

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การตัดสินใจ หมายถึง การเลือกปฏิบัติซึ่งมีอยู่หลายทาง เป็นแนวทางปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ อาจตัดสินใจกระทำการใดสิ่งหนึ่งหรือหลายสิ่งหลายอย่าง การตัดสินใจมักเกี่ยวข้องกับปัญหาที่ยุ่ยากสลับซับซ้อนและมีวิธีการแก้ปัญหามากกว่าหนึ่งวิธีอยู่เสมอ ผู้ตัดสินใจ เป้าหมายอย่างดีที่สุดและเกิดผลสูงสุด (กานดาดี มณีวรรณ, ๒๕๖๑)

ทักษะการตัดสินใจ เป็นความสามารถที่ต้องใช้เหตุผล ความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์มาคิดวิเคราะห์และหาทางออกที่ดีที่สุด เพื่อให้การตัดสินใจนั้นเป็นไปตามเป้าหมายและมีแนวทางแก้ไขที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและผู้อื่นด้วย การฝึกทักษะการตัดสินใจ โดยเรียนรู้กระบวนการต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก ดังนี้

๑. นำปัญหามาหาสาเหตุ ในการแก้ไขและตัดสินใจที่จะแก้ปัญหา
๒. ฝึกค้นหาตนเอง ทำความเข้าใจตนเอง หาข้อดี ข้อเสียของตนเอง
๓. พิจารณาตนเองว่าต้องการอะไร ไม่ต้องการอะไร

๔. เมื่อพบปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ให้นำปัญหามาฝึกวิเคราะห์หาสาเหตุแนวทางแก้ไข และลองตัดสินใจแก้ปัญหานั้นด้วยตนเอง แต่ถ้าแก้ไม่ตก ควรขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เช่น เพื่อนมาชวนนักเรียนไปสถานบันเทิงยามค่ำคืน นักเรียนจึงมาวิเคราะห์ถึงผลเสียที่เกิดขึ้นว่า ถ้าไปจะเกิดผลเสียอย่างไรกับตนเอง และถ้าไม่ไปจะก่อให้เกิดผลดีกับตนเองอย่างไร เมื่อนักเรียนวิเคราะห์แล้วว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีและไม่เหมาะสมกับวัย นักเรียนจึงตัดสินใจด้วยการปฏิเสธเพื่อนว่าไม่สามารถไปได้ เป็นต้น

ทักษะการแก้ไขปัญหา หมายถึง ทักษะในการแก้ปัญหาเป็นความสามารถในการรู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในยามจำเป็น รู้จักพัฒนาและประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา สามารถหาทางแก้ปัญหาและวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง (มณฑรา ธรรมบุศย์, ๒๕๕๑)

ทักษะการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการนำความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ไปใช้ในการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยนำข้อสรุปของทักษะการคิด วิเคราะห์ การตัดสินใจ มาลงมือแก้ปัญหามาตามแนวทางที่วางไว้ ซึ่งทักษะการแก้ปัญหานี้ จะทำให้เรามีประสบการณ์เพิ่มมากขึ้นและรู้จักปรับเปลี่ยนหาวิธีการที่เหมาะสม นับเป็นการฝึกให้เรา มีความอดทน มีเหตุผล และเป็นคนที่สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี พร้อมทั้งได้เรียนรู้วิธีการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นอีกด้วย การแก้ปัญหาก็เป็นกระบวนการของความพยายามที่บุคคลร่วมกันพิจารณาอย่างสุ่มรอบคอบเพื่อหาวิธีการแก้ปัญหาอุปสรรคต่างๆจนทำให้การดำเนินการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

ทักษะการคิด เมื่อประสบปัญหาใดๆ ก็แล้วแต่ กระบวนการคิดมักจะถูกนำมาใช้ในการแก้ปัญหาเสมอ ซึ่งในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย สามารถนำทักษะการคิดมาใช้ ดังนี้

๑. ประเมินปัญหาและปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นที่จะส่งผลถึงการเข้าไปอยู่ในสถานการณ์คับขัน เช่น ค่านิยม กลุ่มเพื่อน สิ่งแวดล้อมรอบตัว สื่อต่างๆ เป็นต้น เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ปัญหา

๒. ใช้ทักษะการคิดในการแก้ปัญหาอย่างมีวิจารณญาณ พยายามคิดหาเหตุผลที่มีน้ำหนักในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน เช่น การชี้แจง ให้ข้อมูลผลดี ผลเสียที่เห็นได้ชัด เพื่อให้ผู้อื่นคล้อยตาม ซึ่งอาจใช้คำพูดว่า “อย่าไปแข่งรถจักรยานยนต์บนท้องถนนเลยนะ มันอันตรายอาจทำให้เธอบาดเจ็บหรือถึงแก่ชีวิตได้นะ” เป็นต้น

