

การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริม
ความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2557
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

LEARNING MANAGEMENT ON SEX EDUCATION BASED ON KRATHWOHL
CONCEPT TO ENHANCE SELF AWARENESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Mr. Yodkaew Kaewmahingsa



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education
Department of Curriculum and Instruction
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2014
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา
โดย	นายยอดแก้ว แก้วมิ่งสา
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์)
..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ)
..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์)
..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวानी หอมสนิท)

ยอดแก้ว แก้วมิ่งสา : การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา (LEARNING MANAGEMENT ON SEX EDUCATION BASED ON KRATHWOHL CONCEPT TO ENHANCE SELF AWARENESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: รศ. ดร.เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์, 120 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอลของนักเรียนประถมศึกษา 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนประถมศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษา สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอลและแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. หลังการทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2557

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

5683445227 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: SEX EDUCATION / KRATHWOHL / SELF-AWARENESS

YODKAEW KAEWMAHINGSA: LEARNING MANAGEMENT ON SEX EDUCATION BASED ON KRATHWOHL CONCEPT TO ENHANCE SELF AWARENESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: RUNGRAWEE SAMAWATHDAHNA, Ph.D., CO-ADVISOR: ASSOC. PROF.AIMUTCHA WATTANABURANON, Ed.D., 120 pp.

This study was a quasi-experimental research. The purposes of the research were 1) to study the effects of self-awareness about sex education based on Krathwohl concept of elementary school students 2) to compare effects of self-awareness about sex education based on Krathwohl concept of elementary school students between experimental group and control group, 30 students each group .The samples of this study were students in primary school. Two instruments in this study were lesson plans and self-awareness measurement test. Statistics were used to analysis the data were percentage, mean, standard deviation and t-test.

The study findings were as follows:

1. After the experiment, the mean scores of self-awareness of the experimental group were found significantly higher than before the experiment at the .05 level.
2. After the experiment, the mean scores of self-awareness between the experimental and control groups were found significantly different at the .05 level.

Department: Curriculum and Instruction Student's Signature

Field of Study: Health and Physical Education Advisor's Signature

Education Co-Advisor's Signature

Academic Year: 2014

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือจาก ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์ ดร. เอ็มอัชฌา วัฒนบุรานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ท่านให้คำแนะนำดูแลเอาใจใส่ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยครั้งนี้ด้วยดีตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยขอคำปรึกษา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภทิพย์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาณี หอมสนิท กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาตรวจสอบและแนะนำข้อแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ กิตติคุณ ดร. สุชาติ โสมประยูร รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาณี หอมสนิท อาจารย์บุษยา ทองมี อาจารย์ประพิมพ์พร อันพาพรหมและอาจารย์สายรุ้ง เหมือดชัยภูมิ ที่กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีความเหมาะสม

กราบขอบพระคุณ ดร.ณัฐนันท์ บั้นลายนาค ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลสามเสน ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอบคุณ เพื่อน นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ ค่อยดูแลซึ่งกันและกันในตลอดระยะเวลาที่ศึกษา

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา พี่สาว และญาติ ที่เป็นแรงผลักดันให้กำลังใจ ช่วยเหลือและสนับสนุนในทุกด้านซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สำเร็จการศึกษา ระดับมหาบัณฑิตด้วยดีตลอดมาและขอกราบขอบพระคุณคุณครูและอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิประสาทความรู้ อบรมสั่งสอน ชี้แนะ ผลอดจนสนับสนุนผู้วิจัยจนสำเร็จการศึกษา

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญแผนภาพ	ญ
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์	4
สมมติฐานของงานวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	5
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
1. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษา	7
3. แนวคิดเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเอง	20
4. แนวคิดการพัฒนาจิตพิสัยของแครทวอล	27
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	32
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	38
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
1. รูปแบบการวิจัย.....	39
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	40
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42

4. การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล	49
5. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
ตอนที่ 1 ผลคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองหลังเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยใช้แนวคิดของแคทวอล	52
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยใช้แนวคิดของแคทวอลและการจัดการเรียนรู้วิธีแบบปกติ.....	55
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนการทดลองและหลังการ ทดลองของกลุ่มทดลอง	56
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	60
สรุปผลการวิจัย.....	60
อภิปรายผลการวิจัย.....	61
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	63
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	64
รายการอ้างอิง	65
ภาคผนวก.....	69
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	70
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือ.....	72
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	80
ภาคผนวก ง คุณภาพของเครื่องมือ.....	112
ภาคผนวก จ ผลงานของนักเรียน.....	114
ภาคผนวก ฉ ประมวลภาพกิจกรรม	118
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	120

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1	7
ตารางที่ 2	31
ตารางที่ 3	44
ตารางที่ 4	52
ตารางที่ 5	55
ตารางที่ 6	56
ตารางที่ 7	57

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
แผนภาพที่ 1 รูปแบบการวิจัย	39
แผนภาพที่ 2 การเลือกกลุ่มตัวอย่างห้องเรียน	41
แผนภาพที่ 3 สรุปขั้นตอนการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอล	45
แผนภาพที่ 4 สรุปขั้นตอนการสร้างแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง	48
แผนภาพที่ 5 สรุปขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล	50



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงจากยุคสมัยก่อนซึ่งจะมีวัฒนธรรม ประเพณี ธรรมเนียม การปฏิบัติในเรื่องเพศที่ต่างจากเดิมอันเนื่องจากสังคมสมัยใหม่ที่ทำให้ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและความเป็นปัจเจกชนส่งผลต่อมุมมองเรื่องความเหมาะสมที่เปลี่ยนไปเนื่องจากวิถีชีวิตของคนสมัยใหม่การมองโลกก็เปลี่ยนไปสถานะบทบาทหญิงชายค่านิยมการได้รับข้อมูลข่าวสารของโลกสมัยใหม่แพร่กระจายสู่สังคมต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว การเข้าถึงเทคโนโลยี การสื่อสารที่ทันสมัยทำให้ได้รับอิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกซึ่งได้ครอบงำวิถีชีวิตของเยาวชนจนกลายเป็นการยอมรับของสังคม ทั้งในด้าน การแต่งกาย การคบเพื่อนต่างเพศ การมีเพศสัมพันธ์แบบเสรีจะส่งผลต่อการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรและการทำแท้ง

ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (ไทยรัฐออนไลน์, 2557) กล่าวว่าจากสำนักงานสถิติแห่งชาติเมื่อปี พ.ศ. 2556 ที่สำรวจจากจำนวนผู้หญิงที่ไปทำคลอดตามโรงพยาบาลต่างๆ พบว่าประเทศไทยมีเด็กผู้หญิงต่ำกว่า 18 ปี ในอัตราส่วนที่สูงถึง 54 คนต่อ 1 แสนประชากรวัยรุ่น ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ องค์การอนามัยโลก กำหนดไว้มาก โดยต้องไม่เกิน 15 คนต่อ 1 แสนประชากรวัยรุ่น นอกจากนี้ เมื่อนำไปเทียบกับในกลุ่มประเทศอาเซียนพบว่าประเทศไทยมีอัตราส่วนสูงเป็นอันดับ 2

ศิริพร จิรวัดน์กุล (2554) กล่าวว่า จากผลการวิจัยพบว่าเด็กผู้หญิงอายุน้อยที่สุด 12 ปีมีสามีอายุ 15 ปีและมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุน้อยที่สุด คือ 11 ปี ยังพบอีกว่าส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุ 15 ปี การห้ามวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปีไม่ให้มีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยากเพราะการรับรู้ของเด็กเองที่เห็นการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่ใช่ความผิดสาเหตุหลักมาจากการสื่อสารที่ทันสมัย เทคโนโลยีมีความก้าวหน้าทำให้สามารถเข้าถึงสื่อได้ง่ายและมีความหลากหลาย ดังนั้น เด็กวัยรุ่นทั้งหญิงและชายทุกคนเป็นกลุ่มเสี่ยง โรงเรียนจึงต้องทำให้เพศศึกษาเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องเรียนรู้อย่างเปิดเผยและมีความรับผิดชอบทางสังคมต่อพฤติกรรมทางเพศของตนเอง

โครงการพัฒนาเครือข่ายการจัดการเชิงพื้นที่ในการวิเคราะห์สถานการณ์และขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2556) ได้สำรวจพบว่า พ.ศ. 2554 มีจำนวนการตั้งครรภ์ของเด็กผู้หญิงสูงถึง 129,321 คนหรือเฉลี่ยจำนวนที่เพิ่มขึ้นต่อวันละ 354 คนซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2551 ที่มีจำนวนการตั้งครรภ์ เพียง 69,874 คนเกือบเท่าตัวทำให้ประเทศไทยเป็นประเทศซึ่งมีอัตราการเพิ่มขึ้นสูงมาก ในกลุ่มประเทศเอเชีย สอดคล้องกับข้อมูลสถานการณ์เด็กและเยาวชน พ.ศ. 2555 ซึ่งพบว่าเด็กและเยาวชนโดยเฉลี่ยร้อยละ 21 ยอมรับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งและอยู่ก่อน

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าปัญหาเรื่องเพศเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างมากซึ่งเกิดขึ้นกับเยาวชนที่อายุ 12 ปีตรงกับการศึกษาในระดับประถมศึกษาจึงควรที่จะแก้ไขปัญหานี้ให้ทันการณ์ เนื่องจากการมีเพศสัมพันธ์อายุเฉลี่ยลดลงจากเดิม ทำให้นักเรียนมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น โดยการสอนเพศศึกษาในโรงเรียนซึ่งพบว่ามีเด็กเฉลี่ยเพียงร้อยละ 39 เท่านั้นที่พอใจกับการสอนเพศศึกษาในโรงเรียนในปัจจุบันโดยเมื่อพิจารณาการสอนเพศศึกษาของไทยในปัจจุบันแล้วจึงพบว่าระบบวัฒนธรรมประเพณีและความเชื่อในอดีตที่มองว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องควรปกปิดไม่ควรเปิดเผย และปรัชญาทางการศึกษาที่ผ่านมาของไทยซึ่งมุ่งเน้นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งสร้างทักษะทางวิชาการให้กับเด็กมากกว่าการสร้างทักษะชีวิตให้สัมพันธ์กับความรู้ได้ทำให้การสอนทักษะชีวิตเนื้อหาการเรียนรู้อย่างที่ตายตัวเป็นวิชาการไม่สอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียนและสภาพความเป็นจริงจากการวิจัยพัฒนาการเด็กแบบองค์รวมของเด็กไทย พบว่า ทักษะชีวิตวัยรุ่นไทยที่มีคะแนนค่อนข้างต่ำ 5 อันดับคือ 1) ความคิดสร้างสรรค์ 2) คิดวิเคราะห์ 3) แก้ปัญหา 4) ความตระหนักรู้ในตนเอง และ 5) การจัดการอารมณ์

ความตระหนักรู้ในตนเองจัดองค์ประกอบหนึ่งของทักษะชีวิตโดยสอดคล้องกับสมรรถนะด้านทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551(กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) หมายถึง ความเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเองและความแตกต่างระหว่างบุคคลอื่นจะทำให้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองมีความรักและเห็นคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบ จะช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสมและช่วยป้องกันปัญหา ทัศนคติทางเพศที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมและการเปิดเผยเกี่ยวกับความรู้สึกทางเพศนั้นจำเป็นที่จะต้องมีความตระหนักรู้ในตนเองซึ่งเป็นด้านจิตใจ ความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งจะทำให้ตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดกับตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง ดังนั้นทำให้เกิดการป้องกันปัญหาการมีเพศสัมพันธ์

Krathwohl, Bloom, and Masia (1964) เสนอแนวคิดการพัฒนาจิตพิสัยซึ่งเรียงลำดับตามกฎของการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวตนภายในและความรู้สึกโดยแบ่งพฤติกรรมด้านความรู้สึกหรือคุณลักษณะออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้ 1) การรับรู้ (Receiving) เป็นพัฒนาการขั้นแรกบุคคลจะมีความรู้สึกรับรู้ต่อสิ่งเร้ามาปรากฏจะเริ่มความตั้งใจรับรู้สิ่งเร้าที่แน่นอนเฉพาะอย่าง 2) การตอบสนอง (Responding) เป็นการพัฒนาขึ้นมาอีกขั้น บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า 3) การเห็นคุณค่า (Valuing) ในขั้นนี้บุคคลจะเริ่มเห็นคุณค่าของสิ่งที่เข้ารับรู้ สิ่งที่ได้รับมามีความหมายต่อเขาและสิ่งใดที่ไม่มีมีความหมาย 4) การจัดระบบ (Organization) บุคคลจะเริ่มปรับตัวเองให้เข้ากับคุณลักษณะหรือพฤติกรรมที่ตนยอมรับและเห็นคุณค่า 5) การมีลักษณะนิสัย (Characterization) เมื่อมีการจัดระบบสำหรับตนเองบุคคลจะยึดถือระบบเป็นของตนเองและปฏิบัติต่อไปจนเกิดการแสดงออกอย่างอัตโนมัติซึ่งจะช่วยให้เกิดการพัฒนาความรู้สึก เจตคติ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

จะเห็นได้ว่าขั้นตอนการพัฒนาจิตพิสัยของแครทวอลมีความเหมาะสมกับการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองโดยที่ขั้นตอนแรกจะเป็นการรับรู้ซึ่งจะตรงกับปัจจัยที่มีผลต่อความตระหนักรู้ในตนเองระหว่างการรับรู้จากประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์จากการเรียนรู้และรูปแบบที่จะรับรู้เรื่องที่ตนเองสนใจจะส่งผลให้เกิดความตระหนักรู้ได้ วิธีการการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองคือ การฟังตนเอง การฟังคนอื่น และการบอกคนอื่นมีความสอดคล้องกับขั้นตอนการพัฒนาจิตพิสัย 5 ขั้นตอนซึ่งจะจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้โดยยึดตามแนวคิดการพัฒนาจิตพิสัยและยังสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการสอนสุขศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลายที่จะให้เกิดเจตคติมาเป็นอันดับแรกจึงมีความเหมาะสมที่นำเอาแนวคิดของแครทวอลมาใช้ในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ดังนั้นผู้วิจัยคาดว่าจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอล เพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาจะช่วยให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเองเพื่อนำไปสู่การป้องกันปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเนื่องจากการรู้คุณค่าของตนเอง รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนและความแตกต่างระหว่างบุคคลจะทำให้เกิดทัศนคติที่ถูกต้องเห็นคุณค่าในเพศของตนเองและผู้อื่นมีความรับผิดชอบต่อผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอลของนักเรียนประถมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนประถมศึกษาระหว่างกลุ่มที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของแครทวอลกับกลุ่มที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้วิถีปกติ

คำถามการวิจัย

นักเรียนประถมศึกษาที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอลมีความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษามากกว่ากลุ่มที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้วิถีปกติหรือไม่

สมมติฐานของงานวิจัย

1. นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอลมีความตระหนักรู้ในตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน
2. นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอลมีความตระหนักรู้ในตนเองมากกว่านักเรียนที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาวิถีปกติ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากร คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นประถมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลสามเสน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน
2. ตัวแปร
 - 2.1 ตัวแปรต้น คือ การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอลและการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาวิถีปกติ
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษา

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอล หมายถึง การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ แครทวอลซึ่งเป็นการพัฒนาด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย การรับรู้ การตอบสนอง การเห็นคุณค่า การจัดระบบและการมีลักษณะนิสัย

การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาวิธีปกติหมายถึง การจัดการเรียนการสอนของผู้สอนราย วิชา สุขศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้สอนไม่ได้จัดการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของแครทวอล

ความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการ เข้าใจตนเอง เกี่ยวกับคุณลักษณะ นิสัย ความสามารถ ความต้องการ รู้จักข้อดี ข้อเสีย จุดเด่นและข้อบกพร่อง มีแนวทางในการพัฒนา ศักยภาพ รู้จักและเข้าใจหน้าที่ บทบาทของตนเอง

เรื่องเพศศึกษา หมายถึง เนื้อหาเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการสร้าง สัมพันธภาพ หลักการสร้างสัมพันธภาพ คุณค่าและคุณลักษณะของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพ วิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ สัมพันธภาพระหว่างเพศ วิธีการส่งเสริมสัมพันธภาพ สำหรับเพื่อนและผู้อื่น

นักเรียนประถมศึกษา หมายถึง นักเรียนเพศชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลสามเสนสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่ได้รับ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยเรื่องการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอลเพื่อ สร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา มีดังนี้

1. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอนเนื้อหาสุขศึกษาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียน การสอนเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษา
2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาที่ถูกต้อง
3. เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องการจัดการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาผู้วิจัยได้ศึกษา รวบรวมแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

- 1.แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษา
 - 1.1 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551
 - 1.2 ความสำคัญของการสอนเพศศึกษา
 - 1.3 ความมุ่งหมายของการสอนเพศศึกษา
 - 1.4 ขอบเขตเนื้อหาเพศศึกษา
 - 1.5 วิธีสอนเพศศึกษา
 - 1.6 การจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาระดับประถมศึกษา
2. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
 - 2.1 ความหมายของทักษะชีวิต
 - 2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
 - 2.3 ความสำคัญของทักษะชีวิต
 - 2.4 การสอนทักษะชีวิต
- 3.แนวคิดเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเอง
 - 3.1 ความหมาย
 - 3.2 องค์ประกอบของตระหนักรู้ในตนเอง
 - 3.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 3.4 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
 - 3.5 พฤติกรรมบ่งชี้ของความตระหนักรู้ในตนเอง
- 4.แนวคิดการพัฒนาจิตพิสัยของแครทวอล
 - 4.1 แนวคิดและหลักการ
 - 4.2 กลวิธีการสอนจิตพิสัย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษา

1.1 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ได้กำหนดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรมโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีความสุข สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีซึ่งการจัดการเรียนรู้โดยเชื่อว่ามีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ใช้กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายและมีการออกแบบการจัดการเรียนรู้โดยศึกษา มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์และสาระ การเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนโดยเรื่องเพศศึกษาอยู่ในสาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิตซึ่ง

ตารางที่ 1 สาระ มาตรฐานและตัวชี้วัดระดับประถมศึกษาปีที่ 6

ระดับประถมศึกษาปีที่ 6		
สาระ	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด
สาระที่ 2 ชีวิตและ ครอบครัว	มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็น คุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการ ดำเนินชีวิต	1. อธิบายความสำคัญของการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น 2. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจ นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อ เอดส์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

กล่าวโดยสรุปได้ว่า หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 จะประกอบด้วย 5 สาระ และ 6 มาตรฐาน ซึ่งเรื่องเพศศึกษาจะอยู่ในสาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

1.2 ความสำคัญของการสอนเพศศึกษา

สุชาติ โสสมประยูร และ วรณิ โสสมประยูร (2547) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการสอนเพศศึกษา เป็นกระบวนการทางสังคมด้านหนึ่งเพราะผลของการสอนเพศศึกษานั้นไม่ได้ปรากฏขึ้นแต่เพียงทางด้านกายภาพหรือทางด้านวัตถุเท่านั้นแต่ผลส่วนใหญ่จะปรากฏออกมาในรูปนามธรรม เช่น ทักษะคิด ค่านิยม บุคลิกภาพ มนุษย์สัมพันธ์ พฤติกรรมหรือความประพฤติด้านอื่นๆของบุคคล

มยุรี ภูงามทอง (2533) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการสอนเพศศึกษาไว้ดังนี้

1. เรื่องเพศเป็นความจำเป็นที่จะต้องได้ทราบภายในขอบเขตเพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิต
2. ความลึกลับการปกปิดในเรื่องเพศอาจจะนำไปสู่ความเข้าใจผิด เข้าใจว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่หยาบโหลนสิ่งดังกล่าวอาจจะก่อให้เกิดผลเสียแก่เด็กได้
3. เป็นการเตรียมตัวให้เด็กพร้อมที่จะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคต ตลอดจนรู้จักแก้ไข ปรับปรุงและป้องกันเหตุการณ์อันเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตให้เป็นไปอย่างดีที่สุด
4. เพศศึกษาจะนำไปสู่ความสมบูรณ์ในทางศีลธรรมและวัฒนธรรมของประชาชน รู้จักประพฤตินให้อยู่ในขอบเขตในความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน

กล่าวโดยสรุปได้ว่าความสำคัญของการสอนเพศศึกษา เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตเกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติไม่ใช่สิ่งที่ยาบโหลน การปกปิดไม่ให้รับรู้จะทำให้เกิดผลเสียจะต้องสร้างความเข้าใจโดยการสอนเพศศึกษานั้นผลส่วนใหญ่จะปรากฏออกมาในรูปนามธรรมซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเพื่อใช้เผชิญกับปัญหาที่จะเข้ามาในอนาคต

1.3 ความมุ่งหมายของการสอนเพศศึกษา

มยุรี ภูงามทอง (2533) ได้กล่าวถึง ความมุ่งหมายของการสอนเพศศึกษา ได้ดังนี้

1. เพื่อให้มีความรู้พอเพียงในเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสรีระของเพศทั้งสองเพศอันมีผลต่อความคิด สติปัญญา อารมณ์ และจิตใจ
2. เพื่อช่วยขจัดความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการพัฒนา การปรับตัว และการวางตัวให้เหมาะสมทุกทางในด้านเพศ
3. เพื่อเสริมสร้างให้เกิดทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ ทั้งในเรื่องที่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นจะเป็นเพศเดียวกันหรือต่างเพศก็ตาม
4. เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้มนุษย์สัมพันธ์ที่ถูกต้องเพื่อการดำรงชีวิตที่ราบรื่นของแต่ละบุคคล ครอบครัวและสังคม

5. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองอย่างถ่องแท้ในเรื่องความสัมพันธ์ของเขากับเพื่อนมนุษย์ทั้งสองเพศและช่วยให้มองเห็นและเข้าใจว่าคนนั้นมีหน้าที่ มีพันธะมีความรับผิดชอบต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีใจแก่ตนเองและครอบครัวเท่านั้น

6. เพื่อสร้างความเข้าใจว่า การระงับตัดสินใจที่ชอบด้วยเหตุผลนั้น จำเป็นต้องมีหลักทางด้านศีลธรรมร่วมด้วยเสมอ

7. เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างเพียงพอเกี่ยวกับการใช้เพศในทางที่ไม่ถูกต้องตลอดจนมีความเข้าใจเกี่ยวกับความผิดปกติทางเพศ เพื่อจะได้รู้จักป้องกันตนเองไม่ให้ถูกหลอกถูกเอาไรด์เอาเปรียบถูกข่มเหงหรือได้รับอันตรายต่อร่างกาย จิตใจและชื่อเสียง

8. เพื่อให้เกิดความตระหนักว่าการกระทำทางเพศส่วนตัวมีผลกระทบต่อสังคม เช่น การปล่อยทิ้งบุตรไว้ตามยถากรรม การหลอกลวงผู้หญิงไปค้าประเวณี

9. เพื่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อสังคม โดยขจัดสิ่งเลวร้ายต่างๆ ให้หมดไป เช่น การเอาเปรียบทางด้านเพศ การหาประโยชน์จากผู้อื่นในเรื่องเพศ การใช้เพศและกามารมณ์อย่างไม่รับผิดชอบและความยุติธรรมของกฎหมายเกี่ยวกับเพศที่ล้ำสมัย

10. เพื่อให้เกิดความเข้าใจและฝึกหัดการคิดนึกจนกลายเป็นความเคยชินพอที่จะช่วยให้แต่ละคนรู้จักใช้ความเป็นเพศหญิงหรือชายของตนมาพัฒนาครอบครัว ชุมชนเพื่อให้เกิดประโยชน์ความสุข ความเจริญในหน้าที่ต่างๆ เป็นครู พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ลูก คู่รัก พลเมืองดี

สุชาติ โสภประยูร และ วรณี โสภประยูร (2547) ได้กล่าวถึง ความมุ่งหมายของการสอนเพศศึกษาในทัศนะของครู ได้ดังนี้

1. เพื่อเป็นการสร้างทัศนคติหรือค่านิยมและแนวความคิดที่ดีงามต่อเรื่องเพศให้แก่เด็กซึ่งจะเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งในการตัดสินใจอย่างฉลาด

