



การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง  
และการปรับตัวด้านจิตสังคม สำหรับผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
กรณีโรงเรียนกำเนิดวิทย์

สุรัชัย รัชชีพันธ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการจัดการการศึกษา วิทยาลัยครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต  
ปีการศึกษา 2565

LIFE SKILLS DEVELOPMENT TO PROMOTE SELF-AWARENESS AND  
PSYCHOSOCIAL ADAPTATION: A CASE STUDY OF HIGH SCHOOL  
STUDENTS AT KAMNOETVIDYA SCIENCE ACADEMY

SURACHAI THACHEPAN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education Program in Education  
Management, College of Education Sciences  
Dhurakij Pundit University  
Academic Year 2022



### ใบรับรองวิทยานิพนธ์

วิทยาลัยครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคม สำหรับผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายกรณี โรงเรียนกานินดิวิทย์

เสนอโดย นายสุรชัช ธชิพันธ์

สาขาวิชา การจัดการการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วาสนา วิสตุตาภา

ได้พิจารณาเห็นชอบโดยคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์แล้ว

ลงชื่อ ..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.กล้า ทองขาว)

ลงชื่อ ..... กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วาสนา วิสตุตาภา)

ลงชื่อ ..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์กัญญา โฉม ไกศล)

ลงชื่อ ..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สินธะวา คามศิษฐ์)

วิทยาลัยครุศาสตร์รับรองแล้ว

..... คณบดีวิทยาลัยครุศาสตร์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์กัญญา โฉม ไกศล)

วันที่ ๒1 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัว ด้านจิตสังคม สำหรับผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีโรงเรียนกำเนิดวิทย์
ชื่อผู้เขียน	สุรัชย์ ธิพันธ์
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วาสนา วิสฤตภา
หลักสูตร	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการจัดการการศึกษา)
ปีการศึกษา	2565

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกำเนิดวิทย์ 2) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต และ 3) เปรียบเทียบผลการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนกำเนิดวิทย์ จำนวน 72 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และแบบสอบถามการปรับตัวด้านจิตสังคม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ สถิติพื้นฐาน สถิติพรรณนาและสถิติเชิงเปรียบเทียบ (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 54 คน (ร้อยละ 75.0) มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง นักเรียนจำนวน 17 คน (ร้อยละ 23.6) มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับปานกลาง และนักเรียนจำนวน 1 คน (ร้อยละ 1.4) มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับต่ำ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 34 คน (ร้อยละ 47.2) มีคะแนนการปรับตัวด้านจิตสังคมต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการปรับตัวด้านจิตสังคมสูงกว่าหรือเท่ากับคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม มีจำนวน 38 คน (ร้อยละ 52.8) การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียน หลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิตแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** การพัฒนาทักษะชีวิต, การตระหนักรู้ในตนเอง, การปรับตัวด้านจิตสังคม



Thesis Title LIFE SKILLS DEVELOPMENT TO PROMOTE SELF-AWARENESS AND PSYCHOSOCIAL ADAPTATION: A CASE STUDY OF HIGH SCHOOL STUDENTS AT KAMNOETVIDYA SCIENCE ACADEMY

Author Surachai Thachepan

Thesis Advisor Assistant Professor Wasana Wisaruetapa, Ph.D.

Program Master of Education Program in Education Management

Academic Year 2022

### ABSTRACT

The purpose of this research was threefold: 1) to investigate the self-awareness and psychosocial adaptation of high school students, 2) to compare the students' self-awareness before and after participating in life skills development activities, and 3) to compare the results of psychosocial adaptation of students before and after their participation in these activities. The sample comprised 72 grade 10 students from Kamnoetvidya Science Academy in the academic year 2021. The research tools included life skills development activities, a self-awareness test, and a psychosocial adaptation questionnaire. Data were analyzed using descriptive and comparative statistics (t-test).

The results indicated that 54 students (75.0%) demonstrated a high level of self-awareness, while 17 students (23.6%) exhibited a moderate level, and only one student (1.4%) had a low level of self-awareness. In terms of psychosocial adaptation, the results showed that 34 students (47.2%) scored lower than the group's average, and 38 students (52.8%) scored higher or equal to the average. Furthermore, there was no significant difference in the self-awareness of students before and after participating in life skills development, at the .05 level. However, the students' psychosocial adaptation differed significantly from post-participation in the life skills development, at the .05 level.

**Keywords:** Life skills development, Self-awareness, Psychosocial adaptation



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ด้วยความเมตตาจากศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ไพฑูริย์ สีนลาร์ตันและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วาสนา วิสฤตภา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้สั่งสอนให้ความรู้ คำปรึกษา และชี้แนะแนวทางการทำวิจัย ตลอดจนติดตามความก้าวหน้าและให้กำลังใจตั้งแต่เริ่มต้นเข้าศึกษา จนเสร็จสิ้นการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านทั้งสองเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณคณาจารย์วิทยาลัยครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตที่อบรมสั่งสอน ให้ความรู้ด้วยความเมตตา ให้กำลังใจและสนับสนุนการศึกษาและการวิจัยตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยศึกษาที่ วิทยาลัยครุศาสตร์ ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบและให้คำแนะนำในการปรับปรุง เครื่องมือวิจัยให้มีความสมบูรณ์ และขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่กรุณาให้ คำแนะนำและแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณโรงเรียนกำเนิดวิทย์ที่อนุเคราะห์ทุนการศึกษา และผู้อำนวยการโรงเรียน กำเนิดวิทย์ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย ทำกิจกรรมและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณครูจิตวัต บัณฑิต ครุจิตวิทยาและแนะแนวโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ที่ให้คำแนะนำ ความร่วมมือ ตลอดจนให้ความช่วยเหลือในการทำกิจกรรมและการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนและรุ่นพี่สาขาการจัดการการศึกษา และคุณนิรดา บรรจงเปลี่ยน ที่เป็นกำลังใจ ซึ่งกันและกัน ช่วยกันติดตามความก้าวหน้าในการศึกษาและให้ความช่วยเหลือตลอดมาระหว่างศึกษาอยู่ ด้วยกัน รวมถึงช่วงเวลาในแต่ละคนแยกย้ายกันไปตามภารกิจหน้าที่การงานของตนเอง

สุรัชย์ ธิชีพันธ์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
1.1 ที่มาและความสำคัญ .....	1
1.2 คำถามวิจัย .....	4
1.3 วัตถุประสงค์ .....	4
1.4 ขอบเขตและข้อจำกัดการวิจัย .....	4
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
1.6 ประโยชน์ของการวิจัย .....	7
2. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารสถานศึกษา .....	8
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารทั่วไป .....	9
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารงานกิจการนักเรียน.....	11
2.4 สมรรถนะสำคัญของนักเรียน .....	12
2.5 การตระหนักรู้ในตนเอง.....	13
2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว .....	14
2.7 การพัฒนาทักษะชีวิตกับการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคม .....	17
2.8 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ .....	18
2.9 การพัฒนาทักษะชีวิตของโรงเรียนกำเนิดวิทย์ .....	20
2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	22
3. ระเบียบวิธีวิจัย.....	25
3.1 การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง .....	25
3.2 เครื่องมือการวิจัย .....	25
3.3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	28
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ .....	29
3.5 สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยและรวบรวมข้อมูล .....	29

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.5 ระยะเวลาดำเนินการวิจัย .....	29
4. ผลการวิจัย.....	30
4.1 การตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มเป้าหมาย .....	30
4.2 การปรับตัวด้านจิตสังคมของกลุ่มเป้าหมาย .....	31
4.3 ข้อมูลเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์.....	31
ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต	
4.4 ข้อมูลเปรียบเทียบการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์.....	33
ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต	
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	34
5.1 สรุปผลการวิจัย .....	34
5.2 อภิปรายผล .....	35
5.3 ข้อเสนอแนะ .....	38
บรรณานุกรม.....	39
ภาคผนวก.....	44
ก เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล.....	45
ข หนังสืออนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัย.....	53
ประวัติผู้เขียน.....	56



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 แสดงการพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน..... พุทธศักราช 2551	20
4.1 การตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง .....	30
4.2 การปรับตัวด้านจิตสังคมของกลุ่มตัวอย่าง .....	31
4.3 ข้อมูลเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์..... ก่อนและหลังเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต	31
4.4 ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิตของการตระหนักรู้..... ในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองได้ ตามความเป็นจริงและความมั่นใจในตนเอง	32
4.5 ข้อมูลเปรียบเทียบการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์..... ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต	32
4.6 ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิตของการปรับตัว..... ด้านจิตสังคมของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และ ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	33

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ที่มาและความสำคัญ

การจัดการศึกษามีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคนให้มีคุณภาพ งานด้านการศึกษาขององค์การเพื่อความร่วมมือและการพัฒนาทางเศรษฐกิจ (OECD) ช่วยให้บุคคลและประเทศชาติสามารถระบุและพัฒนาความรู้ และทักษะที่ผลักดันงานที่ดีขึ้นและชีวิตที่ดีขึ้น สร้างความเจริญรุ่งเรืองและส่งเสริมการรวมทางสังคม (OECD, 2020) การศึกษาเปลี่ยนชีวิตและเป็นหัวใจของภารกิจขององค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือ ยูเนสโก (UNESCO) ในการสร้างสันติภาพ ขจัดความยากจนและขับเคลื่อนการพัฒนาที่ยั่งยืน (UNESCO, 2020) เพื่อให้นักเรียนเจริญเติบโตในโลกเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว นักเรียนไม่เพียงต้องมีทักษะที่แข็งแกร่งในสาขาต่าง ๆ เช่น ภาษา ศิลปะ คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ แต่จะต้องมีความเชี่ยวชาญในทักษะ เช่น การคิดเชิงวิพากษ์ การแก้ปัญหา ความพากเพียร การทำงานร่วมกันและความอยากรู้อยากเห็น อย่างไรก็ตาม นักเรียนในหลายประเทศยังขาดทักษะเหล่านี้และไปไม่ถึงเป้าหมายสภาคณิตศาสตร์โลกศึกษา ตรวจสอบและนำเสนอทักษะที่จำเป็นสำหรับศตวรรษที่ 21 สภาคณิตศาสตร์โลกเชื่อว่าการประสานความร่วมมือกันระหว่างผู้วางนโยบาย นักการศึกษา ผู้ให้ทุนและผู้ผลิตเทคโนโลยีสำหรับการศึกษา จะนำไปสู่การลดช่องว่างของนักเรียนในการสร้างทักษะสำหรับศตวรรษที่ 21 (World Economic Forum, 2015)

World Economic Forum (2020) เผยแพร่ The Future of Jobs Report 2020 ซึ่งจัดอันดับทักษะจำเป็นในอนาคต 10 ลำดับแรกที่ได้จากการสำรวจ 15 อุตสาหกรรมใน 26 ประเทศที่เป็นพันธมิตรของ World Economic Forum ในภูมิภาคต่าง ๆ จากรายงานดังกล่าว 2 ใน 4 กลุ่มหลักของทักษะจำเป็นในอนาคต ได้แก่ กลุ่มการจัดการตนเอง (การเรียนรู้แบบแอดฮ็อกที่ฟและกลยุทธ์การเรียนรู้ (2) และความสามารถที่จะฟื้นตัว ความทนทานต่อความเครียดและความยืดหยุ่น (9)) และกลุ่มการทำงานร่วมกับผู้อื่น (ความเป็นผู้นำและอิทธิพลทางสังคม (6)) เป็นทักษะด้านอารมณ์ที่เติมเต็มและส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียน สอดคล้องกับโครงการประเมินผลนักเรียนร่วมกับนานาชาติ ปี 2018 (PISA 2018) โดยองค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (OECD) ที่วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณลักษณะของนักเรียนอายุ 15 ปี ซึ่งเชื่อมโยงไปสู่ความฉลาดรู้ด้านการอ่าน รายงานผล PISA 2018 กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกรักของนักเรียน การรับรู้ความสามารถของในตนเอง ความกลัวความล้มเหลว ความเชื่อในแนวคิดของการเติบโต มีแนวโน้มส่งผลต่อหรือมีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะของนักเรียนและโรงเรียน ต่อเนื่องไปจนถึงประสิทธิภาพด้านการอ่านของนักเรียน (OECD, 2019)

การศึกษาของประเทศไทยระดับอุดมศึกษาอยู่ภายใต้การดูแลของกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม สำหรับการศึกษาระดับพื้นฐานอยู่ภายใต้การดูแลของกระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดกระทรวงศึกษาธิการออกแบบและกำหนดหลักสูตร

แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานให้สอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579 ซึ่งกำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นพลเมืองดี มีคุณลักษณะ มีทักษะและสมรรถนะที่สอดคล้องกับบทบาทวิถีชีวิตของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติและยุทธศาสตร์ชาติ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดฯ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาเยาวชนไทยทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้มีความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

การจัดการศึกษาระดับพื้นฐาน นอกจากการพัฒนาทักษะด้านความรู้ของผู้เรียนแล้ว การพัฒนาทักษะด้านอารมณ์ของผู้เรียนเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมนั้นมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน การพัฒนาที่มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ เสริมสร้างให้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม สามารถจัดการตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนให้เป็นอย่างเหมาะสมตลอดช่วงวัย หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานแบ่งกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียน และกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ การศึกษาขั้นพื้นฐานระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเน้นการเพิ่มพูนความรู้และทักษะเฉพาะด้าน สนองตอบความสามารถ ความถนัดและความสนใจของผู้เรียนทั้งด้านวิชาการและวิชาชีพ มีทักษะในการใช้วิทยาการ เทคโนโลยี ทักษะกระบวนการคิดขั้นสูง สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ให้เกิดประโยชน์ในการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพ มุ่งพัฒนาตนและประเทศตามบทบาทของตน เป็นผู้นำ และผู้ให้บริการชุมชนในด้านต่าง ๆ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

โรงเรียนกำเนิดวิทย์จัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จัดตั้งขึ้นโดยกลุ่ม ปตท. โรงเรียนกำเนิดวิทย์เป็นโรงเรียนวิทยาศาสตร์ จัดการศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในลักษณะโรงเรียนประจำ โรงเรียนมุ่งบ่มเพาะนักเรียนผู้มีความสามารถพิเศษด้านคณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ เพื่อพัฒนาไปสู่การเป็น นักวิจัย นักประดิษฐ์ และนักนวัตกรรม สามารถสร้างองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน หลักสูตรของโรงเรียนกำเนิดวิทย์ กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 คือ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย และมีจิตสาธารณะ นอกจากนี้ โรงเรียนกำเนิดวิทย์มีจุดเน้นเพื่อพัฒนา นักเรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมได้แก่ รักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย มีจิตใจเปิดกว้าง เชื่อในเหตุผล เปลี่ยนแปลงความคิดเห็นของตนเองได้ตามข้อมูลและหลักฐานใหม่ที่ได้รับ เห็นคุณค่าและความสำคัญของการวิจัย การปฏิบัติทดลอง และการประดิษฐ์คิดค้น ตลอดจนมีความคิดสร้างสรรค์ในงานวิจัย และเห็นคุณค่าของศิลปวัฒนธรรม ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม (โรงเรียนกำเนิดวิทย์, 2558)

