การแนะแนวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น*

Guidance and Promotion of Adolescents' Quality of Life

มนตรี อินตา (Montri Inta)**
สุพัตรา สกุลศรีประเสริฐ (Suphattra Sakulsriprasert)***
มนทกานต์ เมฆรา (Montakarn Mekara)****

บทคัดย่อ

การแนะแนว เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น สามารถวิเคราะห์และประเมินศักยภาพของตนเอง จัดการกับชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม ช่วยปรับเปลี่ยนมุมมองการตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกวิธี พร้อมทั้งสามารถที่จะปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมและวางแผนในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ การแนะแนวมีบทบาทที่สำคัญและจำเป็นอย่างมากต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงอย่างพร้อมกันทั้งระดับชีววิทยา จิตใจ สังคม และกระบวนการคิด มีการเลือกใช้ชีวิตที่เป็นอิสระมากขึ้น สถานศึกษาควรตระหนักและให้ความสำคัญกับการแนะแนวแก่นักเรียนวัยรุ่นอย่างจริงจัง โดยอาศัยความร่วมมือจากผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน ในการวางแผนและการดำเนินงานแนะแนวอย่างเป็นระบบ การแนะแนวที่มีประสิทธิภาพจะช่วยส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาพฤติกรรมในเชิงลบอันเป็นสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของวัยรุ่น ตลอดจนสามารถช่วยให้วัยรุ่นนั้นประสบความสำเร็จในการเรียนและการดำเนินชีวิต และสามารถที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ : การแนะแนว คุณภาพชีวิต วัยรุ่น

---

* บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการ
(This Article to publishing academic knowledge)

** อาจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
Dr. in Department of Psychology, Faculty of Education, Chiang Mai Rajabhat University,
E-mail : a_moninta@hotmail.com, โทรศัพท์ 093-8347611

*** อาจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
Dr. in Department of Psychology, Faculty of Education, Chiang Mai Rajabhat University,
E-mail : suphattrasakulsriprasert@gmail.com, โทรศัพท์ 095-4518587

**** อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
Lecturer in Department of Psychology, Faculty of Education, Chiang Mai Rajabhat University,
E-mail : monmeka@hotmail.com, โทรศัพท์ 086-1163345

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

Abstract

Guidance is a process of helping people to know and understand themselves better, to be able to analyze and evaluate their potentials, to handle their life appropriately, to broaden their perspectives, to enable them to make decisions properly, and to be able to adapt themselves to environments as well as to live a quality life. Guidance has an important role in the development people's quality of life at physical, emotional, social, and intelligent, especially in adolescents. This period of time is a fast-changing period of people's life in concomitant changes, at biological, psychological, social and cognitive levels. Also, in this phase, adolescents begin to take autonomy to make their own lifestyle choices. The schools should be awareness and focus on guidance for students by collaboration of schools' administrators, teachers, students, parents, and community in planning and guiding properly. An effective guidance will help promoting, protecting, and solving negative behaviors that effect adolescents' quality of life and well-being, leading adolescents to success in school learning and in life as well as enabling them to live in society with happiness.

Keywords: Guidance, Quality of Life, Adolescent

บทนำ

วัยรุ่น เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงในขั้นพัฒนาการจากการเปลี่ยนผ่านระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 13-19 ปี (Erikson, 1950) เป็นช่วงวัยแห่งระยะวิกฤติ มีความเสี่ยงอย่างยิ่งในช่วงของพัฒนาการที่ในบางคราวมีความสับสน หวั่นไหวง่าย แสวงหาอัตลักษณ์ของตนเองและสังคม พัฒนาการช่วงนี้ส่งผลต่อการสร้างแบบแผนของชีวิตและเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต สุขภาพ และผลลัพธ์ทางการเรียน (Alvárez-Monteserín, et al., 1999; McGee & Williams, 2000; Morgan & Todd, 2009; Schumacher & Kurz, 2000) โดยมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับชีววิทยาค่อนข้างมากที่ปรากฏขึ้นในวัยรุ่น รวมไปถึงการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ทางร่างกายและเพศ ในเวลาเดียวกันต้องสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา สังคม อารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่จะต้องพยายามอย่างหนักในการปกครองและควบคุมตนเองเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (Feldman, 2010) ปัจจุบันสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จำเป็นที่จะต้องปรับตัวและเรียนรู้ให้เท่าทันกับโลกที่เปลี่ยนแปลง วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มักเผชิญกับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เป็นพฤติกรรมความเสี่ยงนำไปสู่ความยุ่งยากในการเรียนและการดำเนินชีวิต เช่น การสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกัน พฤติกรรมต่อต้านสังคม การต่อสู้ทำร้ายร่างกาย การกลั่นแกล้งทางโลกไซเบอร์ เป็นต้น (Connell, Gilreath, & Hansen, 2009; DuRant, et al., 1999; Ellickson, Tucker, & Klein, 2001; Van Nieuwenhuijzen, et al., 2009; Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000; Sirirassamee & Sirirassamee, 2015) โดยปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อด้านร่างกายและจิตใจ เช่น การสูญเสียความทรงจำ ความสนใจสั้น การไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพการเรียนลดลง

ผลการเรียนแย่ลง ขาดเรียนบ่อยขึ้น ความกังวล ความเครียด และภาวะซึมเศร้า (Finn, Fish, & Scott, 2008; Ibrahim, et al., 2016; Kann, et al., 2016) ในทางตรงกันข้ามวัยรุ่นที่มีสุขภาพจิตที่ดีและร่างกายที่แข็งแรงจะแสดงพฤติกรรมเชิงบวกทางสังคมและเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงน้อยกว่าวัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า มีแนวโน้มเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความเสี่ยงต่อสุขภาพมากกว่า (Brooks, et al., 2002; Resnick, 2000) จากการศึกษางานวิจัยพบว่า ร้อยละ 10-20 เด็กและวัยรุ่นมีปัญหาสุขภาพจิต เช่น การขาดความกระตือรือร้น ความแปรปรวนทางความคิด การขาดแรงจูงใจ และมีอารมณ์ในเชิงลบ ซึ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเรียนตกซ้ำชั้น การหนีเรียน และการออกกลางคัน (Schulte-Körne, 2016) จากสภาพปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบทำให้ระดับคุณภาพชีวิตแย่ลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความล้มเหลวทางการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน

การแนะแนวถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการส่งเสริมหรือสนับสนุนนักเรียนวัยรุ่นให้รู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงในเชิงลบ โดยสถานศึกษาควรตระหนักและมุ่งมั่นที่จะสนับสนุนอย่างจริงจังไม่น้อยไปกว่าการเรียนการสอน เนื่องจากการแนะแนว เป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถที่จะตัดสินใจได้ว่า ตนเองต้องการอะไร สามารถที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายของตนเองอย่างสมบูรณ์ได้อย่างไร สามารถวางแผนการอนาคตของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เป็นอย่างดี (Jones, 1963; Miller, 1971) เพื่อให้ผ่านพ้นช่วงวิกฤติและมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีระดับภาวะที่เหมาะสมของจิตใจ ร่างกาย บทบาท และหน้าที่ทางสังคม รวมทั้งสัมพันธภาพและการรับรู้สุขภาพของตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดี ความรู้สึกมีคุณค่า ความมุ่งหมายในชีวิต มีชีวิตที่มีความสุข และมีความวิตกกังวลน้อยที่สุด (Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2000; Lewis, 1982; Theofilou, 2013) อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งที่ท้าทายอย่างยิ่งสำหรับสถานศึกษาในการแสวงหาแนวทางเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนให้เป็นไปตามพัฒนาการของช่วงวัย ประการที่สำคัญคือ ครูควรพยายามเข้าใจความรู้สึกและความคิดต่อการรับรู้เกี่ยวกับชีวิตของวัยรุ่น เนื่องจากจะช่วยให้เข้าใจชีวิตและจิตใจของนักเรียนได้เป็นอย่างดี ช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงลดน้อยลงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (Agathão, Reichenheim, & Moraes, 2018) การส่งเสริมและพัฒนาในด้านสุขภาพจิตของนักเรียนด้วยการเพิ่มความรู้ ทักษะ และทัศนคติ เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์และสังคม การดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ ความผาสุก และการใช้ชีวิตที่มีคุณค่า จึงเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ครูจำเป็นที่จะต้องแนะแนวให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองเกี่ยวกับทัศนคติและพฤติกรรมในเชิงบวก เช่น การเพิ่มแรงจูงใจและความสามารถในการบรรลุเป้าหมายในทิศทางบวก ต่อสู้กับสิ่งชักจูงทางลบ และการเอาชนะอุปสรรค นอกจากนี้การส่งเสริมสุขภาพจิตยังช่วยรักษาและเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและความปลอดภัยให้กับนักเรียน เป็นเสมือนวัคซีนป้องกันปัญหาต่างๆ เช่น การให้ข้อมูลเชิงบวกและเชิงลบ การสอนทักษะ และส่งเสริมทัศนคติที่สร้างภูมิต้านทานและความยืดหยุ่น (Adelman & Taylor, 2015) ซึ่งการส่งเสริมเหล่านี้ส่งผลดีทั้งด้านการเรียนและการลดปัญหาในโรงเรียน ช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนและมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น (Association for Supervision and Curriculum Development, 2007) ฉะนั้นการแนะแนวจึงมีบทบาทสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในทุกสถานศึกษา เพื่อช่วยเหลือและส่งเสริมให้นักเรียนพัฒนาความสามารถในการรู้จัก

และเข้าใจตนเองมากขึ้น ปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตนเองเกี่ยวกับการเรียน อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สามารถพิจารณาและตัดสินใจด้วยตนเองอย่างมีเหตุผล เข้าใจสาเหตุและวิธีการแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างถูกวิธี สามารถสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงให้น้อยลง ตลอดจนสามารถปรับตัวในสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Lunenburg, 2010) 1) ความรู้ แนวคิดสำคัญในศตวรรษที่ 21 เป็นความรู้ในวิชาพื้นฐานโดยมุ่งเน้นไปที่การอ่าน (Reading)

1. การแนะแนวในสถานศึกษามีความสำคัญอย่างไร

การแนะแนวได้เกิดขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกาตั้งแต่ต้นปี ค.ศ. 1900 และมีการพัฒนางานแนะแนวอย่างเป็นระบบจนเป็นที่รู้จักและยอมรับกันอย่างแพร่หลาย โดยพัฒนาวิชาชีพแนะแนวขึ้นเป็นวิชาชีพชั้นสูงและได้ขยายแนวคิดเกี่ยวกับการแนะแนวสู่ประเทศอื่นๆ ซึ่งการแนะแนวในประเทศไทยได้เริ่มเข้าสู่ระบบสถานศึกษาอย่างจริงจังเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2496 มีการปรับและพัฒนาให้กลมกลืนกับสังคมไทยมาอย่างต่อเนื่อง ได้รับการยกฐานะให้เป็นที่รู้จักและมีความสำคัญมากขึ้นในประเทศไทยอย่างกว้างขวาง (ศุภวดี บุญญวงศ์, 2558) เนื่องจากการแนะแนวเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการศึกษาในสถานศึกษาและเป็นศาสตร์หนึ่งที่มีประโยชน์ในการช่วยพัฒนานักเรียนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักคิดและตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง รู้จักตั้งเป้าหมายในชีวิต ปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันได้อย่างรวดเร็วและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข “การแนะแนว” (Guidance) มีรากศัพท์มาจากคำว่า Guide โดยมีนักวิชาการได้ให้คำจำกัดความและอธิบายความหมายของการแนะแนว ได้แก่ Nafees, et al. (2012) ได้กล่าวว่า การแนะแนว เป็นการช่วยเหลือบุคคลและการให้คำแนะนำที่เป็นมิตร โดยได้รับคำแนะนำจากบุคคลที่รู้จักกันในฐานะผู้เชี่ยวชาญหรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านการแนะแนว เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตของตนเอง กิจวัตรประจำวัน ปรับเปลี่ยนมุมมองการตัดสินใจต่อปัญหา และจุดมุ่งหมายของตนเอง ส่วน Singh (2007) ได้ให้ความหมายการแนะแนวว่า การแนะแนวเป็นกระบวนการต่อเนื่องในการช่วยเหลือบุคคลในการปรับตัวให้ดีขึ้นและการมีความพึงพอใจในชีวิต ทำคุณประโยชน์ต่อตนเองและสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งจุดมุ่งหมายของการแนะแนวในกระบวนการเกี่ยวกับการศึกษา เป็นการระบุและขจัดสาเหตุของความล้มเหลว การปรับตัวได้ยาก ความสนใจที่ไม่สม่ำเสมอ และปัญหาความยุ่งยากที่เข้ามาขัดขวางความก้าวหน้าของนักเรียน และโพธิพันธ์ พานิช (2558) ได้ให้ความหมายการแนะแนว หมายถึง กระบวนการช่วยให้นักเรียนได้รู้จัก เข้าใจและยอมรับตนเอง สามารถที่จะเลือกตัดสินใจวางแผนชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมด้วยตนเอง ตลอดจนรู้จักสภาพแวดล้อม ปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การแนะแนว เป็นกระบวนการให้การช่วยเหลือบุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น สามารถวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง จัดการกับชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม ปรับเปลี่ยนมุมมอง การตัดสินใจต่อปัญหาได้อย่างถูกวิธีในเชิงบวก สามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมและวางแผนในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

การแนะแนวในสถานศึกษานับว่าเป็นกระบวนการที่มีความจำเป็นและมีสำคัญอย่างมากต่อการช่วยเหลือนักเรียนในสภาพการณ์สังคมปัจจุบัน ซึ่งนักเรียนมักจะประสบปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตหลายประการ ได้แก่ 1) สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง มีสิ่งกระตุ้นให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว โมโห ฉุนเฉียวได้ง่าย 2) สภาพเศรษฐกิจครอบครัว พ่อแม่ไม่มีเวลา มีรายได้ไม่พอรายจ่าย ครอบครัวเดี่ยว ทำให้นักเรียนขาด