2. เพื่อเป็นการสร้างเสริมลักษณะนิสัยและความประพฤติทางเพศ รวมทั้งความสำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการกระทำต่างๆ เหล่านี้ทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวม

3. เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจในเรื่องกระบวนการทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยา สภาพของจิตใจ วุฒิภาวะทางอารมณ์ ลักษณะทางสุขวิทยา และบทบาทของสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศและชีวิตครอบครัว

4. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและรู้จักใช้คำศัพท์หรือประมวลคำที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และสามารถนำไปใช้สื่อความหมายกับผู้อื่นในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

5. เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างชัดเจนในผลที่สืบเนื่องมาจากการปฏิบัติตนและการแสดงความประพฤติหรือพฤติกรรมทางเพศในลักษณะต่างๆของบุคคลว่าอาจเกิดผลกระทบต่อบุคคลและสังคมทั้งในทางที่ดีและไม่ดี

6. เพื่อช่วยแก้ไขความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศรวมทั้งแนวความคิดหรืออิทธิพลอื่นๆที่อาจจะนำมาซึ่งความวิตกกังวลใจและปมด้อยต่างๆให้ลดน้อยลงหรือหมดสิ้นไป

7. เพื่อช่วยสร้างเสริมความสมบูรณ์ของจิตใจและอารมณ์ทางเพศของนักเรียนให้เจริญงอกงามและพัฒนาไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมโดยมุ่งที่บุคลิกภาพและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งจะช่วยให้เด็กเป็นสมาชิกที่พึงปรารถนายิ่งขึ้นของครอบครัวและเป็นบิดามารดาที่ดีในอนาคต

องค์การแพธ (2551) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายของการจัดเพศศึกษา ดังนี้

1. เพื่อให้ข้อมูลที่ถูกต้องและรอบด้านกับเยาวชนในเรื่องวิถีเรื่องเพศของมนุษย์รวมถึงการเติบโต และพัฒนาการตามช่วงวัย การเจริญพันธุ์ การเรียนรู้เกี่ยวกับสรีระร่างกาย การจัดการอารมณ์เพศ การช่วยตัวเอง ชีวิตครอบครัว การตั้งครรภ์ การให้กำเนิดทารก การดูแลเลี้ยงดูเด็ก การตอบสนองทางเพศ อัตลักษณ์ทางเพศ การคุมกำเนิด การยุติการตั้งครรภ์ การใช้ความรุนแรงทางเพศ เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ

2. เพื่อจัดโอกาสที่เปิดกว้างและปลอดภัย ให้เยาวชนได้ตั้งคำถาม สืบถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประเมินทัศนคติของตนเองและสังคมในเรื่องเพศเพื่อบ่มเพาะทัศนคติที่เปิดกว้างยอมรับความแตกต่าง ไม่ด่วนตัดสินและเพื่อทำความเข้าใจการให้คุณค่าในเรื่องต่างๆ จากครอบครัว การพัฒนาวิธีคิดในการให้คุณค่าของตนเองการสร้างคุณค่าในตัวเอง การพัฒนาความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวและความสัมพันธ์กับคนแต่ละเพศ รวมทั้งการเรียนรู้และทำความเข้าใจถึงหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อครอบครัวและผู้อื่น

3. เพื่อพัฒนาทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการสร้างความสัมพันธ์ มีปฏิสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การตัดสินใจ การบอกความต้องการของตนเอง การยืนยันความคิดเห็น การต่อรอง การจัดการความขัดแย้งที่อาจมี การปฏิเสธ รวมถึงความสามารถในการสร้างพัฒนาและรักษาสัมพันธ์ไมตรีที่ทุกฝ่ายพึงพอใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งการหาความช่วยเหลือ

4. เพื่อพัฒนาและฝึกฝนความรับผิดชอบในเรื่องสัมพันธ์ภาพ และความสัมพันธ์ทางเพศทั้งต่อตัวเองและผู้อื่นในทุกแง่มุม ไม่ว่าจะเป็นการเลือกที่จะไม่มีเพศสัมพันธ์หรือการมีเพศสัมพันธ์โดยมีการป้องกันโรคและการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม รวมถึงการคาดการณ์ และจัดการกับแรงกดดันที่จะนำไปสู่เพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้เกิดจากความยินยอมพร้อมใจ

กล่าวโดยสรุปได้ว่าความมุ่งหมายของเพศศึกษา

1. เพื่อให้เกิดความรู้ด้านร่างกาย สรีระ พัฒนาการตามช่วงวัย และการเจริญพันธุ์
2. เพื่อเสริมสร้างให้เกิดทัศนคติที่ถูกต้อง ลักษณะนิสัย ความประพฤติทางเพศ ความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ
3. เพื่อพัฒนาและฝึกฝนความรับผิดชอบต่อการกระทำต่างๆ เกิดความตระหนัก ทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในเรื่องสัมพันธ์ภาพ และความสัมพันธ์ทางเพศ

1.4 ขอบเขตเนื้อหาเพศศึกษา

องค์การแพธ (2551) ได้กำหนดขอบเขตเนื้อหาของเพศศึกษาตามตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ไว้ดังนี้

1. พัฒนาการของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว พัฒนาการทางเพศ การสืบพันธุ์ ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย ตัวตนทางเพศและรสนิยมทางเพศ
2. สัมพันธภาพ ในมิติของครอบครัว เพื่อน การคบเพื่อนต่างเพศ ความรัก การใช้ชีวิตคู่ การแต่งงาน การเลี้ยงดูลูก
3. ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต การให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ การสื่อสาร การรับฟัง การแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด การตัดสินใจ การต่อรอง การทำความเข้าใจเพื่อบรรลุความตั้งใจหรือทางเลือกที่ตนสามารถรับผิดชอบได้ การรักษาและยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง การจัดการกับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม และอคติทางเพศ การแสวงหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูลที่ต้องออกจากที่ไม่ถูกต้อง
4. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior) ที่พัฒนาไปตามช่วงชีวิต การเรียนรู้อารมณ์เพศ การจัดการอารมณ์เพศ การช่วยตัวเอง จินตนาการทางเพศ การแสดงออกทางเพศ การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ การตอบสนองทางเพศ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
5. สุขภาพทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย วิธีการคุมกำเนิด การทำแท้ง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ ล่วงละเมิดทางเพศ ความรุนแรงทางเพศและอนาถาจริยพันธุ์
6. สังคมและวัฒนธรรม วิธีการเรียนรู้และการแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคลได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและบทบาททางเพศ เรื่องเพศในบริบทของสังคม วัฒนธรรม กฎหมาย ศิลปะและสื่อต่างๆ

กล่าวโดยสรุปได้ว่าขอบเขตเนื้อหาเพศศึกษา จะครอบคลุมในเรื่องพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศสังคมและ วัฒนธรรม

1.5 วิธีสอนเพศศึกษา

สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร (2547) กล่าวว่า การสอนเพศศึกษาควรจะใช้ วิธีการสอนต่างๆหรือกิจกรรมต่างๆ เช่นเดียวกับการสอนวิชาอื่นๆแต่เนื่องจากกว่าความรู้เรื่องเพศ มีอยู่หลายลักษณะดังนั้นจึงมีข้อควรคำนึง ดังนี้

1. ก่อนจะเริ่มต้นบทเรียนเกี่ยวกับเพศศึกษาโดยทั่วไปควรจะรอให้ครูและนักเรียน มีความคุ้นเคยกันก่อนเพื่อช่วยให้ทั้งครูและนักเรียนได้ศึกษาและเข้าใจซึ่งกันและกันได้ดียิ่งขึ้น เปิดโอกาสให้ครูได้สร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถและ มีความกล้าพอที่จะซักถามปัญหาหรือแสดงความคิดเห็น

2. การกิจกรรมการเรียนการสอนควรจะหากิจกรรมหรือวิธีการที่ช่วยสร้างทัศนคติความอันดี และมีความคิดวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งจะเป็นเครื่องช่วยให้นักเรียนเกิดความรับผิดชอบและรู้จักเลือกหรือ ตัดสินใจได้อย่างฉลาดต้องไม่มุ่งไปที่ความรู้เพียงอย่างเดียว

3. การใช้กล่องคำถาม ให้นักเรียนเขียนคำถามในกระดาษแล้วใส่ลงไปในกล่องที่จัดไว้ โดยไม่ต้องเขียนชื่อ เวลาครูตอบควรตอบโดยตรงไปตรงมา พยายามตอบให้เป็นเรื่องทั่วไปคำถามที่ เป็นเรื่องส่วนตัวของนักเรียนครูควรตอบภายหลัง

4. การอภิปรายในเรื่องเพศในห้องเรียนควรจะเป็นไปอย่างตรงไปตรงมา ปราศจากอารมณ์ และไม่ควรแสดงความอาย ไม่ควรนำเอาเรื่องส่วนตัวทั้งของครูและนักเรียนมาเปิดเผย

5. การให้นักเรียนอ่านหนังสือหรือใช้สื่อใดๆเกี่ยวกับเรื่องเพศ มีประโยชน์แต่ครูควรจะเป็น ผู้แนะนำวิธีเลือก

6. ถ้าเป็นโรงเรียนสหศึกษา การสอนเพศศึกษาทั่วไปควรจัดสอนร่วมกันทั้งเฉพาะเพศใน ระดับชั้นมัธยมศึกษา เพราะจะทำให้อภิปรายได้อย่างตรงไปตรงมาและสนุกสนาน ถ้าไม่มีเพศตรงข้าม เข้ามายู่ด้วย

7. บทเรียนที่ใช้สอนควรจะเลือกให้ตรงตามความสนใจ ความต้องการและปัญหาทางเพศของ เด็กตามลักษณะการเจริญเติบโตและพัฒนาการโดยมุ่งตรงไปยังปัญหาของนักเรียนเป็นสำคัญและให้ นักเรียนช่วยกันแก้ไขปัญหานั้นแล้วช่วยกันสรุปเองโดยครูเป็นเพียงผู้แนะนำ

8. ครูควรจัดเตรียมหาคำศัพท์หรือประมวลคำทางด้านวิทยาศาสตร์ทางเพศรวมทั้งคำสุภาพต่างๆที่จะใช้อธิบายเรื่องอวัยวะเพศหรือพฤติกรรมทางเพศไว้ให้เพียงพอ เมื่อนักเรียนฟังแล้วจะได้ไม่เกิดอารมณ์หรือทัศนคติไปในทางที่ไม่ดี

9. การเลือกใช้อุปกรณ์การสอนให้เหมาะสมกับบทเรียน นับว่าจะเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้เรื่องเพศได้มาก อุปกรณ์การสอนต่างๆที่ครูนำมาใช้ควรจะเป็นชนิดเดียวกันกับวิชาอื่นๆ

10. การประเมินผลตามจุดประสงค์ของแต่ละบทเรียนเป็นสิ่งสำคัญมาก ควรใช้วิธีการที่หลากหลาย ประเมินทั้ง ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ นอกจากนี้ประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนรวมทั้งกระบวนการสอนของครูเพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุง

สุชาติ โสสมประยูร (2555) กล่าวถึง การเรียนการสอนเพศศึกษาไว้ดังนี้

3.1 จัดเตรียมครูให้มีความรู้และทักษะเกี่ยวกับเนื้อหาและวิธีสอนเพศศึกษาในการสอนเพศศึกษานั้นเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีสอนมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันตามปกติผู้สอนเพศศึกษาควรจะเป็นผู้ที่เคยเรียนเพศศึกษามาก่อน เช่นเดียวกับครูสอนวิชาอื่นๆ นอกจากนี้ความประพฤติและพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพของครูนับว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในการสอนเพศศึกษา โรงเรียนควรสนับสนุนให้ครูได้รับการอบรมหรือประชุมสัมมนาเกี่ยวกับเพศศึกษา เนื่องจากเป็นความจริงที่ว่า “การพัฒนาการเรียนการสอนเพศศึกษาจะไม่มีวันสำเร็จหากไม่เริ่มต้นจากการพัฒนาครู”

3.2 จัดสอนเพศศึกษาในหลักสูตรวิชาสุขศึกษาการสอนเพศศึกษาในโรงเรียนควรเป็นเพียงบทเรียนหนึ่งเท่านั้น ไม่ควรแยกเพศศึกษาออกมาเป็นวิชาอิสระเพราะความรู้เรื่องเพศมีอยู่หลายลักษณะด้วยกันนอกจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 และมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่อาจเป็นวิชาเลือกเสรีได้ โดยโรงเรียนอาจจัดขึ้นเป็นสาระการเรียนรู้เพิ่มเติมตามความเหมาะสม

3.3 จัดสอนเพศศึกษาสอดแทรกผสมผสานหรือบูรณาการเข้าไปในเนื้อหาสาระของวิชาหรือกิจกรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องการสอนเพศศึกษาในรูปแบบบูรณาการนี้ นอกจากนักเรียนจะได้เรียนรู้เรื่องเพศครบลักษณะตามธรรมชาติอย่างสมบูรณ์แล้ว ยังช่วยให้เด็กเรียนมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างเรื่องเพศวิถีกับชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดีและสามารถประยุกต์ประสบการณ์ที่ได้รับเข้ากับชีวิตจริงได้หากมีโปรแกรมเพศศึกษาในโรงเรียนการประสานงานเกี่ยวกับเรื่องนี้จะง่ายขึ้น

3.4 จัดกิจกรรมพิเศษเกี่ยวกับเพศศึกษาเพื่อเสริมหลักสูตรตามโอกาสอันควรกิจกรรมพิเศษ เช่น การจัดนิทรรศการ การอภิปราย การโต้วาทีการบรรยายของวิทยากร การอยู่ค่ายพักแรม การจัดทัศนศึกษาหรือทัศนจรรวมทั้งโครงการพัฒนาทักษะชีวิตรอบด้านและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอื่นๆ เพื่อความมุ่งหมายในการส่งเสริมเพศศึกษาเป็นกรณีพิเศษนั้นนับว่าเป็นประโยชน์ต่อเด็กมาก

3.5 จัดเนื้อหาสาระหรือโอกาสการเรียนรู้ให้มีความยืดหยุ่น (Flexibility) สอดคล้องกับเหตุการณ์ บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในชีวิตจริงที่เกี่ยวกับเพศวิถีหรือเพศศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอนตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Incidental Teaching) จะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนสนใจและตั้งใจเรียนดีมากทำให้เกิดประสบการณ์และการเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง ครูจึงไม่จำเป็นต้องสอนตามหนังสือหรือตำราทุกเรื่องเพราะชีวิตจริงมิได้เป็นตามตำราเสมอไป

3.6 จัดหนังสืออ่านประกอบ หนังสืออ่านเพิ่มเติมและเอกสารอื่นๆรวมทั้งสื่อทางอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับเพศศึกษาไว้ในห้องสมุดของโรงเรียนหนังสือและสื่อการเรียนประเภทต่างๆ จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาและค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศเป็นอันมากแต่ทางโรงเรียนจำเป็นต้องคัดเลือกให้เหมาะสมและควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิดด้วย

3.7 จัดบางบทเรียนเพศศึกษาให้เอื้อต่อคุณภาพการเรียนรู้

3.7.1 ควรสอนเพศศึกษาต่อจากบทเรียนสุขภาพจิต

3.7.2 ควรจัดสอนเรื่องโรคทางเพศปนไปกับโรคอื่นๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกันทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ เพื่อให้นักเรียนเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมดาที่ควรเรียนรู้ (ไม่ควรเน้นเรื่องเพศในทางลบ)

3.8 จัดให้เรียนรู้และรู้จักบริบทข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศและเพศศึกษาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องเพศและเพศศึกษาในยุคปัจจุบันมีอยู่มากมายและหลากหลายทั้งด้านบวกและด้านลบ ครูควรสอนให้นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์และรู้จักเลือกรับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ อย่างฉลาด โดยเฉพาะในสุขภาพผู้บริโภครู้จักเกี่ยวกับเรื่องเพศ เช่น การโฆษณาชวนเชื่อ การหลอกลวงผลิตภัณฑ์ อันตรายการใช้บริการจากแหล่งที่ไม่สมควร ฯลฯ ซึ่งมักจะมีอยู่เกือบทุกบทเรียนเพศศึกษาเมื่อสอนจบบทเรียนหากครูได้เพิ่มในเรื่องเหล่านี้จะเป็นที่น่าสนใจและช่วยเสริมทัศนคติหรือเติมเต็มทักษะชีวิตได้เป็นอย่างดี

3.9 จัดกิจกรรมเสริมบทเรียนเรื่องความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ ในระหว่างการสอนหรือก่อนจบบทเรียน (ถ้าหากมีเวลามากพอ) ความรู้เรื่องเพศ เช่นเดียวกับบทเรียนสุขศึกษาเรื่องอื่นๆ ที่มักจะมี ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวข้องอยู่ด้วย ซึ่งเป็นโอกาสดีที่ครูควรจะได้นำมาอภิปราย ยกตัวอย่างประกอบ พร้อมสรุปเหตุผลที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ เพื่อเสริมความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่เรียนให้ครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3.10 จัดการประเมินผลโปรแกรมเพศศึกษาในโรงเรียนให้สมบูรณ์และต่อเนื่องกิจกรรมทางการศึกษาทั้งในด้านการจัดสิ่งแวดล้อม การจัดบริการและการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาต่างๆ เหล่านี้ จำเป็นต้องมีการประเมินผลตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้สำหรับนักเรียน ครูอาจารย์ พ่อแม่ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อจะได้ทราบความเป็นไปของพฤติกรรมทางเพศและการปรับตัวทางเพศของนักเรียนแล้วนำผลที่ได้จากการประเมินมาทำการปรับปรุงโปรแกรมเพศศึกษาในโรงเรียนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่าวิธีสอนเพศศึกษา

1. จัดหนังสืออ่านประกอบ หนังสืออ่านเพิ่มเติม รู้จักบริโภคมูลค่าข่าวสารคำศัพท์หรือประมวลคำทางด้านวิทยาศาสตร์ทางเพศและเพศศึกษาข้อมูลครูควรจะเป็นผู้แนะนำวิธีเลือก
2. การกิจกรรมการเรียนการสอนช่วยสร้างทัศนคติความอันดีและมีความคิดวิพากษ์วิจารณ์ การใช้กล่องคำถาม ครูตอบควรตอบแบบตรงไปตรงมา การอภิปรายในเรื่องเพศ การเลือกใช้อุปกรณ์การสอนให้เหมาะสม
3. การจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาการสอนเพศศึกษาในโรงเรียนควรเป็นเพียงบทเรียนหนึ่งเท่านั้น ไม่ควรแยกเพศศึกษาออกมาเป็นวิชาอิสระควรแทรกผสม ผสานหรือบูรณาการเข้าไปในเนื้อหาสาระของวิชาหรือกิจกรรมอื่นๆ ถ้าเป็นโรงเรียนสหศึกษาการสอนเพศศึกษาทั่วไปควรจัดสอนร่วมกันทั้งเฉพาะเพศในระดับชั้นมัธยมศึกษา
4. จัดเตรียมครูให้มีความรู้และทักษะเกี่ยวกับเนื้อหาและวิธีสอนแล้วยังต้องทำความเข้าใจกับนักเรียนก่อน
5. การประเมินผลตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้และใช้วิธีการที่หลากหลาย

1.6 การจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาระดับประถมศึกษา

สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร (2547) กล่าวว่า สาเหตุของการสอนเพศศึกษาให้กับเด็กระดับประถมศึกษา ได้ดังนี้

1. การสอนในชั้นประถมศึกษาไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เพราะเด็กประถมศึกษาจะไม่มีปัญหาทางอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องในการเรียนเหมือนกับเด็กมัธยมศึกษา
2. เด็กประถมศึกษามีความโน้มเอียงที่อาจจะได้รับความรู้ที่ผิดพลาดได้ง่ายกว่าซึ่งอาจจะทำให้เป็นภัยหรือเกิดอันตรายขึ้นกับเด็กได้ง่ายเช่นเดียวกัน

3. ถ้าเด็กได้รับเพศศึกษาจากแหล่งที่ไม่เหมาะสมอาจจะทำให้เด็กมีทัศนคติทางเพศที่ไม่ดี อาจมองเรื่องเพศไปในแง่ร้าย แก้ไขได้ยากและอาจจะสายเกินไป

4. ความรู้เรื่องเพศเป็นประสบการณ์ใหม่ เด็กประถมศึกษามีความพร้อมในการเรียน เพศศึกษาได้มากกว่าและเรียนเป็นธรรมชาติได้ดีกว่าเด็กมัธยมศึกษา

5. โดยทั่วไปการสอนเพศศึกษาในชั้นประถมศึกษากระทำได้ง่าย สะดวกและประสบความสำเร็จได้มากกว่าในชั้นมัธยมศึกษา ยิ่งกว่านั้นการเรียนในระดับประถมศึกษายังเป็นการศึกษา ภาคบังคับเด็กส่วนใหญ่ของประเทศจึงมีโอกาสเรียนเพศศึกษาถ้าทุกโรงเรียนระดับประถมศึกษา จัดการสอนเพศศึกษาให้กับเด็ก

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาระดับประถมศึกษาเด็กมักจะมี ความเอนเอียงและยังได้รับข้อมูลที่ผิดจากสื่อก็จะเกิดความผิดพลาดแต่การสอนเพศศึกษาจะประสบความสำเร็จเพราะเนื้อหาเรื่องเพศเป็นสิ่งที่แปลกใหม่สำหรับเด็กเพราะสิ่งที่ยังไม่เคยประสบกับตนเอง

2. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

2.1 ความหมายของทักษะชีวิต

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554) ได้ให้ความหมายว่าทักษะชีวิตเป็น ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

กรมวิชาการ (2542) ทักษะชีวิต คือ ความสามารถของบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาและ ปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับความต้อการ ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆเพื่อให้ สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปให้มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคมร่วมสร้างสรรค์สังคมเป็นสังคมที่มีสุขภาพดี

WHO (1993) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถในการปรับตัวและการมี พฤติกรรมที่ถูกต้องเมื่อเผชิญกับสิ่งที่ทำทหายต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นสิ่งที่จรรโลงให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไป ในทางที่ถูกต้องในขณะที่เผชิญแรงกดดันหรือกระทบกับสิ่งแวดล้อมต่างๆที่เกิดขึ้นรอบตัว

แก้วใจ สิริศักดิ์ (2551) กล่าวว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและเผชิญกับปัญหาต่างๆที่อยู่รอบตัวอย่างมีประสิทธิภาพและสามารถจัดการกับสถานการณ์แวดล้อมในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เป็นความสามารถที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ประสบการณ์และการฝึกฝนเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์และส่งเสริมสุขภาพทำให้บุคคลนำในชีวิตได้อย่างเป็นสุข

กล่าวโดยสรุปได้ว่าความหมายของทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวเผชิญและจัดการกับปัญหาสภาวะสุขภาพกายและจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสมกับตัวเอง เพื่อดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

WHO (1997) แบ่งเป็น 10 ทักษะ หรือ 5 คู่ตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน

1. ด้านพุทธิพิสัย ประกอบด้วย ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) และ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking)
2. ด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self Awareness) และ ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy)
3. ด้านทักษะพิสัย มี 3 คู่ประกอบด้วย ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal Relationship and Communication skills) ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Decision Making and Problem Solving) ทักษะการจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด(Coping with Emotion) and Coping with Stress)

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้แบ่งเป็น 12 ทักษะดังนี้ 1) ทักษะความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ 2) ทักษะความคิดสร้างสรรค์ 3) ทักษะความตระหนักรู้ในตน 4) ทักษะความเห็นใจผู้อื่น 5) ทักษะความภูมิใจในตนเอง 6) ทักษะความรับผิดชอบต่อสังคม 7) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ 8) ทักษะการสื่อสาร 9) ทักษะการตัดสินใจ 10) ทักษะการแก้ไขปัญหา 11) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ 12) ทักษะในการจัดการกับความเครียด

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554) ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัด ความสามารถ จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่นมีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลัก เหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับผิดชอบต่อปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาใน สถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี้ยง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับผิดชอบต่อความรู้สึกนึกคิดและความ ต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

กล่าวโดยสรุปได้ว่าองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เหมือนกัน คือ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาซึ่งเป็นทักษะชีวิตที่ สำคัญวิชาการและมาตรฐานการศึกษา ได้กำหนดไว้สำหรับนักเรียนในการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นส่วนประกอบในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

