

## ๑. บทสรุป

อุปนิสัยเป็นผลรวมขององค์ประกอบส่วนบุคคลในด้านความรู้ ทักษะและทัศนคติ เป็นการเรียนรู้มากกว่าการถ่ายทอด ซึ่งทำให้เราเกิดความเข้าใจว่าตนเองต้องทำอะไร อย่างไร และเพื่ออะไร อุปนิสัยที่มีประสิทธิผลสามารถเรียนรู้กันได้และอุปนิสัยที่ไม่เป็นประสิทธิผลเราละเลิกได้ โดย ๗ อุปนิสัยมีความเกี่ยวเนื่อง พึ่งพาซึ่งกันและกัน และเป็นขั้นตอน ในการนำอุปนิสัยไปใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดในแต่ละบุคคล โดยทั่วไปแล้วพฤติกรรมของเราประกอบไปด้วยอุปนิสัยต่างๆ ในตัวเรา ความคิดจะส่งผลให้เกิดการปฏิบัติ และเมื่อปฏิบัติเป็นนิจก็จะกลายเป็นอุปนิสัย เมื่อมีอุปนิสัยก็จะกลายเป็นคุณลักษณะ และในที่สุดจะกลายเป็นวิถีชีวิต ประสิทธิภาพเป็นการสร้างผลลัพธ์ในระยะสั้นและระยะยาวอย่างสมดุล การสร้างและพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพสูง ต้องเริ่มจากการปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีของแต่ละบุคคล (อุปนิสัยที่ ๑-๓) ไปจนกระทั่งทำให้บุคคลนั้นตระหนักถึง กฎธรรมชาติที่ว่าทุกสรรพสิ่งต่างพึ่งพาอาศัยกัน มนุษย์จึงต้องมีปฏิสัมพันธ์กันผู้อื่น (อุปนิสัยที่ ๔-๗) อุปนิสัยที่ดี ต้องเริ่มจากการปรับมุมมอง หรือ การมีกรอบความคิดต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องก่อน เพราะคนเราแต่ละคนจะมีกรอบความคิดที่ไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น การเลี้ยงดูที่ผ่านมา, ประสบการณ์, ทัศนคติ ค่านิยม หรือสภาพแวดล้อม ซึ่งหากเรามีกรอบความคิดที่ผิดไปแล้ว เราก็จะตีความหรือดำเนินชีวิตไม่ถูกต้องไปทั้งหมด เปรียบเหมือนการมีแผนที่ที่ผิด ก็จะนำทางเราไปสู่ความล้มเหลว ดังนั้น สิ่งแรกเราต้องมั่นใจว่าเรามีกรอบความคิดที่ดี ที่ถูกต้อง ไม่มีอคติต่อสิ่งใด โดยเน้นความคิดที่สอดคล้องกับธรรมชาติ การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ อุปนิสัยเป็นปัจจัยสำคัญต่อชีวิต และเกิดขึ้นตลอดเวลาจนเกือบไม่รู้ตัว แต่เราสามารถสร้างอุปนิสัยที่มีประสิทธิผลให้เกิดขึ้นกับตัวเราได้ ด้วยความอดทนและตั้งใจจริง

กรอบความคิดของอุปนิสัยทั้ง ๗ ประการ (The ๗ Habits) เริ่มจากการพึ่งพาผู้อื่น นำไปสู่การพึ่งพาตนเอง และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

### ชนะใจตน

๑. เป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน (โปรแอกทีฟ)
๒. เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ
๓. ทำตามลำดับความสำคัญ

### ชนะใจผู้อื่น

๔. คิดแบบ ชนะ/ชนะ
๕. เข้าใจคนอื่นก่อนจะให้คนอื่นเข้าใจเรา
๖. ประสานพลัง
๗. ลับเลื่อยให้คม

จากแนวคิดอุปนิสัยทั้ง ๗ ประการ ได้นำมาเป็นกระบวนการในการพัฒนาเส้นทางชีวิตสำหรับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เกิดความตระหนักในการใช้ชีวิตได้ถูกต้อง มีกรอบแนว เป้าหมายที่จะทำต่อไปในอนาคต ขั้นตอนในการพัฒนาจะนำหลักการของฌอน โควีย์ ซึ่งแปลโดยนพดล เวชสวัสดิ์ ในหนังสือ ๗ อุปนิสัยสำหรับวัยรุ่นผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง นำเนื้อหาการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียน โดยจัดเรียงลำดับองค์ประกอบการสร้างอุปนิสัยให้ตนเอง ทั้ง ๗ อุปนิสัย

๗ อุปนิสัยนี้ ทำแล้วไม่ได้บอกว่าเราจะเป็นผู้สำเร็จในชีวิต แต่จะพัฒนาเราให้มีประสิทธิผลที่สูงขึ้น โดยพัฒนาเราจากการที่เป็นคนที่ "ต้องพึ่งคนอื่น" สู่การเป็นคนที่สามารถ "พึ่งพาตนเองได้"

จากนั้นพัฒนาสู่เป้าหมายการ "พึ่งพาซึ่งกันและกัน" การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ดังนั้น ต้องถามตัวเองว่า วันนี้อุปนิสัยของเราเป็นแบบผู้ที่มีประสิทธิผลหรือยัง และที่สำคัญ คือ เรียนรู้อยู่เสมอ และต้องเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

### เป้าหมายการพัฒนาของวัยรุ่น

๑. เกล็ดอกษณ์แห่งตนเองดี บุคลิกภาพดี มีทักษะส่วนตัว และทักษะสังคมดี เกล็ดอกษณ์ทางเพศเหมาะสม การเรียนและอาชีพ ได้ตามศักยภาพของตน ตามความชอบความถนัด และความเป็นไปได้ ทำให้มีความพอใจต่อตนเอง การดำเนินชีวิต สอดคล้องกับความชอบความถนัด มีการผ่อนคลาย กีฬา งานอดิเรก มีความสุขได้โดยไม่เบียดเบียนคนอื่น มีการช่วยเหลือคนอื่นและสิ่งแวดล้อม มีมโนธรรมดี เป็นคนดี
๒. มีการบริหารตนเองได้ดี สามารถบริหารจัดการตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
๓. มีความรับผิดชอบ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อประเทศชาติ และต่อสิ่งแวดล้อมได้ดี
๔. มีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่นได้ดี

## ๒. ความเป็นมาและความสำคัญ

โลกยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลง อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นใน เรื่องของ เทคโนโลยี การสื่อสาร สภาพเศรษฐกิจ และ ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่มีการส่งถ่ายถึงกันและกันเร็วขึ้น และจากการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว นี้เองจึงเป็นเสมือน พลังผลักดัน ให้คนแต่ละคน ต่างต้องตระหนักถึง ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง อันทำให้เกิดการ พัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอเพื่อให้ทันมีความพร้อมรับมือกับ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง ผู้ที่พัฒนาตนเอง ย่อมเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ในชีวิต