ความอบอุ่น ขาดการดูแลและการอบรมอย่างใกล้ชิด นำไปสู่การถูกชักจูงของเพื่อนหรือผู้อื่นได้ง่าย 3) สภาพการทำงาน นักเรียนไม่เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของแต่ละอาชีพหรือเข้าใจในลักษณะอาชีพนั้นผิด ซึ่งปัจจุบันมีอาชีพใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมาย เมื่อนักเรียนไม่เข้าใจในแต่ละอาชีพ จึงส่งผลนักเรียนไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวเองว่าตนเองมีชอบ ความถนัด และอาชีพไหนที่เหมาะสมกับตนเอง จนนำไปสู่เลือกเรียนตามค่านิยมและตามกลุ่มเพื่อน 4) สภาพเทคโนโลยี เป็นยุคที่เทคโนโลยีมีบทบาทได้กลายส่วนหนึ่งของชีวิต มีทั้งด้านบวกและด้านลบ แต่นักเรียนมักจะขาดการควบคุมตนเองและเสพติดสื่อสังคมออนไลน์หรือเทคโนโลยีมากจนเกินไป เช่น ติดเกม แชท และยูทูป จนส่งผลกระทบในทางลบต่อการเรียนและการใช้ชีวิต 5) สภาพเกี่ยวกับการเรียน สังคมมีแข่งขันการเรียนค่อนข้างสูง ให้ความสำคัญและการยอมรับกับนักเรียนที่มีผลการเรียนดี จนส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด ความกังวล เพราะถูกคาดหวังจากครอบครัวและสังคม ทั้งนี้นักเรียนบางคนยังเผชิญกับปัญหาการสอบตก เรียนอ่อน เรียนไม่เข้าใจ ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของนักเรียนอย่างมาก (โพธิพันธ์ พานิช, 2558) จากสภาพปัญหาข้างต้นเป็นประเด็นเรื้อรังและยังไม่ได้รับการแก้ไข และมีแนวโน้มที่จะมีจำนวนนักเรียนในการเผชิญปัญหาเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะสภาพสังคมที่มีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ประกอบกับผู้ปกครองไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันกับบุตร และเด็กในยุคนี้ได้รับความอิสระค่อนข้างสูง การเข้าถึงสิ่งต่างๆได้ง่ายขึ้น จึงทำให้ถูกชักจูงในทิศทางลบได้มากขึ้น อย่างไรก็ตามสถานศึกษาหรือโรงเรียนถือว่าเป็นที่พึ่งของผู้ปกครองและยังถูกคาดหวังจากสังคมอย่างมากในการบ่มเพาะและช่วยพัฒนานักเรียนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมและประเทศชาติ หากโรงเรียนมุ่งเน้นแต่การเรียนทางวิชาการ โดยขาดการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีผ่านการแนะแนวหรืองานบริการแนะแนวอย่างเป็นระบบ นักเรียนเหล่านั้นก็จะเป็นเลิศเพียงแค่ทางด้านวิชาการ แต่ไม่มีทักษะชีวิต มีความบกพร่องในการตัดสินใจ ขาดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมทั้งไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง นักเรียนเหล่านั้นก็ไม่สามารถที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้เช่นกัน ฉะนั้นโรงเรียนจึงต้องส่งเสริมและสนับสนุนทั้งทางด้านวิชาการและการแนะแนวควบคู่ขนานกันไป ทางโรงเรียนควรสร้างความตระหนักกับบทบาทของครูให้มากขึ้น โดยให้ครูใส่ใจและใกล้ชิดกับนักเรียนให้มากขึ้น ให้ความสำคัญกับความรู้สึกและความคิดของนักเรียนและใช้เหตุผลในการพูดคุยกับนักเรียนมากกว่าการใช้อารมณ์ จะทำให้ครูสามารถเข้าถึงความรู้สึกและความต้องการของนักเรียนเหล่านั้นได้ นักเรียนกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึก ความคิดและความเป็นตัวตนที่แท้จริง ทั้งนี้ยังส่งผลต่อสัมพันธภาพในทิศทางที่ดีระหว่างนักเรียนกับครูอีกด้วย เมื่อทุกโรงเรียนกระตุ้นให้ครูได้แสดงบทบาทด้วยจิตวิญญาณของความเป็นครูออกมา ก็จะทำให้พฤติกรรมเสี่ยงหรือปัญหาของนักเรียนที่เผชิญอยู่นั้นลดน้อยลงและทำให้นักเรียนนั้นประสบในการเรียนและการดำเนินชีวิตมากขึ้น ดังนั้นการแนะแนวจึงเป็นหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนให้นักเรียนประสบความสำเร็จทางการเรียนและการดำเนินชีวิต เป็นงานบริการจัดให้กับนักเรียนทุกคนในโรงเรียน มิได้จัดสำหรับนักเรียนที่ประสบปัญหาเท่านั้น ยังรวมถึงนักเรียนปกติทั่วไปด้วย เพื่อช่วยพัฒนานักเรียนให้มีพัฒนาการเป็นไปตามช่วงวัยได้อย่างเหมาะสม มีร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่ดี สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างสมบูรณ์และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข (Odeleye, 2017)

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

2. ทิศทางและเป้าหมายของการแนะแนวในสถานศึกษา

การแนะแนวในสถานศึกษาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนสังคมให้การยอมรับว่าเป็นวิชาชีพชั้นสูงที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือมนุษย์ให้สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ และเป็นวิชาชีพที่มีความสำคัญต่อสถานศึกษาอย่างมาก ในความเป็นจริงสถานศึกษาทุกแห่งต้องมีครูแนะแนวเข้ามาขับเคลื่อนในการพัฒนาให้นักเรียนนั้นประสบความสำเร็จในการเรียนและการดำเนินชีวิต ความเข้าใจของคนส่วนใหญ่เมื่อพูดถึงการแนะแนว มักจะมองว่าเป็นเรื่องของการศึกษาต่อ เป็นงานเกี่ยวกับการให้ทุน การกู้ยืมเงินการศึกษา จึงทำให้การแนะแนวดูเหมือนมีความสำคัญในสถานศึกษาเพียงแค่ประเด็นเหล่านี้ ทั้งที่จริงแล้วการแนะแนวไม่ใช่เพียงแค่แนะแนวการศึกษาต่อหรือแนะแนวอาชีพเท่านั้น ยังเป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาอุปสรรคในชีวิตของนักเรียน และเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะหากปัญหาพื้นฐานที่เกิดขึ้นไม่ได้รับการช่วยเหลือหรือแก้ไข นักเรียนจะมีโอกาสน้อยมากที่จะประสบความสำเร็จทางการศึกษาและทำให้เกิดความล้มเหลวในชีวิตได้ค่อนข้างสูง

ทิศทางของการแนะแนวในปัจจุบันกลับสวนทางกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในโรงเรียนอย่างมาก ในโลกสังคมที่มีปัญหามากขึ้นแต่กลับมีการสนับสนุนและการส่งเสริมการแนะแนวในโรงเรียนน้อยมาก รวมถึงการให้ความสำคัญกับการแนะแนวในโรงเรียนกลับตกต่ำลง มีการบรรจุอัตราครูแนะแนวน้อยลง และบางโรงเรียนไม่มีครูแนะแนวเลย จึงให้ครูวิชาอื่นเข้ามาสอนหรือทำหน้าที่เป็นครูแนะแนว และครูเหล่านั้นไม่มีความรู้เกี่ยวกับแนะแนว เมื่อเผชิญกับปัญหาของนักเรียนก็ไม่สามารถให้การช่วยเหลือได้อย่างถูกวิธี จึงทำให้การแนะแนวไม่ประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง (ศุภวดี บุญญวงศ์, 2558) หากเป็นเช่นนี้ไปอย่างต่อเนื่องการแนะแนวในโรงเรียนก็คงจะค่อยๆ สูญหายไปในอนาคตอันใกล้ และผลกระทบที่จะเกิดขึ้น คือ นักเรียนไม่มีภูมิคุ้มกันที่ดีพอจะเผชิญกับสิ่งกระตุ้นในทางลบ ไม่สามารถคิดและตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ถูกต้องได้ และท้ายที่สุดก็จะนำไปสู่ความล้มเหลวในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในประเทศชาติ ฉะนั้นการแนะแนวในโรงเรียนจะประสบความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับสถานศึกษาแห่งนั้นให้ความสำคัญกับการแนะแนวมากน้อยเพียงใด มีกระบวนการดำเนินการแนะแนวอย่างเป็นระบบและมีความอย่างต่อเนื่องหรือไม่อย่างไร ซึ่งเป็นประเด็นที่โรงเรียนหรือสถานศึกษาจะต้องมาทบทวนกลไกและประเมินสภาพการณ์เกี่ยวกับการแนะแนวว่าที่ผ่านมาประสบความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายมากน้อยเพียงใด เพื่อปรับเปลี่ยนหรือมีระบบการแนะแนวให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ในสังคมปัจจุบันและสอดรับกับความต้องการของนักเรียนและสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริง และ การแนะแนวโรงเรียนในอนาคตอันใกล้คงต้องมีการปรับเปลี่ยนช่องทางในการบริการที่หลากหลายมากขึ้น เพราะปัจจุบันเทคโนโลยีได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว รูปแบบการแนะแนวควรดึงเอาเทคโนโลยีเข้ามาช่วย การแนะแนวให้มาก ซึ่งจะเกิดผลดีและง่ายต่อตัวนักเรียนและครูเอง เช่น พัฒนาโปรแกรมระบบออนไลน์ โมบายแอพพลิเคชั่น หรือเกมที่ผู้เล่นถูกจำลองขึ้นเป็นตัวละครในเรื่องราวนั้นๆ โดยนักเรียนสามารถที่จะเข้าไปเรียนรู้ได้ด้วยตนเองผ่านเมนูหลักและเมนูย่อยตามที่นักเรียนต้องการอยากรู้ในโปรแกรม ซึ่งในแต่ละครั้งของการเข้าไปใช้งานโปรแกรมเหล่านั้นจะมีการบันทึกข้อมูลอัตโนมัติ พร้อมกับสามารถประเมินผลได้ว่านักเรียนคนนั้นมีความสามารถทางด้านการเรียน การประกอบอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมเป็นอย่างไร นอกจากนี้ผลการประเมิน