2.3 ความสำคัญของทักษะชีวิต

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2550) กล่าวว่า ความสำคัญของทักษะชีวิตทำให้บุคคลมี การพัฒนาบุคลิกภาพในด้านมโนธรรมและคุณธรรม ทางด้านการจัดการศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการแก้ไขปัญหาต่างๆที่มีความรุนแรงในสังคม เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและในการจัดการศึกษา ได้นำเอาทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวาง

กล่าวโดยสรุปได้ว่าความสำคัญของทักษะชีวิตทำให้บุคคลพัฒนาบุคลิกภาพในด้านมโนธรรม และคุณธรรมจะส่งเสริมสุขภาพแล้วแก้ปัญหาได้

2.4 การสอนทักษะชีวิต

WHO (1994) ได้ให้กลยุทธ์การจัดการเรียนการสอนทักษะชีวิตไว้ ดังนี้ การสอนทักษะชีวิต ในเด็กและเยาวชนได้มีการนำไปใช้อย่างกว้างขวาง เพื่อป้องกันปัญหาการใช้ยาที่ไม่ถูกต้องและ การตั้งครรภ์วัยรุ่น ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้ใหญ่ก็ได้มีการนำไปโปรแกรมทักษะชีวิตไป ใช้ กลยุทธ์ที่เหมาะสมของการนำทักษะชีวิตมาใช้ควรจะเริ่มต้นจากกลุ่มเด็กและเยาวชนที่อยู่ในระบบ

โรงเรียน ซึ่งการส่งเสริมการเรียนรู้การสอนทักษะชีวิตเป็นการสนับสนุนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลและการมีสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้ยังเป็นการป้องกันเยาวชนตั้งแต่เริ่มแรกก่อนที่จะเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในอนาคต

วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546) กล่าวว่า หลักการจัดกิจกรรมและการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์และแนวการสอนรวมทั้งการจัดกิจกรรมที่เน้นในด้านการปฏิบัติอย่างชัดเจนที่สามารถวัดและประเมินผลได้
2. จัดกิจกรรมการสอนที่เหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะความสนใจ ความถนัด และความสามารถของผู้เรียนตามหลักจิตวิทยาการศึกษา และภูมิหลังหรือสภาพที่สอดคล้องกับความเป็นจริงในชีวิตของผู้เรียน
3. ใช้กระบวนการกลุ่มและกระบวนการเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และทักษะที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง
4. บูรณาการความรู้กับทักษะชีวิตเพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่าของความรู้ในสาระความรู้กับทักษะชีวิตเพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่าของความรู้ที่จำเป็นต่อการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
5. จัดโอกาสให้เกิดความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และชุมชนต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การจัดการประชุมในรูปแบบต่างๆ ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการระหว่างบ้านและโรงเรียนการจัดงานหรือกิจกรรมเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่เป็นที่สนใจของบุคคลทั่วไป
6. จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสอดคล้องกับวิถีชีวิต วิสัยทัศน์ และความเป็นจริงของบุคคลและเป้าหมายของสถานศึกษานั้นๆ
7. มีการประเมินผลอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง
8. นำผลที่ประเมินได้จากการจัดการในข้างต้นมาวิเคราะห์วิจัยอย่างเป็นระบบโดยกระบวนการที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตที่อยู่ในระดับสูงยิ่งขึ้นต่อไป

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการสอนทักษะชีวิตเริ่มต้นจากกลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นการสนับสนุนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีการจัดกิจกรรมที่เน้นในด้านการปฏิบัติ ใช้กระบวนการกลุ่ม บูรณาการความรู้และโอกาสให้เกิดความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครองและชุมชน

3. แนวคิดเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเอง

3.1 ความหมาย

Salovey and Gardner (1995), Goleman (1998) (อ้างถึงในทศพร ประเสริฐสุข, 2542) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness หรือ Knowing one's Emotion) คือ ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง ประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา และมีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักรักษาสัจจะคำพูดของตนเอง (Integrity) มีสติเข้าใจตนเอง

WHO (1994) ได้กล่าวถึง การตระหนักรู้ในตนเองว่าเป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะแง่ความสามารถพิเศษ วัย ระดับการศึกษา สีมิว ท้องถิ่น สุขภาพ

กรมสุขภาพจิต (2543) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หรือ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง หมายถึง เข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การเข้าใจตนเองในด้านจิตใจ

สุตาพร ดำรงค์วานิช (2542) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรกับตนเอง และกับบุคคลอื่น รวมทั้งสามารถที่จะประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

กล่าวโดยสรุปได้ว่าความหมายของความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกมีความเข้าใจในจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองโดยเห็นความแตกต่างของบุคคลอื่นซึ่งจะสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การเข้าใจตนเองในด้านจิตใจ

3.2 องค์ประกอบของตระหนักรู้ในตนเอง

Whetten and Cameron (1991) ได้กล่าวว่าการตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีหลายด้านทั้งในด้านอารมณ์ ทศนคติ บุคลิกภาพ เป็นต้น แต่ในหลายๆ ด้านนั้นมีด้านที่จำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจอยู่ 4 ด้าน ซึ่งถือว่าเป็นแกนสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่

1. ด้านค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คุณคลยึดมั่นเป็นแนวคิด ความรู้สึก ความต้องการ ความเชื่อ เป็นแรงจูงใจ หรือสิ่งที่จะช่วยกระตุ้นให้คุณสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางดำเนินชีวิตของคุณให้มีความคุ้มค่าแก่ตนเองหรือสังคม

2. ด้านรูปแบบทางความคิด เป็นกระบวนการทางการคิดที่บุคคลแต่ละคนใช้เป็นแนวทางในการรับรู้ แลกเปลี่ยนและโต้ตอบ สารข้อมูลในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันนอกจากนี้ ได้ยึดทฤษฎีด้านการคิดของ ซึ่งแบ่งกระบวนการคิดเป็น 2 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านการรวบรวมข้อมูลเป็นกระบวนการที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ชั้น ดังนี้

2.1.1 การรับรู้โดยใช้ประสาทสัมผัส เป็นการรับรู้โดยใช้อวัยวะ ตา หู จมูก ลิ้นและผิวหนังรับสัมผัส ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ในการรับสัมผัส แล้วส่งไปเป็นประสบการณ์ทางสมองเพื่อให้เกิดการรับรู้ต่อไปจะเน้นที่รายละเอียดหรือคุณลักษณะเฉพาะของสิ่งเร้าหรือข้อมูลพื้นฐาน

2.1.2 การรับรู้ในใจ เป็นการทำที่เราสามารถคิดหรือพิจารณาถึงการรับรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจของเราเอง จะเป็นรูปแบบการคิดที่เข้าใจในภาพรวมทั้งหมดของสภาพการณ์หรือข้อมูล ไม่ว่าจะมีความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เน้นความสัมพันธ์ของข้อมูลพื้นฐาน

2.2 ด้านการประเมินข้อมูลข่าวสาร เป็นรูปแบบในการประเมินข้อมูลทีบุคคลได้รับมาซึ่งประกอบไปด้วย

2.2.1 การคิด เป็นการจัดระบบและรูปแบบใหม่ของประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วให้เข้ากับสภาพการณ์ปัจจุบัน ใช้ประเมินข้อมูลที่ได้รับ โดยใช้การวางแผนอย่างมีระบบและลำดับขั้นตอนเน้นที่กระบวนการที่เหมาะสมดำเนินไปอย่างมีเหตุผล

2.2.2 ความรู้สึก เป็นกระบวนการให้คุณค่ากับความคิดหรือเหตุการณ์ใช้ความรู้สึกในการประเมินข้อมูล

3. ด้านการปรับตัว ประกอบไปด้วยลักษณะ คือ มีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีความมั่นคงทางอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ รู้และเข้าใจในการแสดงออกต่อกันของบุคคลจะเกิดขึ้นจากความต้องการของผู้แสดงออกเองกับผู้ที่มาสัมพันธ์ จะเกิดเป็นพฤติกรรมต่อกัน การแสดงออกต่อกัน

Goleman (1998) (อ้างถึงในเพ็ญญา กุลกานต์สวัสดิ์, 2555) แบ่งการตระหนักรู้ในตนเอง ออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. การรู้อารมณ์ตนเอง (Emotional Self-Awareness) การรู้และการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผลที่ตามมาและรู้ว่าเหตุใดตนรู้สึกเช่นนั้นสามารถบอกความรู้สึกหรือสภาวะอารมณ์ทั้งทางบวกและทั้งทางลบของตนเองได้และสามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างชัดเจนตรงตามกาลเทศะ สถานการณ์ สภาพการณ์และปรับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม

2. การประเมินตนเองได้ถูกต้อง (Accurate Self-Assessment) การประเมินตนเองได้ตามจริง รู้ถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง เมื่อมองตนเองได้อย่างถูกต้องก็สามารถแสวงหาสิ่งต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างแท้จริง ตระหนักถึงความสามารถและขีดจำกัดของตนเอง รับฟังผลตอบรับจากผู้อื่นและสามารถเรียนรู้จากความผิดพลาดของตนเองได้และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองเมื่อต้องทำการร่วมกับผู้อื่นที่มีความสามารถมากกว่า

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) ความเชื่อมั่นเป็นปัจจัยที่ส่งผลทางบวกต่อการปฏิบัติหน้าที่ในหลายด้านผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองในระดับที่เหมาะสมจะมีศักยภาพที่ดีประสบความสำเร็จในอาชีพ

กล่าวโดยสรุปได้ว่าองค์ประกอบของตระหนักรู้ในตนเอง มีด้านค่านิยม ด้านรูปแบบทางความคิด ด้านการปรับตัวและด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งมีความสอดคล้องกับการรู้อารมณ์ตนเอง การประเมินตนเองได้ถูกต้องและความเชื่อมั่นในตนเองถือว่าเป็นแกนสำคัญจึงจำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจ

3.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

มารยาท สุจริตวรกุล (2545) ได้สรุปปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักของแต่ละบุคคลไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ประสบการณ์การเรียนรู้ เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตและปัจจุบันเกิดการรับรู้เรื่องราวเนื่องจากเข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้นๆ ประสบการณ์ที่ได้พบเห็นมีผลโดยตรงทำให้เกิดการรับรู้ต่างๆ เช่น คนที่เคยอยู่ในบ้านเมืองที่สับสนวุ่นวายไร้ระเบียบ สกปรกบนพื้นถนนหรือทางเท้าเต็มไปด้วยขยะ สายไฟฟ้า สายโทรศัพท์โยงระยางเกะกะ การรับรู้สภาพดังกล่าวอยู่ทุกวันจะทำให้เกิดความเคยชินยอมรับแต่สำนึกดังเมื่อมีการเปรียบเทียบจากสิ่งที่รับรู้ใหม่หรือสัมผัสใหม่และนำการรับรู้ใหม่มาเปลี่ยนแปลงสำนึกของตนเองความใส่ใจและการให้คุณค่าในเรื่องที่จะรับรู้ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้หลายระดับตั้งแต่ความจำเป็นความต้องการ ความคาดหวัง ความสนใจและอารมณ์ การรับรู้ของบุคคลขึ้นอยู่กับว่าเขาใส่ใจและให้คุณค่าในเรื่องนั้นมากน้อยเพียงใด

2. ลักษณะและรูปแบบของเรื่องที่จะรับรู้ว่ามีลักษณะ รูปแบบอย่างไร ถ้าเป็นเรื่องบุคคลสนใจ คาดหวังและต้องการ บุคคลก็จะรับรู้ได้ดี และส่งผลให้ตระหนักรู้

กล่าวโดยสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองประสบการณ์การเรียนรู้ ประสบการณ์ที่ได้พบเห็นมีผล โดยตรงทำให้เกิดการรับรู้ต่างๆและลักษณะและรูปแบบของเรื่องที่จะรับรู้ซึ่งมีผลต่อการตระหนักของแต่ละบุคคล

3.4 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

Kaiman and Waughfield (1993) ได้กล่าวว่าการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองปฏิบัติได้ 2 วิธีการหลักๆดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบ คือ

1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไรซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ

1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาดูตนเองโดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตนเองทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไรทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยขนาดไหน

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาความตระหนักในตนเอง

2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal relationships) ซึ่งครอบครัวมักจะเป็นแหล่งแรกและแหล่งสุดท้ายที่จะให้บทสอนเกี่ยวกับความตระหนักในตนเองโดยการเรียนรู้นี้จะขึ้นกับประสบการณ์ชีวิตรวมถึงสัมพันธภาพที่ตนมีกับครู อาจารย์ ผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีลักษณะและวิธีการที่สามารถฝึกปฏิบัติได้ ดังนั้นถ้ามีการฝึกฝนหรือปฏิบัติไม่ว่าจะรูปแบบใดก็ตามจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตก็จะสามารถสร้างความสมดุลให้กับตนเองมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นซึ่งมีความสำคัญและมีคุณประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเองการได้มีโอกาสฝึกฝนทักษะและสะสมประสบการณ์ในการพัฒนาความตระหนักในตนเอง เป็นการเพิ่มโอกาสในการพัฒนาและปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

Dann (1996) กล่าวว่าวิธีในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองทำได้โดยการสำรวจความคิด ความรู้สึก การกระทำของตนเองด้วยการรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นตลอดจนแต่สังเกตปฏิกิริยาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองทั้งนี้ขึ้นกับการเปิดใจยอมรับของตนเอง หรือการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองต่อผู้อื่นและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ณิชา พรหมน้อย (2544) ยังได้กล่าวถึงการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองว่ามีแนวทางการปฏิบัติ และขั้นตอนการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบ คือ

1.1 การฟังตนเองโดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไรซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ

1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตนทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไรทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยขนาดไหน

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเองซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาความคิดตระหนักรู้ในตนเอง

2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal relationships) ซึ่งครอบครัวมักจะเป็นแหล่งแรกและแหล่งสุดท้ายที่จะให้คำสอนเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเองโดยการเรียนรู้นี้จะขึ้นกับประสบการณ์ชีวิตรวมถึงสัมพันธภาพที่ตนมีกับครู อาจารย์ ผู้ร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา

การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองสามารถฝึกปฏิบัติได้ ถ้ามีการฝึกฝนหรือปฏิบัติจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตก็จะสามารถสร้างความสมดุลให้กับตนเองมีทักษะในการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งมีประโยชน์และสำคัญยิ่งการพัฒนาตนเอง อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มโอกาสในการพัฒนา ปรับปรุง พฤติกรรมของตนเองในด้านต่างๆ ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น กระบวนการสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้ จากขั้นตอนและกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการสร้างความรู้สึก ประกอบด้วยการใช้สื่อ ทำให้เกิดความรู้สึก เช่น บทความจากหนังสือพิมพ์ วิดีโอเทป โปสเตอร์ แผ่นพับ หรือกิจกรรมโดยใช้เกม

2. ขั้นตอนการจัดระบบความคิดความเชื่อ ประกอบด้วย กิจกรรมที่เน้นกระบวนการกลุ่ม เช่น การอภิปรายกลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่มใหญ่ และการประยุกต์แนวคิด

กฤษาลี จริยาปยุทธ์ (2547) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองพบว่าหลักสำคัญในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง อาจกระทำได้ ดังวิธีการต่อไปนี้

1. การพิจารณาตนเอง หรือการประเมินตนเอง (Self assessing) เป็นการตรวจสอบและเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเองทุกด้าน เพื่อทำความรู้จักตนเองที่แท้จริง การประเมินตนเองอาจทำได้ในสิ่งต่อไปนี้

1.1 ตนเองทางด้านร่างกาย (Physical self) หมายถึง เจตคติ การรับรู้และความรู้สึกของบุคคลในส่วนของตนเองด้านสรีรวิทยา รวมถึงรูปร่างหน้าตา และการทำหน้าที่ของร่างกาย ซึ่งบุคคลแต่ละคนให้ความสำคัญกับส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่เท่ากัน เช่น ผู้หญิงมักให้ความสำคัญกับใบหน้ามากกว่าส่วนอื่น เป็นต้น ความรู้สึกต่อบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านร่างกายจะมีผลต่อความรู้สึกที่มีต่อความเป็นตนเองโดยรวม ดังเช่น บุคคลที่มีความพอใจต่อรูปร่างหน้าตาของตนมักจะมีมีโนภาพแห่งตนไปในทางบวก เป็นต้น

1.2 ตนเองด้านอุดมการณ์หรือปณิธาน (Self ideal) ซึ่งรวมกับตนเองในทางศีลธรรมจรรยา ค่านิยม และความคาดหวังในชีวิต สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเองในทางส่วนตัว

1.3 ตนเองด้านความรู้สึกมีคุณค่า (Self esteem) เป็นการประเมินถึงความรู้สึกการมีคุณค่าแห่งตน บุคคลประเมินได้จากการเปรียบเทียบจากเกณฑ์ที่ตนตั้งไว้ หรือโดยการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆ หากความรู้สึกที่มีบุคคลที่มีต่อตนเองในปัจจุบันต่ำกว่าความคาดหวังที่บุคคลได้ตั้งไว้ระดับของความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนจะต่ำในทางตรงกันข้ามหากความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในปัจจุบันเป็นไปตามที่ตนได้ตั้งปณิธานไว้บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่าและยอมรับนับถือตนเอง เป็นต้น

2. การรับฟังจากบุคคลอื่น การเรียนรู้จักตนเองจะสมบูรณ์ไม่ได้หากปราศจากความสัมพันธ์ที่ต้องมีกับบุคคลอื่น การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลได้เรียนรู้จักตนเองได้ชัดเจนดังคำกล่าวที่ว่า “บุคคลอื่นเป็นกระจกเงาที่ดีที่สุด” นั่นก็คือ บุคคลไม่สามารถรู้จักตนเองได้หมดมีธรรมชาติหลาย ๆ อย่างในบุคคลซึ่งเจ้าตัวไม่ทราบและไม่ได้ตระหนัก หากแต่บุคคลอื่นมองเห็นชัดเจนตามที่เรียกว่าเป็นบริเวณจุดบอดในบุคคลตามการวิเคราะห์โดย Jo-Harry Window ดังกล่าวแล้วธรรมชาติในส่วนนี้เจ้าตัวจะรับทราบได้ต่อเมื่อบุคคลนั้นต้องมีใจกว้างและรับฟังข้อมูลจากผู้อื่นว่าผู้อื่นเขามองเห็นเราอย่างไร บางทีข้อมูลที่ได้อาจเป็นข้อมูลใหม่ซึ่งบุคคลนั้นรับไม่ได้ ทั้งนี้เพราะเป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเสียหน้าเกิดความละอายและการที่บุคคลไม่ยอมรับฟังข้อมูลจากคนอื่นเป็นเพราะวิธีการให้ข้อมูลไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้องตามกาลเทศะ การรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่นเราสามารถทำได้ทั้งในลักษณะของการรับฟังข้อเสนอแนะ หรือข้อมูลป้อนกลับทั้งแบบเป็นรายบุคคลหรือเป็นลักษณะของกลุ่ม ซึ่งในการพัฒนาความตระหนักในตนเองโดยการรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่นนั้นจึงมีความสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงทั้ง 2 ด้าน คือ

2.1 ด้านผู้รับฟัง จะต้องใจกว้างในการที่รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเองอย่างเปิดเผยพร้อมที่จะนำไปพิจารณาไม่จำเป็นต้องไปว่าการมองเห็นจากบุคคลอื่นจะต้องถูกต้องทั้งหมด

การพิจารณาอย่างเป็นกลางจะช่วยให้ความตระหนักของบุคคลถูกต้องชัดเจนตรงตามความเป็นจริงได้มาก

2.2 ด้านผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้บุคคลได้รู้จักตนเองมากขึ้นนั้นไม่ถือว่าเป็นการประเมินบุคคล หากแต่จะต้องเป็นการให้ข้อมูลตามที่ตนได้สังเกต ได้จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก การเสนอข้อมูลในลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “การให้ข้อมูลป้อนกลับ” (Feed back) ซึ่งมีข้อควรระวังคือ ควรกระทำด้วยความปรารถนาดี ไม่ใช่เพื่อมุ่งลாயบุคคล การให้ข้อมูลจะต้องถูกต้องชัดเจนและเฉพาะเจาะจง เข้าใจได้ไม่คลุมเครือ บอกข้อมูลตามที่เห็นและสังเกตได้ ไม่ใช่การตัดสินพฤติกรรมตามความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล และที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ การให้ข้อมูลให้เหมาะสมกับกาลเทศะและความเป็นจริง ใช้ภาษาง่ายๆ เป็นต้น

3. การเปิดเผยตนเอง (Self disclosing) การพัฒนาความตระหนักในตนเองส่วนหนึ่งนั้นได้จากการเปิดเผยตนเอง เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับแนวความคิด ค่านิยม ความรู้สึก เจตคติ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองนี้จึงเปรียบได้เสมือนหนึ่งการยืนยันว่าตนได้ตระหนักในความเป็นตนเองและพร้อมที่พัฒนาและเป็นการแสดงออกในความกล้าของเจ้าตัวเพราะการเปิดเผยตนเองนี้เน้นที่การให้ข้อมูลในส่วนที่ 3 ของ Jo-Harry Window หรือบริเวณปิดบังซ่อนเร้นกล่าวคือ ความเป็นตนเองในส่วนนี้มีเจ้าตัวเท่านั้นที่ตระหนักรู้และปกปิดได้ตลอดเวลาผู้อื่นไม่ได้รับรู้ การเปิดเผยตนเองจะทำให้ผู้อื่นได้รู้จักตนเองมากขึ้นและในทางกลับกันตนเองจะได้ตระหนักในความเป็นตนเองมากยิ่งขึ้น การเปิดเผยตนเอง โดยปกติแล้วอาจกระทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ การแสดงความเห็นออกมาจากใจจริง การบอกข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ทั้งที่ผู้อื่นทราบและที่ผู้อื่นไม่ทราบและการให้ข้อมูลในส่วนที่เกี่ยวกับบุคคลอื่น การแสดงออกทั้งสามประเด็นนี้ สัมพันธ์โดยตรงกับความคิดความรู้สึกและค่านิยมของผู้เปิดเผยโดยตรงดังนั้นการแสดงออกเหล่านี้จึงถือว่าการเปิดเผยตนเองสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะต้องระลึกในการเปิดเผยตนเองนี้คือ จะต้องมีความจริงใจและซื่อสัตย์ต่อความรู้สึก ความคิดของตนเองและแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติโดยความรู้สึกไว้นือเชื่อใจและเชื่อมั่นในบุคคลที่ตนกำลังให้ข้อมูล หากการเปิดเผยตนเองได้กระทำในลักษณะเช่นนี้จะก่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดและเป็นกันเองมากขึ้นซึ่งเป็นผลดีอย่างยิ่งต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอีกด้วยสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลได้เรียนรู้จากกันและกันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆซึ่งจะเป็นบันไดสำคัญต่อการพัฒนาความตระหนักในตนเองเพิ่มขึ้น

4. การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความตระหนักในตนเอง (Self intervening) การพัฒนาความตระหนักในตนเองเป็นกระบวนการต่อเนื่องซึ่งจะต้องกระทำอยู่เสมอจากกระบวนการใน 3 ขั้นตอนดังที่ได้กล่าวมาแล้วคือ การประเมินตนเองและพิจารณาตนเองอยู่เสมอ การรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่นและการเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตนที่ผู้อื่นไม่ทราบให้ผู้อื่นได้รับทราบนั้นเป็นเพียง

กระบวนการค้นหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเองเท่านั้น ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดเป็นเพียงดัชนีให้คุณคนได้ค้นพบตนเองซึ่งเป็นเพียงส่วนประกอบของความตระหนักในตนเองส่วนสำคัญที่เป็นเครื่องยืนยันให้ประจักษ์ว่าคุณคนมีความตระหนักในตนเองอย่างแท้จริงนั่นคือ การที่คุณคนจะต้องนำข้อมูลที่ได้มานั้นมาวิเคราะห์ตนเองอย่างละเอียดและหาแนวทางในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง (Self-designed change) และลงมือปฏิบัติเพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงนี้อาจกระทำได้ตั้งแต่ การปรับปรุงวิถีคิด การควบคุมความรู้สึกและการเลือกสรรการกระทำที่ตนเองได้พิจารณาแล้วอย่างผู้ที่มีความตระหนักในตนเองอย่างแท้จริง