วัยรุ่น เป็นวัยสำคัญของชีวิตคนเรา อนาคตจะสดใสหรือมืดมนจะเริ่มต้นจากจุดนี้ ปัจจุบันวัยรุ่นได้รับแรงกดดันจากหลาย ๆ ด้าน ทั้งสภาพของสังคมที่แปรเปลี่ยน ความไม่เข้าใจของคนใกล้ชิด จึงมีผลที่ทำให้วัยรุ่นเป็นไปอย่างที่เราเห็น ก่อให้เกิดปัญหาตามมาหลายด้าน ซึ่งการแก้ปัญหาหากไม่เข้าใจสาเหตุที่แท้จริงก็ดูเหมือนว่ายิ่งแก้ก็ยิ่งมดการแก้ปัญหาจะมาจากสถาบันครอบครัวเป็นเบื้องต้น จากผู้ที่อยู่ใกล้ชิดจะเป็นการแก้ปัญหาที่ถาวร ดังนั้นการสร้าง ความเข้าใจในตัววัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการดูแลพวกเขาเหล่านั้นให้เติบโตและมีคุณภาพที่ดีต่อไปในอนาคต

ค่านิยมของวัยรุ่นเกิดจากกระบวนการขัดเกลาทางสังคม และการอบรมบ่มนิสัยภายในครอบครัว โดยวัยรุ่นจะกระทำในสิ่งที่พึงพอใจ และไม่กระทำในสิ่งที่ตนเองไม่พึงพอใจ พฤติกรรม การแสดงออกของวัยรุ่นจึงเกิดจากอิทธิพล ปัจจัยแวดล้อมในเรื่องความเป็นอิสระส่วนตัว การปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีการเคารพพ่อแม่ และอยู่ในโอวาทเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ค่านิยมที่วัยรุ่นยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติ และการแสดงออกทางพฤติกรรมของตนเอง ได้แก่ การรู้จักควบคุมตนเองเห็นคุณค่าของค่านิยมดั้งเดิม เช่น การทำบุญประเพณี การไปวัด ไปโบสถ์และมัสยิด พฤติกรรมสนับสนุนเชิงสังคม และการแสดงความเชื่อมั่นด้านความยุติธรรม และความสงบสุข เชื่อมั่นในการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว เห็นคุณค่าความเป็นอิสระโดยการแสดงความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างมีเหตุผล

- มองอนาคตถึงความสำเร็จในด้านความมั่นคง ฐานะตำแหน่ง และสถานภาพที่ดีในสังคม
- มองความสำเร็จและให้เกียรติกับตนเอง

- สร้างความเป็นปัจเจกบุคคล (Individualism) โดยการยอมรับ ความเป็นปัจเจกบุคคลในการกระทำของตนเอง พอใจที่จะทำงานเพียงลำพังมากกว่าการร่วมเป็นกลุ่ม

ดังนั้นเพื่อผลสำเร็จในชีวิต อยู่ที่ว่าเริ่มต้นที่จะพัฒนาตนเอง โดยไม่พึ่งพาผู้อื่น เป็นสิ่งที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่ง และต้องตระหนักอยู่เสมอว่า "ชีวิตคุณ คุณเป็นผู้เลือกที่จะลิขิตหรือ เลือกเส้นทางในการดำเนินชีวิตเอง" คุณอย่าปล่อยให้ผู้อื่นมาเป็น ผู้มีอิทธิพล และชี้นำการดำเนินชีวิตของคุณ

### ๓. วัตถุประสงค์

๑. เข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น เข้าใจสาเหตุของพฤติกรรม และเป้าหมายของการมีชีวิต
๒. มีการสำรวจวิเคราะห์ประเมินตนเองในมิติต่าง ๆ ของคุณภาพชีวิต เพื่อให้เข้าใจแนวทางพื้นฐานของพฤติกรรม
๓. การพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถประยุกต์ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสมต่อไปในอนาคต

### ๔. กระบวนการพัฒนาผลงานนวัตกรรม

#### ๔.๑ สภาพปัญหาก่อนการพัฒนา

เนื่องจากนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นนักเรียนกำลังอยู่ในวัยรุ่นกำลังจะจบการศึกษาภาคบังคับ จะก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงของชีวิตในอีกระดับหนึ่งบางกลุ่มก็จะศึกษาต่อ บางกลุ่มก็หางานทำ บางกลุ่มยังไม่มีเป้าหมายในชีวิต แต่ละกลุ่มถึงแม้จะมีเป้าหมายในชีวิตบ้างไม่มีบ้าง แต่โรงเรียนก็ยังมีความเป็นห่วงในการวางแผนเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนทุกคนในการจะก้าวไปสู่การดำเนินชีวิตในอีกระดับหนึ่ง นั่นหมายถึงว่าชีวิตของนักเรียนพวกนี้จะมีจุดหมายปลายทางที่ถูกต้องหรือไม่ จากการสำรวจนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาส่วนหนึ่งแล้วนักเรียนยังไม่คิดถึงเป้าหมายในชีวิตของตน ซึ่งมีสาเหตุจากหลายประการ เช่น ยังไม่ถึงเวลาที่จะคิด ยังไม่รู้ว่าทำอะไรต่อไป ไม่รู้ว่าพ่อแม่จะให้เรียนต่อหรือไม่ เป็นต้น

สาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ ทางโรงเรียนจึงได้เป็นห่วงนักเรียนในการที่ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไรในอนาคต จากการสอบถามและติดตามนักเรียนที่จบออกไปแล้ว นักเรียนจะไปคิดเริ่มต้นเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษา บางทีวางแผนชีวิต บางทีอยู่ไปวันก่อน สิ่งเหล่านี้จึงทำให้ทางโรงเรียนจึงเริ่มมีการวางแผนแนวทางและปลูกฝังการสร้างเป้าหมายในชีวิตให้กับนักเรียน โดยพยายามศึกษา ค้นคว้า แนวทางที่จะสร้างอุปนิสัยในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีเป้าหมายที่ถูกต้อง สวยงาม

การพัฒนาเส้นทางชีวิตสำหรับวัยรุ่นโดยใช้กระบวนการ ๗ อุปนิสัย The ๗ Habits of Highly Effective Teens ได้ถูกพัฒนาเป็นกิจกรรมที่จะมุ่งเน้นพัฒนานักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งจะทำให้เกิดแนวคิดใหม่ ช่วยส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตในวัยนี้ได้อย่างชาญฉลาด ให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น พร้อมกระตุ้นให้รู้จักการ ตั้งเป้าหมายในชีวิต

สภาพปัญหาที่ต้องแก้ไข เช่น พฤติกรรมผู้เรียน ครู ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง คุณภาพผู้เรียน ในด้านที่ต้องการพัฒนา ความพร้อม หรือข้อจำกัดของสถานศึกษา