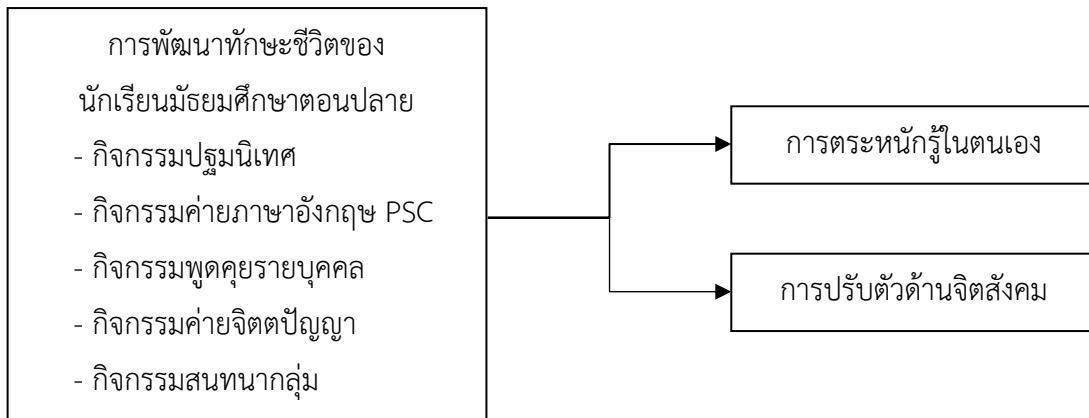
นักเรียนของโรงเรียนกำเนิดวิทย์มีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่มีพัฒนาการทางร่างกาย สมบูรณ์แล้ว นักเรียนมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว เริ่มแสดงบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมา เช่น อารมณ์ร้อน วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่ายและอื่น ๆ นักเรียนสามารถรับรู้ลักษณะเด่น-ด้อยเกี่ยวกับตนเอง มี

พัฒนาการทางความคิด นักเรียนพยายามคิดและแสดงออกเหมือนผู้ใหญ่ รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผลและไม่เชื่อโดยง่าย นักเรียนในวัยนี้รู้สึกไม่ชอบคำสั่ง การบังคับให้เชื่อและต้องคล้อยตาม ส่วนพัฒนาการทางสังคมและพฤติกรรมทางสังคม สังคมวัยรุ่นเป็นกลุ่มของเพื่อนร่วมวัย ประกอบด้วยเพื่อนทั้ง 2 เพศ นักเรียนรู้สึกสบายใจที่จะทำกิจกรรมกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่ากับเพื่อนต่างวัย การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่มีความสำคัญต่อจิตใจของวัยรุ่น นักเรียนเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของอาชีพ เช่น อาชีพที่นำมาซึ่งสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นตัวบ่งชี้ถึงการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่แต่นักเรียนยังมีความสับสนเนื่องจากยังไม่รู้จักตนเองดีพอทั้งด้านบุคลิกภาพและความถนัด นักเรียนมีความสนใจหลากหลายแต่ไม่ลึกซึ้ง เป็นช่วงลองผิดลองถูก ความสนใจของวัยรุ่นส่วนใหญ่ ได้แก่ การนับถือวีรบุรุษ ความต้องการเลียนแบบผู้ที่ตนนิยมชมชอบ ซึ่งความต้องการประเภทนี้รุนแรงขึ้นในระย่วัยวัยรุ่นเพราะความต้องการรู้จักตนเอง การยกบุคคลมาเป็นแบบให้นับถือและเลียนแบบช่วยลดความไม่รู้จักรู้จักหรือความไม่เข้าใจตนเอง แสวงหาแบบอย่างเพื่อดำเนินรอยตามแนวทางที่ถูกที่ควรเพื่อดำเนินชีวิตอย่างผู้ใหญ่ (มณฑรา ธรรมบุศย์, 2563) ในช่วงเด็กและวัยรุ่น การพัฒนาทักษะด้านอารมณ์และสังคม ตลอดจนความฉลาดทางอารมณ์นั้นมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน การตระหนักรู้ในตนเองจะทำให้บุคคลสามารถรับรู้ รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น นำไปสู่การแสดงออกและพฤติกรรมที่เหมาะสม เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ให้ดีขึ้น ซึ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิต เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาภาวะผู้นำ และการมองเห็นแนวทางในชีวิตของตนเอง (ศจีแพรว โปธิกุล, 2555)

นอกจากนี้ โรงเรียนกำเนิดวิทย์เป็นโรงเรียนประจำ นักเรียนทั้งหมดพักอาศัยร่วมกันในบ้านพักนักเรียนโดยมีครูบ้านพักเป็นผู้ดูแล นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เคยห่างบ้าน นักเรียนต้องเรียนและอยู่ร่วมกับเพื่อนใหม่ตลอดเวลา ทำให้ต้องปรับตัวเป็นอย่างมากเมื่อต้องมาพักอาศัยในบ้านพักของโรงเรียน นักเรียนที่มีปัญหาในการปรับตัว จะทำให้เกิดผลกระทบต่อเนื่องไปสู่เรื่องอื่น ๆ เช่น การเรียนและสุขภาพ การให้ความสำคัญในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมจะช่วยพัฒนาการมองเห็นตนเองหรืออัตมโนทัศน์ในเชิงบวก พัฒนานักเรียนซึ่งเป็นวัยรุ่นให้รู้บทบาทหน้าที่จนเกิดความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อบทบาทในสังคม การมีความสมดุลระหว่างการพึ่งพาตนเองและการขอพึ่งพิงจากบุคคลอื่น การมองโลกทางบวกจะส่งเสริมให้วัยรุ่นมองชีวิตอย่างมีความสุข มีความหวังถึงผลที่ดีในอนาคต (นงลักษณ์ วิชัยรัมย์ และคณะ, 2559)

ผู้วิจัยในฐานะผู้บริหารของโรงเรียนเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะด้านอารมณ์และความฉลาดทางด้านอารมณ์ มีแนวคิดที่จะเสนอแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะชีวิตของนักเรียน เพื่อการพัฒนานักเรียนให้มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม นอกจากนี้ โรงเรียนเริ่มเปิดดำเนินการในปีการศึกษา 2558 จนถึงปัจจุบัน เป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเพื่อปรับปรุงและพัฒนาการจัดกิจกรรมพัฒนานักเรียนให้เป็นรูปธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการบริหารจัดการโรงเรียนและพัฒนานักเรียนต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย



1.2 คำถามวิจัย

1.2.1 การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนสายวิทยาศาสตร์ โรงเรียนกำเนิดวิทย์ มีลักษณะอย่างไร

1.2.2 หลังเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์มีการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมเพิ่มขึ้นหรือไม่

1.3 วัตถุประสงค์

1.3.1 เพื่อศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สายวิทยาศาสตร์ โรงเรียนกำเนิดวิทย์

1.3.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ก่อนและหลังเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต

1.3.3 เพื่อเปรียบเทียบผลการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ก่อนและหลังเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต

1.4 ขอบเขตและข้อจำกัดการวิจัย

1.4.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนกำเนิดวิทย์ จำนวน 72 คน

1.4.2 ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น	ตัวแปรตาม
การพัฒนาทักษะชีวิต	- การตระหนักรู้ในตนเอง - การปรับตัวด้านจิตสังคม

## 1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

**การพัฒนาทักษะชีวิต** หมายถึง การจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาต่อยอดเพื่อใช้พัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยนำกิจกรรมที่ดำเนินการในโรงเรียนกำเนิดวิทย์บางส่วนมาปรับปรุงและเพิ่มเติมรายละเอียดของกิจกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพปัจจุบันของโรงเรียน ระยะเวลาดำเนินการ 6 เดือน การพัฒนาทักษะชีวิตประกอบด้วย

1. กิจกรรมปฐมนิเทศ หมายถึง กิจกรรมปฐมนิเทศที่จัดโดยฝ่ายวิชาการฯ มีจุดประสงค์เพื่อให้ นักเรียนได้รับข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโรงเรียน การแนะนำผู้บริหาร ครูและบุคลากร แนวทางการเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย การตั้งเป้าหมาย การไปสู่เป้าหมายและอนาคตที่นักเรียนมุ่งหวัง การใช้ชีวิตในโรงเรียน ประจำ ตลอดจนการขอรับบริการและการขอความช่วยเหลือจากบุคคลหรือส่วนงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนมีความพร้อมในการศึกษา เข้าใจในการปฏิบัติตนและสร้างทัศนคติที่ดีตลอด ระยะเวลาที่เรียนและพักอาศัยในโรงเรียน

2. กิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ Pre-sessional camp (PSC) หมายถึง กิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ PSC ที่จัดโดยกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ มีจุดประสงค์เพื่อสร้างเสริมทักษะภาษาอังกฤษ เพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียนตามหลักสูตรของโรงเรียน ที่มีการใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลักในการเรียนการสอน โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นมีความครอบคลุมทักษะภาษาอังกฤษทุกด้าน ได้แก่ การฟัง พูด อ่าน และเขียน นอกจากนี้ กิจกรรมที่จัดยังช่วยในการปรับตัวของนักเรียนให้มีความคุ้นเคยกับการใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำ โดยประกอบด้วยกิจกรรมเสริมสร้างทักษะด้านภาษาอังกฤษ และกิจกรรมกลุ่ม โดยค่ายภาษาอังกฤษมีระยะเวลาประมาณ 3 สัปดาห์ ประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก คือ (1) การเรียนและฝึกฝนทักษะภาษาอังกฤษ และ (2) กิจกรรมนันทนาการ กีฬา และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

3. กิจกรรมพูดคุยรายบุคคล หมายถึง กิจกรรมที่จัดโดยฝ่ายจิตวิทยาและแนะแนว มีจุดประสงค์เพื่อทำความรู้จักและทำความเข้าใจนักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนและสร้างความคุ้นเคยระหว่างนักเรียนกับครูจิตวิทยา โดยข้อมูลพื้นฐานจะนำไปใช้สำหรับครูที่ปรึกษาประจำชั้นและครูบ้านพักในการดูแลนักเรียนเป็นรายบุคคล นอกจากนี้ นักเรียนสามารถขอพบและขอคำปรึกษาครูจิตวิทยาได้ ตลอดช่วงเวลาที่นักเรียนใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียน กิจกรรมพูดคุยกับนักเรียนรายบุคคล ใช้เวลาพูดคุยกับนักเรียนคนละ 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเป็นดังนี้

- (1) ครูจิตวิทยาแนะนำตัว อธิบายบทบาทหน้าที่ และทำความรู้จักกับนักเรียนเบื้องต้น
- (2) แจ้งจุดประสงค์ของการพูดคุยรายบุคคล และอธิบายวิธีนัดพูดคุย
- (3) พูดคุยเป็นรายบุคคล เพื่อทำความรู้จักและอาจให้คำปรึกษาหรือนัดให้คำปรึกษาภายหลังหากพบว่านักเรียนต้องการความช่วยเหลือ
- (4) ครูจิตวิทยาสรุปและบันทึกข้อมูล เตรียมสำหรับพูดคุยกับครูที่ปรึกษาประจำชั้นต่อไป เพื่อให้ครูที่ปรึกษาประจำชั้นมีข้อมูลสำหรับดูแลนักเรียนแต่ละคนมากขึ้น

4. กิจกรรมค่ายจิตตปัญญา หมายถึง กิจกรรมค่ายจิตตปัญญาที่จัดโดยคณะกรรมการจัดค่ายของโรงเรียน ร่วมกับคณะวิทยากรภายนอกที่มีความรู้และทักษะในการทำกิจกรรมกลุ่ม ระยะเวลา 3 วัน โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นมุ่งเน้นไปยังกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- (1) เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้การฝึกปฏิบัติธรรมที่หลากหลาย
- (2) เพื่อให้ให้นักเรียนได้นำความรู้และประสบการณ์การฝึกปฏิบัติตนมาใช้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง
- (3) เพื่อให้ให้นักเรียนได้นำความรู้ที่ได้ไปช่วยส่งเสริมและสนับสนุนทั้งด้านการเรียนและทักษะชีวิต

ของตน

จิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่ส่งเสริมการทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง การรู้ตัว และการเข้าถึงความจริงเพื่อทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์นี้มุ่งส่งเสริมจิตตปัญญา 4 ประการ ได้แก่ 1) การมองเห็นคุณค่าของตัวเองและผู้อื่น 2) การสื่อสารเพื่อการรู้จักรับฟัง และการเปิดใจเรียนรู้ข้อมูลอื่นที่ไม่ตรงกับที่เคยรับรู้ 3) การตระหนักรู้ในตนเอง และการเรียนรู้ การทำความเข้าใจความรู้สึกและความคิดของตนเอง และ 4) ทักษะการเป็นผู้นำในแบบของตัวเอง โดยจะเชื่อมโยงกับเรื่องภาวะการเป็นผู้นำร่วม (Collective leadership) นอกจากนี้ เพิ่มการฝึกสมาธิเพื่อให้นักเรียนได้รู้วิธีการและการนำไปใช้ในชีวิตได้อย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์ กิจกรรมทั้งหมดที่จัดขึ้นมีความสอดคล้องกับช่วงวัยของนักเรียน และมีความสัมพันธ์กับสติ สมาธิ และการรู้จักตนเองและผู้อื่น

5. กิจกรรมสนทนากลุ่ม หมายถึง กิจกรรมสนทนากลุ่มที่จัดแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละไม่เกิน 9 คน ใช้เวลาสนทนากลุ่ม 60 นาที การสนทนากลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดคุย ปฏิสัมพันธ์ และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน เพื่อเป็นการช่วยเหลือและติดตามดูแลการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ของนักเรียน ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเป็นดังนี้

- (1) พูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลายและเป็นกันเองมากขึ้น
- (2) แนะนำตัวผู้นำกลุ่ม อธิบายจุดประสงค์และกติกา
- (3) แนะนำตัวสมาชิก (optional)
- (4) เริ่มพูดคุยโดยผู้นำกลุ่มจะมีคำถามนำที่ตั้งขึ้นจากจุดประสงค์การทำกิจกรรมกลุ่มและใช้

เทคนิคการทำกลุ่มตลอดช่วงนี้

- (5) สรุปเพื่อเป็นการรวบรวมประเด็นและทำให้ชัด โดยสมาชิกอาจช่วยสรุปและผู้นำกลุ่มร่วมด้วย
- (6) ปิดกลุ่มและขอบคุณสมาชิกที่มาร่วมทำกิจกรรม

**การตระหนักรู้ในตนเอง** หมายถึง การรู้จักและเข้าใจในตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

1. การรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง การที่สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผลที่อาจตามมา สามารถระบุสาเหตุของความรู้สึก หรืออารมณ์ทางบวกและลบที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ รวมถึงปรับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม



2. การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง หมายถึง การที่สามารถพิจารณาและประเมินตนเองได้ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง ทราบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง โดยไม่หาข้อแก้ตัวให้กับตนเอง และสามารถประเมินตนเองจากการได้รับฟังการประเมินจากผู้อื่นที่ไม่ได้ประเมินด้วยอารมณ์

3. ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การเห็นคุณค่าและความสามารถของตนเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายอย่างเหมาะสม ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น (ศจีแพรว โปธิกุล, 2555)

**การปรับตัวด้านจิตสังคม** หมายถึง กระบวนการและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลใช้การตระหนักรู้เพื่อสร้างสรรค์ และบูรณาการตนเองกับสิ่งแวดล้อมเพื่อคงไว้ซึ่งสภาวะสมดุล ประกอบด้วย การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาหว่ากัน (พัชรี โชติภพวงศ์, 2547)

**ผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย** หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกำเนิดวิทย์ ปีการศึกษา 2564

## 1.6 ประโยชน์ของการวิจัย

1.6.1 ข้อมูลและสารสนเทศเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมเป็นประโยชน์สำหรับนักเรียน โรงเรียนกำเนิดวิทย์จัดการศึกษาให้กับผู้ที่มีความสามารถพิเศษด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ในลักษณะของโรงเรียนประจำ ซึ่งช่วยพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนปรับตัวได้ดีขึ้น เรียนและใช้ชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

1.6.2 เป็นแนวทางสำหรับครูในการทำความเข้าใจนักเรียน ทั้งด้านการเรียนและการใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำ รวมถึงเป็นเครื่องมือให้ครูรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลมากยิ่งขึ้น และครูสามารถให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นในกรณีที่นักเรียนมีความจำเป็นหรือร้องขอ

1.6.3 เป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารสถานศึกษาในการวางรูปแบบ การสร้างและปรับปรุงการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียน



## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากเอกสารวิทยานิพนธ์ หนังสือ และงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจ รวมถึงใช้เป็นข้อมูลประกอบการวิจัย โดยศึกษาในประเด็นต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารสถานศึกษา
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารทั่วไป
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารงานกิจการนักเรียน
- 2.4 สมรรถนะสำคัญของนักเรียน
- 2.5 การตระหนักรู้ในตนเอง
- 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว
- 2.7 การพัฒนาทักษะชีวิตกับการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคม
- 2.8 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ
- 2.9 การพัฒนาทักษะชีวิตของโรงเรียนกำเนิดวิทย์
- 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารสถานศึกษา

สถานศึกษาเป็นหน่วยย่อยที่สุดขององค์กรการศึกษาที่มีการบริหารจัดการด้วยตนเอง การบริหารสถานศึกษาจึงมีความสำคัญต่อการจัดการศึกษาให้มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพและคุณลักษณะตามเป้าหมายของการจัดตั้งสถานศึกษา และเป็นไปตามเป้าประสงค์ของการพัฒนาประเทศ นักวิชาการและนักการศึกษาให้ความหมายของการบริหารสถานศึกษา ดังนี้

ชนิดาภรณ์ อุ่นจรัส (2560) ให้ความหมายของการบริหารสถานศึกษาว่า เป็นการดำเนินงานของกลุ่มบุคคลในองค์กร เพื่อการพัฒนาการบริหารจัดการภายในสถานศึกษาในด้านการบริหารวิชาการ การบริหารงานบุคคล การบริหารงบประมาณ และการบริหารงานทั่วไป เพื่อให้เป็นไปอย่างมีระบบ โดยใช้หลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารมาปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของสถานศึกษา เพื่อการพัฒนาการบริหารให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างสูงสุด

เพชรรัตน์ สีหาทัพ (2561) ให้ความหมายของการบริหารสถานศึกษาว่า เป็นกระบวนการที่ใช้ศาสตร์และศิลป์ในการจัดการศึกษาของกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งผู้บริหารจะต้องมีการวางแผนงาน สั่งการ มอบหมายงาน ประสานงาน ติดตามงาน และแก้ไขปัญหาทางงานจึงจะบรรลุผลตามวัตถุประสงค์เป้าหมายที่วางไว้

จีระศักดิ์ ออบอายุ (2564) ให้ความหมายของการบริหารสถานศึกษาว่า เป็นการร่วมมือทำงานของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาเพื่อให้สถานศึกษามีคุณภาพ โดยใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ผู้เรียนมีพัฒนาการด้านความรู้ ทักษะ ทศนคติ ค่านิยม ตลอดจนมีคุณธรรมจริยธรรม โดยอาศัยการจัดองค์การ การสั่งการ การอำนวยความสะดวก และการปรับปรุงการทำงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการศึกษา การบริหารสถานศึกษาด้วยศาสตร์และศิลป์ของผู้บริหารสถานศึกษาในการออกแบบวิธีการบริหารที่เหมาะสม จะทำให้การปฏิบัติงานของสถานศึกษาไปสู่ความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุจุดมุ่งหมายตามที่สถานศึกษากำหนด

ปาริชาติ สันติเลฆงษ์ (2565) ให้ความหมายเกี่ยวกับการบริหารสถานศึกษาว่า เป็นกระบวนการดำเนินงานของสถานศึกษา ซึ่งประกอบด้วยผู้บริหาร ครู อาจารย์ และคณะบุคคลฝ่ายต่าง ๆ ของชุมชนในท้องถิ่น ซึ่งร่วมกันวางแผนและจัดการศึกษาภายในสถานศึกษา อย่างเป็นระบบและมีคุณภาพให้กับเยาวชน เพื่อให้เกิดการพัฒนาในทุกด้าน เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า การบริหารสถานศึกษา หมายถึง กระบวนการดำเนินงานของกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ทักษะ ทศนคติ ค่านิยม และคุณธรรมจริยธรรม พัฒนาผู้เรียนให้เจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมถึงเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการภายในสถานศึกษาด้านการบริหารวิชาการ การบริหารงานบุคคล การบริหารงบประมาณ และการบริหารงานทั่วไปให้เป็นระบบ ให้การจัดการศึกษาประสบผลสำเร็จ บรรลุจุดมุ่งหมายตามที่สถานศึกษากำหนดอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารทั่วไป

กฎกระทรวงกำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการกระจายอำนาจการบริหารและการจัดการศึกษา พ.ศ. 2550 แบ่งการบริหารและการจัดการศึกษาออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ วิชาการ งบประมาณ การบริหารงานบุคคล และการบริหารทั่วไป

การดำเนินการในทิศทางที่จะส่งเสริมให้สถานศึกษามีอิสระ มีความเข้มแข็งในการบริหาร เพื่อให้การบริหารเป็นไปอย่างคล่องตัวและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน สถานศึกษา ชุมชน ท้องถิ่น และประเทศชาติโดยรวม กระทรวงศึกษาธิการ (2556) กำหนดหลักการและแนวคิด ดังนี้

1. ใช้หลักการที่ให้สถานศึกษามีความเป็นอิสระในการบริหารและจัดการศึกษาด้วยตนเองมากที่สุด โดยเขตพื้นที่การศึกษามีหน้าที่กำกับดูแล ส่งเสริม สนับสนุน และประสานงานเชิงนโยบายให้สถานศึกษาจัดการศึกษาให้เป็นไปตามนโยบายและมาตรฐานการศึกษาของชาติ

2. มุ่งส่งเสริมประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการบริหารและการจัดการศึกษาของสถานศึกษาตามหลักการการบริหารงานโดยมุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ของงานเป็นหลัก เน้นความโปร่งใส สามารถตรวจสอบได้ตามกฎเกณฑ์ กติกา ตลอดจนการมีส่วนร่วมของบุคคล ชุมชน และองค์กรที่เกี่ยวข้อง

3. มุ่งพัฒนาองค์กรระดับสถานศึกษาให้เป็นทันสมัย โดยนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีมาใช้อย่างเหมาะสม สามารถเชื่อมโยง ติดต่อสื่อสารระหว่างกันได้อย่างรวดเร็วด้วยเครือข่ายและเทคโนโลยี

4. การบริหารทั่วไปจะช่วยสนับสนุนการบริหารงานด้านอื่นให้บรรลุผลตามมาตรฐานคุณภาพและเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีบทบาทหลักในการประสาน ส่งเสริม สนับสนุน และการอำนวยความสะดวกในการให้บริการการศึกษา ทั้งการศึกษาในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ตามบทบาทของสถานศึกษา ตลอดจนการจัดและให้บริการการศึกษาของบุคคล ชุมชน องค์กรและสถาบันสังคมอื่น

กระทรวงศึกษาธิการ (2556) ให้ความหมายของการบริหารทั่วไปว่า เป็นการดำเนินงานเพื่อส่งเสริม สนับสนุน และอำนวยความสะดวกเพื่อให้ภารกิจหลักขององค์กร คือ การจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้เรียน ดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขอบข่ายด้านการบริหารทั่วไป ได้แก่

1. การพัฒนาระบบและเครือข่ายข้อมูลสารสนเทศ
2. การประสานงานและพัฒนาเครือข่ายการศึกษา
3. การวางแผนการบริหารงานการศึกษา
4. งานวิจัยเพื่อพัฒนานโยบายและแผน
5. การจัดระบบการบริหารและพัฒนาองค์กร
6. การพัฒนามาตรฐานการปฏิบัติงาน
7. งานเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา
8. การดำเนินงานธุรการ
9. การดูแลอาคารสถานที่และสภาพแวดล้อม
10. การจัดทำสำมะโนผู้เรียน
11. การรับนักเรียน
12. การเสนอความเห็นเกี่ยวกับเรื่องการจัดตั้ง ยุบ รวมหรือเลิกสถานศึกษา
13. การประสานการจัดการศึกษาในระบบ นอกระบบและตามอัธยาศัย
14. การระดมทรัพยากรเพื่อการศึกษา
15. การทัศนศึกษา
16. งานกิจการนักเรียน
17. การประชาสัมพันธ์งานการศึกษา
18. การส่งเสริม สนับสนุน และประสานการจัดการศึกษาของบุคคล ชุมชน องค์กร หน่วยงาน และสถาบันสังคมอื่นที่จัดการศึกษา
19. งานประสานราชการกับส่วนภูมิภาคและส่วนท้องถิ่น
20. การรายงานผลการปฏิบัติงาน
21. การจัดระบบการควบคุมภายในหน่วยงาน
22. แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลงโทษนักเรียน

## 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารงานกิจการนักเรียน

การบริหารกิจการนักเรียนเป็นส่วนหนึ่งในการบริหารสถานศึกษาที่นอกเหนือจากการจัดการเรียนการสอนในห้องเรียน นักการศึกษาให้ความหมายของการบริหารกิจการนักเรียน ดังนี้

วาทยุทธ์ พุทธิพรหม (2555) ให้ความหมายของการบริหารงานกิจการนักเรียนว่า เป็นการวางแผน การปฏิบัติตามแผนและการประเมินผลงานกิจการนักเรียนเพื่อสนับสนุนการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรม โดยให้นักเรียนร่วมการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย ความคิดสร้างสรรค์ และความเลื่อมใสในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข โดยความสมัครใจ หลังจากนักเรียนสำเร็จการศึกษาแล้วจะเป็นพลเมืองดี มีคุณภาพและมีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ

อรสา ทรงศรี (2558) สรุปว่า การบริหารกิจการนักเรียน หมายถึง การบริหารงานที่โรงเรียนจัดให้กับนักเรียน เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ ความสามารถของนักเรียน และเสริมสร้างประสบการณ์ให้กับนักเรียน นอกจากการจัดการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ความสามารถ มีคุณธรรมจริยธรรมที่ดีงามและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การบริหารกิจการนักเรียนเป็นการส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ในโรงเรียน และเป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนักเรียน การจัดกิจกรรมที่หลากหลายในโรงเรียนเพื่อพัฒนาสติปัญญาให้กับนักเรียน จะช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาตนเอง เข้าใจวิถีการดำเนินชีวิต ช่วยเหลือตนเอง สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น นำความสามารถของตนเองมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ณัฐพัฒน์ ฤกษ์พลอย (2563) สรุปว่า หลักการบริหารงานกิจการนักเรียนเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนโดยตรงนอกเหนือจากการเรียนการสอนตามปกติที่มุ่งส่งเสริมการเรียนการสอนของนักเรียนทุกคน ให้เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีความประพฤติที่ดีงาม มีระเบียบวินัยในตนเองอันจะส่งผลให้นักเรียนก้าวหน้าและประสบผลสำเร็จในการเรียนและการทำงานเมื่อสำเร็จการศึกษาออกไป

อรชรชัย กาทหลง (2564) ให้ความหมายของการบริหารงานกิจการนักเรียนว่า เป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่สถานศึกษาจัดให้กับนักเรียนอย่างในโรงเรียน เป็นระบบ เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยมุ่งส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม การรักษาวินัย การเรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม การช่วยเหลือนักเรียนในด้านส่วนตัวและภาวะอารมณ์ การรวมกลุ่มกับเพื่อน การเปิดโอกาสให้นักเรียนเสนอความคิดเห็นและกล้าแสดงออกด้วยการจัดกิจกรรมนักเรียน ตลอดจนการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้บริหารสถานศึกษา ครู คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้ปกครอง และนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่โรงเรียนต้องการ รวมทั้งอำนวยความสะดวกและสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีระหว่างนักเรียนกับโรงเรียน

สรุปได้ว่า การบริหารกิจการนักเรียน หมายถึง การวางแผน การปฏิบัติตามแผนและการประเมินผลงานกิจการนักเรียนเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การบริหารกิจการนักเรียนเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนโดยตรงนอกเหนือจากการสอนในชั้นเรียนตามปกติ เป็นงานที่มุ่งส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนให้มีความก้าวหน้า ส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ของนักเรียนในโรงเรียนให้ดำเนินไปได้ด้วยดี สามารถอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข งานกิจการนักเรียนครอบคลุมกิจกรรมการเรียนการสอนที่จัดให้

นักเรียนทุกคน นอกเหนือจากการเรียนในชั้นเรียน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและมุ่งหวังให้นักเรียนมีคุณลักษณะเป็นคนเก่ง คนดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 นอกจากนี้ เป็นงานที่ส่งเสริมการพัฒนานักเรียนให้มีคุณภาพเหมาะสมตามสมควรแก่วัยและความแตกต่างระหว่างบุคคล มีทักษะการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรม และพัฒนาตนเองสู่โลกแห่งอาชีพได้

#### 2.4 สมรรถนะสำคัญของนักเรียน

วิสัยทัศน์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกล่าวโดยสรุป คือ มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้และคุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้ ทักษะพื้นฐานและเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นที่ผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ผู้เรียนทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาเยาวชนไทยทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานให้มีคุณภาพด้านความรู้ และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและสามารถแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) กำหนดสมรรถนะของผู้เรียนที่สำคัญ 5 ประการ คือ

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร เข้าใจวัฒนธรรมในการใช้ภาษาเพื่อถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมถึงการเจรจาต่อรองเพื่อลดปัญหาความขัดแย้ง การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผล และความถูกต้อง ตลอดจนเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและสารสนเทศ มีความเข้าใจเรื่องความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม การแสวงหาความรู้และนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และสามารถตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งอย่างเหมาะสม

การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ตลอดจนหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยี และมีทักษะทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ อย่างถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

## 2.5 การตระหนักรู้ในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถรับรู้เกี่ยวกับตนเองได้ มีความใส่ใจในตนเอง ทั้งจากการมองหรือค้นหาตัวเอง รวมถึงการรับรู้ตนเองจากผู้อื่นด้วย การตระหนักรู้ในตนเองจะทำให้บุคคล รู้จักและเข้าใจตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น เช่น รู้จักบุคลิกภาพของตนเอง รู้รู้อารมณ์ของตนเอง ณ ปัจจุบันได้ สามารถประเมินตนเอง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ถ้าบุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเอง จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาและปรับปรุงตนเองไปในทางที่เหมาะสม สามารถตัดสินใจเลือกหรือทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเองได้ นอกจากนี้ การตระหนักรู้ในตนเองยังเป็นพื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่ทักษะอื่นในการดำเนินชีวิต เช่น ทักษะความเป็นผู้นำ และทักษะชีวิต ทั้งยังเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อีกด้วย

การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจในตนเอง สามารถรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน (ศจีแพรว โปธิกุล, 2555) คือ

1. การรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผลที่ตามมา สามารถระบุสาเหตุของความรู้สึก และภาวะอารมณ์ทั้งทางบวกและลบที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และสามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

2. การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง หมายถึง ความสามารถในการพิจารณาและประเมินตนเองได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง โดยไม่หาข้อแก้ตัวให้กับตนเอง ตลอดจนสามารถประเมินตนเองจากการได้รับฟังการประเมินจากผู้อื่นที่ไม่ได้ประเมินด้วยอารมณ์

3. ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การตระหนักในคุณค่าและความสามารถของตนเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความพยายามในการทำให้บรรลุเป้าหมายอย่างสร้างสรรค์ และอย่างเหมาะสม ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

กล่าวโดยสรุป การตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต การตระหนักรู้ในตนเองมีพื้นฐานจากการรู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ สามารถประเมินตนเอง และปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมถึงเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้มีความมั่นใจในการเผชิญกับเรื่องต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้



