

การส่งเสริมการใช้แผนชีวิต STUDENT PLANNER เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิต
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา : โรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกล
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2
The Promoting of the use of Student Planner a pathway To Life Skills
Development of Junior High School Students Case Study:
Nasoonkrueangmurkon School under the Phetchabun
Primary Educational Service Area Office 2

¹รวงทอง ถาพันธ์,²พิชญ์อนงค์ ผดุงศิลป์ไพโรจน์,³ทินกร พูลพุด และ⁴สิทธิพร เขาอู่
¹Ruangthong Thaphan, ²Phichanong Phadungsilpairoj, ³Tinagorn Poolputj and ⁴Sittporn Kaoun
¹⁻⁴คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา
¹⁻⁴Faculty of Humanities and Social Sciences Chaopraya University
¹Corresponding Author. E-mail: rtp1960@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาความสามารถของครูผู้สอนในการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยใช้แผนชีวิต 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนเองโดยใช้แผนชีวิต และ 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการใช้แผนชีวิต กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และครูผู้สอน รวมทั้งสิ้น 33 คน วิธีดำเนินการวิจัยมี 5 ขั้นตอน คือ 1) วิเคราะห์สภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการ 2) กำหนดจุดประสงค์ในการปฏิบัติงาน 3) กำหนดวิธีปฏิบัติ 4) ลงมือปฏิบัติงาน 5) ประเมินผลการปฏิบัติงาน ดำเนินการวิจัยโดยใช้แผนชีวิต เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิต ภาคเรียนที่ 1 และ 2 ผลการวิจัย พบว่า 1. ผลการพัฒนาความสามารถของครูผู้สอนในการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยใช้แผนชีวิต (STUDENT PLANNER) พบว่าครูผู้สอนมีความสามารถในการจัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยใช้แผนชีวิต (STUDENT PLANNER) อยู่ในระดับมาก 2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนเองในการใช้แผนชีวิต (STUDENT PLANNER) ของนักเรียนพบว่า นักเรียนทุกคนสามารถสะท้อนประโยชน์ของการใช้แผนชีวิต ในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การบันทึกกิจกรรมในแต่ละวัน การสำรวจคุณค่าของตนเอง การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีวินัยในตนเอง มีความรู้และจดจำ บันทึกความทรงจำ รู้จักจัดลำดับขั้นตอนในการวางแผนชีวิต และรู้จักหน้าที่ของตนเอง 3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่าภาคเรียนที่ 1 ในภาพรวม นักเรียนมีความพึงพอใจคิดเป็นร้อยละ 56.80 และในภาคเรียนที่ 2 มีความพึงพอใจคิดเป็นร้อยละ 65.71

คำสำคัญ : การพัฒนาทักษะชีวิต; แผนชีวิต; กระบวนการส่งเสริมและเสริมสร้าง

Abstract

This research aims to 1) to develop teachers' ability to develop life skills for junior high school students using life plan 2) study self-development behavior using life plan and 3) to study the satisfaction

of using the life plan. The experimental group consisted of 33 students in Mathayom Suksa 1 and teachers. Research methods contained five steps: 1) Analyze current conditions problems and needs, 2) set performance objective 3) set the method of operation, 4) take action and 5) performance assessment. The result shows that 1) the schools had training material of activities. 2) Students reflect on the benefits of life skills development used of Student Planner and 3) more than 50 percentages, who the students had satisfaction. 1. The results of the development of teachers' ability to develop life skills for lower secondary school students using the life plan found that the teachers had knowledge and abilities in organizing life skills development activities for students at the Junior high school education using a life plan is at a high level. 2. The results of the study of self-development behavior in the use of the life plan (STUDENT PLANNER) showed that all students shared the benefits of using the life plan, such as recording daily activities. Explore self-worth Make good use of your free time Self-discipline Knowledgeable and remembered Memories Know the sequence of steps in planning your life. And know their duty 3. The results of the satisfaction study of Mathayom Suksa 1 students were found that the overall The students were satisfied with 56.80% and the satisfaction of the second semester was 65.71%.

Keywords: The development of life Skills; Student Planner; Promotion process

บทนำ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา 5 ประการ ได้แก่ 1) ความสามารถในการสื่อสาร 2) ความสามารถในการคิด 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา 4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553) ซึ่งความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตนั้น เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น โดยทั้งด้านความรู้ ความรู้สึกรู้สึกคิด ได้รู้จักสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ซึ่งการเรียนรู้ทักษะชีวิตเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อมให้กับเด็กและผู้ใหญ่ เพื่อให้อยู่ร่วมกับความเสี่ยงและความท้าทายในยุคปัจจุบันได้ รวมถึงยังทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันในเชิงบวกและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข การเรียนรู้ทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดคุณภาพการศึกษา โดยการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการในการพัฒนาความสามารถที่จำเป็น มีเนื้อหาความรู้ที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวันและมีการใช้เทคนิคและกระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมให้การพัฒนาทักษะและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจึงส่งผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตที่เป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตอีกด้วย (Trudy, Linda, 2003) ซึ่งนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงของวัยรุ่น