#### ๔.๒ การออกแบบนวัตกรรมเพื่อการพัฒนา

##### ๔.๒.๑ หลักการและแนวคิดในการพัฒนาอุปนิสัย

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อม ๆ กัน จึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก การปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองเกิด

บุคลิกภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป การเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายจิตใจสังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุ่น

วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม (Jean Piaget ใช้คำอธิบายว่า **Formal Operation** ซึ่งมีความหมายถึงความสามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งขึ้นแบบ abstract thinking) มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ สิ่งต่างๆได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ

อุปนิสัยเป็นผลรวมขององค์ประกอบส่วนบุคคลในด้านความรู้ ทักษะและทัศนคติ เป็นการเรียนรู้มากกว่าการถ่ายทอด ซึ่งทำให้เราเกิดความเข้าใจว่าตนเองต้องทำอะไร อย่างไร และเพื่ออะไร อุปนิสัยที่มีประสิทธิผลสามารถเรียนรู้กันได้และอุปนิสัยที่ไม่เป็นประสิทธิผลเราละเลิกได้ โดย ๗ อุปนิสัยความเกี่ยวเนื่อง พึ่งพาซึ่งกันและกัน และเป็นขั้นตอน ในการนำอุปนิสัยไปใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดในแต่ละบุคคล โดยทั่วไปแล้วพฤติกรรมจะประกอบไปด้วยอุปนิสัยต่างๆ ในตัวเรา ความคิดจะส่งผลให้เกิดการปฏิบัติ และเมื่อปฏิบัติเป็นกิจก็จะกลายเป็นอุปนิสัย เมื่อมีอุปนิสัยก็จะกลายเป็นคุณลักษณะ และในที่สุดจะกลายเป็นวิถีชีวิต ประสิทธิภาพเป็นการสร้างผลลัพธ์ในระยะสั้นและระยะยาวอย่างสมดุล การสร้างและพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพสูง ต้องเริ่มจากการปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีของแต่ละบุคคล (อุปนิสัยที่ ๑-๓) ไปจนกระทั่งทำให้บุคคลนั้นตระหนักถึง กฎธรรมชาติที่ว่าทุกสรรพสิ่งต่างพึ่งพาอาศัยกัน มนุษย์จึงต้องมีปฏิสัมพันธ์กันผู้อื่น (อุปนิสัยที่ ๔-๗) อุปนิสัยที่ดี ต้องเริ่มจากการปรับมุมมอง หรือ การมีกรอบความคิดต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องก่อน เพราะคนเราแต่ละคนจะมีกรอบความคิดที่ไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น การเลี้ยงดูที่ผ่านมา, ประสบการณ์, ทัศนคติ ค่านิยม หรือสภาพแวดล้อม ซึ่งหากเรามีกรอบความคิดที่ผิดไปแล้ว เราก็จะตีความหรือดำเนินชีวิตไม่ถูกต้องไปทั้งหมด เปรียบเหมือนการมีแผนที่ที่ผิด ก็จะนำทางเราไปสู่ความล้มเหลว ดังนั้น สิ่งแรกเราต้องมั่นใจว่าเรามีกรอบความคิดที่ดี ที่ถูกต้อง ไม่มีอคติต่อสิ่งใด โดยเน้นความคิดที่สอดคล้องกับธรรมชาติ การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ อุปนิสัยเป็นปัจจัยสำคัญต่อชีวิต และเกิดขึ้นตลอดเวลาจนเกือบไม่รู้ตัว แต่เราสามารถสร้างอุปนิสัยที่มีประสิทธิผลให้เกิดขึ้นกับตัวเราได้ ด้วยความอดทนและตั้งใจจริง

จากแนวคิดอุปนิสัยทั้ง ๗ ประการ ได้นำมาเป็นกระบวนการในการพัฒนาเส้นทางชีวิตสำหรับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เกิดความตระหนักในการใช้ชีวิตได้ถูกต้อง มีกรอบแนว เป้าหมายที่จะทำต่อไปในอนาคต ขั้นตอนในการพัฒนาจะนำหลักการของฌอน โคเวีย (นพดล เวชสวัสดิ์, ๒๕๔๙) ในหนังสือ ๗ อุปนิสัยสำหรับวัยรุ่นผู้ทรงประสิทธิผลยิ่ง นำเนื้อหามาจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียน โดยจัดเรียงลำดับองค์ประกอบการสร้างอุปนิสัยให้ตนเอง ทั้ง ๗ อุปนิสัย

กรอบความคิดของอุปนิสัยทั้ง ๗ ประการ (The ๗ Habits) เริ่มจากการพึ่งพาผู้อื่น นำไปสู่การพึ่งพาตนเอง และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งแบ่งขั้นตอนในการพัฒนา ดังนี้

#### ชนะใจตน

๑. เป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน (โปรแอกทีฟ)
๒. เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ
๓. ทำตามลำดับความสำคัญ

#### ชนะใจผู้อื่น

๔. คิดแบบ ชนะ/ชนะ

๕. เข้าใจคนอื่นก่อนจะให้คนอื่นเข้าใจเรา

๖. ประสานพลัง

๗. ลับเลื่อยให้คม

๗. อุปนิสัยนี้ จะเป็นการช่วยพัฒนานักเรียนให้มีประสิทธิผลที่สูงขึ้น โดยเป็นการพัฒนาตัวนักเรียนจากการที่เป็นคนที่ "ต้องพึ่งคนอื่น" สู่การเป็นคนที่สามารถ "พึ่งพาตนเองได้" จากนั้นพัฒนาสู่เป้าหมายการ "พึ่งพาซึ่งกันและกัน" การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

#### ๔.๒.๒ องค์ประกอบทักษะชีวิต พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังในระดับชั้นมัธยมศึกษา

##### องค์ประกอบที่ ๑ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

##### องค์ประกอบที่ ๒ การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะ ข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

##### องค์ประกอบที่ ๓ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

##### องค์ประกอบที่ ๔ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การพัฒนาทักษะชีวิต เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองในด้านความรู้ทักษะและเจตคติในการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อการปรับตัวการป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ จัดการกับชีวิตตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ๔.๒.๓ การพัฒนาทักษะชีวิตด้วยเทคนิคคำถาม R - C - A

เป็นการสอนแทรกทักษะชีวิตพื้นฐานในการเรียนการสอนปกติใน ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ด้วยการถามเพื่อการสะท้อน (Reflect) การเชื่อมโยง (Connect) การปรับใช้ (Apply) หรือคำถาม R - C - A หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการเรียนรู้รายครั้ง รายชั่วโมงหรือรายกิจกรรม