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นทำได้โดยการสำรวจ ความคิด ความรู้สึก การกระทำของตนเองด้วยการรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น การเปิดเผยตนเองและการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความตระหนักในตนเองซึ่งจะเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกัน

3.5 พฤติกรรมบ่งชี้ของความตระหนักรู้ในตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้กำหนดพฤติกรรมบ่งชี้ความสามารถของบุคคลไว้ดังนี้

1. เข้าใจตนเอง เกี่ยวกับคุณลักษณะ นิสัย ความสามารถ ความต้องการ
2. รู้จักข้อดี ข้อเสีย จุดเด่นและข้อบกพร่อง
3. มีแนวทางในการพัฒนาศักยภาพ
4. รู้จักและเข้าใจหน้าที่ บทบาทของตนเอง

4. แนวคิดการพัฒนาจิตพิสัยของแคทวอล

Krathwohl et al. (1964) แนวคิดการพัฒนาจิตพิสัยของแคทวอลมีพื้นฐานมาจากจุดมุ่งหมายทางการศึกษาโดยเป้าหมายในการจัดการเรียนการสอน คือการพัฒนาผู้เรียนให้มีความเจริญทั้งทางสมอง ทางจิตใจและทางร่างกายในการพัฒนาความสามารถทั้ง 3 ด้านนี้ให้บังเกิดผลสมบูรณ์ ผู้สอนจำเป็นต้องมีความรู้โดยเฉพาะในเรื่องของขีดความสามารถของผู้เรียนในด้านต่าง (Human Abilities) และผลลัพธ์ของการเรียน (Learning Outcome) ซึ่งทั้งสองเรื่องมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะใช้เป็นแนวทางและเป้าหมายในการกำหนดจุดมุ่งหมายที่วางไว้โดยได้วิเคราะห์ความสามารถที่ควรได้รับการพัฒนาจากการจัดการศึกษา 3 ด้าน คือ พุทธิพิสัย (Cognitive Domain) จิตพิสัย (Affective Domain) และทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) ซึ่งด้านจิตพิสัยมีความต่อเนื่องจากด้านพุทธิพิสัยเป็นกระบวนการของความรู้สึกทางใจที่มีต่อสิ่งต่างๆองค์ประกอบของจิตพิสัยเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่างๆความรู้สึกมีลักษณะเฉพาะตัวอาจเกิดขึ้นได้

ทั้งทางบวกและลบหรือดีและไม่ดีมีปริมาณของความรุนแรงที่แสดงออกในระดับต่างกันความรู้สึกนั้นเป็นความต่อเนื่องไม่สามารถแบ่งออกเป็นตอนๆแต่มีความเข้มข้นที่แตกต่างกันในแต่ละชั้นความรู้สึกจึงมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันซึ่งระดับความรู้สึกจะเริ่มต้นจากความเข้มข้นน้อยไปสู่ความเข้มข้นมากจนยึดติดเป็นลักษณะนิสัยออกมาได้ลำดับภาพของความรู้สึกโดยเริ่มจากความสนใจ (Interest) มาเป็นอันดับแรกตามมาด้วยความซาบซึ้ง (Appreciation) เจตคติ (Attitude) ค่านิยม (Value) และการปรับตัว (Adjustment) แต่เมื่อพิจารณาลำดับความรู้สึกเป็นขั้นๆ จะเริ่มจากการรับรู้ (Receiving) การตอบสนอง (Responding) การเห็นคุณค่า (Valuing) การจัดระบบ (Organization) และการมีลักษณะนิสัย (Characterization)

4.1 แนวคิดและหลักการ

Krathwohl et al. (1964) ลำดับขั้นของกระบวนการพัฒนาความรู้สึกทางใจหรือจิตพิสัยได้จำแนกพฤติกรรมที่แสดงออกตามลำดับของพฤติกรรมจากรูปร่างไปสู่นามธรรมเรียงเรียงตามกฎของการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวตนภายในซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งต่างๆ ตั้งแต่ระดับการรับรู้ทั่วไปไปจนถึงระดับการรับรู้ภายในซึ่งกระบวนการของการพัฒนาจิตพิสัยเริ่มต้นจากการที่มนุษย์ตอบสนองหรือแสดงการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปการรับรู้ของมนุษย์นั้นจะเลือกรับรู้ในสิ่งที่ตนต้องการหรือมุ่งหวังโดยจะแสดงออกของการรับรู้ด้วยความเต็มใจตอบสนองแรงจูงใจภายในที่มีอยู่ความพอใจที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่มนุษย์รับรู้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อเขาได้มีโอกาสทำตามกฎเกณฑ์ที่วางไว้ความพอใจจะเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในของมนุษย์ซึ่งเมื่อเกิดมีประสบการณ์มากขึ้นมนุษย์ก็จะสร้างค่านิยมขึ้นภายในตนเองค่านิยมดังกล่าวนี้ทำให้เขาเกิดการยอมรับในสิ่งที่ตนเองมีความเชื่อถือและชื่นชมต่อประสบการณ์นั้นค่านิยมนี้จัดว่าเป็นนามธรรมและเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ในความนึกคิดของมนุษย์โดยปกติค่านิยมของมนุษย์นี้จะเพิ่มขึ้นตามระยะเวลาและประสบการณ์และจะเป็นผลทำให้มนุษย์สามารถรวบรวมและจัดหมวดหมู่ค่านิยมอยู่เสมอพฤติกรรมของการรวบรวมและจัดหมวดหมู่จะทำให้มนุษย์สร้างมโนทัศน์ของค่านิยมขึ้นมโนทัศน์ที่สะสมนี้จะมีผลทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมตามที่ตนคิดและการควบคุมพฤติกรรมลำดับขั้นของจิตพิสัยมีดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ (Receiving) หมายถึงขั้นแรกของความรู้สึกซึ่งเหมือนกับขั้นความรู้ความจำในการจัดจำแนกด้านสติปัญญาถือเป็นการรับสัมผัสเพียงเบื้องต้นโดยครูจัดประสบการณ์ที่ทำให้ผู้เรียนรับรู้ถึงนิสัยนั้นอย่างใส่ใจตั้งใจผู้เรียนจะมีการแสดงการยอมรับเอาใจใส่และทำความรู้จักสิ่งเร้าเป็นการให้ความสนใจด้วยความเต็มใจ เช่น ฟังอย่างตั้งใจ พฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ การกระทำตามคำสั่ง ถาม อธิบาย เลือก ตอบ เป็นต้น แต่จะแสดงออกเมื่อมีสิ่งเร้า

1.1 การรับรู้ (Awareness) หมายถึงพฤติกรรมขั้นแรกที่อยู่กับสิ่งเร้าเบื้องต้นยังไม่เห็นความสำคัญเพียงแค่สังเกตเห็นสิ่งที่ปรากฏออกมาโดยปราศจากความสนใจ

1.2 ความรู้สึกเต็มใจที่จะรับรู้ (Willingness to Receive) หมายถึงขั้นที่เต็มใจหรือพอใจที่จะรับรู้ มีความโอนอ่อนต่อสิ่งที่พบแต่เป็นเพียงการบังคับใจเท่านั้น เช่น อุดหนุนที่จะทำอะไรให้สำเร็จ อุดหนุนฟังให้จบ ยอมรับความแตกต่างของเชื้อชาติและวัฒนธรรม

1.3 การควบคุมหรือความสนใจต่อสิ่งเร้า (Controlled or Selected Attention) หมายถึงขั้นตอนนี้จะต่อเนื่องจากขั้นตอนที่แล้วจะสามารถจำแนกสิ่งที่รับรู้มาและเลือกเอาสิ่งที่ตนเองสนใจ เช่น รู้สึกชอบสิ่งนี้ อยากรู้สิ่งนั้น ตั้งใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

2. การตอบสนอง (Responding) หมายถึงขั้นที่มีจิตใจจดจ่อเกิดความสนใจขึ้นชอบสิ่งหนึ่งมากกว่าอีกสิ่งหนึ่งการแสดงออกผ่านทางความคิดโดยครุจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนมีการตอบสนองต่อสิ่งนั้นออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่งผู้เรียนมีการแสดงพฤติกรรมตอบสนอง ด้วยท่าทีแสดงความตั้งใจตั้งใจและเต็มใจทำกิจกรรมแสดงพฤติกรรมให้เห็นว่ายินดีให้ความร่วมมือในการทำอย่างเต็มที่และสนุกสนานกับการทำงานอภิปรายแสดงความคิดเห็น ปฏิบัติงาน ช่วยเหลือในการทำงาน เป็นต้น การแสดงพฤติกรรมในระดับนี้เกิดขึ้นเองแม้ไม่มีสิ่งเร้าก็ตาม

2.1 การยินยอมที่จะตอบสนอง (Acquiescence in Responding) หมายถึงความรู้ที่เชื่อฟังและยินยอมที่จะทำตามแต่ยังไม่พอใจมากนัก

2.2 ความรู้สึกเต็มใจที่จะตอบสนอง (Willingness to Respond) หมายถึงเป็นความรู้สึกที่ร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจ ความร่วมมือ ทำตามความต้องการหรือสมัครใจ

2.3 ความพอใจในการตอบสนอง (Satisfaction in Response) หมายถึงเป็นความรู้สึกที่พอใจใน โดยขั้นตอบสนอง 2 ขั้นแรกนั้นจะเป็นแค่เพียงยินยอมและเต็มใจทำแต่อาจจะไม่พอใจก็ได้ความรู้สึกในขั้นนี้จะลดลงไปอีกเป็นการยินยอมแบบเต็มใจและพึงพอใจจนเกิดความสนุกสนาน

3. การเห็นคุณค่า (Valuing) หมายถึง ขั้นนี้เป็นการเห็นคุณค่าของสิ่งนั้นๆประสบการณ์หรือพฤติกรรมซึ่งตนเองได้รับและซึมซับมาตั้งแต่แรกความรู้สึกนี้จะยอมรับหรือไม่ยอมรับคุณค่าก็ได้ซึ่งขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้พิจารณาคุณค่าพฤติกรรมในขั้นนี้จะคงเส้นคงวาต่อการแสดงความรู้สึกโดยครุจัดประสบการณ์ที่ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์ของคุณค่านั้นความเชื่อที่แสดงออกด้วยการสำนึกถึงคุณค่าของสิ่งเร้าเป็นการให้ค่านิยมแก่วัตถุ พฤติกรรมและสภาพการณ์ที่เกี่ยวข้องด้วยการแสดงตัวว่าเชื่อถือเห็นคุณค่าและพร้อมที่จะแสดงคุณค่าให้ประจักษ์สามารถอธิบายความแตกต่าง

3.1 การยอมรับค่านิยม (Acceptance of a Value) หมายถึงขั้นบรรยายคุณค่าของปรากฏการณ์ พฤติกรรม ในระดับความเชื่อ เป็นการยอมรับทางอารมณ์ต่อคุณค่า

3.2 ความรู้สึกชื่นชอบในค่านิยม(Preference for a Value) หมายถึง ขั้นตอนนี้จะเพิ่มความรู้สึกเอาใจใส่ในคุณค่าต้องการคุณค่านั้น เช่น แสดงความรับผิดชอบในการทำให้คนในกลุ่มที่พุดน้อยหันมาร่วมวงสนทนา

3.3 การยึดมั่นในค่านิยม (Commitment) หมายถึง ขั้นตอนนี้จะมีความเชื่อมั่นศรัทธาด้วยอารมณ์แน่นอนจะแสดงออกอย่างเห็นได้ชัด

4. การจัดระบบค่านิยม (Organization) หมายถึง ขั้นการจัดระบบโดยการเชื่อมโยงคุณค่าต่างๆซึ่งอาจมีค่านิยมมากมายที่รับรู้มาแต่จะจัดระบบเฉพาะค่านิยมที่นิยมชมชอบโดยจัดเอาลักษณะที่คล้ายกันจัดตามความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันหรือจัดเอาลักษณะที่เด่นมากมาตัวหนึ่งเพื่อนำมาปฏิบัติในชีวิตของตน โดยครูจัดประสบการณ์ให้นักเรียนได้จัดระบบคุณค่านั้นๆว่าต้องปฏิบัติอย่างไรบ้าง การจัดระบบค่านิยมทางจิตใต้สำนึกด้วยการสัมพันธ์เปรียบเทียบโครงสร้างของค่านิยมที่นำเสนอพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น สามารถจัดรวบรวมกลุ่ม สามารถวางแผน สามารถเปรียบเทียบ สรุป อธิบาย แยกแยะ บูรณาการรู้บทบาทและความรับผิดชอบ

4.1 การสร้างมโนภาพของคุณค่า (Conceptualization of a Value) หมายถึง การนำเอาค่านิยมที่มีลักษณะเดียวกันมาอยู่ด้วยกันซึ่งเป็นผลจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้สึกแล้วนำมาเรียกชื่อใหม่กลายเป็นมโนภาพของคุณค่าใหม่ เช่น การหาข้อตกลงร่วมกัน

4.2 การจัดระบบค่านิยม (Organization of a Value System) หมายถึง การจัดค่านิยมที่ซับซ้อนให้อยู่ในระบบเดียวกันเพื่อให้เกิดความสมดุลทางความรู้สึกมีลักษณะค่านิยมที่ใกล้เคียงกันนำมารวมอยู่ด้วยกันจัดออกมาเป็นค่านิยมที่ครอบคลุมกว่า เช่น การที่ชอบค่านิยม ถูกเหยียดหยาม เอาเปรียบ ก็นำมาจัดระบบให้อยู่ในกลุ่มเดียวกันจนเป็นลักษณะก้าวร้าว

5. การมีลักษณะนิสัย (Characterization by a Value Complex) หมายถึง ขั้นตอนการสั่งสมความรู้สึกขึ้นมาเป็นรูปแบบจนยึดถือเป็นลักษณะนิสัยมีลักษณะส่วนตัวความรู้สึกระดับนี้เป็น การสั่งสมมาตั้งแต่ขั้นแรกจนเกิดการเลือกสรรยึดเป็นวิถีชีวิต เป้าหมายชีวิต ปรัชญาของชีวิต เป็นบุคลิกภาพโดยครูจัดประสบการณ์ให้นักเรียนปฏิบัติตามคุณค่านั้นอย่างสม่ำเสมอและให้การเสริมแรงจนนักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นนิสัยได้พฤติกรรมที่แสดงออกจะแสดงให้เห็นการนำหลักการไปประยุกต์ใช้มีความเชื่อมั่น

5.1 การสรุปอรรถนัยทั่วไปของคุณค่า (Generalized Set) หมายถึง ความสอดคล้องภายในของระบบเจตคติและค่านิยม ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ตอบสนองต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยนำเอาค่านิยมที่ยึดถือมาใช้ไปแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่ๆได้

5.2 การสร้างลักษณะนิสัย (Characterization) หมายถึง ระดับความรู้สึกขั้นสุดท้ายที่สรุปความรู้สึกที่ยึดเป็นอุดมการณ์ ประชาชนชีวิต

ตารางที่ 2 ลำดับขั้นของจิตพิสัยและผลที่เกิดขึ้น

1. การรับรู้	1.1 การรับรู้	↑ ↓ ↑ ↑ ↑
	1.2 ความรู้สึกเต็มใจที่จะรับรู้	
	1.3 การควบคุมหรือความสนใจต่อสิ่งเร้า	
2. การตอบสนอง	2.1 การยินยอมที่จะตอบสนอง	↑ ↓ ↑ ↑ ↑
	2.2 ความรู้สึกเต็มใจที่จะตอบสนอง	
	2.3 ความพอใจในการตอบสนอง	
3. การเห็นคุณค่า	3.1 การยอมรับค่านิยม	↑ ↓ ↑ ↑ ↑
	3.2 ความรู้สึกชื่นชอบในค่านิยม	
	3.3 การยึดมั่นในค่านิยม	
4. การจัดระบบ	4.1 การสร้างมโนภาพของคุณค่า	↑ ↓ ↑ ↑ ↑
	4.2 การจัดระบบค่านิยม	
5. การมีลักษณะนิสัย	5.1 การสรุปอรรถนัยทั่วไปของคุณค่า	↑ ↓ ↑ ↑ ↑
	5.2 การสร้างลักษณะนิสัย	

4.2 กลวิธีการสอนจิตพิสัย

กฤษศรี คำชาย (2540) ได้เสนอกิจกรรมการสอนจิตพิสัยโดยได้นำแนวคิดของแคทวอลที่ชี้แนะให้ผู้เรียนมองเห็นถึงการตระหนักถึงและการรับเอาค่านิยมและเจตคติมาแนะแนวความประพฤติโดยจะเริ่มเข้าไปเกี่ยวข้องกับเจตคติที่รับมาที่ละน้อยจนกระทั่งรับเข้ามาทั้งหมดทำให้มีขั้นตอนดังนี้

การรับ เป็นความเต็มใจที่จะรับรู้และเอาใจใส่สิ่งเร้าที่จัดให้ ตัวอย่างเช่น ในการสอนเรื่องความซาบซึ้งทางศิลปะครูอาจนำเอาภาพเขียนสองภาพที่มีวิธีการเขียนต่างกันมาให้นักเรียนดูเพื่อกระตุ้นให้เกิดการรับ

การตอบสนอง เป็นความต้องการที่จะแสดงปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้าที่ได้รับนอกจากการสังเกตเห็นเพียงอย่างเดียว เช่น ครูให้นักเรียนได้สังเกตและอภิปรายถึงภาพเขียนทั้งสองภาพโดยไม่มีเงื่อนไขว่าจะพูดถึงในแง่ใด

การให้ค่านิยม เป็นความรู้สึกหรือความเชื่อที่มีต่อคุณค่าของสิ่งเร้าที่เป็นเป้าซึ่งจริงๆแล้วในขั้นนี้เราอาจพบว่าเด็กมีค่านิยมเกี่ยวกับเรื่องนั้นอยู่แล้วโดยอาจได้รับมาจากประสบการณ์เบื้องต้นในชีวิตซึ่งครูอาจให้เด็กได้แสดงความรู้สึกที่มีอยู่ออกมา

การจัดรวบรวม เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคุณค่าเฉพาะอย่างกับสิ่งอื่นๆเพื่อจัดระบบและจัดลำดับคุณค่าของสิ่งนั้นเข้ากับชีวิต เช่น พิจารณาว่าศิลปะมีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตในแง่ใดมากน้อยเพียงใด

การสร้างคุณลักษณะจากค่านิยมนั้น เป็นการบูรณาการคุณค่าที่จัดเรียบเรียงไว้เข้ากับความประพฤติของเราให้กลมกลืนกันมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ซึ่งตรงจุดนี้อาจดูได้จากการกระทำในชีวิตประจำวันว่ามีสิ่งที่เรารู้แทรกอยู่ด้วยหรือไม่ เช่น ในกรณีของศิลปะนำภาพเขียนมาตกแต่งบ้าน

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุทธิสารณ์ วัฒนมะโน (2540) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 86 คน เป็นกลุ่มทดลอง 44 คน และกลุ่มควบคุม 42 คนพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเองเพื่อป้องกันโรคเอดส์และมีพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ดีขึ้นกว่าก่อนทดลองและดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าความตระหนักรู้ในตนเองเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์อย่างมีนัยสำคัญ

มาลี ชันศิริ (2545) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเชื้อเอชไอวีทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนสหศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดบุรีรัมย์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตตามแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก มาใช้ในการวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบไปด้วยชุดกิจกรรม 7 กิจกรรม ได้แก่ การเรียนรู้แบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนโดยกำหนดสถานการณ์จำลอง และใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ได้แก่ การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกทักษะ เกมส์ และการสาธิตผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเองและทักษะการปฏิเสธการหาทางออกเมื่อถูกชักจูงดีขึ้นกว่าก่อนทดลองและกลุ่ม ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปรญา นันทสุนทร (2546) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างนักเรียนจำนวน 86 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 43 คน ซึ่งมีแผนการสอน 4 แผน แผนละสัปดาห์ สัปดาห์ละ 50 นาที หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเอง การคิดวิเคราะห์ วิเคราะห์ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ทักษะปฏิเสธและพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ดีกว่ากลุ่มทดลองและดีกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ภายหลังจากทดลอง 1 เดือนพบว่ากลุ่มทดลองยังคงมีพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ดีกว่าก่อนทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญยกเว้นความรับผิดชอบต่อสังคมที่ไม่แตกต่างกัน

กนิรี จันทรรัตน์ (2557) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องประสิทธิผลของการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันปัญหาทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันปัญหาทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนซึ่งคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 77 คน จำแนกเป็นกลุ่มทดลอง 38 คน กลุ่มควบคุม 39 คน กลุ่มทดลองได้รับการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันปัญหาทางเพศ จำนวน 4 แผน

ผลการวิจัย พบว่า จำนวนนักเรียนชายและหญิงในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใกล้เคียงกัน อายุของนักเรียนทั้งสองกลุ่มอยู่ในช่วง 14-15 ปี หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการจัดการกับอารมณ์เพศ ทักษะการปฏิเสธ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตโดยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตใน

การป้องกันปัญหาทางเพศของนักเรียนเนื่องจากผู้เรียนได้รับการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีส่วนร่วมในการเรียนสูงสุดและบรรลุนานสูงสุดในทุกกิจกรรมของการเรียนรู้ทักษะชีวิต

กาญจนา ปัญญาเพชร (2548) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เขตกรุงเทพมหานคร ได้ใช้หลักการของทักษะชีวิตได้แก่ ความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองในการเลือกคบเพื่อนต่างเพศ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการตัดสินใจ ซึ่งใช้ กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ด้วยกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม การระดมสมองและการแสดงบทบาทสมมติ

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จันทนา เกษรบัว (2548) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการสอนสุขภาพทางเพศแบบมีส่วนร่วมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพทางเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสอนเรื่องสุขภาพทางเพศแบบมีส่วนร่วมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพทางเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูราเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาโดยยึดหลักการพิทักษ์สิทธิ์และเซ็นยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเขาทอง จ.นครสวรรค์ จำนวน 61 คน (กลุ่มควบคุม 31 คนและกลุ่มทดลอง 30 คน) กลุ่มควบคุมได้รับการสอนเรื่องเพศศึกษาตามปกติของโรงเรียน กลุ่มทดลองได้รับการสอนตามโปรแกรมเรื่องสุขภาพทางเพศแบบมีส่วนร่วมใช้ระยะเวลา 5 สัปดาห์

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้น มีคะแนนการ รับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพทางเพศต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนด้วย โปรแกรมการสอนเรื่องสุขภาพทางเพศแบบมีส่วนร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นประโยชน์ของ โปรแกรมการสอนเรื่องสุขภาพทางเพศแบบมีส่วนร่วมที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพทางเพศของนักเรียนสูงขึ้น แต่ควรมีการศึกษาแนวทางเพื่อให้เกิดความยั่งยืนของการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพทางเพศต่อไป

ณัฐธินิภา เณรทรัพย์ (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนานิสัยรักการอ่านด้วยการจัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่านตามกระบวนการตามแนวคิดของแคทโวลและคอมส์สำหรับนักเรียนชั้นระดับประถมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยนิสัยรักการอ่านของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการอ่านของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการอ่านของนักเรียนโดยครูหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการอ่านของนักเรียนโดยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิธิมา หงส์ขำ (2549) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษาสงขลา มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาแบบประเมินประเมินทักษะชีวิตดังนี้ หากคุณภาพของแบบประเมินประเมินทักษะชีวิต สร้างเกณฑ์ปกติ (norms) และคู่มือการใช้แบบประเมินทักษะชีวิต

ผลการวิจัย พบว่าคุณภาพของแบบทดสอบการวัดการปฏิบัติทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านความคิดวิเคราะห์ วิจาร์ณ ความคิดสร้างสรรค์ ความตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเองและการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร เกณฑ์ปกติและคู่มือการใช้เครื่องมือแบบประเมินทักษะชีวิตมีคุณภาพอย่างเหมาะสมที่จะนำไปใช้