ซึ่งเป็นวัยที่มีปัญหาได้มากที่สุดวัยหนึ่ง ซึ่งแสดงออกเป็นปัญหาพฤติกรรมได้หลายประการ เช่น คือ ไม่เชื่อฟัง ละเมิดกฎเกณฑ์กติกาต่าง ๆ มีแผนและมีเพศสัมพันธ์ ใช้ยาเสพติด ทำผิดกฎหมาย ปัญหาพฤติกรรมบางอย่าง มักเกิดขึ้นมานาน จนทำให้การแก้ไขทำได้ยาก การป้องกันปัญหาจึงมีความจำเป็น และสำคัญมากกว่า การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว การป้องกันดังกล่าว ควรเริ่มตั้งแต่การส่งเสริมให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีทักษะชีวิต มีการวางแผนชีวิตหากนักเรียน มีพัฒนาการของบุคลิกภาพดีจะมีภูมิคุ้มกัน และช่วยป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมาก พ่อแม่และครูอาจารย์และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้อง จึงควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ สังคมและสิ่งแวดล้อมก็ควรมีส่วนร่วมในการ ส่งเสริมพัฒนาการเช่นเดียวกัน

สำหรับปัญหาที่สำคัญที่สุดของระบบการศึกษาไทย ตามที่สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2559) ได้กล่าวไว้ คือ ผู้บริหาร ครู อาจารย์ ส่วนใหญ่ได้รับการฝึกอบรมมาแบบล้าหลังทั้งเรื่องอุดมการณ์ และแนวทางการศึกษาเรียนรู้ มีกรอบคิดแบบจารีตนิยม (Conservative) มุ่งรักษาสถานภาพเดิมที่ตนเคยชิน และได้รับประโยชน์ เน้นเรื่องการเชื่อฟัง การเคารพค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิม และสอนความรู้สามัญ และทางอาชีพที่เน้นท่องจำและวัดผลในเรื่องเนื้อหา ไม่ได้ฝึกการวิเคราะห์ วิจัยอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ขาดความเข้าใจ และละเลยการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีพฤติกรรม ยอมจำนน นั่งเรียนเงียบ ๆ เชื่อตาม ๆ กัน ไม่คิด ไม่ซักถามโต้แย้ง ไม่ได้แสดงออกความเป็นตัวตนของตัวเอง หรือคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้การอยู่ท่ามกลางกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียนที่เข้มงวด ขาดความยืดหยุ่น ล้วนทำให้ผู้เรียนจำนวนไม่น้อยรู้สึกเหมือนยืนอยู่คนละฝั่งกับโรงเรียน อีกทั้งพัฒนาการตามวัยจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่น ในช่วงนี้เด็กต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ สังคม เป็นช่วงที่ยากลำบากหรือเป็นช่วง หัวเลี้ยวหัวต่อ เด็กในวัยนี้ความอดทนกับกฎเกณฑ์ ข้อบังคับไม่มากนักหากเขารู้สึกว่ากฎเกณฑ์เหล่านั้นไม่มีเหตุผล ยิ่งถ้ารู้สึกว่าการถูกกดดันที่ทับทรวงอาจนำไปสู่การละเมิดกฎร้ายแรง อันนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น

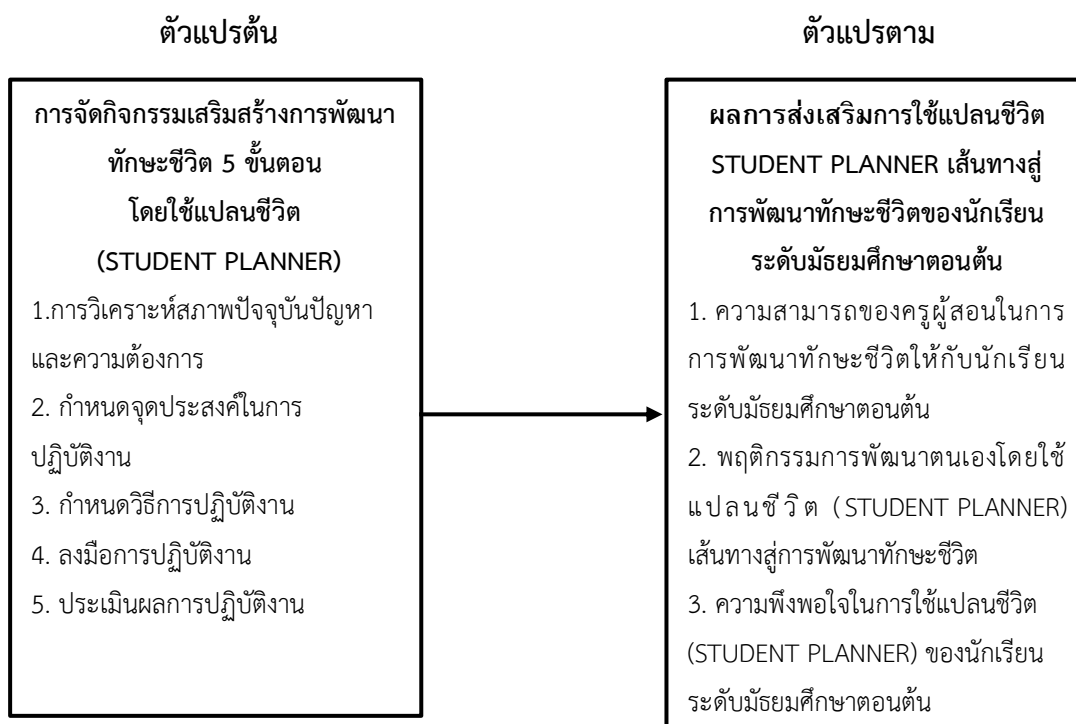
องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ได้ให้ความสำคัญของทักษะชีวิต คือ “ความสามารถสำหรับ พฤติกรรมการปรับตัวและพฤติกรรมเชิงบวกที่ช่วยให้แต่ละคนสามารถจัดการกับความต้องการและความท้าทาย ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559) โดยมี องค์ประกอบของทักษะชีวิต ประกอบด้วย 5 ประการ ได้แก่ 1) การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา 2) การคิดวิเคราะห์ และความคิดสร้างสรรค์ 3) ทักษะการสื่อสารและทักษะการสร้างสัมพันธภาพ 4) การตระหนักรู้ในตนเอง และการเห็นใจผู้อื่น และ 5) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน, 2559) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้เด็กตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และสิ่งหนึ่งที่จะช่วยจัดปัญหานี้ได้ คือ STUDENT PLANNER ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ช่วยจัดระเบียบชีวิต และช่วยให้ เด็กไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งใจไว้ เพราะในแต่ละวันเด็กมีสิ่งที่จะต้องทำมากมาย ถ้าไม่ได้เขียนออกมา ก็อาจจะ ทำให้ลืมในบางเรื่องได้ ดังนั้นการที่ฝึกเขียนออกมาจะทำให้เห็นภาพว่าต้องทำอะไรบ้าง ซึ่งดีกว่าการที่คิดลอย ๆ

