจักรวาลเข้าสู่ตัวเรา หายใจออกเอาความอ่อนล้า ความไม่สบายใจออกไปจากตัวเรา ต่อไปนี้จะนับถอยหลังจาก 10 ถึง 0 เมื่อเริ่มนับให้เราค่อยๆ ปิดเปลือกตาลงอย่างช้า ๆ และเมื่อนับถึง 0 แล้ว เราจะปิดเปลือกตาลงจนสนิท เริ่มนับ ค่อยๆ ปิดเปลือกตาลง ณ.บัดนี้ 10—9—8—7—6—5—4—3—2—1—0 นับถึง 0 แล้ว บัดนี้เราปิดตาลงอย่างสนิท เราารู้สึกผ่อนคลาย โลง โปร่ง เบาสบาย กล้ามเนื้อในร่างกายของเราค่อยๆ ผ่อนคลายลงทีละส่วน เริ่มจากกล้ามเนื้อศีรษะ กล้ามเนื้อหน้าผาก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแก้ม กล้ามเนื้อลำคอ ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อหัวไหล่ กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลาย กล้ามเนื้อซี่ข้าง กล้ามเนื้อหน้าอกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อสะโพกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อเข้า กล้ามเนื้อข้างผ่อนคลาย กล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อน่อง ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อฝ่าเท้ากล้ามเนื้อนิ้วเท้าผ่อนคลาย บัดนี้กล้ามเนื้อในร่างกายของเราทุกส่วน ผ่อนคลายหมดแล้ว เราารู้สึกโล่ง โปร่ง เบาสบาย-----

จงจินตนาการว่า เราไปเดินเล่นที่ชายหาดแห่งหนึ่ง ซึ่งมีชายหาดยาวสุดลูกหูลูกตา ทรายบนชายหาดขาวสะอาด เมล็ดทรายละเอียดนุ่มฝ่าเท้า มันอุ่นน้ำทะเลเอาไว้ทุกครั้งที่เราเฝ้าเท้าลงบนพื้นทราย เราสัมผัสรับรู้ถึงความนุ่มและความเย็น เป็นความรู้สึกเล็กๆ ที่ประทับใจ เราเดินไปเรื่อยๆ อย่างไม่รีบร้อน ลมเย็นๆ ลูบไล้ใบหน้าและลำตัวของเรา รู้สึกเย็นสดชื่นสบายใจ เมื่อมองดูน้ำทะเล เราเห็นแผ่นน้ำสีคราม นิ่งสงบไร้คลื่นลมรบกวน เหมือนแผ่นมรกตที่งดงาม กว้างใหญ่ไพศาล ท้องฟ้าสีฟ้าดูแว้งกว้างไกล ขอบฟ้าบรรจบขอบน้ำทะเลที่บริเวณไกลโพ้น สุดลูกหูลูกตา เราารู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ ค่อยๆ เดินย่ำลงสู่น้ำทะเล สัมผัสความเย็นใสของน้ำทะเล ทุกฝีก้าวที่เดินลึกลงไป น้ำทะเลค่อยๆ สูงขึ้นมา จากฝ่าเท้าถึงตาตุ่มถึงหน้าแข้ง ถึงหัวเข่าถึงต้นขา ถึงสะดือ ถึงหน้าอก ถึงลำคอ บัดนี้เราลอยคอกอยู่กลางทะเลอย่างอิสระเสรี มีความสุขต่อไปนี้จะนับถอยหลังจาก 10 ถึง 0 เมื่อเริ่มนับ เราจะค่อยๆ ดำดิ่งลึกลงไป ลงไปสู่จุดที่ลึกที่สุดของท้องทะเลแห่งนี้ ยิ่งนับยิ่งลึกลง ยิ่งนับยิ่งดำดิ่ง ยิ่งนับยิ่งผ่อนคลาย ยิ่งสบาย เริ่มนับ 10---9---8---7---6---5---4---3---2---1---0---

นับถึง 0 แล้ว บัดนี้เรากำลังลงมาข้างล่างอยู่กันห้องทะเลตรงจุดที่ลึกที่สุด จุดนี้เป็นจุดที่เงียบสงบที่สุด สบายที่สุด ปลอดภัยที่สุด นี่คือโลกส่วนตัวของเราที่ตัดขาดจากโลกภายนอกทั้งหมด ทั้งปวง รอบๆ ตัวเราขณะนี้ มีแต่ น้ำทะเลสีครามใสแจ๋ว มีแต่ปะการังสีสวย มีแต่ปลาตัวน้อย ๆ ว่ายนํ้าอยู่เป็นเพื่อนเรา เราารู้สึกสบายใจ มีความสุข อยากอยู่ในสภาพนี้ให้นานที่สุด นานที่สุด ต่อไปนี้จะนับถอยหลังจาก 10 ถึง 0 เมื่อเริ่มนับจิตได้สำนึกเริ่มเปิดกว้างออก และเมื่อนับถึง 0 แล้ว จิตได้สำนึกจะเปิดออกเต็มที่ เพื่อรับเอาข้อมูลที่มีประโยชน์เข้าไปเก็บไว้ 10---9---8---7---6---5---4---3---2---1---0 นับถึง 0 แล้ว จิตได้สำนึกเปิดกว้างออกเต็มที่แล้ว นับจากวันนี้เป็นต้นไป เรามีแต่ความเชื่อมั่นในตัวเอง ผ่อนคลาย มองเห็นคุณค่าในตัวเอง ละล้างความหลังที่ฝังใจออกไป ชีวิตมีแต่ความสุขสมหวังและสบายใจ-----ต่อไปนี้จะนับ 1 ถึง 3 เมื่อนับถึง 3 แล้ว เราจะลืมตาขึ้นมาด้วยความสดชื่นแจ่มใส นับ 1 เราารู้สึกสบาย นับ 2 พละกำลังมาสู่ตัวเรา นับ 3 เราลืมตาตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น”

3.2.2.2 กิจกรรมการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่บังคับ เป็นกิจกรรมการใช้คำพูดเชิงบวก เป็นการบันทึกความคิด ความรู้สึกที่ดีจากการใช้คำพูดเชิงบวก ที่ก่อให้เกิดความรักความเมตตาและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง บุคคล และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น แล้วให้ผู้ฝึกนึกถึงตนเองในสิ่งดี ๆ ประมาณ 30 วินาที หรือกล่าวถึงข้อความด้านบวกที่ทำให้ผู้ฝึกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง การฝึกเช่นนี้อาจสม่ำเสมอจะเป็นการเปลี่ยนสภาวะของจิตได้สำนึกที่ใช้เวลาน้อยมาก กล่าวคือ ใช้เวลาเพียง 5-10 ครั้ง ๆ ละ ประมาณ 2-3 นาที ก็เป็นการเพียงพอ ความคิดและความรู้สึกที่ดีต่อตนเองดังกล่าวจะค่อยๆ ซึมซาบเข้าสู่จิตได้สำนึก ผู้ฝึกจะมีพฤติกรรมที่ดี เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกพึงพอใจในชีวิตสอดคล้องกับข้อมูลที่จิตได้สำนึกบันทึกเอาไว้

การจูงใจไปสู่สภาวะแห่งความสงบด้วยเสียงเพลงและคำพูดเชิงบวก เป็นการสร้างพลังด้านบวกซึ่งเป็นพลังที่ทำให้ผู้ฝึกเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นสิ่งที่มีความค่าและทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเป็นสิ่งที่มีความค่าแตกต่างกัน ทำให้เกิดความเคารพตนเองและทุกสิ่งทุกอย่างที่สัมพันธ์กัน มีจิตใจที่กว้างขวาง มีน้ำใจกับคนรอบข้าง มีความรัก มีความเมตตาให้กับคนอื่นและสรรพสิ่งในวงกว้างขึ้น ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาจิตใจตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่ง เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543) ได้อธิบายเรื่องผลของการผ่อนคลายว่า ทำให้เกิดภาวะแห่งความสงบของคลื่นสมองของมนุษย์ ซึ่งเป็นผลจากการใช้เสียงเพลงและคำพูดเชิงบวกที่ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ในขณะที่ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลาย จะทำให้จังหวะการสั่นของคลื่นสมองที่ปกติจะสั่นอย่างรวดเร็วและไม่แน่นอน มีจังหวะการสั่นที่ช้าลงและแน่นอนขึ้น เป็นภาวะที่เหมาะสมกับจิต

ได้สำนึกจะได้ทำการบันทึกความคิดความรู้สึกที่ดีจากการใช้คำพูดเชิงบวกและการจินตนาการที่เป็นบวกต่อตนเองได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

เป็นเวลานานมาแล้วที่นักบวชนักบุญที่สนใจในการศึกษาตนเองได้กล่าวถึงอำนาจของความคิดของมนุษย์ไว้ว่า เราคิดอย่างไร เราก็จะรู้สึกเช่นนั้นหรือกลายเป็นเช่นนั้น (As You Think, So You Become) ซึ่งในปัจจุบันนักจิตวิทยาเป็นจำนวนมากก็ได้ยอมรับแนวคิดนี้ โดยคนเรามักใช้เวลาคิดถึงแต่สิ่งที่ไม่ดีหรือปมด้อยของตนเองเป็นส่วนใหญ่ นักจิตวิทยาจึงพยายามเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ (Self-Image) ของคนโดยให้คิดถึงแต่สิ่งที่ดีๆ ทั้งหลาย การให้ความสำคัญอย่างมากต่อการใช้ความคิดไปในทางที่ดี (Power of Positive Thinking) เช่น การหมั่นคิดในใจเสมอว่า ฉันเป็นคนที่มีความกล้าหาญ ฉันเป็นคนที่มีความสามารถ ฉันเป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก ฉันเป็นคนที่มีร่างกายแข็งแรง เพื่อนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพนิสัยให้ดียิ่งขึ้น เป็นต้น

ดังนั้นกิจกรรมการสร้างบรรยากาศกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายและการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่บังคับโดยการ ใช้คำพูดเชิงบวกและจินตนาการจะส่งผลให้จิตใจจะมีความสงบ คลื่นสมองจะอยู่ในระดับคลื่นอัลฟาอย่างสม่ำเสมออันเป็นจุดเริ่มต้นในการเรียนรู้ที่ดี ส่งผลให้สิ่งที่เราคิดอยู่นั้นถูกซึมซับเข้าสู่จิตใต้สำนึก โดยที่จิตใต้สำนึกของเราจะค่อยๆ เป็นอย่างที่เราคิด ซึ่งถ้าเราฝึกบ่อยๆ จนเป็นนิสัยเมื่อกลับไปทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันก็จะส่งผลให้เราเองชีวิตของตนเอง ผู้อื่น และทุกสรรพสิ่งในโลกในแง่ดีมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

3.2.2 การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง (Positive Self-Concept)

ภาพพจน์ของตนเอง คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเราเอง ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเราเองโดยตรง ซึ่งอาจจะตรงหรือแตกต่างจากความรู้สึกที่คนอื่น ๆ รู้สึกต่อตัวเรา เราแต่ละคนจะมีภาพพจน์ของตัวเองซึ่ง อาจจะเป็นด้านบวก เช่น รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนเก่ง เป็นคนที่มีความสามารถเป็นคนที่เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี มีความเชื่อมั่น ถ้าผู้สอนมีความสามารถช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ก็หมายความว่า ผู้สอนสามารถช่วยให้ผู้เรียนบรรลุถึงความต้องการขั้นที่สี่ ผลที่ตามมาคือ ผู้เรียนจะเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง พร้อมที่จะเรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้อย่างดี สามารถแก้ไขปัญหาและทำสิ่งใดๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยตนเอง ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้เรียนมีภาพพจน์ด้านลบต่อตนเอง เช่น รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่เก่ง เป็นคนไม่มีความสามารถในการเรียนรู้ รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไม่ได้เรื่อง ไม่มีความเชื่อมั่น เมื่อพบปัญหาใดมักจะท้อแท้ตั้งแต่แรก ไม่ต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไม่อยากแม้แต่จะเข้าห้องเรียน คิดว่าไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จได้ด้วยตัวเอง ข้อค้นพบเรื่องที่น่าสนใจอีกเรื่องหนึ่งคือ คนเราไม่สามารถ

มีการกระทำหรือการปฏิบัติตัวที่ขัดแย้งกับภาพพจน์ของตนเองได้ ดังนั้น การจะปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพความรู้สึก หรือแม้แต่สติปัญญา จึงจำเป็นต้องเริ่มต้นจากการเปลี่ยนภาพพจน์ต่อตนเองก่อน (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2533)

ภาพพจน์ของตนเอง จึงเป็นความรู้สึกที่มีต่อตัวเองโดยตรง ซึ่งอาจจะเหมือนหรือแตกต่างจากความรู้สึกที่ผู้อื่นรู้สึกต่อตัวเรา โดยที่เราอาจจะรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวเลยก็ได้ว่าเรานำความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองนี้ติดตัวเราไปตลอดเวลา ไม่ว่าที่ไหน ความรู้สึกนี้จึงเป็นตัวกำหนดอารมณ์ด้านลบหรืออารมณ์ด้านบวก ความรู้สึกด้านลบหรือความรู้สึกด้านบวก ความรู้สึกว่าพอใจหรือความรู้สึกว่าไม่พอใจ ความทุกข์หรือความสุขของคนเราโดยตรง ดังตัวอย่างต่อไปนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

ตารางที่ 3 ภาพพจน์ของตัวเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

ภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก (+)	ภาพพจน์ของตัวเองด้านลบ (-)
เป็นคนที่ประสบความสำเร็จ	เป็นคนที่ล้มเหลว
เป็นคนเก่ง	เป็นคนไม่เก่ง
เป็นคนมีความสามารถ	เป็นคนไม่มีความสามารถ
เป็นคนฉลาด	เป็นคนโง่
เป็นคนสวย หล่อ	เป็นคนขี้เหร่
เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง	เป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ความรู้สึกที่คนเรามีต่อตนเองตามหลักจิตวิทยาสมัยใหม่ พบว่า ความรู้สึกที่มีต่อตัวเราจะส่งผลไปถึงความรู้สึกที่เรามีต่อคนอื่นด้วย ถ้าเรารู้สึกว่าตัวเองไม่ได้เรื่อง เราก็จะไม่เชื่อมั่นคนอื่น ความรู้สึกที่มาจากตัวเรานั้นมาจากประสาทสัมผัสทั้งห้า ที่เป็นตัวบันทึก โดยเฉพาะทางตากับทางหู เป็นเรื่องของจิตใต้สำนึกซึ่งวัยเด็กเป็นวัยที่รับรู้สูงที่สุด ถ้าจิตใต้สำนึกบันทึกไว้แต่เรื่องด้านลบได้ยินคนรอบข้างพูดเรื่อยๆ ว่าไม่เก่ง ขน เด็กเติบโตขึ้นก็จะ กลายเป็นคนที่ไม่เก่ง ขน ซุ่มซำม เมื่อภาพพจน์ที่มีต่อตัวเองเป็นลบ พฤติกรรมที่ออกมา ก็จะเป็นลบด้วย Sarkar (1998) ได้อธิบายโครงสร้างทางจิตของคนเราไว้แตกต่างจากนักจิตวิทยาตะวันตกเป็นอย่างมากซึ่งโครงสร้างทางจิตใจของคนมนุษย์ตามแนวความคิดของ Sarkar (1998) ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก

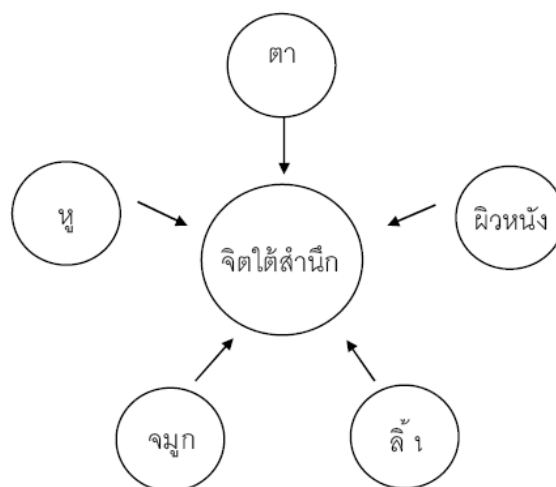
1. จิตสำนึก เป็นจิตใຈระดับแรกสุดของคนเราทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกสิ่งเร้ารอบๆ ตัว โดยผ่านทางประสาทสัมผัสและอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเป็นประการแรก ประการที่

สองคือ การแสดงความต้องการหรือร้องเกียจ หมายถึง การแสดงความต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น หรือความไม่ต้องการที่จะได้สิ่งเร้านั้น ประการที่สามคือ การลงมือกระทำ หมายถึง การใช้อวัยวะ ขยับเคลื่อนไหวต่างๆ ของเราให้ทำงาน ซึ่งได้แก่ มือ เท้า หลอดเสียง อวัยวะเพศ อวัยวะขยับถ่าย เพื่อที่จะได้สิ่งที่ต้องการ ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่า จิตสำนึกนั้นจะมีหน้าที่กระตุ้นให้เรากระทำ สิ่งต่างๆ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงต่างๆ ไป ได้แก่ การกิน การนอน การป้องกันตนเอง การสืบพันธุ์ กล่าวง่ายๆ คือ จิตสำนึกนั้นมีหน้าที่หลักที่จะช่วยให้คนเรามีชีวิตรอดอยู่อย่างปลอดภัย

การพัฒนาจิตสำนึกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้น จะต้องพยายามบังคับ ระวัง หักห้าม ตนเองให้เลือกกระทำสิ่งต่างๆ ตามสัญชาตญาณเหล่านี้โดยไม่ควรปฏิเสธความต้องการตามธรรมชาติเหล่านี้แต่ควรหาทางควบคุมและระบายออกให้ถูกทางในที่นี้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะใช้จริยธรรมเป็นสิ่งควบคุมการปฏิบัติตัวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย (สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต) และส่วนที่สอง หลักในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของตัวเอง

2. จิตใต้สำนึก เป็นแหล่งรวมอุปนิสัย บุคลิกภาพ และพลังงานอันไร้ขอบเขตแห่งจิตใยมนุษย์ จิตใต้สำนึกควบคุมการทำงานของอวัยวะอัตโนมัติทุกอย่างภายในร่างกาย เป็นแหล่งความจำถาวรของมนุษย์ที่ไม่มีขนาดจำกัด ประสบการณ์ในชีวิตประจำวันทั้งหมดของมนุษย์ถูกเก็บบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกแห่งนี้ จิตใต้สำนึกจะทำการบันทึกและสะสมข้อมูลต่างๆ ที่เราประสบพบมาเมื่อมีการสัมผัสต่างๆ กระตุ้นจากภายนอกผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง โดยเฉพาะการได้เห็นทางตาและได้ยินทางหู ดังแผนภาพที่ 3

แผนภาพที่ 3 กระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึก

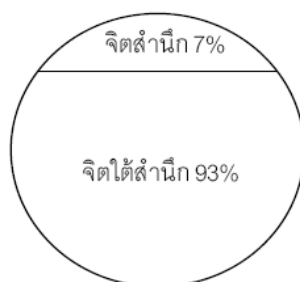


จากแผนภาพที่ 3 จะเห็นได้ว่าจิตใต้สำนึกจะทำการบันทึกและสะสมข้อมูลต่างๆ ที่เราประสบพบมา เมื่อมีการสัมผัสต่างๆ กระตุ้นจากภายนอกผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก

ลึ้น และผิวหนัง โดยเฉพาะการได้เห็นทางตาและการได้ยินทางหู สิ่งที่เรารับรู้โลกภายนอกโดยผ่าน “จิตสำนึก” ตั้งแต่เด็กประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในจิตสำนึกของมนุษย์ ในที่สุดแล้วมิได้หายไปไหน แต่กลับถูกเก็บไว้ในก้นบึ้งของจิตใจที่เรียกว่า “จิตใต้สำนึก” โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ที่มีผลกระทบกับเราอย่างรุนแรง ไม่ว่าจะทางดีหรือทางร้าย จะฝังอยู่ในศูนย์บันทึกข้อมูลแห่งนี้ ซึ่งจิตใต้สำนึกนั้นไม่สามารถแยกแยะข้อมูลที่ได้รับการบันทึกนั้นว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ดังนั้นถ้าบุคคลได้ ยิน ได้เห็น ได้ฟังในสิ่งที่ตืออย่างสม่ำเสมอ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกและสะสมสิ่งที่ดีนั้นไว้ แล้ว ผลักดันให้เรานั้นแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดีที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลที่จิตใต้สำนึกบันทึกไว้ ซึ่งจะ ก่อให้เกิดผลดีต่อบุคคลนั้นและคนรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลได้ ยิน ได้เห็นในสิ่งที่ไม่ดี บ่อยๆ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกสิ่งไม่ดีนั้นไว้เช่นกันและจะผลักดันให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมา ซึ่งจะมีผลเสียต่อตนเองและจิตใต้สำนึกคนอื่นๆ (Joseph Murphy, 1986)

แสดงให้เห็นว่า สิ่งใดก็ตามที่ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึก จะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมหรือ พฤติกรรม จิตใต้สำนึกจึงเปรียบได้กับดินที่สามารถรองรับได้ทั้งเมล็ดพันธ์ที่ดีหรือเลวตามที่ถูก นำมาเพาะไว้เท่านั้น จากการศึกษาทดลองของนักปราชญ์โบราณยังได้พบว่า จิตใต้สำนึกของ คนเรามีอำนาจเหนือกว่าจิตสำนึกของคนเรามากมาย โดยมนุษย์จะมีพลังเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ จากจิตสำนึกเพียงร้อยละ 7 เท่านั้น ส่วนอีกร้อยละ 93 จะใช้โดยจิตใต้สำนึก ดังแผนภาพที่ 4

แผนภาพที่ 4 ค่าเปอร์เซ็นต์ระหว่างจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก



จากแผนภาพที่ 4 แสดงให้เห็นว่า พลังของจิตใต้สำนึกมีอำนาจมากกว่าศาลและมีคุณค่า อเนกอนันต์ โดยจิตใต้สำนึกจะทำหน้าที่คอยควบคุมระบบประสาททั้งมวล ระบบฮอร์โมนของ ร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อและอวัยวะภายใน ซึ่งระบบเหล่านี้จะคอยควบคุมพฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ตลอดจนบุคลิกภาพของบุคคล ด้วยเหตุนี้จิตใต้สำนึกจึงเปรียบเสมือนศูนย์บันทึกข้อมูล ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ทุกประสบการณ์ที่ผ่านจิตสำนึกจะถูกบันทึกอยู่ในจิตใต้สำนึกของคนเราแต่ละคน และข้อมูลที่บันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกจะเป็นตัวกำหนดภาพพจน์ของเราเอง ทัศนคติ นิสัยใจคอ และพฤติกรรมต่างๆ ดังที่ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) กล่าวไว้ว่า จิตใต้สำนึกทำหน้าที่

เหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ที่สะสมข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาสู่ร่างกายของเราทางประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่นการได้ภาพต่างๆ การได้ยินคำพูดต่างๆ หน้าที่สำคัญของจิตใต้สำนึกก็คือเก็บความทรงจำหรือบันทึกข้อมูลต่างๆที่เราได้ประสบมาในชีวิต ซึ่งจิตใต้สำนึกของคนเราทำงานตลอดเวลาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย เพราะมันควบคุมเรื่องของบุคลิกภาพ ความเชื่อ วิธีทางการดำรงชีวิต เป็นต้น วิธีการดำรงชีวิตของบุคคลในสังคม ซึ่งทำให้แบ่งบุคคลออกเป็น 2 ลักษณะ คือ บุคคลคนที่มีจิตใต้สำนึกเป็นบวกและบุคคลที่มีจิตใต้สำนึกเป็นลบ (สรพล สุขทรศนีย์, 2542)

1. บุคคลที่จิตใต้สำนึกมีสภาวะเป็นบวก จะมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพในมึนเอียงไปทางบวก เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก เห็นคุณค่าในตนเองมีกำลังใจดี รับผิดชอบต่อความคิดเห็นของผู้อื่น สุขุมรอบคอบและมีวิจรรณญาณที่ดี

2. บุคคลที่จิตใต้สำนึกมีสภาวะเป็นลบ จะมีพฤติกรรมตลอดจนบุคลิกภาพในมึนเอียงไปทางลบเช่น ขาดความเชื่อมั่น หวาดกลัว มักจะมีข้อแก้ตัวโดยหาเหตุผลมาสนับสนุน เพื่ออธิบายว่าตนเองไม่มีความสามารถ มีความหวาดระแวง วิตกกังวล ผลที่ตามมาอาจทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จได้ยาก และทำให้การติดต่อกับผู้อื่นเป็นไปอย่างไม่มีความสุขเท่าที่ควรบางคน มักแสดงออกมาในทางดีอื่น เอาแต่ใจตนเอง

จากการที่เราทราบว่าเป็นความคิดเป็นวงจรที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความรูสึก และพฤติกรรม ถ้าเรามีความคิดเชิงบวกต่อตัวเองจะส่งผลต่อความรูสึกดี ๆ ความอิมเอมใจ ปลอบปลื้มใจ มีความสุข รูสึกกระปรี้กระเปร่ามีพลังกำลัง ทำให้พฤติกรรมการแสดงออกไปในทางสร้างสรรค์ในทางที่ดี ตรงกันข้าม ถ้ามีความคิดเชิงลบ ทำให้ความรูสึกตึงเครียด สับสนวุ่นวาย ไม่สบายใจ ไม่มีความสุข พฤติกรรมของเราก็จะแสดงออกในทางลบ อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545) จึงสรุปได้ว่า

1. ความคิดเหมือนมีตัวตน ถึงแม้จะจับต้องไม่ได้แต่มีพลัง มีผลต่ออารมณ์ ความรูสึก และพฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามความคิดได้

2. เราสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามความคิด เราเป็นอย่างไรที่เราคิด

3. ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำและการแสดงออก

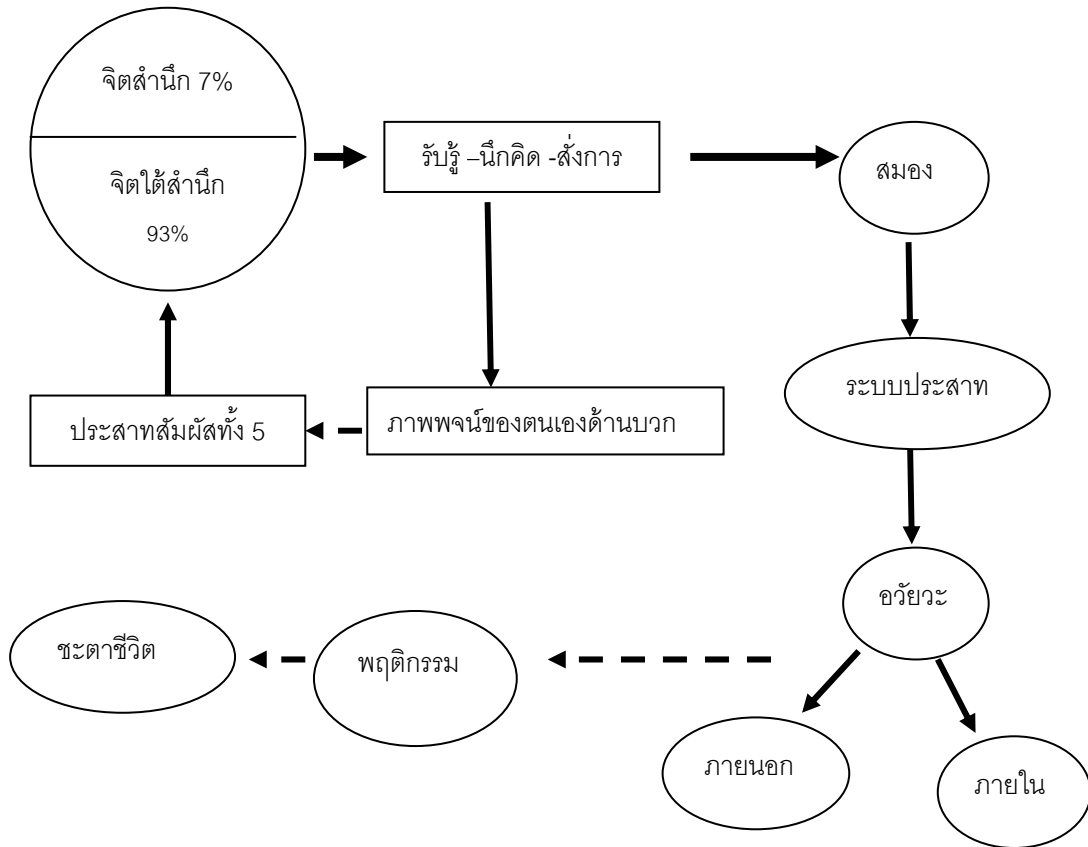
4. สมองจะมีความคิดอยู่เสมอ มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาไม่ทางบวกก็คิดด้านลบ

5. ความคิดของคนเรานั้นเปรียบเหมือนแม่เหล็กที่เคลื่อนที่เพื่อนำพาชีวิตให้ไปหาสิ่งที่เราคิดอยู่เสมอและดึงดูดสิ่งๆที่ความคิดคล้ายกับเราให้เข้ามาหาเรา

6. ความคิดนำไปสู่การกระทำ นำไปสู่นิสัย และทำให้เกิดชะตาชีวิตที่ดีหรือไม่ดีได้

ดังแสดงความสัมพันธ์ของการทำงานระหว่างจิตใต้สำนึกและอวัยวะรับรู้ต่างๆ ดังแผนภาพที่ 5

แผนภาพที่ 5 ความสัมพันธ์ของการทำงานระหว่างจิตใต้สำนึกและอวัยวะรับรู้ต่างๆ
(สมศักดิ์ กิจธวัชมนั ,2545)



3.2.3 การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติซ้ำๆ บ่อยๆ

แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อว่า ความต้องการความรักและความสุขเป็นเรื่องของจิตใจของมนุษย์โดยที่จิตใจของมนุษย์สามารถจะพัฒนายกระดับให้สูงขึ้นได้ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล โดยใช้หลักการของโยคะศาสตร์ด้วยการปฏิบัติซ้ำๆ บ่อยๆ ขณะที่จิตใจยกระดับขึ้นนั้น ความต้องการความรัก ความสุขและสติปัญญาจะมีการปรับเปลี่ยนเลื่อนไหลไปด้วยเพื่อให้เกิดดุลยภาพ คือความต้องการจะค่อยๆ เปลี่ยนจากที่เคยยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางมาเป็นให้ความสำคัญกับบุคคลอื่น เช่น สังคม สภาพแวดล้อม ความรักจะค่อยๆ เปลี่ยนจากความรักตนเองมาเป็นขยายขอบข่ายของความรักออกไปทุกทิศทางอย่างไม่มีที่สิ้นสุดและไร้ขอบเขต ความสุขจะค่อยๆ พัฒนาสูงขึ้น จากความสุขขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องการ จนกระทั่งถึงความสุขอันยิ่งใหญ่หรือเรียกว่าความรักอันไร้ขอบเขต (Universal love) ในขณะที่เดียวกัน สติปัญญาและความคิดที่มีคุณค่าต่างๆ รวมทั้งความคิดสร้างสรรค์ก็จะเกิดขึ้นในขั้นที่จิตใจได้มีการพัฒนายกระดับสูงขึ้นด้วย ซึ่งกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่จะต้องปฏิบัติซ้ำๆ บ่อยๆ

เพื่อให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าของตนเองพร้อมๆ กับเห็นคุณค่าของผู้อื่นและในขณะเดียวกันก็จะขยายขอบข่ายของความรักให้กว้างออกไป และยกระดับจิตใจ ความสุขให้สูงขึ้นไปอีก กล่าวคือบุคคลจะมีความรักตนเองและมีความรักผู้อื่นมากขึ้นกว่าเดิม ขณะเดียวกันก็มีความสุขสูงขึ้นละเอียด ประณีตขึ้นกว่าเดิมจนเป็นลักษณะของसानตีสุข โดยการทำกิจกรรมดังนี้

3.2.3.1 อาสนะ (easy posture)

แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสมีวิธีการออกกำลังกายแบบหนึ่ง ซึ่งเหมาะสมกับมนุษย์ทุกเพศทุกวัย เรียกว่า “อาสนะ (Asana)” เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เพียงแต่ทำให้กล้ามเนื้อและอวัยวะภายนอกแข็งแรงสมบูรณ์เท่านั้น ยังเป็นการบริหารอวัยวะภายในตลอดรวมไปจนถึงระบบต่อมไร้ท่อที่เป็นศูนย์กลางควบคุมการหลั่งฮอร์โมน ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจของผู้ฝึกโดยตรง และที่สำคัญการฝึกฝนอาสนะอย่างสม่ำเสมอเป็นเสมือนกับการสะสมพลังภายในสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองไปสู่ความมีจิตใจในระดับที่สูงอันเป็นเป้าหมายในการพัฒนาชีวิตอีกด้วย การทำอาสนะนั้นมีองค์ประกอบที่ต้องพิจารณาอย่างน้อยสองประการ คือ ความมีสติ รู้สึกตัวในขณะที่ปฏิบัติทำหรือคงอยู่ในท่าที่กำลังฝึก รับรู้กับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกด้วยการหายใจช้า ๆ ลึก ๆ ส่วนประการที่สอง คือ การผ่อนคลาย ซึ่งเป็นความสามารถในการคงอยู่ในท่าอย่างสบาย ๆ โดยไม่เกร็ง องค์ประกอบทั้งสองนี้ควรจะเกิดขึ้นตลอดเวลาที่ผู้ฝึกดำรงอยู่ในท่าสภาวะ 3 ประการของอาสนะ คือ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

1. การรวมกาย – จิตเข้าด้วยกัน อันหมายถึง การมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา
2. ความสมดุล อาสนะ คือ การสร้างสมดุลให้เกิดขึ้น ทั้งสมดุลภายในตนเองและสมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งรอบตัว
3. กายพัฒนาจิต กระบวนการของอาสนะเป็นการฝึกจิต ทำให้จิตเข้มแข็งตลอดจนยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น

ซึ่งการฝึกโยคะก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

1. การหายใจ

การหายใจที่ดีเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งของชีวิตการสูดลมหายใจเข้าออกมีผลโดยตรงต่อความสงบทางจิตใจเช่น ในขณะที่เราจิตใจไม่ปกติ คนเราจะหายใจเร็วและสั้น ส่วนในขณะที่เราจิตใจสบายเป็นปกติเราจะหายใจลึกและช้า ทำบริหารกายแบบโยคะต่างๆ จะทำให้เราต้องปิดและโค้งงอตัว ซึ่งจะเป็นการบังคับให้เราหายใจลึกและช้า ปอดของเราจะเพิ่มการนำ

ออกซิเจนและพลังงานจากอากาศเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น กล้ามเนื้อหน้าอกและกล้ามเนื้อกระบังลมจะแข็งแรงมากขึ้น อันจะส่งผลให้การสูดหายใจของเราคล่องแคล่วและลึกมากขึ้น

2. ระบบประสาท

การฝึกทำโยคะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางระบบประสาท เพราะการทำโยคะจะช่วยบริหารบริเวณกระดูกสันหลัง ซึ่งกระดูกสันหลังมีการทำงานเกี่ยวพันโดยตรงกับระบบประสาทส่วนกลาง ดังนั้นการทำโยคะจะทำให้เส้นใยประสาทบริเวณกระดูกสันหลังแข็งแรงมีกำลัง ผู้ที่ทำโยคะอยู่เสมอจึงมีระบบประสาทที่ดี มีจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ของชีวิตและไม่ค่อยมีความเครียด

3. การไหลเวียนของโลหิต

ปกติคนเรามักจะอยู่ในท่าทางที่โลหิตไหลเวียนมาเลี้ยงส่วนล่างของร่างกายเป็นจำนวนมากเสมอๆ เช่น ในท่าเดิน วิ่ง นิ่ง แต่การบริหารกายแบบโยคะนี้ส่วนใหญ่จะมีท่าทางที่ทำให้เลือดได้มีโอกาสไหลเวียนไปเลี้ยงร่างกายส่วนบนของเราเป็นอย่างมาก เป็นต้นว่า ท่ายืนด้วยไหล่ ท่ากระต่าย ท่าปลา จะทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงบริเวณสมองของเรามากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การยืดแขนขาและส่วนต่างๆ ของร่างกาย ยังเป็นการช่วยบริหารข้อต่อและกำจัดพวกสารตกค้างออกจากเหล่าข้อต่ออีกด้วย ผู้ที่บริหารกายด้วยโยคะอยู่เสมอจึงมักปลอดภัยจากโรคข้ออักเสบ โรคปวดตามข้อและตามกล้ามเนื้อไปจนตลอดชีวิต

4. อวัยวะภายในต่างๆ

ทำโยคะต่างๆ นอกจากมีผลโดยตรงแก่อวัยวะภายในของเราแล้ว ยังมีผลโดยตรงต่ออวัยวะภายในเช่น หัวใจ ปอด ตับ ไต กระเพาะอาหาร ม้าม ลำไส้ ฯลฯ การทำอาสนะต่างๆ จะช่วยบริหารอวัยวะภายในเหล่านี้ให้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ขึ้นอวัยวะที่เคยอ่อนแอก็กลับแข็งแรงขึ้น การทำโยคะยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อต่อมไร้ท่อ นักวิทยาศาสตร์ปัจจุบันทราบกันดีแล้วว่า ต่อมไร้ท่อมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่ออารมณ์และสภาพจิตใจของคนเรา การทำโยคะมีผลต่อต่อมไร้ท่อหลายต่อมที่ทำให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน ซึ่งทำให้ความสมดุลทางอารมณ์และความสงบทางใจ ตัวอย่างเช่น ท่ากระต่าย กระหม่อมและศีรษะของผู้ฝึกจะถูกกดอยู่กับพื้นช้าแล้วช้าแล้ว ซึ่งเป็นการบริหาร ต่อมไพบีเนียล อยู่ตลอดเวลา การทำโยคะทำนองอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีความอดกลั้นสูงและมีความสงบทางจิตใจมากขึ้น

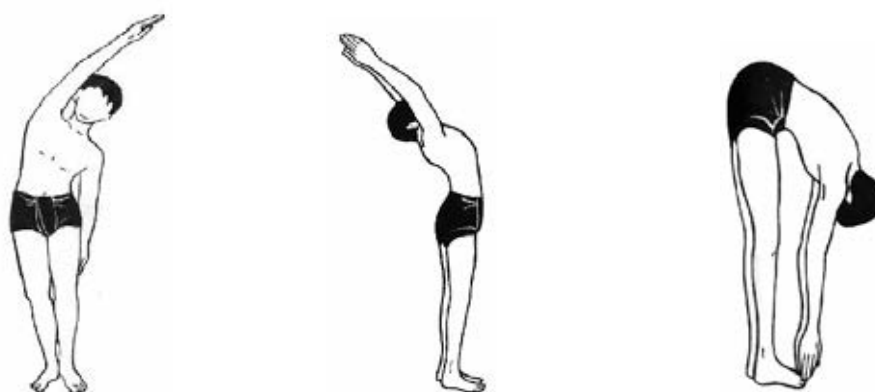
ดังนั้นอาสนะจึงไม่ได้เป็นเพียงท่าออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความงาม และความยืดหยุ่นของชีวิตอย่างที่คนทั่วไปเข้าใจเท่านั้น แต่ยังเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการฝึกฝนร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนที่จะพัฒนาเข้าสู่จิตใจส่วนลึกอีกด้วย

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ทั้งหมด 3 ท่า เป็นท่าที่ได้พิจารณาเลือกให้เหมาะกับสภาพทางสรีระร่างกายของเยาวชน เนื่องจากเป็นท่าที่ไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ หลีกเลียงการกระแทกอย่างรุนแรงและใช้การเคลื่อนไหวซ้ำๆ ง่าย เป็นท่าที่ไม่ยากเกินไปสำหรับเยาวชนที่จะสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้ ดังมีรายละเอียด ดังนี้

3.2.2.1 อาสนะท่าแขนและขา (Padahasta'sana)

เริ่มโดยยืนตรงแยกขาออกเล็กน้อย ยกแขนซ้ายแนบลำตัว เอียงตัวส่วนบนไปทางซ้าย พร้อมกับแขนขวาโค้งเอียงไปตามลำตัวด้านซ้าย กลับมาในท่าเริ่มต้น พร้อมกับลดแขนขวาแนบลำตัว และยกแขนซ้ายขึ้นเอียงลำตัวส่วนบนไปทางขวา พร้อมกับแขนซ้ายโค้งเอียงไปตามลำตัวด้านขวา กลับมาท่าเริ่มต้น พร้อมกับลดแขนซ้ายแนบลำตัว และยกแขนทั้งสองขึ้นชูขึ้น ค่อยๆก้มศีรษะ และโน้มแขนไปแตะพื้นด้านหน้า ยกศีรษะและแขนขึ้นมาช้าๆแล้วโน้มไปข้างหลังอย่างช้าๆมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ค่อยๆโน้มตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้นช้าๆอย่างระมัดระวัง

แผนภาพที่ 6 อาสนะในท่าแขนและขา (Padahasta'sana)



3.2.2.2 อาสนะท่าบุजाองกสนะ (Bhujaunga'sana) หรืออาสนะท่างู

เริ่มโดยการนอนคว่ำราบกับพื้นขาเหยียดตรงใช้มือช่วยพยุงน้ำหนักตัวไว้
 แขนงหน้าไปทางด้านหลังให้ไกลที่สุด พร้อมกับหายใจเข้า คงอยู่ในท่านี้นี้ 8 วินาที ตามองเพดาน
 จากนั้นค่อยๆ ถอนกลับสู่ท่าพักพร้อมกับหายใจออกช้าๆ ฝึก 8 ครั้ง

แผนภาพที่ 7 อาสนะทำบุญจางกสนะ (Bhujaunga'sana) หรืออาสนะท่างู

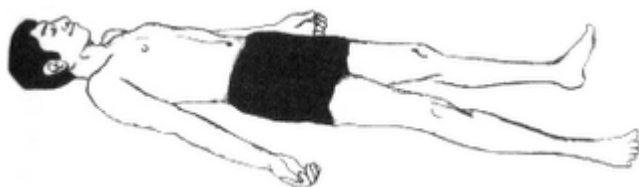


3.2.2.3 อาสนะท่าควาสนะหรือท่าผีอกนอนอย่างลึกซึ้ง

(Corpse posture)

เป็นอาสนะที่ควรปฏิบัติทุกครั้งเมื่อเสร็จสิ้นการทำท่าอาสนะต่างๆ และ
 หลังจากการนวดร่างกายแล้ว การปฏิบัติท่านี้นี้จะช่วยให้หายเหนื่อยจากการฝึกโยคะ แม้ในระหว่าง
 การฝึกอาสนะท่าต่างๆ เราก็ปฏิบัติด้วยเช่นกัน วิธีการคือ นอนหงายราบ เหยียดขา เหยียดแขนข้าง
 ลำตัว มือห่างจากสะโพกเล็กน้อย หงายมือ หลับตานิมนต์หัวใจ หรือ ความคิดให้อยู่ในเรื่อง
 ลมหายใจเข้าออก ฝึกหายใจยาว ลึก ปรับลมหายใจให้เรียบ ไม่กระตุก ผ่อนคลายร่างกายและ
 จิตใจที่ละส่วนหยุดความคิดชั่วขณะ ท่านี้นี้มีผลให้เกิดการผ่อนคลายหายเหนื่อยถ้าทำเป็นเวลา
 ประมาณ 10 นาที แต่ถ้าผลอหลับไปจะไม่เกิดประโยชน์อะไรเลยแก่ร่างกายและจิตใจ อาสนะ ท่า
 นี้ดูง่ายแต่เป็นท่าพื้นฐานที่ถือว่ายากที่สุดท่าหนึ่ง เนื่องจากเป็นท่าฝึกใจให้มีความผ่อนคลายที่ต้อง
 ให้ชำนาญเป็นท่าที่เน้นจิตใจมากกว่าร่างกาย และเป็นการนอนสมาธิ ใช้เวลา 5-10 นาที
 (แพทย์พงศ์ วรพงษ์พิเชษฐ, 2542, และสาตี สุภาภรณ์ , 2544)

แผนภาพที่ 8 อาสนะทำบุญจางกสนะ (Bhujaunga'sana)



กล่าวโดยสรุปแล้ว กระบวนการฝึกโยคะอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ประกอบด้วย การเดินเกาซิกิ การฝึกอาสนะท่าพื้นฐาน และการฝึกท่าควาสนะซึ่งเป็นการฝึกผ่อนอย่างลึกซึ้งที่ต่อเนื่องกัน เป็นการออกกำลังกายที่ต้องมีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำ จึงจะทำให้ร่างกายสามารถคงความสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ทำให้จิตใจสงบและช่วยให้ร่างกายหยุดนิ่งได้เป็นเวลานาน นอกจากนี้ยังช่วยการควบคุมระบบประสาท เกิดความสมดุลของร่างกาย ทำให้ร่างกายจิตใจมีความรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาบุคคลให้มีจิตใจได้สำนึกที่ดีอันเป็นเป้าหมายของการพัฒนาจิตใจในลำดับต่อไป

3.2.3.2 เกาซิกิ (Kaoshiki)

เกาซิกิ (Kaoshiki) ซึ่งเป็นภาษาสันสกฤต หมายถึง การออกกำลังกายที่สามารถช่วยพัฒนาจิตในระดับต่าง ๆ ของมนุษย์ เป็นการผสมผสานท่าอาสนะหลายท่ารวมกัน ช่วยให้ระบบการหายใจ การเต้นของหัวใจและระบบการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้อย่างดีขึ้น ช่วยให้ร่างกายส่วนต่าง ๆ มีความคล่องตัวมากขึ้น ช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาระบบประสาท สามารถใช้จังหวะได้ดี ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความผ่อนคลาย (วิไล องค์กรันตคุณ, 2532) การออกกำลังกายแบบเกาซิกินี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบร่างกายของมนุษย์มาก โดยเฉพาะผู้หญิงเพราะช่วยให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ทำให้ไขมันส่วนเกินลดลง ประจำเดือนมาเป็นปกติ ช่วยให้ผู้ฝึกอายุยืนยาวขึ้น สามารถรักษาสุขภาพให้มีความคล่องตัวจนผู้ฝึกมีอายุ 80 ปี (Acarya, 1991)

การเดินเกาซิกิ เป็นท่ากายบริหารที่เป็นท่าเดินเป็นชุดประกอบด้วย 18 การเคลื่อนไหว แสดงเป็นจังหวะ ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปด้านหน้า 3 จังหวะ และไปด้านหลัง 5 จังหวะ เริ่มโดย การชูมือประกบกันขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง ให้ลำแขนแนบกับใบหูตลอดเวลา ย่ำเท้าเป็นจังหวะและกายบิดไปทางขวาเล็กน้อย เป็นจังหวะที่ 1 บิดลงให้มากขึ้น อีกเป็นจังหวะที่ 2 และบิดลงให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 3 จากนั้นให้ผ่อนกลับขึ้นเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 และคืนสู่ท่าประกบมือเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 5 บิดกายเช่นเดียวกัน 5 จังหวะ ไปทางด้านซ้าย จากนั้นให้ลดมือลงประกบกันที่ด้านหน้าให้แขนขนานกับพื้นเป็นจังหวะที่ 1 จากนั้นให้ก้าวเท้าขวาออกไปด้านหลัง เพื่อให้การก้มโน้มตัวทำได้อย่างสะดวกขึ้นพร้อมกับก้มลงเอามือที่ประกบกันนั้นแตะพื้นเป็นจังหวะที่ 2 กลับคืนสู่ท่าประกบแขนเหนือศีรษะ เป็นจังหวะที่ 3 เอนไปด้านหลังเล็กน้อย เป็นจังหวะที่ 4 เอนด้านหลังให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 5 และกลับมาในท่าชูแขนประกบกันเหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 6 จากนั้นให้พักเท้าที่สลับกันไปมาลงแล้วย่ำเท้าเป็นจังหวะสองครั้ง

ก่อนที่จะเริ่มฝึกครอบครัวใหม่ การเต้นเกาซิกิจะช่วยให้เกิดผลดีตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ช่วยให้ส่วนกระดูกสันหลังและไขสันหลังได้รับความยืดหยุ่น ผ่อนคลาย ช่วยลดไขมันที่เป็นส่วนเกินของร่างกาย ช่วยให้รอบเดือนเป็นปกติ เต็มได้แม้จะอยู่ระหว่างการมีรอบเดือน

สรุปได้ว่าการเต้นเกาซิกิ เป็นการเต้นรำและร้องเพลงแห่งความรักประกอบท่าทางโดยจะประกอบไปด้วย 18 จังหวะ ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะ และไปด้านหลัง 5 จังหวะ ขณะที่เต้นจะมีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันทั้งมือและเท้าพร้อม ๆ กับภาวนาคำที่เป็นภาษาสันสกฤตว่า บาบานัม เควาลัม ซึ่งแปลว่าความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่งหรือมีความรักให้กับตัวเองและมีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ในขณะที่เต้นรำไปนี้ผู้ฝึกจะส่งความรักให้กับตัวเองและทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ดังนี้

ขวา	بابا	نم	بابا	ك	والم
	1	2	3	4	5
ซ้าย	بابا	نم	بابا	ك	والم
	1	2	3	4	5
หน้า	بابا	نم	بابا		
	1	2	3		
หลัง	بابا	نم	بابا	ك	والم
	1	2	3	4	5

แผนภาพที่ 9 การเดินเกาชิกิ (Kaoshiki)

เกาชิกิ

(KAOSHIKI)



บามา(Baba)

1



นม(Nam) บามา(Baba)

2



3



เค(Ke) วาลัม(Valam)

4



5



บามา(Baba)

1



นม(Nam) บามา(Baba)

2



3



เค(Ke) วาลัม(Valam)

4



5



บามา(Baba)

1



นม(Nam) บามา(Baba)

2



3



บามา(Baba)

1



นม(Nam) บามา(Baba)

2



3



เค(Ke) วาลัม(Valam)

4



5

3.2.3.3 การฝึกสมาธิ (Meditation/ Intensive Thinking /Condensed Thought)

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิตใจ ความสำรวมใจให้แน่วแน่อยู่กับสิ่งใด สิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น (ราชบัญญัติตตยสถาน,2539; พระธรรมปิฎก,2542 ; เจก ธนะศิริ, 2537) การฝึกสมาธิไม่ว่าจะเป็นวิธีตามแนวใดก็ตามย่อมมีผลต่อร่างกายและช่วยผ่อนคลายการทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างดี (ฝนทอง ศิริพงษ์ 2531) การฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส วิธีการคือ ผู้ทำสมาธิควรนั่งในท่าที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลายมากที่สุดและมีพลังส่งไปเลี้ยงสมองสูงสุด ท่าที่เหมาะสมที่สุดคือ การนั่งสมาธิทำดอกบัว (Lotus Posture) ซึ่งโยคีได้ทดลองใช้ทำนี้มาหลายพันปีแล้ว ผู้ฝึกจะนั่งอยู่ในลักษณะคล้ายดอกบัวซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของดอกไม้ที่สะอาด บริสุทธิ์ สวยงาม แม้ว่าดอกบัวจะต้องขึ้นอยู่ในที่โคลนตมที่สกปรกแต่ดอกบัวจะรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของตัวเองไว้ได้ เช่นเดียวกับคนที่ฝึกสมาธิให้คลื่นสมองต่ำอยู่เสมอจะสามารถรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตใจไว้ได้ แม้ว่าจะต้องอยู่ในสังคมที่วุ่นวายซับซ้อนมากเพียงใดก็ตาม ลักษณะของการนั่งทำดอกบัวคือ นั่งหลังตรงเหยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้าแล้วอขาขวาเข้าหาตัว ยกเท้าขวาขึ้นทับต้นขาซ้ายแล้วอขาซ้ายเข้าหาตัวเช่นเดียวกัน

ยกเท้าซ้ายขึ้นทับต้นขาขวา จากนั้นหลับตา หุบปาก ขบขากรไรกรเข้าด้วยกัน พร้อมกับม้วนลิ้นขึ้นไปแตะเพดานบนของปาก มือประสานกันไว้และหงายฝ่ามือขึ้น โดยคนที่นั่งในท่านี้แม้จะไม่ทราบวิธีการทำสมาธิเลยก็เกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองคือ คลื่นสมองเบต้า (Beta Wave) ซึ่งค่อนข้างจะวุ่นวายและรวดเร็ว จะเปลี่ยนเป็นคลื่นสมองอัลฟา (Alpha Wave) วังราบเรียบและช้า แสดงให้เห็นถึงสภาวะรับรู้ที่สูงสุดของคนเรา ถ้าหากยังไม่สามารถนั่งในท่านี้ได้ก็ควรฝึกทำผีเสื้อก่อน เพราะท่าผีเสื้อจะทำให้สามารถนั่งในท่าดอกบัวได้ในที่สุด

การนั่งท่าผีเสื้อเริ่มจากการนั่งหลังตรง ดึงเท้าทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว ให้ฝ่าเท้าสัมผัสกัน พยายามให้สันเท้าทั้งสองชิดกันมากที่สุด ใช้มือซ้ายจับเข้าซ้าย มือขวาจับเข้าขวา ขยับขึ้นลงเหมือนผีเสื้อกระพือปีกหลายๆ ครั้ง หลังจากนั้นเหยียดขาทั้งสองข้างออกไป อขาขวาเข้าหาตัว ยกเท้าขวาขึ้นทับต้นขาซ้าย แล้วใช้มือขวาจับเข้าขึ้นลงเหมือนผีเสื้อกระพือปีกข้างเดียว หลังจากนั้นสลับมาทำกับเข้าซ้ายแบบเดียวกัน เมื่อกล้ามเนื้อที่ขาและเส้นเอ็นต่างๆ หย่อนคลายลงบ้างแล้วให้กลับมา นั่งหลังตรงท่าเดิมคือ ดึงเท้าทั้งสองเข้าหาลำตัว ให้ฝ่าเท้าสัมผัสกัน ใช้

มือซ้ายจับปลายเท้าซ้าย มือขวาจับปลายเท้าขวาแล้วก้มศีรษะลงให้ใกล้กับหัวแม่เท้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำ 3 – 5 ครั้ง บริหารเช่นนี้ไปทุกวัน ในที่สุดก็จะทำท่าดอกบัวได้อย่างง่าย

ในการฝึกสมาธิ ผู้ฝึกจะนั่งนิ่งในท่าดอกบัว ขาไขว้ขัดกันไม่เคลื่อนไหวมือประสานกันบนตัก หลังตรง ม้วนลิ้น ผู้ฝึกจะหยุดความคิดที่วุ่นวายโดยการใช้น้มนตราควบคุมให้ความคิดมุ่งไปสู่ความสงบและบริสุทธิ์เท่านั้น นอกจากนั้นการใช้จินตนาการช่วยก็สามารถทำให้ผู้ฝึกแยกจิตของตนเองออกจากการรบกวนของสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ด้วย ผู้ฝึกสมาธิจึงต้องจดจ่อกับลมหายใจของตัวเอง โดยเวลาหายใจเข้าท้องขยาย เวลาหายใจออกท้องแฟบ และภาวนามंत्रาที่เป็นภาษาสันสกฤตในใจว่า Baba Nam Kavalam (บาบา นัม เควาลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า Love in everywhere หรือความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง เวลาหายใจเข้าจดจ่อกับคำว่าบาบามัม เวลาหายใจออกจดจ่อกับคำว่า เควาลัม การใช้มนตราเป็นการช่วยควบคุมจิตให้จดจ่อกับคำมนตราและความหมายของมนตรา การบริกรรมมนตราอยู่ในใจจะช่วยทำให้ผู้ฝึกจิตใจสงบได้รวดเร็วขึ้น

สำหรับผู้เริ่มฝึกทำสมาธิควรเปิดเทปเพลง บาบานัม เควาลัม และร้องเพลงคลอตามไป เพราะเสียงเพลงจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งในการทำสมาธิ ส่วนในเวลาอื่นๆ ถ้ามีโอกาสก็ควรภาวนา บาบานัม เควาลัม และคิดถึงความหมายของคำๆ นี้ (ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง (จิตใจของเราจะค่อยๆ เปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิดกลายเป็นคนที่จิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตากรุณาและจะเกิดความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ขึ้นจิตใจแทน ทุกความคิดทุกคำพูดทุกการกระทำของผู้ที่ฝึกสมาธิอยู่เสมอ จึงทรงพลังและมีอานุภาพที่ยิ่งใหญ่) การพัฒนาทางจิตจากการทำสมาธิที่ถูกต้อง แบ่งเป็น 4 ระยะ ได้แก่ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

ระยะแรก เป็นช่วงที่ต้องใช้ความพยายามอย่างสูงที่จะควบคุมความคิดและการกระทำของตัวเอง การบังคับจิตใจของตัวเองให้ทำสมาธิ 5-10 นาที วันละ 2 ครั้ง นับว่าเป็นการยากมากสำหรับผู้ที่ไม่เคยควบคุมจิตใจของตนเองมาก่อน เนื่องจากสิ่งเร้าต่างๆ รอบตัวจะกระตุ้นให้ต้องไปทำสิ่งอื่นๆ จนไม่สามารถทำสมาธิได้ เช่น ความคิดคำนึง แผนการในอนาคต ความห่วงกังวล ฯลฯ ผู้ฝึกจำนวนมากที่เลิกฝึกสมาธิในช่วงนี้ เพราะไม่สามารถควบคุมจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของตนเองได้

ระยะที่สอง เป็นระยะที่มีโอกาสได้สัมผัสกับคลื่นสมองที่ต่ำลง (คลื่นอัลฟา) เพราะจิตใจมีสมาธิสูงขึ้น สามารถจดจ่อกับมนตราที่ภาวนาอยู่ในใจได้บ้าง ความคิดคำนึง หรือความกังวลใจต่างๆ ที่เคยเข้ามารบกวนในจิตใจขณะที่ทำสมาธิจะลดลงไปเป็นอย่างมาก ผู้ที่เข้าถึงระยะนี้จะมีโอกาสสัมผัสกับความสุขที่เกิดจากภายใน เป็นความสุขที่ล้ำลึก มีอากา

เคลิบเคลิ้ม สดชื่น เป็นสุขชั่วครวของผู้ที่ดื่มเหล้า หรือใช้ยาเสพติดต่างๆ อาการเคลิบเคลิ้มมี ความสุขในระยะเวลาสั้นๆ นี้ สามารถเรียกเป็นภาษาอังกฤษได้ว่า “get high” หรือ การเข้าสู่ สภาวะอัลฟาชั่วครวด้วยฤทธิ์ยา (Pseudo Alpha State)หลังจากทำสมาธิอย่างถูกต้องประมาณ 10-15 นาที ผู้ที่ทำสมาธิอย่างถูกต้องและชำนาญแล้วจะมีคลื่นสมองต่ำลงจนเข้าสู่สภาวะ ความปิติสุขที่เกิดจากภายในที่เรียกว่าภวังค์ผู้ที่เข้าถึงระยะที่สองของการทำสมาธินี้ จะให้เวลากับการ ทำสมาธิมากขึ้นสม่ำเสมอขึ้นและมีความสุขกับการทำสมาธิมากขึ้น

ระยะที่สาม เป็นช่วงที่สำคัญของการพัฒนาทางจิต จากการฝึกทำสมาธิ อย่างสม่ำเสมอทำให้คลื่นสมองของผู้ฝึกต่ำลง ทำให้จิตใจมีสมาธิสูงขึ้น มีอำนาจมากขึ้น สามารถ จดจ่ออยู่กับมันตราและความหมายของมันตราได้อย่างลึกซึ้งและยาวนานขึ้น ทำให้พลังจิตของผู้ ฝึกมีอำนาจสูงความคิดคำพูดและการกระทำของผู้ฝึกจิตใจในช่วงนี้จึงมีพลังอย่างมหาศาล การฝึกคุณธรรม 10 ประการ (ยามะ-นียามะ) ของโยคะควบคู่ไปกับการทำสมาธิในช่วงนี้ จะทำให้ ผู้ฝึกมีคุณธรรมที่ลึกซึ้งเปรียบเสมือนมีเข็มทิศที่คอยนำทางชีวิต ทำให้มีความคิดด้านบวกให้ตนเอง คนรอบข้างและสังคมมากยิ่งขึ้น

ระยะสุดท้ายของการพัฒนาจิตใจ ผู้ฝึกจะมีคลื่นสมองต่ำมาก จะเกิดความปิติสุข จากภายในอย่างล้นเหลือ มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสุขยิ่งใหญ่จากภายใน จิตใจของผู้ฝึก จะเปิดกว้าง มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่ทุกสรรพสิ่งในจักรวาล เมื่อคลื่นสมองของผู้ ฝึกต่ำลงจนใกล้กับคลื่นของจักรวาล จิตใจของผู้ฝึกจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นคนใหม่ ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่คิด พูด และทำจะเป็นไปเพื่อสันติสุขของมนุษยชาติและทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเท่านั้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

การพัฒนาจิตใจด้วยการทำสมาธิที่กล่าวมานี้ นอกจากจะทำให้เรามีความสุข ความสงบทางจิตใจอย่างลึกซึ้งแล้ว ยังสามารถทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันความรู้สึกในทางลบ หรือความชั่วร้ายที่จะเกิดขึ้นในจิตใจของเราได้เป็นอย่างดีอีกด้วย นอกจากนี้ผลของการฝึกตั้ง จิตใจให้มั่นคงและการรวมพลังจากการทำสมาธิ เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจุดศูนย์กลาง ของจักรวาลนี้จะทำให้เรามีจิตใจที่เข้มแข็ง แน่วแน่ มั่นคง และไม่หวาดกลัวต่ออุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ฝึกแต่ละคนมีจิตใจละเอียดอ่อนขึ้น ดังที่ นักจิตวิทยาในปัจจุบันจำนวนมากได้ให้ความเห็นว่า การทำสมาธิเป็นการทำให้เกิดพลังสูงสุดใน การชำระล้างความรู้สึกด้านลบให้ออกไปจากจิตใจของเรา ดังนั้นบุคคลที่ทำสมาธิอยู่เสมอมักจะ พบว่าความรู้สึกนึกคิด การมองโลกมองชีวิตของเขาจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาความรู้สึกใน ทางลบที่ถูกอบรมสั่งสอนจนฝังแน่นอยู่ในจิตใจจะค่อยๆ จางหายไป ความสงบสุขอย่างลึกซึ้ง จะเริ่มเกิดที่จิตใจของตัวเองก่อน ความรู้สึกนี้จะแผ่กระจายไปสู่คนรอบข้างในวงที่กว้างออกไป

เรื่อย ๆ เมื่อมีความวิตกกังวลและความรู้สึกทางด้านลบต่างๆ ได้สูญหายไปจากจิตใจปัญญาที่ละเอียดอ่อนจะบังเกิดขึ้นในบุคคลนั้นมากขึ้นเขาสามารถจะทำความเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่นและอ่านสิ่งที่แฝงเร้นไว้ในใจของผู้อื่นได้ง่ายขึ้น (Acarya, 1991)

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สรุปได้ว่าแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง แนวคิดที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ทุกคนให้ปรากฏออกมาได้มากที่สุด เพื่อพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านวิชาชีพ วิชาการ และในทุกๆ ส่วนประกอบชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก โดยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะใช้กิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ซึ่งความสุขในชีวิตจะเกิดขึ้นได้ย่อมมีปัจจัยหลายอย่างที่เกื้อหนุน ทั้งความสุขทางกายและความสุขทางใจ ไม่ว่าจะเป็นการมีปัจจัยในการดำรงชีวิตอย่างพอเพียง มีครอบครัวที่อบอุ่น มีหน้าที่การงานที่มั่นคงหรือการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง โดยหลักการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีลักษณะที่ช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ดังนี้ คือ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองและการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติซ้ำๆ บ่อย จนเป็นนิสัย ซึ่งมีกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ การมองตนเองในด้านบวก การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาซิกิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงเพลง และการฝึกสมาธิ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจิตใต้สำนึกเพื่อทำให้จิตใต้สำนึกบันทึกความคิดและความรู้สึกที่ดีจากการจินตนาการสิ่งที่เป็นบวกต่อตนเองและผู้อื่น และตามด้วยการเต้นเกาซิกิและการทำสมาธิ ที่มีการย้ำถึงเสียงและความหมายของมนตราอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นมากยิ่งขึ้นอันจะนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลนั้นๆ

ตอนที่ 4 แนวคิดความพึงพอใจในชีวิต

4.1 ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิตเป็นลักษณะที่เป็นนามธรรมที่มีความซับซ้อน ซึ่งความพึงพอใจของบุคคลแต่ละบุคคลนั้นอาจจะแตกต่างกัน ถึงแม้ว่าอาจจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ดังนั้นในการให้ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตจึงมีผู้ที่อธิบายความหมายของความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันไป ซึ่งอาจสรุปได้ดังนี้

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530) ได้กล่าวถึงความหมายของความพึงพอใจในชีวิตตามแบบทดสอบของ Neugarten and others ไว้ดังนี้ (ก) ความรู้สึกมีความสุข (ข) ความรู้สึกอึดอัดอึดใจ (ค) ความรู้สึกว่าตนมีค่า (ง) ความรู้สึกพอใจในตนเอง (จ) ความรู้สึกยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิต (ฉ) การเห็นแง่ดีของตน (ช) การมองโลกในแง่ดี (ซ) การเห็นแง่ดีของผู้อื่น (ฅ) ความรู้สึกยอมรับสภาพร่างกายตามวัยของตน

ศิริวรรณ สิ้นไชย (2532) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตหมายถึง ความรู้สึกที่ดีของบุคคลที่มีต่อสภาพที่เป็นอยู่ และทำให้บุคคลรับรู้ในชีวิตนี้มีความหมาย

Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ให้ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตว่าหมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อสภาพที่เป็นอยู่ และการรับรู้ในชีวิตนั้นมีความหมายโดยครอบคลุมความรู้สึกว่ามีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความตั้งใจ และความอดทนต่อชีวิต มีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ตั้งไว้กับสิ่งที่ทำได้สำเร็จ การรับรู้ที่ตนเองมีสุขภาพกาย จิต และสังคมดี การแสดงออกที่แสดงถึงความสุข การมีทัศนคติ และอารมณ์ในทางที่ดี

Maslow (1970) อธิบายความหมายของความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดของทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ ทฤษฎีแรงจูงใจ (Maslow's Hierarchy of needs theory motivation theory) ว่าความต้องการ (needs) เป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสวงหาการตอบสนองจนเป็นที่พอใจจากความต้องการ ขั้นพื้นฐาน (basic needs) ระดับต่ำพัฒนาเป็นลำดับขั้นสู่ความต้องการขั้นสูงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อความต้องการได้รับการตอบสนองมาก บุคคลนั้นย่อมเกิดความพอใจมาก แต่ถ้าความต้องการได้รับการตอบสนองน้อยหรือไม่ได้รับการตอบสนองเลย บุคคลนั้นจะเกิดความพอใจน้อย หรือไม่พอใจ และ Maslow เชื่อว่า เป็นเรื่องยากที่มนุษย์จะมีความพอใจในชีวิตสูงสุด ยกเว้นในช่วงเวลาสั้นๆ เพราะมนุษย์มีความปรารถนาอย่างอื่นๆเข้ามาแทนที่อยู่เสมอ

Palmore and Snyder (1974) ได้กล่าวถึงความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตว่า การวัดความพึงพอใจในชีวิตจะไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นคนตัดสิน บุคคลแต่ละคนจะเป็นผู้ให้ความสำคัญกับคุณค่าของตัวเอง นั่นคือหากจะวัดความพึงพอใจของผู้ใด ควรให้ผู้นั้นเป็นคนประเมินตนเอง

Jackle (1974) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นความยินดีต่อชีวิตของแต่ละคนที่ได้รับจากการมีกิจวัตรประจำวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่แต่ละคนรับรู้ ว่า ชีวิตของเขามีความหมายและสามารถที่จะพัฒนาชีวิตต่อไปได้และตามความเห็นของตัวเองแล้ว เขารู้สึกพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

Powell (1983) มีความเห็นว่า ความพึงพอใจในชีวิตไม่ได้หมายความว่า บุคคลต้องได้รับการตอบสนองในทุกๆ สิ่งที่ต้องการแต่ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความสมดุลระหว่างความต้องการและการได้รับการตอบสนอง โดยเกิดจากการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์มีแต่ความสุข ดังนั้นเมื่อใดที่บุคคลปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมได้ บุคคลนั้นจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต

Duxbury and Higgin (1991) ให้ความหมายว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นสิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์ที่บุคคลพึงพอใจกับการมีงาน และชีวิตครอบครัวที่ดี

Meadow (1992) กล่าวว่าเมื่อบุคคลเปรียบเทียบระหว่างมาตรฐานหรือ เกณฑ์ของตนในการดำเนินชีวิตกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วพบว่า ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมีคุณค่าเกินมาตรฐานหรือเกณฑ์ที่ตนกำหนดไว้ บุคคลก็จะประเมินชีวิตตนเองและรับรู้ว่าคุณค่าของความพึงพอใจในชีวิต แต่ถ้าเป็นในทางตรงกันข้าม คือจากการเปรียบเทียบประสบการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วพบว่า มีค่าน้อยกว่ามาตรฐานที่บุคคลกำหนดไว้ บุคคลก็จะประเมินว่าไม่มีความพึงพอใจในชีวิต

Romme (1992) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นแนวคิดที่ยากจะนิยามให้เป็นที่ยอมรับอย่างเป็นทางการ เหตุผลที่สำคัญมี 3 ประการ คือ

1. ความพึงพอใจในชีวิตเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจที่ตีความโดยความคิด และภาษาที่แตกต่างกัน ความคลาดเคลื่อนจากการมองที่หลากหลายเกิดจากประสบการณ์พื้นฐานความรู้ ประเด็นการนำเสนอ และข้อเท็จจริงต่างๆ นานา

2. แนวความคิดในเรื่องความพึงพอใจในชีวิตขึ้นอยู่กับคุณค่าที่แฝงอยู่อย่างมาก นักวิจัยจึงต้องกำหนดกรอบความหมายให้ชัดเจน เพื่อให้สามารถประเมินผลได้ กระบวนการ และผลต่างๆ ที่ถือว่าเป็นความพึงพอใจในชีวิตที่ดีกว่านั้น ย่อมเป็นการยอมรับ และกำหนดคุณค่าโดยบุคคลในสังคมเดียวกัน ซึ่งมักพบว่าเป็นชนชั้นกลางของสังคมนั้น

3. ความคิดที่ก่อให้เกิดความเข้าใจในความเจริญของงาน และพัฒนาการของมนุษย์ การมีอายุยืนยาว กระบวนการทางด้านจิตใจ ล้วนอยู่ภายใต้อิทธิพลขององค์ประกอบต่างๆ รวมทั้งค่านิยมด้วย ซึ่งหากนิยามเป็นแบบเดียวกันก็หมายความว่าคนทุกคน ล้วนแล้วแต่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งต่างๆ คล้ายคลึงกันโดยไม่มีคำคำนึงถึงความแตกต่างทางด้านอายุ ช่วงชั้นทางสังคม การศึกษา ซึ่งคงยากที่จะยอมรับจุดนี้ได้

Pavot and Diener (1993) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเกิดขึ้นจากกระบวนการประเมินชีวิตโดยรวมของตนเองของบุคคล บุคคลจะสร้างหรือกำหนดมาตรฐานที่เหมาะสมกับตน ตามการรับรู้ของตน จากนั้นบุคคลจะเปรียบเทียบระหว่างมาตรฐานที่ตนสร้างหรือกำหนดขึ้นกับ สิ่งที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต อาจกล่าวได้ว่าเป็นกระบวนการประเมินจากภายในบุคคลมากกว่าที่จะเป็น การประเมินด้วยมาตรฐานจากภายนอก

Sumner (1996) กล่าวว่า ความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตหมายถึง กระบวนการคิด อารมณ์ ความรู้สึก หรือการรับรู้ในทางบวกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งภายใต้เงื่อนไข หรือสภาพชีวิตของบุคคลนั้น

Cavanaugh (1997) ได้กล่าวถึงคำว่าพึงพอใจในชีวิตว่า เป็นความรู้สึกที่ดี มีความสุข มีขวัญกำลังใจในการดำเนินชีวิต รับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย

Lefrancois (2000) ให้ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตว่าเป็นการยอมรับ จุดมุ่งหมายของความสำเร็จและปณิธานที่ตั้งไว้ หรือการอดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น

Walker (2005) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นสิ่งที่ได้รับจากการกระทำต่างๆ ได้แก่ สัมพันธภาพ อารมณ์ โดยทั่วไปเป็นส่วนประกอบของคุณภาพชีวิตและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการ เข้าใจบุคคลต่างๆ

สรุปได้ว่าความพึงพอใจในชีวิตเป็นกระบวนการที่เกิดจากการใช้ประสบการณ์ในการ ตัดสินใจ ใช้เหตุผล ความรู้ความเข้าใจ เป็นการประเมินตนเองของบุคคลซึ่งเมื่อบุคคลเปรียบเทียบ สภาพชีวิตโดยรวมของตนกับมาตรฐานทางสังคม หรือเกณฑ์ต่างๆ ในการดำเนินชีวิต แล้วพบว่า ประสบการณ์หรือสภาพชีวิตของตนเกินมาตรฐาน หรือเกณฑ์ที่ตนเองและสังคมกำหนดไว้ บุคคล นั้นจะประเมินและรับรู้ว่าตนเองมีความพึงพอใจในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลจะ เกิดขึ้นจากการได้รับการยอมรับ และการยกย่องว่าได้ดำเนินชีวิตตามบรรทัดฐานของสังคม มี ภาพลักษณะทางบวก มีความสามารถที่จะทำประโยชน์ต่อคนในครอบครัวและต่อคนอื่นในสังคม อันช่วยส่งเสริมให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าและมีความสำคัญ

4.2 ความเป็นมาเกี่ยวกับแนวคิดความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิตเกิดจากกระบวนการประเมินชีวิตโดยรวมของบุคคล ซึ่งบุคคลจะ สร้างหรือกำหนดมาตรฐานตามการรับรู้ของตนเอง จากนั้นจึงเปรียบเทียบมาตรฐานที่ตนสร้างขึ้น นั้นกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต การประเมินความพึงพอใจในชีวิตเป็นการประเมินจากภายในบุคคล

ซึ่งมีลักษณะค่อนข้างคงที่และไม่ได้ขึ้นอยู่กับภาวะอารมณ์ในขณะประเมิน (Pavot and Diener, 1991) เมื่อบุคคลเปรียบเทียบมาตรฐานหรือเกณฑ์ในการดำเนินชีวิตของตนกับเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วพบว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมีคุณค่าเกินมาตรฐานหรือเกณฑ์ที่ตนกำหนดไว้ บุคคลนั้นก็จะประเมินชีวิตของตนและรับรู้ว่าคุณค่าที่มีความพึงพอใจในชีวิต ในทางตรงข้าม หากบุคคลเปรียบเทียบแล้วพบว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมีค่าน้อยกว่ามาตรฐานหรือเกณฑ์ที่ตนกำหนดไว้ก็จะประเมินตนเองว่าไม่มีความพึงพอใจในชีวิต

Diener (1984) จำแนกแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 แนวคิดเชิงอุดมคติ

นักปรัชญาในอดีตได้อธิบายสภาวะจากบริบทภายนอก เช่น คุณธรรมหรือการทำหน้าที่ ซึ่งเป็นแนวคิดในอุดมคติที่แตกต่างกันออกไปตามวัฒนธรรมและยุคสมัย ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มนี้คือ การบรรลุถึงลักษณะที่น่าพึงปรารถนาตามที่สังคมกำหนดไว้ เช่น ในสมัยของอริสโตเติล ได้เสนอความคิดว่า การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมและการประกอบความดีงามจะก่อให้เกิดสังคมอุดมคติแบบ eudaemonia ซึ่งช่วยให้สรุปได้ว่า สภาวะหรือความพึงพอใจตามแนวความคิดนี้เป็นไปตามกรอบค่านิยมของสังคม มากกว่าที่จะเป็นการประเมินภายในของบุคคลเอง

กลุ่มที่ 2 แนวคิดทางสังคมศาสตร์

นักสังคมศาสตร์เชื่อว่า สภาวะเชิงอัตวิสัยและความพึงพอใจในชีวิตมาจากการประเมินคุณภาพชีวิตตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเอง แนวคิดนี้ได้รับความนิยมอย่างมากในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา โดยเชื่อว่าความผาสุกมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจที่เกิดจากการบรรลุเป้าหมายตามที่ได้ตั้งไว้ ซึ่งความสัมพันธ์นี้สะท้อนให้เห็นถึงสภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) และเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ

กลุ่มที่ 3 แนวคิดที่เน้นประสบการณ์ทางอารมณ์

ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มนี้ใกล้เคียงกับความหมายของ “ความสุข” ที่ใช้ในปัจจุบัน โดยเน้นที่ประสบการณ์ทางอารมณ์ของบุคคลและให้ความสำคัญกับอารมณ์ทางบวก (positive affectivity) ของบุคคลมากกว่าประสบการณ์อารมณ์ทางลบ (negative affectivity) ซึ่งหมายถึงทั้งการมีอารมณ์ที่น่าพึงพอใจในชีวิตส่วนใหญ่ หรือมีแนวโน้มอารมณ์ใน

ทางบวกอยู่เสมอ ผู้ที่ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มนี้สนใจศึกษาความพึงพอใจในชีวิตร่วมกับตัวแปรอื่นๆ และมีการสร้างแบบวัดเพื่อใช้ในการประเมินข้อมูลเชิงประจักษ์

สรุปได้ว่า ผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตมีความเห็นตรงกันว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวแปรเชิงอัตนัยตัวแปรหนึ่งที่สามารถสะท้อนถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลได้ (Diener and Suh, 1997) บุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะเป็นผู้ที่กระตือรือร้น มีสุขภาพกายและจิตดี มีพลังในการสร้างสรรค์ผลงานหรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับบุคคลทุกวัยและเป็นตัวแปรที่มีผู้สนใจศึกษาอย่างต่อเนื่องทั้งในแง่ของสังคมวิทยาและจิตวิทยา ผู้วิจัยแต่ละท่านก็มีแนวคิดและมุมมองในการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันออกไป ดังนี้

4.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต

4.3.1 แนวคิดความต้องการของ Maslow

ตามแนวคิดของ Maslow ที่ได้ศึกษาค้นคว้าถึงความต้องการของมนุษย์ โดยมองเห็นว่ามนุษย์ทุกคนล้วนแต่มีความต้องการที่จะสนองความต้องการให้กับตนเองทั้งสิ้น ซึ่งความต้องการนั้นมีมากมาย เขาจึงได้จัดเป็นลำดับขั้นโดยเรียงจากความต้องการขั้นต่ำสุดไปหาความต้องการขั้นสูงสุด จากทฤษฎีความต้องการของ Maslow (Maslow Hierarchy of Need Theory) (Maslow, 1970) สรุปได้ว่าความต้องการขั้นต่ำสุดได้รับการตอบสนองจนเกิดความพึงพอใจแล้ว ความต้องการขั้นที่ 2 จะเกิดขึ้น และเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจที่จะหาทางตอบสนองความต้องการนั้น เมื่อความต้องการขั้นที่ 2 ได้รับการตอบสนองบรรลุเป้าหมายแล้ว ความต้องการขั้นที่ 3 จะถูกพัฒนา และกระตุ้นเป็นแรงจูงใจให้เกิดความต้องการในขั้นต่อไป ดังที่ Maslow ได้อธิบายถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 5 ประการ อันได้แก่ ความต้องการทางกายภาพ ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรักและการมีส่วนร่วม ความต้องการการมีคุณค่าและความต้องการพัฒนาตนเองที่ตามศักยภาพ (Maslow, 1970) ดังแสดงในแผนภาพที่ 10

แผนภาพที่ 10 ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามลำดับขั้นของ Maslow (Maslow's hierarchy of needs) (Maslow, 1970)



จากแผนภาพที่ 10 อธิบายความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามลำดับขั้นของ Maslow ได้ดังนี้

1. ความต้องการทางกายภาพ (physiological needs) เป็นความต้องการพื้นฐานขั้นแรกที่สำคัญในการดำรงชีวิต รวมถึงความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ การออกกำลัง การพักผ่อน และการป้องกันจากสิ่งรบกวนทางกายภาพ ความต้องการทางกายภาพนี้เกี่ยวข้องกับการอยู่รอดของร่างกายโดยตรง ความพึงพอใจที่ได้รับในขั้นนี้จะนำไปสู่ความต้องการในขั้นต่อไป จึงอาจกล่าวได้ว่า หากบุคคลไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการในขั้นพื้นฐานนี้ได้ ก็จะไม่มีความกระตือรือร้นให้เกิดความต้องการในระดับที่สูงขึ้นไปได้

2. ความต้องการความปลอดภัย (safety and security needs) เมื่อความต้องการด้านร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลก็จะมีความต้องการในขั้นต่อไป คือ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ซึ่งรวมถึงความต้องการผู้ให้ความช่วยเหลือ หรือผู้ปกป้องคุ้มครอง ความต้องการความอิสระจากความกลัว และความวิตกกังวล ความต้องการนี้จะเห็นเด่นชัดในเด็กซึ่งส่วนมากจะมีปฏิกิริยาตอบสนองอันแสดงถึงความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยแตกต่างกันไป เช่น ร้องไห้เสียงดัง ไม่กล้าสบตาคนแปลกหน้า ถ้าหากว่ามีการเรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์บางอย่างที่คิดว่าอันตรายว่าปรากฏนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร และวิธีหลีกเลี่ยงอันตรายจากปรากฏการณ์ต่างๆ เหล่านี้ ก็จะมีแนวโน้มที่จะไม่กลัว หรือรู้สึกเฉยๆ ต่อสิ่งเหล่านั้น ในผู้ใหญ่ความมั่นคงปลอดภัยจะมีลักษณะที่แตกต่างไปจากเด็ก เช่น แสดงออกในการเลือกงานทำที่มีความมั่นคง และมีสวัสดิการดี ฝากเงินไว้กับธนาคาร การทำประกันภัยต่างๆ เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวนี้เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการแสวงหาความมั่นคงปลอดภัยทั้งสิ้น หรือในเรื่องความเชื่อด้านศาสนา หรือปรัชญา อาจตีความได้ว่าเป็นความมั่นคงปลอดภัยเช่นเดียวกัน กล่าวคือ ความเชื่อทางศาสนา และปรัชญาจะช่วยให้บุคคลรู้สึกมั่นคงปลอดภัย จะแสดงออกเมื่อบุคคลอยู่ในภาวะคับขัน ในภาวะที่เกิดขึ้นบางอย่าง เช่น สงคราม อาชญากรรม อุทกภัย แผ่นดินไหว ฯลฯ พฤติกรรมของบุคคลจะแสดงออกมาแตกต่างกัน เพื่อแสวงหาความมั่นคงปลอดภัยให้กับตัวเอง เช่น หลบหนีรวมกลุ่ม ค่อยๆตามผู้นำ เป็นต้น บางคนอาจแสดงออกมาทางด้านการเป็นโรคจิต โรคประสาท เช่น ย้ำคิดย้ำทำ

3. ความต้องการการมีส่วนร่วมและความรัก (belongingness and love needs) ความต้องการในขั้นนี้จะเกิดเมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย และความต้องการความมั่นคงปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วต้องการรวมกลุ่ม และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เช่น ต้องการความรักจากทุกคนในครอบครัว ญาติ ผู้ร่วมงาน ต้องการเป็นที่รัก และยอมรับของบุคคลอื่น บุคคลจะรู้สึกเจ็บเหงาว่าเหวเมื่อต้องอยู่คนเดียว ขาดครอบครัว ขาดเพื่อน หรือถูกตัดขาดจากสังคม ผู้ที่ขาดความต้องการเช่นนี้ยิ่งต้องการการชดเชย เช่น ผู้ที่ขาดพ่อแม่ก็ยิ่งต้องการความรักจากผู้อื่นมาชดเชย ผู้ที่รู้สึกว่าตนไม่สามารถทำประโยชน์ได้อีกแล้ว ยิ่งต้องการการชดเชยมากขึ้น บุคคลจึงพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาซึ่งความรัก และการได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม เช่น เด็กวัยรุ่นยอมมติดยาเสพติดตามคำชักชวนของเพื่อนๆ ที่รู้ว่า เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเพียงเพื่อให้ได้รับการยอมรับ และเห็นว่าพฤติกรรมของตนเหมือนกันคนในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เพื่อนในกลุ่มยอมรับตนเอง บุคคลที่เกิดความตื่นเต้น สับสน วิตกกังวล จะมีแนวโน้มเข้าหาผู้อื่นให้เข้ามามีส่วนร่วมรับรู้ในความรู้สึกของตน และคอยให้กำลังใจที่ต่อสู้อุปสรรคกับความรู้สึกดังกล่าว หากความต้องการดังกล่าวไม่ได้รับการตอบสนองอาจจะมีผลต่อ

สุขภาพจิต ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน หากครอบครัวใดมีความรัก และความผูกพัน สมาชิกได้รับการยอมรับจากครอบครัว สมาชิกในครอบครัวจะมีสุขภาพจิตดี ในทางตรงกันข้ามหากครอบครัวไม่มีความรักความผูกพันกัน สมาชิกจะมีความหงุดหงิด ฉุนเฉียว จิตใจแปรปรวน ว้าวุ่น วิตกกังวล จนอาจเป็นโรคจิตได้ในที่สุด ความต้องการในขั้นนี้จึงมีบทบาทสำคัญตลอดชีวิตของบุคคล เนื่องจากความสามารถในการให้และรับความรักจากผู้อื่น จะช่วยให้บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่า บุคคลที่ขาดความรักจะเกิดความคับข้องใจและเกิดปัญหาในการปรับตัวภายหลัง

4. ความต้องการมีคุณค่า (esteem needs) ความต้องการมีคุณค่ามีอยู่ 2 ลักษณะคือ

4.1 เป็นการยกย่องนับถือตนเอง (self respect) คือ ความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถ มีผลสัมฤทธิ์ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และมีความเป็นอิสระ ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในภารกิจต่างๆ

4.2 เป็นการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (esteem from others) คือ ความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับคำยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขาได้กระทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าที่ความสามารถของตนเองได้รับการยอมรับจากผู้อื่น เมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในขั้นนี้แล้ว จะส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึก และทัศนคติเกี่ยวกับการมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ และมีประโยชน์ต่อโลก ในทางตรงกันข้ามผู้ผิดหวังจะมีความรู้สึก และทัศนคติด้อยคุณค่า มีความไม่เหมาะสม มีความอ่อนแอ รู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ซึ่งจะประเมินตนเองต่ำกว่าผู้อื่น

5. ความต้องการพัฒนาตนสมบูรณ์ (self-actualization needs) ความต้องการนี้เป็นความต้องการขั้นสุดยอดของบุคคล หลังจากได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น เป็นความเข้าใจและยอมรับตนเอง ต้องการทราบถึงความสามารถจุดเด่นและข้อบกพร่องของตนเองเพื่อจะได้ปรับปรุงตนเอง และต้องการทำงานจนสุดความสามารถ ได้รับความพึงพอใจสูงสุด และประสบความสำเร็จในงานที่ทำ Maslow ได้ศึกษาลักษณะของบุคคลที่มุ่งไปสู่การตระหนักความเป็นจริงในตนเอง พบว่ามีลักษณะดังนี้ (Maslow, 1970)

- รับรู้ความเป็นจริงเท่าที่เป็นจริง ตัดสินตนเอง และผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ไม่แปรปรวนตามความต้องการของตนเอง หรือความกลัว ตลอดจนความวิตกกังวล

- ยอมรับผู้อื่นและตนเอง
- มีความเป็นธรรมชาติอย่างง่าย ๆ ไม่ขึ้นกับสิ่งเร้าภายนอก
- ตระหนักถึงการดำเนินงาน และเป้าหมายของชีวิต
- มีความมุ่งมั่นและไม่ขึ้นกับบุคคลอื่น
- เป็นตัวของตัวเอง รับผิดชอบต่อตนเอง
- มีความชื่นชมต่อธรรมชาติ ศิลปะ และเด็ก
- ตระหนักถึงความเป็นมนุษย์ของตนเอง
- เน้นที่เป้าหมายมากกว่าวิธีการ
- มีความเป็นประชาธิปไตย

ความต้องการทั้ง 5 ระดับนี้ ไม่จำเป็นต้องคงอยู่ในสภาวะเดิมเสมอไป บุคคลอาจจะมีความต้องการทั้ง 5 ระดับ หมุนเวียนกันไปมาอยู่ตลอดเวลาตามความต้องการด้านต่างๆ ของชีวิต นั่นหมายความว่าผู้ที่บรรลุความต้องการสูงสุดในชีวิตมาแล้ว ก็สามารถที่จะมีความต้องการระดับต่ำในเรื่องอื่น ๆ ได้อีกและตลอดเวลา เพียงแต่ว่าในขณะที่ความต้องการระดับต่ำมีอิทธิพลอยู่นั้น บุคคลจะไม่มีแรงจูงใจให้เกิดการกระทำใด ๆ ที่จะตอบสนองความต้องการระดับสูงกว่าได้ เช่น บุคคลจะไม่มีแรงจูงใจให้เกิดการกระทำใด ๆ ที่จะตอบสนองความต้องการระดับสูงกว่าได้ เช่น นิสิตที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีใหม่ ๆ จะรู้สึกว่าตนบรรลุความต้องการระดับ 5 คือ การบรรลุศักยภาพแห่งตนแล้ว แต่เมื่อเวลาผ่านไปบัณฑิตผู้นั้นยังไม่สามารถหางานทำได้ ความรู้สึกปลอดภัยมั่นคงทางจิตใจซึ่งเป็นความต้องการระดับ 2 อาจไม่บังเกิดขึ้น และความต้องการระดับ 3 ระดับ 4 และระดับ 5 ก็อาจยังไม่นึกถึง ดังนี้ เป็นต้น

ทฤษฎีของ Maslow ที่เน้นความต้องการของมนุษย์ใน 3 ด้านหลัก คือ ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยจัดชั้นความต้องการเป็น 5 ชั้น ความต้องการ 4 ชั้นแรก มีความจำเป็นที่ต้องได้รับตอบสนอง ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองทำให้บุคคลเกิดความเครียดเป็นทุกข์ ส่วนความต้องการชั้นที่ 5 อาจจะไม่ได้เกิดกับทุกคน และเมื่อเกิดแล้วแม้ไม่ได้รับการตอบสนองก็ไม่ทำให้เดือนร้อนเป็นทุกข์ แต่ถ้าได้รับการตอบสนองจะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจสูงขึ้นมาก ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงเป็นพื้นฐานของการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตได้เป็นอย่างดี

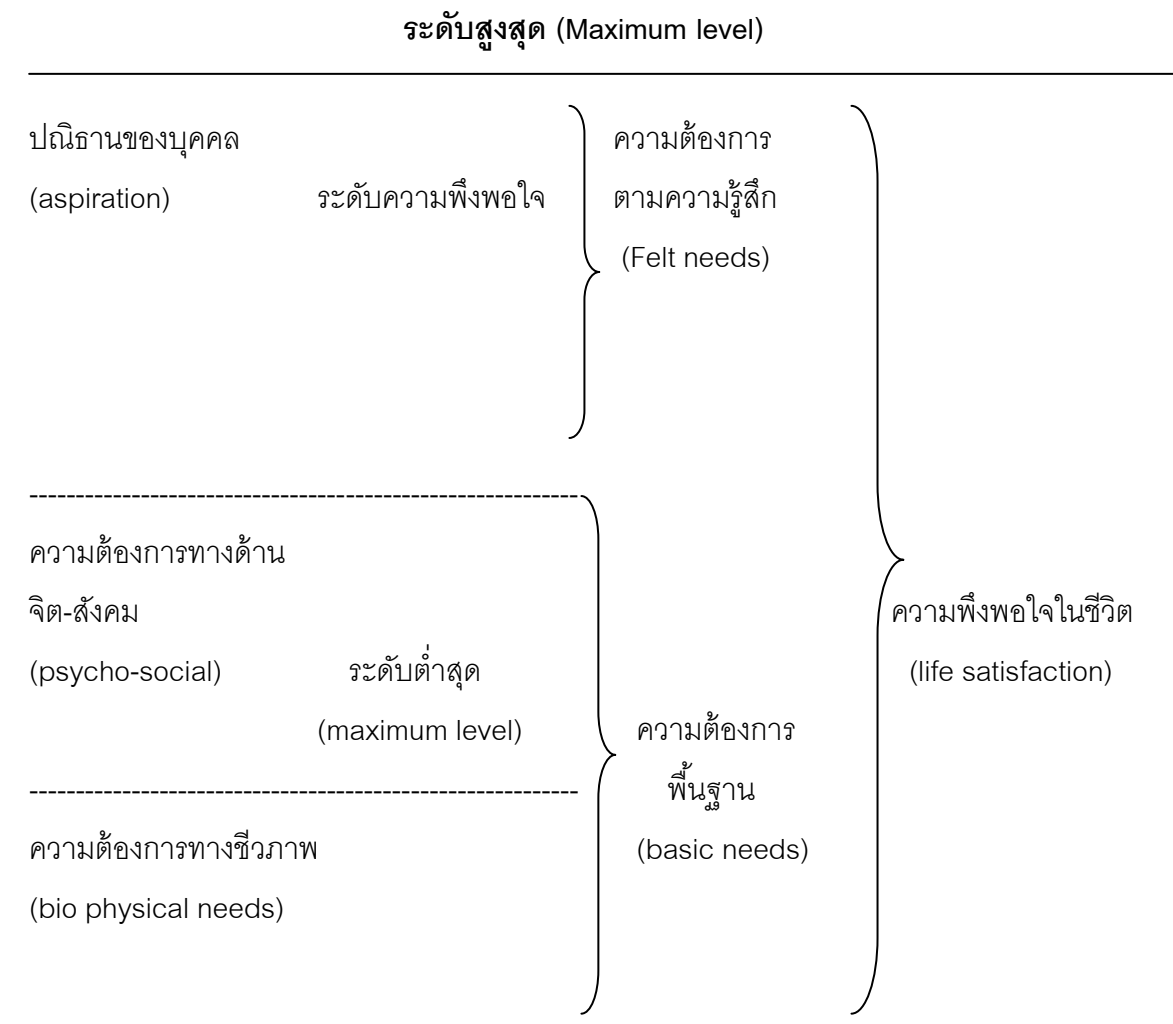
4.3.2 แนวคิดความพึงพอใจในชีวิตของ Sharma

Sharma (1988) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นเรื่องที่มีความสลับซับซ้อน เนื่องจากความพึงพอใจในชีวิตเป็นเรื่องของความพึงพอใจอันเกิดมาจากการได้รับสนองตอบต่อความต้องการทางจิตใจและสังคม อีกทั้งยังเกี่ยวข้องกับความสามารถของสังคมในการตอบสนองต่อความต้องการ พื้นฐานของสมาชิกในสังคมอีกด้วย

Sharma ได้เสนอ Sharma's Hierarchy Human Needs and Quality of Life ที่มีระดับความพึงพอใจ (satisfaction) เป็นดัชนีวัดระดับคุณภาพชีวิต (quality of life) โดยแบ่งระดับตามการได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการ 3 ประเภทคือ ระดับหนึ่งได้แก่ ความต้องการเชิงชีวกายภาพ (bio-physical needs) ระดับสองคือ ความต้องการเชิงจิตสังคม (psycho-social needs) และระดับสาม คือ ความต้องการบรรลุอุดมการณ์ของชีวิต (individual aspiration needs) ถ้าบุคคลได้รับสิ่งที่ต้องการระดับหนึ่ง ระดับสองและระดับสาม ก็จะเกิดความพึงพอใจระดับต่ำระดับกลางและระดับสูง ตามลำดับและความพึงพอใจจะสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต ระดับหนึ่ง ระดับสองและระดับสามด้วยตามลำดับ เช่นกัน

การสรุปดังกล่าวนี้สอดคล้องกับแนวความคิดของ Sharma (1988) ซึ่งได้เสนอรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการของมนุษย์กับระดับความพึงพอใจในชีวิตดังแสดงในแผนภาพที่ 11

แผนภาพที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการของมนุษย์กับระดับความพึงพอใจในชีวิต (Sharma, 1988)

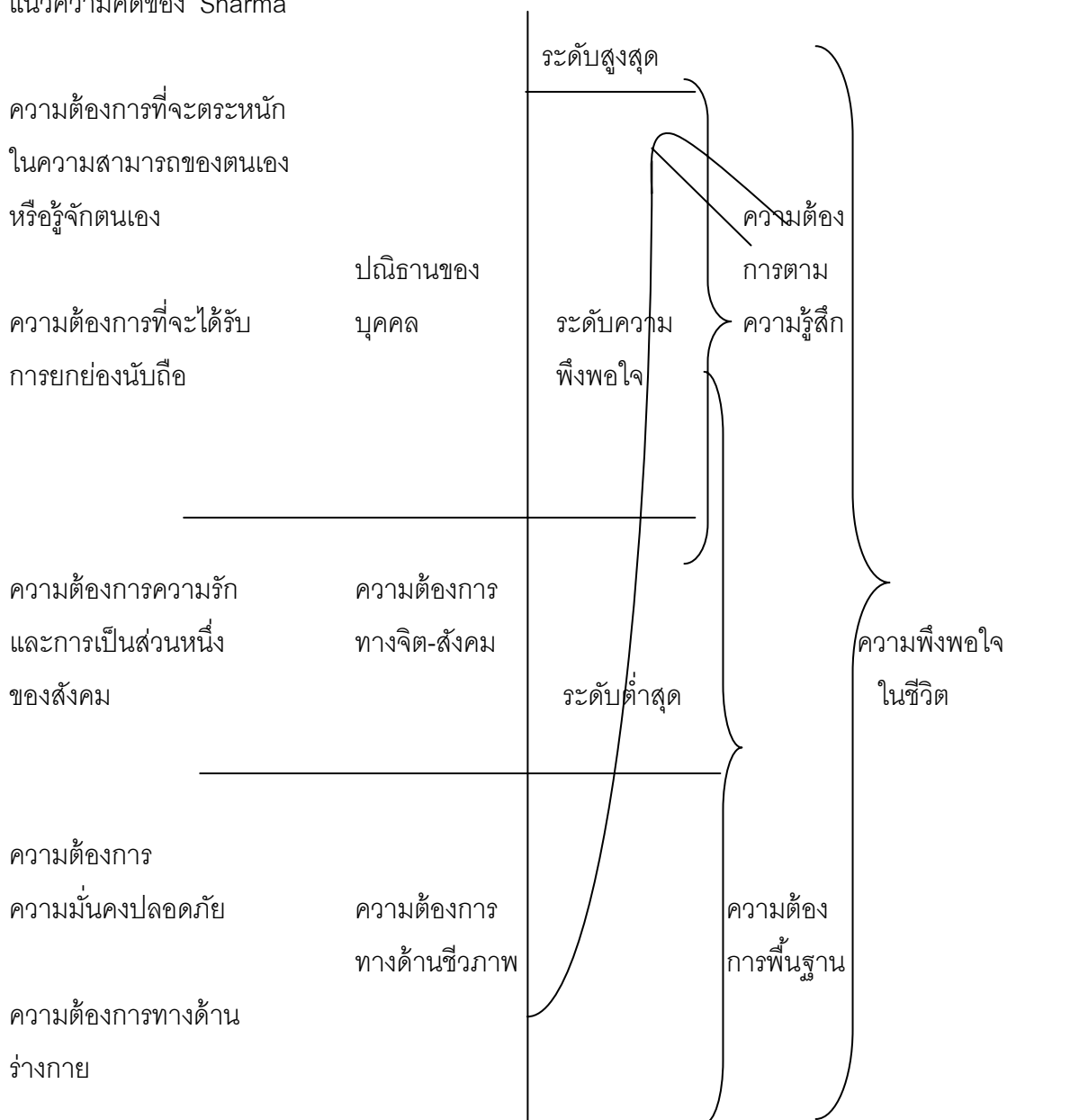


แผนภาพที่ 11 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการของมนุษย์กับระดับความพึงพอใจชีวิตตามแนวคิดของ Sharma (1988) โดยความต้องการทางด้านร่างกายเป็นความต้องการทางชีวภาพที่จำเป็นที่สุดในระดับพื้นฐานของการดำรงชีวิต ปัจจัยที่ตรงความต้องการได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค อากาศบริสุทธิ์ น้ำสะอาด ฯลฯ การได้รับปัจจัยเหล่านี้จะทำให้มนุษย์มีความพึงพอใจในชีวิตระดับต่ำสุด ระดับถัดมาคือความต้องการทางจิต - สังคม เป็นความต้องการระดับชุมชนและสังคม ได้แก่ การศึกษา การคมนาคม ความมั่นคงปลอดภัย นันทนาการและบริการสังคมอื่น ๆ เป็นต้น เมื่อมนุษย์ได้รับรวมกับความต้องการทางด้านร่างกาย จะเกิดความพึงพอใจในชีวิตในระดับที่สูงขึ้น ส่วนความต้องการระดับสูงที่สุดนั้นเป็นความทะเยอทะยานเฉพาะบุคคล เช่น ความต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ความมั่นคง การเป็นที่

ยอมรับในความสามารถของตน ฯลฯ บุคคลที่บรรลุความต้องการระดับนี้จะมีความพึงพอใจในชีวิตระดับสูง แต่สภาพชีวิตในระดับนี้มักจะทำให้มนุษย์ต้องการสิ่งอุปโภคที่ฟุ่มเฟือย เพื่อประกอบความเป็นอยู่ที่โดดเด่น ทำให้มนุษย์กลุ่มนี้มีความต้องการมากกว่าปกติและอาจไม่ได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการ ซึ่งมีผลกระทบต่อระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ค่อยลดลงมา

แนวคิดของ Sharma นั้น สามารถนำมาหาความสัมพันธ์ร่วมกับความต้องการตามแนวคิดของ Maslow ได้ดังแผนภาพที่ 12

แผนภาพที่ 12 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดของ Maslow กับแนวคิดของ Sharma



จากแผนภาพที่ 12 แสดงแบบจำลองความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต จำแนกตามความต้องการตามแนวคิดของ Maslow กับระดับความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดของ Sharma อธิบายได้ว่าถ้ามนุษย์ได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการทางร่างกายและมีความรู้สึกปลอดภัยมั่นคงในชีวิต มนุษย์จะมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับต่ำสุด ถ้ามนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย ความรู้สึกปลอดภัยมั่นคงในชีวิต การมีสิ่งรักและเป็นเจ้าของ และการยอมรับนับถือจากตนเองและบุคคลอื่น มนุษย์จะมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับที่เป็นสุข ถ้ามนุษย์ได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการทางร่างกาย และจิตใจครบทั้ง 4 ระดับแล้ว และมนุษย์ยังมีโอกาสได้แสดงศักยภาพความสามารถของตนให้ประจักษ์ต่อไปอีกด้วย ความพึงพอใจในชีวิตของมนุษย์จะอยู่ในระดับสูงสุด แต่ความพึงพอใจในชีวิตระดับสูงสุดนี้ยากแก่การดำรงรักษาไว้ Sharma มีความเห็นว่าองค์ประกอบในส่วนนี้เป็นความทะเยอทะยานของบุคคล ซึ่งเมื่อบุคคลบรรลุถึงระดับนี้แล้วหากไม่มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ชีวิตมักจะห่างไกลจากความสุขความพอใจที่แท้จริง เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลในระดับนี้ จะกลับกลายเป็นชีวิตที่อยู่ได้ด้วยความสะดวกและต้องการบุคคลและวัตถุ เพื่อประกอบความเด่นนั้นมากมายขึ้นทุกที ซึ่งหากไม่สามารถหามาได้เพียงพอ และไม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับการใช้วัตถุและบุคคลนั้นอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมด้านเศรษฐกิจ สังคมหรือการเมืองได้ ความพึงพอใจในชีวิตจะตกลงมา

4.3.2 แนวคิดความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten, Havighurst, and Tobin

Neugarten, Havighurst, and Tobin, (1961) ได้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิต และระบุว่าความพึงพอใจในชีวิตเป็นการประเมินชีวิตทั้งในอดีตและปัจจุบันด้วยกรอบอ้างอิงภายในของแต่ละบุคคล ดังนั้น บุคคลผู้นั้นเองจึงเป็นผู้ที่เหมาะสมที่สุดที่จะตัดสินความพึงพอใจของตนเอง ซึ่งวิธีการนี้จะมีประสิทธิภาพมากกว่าการเก็บข้อมูลโดยการสังเกต และประเมินจากบุคคลภายนอก เนื่องจากความพึงพอใจในชีวิตเป็นเรื่องของจิตใจ บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะเป็นผู้ที่รู้สึกเป็นสุขกับกิจวัตรประจำวัน ตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตและยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างแน่วแน่ บรรลุเป้าหมายหลักในชีวิต มองตนเองในทางบวก มองโลกในแง่ดี มีทัศนคติและอารมณ์ในทางบวก จึงสรุปได้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นเครื่องหมายของการมีสุขภาพจิตที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งนำไปสู่สภาวะของบุคคลซึ่งบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะประกอบด้วยลักษณะ 5 ด้าน ดังนี้

1. ความกระตือรือร้นในชีวิต (zest for life) หมายถึง ผู้ที่มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ ชื่นชอบชีวิตของตนเอง มีกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้กับตนเอง กระตือรือร้นที่จะปรับปรุงตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และพอใจในสภาพที่ตนเป็นอยู่

2. มีความตั้งใจและอดทนในการดำรงชีวิต (resolution and fortitude) หมายถึง การที่บุคคลยอมรับในชีวิตของตน โดยถือว่าตนเป็นผู้รับผิดชอบชีวิต อดทนและไม่ทำถอยต่อปัญหาหรืออุปสรรค โดยมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญและเป็นประสบการณ์ที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อไป

3. มีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและเป้าหมายที่ได้รับ (congruence between desired and achieved goal) คือ การที่บุคคลรู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมาย หรือสิ่งสำคัญที่ตั้งไว้และให้ความสำคัญกับเป้าหมายนั้น

4. มีทัศนคติทางบวก (positive self-concept) คือ การที่บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าดี ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต รู้สึกภูมิใจในความสำเร็จของตน รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายต่อตนเอง ต่อคนสำคัญในชีวิต และต่อผู้อื่น รวมทั้งพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

5. มีอารมณ์ทางบวก (mood tone) หมายถึง การเป็นผู้มีความสุข มองโลกในแง่ดี มีทัศนคติและอารมณ์ดี อธิบายหรือพูดถึงบุคคลและสิ่งรอบตัวโดยใช้คำศัพท์ในทางบวก มีความรื่นรมย์ในชีวิตและแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีนั้น

4.3.3 แนวคิดความพึงพอใจในชีวิตของ Flanagan

Flanagan (1978) ได้รวบรวมปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของชาวอเมริกัน ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างประมาณ 3,000 คนจากหลากหลายกลุ่มอายุและเชื้อชาติ ซึ่งถือว่าเป็นตัวแทนที่ดีของประชากรอเมริกันทั้งหมด สามารถจำแนกปัจจัยเหล่านั้นได้ 5 ด้าน ดังนี้

1. ความสมบูรณ์ทางวัตถุและทางกายภาพ ได้แก่ การมีบ้าน อาหาร ทรัพย์สินมบัติ ความสะดวกสบาย และความมั่นคงทางฐานะการเงิน รวมถึงการมีสุขภาพที่ดี ไม่มีความเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางจิต มีความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิต

2. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับคู่ของตนด้วยความรัก ความเป็นมิตร มีความพึงพอใจในชีวิตคู่ มีความเข้าใจ และมีการสื่อสารอันดีระหว่างกัน มีบุตรและทำหน้าที่ของ

บิดามารดา เช่น เลี้ยงดู เอาใจใส่ ให้ความสนใจในการอบรม สั่งสอน ช่วยเหลือ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับญาติมิตร เช่น มีกิจกรรมร่วมกัน สามารถให้และรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้สึกใกล้ชิด และมีส่วนร่วม

3. กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมที่นอกเหนือจากเพื่อนหรือญาติพี่น้อง ในฐานะสมาชิกกลุ่มอาสาสมัครต่างๆ รวมถึงกิจกรรมในหน้าที่พลเมือง เช่น การร่วมลงคะแนนเสียงทางการเมือง และความรู้สึกที่ว่าตนมีเสรีภาพทางการเมือง ทางสังคม และทางศาสนา

4. การพัฒนาและการตอบสนองความต้องการของตนเอง ได้แก่ การเรียนรู้ทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาต่างๆ การได้พัฒนาตนเอง หาจุดยืน เป้าหมาย และสิ่งชี้้นำทางชีวิต รู้จักยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง มีประสบการณ์และตระหนักในการเติบโตและพัฒนาตน ตัดสินใจและวางแผนบทบาทและกิจกรรมในชีวิต ได้ทำงานที่ท้าทายและมีคุณค่า รวมทั้งมีโอกาสใช้ความสามารถเต็มที่เพื่อให้ประสบความสำเร็จ มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมต่างๆ

5. นันทนาการ ได้แก่ การพบปะ สังสรรค์กับผู้อื่นตามโอกาส ให้ความสนใจในการนันทนาการ เช่น การดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ชื่นชมศิลปะแขนงต่างๆ เล่นกีฬา เล่นดนตรี หรือเดินทางท่องเที่ยว

4.3.4 แนวคิดความพึงพอใจในชีวิตของ Diener

Diener (1984) ระบุว่าการศึกษาในเรื่องความพึงพอใจในชีวิตเน้นลักษณะ 3 ประการ คือ ประการแรก ความพึงพอใจในชีวิตเป็นภาวะอัตวิสัยซึ่งเป็นประสบการณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล ประการที่สองในการประเมินจะใช้แบบวัดที่มีข้อความทางบวกเท่านั้น และประการที่สาม เป็นการศึกษาที่เน้นถึงการประเมินชีวิตโดยรวมของบุคคล ดังนั้นความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดของ Diener คือ กระบวนการประเมินคุณภาพชีวิตตามบริบทของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบสิ่งที่เกิดขึ้นกับมาตรฐานที่ตั้งไว้ หากสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ บุคคลจะรายงานว่ามีความพึงพอใจในชีวิตสูง ซึ่งสรุปได้ว่าความพึงพอใจในชีวิตเป็นกระบวนการประเมินด้านความคิดที่แสดงให้เห็นถึงการเปรียบเทียบภายในของบุคคลเอง โดยที่ไม่ถูกชักนำจากปัจจัยภายนอก Diener เชื่อว่าแต่ละบุคคลให้น้ำหนักกับองค์ประกอบของการมีชีวิตที่ดีไม่เท่าเทียมกัน และมีมาตรฐานเรื่องความสำเร็จในชีวิตแต่ละด้านแตกต่างกัน เขาจึงพัฒนาแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction With Life Scale หรือ SWLS) ขึ้นเพื่อวัดความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม

Pavot and Diener (1993) อธิบายเพิ่มเติมว่าแม้ปัจจัยเฉพาะ เช่น สุขภาพ ความมั่งมี และชีวิตสมรสจะเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม แต่ในที่สุด การให้น้ำหนักในการประเมินแต่ละปัจจัยก็จะเท่า ๆ กัน แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตนี้สามารถใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายได้และสามารถใช้แบบวัดนี้ชุดเดียว หรือใช้ร่วมกับแบบวัดอื่นๆที่วัดปัจจัยเฉพาะได้

Diener (1984) เสนอว่านิยามของความสุขและความพึงพอใจในชีวิตสามารถแบ่งออกได้ 3 หมวดหมู่ ดังนี้

1. บริบทเกณฑ์ภายนอก/บริบทเกณฑ์มาตรฐาน (external/normative criteria) กรอบค่านิยมหรือวัฒนธรรมจะส่งผลต่อการรับรู้ความพึงพอใจในชีวิตหรือสุขภาวะของแต่ละบุคคล ความพึงพอใจในชีวิตจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลบรรลุลักษณะที่พึงปรารถนาที่เกิดจากกรอบอ้างอิงภายนอกบุคคล

2. บริบทเกณฑ์ภายใน/ บริบทเกณฑ์เชิงอัตวิสัย (internal/ subjective criteria) การประเมินปัจจัยที่ประกอบขึ้นเป็นคุณภาพชีวิตนั้นมีพื้นฐานมาจากบริบทที่บุคคลนั้นเลือกเอง Diener (1984) อธิบายว่าความสุขคือ การประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลโดยรวมโดยอ้างอิงจากบริบทที่บุคคลนั้นเลือกเอง และระดับของการบรรลุบริบทนั้นสามารถบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตและสุขภาวะได้

3. ภาวะภายใน/ ภาวะทางอารมณ์ (internal/ emotional state) ความหมายของการมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับนี้เน้นที่การมีประสบการณ์ด้านอารมณ์ที่ผลิตเพลินระหว่างกิจกรรมในชีวิต หรือมีความรื่นรมย์ ซึ่งสามารถใช้เป็นเครื่องชี้วัดความพึงพอใจในชีวิตได้ ทั้งนี้บุคคลจะเป็นผู้กำหนดความพึงพอใจนี้ด้วยตนเอง ระหว่างการทำกิจกรรมประจำวัน บุคคลอาจรู้สึกมีความสุข พอดี สร้างสรรค์ เบิกบาน ได้รับรางวัลทางสังคม หรือเกิดการเติบโตทางจิตวิญญาณ และอารมณ์เหล่านี้จากก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต

Diener อธิบายว่าความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวแปรเชิงอัตนัยตัวแปรหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของบุคคล (Diener and Suh, 1997) และยังเสนอว่าทั้ง 3 แง่มุมนี้ควรรวมกันเป็นการประเมินความพึงพอใจในชีวิตทั่วไปโดยรวม คือ นอกจากจะพิจารณาปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตแล้ว ปัจจัยภายในก็ถือเป็นสิ่งสำคัญการวัดด้านต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้สามารถชี้ชัดได้ว่า ปัจจัยใดประกอบขึ้นเป็นคุณภาพชีวิตของบุคคล และเอื้อต่อการสร้างแบบวัดในการประเมินความพึงพอใจในชีวิตอีกด้วย

จากแนวคิดความพึงพอใจในชีวิตดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปแนวคิดความพึงพอใจในชีวิตของนักทฤษฎีและนักการศึกษา ได้แก่ Neugarten Havighurst, and Tobin, (1961), Maslow (1970), Flanagan (1978), Diener (1984), Sharma (1988) ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 สรุปแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

ผู้เชี่ยวชาญ	ลักษณะของความพึงพอใจในชีวิต
Neugarten Havighurst and Tobin (1961)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความกระตือรือร้นในชีวิต (zest for life) หมายถึง ผู้ที่มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ ซึ่งชอบชีวิตของตนเอง มีกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้กับตนเอง 2. มีความตั้งใจและอดทนในการดำรงชีวิต (resolution and fortitude) หมายถึง การที่บุคคลยอมรับในชีวิตของตนโดยถือว่าตนเป็นผู้รับผิดชอบชีวิต อดทนและไม่ท้อถอยต่อปัญหาหรืออุปสรรคโดยมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญและเป็นประสบการณ์ที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อไป 3. มีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและเป้าหมายที่ได้รับ (congruence between desired and achieved goal) คือ การที่บุคคลรู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมาย หรือสิ่งสำคัญที่ตั้งไว้และให้ความสำคัญกับเป้าหมายนั้น 4. มีอัตมโนทัศน์ทางบวก (positive self-concept) คือ การที่บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าดี ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต รู้สึกภูมิใจในความสำเร็จของตน รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายต่อตนเอง ต่อคนสำคัญในชีวิต และต่อผู้อื่น รวมทั้งพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต 5. มีอารมณ์ทางบวก (mood tone) หมายถึง การเป็น ผู้มีความสุข มองโลกในแง่ดี มีทัศนคติและอารมณ์ดี อธิบายหรือพูดถึงบุคคลและสิ่งรอบตัวโดยใช้คำศัพท์ ในทางบวก

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ผู้เชี่ยวชาญ	ลักษณะของความพึงพอใจในชีวิต
Maslow (1970)	<ol style="list-style-type: none"> 1. รับรู้ความเป็นจริงเท่าที่เป็นจริง ตัดสินตนเอง และผู้อื่นได้อย่างถูกต้องไม่แปรปรวนตามความต้องการของตนเอง หรือความกลัว ตลอดจนความวิตกกังวล 2. ยอมรับผู้อื่นและตนเอง 3. ความเป็นธรรมชาติอย่างง่าย ๆ ไม่ขึ้นกับสิ่งไร้ภายนอก 4. ตระหนักถึงการดำเนินงาน และเป้าหมายของชีวิต 5. มีความมุ่งมั่นและไม่ขึ้นกับบุคคลอื่น 6. เป็นตัวของตัวเอง รับผิดชอบต่อตนเอง 7. มีความชื่นชมต่อธรรมชาติ ศิลปะ และเด็ก 8. ตระหนักถึงความเป็นมนุษย์ของตนเอง 9. เน้นที่เป้าหมายมากกว่าวิธีการ 10. ความเป็นประชาธิปไตย
Flanagan (1978)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความสมบูรณ์ทางวัตถุและทางกายภาพ 2. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับคู่ของตนด้วยความรัก ความเป็นมิตร มีความพึงพอใจในชีวิต มีความเข้าใจ และมีการสื่อสารอันดีระหว่างกัน 3. กิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมที่นอกเหนือจากเพื่อนหรือญาติพี่น้อง ในฐานะสมาชิกกลุ่ม อาสาสมัครต่างๆ รวมถึงกิจกรรมในหน้าที่พลเมือง 4. การพัฒนาและการตอบสนองความต้องการของตนเอง ได้แก่ การเรียนรู้ ทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาต่างๆ การได้พัฒนาตนเอง หาจุดยืน เป้าหมาย และสิ่งชี้ทางชีวิต รู้จักยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง 5. นันทนาการ ได้แก่ การพบปะ สังสรรค์กับผู้อื่นตามโอกาส ใช้เวลาในการนันทนาการ เช่น การดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ชื่นชมศิลปะแขนงต่างๆ เล่นกีฬา เล่นดนตรี หรือเดินทางท่องเที่ยว

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ผู้เชี่ยวชาญ	ลักษณะของความพึงพอใจในชีวิต
Diener (1984)	ความพึงพอใจในชีวิต คือ กระบวนการประเมินคุณภาพชีวิตตามบริบทของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบสิ่งที่เกิดขึ้นกับมาตรฐานที่ตั้งไว้ หากสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ บุคคลจะรายงานว่ามี ความพึงพอใจในชีวิตสูง
Sharma (1988)	<p>1. ความต้องการเชิงชีวกายภาพ (bio-physical needs) คือ ความต้องการในระดับพื้นฐานของการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค อากาศบริสุทธิ์ น้ำสะอาด การได้รับปัจจัยเหล่านี้จะทำให้มนุษย์มีความพึงพอใจในชีวิตระดับต่ำสุด</p> <p>2. ความต้องการเชิงจิตสังคม (psycho-social needs) คือ ความต้องการระดับชุมชนและสังคม ได้แก่ การศึกษา การคมนาคม ความมั่นคงปลอดภัย นันทนาการและบริการสังคมอื่น ๆ เป็นต้น</p> <p>3. ความต้องการบรรลุอุดมการณ์ของชีวิต (individual aspiration needs) คือ ความทะเยอทะยานเฉพาะบุคคล เช่น ความต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ความมั่นคง การเป็นที่ยอมรับในความสามารถของตน</p>

จากการศึกษาแนวคิดและสังเคราะห์ลักษณะของความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดของ Neugarten Havighurst and Tobin (1961) Maslow (1970) Flanagan (1978) Diener (1984) และ Sharma (1988) พบว่าแนวคิดความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten Havighurst and Tobin (1961) มีความครอบคลุมในเรื่องของความสนุกสนาน ความกระตือรือร้น ความตั้งใจ ความอดทน และการยอมรับในภาระหน้าที่ซึ่งเกิดจากการกระทำของตนเองและบุคคลอื่น การยอมรับในความสำเร็จของบุคคล การมีแนวความคิดต่อตนเองในทางบวก และความรู้สึกลับ

โดยทั่วไปมีการแสดงออกอย่างมีความสุขและการมองโลกในแง่ดี และสัมพันธ์กับแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสที่มุ่งเน้นการพัฒนาคนให้มีความสุขสมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน อย่างพร้อมเพรียงกัน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมถึงยังมีความสอดคล้องกับกลุ่มประชากรที่ใช้สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ คือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เนื่องจากสามารถอธิบายสาเหตุแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงนำแนวคิดความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten Havighurst and Tobin (1961) มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความพึงพอใจในชีวิตให้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในการวิจัยครั้งนี้

4.4 องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต

การศึกษาความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของบุคคลโดยตัวของเขาเอง การนำสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมีความสัมพันธ์กับชีวิตของบุคคลทุกคนมาประเมินให้ครบถ้วนเป็นสิ่งที่กระทำได้ยากอย่างยิ่ง เนื่องจากแต่ละคนจะประเมินและมีการรับรู้ที่แตกต่างกันออกไป

Neugarten Havighurst and Tobin (1961) ได้สร้างดัชนีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction index) ซึ่งมีขอบเขต ดังนี้

1. การมีความสุขในการดำเนินชีวิต (Zest of life) หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสุขในการทำ การทำกิจวัตรประจำวัน มีความกระตือรือร้น มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม กิจกรรม มีการติดต่อ สัมพันธ์กับผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความพึงพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

2. การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (Resolution and fortitude) หมายถึง มีการยอมรับ ชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับ และยืนหยัด ต่อสู้ปัญหาหนักๆ ในชีวิตได้โดยไม่คิดที่จะ เปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่างๆ ในอดีตที่เกิดขึ้น และมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ ให้ประโยชน์อีกแง่มุมหนึ่ง

3. การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (Congruence between desired and achieved goals) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึก ว่า ความต้องการหรือเป้าหมาย ที่ตั้งไว้บรรลุตามเป้าหมาย

4. การมีอัตมโนทัศน์ทางบวก (Positive self-concept) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณภาพกาย จิต และสังคมดี มีความรู้สึก ว่า ตนได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุด และปัจจุบันดีกว่าอดีต เนื่องจาก เวลาในปัจจุบันเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่ไม่เคยมีมาก่อน และมีความสุขว่า ร่างกายยังแข็งแรงสามารถ พบกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

5. การมีอารมณ์ที่ดี (Mood tone) หมายถึง การแสดงออกที่แสดงถึงความสุข การมีทัศนคติ และอารมณ์ในทางที่ดี มีความพึงพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน พอใจที่จะติดต่อกับบุคคล และไม่รู้สึกรำคาญหรือว่าเหว่แต่อย่างใด

Flanagan (1978) ทำการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของวัยผู้ใหญ่ โดยสำรวจกลุ่มอายุ 30, 50, 70 ปี เป็นการประเมินความต้องการ ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความสุขสบายทางด้านร่างกาย และองค์ประกอบด้านวัตถุในการดำเนินชีวิต (physical and material well – being)

