

แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายการศึกษาอริยมงคล
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระยง เขต 2
Guidelines for Developing life skills of students in Ariyamongkol network
school the Rayong Primary Education at service area II

ยุดติชน บุญเทศ

Yutichon Bunpes

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

Faculty of Education, Bangkokthonburi University

e-mail: yutichonbun@gmail.com

Received: October, 9 2020

Revised: November, 13 2020

Accepted: November, 17 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับทักษะชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายการศึกษาอริยมงคล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระยง เขต 2 และ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายการศึกษาอริยมงคล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระยง เขต 2 ประชากรเป็นครูผู้สอนในโรงเรียนเครือข่ายการศึกษาอริยมงคล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระยง เขต 2 จำนวน 94 คน เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย พบว่า 1) ระดับความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตของนักเรียน โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อยู่ในระดับมาก 2) แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน พบว่า ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ควรส่งเสริมให้นักเรียนได้ค้นหาความสามารถของตนเอง รู้จักข้อดี ข้อด้อยของตนเองและผู้อื่น มีกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตให้นักเรียน ทั้งการเรียนรู้นอกห้องเรียน ให้นักเรียนได้แสดงความสามารถของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ควรส่งเสริมให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมเสริมทักษะ เช่น การวิเคราะห์ข่าว เหตุการณ์ ภาพจากสื่อต่าง ๆ เพื่อให้ให้นักเรียนได้สรุปวิเคราะห์สาเหตุ ผลกระทบ รวมถึงการป้องกันและแก้ปัญหา ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ควรส่งเสริมให้

นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันและจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัยและสถานการณ์ต่าง ๆ การรู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ควรส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นผู้ฟังที่ดี การรู้จักปฏิเสธ และต่อรองในสถานการณ์เสียงต่าง ๆ รวมถึงการปฏิบัติตนตามกติกาของโรงเรียน ของชุมชนและสังคม

คำสำคัญ: แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต, โรงเรียนเครือข่าย

ABSTRACT

The objective of this research was to 1) study the life skills level of students in Ariyamongkol network school, the Rayong Primary Education at service area II and 2) study guidelines for developing life skills among students in Ariyamongkol network school, the Rayong Primary Education at service area II. The participants of this study were 94 teachers who taught in Ariyamongkol network school, Office of Rayong Primary Education service area II. This research was collected the data by using five rating scale questionnaires. And open-ended questionnaire about guidelines for developing life skills among students in Ariyamongkol network school, the Rayong Primary Education at service area II. Data was analyzed by using average (μ), standard deviation (σ) and content analysis.

The research findings were revealed that: 1) The level of the ability of life skills among students in Ariyamongkol network school, the Rayong Primary Education at service area II. was in high level. The results in each aspect revealed that the skills of analysis, decision making and creative problem solving were in moderate level while the skills of awareness, self- esteem and appreciated value of others, emotional and stressful management and relationship building were in high level. 2) For guidelines for developing life skills among students in Ariyamongkol network school, the Rayong Primary Education at service area II, this research for guidelines for developing students' life skills, the research indicated that to raise the awareness and value in students themselves and other, the students should be supported to find their talents. They should know their good points and weak points and learn the good points and weak points of others. School should arrange supporting activities to developing students' life skills both inside outside school. Furthermore, school should open the opportunity to students by giving them chances to show their talents. For critical thinking, decision making and problem-solving skills, the students should be supported by providing critical thinking, decision making,

problems solving skills development activities which students could attend such as news analysis, situation analysis, photo analysis in media. These activities will stimulate critical thinking among the students to find root cause analysis, the effects and find the preventive solutions. For emotional and stressful management, students should be given knowledge about how to prevent and manage their stressful in the situations. The students should learn how to relax and how to avoid unwanted behaviors. The recommend activities are exercise and spending time with family. For building relationship skills, the students should learn how to care of other people feelings, being good listener, knowing how to refuse others and how to negotiate in risk situation, including how to follow the school and community rules.