ดวงกมล มงคลศิลป์ (2550) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่นตอนต้น กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่นตอนต้น กรุงเทพมหานคร โดยใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิต ร่วมกับการเรียนรู้ตามทฤษฎีปัญญาสังคมของ Bandura โปรแกรมการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ประกอบด้วย แผนการสอน เอกสารความรู้ สถานการณ์จำลอง และสื่อการสอน ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มที่ได้รับกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และระยะติดตามประเมินผล 1 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มที่ได้รับกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่หลังการได้รับโปรแกรม 1 สัปดาห์ และระยะติดตามประเมินผล 1 เดือน สูงกว่ากลุ่มเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับความรู้ตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สันต์ สุวทันพรกุล (2551) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การวิจัยและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการสาระท้องถิ่นโดยใช้กระบวนการวิจัยเป็นฐานเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการสาระท้องถิ่นโดยใช้กระบวนการวิจัยเป็นฐานเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน

ผลการวิจัย พบว่านักเรียนกลุ่มที่เรียนตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการสาระท้องถิ่นโดยใช้กระบวนการวิจัยเป็นฐานมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้าน และทั้ง 9 องค์ประกอบ สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่เรียนตามแผนการจัดการเรียนรู้ในห้องเรียนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยองค์ประกอบที่มีคะแนนมากที่สุดได้แก่ความรับผิดชอบต่อสังคม การตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น

เนตรทราย ปัญญาคุณท์ (2552) ได้ทำการศึกษาการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนจำนวน 105 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 55 คนและกลุ่มควบคุม 50 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษา จำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้นใน 2 ด้าน คือความรู้เรื่องเพศศึกษาและทักษะการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .0001$) แม้ว่าจะไม่พบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ความตระหนักต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนที่ชัดเจนเนื่องจากระยะเวลาที่ใช้ เพียงแค่ อย่างละ 1 ครั้ง

วันวิสาข์ บัวลอย (2557) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือเพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การศึกษาครั้งนี้ใช้แนวคิดทักษะชีวิตให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากบุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัว การจัดการเรียนการสอนทักษะชีวิตมีกิจกรรมประกอบด้วย การแบ่งกลุ่มย่อยระดมสมอง ตัดสินใจและปฏิเสธโดยการเรียนรู้จากสถานการณ์ปัญหาและจากสถานการณ์จำลอง

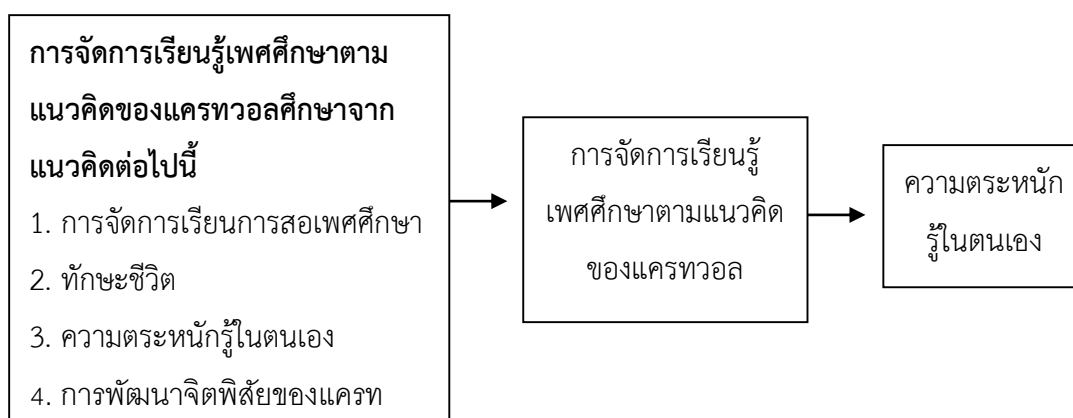
ผลการวิจัย พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองเรื่องการมีพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ความสามารถด้านการคิดและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ความสามารถในการสื่อสารเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Verdejo-García and Pérez-García (2008) ได้ศึกษาเรื่องความตระหนักรู้ในตนเองในคนติดสารเสพติดกลุ่มตัวอย่าง 38 คน พบว่าคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองในผู้ที่อยู่ระหว่างเสพยาต่ำกว่าในด้านขาดการตระหนักในความรู้สึกและด้านตระหนักรู้ในตนเองแต่ไม่พบคะแนนในช่วงระหว่างลดยาโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ติดแอลกอฮอล์และโคเคนสามารถทำนายได้ว่ามีความตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าในช่วงเสพยาแต่ไม่พบในช่วงงดยา

Alberts, Martijn, and De Vries (2011) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การต่อสู้กับความล้มเหลวของการควบคุมตนเอง การเอาชนะการสูญเสียตัวเองโดยการเพิ่มความตระหนักในของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองนักศึกษามีการควบคุมตนเองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Yankey and Biswas (2012) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกอบรมทักษะชีวิตที่มีกลยุทธ์เพื่อลดความเครียดของผู้ลี้ภัยวัยรุ่นชาวทิเบตได้ใช้หลักการของทักษะชีวิตทั้ง 10 ทักษะตามที่องค์การอนามัยโลกกำหนดซึ่งใช้เทคนิค การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติและการอภิปรายกลุ่มพบว่า หลังจากรทดลองความตระหนักรู้ในตนเองจะแตกต่างกันออกไปตามสถานะคือ ครอบครัว ญาติ เพื่อน และโรงเรียน การลดความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6. กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอลและกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาด้วยวิธีปกติซึ่งมีการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง ดังแผนภาพที่ 1

แผนภาพที่ 1 รูปแบบการวิจัย

กลุ่มทดลอง O_1 ————— X ————— O_2

กลุ่มควบคุม O_1 ————— $\sim X$ ————— O_2

โดยกำหนดให้

O_1	หมายถึง	การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง
X	หมายถึง	การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอล
$\sim X$	หมายถึง	การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาวิธีปกติ
O_2	หมายถึง	การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร

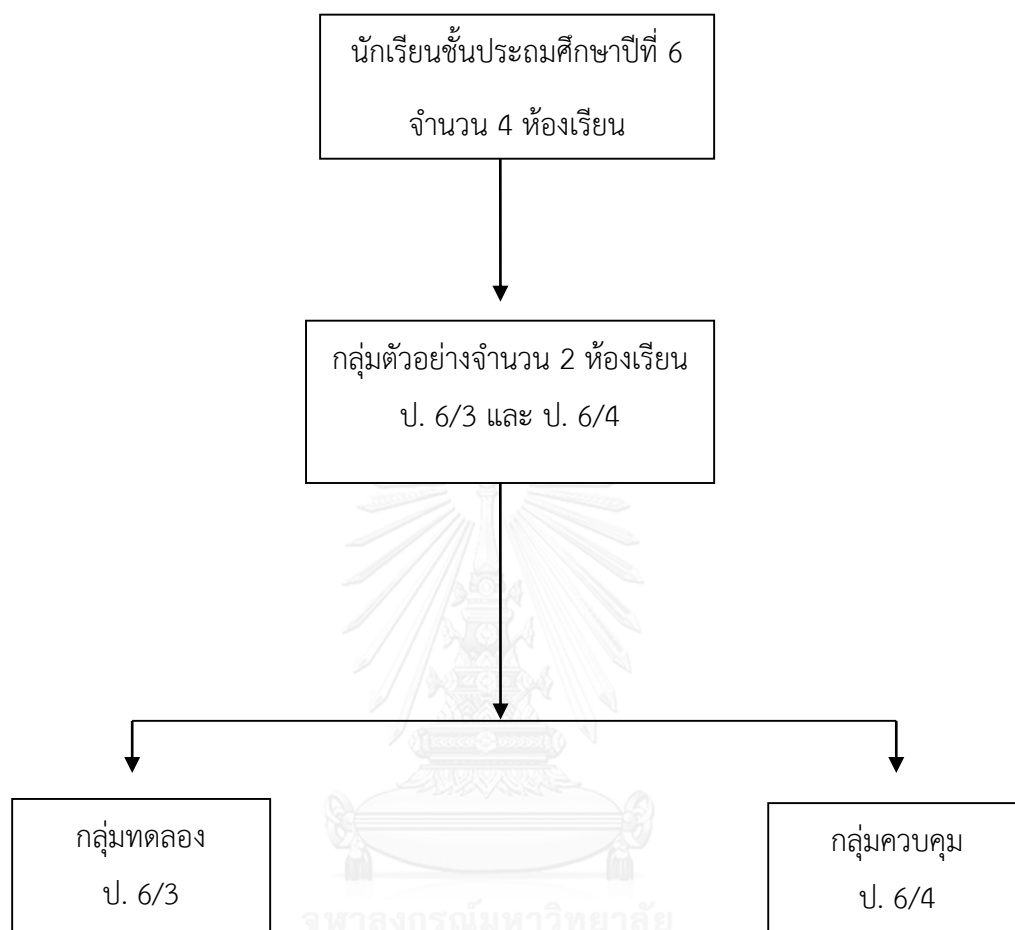
กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลสามเสน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร ซึ่งใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่างห้องเรียน

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างห้องเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2 ห้องเรียนโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยเลือกห้องที่มีคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองใกล้เคียงกันเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มตัวอย่างได้ห้องเรียนจำนวน 2 ห้องที่มีการสรุปขั้นตอนดังแผนภาพ ดังนี้

แผนภาพที่ 2 การเลือกกลุ่มตัวอย่างห้องเรียน



3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่องการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 6 แผน คือ

1) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ

2) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง หลักการสร้างสัมพันธภาพ

3) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง คุณค่าและคุณลักษณะของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพสำหรับเพื่อน

4) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง วิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างเพศสำหรับเพื่อน

5) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น

6) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

เรื่อง วิธีการส่งเสริมสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษา แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของแคทวอล

ขั้นที่ 2 สอบถามครูผู้สอนประจำรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ถึงโครงสร้างของเนื้อหาเรื่องเพศศึกษาที่สอนภาคเรียนที่ 2

ขั้นที่ 3 ศึกษาเนื้อหา เรื่องความหมายและความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ คุณค่าและคุณลักษณะของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพ วิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ สัมพันธภาพระหว่างเพศ วิธีการส่งเสริมสัมพันธภาพ สำหรับเพื่อนและผู้อื่น จากแบบเรียน วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากนั้นกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้

ขั้นที่ 4 สร้างแผนจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 6 แผน คือ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง หลักการสร้างสัมพันธภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง คุณค่าและคุณลักษณะของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพสำหรับเพื่อน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง วิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ สัมพันธภาพระหว่างเพศสำหรับเพื่อน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง วิธีการส่งเสริมสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น เพื่อนำไปใช้ทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ และคาบเรียนละ 50 นาทีแสดงรายละเอียดดังตารางที่ 3

ขั้นที่ 5 นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความครอบคลุมเนื้อหาและขั้นตอนกระบวนการเรียนรู้พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

ขั้นที่ 6 ปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

ขั้นที่ 7 นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาตรวจสอบ ความถูกต้อง ความครอบคลุมเนื้อหาและขั้นตอนกระบวนการเรียนรู้พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

ขั้นที่ 8 ปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 9 นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง

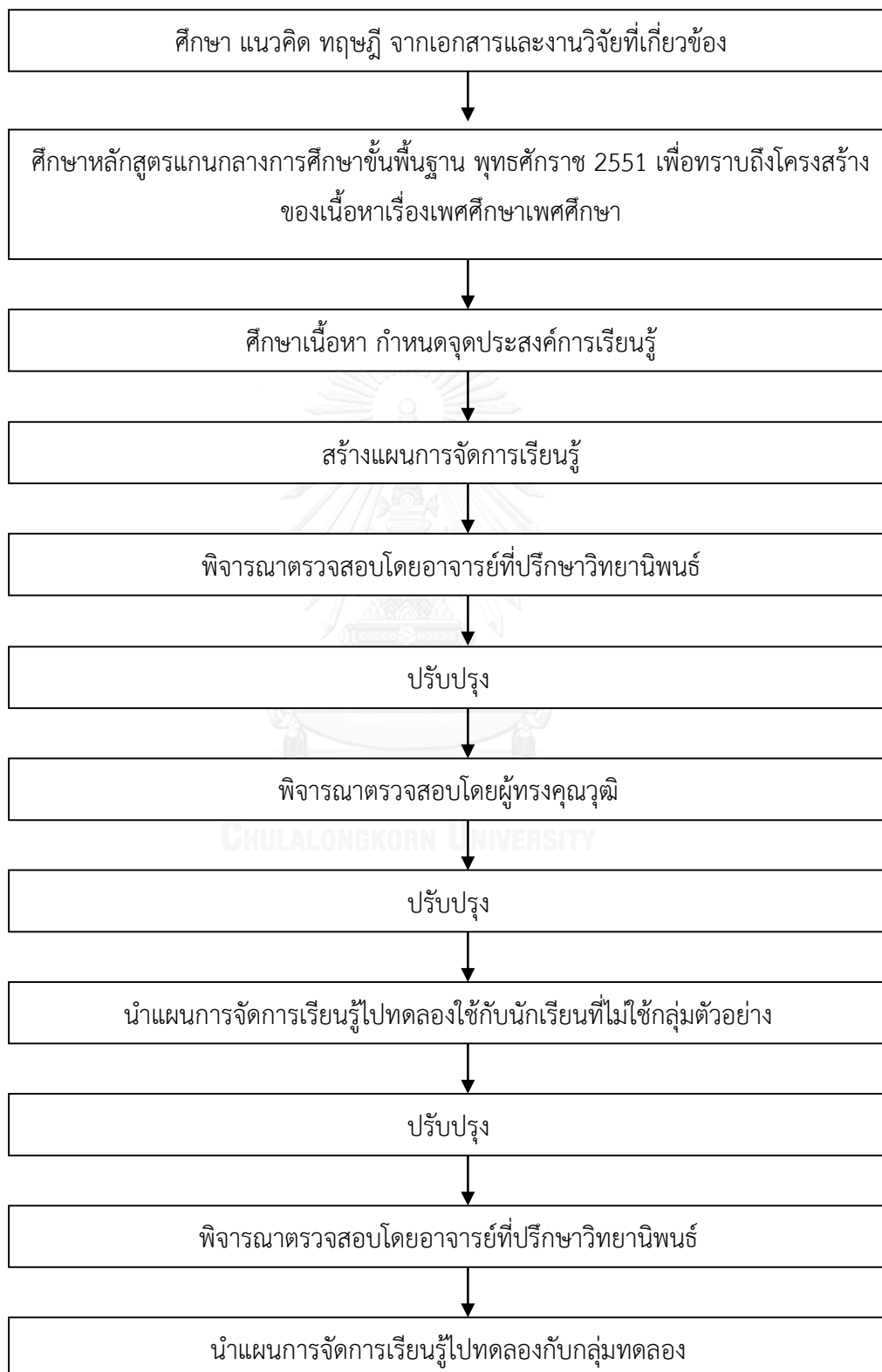
ขั้นที่ 10 นำแผนการจัดการเรียนรู้มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ความสมบูรณ์และนำไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบ ความถูกต้อง ความครอบคลุมเนื้อหาและขั้นตอนกระบวนการเรียนรู้

ขั้นที่ 11 นำใช้กับกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 3 เนื้อหาเรื่องเพศศึกษาและจำนวนคาบเรียนแผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของแคทรทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง

แผนการจัดการเรียนรู้	เนื้อหาเรื่องเพศศึกษา	จำนวนคาบ (นาที)
1	ความหมายและความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ	1(50 นาที)
2	หลักการสร้างสัมพันธภาพ	1(50 นาที)
3	คุณค่าและคุณลักษณะของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพสำหรับเพื่อน	1(50 นาที)
4	วิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ ระหว่างเพศสำหรับเพื่อน	1(50 นาที)
5	การสร้างสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น	1(50 นาที)
6	วิธีการส่งเสริมสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น	1(50 นาที)

แผนภาพที่ 3 สรุปขั้นตอนการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอล



4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองโดยผู้วิจัย ได้สร้างขึ้นมี ลักษณะเป็น แบบประมาณค่า 4 ระดับ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาโดยครอบคลุมเนื้อหาความหมายและความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ คุณค่าและคุณลักษณะของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพ วิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ สัมพันธภาพระหว่างเพศ วิธีการส่งเสริมสัมพันธภาพ สำหรับเพื่อนและผู้อื่นตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาวิธีการสร้างแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองจากเอกสาร หนังสือและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง

ขั้นที่ 2 สร้างแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาโดยครอบคลุมเนื้อหา ความหมายและความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ คุณค่าและคุณลักษณะของบุคคลในการสร้าง สัมพันธภาพ วิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ สัมพันธภาพระหว่างเพศ วิธีการส่งเสริมสัมพันธภาพ สำหรับเพื่อนและผู้อื่น ซึ่งเป็นแบบประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงน้อย และ จริงน้อยที่สุด เกณฑ์การให้คะแนนของข้อคำถามที่แสดงถึงความตระหนักรู้ในตนเอง มากที่สุดจนถึงน้อยที่สุด ให้คะแนน 4 , 3 , 2, 1 คะแนน กำหนดคะแนน ดังนี้

ระดับความคิดเห็น	การให้คะแนน
จริงมากที่สุด	4 คะแนน
จริงมาก	3 คะแนน
จริงน้อย	2 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	1 คะแนน

เกณฑ์การแบ่งความตระหนักรู้ในตนเองแบ่งออกเป็น 3 ช่วงคะแนน ได้แก่ ความตระหนักรู้ ในตนเองระดับสูง ความตระหนักรู้ในตนเองระดับปานกลางและความตระหนักรู้ในตนเองระดับต่ำ ซึ่งได้มาจากการคำนวณช่วงคะแนนจากสูตร ดังนี้

$$\text{ช่วงคะแนน} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{3}$$

สำหรับการวิจัยครั้งนี้จะได้ช่วงคะแนนเท่ากับ $\frac{4 - 1}{3} = 1.00$

จะได้เกณฑ์ในการแบ่งคะแนน ดังนี้

ความตระหนักรู้ในตนเอง	ระดับคะแนน
ระดับต่ำ	1.00 – 2.00
ระดับปานกลาง	2.01 – 3.00
ระดับสูง	3.01 – 4.00

ขั้นที่ 3 นำแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม ความถูกต้องในการใช้ภาษาพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

ขั้นที่ 4 ปรับปรุงแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ขั้นที่ 5 นำแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา การตั้งคำถาม ความถูกต้องของภาษาพร้อมทั้งของเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงซึ่งได้ข้อคำถามผ่านการพิจารณาจำนวน 35 ข้อ

ขั้นที่ 6 ปรับปรุงแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 7 นำแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 31 คนเพื่อประเมินข้อคำถามที่ใช้

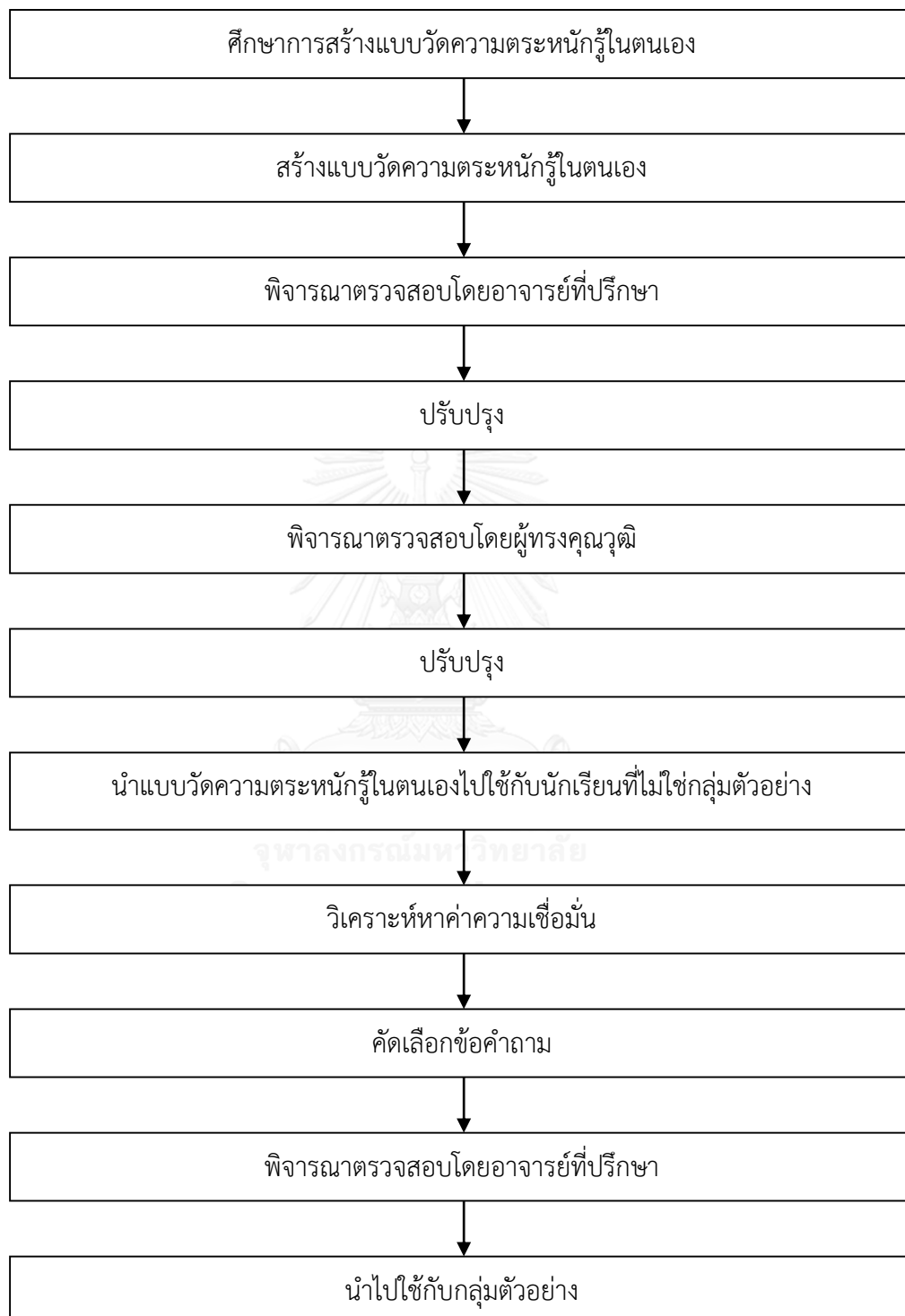
ขั้นที่ 8 นำแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองมาตรวจให้คะแนนแล้วนำผลคะแนนไปวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (reliability)

ขั้นที่ 9 คัดเลือกแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองโดยมีค่าความเชื่อมั่น 0.81

ขั้นที่ 10 นำแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้มีความสมบูรณ์มากขึ้นและนำไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา การตั้งคำถามก่อนนำไปใช้จริง

ขั้นที่ 11 นำแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองไปใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แผนภาพที่ 4 สรุปขั้นตอนการสร้างแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง



4. การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่องการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับดังต่อไปนี้

ขั้นก่อนดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยติดต่อสำนักงานหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือถึงผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนอนุบาลสามเสน ในการขออนุญาตทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6
2. ผู้วิจัยทำการทดสอบวัดความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาโดยใช้แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง

ขั้นดำเนินการทดลองสอน

ผู้วิจัยดำเนินการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอล เพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 6 แผนเฉพาะกลุ่มทดลองเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ๑ ละเอียด 1 คาบเรียนๆ ละ 50 นาที ในระหว่าง เดือน มกราคม – มีนาคม พ.ศ. 2558

ขั้นหลังการทดลองสอน

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองซึ่งเป็นแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองฉบับเดียวกันกับก่อนเรียน
2. นำคะแนนจากการวัดความตระหนักรู้ในตนเองไปทดสอบค่าทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

แผนภาพที่ 5 สรุปขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล



5. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. หาค่า mean (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S D) ของคะแนนการแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง
2. วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองโดยการทดสอบค่าที (t - test)
3. วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (t - test)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาแนะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองหลังเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยใช้แนวคิดของแคทวอล

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยใช้แนวคิดของแคทวอลและการจัดการเรียนรู้วิธีแบบปกติ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยใช้แนวคิดของแคทวอล

ตอนที่ 1 ผลคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองหลังเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยใช้แนวคิดของแคทวอล

