

ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา

พฤษภาคม 2558

ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา

พฤษภาคม 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา

พฤษภาคม 2558

วรินทร์พร จัตรพลกิตติ. (2558). *ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ปริญญาโท กศ.ม.(การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษานิพนธ์: อาจารย์ ดร.จารุวรรณ สกุลคุ, อาจารย์ ดร.จตุพล ยงศร.*

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒใน 5 ด้านคือ ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต ปีการศึกษา 2556 จำนวน 341 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .89 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Fisher's Least Significant Difference (LSD)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีทักษะชีวิต ในแต่ละด้านและโดยรวมอยู่ในระดับมาก
2. นิสิตชายและนิสิตหญิง มีทักษะชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกันและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง
3. นิสิตที่ศึกษาในคณะที่ต่างกัน มีทักษะชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกันและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น และด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง
4. นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ต่างกัน มีทักษะชีวิตในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีทักษะชีวิตในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นิสิตที่มีพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคมต่างกัน มีทักษะชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

7. นิสิตที่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกัน มีทักษะชีวิตโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์แตกต่าง และด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง



LIFE SKILLS OF STUDENTS IN BACHELOR'S DEGREE PROGRAM IN EDUCATION
AT SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Higher Education
at Srinakharinwirot University
November 2015

Warintporn Chartponkit. (2015). *Life Skills of Students in Bachelor's Degree Program in Education at Srinakharinwirot University*. Master Thesis, M.Ed. (Higher Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Jaruwan Skulkhu, Dr. Chatupol Yongsorn.

The purpose of this research were to study and to compare to life skills of students in bachelor's degree program in education at Srinakharinwirot University in five aspects: creative thinking and critical thinking, self-awareness and empathy, decision making and problem solving, communication and interpersonal skills, and coping with emotion and coping with stress. The sample included 341 undergraduate students in academic year 2013. The instrument used to collect data was a Likert-type five-point rating scale questionnaire of 50 items with a reliability of .89. the statistics methods used for data analysis were frequency, percentage, means, standard deviation, t-test, one way analysis of variance, and Fisher's Least Significant Difference test.

The results of the research were as follows:

1. Life skills of the students in bachelor's degree program in education at Srinakharinwirot University in overall and each of five aspects were at the high level.
2. Male and Female students had no significant difference in overall of life skills. When comparing in each aspect of life skills, there was a statistically significant difference in life skills in the aspect of creative thinking and critical thinking at .05 level.
3. Student from different faculties had no significant difference in overall of life skills. When comparing in the aspects of life skills, there were statistically significant differences in life skills in the aspect of creative thinking and critical thinking, self-awareness and empathy, and communication and interpersonal skills at .05 level.
4. Student with different academic levels had significant differences in overall and each of five aspects of life skills at .05 level.
5. Student with different academic achievement had significant differences in overall and each of the five aspects of life skills at .05 level.
6. Student with different hometown had no significant differences in overall of life skills. When comparing in the aspects of life skills, there was a statistically significant difference in life skills in the aspect of self-awareness and empathy at .05 level.

7. Student with different rearing had significant differences in overall of life skills at .05 level. When comparing in the aspects of life skills, there were statistically significant differences in like skills in the aspect of creative thinking and critical thinking and communication and interpersonal skills at .05 level.



ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ของ
วรินทร์พร ฉัตรพลกิตติ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการอุดมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิ โยเหลา)
วันที่..... เดือน..... พ.ศ. 2558

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ที่ปรึกษาหลัก
(อาจารย์ ดร.จารุวรรณ สกุลดู)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา วัฒนางรงค์)

..... ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร.จตุพล ยงศร)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จารุวรรณ สกุลดู)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จตุพล ยงศร)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จันทร์ศม ภูติอริวัฒน์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.จารุวรรณ สกุลคุ และอาจารย์ ดร.จตุพล ยงศรี อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา ให้แนวคิด ข้อเสนอแนะ การตรวจแก้ไขด้วยความเอาใจใส่อย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตาเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา วัฒนานรงค์ และอาจารย์ ดร.จันทร์ศม ภูติอริยวัฒน์ ซึ่งเป็นกรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่า ที่ได้ให้ออกแนะให้ร่วมเป็นกรรมการสอบในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.กัลยาณี กุลชัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.ณัททัย ฤกษ์ฤทัยรัตน์ รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา วัฒนานรงค์ และอาจารย์ ดร.อรอนพ โพธิสุข ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามและความเที่ยงตรงของเครื่องมือ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อคิด และแก้ไขข้อบกพร่อง จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในสาขาวิชาการอุดมศึกษา ที่ได้ให้ออกแนะให้และประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา

ขอขอบคุณนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ให้ออกแนะให้ตอบแบบสอบถามและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อภควัต แซ่ฉั่ว คุณแม่กวันรัตน์ สำเร็จภวรัตน์ นางสาวปาจริย สิริปริญญา นางสาวปนัดดา พูลผล เพื่อนสังคมศึกษา และคุณครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาฯ โรงเรียนสตรีศรีนครินทรวิโรฒบึงเพ็ญทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจ ให้การสนับสนุนผู้วิจัยในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ที่พึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ แต่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ช่วยอบรมและชี้แนะทางการศึกษา ตลอดจนสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

วรินทร์พร จัตรพลกิตติ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	6
ความสำคัญของงานวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
สมมติฐานในงานวิจัย.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
ความหมายของทักษะชีวิต.....	11
ความสำคัญของทักษะชีวิต.....	12
องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	15
แนวคิดและทฤษฎีของทักษะชีวิต.....	23
ด้านการคิดวิเคราะห์และการคิดสร้างสรรค์.....	23
ด้านตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น.....	33
ด้านการสร้างสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ.....	35
ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ.....	38
ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด.....	40
การพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา.....	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต.....	46
ข้อมูลหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	48
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	52
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	52
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	53
ลักษณะของเครื่องมือ.....	54
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	55
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	97
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	97
วิธีการดำเนินวิจัย.....	97
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	97
สรุปผลการวิจัย.....	98
การอภิปรายผล.....	99
ข้อเสนอแนะ.....	115
บรรณานุกรม.....	118
ภาคผนวก.....	131
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม.....	132
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	134
ภาคผนวก ค ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	142
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	145

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1. จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	53
2. จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา.....	58
3. ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตของนิสิต ปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม.....	61
4. ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการคิดวิเคราะห์ และความคิดสร้างสรรค์ เป็นรายข้อ.....	62
5. ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความตระหนักรู้ ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น เป็นรายข้อ.....	63
6. ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการสื่อสารและ การสร้างสัมพันธภาพ เป็นรายข้อ.....	64
7. ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ เป็นรายข้อ.....	65
8. ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในด้านการจัดการ อารมณ์และความเครียด เป็นรายข้อ.....	66
9. ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและ โดยรวม จำแนกตามเพศ.....	67
10. ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและ โดยรวม จำแนกตามคณะที่ศึกษา.....	68

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11. ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษابัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและ โดยรวม จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา.....	69
12. ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษابัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและ โดยรวม จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	70
13. ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษابัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและ โดยรวม จำแนกตามพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม.....	71
14. ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษابัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและ โดยรวม จำแนกตามลักษณะการอบรมเลี้ยงดู.....	72
15. การเปรียบเทียบทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษابัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามเพศ.....	73
16. การเปรียบเทียบทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษابัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวมจำแนกตาม คณะที่ศึกษา.....	74
17. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษา บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามคณะที่ศึกษา ด้านการคิด วิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์เป็นรายคู่.....	75
18. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษา บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามคณะที่ศึกษา ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่นเป็นรายคู่.....	76
19. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษา บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามคณะที่ศึกษา ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพเป็นรายคู่.....	77

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
20. การเปรียบเทียบทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา.....	78
21. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ด้านการคิดวิเคราะห์ และความคิดสร้างสรรค์เป็นรายคู่.....	79
22. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่นเป็นรายคู่.....	80
23. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพเป็นรายคู่.....	81
24. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเป็นรายคู่.....	82
25. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดเป็นรายคู่.....	83
26. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม จำแนกตามชั้นปีที่ เป็นรายคู่.....	84
27. การเปรียบเทียบทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	85
28. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาศาสตรบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านความคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ เป็นรายคู่.....	86

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
29. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่นเป็นรายคู่.....	87
30. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพเป็นรายคู่.....	88
31. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเป็นรายคู่.....	89
32. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดเป็นรายคู่.....	90
33. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	91
34. การเปรียบเทียบทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตาม พื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม.....	92
35. การเปรียบเทียบทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกลักษณะ การอบรมเลี้ยงดู.....	93
36. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามลักษณะการอบรม เลี้ยงดู ด้านความคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ เป็นรายคู่.....	94
37. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามลักษณะการอบรม เลี้ยงดู การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ เป็นรายคู่.....	95

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

38. การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร
การศึกษาดัชนี มหวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม จำแนกตาม
ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู..... 96



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาและในยุคปัจจุบันซึ่งเป็นยุคโลกาภิวัตน์นั้น เป็นช่วงเวลาที่กระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการศึกษา ดังนั้นในยุคนี้จึงมีความจำเป็นที่จะต้องขับเคลื่อนการพัฒนาคนให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงในกระแสหลักของโลก พร้อมกับการยึดมั่นในรากฐานที่ดีงามในด้านคุณธรรม จริยธรรม และวิถีชีวิตอันเป็นวัฒนธรรมประจำชาติของตน การพัฒนาคนจึงเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาชาติ สำหรับประเทศไทยให้ความสำคัญในการมุ่งเน้นในคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนามาตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) (เสาวภา ไพทยวัฒน์. 2550: 5) และยังคงส่งเสริมพัฒนาคุณภาพคน ด้วยกระบวนการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต พัฒนาทักษะ ฝึกฝนความคิดสร้างสรรค์ ปลูกฝังการพร้อมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สร้างจิตสำนึกให้มีความรับผิดชอบต่อสังคม ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559) (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11. 2555: 11) ภาพลักษณ์ของการพัฒนาคนไทยตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมดังกล่าวรวมถึงจุดมุ่งหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) ได้กำหนดการพัฒนาการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ. 2553: 3) สอดคล้องกับมาตรฐานด้านการดำเนินการตามภารกิจของสถาบันอุดมศึกษา 4 ประการ ได้แก่ การจัดการเรียนการสอน การวิจัย การให้บริการทางวิชาการแก่สังคม และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม การดำเนินการตามภารกิจทั้ง 4 ประการดังกล่าว มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศทั้งระยะสั้นและระยะยาว นอกจากผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความสามารถด้านวิชาการและคุณธรรมแล้ว ยังต้องพัฒนาบัณฑิตให้ก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกในปัจจุบันและอนาคต บัณฑิตที่ผลิตจบการศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาจะต้องสร้างความมั่นใจให้แก่สังคมว่ามีคุณภาพ และสามารถพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า เป็นที่ยอมรับของนานาชาติ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2551: 7-8)

ในการพัฒนาบัณฑิตให้มีคุณภาพตามที่สังคมคาดหวัง จำเป็นที่ต้องได้รับการพัฒนาทักษะพื้นฐานในการดำรงชีวิต ตามที่กรมวิชาการ (2542: 1-2) ได้กล่าวว่า การพัฒนาคนควรพัฒนาให้ครบ 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ทักษะการพัฒนาตน และทักษะด้านการสื่อสาร 2) ทักษะการพัฒนางาน และ 3) ทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคม ทักษะชีวิตจึงจัดเป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาด้านความสามารถของคนในการรู้จักคิด การตัดสินใจ และการปรับตัวเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้

อย่างมีความสุข ซึ่งองค์ประกอบหลักของทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของทักษะพื้นฐานและไม่สามารถแยกออกจากกันได้

ทักษะชีวิต(Life Skills) เป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของมนุษย์ในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานและในการชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทักษะชีวิตจึงเปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันที่ควรสร้างแก่มนุษย์ในแต่ละคน เพื่อที่จะทำให้บุคคลเหล่านั้นสามารถดำเนินชีวิต แก้ไขปัญหา ปรับตัวสู่ผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสืบเนื่องมาจากสภาพปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (สุวรรณ ไชยธรรณ. 2548: 65) นอกจากนี้ทักษะชีวิต ยังเป็นทักษะที่มีติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ที่สามารถเรียนรู้จากตนเองและผู้อื่น ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติและทางสังคมที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น ที่ประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะการจัดการชีวิตของตนเองกับปัญหาสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้ ทำให้ความเป็นมนุษย์สมบูรณ์ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล (วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี. 2546: 1-2) หรืออาจจะกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ทักษะชีวิตก็คือความสามารถพื้นฐานที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเลือกดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันให้มีประสิทธิภาพ (ก่าไธรัตน์ เย็นสุจิตร. 2540: 60-70) ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ทักษะชีวิต คือ ทักษะที่สำคัญเป็นความสามารถของบุคคลในการดำรงชีวิตประจำวัน สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น และอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997: 1-2) ได้ให้ความหมายของคำว่าทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับองค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (United Nations Children's Fund. 2001: Online) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถในการใช้ความรู้ เจตคติ และทักษะต่างๆ ซึ่งจะช่วยในการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลในการที่จะรับผิดชอบตนเองในการดำเนินชีวิต โดยมีการสร้างทางเลือกที่ดี การต่อต้าน ความกดดันจากกลุ่มเพื่อน และการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามชีวิต ในประเทศไทย สำนักงานสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2554: Online) กล่าวถึงทักษะชีวิต คือ ความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และความสามารถ ในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมทั่วไป ณ ปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตสำหรับเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น เพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อธิปไตย สิ่งแวดล้อม ปัญหาสังคม จริยธรรม ฯลฯ ในขณะที่ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา จะเห็นได้ว่าหน่วยงาน องค์การต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศต่างให้ความสำคัญกับทักษะชีวิต

จากการศึกษาทักษะชีวิตของแมนกรูก้า วิทแมน และโพสเนอร์ (Mangrulkar,Whitman; & Posner. 2001: 22) ได้แบ่งองค์ประกอบในการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. องค์ประกอบทักษะทางความคิด (Cognitive Skills) 2. องค์ประกอบทักษะทางสังคม (Social Skills) 3. องค์ประกอบทักษะการเผชิญทางอารมณ์ (Emotional Coping Skills) ในขณะเดียวกัน

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1997: 2) ได้แบ่งทักษะชีวิตออกเป็น 10 ด้าน ได้แก่ 1) การตัดสินใจ (Decision Making) 2) การแก้ปัญหา (Problem Solving) 3) การคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) 4) การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) 5) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) 6) การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills) 7) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) 8) ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) 9) การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion) และ 10) การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) ต่อมา กระทรวงสาธารณสุข(2541: 1) ได้มีการปรับเปลี่ยนองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามองค์การอนามัยโลกโดยเป็นรายคู่ ดังนี้ 1) ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ ด้านคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ 2) ด้านจิตพิสัย ได้แก่ ด้านความตระหนักในตนเองและด้านเห็นใจผู้อื่น และ 3) ด้านทักษะพิสัย มี 3 คู่ ได้แก่ ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านและสับสน และในสภาพสังคมปัจจุบันที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ได้ส่งผลกระทบต่อเด็กในวัยเรียน ทั้งการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงและความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการศึกษาต่อของบุตรหลานตลอดจนการเผชิญสิ่งยั่วยุหรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ รอบตัวก่อให้เกิดปัญหาเด็กและเยาวชนอย่างมากทั้งปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาความรุนแรง ปัญหาเด็กติดเกม ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ ฯลฯ โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนที่มีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดี เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานไปแล้วอาจเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตมีปัญหาทางอารมณ์จิตใจ และมีความขัดแย้งในชีวิตได้ง่าย ครุจึงต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันให้รอดพ้นจากการครอบงำความคิดของสื่อเทคโนโลยีและตั้งรับต่อการก้าวรุกรทางสังคมอย่างรู้เท่าทัน (สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. 2554: 1) และคุณสมบัติที่ครูพึงมีนั้น ได้แก่ 1) ต้องมีความเป็นครู ชอบที่จะอธิบาย พร้อมทั้งจะถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้อื่น มีความอดทนและทุ่มเทเพื่อผู้อื่นได้ 2) เป็นผู้ที่มีความประพฤติดี มีคุณธรรมและจริยธรรมเป็นต้นแบบให้กับลูกศิษย์ได้ 3) มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นคนช่างสังเกต ช่างสงสัย และอยากหาคำตอบอยู่เสมอ 4) เป็นผู้มีความพร้อมในการเพิ่มประสบการณ์ชีวิต หนักเอาเบาสู้และเรียนรู้ที่จะสามารถเข้าไปอยู่ร่วมในสังคมทุกชั้นได้ 5) มีความคิดเป็นนักวิทยาศาสตร์ มีเหตุผล ไม่ดิ่งดันเข้าข้างตัวเอง 6) เป็นผู้รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ทุกเพศทุกวัย ยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์แล้วนำมาพิจารณาเพื่อพัฒนาตนเองได้ 7) มีจิตสำนึกสาธารณะ พร้อมทั้งจะเสียสละเพื่อส่วนรวม ส่วนรวมต้องมาก่อนส่วนตัว (สุมาลี เหลืองสกุล. 2551: 4) นั้นหมายความว่า บุคคลที่มีคุณสมบัติที่จะเป็นครูควรจะมีทักษะชีวิตเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต เมื่อนำความรู้หรือประสบการณ์ ถ่ายทอดให้กับลูกศิษย์ก็จะเกิดประสิทธิภาพ พร้อมกับสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสมซึ่งจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกศิษย์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้พัฒนาจาก โรงเรียนฝึกหัดครูชั้นสูง เพื่อผลักดัน การศึกษาทางด้านวิชาชีพครู ในช่วงเวลาที่วิชาชีพครูขาดแคลนและไม่สอดคล้องกับการขยายตัวของ สังคม และศาสตร์ทางการศึกษายังใหม่ต่อสังคมในขณะนั้น เป็นการเริ่มต้นการศึกษาในระดับ วุฒิประกาศนียบัตรครูประถมศึกษาศึกษาและประกาศนียบัตรครูมัธยมศึกษา ซึ่งเกิดจากการผลักดันของ ศาสตราจารย์ ม.ล.ปิ่น มาลากุล ต่อมาศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ผู้นำการศึกษาแบบ พิพัฒนาการนิยม (Progressivism) ในสังคมไทย ได้เสนอต่อกระทรวงศึกษาธิการให้ก่อตั้ง วิทยาลัยวิชาการศึกษา (College of Education) ขึ้นเพื่อพัฒนาปราชญ์ แนวคิดและความรู้ ความสามารถทางการศึกษาศึกษาสมัยใหม่ ให้สอดคล้องผสมผสานสัมพันธ์กับสังคมประชาธิปไตย รวมทั้ง การพัฒนาการศึกษาศาสตร์ให้เป็นวิชาชีพที่มีระบบแบบแผนและมีความลุ่มลึกในสังคมไทย พร้อม กับการประสาทปริญญาทางด้านศึกษาศาสตร์ ทั้งในระดับบัณฑิต มหาบัณฑิต และดุษฎีบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาได้ปรับฐานะมาเป็นมหาวิทยาลัยโดยศาสตราจารย์ ดร.สุดใจ เหล่าสุนทร (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2556: Online) จวบจนปัจจุบันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถือเป็นสถาบัน อุดมศึกษาที่เป็นต้นแบบด้านการผลิตครูและบุคลากรทางการศึกษาแห่งหนึ่งของ ประเทศนานกว่า 60 ปี จึงตระหนักถึงบทบาทความเป็นผู้นำด้านการผลิตครูและบุคลากรทางการ ศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ได้ครูและบุคลากรทางการ ศึกษาที่มีสมรรถนะในการบริหารและ จัดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีคุณลักษณะตามอัตลักษณ์บัณฑิตของ มหาวิทยาลัยศรีนคริน ทรวิโรฒ 9 ประการ ได้แก่ 1) ใฝ่รู้ตลอดชีวิต 2) คิดเป็น ทำเป็น 3) หนักเอาเบาสู้ 4) รู้กาลเทศะ 5) เปี่ยมจิตสำนึกสาธารณะ 6) มีทักษะสื่อสาร 7) อ่อนน้อมถ่อมตน 8) งามด้วยบุคลิก และ 9) พร้อมด้วยศาสตร์และศิลป์ (คณะสังคมศาสตร์. 2554: Online)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นหน่วยงานรับผิดชอบผลิตบัณฑิตหลักสูตรการศึกษา บัณฑิตมาเป็นระยะเวลากว่า 60 ปี มีอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นประธาน และมี คณะบดีของคณะร่วมผลิต 6 คณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะพลศึกษา และคณะศิลปกรรมศาสตร์ เป็นกรรมการและผู้อำนวยการ นอกจากนี้คณะศึกษาศาสตร์และคณะร่วมผลิตตระหนักถึงความสำคัญในการจัดทำหลักสูตรเพื่อ ผลิตผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความสามารถในทางวิชาการและวิชาชีพทางการศึกษา สืบสาน เจตนารมณ์ในการผลิตครูและบุคลากรทางการศึกษาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน (คณะศึกษาศาสตร์; คณะสังคมศาสตร์; คณะพลศึกษา. 2554: Online) และสอดคล้องกับมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญา ตรี สาขาครุศาสตร์และสาขาศึกษาศาสตร์ (หลักสูตรห้าปี) ตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ (2554: 2-4) ที่ต้องการให้บัณฑิตมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์และมาตรฐานผลการเรียนรู้ซึ่งแบ่งได้ 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านคุณธรรม - จริยธรรม 2) ด้านความรู้ 3) ด้านทักษะปัญญา 4) ด้านทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ 5) ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศ และ 6) ด้านทักษะการจัดการเรียนรู้

ในการศึกษาทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จากการสัมภาษณ์นิสิตพบว่า นิสิตมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะชีวิต แต่ยังมีปัญหาทักษะชีวิตซึ่งสามารถสรุปประเด็นปัญหาแบ่งเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

ทักษะด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ปัญหาที่พบ คือ นิสิตบางส่วนไม่ชอบการคิดวิเคราะห์ ชอบลอกเลียนผลงาน (ชญานุช วรรณวิจิตร. 2556: สัมภาษณ์) จึงทำให้ในบางครั้งไม่สามารถวิเคราะห์ข้อสอบที่เป็นโจทย์วิเคราะห์ได้ ทำให้ไม่สามารถตอบได้ตรงกับคำถาม (ณัฐนัย สุตันตานนท์. 2556: สัมภาษณ์) เพราะนิสิตชินกับการท่องจำเนื้อหาบทเรียนมาเป็นเวลานาน นิสิตเป็นคนเชื่องช้า ทำให้ขาดการพิจารณา วิเคราะห์หรือไตร่ตรองข้อมูลที่ได้รับ (สุนันตกาญจน์ ภาศิริธ. 2556: สัมภาษณ์) แนวคิดในการทำงานของนิสิตมักจะถูกตีกรอบด้วยทัศนคติแบบเก่าทำให้ไม่กล้าคิดสิ่งที่แปลกใหม่ เพราะกลัวว่าจะเกิดความแตกต่างจากคนอื่น (บดินทร์ นาวงศรี. 2556: สัมภาษณ์)

ทักษะด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ปัญหาที่พบ คือ นิสิตบางส่วนชอบเอาแต่ใจตนเอง ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น (เบญญา โชคชัยศรีรักษ์. 2556: สัมภาษณ์) ในขณะที่นิสิตบางคนชอบคิดว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่น ทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ และไม่มั่นใจในตัวเองทำให้นิสิตเกิดความสับสนในตัวเองว่าชอบ - ไม่ชอบอะไร (ปิยาพันธ์ ศรีชลรัตน์เจริญ. 2556: สัมภาษณ์) เพื่อนนิสิตบางคนชอบเห็นแก่ประโยชน์ตัวเอง ไม่สนใจทำกิจกรรม ไม่ช่วยเหลือเพื่อน ไม่ตระหนักในบทบาทและหน้าที่ของตนเอง (ชมพูนุช พรรณกิจ. 2556: สัมภาษณ์) นิสิตไม่เป็นตัวของตัวเอง เนื่องด้วยสภาพสังคม ระบบรุ่นพี่รุ่นน้องภายในมหาวิทยาลัย ทำให้นักเรียนไม่กล้าแสดงบทบาท การเป็นตัวเอง (กนกกาญจน์ แก่นเพ็ง. 2556: สัมภาษณ์) และเห็นใจผู้อื่นมากเกินไปจนทำให้ตัวเองมักจะถูกเอาเปรียบอยู่เสมอ(ดวงใจ วงศ์ตา. 2556 : สัมภาษณ์)

ทักษะด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ปัญหาที่พบ คือ นิสิตบางส่วนไม่ค่อยกล้าความคิดเห็น เนื่องจากกลัวโดนวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อผู้พูด (ประภัสสร ฉินสวัสดิ์พันธุ์. 2556: สัมภาษณ์) หรือกลัวว่าแสดงความคิดเห็นแล้ว จะไม่เป็นที่ยอมรับ ทำให้ตัวเองรู้สึกไม่มีความรู้ในดำนนั้น (ทิพย์วรรณ เกตุสุข. 2556: สัมภาษณ์) การสื่อสารของนิสิตที่ไม่ถูกต้อง ด้วยการใช้น้ำเสียง ท่าทาง ที่ผิดทำให้ผู้รับสารเกิดความเข้าใจผิด ส่งผลทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีเกิดขึ้น (ภูวดล ลำลี. 2556: สัมภาษณ์) และนิสิตอาจจะเกิดอคติ หรือมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อกัน ทำให้มีปัญหาในเรื่องของการสื่อสาร ความเข้าใจ และความสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (กันยารัตน์ เจียมกิ่ง. 2556: สัมภาษณ์)

ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ปัญหาที่พบ คือ นิสิตบางส่วนใช้อารมณ์ในการตัดสินใจและแก้ปัญหาโดยขาดการพิจารณาถึงเหตุผล (พนิดา นราศรี. 2556: สัมภาษณ์) หรือในการทำงานร่วมกัน นิสิตไม่กล้าตัดสินใจด้วยความเกรงใจซึ่งกันและกัน (เบญจรัตน์ พิทักษ์ไชยวงศ์. 2556: สัมภาษณ์) หรือนิสิตไม่กล้าตัดสินใจด้วยตัวเอง ชอบขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

(อรกมล จันทเอ. 2556: สัมภาษณ์) และเมื่อถึงช่วงเวลาคับขัน หรือมีเหตุการณ์เฉพาะหน้า นิสิตไม่สามารถตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว (ปาริชาติ ฮวดยิ่ง. 2556: สัมภาษณ์)

ทักษะด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ปัญหาที่พบ คือ นิสิตบางส่วนมีความเครียดกับการงานที่ได้รับ เมื่อเจอสถานการณ์ใหม่ๆ มักจะกดดันตัวเอง (วราภรณ์ พละศักดิ์. 2556: สัมภาษณ์) และจะรู้สึกหงุดหงิดง่าย ถ้ามีคนส่งเสียงดังหรือรบกวนสมาธิ (ภูวนาท คงแก้ว. 2556: สัมภาษณ์) เมื่อไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ มักจะแสดงออกทางสีหน้า หรือมีการแสดงอารมณ์อย่างชัดเจน ทำให้เกิดความเครียดทั้งตัวนิสิตและเพื่อนนิสิต (อักษร อยู่วัง. 2556: สัมภาษณ์)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนาการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้การสอน ปรับปรุงในด้านการบริหาร ด้านวิชาการ เสริมสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งให้กับนิสิตได้ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข สำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตที่มีความรู้และคุณภาพ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่สังคมต้องการ และเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติที่มีคุณภาพต่อไป