1.1 องค์ประกอบในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย อาหาร ที่อยู่อาศัย ความเป็นเจ้าของ ความสุขสบาย ความคาดหวังในอนาคต ความมั่นคงทางการเงิน สุขภาพและความปลอดภัยส่วนบุคคล การมีความสุข ปลอดภัยจากความเจ็บป่วย ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ

2. ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (relation with other people)

2.1 สัมพันธภาพกับคู่สมรส ได้แก่ สัมพันธภาพด้านความรัก ความเป็นเพื่อน ความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน การสำนึกในบุญคุณ

2.2 การเลี้ยงดูบุตรหลาน ได้แก่ สัมพันธภาพที่นำมาซึ่งการเฝ้าดูพัฒนาการของเด็ก ใช้เวลาในการสนุกสนานกับเขา รวมทั้งการช่วยเหลือ ชี้นำ และเรียนรู้จากเขา

2.3 สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว มีการติดต่อสื่อสาร เยี่ยมเยียน สนุกสนาน และเปลี่ยนความคิดเห็น มีความเข้าใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2.4 สัมพันธภาพกับเพื่อนสนิท มีการยอมรับ ช่วยเหลือ ให้ความรัก ให้ความไว้วางใจ และให้คำแนะนำปรึกษาซึ่งกันและกัน

3. ด้านกิจกรรมในสังคม (social, community and civil activities)

3.1 มีกิจกรรมให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ การร่วมเป็นสมาชิกขององค์กร เช่น การไปวัด หรือกลุ่มอาสาสมัคร ซึ่งเป็นการทำงานที่เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่น

3.2 มีกิจกรรมในท้องถิ่น และหน่วยงานของรัฐ

4. ด้านการพัฒนาตนเอง และมีความรู้สึกอิ่มเอมใจ (personal development and fulfillment)

4.1 การพัฒนาสติปัญญา มีความรู้ ความสามารถทางสติปัญญา และการแก้ไขปัญหา เข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ของชีวิต

4.2 ความเข้าใจส่วนบุคคล และการวางแผนตนเองได้แก่ มีหลักเกณฑ์ในการดำรงชีวิต

4.3 บทบาทในการประกอบอาชีพ มีความสนใจ มีความท้าทายในงานได้รับการยอมรับ

4.4 มีการสร้างสรรค์และการแสดงออก มีความสามารถในการประดิษฐ์ มีจินตนาการทางดนตรี ศิลปะ วาดภาพ ถ่ายภาพ

5. นันทนาการ (recreation)

5.1 มีการพบปะสังสรรค์กับบุคคลใหม่ๆ ทั้งที่บ้านและที่อื่นๆ มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ

5.2 การได้รับสิ่งบันเทิง เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ดูภาพยนตร์

5.3 การได้หาสิ่งหย่อนใจด้วยตนเอง เป็นผู้ปฏิบัติ เช่น เล่นกีฬา ล่าสัตว์ ตกปลา การท่องเที่ยว เป็นต้น

Poitrenaud (1980) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตต้องครอบคลุมองค์ประกอบด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ชีวิตการทำงาน (Professional Life) คือ บุคคลต้องมีความพอใจในความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน และสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

2. ความรู้สึกทางอารมณ์ (Sentimental Life) คือ มีความพอใจในเรื่องของความรัก

3. ชีวิตครอบครัว (Family Life) คือ มีความพอใจในความสัมพันธ์ของตนกับคู่ชีวิตและญาติสนิท

4. ชีวิตสังคม (Social Life) คือ ความพอใจกับกิจกรรมต่างๆ ของสังคม เช่น การเข้าร่วมในองค์กรต่างๆ ทางการเมือง ศาสนา หรือองค์กรไม่เป็นทางการ

5. การใช้เวลารว่าง (Leisure Activities) คือ มีความพอใจกับกิจกรรมต่างๆ ที่น่าสนใจ เช่น กีฬาต่าง ๆ หรือกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน

จากข้อคิดเห็นขององค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตดังกล่าว การศึกษาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตจำเป็นต้องค้นหามิติต่างๆ ที่มีความสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์ กล่าวคือ หากบุคคลมีความพึงพอใจในมิติเหล่านี้ก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีหรือมีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตหลายแนวคิด แต่ผู้วิจัยเห็นว่าองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten Havighurst and Tobin

(1961) มีองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตที่สอดคล้องกับบริบทของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมากที่สุด กล่าวคือ ครอบคลุมองค์ประกอบในด้านของการมีความสุขในการดำเนินชีวิต การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง การมีอัธมโนทัศน์ที่ดีและการมีอารมณ์ที่ดี ซึ่งมีผู้ทรงคุณวุฒิ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530) นำมาแปลความนิยามความหมายและแบบทดสอบในการวัดความพึงพอใจในชีวิตและใช้อย่างแพร่หลายในปัจจุบัน

4.5 การวัดความพึงพอใจในชีวิต

การวัดระดับความพึงพอใจในชีวิตนั้น มีนักวิชาการหลายคนสร้างเครื่องมือเพื่อวัดความพึงพอใจในชีวิตขึ้นมา ซึ่งความพึงพอใจในชีวิตนั้นถูกนำมาใช้ในการวิจัยคุณภาพชีวิตอย่างกว้างขวาง ถือว่าเป็นเครื่องวัดคุณภาพชีวิต (Barometer of Quality Life) ทางด้านนามธรรม มีงานวิจัยมากมายที่ทดสอบความพึงพอใจในชีวิต

Andrews and Withey (1976) กล่าวว่า การวัดความพึงพอใจในชีวิตสามารถประเมินได้เป็น 2 ระดับคือ ในระดับภาพรวมของชีวิต (global) และในส่วนของชีวิต (concern) เช่น ด้านชีวิตครอบครัวและชีวิตการทำงาน เป็นต้น

Campbell (1976) กล่าวว่า พื้นฐานการประเมินความพึงพอใจในชีวิตมีหลายอย่าง อาจจะมีหรือไม่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ ระดับปณิธาน ระดับความคาดหวัง ระดับความเพียงพอ ระดับอ้างอิงกลุ่ม ความต้องการและค่านิยมของบุคคล

Palmore and Kivett (1977) ได้กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตว่า สัมพันธ์กับค่านิยมและความคาดหวังของแต่ละบุคคล การวัดความพึงพอใจในชีวิตส่วนใหญ่เป็นการตัดสินใจโดยบุคคลอื่น ซึ่งควรได้ตัดสินใจสำคัญในชีวิตของเขาด้วยตัวเองมากกว่าให้ผู้อื่นตัดสินใจให้

เครื่องมือที่ใช้วัดความพึงพอใจในชีวิตมีมากและแตกต่างกัน การนำเครื่องมือมาใช้นั้นขึ้นอยู่กับปัญหา วัตถุประสงค์ รูปแบบการวิจัย และกลุ่มประชากร โดยต้องพิจารณาให้เหมาะสมถึงความเป็นไปได้ ความพร้อมของทรัพยากร ความสามารถ การทำหรือการปฏิบัติได้ และพิจารณาผลจากการใช้เครื่องมืออื่น ๆ ได้แก่

4.5.1 เครื่องมือของ Neugarten Havighurst and Tobin (1961) สร้างเครื่องมือวัดความพึงพอใจในชีวิต โดยเครื่องมือได้ครอบคลุมองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ได้แก่

1. องค์ประกอบด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิต
2. องค์ประกอบด้านมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต

3. องค์ประกอบด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง
4. องค์ประกอบด้านอัตมโนทัศน์ที่ดี
5. องค์ประกอบด้านอารมณ์ที่ดี

Neugarten Havighurst and Tobin (1961) ทำการสร้างเครื่องมือ โดยแยกเป็นเครื่องมือ 3 ชุด ได้แก่

เครื่องมือชุดที่ 1 การให้คะแนนความพึงพอใจในชีวิต (The Life Satisfaction Ratings หรือ LSR) ลักษณะเป็นมาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ช่วงคะแนน เป็นการสัมภาษณ์ด้วยข้อความเกี่ยวกับองค์ประกอบทั้งห้า มี 5 ข้อ

เครื่องมือชุดที่ 2 ดัชนีที่บ่งชี้ถึงความพึงพอใจในชีวิตชนิด (The Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ประกอบด้วย 20 หัวข้อ ด้านความคิดเห็นที่ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 5 ซึ่งมีคำตอบว่าเห็นด้วย ไม่เห็นด้วยและไม่แน่ใจ ซึ่ง LSIA นี้ Adam (1969) ได้นำเครื่องมือมาวิเคราะห์องค์ประกอบให้เหลือเพียง 4 องค์ประกอบ โดยให้ความเห็นว่าอัตมโนทัศน์นั้นรวมอยู่ในทุกข้อ ซึ่งการวิเคราะห์องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต รายงานไว้ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยหัวข้อเกี่ยวกับความสุขในการทำกิจวัตรประจำวัน มีการติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่น มีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ ประกอบด้วย 6 หัวข้อ

2. องค์ประกอบด้านความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต ประกอบด้วยหัวข้อเกี่ยวกับการยอมรับว่าชีวิตมีความหมาย และสามารถต่อสู้ปัญหาในชีวิตได้ ประกอบด้วย 3 หัวข้อ

3. องค์ประกอบด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ประกอบด้วยหัวข้อเกี่ยวกับการที่บุคคลสามารถประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ประกอบด้วย 3 หัวข้อ

4. องค์ประกอบด้านอารมณ์ที่ดีประกอบด้วย หัวข้อเกี่ยวข้องกับอารมณ์ทัศนคติที่ดี และมีความสุขในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันมีอารมณ์ดีประกอบด้วย 3 หัวข้อ และที่เหลืออีก 2 หัวข้อ ซึ่งมีข้อความเกี่ยวกับคิดว่าตนเองตัดสินใจเรื่องต่างๆ ผิดพลาด ความรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนไม่ได้สร้างความรำคาญให้กับตน

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530) ได้แปลแบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิต Life Satisfaction Index A (LSIA) ซึ่งเป็นแบบทดสอบสำหรับวัดระดับความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลทุกช่วงวัย ประกอบด้วยเนื้อหาด้านทัศนคติต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคม ต่อโลก และต่อชีวิต

แบบทดสอบ LSIA นี้เป็นแบบทดสอบที่ผู้เชี่ยวชาญทางแบบทดสอบและการวัดผล (Test and Measurement) วิจารณ์ว่าเป็นแบบทดสอบวัดความพอใจในชีวิตที่มีผู้นิยมใช้มากกว่าแบบทดสอบอื่น ๆ (Bearon, 1980 and George, 1981) เพราะแบบทดสอบนี้ใช้ง่าย กินเวลาน้อย มีจำนวนข้อกระทัดรัดไม่มากนัก เหมาะสมกับช่วงความสนใจ (Attention span) ของบุคคลทุกช่วงวัย ให้คะแนนง่าย แบบทดสอบนี้ได้มีผู้นำไปแปลใช้เป็นแบบทดสอบวัดความพอใจในชีวิตของบุคคลทุกช่วงวัยอย่างแพร่หลายในหลายประเทศ (George, 1981)

แบบทดสอบ LSIA นี้มีทั้งหมด 18 หัวข้อ ฉบับเดิมของ Neugarten Havighurst and Tobin (1961) มีตัวเลือก 2 ตัวเท่านั้น คือ เห็นด้วย-ไม่เห็นด้วย แต่ศรีเรือน แก้วกังวาล ได้ขยายตัวเลือกเป็นแบบ Likert type 5 Scales คือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้คะแนนด้วยบวก 5 ด้านลบ 1 และเรียงคะแนน 4 3 2 ตามลำดับเป็นบวก-ลบ การขยาย Scale ออกไปนั้นเพื่อให้การวัดมีความละเอียดยิ่งขึ้น ในการแปลข้อคำถามจากฉบับภาษาอังกฤษนั้น ศรีเรือน แก้วกังวาล ได้ให้ผู้เชี่ยวชาญทางภาษาตรวจความแม่นยำของการแปล อังกฤษ-ไทย/ไทย-อังกฤษ แล้วนำไปทดลองใช้และนำมาแก้ไขภาษาให้เป็นภาษาที่ง่ายสามารถสื่อถึงบุคคลทุกช่วงวัยและได้ทุกระดับการศึกษา แบบทดสอบ LSIA ฉบับภาษาไทยนี้ได้หาค่า Reliability ของคนไทย โดยใช้สูตร Richardson Formula 21 ได้ค่า .86 (n=150) สำหรับค่า Validity ของแบบทดสอบนี้มีค่าสหสัมพันธ์ที่ .94 อนึ่งในการนำแบบทดสอบ LSIA ที่แปลเป็นภาษาไทยไปใช้ในการวิจัยต่าง ๆ นั้น ศรีเรือน แก้วกังวาล ได้ใช้ชื่อแบบทดสอบว่า “การมองตนเองในปัจจุบัน” แทนที่จะใช้ชื่อ “แบบทดสอบวัดความพอใจในชีวิต” การที่ใช้ชื่อดังกล่าว เพราะต้องการให้ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นภาษาไทย ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ไม่ต้องระวังตัวในการตอบแบบสอบถามมากเกินไป

เครื่องมือชุดที่ 3 ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชนิด (The Life Satisfaction Index B หรือ LSIB) ประกอบด้วย 12 หัวข้อเป็นคำถามปลายเปิดโดยให้เลือกตอบ 3 ตัวเลือก (วรัญญา คุ่มผาคติ, 2537)

4.5.2 เครื่องมือของ Cantril (1965) เรียกว่า Self-Anchoring Life Satisfaction Scale เป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต โดยการวัดความพึงพอใจในชีวิต ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตรฐานส่วนแบบขั้นบันได 10 ขั้น จาก 1-10 คือ 1 หมายถึง ไม่พึงพอใจในชีวิตเลย จนถึง 10 มีความพึงพอใจในชีวิตสูงสุด

4.5.3 เครื่องมือของ Campbell (1976) เป็นเครื่องมือวัดความพึงพอใจในชีวิต โดยพัฒนาจาก Index of Domain Satisfaction ซึ่งใช้วัดความพึงพอใจในด้านต่างๆ คือ ชีวิตสมรส ชีวิตครอบครัว สุขภาพ เพื่อนบ้าน สัมพันธภาพกับเพื่อน งานบ้าน งานที่ทำอยู่มาตรฐานการ

ดำรงชีวิต การศึกษา ความปลอดภัยและการใช้เวลาว่าง โดยคำตอบเป็นมาตรฐานส่วนประมาณค่า 7 ระดับ จากพึงพอใจที่สุดถึงไม่พึงพอใจเลย

4.5.4 เครื่องมือของ Ferrans and Power (1985) สร้างเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต เรียกว่า Quality of Life Index (QLI) เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม 2 ส่วน คือ ส่วนแรกจะวัดความพึงพอใจในชีวิตในส่วนต่างๆ ของชีวิตทั้งสองส่วนจะมีข้อความที่คล้ายคลึงกัน และประกอบด้วยข้อความ 35 ข้อความ โดยแต่ละส่วนจะแยกเป็นหมวดย่อย 4 หมวด คือ หมวดเกี่ยวกับสุขภาพและหน้าที่ หมวดสังคมเศรษฐกิจ หมวดจิตใจและวิญญาณ และหมวดครอบครัว ซึ่งทั้ง 4 หมวดนี้เป็นองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตในแนวคิดของเขาทั้งสอง ในหมวดเครื่องมือนี้มีข้อความเกี่ยวกับการรักษาผู้ป่วยไดอะไลซิส อยู่ส่วนละ 3 ข้อความ เครื่องมือนี้สามารถใช้วัดได้ทั้งในคนปกติและผู้ป่วย

4.5.5 เครื่องมือของ Campbell (1976) เรียกว่า Index of Overall Life Satisfaction โดยคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ จากความพึงพอใจในชีวิตที่สุดถึงไม่พึงพอใจในชีวิตเลย

จากการศึกษาแบบทดสอบความพึงพอใจในชีวิตดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งแต่ละแบบทดสอบมีลักษณะที่แตกต่างกันและอาจจะเหมือนกันบ้างในบางประเด็น จากการทบทวนเอกสารและแบบทดสอบต่างๆ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบทดสอบความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten Havighurst and Tobin (1961) ที่ ศรีเวื่อน แก้วกังวาล ได้นำมาแปลและปรับปรุงเป็นภาษาไทย ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ที่ระดับ .86 (n=150) อีกทั้งยังเป็นเพราะแบบทดสอบนี้ใช้ง่าย กินเวลาน้อย มีจำนวนข้อกระทงไม่มากนัก เหมาะสมกับช่วงความสนใจ (Attention span) ของบุคคลทุกช่วงวัย และเป็นแบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลทุกช่วงวัยที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในหลายประเทศ (George, 1981)

จากที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นความสมดุลระหว่างความต้องการและการได้รับการตอบสนอง โดยเกิดจากการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์มีแต่ความสุข ดังนั้นเมื่อใดที่บุคคลปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมได้ บุคคลนั้นจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้น การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เนื่องจากเยาวชนเหล่านี้จะเติบโตและเป็นส่วนหนึ่งที่จะร่วมพัฒนาสังคม เป็นกำลังในการพัฒนาประเทศต่อไปในภายหน้า ซึ่งสนับสนุนโดยคำกล่าวของ Burns (1979) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตจะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมและการแสดงออกที่เหมาะสมแม้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ในขณะที่บุคคลที่ขาดความพึงพอใจในชีวิตจะแสดงพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป

ตามการรับรู้ของตน ความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นเสมือนฉนวน (insulator) ป้องกันการกระทำผิด โดยบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะมีแนวโน้มจะหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมไม่เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Hurlock (1978) ซึ่งศึกษาการกระทำผิดของบุคคลพบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีแนวโน้มสัมพันธ์กับการกระทำผิด อันเป็นผลมาจากการที่บุคคลพยายาม ชดเชยความรู้สึกต่างๆ ที่ขาดหายไปรวมถึงการมีภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเองที่บิดเบือนไม่สอดคล้อง กับความเป็นจริง นอกจากนี้ Welzeins (1997) ยังได้กล่าวไว้ว่าความพึงพอใจในชีวิตและ พฤติกรรมการกระทำผิดของบุคคลมีความสัมพันธ์กันในทางลบ กล่าวคือ บุคคลที่มีความพึงพอใจ ในชีวิตในทางบวกจะมีพฤติกรรมการกระทำผิดต่ำ ในทางกลับกันบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิต ในทางลบจะมีแนวโน้มของพฤติกรรมการกระทำผิดสูง ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากการศึกษาของ Burn (1979) ที่พบว่า การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลจะส่งผลต่อการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมและการกระทำที่แสดงออกมาซึ่งรวมทั้งในกลุ่มเยาวชนที่กระทำความผิดด้วย

ตอนที่ 5 แนวคิดเกี่ยวกับเยาวชนและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

5.1 ความหมายของเยาวชน

คำว่า เยาวชน ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายด้วยกัน ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมความหมาย ของคำว่าเยาวชนไว้ ดังนี้

1. นโยบายเยาวชนแห่งชาติ เริ่มประกาศใช้ครั้งแรกอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2516 กำหนดว่า เยาวชน คือ ผู้มีอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 25 ปีบริบูรณ์
2. นโยบายส่งเสริมและพัฒนาเยาวชนแห่งชาติ ประกาศใช้เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2520 กำหนดว่า เยาวชนคือ ผู้ที่มีอายุแรกเกิดถึง 24 ปีบริบูรณ์
3. พระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัวและวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและ ครอบครัว พ.ศ. 2534 มาตรา 4 กำหนดว่าเยาวชนมีความหมายดังนี้
“เยาวชน” หมายถึงบุคคลที่มีอายุเกินกว่า 14 ปีบริบูรณ์แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ และไม่ หมายรวมถึงบุคคลผู้บรรลุนิติภาวะด้วยการสมรส
4. ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2521 มาตรา 5 กำหนดว่า “เยาวชน” หมายถึง บุคคลซึ่งอายุไม่เกิน 25 ปี
5. สำนักสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรีน ซึ่งมีหน้าที่ในการทำสำมะโนครัวและสำรวจ ข้อมูลต่างๆ รวมทั้งข้อมูลเด็กและเยาวชนในทางตรงและทางอ้อม กำหนดช่วงอายุเด็กและเยาวชน ไว้ คือ 0-24 ปี

6. หลักสูตรสากลที่ใช้กันทั่ว ๆ ไปกำหนดว่า “ เยาวชน ” หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 15-25 ปี ตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในระยะยาว พ.ศ. 2545-2554

กล่าวโดยสรุปได้ว่าโดยส่วนใหญ่แล้วเยาวชนเป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 15-25 ปี เนื่องจากเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุดังกล่าว ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เริ่มมีความเป็นผู้ใหญ่ เริ่มมีประสบการณ์ชีวิตและมีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมมากขึ้น

5.2 พัฒนาการด้านต่างๆ ของเยาวชน

เยาวชนที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 15 – 25 ปี หรือที่จัดว่าอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนปลาย นับเป็นช่วงวิกฤติ (Critical Period) ช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในระยะต้นๆของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากทั้งทางร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะเกิดขึ้นรวดเร็ว เกิดความสับสนในบทบาทของตนเอง จึงพยายามแสวงหาความเป็นตัวของตัวเอง ช่วงนี้จึงเต็มไปด้วยความวิตกกังวล เป็นระยะวิกฤติของการปรับตัว วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545)

5.2.1 พัฒนาการด้านร่างกาย (Growth Development)

ในระยะวัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางกายที่สำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกาย จะพบอัตราการเพิ่มส่วนสูงและน้ำหนักอย่างรวดเร็ว โครงสร้างของร่างกายขยายใหญ่ สัดส่วนเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่และเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในระยะ 2-3 ปีแรกของการเปลี่ยนวัย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะนำมาซึ่งความวิตกกังวล โดยเฉพาะเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ วัยรุ่นจะพุ่งความสนใจมาที่ตนเองและพิจารณารูปร่างของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศโดยเพศหญิงจะเปลี่ยนแปลงรวดเร็วกว่าเพศชาย 1-2 ปี โดยจะเพิ่มทั้งขนาดและหน้าที่ซึ่งเป็นลักษณะบอเพศ ซึ่งจะดำเนินไปอย่างรวดเร็วจนสู่วุฒิภาวะในเวลา 2 ปี มีการเปลี่ยนแปลง 2 ชั้น คือ การเปลี่ยนแปลงทางเพศขั้นต้น (Primary Sex Changes) เป็นการเปลี่ยนแปลงของต่อมเพศทำให้มีการพัฒนาเซลล์สืบพันธุ์ ซึ่งเป็นการเกิดวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ โดยเพศชายจะมีการผลิตอสุจิและฝืนเปียกเพศหญิงจะมีประจำเดือน ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางเพศขั้นทุติยภูมิ (Secondary Sex Changes) เกิดจากการมีฮอร์โมนกระตุ้นให้เกิดลักษณะทางกาย ซึ่งเป็นลักษณะบอเพศ เช่น เพศชายมี

รูปร่างสมเป็นชาย ไหล่กว้าง กล้ามเนื้อเป็นมัด เสียงแตกห้าว มีหนวดเครา เพศหญิงจะมีทรวงอก สะโพกผาย เอวคอด เสียงเล็กแหลม

5.2.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional Development)

วัยรุ่นจะมีอารมณ์รุนแรง ชอบแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย บางครั้งเกิดความสับสน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางกาย การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายในและการที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม วัยนี้มีความสับสนทางอารมณ์มากที่สุด อยากรับอิสระแต่ขาดความเชี่ยวชาญในการปรับตัว อารมณ์พื้นฐานของวัยรุ่นประกอบด้วย อารมณ์รัก โดยวัยรุ่นจะมีความรักตัวเอง จึงสนใจปรุงแต่งบุคลิกภาพของตนให้เป็นที่ยอมรับมากขึ้น วัยรุ่นจะรักและผูกพันกับเพื่อนมาก ทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ นอกจากนี้วัยรุ่นจะมีอารมณ์โกรธซึ่งมีสาเหตุมาจากการที่วัยรุ่นต้องการอิสระ เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดการต่อต้าน หรืออาจเกิดจากการขัดขวางความพึงพอใจหรือความต้องการ ส่วนอารมณ์กลัวในวัยรุ่นมักมีสาเหตุมาจากสถานการณ์ทางสังคม เช่น กลัวการสอบตก กลัวการปรับตัวเข้ากับเพื่อน ผู้ใหญ่ และสังคมทั่วไป วัยรุ่นยังเกิดความอิจฉาริษยา โดยจะอิจฉาเพื่อนที่เด่นกว่า ในขณะที่ความวิตกกังวลนั้นมีสาเหตุมาจากการสร้างเรื่องที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง วิตกกังวลโดยไม่มีสาเหตุ ดังนั้นวัยรุ่นที่มีพัฒนาการทางอารมณ์ดีจะมีลักษณะการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เหมาะสมกับอายุที่เพิ่มมากขึ้น จากความหุนหันรุนแรงเปลี่ยนแปลงง่ายมาเป็นการใช้เหตุผล ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้ การปรับตัวเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่ดี

5.2.3 พัฒนาการด้านสังคม (Social Development)

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน จึงเป็นภาวะที่สำคัญต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพ โดยวัยรุ่นจะสร้างมโนภาพแห่งตน ทำให้วัยรุ่นมีนิสัยชอบความเป็นอิสระ ต้องการเป็นตัวของตัวเอง เมื่อวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและความคาดหวังที่ขัดแย้ง และความต้องการทางสังคมที่มากขึ้น วัยรุ่นต้องการเพื่อนเพื่อช่วยเหลือในเรื่องการปรับตัวและเปรียบเทียบในเรื่องต่างๆ ของตนเอง ในขณะที่ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ก็เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงลักษณะภายนอกและบทบาททางเพศ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม ซึ่งอาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับครอบครัวได้

5.2.4 พัฒนาการทางความคิดและสติปัญญา (Intellectual Development)

วัยรุ่นสามารถที่จะจินตนาการถึงเงื่อนไขต่าง ๆ ของปัญหา ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตและจะพัฒนาสมมติฐานเกี่ยวกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้นภายใต้ความเป็นไปได้ทั้งหมดอย่างมีเหตุมีผล สามารถใช้การคิดล้วนๆโดยไม่ต้องอาศัยการกระทำ สามารถตั้งสมมติฐานและพิจารณาถึงเหตุผลต่างๆจากสมมติฐานนั้น สามารถเข้าใจทฤษฎีทั่ว ๆ ไปและสามารถรวบรวมเอาทฤษฎีเหล่านั้นมาแก้ปัญหาความแตกต่างของความคิดในวัยรุ่นกับวัยผู้ใหญ่ คือวัยรุ่นยังมีการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางอยู่ มีการคิดเป็นแบบนักอุดมคติยังไม่อาจยอมรับความจริงที่ว่าคนไม่อาจจะทำอะไรได้โดยอาศัยพื้นฐานของตรรกศาสตร์อย่างเดียวเท่านั้นแต่ยังแตกต่างจากผู้ใหญ่ในด้านของความสุขุมและประสบการณ์ เด็กจะพัฒนาทางสติปัญญาไปในทางที่ดีขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมหลายๆ ด้าน ทั้งทางสังคมและครอบครัว เด็กวัยนี้ไม่ชอบใช้ความคิดลึกซึ้ง ชอบทำสิ่งแปลกๆ ใหม่ ชอบใช้ภาษาที่กลุ่มของตนคิดขึ้นโดยเห็นว่าเป็นของโก้เก๋ ลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น ได้แก่ 1) สามารถมีความคิดแก้ปัญหาได้อย่างมีระบบ 2) ความสามารถในการจำ เด็กวัยรุ่นจะมีความจำที่มีประสิทธิภาพมาก สามารถคิดเทคนิคต่างๆ เพื่อใช้ในการช่วยจำ 3) ความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม วัยรุ่นสามารถคิดถึงสิ่งที่ไม่เห็นได้ ความสามารถนี้นำมาซึ่งความสามารถในการคิดหาสมมติฐาน และตั้งสมมติฐานที่เป็นไปได้ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา

สรุปได้ว่า วัยรุ่นหรือที่จัดว่าเป็นเยาวชนในวัย 15-25 ปี เป็นวัยแห่งการเริ่มต้นของการก้าวสู่วัยผู้ใหญ่และกำลังมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาที่เหมาะสมกับการที่จะเสริมสร้างสภาพจิตใจในชีวิต ซึ่งจากการวิจัยได้พบว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง แสวงหาความสมบูรณ์แห่งตน เพื่อให้ตนเองสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่นในสังคม ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่ซับซ้อนในวัยอื่นต่อไปได้ วัยรุ่นหรือเยาวชนจึงสมควรได้รับเสริมสร้างสภาพจิตใจในชีวิต เพราะกำลังเป็นวัยที่จะต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และเป็นช่วงที่จะมีความสามารถในการใช้สติปัญญาในการคิดไตร่ตรองแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้มากกว่าวัยอื่นๆ ซึ่งถ้าไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพแล้วก็นับว่าเป็นการยากที่จะพัฒนาทักษะเรื่องนี้ในช่วงต่อไป ดังนั้น หากต้องการที่จะจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเป็นการเสริมสร้างสภาพจิตใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพก็เป็นการสมควรที่จะจัดให้กับเยาวชนที่มีอายุในช่วง 15-25 ปี เพราะถ้าเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้มีการพัฒนาในเรื่องของการคิดไตร่ตรองแล้ว เขาก็จะสามารถนำแนวคิดดังกล่าวไปใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เห็นคุณค่าและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น

ในชีวิตของตนและมองตนเองและผู้อื่นในทางบวกอันจะนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเป็นอย่างมาก

5.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน

เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดส่วนใหญ่เป็นเด็กมีปัญหา จึงมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากทำนองคลองธรรม เกเร ก้าวร้าว และมีพฤติกรรมก่อวินาศกรรมความสงบสุขของสังคม การรู้ปัญหาและสาเหตุของการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนจะเป็นแนวทางในการบำบัด แก้ไขพฤติกรรมและการป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ ซึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน พอสรุปได้ดังนี้ (กัตัญชลี ฌรงค์ราช, 2543)

5.3.1 การอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความคิด สภาพจิตใจ และการปลูกฝังบุคลิกภาพของเด็กเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เนื่องจากพ่อแม่เป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กตั้งแต่วัยแรกเกิด หากพ่อแม่ให้ความเอาใจใส่เลี้ยงดู ให้ความรักความห่วงใย ย่อมทำให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่นและผูกพันกับครอบครัว สามารถซึมซับสิ่งที่ดีต่าง ๆ ในความคิดและการดำเนินชีวิต มีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่เหมาะสม และเติบโตอย่างมีคุณภาพ ในทางตรงข้ามหากเด็กไม่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดี ขาดความรัก ไม่ได้ได้รับความสนใจ จะส่งผลต่อทั้งทางอารมณ์ จิตใจ การแสดงออก รวมทั้งพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและการกระทำผิดต่าง ๆ ได้ในอนาคต (กัตัญชลี ฌรงค์ราช, 2543)

จากการวิจัยของ Ruchkin, Eisemann, and Haeggloef (1998) ศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างความก้าวร้าว อารมณ์ ลักษณะนิสัย และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของวัยรุ่นชายที่ทำผิดกฎหมายและวัยรุ่นชายทั่วไปพบว่า วัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมายที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างเข้มงวดจะมีคะแนนพฤติกรรมที่ก่อปัญหาสูง งานวิจัยยังพบอีกด้วยว่ารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมที่ก่อปัญหาคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุมและแบบปล่อยปละละเลย นอกจากนี้งานวิจัยของ Scholte (1999) เกี่ยวกับปัจจัยที่ทำนายการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นตอนต้น พบว่าปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่แบบเข้มงวดกวดขันและแบบปล่อยปละละเลยต่อเด็กในช่วงวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มระดับความรุนแรงของการกระทำผิดกฎหมายในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับผลการศึกษาของ Maccoby (1980) ที่พบว่าพ่อแม่ที่อบรมเลี้ยงดูลูกด้วยความรักความอบอุ่น ทำให้เด็กมีพฤติกรรมความก้าวร้าวในระดับต่ำ ในทางตรงข้ามกับพ่อแม่ที่ใช้ความรุนแรง ไม่เป็นมิตรกับลูก ทำให้เด็กมีความก้าวร้าวสูงและโน้มเอียงต่อการกระทำผิดกฎหมายต่าง ๆ

5.3.2 ระดับการศึกษา

การศึกษาเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อบุคคล เพราะการศึกษาจะเป็นปัจจัยพื้นฐานในการยกระดับบุคคลให้เป็นทรัพยากรที่มีค่าต่อสังคมและการพัฒนาประเทศต่อไป (Curry and Decker, 1998) การขาดโอกาสทางการเรียนหรือได้รับการศึกษาน้อยของเด็กและเยาวชน ทำให้เด็กมีเวลาว่างมากอาจใช้ไปกับการเที่ยวเตร่ มั่วสุมอบายมุข หรือคบหาเพื่อนเกเร นอกจากนั้นเด็กและเยาวชนที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน อาจเกิดความรู้สึกด้านลบต่อการศึกษา หากเด็กเหล่านี้ไม่ได้รับการชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง อาจนำไปสู่การเลิกเรียน หรือหันไปข้องเกี่ยวกับสิ่งยั่วยุหรือการกระทำผิดได้โดยง่าย (สุพจน์ สุโรจน์, 2521) และจากผลการวิจัยของ จารุวรรณ วิชาเซ็น (2539) พบว่าระดับการศึกษาของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลางอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ กล่าวคือ ยังไม่จบการศึกษาภาคบังคับ กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมต้น และ/หรือกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมปลายคิดเป็นร้อยละ 45.8 37 และ 11.8 ตามลำดับ

5.3.3 สถานภาพการสมรสของพ่อแม่

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกและมีความสำคัญที่สุดในสังคม แต่หากครอบครัวใดมีสภาพแตกแยก ย่อมทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ขาดความรัก มีความสับสนในจิตใจ และส่งผลต่อตัวเด็กอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (สุชา จันทรโธม, 2547)

ผลการศึกษาของ Clark (1995) พบว่าการสื่อสารพูดคุยระหว่างกันภายในครอบครัวของพ่อแม่และลูก ๆ มีความสัมพันธ์กับการลดพฤติกรรมกระทำความผิดของเด็กวัยรุ่น ซึ่งผลการศึกษาเป็นไปในทิศทางเดียวกับผลการวิจัยของ Berk, Sarensen, and Johnson (1996) เกี่ยวกับวัยรุ่นที่ทำผิดกฎหมายที่พบว่า วัยรุ่นเหล่านี้ส่วนใหญ่มีพื้นฐานมาจากครอบครัวที่พ่อแม่ไม่ได้อยู่ร่วมกัน ทำให้วัยรุ่นขาดความอบอุ่น ไม่มีที่พึ่งทางจิตใจ ประสบปัญหาในการปรับตัวทางสังคมและการแสดงออกด้านอารมณ์ เช่น หงุดหงิด ก้าวร้าว หรือแสดงพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ เช่น การหนีโรงเรียน เป็นอันธพาล การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และอาจก่อปัญหาที่รุนแรงจนถึงขั้นกระทำความผิดกฎหมายได้

5.3.4 รายได้ของครอบครัว

การที่ครอบครัวมีสภาพยากจน รายได้ไม่พอเพียงต่อค่าใช้จ่าย ทำให้พ่อแม่ต้องดิ้นรนหาเงินมาจุนเจือครอบครัว ขาดเวลาในการอบรม สั่งสอน และดูแลลูก เด็กจึงมีโอกาสแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะหากเด็กและเยาวชนมีความต้องการสิ่งของต่าง ๆ

แต่ขาดเงินที่จะหาซื้อตามความต้องการของตน ถ้าเด็กขาดการยับยั้งจิตใจก็อาจนำไปสู่การกระทำที่ผิดกฎหมาย ลักขโมย หรือประกอบอาชีพในทางทุจริตได้ (นวลจันทร์ ทศนชัยกุล, 2540) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุชาติพิทย จันทวิศรุต (2538) เรื่องสาเหตุของการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนในสถานฝึกอบรม พบว่าเด็กที่ทำผิดกฎหมายส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีรายได้น้อย มีสภาพความขาดแคลนและยากจน เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ Heimer (1997) ศึกษาปัจจัยต่าง ๆ และความรุนแรงในการกระทำผิดกฎหมายของบุคคล พบว่าความรุนแรงในการกระทำผิดมีความสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อยุติธรรมต่าง ๆ ที่นำไปสู่การทำผิดกฎหมายทั้งการอบรมเลี้ยงดู การคบเพื่อนก้าวร้าว การกระทำผิดกฎหมายมาก่อน รวมไปถึงรายได้ของครอบครัว กล่าวคือครอบครัวมีรายได้น้อย ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย รวมทั้งมีภาระหนี้สิน เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการกระทำผิดของบุคคลในระดับที่ความรุนแรงได้

5.3.5 สิ่งเสพติด

ยาเสพติดเป็นภัยอันตรายต่อทั้งผู้เสพ สังคม และประเทศ โดยเฉพาะกับเด็กและเยาวชนที่จะเติบโตเป็นกำลังของชาติ การที่เยาวชนตกเป็นทาสของสิ่งเสพติด เกิดความเสื่อมโทรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ต้องดิ้นรนขนขวายหาสิ่งเสพติดมาเสพไม่ว่าด้วยวิธีการใด นำไปสู่การกระทำผิดกฎหมายต่าง ๆ เช่น การลักทรัพย์ ปล้นจี้ หรือการทำร้ายผู้อื่น สร้างความเดือดร้อนต่อครอบครัว ญาติพี่น้อง และเป็นปัญหาของสังคมต่อไป (วิชา มหาคุณ, 2531)

กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม (2542) เรื่องการกระทำผิดภายหลังพ้นการคุมประพฤติพบว่า ผู้ที่ถูกคุมประพฤติในคดีเกี่ยวกับยาเสพติดและสารระเหยมักจะวนกลับไปกระทำความผิดภายหลังพ้นการคุมประพฤติแล้ว มากกว่าผู้ที่ถูกคุมประพฤติในฐานะความผิดอื่น ๆ

5.3.6 เพื่อนที่ทำผิดกฎหมาย

ในช่วงวัยรุ่น เพื่อนจะมีอิทธิพลกับบุคคลในวัยนี้เป็นอย่างยิ่งและโดยธรรมชาติของวัยรุ่นมักชอบรวมกลุ่มกับเพื่อนวัยเดียวกัน (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2547) เช่นเดียวกับที่ Whitbeck (1990) กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลในการโน้มนำให้เยาวชนทำตามสิ่งที่กลุ่มต้องการ เพราะบุคคลในวัยนี้มักมีความคิดเห็น ความเชื่อ และมุมมองต่าง ๆ ที่เหมือนหรือเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ทำให้บางครั้งวัยรุ่นอาจลอกเลียนแบบหรือทำตามความต้องการของกลุ่มโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องได้ (กัตตูชลี ณรงค์ราช, 2543) ดังนั้นหากเด็กและเยาวชนคบหาเพื่อนที่ไม่ดี อาจถูกชักจูงให้กระทำความผิดกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ตามกลุ่มเพื่อนได้

สรุปได้ว่า สาเหตุและปัจจัยที่เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากทำนองคลองธรรม ก้าวร้าว เกเร เสเพล เกรี้ยวกราด จนไปสู่การกระทำความผิดในที่สุดนั้น เพราะเนื่องมาจากปัจจัยหลายสาเหตุประกอบกัน การบำบัด แก้ไขพฤติกรรมเด็กและเยาวชนผู้กระทำความผิดนั้นจึงจำเป็นต้องใช้หลักจิตวิทยาในการฟื้นฟู บำบัดแก้ไขพฤติกรรมมากกว่าการลงโทษ

5.4 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

5.4.1 ประวัติความเป็นมาของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ในสมัยที่ยังใช้กฎหมายลักษณะอาญา ร.ศ. 127 การปฏิบัติต่อเด็กที่กระทำความผิดตามกฎหมาย ศาลได้แต่พิเคราะห์ถึงความรู้สึกผิดชอบของเด็กประกอบกับลักษณะของความผิดที่เด็กได้กระทำลงแล้วกำหนดโทษไปตามความเหมาะสมกับความผิด และความรู้สึกผิดชอบของเด็ก ส่วนการควบคุมเด็กที่กระทำความผิด ในปี พ.ศ. 2450 ได้มีการจัดตั้งโรงเรียนดัดสันดานขึ้นที่เกาะสีชัง อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี โดยให้อยู่ในความดูแลของกรมตำรวจ โรงเรียนดังกล่าวเป็นสถานที่ควบคุมเด็กที่กระทำความผิดซึ่งมีอายุระหว่าง 10 - 16 ปี ไว้ให้การแก้ไขเปลี่ยนแปลงอุปนิสัย ส่วนที่เสียหายและปลุกฝังนิสัยที่ดี ต่อมาได้โอนกิจการโรงเรียนดัดสันดานให้อยู่ในการดูแลของกรมราชทัณฑ์

ในปี พ.ศ. 2478 ได้ตราพระราชบัญญัติประถมศึกษา โดยมีบทบัญญัติให้ศาลมีอำนาจ สั่งให้เด็กที่มีอายุในเขตบังคับ (อายุไม่ครบ 15 ปี) ที่ไม่ได้ไปเรียนอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษา โดยปราศจากเหตุผลอันสมควรไปไว้ในโรงเรียนฝึกอาชีพ และต่อมาได้ตราพระราชบัญญัติ ราชทัณฑ์ พ.ศ. 2479 และพระราชบัญญัติจัดการฝึกและอบรมเด็กบางจำพวก พ.ศ. 2479 ขึ้นใช้บังคับ โดยได้มีบทบัญญัติวางวิธีปฏิบัติต่อนักโทษและต่อเด็กที่ต้องคำพิพากษาให้หนัก ไปในทางฝึกอบรม ไม่ใช่การทำโทษเช่นแต่ก่อน กรมราชทัณฑ์จึงได้จัดตั้งโรงเรียนฝึกอาชีพสำหรับเด็กที่กระทำความผิดที่มีอายุยังไม่ครบ 18 ปี และแยกควบคุมผู้ต้องโทษครั้งแรกที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ไว้เป็นพิเศษ โดยเปลี่ยนชื่อโรงเรียนดัดสันดานเป็นโรงเรียนฝึกอาชีพ พร้อมกับย้ายจากเกาะสีชังมาตั้งอยู่ที่ตำบลเกาะใหญ่ อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ส่วนผู้ต้องโทษครั้งแรกที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ได้จัดตั้งเป็นทัณฑสถานวัยหนุ่ม ต่อมากรมราชทัณฑ์ ได้โอนกิจการโรงเรียนฝึกอาชีพไปให้กรมประชาสงเคราะห์ดำเนินการตาม พระราชบัญญัติ จัดการฝึกและอบรมเด็กบางจำพวก (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2501 ซึ่งกรมประชาสงเคราะห์ ได้รับเด็กไว้ฝึกอบรม ณ เยาวชนสถาน บ้านห้วยโป่ง จังหวัดระยอง ส่วนทัณฑสถานวัยหนุ่มยังคงอยู่กับกรมราชทัณฑ์

พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็กและนักเรียน พ.ศ. 2481 ได้มีบทบัญญัติให้กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงมหาดไทย เป็นเจ้าหน้าที่จัดการกับเด็กนักเรียนและเด็กอนาถาที่ประพฤติตนไม่สมควร แก้วและให้ศาลมีอำนาจสั่งถอนอำนาจปกครองบิดามารดาหรือผู้ปกครองเด็กที่ใช้อำนาจปกครอง โดยมีขอบเสียบางส่วนหรือทั้งหมดได้ และตั้งเจ้าหน้าที่เป็นผู้ปกครองแทนกระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดให้มีสาววัตรนักเรียนออกทำการตรวจตราดูแลความประพฤติของเด็กนักเรียนในกรุงเทพมหานคร ส่วนกรมประชาสงเคราะห์ได้จัดตั้งสถานสงเคราะห์เป็นที่ให้การเลี้ยงดูและอบรมขึ้น เช่น สถานสงเคราะห์เด็กอ่อน โรงเรียนชาติสงเคราะห์ โรงเรียนประชาสงเคราะห์ วิทยาลัยพิบูลประชาสรรค์ เยาวชนสถานทุ่งมหาเมฆ และเยาวชนสถานบางละมุง จังหวัดชลบุรี

รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของเด็กที่กระทำผิดมาโดยตลอด และเห็นว่าบทบัญญัติของกฎหมาย ที่เกี่ยวข้องยังมีข้อบกพร่องและมีอุปสรรคอยู่หลายประการ ทั้งกฎหมายที่บัญญัติไว้ก็เฉพาะสำหรับการ ปฏิบัติต่อเด็กหลังจากศาลมีคำพิพากษาหรือมีคำสั่งแล้ว ส่วนวิธีปฏิบัติต่อเด็กในระหว่างที่ถูกจับกุมและ ระหว่างการพิจารณาคดีไม่มีกฎหมายบัญญัติวิธีการไว้ เด็กจึงได้รับการปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้ใหญ่กระทำ ความผิดซึ่งเป็นการไม่เหมาะสมและมีผลเสียหายแก่เด็ก จึงได้ตราพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลคดีเด็กและ เยาวชน พ.ศ. 2494 และพระราชบัญญัติวิธีพิจารณาคดีเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2494 กระทรวงยุติธรรม จึงได้จัดตั้งศาลคดีเด็กและเยาวชนกลางกับสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลางขึ้นเป็นครั้งแรก เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2495 โดยมี ที่ทำการชั่วคราวอยู่ที่อาคารศาลแขวงพระนครใต้ (เดิม) ตำบลตลาดน้อย อำเภอสัมพันธวงศ์ จังหวัดพระนคร

การเปิดทำการศาลคดีเด็กและเยาวชน กับสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2495 นับเป็นการเริ่มต้นแห่งระบบการแก้ไขเยียวยาเด็กและเยาวชนที่ถูกต้องเหมาะสม โดยแยกปฏิบัติต่อเด็กและ เยาวชนที่กระทำความผิดออกจากกระบวนการยุติธรรมสำหรับผู้ใหญ่ ทั้งกฎหมายได้บัญญัติให้มีการสืบเสาะ และพินิจข้อเท็จจริงเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ภาวะแห่งจิต และสิ่งแวดล้อมทั้งปวงไปพร้อมกับการสอบสวน ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการกระทำ ความผิด ซึ่งจะทำให้ศาลได้ทราบถึงสาเหตุแห่งการกระทำผิดก่อน แล้วจึงใช้มาตรการแก้ไขเด็กและเยาวชนด้วยวิธีการที่เหมาะสมเป็นรายบุคคล ต่อมากระทรวงยุติธรรม ได้เสนอปรับปรุงแก้ไขพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลคดีเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2494 และพระราชบัญญัติวิธีพิจารณาคดีเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2494 ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งต่อมาได้ตราพระราชบัญญัติจัดตั้ง ศาลคดีเด็กและเยาวชน (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2506 และพระราชบัญญัติวิธีพิจารณาคดีเด็กและเยาวชน (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2506 โดยมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2507

รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัว และเห็นว่าครอบครัวมีความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนเพื่อพิทักษ์และคุ้มครองสวัสดิภาพของครอบครัว เช่นเดียวกับสวัสดิภาพของเด็กและเยาวชน จึงได้ตราพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัวและวิธีพิจารณาคดีเยาวชน และครอบครัว พ.ศ. 2534 ซึ่งมีผลใช้บังคับเมื่อวันที่ 22 มกราคม 2535 โดยกฎหมายดังกล่าวได้เพิ่ม บทบัญญัติให้มีอำนาจในการพิจารณาพิพากษาคดีครอบครัว ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดสากลที่ถือว่าครอบครัวเป็นพื้นฐานอันสำคัญของชุมชน การดำรงอยู่ของครอบครัวหมายถึงการดำรงอยู่อย่างมั่นคงของสมาชิกทุกคนในครอบครัวและปัญหาครอบครัวย่อมส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่และสภาพจิตใจของทุกคนในครอบครัว รวมทั้งกฎหมายฉบับดังกล่าวได้ปรับเปลี่ยนชื่อของศาลคดีเด็กและเยาวชนกับสถานพินิจและคุ้มครองเด็กเป็นศาลเยาวชนและครอบครัวกับสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

ต่อมาเมื่อมีการประกาศใช้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ซึ่งตามมาตรา 275 บัญญัติให้ศาลยุติธรรมมีหน่วยธุรการของศาลยุติธรรมที่เป็นอิสระ จึงได้มีการตราพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการศาลยุติธรรม พ.ศ. 2543 ขึ้น ซึ่งมีผลให้สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนซึ่งเดิมอยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของศาลเยาวชนและครอบครัว มาอยู่ภายใต้ สังกัดของกระทรวงยุติธรรม ตามมาตรา 36 ภายหลังจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนมา สังกัดอยู่ภายใต้สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม ในช่วงปี พ.ศ. 2545 รัฐบาลได้มีการปฏิรูประบบราชการ ใหม่ โดยได้มีการตราพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2545 ขึ้น มีผลทำให้สถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้รับการยกฐานะเป็นกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยให้มีอำนาจ หน้าที่และการแบ่งส่วนราชการตามกฎกระทรวงแบ่งส่วนราชการกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม พ.ศ. 2545 ซึ่งมีผลบังคับใช้ เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2545

วิสัยทัศน์

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนเป็นองค์กรหลักในการพิทักษ์คุ้มครองสิทธิและสวัสดิภาพเด็ก เยาวชน ผู้เยาว์และครอบครัวในกระบวนการยุติธรรม โดยยึดหลักการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนอย่างเสมอภาคและทั่วถึง โดยมีวิสัยทัศน์ว่า “เป็นผู้นำในการพิทักษ์ผู้เยาว์และคืนเด็กดีสู่สังคม”

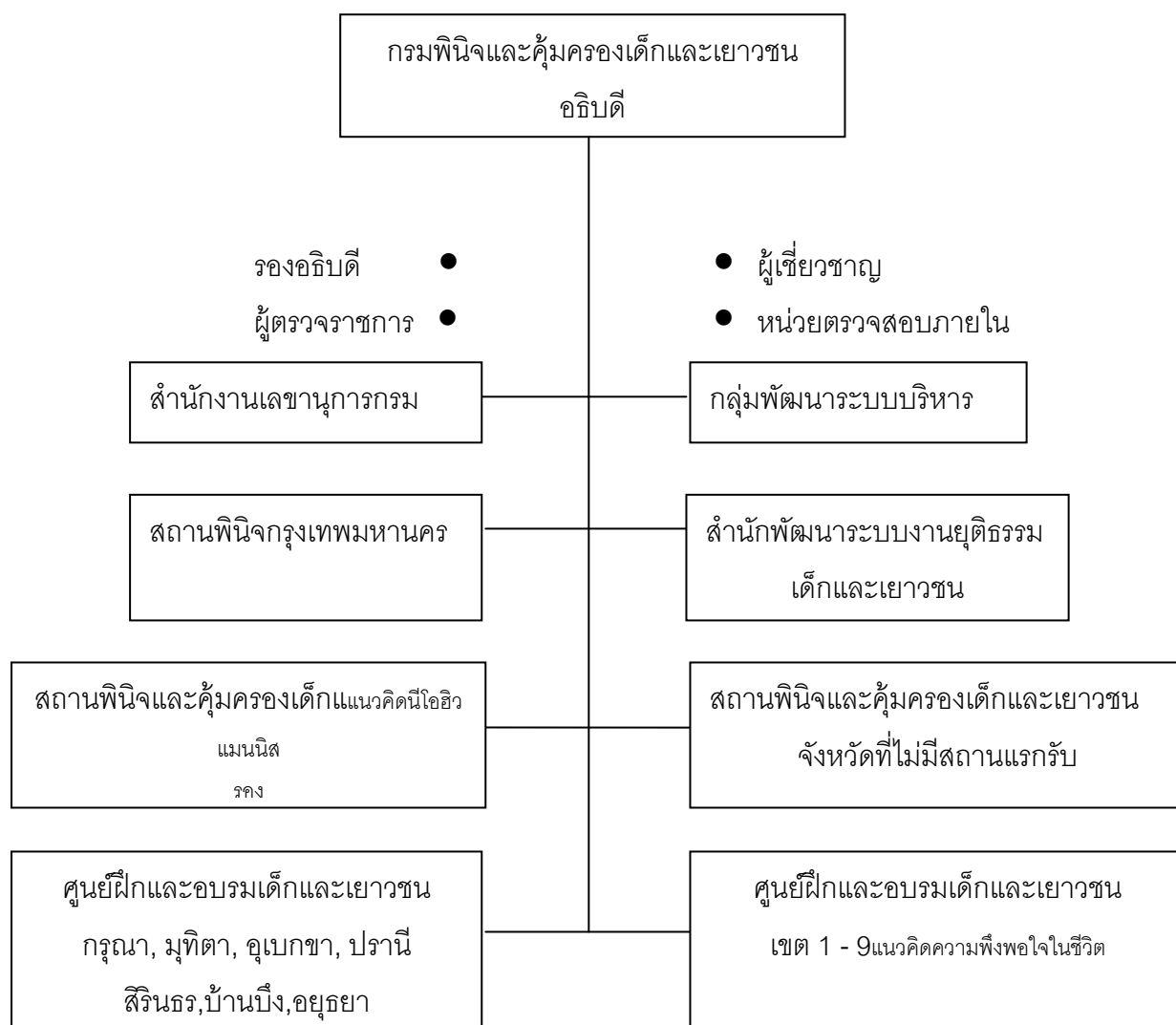
ค่านิยมร่วม

สามัคคี (Unity) มีเมตตา (Kindness) มุ่งมั่น (Effort) พัฒนาเด็กและเยาวชน (Development)

พันธกิจ

1. ส่งเสริมการพิทักษ์คุ้มครองสิทธิ และสวัสดิภาพเด็กและเยาวชนส่งเสริมความมั่นคงของสถาบันครอบครัวและชุมชน โดยใช้กระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์ การหันเหคดีออกจากกระบวนการยุติธรรมและมาตรการอื่นๆ
2. ดำเนินการด้านคดีอาญา คดีครอบครัว กำกับการปกครองและการบำบัดแก้ไขฟื้นฟู ป้องกันพัฒนาและสงเคราะห์ ตลอดจนการติดตามและประเมินผล
3. ประสานความร่วมมือและสร้างเครือข่ายกับชุมชน องค์กรภาครัฐ และเอกชน ทั้งภายใน และต่างประเทศเพื่อการมีส่วนร่วม และสนับสนุนกระบวนการยุติธรรม สำหรับเด็กและเยาวชน
4. ศึกษาวิเคราะห์วิจัย และพัฒนากฎหมาย การพิทักษ์คุ้มครองสิทธิเด็กและเยาวชน รวมทั้งระบบรูปแบบวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับงานคดี และการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชน
5. พัฒนาบุคลากร และระบบการบริหารจัดการให้เข้าสู่มาตรฐานการบริหารจัดการภาครัฐ

แผนภาพที่ 13 โครงสร้างกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน



ที่มา : กลุ่มงานข้อมูลและสารสนเทศ สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจ
และคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2553

5.4.2 ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา

ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา ในสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลเด็กและเยาวชน ที่ศาลมีคำพิพากษาให้ส่งตัวเข้ารับการฝึกและอบรม ซึ่งเด็กและเยาวชนจะต้องได้รับการดูแลทั้งในด้านการกินอยู่หลับนอน การจัดการศึกษา อบรมและฝึกวิชาชีพ การบำบัดรักษาและแก้ไขฟื้นฟูเด็กและเยาวชน ตลอดจนการส่งเสริมศีลธรรมและจริยธรรม และส่งเสริมสุขภาพอนามัย และให้การสงเคราะห์ตามสมควรแก่กรณี เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีความสำนึกและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีและกลับคืนสู่สังคมอย่างมีคุณภาพ ไม่หวนกลับไปกระทำผิดซ้ำอีก ตามจุดมุ่งหมายของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

5.4.3 การบำบัดแก้ไขและฟื้นฟูเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ศาลคดีเด็กและเยาวชนเป็นองค์กรที่ผสมผสานระหว่างกระบวนการบำบัดแก้ไขเด็กและเยาวชนควบคู่ไปกับกระบวนการศาลสถิตยุติธรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความคุ้มครองแก่เด็กและเยาวชน ให้การแก้ไขจิตใจโดยการหลีกเลี่ยงการลงโทษ ให้ความยุติธรรมแก่เด็กโดยพิจารณาถึงสาเหตุของการกระทำผิด บุคลิกภาพ สิ่งแวดล้อม และให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมเป็นการนำวิชาด้านพฤติกรรมศาสตร์ เช่น จิตวิทยา สังคมวิทยา ชีววิทยา การสังคมสงเคราะห์และด้านการแพทย์เข้ามาผสมผสานกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงผู้กระทำผิดจากการลงโทษมาเป็นการแก้ไข (จารุวรรณ ธีธาเชิน, 2539) ซึ่งในการดำเนินงานศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีบทบาทในการอบรมแก้ไขเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดให้สามารถกลับตัวและพัฒนาตนให้เป็นคนดีของสังคมในระบบการบำบัดแก้ไขและฟื้นฟูของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จึงประกอบไปด้วย

1. บุคลากรที่ปฏิบัติงานในการแก้ไขและการฟื้นฟู ได้แก่ นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา พ่อบ้านหรือแม่บ้าน และบุคลากรอื่น ๆ ซึ่งต้องปฏิบัติงานร่วมกัน
2. เด็กที่กระทำผิดกฎหมายอาญาและศาลมีคำพิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรมในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งถือว่าเป็นบุคคลที่จะต้องได้รับการสงเคราะห์ช่วยเหลือ ตลอดจนบำบัดแก้ไข และฟื้นฟูให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยให้ดีขึ้น จนสามารถกลับตัวเป็นคนดีได้ต่อไป
3. สภาพปัญหาของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดจะต้องได้รับการดำเนินการแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือกำจัดให้หมดสิ้นไป เพราะถือว่าสาเหตุแห่งปัญหาของเด็กและเยาวชนเหล่านั้น กระทำผิดหรือมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนจำเป็นต้องได้รับการบำบัดแก้ไข และต้องฟื้นฟูอย่างเหมาะสม

ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีการดำเนินงานในการฝึกและอบรมทั้งด้าน วิชาสามัญ วิชาชีพ การอบรมจริยศึกษาและพลศึกษา เด็กและเยาวชนจะได้รับการดูแลเอาใจใส่ จากพ่อบ้าน แม่บ้าน รวมทั้งได้รับการสงเคราะห์ช่วยเหลือและได้รับการบำบัดแก้ไข พื้นฟูจากนัก สังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยา การดำเนินงานและการปฏิบัติงานด้านการบำบัดแก้ไขและการ ฟื้นฟูนั้นมีขอบเขตของงานที่กว้างขวางและจำเป็นต้องใช้ความรู้ ทักษะ ทักษะคนคิด และทฤษฎีต่างมา ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมเพื่อให้เด็กและเยาวชนเหล่านั้นได้สามารถกลับตนเป็นคนดีได้ในที่สุด และ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ดังนั้นการบำบัดแก้ไข และการฟื้นฟูจึงเป็นงานที่ สำคัญ

เป็นที่ทราบกันดีว่าการทำงานกับเด็กและเยาวชนนั้น เป็นการทำงานที่ต้องใช้ ความละเอียดอ่อน โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด นอกจากผู้ปฏิบัติงานจะต้อง ตระหนักและคำนึงถึงสิทธิเด็กและการคุ้มครองสิทธิเด็กให้มากขึ้นแล้ว การให้อิโกลาสเด็กและ เยาวชนผู้กระทำผิดได้เข้าสู่กระบวนการฟื้นฟู เยียวยา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการพัฒนา ตนเอง รวมทั้งยังต้องการทำงานเชิงบำบัด ฟื้นฟู ที่มุ่งสร้างเสริมพลังอำนาจในตัวเด็ก เพื่อให้เด็ก เกิดความตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรีแห่งตน มีความพึงพอใจในชีวิต ทักษะชีวิต เพื่อเป็นทุน ทางสังคมในการดำเนินชีวิต รวมถึงการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการ ตระหนักรู้เมื่อต้องออกไปใช้ชีวิตภายนอกของตนเอง ดังนั้น การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษา นอกกระบวนโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจใน ชีวิตสำหรับเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จึงเป็นรูปแบบของการจัดกิจกรรมที่ เสริมสร้างให้เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเกิดความสุขในการดำเนินชีวิต มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต สามารถตั้งเป้าหมายกับสิ่งที่ทำได้สำเร็จ มีอัธมโนทัศน์ที่ดี สามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้ มีอารมณ์ดี มีความสุข มีทัศนคติ และอารมณ์ในทางที่ดี มีความพึงพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน สามารถคิดได้ด้วยการไตร่ตรองในทุกๆ สถานการณ์ได้ด้วยตนเองในด้านดี ไม่หลงเชื่อความคิด ของผู้อื่นและประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่เลวร้ายอันจะนำไปสู่ความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ในที่สุด

ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน งานวิจัยในประเทศ

เพ็ญพิศุทธิ เนคมานุรักษ์ (2536) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักศึกษาครุ 3 ระยะ โดยใช้แบบสอบถามการคิดอย่างมีวิจารณญาณก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ใช้รูปแบบพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และนักศึกษากลุ่มดังกล่าวมีคะแนนเฉลี่ยของการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูงกว่านักศึกษากลุ่มที่ควบคุมที่ใช้สอนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งไม่พบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของการคิดอย่างมีวิจารณญาณภายหลังการทดลอง กับระยะติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ใช้รูปแบบพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟิน อาร์โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า 1) รูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟิน อาร์โควี มีกระบวนการ ได้แก่ 1.1) การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา 1.2) การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ 1.3) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีกับตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริง การฝึกฝนทั้งรายบุคคลและกลุ่ม และการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ 1.4) การประเมินผลการเรียนรู้ พบว่า 1) ความคิดเห็นต่อรูปแบบอยู่ในระดับมากที่สุด 2) ผลการทดลองใช้รูปแบบ พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีอุปนิสัย 7 ประการหลังการทดลองสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอุปนิสัย 7 ประการ หลังการทดลองมากกว่าร้อยละ 80

สมศักดิ์ กิจฉนวนวัฒน์ (2545) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพของตนเองของแอนโทนี ร็อบบิ้นส์ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรัตน์ อภินันท์กุล (2548) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมและคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ โดยนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ 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

พุดกรอง พิพัฒรัตน์ (2551) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนวิธีเรียนแบบทางไกล การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนวิธีเรียนแบบทางไกล (2) เปรียบเทียบผลการพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจต

คติของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม (3) ศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมและคู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษาจากระบบโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ดำเนินกิจกรรมตามการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวนี้ใน 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การเข้าร่วมโปรแกรมเชิงปฏิบัติการ เป็นเวลา 40 ชั่วโมง ส่วนที่ 2 เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยเรียนจากคู่มือ เป็นเวลา 10 ชั่วโมง และส่วนที่ 3 เป็นการติดตามผลหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมและเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นเวลา 1 เดือน ผลการวิจัยปรากฏดังนี้ 1. กระบวนการของรูปแบบ ได้แก่ (1) การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา (2) การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ (3) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (4) การประเมินผลการเรียนรู้ 2. ผลการทดลองใช้รูปแบบ พบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาศักยภาพตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย (1) ปัจจัยภายใน ได้แก่ ค่านิยม ครอบครัวยุทธศาสตร์ และเวลา (2) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ องค์การส่งเสริมและนโยบายและแผนการพัฒนาคุณภาพทางการศึกษา ส่วนเงื่อนไขในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองไปใช้ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ ความสามารถของผู้จัดกิจกรรม ความสอดคล้องของรูปแบบกับกลุ่มเป้าหมาย การสร้างแรงจูงใจและทีมผู้ช่วยจัดกิจกรรม

จากผลการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนจะเห็นได้ว่า ผู้วิจัยส่วนใหญ่พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนใน 2 ลักษณะคือ การสร้างโปรแกรมหรือโครงการฝึกอบรมและการจัดทำคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ มีองค์ประกอบสำคัญคือ หลักการ วัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และการวัดและการประเมินผล

งานวิจัยต่างประเทศ

Lennon (1985) ศึกษาวิจัยเรื่องการสำรวจหัวข้อกิจกรรมที่อยู่ในความสนใจของกลุ่มตัวอย่าง อายุระหว่าง 30 – 70 ปี โดยได้นำเสนอกิจกรรม 53 หัวข้อ ให้กลุ่มตัวอย่างเลือก ผลการวิจัยพบว่า ใน 10 หัวข้อแรกที่อยู่ในความสนใจของกลุ่มตัวอย่าง ล้วนเป็นหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมด้านการเงิน และหัวข้อที่ 11 ที่อยู่ในความสนใจของกลุ่มตัวอย่าง คือ หัวข้อเรื่องการดูแลสุขภาพกาย นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพ และการเตรียมตัวทางด้านจิตใจมากกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชาย

Thurston (2002) อ้างถึงใน เมธิปยา เกิดผล (2552) ได้พัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตให้กับเยาวชนชนบทในรัฐเทนเนสซีและรัฐมิสซูรี จำนวน 114 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เยาวชนได้มีพื้นฐานทักษะในการจัดการกับตนเอง รู้จักการเอาตัวรอดและไม่ก่อปัญหาให้แก่สังคม ผลการวิจัยพบว่า หลังจากให้ความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ความภาคภูมิใจในตนเองและทักษะทางสังคมไปแล้ว พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนมีความรู้ความเข้าใจและการนำไปประยุกต์ใช้หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .0001

Regmi (2004) ศึกษาวิจัยเรื่องกิจกรรมการเรียนรู้โดยยึดวัฒนธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจตนเองด้วยบริบททางเชื้อชาติและวัฒนธรรมของชนกลุ่มน้อยหรือคนต่างด้าว พบว่า การเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์สามารถเกิดขึ้นได้จากการทำงานของผู้จัดกิจกรรมให้แก่ชนกลุ่มน้อยหรือด้อยโอกาส ส่งผลในทางที่ดีต่อกลุ่มดังกล่าว ทั้งในเรื่องของการส่งเสริมการเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ ตลอดจนการสร้างจุดยืนทางวัฒนธรรม และการพัฒนาตนเองในด้านอื่นๆ เช่น ทักษะความเป็นผู้นำ การเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งการคิดที่ซับซ้อนขึ้นจากการวิพากษ์อดีตอย่างมีเหตุผล

จากผลการศึกษางานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน จะเห็นได้ว่า ผู้วิจัยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับหัวข้อกิจกรรมการเรียนรู้ที่อยู่ในความสนใจของกลุ่มตัวอย่างและเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ในลักษณะเชิงบวกที่มุ่งส่งเสริมและพัฒนาบุคคลและชุมชน ให้มีความรู้ความเข้าใจ พัฒนาทักษะ และทัศนคติให้เป็นไปตามตัวแปรที่ต้องการศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่แตกต่างกันไปตามบริบทที่ศึกษา ซึ่งส่วนใหญ่พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีการพัฒนา และบรรลุตามวัตถุประสงค์ตามที่

ผู้วิจัยแต่ละท่านได้กำหนดไว้ แสดงว่ากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสามารถพัฒนาความรู้ ความสามารถ หรือเจตคติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

งานวิจัยในประเทศ

วิไล องค์อนันต์คุณ (2531) ทำการศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อ การพัฒนามนุษย์ โดยได้ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสที่มีส่วนสัมพันธ์กับการ พัฒนามนุษย์ในด้านต่างๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ภูมิปัญญา และสังคมอย่างละเอียดเพื่อเป็น พื้นฐานในการนำมาศึกษาและใช้ประโยชน์ในการพัฒนามนุษย์ ผลการวิจัยพบว่า มนุษย์จะ พัฒนาทางด้านร่างกายได้โดยการกินอาหาร ออกกำลังกาย และมีการปฏิบัติตามหลักการปฏิบัติ ตน 16 ประการ แบบนีโอฮิวแมนนิสอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ มนุษย์จะพัฒนาสังคมโดยการปรับ ระบบสังคมเสียใหม่ตามทฤษฎีเศรษฐกิจสังคมแบบเพิร์ธาท์และมีการปฏิบัติตามคุณธรรมที่เรียกว่า ยามะ – นิยามะ มนุษย์จะพัฒนาจิตใจและภูมิปัญญาได้โดยการฝึกสมาธิแบบนีโอฮิวแมนนิสจน เกิดการหยั่งรู้เองถึงความปิติสุขและความรักสากลที่ไม่มีการแบ่งแยก

ศตพร วิไลรัตน์ (2532) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัย เียน โดยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส โดยใช้การวิจัยเชิงทดลอง ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองเด็กที่เรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส มีการพัฒนาการ ทางด้านความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้นและสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่เรียนโดยการสอนแบบปกติ

สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ทำการศึกษาเรื่อง ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล การวิจัยครั้งนี้มี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล และเพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กับกลุ่มที่สอนแบบปกติ โดยมีสมมุติฐานของ การวิจัยว่า การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะทำให้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า นักศึกษาที่สอนแบบปกติ ใช้การวิจัยกึ่งทดลอง โดยรูปแบบของการทดลองมีสองกลุ่มคือ กลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล อำเภออินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มทุ่งแฝก จำนวน 40

คน โดยคัดเลือกจากกลุ่มที่คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ใกล้เคียงกัน และคัดเลือกผู้อาสาสมัคร เข้าสู่กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ที่อาสาสมัครเข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย กลุ่มทดลอง เรียนตามครูที่สอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นเวลา 15 วัน ๆ ละ 5 ชั่วโมง รวมเป็นเวลา 75 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูล โดยการทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ระยะเวลาหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์ (2550) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้พัฒนาขึ้น โดยนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์สมุทราคาร จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ และกลุ่มควบคุมได้ปฏิบัติเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของตนเองตามวิธีคุ้นเคยที่ทางสถานพยาบาลจัดไว้ให้ มีการเก็บข้อมูลสุขภาวะทางจิต ความคิดเห็นและความรู้สึกด้านสุขภาวะทางจิต การนำหลักการนีโอฮิวแมนนิสไปใช้และการฝึกปฏิบัติตามสัญญาแห่งการเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมไปแล้วหนึ่งเดือน สามเดือน และหกเดือนตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางจิตที่ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการศึกษางานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยส่วนใหญ่ ได้ใช้หลักการของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่สำคัญ คือ การเสริมสร้างอัตมโนทัศน์ทางด้านบวก โดยนำกิจกรรมทางด้านการเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองและการพัฒนาคลื่นสมองเพื่อทำให้จิตใจสงบมาใช้ในการจัดกิจกรรมอันจะส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รับรู้คุณค่าและมีความมั่นใจในตนเองเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดี

งานวิจัยต่างประเทศ

Kasamatsu and Hirai (1966) แห่งมหาวิทยาลัยโตเกียว ได้ตรวจคลื่นสมองของนักบวช นิกายเซ็นพบว่า ระหว่างการเข้าสมาธิด้วยนัยน์ตาครึ่งหลับครึ่งตื่น นักบวชได้พัฒนาคลื่นอัลฟาขึ้นมา โดยมีคลื่นอัลฟาเป็นช่วงกว้างและเกิดขึ้นสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในสมองส่วนหน้าและส่วนกลาง

นักบวชที่มีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิมากแสดงให้เห็นความเปลี่ยนแปลงอื่นๆ คือ คลื่นอัลฟา ค่อยๆ ซ้ำลงจากความถี่ปกติ 9-12 รอบต่อวินาทีเป็น 7-8 รอบต่อวินาที และจังหวะคลื่นแกมมาที่มีความถี่ 6-7 รอบต่อวินาทีได้ปรากฏขึ้น

Cautela (1966) ได้ทำการศึกษาโดยการวัดทัศนคติของผู้รับการทดลองที่มีต่อผู้สูงอายุกว่า คือ วัดก่อนและหลังการให้การเสริมแรงทางบวกภายใน โดยผู้ได้รับการทดลองจะได้รับการฝึกให้จินตนาการถึงภาพคนกำลังบาดเจ็บ เนื่องจากอุบัติเหตุในรถยนต์และได้รับความช่วยเหลือจากคนที่อายุมากกว่าคนหนึ่ง นอกจากนี้ผู้ได้รับการทดลองยังได้ฝึกจินตนาการว่าตนคือชายผู้สูงอายุคนนั้น หลังจากฝึกและเข้าใจกระบวนการแล้ว ผู้รับการทดลองจะฝึกทำด้วยตนเองวันละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 10 วัน จากผลการวัดทัศนคติและความเชื่อหลังจากการเข้ากระบวนการการเสริมแรงทางบวกภายในเปรียบเทียบกับที่วัดได้ในครั้งแรกพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อคนที่สูงอายุกว่า คือ มีทัศนคติที่ดีขึ้น

Christensen (1999) ได้ปรับปรุงโครงการ The Easy Does It Yoga ในเมืองคลีฟแลนด์ มลรัฐโอไฮโอ ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกมีอายุมากกว่า 60 ปีทั้งสิ้น ในตอนแรกผู้เข้ารับการฝึกเข้าใจผิดคิดว่าการฝึกโยคะเหมาะสำหรับหนุ่มสาวเท่านั้น จึงไม่บอกอายุที่แท้จริงกับผู้สอนเวลาสมัครเข้ารับการฝึก ผลการฝึกทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุเหล่านั้นดีขึ้น ทัศนคติที่ไม่ดี เช่น การขาดความนับถือตนเอง การกลัวความตายหมดไป ทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและสามารถทำประโยชน์ได้มากขึ้น

จากผลการศึกษางานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยส่วนใหญ่ได้นำเอารูปแบบการปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่ โยคะ การนั่งสมาธิ และการจินตนาการ เป็นต้น เพื่อศึกษาและพัฒนาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ตอบสนองต่อพฤติกรรม อารมณ์ อุปนิสัย จิตสำนึกซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเครียด ขาดความนับถือตนเอง ความทุกข์ในชีวิตได้มีความเบิกบาน และมีความสุขสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและสามารถทำประโยชน์ได้มากขึ้น

6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการคิดไตร่ตรอง

งานวิจัยในประเทศ

วาริรัตน์ แก้วอุไร (2541) ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการสอนสำหรับวิธีสอนทั่วไปแบบเน้นกรณีตัวอย่าง เพื่อส่งเสริมความสามารถของนักศึกษาครูด้านการคิดวิเคราะห์แบบตอบได้ในศาสตร์ทางการสอน งานวิจัยเรื่องนี้ใช้คำว่า “การคิดวิเคราะห์แบบตอบได้” ในความหมายของคำว่า “reflective thinking” มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถของนักศึกษาครูด้านการคิดวิเคราะห์แบบตอบได้ในศาสตร์ทางการสอนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยรูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้นกับกลุ่มควบคุมที่ใช้การสอนแบบปกติ เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการระดับความสามารถของนักศึกษาครูด้านการคิดวิเคราะห์แบบตอบได้ในศาสตร์การสอนของนักศึกษาครูกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นกับนักศึกษาครูกลุ่มควบคุมที่ใช้การสอนแบบปกติ และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสอน และระดับความสามารถพื้นฐานด้านวิชาชีพครูของนักศึกษาครูที่มีต่อความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์แบบตอบได้ในศาสตร์ทางการสอน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาครูในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์แบบตอบได้ในศาสตร์ทางการสอนสูงกว่ากลุ่มควบคุมและมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์แบบตอบได้ในศาสตร์ทางการสอนในระหว่างเรียนไม่ต่ำกว่าระดับที่ 2 คือความสามารถในการให้เหตุผลและพิสูจน์สมมติฐาน ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์แบบตอบได้ในศาสตร์ทางการสอนหลังเรียนของนักศึกษาครูกลุ่มทดลองร้อยละ 87.88 มีความสามารถอยู่ในระดับที่ 2 และร้อยละ 12.12 อยู่ในระดับที่ 3 คือความสามารถในการเชื่อมโยงเหตุผลในแนวปฏิบัติ นักศึกษาครูกลุ่มทดลองสามารถเลื่อนระดับความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์แบบตอบได้ในศาสตร์ทางการสอนหลังเรียนได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม รูปแบบการสอนไม่มีปฏิสัมพันธ์กับความสามารถพื้นฐานด้านวิชาชีพครู แต่มีอิทธิพลต่อความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์แบบตอบได้ในศาสตร์ทางการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จรรยา ตันติกรกุล (2542) ได้ศึกษาผลของการฝึกคิดสะท้อนกลับ (reflective thinking) ในการสอนภาคปฏิบัติที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ จำนวน 32 คน โดยแยกเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนด้วยการฝึกคิดสะท้อนกลับ จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามปกติ จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการสอนด้วยการฝึกคิดสะท้อนกลับมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลสูงกว่าก่อนสอนด้วยการฝึกคิดสะท้อนกลับอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการสอนด้วยการฝึกคิดสะท้อนกลับสูงกว่านักศึกษาที่ได้รับการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิยะดา รัตนสุวรรณ (2547) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดไตร่ตรองของอาจารย์พยาบาล โดยดำเนินการวิจัยในรูปแบบของการวิจัยและพัฒนา มี 4 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2) การสร้างหลักสูตรอบรม 3) การทดสอบประสิทธิผลของหลักสูตร 4) การปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม และมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม จำนวน 20 คน ซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาลจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา และเป็นกลุ่มควบคุมที่ได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับการคิด จำนวน 20 คน ซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาลจากวิทยาลัยบรมราชชนนี เชียงใหม่ โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัตถุประสงค์ (Randomized Pretest – posttest Control Group Design) มีการประเมินกลุ่มตัวอย่าง ด้วยแบบวัดนิสัยในการคิดไตร่ตรองและแบบประเมินความสามารถในการคิดไตร่ตรอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของนิสัยในการคิดไตร่ตรองและความสามารถในการคิดไตร่ตรองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีการประเมินกลุ่มทดลองตามวัตถุประสงค์ของหน่วยการเรียน โดยใช้แบบทดสอบท้ายหน่วยที่ 1 และประเมินกระบวนการคิดไตร่ตรองในการประเมินภาวะสุขภาพ การวินิจฉัยการพยาบาลและการวางแผนการพยาบาลหลังเสร็จสิ้นการอบรมในหน่วยที่ 2 – 4 ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองสามารถสอบผ่านตามวัตถุประสงค์ โดยมีค่าเฉลี่ยรวมทุกหน่วย คือเป็นร้อยละ 80.73

จากผลการศึกษาวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการคิดไตร่ตรอง พบว่า 1) การคิดไตร่ตรองเป็นการคิดที่สามารถส่งเสริมให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนได้ ดังในงานวิจัยของ ปราณี่ ด่านกุลประเสริฐ (2544), ชุติกร ยิ้มสุด (2552) 2) ความสามารถในการคิดไตร่ตรอง เป็นความสามารถที่ส่งเสริมให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนได้ ด้วยการนำแนวคิดการคิดไตร่ตรองมาเป็นกลยุทธ์ในการเรียนการสอนได้ ดังในงานวิจัยของ วารัตน์ แก้วอุไร (2541) ,วิยะดา รัตนสุวรรณ (2547)

งานวิจัยต่างประเทศ

Danielson (1992) ได้วิจัยเกี่ยวกับวิธีการคิดไตร่ตรองของนักศึกษาครูในระหว่างฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงกรณีศึกษากับกลุ่ม ตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาครูจำนวน 5 คน วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามก่อนและหลังฝึกประสบการณ์วิชาชีพ การสังเกตการสอน การสัมภาษณ์ และการเขียนบันทึกการเรียนรู้ ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการคิดไตร่ตรองของนักศึกษาครู คือ อุปนิสัยส่วนตัวที่เป็นคนชอบคิด และอิทธิพลของครูพี่เลี้ยงที่ให้ความสำคัญในการแนะนำประสบการณ์แก่ครูใหม่ ปัจจัยประการหลังเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการพัฒนาศักยภาพการคิดไตร่ตรองให้กับนักศึกษาครู

Wittenburg (2001) ได้ทำการศึกษาความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของการจัดการแบบสอบถาม การคิดไตร่ตรอง (Dispositions of Reflective Thinking Questionnaire: DRTQ) โดยทำการศึกษาเกี่ยวกับครูฝึกสอน ในขั้นแรกของการทดสอบได้จำแนกความเที่ยงตรง ที่เป็นส่วนประกอบในการตัดสินใจ ศึกษาความแตกต่างในการจัดการการคิดไตร่ตรอง ระหว่างก่อนฝึกหัดครู หลังฝึกหัดครูและเพศ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) ผลที่พบคือ ไม่มีความแตกต่างระหว่างก่อนฝึกหัดครู หลังฝึกหัดครู และเพศ แต่อย่างไรก็ตามผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของการจัดการแบบสอบถามการคิดไตร่ตรองมีแนวโน้มที่ค่าความเที่ยงตรงจะเพิ่มขึ้น และมีความเชื่อมั่นในระดับปานกลาง ส่วนผลที่ได้จากการกระตุ้น การระลึก และการสัมภาษณ์ ทำให้ทราบว่าขณะที่การจัดการแบบสอบถามความสามารถในการคิดไตร่ตรองมีความเที่ยงตรงเชิงทฤษฎีมากกว่ารายละเอียดโครงสร้างรายชื่อ

Kao (2001) การศึกษานี้มุ่งจุดมุ่งหมาย คือ ต้องการศึกษาระดับความรู้และ การคิดไตร่ตรองของนักเรียนที่เลือกเรียนเกี่ยวกับกระบวนวิชาการศึกษาในระดับเครือข่าย (Web – enhanced course) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยนี้ประกอบด้วยนักเรียนที่เลือกเรียนกระบวนวิชาการศึกษาในระดับเครือข่าย และนักศึกษาปริญญาโท 13 คน ซึ่งในการวิจัยนี้ได้พัฒนางาน ของ Newcomb and Trefz (1987) และ Bloom เพื่อนำมาใช้ประเมินระดับความรู้เกี่ยวกับการสอนและการคิดไตร่ตรองของนักเรียน โดยแบ่งการคิดไตร่ตรองออกเป็น 4 ระดับ คือ 1. การจำ (remember) 2. กระบวนการ (processing) 3. การคิดสร้างสรรค์ (creating) 4. การประเมิน (evaluating) ผลการศึกษพบว่า ความรู้ของครูและนักเรียนในระดับการจำและกระบวนการมีอยู่น้อย ระดับความรู้ของนักเรียนที่ได้รับการสอนในห้องเรียนและการสอนโดยออนไลน์มีความแตกต่างเล็กน้อย

Kincaid (2002) ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับการคิดไตร่ตรองของครูประถมศึกษามีต่อการปฏิรูปหลักสูตรคณิตศาสตร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่าครูสะท้อนความคิดเห็นอย่างไรในการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการปฏิรูปหลักสูตรคณิตศาสตร์ ผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพในการศึกษาครูประถมศึกษาจำนวน 4 คน ซึ่งมีส่วนร่วมในโครงการการพัฒนาหลักสูตรคณิตศาสตร์ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตการประชุมปฏิบัติการ การเขียนบันทึกการเรียนรู้การสัมภาษณ์และการสังเกตการสอน กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการคิดไตร่ตรองแบ่งเป็น 5 ประเภท ได้แก่ ไม่มี การคิดไตร่ตรอง การบรรยายเหตุการณ์ การวิเคราะห์แนวคิด การไม่เปลี่ยนแปลงความคิด และการแสวงหาคำตอบ ผู้วิจัยนำบันทึกการเรียนรู้ของครูมาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่าครูคิดไตร่ตรองเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการ หลักสูตร ตนเอง ทฤษฎี และการปฏิบัติ จากการเปรียบเทียบเนื้อหาของบันทึกการเรียนรู้ พบว่าระดับการคิดไตร่ตรองขึ้นอยู่กับลักษณะเนื้อหาการพัฒนาการคิดไตร่ตรองให้ครูทำให้ครูสามารถพัฒนาการคิดไตร่ตรองให้ผู้เรียนได้ต่อไป

Kingsbury (2002) ได้ศึกษาอุปสรรคในการสอนการคิดไตร่ตรอง (critical reflective thinking) ของผู้เรียนเกี่ยวกับการศึกษาระดับอุดมศึกษาของผู้ที่นับถือศาสนาคริสต์ในแอฟริกา เพื่อต้องการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกหัดครูในอนาคต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นครูที่สอนในระดับอุดมศึกษาที่นับถือศาสนาคริสต์ในเมืองไนโรบี เคนยา หรือภาคเหนือของอูกันดา วิธีการวิจัยนี้ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ มีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสังเกตและการสัมภาษณ์โดยนักบวช การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้ใช้รูปภาพที่มีค่า เกี่ยวกับบริบท (rich picture of the contexts) ในหัวเรื่องเกี่ยวกับการสอนและการเปลี่ยนวิธีการสอน ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าอุปสรรคในการสอนการคิดไตร่ตรองคือ ครูมีความคิดอย่างมีวิจารณญาณในระดับต่ำ ความเข้าใจของครูในเรื่องการเปลี่ยนแปลงวิธีที่ใช้ในการส่งเสริมการสอน ไม่มีแหล่งเรียนรู้สำหรับให้นักเรียนใช้ การไม่ได้นำเปรียบเทียบการสอนเดิมกับการสอนที่ได้เปลี่ยนแปลงใหม่ ทั้งนักเรียนและครูไม่ชำนาญในด้านการใช้ภาษา

King (2003) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการคิดไตร่ตรองและกลยุทธ์การใช้วิจารณญาณในวิชาชีพครูด้านการศึกษาปฐมวัย มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจรูปแบบการคิดไตร่ตรองในวิชาชีพครูจากบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษา ปัญหาการวิจัยมาจากผลการวิจัยของ Freire ที่พบว่านักศึกษาในระดับวิทยาลัยขาดความสามารถในการคิดไตร่ตรอง ผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาจำนวน 5 คน จากจำนวนนักศึกษาโปรแกรมการศึกษาปฐมวัย จำนวน 22 คน เก็บรวบรวมข้อมูลจากบันทึกการเรียนรู้ กิจกรรมกลุ่มย่อย การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และ กิจกรรมในชั้นเรียนเพิ่ม ผลการวิจัย

พบว่า การคิดไตร่ตรองของนักศึกษาส่วนใหญ่เกิดจากการสนทนา มีข้อวิจารณ์เพียงเล็กน้อยที่เกี่ยวกับคุณธรรมในวิชาชีพและการปฏิบัติการสอน ผู้วิจัยให้ข้อสังเกตว่าอาจเป็นเพราะองค์ประกอบทางสังคมและวัฒนธรรม และประสบการณ์เดิมทางการศึกษาของนักศึกษาที่เคยชินต่อการชี้นำ หรือเคยได้รับการสอนแบบชี้นำความคิดมาก่อน จึงทำให้นักศึกษาไม่ใช้การคิดไตร่ตรองอย่างมีวิจารณญาณเท่าที่ควร

จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการคิดไตร่ตรอง พบว่า ผู้วิจัยส่วนใหญ่ยังคงใช้แนวคิดของ Dewey มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยให้ความสนใจในการศึกษาการคิดไตร่ตรองในการสอนของครู หรือนักศึกษาครู และใช้บันทึกการเรียนรู้เป็น เครื่องมือในการวัดระดับการคิดไตร่ตรอง และพัฒนาการคิดไตร่ตรอง และพบผลการวิจัยสอดคล้องกันว่าผู้เรียนทุกคนสามารถพัฒนาความสามารถในการคิดไตร่ตรองได้

6.4 งานวิจัยที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

งานวิจัยในประเทศ

นงลักษณ์ วงศ์ประเสริฐ (2533) ศึกษาเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นนปกติกับวัยรุ่นติดยาเสพติดจากสถานบำบัดรักษาในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยวัยรุ่นนปกติจำนวน 120 คน จาก 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนศรีอยุธยา และโรงเรียนวัดเบญจมบพิตร และวัยรุ่นติดยาเสพติดจำนวน 120 คน จากคลินิกบำบัดการติดยาเสพติดฉวีรพยาบาล โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ศูนย์สาธารณสุขช่วงศ์สว่าง และโรงพยาบาลตากสิน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ Tennessee Self-Concept Scale ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นปกติมีอัตมโนทัศน์สูงกว่าวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดทั้ง 10 ด้าน คือ ด้านครอบครัว ด้านร่างกาย ด้านส่วนตัว ด้านสังคม ด้านศีลธรรมจรรยา ด้านการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ด้านความเป็นเอกลักษณ์ ด้านความพึงพอใจในตนเอง ด้านพฤติกรรมที่ตนแสดงออก และอัตมโนทัศน์โดยรวม

รัชนิย์ อุดชาชน (2540) ทำการศึกษาสภาวะจิตสังคมของเด็กชายที่กระทำผิดกฎหมาย ในสถานฝึกอบรมบ้านมุทิตา ที่มีอายุระหว่าง 10-14 ปี จำนวน 70 คน พบว่า เด็กที่กระทำผิดความผิดมักมาจากครอบครัวบิดามารดาหย่าร้างกัน ได้รับการเลี้ยงดูทารุณกรรมและทอดทิ้ง มีประวัติใช้สารเสพติดและเคยหนีโรงเรียน ชอบเที่ยวเตร่ สาเหตุของการกระทำผิดเพราะเพื่อน

ชวน สภาวะจิตสังคมหลังกระทำความผิด พบว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองส่วนใหญ่อยู่ระดับปานกลางค่อนข้างต่ำร้อยละ 52.8 และมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 52.8

วัชรภรณ์ เฟงจิตต์ (2542) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมทางวัตถุกับความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ปฏิบัติศาสนกิจตามแนวสันติอโศก สมาชิกสโมสรโรตารี และพนักงานทั่วไปในองค์กรขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ค่านิยมทางวัตถุมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ความพึงพอใจในการทำงาน ความพึงพอใจในสัมพันธภาพทางสังคม ความพึงพอใจในมาตรฐานการครองชีพ และความพึงพอใจในสุขภาพร่างกาย นอกจากนี้ยังพบว่าในกลุ่มผู้ที่มีค่านิยมทางวัตถุสูง มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในมาตรฐานการครองชีพกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างจากค่าที่พบในกลุ่มผู้ที่มีค่านิยมทางวัตถุต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่มีค่านิยมทางวัตถุสูง ความพึงพอใจในมาตรฐานการครองชีพมีน้ำหนักในการทำนายความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมมากที่สุดเมื่อเทียบกับความพึงพอใจในด้านอื่นๆ

รัชจณา สิงห์ทอง (2545) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญปัญหาความพึงพอใจในชีวิต แรงสนับสนุนทางสังคม และภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 526 คน โดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้า CDI พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 41.6 โดยเมื่อจำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าภาวะซึมเศร้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่มุ่งปรับอารมณ์กับภาวะซึมเศร้า ความพึงพอใจในชีวิตกับภาวะซึมเศร้า และแรงสนับสนุนทางสังคมกับภาวะซึมเศร้า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พฤติกรรมการเผชิญปัญหากับความพึงพอใจในชีวิต พฤติกรรมการเผชิญปัญหากับแรงสนับสนุนทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิตกับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการศึกษางานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดความพึงพอใจในชีวิต พบว่าผู้วิจัยส่วนใหญ่ได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล เช่น อัตมโนทัศน์ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และมีการนำวิธีการที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในชีวิตมาใช้ปฏิบัติ ได้แก่ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

งานวิจัยต่างประเทศ

Moon (1991) ศึกษาเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของเยาวชนที่กระทำความผิดและเยาวชนทั่วไปชาวเกาหลี กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชายที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 309 คน อายุระหว่าง 14-18 ปี ประกอบด้วยเยาวชนที่ทำผิดครั้งแรก 102 คน เยาวชนที่ทำผิดซ้ำ 103 คน และเยาวชนทั่วไป 104 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบทดสอบอัตมโนทัศน์ Piers-Harris Self-Concept Scale จากการวิเคราะห์ 2 WAY ANOVA และ Multiple Regression พบว่าเยาวชนที่กระทำความผิดมีอัตมโนทัศน์ต่ำกว่าเยาวชนทั่วไปในทุกด้านคือ อัตมโนทัศน์โดยรวม สถานะในโรงเรียน ด้านสติปัญญา และความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

Perewé and Hochwarter (1999) อธิบายถึงผลทางลบจากความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัวที่มีต่อความพึงพอใจในงานและความพึงพอใจในชีวิต โดยผู้วิจัยคาดว่า การมีประสบการณ์เรื่องความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัวจะลดการบรรลุสิ่งที่บุคคลให้คุณค่า (value attainment) ซึ่งนำไปสู่การลดความพึงพอใจในงานและความพึงพอใจในชีวิต ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 270 คน ที่ทำงานเป็นผู้จัดการโรงแรมบ่งชี้ว่าการบรรลุสิ่งที่บุคคลให้คุณค่านี้เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างการที่งานเข้าไปก้าวก่ายครอบครัว และการที่ครอบครัวเข้าไปก้าวก่ายการทำงาน กับทั้งความพึงพอใจในงานและความพึงพอใจในชีวิตทั้งทางตรงและทางอ้อม ผู้วิจัยจึงสรุปว่าตัวแปรการบรรลุสิ่งที่บุคคลให้คุณค่านี้สามารถอธิบายความสัมพันธ์ทางลบระหว่างตัวแปรความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัว ความพึงพอใจในงานและความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Vermerien, Bogaerts, Ruchkin, Deboutte, and Schwab-Stone (2004) ได้ทำการศึกษาคุณลักษณะต่าง ๆ ของการเห็นคุณค่าในตนเองและอัตมโนทัศน์ในเด็กวัยรุ่นที่ต่อต้านสังคมที่มีพฤติกรรมกระทำความผิดที่รุนแรงและไม่รุนแรง ในประเทศเบลเยียม จำนวน 1,466 คน อายุ 12-18 ปี (อายุเฉลี่ย 14.9 ปี) เครื่องมือที่ใช้คือแบบทดสอบ Antisocial Behaviour (Junger-Tas) และ Self-Esteem Index (1991) ผลการศึกษาเมื่อจำแนกตามคุณลักษณะด้านความสามารถทางการเรียนและด้านการยอมรับจากครอบครัวพบว่า ความสามารถทางการเรียนที่ต่ำและการไม่เป็นที่ยอมรับจากครอบครัว มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมกระทำความผิดที่รุนแรงและไม่รุนแรง ส่วนด้านความเป็นที่นิยมจากกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกระทำความผิดของเด็กวัยรุ่น โดยเฉพาะในเพศชายที่มีพฤติกรรมกระทำความผิดที่รุนแรง ผู้วิจัยสรุปว่าคุณลักษณะทั้งสามของ

การเห็นคุณค่าในตนเองและอัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อพฤติกรรมการกระทำผิดทั้งเพศชายและเพศหญิง

จากผลการศึกษางานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดความพึงพอใจในชีวิต พบว่าผู้วิจัยส่วนใหญ่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตในลักษณะที่มีตัวแปรสัมพันธ์กับด้านของร่างกายและจิตใจ การยอมรับและนับถือตนเอง ความกระตือรือร้น ความรู้สึกนึกคิด และการมีเป้าหมายของชีวิต

6.5 งานวิจัยที่เกี่ยวกับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

งานวิจัยในประเทศ

อุไรวรรณ พันธุ์ประพันธ์ (2532) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมเด็กที่หลบหนีจากสถานแรกรับศึกษาเฉพาะกรณีสถานแรกรับเด็กชายปากเกร็ดและสถานแรกรับเด็กหญิงพญาไท โดยศึกษาจาก ประชากรเป้าหมาย 147 คน หาสาเหตุการหลบหนีของเด็กสถานแรกรับตามกรณีศึกษา ภูมิหลังของเด็กที่หลบหนีจากสถานแรกรับในทัศนะของเจ้าหน้าที่สถานแรกรับต่อการหลบหนีของเด็ก รวมทั้งแนวคิดในการป้องกันและแก้ไข พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเด็กเขตกรุงเทพมหานคร อายุ 15-18 ปี จากครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ เด็กมีปัญหาความประพฤติ และลักษณะนิสัยไม่ชอบระเบียบวินัย ว้าเหว่ประกอบกับท่าทีการปฏิบัติต่อเด็กของเจ้าหน้าที่ไม่เหมาะสม

ปัทมา ศิริเวช และคณะ (2541) ทำการศึกษาสภาพครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดูวัยรุ่นที่ทำผิดกฎหมาย จำนวน 86 คน ที่มีภูมิลำเนาจังหวัดสุราษฎร์ธานี และได้รับการฝึกอบรมในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างเดือนมกราคม ถึงกรกฎาคม 2540 โดยใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป การกระทำผิดกฎหมายของวัยรุ่น สภาพครอบครัว และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมายส่วนใหญ่เป็นชาย (ร้อยละ 94) คดีที่ทำผิดมากที่สุดคือ ลักทรัพย์ (ร้อยละ 58) สาเหตุจากการถูกเพื่อนชักชวน รองลงมา คือ คดีทำร้ายร่างกายเนื่องจากความโกรธ วัยรุ่นเหล่านี้ ร้อยละ 44 มาจากครอบครัวแตกแยก บิดามารดา ไม่เอาใจใส่เท่าที่ควรในเรื่องการคบเพื่อนและการเที่ยวเตร่

จากผลการศึกษางานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน พบว่า ผู้วิจัยส่วนใหญ่ได้มีการนำเอาสาเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำผิดกฎหมายมาศึกษา เพื่อค้นหาและวิเคราะห์เหตุปัจจัย ในการทำผิดกฎหมายของกลุ่มเยาวชน เช่น สภาพครอบครัวการอบรมเลี้ยงดู การศึกษา การคบเพื่อน ซึ่งเป็นตัวเหตุปัจจัยเกี่ยวกับการเกิดพฤติกรรมการกระทำผิดของเยาวชนเพื่อสามารถเป็นแนวทางในการป้องกันแก้ไขสภาพปัญหาที่สังคมกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน

งานวิจัยต่างประเทศ

Berk, Sarensen, and Johnson (1996) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นที่ทำผิดกฎหมาย ที่พบว่า วัยรุ่นเหล่านี้ส่วนใหญ่มีพื้นฐานมาจากครอบครัวที่พ่อแม่ไม่ได้อยู่ร่วมกัน ทำให้วัยรุ่นขาดความอบอุ่น ไม่มีที่พึ่งทางจิตใจ ประสบปัญหาในการปรับตัวทางสังคมและการแสดงออกด้านอารมณ์ เช่น หงุดหงิด ก้าวร้าว หรือแสดงพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ เช่น การหนีโรงเรียน เป็นอันธพาล การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และอาจก่อปัญหาที่รุนแรงจนถึงขั้นกระทำผิดกฎหมายได้

Levy (1997) ได้ทำการศึกษาความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการกระทำ ความผิดของวัยรุ่นชาวออสเตรเลีย โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มเยาวชนทั่วไป กลุ่มเยาวชนที่กระทำความผิดแต่ไม่ได้อยู่ในสถานกักกัน และกลุ่มเยาวชนที่กระทำความผิดและอยู่ในสถานกักกัน จำนวนทั้งสิ้น 365 คน ประกอบ ด้วยเพศชาย 199 คน และเพศหญิง 166 คน ศึกษาในเกรด 9-12 โดยใช้เครื่องมือ Self-report Delinquency Scale และ Personal Descriptive Scale พบว่ายิ่งเยาวชนมีพฤติกรรมทำผิดกฎหมายมากเพียงใด อึดมโนทัศน์จะมีทิศทางลบมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานในการวิจัยที่ว่า วัยรุ่นที่มีอึดมโนทัศน์ในทางลบมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมทำผิดกฎหมาย โดยเยาวชนในสถานกักกันเป็นกลุ่มมีคะแนน Personal Descriptive Scale ต่ำที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเยาวชนทั่วไปและกลุ่มเยาวชนที่กระทำความผิดแต่ไม่ได้อยู่ในสถานกักกัน นอกจากนั้นเยาวชนชายมีคะแนน Self-report Delinquency Scale สูงกว่าเยาวชนหญิงในทุกข้อกระทง (ยกเว้นการดื่มแอลกอฮอล์ในที่สาธารณะ) ซึ่งอาจเนื่องมาจากการหล่อหลอมทางสังคมของวัยรุ่นชายที่ทำให้เกิดความคิดว่า การกระทำที่ล่อแหลมหรือมีความเสี่ยง ความขัดแย้งกับเจ้าหน้าที่รัฐและตำรวจ รวมทั้งการแสดงออกเพื่อความเด่นของตนเองเป็นลักษณะที่แสดงความเป็นชาย (Masculinity)

จากผลการศึกษางานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน พบว่า ผู้วิจัยส่วนใหญ่ได้มีการนำเอาสาเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำผิดกฎหมายของเยาวชนมาทำการศึกษาวิจัย

ตอนที่ 7 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สามารถสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

1. ปัจจัยนำเข้า โดยการศึกษารวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สามารถกำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยและรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

1.1 ศึกษารวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารและงานวิจัยดำเนินการ ดังนี้

1.1.1 แนวคิดการคิดไตร่ตรอง โดยศึกษาถึงกระบวนการคิดไตร่ตรอง 7 ขั้นตอน ของ Eby and Kujawa (1994) ซึ่งเป็นนักคิดไตร่ตรองและฮิวแมนนิสต์นั้นมีความเชื่อพื้นฐานว่ามนุษย์มีความดีและมีคุณค่าต่อการยอมรับ มนุษย์มีความต้องการที่จะมุ่งไปสู่ความเข้าใจในศักยภาพของตนเองถ้าสภาพสิ่งแวดล้อมของเขาดีพอหรือเอื้ออำนวย ซึ่งในการคิดอย่างไตร่ตรองนั้นต้องมีความกระตือรือร้นที่จะคิด กำหนดความมุ่งหมายในการคิด จัดลำดับในการคิดอย่างสมเหตุสมผล โดยใช้หลักฐานมาประกอบ และมีการประเมินผลการคิดและนำข้อมูลต่างๆมาใช้ในการตัดสินใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการสำคัญของความคิดในปัจจุบันเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ โดยได้แสดงขั้นตอนของการคิดไตร่ตรองไว้ 7 ขั้นตอน ดังนี้ คือ 1) ขั้นสังเกตรับรู้ในปัญหา 2) ขั้นคิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ 3) ขั้นรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ 4) ขั้นพิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม 5) ขั้นตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา 6) ขั้นพิจารณา หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ 7) ขั้นลงมือกระทำ ซึ่งเมื่อบุคคลได้มีโอกาสในการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจะสามารถทำความเข้าใจในปัญหาอย่างแจ่มแจ้งแล้วจึงเลือกวิธีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมที่สุดไปทดลองแก้ปัญหา แล้วจึงสรุปวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ โดยสามารถ

นำความรู้หรือประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกฝนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้นำแนวคิดนี้มาใช้ในส่วนของกระบวนการจัดกิจกรรม

1.1.2 แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส โดยการศึกษาตามแนวคิดของ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) และ Sarkar (1998) เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต โดยนำ กิจกรรมการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายในการเรียนรู้ การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่ บังคับ การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง และการพัฒนาการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติซ้ำๆ บ่อยๆ มาใช้ในการจัดกิจกรรมอันจะส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึที่ดีต่อตนเอง รับรู้คุณค่า และมีความมั่นใจในตัวเอง เกิดการยอมรับสิ่งใหม่ๆ และเป็นการถ่ายต่อการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต

1.1.3 แนวคิดการคิดไตร่ตรอง โดยศึกษาถึงกระบวนการคิดไตร่ตรอง 7 ขั้นตอนที่ Eby and Kujawa (1994) ซึ่งเป็นนักคิดไตร่ตรองและฮิวแมนนิสที่นั้นมีความเชื่อ พื้นฐานว่ามนุษย์มีความดีและมีคุณค่าต่อการยอมรับ มนุษย์มีความต้องการที่จะมุ่งไปสู่ความ เข้าใจในศักยภาพของตนเองถ้าสภาพสิ่งแวดล้อมของเขาดีพอหรือเอื้ออำนวย ซึ่งในการคิดอย่าง ไตร่ตรองนั้นต้องมีความกระตือรือร้นที่จะคิด กำหนดความมุ่งหมายในการคิด จัดลำดับในการคิด อย่างสมเหตุสมผล โดยใช้หลักฐานมาประกอบ และมีการประเมินผลการคิดและนำข้อมูลต่างๆมา ใช้ในการตัดสินใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการสำคัญของความคิดในปัจจุบันเกี่ยวกับพฤติกรรม มนุษย์ โดยได้แสดงขั้นตอนของการคิดไตร่ตรองไว้ 7 ขั้นตอนที่ ดังนี้ คือ 1) ขั้นสังเกต ระบุปัญหา 2) ขั้นคิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ 3) ขั้นรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ 4) ขั้น พิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม 5) ขั้นตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา 6) ขั้นพิจารณา กลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ 7) ขั้นลงมือกระทำ ซึ่งเมื่อบุคคลได้มีโอกาสในการวิเคราะห์ ปัญหาที่เกิดขึ้นจะสามารถทำความเข้าใจในปัญหาอย่างแจ่มแจ้งแล้วจึงเลือกวิธีการแก้ปัญหา อย่างเหมาะสมที่สุดไปทดลองแก้ปัญหา แล้วจึงสรุปวิธีการแก้ปัญหานั้นๆ โดยสามารถนำความรู้ หรือประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกฝนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้นำ แนวคิดนี้มาใช้ในส่วนของกระบวนการจัดกิจกรรม

1.1.4 แนวคิดความพึงพอใจในชีวิต เพื่อศึกษาถึงปัจจัยและ องค์ประกอบต่างๆ ที่ส่งผลถึงความพึงพอใจในชีวิตเพื่อนำมาเป็นกรอบในการวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีที่จะช่วยเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างตรงประเด็นและมีประสิทธิภาพ

1.1.5 แนวคิดเกี่ยวกับเยาวชน โดยสรุปลักษณะสำคัญของแนวคิด เกี่ยวกับเยาวชน ที่มีพัฒนาการในด้านต่างๆ ตามช่วงวัย ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาที่ต้องปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นอยู่ในสังคม

1.1.6 รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยการใช้กระบวนการในการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Ingalls (1973) ซึ่งประกอบด้วย การประเมินความต้องการ การกำหนดวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม การออกแบบและวางแผนกิจกรรม การนำกิจกรรมไปปฏิบัติโดยเน้นบรรยากาศความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และการประเมินความก้าวหน้าและผลผลิต ทั้งนี้เนื่องจาก แนวคิดของ Ingalls (1973) มีความเหมาะสมเนื่องจากสามารถนำไปใช้ในกระบวนการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน มีการประเมินความต้องการตามสภาพปัญหาที่แท้จริงของกลุ่มตัวอย่าง มีกระบวนการจัดกิจกรรมที่เน้นบรรยากาศความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และมีการประเมินความก้าวหน้าของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้เรียน ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงเลือกใช้แนวคิดของ Ingalls (1973) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย เนื้อหา และรูปแบบที่จะพัฒนา จึงได้เลือกแนวคิดนี้มาใช้เป็นกระบวนการในการวิจัยครั้งนี้

จากปัจจัยนำเข้าที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลพื้นฐาน แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดทำกรอบในการวิจัย ทั้งกระบวนการการคิดไตร่ตรอง แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส แนวคิดความพึงพอใจในชีวิตและรูปแบบในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยประเด็นที่นำมาใช้จะถูกกำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยที่เหมาะสมกับบริบทต่างๆ ของผู้เรียน ซึ่งสาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5 สรุปแนวคิดที่นำมาใช้เป็นกรอบในการวิจัย

แนวคิด	หลักการและสาระสำคัญ	ประเด็นที่นำมาใช้เป็นกรอบการวิจัย
<p>แนวคิดการคิดไตร่ตรอง</p> <p>Eby and Kujawa (1994)</p>	<p>การคิดไตร่ตรองเป็นความสามารถในการคิดของบุคคลในการคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ดำเนินการคิดไปอย่างรอบคอบ มีเหตุมีผล ค่อยๆ คิด พินิจพิจารณา โดยลักษณะร่วมของการคิดไตร่ตรอง คือ การคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ (Deliberative) การแสวงหาความรู้ (Inquiry) กระบวนการที่เป็นแบบแผน (Process) การเปลี่ยนแปลง (Change) หรือการปรับปรุงตนเอง (Self-Improvement)</p>	<p>กระบวนการคิดไตร่ตรอง 7 ขั้นตอน</p> <p>Eby and Kujawa (1994) ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขั้นสังเกตรับรู้ในปัญหา 2. ขั้นคิดทบทวนพิจารณาสาเหตุ 3. ขั้นรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ 4. ขั้นพิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม 5. ขั้นตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา 6. ขั้นพิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ 7. ขั้นลงมือกระทำ
<p>แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส</p> <p>เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) , Sarkar (1998)</p>	<p>แนวคิดที่มีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์ให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) จิตวิญญาณ (Spirit) โดยเชื่อว่าคนที่สมบูรณ์จะต้องได้รับการพัฒนาทั้ง 3 ด้านควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยายภาคการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย 2. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่บังคับ 3. การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง 4. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติซ้ำๆ บ่อยๆ

ตารางที่ 5 (ต่อ)

แนวคิด	หลักการและสาระสำคัญ	ประเด็นที่นำมาใช้เป็นกรอบการวิจัย
แนวคิดความพึงพอใจในชีวิต Neugarten, Havighurst and Tobin (1961)	ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกโดยรวมของบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม	องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน (Neugarten, Havighurst and Tobin, 1961) คือ 1. การมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2. การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3. การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4. การมีอัตมโนทัศน์ทางบวก 5. การมีอารมณ์ที่ดี
รูปแบบกิจกรรม การศึกษานอกระบบ โรงเรียน Ingalls (1973)	การจัดกิจกรรมการศึกษา นอกระบบ โรงเรียน เพื่อกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ โดยมี การประเมินสภาพปัญหา และความต้องการตามความเป็นจริงของผู้เรียนและเน้นบรรยากาศความไว้วางใจซึ่งกันและกันในการดำเนินกิจกรรมรวมถึงมีการวัดและประเมินความก้าวหน้าและผลผลิตที่ชัดเจน	1. การประเมินความต้องการ 2. การกำหนดวัตถุประสงค์ 3. การวางแผนและออกแบบกิจกรรม 4. การนำกิจกรรมไปปฏิบัติ 5. การประเมินความก้าวหน้าและผลผลิต

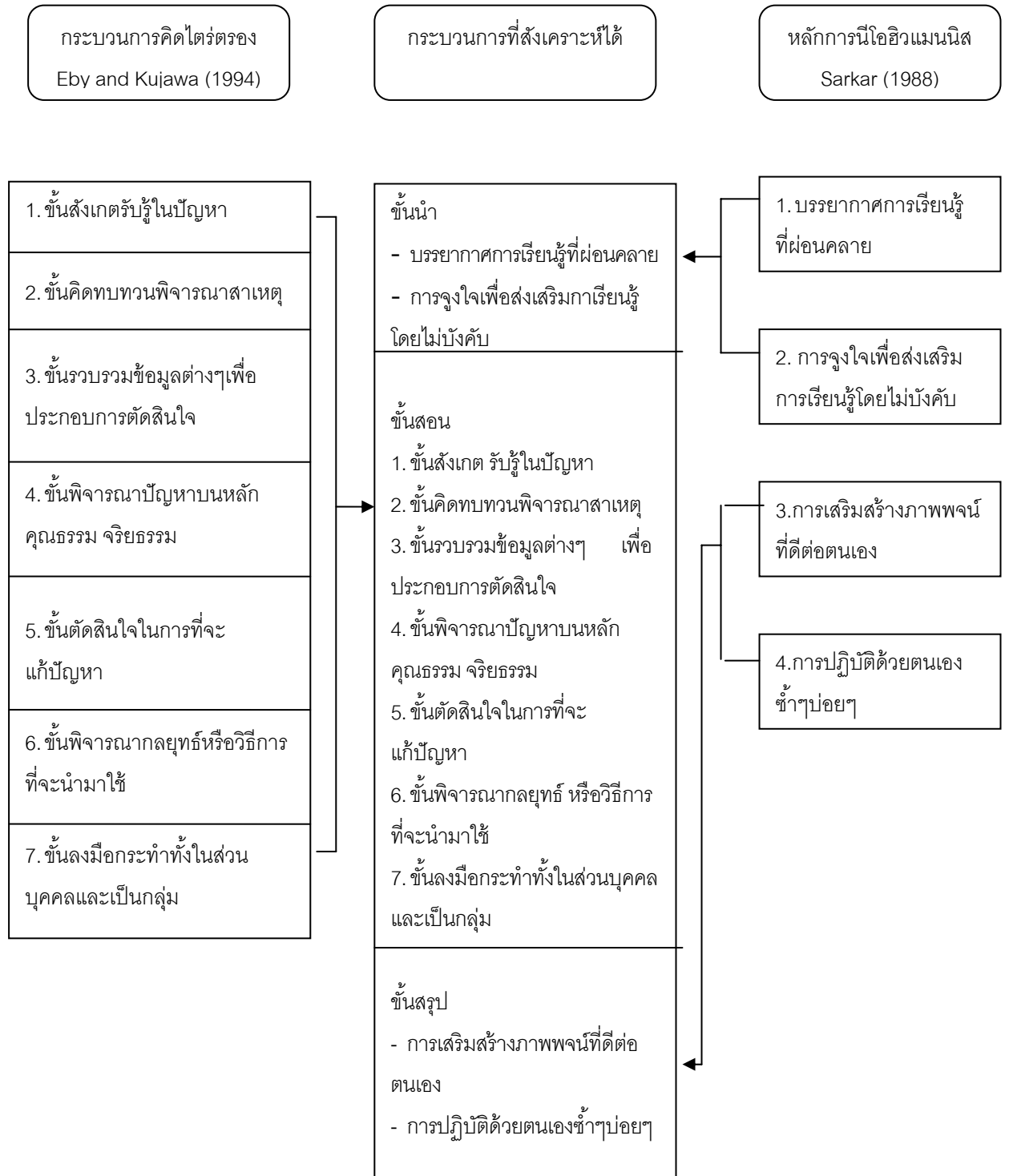
2. กระบวนการ เป็นขั้นตอนที่ดำเนินการนำปัจจัยนำเข้าทั้งหมดมากำหนดเป็นรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและเนื้อหาการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน จากการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน พบว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Ingalls (1973) ที่เป็นกระบวนการที่มีการวางแผนพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อให้เกิด

การเรียนรู้อย่างเป็นระบบและเน้นปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ โดยการ จัดกิจกรรมประกอบด้วยเนื้อหาการเรียนรู้ที่มีลักษณะเฉพาะเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วม กิจกรรมมีความเหมาะสมเนื่องจากสามารถนำไปใช้ในกระบวนการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ให้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เนื่องจากเป็นขั้นตอนที่เป็นระบบ มีการประเมิน ความต้องการตามสภาพปัญหาที่แท้จริงของกลุ่มตัวอย่างและกระบวนการจัดกิจกรรมเป็นไปตาม วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ตั้งไว้และมีการประเมินความก้าวหน้าของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งรูปแบบดังกล่าวมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินผลและตรวจสอบ ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึง เลือกรูปแบบแนวคิดของ Ingalls (1973) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย เนื้อหา และรูปแบบที่จะพัฒนามาใช้ในกระบวนการในการวิจัยครั้งนี้

2.2 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะเน้นการใช้กิจกรรมแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ใช้การ คิดไตร่ตรองผสมผสานกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งผู้วิจัยได้นำขั้นตอนของกระบวนการการคิด ไตร่ตรองและหลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมากำหนดเป็นขั้นตอนใน การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและ อบรมเด็กและเยาวชน ดังแสดงในตารางสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ดังแสดงในแผนภาพที่ 14

แผนภาพที่ 14 การสังเคราะห์กระบวนการคิดไตร่ตรองและหลักการของนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน



จากแผนภาพที่ 14 จึงสรุปเป็นขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ดังนี้

ขั้นนำ

การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่บังคับ

ขั้นสอน

- ขั้นที่ 1 ขั้นสังเกต รับรู้ในปัญหา
- ขั้นที่ 2 ขั้นคิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ
- ขั้นที่ 3 ขั้นรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ
- ขั้นที่ 4 ขั้นพิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม
- ขั้นที่ 5 ขั้นตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา
- ขั้นที่ 6 ขั้นพิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้
- ขั้นที่ 7 ขั้นลงมือกระทำทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม

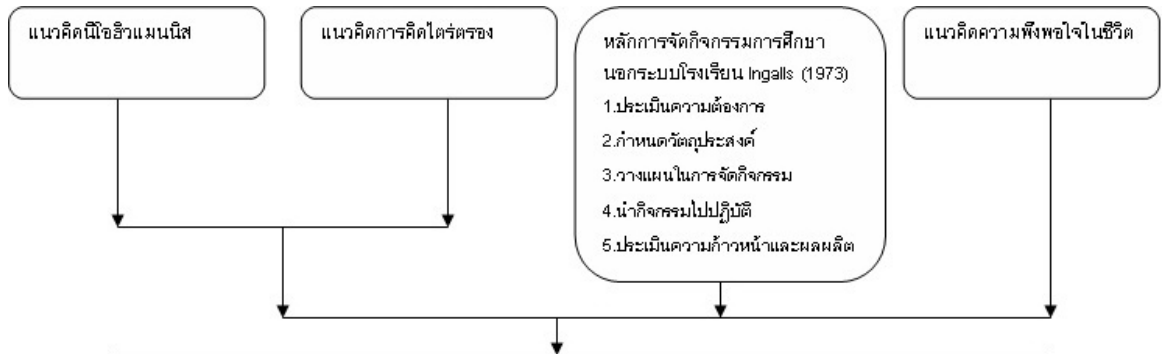
ขั้นสรุป

การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองและการปฏิบัติด้วยตนเองซ้ำๆ บ่อยๆ จนเป็นนิสัย

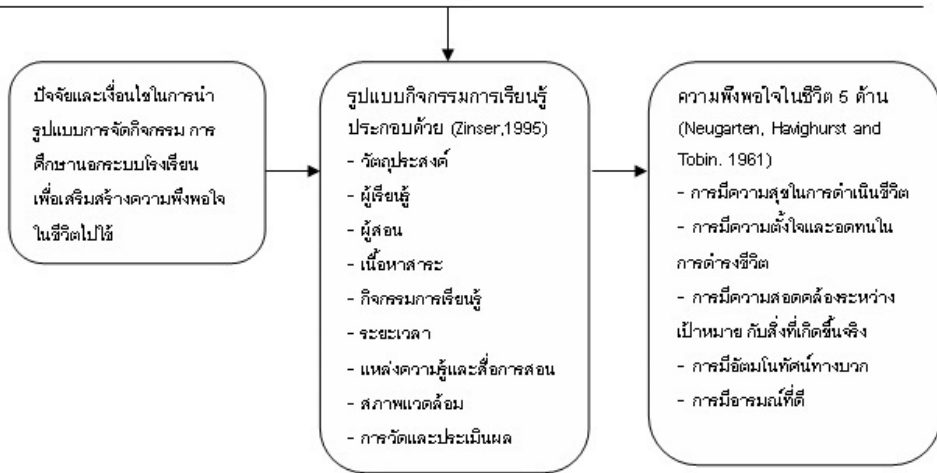
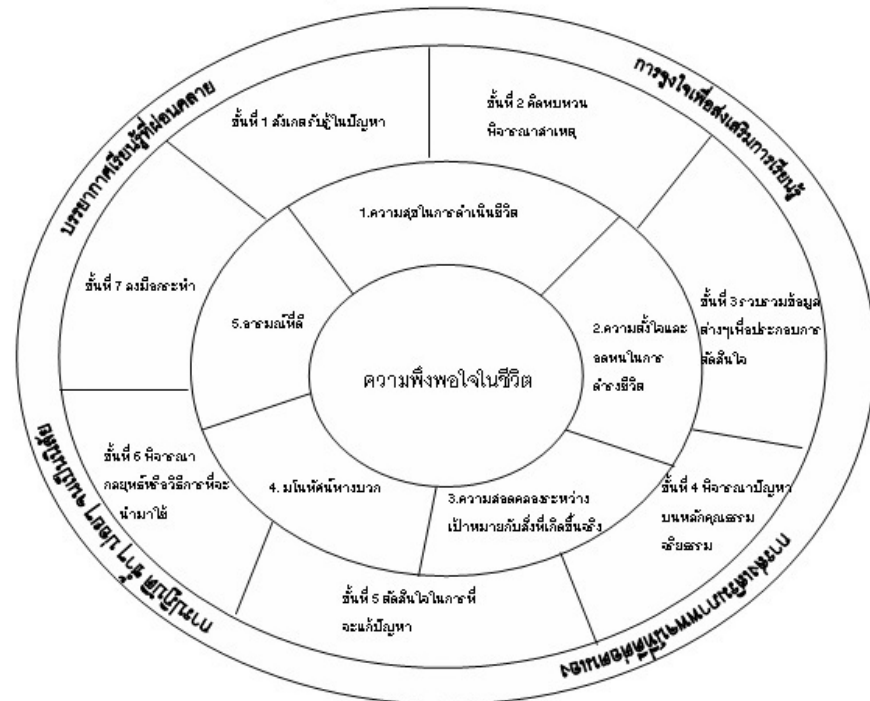
2.3 เนื้อหาการเรียนรู้ของกิจกรรมได้ใช้องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้านดังนี้ 1. การมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2. การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3. การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4. การมีอัธมโนทัศน์ทางบวก และ 5. การมีอารมณ์ที่ดี (Neugarten, Havighurst and Tobin, 1961)

3. ผลลัพธ์ที่ได้ หลังการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผู้วิจัยจะมีการทดสอบ การสังเกตและการสัมภาษณ์ ตลอดจนศึกษาปัจจัยในการนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้ ซึ่งสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังนี้

แผนภาพที่ 15 กรอบแนวคิดในการวิจัย



พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษา นอกกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนิโอมินนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยใช้การวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้ 1) เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน 2) เพื่อทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน 3) เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้ โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยออกแบบการศึกษาเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผู้วิจัยได้ดำเนินการบนพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Ingalls (1973) เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญตามกระบวนการที่มีการวางแผนพัฒนาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบใน 3 ขั้นตอนแรก คือ

1. การประเมินความต้องการ
2. การกำหนดวัตถุประสงค์
3. การวางแผนและออกแบบกิจกรรม

ระยะที่ 2 การศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ประกอบด้วยการดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Ingalls (1973) ในขั้นตอนที่ 4 การนำกิจกรรมไปปฏิบัติ และขั้นตอนที่ 5 การประเมินความก้าวหน้าและผลผลิต

ระยะที่ 3 การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขของการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนไปทดลองใช้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนให้สามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การดำเนินการวิจัยทั้ง 3 ระยะดังกล่าว มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การประเมินความต้องการ

การดำเนินการในขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จากการศึกษาเอกสาร (Documentary Study) เกี่ยวกับสภาพ ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนและการสังเกตและการสัมภาษณ์ตลอดจนศึกษาข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นที่มีประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งในการนำข้อมูลที่ได้เหล่านี้มาเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพราะรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ

โรงเรียนที่สร้างขึ้นนี้เกิดขึ้นจากสภาพปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งจะทำให้กิจกรรมมีประโยชน์และมีคุณค่าต่อผู้เรียนและข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและวิเคราะห์มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับเยาวชนโดยตรงซึ่งสามารถนำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหาสาระจัดกระบวนการเรียนรู้และดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งวิธีดำเนินการวิจัยในชั้นตอนนี้ มีดังนี้

การดำเนินงานในชั้นตอนที่ 1 มีขั้นตอนปฏิบัติดังต่อไปนี้

1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในประเทศไทย รวม 6 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก และภาคใต้ จำนวน 6,613 คน (สถิติจำนวนเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนทั่วประเทศประจำปี 2553)

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของ Yamane (ศิริลักษณ์ สุวรรณวงศ์, 2538) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และมีระดับความคลาดเคลื่อน $\pm 10\%$ โดยเลือกตัวอย่างจำนวน 108 คน เมื่อเทียบกับขนาดประชากรคือ 6,613 คน เพื่อให้ได้ตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดีของประชากร โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) ออกเป็น 6 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก และภาคใต้ โดยเลือกจังหวัดที่เป็นตัวแทนในแต่ละชั้นภูมิด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ด้วยการจับฉลากชื่อจังหวัดจากแต่ละชั้นภูมิ และเลือกตัวอย่างในแต่ละชั้นภูมิด้วยวิธีการจัดขนาดตัวอย่างแบบไม่เป็นสัดส่วน (Disproportional allocation) ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจำนวน 108 คน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ชั้นภูมิ	จังหวัดที่เป็นตัวแทนในชั้นภูมิ	จำนวนตัวอย่าง(คน)
ภาคเหนือ	จังหวัดเชียงใหม่	18
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	จังหวัดนครราชสีมา	18
ภาคกลาง	กรุงเทพมหานคร	18
ภาคตะวันออก	จังหวัดระยอง	18
ภาคตะวันตก	จังหวัดราชบุรี	18
ภาคใต้	จังหวัดสงขลา	18
รวม		108

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในขั้นตอนที่ 1

1,2,1 แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

1.2.1.1 ขั้นตอนการพัฒนาแบบสอบถาม มีดังต่อไปนี้

1.2.1.1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิด ทฤษฎี หลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนและแนวคิดความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten Havighurst and Tobin (1961) เพื่อนำมาใช้เป็นประเด็นในการหาความต้องการ

1.2.1.1.2 สร้างแบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (รายละเอียดในภาคผนวก จ) ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อคำถาม 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นการตอบแบบเลือกคำตอบและการเติมคำในช่องว่างเพื่อให้ทราบข้อมูลส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ การศึกษา

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ประกอบด้วย ข้อคำถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ โดยมีความหมาย ดังนี้

- 5 หมายความว่า ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามมากที่สุด
- 4 หมายความว่า ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามมาก
- 3 หมายความว่า ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามปานกลาง
- 2 หมายความว่า ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามน้อย
- 1 หมายความว่า ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามน้อยที่สุด
- 0 หมายความว่า ผู้ตอบไม่มีความต้องการในประเด็นที่ถาม

การพิจารณาแปลผลตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายความว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายความว่า มีความต้องการในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายความว่า มีความต้องการในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายความว่า มีความต้องการในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายความว่า มีความต้องการในระดับน้อยที่สุด

คะแนน 0 หมายความว่า ไม่มีความต้องการ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการศึกษา นอกกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าผู้ตอบมีระดับความต้องการในเรื่องนั้นๆ มากน้อยเพียงใด โดยมีความหมาย ดังนี้

- 5 หมายความว่า ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามมากที่สุด
 4 หมายความว่า ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามมาก
 3 หมายความว่า ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามปานกลาง
 2 หมายความว่า ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามน้อย
 1 หมายความว่า ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามน้อยที่สุด
 0 หมายความว่า ผู้ตอบไม่มีความต้องการในประเด็นที่ถาม

การพิจารณาแปลผลตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายความว่า มีความต้องการในระดับ
มากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายความว่า มีความต้องการในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายความว่า มีความต้องการในระดับ
ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายความว่า มีความต้องการในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายความว่า มีความต้องการในระดับ
น้อยที่สุด

คะแนน 0 หมายความว่า ไม่มีความต้องการ

ข้อคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม การเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีลักษณะเป็นการตอบแบบเติมคำในช่องว่าง เพื่อให้ทราบถึงความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลาในการจัดและประเภทของกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหาและพัฒนาตนเอง

1.2.2 การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนทั้งหมด 7 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคิดไตร่ตรอง จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนิเวศวิทยา จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด จำนวน 1 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 7 ท่าน โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence :IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาของแบบสอบถามมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา, 2545) จากการวิเคราะห์ ได้ผลค่าความสอดคล้องระดับ 1.0 (รายละเอียดในภาคผนวก จ) แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าแบบสอบถามมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้สอบถามความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้

1.2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนที่ 1 มีขั้นตอนวิธีดำเนินการดังต่อไปนี้

- 1) ผู้วิจัยประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในประเทศไทยรวม 6 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก และภาคใต้ โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ได้ตัวแทนจาก 6 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก และภาคใต้
- 2) ผู้วิจัยประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามส่งคืนให้กับผู้วิจัย และได้รับแบบสอบถามกลับคืนครบ 108 ฉบับ คิดเป็นร้อยละร้อย

1.2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลของขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย \bar{X} และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่เป็นคำถามปลายเปิดและการเติมคำในช่องว่างนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในประเด็นความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม เดือนที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมและประเภทของกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหา

1.2.5 วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1.2.5.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

1.2.5.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา จำนวน 60 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยมีวิธีการดังต่อไปนี้

1.2.5.2.1 ผู้วิจัยได้พิจารณาจำนวนคดีเด็กและเยาวชนซึ่งถูกดำเนินคดีและศาลมีคำสั่งให้เข้ารับการอบรมในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งหมด 6,613 คน โดยพิจารณาจำแนกตามเพศ พบว่าเป็นเยาวชนเพศชายสูงกว่าเพศหญิง คือ เยาวชนเพศชาย จำนวน 6,349 คน เยาวชนเพศหญิง จำนวน 264 คน ซึ่งคิดเป็นเพียงร้อยละ 4 ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั่วประเทศ (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2553) และจากระเบียบข้อบังคับของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ไม่สามารถให้เยาวชนเพศชายและเยาวชนเพศหญิงมาเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันได้และจากสถิติของจำนวนเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั่วประเทศดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงได้เลือกเยาวชนเพศชายเป็นกลุ่มตัวอย่างซึ่งแทนประชากรของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั่วประเทศ

1.2.5.2.2 ผู้วิจัยได้จำแนกประชากรเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั่วประเทศโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ออกเป็น 6 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก และภาคใต้

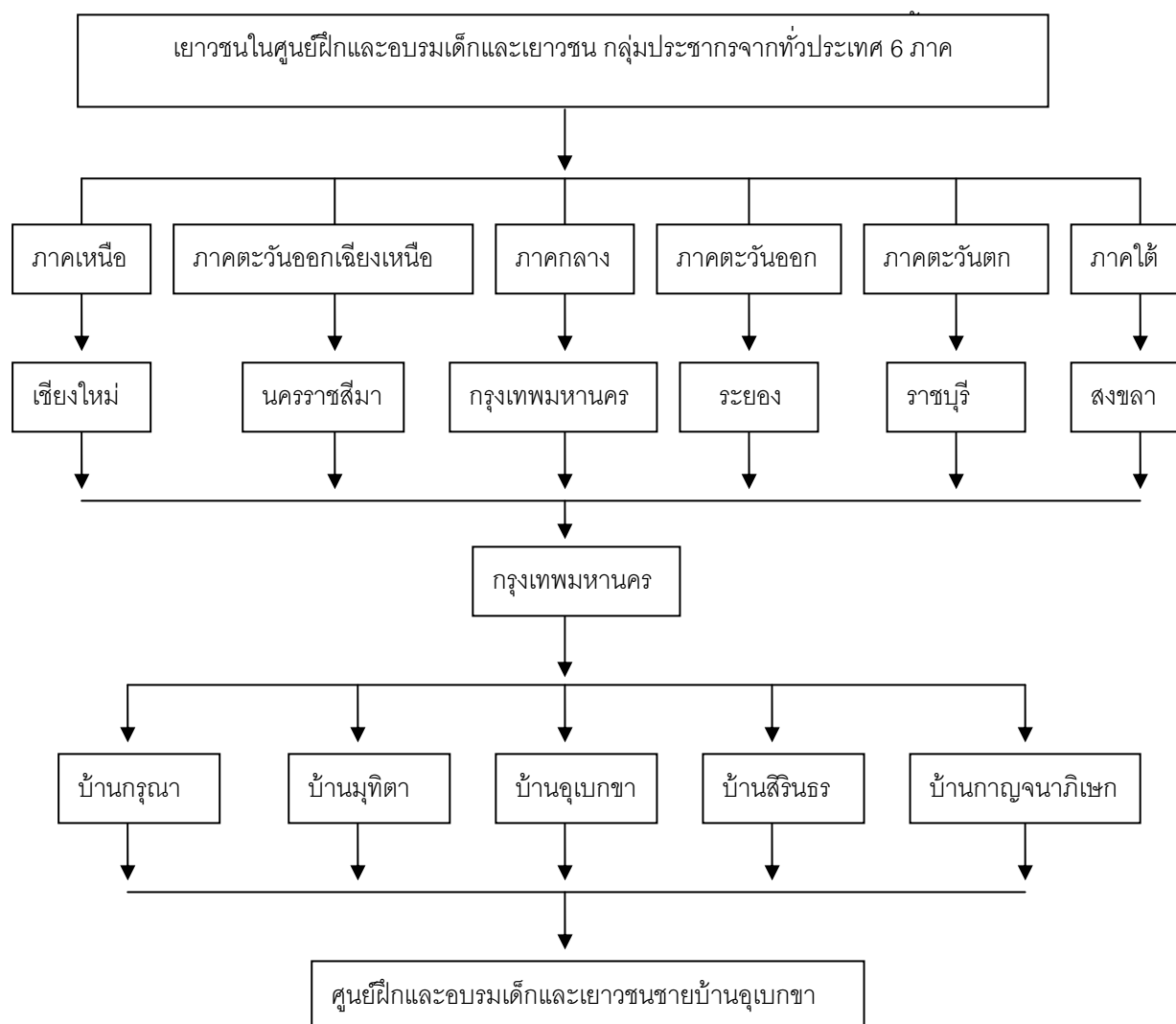
1.2.5.2.3 ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเป็นกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยพิจารณาจากความคล้ายคลึงกันของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในแต่ละจังหวัดของแต่ละภาค กล่าวคือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีลักษณะโดยรวมที่คล้ายคลึงกันมาก ได้แก่ เป็นเยาวชนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 96.06 มีอายุอยู่ในช่วง 15-18 ปี คิดเป็นร้อยละ 77.44 ส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 39.28 มีอาชีพนักเรียนคิดเป็นร้อยละ 33.18 และมีสาเหตุของการกระทำความผิดที่เหมือนกัน คือ การคบเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 39.96 ความซึ่กคะนอง คิดเป็นร้อยละ 18.27 และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ คิดเป็นร้อยละ 10.11 (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2553) ผู้วิจัยจึงได้ทำการเลือกมาจากจังหวัดที่มีศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเนื่องจากศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนไม่ได้มีอยู่ในทุกจังหวัดของประเทศ ซึ่งผลของการเลือกได้มา 6 จังหวัดจาก

6 ภูมิภาค ซึ่งมีความครอบคลุมและเป็นตัวแทนของเยาวชนทั้งหมดได้คือ ภาคเหนือ ได้แก่ จังหวัด เชียงใหม่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ จังหวัดนครราชสีมา ภาคกลาง ได้แก่ กรุงเทพมหานคร ภาคตะวันออก ได้แก่ จังหวัดระยอง ภาคตะวันตก ได้แก่ จังหวัดราชบุรี และ ภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดสงขลา

1.2.5.2.4 ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนทั้งหมด 6 จังหวัด ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ดำเนินการโดยเขียนชื่อจังหวัดที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากข้อ 4.2.2.3 ลงในกล่องแล้วสุ่มหยิบขึ้นมา ผลการสุ่มได้จังหวัด กรุงเทพมหานคร แต่เนื่องจากกรุงเทพมหานครมีจำนวนศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายเป็นจำนวน 5 แห่ง คือ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรูณา ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุทิตา ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก และศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านสิรินธร (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2553) ผู้วิจัยจึงได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งหนึ่งด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก ผลการสุ่มได้ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ดังแสดงในแผนภาพ ดังนี้

แผนภาพที่ 16 วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย



ขั้นที่ 2 การกำหนดวัตถุประสงค์

การกำหนดวัตถุประสงค์ ดำเนินการโดยนำผลสรุปที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร หนังสือ วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการเข้าร่วมอบรมและฝึกฝนปฏิบัติจริงในหลักสูตรต่างๆ ดังกล่าว รวมถึงข้อมูลที่ได้จากการประเมินความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ โดยการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่กำหนดพฤติกรรมที่แสดงถึงความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ของ Neugarten

Havighurst and Tobin (1961) คือ 1) องค์ประกอบด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) องค์ประกอบด้านมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3) องค์ประกอบด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4) องค์ประกอบด้านอัตมโนทัศน์ที่ดี 5) องค์ประกอบด้านอารมณ์ที่ดี ซึ่งจะอยู่ในส่วนของวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จัด

ขั้นที่ 3 การวางแผนและออกแบบกิจกรรม

การวางแผนและออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ให้มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์และส่งเสริมสนับสนุนกระบวนการ ยุทธวิธีและเทคนิคที่หลากหลายในการวางแผนที่นำไปสู่ทิศทางของการเปลี่ยนแปลงความพึงพอใจและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งประกอบไปด้วยการกำหนดเนื้อหา ประสบการณ์การเรียนรู้ กิจกรรมและการจัดทำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยกำหนดเนื้อหาและประสบการณ์การเรียนรู้ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้และกำหนดรูปแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมการเรียนนอกระบบโรงเรียนและแนวคิดการคิดไตร่ตรองผสมผสานกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความรู้ความเข้าใจในคุณลักษณะของบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิต เกิดความเห็นคุณค่าและศักยภาพในการพัฒนาตนเองและเกิดทักษะเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติให้เกิดพฤติกรรมในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต

3.2 การจัดทำเครื่องมือในการวิจัย ได้แก่

3.2.1 เนื้อหาวิชาที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.2.2 แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (LSIA)

3.2.3 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.2.4 แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.2.5 แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.2.6 คู่มือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.2.7 แบบประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.1 เนื้อหาวิชาที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

3.3.1.1 ผู้วิจัยกำหนดเนื้อหาและประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในชั้นที่ 1 และกำหนดรูปแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลายโดยใช้กระบวนการคิดไตร่ตรองและหลักการของนีโอฮิวแมนนิสเพื่อให้เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดความรู้ความเข้าใจในองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านของความพึงพอใจในชีวิต คือ 1) องค์ประกอบด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) องค์ประกอบด้านการมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3) องค์ประกอบด้านการมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4) องค์ประกอบด้านการมีอัตมโนทัศน์ทางบวก และ 5) องค์ประกอบด้านการมีอารมณ์ที่ดี (Neugarten Havighurst and Tobin, 1961)

3.3.1.2 การพัฒนาเนื้อหา

ผู้วิจัยได้รวบรวมและพัฒนาตามแนวคิดของ Neugarten Havighurst and Tobin (1961) ร่วมกับการลงพื้นที่เพื่อทำการสัมภาษณ์กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในการที่จะให้ได้เนื้อหาที่มีความครอบคลุมถึงองค์ประกอบ 5 ด้านของความพึงพอใจในชีวิตและมีความสอดคล้องเหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มที่ต้องการศึกษาโดยกำหนดเนื้อหาจากเอกสารงานวิจัยและบทความที่เกี่ยวข้องรวมถึงการสัมภาษณ์ตามที่คุณวิจัยได้ทำการสังเคราะห์เนื้อหาออกเป็น 5 กิจกรรมตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านของความพึงพอใจในชีวิต ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 ความสุขในการดำเนินชีวิต กิจกรรมที่ 2 ความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต กิจกรรมที่ 3 การมีเป้าหมายในชีวิต กิจกรรมที่ 4 อัตมโนทัศน์ที่ดี และกิจกรรมที่ 5 การเห็นแง่ดีของผู้อื่น

3.3.1.3 การตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหา

ผู้วิจัยนำเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางการคิดไตร่ตรองจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนิเวศวิทยาจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด จำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) เพื่อนำมาปรับปรุงให้ได้เนื้อหาวิชาที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตที่มีความเหมาะสมก่อนนำไปทดลองใช้จริง

3.3.1.4 การวิเคราะห์ผลการตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหา

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิในเนื้อหาตามแนวคิดความพึงพอใจในชีวิตโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาที่มีความเหมาะสมที่จะสามารถนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา, 2545)

3.3.2 แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต Life Satisfaction Index A (LSIA) ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530) จำนวน 20 ข้อ โดยที่แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต Life Satisfaction Index A (LSIA) เป็นแบบทดสอบวัดความพอใจในชีวิตที่นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางแบบทดสอบและการวัดผล (Test and Measurement) วิจารณ์ว่าเป็นแบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่มีผู้นิยมใช้มากกว่าแบบทดสอบอื่น ๆ (George, 1981) เพราะแบบทดสอบนี้ใช้ง่าย ประหยัดเวลาในการทำ มีจำนวนข้อคำถามไม่มากนัก เหมาะสมกับช่วงความสนใจ (Attention span) ของเยาวชน ซึ่งแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต Life Satisfaction Index A (LSIA) มีข้อคำถามที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ได้แก่ 1) องค์ประกอบด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) องค์ประกอบด้านมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3) องค์ประกอบด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4) องค์ประกอบด้านอัตมโนทัศน์ที่ดี 5) องค์ประกอบด้านอารมณ์ที่ดี

3.3.2.1 ลักษณะของแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self- Report) มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (5) ตรงมากที่สุด ประกอบด้วยข้อความรายข้อจำนวน 30 ข้อ ซึ่งเป็นการประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของบุคคล

การตอบแบบวัด

ในแต่ละข้อ ให้ผู้ตอบแบบวัดประเมินตนเองว่า ผู้ตอบแบบวัดมีความคิดเห็นต่อชีวิตโดยรวมของตนเองมากน้อยเพียงใด โดยเลือกคำตอบที่สอดคล้องกับความรู้สึก ความคิดเห็น และสภาพความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก ดังนี้ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961)

1 = ตรงน้อยที่สุด หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่านเลย หรือตรงน้อยมาก

2 = ตรงน้อย หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านน้อย

3 = ตรงพอควร หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านพอสมควร

4 = ตรงมาก หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมาก

5 = ตรงมากที่สุด หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตมีคะแนนรายข้อตั้งแต่ 1-5 คะแนน ในแบบวัดมีทั้งข้อความทางบวกและข้อความทางลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961)

คำตอบ	คะแนนข้อความทางบวก	คะแนนข้อความทางลบ
1 (ตรงน้อยที่สุด)	1	5
2 (ตรงน้อย)	2	4
3 (ตรงพอควร)	3	3
4 (ตรงมาก)	4	2
5 (ตรงมากที่สุด)	5	1

การแปลผล

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การตัดคะแนนของคะแนนเฉลี่ยรวมในแต่ละด้าน โดยตัดแบ่งคะแนนแต่ละช่วงแสดงถึงการมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของบุคคลมากหรือน้อยตามเกณฑ์ของคะแนน ดังนี้ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961)

ช่วงคะแนนระหว่าง	ความพึงพอใจในชีวิต
1.00 - 2.49	น้อย
2.50 - 2.99	ปานกลางถึงค่อนข้างน้อย
3.00 - 3.49	ปานกลางถึงค่อนข้างมาก
3.50 - 5.00	มาก

3.3.2.2 คุณภาพของแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ได้พัฒนาแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ประกอบด้วยแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ดัชนีเอ (Life Satisfaction Index A) และ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ดัชนีบี (Life Satisfaction Index B) ซึ่งผู้ใช้สามารถนำแบบวัดไปใช้ฉบับเดียว หรือทั้งสองฉบับร่วมกันได้ แบบวัดนี้มีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ ความสุขในการดำเนินชีวิต ความตั้งใจและอดทนในการดำรงชีวิต ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ การมีอัธมโนทัศน์ที่ดี และการมีอารมณ์ที่ดีและมีรายงานค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Spearman-Brown เท่ากับ 0.87 และรายงานค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 5 องค์ประกอบ ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961)

ความพึงพอใจในชีวิต	1	2	3	4	5
1) ความสุขในการดำเนินชีวิต	-	0.67	0.56	0.79	0.84
2) ความตั้งใจและอดทนในการดำรงชีวิต		-	0.70	0.83	0.48
3) ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง			-	0.73	0.57
4) การมีอัธมโนทัศน์ที่ดี				-	0.82
5) การมีอารมณ์ที่ดี					-

3.3.3 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

3.3.3.1 วิธีการพัฒนาแบบวัดความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิต มีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

3.3.3.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหาและแนวคิดของความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) และวิเคราะห์เนื้อหาสาระสำคัญของแนวคิดเพื่อนำมาใช้เป็นประเด็นคำถาม

3.3.3.1.2 สร้างแบบวัดความรู้เกี่ยวกับแนวคิดความพึงพอใจในชีวิตที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 5 ด้านของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) มีจำนวนทั้งสิ้น 25 ข้อ จำแนกตามองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 5 ด้าน ได้ดังนี้

1. ความสุขในการดำเนินชีวิต	ได้แก่ข้อที่ 1-5	จำนวน 5 ข้อ
2. ความตั้งใจและอดทนในการดำรงชีวิต	ได้แก่ข้อที่ 6-10	จำนวน 5 ข้อ
3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง	ได้แก่ข้อที่ 11-15	จำนวน 5 ข้อ
4. การมีอัธมโนทัศนที่ดี	ได้แก่ข้อที่ 16-20	จำนวน 5 ข้อ
5. การมีอารมณ์ที่ดี	ได้แก่ข้อที่ 21-25	จำนวน 5 ข้อ

แบบทดสอบนี้มีลักษณะคำถามเป็นปรนัย แบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก คือตัวเลือกถูก เมื่อคำตอบตรงกับเนื้อหาของความพึงพอใจในชีวิต และตัวเลือกผิด เมื่อคำตอบไม่ตรงกับเนื้อหาของความพึงพอใจในชีวิต โดยมีหลักการคิดคะแนนดังนี้ คือตอบถูก ได้ 1 คะแนน และตอบผิด ได้ 0 คะแนน

3.3.3.2 การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิต ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกกระบบโรงเรียน จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคิดไตร่ตรอง จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนิโอสแมนนิส จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด จำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าแบบทดสอบความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิตมีความเหมาะสมที่จะสามารถนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนา

เครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา, 2545) และจากการวิเคราะห์ที่ได้ผลค่าความสอดคล้องระดับ 0.6-1.0 (รายละเอียดในภาคผนวก จ) แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าเนื้อหาในแบบทดสอบ ความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิตมีความเหมาะสม สามารถนำไปทดสอบให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้

หลังจากนั้นผู้วิจัยทดสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก โดยนำแบบวัดความรู้ดังกล่าวไปทดลองใช้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 30 คน เนื่องจากเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดอุบลราชธานี มีลักษณะพื้นฐานที่ใกล้เคียงกับเยาวชนศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา กล่าวคือ เป็นเยาวชนเพศชายที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี ที่ได้กระทำความผิดตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ คือ คดีเกี่ยวกับชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน สิ่งเสพติด เพศ และได้รับคำสั่งศาลให้เข้าพำนักในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน อีกทั้งลักษณะพื้นฐานทางความเชื่อและศาสนาที่เหมือนกัน คือ นับถือศาสนาพุทธ โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยค่าความเชื่อมั่นแบบคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) โดยใช้สูตร KR-20 ในโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยมีเกณฑ์ที่ยอมรับได้นั้นควรมีค่าความเชื่อมั่นไม่ต่ำกว่า .60 หรือ 60% ขึ้นไป (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2538) และผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่า KR-20 ของแบบทดสอบนี้มีค่าเท่ากับ 0.8 ค่าความยากง่ายมีคุณภาพที่อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้นั้น ควรมีค่าอยู่ระหว่าง .20 ถึง .80 (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2538) และผลจากการวิเคราะห์ค่าความยากง่ายจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปนั้น พบว่าอยู่ในช่วงระหว่าง .20 ถึง .80 และค่าอำนาจจำแนกที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้มีค่าอยู่ระหว่าง .20 ขึ้นไป (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2538) โดยการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปพบว่าค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบนี้มีค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไปทั้งหมด (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ข) ซึ่งถือว่าแบบทดสอบมีความเชื่อมั่น มีค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้

3.3.4 แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต

3.3.4.1 วิธีการพัฒนาแบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.3.4.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหาและแนวคิดความพึงพอใจในชีวิต แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อนำมาใช้เป็นประเด็นคำถาม เกี่ยวกับความคิดเห็นที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961)

คือ 1) องค์ประกอบด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) องค์ประกอบด้านมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3) องค์ประกอบด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4) องค์ประกอบด้านอัตมโนทัศน์ที่ดี 5) องค์ประกอบด้านอารมณ์ที่ดี

3.3.4.1.2 สร้างแบบวัดทัศนคติเพื่อตรวจสอบว่าผู้เรียนมีทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) มีจำนวนทั้งสิ้น 25 ข้อ จำแนกตามองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ได้ดังนี้

1. ความสุขในการดำเนินชีวิต	ได้แก่ข้อที่ 1-5	จำนวน 5 ข้อ
2. ความตั้งใจและอดทนในการดำรงชีวิต	ได้แก่ข้อที่ 6-10	จำนวน 5 ข้อ
3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง	ได้แก่ข้อที่ 11-15	จำนวน 5 ข้อ
4. การมีอัตมโนทัศน์ที่ดี	ได้แก่ข้อที่ 16-20	จำนวน 5 ข้อ
5. การมีอารมณ์ที่ดี	ได้แก่ข้อที่ 21-25	จำนวน 5 ข้อ

ข้อคำถามของแบบวัดทัศนคตินี้มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert's Scale Type) 5 ระดับ เพื่อตรวจสอบว่าผู้เรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นคำถามต่างๆ มากน้อยเพียงใด โดยมีความหมายดังนี้

5	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด
4	หมายถึง	เห็นด้วยมาก
3	หมายถึง	ไม่แน่ใจ
2	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย
1	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เกณฑ์การประเมิน (ประคอง กรวรรณสูตร, 2542) คือ

- คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องต่อประเด็นคำถามในระดับมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องต่อประเด็นคำถามในระดับมาก

- คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องต่อประเด็นคำถามในระดับปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องต่อประเด็นคำถามในระดับน้อย
- คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องต่อประเด็นคำถามในระดับน้อยที่สุด

3.3.4.2 การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต

ผู้วิจัยนำแบบวัดทัศนคติที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคิดไตร่ตรอง จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนิโอยิวแมนนิส จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด จำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาของแบบวัดมีความเหมาะสมที่จะสามารถนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา, 2545) จากการวิเคราะห์ได้ผลค่าความสอดคล้องระดับ 1.0 (รายละเอียดในภาคผนวก จ) แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าเนื้อหาในแบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้วัดทัศนคติให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

หลังจากนั้นผู้วิจัยทดสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยนำแบบวัดดังกล่าวไปทดลองใช้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 30 คน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach) ในโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีเกณฑ์ที่ยอมรับได้นั้นควรมีค่าความเชื่อมั่นไม่ต่ำกว่า .60 หรือ 60% ขึ้นไป (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2538) และผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach) ของแบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

3.3.5 แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต

3.3.5.1 แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต

วิธีการพัฒนาแบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.3.5.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหาและแนวคิดความพึงพอใจในชีวิต ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) พร้อมทั้งศึกษาตัวอย่างพฤติกรรมที่แสดงออก ถึงความพึงพอใจในชีวิตที่กล่าวถึงในเนื้อหา และนำเนื้อหาและตัวอย่างมาสังเคราะห์ออกมาเป็น พฤติกรรมการแสดงออกที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 5 ด้านเพื่อนำมาใช้เป็นประเด็นการสังเกต

3.3.5.1.2 สร้างแบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับ ความพึงพอใจในชีวิตที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) คือ 1) องค์ประกอบด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) องค์ประกอบด้านมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3) องค์ประกอบด้านความสอดคล้องระหว่าง เป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4) องค์ประกอบด้านอัตมโนทัศน์ที่ดี 5) องค์ประกอบด้านอารมณ์ที่ดี มีจำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ ลักษณะของแบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต ผู้วิจัยเป็นผู้สังเกตด้วยตนเองโดยการสังเกตเยาวชนของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนผู้ร่วม กิจกรรมเป็นรายบุคคลภายหลังสิ้นสุดในแต่ละกิจกรรมและวงกลมล้อมตัวเองที่บอกระดับ พฤติกรรมตามที่ปรากฏนั้นๆ จำนวน 5 ช่อง ดังนี้

- 5 หมายความว่า ผู้ตอบได้แสดงพฤติกรรมในข้อนี้มากที่สุด
- 4 หมายความว่า ผู้ตอบได้แสดงพฤติกรรมในข้อนี้มาก
- 3 หมายความว่า ผู้ตอบได้แสดงพฤติกรรมในข้อนี้ปานกลาง
- 2 หมายความว่า ผู้ตอบได้แสดงพฤติกรรมในข้อนี้น้อย
- 1 หมายความว่า ผู้ตอบได้แสดงพฤติกรรมในข้อนี้น้อยที่สุด

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การคิดคะแนนโดยคิดรวมทุก มีเกณฑ์การประเมิน (ประคอง กรรณสูต, 2542) คือ

- คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง ผู้ตอบได้แสดงตามพฤติกรรมนั้นมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง ผู้ตอบได้แสดงตามพฤติกรรมนั้นมาก
- คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง ผู้ตอบได้แสดงตามพฤติกรรมนั้นปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง ผู้ตอบได้แสดงตามพฤติกรรมนั้นน้อย
 คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง ผู้ตอบได้แสดงตามพฤติกรรมนั้นน้อยที่สุด

3.3.5.1.2 การตรวจสอบคุณภาพแบบสังเกตพฤติกรรม ที่แสดงออกถึงความพึงพอใจในชีวิต

ผู้วิจัยนำแบบสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความพึงพอใจในชีวิตที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย จำนวน 2 ท่านผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคิดไตร่ตรอง จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนิโฮิวแมนนิส จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด จำนวน 1 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาของแบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตมีความเหมาะสมที่จะสามารถนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา, 2545) ซึ่งจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิปรากฏผลว่าทุกข้อมีความสอดคล้องระดับ 0.8 ขึ้นไป

หลังจากนั้น ผู้วิจัยทดสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยเพื่อหาความเชื่อมั่น โดยนำแบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตดังกล่าวไปทดลองใช้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 30 คน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach) ในโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีเกณฑ์ที่ยอมรับได้นั้นควรมีค่าความเชื่อมั่นไม่ต่ำกว่า .60 หรือ 60% ขึ้นไป (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2538) และผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach) ของแบบวัดนี้มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

3.3.6 แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.3.6.1 แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

วิธีการพัฒนาแบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.3.6.1.1 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต สร้างแบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ทั้ง 5 กิจกรรม ตามองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 5 ด้าน คือ 1) องค์ประกอบด้านมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) องค์ประกอบด้านมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3) องค์ประกอบด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4) องค์ประกอบด้านอัตมโนทัศน์ที่ดี 5) องค์ประกอบด้านอารมณ์ที่ดี (Neugarten, Havighurst and Tobin, 1961)

3.3.6.1.2 สร้างแบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนให้ครอบคลุมกิจกรรมตามแนวคิดความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 5 กิจกรรม จำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ เป็นมาตราส่วนประเมินค่าแบบ 4 มาตรา ตามข้อเสนอแนะของ Saylor and Alexander (1973) เพื่อใช้ประเมินคุณภาพของกิจกรรมในด้านสาระประโยชน์ การนำไปใช้ เนื้อหาและประสบการณ์การเรียนรู้ในการจัดกิจกรรมดังนี้

4 หมายความว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน มีความเหมาะสมระดับดีมาก

3 หมายความว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน มีความเหมาะสมระดับดี

2 หมายความว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน มีความเหมาะสมระดับพอใช้

1 หมายความว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน มีความเหมาะสมระดับควรปรับปรุง

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยใช้เกณฑ์ในการวิเคราะห์ (Saylor and Alexander 1976) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.99 หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า กิจกรรมควรปรับปรุง

คะแนนเฉลี่ย 2.00 - 2.49 หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า กิจกรรมพอใช้

คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 2.99 หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า กิจกรรมค่อนข้างดี

คะแนนเฉลี่ย 3.00 - 3.49 หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า กิจกรรมดี

คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.00 หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า กิจกรรมดีมาก

3.3.6.1.3 การตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย จำนวน 2 ท่านผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคิดไตร่ตรอง จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนี้โอฮิวแมนนิส จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด จำนวน 1 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของการใช้ภาษา

3.3.6.2 กลุ่มทดลองสำหรับทดสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มทดลองเป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 5 อุบลราชธานี จำนวน 30 คน เนื่องด้วยเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 5 อุบลราชธานีมีลักษณะคล้ายคลึงกับเยาวชนของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา เช่น สาเหตุของการกระทำผิด ภัย ลักษณะความเป็นอยู่ภายในศูนย์ฝึก ภาษาพูด ความเชื่อ และศาสนา นอกจากนั้นกลุ่มทดลองที่ผู้วิจัยคัดเลือกนั้น เป็นกลุ่มทดลองที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น

3.3.7 คู่มือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต

หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรอง และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนครบทั้ง 5 วันแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการเรียน จากคู่มือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งคู่มือดังกล่าวจะเป็น เอกสารที่มีกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก และเยาวชน โดยมีขั้นตอนการสร้างและพัฒนาคู่มือ ดังนี้

3.3.7.1 ผู้วิจัยได้ศึกษารายละเอียดของเอกสาร แนวทางการจัดทำคู่มือ ได้แก่ คู่มือการปฏิบัติงาน : การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ ชุดเครื่องมือการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self – Learning Tool Kits) (วิพุธ อ่องสกุลและคณะ, 2548) เพื่อศึกษาและหาแนวทางในการ จัดทำคู่มือที่ถูกต้อง

3.3.7.2 ผู้วิจัยสร้างคู่มือขึ้นมา โดยปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิทางการ ศึกษาอกระบบโรงเรียนจำนวน 3 ท่าน เพื่อขอคำแนะนำในการจัดทำคู่มือ และปรึกษาอาจารย์ ที่ปรึกษาเพื่อให้สามารถจัดทำคู่มือได้ถูกต้องเหมาะสม

3.3.7.3 ผู้วิจัยนำคู่มือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึง พึงพอใจในชีวิตที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้าน การศึกษานอกระบบโรงเรียน จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคิดไตร่ตรอง จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด จำนวน 1 ท่าน (รายละเอียดใน ภาคผนวก ก) ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนี ความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาของคู่มือการฝึกปฏิบัติด้วย ตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตมีความเหมาะสมที่จะสามารถนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา, 2545) ซึ่ง จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิปรากฏว่ามีความสอดคล้องระดับ 0.8 ขึ้นไป (รายละเอียด ในภาคผนวก จ)

หลังจากนั้น ผู้วิจัยทดสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยนำแบบ สังกะตฤพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตดังกล่าวไปทดลองใช้กับเยาวชนในศูนย์ฝึก และอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 30 คน

คู่มือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตเป็นคู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จะเริ่มต้นด้วยหลักการปฏิบัติที่เน้นกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนี้ การฝึกอาสนะและการบริหารร่างกายด้วยท่าเกาชิกิ การจินตนาการและผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงเพลง และการทำสมาธิเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจิตใต้สำนึกให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและตามด้วยกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต โดยจะเป็นบทความ เทคนิควิธี ข้อคิด หลักธรรม และกรณีตัวอย่างของบุคคลในรูปแบบต่างๆ ที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขอันเนื่องมาจากบุคคลเหล่านั้นมีคุณลักษณะขององค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 5 ด้าน ซึ่งระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนนั้นผู้วิจัยได้กำหนดมาจากการศึกษาพัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่น (Psychosocial Development in Adolescent) ที่กล่าวไว้ว่า ความสนใจของวัยรุ่นเกิดขึ้นอย่างมากและรวดเร็วในระยะเวลาสั้นๆ ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาที่วัยรุ่นจะมีการปรับตัวต่อการเรียนรู้ ฝึกทักษะในด้านต่างๆ ได้ (Erikson, 1968) ร่วมกับผลจากการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ได้พัฒนาขึ้นดังกล่าวไปทดลองใช้ (Try out) กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 5 จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 30 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ผลปรากฏว่าจากการทดลองใช้ (Try out) เยาวชนในศูนย์ฝึกฯ มีความสนใจและให้ความร่วมมือกับกิจกรรมการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองในระยะเวลาที่สั้นกว่าที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้เดิมซึ่งจากผลดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยได้นำมาปรับเพื่อเป็นเกณฑ์ในการกำหนดระยะเวลาของการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน โดยได้กำหนดระยะเวลาดังนี้

กิจกรรม	ระยะเวลา
การฝึกโยคะอาสนะและการบริหารร่างกายท่าเกาชิกิ	30 นาที
การจินตนาการและผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงเพลง	10 นาที
การฝึกสมาธิ	20 นาที
การเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตเพื่อพัฒนาการคิดไตร่ตรอง	60 นาที

หมายเหตุ กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะและการบริหารร่างกายท่าเกาชิกิ การจินตนาการและผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงเพลงและการฝึกสมาธิจะปฏิบัติเหมือนเดิมทั้ง 30 วัน

แต่กิจกรรมการเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตเพื่อพัฒนาการคิดไตร่ตรอง จะบันทึกให้ครอบคลุมตามองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตในแต่ละวันเป็นเวลา 30 วัน

3.3.8 แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ ด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.3.8.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต พร้อมทั้งวิเคราะห์กิจกรรมที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมาเป็นประเด็นของข้อคำถามเพื่อให้เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนประเมินว่าตนเองได้มีการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้วยตนเองอย่างไร

3.3.8.2 แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ 1) การฝึกอาสนะ 2) การบริหารร่างกายท่าเกาซิกิ 3) การจินตนาการและผ่อนคลาย 4) การฝึกสมาธิ 5) การเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตเพื่อพัฒนาการคิดไตร่ตรอง

3.3.8.3 ลักษณะของแบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีจำนวนคำถาม 6 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าตามแบบของลิเคิร์ต (Likert's Scale Type) 5 ระดับ ดังนี้

5 หมายถึง ปฏิบัติตามคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทุกครั้ง ร้อยละ 81 – 100

4 หมายถึง ปฏิบัติตามคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ่อยครั้ง ร้อยละ 61 – 80

3 หมายถึง ปฏิบัติตามคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนค่อนข้างบ่อย ร้อยละ 41 – 60

2 หมายถึง ปฏิบัติตามคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนน้อยครั้ง ร้อยละ 21 – 40

1 หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติตามคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเลย ร้อยละ 1 – 20

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยมีเกณฑ์การประเมิน (ประคอง กรวรรณสูตร, 2542) คือ

- คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง กลุ่มทดลองมีปฏิบัติตามคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทุกครั้ง

- คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง กลุ่มทดลองมีปฏิบัติตามคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ่อยครั้ง

- คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง กลุ่มทดลองมีปฏิบัติตามคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนค่อนข้างบ่อย

- คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง กลุ่มทดลองมีปฏิบัติตามคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนน้อยครั้ง

- คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง กลุ่มทดลองไม่ได้ปฏิบัติตามคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเลย

3.3.8.4 การตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคิดไตร่ตรอง จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด จำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของการใช้ภาษา จากการวิเคราะห์ ได้ผลค่าความสอดคล้องระดับ 1.0 (รายละเอียดในภาคผนวก จ) แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าแบบสอบถามมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้

2.2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน โดยเน้นการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวทางการจัดกิจกรรม ขั้นตอนและรายละเอียดของกิจกรรม และการศึกษาคู่มือ เอกสารต่างๆ เพื่อหาแนวทางในการวางแผนการจัดกิจกรรมในการฝึกอบรมที่ถูกต้อง โดยศึกษาจากหนังสือ ได้แก่ ชุดพัฒนาทักษะการคิด คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น โดยที่วิธีการจัดกิจกรรมที่เลือกมานั้น จะเน้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ โดยในแต่ละกิจกรรมได้กำหนดเป็นกรอบแนวคิดซึ่งมีลักษณะที่เสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตจากการผสมผสานกระบวนการคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดยเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจะได้รับการฝึกฝนและปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตจากการร่วมกิจกรรมที่มีความหลากหลายและแปลกใหม่ โดยที่ทุกกิจกรรมจะเน้นการแสวงหาคำตอบจากการสังเกตและความสามารถในการคิดไตร่ตรองของเยาวชน ซึ่งการคิดไตร่ตรองดังกล่าวนี้เป็นกระบวนการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ โดยการคิดไตร่ตรองเริ่มต้นจากการที่บุคคลเกิดความไม่แน่ใจในความคิดของตนหรือสถานการณ์ที่ตนเองกำลังประสบอยู่ แล้วจบลงด้วยการตัดสินใจกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง โดยในช่วงระหว่างนี้บุคคลจะต้องสำรวจข้อมูลเพื่อนำมา

อธิบายสภาพปัญหาแล้วคิดหาแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างหลากหลาย เพื่อคัดเลือกแนวทางที่เหมาะสมที่สุดในการนำไปใช้และปฏิบัติ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้เป็นการฝึกให้เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้เกิดการพัฒนาตนเอง รู้จักคิดและคุ้นเคยกับการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและผู้อื่น

2.2.2 ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมโดยได้ปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิในด้านต่างๆ ดังนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคิดไตร่ตรอง ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนีโอฮิวแมนนิส และผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมและการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด เพื่อขอคำแนะนำในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมและปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2.2.3 ผู้วิจัยนำรูปแบบการจัดกิจกรรมที่ได้สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน ประกอบด้วย ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคิดไตร่ตรอง จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด จำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ทำการตรวจสอบอีกครั้งและผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการคิดไตร่ตรองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ประกอบด้วย (Zinser,1995) 1. วัตถุประสงค์ 2. ผู้เรียน 3. ผู้สอน 4. เนื้อหาสาระ 5. กิจกรรมการเรียนรู้ 6. ระยะเวลา 7. แหล่งความรู้และสื่อการสอน 8. สภาพแวดล้อม 9. การวัดและประเมินผล (Zinser,1995) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

2. ผู้เรียน

เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ขาดความพึงพอใจในชีวิต โดยใช้เกณฑ์จากการทำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530) โดยคัดเลือกจากเยาวชนที่มีคะแนนของความพึงพอใจในชีวิตต่ำ โดยใช้เกณฑ์

การประเมินจากคะแนนรวมของแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตตั้งแต่ 1.00 – 2.99 และมีความสมัครใจยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรม

3. ผู้สอน

ผู้สอนมีคุณสมบัติ ดังนี้

- 1) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านนีโอฮิวแมนนิสในการที่จะพัฒนามนุษย์ให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน คือ ให้มีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่มั่นคง ควบคุมความคิดและการกระทำของตนเองได้ ทั้งด้านคุณธรรมและจริยธรรม มีความรักความเมตตาให้กับตนเองและผู้อื่น
- 2) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการคิดไตร่ตรอง
- 3) เป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในตัวเยาวชนที่กระทำผิดทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

4. เนื้อหาสาระ

ขอบเขตของเนื้อหาสาระ คือ องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต ทั้ง 5 ด้าน (Neugarten Havighurst and Tobin, 1961) ได้แก่

- 1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต หมายถึง การเป็นผู้ที่ชื่นชอบกับชีวิตของตนเอง มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ กระตือรือร้นที่จะปรับปรุงตนเอง มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์และพอใจในสภาพที่ตนเป็นอยู่
- 2) การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต หมายถึง การถือว่าตนเป็นผู้รับผิดชอบชีวิตยอมรับในชีวิตของตนเอง อดทนและไม่หือถอยต่อปัญหาหรืออุปสรรคโดยมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญและเป็นประสบการณ์ที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อไป
- 3) การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง หมายถึง การเป็นบุคคลที่สามารถวางแผนในชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้และให้ความสำคัญกับเป้าหมายนั้น
- 4) การมีอัตมโนทัศน์ทางบวก หมายถึง การเป็นบุคคลที่มีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าดี ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต รู้สึกภูมิใจในความสำเร็จของตน รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายต่อตนเอง ต่อครอบครัวและต่อผู้อื่น
- 5) การมีอารมณ์ที่ดี หมายถึง การเป็นบุคคลที่มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่นและมองโลกในแง่ดี อธิบายหรือพูดถึงบุคคลและสิ่งรอบตัวโดยใช้คำศัพท์ในทางบวก มีความรื่นรมย์ในชีวิตและแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีนั้น

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ของรูปแบบกิจกรรมใช้กระบวนการคิดไตร่ตรองของ ของ Eby and Kujawa (1994) ผสมผสานกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้ขั้นตอนของกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน 8 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นนำ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่บังคับ

ผู้สอนเปิดเพลงบรรเลง บาบานัม เควาลัม โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกพื้นที่ของตัวเองแล้วให้นั่งหลับตานิ่งๆ ให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและให้เรามีสติทุกขณะจิตแก่ตัวของเราเอง โดยผู้สอนจะพูดประโยคที่เป็นการเสริมแรงและจูงใจผู้ร่วมกิจกรรมให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ด้วยความเต็มใจ ประมาณ 10 นาที

ขั้นตอนที่ 1 สังเกต รับรู้ในปัญหา (Observe)

เป็นการสร้างความตระหนักถึงสภาพปัญหา โดยผู้สอนกำหนดกิจกรรมที่จะนำเข้าสู่ประเด็นปัญหาจากการกระทำในอดีต โดยกิจกรรมที่จัดมีหลายรูปแบบ เช่น เกม บทบาทสมมติ การชมวิดีโอทัศน์ สถานการณ์จำลอง เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้สอนสรุปแนวคิดของกิจกรรมแล้วตั้งประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาแล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอโดยการเล่าเรื่องจากการสังเกตและรับรู้ในปัญหาของกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ (Reflect)

เป็นการกำหนดขอบเขตและให้ความหมายเพื่อค้นหาสภาพปัญหาที่แท้จริงที่ต้องการแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยใช้การสังเกต การไตร่ตรอง การรวบรวมข้อมูล และการใช้ประสบการณ์ในอดีตมาเพื่อสร้างความเข้าใจกับปัญหาตามข้อเท็จจริง ซึ่งจะช่วยให้สภาพปัญหาในขั้นตอนที่ 1 ถูกจำกัดให้แคบลงและพบสภาพปัญหาที่แท้จริง โดยหลังจากที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้นำเสนอปัญหาของกลุ่มที่ได้จากการสังเกตและรับรู้ครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้สอนให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่เป็นปัญหาโดยการคิดทบทวนและพิจารณาสาเหตุของปัญหาพร้อมทั้งหาข้อสรุปในประเด็นปัญหานั้นๆ โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และ

ประสบการณ์ระหว่างกันตามเวลาที่ผู้สอนกำหนดและให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของออกมานำเสนอถึงสาเหตุของปัญหาที่ได้ช่วยกันคิดทบทวน

ขั้นตอนที่ 3 รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ (Gather data)

เป็นการให้เหตุผลโดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับคัดเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้ โดยในขั้นตอนที่ 3 นี้ผู้สอนจะสอดแทรกความรู้หรือใบกิจกรรมในเรื่องที่ต้องการให้ผู้ร่วมกิจกรรมศึกษาหลังจากนั้นผู้สอนกำหนดประเด็นการอภิปรายให้กับผู้ร่วมกิจกรรมโดยเป็นประเด็นปัญหาเดิมในขั้นตอนที่ 2 แล้วจึงนำผลจากการอภิปรายของประเด็นปัญหาเดิมในขั้นตอนที่ 2 มาทบทวนประกอบกับความรู้ใหม่จากใบความรู้ที่ได้จากผู้สอนเพื่อนำมาวิเคราะห์ออกมาเป็นความรู้ใหม่หรือแนวทางในการแก้ปัญหาใหม่แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของออกมานำเสนอเกี่ยวกับข้อมูลหรือทางเลือกต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับคัดเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 4 พิจารณาปัญหามูลค่าคุณธรรม จริยธรรม (Consider moral principles)

เป็นการพิจารณาปัญหามูลค่าคุณธรรมและจริยธรรม หลังจากผ่านขั้นตอนที่ 3 โดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจแล้ว ในขั้นตอนนี้จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัญหามูลค่าคุณธรรมและจริยธรรมโดยยึดถือความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม (คุณธรรม 10 ประการตามหลักของยามะและนิยามะ) หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอถึงทางเลือกที่เป็นแนวทางแก้ไขปัญหามูลค่าคุณธรรมและจริยธรรมที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 5 ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา (Make judgments)

เป็นขั้นของการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหาโดยการจัดระบบของการคิดเพื่อสรุปเป็นเหตุผลตามข้อเท็จจริงบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรม โดยการเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับความเข้าใจก่อนหน้านี้และคิดทั้งในขอบเขตของรูปธรรมและนามธรรม อันประกอบด้วย การพิจารณา การปฏิเสธ หรือยอมรับแนวทางแก้ปัญหา ซึ่งจะมีพื้นฐานจากความเป็นจริงเพื่อนำไปสู่การกำหนดความมุ่งหมายในการคิดเพื่อประกอบการตัดสินใจในการแก้ปัญหา หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอการตัดสินใจของกลุ่มในการที่จะตัดสินใจแก้ปัญหา

ขั้นที่ 6 พิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ (Consider strategies)

เป็นการกำหนดทิศทางหรือจุดมุ่งหมายจากการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหาโดยพิจารณาวิธีการหรือแผนการคิดที่คิดขึ้นอย่างรอบคอบ มีลักษณะเป็นขั้นเป็นตอน มีความยืดหยุ่น พลิกแพลงได้ตามสถานการณ์โดยสามารถนำมาแก้ไขสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นได้ หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอกิจกรรมหรือวิธีการที่จะนำมาใช้สำหรับแก้ไขสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 7 ลงมือกระทำทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม (Action)

เป็นขั้นตอนสุดท้ายหลังจากการตัดสินใจและพิจารณาเลือกวิธีการหรือแนวทางที่เหมาะสมที่สุดไปสู่การลงมือปฏิบัติ เช่น การบอกเล่าเรื่องราว การแสดงละคร บทบาทสมมติ โดยเป็นขั้นตอนที่บุคคลลงมือปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์หลังจากปรับเปลี่ยนวิธีการคิดที่ผ่านขั้นตอนการคิดไตร่ตรองมาอย่างรอบคอบด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม

ขั้นสรุป การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองและพัฒนาการเรียนรู้ด้วย การปฏิบัติด้วยตนเองซ้ำๆ บ่อยๆ

ผู้สอนทำหน้าที่ให้กำลังใจและเสริมแรงด้วยคำพูดด้านบวกแก่ผู้ร่วมกิจกรรมพร้อมทั้งให้ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมนำความรู้ไปปฏิบัติด้วยตนเองซ้ำๆ บ่อยๆ จนเกิดเป็นนิสัยที่ดีและการเขียนบันทึกประจำวันทุกวันเป็นระยะเวลา 30 วัน

6. ระยะเวลา

การจัดกิจกรรมใช้เวลาทั้งสิ้น 108 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. การเข้าค่ายฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้วยจิตวิทยาฮีโรฮิวแมนนิสและกระบวนการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน” แบบต่อเนื่องเช้า – เย็น เป็นเวลา 5 วัน (40 ชั่วโมง) ระหว่างวันที่ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม พ.ศ. 2554
2. การฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตติดต่อกันเป็นระยะเวลา 30 วัน (60 ชั่วโมง) ระหว่างวันที่ 5 มีนาคม – 3 เมษายน พ.ศ. 2554

3. การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตและการประเมินผลรูปแบบกิจกรรม (8 ชั่วโมง) ในวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2554

7. แหล่งความรู้และสื่อการสอน

1. แหล่งความรู้มีความสอดคล้องกับเนื้อหา เช่น วิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านการคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด

2. สื่อการเรียนรู้ ได้แก่ สื่อบุคคล คือวิทยากร เอกสารประกอบการสอน ป้ายโปสเตอร์ เทปเพลง Awakening วิดีทัศน์ที่สัมพันธ์กับเนื้อหา เป็นต้น

8. สภาพแวดล้อม

1. สถานที่ในการจัดกิจกรรมควรเป็นสถานที่ที่มีพื้นที่ในการจัดกิจกรรมที่ต้องการการเคลื่อนไหวและการทำงานกิจกรรมกลุ่ม เช่น การทำอาสนะ การเดินเกาซิกิ การเล่นเกมต่างๆ

2. เป็นที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ มีอากาศถ่ายเท มีความเงียบสงบ ไม่รบกวนสมาธิในการทำกิจกรรม

3. บรรยากาศมีความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย ระยะเวลาในการทำกิจกรรมสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

4. โต๊ะ เก้าอี้สามารถเคลื่อนย้ายได้สะดวก

5. มีอุปกรณ์การทำกิจกรรม เช่น สื่อโสตทัศน์ กระดาษ ดินสอ บอร์ดแสดงผลงาน Flipchart

9. การประเมินผลการเรียนรู้

9.1. การประเมินผลก่อนการเรียนรู้ ได้แก่

9.1.1 แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530)

9.1.2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

9.1.3 แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

9.1.4 แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

9.2 การประเมินผลหลังการเรียนรู้ ได้แก่

9.2.1 แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ของ Neugarten, Havighurst and Tobin(1961) ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530)

9.2.2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

9.2.3 แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

9.2.4 แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

9.2.5 แบบประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนิโอยิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

การพัฒนาเครื่องมือการวิจัยทั้ง 8 ชุด เพื่อตอบสนองและสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์ของการวิจัยทั้ง 3 ข้อ สรุปได้ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 การพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

วัตถุประสงค์	เครื่องมือวิจัยที่ใช้	ผู้เกี่ยวข้อง
1. พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม	1. แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน	- เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจำนวน 108 คน จาก 6 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก และภาคใต้
2. ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรม	2. แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA)	- เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา

ตารางที่ 8 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เครื่องมือวิจัยที่ใช้	ผู้เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรม	3) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต 4) แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต 5) แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต 6) แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต	- เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา (ข้อ 3-5) - เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขากลุ่มทดลอง (ข้อ 6-8)
3. ศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้	7) แบบประเมินผลรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษา นอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต 8) แบบสัมภาษณ์ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้	

แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สรุปได้ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิด
นีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ
เยาวชน

ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนการจัด กิจกรรม	การประเมินผล การจัดกิจกรรม	ระยะเวลา (ชั่วโมง)
1. การเป็น บุคคลที่มี ความสุขใน การดำเนิน ชีวิต	เพื่อให้มีทักษะ ในการปฏิบัติ ตัวเป็นผู้ที่มี ความสุขใน การดำเนิน ชีวิตและ สามารถบอก วิธีง่ายๆ ใน การเพิ่ม ความสุขใน ชีวิตประจำวัน ได้	- การปฏิบัติ ตัวเป็นผู้ที่มี ความสุขใน การดำเนิน ชีวิต - วิธีง่ายๆ ใน การเพิ่ม ความสุขใน ชีวิตประจำวัน	- การทำอาสนะ - การเดินเกาซิกิ - การจินตนาการและ ผ่อนคลาย - การทำสมาธิ - การดูคลิปวิดีโอที่มี เนื้อหาเกี่ยวกับ บุคคลที่มีความสุข และความทุกข์ - กิจกรรมของขวัญ จากมนุษย์ต่างดาว	- สังเกตความ สนใจและตั้งใจใน การเข้าร่วม กิจกรรม - ประเมินผลงาน และการนำเสนอ	4
2. การมี ความตั้งใจ และอดทน ต่อชีวิต	สามารถ รับรู้ เข้าใจ และจัดการกับ ความรู้สึกด้าน ลบของตนเอง ได้ รวมทั้งเข้าใจ ความรู้สึกของ คนอื่น	- ความฉลาด ทางอารมณ์ - วิธีในการ เสริมสร้าง ความตั้งใจ และอดทนต่อ ชีวิต - ประโยชน์ ของความ ฉลาดทาง อารมณ์	- การทำอาสนะ - การเดินเกาซิกิ - การจินตนาการและ ผ่อนคลาย - การทำสมาธิ - การอ่านนิทานเรื่อง “ดีครับ” - ข้อคิด / คำคมเมื่อ เราประสบกับความ ผิดหวังหรือล้มเหลว ในชีวิต - ร้องเพลง Live and Learn ร่วมกัน	- สังเกตความ สนใจและตั้งใจใน การเข้าร่วม กิจกรรม - ประเมินผลงาน และการนำเสนอ	4

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนการจัด กิจกรรม	กาประเมินผล การจัดกิจกรรม	ระยะเวลา (ชั่วโมง)
3. การมี ความ สอดคล้อง ระหว่าง เป้าหมาย กับสิ่งที่ เกิดขึ้นจริง	สามารถ วางแผน เป้าหมายใน ชีวิตและ สามารถใช้ ชีวิตอย่างมี ทิศทางมุ่งสู่ อนาคตที่ดี ตามเป้าหมาย ที่ตนเอง กำหนดไว้ได้	- การกำหนด เป้าหมาย ในชีวิต - วิธีการสร้าง ความมุ่งมั่น และมีวินัยใน ตนเองที่ส่งผล ทำให้ประสบ ความสำเร็จ ในชีวิต	- การทำอาสนะ - การเดินเกาซิกิ - การจินตนาการ และผ่อนคลาย - การทำสมาธิ - ดุคคิปปิวิตีโอ “พลิก ชีวิตสู่ความสำเร็จ ด้วยกาตั้งเป้าหมาย : สมคิด ลวางกูร” - การกำหนด เป้าหมายในชีวิต ของตัวเอง - กิจกรรมฉันทำได้	- สังเกตความ สนใจและตั้งใจ ในการเข้าร่วม กิจกรรม - ประเมินผล งานและการ นำเสนอ	4
4. การมี อัत्मโน ทัศน์ที่ดี	เพื่อให้เกิด ความรู้สึกที่ดี ต่อตัวเอง มี ความรักใน ตัวเองและ เห็นคุณค่า ของตัวเอง	- การสร้าง ภาพพจน์ของ ตัวเองด้าน บวก - พลังคำพูดที่ มีผลต่อ อัत्मโนทัศน์ ทางบวก	- การทำอาสนะ - การเดินเกาซิกิ - การจินตนาการ และผ่อนคลาย - การทำสมาธิ - การมองตัวเองด้าน ลบ - การสร้างภาพพจน์ ของตัวเองด้านบวก - การประดิษฐ์การ์ด - เกมคู่ของฉัน	- สังเกตความ สนใจและตั้งใจ ในการเข้าร่วม กิจกรรม - ประเมินผล งานและการ นำเสนอ	4

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ชื่อ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนการจัด กิจกรรม	กาประเมินผล การจัดกิจกรรม	ระยะเวลา (ชั่วโมง)
5. การมี อารมณ์ที่ดี	เพื่อให้มี ทักษะในการ อยู่ร่วมกับ ผู้อื่นในสังคม รวมถึงการ มีปฏิสัมพันธ์ ที่ดีกับบุคคล รอบข้าง	- วิธีการสร้าง ตนเองให้เป็น คนมองโลก ในแง่ดี	- การทำอาสนะ - การเดินเกาซิกิ - การจินตนาการ และผ่อนคลาย - การทำสมาธิ - เรื่องเล่ายาก - การเห็นด้านดีของ ผู้อื่น - กิจกรรม “จุดดำ” - กิจกรรม “วงล้อม ความรัก”	- สังเกตความ สนใจและตั้งใจ ในการเข้าร่วม กิจกรรม - ประเมินผล งานและการ นำเสนอ	4

ผู้วิจัยได้แบ่งลักษณะของรูปแบบการจัดกิจกรรมออกได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้ (จำนวนทั้งสิ้น 108 ชั่วโมง)

ระยะที่ 1 การเข้าค่ายฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้วยจิตวิทยานี้โอฮิวแมนนิสและกระบวนการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน” แบบต่อเนื่องเช้า – เย็น เป็นเวลา 5 วัน (40 ชั่วโมง)

ระยะที่ 2 การฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ระยะเวลา 30 วันติดต่อกัน (60 ชั่วโมง)

ระยะที่ 3 การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตและการประเมินผลรูปแบบกิจกรรม (8 ชั่วโมง)

การดำเนินการจัดกิจกรรมทั้ง 3 ระยะ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การเข้าค่ายฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้วยจิตวิทยานี้โอฮิวแมนนิสและกระบวนการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน” แบบต่อเนื่องเช้า – เย็น เป็นเวลา 5 วัน (40 ชั่วโมง)

ตารางที่ 10 กิจกรรมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การเสริมสร้างสภาพจิตใจในชีวิตด้วยจิตวิทยาไอฮิวแมนนิสและกระบวนการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

วันที่	เวลา	กิจกรรม
1	08.00 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
	09.00 - 10.00 น.	ปฐมนิเทศ
	10.00 - 10.30 น.	กิจกรรมแนะนำตัว กลุ่มสัมพันธ์และละลายพฤติกรรม
	10.30 - 11.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00 น.	ความสัมพันธ์ระหว่างการคิดและการกระทำ
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 15.00 น.	กระบวนการคิดไตร่ตรอง
	15.00 - 15.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
	15.30 - 17.00 น.	แนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิส
2	08.00 - 08.30 น.	กิจกรรมตามแนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิส (อาสนะ เกาชิกิ)
	08.30 - 10.30 น.	การพัฒนาตนเองตามแนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิส
	10.30 - 11.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00 น.	การพัฒนาตนเองตามแนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิส (ต่อ)
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 15.00 น.	กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสภาพจิตใจในชีวิตด้านที่ 1 การเป็นบุคคลที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต
	15.00 - 15.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
	15.30 - 16.30 น.	การมีความสุขในการดำเนินชีวิต
	16.30 - 17.00 น.	กิจกรรมตามแนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิส (สมาธิและการจินตนาการ)

ตารางที่ 10 (ต่อ)

วันที่	เวลา	กิจกรรม
3	08.00 - 08.30 น.	กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (อาสนะ เกาชิกิ)
	08.30 - 10.30 น.	กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้านที่ 2 การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต
	10.30 - 11.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00 น.	การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 15.00 น.	กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้านที่ 3 การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง
	15.00 - 15.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
	15.30 - 16.30 น.	การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง
	16.30 - 17.00 น.	กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (สมาธิและการจินตนาการ)
4	08.00 - 08.30 น.	กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (อาสนะ เกาชิกิ)
	08.30 - 10.30 น.	กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้านที่ 4 การมีอัตมโนทัศน์ที่ดี
	10.30 - 11.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00 น.	การมีอัตมโนทัศน์ที่ดี
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 15.00 น.	กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้านที่ 5 การมีอารมณ์ที่ดี
	15.00 - 15.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
	15.30 - 16.30 น.	การมีอารมณ์ที่ดี
	16.30 - 17.00 น.	กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (สมาธิและการจินตนาการ)

ตารางที่ 10 (ต่อ)

วันที่	เวลา	กิจกรรม
5	08.00 - 08.30 น.	กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (อาสนะ เกาชิกิ)
	08.30 - 10.30 น.	ประเมินผลด้วยแบบทดสอบและแบบประเมินการจัดกิจกรรม
	10.30 - 11.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00 น.	อธิบายถึงคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเอง
	12.00 น.	ปิดการอบรม

ระยะที่ 2 การฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ กิจกรรมการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้วยตนเองตามกระบวนการการศึกษา นอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสโดยเป็นการให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ ทำกิจกรรมตามแบบฝึกหัดที่ได้รับการออกแบบไว้ในคู่มือ และต้องทำกิจกรรมแบบต่อเนื่องด้วย ตัวเองเป็นระยะเวลา 30 วันติดต่อกัน (60 ชั่วโมง)

คู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสและการคิดไตร่ตรองประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 บทนำ เป็นความรู้เรื่อง ความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) คือ 1) การมี ความกระตือรือร้นในชีวิต 2) การมีความตั้งใจและอดทนในการดำรงชีวิต 3) การมี ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและเป้าหมายที่ได้รับ 4) การมีอัธมโนทัศน์ทางบวก และ 5) การมีอารมณ์ทางบวก ส่วนที่ 2 เป็นคู่มือการปฏิบัติตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสผสมผสาน กับกระบวนการการคิดไตร่ตรอง โดยผู้เรียนต้องฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น การจินตนาการ การฝึกสมาธิแบบนีโอฮิวแมนนิส การฝึกโยคะอาสนะและเกาชิกิ เป็นต้น โดยการเรียนรู้ผ่าน ประสบการณ์และการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านเนื้อหาและการปฏิบัติ รวมเป็นเวลา 60 ชั่วโมง เมื่อเรียนครบ 60 ชั่วโมงผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบูรณาการความคิดใหม่เข้ากับวิถีการดำเนิน ชีวิตได้อย่างมีภาวะแห่งความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต

การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยศึกษาจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิด ไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึก และอบรมเด็กและเยาวชน เป็นระยะเวลา 60 ชั่วโมง (วันละ 2 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 30 วัน ติดต่อกัน) โดยให้ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้จากเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในระยะที่ 1 มาฝึกปฏิบัติ ตนเพื่อเสริมความพึงพอใจในชีวิตทุกวัน วันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 30 วัน และเขียนบันทึก

ประจำวันเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยผู้สอนจะเข้าไปเก็บสมุดบันทึกประจำวันและพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับผู้เรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เพื่อสังเกตพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนว่ามีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตหรือไม่ รวมจำนวนทั้งสิ้น 4 ครั้ง (ทุกวันอังคารที่ 8, 15, 22, และ 29 มีนาคม พ.ศ. 2554 ตั้งแต่เวลา 13.00 – 15.00 น. รวมทั้งสิ้น 8 ชั่วโมง)

ระยะที่ 3 การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตและการประเมินผลรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน (8 ชั่วโมง) ดังมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 11 การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตและการประเมินผลรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

เวลา	กิจกรรม
08.00 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 10.00 น.	กิจกรรมสานสัมพันธ์
10.00 - 11.00 น.	โยคะ เกาซิกิ
11.00 - 11.30 น.	นวดผ่อนคลายและทำสมาธิ
11.30 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น.	นำเสนอผลการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
15.00 - 16.00 น.	ประเมินผลรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและอภิปรายกลุ่ม

ในการนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนและการประเมินผลรูปแบบกิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผู้วิจัยและผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมร่วมกัน

หลังจากที่ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงนำรูปแบบกิจกรรมที่ได้รับการพัฒนาไปทดลองใช้กับเยาวชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดอุบลราชธานี ด้วยเหตุผล คือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดอุบลราชธานี มีลักษณะพื้นฐานที่ใกล้เคียงกับเยาวชนกลุ่มตัวอย่าง กล่าวคือ เป็นเยาวชนเพศชายที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี ที่ได้กระทำความผิดตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ คือ คดีเกี่ยวกับชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน สิ่งเสพติด เพศ และได้รับคำสั่งศาลให้เข้าพำนักในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน อีกทั้งลักษณะพื้นฐานทางความเชื่อและศาสนาที่เหมือนกัน คือ นับถือศาสนาพุทธ การใช้ภาษา คือ พุทธภาษากลาง โดยดำเนินการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจังหวัดอุบลราชธานีเพื่อทำการทดลองรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ได้เยาวชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อเป็นการฝึกฝนและแก้ไขปรับปรุง เมื่อต้องทำการสอนกับกลุ่มตัวอย่าง โดยรายงานต่ออาจารย์ที่ปรึกษาถึงขั้นตอนและกระบวนการที่ได้จัดขึ้นและทางอาจารย์ที่ปรึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงการฝึกสอนกิจกรรมให้ดียิ่งขึ้น และผู้วิจัยได้ปรับแก้แผนการจัดกิจกรรมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ด้วยการเพิ่มรายละเอียดในแต่ละขั้นตอน และปรับแก้การใช้คำพูดให้เหมาะสมที่จะนำไปใช้จริง

ระยะที่ 2 การศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

หลังจากการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยและรูปแบบการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนแล้ว ผู้วิจัยจึงนำรูปแบบกิจกรรมที่ได้รับการพัฒนา

ไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งการดำเนินงานในขั้นตอนที่ 4 เป็นการดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนของ Ingalls (1973) ในขั้นตอนที่ 4 คือ การนำกิจกรรมไปปฏิบัติ และขั้นตอนที่ 5 การประเมินความก้าวหน้าและผลผลิตดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 4 การนำกิจกรรมไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

4.1 การออกแบบการทดลอง

ผู้วิจัยออกแบบการทดลองรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ใช้การวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่สมาชิกได้มาโดยสุ่มแบบจับคู่ และใช้การประเมินก่อนและหลังการทดลอง (Non-Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2545) ซึ่งมีแบบแผนการวิจัยดังตารางที่ 11

ตารางที่ 12 แบบแผนการวิจัย

กลุ่ม	การประเมิน ก่อนการทดลอง	ทดลอง	การประเมิน หลังการทดลอง
กลุ่มทดลอง (E)	OE ₁	X	OE ₂
กลุ่มควบคุม (C)	OC ₁	-	OC ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

OE ₁	หมายถึง	การประเมินก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
OC ₁	หมายถึง	การประเมินก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
X	หมายถึง	การใช้รูปแบบ
OE ₂	หมายถึง	การประเมินหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
OC ₂	หมายถึง	การประเมินหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

4.2 การดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ได้พัฒนาขึ้น โดยผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

เมื่อได้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วนำมาแบ่งเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยการสอบวัดความรู้ ทักษะและพฤติกรรมก่อน แล้วเรียงคะแนนจากน้อยไปหามากแล้วจับคู่เหมือน (Matching)

4.2.1 กลุ่มทดลอง คือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขาที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จำนวน 30 คน โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมดังกล่าว ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม พ.ศ. 2554

4.3.2 กลุ่มควบคุม คือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขาที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน แต่ได้ดำเนินกิจกรรมตามตารางการอบรมของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนร่วมกับการฟังบรรยายเรื่องความพึงพอใจในชีวิตและการคิดไตร่ตรองและการศึกษาด้วยตนเองจากเอกสารในเรื่องดังกล่าว จำนวน 30 คน โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมดังกล่าว ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 14 – 18 มีนาคม พ.ศ. 2554

4.3.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะที่ต่อเนื่องกัน ดังนี้

ระยะที่ 1 การเข้าค่ายฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสและกระบวนการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน” แบบต่อเนื่องเช้า – เย็น เป็นเวลา 5 วัน (40 ชั่วโมง) ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม พ.ศ. 2554

ผู้วิจัยดำเนินการกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมที่ได้พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยใช้กระบวนการคิดไตร่ตรอง 7 ขั้นตอนของ Eby and Kujawa (1994)

และ 4 หลักการในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้านตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส ดังนี้

ขั้นนำ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่บังคับ

ผู้สอนเปิดเพลงบรรเลง บาบานัม เควาลัม โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกพื้นที่ของตัวเองแล้วให้นั่งหลับตานิ่งๆ ให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและให้เรามีสติทุกขณะจิตแก่ตัวของเราเอง โดยผู้สอนจะพูดประโยคที่เป็นการเสริมแรงและจูงใจผู้ร่วมกิจกรรมให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้โดยไม่บังคับ ประมาณ 10 นาที และกล่าวทักทายผู้ร่วมกิจกรรมด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ไม่ตะคอกหรือพูดเสียงดังเกินไปเพื่อทำให้บรรยากาศภายในห้องมีความผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้สอน รวมไปถึงสถานที่จัดฝึกอบรม มีการจัดองค์ประกอบให้มีความใกล้ชิดกับผู้สอน มีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรม จะเริ่มด้วยการนั่งล้อมวงกันเพื่อลดความเป็นทางการลงและช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความใกล้ชิดกัน ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่ 1 สังเกต รับรู้ในปัญหา (Observe)

เป็นการสร้างความตระหนักถึงสภาพปัญหา โดยผู้สอนกำหนดกิจกรรมที่จะนำเข้าสู่ประเด็นปัญหาจากการกระทำในอดีต โดยกิจกรรมที่จัดมีหลายรูปแบบ เช่น เกม บทบาทสมมติ การชมวิดีโอทัศน์ สถานการณ์จำลอง แล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมสังเกตจากสิ่งที่เห็นเป็นรายบุคคล หลังจากนั้น ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมออกเป็นกลุ่มย่อย 3-5 กลุ่ม โดยผู้เรียนเลือกประธานและเลขานุการของกลุ่ม ผู้สอนกำหนดกิจกรรมที่จะนำเข้าสู่ประเด็นการสังเกตและรับรู้ปัญหาให้ผู้เรียนร่วมกันระดมความคิดเห็นภายในกลุ่ม เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้สอนสรุปแนวคิดของกิจกรรมแล้วตั้งประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาแล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอโดยการเล่าเรื่องจากการสังเกตและรับรู้ในปัญหาของกลุ่มตัวเอง

ขั้นตอนที่ 2 คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ (Reflect)

เป็นการกำหนดขอบเขตและให้ความหมายเพื่อค้นหาสภาพปัญหาที่แท้จริงที่ต้องการแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยใช้การสังเกต การไตร่ตรอง การรวบรวมข้อมูล และการใช้ประสบการณ์ในอดีตมาเพื่อสร้างความเข้าใจกับปัญหาตามข้อเท็จจริง ซึ่งจะช่วยให้สภาพปัญหาในขั้นตอนที่ 1 ถูกจำกัดให้แคบลงและพบสภาพปัญหาที่แท้จริง โดยหลังจากที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้

นำเสนอปัญหาของกลุ่มที่ได้จากการสังเกตและรับรู้ครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้สอนให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่เป็นปัญหาโดยการคิดทบทวนและพิจารณาสาเหตุของปัญหาพร้อมทั้งหาข้อสรุปในประเด็นปัญหานั้นๆ โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และประสบการณ์ระหว่างกันตามเวลาที่ผู้สอนกำหนดและให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของออกมานำเสนอถึงสาเหตุของปัญหาที่ได้ช่วยกันคิดทบทวน

ขั้นตอนที่ 3 รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ (Gather data)

เป็นการให้เหตุผลโดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับคัดเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้ โดยในขั้นตอนที่ 3 นี้ผู้สอนจะสอดแทรกความรู้หรือใบกิจกรรมในเรื่องที่ต้องการให้ผู้ร่วมกิจกรรมศึกษาหลังจากนั้นผู้สอนกำหนดประเด็นการอภิปรายให้กับผู้ร่วมกิจกรรมโดยเป็นประเด็นปัญหาเดิมในขั้นตอนที่ 2 แล้วจึงนำผลจากการอภิปรายของประเด็นปัญหาเดิมในขั้นตอนที่ 2 มาทบทวนประกอบกับความรู้ใหม่จากใบความรู้ที่ได้จากผู้สอนเพื่อนำมาวิเคราะห์ออกมาเป็นความรู้ใหม่หรือแนวทางในการแก้ปัญหาใหม่ ผู้สอนเดินดูความเรียบร้อย และให้ความช่วยเหลือให้ข้อคิดเห็นและขยายความคิดเมื่อผู้เรียนร้องขอ หากแต่เมื่อให้คำอธิบายไปแล้ว ผู้เรียนจะต้องพิจารณาในการนำข้อคิดเห็นจากผู้สอนไปใช้ เพราะผู้สอนไม่ครอบงำความคิดและประสบการณ์ของผู้เรียนแต่อย่างใด ผู้เรียนสามารถอภิปรายในกลุ่มได้อย่างเสรีตามมุมมองของผู้เรียน เมื่อถึงเวลาที่กำหนด ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของออกมานำเสนอเกี่ยวกับข้อมูลหรือทางเลือกต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับคัดเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 4 พิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม (Consider moral principles)

เป็นการพิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรมและจริยธรรม หลังจากผ่านขั้นตอนที่ 3 โดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจแล้ว ในขั้นนี้จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัญหาบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรมโดยยึดถือความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม (คุณธรรม 10 ประการตามหลักของยามะและนิยามะ) ผู้สอนกำหนดประเด็นการอภิปรายให้กับผู้เรียน โดยเป็นประเด็นเดิมจากการอภิปรายกลุ่มในขั้นตอนที่ 3 ให้กลุ่มผู้เรียนกลุ่มเดิมนำผลการอภิปรายในขั้นตอนที่ 3 กลับไปทบทวนโดยนำคุณธรรม 10 ประการตามหลักของยามะและนิยามะมารวมกับความรู้ใหม่ที่ได้รับการบรรยายของวิทยากรแล้วให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ สังเคราะห์ออกมาเป็นความรู้ใหม่ กระบวนการแก้ปัญหา

ใหม่ หรือวิธีการปฏิบัติใหม่ ในระหว่างการอภิปรายกลุ่ม ผู้สอนเดินดูความเรียบร้อยและให้ความช่วยเหลือเพื่อให้การอภิปรายกลุ่มในขั้นตอนนี้ดำเนินไปอย่างถูกต้องทาง โดยไม่ชี้นำความคิดหรือแทรกแซงการพูดคุยในกลุ่มของผู้เรียนแต่อย่างใด เมื่อถึงเวลาที่กำหนดให้กลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอถึงทางเลือกที่เป็นแนวทางแก้ไขปัญหามหลักคุณธรรมและจริยธรรมที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 5 ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา (Make judgments)

เป็นขั้นของการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหาโดยการจัดระบบของการคิดเพื่อสรุปเป็นเหตุผลตามข้อเท็จจริงบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรม โดยการเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับความเข้าใจก่อนหน้านี้และคิดทั้งในขอบเขตของรูปธรรมและนามธรรม อันประกอบด้วย การพิจารณา การปฏิเสธ หรือยอมรับแนวทางแก้ปัญหา ซึ่งจะมีพื้นฐานจากความเป็นจริงเพื่อนำไปสู่การกำหนดความมุ่งหมายในการคิดเพื่อประกอบการตัดสินใจในการแก้ปัญหา ผู้สอนให้ผู้เรียนทุกกลุ่มอภิปรายในประเด็นที่กลุ่มของตนเองตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหาและหาข้อสรุปของประเด็นนั้นๆ ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้และประสบการณ์ระหว่างกัน ผู้สอนเดินดูความเรียบร้อย ให้ความช่วยเหลือให้ข้อคิดเห็นและขยายความคิดเมื่อผู้เรียนร้องขอ หากแต่เมื่อให้คำอธิบายไปแล้ว ผู้เรียนจะต้องพิจารณาในการนำข้อคิดเห็นจากผู้สอนไปใช้ เพราะผู้สอนไม่ครอบงำความคิดและประสบการณ์ของผู้เรียนแต่อย่างใด ผู้เรียนสามารถอภิปรายในกลุ่มได้อย่างเสรีตามมุมมองของผู้เรียน เมื่อถึงเวลาที่กำหนด กลุ่มย่อยส่งตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปรายกลุ่มย่อยต่อชั้นเรียน

ขั้นที่ 6 พิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ (Consider strategies)

เป็นการกำหนดทิศทางหรือจุดมุ่งหมายจากการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา โดยพิจารณาวิธีการหรือแผนการคิดที่คิดขึ้นอย่างรอบคอบ มีลักษณะเป็นขั้นเป็นตอน มีความยืดหยุ่นพลิกแพลงได้ตามสถานการณ์โดยสามารถนำมาแก้ไขสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ผู้สอนให้ผู้เรียนกลับไปทบทวนกับสมาชิกภายในกลุ่มย่อยของตนเองถึงวิธีการ กลยุทธ์ที่จะนำมาใช้แก้ปัญหา ในระหว่างการอภิปรายกลุ่ม ผู้สอนเดินดูความเรียบร้อยและให้ความช่วยเหลือเพื่อให้การอภิปรายกลุ่มในขั้นตอนนี้ดำเนินไปอย่างถูกต้องทาง โดยไม่ชี้นำความคิดหรือแทรกแซงการพูดคุยในกลุ่มของผู้เรียนแต่อย่างใดเมื่อถึงเวลาที่กำหนด กลุ่มย่อยส่งตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปรายกลุ่มย่อยต่อชั้นเรียน

ขั้นที่ 7 ลงมือกระทำทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม (Action)

เป็นขั้นตอนสุดท้ายหลังจากการตัดสินใจและพิจารณาเลือกวิธีการหรือแนวทางที่เหมาะสมที่สุดไปสู่การลงมือปฏิบัติ เช่น การบอกเล่าเรื่องราว การแสดงละคร บทบาทสมมติ โดยเป็นขั้นตอนที่บุคคลลงมือปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์หลังจากปรับเปลี่ยนวิธีการคิดที่ผ่านขั้นตอนการคิดไตร่ตรองมาอย่างรอบคอบด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม ผู้สอนประเมินประสิทธิภาพของการเรียนรู้โดยพิจารณาความถูกต้องของการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรมการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เป็นระยะเวลา 30 วันติดต่อกันวันละ 2 ชั่วโมง

ขั้นสรุป การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองและพัฒนาการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติซ้ำๆ บ่อยๆ

ผู้สอนทำหน้าที่ให้กำลังใจและเสริมแรงด้วยคำพูดด้านบวกด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ไม่ตะคอกหรือพูดเสียงดังเกินไปทำให้ให้บรรยากาศภายในห้องมีความผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เรียนและผู้สอน แล้วให้ผู้เรียนนั่งล้อมวงเป็นวงกลมโดยผู้สอนก็เข้าไปร่วมวงกับผู้เรียนด้วยเพื่อลดความเป็นทางการลงและช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความใกล้ชิดกัน ผู้สอนให้ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมนำความรู้ไปปฏิบัติด้วยตนเองซ้ำๆ บ่อยๆ จนเคยชินเป็นนิสัยและให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนบันทึกประจำวันทุกวันเป็นระยะเวลา 30 วัน

หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเข้าค่ายฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสและกระบวนการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน” แบบต่อเนื่องเช้า – เย็น เป็นเวลา 5 วัน (40 ชั่วโมง) เสร็จสิ้นแล้วจึงทำการ post-test โดยใช้แบบวัดความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตเพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตในระยะที่ 2

ระยะที่ 2 การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยศึกษาจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เป็นระยะเวลา 30 วันติดต่อกันวันละ 2 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 5 มีนาคม – 3 เมษายน พ.ศ. 2554 (60 ชั่วโมง) และการติดตามผลการฝึกปฏิบัติ

ด้วยตนเองตามคู่มือฯ โดยผู้วิจัยจะเข้าไปเก็บสมุดบันทึกที่กลุ่มทดลองเขียนโดยใช้กระบวนการคิดไตร่ตรองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน และพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับเยาวชนกลุ่มทดลองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (ทุกวันอังคารที่ 8, 15, 22, และ 29 มีนาคม พ.ศ. 2554 ตั้งแต่เวลา 13.00 – 15.00 น.) รวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง (8 ชั่วโมง)

คู่มือการศึกษากระบวนการโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจะเป็นกิจกรรมที่ผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องฝึกปฏิบัติตนด้วยการฝึกโยคะอาสนะ การบริหารร่างกายท่าเกาซิกิ การฝึกสมาธิและจินตนาการ และการเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตเพื่อพัฒนาการคิดไตร่ตรอง โดยมีการกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติในแต่ละกิจกรรมดังต่อไปนี้

ตารางที่ 13 กำหนดระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการศึกษากระบวนการโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

กิจกรรม	ระยะเวลา
การฝึกโยคะอาสนะและการบริหารร่างกายท่าเกาซิกิ	30 นาที
การจินตนาการและผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง	10 นาที
การฝึกสมาธิ	20 นาที
การเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตเพื่อพัฒนาการคิดไตร่ตรอง	60 นาที

กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะและการบริหารร่างกายท่าเกาซิกิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์แห่งการรับรู้ด้วยเสียงเพลง ควบคู่ไปกับการฝึกสมาธิและจินตนาการการใช้คำพูดด้านบวกกับตนเองและผู้อื่น การเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตเพื่อพัฒนาการคิดไตร่ตรองจะปฏิบัติซ้ำ ๆ เหมือนเดิมทั้ง 30 วัน โดยที่กิจกรรมการเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตเพื่อพัฒนาการคิดไตร่ตรองจะต้องสอดคล้องเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ได้แก่ 1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) การมีความตั้งใจและอดทนในการดำรงชีวิต 3) การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4) การมีอุดมโนทัศน์ที่ดี และ 5) การมีอารมณ์ที่ดี (Neugarten, Havighurst and Tobin, 1961)

โดยหลังจากการเรียนรู้ด้วยตนเองตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนครบทั้ง 30 วันแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องส่งสมุดบันทึกประจำวันของตนเองให้แก่ผู้วิจัยเมื่อมาพบกันในระยะที่ 3

ระยะที่ 3 การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนและการประเมินผลรูปแบบกิจกรรม (8 ชั่วโมง) ในวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2554 มีรายละเอียด ดังนี้

ผู้วิจัยและผู้ร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ร่วมกันในช่วงเช้าและร่วมกันบริหารร่างกายโดยการทำอาสนะและเกาซิกิ หลังจากนั้นผ่อนคลายร่างกายโดยการนวดตัวและทำสมาธิร่วมกัน ส่วนในช่วงบ่ายให้ผู้ร่วมกิจกรรมนำเสนอผลของการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนและการประเมินผลรูปแบบกิจกรรมและทำการอภิปรายกลุ่มเพื่อหาปัจจัยของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ดังมีรายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

ตารางที่ 14 รายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ในระยะที่ 3

เวลา	กิจกรรม
08.00 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 10.00 น.	กิจกรรมสานสัมพันธ์
10.00 - 11.00 น.	โยคะ เกาชิกิ
11.00 - 11.30 น.	นวดผ่อนคลายและทำสมาธิ
11.30 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น.	นำเสนอผลการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต
15.00 - 16.00 น.	ประเมินผลรูปแบบกิจกรรมและอภิปรายกลุ่ม

ขั้นที่ 5 การประเมินความก้าวหน้าและผลผลิต

การประเมินความก้าวหน้าและผลผลิต ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ต้องการประกอบไปด้วยการดำเนินการหลังการทดลอง ซึ่งเป็นการประเมินผลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยเครื่องมือวิจัยที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น การกำหนดวิธีวิเคราะห์ข้อมูล และการปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ดังนี้

5.1 การประเมินผลหลังการทดลอง

ผู้วิจัยประเมินผลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้เครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

5.1.1 แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530)

5.1.2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

5.1.3 แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต

5.1.4 แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต

5.1.5 แบบประเมินผลรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

5.1.6 แบบสัมภาษณ์ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows โดยได้กำหนดแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลและคุณลักษณะส่วนบุคคลทั่วไป ด้วยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
2. การทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แบบ Independent Group เนื่องจากลักษณะการออกแบบการวิจัยเป็นแบบ Pretest-Posttest Design คือ มีการวัดผลก่อนการทดลองและหลังการทดลองเพื่อประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
3. ประเมินทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตก่อนและหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยค่าทดสอบ t (t-test)
4. ประเมินพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต โดยเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตก่อนและหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตามความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้วิจัยด้วยค่าทดสอบ t (t-test)
5. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินตนเองสำหรับผู้เรียนต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและสิ่งที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมครั้งนี้ด้วยการหาค่าร้อยละและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

6. การวิเคราะห์ข้อมูลผลการสัมภาษณ์ประกอบคู่มือการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ด้วยการหาค่าร้อยละและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

7. การวิเคราะห์ผลการประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ด้วยการหาค่าร้อยละและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

หลังจากการจัดกิจกรรมกับกลุ่มทดลองแล้วเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผู้วิจัยได้ทำการ post-test ด้วยแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต แบบวัดความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต และแบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

5.2 แบบประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

5.2.1 วิธีการพัฒนาแบบประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

5.2.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและตำราเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดกิจกรรมของ Zinser (1995) และรูปแบบของการจัดทำแบบประเมินผลของลัวิน สายยศ และอังคณา สายยศ (2538) เพื่อพัฒนาแบบประเมินการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม

5.2.1.2 สร้างแบบประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ประกอบด้วย 1.วัตถุประสงค์ 2.ผู้เรียน 3. ผู้สอน 4. เนื้อหาสาระ 5. กิจกรรมการเรียนรู้ 6.ระยะเวลา 7. แหล่งความรู้และสื่อการสอน 8. สภาพแวดล้อม และ 9. การวัดและประเมินผล (Zinser,1995)

แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมมีจำนวนคำถามทั้งสิ้น 20 ข้อ และมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับตามแบบของลิเคิร์ต (Likert's Scale Type) ดังนี้

5	หมายถึง	โปรแกรมมีความเหมาะสมมากที่สุด
4	หมายถึง	โปรแกรมมีความเหมาะสมมาก
3	หมายถึง	โปรแกรมมีความเหมาะสมปานกลาง
2	หมายถึง	โปรแกรมมีความเหมาะสมน้อย
1	หมายถึง	โปรแกรมมีความเหมาะสมน้อยที่สุด

เกณฑ์การประเมิน (ประคอง กรรณสูตร, 2538) คือ

- คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมในระดับมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมในระดับมาก
- คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมในระดับปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมในระดับน้อย
- คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมในระดับน้อยที่สุด

1. ผู้วิจัยนำแบบประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน จำนวน 3 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคิดไตร่ตรอง จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด จำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) เพื่อนำมาปรับปรุงให้ได้กิจกรรมที่มีความเหมาะสมก่อนนำไปทดลองใช้จริง แล้วผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

โดยมีการใช้เกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาแบบประเมินรูปแบบกิจกรรมมีความเหมาะสมที่จะสามารถนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา,2545)

หลังจากนั้นผู้วิจัยให้เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองทำการประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมและทำการอภิปรายกลุ่มเพื่อหาปัจจัยของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ระยะที่ 3 การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขของการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนไปใช้

เพื่อเป็นการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขของการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนไปใช้ ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

3.1 พัฒนาหัวข้อในการอภิปรายกลุ่มเพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขของการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนไปใช้ ซึ่งมีประเด็นในการอภิปรายกลุ่มที่เป็นองค์ประกอบของรูปแบบ ดังนี้ 1.วัตถุประสงค์ 2. ผู้เรียน 3. ผู้สอน 4. เนื้อหาสาระ 5. กิจกรรมการเรียนรู้ 6.ระยะเวลา 7. แหล่งความรู้และสื่อการสอน 8. สภาพแวดล้อม และ 9. การวัดและประเมินผล (Zinser,1995) ข้อดีและข้อควรปรับปรุง (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

3.2 ผู้วิจัยนำหัวข้อในการอภิปรายกลุ่มที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน จำนวน 3 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาของหัวข้อการอภิปรายมีความเหมาะสมที่จะ

สามารถนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมิน การศึกษา,2545) จากการวิเคราะห์ที่ได้ผลค่าความสอดคล้องระดับ 1.0 (รายละเอียดในภาคผนวก ข) แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าประเด็นในการอภิปรายกลุ่มเพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไข ของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีความ เหมาะสม สามารถนำไปใช้อภิปรายกลุ่มได้

3.3 ผู้วิจัยนำหัวข้อการอภิปรายกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาแล้วไปจัดการอภิปรายกลุ่มร่วมกับ กลุ่มทดลองภายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าค่ายฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การเสริมสร้าง ความพึงพอใจในชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสและกระบวนการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน” แบบต่อเนื่องเช้า – เย็น และการฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึก ทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตติดต่อกันเป็นระยะเวลา 30 วันแล้ว

3.4 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลการอภิปรายกลุ่มโดยวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในประเด็นที่เป็นองค์ประกอบของรูปแบบ คือ 1.วัตถุประสงค์ 2.ผู้เรียน 3.ผู้สอน 4.เนื้อหาสาระ 5.กิจกรรมการเรียนรู้ 6.ระยะเวลา 7.แหล่งความรู้และสื่อการสอน 8.สภาพแวดล้อม และ 9.การวัดและประเมินผล (Zinser,1995) ผู้วิจัยนำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์ปัจจัยและเงื่อนไข ที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ เยาวชน แล้วนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจใน ชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่พัฒนาขึ้นไปใช้

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ระยะที่ 2 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ได้พัฒนาขึ้น

ระยะที่ 3 ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ได้พัฒนาขึ้น

ระยะที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จากการใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ได้รับข้อมูลทั่วไปของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ดังต่อไปนี้

1.1 ผลการศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

1.1.1 ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

1.1.1.1 ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 15 ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มประชากร

ข้อมูลแสดงภูมิหลัง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	99	91.67
หญิง	9	8.33
รวม	108	100
2. อายุ		
15-16 ปี	8	7.41
17-18 ปี	23	21.30
19-20 ปี	32	29.62
21-22 ปี	45	41.67
รวม	108	100
3. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	22	20.37
มัธยมศึกษาตอนต้น	74	68.52
มัธยมศึกษาตอนปลาย	9	8.33
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	3	2.78
รวม	108	100

จากตารางที่ 15 พบว่า เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง กล่าวคือ เป็นเพศชายร้อยละ 91.67 และ เพศหญิงร้อยละ 8.33 ตามลำดับ

เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-22 ปี (ร้อยละ 41.67) อายุ 19-20 ปี (ร้อยละ 29.62) อายุ 17-18 ปี (ร้อยละ 21.30) อายุ 21-22 ปี และ อายุ 15-16 ปี (ร้อยละ 7.41) ตามลำดับ

เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีระดับการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 68.52) ประถมศึกษา (ร้อยละ 20.37) มัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 8.33) และประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ร้อยละ 2.78) ตามลำดับ

ในภาพรวมภูมิหลังพบว่า เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย (ร้อยละ 91.67) มีอายุระหว่าง 21-22 ปี (ร้อยละ 41.67) และมีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 68.52)

1.2 ข้อมูลความต้องการการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนตอบแบบสอบถามในประเด็นที่แสดงถึงความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ดังได้แสดงผลโดยมีรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 16 ความต้องการการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มประชากร

ประเด็น (n = 108)	\bar{X}	S.D	ความหมาย
1. ความต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็นผู้ที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต	4.23	0.68	มาก
2. ความต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็นผู้ที่อดทนและไม่ท้อถอยต่อปัญหาหรืออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต	4.27	0.87	มาก
3. ความต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้	4.50	0.68	มากที่สุด
4. ความต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง	4.67	0.63	มากที่สุด
5. ความต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี	4.17	0.79	มาก
รวม	4.28	0.71	มาก

จากตารางที่ 16 พบว่าเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีความต้องการการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตส่วนใหญ่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.28$) ประเด็นที่เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีความต้องการเรียนรู้มากที่สุดคือ ความต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองและผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ($\bar{X} = 4.67$ และ 4.50) ตามลำดับ ประเด็นที่เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีความต้องการเรียนรู้มาก โดยมีค่าเฉลี่ยสูงเรียงตามลำดับคือ ความต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็นผู้ที่อดทนและไม่ท้อถอยต่อปัญหาหรืออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ($\bar{X} = 4.27$) ความต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็น

ผู้ที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ($\bar{X} = 4.23$) และความต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี ($\bar{X} = 4.17$) ตามลำดับ

1.3 ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

1.3.1 ความต้องการเข้าร่วมการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ตารางที่ 17 ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

การเข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต้องการเข้าร่วมกิจกรรม	104	96.30
ไม่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรม	4	3.70
รวม	108	100.0

จากตารางที่ 17 พบว่า เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตร้อยละ 96.30 โดยให้เหตุผลของความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมว่า คิดว่าเป็นประโยชน์ในการที่จะสามารถพัฒนาตนเองได้ ประกอบกับจากการที่ได้ฟังวัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมจากผู้วิจัยแล้วทำให้คิดว่าจะช่วยให้ตนเองได้เรียนรู้วิธีที่จะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตได้

1.3.2 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ตารางที่ 18 จำนวนวันที่เหมาะสมสำหรับจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับ
เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

จำนวนวันที่เหมาะสม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1 - 2 วัน	25	23.15
3 - 4 วัน	29	26.85
4 - 5 วัน	54	50.00
รวม	108	100

จากตารางที่ 18 พบว่า เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีความเห็นว่าจำนวนวันที่เหมาะสมสำหรับจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตควรใช้เวลาประมาณ 4 - 5 วัน (ร้อยละ 50) รองลงมา คือ 3 - 4 วัน (ร้อยละ 26.85) และ 1 - 2 วัน (ร้อยละ 23.15)

โดยเหตุผลที่ควรจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตเป็นเวลา 4 - 5 วัน เนื่องจากเป็นระยะเวลาที่เหมาะสม ไม่มากและไม่น้อยเกินไป เป็นระยะเวลาที่เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจะได้รับความรู้จากเนื้อหาสาระและได้ฝึกทักษะต่างๆ จากการทำกิจกรรมอย่างครบถ้วน มีเวลาพอเพียงในการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ระหว่างกันอย่างเต็มที่และเป็นระยะเวลาที่สามารถฝึกปฏิบัติได้จริง ไม่มากเกินไป และไม่น่าเบื่อ

1.3.3 ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิด
นีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ
เยาวชน

ตารางที่ 19 ข้อมูลช่วงเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต
สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ช่วงเวลาที่เหมาะสม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีนาคม	65	60
เมษายน	11	10
พฤษภาคม	32	30
รวม	108	100

จากตารางที่ 19 พบว่า เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีความเห็นว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตคือช่วงเดือนมีนาคมมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาเป็นช่วงเวลาอื่นๆ ได้แก่ ช่วงเดือนพฤษภาคม คิดเป็นร้อยละ 30 และเดือนเมษายน คิดเป็นร้อยละ 10

โดยเหตุผลที่ควรจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตในช่วงเดือนมีนาคมเนื่องจาก เดือนมีนาคมเป็นช่วงเวลาที่ไม่มีความร้อนหรือหนาวหรือเทศกาลใดๆ เช่น กิจกรรมญาติเยี่ยมของทางศูนย์ฝึกฯ อีกทั้งยังเป็นช่วงเวลาที่ไม่ร้อนมากและไม่ใช้ฤดูฝนทำให้มีความสะดวกในการทำกิจกรรมได้อย่างเต็มที่

1.3.4 รูปแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ตารางที่ 20 รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การฟังบรรยายจากวิทยากร	25	22.5
การระดมสมองช่วยกันคิดกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม	25	22.5
การอภิปรายหน้าชั้นเรียน	11	10
การฝึกปฏิบัติจริง	6	6
การเล่นบทบาทสมมติ	4	4
การสาธิต	6	6
การใช้สถานการณ์จำลอง	4	4
การศึกษาด้วยตนเองโดยการอ่านหนังสือ	27	25
รวม	108	100

จากตารางที่ 20 พบว่า เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีความเห็นว่าเป็นรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ควรใช้ในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนควรเป็น การศึกษาด้วยตนเองโดยการอ่านหนังสือ (ร้อยละ 25) การฟังบรรยายจากวิทยากร (ร้อยละ 22.5) การระดมสมองช่วยกันคิดกับเพื่อนๆ ใน

กลุ่ม (ร้อยละ 22.5) รองลงมาได้แก่รูปแบบอื่น ๆ คือ การอภิปรายหน้าชั้นเรียน (ร้อยละ 10) การฝึกปฏิบัติจริง (ร้อยละ 10) การสาธิต (ร้อยละ 10) การเล่นเกมบทบาทสมมติ (ร้อยละ 4) และ การใช้สถานการณ์จำลอง (ร้อยละ 4) ตามลำดับ

1.2 ผลการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีรายละเอียดที่สามารถศึกษาได้ดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

2. ผู้เรียน

เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ขาดความพึงพอใจในชีวิต โดยใช้เกณฑ์จากการทำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530) โดยคัดเลือกรายชื่อเยาวชนที่มีคะแนนของความพึงพอใจในชีวิตต่ำ โดยใช้เกณฑ์การประเมินจากคะแนนรวมของแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตตั้งแต่ 1.00 – 2.99 และมีความสมัครใจยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรม

3. ผู้สอน

ผู้สอนมีคุณสมบัติ ดังนี้

- 1) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านนีโอฮิวแมนนิสในการที่จะพัฒนามนุษย์ให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน คือ ให้มีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่มั่นคง ควบคุมความคิดและการกระทำของตนเองได้ ทั้งด้านคุณธรรมและจริยธรรม มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี
- 2) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการคิดไตร่ตรอง
- 3) เป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในตัวเยาวชนที่กระทำผิดทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

4. เนื้อหาสาระ

ขอบเขตของเนื้อหาสาระ คือ องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต ทั้ง 5 ด้าน (Neugarten Havighurst and Tobin, 1961) ได้แก่

1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต หมายถึง การเป็นผู้ที่ชื่นชอบกับชีวิตของตนเอง มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ กระตือรือร้นที่จะปรับปรุงตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และพอใจในสภาพที่ตนเป็นอยู่

2) การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต หมายถึง การถือว่าตนเป็นผู้รับผิดชอบชีวิตยอมรับในชีวิตของตนเอง อดทนและไม่ท้อถอยต่อปัญหาหรืออุปสรรคโดยมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญและเป็นประสบการณ์ที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อไป

3) การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง หมายถึง การเป็นบุคคลที่สามารถวางแผนในชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้และให้ความสำคัญกับเป้าหมายนั้น

4) การมีอัธมโนทัศน์ทางบวก หมายถึง การเป็นบุคคลที่มีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าดี ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต รู้สึกภูมิใจในความสำเร็จของตน รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายต่อตนเอง ต่อครอบครัวและต่อผู้อื่น

5) การมีอารมณ์ที่ดี หมายถึง การเป็นบุคคลที่มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่นและมองโลกในแง่ดี อธิบายหรือพูดถึงบุคคลและสิ่งรอบตัวโดยใช้คำศัพท์ในทางบวก มีความรื่นรมย์ในชีวิตและแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีนั้น

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่บังคับ

ผู้สอนเปิดเพลงบรรเลง บาบานัม เควาลัม โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกพื้นที่ของตัวเองแล้วให้นั่งหลับตานิ่งๆ ให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและให้เรามีสติทุกขณะจิตแก่ตัวของเราเอง โดยผู้สอนจะพูดประโยคที่เป็นการเสริมแรงและจูงใจผู้ร่วมกิจกรรมให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้โดยไม่บังคับ ประมาณ 10 นาที

ขั้นตอนที่ 1 สังเกต รับรู้ในปัญหา (Observe)

เป็นการสร้างความตระหนักถึงสภาพปัญหา โดยผู้สอนกำหนดกิจกรรมที่จะนำเข้าสู่ประเด็นปัญหาจากการกระทำในอดีต โดยกิจกรรมที่จัดมีหลายรูปแบบ เช่น เกม บทบาทสมมติ การชมนวัตกรรม สถานการณ์จำลอง เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้สอนสรุปแนวคิดของ

กิจกรรมแล้วตั้งประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาแล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอโดยการเล่าเรื่องจากการสังเกตและรับรู้ในปัญหาของกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ (Reflect)

เป็นการกำหนดขอบเขตและให้ความหมายเพื่อค้นหาสภาพปัญหาที่แท้จริงที่ต้องการแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยใช้การสังเกต การไตร่ตรอง การรวบรวมข้อมูล และการใช้ประสบการณ์ในอดีตมาเพื่อสร้างความเข้าใจกับปัญหาตามข้อเท็จจริง ซึ่งจะช่วยให้สภาพปัญหาในขั้นตอนที่ 1 ถูกจำกัดให้แคบลงและพบสภาพปัญหาที่แท้จริง โดยหลังจากที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้นำเสนอปัญหาของกลุ่มที่ได้จากการสังเกตและรับรู้ครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้สอนให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่เป็นปัญหาโดยการคิดทบทวนและพิจารณาสาเหตุของปัญหาพร้อมทั้งหาข้อสรุปในประเด็นปัญหานั้นๆ โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และประสบการณ์ระหว่างกันตามเวลาที่ผู้สอนกำหนดและให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอถึงสาเหตุของปัญหาที่ได้ช่วยกันคิดทบทวน

ขั้นตอนที่ 3 รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ (Gather data)

เป็นการให้เหตุผลโดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับคัดเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้ โดยในขั้นตอนที่ 3 นี้ผู้สอนจะสอดแทรกความรู้หรือใบกิจกรรมในเรื่องที่ต้องการให้ผู้ร่วมกิจกรรมศึกษาหลังจากนั้นผู้สอนกำหนดประเด็นการอภิปรายให้กับผู้ร่วมกิจกรรมโดยเป็นประเด็นปัญหาเดิมในขั้นตอนที่ 2 แล้วจึงนำผลจากการอภิปรายของประเด็นปัญหาเดิมในขั้นตอนที่ 2 มาทบทวนประกอบกับความรู้ใหม่จากใบความรู้ที่ได้จากผู้สอนเพื่อนำมาวิเคราะห์หรือออกมาเป็นความรู้ใหม่หรือแนวทางในการแก้ปัญหาใหม่แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอเกี่ยวกับข้อมูลหรือทางเลือกต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับคัดเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 4 พิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม (Consider moral principles)

เป็นการพิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรมและจริยธรรม หลังจากผ่านขั้นตอนที่ 3 โดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจแล้ว ในขั้นตอนนี้จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัญหาบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรมโดยยึดถือความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม (คุณธรรม 10 ประการตามหลักของยามะและนิยามะ) หลังจากนั้นให้แต่

ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอถึงทางเลือกที่เป็นแนวทางแก้ไขปัญหามูลฐานคุณธรรมและจริยธรรมที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 5 ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา (Make judgments)

เป็นขั้นของการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหาโดยการจัดระบบของการคิดเพื่อสรุปเป็นเหตุผลตามข้อเท็จจริงบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรม โดยการเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับ ความเข้าใจก่อนหน้านี้และคิดทั้งในขอบเขตของรูปธรรมและนามธรรม อันประกอบด้วย การพิจารณา การปฏิเสธ หรือยอมรับแนวทางแก้ปัญหา ซึ่งจะมีพื้นฐานจากความเป็นจริงเพื่อนำไปสู่ การกำหนดความมุ่งหมายในการคิดเพื่อประกอบการตัดสินใจในการแก้ปัญหา หลังจากนั้นให้แต่ ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอการตัดสินใจของกลุ่มในการที่จะตัดสินใจแก้ปัญหา

ขั้นที่ 6 พิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ (Consider strategies)

เป็นการกำหนดทิศทางหรือจุดมุ่งหมายจากการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหาโดย พิจารณาวิธีการหรือแผนการคิดที่คิดขึ้นอย่างรอบคอบ มีลักษณะเป็นขั้นเป็นตอน มีความยืดหยุ่น พลิกแพลงได้ตามสถานการณ์โดยสามารถนำมาแก้ไขสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นได้ หลังจากนั้นให้แต่ ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอกลยุทธ์หรือวิธีการที่จะนำมาใช้สำหรับแก้ไขสภาพปัญหาที่ เกิดขึ้น

ขั้นที่ 7 ลงมือกระทำทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม (Action)

เป็นขั้นตอนสุดท้ายหลังจากการตัดสินใจและพิจารณาเลือกวิธีการหรือแนวทางที่ เหมาะสมที่สุดไปสู่การลงมือปฏิบัติ เช่น การบอกเล่าเรื่องราว การแสดงละคร บทบาทสมมติ โดย เป็นขั้นตอนที่บุคคลลงมือปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์หลังจากปรับเปลี่ยนวิธีการคิด ที่ผ่านขั้นตอนการคิดไตร่ตรองมาอย่างรอบคอบด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็น กลุ่ม

ขั้นสรุป การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองและพัฒนาการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติด้วยตนเองซ้ำๆ บ่อยๆ

ผู้สอนทำหน้าที่ให้กำลังใจและเสริมแรงด้วยคำพูดด้านบวกแก่ผู้ร่วมกิจกรรมพร้อมทั้งให้ ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมนำความรู้ไปปฏิบัติด้วยตนเองซ้ำๆ บ่อยๆ จน เกิดเป็นนิสัยที่ดีและการเขียนบันทึกประจำวันทุกวันเป็นระยะเวลา 30 วัน

6. ระยะเวลา

การจัดกิจกรรมใช้เวลาทั้งสิ้น 108 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. การเข้าค่ายฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสและกระบวนการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน” แบบต่อเนื่องเช้า – เย็น เป็นเวลา 5 วัน (40 ชั่วโมง) ระหว่างวันที่ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม พ.ศ. 2554

2. การฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตติดต่อกันเป็นระยะเวลา 30 วัน (60 ชั่วโมง) ระหว่างวันที่ 5 มีนาคม – 3 เมษายน พ.ศ. 2554

3. การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตและการประเมินผลรูปแบบกิจกรรม (8 ชั่วโมง) ในวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2554

7. แหล่งความรู้และสื่อการสอน

1. แหล่งความรู้มีความสอดคล้องกับเนื้อหา เช่น วิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านการคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด

2. สื่อการเรียนรู้ ได้แก่ สื่อบุคคล คือวิทยากร เอกสารประกอบการสอน ป้ายโปสเตอร์ วัสดุทัศนที่สัมพันธ์กับเนื้อหา เป็นต้น

8. สภาพแวดล้อม

1. สถานที่ในการจัดกิจกรรมควรเป็นสถานที่ที่มีพื้นที่ในการจัดกิจกรรมที่ต้องการการเคลื่อนไหวและการทำกิจกรรมกลุ่ม เช่น การทำอาสนะ การเดินเกาซิกิ การเล่นเกมต่างๆ

2. เป็นที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ มีอากาศถ่ายเท มีความเงียบสงบ ไม่รบกวนสมาธิในการทำกิจกรรม

3. บรรยากาศมีความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย ระยะเวลาในการทำกิจกรรมสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

4. โต๊ะ เก้าอี้สามารถเคลื่อนย้ายได้สะดวก

5. มีอุปกรณ์การทำกิจกรรม เช่น สื่อโสตทัศน กระจดาษ ดินสอ บอร์ดแสดงผลงาน

Flipchart

9. การประเมินผลการเรียนรู้

9.1. การประเมินผลก่อนการเรียนรู้ ได้แก่

9.1.1 แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530)

9.1.2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

9.1.3 แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

9.1.4 แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

9.2 การประเมินผลหลังการเรียนรู้ ได้แก่

9.2.1 แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530)

9.2.2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

9.2.3 แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

9.2.4 แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ระยะที่ 2 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ได้พัฒนาขึ้น

ผู้วิจัยนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ

เยาวชนที่พัฒนาขึ้นในระยะที่ 1 ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ผลจากการศึกษาในระยะที่ 2 สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 21 ภูมิหลังของผู้เรียน

ข้อมูลแสดงภูมิหลัง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	60	100
รวม	60	100
2. อายุ		
15-16 ปี	7	11.67
17-18 ปี	18	30.00
19-20 ปี	23	38.33
21-22 ปี	12	20.00
รวม	60	100
3. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	18	30.00
มัธยมศึกษาตอนต้น	31	51.67
มัธยมศึกษาตอนปลาย	8	13.33
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	3	5.00
รวม	60	100

จากตารางที่ 21 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ 100

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 19-20 ปี (ร้อยละ 38.33) อายุ 17-18 ปี (ร้อยละ 30) อายุ 21-22 ปี (ร้อยละ 20) และ อายุ 15-16 ปี (ร้อยละ 11.67) ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 51.67) ระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 30) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 13.33) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ร้อยละ 5) ตามลำดับ

ในภาพรวมภูมิหลังพบว่า เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย (ร้อยละ 100) มีอายุระหว่าง 19-20 ปี (ร้อยละ 38.33) และมีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 51.67)

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ดังมีรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 22 ความพึงพอใจในชีวิตในระยะก่อนการทดลองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประเด็น	ก่อนการทดลอง					
	กลุ่มทดลอง (n = 30)			กลุ่มควบคุม (n = 30)		
	\bar{X}	S.D	ความหมาย	\bar{X}	S.D	ความหมาย
การมีความสุขในการดำเนินชีวิต	3.66	.42	ปานกลาง	3.53	.48	ปานกลาง
การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต	3.42	.33	น้อย	3.36	.34	น้อย
การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง	3.59	.39	ปานกลาง	3.62	.55	ปานกลาง
การมีทัศนคติทางบวก	3.40	.76	น้อย	3.32	.64	น้อย
การมีอารมณ์ที่ดี	3.87	.85	ปานกลาง	3.74	.78	ปานกลาง

จากตารางที่ 22 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยขององค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ได้แก่ การมีความสุขในการดำเนินชีวิต ($\bar{X} = 3.66$ และ 3.53) การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต ($\bar{X} = 3.42$ และ 3.36) การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น

จริง ($\bar{X} = 3.59$ และ 3.62) การมีอัตมโนทัศน์ทางบวก ($\bar{X} = 3.40$ และ 3.32) และการมีอารมณ์ที่ดี ($\bar{X} = 3.87$ และ 3.74)

ตารางที่ 23 ความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประเด็น	หลังการทดลอง					
	กลุ่มทดลอง (n = 30)			กลุ่มควบคุม (n = 30)		
	\bar{X}	S.D	ความหมาย	\bar{X}	S.D	ความหมาย
การมีความสุขในการดำเนินชีวิต	4.23	.68	มาก	4.03	.62	มาก
การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต	4.27	.87	มาก	4.12	.82	มาก
การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง	4.50	.68	มากที่สุด	4.43	.59	มาก
การมีอัตมโนทัศน์ทางบวก	4.23	.66	มาก	4.10	.63	มาก
การมีอารมณ์ที่ดี	4.17	.79	มาก	4.05	.66	มาก

จากตารางที่ 23 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยขององค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตในเรื่องการมีความสุขในการดำเนินชีวิต อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.23$ และ 4.03 ตามลำดับ) การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.27$ และ 4.12 ตามลำดับ) การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับมากที่สุด และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.50$ และ 4.43 ตามลำดับ) การมีอัตมโนทัศน์ทางบวก อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.23$ และ 4.10 ตามลำดับ) และการมีอารมณ์ที่ดีอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.17$ และ 4.05 ตามลำดับ)

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลเกี่ยวกับการเสริมสร้าง ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและ อบรมเด็กและ เยาวชนในส่วนของความรู้เกี่ยวกับเรื่องความพึงพอใจในชีวิต ทิศนคติที่สอดคล้องกับ ความพึงพอใจในชีวิตและพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต ดังมีรายละเอียด ตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิตก่อนและหลัง การทดลองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความรู้เรื่องความพึง พอใจในชีวิต	การทดลอง	\bar{X}	SD	Paired t-test	p-value
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	2.64	.42	0.01	.00*
	หลังการทดลอง	2.52	.33		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	4.30	.65	0.24	.00*
	หลังการทดลอง	3.97	1.63		

จากตารางที่ 24 พบว่า ความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและ อบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในขณะที่ความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ เยาวชนที่เป็นกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างของทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตก่อนและหลังการทดลองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ทัศนคติที่สอดคล้อง กับความพึงพอใจ ในชีวิต	การทดลอง	\bar{X}	SD	Paired t-test	p-value
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	2.83	.66	0.04	.00*
	หลังการทดลอง	4.10	.78		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	2.66	.52	0.12	.00*
	หลังการทดลอง	3.87	.63		

จากตารางที่ 25 พบว่า ทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในขณะที่ทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตก่อนและหลังการทดลองของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมที่ สอดคล้องกับความ พึงพอใจในชีวิต	การทดลอง	\bar{X}	SD	Paired t-test	p-value
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	3.23	1.43	0.17	.00*
	หลังการทดลอง	4.26	.71		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	3.14	1.41	0.22	.00*
	หลังการทดลอง	3.77	1.55		

จากตารางที่ 26 พบว่า พฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ผลการประเมินทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 27 ทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้าง ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

คุณลักษณะ	ประเด็น	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. ด้าน ความสุขใน การดำเนิน ชีวิต	1. คุณเห็นด้วยว่า “การไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ภูมิใจในสิ่งที่คุณเป็นสิ่งที่คุณมี จะทำให้คุณมีความสุขในชีวิต”	4.60	.50	มากที่สุด
	2. คุณเห็นด้วยว่า “ถ้าคุณฝันอยากทำอะไรก็ลงมือทำตามฝัน มันจะทำให้คุณเห็นมุมมองของชีวิตเพิ่มมากขึ้นและชีวิตของคุณก็จะเป็นสุข”	4.70	.47	มากที่สุด
	3. คุณเห็นด้วยว่า “การที่คุณเรียนรู้ความจริงและยอมรับกับปัญหาได้เร็วเท่าไรนั้นจะทำให้คุณเกิดความสุขและประสบความสำเร็จได้เร็วขึ้นเท่านั้น”	4.60	.50	มากที่สุด
	4. คุณเห็นด้วยว่า “ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และพอใจในสภาพที่ตนเป็นอยู่จะช่วยให้คุณมีความสุขในการทำกิจกรรมต่างๆ”	4.70	.47	มากที่สุด
	5. คุณรู้สึกว่าคุณมีแต่ความสุข	4.55	.51	มากที่สุด
	รวม	4.63	.49	มากที่สุด
2. ด้านการมี ความตั้งใจ และอดทน ต่อชีวิต	6. คุณมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ	4.40	.50	มาก
	7. คุณต้องการทำบางสิ่งใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม	4.80	.41	มากที่สุด

ตารางที่ 27 (ต่อ)

คุณลักษณะ	ประเด็น	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
	8. คุณมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี	4.60	.50	มากที่สุด
	9. คุณเห็นด้วยว่า “ปัญหาส่วนใหญ่แก้ไขได้”	4.45	.51	มาก
	10. คุณพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง	4.45	.51	มาก
	รวม	4.54	.48	มาก
3. ด้านการมี ความ สอดคล้อง ระหว่าง เป้าหมายกับ สิ่งที่เกิดขึ้น จริง	11. คุณมีความพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของ ตนเอง	4.65	.48	มากที่สุด
	12. คุณจะรู้สึกหงุดหงิดถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไป ตามที่คาดหวังไว้	4.85	.36	มากที่สุด
	13. คุณมั่นใจว่าจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	4.80	.41	มากที่สุด
	14. คุณเห็นด้วยว่า “การมีจิตใจที่พร้อมจะยอมรับ ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะนำมา ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนความตึงเครียดของสถานการณ์”	4.50	.51	มากที่สุด
	15. คุณเห็นด้วยว่า “การกำหนดเป้าหมายให้อยู่ บนหลักแห่งความจริงที่มีความชัดเจนจะสามารถ ทำให้บรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น”			
	รวม	4.68	.45	มากที่สุด
4. ด้านการ มีอัตมโน ทัศน์ ทางบวก	16. คุณเห็นด้วยว่า “หากคุณคิดว่าคุณมีความสุข คุณก็จะมีความสุขหรือคิดว่าคุณประสบ ความสำเร็จ คุณก็จะประสบความสำเร็จ พลัง ความคิดในด้านบวกจะส่งผลที่ดีต่อคุณได้”	4.85	.36	มากที่สุด
	17. คุณให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	4.60	.50	มากที่สุด
	18. หากเกิดสถานการณ์ที่คับขัน เสียภัยคุณ พร้อมที่จะช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น	4.50	.51	มากที่สุด
	19. คุณมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอย ช่วยเหลือคุณในยามที่คุณต้องการ	4.80	.41	มากที่สุด

ตารางที่ 27 (ต่อ)

คุณลักษณะ	ประเด็น	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
	20. คุณรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เมื่ออยู่ในครอบครัวของคุณ	4.70	.47	มากที่สุด
	รวม	4.69	.45	มากที่สุด
5. ด้านการมีอารมณ์ที่ดี	21. คุณเห็นด้วยว่า “การมองโลกในแง่ดีไม่เพียงแต่ช่วยให้เกิดความสุขในชีวิตแล้ว ยังทำให้มีคนอยากคบกับคุณเพราะทุก ๆ คนต้องการจะอยู่ใกล้กับผู้ที่มองโลกในแง่ดีและมีความสุข”	4.50	.51	มากที่สุด
	22. คุณรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่กำลังประสบกับปัญหา	4.50	.51	มากที่สุด
	23. คุณรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น	4.60	.50	มากที่สุด
	24. คุณเห็นด้วยว่า “ความผิดพลาดเป็นสิ่งปกติ คุณจึงต้องคิดไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนที่จะวิจารณ์หรือตำหนิใครโดยไม่ใช้อารมณ์ส่วนตัว”	4.85	.36	มากที่สุด
	25. คุณเห็นด้วยว่า “การให้อภัย” เป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคม	4.70	.47	มากที่สุด
	รวม	4.63	.47	มากที่สุด
	ค่าเฉลี่ยรวม	4.63	.46	มากที่สุด

จากตารางที่ 27 พบว่ากลุ่มทดลองมีทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.63$) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุดจำนวน 4 ด้าน โดยเรียงลำดับทัศนคติที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดไปจนถึงน้อยสุดดังต่อไปนี้ การเป็นบุคคลที่มีอัธมโนทัศน์ทางบวก ($\bar{X} = 4.69$) การเป็นบุคคลที่มีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ($\bar{X} = 4.68$) การเป็นบุคคลที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ($\bar{X} = 4.63$) การเป็นบุคคลที่มีอารมณ์ดี ($\bar{X} = 4.63$) และกลุ่มทดลองมีทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดจำนวน 1 ด้าน คือ การเป็นบุคคลที่มีความตั้งใจและอดทนในการดำรงชีวิต ($\bar{X} = 4.54$)

3) ผลการสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 28 รายละเอียดของพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนของกลุ่มทดลอง