##### ลักษณะของคำถาม R - C - A

๑. เป็นคำถามเพื่อให้ผู้เรียนสะท้อนความรู้สึกหรือมุมมองของตน (R : Reflect) เป็นการถามถึงสิ่งที่ผู้เรียนสังเกตเห็นมองเห็นหรือสัมผัสหรือถามถึงความรู้สึกของผู้เรียนที่เกิดขึ้นในขณะร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

๒. เป็นคำถามเพื่อให้ผู้เรียนได้คิดเชื่อมโยง (C : Connect) เป็นการถามเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์หรือความรู้ที่มีมาก่อนกับประสบการณ์หรือความคิดที่เกิดจากการเรียนรู้ใหม่

๓. เป็นคำถามเพื่อการปรับใช้ (A : Apply) เป็นการถามถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่ในปัจจุบันไปปรับใช้เพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ในอนาคต

### เทคนิคการใช้คำถาม R - C - A

การตั้งคำถาม R - C - A เพื่อสอบถามผู้เรียนหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการจัดการเรียนรู้ ครูจะต้องตั้งคำถามเพื่อการสนทนาสอบถามให้ผู้เรียนได้สะท้อน เชื่อมโยง และปรับใช้สอดรับกันให้เกิดคุณลักษณะทักษะชีวิตองค์ประกอบเดียวกันอย่างต่อเนื่องและมุ่งเน้นการพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะเดียวกัน โดยเริ่มจากการถามความรู้สึกหรือมุมมอง (Reflect) จากนั้นถามต่อด้วยคำถามให้คิด เชื่อมโยง (Connect) และจบด้วยคำถามให้อภิปรายเพื่อการปรับใช้ (Apply) ด้วยการสร้างความคิด จินตนาการและองค์ความรู้เตรียมพร้อมสำหรับใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่อาจเผชิญในอนาคตทั้งระยะสั้น และอนาคตระยะยาว

การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสสนทนา หรืออภิปรายเพื่อตอบคำถาม มีความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างมาก เพราะการสนทนาสอบถามและตอบคำถามแบบเชื่อมโยง จะทำให้ผู้เรียน มองเห็นความเชื่อมต่อกันระหว่างการเรียนรู้และพฤติกรรมการเรียนรู้ กับประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ของผู้เรียน จะมองเห็นความเป็นจริงในชีวิตของตนและถูกท้าทายให้คิดหาทางออก ให้โอกาสสร้าง แนวความคิดหรือมุมมองใหม่ ๆ ได้ร่วมแบ่งปันความคิดเห็น ความกังวลในใจและประสบการณ์ของตนเองร่วมกันอย่างต่อเนื่อง อย่างมีวิจารณญาณ นำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และยังเป็นส่งเสริม ความคิดขั้นสูงและพัฒนาทักษะการฟัง การพูดของผู้เรียนอีกด้วย ทั้งนี้ ครูจะต้องใช้เทคนิคการตั้ง คำถามให้ผู้เรียนสะท้อน-เชื่อมโยง-ปรับใช้ (R - C - A) ในเรื่องที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตและการ พัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียนในด้านบวก หลังจากสิ้นสุดการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้

### ๔.๒.๔ ธรรมชาติของคุณลักษณะด้านจิตพิสัย

จิตพิสัยเป็นอารมณ์ หรือ ความรู้สึกของแต่ละบุคคล ที่ได้แสดงออกมา ทั้งด้านการกระทำการ แสดงความคิดเห็น และอื่น ๆ โดยมีธรรมชาติที่แสดงถึง คุณลักษณะสำคัญ ๕ ประการ (กรม วิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๙, หน้า ๙ - ๑๑) ดังนี้

๑. เป็นคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ หรือความรู้สึก ซึ่งมีอยู่ในทุก ๆ คน และ อาจเปลี่ยนแปลงได้ ตามเงื่อนไข และ สถานการณ์แวดล้อม บุคคลอาจแสดงออกให้เห็นได้ ทั้งใน รูปแบบของธรรมชาติ หรือ ในรูปแบบของ การเสแสร้ง ขึ้นอยู่กับสภาวะแวดล้อม ในช่วงเวลา ของการ แสดงออก และ เจตนา ที่แสดงออกอย่างจริงใจเท่านั้น

๒. เป็นคุณลักษณะที่มีลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล บุคคลอาจมีความรู้สึกเหมือนกัน แต่มีพฤติกรรมแสดงออก แตกต่างกัน หรือในบางครั้งอาจแสดงพฤติกรรมเหมือนกัน แต่ความรู้สึก อาจ แตกต่างกันได้ ในขณะที่เดียวกัน ก็ไม่อาจตัดสินใจได้ว่า พฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล ในสถานการณ์ หนึ่งว่าถูกหรือผิด เหมือน การตัดสินด้าน ความรู้ความคิด นอกจากจะตัดสินโดยใช้ เกณฑ์มาตรฐานของ กลุ่มสังคม ที่บุคคลนั้นเป็นสมาชิกอยู่ เพื่อหาข้อสรุปว่า พฤติกรรมที่ บุคคลแสดงออก ในสถานการณ์นั้น เป็นที่พึงปรารถนาของสังคมนั้น ๆ หรือไม่เท่านั้น และเมื่อ สังคม เปลี่ยนไปหรือ ต่างสังคม กับ เกณฑ์ ปกติ หรือมาตรฐานย่อมเปลี่ยนไป ผลการตัดสินว่าเป็น ที่พึงปรารถนา หรือไม่ก็อาจเปลี่ยนไป ได้เช่นกัน

๓. เป็นคุณลักษณะที่มีทิศทางของ การแสดงออก ได้สองทาง คือ ตรงข้ามกัน เช่น ขยัน - ขี้เกียจ ซื่อสัตย์ - คดโกง รัก -เกลียด หรือ อาจจะเรียกกันง่าย ๆ ว่าทิศทางบวกหรือลบ โดยทั่วไปแล้ว

ทิศทางบวก จะเป็นที่ พึงปรารถนา มากกว่า ทิศทางลบ ทิศทางบวกดังกล่าว ได้แก่ รัก ชอบ ชยัน ซื่อสัตย์ แต่บางครั้งทิศทางลบ ก็อาจจะใช้ได้ ในสิ่งที่ไม่ พึงปรารถนาของสังคม เช่น เกลียดชัง ขอบมุข ไม่ชอบความสกปรก รังเกียจยาเสพติด เป็นต้น

๔. เป็นคุณลักษณะที่มีระดับ ปริมาณ ความเข้มที่อาจเปลี่ยนแปลงหรือแตกต่างกันได้ เช่น รัก จะมีรักมาก รักน้อย ชยัน ก็จะมีชยันมาก ชยันน้อย ดังนั้น แม้บุคคล ๒ คน จะมีความรู้สึก หรืออารมณ์ขณะใดขณะหนึ่ง หรือลักษณะ ประจำตัว เช่นเดียวกัน ก็อาจแตกต่างกันในความเข้ม ของความรู้สึกได้ เช่น ความรู้สึกของแดง และดำ ที่มีต่อโรงเรียนของเขา อาจจะมีระดับ หรือ ความเข้ม ต่างกัน