อยู่ในใจ และทำให้จัดสรรเวลาเพื่อไปทำสิ่งต่างๆได้ง่ายขึ้นด้วย เมื่อทำได้ทุกอย่างที่ตั้งใจ ก็จะได้รับเป้าหมายนั้น STUDENT PLANNER จึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยได้มาก ถ้าเขียนก่อนที่จะทำการวางแผนว่าจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้ได้เตรียมตัวแต่ถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแล้ว แล้วมาเขียนทีหลังจะเป็นการบันทึก เพื่อเก็บข้อมูลว่าทำอะไรไปแล้วบ้างหรือเพื่อ Tracking ว่าทำอะไรไปมากน้อยแค่ไหน STUDENT PLANNER ช่วยให้เด็ก รู้ว่าต้องทำอะไรบ้างในแต่ละวัน ช่วยวางแผนเพื่อให้ได้รับเป้าหมาย ช่วยให้จัดสรรเวลาได้ดี ช่วยให้มีการเรียนดีขึ้น ตลอดจนช่วยเปลี่ยนนิสัย และจดบันทึกความทรงจำที่ดีจากความสำเร็จดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นความจำเป็นที่ต้องพัฒนานักเรียนในการฝึกทักษะชีวิตจึงได้ใช้แนวคิดเส้นทางการพัฒนาทักษะชีวิตภาคต้น (มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต, 2563) และเส้นทางการพัฒนาทักษะชีวิตภาคปลายของมูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต (มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต, 2563) มาเป็นแนวทางในการพัฒนา โดยมีจุดประสงค์ของการพัฒนาเส้นทางการพัฒนาทักษะชีวิตให้แก่เยาวชนไทยเพื่อมุ่งเน้นให้เด็กมีความเข้มแข็งในการวางแผนชีวิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาความสามารถของครูผู้สอนในการการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนเองโดยใช้แผนชีวิต (STUDENT PLANNER) เส้นทางการพัฒนาทักษะชีวิต
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการใช้แผนชีวิต (STUDENT PLANNER) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยการส่งเสริมการใช้แพลนชีวิต (STUDENTS PLANNER) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา : โรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3) ของโรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ปีการศึกษา 2661 โดยจำแนกเป็นครูผู้สอน 16 คน และนักเรียนจำนวน 130 คน รวม 146 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ครูผู้สอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ปีการศึกษา 2661 โดยจำแนกเป็นครูผู้สอน 10 คน และนักเรียนจำนวน 23 คน รวม 33 คน โดยเลือกแบบเจาะจง เฉพาะครูผู้สอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นนักเรียนที่ต้องมีการปรับตัวมากจากระดับประถมศึกษาไปสู่ระดับมัธยมศึกษา