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 5 ด้าน คือ ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและแต่ละด้าน จำแนกตาม เพศ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม และลักษณะการอบรมเลี้ยงดู

ความสำคัญของงานวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบระดับทักษะชีวิตในแต่ละด้านของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้บริหาร อาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจน สามารถนำไปประกอบการพิจารณาในการจัดการเรียนการสอน กิจกรรมนิสิต อันจะนำไปสู่การส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตของนิสิตได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้นิสิตมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนา เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ตามความมุ่งหวังของมหาวิทยาลัย สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษา บัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกชั้นปี ที่ศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 6 คณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะพลศึกษา และคณะศิลปกรรมศาสตร์ จำนวนทั้งสิ้น 3,080 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้
 - 1.1 เพศ แบ่งเป็น
 - 1.1.1 เพศชาย
 - 1.1.2 เพศหญิง
 - 1.2 คณะที่ศึกษา แบ่งเป็น
 - 1.2.1 คณะศึกษาศาสตร์
 - 1.2.2 คณะมนุษยศาสตร์
 - 1.2.3 คณะสังคมศาสตร์
 - 1.2.4 คณะวิทยาศาสตร์
 - 1.2.5 คณะพลศึกษา
 - 1.2.6 คณะศิลปกรรมศาสตร์
 - 1.3 ชั้นปีที่ศึกษา แบ่งเป็น
 - 1.3.1 ชั้นปีที่ 1
 - 1.3.2 ชั้นปีที่ 2
 - 1.3.3 ชั้นปีที่ 3
 - 1.3.4 ชั้นปีที่ 4
 - 1.3.5 ชั้นปีที่ 5
 - 1.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบ่งเป็น
 - 1.4.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 2.50
 - 1.4.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่าง 2.50 – 3.50
 - 1.4.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า 3.50
 - 1.5 พื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม แบ่งเป็น
 - 1.5.1 สังคมเมือง
 - 1.5.2 สังคมชนบท

1.6 ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู แบ่งเป็น

- 1.6.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่
- 1.6.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน
- 1.6.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย

2. ตัวแปรตาม คือ

- 2.1 ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์
- 2.2 ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น
- 2.3 ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ
- 2.4 ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ
- 2.5 ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลในการใช้ชีวิต ความสามารถ เจตคติ อารมณ์รวมถึงทักษะต่างๆที่จะช่วยในการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลในการที่จะ รับผิดชอบในการดำเนินชีวิต แก้ไขปัญหา สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อมทางสังคม เพื่อให้สามารถอยู่รอดได้อย่างมีความสุขในสภาพสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหาและ ความเปลี่ยนแปลง ในยุคปัจจุบันและและสามารถปรับตัวและเตรียมพร้อมสำหรับการ ดำเนินชีวิตในอนาคต ซึ่งใน งานวิจัยได้ใช้แนวคิดขององค์การอนามัยโลกและกรมสุขภาพจิตที่จัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ เป็นทักษะพื้นฐานหลัก 5 กลุ่ม ดังนี้

1.1 ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์

หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์ วิพากษ์ ไตร่ตรอง ประมวลข้อมูล ปัญหาเรื่องราวต่างๆ เพื่อให้ได้ความคิดที่มีเหตุผล สามารถแยกข้อดี ข้อเสียและคุณค่าที่แท้จริงของ สิ่งต่างๆได้ สามารถนำความรู้ประสบการณ์ที่ผ่านมา สร้างรูปแบบความคิดที่แสดงถึงความแปลก ใหม่ ด้วยความคิดดัดแปลง ก่อให้เกิดแนวความคิดหลายทิศทาง ไม่ซ้ำกับสิ่งที่มีอยู่เดิม

1.2 ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น

หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของ ตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ รับรู้และเข้าใจ อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น เอาใจเขาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

1.3 ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ

หมายถึง ความสามารถในการยอมรับนับถือตนเองและผู้อื่น มีความไว้วางใจ เชื่อใจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและราบรื่น มีส่วนร่วมและรู้จักการแบ่งปันให้กับผู้อื่น สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลที่มีความหมายได้อย่างเหมาะสม และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทาง ที่ดี

1.4 ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

หมายถึง ความสามารถในการเลือกที่ได้มาจากการพิจารณาหรือประเมินเป็น อย่างดี เพื่อให้เหมาะสมและการบรรลุเป้าหมายของตนเอง ใช้สติปัญญา ความคิด และประสบการณ์ เดิมในการแก้ไขปัญหาที่ประสบใหม่ได้อย่างมีเหตุผลและเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ

1.5 ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้ อย่างเหมาะสมสามารถปรับตัวเมื่อเกิดความรู้สึกทางลบ รู้จักหาวิธีผ่อนคลายเมื่อเผชิญกับปัญหา จากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะอารมณ์เครียด

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ค่าคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับความรู้

ความสามารถทางการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ในปีการศึกษา 2557 ตั้งแต่ระดับชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 5 แบ่งออกเป็น

2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำกว่า 2.50

2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่อยู่ใน ช่วงคะแนนระหว่าง 2.51 – 3.50

2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงกว่า 3.50

3. พื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม หมายถึง สภาพและความสัมพันธ์ของคน

ในสังคม รวมถึงวัฒนธรรม เทคโนโลยีที่เป็นเอกลักษณ์ประจำสังคมที่นิสิตมีความใกล้ชิดและ เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น

3.1 สังคมเมือง หมายถึง สังคมที่มีคนอาศัยอยู่กันเป็นจำนวนมาก มีการแข่งขัน กันสูงทั้งในด้านความเป็นอยู่และการประกอบอาชีพ ลักษณะต่างคนต่างอยู่ มีการติดต่อสัมพันธ์กัน อย่างเป็นทางการหรือมีแบบแผน ซับซ้อนมากขึ้น

3.2 สังคมชนบท หมายถึง สังคมที่มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย การติดต่อ สัมพันธ์เป็นลักษณะใกล้ชิดกันสนิทสนมระหว่างกัน มีการช่วยเหลือพึ่งพากันและกัน

4. ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่บิดามารดาอบรมสั่งสอน ดูแล

พฤติกรรม ตลอดจนจรรยาบรรณพัฒนาการทักษะด้านต่างๆ เพื่อปลูกฝังให้นิสิตมีการพัฒนาตามที่ ครอบครัวต้องการซึ่งอาจจะปลูกฝังแนวความคิด ความเชื่อ หรือวิธีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน ออกไปแต่ละครอบครัว แบ่งออกเป็น

4.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรัก ความอบอุ่น และความผูกพันใกล้ชิด รวมทั้งในการสนับสนุนส่งเสริม ยอมรับความสามารถและ ความคิดเห็นในตัวนิสิต

4.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่ก้าว ่่ายเรื่องส่วนตัวของนิสิต พ่อแม่ใช้อำนาจในการคุ้มครอง ควบคุมความคิดและพฤติกรรมของนิสิต โดยไม่ให้เกียรติ หรือให้การยอมรับในตัวบุตร

4.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่นิสิตรู้สึก
ว่าตนเองได้รับการตามใจ และไม่ได้รับการเอาใจใส่หรือให้คำแนะนำช่วยเหลือจากบิดามารดา
เท่าที่ควร มักใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรงและปราศจากเหตุผล ไม่ให้ความสนทนากันเองและ
ปล่อยปละละเลยความเป็นอยู่

สมมติฐานการวิจัย

1. นิสิตชายและนิสิตหญิง มีทักษะชีวิตในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกัน
2. นิสิตที่ศึกษาคณะต่างกัน มีทักษะชีวิตในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกัน
3. นิสิตชั้นปีการศึกษาต่างกัน มีทักษะชีวิตในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกัน
4. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีทักษะชีวิตในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกัน
5. นิสิตที่มีพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคมต่างกัน มีทักษะชีวิตในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกัน
6. นิสิตที่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีทักษะชีวิตในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต และขอ
นำเสนอตามลำดับหัวข้อ ดังนี้ ความหมายของทักษะชีวิต ความสำคัญของทักษะชีวิต องค์ประกอบ
ของทักษะชีวิต แนวคิดและทฤษฎีของทักษะชีวิต การพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาในระดับ
อุดมศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต และข้อมูลหลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นองค์ความรู้สำคัญที่เกี่ยวกับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ซึ่งมีนักวิชาการให้
ความหมายต่างๆ ไว้ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997: 1) ได้ให้ความหมายของทักษะ
ชีวิต คือ ความสามารถในการปรับและการมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเมื่อเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายต่างๆ ที่
เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังเป็นสิ่งที่จรรโลงใจให้เกิดการดำรงไว้ซึ่ง
สภาวะสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องในขณะที่เผชิญแรงกดดัน
หรือกระทบกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว

ยูนิเซฟ (United Nations Children's Fund. 2001: Online) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตว่า
ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการใช้ความรู้ เจตคติ และทักษะต่างๆ ซึ่งจะช่วยในการสนับสนุน
พฤติกรรมของบุคคลในการที่จะสามารถรับผิดชอบตนเองสำหรับการดำเนินชีวิต โดยมีการสร้าง
ทางเลือกที่ดี การต่อต้านความกดดันจากกลุ่มเพื่อน และการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามชีวิต

เสาวภา ไพทยวัฒน์ (2550 : 1 อ้างอิงจาก กรมอนามัย. 2539: 1) ให้ความหมายทักษะ
ชีวิตว่า เป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหา
รอบๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2553: online) ได้ให้ความหมายของทักษะ
ชีวิตไว้ว่า เป็นคุณลักษณะ หรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา เป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถ
เผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ทักษะในการคิด
วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ทักษะการตัดสินใจ ทักษะด้านความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ ทักษะในการ
ประมาณตน และการควบคุม สถานการณ์ ทักษะในการสื่อสาร ต่อรอง ปฏิเสธ และโน้มน้าวจิตใจ
ทักษะในการปรับตัว

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2545: 7) ให้ความหมายของทักษะชีวิต คือ ความรู้ ความสามารถ
ความเชี่ยวชาญที่จะช่วยให้ความเป็นอยู่ หรือการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ร่างกาย
สังคมและจิตใจ ของบุคคลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต

มัทธรา ธรรมบุศย์ (2551 : online) ได้อธิบายว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ทักษะที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้อง มีและต้องใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุข สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ และประสบ ความสำเร็จ ทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มีอยู่ 2 อย่างคือ ทักษะทั่วไป (Generic Skills) กับ ทักษะวิชาชีพ (Profession Skills) ทักษะทั่วไปเป็นทักษะที่มนุษย์ต้องใช้ทุกวัน เพื่อการมีชีวิตอยู่ แต่ทักษะวิชาชีพเป็นทักษะที่มนุษย์จำเป็นต้องมีเพื่อใช้ในการหาเลี้ยงชีพ

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่าทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิต ของบุคคลที่ผ่านการเรียนรู้ ฝึกฝน ทำให้สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตชีวิตในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ด้านส่วนตัว ด้านครอบครัว ด้านสังคมกลุ่มเพื่อนให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นได้เป็นปกติสุข โดยปราศจากความกดดันจากสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว

ความสำคัญของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization 1997: 3) กล่าวถึง ความสำคัญของ ทักษะชีวิตเปรียบเสมือนตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ เจตคติ และค่านิยมของบุคคลกับความสามารถ ในการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติ การเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ดีจะเป็นตัวกระตุ้นหรือ แรงจูงใจ ที่จะทำใหบุคคลสามารถจัดการกับสิ่งที่ท้าทายอยู่รอบตัวได้ ดังนั้นทักษะชีวิตจึงมี ความสำคัญและสิ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อตอบสนองต่อความต้องการหรือความจำเป็น ดังต่อไปนี้

1. ด้านเด็กและเยาวชน กล่าวคือ โดยสภาพความเป็นจริงพบว่า วัยรุ่นจำนวนมากมี แนวโน้มของปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่มีปัญหา ได้แก่ การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ การติดเชื่อเอดส์ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การฆ่าตัวตาย และการกระทำความผิด ดังนั้นการป้องกันหรือการแก้ปัญหาเหล่านี้จะต้องจัดกิจกรรมที่นำไปสู่การแก้ปัญหา การจัดการในกลุ่มวัยรุ่น วัยรุ่น และชี้แนวทางที่จะส่งเสริมให้มีความสามารถจัดการกับความเครียด และความกดดันต่างๆ และการที่สังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีความเป็นสังคม เศรษฐกิจมากขึ้น แต่ไม่ยอมเปิดกว้างให้มีการส่งเสริมเยาวชนให้มีคุณค่า และเยาวชนเองก็ดูเหมือนว่าไม่มีความกระฉับกระเฉงในความคิดของตนเองเกี่ยวกับโอกาสในชีวิตข้างหน้าว่าจะเป็น อย่างไร ปัจจัยทั้งหมดจึงทำให้เยาวชนมีความอ่อนแอ ดังนั้นการนำทักษะชีวิตมาส่งเสริมให้เกิดขึ้น ในเยาวชน จะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ ดังนั้นการนำทักษะชีวิตมาส่งเสริมให้ เกิดขึ้นในเยาวชน จะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ ทำให้เยาวชนมีความเข้มแข็งขึ้น สามารถพัฒนาปรับตนเองให้อยู่ในสถานการณ์ที่ยุ้งยากได้ และช่วยให้เยาวชนได้ปรับเปลี่ยนตนเอง ให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

2. ด้านสังคม กล่าวคือ ด้วยเหตุที่บุคคลทุกคนมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญก้าวหน้าทาง สังคม โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ ดังนั้นเด็กและ เยาวชนต้องมีความสามารถเพียงพอที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมภายนอกครอบครัวได้ ความสามารถทาง

สังคมรวมไปถึงทักษะในการเข้ากับผู้อื่น ในการสื่อสารและการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ความสามารถนี้ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งเป็นบริบทสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาอย่างมากในวัยนี้ ถ้าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นไปอย่างราบรื่นและมั่นคงย่อมส่งผลต่อให้เด็กและเยาวชนมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม ในทางตรงกันข้ามหากความสัมพันธ์ในครอบครัวสร้างความรู้สึกกดดัน ไม่มีความสุขให้แก่เด็กและเยาวชน ย่อมส่งผลให้เด็กและเยาวชนเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่ดี ไม่มีคุณค่า ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อต้องดำเนินอยู่ในสังคมความสามารถในการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมไม่เหมาะสม อาจจะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนเป็นปัญหาให้กับสังคมได้ ดังนั้นการส่งเสริมทักษะชีวิตก็เป็นสิ่งจำเป็นในการเสริมสร้างให้เยาวชนมีการปรับตัวที่ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

3. ด้านการศึกษา กล่าวคือ กระบวนการเรียนการสอนในปัจจุบัน ควรมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากการให้ความรู้แบบเดิม ยิ่งในลักษณะของผู้เรียนที่อยู่ในวัยรุ่น ซึ่งมีความต้องการความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่มาสั่งสอน ขณะเดียวกันก็ยึดถือเพื่อนมากทำให้ต้องเน้นการสอนที่มีพื้นฐานอยู่ที่การมีส่วนร่วมของนักเรียนและการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพราะการมีส่วนร่วมจะกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพราะการมีส่วนร่วมจะกระตุ้นให้นักเรียนเกิดเรียนรู้แบบคิดเอง แก้ไขปัญหาเอง ส่วนการเรียนรู้ซึ่งกันและกันจะช่วยให้นักเรียนได้แบบอย่างของเจตคติและทักษะส่วนต่างๆ และที่สำคัญเป้าหมายในการสอนทักษะชีวิตนั้น เน้นการสร้างให้เด็กและเยาวชนเกิดทัศนคติหรือเปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่ถูกต้องและสามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยั่ววยไปได้ โดยมีพฤติกรรมพึงประสงค์ให้เกิดขึ้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องตระหนักและให้ความสำคัญต่อโปรแกรมการศึกษาที่จะต้องมีการสอนทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนมีความสัมพันธ์ต่อการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในบุคคล

สุวรรณา ไชยะชน (2548 : 84) กล่าวถึงความสำคัญของทักษะชีวิตว่า จากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและความมุ่งจะเจริญก้าวหน้าในคุณภาพชีวิต ทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้ สามารถจำแนกได้ 3 ประการ ดังนี้

1. ความสำคัญต่อเด็กและเยาวชน

ภาวการณ์ปัจจุบันเกิดปัญหาพฤติกรรม ที่เกิดจากการความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ส่วนใหญ่พบว่ามักเกิดขึ้นกับวัยรุ่น แนวโน้มปัญหาส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพใจ โดยปัญหาที่เกิดขึ้นคือ การใช้สารเสพติด การฆ่าตัวตาย การติดเชื่อเอดส์และการกระทำผิด จากปัญหาดังกล่าวมานั้นคือปัญหาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เพราะเด็กเหล่านี้จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้า ดังนั้นหากเด็กและเยาวชนได้รับการดูแลป้องกันปัญหาเหล่านี้ ก็จะทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าต่อตนเองและประเทศชาติได้

การดูแลแก้ไขปัญหาด้านได้ในเบื้องต้นและการวางรากฐานที่ดีต่อชีวิตไว้นั้น คือ ทักษะชีวิต เพราะทักษะชีวิตจะทำให้เยาวชนเหล่านี้สามารถเรียนรู้และปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อที่จะป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว

2. ความสำคัญต่อสังคม

ด้วยเหตุที่ว่ามนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคมจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังนั้นจึงหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่งกันยาก เป็นเหตุให้นามาสู่ปัญหาความขัดแย้งไม่พอใจกันได้ ความขัดแย้งนี้เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเพราะการประกอบกิจการต่างๆ เราจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ต่อกัน อีกทั้งลักษณะพฤติกรรมของผู้คนในสังคมรอบข้างส่งผลต่อความรู้สึกและการกระทำของเราเช่นกัน ดังนั้นหากเราดำเนินชีวิตอย่างมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันย่อมเกิดความสุขปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ทักษะชีวิตจึงเป็นการเสริมสร้างให้แต่ละบุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความสำคัญต่อการศึกษา

การจัดการเรียนรู้ในปัจจุบันนั้น ไม่ได้มุ่งเน้นแต่คุณภาพเนื้อหาทางวิชาการ เฉพาะศาสตร์เท่านั้น แต่การจัดการศึกษาในปัจจุบันมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในสภาพการณ์และปัญหาสังคม โดยบูรณาการสอดแทรกข้อคิด ความรู้ต่างๆ เพื่อให้สามารถเข้าใจ สภาพการณ์จริงของสังคม ไม่ใช่คนที่มีความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอดเพราะไม่สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ ดังนั้นการจัดการศึกษาในภาวการณ์ปัจจุบัน จึงจำเป็นต้องบูรณาการความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตเข้าไปในทุกรายวิชา ทุกคาบเรียน เพื่อเป็นทักษะพื้นฐานในการดำเนินชีวิตต่อไป

เสาวภา ไพทยวัฒน์ (2550 : 8) กล่าวถึง ความสำคัญของทักษะชีวิต คือ การทำความเข้าใจในความหมายของทักษะชีวิตทำให้ทราบว่าทักษะชีวิตมีความสำคัญในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการคิด การปรับตัวและการตัดสินใจ ซึ่งจะทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต ทักษะชีวิตจึงมีความสัมพันธ์กับจิตมนุษย์ 3 ด้าน คือ 1) ด้านการฝึกฝนด้านสติปัญญา (IQ) 2) ด้านอารมณ์ (EQ) และ 3) แรงจูงใจด้านการหล่อหลอมบุคลิกภาพในด้านมโนธรรมและคุณธรรม (MQ)

การฝึกฝนให้บุคคลมีทักษะชีวิตจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอก ส่งผลให้บุคคลมีความรู้ความสามารถสูงในการปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จทุกๆ ด้าน ซึ่งจำแนกผลจากการฝึกฝนทักษะชีวิตกับการพัฒนาคนได้ดังนี้

1. มีความเป็นเลิศทางปัญญาหรือคนเก่ง ในที่นี้หมายถึง การพัฒนาด้านสติปัญญาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำ การคิดหาเหตุผล การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ การเรียนรู้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการใฝ่หาความรู้ ทนโลก ทนเหตุการณ์
2. ดำรงตนเป็นคนดี ในที่นี้หมายถึง มีเจตคติอันเกิดจากการเรียนรู้ทางด้านอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในด้านการอยู่ร่วม ซึ่งก่อให้เกิดเมตตา มีคุณธรรมประจำตน มีจิตสำนึกในสิทธิ

และหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมโดยรวม ความรู้สึกที่เห็นคุณค่าในตนเองและการสะท้อนความรู้สึกที่เห็นคุณค่าผู้อื่น รู้จักการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

3. ในความสุขในการดำรงชีวิต ในที่นี้หมายถึง มีความมั่นคงทางจิตใจ มีบุคลิกภาพที่ดี มีการปรับตัว มีทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลให้เป็นไปอย่างราบรื่น เป็นผลดีในด้านการบริหาร การจัดการอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสามารถปฏิบัติงานให้เกิดผลสำเร็จ

ทักษะชีวิตจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและในการจัดการศึกษาได้นำเอาทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวาง ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดความคิดอย่างมีวิจารณญาณความคิดที่กว้างไกล ซึ่งหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคล ในด้านการแสวงหาความรู้ การที่บุคคลมีวิจารณญาณจะส่งผลในด้านการหาทางเลือก การวิเคราะห์ การประเมินศักยภาพของตนเอง การสร้างความตระหนักในตน และความรับผิดชอบต่อสังคม รู้จัก การควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และพยายามใช้การเจรจาและสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลทั่วไป ด้วยเหตุผลนี้ทักษะชีวิตได้นำไปใช้ในการจัดการศึกษาเพื่อสร้างสันติภาพในมนุษยชาติ การวิเคราะห์อิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน การประเมินความเสี่ยง รวมทั้งการใช้เครือข่ายทางสังคมให้เหมาะสม บุคคลที่มีทักษะชีวิตจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง การเคารพสิทธิของผู้อื่น การอยู่ร่วมในสังคมด้วยความเป็นมิตร การมองโลกในแง่ดี ในเชิงสร้างสรรค์ การพัฒนาทักษะชีวิตทำให้บุคคลเป็นคนเก่งงาน เก่งคน และเป็นคนดีของสังคมโดยรวม

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิตเป็นทักษะของแต่ละบุคคลในการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีความสำคัญในการสร้างคุณลักษณะที่ดี และคุณภาพชีวิตที่ดีต่อบุคคลที่มีทักษะชีวิตที่ดี หรือ บุคคลที่มีการพัฒนาทักษะชีวิตอยู่ตลอดเวลา นอกจากทักษะชีวิตจะมีความสำคัญกับตนเองแล้วยังมีความสำคัญต่อกลุ่มสังคม เนื่องจากมนุษย์ต้องมีการปฏิสัมพันธ์ อยู่ร่วมกันในสังคมซึ่งมีหลายขนาด ทักษะชีวิตจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวเอง หรือส่งเสริมตัวเองให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์ประกอบของทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมและสถานที่ แต่ทักษะชีวิตที่จำเป็นที่สุดที่องค์การอนามัยโลกตระหนักและทุกคนควรถือว่าเป็นหัวใจสำคัญในการดำรงชีวิต

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997: Online) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตไว้ว่า ทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งจำเป็นจะต้องวิเคราะห์ชุดของทักษะหลักต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (Well being) และการปฏิบัติหน้าที่ทางสังคม (Social Functioning) และองค์การอนามัยโลกได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบ หรือ 5 คู่ โดยแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้) ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)

2. ด้านจิตพิสัย (เจตคติ) ได้แก่ การตระหนักรู้ในตน (Self Awareness) และความเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

3. ด้านทักษะพิสัย (ทักษะ) มี 3 คู่ ได้แก่

3.1 การสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal) และการสื่อสาร (Communication)

3.2 การตัดสินใจ (Decision Making) และการแก้ปัญหา (Problem Solving)

3.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and Stress)

สำหรับประเทศไทยนั้นได้มีการปรับปรุงองค์ประกอบทักษะชีวิตโดยการจัดความคิดสร้างสรรค์และการคิดวิเคราะห์เป็นองค์ประกอบร่วม พร้อมทั้งเพิ่มด้านจิตพิสัย 1 คู่ คือ ความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) และความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยที่สภาพการณ์มีความรุนแรงในกระแสเจตคติและค่านิยมที่ผิดๆ ตลอดจนการละลาย หรือขาดความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อสังคม (ประวิต เอรารวรรณ์, นุชานา เหลืองอังกูร. 2545 : 7-8)

องค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้ง 12 องค์ประกอบ สามารถเขียนเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



ภาพประกอบ 1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

แมนกรูก้า วิทแมน และโพสเนอร์ (Mangrulkar; Whitman; & Posner. 2001: 22) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาทักษะชีวิตได้แบ่งองค์ประกอบสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 3 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบทักษะทางสังคม (Social Skills) ประกอบด้วย ทักษะการสื่อสารทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะระหว่างบุคคล (การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี) ทักษะการให้ความร่วมมือ และทักษะการเห็นอกเห็นใจ
2. องค์ประกอบทักษะทางความคิด (Cognitive Skills) ประกอบด้วย ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (การเข้าใจผลที่จะเกิดขึ้นของการกระทำ การกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา)

3. องค์ประกอบทักษะการเผชิญทางอารมณ์ (Emotional Coping Skills) ประกอบด้วย การจัดการความเครียด การจัดการกับความรูสึกรวมถึงความโกรธ และทักษะสำหรับการเพิ่มความควบคุมภายในตนเอง (การบริหารจัดการและดูแลตนเอง)

ทักษะทั้งสามองค์ประกอบดังกล่าวเป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์กัน หรืออีกนัยหนึ่งคือแต่ละทักษะนั้นมิได้ไม่ได้แยกออกจากกัน และเป็นส่วนที่ร่วมกันส่งเสริมทำให้เกิดทักษะชีวิตที่สมบูรณ์ในการดำรงชีวิต

แมกซ์เวลล์ (Maxwell. 1981: 7-8) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตว่า ควรมีทักษะที่จำเป็น ๆ ดังนี้

1. ทักษะด้านความรู้ในตนเอง และการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Knowledge or Self-Awareness Skills) กล่าวคือ ในด้านความรู้ในตนเองและการรู้ในข้อจำกัดของตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างมหาศาลโดยที่จะขาดเสียมิได้ ตัวอย่างเช่น ทักษะการประเมินตนเอง หรือการค้นหาคือดีและข้อด้อยของตนเองในขอบเขตของชีวิต ทักษะของการเข้าใจแรงจูงใจในตนเอง ความปรารถนา ความชอบ และการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน เป็นต้น

2. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Skills) กล่าวคือ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอยู่รวมกันและใช้ชีวิตร่วมกัน ดังนั้นทักษะที่จำเป็นในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้แก่ ทักษะการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการเข้าใจอารมณ์บุคคลอื่น ทักษะการตีความในแรงจูงใจของบุคคลอื่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการต่อต้านความกดดันจากสังคม และทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) กล่าวคือ ชีวิตของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยจะต้องเผชิญกับความซับซ้อนทางสังคมที่เกิดขึ้น ดังนั้นทักษะการแก้ปัญหาจึงจำเป็นและมีความสำคัญในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทักษะการค้นหาคำตอบ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดหาทางเลือกที่เหมาะสม ทักษะการวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งทักษะต่างๆ จะขึ้นอยู่กับการนำไปประยุกต์กับขอบข่ายของชีวิตในแต่ละด้านของบุคคล เช่น ชีวิตการทำงานชีวิตการเรียน ชีวิตครอบครัว และชีวิตส่วนตัวของการใช้เวลาว่าง