## 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

### 2.6.1 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 2009, อ้างถึงใน จันทร์เพ็ญ สันตวาจา และคณะ, 2556) กล่าวถึง การปรับตัวและการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวเมื่อเผชิญเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลง การปรับตัวเป็นกระบวนการและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีความคิดและความรู้สึกจากการใช้ความตระหนักรู้ทางปัญญา และการสร้างสรรค์ในการบูรณาการระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมให้กลมกลืน ทฤษฎีการปรับตัวนี้ เชื่อว่า บุคคลเป็นระบบการปรับตัวที่เป็นแบบองค์รวม (Holistic adaptive system) ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม การสื่อสาร และการมีปฏิสัมพันธ์โดยรับสิ่งนำเข้า (Input) จากสิ่งแวดล้อม สิ่งนำเข้านี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบ เกิดกระบวนการเผชิญปัญหา (Coping process) และผลลัพธ์ การตอบสนองของบุคคลหรือสิ่งนำออก (Output) เรียกว่า พฤติกรรมการปรับตัว พฤติกรรมการปรับตัวนี้เป็นการแสดงออกของบุคคล ซึ่งเป็นตัวป้อนกลับเข้าสู่ระบบอีกครั้งหนึ่ง แต่ส่วนที่กล่าวมาจะทำงานสัมพันธ์กัน เนื่องจากบุคคลเป็นระบบเปิด มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมเปรียบได้กับสิ่งเร้าสิ่งทีกระตุ้นให้บุคคลเกิดการตอบสนอง เกิดการปรับตัว สิ่งเร้าที่อาจมาจากภายนอกหรือภายในตัวบุคคล ส่งผลกระทบต่อทำให้บุคคลเกิดกระบวนการปรับตัว และมีผลลัพธ์เป็นพฤติกรรมการแสดงออก สิ่งเร้าเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเกิดการตอบสนองและปรับตัว ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของบุคคลคือ ความรุนแรงของสิ่งเร้าและระดับความสามารถในการปรับตัว (Adaptation level) ของบุคคลในขณะนั้น ระดับของความสามารถในการปรับตัวของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป มี 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับปกติ (Integrated level) คือ ระดับที่โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกายทำงานเป็นองค์รวม สามารถตอบสนองความต้องการของบุคคลได้อย่างเหมาะสม
2. ระดับชดเชย (Compensatory level) คือ ระดับที่กระบวนการชีวิตถูกรบกวน ส่งผลให้กลไกการควบคุมและการรับรู้ของบุคคลถูกกระตุ้นให้ทำงานเพื่อจัดการกับสิ่งเร้า
3. ระดับเสียสมดุล (Compromised level) คือ ระดับที่กระบวนการปรับตัวระดับปกติและระดับชดเชยทำงานไม่เพียงพอที่จะจัดการกับสิ่งเร้าได้ เรียกว่าไม่สามารถปรับตัวได้ ก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวตามมา

ระดับของความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในแต่ละสถานการณ์ มีขอบเขตจำกัด ไม่เหมือนกัน หากความรุนแรงของสิ่งเร้าอยู่ในขอบเขตระดับของความสามารถในการปรับตัว บุคคลจะปรับตัวตอบสนองสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้าสิ่งเร้าที่รุนแรงอยู่นอกขอบเขตระดับของความสามารถในการปรับตัว บุคคลจะไม่สามารถปรับตัวตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียกว่า ไม่สามารถปรับตัวได้ อย่างไรก็ตาม ระดับของความสามารถในการปรับตัวเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ในกระบวนการชีวิต คือบุคคลสามารถเพิ่มระดับของความสามารถในการปรับตัวได้โดยการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อให้ตนเองมีระดับของความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้นได้

## 2.6.2 การปรับตัว (Adaptation)

การปรับตัว หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเมื่อได้รับสิ่งเร้า การปรับตัวในสถานการณ์หนึ่ง ๆ อาจเป็นการกระทำหรือปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นภายในหรือภายนอกบุคคลก็ได้ การปรับตัวของบุคคลจะเป็นสัญญาณบ่งบอกว่า ระบบสามารถปรับตัวขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้ดีมากหรือน้อย ความสามารถของระบบการปรับตัว แบ่งเป็น 2 แบบ (จินตนา ยูนิพันธ์, 2529) ดังนี้

1. การปรับตัวสำเร็จ (Adaptive response) เป็นพฤติกรรมการตอบสนองเชิงบวก กล่าวคือ พฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งของบุคคล มุ่งสู่การบรรลุเป้าหมายของการปรับตัว คือ การมีชีวิตรอด การเจริญเติบโต และการสืบเผ่าพันธุ์ให้คงอยู่ บุคคลมีความก้าวหน้า สามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ (Mastery) การพิจารณาว่า การปรับตัวนั้นสำเร็จหรือไม่ จะต้องเปรียบเทียบกับเป้าหมายของการปรับตัวด้วย

2. การปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Ineffective response) เป็นพฤติกรรมการตอบสนองต่อสิ่งเร้าแบบที่ไม่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งของระบบ ไม่ทำให้บุคคลบรรลุเป้าหมายของการปรับตัวอย่างใดอย่างหนึ่ง กล่าวคือ ไม่ช่วยให้ชีวิตอยู่รอดหรือมั่นคง ไม่มีการเจริญเติบโต ไม่สามารถสืบเผ่าพันธุ์ให้คงอยู่ ไม่มี ความก้าวหน้า หรือไม่สามรถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามที่ต้องการได้

## 2.6.3 กระบวนการเผชิญปัญหา (Coping process)

กระบวนการเผชิญปัญหา เป็นกระบวนการควบคุมระบบการปรับตัวของบุคคล ซึ่งเป็นวิธีการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป กระบวนการเผชิญปัญหามีทั้งแบบที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ หรือที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ กระบวนการเผชิญปัญหาเป็นระบบย่อย 2 กลไก ดังนี้

1. กลไกการควบคุม (Regulator subsystem) เป็นกระบวนการตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยอัตโนมัติ บุคคลจะไม่รู้สึกร้าวระหว่างกระบวนการตอบสนอง เกิดจากการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อและสารเคมี สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกเป็นสิ่งที่นำเข้าสู่ ผลต่อสมดุลของน้ำอิเล็กโทรไลต์ และกรดต่าง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ กลไกการควบคุมนี้ทำงานเพื่อควบคุมระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายให้ทำงานและอยู่ในภาวะปกติ

2. กลไกการคิดรู้ (Cognator subsystem) เป็นกระบวนการตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยผ่านทางระบบประสาทแห่งการรับรู้และการแสดงอารมณ์ 4 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการรับรู้และถ่ายทอดข้อมูล 2) การเรียนรู้ 3) การตัดสินใจ และ 4) การตอบสนองทางอารมณ์ สิ่งเร้าของกลไกการคิดรู้เป็นผลมาจากกลไกการควบคุม ประกอบด้วยปัจจัยที่ส่งผลต่อจิตใจ สังคม กายภาพและสรีรวิทยา จะผ่านเข้าสู่กระบวนการรับรู้และถ่ายทอดข้อมูล โดยบุคคลจะเลือกประมวลและจำในสิ่งที่ตนเองสนใจ การเรียนรู้จะทำให้เกิดการเลียนแบบ การเสริมแรงและการหยั่งรู้ นำไปสู่การตัดสินใจเลือกวิธีแก้ไขปัญหา โดยใช้การตอบสนองทางอารมณ์เป็นกลไกการป้องกันเพื่อให้บุคคลเกิดความสบายใจและคลายความวิตกกังวล

กลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้จะทำงานควบคู่กันเสมอเพื่อดำรงความสมดุลของบุคคลในการปรับตัว ผลจากการทำงานของกลไกทั้งสองนี้จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน พฤติกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้านนี้



จะสะท้อนให้เห็นถึงระดับการปรับตัวของบุคคล ซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล และสะท้อนให้เห็นถึงการใช้กระบวนการเผชิญปัญหาในแบบแผนพฤติกรรมทั้ง 4 ด้าน ตลอดจนความสำเร็จหรือประสิทธิภาพของการตอบสนอง ซึ่งสังเกตได้จากพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมา การปรับตัวแต่ละด้าน (จินตนา ยูนิพันธ์, 2529) เป็นดังนี้

1. การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiologic mode) หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองที่เกี่ยวกับการทำหน้าที่ของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานของชีวิต การตอบสนองความต้องการด้านร่างกายมี 5 ประการ ได้แก่ การรับออกซิเจน โภชนาการ การขับถ่าย การมีกิจกรรมและการพักผ่อน และการปกป้องอันตราย และรวมถึงกระบวนการในร่างกายอีก 4 กระบวนการ ได้แก่ การรับความรู้สึก การได้รับสารน้ำอิเล็กโทรไลต์และสมดุลกรด-ด่าง การทำหน้าที่ของระบบประสาท และการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้สำเร็จ บุคคลนั้นจะดำรงชีวิตอยู่ได้

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) หรือด้านอารมณ์ หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลที่เป็นส่วนหนึ่งของความจำเป็นพื้นฐานด้านจิตใจ กล่าวคือ การที่ต้องรู้ว่าตนคือใคร สามารถทำอะไรได้ มีคุณค่าหรือมีความหมายสำหรับใครเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการปรับตัว อัตมโนทัศน์ครอบคลุมความเชื่อ ความคิด ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ทางร่างกาย (Physical self) และการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal self) โดยการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ทางร่างกาย หมายถึง การปรับตัวที่เป็นผลจากการประเมินของบุคคล เกี่ยวกับเรื่องทางกายภาพ ได้แก่ รูปร่างหน้าตา ความสมบูรณ์ของอวัยวะ การรับรู้ความสามารถของตนตามลักษณะทางเพศ รวมถึงการมองตนเองเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ สำหรับการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล หมายถึง การปรับตัวที่เป็นผลจากการประเมินลักษณะของตนเองในด้านความมั่นคงในตนเอง ความคาดหวังในตนเอง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านศีลธรรมจรรยา ด้านความสม่ำเสมอในตนเอง และด้านอุดมคติแห่งตน

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) หรือด้านสังคม หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนหรือการแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม ทั้งแบบที่กำหนดไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เช่น หน้าที่ของบุคคลในองค์กรหรือหน่วยงาน ที่กำหนดเป็นความรับผิดชอบตามตำแหน่งต่าง ๆ ขององค์กร หรือแบบที่ไม่กำหนดเป็นลายลักษณ์อักษร แต่เป็นที่เข้าใจกันของสังคมใดสังคมหนึ่ง

การปรับตัวที่แสดงออกตามบทบาทของบุคคลมี 2 ประเภท คือ การปรับตัวที่บุคคลกระทำตามบทบาทตามความคาดหวังของสังคม (Instrumental behavior) และการปรับตัวที่บุคคลแสดงออกตามความรู้สึกและเจตคติต่อบทบาทของตน (Expressive behavior) พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการปรับตัวที่เหมาะสมต้องประกอบด้วยทั้ง 2 ประเภทนี้ หากบุคคลไม่สามารถแสดงพฤติกรรมทั้งสองนี้อย่างเหมาะสมได้ในสถานการณ์ใด จะแสดงว่าบุคคลนั้นการมีปัญหาในการปรับตัว

4. การปรับตัวด้านพึ่งพาหะหว่างกัน (Interdependence mode) หรือด้านความสัมพันธ์ หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ การให้และได้รับความรัก ความ

นับถือ และการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิด หรือผู้ที่มีความหมายกับบุคคลนั้น โดยปกติจะหมายถึงสมาชิกในครอบครัว เช่น บิดา มารดา สามี ภรรยา หรือบุตร รวมถึงเพื่อน ผู้ที่มีความสำคัญนี้อาจมีได้หลายคน เฉพาะบุคคลนั้นเท่านั้นที่จะระบุได้ว่าใครเป็นผู้ใกล้ชิดหรือผู้ที่มีความหมายสำหรับบุคคลนั้น นอกจากนี้ การปรับตัวด้านนี้รวมถึงระบบสนับสนุน ซึ่งประกอบด้วยบุคคลอื่น คณะบุคคลหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการช่วยให้บรรลุถึงเป้าหมายการพึ่งพาระหว่างกันของแต่ละบุคคลด้วย

กล่าวโดยสรุปจากทฤษฎีการปรับตัวของรอย มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต มีระบบการปรับตัวเป็นระบบเปิด มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลาทั้งภายในและภายนอก จึงทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อตอบสนองสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป กลไกการปรับตัวที่ใช้ประกอบด้วยกลไกการควบคุมซึ่งเป็นกลไกอัตโนมัติและเป็นส่วนการปรับตัวทางด้านสรีระ และกลไกการคิดรู้ซึ่งเป็นการทำงานที่สัมพันธ์กับจิตใจและสังคมจากประสบการณ์ที่เรียนรู้ เมื่อสิ่งเร้าเข้าสู่ระบบบุคคลผ่านกระบวนการรับรู้ข่าวสาร บุคคลจะเกิดการเรียนรู้และตัดสินใจเพื่อหาวิธีแก้ปัญหา ทำให้เกิดการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านพึ่งพาระหว่างกัน ผลของการปรับตัว คือ พฤติกรรมการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพและพฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Ineffective response) ถ้าบุคคลมีพฤติกรรมการปรับตัวอย่างเหมาะสม จะทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดีและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ในทางกลับกัน ถ้าบุคคลมีการปรับตัวไม่ดี จะทำให้ภาวะของโรคเรื้อรังและมีคุณภาพชีวิตต่ำลง สำหรับการศึกษา ผู้วิจัยสนใจการปรับตัวส่วนที่เกี่ยวข้องกับด้านจิตใจของนักเรียน จึงเลือกศึกษาการปรับตัวด้านจิตสังคม ซึ่งครอบคลุมการปรับตัวที่มุ่งรักษาความมั่นคงทางจิตใจ การปรับตัวเพื่อความมั่นคงทางสังคม และการดำรงรักษาความสมดุลระหว่างการเป็นอิสระไม่พึ่งพาผู้อื่นกับการพึ่งพาผู้อื่น ซึ่งเป็น การปรับตัวเพื่อความมั่นคงทางสังคมเช่นกัน ดังนั้น การปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับด้านจิตสังคมตามทฤษฎีของรอย ได้แก่ การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน การปรับตัวด้านจิตสังคมหมายถึง กระบวนการและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลใช้การตระหนักรู้เพื่อสร้างสรรค์ และบูรณาการตนเองกับสิ่งแวดล้อมเพื่อคงไว้ซึ่งสภาวะสมดุล ประกอบด้วยการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (พัชรี โชติภพงค์, 2547)

## 2.7 การพัฒนาทักษะชีวิตกับการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคม

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนเกี่ยวกับความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต และกำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 4 องค์ประกอบ (กระทรวงศึกษาธิการ, ม.ป.ป.) ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัดความสามารถ การรู้จักจุดเด่น-ด้อยของตนเอง การเข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล การรู้จักตนเอง การยอมรับ การเห็นคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น การมีเป้าหมายในชีวิตและความรับผิดชอบต่อสังคม

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผล และข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและการรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล การรู้สาเหตุของความเครียด การรู้วิธีควบคุมอารมณ์และจัดการความเครียด การรู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อเกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ให้เปลี่ยนไปในทางที่ดี

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การมีความเข้าใจเกี่ยวกับมุมมองอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น การใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น การวางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมตามสถานการณ์ การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและมีความสุข

การพัฒนาทักษะชีวิต เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติในการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อการปรับตัว การป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ จัดการกับชีวิตตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา โดยสถานศึกษาต้องจัดการศึกษาให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามตัวชี้วัดมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 สาระการเรียนรู้และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเจตนารมณ์ของหลักสูตร (กระทรวงศึกษาธิการ, 2554)

สรุปได้ว่า การพัฒนาทักษะชีวิตเป็นกระบวนการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม คือ มองในหลากหลายมิติให้ครบทุกด้าน มีการตระหนักรู้ในตนเองเป็นพื้นฐานและจุดเริ่มต้น มุ่งไปสู่จุดหมายในการปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

## 2.8 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ

นักเรียนที่มีพรสวรรค์หรือมีความสามารถพิเศษ คือ ผู้ที่มีสมรรถภาพสูงทางด้านสติปัญญา การสร้างสรรค์ ศิลปะ หรือความเป็นผู้นำ หรือสาขาวิชาต่าง ๆ และต้องการความช่วยเหลือหรือกิจกรรมที่ไม่มีอยู่ในโรงเรียนเพื่อจะพัฒนาสมรรถภาพด้านนั้นอย่างเต็มที่ (สุปรีชา หรือรัชดา, 2556)