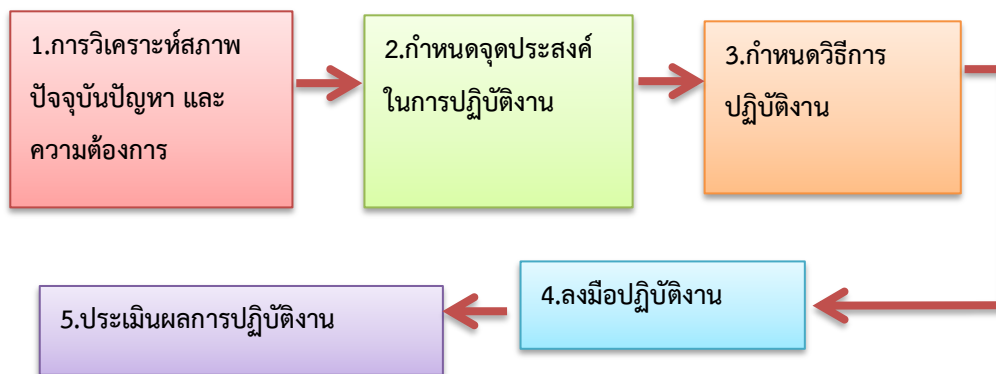
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยการส่งเสริมการใช้แพลนชีวิต (STUDENTS PLANNER) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา : โรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกลและโรงเรียนบ้านวังบาล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบประเมินทักษะความสามารถในการจัดกิจกรรมของครูผู้สอนที่มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ 2) แบบบันทึกพฤติกรรมการพัฒนาตนเองของนักเรียนระหว่างการจัดกิจกรรม และ 3) แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช้แพลนชีวิต มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นจากการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของคอนนาค มีค่าคุณภาพของเครื่องมือดังนี้ ค่า IOC ของเครื่องมือทั้ง 2 ชนิด ได้แก่ แบบที่ 1 และ 3 อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.83 และ 0.89 ตามลำดับ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยการส่งเสริมการใช้แพลนชีวิต (STUDENTS PLANNER) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา : โรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกลและโรงเรียนบ้านวังบาล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการดำเนินการ 5 ขั้นตอน

ได้แก่ 1) การวิเคราะห์สภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการ 2) กำหนดจุดประสงค์ในการปฏิบัติงาน 3) กำหนดวิธีการปฏิบัติงาน 4) ลงมือปฏิบัติงาน 5) ประเมินผลการปฏิบัติงาน ปรากฏดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 2 แสดงขั้นตอนการวิจัยส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน

ที่มา : อนงค์ รอดแสน, 2552

จากแผนภาพขั้นตอนการดำเนินการวิจัยส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนโดยใช้แผนชีวิต (STUDENT PLANNER) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรณีศึกษา : โรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2 ผู้วิจัยมีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์สภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการ 1) ศึกษาสภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นอย่างไร 2) ทำการศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการกำหนดเป้าหมาย 3) สอบถามคุณครูที่ต้องการปรับปรุงพฤติกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในลักษณะใด 4) จัดลำดับความสำคัญของปัญหาและความต้องการ

ขั้นที่ 2 กำหนดจุดประสงค์ในการปฏิบัติงาน 1) หลังจากผู้วิจัยดำเนินการ นิเทศและวิเคราะห์สภาพปัจจุบันปัญหา จึงนำผลพฤติกรรมของ 2) นักเรียนมากำหนดเป้าหมายในการพัฒนาว่าควรเป็นเช่นใดทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ 3) กำหนดจุดประสงค์ร่วมกันระหว่างครูแนะแนวและครูที่ปรึกษา โดยต้องตั้งอยู่บนความจริงและสามารถที่จะทำได้ และ 4) ผู้วิจัยสร้างความมีส่วนร่วมและความรับผิดชอบร่วมกับโรงเรียนกลุ่มเป้าหมาย

ขั้นที่ 3 กำหนดวิธีการปฏิบัติ รายละเอียดการดำเนินงานคือ 1) วางแผนในการปฏิบัติงาน โดยผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับมูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อขอสนับสนุนเครื่องมือ สมุดบันทึกแผนชีวิต (STUDENT PLANNER) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิต 2) กำหนดบทบาท หน้าที่ และงานที่ต้องทำร่วมกับโรงเรียนกลุ่มเป้าหมาย และ 3) กำหนดเวลาในการปฏิบัติงาน โดยผู้วิจัยสร้างความเข้าใจให้กับครูแนะแนว

และครูที่ปรึกษา ในการจัดกิจกรรมฝึกฝนให้นักเรียนใช้แพลนชีวิต (STUDENT PLANNER) เส้นทางการพัฒนาทักษะชีวิต

ขั้นที่ 4 ลงมือปฏิบัติงาน โดยมีรายละเอียดการดำเนินการคือ 1) ผู้วิจัยทำงานตามที่ได้ตกลงร่วมกันไว้ โดยปฏิบัติการภาคสนามร่วมกับครูแนะแนวและครูที่ปรึกษา เพื่อสร้างความเข้าใจให้กับนักเรียนใช้สมุดแพลนชีวิต (STUDENT PLANNER) เส้นทางการพัฒนาทักษะชีวิต 2) จัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การวางแผนในการทำงานแต่ละครั้งเข้าไปสังเกตการณ์ปฏิบัติงาน การให้ข้อมูลป้อนกลับ การสร้างเสริมกำลังใจ โดยมีเนื้อหาสาระดังนี้

ภาคเรียนที่ 1 มีเนื้อหาสาระในการฝึกทักษะชีวิตให้นักเรียน ประกอบด้วย 1) เรียนดี เรียนเก่ง เรียนสนุก 2) การวางแผนจัดชั้นตอนเพื่อบรรลุเป้าหมาย 3) วิธีการตั้งเป้าหมายและติดตามผลคะแนนของแต่ละวิชา 4) มุมสาระ...คำกล่าวดีๆจากบุคคลสำคัญระดับโลก 5) มุมสาระ...พุทธสุภาษิต และ 6) มุมสาระ...รักษาสภาพกาย-ใจ