คุณลักษณะ	พฤติกรรมที่แสดงออก	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. การเป็นบุคคลที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต	1. มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม	4.10	0.79	มาก
	2. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	4.00	0.79	มาก
	3. มีการเอาใจใส่และเข้าใจมุมมองความคิดของผู้อื่น	3.85	0.93	มาก
	4. ปฏิบัติต่อเพื่อนสมาชิกอย่างเท่าเทียมกันทุกคน	3.90	0.85	มาก
	รวม	3.96	0.70	มาก
2. การเป็นบุคคลที่มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต	5. การตรงต่อเวลา	4.35	0.59	มากที่สุด
	6. มีความเพียรพยายามทำกิจกรรมจนสำเร็จ	4.10	0.72	มาก
	7. ทำกิจกรรมด้วยความขยันขันแข็ง	4.30	0.66	มากที่สุด
	8. ไม่ย่อท้อแม้ว่ากิจกรรมนั้นจะต้องใช้เวลานานในการทำให้สำเร็จ	3.90	0.72	มาก
	รวม	4.17	0.52	มากที่สุด
3. การเป็นบุคคลที่มีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง	9. มีการวางแผนในการทำกิจกรรม	3.50	0.89	มาก
	10. จัดลำดับความสำคัญของงานและดำเนินตามขั้นตอนที่ถูกต้อง	3.45	0.69	มาก
	11. บริหารเวลาในการทำกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ	3.35	0.67	ปานกลาง
	12. สามารถปฏิบัติงานได้ตรงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	3.45	0.94	มาก
	รวม	3.44	0.64	มาก

ตารางที่ 28 (ต่อ)

คุณลักษณะ	พฤติกรรมที่แสดงออก	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
4. การเป็นบุคคล ที่มีอัธยาศัยดี ทางบวก	13. ชื่นชมกับผลงานที่ตนเองทำ	4.15	0.59	มาก
	14. ไม่แสดงออกถึงความกังวลในขณะที่ ร่วมกิจกรรม	3.70	0.86	มาก
	15. ทำกิจกรรมอย่างมีสติและสมาธิ	3.65	0.88	มาก
	16. มั่นใจในตนเองและกล้าแสดงออก	3.60	0.68	มาก
รวม		3.78	0.59	มาก
5. การเป็นบุคคล ที่มีอารมณ์ดี	17. พูดคุยกับเพื่อนสมาชิกอย่างเป็น กันเอง	4.11	0.66	มาก
	18. มีอารมณ์ขันและยิ้มแย้มแจ่มใส	3.40	0.60	ปานกลาง
	19. ไม่เคร่งเครียดและรู้จักวิธีผ่อนคลาย อารมณ์	3.30	0.73	ปานกลาง
	20. มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนในระหว่าง ทำกิจกรรม	3.55	0.76	มาก
รวม		3.59	0.53	มาก
รวมทั้งหมด		3.79	0.43	มาก

จากตารางที่ 28 ผลการสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองโดยรวม พบว่า มีพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.79$) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมที่แสดงออกที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต พบว่าคุณลักษณะเกือบทุกด้านกลุ่มทดลองแสดงออกทางพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก ยกเว้นคุณลักษณะด้านการเป็นบุคคลที่มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิตที่แสดงออกถึงพฤติกรรมในระดับมากที่สุด โดยมีรายละเอียดดังนี้

การเป็นบุคคลที่มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต พบว่า พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ การตรงต่อเวลา ($\bar{X} = 4.35$) รองลงมาคือ การทำกิจกรรมด้วยความขยันขันแข็ง ($\bar{X} = 4.30$) การมีความเพียรพยายามทำกิจกรรมจนสำเร็จ ($\bar{X} = 4.10$) และการไม่ย่อท้อแม้ว่ากิจกรรมนั้นจะต้องใช้เวลานานในการทำให้สำเร็จ ($\bar{X} = 3.90$) ตามลำดับ

การเป็นบุคคลที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต พบว่า พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ การมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 4.10$) รองลงมาคือ การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.00$) การปฏิบัติต่อเพื่อนสมาชิกอย่างเท่าเทียมกันทุกคน ($\bar{X} = 3.90$) และการมีการเอาใจใส่และเข้าใจมุมมองความคิดของผู้อื่น ($\bar{X} = 3.85$) ตามลำดับ

การเป็นบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ทางบวก พบว่า พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ การชื่นชมกับผลงานที่ตนเองทำ ($\bar{X} = 4.15$) รองลงมาคือ การไม่แสดงออกถึงความกังวลในขณะร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 3.70$) การทำกิจกรรมอย่างมีสติและสมาธิ ($\bar{X} = 3.65$) และความมั่นใจในตนเองและกล้าแสดงออก ($\bar{X} = 3.60$) ตามลำดับ

การเป็นบุคคลที่มีอารมณ์ดี พบว่า พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ พุดคุยกับเพื่อนสมาชิกอย่างเป็นกันเอง ($\bar{X} = 4.11$) รองลงมาคือ มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนในระหว่างทำกิจกรรม ($\bar{X} = 3.55$) มีอารมณ์ขันและยิ้มแย้มแจ่มใส ($\bar{X} = 3.40$) และไม่เคร่งเครียดและรู้จักวิธีผ่อนคลายอารมณ์ ($\bar{X} = 3.30$) ตามลำดับ

การเป็นบุคคลที่มีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง พบว่า พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ มีการวางแผนในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 3.50$) รองลงมาคือ สามารถปฏิบัติงานได้ตรงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ($\bar{X} = 3.45$) การจัดลำดับความสำคัญของงานและดำเนินตามขั้นตอนที่ถูกต้อง ($\bar{X} = 3.45$) และสามารถปฏิบัติงานได้ตรงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ($\bar{X} = 3.35$) ตามลำดับ

4) ผลการฝึกปฏิบัติทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ผู้วิจัยมอบหมายให้เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองฝึกปฏิบัติทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต โดยการเขียนบันทึกประจำวันเพื่อพัฒนาการคิดไตร่ตรองร่วมกับการฝึกปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตโดยการปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่ การทำอาสนะ เกาซิกิ การจินตนาการและผ่อนคลาย และการทำสมาธิ เป็นระยะเวลา 30 วันติดต่อกันวันละ 2 ชั่วโมง และการติดตามผลการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือฯ โดยผู้วิจัยจะเข้าไปเก็บสมุดบันทึกและพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับผู้ร่วม

กิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง พบว่าเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองมีการฝึกทักษะและมีความพึงพอใจในการฝึกทักษะด้วยตนเอง ตามตารางสรุปต่อไปนี้

ตารางที่ 29 ผลการฝึกปฏิบัติทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ข้อ	กิจกรรมที่ปฏิบัติ	\bar{X}	SD	แปลผล
1.	การฝึกโยคะอาสนะและการบริหารร่างกายท่าเกาชิกิ	3.85	0.59	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
2.	การจินตนาการและผ่อนคลาย	4.20	0.62	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
3.	การฝึกสมาธิ	3.90	0.64	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
4.	การเขียนบันทึกประจำวันที่ใช้การคิดไตร่ตรอง	4.25	0.56	ปฏิบัติทุกครั้ง
รวม		4.05	0.32	ปฏิบัติบ่อยครั้ง

จากตารางที่ 29 พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการฝึกปฏิบัติทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนอยู่ในระดับบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 4.05$) เมื่อพิจารณาแต่ละกิจกรรมพบว่า เกือบทุกกิจกรรมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับบ่อยครั้ง ยกเว้นกิจกรรมการเขียนบันทึกประจำวันที่ใช้การคิดไตร่ตรองที่มีปฏิบัติทุกครั้ง โดยกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กิจกรรมการเขียนบันทึกประจำวันที่ใช้การคิดไตร่ตรอง ($\bar{X} = 4.25$) รองลงมา คือ การจินตนาการและผ่อนคลาย ($\bar{X} = 4.20$) การฝึกสมาธิ ($\bar{X} = 3.90$) และการฝึกโยคะอาสนะและการบริหารร่างกายท่าเกาชิกิ ($\bar{X} = 3.85$) ตามลำดับ

5) ผลการประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ผู้วิจัยประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน และได้ผลการประเมินรูปแบบดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 30 ผลการประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ประเมินผลรูปแบบกิจกรรม	\bar{X}	SD	ระดับความพึงพอใจ
ด้านหลักสูตร			
1. ความชัดเจนของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม	4.70	0.60	มากที่สุด
2. วิทยากรมีความรอบรู้และสามารถถ่ายทอดได้ดี	4.53	0.68	มากที่สุด
3. ความเหมาะสมของเวลาในแต่ละกิจกรรม	4.43	0.73	มาก
4. ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	4.63	0.61	มากที่สุด
5. เอกสารประกอบการบรรยายมีความสมบูรณ์และเหมาะสมสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง	4.67	0.55	มากที่สุด
6. กิจกรรมที่จัดสามารถพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจในชีวิต	4.67	0.55	มากที่สุด
7. ความยาก-ง่ายของเนื้อหาขององค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตมีความเหมาะสม	4.53	0.63	มากที่สุด
8. การใช้สื่อมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับเนื้อหาของแต่ละกิจกรรม	4.60	0.56	มากที่สุด
รวม	4.72	0.23	มากที่สุด
ด้านการศึกษด้วยตนเองและการติดตามผล			
9. ความเหมาะสมของระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	4.17	0.75	มาก
10. ความเหมาะสมของคุณสมบัติผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4.25	0.72	มากที่สุด
11. ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษด้วยตนเอง	4.13	0.90	มาก
12. การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้และบรรลุตามวัตถุประสงค์	4.20	0.70	มากที่สุด
13. การได้รับประสบการณ์ที่ช่วยให้มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น	4.50	0.51	มากที่สุด
รวม	4.56	0.85	มากที่สุด

ตารางที่ 30 (ต่อ)

ประเมินผลรูปแบบกิจกรรม	\bar{X}	SD	ระดับความพึงพอใจ
ด้านการจัดการ			
14. การอำนวยความสะดวกและให้ความช่วยเหลือผู้เรียนในการเรียนรู้	4.50	0.73	มากที่สุด
15. การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย	4.70	0.47	มากที่สุด
16. ความเหมาะสมของระยะเวลาที่จัด	3.85	0.67	มาก
17. วัสดุอุปกรณ์ประกอบการอบรม	4.03	1.00	มาก
18. การจัดกิจกรรมดำเนินไปอย่างเป็นลำดับขั้นตอน	4.60	0.62	มากที่สุด
19. ความเหมาะสมของอาหารว่าง	4.77	0.63	มากที่สุด
20. ความเหมาะสมของสถานที่และสิ่งแวดล้อมในการจัดกิจกรรม	3.90	0.64	มาก
รวม	4.54	0.65	มากที่สุด
รวมทั้งหมด	4.74	0.56	มากที่สุด

จากตารางที่ 30 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนนั้น มีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.74$)

โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทุกด้าน ได้แก่ ด้านหลักสูตร ด้านการศึกษาด้วยตนเองและการติดตามผล และด้านการจัดการ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.72, 4.56$ และ 4.54 ตามลำดับ)

และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน เพื่อพิจารณาหัวข้อที่กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในแต่ละหัวข้อสามารถสรุปได้ดังนี้

- ด้านหลักสูตร กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในความชัดเจนของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เอกสารประกอบการบรรยายมีความสมบูรณ์และเหมาะสมสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง กิจกรรมที่จัดสามารถพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจในชีวิต ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระที่ใช้ในการจัด การใช้สื่อมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับเนื้อหาของแต่ละกิจกรรม วิทยากรมี

ความรู้และสามารถถ่ายทอดได้ดี ความยาก-ง่ายของเนื้อหาขององค์ประกอบของ ความพึงพอใจในชีวิตมีความเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.70, 4.67, 4.66, 4.63, 4.60, 4.53$ และ 4.53 ตามลำดับ) และพึงพอใจต่อความเหมาะสมของเวลาในแต่ละกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.43$)

- ด้านการศึกษาด้วยตนเองและการติดตามผล กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในการ ได้รับประสบการณ์ที่ช่วยให้มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น ความเหมาะสมของคุณสมบัติ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้และบรรลุตามวัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.50, 4.25,$ และ 4.20 ตามลำดับ) และมีความพึงพอใจต่อ ความเหมาะสมของระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาด้วยตนเองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.17$ และ 4.13 ตามลำดับ)

- ด้านการจัดการ กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจของความเหมาะสมของอาหารว่าง การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย การจัดกิจกรรมที่ดำเนินไปอย่างเป็นลำดับขั้นตอน การอำนวยความสะดวกและให้ความช่วยเหลือผู้เรียนในการเรียนรู้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.77, 4.70, 4.60$ และ 4.50) และมีความพึงพอใจต่อวัสดุอุปกรณ์ประกอบการอบรม ความเหมาะสมของสถานที่และสิ่งแวดล้อมในการจัดกิจกรรมและความเหมาะสมของระยะเวลา ที่จัด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.03, 3.90$ และ 3.85 ตามลำดับ)

จากการอภิปรายกลุ่ม เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองให้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมและข้อควรปรับปรุงขององค์ประกอบของรูปแบบดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรม

กลุ่มทดลองมีความเห็นว่า วัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมมีความเหมาะสม เพราะ ว่า วัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมมีความชัดเจนและสามารถตอบสนองความต้องการของผู้ร่วม กิจกรรมได้ ซึ่งกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้เป็นกลุ่มเยาวชนที่กระทำความผิดใน คดีต่างๆ ที่ศาลตัดสินให้เข้ารับการฝึกและอบรมในศูนย์ฝึกและอบรมจึงจำเป็นต้องได้รับการอบรม เกี่ยวกับการดำรงชีวิตตามความเหมาะสมแก่เพศ วัย สภาพร่างกาย จิตใจและสติปัญญา รวมถึง ความประพฤติกของดีและเยาวชนซึ่งวัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมที่จัดในครั้งนี้มีความ

เหมาะสมและสอดคล้องกับแผนการบำบัดแก้ไขฟื้นฟู รวมถึงแผนการดำเนินชีวิตภายหลังการปล่อยตัวตามแผนการดำเนินงานของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ดังจากผลการแสดงความคิดเห็นต่อไปนี้

“ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมได้ชัดเจนดีมาก และมีความเป็นกันเองในการพูดคุย”

“วัตถุประสงค์ของกิจกรรมสามารถตอบโจทย์ความต้องการและปัญหาของผมได้เป็นอย่างดี ช่วยให้ผมรู้จักคิดมากขึ้น รู้จักนำข้อเสียมาปรับปรุงตนเองแล้วนำข้อดีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิต”

2. ผู้เรียน

กลุ่มทดลองมีความเห็นว่า จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม มีจำนวนที่ไม่มากและน้อยจนเกินไป สามารถทำกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง การที่ผู้ร่วมกิจกรรมมาจากเยาวชนหลายๆ เกรดภายในศูนย์ฝึกฯ ทำให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ดังจากผลการแสดงความคิดเห็นต่อไปนี้

“ได้คุยกับเพื่อนๆ ตอนทำกิจกรรมกลุ่มแล้ว ได้รับความรู้และประสบการณ์มากขึ้น ได้รู้วิธีคิด มุมมองชีวิตของแต่ละคนที่แตกต่างจากตัวเองทั้งในเรื่องของความเป็นอยู่ในบ้าน ระเบียบข้อบังคับต่างๆ การลดโทษ การขอกลับเยี่ยมบ้านทำให้ผมมีกำลังใจที่จะอยู่ในนี้ต่อไปครับ”

“คนน้อยดี ชอบครับเพราะจะได้ทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง แบบนี้แหละดีแล้ว ถ้าคนมากๆ ก็จะไม่มีโอกาสได้ทำอะไรเลย ต้องแย่งกัน”

“จำนวนเด็กเท่านี้ กำลังดีเลยครับ เพราะทำให้ทุกคนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมได้เต็มที่”

“ได้เพื่อนใหม่ๆ มากขึ้น อย่างบางคนผมเคยเห็นค่านะตอนอยู่ข้างในแต่ไม่เคยคุยกันแต่พอได้มาร่วมกิจกรรมของพี่ทำให้ผมกับเค้าสนิทกันไปเลย ดีครับทำให้ผมมีมิตรภาพคอยช่วยเหลือกัน ให้กำลังใจกัน”

3. ผู้สอน

กลุ่มทดลองมีความเห็นว่า ผู้สอนเป็นผู้ที่มีความรู้ สามารถถ่ายทอดความรู้ได้อย่างชัดเจน ให้เกียรติผู้ร่วมกิจกรรม เข้าอกเข้าใจและให้กำลังใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี เคารพความคิดและประสบการณ์ของผู้ร่วมกิจกรรม ไม่ครอบงำความคิด กระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดง

ความคิดเห็นและนำความรู้และประสบการณ์เดิมของตนออกมาใช้ให้มากที่สุดและสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง ดังจากผลการแสดงความคิดเห็นต่อไปนี้

“วิทยากรดูแลได้ทั่วถึง พยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของกิจกรรม รู้สึกดีที่วิทยากรกระตุ้นผู้เรียนให้ได้พูดทุกคน ได้แสดงความคิดเห็นทำให้พวกผมมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น”

“วิทยากรมีวิธีการสอนที่สนุก ไม่น่าเบื่อ ทำให้พวกผมไม่รู้สึกรีบเร่งกับการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายถึงแม้บางเรื่องเป็นเรื่องทฤษฎีก็สอนให้ตลกไม่น่าเบื่อและมีความเป็นกันเองกับพวกเราทุกคนครับ”

“พี่ๆ มีความเป็นกันเองกับพวกผมมาก รอยยิ้มของพี่ๆ ทำให้ผมอึดใจมากครับ”

“วิทยากรน่ารักทุกคน มีความเป็นกันเอง บรรยายความรู้ในเรื่องต่างๆ ได้ดีมาก ใช้ภาษาง่ายๆ เข้าใจง่าย ชอบมาก ทำให้พวกผมมีความสุขกับกิจกรรมและได้ผ่อนคลายด้วยครับ”

4. เนื้อหา

กลุ่มทดลองมีความเห็นว่า เนื้อหามีประโยชน์ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เข้าใจง่าย เหมาะสมกับวัยและระดับสติปัญญาของเยาวชน ดังจากผลการแสดงความคิดเห็นต่อไปนี้

“ทำให้เราที่มีความคิดที่ดี มีเป้าหมายในชีวิตที่เราอยากจะทำ ความรู้ที่พวกพี่สอนมีประโยชน์กับพวกเราทุกคน ขอขอบคุณครับ”

“ทำให้เรารู้ถึงวิธีการสร้างความสุขในชีวิต การมองคนอื่นในด้านบวก”

“เนื้อหาและกิจกรรมเหมาะสมกับคนทุกเพศ ทุกวัยเลยครับ ผมยังคิดเลยว่าเมื่อถึงวันที่ผมปล่อยตัวออกไปจะนำความรู้ที่ได้จากพี่ไปสอนภรรยาของผมด้วย”

“เนื้อหาเข้าใจง่ายดี ”

“สิ่งที่พี่สอนทำให้ผมมีความสุขมากขึ้นเพราะทุกอย่างที่พี่สอนมันจำเป็นกับชีวิตประจำวันของพวกผมทุกคนเลยครับ”

5. กิจกรรม

กลุ่มทดลองมีความเห็นว่า กิจกรรมการเรียนรู้ มีความหลากหลาย ให้ทั้งหลักการและการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมให้เนื้อหาที่มีความน่าสนใจต่อผู้เรียน เช่น การเล่นเกม การดูวิดีโอ โยคะ เกาซิกิ การวาดรูปและระบายสี ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ และ

เข้าใจเนื้อหาได้ง่ายสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังจากผลการแสดงความคิดเห็นต่อไปนี่

“จากการที่ผมได้ร่วมกิจกรรมกับพี่ๆ ที่มาให้ความรู้ ผมได้รู้ในหลายๆ สิ่งที่ผมไม่รู้ เช่น การมองถึงข้อดีของตนเองอย่างในวันแรกที่พี่ให้เขียนและวาดรูปของตนเองก็ทำให้ผมมีความรู้สึกดีกับตัวเอง รู้สึกว่าชีวิตของผมนั้นยังมีคุณค่า”

“ผมชอบกิจกรรมการเขียนสมุดบันทึกเพราะทำให้ผมได้ระบายความรู้สึกช่วยให้ผมคิดอย่างไตร่ตรองมากขึ้น ช่วยให้เราจักนำข้อเสียมาปรับปรุง แล้วนำข้อดีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิต ไม่ใช่อารมณ์อย่างเดียวไปตัดสินในหลายอย่างที่ไม่ถูกต้อง”

“วันแรกที่ออกมาทำกิจกรรมผมคิดว่ากิจกรรมต้องน่าเบื่อแน่ๆ แต่ผิถนัดครับ พวกพี่ๆ นำความรู้มาให้พวกผมอย่างมากมาย ได้รับทั้งความรู้และความสนุกสนานเลยครับ”

“ท่านอนตายเป็นการผ่อนคลายที่ผมชอบสุดๆ เลยครับพี่”

“กิจกรรมมีความหลากหลายดีมากครับพี่ มีสโตนโยคะ การนอนแบบท่านอนตาย เกาซิกิ ร้องเพลงบาบานัม เควาลัม ทำให้ผมเรียนรู้ว่าความสุขในชีวิตนี้สร้างได้ ผมรู้สึกว่าคุณเองมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น”

“การเขียนบันทึกประจำวันทำให้เรามีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทำให้เราคิดและทบทวนกิจกรรมประจำวันที่ผ่านมาและนำมาคิดว่าวันนี้เราทำได้ทำความดีมากกว่าเมื่อวานหรือไม่”

“ผมได้ประโยชน์จากกิจกรรมของพวกพี่ๆ หลายอย่างทั้งด้านความคิดและการใช้ชีวิตของตัวเองให้มีค่ามากขึ้น”

“การเขียนบันทึกประจำวันพี่ให้ทำมันไม่เหมือนกับการเขียนบันทึกที่ผมเขียนอยู่ประจำ เพราะการเขียนบันทึกของพี่นั้นผมสามารถระบายความในใจให้พวกพี่ได้รู้กับความคับข้องใจในชีวิตประจำวันของผม และพี่ก็ได้ตอบผมมา ผมรู้สึกดีใจมากที่ยังมีคนที่เข้าใจและเป็นห่วงเป็นใยผม”

“จากกิจกรรมในคู่มือมีผลต่อการดำเนินชีวิตของผมมากครับ ทำให้ผมได้พัฒนาความคิดของผม ช่วยให้มีมารอบคอบและไตร่ตรองก่อนที่จะกระทำการสิ่งใดลงไป ตอนนี้ผมพอใจในชีวิตของผมมากเลย”

“ท่าเกาซิกิที่คุณเหมือนยากแต่พอทำแล้วง่ายมากครับ และมันก็ดีที่ทำออกกำลังกายอื่นๆ โดยเฉพาะท่าเกาซิกินี้ทำแล้วได้เหงื่อและทำให้จิตใจโปร่งใสดีครับ”

“ท่านอนตายผมฝึกทุกวันเลยครับ เหมือนเป็นการชาร์ตแบตให้กับตัวเอง เป็นการพักผ่อน ทำให้ผมรู้สึกผ่อนคลาย เพราะอยู่ข้างในนี้ผมเบื่อทุกอย่าง แต่พอผมได้ทำท่านอนตายนี้มันทำให้ผมรู้สึกดีขึ้น”

6. ระยะเวลา

กลุ่มทดลองมีความเห็นว่า ระยะเวลาในการเรียนรู้และปรับพฤติกรรมมีความเหมาะสม และช่วงเดือนที่จัดก็มีความเหมาะสมเนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่เยาวชนไม่มีกิจกรรมจากส่วนกลาง และภารกิจของศูนย์ฝึกมากนัก ดังจากผลการแสดงความคิดเห็นต่อไปนี้

“ระยะเวลาในการเรียนในแต่ละหัวข้อมีความเหมาะสม ไม่บีบหรือเร่งจนเกินไป”

“ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองมีความเหมาะสม ไม่น้อยหรือมากจนเกินไป”

“ดีครับที่จัดกิจกรรมในช่วงนี้ เพราะอากาศไม่ร้อนมาก”

“อยากให้มียุทธศาสตร์แบบนี้เกิดขึ้นในศูนย์ฝึกฯ ทุกเดือนเลยครับ”

“น่าจะขยายเวลาทำกิจกรรมมากกว่านี้ เพราะยังมีอีกเนื้อหาในบางเรื่องที่ผมอยากศึกษาเพิ่มเติมครับ”

“ผมเองมีการศึกษาน้อยมาก โอกาสที่ผมจะได้รับความรู้จากกิจกรรมดีๆ แบบนี้ยากครับ ในครั้งนี้ถือว่าผมโชคดีมากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับพวกพี่ๆ ตลอดทั้ง 5 วัน ซึ่งผมคิดว่าเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมครับ กิจกรรมต่างๆ รวมถึงความรู้ ข้อคิด การดูหนัง ผมสามารถเอามาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผมตอนนี้ได้มากเลยทีเดียวครับพี่”

“การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างจำเป็นต้องใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนมากกว่า 30 วัน เพราะสำหรับบางคนมันเป็นเรื่องเคยชิน ต้องค่อยๆ ปรับไปที่ละน้อยๆ ครับ”

7. แหล่งความรู้และสื่อการสอน

7.1 แหล่งความรู้

กลุ่มทดลองมีความเห็นว่า แหล่งความรู้ช่วยส่งเสริมเนื้อหาที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 5 ด้าน เช่น การเล่นเกม การเล่นเกมบทบาทสมมติ กรณีศึกษา การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเล่าเรื่องราว ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ดังจากผลการแสดงความคิดเห็นต่อไปนี้

“วิทยากรเป็นแหล่งความรู้ของผมครับ เพราะเมื่อผมไม่เข้าใจในเนื้อหาบางอย่างก็สามารถไปถามพี่เขาได้ พี่เขาก็จะอธิบายเพิ่มเติมให้ฟังและยกตัวอย่างให้เข้าใจชัดเจนมากขึ้น”

“ได้ดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับแนวคิดและการปฏิบัติตัวของบุคคลที่ประสบความสำเร็จโดยการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ท้าทายนำมาเปิดให้ชม ทำให้มีความหวังและกำลังใจเพิ่มขึ้น รู้สึกว่าชีวิตของเค้าไม่ได้ต่างกับเราซักเท่าไร ทำให้ผมเริ่มที่จะคิดวางแผนอนาคตของตัวเองครับ”

“ช่วงฝึกปฏิบัติในแต่ละกิจกรรมที่พวกพี่ๆ ให้ทำ เช่น การเขียนข้อดีของตัวเอง การพูดชมเชยเพื่อน ทำให้ผมรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น เหมือนเป็นการเพิ่มพลังให้ผมมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นและกล้าที่จะเข้าไปพูดคุยกับเพื่อนคนอื่นๆ ที่ไม่รู้จักได้ก่อนครับ”

“ในความรู้สึกของผมหลังจากได้อ่านและปฏิบัติตามคู่มือผมรู้สึกว่า ผมเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นกว่าเก่า ทำให้รู้จักคิดและไตร่ตรองก่อนที่จะทำอะไรมากขึ้น ผมมีสมาธิมากขึ้นในการที่ผมจะทำอะไรต่างๆ และผมจะนำวิธีการปฏิบัติจากคู่มือมาใช้แก้ปัญหาในชีวิตและนำมาปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นครับ”

7.2 สื่อการสอน

กลุ่มทดลองมีความเห็นว่า สื่อการสอนมีความเหมาะสม มีความหลากหลาย และมีจำนวนเพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น ดังจากการผลการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มทดลองดังนี้

“สื่อการสอนสามารถสื่อถึงเนื้อหาได้เป็นอย่างดี”

“อุปกรณ์ในการทำกิจกรรมทั้งที่เป็นกิจกรรมกลุ่มและกิจกรรมเดี่ยว มีความหลากหลาย มีจำนวนเพียงพอกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเพียงพอสำหรับทุกคน”

“เอกสารในคู่มือการศึกษาด้วยตัวเองมีเนื้อหาที่ทำให้เราเข้าใจมากขึ้นเพราะมีตัวอย่างของประสบการณ์ของหลายๆ คนที่ไม่ย่อถ้อต่ออุปสรรคในชีวิตจนสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้อีกทั้งยังบอกวิธีการที่ช่วยปรับปรุงตัวเองให้เป็นคนที่น่ารักและมีความมั่นใจในตัวเองด้วยครับซึ่งเป็นสิ่งที่พวกผมสามารถเอามาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้”

“ในคู่มือผมชอบฝึกนอนท่านอนตายครับ เพราะได้รู้ถึงการนอนอย่างไม่มีความทุกข์ นอนท่านี้อ่านแล้วรู้สึกได้ว่านอนแล้วไม่คิดมากดีครับ”

“เมื่อได้อ่านบททวนความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 5 ด้านในคู่มือแล้ว พูดได้เลยครับว่าผมได้รับความรู้เพิ่มขึ้นเยอะมากเลยครับ โดยเฉพาะเรื่องการวางอนาคตของผมข้างหน้าว่าเมื่อผมออกไปแล้วจะทำอย่างไรไม่ให้เข้ามาอยู่ในจุดเดิม ทำให้ผมมีความหวังและกำลังใจที่จะต่อสู้กับชีวิตต่อไปครับ”

“เอกสารในคู่มือที่พี่แจกให้พวกผม ผมอ่านแล้วได้ประโยชน์จากมันมากๆ ครับ และผมยังเอาเทคนิควิธีในคู่มือมาใช้จริงกับชีวิตของผมตอนนี้ เพราะมีข้อคิดและตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตให้ผมได้เรียนรู้ ทำให้ผมมีกำลังใจที่จะอยู่ในนี้อย่างมีความหวังมากขึ้น”

8. สภาพแวดล้อม

กลุ่มทดลองมีความเห็นว่า สภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม แต่ไม่มีความเหมาะสมในเรื่องของสถานที่เนื่องจากห้องที่ใช้สำหรับจัดกิจกรรมเป็นห้องที่แคบทำให้บางช่วงของกิจกรรมมีความรู้สึกอึดอัด และสภาพอากาศที่ร้อนทำให้รู้สึกหงุดหงิดบ้างเป็นบางครั้ง ดังจากผลการแสดงความคิดเห็นต่อไปนี้

“ของว่างและเครื่องดื่มที่พวกพี่เตรียมมาให้อร่อยมาก พวกผมชอบมากครับอยากให้มีความสุขดี ๆ อร่อยๆ แบบนี้ในทุกๆ กิจกรรมจังเลยครับ”

“วิทยากรสร้างบรรยากาศในการถ่ายทอดความรู้ได้สนุกสนาน”

“ห้องที่ใช้ทำกิจกรรมเล็กไปหน่อยครับสำหรับกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว”

“แสงสว่างเพียงพอดีครับ ไม่มีดี”

9. การประเมินผล

กลุ่มทดลองมีความเห็นว่า การประเมินผลมีความเหมาะสม แบบทดสอบมีความเหมาะสม ทั้งความยากง่ายและการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ทำให้ผู้เรียนสามารถตรวจสอบได้ว่าผู้เรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นหรือไม่ ดังจากผลการแสดงความคิดเห็นต่อไปนี้

“แบบทดสอบใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย พวกผมอ่านแล้วเข้าใจคำถามได้ทันทีและจำนวนข้อคำถามคิดว่ามีเหมาะสมแล้ว”

“การเขียนบันทึกประจำวันเป็นการประเมินตัวเองไปในตัว ทำให้เห็นถึงความก้าวหน้าและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งการคิดและพฤติกรรมไปพร้อมๆ กัน”

“แบบสอบถามมีความชัดเจนดี เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นได้ทุกอย่าง”

ภาพรวมของรูปแบบกิจกรรม

กลุ่มทดลองมีความเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมมีความเหมาะสม มีความชัดเจน สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้กับตนเองได้ เป็นรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน มีเนื้อหาและกิจกรรมที่เหมาะสม ดังจากผลการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มทดลองดังนี้

“วันแรกที่ออกมาทำกิจกรรมผมคิดว่ากิจกรรมต้องน่าเบื่อแน่ๆ แต่ผิดถนัดครับ พวกพี่ๆ นำความรู้มาให้พวกผมอย่างมากมาย ได้รับทั้งความรู้และความสนุกสนานเลยครับ”

“ดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ เพราะได้ประสบการณ์หลายๆ อย่างที่เอามาใช้กับการดำเนินชีวิตในนี้ครับ”

“มีเนื้อหาที่นำไปเสริมในสิ่งที่พวกผมขาด”

“ได้ประสบการณ์ พัฒนาตัวเอง ปรับปรุงตัวเองทำให้เข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้นครับ”

“กิจกรรมที่พวกพี่ๆ ให้ทำ เช่น การเขียนข้อดีของตัวเอง การพูดคุยชมเชยเพื่อน ทำให้ผมรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น เหมือนเป็นการเพิ่มพลังให้ผมมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น”

“เอกสารในคู่มือฯ อ่านง่ายและเข้าใจได้ง่ายครับ เพราะมีตัวอย่างประกอบเนื้อหาที่ทำให้เราเข้าใจมากขึ้น”

“เกินคาดมากๆ เลยครับกับกิจกรรมของพี่”

“กิจกรรมมีความหลากหลายหลากหลายดีมากครับพี่ มีสอนโยคะ การนอนแบบท่านอนตาย เกาซิกิ ร้องเพลงบาบานัม เควาลัม ทำให้ผมเรียนรู้ว่าความสุขในชีวิตนี้สร้างได้ ผมรู้สึกว่าตัวเองมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น”

“การเขียนบันทึกประจำวันทำให้เรามีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทำให้เราคิดและทบทวนกิจวัตรประจำวันที่ผ่านมาและนำมาคิดว่าวันนี้เราได้ทำความดีมากกว่าเมื่อวานหรือไม่”

“ผมได้ประโยชน์จากกิจกรรมของพวกพี่ๆ หลายอย่างทั้งด้านความคิดและการใช้ชีวิตของตัวเองให้มีค่ามากขึ้น”

ผลจากการอภิปรายกลุ่มในเรื่องความเหมาะสมขององค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรม ผู้วิจัยวิเคราะห์และสรุปออกมาในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 31 สรุปความคิดเห็นของกลุ่มทดลองเกี่ยวกับความเหมาะสมขององค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ประเด็น	เหมาะสม	ควรปรับปรุง
1. วัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรม	1. มีความชัดเจน 2. สามารถตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้	
2. ผู้เรียน	1. จำนวนผู้เรียนมีความเหมาะสมทำให้มีโอกาสในการฝึกปฏิบัติอย่างทั่วถึงทุกคน 2. ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ สามารถนำความรู้และประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนระหว่างกัน 3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอายุใกล้เคียงกัน สภาพความเป็นอยู่เหมือนกัน ลักษณะปัญหาการขาดความพึงพอใจในชีวิตคล้ายกัน ทำให้สื่อสารและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันได้ดี	
3. ผู้สอน	1. มีความรู้ในเนื้อหาที่สอน ทำให้ถ่ายทอดเนื้อหาและประสบการณ์ได้ถูกต้องและชัดเจน 2. มีวิธีการสอนที่สนุกสนาน 3. ให้เกียรติและเคารพความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 4. ให้กำลังใจและเสริมแรงโดยการใช้คำพูดด้านบวก 5. สร้างบรรยากาศแห่งความเป็นมิตรในการทำกิจกรรมและการเรียนรู้	
4. เนื้อหา	1. เนื้อหามีประโยชน์ สามารถนำมาเสริมสร้างในสิ่งที่ผู้เรียนยังขาดหรือต้องการได้ 2. เหมาะสมกับคนทุกเพศ ทุกวัย 3. เนื้อหาเข้าใจง่าย 4. เนื้อหามีประโยชน์ต่อผู้เรียนทั้งด้านส่วนตัวและการทำงานกับผู้อื่นสามารถสร้างความสุขในชีวิตและมองคนอื่นในด้านบวก 5. เนื้อหามีความจำเป็นกับการดำเนินชีวิต	

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ประเด็น	เหมาะสม	ควรปรับปรุง
5. กิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีความหลากหลายและได้รับประสบการณ์ใหม่ รวมถึงเทคนิควิธีในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต 2. ส่งเสริมความคิดและการใช้ชีวิตของตัวเองให้มีค่ามากขึ้น 3. กิจกรรมไม่เครียดได้ทั้งสาระและความสนุกสนาน 4. การเขียนบันทึกประจำวันช่วยสร้างวินัยและความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทำให้เกิดการคิดและทบทวนในสิ่งที่จะกระทำมากขึ้น 	
6. ระยะเวลา	<ol style="list-style-type: none"> 1. ระยะเวลาในการเรียนในแต่ละหัวข้อมีความเหมาะสม 2. ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองมีความเหมาะสม 3. มีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม 	<p>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</p> <p>จำเป็นต้องใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนมากกว่าที่กำหนดให้</p> <p>เพราะเป็นนิสัยความเคยชิน ดังนั้นเมื่อทราบปัญหาของตน ผู้เรียนต้องฝึกฝนทักษะดังกล่าวด้วยตนเองเพิ่มเติมและผู้วิจัยติดตามผลการฝึกเป็นระยะๆ</p>

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ประเด็น	เหมาะสม	ควรปรับปรุง
7. แหล่งความรู้และสื่อการสอน	1. มีความหลากหลาย ทั้งสื่อบุคคล เรื่องเล่า คลิปวิดีโอ และสถานการณ์จำลอง	ห้องที่ใช้ทำกิจกรรมมีขนาดเล็กเกินไปทำให้
7.1 แหล่งความรู้	2. ช่วยเสริมเนื้อหาและทำให้ได้รับประสบการณ์ตรงที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน	ไม่เหมาะสม
7.2 สื่อการสอน	1. มีความหลากหลาย 2. มีจำนวนที่เพียงพอต่อผู้เรียน 3. ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น	สำหรับกิจกรรมที่มีภาระเคลื่อนไหว
8. สภาพแวดล้อม	1. มีแสงสว่างเพียงพอ 2. ช่องว่างและเครื่องดื่มน้ำมีคุณภาพ	
9. การประเมินผล	1. แบบทดสอบและแบบวัดมีความเหมาะสมไม่ยากและไม่ง่ายเกินไป 2. เนื้อหาในแบบทดสอบและแบบวัดเข้าใจง่าย มีจำนวนคำถามที่เหมาะสม 3. สามารถตรวจสอบความก้าวหน้าของผู้เรียนได้ 4. สามารถตรวจสอบได้ว่าผู้เรียนมีพัฒนาการเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตได้จริง	

ระยะที่ 3 ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขของการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ผู้วิจัยศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขของการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนไปทดลองใช้ โดยการอภิปรายกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นกลุ่มทดลองหลังจากที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้และผ่านการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนแล้ว

จากการอภิปรายกลุ่มทำให้ทราบถึงปัจจัยและเงื่อนไขของการนำรูปแบบกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนดังกล่าวไปใช้ดังต่อไปนี้

3.1 ปัจจัยของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรอง และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

1. ผู้เรียน

จากการอภิปรายกลุ่มพบว่าเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน มีความคิดเห็นตรงกันว่าจำนวนผู้เรียนมีความเหมาะสม สามารถทำกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง การที่เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีปัญหาที่คล้ายกัน มีลักษณะของการกระทำความผิดที่คล้ายคลึงกัน มีสภาพความเป็นอยู่ที่เหมือนกัน มีความต้องการการเรียนรู้และความสนใจในการพัฒนาตนเองให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต เช่นเดียวกัน ส่งผลให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม กล้าแสดงออก เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แบ่งปันความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างกัน มีการสื่อสารที่เข้าใจตรงกัน เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมและการเรียนรู้เนื้อหาพร้อมกัน

ดังนั้นผู้เรียนจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญของการจัดกิจกรรมที่จะต้องจัดผู้เรียนให้มีวัยที่ใกล้เคียงกัน มีปัญหาที่ใกล้เคียงกันและมีความสนใจในเรื่องที่เหมือนกัน รวมถึงจำนวนผู้เรียนก็เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องตระหนักในการจัดกิจกรรมโดยจะต้องจัดผู้เรียนให้มีจำนวนที่เหมาะสมกับลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีทั้งการอบรมเชิงปฏิบัติการและการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือรวมถึงการทำกิจกรรมที่หลากหลายรูปแบบ เช่น โยคะ เกาซิกิ การระดมสมอง บทบาทสมมติ ดังนั้นจำนวนผู้เรียนจึงไม่ควรมากเกินไป เพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสทดลองหรือฝึกปฏิบัติได้จริงอย่างทั่วถึง และการที่ผู้เรียนมีปัญหาที่คล้ายกัน มีลักษณะของการกระทำความผิดที่คล้ายคลึงกัน มีสภาพความเป็นอยู่ที่เหมือนกัน มีความต้องการการเรียนรู้และความสนใจในการพัฒนาตนเองให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตเช่นเดียวกัน จึงทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม กล้าแสดงออก เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แบ่งปันความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างกัน มีการสื่อสารที่เข้าใจตรงกัน เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมและการเรียนรู้เนื้อหาพร้อมกันก็เป็นปัจจัยสำคัญด้านผู้เรียนที่มีต่อความสำเร็จของการจัดกิจกรรมด้วยเช่นกัน

2. ผู้สอน

จากการอภิปรายกลุ่มพบว่าเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน มีความคิดเห็นตรงกันว่าผู้สอนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนเป็นผู้ที่มีความรู้ มีประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสทำให้สามารถถ่ายทอดความรู้ ทักษะได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังเคารพความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้เรียน ไม่ชี้นำ กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นและนำความรู้และประสบการณ์เดิมของตนออกมาใช้ให้มากที่สุด และสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรมที่เป็นกันเอง สนุกสนานและยืดหยุ่น

ดังนั้นผู้สอนจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการจัดกิจกรรม เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดีหรือไม่ในส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับบทบาทและลักษณะของผู้สอนในการถ่ายทอดความรู้และหาวิธีการจัดกิจกรรม วิธีการกระตุ้นให้ผู้เรียนนำความรู้และประสบการณ์เดิมของตนมาใช้ในการเรียนรู้ นอกจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้สอนต้องเข้าใจในกระบวนการคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นอย่างดีแล้ว ผู้สอนต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติและพัฒนาการของผู้เรียนที่เป็นเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด โดยต้องสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับกลุ่มผู้เรียน เคารพและยอมรับคุณค่าให้เกียรติในความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนโดยไม่มีชั้นวรรณะก็จะเป็นสิ่งที่ทำให้การจัดกิจกรรมดำเนินไปได้ด้วยดีเช่นกัน

3. กิจกรรมการเรียนรู้

จากการอภิปรายกลุ่มพบว่าเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน มีความคิดเห็นตรงกันว่ากิจกรรมการเรียนรู้ของรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีการดำเนินตามขั้นตอนของการเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เมื่อดำเนินการตามขั้นตอนแล้ว ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่หลากหลายร่วมกัน ได้รับประสบการณ์และความรู้ใหม่ เกิดความสุขและสนุกสนาน มีบรรยากาศของการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นและผ่อนคลาย สามารถนำความรู้และประสบการณ์เดิมของตนเองมาคิดทบทวนอย่างไตร่ตรองเพื่อนำมาเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่ที่ได้รับ และสามารถสรุปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ มีการทำงานและเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ระหว่างกัน ฝึกการคิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุมีผล สามารถที่จะตัดสินใจและวางแผนการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างถูกต้อง รู้จักรับฟังและเข้าใจ

ความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้นรวมถึงสามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบของตัวเองได้มากขึ้นด้วย ดังนั้น กิจกรรมการเรียนรู้จึงเป็นปัจจัยสำคัญของการจัดกิจกรรมด้วยเช่นกัน

4. เนื้อหา

จากการอภิปรายกลุ่มพบว่าเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน มีความคิดเห็นตรงกันว่าเนื้อหาที่มีประโยชน์ มีความเกี่ยวข้องกับผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับสภาพชีวิตจริงหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถนำไปเสริมในสิ่งที่ผู้เรียนยังขาดหรือต้องการได้ สามารถนำเนื้อหาที่ได้รับไปพัฒนาตนเองในด้านส่วนตัวและการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ เนื้อหาใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและมีตัวอย่าง พร้อมทั้งภาพประกอบต่างๆ ทำให้เพิ่มความน่าสนใจในเนื้อหา

ดังนั้นเนื้อหาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ผู้จัดกิจกรรมต้องจัดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกลุ่มผู้เรียน ช่างวัย ความสนใจและต้องเป็นเรื่องที่ผู้เรียนเข้าใจได้ง่ายรวมถึงต้องสามารถตอบสนองของความต้องการและปัญหาของผู้เรียนได้เพื่อให้ผู้เรียนนำเนื้อหาไปปรับใช้ ในการพัฒนาตนเองและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จึงจะทำให้การจัดกิจกรรมเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

5. ระยะเวลา

จากการอภิปรายกลุ่มพบว่าเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน มีความคิดเห็นตรงกันว่าระยะเวลาของกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตที่กำหนดให้จำนวนวันที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป ช่วงเดือนที่จัดมีความเหมาะสมเพราะเป็นช่วงเวลาที่ผู้เรียนมีความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมได้เต็มเวลารวมถึงสภาพอากาศที่ไม่ร้อนจนเกินไป ผู้เรียนจำนวน 28 คน มีความคิดเห็นที่ตรงกันว่าระยะเวลาในการฝึกฝนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีความเหมาะสมและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้เป็นส่วนใหญ่ แต่มีผู้เรียนจำนวน 2 คนมีความคิดเห็นว่าระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติมีน้อยเกินไป เกรงว่ายังไม่สามารถฝึกปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างได้ เนื่องจากเป็นพฤติกรรมที่เป็นนิสัยมานาน จึงควรต้องใช้เวลามากกว่า 108 ชั่วโมง แต่เวลาที่ให้การฝึกปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้นได้เป็นส่วนใหญ่

ดังนั้นระยะเวลาจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะต้องจัดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และสามารถตอบสนองความต้องการและความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมได้เต็มเวลาของผู้เรียน และต้องจัดให้มีระยะเวลาพอเพียงในการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติ โดยเฉพาะกิจกรรมที่เน้น

การให้ความรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งหากผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดกิจกรรมให้มีระยะเวลาที่เหมาะสม ก็จะทำให้ผู้เรียนมีความพึงพอใจและสามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับลักษณะของเยาวชนที่มีความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. แหล่งความรู้และสื่อการสอน

จากการอภิปรายกลุ่มพบว่าเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน มีความคิดเห็นตรงกันว่าแหล่งความรู้และสื่อการสอนเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความอยากเรียนรู้ แหล่งความรู้จึงต้องมีความหลากหลาย การมีสื่อต่างๆ เช่น สื่อบุคคลทั้งที่เป็นวิทยากรและผู้ฝึกตนตามแนวนีโอฮิวแมนนิส เอกสารประกอบการสอน วิดิทัศน์ ภาพสไลด์ หนังสือเรื่องสั้น วารสาร หนังสือพิมพ์ Flipchart เป็นสิ่งที่ล้วนแต่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ประสบการณ์ใหม่ที่จะนำมาผสมผสานกับประสบการณ์และความรู้เดิมในตนเองให้เป็นความรู้ใหม่ของตนเองได้

ดังนั้นแหล่งความรู้และสื่อการสอนเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความอยากเรียนรู้ รูปแบบของสื่อการสอนสามารถนำไปใช้ให้เข้ากับสถานที่จัดกิจกรรมและสถานการณ์ต่างๆ ที่ไม่ได้คาดคิดที่อาจจะเกิดขึ้นได้ระหว่างการจัดกิจกรรม และสื่อการสอนควรมีจำนวนที่เพียงพอกับจำนวนผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติจริงและมีโอกาสได้รับการทดลองจนพัฒนาให้เกิดเป็นทักษะของตนเองต่อไปได้

3.2 เงื่อนไขของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

จากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยผู้วิจัยและผลจากการอภิปรายกลุ่ม ผู้วิจัยได้ข้อสรุปที่จะนำมาเป็นเงื่อนไข ซึ่งเป็นข้อกำหนดเพื่อให้การจัดกิจกรรมประสบผลสำเร็จและเกิดเป็นรูปแบบกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้เรียน

1.1 ผู้เรียนต้องสมัครใจและมีความเต็มใจมุ่งมั่นที่จะฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อพัฒนาตนเองให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตตามระยะเวลาที่ผู้สอนกำหนดขึ้น

1.2 ผู้เรียนต้องมีระยะเวลาในการฝึกและอบรมเหลืออยู่อย่างน้อย 6 เดือน เพราะกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้นเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ผสมผสานระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน หากผู้เรียนมีระยะเวลาในการฝึกและอบรมเหลือน้อยกว่า 6 เดือนอาจทำให้เกิดความไม่ต่อเนื่องในการทำกิจกรรมนี้ได้ เพราะรูปแบบกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ค่อนข้างต้องใช้ระยะเวลาในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ผู้เรียนจึงอาจไม่ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้เท่าใดนักและจะเป็นการไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ของรูปแบบกิจกรรมในครั้งนี้

2. ด้านผู้สอน

ผู้สอนต้องมีความรู้และมีความเข้าใจในกระบวนการคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และต้องเข้าใจในพัฒนาการของวัยรุ่นรวมถึงต้องมีความยืดหยุ่น การเสริมแรงทางบวกโดยการยิ้ม สบตา และพูดชมเชยแก่ผู้เรียน ประพฤติหรือแสดงพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้เรียนได้และสามารถสื่อสารและยกตัวอย่างที่สอดคล้องกับแนวคิดให้ผู้เรียนเข้าใจง่ายได้

3. ด้านระยะเวลา

มีระยะเวลาในการฝึกทักษะเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อย่างน้อย 100 ชั่วโมง เพราะการเรียนรู้เพื่อให้เกิดทักษะที่ยั่งยืนนั้นจะต้องใช้เวลารวมกันแล้วไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมง (Matin 1990, อ้างถึงใน มนัสวาสน์ โกวิทยา, 2551)

4. ด้านการวัดและประเมินผล

ต้องมีการประเมินพฤติกรรมผู้เรียนจากเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเพื่อทราบข้อมูลตามสภาพความเป็นจริงของผู้เรียนเกี่ยวกับผลของการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือฯ ตลอดจนการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนว่ามีประสิทธิภาพเช่นไร สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ตั้งใจไว้ได้จริงหรือไม่

ตารางที่ 32 สรุปปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ปัจจัย	เงื่อนไข
<p>1. ผู้สอน</p> <p>1.1 ผู้สอนต้องเข้าใจในกระบวนการการคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นอย่างดี</p> <p>1.2 ต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติและพัฒนาการของผู้เรียนที่เป็นเยาวชนที่กระทำ ความผิด โดยต้องสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับกลุ่มผู้เรียน เคารพและยอมรับคุณค่าให้เกียรติในความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนโดยไม่มีชั้นวรรณะ</p> <p>1.3 ผู้สอนต้องมีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้เรียนและต้องสร้างความไว้นับถือใจให้เกิดขึ้นระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนรวมถึงการจูงใจผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้โดยไม่บังคับ</p> <p>2. กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>2.1 กิจกรรมต้องมีความหลากหลาย และมีบรรยากาศของการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นและผ่อนคลาย</p> <p>2.2 เนื้อหาที่มีความเหมาะสมกับช่วงวัยและความสนใจ</p> <p>2.3 สามารถนำความรู้และประสบการณ์เดิมของตนเองมาคิดทบทวนอย่างไตร่ตรองเพื่อนำมาเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่ที่ได้รับและสามารถสรุปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองได้</p>	<p>1. ผู้เรียน</p> <p>1.1 ผู้เรียนต้องสนใจและมีความเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนในการวิจัยครั้งนี้</p> <p>1.2 ผู้เรียนต้องมีระยะเวลาในการฝึกและอบรมเหลืออยู่อย่างน้อย 6 เดือน เพราะกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้นเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ผสมผสานระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือฯ หากผู้เรียนมีระยะเวลาในการฝึกและอบรมเหลือน้อยกว่า 6 เดือนอาจทำให้เกิดความไม่ต่อเนื่องในการทำกิจกรรมนี้ได้ เพราะรูปแบบกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ค่อนข้างต้องใช้ระยะเวลาในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ผู้เรียนจึงอาจไม่ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้เท่าใดนักและจะเป็นการไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ของรูปแบบกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>2. ผู้สอน</p> <p>ผู้สอนต้องมีความรู้และมีความเข้าใจในกระบวนการการคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และต้องเข้าใจในพัฒนาการของวัยรุ่นรวมถึงต้องมีความยืดหยุ่น การเสริมแรงทางบวกโดยการยิ้ม สบตาและพูดชมเชยแก่ผู้เรียน ประพฤติหรือแสดงพฤติกรรมที่เป็น</p>

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ปัจจัย	เงื่อนไข
<p>2.4 เนื้อหาควรมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับสภาพชีวิตจริงหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวัน que ผู้เรียนสามารถนำไปเสริมในสิ่งที่ผู้เรียนยังขาดหรือต้องการได้ สามารถนำเนื้อหาที่ได้รับไปพัฒนาตนเองในด้านส่วนตัวและการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้เหมาะสมกับช่วงวัย ความสนใจและควรใช้ภาษาที่ผู้เรียนสามารถทำความเข้าใจได้ง่าย</p>	<p>2. ผู้สอน (ต่อ) แบบอย่างที่ดีแก่ผู้เรียนได้และสามารถสื่อสารและยกตัวอย่างที่สอดคล้องกับแนวคิดให้ผู้เรียนเข้าใจง่ายได้</p> <p>3. ระยะเวลา ควรมีระยะเวลาในการฝึกทักษะเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อย่างน้อย 100 ชั่วโมง เพราะการเรียนรู้เพื่อให้เกิดทักษะที่ยั่งยืนนั้นจะต้องใช้เวลารวมกันแล้วไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมง (Matin 1990, อ้างถึงใน มนัสวาทน์ โกวิทยา, 2551)</p> <p>4. ด้านการวัดและประเมินผล ต้องมีการประเมินพฤติกรรมผู้เรียนจากเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเพื่อทราบข้อมูลตามสภาพความเป็นจริงของผู้เรียนเกี่ยวกับผลของการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือฯ ตลอดจนการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนว่ามีประสิทธิภาพเช่นไรสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ตั้งใจไว้ได้จริงหรือไม่</p>

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน มีวัตถุประสงค์ ดังนี้คือ

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
2. เพื่อทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
3. เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้

การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกระบวนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Ingalls (1973) ในขั้นที่ 1 - 3 คือ

ขั้นที่ 1 การประเมินความต้องการ

การดำเนินการในขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จากการศึกษาเอกสาร (Documentary Study) เกี่ยวกับสภาพ ปัญหาและความต้องการ

ในการเสริมสร้างสภาพจิตใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนและการสังเกตและการสัมภาษณ์ตลอดจนศึกษาข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นที่มีประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งในการนำข้อมูลที่ได้เหล่านี้มาเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพราะรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่สร้างขึ้นนี้เกิดขึ้นจากสภาพปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งจะทำให้กิจกรรมมีประโยชน์และมีคุณค่าต่อผู้เรียนและข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและวิเคราะห์มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับเยาวชนโดยตรงซึ่งสามารถนำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหาสาระจัดกระบวนการเรียนรู้และดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียนเพื่อเสริมสร้างสภาพจิตใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งวิธีดำเนินการวิจัยในขั้นตอนนี้ มีดังนี้

ขั้นที่ 2 การกำหนดวัตถุประสงค์

การกำหนดวัตถุประสงค์ โดยนำผลสรุปที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร หนังสือ วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการเข้าร่วมอบรมและฝึกฝนปฏิบัติจริงในหลักสูตรต่างๆ ดังกล่าว รวมถึงข้อมูลที่ได้จากการประเมินความต้องการและปัญหาเกี่ยวกับสภาพจิตใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ โดยการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่กำหนดพฤติกรรมที่แสดงถึงความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน คือ 1) องค์ประกอบด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) องค์ประกอบด้านมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3) องค์ประกอบด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4) องค์ประกอบด้านอัธมโนทัศนคติ 5) องค์ประกอบด้านอารมณ์ที่ดี (Neugarten Havighurst and Tobin ,1961)

ขั้นที่ 3 การวางแผนและออกแบบกิจกรรม

การวางแผนและออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ให้มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์และส่งเสริมสนับสนุนกระบวนการ ยุทธวิธีและเทคนิคที่หลากหลายในการวางแผนที่นำไปสู่ทิศทางของการเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งประกอบไปด้วยการกำหนดเนื้อหา ประสบการณ์การเรียนรู้ กิจกรรมและการจัดทำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

3.1 การพัฒนาเนื้อหา

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตและพัฒนาตามองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten Havighurst and Tobin (1961) ร่วมกับการลงพื้นที่เพื่อทำการสัมภาษณ์กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในการที่จะให้ได้เนื้อหาที่มีความครอบคลุมถึงองค์ประกอบ 5 ด้านของความพึงพอใจในชีวิตและมีความสอดคล้องเหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มที่ต้องการศึกษาโดยกำหนดเนื้อหาจากเอกสารงานวิจัยและบทความที่เกี่ยวข้องรวมถึงการสัมภาษณ์ตามที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์เนื้อหาออกเป็น 5 กิจกรรมตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านของความพึงพอใจในชีวิต ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 ความสุขในการดำเนินชีวิต กิจกรรมที่ 2 ความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต กิจกรรมที่ 3 การมีเป้าหมายในชีวิต กิจกรรมที่ 4 อุตมโนทัศน์ที่ดี และกิจกรรมที่ 5 การเห็นแง่ดีของผู้อื่น และนำเนื้อหาทั้ง 5 กิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้นแล้วไปตรวจสอบคุณภาพ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการคิดไตร่ตรองจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนิเวศวิทยาจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด จำนวน 1 ท่าน ทำการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้เพื่อนำมาปรับปรุงให้ได้เนื้อหาวิชาที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตที่มีความเหมาะสมก่อนนำไปทดลองใช้จริง

3.2 การพัฒนารูปแบบกิจกรรม

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการดำเนินการในการศึกษาความต้องการในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนและความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มาพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ประกอบด้วย 1.วัตถุประสงค์ 2.ผู้เรียน 3.ผู้สอน 4.เนื้อหาสาระ 5.กิจกรรมการเรียนรู้ 6.ระยะเวลา 7.แหล่งความรู้และสื่อการสอน 8.สภาพแวดล้อม และ 9.การวัดและประเมินผล แล้วนำรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้

3.3. การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัย

ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัยซึ่งประกอบด้วย

- 1) แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
- 2) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530)
- 3) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
- 4) แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
- 5) แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
- 6) แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
- 7) แบบประเมินผลรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
- 8) แบบสัมภาษณ์ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ผู้วิจัยนำเครื่องมือสำหรับการวิจัยที่พัฒนาแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาจากระบบโรงเรียน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการคิดไตร่ตรอง ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนีโอฮิวแมนนิส และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ผู้วิจัยนำเครื่องมือสำหรับการวิจัยไปทดลองใช้ตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยง (Reliability) ค่าความยากง่ายของเครื่องมือ และหาค่าอำนาจจำแนกและตรวจสอบความเหมาะสมในการนำไปใช้ การทดลองใช้เครื่องมือสำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยทดลองใช้

เครื่องมือสำหรับการวิจัยกับกลุ่มเยาวชนของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 5 อุบลราชธานีที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกษาที่จะเป็นกลุ่มทดลองของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้

ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ได้พัฒนาขึ้น

การดำเนินงานในระยะที่ 2 นี้เป็นการดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Ingalls (1973) ตามกระบวนการที่มีการวางแผนพัฒนาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบในขั้นที่ 4 การนำกิจกรรมไปปฏิบัติ และขั้นที่ 5 การประเมินความก้าวหน้าและผลผลิต ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 4 การนำกิจกรรมไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

4.1 การออกแบบการทดลอง

ผู้วิจัยออกแบบการทดลองรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ใช้การวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่สมาชิกได้มาโดยสุ่มแบบจับคู่ และใช้การประเมินก่อนและหลังการทดลอง (Non-Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2545)

4.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนชายของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกษา จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน

4.3 การดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ได้พัฒนาขึ้น โดยผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

เมื่อได้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วนำมาแบ่งเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยการสอวัตต์ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมก่อน แล้วเรียงคะแนนจากน้อยไปหามากแล้วจับคู่เหมือน (Matching)

4.3.1 กลุ่มทดลอง คือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

4.3.2 กลุ่มควบคุม คือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน แต่ได้ดำเนินกิจกรรมตามตารางการอบรมของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนร่วมกับการฟังบรรยายเรื่องความพึงพอใจในชีวิตและการคิดไตร่ตรองและการศึกษาด้วยตนเองจากเอกสารในเรื่องดังกล่าว

4.4 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมใช้เวลาทั้งสิ้น 108 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. การเข้าค่ายฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสและกระบวนการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน” แบบต่อเนื่องเช้า – เย็น เป็นเวลา 5 วัน (40 ชั่วโมง) ระหว่างวันที่ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม พ.ศ. 2554

2. การฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตติดต่อกันเป็นระยะเวลา 30 วัน (60 ชั่วโมง) ระหว่างวันที่ 5 มีนาคม – 3 เมษายน พ.ศ. 2554

3. การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตและการประเมินผลรูปแบบกิจกรรม (8 ชั่วโมง) ในวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2554

ขั้นที่ 5 การประเมินความก้าวหน้าและผลผลิต

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

การประเมินความก้าวหน้าและผลผลิตตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผู้วิจัยประเมินผลด้วยเครื่องมือที่ผู้วิจัยได้พัฒนาดังนี้

1) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530)

2) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3) แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

4) แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

5) แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

6) แบบประเมินผลรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ระยะที่ 3 การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขของการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนไปทดลองใช้

เป็นการศึกษาความคิดเห็นโดยการอภิปรายกลุ่มเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้แบบสัมภาษณ์ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุง แก้ไขและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับ

เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนให้สามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

3.1 พัฒนาหัวข้อในการอภิปรายกลุ่มเพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขของการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนไปใช้ ซึ่งมีประเด็นในการอภิปรายกลุ่มที่เป็นองค์ประกอบของรูปแบบ ดังนี้ 1.วัตถุประสงค์ 2. ผู้เรียน 3. ผู้สอน 4. เนื้อหาสาระ 5. กิจกรรมการเรียนรู้ 6.ระยะเวลา 7. แหล่งความรู้และสื่อการสอน 8. สภาพแวดล้อม และ 9. การวัดและประเมินผล (Zinser,1995) ข้อดีและข้อควรปรับปรุง

3.2 ผู้วิจัยนำหัวข้อในการอภิปรายกลุ่มที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา(Content Validity) ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาของหัวข้อการอภิปรายมีความเหมาะสมที่จะสามารถนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา,2545) จากการวิเคราะห์ได้ผลค่าความสอดคล้องระดับ 1.0 แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าประเด็นในการอภิปรายกลุ่มเพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้อภิปรายกลุ่มได้

3.3 ผู้วิจัยนำหัวข้อการอภิปรายกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาแล้วไปจัดการอภิปรายกลุ่มร่วมกับกลุ่มทดลองภายหลังจากเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมทั้ง 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การเข้าค่ายฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสและกระบวนการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน” แบบต่อเนื่อง เข้า – เย็น และระยะที่ 2 การฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตติดต่อกันเป็นระยะเวลา 30 วันแล้ว

3.4 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลการอภิปรายกลุ่มโดยวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในประเด็นที่เป็นองค์ประกอบของรูปแบบ คือ 1.วัตถุประสงค์ 2.ผู้เรียน 3.ผู้สอน 4.เนื้อหาสาระ 5.กิจกรรมการเรียนรู้ 6.ระยะเวลา 7.แหล่งความรู้และสื่อการสอน 8.สภาพแวดล้อม และ 9.การวัดและประเมินผล (Zinser,1995) ผู้วิจัยนำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ

เยาวชน แล้วนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษา
นอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจใน
ชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่พัฒนาขึ้นไปใช้

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิด
ไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึก
และอบรมเด็กและเยาวชน สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิด ไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชน ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

1.1 ผลการศึกษาข้อมูลความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

1.1.1 ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

1.1.1.1 ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง

เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายเป็นเพศชายมากกว่า
เพศหญิง กล่าวคือ เป็นเพศชายร้อยละ 91.67 และเพศหญิงร้อยละ 8.33 ตามลำดับ มีอายุ
ระหว่าง 21-22 ปี และมีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

1.1.1.2 ความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต

เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยส่วนใหญ่มี
ความต้องการเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่
ในระดับที่ 4.28 และมีประเด็นที่ต้องการเรียนรู้ในระดับมากที่สุดคือ ความต้องการเรียนรู้วิธีที่จะ
เป็นคนดีเห็นคุณค่าในตนเองและความต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต
ตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่ 4.67 และ 4.50 ตามลำดับ

1.1.1.3 ความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนของกลุ่มตัวอย่าง

เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตถึงร้อยละ 96.30 โดยส่วนใหญ่แล้วให้เหตุผลในการเข้าร่วมกิจกรรมว่า คิดว่าเป็นประโยชน์ในการที่จะสามารถพัฒนาตนเองได้ ประกอบกับจากการที่ได้ฟังวัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมจากผู้วิจัยแล้วคิดว่าจะช่วยให้ตนเองได้เรียนรู้วิธีที่จะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตได้ จำนวนวันที่ผู้นำคิดว่ามีเหมาะสมในการจัดกิจกรรมโดยส่วนใหญ่คือ 4-5 วัน ช่วงเดือนที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมคือเดือนมีนาคม และกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในเนื้อหาที่มีความหลากหลายคือ การศึกษาด้วยตนเองโดยการอ่านหนังสือ การฟังบรรยายจากวิทยากร การระดมสมองช่วยกันคิดกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม การอภิปรายหน้าชั้นเรียน การฝึกปฏิบัติจริง การสาธิต การเล่นบทบาทสมมติ และการใช้สถานการณ์จำลอง ตามลำดับ

1.2 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่พัฒนาขึ้นนี้ใช้กระบวนการคิดไตร่ตรองของ Eby and Kujawa (1994) และหลักการของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส Sarkar (1998) เป็นหลัก มีองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมที่ประกอบด้วย 1. วัตถุประสงค์ 2. ผู้เรียน 3. ผู้สอน 4. เนื้อหาสาระ 5. กิจกรรมการเรียนรู้ 6. ระยะเวลา 7. แหล่งความรู้และสื่อการสอน 8. สภาพแวดล้อม และ 9. การวัดและประเมินผล (Zinser, 1995) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

2. ผู้เรียน

เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่ขาดความพึงพอใจในชีวิต โดยใช้เกณฑ์จากการทำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index A หรือ LSIA) ของ

Neugarten, Havighurst and Tobin (1961) ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530) โดยใช้เกณฑ์การประเมินจากคะแนนรวมของแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตตั้งแต่ 1.00 – 2.99 และมีความสมัครใจยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรม

3. ผู้สอน

ผู้สอนมีคุณสมบัติ ดังนี้

- 1) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านนิโอสิวแมนนิสในการที่จะพัฒนามนุษย์ให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน คือ ให้มีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่มั่นคง ควบคุมความคิดและการกระทำของตนเองได้ ทั้งด้านคุณธรรมและจริยธรรม มีความรักความเมตตาให้กับตนเอง ผู้อื่นและทุกสรรพสิ่ง
- 2) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการคิดไตร่ตรอง
- 3) เป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในตัวเยาวชนที่กระทำผิดทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

4. เนื้อหาสาระ

ขอบเขตของเนื้อหาสาระ คือ องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต ทั้ง 5 ด้าน คือ 1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3) การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4) การมีอัตมโนทัศน์ทางบวก และ 5) การมีอารมณ์ที่ดี Neugarten Havighurst and Tobin (1961)

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ของรูปแบบการจัดกิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยใช้กระบวนการคิดไตร่ตรองและแนวคิดนิโอสิวแมนนิส มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 9 ขั้นตอน คือ 1. ขั้นสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่บังคับ 2. ขั้นสังเกตรับรู้ในปัญหา 3. ขั้นคิดทบทวน พิเคราะห์สาเหตุ 4. ขั้นรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ 5. ขั้นพิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม 6. ขั้นตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา 7. ขั้นพิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ 8. ขั้นลงมือกระทำทั้งในส่วนบุคคลและกลุ่ม และ 9. ขั้นเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองและการปฏิบัติด้วยตนเองซ้ำๆ บ่อยๆ

6. ระยะเวลา

การจัดกิจกรรมใช้เวลาทั้งสิ้น 108 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1) การเข้าค่ายฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสและกระบวนการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน” แบบต่อเนื่องเช้า – เย็น เป็นเวลา 5 วัน (40 ชั่วโมง) ระหว่างวันที่ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม พ.ศ. 2554

2) การฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตติดต่อกันเป็นระยะเวลา 30 วัน (60 ชั่วโมง) ระหว่างวันที่ 5 มีนาคม – 3 เมษายน พ.ศ. 2554

3) การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตและการประเมินผลรูปแบบกิจกรรม (8 ชั่วโมง) ในวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2554

7. แหล่งความรู้และสื่อการสอน

1) แหล่งความรู้ที่มีความสอดคล้องกับเนื้อหา เช่น วิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านการคิดไตร่ตรองและนีโอฮิวแมนนิส

2) สื่อการเรียนรู้ ได้แก่ สื่อบุคคล คือ วิทยากร เอกสารประกอบการสอน วิดีทัศน์ที่มีเนื้อหาสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น

8. สภาพแวดล้อม

1) สถานที่ในการจัดกิจกรรมควรเป็นสถานที่ที่มีพื้นที่ในการจัดกิจกรรมที่ต้องการการเคลื่อนไหวและการทำงานกิจกรรมกลุ่ม เช่น การทำอาสนะ เกาซิกิ การแสดงละครและเกมต่างๆ

2) เป็นที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ มีอากาศถ่ายเท มีความเงียบสงบ ไม่รบกวนสมาธิในการทำกิจกรรม

3) บรรยากาศมีความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย ระยะเวลาในการทำกิจกรรมสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

4) โต๊ะ เก้าอี้สามารถเคลื่อนย้ายได้สะดวก

5) มีอุปกรณ์การทำกิจกรรม เช่น สื่อโสตทัศน์ กระดาษ ดินสอ บอร์ดแสดงผลงาน

Flipchart

9. การประเมินผล

9.1. การประเมินผลก่อนการเรียนรู้ ได้แก่

- 1) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (LSIA)
- 2) แบบวัดความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิต
- 3) แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต
- 4) แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต

9.2. การประเมินผลหลังการเรียนรู้ ได้แก่

- 1) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (LSIA)
- 2) แบบวัดความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิต
- 3) แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต
- 4) แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต

ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

2.1 ข้อมูลของผู้เรียน

ผู้เรียนเป็นเยาวชนเพศชายที่กระทำความผิดตามเหตุปัจจัยต่างๆ และถูกศาลตัดสินให้เข้ารับการฝึกและอบรมในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านอุเบกขา มีอายุระหว่าง 20-22 ปี โดยส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ผู้วิจัยนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนไปทดลองใช้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลอง ได้ผลการทดลอง ดังนี้

1. กลุ่มทดลองมีลักษณะของความพึงพอใจในชีวิตหลังการทดลองแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยลักษณะของความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้
2. กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ในเนื้อหาเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตหลังการทดลองแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความรู้ของกลุ่มทดลองหลังการจากการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้
3. กลุ่มทดลองมีทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตหลังการทดลองแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้
4. กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตหลังการทดลองแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขของการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนไปใช้

ผู้วิจัยจัดการอภิปรายกลุ่มเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองในการวิจัยนี้เกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ได้ข้อสรุปดังนี้

3.1 ปัจจัยของรูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรอง และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.1.1 ผู้เรียน

เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันว่าจำนวนผู้เรียนมีความเหมาะสมไม่มากและไม่น้อยเกินไป สามารถทำกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง การที่ผู้เรียนมีอายุที่ใกล้เคียงกันทำให้สามารถปรับตัวเข้าหากันได้ง่าย สื่อสารกันเข้าใจ ผู้เรียนมีสภาพความเป็นอยู่ในศูนย์ฝึกฯ ทำให้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ระหว่างกันได้เป็นอย่างดี และจากสภาพปัญหาของการขาดความพึงพอใจในชีวิตที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมและการเรียนรู้เนื้อหาพร้อมกัน ดังนั้นผู้เรียนจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญของการจัดกิจกรรมที่ต้องจัดผู้เรียนให้มีวัยที่ใกล้เคียงกัน มีความสนใจหรือมีปัญหาที่คล้ายกัน มีประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกัน จัดผู้เรียนให้มีจำนวนที่เหมาะสมกับลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องมีการฝึกปฏิบัติและการทำกิจกรรมที่มีรูปแบบที่หลากหลายและการเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตของผู้เรียนก็เป็นปัจจัยสำคัญด้านผู้เรียนที่มีต่อความสำเร็จของการจัดกิจกรรมด้วยเช่นกัน

3.1.2 ผู้สอน

ผู้สอนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันว่าผู้สอนเป็นผู้ที่มีความรู้ สามารถถ่ายทอดความรู้ได้อย่างชัดเจน เข้าใจ ให้กำลังใจผู้เรียน ให้เกียรติต่อผู้เรียน เคารพความคิดและประสบการณ์ของผู้เรียน ไม่ครอบงำความคิด กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นและนำความรู้และประสบการณ์เดิมของตนออกมาใช้ให้มากที่สุด และสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรมที่เป็นกันเอง ดังนั้นผู้สอนจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการจัดกิจกรรม ผู้สอนต้องมีวิธีการจัดกิจกรรม วิธีการถ่ายทอดและเสริมสร้างความรู้ การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเป็นบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้สอนต้องมีความเข้าใจในพัฒนาการและธรรมชาติรวมถึงข้อจำกัดของผู้เรียนที่เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มผู้เรียน มีความจริงใจและเคารพในสิทธิของผู้เรียนด้วยจึงจะเป็นสิ่งที่ทำให้การจัดกิจกรรมดำเนินไปได้ด้วยดี

3.1.3 กิจกรรมการเรียนรู้

การเรียนรู้ของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เป็นการผสมผสานระหว่างกระบวนการการคิดไตร่ตรองกับการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีการดำเนินตามขั้นตอนของการเรียนรู้ 9 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่บังคับ ขั้นที่ 1 การสังเกต รับรู้ในปัญหา ขั้นที่ 2 การคิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ ขั้นที่ 3 การรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ ขั้นที่ 4 การพิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม (คุณธรรมยามะ – นิยามะ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส) ขั้นที่ 5 การตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา ขั้นที่ 6 การพิจารณากลยุทธ์หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ ขั้นที่ 7 การลงมือกระทำและขั้นสรุป การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองและการปฏิบัติด้วยตนเองซ้ำๆ บ่อยๆ ทั้งนี้กิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวเป็นไปเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุขในการดำเนินชีวิต มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต สามารถกำหนดและวางเป้าหมายในชีวิตได้ มองตนเองและผู้อื่นในทางบวกและเป็นบุคคลที่มีอารมณ์ที่ดี ซึ่งเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองมีความเห็นที่สอดคล้องว่ากิจกรรมการเรียนรู้มีความหลากหลาย มีความสนุกสนาน ได้รับประสบการณ์และความรู้ใหม่ สามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้มาก มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ระหว่างกัน ทำให้เข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น รู้สึกว่าชีวิตของตัวเองมีคุณค่าและมีความหมายมากขึ้น ความเบื่อหน่ายหรือความท้อแท้ในชีวิตลดน้อยลง มีความหวังที่จะมีชีวิตต่อไปเพื่อตัวเองและคนที่เรารัก ดังนั้นกิจกรรมการเรียนรู้จึงเป็นปัจจัยสำคัญของการจัดกิจกรรมด้วยเช่นกัน

3.1.4 เนื้อหา

เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองมีความเห็นที่สอดคล้องกันว่าเนื้อหาที่มีประโยชน์ สามารถนำไปเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตได้ เหมาะกับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย สามารถนำเนื้อหาที่ได้รับไปพัฒนาตนเองในด้านส่วนตัวและการดำเนินชีวิตในสังคม เนื้อหาเข้าใจง่ายและมีตัวอย่างที่สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ที่ต้องเผชิญได้ อีกทั้งยังเหมาะสมกับวัยและระดับสติปัญญาของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ดังนั้นเนื้อหาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ผู้จัดกิจกรรมจะต้องจัดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ สามารถตอบสนองความต้องการและปัญหาของผู้เรียนได้ และต้องเป็นเรื่องที่ผู้เรียนเข้าใจได้ง่ายเพื่อนำไปพัฒนาตนเองให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตได้จึงจะทำให้การจัดกิจกรรมเกิดประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

3.1.5 ระยะเวลา

เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองมีความเห็นที่สอดคล้องกันว่า ระยะเวลาของกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนรู้เนื้อหาแนวคิดและการฝึกฝนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น มีจำนวนวันในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมและทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในเนื้อหา นอกจากนี้ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือฯ ก็มีความเหมาะสมและสามารถเห็นถึงพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงในตัวเองของผู้เรียนได้ ช่วงเดือนที่จัดมีความเหมาะสมเพราะเป็นช่วงเวลาที่ทางศูนย์ฝึกฯ มีความสะดวกในการให้เข้ามาจัดกิจกรรมได้เต็มเวลา ดังนั้นระยะเวลาจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะต้องจัดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสามารถตอบสนองของความต้องการและความสะดวกในการมาเข้าร่วมกิจกรรมได้เต็มเวลาของผู้เรียน โดยจะต้องจัดให้มีระยะเวลาพอเพียงในการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือฯ โดยเฉพาะกิจกรรมที่เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งหากผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดกิจกรรมให้มีระยะเวลาที่เหมาะสมจะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจในชีวิตได้

3.1.6 แหล่งความรู้และสื่อการสอน

เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองมีความเห็นที่สอดคล้องกันว่า แหล่งความรู้มีความหลากหลาย ทั้งแหล่งความรู้ที่เป็นวิทยากรและแหล่งความรู้ที่เป็นสื่อการสอนซึ่งช่วยเสริมความรู้เนื้อหาและได้รับประสบการณ์ตรงได้เป็นอย่างดี สื่อการสอนมีความหลากหลายเช่นกัน มีจำนวนเพียงพอ มีความน่าสนใจ ส่งเสริมความเข้าใจในเนื้อหา ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น และสื่อการสอนสามารถปรับใช้เข้ากับสถานที่จัดกิจกรรมได้ ดังนั้นแหล่งความรู้และสื่อการสอนเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความอยากเรียนรู้ แหล่งความรู้จึงต้องมีความหลากหลาย การมีสื่อต่างๆ เช่น สื่อบุคคลทั้งที่เป็นวิทยากร เอกสารประกอบการสอน ประสบการณ์และความรู้สึกของผู้เรียนเป็นสิ่งที่ล้วนแต่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ สามารถนำเอาเทคนิควิธีและประสบการณ์ใหม่มาทบทวนและหาคำตอบโดยนำมาคิดไตร่ตรองกับประสบการณ์และความรู้เดิมของตนเองให้เป็นความรู้ใหม่หรือแนวทางการดำเนินชีวิตรูปแบบใหม่ของตัวเองได้

3.2 เจ็อนไขของกรจ้ดกิจกรรมกรศึกษนอกระบบโรงเรียนที่ใ้กรคิดไ้ร้ตรงและแนวคตินีโอิวิแมนนิสเพื่อเสริมสร้ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยวชนนศุนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยวชน

จกกรทดลองจ้ดรูปแบบกิจกรรมกรศึกษนอกระบบโรงเรียนที่ใ้กรคิดไ้ร้ตรงและแนวคตินีโอิวิแมนนิสเพื่อเสริมสร้ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยวชนนศุนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยวชนและการอภิปรายกลุ่ม ผู้วิจ้ยได้ข้อสรุปที่จะนำมเป็นเจ็อนไข ซึ่งเป็นข้อก้หนดเพื่อใ้กรจ้ดกิจกรรมประสพผลสร้จ้และเกิดรูปแบบกิจกรรมที่มีประสิทธิภพมกยั้งขึ้นดังต่อไปนี้

3.2.1 ด้นผู้เรียน

3.2.1.1 ผู้เรียนต้องมีความเต็มใจและมุงมั่นที่จะฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองใ้เกิดความพึงพอใจในชีวิตตามระยะเวลที่ผู้สอนก้หนดขึ้น

3.2.1.2 ผู้เรียนต้องมีระยะเวลในการฝึกและอบรมเหลืออยู่ยงน้อย 6 เดือน เพราะกิจกรรมกรเรียนรู้ที่จ้ดขึ้นเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ผสมผสานระหว่กรเข้าร่วมกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือกรศึกษนอกระบบโรงเรียนที่ใ้กรคิดไ้ร้ตรงและแนวคตินีโอิวิแมนนิสเพื่อเสริมสร้ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยวชนนศุนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยวชน หกผู้เรียนมีระยะเวลในการฝึกและอบรมเหลือน้อยกว่ 6 เดือนอจทำให้เกิดความไม่ต่อเนื่องในการทำกิจกรรมนี้ เพราะรูปแบบกิจกรรมที่จ้ดขึ้นเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ค่อนข้างต้องใ้ระยะเวลในการปรับเปลี่ยนควมคิดและพฤติกรรม ผู้เรียนจึงอจไม่ได้รับประโยชน์จกกรเข้าร่วมกิจกรรมนี้เท่าใดและไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ของรูปแบบกิจกรรม

3.2.1.3 จ้นวนผู้เรียนต้องเหมาะสมกับรูปแบบกิจกรรมกรเรียนรู้ เพื่อจะได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนควมคิดเห็น และประสพการณ์ สามารถทำกิจกรรมได้อย่างทั่วถึงทุกคน

3.2.2 ด้นผู้สอน

ผู้สอนต้องมีความรู้และมีความเข้าใจในกระบวนการคิดไ้ร้ตรงและแนวคตินีโอิวิแมนนิส ประพติหรือแสดงพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้เรียนได้และสามารถสื่อสารและยกตัวอย่างที่สอดคล้องกับแนวคิดใ้ผู้เรียนเข้าใจงายได้

3.2.3 ด้นระยะเวล

มีระยะเวลในการฝึกทักษะเพื่อปรับเปลี่ยนควมคิดและพฤติกรรมเพื่อใ้เกิดความพึงพอใจในชีวิตอย่งน้อย 100 ชั่วโมง โดยจะต้องจ้ดใ้มีระยะเวลในการเรียนรู้และการฝึก

ปฏิบัติอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะรูปแบบกิจกรรมที่เน้นการให้ความรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งหากผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดกิจกรรมให้มีระยะเวลาที่เหมาะสมจะส่งผลให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2.4 ด้านการวัดและประเมินผล

ต้องมีการประเมินพฤติกรรมผู้เรียนจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทราบข้อมูลตามสภาพความเป็นจริงของผู้เรียนเกี่ยวกับผลของฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือฯ ตลอดจนการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตว่ามีประสิทธิภาพเช่นไร สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ตั้งใจไว้ได้จริงหรือไม่

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรอง และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผู้วิจัยมีประเด็นที่นำมาอภิปราย 3 ประเด็น คือ

1. ผลการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
2. ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
3. ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขของการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนไปใช้

1. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน พบว่ามีความต้องการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตในระดับมาก ในด้านการมีความสุขในการดำเนินชีวิต การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต การมีความสุขสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง การมีอัธมโนทัศน์ทางบวก และการมีอารมณ์ที่ดี เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีความต้องการเรียนรู้ในเรื่องความพึงพอใจในชีวิตเพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันในศูนย์ฝึก และการกลับคืนสู่สังคม ผู้วิจัยนำข้อมูลความต้องการดังกล่าวไปใช้ในการพัฒนาเนื้อหา ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตสามารถใช้ความรู้ให้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยของตนเอง เป็นการสนองความต้องการการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างตรงจุด ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของ Knowles (1981) ที่กล่าวว่าผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ดีเมื่อมีความพร้อมและความต้องการที่จะพัฒนาตนเองและต้องการนำความรู้ไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้

นอกจากการหาความต้องการที่นำมาพัฒนาเป็นเนื้อหาการเรียนรู้ของรูปแบบกิจกรรมแล้ว ผู้วิจัยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่เหมาะสมในการนำมาเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ ที่มีความหลากหลาย และกิจกรรมที่มีความต้องการใช้ในการจัดกิจกรรมมากที่สุดคือ การศึกษาด้วยตนเองโดยการอ่านหนังสือ การฟังบรรยายจากวิทยากร การระดมสมองช่วยกันคิดกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม และการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้ได้รับประสบการณ์และเป็นการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยนำข้อมูลความต้องการด้านกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ดังกล่าวไปพัฒนาเป็นกิจกรรมการเรียนรู้หลักของรูปแบบกิจกรรม คือ การศึกษาด้วยตนเองโดยการอ่านหนังสือ การฟังบรรยายจากวิทยากร การระดมสมองช่วยกันคิดกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม และการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ให้สามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันโดยมีการคิดทบทวนและไตร่ตรองในเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งจากประสบการณ์ตรงของตัวเองในอดีตและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ทำให้เกิดมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้

ระหว่างกัน ส่งผลให้เกิดความเข้าใจในตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น เกิดความรู้สึกว่าชีวิตของตัวเองมีคุณค่าและมีความหมาย ความเปื้อนหน่ายหรือความท้อแท้ในชีวิตลดน้อยลง มีความหวังที่จะมีชีวิตต่อไปเพื่อตัวเองและคนที่ตนเองรัก สอดคล้องกับ Lee (1984) และ Caffarella (1994) ที่กล่าวว่า การทำกิจกรรมหลายรูปแบบ เป็นการช่วยให้ผู้เรียนได้รับความรู้ สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างเปิดกว้าง ได้รับความคิดที่หลากหลาย มองเห็นทางเลือกที่หลากหลาย กิจกรรมที่เน้นการฝึกปฏิบัติช่วยส่งเสริมและสร้างทักษะให้เกิดแก่ผู้เรียนได้

ข้อมูลเกี่ยวกับช่วงเวลาและเดือนที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมพบว่าเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 5 วัน ในเดือนมีนาคม ผู้วิจัยนำข้อมูลดังกล่าวมาวางแผนการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับจำนวนเนื้อหาและออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนอย่างเหมาะสม และกำหนดวันและเวลาในการจัดกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับความสะดวกในการเข้าไปจัดกิจกรรมของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกษา ซึ่งผู้วิจัยจัดกิจกรรมในช่วงเวลาที่ทางศูนย์ฝึกฯ และเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีความพร้อม มีความเต็มใจในการเข้าร่วมกิจกรรม อันจะส่งผลดีต่อประสิทธิภาพในการดำเนินการจัดกิจกรรมอีกทั้งเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เต็มที่ ได้รับความรู้จากวิทยากร ผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันและการมี การฝึกปฏิบัติ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2551) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนจะต้องคำนึงถึงธรรมชาติของเยาวชน โดยในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเยาวชน ควรจะเป็นกิจกรรมที่จัดประสบการณ์และทักษะชีวิตให้ใกล้เคียงกับวัฒนธรรมที่มีอยู่ในตัวเยาวชน สร้างบรรยากาศและความหลากหลายในการเรียนรู้ ส่งเสริมเยาวชนให้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม เน้นการอภิปรายกลุ่มและภาษาที่ใช้ควรเป็นภาษาที่เยาวชนเข้าใจง่าย จัดกิจกรรมให้มีลักษณะยืดหยุ่นตรงกับความต้องการของผู้เรียนและเน้นด้านการนำประสบการณ์มาใช้ในการเรียนเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากการได้รับประสบการณ์จากกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้เยาวชนสามารถนำความรู้และประสบการณ์เดิมมาใช้ร่วมกับเนื้อหาวิชาเรียนในการที่จะสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม

1.2 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

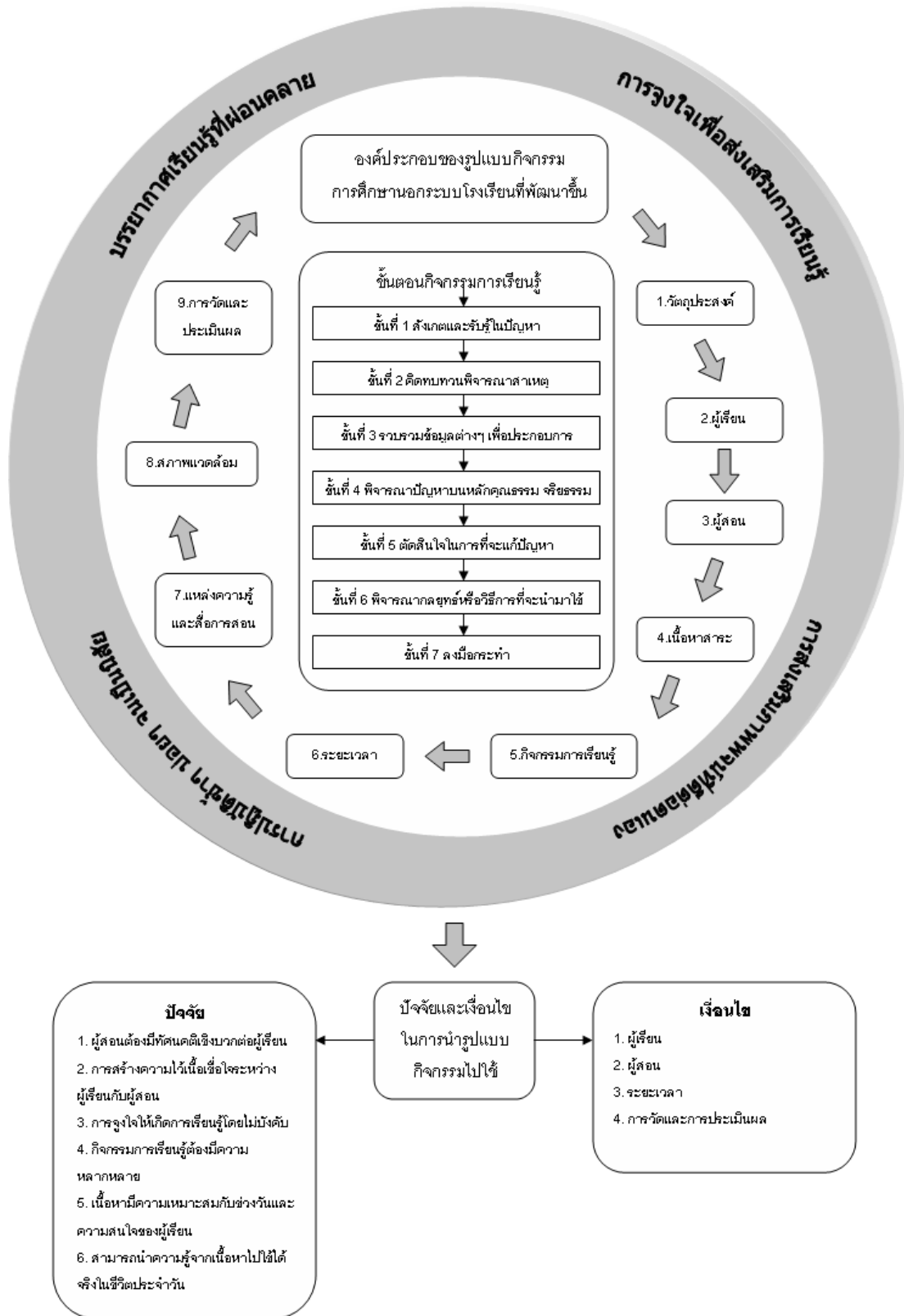
ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน โดยผู้วิจัยได้ใช้ข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร หนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การเข้าร่วมการสัมมนา การอบรมและฝึกฝนปฏิบัติจริงในหลักสูตรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และจากการวิเคราะห์หาความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนและความต้องการในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จึงพบว่า รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่เหมาะสมดังกล่าวมีความสอดคล้องกับหลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Ingalls (1973) เนื่องจากว่า มีกระบวนการในการจัดกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนให้เป็นไปตามที่ผู้เรียน ชุมชน หรือองค์กรพึงประสงค์ การกำหนดเนื้อหาวิชาที่จะเฉพาะเจาะจงเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่พึงประสงค์ การจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์การเรียนรู้ที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนโดยคำนึงถึงความต่อเนื่อง การจัดลำดับเนื้อหา และการผสมผสานเพื่อนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ การประเมินความก้าวหน้าและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นโดยประเมินผลการเรียนรู้ว่าผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่ต้องการ

1.3 ข้อสรุปของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่เหมาะสม

ผลจากการวิเคราะห์ความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนซึ่งนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนและทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นดังกล่าว รวมถึงการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้ ผู้วิจัยได้นำมาสร้างเป็นองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน คือ 1. วัตถุประสงค์ 2. ผู้เรียน 3. ผู้สอน 4. เนื้อหาสาระ 5. กิจกรรมการเรียนรู้ 6. ระยะเวลา 7. แหล่งความรู้และสื่อ 8. สภาพแวดล้อม และ 9. การวัดและประเมินผล ซึ่งองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมดังกล่าวได้มีการพัฒนาและนำไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมาย

คือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม ผลการทดลองพบว่า องค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมดังกล่าว มีความเหมาะสมกับกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิด นิโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ เยาวชนอยู่ในระดับสูง ซึ่งในรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบอาจต้องมีการปรับปรุงพัฒนาให้มี ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเพื่อให้เป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชน ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนรวมถึงการนำไปปรับใช้กับกลุ่มเป้าหมายทางการศึกษาทั้งใน ระบบและนอกระบบโรงเรียนหรือการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรต่างๆ ทั้งในภาครัฐและ เอกชน ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอพร้อมทั้งอธิบายในรายละเอียดให้เข้าใจได้พอสังเขป ดังแสดงใน แผนภาพที่ 17 ดังต่อไปนี้

แผนภาพที่ 17 รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน



จากแผนภาพที่ 17 แสดงองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นผลของการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้และจากการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Ingalls (1973) นำมาเป็นกรอบการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้

รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้พัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมที่ประกอบด้วย 1.วัตถุประสงค์ 2.ผู้เรียน 3.ผู้สอน 4.เนื้อหาสาระ 5.กิจกรรมการเรียนรู้ 6.ระยะเวลา 7.แหล่งความรู้และสื่อการสอน 8.สภาพแวดล้อม และ 9.การวัดและประเมินผล โดยสามารถอภิปรายแยกตามองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมไว้ว่า เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สามารถพัฒนาตนเองให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตได้ ดังนั้นกิจกรรมที่จัดขึ้นจะต้องตอบสนองความต้องการและปัญหาของผู้เรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับอาชัญญา รัตนอุบล (2544) ที่กล่าวว่า การกำหนดวัตถุประสงค์ในการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ควรกำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรมให้มีความชัดเจน โดยคำนึงถึงปัญหาความต้องการของผู้เรียนเพื่อดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ได้ตรงตามปัญหาและความต้องการของผู้เรียน ยึดหลักการเรียนรู้เพื่อชีวิตจริง เน้นการศึกษาที่มุ่งให้คนรู้จักคิด รู้จักตัดสินใจ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน

2. ผู้เรียน

ผู้เรียนที่เหมาะสมกับกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นนี้ คือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่มีอายุอยู่ในช่วง 15-25 ปี การกำหนดผู้เรียนให้บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจาก กลุ่มเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเด็กวัยรุ่นจะอยู่ในสภาพที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือที่เรียกว่า วัยคะนอง ที่มักมีอาการรุนแรง ฉุนเฉียว โกรธง่าย บางคนก็เป็นคนเจ้าทุกข์

มักมีอารมณ์ขุ่นมัว เอาใจยาก หงุดหงิดง่าย และชอบแสดงออกซึ่งพฤติกรรมในลักษณะที่เป็นภัยต่อผู้อื่นใน บางโอกาส (สุดจิต เจนนพกาญจน์, 2546) ดังนั้นการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตจึงมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับการแก้ไขฟื้นฟูพฤติกรรมนิสัยสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เพราะว่า การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตก่อให้เกิดความเข้าใจในความเจริญงอกงามและพัฒนาการของมนุษย์ ซึ่งบุคคลจะสร้างหรือกำหนดมาตรฐานตามการรับรู้ของตนเอง บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในการที่จะนำบุคคลไปสู่ความมีคุณค่าแห่งตน รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ มีคุณค่า ช่วยให้ผู้มีความแข็งแกร่ง เข้าใจชีวิตและสังคมได้ดี ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมในทางที่ดี มีความสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้เป็นผลสำเร็จ (Pavot, 1991)

นอกจากนั้นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี เป็นวัยรุ่นตอนปลายหรือผู้ใหญ่วัยตอนต้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดด้านพัฒนาการของบุคคลที่เป็นผู้ใหญ่วัยตอนต้นของ Harvighurst (1972) ที่กล่าวว่าบุคคลวัยนี้เรียนรู้ได้ดีที่สุดในช่วงอายุ 20-22 ปี การเรียนรู้และกระบวนการคิดของบุคคลวัยนี้จะเริ่มนำประสบการณ์มาเป็นพื้นฐานในการคิด ดังนั้นเรื่องที่เรียนรู้จึงควรมีความเกี่ยวข้อง สัมพันธ์กับประสบการณ์ที่สะสมไว้ ก็จะเป็นผลดีต่อการเรียนรู้และทำกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งสอดคล้องกับ Burns (1979) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตจะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมและการแสดงออกที่เหมาะสมแม้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ในขณะที่บุคคลที่ขาดความพึงพอใจในชีวิตจะแสดงพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปตามการรับรู้ของตน ความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นเสมือนฉนวน (Insulator) ป้องกันการกระทำผิด โดยบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะมีแนวโน้มจะหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมไม่เหมาะสม

3. ผู้สอน

ในการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผู้ที่มีบทบาทสำคัญมาก คือ ผู้สอน กล่าวคือ ผู้สอนหรือผู้อำนวยการอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (Facilitator) มากกว่าที่จะเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ของตนไปยังผู้เรียน นอกจากนี้ บทบาทของผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ควรจะต้องเป็นผู้สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ ด้วยการยอมรับฟังและยอมรับในการแสดงออก ทศนคติและความรู้สึกนึกคิด เกี่ยวกับเนื้อหาสาระของวิชาที่เรียนของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจถึงจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ของแต่ละคนและของกลุ่ม ทำหน้าที่จัดหาและจัดการทรัพยากรในการเรียนรู้หรืออาจเป็นแหล่งทรัพยากรเพื่อการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นเสียเอง ซึ่งบทบาทของผู้สอนนี้มีความ

สอดคล้องกับลักษณะของผู้สอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของ Knowles (1980) และ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) ที่กล่าวว่า ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกแก่ผู้เรียน มีความเป็นกันเอง และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจ เมื่อผู้เรียนต้องการปลุกความกระหายในความรู้ให้ผู้เรียนมีศีลธรรม จริยธรรมเป็นพื้นฐาน พัฒนา จิตที่มีเหตุผลและจิตสำนึกร่วมกันในสังคมให้เกิดแก่ผู้เรียน โดยต้องเป็นแรงบันดาลใจเป็น แบบอย่างที่ดี

4. เนื้อหาสาระ

เนื้อหาสาระในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรอง และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนประกอบด้วยองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน คือ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961)

4.1 การมีความสุขในการดำเนินชีวิต หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสุขในการทำ กิจกรรมประจำวันต่าง ๆ ชื่นชอบชีวิตของตนเอง มีกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้กับตนเอง กระตือรือร้นที่จะปรับปรุงตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และพอใจในสภาพที่ตนเป็นอยู่

4.2 การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต หมายถึง การที่บุคคลยอมรับในชีวิตของตน โดยถือว่าตนเป็นผู้รับผิดชอบชีวิต อดทนและไม่ทอดทิ้งต่อปัญหาหรืออุปสรรค โดยมองว่า ปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญและเป็นประสบการณ์ที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อไป

4.3 การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง หมายถึง การที่ บุคคลรู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมาย หรือสิ่งสำคัญที่ตั้งไว้ และให้ความสำคัญกับ เป้าหมายนั้น

4.4 การมีทัศนคติในทัศนคติทางบวก หมายถึง การที่บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเอง ว่าดี ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต รู้สึกภูมิใจในความสำเร็จของตน รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย ต่อตนเอง ต่อคนสำคัญในชีวิต และต่อผู้อื่น รวมทั้งพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

4.5 การมีอารมณ์ที่ดี หมายถึง การเป็นผู้มีความสุข มองโลกในแง่ดี มีทัศนคติ และอารมณ์ดี อธิบายหรือพูดถึงบุคคลและสิ่งรอบตัวโดยใช้คำศัพท์ในทางบวก มีความรื่นรมย์ใน ชีวิตและแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีนั้น

การกำหนดเนื้อหาของกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับปัญหาที่ต้องการได้รับการ พัฒนาและการใช้ความรู้ที่ได้รับเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติงานของผู้เรียนนั้น มีความสอดคล้องกับ สายสุรี จุติกุล (2537) ที่กล่าวว่าเนื้อหาความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมควรเป็นเนื้อหาที่มี

ความเกี่ยวข้องกับผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับสภาพชีวิตจริงหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวัน และสอดคล้องกับศรีปภา ชัยสินธพ (2550) ที่กล่าวว่า ผู้เรียนจะมีความสนใจในเนื้อหาที่ต่อเมื่อเนื้อหานั้นมีความเกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่การงานและการใช้ชีวิตประจำวันของตนเองและสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ทันที

5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ของรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน โดยการสังเคราะห์กระบวนการคิดไตร่ตรองและหลักในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้านตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 9 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นนำ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่บังคับ

เป็นการจัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย มีคลื่นสมองต่ำ มีสมาธิสูงและมีพลังความคิดด้านบวกสูง โดยผู้สอนเปิดเพลงบรรเลง บาบานัม เควาลัม แล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกพื้นที่ของตัวเอง หลังจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งหลับตานิ่งๆ ในท่าที่ตัวเองรู้สึกสบาย ขจัดความคิดด้านลบ และอารมณ์ด้านลบออกไปให้หมดสิ้น จดจ่ออยู่กับตัวเอง รับรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกของตัวเองเท่านั้น โดยผู้สอนจะพูดประโยคที่เป็นการเสริมแรงทางบวกและจูงใจผู้ร่วมกิจกรรมให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้โดยไม่บังคับ ประมาณ 10 นาที เช่น เราเป็นคนที่ยอดเยี่ยมที่สุด ไม่มีใครในโลกนี้ที่เหมือนเรา เราคือเรา เราชักตัวเองและเมื่อแผ่ความรักที่เรามีให้แก่คนรอบข้าง

ขั้นตอนที่ 1 สังเกต รับรู้ในปัญหา

เป็นการสร้างความตระหนักถึงสภาพปัญหา โดยผู้สอนกำหนดกิจกรรมที่จะนำเข้าสู่ประเด็นปัญหาจากการกระทำในอดีต โดยกิจกรรมที่จัดมีหลายรูปแบบ เช่น เกม บทบาทสมมติ การชมวิดีโอทัศน์ สถานการณ์จำลอง เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้สอนสรุปแนวคิดของกิจกรรมแล้วตั้งประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาแล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอโดยการเล่าเรื่องจากการสังเกตและรับรู้ในปัญหาของกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ

เป็นการกำหนดขอบเขตและให้ความหมายเพื่อค้นหาสภาพปัญหาที่แท้จริงที่ต้องการแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยใช้การสังเกต การไต่ร่อง การรวบรวมข้อมูล และการใช้ประสบการณ์ในอดีตมาเพื่อสร้างความเข้าใจกับปัญหาตามข้อเท็จจริง ซึ่งจะช่วยให้สภาพปัญหาในขั้นตอนที่ 1 ถูกจำกัดให้แคบลงและพบสภาพปัญหาที่แท้จริง โดยหลังจากที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้นำเสนอปัญหาของกลุ่มที่ได้จากการสังเกตและรับรู้ครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้สอนให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่เป็นปัญหาโดยการคิดทบทวนและพิจารณาสาเหตุของปัญหาพร้อมทั้งหาข้อสรุปในประเด็นปัญหานั้นๆ โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และประสบการณ์ระหว่างกันตามเวลาที่ผู้สอนกำหนดและให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของออกมานำเสนอถึงสาเหตุของปัญหาที่ได้ช่วยกันคิดทบทวน

ขั้นตอนที่ 3 รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ

เป็นการให้เหตุผลโดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับคัดเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้ โดยในขั้นตอนที่ 3 นี้ผู้สอนจะสอดแทรกความรู้หรือใบกิจกรรมในเรื่องที่ต้องการให้ผู้ร่วมกิจกรรมศึกษาหลังจากนั้นผู้สอนกำหนดประเด็นการอภิปรายให้กับผู้ร่วมกิจกรรมโดยเป็นประเด็นปัญหาเดิมในขั้นตอนที่ 2 แล้วจึงนำผลจากการอภิปรายของประเด็นปัญหาเดิมในขั้นตอนที่ 2 มาทบทวนประกอบกับความรู้ใหม่จากใบความรู้ที่ได้จากผู้สอนเพื่อนำมาวิเคราะห์หรือออกมาเป็นความรู้ใหม่หรือแนวทางในการแก้ปัญหาใหม่แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของออกมานำเสนอเกี่ยวกับข้อมูลหรือทางเลือกต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับคัดเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 4 พิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม

เป็นการพิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรมและจริยธรรม หลังจากผ่านขั้นตอนที่ 3 โดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจแล้ว ในขั้นนี้จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัญหาบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรมโดยยึดถือความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม (คุณธรรม 10 ประการตามหลักของยามะและนิยามะ) หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอถึงทางเลือกที่เป็นแนวทางแก้ไขปัญหามบนหลักคุณธรรมและจริยธรรมที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 5 ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา

เป็นขั้นของการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหาโดยการจัดระบบของการคิดเพื่อสรุปเป็นเหตุผลตามข้อเท็จจริงบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรม โดยการเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับความรู้ก่อนหน้าและคิดทั้งในขอบเขตของรูปธรรมและนามธรรม อันประกอบด้วย การพิจารณา การปฏิเสธ หรือยอมรับแนวทางแก้ปัญหา ซึ่งจะมีพื้นฐานจากความเป็นจริงเพื่อนำไปสู่การกำหนดความมุ่งหมายในการคิดเพื่อประกอบการตัดสินใจในการแก้ปัญหา หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอการตัดสินใจของกลุ่มในการที่จะตัดสินใจแก้ปัญหา

ขั้นที่ 6 พิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้

เป็นการกำหนดทิศทางหรือจุดมุ่งหมายจากการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา โดยพิจารณาวิธีการหรือแผนการคิดที่คิดขึ้นอย่างรอบคอบ มีลักษณะเป็นขั้นเป็นตอน มีความยืดหยุ่นพลิกแพลงได้ตามสถานการณ์โดยสามารถนำมาแก้ไขสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นได้ หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอกลยุทธ์หรือวิธีการที่จะนำมาใช้สำหรับแก้ไขสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 7 ลงมือกระทำทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม

เป็นขั้นตอนสุดท้ายหลังจากการตัดสินใจและพิจารณาเลือกวิธีการหรือแนวทางที่เหมาะสมที่สุดไปสู่การลงมือปฏิบัติ เช่น การบอกเล่าเรื่องราว การแสดงละคร บทบาทสมมติ โดยเป็นขั้นตอนที่บุคคลลงมือปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์หลังจากปรับเปลี่ยนวิธีการคิดที่ผ่านขั้นตอนการคิดไตร่ตรองมาอย่างรอบคอบด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม

ขั้นสรุป การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองและการปฏิบัติด้วยตนเอง ซ้ำๆ บ่อยๆ

ผู้สอนทำหน้าที่ให้กำลังใจและเสริมแรงด้วยคำพูดด้านบวกแก่ผู้ร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งให้ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างซ้ำๆ บ่อยๆ จนเกิดความเคยชินเป็นนิสัย

จากวิธีการการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าผู้สอนใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การระดมสมองเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน การวาดรูป การแสดงบทบาทสมมติ การนำเสนอหน้าชั้นเรียน การชมวิดิทัศน์

การประดิษฐ์ชิ้นงานศิลปะเป็นกลุ่ม การฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง และการเขียนบันทึก ซึ่งล้วนแต่เป็นกิจกรรมที่สามารถทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างเต็มที่ ผู้เรียนมีความกล้าแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มเพื่อนสมาชิกด้วยกันและช่วยสร้างให้เกิดบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Gerlach and Ely (1971) และ ชัยยศ พรหมวงศ (2545) ที่กล่าวว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความหลากหลายช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง การใช้สื่อ เช่น วัสดุทัศน และการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยทำให้เกิดบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายและเป็นมิตรรวมทั้งสามารถทำให้ผู้เรียนมีความมั่นใจและกล้าแสดงออก และยังช่วยส่งเสริมทำให้ผู้เรียนเข้าใจในเนื้อหาและทำให้การเรียนรู้ที่มีความหมายยิ่งขึ้น สอดคล้องกับอาชัญญา รัตนอุบล (2544) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ได้สัมผัสด้วยตนเอง และได้มีโอกาสฝึกทำซ้ำๆ บ่อยๆ จนเกิดความชำนาญจนเกิดเป็นทักษะและความชำนาญของตนเอง

นอกจากนี้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้น ยังเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน ดังจะเห็นได้จากผลสรุปจากการสังเกตแบบไม่เป็นทางการระหว่างระยะเวลาการดำเนินการจัดกิจกรรม พบว่า การเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ระหว่างทำกิจกรรม การเสริมแรงทางบวกด้วยคำพูดชื่นชมและให้กำลังใจ การยิ้มและสบตา จะช่วยเสริมความกระตือรือร้นและเอาใจใส่ต่อกิจกรรมของผู้เรียนมากขึ้น ซึ่งในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการผสมผสาน การบริหารร่างกายโดยการเดินแกว่งและมองโดยการนั่งสมาธิ การเขียนบันทึกรวมกับเทคนิคการจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชนซึ่งประยุกต์จากทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ผสมกับกระบวนการคิดไตร่ตรองของ Eby and Kujawa (1994) ส่งผลที่เป็นบวกต่อกิจกรรมการเรียนรู้เป็นอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้เรียนต่อกิจกรรมในครั้งนี้ ที่กล่าวว่า เนื้อหาและกิจกรรมเหมาะสมกับคนทุกเพศ ทุกวัย กิจกรรมสนุกสนานได้ทั้งความรู้และความบันเทิงไม่น่าเบื่อ ในขณะที่การแสดงออกของผู้เรียนทั้งหมดก็สอดคล้องกับข้อมูลย้อนกลับดังกล่าว โดยที่ผู้เรียนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างพร้อมเพรียงกันและตรงต่อเวลา มีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม ตรงต่อเวลา และมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Ward and Daley (1998) ว่าการบริหารร่างกายและสมองจะช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นและสอดคล้องกับคำกล่าวของ Meier (2000) ที่กล่าวว่า มนุษย์เรียนรู้ผ่านการรับรู้ของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก องค์ประกอบทุกอย่างในการเรียนการสอนจะสร้างการแนะนำเข้าสู่ตัวผู้เรียนไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง เช่น ผู้เรียนจะรับรู้การอธิบายจากผู้สอนในขณะที่ภายในใจก็มีการ

รับรู้ที่เกี่ยวกับน้ำเสียงและอารมณ์ของผู้สอนด้วย และสอดคล้องกับ Deporter (2000) ที่กล่าวว่า ไม่มีการกระตุ้นการเรียนรู้รูปแบบเดียว (There is no single stimulus) ข้อมูลทุกอย่างที่ผู้เรียน ได้รับ (Receive) หรือได้รับรู้ (Perceive) ส่วนใหญ่จะถูกประมวลผลอยู่ในบริบทของการเรียนรู้ด้วยกัน ทุกๆ อย่างของบริบทในการเรียนรู้จะถูกประมวลผลอย่างคงที่ ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินการจัด กิจกรรม การเชื่อมโยงประสบการณ์ ไม่มีสิ่งที่เป็นกลางๆ ต้องเป็นบวกหรือลบอย่างใดอย่างหนึ่ง เท่านั้น ฉะนั้นสิ่งที่ผู้สอนจำเป็นจะต้องทุ่มเทอย่างเต็มที่คือต้องสร้างให้เกิดสิ่งที่เป็นบวกในการ ดำเนินกิจกรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ความเป็น ใจเชื่อใจระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ความรู้สึกปลอดภัยและเป็นมิตรและสอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนที่เป็นวัยผู้ใหญ่ ควรจัดกิจกรรมที่ทำให้เกิดบรรยากาศที่ไวใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน มีความเคารพ ซึ่งกันและกันใหญ่เรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่น และใหญ่เรียนรู้สึกได้ถึงควมมีคุณค่าในตนเอง

ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ เยาวชนในระยะที่ 2 ที่เป็นการศึกษาด้วยตนเองและฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือฯ เป็น ระยะเวลา 30 วันติดต่อกันวันละ 2 ชั่วโมง ซึ่งผู้เรียนจะต้องเขียนบันทึกและฝึกปฏิบัติการทำสมาธิ การเดินเกาซิกิ และการจินตนาการ โดยผู้สอนจะดำเนินการติดตามผลการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ตามคู่มือฯ โดยการเข้าไปเก็บสมุดบันทึกและพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับผู้เรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง พบว่า ผู้เรียนในกลุ่มทดลองทุกคนได้เรียนรู้โดยการศึกษาด้วยตนเอง ตามคู่มือฯ ซึ่งผู้วิจัยพบว่า กลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้มากกว่ากลุ่มควบคุมโดยดูได้จากการเขียน สมุดบันทึกและการสังเกตการพูดคุยกับผู้เรียนในตอนที่ถูกวิจัยเข้าไปร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กับผู้เรียนตลอดทั้ง 4 ครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับ สมคิด อิศระวัฒน์ (2532) ที่กล่าวถึงการเรียนรู้ด้วยการ ชี้นำตนเองว่า เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีความสมัครใจที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง มีเจตนาที่จะเรียนด้วยความอยากรู้ สามารถบอกได้ว่าสิ่งที่ตนเรียนรู้คืออะไร สามารถกำหนดเป้าหมาย วิธีการรวบรวม ข้อมูลที่ต้องการ และวิธีประเมินผลการเรียนรู้ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่และบทบาทในการเรียนรู้ ของตนเอง

6. ระยะเวลา

ระยะเวลาของการจัดโปรแกรมที่กำหนดไว้คือ 108 ชั่วโมง แบ่งการจัดกิจกรรม ออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เป็นเวลา 40 ชั่วโมง

ระยะที่ 2 การศึกษาด้วยตนเองและฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือฯ เป็นระยะเวลา 30 วันติดต่อกันวันละ 2 ชั่วโมง และการติดตามผลการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือฯ โดยผู้วิจัยจะเข้าไปเก็บสมุดบันทึกและพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับผู้ร่วมกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง รวมเวลาทั้งหมด 72 ชั่วโมง

ระยะที่ 3 การนำเสนอผลศึกษาด้วยตนเองและฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือฯ และการประเมินผลการจัดกิจกรรม รวมเวลา 8 ชั่วโมง ซึ่งการดำเนินกิจกรรมด้วยรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเป็นกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ ทักษะ ทศนคติ และพฤติกรรมในทางที่ดีของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนด้วยวิธีการฝึกอบรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้รู้จักกับการปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงของสังคมและพัฒนาต่อเนื่องกันไปให้เต็มศักยภาพของแต่ละบุคคล

ผู้เรียนมีความพึงพอใจในระยะเวลาของการจัดกิจกรรมในในระยะที่ 1 ที่เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนและมีความพึงพอใจในระยะเวลาในการศึกษาด้วยตนเองและฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในระยะที่ 2 และการนำเสนอผลการศึกษาด้วยตนเองและการประเมินผลการจัดกิจกรรมในระยะที่ 3 โดยใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมรวมทั้งสิ้น 108 ชั่วโมง ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำกล่าวของ Martin (1990, อ้างถึงใน มนัสวาสน โกวิทยา, 2551) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืนควรต้องใช้เวลาารวมกันแล้วไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมงและระยะเวลาของการจัดกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้มีความใกล้เคียงกับคำกล่าวข้างต้น ส่งผลให้เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีความพึงพอใจในชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ได้ตั้งไว้ อีกทั้งเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรม

เด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่า ระยะเวลาในการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจำนวน 5 วันนั้นมีความเหมาะสม ไม่บีบหรือเร่งจนเกินไป รวมถึงระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองวันละ 2 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 30 วันติดต่อกันนั้นก็มีความเหมาะสมเช่นกัน ไม่น้อยหรือมากจนเกินไป ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีพฤติกรรมดีไปในทางที่ดีขึ้นจึงเป็นการสนับสนุนวาระรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้

7. แหล่งความรู้และสื่อการสอน

7.1. แหล่งความรู้ที่นำมาใช้ในรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ประกอบด้วยสื่อบุคคล ที่เป็นวิทยากรในเรื่องการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เช่น การทำอาสนะ การทำสมาธิแบบนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งผู้เรียนสามารถซักถามปัญหาที่ได้จากการฟังการบรรยายและแนวทางการฝึกตนเพื่อพัฒนาจิตใจได้อีกจากวิทยากรได้อย่างเต็มที่

7.2. สื่อการสอนที่นำมาใช้ในรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน มีความหลากหลาย เช่น เอกสารประกอบการสอน วิดีทัศน์ ภาพสไลด์ หนังสือเรื่องสั้น วารสาร หนังสือพิมพ์ Flipchart มีจำนวนเพียงพอ ช่วยส่งเสริมความเข้าใจในเนื้อหา ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้นและสามารถนำมาปรับใช้ให้เข้ากับสถานที่จัดกิจกรรมได้ ดังที่ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2542) กล่าวว่า สื่อการสอนช่วยสร้างรากฐานที่เป็นรูปธรรมขึ้นในความคิดของผู้เรียน การฟังเพียงอย่างเดียว นั้น ผู้เรียนจะต้องใช้จินตนาการเข้าช่วยด้วย เพื่อให้สิ่งที่ป็นนามธรรมเกิดเป็นรูปธรรมขึ้นในความคิด แต่สำหรับสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อน ผู้เรียนย่อมไม่มีความสามารถจะทำได้ การใช้อุปกรณ์เข้าช่วยจะทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจและสร้างรูปธรรมขึ้นในใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Brown (1973) ที่กล่าวว่าสื่อการสอนช่วยสร้างความสนใจของผู้เรียน เพราะผู้เรียนสามารถใช้ประสาทสัมผัสได้ด้วยตา หู และการเคลื่อนไหวจับต้องได้แทนการฟังเพียงอย่างเดียว และสื่อการสอนยังเป็นรากฐานในการพัฒนาการเรียนรู้และช่วยให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการทางความคิด ซึ่งผู้เรียนจะสามารถนำประสบการณ์เดิมไปสัมพันธ์กับประสบการณ์ใหม่ได้

8. สภาพแวดล้อม

ในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผู้วิจัยได้จัดสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวผู้เรียน ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น มีแสงสว่างพอเพียง สะอาด สงบ อากาศถ่ายเท มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีคุณภาพเหมาะสม และสนับสนุนการเรียนรู้ มีบรรยากาศในการเรียนที่ดี ก็จะส่งผลทางบวกต่อผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนเรียนรู้อย่างมีความสุข มีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการเรียน หากบรรยากาศเต็มไปด้วยความสกดปรก รก รุงรัง สกปรก เต็มไปด้วยข้าวของที่ไม่เป็นระเบียบก็จะส่งผลทางลบต่อผู้เรียน ทำให้บรรยากาศในการเรียนเต็มไปด้วยความเคร่งเครียด ผู้สอนก็จะรู้สึกท้อถอย ไม่เป็นผลดีต่อการเรียนการสอน ดังนั้น การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับวัยและระดับของผู้เรียนจะ เป็นสิ่งที่จะเป็นสิ่งที่สนับสนุนทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกที่อยากเรียนและเกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น สอดคล้องตามคำกล่าวของ Knowles (1980) ที่กล่าวว่า การจัดโครงสร้างทางกายภาพ ห้องเรียนให้มีบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ จะช่วยลดความตึงเครียดของผู้เรียนได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของกรมการศึกษานอกโรงเรียน (2542) พบว่า บรรยากาศและสภาพแวดล้อมในชั้นเรียนเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในบทเรียนและเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ที่ผู้สอนให้ความเอื้ออาทรต่อผู้เรียนและความสัมพันธ์อันดีมีมิตรระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองเหล่านี้เป็นบรรยากาศที่ผู้เรียนต้องการ ทำให้ผู้เรียนมีความสุขกับการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

9. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผลรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่พัฒนาขึ้นมีวิธีการประเมินผลหลายรูปแบบ เช่น การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา การวัดทัศนคติ การสังเกตพฤติกรรม และประเมินรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เรียนมีความเห็นสอดคล้องกันว่ามีความเหมาะสม ผู้วิจัยมีการดำเนินการดังนี้

9.1 ประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของรูปแบบ โดยประเมินความเหมาะสมขององค์ประกอบของรูปแบบ ได้แก่ วัตถุประสงค์ ผู้เรียน ผู้สอน เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ ระยะเวลา แหล่งความรู้และสื่อการสอน สภาพแวดล้อม และการประเมินผล การเรียนรู้โดยผู้เชี่ยวชาญ และประเมินความสอดคล้องของรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญ

9.2 ประเมินผลการนำรูปแบบไปใช้ ได้แก่ ประเมินจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนด้านความรู้ ด้านทัศนคติ และด้านพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต โดยเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยการสัมภาษณ์ปัจจัยและเงื่อนไขของการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้

การวัดและประเมินผลรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อมุ่งเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีวิธีการประเมินผลในหลายรูปแบบ เช่น การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา การวัดทัศนคติ การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนมีความเห็นว่าวิธีการประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้มีความเหมาะสม วิธีการประเมินผลของโปรแกรมมีความสอดคล้องกับความคิดของ Wiersma and Jurs (1990) ไตกลาวว่า การประเมินผลเป็นการตรวจสอบว่าผู้เรียนได้รับผลตามที่กำหนดไว้ในจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนหรือไม่อย่างไร ซึ่งการประเมินผลที่ดีควรมีหลายรูปแบบ เช่น การประเมินกระบวนการเรียนรู้ การประเมินการปฏิบัติและการประเมินผลผลิต