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละ คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของแคทวอล

ข้อ	ข้อความคำถาม	M	SD	ระดับ
1	ฉันรู้ว่าการสร้างสัมพันธ์ภาพมีความสำคัญ	3.70	0.53	สูง
2	ฉันรู้ว่าการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีจะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	3.90	0.31	สูง
3	ฉันรู้ว่าการสร้างสัมพันธ์ที่ไม่ดีจะส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น	3.67	0.55	สูง
4	ฉันจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม	3.33	0.96	สูง
5	ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเอง	3.23	0.86	สูง
6	ฉันรู้ว่าการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง	3.60	0.56	สูง
7	ฉันรู้ว่าการปรับปรุงตัวเองจะทำให้เกิดมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่น	3.70	0.53	สูง
8	ฉันรู้ว่าการยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างจะทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	3.60	0.56	สูง
9	ฉันรู้ว่าควรเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อน	3.47	0.57	สูง

ตารางที่ 4 (ต่อ) จำนวนและร้อยละ คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของแคทวอล

ข้อ	ข้อความคำถาม	M	SD	ระดับ
10	ฉันรู้ว่าการรักษาสัญญาจะทำให้เพื่อนไว้วางใจ	3.67	0.61	สูง
11	ฉันรู้ว่าการมองเพื่อนในแง่ดีทำให้มีความสุข	3.40	0.72	สูง
12	การเลือกคบเพื่อนที่ดีส่งผลดีกับตนเอง	3.77	0.63	สูง
13	ฉันรู้ว่าการชอบอยู่คนเดียวแสดงว่ามีปัญหาการปรับตัว	2.83	1.02	ปานกลาง
14	ฉันจะเลือกคบเพื่อนที่มีนิสัยเหมือนกัน	2.43	0.94	ปานกลาง
15	ฉันรู้สึกมั่นใจเมื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน	3.40	0.72	สูง
16	ฉันจะหาเพื่อนใหม่แทนเพื่อนที่เข้ากันไม่ได้	2.37	1.22	ปานกลาง
17	ฉันคบกับเพื่อนเพราะเขาเห็นความสำคัญของเรา	2.90	0.99	ปานกลาง
18	ฉันรู้ว่าผู้ชายควรจะปกป้องดูแลช่วยเหลือผู้หญิง	3.67	0.55	สูง
19	ฉันรู้ว่าไม่ควรล่วงเกินโดยการถุกเนื้อต้องตัว	3.83	0.59	สูง
20	ฉันควรใช้คำพูดที่สุภาพกับเพื่อน	3.40	0.86	สูง
21	ฉันควรให้เกียรติเพื่อน	3.53	0.68	สูง
22	ฉันควรแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจเมื่อได้รับการช่วยเหลือ	3.77	0.50	สูง
23	ฉันไม่ควรอยู่กับเพศตรงข้ามตามลำพังสองต่อสองในที่ลับตาคน	3.77	0.77	สูง
24	ฉันรู้ว่าการทำตัวเป็นสุภาพบุรุษเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ	3.70	0.47	สูง
25	ฉันรู้ว่าการมีเพื่อนทำให้ชีวิตมีคุณค่า	3.40	0.86	สูง
26	ฉันรู้ว่าการไม่มีเพื่อนจะรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว	3.03	0.93	สูง
27	ฉันรู้ว่าควรยอมรับนิสัยของเพื่อน	3.37	0.85	สูง
28	ฉันรู้ว่าควรเข้าใจในสิ่งที่เพื่อนสื่อสาร	3.63	0.61	สูง
29	ฉันรู้จักให้อภัยในความผิดพลาดของบุคคลอื่น	3.70	0.53	สูง
30	ฉันรู้ว่าการเป็นผู้ฟังที่ดีทำให้สามารถเข้าสังคมกับผู้อื่นได้	3.67	0.55	สูง

ตารางที่ 4 (ต่อ) จำนวนและร้อยละ คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของแครทวอล

ข้อ	ข้อความ	M	SD	ระดับ
31	การให้เกียรติเพื่อนจะต้องตระหนักถึงค่าของตนเองและผู้อื่น	3.37	0.67	สูง
32	ฉันควรพูดชมเชยผู้อื่นด้วยความจริงใจ	3.70	0.53	สูง
33	การมองเห็นคุณค่าของคนอื่นชัดเจนมากขึ้นก็ต่อเมื่อถ่อมตน	3.20	0.96	สูง
34	ฉันควรภูมิใจที่ได้มีโอกาสได้รู้จักผู้อื่น	3.63	0.56	สูง
35	ฉันรู้ว่าการจับผิดผู้อื่นทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจ	3.17	1.02	สูง
	รวม	3.44	0.71	สูง

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่านักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลองหลังการทดลองในภาพรวมมีคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองระดับสูงโดยมีคะแนนค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.4 อยู่ในระดับสูง หมายความว่า นักเรียนรู้ว่าสัมพันธ์ภาพที่ดีจะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.90 อยู่ในระดับสูง รองลงมา นักเรียนว่าไม่ควรล่วงเกินโดยการถูกเนื้อต้องตัว มีเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.83 อยู่ในระดับสูงและการเลือกคบเพื่อนที่ดีส่งผลดีกับตนเอง ควรแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจเมื่อได้รับการช่วยเหลือ ไม่ควรอยู่กับเพศตรงข้ามตามลำพังสองต่อสองในที่ลับตาคน มีเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.7 7 อยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยใช้แนวคิดของแคทวอลและการจัดการเรียนรู้วิธีแบบปกติ

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยใช้แนวคิดของแคทวอลและการจัดการเรียนรู้วิธีแบบปกติ

ความตระหนักรู้ในตนเอง	n	M	SD	t
ก่อนการทดลอง				
กลุ่มทดลอง	30	3.35	0.23	0.79
กลุ่มควบคุม	30	3.27	0.26	
หลังการทดลอง				
กลุ่มทดลอง	30	3.44	0.31	4.33*
กลุ่มควบคุม	30	3.15	0.21	

* $P < .05$

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลองคะแนนความตระหนักรู้ในตนเอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.31 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21

เมื่อนำคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองมาทดสอบความแตกต่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก็พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ความตระหนักรู้ในตนเอง	n	M	SD	t
กลุ่มทดลอง				
ก่อนการทดลอง	30	3.31	0.25	-2.34*
หลังการทดลอง	30	3.44	0.31	
กลุ่มควบคุม				
ก่อนการทดลอง	30	3.27	0.25	-1.61
หลังการทดลอง	30	3.35	0.23	

* $P < .05$

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.25 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31 เมื่อนำคะแนนความตระหนักรู้ในตนเอง มาทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองก็พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนความตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.25 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31

เมื่อนำคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองมาทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนความตระหนักไว้ในตนเองของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง รายข้อ

ข้อ	ข้อความคำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=30)		(n=30)		
		M	SD	M	SD	
1	ฉันรู้ว่าการสร้างสัมพันธภาพมีความสำคัญ	3.40	0.50	3.70	0.53	-2.19*
2	ฉันรู้ว่าสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	3.63	0.56	3.90	0.31	2.28*
3	ฉันรู้ว่าความสัมพันธ์ที่ไม่ดีจะส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น	3.27	0.91	3.67	0.55	-2.69*
4	ฉันจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม	3.30	0.75	3.33	0.96	-0.16
5	ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเอง	3.17	0.75	3.23	0.86	-0.35
6	ฉันรู้ว่าการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง	3.30	0.75	3.60	0.56	-1.51
7	ฉันรู้ว่าการปรับปรุงตัวเองจะทำให้เกิดมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่น	3.70	0.47	3.70	0.53	0.00
8	ฉันรู้ว่าการยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างจะทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	3.50	0.57	3.60	0.56	-0.68
9	ฉันรู้ว่าควรเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อน	3.10	0.71	3.47	0.57	-2.08*
10	ฉันรู้ว่าการรักษาสัญญาจะทำให้เพื่อนไว้วางใจ	3.57	0.63	3.67	0.61	-0.68
11	ฉันรู้ว่าการมองเพื่อนในแง่ดีทำให้มีความสุข	3.40	0.62	3.40	0.72	0.00
12	การเลือกคบเพื่อนที่ดีส่งผลดีกับตนเอง	3.70	0.47	3.77	0.63	-0.53
13	ฉันรู้ว่าการชอบอยู่คนเดียวแสดงว่ามีปัญหาการปรับตัว	2.93	0.87	2.83	1.02	0.39
14	ฉันจะเลือกคบเพื่อนที่มีนิสัยเหมือนกัน	2.10	0.8	2.43	0.94	-1.44
15	ฉันรู้สึกมั่นใจเมื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน	3.10	0.66	3.40	0.72	-1.73

ตารางที่ 7 (ต่อ) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง รายข้อ

ข้อ	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=30)		(n=30)		
		M	SD	M	SD	
16	ฉันจะหาเพื่อนใหม่แทนเพื่อนที่เข้ากันไม่ได้	1.97	0.76	2.37	1.22	-1.56
17	ฉันคบกับเพื่อนเพราะเขาเห็นความสำคัญของเรา	2.77	0.94	2.90	0.99	-0.50
18	ฉันรู้ว่าผู้ชายควรจะปกป้องดูแลช่วยเหลือผู้หญิง	3.47	0.57	3.67	0.55	-1.53
19	ฉันรู้ว่าไม่ควรล่วงเกินโดยการถูกเนื้อต้องตัว	3.57	0.63	3.83	0.59	-1.86
20	ฉันควรใช้คำพูดที่สุภาพกับเพื่อน	3.27	0.91	3.40	0.86	-0.64
21	ฉันควรให้เกียรติเพื่อน	3.60	0.56	3.53	0.68	0.44
22	ฉันควรแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจเมื่อได้รับการช่วยเหลือ	3.80	0.55	3.77	0.50	0.23
23	ฉันไม่ควรอยู่กับเพศตรงข้ามตามลำพังสองต่อสองในที่ลับตาคน	3.83	0.59	3.77	0.77	0.36
24	ฉันรู้ว่าการทำตัวเป็นสุภาพบุรุษเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ	3.33	0.76	3.70	0.47	-2.48*
25	ฉันรู้ว่าการมีเพื่อนทำให้ชีวิตมีคุณค่า	3.27	0.78	3.40	0.86	-0.63
26	ฉันรู้ว่าการไม่มีเพื่อนจะรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว	3.10	0.92	3.03	0.93	0.33
27	ฉันรู้ว่าควรยอมรับนิสัยของเพื่อน	3.23	0.68	3.37	0.85	-0.63
28	ฉันรู้ว่าควรเข้าใจในสิ่งที่เพื่อนสื่อสาร	3.33	0.76	3.63	0.61	-1.66
29	ฉันรู้จักให้อภัยในความผิดพลาดของบุคคลอื่น	3.63	0.56	3.70	0.53	-0.53
30	ฉันรู้ว่าการเป็นผู้ฟังที่ดีทำให้สามารถเข้าสังคมกับผู้อื่นได้	3.60	0.50	3.67	0.55	-0.49

ตารางที่ 7 (ต่อ) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง รายข้อ

ข้อ	ข้อความ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		(n=30)		(n=30)		
		M	SD	M	SD	
31	การให้เกียรติเพื่อนจะต้องตระหนักถึงความมีค่าของตนเองและผู้อื่น	3.10	0.71	3.37	0.67	-1.86
32	ฉันควรพูดชมเชยผู้อื่นด้วยความจริงใจ	3.77	0.43	3.70	0.53	0.57
33	การมองเห็นคุณค่าของคนอื่นชัดเจนมากขึ้นก็ต่อเมื่อถ่อมตน	3.10	0.61	3.20	0.96	-0.52
34	ฉันควรภูมิใจที่ได้มีโอกาสได้รู้จักผู้อื่น	3.63	0.61	3.63	0.56	0.00
35	ฉันรู้ว่าการจับผิดผู้อื่นทำให้เกิดความไม่พอใจ	3.23	0.9	3.17	1.02	0.26
	รวม	3.31	0.25	3.44	0.31	-2.34*

* $P < .05$

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองการเรียนรู้ตามแนวคิดของแคทวอลหลังการทดลองสูงขึ้นโดยมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 3.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.25 และหลังการทดลองเท่ากับ 3.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31

เมื่อนำคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองมาทดสอบความแตกต่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองก็พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายข้อ พบว่า ข้อที่ 1,2,3,9,24 หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลของนักเรียนประถมศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบผลของความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนประถมศึกษาระหว่างกลุ่มที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของแคทวอลกับกลุ่มที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้วิธีปกติ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนอนุบาลสามเสน ซึ่งสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่เรียนตามแนวคิดของแคทวอล จำนวน 30 คนและเรียนวิธีปกติ จำนวน 30 คน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของแคทวอล จำนวน 6 แผนและแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81 ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสอนกลุ่มทดลองด้วยตัวเองส่วนกลุ่มควบคุมให้ครูประจำวิชาเป็นผู้สอนด้วยวิธีปกติ มีการวัดความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนทั้งสองกลุ่มก่อนทดลองและหลังการทดลองจากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์หา จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที (t-test)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา สรุปได้ดังนี้

1. ความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนประถมศึกษาที่เรียนตามแนวคิดของแคทวอลหลังเรียนในภาพรวมมีคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองระดับสูงและเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับความตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังก็พบว่าความตระหนักรู้ในตนเองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนประถมศึกษาที่เรียนตามแนวคิดของแคทวอลกับการสอนด้วยวิธีปกติพบว่าความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่เรียนตามแนวคิดของแคทวอลมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยการสอนด้วยวิธีปกติและเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่เรียนตามแนวคิดของแคทวอลกับการสอนด้วยวิธีปกติก็พบว่าความตระหนักรู้ในตนเองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษาที่มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษา ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนประถมศึกษาที่เรียนตามแนวคิดของแคทวอล พบว่าคะแนนเฉลี่ยของความตระหนักรู้ในตนเองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากผู้วิจัยได้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้โดยมีสาระการเรียนรู้ที่ตรงกับตัวชี้วัดในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 และสอดคล้องกับคำอธิบายรายวิชาจึงทำให้อาจารย์มีความเหมาะสมกับนักเรียนและได้จัดการเรียนรู้จำนวน 6 คาบเรียนซึ่งมีระยะเวลาที่เหมาะสมกับเนื้อหา

กิจกรรมการเรียนรู้ได้นำแนวคิดของแคทวอลมาประยุกต์ใช้ในขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ประกอบไปด้วย ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นการจัดการเรียนรู้ และขั้นสรุป

ในขั้นนำเข้าสู่บทเรียนได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้เป็นผู้รับเป็นการสร้างความสนใจในเรื่องเพศศึกษาโดยผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนดูภาพ ฟังเรื่องเล่าและเล่นเกมซึ่งมีความน่าสนใจ ตื่นเต้นและมีเนื้อหาที่เป็นเรื่องในชีวิตประจำวันแล้วผู้วิจัยได้สังเกต นักเรียนมีความสนใจและแสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลาย หลังจากนั้นจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ตอบสนอง แสดงออกผ่านทางความคิด โดยผู้วิจัยกิจกรรม ชักถาม การอภิปราย สนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงทางท่า แล้วให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่าเรื่องเพศศึกษาโดยให้ยกความคิดเห็นของนักเรียนที่เห็นคุณค่าและประโยชน์

ในขั้นการจัดการเรียนรู้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้รับรู้เนื้อหาของเรื่องเพศศึกษาโดยใช้การอธิบายและรูปภาพซึ่งเป็นเนื้อหาที่เหมาะสมกับช่วงวัย หลังจากนั้นให้นักเรียนได้ตอบสนอง โดยการทำใบงานเขียนแสดงความรู้สึกและตอบคำถามเพื่อแสดงความคิดเห็นให้นักเรียนเห็นคุณค่าของเพศศึกษาโดยการที่นักเรียนได้ศึกษาจากใบความรู้และประสบการณ์จากการอภิปรายให้นักเรียนจัดระบบเชื่อมโยงคุณค่าที่ได้รู้นำมาเป็นข้อปฏิบัติโดยให้วิเคราะห์ประเด็นปัญหา อภิปรายแลกเปลี่ยนภายในกลุ่มและนำเสนอ ผู้วิจัยสังเกตได้ว่านักเรียนแต่ละคนจะมีแนวความคิดที่แตกต่างกันมีลักษณะเฉพาะตัวซึ่งเป็นการจัดระบบของตนเองให้นักเรียนมีลักษณะนิสัยทำตามแนวคิดที่ตนเองได้รับมาจากการอภิปรายปัญหาและแสดงบทละครสั้น

ในขั้นสรุปผู้เรียนได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้รับรู้ข้อสรุปจากบทเรียนโดยการอภิปรายสรุปร่วมกัน ผู้วิจัยสังเกตได้ว่าผู้เรียนมีความเข้าใจและมีส่วนร่วมหลังจากนั้นให้ผู้เรียนตอบสนองและเห็น

คุณค่าโดยการเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยสังเกตได้ว่านักเรียนที่สนใจและมีประสบการณ์ในชีวิตจริงตรงกับเรื่องที่เรียนจะมีคำถาม

จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แนวคิดของแนวคิดของแครทวอลจะเห็นได้ว่าทำให้นักเรียนมีความตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นซึ่งสอดคล้องกับ สุชาติ โสมประยูร และวรรณิ โสมประยูร (2547) ได้กล่าวว่า วิธีสอนเพศศึกษา ก่อนจะเริ่มบทเรียน ควรจะหากิจกรรมหรือวิธีการที่ช่วยสร้างทัศนคติ ความอันดีและมีความคิดวิพากษ์วิจารณ์ บทเรียนที่ใช้สอนควรจะต้องเลือกให้ตรงตามความสนใจ ความต้องการและปัญหาทางเพศของเด็ก โดยมุ่งตรงไปยังปัญหาของนักเรียนเป็นสำคัญและให้นักเรียนช่วยกันแก้ไขปัญหาเหล่านั้นแล้วช่วยกันสรุปเองและมีความยืดหยุ่นสอดคล้องกับเหตุการณ์ บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในชีวิตจริงที่เกี่ยวกับเพศวิถีหรือเพศศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การสอนตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนสนใจและตั้งใจเรียนดีมากทำให้เกิดประสบการณ์และการเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง และสอดคล้องกับ วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546) ได้กล่าวว่า หลักการจัดกิจกรรมและการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ควรจัดกิจกรรมการสอนที่เหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะความสนใจ ความถนัดและสภาพที่สอดคล้องกับความเป็นจริงในชีวิตของผู้เรียนและสอดคล้องกับ Kaiman and Waughfield (1993) ได้กล่าวว่าการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง การสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึก การกระทำของตนและการเปิดเผยตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นการเรียนรู้จะขึ้นกับประสบการณ์ชีวิตรวมถึงสัมพันธภาพที่ตนมีกับครู มีลักษณะและวิธีการที่สามารถฝึกปฏิบัติได้และสอดคล้องกับงานวิจัย ณีภูษนิภา เณรทรัพย์ (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนานิสัยรักการอ่านด้วยการจัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่านตามกระบวนการตามแนวคิดของแครทวอลและคอมส์สำหรับนักเรียนชั้นระดับประถมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยนิสัยรักการอ่านของนักเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความตระหนักรู้ใจตนเองเรื่องเพศศึกษาหลังการเรียนของนักเรียนประถมศึกษาที่เรียนตามแนวคิดของแครทวอลกับการสอนด้วยวิธีปกติมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของแครทวอลแตกต่างจากการสอนด้วยวิธีปกติ คือ กิจกรรมการเรียนรู้เป็นไปตามลำดับขั้นตอนของการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งต่างๆ โดยมีการเสนอข้อมูลเพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ให้เกิดความตระหนักรู้สึกว่าความคิดหรือ เหตุการณ์หนึ่งมีตัวตนและพร้อมที่จะรับ ซึ่งนำมาจากชีวิตประจำวัน เช่น ข่าว เรื่องสั้นและรูปภาพ ให้ผู้เรียนได้ตอบสนองโดยจัดกิจกรรมแสดงความรู้สึกนึกคิด เช่น การเขียนคำขวัญ การพูดจุดเด่นและจุดด้อย การแสดงละคร ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมและมีความเป็นอิสระไม่จำกัดขอบความคิด เช่น การอภิปราย แสดงความคิดเห็น การนำเสนอ กิจกรรมที่ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากการ

เข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับครูและเพื่อน เช่น การซักถาม อภิปรายกลุ่ม การนำเสนอ มีการเชื่อมโยงกับ ความรู้กับความรู้สึกตนเองที่เกิดขึ้นจากชีวิตจริง เช่น แนวทางและวิธีการ แก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับ WHO (1997) แบ่งเป็น ทักษะชีวิตตามพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย ทักษะการ ตระหนักรู้ในตน และสอดคล้องกับ สุขชาติ โสมประยูร (2553) ที่กล่าวว่า การเกิดพฤติกรรมสุขภาพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในระยะนี้เด็กโตเริ่มมีความรู้สึกนึกคิด มีอารมณ์และเกิดความประทับใจครู จึงสมควรปลูกฝังหรือสร้างเสริมทัศนคติด้านสุขภาพเพราะทัศนคติถือเป็นสิ่งสำคัญของการสอนสุข ศึกษาเพื่อที่จะทำให้ได้มาซึ่งการปฏิบัติและความรู้ควรได้รับการสอนเป็นอันดับหนึ่งและซึ่งสอดคล้อง กับ วันวิสาข์ บัวลอย (2557) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเรียนรู้เรื่อง เพศศึกษาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ คือเพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการเรียนรู้ เรื่องเพศศึกษาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ใช้การจัดการเรียนการสอนทักษะชีวิตมี กิจกรรมประกอบด้วย การแบ่งกลุ่มย่อยระดมสมอง การฝึก ทักษะการคิด ตัดสินใจและปฏิเสธโดย การเรียนรู้จากสถานการณ์ปัญหาและจากสถานการณ์จำลอง ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเรื่องการมีพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ความสามารถ ด้านการคิดและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ความสามารถด้านการสื่อสาร เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่าการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลทำให้นักเรียนมี ความตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นกว่าการจัดการเรียนรู้วิธีปกติ ดังนั้นครูผู้สอนสุขศึกษาควรนำเอา การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียนมีความตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น
2. ครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาควรนำแนวคิดของแคทวอลไปประยุกต์ไปใช้ในการจัดกิจกรรมการ เรียนรู้ในเนื้อหาสุขภาพอื่นๆที่มุ่งเน้นให้เกิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย
3. การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเป็น การใช้กิจกรรมที่หลากหลาย และต้องตรงตามลำดับขั้น ดังนั้นครูผู้สอนจะต้องใช้การวิเคราะห์ ความเชื่อมโยงระหว่างกิจกรรมกับ ลำดับขั้น มีการวางแผนการสอนที่ดี จัดระยะเวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรม เลือกสื่อที่เหมาะสมกับ เนื้อหา
4. ควรจัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ฝึกนอกห้องเรียนและให้ครอบครัวมีส่วนร่วมเป็นการฝึกให้ เป็นนิสัยตามแนวคิดของแคทวอลโดยสามารถนำมาเป็นส่วนหนึ่งในการวัดประเมินผลตามสภาพจริง

5. การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของแคทวอลเป็นการพัฒนาจิตพิสัยซึ่งครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อเรื่องที่สุขภาพซึ่งจะต้องมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้ความหลากหลายและนำมาปรับใช้เป็นคนของตนเอง

6. เนื้อหาที่นำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรเชื่อมโยงกับชีวิตจริงเพื่อให้เกิดความสนใจและตระหนักรู้ในตนเอง ดังนั้นเนื้อหาวิชาสุขศึกษาเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตอยู่แล้วครูผู้สอนจึงควรเลือกให้สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของแคทวอลในเรื่องเพศศึกษากับนักเรียนในระดับชั้นอื่น เช่น ประถมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และอุดมศึกษา

2. ควรศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของแคทวอลเรื่องเพศศึกษาเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองโดยเก็บข้อมูลจากสภาพจริงซึ่งให้มีการสังเกตพฤติกรรมจากครูประจำชั้นและผู้ปกครอง

3. ควรศึกษาผลการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลในเนื้อหาของวิชา สุขศึกษาอื่นซึ่งอาจจะเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพหรือพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมวิชาการ. (2542). *แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาคุณภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 และปีที่ 4-6*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). *หลักการสอนทักษะชีวิต*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *อีคิว ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กาญจนา ปัญญาเพชร. (2548). *ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กนิรี จันทรรัตน์. (2557). *ประสิทธิผลของการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันปัญหาทางเพศของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กฤษณี คำชาย. (2540). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด 9119 เทคนิคพินดิ่ง.
- กฤษณี จริยาปยุกต์. (2547). *การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- แก้วใจ สิทธิศักดิ์. (2551). *ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการใช้สารแอมเฟตามีนในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทนา เกษรบัว. (2548). *ผลของโปรแกรมการสอนสุขภาพทางเพศแบบมีส่วนร่วมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพทางเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเด็ก. บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณัฐธินิภา เณรทรัพย์. (2548). *การพัฒนานิสัยรักการอ่านด้วยการจัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่านตามกระบวนการตามแนวคิดของแครทโวลและคอมส์สำหรับนักเรียนชั้นระดับประถมศึกษาปีที่*

3. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณิชา พรหมน้อย. (2544). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอำนาจเจริญ 2 จังหวัดอำนาจเจริญ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ดวงกมล มงคลศิลป์. (2550). *ผลของการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่นตอนต้น กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร คณะพยาบาลศาสตร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. *วารสารแนวและจิตวิทยาการศึกษา*, 2, 66-78.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2557). 54ต่อ1แสนคน แม่วัยใสไทยลิว. <http://www.thairath.co.th/content/393742>
- นิธิตา หงส์ขำ. (2549). *การพัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิตระดับประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- เนตรทราย ปัญญาชน. (2552). *การสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปรญา นันทสุคนธ์. (2546). *ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญามหาบัณฑิต สาขาพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เพ็ญญา กุลกานต์สวัสดิ์. (2555). *การตระหนักรู้ในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหา กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกันในผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาบาดแผลเสพติด*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มยุรี ภูงามทอง. (2533). *เพศศึกษาและสุขภาพในครอบครัว*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2550). *ทักษะชีวิต*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- มารยาท สุจริตวรกุล. (2545). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.