สมาพันธ์แห่งชาติเพื่อเด็กที่มีพรสวรรค์ของสหรัฐอเมริกาได้นิยามผู้มีพรสวรรค์ไว้ดังนี้ (NAGC, 2008, อ้างถึงใน สุปรีชา หริ่มรัชดา, 2556) ผู้มีพรสวรรค์ คือ ผู้ที่มีความโดดเด่นในด้านความถนัด คือ ความเป็นเลิศในการใช้เหตุผลและการเรียนรู้ หรือในด้านสมรรถภาพ คือ มีผลสัมฤทธิ์หรือความสำเร็จในระดับ 10% แรกในสาขาใดสาขาหนึ่ง ที่เกี่ยวข้องกับการกิจกรรมที่มีระบบสัญลักษณ์ของตนเอง เช่น คณิตศาสตร์ ดนตรี ภาษา และ/หรือทักษะทางการสัมผัส-เคลื่อนไหว เช่น การวาดภาพ การเดินรำ กีฬาต่าง ๆ

กลุ่มโคลัมบัสซึ่งเป็นกลุ่มของนักการศึกษาและนักวิจัยด้านการศึกษาพิเศษให้นิยามว่า (NAGC, 2008, อ้างถึงใน สุปรีชา หริ่มรัชดา, 2556) พรสวรรค์เป็นพัฒนาการแบบไม่เป็นจังหวะที่ความสามารถทางสมองขั้นสูงและการจัดจ้อย่างสูง ร่วมกันสร้างประสบการณ์และการตระหนักรู้ภายใน ซึ่งมีความแตกต่างในเชิงคุณภาพจากสภาพปกติ ปรากฏการณ์นี้เด่นชัดมากขึ้นตามสมรรถภาพทางสติปัญญา ลักษณะเฉพาะของผู้มีพรสวรรค์ทำให้พวกเขาอ่อนแอและต้องการการเลี้ยงดู การสอนและการให้คำปรึกษาที่แตกต่างไป เพื่อให้เขาพัฒนาได้สูงสุด

ลักษณะร่วมกันของเด็กที่มีพรสวรรค์หรือความสามารถพิเศษ หรือเด็กปัญญาเลิศ คือ การมีความสามารถอันโดดเด่นด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้านต่างจากเด็กทั่วไป อย่างไรก็ตาม เด็กเหล่านี้อาจจะมีจุดด้อยหรือด้อยความสามารถในบางด้านหรือหลายด้านในขณะเดียวกันด้วย ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ควรให้ความสนใจและสังเกตเด็กที่มีลักษณะพิเศษดังกล่าว

โรงเรียนมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ทั้งในเรื่องผลสัมฤทธิ์และศักยภาพ ตระหนักว่านักเรียนอาจมีพรสวรรค์หนึ่งด้านหรือมากกว่านั้น รวมถึงให้การยอมรับว่าเด็กที่มีพรสวรรค์หรือความสามารถพิเศษจะแสดงออกถึงความโดดเด่นเมื่อเทียบกับเพื่อนร่วมวัยที่มีพื้นเพคล้าย ๆ กัน และให้โอกาสทางการศึกษาเป็นการเฉพาะสำหรับเด็กที่มีพรสวรรค์หรือความสามารถพิเศษ รวมทั้งให้การสนับสนุนทางสังคมและอารมณ์ (Thomson, 2006, อ้างถึงใน สุปรีชา หริ่มรัชดา, 2556)

ปัญหาด้านการเรียนของเด็กที่มีความสามารถพิเศษส่วนใหญ่ในระดับมัธยมศึกษา คือ การไม่สนใจเรียน เนื่องจากเด็กที่มีความสามารถพิเศษมีความถนัดในบางสิ่งบางอย่างสูงมาก จึงมักขาดความสนใจในการเรียนวิชาสามัญ นอกจากนี้ ด้านหลักสูตรและวิธีการสอนของครูที่ไม่ตอบสนองต่อคุณลักษณะด้านการรู้คิดของเด็กที่มีความสามารถพิเศษ ปัญหาด้านอารมณ์ คือ การแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมกับผู้อื่น และการเอาแต่ใจตนเอง โกรธหรือโมโหง่าย ผู้ปกครองของเด็กที่มีความสามารถพิเศษระดับมัธยมศึกษาเห็นว่า เด็กมีปัญหาเรื่องการเข้าสังคม มีเพื่อนมาก ส่วนครูมีความเห็นสอดคล้องกันว่าปัญหาด้านสังคมของเด็ก คือ การชอบอยู่คนเดียว (ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และคณะ, 2557)

การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา เช่น การเผชิญปัญหาแบบผ่านกระบวนการคิด การแก้ปัญห การให้แหล่งสนับสนุน การทบทวนปัญหาเชิงบวกทำให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสม ส่วนการปรับตัวที่ไม่ดีเกิดจากการใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่สัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาแบบระบายอารมณ์ การยอมจำนนต่อปัญหา การหลีกเลี่ยงปัญหา (อมราพร สุรการ, 2555)

ลักษณะความสมบูรณ์แบบ ความสามารถในการร่วมรู้สึก และอัตมโนทัศน์มีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ผ่านการเผชิญปัญหา

การสนับสนุนจากเพื่อนมีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เหตุผลที่การสนับสนุนจากเพื่อนมีผลต่อการปรับตัวเป็นเพราะว่าสังคมของนักเรียนส่วนใหญ่ก็คือเพื่อน ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายวัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับเพื่อน ด้วยเหตุนี้เพื่อนจึงมีอิทธิพลเป็นอย่างมากในชีวิตของวัยรุ่นมากกว่าวัยอื่น ๆ

## 2.9 การพัฒนาทักษะชีวิตของโรงเรียนกำเนิดวิทย์

การพัฒนาทักษะชีวิตที่โรงเรียนกำเนิดวิทย์ดำเนินการ เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมนั้น สอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนเรื่องความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2554) ดังแสดงในตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 แสดงการพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้	การพัฒนาทักษะชีวิตโดยโรงเรียนกำเนิดวิทย์
ความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง	การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	การตระหนักรู้ในตนเอง
การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม	การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	การปรับตัวด้านจิตสังคม
การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	
การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	
การรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น		

การส่งเสริมเพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีพัฒนาการด้านการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมนั้น จำเป็นต้องให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมที่ทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม เพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์จริง เรียนรู้ แลกเปลี่ยน ทดสอบและปรับตัว ในกรณีของการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนกำเนิดวิทย์ที่กำหนดให้นักเรียนอยู่ประจำที่โรงเรียน นอกจากจะเปิด

โอกาสให้นักเรียนมีประสบการณ์ตามธรรมชาติตลอดระยะเวลาการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 3 ปีแล้ว การบริหารจัดการกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตที่จัดขึ้นโดยเฉพาะ เพื่อให้นักเรียนเข้าร่วมตั้งแต่ช่วงแรกที่เข้ามาใช้ชีวิตในโรงเรียน จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมได้ตั้งแต่ช่วงต้น ส่งผลให้การปรับตัวในช่วงต่อไปเป็นไปได้ดีและต่อเนื่อง โรงเรียนดำเนินการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนแรกเข้าตั้งแต่ปีการศึกษา 2558 พัฒนารูปแบบและเพิ่มเติมกิจกรรมตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา สรุปกิจกรรมที่ใช้ในปัจจุบันได้ดังนี้

#### 1. กิจกรรมปฐมนิเทศ

เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับโรงเรียนและส่วนที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนเพื่อให้ นักเรียนมีความเข้าใจในภารกิจและบทบาทหน้าที่ของตนเอง ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโรงเรียน ผู้บริหาร ครูและบุคลากร แนวทางการเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย การตั้งเป้าหมาย การไปสู่เป้าหมายและอนาคตที่นักเรียน มุ่งหวัง การใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำ ตลอดจนการขอรับบริการและการขอความช่วยเหลือจากบุคคลหรือส่วน งานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนมีความพร้อมในการศึกษา เข้าใจในการปฏิบัติตนและสร้างทัศนคติที่ดี ตลอดการเรียนและพักอาศัยในโรงเรียน

#### 2. กิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ PSC

เป็นกิจกรรมค่ายเตรียมความพร้อมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนเปิดภาคเรียน โดย แบ่งออกเป็นระยะที่ 1 มีเป้าหมายหลักให้นักเรียนเข้าร่วมหลักสูตรเข้มข้น มุ่งเน้นปรับพื้นฐานทักษะการ สื่อสารภาษาอังกฤษให้กับนักเรียนที่จำเป็นต้องพัฒนาความสามารถทางภาษา และระยะที่ 2 มีเป้าหมายหลัก ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูกับนักเรียนเมื่อแรกเข้า ปรับตัวสำหรับการใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำ ตลอดจนปลูกฝังคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์และให้นักเรียนได้ปรับพื้นฐาน ทักษะภาษาอังกฤษ ทักษะการวิจัยและทักษะชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้เต็มศักยภาพและการใช้ชีวิตตลอด 3 ปีของนักเรียนในโรงเรียนกำเนิดวิทย์

#### 3. กิจกรรมพูดคุยรายบุคคล

เป็นกิจกรรมที่ดำเนินการโดยฝ่ายจิตวิทยาและแนะแนว มีจุดประสงค์เพื่อทำความรู้จักและทำ ความเข้าใจนักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนและสร้างความคุ้นเคยระหว่างนักเรียน กับครูจิตวิทยา โดยข้อมูลพื้นฐานจะนำไปใช้สำหรับครูที่ปรึกษาประจำชั้นและครูบ้านพักในการดูแลนักเรียน เป็นรายบุคคล นอกจากนี้ การผ่านกิจกรรมจะให้นักเรียนเข้าใจถึงวิธีการและมีความกล้าที่จะนัดพบและขอ คำปรึกษาครูจิตวิทยาได้ตลอดช่วงเวลาที่นักเรียนใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียน

#### 4. กิจกรรมค่ายจิตตปัญญา

เป็นกิจกรรมค่ายที่มุ่งเน้นการมีสติรู้เท่าทันตนเองจากภายใน กิจกรรมในค่ายจะช่วยบ่มเพาะ ทักษะภายในหรือทักษะทางสังคมโดยมีพื้นฐานจากการมีสติรู้เท่าทัน มีเป้าหมายมุ่งเน้นการสร้างเครื่องมือให้ นักเรียนนำไปใช้ขยายผลจากความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองไปสู่การจัดการอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนสามารถสร้างสรรค์ผลงานผ่านความร่วมมือระหว่างผู้เรียนแต่ละคนได้อย่างราบรื่น หลังจากนักเรียน



ผ่านกิจกรรมแล้วนักเรียนมีสติรู้เท่าทัน เกิดความตระหนักในตนเองและเข้าใจตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองและปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

#### 5. กิจกรรมสนทนากลุ่ม

เป็นกิจกรรมแบบกลุ่ม เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทำความรู้จัก พุดคุย ปฏิสัมพันธ์ และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันในกลุ่ม ทั้งยังเป็นการช่วยเหลือและติดตามดูแลการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ของนักเรียนด้วย

### 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วสิกาล ญาณสาร (2550) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองและความหวังเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า 1) เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer มีการตระหนักรู้ในตนเองและความหวัง สูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ 2) เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer มีการตระหนักรู้ในตนเองและความหวัง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ศจีแพรว โปธิกุล (2555) ศึกษาการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาคล้ายกันหรือความต้องการเหมือนกัน มุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย จริงใจ ยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษารู้จักบุคลิกภาพของตนเอง มีการสำรวจและเข้าใจพฤติกรรมของตนเองผ่านการสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่น และช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงตนเองใหม่เป็นตัวของตัวเอง สามารถสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น โดยมีเป้าหมายหลัก คือ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นของตัวเองอย่างแท้จริง คือ มีความตระหนักรู้ มีความเป็นธรรมชาติและมีความใกล้ชิด (นฤมล จันทร์แสงไทย, 2541, อ้างถึงใน ศจีแพรว โปธิกุล, 2555)

วิภามาศ เมืองอยู่ (2542) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีคะแนนความสามารถในการปรับตัวทางสังคมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผลการศึกษาแสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในด้านการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและบุคคลทั่วไป ด้านการเป็นผู้ให้และผู้รับ และด้านการยอมรับ

ตนเองและผู้อื่น สำหรับในด้านการปฏิบัติตนตามระเบียบวินัยนั้น ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

พัชรี โชติกพงศ์ (2547) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวด้านจิตสังคมของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านจิตสังคม

วิมลธนา นันตะสุข (2553) ศึกษาผลของแบบจำลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของทรอทเซอร์ ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนประเมินตนเองหลังการเข้ากลุ่มและพบว่า นักเรียนได้รู้จักตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เข้าใจในความรู้สึกรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงความคิดเห็น รู้สึกได้รับการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม กล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี รวมถึงได้รับมิตรภาพที่ดีจากสมาชิกในกลุ่ม และได้รับกำลังใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ณัชชา อินทร (2561) ศึกษาการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง และการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง และการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โรงเรียนกำเนิดวิทย์ (2558) เป็นโรงเรียนที่จัดการศึกษาสำหรับนักเรียนผู้มีความสามารถพิเศษด้านคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในลักษณะโรงเรียนประจำ โดยใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลักในการจัดการเรียนการสอน เป็นโรงเรียนที่มีคุณภาพในระดับเดียวกับโรงเรียนวิทยาศาสตร์ชั้นนำระดับนานาชาติ นักเรียนที่จบจากโรงเรียนกำเนิดวิทย์มีคุณภาพดีเลิศ สามารถศึกษาต่อทางด้านคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในมหาวิทยาลัยวิจัยชั้นนำของโลกจนถึงระดับปริญญาเอกและหลังปริญญาเอก เพื่อพัฒนาไปสู่การเป็นนักวิจัย นักประดิษฐ์ และนักนวัตกรรมชั้นนำของประเทศในอนาคต สามารถทำงานร่วมและแข่งขันกับนานาชาติได้ สามารถสร้างองค์ความรู้ ประดิษฐ์คิดค้น และพัฒนานวัตกรรมต่าง ๆ ให้กับสังคมไทยและประเทศชาติ สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์ไทย ลดการพึ่งพาองค์ความรู้ เทคโนโลยีและนวัตกรรมจากต่างชาติ ช่วยพัฒนาประเทศชาติให้สามารถดำรงอยู่และแข่งขันได้ในประชาคมโลก เป็นสังคมผู้ผลิตที่มีมูลค่าเพิ่มมากขึ้น สังคมแห่งภูมิปัญญา สังคมแห่งการเรียนรู้ สังคมแห่งคุณภาพและแข่งขันได้ และสังคมที่ยั่งยืน พอเพียง มีความสมานฉันท์เอื้ออาทรต่อกัน อันจะเป็นลู่วางหนึ่งที่จะช่วยทำให้ประเทศไทยผ่าน



กับดักของการเป็นประเทศที่มีรายได้ระดับกลาง (Middle income trap) ไปสู่ประเทศที่มีรายได้ระดับสูง (High income country) ได้

การที่ผู้วิจัยเป็นส่วนหนึ่งของผลผลิตจากโครงการพัฒนาและส่งเสริมผู้มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (พสวท.) มีโอกาสร่วมงานตั้งแต่เริ่มจัดตั้งโรงเรียนกำเนิดวิทย์ และทำงานในฐานะผู้บริหารตั้งแต่โรงเรียนเริ่มดำเนินการในปี 2558 ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า การตระหนักรู้ในตนเองและความสามารถในการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนสามารถเรียน ทำกิจกรรม และใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำได้อย่างมีความสุข นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม ให้สามารถเผชิญความเครียดทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจการบริหารการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมสำหรับผู้เรียนที่มีความสามารถพิเศษทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ โดยศึกษากรณีโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ซึ่งจัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในรูปแบบของโรงเรียนประจำ และใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอยมาประยุกต์ใช้เพื่อศึกษาการปรับตัวของผู้เรียน

## บทที่ 3

### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว (Quasi-experimental one-group research) มีวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับต่อไปนี้

- 3.1 การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือการวิจัย
- 3.3 วิธีดำเนินการวิจัย
- 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้
- 3.5 สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยและรวบรวมข้อมูล
- 3.6 ระยะเวลาดำเนินการวิจัย