จากเหตุผลดังกล่าว ส่งผลให้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีคุณภาพ และเหมาะต่อการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนด้วยการพัฒนาตนเองอย่างสมดุลทั้งด้านความคิด ด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของ Powell (1983) ว่าเป็นกระบวนการที่สร้างความสมดุลระหว่างความต้องการและการได้รับการตอบสนองของบุคคลให้เกิดการเรียนรู้และปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์ และแนวคิดการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตของ Burns (1979) เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมและการแสดงออกที่เหมาะสมแม้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ในขณะที่บุคคลที่ขาดความพึงพอใจในชีวิตจะแสดงพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปตามการรับรู้ของตน ความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นเสมือนฉนวน (Insulator) ป้องกันการกระทำผิด โดยบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะมีแนวโน้มจะหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมไม่เหมาะสม และสอดคล้องกับและงานวิจัยของพุทธกรอง พิพัฒรัตน์ (2551) พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกล โดยมีกระบวนการของรูปแบบ ได้แก่

- 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา
- 2) การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้
- 3) การจัด

ประสบการณ์การเรียนรู้ 4) การประเมินผลการเรียนรู้ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาศักยภาพตนเองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นรูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจึงมีคุณภาพที่เหมาะสมดี

จากองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนดังกล่าว ส่งผลให้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพและเหมาะต่อการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนด้วยการพัฒนาตนเองอย่างสมดุลทั้งด้านความคิด ด้านร่างกายและจิตใจ เพราะเป็นกระบวนการที่สร้างความสมดุลระหว่างความต้องการและการได้รับการตอบสนองของบุคคลให้เกิดการเรียนรู้และปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์ ช่วยทำให้เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมและการแสดงออกที่เหมาะสมแม้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ฉะนั้นรูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนดังกล่าวนี้ จึงเป็นเสมือนฉนวน (Insulator) ป้องกันการกระทำผิดซ้ำของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเพราะบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะมีแนวโน้มหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมไม่เหมาะสม (Powell, 1983) ดังนั้นรูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงสามารถส่งเสริมให้เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเกิดความสุขในการดำเนินชีวิต มีเจตคติเชิงบวกและเห็นคุณค่าในตนเอง มีทักษะในการคิดไตร่ตรอง มีวิจรรณญาณและใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิตเพื่อนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางสร้างสรรค์ตลอดจนเกิดความตระหนักถึงคุณค่าในตัวเองเพื่อการคืนกลับสู่สังคมเป็นพลเมืองที่ดีของชาติต่อไป

2. ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นไปใช้ พบว่า รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังกล่าวนี้สามารถเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้ กล่าวคือจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกษาที่เป็นกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สรุปได้ว่าผลการทดลองทั้งหมดเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์ (2550) พบว่า ผู้เรียนที่ต้องการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตทำการศึกษารื่องการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต และเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้ มีคะแนนผลการเรียนรู้หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนทั้งในด้านความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับที่ .05

ด้วยผลการทดลองการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นสามารถสนับสนุนได้ว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้นสามารถเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนามาจากความต้องการของกลุ่มประชากร คือ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในการที่ต้องการเป็นบุคคลที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต อดทนต่อชีวิต สามารถที่จะกำหนดและวางแผนในชีวิตได้ เห็นคุณค่าในตนเองและมองตัวเองในด้านบวกและมีอารมณ์ขัน และจากความต้องการของผู้เรียนที่ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและต้องการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิต จึงได้จัดเนื้อหา สารและ กิจกรรมที่นำมาใช้แก้ปัญหาและพัฒนาให้เหมาะสมกับผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Ingalls (1973) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการศึกษา

นอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมทางการศึกษาที่จัดไว้ นอกเหนือจากการศึกษาแบบปกติในโรงเรียน ที่ดำเนินการอยู่ โดยกิจกรรมดังกล่าวอาจจัดแยกออกไปต่างหากหรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางการศึกษานั้น ๆ ทั้งนี้วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมจะเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการ และความสนใจเรียนรู้ของผู้เรียน โดยมีกระบวนการในการจัดกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนให้เป็นที่ไปตามที่ผู้เรียน ชุมชน หรือองค์กร พึงประสงค์ การกำหนดเนื้อหาวิชาที่จะเฉพาะเจาะจงเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตามที่พึงประสงค์การจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์การเรียนรู้ที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน โดยคำนึงถึงความต่อเนื่อง การจัดลำดับเนื้อหาและการผสมผสานเพื่อนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ รวมถึงสามารถประเมินความก้าวหน้าและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นโดยประเมินผลการเรียนรู้ว่าผู้เรียน เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่ต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พุดกรอง พิพัฒนัตนะ (2551) ที่ได้พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการ พัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน วิธีเรียนแบบทางไกลโดยมี กระบวนการของรูปแบบ ได้แก่ 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา 2) การเลือก ประสบการณ์การเรียนรู้ 3) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ 4) การประเมินผลการเรียนรู้ ผลการ ทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาศักยภาพตนเองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนนี้เป็นการจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชนในศูนย์ ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี เป็นวัยรุ่นตอนปลายหรือผู้ใหญ่ วัย ตอนต้น ซึ่ง Harvighurst (1972) กล่าวถึงพัฒนาการของบุคคลที่เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นไว้ว่า บุคคลในช่วงอายุ 20-22 ปี สามารถเรียนรู้และใช้กระบวนการคิดของตนเองจากการนำ ประสบการณ์เดิมมาเป็นพื้นฐานในการคิด จึงทำให้การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะของการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม และการระดมสมอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันระหว่างผู้เรียนกลุ่มทดลอง อีกทั้งเยาวชนในศูนย์ ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีสภาพปัญหา การเป็นอยู่ และความสนใจที่คล้ายกัน จึงส่งผลให้เกิดความสนิทสนมและสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ Rogers (1996) ที่กล่าวว่าผู้สอนควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีความสัมพันธ์หรือ ทำงานร่วมกันกับบุคคลที่มีความสนใจคล้ายกัน การจัดกิจกรรมนี้ผู้สอนเน้นให้มีการแลกเปลี่ยน ความรู้และประสบการณ์ระหว่างกัน โดยการนำความรู้และประสบการณ์เดิมของตนเองมา ทบทวนด้วยกระบวนการคิดที่เป็นระบบโดยใช้กระบวนการคิดไตร่ตรอง เพราะการคิดไตร่ตรอง

(Reflective Thinking) หมายถึง การพิจารณาของบุคคลอย่างมุ่งมั่นและละเอียดรอบคอบ เกี่ยวกับความรู้ที่ได้จากความสำเร็จหรือการคาดคะเน โดยจะใช้หลักฐาน ข้อมูล หรือเกณฑ์มา ประกอบการตัดสินใจอย่างรอบคอบ โดยมีข้อมูลประกอบการคิด และสามารถอธิบายเรื่องนั้น หรือสิ่งนั้นได้อย่างมีเหตุผล ดังที่ Baker (1996) กล่าวว่า การคิดไตร่ตรองเป็นกระบวนการที่มีการทบทวนเหตุการณ์และการวิเคราะห์หรือพิจารณาความเข้าใจในประสบการณ์เดิมเพื่อสร้างแนวคิดใหม่ในการนำไปสู่แนวทางหรือการแก้ปัญหาอย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนในครั้งนี้ ได้นำเอาเทคนิคและวิธีในการจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น การฝึกปฏิบัติจริง การฟังบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม การดูคลิปวิดีโอ การเล่นเกม การแสดงบทบาทสมมติ และการระดมสมอง โดยนำแนวคิดที่ได้เรียนรู้มาใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ดังนั้นจึงส่งผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทั้งในด้านความรู้ ทักษะคิด พฤติกรรม หลังการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ Caffarella (1994) ที่กล่าวว่า การทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การฟังการบรรยาย และการแสดงบทบาทสมมติ ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับความรู้ ได้แสดงความคิดเห็นอย่างเปิดกว้าง ได้ความคิดที่หลากหลาย มองเห็นทางเลือกที่หลากหลาย สามารถใช้กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกัน ส่งผลให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาและพัฒนาทัศนคติ สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมที่ดีควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นและลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและฝึกทำซ้ำๆ บ่อยๆ จนชำนาญจนเกิดเป็นทักษะและนิสัยที่ดีของตนเอง

นอกจากนี้ การที่เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองยังได้มีโอกาสฝึกฝนความรู้ และทักษะต่างๆ เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตเป็นเวลานานับร้อยชั่วโมง ก็อาจจะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจในชีวิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Martin (1990) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อให้เกิดทักษะที่ยั่งยืนต้องใช้เวลาด้วยกันไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมง ได้แก่ มีความรู้ในเรื่องความพึงพอใจในชีวิต มีทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตและมีพฤติกรรมที่แสดงออกที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ดังนั้นการที่เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ดำเนินการตามขั้นตอนของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจะส่งผลให้เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ พัฒนาลักษณะ ทัศนคติ และพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตได้ สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

3. ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขของการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษา นอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนไปใช้

3.1 ปัจจัยของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.1.1 ผู้สอน

ผู้สอนเป็นปัจจัยสำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญของการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนเป็นผู้ที่มีความรู้ มีประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสทำให้สามารถถ่ายทอดความรู้ ทักษะได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังเคารพความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้เรียน ไม่ชี้นำ กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น และนำความรู้และประสบการณ์เดิมของตนออกมาใช้ให้มากที่สุด และสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรมที่เป็นกันเอง สนุกสนาน สอดคล้องกับนฤมล ตันธสุเศรษฐ์ (2533) กล่าวว่า ผู้สอนและผู้เรียนจะวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน โดยผู้สอนเป็นผู้คอยให้การชี้แนะและเป็นแหล่งวิทยาการให้กับผู้เรียน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้นั้น ผู้สอนต้องเป็นผู้ที่มีความเข้าใจในกระบวนการคิดไตร่ตรองและเนื้อหาของความพึงพอใจในชีวิตเป็นอย่างดี เพื่อที่จะถ่ายทอดให้ผู้เรียนสามารถสร้างความรู้ใหม่และนำไปใช้ได้อย่างมีความมั่นใจ ซึ่งสอดคล้องกับทิสนา แชมมณี (2540) กล่าวว่า การที่ผู้สอนดำเนินตามขั้นตอนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ด้วยวิธีการต่างๆ ที่แตกต่างกันไปตามองค์ประกอบและในขั้นตอนสำคัญอันเป็นลักษณะเฉพาะหรือลักษณะที่เด่นที่ขาดไม่ได้เลยของวิธีการนั้น ซึ่งในตัวอย่างที่พบในวิธีการสอน เช่น การสาธิต การอภิปราย การบรรยาย การแสดงละคร กรณีตัวอย่าง เกม สถานการณ์จำลอง โดยที่ผู้สอนเลือกมาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้และบรรยากาศในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีส่วนสำคัญ โดยมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความเคารพในตัวของผู้เรียน ดังมีรายละเอียด ดังนี้

3.1.1.1 ผู้สอนต้องมีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้เรียน

ผู้สอนต้องเป็นผู้ที่มีจิตวิทยาในการถ่ายทอดความรู้ มีมุมมองที่เป็นบวกต่อผู้เรียนเพราะมุมมองที่ที่เป็นบวกต่อผู้เรียนทำให้เรานั้นมีแง่คิดที่ดี ทำให้เรามีกำลังใจ และเกิดความสุขที่จะถ่ายทอดความรู้มากขึ้น รวมถึงการเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของผู้เรียนที่เป็นเยาวชนที่กระทำความผิดทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญาและเป็นผู้ที่เข้าใจในกระบวนการบำบัดและฟื้นฟูตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและ

เยาวชน เพราะเยาวชนกลุ่มนี้เป็นกลุ่มเยาวชนที่กระทำคามผิดตามเหตุปัจจัยต่างๆ และถูกส่งตัวให้เข้ารับการฝึกและอบรมในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับผู้สอนที่ต้องทำความเข้าใจกับเยาวชนกลุ่มนี้เป็นพิเศษ โดยต้องเป็นผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกไม่รังเกียจภูมิหลังของเยาวชนกลุ่มนี้ ต้องคอยเสริมแรงทางบวกทั้งการแสดงสีหน้าโดยการยิ้มอย่างจริงใจ การพูดชมเชย เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นให้เยาวชนเปิดใจและยอมรับผู้สอนได้ง่ายขึ้นต่อการจัดกิจกรรม

3.1.1.2 การสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

ความไว้วางใจและความศรัทธาต่อผู้สอนเป็นพื้นฐานสำคัญ

ในการเรียนรู้เพราะความศรัทธาในตัวผู้สอนทำให้ผู้เรียนสนใจ ซึ่งความสนใจจะทำให้เกิดการเรียนรู้ การจดจำและการกระทำไปตามลำดับ ถ้าผู้เรียนขาดความเชื่อถือหรือความไม่เชื่อใจในตัวผู้สอนจะทำให้ผู้เรียนเกิดความเครียด ความไม่แน่ใจ ความหวาดระแวงและความกลัวซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นอุปสรรคอย่างมากต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จ ต่างจากการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีความศรัทธาและ เชื่อมั่นจากหัวใจ พลังความเชื่อมั่นและความไว้วางใจต่อผู้สอนจะทำให้ต่อมสุขใจหลั่งสารแห่งความสุข (endophin) พลังความแรงของศรัทธาจะสร้างพลังบวกให้ผู้เรียนพากเพียร แสวงหาความจริงในสิ่งที่เขาเชื่อ โหมไฟการใฝ่รู้ ค้นคว้า ฝึกฝน ทำแล้ว ทำอีก โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค (วิทยา ดำรงเกียรติศักดิ์, 2554) ดังนั้น หากผู้สอนสามารถสร้างความไว้วางใจและการสื่อสารบนพื้นฐานความไว้วางใจอย่างมีเหตุผลกับผู้เรียนได้ก็จะส่งผลให้การดำเนินการจัดกิจกรรมเป็นไปด้วยความราบรื่นและบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

3.1.1.3 การจูงใจให้เกิดการเรียนรู้โดยไม่บังคับ

แรงจูงใจเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราแสดงพฤติกรรมต่างๆ กันหรือเป็นแรงขับในการที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมา ฉะนั้นในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้สอนจำเป็นที่จะต้องสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสนใจที่จะเรียนรู้ เช่น การเ้าความสนใจและกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนโดยการใช้สื่อการเรียนรู้ เช่น คลิปวิดีโอ การ์ตูน หรือกราฟิกที่ดึงดูดสายตาความอยากรู้อยากเห็นของผู้เรียน การบอกถึงวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ให้ผู้เรียนทราบโดยการพูดโน้มน้าวให้ผู้เรียนเห็นถึงความสำคัญและเกิดความต้องการที่จะเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง การมีวิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรม เชิงสะท้อนกลับกับตนเอง (reflective learning) ซึ่งเป็นการย้าให้ผู้เรียนเห็นถึงคุณค่าและเสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนมากขึ้นโดยใช้วิธีการตั้งคำถามและการกระตุ้นความจำของผู้เรียน สร้างความสัมพันธ์ในการโยงข้อมูลกับความรู้ที่มีอยู่ก่อนเพราะสิ่งนี้สามารถทำให้เกิดความทรงจำในระยะยาวได้เมื่อ

ได้โยงถึงประสบการณ์ของผู้เรียน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นส่วนสนับสนุนและเป็นแรงจูงใจในการเรียนรู้โดยไม่บังคับกับผู้เรียนที่เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.1.2 กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้เป็นปัจจัยสำคัญของการจัดกิจกรรม โดยต้องมีการดำเนินตามขั้นตอนของการเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เมื่อดำเนินการตามขั้นตอนแล้ว ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่หลากหลายร่วมกัน ได้รับประสบการณ์และความรู้ใหม่ เกิดความสุขและสนุกสนาน มีบรรยากาศของการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย สามารถนำความรู้และประสบการณ์เดิมของตนเองมาคิดทบทวนอย่างไตร่ตรองเพื่อนำมาเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่ที่ได้รับ และสามารถสรุปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ มีการทำงานและเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ระหว่างกัน สอดคล้องกับ สายสุรี จุติกุล (2537) และสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2551) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนจะต้องคำนึงถึงธรรมชาติของเยาวชน โดยในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเยาวชน ควรจะเป็นกิจกรรมที่จัดประสบการณ์และทักษะชีวิตให้ใกล้เคียงกับวัฒนธรรมที่มีอยู่ในตัวเยาวชน สร้างบรรยากาศและความหลากหลายในการเรียนรู้ ส่งเสริมเยาวชนให้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม เน้นการอภิปรายกลุ่มและภาษาที่ใช้ควรเป็นภาษาที่เยาวชนเข้าใจง่าย จัดกิจกรรมให้มีลักษณะยืดหยุ่นตรงกับความต้องการของผู้เรียนและเน้นด้านการนำประสบการณ์มาใช้ในการเรียนเพื่อให้เยาวชนสามารถนำความรู้และประสบการณ์เดิมมาใช้ร่วมกับเนื้อหาวิชาเรียนเพื่อที่จะสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม ดังมีรายละเอียด ดังนี้

3.1.2.1 เนื้อหาที่มีความหลากหลาย

เนื้อหาเป็นปัจจัยสำคัญที่ผู้จัดกิจกรรมจะต้องจัดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสามารถตอบสนองความต้องการการเรียนรู้และปัญหาของผู้เรียนได้ ซึ่งสายสุรี จุติกุล (2537) กล่าวว่า เนื้อหาความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมควรเป็นเนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับสภาพชีวิตจริงหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันและประชิด เขยทีวงศ์ (2541) ที่กล่าวว่าทุกคนเรียนได้ดีที่สุดเมื่อบทเรียนนั้นสนองความต้องการของตนมากที่สุด และต้องเป็นเรื่องที่ผู้เรียนเข้าใจได้ง่ายเพื่อที่จะนำไปพัฒนาตนเองได้จึงทำให้การจัดโปรแกรมเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ อาชัญญา รัตนอุบล (2551) โดกลาวว่า เนื้อหาความรู้ที่ใช้ในการฝึกอบรม ควรเป็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับ

ชีวิตความเป็นจริงของผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นชีวิตการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ดังที่ผู้เรียนได้ให้ความคิดเห็นว่า เนื้อหาที่สอนมีความทันสมัยและสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

3.1.2.2 เนื้อหาที่มีความเหมาะสมกับช่วงวัยและความสนใจ

ในการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนควรมีการเตรียมเนื้อหาที่จะใช้ในการสอนแต่ละครั้ง ซึ่งผู้สอนควรพิจารณาเลือกเนื้อหาที่มีความเหมาะสมกับช่วงวัยและความสนใจของผู้เรียนอันจะช่วยให้ผู้เรียนสนใจ สนุกสนานและบรรลุวัตถุประสงค์สอดคล้องกับอาชญา รัตนอุบล (2540) ที่กล่าวว่าเนื้อหาความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมควรเป็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชีวิตความเป็นจริงของผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินในชีวิตประจำวันหรือชีวิตการทำงานและสอดคล้องกับศรีปภา ชัยสินธพ (2550) ที่กล่าวว่า ผู้เรียนจะมีความสนใจในเนื้อหาที่มีความเกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่การงานของตนเองและสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ทันที

3.1.2.3 สามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

ในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนดังกล่าว ผู้เรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจกับเนื้อหาขององค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ (1) การเป็นบุคคลที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต (2) การเป็นบุคคลที่มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (3) การเป็นบุคคลที่มีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (4) การเป็นบุคคลที่มีอัธมโนทัศนคติทางบวก (5) การเป็นบุคคลที่มีอารมณ์ที่ดี เพราะวาเป็นเนื้อหาที่ผู้เรียนต้องการเรียนรู้และเป็นประโยชน์สำหรับผู้เรียนที่เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ทุกหัวข้อของเนื้อหาในการจัดกิจกรรมได้รับความสนใจจากผู้เรียนเป็นอย่างดี ซึ่งปัจจัยด้านเนื้อหาความรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันนี้เป็นไปตามหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (อาชญา รัตนอุบล, 2544) (Knowles, 1980) และจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับผู้เรียนที่เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน พบว่า ผู้เรียนหลายคนประมาณร้อยละ 95 ได้นำความรู้ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนดังกล่าวนี้ไปทดลองใช้จริงและได้ผลลัพธ์เป็นที่น่าพอใจจึงเป็นการยืนยันว่าผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดีและมีประสิทธิภาพในเนื้อหาที่ตนเองสามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

3.2 เจ็อนไขของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

1. ด้านผู้เรียน

1.1. ผู้เรียนต้องมีความเต็มใจและมุ่งมั่นที่จะฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตตามระยะเวลาที่ผู้สอนกำหนดขึ้น

1.2. ผู้เรียนต้องมีระยะเวลาในการฝึกและอบรมเหลืออยู่อย่างน้อย 6 เดือน เพราะกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้นเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ผสมผสานระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน หากผู้เรียนมีระยะเวลาในการฝึกและอบรมเหลือน้อยกว่า 6 เดือนอาจทำให้เกิดความไม่ต่อเนื่องในการทำกิจกรรมนี้ เพราะรูปแบบกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ค่อนข้างต้องใช้ระยะเวลาในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ผู้เรียนจึงอาจไม่ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้เท่าใดและไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ของรูปแบบกิจกรรม

2. ด้านผู้สอน

ผู้สอนต้องมีความรู้และมีความเข้าใจในกระบวนการคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ประพฤติหรือแสดงพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้เรียนได้และสามารถสื่อสารและยกตัวอย่างที่สอดคล้องกับแนวคิดให้ผู้เรียนเข้าใจง่ายได้

3. ด้านระยะเวลา

มีระยะเวลาในการฝึกทักษะเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตอย่างน้อย 100 ชั่วโมง สอดคล้องกับ Martin (1990, อ้างใน มนัสวานัน โกวิตยา, 2551) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อให้เกิดทักษะที่ยั่งยืนนั้นจะต้องใช้เวลารวมกันแล้วไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมง

4. ด้านการวัดและประเมินผล

ต้องมีการประเมินพฤติกรรมผู้เรียนจากครูที่ปรึกษาของศูนย์ฝึกฯ เพื่อทราบข้อมูลตามสภาพความเป็นจริงของผู้เรียนเกี่ยวกับผลของฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือฯ

ตลอดจนการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตว่ามีประสิทธิภาพเช่นไร สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ตั้งใจไว้ได้จริงหรือไม่

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่พบว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้นั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นไปใช้ดังนี้

1. ผู้สอนต้องเป็นผู้ที่มีจิตวิทยาในการถ่ายทอดความรู้ ต้องเป็นบุคคลที่มีการคิดเชิงบวก มีมุมมองที่เป็นบวกต่อผู้เรียนเพราะมุมมองที่เป็นบวกต่อผู้เรียนทำให้เรานั้นมีแนวคิดที่ดีทำให้เรามีกำลังใจและเกิดความสุขที่จะถ่ายทอดความรู้มากขึ้น รวมถึงการเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของผู้เรียนที่เป็นเยาวชนที่กระทำคามผิดทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญาและเป็นผู้ที่เข้าใจในกระบวนการบำบัดและฟื้นฟูตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เพราะเยาวชนกลุ่มนี้เป็นกลุ่มเยาวชนที่กระทำคามผิดตามเหตุปัจจัยต่างๆ และถูกส่งตัวให้เข้ารับการฝึกและอบรมในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับผู้สอนที่ต้องทำความเข้าใจกับเยาวชนกลุ่มนี้เป็นพิเศษ โดยต้องเป็นผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวก ไม่รังเกียจภูมิหลังของเยาวชนกลุ่มนี้ ต้องคอยเสริมแรงทางบวกทั้งการแสดงสีหน้าโดยการยิ้มอย่างจริงใจ การพูดชมเชย เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นให้เยาวชนเปิดใจและยอมรับผู้สอนได้ง่ายขึ้นต่อการจัดกิจกรรม

2. การสร้างความไว้วางใจจะหวางผู้เรียนกับผู้สอน ความไว้วางใจและความศรัทธาต่อผู้สอนเป็นพื้นฐานสำคัญในการเรียนรู้เพราะความศรัทธาในตัวผู้สอนทำให้ผู้เรียนสนใจ ซึ่งความสนใจจะทำให้เกิดการเรียนรู้ การจดจำและการกระทำไปตามลำดับ ถ้าผู้เรียนขาดความเชื่อถือหรือความไม่เชื่อใจในตัวผู้สอนจะทำให้ผู้เรียนเกิดความเครียด ความไม่แน่ใจ ความหวาดระแวงและความกลัวซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นอุปสรรคอย่างมากต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จ ต่างจากการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีความศรัทธาและเชื่อมั่นจากหัวใจ พลังความเชื่อมั่นและความไว้วางใจต่อผู้สอนจะทำให้ต่อมสุขใจหลังสารแห่งความสุข (endophin) พลังความแรงของศรัทธาจะสร้างพลังบวกให้ผู้เรียนพากเพียร แสวงหาความจริงในสิ่งที่เขาเชื่อ โหมไฟการใฝ่รู้ ค้นคว้า ฝึกฝน ทำแล้ว ทำอีกโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ดังนั้น หากผู้สอนสามารถสร้างความไว้วางใจและการสื่อสารบนพื้นฐานความไว้วางใจอย่างมีเหตุผลกับผู้เรียนได้ก็จะส่งผลให้การดำเนินการจัดกิจกรรมเป็นไปด้วยความราบรื่นและบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

3. การสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้โดยไม่บังคับ แรงจูงใจเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราแสดงพฤติกรรมต่างๆ กันหรือเป็นแรงขับในการที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมา ฉะนั้นในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้สอนจำเป็นที่จะต้องสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสนใจที่จะเรียนรู้ เช่น การสร้างความสนใจและกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนโดยการใช้สื่อการเรียนรู้ เช่น คลิปวิดีโอ การ์ตูน หรือกราฟิกที่ดึงดูดสายตาความอยากรู้อยากเห็นของผู้เรียน การบอกถึงวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ให้ผู้เรียนทราบโดยการพูดโน้มน้าวให้ผู้เรียนเห็นถึงความสำคัญและเกิดความต้องการที่จะเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง การมีวิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมเชิงสะท้อนกลับกับตนเอง (reflective learning) ซึ่งเป็นการย้ำให้ผู้เรียนเห็นถึงคุณค่าและเสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนมากขึ้นโดยใช้วิธีการตั้งคำถามและการกระตุ้นความจำของผู้เรียน สร้างความสัมพันธ์ในการโยงข้อมูลกับความรู้ที่มีอยู่ก่อนเพราะสิ่งนี้สามารถทำให้เกิดความทรงจำในระยะยาวได้เมื่อได้โยงถึงประสบการณ์ของผู้เรียน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นส่วนสนับสนุนและเป็นแรงจูงใจในการเรียนรู้โดยไม่บังคับกับผู้เรียนที่เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

4. การใช้คำพูด ภาษาที่เข้าใจง่ายเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเรียนรู้และทำความเข้าใจในเนื้อหาได้เร็วขึ้น ซึ่งจากการอภิปรายกลุ่มและการสังเกตผู้เรียนตั้งแต่การอธิบายวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม การทำแบบประเมินก่อนการจัดกิจกรรม และการบรรยายจากผู้สอน พบว่า หากผู้สอนสื่อสารโดยใช้ภาษาที่ง่ายๆ ไม่ใช้ศัพท์ภาษาต่างประเทศในการสอนมากเกินไป จะทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและสามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจในเนื้อหาได้เร็วขึ้น เช่น คำว่า อตมโนทัศน์ทางบวกต่อตนเอง ผู้วิจัยก็พูดกับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนว่า การไม่ดูถูกตัวเอง เหล่านี้เป็นต้น

5. ควรมีการจัดรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในทุกศูนย์ฝึกฯ ทั่วประเทศและขยายการจัดกิจกรรมไปยังเครือข่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในการบำบัดและฟื้นฟูพฤติกรรมเสียของเยาวชนกลุ่มนี้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาติดตามผลรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนกับกลุ่มตัวอย่างต่อไปอีกในระยะเวลาที่นานขึ้นเพื่อจะได้รู้ถึงความคงอยู่ของความรู้ เจตคติ และทักษะที่เปลี่ยนแปลงไปในเชิงบวก
2. ควรมีการศึกษาวิจัยถึงปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยขัดขวางต่อการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมคุมประพฤติ. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการการจำแนกประเภทเด็กและเยาวชน
ที่กระทำผิดในประเทศไทย. กระทรวงยุติธรรม (2542)

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน. [ออนไลน์]

2553. แหล่งที่มา: <http://www.djop.moj.go.th> [2553 พฤศจิกายน 25]

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, รายงานการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูสุขภาพเด็กและ
เยาวชนกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, กรุงเทพมหานคร : 2553

กัตถุชลี ณรงค์ราช. ปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นชายที่ทำผิดกฎหมาย ในสถานพินิจและ
คุ้มครองเด็กและเยาวชน ในเขตภาคใต้ของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,
สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2543)

กาญจนา อิมสารวัตรรัตน์. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของเยาวชน
กระทำผิดกฎหมาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

การศึกษานอกโรงเรียน, กรม. การศึกษาตลอดชีวิตสำหรับคนไทยในยุคโลกาภิวัตน์.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2542.

กระทรวงศึกษาธิการ. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2552 และที่แก้ไขเพิ่มเติม
(ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์,
2552.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ทำไมต้องมีการศึกษานอกระบบโรงเรียนในสังคมปัจจุบัน.

วารสารครุศาสตร์ 18, 3 – 4 (มกราคม – มิถุนายน 2533): 18 – 32, 2533.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. ผู้ชีวิตด้วยจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, 2533.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. Self Esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร : ที.พี.พรินท์ จำกัด,
2540.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. พลังแห่งความเชื่อมั่น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ที.พี.พรินท์, 2543.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. คิด – ทำ ด้านบวก. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, 2545.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. จากครูเป็นศูนย์กลางสู่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง : ฉลาด เก่ง ดี และมี

ความสุข. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

- เกียรติศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. การคิดเชิงวิพากษ์. กรุงเทพมหานคร : ชัคเชส มีเดีย, 2551.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพมหานคร : พริกหวานกราฟฟิค, 2545.
- คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2545.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : พัฒนาศึกษา, 2546.
- จรรยา ตันติกรกุล. ผลของการฝึกคิดสะท้อนกลับในการสอนภาคปฏิบัติต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.
- จารุวรรณ ริสาเซ็น. การศึกษางานด้านการฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด : ศึกษาเฉพาะกรณีการฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในสถานฝึกและอบรมของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2539.
- แจก ธนะศิริ. ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 83. กรุงเทพมหานคร : พีพีบุ๊คส์, 2537.
- ชนินทร์ สุขเจริญ. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างมโนธรรมสำนึกเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ สำหรับเยาวชนที่อาศัยอยู่บนเกาะบริเวณอ่าวไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิต โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. เอกสารการสอนชุดวิชา เทคโนโลยีการสอน หน่วยที่ 10 และ 14. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2545.

- ชวลีกร ยิ้มสุด. การพัฒนาการคิดไตร่ตรองและพฤติกรรมการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญของครูประถมศึกษาโดยใช้เทคนิคการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2552.
- ไตรพร ชิวโคภิษฐ นักจิตวิทยาของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา. สัมภาษณ์. 16 ธันวาคม 2552
- ทิสนา เขมมณี. การเรียนรู้เพื่อพัฒนาระบบการคิดในทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาระบบการคิด. กรุงเทพมหานคร: ไอเดียสแควร์, 2540.
- ปราณี ด่านกุลประเสริฐ. ผลของเทคนิคการสอนตนเองที่มีต่อการคิดแบบไตร่ตรองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2544.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ประชิด เขยกิจวงศ์. พื้นฐานการศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาต่อเนื่อง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2541.
- ปัทมา ศิริเวช และคณะ. สภาพครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูวัยรุ่นที่ทำผิดกฎหมาย. วารสารวิชาการกรมสุขภาพจิต 4 (กันยายน 2541) 7-9.
- พนม เกตุมาน. พัฒนาการวัยรุ่น. [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา : http://www.psychclin.co.th/new_page_56.htm [2551 กรกฎาคม 6]
- พรธนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- พระธรรมปิฎก. การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. กรุงเทพมหานคร : ธีระอรุณการพิมพ์, 2542.
- พาสณา ฝโลศิลป์. การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- พินิจและคุ่มครองเด็กและเยาวชน, กรม. จำนวนคดีเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจทั่วประเทศ [Online]. 2553. แหล่งที่มา http://www2.djop.moj.go.th/stat/main_user.php [27 สิงหาคม 2553].
- เพ็ญพิศุทธิ์ เนคมานุรักษ์. การพัฒนารูปแบบพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักศึกษาครู. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ์. คู่มือฝึกโยคะเพื่อการเจริญสติ. กรุงเทพมหานคร: เอช.ที.พี.เพรส, 2542.

พุดกรอง พิพัฒรัตน์. การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียนวิถีเรียนแบบทางไกล วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

ฝนทอง ศิริพงษ์. ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ. กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์, 2531.

มนัสวาทน์ โกวิทยา. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำแบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้นำเยาวชนอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

นงลักษณ์ วงศ์ประเสริฐ. การเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นนปดกับวัยรุ่นนตติยาเสพติดในสถานบำบัดรักษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

นวลจันทร์ ทัดชนชัยกุล, อาชญากรรม การป้องกัน : การควบคุม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.

นฤมล ตันธสุระเศรษฐ์. แหล่งวิทยาการในชุมชน ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาและการใช้แหล่งวิทยาการในชุมชน หน่วยที่ 1 หน้า 1-43 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.

เยาวชนของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 5 จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, 16 มีนาคม 2552.

เยาวชนของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี, สัมภาษณ์, 2 มีนาคม 2552.

เมธิยา เกิดผล. ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.

รัชจณา สิงห์ทอง. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ความพึงพอใจในชีวิต แรงสนับสนุนทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2545

รัชนีย์ อุดชาชน. สภาวะจิตสังคมของเด็กชายที่กระทำผิดกฎหมาย. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

รัชนีกร ทองสุชาติ. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประเด็นทางสังคม. คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.

รัตนา บรรณนารถธรรม. ผลของการสร้างผังความคิดและการเปิดเผยตัวในกระดานสนทนาที่มีผล
ต่อการคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ในการเรียนบนเว็บของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4.
วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต, สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษไทย. กรุงเทพมหานคร :
อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2532.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2535. พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์ จำกัด, 2539.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร :
สุวีริยาสาส์น, 2538.

วรรัตน์ อภินันท์กุล. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิด
นีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบ
ความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรี
บัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2548.

วรรัตน์ อภินันท์กุล. แนวคิดและทฤษฎีที่นำสู่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

วรารุท หิรัญศิริ. การเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของเยาวชนชายที่กระทำผิดในสถานพินิจ
และคุ้มครองเด็กและเยาวชนและในโรงเรียนมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2548.

วรัญญา คุ่มผาติ. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

- วัชรภรณ์ เฟ่งจิตต์. ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมทางวัฒนธรรมกับความพึงพอใจในชีวิต: การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ปฏิบัติศาสนกิจตามแนวสันตติโคก ผู้เป็นสมาชิกสโมสรโรตารี และพนักงาน ทั่วไปในองค์กรขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม _คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- วาริรัตน์ แก้วอุไร. การพัฒนารูปแบบการสอนสำหรับวิชาวิธีสอนทั่วไปแบบเน้นกรณีตัวอย่างเพื่อส่งเสริมความสามารถของนักศึกษาครูด้านการคิดวิเคราะห์แบบตอบโต้ในศาสตร์ทางการสอน. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- วิชา มหาคุณ, เยาวชนชุมชนบำบัดกับการแก้ปัญหายาเสพติด. กรุงเทพมหานคร : สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2531.
- วิยะดา รัตนสุวรรณ. การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดไตร่ตรองของอาจารย์พยาบาล วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- วิชชุดา หุ่นวิไล. การศึกษานอกระบบ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บารมีการพิมพ์, 2532.
- วิพุธ อ่องสกุลและ กล้า จิระสานต์. คู่มือการปฏิบัติงาน : การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ ชุดเครื่องมือการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self – Learning Tool Kits). กรุงเทพมหานคร : ก. พลพิมพ์ (1996), 2548
- วิวรรณ ศรีกุลลาภกุล. ผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- วิไล องค์กรนันต์คุณ. การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวความคิดของสตีเฟน อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- ศตพร วิไลรัตน์. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. สภาพจิตใจของเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ [Online]. 2550. แหล่งที่มา : <http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/old3.html> [26 สิงหาคม 2552].
- ศรีเรื่อน แก้วกั้งवाल. คู่มือการใช้แบบทดสอบ LSIA (ความพอใจในชีวิต) และ Life Experience (พฤติกรรมจิต-สังคม) สำหรับผู้สูงอายุ. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530.
- ศรีเรื่อน แก้วกั้งवाल. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. (พิมพ์ครั้งที่ 7) กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.
- ศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง. รายงานประจำปี 2553. กรุงเทพฯ: ศาลเยาวชนและครอบครัวสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม. สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย, 2553.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. สถิติประยุกต์สำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- ศิริลักษณ์ สุวรรณวงศ์. ทฤษฎีและเทคนิคการสัมภาษณ์อย่าง. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2538
- ศิริวรรณ สิ้นไชย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สรพล สุขทรศนีย์. มิติแห่งจิตใต้สำนึก. กรุงเทพมหานคร. ยู-บอส คอร์ปอเรชั่น, 2542.
- สมคิด อิศระวัฒน์. การเรียนรู้ด้วยตนเอง. วารสารการศึกษานอกโรงเรียน 5 (มิถุนายน 2532) 73-79
- สมศักดิ์ กิจฉนวนวัฒน์. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมโดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพของตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

- สมศักดิ์ เจริญศรี. ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ
นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- สมศักดิ์ สิ้นธุระเวชญ์. มุ่งสู่คุณภาพการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช, 2542.
- สาลี สุภาภรณ์. ตำราไอนะโยคะ. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เฟื่องฟ้าพรีนติ้ง, 2544.
- สายสุรี จุติกุล และคณะ. เด็กเร่ร่อนในสังคมไทย กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก, 2537.
- ส่งเสริมการศึกษาตามอัธยาศัย, ศูนย์. การจัดการศึกษานอกระบบเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตตาม
แนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร :
กรมการศึกษานอกโรงเรียน, 2551.
- สุชา จันทร์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2547.
- สุทาทิพย์ จันทร์วิสูตร. สาเหตุของการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน : ศึกษากรณีเด็กและ
เยาวชนที่ต้องโทษอยู่ในสถานฝึกและอบรมบ้านกรุณา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
สาขาวิชาพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2538.
- สุรพันธ์ ต้นศรีวงษ์. วิธีการสอน Teaching methods. กรุงเทพมหานคร : สกายบุ๊กส์, 2538.
- สุดจิต เจนนพกาญจน์. กระบวนการทัศน์ในการพัฒนาเด็กและเยาวชนไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ดุขฎิบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารสังคม คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2546.
- สุพจน์ สุโรจน์. เอกสารการสอนชุดวิชา อาชีววิทยาและทันตวิทยา 33435 หน่วยที่ 8-15.
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2521.
- สุพัตรา สุภาพ. ปัญหาสังคม. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิชย์, 2549.
- สุมาลี สังข์ศรี. การศึกษาตลอดชีวิตเพื่อสังคมไทยในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพมหานคร :
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2544.
- สุมาลี สังข์ศรี. รายงานการจัดการศึกษานอกระบบเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตตามแนว
พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร :
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การเรียนรู้และพัฒนาการของผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการศึกษา
นอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

- อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดโปรแกรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : สาขาวิชา
การศึกษาจากระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทาง
การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- อาชัญญา รัตนอุบล. พัฒนาการ การเรียนรู้และการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร :
สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำ
ทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- อุทัย ดุลยเกษม. อดีตและอนาคตการดำเนินงานการจัดการศึกษาออกโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร:
กลุ่มติดตามและประเมินผล กลุ่มแผนงาน สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน
กระทรวงศึกษาธิการ, 2548.
- อุไรวรรณ พันธุ์ประพันธ์. รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมเด็กที่หลบหนีจากสถานแรกรับ
: เฉพาะกรณีสถานแรกรับเด็กชายปากเกร็ดและสถานแรกรับเด็กหญิงพญาไท
นนทบุรี. กองส่งเสริมเด็กและบุคคลวัยรุ่น กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย,
2532.
- อุ้นตา นพคุณ. คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น: คุณภาพชีวิตในเชิงการศึกษา. วารสารครุศาสตร์ 12
(กรกฎาคม – กันยายน): 9–20, 2539.
- อุ้นตา นพคุณ. การเรียนการสอนผู้ใหญ่เพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร :
กรุงเทพฯการพิมพ์, 2546.
- อุ้นตา นพคุณ, จันทรเพ็ญ เชื้อพานิช และ ปทีป เมธาคุณวุฒิ. คุณลักษณะของประชากรใน
กรุงเทพมหานครตามเป้าหมายทางการศึกษา: สภาพ ปัจจุบันและแนวโน้ม.
กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

ภาษาอังกฤษ

- Andrews, F.M., Withey, S.B. (1976). Social Indicators of Wellbeing: America's
Perception of Life Quality. New York: Plenum Press, 1976.
- Avadhutka A A. Neo-humanist Education. Quezon City: Ananada Marga
Publications, 1986.
- Acarya, A A. Beyond the Superconscious Mind. Singapore: Ananda, 1991.
- Adam, J.A. Human Memory. New York: McGraw – Hill

- Bain, J.D. et al. Using journal writing to enhance student teachers' reflectivity during field experience placements. *Teachers and teaching: Theory and practice* 5(1): 51-73, 1999.
- Baker, C.R. Reflective Learning : A Teaching Strategy for Critical Thinking. *Journal of Nursing Education*. 35,1 (1996) :19-21.
- George, Linda, and Lucille B. Bearon. Quality of Life in Older People: Meaning and Measurement. New York: Human Sciences Press.1980
- Beland, K. Eleven Principles Sourcebook : How to Achieve Quality Character Education in K-12 Schools. Washington, DC: Character Education Partnership, 2003.
- Brown, J.W. Instruction Technology Media and Method. New York : McGraw – Hill,1973.
- Bulter J. Professional Development: Practice as Text, Reflection as Process, and Self as Locus. *Australian Journal of Education*. 40(3): 265-283, 1996.
- Burns, R. B. The self-concept theory, measurement, development and behavior. New York : Longman, 1979.
- Caffarella, R.S. Planning Programs for Adult Learners. San Francisco : Jossey-Bass, 1994.
- Campbell, A. Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31,117-124, 1976.
- Canterucci,Jim. [online]. 2000. Cultivating the Habit of Innovation. Available from: [http://www. Corpchange.com](http://www.Corpchange.com). [2010, November 5]
- Cantril, H. The Pattern of Human Concerns. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1965.
- Cautela, J. Hypnosis and behavior therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 4(3), 219-224,1966.
- Cavanaugh, L.L. Adult development and aging (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 1997.
- Christensen, A. Easy does it Yoga. New York: 1999.
- Clarke, A. Professional development in practicum settings: Reflective practice Under scrutiny. *Teaching and Teacher Education*. 11(3): 243-261, 1995.

- Coombs, P.H. Non – formal Education for Rural Development, Strengthening Learning Opportunities for Children and Youth. Interim report prepared by the International Council for Educational Development, 1973.
- Coon, D. Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior. Carifornia: Wadsworth/ Thomson, 2003.
- Stephen R. Covey. Principle Centered Leadership. New York: Simon & Schuster, 1991
- Curry, G.D., and Decker, S.H. Confronting Gangs: Crime and Community. Los Angeles, CA: Roxbury Publishing Company, 1998.
- Danielson, L. M. [online]. 1992. Exploring models of thinking: a study of how student teachers reflect on their practice. Dissertation Abstracts Online. Available from: <http://thailisdb.car.chula.ac.th/dao/detail.nsp> [2010, November 25]
- Deporter, B. Working Magic with Your Memory. California USA : Learning Forum Publications Oceanside, 2000.
- Dewey J. How We Think : A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process. Boston : D.C. Heath and Company, 1933.
- Diener, E. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542-575, 1984.
- Diener, E., & Suh, E. Measuring quality of life: Economic, social and subjective indicators. Social indicators Research, 40, 189-216, 1997.
- Dobson, K. S., & Cram, S. J. Confidentiality: Ethical and legal aspects for the Canadian psychologist. Canadian Psychology, 34(3), 346-363, 1993.
- Duxbury, L. E. & Higgins C. A. Gender differences In work-family conflict. Journal of Applied Psychology, 76.60-73, 1991.
- Eby J.W. & Kujawa E. Reflective Planning, Teaching and Evaluation: K-12. New York: Merrill. 1994.
- Erikson, E. K. Childhood and society (2nd ed.). New York: W. W. Norton, 1963.
- Erikson, H. E. Identity: Youth and crisis. New York: W.W. Norton, 1968.
- Flanagan, J.C. A Research Approach to Improving Our Quality of Life. American Psychologist, 33, 138-147, 1978.
- Fordham, P.E. Informal, Non – Formal and Formal Education Programs. Lifelong Learning Unit 2. London: YMCA George Williams College, 1993.

- Goodman, J. Reflection and teacher education: A case study and theoretical analysis. Interchange, 15(3), 9-26, 1984.
- Gerlach, V.S., & Ely, D.P. Teaching & Media: A Systematic Approach . 2nded Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall Incorporated, 1980.
- George A. Statistical Analysis in Psychology and Education. 5thed., Tokyam Mc Graw – Hill Book Compan, 1981.
- Given, B. K. Teaching to the brain's natural learning systems. Washington, DC: Association of Supervision and Curriculum Development, 2002.
- Good, Carter Victor, ed. Dictionary of Education. 3rded. New York : McGraw-Hill, 1973.
- Harvighurst, R.J. Development task and education. 3rded. New York : Mckay, 1972.
- Hatton, N., Smith, D. Reflection in Teacher Education: Towards Definition and Implementation. The University of Sydney: School of Teaching and Curriculum Studies, 1995.
- Hay, I. Gender self-concept profiles of adolescents suspended from high school. Journal of Child Psychology, 41, 345-352, 2000.
- Heimer, K. Socioeconomic status, subcultural definitions, and violent delinquency. Social Forces, 75(3), 799-833, 1997.
- Hilgard. Introduction of Psychology. New York : Harcourt Brace and World. 1962.
- Hullfish, H.G. and Smith, P.G. Reflective thinking; The method in education. New York: Dodd, Mead company, 1961.
- Hurlock, E. B. Child development 6thed. Auckland: McGraw-Hill, 1978.
- Jackle M.J. Life Satisfaction and Ridney Dialysis. Nursing Forum XIII (1974) : 360-370.
- Joseph, M. F. Lifespan human development. CA: Wadsworth Inc, 1986.
- Ingalls, J.D. A Trainer's Guide to Andragogy. Washington : U.S. Department of Health, Education and Welfare, Social and Rehabilitation Service, 1973.
- Kasamatsu, A., & Hirai, T. An electroencephalographic study on the Zen meditation (Zazen). Folia Psychiatrica et Neurologica Japonica, 20, 315–336, 1966.
- Kao, H., and J. Angelier. Stress tensor inversion for the Chi-Chi earthquake sequence and its implications on regional collision, Bull. Seismol. Soc. Am, in press, 2001.

- Killion, J., & Todnem, G. A process for personal theory building. *Educational Leadership*, 48(6), 14-16, 1991.
- Kingsbury, G. G. [online]. 2002. An Empirical Comparison of Achievement Level Estimates from Adaptive Tests and Paper-and-Pencil Tests. Paper presentation at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, New Orleans, LA. Proposal retrieved Available from:
<http://edtech.connect.msu.edu/Searchaera2002/searchsessions.asp?sessID=1971>
 [2010, October 15]
- Kincaid, L.S. [online]. 2002. Elementary teachers' reflective thinking on a mathematics reform curriculum. UMI Proquest Digital Dissertations Available from:
<http://wwwlib.UMI.com/dissertations/fullcit/3064347> [2010, December 5]
- King, N.M. [online]. 2003. Student Reflections and Critical Pedagogical Strategies in an Early Childhood Education College Classroom. UMI Proquest Digital Dissertations Available from:
<http://wwwlib.UMI.com/dissertations/fullcit/3101519> [2010, November 18]
- Knowles, M.S. The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy. 2nd ed. New York: Cambridge, 1980.
- Kompf, M., and R. W. Bond. Through the looking glass: Some criticism of reflection. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, San Francisco, CA, 1995.
- Laboskey, V.K. Development of reflective practice. New York: Teacher College Press, 1994.
- Lee, J. C. Self-concepts and values of Korean adolescents. Seoul: Korean Educational Development Institute, 1984.
- Lefrancois, G. Psychology for teaching 10th ed. Belmont: Wadsworth, 2000.
- Lennon, R. T. The multiple choice intelligence tests. New York : Sage Publications, 1985.
- Levy, K. C. The contribution of self-concept in the etiology of adolescent delinquency. Adolescence, 32, 671-686, 1997.

- Loughran, J.J. Developing Reflective Practice. London, Falmer Press, 1996.
- Maccoby, E.E. Social Development : Psychological Growth and the Parent Child Relationship. New York: Harcourt Brace Janovich, 1980.
- Maslow, A.H. Motivation and personality. New York : Happer and Row, 1970.
- Maxwell,J. C. Developing the leader within you. Nashville : Thomas Nelson, 2002.
- Meadow HL. et al. A Life Satisfaction Measure Based on Judgment Theory. Social Indicator Research. 1992; 26: 193-236, 1992.
- Meier, D. The Accelerated Learning Handbook. New York : McGraw-Hill, 2000
- Mitchell, Garry. The trainer 's Handbook : the AMA Guide to Effective Training. New York : American Management Association, 1993.
- Moon, S. A comparative study of self-concept between Korean juvenile delinquents and nondelinquents high school-aged boys on the piers-harris self concept scale. West Virginia University, 123, 1991.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. and Tobin, S. S. The measurement of life satisfaction. Journal of Gerontology, 16, 134 -143, 1961.
- Palmore, E., and E. Snyder. Correlates of Life Satisfaction Among the Aged. Journal of Gerontology, 29: 454-458, 1974.
- Palmore, E. and Kivett, V. Change in life satisfaction: A longitudinal study of persons aged 46-70. Journal of Gerontology, 32, 311-316, 1977.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., and Sandvik, E. Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. Journal of Personality Assessment, 57, 149-161, 1991.
- Pavot, W., & Diener, E. Review of the satisfaction with life scale. Psychological Assessment, 5, 164-172, 1993.
- Perewé, P. L., & Hochwarter, W. A. Value attainment: An explanation for the negative effects of work-family conflict on job and life satisfaction. Journal of Occupational Health Psychology. 4, 318-326, 1999.
- Poitrenaud, J. ; et al. Factor Relation to Attitudes toward Retirement among French Preretired Managers and Top Executive. Journal of Gerontology. 34: 723-724, 1980.

- Powell, D.H. Understanding Human Adjustment :Normal Adaptation Through The Life Cycle. Boston : Little Brown and Co, 1983.
- Pugach,M.C.,& Johnson, L.J. Collaborative practitioners: Collaborative schools 2nd Ed. Denver: Love, 2002.
- Reagan, Timothy G., Case, Charles W. and Brubacher, John W. Becoming a Reflective Educator. California : Corwin Press, Inc, 2000.
- Regmi, S. K. Perspective transformation: An ethnoculturally-based community service learning with refugees and immigrants students[Online]. 2004. Available from: <http://http://proxy.car.chula.ac.th/>[2011, January 5]
- Ruchkin V. V., Eisemann M., Ha eggloe FB., & Cloninger C.R. Aggression in delinquent adolescents vs controls in nor them Russia: Relations with hereditary and environmental factors. Criminal Behavior and Mental Health, 8, 115-126, 1998.
- Ruggeiro. V. R.The Art of Thinking. 2nd New York : Harper & Row Publishing Inc, 1988.
- Rogers, A. Teaching adult. 2nd ed. Buckingham : Open University Press, 1996.
- Romney, D. M., Jenkins, C. D., & Bynner, J. M. A structural analysis of health-related quality of life dimensions. Human Relations, 45(2), 165 -176, 1992.
- Ross, D. Programmatic structures for the preparation of reflective teachers. In R.T, 1990.
- Sarkar, P.R. Idea and Ideology. 6th ed. Calcutta : Ananda Marga Publications, 1984.
- Sarkar, P.R. Discourses on neohumanist education. Calcutta : Ananda Marga Publications, 1998.
- Saylor, Golden J. & Alexander, W. M. Planning Curriculum for Schools. New York: Holt, Rinehat, Winston Inc, 1973.
- Scholte R. The WTO and Civil Society. Journal of World Trade, 33 (1999) 107–24.
- Schon, D. The reflective practioner: How professionals think in action. New York: Basic Books, 1983.
- Schon, D. Educating the reflective practioner: Toward a new design for teaching and learning in the professions. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
- Sharma. R.C. Population, Resources Environment and Quality of Life. Handbook of Pedagogical Aspects and Knowledge Base of Population Education. Second Edition. Dhampat Rai & Son Education, Delhi, 1988.

- Shermis, S.S. [online].1999. Reflective thought, critical thinking. ERIC Digest. Available from: [http://www.ed.gov/data bases/ ERIC- Digests/ed 436007.html](http://www.ed.gov/data_bases/ERIC-Digests/ed436007.html)
[2010, November 12]
- Sorensen E, Johnson E. Subtypes of incarcerated delinquents constructed via cluster analysis. J Child Psychos Psychiatry 1996; 37: 293-303.
- Sumner L.W. Welfare, Happiness, and Ethics. Oxford: Clarendon Press, 1996.
- Taggart, G. L. and Wilson, A. P. Promoting Reflective Thinking in Teachers. California : Corwin Press, Inc, 1998.
- Tremmel, R. Zen and the art of reflective practice in teacher education. Harvard Educational Review, 63 (1), 434 -458, 1993.
- Tyler,R. W. Basic principles of curriculum and instruction. Chicago : University of Chicago Press, 1986.
- Van Manen, M. Linking ways of knowing with ways of being practical. Curriculum Inquiry, 6, 205–228, 1977.
- Vermerien R, Bogaerts J, Ruchkin V, Deboutte D, Schwab-Stone M. Subtypes of self-concept in adolescent violent and property offenders. J Child Psychos Psc 45:405-411, 2004.
- Ward,C., and Daley, J. Brain Power. Christchurch, New Zealand : Accelerated Learning Institute (New Zealand) Ltd.,1998
- Walker A. Quality of life in old age in Europe. In Growing Older in Europe (Walker A ed.). Open University Press, Suffolk, 2005.
- Whitbeck, L.,& Simons, R. Life on the streets: The victimization of runaway and homeless adolescents. Youth and Society, 22, 108-125, 1990.
- Wiersma, W. and Jurs, S.G. (1990). Educational Measurement and Testing. Boston: Allyn And Bacon.
- Wiersma, W. and Jurs, S.G. Educational Measurement and Testing. Boston: Allyn And Bacon, 1990.

- Wittenburg, D. K. Validation and reliability of the Dispositions of Reflective Thinking Questionnaire: Examining the reflective dispositions of preservice physical education teachers. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 2001.
- Welzeins, I. V. The self-concept of societally vulnerable and delinquent boys within the context of school and leisure activities. Journal of Adolescence, 20, 695-705, 1997.
- Yinger, R. & Clark, C. Reflective journal writing: Theory and practice. East Lansing, MI: Institute for Research on Teaching. Occasional Paper no. 50, 1981.
- Zehm, S. J. and Kotter, J.A. On being a teacher: The human dimension. Newbury Park: Corwin Press, 1993.
- Zeichner, K.M. and Liston, D.P. Teaching student teachers to reflect. Harvard Educational Review 57(10): 23 – 48, 1987.
- Zinser, R. Education and training project management. Kalamazoo : Western Michigan University, 1995.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.รัตนา พุ่มไพศาล
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน กิจกรรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนและแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส
3. ดร. สืบสกุล สอนใจ
เจ้าหน้าที่สืบสวนสอบสวน 7๖ ส่วนยุทธศาสตร์และอำนวยการ สำนักงาน
คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน
4. ดร. ชัตติยา รัตนดิลก
หัวหน้าส่วนงานวิจัยและพัฒนา สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน
กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาคลินิก ระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน และกิจกรรม
สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
5. อ.ดร.วรวรรณี เจตจำนงนุช
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาและการคิดไตร่ตรอง
6. ผศ.ดร. ณัฐสุภรณ์ หลาวทอง
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย
7. ดร. อาภาพร สิงหาราช
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย

ภาคผนวก ข

รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและ
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชน
ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

รูปแบบกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

1. หลักการและเหตุผล

การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมไทยในปัจจุบันทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม สังคม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และวัฒนธรรม สืบเนื่องมาจากการได้รับอิทธิพลแบบทุนนิยม ตะวันตกที่เน้นการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคม มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ค่านิยมของสังคมตามมา นั่นคือ ค่านิยมในการแข่งขันเพื่อความสำเร็จและความอยู่รอด ค่านิยม การบริโภค การเน้นความสำเร็จของปัจเจกชนเหนือหมู่คณะ ถือความก้าวหน้าของวัตถุเป็น เครื่องวัดความเจริญ เป็นต้น ซึ่งมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในสังคมของเยาวชน ทำให้ต้อง เผชิญกับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นและในสภาพสังคมปัจจุบันมักมีข่าวและเรื่องราวเกี่ยวกับ ความก้าวร้าวรุนแรงและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ของเยาวชนอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการทำ ตัวเป็นนักเลง ซ่องสุม ยกพวกตีกัน ปล้นจี้ลักขโมย ซึ่งการกระทำบางประเภทถือเป็นความผิดตาม กฎหมายในศาลคดีเด็กและเยาวชน เช่น การทำร้ายร่างกาย ลักทรัพย์ ข่มขืนกระทำชำเรา (สุพัตรา สุภาพ, 2549) การกระทำผิดของเยาวชนตั้งแต่ความผิดเล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึง ความผิดที่จะต้องถูกดำเนินคดีตามกฎหมายนั้น หากจะพิจารณาแล้วมักจะมีอยู่ในช่วงวัยรุ่นเสีย เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งโดยธรรมชาติของเด็กวัยรุ่นแล้ว วัยนี้ถือเป็นวัยที่มีอารมณ์แปรปรวนง่าย ชอบที่จะ คิดหรือทำอะไรที่ตื่นเต้นเร้าใจ มีความแปลกใหม่ ชอบลอง ชอบของแปลกใหม่ ชอบที่จะตาม ผู้นำที่ตนชื่นชอบและยอมรับ (ศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง, 2551) ผู้ที่กระทำผิดกรรม ดังกล่าวจะได้รับการเรียกว่าเป็นเยาวชนที่กระทำความผิด (Juvenile Delinquents) และถ้าเด็ก และเยาวชนเหล่านี้ยังคงขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และมุ่งกระทำผิดกฎหมายต่อไป จะเป็นปัญหาต่อสังคมและประเทศชาติในภายภาคหน้า ทั้งนี้เพราะภาครัฐต้องนำเงินงบประมาณ และเวลาไปใช้ในการปราบปรามเยาวชนที่กระทำความผิดแทนการที่จะจัดสรรทรัพยากรไปใช้ในการ พัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าทัดเทียมประเทศที่เจริญแล้ว (กาญจนา อิมสำราญรักษ์, 2535)

ด้วยความตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10-11 จึงส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกภาคส่วน ชุมชน ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมใน กระบวนการพัฒนาคุณภาพของคนที่จะสามารถจัดการกับทรัพยากรอื่นๆ อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้เกิดความสมดุลในสภาพแวดล้อมเพื่อพัฒนาไปสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน (Green

and Happiness Society) (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11,2552) รวมถึงกลุ่มเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าอย่างยิ่งของประเทศ เป็นกำลังสำคัญที่จะสืบทอดความเป็นไปของสังคมและพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต ซึ่งเด็กและเยาวชนทุกคนถือเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่ต้องได้รับการพัฒนาตามศักยภาพเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข (สุดจิต เจนนพกาญจน์, 2546)

อย่างไรก็ตามผลจากกระแสแนวคิดด้านสิทธิมนุษยชน แนวคิดยุติธรรมสมานฉันท์และการคุ้มครองเด็กและเยาวชนบนฐานความเป็นมนุษย์ ส่งผลให้หลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีความตื่นตัวในการพัฒนาระบบงานเพื่อการคุ้มครองสิทธิและสุขภาพของเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม เป็นอีกหน่วยงานหนึ่งที่พยายามส่งเสริมให้มีนโยบายในการฟื้นฟูเด็กและเยาวชนด้วยการฟื้นฟูสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ขณะเดียวกันก็พยายามแสวงหาแนวทางในการคุ้มครองและพัฒนาคุณภาพของเด็กและเยาวชนเพื่อการกลับคืนสู่สังคมในรูปแบบทางเลือกอื่นๆ ที่เน้นการพัฒนาคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตเพื่อทำให้เด็กและเยาวชนกลุ่มนี้มีแรงจูงใจในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนในทิศทางที่เหมาะสมต่อไป (สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน, 2553) ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตจึงเป็นลักษณะสำคัญที่พึงประสงค์ของเยาวชนในการกลับคืนสู่สังคม ซึ่งลักษณะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับลักษณะของบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ความพึงพอใจในชีวิตนับเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการปรับตัวในการดำรงชีวิต กล่าวคือ ก่อให้เกิดความเข้าใจในความเจริญงอกงามและพัฒนาการของมนุษย์ บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นผู้ที่มีกระตือรือร้น มีสุขภาพกายและจิตดี มีพลังในการสร้างสรรค์ผลงานหรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ต่อตนเองและส่วนรวม (Pavot,1991) ฉะนั้นความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเยาวชนในการดำรงชีวิตและการอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างผาสุก ดังนั้นการพัฒนาให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในชีวิตจึงขึ้นอยู่กับหลักการ วิธีการในการฝึกอบรม ประสบการณ์และความสามารถของแต่ละบุคคล (Maxwell,2003) เช่นเดียวกับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนก็สามารถได้รับการพัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตได้

แนวทางหนึ่งในการพัฒนาเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตคือการจัดกิจกรรมการศึกษาอบรมระบบโรงเรียนให้แก่เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งโดยส่วนใหญ่เป็นผู้ที่อยู่ในช่วงระยะวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ (Morgan,1994) ซึ่งเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของ

ชีวิตส่งผลให้เยาวชนมีความอ่อนไหวต่อสิ่งรอบตัวทำให้เกิดการสับสนในบทบาทของตนเองและทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น มองตนเองและผู้อื่นในทางลบ มีทัศนคติและอารมณ์ที่ไม่ดี ขาดความกระตือรือร้นในชีวิต เป็นต้น (Hjelle and Ziegler, 1992) จึงมีความสอดคล้องและสัมพันธ์กับกระบวนการคิดซึ่งจะส่งผลไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรม ดังที่ Joseph (1986) ได้กล่าวไว้ว่า การกระทำและการแสดงออกของบุคคลเป็นผลมาจากความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง ฉะนั้นการเสริมสร้างความคิดที่ดี ที่ถูกต้องย่อมส่งผลถึงพฤติกรรมที่ดีของบุคคล สอดคล้องกับ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2551) ที่กล่าวไว้ว่า ความสามารถในการคิดไตร่ตรองทำให้มนุษย์มีความเป็นมนุษย์ สามารถแก้ปัญหาให้กับตนเองได้ เพราะความคิดจะนำไปสู่การกำหนดค่านิยม ทัศนคติ การแสดงออกทางพฤติกรรมและความรู้สึกต่างๆ การคิดไตร่ตรองจึงเป็นจุดเริ่มต้นในการกำหนดความสำเร็จหรือความล้มเหลวให้กับคนหรือสังคมนั้นได้

บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตนั้น นอกจากจะต้องมีทักษะด้านการคิดอย่างไตร่ตรองแล้วยังจะต้องได้รับการพัฒนาในเรื่องของจิตใจด้วย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองและการเห็นคุณค่าของตนเอง (Self- Esteem) การพัฒนาคลื่นสมอง และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ซึ่งทักษะเหล่านี้สอดคล้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo-Humanist) ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์และสังคม โดยมีจุดเริ่มต้นจากการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิถีการดำเนินชีวิตเพื่อการสร้างสรรค์สังคมส่วนรวมให้ดีขึ้นต่อไป (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

การพัฒนาเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต จำเป็นจะต้องมีการพัฒนาในเรื่องของจิตใจควบคู่กันไปและเทคนิควิธีการพัฒนาจิตใจตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นวิธีที่มีการนำมาใช้แก้ปัญหา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตอย่างแพร่หลาย ประกอบด้วยวิธีการเสริมสร้างอัตมโนทัศน์ทางด้านบวกให้กับผู้เรียน ซึ่งการเสริมสร้างอัตมโนทัศน์ทางด้านบวกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของจิตได้สำนึก เนื่องจากจิตใจของมนุษย์ถูกแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ซึ่งจิตใจแต่ละระดับจะทำหน้าที่แตกต่างกันออกไป ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสแล้ว จิตใต้สำนึก มีความสำคัญต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลมากที่สุด เนื่องจากทำหน้าที่เสมือนหน่วยความจำทุกอย่างในชีวิตอันจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมและความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้ที่มีจิตใต้สำนึกมีสภาวะเป็นบวก จะมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพในมึนเอียงไปในทางบวก เช่น กล้าแสดงออก เห็นคุณค่าในตนเอง และความเชื่อมั่นว่าสามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยตนเอง กล่าวคือ การเสริมสร้างอัตมโนทัศน์ทางด้านบวกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึกแทนที่ความรู้สึกไม่ดี โดยใช้วิธีการผสมผสานทั้ง

การฝึกพลังสติเพื่อให้เกิดสมาธิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะแห่งการรับรู้โดยใช้การฝึกอาสนะ และเพลงบรรเลงและการฝึกจินตนาการเพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง การฝึกการใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

ดังนั้นรูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน น่าจะส่งผลให้เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีความพึงพอใจในชีวิต อันได้แก่ มีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต สามารถตั้งเป้าหมายกับสิ่งที่ทำได้สำเร็จ มีทัศนคติที่ศรัทธาทางบวกกับตัวเอง สามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ มีอารมณ์ดี มีความพึงพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน สามารถคิดได้ด้วยการไตร่ตรองในทุกๆ สถานการณ์ได้ด้วยตนเองในด้านดี ไม่หลงเชื่อความคิดของผู้อื่นและประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่เลวร้ายอันจะนำไปสู่ความสุขและความพึงพอใจในชีวิตในที่สุด

2. แนวคิดในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

รูปแบบกิจกรรมทางการศึกษาของระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน มีแนวคิดที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1. แนวคิดการพัฒนากิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนของ Ingalls (1973)

เป็นแนวคิดในการพัฒนาการศึกษาของระบบโรงเรียนที่เน้นการพัฒนาให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนให้เป็นที่พอใจตามที่คุณเรียน ชุมชน หรือองค์กรพึงประสงค์ การกำหนดเนื้อหาวิชาที่จะเฉพาะเจาะจงเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่พึงประสงค์นั้น การจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์การเรียนรู้ที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนโดยคำนึงถึงความต่อเนื่อง การจัดลำดับเนื้อหา และการผสมผสานเพื่อนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ การประเมินความก้าวหน้าและผลเป็นขั้นตอนสุดท้ายที่จะประเมินผลการเรียนรู้ว่าผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่ต้องการ ประกอบด้วยขั้นตอนการพัฒนากิจกรรมจำนวน 5 ขั้นตอนดังนี้ คือ

ขั้นตอนที่ 1 การประเมินความต้องการ การประเมินความต้องการในการเรียนรู้ โดยการวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาพ ปัญหาและความต้องการที่เน้นปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดวัตถุประสงค์ที่ประกอบด้วยคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมที่ชัดเจน วางแผนการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้มีความเหมาะสมในการให้ความรู้

ขั้นตอนที่ 3 การจัดกิจกรรม วางแผนการดำเนินการจัดกิจกรรมที่มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์โดยมีกระบวนการและเทคนิคที่หลากหลายในการวางแผนที่น่าไปสู่ทิศทางของการเปลี่ยนแปลงความพึงพอใจและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 4 การนำกิจกรรมไปปฏิบัติ นำแผนการสอนไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกันและเป็นไปตามข้อตกลงร่วมกันของผู้สอนและผู้ร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินความก้าวหน้าและผลผลิต ประเมินผลเพื่อให้ทราบถึงผลของการจัดกิจกรรมและผลสัมฤทธิ์ของการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เรียน

2.2. แนวคิดการคิดไตร่ตรองของ Eby and Kujawa (1994)

เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการคิดไตร่ตรองหรือเรียกว่า A model of reflective thinking โดยบุคคลจะต้องผ่านการเรียนรู้ทั้ง 7 ขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้าย โดยมีรายละเอียดของแต่ละขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สังเกต รับรู้ในปัญหา (Observe) เป็นการสร้างความตระหนักถึงสภาพปัญหาจากการกระทำในอดีตของตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ (Reflect) โดยการกำหนดขอบเขตและให้ความหมายเพื่อค้นหาสภาพปัญหาที่แท้จริงที่ต้องการแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยใช้การสังเกต การไตร่ตรอง การรวบรวมข้อมูล และการใช้ประสบการณ์ในอดีตมาเพื่อสร้างความเข้าใจกับปัญหาตามข้อเท็จจริง ซึ่งจะช่วยให้สภาพปัญหาในขั้นตอนที่ 1 ถูกจำกัดให้แคบลงและพบสภาพปัญหาที่แท้จริง

ขั้นตอนที่ 3 รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ (Gather data) เป็นขั้นที่บุคคลจะต้องให้เหตุผลประกอบการคิดของตนเองโดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับคัดเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 4 พิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม (Consider moral principles) หลังจากผ่านขั้นตอนที่ 3 โดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจแล้ว ในขั้นนี้จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัญหาบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรมโดยยึดถือความถูกต้องในการดำเนินชีวิต ความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม การเคารพกฎหมายและกฎระเบียบต่างๆ ในสังคม

ขั้นตอนที่ 5 ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา (Make judgments) เป็นขั้นของการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหาโดยการจัดระบบของการคิดเพื่อสรุปเป็นเหตุผลตามข้อเท็จจริงบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรม โดยการเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับความรู้ก่อนหน้าและคิดทั้งในขอบเขตของรูปธรรมและนามธรรม อันประกอบด้วยการศึกษา การปฏิบัติ หรือยอมรับแนวทางแก้ปัญหา ซึ่งจะมีพื้นฐานจากความเป็นจริงเพื่อนำไปสู่การกำหนดความมุ่งหมายในการคิดเพื่อประกอบการตัดสินใจในการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 6 พิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ (Consider strategies) เป็นการกำหนดทิศทางหรือจุดมุ่งหมายจากการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหาโดยพิจารณาวิธีการหรือแผนการคิดที่คิดขึ้นอย่างรอบคอบ มีลักษณะเป็นขั้นเป็นตอน มีความยืดหยุ่นพลิกแพลงได้ตามสถานการณ์โดยสามารถนำมาแก้ไขสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นได้

ขั้นที่ 7 ลงมือกระทำ (Action) เป็นขั้นตอนสุดท้ายหลังจากการตัดสินใจและพิจารณาเลือกวิธีการหรือแนวทางที่เหมาะสมที่สุดไปสู่การลงมือปฏิบัติ โดยเป็นขั้นตอนที่บุคคลลงมือปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์หลังจากปรับเปลี่ยนวิธีการคิดที่ผ่านขั้นตอนการคิดไตร่ตรองมาอย่างรอบคอบเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาหรือขจัดความยุ่งเหยิงออกไป

2.3. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสของ Sarkar (1988)

นีโอฮิวแมนนิส (Neo-Humanist) เป็นแนวคิดที่มีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์ให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) จิตวิญญาณ (Spirit) โดยเชื่อว่าคนที่สมบูรณ์จะต้องได้รับการพัฒนาทั้ง 3 ด้านควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม ประกอบไปด้วยกิจกรรมเพื่อพัฒนาในทุกด้านของชีวิตโดยการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งหมายถึง ความสามารถทางจิตใจ (อารมณ์) ที่ทำให้คนเรามีความสุขในชีวิตได้ง่าย สามารถอดทน รอคอย มุ่งมั่นในการกระทำจนบรรลุเป้าหมายที่ตัวเองตั้งไว้ได้อย่างมีความสุขและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยกิจกรรมที่ใช้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะเน้นการมีความคิดด้านบวกด้วยการพัฒนาความคิด คำพูดและการกระทำทางด้านบวก โดยกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีลักษณะดังนี้ 1) การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย 2) การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ 3) การเสริมสร้าง

ภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง และ 4) การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติซ้ำๆ ซึ่งหลักการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่ การฝึกอาสนะและการบริหารกายท่าเกาซิกิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะการรับรู้ด้วยเสียงเพลง และการฝึกสมาธิ

2.4 แนวคิดความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten, Havighurst and Tobin (1961)

เนื้อหาที่ใช้สอน คือ องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน คือ

1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต (Zest for Life) หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ ชื่นชอบชีวิตของตนเอง มีกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้กับตนเอง กระตือรือร้นที่จะปรับปรุงตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และพอใจในสภาพที่ตนเป็นอยู่

2) การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (Resolution and Fortitude) หมายถึง การที่บุคคลยอมรับในชีวิตของตน โดยถือว่าตนเป็นผู้รับผิดชอบชีวิต อดทนและไม่ท้อถอยต่อปัญหาหรืออุปสรรค โดยมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่จะต้องเผชิญและเป็นประสบการณ์ที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อไป

3) การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (Congruence Between Desired and Achieved Goal) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมาย หรือสิ่งสำคัญที่ตั้งไว้ และให้ความสำคัญกับเป้าหมายนั้น

4) การมีอัตมโนทัศน์ทางบวก (Positive Self-Concept) หมายถึง การที่บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าดี ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต รู้สึกภูมิใจในความสำเร็จของตน รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายต่อตนเอง ต่อคนสำคัญในชีวิต และต่อผู้อื่น รวมทั้งพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

5) การมีอารมณ์ที่ดี (Mood Tone) หมายถึง การเป็นผู้มีความสุข มองโลกในแง่ดี มีทัศนคติและอารมณ์ดี อธิบายหรือพูดถึงบุคคลและสิ่งรอบตัวโดยใช้คำศัพท์ในทางบวก มีความรื่นรมย์ในชีวิตและแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีนั้น

กิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมดจัดโดยผู้วิจัยและทีมผู้ช่วยผู้วิจัย ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้สอนและผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (Facilitator) ให้คำแนะนำ กระตุ้นให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความรู้ เจตคติและพฤติกรรมที่สอดคล้องกับบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนต่อไป

3. องค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรอง และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

รูปแบบกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน มีองค์ประกอบดังนี้

3.1. วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.2. ผู้เรียน

ผู้เรียนเป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่มีอายุตั้งแต่ 15-25 ปี และมีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดโปรแกรม

3.3. ผู้สอน

ผู้สอนเป็นผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนาความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยใช้แนวคิดการคิดไตร่ตรองและผู้เชี่ยวชาญด้านนีโอฮิวแมนนิส มีบทบาทในการสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต และเป็นผู้ที่มีความรู้และเข้าใจในผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

3.4. เนื้อหาสาระ

ขอบเขตของเนื้อหา เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านของความพึงพอใจในชีวิต คือ 1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3) การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4) การมีอัตมโนทัศน์ทางบวก และ 5) การมีอารมณ์ที่ดี (Neugarten Havighurst and Tobin, 1961)

3.5. กิจกรรมการเรียนรู้

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมที่ได้พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยใช้กระบวนการคิดไตร่ตรอง 7 ขั้นตอนของ Eby and Kujawa (1994)

และ 4 หลักการในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้านตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิส ดังนี้

ขั้นนำ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่บังคับ

ผู้สอนเปิดเพลงบรรเลง บาบานัม เควาลัม โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกพื้นที่ของตัวเองแล้วให้นั่งหลับตานิ่งๆ ให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและให้เรามีสติทุกขณะจิตแก่ตัวของเราเอง โดยผู้สอนจะพูดประโยคที่เป็นการเสริมแรงและจูงใจผู้ร่วมกิจกรรมให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้โดยไม่บังคับ ประมาณ 10 นาที

ขั้นตอนที่ 1 สังเกต รับรู้ในปัญหา (Observe)

เป็นการสร้างความตระหนักถึงสภาพปัญหา โดยผู้สอนกำหนดกิจกรรมที่จะนำเข้าสู่ประเด็นปัญหาจากการกระทำในอดีต โดยกิจกรรมที่จัดมีหลายรูปแบบ เช่น เกม บทบาทสมมติ การชมวิดีโอทัศน์ สถานการณ์จำลอง เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้สอนสรุปแนวคิดของกิจกรรมแล้วตั้งประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาแล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอโดยการเล่าเรื่องจากการสังเกตและรับรู้ในปัญหาของกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ (Reflect)

เป็นการกำหนดขอบเขตและให้ความหมายเพื่อค้นหาสภาพปัญหาที่แท้จริงที่ต้องการแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยใช้การสังเกต การไตร่ตรอง การรวบรวมข้อมูล และการใช้ประสบการณ์ในอดีตมาเพื่อสร้างความเข้าใจกับปัญหาตามข้อเท็จจริง ซึ่งจะช่วยให้สภาพปัญหาในขั้นตอนที่ 1 ถูกจำกัดให้แคบลงและพบสภาพปัญหาที่แท้จริง โดยหลังจากที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้นำเสนอปัญหาของกลุ่มที่ได้จากการสังเกตและรับรู้ครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้สอนให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่เป็นปัญหาโดยการคิดทบทวนและพิจารณาสาเหตุของปัญหาพร้อมทั้งหาข้อสรุปในประเด็นปัญหานั้นๆ โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และประสบการณ์ระหว่างกันตามเวลาที่ผู้สอนกำหนดและให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของออกมานำเสนอถึงสาเหตุของปัญหาที่ได้ช่วยกันคิดทบทวน

ขั้นตอนที่ 3 รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ

(Gather data)

เป็นการให้เหตุผลโดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับคัดเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้ โดยในขั้นตอนที่ 3 นี้ผู้สอนจะสอดแทรกความรู้หรือใบกิจกรรมในเรื่องที่ต้องการให้ผู้ร่วมกิจกรรมศึกษาหลังจากนั้นผู้สอนกำหนดประเด็นการอภิปรายให้กับผู้ร่วมกิจกรรมโดยเป็นประเด็นปัญหาเดิมในขั้นตอนที่ 2 แล้วจึงนำผลจากการอภิปรายของประเด็นปัญหาเดิมในขั้นตอนที่ 2 มาทบทวนประกอบกับความรู้ใหม่จากใบความรู้ที่ได้จากผู้สอนเพื่อนำมาวิเคราะห์ออกมาเป็นความรู้ใหม่หรือแนวทางในการแก้ปัญหาใหม่แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของออกมานำเสนอเกี่ยวกับข้อมูลหรือทางเลือกต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับคัดเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 4 พิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม (Consider moral

principles)

เป็นการพิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรมและจริยธรรม หลังจากผ่านขั้นตอนที่ 3 โดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจแล้ว ในขั้นนี้จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัญหาบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรมโดยยึดถือความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและความเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม (คุณธรรม 10 ประการตามหลักของยามะและนิยามะ) หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอถึงทางเลือกที่เป็นแนวทางแก้ไขปัญหามบนหลักคุณธรรมและจริยธรรมที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 5 ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา (Make judgments)

เป็นขั้นของการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหาโดยการจัดระบบของการคิดเพื่อสรุปเป็นเหตุผลตามข้อเท็จจริงบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรม โดยการเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับความเข้าใจก่อนหน้านี้และคิดทั้งในขอบเขตของรูปธรรมและนามธรรม อันประกอบด้วย การพิจารณา การปฏิเสธ หรือยอมรับแนวทางแก้ปัญหา ซึ่งจะมีพื้นฐานจากความเป็นจริงเพื่อนำไปสู่การกำหนดความมุ่งหมายในการคิดเพื่อประกอบการตัดสินใจในการแก้ปัญหา หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอการตัดสินใจของกลุ่มในการที่จะตัดสินใจแก้ปัญหา

ขั้นที่ 6 พิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ (Consider strategies)

เป็นการกำหนดทิศทางหรือจุดมุ่งหมายจากการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา โดยพิจารณาวิธีการหรือแผนการคิดที่คิดขึ้นอย่างรอบคอบ มีลักษณะเป็นขั้นเป็นตอน มีความยืดหยุ่นพลิกแพลงได้ตามสถานการณ์โดยสามารถนำมาแก้ไขสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นได้ หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอกลยุทธ์หรือวิธีการที่จะนำมาใช้สำหรับแก้ไขสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 7 ลงมือกระทำทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม (Action)

เป็นขั้นตอนสุดท้ายหลังจากการตัดสินใจและพิจารณาเลือกวิธีการหรือแนวทางที่เหมาะสมที่สุดไปสู่การลงมือปฏิบัติ เช่น การบอกเล่าเรื่องราว การแสดงละคร บทบาทสมมติ โดยเป็นขั้นตอนที่บุคคลลงมือปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์หลังจากปรับเปลี่ยนวิธีการคิดที่ผ่านขั้นตอนการคิดไตร่ตรองมาอย่างรอบคอบด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม

ขั้นสรุป การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองและพัฒนาการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติซ้ำๆ บ่อยๆ

ผู้สอนทำหน้าที่ให้กำลังใจและเสริมแรงด้วยคำพูดด้านบวกแก่ผู้ร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งให้ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมนำความรู้ไปปฏิบัติด้วยตนเองซ้ำๆ บ่อยๆ จนเคยชินเป็นนิสัยและให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนบันทึกประจำวันทุกวันเป็นระยะเวลา 30 วัน

3.6. ระยะเวลา

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ใช้เวลาจัดทั้งสิ้น 108 ชั่วโมง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การเข้าค่ายฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสและกระบวนการคิดไตร่ตรองสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน” แบบต่อเนื่องเช้า – เย็น เป็นเวลา 5 วัน (40 ชั่วโมง)

ระยะที่ 2 การฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต เป็นการปฏิบัติโดยใช้ความรู้และทักษะในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต โดยให้ผู้เรียนเขียนบันทึกประจำวันเป็นระยะเวลา 30 วันติดต่อกัน (60 ชั่วโมง)

ระยะที่ 3 การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตและการประเมินผลรูปแบบกิจกรรม (8 ชั่วโมง)

3.7 สภาพแวดล้อม

- 1) สถานที่ในการจัดกิจกรรมควรเป็นสถานที่ที่มีพื้นที่ในการจัดกิจกรรมที่ต้องการการเคลื่อนไหวและการทำกิจกรรมกลุ่ม เช่น การทำอาสนะ การเดินเกาซิกิ และเกมต่างๆ
- 2) เป็นที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ มีอากาศถ่ายเท มีความเงียบสงบ ไม่รบกวนสมาธิในการทำกิจกรรม
- 3) บรรยากาศมีความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย ระยะเวลาในการทำกิจกรรมสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม
- 4) มีอุปกรณ์ที่สนับสนุนสำหรับการทำงาน เช่น สื่อโสตทัศนศึกษา กระดาษ ดินสอ Flipchart บอร์ดแสดงผลงาน

3.8 แหล่งค้นคว้า/ สื่อการสอน

- เอกสารประกอบการสอนหัวข้อความพึงพอใจในชีวิต
- คู่มือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต
- Power Point/ แผ่นใส
- Flipchart
- กระดาษ
- ปากกา ดินสอ สีไม้ สีน้ำ พู่กัน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านนีโอฮิวแมนนิส

3.9. การประเมินผลการเรียนรู้ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล

1. แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (LSIA)
2. แบบทดสอบความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิต
3. แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต
4. แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต
5. แบบประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
6. แบบประเมินการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

แนวทางการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

การใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผู้สอนจะเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่จะนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้และเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดกับผู้เรียนมากที่สุด ดังนั้นการที่ผู้สอนจะนำรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นนี้ไปใช้ให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้น จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในประเด็นต่อไปนี้

1. ทำความเข้าใจกับพื้นฐานและธรรมชาติของผู้เรียน

ผู้สอนต้องทำความเข้าใจ รู้จักกลุ่มเป้าหมายของรูปแบบกิจกรรมคือเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15-22 ปี ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่กำลังเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยเยาวชนกลุ่มดังกล่าวเป็นเยาวชนที่ก้าวพลาด ที่ได้กระทำความผิดและศาลได้มีคำสั่งให้เข้ารับการฝึกและอบรมในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนตามระยะเวลาของฐานความผิด ส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นเยาวชนที่มีคะแนนของ ความพึงพอใจในชีวิตต่ำ โดยใช้เกณฑ์การประเมินจากคะแนนรวมของแบบวัดความพึงพอใจใน

ชีวิตที่ต่ำกว่า 0.5 แต่มีความสนใจและสมัครใจยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรม ดังนั้นเรื่องที่เรารู้จึงควรมีความเกี่ยวข้อง สัมพันธ์กับองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเรื่องดังกล่าวมีความสอดคล้องกับความต้องการเรียนรู้ของเยาวชนและเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการเรียนรู้และทำกิจกรรมนั้นๆ กล่าวคือ ผู้เรียนกลุ่มนี้ขาดความเชื่อมั่นในความคิดและการกระทำของตนเอง ขาดการยับยั้งชั่งใจ คึกคะนองตามประสาวัยรุ่น เชื่อเพื่อนมากกว่าตัวเอง ดังนั้นกิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง การมองตนเองในด้านบวก เป็นบุคคลที่อารมณ์ดี สามารถที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีเป้าหมายในชีวิตได้

ดังนั้นผู้สอนจำเป็นต้องมีความเข้าใจในพื้นฐานและธรรมชาติของผู้เรียนดังกล่าว เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สอนและผู้เรียน และจัดหาเนื้อหาและกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม

2. มีความเข้าใจในรูปแบบกิจกรรมโดยใช้แนวคิดการคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

สาระสำคัญของรูปแบบกิจกรรมที่ผู้สอนต้องทำความเข้าใจ ได้แก่

1) หลักการและวัตถุประสงค์ เพื่อมุ่งเน้นการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนอย่างมีประสิทธิภาพ

2) เนื้อหาสาระ ประกอบด้วยองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน คือ 1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต 3) การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4) การมีอุดมโนทัศน์ทางบวก และ 5) การมีอารมณ์ที่ดี (Neugarten Havighurst and Tobin,1961)

3) กิจกรรมการเรียนรู้ เน้นกระบวนการคิดไตร่ตรอง ร่วมกับการทำกิจกรรมที่มีความหลากหลายได้แก่ การฝึกปฏิบัติ การบรรยาย กรณีศึกษา การชมวีดิทัศน์ การระดมสมอง การวาดภาพ ระบายสี เกม การเดินเกาซิกิ การทำอาสนะและการนั่งสมาธิ เพื่อให้กระบวนการเรียนรู้มีความน่าสนใจและผู้เรียนจะสามารถได้รับประสบการณ์ต่างๆ จากกิจกรรมการเรียนรู้

4) การวัดและประเมินผล มีการวัดและประเมินผลเพื่อดูความก้าวหน้าของการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม

แนวทางการจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนจะต้องศึกษา วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของผู้เรียนเพื่อวางแผนในการเรียนรู้ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรม รวมทั้งพัฒนาเนื้อหา กิจกรรม กำหนดระยะเวลาการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติ การจัดหาแหล่งความรู้และสื่อการสอน จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนการใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

1) ก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทุกครั้ง ผู้สอนจะต้องทำความเข้าใจกับเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละเนื้อหา

2) ก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งแรก ให้กลุ่มทดลองทำแบบทดสอบและแบบวัดต่างๆ

3) แบ่งการทำกิจกรรมออกเป็น 3 ระยะเวลา คือ

ระยะที่ 1 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในแนวคิดและเนื้อหา มีขั้นตอนของการดำเนินการตามกระบวนการคิดไตร่ตรองผสมผสานกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังต่อไปนี้

ขั้นนำ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและการจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้โดยไม่บังคับ

ผู้สอนเปิดเพลงบรรเลง บาบานัม เควาลัม โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกพื้นที่ของตัวเองแล้วให้นั่งหลับตานิ่งๆ ให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและให้เรามีสติทุกขณะจิตแก่ตัวของเราเอง โดยผู้สอนจะพูดประโยคที่เป็นการเสริมแรงและจูงใจผู้ร่วมกิจกรรมให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้โดยไม่บังคับ ประมาณ 10 นาที

ขั้นที่ 1 สังเกต รับรู้ในปัญหา (Observe)

เป็นการสร้างความตระหนักถึงสภาพปัญหา โดยผู้สอนกำหนดกิจกรรมที่จะนำเข้าสู่ประเด็นปัญหาจากการกระทำในอดีต โดยกิจกรรมที่จัดมีหลายรูปแบบ เช่น เกม บทบาทสมมติ การชมวิดีโอทัศน์ สถานการณ์จำลอง เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้สอนสรุปแนวคิดของกิจกรรมแล้วตั้งประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาแล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรม

แบ่งกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอโดยการเล่าเรื่องจากการสังเกตและรับรู้ในปัญหาของกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ (Reflect)

เป็นการกำหนดขอบเขตและให้ความหมายเพื่อค้นหาสภาพปัญหาที่แท้จริงที่ต้องการแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยใช้การสังเกต การไตร่ตรอง การรวบรวมข้อมูล และการใช้ประสบการณ์ในอดีตมาเพื่อสร้างความเข้าใจกับปัญหาตามข้อเท็จจริง ซึ่งจะช่วยให้สภาพปัญหาในขั้นตอนที่ 1 ถูกจำกัดให้แคบลงและพบสภาพปัญหาที่แท้จริง โดยหลังจากที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้นำเสนอปัญหาของกลุ่มที่ได้จากการสังเกตและรับรู้ครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้สอนให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่เป็นปัญหาโดยการคิดทบทวนและพิจารณาสาเหตุของปัญหาพร้อมทั้งหาข้อสรุปในประเด็นปัญหานั้นๆ โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และประสบการณ์ระหว่างกันตามเวลาที่ผู้สอนกำหนดและให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอถึงสาเหตุของปัญหาที่ได้ช่วยกันคิดทบทวน

ขั้นตอนที่ 3 รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ (Gather data)

เป็นการให้เหตุผลโดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับคัดเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้ โดยในขั้นตอนที่ 3 นี้ผู้สอนจะสอดแทรกความรู้หรือใบกิจกรรมในเรื่องที่ต้องการให้ผู้ร่วมกิจกรรมศึกษาหลังจากนั้นผู้สอนกำหนดประเด็นการอภิปรายให้กับผู้ร่วมกิจกรรมโดยเป็นประเด็นปัญหาเดิมในขั้นตอนที่ 2 แล้วจึงนำผลจากการอภิปรายของประเด็นปัญหาเดิมในขั้นตอนที่ 2 มาทบทวนประกอบกับความรู้ใหม่จากใบความรู้ที่ได้จากผู้สอนเพื่อนำมาวิเคราะห์ออกมาเป็นความรู้ใหม่หรือแนวทางในการแก้ปัญหาใหม่แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอเกี่ยวกับข้อมูลหรือทางเลือกต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจสำหรับคัดเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 4 พิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม (Consider moral principles)

เป็นการพิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรมและจริยธรรม หลังจากผ่านขั้นตอนที่ 3 โดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจแล้ว ในขั้นนี้จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัญหาบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรมโดยยึดถือความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม (คุณธรรม 10 ประการตามหลักของยามะและนิยามะ) หลังจาก

นั่นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอถึงทางเลือกที่เป็นแนวทางแก้ไขปัญหานั้นหลักคุณธรรมและจริยธรรมที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 5 ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา (Make judgments)

เป็นขั้นของการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหาโดยการจัดระบบของการคิดเพื่อสรุปเป็นเหตุผลตามข้อเท็จจริงบนหลักของคุณธรรมและจริยธรรม โดยการเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับความเข้าใจก่อนหน้านี้และคิดทั้งในขอบเขตของรูปธรรมและนามธรรม อันประกอบด้วย การพิจารณา การปฏิเสธ หรือยอมรับแนวทางแก้ปัญหา ซึ่งจะมีพื้นฐานจากความเป็นจริงเพื่อนำไปสู่การกำหนดความมุ่งหมายในการคิดเพื่อประกอบการตัดสินใจในการแก้ปัญหา หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอการตัดสินใจของกลุ่มในการที่จะตัดสินใจแก้ปัญหา

ขั้นที่ 6 พิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ (Consider strategies)

เป็นการกำหนดทิศทางหรือจุดมุ่งหมายจากการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา โดยพิจารณาวิธีการหรือแผนการคิดที่คิดขึ้นอย่างรอบคอบ มีลักษณะเป็นขั้นเป็นตอน มีความยืดหยุ่นพลิกแพลงได้ตามสถานการณ์โดยสามารถนำมาแก้ไขสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นได้ หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอกลยุทธ์หรือวิธีการที่จะนำมาใช้สำหรับแก้ไขสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 7 ลงมือกระทำทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม (Action)

เป็นขั้นตอนสุดท้ายหลังจากการตัดสินใจและพิจารณาเลือกวิธีการหรือแนวทางที่เหมาะสมที่สุดไปสู่การลงมือปฏิบัติ เช่น การบอกเล่าเรื่องราว การแสดงละคร บทบาทสมมติ โดยเป็นขั้นตอนที่บุคคลลงมือปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์หลังจากปรับเปลี่ยนวิธีการคิดที่ผ่านขั้นตอนการคิดไตร่ตรองมาอย่างรอบคอบด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนทั้งในส่วนบุคคลและเป็นกลุ่ม

ขั้นสรุป การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองและพัฒนาการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติซ้ำๆ บ่อยๆ

ผู้สอนทำหน้าที่ให้กำลังใจและเสริมแรงด้วยคำพูดด้านบวกแก่ผู้ร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งให้ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมนำความรู้ไปปฏิบัติด้วยตนเองซ้ำๆ บ่อยๆ จนเคยชินเป็นนิสัยและให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนบันทึกประจำวันทุกวันเป็นระยะเวลา 30 วัน

ในแต่ละขั้นตอนของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้กระบวนการคิดไตร่ตรองผสมผสานกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้สอนจะคอยเสริมแรงทางบวก เช่น การยิ้มและสบตา การพูดชมเชย และคอยกระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละคนให้มากที่สุดในการอภิปรายกลุ่ม โดยสร้างความตระหนักแก่ผู้เรียนว่าความคิดเห็น ประสบการณ์ของผู้เรียนแต่ละคนมีคุณค่า ดังนั้นจึงไม่มีความคิดของใครที่ผิดเพราะเป็นประสบการณ์เดิมเฉพาะของผู้เรียนแต่ละคน การสร้างความตระหนักถึงคุณค่าของความคิดเห็นนั้นทำให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจและกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างไม่อายและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างเปิดเผย ผู้สอนเดินสังเกตการอภิปรายกลุ่มย่อยและให้ความช่วยเหลือ ขยายความคิด ให้กำลังใจ ไม่เข้าไปแทรกแซงระหว่างการพูดคุยในกลุ่ม ยกเว้นว่าผู้เรียนต้องการความช่วยเหลือหรือต้องการให้ผู้สอนแสดงความคิดเห็น ในการทำกิจกรรมทุกขั้นตอนผู้เรียนจะได้รับคำชมจากทีมวิทยากรให้ผู้เรียนเกิดกำลังใจที่จะทำกิจกรรมต่อไป

ระยะที่ 2 การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยศึกษาจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เป็นระยะเวลา 60 ชั่วโมง (วันละ 2 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 30 วันติดต่อกัน) โดยให้ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้จากเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในระยะที่ 1 มาฝึกปฏิบัติตนเพื่อเสริมความพึงพอใจในชีวิตทุกวัน วันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 30 วัน และเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยผู้สอนจะเข้าไปเก็บสมุดบันทึกประจำวันและพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับผู้เรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เพื่อสังเกตพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนว่ามีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตหรือไม่ รวมจำนวนทั้งสิ้น 4 ครั้ง (ทุกวันอังคารที่ 8, 15, 22, และ 29 มีนาคม พ.ศ. 2554 ตั้งแต่เวลา 13.00 – 15.00 น. รวมทั้งสิ้น 8 ชั่วโมง)

ระยะที่ 3 การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนและการประเมินผลรูปแบบกิจกรรม เป็นระยะเวลา 8 ชั่วโมง

เมื่อสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติให้ผู้เรียนทำการประเมินผลหลังการทดลอง โดยการทำแบบวัดความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิต แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต แบบประเมินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

จากขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปเป็นตารางการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ดังนี้

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
ลงทะเบียน		ผู้เรียนรวมตัวพร้อมกันและทำการลงทะเบียนการเข้าร่วมกิจกรรม	1 ชั่วโมง
ปฐมนิเทศ		ผู้สอนชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม วิธีการเรียนรู้ วิธีการปฏิบัติตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับผู้เรียน หลังจากนั้นให้ผู้เรียนทำ Pre-test	1 ชั่วโมง
กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์		ผู้เรียนและผู้สอนทำกิจกรรมเพื่อสร้างความรู้จักระหว่างกันโดยใช้เกมต่างๆ	30 นาที
ความสัมพันธ์ระหว่างการคิดและการกระทำ	ปูพื้นฐานของแนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	ผู้สอนบรรยายในหัวข้อ - ความสัมพันธ์ระหว่างการคิดและการกระทำ	1 ชั่วโมง
กระบวนการคิดไตร่ตรอง	ปูพื้นฐานของแนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	ผู้สอนบรรยายในหัวข้อ - กระบวนการคิดไตร่ตรอง	2 ชั่วโมง
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	ปูพื้นฐานของแนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	ผู้สอนบรรยายในหัวข้อ - แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	1 ชั่วโมง 30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
กิจกรรมตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิส (การตื่นเกาซิกิ)	ฝึกปฏิบัติ	สาธิตการตื่นเกาซิกิ แล้วให้ผู้เรียนฝึก ปฏิบัติตาม โดยการแบ่งเป็นกลุ่ม ย่อยกลุ่มละ 6 คน	30 นาที
การพัฒนาตนเองตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	วิทยากรรับเชิญ	การบรรยายเรื่อง การพัฒนาตนเอง ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส โดย ผู้เชี่ยวชาญด้านนีโอฮิวแมนนิส แห่งประเทศไทย	1 ชั่วโมง
หลักคุณธรรม ยามะ - นิยามะ	วิทยากรรับเชิญ	การบรรยายเรื่อง หลักคุณธรรมยามะ - นิยามะ โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ ด้านนีโอฮิวแมนนิสแห่งประเทศไทย	2 ชั่วโมง
1. การสร้างความสุข ในชีวิต (4 ชั่วโมง)	<u>ขั้นนำ</u> 1. บรรยายภาค การเรียนรู้ที่ ผ่านคลาย (Neo-Humanist) 2. การจูงใจเพื่อ ส่งเสริมการเรียนรู้ (Neo-Humanist)	1. วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเพื่อนำ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาวะคลื่น สมองต่ำ 2. วิทยากรพูดบรรยาย ดังนี้ “ฉัน จะนับ 1-10 เมื่อนับถึง 10 ฉัน จะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรัก ให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างไม่เคย รู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึก แข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุข ที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้ม แย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก จะพูดแต่ สิ่งที่เป็นบวกกับตัวเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือเท้า พลิก ตัวไปทางซ้าย พลิกตัวไปทางขวา และลุกขึ้น หันไปยิ้มกับคนทางซ้าย 1 ที่ หันไปยิ้มกับคนทางขวา 1 ที่”	15 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
	<p><u>ขั้นที่ 1</u> สังเกต รับรู้ในปัญหา</p>	<p>3. วิทยากรซักถามผู้ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เคยมีความทุกข์ในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง โดยขอตัวแทนสมาชิกโดยความสมัครใจออกมาเล่าหน้าชั้นจำนวน 5 คน และวิทยากรจดบันทึกสาเหตุของความทุกข์ของตัวแทนสมาชิกเพื่อใช้แบ่งกลุ่ม</p>	20 นาที
	<p><u>ขั้นที่ 2</u> คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ</p>	<p>4. วิทยากรฉายคลิปวิดีโอที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับบุคคลที่มีความสุขและความทุกข์ แล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมสังเกตสิ่งที่เห็นจากการชมคลิปวิดีโอในประเด็น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะกิริยาท่าทางของตัวละครเป็นอย่างไร ? - พฤติกรรมของตัวละครเป็นอย่างไร ? - แนวคิดหรือความคิดของตัวละครเป็นอย่างไร ? <p>5. วิทยากรตั้งความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นทางความคิด โดยการซักถามพูดคุยเพื่ออธิบายให้เห็นถึงลักษณะและวิธีการคิดของบุคคลจากคลิปวิดีโอบุคคลจากคลิปวิดีโอ</p> <p>6. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มตามสาเหตุของความทุกข์ที่คล้ายคลึงกัน กลุ่มละ 5-6 คนโดยสมาชิกในกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการประจำกลุ่ม</p>	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>7. ให้สมาชิกภายในกลุ่มพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความทุกข์ของตนเองและช่วยกันพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นแล้วช่วยกันสรุปออกมาเป็นสาเหตุของความทุกข์แล้วเขียนลงในกระดาษ A4</p> <p>8. ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยออกมานำเสนอสาเหตุของความทุกข์ต่อสมาชิกกลุ่มใหญ่</p>	
	<p><u>ขั้นที่ 3</u> รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ</p>	<p>9. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มย่อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมกลับไปยังกลุ่มเดิมของตนแล้วช่วยกันหาแนวทางแก้ไข / แก้ปัญหา / การสร้างความสุขให้กับตนเอง</p> <p>10. วิทยากรแจกใบความรู้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมในเรื่องของ“การสร้างความสุขในชีวิต” และอธิบายแนวทางใหม่ๆ ในการสร้างความสุข บำบัดความทุกข์ให้กับตนเองและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการเสนอแนะแนวทางในการสร้างความสุขตามความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรม</p> <p>11. วิทยากรให้สมาชิกในกลุ่มย่อยนำเสนอประเด็นปัญหาความทุกข์ประเด็นเดิมของกลุ่มกลับมาคุยกันอีกครั้งโดยนำความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการบรรยายจากวิทยากรมาช่วยในการตัดสินใจในการแก้ปัญหาคความทุกข์และสร้าง</p>	45 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>ความสุขให้กับตนเอง</p> <p>12. เมื่อกลุ่มย่อยได้ข้อสรุปเกี่ยวกับแนวทางในการสร้างความสุขแล้ว ให้แต่ละกลุ่มย่อยส่งตัวแทนออกมานำเสนอต่อกลุ่มใหญ่</p>	
	<p><u>ขั้นที่ 4</u></p> <p>พิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรมจริยธรรม</p>	<p>13. เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอเสร็จแล้ว วิทยากรให้ตัวแทนกลับไปยังกลุ่มของตนแล้วสมาชิกในกลุ่มย่อยร่วมกันทบทวนหลักคุณธรรมยามะ – นิยามะที่ได้มีการให้ความรู้ไปแล้วก่อนที่จะจัดกิจกรรม</p> <p>14. วิทยากรให้สมาชิกภายในกลุ่มย่อยเลือกนำคุณธรรมยามะ – นิยามะมาใช้ในการแก้ปัญหา / การสร้างความสุขในชีวิต โดยยึดถือตามความเหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้น และยึดถือความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม</p>	30 นาที
	<p><u>ขั้นที่ 5</u></p> <p>ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา</p>	<p>15. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกกลุ่มย่อยทำกิจกรรม “ของขวัญจากมนุษย์ต่างดาว” โดยเน้นการใช้คุณธรรมยามะ – นิยามะมาประกอบการสร้างสิ่งที่ดี ๆ และการสร้างความสุข แล้วให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันวาดนวัตกรรมที่กลุ่มของตนเองได้ร่วมกันคิดลงบนกระดาษ A4 ที่แจกให้ โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นนวัตกรรมที่กลุ่ม</p>	40 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>ของตนเองได้ร่วมกันคิดลงบนกระดาษ A4 ที่แจกให้ โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นนวัตกรรมที่แต่ละกลุ่มได้ออกแบบสร้างขึ้นมาเพื่อช่วยบำบัดทุกข์ที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้ให้กลับกลายเป็นความสุขขึ้นมา</p>	
	<p><u>ขั้นที่ 6</u> พิจารณากลยุทธ์หรือวิธีการที่จะนำมาใช้</p>	<p>16. วิทยากรแจกใบกิจกรรมที่ 2 “ของขวัญจากมนุษย์ต่างดาว” ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับนวัตกรรมที่กลุ่มตนเองได้ออกแบบสร้างขึ้นมาเพื่อช่วยบำบัดทุกข์ที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้ให้กลับกลายเป็นความสุขโดยนวัตกรรมที่ออกแบบจะต้องสอดคล้องกับสาเหตุความทุกข์ของกลุ่มตนเอง</p> <p>17. ให้แต่ละกลุ่มย่อยส่งตัวแทนออกมานำเสนอ นวัตกรรม “ของขวัญจากมนุษย์ต่างดาว” โดยนำเสนอในประเด็นดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ชื่อนวัตกรรม 2. แรงบันดาลใจ 3. การนำไปใช้อย่างไร..... <p>18. วิทยากรและผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการสร้างความสุขในชีวิตและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า “ทุกข์มีไว้ให้เห็น ทุกข์ไม่มีไว้ให้เป็น คนส่วนมากมักจะ "เป็น" ทุกข์ มีเพียงส่วนน้อยที่ "เห็น" ทุกข์”</p>	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
	<p><u>ขั้นที่ 7</u></p> <p>ลงมือกระทำ</p> <p>7.1 การปฏิบัติแบบซ้ำๆ บ่อยๆ (Neo-Humanist)</p> <p>7.2 การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง (Neo-Humanist)</p>	<p>19. หลังจากที่ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอผลงานนวัตกรรม “ของขวัญจากมนุษย์ต่างดาว” แล้ว วิทยากรให้เพื่อนสมาชิกทั้งหมดช่วยกันแสดงความคิดเห็นผลงานของแต่ละกลุ่มย่อยเพื่อพิจารณาว่าแนวทางในการนำไปใช้แก้ปัญหา / การสร้างความสุข ที่แต่ละกลุ่มใช้นั้นมีความเหมาะสมหรือไม่</p> <ul style="list-style-type: none"> - หากเหมาะสม มีความเหมาะสมอย่างไร ? - หากไม่เหมาะสม ไม่เหมาะสมอย่างไร ควรทำอย่างไร ? <p>20. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติในการสร้างความสุขให้กับตนเอง โดยการให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงเป็นวงกลมแล้วให้แต่ละคนบอกถึงเทคนิคหรือวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองคนละ 1 ข้อ</p> <p>21. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนขึ้นแล้วเข้าแถวตอนเรียงหนึ่งจำนวน 2 แถวเท่าๆกัน โดยหันหน้าเข้าหากันแล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่กับเพื่อนที่อยู่ตรงกันข้าม สมมติว่าตนเองเป็น A หรือ B แล้วให้ A พูดสิ่งที่ทำให้ B รู้สึกประทับใจมากที่สุดภายในเวลา 1 นาที แล้วสลับกันให้ B พูดสิ่งที่ทำให้ A รู้สึกประทับใจมากที่สุดเช่นกันภายในเวลา 1 นาที</p>	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>22. วิทยากรกล่าวสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและกล่าวชมเชยผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถและความตั้งใจอยู่ในตัวเองฉะนั้นคนเราทุกคนสามารถที่จะสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในชีวิตของเราได้ขอเพียงให้เราบริหารจัดการด้านลบออกไปจากจิตใจเนื่องจากความสุขนั้นมักเกิดขึ้นท่ามกลางความสงบเสมอ</p>	
<p>2. การรู้จักยอมรับความล้มเหลวในชีวิต (4 ชั่วโมง)</p>	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. บรรยายภาคการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย (Neo-Humanist)</p> <p>2. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ (Neo-Humanist)</p>	<p>1. วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเพื่อทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาวะคลื่นสมองต่ำ</p> <p>2. วิทยากรพูดบรรยาย ดังนี้</p> <p>“ฉัน จะนับ 1-10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า</p> <p>พลังต่างๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก จะพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกกับตัวเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือเท้า พลิกตัวไปทางซ้าย พลิกตัวไปทางขวา และลุกขึ้น หันไปยิ้มกับคนทางซ้าย 1 ที หันไปยิ้มกับคนทางขวา 1 ที”</p>	<p>15 นาที</p>

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
	<p><u>ขั้นที่ 1</u> สังเกต รับรู้ในปัญหา</p>	<p>3. วิทยากรกล่าวนำว่า ชีวิตของคนเราที่ผ่านมาย่อมประสบกับความสำเร็จและความล้มเหลวปะปนกัน แล้วสนทนาซักถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่แสดงออกถึงความตั้งใจและความอดทนต่อชีวิตของผู้ร่วมกิจกรรม แล้วขอตัวแทนสมาชิกโดยความสมัครใจออกมาเล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความล้มเหลวในชีวิตประมาณ 5 คน</p>	20 นาที
	<p><u>ขั้นที่ 2</u> คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ</p>	<p>4. วิทยากรบันทึกสาเหตุของความล้มเหลวของตัวแทนสมาชิกทั้ง 5 คน เพื่อนำมาแบ่งเป็นกลุ่มของสภาพปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกัน</p> <p>5. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มตามสาเหตุของความล้มเหลวที่คล้ายคลึงกัน กลุ่มละ 5-6 คนโดยสมาชิกในกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการประจำกลุ่ม</p> <p>6. ให้สมาชิกภายในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความล้มเหลวของตนเองและช่วยกันพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความล้มเหลวนั้นแล้วช่วยกันสรุปออกมาเป็นสาเหตุของความล้มเหลวแล้วเขียนลงในกระดาษ A4</p> <p>7. ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยออกมานำเสนอสาเหตุของความล้มเหลวต่อสมาชิกกลุ่มใหญ่</p>	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
	<p data-bbox="568 327 786 595">ขั้นที่ 3 รวบรวมข้อมูล ต่างๆ เพื่อ ประกอบการ ตัดสินใจ</p>	<p data-bbox="802 327 1249 539">8. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มย่อย แล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมกลับไปยังกลุ่มเดิม ของตนแล้วช่วยกันหาแนวทางแก้ไข / วิธีการยอมรับความล้มเหลวในชีวิต</p> <p data-bbox="802 551 1249 898">9. วิทยากรเล่านิทานเรื่อง “ดีครับ” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับบุคคลที่มี ความฉลาดทางอารมณ์สูงกับ การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต แล้ว สนทนาซักถามผู้ร่วมกิจกรรมใน ประเด็น</p> <ul data-bbox="802 909 1249 1245" style="list-style-type: none"> -พฤติกรรมของตัวละครเป็นอย่างไร ? - แนวคิดหรือความคิดของตัวละคร เป็นอย่างไร ? - ถ้าผู้ร่วมกิจกรรมเป็นมหาดเล็กใน เรื่องจะตอบคำถามของพระราชาว่า อย่างไร เพราะเหตุใด ? <p data-bbox="802 1256 1249 1850">10. วิทยากรแจกใบความรู้แก่ผู้ร่วม กิจกรรมในเรื่องของ “ความฉลาดทาง อารมณ์” และอธิบายเกี่ยวกับ ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อ การยอมรับความล้มเหลวในชีวิตของ บุคคลและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วม กิจกรรมมีส่วนร่วมในการเสนอแนะ แนวทางหรือวิธีการยอมรับ ความล้มเหลวในชีวิตตาม ความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรม</p> <p data-bbox="802 1861 1249 2020">11. วิทยากรให้สมาชิกในกลุ่มย่อยนำ ประเด็นปัญหาความล้มเหลวในชีวิต ประเด็นเดิมของกลุ่มกลับมาคุยกัน</p>	<p data-bbox="1265 327 1406 360">45 นาที</p>

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		อีกครั้งโดยนำความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการบรรยายเรื่อง“ความฉลาดทางอารมณ์” จากวิทยากรมาช่วยในการตัดสินใจในการแก้ปัญหา ความล้มเหลวในชีวิตให้กับตนเอง	
	<p><u>ขั้นที่ 4</u></p> <p>พิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรมจริยธรรม</p>	<p>12. เมื่อกลุ่มย่อยได้ข้อสรุปเกี่ยวกับแนวทาง / วิธีการยอมรับความล้มเหลวในชีวิตแล้ว ให้แต่ละกลุ่มย่อยส่งตัวแทนออกมานำเสนอแนวทาง / วิธีการยอมรับความล้มเหลวในชีวิตต่อกลุ่มใหญ่</p> <p>13. เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอเสร็จแล้ว วิทยากรให้ตัวแทนกลับไปยังกลุ่มของตนแล้วร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่มย่อยทบทวนหลักคุณธรรมยามะ - นิยามะที่ได้มีการให้ความรู้ไปแล้วก่อนที่จะจัดกิจกรรม</p> <p>14. วิทยากรให้สมาชิกภายในกลุ่มย่อยเลือกนำคุณธรรมยามะ – นิยามะมาใช้ในการแก้ปัญหาล้มเหลวในชีวิต โดยยึดถือความเหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นและยึดถือความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม</p>	30 นาที
	<p><u>ขั้นที่ 5</u></p> <p>ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา</p>	<p>15. ให้สมาชิกภายในกลุ่มย่อยร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่เกี่ยวกับความล้มเหลวในชีวิต โดยเขียนเหตุการณ์ความล้มเหลวในชีวิตกลุ่มละ</p>	40 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>5 เหตุการณ์ลงในกระดาษ A4 พร้อมทั้งบอกถึงการตัดสินใจในการแก้ปัญหา โดยนำความรู้จากเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ คุณธรรม ยามะ – นิยามะและนิทานเรื่อง “ดีครับ” มาพิจารณาประกอบการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา ความล้มเหลวในชีวิต</p>	
	<p><u>ขั้นที่ 6</u> พิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้</p>	<p>16. สมาชิกภายในกลุ่มระดมสมอง ร่วมกันพิจารณาแนวทางหรือวิธีการ ปฏิบัติตนเมื่อประสบความล้มเหลว ในชีวิต แล้วเขียนลงในกระดาษ A4</p> <p>17. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา นำเสนอถึงแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติ ตนเมื่อประสบความล้มเหลวในชีวิต พร้อมทั้งบอกข้อดีของความฉลาด ทางอารมณ์ที่ช่วยแก้ไขความล้มเหลว ในชีวิต</p> <p>18. หลังจากที่ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อย นำเสนอกลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะ นำมาใช้ปฏิบัติตนเมื่อประสบ ความล้มเหลวในชีวิตแล้วให้สมาชิก ภายในกลุ่มย่อยระดมสมองร่วมกัน เพื่อฝึกปฏิบัติการสร้างทัศนคติที่ดีเมื่อ ประสบกับความล้มเหลวในชีวิตโดย ให้ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันเขียนข้อคิด / คำคมที่เกี่ยวกับความตั้งใจและอดทน ต่อชีวิตเมื่อประสบกับความล้มเหลว</p>	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>ในชีวิตลงในกระดาษการ์ดสีกลุ่มละ 5 ข้อความ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ถึงคุณจะมีดีพลาตัส 1000 ครั้ง แต่ถ้าคุณยังไม่ยอมแพ้ นั่นก็แสดงให้เห็นแล้วว่าคุณยังไม่ล้มเหลว - ชีวิตเริ่มต้นเมื่อคุณมีเป้าหมาย - คนที่ไม่เคยกระทำผิดคือคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย - มีเพียงสิ่งเดียวในชีวิตที่จะสามารถพิชิตได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากมายคือความล้มเหลว - ความสำเร็จในชีวิตไม่ใช่การที่ไม่เคยพ่ายแพ้ หากแต่เพิ่มขึ้นทุกครั้งที่คุณล้มลง <p>19. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอข้อคิด / คำคมที่จะนำมาใช้เมื่อประสบความล้มเหลวในชีวิต แล้ววิทยากรให้เพื่อนสมาชิกทั้งหมดช่วยกันแสดงความคิดเห็นโดยการพิจารณาเลือกข้อคิด / คำคมที่จะนำมาใช้เมื่อประสบความล้มเหลวในชีวิตเพื่อนำไปติดบนแผ่นฟิวเจอร์บอร์ด</p>	
	<p><u>ขั้นที่ 7</u> ลงมือกระทำ 7.1 การปฏิบัติแบบซ้ำๆ บ่อยๆ (Neo-Humanist)</p>	<p>20. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมดช่วยกันจัดบอร์ดในหัวข้อ “ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลให้เรามีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต” โดยวิทยากรทำหน้าที่ส่งเสริมและให้กำลังใจแก่ผู้ร่วมกิจกรรม</p>	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
	7.2 การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง (Neo-Humanist)	21. เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมจัดบอร์ดเสร็จเรียบร้อยแล้ว วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงเป็นวงกลมและร้องเพลง Live and Learn ร่วมกัน	
3. การมีเป้าหมายในชีวิต (4 ชั่วโมง)	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. บรรยายภาคการเรียนรู้ที่ผ่านคลาย (Neo-Humanist)</p> <p>2. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ (Neo-Humanist)</p> <hr/> <p><u>ขั้นที่ 1</u></p> <p>สังเกต รับรู้ในปัญหา</p>	<p>1. วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเพื่อนำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาวะคลื่นสมองต่ำ</p> <p>2. วิทยากรพูดบรรยาย ดังนี้</p> <p>“ฉัน จะนับ 1-10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า</p> <p>พลังต่างๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก จะพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกกับตัวเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือเท้า พลิกตัวไปทางซ้าย พลิกตัวไปทางขวาและลุกขึ้น หันไปยิ้มกับคนทางซ้าย 1 ครั้ง หันไปยิ้มกับคนทางขวา 1 ครั้ง”</p> <p>3. วิทยากรฉายคลิปวิดีโอ “พลิกชีวิตสู่ความสำเร็จด้วยการตั้งเป้าหมาย : สมคิด ลวางกูร” โดยฉายคลิปวิดีโอตอนที่คุณสมคิด ลวางกูร พูดถึงปัญหาในชีวิตก่อนที่เขาจะตั้งเป้าหมายในชีวิตจนทำให้ประสบความสำเร็จ แล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรม</p>	<p>15 นาที</p> <hr/> <p>20 นาที</p>