๕. เป็นคุณลักษณะที่มีเป้าหมาย กล่าวคือ บุคคลจะเกิดความรู้สึก หรืออารมณ์ขึ้นมาลอย ๆ ไม่ได้ จะต้องเกิดอารมณ์ หรือความรู้สึก ต่อเป้าหมาย ซึ่งอาจจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ เหตุการณ์ กระบวนการ หลักการ วิชา หรือสภาวะใด ๆ ก็ได้ เช่น ชยันทำงานบ้าน ชยันเรียน ขี้เกียจอ่านหนังสือ เป็นต้น และเมื่อเปลี่ยนเป้าหมายแล้ว ความรู้สึก หรืออารมณ์ อาจ เปลี่ยนแปลงได้ทั้ง ทิศทาง และ ความเข้ม เช่น นายแดงมีความรู้สึกชอบนายดำมาก แต่เมื่อเปลี่ยนเป้า เป็นนายเขียว ความรู้สึกของนายแดง ต่อนายเขียว อาจจะเปลี่ยนจากชอบมากเป็นชอบน้อย หรือไม่ชอบเลยก็ได้

สรุปได้ว่า จิตพิสัย เกี่ยวข้องกับ อารมณ์ หรือ ความรู้สึก ที่มีอยู่ในทุก ๆ คน แต่ละคน จะมีแบบแผน เฉพาะตัว ความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต้องมีทิศทาง ไม่ว่าจะ เป็นทางด้านบวก หรือ ที่พึงปรารถนา และ ด้านลบ หรือไม่พึงปรารถนา มีความเข้ม กล่าวคือ มีระดับของความรู้สึก ต่อสิ่งนั้น เช่น ชอบมาก - ชอบน้อย เป็นต้น

#### ๔.๒.๕ ทฤษฎีสร้างความรู้ใหม่โดยผู้เรียนเอง (Constructivism)

เป็นทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีพื้นฐานทางจิตวิทยา ปรัชญา และมนุษยวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากจิตวิทยาด้านปัญญา เป็นทฤษฎี ที่อธิบายถึง การได้มาซึ่งความรู้ และนำความรู้นั้นมาเป็นของตนได้อย่างไร ซึ่งเพอร์กิน ได้อธิบายว่า Constructivism คือ การ ที่ผู้เรียน ไม่ได้รับเอาข้อมูล และ เก็บข้อมูลความรู้นั้นมาเป็นของตนทันที แต่จะแปลความหมาย ของข้อมูลความรู้เหล่านั้น โดยประสบการณ์ของตน และเสริมขยาย และทดสอบการแปลความหมายของตนด้วย ซึ่งสัมพันธ์กับทฤษฎี พัฒนาการทางปัญญา ของพือาเจย์ การเรียนรู้เกิดจาก การค้นพบและประสบการณ์ ทฤษฎีนี้เกิดจาก ความคิดที่ว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากการที่ แต่ละบุคคลได้สร้าง ความรู้ขึ้นและ ทำให้สำเร็จ โดยผ่าน กระบวนการ ของความสมดุล ซึ่งกลไกของความสมดุล เป็นการปรับตัว ของตนเอง ให้เข้ากับ สิ่งแวดล้อม เพื่อให้อยู่ใน สภาพสมดุล ประกอบด้วยกระบวนการ ๒ อย่าง คือ

๑. การซึมซาบหรือดูดซึม (Assimilation) เป็นกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อมและซึมซาบหรือดูดซึมเอา ประสบการณ์ใหม่ เข้าสู่ประสบการณ์เดิม ที่เหมือนหรือ คล้ายคลึงกัน โดยสมองจะปรับเอาประสบการณ์ใหม่เข้ากับความคิด ความรู้ในโครงสร้างที่เกิดจากการ เรียนรู้เดิมที่มีอยู่

๒. การปรับโครงสร้างทางปัญญา (Accomodation) เป็นกระบวนการที่ต่อ เนื่องมาจากกระบวนการซึมซาบหรือดูดซึม คือ เมื่อได้ซึมซาบ หรือดูดซึม เอาประสบการณ์ใหม่ เข้าไป ในโครงสร้างเดิมแล้ว ก็จะทำให้การปรับประสบการณ์ใหม่ ให้เข้ากับโครงสร้างของความรู้เดิมที่มีอยู่ใน สมองก่อนแล้ว แต่ถ้าไม่เข้ากันได้ก็จะทำการสร้างโครงสร้างใหม่ขึ้นมาเพื่อรับประสบการณ์ ใหม่ นั้น ทฤษฎีการสร้างความรู้ใหม่โดยผู้เรียนเอง ผู้เรียนจะปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม การ เรียนรู้ของแต่ละบุคคล จะมีระดับแตกต่างกันไป เรียกได้ว่าสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลมากขึ้นเป็นลำดับ และ ผู้เรียน จะควบคุมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทฤษฎีสร้างความรู้ใหม่ โดยผู้เรียนเองมีหลักการว่า การเรียนรู้

คือ การแก้ปัญหา ซึ่งขึ้นอยู่กับ การค้นพบ ของแต่ละบุคคล และ ผู้เรียนจะมีแรงจูงใจจากภายใน ผู้เรียนจะเป็นผู้กระตือรือร้น มีการควบคุมตนเองและเป็นผู้ที่มีการตอบสนองด้วยจุดมุ่งหมาย ของการสอนจะมีการ ยืดหยุ่นโดยยืดหยุ่นกว่า ไม่มีวิธีการสอนใดที่ดีที่สุด ดังนั้นเป้าหมายของการออกแบบการสอนก็ควร จะต้อง พิจารณาเกี่ยวกับ การสร้างความคิดหรือปัญญาให้เป็นเครื่องมือ สำหรับนำเอาสิ่งแวดล้อมของการเรียนที่มีประโยชน์มา ช่วยให้เกิดการสร้างความรู้ให้แก่ผู้เรียน การนำเอาทฤษฎีการเรียนรู้การสร้างความรู้ใหม่โดยผู้เรียนเองมาใช้ จะต้องคำนึงถึง เครื่องมืออุปกรณ์การสอนด้วย เพราะทฤษฎีนี้เหมาะสำหรับเครื่องมืออุปกรณ์ที่ผู้เรียนสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือหาความรู้ด้วยตนเอง จะต้องเหมาะสมเพื่อสนับสนุนทฤษฎีนี้ แนวคิด ของทฤษฎีนี้ได้แก่

๑. ผู้เรียนจะมีการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม บุคคล เหตุการณ์ และสิ่งอื่นๆ และผู้เรียนจะปรับตนเองโดยการดูดซึม สร้าง โครงสร้างทางปัญญาใหม่ และการบวนการของความสมดุล เพื่อรับสิ่งแวดล้อมหรือความจริงใหม่เข้าสู่ความคิดของตนเองได้