ในขณะที่ ยูเนสโก (สกล วรเจริญศรี. 2550: 42; อ้างอิงจาก Focusing Resources on Effective School Health. 2002: Online) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความสามารถทางความคิด (Cognitive Abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะรู้ (Learning to Know) โดยแบ่งออกเป็น 2 ทักษะ คือ

1.1 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (Decision making and Problem solving skills) ประกอบด้วย ทักษะในการรวบรวมข้อมูลข่าวสาร การประเมินผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของพฤติกรรมในปัจจุบันสำหรับตนเองและผู้อื่น การกำหนดทางเลือกต่างๆ ในการแก้ปัญหา ทักษะการวิเคราะห์เกี่ยวกับอิทธิพลของค่านิยมและเจตคติของตนเองและบุคคลอื่นต่อแรงจูงใจ

1.2 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking skills) ประกอบด้วย การวิเคราะห์กลุ่มเพื่อนและอิทธิพลของสื่อต่างๆ การวิเคราะห์เจตคติ ค่านิยม ปทัสถานทางสังคม และความเชื่อ และปัจจัยต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อตนเอง

2. ด้านความสามารถส่วนบุคคล (Personal abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะเป็น (Learning to be) โดยแบ่งออกเป็น 3 ทักษะ คือ

2.1 ทักษะการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง (Skills for increasing internal locus of control) ประกอบด้วย ทักษะการสร้างเชื่อมั่น และความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตระหนักรู้ในตนเองรวมถึงการตระหนักรู้ในสิทธิ อิทธิพล ค่านิยม เจตคติ จุดแข็งและจุดอ่อน ทักษะในการกำหนดเป้าหมาย ทักษะในการดูแลตนเอง และทักษะในการประเมินตนเอง

2.2 ทักษะการจัดการกับความรู้สึก (Skills for managing feeling) ประกอบด้วย การจัดการความโกรธ การจัดการกับความวิตกกังวลและความเศร้า ความผิดหวัง ทักษะการเผชิญ สำหรับการจัดการกับความสูญเสีย และความทุกข์

2.3 ทักษะการจัดการความเครียด (Skills for managing stress) ประกอบด้วย การบริหารเวลา การเพิ่มความคิดทางบวก และการรู้จักเทคนิคการผ่อนคลาย

3. ด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น แบ่งออกเป็น 5 ทักษะ คือ

3.1 ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal communication skills) ประกอบด้วย การสื่อสารทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ (ไม่ใช่ทางลบ) และการรับข้อมูลย้อนกลับ

3.2 ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง (Negotiation and Refusal skills) ประกอบด้วย การบริหารความขัดแย้งและการเจรจาต่อรอง ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม และทักษะการปฏิเสธ

3.3 ทักษะการเห็นอกเห็นใจ (Empathy skills) ประกอบด้วย ความสามารถที่จะฟังและเข้าใจความต้องการของบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่างๆ ตลอดจนแสดงถึงความเข้าใจในสิ่งนั้น

3.4 ทักษะการทำงานเป็นทีมและการให้ความร่วมมือ (Cooperation and Teamwork skills) ประกอบด้วย การแสดงความเคารพในความคิดเห็นของบุคคลอื่น การประเมินความสามารถของบุคคลและการสนับสนุนกลุ่ม

ดีน แบลเลย์ และปาร์คเกอร์ (Deen, Bailey, & Parker. 2002: Online) ได้ศึกษาเรื่องระบบการประเมินทักษะชีวิต (Life Skills Evaluation System) ของมหาวิทยาลัยวอชิงตันสเตท โดยแบ่งทักษะชีวิตเป็น 8 ทักษะ ได้แก่

1. ทักษะการสร้างการตัดสินใจ (Decision Making Skills) หมายถึง ความสามารถในการสร้างทางเลือกหลายๆ ทางเพื่อการตัดสินใจ ประกอบด้วย การทำรายการของทางเลือกก่อนการ

ตัดสินใจ การคิดเกี่ยวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่ตัดสินใจ และการประเมินการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ

2. ทักษะการใช้ทรัพยากรอย่างฉลาด (Wise Use of Resources Skills) หมายถึง ความสามารถในการใช้การคิดวิจารณ์อย่างดี การไม่สิ้นเปลือง รู้จักความรับผิดชอบและการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ประกอบด้วย การใช้ทรัพยากรตามธรรมชาติในสภาพแวดล้อมของตนได้อย่างชาญฉลาด การวางแผนการใช้ทรัพยากรด้านการเงินของตนเองการใช้เวลาอย่างมีคุณค่าในชีวิต และการดูแลในทรัพย์สินของตนเองได้

3. ทักษะการสื่อสาร (Communication Skills) หมายถึง ความสามารถในการแลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูลข่าวสาร หรือข้อความระหว่างบุคคล การใช้คำพูด การเขียน กริยาท่าทางและศิลปะของการแสดงออกทางอารมณ์ และความคิด ประกอบด้วย การนำเสนอที่ดี การเป็นผู้ฟังที่มีประสิทธิภาพ การสื่อสารที่ชัดเจนทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และสื่อสารแผนการกับบุคคลอื่นได้

4. ทักษะการยอมรับความแตกต่าง (Accepting Differences Skills) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับและยินดีในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล ประกอบด้วย การปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นที่แตกต่างกันด้วยความเคารพ การทำงานหรือทำกิจกรรมกับบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างกันกับตัวเอง และการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างจากตนเอง

5. ทักษะความเป็นผู้นำ (Leadership Skills) หมายถึง ความสามารถที่จะช่วยเหลือกลุ่มในการพบปะ ประชุม การแสดงความสามารถของการนำกลุ่ม การใช้อิทธิพลส่วนบุคคลในการแนะนำกลุ่มให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่มได้ ประกอบด้วย การจัดการกลุ่มเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้ การใช้รูปแบบของความเป็นผู้นำที่แตกต่างกันในการนำกลุ่ม การกระตุ้นให้บุคคลอื่นสามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่จะใช้เป็นประโยชน์ในกลุ่ม

6. ทักษะการใช้ประโยชน์ (Useful / Marketable Skills) หมายถึง ความสามารถของบุคคลประกอบด้วย การคลี่คลายปัญหา การปฏิบัติตามคำสั่ง การให้การสนับสนุนในฐานะสมาชิกของทีมงาน การยอมรับในความรับผิดชอบของงานที่ได้รับมอบหมาย การจดบันทึกเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อการทำงานอย่างถูกต้อง

7. ทักษะการเลือกวิถีการดำเนินชีวิตที่ดี (Healthy Life style Choices Skills) หมายถึง ความสามารถในการเลือกวิถีการดำรงชีวิตที่ดีและเหมาะสม เป็นเงื่อนไขที่นำไปสู่สุขภาพกายและจิตที่ดีการป้องกันจากโรคภัยไข้เจ็บ ประกอบด้วย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์การเลือกทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสุขภาพใจที่ดี การจัดการความเครียดในชีวิตและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเสียหายในด้านต่างๆ

8. ทักษะการรับผิดชอบในตนเอง (Self-Responsibility Skills) หมายถึง การดูแลตนเอง การรับผิดชอบในพฤติกรรมและพันธะหน้าที่ของตนเอง การแยกแยะในสิ่งที่ถูกต้องและสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้ ประกอบด้วย การรู้ว่าอะไรคือหน้าที่ของตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่ม การยอมรับในข้อผิดพลาด

ที่เกิดขึ้นจากตนเองโดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น การเข้าใจถึงการปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาของตนเองได้ และการควบคุมเป้าหมายของตนเอง

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2545 : 8) ได้กล่าวว่าองค์ประกอบของทักษะชีวิตประกอบด้วย 3 ทักษะคือ

1. ทักษะชีวิตด้านร่างกาย หมายถึง บุคคลควรมีความรู้ ความสามารถ หรือความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง การปฏิบัติตนเองให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ตลอดจนการรู้จักพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง
2. ทักษะทางด้านสังคม หมายถึง บุคคลควรเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถหรือความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับบทบาทของชีวิต การติดต่อสื่อสารที่ดีต่อผู้อื่น การแสดงออกที่เหมาะสม ทักษะการสนทนาในสังคม การปฏิบัติตนต่อครอบครัวและสังคม
3. ทักษะชีวิตทางด้านจิตใจ หมายถึง บุคคลควรมีความรู้ความสามารถหรือความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง การปรับพฤติกรรมของตนเอง การตัดสินใจที่ดี การสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเองในชีวิต การขจัดทุกข์และสร้างสุข

เสาวภา ไพทยวัฒน์ (2550: 19-20) กล่าวถึง องค์ประกอบของทักษะชีวิต เป็นยุทธวิธีทางการศึกษาซึ่งนำมาใช้ในการพัฒนาคนเพื่อให้คนพัฒนาตนเองพร้อมจัดการปัญหาอุปสรรค และมีความสามารถในการปรับตนเองให้อยู่ในสังคมและวัฒนธรรมได้อย่างมีความสุข ทักษะชีวิตประกอบด้วยกลุ่มทักษะการคิด การปรับตัว และการตัดสินใจ

1. กลุ่มทักษะการคิด

กลุ่มทักษะการคิดหมายถึงกระบวนการทางจิตหรือกระบวนการทางสมองในการบันทึกข้อมูลและเรื่องราว ทักษะการคิดประกอบด้วยความรู้ 3 ระดับ (อรพรรณ พรสีมา 2543: 1-24)

1.1 ทักษะการคิดพื้นฐาน จัดเป็นทักษะที่มีความจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันและเป็นทักษะนำไปสู่การคิดระดับกลางและระดับสูง เริ่มตั้งแต่ การบันทึก การจัดระบบ ข้อมูลการเปรียบเทียบ การเรียงลำดับความสำคัญ

1.2 ทักษะการคิดระดับกลาง จัดเป็นความรู้ในระดับสูงกว่าทักษะการคิดพื้นฐาน การคิดดังกล่าวเป็นภาคความรู้ในการคิดวิเคราะห์หาเหตุผล แยกแยะความซับซ้อน

1.3 ทักษะการคิดระดับสูง จัดเป็นทักษะที่มีความจำเป็นในการศึกษาทุกระดับ ซึ่งการคิดระดับสูงเป็นการคิดที่ใช้วิจารณ์ญาณ การไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีความคิดสร้างสรรค์ และแก้ปัญหา การหาทางเลือกใหม่ การประเมินค่าและการตัดสินใจเพื่อเลือกปฏิบัติ และการถ่ายทอดให้ผู้อื่นมีความเข้าใจเป็นอย่างดี

กลุ่มทักษะการคิดจึงมีความสัมพันธ์กับทักษะชีวิตในการแสวงหาความรู้และเป็นพื้นฐานในด้านการตัดสินใจและการปรับตัว คุณภาพของความคิดขึ้นอยู่กับคุณภาพของสมอง และวุฒิภาวะทางอารมณ์และสภาพแวดล้อม ซึ่งโครงสร้างทางสมองของบุคคลบ่งชี้ความสามารถของบุคคล จำแนกออกเป็น 2 ส่วน

กลุ่มแรก สมอ่งซึกขวา จะรับผิดชอบด้านอารมณ์ (Emotional) และความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ก่อให้เกิดคุณลักษณะที่โดดเด่นในด้านความอ่อนไหวทางอารมณ์ที่สามารถประกอบอาชีพทางด้านศิลปะ การออกแบบ และการแสดงต่างๆ

กลุ่มที่สอง สมอ่งซึกซ้าย จะทำหน้าที่ในการควบคุมการรับรู้ การคิดหาเหตุผล วิเคราะห์วิพากษ์วิจารณ์ ก่อให้เกิดลักษณะเด่นในการคิดอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนเหมาะสมกับการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์ สำหรับการคิดเชิงวิเคราะห์เปรียบเทียบมีความเหมาะสมกับงานเชิงธุรกิจและการตลาด เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ทักษะการคิดมีความจำเป็นในการผสมผสานการใช้สมอ่งซึกซ้ายและสมอ่งซึกขวาเพื่อการดำรงชีวิตประจำวันตามความเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลใช้ความคิดเพียงด้านเดียว ทักษะชีวิตได้ครอบคลุมทักษะการคิดทั้งส่วนของสมอ่งและอารมณ์ โดยมีทักษะย่อยที่สำคัญได้แก่ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการคิดสร้างสรรค์

2. กลุ่มทักษะการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นการแสดงพฤติกรรมที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก่อให้เกิดผลเชิงประจักษ์ ทักษะการตัดสินใจจึงมีความสัมพันธ์ด้านเจตคติ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติในท่ามกลางที่สังคมมีความซับซ้อน ความสามารถในการจัดการกับชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง การรู้จักทางเลือกที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิต รวมทั้งความตระหนักในปัญหาของสังคมโดยรวม ความรู้สึกในด้านการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ชุมชน ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม การเข้าใจผู้อื่น ความซาบซึ้งในความดีความงามรอบตัว คุณลักษณะดังกล่าวนี้จะส่งผลในด้านการช่วยให้ชีวิตมีความสุข รวมทั้งการเป็นคนดีของสังคม ทักษะในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีประกอบด้วย 4 ข้อ ดังนี้

2.1 ความตระหนักในตนเอง กล่าวคือ ความสามารถของบุคคลในด้านการเข้าใจ จุดดี จุดด้อยของตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นผู้ที่มีจิตใจดี มีสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง และสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร

2.2 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด กล่าวคือ ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีสุขภาพจิตดี รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

2.3 ความเห็นใจผู้อื่น กล่าวคือ ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นใจผู้อื่นยอมรับความแตกต่างของบุคคล มีจิตใจกว้าง มองโลกในแง่ดี

2.4 ความภูมิใจในตนเอง กล่าวคือ การแสดงตนในด้านความรู้สึกในการเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถประกอบงานได้สำเร็จ

3. กลุ่มทักษะในการปรับตัว

กลุ่มทักษะในการปรับตัวจัดเป็นทักษะทางสังคมในการสื่อสารของบุคคลเพื่อสร้างสัมพันธภาพ พร้อมทั้งการใช้ความสามารถทางด้านการใช้คำพูดเพื่อถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดได้

อย่างเหมาะสมกับประเพณีและวัฒนธรรม รู้จักการแสดงความคิดเห็น แสดงความปรารถนา การเตือน การปฏิเสธ การขอความช่วยเหลือในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้สำเร็จและเป็นผลดีในการดำรงชีวิต

ทักษะในการปรับตัวจึงมีความสัมพันธ์ในด้านมนุษยสัมพันธ์ สามารถร่วมงานกับผู้อื่นได้ โดยเฉพาะการทำงานกลุ่ม งานทีม มีความสามารถในการประสานงานร่วมกับการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพในการใช้ ภาษาพูด ภาษาเขียน ภาษาท่าทาง และการแสดงออกที่เหมาะสม

กลุ่มทักษะการคิด การตัดสินใจและการปรับตัว ซึ่งรวมเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิต และจัดเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความจำเป็นในการทำงาน หากได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะนำไปสู่ความสำเร็จในงานและอาชีพหรือกล่าวได้ว่าเป็นคนเก่งงาน

คนเก่งงานจะมีคุณลักษณะทางด้านสติปัญญาดี เจลียวฉลาด มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความทะเยอทะยาน ใฝ่หาความสำเร็จ มีความมั่นใจในตนเอง กล้าเสี่ยง เข้ากับผู้อื่นได้ มีมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความเป็นผู้นำและเสียสละเพื่อส่วนรวม มีการทำงานที่มีระบบและประสิทธิภาพ พร้อมทั้งเพิ่มประสิทธิภาพในการรู้จักนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการควบคุมอารมณ์และทำงานได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของทักษะชีวิตมี 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความคิด 2) ด้านจิตใจ และ 3) ด้านทักษะ ซึ่งในแต่ละด้านก็จะแยกทักษะชีวิตออกมาอย่างชัดเจน ครบ 5 คู่ หรือ 10 ข้อหลักซึ่งได้แก่ ด้านการคิดวิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและ ความเห็นใจผู้อื่น ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ซึ่งทักษะชีวิตที่กล่าวมานี้ไม่สามารถที่จะแยกออกจากกันได้ เนื่องจาก ทุกด้านมีความสัมพันธ์ในการพัฒนาทักษะเพื่อให้บุคคลเป็นทรัพยากรที่สมบูรณ์ทั้ง ทางด้านความคิด จิตใจ และมีทักษะหรือการปฏิบัติที่เชี่ยวชาญ ถ้าหากขาดด้านใดด้านหนึ่ง บุคคลนั้นอาจจะบกพร่องในการดำเนินชีวิต หรือเป็นปัญหาต่อสังคมได้

แนวคิดและทฤษฎีของทักษะชีวิต

ในการศึกษารั้วนี้ใช้แนวคิดขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization.1993: Online) และกรมสุขภาพจิต (2539: 1) ที่จัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เป็นทักษะพื้นฐานหลัก 5 คู่ ดังนี้

ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์

ในยุคโลกาภิวัตน์ สภาพแวดล้อมต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากเพราะความทันสมัยของเทคโนโลยี การรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ ในโลกเป็นไปอย่างรวดเร็ว ข้อมูลข่าวสารที่ปรากฏควรกลั่นกรองก่อนโดยการคิด วิเคราะห์ข้อมูลและลักษณะการอ้างเหตุผลในข้อความที่มาจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่มีอิทธิพลอย่างมากในชีวิตประจำวัน (โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์. 2550: 49) ในความหมายของความคิดได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายคำว่า ความคิดไว้ดังนี้

ดิวอี้ (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. 2556: 3; อ้างอิงจาก Dewey. 1933: 306) กล่าวว่า การคิดเป็นกระบวนการทางสมองที่เกิดขึ้นภายในตน ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของสมองมนุษย์ เป็นความสามารถระหว่างบุคคล การคิดเริ่มต้นเมื่อมีการกระตุ้นประสาทการรับรู้จากสิ่งแวดล้อม และสมองมีการเลือกรับรู้การกระตุ้นนั้น สมองของมนุษย์สามารถคิดได้ตั้งแต่ขั้นต่ำ คือ การคิดสิ่งที่ย่างไม่ซับซ้อน จนถึงการคิดขั้นสูงซึ่งเป็นการคิดที่ซับซ้อน ทั้งนี้ความสามารถในการคิดจะมีการพัฒนาเป็นลำดับจากง่ายไปหายาก

กิลฟอร์ด (สுகนธ์ สินธพานนท์. 2552: 17; อ้างอิงจาก Guilford. 1967) กล่าวว่า การคิดเป็นหลักการ โดยแยกแยะ คุณสมบัติของสิ่งต่างๆ หรือข้อความจริงที่ได้รับแล้วทำการวิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุป อันเป็นหลักการของข้อความจริงๆนั้น รวมทั้งการนำหลักการดังกล่าวไปใช้ในสถานการณ์ที่แตกต่างจากเดิม

ทิสนา แคมมณี (2551: 142) กล่าวว่า การคิดเป็นกระบวนการทางสติปัญญา ซึ่งอาศัยสิ่งเร้าและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การฝึกทักษะการคิด การใช้ลักษณะการคิดแบบต่างๆ รวมทั้งกระบวนการคิดที่หลากหลายจะช่วยให้การคิดอย่างอย่างจริงจังและอย่างมีเป้าหมายของผู้เรียนเป็นไปอย่างมีคุณภาพมากขึ้น

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2550: 326) กล่าวว่า การคิดเป็นเครื่องมือ ที่สำคัญที่สุดในสังคมประชาธิปไตยในสมัยสารสนเทศเพื่อจะเป็นผู้ที่มีความฉลาดรับข้อมูลข่าวสารที่มาจากสื่อมวลชนต่างๆ และเพื่อเป็นพลเมืองดีที่มีการตัดสินใจที่ฉลาด และถูกต้อง

ดังนั้น การคิด จึงถือว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญในการดำรงชีวิต เป็นสิ่งที่เกิดมาพร้อมกับมนุษย์ และทำให้มนุษย์เกิดความสามารถเฉพาะบุคคล ซึ่งความสามารถเหล่านี้ย่อมเกิดมาจากการเรียนรู้ประสบการณ์ การพิจารณา และการนำมาใช้ โดยการปรับตัวอย่างเป็นธรรมชาติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม สำหรับทักษะด้านความคิด ได้แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่

ด้านการคิดวิเคราะห์

การคิดวิเคราะห์เป็นรากฐานสำคัญของการเรียนรู้และการดำเนินชีวิต การคิด วิเคราะห์ เป็นพื้นฐานของการคิดทั้งหมด บุคคลที่มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ จะมีความสามารถในด้านอื่นๆ เหนือกว่าบุคคลทั่วไป ทั้งทางด้านสติปัญญาและการดำเนินชีวิต เป็นทักษะที่ทุกคนสามารถพัฒนาได้ ซึ่งประกอบด้วยทักษะที่สำคัญ คือ การสังเกต การเปรียบเทียบ การคาดคะเน การประเมิน การแยกแยะ การจัดหมวดหมู่ การสันนิษฐาน การสรุปผลเชิงเหตุผล การศึกษาหลักการ ทักษะการคิดวิเคราะห์จึงเป็นทักษะการคิดระดับสูง (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. 2556: 69)

ตามความหมายของการคิดวิเคราะห์ บลูม (ลักขณา สรวิวัฒน์. 2549: 69; อ้างอิงจาก Bloom. 1956) ให้ความหมายการวิเคราะห์ไว้ว่า การคิดวิเคราะห์ หมายถึง เป็นความสามารถในการแยกแยะเพื่อหาส่วนย่อยของเหตุการณ์ เรื่องราวหรือเนื้อหาต่างๆ ว่าประกอบด้วยอะไร มีความสำคัญอย่างไร อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล และที่เป็นอย่างนั้นอาศัยหลักการอะไร

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2546: 24) กล่าวว่า iva ความคิดวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการจำแนกแฉงแฉงองค์ประกอบต่างๆ ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และหาสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างองค์ประกอบเหล่านั้นเพื่อค้นพบคำตอบ หรือข้อสรุปที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ โดยใช้เครื่องมือช่วยในการวิเคราะห์ ซึ่งเครื่องมือเหล่านี้ได้แก่ ข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถในการวิเคราะห์

วนิช สุธารัตน์ (2547: 124) กล่าวว่า iva การคิดวิเคราะห์จึงเป็นกระบวนการทางปัญญาที่มีคุณค่าของมนุษย์ เป็นความคิดที่เต็มไปด้วยสาระ มีคุณภาพ โดยแสดงออกมาในลักษณะของการใช้เหตุผล และการตัดสินใจสิ่งต่างๆ ด้วยความสมบูรณ์เพียบพร้อมทางด้านสติปัญญา การคิดวิเคราะห์จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่ง สำหรับการสร้างความเจริญทั้งแก่บุคคล และวิทยาการต่างๆ ในทุกๆ สาขา เนื่องจากการคิดวิเคราะห์เป็นกระบวนการที่สำคัญยิ่งของจิตใจมนุษย์ จึงควรทราบหน้าที่หลักของจิตใจมนุษย์ว่าประกอบด้วยส่วนประกอบอะไรบ้าง แต่ละส่วนมีหน้าที่อย่างไร

ประวัติ เอรารวรรณ์ และ นุชวนา เหลืองอังกู (2544: 8; อ้างอิงจาก กันยา สุวรรณแสง. 2532) กล่าวว่า iva การคิดวิเคราะห์ หมายถึง การพินิจพิจารณาหาเหตุผลโดยอาศัยการพิจารณาข้อมูลหรือสถานการณ์ต่างๆ ว่ามีข้อเท็จจริงเพียงใด สิ่งใดดีหรือไม่ดีอย่างไร ผู้ใดถูกผู้ใดผิด เรื่องนั้นเป็นสาเหตุของเรื่องนี้หรือไม่ แล้วประเมินหรือตัดสินใจลงความเห็นไปเป็นความคิดที่ใช้ดุลยพินิจพิจารณาข้อเท็จจริง หรือพิจารณาว่าอะไรเป็นสาเหตุอะไรเป็นผลของเรื่องต่างๆ แล้วประมวลออกมาเป็นคำตอบมากกว่าที่จะเป็นแต่เพียงการนึกได้เท่านั้นเอง เช่น การแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ หรือการเรียนรู้ทางตรรกศาสตร์ เป็นต้น สิ่งสำคัญสำหรับการคิดชนิดนี้คือ การลงความเห็นซึ่งเกิดจากการเข้าใจความหมายของเรื่องต่างๆ

องค์ประกอบของการคิดวิเคราะห์

นักการศึกษาหลายท่านได้อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบของการคิดวิเคราะห์ไว้ดังนี้

ฟีเลย์ (สคินส์ สินธพานนท์ 2554: 73; อ้างอิงจาก Feeley: 1976) ได้แยกองค์ประกอบของการคิดวิเคราะห์ไว้ 10 ประการ คือ

1. การแยกความแตกต่างระหว่างข้อเท็จจริง และความรู้สึกหรือความคิดเห็น
2. การพิจารณาความเชื่อถือได้ของแหล่งข้อมูล
3. การพิจารณาความถูกต้องตามข้อเท็จจริงของข้อความนั้น
4. การแยกความแตกต่างระหว่างข้อมูล ข้อคิดเห็น หรือเหตุผลที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้น
5. การค้นหาสิ่งที่เป็นอคติหรือความลำเอียง
6. การระบุถึงข้ออ้าง ข้อสมมติที่ไม่กล่าวไว้ก่อน
7. การระบุถึงข้อคิดเห็นหรือข้อโต้แย้งที่ยังคลุมเครือ
8. การแยกความแตกต่างระหว่างข้อคิดเห็นที่สามารถพิสูจน์ความถูกต้องได้
9. การตระหนักในสิ่งที่ไม่คงที่ตามหลักการและเหตุผล

10. การพิจารณาความมั่นคงหนักแน่นในข้อโต้แย้งหรือข้อคิดเห็น

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2546: 26 - 30) กล่าวว่า ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ควรประกอบไปด้วย

1. ความสามารถในการตีความ (interpretation) หมายถึง การพยายามทำความเข้าใจ และให้เหตุผลแก่สิ่งที่เราต้องการจะวิเคราะห์เพื่อแปลความหมายที่ไม่ปรากฏโดยตรงของสิ่งนั้น เป็นการสร้างความเข้าใจที่เกินกว่าสิ่งที่ปรากฏ อันเป็นการสร้างความเข้าใจบนพื้นฐานของสิ่งที่ปรากฏ ในข้อมูลที่น่ามาวิเคราะห์ เกณฑ์ที่แต่ละคนจะนำมาใช้เป็นมาตรฐานการตีความ ย่อมแตกต่างกันไปตามความรู้ ประสบการณ์ และค่านิยมของแต่ละบุคคล เช่น การตีความจากความรู้ การตีความจากประสบการณ์ การตีความจากข้อเขียน การตีความจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่แต่ละคนใช้เป็นมาตรฐานในการตีความประกอบกับความสามารถในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์เชิงเหตุผล

2. ความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่จะวิเคราะห์ หมายถึง การวิเคราะห์เรื่องราวต่างๆ โดยมีความรู้ความเข้าใจเป็นพื้นฐาน เพราะความรู้จะช่วยในการกำหนดขอบเขตของการวิเคราะห์ แจกแจงและจำแนกได้ว่าเรื่องดังกล่าวเกี่ยวข้องกับอะไร การวิเคราะห์จะไม่สมเหตุผลเลยถ้าหากบุคคลดังกล่าวไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ ดังนั้น ความรู้จึงจำเป็นต่อองค์ประกอบของความคิด ถ้าหากบุคคลขาดซึ่งความรู้ บุคคลนั้นอาจจะไม่สามารถวิเคราะห์หาเหตุและผลได้

3. ความช่างสังเกต ช่างสงสัยและช่างถาม นักคิดเชิงวิเคราะห์จะต้องมีองค์ประกอบทั้งสามนี้ร่วมด้วย คือ ต้องเป็นคนที่ช่างสังเกต สามารถค้นพบความผิดปกติท่ามกลางสิ่งที่ดูอย่างผิวเผินแล้วเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ต้องเป็นคนที่ช่างสงสัยเมื่อเห็นความผิดปกติแล้วไม่ละเลยไป แต่หยุดพิจารณา ขบคิดไตร่ตรอง และต้องเป็นคนที่ช่างถาม ขอบตั้งคำถามกับตนเองและคนรอบๆ ข้างเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่การคิดต่อเกี่ยวกับเรื่องนั้น การตั้งคำถามจะนำไปสู่การสืบค้นความจริงและเกิดความชัดเจนในประเด็นที่ต้องการวิเคราะห์ ขอบเขตคำถามที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงวิเคราะห์ จะยึดหลักการตั้งคำถามโดยใช้ 5W 1H คือ ใคร (who) ทำอะไร (what) ที่ไหน (where) เมื่อไร (when) ทำไม (why) และอย่างไร (how) คำถามเหล่านี้อาจไม่จำเป็นต้องใช้ทุกข้อ เพราะการตั้งคำถามมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความชัดเจน ครอบคลุมและตรงประเด็นที่เราต้องการสืบค้น

4. ความสามารถในการหาความสัมพันธ์เชิงเหตุผล นักคิดเชิงวิเคราะห์จะต้องมีความสามารถในการหาความสัมพันธ์เชิงเหตุผล สามารถค้นหาคำตอบได้เช่น อะไรเป็นสาเหตุให้เกิดสิ่งนี้ องค์ประกอบใดบ้างที่นำไปสู่สิ่งนั้น วิธีการ ขั้นตอนการทำให้เกิดสิ่งนี้ และคำถามอื่นๆที่มุ่งหมายการออกแรงทางสมองให้ต้องขบคิดอย่างมีเหตุผลและเชื่อมโยงกับเรื่องที่เกิดขึ้น นักคิดเชิงวิเคราะห์จึงต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้เหตุผล จำแนกแยะแยะได้ว่าสิ่งไหนเป็นความจริง สิ่งใดเป็นความเท็จ สิ่งใดมีองค์ประกอบเป็นรายละเอียดเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างไร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (สุวิทย์ มูลคำ. 2547: 12; อ้างอิงจาก สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2540: 185) กล่าวว่า การคิดวิเคราะห์เป็นการคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งองค์ประกอบของการคิดอย่างมีเหตุผลนั้นมี 7 ประการ ดังนี้

1. จุดมุ่งหมาย คือ เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการคิด คือคิดเพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาหรือคิดเพื่อหาความรู้

2. ประเด็นคำถาม คือ ปัญหาหรือคำตอบที่ต้องการรู้ คือผู้คิดสามารถระบุปัญหาสำคัญที่ต้องการแก้ไข หรือคำถามสำคัญที่ต้องการรู้คำตอบ

3. สารสนเทศ คือ ข้อมูล หรือความรู้ต่างๆ เพื่อใช้ในการประกอบการคิด ข้อมูลต่างๆ ที่ได้มาควรมีความกว้าง ลึก ชัดเจน ยึดหยุ่นได้และมีความถูกต้อง

4. ข้อมูลเชิงประจักษ์ คือ ข้อมูลที่ได้มานั้นต้องเชื่อถือได้ มีความชัดเจน ถูกต้องและมีความเพียงพอในการใช้เป็นพื้นฐานของการคิดอย่างมีเหตุผล

5. แนวคิดอย่างมีเหตุผล คือ แนวคิดทั้งหลายที่มี อาจรวมถึง กฎ ทฤษฎี หลักการ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวมีความจำเป็นสำหรับการคิดอย่างมีเหตุผล แนวคิดที่ได้มานั้นต้องเกี่ยวข้องกับปัญหาหรือคำถามที่ต้องการหาคำตอบ และต้องเป็นแนวคิดที่ถูกต้องด้วย

6. ข้อสันนิษฐาน เป็นองค์ประกอบสำคัญของการคิดอย่างมีเหตุผล เพราะผู้คิดต้องมีความสามารถในการตั้งข้อสันนิษฐานให้มีความชัดเจน สามารถตัดสินใจได้เพื่อประโยชน์ในการหาข้อมูลมาใช้ในการคิดอย่างมีเหตุผล

7. การนำไปใช้และผลที่ตามมา เป็นองค์ประกอบสำคัญของการคิดอย่างมีเหตุผลซึ่งผู้คิดต้องคำนึงถึงผลกระทบ สามารถมองการณ์ไกล มองถึงผลที่ตามมารวมกับการนำไปใช้ได้หรือไม่เพียงใด

ในขณะเดียวกัน วนิช สุธารัตน์ (2547: 125-130) กล่าวว่า การคิดวิเคราะห์จะต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญสองเรื่อง คือ เรื่องความสามารถในการให้เหตุผลอย่างถูกต้อง เนื่องจากในเรื่องของการคิดการใช้ปัญญาทั้งหลายนั้น เรื่องของเหตุผลจะต้องมีความสำคัญ ถ้าเหตุผลที่ให้ไปให้เบื่องแรกไม่ถูกต้อง หรือมีความคลุมเครือไม่ชัดเจนแล้ว กระบวนการคิดก็จะเป็นความไม่ชัดเจนตามไปด้วย การเชื่อมโยงสาระต่างๆ เข้าด้วยกันย่อมไม่สามารถกระทำได้ และมีผลสืบเนื่องต่อไปคือ ทำให้การสรุปประเด็นที่ต้องการทั้งหลายขาดความชัดเจน หรืออาจผิดพลาดตามไปด้วย ความสามารถในการให้เหตุผลอย่างถูกต้องประกอบด้วย รายละเอียดดังนี้

1. วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการใช้เหตุผล
2. ความคิดเห็น หรือกรอบความจริงที่นำมาอ้าง
3. ความถูกต้องของสิ่งที่อ้างถึง
4. การสร้างความคิดหรือความคิดรวบยอด
5. ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลกับสมมติฐาน
6. การลงความเห็น
7. การนำไปใช้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การวิเคราะห์ที่ดีหรือมีมาตรฐาน จะต้องรู้จักการให้เหตุผลที่ถูกต้อง ซึ่งอาศัยองค์ประกอบหลายอย่าง ตามที่ได้แสดงรายละเอียดมาแล้ว เรื่องสำคัญและเป็นหัวใจของการ

จิตวิเคราะห์อีกเรื่องหนึ่งก็คือ เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อการวิเคราะห์ ซึ่งทั้งสองเรื่องมีความสำคัญต่อการวิเคราะห์เป็นอย่างมาก ดังนั้นนักจิตวิเคราะห์จำเป็นต้องมีความสามารถในการตั้งคำถามหลายๆ แบบ ลักษณะของคำถามที่จะช่วยให้ค้นหาเหตุผลในระดับลึก หรือเป็นเหตุผลจากการใช้ปัญญาของการวิเคราะห์นั้น จะต้องมีความสมบูรณ์อยู่ 8 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ความชัดเจน (Clarity) ความชัดเจนของเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการคิด
2. ความเที่ยงตรง (Accuracy) เป็นคำถามที่บอกว่าทุกคนสามารถตรวจสอบได้ถูกต้องตรงกันหรือไม่
3. ความกระชับ ความพอดี (Precision) เป็นความกะทัดรัด ความเหมาะสม ความสมบูรณ์ของข้อมูล
4. ความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง (Relevance) เป็นการตั้งคำถามเพื่อคิดเชื่อมโยงหาความสัมพันธ์
5. ความลึก (Deep) หมายถึงความหมายในระดับที่ลึก ความลึกซึ้ง การตั้งคำถามที่สามารถเชื่อมโยงไปยังการคิดหาคำตอบที่ลึกซึ้ง ถือว่าคำถามนั้นมีคุณค่ายิ่ง
6. ความกว้างของมุมมอง (Breadth) เป็นการทดลองเปลี่ยนมุมมอง โดยให้ผู้อื่นช่วยตั้งคำถาม
7. หลักตรรกวิทยา (Logic) มองในด้านของความคิดเห็นและการใช้เหตุผล
8. ความสำคัญ (Significance) ซึ่งหมายถึง การตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบว่าสิ่งเหล่านั้นมีความสำคัญอย่างแท้จริงหรือไม่ ทั้งนี้เนื่องจากในบางครั้งพบว่า ความสำคัญเป็นสิ่งที่เราต้องการจะให้เป็นมากกว่าเป็นความสำคัญจริงๆ

ดังนั้นการจะเกิดการจิตวิเคราะห์ที่สมบูรณ์ได้นั้น นอกจากจะต้องอาศัยความสามารถในการใช้เหตุผลอย่างถูกต้องแล้ว เรื่องของเทคนิคการตั้งคำถามเพื่อการวิเคราะห์ก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน โดยที่องค์ประกอบทั้งสองส่วนนี้จะทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืนในทุกๆ ขั้นตอนของกระบวนการจิตวิเคราะห์ เมื่อส่วนประกอบทั้งสองส่วนจะต้องไปด้วยกันคุณค่า ความสวยงาม ความลงตัว รวมทั้งประโยชน์อย่างสมบูรณ์จึงจะเกิดขึ้นได้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การจิตวิเคราะห์จะเกิดความสมบูรณ์ได้นั้น นอกจากจะต้องอาศัยความสามารถในการให้เหตุผลอย่างถูกต้องแล้ว เรื่องของเทคนิคการตั้งคำถามเพื่อการวิเคราะห์ก็มีความสำคัญที่ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน โดยที่องค์ประกอบทั้งสองส่วนนี้จะทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืนในทุกๆ ขั้นตอนของกระบวนการจิตวิเคราะห์ ส่วนประกอบทั้งสองส่วนจะต้องไปด้วยกัน คุณค่า ความสวยงาม ความลงตัว รวมทั้งประโยชน์อย่างสมบูรณ์จึงจะเกิดขึ้นได้

ประเภทของการจิตวิเคราะห์

บลูม (ลัวัน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2539: 41-44; อ้างอิงจาก Bloom. 1956) ได้แบ่งประเภทการจิตวิเคราะห์ว่ามี 3 ด้าน ดังนี้

1. การคิดวิเคราะห์ความสำคัญ หมายถึง การแยกแยะสิ่งที่กำหนดให้ว่าอะไรสำคัญ หรือจำเป็น หรือมีบทบาทที่สุด ตัวไหนเป็นเหตุ ตัวไหนเป็นผล

2. การคิดวิเคราะห์ความสัมพันธ์ หมายถึง การค้นหาว่าความสำคัญย่อยๆ ของเรื่องราว หรือเหตุการณ์นั้นเกี่ยวพันกันอย่างไร สอดคล้องหรือขัดแย้งกันอย่างไร

3. การคิดวิเคราะห์หลักการ หมายถึง การค้นหาโครงสร้างและระบบของวัตถุสิ่งของ เรื่องราว และการกระทำต่างๆ ว่าสิ่งเหล่านี้รวมกันจนดำรงสภาพเช่นนั้นอยู่ได้เนื่องด้วยอะไร โดยยึดอะไรเป็นหลักเป็นแกนกลาง มีสิ่งใดเป็นตัวเชื่อมโยง ยึดถือหลักการใด มีเทคนิคอย่างไร หรือยึดคติใด

ในขณะที่ มาร์ซาโน (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. 2556: 77-81; อ้างอิงจาก Marzano. 2001: 38 - 45) มีความหมายใกล้เคียงกับแนวคิดของบลูม แต่มาร์ซาโนเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เหตุผลเป็น การคิดอย่างลุ่มลึกและหลากหลาย มีการคิดพิจารณาข้อมูลอย่างละเอียดถี่ถ้วนรอบด้านและมีเหตุผล จนกระทั่งสามารถสรุปจนตกผลึกเป็นความรู้ใหม่ได้ประกอบด้วยความสามารถ 5 ด้าน

1. การจับคู่ (Matching) หมายถึง ความสามารถในการจับคู่สิ่งต่างๆ ที่เหมือนกันทั้งรูปร่าง ลักษณะแห่งกำเนิด สามารถแยกแยะสิ่งต่างๆ หรือเหตุการณ์ที่เหมือนกันและแตกต่างกันออกเป็น แต่ละส่วนให้เข้าใจง่ายอย่างมีหลักเกณฑ์ สามารถระบุตัวอย่างอย่างหลักฐานและลักษณะความ เหมือน ความแตกต่างได้

2. การจัดหมวดหมู่ หรือการจัดกลุ่ม (Classification) หมายถึง ความสามารถในการ ประมวลความรู้เพื่อการจัดกลุ่ม จัดลำดับประเภทของสิ่งต่างๆ อย่างมีความหมายออกเป็นพวก ออกเป็นกลุ่ม สามารถจัดกลุ่มที่มีหลักการและลักษณะที่คล้ายคลึงเข้าด้วยกันอย่างมีหลักเกณฑ์ เลือกสิ่งของที่เหมือนกันในการจัดกลุ่ม สามารถหาคุณลักษณะหรือคุณสมบัติของสิ่งของที่เหมือนกัน จัดประเภทของสิ่งต่างๆ ที่มีลักษณะจุดร่วมเหมือนกัน ทั้งด้านเนื้อหา ด้านความรู้และด้านทักษะ

3. การจับผิด หรือการวิเคราะห์สิ่งผิดพลาด (Error Analysis) หมายถึง ความสามารถในการ แยกแยะข้อผิดพลาด มองเห็นความสัมพันธ์และความไม่สัมพันธ์สอดคล้องของสิ่งต่างๆ สามารถ ระบุสิ่งที่ไม่ถูกต้อง สิ่งผิดปกติไม่เหมาะสม เป็นไปไม่ได้ในสถานการณ์จากการสังเกตและการใช้ ความรู้เดิมผสมผสานกับความรู้ใหม่ สามารถโยงความสัมพันธ์สู่การสรุปและลงความเห็นได้อย่าง สมเหตุสมผล สามารถสรุปประเด็นต่างๆ และยกเหตุผลประกอบได้โดยผ่านการโต้แย้งอย่าง เหมาะสมและมีเหตุผล ทั้งนี้ ต้องมีความสามารถในการสรุปจากความรู้ที่เป็นจริงที่มีมาก่อน เป็น ความรู้ที่ยอมรับโดยทั่วไป เช่น จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญหรือมีการทดลอง มีพยานหลักฐาน มีข้อมูลสนับสนุนหรือมีการพิสูจน์แล้วว่าเป็นความจริง

4. การสรุปอ้างอิงเป็นหลักการได้ (Generalization) หมายถึง ความสามารถในการนำ ความรู้เดิมที่มีไปสรุปเป็นหลักการใหม่ นำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ใหม่ ได้อย่างเหมาะสม หรือ สามารถนำความรู้ไปใช้ในกิจกรรมชีวิตประจำวันได้ ส่วนใหญ่เป็นการให้เหตุผลเชิงอุปนัย คือ เรียนรู้จากตัวอย่าง เหตุการณ์จากรายละเอียดย่อย

5. การทำนาย (Specifying) หมายถึง ความสามารถในการนำความรู้หรือหลักการที่มีอยู่แล้วไปใช้เพื่อการกะประมาณและทำนายสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างจำเพาะเจาะจง สามารถเข้าใจเหตุการณ์ มีความรู้ สามารถระบุรายละเอียดในเหตุการณ์นั้น สามารถระบุสิ่งที่มีผลตามมา และปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมกับสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นต่อไปได้ส่วนใหญ่ เป็นการให้เหตุผลเชิงนิรนัย กล่าวคือ จากข้อสรุป จากกฎหรือหลักการใหญ่แล้วสามารถสรุปรายละเอียดได้ สร้างเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นอย่างจำเพาะเจาะจงได้ เลือกหลักการหรือกฎที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่เจาะจงได้

สรุปได้ว่า การคิดวิเคราะห์ เป็นกระบวนการทางความคิดในรูปแบบการพิจารณา ไตร่ตรอง จำแนกแยกแยะข้อมูลที่ได้รับโดยอาศัยความรู้พื้นฐาน ความเข้าใจในเหตุและผล ซึ่งเป็นความสามารถเฉพาะแต่ละบุคคลที่เกิดจากการสังสมมาจากอดีตหรือเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้คือองค์ประกอบของการคิดวิเคราะห์ที่จะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถค้นพบคำตอบที่เป็นความจริงและสมเหตุสมผล

ด้านความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์นับเป็นความสามารถที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งมีคุณภาพมากกว่าความสามารถด้านอื่นๆ และเป็นปัจจัยที่จำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติ ประเทศใดก็ตามที่สามารถแสวงหา พัฒนา และดึงเอาศักยภาพเชิงสร้างสรรค์ของประเทศชาติออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้มากเท่าใด ก็ยังมีโอกาสพัฒนาและเจริญก้าวหน้าได้มากเท่านั้น ตลอดจนงานความคิดเกี่ยวกับทฤษฎี แนวคิดและวิธีการต่างๆ ทั้งในวงการแพทย์ ธุรกิจ การศึกษา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็ได้นำมาใช้ในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าได้เป็นอย่างดี (อารี พันธุ์มณี, 2546: 1-2) นอกจากนี้ ความคิดสร้างสรรค์ช่วยให้ชีวิตมนุษย์ เกิดความสมบูรณ์และเจริญก้าวหน้ามากขึ้นในทุกด้าน ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ประเทศชาติ และสังคมโลก ความคิดสร้างสรรค์นำไปสู่การค้นพบสิ่งใหม่ๆ ทางวิทยาศาสตร์ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ศิลปะ การประดิษฐ์คิดค้นสิ่งใหม่ๆ ตลอดจนนำไปสู่การพัฒนาและแก้ไขปัญหาจนเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ในปัจจุบัน (คณะกรรมการวิชาการคิดสร้างสรรค์เพื่อการจัดการคุณค่า ศูนย์วิชาบูรณาการ หมวดวิชา ศึกษาทั่วไป, 2555: 1)

เนื่องจากไม่มีคำจำกัดความเฉพาะของความคิดสร้างสรรค์ จึงมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ อย่างหลากหลาย อาทิเช่น

กิลฟอร์ด (อารี พันธุ์มณี, 2546: 3; อ้างอิงจาก Guilford, 1950) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เป็นผู้สนใจศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องสมรรถภาพทางสมอง ความคิดสร้างสรรค์จนสรุปแนวคิดทางด้านความคิดสร้างสรรค์จนสามารถสรุปแนวความคิดทางด้านความคิดสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์จากแนวคิดนี้ จึงทำให้มีการศึกษาเรื่องความคิดสร้างสรรค์เป็นลักษณะความคิดนอกกรอบ (Divergent Thinking) คือ ความคิดหลายทิศทาง หลายแง่ หลายมุม คิดได้กว้างไกล ซึ่งลักษณะความคิดเช่นนี้จะนำไปสู่การคิดประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ รวมถึงการคิด ค้นพบวิธีการแก้ปัญหาได้

สำเร็จด้วยและยังอธิบายเพิ่มเติมความคิดอเนกนัยว่าประกอบด้วยลักษณะความคิดริเริ่ม (Originality) ความคิดคล่องตัว (Fluency) ความยืดหยุ่น (Flexibility) และความคิดละเอียดลออ (Elaboration)

เดรฟดาล (ชนันชิตา รัตนปราณี. 2547: 13; อ้างอิงจาก Drecdahl. 1960) ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการคิดผลิตผลงาน หรือสิ่งแปลกใหม่ ไม่เป็นที่รู้จักมาก่อน ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้อาจจะเกิดจากการรวบรวมความรู้ต่างๆ ที่ได้จากประสบการณ์ แล้วเชื่อมโยงเข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ และสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่นี้ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งสมบูรณ์อย่างแท้จริง อาจจะออกมาในรูปของการผลิตผลงานทางศิลปะ วรรณคดี วิทยาศาสตร์ หรือเป็นเพียงกระบวนการหรือวิธีการเท่านั้นก็ได้

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2545 : 14) กล่าวว่า การขยายขอบเขตความคิดออกไปจากกรอบความคิดเดิมที่มีอยู่ สู่ความคิดใหม่ๆ ที่ไม่เคยมีมาก่อน เพื่อค้นหาคำตอบที่ดีที่สุดให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น ผลผลิตของการคิดเชิงสร้างสรรค์จะนำไปสู่การประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ หรือการค้นพบวิธีการแก้ปัญหาในวิถีทางที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน

ประวิต เอรารวรรณ์ และ นุชวนา เหลืองอังกู (2544 : 8; อ้างอิงจาก สมศักดิ์ ภูวิภา ดาวรรณ์. 2535) กล่าวถึง ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้ 2 ประการ ประการแรก คือ ความคิดสร้างสรรค์เป็นเรื่องที่ลึกลับซับซ้อนยากแก่การให้คำจำกัดความที่แน่นอนตายตัว ประการที่สองความคิดสร้างสรรค์สามารถพิจารณาได้สามลักษณะคือ ในเชิงผลงาน โดยผลงานนั้นต้องเป็นงานที่แปลกใหม่และมีคุณค่า กล่าวคือ ใช้ได้โดยมีคนยอมรับ และในเชิงกระบวนการ โดยกระบวนการคิดสร้างสรรค์คือ การเชื่อมโยงสิ่งของหรือความคิดที่มีความแตกต่างกันมากเข้าด้วยกัน ประการสุดท้ายหากพิจารณาความคิดสร้างสรรค์เชิงบุคคลนั้นจะต้องมีความแปลกเป็นตัวของตัวเอง เป็นผู้ที่มีความคิดคล่องมีความยืดหยุ่น และความสามารถให้รายละเอียดในความคิดนั้นๆ ได้ ดังนั้น แจ็คสันและเมสซิก (สุรางค์ โค้วตระกูล. 2550: 140-141; อ้างอิงจาก Jackson & Messick, 1968) จึงได้เสนอเกณฑ์สำหรับสังเกตพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมที่เป็นผลเนื่องมาจากความคิดสร้างสรรค์ มักจะเป็นพฤติกรรมที่แสดงความคิดริเริ่ม หรือความใหม่ของความคิด ซึ่งโดยสถิติแล้วจะเกิดขึ้นน้อยครั้งมาก
2. พฤติกรรมที่เป็นผลเนื่องมาจากความคิดสร้างสรรค์ จะต้องเป็นสิ่งที่แปลก แต่เหมาะสมที่จะใช้กับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่
3. ความคิดสร้างสรรค์ มักจะเป็นผลของความคิดที่แสดงถึงการเชื่อมโยงหรือการรวมของส่วนต่างๆ โดนไม่คำนึงถึงเชิงผสม ทำให้เกิดผลที่ไม่มีใครคิดมาก่อน หรือเป็นการคิดที่ทำลายสถิติ
4. ผลงานของความคิดสร้างสรรค์อย่างดูง่าย หรือธรรมดาเมื่อแรกเห็น แต่ยังคงจะยังซับซ้อน หรืออาจจะตีความหมายได้หลายอย่าง

ส่วนกิลฟอร์ด และเฮิฟเนอร์ (สุรางค์ โค้วตระกูล. 2550: 141; อ้างอิงจาก Guildford & Hoepfner, 1971) ได้บ่งลักษณะพิเศษของผู้มีความคิดสร้างสรรค์ ดังต่อไปนี้

1. ไวต่อปัญหาที่พบ (Sensitivity to problems)
2. สามารถที่จะให้คำตอบหรือแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างคล่องแคล่ว (Fluency)
3. สามารถที่จะปรับตัวและเปลี่ยนแปลงตามกาลเทศะ (Flexibility)
4. คำตอบหรือพฤติกรรมตอบสนองของผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ มักจะแสดงความคิดริเริ่มหรือความใหม่ ซึ่งไม่มีคนอื่นคิดมาแต่ก่อน (Originality)
5. ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์สามารถที่จะมองเห็นประโยชน์ หรือการใช้วัตถุสิ่งของได้หลายอย่าง (Redefinition)
6. สามารถมีความรู้คิดลึกซึ้ง มองเห็นสิ่งที่คนอื่นไม่เห็นและสามารถเปลี่ยนแปลงความหมายหรือแปลงรูป (Penetration)

องค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์

โดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึงความคิดสร้างสรรค์มักเข้าใจและมุ่งเน้นไปที่ความคิดริเริ่ม ซึ่งแท้ที่จริงแล้วความคิดสร้างสรรค์ประกอบด้วยลักษณะความคิดอื่นๆ ด้วย มิใช่เพียงแต่ความคิดริเริ่มเพียงอย่างเดียว อย่างไรก็ตาม ความคิดริเริ่มเป็นลักษณะสำคัญที่ทำให้เกิดการเริ่มต้นขึ้น แต่ความคิดสร้างสรรค์ก็จำเป็นต้องอาศัยลักษณะความคิดอื่นๆ ประกอบด้วย(อารี พันธุ์ณี. 2546: 35)

ดังนั้นองค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์ ได้รับอิทธิพลมาจากโครงสร้างทฤษฎีโครงสร้างของกิลฟอร์ด (ประวิต เอราวรรณ์ และนุชานา เหลืองอังกูร. 2544: 11-13; อ้างอิงจาก Guildford.1959) ซึ่งได้อธิบายว่า ความคิดสร้างสรรค์เป็นลักษณะการคิดนอกเนกนัย หรือ การคิดแบบกระจาย เป็นความสามารถทางสมารถที่คิดได้กว้างไกลหลายทิศทาง ประกอบด้วย

1. ความคิดริเริ่ม (Originality) หมายถึง ความคิดแปลกใหม่ ซึ่งต่างจากความคิดธรรมดา ความคิดริเริ่ม หรือที่เรียกว่า Wild Idea เป็นความคิดที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เกิดขึ้นจากการนำเอาความรู้เดิมมาคิดดัดแปลงผสมผสาน และประยุกต์ให้เกิดเป็นสิ่งใหม่
2. ความคิดคล่อง (Fluency) หมายถึง ปริมาณความคิดที่ไม่ซ้ำกันในเรื่องเดียวกัน โดยแบ่งออกเป็น

2.1 ความคิดคล่องแคล่วทางด้านถ้อยคำ (Word Fluency) เป็นความสามารถในการใช้ถ้อยคำอย่างคล่องแคล่วนั่นเอง

2.2 ความคิดคล่องแคล่วทางการโยงสัมพันธ์ (Associational Fluency) เป็นความสามารถในการคิดหาถ้อยคำที่เหมือนกันหรือคล้ายกันได้มากที่สุดเท่าที่จะมาได้ภายในเวลาที่กำหนด

2.3 ความคิดคล่องแคล่วทางการแสดงออก (Expressional Fluency) เป็นความสามารถในการใช้วลีหรือประโยค คือ สามารถที่จะนำคำมาเรียงกันอย่างรวดเร็วเพื่อให้ได้ประโยคที่ต้องการ จากการวิจัย พบว่า บุคคลที่มีความคล่องแคล่วทางการแสดงออกสูงจะมีความคิดสร้างสรรค์

2.4 ความคิดคล่องแคล่วในการคิด (Ideational Fluency) เป็นความสามารถที่จะคิดสิ่งที่ต้องการภายในเวลาที่กำหนด

3. ความยืดหยุ่นในการคิด (Flexibility) หมายถึง ประเภทหรือแบบของความคิดที่แบ่งเป็น

3.1 ความยืดหยุ่นที่เกิดขึ้นทันที (Spontaneous Flexibility) เป็นความสามารถที่จะพยายามคิดให้หลายประเภทอย่างอิสระ

3.2 ความยืดหยุ่นทางด้านการดัดแปลง (Adaptive Flexibility) ซึ่งมีประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา คนที่มีความยืดหยุ่นจะคิดได้ไม่ซ้ำกัน

4. ความคิดละเอียดลออ (Elaboration) ถึงแม้ว่าความคิดสร้างสรรค์ประกอบด้วยลักษณะความคิดหลากหลายลักษณะ เช่น ความคิดริเริ่ม ความคิดยืดหยุ่น ความคิดคล่องตัวก็ตาม แต่ลักษณะความคิดละเอียดลออก็จะขาดไม่ได้ หากปราศจากความคิดละเอียดลออแล้วก็ไม่อาจทำให้เกิดผลงาน หรือผลิตผล สร้างสรรค์ขึ้นมาได้ และตรงจุดนี้เป็นจุดสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ที่มุ่งเน้นผลผลิตสร้างสรรค์เป็นสำคัญด้วย

ซึ่งสอดคล้องกับ สุคนธ์ สินธพานนท์และคณะ (2552: 73; อ้างอิงจาก วิชัย วงศ์ใหญ่.