Keywords: Guidelines for Developing Life Skills, Network School

บทนำ

สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในยุคปัจจุบัน ได้ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียนเป็นอย่างมาก ทั้งทางด้าน การดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่ล้ำสมัย และความคาดหวังของผู้ปกครองต่อ การศึกษาของบุตรหลาน และตลอดจนการเผชิญสิ่งยั่วยุ หรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ รอบตัว โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญและอนาคตของชาติ กำลังประสบปัญหาครอบครัวแตกแยก ขาดความอบอุ่น การใช้ความรุนแรง ดุด่า ตีตีเล่นดี มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และบริโภคสื่อที่ไม่ เหมาะสม ขาดวิจารณญาณในการคัดสรรที่จะเลือกรับสิ่งที่ดี และวัฒนธรรมที่พึงประสงค์มาใช้ โดยให้ ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ ซึ่งปัญหาดังกล่าวนับวันจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น (สำนัก วิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2560) ซึ่งข้อมูลจากผลการสำรวจวิกฤตการณ์ด้านเด็กและเยาวชนใน ปัจจุบัน โดย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ซึ่งพบว่า เด็กและเยาวชนที่เป็นนักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ส่วนหนึ่งมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อาทิเช่น 1) การตกเป็นทาสของเกมคอมพิวเตอร์จนถึงขั้นหมกมุ่น และเรียนรู้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากเกม จนนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ก่อให้เกิดความสูญเสียแก่ตนเองและสังคม 2) นิยมประลองความเร็วโดย การแข่งรถมอเตอร์ไซด์ มีพฤติกรรมการใช้รถจักรยานยนต์ที่ผิดกฎหมาย เป็นนักซิ่งวัยใส และสก็อย (สาวน้อยซ้อนท้ายหนุ่มนักซิ่ง) 3) การใช้ความรุนแรงในการตัดสินปัญหาและข้อขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท จับกลุ่มรวมตัวกันสร้างความปั่นป่วนในชุมชนไปจนถึงการยกพวกตีกัน 4) การมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น เป็นพ่อ แม่ตั้งแต่อายุน้อย มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันตนเอง ขาดความรับผิดชอบ 5) การเข้าถึงสารเสพติดได้ ง่าย เริ่มจากการใช้บุหรี่ เหล้า ยาบ้า ยาไอซ์ ยาเลิฟ และสารอันตรายที่แพร่ระบาดในกลุ่มเด็กและเยาวชน และ 6) ขาดหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ไม่เห็นความสำคัญของหลักศาสนา ค่านิยมความเป็นไทยความสัมพันธ์

กับคนในครอบครัวค่อนข้างเปราะบาง ติดเพื่อน ติดสื่อ และให้ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าความมีคุณธรรม น้ำใจ เช่นเดียวกับข้อมูลของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ที่พบว่า มีวัยรุ่นที่โทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตและเข้ามารับการปรึกษาศัลยกรรมจิตเวชวัยรุ่นมากขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่ง 5 อันดับแรก เป็นปัญหา ความเครียด ความรัก ปัญหาเพศ สุขภาพจิต และปัญหาครอบครัว ประเด็นดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า สังคม ควรเร่งให้ความสำคัญกับการส่งเสริมทักษะชีวิตมากขึ้น ทั้งการส่งเสริมการมองเห็นคุณค่าของตนเอง การคิดวิเคราะห์ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการอารมณ์และความเครียด ตลอดจนการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้จะเป็นเกราะป้องกันหลายปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบันได้ (กรมสุขภาพจิต, 2561)แนวคิดของทักษะชีวิตที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ระบุว่าทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพจิตที่ดี สามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างปกติสุขไม่เป็นบุคคลที่มีปัญหา (WHO, 1997) เช่นเดียวกับ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และสุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ (2551) ที่ได้อธิบายถึงความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถของบุคคล ทั้งความรู้ เจตคติ และทักษะที่จะปรับตัวและเผชิญต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในชีวิตอย่างสร้างสรรค์ มีประสิทธิภาพ รวมทั้งสอดคล้องกับวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม สังคม ผู้ที่มีทักษะชีวิตดีจะมีปฏิสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ ที่ดีมีความบากบั่น รู้จักแก้ปัญหาได้ดี ปรับตัวได้ พึ่งตนเองได้และป้องกันตัวเองในภาวะคับขันได้ โดยเฉพาะหากเด็กและเยาวชนที่มีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดี จะมีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และมีความขัดแย้งในชีวิตได้ง่ายและเมื่อเขาพ้นวัยการศึกษาขั้นพื้นฐานไปแล้วอาจจะเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้วหันไปพึ่งยาเสพติดในที่สุด การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้แก่ผู้เรียน จึงมีความสำคัญและมีความจำเป็นเร่งด่วนที่ครูทุกคนจะต้องคำนึงถึงและสามารถสอดแทรกบูรณาการลงใน กลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2558)