- มาลี ชันศิริ. (2545). การประยุกต์ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียน
สหศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาเอกสุข
ศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ พยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี. (2546). หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันวิสาข์ บัวลอย. (2557). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเพื่อป้องกันพฤติกรรม
เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอสามพรานจังหวัดนครปฐม.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุข
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริพร จิรวัดน์กุล. (2554). การศึกษาแนวทางการป้องกันและการตั้งครร์ไม่พร้อมในวัยรุ่น (แม่วัย
ใส). ศูนย์วิจัยและฝึกอบรมด้านเพศภาวะและสุขภาพสตรีมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สันต์ สุวทันพรกุล. (2551). การวิจัยและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการสาระท้องถิ่นโดยใช้
กระบวนการวิจัยเป็นฐานเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุ
ศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2556). สภาวะการณ์เด็กและเยาวชนในรอบปี
2554-2555. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2554). การเสริมสร้าง “ทักษะชีวิต” ตามจุดเน้นการพัฒนา
คุณภาพผู้เรียน ระดับประถมศึกษา - มัธยมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรง
พิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุชาติ โสมประยูร. (2553). เทคนิคการสอนสุขศึกษาแบบมืออาชีพ. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า
วิชาการ.
- สุชาติ โสมประยูร. (2555). มิติใหม่ในการสอนเพศศึกษา. วารสารวิชาการ, 1(15), 50 – 63.
- สุชาติ โสมประยูร และ วรณิ โสมประยูร. (2547). เพศศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทโรงพิมพ์ไทย
วัฒนาพานิช จำกัด.
- สุชาติ โสมประยูร และ วรณิ โสมประยูร. (2547). เพศศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทโรงพิมพ์ไทย
วัฒนาพานิช จำกัด.
- สุดาพร ดำรงค์วานิช. (2542). แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนา
พฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.
- สุทธิสารณ์ วัฒนมะโน. (2540). การประยุกต์ใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ของ
นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชา
สาธารณสุขศาสตร์

มหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

องค์การแพธ, พ. (2551). *คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่*
2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เออร์เจนท์ แทค จำกัด.

ภาษาอังกฤษ

Alberts, H. J., Martijn, C., & De Vries, N. K. (2011). Fighting self-control failure:
Overcoming ego depletion by increasing self-awareness. *Journal of*
Experimental Social Psychology, 47(1), 58-62.

Dann, P. (1996). Taking responsibility: Self-reliance and the accountable life-Branden,
N: BOWKER MAGAZINE GROUP CAHNERS MAGAZINE DIVISION 249 W 17TH ST,
NEW YORK, NY 10011.

Kaiman, N., & Waughfield, C. G. (1993). *Mental Health Concepts*. U.S.A: Delmar
Publishers.

Krathwohl, D., Bloom, B., & Masia, B. (1964). II: handbook II: affective domain. *David*
McKay, New York.

Verdejo-García, A., & Pérez-García, M. (2008). Substance abusers' self-awareness of the
neurobehavioral consequences of addiction. *Psychiatry research*, 158(2), 172-
180.

Whetten, D. A., & Cameron, K. S. (1991). *Developing Management Skills*. New York
Harper Collins.

WHO. (1993). *Life skills education for children and adolescents in schools:*
Introduction and guidelines to facilitate the development and
implementation of life skills programmes: Division of Mental Health, WHO.

WHO. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools* Geneva
World Health Organization.

WHO. (1997). *Life Skills Education in School*. Geneva WHO.

Yankey, T., & Biswas, U. N. (2012). Life Skills Training as an Effective Intervention
Strategy to Reduce Stress among Tibetan Refugee Adolescents. *Journal of*
Refugee Studies, fer056.





รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรื่อง การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา มีดังนี้

1. ศาสตราจารย์ กิตติคุณ ดร. สุชาติ โสภประยูร

ข้าราชการบำนาญ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวณี หอมสนิท

ข้าราชการบำนาญ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. อาจารย์บุษยา ทองมี

รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานวิชาการ โรงเรียนอนุบาลสามเสน

4. อาจารย์สายรุ้ง เหมือนชัยภูมิ

อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนอนุบาลสามเสน

5. อาจารย์ประพิมพร อันพาพรหม

อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนราชินีบน





ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58 - 0222

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

๗ มกราคม 2558

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลสามเสน (สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาลอุบลรัตน์)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายยอดแก้ว แก้วมิ่งสา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา” โดย อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ และ รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชมา วัฒนบุรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลวิจัย ด้วยแผนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอล เพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองและแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองกับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 608

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อนิสิตผู้วิจัย: 0891196476 E-mail: yozen80@gmail.com

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58 - 0233

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

๒ มกราคม 2558

เรื่อง ขอตกลงใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลสามเสน (สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาลอุปถัมภ์)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายยอดแก้ว แก้วมิ่งสา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ และ รองศาสตราจารย์ ดร.เมอ้อชมา วัฒนบุรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แผนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอล เพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองและแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองกับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 608

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อนิสิตผู้วิจัย: 0891196476 E-mail: yozen80@gmail.com



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58 - 0217

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

๒๕ มกราคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุชาติ โสมประยુร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายยอดแก้ว แก้วมิ่งสา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ตามแนวคิดของแครทอลล์เพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา" โดยมี อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ และ รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัสมา วัฒนบุรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 608

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ นิสิตผู้วิจัย: 0891196476 E-mail: yozen80@gmail.com

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58 - 0219

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

๕ มกราคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวณี หอมสนิท

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายยอดแก้ว แก้วมิ่งสา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ตามแนวคิดของแคททอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา" โดยมี อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวารธนะ และ รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรณนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวินต์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 608

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ นิสิตผู้วิจัย: 0891196476 E-mail: yozen80@gmail.com

ที่ ศร 0512.6(2791.10)/58 - 0221

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

๒๒ มกราคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ประทีมพร อินพารพรม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายยอดแก้ว แก้วมิ่งสา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการทำนิพนธ์เรื่อง “การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ตามแนวคิดของแคททอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวราธนะ และ รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัสมา วัฒนบุรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 608

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ นิสิตผู้วิจัย: 0891196476 E-mail: yozen80@gmail.com



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58 - 0220

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

๒๒ มกราคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ บุชยา ทองมี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายยอดแก้ว แก้วมิ่งสา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณ และ รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอักษมา วัฒนบุรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 608

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อนิสิตผู้วิจัย: 0891196476 E-mail: yozen80@gmail.com



ที่ ศร 0512.6(2791.10)/58 - 0218

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

๒๕ มกราคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ สายรุ้ง เหมือนชัยภูมิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายยอดแก้ว แก้วมิ่งสา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา ตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ และ รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชมา วัฒนบุรณนธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 608

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อนิสิตผู้วิจัย: 0891196476 E-mail: yozen80@gmail.com

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แผนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแครทวอล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ ระยะเวลา 1 คาบ (50 นาที)

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง การสร้างความผูกพันด้วยการกระทำและการสื่อสารระหว่างบุคคลร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันกับเพื่อน เราทุกคนต้องมีเพื่อน การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนจึงมีความสำคัญ เพราะจะช่วยให้เราเข้าใจตนเองและเพื่อนทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนได้
2. แสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับการสร้างการสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของสัมพันธภาพ
2. ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้	แนวคิดของแครทวอล				
	รับรู้	ตอบสนอง	เห็นคุณค่า	จัดระบบ	มีลักษณะนิสัย
<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนดูภาพ เล่นฟุตบอล แย่งของเล่น จับกลุ่มเล่นกัน และเด็กทะเลาะกัน</p> <p>2. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความแตกต่างของภาพ เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ควรมีต่อเพื่อนทั้ง 4 ภาพ</p>	✓	✓			
<p>ขั้นการจัดการเรียนรู้ (40 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่มโดยจัดหัวหน้ากลุ่ม สมาชิกและเลขานุการ</p> <p>2. ครูอธิบายความหมายและความสำคัญของการสร้างสัมพันธ์ภาพ</p> <p>3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ เรื่องการสร้างสัมพันธ์ภาพ</p> <p>4. ครูกำหนดสถานการณ์ความสัมพันธ์ เรื่อง เพื่อนกัน แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำใบงาน เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพ โดย อภิปรายและตอบคำถามดังนี้</p> <p>4.1 ลักษณะของความสัมพันธ์จากสถานการณ์มีอะไรบ้าง</p> <p>4.2 นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับลักษณะความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่กำหนด</p> <p>4.3 สถานการณ์ความสัมพันธ์ที่กำหนดมีผลกระทบต่อเพื่อนนักเรียน-อย่างไร</p>	✓	✓	✓	✓	
<p>5. ครูสุ่มนักเรียน 2-3 กลุ่มนำเสนอ</p> <p>6. ครูรวบรวมความคิดเห็นของนักเรียน</p>	✓	✓	✓	✓	
<p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป เรื่องการสร้างสัมพันธ์ภาพ</p> <p>2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p>	✓	✓	✓		

สื่ออุปกรณ์การเรียนรู้

1. รูปภาพแสดงลักษณะความสัมพันธ์
2. สถานการณ์ความสัมพันธ์ เรื่อง เพื่อนกัน
3. ใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพ
4. ใบงาน เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพ

การประเมินผลการเรียนรู้

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การตอบคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ความสัมพันธ์



ใบความรู้

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพ (relationship) หมายถึง ความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล อันจะทำให้เกิดความรัก ความนับถือ และความร่วมมือ หรืออีกความหมายหนึ่งคือ การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข มนุษย์ไม่สามารถที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพังได้ จำเป็นต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม จึงมีการติดต่อสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นจะทำให้การติดต่อ และการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นเป็นไปได้ด้วยดีทำให้เกิดความสุขการดำเนินชีวิตในที่สุด

การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง การสร้างความผูกพันด้วยการกระทำและการสื่อสารระหว่างบุคคลร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันกับเพื่อน เราทุกคนต้องมีเพื่อน การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเพื่อนจะเข้ามามีส่วนร่วมในการทำ ทำให้เราเข้าใจตนเองและเพื่อน และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ใบงาน

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากเรื่อง เพื่อนกัน

ลักษณะของความสัมพันธ์

.....

.....

.....

ผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไร

.....

.....

.....

นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
เรื่อง หลักการสร้างสัมพันธภาพ ระยะเวลา 1 คาบ (50 นาที)

สาระสำคัญ

ในการสร้างสัมพันธภาพหรือมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่นนั้นควรมีหลักสำคัญ คือ ต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง ก่อนโดยจะต้องรู้จักปรับปรุงตนเองก่อน ทำให้มีการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข เนื่องจากคนเราไม่สามารถที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพังได้ จำเป็นต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. อธิบายความหมายของหลักการสร้างสัมพันธภาพได้
2. เสนอแนวทางการสร้างสัมพันธภาพได้

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของหลักการสร้างสัมพันธภาพ
2. หลักการสร้างสัมพันธภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้	แนวคิดของแครทวอล				
	รับรู้	ตอบสนอง	เห็นคุณค่า	จัดระบบ	มีลักษณะนิสัย
<p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)</p> <p>1. ครูแจกกระดาษให้กับนักเรียนแล้วเขียนชื่อเพื่อนที่ตนเองชอบมากที่สุด</p> <p>2. ครูซักถามเหตุผลที่เขียนชื่อเพื่อน</p>	✓	✓			
<p>ขั้นการจัดการเรียนรู้ (40 นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายหลักการสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>2. ครูให้นักเรียนศึกษาจากใบความรู้ เรื่อง หลักการสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นดังนี้</p> <p>3.1 การสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นมีอะไรบ้าง</p> <p>3.2 ใครที่นักเรียนคิดว่ามีสัมพันธภาพที่ดีหรือไม่ดี</p> <p>3.3 นักเรียนประทับใจกับเหตุการณ์ใดบ้าง</p> <p>4. ครูให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง หลักการสร้างสัมพันธภาพโดย สํารวจตนเอง และเพื่อนอีก 3 คน หาข้อดี ข้อเสีย และแนวทางการพัฒนา</p> <p>5. ครูสุ่มเรียกนักเรียน 2-3 คน ออกมานำเสนอ</p> <p>6. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นชี้ให้เห็นถึงความสำคัญ</p>	✓	✓	✓	✓	
<p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป เรื่องหลักการสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p>	✓	✓	✓		

สื่ออุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง หลักการสร้างสัมพันธภาพ
2. ใบงาน เรื่อง การสำรวจตนเองเกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพ

การประเมินผลการเรียนรู้

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การตอบคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ความสัมพันธ์



ใบความรู้

เรื่อง หลักการสร้างสัมพันธภาพ

หลักการสร้างสัมพันธภาพ เป็น การสร้างเสริมสัมพันธภาพหรือมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่นนั้น จะต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง โดยจะต้องรู้จักปรับปรุงตนเองก่อน ทำให้มีการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข มนุษย์ไม่สามารถที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพังได้ จำเป็นต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม

การสร้างเสริมสัมพันธภาพหรือมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่นนั้นจะต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง โดยจะต้องรู้จักปรับปรุงตนเองก่อน ซึ่งหลักทั่วไปในการ ปฏิบัติมีดังนี้

1. ความเชื่อใจ จำเป็นต้องให้เขาไว้วางใจในเรา เช่น เรื่องการตรงต่อเวลา การรักษาสัญญา
2. การมีความมั่นใจในตนเอง ไม่เช่นนั้นอาจมีความโลเล หลงเชื่อบุคคลอื่นได้ง่าย
3. การมีส่วนร่วมและการแบ่งปัน การรับฟังเพื่อนของคุณเล่า จะเกิดขึ้นเมื่อทั้งสองฝ่ายมีความรู้สึกดีๆ ระหว่างเพื่อน การพูดจาหยอกล้อ การล้อเลียน การเล่นชกต่อย
4. ความเห็นอกเห็นใจ คือ ความสามารถที่ใส่ความรู้สึกของตัวคุณลงไปในการรู้สึกของบุคคลอื่น
5. การรู้จักสาเหตุและใช้เหตุผล การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ความรู้สึก
6. การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งที่ทำให้มิตรภาพระหว่างเพื่อนดียิ่งขึ้น
7. สามารถปรับทุกข์ เป็นที่พึ่งให้กับเพื่อนและร่วมกันแก้ปัญหาได้
8. ยอมรับความผิดเห็น สามารถรับฟังความคิดที่แตกต่างและมีข้อเสนอแนะที่ดีต่อกัน
9. สนใจและเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนเสมอ มีความต้องการที่จะรู้ว่าตอนนี้มีอะไรเกิดขึ้นกับเขาบ้าง สนใจในความคิดและความรู้สึกอื่นๆ
10. ไม่เห็นแก่ตัวและไม่เอาัดเอาเปรียบหาประโยชน์จากเพื่อน
11. มีความรัก จริงใจต่อเพื่อนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย
12. มองเพื่อนในแง่ดี คิดดีต่อกันสม่ำเสมอ

ใบงานที่ 2

เรื่อง หลักการสร้างสัมพันธภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองและเพื่อน

ผู้สำรวจ	ข้อดี	ข้อเสีย	แนวทางการพัฒนา
ตนเอง			
เพื่อนคนที่ 1 ชื่อ.....			
เพื่อนคนที่ 2 ชื่อ.....			
เพื่อนคนที่ 3 ชื่อ.....			
สรุป			

แผนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
เรื่อง การเลือกคบเพื่อน ระยะเวลา 1 คาบ (50 นาที)

สาระสำคัญ

การเลือกคบเพื่อน เป็นสิ่งสำคัญเพราะเพื่อนจะเป็นที่พึ่งพาช่วยเหลือให้แก่วัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นพัฒนาไปสู่ความเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง การคบเพื่อนของวัยรุ่นนั้นวัยรุ่นอาจจะพบปัญหาบางอย่างจากลักษณะของเพื่อนต้องมีการปรับตัวและหาเพื่อนใหม่

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. อธิบายความหมายและคุณค่าของการเลือกคบเพื่อนได้
2. อธิบายลักษณะของการเลือกคบเพื่อน
3. กำหนดลักษณะของเพื่อนที่ดี

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายและคุณค่าของการเลือกคบเพื่อน
2. คุณลักษณะของการเลือกคบเพื่อน
3. ลักษณะเพื่อนที่ดี

กิจกรรมการเรียนรู้	แนวคิดของแครทวอล				
	รับรู้	ตอบสนอง	เห็นคุณค่า	จัดระบบ	มีลักษณะนิสัย
<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่ม</p> <p>2. ครูเล่าเรื่อง เพื่อนฉัน ให้นักเรียนฟังแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น</p>	✓	✓			
<p>ขั้นการจัดการเรียนรู้ (40 นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายความหมายและคุณค่าของการเลือกคบเพื่อน</p> <p>2. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การเลือกคบเพื่อน</p> <p>3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นดังนี้</p> <p>3.1 เพื่อนที่ดีในความหมายของนักเรียนคืออะไร</p> <p>3.2 เพื่อนที่ไม่ดีหมายถึงอะไร</p> <p>3.3 ลักษณะของเพื่อนที่ดีควรมีอะไรบ้าง</p> <p>3.4 เหตุผลของการเลือกคบเพื่อนมีอะไรบ้าง</p> <p>3.5 เมื่อเจอเพื่อนที่ไม่ดีนักเรียนจะอย่างไร</p>	✓	✓	✓		
<p>4. ครูให้นักเรียนแบ่ง กลุ่ม 5 คน ทำใบงาน เรื่อง การเลือกคบเพื่อน</p> <p>5. ครูสุ่มเรียกนักเรียน 2-3 กลุ่ม ออกมานำเสนอ</p> <p>6. ครูให้นักเรียนเขียนคำขวัญการเลือกคบเพื่อน</p> <p>7. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายหลักเกณฑ์ของลักษณะเพื่อนที่ดี</p>	✓	✓	✓	✓	✓
<p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป เรื่อง การเลือกคบเพื่อน</p> <p>2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p>	✓	✓	✓		

สื่ออุปกรณ์การเรียนรู้

1. สุภาซิต
2. ใบความรู้ เรื่อง การเลือกคบเพื่อน
3. ใบงาน เรื่อง การเลือกคบเพื่อน

การประเมินผลการเรียนรู้

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การตอบคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ความสัมพันธ์



ใบความรู้

เรื่อง การเลือกคบเพื่อน

การมีเพื่อนสนิทในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเพื่อนจะเป็นที่พึ่งพาช่วยเหลือให้แก่วัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นพัฒนาไปสู่ความเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง ความผูกพันใกล้ชิดสนิทแนบแน่นต่อพ่อแม่ จะลดลงหากวัยรุ่นชอบอยู่คนเดียว แยกตัว ไม่สนใจ ไม่ใส่ใจที่จะมีเพื่อน อาจแสดงว่าวัยรุ่นกำลังมีปัญหาการปรับตัวทางสังคมหรือการปรับตัวกับผู้อื่นอาจมีปัญหาทางด้านจิตใจ เพราะวัยของเขานั้นมีความสนใจ ต้องการคบเพื่อนวัยเดียวกัน อยากพูดคุยกับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ เพราะพูดคุยกับพ่อแม่ก็ไม่มี ความเข้าใจตรงกัน เขาจึงเชื่อถือและรับฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่

สำหรับวัยรุ่นแล้วลักษณะเพื่อนที่เขาคบนั้น บอกได้ถึงความรู้สึกหรือลักษณะตัวตนของเขา เพราะวัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายตนเอง เช่น เด็กที่เรียนไม่ดีก็จะคบกับกลุ่มเรียนไม่ดี เช่นเดียวกับตน เด็กจะไม่ไปอยู่กับกลุ่มที่เรียนดี เพราะจะทำให้ตนเองรู้สึกแย่ และด้อยมากขึ้น ส่วนเด็กที่เรียนดีก็จะอยู่ในกลุ่มที่เรียนดีด้วยกัน การที่วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เขาจึงต้องการทำตัวให้เหมือนเพื่อน ๆ โดยมีการกระทำลอกเลียนแบบให้เหมือนเพื่อน เช่น เสื้อผ้า ทรงผม คำพูด หรือคำศัพท์ที่ใช้พูดกันในกลุ่มของเขา การมีกลุ่มเพื่อนและเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ จะทำให้เขาได้พัฒนาทักษะทางสังคม การปรับตัวกับผู้อื่น ได้เรียนรู้บทบาทของตนเองในการเป็นหัวหน้ากลุ่มหรือผู้ตามกลุ่มได้เรียนรู้ความสนใจ ใส่ใจและคำนึงถึงความรู้สึกของเพื่อน การมีกลุ่มเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกมั่นใจในตนเอง ภาคภูมิใจกับการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ซึ่งมีความสำคัญยิ่งต่อสภาพจิตใจของวัยรุ่น อย่างไรก็ตามการคบเพื่อนของวัยรุ่นนั้น วัยรุ่นอาจจะพบปัญหาบางอย่างจากลักษณะของเพื่อน เช่น เพื่อนไม่จริงใจ นินทาว่าร้ายใส่กัน เป็นต้น ควรจะมีพ่อแม่หรือเพื่อนสนิทรับฟังความรู้สึกไม่สบายใจของเขา อย่าดูต่ำซ้ำเติมว่ากล่าวเขา แต่ช่วยชี้แนะให้เขาสร้างเพื่อนใหม่หรือพิจารณาส่วนที่ดีๆของเพื่อนสนิทที่เขา กำลังคบหาอยู่

1. ชอบเพื่อ คบกับเพื่อนเพราะเพื่อนมีบางอย่างคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกับเรา เช่น ชอบวิชาเลขเหมือนกัน ชอบกีฬา หรือมีลักษณะคล้ายกัน
2. ชอบเพื่อ คบกับเพื่อนเพราะมีส่วนที่เราไม่มี เราสามารถพึ่งพาเพื่อนได้ เช่น เราอ่อนภาษาอังกฤษ ก็จะคบกับเพื่อนที่เก่งกว่าเพราะช่วยสอนเราได้
3. ชอบเพื่อ คบกับเพื่อนเพราะเขาเห็นความสำคัญของเรา ให้เราเป็นผู้นำ เรารู้สึกดี ภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือหรือเป็นผู้นำ

แผนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ระยะเวลา 1 คาบ (50 นาที)

สาระสำคัญ

การวางตัวต่อเพศตรงข้าม หมายถึง บทบาทของชายและหญิงที่จะแสดงประพฤติดปฏิบัติต่อกัน เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน ภายใต้สภาพแวดล้อมตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมสังคมนั้นๆ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. อธิบายความหมายการวางตัวต่อเพศตรงข้ามได้
2. บอกวิธีปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม
3. แสดงท่าทางการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายการวางตัวต่อเพศตรงข้าม
2. การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม

กิจกรรมการเรียนรู้	แนวคิดของแควทวอล				
	รับรู้	ตอบสนอง	เห็นคุณค่า	จัดระบบ	มีลักษณะนิสัย
<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนดูภาพ ชาว นักเรียนฉาว!</p> <p>2. ครูนำข่าวมาเล่าให้นักเรียนฟังแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น</p>	✓				
<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนดูภาพ ชาว นักเรียนฉาว!</p> <p>2. ครูนำข่าวมาเล่าให้นักเรียนฟังแล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น</p>	✓	✓	✓	✓	
<p>ขั้นการจัดการเรียนรู้ (40 นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายความหมายการวางตัวต่อเพศตรงข้าม</p> <p>2. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม</p> <p>3. ครูให้ใบงาน เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม</p> <p>4. ครูให้นักเรียนแบ่ง 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มสร้างบทบาทสมมติหรือบทบาทสมมุติ</p> <p>5. ครูสุ่ม 2-3 กลุ่มทำการแสดงและกลุ่มที่เหลือสังเกตการณ์</p> <p>6. ครูและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ประเด็นปัญหาจากบทบาทที่กำหนดให้</p> <p>7. ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปและเสนอแนะ</p>	✓	✓	✓	✓	
<p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม</p> <p>2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p>	✓	✓	✓		
	✓	✓			

สื่ออุปกรณ์การเรียนรู้

1. ข้าว นักเรียนฉาว! กอดจูบดูดนมกลางร้านแม่ค
2. บทบาทสมมติ
3. ใบความรู้ เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม
4. ใบงาน เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม

การประเมินผลการเรียนรู้

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การทำใบงาน



ใบงาน

เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสร้างบทละครตามหัวข้อที่กำหนดไว้

ชื่อเรื่อง

.....