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>สังเกตสิ่งที่เห็นจากการชมคลิปวิดีโอ ในประเด็นดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปัญหาในชีวิตของเขาคืออะไร เป็นอย่างไร ? - วิธีการคิดหรือมุมมองชีวิตของเขา เป็นอย่างไร ? - การตั้งเป้าหมายส่งผลทำให้ประสบ ความสำเร็จในชีวิตได้อย่างไร ? <p>4. วิทยากรดึงความสนใจของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดความ กระตือรือร้นทางความคิด โดยการ ซักถามพูดคุยเพื่ออธิบายให้เห็นถึง ความสำคัญของการตั้งเป้าหมายที่ ส่งผลทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ ในชีวิตจากคลิปวิดีโอ</p>	
	<p><u>ขั้นที่ 2</u> คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ</p>	<p>5. วิทยากรซักถามผู้ร่วมกิจกรรม เกี่ยวกับประสบการณ์ของผลจาก การไม่มีการวางแผนในชีวิตที่ส่งผลให้ ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตที่เคย ผ่านมาของผู้ร่วมกิจกรรม แล้วขอ ตัวแทนสมาชิกโดยความสมัครใจ ออกมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟังเกี่ยวกับการ ไม่มีการวางแผนในชีวิตที่ส่งผลให้ไม่ ประสบความสำเร็จในชีวิตประมาณ 5 คน</p> <p>6. วิทยากรบันทึกสาเหตุของความไม่ ประสบความสำเร็จในชีวิตของ ตัวแทนสมาชิกทั้ง 5 คน เพื่อนำมา แบ่งเป็นกลุ่มของสภาพปัญหา</p>	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>ที่มีความคล้ายคลึงกัน</p> <p>7. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มตามสาเหตุของความไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตที่คล้ายคลึงกัน กลุ่มละ 5-6 คนโดยสมาชิกในกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการประจำกลุ่ม</p> <p>8. ให้สมาชิกภายในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผลจากการไม่มีการวางแผนในชีวิตที่ส่งผลให้ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตของตนเองและช่วยกันพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จแล้วช่วยกันสรุปออกมาเป็นสาเหตุของความไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้วเขียนลงในกระดาษ A4</p> <p>9. ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยออกมานำเสนอสาเหตุของความไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตต่อสมาชิกกลุ่มใหญ่</p>	
	<p><u>ขั้นที่ 3</u> รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ</p>	<p>10. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มย่อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมกลับไปยังกลุ่มเดิมของตนแล้วช่วยกันหาแนวทางแก้ไข / แก้ปัญหา / การไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต</p> <p>11. วิทยากรแจกใบความรู้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมในเรื่องของ“การมีเป้าหมายในชีวิต” และอธิบายแนวทางใหม่ๆ ของการมีเป้าหมายในชีวิตที่ส่งผลให้</p>	45 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>ชีวิตประสบความสำเร็จและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการเสนอแนะแนวทางในการมีเป้าหมายในชีวิตที่ส่งผลให้ชีวิตประสบความสำเร็จความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรม</p> <p>12. วิทยากรฉายคลิปวิดีโอ “พลิกชีวิตสู่ความสำเร็จด้วยการตั้งเป้าหมาย : สมคิด ลวางกูร” โดยฉายคลิปวิดีโอตอนที่คุณสมคิด ลวางกูร พูดถึงการมีเป้าหมายในชีวิตที่ส่งผลให้เขาประสบความสำเร็จ</p> <p>13. วิทยากรให้สมาชิกในกลุ่มย่อยนำประเด็นปัญหาความไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตประเด็นเดิมของกลุ่มกลับมาคุยกันอีกครั้งโดยนำความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการบรรยายจากวิทยากรและการชมคลิปวิดีโอมาช่วยในการตัดสินใจในการแก้ปัญหาความไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต</p>	
	<p><u>ขั้นที่ 4</u> พิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรมจริยธรรม</p>	<p>14. เมื่อกลุ่มย่อยได้ข้อสรุปเกี่ยวกับแนวทางของการมีเป้าหมายในชีวิตที่ส่งผลให้ชีวิตประสบความสำเร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มย่อยส่งตัวแทนออกมานำเสนอต่อกลุ่มใหญ่</p> <p>15. เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอเสร็จแล้ว วิทยากรให้ตัวแทนกลับไปยังกลุ่มของตนแล้วร่วมกันกับ</p>	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>สมาชิกในกลุ่มย่อยทบทวนหลักคุณธรรมยามะ - นียามะที่ได้มีการให้ความรู้ไปแล้วก่อนที่จะจัดกิจกรรม</p> <p>15. วิทยากรให้สมาชิกภายในกลุ่มย่อยเลือกนำคุณธรรมยามะ – นียามะมาใช้หาแนวทางแก้ไข / แก้ปัญหา / การไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตโดยยึดถือตามความเหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นและยึดถือความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม</p>	
	<p><u>ขั้นที่ 5</u> ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา</p>	<p>16. วิทยากรแจกกระดาษ A4 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมฝึกการกำหนดเป้าหมายในชีวิตที่ส่งผลให้ชีวิตประสบความสำเร็จ โดยการเขียนเป้าหมายของตนเอง 3 ข้อดังนี้</p> <p><u>ข้อที่ 1</u> ให้เขียนถึงเป้าหมายที่อยากทำให้สำเร็จภายใน 5 ปี ข้างหน้า 4 ข้อ</p> <p><u>ข้อที่ 2</u> ให้เขียนถึงเป้าหมายที่อยากทำให้สำเร็จภายใน 1 ปี ข้างหน้า 4 ข้อ</p> <p><u>ข้อที่ 3</u> ให้เขียนถึงเป้าหมายที่อยากทำให้สำเร็จภายใน 6 เดือน ข้างหน้า 4 ข้อ</p> <p>17. วิทยากรสุ่มตัวแทนของผู้ร่วมกิจกรรมให้ออกมาเล่าเป้าหมายในชีวิตของตนเองจำนวน 5 คน</p>	40 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
	<p><u>ขั้นที่ 6</u></p> <p>พิจารณากลยุทธ์หรือวิธีการที่จะนำมาใช้</p>	<p>18. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนนั่งล้อมวงเป็นวงกลม หลังจากนั้นวิทยากรแจกกระดาษ A4 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนเขียนเป้าหมายในชีวิตของตนเองที่มีความเป็นไปได้เพียง 1 เป้าหมาย พร้อมทั้งบอกวิธีการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายรวมถึงวิธีการประเมินความสำเร็จของเป้าหมายนั้น</p>	30 นาที
	<p><u>ขั้นที่ 7</u></p> <p>ลงมือกระทำ</p> <p>7.1 การปฏิบัติแบบซ้ำๆ บ่อยๆ (Neo-Humanist)</p> <p>7.2 การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง (Neo-Humanist)</p>	<p>19. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคนประกาศเป้าหมายในชีวิตของตนเองต่อหน้าเพื่อนอย่างมุ่งมั่น เอาจริงเอาจัง โดยบอกชื่อและเป้าหมายที่กำหนดว่า</p> <p>ฉัน.....(ชื่อผู้ร่วมกิจกรรม).....</p> <p>พร้อมที่จะทำ.....(เป้าหมายของตนเอง).....ให้สำเร็จ.....โดยวิธีการ...(วิธีการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย).....ฉันทำได้ ฉันทำได้</p> <p>20. วิทยากรกล่าวชมเชยและพูดให้กำลังใจผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนว่า ทุกคนสามารถที่จะไปถึงเป้าหมายตามที่ตนเองคิดเอาไว้ หากเรามีความตั้งใจและมีวินัยในตนเอง พร้อมทั้งให้ข้อคิดว่า “คิดดี ทำดี ทำให้มันสำเร็จและเป็นจริงทุก ๆ วัน คุณก็จะสำเร็จ.....ได้ไม่ยาก</p>	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
4. การสร้างภาพพจน์ ของตัวเองดานบวก	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. บรรยายภาค การเรียนรู้ที่ ผ่านคลาย (Neo-Humanist)</p> <p>2. การจูงใจเพื่อ ส่งเสริมการเรียนรู้ (Neo-Humanist)</p>	<p>1. วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเพื่อนำให้ ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาวะคลื่นสมองต่ำ</p> <p>2. วิทยากรพูดบรรยาย ดังนี้</p> <p>“ฉัน จะนับ 1-10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะ รู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรัก ให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคย รู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึก แข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุข ที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้ม แย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก จะพูดแต่ สิ่งที่เป็นบวกกับตัวเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ชัยบมือเท้า พลิกตัว ไปทางซ้าย พลิกตัวไปทางขวาและ ลุกขึ้น หันไปยิ้มกับคนทางซ้าย 1 ที่ หันไปยิ้มกับคนทางขวา 1 ที่”</p>	15 นาที
	<p><u>ขั้นที่ 1</u></p> <p>สังเกต รับรู้ในปัญหา</p>	<p>3. วิทยากรสนทนาพูดคุยกับผู้ร่วม กิจกรรมเกี่ยวกับเรื่อง ภาพพจน์ของ ตัวเอง ในประเด็น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ใครเคยมีความรู้สึกที่ไม่ดีกับตัวเอง บ้าง อย่างไร ? - อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เรามองตัวเอง ในด้านลบ ? <p>แล้วขอตัวแทนผู้ร่วมกิจกรรมโดย ความสมัครใจออกมาเล่าเกี่ยวกับ การมีภาพพจน์ของตัวเองด้านลบ 5 คน</p>	20 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
	<p><u>ขั้นที่ 2</u></p> <p>คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ</p>	<p>4. วิทยากรบันทึกสาเหตุของการมองตัวเองด้านลบของตัวแทนผู้ร่วมกิจกรรมทั้ง 5 คน เพื่อนำมาแบ่งเป็นกลุ่มของสภาพปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกัน</p> <p>5. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มตามสาเหตุของการมองตัวเองด้านลบที่คล้ายคลึงกัน กลุ่มละ 5-6 คนโดยให้สมาชิกในกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการประจำกลุ่ม</p> <p>6. ให้สมาชิกภายในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการมองตัวเองด้านลบของตนเองและช่วยกันพิจารณาถึงสาเหตุของการมองตัวเองด้านลบแล้วสรุปออกมาเป็นสาเหตุและเขียนลงในกระดาษ A4</p> <p>7. ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยออกมานำเสนอสาเหตุของการมองตัวเองด้านลบต่อสมาชิกกลุ่มใหญ่</p>	30 นาที
	<p><u>ขั้นที่ 3</u></p> <p>รวบรวมข้อมูล ต่างๆ เพื่อ ประกอบ การตัดสินใจ</p>	<p>8. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มย่อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมกลับไปยังกลุ่มเดิมของตนแล้วช่วยกันหาแนวทางแก้ไข / แก้ปัญหา / การมองตัวเองด้านลบ</p> <p>9. วิทยากรแจกใบความรู้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมในเรื่องของ“การสร้างภาพพจน์ของตัวเองดานบวก” และอธิบายแนวทางใหม่ๆ ในการสร้างภาพพจน์ของตัวเองดานบวก</p>	45 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>และเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการเสนอแนะแนวทางในการสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกตามความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรม</p> <p>10. วิทยากรให้สมาชิกในกลุ่มย่อยนำประเด็นปัญหาสาเหตุของการมองตัวเองด้านลบประเด็นเดิมของกลุ่มกลับมาคุยกันอีกครั้งโดยนำความรู้ใหม่ที่ได้รับการบรรยายจากวิทยากรมาช่วยในการตัดสินใจในการแก้ปัญหาการมองตัวเองด้านลบและแนวทางในการสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกให้กับตนเอง</p> <p>11. เมื่อกลุ่มย่อยได้ข้อสรุปเกี่ยวกับแนวทางในการสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกแล้ว ให้แต่ละกลุ่มย่อยส่งตัวแทนออกมานำเสนอต่อกลุ่มใหญ่</p>	
	<p><u>ขั้นที่ 4</u> พิจารณาปัญหา บนหลักคุณธรรม จริยธรรม</p>	<p>12. เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอเสร็จแล้ว วิทยากรให้ตัวแทนกลับไปยังกลุ่มของตนแล้วร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่มย่อยทบทวนหลักคุณธรรมยามะ - นิยามะที่ได้มีการให้ความรู้ไปแล้วก่อนที่จะจัดกิจกรรม</p> <p>13. วิทยากรให้สมาชิกภายในกลุ่มย่อยเลือกนำคุณธรรมยามะ - นิยามะมาใช้ในการแก้ปัญหการมองตัวเองด้านลบ / แนวทางในการสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก</p>	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		โดยยึดถือความเหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นและยึดถือความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม	
	<u>ขั้นที่ 5</u> ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา	<p>14. วิทยากรแจกอุปกรณ์ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกกลุ่มย่อยได้ทำการ์ดของตนเอง โดยให้เขียนข้อความดีๆ เกี่ยวกับตนเอง ความสามารถ และความสำเร็จเพียง 1 ข้อความพร้อมทั้งวาดรูปของผู้ร่วมกิจกรรมและวิทยากรบอกให้ผู้ร่วมกิจกรรมนำการ์ดนี้ติดตัวไว้เสมอและให้นำขึ้นมาดูบ่อยๆ เพื่อเป็นการให้กำลังใจและชื่นชมตนเอง</p> <p>15. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงเป็นวงกลมแล้วให้แต่ละคนอ่านการ์ดของตนเองดังๆ พร้อมทั้งทำท่าทางประกอบคนละ 3 ครั้ง เช่น (ชื่อผู้ร่วมกิจกรรม) เป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก</p>	40 นาที
	<u>ขั้นที่ 6</u> พิจารณากลยุทธ์หรือวิธีการที่จะนำมาใช้	<p>16. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้ากลุ่มย่อยตามเดิมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างกันในกลุ่มย่อยและสรุปเป็นผลการอภิปรายกลุ่มย่อยในประเด็น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอย่างไรที่พูดถึงตนเองในด้านดี ? - เมื่อฟังเพื่อนๆ พูดถึงความดีความสามารถ หรือความสำเร็จของเพื่อนแล้ว เราารู้สึกอย่างไร ? 	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>- หลังจากเห็นการ์ด เราารู้สึกอย่างไร ?</p> <p>- ให้ช่วยกันบอกวิธีการที่จะสร้างภาพพจน์ด้านบวกของตนเอง กลุ่มละ 10 ข้อ ?</p> <p>17. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา นำเสนอผลการอภิปรายต่อกลุ่มใหญ่</p> <p>18. วิทยากรสรุปให้แนวคิดเกี่ยวกับการพูดในสิ่งที่ดีกับตนเองและวิธีการสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก</p>	
	<p><u>ขั้นที่ 7</u></p> <p>ลงมือกระทำ</p> <p>7.1 การปฏิบัติแบบซ้ำๆ บ่อยๆ (Neo-Humanist)</p> <p>7.2 การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง (Neo-Humanist)</p>	<p>19. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าแถวตอน 2 แถวหันหน้าเข้าหากันแล้วพูดถึงข้อดี ความสามารถหรือความสำเร็จของตนเองให้คู่ของเราฟัง (ทำสลับกัน ทั้ง 2 คน) วิทยากรจับเวลาคนละประมาณ 2 นาที</p> <p>20. วิทยากรสนทนาซักถามกับผู้ร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดการคิดทบทวนความรู้สึกของตนเอง ในประเด็นต่อไปนี้</p> <p>- ผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอย่างไรที่พูดถึงตนเองในด้านดี ?</p> <p>- เมื่อเพื่อนได้บอกถึงข้อดีความสามารถหรือความสำเร็จของเรา เรามีความรู้สึกอย่างไร ?</p> <p>- ความรู้สึกของเราตอนนี้กับเมื่อวานเหมือนกันหรือแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไรบ้าง ?</p> <p>21. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้</p>	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>และวิทยากรให้ข้อคิดว่า การพูดในสิ่งที่ดีๆ กับตัวเองเป็นการสร้างภาพพจน์ของตนเองให้เปลี่ยนไปในทางสร้างสรรค์ เมื่อเรามีความรู้สึกที่ดีกับตนเองมากขึ้น เราจะมีความรู้สึกที่ดีกับคนรอบข้างมากขึ้นด้วย และจะส่งผลต่อการมีความรู้สึกที่ดีต่อชีวิตและสังคมมากขึ้น</p>	
5. การเห็นด้านดีของผู้อื่น	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. บรรยายภาคการเรียนรู้ที่ผู้อ่านคลาย (Neo-Humanist)</p> <p>2. การตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ (Neo-Humanist)</p>	<p>1. วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเพื่อนำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาวะคลื่นสมองต่ำ</p> <p>2. วิทยากรพูดบรรยาย ดังนี้</p> <p>“ฉัน จะนับ 1-10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า</p> <p>พลังต่างๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก จะพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกกับตัวเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือเท้า พลิกตัวไปทางซ้าย พลิกตัวไปทางขวาและลุกขึ้น หันไปยิ้มกับคนทางซ้าย 1 ที่หันไปยิ้มกับคนทางขวา 1 ที่”</p>	15 นาที
	<p><u>ขั้นที่ 1</u></p> <p>สังเกต</p> <p>รับรู้ในปัญหา</p>	<p>3. วิทยากรซักถามผู้ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เคยมองผู้อื่นในด้านลบที่ส่งผลเสียต่อชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง โดยขอตัวแทนสมาชิก</p>	20 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>โดยความสมัครใจออกมาเล่าหน้าชั้น 5 คน</p>	
	<p><u>ขั้นที่ 2</u> คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ</p>	<p>6. วิทยากรบันทึกสาเหตุของการมอง ผู้อื่นในด้านลบที่ส่งผลเสียต่อชีวิตของ ตัวแทนสมาชิกทั้ง 5 คน เพื่อนำมา แบ่งเป็นกลุ่มของสภาพปัญหาที่มี ความคล้ายคลึงกัน</p> <p>7. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่ม ตามสาเหตุของการมองผู้อื่นใน ด้านลบที่ส่งผลเสียต่อชีวิตที่ คล้ายคลึงกัน กลุ่มละ 5-6 คนโดย สมาชิกในกลุ่มเลือกประธานและ เลขานุการประจำกลุ่ม</p> <p>8. ให้สมาชิกภายในกลุ่มพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์การมอง ผู้อื่นในด้านลบที่ส่งผลเสียต่อชีวิตของ ตนเองและช่วยกันพิจารณาถึงสาเหตุ ของการมองผู้อื่นในด้านลบที่ส่งผล เสียต่อชีวิตแล้วช่วยกันสรุปออกมา เป็นสาเหตุแล้วเขียนลงในกระดาษ A4</p> <p>9. ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยออกมา นำเสนอสาเหตุของการมองผู้อื่นใน ด้านลบที่ส่งผลเสียต่อชีวิตต่อสมาชิก กลุ่มใหญ่</p>	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
	<p data-bbox="571 327 655 360"><u>ขั้นที่ 3</u></p> <p data-bbox="571 389 735 595">รวบรวมข้อมูล ต่างๆ เพื่อ ประกอบการ ตัดสินใจ</p>	<p data-bbox="809 327 1240 539">10. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มย่อย แล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมกลับไปยังกลุ่มเดิม ของตนแล้วช่วยกันหาแนวทางแก้ไข / แก้ปัญหา / การมองผู้อื่นในด้านลบ</p> <p data-bbox="809 568 1240 1122">11. วิทยากรแจกใบความรู้แก่ผู้ร่วม กิจกรรมในเรื่องของ“การเห็นด้านดี ของผู้อื่น” และอธิบายแนวทางใหม่ๆ ในการบริหารจัดการด้านลบและวิธีการ สร้างอารมณ์ที่ดีให้กับตนเองและเปิด โอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมใน การเสนอแนะแนวทางในการจัด อารมณ์ด้านลบและวิธีการสร้าง อารมณ์ที่ดีตามความคิดเห็นของผู้ ร่วมกิจกรรม</p> <p data-bbox="809 1151 1240 1648">12. วิทยากรให้สมาชิกในกลุ่มย่อยนำ ประเด็นปัญหาสาเหตุของการมอง ผู้อื่นในด้านลบที่ส่งผลเสียต่อชีวิต ประเด็นเดิมของกลุ่มกลับมาคุยกันอีก ครั้งโดยนำความรู้ใหม่ที่ได้รับการ บรรยายจากวิทยากรมาช่วยในการ ตัดสินใจในการแก้ปัญหาการมอง ผู้อื่นในด้านลบและวิธีการสร้าง อารมณ์ที่ดีให้กับตนเอง</p> <p data-bbox="809 1677 1240 1951">13. เมื่อกลุ่มย่อยได้ข้อสรุปเกี่ยวกับ แนวทางในการมองผู้อื่นในด้านดีและ วิธีการสร้างอารมณ์ที่ดีให้กับตนเอง แล้วให้แต่ละกลุ่มย่อยส่งตัวแทน ออกมานำเสนอต่อกลุ่มใหญ่</p>	<p data-bbox="1284 327 1385 360">45 นาที</p>

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
	<p><u>ขั้นที่ 4</u></p> <p>พิจารณาปัญหา บนหลักคุณธรรม จริยธรรม</p>	<p>14. เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อย นำเสนอเสร็จแล้ว วิทยากรให้ตัวแทน กลับไปยังกลุ่มของตนแล้วร่วมกันกับ สมาชิกในกลุ่มย่อยทบทวนหลัก คุณธรรมยามะ - นิยามะที่ได้มีการให้ ความรู้ไปแล้วก่อนที่จะจัดกิจกรรม</p> <p>15. วิทยากรให้สมาชิกภายในกลุ่ม ย่อยเลือกนำคุณธรรมยามะ – นิยามะ มาใช้ในการแก้ปัญหาการมองผู้อื่นใน ด้านลบและวิธีการสร้างอารมณ์ที่ดี ให้กับตนเอง โดยยึดถือความ เหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นและ ความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและ ความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและ ส่วนรวม</p>	30 นาที
	<p><u>ขั้นที่ 5</u></p> <p>ตัดสินใจในการที่ จะแก้ปัญหา</p>	<p>16. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อม วงเป็นวงกลมเพื่อทำกิจกรรม “จุดดำ” โดยวิทยากรเขียนวงกลมสีดำรัศมี ประมาณ 1.5 เซนติเมตร ลงบนกลาง กระดาษสีขาวขนาดประมาณ A4 แล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมดูแล้วสนทนา ซักถามว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้ร่วมกิจกรรม มองเห็นอะไร ? - นอกจากจุดดำแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรม มองเห็นอะไรอีก ? <p>17. วิทยากรแจกกระดาษ A4 โดยให้ ผู้ร่วมกิจกรรมสรุปข้อคิดที่ได้จาก กิจกรรม “จุดดำ” ตามความเข้าใจ ของตนเอง หลังจากนั้นขอตัวแทน</p>	40 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>ผู้ร่วมกิจกรรมออกมาเล่าข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม “จุดดำ” ให้เพื่อนฟัง</p> <p>18. วิทยากรกล่าวสรุปคำตอบที่ได้จากผู้ร่วมกิจกรรม และกล่าวเสริมว่า ยังมีสีขาวอีกมากมายในแผ่นกระดาษรอบๆ จุดดำ น้อยๆ ที่ต้องการเป็นคนอารมณ์ดี น่ารัก เป็นที่รักของทุกคน ควรฝึกมองจุดขาวหรือข้อดีของผู้อื่น อยู่เสมอจนเป็นนิสัย อย่ามองเพียงความไม่ดีเพียงส่วนเล็กๆ ของคนอื่น แล้วด่วนสรุปว่าเขาเป็นคนไม่ดี</p>	
	<p><u>ขั้นที่ 6</u></p> <p>พิจารณากลยุทธ์หรือวิธีการที่จะนำมาใช้</p>	<p>19. วิทยากรแจกกระดาษ A4 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน โดยให้จับคู่กัน แล้วให้แต่ละคนเขียนข้อดีของสิ่งต่อไปนี้ อย่างละ 2 ข้อ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ดวงอาทิตย์ 2. แม่น้ำ 3. การที่ได้เกิดมาเป็นผู้ชาย 4. การที่ได้เกิดมาเป็นคนไทย 5. รถติด 6. คุณพ่อ 7. คุณแม่ 8. ตัวเอง 9. คู่ร่วมกิจกรรมของตัวเอง (3 ข้อ) หลังจากนั้นให้แต่ละคนผลัดกันอ่านข้อ 9 ให้คู่ร่วมกิจกรรมของตัวเองฟัง <p>20. วิทยากรขอตัวแทนผู้ร่วมกิจกรรมจำนวน 5 คู่ ออกมานำเสนอข้อดีของสิ่งที่ให้เขียนไป</p> <p>21. วิทยากรสรุปคำตอบที่ได้รับจากผู้ร่วมกิจกรรม แล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงเป็นวงกลม</p>	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>22. วิทยากรแจกกระดาษการ์ดสีให้กับผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนทำกิจกรรม “วงล้อมความรัก” โดยให้เขียนชื่อของตนเองไว้ตรงมุมบนด้านขวาของกระดาษแล้วส่งกระดาษการ์ดสีให้กับเพื่อนทางขวามือของตนเอง โดยให้เขียนชื่อดีของเพื่อน ทำเช่นนี้จนครบรอบวง</p> <p>23. วิทยากรขอตัวแทนผู้ร่วมกิจกรรมจำนวน 5 คนออกมาอ่านชื่อดีของตนเองที่เพื่อนๆ เขียนถึงเรา</p>	
	<p><u>ขั้นที่ 7</u> ลงมือกระทำ 7.1 การปฏิบัติแบบซ้ำๆ บ่อยๆ (Neo-Humanist) 7.2 การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง (Neo-Humanist)</p>	<p>24. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้ากลุ่มย่อยตามเดิมแล้วให้ระดมสมองช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ ในประเด็น</p> <ul style="list-style-type: none"> - จากกิจกรรมนี้ ท่านได้ข้อคิดหรือมุมมองอะไรบ้าง ? - ท่านได้รับประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง อย่างไร ? - จากกิจกรรมนี้ ท่านคิดว่าท่านสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ อย่างไร ? <p>25. ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในประเด็นตามข้อที่ 23 หลังจากนั้นวิทยากรกล่าวชื่นชมในความสามารถและความตั้งใจที่มีอยู่ในตัวผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน</p>	30 นาที

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		<p>26. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงใหญ่ เพื่อปฏิบัติกิจกรรมการจูงจิตสู่ภาวะอัลฟา โดยนั่งในท่าที่สบายที่สุด ผ่อนคลายที่สุด ผ่อนลมหายใจเข้าออกช้าๆ แล้วพยายามตัดความคิดที่เข้ามาครอบงำจิตใจของเรา แล้วนอนในท่านอนตายของโยคะ (ท่านอนตายของโยคะเป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย โดยนอนหงาย แยกขาออกจากกันเล็กน้อย มีอวางราบข้างลำตัวให้มีระยะห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองข้างหงายขึ้น ศีรษะราบกับพื้นไม่หนุนหมอนเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง) หลับตานึกและจินตนาการตามคำบรรยายจากวิทยากร (คำบรรยายจากวิทยากรจะเป็นประโยคคำพูดที่ทำให้กำลังใจและส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้สึกผ่อนคลาย มีความรักและเคารพในตนเอง และคนรอบข้าง มีจิตใจที่สดใส มองโลก มองชีวิตในด้านบวก)</p>	
<p>การทดสอบหลัง การเรียนรู้</p>		<p>ทดสอบความรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต</p>	<p>60 นาที</p>

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
<p>ชี้แจงวิธีการฝึกปฏิบัติ ด้วยตนเองตามคู่มือฯ เพื่อเสริมสร้างความ พึงพอใจในชีวิตและ การเขียนบันทึก ประจำวัน</p>		<p>ผู้สอนชี้แจงเกี่ยวกับวิธีการฝึกปฏิบัติ ด้วยตนเองตามคู่มือการศึกษา นอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชน ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน พร้อมทั้งอธิบายเกี่ยวกับการเขียน บันทึกประจำวันและวิธีการส่งบันทึก ประจำวันในทุกสัปดาห์ และนัดหมาย การเข้าร่วมกิจกรรมในระยะที่ 3</p>	60 นาที

ระยะที่ 2 การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยศึกษาจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
การนำความรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในระยะที่ 1 ไปฝึกปฏิบัติตนให้มีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิต และการเขียนบันทึกประจำวัน		การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตโดยศึกษาจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส วันละ 2 ชั่วโมงเป็นเวลา 30 วัน และเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยผู้สอนจะเข้าไปเก็บสมุดบันทึกประจำวันและพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับผู้เรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เพื่อสังเกตพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนว่ามีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตหรือไม่ รวมจำนวนทั้งสิ้น 4 ครั้ง (ทุกวันอังคารที่ 8, 15, 22, และ 29 มีนาคม พ.ศ. 2554 ตั้งแต่เวลา 13.00 – 15.00 น. รวมทั้งสิ้น 8 ชั่วโมง) และนัดหมายวันและเวลาเพื่อรายงานผลในระยะที่ 3	60 ชั่วโมง

ระยะที่ 3 การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติ การประเมินผลรูปแบบกิจกรรมและการศึกษา
ปัจจัยและปัญหาของการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
1. ลงทะเบียน		ผู้เรียนรวมตัวกันเพื่อลงชื่อ และลงทะเบียนเข้าร่วม กิจกรรมในระยะที่ 3	1 ชั่วโมง
2. กิจกรรมสาน สัมพันธ์		ผู้เรียนและผู้สอนทำกิจกรรม ร่วมกันโดยใช้เกมต่างๆ	1 ชั่วโมง
3. กิจกรรมนีโอ ฮิวแมนนิส		ผู้เรียนและผู้สอนร่วมกันทำ กิจกรรมตามแนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส ได้แก่ การทำ อาสนะ การเดินเกาซิกิ การนวดผ่อนคลายและ ทำสมาธิร่วมกัน	1 ชั่วโมง 30 นาที
4. การนำเสนอผลการ ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อเสริมสร้าง ความพึงพอใจในชีวิต		ผู้เรียนแต่ละคนนำเสนอผล การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อ เสริมสร้างความพึงพอใจใน ชีวิต	2 ชั่วโมง
5. การทำแบบ ประเมินผลการพัฒนา ลักษณะ ทศนคติ และ พฤติกรรมที่สอดคล้อง กับความพึงพอใจใน ชีวิตสำหรับเยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก และเยาวชน และทำ แบบประเมินรูปแบบ กิจกรรม		ผู้เรียนทำแบบวัดลักษณะที่ สอดคล้องกับความพึงพอใจ ในชีวิต ทำแบบประเมิน พฤติกรรมที่สอดคล้องกับ ความพึงพอใจในชีวิตและทำ แบบวัดทศนคติที่สอดคล้อง กับความพึงพอใจในชีวิตและ ผู้เรียนทำแบบประเมิน ความพึงพอใจของรูปแบบ กิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง	1 ชั่วโมง

หัวข้อ	ขั้นตอน	กิจกรรม	ระยะเวลา
		ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรม เด็กและเยาวชน	
6. ศึกษาปัจจัย และ ปัญหาของการนำ รูปแบบกิจกรรมไปใช้		ผู้สอนและผู้เรียนอภิปรายกลุ่ม เพื่ออภิปรายเกี่ยวกับความ เหมาะสม ปัญหา และ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัด กิจกรรมในด้านต่างๆ คือ วัตถุประสงค์ ผู้เรียน ผู้สอน เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ ระยะเวลา สภาพแวดล้อม แหล่งความรู้และสื่อการสอน และการประเมินผล เพื่อเป็น ข้อมูลในการศึกษาปัจจัยและ ปัญหาของการนำรูปแบบ กิจกรรมไปใช้ เพื่อปรับปรุงให้ดี ขึ้นไป	1 ชั่วโมง
7. ปิดการจัดกิจกรรม		ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรม เด็กและเยาวชนชายบ้าน อูเบกขากล่าวให้โอวาทและ กล่าวปิดการจัดกิจกรรม	1 ชั่วโมง

ตารางการจัดกิจกรรม

ระยะที่ 1 กิจกรรมการเรียนรู้เนื้อหา แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้าง
ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนโดยใช้แนวคิด
การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 5 วัน ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ
เยาวชนชายบ้านอุเบกษา กรุงเทพมหานคร

วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2554

- 08.00 - 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 - 10.00 น. ปฐมนิเทศ
- 10.00 - 10.30 น. กิจกรรมแนะนำตัว กลุ่มสัมพันธ์และละลายพฤติกรรม
- 10.30 - 11.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 11.00 - 12.00 น. ความสัมพันธ์ระหว่างการคิดและการกระทำ (วิทยากรบรรยาย)
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.00 น. กระบวนการคิดไตร่ตรอง (วิทยากรบรรยาย)
- 15.00 - 15.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.30 - 17.00 น. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (วิทยากรบรรยาย)

วันที่ 1 มีนาคม 2554

- 08.00 - 08.30 น. กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (อาสนะ เกาชิกิ)
- 08.30 - 10.30 น. การพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (วิทยากรรับเชิญและ
ผู้เชี่ยวชาญด้านนีโอฮิวแมนนิสแห่งประเทศไทย)
- 10.30 - 11.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 11.00 - 12.00 น. การพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (ต่อ)
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.00 น. กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้านที่ 1 การเป็นบุคคลที่มี
ความสุขในการดำเนินชีวิต
- 15.00 - 15.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.30 - 16.30 น. การมีความสุขในการดำเนินชีวิต (วิทยากรบรรยาย)
- 16.30 - 17.00 น. กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (สมาธิและการจินตนาการ)

วันที่ 2 มีนาคม 2554

- 08.00 - 08.30 น. กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (อาสนะ เกาชิกิ)
- 08.30 - 10.30 น. กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้านที่ 2 การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต
- 10.30 - 11.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 11.00 - 12.00 น. การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (วิทยากรบรรยาย)
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 13.00 - 15.00 น. กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้านที่ 3 การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง
- 15.00 - 15.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.30 - 16.30 น. การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (วิทยากรบรรยาย)
- 16.30 - 17.00 น. กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (สมาธิและการจินตนาการ)

วันที่ 3 มีนาคม 2554

- 08.00 - 08.30 น. กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (อาสนะ เกาชิกิ)
- 08.30 - 10.30 น. กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้านที่ 4 การมีอัธมโนทัศน์ที่ดี
- 10.30 - 11.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 11.00 - 12.00 น. การมีอัธมโนทัศน์ที่ดี (วิทยากรบรรยาย)
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 13.00 - 15.00 น. กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตด้านที่ 5 การมีอารมณ์ที่ดี
- 15.00 - 15.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.30 - 16.30 น. การมีอารมณ์ที่ดี (วิทยากรบรรยาย)
- 16.30 - 17.00 น. กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (สมาธิและการจินตนาการ)

วันที่ 4 มีนาคม 2554

- 08.00 - 08.30 น. กิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (อาสนะ เกาชิกิ)
- 08.30 - 10.30 น. ประเมินผลด้วยแบบทดสอบและแบบประเมินการจัดกิจกรรม
- 10.30 - 11.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 11.00 - 12.00 น. อธิบายถึงคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเอง
- 12.00 น. ปิดการอบรม

ระยะที่ 2 การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยศึกษาจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้จากเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในระยะที่ 1 มาฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยศึกษาจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตทุกวัน วันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 30 วัน และเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยผู้สอนจะเข้าไปเก็บสมุดบันทึกประจำวันและพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับผู้เรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เพื่อสังเกตพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนว่ามีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตหรือไม่รวมจำนวนทั้งสิ้น 4 ครั้ง (ทุกวันอังคารที่ 8, 15, 22, และ 29 มีนาคม พ.ศ. 2554 ตั้งแต่เวลา 13.00 – 15.00 น. รวมทั้งสิ้น 8 ชั่วโมง)

ระยะที่ 3 การนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตและการประเมินผลรูปแบบกิจกรรม

ผู้เรียนนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนและมีการรายงานผลการฝึกปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต และทำแบบประเมินทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตหลังจากผู้เรียนได้พัฒนาด้วยตนเองแล้ว และประเมินรูปแบบกิจกรรมที่ผู้เรียนเข้าร่วมเพื่อให้ผู้จัดโครงการได้รับข้อมูลมาปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมต่อไป

วันที่ 4 เมษายน 2554

- 08.00 - 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 - 10.00 น. กิจกรรมสานสัมพันธ์
- 10.00 - 11.00 น. โยคะ เกาซิกิ
- 11.00 - 11.30 น. นวดผ่อนคลายและทำสมาธิ
- 11.30 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.00 น. นำเสนอผลการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต
- 15.00 - 16.00 น. ประเมินผลรูปแบบกิจกรรมและอภิปรายกลุ่ม

ภาคผนวก ค

รายละเอียดของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิด
ไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต
สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

รายละเอียดของการจัดกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรมด้านที่ 1 การมีความสุขในชีวิต
เรื่อง การสร้างความสุขในชีวิต

ระยะเวลา 4 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. ผู้ร่วมกิจกรรมบอกถึงวิธีการสร้างความสุขในชีวิตได้
2. ผู้ร่วมกิจกรรมใช้ความคิดของตนเองผ่านการเขียนเรียงความหรือเรื่องราวต่างๆ

ตามจินตนาการและมุมมองทางความคิดของตนเองจากรูปภาพที่ตนเองวาดได้

สาระสำคัญ

การสร้างความสุขในชีวิต คือ การมีความสุขพอใจกับวิถีชีวิตของตนเองและวางเป้าหมายในชีวิตของตนเองตามกำลังที่ตนทำได้ การได้รับวัตถุหรือความสำเร็จในหน้าที่การงานทำให้เราพึงพอใจได้ในขณะหนึ่งเป็นการสร้างเสริมความสุขเพียงภายนอกหากแต่มันมิได้อยู่กับเราอย่างมั่นคงถาวรตลอดไปเนื่องจากคนเรานั้นย่อมมีความต้องการเพิ่มขึ้นเสมอไม่มีวันหยุดนิ่ง ความสุขที่แท้จริงเกิดจากข้างในจิตใจของคนเราถ้าจิตใจของเราไม่ว่างหรือเต็มไปด้วยอารมณ์ด้านลบต่างๆ ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ยากยิ่งเนื่องจากความสุขนั้นมักเกิดขึ้นท่ามกลางความสงบเสมอ ฉะนั้นการที่เราบอกว่าเรามีความสุขจึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตของเรา คนที่มีความสุขนั้นเป็นคนที่แทบจะรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง สนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูงและชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่ายและมักจะคาดหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดี ๆ ในอนาคต

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. ยางลบ
4. สีไม้
5. เครื่องมือเรขาคณิต
6. วัสดุเหลือใช้ เช่น ขวดพลาสติก ฝาน้ำอัดลม เชือก เศษกระดาษ ฯลฯ
7. กาว / เทปกาวสองหน้า
8. แผ่นใส / วิดีโอ
9. ใบความรู้เรื่อง การสร้างความสุขในชีวิต

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. บรรยายภาคการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย (Neo-Humanist)</p> <p>2. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ (Neo-Humanist)</p>	<p>1. วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเพื่อนำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาวะคลื่นสมองต่ำ</p> <p>2. วิทยากรพูดบรรยาย ดังนี้</p> <p>“ฉัน จะนับ 1-10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก จะพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกกับตัวเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ชยับมือเท้า พลิกตัวไปทางซ้าย พลิกตัวไปทางขวาและลุกขึ้น หันไปยิ้มกับคนทางซ้าย 1 ที่ หันไปยิ้มกับคนทางขวา 1 ที่”</p>
<p><u>ขั้นที่ 1</u> สังเกต รับรู้ในปัญหา</p>	<p>3. วิทยากรซักถามผู้ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เคยมีความทุกข์ในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง โดยขอตัวแทนสมาชิกโดยความสมัครใจออกมาเล่าหน้าชั้นจำนวน 5 คน และวิทยากรจดบันทึกสาเหตุของความทุกข์ของตัวแทนสมาชิกเพื่อใช้แบ่งกลุ่ม</p>
<p><u>ขั้นที่ 2</u> คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ</p>	<p>4. วิทยากรฉายคลิปวิดีโอที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับบุคคลที่มีความสุขและความทุกข์ แล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมสังเกตสิ่งที่เห็นจากการชมคลิปวิดีโอในประเด็น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะกิริยาท่าทางของตัวละครเป็นอย่างไร ? - พฤติกรรมของตัวละครเป็นอย่างไร ? - แนวคิดหรือความคิดของตัวละครเป็นอย่างไร ?

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p><u>ขั้นที่ 2</u> คิดบทพจน พิจารณาสาเหตุ</p>	<p>5. วิทยากรดึงความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นทางความคิด โดยการซักถามพูดคุยเพื่ออธิบายให้เห็นถึงลักษณะและวิธีการคิดของบุคคลจากคลิปวิดีโอบุคคลจากคลิปวิดีโอ</p> <p>6. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มตามสาเหตุของความทุกข์ที่คล้ายคลึงกัน กลุ่มละ 5-6 คนโดยสมาชิกในกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการประจำกลุ่ม</p> <p>7. ให้สมาชิกภายในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความทุกข์ของตนเองและช่วยกันพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นแล้วช่วยกันสรุปออกมาเป็นสาเหตุของความทุกข์แล้วเขียนลงในกระดาษ A4</p> <p>8. ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยออกมานำเสนอสาเหตุของความทุกข์ต่อสมาชิกกลุ่มใหญ่</p>
<p><u>ขั้นที่ 3</u> รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ</p>	<p>9. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มย่อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมกลับไปยังกลุ่มเดิมของตนแล้วช่วยกันหาแนวทางแก้ไข / แก้ปัญหา / การสร้างความสุขให้กับตนเอง</p> <p>10. วิทยากรแจกใบความรู้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมในเรื่องของ “การสร้างความสุขในชีวิต” และอธิบายแนวทางใหม่ๆ ในการสร้างความสุข บำบัดความทุกข์ให้กับตนเองและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการเสนอแนะแนวทางในการสร้างความสุขตามความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรม</p> <p>11. วิทยากรให้สมาชิกในกลุ่มย่อยนำเสนอประเด็นปัญหาความทุกข์ประเด็นเดิมของกลุ่มกลับมาคุยกันอีกครั้งโดยนำความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการบรรยายจากวิทยากรมาช่วยในการตัดสินใจในการแก้ปัญหาคความทุกข์และสร้างความสุขให้กับตนเอง</p>

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p><u>ขั้นที่ 4</u> พิจารณาปัญหาบนหลัก คุณธรรม จริยธรรม</p>	<p>12. เมื่อกลุ่มย่อยได้ข้อสรุปเกี่ยวกับแนวทางในการสร้างความสุขแล้ว ให้แต่ละกลุ่มย่อยส่งตัวแทนออกมานำเสนอต่อกลุ่มใหญ่</p> <p>13. เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอเสร็จแล้ววิทยากรให้ตัวแทนกลับไปยังกลุ่มของตนแล้วสมาชิกในกลุ่มย่อยร่วมกันทบทวนหลักคุณธรรมยามะ – นิยามะ ที่ได้มีการให้ความรู้ไปแล้วก่อนที่จะจัดกิจกรรม</p> <p>14. วิทยากรให้สมาชิกภายในกลุ่มย่อยเลือกนำคุณธรรมยามะ – นิยามะ มาใช้ในการแก้ปัญหา / การสร้างความสุขในชีวิต โดยยึดถือตามความเหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นและยึดถือความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม</p>
<p><u>ขั้นที่ 5</u> ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา</p>	<p>15. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกกลุ่มย่อยทำกิจกรรม “ของขวัญจากมนุษย์ต่างดาว” โดยเน้นการใช้คุณธรรมยามะ – นิยามะมาประกอบการสร้างสิ่งที่ดี ๆ และการสร้างความสุข แล้วให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันวาดนวัตกรรมที่กลุ่มของตนเองได้ร่วมกันคิดลงบนกระดาษ A4 ที่แจกให้ โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป็นนวัตกรรมที่มนุษย์ต่างดาวแต่ละกลุ่มได้ออกแบบสร้างขึ้นมาเพื่อช่วยบำบัดทุกข์ที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้ให้กลับกลายเป็นความสุขขึ้นมา (ให้เวลาวาดรูปพร้อมระบายสี 30 นาที)</p>
<p><u>ขั้นที่ 6</u> พิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้</p>	<p>16. วิทยากรแจกใบกิจกรรมที่ 2 “ของขวัญจากมนุษย์ต่างดาว” ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับนวัตกรรมที่กลุ่มตนเองได้ออกแบบสร้างขึ้นมาเพื่อช่วยบำบัดทุกข์ที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้ให้กลับกลายเป็นความสุขโดยนวัตกรรมที่ออกแบบจะต้องสอดคล้องกับสาเหตุความทุกข์ของกลุ่มตนเอง</p>

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p>ขั้นที่ 7 ลงมือกระทำ</p> <p>7.1 พัฒนาการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติด้วยตนเองและเป็นกลุ่ม (Neo-Humanist)</p> <p>7.2 การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง (Neo-Humanist)</p>	<p>17. ให้แต่ละกลุ่มย่อยส่งตัวแทนออกมานำเสนอนวัตกรรม “ของขวัญจากมนุษย์ต่างดาว” โดยนำเสนอในประเด็นดังนี้</p> <p>1. ชื่อนวัตกรรม</p> <p>2. แรงบันดาลใจ</p> <p>3. การนำไปใช้อย่างไร.....</p> <p>18. วิทยากรและผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการสร้างความสุขในชีวิตและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า “ทุกขมีไว้ให้เห็น ทุกข์ไม่มีไว้ให้เป็น คนส่วนมากมักจะ “เป็น” ทุกข์ มีเพียงส่วนน้อยที่ “เห็น” ทุกข์”</p> <p>19. หลังจากที่ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอผลงานนวัตกรรม “ของขวัญจากมนุษย์ต่างดาว” แล้ว วิทยากรให้เพื่อนสมาชิกทั้งหมดช่วยกันแสดงความคิดเห็นผลงานของแต่ละกลุ่มย่อยเพื่อพิจารณาว่าแนวทางในการนำไปใช้แก้ปัญหา / การสร้างความสุข ที่แต่ละกลุ่มใช้นั้นมีความเหมาะสมหรือไม่</p> <p>- หากเหมาะสม มีความเหมาะสมอย่างไร ?</p> <p>- หากไม่เหมาะสม ไม่เหมาะสมอย่างไร ควรทำอย่างไร ?</p> <p>20. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติในการสร้างความสุขให้กับตนเอง โดยการให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงเป็นวงกลมแล้วให้แต่ละคนบอกถึงเทคนิคหรือวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองคนละ 1 ข้อ</p> <p>21. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนขึ้นแล้วเข้าแถวตอนเรียงหนึ่งจำนวน 2 แถวเท่าๆกัน โดยหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่กับเพื่อนที่อยู่ตรงกันข้าม สมมติว่าตนเองเป็น A หรือ B แล้วให้ A พูดสิ่งที่ทำให้ B รู้สึกประทับใจมากที่สุดภายในเวลา 1 นาที แล้วสลับกันให้ B พูดสิ่งที่ทำให้ A รู้สึกประทับใจมากที่สุดเช่นกัน</p>

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
	<p>ภายในเวลา 1 นาที</p> <p>23. วิทยากรกล่าวสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและกล่าวชมเชยผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถและความดีงามอยู่ในตัวเองฉะนั้นคนเราทุกคนสามารถที่จะสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในชีวิตของเราได้ขอเพียงให้เราจัดการอารมณ์ด้านลบออกไปจากจิตใจเนื่องจากความสุขนั้นมักเกิดขึ้นท่ามกลางความสงบเสมอ</p>

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากใบกิจกรรม

ใบความรู้เรื่อง การสร้างความสุขในชีวิต

การมีความสุขในชีวิต (zest for life) หมายถึง ผู้ที่มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ ชื่นชอบชีวิตของตนเอง มีกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้กับตนเอง กระตือรือร้นที่จะปรับปรุงตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และพอใจในสภาพที่ตนเป็นอยู่

ความสุข คืออะไร ?

Veenhoven (2000) ให้นิยามความสุข ว่าหมายถึง การประเมินของแต่ละคนว่าชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุขจึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตของเรา คนที่มีความสุขนั้นเป็นคนที่แทบจะไม่รู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง สนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูงและชอบประสบการณ์ใหม่ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดี ๆ ในอนาคต

Andrews and Whithey (1978) เสนอว่า ความสุข คือ การที่เราได้รับความพึงพอใจ ความสมหวังจากสิ่งต่างๆ รอบด้าน โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้ คือ 1) อารมณ์ทางบวก 2) ความพึงพอใจในชีวิต 3) การปราศจากอารมณ์ทางลบหรือความเศร้าโศก

การสร้างความสุขในชีวิตคือมีความพอใจกับวิถีชีวิตของตัวเองและวางเป้าหมายในชีวิตของตัวเองตามกำลังที่ตนทำได้ การได้รับวัตถุหรือความสำเร็จในหน้าที่การงานทำให้เราพึงพอใจได้ในขณะหนึ่งเป็นการสร้างเสริมความสุขเพียงภายนอกและมันมิได้อยู่กับคุณอย่างมั่นคงถาวรตลอดไปเพราะคนเรานั้นย่อมมีความต้องการเพิ่มขึ้นเสมอไม่มีวันหยุดนิ่ง ความสุขที่แท้จริงจึงเกิดจากข้างในจิตใจของคนเราและถ้าจิตใจของคุณไม่ว่างหรือเต็มไปด้วยอารมณ์ด้านลบต่างๆ ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ยากยิ่งเพราะความสุขนั้นมักเกิดขึ้นท่ามกลางความสงบเสมอ ชีวิตของคนเรานั้นไม่ยืนยาวนัก เราจะสามารถมีความสุขที่สุดในโลกได้ ในตอนนี้ ถ้าเราเริ่มจากตัวเราเอง

10 วิธีง่าย ๆ ในการเพิ่มความสุขในชีวิต

1. ให้คุณตระหนักว่าความสุขที่ยั่งยืนไม่มีสูตรสำเร็จที่จะสร้างขึ้นมาได้

มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ของเราได้ ไม่ว่าจะร้ายหรือยากจนเราก็สามารถมีความสุขได้ จริงอยู่ว่าความยากจนไม่มีจะกินทำให้เกิดทุกข์แต่คนที่รวยล้นฟ้าก็ไม่ได้รับประกันว่าจะมีความสุขเสมอไป ลองถามตัวเองให้แน่ใจเกี่ยวกับเป้าหมายระดับต่างๆ ที่ตั้งไว้ เพราะสิ่งนั้นควรจะเป็นเรื่องที่เราต้องการจริงๆ มีเวลาและพลังงานมากพอรวมทั้งคุ้มค่าต่อความพยายามที่แลกไป เป้าหมายในระดับสูงน่าจะเป็นสิ่งสะท้อนถึง

คุณค่าที่เรายึดถือในชีวิตอย่างแท้จริงเพื่อที่ว่าเราจะได้เกิดแรงผลักดันในการไปให้ถึง

2. กำหนดแต่ละก้าวสู่จุดหมายให้ชัดเจน

ผู้ที่มีความสุขจะรู้สึกว่าคุณชีวิตอยู่ในกำมือตัวเอง แบ่งเวลาออกเป็นส่วน ๆ ตามเป้าหมาย ว่า วันนี้จะทำอะไรบ้าง เข้าทำอะไร เย็นทำอะไร แล้วก็ทำตามที่เราเองวางแผนไว้แล้วก็จะรู้สึกว่า เราทำอะไรๆ ได้มากมายในชีวิตนี้แต่ละก้าวที่เรามุ่งไปสู่จุดหมาย เมื่อสิ้นสุดภารกิจแต่ละขั้นตอนสุดท้ายใจลึกๆ และทบทวนอีกครั้งว่าก้าวต่อไปจะแตกต่างจากเดิมอย่างไร ด้วยวิธีนี้จะทำให้เรามองเห็นขั้นตอนไปชัดเจนขึ้นและมีพลังงานสำรองมากพอที่จะลุยไปข้างหน้า หากเป้าหมายที่วางไว้เป็นสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อนเลยในชีวิตลองปรึกษากับคนที่ประสบความสำเร็จมาก่อน ใช้คำแนะนำและชัยชนะของพวกเขามาเป็นแรงกระตุ้นที่มีประโยชน์สำหรับเรา แล้วทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

3. อิ่มใจกับความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต

ไม่จำเป็นเสมอไปที่ความอิ่มเอิบใจจะมาจากความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ เพราะมีตัวอย่างหลายต่อหลายเรื่องที่ทำให้เห็นว่า ความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ต่างหากที่จะนำไปสู่ชัยชนะที่สูงที่สุดในชีวิต ทำตัวให้มีความสุขได้ง่ายๆ ด้วยการยิ้ม นักจิตวิทยาพบว่า เมื่อเรายิ้มเราจะรู้สึกมีความสุขขึ้น ถ้าเรานำบึ้งก็จะรู้สึกว่าโลกนี้ไม่น่าอยู่เลย เพราะฉะนั้นอยากมีความสุขก็ให้ยิ้มเข้าไว้ ดังนั้นลองหันมาชื่นชมกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เราทำสำเร็จดูบ้าง หากรู้จักอิ่มใจแล้ว ทีนี้ก็มีมอบความรักให้กับผู้อื่นด้วยการให้อภัยและพร้อมที่จะยกโทษให้คนรอบข้างได้เสมอ

4. หางานหรือกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง

หางานหรือกิจกรรมให้ได้ใช้ทักษะของคุณเอง เช่น ทำงานฝีมือหรือจัดแต่งสวนหน้าบ้าน กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้คุณมีสมาธิ เพลิดเพลิน รู้สึกอยากทำงานให้สำเร็จ ลืมสนใจอย่างอื่น จนรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วซึ่งไม่ต้องรอให้มีเวลาว่าง ในการทำงานทุก ๆ วันของคุณก็สามารถทำได้โดยการเปลี่ยนงานน่าเบื่อให้มีเป้าหมายว่าแต่ละชั่วโมงจะทำอะไรให้เสร็จบ้าง แล้วก็มุ่งมั่นทำให้ได้จะช่วยให้เราทำงานอย่างมีความสุข

5. ออกกำลังกายเป็นประจำ

การดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ เป็นเรื่องพื้นฐานที่เราต้องทำให้เป็นวินัยไปชั่วชีวิต เพราะเมื่อสุขภาพดีเป็นเบื้องต้นแล้วเท่ากับว่าต้นทุนชีวิตของเรามีทุนอยู่เต็มกระเป๋า โดยเริ่มด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยอาทิตย์ละ

3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 นาที และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายนั้น นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้วยังสามารถบำบัดอาการ ซึมเศร้าทางจิตและความวิตกกังวลได้ด้วยเพราะจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่กับร่างกายที่แข็งแรง ดังนั้นใครที่อยากมีความสุขที่ยั่งยืน จิตแพทย์แนะนำว่า ควรที่จะเริ่มจากการหาเวลาในแต่ละวัน แล้วแต่สะดวกสัก 30 นาทีหรือ 1 ชั่วโมง ให้เวลากับตนเองในการฝึกผ่อนคลาย ทำสมาธิ โยคะ เพื่อเป็นการพักผ่อน ผ่อนคลาย และฝึกสติ ทบทวน พิจารณาตนเอง พิจารณาอารมณ์และวิถีคิด ของตนเอง

6. พักผ่อนให้เพียงพอ

ผู้ที่มีความสุขนั้นนอกจากจะเป็นคนที่สดชื่นกระปรี้กระเปร่าแล้ว เมื่อถึงเวลาพักก็ต้อง พักเต็มที่เพื่อเติมพลัง ถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะรู้สึกอ่อนเพลีย เฉื่อยชาและอารมณ์เสื่อง่าย

7. ให้ความสำคัญกับคนใกล้ชิด

เวลาเราเหงาหรือทุกข์ใจ ยาวนานเอกก็คือการมีใครสักคนมาใกล้ชิดและห่วงใยเราอย่าง แท้จริง อย่าลืมหะถุนยอมความสัมพันธ์ด้วยการแสดงความรักให้อีกฝ่ายรับรู้ อย่าคิดว่าอยู่กันมา นานรู้ใจกันอยู่แล้ว ควรหมั่นแสดงน้ำใจต่อคนใกล้ชิดเหมือนที่ท่านแสดงความรักมีน้ำใจกับผู้อื่น ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันและเติมความรักให้กันอยู่เสมอ

8. ใส่ใจผู้อื่นให้มากกว่าตัวเอง

มองข้ามความต้องการของตัวเองไปบ้าง แล้วดูว่าผู้อื่นต้องการอะไร ต้องการความ ช่วยเหลืออะไรจากเราหรือไม่ เพราะการทำความดีโดยการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ก็จะทำให้คุณรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจและมีความสุขตามไปด้วย

9. หันมามองและตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิตที่คุณมีอยู่และมักจะมองข้ามไป

การมองและตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิตที่คุณมีอยู่และมักจะมองข้ามไป เช่น สุขภาพที่ แข็งแรงของคุณ เพื่อน ๆ ที่หวังดี ครอบครัวที่อบอุ่น ผู้ที่จดจำและซาบซึ้งกับสิ่งดี ๆ ในชีวิตจะมี ความสุขมากขึ้นได้ซึ่งการเรียนรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้นับเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญมากกว่า การเรียนรู้ใด ๆ การเรียนรู้จักตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้ระยะยาวตลอดทั้งชีวิตอันนำมาซึ่ง ความสุขและเป็นรากฐานของความสำเร็จในชีวิต

10. สร้างศรัทธาในศาสนาเอาไว้ยึดเหนี่ยวจิตใจ

ในชีวิตคนเราจำเป็นต้องมีศรัทธาต่อบางสิ่งอยู่เสมอ ศรัทธาคือความเชื่อมั่นหรือการให้คุณค่าต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นความหมายและคำอธิบายต่อการได้เกิดมามีชีวิตอยู่บนโลกนี้ ง่ายๆ อย่างเช่นความศรัทธาที่มีต่อศาสนา ซึ่งถ้าเราจะยึดถือในเรื่องศาสนาได้อย่างพอดีก็นับเป็นเรื่องดี มาก เมื่อมีศรัทธาแล้วก็หันมายอมรับและพอใจกับตัวเองด้วยการค้นหาความสำเร็จสูงสุดในชีวิต ให้เจอแล้ว แล้วมีความพอใจกับมันแค่นี้ความพอใจในชีวิตก็จะเกิดขึ้นเอง

อ้างอิง

Andrews, F.M.,Whithey. Social indicators of wellbeing. New York: Plenum, 1978.

Veenhoven, R. The four qualities of life. Journal of Happiness Studies, vol. 1, pp. 1-39, 2000.

ใบกิจกรรมที่ 2

“ของขวัญจากมนุษย์ต่างดาว” (ด้านการมีความสุขในชีวิต)

คำชี้แจง โปรดอ่านบทความด้านล่างแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นโดยเขียนบรรยายพร้อมทั้งให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันประดิษฐ์ “นวัตกรรม” อะไรก็ได้ขึ้นมา กลุ่มละหนึ่งชิ้น โดยมีเงื่อนไขว่าเป็นนวัตกรรมที่ได้ออกแบบสร้างขึ้นมาเพื่อช่วยบำบัดทุกข์ที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้และมีความสอดคล้องกับปัญหาของกลุ่มให้กลับกลายเป็นความสุขขึ้นมา

เราต่างได้รับการสั่งสอนให้ปมเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข ให้เป็นคนดี ให้มีความสุขจากการทำความดี คอยช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ให้หัวใจของเราปมเพาะเมล็ดพันธุ์ หยั่งรากเหง้าแห่งความสุข ที่มองข้ามพ้นไปจากตัวของเรา ของของเรา เอื้อเพื่อความสุขของเราให้แก่คนในสังคมที่กำลังเผชิญความทุกข์ โดยไม่เลือกที่จะแบ่งปันให้เฉพาะคนที่เรารักหรือชอบ ให้การดำรงชีวิตเป็นไปด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ให้ทุกๆ การกระทำในชีวิตประจำวันของเรานั้นเป็นไปเพื่อผู้อื่น คำนึงถึงผู้อื่น ผู้ที่ยากไร้ขาดแคลน กำลังอดตาย กำลังเจ็บป่วย หรือกำลังเผชิญความกลัวตายในสงคราม เมื่อการกระทำของเราไม่ได้คิดถึงแต่เฉพาะความสุขของตัวเองทำไปเพื่อตัวเองเท่านั้น ก็เท่ากับว่าเรากำลังปมเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขไว้ในตัว ของเรา เมล็ดพันธุ์นั้นก็ค่อยๆ งอกเงย งดงาม เติบโตใหญ่ให้ร่มเงาและดอกผลแห่งความสุขแก่ผู้อื่นและโลกนี้

จากบทความข้างต้นกลุ่มของท่านมีความคิดเห็นว่า

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมด้านที่ 2 การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต เรื่อง การรู้จักยอมรับความล้มเหลวในชีวิต

ระยะเวลา 4 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกถึงวิธีการยอมรับความล้มเหลวในชีวิตได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงออกถึงความฉลาดทางอารมณ์ได้

สาระสำคัญ

การเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ก็คือการเรียนรู้ที่จะขับเคลื่อนชีวิตให้ก้าวเดินไปสู่จุดหมายที่ปรารถนาได้อย่างปลอดภัยและมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น หากเกิดความล้มเหลวในชีวิตก็สามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น บุคคลที่ได้รับการฝึกฝนให้มีความฉลาดทางอารมณ์มาตั้งแต่วัยต้นๆ ของชีวิตก็จะกลายเป็นคนที่มีอารมณ์มั่นคง มองโลกมองชีวิตด้านบวก ปรับตัวเองได้ง่ายในทุกสถานการณ์ของชีวิต ยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตได้ มีน้ำใจ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งการเพิ่มพูนความฉลาดทางอารมณ์ทำได้โดยการฝึกคิดด้านบวก เพราะความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำและการกระทำใดๆ ถ้าทำอย่างสม่ำเสมอ การกระทำนั้นก็จะกลายเป็นนิสัยของคนเรา ดังนั้นพฤติกรรมต่างๆ จึงเริ่มต้นจากความคิดของคนเรา

สื่อการจัดกิจกรรม

1. เครื่องเล่นเทปวิทยุ
2. CD เพลง Live and Learn
3. เนื้อเพลง Live and Learn
4. ปากกา / ดินสอ / ปากกาเมจิก
5. สีไม้ / สีเมจิก
6. กระดาษการ์ดสี
7. กระดาษ A4
8. แผ่นฟิวเจอร์บอร์ด
9. เทปกาวสองหน้า / สก็อตเทป
10. ใบความรู้เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. บรรยายภาคการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย (Neo-Humanist)</p> <p>2. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ (Neo-Humanist)</p> <p><u>ขั้นที่ 1</u> สังเกต รับรู้ในปัญหา</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ</p>	<p>1. วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเพื่อนำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาวะคลื่นสมองต่ำ</p> <p>2. วิทยากรพูดบรรยาย ดังนี้</p> <p>“ฉัน จะนับ 1-10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก จะพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกกับตัวเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ชยัปมือเท้า พลิกตัวไปทางซ้าย พลิกตัวไปทางขวาและลุกขึ้น หันไปยิ้มกับคนทางซ้าย 1 ที่ หันไปยิ้มกับคนทางขวา 1 ที่”</p> <p>3. วิทยากรกล่าวนำว่า ชีวิตของคนเราที่ผ่านมาย่อมประสบความสำเร็จและความล้มเหลวปะปนกันแล้วสนทนาซักถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่แสดงออกถึงความตั้งใจและความอดทนต่อชีวิตของผู้ร่วมกิจกรรมแล้วขอตัวแทนสมาชิกโดยความสมัครใจออกมาเล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความล้มเหลวในชีวิตประมาณ 5 คน</p> <p>4. วิทยากรบันทึกสาเหตุของความล้มเหลวของตัวแทนสมาชิกทั้ง 5 คน เพื่อนำมาแบ่งเป็นกลุ่มของสภาพปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกัน</p> <p>5. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มตามสาเหตุของความล้มเหลวที่คล้ายคลึงกัน กลุ่มละ 5-6 คน</p>

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p>ขั้นที่ 3 รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ</p>	<p>โดยสมาชิกในกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการประจำกลุ่ม</p> <p>6. ให้สมาชิกภายในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความล้มเหลวของตนเองและช่วยกันพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความล้มเหลวนั้นแล้วช่วยกันสรุปออกมาเป็นสาเหตุของความล้มเหลวแล้วเขียนลงในกระดาษ A4</p> <p>7. ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยออกมานำเสนอสาเหตุของความล้มเหลวต่อสมาชิกกลุ่มใหญ่</p> <p>8. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มย่อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมกลับไปยังกลุ่มเดิมของตนแล้วช่วยกันหาแนวทางแก้ไข / แก้ปัญหา / วิธีการยอมรับความล้มเหลวในชีวิต</p> <p>9. วิทยากรเล่านิทานเรื่อง “ดีครับ” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกับการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต แล้วสนทนาซักถามผู้ร่วมกิจกรรมในประเด็น</p> <ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมของตัวละครเป็นอย่างไร ? - แนวคิดหรือความคิดของตัวละครเป็นอย่างไร ? - ถ้าผู้ร่วมกิจกรรมเป็นมหาดเล็กในเรื่องจะตอบคำถามของพระราชาวาอย่างไร เพราะเหตุใด ? <p>10. วิทยากรแจกใบความรู้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมในเรื่องของ “ความฉลาดทางอารมณ์” และอธิบายเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการยอมรับความล้มเหลวในชีวิตของบุคคลและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการเสนอแนะแนวทางหรือวิธีการยอมรับความล้มเหลวในชีวิตตามความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรม</p> <p>11. วิทยากรให้สมาชิกในกลุ่มย่อยนำประเด็นปัญหาความล้มเหลวในชีวิตประเด็นเดิมของกลุ่มกลับมาคุยกัน</p>

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p data-bbox="295 611 663 719"><u>ขั้นที่ 4</u> พิจารณาปัญหาบนหลัก คุณธรรม จริยธรรม</p> <p data-bbox="295 1435 727 1485"><u>ขั้นที่ 5</u> ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา</p>	<p data-bbox="754 322 1362 539">อีกครั้งโดยนำความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการบรรยายเรื่อง “ความฉลาดทางอารมณ์” จากวิทยากรมาช่วยในการตัดสินใจในการแก้ปัญหาความล้มเหลวในชีวิตให้กับตนเอง</p> <p data-bbox="754 618 1374 835">12. เมื่อกลุ่มย่อยได้ข้อสรุปเกี่ยวกับแนวทาง / วิธีการยอมรับความล้มเหลวในชีวิตแล้ว ให้แต่ละกลุ่มย่อยส่งตัวแทนออกมานำเสนอแนวทาง / วิธีการยอมรับความล้มเหลวในชีวิตต่อกลุ่มใหญ่</p> <p data-bbox="754 853 1398 1070">13. เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอเสร็จแล้ว วิทยากรให้ตัวแทนกลับไปยังกลุ่มของตนแล้วร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่มย่อยทบทวนหลักคุณธรรมยามะ - นิยามะ ที่ได้มีการให้ความรู้ไปแล้วก่อนที่จะจัดกิจกรรม</p> <p data-bbox="754 1088 1398 1361">14. วิทยากรให้สมาชิกภายในกลุ่มย่อยเลือกนำคุณธรรมยามะ - นิยามะ มาใช้ในการแก้ปัญหาความล้มเหลวในชีวิต โดยยึดถือความเหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นและยึดถือความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม</p> <p data-bbox="754 1447 1382 1895">15. ให้สมาชิกภายในกลุ่มย่อยร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่เกี่ยวกับความล้มเหลวในชีวิต โดยเขียนเหตุการณ์ความล้มเหลวในชีวิตกลุ่มละ 5 เหตุการณ์ลงในกระดาษ A4 พร้อมทั้งบอกถึงการตัดสินใจในการแก้ปัญหา โดยนำความรู้จากเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ คุณธรรมยามะ - นิยามะและนิทานเรื่อง “ดีศรีบ” มาพิจารณาประกอบการตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหาความล้มเหลวในชีวิต</p>

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p>ขั้นที่ 6 พิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้</p>	<p>16. สมาชิกภายในกลุ่มระดมสมองร่วมกันพิจารณาแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติตนเมื่อประสบความล้มเหลวในชีวิต แล้วเขียนลงในกระดาษ A4</p> <p>17. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอถึงแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติตนเมื่อประสบความล้มเหลวในชีวิต พร้อมทั้งบอกข้อดีของความฉลาดทางอารมณ์ที่ช่วยแก้ไขความล้มเหลวในชีวิต</p> <p>18. หลังจากที่ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอกลยุทธ์หรือวิธีการที่จะนำมาใช้ปฏิบัติตนเมื่อประสบความล้มเหลวในชีวิตแล้วให้สมาชิกภายในกลุ่มย่อยระดมสมองร่วมกันเพื่อฝึกปฏิบัติการสร้างทัศนคติที่ดีเมื่อประสบกับความล้มเหลวในชีวิตโดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันเขียนข้อคิด / คำคมที่เกี่ยวกับความตั้งใจและอดทนต่อชีวิตเมื่อประสบกับความล้มเหลวในชีวิตลงในกระดาษการ์ดสีกลุ่มละ 5 ข้อความ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ถึงคุณจะมีผิดพลาดสัก 1000 ครั้ง แต่ถ้าคุณยังไม่ยอมแพ้ นั่นก็แสดงให้เห็นแล้วว่า你还ไม่ล้มเหลว - ชีวิตเริ่มต้นเมื่อคุณมีเป้าหมาย - คนที่ไม่เคยกระทำผิดคือคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย - มีเพียงสิ่งเดียวในชีวิตที่จะสามารถพิชิตได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากมายคือความล้มเหลว - ความสำเร็จในชีวิตไม่ใช่การที่ไม่เคยพ่ายแพ้ หากแต่เพิ่มขึ้นทุกครั้งที่คุณล้มลง <p>19. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอข้อคิด / คำคมที่จะนำมาใช้เมื่อประสบความล้มเหลวในชีวิต แล้ววิทยากรให้เพื่อนสมาชิกทั้งหมดช่วยกันแสดงความคิดเห็นโดยการพิจารณาเลือกข้อคิด / คำคมที่จะนำมาใช้เมื่อประสบความล้มเหลวในชีวิตเพื่อนำไปติดบนแผ่นฟิวเจอร์บอร์ด</p>

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p>ชั้นที่ 7 ลงมือกระทำ</p> <p>7.1 พัฒนาการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติด้วยตนเองและเป็นกลุ่ม (Neo-Humanist)</p> <p>7.2 การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง (Neo-Humanist)</p>	<p>20. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมดช่วยกันจัดบอร์ดในหัวข้อ “ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลให้เรามีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต” โดยวิทยากรทำหน้าที่ส่งเสริมและให้กำลังใจแก่ผู้ร่วมกิจกรรม</p> <p>21. เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมจัดบอร์ดเสร็จเรียบร้อยแล้ว วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงเป็นวงกลมและร้องเพลง Live and Learn ร่วมกัน</p>

การประเมินผล

1. การนำความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง
2. การสังเกตพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะของบุคคลที่มีการยอมรับต่อความล้มเหลวในชีวิตในการเข้าร่วมกิจกรรม

ใบความรู้เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านการมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต)

การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (resolution and fortitude) หมายถึง การที่บุคคลยอมรับในชีวิตของตนโดยถือว่าตนเป็นผู้รับผิดชอบชีวิต อดทนและไม่ท้อถอยต่อปัญหาหรืออุปสรรค โดยมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญและเป็นประสบการณ์ที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อไป ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตมนุษย์ (Daniel Goleman, 1998)

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึกของอารมณ์ตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมทุกกาลเทศะ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ให้กำลังใจตนเองในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ และมีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง

ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้ง

เข้าใจตนเอง → เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการในชีวิตของตนเอง

เข้าใจผู้อื่น → เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

แก้ไขความขัดแย้งได้ → เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไข จัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสมทั้งปัญหาความเครียดในใจหรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดีจะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จึงมักจะประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ ออกมาได้เสมอ ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ มักจะเต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ พลอยทำให้ขาดสมาธิในการทำงานและมีความคิดที่หมกมุ่น กังวล ไม่ปลอดโปร่ง

วิถีในการเสริมสร้างความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต

1. สร้างปฏิสัมพันธ์และเข้าใจผู้อื่น โดยการแสดงท่าทีที่ดีในการสื่อสาร เน้นความผูกพันที่เอื้ออาทรและเป็นผู้รับฟังที่ดี
2. เพิ่มพลังความคิด ด้วยการขยันหาความรู้เพื่อสร้างความคิดใหม่ ๆ (creativity) อยู่เสมอ
3. จัดความโกรธและรับมือกับความเครียด โดยการควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้
4. มีสติปัญญาในการมองโลก พิจารณาสภาพสิ่งทั้งหลายด้วยใจสงบเป็นธรรมไม่อคติ
5. รู้คุณค่าและความหมายแห่งชีวิตตนเองและผู้อื่น
6. รู้จักที่จะรักและไว้ใจผู้อื่น รู้จักที่จะอดทนต่อการเรียนรู้อดทนต่อความโกรธ ความเสียใจและความเจ็บใจทั้งหลายทั้งปวง
7. มีความพอดีกับชีวิต ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น
8. ฝึกการเห็นคุณค่าของตนและมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น ฝึกให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ แสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อเราอย่างไร

ความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์ต่อชีวิตของเราอย่างมหาศาล หากจะแยกให้เห็นชัดเจน ก็อาจแบ่งได้เป็น 4 ด้าน คือ

- ประโยชน์ต่อตัวเอง
- ประโยชน์ต่อความรักและครอบครัว
- ประโยชน์ต่อการเรียน
- ประโยชน์ต่อการทำงาน

1. ความฉลาดทางอารมณ์ต่อตนเอง

เป็นที่ยอมรับในปัจจุบันว่า จิตใจมีผลต่อร่างกายและความเครียดคือบ่อเกิดที่สำคัญของโรคภัยไข้เจ็บหลายชนิด ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร ไมเกรน ความดันโลหิตสูง ไปจนถึงโรคร้ายอย่างมะเร็ง เพราะเมื่อเรามีอารมณ์ดีก็จะส่งผลดีให้ร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย ตรงกันข้ามเมื่อเราเครียด วิตก กังวล หดหู่ เศร้าซึม ภูมิคุ้มกันในร่างกายก็จะลดระดับลงทำให้ง่ายที่จะติดเชื้อหรือเจ็บไข้ไม่สบาย

คนอารมณ์ดี ยังเป็นคนมีเสน่ห์ใคร ๆ ก็อยากอยู่ใกล้ ตรงข้ามกับคนที่เคร่งเครียด หงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ผู้คนก็ไม่อยากจะเกี่ยวข้องกับ ความฉลาดทางอารมณ์ยังช่วยให้คนมองโลกในแง่ดี มีความสุข มีความพอใจและยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่ แม้ว่าสภาพนั้นอาจไม่เป็นที่พึงปรารถนา เพียงใดก็ตาม

เลน่า มาเรีย คลิงวัลด์ นักร้อง นักกีฬาพิการที่มีชื่อเสียงของสวีเดน เลน่าไม่มีแขนทั้งสองข้าง และขาซ้ายก็ยาวเพียงครึ่งหนึ่งของขาขวามาตั้งแต่เกิด แต่เธอเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งในด้านการงานและครอบครัว เธอจบการศึกษาจากวิทยาลัยการดนตรีในกรุงสต็อกโฮล์ม เป็นนักร้องชื่อดังที่มีผลงานหลายอัลบั้ม เธอเรียนว่ายน้ำตั้งแต่ อายุ 3 ขวบ จนได้เป็นนักกีฬาทีมชาติของสวีเดน ได้รับเหรียญรางวัลมากมาย เลน่าเป็นคนร่าเริงแจ่มใจเธอดูแลตัวเองได้อย่างน่าทึ่ง เธอทำอาหารได้ ทำงานฝีมือได้ ถ่ายรูปได้ ขับรถได้ เธอพูดถึงความพิการของเธอไว้อย่างน่าคิดว่า “ฉันไม่เคยคิดถึงความพิการของตัวเองในแง่ลบ ฉันมักคิดว่าฉันก็เป็นเหมือนคนอื่น ๆ เพียงแต่ทำบางสิ่งบางอย่างที่ต่างไปจากคนอื่นบ้าง” (เลน่า มาเรีย คลิงวัลด์, 2542)

เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับตนเอง

1. รู้ตัว รู้ตน หมายถึง การรู้ความเป็นไปได้ของตน รวมทั้งความพร้อมในด้านต่าง ๆ รู้ทั้งจุดเด่นและจุดด้อย รู้เท่าทันอารมณ์ รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ รู้ว่าผลที่จะตามมาเป็นอย่างไรและประเมินความสามารถตนเองได้ตามความเป็นจริงและนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม
2. รู้หน รู้ควร หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกของตนเอง เช่น จัดการกับความโกรธ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิดได้ สามารถควบคุมตนเองให้ทำในสิ่งที่ถูกที่ควรได้ เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ใจกว้างสามารถรับฟังความคิดและข้อมูลใหม่ ๆ ตลอดจนจนปรับตัวต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้
3. รู้สร้างกำลังใจ หมายถึง การมีแรงบันดาลใจที่จะทำให้เกิดความพยายามในการก้าวสู่เป้าหมายอย่างไม่ท้อถอย มีความตั้งใจที่จะทำให้ดีที่สุดในเรื่องที่รับผิดชอบ เมื่อมีปัญหาก็ไม่ท้อแท้หมดกำลังใจ รู้จักมองโลกในแง่ดีและพยายามหาทางปรับปรุงแก้ไขจนถึงที่สุด

2. ความฉลาดทางอารมณ์ต่อความรักและครอบครัว

ครอบครัวที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขต้องอาศัยความรักความเข้าใจและยอมรับได้ในข้อบกพร่องของผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในบ้านหรือในชีวิตคู่ การเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตคู่ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว หากแต่จะต้องเรียนรู้และเข้าใจในธรรมชาติและ

ความต้องการของแต่ละคนแต่ละฝ่ายเพราะการเรียนรู้จะทำให้เราเข้าใจตัวเองและคนที่เรารักได้ดี ยิ่งขึ้นและเมื่อคนเรามีความเข้าใจ ความยอมรับได้ก็จะตามมา การรู้ธรรมชาติของชายหญิงจะช่วยให้เราอ่านใจ อ่านอารมณ์ของอีกฝ่ายออกว่าเขากำลังรู้สึกอย่างไรและต้องการอะไร ทำให้เราสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องและถูกใจคนที่เรารัก

ชีวิตครอบครัวยังต้องใช้ทักษะและศิลปะการดำเนินชีวิตอีกหลายประการ ในการที่จะพาครอบครัวให้รอดปลอดภัยได้ในทุกสถานการณ์ ดังเช่น สังคมในทุกวันนี้ที่กำลังเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจ ทำให้หลายครอบครัวเกิดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงที่แย่งลง เช่น รายได้ลดลง ต้องทำงานหนักขึ้น ปัญหานี้เกิดขึ้นกับหลายครอบครัว แต่กลับให้ผลที่แตกต่างกัน เพราะแต่ละคนมีวิธีคิดต่อปัญหาไม่เหมือนกันในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ ลำบากและยากจะหลีกเลี่ยง หากคนในครอบครัวมีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะสามารถช่วยให้เผชิญหน้ากับปัญหาดังกล่าวได้ดียิ่งขึ้นเพราะความฉลาดทางอารมณ์ คือ ศิลปะที่จะพาให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสร้างสรรค์ ดังเช่นเรื่องราวของครอบครัวสมศักดิ์และครอบครัวสมชัย

ครอบครัวของสมศักดิ์และสมพิศ เจอพิษไอเอ็มเอฟเหมือนกับอีกหลายครอบครัว สมศักดิ์ถูกลดเงินเดือน 30 เปอร์เซ็นต์ ส่วนสมพิศถูกออกจากงาน จึงหันมาขายข้าวเหนียวหมูย่างเพื่อช่วยแบ่งเบาค่าใช้จ่าย ทั้งคู่รู้สึกแย่มากต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่สามารถยอมรับสภาพใหม่ของชีวิตได้เกิดความเครียดที่ต้องประหยัด จำกัดรายจ่ายประจำวัน อีกทั้งสมศักดิ์ก็ต้องทำงานล่วงเวลา ขณะที่สมพิศเหนื่อยและอายุจากการออกไปขายข้าวเหนียวหมูย่าง ทั้งคู่จึงมักจะหงุดหงิดใส่ลูก ทำให้ลูกชอบหาเรื่องออกไปนอกบ้านเพราะเบื่อเสียงบ่นและบรรยากาศที่เคร่งเครียดในบ้าน

ในขณะที่ครอบครัวของสมชัยกับวิภา ซึ่งเจอสถานการณ์เดียวกันแต่สมชัยและวิภาต่างทำใจยอมรับในปัญหา เช่น คิดว่าเป็นโอกาสดีที่จะได้ทบทวนและตัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป พยายามทำเรื่องการประหยัดให้เป็นเรื่องที่ชอบและท้าทาย หรือเวลาที่สมชัยเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานล่วงเวลาก็คิดซะว่ายังโชคดีที่คนอื่นตั้งมากมายที่ไม่มีโอกาสเหนื่อย (เพราะไม่มีงานทำ) หรือการที่วิภาต้องออกไปทำอาหารขาย ถึงแม้จะเหนื่อยและเงินอยู่บ้างในช่วงแรก ๆ แต่ก็พยายามมองว่า เป็นการดีที่จะได้มีโอกาสเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ เช่น ได้พัฒนาฝีมือการทำอาหาร ได้เงินเพิ่มได้ความภาคภูมิใจ (ถึงแม้จะเหนื่อยหน่อยก็ตาม)

ดังนั้น ครอบครัวของสมชัยจึงไม่มีบรรยากาศที่ชวนอึดอัด นำรำคาญเหมือนของสมศักดิ์ เพราะทุกคนปรับตัวได้ มองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลังในการที่จะฝ่าฟันภาวะที่ไม่พึงปรารถนาได้ **คุณคิดว่าครอบครัวไหนมีความสุขมากกว่ากัน ?**

ในทางจิตวิทยากล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์กับการสร้างความอบอุ่นในครอบครัว
เอาไว้ว่า

1. สนใจ และเข้าใจในความกังวลของคนในครอบครัว
2. รับรู้ และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของคนในครอบครัวได้ดี
3. รู้และเข้าใจศักยภาพ ส่งเสริมความรู้ ความสามารถ ของสมาชิกในครอบครัวให้ถูกทาง
4. ความจริงใจต่อกัน เป็นรากฐานของความผูกพันทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง

3. ความฉลาดทางอารมณ์ต่อการเรียน

โดยทั่วไปถ้าพูดถึงปัจจัยที่ทำให้เด็กเรียนดี พ่อแม่อาจจะนึกถึงการเรียนพิเศษในวิชาต่างๆ เช่น คณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี ภาษาอังกฤษ เราเคยเชื่อว่า ถ้าทุ่มเทเวลาให้กับการอ่านหนังสือมี โอกาสกวาดวิชาเหล่านั้นจากอาจารย์เก่ง ๆ เด็ก ๆ ก็จะมีผลการเรียนที่ดีขึ้นและสามารถสอบเข้า มหาวิทยาลัยได้

ในโลกของความเป็นจริง การที่เด็กจะเรียนดี มีอนาคตที่ดี นอกจากความสามารถทาง วิชาการแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ อีกมากโดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุ พบว่ามี เด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาทางด้านอารมณ์ความรู้สึก จนทำให้เสียโอกาสทางการศึกษาไป อย่างน่าเสียดาย เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียนหรือปัญหาด้านพฤติกรรมอื่นๆ ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้มีที่มาจากความอ่อนแอทางเชาวน์ปัญญา (IQ) แต่มาจากความอ่อนแอทาง อารมณ์ (EQ) ที่ไม่สามารถรู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่นได้

โรงเรียนแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา มีการพานักเรียนในชั้นด้วยวิธีแปลกใหม่ไม่เหมือน ใคร ด้วยการให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น เช่น วันนี้อารมณ์ดีตื่นเต้น กังวล เล็กน้อยหรือมีความสุข แทนการตอบว่ามาหรือไม่ มา กิจกรรมนี้เรียกว่า Self – Science เป็นวิชา เกี่ยวกับความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น ครูจะให้ความสนใจกับประสบการณ์ทางอารมณ์ของเด็ก มีการนำความเครียดและประสบการณ์เลวร้ายที่เคยเกิดขึ้นมาเป็นหัวข้อที่จะพูดคุยกันในแต่ละวัน

จุดมุ่งหมายในการสอนวิชานี้ คือ เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมหลักสูตรนี้ไม่ได้ สอนเฉพาะเด็กที่มีปัญหาเท่านั้น แต่เป็นการพัฒนาทักษะและความเข้าใจที่มีความสำคัญกับเด็ก ๆ ทุกคน โดยมีแนวคิดที่ผู้เรียนจะเข้าใจบทเรียนได้อย่างลึกซึ้งเมื่อมีประสบการณ์โดยตรงมากกว่ารับ ฟังจากการสอนเพียงอย่างเดียว

4. ความฉลาดทางอารมณ์ต่อการทำงาน

ในช่วง 3 ทศวรรษที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี 1960 มีการศึกษาวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีความฉลาดทางเชาว์ปัญญาสูง (มีไอคิวสูง) ล้มเหลวในการเป็นผู้บริหารสูงสุด เพราะขาดความเข้าใจมนุษย์ ขาดการปฏิสัมพันธ์และอารมณ์ที่ดี

ขณะที่งานวิจัยชิ้นหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับพนักงานขายประกันชีวิตในบริษัทประกันชีวิตแห่งหนึ่งพบว่า พนักงานที่ทำยอดขายได้ดีและสามารถอยู่กับบริษัทได้นาน คือ พนักงานที่เป็นคนมองโลกในแง่ดี พนักงานกลุ่มนี้จะไม่ท้อใจเมื่อไปขายประกันแล้วลูกค้าไม่ซื้อ ไม่สนใจ แต่ยังคงมุ่งมั่นที่จะพยายามขายลูกค้า รายต่อไปให้ได้ ขณะที่พนักงานอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย พวกนี้มักจะชิงลาออกไปตั้งแต่ปีแรก หลังจากที่ไม่สามารถทำยอดขายได้อย่างที่คาดหวังไว้

จากตัวอย่างงานวิจัยดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการทำงานอย่างชัดเจน นักจิตวิทยาพบว่าคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่าย ตลอดจนมีทักษะอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทั้งที่บ้านและที่ทำงานหรือในเวลาที่ต้องออกสังคม ขณะเดียวกันความฉลาดทางอารมณ์ก็จะช่วยให้เรามองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลังในการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างไม่ท้อถอยสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองในยามล้มเหลว หรือมีปัญหาได้ ต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายที่มักจะมองเห็นแต่ปัญหาและความยุ่งยาก ทำให้ขาดกำลังใจที่จะผลักดันให้ฟันฝ่าอุปสรรค

เราวนปัญหาที่ดีหรือไอคิวสูง จึงไม่อาจบ่งชี้ถึงความสำเร็จในการทำงานเสมอไปหากไม่มีความฉลาดทางอารมณ์ **“ความเก่งงาน”** เพียงอย่างเดียวจึงไม่พอ หากยังต้องมี **“ความเก่งคน”** ประกอบด้วย เราลองมาดูตัวอย่างของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการทำงานนะคะ

วรุฒเป็นคนตัดต่อรายการโทรทัศน์ที่มีความสามารถมากคนหนึ่งและวรุฒเองก็รักงานนี้มาก แต่เขากลับทำได้แค่ไม่กี่เดือนก็ต้องลาออก เพราะมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานเข้ากับใครไม่ได้ เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งเล่าถึงวรุฒว่า เขาเป็นคนทำงานดีที่น่ากลัวเพราะชอบทำงานคนเดียว ไม่ชอบให้ใครมาออกความคิดเห็น แถมเวลาที่มีคนท้วงติงข้อผิดพลาดหรือวิพากษ์วิจารณ์งานของเขา วรุฒจะแสดงความไม่พอใจออกมาอย่างชัดเจน เช่น หน้าหงิก กระแทกของบั้งบั้งจนเพื่อนร่วมงานพากันเอือมระอา ไม่มีใครอยากพูดคุยด้วย ไม่ว่าจะในหรือนอกเวลางาน บริษัทจึงสูญเสียคนทำงานที่มีความสามารถ ขณะที่ตัวของวรุฒเองก็ต้องทิ้งงานที่ตนเองรักและพกพาความรู้สึกไม่ดี ที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน

ปัญหาที่สร้างความยุ่งยาก ลำบากใจในการทำงานจึงมักมาจากผู้ร่วมงานมากกว่าตัวงานจริงๆ โดยเฉพาะในโลกของการทำงานปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับคนหมู่มาก ต้องติดต่อประสานงาน ประสานความร่วมมือเพื่อให้แต่ละฝ่ายขับเคลื่อนงานให้บรรลุเป้าหมาย

ความหงุดหงิด ขัดแย้ง ไม่พอใจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้เสมอ และหากไม่มีวิธีการที่เหมาะสม เรื่องเล็กก็อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ เป็นปัญหา เป็นความทุกข์ใจ และยังคงอาจมีผลกระทบต่อ ความเจริญก้าวหน้าได้อีกด้วย

เราคงเริ่มเห็นแล้วใช่ไหมคะว่าความฉลาดทางอารมณ์ของคนเราเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เรื่องหนึ่งของชีวิต (ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าเรื่องของไอคิวหรืออาจสำคัญกว่าอีกด้วย) และความฉลาดทาง อารมณ์ของคนเราสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกฝนที่ถูกต้องในวัยต้นๆ ของชีวิต

อ้างอิง

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. แต่คุณพ่อ คุณแม่ และคุณครูที่รัก. กรุงเทพฯ : ที.พี. พรินท์., 2542.

วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. (มกราคม-มิถุนายน). ข่าวอารมณ์ดีชวนวัดความสำเร็จในชีวิต.วารสาร

การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, 1(2):15-17., 2542

เลนา มาเรีย คลิงวัลด์. บันทึกจากปลายเท้า. แปลโดย อุลล่า ฟิวส์เตอร์ และสมใจ รักชาติศรี.

กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์., 2542.

Cyoleman, D. Emotional Intelligence : Why It can Matter More than IQ. New York :Bantam Book, 1995.

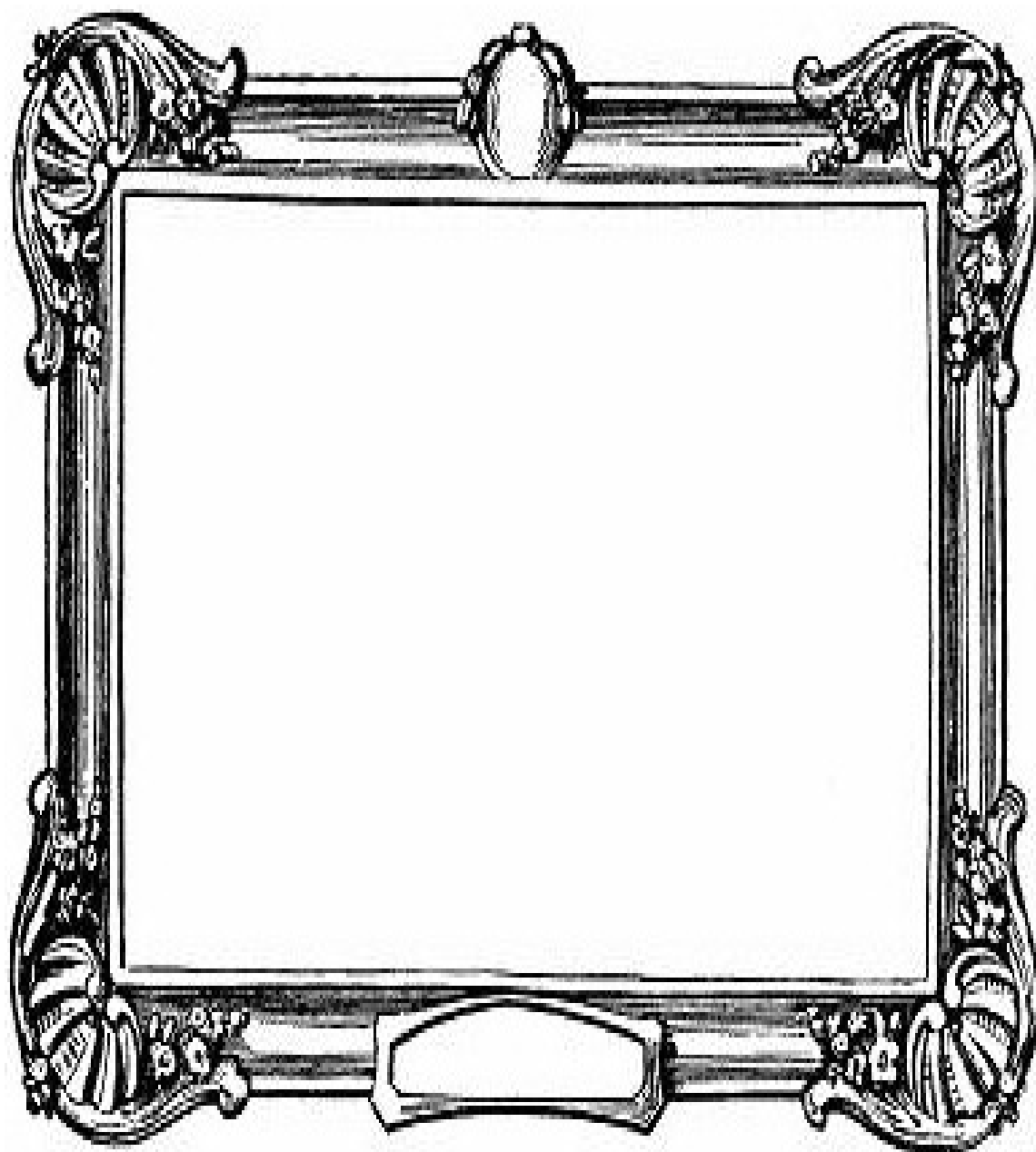
Cooper, R.K. & Sawaf, A. Executive EQ in Intelligence in Leadership and Organization.

New York :Cyrus & Putnum, 1997.

ใบกิจกรรมที่ 2
(ด้านการมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต)

คำชี้แจง ให้เขียนแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติตนเมื่อประสบกับความล้มเหลวหรือความล้มเหลว
ในชีวิต

กลุ่มที่.....



ใบกิจกรรมที่ 3

“นิทานเรื่อง...ดีครับ” (ด้านการมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต)

ครั้งหนึ่ง มีพระราชารองค์หนึ่งมีมหาดเล็กรับใช้ซึ่งเป็นคนไข้ใจธรรมะอย่างลึกซึ้งและมองโลกในแง่ดีมาก (EQ สูง) ไม่ว่าจะมื่ออะไรเกิดขึ้นมหาดเล็กคนนี้ก็บอกรับว่า “ดีครับ” ในทุกๆ เรื่อง พระราชาโปรดปรานมหาดเล็กคนนี้มากเพราะมหาดเล็กคนนี้ได้ทำให้พระราชามีความสุขอยู่เสมอ อยู่มาวันหนึ่งพระราชาทรงทำมีดบาดมือตัวเอง เมื่อมหาดเล็กเห็นเข้าก็บอกรับว่า “ดีครับ” เหมือนเช่นเคย พระราชาเมื่อได้ฟังดังนั้น ทรงกริ้วมากเพราะคิดว่ามหาดเล็กล้อเลียน จึงสั่งให้จับมหาดเล็กไปขังคุก มหาดเล็กก็บอกรับอีกว่า “ดีครับ” หลังจากนั้นเมื่อพระราชามีเวลารว่าง จึงออกไปล่าสัตว์ในป่า ในระหว่างการล่าสัตว์ในป่าตัวเอง ได้มีคนป่าเผ่าหนึ่งออกมาจับพระราชากับผู้ติดตามเพื่อนำไปทำพิธีบูชาวิญญาณแห่งเป็นบวงสรวงแก่เทพเจ้า ขณะที่กำลังจะเผาพระราชากับหัวหน้าคนป่าก็เหลือบไปเห็นแผลที่มือพระราชาร คนป่าจึงปล่อยตัวพระราชารให้เป็นอิสระเพราะถือว่าเป็นคนไม่บริสุทธิ์ ใช้ประกอบพิธีไม่ได้ เมื่อพระราชารอดชีวิตออกมา จึงเข้าใจว่าที่มหาดเล็กบอกรับว่า “ดีครับ” เมื่อพระองค์ทำมีดบาดมือตัวเองนั้นได้อย่างไร แต่ก็ยังไม่เข้าใจว่าการที่มหาดเล็กถูกจับไปขังคุกนั้นได้อย่างไร จึงทรงเข้าไปในคุกและถามมหาดเล็กว่า “ข้าเข้าใจแล้วว่ามีดบาดนั้นได้อย่างไร แต่ช่วยบอกรับหน่อยสิว่า การที่เจ้าต้องติดคุกนั้นได้อย่างไร” มหาดเล็กตอบรับที่ว่า “ดีสิครับ ถ้าผมไม่ติดคุก ผมก็ต้องตามพระองค์เข้าไปในป่าด้วย เมื่อพระองค์ถูกปล่อยตัวเพราะมีแผล ผมคงต้องถูกเผาทั้งเป็นแทนพระองค์แน่ เพราะตัวผมไม่มีแผล ฉะนั้นการติดคุกได้ช่วยให้ผมรอดชีวิตครับ” พระราชารทรงพอพระทัยมาก และรับสั่งให้ปล่อยตัวมหาดเล็กเป็นอิสระและแต่งตั้งให้เป็นคูคิดในการบริหารราชการแผ่นดินต่อไป.....



TRIP...เคล็ดลับการใช้ชีวิต

1. สิ่งดีๆ อะไรก็ตาม ที่เกิดขึ้นกับเรา จงสนุกสนานกับมัน แต่อย่าไปยึดติดกับมัน จงคิดเสียว่ามันเป็นสิ่งที่มาสร้าง ความประหลาดใจให้กับชีวิตของคุณ
2. อะไรต่างๆ ที่มันเลวร้าย ซึ่งเกิดขึ้นกับคุณ ไม่จำเป็นต้องไปเศร้าเสียใจ ในตอนท้าย มันอาจจะไม่ใช่สิ่งที่เลวร้ายเสมอไป

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า...บางครั้งสิ่งที่ดี อาจกลายเป็นสิ่งที่เลวร้าย ในขณะที่สิ่งที่เลวร้าย อาจกลายเป็นดีได้ ถ้าพวกเราเข้าใจได้อย่างนี้ พวกเราจะพบว่า การใช้ชีวิตนั้นไม่ใช่เรื่องยากเลย

ใบกิจกรรมที่ 4
(ด้านการมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต)

เนื้อเพลง: ลีฟ แอนด์ เลิร์น (Live and Learn)

เมื่อวันที่ชีวิต เดินเข้ามาถึงจุดเปลี่ยน จนบางครั้งคนเราไม่ทันได้ตระเตรียมหัวใจ
ความสุขความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อไหร่ จะยอมรับความจริงที่เจอได้แค่ไหน

เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

สุขก็เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล จะได้รับความจริงเมื่อต้องเจ็บปวดไหว

เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

แผนการจัดกิจกรรมด้านที่ 3 การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

เรื่อง การมีเป้าหมายในชีวิต

ระยะเวลา 4 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกถึงความสำคัญของการมีเป้าหมายในชีวิตได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนเป้าหมายในชีวิตได้อย่างชัดเจนและสามารถบอกวิธีการสร้างความมุ่งมั่นและการมีวินัยให้กับตนเองได้อย่างถูกต้อง

สาระสำคัญ

เป้าหมายในชีวิต (Life Goals) หมายถึง สิ่งที่เราให้ความสำคัญและปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในอนาคตและเป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้คนเราใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวังและมีการใช้ชีวิตอย่างมีทิศทางมุ่งสู่อนาคตที่ดี หากปราศจากเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจนแล้ว จะทำให้เกิดการเบี่ยงเบนโดยไร้จุดหมาย ไม่สามารถควบคุมชีวิตของตนเองและเกิดการสูญเสียเวลาอันมีค่าของชีวิตได้ ดังนั้นจึงควรมีการวางเป้าหมายและมูมานะที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยการกำหนดเป้าหมายที่มีความชัดเจนและเป็นไปได้ ขนาดของเป้าหมายและระยะต้องสัมพันธ์กันและทำที่สุดต้องลงมือปฏิบัติด้วยการมีวินัยต่อตนเองและเมื่อสำเร็จเป้าหมายหนึ่งก็ให้กำลังใจตัวเองและปฏิบัติให้บรรลุในเป้าหมายต่อไปให้สำเร็จ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ปากกา / ดินสอ
2. กระดาษ A4
3. ปากกาเมจิก
4. สีไม้ / สีเมจิก
5. กระดาษ / การ์ด
6. ใบความรู้เรื่อง เป้าหมายในชีวิต

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. บรรยายภาคการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย (Neo-Humanist)</p> <p>2. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ (Neo-Humanist)</p>	<p>1. วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเพื่อนำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาวะคลื่นสมองต่ำ</p> <p>2. วิทยากรพูดบรรยาย ดังนี้</p> <p>“ฉัน จะนับ 1-10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก จะพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกกับตัวเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือเท้า พลิกตัวไปทางซ้าย พลิกตัวไปทางขวาและลุกขึ้น หันไปยิ้มกับคนทางซ้าย 1 ครั้ง หันไปยิ้มกับคนทางขวา 1 ครั้ง”</p>
<p><u>ขั้นที่ 1</u> สังเกต รับรู้ในปัญหา</p>	<p>3. วิทยากรฉายคลิปวิดีโอ “พลิกชีวิตสู่ความสำเร็จด้วยการตั้งเป้าหมาย : สมคิด ลวางกูร” โดยฉายคลิปวิดีโอตอนที่คุณสมคิด ลวางกูร พูดถึงปัญหาในชีวิตก่อนที่เขาจะตั้งเป้าหมายในชีวิตจนทำให้ประสบความสำเร็จ แล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมสังเกตสิ่งที่เห็นจากการชมคลิปวิดีโอในประเด็นดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปัญหาในชีวิตของเขาคืออะไร เป็นอย่างไร ? - วิธีการคิดหรือมุมมองชีวิตของเขาเป็นอย่างไร ? - การตั้งเป้าหมายส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้อย่างไร ?

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p><u>ขั้นที่ 2</u> คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ</p>	<p>4. วิทยากรดึงความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นทางความคิด โดยการซักถามพูดคุยเพื่ออธิบายให้เห็นถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมายที่ส่งผลทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตจากคลิปวิดีโอ</p> <p>5. วิทยากรซักถามผู้ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับประสบการณ์ของผลจากการไม่มีการวางแผนในชีวิตที่ส่งผลให้ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตที่เคยผ่านมาของผู้ร่วมกิจกรรม แล้วขอตัวแทนสมาชิกโดยความสมัครใจออกมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟังเกี่ยวกับการไม่มีการวางแผนในชีวิตที่ส่งผลให้ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตประมาณ 5 คน</p> <p>6. วิทยากรบันทึกสาเหตุของความไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตของตัวแทนสมาชิกทั้ง 5 คน เพื่อนำมาแบ่งเป็นกลุ่มของสภาพปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกัน</p> <p>7. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มตามสาเหตุของความไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตที่คล้ายคลึงกัน กลุ่มละ 5-6 คนโดยสมาชิกในกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการประจำกลุ่ม</p> <p>8. ให้สมาชิกภายในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผลจากการไม่มีการวางแผนในชีวิตที่ส่งผลให้ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตของตนเองและช่วยกันพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จแล้วช่วยกันสรุปออกมาเป็นสาเหตุของความไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้วเขียนลงในกระดาษ A4</p> <p>9. ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยออกมานำเสนอสาเหตุของความไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตต่อสมาชิกกลุ่มใหญ่</p>

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p><u>ขั้นที่ 3</u> รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ</p>	<p>10. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มย่อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมกลับไปยังกลุ่มเดิมของตนแล้วช่วยกันหาแนวทางแก้ไข / แก้ปัญหา / การไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต</p> <p>11. วิทยากรแจกใบความรู้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมในเรื่องของ “การมีเป้าหมายในชีวิต” และอธิบายแนวทางใหม่ๆ ของการมีเป้าหมายในชีวิตที่ส่งผลให้ชีวิตประสบความสำเร็จและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการเสนอแนะแนวทางในการมีเป้าหมายในชีวิตที่ส่งผลให้ชีวิตประสบความสำเร็จความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรม</p> <p>12. วิทยากรฉายคลิปวิดีโอ “พลิกชีวิตสู่ความสำเร็จด้วยการตั้งเป้าหมาย : สมคิด ลวางกูร” โดยฉายคลิปวิดีโอตอนที่คุณสมคิด ลวางกูร พูดถึงการมีเป้าหมายในชีวิตที่ส่งผลให้เขาประสบความสำเร็จ</p> <p>13. วิทยากรให้สมาชิกในกลุ่มย่อยนำเสนอประเด็นปัญหาความไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตประเด็นเดิมของกลุ่มกลับมาคุยกันอีกครั้งโดยนำความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการบรรยายจากวิทยากรและการชมคลิปวิดีโอมาช่วยในการตัดสินใจในการแก้ปัญหาความไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต</p>
<p><u>ขั้นที่ 4</u> พิจารณาปัญหาบนหลักคุณธรรม จริยธรรม</p>	<p>14. เมื่อกลุ่มย่อยได้ข้อสรุปเกี่ยวกับแนวทางของการมีเป้าหมายในชีวิตที่ส่งผลให้ชีวิตประสบความสำเร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มย่อยส่งตัวแทนออกมานำเสนอต่อกลุ่มใหญ่</p> <p>15. เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอเสร็จแล้ว วิทยากรให้ตัวแทนกลับไปยังกลุ่มของตนแล้วร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่มย่อยทบทวนหลักคุณธรรมยามะ - นิยามะ ที่ได้มีการให้ความรู้ไปแล้วก่อนที่จะจัดกิจกรรม</p>

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p>ขั้นที่ 7 ลงมือกระทำ</p> <p>7.1 พัฒนาการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติด้วยตนเองและเป็นกลุ่ม (Neo-Humanist)</p> <p>7.2 การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง (Neo-Humanist)</p>	<p>20. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคนประกาศเป้าหมายในชีวิตของตนเองต่อหน้าเพื่อนอย่างมุ่งมั่น เอาจริงเอาจัง โดยบอกชื่อและเป้าหมายที่กำหนดว่า</p> <p>ฉัน.....(ชื่อผู้ร่วมกิจกรรม)..... พร้อมทั้งจะทำ.....(เป้าหมายของตนเอง).....ให้สำเร็จ.....</p> <p>.....โดยวิธีการ...(วิธีการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย).....</p> <p>ฉันทำได้ ฉันทำได้ ฉันทำได้</p> <p>21. วิทยากรกล่าวชมเชยและพูดให้กำลังใจผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนว่า ทุกคนสามารถไปถึงเป้าหมายในชีวิตได้พร้อมทั้งให้ข้อคิดว่า“คิดดี ทำดี คุณจะสำเร็จได้ไม่ยาก</p>

การประเมินผล

1. การนำความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง
2. การสังเกตพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมที่สอดคล้องกับการเป็นบุคคลที่มีเป้าหมายในชีวิตในการเข้าร่วมกิจกรรมและการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ใบความรู้เรื่อง การมีเป้าหมายในชีวิต (ตอนที่ 3 การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง)

เป้าหมายในชีวิต (Life Goals) หมายถึง สิ่งที่เราให้ความสำคัญและปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในอนาคตและเป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้คนเราใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวังและมีการใช้ชีวิตอย่างมีทิศทางมุ่งสู่อนาคตที่ดี หากปราศจากเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจนแล้ว จะทำให้เกิดการเบี่ยงเบนโดยไร้จุดหมาย ไม่สามารถควบคุมชีวิตของตนเองและเกิดการสูญเสียเวลาอันมีค่าของชีวิตได้ ดังนั้นจึงควรมีการวางแผนเป้าหมายและมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

วิธีการกำหนดเป้าหมายในชีวิต

เดล คาร์เนกี (1995) กล่าวว่า “จงกำหนดเป้าหมายที่มีความชัดเจน ทำทหายและสามารถทำได้จริง” โดยถือหลักในการตั้งเป้าหมาย 7 ข้อ คือ

1. ตั้งเป้าหมาย อีก 3 ปี 5 ปี 10 ปีข้างหน้า อนาคตจะเป็นอะไร ? คิดออกมาเป็นภาพถามตัวเองว่าคุณต้องการอะไรจริงๆ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
2. ขนาดของเป้าหมาย ต้องไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป โดยวางลำดับความสำคัญของเป้าหมายและจัดลำดับเป้าหมาย 1-10 เป้าหมายในอันดับที่ 1 เป็นเป้าหมายที่สำคัญที่สุดที่ควรจะทำให้สำเร็จเป็นอันดับแรก
3. ขนาดของเป้าหมายและเวลาต้องสัมพันธ์กัน เป้าหมายเล็กเวลาน้อย เป้าหมายใหญ่เวลามาก โดยเป้าหมายที่กำหนดต้องอยู่บนหลักแห่งความจริงและกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนที่สามารถทำให้สำเร็จได้
4. หาวิธีปฏิบัติเพื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมาย โดยกำหนดวิธีการหรือขั้นตอนที่จะทำให้เป้าหมายนั้นบรรลุผลสำเร็จ
5. กำหนดวิธีการตรวจสอบและประเมินผลของแต่ละเป้าหมาย
6. ลงมือปฏิบัติทันทีเดี๋ยวนี้ โดยลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางไว้อย่างมุ่งมั่น โดยทำให้สำเร็จทีละ 1 เป้าหมาย
7. อย่าหยุดโดยเด็ดขาด เดินหน้าไปสู่เป้าหมายอย่างมุ่งมั่น ต่อเนื่องไม่หยุด จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย...ไม่สำเร็จ ไม่เลิก... และเมื่อสำเร็จเป้าหมายหนึ่งก็ให้กำลังใจตัวเองและปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายในลำดับต่อไปให้สำเร็จ

วิธีการสร้างความมุ่งมั่นและมีวินัยในตนเองที่ส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

ผู้ที่มีวินัย มีความอดทนพยายามและความมุ่งมั่นจะประสบความสำเร็จได้มากกว่าผู้ที่มีแต่ความเฉลียวฉลาดเพียงอย่างเดียว เดล คาร์เนกี กล่าวว่า “คนที่ผู้นำจะไม่มีวันสูญเสียสมาธิ ความมุ่งมั่น พวกเขาจะจับตาอยู่แต่ที่เป้าหมายสำคัญ” โดยเสนอวิธีการสร้างความมุ่งมั่นและมีวินัยในตนเองที่ส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต 4 ข้อ คือ

1. กำหนดเป้าหมายพื้นฐานและกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้ชัดเจนเพื่อให้เป้าหมายที่ตั้งไว้บรรลุผล
2. ยึดถือและปฏิบัติตามเป้าหมายให้ได้ทุกขั้นตอน ตามลำดับขั้นตอนที่กำหนดไว้
3. ตั้งสมาธิ จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ โดยไม่สนใจสิ่งที่มารบกวน ไม่ใช่ไขว่เขว เอนเอียงจากเป้าหมายนั้นๆ
4. หากมีเหตุขัดข้องหรือผิดพลาด จงอย่าท้อถอย พยายามดำเนินการขั้นตอนที่กำหนดไว้อย่างมุ่งมั่น ไม่เลิก

สรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นทักษะสำคัญของความสำเร็จ หากปราศจากเป้าหมายในชีวิตท่านจะล่องลอยไปเรื่อยๆ บนกระแสชีวิต แต่การมีเป้าหมายในชีวิตท่านจะลอยเหมือนลูกธนูที่ตรงดิ่งไปสู่เป้าหมาย ยิ่งท่านมีความชัดเจนในเป้าหมายมากเพียงใด ท่านก็ยิ่งปลดปล่อยความสามารถเพื่อความสำเร็จในชีวิตได้มากขึ้นเพียงนั้น



อ้างอิง

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. ค้นคว้าค้นคิด: กรอบความคิดวาระการวิจัยแห่งชาติ. กรุงเทพฯ:

ซักเซส มีเดีย, 2543.

สมคิด ลวางกูร. พลิกชีวิตจากหายนะสู่ความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: โปร-วิชั่นเอนเตอร์เทนเมนท์, 2553

อรรถยุภา ต้อยคำภีร์. ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งมั่นในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

Dale Carnegie. How to win friends and influence people : New York, Pocket, 1995.

ใบกิจกรรมที่ 3

“การมีเป้าหมายในชีวิต” (ด้านการมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง)

คำชี้แจง ให้สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนกำหนดเป้าหมายและการสร้างความมุ่งมั่นและมีวินัยในตนเองที่ส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยการเขียนเป้าหมายของตนเอง 3 ข้อ ดังนี้

ข้อที่ 1 ให้เขียนถึงเป้าหมายที่อยากทำให้สำเร็จภายใน 5 ปี ข้างหน้า 4 ข้อ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

ข้อที่ 2 ให้เขียนถึงเป้าหมายที่อยากทำให้สำเร็จภายใน 1 ปี ข้างหน้า 4 ข้อ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

ข้อที่ 3 ให้เขียนถึงเป้าหมายที่อยากทำให้สำเร็จภายใน 6 เดือน ข้างหน้า 4 ข้อ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

ใบกิจกรรมที่ 4

“การมีเป้าหมายในชีวิต” (ด้านการมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง)

คำชี้แจง ให้สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนเขียนเป้าหมายของตนเองที่มีความเป็นไปได้เพียง

1 เป้าหมายพร้อมทั้งบอกวิธีการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายรวมถึงวิธีการประเมินความสำเร็จของเป้าหมายนั้น

เป้าหมายของฉัน คือ

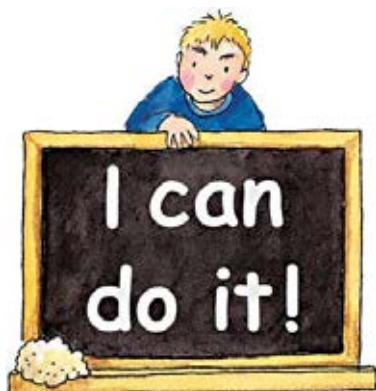
.....

วิธีการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

วิธีการประเมินความสำเร็จของเป้าหมาย

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



แผนการจัดกิจกรรมด้านที่ 4 การมีอัตมโนทัศน์ทางบวก

เรื่อง การสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก

ระยะเวลา 4 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นหาจุดดีของตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการพูดในสิ่งที่ดีกับตนเองได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกวิธีการสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกได้

สาระสำคัญ

การสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองด้านบวก โดยเรารู้สึกกับตัวเองอย่างไรก็รู้สึกกับคนอื่นอย่างนั้น เช่น รู้สึกบวกกับตัวเองก็จะรู้สึกบวกกับผู้อื่น โดยภาพพจน์ของตัวเอง (Self Image หรือ Self Concept) เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองโดยตรง ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองนี้ คือ ความเชื่อที่ฝังใจที่ยังลึกลงไปในชีวิตประจำวันของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร ทุกๆ อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทักษะคิดรวมทั้งความสามารถด้านต่างๆ ของคนเรามีความสัมพันธ์โดยตรงกับภาพพจน์ของตัวเองและภาพพจน์ของตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งเราสามารถสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกโดยการใช้พลังคำพูดด้านบวกกับตนเอง (Auto - suggestion) เพราะจิตใต้สำนึกของคนเราทำหน้าที่รับข้อมูลที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 โดยที่ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าข้อมูลนั้นดีหรือไม่ดี, เทียบตรงหรือไม่เที่ยงตรง, สร้างสรรค์หรือทำลายอย่างไร และข้อมูลต่างๆ เหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่างๆ ของคนเรา เมื่อเราทราบเช่นนี้เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้โดยการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกของเราเองด้วยคำพูดของตัวเอง จึงสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงนิสัย ทักษะคิด บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตของคนเราจะไปได้อย่างขึ้น ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นที่ภาพพจน์ของตัวเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

สื่อการจัดกิจกรรม

1. การ์ดเปล่าขนาด 3 x 6 นิ้ว
2. ปากกา / ดินสอ
3. กระดาษ A4
4. ปากกาเมจิก
5. สีไม้
6. ใบความรู้เรื่อง การสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. บรรยายภาคการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย (Neo-Humanist)</p> <p>2. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ (Neo-Humanist)</p>	<p>1. วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเพื่อนำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาวะคลื่นสมองต่ำ</p> <p>2. วิทยากรพูดบรรยาย ดังนี้</p> <p>“ฉัน จะนับ 1-10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก จะพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกกับตัวเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือเท้า พลิกตัวไปทางซ้าย พลิกตัวไปทางขวาและลุกขึ้น หันไปยิ้มกับคนทางซ้าย 1 ที่ หันไปยิ้มกับคนทางขวา 1 ที่”</p>
<p><u>ขั้นที่ 1</u> สังเกต รับรู้ในปัญหา</p>	<p>3. วิทยากรสนทนาพูดคุยกับผู้ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องภาพพจน์ของตัวเอง ในประเด็น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ใครเคยมีความรู้สึกที่ไม่ดีกับตัวเองบ้าง อย่างไร ? - อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เรามองตัวเองในด้านลบ ? <p>แล้วขอตัวแทนผู้ร่วมกิจกรรมโดยความสมัครใจออกมาเล่าเกี่ยวกับการมีภาพพจน์ของตัวเองด้านลบ 5 คน</p>
<p><u>ขั้นที่ 2</u> คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ</p>	<p>4. วิทยากรบันทึกสาเหตุของการมองตัวเองด้านลบของตัวแทนผู้ร่วมกิจกรรมทั้ง 5 คน เพื่อนำมาแบ่งเป็นกลุ่มของสภาพปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกัน</p>

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p><u>ขั้นที่ 4</u> พิจารณาปัญหาบนหลัก คุณธรรม จริยธรรม</p>	<p>12. เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอเสร็จแล้ว วิทยากรให้ตัวแทนกลับไปยังกลุ่มของตนแล้วร่วมกันกับ สมาชิกในกลุ่มย่อยทบทวนหลักคุณธรรมยามะ - นิยามะ ที่ได้มีการให้ความรู้ไปแล้วก่อนที่จะจัดกิจกรรม</p> <p>13. วิทยากรให้สมาชิกภายในกลุ่มย่อยเลือกนำคุณธรรม ยามะ - นิยามะ มาใช้ในการแก้ปัญหาการมองตัวเอง ด้านลบ / แนวทางในการสร้างภาพพจน์ของตัวเอง दानบวก โดยยึดถือความเหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้น และยึดถือความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและความดี ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม</p>
<p><u>ขั้นที่ 5</u> ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา</p>	<p>14. วิทยากรแจกอุปกรณ์ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกกลุ่มย่อย ได้ทำการ์ดของตนเอง โดยให้เขียนข้อความดี ๆ เกี่ยวกับ ตนเอง ความสามารถ และความสำเร็จเพียง 1 ข้อความ พร้อมทั้งวาดรูปของผู้ร่วมกิจกรรมและวิทยากรบอกให้ ผู้ร่วมกิจกรรมนำการ์ดนี้ติดตัวไว้เสมอและให้นำขึ้นมาดู บ่อยๆ เพื่อเป็นการให้กำลังใจและชื่นชมตนเอง</p> <p>15. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงเป็นวงกลมแล้ว ให้แต่ละคนอ่านการ์ดของตนเองดังๆ พร้อมทั้งทำท่าทาง ประกอบคนละ 3 ครั้ง เช่น (ชื่อผู้ร่วมกิจกรรม) เป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก</p>
<p><u>ขั้นที่ 6</u> พิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการ ที่จะนำมาใช้</p>	<p>16. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้ากลุ่มย่อยตามเดิม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างกันใน กลุ่มย่อยและสรุปเป็นผลการอภิปรายกลุ่มย่อยใน ประเด็น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอย่างไรที่พูดถึงตนเอง ในด้านดี ? - เมื่อฟังเพื่อนๆ พูดถึงความดี ความสามารถ หรือ

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p><u>ขั้นที่ 6</u> พิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้</p>	<p>ความสำเร็จของเพื่อนแล้ว เราารู้สึกอย่างไร ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลังจากเห็นการ์ด เราารู้สึกอย่างไร ? - ให้ช่วยกันบอกวิธีการที่จะสร้างภาพพจน์ด้านบวกของตนเอง กลุ่มละ 10 ข้อ ? <p>17. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการอภิปรายต่อกลุ่มใหญ่</p> <p>18. วิทยากรสรุปให้แนวคิดเกี่ยวกับการพูดในสิ่งที่ดีกับตนเองและวิธีการสร้างภาพพจน์ของตนเองด้านบวก</p>
<p><u>ขั้นที่ 7</u> ลงมือกระทำ</p> <p>7.1 พัฒนาการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติด้วยตนเองและเป็นกลุ่ม (Neo-Humanist)</p> <p>7.2 การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง (Neo-Humanist)</p>	<p>19. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าแถวตอน 2 แถวหันหน้าเข้าหากันแล้วพูดถึงข้อดี ความสามารถหรือความสำเร็จของตนเองให้คู่ของเราฟัง (ทำสลับกันทั้ง 2 คน)</p> <p>วิทยากรจับเวลาคนละประมาณ 2 นาที</p> <p>20. วิทยากรสนทนาซักถามกับผู้ร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดการคิดทบทวนความรู้สึกของตนเอง ในประเด็นต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอย่างไรที่พูดถึงตนเองในด้านดี ? - เมื่อเพื่อนได้บอกถึงข้อดี ความสามารถหรือความสำเร็จของเรา เรามีความรู้สึกอย่างไร ? - ความรู้สึกของเราตอนนี้กับเมื่อวาน เหมือนกันหรือแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไรบ้าง ? <p>21. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ และวิทยากรให้ข้อคิดว่า การพูดในสิ่งที่ดีๆ กับตัวเองเป็นการสร้างภาพพจน์ของตนเองให้เปลี่ยนไปในทางสร้างสรรค์ เมื่อเรามีความรู้สึกที่ดีกับตนเองมากขึ้น เราจะมีความรู้สึกที่ดีกับคนรอบข้างมากขึ้นด้วย และจะส่งผลต่อการมีความรู้สึกที่ดีต่อชีวิตและสังคมมากขึ้น</p>

การประเมินผล

1. การนำความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง
2. สังเกตพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะของบุคคลที่มี
ภาพพจน์ของตัวเองदानบวกในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. สังเกตจากการความตั้งใจ การตอบคำถาม และการสรุปของผู้ร่วมกิจกรรม

ใบความรู้เรื่อง การสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก (ด้านการมีอัตมโนทัศน์ทางบวก)

การสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองด้านบวก โดยเรารู้สึกกับตัวเองอย่างไรก็รู้สึกกับคนอื่นอย่างนั้น เช่น รู้สึกบวกกับตัวเองก็จะรู้สึกบวกกับผู้อื่น โดยภาพพจน์ของตัวเอง (Self Image หรือ Self Concept) เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองโดยตรง ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองนี้ คือ ความเชื่อที่ฝังใจที่ยังลึกลงไปในชีวิตจิตใจสำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร โดยทุกๆ อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทักษะคิดรวมทั้งความสามารถต่างๆ ของคนเรามีความสัมพันธ์โดยตรงกับภาพพจน์ของตัวเองและภาพพจน์ของตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ จึงสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงนิสัย ทักษะคิด บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตของคนเราจะไปได้อย่างไรขึ้น ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นที่ภาพพจน์ของตัวเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

ภาพพจน์ของตัวเองเกิดขึ้นได้อย่างไร ?

เราทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ ล้วนแล้วแต่มีภาพพจน์ของตัวเอง (ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง) ด้วยกันทั้งนั้น บางคนอาจจะมีความพจน์ของตัวเองทางด้านบวกอย่างชัดเจน เช่น เป็นคนที่มีความสามารถ เป็นคนที่น่ารัก ฯลฯ บางคนอาจจะมีความพจน์ของตัวเองด้านลบอย่างชัดเจน เช่น เป็นคนที่ล้มเหลว เป็นคนไม่ดี เป็นคนที่ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ฯลฯ บางคนอาจจะมีความพจน์ของตัวเองที่ค่อนข้างคลุมเครือคือมีความพจน์ของตัวเองไม่เด่นชัดนักในด้านบวกหรือด้านลบ เช่น เป็นคนที่ไม่เชื่อมั่นในตนเองบ้างไม่เชื่อบ้าง เป็นคนที่น่ารักบ้างไม่น่ารักบ้าง แต่อย่างไรก็ตามทุกคนจะต้องมีความพจน์ของตัวเองด้วยกันทั้งสิ้น เพื่อที่จะเข้าใจที่มาของภาพพจน์ตัวเองของคนเราที่อาจจะเหมือนหรือแตกต่างกันนั้น เราควรจะเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานของจิตใจของมนุษย์เราเสียก่อน

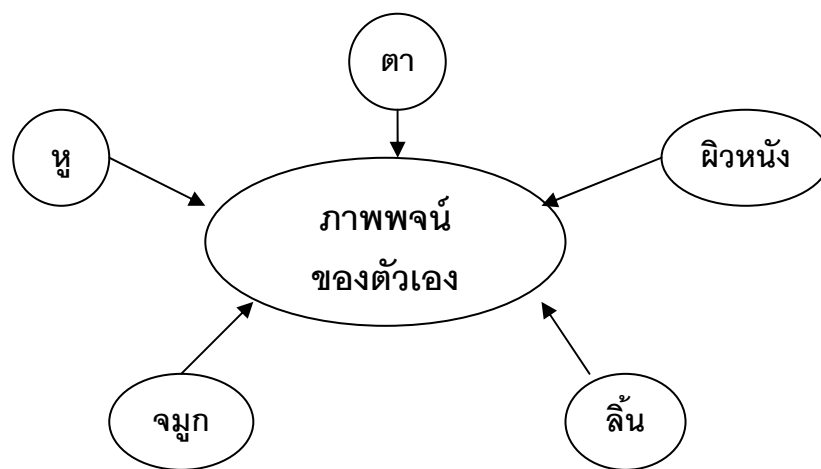
มาสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตัวเองกันเถอะ

ถ้ามีใครมาถามถึงความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองด้วยคำถามต่อไปนี้ เราจะตอบว่าอย่างไร? ใช่หรือไม่ใช่ ?