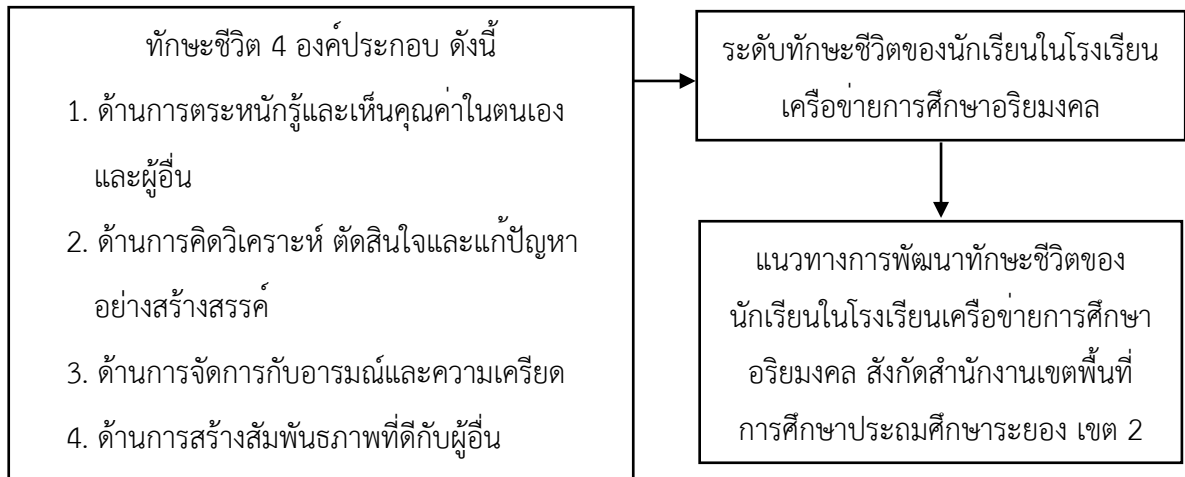
ดังนั้น การศึกษาแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนเครือข่ายการศึกษาริมมณฑล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 2 สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผน การกำหนดนโยบายหรือแผนงานของสถานศึกษา รวมถึงเป็นข้อมูลในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถเพียงพอในการมีชีวิตอยู่ในสังคม สามารถเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และสามารถเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับทักษะชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายการศึกษาริมมณฑล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 2 ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน
2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายการศึกษาริมมณฑล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 2

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ระดับทักษะชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายการศึกษาอริยมงคล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระยงค์ เขต 2 ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน และศึกษาแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายการศึกษาอริยมงคล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระยงค์ เขต 2 ซึ่งกำหนดกรอบการวิจัยได้ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

การดำเนินการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาระดับทักษะชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนเครือข่ายการศึกษาอริยมงคล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระยงค์ เขต 2 เป็นการศึกษาระดับทักษะชีวิตตามองค์ประกอบทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559) ซึ่งกำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัดความสามารถจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายหลีกเลี่ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ได้รับความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2. ขอบเขตด้านประชากร คือ ครูผู้สอนในโรงเรียนเครือข่ายการศึกษาอริยมงคล สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 2 จำนวนทั้งสิ้น 94 คน

3. เครื่องมือและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม โดยประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับระดับความสามารถการใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนตามองค์ประกอบทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา 4 องค์ประกอบ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559) ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ

ตอนที่ 3 สอบถามเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1) การศึกษาระดับทักษะชีวิตของนักเรียนใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) 2) การศึกษาแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียน ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยสรุปและสังเคราะห์คำตอบเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน

ผลการวิจัย

1. ระดับทักษะชีวิตของนักเรียน พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก จำแนกเป็นรายด้าน พบว่าด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ในระดับปานกลาง โดยในแต่ละด้านมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1.1 ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อยู่ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ นักเรียนสามารถชื่นชมในความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น นักเรียนสามารถบอกสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภาคภูมิใจได้ และนักเรียนปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม

1.2 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ อยู่ในระดับปานกลาง ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ นักเรียนสามารถคาดคะเนความเสี่ยงจากสถานการณ์ที่เผชิญในชีวิตประจำวันได้อย่างมีเหตุผล นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา เลือกแก้ไขปัญหาได้หลากหลายวิธีและตัดสินใจเลือกแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสมและสร้างสรรค์ และนักเรียนสามารถตั้งคำถามที่นำไปสู่คำตอบที่เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

1.3 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อยู่ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ นักเรียนสามารถจำแนกอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ นักเรียนมีอารมณ์ขัน และนักเรียนสามารถวิเคราะห์และเลือกวิธีการ/กิจกรรม ที่ทำให้ตนเองมีความสุขได้อย่างเหมาะสม

1.4 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อยู่ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ นักเรียนกล้ายืนยันทักษะ ความคิด ความรู้สึก และเหตุผลที่ดีให้ผู้อื่นรับรู้ได้ นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อความปลอดภัยของตนเอง และนักเรียนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ราบรื่นและมีความสำเร็จหรือมีผลงานจากการสร้างสรรค์ร่วมกัน

2. แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน พบดังนี้

2.1 ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พบว่า ครูผู้สอนควรส่งเสริมให้นักเรียนค้นหาความสามารถของตนเอง รู้จักข้อดี ข้อด้อยของตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้สถานศึกษาควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่พัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับผู้เรียน ทั้งการเรียนรู้นในห้องเรียนและนอกห้องเรียน รวมถึงการฝึกให้นักเรียนได้แสดงความสามารถของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

2.2 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ พบว่า ครูผู้สอนควรส่งเสริมและเน้นย้ำนักเรียนในขณะที่มีการจัดการเรียนการสอนให้มากขึ้น มีกิจกรรมเสริมทักษะในการฝึกการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และการแก้ปัญหาให้มากขึ้น เช่น การวิเคราะห์ข่าว วิเคราะห์เหตุการณ์ วิเคราะห์ภาพจากสื่อต่าง ๆ เพื่อให้ให้นักเรียนได้สรุปวิเคราะห์สาเหตุ ผลกระทบ รวมถึงการป้องกันและแก้ปัญหา

2.3 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด พบว่า การส่งเสริมให้นักเรียนได้ป้องกันและจัดการความเครียดตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัยและสถานการณ์ต่าง ๆ การรู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนกับเพื่อนหรือครอบครัว เป็นต้น

2.4 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น พบว่า ควรส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นผู้ฟังที่ดี การรู้จักปฏิเสธ และต่อรองในสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ รวมถึงการปฏิบัติตามกติกาของโรงเรียน ชุมชนและสังคม

อภิปรายผล

1. ระดับทักษะชีวิตของนักเรียน พบว่า อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ สถานศึกษาได้ดำเนินการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เต็มตามศักยภาพ มีวิธีการดำเนินงานเพื่อบรรลุความสำเร็จ คณะกรรมการสถานศึกษา

ผู้บริหาร ครู ชุมชน และผู้ปกครอง ได้ร่วมกันประชุมวางแผน มีโครงการ กิจกรรม ที่นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา สอดคล้องกับเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ที่กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา โดยสถานศึกษา ต้องจัดการศึกษาให้ผู้เรียนมีคุณภาพ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พัชรินทร์ รุจิชีพ (2559) ที่พบว่า นักเรียนมีทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่น และด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าด้านอื่น ๆ