๒. ในการนำเสนอหรืออธิบายความจริงที่ผู้เรียนสร้างขึ้นนั้น ผู้เรียนจะสร้างรูปแบบหรือตัวแทนของสิ่งของ ปรัชญาการณ และ เหตุการณ์ขึ้นในสมองของผู้เรียนเอง ซึ่งอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

๒.๑ ผู้เรียนอาจมีผู้ให้คำปรึกษา (Mentor) เช่น ครูผู้สอนหรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง เพื่อช่วยให้ได้สร้างความหมายต่อความจริงหรือ ความรู้ที่ผู้เรียนได้รับเอาไว้ แต่อย่างไรก็ตาม ความหมายเหล่านั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้

๒.๒ ผู้เรียนจะควบคุมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-regulated Learning) จากแนวคิดและทฤษฎีที่ได้ศึกษานำมาจัดเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้โดยการสร้างกิจกรรมในการพัฒนานักเรียนให้มีอุปนิสัย และเป้าหมายในชีวิตที่จะนำไปใช้ในอนาคต

#### ๔.๓ ขั้นตอนการดำเนินงานพัฒนา

๔.๓.๑ การออกแบบกิจกรรมในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียน ได้นำหลักการกรอบความคิดของอุปนิสัยทั้ง ๗ อย่าง มาจัดลำดับการเรียนรู้ตามหัวข้อ ดังนี้

**อุปนิสัยที่ ๑ Be Proactive** ต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน “ไม่มีใครทำร้ายเราได้นอกจากตัวเอง” คือ การทำให้ดีที่สุด ตั้งแต่ครั้งแรก “ฉันทำได้” สิ่งที่ต้องทำ หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ไม่ชอบแต่จำเป็นต้องทำ ให้พยายามทำจิตใจให้ชอบ ทำซ้ำ ๆ จนเข้าไปอยู่ในจิตใจของตนเอง อะไรไม่เคยทำต้องเรียนรู้ ทำให้ได้ ทำให้เกิดความชำนาญ การคิดแนวรุก คือ การตัดสินใจปัญหาแก้ไขได้ อย่าให้สิ่งภายนอกตัดสินใจ เรา ฉันเลือกที่จะไป ฉันควบคุมความรู้สึกของฉันได้ แก่นสารของความอยู่รอด อย่าไปสนใจว่าใครทำอะไร ให้สนใจเฉพาะว่า ตนเองทำอะไร ทำดีหรือยัง

**อุปนิสัยที่ ๒ Begin with the End in Mind** เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ

จิต คือผู้เดินทางอยู่เหนือมิติแห่งกาลเวลา ทุกอย่างเริ่มต้นที่จิต

เจตนา เป็นเครื่องชี้กรรม ทุกอย่างเป็นไปตามกรรม

ความสำเร็จ เริ่มต้นจากก้าวแรกเริ่มสะสมความสำเร็จด้วยระยะเวลาที่ท่านไปอย่างสม่ำเสมอ

**อุปนิสัยที่ ๓ Put First Things First** ลำดับความสำคัญก่อนหลัง อุปนิสัยนี้เป็นการฝึก การบริหารเวลา โดยต้องจัดลำดับความสำคัญของงาน ชีวิตที่ประสบความสำเร็จนั้น ต้องเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลัง คือ คิดว่าจะทำอะไร ทำอย่างไร เริ่มจากอะไรก่อน โดยตอบรับในสิ่งที่ดีและ



ปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ดี ทุกคนมีต้นทุน คือ เวลาที่เท่ากัน ๒๔ ชม. แต่ต่างกันในการใช้เวลาให้มีคุณค่าและเป็นประโยชน์อย่างไร ใช้หลักในการแบ่ง สิ่งที่ต้องทำออกเป็น ๔ ส่วนคือ

๑. สำคัญ และ เร่งด่วน (Emergency Job)
๒. สำคัญ แต่ ไม่เร่งด่วน (Planning Job) ถ้า Plan ไม่ดี จะกลายเป็น ข้อ 1
๓. ไม่สำคัญแต่เร่งด่วน (Yes Man คือ ใครชวนทำอะไร ทำหมด)
๔. ไม่สำคัญ และ ไม่เร่งด่วน (สิ่งบันเทิง ที่เกินความจำเป็นในชีวิต ) ต้องเลิกทำ

๑. เร่งด่วนและสำคัญ เช่น วิกฤตการณ์ การแก้ปัญหาทางานเฉพาะหน้า	๒. ไม่เร่งด่วนและสำคัญ เช่น การวางแผน การพักผ่อนหย่อนใจ การวางแผน
๓. เร่งด่วนและไม่สำคัญ เช่น การรับโทรศัพท์ รายงาน ปิดประชุม	๔. ไม่เร่งด่วนและไม่สำคัญ เช่น การดูละครโทรทัศน์ กิจกรรมเสียเวลาต่าง ๆ

**อุปนิสัยที่ ๔** Think Win-Win คิดแบบ ชนะ/ชนะ แนวคิดแบบชนะ-ชนะ เป็นแนวคิดในการแสวงหาผลประโยชน์ร่วมกัน ให้ความร่วมมือกัน มีข้อตกลงหรือการแก้ปัญหาต่าง ๆ เป็นไปเพื่อให้ทุกฝ่ายได้รับประโยชน์ ไม่ใช่การแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน จึงเป็นเรื่องของทัศนคติเชิงบวกในการทำงานและการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น

**อุปนิสัยที่ ๕** Seek first to understand, then to be understood เข้าใจผู้อื่นก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรา คนเราจะยอมเข้าใจคนอื่นก่อน การจะเข้าใจคนอื่นก่อนได้ ต้องฟังให้มาก ๆ เพื่อเรียนรู้และเข้าใจผู้ที่เราฟัง โดยพยายามฟังและเข้าใจกับสิ่งที่ผู้อื่นอธิบาย เอาตัวเราเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ของเขา เมื่อเราเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ฝ่ายตรงข้ามจะมีความรู้สึกที่ผ่อนคลายและเปิดกว้างในการรับฟังเรามากขึ้นเมื่อเข้าใจเขาแล้ว เขาก็จะเข้าใจเราเช่นกัน

**อุปนิสัยที่ ๖** Synergize ประสานพลัง การผนึกพลังผสมผสานความต่าง โดยการร่วมมือกันกับคนอื่นอย่างสร้างสรรค์ เป็นการนำข้อดีของอุปนิสัยทั้งหมดมารวมเข้าด้วยกันเพื่อทำงานใหญ่ให้สำเร็จ กุญแจสำคัญของการประสานพลังระหว่างบุคคล คือ การประสานพลังในตัวบุคคลนั่นเอง เป็นการประสานพลังภายในตัวเองโดยการทำให้อุปนิสัยทั้ง ๓ ข้อแรกฝังอยู่ในตัวเราให้ได้ ซึ่งจะทำให้เรารู้สึกมั่นคงเพียงพอที่จะรับมือกับความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น เมื่อเรามีหลักการทั้งสามอยู่ในใจแล้ว ก็เหมือนกับเราได้พัฒนาจิตใจที่เอื้อเพื่อ