ภาคเรียนที่ 2 มีเนื้อหาสาระในการฝึกทักษะชีวิตให้นักเรียน ประกอบด้วย 1) มุมสาระ “สุ จิ ปุ ลิ หัวใจนักปราชญ์” 2) กระบวนการค้นหาความใฝ่ฝันวิวางแผนสร้างฝันให้เป็นจริง 3) วิธีการตั้งเป้าหมายและติดตามผลคะแนนของแต่ละวิชา 4) มุมสาระ...ข้อคิด คำแนะนำดีๆ 5) มุมสาระ...พุทธสุภาษิต 6) มุมสาระ...รักษาสภาพกาย-ใจ 7) 40 ลักษณะ ฉายแววจลัด และ 8) โลกกว้างของอาชีพ

ขั้นที่ 5 การประเมินผลการปฏิบัติงาน มีรายละเอียดการดำเนินการ โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ผลของการปฏิบัติงานเป็นไปตามจุดประสงค์หรือไม่ ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ดังนี้ 1) ผู้วิจัยตรวจชิ้นงานภาระงานของนักเรียน 2) ให้นักเรียนสะท้อนผลการพัฒนาทักษะชีวิต และ 3) ร่วมกับนักเรียนสรุปประโยชน์และประเมินความพึงพอใจในการบันทึกกิจกรรมแพลนชีวิต (STUDENT PLANNER) เส้นทางการพัฒนาทักษะชีวิต 4) ประเมินการจัดกิจกรรมของครูผู้สอนจำนวน 10 คน โดยผู้วิจัย ผู้บริหาร และครูผู้สอนประเมินตนเอง

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความสามารถของครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมแพลนชีวิต (STUDENT PLANNER) พบว่าครูมีความสามารถในการจัดกิจกรรม ปรากฏตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความสามารถของครูผู้สอนในการจัดกิจกรรม
แผนชีวิต (STUDENT PLANNER) ในภาพรวม

รายการประเมิน	$\bar{X}$	SD	แปลผล
1.การจัดกิจกรรมฝึกวางแผนขั้นตอนการทำงาน	3.57	0.67	มาก
2.การจัดกิจกรรมฝึกหัดตั้งเป้าหมายในการเรียน	3.57	0.55	มาก
3.การจัดกิจกรรมฝึกหัดตั้งเป้าหมายในการใช้เวลาในแต่ละวัน	3.87	0.67	มาก
4.การจัดกิจกรรมฝึกเลือกเทคนิคใช้ความคิดสร้างสรรค์	3.59	0.74	มาก
5.การจัดกิจกรรมใช้สื่อในการฝึก	3.87	0.67	มาก
รวม	3.69	0.14	มาก

จากตารางที่ 1 ในภาพรวมครูผู้สอนมีความสามารถในการจัดกิจกรรมแผนชีวิต (STUDENT PLANNER) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.69$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ด้านการฝึกหัดตั้งเป้าหมายในการใช้เวลาในแต่ละวัน และด้านการใช้สื่อในการฝึก ($\bar{X}=3.87$) รองลงมาได้แก่ด้านการฝึกเลือกเทคนิคใช้ความคิดสร้างสรรค์ ($\bar{X}=3.59$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ด้านการฝึกวางแผนขั้นตอนการทำงาน และด้านการฝึกหัดตั้งเป้าหมายในการเรียน ($\bar{X}=3.57$)

ผลการศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนเองโดยใช้แผนชีวิต (STUDENT PLANNER) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พฤติกรรมที่แสดงออกจากการสังเกตระหว่างการจัดกิจกรรม และการประเมินภาระงานชิ้นงาน ประกอบด้วย 10 พฤติกรรม ได้แก่ 1) การสะท้อนประโยชน์ 2) การบันทึกกิจกรรม 3) การสำรวจคุณค่าในตนเอง 4) การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 5) การใช้สื่อในการฝึก 6) มีวินัยในตนเอง 7) มีความรู้และจดจำ 8) การบันทึกความทรงจำ 9) รู้จักจัดลำดับขั้นตอนในการวางแผนชีวิต 10) รู้จักหน้าที่ของตนเอง

ผลการประเมินความพึงพอใจในการใช้แผนชีวิต (STUDENT PLANNER) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า จากการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกลซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการใช้สมุดแผนชีวิต (STUDENT PLANNER) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 2 แสดงค่าร้อยละความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกลซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการใช้แผนชีวิต เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อ “เนื้อหาสาระ” ของเล่มกิจกรรมภาคเรียนที่ 1 ในภาพรวม

เนื้อหา บทความ	การปฏิบัติ		ความพึงพอใจ		
	อ่าน	ไม่อ่าน	ชอบ	เฉยๆ	ไม่ชอบ
1.ชีวิตเป็นของเรา	82.61	17.39	69.57	30.43	0.00
2.เรียนดี เรียนเก่ง เรียนสนุก	82.61	17.39	60.87	34.78	4.35
3.การวางแผนจัดชั้นตอนเพื่อบรรลุเป้าหมาย	65.23	34.77	39.13	52.17	8.70
4. I Live by Design	65.23	34.77	47.83	47.83	4.35
5. สังคมสัมพันธ์ ฉันและเธอ	95.65	4.35	73.91	26.09	0.00
6.อัตชีวประวัติ	78.26	21.74	47.83	43.47	8.70
รวม	78.27	21.73	56.52	39.13	4.35