1.1 ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อยู่ในระดับมาก นักเรียนสามารถชื่นชมในความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น นักเรียนสามารถบอกสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภาคภูมิใจได้ นักเรียนปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม ซึ่งวนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี (2546) ได้อธิบายว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต สามารถทำให้มนุษย์มีการพัฒนา หรือดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าได้ ดังนั้น การส่งเสริมปลูกฝังการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในระดับประถมศึกษา จึงเป็นการพัฒนาทักษะชีวิตในขั้นพื้นฐานที่จะมีผลดีต่อไปในอนาคต

1.2 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ อยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา เลือกแก้ไขปัญหาได้หลากหลายวิธีและตัดสินใจเลือกแก้ปัญหา ด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมและสร้างสรรค์ นักเรียนสามารถคาดคะเนความเสี่ยงจากสถานการณ์ที่เผชิญในชีวิตประจำวันได้อย่างมีเหตุผล นักเรียนสามารถตั้งคำถามที่นำไปสู่คำตอบที่เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ สอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2558) ที่ระบุถึงความหมายและความสำคัญของทักษะการวิเคราะห์ ได้ดังนี้ 1) ประเมินปัญหาและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นที่ส่งผลถึงการเสพติด เช่น ค่านิยม กลุ่มเพื่อน สิ่งแวดล้อมรอบตัวสื่อต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ปัญหา 2) ใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหาอย่างมีวิจารณญาณ พยายามค้นหาเหตุผลที่มีน้ำหนักในการชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิกสารเสพติด เช่น การชี้แจง ให้ข้อมูลผลดีผลเสีย ที่เห็นได้ชัดเพื่อให้ผู้อื่นคล้อยตาม เป็นต้น และ 3) ใช้ความคิดทางสร้างสรรค์ เพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้ที่เราชักชวนเห็นข้อดีที่จะปฏิบัติตาม เช่น การชวนผู้อื่นไปทำกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี เป็นต้น นอกจากนี้ ผลการวิจัยของ ธนศักดิ์ ศรีเฉลียว (2560) ซึ่งพบว่า ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ อยู่ในเกณฑ์ไม่น่าพอใจ ทำให้นักเรียนมีปัญหา และสับสนในการคิดและตัดสินใจที่จะเลือกแสดงพฤติกรรมที่เผชิญในชีวิตประจำวันให้เป็นไปอย่างสร้างสรรค์ เห็นควรส่งเสริมให้นักเรียนได้รับการพัฒนา

1.3 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อยู่ในระดับมาก นักเรียนมีอารมณ์ขันนักเรียนสามารถจำแนกอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ นักเรียนสามารถวิเคราะห์และเลือกวิธีการ/กิจกรรมที่ทำให้ตนเองมีความสุขได้อย่างเหมาะสม ดังที่ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ และสุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์

(2551) ที่ระบุว่า การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions) เป็นการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอย่างไร ซึ่งจะทำให้สามารถตอบสนองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์รุนแรงต่าง ๆ หรือความเครียดที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ และการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียดและรู้ถึงหนทางในการควบคุมระดับความเครียด การเรียนรู้วิธีผ่อนคลายเมื่ออยู่ในภาวะความตึงเครียดได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพ นอกจากนี้ กองสุขศึกษา (2558) ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของการจัดการความเครียด หมายถึง ความสามารถในการป้องกันและจัดการความเครียดตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์รอบข้างด้วยการที่สามารถเลือกวิธีการจัดการความเครียดวิธีใดวิธีหนึ่งตามความเหมาะสมกับสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน เป็นต้น

1.4 ด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อยู่ในระดับมาก นักเรียนสามารถขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤตได้ นักเรียนกล้ายืนยันทนความคิด ความรู้สึก และเหตุผลที่ดีให้ผู้อื่นรับรู้ได้ นักเรียนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ราบรื่นและมีความสำเร็จหรือมีผลงานจากการสร้างสรรค์ร่วมกัน ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559) ได้ให้ข้อมูลว่า การพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตจึงเป็นภูมิคุ้มกันให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต ซึ่งองค์ประกอบที่ 4 ของทักษะชีวิตยังได้ระบุถึงการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ได้รับความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2. แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน ซึ่งผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