2527: 7) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์ คือ

1. ความคิดริเริ่ม หมายถึง ความคิดที่แตกต่างจากบุคคลอื่น
2. ความว่องไวหรือความพริ้งพวู ปริมาณการคิดพริ้งพวูออกมามากกว่าบุคคลอื่น
3. ความคล่องตัว เป็นชนิดของความคิดพริ้งพวูออกมามากกว่าบุคคลอื่น
4. ความละเอียดลออประณีต คือ ความคิดที่แสดงออกมานั้นละเอียดลออสามารถที่จะ

นำมาทำให้สมบูรณ์และประณีตต่อไปได้

5. การสังเคราะห์ คือ การรวบรวมสิ่งที่คิดได้มาทำให้มีความหมายและนำมาพัฒนาต่อไปให้สมบูรณ์เป็นจริงได้

ดังนั้นการคิดสร้างสรรค์ เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือกและสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ เป็นความสามารถของบุคคลที่มีความคิดในการพิจารณาข้อมูลต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล สามารถตีความจากข้อมูลที่ได้รับได้อย่างหลากหลาย หรือ แยกแยะข้อมูลได้อย่างถูกต้อง สามารถผสมผสานความคิดได้อย่างลงตัว หรือมีแนวความคิดที่ซับซ้อน และสามารถนำเสนอที่ผลงานหรือสร้างผลผลิตที่น่าสนใจ

ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น

ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997: 2-5) ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง อะไรที่พึง

ปรารถนาและอะไรที่ไม่พึงปรารถนา และเข้าใจความแตกต่างของบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในเรื่องความสามารถ เพศ ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ

โกลแมน (ประวิต เอราวรรณ์ และนุชชานา เหลืองอังกูร. 2544: 13; อ้างอิงจาก Goldman. 1996) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า หมายถึง การรับรู้ และเข้าใจ ความรู้สึกของตนเองได้ หรือเรียกว่าผู้มีสติ

สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน (2546: 4-5) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการค้นหา รู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการและสิ่งที่ไม่ต้องการ ซึ่งจะช่วยให้เรารู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่นๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ทศพร ประเสริฐกุล (ปัทมา วรณลักษณ์. 2549: 17; อ้างอิงจาก ทศพร ประเสริฐกุล. 2542: 29-30) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเองเป็นคนซื่อตรง พูดแล้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ มีสติ เข้าใจตน

ด้านความเห็นใจผู้อื่น

โกลแมน (ประวิต เอราวรรณ์ และนุชชานา เหลืองอังกูร. 2544: 13; อ้างอิงจาก Goldman. 1996) ได้ให้ความหมายของความเห็นใจผู้อื่นไว้ว่า เป็นการรับรู้อารมณ์และเข้าใจอารมณ์และความต้องการของผู้อื่น การสนับสนุนและพัฒนาผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน (2546: 5) กล่าวว่า ความเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อสีผิว อาชีพ ฯลฯ ช่วยให้เราสามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่า หรือได้รับความเดือดร้อน

กระบวนการฝึกฝนทักษะความเห็นอกเห็นใจ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543 : 29-30) ได้แบ่งขั้นตอนสำคัญไว้ 3 อย่างดังนี้

1. การอ่านอารมณ์และความรู้สึก ต้องพยายามแปลความหมายทั้งสีหน้าและท่าทางของคนรอบข้างและถ้าให้ดีต้องลองถามทดสอบดูว่าเราเดาถูกต้องไหม
2. การฝึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือการเอาความรู้สึกของผู้อื่นโดยสมมติว่าเราอยู่ในสถานการณ์นั้นๆด้วย
3. การตอบสนองที่สอดคล้องกัน หมายถึงพฤติกรรมหรือการกระทำ ควรเป็นไปในทิศทางที่เอื้ออำนวยแสดงออกถึงความเข้าใจและเห็นใจ

จากความหมายข้างต้นได้ว่า ทักษะทางด้านสังคมเป็นการพัฒนาการทางด้านการับพฤติกรรมและปฏิสัมพันธ์ การคิดถึงส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว ยอมรับในความแตกต่างของบุคคลที่หลากหลายและมีความเห็นอกเห็นใจ ให้ความช่วยเหลือกับบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลืออย่างจริงจัง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถในการรู้จักตนเอง และผู้อื่นทั้งที่อยู่ใกล้ตัวเรา หรือบุคคลที่อยู่รอบตัว สามารถมองจุดดีจุดด้อย เข้าใจในความรู้สึกของตนเอง เอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ด้อยกว่า ยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นที่อาจแตกต่างกับตน เช่น เพศ ศาสนา การศึกษา ภูมิฐานะ หรือแม้กระทั่งความรู้สึก ความคิด ได้อย่างปกติสุข

ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ

ด้านการสื่อสาร

การสื่อสารเป็นส่วนสำคัญในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีอิทธิพลอย่างมากต่อมนุษย์ มนุษย์มีความต้องการสื่อสารกันตลอดเวลา การสื่อสารจึงเป็นส่วนสำคัญยิ่งของชีวิตเหมือนลมหายใจ แต่เราไม่ค่อยรู้สึกตัวว่าเรากำลังสื่อสารกันอยู่ (เสถียร เขยประทับ. 2540: 19)

มีผู้ให้คำจำกัดความของการสื่อสารอย่างหลากหลาย เอ็ดเวิร์ด สเปียร์ (Sapir Edward. 1933: 79) กล่าวว่า การสื่อสาร คือ การตีความหมายโดยสัญลักษณ์ต่อท่าทางที่แสดงเป็นสัญลักษณ์โดยไม่รู้ตัว ต่อความคิด และต่อพฤติกรรมทางวัฒนธรรมของบุคคล ซึ่งหมายถึง การสื่อสารที่ต้องอาศัยภาษาซึ่งเป็นสัญลักษณ์ทั้งทางภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ในขณะที่ขวัญเรือน กิติวัฒน์ และภัสวดี นิติเกษตรสุนทร (2540: 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมของการสื่อสารไว้ หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกซึ่งสัญลักษณ์เป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ พฤติกรรมการสื่อสารในทุกรูปแบบมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตวิทยา กระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านกายภาพ

ทักษะของการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

การที่บุคคลมีความปรารถนาที่จะมีสัมพันธกับบุคคลอื่นโดยการสร้างสัมพันธภาพให้ประสบความสำเร็จ หลักสำคัญก็คือการที่บุคคลนั้นจะต้องเรียนรู้การเป็นผู้สื่อสารที่ดีและมีประสิทธิภาพ การเป็นผู้สื่อสารที่ดีจะต้องมีการแสดงออกของพฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติมีความสามารถในการรับฟัง การถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารอย่างชัดเจนและถูกต้อง ตลอดจนการนำเสนอและตอบสนองต่อความคิดด้วยความกระตือรือร้น ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ มูลิแกน (สกล วรเจริญศรี. 2550: 63; อ้างอิงจาก Mulligan. 2004: 90-92)

1.2.1 การมีความสามารถในการรับฟัง (Having the ability to listen) การมีความสามารถในการรับฟังหมายถึงความตั้งใจในการเป็นผู้ฟังที่ดี โดยการสนใจในสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด และในขณะที่กำลังฟังห้ามคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เราจะพูด

1.2.2 การไม่ตัดสินผู้พูด (Being non-judgmental) บุคคลส่วนใหญ่จะเกิดความคับข้องใจเมื่อคู่สนทนาไม่ต้องการที่จะพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องของเขา การใช้คำถามที่ถูกต้องจะเป็นการช่วยให้การสนทนามีความราบรื่นมากขึ้น และการไม่ตัดสินเกี่ยวกับตัวคู่สนทนาจะช่วยให้คู่สนทนาตอบสนองการสนทนาได้ดี

1.2.3 การมีความสามารถที่จะเผชิญกับการวิพากษ์วิจารณ์ (Having the ability to deal with criticism) ไม่มีบุคคลใดชอบการวิพากษ์วิจารณ์อย่างแนนอน ซึ่งในการถูกวิพากษ์วิจารณ์ระหว่างการสนทนานั้น มีวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยในการจัดการ ได้แก่ การเงียบ (Silence) การป้องกัน (Defence) และการรุกรานการสนทนา (Attack) เป็นต้น

องค์ประกอบของการสื่อสาร

ปรียา หิรัญประดิษฐ์ (2553: 5) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการสื่อสารมี 4 อย่าง คือ ผู้ส่งสาร สาร ช่องทาง และผู้รับสาร ซึ่งได้กล่าวเป็นรายละเอียดดังนี้

1. ผู้ส่งสาร คือ บุคคลหรือกลุ่มที่เริ่มต้นการสื่อสาร ผู้ส่งสารจะทำหน้าที่แปลสารให้อยู่ในรูปของภาษา ถ้อยคำ และอากัปกริยาท่าทาง ดังนั้นคุณสมบัติผู้ส่งสาร คือ 1) มีทักษะในการสื่อสาร โดยเฉพาะทักษะเชิงวัจนะ (verbal skill) อันได้แก่ ทักษะในการพูด การเขียน การฟัง การอ่านและการคิดเพื่อใช้เหตุผล 2) มีความรู้ในเรื่องที่จะสื่อสารกับผู้อื่นและวิธีการสื่อสาร 3) มีทัศนคติที่เหมาะสมทั้งต่อตนเอง ต่อผู้รับสาร และต่อเรื่องที่จะสื่อสารกัน และ 4) ต้องเข้าใจระบบของสังคมและวัฒนธรรมในแต่ละหมู่คณะด้วย

2. ตัวสาร คือ เนื้อหาหรือเรื่องราวอันมีความหมายและการแสดงออกโดยใช้ภาษาหรือสัญลักษณ์อื่น ๆ สารจะกำหนดสิ่งเร้าให้ผู้รับสารรับรู้ความหมายและเกิดปฏิกิริยาตอบสนอง โดยทั่วไปสารที่ส่งมาจะประกอบด้วย 1) รหัสของสาร คือ ภาษาหรือสัญลักษณ์ที่มนุษย์คิดขึ้นเพื่อแทนสิ่งต่าง ๆ มีทั้งที่เป็นถ้อยคำหรือไม่ใช่ถ้อยคำเช่น การพยักหน้า การตอบรับ เป็นต้น 2) เนื้อหาของสารที่มีทั้งของเท็จจริงและความคิดเห็น 3) การจัดสารเพื่อให้สารเข้าใจได้ง่ายขึ้น หรือมีการจัดอย่างน่าสนใจ

3. ช่องทางหรือสื่อ หมายถึง ตัวกลางที่ทำหน้าที่นำสารไปยังตัวผู้รับ โดยทั่วไปแล้วมนุษย์จะส่งสารไปยังผู้รับโดยผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัสและการลิ้มรส มนุษย์มักจะเลือกใช้ช่องทางหรือสื่อให้เหมาะแก่การสื่อสาร เช่น ในการสนทนาอาจไม่ต้องใช้สื่ออันใดนอกจากสื่อธรรมชาติ คือ คลื่นเสียง คลื่นแสงในอากาศ แต่ถ้าเป็นการสื่อสารในกลุ่ม เช่นการประชุม อาจจะต้องใช้สื่อประเภทเอกสาร โทรศัพท์ ดังนั้นช่องทางหรือสื่อจึงเป็นองค์ประกอบอีกอย่างหนึ่งในการสื่อสาร

4. ผู้รับสาร เป็นเป้าหมายสำคัญของผู้ส่งสาร การจะรับสารได้ดีหรือไม่ จะต้องมีความสามารถในการสื่อสาร มีทัศนคติและความรู้ในเรื่องที่สื่อสารกัน ตลอดจนมีความเข้าใจระบบสังคมและวัฒนธรรมในกลุ่มของผู้สื่อสาร อันเป็นคุณสมบัติเช่นเดียวกับผู้ส่งสาร สิ่งเหล่านี้จะทำให้รับสารได้ดี อย่างไรก็ตาม บทบาทในขณะรับสารก็คือรับรู้ความหมายตามเรื่องราวที่ผู้ส่งมีมาถึงตน

และการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อผู้ส่งสาร ดังนั้นถ้าผู้รับสารมีทักษะการสื่อสารที่ดี ได้แก่ สามารถ ฟัง อ่านและใช้ความคิดรับรู้ความหมายได้ มีทัศนคติที่ดี มีความพยายามในการรับสาร และมี ปฏิกิริยาตอบสนอง ก็จะช่วยให้การรับสารประสบความสำเร็จ

ด้านการสร้างสัมพันธภาพ

พรณวิภา บรรณเกียรติ (สุวรรณา ไชยะธน. 2548: 71; อ้างอิงจาก พรณวิภา บรรณเกียรติ. 2543: 8) กล่าวว่า เป็นสิ่งที่จะช่วยเราในการติดต่อสัมพันธ์ในเชิงบวกกับคนที่เราพบ ซึ่งหมายถึงความสามารถที่จะสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับใครๆ ได้ ถือว่าเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการมีสุขภาพจิตดีและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพ อาจหมายถึง การรักษาและ ดำรงไว้ซึ่งสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกในครอบครัว หรือบุคคลอื่น ซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรช่วยเหลือทาง สังคม และยังรวมถึงความสามารถในการสิ้นสุดสัมพันธภาพกับบุคคลที่อันตราย

สมคิด อิศระวัฒน์ (2553: 64) กล่าวว่า ในโลกที่มีการติดต่อสัมพันธ์กัน ช่วงระยะเวลาของการติดต่อสัมพันธ์อาจเป็นช่วงเวลาสั้นๆ แต่ความนิยมยกย่องหรือความเป็นศัตรูอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่ทำให้เกิดความร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ และสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน

ในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลต่างๆ มีข้อควรคำนึงดังนี้

1. ความเหมือนกันของคน คนเรามีความเหมือนกันในเรื่องต่างๆ ดังนี้ ชอบการให้เกียรติ ชอบการยอมรับ ชอบการยกย่องเป็นสำคัญ ชอบการเอาใจ ชอบการมีอภิสิทธิ์ ชอบความรวดเร็ว ชอบรอยยิ้ม ไม่ชอบการโต้แย้ง ไม่ชอบการดูหมิ่น ไม่ชอบการตำหนิ และชอบความยุติธรรม
2. ความแตกต่างของคน คนมีความแตกต่างกันในเรื่องของอาชีพ ตำแหน่ง อายุ เพศ พื้นฐานการศึกษา ภูมิสำเนา การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว และศาสนา ความแตกต่างของคนมีผล ต่อเจตคติ การรับรู้ การปฏิบัติของแต่ละบุคคล
3. ความต้องการของคนทั่วไป บุคคลทั่วไปเมื่อมาติดต่องานจะมีความต้องการให้ตอบรับ ด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใส บริการที่รวดเร็ว พุดจาสุภาพ พร้อมทั้งจะให้คำแนะนำด้วยความเต็มใจ และ ให้ความยุติธรรมแก่ผู้ที่มาติดต่องานในกรณีที่เป็งานที่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการ ติดต่อ เมื่อมีการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไปหากเราสามารถให้ในสิ่งที่คนทั่วไปต้องการได้ก็จะเกิด เป็นความชื่นชมชื่นชอบ และประทับใจในที่สุด
4. วิธีการทำงานร่วมกับบุคคลทั่วไป หากภารกิจในการทำงานของเราคือการ “บริการ” วิธีการทำงานควรทำอย่างรวดเร็ว อย่างดีที่สุด ทำด้วยความเต็มอกเต็มใจ ทำด้วยความ กระตือรือร้น บริการทุกคนอย่างเสมอภาค โดยไม่มีการแบ่งชนชั้นวรรณะ และทำงานอย่างเหนือ ความคาดหวัง เช่น ให้คำอธิบาย ให้คำแนะนำ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร เป็นความสามารถของ บุคคลในการติดต่อ สื่อสารทั้งคำพูด ท่าทาง การแสดงออกที่เหมาะสม สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูล ร่วมงานกับบุคคลอื่นได้อย่างเป็นมิตร และมีประสิทธิภาพ

ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

ด้านการแก้ปัญหา

ปัญหา คือ สภาวะหรือสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลไม่สบายใจไม่สนองความต้องการจำเป็นพื้นฐานของบุคคล มนุษย์ทุกคนต้องการความสุข ความสุขของมนุษย์เกิดได้เมื่อมนุษย์และสังคมประสมกลมกลืนกันอย่างราบรื่น ถ้าทำไม่ได้จะมีสภาวะที่เรียกว่าปัญหาเกิดขึ้น มนุษย์จะใช้กระบวนการคิดขจัดปัญหานั้นให้หมดไป เพื่อจะได้มีความสุข (สุวิทย์ มูลคำ. 2547: 9-16; อ้างอิงจาก โกวิท วรพิพัฒน์. 2540: 224) ดังนั้นการคิดแก้ปัญหา ถือว่าเป็นปัญหาพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของการคิดทั้งหมด การคิดแก้ปัญหาเป็นสิ่งสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตในสังคมมนุษย์ ซึ่งจะต้องใช้การคิดเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ทักษะการคิดแก้ปัญหา เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องและมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตที่มนุษย์สามารถเป็นได้อย่างดี ผู้ที่มีทักษะการคิดแก้ปัญหาจะสามารถเผชิญกับภาวะสังคมที่เคร่งเครียดได้อย่างเข้มแข็ง ทักษะการแก้ปัญหาจึงมิใช่เป็นเพียงการรู้จักคิดและรู้จักการใช้สมองหรือเป็นทักษะที่มุ่งพัฒนาสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาทัศนคติ วิธีคิด ค่านิยม ความรู้ ความเข้าใจในสภาพการณ์ของสังคมได้ดีอีกด้วย (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. 2556: 157; อ้างอิงจาก Stanish and Eberle. 1996: 9)

บอร์น เอกสตรานด์ และโดมิโนสกี (Bourne; Ekstran: & Dominoski. 1971: 9) กล่าวถึงการแก้ปัญหาว่าเป็นกิจกรรมที่เป็นทั้งการแสดงความรู้ ความคิดจากประสบการณ์เดิม และส่วนประกอบของสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในปัจจุบันนำมาจัดเรียงใหม่ เพื่อผลของความสำเร็จในจุดมุ่งหมายเฉพาะอย่าง

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (ประวัติ เอรารวรรณ์. 2544: 18-19; อ้างอิงจาก กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. 2528) ได้ให้ความหมายของการแก้ปัญหาว่า เป็นความสามารถในการใช้ประสบการณ์เดิมจากการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อมมาแก้ปัญหาที่ประสบใหม่ และการแก้ไขปัญหานั้นแต่ละครั้งจะสำเร็จหรือได้ผลดีขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่อไปนี้

1. ระดับความสามารถของเชาวน์ปัญญา ผู้มีระดับเชาวน์ปัญญาสูงย่อมสามารถแก้ปัญหาได้ดีกว่าผู้มีระดับเชาวน์ปัญญา
2. การเรียนรู้การแก้ปัญหาได้สำเร็จรวดเร็ว เกิดจากการที่เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง สามารถจับหลักการเรียนรู้ต่างๆ ได้อย่างถ่องแท้ เมื่อประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกันจะแก้ปัญหาได้รวดเร็วถูกต้อง
3. การรู้จักคิดอย่างสมเหตุสมผล ซึ่งอาศัยสิ่งต่างๆ คือ
 - 3.1 ข้อเท็จจริงและความรู้จากประสบการณ์เดิม
 - 3.2 จุดมุ่งหมายในการคิดและการแก้ปัญหา
 - 3.3 ระยะเวลา

ศรีสุรางค์ ทิเนกุล (2542: 26) ให้ความหมายของการแก้ปัญหาว่า เป็นรูปแบบหนึ่งของการคิดวิเคราะห์ที่มีเหตุผลมีทิศทาง ซึ่งในชีวิตประจำวันเราต้องแก้ปัญหาย่อยตลอดเวลา ตั้งแต่ปัญหา

ง่าย ๆ ที่แก้ไขได้รวดเร็วไปจนถึงปัญหาที่ซับซ้อนที่แก้ไขได้ยาก หรือไม่อาจแก้ไขได้ ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อสภาพที่เราต้องการแตกต่างไปจากสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ความแตกต่างนี้เป็นปัญหา การแก้ไขจึงเกิดขึ้นเมื่อเราต้องการขจัดความแตกต่างนี้ การแก้ปัญหาอาจจะใช้วิธีลงมือลงมือ ซึ่งเป็นวิธีการเบื้องต้นในการแก้ปัญหา และเป็นวิธีการที่พบว่าบุคคลใช้กันมากในชีวิตประจำวัน การแก้ปัญหาที่ซับซ้อนต้องแบ่งปัญหาวางออกเป็นขั้นตอน และวางแผนการแก้ปัญหา ด้วยการเลือกใช้กลวิธีต่างๆ ก่อนลงมือแก้ปัญหา เราจำเป็นต้องเข้าใจปัญหาก่อน

ด้านการตัดสินใจ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997: 1-2) กล่าวว่า ใจ การตัดสินใจ เป็นความสามารถในการรับรู้เรื่องราวต่างๆ ในชีวิต รวมถึงการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียในแต่ละทางเลือก ซึ่งหากบุคคลทำการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วจะส่งผลให้กระทำหรือปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

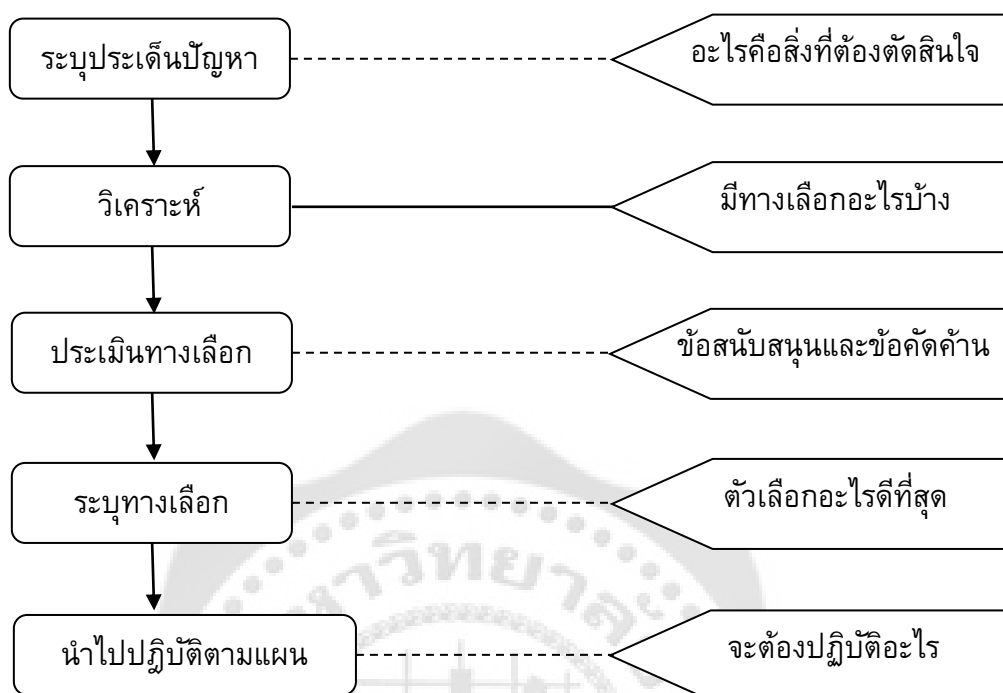
สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2550: 325) กล่าวว่า ใจ การตัดสินใจเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญทุกวัน เกือบจะกล่าวได้ว่า เป็นปัญหาประจำวันตั้งแต่เช้าจนเย็น เป็นต้นว่า การรับประทานอาหาร 3 เวลา ก็ต้องใช้การตัดสินใจว่าควรรับประทานอาหารอะไรบ้าง การเลือกทางขับรถไปทำงานว่าจะไปทางไหนจึงจะเร็วที่สุด ดังนั้นทักษะการตัดสินใจจึงจำเป็นที่ได้รับการพัฒนา และได้ปฏิบัติจนเป็นนิสัย ยุทธศาสตร์ที่ช่วยในการตัดสินใจทั่วไปมี 2 วิธี คือ

1. การคิดเปรียบเทียบ “ส่วนดี” “ส่วนเสีย” “คุณ” “โทษ” และมีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์ ในเรื่องที่จะต้องตัดสินใจ
2. ใช้เทคนิคที่เรียกว่า PMI ของ CoRT (Cognitive Research Trust) ซึ่งเป็นโปรแกรมการคิด โดย ดีโบโน (สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2550: 325; อ้างอิงจาก de Bono.1985)

กนกพรรณ สุวรรณพิทักษ์ และธวัช ชลารักษ์ (2546: 3) ได้กล่าวถึงทักษะการตัดสินใจ (Decision Making) ว่าเป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

มิลเลอร์ (สกล วรเจริญศรี. 2550: 78; อ้างอิงจาก Miller. 1998: 153-154) ได้กล่าวว่า ทักษะการตัดสินใจถือว่าเป็นทักษะย่อยอีกทักษะหนึ่งของทักษะการแก้ปัญหา ซึ่งมักจะเป็นทักษะที่ควบคู่กัน ผู้เรียนจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ทักษะการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน โดยทักษะของการตัดสินใจจะมีขั้นตอน คือ ขั้นตอนการยอมรับความต้องการสำหรับการตัดสินใจ การกำหนดรายการต่างๆ ของทางเลือกที่เป็นไปได้ การวิเคราะห์ทางเลือกต่างๆ การเลือกทางเลือกที่เหมาะสม และการปฏิบัติตามทางเลือก นอกจากนี้คมเพชร ฉัตรสุกุล (สกล วรเจริญศรี. 2550: 78; อ้างอิงจาก คมเพชร ฉัตรสุกุล. 2547: 40-41) ยังกล่าวถึงกระบวนการของการตัดสินใจไว้ดังนี้