**อุปนิสัยที่ ๗** Sharpen the saw ลับเลื่อยให้คม การแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ ให้แก่ตนเองอยู่เสมอใน ๔ ด้าน การแสดงให้เห็นถึงพลังขับเคลื่อนทั้ง ๔ อย่างและการฝึกหัดใช้พลังทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในตัวเราอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ อย่างฉลาดและสมดุล ซึ่งจะทำให้ได้ก็ต้องเป็นคนที่ชอบลงมือก่อน โดยหมั่นเติมพลังให้ชีวิต ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านกายภาพ ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา และด้านจิตวิญญาณ

๕.๓.๒ รูปแบบการดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย การบรรยายประกอบสื่อวีดิทัศน์ กิจกรรมสัมพันธ์ การใช้คำถาม R - C - A และบันทึกสมุดงาน

การพัฒนาเส้นทางชีวิตสำหรับวัยรุ่นโดยใช้กระบวนการ ๗ อุปนิสัย เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ฝึกทักษะชีวิต (Life Skill) ภายใต้แนวคิดการเรียนรู้โดยใช้เด็กเป็นศูนย์กลาง (Child Center) และเน้นการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ (EQ) โดยนักเรียนจะซึมซับผ่านกระบวนการเรียนรู้โดยบูรณาการสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือคู่มือ กิจกรรมนอกห้องเรียน เกม วีดิทัศน์ ควบคู่กับการจัดสภาพแวดล้อมและสิ่งรอบตัวให้เหมาะสม ซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## ลำดับขั้นตอนการดำเนินการพัฒนา

### วันที่ ๑

- กิจกรรมที่ ๑ เปิดกิจกรรมรู้จักกันก่อน
- กิจกรรมที่ ๒ หมั่นสร้างอุปนิสัย กรอบความคิด และ หลักการ
- กิจกรรมที่ ๓ หลักการของ ๗ อุปนิสัย บัญชีออมใจส่วนตัว
- กิจกรรมที่ ๔ อุปนิสัยที่ ๑ : ภาษาคนโปรแอกทีฟ คุณมีทางเลือก
- กิจกรรมที่ ๕ อุปนิสัยที่ ๒ : เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ
- กิจกรรมที่ ๖ อุปนิสัยที่ ๓ : ลำดับความสำคัญก่อนหลัง

### วันที่ ๒

- กิจกรรมที่ ๑ อุปนิสัยที่ ๔ : คิดแบบ ชนะ/ชนะ
- กิจกรรมที่ ๒ อุปนิสัยที่ ๕ : เข้าใจผู้อื่นก่อนจะให้ผู้อื่นเข้าใจเรา
- กิจกรรมที่ ๓ อุปนิสัยที่ ๖ : ประสานพลัง
- กิจกรรมที่ ๔ อุปนิสัยที่ ๗ : ลับเลื่อยให้คม
- กิจกรรมที่ ๕ สรุุปอุปนิสัยที่ ๑-๗
- กิจกรรมที่ ๖ สรุุปกิจกรรม และจัดส่งเอกสารการเรียนรู้

## ๔.๔ ผลงานที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน

จากการที่นักเรียนได้รับการพัฒนาเส้นทางชีวิตสำหรับวัยรุ่นโดยใช้กระบวนการ ๗ อุปนิสัย จะทำให้นักเรียนได้เรียนรู้การจัดการกับการวางแผนชีวิตในตนเอง ดังนี้

**๑. วางแผนล่วงหน้า** เพราะความสำเร็จที่ได้มาส่วนใหญ่มักจะมาจากแผนงานที่ชัดเจน มีวัตถุประสงค์ เป้าหมาย กำหนดระยะเวลา รูปแบบของกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินงาน นอกจากนั้นแล้ว หลังจากสิ้นสุดใน ทุก ๆ กิจกรรมควรมีการวัดและประเมินผลตรวจสอบเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง และแก้ไขสำหรับแผนชีวิตตนเอง

**๒. ขจัดความขี้เกียจ** เพราะความขี้เกียจนี้แหละเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เมื่อปล่อยให้ ความขี้เกียจเข้ามาเยือนแล้วก็ยากเหลือเกินที่จะสลัดมันออกไป เพราะฉะนั้นเราจึงควร สกัดความขี้เกียจนี้ ตั้งแต่เริ่มต้น โดยการไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ปล่อยงานเป็นดินพอกหางหมู และควรลง มือปฏิบัติทันทีเมื่อพร้อม

**๓. หัดคิดในมุมสร้างสรรค์** เป็นการคิดเชิงบวก คิดแต่เรื่องที่ดีงาม มองปัญหาต่าง ๆ ให้เป็น เรื่องเล็กที่สามารถ แก้ไขได้ การหัดเปิดมุมมองใหม่ ๆ กับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รายล้อมรอบ ๆ ตัวนั้น เป็นการ พัฒนาระบบการทาง ความคิดและสร้างทัศนคติที่ดีให้เกิดขึ้น หลีกเลี่ยงการมองตนเองเป็นศูนย์กลาง พร้อมกันนั้นควรหัดรับฟังให้มากและสละเวลาบางส่วนแลกเปลี่ยนเสวนาแสดงความคิดเห็นกับผู้อื่น

**๔. ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค** ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เปรียบเสมือนกับบททดสอบบทหนึ่ง ที่จะ นำทางเราสู่ความสำเร็จ เมื่อเราคิดจะลงมือทำการสิ่งใด ควรตั้งรับและเตรียมใจไว้ว่า “ทางเดินสู่ ความสำเร็จนั้น ย่อมต้องมี อุปสรรคขวากหนามเป็นเพื่อนร่วมเดินทางด้วยเสมอ” ปัญหาทุกปัญหาจึงมา พร้อม ๆ กับการสำเร็จ และเมื่อ ใดที่คุณพบกับความสำเร็จ คุณจะรู้ว่า “ไม่ว่าจะอีกกี่สิบปัญหาใน ภายหน้าคุณก็จะสามารถผ่านพ้นไปได้เหมือนอย่างคราวนี้เช่นกัน”

**๕. เคารพตนเอง** โดยเชื่อมั่นในความสามารถ ให้โอกาสตนเองในการกล้าลองผิดลองถูก เพราะผู้ที่สามารถยืดหยัดอยู่บนความสำเร็จ นั้นได้ ล้วนแล้วแต่ผ่านบททดสอบ ปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ มา นับไม่ถ้วน จุดเริ่มต้นที่ดีในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น คือ การเปิดใจยอมรับตนเอง การมีความพร้อมในการ ศึกษาเรียนรู้และมีสติตั้งรับกับการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอยู่เสมอ จะช่วยให้ คุณสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### **๕.๕ สรุปสิ่งที่เรียนรู้และการปรับปรุงให้ดีขึ้น**