2.1 ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พบว่า ครูผู้สอนควรส่งเสริมให้นักเรียนได้ค้นหาความสามารถของตนเอง รู้จักข้อดี ข้อด้อยของตนเองและผู้อื่น ควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับผู้เรียน ทั้งการเรียนรู้นในห้องเรียนและนอกห้องเรียน รวมถึงการฝึกให้นักเรียนได้แสดงความสามารถของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ดังผลการวิจัยของ สุภาพร วาปีโส (2559) ที่พบว่า โรงเรียนเอกชนการกุศลได้ดำเนินการส่งเสริมทักษะชีวิต ดังนี้ 1) การจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมทักษะชีวิต 2) การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ส่งเสริมทักษะชีวิต 3) การดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่ส่งเสริมทักษะชีวิต 4) การมีส่วนร่วมของครอบครัว/ชุมชน/หน่วยงานอื่นในการดูแลแก้ไขพฤติกรรมนักเรียน และ 5) การนิเทศ การกำกับ ติดตาม การส่งเสริมทักษะชีวิต นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยที่มีส่วนทำให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จ คือ การเปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการพัฒนาโรงเรียน โดยร่วมแสดงความคิดเห็น ร่วมทำ ร่วมรับผิดชอบ และร่วมภาคภูมิใจในความสำเร็จ ผู้บริหารมีภาวะผู้นำ โดยกล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลง มีความรับผิดชอบ เสียสละ มุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ เป็นกัลยาณมิตรในการทำงานกับทุกคน ครูที่ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะความเป็นครู โดยการประชุม อบรมเชิงปฏิบัติการและศึกษาดูงาน มีความจริงจังและสม่ำเสมอในการดำเนินการระบบการบริหาร

โรงเรียน เพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน ผู้บริหาร ครู ปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่ของตนเองที่ได้รับผิดชอบอย่างจริงจัง สม่่าเสมอจนเป็นวิถีประจำวัน และนักเรียนได้รับการพัฒนาส่งเสริมผ่านกิจกรรม กระบวนการหรือโครงการต่าง ๆ ที่มีหลากหลาย เกิดภาคภูมิใจในตนเอง ตระหนักู้และเห็นคุณค่าตนเอง และผู้อื่น มีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ดี ตลอดจนมีการ คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้จากการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติจริง

2.2 ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ พบว่า ครูผู้สอนควรส่งเสริม และเน้นย้ำนักเรียนในขณะที่มีการจัดการเรียนการสอนให้มากขึ้น มีกิจกรรมในการฝึกการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และการแก้ปัญหาให้มากขึ้น เช่น การวิเคราะห์ข่าว วิเคราะห์เหตุการณ์ วิเคราะห์ภาพจากสื่อต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนได้สรุปวิเคราะห์สาเหตุ ผลกระทบ รวมถึงการป้องกันและแก้ปัญหา สอดคล้องกับงานวิจัยของขวัญหทัย ยิ้มละมัย (2557) ที่พบว่า รูปแบบการบริหารกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติด ในสถานศึกษา ในองค์ประกอบที่ 2 พบว่า กิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติด ประกอบด้วย กิจกรรมการฝึกทักษะชีวิต กิจกรรมการเสริมสร้างความรู้ กิจกรรมทางเลือก กิจกรรมรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ และกิจกรรมดูแลส่งเสริมดูแลช่วยเหลือนักเรียนเกี่ยวกับสารเสพติด

2.3 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด พบว่า การส่งเสริมให้นักเรียนได้ป้องกันและจัดการความเครียดตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัยและสถานการณ์ต่าง ๆ การรู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนกับเพื่อนหรือครอบครัว เป็นต้น ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559) ได้ระบุถึงการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่มีความสำคัญ โดยระบุว่า เป็นความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี่ยง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

