

## บทที่ 5

### อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

#### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาวิชาชีพครู ในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน มีประเด็นสำคัญที่ผู้วิจัยนำมาอภิปราย ดังนี้

##### 1. กระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาวิชาชีพครูตามแนวคิดทักษะชีวิต

1.1 กระบวนการที่พัฒนาขึ้น ได้ออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียนซึ่งอยู่ในวัยรุ่น มีการเชื่อมโยงเรื่องราว และประสบการณ์จากชีวิตจริงของผู้เรียน รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงออก และเลือกประเด็นกรณีศึกษา ประเมินสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญด้วยข้อมูลและเหตุผลที่ถูกต้อง เช่น กิจกรรมตัดสินใจดีคือคลายปัญหา ประเด็นที่มองเห็นได้ชัดคือ ผู้เรียนตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญทางเลือกที่เหมาะสมและไม่กระทบต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น ร่วมแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งการเรียนรู้ต้องเชื่อมโยงกับประสบการณ์ตรงและความสนใจของผู้เรียน การจัดการเรียนรู้ต้องให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับประสบการณ์จริง (ทศนา แคมมณี, 2545)

1.2 กระบวนการที่พัฒนาขึ้นได้บูรณาการแนวคิดพัฒนาทักษะชีวิต ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนจากที่ได้นำองค์ความรู้ทักษะชีวิต ที่มุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้หรือการใช้ทักษะชีวิตเป็น เป็นการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดปัจจัยเกื้อหนุนสามารถก้าวไปสู่จุดหมายแห่งความเป็นชีวิตที่ดี จึงควรให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง เรียนรู้ที่จะปรับตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับความกดดัน ความบีบคั้น ปัญหา รอบตัว และเตรียมพร้อมสำหรับปรับตัวในอนาคตได้ ซึ่งจะต้องมีการพัฒนาคนให้มีคุณภาพและสามารถจัดการแก้ไขปัญหาให้ดีเพื่อให้มีการพัฒนาระดับวุฒิภาวะทางจิตใจ ให้มีคุณธรรม และสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับเด็กและเยาวชนเป็นอย่างยิ่ง (กรมสุขภาพจิต.2541:8)

1.3 ระยะเวลาการดำเนินกระบวนการ การดำเนินกระบวนการเรียนรู้ใช้ระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา ซึ่งกระบวนการนี้มีความนามธรรมสูง จึงเป็นเรื่องยากที่ผู้เรียนจะสามารถเข้าใจได้ในระยะเวลาอันสั้น จึงทำให้วัดและสังเกตผลที่เกิดขึ้นทางพฤติกรรมได้ยาก ต้องอาศัยเวลาในการพัฒนากระบวนการนี้เป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง อาศัยการใคร่ครวญอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะ ได้เรียนรู้หรือการใช้ทักษะชีวิตเป็น เป็นการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดปัจจัยเกื้อหนุนสามารถก้าวไปสู่จุดหมายแห่งความเป็นชีวิตที่ดี

##### 2. ผลการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาวิชาชีพครู

2.1 ด้านการตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ผู้เรียนที่เข้าร่วมกระบวนการมีความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากผู้อื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ และปรับตนให้อยู่

ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข อีกทั้งยังต้องมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นในสถานการณ์ต่างๆกัน ยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถสื่อสารความรู้สึกที่รับรู้ให้บุคคลนั้นๆได้อย่างเหมาะสม

“เมื่อรับรู้แล้วว่าจุดด้อยของตัวเองเป็นแบบไหน ก็จะพยายามปรับตัว จะรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น”

การสนทนากลุ่ม นักศึกษาหนึ่ง (นามสมมุติ)

2.2 ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ผู้เรียนที่เข้าร่วมกระบวนการได้เข้าใจในการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเราย่อมมีเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆเกิดขึ้นเสมอ จึงจำเป็นที่จะต้องอาศัยการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีขั้นตอน มีการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือกเพื่อให้ได้ทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการนำไปปฏิบัติต่อไปเพื่อชีวิตจะได้ดำเนินต่อไปได้อย่างถูกต้องและมีความสุข

“การที่เราใจร้อนที่จะตัดสินใจเรื่องต่างๆก็ทำให้ไม่ได้ตั้งใจที่หวังไว้...เพราะในบางเรื่องเราตัดสินใจด้วยตัวเองไม่ได้ จะต้องมีการปรึกษาเพื่อที่จะหาทางเลือกที่ดีที่สุด”

บันทึกการเรียนรู้ นักศึกษาสอง (นามสมมุติ)

2.3 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ผู้เรียนที่เข้าร่วมกระบวนการได้เรียนรู้การจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และตอบสนองต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรมต่างๆ รวมถึงการรู้จักวิธีการจัดการที่จะทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม และมีความสามารถในการควบคุมความคิดในทางลบ เมื่อเผชิญกับปัญหา รู้ถึงสาเหตุ รู้จักวิธีผ่อนคลาย เมื่อผู้เรียนเผชิญกับปัญหาสามารถกำจัด ลด และหลีกเลี่ยงได้

“เมื่อได้พูดคุย กับเพื่อนหรือคนในครอบครัวที่เข้าใจเรา ก็จะรู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตแล้ว จะเลือกวิถีและกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน”

บันทึกการเรียนรู้ นักศึกษาสาม (นามสมมุติ)

## ข้อเสนอแนะ

กระบวนการที่พัฒนาขึ้นนี้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู การจัดหัวข้อการเรียนรู้ที่เหมาะสมและเข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันที่นักศึกษาวิชาชีพครู สามารถนำไปพัฒนาศักยภาพตนเองให้สามารถปรับตัวมีทักษะในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นการนำกระบวนการนี้ไปใช้จึงควรมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียนที่ต่างกันไป