#### 3.1 การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนกำเนิดวิทย์ จำนวน 72 คน

#### 3.2 เครื่องมือการวิจัย

##### 3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียน ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

##### 3.2.1.1 กิจกรรมปฐมนิเทศ

กิจกรรมปฐมนิเทศจัดขึ้นในวันที่ 14 พฤษภาคม 2564

##### 3.2.1.2 กิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ Pre-sessional camp (PSC)

กิจกรรมเริ่มตั้งแต่วันที่ 26 เมษายน ถึง 15 พฤษภาคม 2564 โดยจัดแบบผสมผสานตลอดช่วงเวลาที่นักเรียนเข้าร่วมค่ายภาษาอังกฤษ

##### 3.2.1.3 กิจกรรมพูดคุยกับนักเรียนรายบุคคล

กิจกรรมจัดขึ้นระหว่างเดือนพฤษภาคมและมิถุนายน 2564

##### 3.2.1.4 กิจกรรมค่ายจิตตปัญญา

กิจกรรมค่ายจิตตปัญญาจัดระหว่างวันที่ 18 – 20 มิถุนายน 2564

##### 3.2.1.5 กิจกรรมสนทนากลุ่ม (Focus group)

กิจกรรมสนทนากลุ่มจัดขึ้นระหว่างเดือนสิงหาคมถึงกันยายน 2564

### 3.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2.2.1 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของศจีแพรว โปธิกุล (2555) ซึ่งเป็นแบบวัดที่มีแนวคิดมาจาก Goleman (1998, อ้างถึงใน ศจีแพรว โปธิกุล, 2555) ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 58 ข้อ จำแนกเป็นข้อคำถามทางบวก 44 ข้อและคำถามทางลบ 14 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ มีเนื้อหาเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองทั้งในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม โดยแบ่งเนื้อหาเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองออกเป็น 3 ด้าน คือ การรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงและความมั่นใจในตนเอง โดยแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองนี้ได้ผ่านการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาหรือค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence: IOC) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป รวมทั้งผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ ค่าความเชื่อมั่นรายด้านด้วยวิธีการของครอนบาคเป็นดังนี้ ด้านการรู้อารมณ์ตนเองได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ .79 ด้านการประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .77 และด้านความมั่นใจในตนเองได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับด้วยวิธีการของ Nunnally (1978) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .94 มาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ เป็นดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนมาก
ค่อนข้างจริง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนปานกลาง
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อคำถามการตระหนักรู้ในตนเองแบ่งออกเป็น 3 ด้าน รวมทั้งหมด 58 ข้อ ได้แก่

1. ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง ข้อ 1-19
2. ด้านการประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง ข้อ 20-36
3. ด้านความมั่นใจในตนเอง ข้อ 37-58

การตรวจให้คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ข้อความทางบวกมี 44 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 33, 35, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 57

ถ้าตอบ จริงมากที่สุด ให้คะแนน 5 คะแนน

ถ้าตอบ จริง ให้คะแนน 4 คะแนน

ถ้าตอบ ค่อนข้างจริง ให้คะแนน 3 คะแนน

ถ้าตอบ ค่อนข้างไม่จริง ให้คะแนน 2 คะแนน

ถ้าตอบ ไม่จริงเลย ให้คะแนน 1 คะแนน

ข้อความทางลบมี 14 ข้อ ได้แก่ข้อ 2, 5, 14, 23, 27, 30, 32, 34, 36, 38, 44, 46, 55, 58

ถ้าตอบ จริงมากที่สุด ให้คะแนน 1 คะแนน

ถ้าตอบ จริง ให้คะแนน 2 คะแนน

ถ้าตอบ ค่อนข้างจริง ให้คะแนน 3 คะแนน

ถ้าตอบ ค่อนข้างไม่จริง ให้คะแนน 4 คะแนน

ถ้าตอบ ไม่จริงเลย ให้คะแนน 5 คะแนน

การแปลผลคะแนนรวมของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนรวมที่มีค่าระหว่าง 1.00 – 2.49 หมายถึง มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับต่ำ

คะแนนรวมที่มีค่าระหว่าง 2.50 – 3.49 หมายถึง มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับปานกลาง

คะแนนรวมที่มีค่าระหว่าง 3.50 – 5.00 หมายถึง มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง

### 3.2.2.2 แบบสอบถามการปรับตัวด้านจิตสังคมของพัชรี โชติกพงศ์ (2547) สร้างขึ้นตามรูปแบบ

การปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model) ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 41 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ 20 ข้อ พฤติกรรมปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ 14 ข้อ และพฤติกรรมปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน 7 ข้อ โดยจำแนกเป็นข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 34 ข้อ ข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 7 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า 5 ระดับ และนำไปหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .83

มาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ เป็นดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนเพียงเล็กน้อย

ไม่มีเลย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนเลย

การตรวจให้คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ข้อความทางบวกมี 34 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41

ถ้าตอบ มากที่สุด ให้คะแนน 5 คะแนน

ถ้าตอบ มาก ให้คะแนน 4 คะแนน

ถ้าตอบ ปานกลาง ให้คะแนน 3 คะแนน

ถ้าตอบ น้อย ให้คะแนน 2 คะแนน

ถ้าตอบ ไม่มีเลย ให้คะแนน 1 คะแนน

ข้อความทางลบมี 7 ข้อ ได้แก่ข้อ 3, 7, 13, 14, 15, 32, 35

ถ้าตอบ มากที่สุด ให้คะแนน 1 คะแนน

ถ้าตอบ มาก ให้คะแนน 2 คะแนน

ถ้าตอบ ปานกลาง ให้คะแนน 3 คะแนน

ถ้าตอบ น้อย ให้คะแนน 4 คะแนน

ถ้าตอบ ไม่มีเลย ให้คะแนน 5 คะแนน

การแปลผลคะแนนการปรับตัวด้านจิตสังคมใช้ค่าเฉลี่ยของกลุ่มเป็นเกณฑ์ ดังนี้

คะแนนที่มีค่าน้อยกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม หมายถึง มีการปรับตัวด้านจิตสังคมในระดับต่ำ

คะแนนที่มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ยของกลุ่ม หมายถึง มีการปรับตัวด้านจิตสังคมในระดับสูง

### 3.3 วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นดังนี้

#### 3.3.1 ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

3.3.1.1 ผู้วิจัยดำเนินการยื่นหนังสือขอความอนุเคราะห์จากวิทยาลัยครูศาสตร์บัณฑิตมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตฯ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกำเนิดวิทย์ขอความอนุเคราะห์ในการทำกิจกรรมและเก็บข้อมูล

3.3.1.2 ผู้วิจัยประสานงานกับฝ่ายจิตวิทยาและแนะแนว โรงเรียนกำเนิดวิทย์เพื่อวางแผนในการทำการวิจัย

#### 3.3.2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยผู้วิจัยและทีมครูจิตวิทยาของโรงเรียนกำเนิดวิทย์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.3.2.1 ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งใช้แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองและแบบสอบถามการปรับตัวด้านจิตสังคมเก็บข้อมูลก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test) จากกลุ่มตัวอย่าง ในวันที่ 29 พฤษภาคม 2564

3.3.2.2 ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมและนัดหมายกลุ่มตัวอย่างตามกำหนดกิจกรรม

3.3.2.3 ผู้วิจัยและทีมครูจิตวิทยาดำเนินการกิจกรรม

3.3.2.4 เมื่อสิ้นสุดการทำกิจกรรม ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองและแบบสอบถามการปรับตัวด้านจิตสังคมหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Post-test) ในวันที่ 15 กันยายน 2564 เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์และเปรียบเทียบผลของข้อมูลต่อไป

### 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิจัยนี้จะใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

3.4.1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน วิเคราะห์ด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติพรรณนา

3.4.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียน วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงเปรียบเทียบ คือ t-test

### 3.5 สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยและรวบรวมข้อมูล

โรงเรียนกำเนิดวิทย์

### 3.6 ระยะเวลาดำเนินการวิจัย

เดือนเมษายน – กันยายน 2564

## บทที่ 4 ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคม และศึกษาเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนหลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต โดยนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกำเนิดวิทย์ ซึ่งเข้าเรียนในปีการศึกษา 2564 จำนวน 72 คน สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

- 4.1 การตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง
- 4.2 การปรับตัวด้านจิตสังคมของกลุ่มตัวอย่าง
- 4.3 ข้อมูลเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต
- 4.4 ข้อมูลเปรียบเทียบการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต

### 4.1 การตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนกำเนิดวิทย์ จำนวน 72 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 72.2 และนักเรียนหญิง จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8

#### ตารางที่ 4.1 การตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

คะแนนรวมการตระหนักรู้ในตนเอง	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับการตระหนักรู้ในตนเอง
1.00 – 2.49	1	1.4	ต่ำ
2.50 – 3.49	17	23.6	ปานกลาง
3.50 – 5.00	54	75.0	สูง
รวม	72	100.0	

นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 75.0 มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง นักเรียน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 23.6 มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับปานกลาง และนักเรียนจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.4 มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับต่ำ

#### 4.2 การปรับตัวด้านจิตสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

การแปลผลคะแนนการปรับตัวด้านจิตสังคมในการวิจัยนี้ใช้ค่าเฉลี่ยของกลุ่มเป็นเกณฑ์ คะแนนที่มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ยของกลุ่ม หมายถึง มีการปรับตัวด้านจิตสังคมในระดับสูง คะแนนที่มีค่าน้อยกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม หมายถึง มีการปรับตัวด้านจิตสังคมในระดับต่ำ (พัชรี โชติภพงค์, 2547) คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างนี้เท่ากับ 3.52

#### ตารางที่ 4.2 การปรับตัวด้านจิตสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

คะแนนรวมการปรับตัวด้านจิตสังคม	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับการปรับตัวด้านจิตสังคม
คะแนนรวม < 3.52	34	47.2	ต่ำ
คะแนนรวม ≥ 3.52	38	52.8	สูง
รวม	72	100.0	

ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการปรับตัวด้านจิตสังคมต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 47.2 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการปรับตัวด้านจิตสังคมสูงกว่าหรือเท่ากับคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 52.8

#### 4.3 ข้อมูลเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติให้ค่า Sig = 0.236 ซึ่งมากกว่า .05 แสดงว่า การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตไม่แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต

#### ตารางที่ 4.3 ข้อมูลเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต

กลุ่มตัวอย่าง	n	mean	SD	t	Sig (2-tailed)
Pre-test	72	3.75	0.440	-1.186	0.236
Post-test	72	3.70	0.486		



**ตารางที่ 4.4** ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิตของการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงและความมั่นใจในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเอง	Pre-test		Post-test		t	p
	mean	SD	mean	SD		
การรู้อารมณ์ตนเอง	3.78	0.441	3.79	0.436	-0.348	0.728
การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง	3.77	0.410	3.65	0.472	-2.765	0.006
ความมั่นใจในตนเอง	3.71	0.622	3.67	0.681	-0.828	0.408

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติแสดงให้เห็นว่า การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนด้านการรู้อารมณ์ตนเองและด้านความมั่นใจในตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตไม่แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ส่วนการตระหนักรู้ในตนเองด้านการประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตนั้นลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### 4.4 ข้อมูลเปรียบเทียบการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติให้ค่า Sig = 0.028 ซึ่งน้อยกว่า .05 แสดงว่า การปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียน หลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิตแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต

**ตารางที่ 4.5** ข้อมูลเปรียบเทียบการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต

กลุ่มตัวอย่าง	n	mean	SD	t	Sig (2-tailed)
Pre-test	72	3.52	0.446	-2.198	0.028
Post-test	72	3.45	0.458		

**ตารางที่ 4.6** ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิตของการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

การปรับตัวด้านจิตสังคม	Pre-test		Post-test		t	p
	mean	SD	mean	SD		
ด้านอัตมโนทัศน์	3.50	0.452	3.40	0.482	-2.758	0.006
ด้านบทบาทหน้าที่	3.06	0.491	3.56	0.525	-1.785	0.074
ด้านการพึ่งพาระหว่างกัน	3.41	0.616	3.40	0.612	-0.205	0.837

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติแสดงให้เห็นว่า การปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตไม่แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ส่วนการปรับตัวด้านจิตสังคมด้านอัตมโนทัศน์หลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตนั้นลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยปฏิบัติการการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคม สำหรับผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีโรงเรียนกำเนิดวิทย์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สายวิทยาศาสตร์ โรงเรียนกำเนิดวิทย์ เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต

รูปแบบการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบกลุ่มเดียว โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One-group pretest-posttest design)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ได้แก่ ตัวแปรต้น คือ การพัฒนาทักษะชีวิต และตัวแปรตามคือ การตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนกำเนิดวิทย์ จำนวน 72 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ การพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ Pre-sessional camp (PSC) กิจกรรมพูดคุยรายบุคคล กิจกรรมค่ายจิตตปัญญา และกิจกรรมสนทนากลุ่ม และแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองและแบบสอบถามการปรับตัวด้านจิตสังคม

การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยและทีมครูจิตวิทยาของโรงเรียนกำเนิดวิทย์ จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต และเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนเมษายนถึงกันยายน 2564

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ ด้วยวิธีการทางสถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน วิเคราะห์ด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติพรรณนา
2. ข้อมูลเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียน วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงเปรียบเทียบ คือ t-test

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคม และศึกษาเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนหลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต โดยนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกำเนิดวิทย์ ซึ่งเข้าเรียนในปีการศึกษา 2564 จำนวน 72 คน สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

5.1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนกำเนิดวิทย์ จำนวน 72 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 72.2 และนักเรียนหญิง จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8

5.1.2 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 75.0 มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง นักเรียนจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 23.6 มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับปานกลาง และนักเรียน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.4 มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับต่ำ

5.1.3 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 มีคะแนนการปรับตัวด้านจิตสังคมต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการปรับตัวด้านจิตสังคมสูงกว่าหรือเท่ากับคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม มีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 52.8

5.1.4 การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิตไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตไม่แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต

5.1.5 การปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียน หลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิตแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ การปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต

## 5.2 อภิปรายผล

### 5.2.1 การตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนร้อยละ 98.6 มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับปานกลางถึงสูง แสดงว่า นักเรียนเกือบทั้งหมดมีความสามารถในการรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผลที่ตามมา สามารถระบุสาเหตุความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ทางบวกและทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และสามารถปรับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการพิจารณาประเมินตนเองได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง โดยไม่บิดเบือน หรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเอง และเป็นการประเมินตนเอง จากการได้รับฟังการประเมินจากผู้อื่นที่ไม่ได้ให้การประเมินด้วยอารมณ์ นอกจากนี้ ยังตระหนักในคุณค่าและความสามารถของตนเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ พยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น (ศจีแพรว โปธิกุล, 2555)

### 5.2.2 การปรับตัวด้านจิตสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

การกระจายของคะแนนการปรับตัวด้านจิตสังคมของกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะเป็นโค้งปกติ ขนาดของกลุ่มนักเรียนที่มีการปรับตัวด้านจิตสังคมในระดับสูงกว่าค่าเฉลี่ย คือ ร้อยละ 52.8 ซึ่งใกล้เคียงกับขนาดของกลุ่มที่มีการปรับตัวด้านจิตสังคมต่ำกว่าค่าเฉลี่ย คือ ร้อยละ 47.2 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของการปรับตัวด้านจิตสังคมที่มีค่าเท่ากับ 3.52 เปรียบเทียบกับช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ คือ 1 – 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยมีค่าอยู่ในช่วงปานกลางค่อนข้างสูง ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า การปรับตัวด้านจิตสังคมเป็นพฤติกรรม การปรับตัวที่มุ่งรักษาความมั่นคงทางด้านจิตใจและความมั่นคงทางสังคม ดังนั้น การที่นักเรียนส่วนใหญ่มี