จากตาราง 2 พบว่า โดยภาพรวม นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกลในภาคเรียนที่ 1 นักเรียนชอบอ่านและใช้สมุดแผนชีวิต ร้อยละ 78.27 และมีความพึงพอใจชอบเนื้อหาและบทความต่างๆ ร้อยละ 56.52 เมื่อจำแนกเป็นรายเนื้อหา บทความต่าง ๆ ปรากฏว่า นักเรียนชอบอ่านเนื้อหาบทความเรื่อง “สังคมสัมพันธ์ ฉันและเธอ” มีค่าสูงสุด ร้อยละ 95.65 รองลงมา คือ “ชีวิตเป็นของเรา” และ “เรียนดี เรียนเก่ง เรียนสนุก” ร้อยละ 82.61 ตามลำดับ

ตาราง 3 แสดงค่าร้อยละความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกลในการใช้แผนชีวิต (STUDENT PLANNER) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อ “แบบฝึกการคิดการวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่าง ๆ” ของเล่มกิจกรรมภาคเรียนที่ 1 ในภาพรวม

เนื้อหาเรื่อง	การปฏิบัติ		ความพึงพอใจ		
	ทำ	ไม่ทำ	ชอบ	เฉยๆ	ไม่ชอบ
1.กำหนดเป้าหมายของแต่ละรายวิชา	100.00	0.00	69.57	30.43	0.00
2. I Live by Design วิเคราะห์คุณสมบัติของตนเองตามอาชีพที่อยากเป็น	91.30	8.70	78.26	21.74	0.00
3.จัดบันทึกนัดหมายปฏิทินรายเดือน	65.23	34.77	43.48	30.43	26.09
4.จัดบันทึกประสบการณ์ต่างๆในปฏิทินรายสัปดาห์	65.23	34.77	21.74	65.23	13.03
5.ทำ “แบบทดสอบบุคลิกภาพ”	60.87	39.13	47.83	47.83	4.35

6.ทำแบบวิเคราะห์ “สังคมสัมพันธ์ฉันและเพื่อน”	78.26	21.74	56.52	34.78	8.70
7.กรอก “อัตชีวประวัติ”	82.61	17.39	69.57	26.09	4.35
8.กรอกข้อมูล “รู้เขา รู้เรา”	78.26	21.74	69.57	21.74	8.70
รวม	77.72	22.28	57.07	64.78	8.15

จากตาราง 3 พบว่า โดยภาพรวม นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกล ในภาคเรียนที่ 1 นักเรียนชอบทำและใช้แพลนชีวิต ร้อยละ 77.72 และมีความพึงพอใจชอบทำแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่างๆ ร้อยละ 57.07 เมื่อจำแนกเป็นรายแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์ และการเขียนเรื่องราวต่างๆ ปรากฏว่า นักเรียนชอบทำแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่าง ๆ เรื่อง “กำหนดเป้าหมายของแต่ละรายวิชา” มีค่าสูงสุด ร้อยละ 100.00 รองลงมาคือเรื่อง “I Live by Design วิเคราะห์คุณสมบัติของตนเองตามอาชีพที่อยากเป็น” และ “กรอก อัตชีวประวัติ” ร้อยละ 91.30 และ 82.61 ตามลำดับ

ตาราง 4 แสดงค่าร้อยละความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกลในการใช้แพลนชีวิต STUDENT PLANNER เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อ “เนื้อหาสาระ” ของเล่มกิจกรรมภาคเรียนที่ 2 ในภาพรวม

เนื้อหาเรื่อง	การปฏิบัติ		ความพึงพอใจ		
	อ่าน	ไม่อ่าน	ชอบ	เฉยๆ	ไม่ชอบ
1.ทำไมต้องมีสมุดแพลนชีวิต	85.19	14.81	62.96	37.04	0.00
2.มูมสาระ สุ จิ ปุ ลิ หัวใจนักปราชญ์	66.67	33.33	51.85	48.15	0.00
3.กระบวนการค้นหาความใฝ่ฝัน	81.48	18.52	51.85	48.15	0.00
4.วิธีวางแผนสร้างฝันให้เป็นจริง	74.07	25.93	74.07	22.22	3.70
5.มูมสาระ รักสุขภาพกาย-ใจ	66.67	33.33	70.37	22.22	7.41
6.มูมสาระ พุทธสุภาษิต	62.96	37.04	59.26	40.74	0.00
7.ข้อคิด คำแนะนำดีๆ	77.78	22.22	74.07	25.93	0.00
8. 40 ลักษณะ ฉายแววความฉลาด	74.07	25.93	59.26	33.33	7.41
9.โลกกว้างของอาชีพ	85.19	14.81	85.19	14.81	0.00
รวม	74.90	25.10	65.43	32.51	2.06

จากตาราง 4 พบว่า โดยภาพรวม นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกล ในภาคเรียนที่ 2 นักเรียนชอบอ่านและใช้แพลนชีวิต ร้อยละ 74.90 และมีความพึงพอใจชอบเนื้อหาความรู้ และบทความต่าง ๆ ร้อยละ 65.43 เมื่อจำแนกเป็นรายแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่าง ๆ