- คุณคิดว่าคุณเป็นคนที่มีความสามารถ
- คุณคิดว่าคุณเป็นคนเก่ง

- คุณคิดว่าคุณเป็นคนที่ขี้อาย
- คุณคิดว่าคุณเป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก

เราแทบจะเชื่อได้เลยว่า คนทั่วไปอย่างน้อย 9 ใน 10 คนจะต้องตอบว่าไม่ใช่ แต่ถ้าเรานำคำถามทำนองเดียวกันนี้ไปถามเด็กเล็กๆ ที่เพิ่งรู้ภาษา (เด็กอนุบาลอายุ 2 – 4 ขวบ) เด็กๆ อย่างน้อย 9 ใน 10 คนจะต้องตอบว่า ใช่ เราคงต้องยอมรับว่าข้อมูลด้านลบต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้งห้าของเราและสะสมไว้ในตัวเรามากพออาจทำให้ ภาพพจน์ของตัวเองที่เคยดีงามเปลี่ยนแปลงไป



แผนภาพที่ 18 ภาพพจน์ของตัวเอง

เมื่อคนรอบข้างสามารถเปลี่ยนภาพพจน์ของตัวเอง จากด้านบวกให้กลายเป็นด้านลบได้ เราก็สามารถเปลี่ยนภาพพจน์ของตัวเองจากด้านลบให้กลับมาเป็นด้านบวกเหมือนเมื่อสมัยที่เราเป็นเด็กๆ ได้เช่นเดียวกัน โดยมีวิธีการเสริมสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตัวเอง ได้แก่ พลังคำพูด พลังจินตนาการ ภาวค์แห่งการรับรู้ พลังสติ และพลังแห่งความรัก คงจะช่วยให้เรากลับมามีภาพพจน์ด้านบวกกับตัวเองมากขึ้นอีกครั้ง

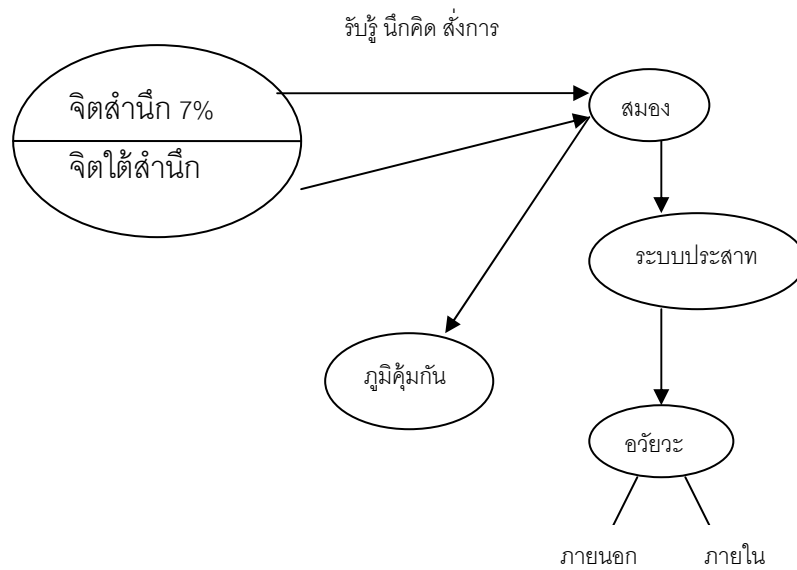
พลังคำพูดที่มีผลต่ออัตมโนทัศน์ทางบวก

ร่างกายและจิตใจของคนเรามีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างมาก มีผู้อธิบายไว้ว่า ร่างกายที่เราแลเห็นได้นี้เป็นเพียงส่วนประกอบเล็กๆ ส่วนหนึ่งของจิตใจเท่านั้น ซึ่งร่างกายของคนเรานี้เปรียบเสมือนเป็นเรือที่ประกอบด้วยอวัยวะภายนอก อวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อที่ถูกควบคุมโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ซึ่งทำหน้าที่เหมือนกับเป็นกัปตันเรือ จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกจึงเป็น

ตัวควบคุมการกระทำและพฤติกรรมต่างๆ ของคนเราอย่างแท้จริง สิ่งที่น่าสนใจไปกว่านั้นก็คือ นักปราชญ์ตะวันออกโบราณได้กล่าวไว้ว่า หางเสือหรือสิ่งที่ควบคุมจิตสำนึกและจิตใจได้สำนึกของคนเรา คือ คำพูดของมนุษย์

เรามาลองพิสูจน์คำกล่าวของนักปราชญ์โบราณกันว่าลองนึกภาพตัวเราเอง ยืนอยู่ในครัว ถือมะนาวที่เพิ่งหยิบออกจากตู้เย็น เรายังรู้สึกได้ถึงความเย็นของมะนาวที่มีมือ มองดูสีผิวของมะนาวนี้ กำมะนาวไว้ที่มีมือ รู้สึกถึงความนุ่มของผิวมะนาว ยกมะนาวนี้มาใกล้จมูกและดมกลิ่นของมะนาว ได้กลิ่นของมะนาวใช่ไหม? จากนั้นผ่ามะนาวออกเป็น 2 ซีก ยกขึ้นมาดมอีกครั้ง กลิ่นของมะนาวรุนแรงขึ้นใช่ไหม? บีบมะนาวที่ผ่าแล้วเข้าปาก รู้สึกรสชาติความเปรี้ยวของมะนาวแล้วใช่ไหม? เวลาที่เราเริ่มเปรี้ยวปากและมีน้ำลายในปากมากขึ้นแล้วใช่ไหม.....

เราคงเริ่มเห็นว่าคำพูดมีพลังที่ยิ่งใหญ่ จริงๆ เพียงคำพูดก็มีผลโดยตรงกับต่อมน้ำลายของเราแล้ว เมื่อเราได้อ่านคำว่ามะนาวหรือได้ยินคำว่ามะนาวสมองของเราคิดถึงมะนาวทันที ทั้งๆ ที่เราไม่ได้ตั้งใจ สมองของเราคิดถึงมะนาวอย่างจริงจังและมีคำสั่งโดยตรงไปที่ต่อมน้ำลายว่า มะนาวมีรสเปรี้ยว หลังน้ำลายออกมาเหมือนที่เราเคยชิมรสมะนาว ต่อมน้ำลายของเราปฏิบัติตามคำสั่งทันที คนเราทั่วไปทราบดีว่า คำพูดมีความหมาย ซึ่งอาจจะดีหรือไม่ดี จริงหรือไม่จริง มีพลังอำนาจน้อยหรือมีพลังอำนาจมาก แต่ความเป็นจริงแล้วคำพูดมีพลังอำนาจมากกว่านี้มาก คำพูดไม่ได้แสดงออกถึงความหมายเท่านั้น แต่คำพูดสามารถสร้างความเป็นจริงต่างๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิตของคนเราได้เหมือนกับการหลั่งของน้ำลายที่เป็นไปเองโดย อัตโนมติ นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันเริ่มมีความเชื่อว่าสมองของคนเรามีความสามารถยิ่งใหญ่ในการรับข้อมูล สะสมข้อมูล และ ส่งข้อมูลต่อไปยังร่างกาย เหมือนดังในกรณีนี้ภาพการทานมะนาวของเราที่กล่าวมาแล้ว แต่ยังค้นไม่พบว่าจิตใจและสมองทำงานสัมพันธ์กันอย่างไร? ในขณะที่นักปราชญ์ตะวันออกโบราณได้ค้นพบแล้วว่า คำพูด จิตใจ สมอง ต่อมไร้ท่อ และอวัยวะต่างๆ ของคนเรามีการทำงานที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันเป็นลูกโซ่ ดังในแผนภาพที่ 19



แผนภาพที่ 19 ความสัมพันธ์เชื่อมโยงของคำพูด จิต เจ สมอง ต่อม เวทข และอวัยวะต่างๆ

จากแผนภาพที่ 19 จะเห็นได้ว่าสมอง คือ เครื่องมือของจิตทุกคำพูดที่เราได้ยินหรือพูดออกไปจึงมีผลกับตัวเราเองและผู้อื่น บางคำมีผลทางด้านบวกหรือบางคำให้ผลกลางๆ ไม่เป็นบวกหรือลบ เช่น เด็กๆ หลายคนคงเคยแกล้งเพื่อนที่โต๊ะอาหารโดยพูดถึงอาหารที่เพื่อนทานอยู่ด้วยคำพูดที่ไม่ชวนทานต่างๆ เช่น ล้อเพื่อนที่ทานแต่ส่วนว่าเหมือนทานน้ำมูก, ล้อเพื่อนที่กำลังจะทานแกงเผ็ดว่าได้กลิ่นแกงบูด ฯลฯ ความอยากทานอาหารของคนที่ถูกล้อจะลดลงหรือรู้สึกอยากเลิกทานไปเลย และบ่อยครั้งที่ผู้ใหญ่เองก็ลดความสดชื่นแจ่มใสของชีวิตตัวเองและผู้อื่นลงไปด้วยคำพูดด้านลบ เช่น เมื่อมีคนมาทักทายเราเวลาเช้า ที่ว่าสวัสดิ์ครับ สบายดีหรือครับ? เรากลับตอบว่า ยุ่งวุ่นวายไม่มีจบ, อะไรกันหนักหนาเปื้อจริงจิง, ผมเบื่อกับชีวิตเป็นที่สุด, อย่าให้ผมต้องพูดเลยครับ, แย่ที่สุดเลยครับ หรือ น่าเบื่อที่สุดเลยครับ หรือ เซ็งที่สุดเลยครับ หรือ ปวดหัวที่สุดเลย ครับ ฯลฯ ไม่ว่าจะพูดด้วยความตั้งใจหรือเพราะความเคยชิน ข้อมูลที่สมองได้รับก็คือ คนๆ นี้ ต้องการปวดหัว สาส์นที่สมองส่งผ่านไปยังร่างกาย คือ ความรู้สึกปวดหัวจะเกิดขึ้นจริงๆ แน่นอนทุกครั้งที่เราพูดหรือได้ยินสิ่งที่ไม่ดีต่างๆ ปฏิกริยาด้านลบที่จะตามมาอาจจะไม่เกิดขึ้นทันที แต่ข้อมูลด้านลบต่างๆ นี้จะถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกของเราเองและรอเวลาที่ส่งข่าวสารที่บันทึกไว้นี้ต่อไปยังร่างกาย โดยทั่วไปแล้วร่างกายและจิตใจของคนเราจะอยู่ในสภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์เป็นปกติ แต่ถ้าเราได้รับข้อมูลด้านลบอยู่เสมอๆ จากคำพูดของตัวเองหรือจากคนรอบข้าง ร่างกายและจิตใจของเราจะต้องตอบสนองข้อมูลด้านลบที่ได้รับเข้ามานั้นไม่ช้าก็เร็ว และเมื่อนั้นเองความผิดปกติทั้งร่างกายและจิตใจของคนเราก็จะเกิดขึ้น เราคงเห็นแล้วว่าคำพูดของคนเรา

มีอนุภาพเพียงใด ถ้าเราพูดอะไรอยู่เสมอๆ หรือเราได้ยินอะไรอยู่เสมอๆ เราจะคิดอย่างนั้นและเป็นอย่างที่เราได้ยินนั้น ถ้าเรารู้จักใช้คำพูดไปในทางที่ถูกต้อง เราและคนรอบข้างก็จะได้ประโยชน์อย่างมหาศาล แต่ถ้าเราใช้ไปในทางตรงกันข้าม เราและคนรอบข้างก็จะได้รับโทษอย่างมหันต์ นักปราชญ์ตะวันออกจึงมักจะสอนให้คนเราระมัดระวังในการใช้คำพูดเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งในการพัฒนาชีวิตของคน โดยได้แนะนำเทคนิคง่ายๆ ในการพัฒนาร่างกาย จิตใจและความรู้สึกที่ดีต่อตนเองไว้ 2 วิธี ได้แก่

1. การพูดด้านบวกกับตัวเอง (Auto-suggestion) เพราะถ้าเราพูดดีๆ กับตัวเองเสมอๆ ทุกวัน แม้จะต้องฝืนหรืออึดอัดใจบ้างในระยะแรกๆ ของการพูดดีๆ กับตัวเองนี้จะค่อยๆ เปลี่ยนไป ความสบายใจ สุขใจ จะค่อยๆ เข้ามาแทนที่ ในไม่ช้าข้อมูลใหม่ ๆ ด้านบวกนี้จะเข้าไปแทนที่ข้อมูลด้านลบในจิตใต้สำนึกของเรา ซึ่งจะทำให้เรามีความคิด ทัศนคติและพฤติกรรมต่างๆ ที่เปลี่ยนไปในทางบวกมากขึ้น

2. การได้ฟังคำพูดด้านบวกจากคนรอบข้าง (Outer-suggestion) การได้ฟังคำพูดด้านบวกจากคนรอบข้างจะมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง คำพูดด้านบวกจากคนรอบข้าง หมายถึง คำพูดดีๆ จากคนในครอบครัว จากเพื่อนๆ, หนังสือดี ๆ, เทป, เพลง, คำกลอน, บทสวดมนต์, วิชชุ, โหราศาสตร์ ฯลฯ คำพูดที่ดีๆ จากบุคคลหรือสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะมีผลอย่างยิ่งต่อจิตใต้สำนึกของเราข้อมูลพื้นฐานในจิตใต้สำนึกของเรา ไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือด้านลบส่วนใหญ่จะเกิดจากคำพูดของคนรอบข้าง (Outer-suggestion) ถ้าเราได้รับคำพูดดีๆ จากคนรอบข้างตั้งแต่วัยต้นๆ ของชีวิต (2 – 6 ปี) คำพูดดี ๆ เหล่านี้จะถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกอย่างลึกๆ

คำพูดดี ๆ นี้ อาจจะเป็นคำสั้นๆ เช่น เก่ง ดี ยอดเยี่ยม น่ารัก สวย ฯลฯ หรือ ประโยคสั้นๆ เช่น เป็นคนที่ยอดเยี่ยม เป็นคนที่น่ารัก..... เป็นคนที่ฉลาด คำพูดดี ๆ เหล่านี้จะถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกของเราและเราจะเข้าใจเคล็ดลับยิ่งใหญ่ของการสร้างความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเองที่ว่า เราจะเห็นคุณค่าของตัวเองได้อย่างแท้จริงเมื่อเราสามารถทำชีวิตของเราเองให้มีคุณค่า โดยการทำตัวเองให้เป็นคนมีประโยชน์สูงสุดกับตัวเองและคนรอบข้าง

อ้างอิง

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. วิถีแห่งพุทธะ : วิถีชีวิตแห่งความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 6 , 2542

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อัตตสิกขา ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ 7 , 2542

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. คุณธรรม 2000 ศาสตร์แห่งการดำเนินชีวิตตามแนวนี้โออิวิแมนนิส,

ข้อที่ 3 หลังจากเห็นการ์ดที่เป็นการพูดในสิ่งที่ดีๆ กับตนเองแล้ว รู้สึกอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อที่ 4 ให้ช่วยกันบอกวิธีการที่จะสร้างภาพพจน์ด้านบวกของตนเอง กลุ่มละ 10 ข้อ ?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

.

แผนการจัดกิจกรรมด้านที่ 5 การมีอารมณ์ที่ดี เรื่อง การเห็นด้านดีของผู้อื่น

ระยะเวลา 4 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดและอธิบายถึงด้านดีของผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของการเห็นด้านดีของผู้อื่นและเห็นด้านดีของผู้อื่นมากขึ้น

สาระสำคัญ

การเห็นด้านดีของผู้อื่น หมายถึง การรู้จักคิดถึงใจคนอื่น เห็นใจคนอื่นและคิดเปรียบเทียบดูว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไรถ้ามีคนมาปฏิบัติหรือพูดกับเราในแบบที่เรากำลังจะทำหรือพูดออกไป ซึ่งการเห็นด้านดีของผู้อื่นทำให้จิตใจของเราเปิดกว้างและการที่จิตใจของเราเปิดกว้างทำให้เกิดการยอมรับ มีความรู้สึกเป็นเพื่อน เป็นพี่เป็นน้องกัน มีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง การเห็นด้านดีของผู้อื่นนำไปสู่การเป็นคนที่มีอารมณ์ดี มองอะไรในแง่บวก จะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ปรับตัวได้ง่ายเพราะโดยธรรมชาติทุกคนต้องการได้รับการยอมรับความสามารถหรือคำชื่นชม ซึ่งการแสดงความคิดเห็น การยอมรับความสามารถของผู้อื่นจะตอบสนองความต้องการการนับถือตนเองและความต้องการการยอมรับจากผู้อื่นได้เช่นกัน ดังนั้นเราจึงจะต้องฝึกปฏิบัติ มองเห็นด้านดีของผู้อื่นให้เป็นนิสัย

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ปากกา/ดินสอ
2. กระดาษการ์ดสี
3. กระดาษ A4
4. ใบความรู้เรื่อง การเห็นด้านดีของผู้อื่น

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. บรรยายภาคการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย (Neo-Humanist)</p> <p>2. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ (Neo-Humanist)</p>	<p>1. วิทยากรเปิดเพลงบรรเลงเพื่อนำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดภาวะคลื่นสมองต่ำ</p> <p>2. วิทยากรพูดบรรยาย ดังนี้</p> <p>“ฉัน จะนับ 1-10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก จะพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกกับตัวเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ชัยชนะมือเท้า พลิกตัวไปทางซ้าย พลิกตัวไปทางขวาและลุกขึ้น หันไปยิ้มกับคนทางซ้าย 1 ที่ หันไปยิ้มกับคนทางขวา 1 ที่”</p>
<p><u>ขั้นที่ 1</u> สังเกต รับรู้ในปัญหา</p>	<p>3. วิทยากรซักถามผู้ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เคยมองผู้อื่นในด้านลบที่ส่งผลเสียต่อชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง โดยขอตัวแทนสมาชิกโดยความสมัครใจออกมาเล่าหน้าชั้น 5 คน</p>
<p><u>ขั้นที่ 2</u> คิดทบทวน พิจารณาสาเหตุ</p>	<p>6. วิทยากรบันทึกสาเหตุของการมองผู้อื่นในด้านลบที่ส่งผลเสียต่อชีวิตของตัวแทนสมาชิกทั้ง 5 คน เพื่อนำมาแบ่งเป็นกลุ่มของสภาพปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกัน</p> <p>7. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มตามสาเหตุของการมองผู้อื่นในด้านลบที่ส่งผลเสียต่อชีวิตที่คล้ายคลึงกัน กลุ่มละ 5-6 คนโดยสมาชิกในกลุ่มเลือกประธานและ</p>

	เลขานุการประจำกลุ่ม
องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p>ขั้นที่ 3 รวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจ</p>	<p>8. ให้สมาชิกภายในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การมองผู้อื่นในด้านลบที่ส่งผลเสียต่อชีวิตของตนเอง และช่วยกันพิจารณาถึงสาเหตุของการมองผู้อื่นในด้านลบที่ส่งผลเสียต่อชีวิตแล้วช่วยกันสรุปออกมาเป็นสาเหตุแล้วเขียนลงในกระดาษ A4</p> <p>9. ตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยออกมานำเสนอสาเหตุของการมองผู้อื่นในด้านลบที่ส่งผลเสียต่อชีวิตต่อสมาชิกกลุ่มใหญ่</p> <p>10. หลังจากนำเสนอครบทุกกลุ่มย่อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมกลับไปยังกลุ่มเดิมของตนแล้วช่วยกันหาแนวทางแก้ไข / แก้ปัญหา / การมองผู้อื่นในด้านลบ</p> <p>11. วิทยากรแจกใบความรู้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมในเรื่องของ “การเห็นด้านดีของผู้อื่น” และอธิบายแนวทางใหม่ๆ ในการจัดอารมณ์ด้านลบและวิธีการสร้างอารมณ์ที่ดีให้กับตนเองและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการเสนอแนะแนวทางในการจัดอารมณ์ด้านลบและวิธีการสร้างอารมณ์ที่ดีตามความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรม</p> <p>12. วิทยากรให้สมาชิกในกลุ่มย่อยนำเสนอประเด็นปัญหาสาเหตุของการมองผู้อื่นในด้านลบที่ส่งผลเสียต่อชีวิตประเด็นเดิมของกลุ่มกลับมาคุยกันอีกครั้งโดยนำความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการบรรยายจากวิทยากรมาช่วยในการตัดสินใจในการแก้ปัญหามองผู้อื่นในด้านลบและวิธีการสร้างอารมณ์ที่ดีให้กับตนเอง</p> <p>13. เมื่อกลุ่มย่อยได้ข้อสรุปเกี่ยวกับแนวทางในการมองผู้อื่นในด้านดีและวิธีการสร้างอารมณ์ที่ดีให้กับตนเองแล้วให้แต่ละกลุ่มย่อยส่งตัวแทนออกมานำเสนอต่อ</p>

	กลุ่มใหญ่
องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p><u>ขั้นที่ 4</u> พิจารณาปัญหาบนหลัก คุณธรรม จริยธรรม</p>	<p>14. เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อยนำเสนอเสร็จแล้ว วิทยากรให้ตัวแทนกลับไปยังกลุ่มของตนแล้วร่วมกันกับ สมาชิกในกลุ่มย่อยทบทวนหลักคุณธรรมยามะ - นิยามะ ที่ได้มีการให้ความรู้ไปแล้วก่อนที่จะจัดกิจกรรม</p> <p>15. วิทยากรให้สมาชิกภายในกลุ่มย่อยเลือกนำคุณธรรม ยามะ - นิยามะ มาใช้ในการแก้ปัญหาการมองผู้อื่นใน ด้านลบและวิธีการสร้างอารมณ์ที่ดีให้กับตนเอง โดย ยึดถือความเหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นและยึดถือ ความถูกต้องในการดำเนินชีวิตและความดีที่เป็น ประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม</p>
<p><u>ขั้นที่ 5</u> ตัดสินใจในการที่จะแก้ปัญหา</p>	<p>16. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงเป็นวงกลมเพื่อ ทำกิจกรรม “จุดดำ” โดยวิทยากรเขียนวงกลมสีดำรัศมี ประมาณ 1.5 เซนติเมตร ลงบนกลางกระดาษสีขาว ขนาดประมาณ A4 แล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมดูแล้วสนทนา ซักถามว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้ร่วมกิจกรรม มองเห็นอะไร ? - นอกจากจุดดำแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรม มองเห็นอะไรอีก ? <p>17. วิทยากรแจกกระดาษ A4 โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมสรุป ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม “จุดดำ” ตามความเข้าใจของ ตนเอง หลังจากนั้นขอตัวแทนผู้ร่วมกิจกรรมออกมาเล่า ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม “จุดดำ” ให้เพื่อนฟัง</p> <p>18. วิทยากรกล่าวสรุปคำตอบที่ได้จากผู้ร่วมกิจกรรม และกล่าวเสริมว่า ยังมีสีขาวอีกมากมายในแผ่นกระดาษ รอบๆ จุดดำ นื่องๆ ที่ต้องการเป็นคนอารมณ์ดี น่ารัก เป็นที่รักของทุกคนควรฝึกมองจุดขาวหรือข้อดีของผู้อื่น อยู่เสมอจนเป็นนิสัย อย่ามองเพียงความไม่ดีเพียงส่วน เล็กๆ ของคนอื่นแล้วด่วนสรุปว่าเขาเป็นคนไม่ดี</p>

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
<p>ชั้นที่ 6 พิจารณากลยุทธ์ หรือวิธีการที่จะนำมาใช้</p> <p>ชั้นที่ 7 ลงมือกระทำ</p> <p>7.1 พัฒนาการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติด้วยตนเองและเป็นกลุ่ม (Neo-Humanist)</p> <p>7.2 การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง (Neo-Humanist)</p>	<p>19. วิทยากรแจกกระดาษ A4 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน โดยให้จับคู่กันแล้วให้แต่ละคนเขียนข้อดีของสิ่งต่อไปนี้ อย่างละ 2 ข้อ 1. ดวงอาทิตย์ 2. แม่น้ำ 3. การที่ได้เกิดมาเป็นผู้ชาย 4. การที่ได้เกิดมาเป็นคนไทย 5. รถติด 6. คุณพ่อ 7. คุณแม่ 8. ตัวเอง 9. คู่ร่วมกิจกรรมของตัวเอง (3 ข้อ) หลังจากนั้นให้แต่ละคนผลัดกันอ่านข้อ 9 ให้คู่ร่วมกิจกรรมของตัวเองฟัง</p> <p>20. วิทยากรขอตัวแทนผู้ร่วมกิจกรรมจำนวน 5 คู่ ออกมานำเสนอข้อดีของสิ่งที่ให้เขียนไป</p> <p>21. วิทยากรสรุปคำตอบที่ได้รับจากผู้ร่วมกิจกรรม แล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงเป็นวงกลม</p> <p>22. วิทยากรแจกกระดาษการ์ดสีให้กับผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนทำกิจกรรม “วงล้อมความรัก” โดยให้เขียนชื่อของตนเองไว้ตรงมุมบนด้านขวาของกระดาษแล้วส่งกระดาษการ์ดสีให้กับเพื่อนทางขวามือของตนเอง โดยให้เขียนข้อดีของเพื่อน ทำเช่นนี้จนครบรอบวง</p> <p>23. วิทยากรขอตัวแทนผู้ร่วมกิจกรรมจำนวน 5 คน ออกมาอ่านข้อดีของตนเองที่เพื่อนๆ เขียนถึงเขา</p> <p>24. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้ากลุ่มย่อยตามเดิมแล้วให้ระดมสมองช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ ในประเด็น</p> <ul style="list-style-type: none"> - จากกิจกรรมนี้ ท่านได้ข้อคิดหรือมุมมองอะไรบ้าง ? - ท่านได้รับประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง อย่างไร ? - จากกิจกรรมนี้ ท่านคิดว่าท่านสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้หรือไม่ อย่างไร ?

องค์ประกอบรูปแบบกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม
	<p>25. ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในประเด็นตามข้อที่ 23 หลังจากนั้นวิทยากรกล่าวชื่นชมในความสามารถและความตั้งใจที่มีอยู่ในตัวผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน</p> <p>26. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงใหญ่เพื่อปฏิบัติกิจกรรมการจูงจิตสู่ภาวะอัลฟา โดยนั่งในท่าที่สบายที่สุด ผ่อนคลายที่สุด ผ่อนลมหายใจเข้าออกช้าๆ แล้วพยายามตัดความคิดที่เข้ามารบกวนจิตใจของเรา แล้วนอนในท่านอนตายของโยคะ (ท่านอนตายของโยคะเป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย โดยนอนหงาย แยกขาออกจากกันเล็กน้อย มีอวราบข้างลำตัวให้มีระยะห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองข้างหงายขึ้น ศีรษะราบกับพื้นไม่หนุนหมอนเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง) หลับตานึกและจินตนาการตามคำบรรยายจากวิทยากร (คำบรรยายจากวิทยากรจะเป็นประโยคคำพูดที่ทำให้กำลังใจและส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้สึกผ่อนคลาย มีความรักและเคารพในตนเองและคนรอบข้าง มีจิตใจที่สดใส มองโลกมองชีวิตในด้านบวก)</p>

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. การนำความรู้ที่ได้รับมาใช้ในการทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง
3. การสังเกตพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมและการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ใบความรู้เรื่อง การเห็นด้านดีของผู้อื่น
(ด้านการมีอารมณ์ที่ดี)

การเห็นด้านดีของผู้อื่น หมายถึง การรู้จักคิดถึงใจคนอื่น เห็นใจคนอื่น และคิดเปรียบเทียบดูว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไรถ้ามีคนมาปฏิบัติหรือพูดกับเราในแบบที่เรากำลังจะทำหรือพูดออกไป ดังคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ ที่กล่าวไว้ว่า

เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
จงเลิกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย
จะหาคน มีดี โดยส่วนตัว
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง

การเห็นแง่ดีของผู้อื่นทำให้จิตใจของเราเปิดกว้างซึ่งจิตใจที่เปิดกว้างทำให้เกิดการยอมรับ มีความรู้สึกเป็นเพื่อน เป็นพี่เป็นน้องกันถึงแม้จะมีอะไรหนักหนาหน้อยก็ยังไม่อภัยและให้โอกาสกันเสมอ ไม่ด่วนตัดสินใจแล้วรีบตัดรอน การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเราทุกคนจึงจำเป็นต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราเพราะในโลกใบนี้ไม่มีสิ่งใดสมบูรณ์พร้อม

วิธีการสร้างตนเองให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีดังนี้

1. **รู้จักตัวเอง** การรู้จักว่าคุณมีจุดอ่อนและจุดแข็งอยู่ตรงไหน ทบพวนถึงความผิดพลาดล้มเหลวที่ผ่านมาในชีวิตของคุณและมองย้อนไปว่าจุดอ่อนที่ควรปรับปรุงของคุณอยู่ที่ไหน ถ้าสิ่งที่คุณจะปรับ คือ การพูดจาให้นุ่มนวลชวนฟังก็จะทำให้คุณได้รับความร่วมมือจากคนรอบข้างมากขึ้นหรือถ้าคุณเป็นคนใจร้ายหงุดหงิดง่าย ทำงานด้วยอารมณ์ที่ไม่แจ่มใส เพื่อนร่วมงานก็ไม่ชอบ คุณก็ควรจะปรับความใจร้อน หงุดหงิดลง ดูอารมณ์ของตนอยู่ตลอดเวลา ถ้าจะเริ่มหงุดหงิดก็ควรหาวิธีหยุดยั้งตัวเอง อาจจะนับ 1-10 หรือใช้วิธีการเดินออกจากเหตุการณ์ที่ทำให้คุณเริ่มหงุดหงิด ฯลฯ การมีอารมณ์ที่เยือกเย็นขึ้นจะทำให้เพื่อนร่วมงานยอมรับคุณมากขึ้น พูดคุยกันรู้เรื่อง เข้าใจกันด้วยดี ส่วนจุดแข็งหรือสิ่งที่ดีที่คุณมีอยู่ก็ให้คงไว้และทำให้มีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น

2. **เลือกมองแต่แง่ที่ดี** การมีชีวิตอยู่ในโลกนี้เมื่อคุณโชคร้ายไม่สมหวังในสิ่งที่ต้องการคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวคุณนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่เลวร้ายเสมอ นั่นจะเป็นการซ้ำเติมตนเองและทำให้รู้สึกสงสารตัวเองและดำเนินชีวิตต่อจากนี้ไปอย่างทุกข์ระทมและขาดความสุขในชีวิต คุณจะรู้สึกว่าคุณไร้ค่า คงจะไม่มีสิ่งที่ดีๆ เกิดขึ้นกับคุณอีกต่อไปแล้ว อยากจะบอกคุณว่า แม้เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตคุณจะร้ายแรงแค่ไหน จนคุณคิดว่าไม่มีมนุษย์คนไหนในโลกนี้จะทำได้ คุณก็ต้องเผชิญกับมันต่อไปและต่อไป ในเมื่อคุณจะต้องพบกับสิ่งเลวร้ายเหล่านี้ ทำไมคุณจึงไม่อยู่กับมันอย่างมีสติและมองหาสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณ เลิกมองตนเองอย่างไร้ค่าและรู้สึกว่าคุณเป็นคนไม่ดี ตนเองเป็นคนโชคร้าย เลิกสงสารตนเองและหันมาเริ่มต้นทำสิ่งที่ดีๆ กับตนเองและคนรอบข้างแล้วคุณจะพบว่าไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่ ดีหรือเลวเพียงอย่างเดียว ทุกอย่างขึ้นอยู่กับคุณคนเดียวที่จะเป็นผู้บันดาลให้สิ่งใดเกิดขึ้นกับชีวิตคุณบ้าง

วิธีการสร้างตนเองให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีดังนี้

3. อยู่ใกล้ชิดหรือเลือกคบคนที่มองชีวิตในแง่ดี การคบคนเช่นไร คุณก็จะเป็นเช่นนั้น การอยู่ใกล้คนที่มีความหวังดี มีมุมมองในการมองชีวิตในแง่ดีจะทำให้คุณซึมซับสิ่งเหล่านี้เข้าไปในใจของคุณและจดจำที่จะเลือกมองชีวิตในแง่ดีๆ เช่นที่คนใกล้ชิดหรือคนในแวดวงของคุณ แต่ถ้าคุณมีกลุ่มเพื่อนหรือคนในแวดวงเป็นคนหงุดหงิดง่าย ใจร้อน ขี้กังวล หวาดวิตกไปกับเรื่องต่างๆ ในชีวิตทุกเรื่อง มองคนและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตเป็นเรื่องที่เลวร้ายและไม่ดีไปเสียทั้งหมดจะทำให้คุณพลอยซึมซับสิ่งต่างๆ เหล่านี้เข้าไปในจิตใจของคุณ การอยู่กับคนที่เคร่งเครียด จริงจังกับชีวิตในทุกเรื่อง คุณก็จะพลอยเคร่งเครียดไปด้วย

4. อย่าลุ่มหลง งามาย ปักใจเชื่อในความเชื่อผิดๆ ความเชื่อที่นำความรู้สึกเลวร้ายมาสู่ใจคุณการให้ความเชื่อต่างๆ มาครอบงำจิตใจคุณ เมื่อคุณประสบกับเหตุการณ์ที่ได้รับการบอกเล่าจากผู้หลักผู้ใหญ่ในเรื่องโชคลาภต่างๆ จนนำมาเป็นเรื่องที่สำคัญในชีวิตและจะวิตกกังวลอย่างมากเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดมาว่าไม่ดีนั้น จนเป็นเหตุให้คุณไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าลงมือกระทำการใดๆ ในชีวิตจนทำให้คุณสูญเสียโอกาสที่ดีๆ ของชีวิตไป

5. ฝึกการใช้เทคนิคมองตนเองในด้านบวก การฝึกให้คุณมีภาพแห่งความดี ความเก่ง ความเชื่อมั่นในตัวเองไว้ในจิตใจของคุณ ถ้าคุณมีความวิตกกังวล มีความกลัว มีความเครียด ในจิตใจบ่อยๆ คุณรู้สึกไม่มีความสุขในจิตใจเลย หามุมเงี้ยวๆ สงบๆ แล้วหลับตานึกถึงภาพของตัวเองในเวลาที่มีความสุขที่สุด เก่งที่สุด และเก็บภาพนั้นไว้ในทุก วัน วันละ 5 นาที คุณจะรู้สึกมีความสุขและ

20 วิธีอารมณ์ดีตลอดกาล

1. ศิลปะ หางานอดิเรกเกี่ยวกับด้านศิลปะมาทำ เช่น การถ่ายภาพ วาดภาพ ร้องเพลง เต้นรำ เป็นต้น เพื่อให้ตัวท่านเองมีจิตใจอ่อนโยน มีหัวใจศิลปิน อารมณ์ท่านก็จะดีตามไปด้วย
2. การอาบน้ำ จะช่วยให้ท่านสดชื่น มีชีวิตชีวา เพราะฉะนั้นในแต่ละวันควรให้ความสำคัญกับการอาบน้ำเพราะจะเป็นช่วงเวลาส่วนตัวที่ทุกคนได้ผ่อนคลายที่สุดของแต่ละวัน หลังจากทำงานมาเครียดๆ
3. มิตรสหาย ควรจะหาเพื่อนที่อารมณ์ดีมาเป็นคู่สนทนา เมื่อคุยกับเพื่อนคนนี้จะต้องมีเรื่องสนุกคุยกันจะเป็นการช่วยให้ท่านได้มีโอกาสผ่อนคลาย โดยอาจจะเป็นการโทรศัพท์ไปคุยกันก็ได้เพื่อให้มีความสนุกสนาน
4. เปิดเผย ท่านจะต้องไม่เป็นคนที่เก็บกดปัญหาต่างๆ จะต้องหาคนพูดคุย คนปรึกษา ถ้าปัญหาที่ท่านเผชิญอยู่เก็บไว้คนเดียวอารมณ์ของท่านจะหงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา
5. รู้จักพอ ท่านจะต้องฝึกเป็นผู้มีความเพียงพอในเรื่องต่างๆ แล้วไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นใครจะได้จะเสียอะไร ตัวท่านจะต้องรู้จักตัวเองว่า ความพอดีของตัวท่านเองอยู่ที่ไหนแล้วอารมณ์ของท่านจะสดใส อย่าวิ่งตามกระแสสังคม
6. อาหาร ในแต่ละมื้ออาหารท่านควรจะรับประทานให้พออิ่ม อย่าให้มากหรือน้อยจนเกินไป และที่สำคัญควรรับประทานอาหารที่มีผักมากๆ เนื่องจากการย่อยจะง่าย ท้องไส้ไม่ปั่นป่วน ควรจะทานเนื้อให้น้อยๆ เน้นผลไม้ให้มาก ชีวิตระหว่างมื้ออาหารท่านก็จะสดใสไม่หงุดหงิด
7. การให้ ท่านจะต้องรู้จักที่จะใช้ประโยชน์จากการให้ เช่น ให้รอยยิ้ม ให้คำชม ให้การช่วยเหลือ ให้อาหาร มีความปรารถนาดีกับคนรอบข้าง แล้วท่านจะได้รู้ว่าวันที่ท่านมีโอกาสนั้นจะเป็นวันที่ท่านมีความสุขอย่างแท้จริง
8. บำบัดรักษา เมื่อเจ็บป่วยหรือรู้สึกไม่สบายใจ เช่น เป็นไข้ เป็นหวัด ก็ให้รีบรักษา เนื่องจากอาการเจ็บป่วยทางกายทำให้จิตใจไม่สดชื่นไปด้วย
9. ทำให้คนอื่นเกิดความประทับใจ เมื่อแรกพบท่านด้วยการแสดงความเป็นคนอารมณ์ดี แล้วคนอื่นจะจดจำท่านได้ดี มีคนคิดถึง
10. เรื่องขำขัน พยายามหาเรื่องขำขันมาเล่าให้กันฟัง เพื่อสร้างความสดชื่นให้กับวงสนทนา แต่ต้องหลีกเลี่ยงการนำเรื่องความผิดพลาดของคนอื่นมาเล่าตลกกัน เพราะถ้าท่านโดนด้วยตัวเองคงจะอารมณ์ไม่ดี

11. หัวเราะ การหาโอกาสหัวเราะให้ได้ในแต่ละวันจะเป็นกำไรชีวิต แกรมอารมณ์ก็ดีด้วย ถ้าอยู่คนเดียวก็ลองนึกถึงเรื่องที่ท่านเคยขำ แล้วท่านจะหัวเราะ การหัวเราะแต่ละครั้งจะช่วยยืดอายุท่านได้ 12 นาที

12. ตื่นเช้า การตื่นเช้าต้อนรับวันใหม่จนเป็นนิสัยจะทำให้ท่านรู้สึกสบายใจเนื่องจากไม่ต้องเร่งรีบจนเกินไปในการเดินทางไปทำงาน ตลอดวันทำงานรับรองอารมณ์ท่านจะดีอย่างแน่นอน

13. ทางสายกลาง ท่านจะต้องพยายามทำตัวเองให้มีความสุข มีความสมดุล ไม่วิ่งตามโลกตามกระแสสังคมมากเกินไป เมื่อสังคมภายนอกเปลี่ยนแปลงท่านก็จะอยู่ได้อย่างไม่เจ็บปวด

14. มองโลกในแง่บวก ความไม่ดี ความคิดเชิงลบเป็นตัวส่งเสริมความหงุดหงิดของอารมณ์ จงเลือกที่จะคิดในสิ่งสร้างสรรค์ มองในมุมที่สบายใจ ใช้ความเป็นธรรมในการตัดสินปัญหา

15. จดข้อความที่น่าสนใจ มีข้อ คิด กลอน คำกล่าว คติเตือนใจ หลายๆอันที่น่าสนใจและเมื่อได้เห็นได้อ่านแล้วสบายใจก็ให้จดไว้ใกล้โต๊ะทำงานเมื่อท่านมองดูแล้วก็จะสบายใจ เช่น "คนอ่านน่ารัก "

16. การอ่าน หาหนังสือที่ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นมาอ่าน เช่น การ์ตูนขำขัน นิยายตลก และอาจรวมไปถึงไปถึงการดูภาพยนตร์ตลก ฟังเพลงตลก เป็นต้น สิ่งเหล่านี้สามารถสร้างอารมณ์ที่สดชื่นได้ตลอด

17. การนอนหลับ อยากมีอารมณ์ดีจะต้องนอนให้เพียงพอถ้าท่านนอนน้อย วันต่อมาไปทำงานท่านจะรู้สึกเหนื่อยๆ ไม่กระฉับกระเฉง ง่วงนอน คนเราจะต้องนอนวันละประมาณ 7-8 ชั่วโมง

18. คิดถึงคนที่เรารัก เรื่องที่เราประทับใจ คิดถึงอนาคตของครอบครัวที่มีความสุข พ่อ แม่ ลูก การคิดถึงเรื่องที่มีความสุขจะทำให้ท่านอารมณ์ดีเพราะ "ความคิดเป็นตัวกำหนดชีวิตของท่าน"

19. ความปรารถนา ท่านจะต้องกำหนดให้เป็นพันธกิจของตัวเองเลยว่า "ข้าพเจ้าจะเป็นคนที่อารมณ์ดีตลอดกาล ไม่ว่าปัญหาใดๆ จะเข้ามาในชีวิตก็ตาม"

20. งดเว้น การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะเป็นบ่อเกิดแห่งปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย เช่น อุบัติเหตุ รายได้ของครอบครัว ทะเลาะวิวาท แกรมบั่นทอนสุขภาพ ควรอยู่ให้ห่างของมีนเมา

ท้ายสุดทุกท่านถ้าทำได้ตามข้อแนะนำเบื้องต้นแล้ว อารมณ์ของท่านก็จะดีตลอดกาล เริ่มต้นเป็นคนอารมณ์ดีตั้งแต่วันนี้กันนะคะ

ใบกิจกรรม กิจกรรมที่ 1
เรื่อง “การเห็นด้านดีของผู้อื่น” (ด้านการมีอารมณ์ที่ดี)

กลุ่มที่.....

1. ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การนำความรู้ที่ได้จากการบรรยายเรื่อง “การเห็นด้านดีของผู้อื่น” ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

บันทึกประจำวันเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติด้วยคู่มือการฝึกทักษะด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

บันทึกประจำวันเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง
ตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อ
เสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชน
ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

เป็นของ

สรุปทักษะที่ฝึก

จงทำเครื่องหมาย X ลงในช่องความสม่ำเสมอของการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือ การศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ทักษะที่ฝึก	ทำทุก ครั้ง 5	ทำ บ่อยครั้ง 4	ทำบ้าง 3	ทำน้อย ครั้ง 2	ไม่ได้ทำ 1
1.การเป็นบุคคลที่มีความสุข ในการดำเนินชีวิต					
2. การเป็นบุคคลที่มีความตั้งใจและ อดทนต่อชีวิต					
3. การเป็นบุคคลที่มี ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมาย กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง					
4. การเป็นบุคคลที่มีอัธมโนทัศน์ ทางบวก					
5. การเป็นบุคคลที่มีอารมณ์ที่ดี					
6. การฝึกโยคะอาสนะ					
7. การบริหารร่างกายท่าเกาซีกิ					
8. การจินตนาการและผ่อนคลาย เพื่อให้เกิดภวังค์การรับรู้ด้วย เสียงเพลง					
9. การฝึกสมาธิ					

ภาคผนวก จ

คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิด
นีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชน
ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

คู่มือการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิด
นีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชน
ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน



ชื่อ - นามสกุล

**วิธีการปฏิบัติในคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิด
นีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในสถานพินิจ
และคุ้มครองเด็กและเยาวชน**

นิยามเชิงปฏิบัติการ

หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ครบทั้ง 5 วันแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการศึกษาคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

คู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจะเริ่มต้นด้วยหลักการปฏิบัติของกิจกรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังนี้ คือ การฝึกโยคะอาสนะและการบริหารร่างกายท่าเกาซิกิ การจินตนาการและผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลงและการฝึกสมาธิเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจิตใต้สำนึกให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตหลังจากนั้นจะต่อยอดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้กระบวนการการคิดไตร่ตรองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต โดยผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของตนเองจากการศึกษาตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนฯ ในเรื่องของหลักคุณธรรมยามะ – นิยามะ นิทาน บทความ เทคนิควิธี และกรณีตัวอย่างของบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตตามองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ได้แก่ 1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) การมีความตั้งใจและอดทนในการดำรงชีวิต 3) การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4) การมีอัธมโนทัศน์ทางบวก และ 5) การมีอารมณ์ที่ดี (Neugarten Havighurst and Tobin, 1961) ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนฯ เกิดทักษะและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันจะนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตจากการปฏิบัติตามกิจกรรมในคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนฯ ดังกล่าว โดยมีกำหนดการ ดังนี้

กิจกรรม	ระยะเวลา
การฝึกโยคะอาสนะและการบริหารร่างกายท่าเกาชิกิ	30 นาที
การจินตนาการและผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง	15 นาที
การฝึกสมาธิ	15 นาที
การเขียนบันทึกประจำวันโดยใช้กระบวนการการคิดไตร่ตรองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต	60 นาที

หมายเหตุ กิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะและการบริหารร่างกายท่าเกาชิกิ การจินตนาการและผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภวังค์การรับรู้ด้วยเสียงเพลง การฝึกสมาธิ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจิตใต้สำนึกให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตจะปฏิบัติเหมือนเดิมทั้ง 30 วัน แต่กิจกรรมการเขียนบันทึกประจำวันที่ใช้กระบวนการการคิดไตร่ตรองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต จะปฏิบัติตามองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ได้แก่ 1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต 2) การมีความตั้งใจและอดทนในการดำรงชีวิต 3) การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง 4) การมีอัธมโนทัศน์ทางบวก และ 5) การมีอารมณ์ที่ดี (Neugarten, Havighurst and Tobin, 1961) ตามที่กำหนดให้ในแต่ละวัน

จากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านเนื้อหาและการปฏิบัติในวันที่ 5 มีนาคม - 3 เมษายน 2554 รวมเวลา 30 วัน วันละ 2 ชั่วโมง ในช่วงเช้าและช่วงเย็น รวมเป็นเวลา 60 ชั่วโมง โดยมีกำหนดการดังนี้

องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน	ระยะเวลา
1. การมีความสุขในการดำเนินชีวิต	วันที่ 5,10,15,20,25,30 มีนาคม 2554
2. การมีความตั้งใจและอดทนในการดำรงชีวิต	วันที่ 6,11,16,21,26,31 มีนาคม 2554
3. การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง	วันที่ 7,12,17,22,27 มีนาคม, และ 1 เมษายน 2554
4. การมีอัตมโนทัศน์ทางบวก	วันที่ 8,13,18,23,28 มีนาคม, และ 2 เมษายน 2554
5. การมีอารมณ์ที่ดี	วันที่ 9,14,19,24,29 มีนาคม, และ 3 เมษายน 2554

หมายเหตุ หลังจากการศึกษาด້วยตนเองจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ครบทั้ง 30 วัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องส่งใบกิจกรรมจากคู่มือฯ และแบบประเมินตนเองเพื่อให้ประกอบคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และต้องเข้าร่วมนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในวันที่ 4 เมษายน 2554

องค์ประกอบความพึงพอใจในชีวิตด้านที่ 1 การมีความสุขในการดำเนินชีวิต

สาระสำคัญ

การสร้างความสุขในชีวิต คือ การมีความสุขกับวิถีชีวิตของตัวเองและวางเป้าหมายในชีวิตของตัวเองตามกำลังที่ตนทำได้ การได้รับวัตถุหรือความสำเร็จในหน้าที่การงานทำให้เราพึงพอใจได้ในขณะหนึ่งเป็นการสร้างเสริมความสุขเพียงภายนอกหากแต่มันมิได้อยู่กับเราอย่างมั่นคงถาวรตลอดไปเนื่องจากคนเรานั้นย่อมมีความต้องการเพิ่มขึ้นเสมอไม่มีวันหยุดนิ่ง ความสุขที่แท้จริงเกิดจากข้างในจิตใจของคนเราถ้าจิตใจของเราไม่ว่างหรือเต็มไปด้วยอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ยากยิ่งเนื่องจากความสุขนั้นมักเกิดขึ้นท่ามกลางความสงบเสมอ ฉะนั้นการที่เราบอกว่าเรามีความสุขจึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตของเรา คนที่มีความสุขนั้นเป็นคนที่แทบจะ 모르สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง สนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูงและชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่ายและมักจะคาดหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดี ๆ ในอนาคต

ความสุข คืออะไร ?

Veenhoven (2000) ให้นิยามความสุข ว่าหมายถึง การประเมินของแต่ละคนว่าชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุขจึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตของเรา คนที่มีความสุขนั้นเป็นคนที่แทบจะ 모르สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง สนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูงและชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่ายและมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดี ๆ ในอนาคต

Andrews and Whithey (1978) เสนอว่า ความสุข คือ การที่เราได้รับความพึงพอใจความสมหวังจากสิ่งต่างๆ รอบด้าน โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้ คือ 1) อารมณ์ทางบวก 2) ความพึงพอใจในชีวิต 3) การปราศจากอารมณ์ทางลบหรือความเศร้าโศก

การสร้างความสุขในชีวิตคือมีความสุขกับวิถีชีวิตของตัวเองและวางเป้าหมายในชีวิตของตัวเองตามกำลังที่ตนทำได้ การได้รับวัตถุหรือความสำเร็จในหน้าที่การงานทำให้เราพึงพอใจได้ในขณะหนึ่งเป็นการสร้างเสริมความสุขเพียงภายนอกและมันมิได้อยู่กับคุณอย่างมั่นคงถาวรตลอดไปเพราะคนเรานั้นย่อมมีความต้องการเพิ่มขึ้นเสมอไม่มีวันหยุดนิ่ง ความสุขที่แท้จริงจึงเกิดจากข้างในจิตใจของคนเราและถ้าจิตใจของคุณไม่ว่างหรือเต็มไปด้วยอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ

ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ยากยิ่งเพราะความสุขนั้นมักเกิดขึ้นท่ามกลางความสงบเสมอ ชีวิตของคนเรานั้นไม่ยืนยาวนัก เราจะสามารถมีความสุขที่สุดในโลกได้ ในตอนนี้ ถ้าเราเริ่มจากตัวเราเอง

10 วิธีง่าย ๆ ในการเพิ่มความสุขในชีวิต

1. ให้คุณตระหนักว่าความสุขที่ยั่งยืนไม่มีสูตรสำเร็จที่จะสร้างขึ้นมาได้

มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ของเราได้ ไม่ว่าจะร้ายหรือยากจนเราก็สามารถมีความสุขได้ จริงอยู่ว่าความยากจนไม่มีจะกินทำให้เกิดทุกข์แต่คนที่รวยล้นฟ้าก็ไม่ได้รับประกันว่าจะมีความสุขเสมอไป ลองถามตัวเองให้แน่ใจเกี่ยวกับเป้าหมายระดับต่างๆ ที่ตั้งไว้ เพราะสิ่งนั้นควรจะเป็นเรื่องที่เราต้องการจริงๆ มีเวลาและพลังงานมากพอรวมทั้งคุ้มค่าต่อความพยายามที่แลกไป เป้าหมายในระดับสูงน่าจะเป็นสิ่งสะท้อนถึงคุณค่าที่เรายึดถือในชีวิตอย่างแท้จริงเพื่อที่ว่าจะได้เกิดแรงผลักดันในการไปให้ถึง

2. กำหนดแต่ละก้าวสู่จุดหมายให้ชัดเจน

ผู้ที่มีความสุขจะรู้สึกชีวิตอยู่ในกำมือตัวเอง แบ่งเวลาออกเป็นส่วน ๆ ตามเป้าหมายว่า วันนี้จะทำอะไรบ้าง เข้าทำอะไร เย็นทำอะไร แล้วก็ทำตามที่เราเองวางแผนไว้แล้วก็จะรู้สึกว่า เราทำอะไรๆ ได้มากมายในชีวิตนี้แต่ละก้าวที่เรามุ่งไปสู่จุดหมาย เมื่อสิ้นสุดภารกิจแต่ละขั้นตอนสุดท้ายใจลึกๆ และทบทวนอีกครั้งว่าก้าวต่อไปจะแตกต่างจากเดิมอย่างไร ด้วยวิธีนี้จะทำให้เรามองเห็นขึ้นต่อไปชัดเจนขึ้นและมีพลังงานสำรองมากพอที่จะลุยไปข้างหน้า หากเป้าหมายที่วางไว้เป็นสิ่งใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อนเลยในชีวิตลองปรึกษากับคนที่ประสบความสำเร็จมาก่อน ใช้คำแนะนำและชัยชนะของพวกเขามาเป็นแรงกระตุ้นที่มีประโยชน์สำหรับเรา แล้วทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

3. อิ่มใจกับความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต

ไม่จำเป็นเสมอไปที่ความอิ่มเอิบใจจะมาจากความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ เพราะมีตัวอย่างหลายต่อหลายเรื่องที่ทำให้เห็นว่า ความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ต่างหากที่จะนำไปสู่ชัยชนะที่สูงที่สุดในชีวิต ทำตัวให้มีความสุขได้ง่ายๆ ด้วยการยิ้ม นักจิตวิทยาพบว่า เมื่อเรายิ้มเราจะรู้สึกมีความสุขขึ้น ถ้าเราหน้าบึ้งก็จะรู้สึกว่าโลกนี้ไม่น่าอยู่เลย เพราะฉะนั้นอยากมีความสุขก็ให้ยิ้มเข้าไว้ ดังนั้นลองหันมาชื่นชมกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เราทำสำเร็จดูบ้าง หากรู้จักอิ่มใจแล้ว ที่นี้ก็มอบความรักให้กับผู้อื่นด้วยการให้อภัยและพร้อมที่จะยกโทษให้คนรอบข้างได้เสมอ

4. หางานหรือกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง

หางานหรือกิจกรรมให้ได้ใช้ทักษะของตนเอง เช่น ทำงานฝีมือหรือจัดแต่งสวนหน้าบ้าน กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้คุณมีสมาธิ เพลิดเพลิน รู้สึกอยากทำงานให้สำเร็จ ลืมสนใจอย่างอื่น จนรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วซึ่งไม่ต้องรอให้มีเวลาว่าง ในการทำงานทุก ๆ วันของคุณก็สามารถทำได้โดยการเปลี่ยนงานน่าเบื่อให้มีเป้าหมายว่าแต่ละชั่วโมงจะทำอะไรให้เสร็จบ้าง แล้วก็มุ่งมั่นทำให้ได้จะช่วยให้เราทำงานอย่างมีความสุข

5. ออกกำลังกายเป็นประจำ

การดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ เป็นเรื่องพื้นฐานที่เราต้องทำให้เป็นวินัยไปชั่วชีวิต เพราะเมื่อสุขภาพดีเป็นเบื้องต้นแล้วเท่ากับว่าต้นทุนชีวิตของเรามีทุนอยู่เต็มกระเป๋า โดยเริ่มด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 นาที และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายนั้น นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้วยังสามารถบำบัดอาการซึมเศร้าทางจิตและความวิตกกังวลได้ด้วยเพราะจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่กับร่างกายที่แข็งแรง ดังนั้นใครที่อยากมีความสุขที่ยั่งยืน จิตแพทย์แนะนำว่า ควรที่จะเริ่มจากการหาเวลาในแต่ละวันแล้วแต่สะดวกสัก 30 นาทีหรือ 1 ชั่วโมง ให้เวลากับตนเองในการฝึกผ่อนคลาย ทำสมาธิ โยคะ เพื่อเป็นการพักผ่อน ผ่อนคลาย และฝึกสติ ทบทวน พิจารณาตนเอง พิจารณาอารมณ์และวิถีคิดของตนเอง

7. พักผ่อนให้เพียงพอ

ผู้ที่มีความสุขนั้นนอกจากจะเป็นคนที่สดชื่นกระปรี้กระเปร่าแล้ว เมื่อถึงเวลาพักก็ต้องพักผ่อนที่เพื่อเติมพลัง ถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะรู้สึกอ่อนเพลีย เฉื่อยชาและอารมณ์เสียง่าย

7. ให้ความสำคัญกับคนใกล้ชิด

เวลาเราเหงาหรือทุกข์ใจ ยาวนานเอกก็คือการมีใครสักคนมาใกล้ซิดและห่วงใยเราอย่างแท้จริง อย่าลืมทะนุถนอมความสัมพันธ์ด้วยการแสดงความรักให้อีกฝ่ายรับรู้ อย่าคิดว่าอยู่กันมานานรู้ใจกันอยู่แล้ว ควรหมั่นแสดงน้ำใจต่อคนใกล้ชิดเหมือนที่ท่านแสดงความรักมีน้ำใจกับผู้อื่น ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันและเติมความรักให้กันอยู่เสมอ

8. ใส่ใจผู้อื่นให้มากกว่าตัวเอง

มองข้ามความต้องการของตัวเองไปบ้าง แล้วดูว่าผู้อื่นต้องการอะไร ต้องการความช่วยเหลืออะไรจากเราหรือไม่ เพราะการทำความดีโดยการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมีความสุขก็จะทำให้คุณรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจและมีความสุขตามไปด้วย

9. หันมามองและตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิตที่คุณมีอยู่และมักจะมองข้ามไป

การมองและตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิตที่คุณมีอยู่และมักจะมองข้ามไป เช่น สุขภาพที่แข็งแรงของคุณ เพื่อน ๆ ที่หวังดี ครอบครัวที่อบอุ่น ผู้ที่จดจำและซาบซึ้งกับสิ่งดี ๆ ในชีวิตจะมีความสุขมากขึ้นได้ซึ่งการเรียนรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้นับเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญมากยิ่งขึ้นกว่าการเรียนรู้ใด ๆ การเรียนรู้จักตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้ระยะยาวตลอดทั้งชีวิตอันนำมาซึ่งความสุขและเป็นรากฐานของความสำเร็จในชีวิต

10. สร้างศรัทธาในศาสนาเอาไว้ยึดเหนี่ยวจิตใจ

ในชีวิตคนเราจำเป็นต้องมีศรัทธาต่อบางสิ่งอยู่เสมอ ศรัทธาคือความเชื่อมั่นหรือการให้คุณค่าต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นความหมายและคำอธิบายต่อการได้เกิดมามีชีวิตอยู่บนโลกนี้ ง่ายๆ อย่างเช่นความศรัทธาที่มีต่อศาสนา ซึ่งถ้าเราจะยึดถือในเรื่องศาสนาได้อย่างพอดีก็นับเป็นเรื่องดีมาก เมื่อมีศรัทธาแล้วก็หันมามองรับและพอใจกับตัวเองด้วยการค้นหาความสำเร็จสูงสุดในชีวิตให้เจอแล้ว แล้วมีความพอใจกับมันแค่นี้ความพอใจในชีวิตก็จะเกิดขึ้นเอง

องค์ประกอบความพึงพอใจในชีวิตด้านที่ 2 การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต
สาระสำคัญ

การเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ก็คือการเรียนรู้ที่จะขับเคลื่อนชีวิตให้ก้าวเดินไปสู่จุดหมายที่ปรารถนาได้อย่างปลอดภัยและมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น หากเกิดความล้มเหลวในชีวิตก็สามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น บุคคลที่ได้รับการฝึกฝนให้มีความฉลาดทางอารมณ์มาตั้งแต่วัยต้นๆ ของชีวิตก็จะกลายเป็นคนที่มีอารมณ์มั่นคง มองโลกมองชีวิตด้านบวก ปรับตัวได้ง่ายในทุกสถานการณ์ของชีวิต ยอมรับความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตได้ มีน้ำใจ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งการเพิ่มพูนความฉลาดทางอารมณ์ทำได้โดยการฝึกคิดด้านบวก เพราะความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำและการกระทำใดๆ ถ้าทำอย่างสม่ำเสมอ การกระทำนั้นก็จะกลายเป็นนิสัยของคนเรา ดังนั้นพฤติกรรมต่างๆ จึงเริ่มต้นจากความคิดของคนเรา

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึกของอารมณ์ตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ สามารถระอคอยการตอบสนองของความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ให้กำลังใจตนเองในการเผชิญปัญหาอุปสรรคข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ และมีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง

ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้ง

เข้าใจตนเอง → เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการในชีวิตของตนเอง

เข้าใจผู้อื่น → เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

แก้ไขความขัดแย้งได้ → เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไข จัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสมทั้งปัญหาความเครียดในใจหรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดีจะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรูสึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จึงมักจะประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ ออกมาได้เสมอ ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ มักจะเต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ พลอยทำให้ขาดสมาธิในการทำงานและมีความคิดที่หมกมุ่น กังวล ไม่ปลอดโปร่ง

วิธีในการเสริมสร้างความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต

1. สร้างปฏิสัมพันธ์และเข้าใจผู้อื่น โดยการแสดงท่าทีที่ดีในการสื่อสาร เน้นความผูกพันรั้วเชื้ออาหารและเป็นผู้รับฟังที่ดี

2. เพิ่มพลังความคิด ด้วยการขยันทหาความรู้เพื่อสร้างความคิดใหม่ ๆ (creativity)

อยู่เสมอ

3. ขจัดความโกรธและรับมือกับความเครียด โดยการควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้

4. มีสติปัญญาในการมองโลก พิจารณาสภาพสิ่งทั้งหลายด้วยใจสงบเป็นธรรมชาติไม่อคติ

5. รู้คุณค่าและความหมายแห่งชีวิตตนเองและผู้อื่น

6. รู้จักที่จะรักและไว้วางใจผู้อื่น รู้จักที่จะอดทนต่อการเรียนรู้ออดทนต่อความโกรธ

ความเสียใจและความเจ็บใจทั้งหลายทั้งปวง

7. มีความพอดีกับชีวิต ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น

8. ฝึกการเห็นคุณค่าของตนและมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น ฝึกให้เกียรติผู้อื่นด้วย

ความจริงใจ แสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อเราอย่างไร

ความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์ต่อชีวิตของเราอย่างมหาศาล หากจะแยกให้เห็นชัดเจนก็อาจแบ่งได้เป็น 4 ด้าน คือ

- ประโยชน์ต่อตัวเอง
- ประโยชน์ต่อความรักและครอบครัว
- ประโยชน์ต่อการเรียน
- ประโยชน์ต่อการทำงาน

1. ความฉลาดทางอารมณ์ต่อตนเอง

เป็นที่ยอมรับในปัจจุบันว่า จิตใจมีผลต่อร่างกายและความเครียดคือบ่อเกิดที่สำคัญของโรคภัยไข้เจ็บหลายชนิด ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร ไมเกรน ความดันโลหิตสูง ไปจนถึงโรคร้ายอย่างมะเร็ง เพราะเมื่อเรามีอารมณ์ดีก็จะส่งผลดีให้ร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย ตรงกันข้ามเมื่อเราเครียด วิตก กังวล หดหู่ เศร้าซึม ภูมิคุ้มกันในร่างกายก็จะลดระดับลงทำให้ร่างกายที่จะติดเชื้อหรือเจ็บไข้ไม่สบาย

คนอารมณ์ดี ยังเป็นคนมีเสน่ห์ใคร ๆ ก็อยากอยู่ใกล้ ตรงข้ามกับคนที่เคร่งเครียด หงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ผู้คนก็ไม่อยากจะเกี่ยวข้อง ความฉลาดทางอารมณ์ยังช่วยให้คนมองโลกในแง่ดี มีความสุข มีความพอใจและยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่ แม้ว่าสภาพนั้นอาจไม่เป็นที่พึงปรารถนา เพียงใดก็ตาม

เลน่า มาเรีย คลิงวัลด์ นักร้อง นักกีฬาพิการที่มีชื่อเสียงของสวีเดน เลน่าไม่มีแขนทั้งสองข้าง และขาซ้ายก็ยาวเพียงครึ่งหนึ่งของขาขวามาตั้งแต่เกิด แต่เธอเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในด้านการงานและครอบครัว เธอจบการศึกษาจากวิทยาลัยการดนตรีในกรุงสต็อกโฮล์ม เป็นนักร้องชื่อดังที่มีผลงานหลายอัลบั้ม เธอเรียนว่ายน้ำตั้งแต่ อายุ 3 ขวบ จนได้เป็นนักกีฬาทีมชาติของสวีเดน ได้รับเหรียญรางวัลมากมาย เลน่าเป็นคนร่าเริงแจ่มใจเธอดูแลตัวเองได้อย่างน่าทึ่ง เธอทำอาหารได้ ทำงานฝีมือได้ ถ่ายรูปได้ ขับรถได้ เธอพูดถึงความพิการของเธอไว้อย่างน่าคิดว่า “ฉันไม่เคยคิดถึงความพิการของตัวเองในแง่ลบ ฉันมักคิดว่าฉันก็เป็นเหมือนคนอื่น ๆ เพียงแต่ทำบางสิ่งบางอย่างที่ต่างไปจากคนอื่นบ้าง” (เลน่า มาเรีย คลิงวัลด์, 2542)

เทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับตนเอง

1. รู้ตัว รู้ตน หมายถึง การรู้ความเป็นไปได้ของตน รวมทั้งความพร้อมในด้านต่าง ๆ รู้ทั้งจุดเด่นและจุดด้อย รู้เท่าทันอารมณ์ รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ รู้ว่าผลที่จะตามมาเป็นอย่างไรและประเมินความสามารถตนเองได้ตามความเป็นจริงและนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

2. รู้ตน รู้ควร หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกของตนเอง เช่น จัดการกับความโกรธ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิดได้ สามารถควบคุมตนเองให้ทำในสิ่งที่ถูกที่ควรได้ เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ใจกว้างสามารถรับฟังความคิดและข้อมูลใหม่ ๆ ตลอดจนปรับเปลี่ยนต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

3. รู้สร้างกำลังใจ หมายถึง การมีแรงบันดาลใจที่จะทำให้เกิดความพยายามในการก้าวสู่เป้าหมายอย่างไม่ท้อถอย มีความตั้งใจที่จะทำให้ดีที่สุดในเรื่องที่รับผิดชอบ เมื่อมีปัญหาที่ไม่ท้อแท้หมดกำลังใจ รู้จักมองโลกในแง่ดีและพยายามหาทางปรับปรุงแก้ไขจนถึงที่สุด

2. ความฉลาดทางอารมณ์ต่อความรักและครอบครัว

ครอบครัวที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขต้องอาศัยความรักความเข้าใจและยอมรับได้ในข้อบกพร่องของผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในบ้านหรือในชีวิตคู่ การเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตคู่ให้มีสูตรสำเร็จตายตัว หากแต่จะต้องเรียนรู้และเข้าใจในธรรมชาติและความต้องการของแต่ละคนแต่ละฝ่ายเพราะการเรียนรู้จะทำให้เราเข้าใจตัวเองและคนที่เรารักได้ดียิ่งขึ้นและเมื่อคนเรามีความเข้าใจ ความยอมรับได้ก็จะตามมา การรู้ธรรมชาติของชายหญิงจะช่วยให้เราอ่านใจ อ่านอารมณ์ของอีกฝ่ายออกว่าเขากำลังรู้สึกอย่างไรและต้องการอะไร ทำให้เราสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องและถูกใจคนที่เรารัก

ชีวิตครอบครัวยังต้องใช้ทักษะและศิลปะการดำเนินชีวิตอีกหลายประการ ในการที่จะพาครอบครัวให้รอดปลอดภัยได้ในทุกสถานการณ์ ดังเช่น สังคมในทุกวันนี้ที่กำลังเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจ ทำให้หลายครอบครัวเกิดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงที่แย่งลง ต้องทำงานหนักขึ้น ปัญหานี้เกิดขึ้นกับหลายครอบครัว แต่กลับให้ผลที่แตกต่างกัน เพราะแต่ละคนมีวิธีคิดต่อปัญหาไม่เหมือนกันในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ ลำบากและยากจะหลีกเลี่ยง หากคนในครอบครัวมีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะสามารถช่วยให้เผชิญหน้ากับปัญหาดังกล่าวได้ดียิ่งขึ้น เพราะความฉลาดทางอารมณ์ คือ ศิลปะที่จะพาให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสร้างสรรค์ ดังเช่นเรื่องราวของครอบครัวสมศักดิ์และครอบครัวสมชัย

ครอบครัวของสมศักดิ์และสมพิศ เจอพิษไอเอ็มเอฟเหมือนกับอีกหลายครอบครัว สมศักดิ์ถูกลดเงินเดือน 30 เปอร์เซ็นต์ ส่วนสมพิศถูกออกจากรางาน จึงหันมาขายข้าวเหนียวหมูย่างเพื่อช่วยแบ่งเบาค่าใช้จ่าย ทั้งคู่รู้สึกแย่มากต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่สามารถยอมรับสภาพใหม่ของชีวิตได้เกิดความเครียดที่ต้องประหยัด จำกัดรายจ่ายประจำวัน อีกทั้งสมศักดิ์ก็ต้องทำงานล่วงเวลา ขณะที่สมพิศเหนื่อยและอายุจากการออกไปขายข้าวเหนียวหมูย่าง ทั้งคู่จึงมักจะหงุดหงิดใส่ลูก ทำให้ลูกชอบหาเรื่องออกไปนอกร้านเพราะเบื่อเสียงบ่นและบรรยากาศที่เคร่งเครียดในบ้าน

ในขณะที่ครอบครัวของสมชายกับวิภา ซึ่งเจอสถานการณ์เดียวกันแต่สมชายและวิภาต่างทำใจยอมรับในปัญหา เช่น คิดว่าเป็นโอกาสที่จะได้พบทวนและตัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป พยายามทำเรื่องการประหยัดให้เป็นเรื่องที่ชอบและท้าทาย หรือเวลาที่สมชายเห็นดเหนียวจากการทำงานล่วงเวลาก็คิดซะว่ายังโชคดีกว่าคนอื่นตั้งมากมายที่ไม่มีโอกาสเหนียว (เพราะไม่มีงานทำ) หรือการที่วิภาต้องออกไปทำอาหารขาย ถึงแม้จะอายและเงินอยู่บ้างในช่วงแรก ๆ แต่ก็พยายามมองว่า เป็นการทำดีที่จะได้มีโอกาสเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ เช่น ได้พัฒนาฝีมือการทำอาหารได้เงินเพิ่ม ได้ความภาคภูมิใจ (ถึงแม้จะเหนื่อยหน่อยก็ตาม)

ดังนั้น ครอบครัวของสมชายจึงไม่มีบรรยากาศที่ชวนอึดอัด น่าเบื่อ น่ารำคาญเหมือนของสมศักดิ์ เพราะทุกคนปรับตัวได้ มองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลังในการที่จะฝ่าฟันภาวะที่ไม่พึงปรารถนาได้ **คุณคิดว่าครอบครัวไหนมีความสุขมากกว่ากัน ?**

ในทางจิตวิทยากล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์กับการสร้างความอบอุ่นในครอบครัวเอาไว้ว่า

1. สนใจ และเข้าใจในความกังวลของคนในครอบครัว
2. รับรู้ และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของคนในครอบครัวได้ดี
3. รู้และเข้าใจศักยภาพ ส่งเสริมความรู้ ความสามารถ ของสมาชิกในครอบครัวให้ถูกทาง
4. ความจริงใจต่อกัน เป็นรากฐานของความผูกพันทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง

3. ความฉลาดทางอารมณ์ต่อการเรียน

โดยทั่วไปถ้าพูดถึงปัจจัยที่ทำให้เด็กเรียนดี พ่อแม่อาจจะนึกถึงการเรียนพิเศษในวิद्याกๆ เช่น คณิตศาสตร์ ฟิสิกส์ เคมี ภาษาอังกฤษ เราเคยเชื่อว่า ถ้าทุ่มเทเวลาให้กับการอ่านหนังสือมีโอกาสกววิชาเหล่านั้นจากอาจารย์เก่ง ๆ เด็ก ๆ ก็จะมีผลการเรียนที่ดีขึ้นและสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้

ในโลกของความเป็นจริง การที่เด็กจะเรียนดี มีอนาคตที่ดี นอกจากความสามารถทางวิชาการแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ อีกมากโดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุ พบว่ามีเด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาทางด้านอารมณ์ความรู้สึก จนทำให้เสียโอกาสทางการศึกษาไปอย่างน่าเสียดาย เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการตั้งครรภีในวัยเรียนหรือปัญหาด้านพฤติกรรมอื่นๆ ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้มีที่มาจากความอ่อนแอทางเชาวน์ปัญญา (IQ) แต่มาจาก

ความอ่อนแอทางอารมณ์ (EQ) ที่ไม่สามารถรู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่นได้

โรงเรียนแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา มีการชวนให้นักเรียนในชั้นด้วยวิธีแปลกใหม่ไม่เหมือนใคร ด้วยการให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น เช่น วันนี้อารมณ์ดีตื่นเต้น กังวลเล็กน้อยหรือมีความสุข แทนการตอบว่ามาหรือไม่มา กิจกรรมนี้เรียกว่า Self – Science เป็นวิชาเกี่ยวกับความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น ครูจะให้ความสนใจกับประสบการณ์ทางอารมณ์ของเด็ก มีการนำความเครียดและประสบการณ์เลวร้ายที่เคยเกิดขึ้นมาเป็นหัวข้อที่จะพูดคุยกันในแต่ละวัน

จุดมุ่งหมายในการสอนวิชานี้ คือ เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมหลักสูตรนี้ไม่ได้สอนเฉพาะเด็กที่มีปัญหาเท่านั้น แต่เป็นการพัฒนาทักษะและความเข้าใจที่มีความสำคัญกับเด็ก ๆ ทุกคน โดยมีแนวคิดที่ว่าผู้เรียนจะเข้าใจบทเรียนได้อย่างลึกซึ้งเมื่อมีประสบการณ์โดยตรงมากกว่า รับฟังจากการสอนเพียงอย่างเดียว

4. ความฉลาดทางอารมณ์ต่อการทำงาน

ในช่วง 3 ทศวรรษที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี 1960 มีการศึกษาวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีความฉลาดทางเชาว์ปัญญาสูง (มีไอคิวสูง) ล้มเหลวในการเป็นผู้บริหารสูงสุด เพราะขาดความเข้าใจมนุษย์ ขาดการปฏิสัมพันธ์และอารมณ์ที่ดี

ขณะที่งานวิจัยชิ้นหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับพนักงานขายประกันชีวิตในบริษัทประกันชีวิตแห่งหนึ่งพบว่า พนักงานที่ทำยอดขายได้ดีและสามารถอยู่กับบริษัทได้นาน คือ พนักงานที่เป็นคนมองโลกในแง่ดี พนักงานกลุ่มนี้จะไม่ท้อใจเมื่อไปขายประกันแล้วลูกค้าไม่ซื้อ ไม่สนใจ แต่ยังคงมุ่งมั่นที่จะพยายามขายลูกค้า รายต่อไปให้ได้ ขณะที่พนักงานอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย พวกนี้มักจะชิงลาออกไปตั้งแต่ปีแรก หลังจากที่ไม่สามารถทำยอดขายได้อย่างที่คาดหวังไว้

จากตัวอย่างงานวิจัยดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการทำงานอย่างชัดเจน นักจิตวิทยาพบว่าคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่าย ตลอดจนมีทักษะอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทั้งที่บ้านและที่ทำงาน หรือในเวลาที่ต้องออกสังคม ขณะเดียวกันความฉลาดทางอารมณ์ก็จะช่วยให้เรามองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลังในการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างไม่ท้อถอยสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองในยามล้มเหลว หรือมีปัญหาได้ ต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายที่มักจะมองเห็นแต่ปัญหาและความยุ่งยาก ทำให้ขาดกำลังใจที่จะผลักดันให้ฟันฝ่าอุปสรรค

เขาวนปัญญาที่ดีหรือไอคิวสูง จึงไม่อาจบ่งชี้ถึงความสำเร็จในการทำงานเสมอไปหากไม่มี
 ความฉลาดทางอารมณ์ **“ความเก่งงาน”** เพียงอย่างเดียวจึงไม่พอ หากยังต้องมี **“ความเก่งคน”**
 ประกอบด้วย เราลองมาดูตัวอย่างของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการทำงานนะคะ

วรุตเป็นคนติดต่อรายการโทรทัศน์ที่มีความสามารถมากคนหนึ่งและวรุตเองก็รักงานนี้
 มาก แต่เขากลับทำได้แค่ไม่กี่เดือนก็ต้องลาออก เพราะมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานเข้ากับใคร
 ไม่ได้ เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งเล่าถึงวรุตว่า เขาเป็นคนทำงานดีที่น่ากลัวเพราะชอบทำงานคนเดียว
 ไม่ชอบให้ใครมาออกความคิดเห็น แถมเวลาที่มีคนท้วงติงข้อผิดพลาดหรือวิพากษ์วิจารณ์งานของ
 เขา วรุตจะแสดงความไม่พอใจออกมาอย่างชัดเจน เช่น หน้าหงิก กระแทกของบั้งบั้งจนเพื่อน
 ร่วมงานพากันเอือมระอา ไม่มีใครอยากพูดคุยด้วย ไม่ว่าจะในหรือนอกเวลางาน บริษัทจึงสูญเสีย
 คนทำงานที่มีความสามารถ ขณะที่ตัวของวรุตเองก็ต้องทิ้งงานที่ตนเองรักและผูกพันความรู้สึก
 ไม่ดีที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน

ปัญหาที่สร้างความยุ่งยาก ลำบากใจในการทำงานจึงมักมาจากผู้ร่วมงานมากกว่าตัวงาน
 จริง ๆ โดยเฉพาะในโลกของการทำงานปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับคนหมู่มาก ต้องติดต่อประสานงาน
 ประสานความร่วมมือเพื่อให้แต่ละฝ่ายขับเคลื่อนงานให้บรรลุเป้าหมาย

ความหงุดหงิด ชัดแย้ง ไม่พอใจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้เสมอ และหากไม่มีวิธีจัดการที่
 เหมาะสม เรื่องเล็กก็อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ เป็นปัญหา เป็นความทุกข์ใจ และยิ่งอาจมีผลกระทบ
 ต่อความเจริญก้าวหน้าได้อีกด้วย

เราคงเริ่มเห็นแล้วใช่ไหมคะว่าความฉลาดทางอารมณ์ของคนเราเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด
 เรื่องหนึ่งของชีวิต (ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าเรื่องของไอคิวหรืออาจสำคัญกว่าอีกด้วย) และความฉลาด
 ทางอารมณ์ของคนเราสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกฝนที่ถูกต้องในวัย
 ต้นๆ ของชีวิต

นิทานเรื่อง...ดีครับ”

ครั้งหนึ่ง มีพระราชอาของค์หนึ่งมีมหาดเล็กรับใช้ซึ่งเป็นคนทีเข้าใจธรรมชาติอย่างลึกซึ้งและมองโลกในแง่ดีมาก (EQ สูง) ไม่ว่าจะมื่ออะไรเกิดขึ้นมหาดเล็กคนนี้ก็บอกรว่า “ดีครับ” ในทุกๆ เรื่อง พระราชาโปรดปรานมหาดเล็กคนนี้มากเพราะมหาดเล็กคนนี้ได้ทำให้พระราชามีความสุขอยู่เสมอ อยู่มาวันหนึ่งพระราชาทรงทำมีดบาดมือตัวเอง เมื่อมหาดเล็กเห็นเข้าก็บอกรว่า “ดีครับ” เหมือนเช่นเคย พระราชาเมื่อได้ฟังดังนั้น ทรงกริ้วมากเพราะคิดว่ามหาดเล็กล้อเลียน จึงสั่งให้จับมหาดเล็กไปขังคุก มหาดเล็กก็บอกรอีกว่า “ดีครับ” หลังจากนั้นเมื่อพระราชามีเวลารว่าง จึงออกไปล่าสัตว์ในป่า ในระหว่างการล่าสัตว์ในป่านั้นเอง ได้มีคนป่าเฝ้าหนึ่งออกมาจับพระราชากับผู้ติดตามเพื่อนำไปทำพิธีบูชายัญเฝ้าทั้งเป็นบวงสรวงแก่เทพเจ้า ขณะที่กำลังจะเผาพระราชากับหัวหน้าคนป่าก็หนีออกไปเห็นแผลที่มือพระราชากับคนป่าจึงปล่อยตัวพระราชากับผู้ติดตามให้หนีไปเพราะถือว่าเป็นคนไม่บริสุทธิ์ ใช้ประกอบพิธีไม่ได้ เมื่อพระราชารอดชีวิตออกมา จึงเข้าใจว่าที่มหาดเล็กบอกรว่า “ดีครับ” เมื่อพระองค์ทำมีดบาดมือตัวเองนั้นคืออะไร แต่ก็ยังไม่เข้าใจว่าการที่มหาดเล็กถูกจับไปขังคุกนั้นคืออะไร จึงทรงเข้าไปในคุกและถามมหาดเล็กว่า “ข้าเข้าใจแล้วว่าทำไมคนนั้นดีอย่างไร แต่ช่วยบอกรหน่อยสิว่า การที่เจ้าต้องติดคุกนั้นคืออะไร” มหาดเล็กตอบทันทีว่า “ดีสิครับ ถ้าผมไม่ติดคุก ผมก็ต้องตามพระองค์เข้าไปในป่าด้วย เมื่อพระองค์ถูกปล่อยตัวเพราะมือมีแผล ผมคงต้องถูกเฝ้าทั้งเป็นแทนพระองค์แน่ เพราะตัวผมไม่มีแผล ฉะนั้นการติดคุกได้ช่วยให้ผมรอดชีวิตครับ” พระราชาทรงพอพระทัยมาก และรับสั่งให้ปล่อยตัวมหาดเล็กเป็นอิสระและแต่งตั้งให้เป็นคู่คิดในการบริหารราชการแผ่นดินต่อไป.....



TRIP...เคล็ดลับการใช้ชีวิต

1. สิ่งดี ๆ อะไรก็ตาม ที่เกิดขึ้นกับเรา
จงสนุกสนานกับมัน แต่อย่าไปยึดติดกับมัน
จงคิดเสียว่ามันเป็นสิ่งที่มาสร้าง
ความประหลาดใจให้กับชีวิตของคุณ
2. อะไรต่างๆ ที่มันเลวร้าย ซึ่งเกิดขึ้นกับคุณ
ไม่จำเป็นต้องไปเศร้าเสียใจ ในตอนท้าย
มันอาจจะไม่ใช่สิ่งที่เลวร้ายเสมอไป

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า...บางครั้งสิ่งที่ดี อาจจะกลายเป็นสิ่งที่เลวร้าย ในขณะที่สิ่งที่เลวร้าย อาจจะกลายเป็นดีได้ ถ้าพวกเราเข้าใจได้อย่างนี้ พวกเราจะพบว่า การใช้ชีวิตนั้นไม่ใช่เรื่องยากเลย

**องค์ประกอบความพึงพอใจในชีวิตด้านที่ 3 การมีความสอดคล้อง
ระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง**

สาระสำคัญ

เป้าหมายในชีวิต (Life Goals) หมายถึง สิ่งที่เราให้ความสำคัญและปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในอนาคตและเป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้คนเราใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวังและมีการใช้ชีวิตอย่างมีทิศทางมุ่งสู่อนาคตที่ดี หากปราศจากเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจนแล้ว จะทำให้เกิดการเบี่ยงเบนโดยไร้จุดหมาย ไม่สามารถควบคุมชีวิตของตนเองและเกิดการสูญเสียเวลาอันมีค่าของชีวิตได้ ดังนั้นจึงควรมีการวางเป้าหมายและมูมานะที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยการกำหนดเป้าหมายที่มีความชัดเจนและเป็นไปได้ ขนาดของเป้าหมายและระยะต้องสัมพันธ์กันและทำที่สุดต้องลงมือปฏิบัติด้วยการมีวินัยต่อตนเองและเมื่อสำเร็จเป้าหมายหนึ่งก็ให้กำลังใจตัวเองและปฏิบัติให้บรรลุในเป้าหมายต่อไปให้สำเร็จ

วิธีการกำหนดเป้าหมายในชีวิต

เดล คาร์เนกี (1995) กล่าวว่า “จงกำหนดเป้าหมายที่มีความชัดเจน ทำทหายและสามารถทำได้จริง” โดยถือหลักในการตั้งเป้าหมาย 7 ข้อ คือ

2. ตั้งเป้าหมาย อีก 3 ปี 5 ปี 10 ปีข้างหน้า อนาคตจะเป็นอะไร ? คิดออกมาเป็นภาพถามตัวเองว่าคุณต้องการอะไรจริงๆ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
2. ขนาดของเป้าหมาย ต้องไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป โดยวางลำดับความสำคัญของเป้าหมายและจัดลำดับเป้าหมาย 1-10 เป้าหมายในอันดับที่ 1 เป็นเป้าหมายที่สำคัญที่สุดที่ควรจจะรีบทำให้สำเร็จเป็นอันดับแรก
3. ขนาดของเป้าหมายและเวลาต้องสัมพันธ์กัน เป้าหมายเล็กเวลาน้อย เป้าหมายใหญ่เวลามาก โดยเป้าหมายที่กำหนดต้องอยู่บนหลักแห่งความจริงและกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนที่สามารถทำให้สำเร็จได้
4. หาวิธีปฏิบัติเพื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมาย โดยกำหนดวิธีการหรือขั้นตอนที่จะทำให้เป้าหมายนั้นบรรลุผลสำเร็จ
5. กำหนดวิธีการตรวจสอบและประเมินผลของแต่ละเป้าหมาย
6. ลงมือปฏิบัติทันทีเดี๋ยวนี โดยลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางไว้อย่างมุ่งมั่น โดยทำให้สำเร็จทีละ 1 เป้าหมาย

7. อย่าหยุดโดยเด็ดขาด เดินหน้าไปสู่เป้าหมายอย่างมุ่งมั่น ต่อเนื่องไม่หยุด จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย...ไม่สำเร็จ ไม่เลิก... และเมื่อสำเร็จเป้าหมายหนึ่งก็ให้กำลังใจตัวเองและปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายในลำดับต่อไปให้สำเร็จ

วิธีการสร้างความมุ่งมั่นและมีวินัยในตนเองที่ส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

ผู้ที่มีวินัย มีความอดทนพยายามและความมุ่งมั่นจะประสบความสำเร็จได้มากกว่าผู้ที่มีแต่ความเฉลียวฉลาดเพียงอย่างเดียว เดล คาร์เนกี กล่าวว่า “คนที่เป็ผู้นำจะไม่มีวันสูญเสียสมาธิ ความมุ่งมั่น พวกเขาจะจับตาดูแต่ที่เป้าหมายสำคัญ” โดยเสนอวิธีการสร้างความมุ่งมั่นและมีวินัยในตนเองที่ส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต 4 ข้อ คือ

1. กำหนดเป้าหมายพื้นฐานและกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานให้ชัดเจนเพื่อให้เป้าหมายที่ตั้งไว้บรรลุผล
2. ยึดถือและปฏิบัติตามเป้าหมายให้ได้ทุกขั้นตอน ตามลำดับขั้นตอนที่กำหนดไว้
3. ตั้งสมาธิ จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ โดยไม่สนใจสิ่งที่มารบกวน ไม่ใช่ชั่วแว่ เอนเอียงจากเป้าหมายนั้นๆ
4. หากมีเหตุขัดข้องหรือผิดพลาด จงอย่าท้อถอย พยายามดำเนินการขั้นตอนที่กำหนดไว้อย่างมุ่งมั่น ไม่เลิกกรา

สรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นทักษะสำคัญของความสำเร็จ หากปราศจากเป้าหมายในชีวิตท่านจะล่องลอยไปเรื่อยๆ บนกระแสชีวิต แต่การมีเป้าหมายในชีวิตท่านจะลอยเหมือนลูกธนูที่ตรงดิ่งไปสู่เป้าหมาย ยิ่งท่านมีความชัดเจนในเป้าหมายมากเพียงใด ท่านก็ยิ่งปลดปล่อยความสามารถเพื่อความสำเร็จในชีวิตได้มากขึ้นเพียงนั้น

องค์ประกอบความพึงพอใจในชีวิตด้านที่ 4 การมีอัตมโนทัศน์ทางบวก

สาระสำคัญ

การสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวก คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองด้านบวก โดยเรารู้สึกกับตัวเองอย่างไรก็รู้สึกกับคนอื่นอย่างนั้น เช่น รู้สึกบวกกับตัวเองก็จะรู้สึกบวกกับผู้อื่น โดยภาพพจน์ของตัวเอง (Self Image หรือ Self Concept) เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองโดยตรง ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองนี้ คือ ความเชื่อที่ฝังใจที่ยังลึกกลงไปในจิตใต้สำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร ทุกๆ อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรม ทัศนคติรวมทั้งความสามารถด้านต่างๆ ของคนเรามีความสัมพันธ์โดยตรงกับภาพพจน์ของตัวเองและภาพพจน์ของตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งเราสามารถสร้างภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกโดยการใช้พลังคำพูดด้านบวกกับตนเอง (Auto - suggestion) เพราะจิตใต้สำนึกของคนเราทำหน้าที่รับข้อมูลที่ผ่านมาทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 โดยที่ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าข้อมูลนั้นดีหรือไม่ดี, เทียบตรงหรือไม่เที่ยงตรง, สร้างสรรค์หรือทำลายอย่างไร และข้อมูลต่างๆ เหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่างๆ ของคนเรา เมื่อเราทราบเช่นนี้เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้โดยการเปลี่ยนข้อมูลในจิตใต้สำนึกของเราเองด้วยคำพูดของตัวเอง จึงสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงนิสัย ทัศนคติ บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตของคนเราจะไปได้อย่างขึ้น ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นที่ภาพพจน์ของตัวเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

ภาพพจน์ของตัวเองเกิดขึ้นได้อย่างไร ?

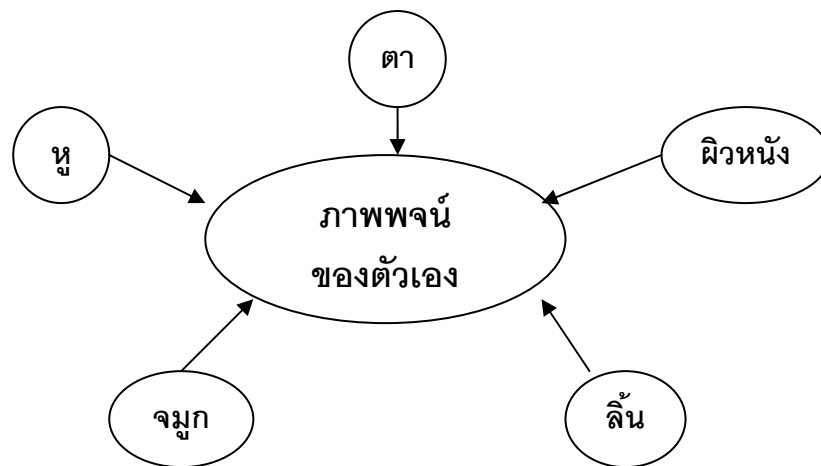
เราทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ ล้วนแล้วแต่มีภาพพจน์ของตัวเอง (ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง) ด้วยกันทั้งนั้น บางคนอาจจะมีภาพพจน์ของตัวเองทางด้านบวกอย่างชัดเจน เช่น เป็นคนที่มีความสามารถ เป็นคนที่น่ารัก ฯลฯ บางคนอาจจะมีภาพพจน์ของตัวเองด้านลบอย่างชัดเจน เช่น เป็นคนที่ล้มเหลว เป็นคนไม่ดี เป็นคนที่ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ฯลฯ บางคนอาจจะมีภาพพจน์ของตัวเองที่ค่อนข้างคลุมเครือคือมีภาพพจน์ของตัวเองไม่เด่นชัดนักในด้านบวกหรือด้านลบ เช่น เป็นคนที่ไม่เชื่อมั่นในตนเองบ้างไม่เชื่อบ้าง เป็นคนที่น่ารักบ้างไม่น่ารักบ้าง แต่อย่างไรก็ตามทุกคนจะต้องมีภาพพจน์ของตัวเองด้วยกันทั้งสิ้น เพื่อที่จะเข้าใจที่มาของภาพพจน์ตัวเองของคนเราที่อาจจะเหมือนหรือแตกต่างกันนั้น เราควรจะเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานของจิตใจของมนุษย์เราเสียก่อน

มาสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตัวเองกันเถอะ

ถ้ามีใครมาถามถึงความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองด้วยคำถามต่อไปนี้ เราจะตอบว่าอย่างไร? ใช่หรือไม่ใช่?

- คุณคิดว่าคุณเป็นคนที่มีความสามารถ
- คุณคิดว่าคุณเป็นคนเก่ง
- คุณคิดว่าคุณเป็นคนที่ขยัน
- คุณคิดว่าคุณเป็นคนที่มีเสน่ห์และน่ารัก

เราแทบจะเชื่อได้เลยว่า คนทั่วไปอย่างน้อย 9 ใน 10 คนจะต้องตอบว่าไม่ใช่ แต่ถ้าเรานำคำถามทำนองเดียวกันนี้ไปถามเด็กเล็กๆ ที่เพิ่งรู้ภาษา (เด็กอนุบาลอายุ 2 – 4 ขวบ) เด็กๆ อย่างน้อย 9 ใน 10 คนจะต้องตอบว่าใช่ เราคงต้องยอมรับว่าข้อมูลด้านลบต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้งห้าของเราและสะสมไว้ในตัวเรามากพออาจทำให้ ภาพพจน์ของตัวเองที่เคยดีงามเปลี่ยนแปลงไป



แผนภาพที่ 1 ภาพพจน์ของตัวเอง

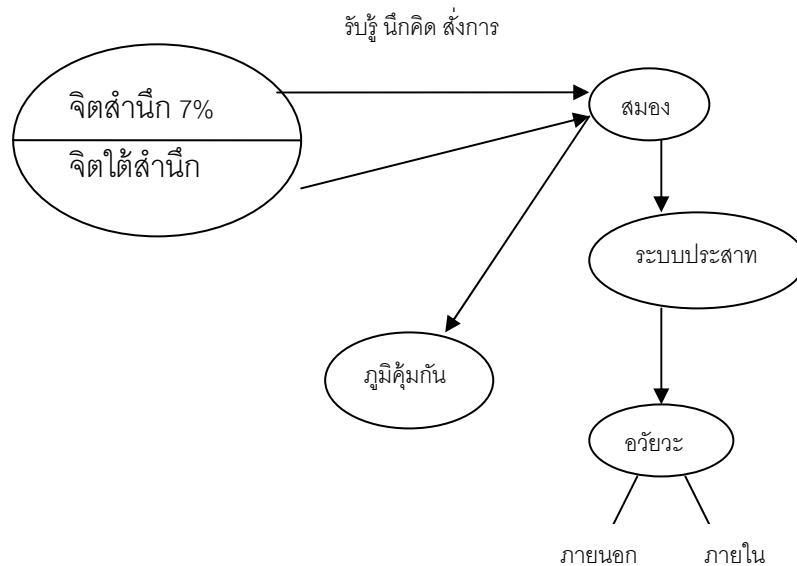
เมื่อคนรอบข้างสามารถเปลี่ยนภาพพจน์ของตัวเอง จากด้านลบให้กลายเป็นด้านลบได้ เราก็สามารถเปลี่ยนภาพพจน์ของตัวเองจากด้านลบให้กลับมาเป็นด้านบวกเหมือนเมื่อสมัยที่เราเป็นเด็กๆ ได้เช่นเดียวกัน โดยมีวิธีการเสริมสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับตัวเอง ได้แก่ พลังคำพูด พลังจินตนาการ ภาวค์แห่งการรับรู้ พลังสติ และพลังแห่งความรัก คงจะช่วยให้เรากลับมามีภาพพจน์ด้านบวกกับตัวเองมากขึ้นอีกครั้ง

พลังคำพูดที่มีผลต่ออัตมโนทัศน์ทางบวก

ร่างกายและจิตใจของคนเรามีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างมาก มีผู้อธิบายไว้ว่า ร่างกายที่เราแลเห็นได้นี้เป็นเพียงส่วนประกอบเล็กๆ ส่วนหนึ่งของจิตใจเท่านั้น ซึ่งร่างกายของคนเรานี้เปรียบเสมือนเป็นเรือที่ประกอบด้วยอวัยวะภายนอก อวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อที่ถูกควบคุมโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ซึ่งทำหน้าที่เหมือนกับเป็นกัปตันเรือ จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกจึงเป็นตัวควบคุมการกระทำและพฤติกรรมต่างๆ ของคนเราอย่างแท้จริง สิ่งที่น่าสนใจไปกว่านั้นก็คือ นักปราชญ์ตะวันออกโบราณได้กล่าวไว้ว่า หางเสือหรือสิ่งที่ควบคุมจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของคนเรา คือ คำพูดของมนุษย์

เรามาลองพิสูจน์คำกล่าวของนักปราชญ์โบราณกันว่าลองนึกภาพตัวเราเอง ยืนอยู่ในครัว ถือมะนาวที่เพิ่งหยิบออกจากตู้เย็น เรายังรู้สึกได้ถึงความเย็นของมะนาวที่มือ มองดูสีผิวของมะนาวนี้ ก้ามมะนาวไว้ที่มีมือ รู้สึกถึงความนุ่มของผิวมะนาว ยกมะนาวนี้มาใกล้จมูกและดมกลิ่นของมะนาว ได้กลิ่นของมะนาวใช่ไหม? จากนั้นผ่ามะนาวออกเป็น 2 ซีก ยกขึ้นมาดมอีกครั้ง กลิ่นของมะนาวรุนแรงขึ้นใช่ไหม? บีบมะนาวที่ผ่าแล้วเข้าปาก รู้สึกรสชาติความเปรี้ยวของมะนาวแล้วใช่ไหม? เวลานี้เราเริ่มเปรี้ยวปากและมีน้ำลายในปากมากขึ้นแล้วใช่ไหม.....

เราคงเริ่มเห็นว่าคำพูดมีพลังที่ยิ่งใหญ่ จริงๆ เพียงคำพูดก็มีผลโดยตรงกับต่อมน้ำลายของเราแล้ว เมื่อเราได้อ่านคำว่ามะนาวหรือได้ยินคำว่ามะนาวสมองของเราคิดถึงมะนาวทันที ทั้งๆ ที่เราไม่ได้ตั้งใจ สมองของเราคิดถึงมะนาวอย่างจริงจังและมีคำสั่งโดยตรงไปที่ต่อมน้ำลายว่า มะนาวมีรสเปรี้ยว หลังน้ำลายออกมาเหมือนที่เราเคยชิมรสมะนาว ต่อมน้ำลายของเราปฏิบัติตามคำสั่งทันที คนเราทั่วไปทราบดีว่า คำพูดมีความหมาย ซึ่งอาจจะดีหรือไม่ดี จริงหรือไม่จริง มีพลังอำนาจน้อยหรือมีพลังอำนาจมาก แต่ความเป็นจริงแล้วคำพูดมีพลังอำนาจมากกว่านี้มาก คำพูดไม่ได้แสดงออกถึงความหมายเท่านั้น แต่คำพูดสามารถสร้างความเป็นจริงต่างๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิตของคนเราได้เหมือนกับการหลังของน้ำลายที่เป็นไปเองโดย อัตโนมติ นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันเริ่มมีความเชื่อว่าสมองของคนเรามีความสามารถยิ่งใหญ่ในการรับข้อมูล สดสมข้อมูล และ ส่งข้อมูลต่อไปยังร่างกาย เหมือนดังในกรณีนี้ภาพการทานมะนาวของเราที่กล่าวมาแล้ว แต่ยังค้นไม่พบว่าจิตใจและสมองทำงานสัมพันธ์กันอย่างไร? ในขณะที่นักปราชญ์ตะวันออกโบราณได้ค้นพบแล้วว่า คำพูด จิตใจ สมอง ต่อมไร้ท่อ และอวัยวะต่างๆ ของคนเรามีการทำงานที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันเป็นลูกโซ่ ดังในแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 ความสัมพันธ์เชื่อมโยงของคำพูด จิตใจ สมอง ต่อมไร้ท่อ และอวัยวะต่างๆ

จากแผนภาพที่ 2 จะเห็นได้ว่าสมอง คือ เครื่องมือของจิตทุกคำพูดที่เราได้ยินหรือพูดออกไปจึงมีผลกับตัวเราเองและผู้อื่น บางคำมีผลทางด้านบวกหรือบางคำให้ผลกลางๆ ไม่เป็นบวกหรือลบ เช่น เด็กๆ หลายคนคงเคยแกล้งเพื่อนที่โต๊ะอาหารโดยพูดถึงอาหารที่เพื่อนทานอยู่ด้วย คำพูดที่ไม่ชวนทานต่างๆ เช่น ล้อเพื่อนที่ทานแต่ส่วนว่าเหมือนทานน้ำมูก, ล้อเพื่อนที่กำลังจะทานแกงเผ็ดว่าได้กลิ่นแกงบูด ฯลฯ ความอยากทานอาหารของคนที่ถูกล้อจะลดลงหรือรู้สึกอยากเลิกละทานไปเลย และบ่อยครั้งที่ผู้ใหญ่เองก็ลดความสดชื่นแจ่มใสของชีวิตตัวเองและผู้อื่นลงไปด้วยคำพูดด้านลบ เช่น เมื่อมีคนมาทักทายเราเวลาเช้า ที่ว่าสวัสดิ์ครับ สบายดีหรือครับ? เรากลับตอบว่า ยุ่งวุ่นวายไม่มีจบ, อะไรกันหนักหนาเปื้อนจริงๆ, ผมเปื้อนกับชีวิตเป็นที่สุด, อย่าให้ผมต้องพูดเลยครับ, แย่ที่สุดเลยครับ หรือ น่าเปื้อนที่สุดเลยครับ หรือ เชิงที่สุดเลยครับ หรือ ปวดหัวที่สุดเลย ครับ ฯลฯ ไม่ว่าจะพูดด้วยความตั้งใจหรือเพราะความเคยชิน ข้อมูลที่สมองได้รับก็คือ คนๆ นี้ ต้องการปวดหัว สาส์นที่สมองส่งผ่านไปยังร่างกาย คือ ความรู้สึกปวดหัวจะเกิดขึ้นจริงๆ แน่แน่นอน ทุกครั้งที่เราพูดหรือได้ยินสิ่งที่ไม่ดีต่างๆ ปฏิกริยาด้านลบที่จะตามมาอาจจะไม่เกิดขึ้นทันที แต่ข้อมูลด้านลบต่างๆ นี้จะถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกของเราเองและรอเวลาที่จะส่งข่าวสารที่บันทึกไว้นี้ต่อไปยังร่างกาย โดยทั่วไปแล้วร่างกายและจิตใจของคนเราจะอยู่ในสภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์เป็นปกติ แต่ถ้าเราได้รับข้อมูลด้านลบอยู่เสมอๆ จากคำพูดของตัวเราเองหรือจากคนรอบข้าง ร่างกายและจิตใจของเราจะต้องตอบสนองข้อมูลด้านลบที่ได้รับเข้ามานั้นไม่ช้าก็เร็ว และเมื่อ

นั่นเองความผิดปกติทั้งร่างกายและจิตใจของคนเราก็จะเกิดขึ้น เราคงเห็นแล้วว่าคำพูดของคนเรามีอิทธิพลเพียงใด ถ้าเราพูดอะไรอยู่เสมอๆ หรือเราได้ยินอะไรอยู่เสมอๆ เราจะคิดอย่างนั้นและเป็นอย่างที่เราได้ยินนั้น ถ้าเรารู้จักใช้คำพูดไปในทางที่ถูกต้อง เราและคนรอบข้างก็จะได้รับประโยชน์อย่างมหาศาล แต่ถ้าเราใช้ไปในทางตรงกันข้าม เราและคนรอบข้างก็จะได้รับโทษอย่างมหันต์ นักปราชญ์ตะวันออกจึงมักจะสอนให้คนเราระมัดระวังในการใช้คำพูดเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งในการพัฒนาชีวิตของคน โดยได้แนะนำเทคนิคต่างๆ ในการพัฒนาร่างกาย จิตใจและความรู้สึกที่ดีต่อตนเองไว้ 2 วิธี ได้แก่

1. การพูดด้านบวกกับตัวเอง (Auto-suggestion) เพราะถ้าเราพูดดีๆ กับตัวเองเสมอๆ ทุกวัน แม้จะต้องฝืนหรืออึดอัดใจบ้างในระยะแรกๆ ของการพูดดีๆ กับตัวเองนี้จะค่อยๆ เปลี่ยนไป ความสบายใจ สุขใจ จะค่อยๆ เข้ามาแทนที่ ในไม่ช้าข้อมูลใหม่ๆ ด้านบวกนี้จะเข้าไปแทนที่ข้อมูลด้านลบในจิตใต้สำนึกของเรา ซึ่งจะทำให้เรามีความคิด ทัศนคติและพฤติกรรมต่างๆ ที่เปลี่ยนไปในทางบวกมากขึ้น

2. การได้ฟังคำพูดด้านบวกจากคนรอบข้าง (Outer-suggestion) การได้ฟังคำพูดด้านบวกจากคนรอบข้างจะมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง คำพูดด้านบวกจากคนรอบข้าง หมายถึง คำพูดดีๆ จากคนในครอบครัว จากเพื่อนๆ, หนังสือดี ๆ, เทป, เพลง, ค่ายกลอน, บทสวดมนต์, วิทยู, โทรทัศน์ ฯลฯ คำพูดที่ดีๆ จากบุคคลหรือสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะมีผลอย่างยิ่งต่อจิตใต้สำนึกของคนเราข้อมูลพื้นฐานในจิตใต้สำนึกของคนเรา ไม่ว่าจะป็นด้านบวกหรือด้านลบส่วนใหญ่จะเกิดจากคำพูดของคนรอบข้าง (Outer-suggestion) ถ้าเราได้รับคำพูดดีๆ จากคนรอบข้างตั้งแต่วัยต้นๆ ของชีวิต (2 – 6 ปี) คำพูดดีๆ เหล่านี้จะถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกอย่างลึกๆ

คำพูดดีๆ นี้ อาจจะเป็นคำสั้นๆ เช่น เก่ง ดี ยอด เยี่ยม น่ารัก สวย ฯลฯ หรือ ประโยคสั้นๆ เช่น เป็นคนที่ยอดเยี่ยม เป็นคนที่น่ารัก..... เป็นคนที่ฉลาด คำพูดดีๆ เหล่านี้จะถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกของเราและเราจะเข้าใจเคล็ดลับยิ่งใหญ่ของการสร้างความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเองที่ว่า เราจะเห็นคุณค่าของตัวเองได้อย่างแท้จริงเมื่อเราสามารถทำชีวิตของเราเองให้มีคุณค่า โดยการทำให้ตัวเองให้เป็นคนมีประโยชน์สูงสุดกับตัวเองและคนรอบข้าง

องค์ประกอบความพึงพอใจในชีวิตด้านที่ 5 การมีอารมณ์ที่ดี

สาระสำคัญ

การเห็นด้านดีของผู้อื่น หมายถึง การรู้จักคิดถึงใจคนอื่น เห็นใจคนอื่นและคิดเปรียบเทียบดูว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไรถ้ามีคนมาปฏิบัติหรือพูดกับเราในแบบที่เรากำลังจะทำหรือพูดออกไป ซึ่งการเห็นด้านดีของผู้อื่นทำให้จิตใจของเราเปิดกว้างและการที่จิตใจของเราเปิดกว้างทำให้เกิดการยอมรับ มีความรู้สึกเป็นเพื่อน เป็นพี่เป็นน้องกัน มีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง การเห็นด้านดีของผู้อื่นนำไปสู่การเป็นคนที่มีอารมณ์ดี มองอะไรในแง่บวก จะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ปรับตัวได้ง่ายเพราะโดยธรรมชาติทุกคนต้องการได้รับการยอมรับ ความสามารถหรือคำชื่นชม ซึ่งการแสดงความชื่นชม การยอมรับความสามารถของผู้อื่นจะตอบสนองความต้องการการนับถือตนเองและความต้องการการยอมรับจากผู้อื่นได้เช่นกัน ดังนั้นเราจึงจะต้องฝึกปฏิบัติมองเห็นด้านดีของผู้อื่นให้เป็นนิสัย ดังคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ ที่กล่าวไว้ว่า

เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย
จะหาคน มีดี โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง



มองแต่ แง่ดี เกิด .

เขา มี ส่ว ห เลอ บ้าง บ้าง หรือ เขา
คง เลือ กเอา ส่ว ห ที่ ดี เขา มี อยู่
เป็น ประ โยชน์ โลก บ้าง ยัง หน้ ดดู
ส่ว ห ที่ ชั่ว คง ไป รั้ ขอบ เขา เลอ ,

ละ เขา คน มี ดี โดย ส่ว ห เดียว
คง มี ัว ทั้ ยล คั้ นหา สหาย เด้อ
เหล มี อห ทั้ ยวหา นหวน เต่า ทั้ ยปเปลว าวลย
สั กใน ั้ เคย มอง แต่ ดี มี คุณ เสร ็ย ๕



พุทธทาส วิมลจิต

การเห็นแง่ดีของผู้อื่นทำให้จิตใจของเราเปิดกว้างซึ่งจิตใจที่เปิดกว้างทำให้เกิดการยอมรับ มีความรู้สึกเป็นเพื่อน เป็นพี่เป็นน้องกันถึงแม้จะมีอะไรหนักหนาน้อยก็ยังไม่ให้อภัยและให้โอกาสกันเสมอ ไม่ด่วนตัดสินใจแล้วรีบตัดรอน การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเราทุกคนจึงจำเป็นต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราเพราะในโลกใบนี้ไม่มีสิ่งใดสมบูรณ์พร้อม

วิธีการสร้างตนเองให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีดังนี้

1. **รู้จักตัวเอง** การรู้จักว่าคุณมีจุดอ่อนและจุดแข็งอยู่ตรงไหน ทบพวนถึงความผิดพลาดล้มเหลวที่ผ่านมาในชีวิตของคุณและมองย้อนไปว่าจุดอ่อนที่ควรปรับปรุงของคุณอยู่ที่ไหน ถ้าสิ่งที่คุณควรปรับปรุง คือ การพูดจาให้นุ่มนวลชวนฟังก็จะทำให้คุณได้รับความร่วมมือจากคนรอบข้างมากขึ้นหรือถ้าคุณเป็นคนใจร้ายหงุดหงิดง่าย ทำงานด้วยอารมณ์ที่ไม่แจ่มใส เพื่อนร่วมงานก็ไม่ชอบ คุณก็ควรปรับปรุงความใจร้อน หงุดหงิดลง ควบคุมอารมณ์ของตนอยู่ตลอดเวลา ถ้าจะเริ่มหงุดหงิดก็ควรหาวิธีหยุดยั้งตัวเอง อาจนับ 1-10 หรือใช้วิธีการเดินออกจากเหตุการณ์ที่ทำให้คุณเริ่มหงุดหงิด ฯลฯ การมีอารมณ์ที่เยือกเย็นขึ้นจะทำให้เพื่อนร่วมงานยอมรับคุณมากขึ้น พูดคุยกันรู้เรื่อง เข้าใจกันด้วยดี ส่วนจุดแข็งหรือสิ่งที่ดีที่คุณมีอยู่ก็ให้คงไว้และทำให้มีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น

2. **เลือกมองแต่แง่ที่ดี** การมีชีวิตอยู่ในโลกนี้เมื่อคุณโชคร้ายไม่สมหวังในสิ่งที่ต้องการ คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวคุณนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่เลวร้ายเสมอ นั้นจะเป็นการซ้ำเติมตนเองและทำให้รู้สึกสงสารตัวเองและดำเนินชีวิตต่อจากนี้ไปอย่างทุกข์ระทมและขาดความสุขในชีวิต คุณจะรู้สึกว่าคุณเองไร้ค่า คงจะไม่มีสิ่งที่ดีๆ เกิดขึ้นกับคุณอีกต่อไปแล้ว อยากจะบอกคุณว่า แม้เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของคุณจะร้ายแรงแค่ไหน จนคุณคิดว่าไม่มีมนุษย์คนไหนในโลกนี้ที่จะทำได้ คุณก็ต้องเผชิญกับมันต่อไปและต่อไป ในเมื่อคุณจะต้องพบกับสิ่งเลวร้ายเหล่านี้ ทำไมคุณจึงไม่อยู่กับมันอย่างมีสติและมองหาสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณ เลิกมองตนเองอย่างไร้ค่าและรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ตนเองเป็นคนโชคร้าย เลิกสงสารตนเองและหันมาเริ่มต้นทำสิ่งที่ดีๆ กับตนเองและคนรอบข้างแล้วคุณจะพบว่าไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่จะดีหรือเลวเพียงอย่างเดียว ทุกอย่างขึ้นอยู่กับคุณคนเดียวที่จะเป็นผู้บันดาลให้สิ่งใดเกิดขึ้นกับชีวิตคุณบ้าง

3. **อยู่ใกล้ซิดหรือเลือกคบคนที่มองชีวิตในแง่ดี** การคบคนเช่นไร คุณก็จะเป็นเช่นนั้น การอยู่ใกล้คนที่มีความหวังดี มีมุมมองในการมองชีวิตในแง่ดีจะทำให้คุณซึมซับสิ่งเหล่านี้เข้าไปในใจของคุณและจดจำที่จะเลือกมองชีวิตในแง่ดีๆ เช่นที่คนใกล้ซิดหรือคนในแวดวงของคุณ แต่ถ้าคุณมีกลุ่มเพื่อนหรือคนในแวดวงเป็นคนหงุดหงิดง่าย ใจร้อน ชี้กั้ววล หวาดวิตกไปกับเรื่องต่างๆ ในชีวิตทุกเรื่อง มองคนและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตเป็นเรื่องที่เลวร้ายและไม่ดีไปเสียทั้งหมดจะทำให้คุณพลอยซึมซับสิ่งต่างๆ เหล่านี้เข้าไปในจิตใจของคุณ การอยู่กับคนที่เคร่งเครียด จริงจังกับชีวิตในทุกเรื่อง คุณก็จะพลอยเคร่งเครียดไปด้วย

4. อย่าลุ่มหลง งามาย ปักใจเชื่อในความเชื่อผิดๆ ความเชื่อที่นำความรู้สึกเลวร้าย มาสู่ใจคุณการให้ความเชื่อต่างๆ มาครอบงำจิตใจคุณ เมื่อคุณประสบกับเหตุการณ์ที่ได้รับการบอกเล่าจากผู้หลักผู้ใหญ่ในเรื่องโชคลาภต่างๆ จนนำมาเป็นเรื่องที่สำคัญในชีวิตและจะวิตกกังวลอย่างมากมายเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดมาว่าไม่ดีนั้น จนเป็นเหตุให้คุณไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าลงมือกระทำสิ่งใดๆ ในชีวิตจนทำให้คุณสูญเสียโอกาสที่ดีๆ ของชีวิตไป

5. ฝึกการใช้เทคนิคมองตนเองในด้านบวก การฝึกให้คุณมีภาพแห่งความดี ความเก่ง ความเชื่อมั่นในตัวเองไว้ในจิตใจของคุณ ถ้าคุณมีความวิตกกังวล มีความกลัว มีความเครียด ในจิตใจบ่อยๆ คุณรู้สึกไม่มีความสุขในจิตใจเลย หามุมเงี้ยวๆ สงบๆ แล้วหลับตานึกถึงภาพของตัวเองในเวลาที่มีความสุขที่สุด เก่งที่สุด และเก็บภาพนั้นไว้ในทุกวัน วันละ 5 นาที คุณจะรู้สึกมีความสุขและความกังวล ความหวาดกลัวในจิตใจของคุณจะลดลง

20 วิธีอารมณ์ดีตลอดกาล

1. ศิลปะ หางานอดิเรกเกี่ยวกับด้านศิลปะมาทำ เช่น การถ่ายภาพ วาดภาพ ร้องเพลง เต้นรำ เป็นต้น เพื่อให้ตัวท่านเองมีจิตใจอ่อนโยน มีหัวใจศิลปิน อารมณ์ท่านก็จะดีตามไปด้วย

2. การอาบน้ำ จะช่วยให้ท่านสดชื่น มีชีวิตชีวา เพราะฉะนั้นในแต่ละวันควรให้ความสำคัญกับการอาบน้ำเพราะจะเป็นช่วงเวลาส่วนตัวที่ทุกคนได้ผ่อนคลายที่สุดของแต่ละวัน หลังจากทำงานมาเครียดๆ

3. มิตรสหาย ควรจะหาเพื่อนที่อารมณ์ดีมาเป็นคู่สนทนา เมื่อคุยกับเพื่อนคนนี้จะต้องมีเรื่องสนุกคุยกันจะเป็นการช่วยให้ท่านได้มีโอกาสผ่อนคลาย โดยอาจจะเป็นการโทรศัพท์ไปคุยกันก็ได้เพื่อให้มีความสุขสนาน

4. เปิดเผย ท่านจะต้องไม่เป็นคนที่เก็บกตปัญหาต่างๆ จะต้องหาคนพูดคุย คนปรึกษา ถ้าปัญหาที่ท่านเผชิญอยู่เก็บไว้คนเดียวอารมณ์ของท่านจะหงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา

5. รู้จักพอ ท่านจะต้องฝึกเป็นผู้มีความเพียงพอในเรื่องต่างๆ แล้วไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นใครจะได้จะเสียอะไร ตัวท่านจะต้องรู้จักตัวเองว่า ความพอดีของตัวเองอยู่ที่ไหนแล้วอารมณ์ของท่านจะสดใส อย่าวิ่งตามกระแสสังคม

6. อาหาร ในแต่ละมื้ออาหารท่านควรจะรับประทานให้พอดี อย่าให้มากหรือน้อยจนเกินไป และที่สำคัญควรรับประทานอาหารที่มีผักมากๆ เนื่องจากการย่อยจะง่าย ท้องไส้ไม่ปั่นป่วน ควรจะทานเนื้อให้น้อยๆ เน้นผลไม้ให้มาก ชีวิตระหว่างมื้ออาหารท่านก็จะสดใสไม่หงุดหงิด

7. การให้ ท่านจะต้องรู้จักที่จะใช้ประโยชน์จากการให้ เช่น ให้รอยยิ้ม ให้คำชม ให้การช่วยเหลือ ให้อาหาร มีความปรารถนาดีกับคนรอบข้าง แล้วท่านจะรู้ว่าวันที่ท่านมีโอกาสให้ วันนั้นจะเป็นวันที่ท่านมีความสุขอย่างแท้จริง
8. บำบัดรักษา เมื่อเจ็บป่วยหรือรู้สึกไม่สบายใจ เช่น เป็นไข้ เป็นหวัด ก็ให้รีบรักษา เนื่องจากอาการเจ็บป่วยทางกายทำให้จิตใจไม่สดชื่นไปด้วย
9. ทำให้คนอื่นเกิดความประทับใจ เมื่อแรกพบท่านด้วยการแสดงความเป็นคนอารมณ์ดี แล้วคนอื่นจะจดจำท่านได้ดี มีคนคิดถึง
10. เรื่องข้าขัน พยายามหาเรื่องที่ข้าขันมาเล่าให้กันฟัง เพื่อสร้างความสดชื่นให้กับวงสนทนา แต่ต้องหลีกเลี่ยงการนำเรื่องความผิดพลาดของคนอื่นมาเล่าตลกกัน เพราะถ้าท่านโดนด้วยตัวเองคงจะอารมณ์ไม่ดี
11. หัวเราะ การหาโอกาสหัวเราะให้ได้ในแต่ละวันจะเป็นกำไรชีวิต แกมอารมณ์ก็ดีด้วย ถ้าอยู่คนเดียวก็ลองนึกถึงเรื่องที่ท่านเคยขำ แล้วท่านจะหัวเราะ การหัวเราะแต่ละครั้งจะช่วยยืดอายุท่านได้ 12 นาที
12. ตื่นเช้า การตื่นเช้าต้อนรับวันใหม่จนเป็นนิสัยจะทำให้ท่านรู้สึกสบายใจเนื่องจากไม่ต้องเร่งรีบจนเกินไปในการเดินทางไปทำงาน ตลอดวันทำงานรับรองอารมณ์ท่านจะดีอย่างแน่นอน
13. ทางสายกลาง ท่านจะต้องพยายามทำตัวเองให้มีความสุข มีความสมดุล ไม่วิ่งตามโลกตามกระแสสังคมมากเกินไป เมื่อสังคมภายนอกเปลี่ยนแปลงท่านก็จะอยู่ได้อย่างไม่เจ็บปวด
14. มองโลกในแง่บวก ความไม่ดี ความคิดเชิงลบเป็นตัวส่งเสริมความหงุดหงิดของอารมณ์ จงเลือกที่จะคิดในสิ่งที่ดีสร้างสรรค์ มองในมุมที่สบายใจ ใช้ความเป็นธรรมในการตัดสินปัญหา
15. จดข้อความที่น่าสนใจ มีข้อ คิด กลอน คำกล่าว คติเตือนใจ หลายๆอันที่น่าสนใจและเมื่อได้เห็นได้อ่านแล้วสบายใจก็ให้จดไว้ใกล้โต๊ะทำงานเมื่อท่านมองดูแล้วก็จะสบายใจ เช่น "คนอ่านน่ารัก "
16. การอ่าน หาหนังสือที่ช่วยให้อารมณ์ขันมาอ่าน เช่น การ์ตูนขำขัน นิยายตลก และอาจรวมไปถึงไปถึงการดูภาพยนตร์ตลก ฟังเพลงตลก เป็นต้น สิ่งเหล่านี้สามารถสร้างอารมณ์ที่สดชื่นได้ตลอด

17. การนอนหลับ อยากมีอารมณ์ดีจะต้องนอนให้เพียงพอถ้าท่านนอนน้อย วันต่อมาไปทำงานท่านจะรู้สึกเหนื่อยๆ ไม่กระฉับกระเฉง ง่วงนอน คนเราจะต้องนอนวันละประมาณ 7-8 ชั่วโมง

18. คิดถึงคนที่เรารัก เรื่องที่เราประทับใจ คิดถึงอนาคตของครอบครัวที่มีความสุข พ่อ แม่ ลูก การคิดถึงเรื่องที่มีความสุขจะทำให้ท่านอารมณ์ดีเพราะ "ความคิดเป็นตัวกำหนดชีวิตของท่าน"

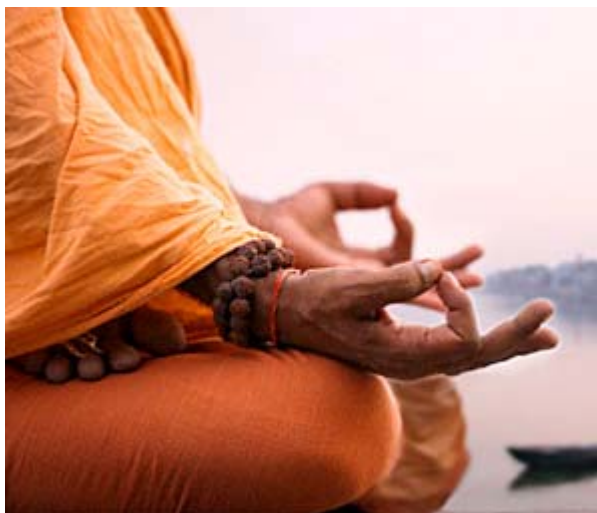
19. ความปรารถนา ท่านจะต้องกำหนดให้เป็นพันธกิจของตัวเองเลยว่า "ข้าพเจ้าจะเป็นคนที่อารมณ์ดีตลอดกาล ไม่ว่าปัญหาใดๆ จะเข้ามาในชีวิตก็ตาม"

20. งดเว้น การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะเป็นบ่อเกิดแห่งปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย เช่น อุบัติเหตุ รายได้ของครอบครัว ทะเลาะวิวาท แคมเปญทอนสุขภาพ ควรอยู่ให้ห่างของมึนเมา

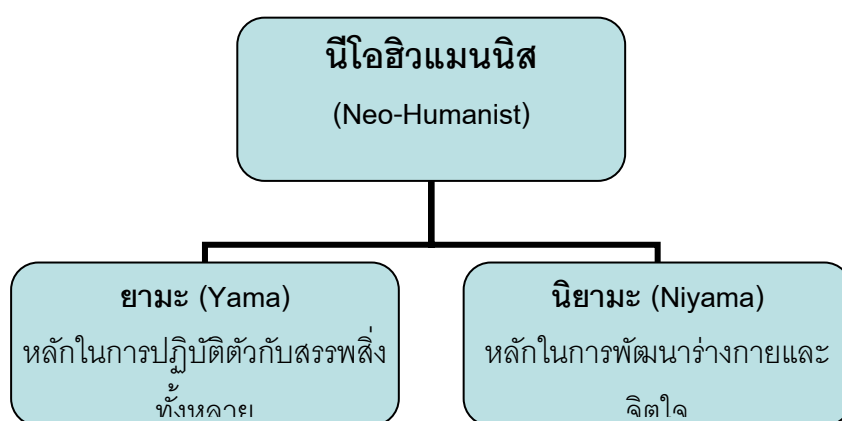
ท้ายสุดทุกท่านถ้าทำได้ตามข้อแนะนำเบื้องต้นแล้ว อารมณ์ของท่านก็จะดีตลอดกาล เริ่มต้นเป็นคนอารมณ์ดีตั้งแต่วันนี้กันนะคะ



คุณธรรม 10 ประการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ยามะ – นียามะ



คุณธรรมที่ดั่งงามของมนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเรียกเป็นภาษาสันสกฤตว่า ยามะ (yama) และ นียามะ (niyama) ซึ่งเราอาจเรียกยามะและนียามะนี้ว่าเป็นแนวทางความประพฤติที่จะทำให้ตัวเองและคนในสังคมมีความสุขและสามารถใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เราลองมาพิจารณาหลักธรรมเหล่านี้กันดูดีกว่าว่าจะสามารถเป็นเข็มทิศนำเราไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นความสุขที่แท้จริงของชีวิตได้หรือไม่ ? อย่างไร ?



หลักคุณธรรมตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือส่วนแรก เรียกว่า ยามะ (yama) เป็นหลักในการปฏิบัติตัวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย มี 5 ข้อ คือ อหิงสา สัตยา อัสดะยา

พรหมจรรย์ ปรีคคหะ และส่วนที่สองเรียกว่า นียามะ (niyama) เป็นหลักในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของตนเอง มี 5 ข้อ คือ เสาจะ สันโดษ ตบะ สวาทายะ อิศวรประนิธาน

ยามะ : หลักในการปฏิบัติตัวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย



1. อหิงสา (Ahimsa : Kindness)

อหิงสา หมายถึง การไม่มีเจตนาทำให้เกิดความเจ็บปวดต่อผู้ใด ทั้งจากความคิด คำพูด และการกระทำ ตลอดเวลาที่ผ่านมาหลายพันปี ความหมายที่แท้จริงของอหิงสา ได้ถูกเบี่ยงเบนไปในหลายรูปแบบ เช่น

- มีผู้นำศาสนาและนักบวชจำนวนมาก แปลความหมายของคุณธรรมข้อนี้ว่า ห้ามฆ่าสัตว์ ผู้ที่ฆ่าสัตว์ไม่ว่ากรณีใดๆ ก็ตาม ถือว่าเป็นผู้ไม่มีคุณธรรมข้ออหิงสานี้ ซึ่งการแปลความหมายแบบนี้ถือว่าผิดไปจากความหมายที่แท้จริงของคำว่าอหิงสา ลองนึกดูว่า เมื่อเราพรวนดินปลูกพืชเพื่อทำอาหาร เราต้องทำลายแมลง สัตว์ในดินไปมากมายโดยที่เราไม่ได้คิดร้ายหรือต้องการให้สัตว์เหล่านั้นเจ็บปวดแต่อย่างใด หรือบ่อยครั้งที่มนุษย์จำเป็นต้องทำร้ายสัตว์ที่เป็นพาหะของโรค ร้ายแรงต่างๆ เช่น หนู แมลงสาบ เพื่อความปลอดภัยของชีวิตมนุษย์เอง เพราะฉะนั้นหากเราต้องทำร้ายสัตว์ที่เป็นพาหะของโรคต่างๆ เพื่อความปลอดภัยของชีวิตเราก็ไม่ถือว่าผิดคุณธรรมในข้ออหิงสานี้

- มีคนอื่นเป็นจำนวนมากแปลความหมายคล้ายกันกับความหมายแรก คือ ห้ามฆ่าสัตว์ ยกเว้นแต่การฆ่าสัตว์เพื่อนำมาทำเป็นอาหารของมนุษย์ ซึ่งการแปลความหมายแบบนี้ถือว่าผิดไปจากความหมายของคำว่าอหิงสา เพราะการลงมือทำร้ายและฆ่าวัว หมู ไก่ เป็ด ซึ่งเป็นสัตว์ที่มีจิตสำนึกสูงเพื่อนำมาทำเป็นอาหารก็ยังคงเป็นการสร้างความเจ็บปวดรวดร้าวแก่สัตว์เหล่านี้ เราต้องอย่าลืมว่าสัตว์ต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้อุทิศชีวิตของตัวเองเพื่อเป็นอาหารของมนุษย์ด้วยความเต็มใจเลย

สัตว์ที่มีจิตสำนึกสูงๆ หลายชนิดร้องไห้คร่ำครวญอย่างน่าเวทนามาก่อนที่จะถูกมนุษย์ทำร้ายเพื่อจะนำมาทำเป็นอาหาร ดังนั้นผู้ที่ฆ่าสัตว์เพื่อนำมาทำเป็นอาหารให้มนุษย์หรือผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ถือว่าเป็นกลุ่มคนที่มีภาระหน้าที่ขัดกับหลักของคุณธรรมในข้อหิงสา นี้ เพราะกลุ่มคนทั้งสองกลุ่มนี้มีส่วน (ทั้งทางตรงและทางอ้อม) ในการทำให้สัตว์ซึ่งมีชีวิตจิตใจเกิดความเจ็บปวดและถูกฆ่าโดยไม่จำเป็น

- มีคนอีกมากที่เข้าใจว่าอหิงสา แปลว่า การไม่ใช้กำลังหรือการไม่ใช้ความรุนแรง การแปลความหมายเช่นนี้เบี่ยงเบนไปจากความหมายที่แท้จริงของอหิงสาไปมากมาย ในความเป็นจริงของชีวิตแล้ว ทุกการกระทำของชีวิตจะต้องใช้แรง ต้องใช้กำลัง การกระทำทุกอย่างของชีวิตจะต้องต่อสู้กับแรงต่อต้าน ยิ่งการกระทำนั้นยิ่งใหญ่และสำคัญก็ยิ่งจะมีแรงต่อต้านมาก การใช้กำลังหรือการใช้ความรุนแรงอย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งของชีวิต การใช้กำลังหรือการใช้ความรุนแรงเพื่อปกป้องทรัพย์สินของตนเอง หรือการต่อสู้ป้องกันตัวเอง ป้องกันที่ดินจากการถูกรุกรานของผู้อื่น ไม่ถือว่าเป็นการละเมิดคุณธรรมข้อนี้แม้แต่น้อย ในทางตรงกันข้ามผู้ที่ไม่ปกป้องตัวเอง ไม่ปกป้อง ขัดขวาง การทำร้ายสิ่งที่มีชีวิตอื่นๆ ทั้งๆ ที่มีโอกาสและความสามารถที่จะทำได้ เช่น ถ้ามีบุคคลหนึ่งที่มีความสามารถเพียงพอที่จะปกป้องชีวิตของตัวเองหรือปกป้องอีกบุคคลหนึ่งซึ่งกำลังถูกประทุษร้ายแต่ไม่ได้ลงมือช่วยเหลือซึ่งอาจเป็นเพราะความกลัว ความไม่ยินดียินร้ายก็แสดงว่าบุคคลที่ไม่ยอมช่วยเหลือตัวเองและช่วยเหลือผู้อื่นนี้ล่วงละเมิดคุณธรรมข้ออหิงสา นี้

อย่างไรก็ตาม การดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์จำเป็นที่จะต้องทำลายชีวิตของสิ่งมีชีวิตที่มีจิตสำนึกต่ำกว่าอยู่ตลอดเวลา การหายใจเข้าออกของมนุษย์แต่ละครั้งทำลายชีวิตแบคทีเรียที่มีชีวิตเป็นล้านๆ ตัว การปลูกพืชผักผลไม้ไม่ต้องทำลายแมลง ได้เดือน มด สัตว์ในดินไปมากมาย การทำน้ำดื่มที่บริสุทธิ์ต้องทำลายจุลินทรีย์ไปจำนวนมาก แต่การทำลายเหล่านี้เป็นความจำเป็นเพื่อการดำรงชีวิตตามธรรมชาติของชีวิตที่มีวิวัฒนาการสูงกว่า และไม่ได้มีเจตนาเพื่อทำความเจ็บปวดแก่สิ่งมีชีวิตใด การทำลายชีวิตอื่นเพื่อการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ที่กล่าวมานี้จึงไม่ขัดต่อหลักคุณธรรมข้อแรกนี้แต่อย่างใด อย่างไรก็ตาม ก่อนที่เราจะบริโภคอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์เพื่อดำรงชีวิต เราควรคิดถึงหลักของอหิงสา 2 ประการ ดังนี้



1. เราควรเลือกลีสิ่งมีชีวิตที่มีจิตสำนึกต่ำที่สุดมาทำเป็นอาหารก่อน เช่น เราไม่จำเป็นต้องฆ่าสัตว์ถ้ามีพืชผักให้บริโภค ถ้าจำเป็นจริงๆ ที่จะต้องทำลายชีวิตหมูหรือปลาเพื่อนำมาทำเป็นอาหาร เราควรทำลายชีวิตปลาก่อน

2. ก่อนที่จะฆ่าสัตว์เพื่อนำมาทำเป็นอาหาร ไม่ว่าสัตว์นั้นจะมีจิตสำนึกต่ำเพียงใด เราต้องคิดแล้วคิดว่าเราสามารถที่จะมีชีวิตอยู่อย่างแข็งแรงสมบูรณ์โดยการไม่ทำลายชีวิตนั้นได้หรือไม่ ถ้าเราสามารถที่จะมีชีวิตอยู่อย่างแข็งแรงสมบูรณ์ได้เราจะไม่ทำลายชีวิตสัตว์นั้นอย่างแน่นอน

การบริโภคเนื้อสัตว์ต่างๆ โดยเฉพาะสัตว์ที่มีเฝ้าพันธุ์ใกล้กับมนุษย์มีอันตรายต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง การบริโภคเนื้อสัตว์เป็นสาเหตุของโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคมากมาย เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไต โรคความดัน โรคเก๊าต์ โรคมะเร็ง ฯลฯ ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์ต่างๆ ที่มีชีวิตมากมาย เซลล์ต่างๆ เหล่านี้เกิดจากอาหารชนิดต่างๆ ที่เรารับประทานเข้าไป อาหารที่เรารับประทานเข้าไปมีผลต่อร่างกายและจิตใจของคนเราเป็นอย่างยิ่ง เช่น การดื่มเบียร์และเหล้าทำให้เราควบคุมจิตสำนึกเราได้ยากขึ้น อาหารรสหวานจัดมีส่วนทำให้ผู้บริโภคมีอาการรุนแรงก้าวร้าว อาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ๆ ทำให้ผู้บริโภคมีคลื่นสมองสูงได้ง่ายและเป็นโรคต่างๆ ได้มากมาย



2. สัตยา (Satya : Honesty)

สัตยา หมายถึง การคิดและการใช้คำพูดที่เจตนาจะทำให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์และมีความสุข หรือวาจาไพเราะ (ปิยวาจา) ที่เป็นประโยชน์และให้ความสุขแก่ทั้งผู้ฟังและผู้พูด เมื่อไรก็ตามที่เรามีความคิด คำพูด และการกระทำที่มีเจตนาจะทำให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์ มีความสุข เราจะพบว่าจิตใจของเราก็จะพลอยมีความสุขสงบและมีความสุขไปด้วย ดังนั้นการมีคุณธรรมในข้อนี้จึงไม่ได้หมายถึงการพูดความจริงเสมอไป ในบางสถานการณ์ของชีวิตการมีคุณธรรมในข้อนี้อาจหมายถึง การเจียม การไม่พูด หรือการใช้คำพูดที่บิดเบือนความจริงไปบ้างเพื่อสวัสดิภาพและมีความสุขของผู้อื่นเป็นสำคัญ เช่น มีคนวิ่งหนีกลุ่มคนอันธพาลมาขอความช่วยเหลือจากเรา ซึ่งเรารู้ว่าถ้าพวกอันธพาลพบคนผู้นี้ คนๆ นี้จะต้องถูกทำร้ายอย่างแน่นอน เราทราบดีอยู่แล้วว่าผู้หลบหนีมานี้หลบซ่อนอยู่ที่ใด ถ้ากลุ่มคนอันธพาลถามเราว่า เห็นคนที่หลบหนีมาบ้างไหม? เราควรจะตอบอย่างไร? ถ้าเราตอบไปตามความจริงว่าคนผู้นั้นซ่อนตัวอยู่ที่ไหน เขาอาจจะถูกทำร้ายหรือถูกฆ่าตาย การพูดความจริงในกรณีนี้จึงไม่อาจเรียกว่าปฏิบัติตัวอยู่ในคุณธรรมข้อสัตยา เพราะเราเป็นสาเหตุที่ทำให้คนบริสุทธิ์ถูกทำร้ายหรือถูกฆ่าตาย ในกรณีนี้ถ้าเราปฏิบัติตัวตามหลักของสัตยา เราควรไม่บอกที่ซ่อนหรือหลอกให้ผู้ประสังศรีรายติดตามไปทิศทางอื่น

เรามาศึกษาคำพูดอปิยวาจา (คำพูดที่ทำให้เกิดผลร้ายต่อตัวเอง หรือผู้อื่น) ประเภทต่างๆ ที่เราไม่ควรพูด (แม้ว่าจะจะเป็นความจริงก็ตาม) กันดูดีกว่า

- คำพูดแสดงใจ คือ คำพูดที่พูดถึงจุดอ่อน ข้อเสีย หรือปมด้อยของผู้อื่น เช่น ยายแวน อ้วน เต๋อ หัวล้าน ผอมกะหร่อง แก่จ้ง หน้าแก่จ้ง หน้าโทรมจ้ง เตี้ย ตัวดำ ใจ เชื้อ เป็น ฯลฯ
- คำพูดแกล้ง คือ คำพูดที่มักจะเกิดจากการมองอะไรๆ ในด้านลบ เช่น แย่ เลว เชิง เปื้อน ยาก เป็นไปไม่ได้ ไม่มีทาง ฯลฯ

- คำพูดหยาบคาย คือ คำพูดที่ขาดความนุ่มนวล ไพเราะ ที่เหมาะสมกับยุคสมัยนั้น ๆ เช่น มึง กู ฯลฯ

- คำพูดซ้ำเติม คือ คำพูดที่ทำให้ผู้ทำอะไรผิดพลาดไปแล้วรู้สึกแย่งยิ่งขึ้นกว่าเดิม เช่น สมน้ำหน้า ฉันบอกแล้วว่าอย่าทำเห็นใหม่ละ ฯลฯ

- คำพูดดูถูกหรือสบประมาท คือ คำพูดที่คาดการณ์ด้านลบเกี่ยวกับผู้อื่น เช่น น้ำหน้า อย่างคุณไม่มีวันที่จะทำสำเร็จหรอก แพ้แน่คนอย่างคุณไม่มีวันที่จะทำอะไรได้สำเร็จ ฯลฯ

- คำพูดเสียดสีแตกดัน คือ คำพูดที่เสียดแทงจิตใจผู้ฟัง เช่น ทำไมไม่กลับมาให้มันสว่างเลยละ ซ้อมมันให้หมดตลาดเลย เป็นไง ฯลฯ

เราคงเห็นแล้วว่า ความคิดและคำพูดของคนเรานั้นมีอำนาจยิ่งใหญ่ที่สามารถจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราและคนรอบข้างให้เป็นอะไรก็ได้ ฉะนั้นเราควรฝึกตัวเองให้อยู่ใน

กรอบของคุณธรรมสัจธรรมหรือการฝึกตัวเองให้พูดปิยวาจาอยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม การพูดบิดเบือนความจริงเพื่อผลประโยชน์ของตัวเองหรือคนรอบข้างเป็นการขัดกับคุณธรรมข้อนี้



*** ดังนั้นในสถานการณ์ใดของชีวิตที่คำพูดของเราไม่สร้างความดีหรืออันตรายหรือเสียหายให้แก่ใคร เราต้องพูดความจริงเสมอ***



3. อัสเตยะ (Asteya : Responsibility)

อัสเตยะ หมายถึง การที่ไม่นำสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของของตัวเอง ชีวิตของเราคงจะ
 ไม่มีความสุขถ้าบุคคลอื่นมาก้าวภายในสมบัติที่เป็นสิทธิของเราโดยชอบธรรม ดังนั้นเราจึงไม่ควร
 ทำให้ผู้อื่นไม่มีความสุขด้วยการไปก้าวภายในสมบัติส่วนตัวที่เป็นสิทธิโดยชอบธรรมของผู้อื่นด้วย
 เช่นกัน การนำของผู้อื่นมาเป็นของของเรา สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. การลักขโมยทรัพย์สินผู้อื่นทางกาย ความหมายของการลักขโมยทรัพย์สินของผู้อื่นใน
 คุณธรรมข้อนี้ไม่ได้หมายถึงแต่เพียงการลักทรัพย์ ปล้นทรัพย์ การแย่งชิงสิ่งของโดยใช้กำลังเท่านั้น
 แต่รวมไปถึงการใช้สติปัญญา การใช้คำพูดหลอกล่อหรือหลอกลวงในการที่เอาทรัพย์สินของผู้อื่น
 มาเป็นของตน การกระทำต่างๆ ที่มีเจตนาเอาของของคนอื่นมาเป็นของตัวเองนี้ล้วนแล้วแต่ผิด
 คุณธรรมข้อนี้ทั้งสิ้น เช่น ผู้ที่ขึ้นรถเมล์แต่พยายามหลีกเลี่ยงกระเป๋ารถเมล์ ผู้ที่จอดรถในที่จอดรถที่
 ต้องเสียค่าจอดรถแต่พยายามหลีกเลี่ยงการเสียค่าจอดรถ ผู้ที่ตัดตัวรถไฟขึ้นสามแต่แอบไปนั่ง
 ชั้นสอง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การแลกเปลี่ยน
 อาหาร สิ่งของ วัตถุ แรงงาน ฯลฯ กับเงินทองหรือ
 ทรัพย์สินของผู้อื่นอย่างยุติธรรมไม่ถือว่าเป็นการผิด
 คุณธรรมข้อนี้



2. การลักขโมยทรัพย์สินผู้อื่นทางใจ เพียงแต่เกิดความคิดที่จะลักขโมยทรัพย์สิน
 ของผู้อื่นโดยที่เรายังไม่ได้ลงมือกระทำจริงๆ อาจจะเพราะไม่มีโอกาส เกรงกลัวต่อกฎหมาย
 กลัวคำวิพากษ์วิจารณ์ของสังคม ฯลฯ ก็ถือว่าเป็นการผิดคุณธรรมข้อนี้แล้ว ซึ่งเปรียบได้กับเป็น
 การลักขโมยทางใจนั่นเอง เช่น การคิดที่จะปล้นร้านทองแต่ยังไม่ได้ปล้นเพราะกลัวว่าตำรวจ
 จะจับได้

3. การทำให้ผู้อื่นสูญเสียโอกาสที่ตัวเองควรจะได้รับ แม้ว่าเราจะไม่ไปยึดครองหรือลักษณะสิ่งของของผู้อื่นโดยตรงก็ตาม แต่ถ้าเราไปทำให้ผู้อื่นสูญเสียโอกาสดีๆ ที่เขาควรจะได้รับ เราจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบในการที่ทำให้ผู้อื่นสูญเสียโอกาสนั้นๆ เช่น การจอดรถคร่อมเลนในบริเวณลานจอดรถเพียงเพราะว่าเรารีบที่จะไปซื้อของในห้างสรรพสินค้าแต่การกระทำเช่นนี้ทำให้ผู้ซบขี่คนอื่นไม่มีที่จอดรถ พ่อค้าที่ชอบขายของปลอมให้ชาวต่างประเทศหรือลูกค้าที่ไม่คุ้นเคยกัน แต่จะลดราคาหรือขายของแท้ให้เพื่อน ญาติพี่น้อง หรือผู้คุ้นเคยของตนเอง

4. คิดที่จะทำให้ผู้อื่นสูญเสียโอกาสที่ตัวเองควรจะได้ แม้ว่าเราจะยังไม่ได้ทำให้ผู้อื่นเสียโอกาสที่ตัวเองควรจะได้ไป เพียงแต่คิดที่จะทำเช่นนั้นก็ถือว่าเป็นผิดคุณธรรมในข้อนี้ทางจิตใจไปแล้ว เช่น คิดที่จะหลีกเลี่ยงการเสียค่าจอดรถ คิดที่จะแข่งแถว คิดที่จะคอร์รัปชั่น

วิธีการที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งที่จะมีคุณธรรมข้อ อัสเตยะ คือ การบอกตัวเอง (auto suggestion) หรือการเตือนตัวเองถึงความสำคัญของการมีคุณธรรมข้อนี้อยู่เสมอว่า “เราเป็นคนที่ซื่อสัตย์สุจริตดีงาม มีความเที่ยงธรรม แม้ว่าสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เราก็จะไม่เอาเปรียบผู้อื่นทั้งต่อหน้าและลับหลัง” การที่เราเตือนตัวเองถึงสิ่งที่ดีงามเหล่านี้อยู่เสมอจะเป็นเสมือนมีพลังที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจของเราที่จะทำให้เราปฏิบัติตัวอยู่ในกรอบของคุณธรรม แม้ว่าจะมีสิ่งเร้าภายนอกมาช่วยๆ ให้เราหันเหจากคุณธรรมมากสักเพียงใดก็ตาม



4. พรหมจรรย์ (Brahmacarya : Unity)

พรหมจรรย์ หมายถึง การระลึกถึงสิ่งที่ตั้งาม ยิ่งใหญ่ บริสุทธิ์ (ในภาษาสันสกฤต เรียก คำนี้ว่า Brahma หรือพรหม) ที่มีอยู่ในทุกสรรพสิ่งที่เราไปเกี่ยวข้องกับด้วยอยู่ตลอดเวลา คนเราเมื่อทำสิ่งใดหรือคิดที่จะทำอะไรในชีวิตประจำวัน เรามักจะรู้สึกว่สิ่งที่เราต้องไปเกี่ยวข้องกับด้วยเป็นเพียงวัตถุที่ปรากฏให้เราเห็นได้ด้วยตาเปล่าเท่านั้น เหตุผลก็คือ เรากำลังอยู่ในโลกของวัตถุที่ความสำเร็จหรือความสุขต่างๆ ของเรามักจะวัดกันในรูปแบบของวัตถุที่ปรากฏออกมาให้เห็นด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของคนเราเท่านั้น โดยลืมคิดไปว่าในทุกสรรพสิ่งนั้นมีความงาม (พรหม) อยู่ในตัวด้วยกันทั้งสิ้น การคิดแบบนี้เองทำให้จิตใจของคนเราหยาบกระด้างและมีความแบ่งแยกพวกเขา พวกเขา สูงขึ้นเรื่อยๆ เป้าหมายของการฝึกคุณธรรมข้อพรหมจรรย์ ซึ่งละเอียดอ่อนและมีความสำคัญที่สุดในคุณธรรม 5 ข้อแรกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือให้ปฏิบัติต่อทุกสรรพสิ่งที่เราไปเกี่ยวข้องกับด้วยเสมือนกับทุกสรรพสิ่งเป็นความดีงามที่ปรากฏออกมาในรูปแบบของวัตถุที่แตกต่างกัน เช่น ถ้าเราเป็นพ่อค้าและเห็นสถานะของความเป็นพรหม (ความดีงาม) ที่มีอยู่ในตัวลูกค้าของเรา เราก็จะไม่พูดหยาบคาย พูดเท็จ หลอกหลวง โกง หรือเอาเปรียบลูกค้าของเราได้ ถ้าเราเป็นหัวหน้าที่มองสถานะของความเป็นพรหมที่มีอยู่ในตัวลูกน้อง เราก็จะให้เกียรติและให้ความยุติธรรมแก่ลูกน้องเป็นอย่างดี ถ้าเราเห็นสถานะของความเป็นพรหมที่มีอยู่ในสัตว์ทั้งหลาย เราก็จะมีความรัก ความเมตตาสงสารและไม่ทำร้ายหรือทารุณสัตว์ต่างๆ ได้ ผู้ที่ปฏิบัติตามคุณธรรมข้อนี้จะกลายเป็นคนที่อ่อนน้อมถ่อมตน น่ารัก ลดตัวตนของตัวเองลง ลดความรู้สึกแบ่งแยกพวกเขาพวกเขา และเห็นความสำคัญของสรรพสิ่งต่างๆ มากขึ้น (มี self-esteem สูงขึ้น) จะมีความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Universal love) ให้กับมวลมนุษย สัตว์ และสรรพสิ่งทั้งหลายมากขึ้น



5. ปรีคคหะ (Aparigraha : Simplicity)

ปรีคคหะ หมายถึง การดำเนินชีวิตในรูปแบบที่เรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือย ลุ่มหลงกับความสบายทางวัตถุมากเกินไป หลักสำคัญของคุณธรรมข้อนี้ก็คือการเน้นให้คนเราเคารพสิทธิในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติของเพื่อนมนุษย์อื่นๆ เท่าๆ กับของตัวเอง ทรัพยากรธรรมชาติทั้งหลายควรเป็นสิทธิ์ของมนุษยชาติทุกคนเท่าเทียมกัน ทรัพยากรธรรมชาติเหล่านี้มีจำนวนจำกัด ถ้ามีผู้ใดสะสม กักตุน และใช้ทรัพยากรเหล่านี้อย่างฟุ่มเฟือยแล้วก็จะเป็นการละเมิดสิทธิการใช้ทรัพยากรธรรมชาติของเพื่อนมนุษย์อื่นๆ อันจะเป็นผลโดยตรงให้เพื่อนมนุษย์อื่นๆ ขาดแคลนปัจจัยเบื้องต้นต่างๆ ในการดำรงชีวิต เช่น

- แทนจะมีบ้านเพียงหนึ่งหรือสองหลัง แต่กลับมีห่าสิบหรือร้อยหลังซึ่งเป็นผลทำให้เพื่อนมนุษย์อื่นๆ ขาดแคลนที่อยู่อาศัย

- แทนที่จะมีเงินเก็บจำนวนหนึ่งมากพอจะให้ความมั่นคงของชีวิตแก่ตัวเองและครอบครัว กลับมีเงินมากมายมหาศาลที่ใช้เท่าไรก็ไม่หมดซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้คนอื่นอีกจำนวนมากยากจนข้นแค้น

อย่างไรก็ตามหลักคุณธรรมในข้อนี้ไม่ได้ปฏิเสธความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่แต่อย่างไร แต่เน้นถึงการนำเทคโนโลยีต่างๆ เหล่านี้ไปใช้ตามความเหมาะสมของสถานที่ กาลเวลา และบุคคล เช่น

- การมีรถยนต์ใช้ อาจเป็นเรื่องของความโก้หรูเกินความจำเป็นในอดีต แต่เป็นความจำเป็นของคนในปัจจุบัน

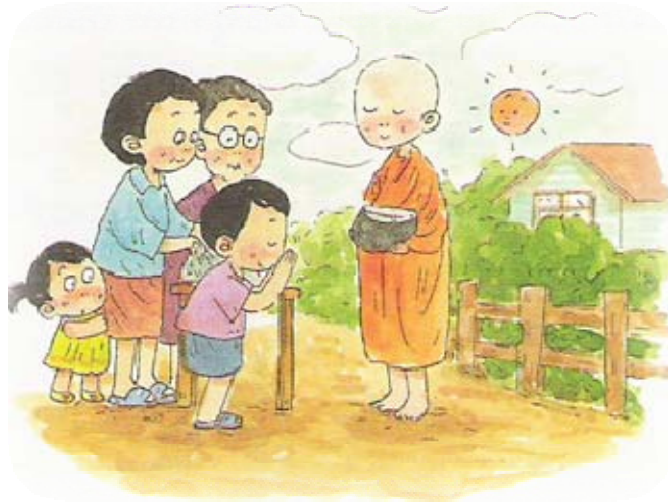
- การโดยสารเครื่องบิน อาจจะเป็นเรื่องความฟุ่มเฟือยในบางสถานการณ์ แต่อาจเป็นความจำเป็นในอีกหลายๆ สถานการณ์ของชีวิต

- การแต่งชุดสากลไปทำงาน อาจเหมาะในบางประเทศแต่ไม่เหมาะในบางประเทศ

ดังนั้นแก่นแท้ของคุณธรรมข้อนี้ คือความพยายามที่จะดำเนินชีวิตในรูปแบบที่เรียบง่าย และการรู้จักแบ่งปันส่วนเกินของชีวิตต่างๆ ให้กับผู้อื่นตามสมควร ซึ่งจะ使人ทุกคนอยู่รวมกันได้ในสังคมอย่างมีความสุข

เราได้กล่าวถึงหลักคุณธรรมที่ดั่งามของมนุษย์ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสในส่วนแรกๆ เรียกว่า ยามะ (yama) ซึ่งเป็นหลักในการปฏิบัติตัวกับสรรพสิ่งทั้งหลายรอบตัวเรา ประกอบด้วย 5 ข้อ คือ อหิงสา สัตยา อัศเตยะ พรหมจรรย์ และปริศคหะ ซึ่งในข้อของพรหมจรรย์จัดได้ว่าเป็นคุณธรรมข้อที่สำคัญที่สุดของยามะ เช่นเดียวกันในส่วนของนियามะ (niyama) หรือหลักในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย หลักคุณธรรม 5 ข้อ คือ เสาจะ สันโดษ ตบะ สวาธยายะ และอิศวรประนิธาน ซึ่งคุณธรรมในข้อของอิศวรประนิธานจัดได้ว่าเป็นคุณธรรมข้อที่สำคัญที่สุดของนियามะ

นิยามะ : หลักในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเรา



6. เสาจะ (Shaoca : Cleanliness)

เสาจะ หมายถึง การรักษาความสะอาดหรือความบริสุทธิ์ ซึ่งการรักษาความสะอาดหรือความบริสุทธิ์นี้สามารถแบ่งออกได้เป็นสองด้าน คือ การรักษาความสะอาดภายนอกและการรักษาความสะอาดภายใน คือ

1. การรักษาความสะอาดภายนอก โดยการใช้น้ำ สบู่หรือเครื่องช่วยทำความสะอาดต่างๆ ที่จะทำให้ร่างกาย เสื้อผ้า หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราสะอาด ปราศจากเชื้อโรค เป็นระเบียบพร้อมที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ เช่น การทำความสะอาดบ้าน การซักผ้า การจัดเข้าของให้เป็นระเบียบ เป็นต้น

2. การรักษาความสะอาดภายใน การรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตใจเป็นเรื่องที่ทำได้ยากกว่าการรักษาความสะอาดทางวัตถุเป็นอย่างมาก ตามแนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิสจึงเปรียบเทียบการทำสมาธิ (Meditation) เหมือนการอาบน้ำทำความสะอาดให้กับจิตใจหรือเป็นการรักษาความสะอาดภายในของเรานั้นเอง ซึ่งการรักษาความสะอาดจากภายในเราจะเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนกว่าเพราะเป็นเรื่องที่ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่าได้ ความสกปรก หรือความไม่บริสุทธิ์ของจิตใจของเราสามารถมีด้วยกันได้ในหลายๆ เรื่อง เช่น ความต้องการที่จะทำอะไรเพื่อตนเอง (Selfishness) มากจนเกินไปได้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา ทำให้ชีวิตเกิดความยุ่งยากหมกมุ่นอยู่กับเรื่องของตัวเองจะทำอะไรก็เพียงเพื่อตนเอง โดยลืมนึกถึงคนอื่น ๆ ความรู้สึกเห็นแก่ตัวเช่นนี้ควรจะถูกขจัดออกไปจากจิตใจอย่างรีบด่วน มิฉะนั้นแล้วความไม่บริสุทธิ์ทางจิตใจนี้จะขยายตัวมากขึ้นจนกลายเป็นคนที่น่ารังเกียจเป็นคนที่สังคมไม่ต้องการ ฉะนั้นเราแต่ละคนควร

ระมัดระวังจิตใจของตัวเองไม่ให้เกิดความเห็นแก่ตัวหรือความต้องการทางวัตถุมากเกินไป เราจะต้องไม่ยอมให้ความรู้สึกนี้มีอำนาจเหนือจิตใจของเราด้วยการทำสมาธิให้มีจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เพื่อเปิดจิตใจให้กว้างขึ้นจนรู้สึกได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกในจักรวาลนี้จะคงอยู่ได้ด้วยการเกื้อกูลกัน เราจะต้องให้ความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตอื่นๆ และสรรพสิ่งอื่นๆ ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าตัวเราเองนัก ยิ่งความรักความเมตตาที่เราแผ่ออกไปกว้างเท่าใด ความเห็นแก่ตัวของเราก็กดน้อยลงเท่านั้น เช่น ฝึกเป็นผู้ให้หรือช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งใดเป็นการตอบแทน สำหรับผู้ที่หลงใหลอยู่กับวัตถุ เงินทอง ก็ควรฝึกลดความไม่บริสุทธิ์ของจิตใจในเรื่องนี้ด้วยการฝึกเป็นผู้ให้ให้มากขึ้น เป็นผู้บริจาคช่วยเหลือสังคมด้านเงินทองให้มากขึ้น สำหรับผู้ที่มีอัตตาสูงหรืออารมณ์รุนแรง โกรธง่าย ก็ควรฝึกความสุภาพ อ่อนน้อมกับทุกๆ คนในสังคม ดังนั้นโดยสรุปว่าการรับใช้ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนด้วยความรู้สึกที่ให้ ความเคารพและความรักแก่คนทุกคน จะเป็นการรักษาความบริสุทธิ์ของจิตใจตามหลักคุณธรรมข้อแรกจะได้ดีที่สุด



7. สันโดษ (Santosa : Acceptance)

สันโดษ หมายถึง ความพยายามในการรักษาภาวะความไร้กังวล ความสบาย และความสงบของจิตใจ ความสบายหรือความสงบทางจิตใจ ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ถ้าเราปล่อยจิตใจให้ตกเป็นทาสของวัตถุและการไขว่คว้าหาวัตถุต่างๆ และถ้าเราไม่ควบคุมจิตใจของเราให้ดี ความต้องการทางวัตถุจะมีเพิ่มมากขึ้นในทุกด้าน (จำนวนและปริมาณ) อย่างไม่มีที่สิ้นสุด นี่เองคือสาเหตุสำคัญของความไม่สงบทางจิตใจของคนที่ปล่อยจิตใจให้ตกเป็นทาสของวัตถุ การได้สิ่ง (วัตถุ) ที่เราต้องการเป็นความสุขที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ในไม่ช้าเราก็ต้องการสิ่งใหม่โดยลืมสิ่งที่ได้มาแล้วจนหมดสิ้น ความลุ่มหลงทางวัตถุมากจนเกินไปเช่นนี้จะทำให้เงินทองและทรัพย์สินสมบัติต่างๆ เป็นเหมือนทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิต จิตใจจะหมกมุ่นและครุ่นคิดแต่การแสวงหาทรัพย์สินให้มีมากขึ้นๆ อยู่ร่ำไป ผลที่ตามมาก็คือการไม่มีเวลาดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจ จนทำให้ร่างกายและจิตใจของตนเองอ่อนแอหลงๆ ดังนั้นหลักสำคัญของคุณธรรมข้อสันโดษนี้ก็คือ การไม่ปล่อยจิตใจให้ลุ่มหลงกับความต้องการทางวัตถุมากจนเกินไป โดยรู้จักพึงพอใจในวัตถุที่หาได้จากการประกอบอาชีพที่สุจริต มีการแบ่งเวลาในแต่ละวันให้กับการดูแลร่างกายและจิตใจของเราให้เพียงพอ



การที่เราจะไม่ยอมให้ความต้องการทางวัตถุที่มากเกินไปมีอำนาจเหนือจิตใจเรา เราจะต้องมีวิธีการที่จะควบคุมจิตใจของตนเองเป็นอย่างไรดี ซึ่งเราสามารถทำได้ด้วยสองวิธีการต่อไปนี้

วิธีการแรก คือ การบอกตัวเองอยู่เสมอ (Autosuggestion) ถึงความสำคัญของร่างกายและจิตใจของตัวเองว่ามีค่าเหนือกว่าทรัพย์สินสมบัตินอกตัวมากมาย อวัยวะแต่ละชิ้นในร่างกายของเรามีค่าเกินกว่าที่เราจะประเมินออกมาเป็นราคาได้ เราควรระลึกและเตือนตัวเองถึงคำกล่าวที่ยิ่งใหญ่ของโยคีโบราณนี้อยู่เสมอ

If you lose wealth,	ถ้าเราสูญเสียทรัพย์สินสมบัตินอกตัว
you lose a little,	เราสูญเสียบางสิ่งบางอย่างไปเพียงเล็กน้อย
If you lose health,	ถ้าเราสูญเสียสุขภาพอนามัย
you lose something,	เราสูญเสียบางสิ่งบางอย่างของชีวิตไป
If you lose you peace of mind,	ถ้าเราสูญเสียความสงบของจิตใจ
you lose everything,	เราจะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิต

การบอกตัวเองเตือนตัวเองอยู่เสมอถึงความสำคัญของร่างกายและจิตใจของเราเอง จะทำให้เราเห็นคุณค่าของร่างกายและจิตใจของตัวเรามากขึ้น มีเวลาให้กับการดูแลร่างกายและจิตใจของตัวเรามากขึ้น ทรัพย์สินสมบัตินอกตัวซึ่งเป็นเครื่องประดับชีวิตของคนเราก็จะลดความสำคัญลง เราจะเกิดความสงบภายในจิตใจมากยิ่งขึ้น

วิธีที่สอง คือ การได้ยินได้ฟังจากคนรอบข้าง (Autosuggestion) ถึงความสำคัญของร่างกายและจิตใจของคนเรา คำพูดของคนรอบข้างมีผลต่อจิตใจของคนเราเป็นอย่างมาก ถ้าเราคบหาสมาคมอยู่แต่กับผู้ที่ตกเป็นทาสของความต้องการทางวัตถุอยู่เสมอ คำพูดต่างๆ ของบุคคลเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อจิตใจของคนเราให้หันเหไปสนใจกับวัตถุนอกตัวมากขึ้น เช่น ทำให้เราอยากมีเสื้อผ้ามียี่ห้อราคาแพงๆ ใช้, ทำให้เราอยากมีรถคันใหม่ราคาแพง, ทำให้เราอยากใช้ชีวิตที่ฟุ่มเฟือยหรูหราเกินความจำเป็น ฯลฯ เราจึงควรคบกับกัลยาณมิตรที่ให้ความสำคัญแก่ชีวิต (ร่างกายและจิตใจ) ของตนเองมากขึ้น ซึ่งผลที่จะตามมาก็คือเราจะให้ความสำคัญแก่ร่างกายและจิตใจของเรามากขึ้นไปด้วย การบอกตัวเองอยู่เสมอถึงความสำคัญของร่างกายและจิตใจของตัวเอง รวมทั้งการคบหาสมาคมกับกลุ่มคนที่ให้ความสำคัญกับชีวิต (ร่างกายและจิตใจ) ตัวเอง จะทำให้เรามีชีวิตที่เรียบง่ายขึ้น มีความสุขกับชีวิตมากขึ้น ลดความต้องการส่วนเกินต่างๆ ของชีวิตได้ดีขึ้นและมีความสุขกับการรักษาคุณธรรมข้อสันโดษนี้มากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการที่เรามีคุณธรรมข้อสันโดษนี้ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องมีชีวิตอยู่อย่างซอมซ่อ ดูเป็นคนย้อยนยุคล้ำสมัย และยอมให้คนอื่นมาเอาเปรียบเรา เราควรมีชีวิตที่ดี เรียบง่าย ทันสมัย แต่ไม่ฟุ่มเฟือย มีความเคารพในสิทธิของตัวเองและผู้อื่น พร้อมทั้งจะต่อสู้ ปกป้อง ทรัพย์สินของเราที่ผู้อื่นพยายามจะเอาเปรียบและให้ความไม่เป็นธรรมแก่เราแต่เราจะยึดหลักของคุณธรรมข้อนี้อย่างมั่นคงโดยไม่ยอมเสียกำลังกายและกำลังสมองในการไขว่คว้าหาวัตถุที่เป็นของฟุ่มเฟือยและไม่เป็นสิ่งที่จำเป็นแก่ชีวิตมากจนเกินไป



8. ตบะ (Tapas : Sacrifice)

ตบะ หมายถึง ความเสียสละหรือการที่ต้องได้รับความเหนื่อยยากหรือความลำบากเพื่อรับใช้ช่วยเหลือผู้อื่น หรือในความหมายง่ายๆ ก็คือ การเอาตัวเราเข้าช่วยรับปัญหาและความทุกข์ระทมของผู้อื่น (โดยที่ตัวเองต้องลำบากหรือเหนื่อยยากไปด้วย) พร้อมๆ กับช่วยทำให้ผู้อื่นมีความสุขในชีวิตมากขึ้น เช่น การขับรถนำผู้ป่วยไปส่งโรงพยาบาลด้วยความบริสุทธิ์ใจ การเป็นอาสาสมัครช่วยดูแลคนพิการ การลงมือสร้างที่อยู่อาศัยแก่คนยากไร้ อย่างไรก็ตาม การมีคุณธรรมในข้อตบะนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องลงมือทำด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ มีความประสงค์เพียงให้ผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือมีชีวิตที่มีความสุขขึ้นโดยไม่ได้หวังสิ่งใดเป็นการตอบแทน การรับใช้ช่วยเหลือผู้อื่นทางด้านร่างกายในแทบทุกกรณีจะเป็นการปฏิบัติคุณธรรมในข้อตบะ ดังนั้นผู้ที่รังเกียจการใช้แรงงานของตนเองเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นจึงแทบจะไม่สามารถมีคุณธรรมข้อนี้ได้เลย เช่น ถ้าเราช่วยดูแลคนเจ็บป่วยที่ทุกข์ทรมานด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่หวังสิ่งใดเป็นการตอบแทนถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามคุณธรรมในข้อตบะนี้ แต่การช่วยเหลือผู้อื่นนี้จะไม่สามารถเรียกว่าตบะได้เลยถ้าเราหวังผลตอบแทนจากผู้เจ็บป่วยที่เราช่วยเหลือนี้ในวันข้างหน้า ดังนั้นการมีคุณธรรมในข้อตบะจึงอยู่เหนือความเห็นแก่ตัวทั้งหลาย ซึ่งการมีคุณธรรมในข้อตบะนี้จะทำให้เราเกิดการพัฒนาจิตใจตนเอง มีอัตตान้อยลง มีความเป็นพวกเขาพวกเราน้อยลง ไม่มีการแบ่งชนชั้น วรรณะ ศาสนา มีจิตใจที่เปิดกว้างมากขึ้นและมีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่อย่างแท้จริงได้ง่ายขึ้น

การช่วยเหลือผู้อื่นอย่างซาบซึ้งล้นเกินก็มีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรมในข้อตบะนี้เช่นกัน เราจะต้องใช้ความคิด ต้องใช้ความซาบซึ้งล้นเกิน พิจารณาเป็นอย่างดีเสียก่อนว่าเราควรจะช่วยเหลือใคร? ช่วยทำไม? ผู้ใดที่สมควรที่จะได้รับการช่วยเหลือจากเรา? ใครควรได้รับการช่วยเหลือก่อนหรือหลัง? เพราะถ้าเราไม่คิดพิจารณาให้ดีก่อนการช่วยเหลือแล้ว การช่วยเหลือนั้นอาจไม่เกิดประโยชน์อะไรเลยก็ได้ พลังต่างๆ ที่เราใช้ไปก็อาจจะสูญเปล่าและผู้ที่เหมาะสมจะได้รับ

ความช่วยเหลือจริงๆ ก็อาจจะสูญเสียโอกาสไป เช่น มีมหาเศรษฐีชี้เหนี่ยวผู้เห็นแก่ตัวที่มีทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมมูลอยู่แล้วมาขอความช่วยเหลือจากเรา ถ้าเราไม่พิจารณาให้ดีเสียก่อนการให้ความช่วยเหลือและช่วยเหลือไปด้วยความสงสาร ในกรณีเช่นนี้จะถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมในข้อตบะไม่ได้เลย การช่วยเหลือนั้นแทนที่จะให้ประโยชน์กลับอาจส่งผลร้ายต่างๆ ตามมา เช่น



- เศรษฐีผู้นั้นอาจจะกลายเป็นคนชี้เหนี่ยวมากขึ้น เห็นแก่ตัวมากขึ้น ในโอกาสต่อไปก็จะหาโอกาสเอาเปรียบผู้ที่มีอุดมการณ์ที่จะรับใช้ผู้อื่นมากขึ้น
- ผู้ที่สมควรได้รับความช่วยเหลือจริงๆ อาจจะต้องสูญเสียโอกาสไป
- เมื่อเราทราบความจริงเราอาจจะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับผู้ที่เราเพิ่งให้ความช่วยเหลือไป และต่อไปข้างหน้าเราอาจจะไม่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่นอีก

ดังนั้นก่อนที่จะเราจะปฏิบัติคุณธรรมในข้อตบะ เราควรศึกษาให้แน่ใจเสียก่อนว่าคนที่เราจะช่วยเหลือต้องการความช่วยเหลือจริงๆ และเหมาะสมที่เราจะช่วยเหลือจริงๆ การมีคุณธรรมในข้อตบะนี้จึงมีหลักในการพิจารณาก่อนการช่วยเหลือผู้อื่นว่า **เราควรช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่าเราก่อน** แทนที่จะช่วยเหลือคนที่เหนือกว่าเรา เราควรจะต้องมีความรับผิดชอบและช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอ จน มีการศึกษาน้อย ฯลฯ ก่อน ส่วนความรับผิดชอบที่เราจะต้องช่วยเหลือผู้ที่เหนือกว่าเรา ทั้งการเงิน การศึกษา อำนาจ ฯลฯ ควรจะมาทีหลัง ดังนั้นการเลือกผู้ที่เราจะช่วยเหลือจึงเป็นเรื่องสำคัญมากของตบะ มิฉะนั้นแล้วพลังงานและเวลาต่างๆ ที่เราใช้ไปจะสูญเสียไปโดยไม่เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ ดังคำสอนที่ว่า

- เอาอาหารไปให้ผู้ด้อยกว่าดีกว่าจัดงานเลี้ยงหรูหราให้กับคนที่ร่ำรวย
- ให้อาหารและยารักษาโรคแก่ผู้เจ็บป่วยดีกว่าเอาของขวัญไปให้ผู้มีอำนาจ
- ให้ความเห็นอกเห็นใจและการยอมรับผู้ที่ต่ำต้อยดีกว่าเสียเวลาไปกับการยกยอปอปั้นผู้ที่มีเงินมีอำนาจ

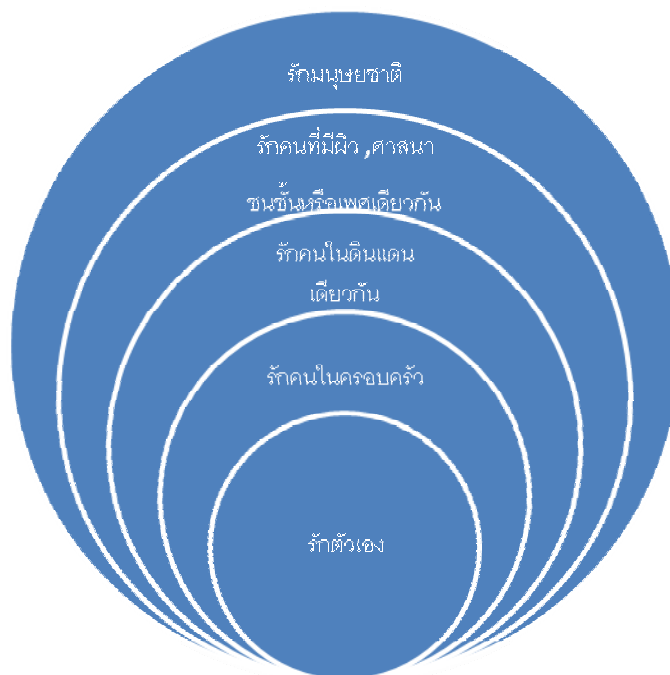


9. สวาทายะ (Savadhyaya : Understanding)

สวาทายะ หมายถึง ความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับเรื่องที่จะช่วยพัฒนาจิตใจของคนเรา (Spiritual Subject) ให้มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Universal love) หรือพูดง่ายๆ ก็คือ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในเรื่องที่จะทำให้คนเรามีสปีริต (Spirit) สูงขึ้น ซึ่งคำว่า สปีริต (Spirit) มีความหมายถึงจิตใจที่เปิดกว้าง (Broadmind) มีความเมตตากรุณา (Generous) ให้กับทุกสรรพสิ่งโดยไม่มีการแบ่งแยกว่าเป็นพวกเขา พวกเขา พรรณนะเขา พรรณนะเรา เชื่อชาติเขา เชื่อชาติเรา ฉะนั้นสปีริต (Spirit) ในที่นี้จึงไม่ได้หมายความว่าถึงลัทธิศาสนาใดศาสนาหนึ่ง หรือภูตผี หรือจิตวิญญาณ แต่หมายถึงจิตใจที่ได้รับการพัฒนาแล้วจนอ่อนโยน เปิดกว้าง มีน้ำใจให้กับคนรอบข้างในวงที่กว้างขึ้น มีความรักความเมตตาให้กับคนและทุกสรรพสิ่งในวงที่กว้างขึ้น ดังแสดงในภาพประกอบที่ 20

ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ (Universal love)

ความรักและความเคารพในทุกสรรพสิ่งซึ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตในจักรวาล
(love and respect for all beings, animate and inanimate, in the universe)



ยิ่งรัศมีของวงกลมแผ่กว้างออกไปเท่าใด คนๆนั้นก็จะมีการพัฒนาทางจิตหรือมีสปีริตสูงขึ้นไปด้วยความมีน้ำใจความสงบสุขทางจิตใจก็จะมีมากขึ้นตามไปด้วย ตัวอย่างจิตใจของคนต่อไปนี้อาจจะทำให้เห็นภาพคนที่มีสปีริตสูงได้ดียิ่งขึ้น

คนที่ไม่ค่อยมีสปีริต	คนที่มีสปีริตสูงกว่า
- สนใจ เอาใจใส่แต่เรื่องของตนเอง	- สนใจ เอาใจใส่ตนเองและคนรอบข้าง
- สนใจแต่คนในครอบครัวและวงศาคนญาติ	- สนใจเอาใจใส่ตนเอง คนในครอบครัวและคนอื่นๆ
- เอาใจใส่ช่วยเหลือแต่เฉพาะคนที่จบมาจากสถาบันเดียวกัน	- เอาใจใส่ช่วยเหลือคนในสถาบันเดียวกันและสถาบันอื่น
- คิดว่าศาสนาของตัวเองและคนในศาสนาของตัวเองวิเศษที่สุด	- คิดว่าศาสนาของตัวเองก็มีข้อดี ศาสนาอื่นก็มีข้อดี

คนที่มีสปีริตสูงจะมีคลื่นสมองต่ำสามารถมองอะไรได้กว้างไกล มีจิตใจที่ละเอียดอ่อน เปิดกว้าง ไม่ติดอยู่กับกฎเกณฑ์หรือกรอบของสังคม หรือความเชื่อใดๆ ที่จะทำให้มนุษย์มีความรู้สึกแบ่งแยก เกลียดชัง เล่นพรรคเล่นพวก ต้องการแต่จะช่วยพวกเดียวกัน พร้อมๆ กับที่รังเกียจ รังแก ช่มเหง ดูถูกผู้ที่อยู่กลุ่มอื่น ผู้ที่ไม่ค่อยจะมีสปีริตจะมีความรู้สึกของการแบ่งพรรคแบ่งพวกสูง ขอบเขตความรักความเมตตาของคนที่ได้รับการพัฒนาจิตใจอย่างสูงจะไม่มีขอบเขตจำกัด มีจุดศูนย์กลางของความรักอยู่ทุกหนทุกแห่งและมีเส้นรอบวงกลมไกลสุดขอบฟ้า สิ่งแวดล้อมรอบตัวเราซึ่งได้แก่ เพื่อน คนในครอบครัว รายการภาพยนตร์ที่ดู ทีวีที่ดู หนังสือที่อ่าน เพลงที่ฟัง ฯลฯ ล้วนแล้วแต่มีผลต่อจิตใจของคนเราทั้งสิ้น ถ้าเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยเฉพาะมีคนรอบข้างที่มีจิตใจที่ดีงาม บุคคลเหล่านี้ก็จะชักนำจิตใจของเราให้มีสปีริตสูงขึ้นไป ถ้าเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีก็จะส่งผลในทางตรงกันข้ามคือ ทำให้เราเป็นคนที่มีสปีริตน้อยลง การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีจึงเป็นส่วนประกอบที่สำคัญยิ่งของการพัฒนาทางจิต การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี (โดยเฉพาะคนรอบข้าง) ในสภาวะปัจจุบันเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก ดังนั้นการทำสวาทายะด้วยการอ่านหนังสือที่ดี (หนังสือที่จะโน้มนำจิตใจเราให้มีสปีริตสูงขึ้นไป) โดยการอ่านควรอ่านเสียงดัง เนื้อหาที่อ่านจะซึมซับผ่านจิตสำนึกและบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกของผู้อ่านได้ดียิ่งขึ้น ผู้อ่านจะมีจิตใจที่เปิดกว้างขึ้นๆ เราควรจะทำสวาทายะด้วยการอ่านหนังสือที่จะทำให้มีสปีริตสูงขึ้นไปทุกวัน ในเวลาที่กำหนดแน่นอน



10. อิศวรประนิธาน (Ishvara Pranidhana : Spirituality)

อิศวรประนิธาน หมายถึง การพัฒนาจิตใจหรือการทำสมาธิ (Meditation) ของคนเราให้มีคลื่นสมองต่ำลงจนเข้าสู่คลื่นจักรวาล หรือพูดง่ายๆ ได้ว่า เป้าหมายสูงสุดของชีวิตของคนเราคือ การปรับคลื่นสมอง (คลื่นสมองของคนเรปกติมีความถี่ประมาณ 19 - 21 รอบต่อวินาที) ของเรา ให้ต่ำลงจนเป็นคลื่นจักรวาล (มีความถี่ประมาณ 1 รอบต่อวินาที) ดังนั้น อิศวรประนิธานจึงเป็นเรื่องของการควบคุมจิตใจของคนเราโดยตรง เป็นการทำให้จิตใจของเราให้สงบนิ่งจากสิ่งเร้าของวัตถุรอบตัวเราทั้งหมด และให้จิตใจทั้งหมดไปจดจ่ออยู่กับความหมายของอิศวร (คลื่นจักรวาลที่เป็นเส้นตรงหรือความสงบสุขที่ล้ำลึกหรือความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่)

การทำสมาธิให้คลื่นสมองต่ำด้วยการภาวนา (อิศวรประนิธาน) หรืออาจจะเรียกว่าสมาธิภาวนา ในปัจจุบันมีการทำสมาธิภาวนา 3 แบบใหญ่ๆ คือ

1. ภาวนาด้วยการส่งเสียงดัง ซึ่งอาจจะเป็นการท่องบทสวดมนต์ออกมาดังๆ ซึ่งการภาวนาด้วยการออกเสียงดังๆ ซึ่งการภาวนาด้วยการออกเสียงดังๆ ออกมานี้อาจจะทำให้ผู้ภาวนามีจิตใจที่มีสมาธิขึ้น สงบขึ้น แต่การภาวนาแบบนี้ไม่สามารถโน้มนำจิตใจของผู้ภาวนาไปสู่สภาวะที่สงบและปิติสุขสูงสุดได้เลยเพราะจิตสำนึกของผู้ภาวนายังทำงานอยู่ตลอดเวลา

2. ภาวนาเบาๆ หรือ ฟืมพำเบาๆ อยู่ในลำคอ การภาวนาแบบนี้ยังดีกว่าประเภทแรก เพราะจิตสำนึกของผู้ภาวนาทำงานน้อยกว่าซึ่งสามารถทำให้ผู้ฝึกมีจิตใจสงบได้ง่ายกว่า

3. ภาวนาในใจ โดยผู้ภาวนาท่องคำมนตราและนึกถึงความหมายของมนตรา (ซึ่งหมายถึงอิศวร หรือ ความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่) อยู่ในใจ วิธีนี้เป็นการทำสมาธิภาวนาที่ดีที่สุด ผู้ฝึกสามารถหยุดการทำงานของจิตสำนึกของตัวเองได้ง่ายที่สุด ซึ่งจะทำให้จิตใจของผู้ฝึกสงบและมีคลื่นสมองต่ำได้เร็วที่สุด ดังนั้นการทำสมาธิภาวนาวิธีนี้จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการปฏิบัติอิศวรประนิธานโดยผู้ทำสมาธิภาวนาควรมีความรู้สึกในใจลึกๆ ว่าตัวเองกำลังถูกสิ่งหนึ่ง (อิศวร)

เฝ้ามองอยู่ตลอดเวลา (กระบวนการนี้จึงเรียกว่าอิศวรปณิธาน) ใครก็ตามที่ได้ทำสมาธิภาวนาอย่างสม่ำเสมอ จิตใจของคนผู้นั้นก็จะค่อยๆ เปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น สงบขึ้น มีความสุขมากขึ้น อารมณ์ดีขึ้น มีคลื่นสมองต่ำลง มีจิตใจที่เปิดกว้างขึ้น มีความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในวงกว้างขึ้น การเปลี่ยนแปลงคลื่นสมองในขณะที่ทำสมาธิภาวนานี้มีผลต่ออวัยวะและระบบประสาทต่างๆ ของคนเรา ซึ่งจะส่งผลออกมาทางร่างกายได้หลายๆ แบบ เช่น ตัวสั่น, เหงื่อไหล, เกิดอาการปัสสาวะรดที่นอน, หน้ามืดไปชั่วขณะ, หาวบ่อยๆ , รู้สึกผ่อนคลายอย่างลึกลับ, ลมหายใจลึกสงบ ฯลฯ อาการเหล่านี้เป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะที่ทำสมาธิภาวนา ผู้ที่ทำสมาธิอย่างถูกต้องจึงไม่จำเป็นต้องวิตกกังวลถ้าหากมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้น ควรปล่อยให้มันเป็นไปและหายไปเอง ผู้ที่ทำสมาธิควรจดจ่ออยู่กับคำที่ภาวนาและความหมายของคำที่ภาวนาอยู่ในใจเท่านั้น การทำอิศวรปณิธานหรือการทำสมาธิภาวนานี้สามารถทำตามลำพังหรือทำร่วมกันเป็นกลุ่ม การทำสมาธิภาวนาร่วมกันเป็นกลุ่มจะเกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า **อภิจิต** ขึ้นคือพลังแห่งความรักที่เกิดจากการทำสมาธิภาวนาของแต่ละคนจะเกิดการรวมตัวกันขึ้นเป็นพลังแห่งความสงบ พลังแห่งความบริสุทธิ์ที่ยิ่งใหญ่ ผู้ที่มีจิตใจที่วุ่นวายคลื่นสมองสูงก็จะได้รับพลังอภิจิตด้านบวกนี้เสริมแรงทำให้จิตใจสงบได้อย่างรวดเร็ว และพลังด้านบวกจากการทำสมาธิภาวนาร่วมกัน (collective meditation) นี้จะช่วยให้เราเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่ยิ่งใหญ่ (ปัญญา) ในการแก้ปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ที่เกิดขึ้นในโลกได้ง่ายขึ้น ดังนั้นการทำสมาธิภาวนาร่วมกันจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนเรา (ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เราทุกคนควรทำสมาธิภาวนาตามลำพังวันละ 2 ครั้ง และทำสมาธิร่วมกันเป็นกลุ่มอาทิตย์ละ 1 ครั้ง) คำกลอนภาษาอังกฤษ

I am..... ต่อไปนี้อาจทำให้เราเห็นความหมายของอิศวรปณิธานได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เราควรท่องและคิดถึงความหมายของคำกลอน I am..... นี้ก่อนการทำสมาธิเสมอ ๆ

I am..... **ฉันคือ**

I am never alone, with God inside me.

ฉันไม่เคยมีชีวิตที่อ้างว้างเดียวดาย เพราะฉันมีความรักที่ยิ่งใหญ่ (อิศวร หรือ God) อยู่ภายใน

I am very strong, and soft as can be.

ฉันมีทั้งความเข้มแข็งและความอ่อนโยน

For the whole universe is there, inside me.

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกจักรวาลนี้ คือ ตัวฉัน

I am not this body with hands and feet.

ฉันไม่ได้เป็นแค่ร่างกายที่มีแต่มือและเท้าที่ปรากฏให้เห็นเท่านั้น

I am the light of my heart.

ฉันคือพลังแห่งความรักที่ออกมาจากใจ

I am bright, I am smart. ฉันสดใสและฉลาด

I am the wonderful love ฉันคือความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่

I am pure as the lord ฉันคือความบริสุทธิ์ผุดผ่องที่ยิ่งใหญ่

I am the Lord himself ฉันเองคือทุกสิ่งทุกอย่าง (อิศวร)

I am the universe ฉันคือโลก ฉันคือจักรวาล

I never do bad things ;

I keep away from things

Which far away bind me

From this love inside me

ฉันไม่ทำสิ่งที่ชั่วร้ายต่างๆ ฉันหลีกเลี่ยงสิ่งที่ชั่วร้ายต่างๆ

ที่จะทำให้ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจฉันลดน้อยลง

This world is a dream.

ชีวิตในโลกนี้เหมือนกับเป็นความฝัน

It's the play of a whim.

เป็นเหมือนบทละครในเวทีโรงใหญ่

But love is real in my heart

แต่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจของฉันนั้นเป็นของจริง

Very deep, very bright

ที่แสนจะสดใส และอยู่ลึกๆ ในจิตใจของฉัน

I am love, I am kindness

ฉันมีทั้งความรักและความเมตตากรุณา

I am joy, I am happiness

ฉันมีแต่ความร่าเริงและความสุข

I close my eyes and see myself

ฉันหลับตาลงและเห็นตัวตัวเอง

Go very high, deep in myself

สงบและดื่มด่ำกับความสุขจากภายใน

Now, I become the lord himself และบัดนี้เองความดีงาม ความเป็นประภัสสรต่างๆ ก็กลับมา
สู่ตัวฉันเองอีกครั้งหนึ่ง.

การทำอาสนะ

อาสนะ คืออะไร ?

อาสนะ (Asana) มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า อาส ซึ่งหมายถึง มีอยู่ อาศัยอยู่ใน นั่งเงียบๆ ฟ้านัก ตามศัพท์ อาสนะ หมายถึงการนั่งหรือนั่งในท่าใดท่าหนึ่ง เป็นท่าทางออกกำลังกายหรือทำการดัดคนของโยคีและเป็นท่าที่ทำแล้วจะรู้สึกสบาย เป็นการสร้างความสมดุลและการรวมของร่างกาย-จิตใจ และจิตวิญญาณ ให้เป็นหนึ่งเดียว การฝึกอาสนะไม่จำเป็นต้องทำให้ได้ทุกท่าหรือท่าครบทุกท่าจึงจะถือว่าสำเร็จ ไม่ใช่การแข่งขันแต่เป็นการเลือกเอาบางท่าที่เหมาะสมกับตนเองมาปฏิบัติเพื่อสุขภาพส่วนตัวที่ดี และเพื่อเป็นกำลังใจให้อดทนฝึกจนสำเร็จ ไม่จำเป็นต้องทำท่ายาก ๆ และควรทำเท่าที่ทำได้ก่อน เช่น การก้มตัวลงได้ต่ำเพียงใดก็แล้วแต่ความสามารถของแต่ละคน ไม่มีกฎบังคับ ผู้เริ่มฝึกใหม่ไม่ควรค้างท่าไว้นานๆ เมื่อฝึกไปสักระยะหนึ่งค่อยเพิ่มเวลาให้ยาวขึ้นและระวังอย่าเกร็งร่างกายขณะฝึก ควรผ่อนคลายความรู้สึกตัวเองไปเรื่อย ๆ จะทำให้เส้นเอ็นต่างๆ ยืดตัวได้ดี อย่าฝืนตัวเองมากเกินไป

เทคนิคสำหรับผู้ต้องการพัฒนา

สำหรับผู้ฝึกอาสนะขั้นสูงขึ้นไป โดยมากจะต้องมีการเจ็บปวดแต่ก็ส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดความสุขมากขึ้น ร่างกายแข็งแรง รวมทั้งมีจิตใจที่มุ่งมั่น สงบ และเข้าใจสภาพของตัวเองอย่างลึกซึ้ง ผู้ที่ต้องการจะพัฒนาตนเองไปขั้นสูงจะต้องมีความอดทน ความพยายาม หมั่นสังเกตแก้ไขในจุดบกพร่องต่าง ๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไป เมื่อฝึกได้ในระยะหนึ่งก็ใช้ความพยายามมากขึ้นอีก ยอมทนเจ็บมากขึ้นอีกหน่อย การที่จะยืดเส้นออกไปให้ได้มากกว่าเดิมก็ต้องเกิดความเจ็บปวดมากขึ้นเป็นธรรมดา ซึ่งเราจำเป็นต้องอดทนเหมือนกับเวลาที่เราไปหาหมอนวดคลายเส้น เราจะถูกหมอดึงหรือกดอย่างหนัก ซึ่งทำให้เจ็บปวดอย่างมาก แต่พอรักษาเสร็จอาการเจ็บปวดก็จะทุเลาลงมาก เช่นเดียวกับการฝึกอาสนะถ้าฝึกบ่อย ๆ ก็จะคลายเจ็บได้มากขึ้น

หลักสำคัญในการฝึก

1. หายใจให้ถูกต้อง คือ หายใจเข้า - ท้องพอง, หายใจออก - ท้องแฟบ
2. สูดอากาศเข้าให้พอดีกับท่าฝึก เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากพอ
3. ปล่อยลมหายใจออกให้สุด เพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ
4. หายใจเข้า - ออก ให้สอดคล้องเป็นจังหวะกับท่าฝึกแต่ละท่า

5. ฝึกท่าแต่ละท่า ซ้ำๆ เป็นจังหวะที่ลงตัว ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายตามข้อจำกัดธรรมชาติร่างกายของแต่ละบุคคล อย่าฝืนเกินไป เช่น ยึดตัวมากเกินไป เกร็งเกินไป ตึงมากเกินไป บิดมากเกินไป

6. การกำหนดจิต (Concentration) ให้เป็นหนึ่งเดียวกับการฝึกโดยไม่ออกแวก จะทำให้จิตสงบเข้าถึงสมาธิได้ดีขึ้น ห้ามแข่งขัน หรือคุยกันระหว่างการฝึก ควรอดทน และขยันฝึกเป็นประจำ ควรฝึกอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 - 4 ครั้ง

7. หยุดพักและผ่อนคลาย หลังจากการฝึก (Pause & Relax) ให้หายใจเข้า - ออก ซ้ำ ๆ ลึก ๆ 6-8 รอบ เพื่อคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และทำให้การเต้นของหัวใจปรับเข้าสู่สภาวะปกติ

ข้อควรปฏิบัติสำหรับการทำอาสนะ

1. อาบน้ำครึ่งตัวหรืออาบน้ำก่อนทำอาสนะเพื่อลดอุณหภูมิร่างกาย
2. สถานที่ทำอาสนะควรจัดให้สะอาดและอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นหรือควันในห้องที่ทำอาสนะ
3. ไม่ควรทำอาสนะในที่โล่งแจ้ง ซึ่งมีลมพัดผ่านแรงหรือโดนแสงแดด
4. ควรทำอาสนะบนเสื่อหรือผ้าห่ม
5. ควรทำอาสนะหลังจากรับประทานอาหารอย่างน้อย 2 ½ หรือ 3 ชั่วโมง
6. ควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ สบายๆ ขณะทำอาสนะ หรือถ้าฝึกในที่มีส่วนตัวมิดชิดควรสวมใส่เสื่อน้อยชิ้น
7. สำหรับสุขภาพสตรี ห้ามทำอาสนะขณะมีรอบเดือน, หลังจากตั้งท้อง 5 เดือน และหลังคลอด 1 เดือน
8. การทำอาสนะควรทำอย่างช้าๆ ไม่ควรเร่งรีบ
9. นวดตัวเองทุกครั้งหลังจากทำอาสนะ โดยเฉพาะบริเวณข้อต่อ
10. หลังจากนวดตัวเสร็จแล้ว ควรพักด้วยท่าพักกายวางใจ (Corpse Posture) อย่างน้อย 3 นาที
11. หากเป็นไปได้ให้เดินเล่นในสถานที่สงบ อากาศดีสักครู่
12. ควรรับประทานอาหารที่ให้ผลต่อการพัฒนาทั้งกาย ใจ และจิต ซึ่งได้แก่ อาหารธัญพืช ข้าวกล้อง ถั่ว งา ผลไม้ ผัก โปรตีนเกษตร เพราะอาหารเหล่านี้จะส่งผลต่อต่อมไร้ท่อที่หลังฮอร์โมนให้แก่อวัยวะและเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย

ข้อควรปฏิบัติในระหว่างปฏิบัติอาสนะ

1. ปฏิบัติอย่างนุ่มนวล หายใจเข้า-ออก อย่างผ่อนคลายให้สัมพันธ์กัน
2. ในระหว่างการเคลื่อนไหว ไม่ควรหลับตา เพราะอาจหายใจผิดและเสียการทรงตัว
3. ระหว่างแต่ละอาสนะจำเป็นต้องพักสักครู่ทุกครั้งเพื่อให้กล้ามเนื้อที่ยึดตึงได้ผ่อนคลาย และเตรียมพร้อมเพื่ออาสนะต่อไป

4. หายใจทางช่องจมูกอย่างเดียว ห้ามหายใจทางปากเด็ดขาด
 5. มีความตั้งใจจริงเพื่อให้เกิดสมาธิ และความสงบควรตัดความกังวลต่าง ๆ ออกไป
- ในขณะปฏิบัติ

6. อย่าหักโหม ค่อยเป็นค่อยไป ไม่ปฏิบัติเกินจุดที่สบายของร่างกาย เพราะจะทำให้เจ็บตัวได้
7. คิดในสิ่งที่ดีขณะปฏิบัติอาสนะ อารมณ์ผ่อนคลายจะได้ประโยชน์โดยสมบูรณ์

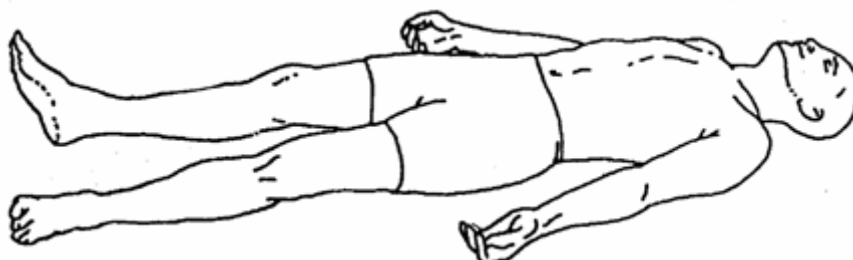
ท่าอาสนะที่ควรปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน

การทำอาสนะอย่างง่าย ๆ ที่เหมาะสำหรับการฝึกทุกวันตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีอยู่ 4 ท่า คือ

1. ท่าศพอาสนะ (นอนตาย) Savasana

คำว่า ศวะ แปลว่า ศพ ศวาสนะ ก็คือ อาสนะท่าศพเป็นท่าสำหรับการผ่อนคลายหรือการพักผ่อน การปฏิบัติท่าศพ เราจะปฏิบัติหลังจากที่เราฝึกอาสนะเสร็จ เพื่อให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

ท่าศพอาสนะไม่ใช่ท่าสำหรับการนอนหลับ แต่เป็นท่าที่เราต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่าเป็นท่าสำหรับการผ่อนคลายหรือพักผ่อน ฉะนั้นในขณะที่เราฝึกปฏิบัติท่าศพเราต้องกำหนดจิตหรือความรู้สึกอยู่ในอวัยวะ ร่างกาย กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ พร้อม ๆ กับการกำหนดรับรู้ลมหายใจเข้า-ออกอยู่ตลอดเวลา



ลำดับที่	ท่วงท่า	การหายใจ	การเพ่งสายตา
1.	นอนหงาย กางขาประมาณ 1 ฟุต กางแขนประมาณ 1 ฟุต หงายฝ่ามือทั้งสองข้าง	หายใจปกติ	หลับตา

วิธีปฏิบัติท่าศพอาสนะ

1. ผ่อนคลายร่างกาย

เริ่มต้นด้วยการปล่อยวางกล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ ให้รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้ตัวเรารู้สึกนอนอยู่ในท่าที่สบาย ให้เรารู้สึกผ่อนคลายสบาย โดยเริ่มจากการกำหนดความรู้สึกไปที่แขนซ้าย แขนขวา ลำตัว ขาซ้ายและขาขวา ให้รู้สึกเบาสบาย ให้ร่างกายกล้ามเนื้อทุกส่วนรู้สึกผ่อนคลายสบาย

2. ควบคุมจิต

หลังจากที่ร่างกายเรารู้สึกผ่อนคลายสบายแล้ว ให้เรากลับมากำหนดความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ โดยการสูดลมหายใจเข้าช้าๆ ให้รู้สึกมีลมผ่านรูจมูกทั้งสองข้างเข้าไปช้าๆ ในขณะที่เดียวกันหน้าท้องค่อยๆ เริ่มปล่อยลมหายใจออกช้าๆ โดยรู้สึกให้มีลมหายใจผ่านรูจมูกทั้ง 2 ข้างออกมาช้าๆ ตลอดเวลาในขณะเดียวกัน หน้าท้องก็ค่อยๆ แปปลงช้าๆ อย่างต่อเนื่อง จนสุด จากนั้นให้ฝึกปฏิบัติเช่นเดิม โดยกำหนดความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกตลอดเวลา

3. การฝึกควบคุมกายกับจิตไปพร้อมๆ กัน

หลังจากที่ร่างกายเริ่มนิ่ง ลมหายใจเริ่มนิ่ง เราจะฝึกควบคุมกายและจิตไปพร้อมๆ กัน ด้วยการสร้างจินตนาการภาพในอากาศ ให้จินตนาการตัวเราเบาเหมือนปุยพู่ แล้วเห็นตัวเราเบาเหมือนปุยพู่กำลังล่องลอยอยู่กลางอากาศ เราจะรู้สึกผ่อนคลายสบาย ในขณะที่จินตนาการเห็นตัวเราเบาเหมือนปุยพู่กำลังล่องลอยอยู่กลางอากาศ อีกความรู้สึกหนึ่งให้อยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ด้วยหน้าท้อง หายใจออกช้าๆ ยาวๆ ด้วยหน้าท้อง โดยตลอดเวลาที่เราผ่อนคลายด้วยท่าศพอาสนะให้เรากำหนดความรู้สึกอยู่ในตัวลักษณะแบบนี้ตลอดเวลา

ผลในทางบำบัดท่าศพอาสนะ

ผู้ฝึกปฏิบัติท่าศพอาสนะอย่างถูกต้อง จะทำให้ร่างกาย กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ภายในร่างกายจะกลับเข้าสู่สภาวะปกติ ความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้าจะหายไป จิตใจจะรู้สึกผ่อนคลายสบาย ร่างกายจะผ่อนคลายสบาย

2. ทำโยคะมุทรา (Yoga Mudra)

มุทรา แปลว่า เครื่องหมาย ทำโยคะมุทรา ตามความหมายแล้วจึงหมายถึงเครื่องหมายแห่งโยคะ เป็นท่าที่เมื่อปฏิบัติแล้ว สามารถบริหารร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ครบทุกส่วน ไม่ว่าจะ เป็น สมอง หัวใจ หน้าท้อง และหลัง



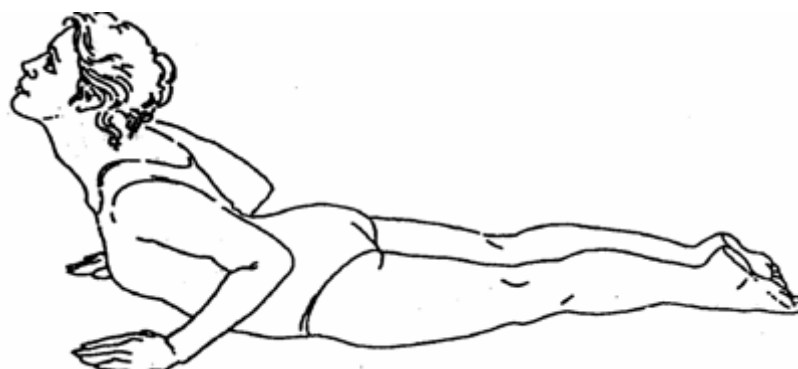
ลำดับที่	ท่วงท่า	การหายใจ	การเพ่งสายตา
1.	นั่งขัดสมาธิ หลังตรงเหยียดแขนไปด้านหลัง ใช้มือขวาจับมือซ้าย	หายใจเข้าให้เต็มปอด	มองตรงไปข้างหน้า
2.	ก้มตัวลงไปจนหน้าผากและจมูกจรดพื้น	หายใจออกอย่างสมบูรณ์ แล้วกลืนหายใจ 8 วินาที	
3.	ยกตัวขึ้นช้าๆ กลับไปสู่ท่าเริ่มต้น	หายใจเข้าให้เต็มปอด	มองตรงไปข้างหน้า

****ทำทั้งหมด 8 ครั้งติดต่อกัน****

ผลในทางบำบัดทำโยคะมุทรา

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อในช่องท้องทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ช่วยบำบัดอาการตับโต ม้ามโต ธาตุพิการ โรคท้องผูก เยื่อบุลำไส้อักเสบ ปวดประจำเดือน
2. ช่วยฟอกเลือดให้บริสุทธิ์ ไบหรินาคูอ่อนเยาว์ อีกทั้งยังรักษาโรคปอดต่างๆ ได้อีกด้วย
3. ช่วยขจัดความเยอหยิ่งออกไปจากจิตใจและร่างกายของเราส่งผลให้เป็นคนที่ยอ่อนนุ่ม ถ่อมตน

3. ท่างูเห่า (Bhujangasana)



ลำดับที่	ท่วงท่า	การหายใจ	การเพ่งสายตา
1.	นอนคว่ำราบกับพื้น ขาทั้งสองข้างชิดกันตลอดถึงเท้า หลังเท้าราบกับพื้น หน้าผากจรดพื้น มือทั้งสองข้างอยู่ใต้ไหล่ ปลายนิ้วทั้งสองข้างอยู่เสมอกัน	หายใจปกติ	หลับตา
2.	ยกหน้าอกให้สูงขึ้น โดยใช้แรงจากแผ่นหลังช่วย ศีรษะหงายไปด้านหลัง	หายใจเข้าอย่างสมบูรณ์ แล้วกลั้นหายใจ 8 วินาที	ตามองเพดาน
3.	กลับสู่ท่าเริ่มต้น	หายใจออก	หลับตา

****ทำทั้งหมด 8 ครั้งติดต่อกัน****

ผลในทางบำบัดท่างูเห่า

1. ร่างกายจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า เนื่องจากโลหิตจะสามารถไหลไปหล่อเลี้ยงบริเวณหน้าท้อง กระดูกสันหลัง และเส้นประสาท การฝึกอสนะท่างูเห่าอยู่เป็นประจำจะส่งผลดีต่อระบบการทำงานของประสาทอย่างมหาศาล อีกทั้งยังแก้อาการปวดหลัง ปวดเอวได้เป็นอย่างดี
2. ช่วยชำระล้างไตให้สะอาด
3. ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์แกลนด์ (Thyroid gland) ซึ่งเป็นต่อมไร้ท่อที่อยู่ด้านหน้าของลำคอ ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนซึ่งทำหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญพลังงานของ

ร่างกาย คุณภูมิของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระดับไขมันในเลือด รวมทั้งอารมณ์และความรู้สึก

4. ทำให้เจริญอาหาร ระบบย่อยมีพลังดีขึ้น

4. ท่ากราบยาว



ลำดับที่	ท่วงท่า	การหายใจ	การเพ่งสายตา
1.	นั่งคุกเข่า หลังตรง แขนวางแนบลำตัว	หายใจปกติ	มองตรงไปข้างหน้า
2.	ยกแขนขึ้น พร้อมกับประกบฝ่ามือเหนือศีรษะ และให้แขนชิดกับใบหูทั้งสองข้าง หลังตรง	หายใจเข้าเต็มปอด	มองตรงไปข้างหน้า
3.	ค่อยๆ ไค้ตัวไปข้างหน้า โดยให้แขนทั้งสองข้างชิดกับใบหู หมอบลงจนปลายจมูกและหน้าผากจรดพื้น ก้นยังคงแตะอยู่ที่ส้นเท้า	หายใจออกอย่างสมบูรณ์ แล้วกลั้นลมหายใจไว้ 8 วินาที	
4.	ยกแขนและศีรษะขึ้น ฝ่ามือประกบกันเหนือศีรษะ แขนทั้งสองข้างชิดกับใบหู หลังตรง	หายใจเข้า	มองตรงไปข้างหน้า
5.	ค่อยๆ ลดแขนลงด้านข้างวางแนบลำตัว ติดกับลำตัว หลังตรง	หายใจออกปกติ	มองตรงไปข้างหน้า

ทำทั้งหมด 8 ครั้งติดต่อกัน

ผลในทางบำบัดทำกราบยาว

1. ช่วยลดไขมันหน้าท้องกับสะโพก ช่วยทำให้ระบบย่อยดีขึ้น สมองและหัวใจอ่อนคลาย
2. ใบหน้าแลดูอ่อนเยาว์
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ข้อต่อบริเวณหลัง

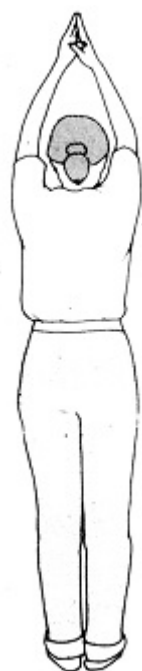
การบริหารร่างกายท่าเกาชิกิ (Kaoshiki)

การฝึกเต้นรำแบบเกาชิกิ เป็นท่าฝึกสติที่สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย ท่าเต้นรำนี้ประดิษฐ์ขึ้นโดย พีอาร์ ซาร์การ์ (P.R. SARKAR) นักปราชญ์ นักจิตวิทยาและนักการศึกษาที่ยิ่งใหญ่ชาวตะวันตกซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสขึ้น ขณะที่เต้นรำนี้ผู้เต้นต้องมีสติอย่างสูงเพราะจะต้องควบคุมการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันของมือ และเท้า พร้อมๆ กับการฟังเสียงเพลงและร้องเพลงภาษาสันสกฤตว่า “บาบานัม เควาลัม” (BABA NAM KEVALAM) แปลเป็นภาษาอังกฤษได้ว่า “Love is everywhere” หรือเป็นภาษาไทยได้ว่า “ความรักมีอยู่ในสรรพสิ่งและทุกหนทุกแห่ง” หรือ “มีความรักให้กับตัวเอง และมีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง”

เกาชิกินี้จะช่วยให้เกิดผลดีตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ช่วยให้ส่วนกระดูกสันหลังและไขสันหลังได้รับความยืดหยุ่น ผ่อนคลาย ช่วยลดไขมันที่เป็นส่วนเกินทั่วร่างกาย ช่วยกระตุ้นหัวใจและระบบการหมุนเวียนโลหิต ช่วยให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี (ข้อเท้า หัวเข่า สะโพก หลัง และไหล่) ช่วยเพิ่มพูนความเข้มแข็ง ความยืดหยุ่น ความอดทน และเป็นการบริหารสุขภาพกายและจิตใจ และการใช้จมูกแตะกระทะแตกพื้นเบาๆ ก็เป็นการนวดเท้าเพื่อกระตุ้นเส้นประสาท บริหารอวัยวะภายใน กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและพลังงานในร่างกายให้ทำงานประสานกันได้ดีขึ้น

การเต้นเกาชิกินี้จะประกอบด้วย 18 จังหวะ ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปด้านหน้า 3 จังหวะ และไปด้านหลัง 5 จังหวะ ดังภาพประกอบ

ท่าเตรียมพร้อม ด้วยการยืนตรง แขนเหยียดตรงชูขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือประกบกัน
ดังภาพ



ท่าที่ 1 โนมลำตัวไปทางขวา

จังหวะที่ 1 เริ่มด้วยการโน้มตัวไปทางขวาเล็กน้อย ขณะเดียวกันไขว้เท้าขวาไปเคาะพื้น ด้านหลัง 1 ครั้ง โดยขณะที่โน้มตัวและไขว้ขาให้เป็นจังหวะเดียวกันดังภาพ 1.1

จังหวะที่ 2 โนมลำตัวไปทางขวาอีกเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้น ด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.2

จังหวะที่ 3 โนมลำตัวไปทางขวาเพิ่มขึ้นอีกจนสุดตัว พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้น ด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.3

จังหวะที่ 4 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาให้อยู่ในท่าเดียวกับจังหวะที่ 2 พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.4

จังหวะที่ 5 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าลำตัวตรง พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้น ด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 1.5



ท่าที่ 2 โนมลำตัวไปทางซ้าย

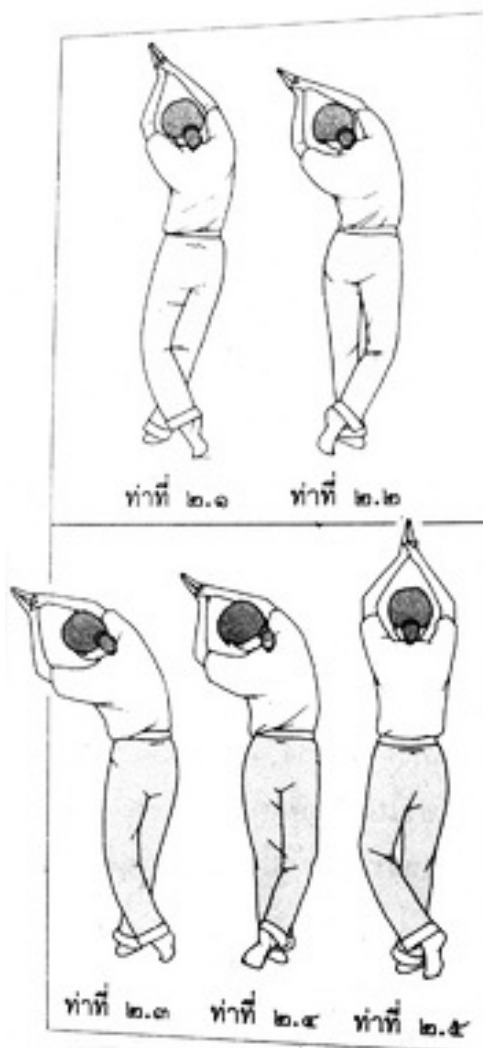
จังหวะที่ 1 เริ่มด้วยการโน้มตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไป
เคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.1

จังหวะที่ 2 โนมลำตัวไปทางซ้ายอีกเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้น
ด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.2

จังหวะที่ 3 โนมลำตัวไปทางซ้ายเพิ่มขึ้นอีกจนสุดตัว พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไป
เคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.3

จังหวะที่ 4 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาให้อยู่ในท่าเดียวกับจังหวะที่ 2 พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้
ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.4

จังหวะที่ 5 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าลำตัวตรง พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้น
ด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 2.5

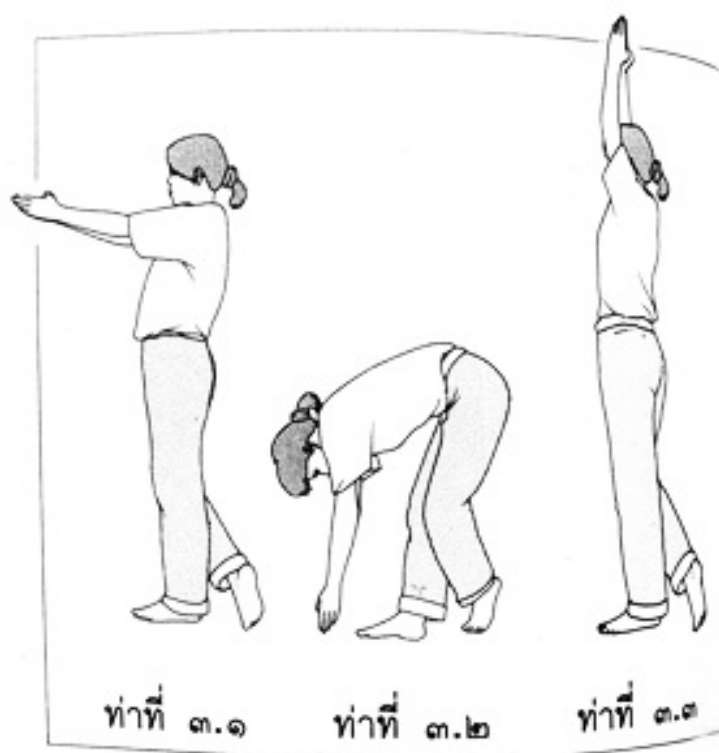


ท่าที่ 3 โนมลำตัวไปด้านหน้า

จังหวะที่ 1 โนมตัวไปด้านหน้า พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 3.1

จังหวะที่ 2 โนมลำตัวไปทางด้านหน้าจนสุดตัว ปลายนิ้วแตะพื้น พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 3.2

จังหวะที่ 3 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าตรง พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 3.3



ท่าที่ 4 เอนลำตัวไปด้านหลัง

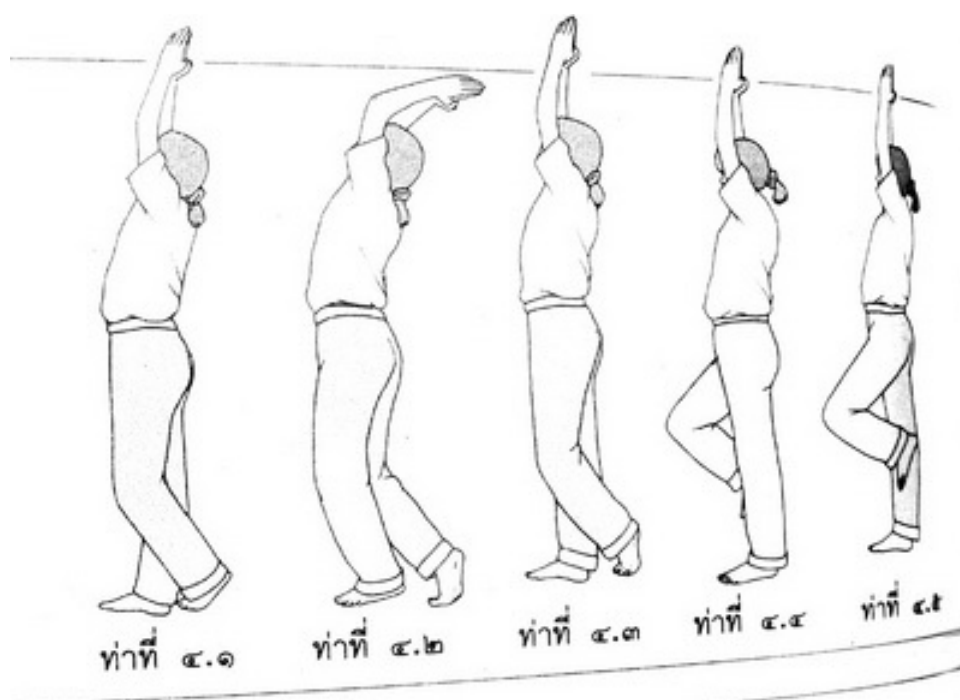
จังหวะที่ 1 เอนลำตัวไปด้านหลัง พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 4.1

จังหวะที่ 2 เอนลำตัวไปด้านหลังสุดตัว พร้อมกับก้าวเท้าขวาไขว้ไปเคาะพื้นด้านหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ดังภาพ 4.2

จังหวะที่ 3 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าตรง พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปเคาะพื้นหลัง 1 ครั้ง เป็นจังหวะเดียวกัน ด้านหลัง ดังภาพ 4.3

จังหวะที่ 4 ลำตัวอยู่ในท่าตรงพร้อมกับยกเท้าขวาขึ้น-ลง (เป็นการกระแทบพื้น) ดังภาพ 4.4

จังหวะที่ 5 ลำตัวยังอยู่ในท่าเดิมเหมือนจังหวะที่ 4 พร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้น-ลง (เป็นการกระแทบพื้น) ดังภาพ 4.5 จบลงด้วยท่าเตรียมพร้อม



Tip : ผู้ที่ฝึกทำควรเริ่มต้นทำช้าๆ เมื่อจดจำทำได้แล้วจึงเพิ่มเวลาและความเร็วขึ้น การเดินรำแบบเกาซิกจะมีผลดีควรจะทำประมาณ 8-10 รอบต่อครั้ง

ท่าที่

(KAOSHIKI)



บาหลี(Baba)

1



นัม(Nam) บาหลี(Baba)

2



3



เค(Ke) วาลัม(Valam)

4



5



บาหลี(Baba)

1



นัม(Nam) บาหลี(Baba)

2



3



เค(Ke) วาลัม(Valam)

4



5



บาหลี(Baba)

1



นัม(Nam) บาหลี(Baba)

2



3



บาหลี(Baba)

1



นัม(Nam)

2



บาหลี(Baba)

3



เค(Ke)

4



วาลัม(Valam)

5

บรรณานุกรม

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. แต่คุณพ่อ คุณแม่ และคุณครูที่รัก. กรุงเทพมหานคร : ที.พี.พรินท์.,2542.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. วิถีแห่งพุทธะ : วิถีชีวิตแห่งความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 6 , 2542
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อัตตศึกษา ศาสตร์แห่งการรู้จักตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ 7 , 2542
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. คุณธรรม 2000 ศาสตร์แห่งการดำเนินชีวิตตามแนวনীโอฮิวแมนนิส, 2542
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. ค้นคว้าค้นคิด: กรอบความคิดวาระการวิจัยแห่งชาติ.
กรุงเทพมหานคร: ชักเชส มีเดีย, 2543.
- ชมชื่น สิทธิเวช. โยคะเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์สุขภาพ
(ชุดชีวิตและสุขภาพ ลำดับที่ 48) , 2553
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์. (2550). โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ. กรุงเทพมหานคร:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- มูลนิธินีโอฮิวแมนนิสต์. คู่มือการฝึกนโย – เอ็กเซอร์ไซส์. กรุงเทพมหานคร: . มปป.
เลนา มาเรีย คลิงวัลด์. บันทึกจากปลายเท้า. แปลโดย อุลล่า ฟิวส์เตอร์ และสมใจ รักษาศรี.
กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์., 2542.
- วีรวัฒน์ บันนิตามัย. (มกราคม-มิถุนายน). ชาวอารมณณ์ดัชนีวัดความสำเร็จในชีวิต.วารสาร
การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, 1(2):15-17., 2542
- สมคิด ลวางกูร. พลิกชีวิตจากหายนะสู่ความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร :
โปร-วิชั่นเอนเตอร์เทนเมนท์,2553
- อรัญญา ตัญคำภีร์. ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตของหญิงใน
สถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- เอกไชย พรรณเชษฐ์. โยคะ : คู่มือการปฏิบัติด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่4. กรุงเทพมหานคร:
มูลนิธิโกลด์คีมทอง.,2544
- Andrews, F.M.,Whithey. Social indicators of wellbeing. New York: Plenum, 1978.
- Dale Carnegie. How to win friends and influence people :New York, Pocket,1995.
- Cooper, R.K. & Sawaf, A. Executive EQ in Telligence in Leardership and Organization.
New York :Cyrosset & Putnum, 1997.

Cyoleman, D. Emotional Intelligence : Why It can Matter More than IQ. New York
:Bantam Book,1995.

Veenhoven, R. The four qualities of life. Journal of Happiness Studies, vol. 1, pp. 1-39,
2000.

ภาคผนวก ฉ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
2. แบบวัดความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
3. แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
4. แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
5. แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
6. แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
7. แบบสัมภาษณ์ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

1. แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตามความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

15-16 ปี

17-18 ปี

19-20 ปี

21-22 ปี

3. วุฒิทางการศึกษา

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษาตอนต้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย

อื่น ๆ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย X ในช่องระดับความต้องการเรียนรู้ที่ตรงกับความรู้สึก
ของตัวเอง

ประเด็น	ระดับความต้องการ					
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	ไม่ต้องการ (0)
1. ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็นคนที่มีความสุขในการดำเนินชีวิต						
2. ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็นคนที่อดทนและไม่ท้อถอยต่อปัญหาหรืออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต						

ประเด็น	ระดับความต้องการ					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่ต้องการ
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)
3. ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้						
4. ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็นคนที่มองตนเองในด้านดี						
5. ข้าพเจ้าต้องการเรียนรู้วิธีที่จะเป็นคนที่มีความประพฤติดี						

ส่วนที่ 3 ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อคำถามแล้วทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างที่กำหนดให้พร้อม กับเติมข้อความตามความคิดเห็นของท่านตามความเป็นจริง

1. ถ้ามีการจัดกิจกรรมที่ใช้การคิดไตร่ตรองและการพัฒนาตนเองให้มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีจิตใจที่มั่นคง ควบคุมความคิดและการกระทำของตนเองได้ทั้งด้านคุณธรรมและ จริยธรรม มีระเบียบวินัย มีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความรักความเมตตาให้กับ ตนเอง ผู้อื่น และทุกสรรพสิ่งเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ท่านคิดว่าต้องการเข้าร่วม กิจกรรมการเรียนรู้หรือไม่

ต้องการเข้าร่วมกิจกรรม เพราะ

.....

ไม่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรม เพราะ

.....

2. ท่านคิดว่าระยะเวลาในการจัดกิจกรรมควรเป็น วัน

เพราะ

.....

3. ท่านคิดว่าควรจัดกิจกรรมในช่วงเดือน

เพราะ

.....

4. ท่านต้องการให้มีกิจกรรมใดๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในแต่ละเนื้อหาวิชา (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

การฟังบรรยาย

การระดมสมอง

การอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

การฝึกปฏิบัติจริง

การชมคลิปวิดีโอ

การสาธิต

การใช้สถานการณ์จำลอง

การศึกษาด้วยตนเอง

อื่นๆ

5. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

2. แบบวัดความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย X กากบาทในข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของการมีความสุขในชีวิต
 - ก. การปราศจากความเศร้าโศก
 - ข. ความพอใจในชีวิตที่ตนเองเป็นอยู่
 - ค. ความเชื่อมั่นในตัวเองมากเกินไป
 - ง. การมีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส

2. เมื่อมีเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้นกับเรา ข้อใดเป็นวิธีคิดที่ดีที่สุด ที่ควรใช้เพื่อเตรียมรับมือกับเหตุการณ์นั้น
 - ก. คิดกล่าวโทษบุคคลอื่น
 - ข. คิดโทษตัวเอง
 - ค. คิดเตรียมความพร้อม เพื่อรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น
 - ง. ย้ำคิดย้ำทำถึงสาเหตุของปัญหา

3. วิธีการคิดแบบใดที่ส่งผลให้ไม่มีความสุขในชีวิต
 - ก. มองโลกในแง่ร้าย
 - ข. คิดในแง่บวก
 - ค. มีสติให้มาก
 - ง. ทำจิตใจให้สดใส

4. อารมณ์ของบุคคลที่ไม่พอใจในสภาพที่ตนเองเป็นอยู่มีลักษณะแบบใด
 - ก. เฉยเมย
 - ข. หิว
 - ค. รัก
 - ง. คิดไม่ตก

5. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเราควรทำอย่างไรเป็นลำดับแรก

- ก. เฉยๆไม่ทำอะไร
- ข. เสียใจและร้องออกมาดังๆ
- ค. รู้เท่าทันอารมณ์ และ ใช้สติพิจารณาปัญหา
- ง. พยายามโกรธเพื่อให้ลืมปัญหา

6. พฤติกรรมใดของนายปลาเก๋าที่แสดงออกว่ามีความตั้งใจและอดทนในการดำรงชีวิต

- ก. ย้ำคิดย้ำทำ
- ข. หงุดหงิดทุกครั้งเมื่อทำงานผิดพลาด
- ค. มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นประสบการณ์ที่ดีในชีวิต
- ง. กล่าวตำหนิตัวเองทุกครั้งเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

7. ข้อใดไม่ใช่ส่วนประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

- ก. ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
- ข. ความสามารถในการสอบได้ที่ 1 ในชั้นเรียน
- ค. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
- ง. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

8. ท่านเรียนรู้ว่ามีวิธีการอย่างไรที่จะช่วยเสริมสร้างให้ท่านเป็นบุคคลที่ยอมรับในชีวิตของตนเอง และไม่ทอดทิ้งปัญหาและอุปสรรค

- ก. ยอมรับผลของการกระทำของตนเองโดยเฉพาะด้านที่เป็นผลดี
- ข. เสนอตัวเพื่อทำงานทุกอย่างก่อนผู้อื่น
- ค. ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้สำเร็จลุล่วง
- ง. พุดแต่ด้านดีของตนเองให้ผู้อื่นฟังอยู่เสมอ

9. ท่านเรียนรู้ว่าเป้าหมายในชีวิต (Life Goals) หมายถึงอะไร

- ก. ความอดทนกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต
- ข. แรงจูงใจที่ทำให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต
- ค. ความต้องการทรัพย์สินเงินทองในการดำเนินชีวิต
- ง. การจินตนาการถึงเรื่องต่างๆ ในอนาคต

10. วิธีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตข้อใดถูกต้องที่สุด

- ก. ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการโดยไม่มี การวางแผนไว้
- ข. ทำทุกวิถีทางเพื่อเป้าหมายในชีวิตของตนเองโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับผู้อื่น
- ค. กำหนดขนาดและวางลำดับความสำคัญของเป้าหมาย
- ง. เปลี่ยนเป้าหมายในชีวิตไปเรื่อยๆ

11. ข้อใดต่อไปนี้เป็นข้อบกพร่องของการประสบความสำเร็จในชีวิต

- ก. การมีความอดทน
- ข. การมีทัศนคติที่เป็นบวก
- ค. การมีความคาดหวังในชีวิตมากเกินไป
- ง. การมีวินัยในตนเอง

12. ท่านเรียนรู้ว่าคุณลักษณะที่สำคัญที่สุดที่จะสร้างความแตกต่างระหว่างผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตกับผู้ล้มเหลวคืออะไร

- ก. มีตำแหน่งหน้าที่การงานใหญ่โต
- ข. มีเงินทองมากมายมหาศาล
- ค. มีลูกน้องบริวาร
- ง. มีเป้าหมายในชีวิตที่ถูกต้อง

13. ท่านเรียนรู้ว่าภาพพจน์ของตัวเองด้านบวกนั้นหมายถึงอะไร

- ก. การมีความรักให้แก่ตนเองเพียงฝ่ายเดียว
- ข. การยกย่องตัวเองว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถเหนือกว่าผู้อื่น
- ค. การมองเห็นว่าตนเองเป็นบุคคลที่ควรค่าแก่การยกย่อง
- ง. การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและพึงพอใจถึงคุณค่าในตัวเอง

14. ข้อใดเป็นลักษณะของเยาวชนที่มีอัตมโนทัศน์ทางบวก

- ก. ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้
- ข. มีความเคารพและภาคภูมิใจในตนเอง
- ค. สนใจและเอาใจใส่แต่เฉพาะเรื่องของตนเอง
- ง. แสดงความคิดเห็นของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ทุกครั้ง

15. อาการใดที่แสดงออกทางร่างกายที่สังเกตได้ง่าย เมื่อเกิดความวิตกกังวล

- ก. ปวดท้องบริเวณกระเพาะอาหาร
- ข. ปวดขา
- ค. ปวดแขน
- ง. ปวดหลัง

16. พฤติกรรมในข้อใดที่ส่งผลให้คนเราเกิดการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเองในทางที่ดีขึ้น

- ก. การตำหนิเมื่อผู้อื่นกระทำความผิด
- ข. การแสดงความเคารพแต่เฉพาะบุคคลที่มีตำแหน่งทางสังคมสูงกว่าตนเอง
- ค. การได้ฟังคำพูดด้านบวกจากคนรอบข้าง
- ง. การนึกถึงความผิดพลาดของตนเองในอดีต

17. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของการมีอารมณ์ที่ดี

- ก. มีความรื่นรมณ์ในการทำงาน
- ข. มองโลกในแง่ดี
- ค. พุดหรืออธิบายถึงบุคคลและสิ่งรอบตัวโดยใช้คำพูดด้านบวก
- ง. คิดไม่ตกเมื่อประสบกับปัญหาหรืออุปสรรค

18. ท่านเรียนรู้ว่า การเห็นด้านดีของผู้อื่นจะสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างไรกับการดำเนินชีวิตของท่าน

- ก. ทำให้เป็นคนอ่อนแอ
- ข. ทำให้เป็นคนปรับตัวได้ง่าย
- ค. ทำให้เป็นคนมีโลกส่วนตัวสูง
- ง. ทำให้เป็นคนไม่มีเหตุผล

19. บุคคลในข้อใดที่อาจเกิดอารมณ์เครียดได้มากที่สุด

- ก. นัท แบ่งขนมให้น้อง
- ข. นิด ทะเลาะกับเพื่อน
- ค. แนน นอนแต่หัวค่ำ
- ง. นุ่น อ่านหนังสือการ์ตูน

20. ข้อใดที่จะช่วยป้องกันความเครียดได้ดีที่สุด

- ก. ไม่พูดกับคนที่ไม่ชอบ
- ข. ยอมทำตามผู้อื่นเสมอ
- ค. ชี้อขนมมาเลี้ยงเพื่อนบ่อยๆ
- ง. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

คำตอบ

ข้อ 1	ค	ข้อ 6	ค	ข้อ 11	ค	ข้อ 16	ค
ข้อ 2	ค	ข้อ 7	ข	ข้อ 12	ง	ข้อ 17	ง
ข้อ 3	ก	ข้อ 8	ค	ข้อ 13	ง	ข้อ 18	ข
ข้อ 4	ง	ข้อ 9	ข	ข้อ 14	ข	ข้อ 19	ข
ข้อ 5	ค	ข้อ 10	ค	ข้อ 15	ก	ข้อ 20	ง

3. แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในช่องระดับความคิดเห็นของท่าน โดยตอบให้ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ที่ให้อยู่ในระดับใด

ประเด็น	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. คุณเห็นด้วยว่า “การไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ภูมิใจในสิ่งที่คุณเป็นสิ่งที่คุณมีจะทำให้คุณมีความสุขในชีวิต”					
2. คุณเห็นด้วยว่า “ถ้าคุณฝันอยากทำอะไรก็ลงมือทำตามฝัน มันจะทำให้คุณเห็นมุมมองของชีวิตเพิ่มมากขึ้นและชีวิตของคุณก็จะเป็นสุข”					
3. คุณเห็นด้วยว่า “การที่คุณเรียนรู้ความจริงและยอมรับกับปัญหาได้เร็วเท่าไรนั้นจะทำให้คุณเกิดความสุขและประสบความสำเร็จได้เร็วขึ้นเท่านั้น”					
4. คุณเห็นด้วยว่า “ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และพอใจในสภาพที่ตนเป็นอยู่ จะช่วยให้คุณมีความสุขในการทำกิจกรรมต่างๆ”					
5. คุณรู้สึกว่าคุณมีแต่ความสุข					
6. คุณมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ					
7. คุณต้องการทำบางสิ่งใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม					

ประเด็น	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
8. คุณมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี					
9. คุณเห็นด้วยว่า “ปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้”					
10. คุณรู้สึกพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง					
11. คุณมีความพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง					
12. คุณจะรู้สึกหงุดหงิดถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คุณคาดหวังไว้					
13. คุณมั่นใจว่าจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต					
14. คุณเห็นด้วยว่า “การมีจิตใจที่พร้อมจะยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะนำมาใช้เพื่อปรับเปลี่ยนความตึงเครียดของสถานการณ์”					
15. คุณเห็นด้วยว่า “การกำหนดเป้าหมายให้อยู่บนหลักแห่งความจริงที่มีความชัดเจนจะสามารถทำให้บรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น”					
16. คุณเห็นด้วยว่า “หากคุณคิดว่าคุณมีความสุข คุณก็จะมีความสุขหรือคิดว่าคุณประสบความสำเร็จ คุณก็จะประสบความสำเร็จ พลังความคิดในด้านบวกจะส่งผลที่ดีต่อคุณได้”					
17. คุณให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					

ประเด็น	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
18. หากเกิดสถานการณ์ที่คับขัน เสียงภัย คุณพร้อมที่จะช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น					
19. คุณมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอย ช่วยเหลือคุณในยามที่คุณต้องการ					
20. คุณรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เมื่ออยู่ใน ครอบครัวของคุณ					
21. คุณเห็นด้วยว่า “การมองโลกในแง่ดี ไม่เพียงแต่ช่วยให้เกิดความสุขในชีวิตแล้ว ยังทำให้มีคนอยากคบกับคุณเพราะทุก ๆ คนต้องการจะอยู่ใกล้กับผู้ที่มองโลกใน แง่ดีและมีความสุข”					
22. คุณรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ กำลังประสบกับปัญหา					
23. คุณรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น					
24. คุณเห็นด้วยว่า “ความผิดพลาดเป็น สิ่งปกติ คุณจึงต้องคิดไตร่ตรองให้ รอบคอบก่อนที่จะวิจารณ์หรือตำหนิใคร โดยไม่ใช้อารมณ์ส่วนตัว”					
25. คุณเห็นด้วยว่า “การให้เอื้อภัย” เป็นสิ่ง สำคัญในการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคม					

4. แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชน ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงออกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนใน ความดูแลของท่าน

พฤติกรรมที่แสดงออก	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม					
2. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม					
3. มีการเอาใจใส่และเข้าใจมุมมองความคิดของผู้อื่น					
4. ปฏิบัติต่อเพื่อนสมาชิกอย่างเท่าเทียมกันทุกคน					
5. การตรงต่อเวลา					
6. มีความเพียรพยายามทำกิจกรรมจนสำเร็จ					
7. ทำกิจกรรมด้วยความขยันขันแข็ง					
8. เคารพความคิดเห็นของสมาชิกภายในกลุ่ม					
9. มีการวางแผนในการทำกิจกรรม					
10. มีการกำหนดเป้าหมายในการทำกิจกรรม					
11. เมื่อมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นสามารถรอที่จะแสดงความคิดเห็นดังกล่าวออกมาเมื่อเพื่อนสมาชิกพูดจบแล้ว					

พฤติกรรมที่แสดงออก	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
12. มีความสนใจและแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม					
13. ชื่นชมกับผลงานที่ตนเองทำ					
14. ชื่นชมกับผลงานที่เพื่อน ๆ ทำ					
15. ไม่แสดงออกถึงความกังวลในขณะร่วมกิจกรรม					
16. ยอมรับในคุณค่าความสามารถของเพื่อนสมาชิก					
17. พุดคุยกับเพื่อนสมาชิกอย่างเป็นกันเอง					
18. ยกย่องและชมเชยเพื่อนสมาชิกในระหว่างทำกิจกรรม					
19. มีอารมณ์ขันในขณะทำกิจกรรม					
20. มีความตั้งใจฟังเมื่อสมาชิกเสนอความคิดเห็น					

5. แบบประเมินตนเองเพื่อใช้ประกอบคู่มือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก และเยาวชน

ประเด็น	การปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	ทำบ้าง	น้อยครั้ง	ไม่ได้ทำ
1. การฝึกอาสนะและการบริหารร่างกายท่าเกาชิกิ					
2. การฝึกสมาธิ					
3. การจินตนาการและผ่อนคลาย					
4. การเขียนบันทึกประจำวัน					

6. แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนที่ใช้การคิด
ไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต
สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

คำชี้แจง จงทำเครื่องหมาย X ในช่องความเหมาะสมของรายการประเมินตาม
ความคิดเห็นของท่าน

รายการประเมิน	ความเหมาะสม ของรายการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความชัดเจนของวัตถุประสงค์ของกิจกรรม					
2. ความเหมาะสมของหัวข้อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม					
3. ความเหมาะสมของคุณสมบัติผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
4. ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระ					
5. ความเหมาะสมของวิทยากรในการจัดกิจกรรม					
6. ความสามารถของวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้					
7. การอำนวยความสะดวกและให้ความช่วยเหลือผู้เรียนในการเรียนรู้					
8. การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย					
9. ความเหมาะสมของเวลาในแต่ละกิจกรรม					
10. เอกสารประกอบการบรรยายมีความสมบูรณ์และเหมาะสมสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง					
11. การใช้สื่อมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับเนื้อหา					
12. ความยาก-ง่ายของเนื้อหาขององค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตมีความเหมาะสมหรือไม่					

รายการประเมิน	ความเหมาะสม ของรายการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
13. กิจกรรมที่จัดสามารถพัฒนาให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความพึงพอใจในชีวิต					
14. การจัดกิจกรรมดำเนินไปอย่างเป็นลำดับขั้นตอน					
15. ความเหมาะสมของระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม					
16. ความเหมาะสมของสถานที่และสิ่งแวดล้อมในการจัดกิจกรรม					
17. ความเหมาะสมของอาหารกลางวันและอาหารว่าง					
18. ความเหมาะสมของอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม					
19. ความเหมาะสมของวิธีการประเมินผล					
20. การได้รับประสบการณ์ที่ช่วยให้มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น					

7. แบบสัมภาษณ์ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการนำรูปแบบกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก และเยาวชน

1. ด้านวัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรม

ท่านคิดว่าวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนี้มีความเหมาะสมและชัดเจนหรือไม่ เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร

2. ด้านผู้เรียน

ท่านคิดว่าจำนวนของผู้เรียนมีความเหมาะสมต่อการจัดกิจกรรมหรือไม่ เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร

3. ด้านวิทยากร

ท่านคิดว่าวิทยากรมีความเหมาะสมหรือไม่ในด้าน

- ความพร้อมของการสอน เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร
- ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร
- การปฏิบัติตัวต่อผู้เรียน เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร
- การอำนวยความสะดวกและกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมและใช้กระบวนการคิดไตร่ตรองและสร้างความรู้ใหม่ด้วยตนเอง เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงความเหมาะสมอย่างไร
- การสร้างบรรยากาศที่ดีระหว่างดำเนินกิจกรรม เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร

4. ด้านเนื้อหาสาระ

ท่านคิดว่าเนื้อหาสาระของความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 5 ด้านมีความเหมาะสมหรือไม่
ในประเด็น

- ความยากง่ายในการเข้าใจ เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร
- การนำไปประยุกต์ใช้ เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร
- ความน่าสนใจและมีความทันสมัย เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร

5. ด้านกิจกรรมการเรียนรู้

ท่านคิดว่ากิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมหรือไม่ในด้าน

- ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร
- ความสอดคล้องกับเนื้อหา เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร
- ความน่าสนใจ เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร

6. ด้านระยะเวลา

ท่านคิดว่าระยะเวลาของกิจกรรมมีความเหมาะสมหรือไม่ในด้าน

- ในด้านการเรียนรู้แต่ละเนื้อหาขององค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร
- ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร
- ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร

7. ด้านสภาพแวดล้อม

ท่านคิดว่าสภาพแวดล้อมมีความเหมาะสมหรือไม่ในด้าน

- สิ่งอำนวยความสะดวก เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร
- สภาพบรรยากาศในการจัดกิจกรรม เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร

8. ด้านสื่อการสอน

ท่านคิดว่าสื่อการสอนในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมและเพียงพอหรือไม่ เพราะเหตุใด และควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร

9. ด้านการประเมินผล

ท่านคิดว่าการประเมินผลในด้านการทดสอบความรู้ การวัดความพึงพอใจในชีวิต แบบวัดทัศนคติ แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบประเมินการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด ควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมอย่างไร

ภาคผนวก ข

ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือวิจัย

1. ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดความรู้ในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
2. ค่า IOC แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
3. ค่า IOC เนื้อหาการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
4. ค่า IOC รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
5. ค่า IOC แบบทดสอบวัดความรู้ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
6. ค่า IOC แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
7. ค่า IOC แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
8. ค่า IOC แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรองและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
9. ค่า IOC ประเด็นการอภิปรายกลุ่มเพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
10. ค่า IOC แบบประเมินการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

1. ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนกแบบทดสอบวัดความรู้ในการเสริมสร้าง
ความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ลำดับข้อ	ระดับความยากง่าย	อำนาจจำแนก	การคัดเลือก
1.	.75	.33	การคัดเลือก
2.	.69	.46	การคัดเลือก
3.	.62	.49	การคัดเลือก
4.	.69	.46	การคัดเลือก
5.	.80	.38	การคัดเลือก
6.	.75	.33	การคัดเลือก
7.	.79	.40	การคัดเลือก
8.	.76	.35	การคัดเลือก
9.	.77	.42	การคัดเลือก
10.	.73	.45	การคัดเลือก
11.	.75	.35	การคัดเลือก
12.	.69	.46	การคัดเลือก
13.	.69	.46	การคัดเลือก
14.	.31	.46	การคัดเลือก
15.	.80	.38	การคัดเลือก
16.	.44	.50	การคัดเลือก
17.	.73	.45	การคัดเลือก
18.	.77	.42	การคัดเลือก
19.	.69	.46	การคัดเลือก
20.	.69	.46	การคัดเลือก

ข้อสรุป ข้อสอบที่ดีควรมีค่า p (ความยาก) อยู่ระหว่าง .20 ถึง .80 ถ้า p สูงกว่า .80 แสดงว่าข้อสอบง่าย ถ้า p ต่ำกว่า .20 แสดงว่าข้อสอบยาก ถ้าค่า p สูงหรือต่ำกว่าเกณฑ์ถือว่าข้อสอบใช้ไม่ได้ (วรรณิ แกมเกตุ ,2549) สำหรับการหาค่าความเที่ยงจากข้อสอบ จำนวน 20 ข้อ โดยการคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัดความรู้เรื่องการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน โดยใช้สูตรของ Kuder-Richardson-20(KR-20) โดยอาศัยความยากง่ายของข้อสอบแต่ละข้อจากการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เกณฑ์ความเชื่อมั่นต้องมีค่าไม่ต่ำกว่า.60 หรือ 60 %ขึ้นไป (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2543) แบบวัดความรู้ชุดนี้ได้ค่า KR-20 = .892

2. ค่า IOC แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ประเด็น	ค่า IOC
1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา	1.0
2. ข้อมูลความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต 5 องค์ประกอบ สำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน	1.0
3. ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจ ในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน	
ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม	1.0
ระยะเวลาในการจัด	1.0
เดือนที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรม	1.0
ประเภทของกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหา	1.0

3. ค่า IOC เนื่อหาการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนใน
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ประเด็น	ค่า IOC
1. การมีความสุขในการดำเนินชีวิต	1.0
2. การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต	1.0
3. การมีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับ สิ่งที่เกิดขึ้นจริง	1.0
4. การมีอัธมโนทัศนังทางบวก	1.0
5. การมีอารมณ์ที่ดี	1.0

4. ค่า IOC รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดไตร่ตรอง และแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชน ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ประเด็น	ค่า IOC
1. หลักการและเหตุผล	0.8
2. แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	0.8
3. องค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรม	0.8
4. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	0.8

5. ค่า IOC แบบทดสอบวัดความรู้เรื่องความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชน
ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ข้อที่	ค่า IOC	ข้อที่	ค่า IOC
1	1.0	11	1.0
2	0.8	12	0.6
3	1.0	13	1.0
4	1.0	14	1.0
5	0.6	15	1.0
6	1.0	16	1.0
7	1.0	17	1.0
8	1.0	18	1.0
9	1.0	19	1.0
10	1.0	20	1.0

6. ค่า IOC แบบวัดทัศนคติที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชน
ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ข้อที่	ค่า IOC	ข้อที่	ค่า IOC
1	1.0	16	1.0
2	1.0	17	1.0
3	1.0	18	1.0
4	1.0	19	1.0
5	1.0	20	1.0
6	1.0	21	1.0
7	1.0	22	1.0
8	1.0	23	1.0
9	1.0	24	1.0
10	1.0	25	1.0
11	1.0		
12	1.0		
13	1.0		
14	1.0		
15	1.0		

7. ค่า IOC แบบสังเกตพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความพึงพอใจในชีวิตสำหรับ
เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ข้อที่	ค่า IOC	ข้อที่	ค่า IOC
1	1.0	11	1.0
2	1.0	12	1.0
3	1.0	13	1.0
4	1.0	14	1.0
5	1.0	15	1.0
6	1.0	16	1.0
7	1.0	17	1.0
8	1.0	18	1.0
9	1.0	19	1.0
10	1.0	20	1.0

8. ค่า IOC แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ใช้การคิดได้ตรงต่อและแนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ข้อที่	ค่า IOC	ข้อที่	ค่า IOC
1	1.0	11	1.0
2	1.0	12	1.0
3	0.8	13	1.0
4	1.0	14	1.0
5	1.0	15	1.0
6	1.0	16	1.0
7	1.0	17	1.0
8	1.0	18	0.8
9	1.0	19	1.0
10	1.0	20	1.0

9. ค่า IOC ประเด็นการอภิปรายกลุ่มเพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ข้อที่	ค่า IOC	ข้อที่	ค่า IOC
1	1.0	6	1.0
2	1.0	7	1.0
3	1.0	8	1.0
4	1.0	9	1.0
5	1.0		

10. ค่า IOC แบบประเมินการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามคู่มือการศึกษา
นอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเยาวชนใน
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

ข้อที่	ค่า IOC
1	1.0
2	1.0
3	10
4	1.0
5	1.0

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวจุฑารัตน์ ศชรัตน์ เกิดเมื่อวันที่ 29 ตุลาคม พ.ศ. 2523 ที่จังหวัดสงขลา สำเร็จ การศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัจจุบันปฏิบัติงานตำแหน่งผู้ช่วยนักวิจัยโครงการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาแนวทางการฟื้นฟูจิตใจ และพหุตินิสัยของเด็กและเยาวชน โดยใช้ศิลปะการละครสุข-สนุก-กล้วย กรมพินิจและคุ้มครอง เด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม