

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาวิชาชีพครูในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียนได้ผ่านขั้นตอนของการศึกษา พัฒนา และปรับปรุงกระบวนการ ผู้วิจัยได้สรุปองค์ความรู้ที่เกิดขึ้น และนำเสนอผลการวิจัย เพื่อตอบคำถามวิจัย 2 ข้อ คือ

1. องค์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้ทักษะชีวิตของนักศึกษาวิชาชีพครูในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียนมีอะไรบ้าง

2. การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาวิชาชีพครูในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียนมีลักษณะอย่างไรและมีขั้นตอนในการดำเนินการอย่างไร

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยเป็น 2 ตอน ดังนี้

ส่วนที่ 1 องค์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้ทักษะชีวิตของนักศึกษาวิชาชีพครูในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน

ส่วนที่ 2 การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาวิชาชีพครูในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน

ส่วนที่ 1 องค์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้ทักษะชีวิตของนักศึกษาวิชาชีพครูในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน

จากคำถามวิจัย ข้อ 1. นักศึกษาวิชาชีพครูได้พัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน อย่างไร และในลักษณะใดโดยวิเคราะห์จากบันทึกการเรียนรู้ การสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล นักศึกษาครูได้สะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยในส่วนนี้ โดยนำเสนอทักษะชีวิตของนักศึกษาวิชาชีพครู ใน 3 ทักษะ คือ การตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น การตัดสินใจและแก้ปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สรุปข้อมูลได้ดังนี้

1.การตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น

ผู้เรียนมีความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากผู้อื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ และปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข อีกทั้งยังต้องมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นในสถานการณ์ต่างๆกัน ยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถสื่อสารความรู้สึกที่รับรู้ให้บุคคลนั้นๆได้อย่างเหมาะสม ซึ่งทักษะนี้จึงมีความสำคัญกับผู้เรียนเป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน ผู้เรียนจึงต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จากประเทศ

เพื่อนบ้านมากขึ้นจำเป็นต้องเข้าใจศาสนา วัฒนธรรม ของชาติอื่นๆ และพร้อมที่จะถ่ายทอดความเข้าใจ และเจตคติที่ดีนั้นๆ ให้กับนักเรียนที่ผู้เรียนต้องไปสอนได้ในอนาคต

2.การตัดสินใจและแก้ปัญหา

ทักษะนี้มุ่งให้ผู้เรียนได้เข้าใจในการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ย่อมมีเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆเกิดขึ้นเสมอ จึงจำเป็นที่จะต้องอาศัยการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีขั้นตอน มีการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือกเพื่อให้ได้ทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการนำไปปฏิบัติต่อไปเพื่อชีวิตจะได้ดำเนินต่อไปได้อย่างถูกต้องและมีความสุข เพราะการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนถือเป็นการปรับปรุงตัวครั้งใหญ่ ต้องเผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ จึงต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในสังคม และเผชิญเรื่องราวในสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ผู้เรียนสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ทักษะนี้มุ่งให้ผู้เรียนสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และตอบสนองต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรมต่างๆ รวมถึงการรู้จักวิธีการจัดการที่จะทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม และมีความสามารถในการควบคุมความคิดในทางลบ เมื่อเผชิญกับปัญหา รู้ถึงสาเหตุ รู้จักวิธีผ่อนคลาย เมื่อผู้เรียนเผชิญกับปัญหา สามารถกำจัด ลด และหลีกเลี่ยง จากเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจและกายได้ ทักษะนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการขับเคลื่อนการศึกษาเข้าสู่ประชาคมอาเซียน มีการดำเนินกิจกรรมที่หลากหลาย ถ้าผู้เรียนไม่มีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ก็จะส่งผลกระทบต่อการทำงานที่รับผิดชอบ ซึ่งอาชีพครู ที่ผู้เรียนจะไปประกอบวิชาชีพนั้น มีความสำคัญอย่างมาก เพราะฉะนั้นทักษะนี้จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับตนเองหรือรักษาตนเองในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัย

ส่วนที่ 2 การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาวิชาชีพครู

การดำเนินการศึกษาและพัฒนาการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาวิชาชีพครูได้ผ่านขั้นตอนของการศึกษา พัฒนา และปรับปรุงกระบวนการฯ ผู้วิจัยได้สรุปขั้นตอนการพัฒนาที่เกิดขึ้น เป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาวิชาชีพครูตามซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตของตนเอง ประกอบด้วย3ขั้นตอนหลัก ดังนี้

ขั้นที่ 1 การนำองค์ความรู้ทักษะชีวิต มาปรับใช้กับตนเอง

ขั้นที่ 2 การเรียนรู้ เข้าใจ และพัฒนาทักษะชีวิตของตนเอง

ขั้นที่ 3 การสะท้อนการเรียนรู้

กิจกรรมทั้ง 3 ขั้นตอนหลักมีสาระสำคัญ ดังนี้

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ขั้นที่ 1 การนำองค์ความรู้ทักษะชีวิต มาปรับใช้กับตนเอง

จากที่ได้นำองค์ความรู้ทักษะชีวิต ที่มุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้หรือการใช้ทักษะชีวิตเป็น เป็นการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดปัจจัยเกื้อหนุนสามารถก้าวไปสู่จุดหมายแห่งความเป็นชีวิตที่ดี จึงควรให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง เรียนรู้ที่จะปรับตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับความกดดัน ความบีบคั้น ปัญหารอบตัว และเตรียมพร้อมสำหรับปรับตัวในอนาคตได้

กิจกรรมที่ 1 ตัดสินใจดีคลี่คลายปัญหา

จุดประสงค์

1. ผู้เรียนประเมินสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญด้วยข้อมูลและเหตุผลที่ถูกต้อง
2. ผู้เรียนตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญทางเลือกที่เหมาะสมและไม่กระทบต่อตนเองและผู้อื่น
3. ผู้เรียนมีคุณลักษณะเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ยอมรับผู้อื่น ร่วมแสดงความคิดเห็น และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้ มุ่งให้ผู้เรียนได้เข้าใจในการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ย่อมมีเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นเสมอ จึงจำเป็นที่จะต้องอาศัยการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีขั้นตอน เพื่อชีวิตจะได้ดำเนินต่อไปได้อย่างถูกต้องและมีความสุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้สอนเล่าประสบการณ์ตัวเองถึงปัญหาที่เคยเกิดขึ้นและวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง

1.2 ร่วมกันอภิปรายถึงการดำรงชีวิตของเรานั้นขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจและแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ เช่น ผู้เรียนเคยประสบปัญหาเหมือนเรื่องที่คุณสอนเล่าหรือไม่ อย่างไร มีวิธีแก้ไขปัญหายังไร

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 6 คน

2.2 แจกนิทาน เรื่อง ศัตรูตัวฉกาจ ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น

2.3 แต่ละกลุ่มศึกษานิทาน แล้วแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็นว่ารู้สึกอย่างไร คิดหาสาเหตุของปัญหาคืออะไร

2.4 ผู้เรียนแต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

3. ขั้นสรุป

3.1 ร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาคือต้องอาศัยการคิดอย่างมีขั้นตอน

- วัสดุ อุปกรณ์
- ใบงานนิทาน

ขั้นที่ 2 การเรียนรู้ เข้าใจ และพัฒนาทักษะชีวิตของตนเอง

กิจกรรมที่ 1 รู้เขารู้เรา

จุดประสงค์

1. ผู้เรียนสามารถเข้าใจความรู้สึกตนเอง ยอมรับจุดดี จุดด้อย ความคิด การกระทำของตนเอง
2. ผู้เรียนสามารถยอมรับและเข้าใจความแตกต่างระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ปรับตนให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้ มุ่งให้ผู้เรียนได้เข้าใจเข้าใจความรู้สึกตนเอง ยอมรับจุดดี จุดด้อย ความคิด การกระทำของตนเองและสามารถยอมรับและเข้าใจความแตกต่างระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ปรับตนให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการ

1. ชี้นำ

- 1.1 ผู้สอนกล่าวทักทายสวัสดิ และให้ผู้เรียนแนะนำชื่อตนเองตามจังหวะเครื่องเคาะดนตรี

2. ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ให้ผู้เรียนนั่งเป็นวงกลม

- 2.2 แจกกระดาษ ขนาด A4 คนละ 1 แผ่นและสีเทียน

- 2.3 ให้ผู้เรียนวาดภาพต้นไม้ มีใบและลำต้น ชื่อไว้มุมบนขวา

- 2.4 ผู้สอนอธิบายกิจกรรมโดยให้ผู้เรียนเขียนข้อดี ในต้นไม้ และเขียน ข้อด้อยลงบนพื้นที่ว่างของกระดาษ จากนั้นส่งต่อไปให้เพื่อน เขียนแสดงความคิดเห็นเช่นกัน จนครบทุกคน

- 2.5 ผู้เรียนตกลงร่วมกันว่าจะยอมรับและเข้าใจการแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมนี้

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็นร่วมกันยอมรับและเข้าใจความแตกต่างระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ปรับตนให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
- วัสดุอุปกรณ์

- กระดาษ ขนาด A4
- สีเทียน

กิจกรรมที่ 2 ใส่ใจรักใส่ใจกัน

จุดประสงค์

1. ผู้เรียนสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น มีความเป็นมิตรเอาใจใส่ ร่วมมือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและยอมรับซึ่งกันและกัน
2. ผู้เรียนสามารถในการเป็นผู้ถ่ายทอดและผู้รับ ทั้งคำพูด กิริยา ท่าทางต่างๆ สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้ มุ่งให้ผู้เรียนอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น มีความเอาใจใส่ ร่วมมือ ให้เกียรติ สามารถถ่ายทอดความรู้สึก นึกคิด ประารณา รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง ขอร้องและขอความช่วยเหลือ โดยมีความเหมาะสมกับเวลาและสถานการณ์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการ

1. ชี้นำ

- 1.1 ผู้สอนอธิบายและแนะนำกิจกรรม

2. ชี้นกิจกรรม

- 2.1 แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆกัน
- 2.2 แจกใบงานจำลองเหตุการณ์และสถานการณ์ต่างๆ ให้กลุ่มละ 1 แผ่น
- 2.3 แต่ละกลุ่มศึกษาใบงาน แล้วแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็น ร่วมกันวางแผนงาน และให้แสดงบทบาทสมมติตามใบงานที่แต่ละกลุ่มได้
- 2.4 ผู้เรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

3. ชี้นสรุป

- 3.1 ร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารวัตถุประสงค์
 - ใบงานจำลองเหตุการณ์

ขั้นที่ 3 การสะท้อนการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 1 ผ่อนคลาย สุขกาย สุขใจ

จุดประสงค์

1. ผู้เรียนสามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและตอบสนองต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น
2. ผู้เรียนสามารถรู้จักวิธีผ่อนคลายเมื่อเผชิญกับปัญหา กำจัด ลด และหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจและกาย

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้ มุ่งให้ผู้เรียนควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและตอบสนองต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น รู้จักวิธีผ่อนคลายเมื่อเผชิญกับปัญหา กำจัด ลด และหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจและกาย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้สอนจัดเตรียมสถานที่จัดบรรยากาศภายในห้องเรียนให้สงบ
- 1.2 ผู้สอนอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรม

2. ขั้นกิจกรรม

- 2.1 ผู้เรียนนั่งในท่าที่สบายหรืออาจจะนอนเอนหลัง แต่ต้องระวังอย่าให้หลับ
- 2.2 คลายเสื้อผ้าให้หลวมและถอดรองเท้าออก
- 2.3 ผู้เรียนหลับตาลงแล้วเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข โดยผู้สอนนำเสียงดนตรีบรรเลงเบาๆมาประกอบขณะจินตนาการ
- 2.4 เมื่อผู้เรียนจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุขแล้ว ให้ผู้เรียนค่อยๆลืมตาขึ้น
- 2.5 ผู้เรียนเล่าแสดงความคิดเห็นในการปฏิบัติกิจกรรมนี้

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการฝึกวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

วัสดุอุปกรณ์

- CD เพลง