๓. ใช้ความคิดในทางสร้างสรรค์ เพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้ที่ชักชวนเราเห็นข้อดีที่จะปฏิบัติตาม เช่น การชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ได้แก่ การเล่นกีฬา เล่นดนตรี และทำกิจกรรมนันทนาการ

กระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหา มี ๖ ขั้นตอน ดังนี้

๑. **กำหนดเป้าหมาย** เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา มี ๒ ขั้นตอนย่อย

๑.๑ วิเคราะห์ปัญหาและองค์ประกอบของปัญหา ในด้านต่อไปนี้

๑.๑.๑ สาเหตุ ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้

๑.๑.๒ ที่มา รูปแบบ และลำดับการเกิดของปัญหา

๑.๑.๓ ผลกระทบและความรุนแรง โดยเฉพาะผลกระทบต่อตนเองในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ความรู้สึก สติปัญญา ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน การงาน และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

๑.๑.๔ ความเร่งด่วนของปัญหาที่ต้องการแก้ไข บางครั้งพบว่าสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่ยังแก้ไขไม่ได้ แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นกลับมีความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องแก้ไขก่อน เช่น กรณีถูกทารุณกรรม หรือ ทำร้ายตัวเอง เป็นต้น

๑.๒ จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึงความรุนแรง ความเร่งด่วน และความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหา นั้น จัดลงตารางดังนี้

สำคัญมาก/เร่งด่วนมาก	สำคัญน้อย/เร่งด่วนน้อย
1	4
สำคัญน้อย/เร่งด่วนมาก	สำคัญมาก/เร่งด่วนน้อย
2	3

นำปัญหาที่สำคัญมากและเร่งด่วนมากมาแก้ไขก่อน จากนั้นค่อยแก้ปัญหาลำดับถัดมาดังนี้
 (๑ → ๒ → ๓ → ๔)

๒. กำหนดทางเลือก เป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา
๓. วิเคราะห์ทางเลือก ทำการวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือกจากข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
๔. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่าง ๆ ที่ได้วิเคราะห์ ข้อดี - ข้อเสีย ไว้แล้ว รวมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้
๕. แก้ปัญหา วางแผน, จัดเวลา, ดำเนินการแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น
๖. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากทราบว่าปัญหายังคงอยู่ หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วนให้ทบทวนสภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ทั้ง ๖ ขั้นตอน

ข้อพิจารณา

๑. ความเครียดและความวิตกกังวล มักมีผลกระทบอย่างมากต่อการใช้ความคิดและเหตุผลในการแก้ปัญหา จึงควรหาทางผ่อนคลายก่อน
๒. การวิเคราะห์สาเหตุและองค์ประกอบของปัญหาจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ตรงจุด
๓. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจะช่วยให้ปัญหาที่ซับซ้อนค่อยๆ ผ่อนคลายได้เป็นลำดับไม่ทำให้รู้สึกว่ายิ่งแก้ปัญหายิ่งเพิ่ม และความสำคัญของปัญหาในมุมมองของแต่ละคนก็ต่างกัน จึงควรยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง

๔. ความเร่งด่วนมักเป็นตัวกำหนดลำดับความสำคัญของปัญหา บ่อยครั้งที่ทำให้ละเลยการแก้ปัญหาที่สำคัญ แต่ไม่เร่งด่วนไปทำให้ปัญหายังคงอยู่

๕. การแก้ปัญหาด้วยวิธีซ้ำๆ โดยไม่เคยมองหาทางออกอื่นๆ อาจทำให้ปัญหายังคงอยู่หรือเพิ่มปัญหา ควรประเมินสภาพปัญหาและย้อนกลับไปดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่จะช่วยให้มองหาทางออกอื่นๆ ได้ การแก้ปัญหามีความยืดหยุ่นมากขึ้น



แหล่งอ้างอิง :

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๓). **คู่มือการจัดกิจกรรมฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กานดาวิมล มณีวรรณ. (๒๕๖๒). **บทเรียนออนไลน์ เพศวิถีศึกษา.**

<https://sites.google.com/site/wichapheswithisuk/thaksa-kar-tadsin-ci>

มณฑนา ธรรมบุศย์. (๒๕๕๑). **การเรียนรู้ทักษะชีวิต.** [http://www.Chandra.ac.th/teacher All/mdra/date/pdf/Life-skill ๑ L . pdf](http://www.Chandra.ac.th/teacher>All/mdra/date/pdf/Life-skill%20๑L.pdf)

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๒). **ครุมือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.

กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.