ภาพประกอบกระบวนการตัดสินใจ



ภาพประกอบ 2 กระบวนการตัดสินใจ

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ เป็นความสามารถของบุคคลในการเลือก หรือประเมินความต้องการของตนเองโดยใช้เหตุผล ประสพการณ์เดิมของตนเอง โดยพิจารณาแล้วว่าเหมาะสมกับแนวทาง หรือเป้าหมายของตน หรือเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

ด้านการจัดการอารมณ์

อารมณ์เป็นรูปแบบของปฏิกิริยาตอบสนองของคนเราต่อสิ่งเร้า การตอบสนองนี้มีทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา พฤติกรรมการแสดงออก และภาวะความรู้สึก Kleinginna (พรรณพิมล หล่อตระกูล. 2550: 315; อ้างอิงจาก Kleinginna and Kleinginna. 1981) สอดคล้องกับ ขนิษฐา วิเศษสาร และมานิกา วิเศษสาร (2552: 80) กล่าวว่า อารมณ์ เป็นสภาวะของความรู้สึกที่เกิดความปั่นป่วน เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นจนทำให้เกิดอารมณ์ขึ้น ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมานี้ มาจากการทำงานของระบบใหญ่ 3 ระบบ ได้แก่ ระบบการทำงานของร่างกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ 2 ส่วน คือ ระบบการคิด และระบบพฤติกรรม อารมณ์มักจะเกิดขึ้นฉับพลันทันที และกว่าจะสงบได้ต้องใช้เวลาไม่นาน แต่จะนานเพียงใดนั้นจะต้องขึ้นอยู่กับระดับความแรงของอารมณ์ โดยทั่วไปอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นจะเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของผู้อื่นหรือสถานการณ์ที่มีการกระตุ้นจิตใจ ซึ่งลักษณะของอารมณ์ตอบสนองที่เกิดขึ้นจะมีอิทธิพลต่อการ

ประเมินและปรับตัวต่อสถานการณ์ อารมณ์จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการดำเนินชีวิต การมีธรรมชาติทางอารมณ์ที่ดีทำให้บุคคลรู้สึกเป็นสุข ส่งผลต่อการมีปฏิริยาตอบสนองกับบุคคลอื่น นำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ในทางตรงกันข้าม การปล่อยให้อารมณ์ตอบสนองต่อสถานการณ์ รอยตัวโดยไม่พิจารณา กลั่นกรอง โดยเฉพาะการปล่อยให้อารมณ์ทางลบกำหนดรูปแบบการ แสดงออกของพฤติกรรม ทำให้เกิดผลติดตามมาในทางลบต่อบุคคล พบว่าบุคคลที่ไม่พัฒนาอารมณ์ และการแสดงออกของอารมณ์ให้มีความเหมาะสมมักประสบปัญหาติดตามมาและไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต (พรรณพิมล หล่อตระกูล. 2550: 315)

องค์ประกอบของอารมณ์

เมื่อมีเหตุการณ์ สถานการณ์ หรือสิ่งเร้าที่กระตุ้นด้านอารมณ์ การเกิดอารมณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยมีองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ดังนี้ (พรรณพิมล หล่อตระกูล. 2550: 316)

1. ด้านการรับรู้ เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างร่างกายของระบบประสาทรับความรู้สึกจาก สิ่งแวดล้อม ส่งผ่านขึ้นไปยังสมองเพื่อแปลความหมายและรับรู้ว่าสิ่งที่กระตุ้นคืออะไร ความคิดจะ โนม้นำไปสู่การเกิดอารมณ์ตามมา

2. ด้านอารมณ์ จากการรับรู้สิ่งเร้าอารมณ์ จะมีการเปรียบเทียบกับประสบการณ์เดิม ซึ่ง เป็นการทำงานของสมอง ทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นอารมณ์แสดงออกทั้งทางด้านจิตใจและด้าน ร่างกาย

3. แรงผลักดัน จากประสบการณ์ด้านอารมณ์ จะมีผลต่อแรงผลักดันภายในจิตใจ ทำให้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่มาเร้าอารมณ์มีทั้งระดับอารมณ์ที่เหมาะสมสอดคล้องกับตัวกระตุ้น และ ระดับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม อันเป็นผลมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และแรงผลักดันภายในจิตใจ

กระบวนการจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ กรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข (2541) ได้เสนอขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ ดังนี้

1. การสำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น เช่น มือสั่น ใจสั่น เป็นต้น
2. การคาดการณ์ผลดีผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. การจัดการกับอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การหายใจเข้าออกยาวๆ การนับเลข 1-10 ซ้ำๆ หรือนับต่อไปเรื่อยๆจนกว่าอารมณ์จะสงบลง เป็นต้น
4. การสำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และการชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถจัดการ กับอารมณ์ได้

จะเห็นได้ว่า การจัดการกับอารมณ์เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การรู้จัก เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์จะทำให้สามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้ อย่างเหมาะสม

ด้านการจัดการความเครียด

เซลเย (พรณพิมล หล่อตระกูล 2550: 331; อ้างอิงจาก Seley. 1975) เป็นบุคคลแรกที่กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเนื่องจากความเครียด เขาให้ความหมายของคำว่า ความเครียดว่าเป็นภาวะที่ร่างกายมีการตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามากระตุ้น ในขณะที่กรมสุขภาพจิต (2552: 7) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าหมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน เมื่อถูกคุกคามทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้หรือถอยหนี ความเครียดไม่ใช่ผู้ร้าย ถ้าเป็นความเครียดในระดับต่ำจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดความมุ่งมั่นพยายาม เพื่อเอาชนะอุปสรรค แต่เครียดอย่างรุนแรงและเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย การควบคุมอารมณ์การแสดงออก ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ความรู้สึกสุข ทุกข์ในแต่ละวัน อีกทั้งศรีเรือน แก้วกังวาน (2542: 1) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นสภาวะอารมณ์ประเภทหนึ่ง โดยเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของบุคคลทั้งบวกและลบ

ประเภทของความเครียด

เวเทน และลอยด์ (สุริ ศิวะแพทย์. 2549: 307; อ้างอิงจาก Weiten & Lloyd. 1994) แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. ความคับข้องใจ (Frustration) เป็นภาวะที่เกิดจากความหงุดหงิด กระวนกระวาย อันเนื่องมาจากความต้องการ (Need) เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการกระทำ (Act) ซึ่งไม่อาจบรรลุเป้าหมายได้เพราะมีอุปสรรคมาขัดขวาง

2. ความขัดแย้ง (Conflict) เป็นภาวะที่เกิดจากความต้องการหรือแรงจูงใจตั้งแต่ 2 ประการขึ้นไป ซึ่งมีความสำคัญเท่าๆ กัน เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน ทำให้จำเป็นต้องเลือกตอบสนองเพียงสถานการณ์เดียว

3. การเปลี่ยนแปลง (Change) เป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ตลอดช่วงชีวิต (Life Span) การเปลี่ยนแปลงนี้สามารถสังเกตได้จากสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลนั้นที่มีการปรับตัวซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนกว่าจะเหมาะสม

4. ความกดดัน (Pressure) เป็นภาวะการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคาดหวัง หรือความต้องการที่บุคคลต้องกระทำในทิศทางที่กำหนดความกดดัน อาจจะแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ

4.1 ความกดดันที่เกิดจากบรรยากาศ เป็นสภาพการณ์ที่บีบบังคับให้บุคคลกระทำตามเงื่อนไขของสังคม

4.2 ความกดดันที่เกิดจากความคาดหวัง เป็นสภาพการณ์ที่บุคคลทำตามความคาดหวังของสังคม ซึ่งมักจะพบได้บ่อยในชีวิตประจำวันทั่วไป

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2544: 160-162) ได้จำแนกประเภทของความเครียดไว้หลายชนิดทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าจะใช้เกณฑ์อะไรในการแบ่งประเภท ได้แก่

ประเภทที่ 1 จำแนกตามผลที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1.1 ความเครียดที่ส่งผลทางลบ (Negative Stress) ซึ่งความเครียดลักษณะนี้ เป็นความเครียดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ หรือความอึดอัดใจให้กับบุคคล เช่นการหย่าร้าง การถูกทำโทษ การถูกให้ออกจากงาน เป็นต้น

1.2 ความเครียดที่ส่งผลทางบวก (Positive Stress) เป็นความเครียดที่ก่อให้เกิดความสุข ความสบายใจ และความพึงพอใจ ได้แก่ การได้รับรางวัล การได้เลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน การแต่งงาน เป็นต้น

ประเภทที่ 2 จำแนกตามสาเหตุที่เกิดขึ้น สามารถแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

2.1 ความเครียดจากเวลา (Time Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากการมีเวลาไม่เพียงพอในการที่จะกระทำสิ่งใดให้สำเร็จ

2.2 ความเครียดจากสถานการณ์ (Situation Stress) เป็นความเครียดที่เป็นผลมาจากบุคคลที่อยู่ในสถานการณ์ที่ถูกคุกคามทางจิตใจ ซึ่งไม่สามารถควบคุมหรือหาวิธีแก้ไขสถานการณ์นั้นๆ ได้

2.3 ความเครียดที่เกิดจากการคาดการณ์ (Anticipatory Stress) เป็นความเครียดหรือความรู้สึกทุกข์ใจในการที่จะต้องติดต่อกับบุคคลที่เข้ากันไม่ได้ หรือต้องเผชิญหน้ากับบุคคลที่มีพฤติกรรมที่ไม่ปรารถนา

ประเภทที่ 3 จำแนกตามแหล่งที่เกิด สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

3.1 ความเครียดทางด้านชีววิทยา (Biological Stress) หรือร่างกาย (Physical Stress) เช่น การเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ การมีโรคประจำตัว การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ

3.2 ความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological Stress) เป็นสภาพการณ์ที่กระทบหรือคุกคามที่สืบเนื่องมาจากความคิดของตนเอง โดยเกิดจากการหมกมุ่นอยู่กับเรื่องเดิมที่ทำให้ทุกข์ใจ หรืออาจเกิดจากการได้รับข้อมูลจากคนอื่นก็ได้

ประเภทที่ 4 จำแนกตามความสามารถในการป้องกันความเครียด สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

4.1 ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Avoid Stress) เช่น ไม่ชอบอากาศร้อนในห้องนอน ก็สามารถติดตั้งเครื่องปรับอากาศในห้องนอนได้

4.2 ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Unavoid Stress) เช่นความเครียดที่เกิดจากการเจ็บป่วย ความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น

สรุปได้ว่า ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด เป็นความสามารถของบุคคลที่รู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนให้เหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดภาวะความเครียดที่จะส่งผลเสียต่อร่างกาย

การพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาได้ประยุกต์การเรียนการสอนทักษะชีวิตให้สอดคล้องกับเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมไทยและสังคมโลก ซึ่งคุณลักษณะของบัณฑิตไทยมิได้เน้นความสามารถเฉพาะด้านความรู้เท่านั้น คุณลักษณะของคนไทยตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542 ในมาตรา 23 เน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม และการบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับ โดยเน้นความสำคัญในการพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์ด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ร่วมกับการพัฒนางาน บัณฑิตเป็นผู้ที่มีความรู้อันทันสมัยและมีทักษะในการจัดการและการประกอบอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมการพัฒนาสังคมในการรู้จักและเข้าใจในวิถีชีวิตต่างๆ ด้านของคนไทยและสังคมโลก ทั้งนี้เพื่อให้เกิดผลดีในการดำรงตนและการปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาจึงมุ่งพัฒนาคน 3 ด้าน กล่าวคือ การพัฒนาคน พัฒนางานและพัฒนาสังคม (เพ็ญจันทร์ สังข์แก้ว, 2545: 16-17)

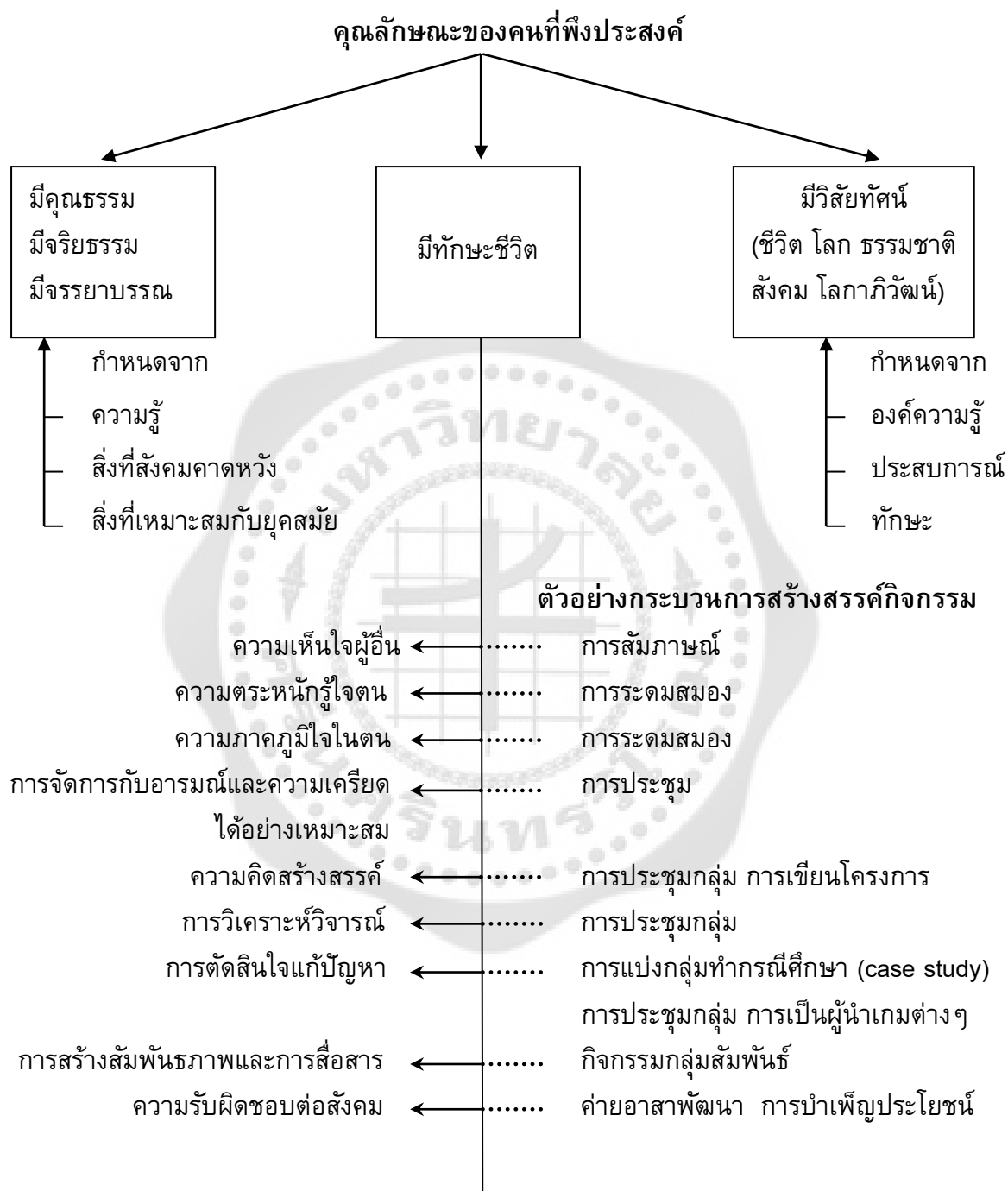
เสาวภา ไพทยวัฒน์ (2550: 14) กล่าวถึง การจัดการศึกษาไทยเพื่อการปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ทำให้สถาบันอุดมศึกษาได้ปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนการสอนเพื่อให้บัณฑิตมีคุณลักษณะในการด้านพัฒนาคน พัฒนางาน และพัฒนาสังคม การสร้างหลักสูตรและรายวิชาเพื่อการพัฒนาบัณฑิตทั้ง 3 มิติ จึงได้นำทักษะชีวิตมาใช้ในการเรียนการสอนและประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตในการสอนวิชาการศึกษาทั่วไป ดังนี้

1. การนำทักษะชีวิตมาใช้ในการเรียนการสอน ในที่นี้หมายถึง การนำเอาทักษะชีวิตซึ่งประกอบด้วยทักษะหลัก 3 ด้าน 1) ด้านการคิด 2) การปรับตัว 3) การตัดสินใจ ตามแนวทางการศึกษาขององค์การอนามัยโลก องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ องค์การยูนิเซฟ โดยนำเอาทักษะชีวิตมาใช้ในการเสริมสร้างพลังในตนเอง ให้บุคคลรู้จักการแก้ปัญหาที่สำคัญซึ่งเกี่ยวข้องกับคนและสิ่งแวดล้อม ปัญหาสังคม อันเกิดจากพฤติกรรมมนุษย์ โดยเฉพาะปัญหาโรคเอดส์

นอกจากนี้ การศึกษาวิจัยทางด้านการศึกษาและการสาธารณสุขในระดับบัณฑิตศึกษาได้นำทักษะชีวิตไปใช้ในการศึกษาวิจัยการเรียนการสอนเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น การพัฒนาคู่มือฝึกอบรมทักษะชีวิตสำหรับการป้องกันยาเสพติด โรคเอดส์ ฯลฯ

2. การประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตในการสอนวิชาการศึกษาทั่วไป ก่อนการปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ทบวงมหาวิทยาลัยและสำนักงานสภานโยบายราชภัฏได้ให้ความสำคัญในการเรียนการสอนซึ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ทั้งนี้ เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ความสามารถสูง มีความสำเร็จในการประกอบวิชาชีพ สำหรับทบวงมหาวิทยาลัยได้พัฒนาโครงการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทยใน พ.ศ. 2538 โดยการจัดวิชาการศึกษาทั่วไปให้เน้น “รู้รอบ รู้กว้าง สร้างสรรค์ รู้คิด รู้วิจารณ์ รู้คุณธรรม” และโครงการดังกล่าวนี้ได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตอุดมคติไทยให้เป็นผู้มีความรู้คู่คุณธรรมเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ซึ่งในเวลาต่อมา ทบวงมหาวิทยาลัยได้จัดทำแนวทางการสร้างหลักสูตรและ

รายวิชาใหม่ด้านคุณภาพและคุณธรรมใน พ.ศ. 2542 พร้อมทั้งกำหนดคุณลักษณะของคนดีที่พึงประสงค์ ดังภาพ



ภาพประกอบ 3 แสดงคุณลักษณะของคนดีที่พึงประสงค์

จากภาพ 1.1 คุณลักษณะของคนยุคใหม่ที่พึงประสงค์จึงมีความสำคัญในการพัฒนาคนให้มีความรู้ ความเข้าใจมนุษย์ ชีวิตโลก ธรรมชาติ จักรวาล สังคมโลก โลกาภิวัตน์ เทคโนโลยี และการรู้จักเชื่อกุณค่าที่เหมาะสมสำหรับตนเอง (ทบวงมหาวิทยาลัย. 2543: 5) ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวมีความสำคัญในการสอนจริยธรรมและคุณธรรมโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะของตนเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

สรุปได้ว่าทักษะชีวิต มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา โดยมีการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับทักษะชีวิต เพื่อให้ผู้เรียนเป็นคนเก่งสำหรับเนื้อหาวิชาการ เป็นคนมีคุณธรรมและจริยธรรมจากกิจกรรมที่มีการสอดแทรกทักษะชีวิตเพื่อให้ ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งด้านรู้และคุณธรรม และเป็นบัณฑิตที่จบการศึกษามีคุณภาพ

งานวิจัยเกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

สรนันท์ สุพรรณรัตนรัฐ (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับทักษะชีวิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ทั้งโดยรวมและกลุ่มย่อยมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับสูง ยกเว้นทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา และด้านความคิดสร้างสรรค์ที่อยู่ในระดับกลาง นิสิตที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวมีทักษะที่จัดการกับความเครียดดีกว่านิสิตที่ได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะชีวิตในด้านอื่นๆไม่แตกต่าง นิสิตที่มีปัจจัยที่แตกต่างกันจะมีความแตกต่างในด้านทักษะชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมถึงทักษะชีวิตในแต่ละด้านก็มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ญาดา โตสมบัติ (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาสองในสามทักษะชีวิตในครอบครัวโดยภาพรวมในระดับปกติและสูงกว่าปกติ เมื่อพิจารณารายด้านทั้ง 12 ด้าน พบว่านิสิตนักศึกษาประมาณสองในสามมีทักษะชีวิตในครอบครัว ด้านการคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์และความเครียด อยู่ในระดับปกติและสูงกว่าปกติ

เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ และคณาจารย์โปรแกรมจิตวิทยาการและการแนะแนว(2549: 3-4) ได้ศึกษาเรื่องผลของการเรียนรู้ทักษะชีวิตด้วยโปรแกรมการฝึกทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนาด้านความฉลาดทางอารมณ์ (ดี เก่ง สุข) ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต ด้วยโปรแกรมการฝึกทางจิตวิทยาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสวนดุสิต ผลจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาด้านความฉลาดทางอารมณ์มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการ โดยนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการนั้น มีสามารถในการควบคุม

อารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม มีความสามารถในการรู้จักตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

กาญจนา วงษ์สวัสดิ์ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา โดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ผลจากการศึกษา พบว่า ทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่นักศึกษาควรเรียนรู้คือ ทักษะด้านความตระหนักรู้ในตน ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และผลจากการฝึกอบรม พบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและมีทักษะการตัดสินใจเรื่องที่เกี่ยวข้องเรื่องเพศสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม แต่ทักษะด้านความตระหนักรู้ในตนและการแก้ปัญหาในเรื่องที่เกี่ยวข้องเรื่องเพศก่อนและหลังการฝึกอบรมไม่มีความแตกต่าง

ดวงกมล พรหมชัย (2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยบางประการด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลและด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหิดล ผลจากการศึกษาพบว่า เมื่อพิจารณาจำแนกตามชั้นปี พบว่าค่าสหสัมพันธ์พหุคูณของกลุ่มตัวแปรปัจจัยกับทักษะชีวิตรายคู่ ทั้ง 5 ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1-2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า เมื่อพิจารณาจำแนกตามกลุ่มสาขาวิชา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า

กานต์ชญญา แก้วแดง (2555: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา การเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อการใช้ทักษะชีวิตป้องกันสารเสพติดโดยการมีส่วนร่วมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อสารเสพติดอยู่ในระดับปานกลาง มีพฤติกรรมเกี่ยวกับเสพยาเสพติดอยู่ในระดับน้อย อายุ เพศและคณะมีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อสารเสพติด ส่วนชั้นปี ที่ศึกษาและสถานภาพของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติที่มีต่อสารเสพติด ด้านความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก และพบว่าชั้นปี ที่ศึกษามีความสัมพันธ์ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษาส่วนเพศ คณะที่ศึกษา และสถานภาพของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สุดา แวหะยี; บุญสิทธิ์ ไชยชนะ; กรรณิกา เรืองเดช (2555: 85) ได้ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผลการศึกษาค้นพบว่า นักศึกษาทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตมีประสิทธิภาพต่อการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักศึกษาที่ยังไม่สูบบุหรี่

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต สรุปได้ว่า นิสิตในระดับอุดมศึกษามีทักษะชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง เนื่องจากนิสิตได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตจากแรงสนับสนุนและความสัมพันธ์อันดีของครอบครัว การศึกษา รวมถึงการเข้าร่วมพัฒนาทักษะชีวิตของสถาบันหรือหน่วยงานในระดับอุดมศึกษา ส่งผลให้นิสิตสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ข้อมูลหลักสูตรการศึกษابัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ในการศึกษาหลักสูตรการศึกษابัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้กล่าวถึงพันธกิจของสถาบัน ปรัชญา ความสำคัญ วัตถุประสงค์ของหลักสูตร โครงสร้างหลักสูตร การบริหารหลักสูตร ดังนี้ (คณะศึกษาศาสตร์; คณะสังคมศาสตร์; คณะมนุษยศาสตร์. 2554: ออนไลน์)

พันธกิจของสถาบัน

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่เป็นต้นแบบด้านการผลิตครูและบุคลากรทางการศึกษาแห่งหนึ่งของประเทศนานกว่า 60 ปี จึงตระหนักถึงบทบาทความเป็นผู้นำด้านการผลิตครูและบุคลากรทางการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ได้ครูและบุคลากรทางการศึกษาที่มีสมรรถนะในการบริหารจัดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีคุณลักษณะตามอัตลักษณ์บัณฑิตของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 9 ประการ ได้แก่ 1) คือใฝ่รู้ตลอดชีวิต 2) คิดเป็น ทำเป็น 3) หนักเอาเบาสู้ 4) รู้กาลเทศะ 5) เปี่ยมจิตสำนึกสาธารณะ 6) มีทักษะสื่อสาร 7) อ่อนน้อมถ่อมตน 8) งามด้วยบุคลิก และ 9) พร้อมด้วยศาสตร์และศิลป์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นหน่วยงานรับผิดชอบผลิตบัณฑิตหลักสูตรการศึกษابัณฑิตมาเป็นระยะเวลากว่า 60 ปี มีอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นประธาน และมีคณบดีของคณะร่วมผลิต 6 คณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะพลศึกษา และคณะศิลปกรรมศาสตร์ เป็นกรรมการและดำเนินการ นอกจากนี้คณะศึกษาศาสตร์และคณะร่วมตระหนักถึงความสำคัญในการจัดทำหลักสูตรเพื่อผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความสามารถในทางวิชาการและวิชาชีพทางการศึกษา สืบสานเจตนารมณ์ในการผลิตครูและบุคลากรทางการศึกษาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ปรัชญา

ครูที่มีความรู้ คุณธรรม จริยธรรม แห่งความเป็นครูอย่างแท้จริง สามารถขับเคลื่อนสังคมไทยให้เป็นสังคมที่เข้มแข็ง และพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยธำรงรักษาภูมิปัญญาไทยให้มั่นคงสืบไป

ความสำคัญ

ครูมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสังคม กอบกู้วิกฤต ผ่านการพัฒนาคน ด้วยการสร้างคน สร้างความรู้ เพื่อผองของการพัฒนาทั้งปวง ครูทั่วโลกมีพันธกิจและภารกิจร่วมกัน ในการแก้วิกฤต โลก โดยการให้การศึกษาดีที่สุด เพื่อสร้างคนดี คนเก่ง คนมีความสุขที่เป็นพลเมืองและพลโลก เพื่อพร้อมเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลก

วิชาชีพครูเป็นวิชาชีพชั้นสูง หลักสูตรการศึกษาบัณฑิตมุ่งผลิตบัณฑิตวิชาชีพครู ให้เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ เพื่อไปทำหน้าที่ให้ความรู้ สามารถจัดการเรียนรู้และเสริมสร้างประสบการณ์ตลอดจนให้การอบรมบ่มนิสัย ให้แก่เยาวชนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในโรงเรียนทั่วประเทศ ให้บัณฑิตครูเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการร่วมคิด ร่วมใจ ร่วมทำ กับคนในชุมชน ในสังคม เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมในการหล่อหลอมเยาวชนให้เกิดการเรียนรู้ที่เท่าเทียมกัน อย่างเต็มศักยภาพของผู้เรียนแต่ละคน เพื่อการดำรงตนให้อยู่ในสังคม อย่างมีคุณภาพชีวิตของเยาวชนของประเทศ หลักสูตรนี้จำเป็นต้องสร้างให้ตอบสนองความต้องการของชุมชนและสังคม สอดคล้องกับนโยบายและแผนการศึกษาชาติ