จะถูกส่งไปยังครูที่ปรึกษาและครูแนะแนว เพื่อเป็นข้อมูลในการให้ความช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม พร้อมทั้งสามารถนำมาสู่การวางแผนส่งเสริมและพัฒนานักเรียนต่อไป

เป้าหมายของการแนะแนวมุ่งเน้นช่วยตอบสนองความต้องการทางสรีรวิทยาขั้นพื้นฐานของนักเรียน การเข้าใจตนเองและการยอมรับผู้อื่น การพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อน การสร้างความสมดุลระหว่างความชอบใจของตนเองและการควบคุมตนเองเกี่ยวกับการเรียน และการสร้างความตระหนักถึงความสำเร็จ โดยเป้าหมายของการแนะแนวมีดังต่อไปนี้ (Dash, 2003; Gibson, 2003; Heyden, 2011)

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง โดยนักเรียนสามารถที่จะระบุ ประเมิน และพัฒนาความสามารถ ความสนใจ และความต้องการของตนเองได้

2. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้คุ้นเคยกับแหล่งทรัพยากรและสิ่งอำนวยความสะดวกในโรงเรียนและชุมชน ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลและสร้างประสบการณ์ให้กับตนเอง

3. เพื่อช่วยให้นักเรียนใช้โอกาสและดึงความสามารถของตนเองออกมาให้ได้มากที่สุด และช่วยให้นักเรียนสามารถกำหนดแนวทางด้วยความรู้ความสามารถของตนเองอย่างชาญฉลาด

4. เพื่อช่วยให้นักเรียนประเมินประสบการณ์ของตนเอง อธิบายเป้าหมายและการวางแผนในอนาคตของตนเอง

5. เพื่อช่วยประเมินความสามารถและคุณสมบัติเกี่ยวกับทางด้านอาชีพ การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่อาชีพที่เลือกและหางานที่เหมาะสมกับตนเอง

6. เพื่อช่วยให้ผู้บริหารของโรงเรียนและครูสามารถเข้าใจนักเรียนเป็นรายบุคคลและส่งเสริมสนับสนุนสถานการณ์ที่นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7. เพื่อหาทางแก้ไขปัญหาของนักเรียนเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมของแต่ละบุคคลในโรงเรียนและบ้าน

8. เพื่อรวบรวมข้อมูลของนักเรียนแต่ละคน โดยข้อมูลที่ถูกรวบรวมเหล่านั้นจะนำไปสู่การวางแผนในการจัดกิจกรรมหรือให้การช่วยเหลือนักเรียนให้มีการพัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้น

9. เพื่อแก้ไขปัญหาและช่วยเหลือนักเรียนที่ประสบปัญหา ผ่านความร่วมมือจากคณะครูในโรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน

3. คุณภาพชีวิตของวัยรุ่นในสถานการณ์ปัจจุบัน

คุณภาพชีวิตเป็นตัวสะท้อนถึงความเป็นอยู่และวิถีชีวิตของบุคคล ว่าแต่ละบุคคลนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตภายใต้บริบทค่านิยมและวัฒนธรรมของสังคมที่อาศัยอยู่ ได้แก่ สุขภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งการศึกษา การจ้างงาน ความมั่งคั่ง ความเชื่อทางศาสนา การเงิน และสิ่งแวดล้อม มากน้อยเพียงใด คุณภาพชีวิตจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อมนุษย์ทุกคน เพราะทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จในเป้าหมายของชีวิต มีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี ตลอดจนสามารถที่จะดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และคุณภาพชีวิตนั้นมีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมในชุมชนสังคม มีบทบาทสำคัญต่อการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาสังคมและวัฒนธรรมในประเทศ ถือว่าเป็นหัวใจ

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

สำคัญของการกำหนดทิศทางนโยบายของประเทศต่อการพัฒนาคน เพื่อให้เกิดความก้าวหน้า ความมั่นคง และความยั่งยืนของประเทศ โดย Meeberg (1993) ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของความพึงพอใจในชีวิตทั่วๆไป เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการประเมินชีวิตของตนเอง ความพึงพอใจ สภาวะที่รับได้ของสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ส่วน Ravens-Sieberer, et al. (2006) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตหมายถึง โครงสร้างที่มีมิติความหลากหลายโดยเป็นองค์ประกอบที่ครอบคลุมในด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และพฤติกรรมในหน้าที่และสุขภาวะที่ดีตามการรับรู้ของบุคคล และ WHOQOL Group (1998) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับสภาวะในชีวิตภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและค่านิยมของสังคมที่ซึ่งอาศัยอยู่ โดยสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐานทางสังคม และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับบุคคล ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) โดยแบ่งองค์ประกอบคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย (Physical Health) 2) ด้านจิตใจ (Psychological) 3) ด้านสัมพันธภาพทางสังคม (Social Relationship) และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) เพื่อประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคล วัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มคนที่ประเทศชาติให้ความสำคัญอย่างมาก เพราะบุคคลเหล่านี้คือกำลังสำคัญของประเทศชาติในอนาคต การสนับสนุนและส่งเสริมวัยรุ่นให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและหลีกเลี่ยงจากความเสี่ยงในเชิงลบของชีวิตจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านทางด้านชีวภาพและพัฒนาการ มีการสำรวจกฎเกณฑ์ทางสังคมและการเรียนรู้ที่จะปกครองและควบคุมตนเอง มีการสร้างรูปแบบพฤติกรรมระหว่างช่วงพัฒนาการ โดยพฤติกรรมเหล่านั้นยังบ่งบอกถึงสุขภาพของวัยรุ่น ทั้งนี้ยังส่งผลทำให้เกิดความเสี่ยงเกี่ยวกับโรค ความเจ็บป่วย และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (Catalano, et al., 2012; Neinstein, 2013) แม้ว่าวัยรุ่นจะเป็นช่วงวัยแห่งการมีสุขภาพที่ดีของชีวิต แต่มักจะเผชิญกับปัญหาทางสังคมและมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี ได้แก่ ความผิดปกติทางจิต การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ ภาวะทางโภชนาและน้ำหนัก การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นอย่างไม่ได้ตั้งใจ การไร้ที่อยู่อาศัย ปัญหาทางการเรียนและการลาออกโรงเรียน ฆาตกรรม การฆ่าตัวตาย และการประสบอุบัติเหตุจากการใช้พาหนะ (Park, et al., 2014) จากการสำรวจ วัยรุ่นในประเทศไทยในช่วงอายุ 13-24 ปี มีพฤติกรรมความเสี่ยงเกี่ยวกับการต่อสู้ทำร้ายทางร่างกาย 15.9% ถูกกลั่นแกล้งทางโลกไซเบอร์ 8.1% การสูบบุหรี่ 22.3% การดื่มแอลกอฮอล์ 27.9% และการใช้กัญชา 2.3% ทั้งนี้ยังพบว่าพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บและความรุนแรงโดยไม่ได้มีเจตนา การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกัน การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ เป็นพฤติกรรมความเสี่ยงที่อยู่ในระดับสูง (Sirirassamee & Sirirassmee, 2015) ซึ่งปัญหาเหล่านี้ล้วนมักเกิดขึ้นกับวัยรุ่นค่อนข้างสูง เนื่องจากเป็นวัยที่อยู่ในช่วงที่มีการเปลี่ยนผ่านไปสู่วัยผู้ใหญ่ มีความรู้สึกไวต่ออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม ครอบครัว กลุ่มเพื่อน โรงเรียน และเพื่อนบ้าน โดยอิทธิพลเหล่านี้เป็นได้ทั้งแหล่งสนับสนุนหรือสิ่งคุกคามต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของวัยรุ่น (Sawyer, et al., 2012; Viner, et al., 2012)