กิจกรรมนี้เอื้อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น และรู้จักตอบรับมุมมองที่แตกต่าง และได้รับมุมมองใหม่ ๆ พร้อมทั้งได้รับประสบการณ์ในการค้นพบตนเองอีกมากมาย อาทิ

- ต้นไม้แห่งความหวัง
- ปณิธานของฉัน
- การจัดตารางเวลาเพื่อสร้างสมดุลชีวิต

#### **๕.๖ การขยายผลและเผยแพร่ผลการพัฒนา**

เนื่องจากการดำเนินกิจกรรมกำลังเป็นระยะของการดำเนินกิจกรรมขั้นต้น การเตรียมกิจกรรมขั้นตอนการดำเนินงานยังมีการแก้ไข ตลอดจนเอกสารในการดำเนินกิจกรรมยังต้องมีการพัฒนาปรับปรุง จึงทำให้การขยายผล เผยแพร่ผลการพัฒนาไม่มากนัก มีการแจกเอกสารให้กับโรงเรียนต่าง ๆ เขียน บทความ ความ เผยแพร่ ใน โซเชียลมีเดีย เช่น <http://apps.qlf.or.th/member/news>, <http://www.gotoknow.org/dashboard/home#/posts/new>

### **๕. ข้อเสนอแนะและแนวทางการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง**

#### **๕.๑ ข้อเสนอแนะ**

๕.๑.๑ กิจกรรมการพัฒนาเส้นทางชีวิตสำหรับวัยรุ่นโดยใช้กระบวนการ ๗ อุปนิสัย เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักการใช้ชีวิตที่ถูก และมีเป้าหมายในอนาคต จึงควรส่งเสริมพัฒนาปรับปรุงกิจกรรมให้นักเรียนมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

๕.๑.๒ ควรมีการใช้แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายที่ทั้งสภาพจริง และการสื่อสารกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จ

๕.๑.๓ มีการเชิญวิทยากรจากภายนอกมาร่วมในกิจกรรม

#### **๕.๒ แนวทางการพัฒนา**

๕.๒.๑ การดำเนินการของกิจกรรม เพื่อให้กิจกรรมมีผลการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง จึงจะจัดกิจกรรมการพัฒนาเส้นทางชีวิตสำหรับวัยรุ่นโดยใช้กระบวนการ ๗ อุปนิสัย ตลอดปีการศึกษา โดยจะมีการดำเนินการเป็นช่วง ๆ โดยแบ่งกิจกรรมออกเป็นดังนี้

ช่วงที่ ๑ เป็นการปฐมนิเทศกิจกรรมการพัฒนาเส้นทางชีวิตสำหรับวัยรุ่นโดยใช้กระบวนการ ๗ อุปนิสัย โดยจะเริ่มต้นการเปิดภาคเรียนที่ ๑ ให้ความรู้กับนักเรียนในอุปนิสัยที่ ๑ – ๓ ใช้เวลาดำเนินการ ๓ วัน โดยจะให้กิจกรรมให้นักเรียนไปปฏิบัติตามหัวที่กำหนด ในภาคเรียนที่ ๑

ช่วงที่ ๒ ปิดภาคเรียนที่ ๑ ให้ความรู้กับนักเรียนในอุปนิสัยที่ ๔ – ๗ และให้นักเรียนนำกิจกรรมที่ให้ปฏิบัติมาสนทนา ตั้งคำถาม ปรีक्षा และตรวจดูผลงานของนักเรียน ครูช่วยแนะนำปรับปรุงผลงานของนักเรียน ให้นักเรียนนำเอกสารกลับไปพัฒนา ปรับปรุงผลงาน ใช้เวลาดำเนินการ ๒ วัน

ช่วงที่ ๓ กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ เป็นการนำผลงานของนักเรียนออกมานำเสนอ ในแง่มุมต่าง ๆ ของนักเรียน ที่จะเป็แนวทางเป้าหมายในการพัฒนาเส้นทางชีวิตโดยใช้กระบวนการอุปนิสัย ๗ นักเรียนซักถามและช่วยกันสรุปกิจกรรม โดยจะใช้เวลาหลังจากนักเรียนสอบปลายภาค ๒ เสร็จแล้ว ใช้เวลาดำเนินการ ๒ วัน

## ๖. บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๑.

นพดล เวชสวัสดิ์. **๗ อุปนิสัยสำหรับวัยรุ่นผู้ทรงประสิทธิภาพผลยิ่ง**. สำนักพิมพ์ดีจีเอ็ม. ๒๕๕๙.

แพรวภัทร ยอดแก้ว. **การพัฒนาศักยภาพตามแนวคิด ๗ อุปนิสัย (๗ Habits) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการสอนศีลธรรมในสถานศึกษา** " ในโครงการอบรมเพิ่มประสิทธิภาพพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนแผนกอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ จัดโดย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ร่วมกับ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และศูนย์พระสงฆ์นักเผยแผ่ธรรมเพื่อพัฒนาสังคม ในวันอาทิตย์ที่ ๑๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๓

มาฆะ ขิตตะสังคะ และคณะ. **รายงานการวิจัยเรื่อง “วิถีชีวิตวัยรุ่นไทยในวัยเรียนกับการจัดระเบียบสังคม:กรณีศึกษาจังหวัดพิษณุโลกและจังหวัดเชียงใหม่**. พ.ศ. ๒๕๕๖

วนิดา ขาวมงคลเอกแสงศรี. **หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต**. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๖.

สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์. **การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง, ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ**. [www.teenrama.com.Hotline](http://www.teenrama.com.Hotline).

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน**. มพท. ๒๕๕๔.

องค์กรไรท์ทูเพลย์. **คู่มือทักษะชีวิต เครื่องมือช่วยเหลือและสนับสนุนครู เอกสารประกอบการฝึกอบรม**. มพท. ๒๕๕๓.

อุบลวรรณ แสนมหาชัย. **พูดดี คิดดี ปฏิบัติดี ชีวิตเป็นสุข**. Lily Print Shop. ๒๕๕๐.

Gerald R. Adams, Thomas Gullotta. **Adolescent Life Experiences**. California : Brooks/Cole Publishing Company. ๑๙๘๙.

James M. Henslin. **Social Problems**. Prentice Hall, Upper Saddle River, New Jersey. ๑๙๙๖.

Rainer K. Silbereisen, Eberhard Todt. **Adolescence in Context - The Interplay of Family, School, Peer, and Work in Adjustment**. New York: Springer - Verlag, ๑๙๙๔.