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

เพื่อผลิตบัณฑิตที่มีความเป็นเลิศทางวิชาการและวิชาชีพ เป็นผู้นำในการสร้างสรรค์การเรียนรู้แนวใหม่ มีความเป็นครูและเป็นนักวิชาการที่พร้อมด้วยคุณธรรม บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษามีคุณลักษณะดังนี้

1. มีความรู้ ใฝ่รู้ครอบคลุมทั้งในศาสตร์หลายสาขาและศาสตร์สาขาวิชาเฉพาะ สามารถจัดการความรู้ในเชิงสหวิทยาการอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้หลักการวิเคราะห์ สังเคราะห์ การประยุกต์ใช้องค์ความรู้และนวัตกรรมได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารให้เกิดความรู้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคิดสร้างสรรค์ และจิตนาการ
2. มีความริเริ่มและสร้างสรรค์ในการจัดการเรียนการสอน การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับสภาพจริง ตลอดจนมีความคิด ริเริ่ม และสร้างสรรค์ ในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการจัดการศึกษา
3. มีคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณในวิชาชีพ มีความเป็นผู้นำทางการศึกษา มีจิตสำนึกในการทำงานเพื่อสังคมอย่างต่อเนื่อง สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยใช้หลักประสานประโยชน์ส่วนรวมตามวิถีประชาธิปไตย เพื่อขับเคลื่อนและพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน ชำรงรักษาไว้ซึ่งภูมิปัญญาไทย

โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรหมวดวิชาชีพครูเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 5 ปี) ซึ่งกำหนดหน่วยกิตโดยรวมไม่ต่ำกว่า 160 หน่วยกิต โดยจะต้องมีการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู และปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาไม่น้อยกว่า 1 ปี หลักสูตรการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 5 ปี) มีโครงสร้างหลักสูตรดังนี้

1. หมวดวิชาศึกษาทั่วไป	ไม่น้อยกว่า	30	หน่วยกิต
1) กลุ่มวิชาภาษา		9	หน่วยกิต
2) กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และเทคโนโลยี		6	หน่วยกิต
3) กลุ่มวิชาศิลปศาสตร์		15	หน่วยกิต
2. หมวดวิชาเฉพาะ	ไม่น้อยกว่า	124	หน่วยกิต
1) วิชาชีพครู		50	หน่วยกิต
2) วิชาเอก		74	หน่วยกิต
3. หมวดวิชาเลือกเสรี	ไม่น้อยกว่า	6	หน่วยกิต
รวม		160	หน่วยกิต

โครงสร้างหลักสูตรหมวดวิชาชีพครู หมวดวิชาชีพครูมีหน่วยกิตโดยรวม ไม่น้อยกว่า

54 หน่วยกิต โดยจัดแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มวิชา และการปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา ดังนี้

1. กลุ่มวิชาชีพครูบังคับ	ไม่น้อยกว่า	42	หน่วยกิต
2. กลุ่มวิชาชีพครูเลือก*	ไม่น้อยกว่า	-	
3. การปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา		12	หน่วยกิต
รวม	ไม่น้อยกว่า	54	หน่วยกิต

หมายเหตุ * นิสิตสามารถเลือกเรียนหรือไม่เลือกเรียนได้ตามความสนใจ

การบริหารหลักสูตร

หลักสูตรหมวดวิชาชีพครู เป็นหลักสูตรซึ่งจัดขึ้นสำหรับหลักสูตรการผลิตครูการศึกษา
พื้นฐาน ระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 5 ปี) ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทั้งหมดซึ่งในปัจจุบัน
มีคณะที่จัดการศึกษาหลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา รวม 6 คณะ

1. คณะศึกษาศาสตร์
2. คณะมนุษยศาสตร์
3. คณะสังคมศาสตร์
4. คณะวิทยาศาสตร์
5. คณะศิลปกรรมศาสตร์
6. คณะพลศึกษา

ทั้งนี้แต่ละคณะจะเป็นผู้รับผิดชอบหลักสูตรหมวดวิชาเอก ซึ่งจำนวนหน่วยกิตโดยรวมไม่
น้อยกว่า 74 หน่วยกิต หลักสูตรหมวดวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์บริการ
หลักสูตร หมวดวิชาชีพครูร่วมกับคณะร่วมผลิต โดยการแต่งตั้งคณะกรรมการบริหารหลักสูตรหมวด
วิชาชีพครูที่มีคุณสมบัติตามข้อกำหนดในมาตรฐานการผลิตวิชาชีพครู และเกณฑ์การรับรอง
ปริญญาตรีทางการศึกษา (หลักสูตร 5 ปี) ของคุรุสภา

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต สรุปได้ว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เป็นทักษะที่มีช่วงส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และด้วยสถานการณ์ปัจจุบันที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การศึกษาเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมและปรับปรุงทักษะชีวิตของเยาวชนได้อย่างสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงให้ความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เนื่องจากนิสิตเหล่านี้ ควรมีทักษะชีวิตเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเองให้เป็นครูที่มีคุณภาพ และคุณสมบัติที่มหาวิทยาลัยต้องการ ผลการศึกษาที่ได้จะนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาทักษะชีวิตของนิสิตต่อไป



บทที่ 3

วิธีการดำเนินวิจัย

ในการวิจัยเรื่องทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนตามลำดับดังนี้ คือ การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ลักษณะเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต ทุกชั้นปี ที่ศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 6 คณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะพลศึกษา และ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จำนวนทั้งสิ้น 3,081 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 ซึ่งได้มาจากการหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากวิธีของนีย์แมน (Neyman Allocation) (Cochran.1977: 97-98) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ($\alpha : .05$) ทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 341 คน ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

คณะที่ศึกษา	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
คณะศึกษาศาสตร์	575	64
คณะมนุษยศาสตร์	279	31
คณะสังคมศาสตร์	186	21
คณะวิทยาศาสตร์	809	89
คณะพลศึกษา	788	87
คณะศิลปกรรมศาสตร์	444	49
รวม	3,081	341

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเกี่ยวกับทักษะชีวิตนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร บทความ วารสาร ตำราเรียน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต เพื่อนำมากำหนดกรอบและขอบเขตเนื้อหาในการสร้างแบบสอบถาม
2. นำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมมาสร้างแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามวิธีลิเคิร์ต (Likert.1932: 1-55)
3. นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถามทักษะชีวิตนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นำแบบสอบถามที่เสร็จเรียบร้อยแล้ว เสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อรับคำแนะนำในการตรวจแก้ไขเนื้อหาของแบบสอบถาม
5. นำแบบสอบถามที่เสร็จเรียบร้อยแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา แล้วจึงนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขและนำเสนอต่อประธานและกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อตรวจสอบความถูกต้องชัดเจนอีกครั้ง ก่อนที่จะนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out)
6. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) จำนวน 50 คน เพื่อวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Power) ของแบบสอบถามเป็นรายข้อ โดยใช้วิธีการหาค่าร้อยละ 25 ของกลุ่มสูง และร้อยละ 25 ของกลุ่มต่ำ จากนั้นใช้สถิติทดสอบที (t – test) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามจำนวน 50 ข้อ (ภาคผนวก ข)

7. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยวิธีหาค่าความสอดคล้องภายในแบบสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach.1984: 161) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 (ภาคผนวก ค)

8. นำแบบสอบถามเสนอกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อให้ความเห็นชอบแล้วนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามทักษะชีวิตนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ลักษณะของแบบสอบถามแบ่งเป็น 2 ตอนได้แก่

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ สอบถามเกี่ยวกับทักษะชีวิต ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

การกำหนดการให้คะแนนแต่ละข้อในแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้กำหนดค่าน้ำหนักคะแนน ดังนี้

- | | |
|-----------|--|
| 5 หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตในระดับมากที่สุด |
| 4 หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตในระดับมาก |
| 3 หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตในระดับปานกลาง |
| 2 หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตในระดับน้อย |
| 1 หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตในระดับน้อยที่สุด |

ในการประเมินทักษะชีวิตของนิสิตตามความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่สอง ผู้วิจัยมีเกณฑ์การแปลความหมายโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตราส่วนประมาณค่าตามแนวคิดของเบสท์ (Best.1977: 247)

คะแนนเฉลี่ย

การแปลความหมาย

4.50 – 5.00	หมายถึง	นิสิตมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	นิสิตมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับมาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	นิสิตมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	นิสิตมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	นิสิตมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับน้อยที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์อนุญาต และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย
2. นำหนังสือแนะนำตัวพร้อมแบบสอบถามไปทำการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตามที่ชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมด้วยตนเอง
3. นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) เพื่อแสดงข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. ตามความมุ่งหมายของวิจัยข้อที่หนึ่ง เพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 5 ด้าน คือ ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ทักษะชีวิต ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด โดยรวมทุกด้านและรายด้าน ทำการวิเคราะห์โดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) (Ferguson. 1981: 68)
3. ตามความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่สอง เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมทุกด้านและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ และพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบที (t - test) (Ferguson. 1981: 180) ส่วนตัวแปรคณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ในกรณีที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Fisher's Least Significant Difference (LSD) (กัลยา วาณิชยปัญญา. 2545: 332-333)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าความถี่ (Frequency)
 - 1.2 ค่าร้อยละ (Percentage)
 - 1.3 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) (Ferguson. 1981: 49)
 - 1.4 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) (Ferguson. 1981: 68)

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ โดยใช้สถิติทดสอบที (t - test) (Ferguson. 1981: 180)

2.2 การหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach.1984: 161)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้การทดสอบที (t - test) (Ferguson. 1981: 180)

3.2 การทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Fisher's Least Significant Difference (LSD) (กัลยา วาณิชยน์บัญชา. 2546: 332-333)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา และทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
p	แทน	ค่าระดับการมีนัยสำคัญทางสถิติ
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Squares)
F	แทน	ค่าที่ใช้ในการพิจารณาใน F-distribution
*	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
L1	แทน	ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์
L2	แทน	ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น
L3	แทน	ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ
L4	แทน	ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา
L5	แทน	ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามความมุ่งหมายและสมมติฐานในการวิจัย ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจำแนกตามตัวแปรต่าง ๆ

ดังต่อไปนี้ เพศ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม และลักษณะการอบรมเลี้ยงดู

ตอนที่ 2 การศึกษาทักษะชีวิต นิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 5 ด้าน คือ ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ทักษะชีวิต ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด โดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.)

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบทักษะชีวิตของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมทุกด้านและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ และพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบที (t -test) ส่วนตัวแปรคณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ในกรณีที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Fisher's Least Significant Difference (LSD) (กัลยา วาณิชยปัญญา. 2545: 332-333)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามจำนวน 341 ฉบับ และได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 341 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งจำแนกตามตัวแปรต่างๆ ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรในการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
- ชาย	167	49.00
- หญิง	174	51.00
รวม	341	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปรในการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
2. คณะที่ศึกษา		
- คณะศึกษาศาสตร์	64	18.76
- คณะมนุษยศาสตร์	31	9.10
- คณะสังคมศาสตร์	21	6.16
- คณะวิทยาศาสตร์	89	26.10
- คณะพลศึกษา	87	25.51
- คณะศิลปกรรมศาสตร์	49	14.37
รวม	341	100.00
3. ชั้นปีที่ศึกษา		
- ชั้นปีที่ 1	68	19.94
- ชั้นปีที่ 2	67	19.65
- ชั้นปีที่ 3	66	19.35
- ชั้นปีที่ 4	67	19.65
- ชั้นปีที่ 5	73	21.41
รวม	341	100.00
4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
- ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 2.50	18	5.28
- ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่าง 2.50 – 3.50	182	53.37
- ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่า 3.50	141	41.35
รวม	341	100.00
5. พื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม		
- สังคมเมือง	186	54.55
- สังคมชนบท	155	45.45
รวม	341	100.00
6. ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู		
- การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่	230	67.45
- การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน	61	17.89
- การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย	50	14.66
รวม	341	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า นิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 341 คน

เพศ ผลการศึกษาพบว่า เป็นนิสิตชาย จำนวน 167 คน และนิสิตหญิง จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 49 และ 51 ตามลำดับ

คณะที่ศึกษา ผลการศึกษาพบว่า เป็นนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 64 คน นิสิตคณะมนุษยศาสตร์ จำนวน 31 คน นิสิตคณะสังคมศาสตร์ จำนวน 21 คน นิสิตคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 89 คน นิสิตคณะพลศึกษา จำนวน 87 คน นิสิตคณะศิลปกรรมศาสตร์ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 18.76, 9.10, 6.16, 26.10, 25.51 และ 14.37 ตามลำดับ

ชั้นปีที่ศึกษา ผลการศึกษาพบว่า เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 68 คน นิสิตชั้นปีที่ 2 จำนวน 67 คน นิสิตชั้นปีที่ 3 จำนวน 66 คน นิสิตชั้นปีที่ 4 จำนวน 67 คน นิสิตชั้นปีที่ 5 จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 19.94, 19.65, 19.35, 19.65 และ 21.41 ตามลำดับ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการศึกษาพบว่า เป็นนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 2.50 จำนวน 18 คน นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่าง 2.50 – 3.50 จำนวน 182 คน นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่า 3.50 จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 5.28, 53.37 และ 41.35 ตามลำดับ

พื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม ผลการศึกษาพบว่า เป็นนิสิตสังคมเมือง จำนวน 186 คน นิสิตสังคมชนบท จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 54.55 และ 45.45 ตามลำดับ

ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ผลการศึกษาพบว่า เป็นนิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ จำนวน 230 คน นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน จำนวน 61 คน นิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 67.45, 17.89 และ 14.66 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) ในการศึกษาทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 5 ด้าน คือ ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดในแต่ละด้าน และโดยรวม ดังแสดงในตาราง 3 –14

ตาราง 3 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม

ด้าน ที่	ทักษะชีวิต	ระดับความคิดเห็น (n = 341)		ระดับทักษะ ชีวิต
		$\bar{X}$	S.D.	
1	ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์	3.56	0.47	มาก
2	ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจ ผู้อื่น	4.20	0.50	มาก
3	ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ	3.75	0.47	มาก
4	ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ	3.83	0.49	มาก
5	ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	3.84	0.48	มาก
รวม		3.83	0.38	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่า ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.83$, S.D. = 0.38) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านทั้ง 5 ด้าน พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ

ตาราง 4 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ เป็นรายข้อ

ข้อ	ทักษะชีวิต	ระดับความ		ระดับ ทักษะชีวิต
		คิดเห็น		
		(n = 341)		
		$\bar{X}$	S.D.	
1	ข้าพเจ้าตั้งคำถาม เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ทั้งในเรื่องการเรียนและความรู้ทั่วไปกับเพื่อนๆ และคนรอบข้างอยู่เสมอ	3.75	0.69	มาก
2	ข้าพเจ้าสามารถจัดระบบความคิดของตนเองได้อย่างรวดเร็ว	3.53	0.65	มาก
3	ข้าพเจ้าสามารถวิเคราะห์สถานการณ์รอบๆ ตัว เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่สมเหตุสมผล	3.59	0.70	มาก
4	ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่ต้องใช้ความคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ได้	3.56	0.67	มาก
5	ข้าพเจ้าสามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	3.68	0.70	มาก
6	ข้าพเจ้าเชื่อมโยงความคิดต่างๆ เข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดความคิดใหม่ๆ	3.57	0.70	มาก
7	ข้าพเจ้าคิดนอกกรอบ เพื่อให้ได้ความคิดที่แปลกใหม่	3.52	0.83	มาก
8	ข้าพเจ้าทำงานที่เป็นสิ่งแปลกใหม่อยู่เสมอ	3.38	0.81	ปานกลาง
9	ข้าพเจ้านำเสนอความคิดเห็นใหม่ๆ ที่มีประโยชน์	3.43	0.70	ปานกลาง
10	ข้าพเจ้าสามารถนำเสนอความคิดเห็นที่มีเหตุผลแตกต่างจากผู้อื่นเสมอ	3.55	0.68	มาก
รวม		3.56	0.47	มาก

จากตารางที่ 4 แสดงว่า ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.56$, S.D. = 0.47) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทักษะชีวิตอยู่ในระดับมากเกือบ

ทุกข้อ ยกเว้นข้อที่ 8 และข้อที่ 9 อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.38$, S.D. = 0.81 และ $\bar{X} = 3.43$, S.D. = 0.70 ตามลำดับ)

ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น เป็นรายข้อ

ข้อ	ทักษะชีวิต	ระดับความ		ระดับ ทักษะชีวิต
		คิดเห็น		
		(n = 341)		
		$\bar{X}$	S.D.	
1	ข้าพเจ้ารู้จักข้อดีและข้อเสียของตนเอง	4.16	0.71	มาก
2	ข้าพเจ้ารู้ถึงความสามารถของตนเองในการศึกษาเล่าเรียน	4.16	0.71	มาก
3	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองไม่ชอบอะไร	4.29	0.73	มาก
4	เมื่อทำความผิด ข้าพเจ้ายอมรับผิดชอบโดยตรงไปตรงมา	4.16	0.72	มาก
5	ข้าพเจ้าให้ความสนใจและให้ความสำคัญกับความคิดของเพื่อนๆ เวลาทำงานกลุ่มด้วยกัน	4.18	0.73	มาก
6	ข้าพเจ้าสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนเมื่อเพื่อนผิดหวัง	4.24	0.68	มาก
7	ข้าพเจ้ารับฟังและให้กำลังใจเสมอเมื่อเพื่อนรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง	4.25	0.69	มาก
8	ข้าพเจ้ายอมรับเพื่อนทุกคนถึงแม้จะมีฐานะที่แตกต่างกัน	4.38	0.67	มาก
9	ข้าพเจ้าสามารถเข้าใจว่าเพื่อนต้องการอะไรในเวลาที่เพื่อนมีปัญหา	4.08	0.71	มาก
10	ข้าพเจ้ารับรู้ถึงอาการวิตกกังวลของเพื่อนได้ เมื่อเพื่อนประสบกับปัญหาต่างๆ	4.09	0.74	มาก
รวม		4.20	0.50	มาก

จากตารางที่ 5 แสดงว่า ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 0.50) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น อยู่ในระดับมากทุกข้อ

ตาราง 6 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาด้านจิต มหวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ เป็นรายข้อ

ข้อ	ทักษะชีวิต	ระดับความ		ระดับ ทักษะชีวิต
		คิดเห็น		
		(n = 341)		
		$\bar{X}$	S.D.	
1	เมื่อมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันกับเพื่อน ข้าพเจ้าสามารถแสดงความคิดเห็นโดยไม่ทำให้เพื่อนรู้สึกไม่พอใจได้	3.61	0.73	มาก
2	ข้าพเจ้าให้ความสำคัญเป็นกัลยาณมิตรโดยพยายามระมัดระวังคำพูด เพื่อไม่ให้กระทบกระเทือนใจผู้อื่น	3.79	0.78	มาก
3	ข้าพเจ้ามักจะเป็นคนไกลเกลียด เมื่อเพื่อนในกลุ่มขัดแย้งกัน	3.56	0.79	มาก
4	ข้าพเจ้าสามารถจูงใจ โน้มน้าวให้เพื่อนเห็นด้วยกับคิดของข้าพเจ้าได้ทุกครั้ง	3.51	0.68	มาก
5	ข้าพเจ้าสังเกตความรู้สึกของเพื่อน ในการสนทนาจากสีหน้าและท่าทาง	3.99	0.65	มาก
6	ข้าพเจ้าสามารถถ่ายทอดความรู้สึกของข้าพเจ้าให้เพื่อนรับรู้ได้	3.71	0.72	มาก
7	ข้าพเจ้าพูดกับเพื่อนได้อย่างจริงใจเพื่อแสดงความรู้สึกที่แท้จริง	3.92	0.70	มาก
8	เมื่อเพื่อนมีความขุ่นเคืองกัน ข้าพเจ้าพยายามให้เพื่อนทำความเข้าใจกัน	3.74	0.71	มาก
9	ข้าพเจ้าสามารถบอกความต้องการของข้าพเจ้าให้ผู้อื่นเข้าใจได้	3.72	0.73	มาก
10	ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยกับคนรอบข้างได้อย่างเป็นมิตรและจริงใจ	3.92	0.73	มาก
รวม		3.75	0.47	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่า ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.75$, S.D. = 0.47) เมื่อพิจารณาเป็นข้อ พบว่า ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ อยู่ในระดับมากทุกข้อ

ตาราง 7 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษابัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ
เป็นรายข้อ

ข้อ	ทักษะชีวิต	ระดับความ		ระดับ ทักษะชีวิต
		คิดเห็น		
		(n = 341)		
		$\bar{X}$	S.D.	
1	หากต้องตัดสินใจ ข้าพเจ้าจะนำข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมาประกอบการตัดสินใจ	3.87	0.69	มาก
2	ข้าพเจ้าตัดสินใจโดยอาศัยการวิเคราะห์สถานการณ์และข้อมูลต่างๆ	3.87	0.67	มาก
3	ถ้าต้องตัดสินใจทำอะไร ข้าพเจ้าจะคิดพิจารณาข้อมูลให้รอบคอบเสียก่อน	3.82	0.71	มาก
4	ข้าพเจ้าสามารถประเมินผลของการตัดสินใจของข้าพเจ้าได้	3.77	0.71	มาก
5	ก่อนตัดสินใจทำอะไร ข้าพเจ้าจะคำนึงถึงผลดี ผลเสีย ก่อนการตัดสินใจทุกครั้ง	3.84	0.74	มาก
6	ข้าพเจ้าคิดว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอโดยพยายามหาวิธีทางแก้ไขปัญหาคือดีที่สุด	3.96	0.72	มาก
7	เมื่อประสบกับปัญหา ข้าพเจ้าสามารถหาสาเหตุของการเกิดปัญหานั้นได้	3.77	0.74	มาก
8	ข้าพเจ้าชอบแก้ไขปัญหาคด้วยเหตุและผล	3.86	0.62	มาก
9	เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ข้าพเจ้าสามารถกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี	3.71	0.65	มาก
10	ทุกปัญหาที่ได้รับการแก้ไขแล้ว จะเป็นบทเรียนในการแก้ปัญหาในครั้งต่อไป	3.87	0.68	มาก
รวม		3.83	0.49	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่า ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษابัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.83$, S.D. = 0.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ อยู่ในระดับมากทุกข้อ

ตาราง 8 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในด้านการจัดการอารมณ์และ
ความเครียด เป็นรายชื่อ

ข้อ	ทักษะชีวิต	ระดับความ		ระดับ ทักษะชีวิต
		คิดเห็น		
		(n = 341)		
		$\bar{X}$	S.D.	
1	เมื่อข้าพเจ้ามีอารมณ์โกรธ ข้าพเจ้าพยายามควบคุมอารมณ์ด้วยความอดทน	3.73	0.83	มาก
2	ข้าพเจ้าจะมีอารมณ์ที่ดี ไม่หงุดหงิดง่าย และมองโลกในแง่ดี	3.63	0.77	มาก
3	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้ารู้ว่าควรจัดการอารมณ์เพื่อให้ตัวเองหายโกรธได้	3.73	0.75	มาก
4	เมื่อข้าพเจ้าทำผิดต่อเพื่อน ข้าพเจ้าจะขอโทษเพื่อนเสมอ	3.93	0.68	มาก
5	ข้าพเจ้าพยายามที่จะไม่ทะเลาะกับใคร	4.13	0.76	มาก
6	หากอยู่ในภาวะเครียด ข้าพเจ้ามีวิธีผ่อนคลายที่ทำให้รู้สึกดีขึ้นได้	3.90	0.73	มาก
7	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกเครียด ข้าพเจ้าจะพูดคุยกับเพื่อนเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น	3.71	0.81	มาก
8	การมองโลกในแง่ดี ช่วยทำให้ข้าพเจ้าคลายเครียดลงได้	3.95	0.77	มาก
9	การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ข้าพเจ้าหายเครียดได้	3.71	0.93	มาก
10	ข้าพเจ้าไม่คิดแข่งขันกับผู้อื่น แต่จะพยายามทำให้ดีที่สุด เพื่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จ	3.99	0.76	มาก
รวม		3.84	0.48	มาก

จากตาราง 8 แสดงว่า ทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.84$, S.D. = 0.48) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด อยู่ในระดับมากทุกข้อ

ตาราง 9 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาด้านจิต มหวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามเพศ

ทักษะชีวิต	เพศชาย (n = 167)			เพศหญิง (n = 174)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
			ทักษะชีวิต			ทักษะชีวิต
1. ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์	3.61	0.48	มาก	3.50	0.46	มาก
2. ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น	4.18	0.50	มาก	4.22	0.51	มาก
3. ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ	3.77	0.42	มาก	3.73	0.51	มาก
4 ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ	3.86	0.46	มาก	3.81	0.51	มาก
5. ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	3.86	0.49	มาก	3.83	0.47	มาก
รวม	3.86	0.37	มาก	3.82	0.39	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่า นิสิตชายและนิสิตหญิง มีทักษะชีวิต โดยรวมทุกด้าน ในระดับมาก (นิสิตชาย $\bar{X} = 3.86$, S.D. = 0.37), (นิสิตหญิง $\bar{X} = 3.82$, S.D. = 0.39) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิง มีทักษะชีวิต ในระดับมากทุกด้าน

ตาราง 10 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามคณะที่ศึกษา

ทักษะชีวิต	ed (n = 68)			hm (n = 31)			ss (n = 21)			sc (n = 89)			pe (n = 87)			fa (n = 49)		
	ระดับ			ระดับ			ระดับ			ระดับ			ระดับ			ระดับ		
	$\bar{X}$	S.D.	ทักษะชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ทักษะชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ทักษะชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ทักษะชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ทักษะชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ทักษะชีวิต
1. L1	3.53	0.46	มาก	3.53	0.61	มาก	3.56	0.51	มาก	3.46	0.47	ปานกลาง	3.58	0.42	มาก	3.74	0.45	มาก
2. L2	4.15	0.55	มาก	4.44	0.42	มาก	4.31	0.38	มาก	4.25	0.42	มาก	4.01	0.55	มาก	4.30	0.49	มาก
3. L3	3.69	0.45	มาก	4.02	0.52	มาก	3.60	0.59	มาก	3.72	0.42	มาก	3.70	0.44	มาก	3.84	0.46	มาก
4. L4	3.77	0.48	มาก	3.95	0.54	มาก	3.84	0.55	มาก	3.84	0.49	มาก	3.80	0.47	มาก	3.88	0.47	มาก
5. L5	3.77	0.42	มาก	3.87	0.49	มาก	3.80	0.47	มาก	3.86	0.50	มาก	3.83	0.51	มาก	3.94	0.50	มาก
รวม	3.78	0.38	มาก	3.96	0.41	มาก	3.82	0.39	มาก	3.86	0.36	มาก	3.79	0.39	มาก	3.34	0.36	มาก

จากตาราง 10 แสดงว่า นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะพลศึกษา และคณะศิลปกรรมศาสตร์ มีทักษะชีวิต โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.78$, S.D. = 0.38), ($\bar{X} = 3.96$, S.D. = 0.41), ($\bar{X} = 3.82$, S.D. = 0.39), ($\bar{X} = 3.86$, S.D. = 0.36), ($\bar{X} = 3.79$, S.D. = 0.39), ($\bar{X} = 3.34$, S.D. = 0.36) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายคณะ พบว่า นิสิตคณะวิทยาศาสตร์มีทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.47)