ปัจจุบันมีวัยรุ่นประมาณ 1.2 พันล้านคน หรือ 1 ใน 6 ของประชากรโลก อายุระหว่าง 10-19 ปี จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ระบุว่า วัยรุ่นเสียชีวิตในปี 2015 ประมาณ 1.2 ล้านคน เฉลี่ยมากกว่า 3,000 พันคนต่อวัน สาเหตุหลักมาจากการได้รับบาดเจ็บทางจราจรบนถนน การติดเชื้อทางเดินหายใจ การฆ่าตัวตาย และการจมน้ำ มีแม่วัยเด็กอายุระหว่าง 15-19 ปี คลอดบุตร

จำนวน 44 ราย ต่อ 1,000 คน และครึ่งหนึ่งของความผิดปกติทางสุขภาพจิตของวัยผู้ใหญ่ จะเริ่มต้นในอายุ 14 ปี ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ได้รับการตรวจพบและไม่ได้รับการรักษา และยังคงมีการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของวัยรุ่น ความเจ็บป่วยส่งผลขัดขวางต่อการเติบโตและความสามารถในการพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่ของบุคคล โดยความเจ็บป่วยของวัยรุ่นนั้นเป็นผลมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย ขาดการป้องกันในขณะมีเพศสัมพันธ์ หรือการเผชิญหน้ากับความรุนแรงที่เสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพ ไม่เพียงแต่ในปัจจุบันเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพในวัยผู้ใหญ่และสุขภาพของเด็กในอนาคตของพวกเขาอีกด้วย (WHO, 2017) จากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ความเสี่ยงเกี่ยวกับสุขภาพของวัยรุ่นยังคงมีความต่อเนื่องและมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้น โดยส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของตนเองและบุคคลในครอบครัว การป้องกันในพฤติกรรมความเสี่ยงของวัยรุ่นจึงต้องมุ่งเน้นไปในบริบทต่างๆที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของวัยรุ่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน และชุมชน ซึ่งการเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจและการส่งเสริมอิทธิพลในเชิงบวกของพ่อแม่หรือครอบครัว และการสนับสนุนสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่ดีต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมในเชิงบวก (Jackson, et al., 2012) จะช่วยให้มีพัฒนาการตามช่วงวัยได้อย่างสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะการสนับสนุนพัฒนาการในเชิงบวกจะช่วยสร้างพฤติกรรมที่ดีและช่วยทำให้มั่นใจได้ว่าจะเป็นประชากรวัยผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพและมีสุขภาพที่ดี (McNeely & Blanchard, 2009; Nagaoka, et al., 2015)

4. บทบาทของการแนะแนวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น

การแนะแนวเป็นเสมือนกุญแจสำคัญในการช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองตามสภาพความเป็นจริง เข้าใจตนเองเกี่ยวกับการเรียน การประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตของตนเองอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ตลอดจนสามารถที่จะช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ ปัจจุบันปฏิเสธไม่ได้ว่าสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมมีความซับซ้อนและทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาการหย่าร้าง การตั้งครรภ์ในวัยเรียน การติดเกม การเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากเน็ตไอดอล การติดยาเสพติด การฆ่าตัวตาย พฤติกรรมก้าวร้าว และความรุนแรงในสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น ล้วนแต่เป็นปัญหาที่เด็กและวัยรุ่นจะต้องเผชิญในชีวิตประจำวันและหลีกเลี่ยงได้ยาก เมื่อปัญหาเหล่านี้ไม่ได้รับการแก้ไขจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำให้ล้มเหลวในการเรียนและการดำเนินชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ย่ำแย่ เกิดความยุ่งยากต่อการใช้ชีวิตในสังคมเหมือนกับผู้อื่น และมีแนวโน้มที่จะนำไปสู่พฤติกรรมก่ออาชญากรรมทางสังคมและกลายเป็นบุคคลที่ไร้คุณภาพของสังคมและประเทศชาติ การแนะแนวเกี่ยวข้องกับความต้องการในการพัฒนาทางด้านส่วนตัวและสังคมของบุคคล ได้แก่ การพัฒนาเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการสื่อสาร ทักษะชีวิต ทักษะทางสังคม ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการตัดสินใจ การจัดการกับความเครียด และการจัดการกับความกดดันจากเพื่อน (Canel, 2007; Staley & Carey, 1997; Uz-Bas, 2007) จากงานวิจัย พบว่า การแนะแนวช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวในโรงเรียนและตัดสินใจเกี่ยวกับการเรียน สามารถเลือกวิชาที่เหมาะสมกับตนเองได้มากที่สุด (Canel, 2007; Ilgar, 2004) ลดความเสี่ยงพฤติกรรมในเชิงลบและป้องกันการลาออกของนักเรียน โรงเรียนมีบรรยากาศในเชิงบวกเพิ่มขึ้น ส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อโรงเรียน รู้สึกถึงความปลอดภัย มีพฤติกรรมก่อกวนน้อยลง และพฤติกรรมของเพื่อนดีขึ้น (Hayes, et al., 2002; Lapan, Gysbers, & Sun, 1997) ทั้งนี้ยังทำให้นักเรียนมีความสนใจและมีความสามารถในการเรียนได้

อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Fitch & Marshall, 2004; Jackson, 2000; Myrick, 2003; Webb, Brigman & Campbell, 2005) การแนะแนวจึงเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับนักเรียนและเป็นไปตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) มีหลักการสำคัญคือ ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับคนไทย พัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีคุณธรรมและจริยธรรม (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2560) บทบาทของการแนะแนวมีความสำคัญต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นในโรงเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาอย่างมาก เพื่อตอบสนองความต้องการและสภาพปัญหาของวัยรุ่นในยุคสังคมปัจจุบัน โดยผ่านการแนะแนวด้านการศึกษา การแนะแนวด้านอาชีพ และการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ดังนี้ (Unachukwu & Igborgbor, 1991; UNESCO, 2000; นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2558)