.....

สถานการณ์

.....

.....

.....

.....

บทบาทตัวแสดง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม

การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ต้องคำนึงถึงทั้งด้านการพูด การแสดงกิริยาท่าทาง และความประพฤติอื่นๆ ที่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน เช่น ฝ่ายชายไม่ล่วงเกินฝ่ายหญิง การใช้คำพูดที่สุภาพต่อกัน ช่วยเหลือกันในสิ่งที่พอจะช่วยกันได้ รู้จักแสดงความขอบคุณเมื่อได้รับความช่วยเหลือไม่ทำให้เพื่อนอับอาย ไม่เอาเปรียบซึ่งกันและกัน เป็นที่ปรึกษาให้แก่กัน มีความจริงใจต่อกัน ไม่นินทากันลับหลัง มีความห่วงใยและเอื้ออาทรต่อกัน

การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามของฝ่ายชาย

1. ควรแต่งกายให้สุภาพ สะอาดเรียบร้อย ไม่ฟุ่มเฟือยและเหมาะสมกับตนเอง
2. ใช้วาจาที่สุภาพ ไม่แสดงอาการก้าวร้าว เสียสติด้วยวาจา ไม่พูดล้อเลียน คำหยาบคาย หรือวิจารณ์รูปร่างหน้าตาของเพื่อน
3. การแสดงกิริยาอาการด้วยความสุภาพทั้งการนั่ง ยืน เดิน ต้องมีความมองอาจ สมควรเป็นชาย แสดงถึงบุคลิกภาพที่ดี ควรให้เกียรติผู้หญิง เป็นสุภาพบุรุษ ช่วยเหลือผู้หญิงตามสมควร
4. แสดงความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัยต่างๆ
5. การให้ความสนิทสนม ควรอยู่ในขอบเขตไม่คลุกคลีมากเกินไป ไม่ควรแตะต้องร่างกายของผู้เพื่อนผู้หญิง ควรระลึกไว้เสมอว่าต้องให้เกียรติฝ่ายหญิงทุกโอกาส แม้ว่าจะสนิทสนมกันมากเพียงใด

การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามของฝ่ายหญิง

1. แต่งกายให้สุภาพ สะอาดเรียบร้อย รัดกุม และไม่ทอแหลม
2. ใช้วาจาสุภาพให้สมกับเป็นกุลสตรี ไม่พูดคำหยาบคายถึงเวลาไม่พอใจควรพูดกันด้วยดี
3. ควรแสดงกิริยาที่สุภาพ ไม่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือเสพสารเสพติด สำนวมนในตนและรู้จักมารยาทสังคม การเดิน การนั่ง การยืน ให้ดูเรียบร้อยสง่างามเหมาะสมกับกาลเทศะ
4. ควรมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจ เมื่อได้รับการช่วยเหลือจากฝ่ายชาย
5. ไม่ควรอยู่ตามลำพังกับฝ่ายชายสองต่อสองในที่ลับตาคน ไม่แสดงกิริยาสนิทสนมเกินขอบเขต ไม่ควรแตะต้องร่างกายของเพื่อนชาย

แผนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น ระยะเวลา 1 คาบ (50 นาที)

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น มีความสำคัญ คือมนุษย์เป็นสัตว์สังคมการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ทั้งนี้เนื่องจากการพัฒนาทางสังคมและความคิดความเข้าใจในสังคมนี้นี้พัฒนาขึ้นมาจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. อธิบายความหมายและคุณค่าการสร้างสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่นได้
2. อธิบายคุณลักษณะสำคัญของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
3. เสนอคุณลักษณะสำคัญของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สาระการเรียนรู้

1. คุณค่าของความสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
2. คุณลักษณะสำคัญของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

กิจกรรมการเรียนรู้	แนวคิดของแคทวอล				
	รับรู้	ตอบสนอง	เห็นคุณค่า	จัดระบบ	มีลักษณะนิสัย
<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)</p> <p>1. ครูแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่นเขียนคำหรือวลีที่บ่งบอกลักษณะของตนเอง</p> <p>2. ให้นักเรียนส่งกระดาษที่เขียนเสร็จคืนครู</p> <p>3. ครูสลับกระดาษแล้วให้แจกให้นักเรียน</p> <p>4. ครูให้นักเรียนหาเพื่อนมีลักษณะตรงกับที่เขียนไว้ในกระดาษ</p> <p>5. ครูสุ่มนักเรียนให้บอกคนที่ตนเองหา</p>	✓	✓			
<p>ขั้นการจัดการเรียนรู้ (40 นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายคุณค่าของความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล</p> <p>2. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพสำหรับผู้อื่น</p> <p>3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 6 กลุ่ม ทำใบงาน เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพสำหรับผู้อื่น</p> <p>4. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นดังนี้</p> <p>4.1 การยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น</p> <p>4.2 การเข้าใจสาระและความรู้สึก</p> <p>4.3 การจริงใจ</p> <p>5. ครูสุ่มเรียกนักเรียน 2-3 คน ออกมานำเสนอ</p> <p>6. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายคุณลักษณะสำคัญของบุคคลในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น</p>	✓	✓	✓	✓	
<p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม</p> <p>2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p>	✓	✓	✓		

สื่ออุปกรณ์การเรียนรู้

1. กระดาษ
2. ใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น
3. ใบงาน เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น

การประเมินผลการเรียนรู้

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การทำใบงาน



ใบความรู้

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น

คุณค่าของความสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และมีคุณค่าสำหรับบุคคลทุกคน เพราะเราสามารถเรียนรู้หรือรู้จักตนเอง ทั้งจุดเด่นและจุดด้อย รู้จักโลกตามความเป็นจริงยอมรับ และเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่บิดเบือนได้จากการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอื่นทำให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย บุคคลที่ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้จะรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวและรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย

คุณลักษณะสำคัญของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นนั้นต้องอาศัยคุณลักษณะภายในหรือทัศนคติที่สำคัญของบุคคลบางประการได้แก่

1. การยอมรับและให้เกียรติ หมายถึง การยอมรับลักษณะส่วนตัวหรือลักษณะเฉพาะบุคคลที่เขาเป็น ให้เกียรติและเคารพในคุณค่าของบุคคล มีความเป็นมิตรและความอบอุ่นใจให้ผู้อื่น
2. การเข้าใจสาระและความรู้สึก หมายถึง การเข้าใจเนื้อหาสาระของสิ่งที่สื่อสารระหว่างกันและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเสมือนเราเป็นตัวเขา
3. การจริงใจ หมายถึง การไม่เสแสร้งในการแสดงออกกับความคิด ความรู้สึกและทัศนคติของตนเอง

ใบงาน

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น
คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายและยกตัวอย่าง

การยอมรับและให้เกียรติ

.....
.....
.....
.....
.....

การเข้าใจสาระและความรู้สึก

.....
.....
.....
.....
.....

การจริงใจ

.....
.....
.....
.....
.....
.....

สรุปคุณลักษณะสำคัญของตน

.....
.....
.....
.....
.....
.....

แผนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
เรื่อง วิธีการส่งเสริมสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น ระยะเวลา 1 คาบ (50 นาที)

สาระสำคัญ

วิธีการส่งเสริมสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น เป็นความสามารถที่ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยทำให้มีความสัมพันธ์ในทางที่ดีและคงความความสัมพันธ์ให้อยู่เป็นเวลานาน

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. อธิบายวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้
2. อธิบายการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
3. แสดงท่าทางการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สาระการเรียนรู้

1. วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. การรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สื่ออุปกรณ์การเรียนรู้

1. คำใบ้ วิธีการส่งเสริมสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น
2. ใบความรู้ เรื่อง วิธีการส่งเสริมสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น
3. ใบงานที่ 6 เรื่อง วิธีการส่งเสริมสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น

การประเมินผลการเรียนรู้

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การทำใบงาน



ใบความรู้

เรื่อง วิธีการส่งเสริมสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสามารถทำได้ดังนี้

1. แสดงความเป็นมิตรกับผู้อื่นด้วยความจริงใจเปิดเผยมีใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส
2. มีการแสดงออกที่สุภาพ ทั้งกิริยาท่าทางและการใช้คำพูด คำพูดที่ควรฝึกให้เป็นนิสัย และใช้ในโอกาสที่เหมาะสมคือ ขอบคุณ และ ขอโทษ และหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่หยาบคาย ประชดประชัน หรือสื่อเสียดบุคคลอื่น
3. ไม่แสดงความเห็นแก่ตัว เอารอดเอาเปรียบ เช่นไม่ยอมฟังความคิดเห็นของเพื่อน ทำเฉพาะเรื่องที่ตนเองชอบเท่านั้น หรือทำเฉพาะสิ่งที่ตนเองได้ประโยชน์
4. ให้ความช่วยเหลือเพื่อนเท่าที่จะสามารถช่วยได้ เช่น ถือของให้ ช่วยทำงานในห้องเรียน เพื่อแสดงความมีน้ำใจ
5. พูดในเรื่องที่สร้างสรรค์และให้ความรู้สึกทางบวก ไม่นินทาว่าร้ายหรือตำหนิบุคคลอื่น

การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นให้คงอยู่เป็นเวลานานได้นั้น ควรปฏิบัติดังนี้

1. รู้จักให้อภัยในความผิดพลาดของบุคคลอื่น
2. เป็นผู้ฟังที่ดีด้วยการแสดงความสนใจเมื่อผู้อื่นกำลังพูด
3. แสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองอย่างเหมาะสม ไม่ก้าวร้าว หรือยกตนข่มท่าน
4. แสดงการให้เกียรติและยอมรับการกระทำของบุคคลอื่น

ใบงาน

เรื่อง วิธีการส่งเสริมสัมพันธภาพสำหรับผู้อื่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายและยกตัวอย่าง

1.บอกวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.ยกตัวอย่างปัญหาและวิธีการรักษาสัมพันธภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.เสนอแนวทางการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง เรื่องเพศศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วพิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดหรือความรู้สึกของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วเขียนเครื่องหมาย ลงในช่องว่างโดยกำหนดให้โดยมีเกณฑ์ดังนี้

เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง เห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด
 เป็นจริงมาก หมายถึง เห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงตามความเป็นจริงมาก
 เป็นจริงน้อย หมายถึง เห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงตามความเป็นจริงน้อย
 เป็นจริงน้อยที่สุด หมายถึง เห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงตามความเป็นจริงน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ฉันรู้ว่าการสร้างสัมพันธ์ภาพมีความสำคัญ				
2	ฉันรู้ว่าการสร้างสัมพันธ์ที่ดีจะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข				
3	ฉันรู้ว่าการสร้างสัมพันธ์ที่ไม่ดีจะส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น				
4	ฉันจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม				
5	ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเอง				
6	ฉันรู้ว่าการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง				
7	ฉันรู้ว่าการปรับปรุงตัวเองจะทำให้เกิดมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่น				
8	ฉันรู้ว่าการยอมรับความแตกต่างจะทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข				
9	ฉันรู้ว่าการเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนจะทำให้มีความสำคัญ				
10	ฉันรู้ว่าการรักษาสัญญาจะทำให้เพื่อนไว้วางใจ				
11	ฉันรู้ว่าการมองเพื่อนในแง่ดีทำให้มีความสุข				
12	การเลือกคบเพื่อนที่ดีส่งผลดีกับตนเอง				
13	การชอบอยู่คนเดียวแสดงว่ากำลังมีปัญหาการปรับตัว				
14	ฉันจะเลือกคบเพื่อนที่มีนิสัยเหมือนกัน				
15	ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเองเมื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม				

ข้อ	ข้อความ	จริง มากที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริง น้อยที่สุด
16	ฉันจะหาเพื่อนใหม่แทนเพื่อนที่เข้ากันไม่ได้				
17	ฉันคบกับเพื่อนเพราะเขาเห็นความสำคัญของเรา				
18	ฉันรู้ว่าผู้ชายควรปกป้องดูแลช่วยเหลือผู้หญิง				
19	ฉันรู้ว่าไม่ควรล่วงเกินโดยการถูกเนื้อต้องตัว				
20	ฉันควรใช้คำพูดที่สุภาพกับเพื่อน				
21	ฉันควรให้เกียรติเพื่อน				
22	ฉันควรแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจเมื่อได้รับการช่วยเหลือ				
23	ฉันไม่ควรอยู่กับเพศตรงข้ามตามลำพังสองต่อสองในที่ลับตาคน				
24	ฉันรู้ว่าการทำตัวเป็นสุภาพบุรุษเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ				
25	ฉันรู้ว่าการมีเพื่อนทำให้ชีวิตมีคุณค่า				
26	ฉันรู้ว่าการไม่มีเพื่อนจะรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว				
27	ฉันควรยอมรับลักษณะส่วนตัวของเพื่อน				
28	ฉันควรเข้าใจเนื้อหาสาระของสิ่งที่สื่อสารระหว่างกัน				
29	ฉันรู้จักให้อภัยในความผิดพลาดของบุคคลอื่น				
30	ฉันรู้ว่าการเป็นผู้ฟังที่ดีทำให้สามารถเข้าสังคมกับผู้อื่นได้				
31	การให้เกียรติเพื่อนจะต้องตระหนักถึงควมมีค่าของตนเองและผู้อื่น				
32	ฉันควรพูดชมเชยผู้อื่นด้วยความจริงใจ				
33	การมองเห็นคุณค่าของคนอื่นชัดเจนมากขึ้นก็ต่อเมื่อถ่อมตน				
34	ฉันควรภูมิใจที่ได้มีโอกาสได้รู้จักผู้อื่น				
35	ฉันรู้ว่าการจับผิดผู้อื่นทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจ				



ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง

RELIABILITY ANALYSIS SCALE - (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Case = 31

N of Itmes = 35

Alpha = .816





ใบงานที่ 2
เรื่อง หลักการสร้างสัมพันธภาพ
คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองและเพื่อน

จุดเด่นของฉันทัน ซื่อสัตย์ ซื่อใส	จุดด้อยของฉันทัน โหดรุนแรง โกรธ	จุดเด่นของเพื่อน ช่วยเหลือ ทำกิจวัตรได้ ตาม ทำไม่ผิด	จุดด้อยของเพื่อน ใจแคบ จะใจ จะพูด ชอบใส่เสื้อตัวหลวม
สิ่งที่คนอื่นชมฉันทัน ซื่อใส ซื่อสัตย์ ดีใจดีใจ	สิ่งที่ฉันทันอยากปรับปรุงตนเอง อย่าโหดรุนแรง โกรธ	สิ่งที่คนอื่นชมเพื่อน ไม่ผิดใจ ช่วยเหลือผู้อื่น	สิ่งที่เพื่อนอยากปรับปรุงตนเอง - กลางใจใจใจ - ไม่ใส่เสื้อตัวหลวม



ใบงานที่ 2
เรื่อง หลักการสร้างสัมพันธภาพ
คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองและเพื่อน

จุดเด่นของฉันทัน พูดจา ดีใจที่โลกสดใส มีความสุขที่ได้ช่วย จุดเด่นของเพื่อนคือ ไม่ผิดใจ	จุดด้อยของฉันทัน ไม่ทำอันไหน เรื่อง จุดเด่นที่เห็น ภายนอก ที่คนอื่น คิดคือ ฉันทันช่วย ไม่ทำ	จุดเด่นของเพื่อน มีสติ สู้ภัย มีสติ มีสติ มีสติ	จุดด้อยของเพื่อน ใจดีจากที่คนอื่น ใจดี จากที่คนอื่น ใจดี
สิ่งที่คนอื่นชมฉันทัน มีใจดี มีสติ มีความสุขที่ได้ช่วย ใจดีใจดี	สิ่งที่ฉันทันอยากปรับปรุงตนเอง ดูจากที่คนอื่น จากที่คนอื่น จากที่คนอื่น จากที่คนอื่น จากที่คนอื่น	สิ่งที่คนอื่นชมเพื่อน มีสติ มีสติ	สิ่งที่เพื่อนอยากปรับปรุงตนเอง ใจดี จากที่คนอื่น ใจดี

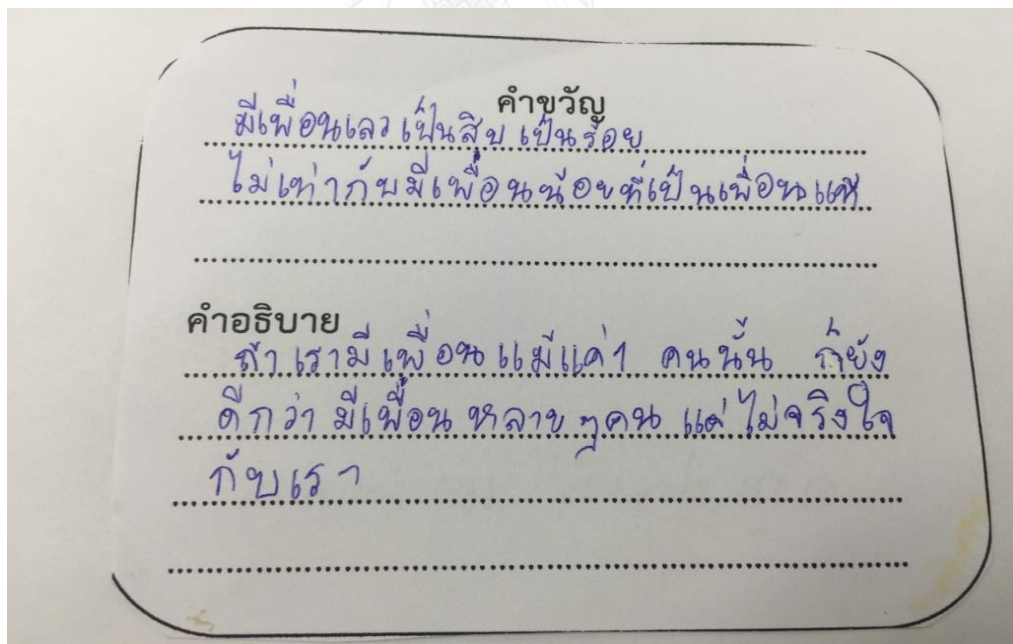
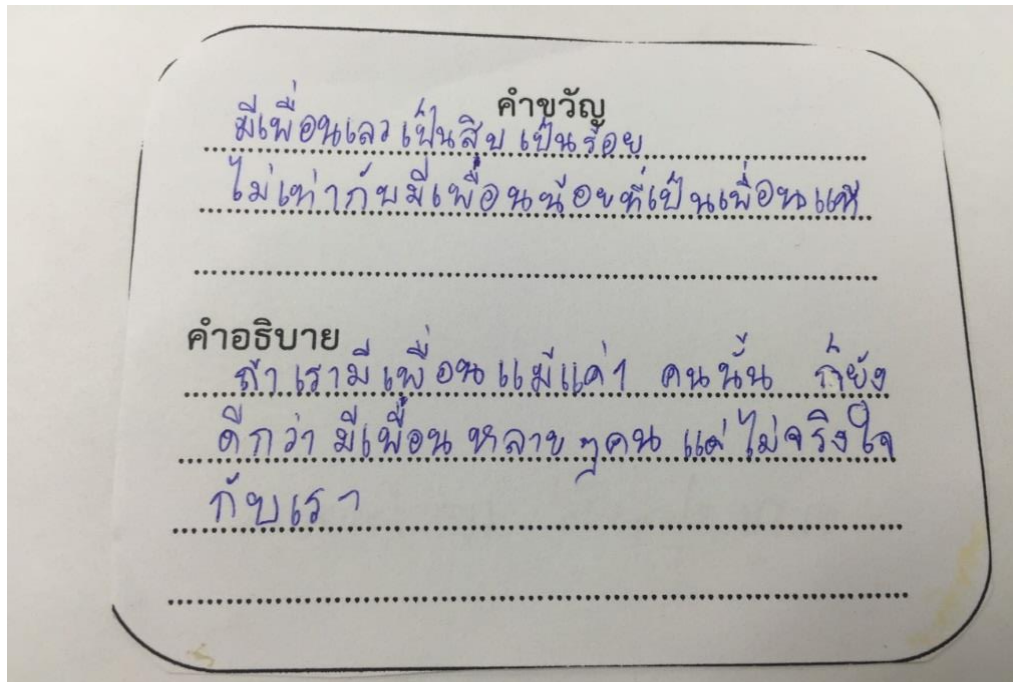
ใบงาน
เรื่อง การเลือกคบเพื่อน

คำชี้แจง 1. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5-6 คน

2. ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่าเพื่อนคนไหนบ้างในท้องที่เป็นเพื่อนที่ดี และเขามีคุณสมบัติที่

ดีอย่างไร

ชื่อเพื่อนที่ดี	นิสัย	คุณสมบัติที่ดีของเพื่อน
แดง (วิจิศาธรา)	- ใจดี - อัธยาศัย - ซอมซอมเพื่อน - นิ่งๆ ร่าเริง ร่าเริง	- ใจดี - นิ่งๆ ร่าเริง - ทำใจให้เพื่อนหรือยึด
ไบเมิ้ล (คณณชญา)	- ใจดี - สุภาพบุรุษ (สุภาพ) - ไม่รังเกียจ - กอน สันตใจ	- สุภาพบุรุษ (สุภาพ) - ไม่รังเกียจผู้ด้อย - อัธยาศัย ซอมซอมเพื่อน
ชัชวาล (กัญชวาล)	- ใจดี - อัธยาศัย - กอนปรองสาม - ใจดี	- ทำใจให้เพื่อนหรือยึด - สักลอสันตใจซอมซอมในทางกลุ่ม
กวาง (พจนชญา)	- ใจดี - อัธยาศัย - ซอมซอมเพื่อน	- ใจดี - รับงานเพื่อนหรือจากต่างทางส่วนงาน







ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายยอดแก้ว แก้วมหิงสา เกิดเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน พ.ศ.2533 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาหลักสูตร ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน เมื่อปีการศึกษา 2555 และเข้าศึกษาในหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