2.4 ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น พบว่า ควรส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจ เราเป็นผู้ฟังที่ดี การรู้จักปฏิเสธ และต่อรองในสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ รวมถึงการปฏิบัติตามกติกาของโรงเรียนและสังคม เช่นเดียวกับ Right to Play (2015) ที่ได้ระบุถึงการพัฒนาการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นตามแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานว่า ครูสามารถช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ซึ่งจำเป็นต้องพัฒนาความสามารถ ดังต่อไปนี้ คือ 1) เป็นผู้ฟังที่ดี 2) ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร 3) รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา 4) รู้จักแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ความชื่นชม และการกระทำที่ดีงามให้ผู้อื่นรับรู้ 5) รู้จักปฏิเสธ ต่อรองและร้องขอความช่วยเหลือ ในสถานการณ์เสี่ยง 6) ให้ความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ และ 7) ปฏิบัติตามกติกา และระเบียบของสังคม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ควรมีการส่งเสริม สนับสนุนในด้านการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าอยู่ระดับปานกลาง โดยครูผู้สอนควรส่งเสริมและเน้นย้ำนักเรียนในขณะที่มีการจัดการเรียนการสอนให้มากขึ้น มีกิจกรรมเสริมทักษะในการฝึกการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และการแก้ปัญหาให้มากขึ้น เช่น การวิเคราะห์ข่าว เหตุการณ์ ภาพจากสื่อต่าง ๆ เป็นต้น

1.2 ควรมีการส่งเสริมเกี่ยวกับการเลือกใช้สถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในการฝึกทักษะหรือพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน โดยครูผู้สอนควรกำหนดให้นักเรียนได้สามารถเผชิญจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง โดยคำนึงถึงสถานการณ์ที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน หรือทักษะชีวิตที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนชาย หรือสถานการณ์แบบใดที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนหญิงร่วมด้วย

1.3 ในการนำแบบสอบถามวัดความสามารถการใช้ทักษะไปใช้ ครูควรจะต้องมีการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนควบคู่ไปด้วย เพื่อให้ได้ข้อมูลของนักเรียนที่มีทักษะชีวิตอย่างแท้จริง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เนื่องจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อเปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตของนักเรียนในเพศชายและเพศหญิงว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร และมีแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาอย่างไร

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2561). **เผยแพร่ผลสำรวจพบวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร. ปริมาณพลครั้งหนึ่งผูกติดความสุข**

ตัวเองไว้กับแฟนเนอะครอบครัว ครูช่วยแนะทักษะชีวิตป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง. (ออนไลน์).

เข้าถึงข้อมูลจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=2757>

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.**

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กองสุขศึกษา. (2558). **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดสำหรับวัยทำงาน.** นนทบุรี:

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.

ขวัญหทัย ยิ้มละมัย. (2557). **รูปแบบการบริหารกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดในสถานศึกษา**

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

16(3), 53-64.

- ธนัตถ์กานต์ ศรีเฉลียว. (2560). **การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยใช้การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม**. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. 11(2), 61-74.
- พัชรินทร์ รุจิชีพ. (2559). **กลยุทธ์การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 และเขต 2**. ปรินญาปรัชญาดุสิตบัณฑิตยศาสตร์การบริหารและการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และสุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2551). **ทักษะชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น โรงพยาบาลรามาริบัติ.
- วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี. (2546). **หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพร วาปีโส. (2559). **การพัฒนาระบบการส่งเสริมทักษะชีวิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนเอกชนการกุศล**. ปรินญาการศึกษาดุสิตบัณฑิตยศาสตร์การบริหารและการพัฒนาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). **ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ . (2559). **แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2558). **แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด (ฉบับปรับปรุง)**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1997) จำกัด.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2560). **แนวทางการพัฒนาและประเมินค่านิยมหลักของคนไทย 12 ประการ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- Right to Play. (2015). **บทนำคู่มือทักษะชีวิตเล่มที่ 4: การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น**. มูลนิธิไรท์ พู เพลย์ ประเทศไทย.
- World Health Organization. (1997). **Life Skills Education for Children and Adolescents in School**. Geneva: World Health Organization.