1. การแนะแนวด้านการศึกษา (Educational Guidance) เป็นการให้ความช่วยเหลือนักเรียนเกี่ยวกับการเรียน ไม่ว่าจะเป็นการให้ข้อมูลหรือแนวทางในการพัฒนาการเรียนให้ดีขึ้น เช่น นักเรียนกลุ่มที่ประสบปัญหากับผลการเรียนต่ำ ไม่สนใจในการเรียน หรือขาดแรงจูงใจในการเรียน และรวมทั้งนักเรียนกลุ่มที่ตั้งใจเรียน มีความขยันในการเรียน หรือมีเป้าหมายในการเรียน เป็นต้น ครูและทางโรงเรียนต้องให้การช่วยเหลือและสนับสนุนแก่นักเรียนอย่างเต็มที่เท่าเทียมกัน อย่างไรก็ตามโรงเรียนควรเน้นและให้ความสำคัญเกี่ยวกับการให้ข้อสนเทศกับนักเรียนที่กำลังจะจบระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อให้นักเรียนสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเองว่า หลังจากจบการศึกษาแล้วจะเลือกเรียนต่อในสายอาชีพหรือสายสามัญ ส่วนนักเรียนที่จะจบระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ครูต้องให้ข้อมูลสนเทศและจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับสาขาวิชาของในแต่ละคณะและมหาวิทยาลัย แนะนำให้นักเรียนได้สืบค้นข้อมูลด้วยตนเองจากเว็บไซต์ โดยทางโรงเรียนควรจัดกิจกรรมในหลากหลายรูปแบบเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนก่อนที่จะเข้าไปศึกษาต่อในระดับการศึกษาที่สูงขึ้น การแนะแนวด้านการศึกษามีทั้งแบบรายบุคคลและกลุ่ม โดยจำแนกตามความต้องการหรือสภาพปัญหาของนักเรียนเป็นสำคัญ เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถวางแผนและพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จเกี่ยวกับการเรียนและเกิดความก้าวหน้าทางการเรียนในโรงเรียนได้มากยิ่งขึ้น

2. การแนะแนวด้านอาชีพ (Vocational Guidance) เป็นกระบวนการช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถตัดสินใจเลือกงานหรืออาชีพที่ตนเองพึงพอใจอย่างมีเหตุผล รู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพที่เหมาะสมกับความถนัด อุปนิสัย และความชื่นชอบของตนเองมากที่สุด ปัจจุบันค่านิยมในอาชีพและความต้องการของตลาดแรงงานมีหลากหลายมากขึ้น อาชีพมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยของสังคม ควรให้นักเรียนได้รู้จักข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพอย่างกว้างขวางทั้งในลักษณะของบุคคลที่สำเร็จการศึกษาทางด้านสายอาชีพและสายสามัญ เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ค้นพบตนเองว่า ตนเองนั้นมีความถนัด ความสามารถ และลักษณะอุปนิสัยเป็นอย่างไร นอกจากนี้นักเรียนควรมีโอกาสได้สัมผัสประสบการณ์โดยตรงจากบุคคลที่ทำงานในอาชีพนั้นๆ มาแนะนำหรือเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับงาน และอาจจะให้นักเรียนได้ลองไปศึกษาและสัมผัสกับอาชีพที่ตนเองคิดว่าอยากจะเรียนหรือประกอบอาชีพ มีการจัดฝึกประสบการณ์ทางด้านอาชีพให้กับนักเรียนได้ทดลองโดยฝึกทำงานอาทิตย์ละ 1 วัน ก่อนที่จะจบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ 6 เพื่อให้นักเรียนได้ประเมินตนเองว่าตนเองนั้นมีความเหมาะสมกับอาชีพและมีความสุขกับงานนั้นมากน้อยเพียงใด ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกอาชีพนั้นๆ การแนะ

แนวด้านอาชีพจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้นักเรียนได้เตรียมความพร้อมและความก้าวหน้าในอาชีพนั้นตลอดจนสามารถที่จะประสบความสำเร็จในขอบเขตความสามารถของตนเอง

3. การแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม (Personal and Social Guidance) เป็นกระบวนการช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองได้เป็นอย่างดี เพื่อช่วยป้องกันและลดปัญหาความเสี่ยงให้น้อยลง โดยนักเรียนสามารถที่จะหาวิธีการและจัดการกับปัญหาของตนเองในรูปแบบวิธีการที่ถูกต้องได้อย่างเหมาะสม รู้จักปรับปรุงตนเองในด้านความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อนและพ่อแม่ รู้วิธีการปฏิบัติตนและการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น การคำนึงถึงผู้อื่น มารยาท บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง การแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม เป็นด้านที่มีความสำคัญและเป็นด้านที่นักเรียนทุกคนควรได้รับการช่วยเหลืออย่างยิ่ง เนื่องจากนักเรียนมักจะเผชิญความยุ่งยากลำบากในชีวิตค่อนข้างมากในสังคมปัจจุบัน เช่น ปัญหาของการเรียน ปัญหาของครอบครัว ปัญหาของการคบเพื่อน ปัญหาจากสื่อเทคโนโลยี ปัญหายาเสพติด และปัญหาภัยจากสังคม เป็นต้น หากปัญหาเหล่านี้ไม่ได้รับการช่วยเหลือหรือหาแนวทางแก้ไขก็จะเป็นอุปสรรคขัดขวางในการดำเนินชีวิตของนักเรียน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและการใช้ชีวิตอย่างมาก และนำไปสู่การไม่ประสบความสำเร็จทางการเรียนและการประกอบอาชีพ ดังนั้นการแนะแนวจึงต้องเข้ามามีบทบาทในการช่วยเหลือนักเรียนให้รู้เท่าทันและรับมือกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี เพื่อให้นักเรียนสามารถที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของโลก

5. ประสิทธิผลของการแนะแนวที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

การแนะแนวถือว่าเป็นแกนหลักของทักษะชีวิตที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและสร้างความผาสุกให้แก่นักเรียน โดยทักษะที่นักเรียนควรได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนในช่วงระดับมัธยมศึกษาอย่างมาก ได้แก่ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ การติดต่อสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล การจัดการกับความกดดัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความมั่นใจ (Ministry of Education, 2003) ประสิทธิผลของการแนะแนวไม่เพียงแค่ส่งผลดีกับนักเรียนเท่านั้น แต่ยังมีประสิทธิผลที่ดีสำหรับผู้ปกครอง ผู้บริหาร ครู และชุมชน ดังนี้ (Ackelson, 2017; American School Counselor Association, 2012)

1. นักเรียน ได้สำรวจตนเองว่าตนเองมีข้อจำกัดและควรพัฒนาตนเองเกี่ยวกับเรื่องใด เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับความท้าทายกับการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ผ่านการพัฒนาในด้านวิชาการ อาชีพ และส่วนตัวและสังคม เสริมสร้างและพัฒนาในด้านบุคลิกภาพ มีความยืดหยุ่น และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเอง และเข้าถึงศักยภาพทางด้านวิชาการได้อย่างเต็มที่ มีความสามารถในการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา และการวางแผนชีวิตด้วยตนเองเพื่อความสำเร็จในอนาคต ทั้งนี้ยังช่วยป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงในด้านลบที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

2. ผู้ปกครอง สามารถที่จะส่งเสริมวิธีการใช้องค์ความรู้ที่หลากหลายศาสตร์ เพื่อจัดหาข้อมูลและสนับสนุนความต้องการของบุตรเพื่อเตรียมความพร้อมต่อการพัฒนาความก้าวหน้าทางด้านการเรียนและการวางแผนทางด้านอาชีพของบุตร ตลอดจนช่วยให้ผู้ปกครองเข้าใจบุตรของตนเองในยุคสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้มากยิ่งขึ้น พร้อมที่จะให้การดูแลและเอาใจใส่บุตรอย่างเต็มที่ ประกอบกับการเพิ่มโอกาสในการมีส่วนร่วมระหว่างผู้ปกครองกับโรงเรียนในการส่งเสริมและพัฒนาให้กับบุตร อีกทั้งยังสร้างความตระหนักและการรู้จักวางแผนการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับบุตรของตนเอง

3. ครู ได้ปรับเปลี่ยนมุมมองทัศนคติที่ดีต่อนักเรียน และได้เรียนรู้เข้าใจพฤติกรรมของนักเรียนที่มีความแตกต่างกันตามปัจเจกบุคคล ครูได้พัฒนาทักษะการช่วยเหลือนักเรียนและเกิดประสบการณ์ที่หลากหลาย สามารถจัดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด ความสนใจของนักเรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ สามารถที่จะประเมินตนเองเพื่อปรับปรุงและพัฒนาความสามารถในการเป็นครูแนะแนวที่ดี รวมทั้งเพิ่มโอกาสให้ครูได้ทำงานร่วมกับครูในโรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและนำไปสู่ความสำเร็จของการช่วยเหลือนักเรียน

4. ผู้บริหาร ได้รับรู้และเข้าใจสภาพที่แท้จริงของระบบงานแนะแนว รู้ถึงสาเหตุ จุดอ่อน ข้อจำกัดหรือสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขที่เป็นอุปสรรคของการทำงานแนะแนว สามารถที่จะนำข้อมูลเหล่านั้นไปสู่การวางแผนงานแนะแนว เพื่อเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมและสร้างบรรยากาศในโรงเรียนที่เอื้อต่อพัฒนาการของนักเรียนและทำให้การแนะแนวนั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ตลอดจนสามารถดำเนินการจัดทำโครงสร้างและสนับสนุนบุคลากรในโรงเรียนให้มีศักยภาพในด้านการแนะแนว มีการติดตามและทำงานอย่างเป็นระบบ และให้ความสำคัญกับการจัดทำหลักสูตรการแนะแนวในโรงเรียนแบบเชิงรุก เพื่อตอบสนองความต้องการในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมของนักเรียนได้อย่างแท้จริง

5. ชุมชน มีโอกาสในการมีส่วนร่วมในการวางแผนกับโรงเรียน เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนในโลกของการแข่งขันสำหรับการทำงานและการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น และประสิทธิผลของการแนะแนวยังช่วยให้ชุมชนมีประชากรที่มีคุณภาพมากขึ้น เป็นกำลังสำคัญของชุมชน กล้าคิดและกล้าตัดสินใจทำในสิ่งที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม รวมทั้งทำให้ชุมชนปลอดภัยจากความเสี่ยงของสิ่งเสพติด พฤติกรรมก่อกวนสังคม และการทำลายสิ่งของสาธารณะ ตลอดจนทำให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

บทสรุป

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมในเชิงลบค่อนข้างสูง และเป็นวัยที่มีความไวต่อการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งพฤติกรรมเหล่านั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ และเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการประสบความสำเร็จในการเรียนและการดำเนินชีวิต การช่วยเหลือวัยรุ่นให้เติบโตและมีพัฒนาการที่ดีตามช่วงวัยจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะสถานศึกษาเป็นสถาบันที่ผู้ปกครองให้ความคาดหวังสูงต่อการเสริมสร้างพัฒนาการและการเรียนรู้ของนักเรียน สถานศึกษาควรตระหนักและให้ความสำคัญกับนักเรียนอย่างยิ่ง ควรมีกระบวนการหรือวิธีการที่จะสนับสนุนให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การแนะแนวในสถานศึกษาถือว่าเป็นหัวใจหลักของการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล เนื่องจากการแนะแนวเป็นกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลเข้าใจและตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม สามารถจัดการกับความท้าทายและเผชิญกับความจริงในสภาพแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนตลอดเวลา รู้จักวางแผนชีวิต ตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและเตรียมความพร้อมให้กับตนเองต่อการก้าวเข้าสู่โลกอนาคตของ การเรียนรู้และการทำงานที่ท้าทายในความหลากหลายของสังคมโลกมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามการแนะแนวจะประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดีต้องได้รับความร่วมมือกันระหว่างนักเรียน ครู ผู้ปกครอง ผู้บริหาร และชุมชน เข้ามามีส่วนในการวางแผนและการดำเนินงานแนะแนว พร้อมทั้งให้ความใส่ใจและมีความมุ่งมั่นในการทำงานร่วมกันอย่างจริงจัง มีกลไกในการขับเคลื่อนงานแนะแนวอย่างเป็นระบบ จึงจะส่งผลให้การแนะแนวนั้นเกิดประสิทธิภาพอย่างสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2558). *การแนะแนวเพื่อพัฒนาผู้เรียน.* สงขลา: สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ.

โพธิพันธ์ พานิช. (2558). “แนวคิดเกี่ยวกับหลักและระบบงานแนะแนว”. ในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (บรรณาธิการ), *เอกสารการสอนชุดวิชาหลักและระบบงานแนะแนวในสถานศึกษา หน่วยที่ 1-7.* (หน้า 1-37). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ศุภวดี บุญญวงศ์. (2558). “การแนะแนวในฐานะวิชาชีพชั้นสูง”. ในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (บรรณาธิการ), *เอกสารการสอนชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพการแนะแนว หน่วยที่ 1-7.* (หน้า 1- 66). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564).* สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2561. จาก http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=47194&Key=news20

ภาษาต่างประเทศ

Ackelson, D. (2017). *Washington State Comprehensive School Counseling and Guidance Program Model*. Retrieved on August 3, 2018 from http://www.k12.wa.us/OSSI/K12Supports/GuidanceCounseling/pubdocs/OSPIComSchoolCounselingGuidanceProgramModel.pdf

Adelman, H. & Taylor, L. (2015). *Conduct and Behavior Problems: Intervention and Resources for School Aged Youth.* The Center for Mental Health in Schools at UCLA.

Agathão, B. T., Reichenheim, M. E. & Moraes, C. L. (2018). “Health-related quality of life of adolescent students*”. Ciênc. saúde coletiva*, 23(2). 659-668.

Alvárez-Monteserín, M. A., Martínez Arias, R., González, M., Chacón, F., Rojo, C., Rubio, A., Moreno, F., Sardinero, F. & Delgado, P. (1999). “Risk Factors in Adolescence”. *Psychology in Spain*, 3(1). 98-103.

American School Counselor Association. (2012). *The ASCA National Model: A Framework for School Counseling Programs*. 3rd ed. Alexandria, VA: Author.

Association for Supervision and Curriculum Development. (2007). *The learning compact redefined: A call to action-A report of the Commission on the Whole Child*. Alexandria, VA: Author.

Brooks, T. L., Harris, S. K., Thrall, J. S. & Woods, E. R. (2002). “Association of adolescent risk behavior with mental health symptoms in high school students”. *Journal of Adolescent Health*, 31(3). 240-246.

Canel, A. N. (2007). “Egitimde Rehberlik Hizmetlerinin Yeri ve Onemi (The Place and Importance of Guidance Services in Education)”. (B. Aydin, Trans.). *Rehberlik* (pp. 117-151). Ankara: Pegem Yayiicilik.

Catalano, R. F., Fagan, A. A., Gavin, L. E., Greenberg, M. T., Irwin, C. E. Jr., Ross, D. A., & Shek, D. T. (2012). “Worldwide application of prevention science in adolescent health”. *Lancet*, 379. 1653-1664.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2000). *Measuring healthy days*. Atlanta, GA: Author.

Connell, C. M., Gilreath, T. D. & Hansen, N. B. (2009). “A multiprocess latent class analysis of the co-occurrence of substance use and sexual risk behavior among adolescents”. *J Stud Alcohol Drugs*, 70(6). 943-951.

Dash, B. N. (2003). *Guidance services in schools*. New Delhi: Dominant Publishers and Distributors.

DuRant, R. H., Smith, J. A., Kreiter, S. R. & Krowchuk, D. P. (1999). “The relationship between early age of onset of initial substance use and engaging in multiple health risk behaviours among young adolescents”. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 153. 286-291.

Ellickson, P. L., Tucker, J. S. & Klein, D. J. (2001). “High-risk behaviours associated with early smoking: results from a 5-year follow-up”. *J Adol Health*, 28. 465-473.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton

Feldman, R. S. (2010). *Psychology and Your Life*. Boston: McGraw-Hill.