ปรากฏว่า นักเรียนชอบอ่านเนื้อหาความรู้ และบทความ เรื่อง “โลกกว้างของอาชีพ” และ “ทำไมต้องมีสมุดแพลนชีวิต” มีค่าสูงสุด ร้อยละ 85.19 รองลงมาคือ เรื่อง “กระบวนการค้นหาความใฝ่ฝัน” ร้อยละ 81.48

ตาราง 5 แสดงค่าร้อยละความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนหน้าศูนย์เครื่องมือกล ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการใช้แพลนชีวิต (STUDENT PLANNER) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิต ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อ “แบบฝึกการคิดการวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่างๆ” ของเล่มกิจกรรมภาคเรียนที่ 2 ในภาพรวม

เนื้อหาเรื่อง	การปฏิบัติ		ความพึงพอใจ		
	ทำ	ไม่ทำ	ชอบ	เฉยๆ	ไม่ชอบ
1.กำหนดเป้าหมายของแต่ละรายวิชา	81.48	18.52	77.78	22.22	0.00
2.ฝึกสำรวจคุณภาพตัวเอง/ฝึกเป็นคนมีคุณภาพ	92.59	7.41	66.67	33.33	0.00
3.การเห็นคุณค่าของงานอาชีพ	92.59	7.41	66.67	33.33	0.00
4.จัดบันทึกนัดหมายปฏิทินรายเดือน	66.67	33.33	59.26	37.04	3.70
5.จัดบันทึกประสบการณ์ต่างๆในปฏิทินรายสัปดาห์	70.37	29.63	55.56	29.63	14.81
6.ความถนัดกับอาชีพ	74.07	25.93	74.07	22.22	3.70
7.ฉันถนัดอะไร จะประกอบอาชีพใด	88.89	11.11	81.48	18.52	0.00
8.อาชีพของฉัน เส้นทางอาชีพ	81.48	18.52	62.96	37.04	0.00
9.ค้นหาตัวเอง ฉันพบว่า	85.19	14.81	70.37	29.63	0.00
10.เก็บเกี่ยวความรู้จากการอ่าน	81.48	18.52	48.15	51.85	0.00
11.เรื่องราวที่ดีที่ได้ทำ	92.59	7.41	62.96	37.04	0.00
รวม	82.49	17.51	65.99	31.99	2.02

จากตาราง 5 พบว่า โดยภาพรวม นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความพึงพอใจชอบทำแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่างๆ ร้อยละ 65.99 เมื่อจำแนกเป็นรายแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่างๆ ปรากฏว่า นักเรียนชอบทำแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่อง “ฝึกสำรวจคุณภาพตัวเอง/ฝึกเป็นคนมีคุณภาพ”, “การเห็นคุณค่าของงานอาชีพ”, “เรื่องราวที่ดีที่ได้ทำ” มีค่าสูงสุด ร้อยละ 92.59 ตามลำดับ รองลงมาคือเรื่อง “ฉันถนัดอะไร จะประกอบอาชีพใด” ร้อยละ 88.89

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความสามารถของครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมโดยใช้แพลนชีวิต (STUDENT PLANNER) พบว่า ครูสามารถเสริมสร้างการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนโดยใช้สื่อ เครื่องมือในการฝึกฝนให้นักเรียนได้ฝึกจัดบันทึก ฝึกวางแผนขั้นตอนการทำงาน ฝึกหัดตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ ฝึกหัดตั้งเป้าหมายการใช้เวลาในแต่ละวัน และฝึกมองหาเทคนิคใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการตกแต่งสมุดแพลนชีวิต ทั้งนี้เป็นผลมาจากการ

แพลนชีวิต STUDENT PLANNER เป็นสื่อ เครื่องมือ ที่มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างแท้จริง จึงทำให้ครูสามารถนำสื่อ เครื่องมือ ดังกล่าวมาเป็นแบบแผนในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนได้ จึงสอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559) ที่ได้กล่าวถึงสื่อทักษะชีวิต รหัสครูศตวรรษที่ 21 สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 และเพื่อเตรียมพลเมืองอย่างมีคุณภาพต่อไป นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ องค์กรไทร์ ทูเพลย์ (2553) ที่กล่าวถึงสื่อ คู่มือทักษะชีวิต เป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยเหลือและสนับสนุนครูในการพัฒนานักเรียนได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับแบลคเวลจอห์น (Black Well John,2003) ที่ค้นพบว่า การเรียนรู้ด้วยตนเอง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นจะช่วยให้ นักเรียนเห็นความสัมพันธ์ของการสร้างเป้าหมายในชีวิต

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนเองโดยใช้แพลนชีวิต (STUDENT PLANNER) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปรากฏว่า นักเรียนทุกคนร่วมกันสะท้อนประโยชน์ของการใช้แพลนชีวิต ได้แก่ บันทึกกิจกรรมต่างๆในแต่ละวัน สำรวจคุณค่าของตนเอง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มีวินัยในตนเอง มีความรู้และจดจำ บันทึกความ ทรงจำ รู้จักจัดลำดับขั้นตอนในการวางแผนชีวิต และรู้จักหน้าที่ของตนเอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเหตุผล คือ ผู้วิจัยได้สร้างความเข้าใจให้กับนักเรียนก่อนการใช้แพลนชีวิตว่านักเรียนจะใช้สมุดบันทึกอย่างไร โดยผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติภาคสนาม โดยสร้างข้อตกลงและอธิบายชี้แจง พร้อมสร้างแรงบันดาลใจที่เกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของแพลนชีวิต พร้อมทั้งกระตุ้นให้ครูผู้สอนกำกับติดตามเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง โดยครูผู้สอนจะกำหนดให้นักเรียนส่งผลการบันทึกทุก ๆ สัปดาห์ จึงส่งผลให้นักเรียนได้ 1) รู้จักการบริหารเวลาของตนเองได้ 2) รู้จักการจัดลำดับความสำคัญของการทำงาน และการจดบันทึกงานเป็นนิสัย 3) ช่วยให้นักเรียนได้รับองค์ความรู้ในมุมสาระต่างๆในแพลนชีวิต และ 4) ได้สร้างสรรค์วิธีคิดของนักเรียนเพื่อแสดงออกอย่างมั่นใจ เพราะเป็นพื้นที่ของตนเองในการเขียนอย่างสบายใจ

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจในการใช้แพลนชีวิต (STUDENT PLANNER) เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า มีนักเรียน 23 คน จำแนกการใช้แพลนชีวิต สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง มีผลความพึงพอใจเกี่ยวกับเนื้อหา บทความต่างๆ และแบบฝึกคิด วิเคราะห์เรื่องราวต่างๆของตนเอง ดังนี้

1) ในภาคเรียนที่ 1 นักเรียนมีความพึงพอใจชอบเนื้อหาและบทความต่างๆ ร้อยละ 56.52 และนักเรียนมีความพึงพอใจชอบทำแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่างๆ ร้อยละ 57.07

2) ในภาคเรียนที่ 2 นักเรียนมีความพึงพอใจชอบเนื้อหาความรู้ และบทความต่างๆ ร้อยละ 65.43 และนักเรียนมีความพึงพอใจชอบทำแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์และการเขียนเรื่องราวต่างๆ ร้อยละ 65.99

จากผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชอบอ่านเนื้อหา บทความ เรื่องราวต่างๆในเล่มทั้งภาคเรียนที่ 1 และ 2 มากกว่าร้อยละ 50 ขึ้นไป และอีกทั้งนักเรียนยังสามารถปฏิบัติและทำแบบฝึก การคิด การวิเคราะห์

และเขียนเรื่องราวต่างๆ สูงกว่า ร้อยละ 50 ซึ่งอาจเป็นเพราะ แพลนชีวิต (STUDENT PLANNER) ได้ออกแบบอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังต้องการมีความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง และค้นหาเองเพื่อการรู้จักตัวตนอย่างแท้จริงว่า มีบุคลิกภาพอย่างไร เพื่อกำหนดเป้าหมายชีวิตในอนาคตของตนเอง และฝึกการวางแผนงานตามสิ่งที่ตนเองชอบ และลงมือทำอย่างตั้งใจ มุ่งมั่น ตามที่มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิตได้ออกแบบตามขั้นตอน จัดลำดับเนื้อหา สาระให้เหมาะสมทั้งภาคเรียนที่ 1 และ 2 จึงทำให้นักเรียนมีความพึงพอใจในการบันทึกแพลนชีวิตของตนเอง มีค่าสูงกว่าร้อยละ 50 ทุกกิจกรรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

- 1) ควรให้ครูได้ติดตาม และศึกษาพฤติกรรมพัฒนาตนเองของนักเรียน อย่างต่อเนื่อง
- 2) ควรส่งเสริมและกระตุ้น เชื่อมโยงให้ครูได้พัฒนาต่อยอดในการจัดกิจกรรมการพัฒนาคุณค่าของนักเรียนที่เป็นประโยชน์ต่อการวางแผนชีวิต ตามบทบาทหน้าที่ของนักเรียนให้มีความเข้มแข็ง
- 3) ควรส่งเสริมให้นักเรียนได้บูรณาการการแก้ปัญหา การตัดสินใจ และนำไปสู่กระบวนการทำงาน การนำไปใช้ในเชิงปฏิบัติกับชีวิตจริง

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต.(2563). *แพลนชีวิต STUDENT PLANNER เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิต ภาคต้น*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต.
- มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต.(2563). *แพลนชีวิต STUDENT PLANNER เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิต ภาคปลาย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- อนงค์ รอดแสน. (2552). *รายงานวิจัยการพัฒนาและผลการใช้คู่มือกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills) เพื่อพัฒนาผู้เรียน ช่วงชั้นที่ 3 และ 4*. เพชรบูรณ์: สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เพชรบูรณ์ เขต 2.
- องค์กรไร้พรมแดน. (2553). *คู่มือทักษะชีวิต เครื่องมือช่วยเหลือและสนับสนุนครู*. เอกสารประกอบการฝึกอบรม, ม.ป.ท.
- Black Well John. (2003). *Use of Great Book in The Development of Assertiveness*. Retrieved December 1,2003, From <http://web2.opnet.com/citation>. Aps.

Trudy, Linda, (2003). *The Role of Assertiveness and Decision Making in Early Adolescents Substance Initiation Mediating Process*. Retrieved September 12,2003, From <http://search.epnet.com//direct.apc>.