ความสามารถในการปรับตัวด้านจิตสังคมได้ค่อนข้างดี จึงน่าจะสอดคล้องกับพฤติกรรมการปรับตัวของนักเรียนต่อประสบการณ์ที่ผ่านมาทั้งในแง่ของระดับความรุนแรงและความถี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการใช้ความสามารถพิเศษในด้านวิชาการของนักเรียนและประสบการณ์ในเวทีการแข่งขันตั้งแต่ระดับโรงเรียน ชุมชน เขตพื้นที่ ระดับชาติไปจนถึงระดับนานาชาติตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนจนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สิ่งเหล่านี้กระตุ้นให้นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมตอบสนองและมีการปรับตัวด้านจิตสังคมในเกณฑ์ที่ดี

5.2.3 ข้อมูลเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิต ในประเด็นการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาองค์ประกอบแต่ละด้าน พบว่า คะแนนด้านการรู้อารมณ์ตนเองและคะแนนด้านมั่นใจในตนเองนั้นไม่แตกต่างกัน แต่คะแนนด้านการประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยแสดงว่านักเรียนมีความสามารถลดลงในพิจารณาประเมินตนเองได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง เมื่อพิจารณาถึงสภาพโดยทั่วไปและบรรยากาศของการอยู่ในโรงเรียนประจำของนักเรียน การเรียน การทำกิจกรรม การใช้ชีวิต ประกอบกับความคาดหวังเมื่อเข้ามาใช้ชีวิตในโรงเรียนแล้ว ความเป็นไปได้ว่า นักเรียนมีมุมมองต่อตนเองที่แย่งหลังจากเข้ามาเรียนในโรงเรียนระยะหนึ่ง

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังแสดงว่า การปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อย พบว่า คะแนนด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาระหว่างกันนั้นไม่แตกต่างกัน แต่คะแนนด้านอัตมโนทัศน์ของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่านักเรียนการปรับตัวด้านนี้แย่ง การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ต่อมุมมองของตนเอง การที่คะแนนการปรับตัวด้านนี้มีค่าต่ำลงชี้ให้เห็นว่า นักเรียนมีมุมมองและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในด้านลบมากขึ้น จะเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) ไม่ยอมรับและเข้าใจในสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดความวิตกกังวล รู้สึกสับสน อาจเกิดความเครียด ความกดดัน มีสภาพจิตใจที่หดหู่ เพราะรับรู้ว่าคุณค่าไม่มีค่า ไม่มีความภาคภูมิใจ ไม่กล้าแสดงออก ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการจัดการปัญหาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง (คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2559)

ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต แม้ว่าภาพรวมของการตระหนักรู้ในตนเองในการวิจัยครั้งนี้จะไม่แตกต่างกัน แต่พบว่า การปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนนั้นลดลงหลังเข้าร่วมกิจกรรมประเด็นที่น่าสนใจ คือ หน่วยย่อยของการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ ด้านการประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และหน่วยย่อยของการปรับตัวด้านจิตสังคม ได้แก่ การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ ภายหลังจากที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตนั้นมีคะแนนลดลง หน่วยย่อยทั้งสองนี้มีความสอดคล้องกันในแง่ที่ว่า การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงเป็นการประเมินตนเองด้วยมุมมองของตนเอง และการปรับตัวด้าน

อัตมโนทัศน์เป็นผลจากการประเมินตนเองด้วยมุมมองของตนเองเช่นกัน การที่หน่วยย่อยทั้งสองนี้เปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ลดลงหลังจากนักเรียนเข้ามาเรียนในโรงเรียนระยะหนึ่ง สะท้อนให้เห็นถึงบรรยากาศหรือการเปลี่ยนแปลงในระหว่างนั้น ที่เป็นสิ่งเร้าที่ส่งผลให้นักเรียนรับรู้ ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริงได้ด้วยความสามารถที่ต่ำลง และมีมุมมองต่อตนเองในทิศทางลบมากขึ้น

งานวิจัยนี้ตั้งสมมติฐานว่า กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตจะช่วยให้เด็กนักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมที่ดี แต่ผลการวิจัยพบว่า การตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตนั้นไม่แตกต่างกัน และการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตนั้นลดลง ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมในระดับปานกลางถึงสูงอยู่เดิมแล้ว กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตอาจส่งผลต่อการเพิ่มระดับการตระหนักรู้และการปรับตัวได้เพียงเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาถึงการจำกัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตที่มีข้อจำกัดจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส (COVID-19) ส่งผลให้ไม่สามารถจัดกิจกรรมได้ครบตามแผนที่วางไว้ รวมทั้งยังต้องจัดกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์แทนที่จะเป็นการพบกันต่อหน้า และการทำแบบวัด/แบบสอบถามเป็นช่วงเวลาหลังจากจบกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตไปแล้วระยะเวลาหนึ่ง จึงมีความเป็นไปได้ว่า ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างด้วยเช่นกัน

การเปลี่ยนแปลงระดับการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนเป็นผลจากการแข่งขันระหว่างอิทธิพลของกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตที่นักเรียนเข้าร่วมและอิทธิพลจากกิจกรรมในชีวิตปกติในโรงเรียน โดยทั่วไปแล้วนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เข้ามาเรียนในโรงเรียนใหม่ที่ใช้ภาษาอังกฤษในห้องเรียน กิจกรรมในห้องเรียนและ/หรือการสอบวัดผลที่แตกต่างอย่างมากจากการเรียนที่โรงเรียนเดิม อีกทั้งความกดดัน ความเครียดและความคาดหวังเมื่อต้องมาเรียนและใช้ชีวิตร่วมกับกลุ่มเพื่อนใหม่ที่มีความสามารถสูงเช่นเดียวกับตนเอง ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อระดับการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนเป็นอย่างมากตลอดเวลา กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตช่วยส่งเสริมและพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมด้วยเช่นกัน แต่การตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมเป็นทักษะที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แม้ว่าจะพัฒนาในเพิ่มขึ้นได้ แต่อาจลดลงได้เช่นกัน การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การที่บุคคลมีความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้เท่าทันในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม รู้จักความถนัด รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง ยอมรับตนเอง ความสามารถ บุคลิกภาพ ค่านิยม และความสนใจของตนเอง (ณัชชา อินทร, 2561) เมื่อไม่สามารถรู้เท่าทันในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้ การตระหนักรู้ในตนเองย่อมลดลง ดังนั้น การส่งเสริมให้นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่นักเรียนยังอยู่ในวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความอ่อนไหวของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ผู้เกี่ยวข้องควรทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ดังเช่นผลการศึกษาการใช้โปรแกรมสนับสนุนทางสังคมและการติดตามอย่างต่อเนื่องแสดงให้เห็นว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมากมีการปรับตัวด้านจิตสังคมที่ดีขึ้น (ภาชีนา บุญลาภ, 2561)

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

5.3.1.1 ผลการวิจัยที่ได้เป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการวางแผนและพัฒนาการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนให้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ เป้าหมายของการบริหารกิจการนักเรียน คือ การพัฒนานักเรียนให้มีคุณภาพเหมาะสมตามสมควรแก่วัยและความแตกต่างระหว่างบุคคล มีทักษะการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรม จริยธรรม และพัฒนาตนเองสู่โลกแห่งอาชีพได้ ดังนั้น การพัฒนากิจกรรมที่หลากหลาย ที่ส่งเสริมและกระตุ้นการเรียนรู้ของนักเรียน จะทำให้นักเรียนได้รับการพัฒนาตามเป้าหมายของการบริหารกิจการนักเรียน ตลอดจนเป้าหมายของการจัดการศึกษา

5.3.1.2 โดยทั่วไป การตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมของนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นนั้น มีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมาก การพัฒนาทักษะชีวิตหรือการใช้กิจกรรมเพื่อช่วยให้นักเรียนปรับตัวในช่วงอายุนี้นอกจากจะเป็นการช่วยที่ตัวบุคคลแล้ว ในมุมมองของการบริหารงานกิจการนักเรียนจนถึงการบริหารโรงเรียน ยังเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารจัดการ และการป้องกันประเด็นปัญหาที่จะเกิดต่อเนื่องตามมา ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า มุมมองของตนเองและการประเมินจากมุมมองของตนเองนั้นมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงอย่างมาก แสดงว่า นักเรียนในกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับประเด็นนี้มาก หรืออีกนัยหนึ่ง ได้รับผลกระทบมากจากประเด็นนี้ ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมให้นักเรียนมีมุมมองที่เข้มแข็งในประเด็นนี้เพื่อให้นักเรียนก้าวข้ามอุปสรรคในการพัฒนาตนเองและการใช้ชีวิตต่อไปในอนาคตได้อย่างเต็มศักยภาพ

5.3.1.3 เพื่อให้การดำเนินการกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและนักเรียนได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ ควรจัดกิจกรรมที่เป็นแบบพบหน้ากัน นักเรียนจะได้มีปฏิสัมพันธ์กันโดยตรง รวมถึงสังเกตและตอบสนองต่อการแสดงออกด้วยการใช้ทั้งวจนภาษาและอวจนภาษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 5.3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

5.3.2.1 ควรทดสอบการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยการใช้เฉพาะกิจกรรมกลุ่ม หรือกิจกรรมเดี่ยว เพื่อศึกษาผลของแต่ละรายกิจกรรม ผลที่ได้จะนำไปสู่การพัฒนาและการวางแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในภาพรวม ตลอดจนการบริหารจัดการให้เหมาะสม

5.3.2.2 ควรทดลองวัดผลหลังเสร็จสิ้นแต่ละกิจกรรม เนื่องจากจะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นผลมาจากกิจกรรมนั้น ๆ และทำให้เข้าใจผลของกิจกรรมที่มีการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านจิตสังคมในแต่ละหน่วยย่อยได้มากขึ้น



## บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. โรงพิมพ์ชุมนุมการเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. โรงพิมพ์ชุมนุมการเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2556). *คู่มือการบริหารโรงเรียนในโครงการพัฒนาการบริหารรูปแบบนิติบุคคล*. โรงพิมพ์ชุมนุมการเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2560). *มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสาระภูมิศาสตร์ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. โรงพิมพ์ชุมนุมการเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (ม.ป.ป.). *การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. ผู้แต่ง.
- จันทร์เพ็ญ สันตวาจา, อภิญญา เพียรพิจารณา, และ รัตนาภรณ์ ศิริวัฒน์ชัยพร. (2556). *แนวคิดพื้นฐาน ทฤษฎี และกระบวนการพยาบาล*. โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.
- จินตนา ยูนิพันธ์. (2529). *ทฤษฎีการพยาบาล*. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิระศักดิ์ ออบอายุ. (2564). *การศึกษาปัญหาการบริหารสถานศึกษาโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครสวรรค์ [การค้นคว้าอิสระปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์]*. ThaiLIS Digital Collection Object Download.  
[https://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int\\_code=6&ReclId=1808&obj\\_id=7641&showmenu=no](https://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=6&ReclId=1808&obj_id=7641&showmenu=no)
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะจิตวิทยา. (2559). *self-esteem-การเห็นคุณค่าในตนเอง*.  
<https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/self-esteem-การเห็นคุณค่าในตนเอง>
- ชนิดาภรณ์ อุ่นจรัส. (2560). *การพัฒนาแนวทางการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานสำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 24 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม]*. สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.  
[http://khoon.msu.ac.th/\\_dir/fulltext/fulltextman/full4/chanidaporn11146/titlepage.pdf](http://khoon.msu.ac.th/_dir/fulltext/fulltextman/full4/chanidaporn11146/titlepage.pdf)

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- ณัฐพัฒน์ ฤกษ์พลอย. (2563). การพัฒนาคู่มือการบริหารกิจการนักเรียนของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาเขต 11 ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี]. ThaiLIS Digital Collection Object Download. [https://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int\\_code=15&ReclD=776&obj\\_id=1308&showmenu=no&userid=0](https://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=15&ReclD=776&obj_id=1308&showmenu=no&userid=0)
- ณัชชา อินทร. (2561). การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายโดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer [การค้นคว้า อีสารปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นงลักษณ์ วิชัยรัมย์, จินห์จุฑา ชัยเสนา ดาลลาส, ชนิดดา แนนเกษร, และ เวทิส ประทุมศรี. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวด้านจิตสังคมและการมองโลกทางบวก กับการรับรู้สมรรถนะแห่ง ตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 26(2), 65-75. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/tnaph/article/view/65679/53699>
- ปาริชาติ สันติเลววงศ์. (2565). การพัฒนารูปแบบการบริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐานในภาคตะวันออก ตาม แนวทางหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง [ปริญญาโทปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย บูรพา]. Burapha University Library. [https://digital\\_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/58810099.pdf](https://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/58810099.pdf)
- พัชรี โชติภพวงศ์. (2547). ความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวด้านจิตสังคมของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. Chiang Mai University Intellectual Repository (CMUIR). <http://cmuir.cmu.ac.th/jspui/handle/6653943832/30322>
- เพชรรัตน์ สีหาทัพ. (2561). การศึกษาสภาพและแนวทางการบริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 3 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม]. สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. <http://fulltext.rmu.ac.th/fulltext/2561/124444/Seehatup%20Pecharut.pdf>
- ภาชีน่า บุญลาภ. (2561). ผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อการปรับตัวด้านจิตสังคมของหญิง ตั้งครรภ์ที่มีอายุมาก [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์]. PSU Knowledge Bank. <http://kb.psu.ac.th/psukb/handle/2016/17254>
- มันตรา ธรรมบุศย์. (2563). พัฒนาการของมนุษย์. <https://sites.google.com/site/psychologybkf1/home/citwithya-phathnakar/phathnakar-khxng-mnusy>

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- โรงเรียนกำเนิดวิทย์. (2558). *หลักสูตรของโรงเรียนกำเนิดวิทย์ พุทธศักราช 2558*. ผู้แต่ง.
- ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร, ชุศรี วงศ์รัตน์, ประทีป จินฉิ่ง, ประณต คำฉิม, และ ทศนา ทองภักดี. (2557). การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครองและครูของเด็กที่มีความสามารถพิเศษ. *วารสารพฤกษศาสตร์*, 20(2), 155–170. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/BSRI/article/view/20147>
- วสิกาล ญาณสาร. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวังเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. Chiang Mai University Intellectual Repository (CMUIR). <http://cmuir.cmu.ac.th/jspui/handle/6653943832/15029>
- วาทุฑฒ พุทธพรหม. (2555). *การพัฒนาระบบการบริหารงานกิจการนักเรียนในสถานศึกษาขั้นพื้นฐานตามกระบวนการยุติธรรมเชิงสมานฉันท์* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/42264>
- วิมลธิดา นันตะสุข. (2553). *ผลของแบบจำลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของทรอทเซอร์ ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. Chiang Mai University Intellectual Repository (CMUIR). <http://cmuir.cmu.ac.th/jspui/handle/6653943832/25936>
- วิภามาส เมืองอยู่. (2542). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. Chiang Mai University Intellectual Repository (CMUIR). <http://cmuir.cmu.ac.th/jspui/handle/6653943832/23769>
- สุปรีชา หิรัญธาดา. (2556). “พรสวรรค์” กับ “อัจฉริยภาพ”. *นิตยสาร สสวท.*, 41(184), 9–12. <https://emagazine.ipst.ac.th/184/IPST184/assets/common/downloads/IPST184.pdf>
- ศจีแพรว โปธิกุล. (2555). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. Chiang Mai University Intellectual Repository (CMUIR). <http://cmuir.cmu.ac.th/jspui/handle/6653943832/26173>
- อมราพร สุรการ. (2557). ปัจจัยเชิงสาเหตุของการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี*, 10(3), 1–8.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- อรรถชัย กาหลง. (2564). *การบริหารแบบมีส่วนร่วมที่ส่งผลต่อการบริหารงานกิจการนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐขนาดใหญ่ในจังหวัดเพชรบุรี* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม]. ThaiLIS Digital Collection Object Download.  
[https://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int\\_code=3&ReclD=1688&obj\\_id=4289&showmenu=no&userid=0](https://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=3&ReclD=1688&obj_id=4289&showmenu=no&userid=0)
- อรสา ทรงศรี. (2558). *รูปแบบการบริหารกิจการนักเรียนแบบมีส่วนร่วมของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา* [ปริญญาโทปริญญาตรีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ]. ThaiLIS Digital Collection Object Download.  
[https://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int\\_code=200&ReclD=3077&obj\\_id=6547&showmenu=no&userid=0](https://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=200&ReclD=3077&obj_id=6547&showmenu=no&userid=0)
- National Association for Gifted Children. (2008). *What is Giftedness?*.  
<https://www.nagc.org/resources-publications/resources/what-giftedness>
- OECD. (2019). *PISA 2018 results (Volume III): What school life means for students' lives*. OECD iLibrary. <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>.
- OECD. (2020). *Education*. <http://www.oecd.org/education/>
- UNESCO. (2020). *Education transforms lives*. <https://en.unesco.org/themes/education>
- World Economic Forum. (2015). *New vision for education: Unlocking the potential of technology*.  
[http://www3.weforum.org/docs/WEFUSA\\_NewVisionforEducation\\_Report2015.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEFUSA_NewVisionforEducation_Report2015.pdf)
- World Economic Forum. (2020). *The future of jobs report 2020*.  
<https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020>