Finn, J. D., Fish, R. M. & Scott, L. A. (2008). “Educational sequelae of high school misbehavior”. *The Journal of Educational Research*, 101(5). 259-274.

Fitch, T. & Marshall, J. L. (2004). “What counsellor does in high-achieving schools: a study on the role of the school counsellor?”. *Professional School Counselling*, 7(3). 172-177.

Gibson, R. L. (2003). *Introduction to counselling and guidance*. New Delhi: Pearson Education Publishers.

Hayes, R. L., Nelson, J., Tabin, M., Pearson, G. & Worthy, C. (2002). “Using school-wide data to advocate for student success”. *Professional School Counseling*, 6(2). 86-95.

Heyden, S. M. (2011). *Counseling children and adolescents*. Belmont, CA: Brooks/Cole.

Ibrahim, H. A., Mahmud, C. S., Abubakar, B. A., Harazimi, A. C. & Abdulkadir, D. S. (2016). “Effect of Drug Abuse Among Youth and Its Impact on Learning”. *IOSR Journal of Pharmacy and Biological Sciences (IOSR-JPBS)*. 11(3). 14-17.

Ilgar, Z. (2004). “Rehberligin Baslica Turleri (The Main Types of Guidance)”. (G. Can, Trans.). *Psikolojik Danısma ve Rehberlik* (ss. 28-46). Ankara: Pegem Yayincilik.

Jackson, S. A. (2000). “Referrals to The School Counselor: A Qualitative Study”. *Professional School Counseling*, 3(4). 277-286.

Jackson, C. A., Henderson, M., Frank, J. W. & Haw, S. J. (2012). “An overview of prevention of multiple risk behaviour in adolescence and young adulthood”. *J Public Heal*. 34 (Supply 1). i31-i40.

Jones, Arthur J. (1963). *Principle of Guidance***.** New York: McGraw Hill.

Kann, L., McManus, T., Harris, W. A., Shanklin, S. L., Flint, K. H., Hawkins, J., Queen, B., Lowry, R., Olsen, E. O., Chyen, D., Whittle, L., Thornton, J., Lim, C., Yamakawa,Y., Brener, N. & Zaza, S. (2016). “Youth risk behavior surveillance-United States, 2015”. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 65(SS-6). 1–174.

Lapan,R.T.,Gysbers, N.C. & Sun,Y. (1997). “The impact of more fully implemented guidance programs on the school experiences of high school students: A statewide evaluation study”. *Journal of Counseling & Envelopment*, 75. 292-302.

Lunenburg, Fred C. (2010). “School Guidance and Counselling Services”. *Schooling*, 1(1). 1-9.

McGee, R. & Williams, S. (2000). “Does low self-esteem predict health compromising behavior among adolescents?”. *Journal of Adolescence*, 23(5). 569–582.

McNeely, C. & Blanchard, J. (2009). *The teen years explained: A guide to healthy adolescent development.* Baltimore: Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Center for Adolescent Health.

Meeberg, G. A. (1993). “Quality of Life: A Concept Analysis”. *Journal Advance Nursing*, 18. 32-38.

Miller, Carroll H. (1971). *Foundations of Guidance***.** New York: Harper and Row Publishes.

Ministry of Education. (2003). *School guidance services*. Lusaka: Directorate of Teacher Education and Specialised Services.

Morgan, S. L. & Todd, J. J. (2009). “Intergenerational closure and academic achievement in high school: A new evaluation of Coleman’s conjecture”. *Sociology of Education*, 82. 267–286.

Myrick, R. D. (2003). *Developmental guidance and counseling: A practical approach*. 4th ed. Minneapolis, MN: Educational Media Corp.

Nagaoka, J., Farrington, C. A., Ehrlich, S. B. & Heath, R. D. (2015). *Foundations for young adult success: A developmental framework*. Concept paper for research and practice. Chicago, IL: The University of Chicago Consortium on Chicago School Research.

Nafees, M., Farooq, G., Tahirkheli, S. A. & Malik, P. (2012). "An Investigation into Missing Component of Guidance Service in Government High Schools". *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(4). 126-132.

Neinstein, L.S. (2013). *The new adolescents: An analysis of health conditions, behaviors, risks and access to services among young adults*. Los Angeles: University of Southern California.

Odeleye, D. A. (2017). "Overview of school guidance and counseling services". *European Journal of Education Studies*. 3(7). 346-361.

Lewis, F. M. (1982). "Experincd Personal Control and Quality of life in Late-stage Cancer Patient". *Nursing Research*, 31. 113-119.

Park, M. J., Scott, J. T., Adams, S. H., Brindis, C. D. & Irwin, C. E. (2014). "Adolescent and young adult health in the United States in the past decade: Little improvement and young adults remain worse off than adolescents". *J Adolesc Health*, 55(1). 3–16.

Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., Wille, N.,Wetzel, R., Nickel, J. & Bullinger, M. (2006). "Generic health-related quality-of-life assessment in children and adolescents: Methodological considerations". *PharmacoEconomics*, 24. 1199–1220.

Resnick, M. D. (2000). "Protection, resiliency, and youth development". *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews*, 11(1). 157-164.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. (2000). "A review of correlates of physical activity of children and adolescents". *Med Sci Sports Exerc*, 32. 963-975.

Sawyer, S. M., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezeh, A. & Patton, G. C. (2012). "Adolescence: A foundation for future health". *Lancet*, 379. 1630–1640.

Schulte-Körne, G. (2016). "Mental Health Problems in a School Setting in Children and Adolescents". *Dtsch Arztebl In*t. 113(11). 183–190.

Schumacher, M. & Kurz, G. (2000). *The 8% Solution: Preventing Serious, Repeat Juvenile Crime*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Singh, Y. K. (2007). *Guidance and Career Counseling*, New Delhi: APH Publishing corporation, Darya Ganj.

Sirirassamee, T. & Sirirassamee, B. (2015). "Health risk behavior among Thai youth: national survey 2013". *Asia Pac J Public Health*, 27(1). 76-84.

Staley, W. L. & Carey, A. L. (1997). "The role of school counselor in facilitating a quality twenty-first century workforce". *School Counselor*, 44 (5). 377-383.

Theofilou, P. (2013). "Quality of life: Definition and measurement". *Europe's Journal of Psychology*, 9.150–162.

Unachukwu, G. C. & Igborgbor, G .C. (1991). *Guidance and Counselling. A realistic Approach.* Oweri: International Universities Press.

UNESCO. (2000). *Guidance (Module I)*. Paris: Agzi Communication.

Uz-Bas. (2007). "Rehberlikte Hizmet Turleri (Service Variety In Guidance)". (B. Aydın, Trans.). *Rehberlik* (ss 82-116). Ankara: Pegem Yayincilik.

Van Nieuwenhuijzen, M., Junger, M., Velderman M. K., Wiefferink, K. H., Paulussen, T. W., Hox, J. & Reijneveld, S. A. (2009). "Clustering of health-compromising behavior and delinquency in adolescents and adults in the Dutch population". *Prev Med*, 48(6). 572-578.

Viner, R. M., Ozer, E. M., Denny, S., Marmot, M., Resnick, M., Fatusi A. & Currie, C. (2012). "Adolescence and the social determinants of health". *Lancet*, 379. 1641–1652.

Webb, L. D., Brigman, G. A. & Campbell, C. (2005). "Linking School Counselors and Student Success: A Replication of the Student Success Skills Approach Targeting the Academic and Social Competence of Students". *Professional School Counseling,* 8(5). 407-413.

WHO. (2017). *Adolescents: health risks and solutions*. Retrieved on January 20, 2018 from http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/en/

WHOQOL Group. (1994). *Quality of Life Assessment: International Perspective*. New York: Spriger-Verlag.