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**  
**เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล**



### แบบสอบถามความรู้สึกและมุมมองต่อตนเอง

เอกสารชี้แจงผู้ให้ข้อมูล/ผู้เข้าร่วมการวิจัย

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นมาใช้เก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยระดับปริญญาโท เพื่อหาความเกี่ยวข้องระหว่างความรู้สึก มุมมองต่อตนเอง และการปรับตัว

- ข้อมูลคำตอบของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ และไม่มีการเปิดเผยข้อมูลเป็นรายบุคคล แต่จะนำไปวิเคราะห์เป็นข้อมูลส่วนรวม เพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยต่อไป

- ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ถอนตัวจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ และการเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมในการวิจัย ไม่มีผลต่อการบริการ หรือผลประโยชน์อื่นที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับในอนาคต

- เมื่อเข้าร่วมการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะตอบข้อคำถามเกี่ยวกับตัวเอง ทั้งนี้หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถติดต่อ นายสุรชัย ธชีพันธ์ (ผู้วิจัย) ได้โดยตรง

1. การเข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับทราบคำชี้แจงและข้อมูลจากผู้วิจัย และ  ยินยอม  ไม่ยินยอม เข้าร่วมการวิจัย

2. รหัสประจำตัว.....

3. ชื่อ - นามสกุล.....

**คำชี้แจง**

แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความคิดความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตนเอง ให้นักเรียนพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อว่าตรงกับตัวนักเรียนมากน้อยเพียงใด และเลือกช่องที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมตามความเป็นจริง ไม่มีคำตอบผิดหรือถูก ดังนั้น ขอให้นักเรียนตอบคำถามที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด และขอให้ตอบให้ครบทุกข้อ ตามเกณฑ์ดังนี้

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนมาก

ค่อนข้างจริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนปานกลาง

ค่อนข้างไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนน้อย

ไม่จริงเลย หมายถึง ข้อความนั้นตรงตามความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนน้อยที่สุด

**4. แบบสอบถามความรู้สึกและมุมมองต่อตนเอง ส่วนที่ 1**

**คำชี้แจง**

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไรเมื่อเผชิญกับปัญหา					
2	ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันอารมณ์ไม่ดี					
3	ฉันสามารถบอกสาเหตุของความผิดหวังหรือเสียใจได้					
4	ฉันสามารถรอคอยได้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยไม่รู้สึกหงุดหงิด					
5	ฉันมักจะแสดงอารมณ์โกรธออกมาอย่างชัดเจน โดยไม่คำนึงถึงคนรอบข้าง					
6	ฉันรู้ความรู้สึกของฉันเสมอ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ					
7	เมื่อหัวใจฉันเต้นแรง ฉันรู้ทันทีว่าฉันกำลังตื่นเต้น					
8	ฉันรับรู้ถึงความรู้สึกของฉันที่มีต่อคนรอบข้าง					
9	ฉันสามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างชัดเจนตรงตามกาลเทศะ					
10	ฉันรู้ว่าฉันสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้					
11	ฉันรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกหดหู่					
12	ฉันจะคำนึงถึงผลที่ตามมาเสมอเมื่อฉันอารมณ์เสีย					

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
13	เมื่อได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทน หรือให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ฉันจะรู้สึกดีใจ					
14	ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่อเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ					
15	ฉันรู้ว่าตนเองสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้					
16	ฉันรู้ว่าขณะนี้ ฉันรู้สึกอย่างไร					
17	ฉันต้องทำงาน หรือกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ฉันรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร เช่น เบื่อ ผิดหวัง มีความสุข เป็นต้น					
18	เมื่อฉันอารมณ์ดี ฉันจะสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น					
19	ฉันรู้สาเหตุที่ทำให้อารมณ์ของฉันเปลี่ยนแปลง					
20	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองและพยายามหาทางแก้ไข					
21	ฉันสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้เมื่อทำผิด					
22	ฉันยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวมได้ถึงแม้ต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง					
23	ฉันไม่คำนึงถึงข้อบกพร่องของตนเอง					
24	ฉันคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วนที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น					
25	ฉันไม่เก็บสิ่งที่เพื่อนต่อว่ามาคิดอีก					
26	ฉันรู้จุดด้อยของตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง					
27	ฉันไม่ทราบว่าคุณเองมีอะไรดีบ้าง					
28	ฉันจะระมัดระวังคำพูดของตนเองเสมอเพื่อไม่ให้กระทบความรู้สึกของผู้อื่นเสมอ					
29	ฉันมีความพยายามในการเรียนและทำงาน					
30	ฉันจะทำกิจกรรมหรืองานต่าง ๆ โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของเพื่อน					
31	ฉันยอมรับบุคคลอื่นที่มีการดำเนินชีวิตแตกต่างจากฉันได้					
32	ฉันมักกังวลใจในสิ่งที่ตนเองจะต้องทำ					
33	ฉันรู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง					

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
34	ฉันไม่ค่อยมั่นใจว่าฉันสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้					
35	ฉันต่อสู้เพื่อความถูกต้องเสมอ					
36	ฉันมักจะปฏิเสธที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่ตรงข้ามกับฉัน					
37	ฉันเชื่อว่า ฉันมีความสามารถ เช่น ด้านกีฬา ศิลปะ ดนตรี วิชาการ เป็นต้น					
38	ฉันรู้สึกลำบากใจถ้าต้องทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง					
39	เมื่อต้องทำงานต่าง ๆ ฉันคิดว่าต้องทำให้สำเร็จ					
40	ฉันรู้สึกพอใจในความสามารถของตนเอง					
41	ฉันรู้สึกโชคดีที่ได้เกิดมาอย่างที่เป็นอยู่					
42	ฉันสามารถตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง					
43	ฉันภูมิใจในผลงานที่ทำเสมอ					
44	ฉันรู้สึกไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะทำอะไรได้ด้วยตนเอง					
45	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ใช้ความสามารถให้เกิดประโยชน์					
46	ฉันไม่มั่นใจทุกครั้งที่พูดหรือแสดงความคิดเห็น					
47	ฉันมีความสามารถพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง					
48	ฉันไม่ยอมแพ้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง					
49	ฉันรู้สึกมั่นใจว่างานที่ฉันได้วางแผนไว้จะประสบความสำเร็จ					
50	เมื่อมีการคัดเลือกตัวแทน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ฉันจะรีบสมัครทันที					
51	ฉันไม่เคยลังเลใจในสิ่งที่ตนเองจะต้องทำ					
52	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า					
53	ฉันมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน					
54	ฉันรู้สึกพอใจกับผลงานที่ผ่านมาของฉัน					
55	ฉันรู้สึกไม่พอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างในตัวฉัน					
56	ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ จนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้					
57	ฉันรู้ว่าฉันสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้					
58	ฉันไม่เคยทำงานอะไรให้สำเร็จได้เลย					

ข้อความต่อไปนี้เป็น การสอบถามการปรับตัวด้านความรู้สึก ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อตนเอง

ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกันของนักเรียนกับบุคคลอื่น ขอให้ นักเรียนพิจารณาแต่ละข้อความและเลือกช่องที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง หรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

- มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนมากที่สุด  
 มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนมาก  
 ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนปานกลาง  
 น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนเพียงเล็กน้อย  
 ไม่มีเลย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนเลย

5. แบบสอบถามความรู้สึกและมุมมองต่อตนเอง ส่วนที่ 2

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มีเลย
1	ฉันรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และมีความสุข					
2	ฉันรู้สึกว่าร่างกายของฉันแข็งแรง					
3	ฉันรู้สึกเจ็บปวดในร่างกาย					
4	ฉันรู้สึกมีอาการทางเพศ					
5	ฉันรู้สึกพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาที่เป็นอยู่ในขณะนี้					
6	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนมีเสน่ห์ เป็นที่ชื่นชอบของบุคคลอื่น					
7	ฉันรู้สึกผิดเมื่อแสดงพฤติกรรมความต้องการทางเพศ เมื่อมีอาการทางเพศ					
8	ฉันรู้สึกผิดขณะไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ปกครอง					
9	ท่านรู้สึกผิดที่ท่านประพฤติตัวไม่ดี เกะกะเกราะ ทำให้ผู้อื่น เดือดร้อน					
10	ฉันภาคภูมิใจที่ฉันเป็นคนตั้งใจเรียน ใฝ่หาความรู้ อย่างสม่ำเสมอ					
11	ฉันทำดีมาตลอด จึงได้รับผลดีตอบแทน					
12	ฉันรู้ว่าตนเองเป็นคนดี สิ่งศักดิ์สิทธิ์จึงคุ้มครอง					
13	ฉันรู้สึกกลัวและวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายมากกว่าที่ผ่านมา					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มีเลย
14	ฉันรู้สึกว่ามีสมาธิในการเรียนน้อยลง					
15	ฉันรู้สึกโกรธ หงุดหงิดง่ายกว่าเดิม					
16	ฉันสามารถช่วยเหลือตนเองได้เสมอไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด					
17	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด					
18	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม					
19	ฉันเชื่อว่าจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่หวังไว้					
20	ฉันคิดว่าท่านจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้					
21	ฉันแต่งกายได้เหมาะสมตามวัยของฉัน					
22	ฉันปฏิบัติตัวได้เหมาะสมตามเพศ					
23	ฉันสนใจเพศตรงข้ามเช่นเดียวกับเพื่อนคนอื่น					
24	ฉันสามารถแก้ไขปัญหาและข้อขัดแย้งต่าง ๆ จนสำเร็จ ลุล่วงด้วยดี					
25	ฉันรับผิดชอบการจัดการในงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมาย					
26	ฉันสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนเองในครอบครัว เช่น พี่ น้อง บุตร หรือสมาชิกในครอบครัว					
27	ฉันมักจะปฏิบัติตามคำแนะนำของบิดามารดาด้วยความเต็มใจ					
28	ฉันมักจะปฏิบัติตามคำแนะนำของครูอาจารย์ด้วยความเต็มใจ					
29	ฉันสามารถเข้ากลุ่มกับเพื่อนทั้งหญิงและชายได้ดีและร่วมพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ					
30	ฉันมีส่วนช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานบ้านของครอบครัว					
31	ฉันตั้งใจเรียนเมื่ออยู่ในชั้นเรียน					
32	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายเมื่อต้องออกไปทำงานหรือร่วมกิจกรรมทางสังคมกับผู้อื่น					
33	ฉันร่วมเป็นกรรมการหรือเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ ในโรงเรียน					
34	ฉันร่วมทำกิจกรรมของสังคมในชุมชนของฉัน					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มีเลย
35	ฉันรู้สึกไม่สบายใจที่จะต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น แม้จะเป็นเรื่องที่มีความจำเป็น					
36	ฉันได้รับการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ					
37	ฉันช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่เพื่อน ๆ					
38	ฉันมักขอคำปรึกษาจากบิดามารดา หรือบุคคลที่ใกล้ชิด เมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ					
39	ฉันให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลในครอบครัวเมื่อมีปัญหา					
40	ฉันมักจะมีคนมาพูดคุย ขอคำแนะนำปรึกษา					
41	ฉันบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม					



ภาคผนวก ข  
หนังสืออนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัย



ที่ อว ๘๓๙๓(๒๕)/๑๖๐๘

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
๒๓๙ ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ  
อำเภอเมืองเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง อนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัย  
เรียน ผู้อำนวยการหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต  
อ้างถึง หนังสือ ที่ มธบ ๐๔๑๔(๑)/๐๗๙๓ ลงวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๔

ตามที่ นายสุรชัย อธิพันธ์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการจัดการการศึกษา วิทยาลัยครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ซึ่งเป็นผู้วิจัย เรื่อง "การวิจัยปฏิบัติการการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการปรับตัว สำหรับผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีโรงเรียนกำเนิดวิทย์" มีความประสงค์จะขออนุญาตนำเครื่องมือวิจัยในวิทยานิพนธ์ของ นางสาวศจีแพรว โปธิกุล ไปใช้ในงานวิจัยนั้น

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พิจารณาแล้วไม่ขัดข้อง และยินยอมอนุญาต ให้นำเครื่องมือดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาวิจัยได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

**วรฉัตร ชัยญาณะ**

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรฉัตร ชัยญาณะ)

รองคณบดี ปฏิบัติการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานบริการการศึกษา  
โทร. ๐-๕๓๓๙๔-๒๕๐๘  
โทรสาร. ๐-๕๓๓๙๔-๒๕๐๕



ที่ อว ๘๓๓๓๓(๒๕)/๑๙๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
๒๓๙ ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ  
อำเภอเมืองเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๑๙ มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง อนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการศึกษา

อ้างถึง หนังสือ ที่ มธบ ๐๔๓๔(๑)/๐๖๘๒ ลงวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๔

ตามที่ นายสุรชัย ธชพันธ์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการจัดการศึกษา วิทยาลัย  
ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรจิกบัณฑิตย ซึ่งเป็นผู้วิจัย เรื่อง "การวิจัยปฏิบัติการการจัดการเรียนรู้อเพื่อ  
ส่งเสริมการปรับตัว สำหรับผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีโรงเรียนกำเนิดวิทย์" มีความประสงค์จะ  
ขออนุญาตนำเครื่องมือวิจัยในวิทยานิพนธ์ของ นางสาวพัชร ไซติกพงศ์ ไปใช้ในงานวิจัยนั้น

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พิจารณาแล้วไม่ขัดข้อง และยินยอมอนุญาต ให้นำ  
เครื่องมือดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาวิจัยได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต โสภางค์)  
รองคณบดี ปฏิบัติการแทน  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานบริการการศึกษา

โทร. ๐-๕๓๓๔-๒๕๐๘

โทรสาร. ๐-๕๓๓๔-๒๕๓๕

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - นามสกุล                      สุรัชชัย ธิชีพันธ์

### ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2550                      - ปริญญาเอก สาขาวิชาเคมี University of Bristol สหราชอาณาจักร
- พ.ศ. 2546                      - ปริญญาโท สาขาวิชาเคมี Kyoto University ญี่ปุ่น
- พ.ศ. 2542                      - ปริญญาตรี สาขาวิชาเคมี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (เกียรตินิยมอันดับ 1)

### ประสบการณ์ทำงาน

- พ.ศ. 2566-ปัจจุบัน        - รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร โรงเรียนกำเนิดวิทย์
- พ.ศ. 2560-2566            - รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ โรงเรียนกำเนิดวิทย์
- พ.ศ. 2542-2560            - อาจารย์ประจำภาควิชาเคมี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

### ทุนการศึกษา

- พ.ศ. 2547-2550            - ORS scholarship from The Overseas Research Student Scholarships (ORSAS) and University of Bristol Postgraduate Research Scholarship
- พ.ศ. 2543-2546            - Monbusho scholarship from The Japanese Government
- พ.ศ. 2535-2542            - โครงการพัฒนาและส่งเสริมผู้มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (พสวท.)