ตาราง 11 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

ทักษะชีวิต	ชั้นปีที่ 1 (n = 68)			ชั้นปีที่ 2 (n = 67)			ชั้นปีที่ 3 (n = 66)			ชั้นปีที่ 4 (n = 67)			ชั้นปีที่ 5 (n = 73)		
	ระดับ			ระดับ			ระดับ			ระดับ			ระดับ		
	$\bar{X}$	S.D.	ทักษะชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ทักษะชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ทักษะชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ทักษะชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ทักษะชีวิต
1. L1	3.45	0.48	ปานกลาง	3.57	0.42	มาก	3.44	0.37	ปานกลาง	3.51	0.41	มาก	3.78	0.58	มาก
2. L2	4.26	0.51	มาก	4.14	0.49	มาก	4.06	0.46	มาก	4.09	0.52	มาก	4.41	0.47	มาก
3. L3	3.78	0.52	มาก	3.70	0.39	มาก	3.67	0.31	มาก	3.66	0.37	มาก	3.92	0.61	มาก
4. L4	3.88	0.50	มาก	3.80	0.45	มาก	3.71	0.36	มาก	3.69	0.39	มาก	4.06	0.60	มาก
5. L5	3.92	0.53	มาก	3.83	0.46	มาก	3.75	0.38	มาก	3.69	0.42	มาก	4.00	0.53	มาก
รวม	3.85	0.41	มาก	3.80	0.32	มาก	3.73	0.27	มาก	3.73	0.31	มาก	4.03	0.47	มาก

จากตาราง 11 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 5 มีทักษะชีวิต โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$, S.D. = 0.41), ($\bar{X} = 3.80$, S.D. = 0.32), ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 0.27), ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 0.31), ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 0.31), ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = 0.47) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายชั้นปี พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 5 มีทักษะชีวิต ในระดับมากทุกด้าน ยกเว้นนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 3 มีทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.45$, S.D. = 0.48), ($\bar{X} = 3.44$, S.D. = 0.37) ส่วนด้านอื่นๆ อยู่ในระดับมาก

ตาราง 12 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาด้านจิต มหาววิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ทักษะชีวิต	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน								
	ระดับต่ำ			ระดับปานกลาง			ระดับสูง		
	(n = 18)			(n = 182)			(n = 141)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ทักษะ ชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ทักษะ ชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ทักษะ ชีวิต
1. ด้านการคิดวิเคราะห์และ ความคิดสร้างสรรค์	3.27	0.43	ปาน กลาง	3.43	0.37	ปาน กลาง	3.75	0.53	มาก
2. ด้านความตระหนักรู้ใน ตนเองและความเห็นใจผู้อื่น	4.07	0.48	มาก	3.95	0.49	มาก	4.54	0.29	มาก
3. ด้านการสื่อสารและการสร้าง สัมพันธภาพ	3.72	0.49	มาก	3.67	0.43	มาก	3.85	0.50	มาก
4. ด้านการแก้ปัญหาและการ ตัดสินใจ	3.82	0.42	มาก	3.73	0.42	มาก	3.97	0.54	มาก
5. ด้านการจัดการอารมณ์และ ความเครียด	3.76	0.32	มาก	3.76	0.45	มาก	3.96	0.51	มาก
รวม	3.73	0.32	มาก	3.71	0.34	มาก	4.01	0.38	มาก

จากตาราง 12 แสดงว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง มีทักษะชีวิต โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 0.32), ($\bar{X} = 3.71$, S.D. = 0.34), ($\bar{X} = 4.01$, S.D. = 0.38) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง มีทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.27$, S.D. = 0.43), ($\bar{X} = 3.43$, S.D. = 0.37) ส่วนด้านอื่นๆ อยู่ในระดับมาก

ตาราง 13 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี
หลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนก
ตามพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม

ทักษะชีวิต	สังคมเมือง (n = 186)			สังคมชนบท (n = 155)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
			ทักษะชีวิต			ทักษะชีวิต
1. ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์	3.58	0.43	มาก	3.52	0.52	มาก
2. ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและ ความเข้าใจผู้อื่น	4.15	0.51	มาก	4.26	0.49	มาก
3. ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์ภาพ	3.75	0.45	มาก	3.74	0.49	มาก
	3.79	0.48	มาก	3.88	0.49	มาก
4. ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ						
5. ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	3.84	0.50	มาก	3.85	0.46	มาก
รวม	3.82	0.38	มาก	3.85	0.38	มาก

จากตาราง 13 แสดงว่า นิสิตที่มีพื้นฐานการใช้ชีวิตในสังคมเมือง และนิสิตที่มีพื้นฐานการใช้ชีวิตในสังคมชนบท มีทักษะชีวิตโดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.82$, S.D. = 0.38), ($\bar{X} = 3.85$, S.D. = 0.38) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีพื้นฐานการใช้ชีวิตในสังคมเมือง และนิสิตที่มีพื้นฐานการใช้ชีวิตในสังคมชนบท มีทักษะชีวิต ในระดับมากทุกข้อ

ตาราง 14 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตร การศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามลักษณะ การอบรมเลี้ยงดู

ทักษะชีวิต	ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู								
	แบบเอาใจใส่			แบบเข้มงวด			แบบปล่อยปละ		
				กวดขัน			ละเลย		
	(n = 230)			(n = 61)			(n = 50)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ทักษะ ชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ทักษะ ชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ทักษะ ชีวิต
1. ด้านการคิดวิเคราะห์และ ความคิดสร้างสรรค์	3.63	0.47	มาก	3.43	0.38	ปาน กลาง	3.35	0.53	ปาน กลาง
2. ด้านความตระหนักรู้ใน ตนเองและความเห็นใจผู้อื่น	4.23	0.49	มาก	4.16	0.53	มาก	4.09	0.51	มาก
3. ด้านการสื่อสารและการสร้าง สัมพันธภาพ	3.78	0.47	มาก	3.63	0.54	มาก	3.75	0.37	มาก
4. ด้านการแก้ปัญหาและการ ตัดสินใจ	3.86	0.51	มาก	3.78	0.47	มาก	3.75	0.40	มาก
5. ด้านการจัดการอารมณ์และ ความเครียด	3.87	0.47	มาก	3.75	0.54	มาก	3.81	0.43	มาก
รวม	3.87	0.39	มาก	3.76	0.39	มาก	3.75	0.32	มาก

จากตาราง 14 แสดงว่า นิสิตที่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ แบบเข้มงวด กวดขัน และแบบปล่อยปละละเลย มีทักษะชีวิต โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.87$, S.D. = 0.39), ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = 0.39), ($\bar{X} = 3.75$, S.D. = 0.32) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามลักษณะการอบรมเลี้ยงดูพบว่า นิสิตที่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน และนิสิตที่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย มีทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.43$, S.D. = 0.38), ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.53) ส่วนด้านอื่นๆ อยู่ในระดับมาก

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบทักษะชีวิตของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมทุกด้านและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ และพื้นฐานการใช้ชีวิต ตามลักษณะสังคม วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบที (t - test) ส่วนตัวแปรคณะที่ศึกษา คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ในกรณีที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Fisher's Least Significant Difference ดังแสดงในตาราง 15-38

ตาราง 15 การเปรียบเทียบทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามเพศ

ทักษะชีวิต	เพศชาย (n = 167)		เพศหญิง (n = 174)		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์	3.61	0.48	3.50	0.46	2.23	.026
2. ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น	4.18	0.50	4.22	0.51	-0.76	.446
3. ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ	3.77	0.42	3.73	0.51	0.79	.429
4. ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ	3.86	0.46	3.81	0.51	0.93	.351
5. ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	3.86	0.49	3.83	0.47	0.52	.598
รวม	3.86	0.37	3.82	0.39	0.92	.361

จากตาราง 15 แสดงว่า นิสิตชาย และนิสิตหญิง มีทักษะชีวิต โดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตชาย และนิสิตหญิง มีทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 16 การเปรียบเทียบทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามคณะที่ศึกษา

ทักษะชีวิต	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
1. ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์	ระหว่างกลุ่ม	2.68	5	0.54	2.43	.035
	ภายในกลุ่ม	73.91	335	0.22		
	รวม	76.60	340			
2. ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น	ระหว่างกลุ่ม	6.00	5	1.20	5.00	.001
	ภายในกลุ่ม	80.44	335	0.24		
	รวม	86.45	340			
3. ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ	ระหว่างกลุ่ม	3.65	5	0.73	3.48	.005
	ภายในกลุ่ม	70.68	335	0.21		
	รวม	74.33	340			
4. ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ	ระหว่างกลุ่ม	0.90	5	0.18	0.75	.587
	ภายในกลุ่ม	80.41	335	0.24		
	รวม	81.31	340			
5. ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	0.90	5	0.18	0.78	.567
	ภายในกลุ่ม	77.99	335	0.23		
	รวม	78.89	340			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	1.45	5	0.29	2.02	.075
	ภายในกลุ่ม	48.35	335	0.14		
	รวม	49.81	340			

จากตาราง 16 แสดงว่า นิสิตที่กำลังศึกษาในคณะที่ต่างกัน มีทักษะชีวิต โดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น และด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Fisher's Least Significant Difference (LSD) ดังแสดงในตาราง 17-19

ตาราง 17 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาด้านจิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามคณะที่ศึกษา ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิด
สร้างสรรค์ เป็นรายคู่

คณะที่ศึกษา		คณะ ศึกษา ศาสตร์	คณะ มนุษย ศาสตร์	คณะ สังคม ศาสตร์	คณะ วิทยา ศาสตร์	คณะ พลศึกษา	คณะ ศิลปกรรม ศาสตร์
	$\bar{X}$	3.53	3.53	3.56	3.46	3.58	3.74
คณะศึกษาศาสตร์	3.53						*
คณะมนุษยศาสตร์	3.53						
คณะสังคมศาสตร์	3.56						
คณะวิทยาศาสตร์	3.46						*
คณะพลศึกษา	3.58						
คณะศิลปกรรมศาสตร์	3.74						

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 แสดงว่า นิสิตคณะศิลปกรรมศาสตร์ มีทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และ
ความคิดสร้างสรรค์ แตกต่างจากนิสิตคณะศึกษาศาสตร์และนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 18 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามคณะที่ศึกษา ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและ
ความเห็นใจผู้อื่นเป็นรายคู่

คณะที่ศึกษา		คณะ ศึกษา ศาสตร์	คณะ มนุษย ศาสตร์	คณะ สังคม ศาสตร์	คณะ วิทยา ศาสตร์	คณะ พลศึกษา	คณะ ศิลปกรรม ศาสตร์
	$\bar{X}$	4.15	4.44	4.31	4.25	4.01	4.30
คณะศึกษาศาสตร์	4.15		*				
คณะมนุษยศาสตร์	4.44					*	
คณะสังคมศาสตร์	4.31					*	
คณะวิทยาศาสตร์	4.25					*	
คณะพลศึกษา	4.01		*				
คณะศิลปกรรมศาสตร์	4.30					*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 แสดงว่า นิสิตคณะมนุษยศาสตร์ มีทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง
และความเห็นใจผู้อื่น แตกต่างจากนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ และคณะพลศึกษา

คณะพลศึกษา มีทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น แตกต่าง
จากนิสิตคณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะศิลปกรรมศาสตร์ อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 19 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษา
บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามคณะที่ศึกษา ด้านการสื่อสารและการสร้าง
สัมพันธภาพ

คณะที่ศึกษา		คณะ ศึกษา ศาสตร์	คณะ มนุษย ศาสตร์	คณะ สังคม ศาสตร์	คณะ วิทยา ศาสตร์	คณะ พลศึกษา	คณะ ศิลปกรรม ศาสตร์
	$\bar{X}$	3.69	4.02	3.60	3.72	3.70	3.84
คณะศึกษาศาสตร์	3.69		*				
คณะมนุษยศาสตร์	4.02						
คณะสังคมศาสตร์	3.60		*				
คณะวิทยาศาสตร์	3.72		*				
คณะพลศึกษา	3.70		*				
คณะศิลปกรรมศาสตร์	3.84			*			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 19 แสดงว่า นิสิตคณะมนุษยศาสตร์ มีทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้าง
สัมพันธภาพ แตกต่างจากนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์
และคณะพลศึกษา

นิสิตคณะสังคมศาสตร์ มีทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ แตกต่าง
จากนิสิตคณะศิลปกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 20 การเปรียบเทียบทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

ทักษะชีวิต	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	p
1. ด้านการคิดวิเคราะห์และ ความคิดสร้างสรรค์	ระหว่างกลุ่ม	5.47	4	1.37	6.46	.001
	ภายในกลุ่ม	71.13	336	0.21		
	รวม	76.60	340			
2. ด้านความตระหนักรู้ใน ตนเองและความเห็นใจ ผู้อื่น	ระหว่างกลุ่ม	6.04	4	1.51	6.31	.001
	ภายในกลุ่ม	80.40	336	0.24		
	รวม	86.45	340			
3. ด้านการสื่อสารและการ สร้างสัมพันธภาพ	ระหว่างกลุ่ม	3.45	4	0.86	4.08	.003
	ภายในกลุ่ม	70.89	336	0.21		
	รวม	74.33	340			
4. ด้านการแก้ปัญหาและการ ตัดสินใจ	ระหว่างกลุ่ม	6.47	4	1.62	7.26	.001
	ภายในกลุ่ม	74.84	336	0.22		
	รวม	81.12	340			
5. ด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	4.37	4	1.10	4.94	.001
	ภายในกลุ่ม	74.51	336	0.22		
	รวม	78.89	340			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	4.60	4	1.15	8.54	.001
	ภายในกลุ่ม	45.21	336	0.14		
	รวม	49.81	340			

จากตาราง 20 แสดงว่า นิสิตที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ต่างกัน มีทักษะชีวิต ในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Fisher's Least Significant Difference (LSD) ดังแสดงในตาราง 21-26

ตาราง 21 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิด
สร้างสรรค์ เป็นรายคู่

ชั้นปีที่ ศึกษา	$\bar{x}$	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 5
ชั้นปีที่ 1	3.45					
ชั้นปีที่ 2	3.57					
ชั้นปีที่ 3	3.44					
ชั้นปีที่ 4	3.51					
ชั้นปีที่ 5	3.78	*	*	*	*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 21 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 5 มีทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิด
สร้างสรรค์ แตกต่างจากนิสิตชั้นปีที่ 1 นิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 22 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ด้านการตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น เป็นรายคู่

ชั้นปีที่ ศึกษา	$\bar{x}$	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 5
ชั้นปีที่ 1	4.26			*	*	
ชั้นปีที่ 2	4.14					
ชั้นปีที่ 3	4.06					
ชั้นปีที่ 4	4.09					
ชั้นปีที่ 5	4.41		*	*	*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น แตกต่างจากนิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสิตชั้นปีที่ 5 มีทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น แตกต่างจากนิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 23 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ด้านการสื่อสารและการสร้าง
สัมพันธภาพ เป็นรายคู่

ชั้นปีที่ ศึกษา	$\bar{x}$	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 5
ชั้นปีที่ 1	3.78					
ชั้นปีที่ 2	3.70					
ชั้นปีที่ 3	3.67					
ชั้นปีที่ 4	3.66					
ชั้นปีที่ 5	3.92		*	*	*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 23 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 5 มีทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้าง
สัมพันธภาพ แตกต่างจาก นิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 24 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเป็น
รายคู่

ชั้นปีที่		ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 5
ศึกษา	$\bar{x}$	3.88	3.80	3.71	3.69	4.06
ชั้นปีที่ 1	3.88			*	*	*
ชั้นปีที่ 2	3.80					
ชั้นปีที่ 3	3.71					
ชั้นปีที่ 4	3.69					
ชั้นปีที่ 5	4.06	*	*	*	*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 24 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ
แตกต่างจาก นิสิตชั้นปีที่ 3 นิสิตชั้นปีที่ 4 และนิสิตชั้นปีที่ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสิตชั้นปีที่ 5 มีทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ แตกต่างจาก นิสิตชั้นปีที่ 1
นิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ
ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 25 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดเป็นรายคู่

ชั้นปีที่ ศึกษา	$\bar{x}$	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 5
ชั้นปีที่ 1	3.92			*	*	
ชั้นปีที่ 2	3.83					
ชั้นปีที่ 3	3.75					
ชั้นปีที่ 4	3.69					
ชั้นปีที่ 5	4.00		*	*	*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 25 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจแตกต่างจาก นิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสิตชั้นปีที่ 5 มีทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจแตกต่างจาก นิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคนอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 26 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม จำแนกตามชั้นปีที่ เป็นรายคู่

ชั้นปีที่		ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	ชั้นปีที่ 5
ศึกษา	$\bar{X}$	3.85	3.80	3.73	3.73	4.03
ชั้นปีที่ 1	3.85			*	*	*
ชั้นปีที่ 2	3.80					
ชั้นปีที่ 3	3.73					
ชั้นปีที่ 4	3.73					
ชั้นปีที่ 5	4.03	*	*	*	*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 26 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 โดยรวมแตกต่างจาก นิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสิตชั้นปีที่ 5 มีทักษะชีวิต โดยรวมแตกต่างจาก นิสิตชั้นปีที่ 1 นิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 27 การเปรียบเทียบทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ทักษะชีวิต	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
1. ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์	ระหว่างกลุ่ม	9.54	2	4.77	24.04	.001
	ภายในกลุ่ม	67.06	338	0.20		
	รวม	76.60	340			
2. ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น	ระหว่างกลุ่ม	27.67	2	13.84	79.56	.001
	ภายในกลุ่ม	58.78	338	0.17		
	รวม	86.45	340			
3. ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ	ระหว่างกลุ่ม	2.36	2	1.18	5.54	.004
	ภายในกลุ่ม	71.97	338	0.21		
	รวม	74.33	340			
4. ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ	ระหว่างกลุ่ม	4.28	2	2.14	9.38	.001
	ภายในกลุ่ม	77.04	338	0.23		
	รวม	81.31	340			
5. ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	3.08	2	1.54	6.86	.001
	ภายในกลุ่ม	75.82	338	0.22		
	รวม	78.89	340			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	7.36	2	3.68	29.33	.001
	ภายในกลุ่ม	42.44	338	0.13		
	รวม	49.81	340			

จากตาราง 27 แสดงว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีทักษะชีวิต ในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Fisher's Least Significant Difference (LSD) ดังแสดงในตาราง 28-33

ตาราง 28 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านการคิดวิเคราะห์และ
ความคิดสร้างสรรค์ เป็นรายคู่

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน ต่ำ	ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน ปานกลาง	ผลสัมฤทธิ์ ทางการ เรียนสูง
$\bar{X}$	3.27	3.43	3.75
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ	3.27		
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง	3.43		
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง	3.75	*	*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 28 แสดงว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีทักษะชีวิตด้านการคิด
วิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ แตกต่างจาก นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนิสิตที่มี
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความ
แตกต่าง

ตาราง 29 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง
และความเห็นใจผู้อื่น เป็นรายคู่

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	$\bar{X}$	ผลสัมฤทธิ์	ผลสัมฤทธิ์	ผลสัมฤทธิ์
		ทางการเรียน ต่ำ	ปานกลาง	ทางการ เรียนสูง
		4.07	3.95	4.54
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ	4.07			
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง	3.95			
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง	4.54	*	*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 29 แสดงว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น แตกต่างจาก นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 30 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านการสื่อสารและการ
สร้างสัมพันธภาพ เป็นรายคู่

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	$\bar{X}$	ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน ต่ำ	ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน ปานกลาง	ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน สูง
		3.72	3.67	3.85
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ	3.72			
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง	3.67			
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง	3.85		*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 30 แสดงว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีทักษะชีวิตด้านการสื่อสาร
และการสร้างสัมพันธภาพ แตกต่างจาก นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 31 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านการแก้ปัญหาและการ
ตัดสินใจ เป็นรายคู่

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	$\bar{X}$	ผลสัมฤทธิ์	ผลสัมฤทธิ์	ผลสัมฤทธิ์
		ทางการเรียน ต่ำ	ทางการเรียน ปานกลาง	ทางการเรียน สูง
		3.82	3.73	3.97
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ	3.82			
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง	3.73			
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง	3.97		*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 31 แสดงว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหา
และการตัดสินใจ แตกต่างจากนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 32 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านการจัดการอารมณ์และ
ความเครียด เป็นรายคู่

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	$\bar{X}$	ผลสัมฤทธิ์	ผลสัมฤทธิ์	ผลสัมฤทธิ์
		ทางการเรียน ต่ำ	ทางการเรียน ปานกลาง	ทางการเรียน สูง
		3.76	3.76	3.96
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ	3.76			
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง	3.76			
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง	3.96		*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 32 แสดงว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีทักษะชีวิตด้านการจัดการ
อารมณ์และความเครียด แตกต่างจาก นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 33 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาด้านจิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	$\bar{x}$	ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน ต่ำ	ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน ปานกลาง	ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน สูง
		3.73	3.71	4.01
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ	3.73			
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง	3.71			
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง	4.01	*	*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 33 แสดงว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีทักษะชีวิต โดยรวม
แตกต่างจาก นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่
อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 34 การเปรียบเทียบทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม

ทักษะชีวิต	สังคม				t	p
	สังคมเมือง		ชนบท			
	(n = 186)		(n = 155)			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์	3.58	0.43	3.52	0.52	1.12	.264
2. ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น	4.14	0.51	4.26	0.49	-2.07	.040
3. ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ	3.75	0.45	3.74	0.49	0.23	.815
4. ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ	3.79	0.48	3.88	0.49	-1.73	.085
5. ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	3.84	0.50	3.85	0.46	-0.22	.830
รวม	3.82	0.38	3.85	0.39	-0.70	.484

จากตาราง 34 แสดงว่า นิสิตที่มีพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคมเมือง และนิสิตที่มีพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคมชนบท มีทักษะชีวิต โดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคมเมือง และนิสิตที่มีพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคมชนบท มีทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 35 การเปรียบเทียบทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกลักษณะการอบรมเลี้ยงดู

ทักษะชีวิต	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
1. ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์	ระหว่างกลุ่ม	4.37	2	2.19	10.23	.001
	ภายในกลุ่ม	72.23	338	0.21		
	รวม	76.60	340			
2. ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น	ระหว่างกลุ่ม	0.95	2	0.48	1.88	.154
	ภายในกลุ่ม	85.50	338	0.25		
	รวม	86.45	340			
3. ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ	ระหว่างกลุ่ม	0.92	2	0.46	2.18	.122
	ภายในกลุ่ม	73.41	338	0.22		
	รวม	74.33	340			
4. ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ	ระหว่างกลุ่ม	0.67	2	0.34	1.14	.245
	ภายในกลุ่ม	80.64	338	0.24		
	รวม	81.31	340			
5. ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	0.76	2	0.38	1.65	.194
	ภายในกลุ่ม	78.13	338	0.23		
	รวม	78.89	340			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	1.12	2	0.56	3.88	.022
	ภายในกลุ่ม	48.69	338	0.14		
	รวม	49.81	340			

จากตาราง 35 แสดงว่า นิสิตที่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีทักษะชีวิต โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Fisher's Least Significant Difference (LSD) ดังแสดงในตาราง 36-38

ตาราง 36 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาด้าน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ด้านการคิดวิเคราะห์และ
ความคิดสร้างสรรค์ เป็นรายคู่

ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู	การอบรมเลี้ยงดู แบบเอาใจใส่	การอบรมเลี้ยงดู แบบเข้มงวด กวดขัน	การอบรมเลี้ยงดู แบบปล่อย ปละละเลย
$\bar{X}$	3.63	3.43	3.35
การอบรมเลี้ยงดูแบบ เอาใจใส่	3.63	*	*
การอบรมเลี้ยงดูแบบ เข้มงวดกวดขัน	3.43		
การอบรมเลี้ยงดูแบบ ปล่อยปละละเลย	3.35		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 36 แสดงว่า นิสิตที่ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ มีทักษะชีวิตด้าน
การคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ แตกต่างจาก นิสิตที่ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด
กวดขัน และนิสิตที่ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 37 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาด้านจิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ด้านการสื่อสารและการ
สร้างสัมพันธภาพ เป็นรายคู่

ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู	การอบรมเลี้ยงดู แบบเอาใจใส่	การอบรมเลี้ยงดู แบบเข้มงวด กวดขัน	การอบรมเลี้ยงดู แบบปล่อย ปละละเลย
$\bar{X}$	3.78	3.63	3.75
การอบรมเลี้ยงดูแบบ เอาใจใส่	3.78	*	
การอบรมเลี้ยงดูแบบ เข้มงวดกวดขัน	3.63		
การอบรมเลี้ยงดูแบบ ปล่อยปละละเลย	3.75		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 37 นิสิตที่ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ มีทักษะชีวิตด้านการสื่อสาร
และการสร้างสัมพันธภาพ แตกต่างจาก นิสิตที่ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 38 การทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม จำแนกตามลักษณะการอบรมเลี้ยงดู

ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู	การอบรมเลี้ยงดู			
	แบบเอาใจใส่	แบบเข้มงวดกวดขัน	แบบปล่อยปละละเลย	
	$\bar{X}$	3.87	3.76	3.75
การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่	3.87		*	*
การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน	3.76			
การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย	3.75			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 38 แสดงว่า นิสิตที่ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ มีทักษะชีวิต โดยรวม แตกต่างจาก นิสิตที่ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน และนิสิตที่ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 5 ด้าน คือ ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตาม เพศ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม และลักษณะการอบรมเลี้ยงดู

วิธีการดำเนินวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2556 ซึ่งได้มาจากการหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากวิธีของนีย์แมน (Neyman Allocation) (Cochran.1977: 97-98) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ($\alpha : .05$) ทำการสุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 341 คน ผู้วิจัยได้ทำการแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 341 คน ผลปรากฏว่าได้รับแบบสอบถามคืนสมบูรณ์ จำนวน 341 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามทักษะชีวิตนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สอบถามเกี่ยวกับทักษะชีวิต ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด จำนวน 50 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .890

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

2. ตามความมุ่งหมายของวิจัยข้อที่หนึ่ง เพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 5 ด้าน คือ ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด โดยรวมทุกด้านและรายด้าน ทำการวิเคราะห์โดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation.: S.D.) (Ferguson. 1981: 68)

3. ตามความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่สอง เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมทุกด้านและเป็นรายด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ และพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบที (t-test) (Ferguson. 1981: 180) ส่วนตัวแปรคณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ในกรณีที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Fisher's Least Significant Difference (LSD) (กัลยา วาณิชยปัญญา. 2546: 332-333)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีทักษะชีวิต ในแต่ละด้านและโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2. การเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตาม เพศ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม และลักษณะการอบรมเลี้ยงดู สรุปได้ดังนี้

2.1 นิสิตชายและนิสิตหญิง มีทักษะชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

2.2 นิสิตที่ศึกษาในคณะที่ต่างกัน มีทักษะชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น และด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

2.3 นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ต่างกัน มีทักษะชีวิตในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีทักษะชีวิตในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5 นิสิตที่มีพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคมต่างกัน มีทักษะชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

2.6 นิสิตที่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกัน มีทักษะชีวิตโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

การอภิปรายผล

จากการศึกษาทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยแยกอภิปรายตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

1. ผลการศึกษาทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมพบว่า นิสิตมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา นิสิตจะต้องมีทักษะ ความรู้ ตระหนักถึงความสามารถและความต้องการของตนเองในการเรียนมหาวิทยาลัย เนื่องจากการเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย นิสิตจะต้องมีความพร้อมทั้งด้านความรู้ สติปัญญา เพื่อใช้ในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ มีความสามารถการจัดการอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งจะเผชิญกับสภาวะแรงกดดันและอุปสรรคจากรอบด้าน ซึ่งสอดคล้องกับสำเนา ขจรศิลป์ (2537:1) กล่าวว่า ในแต่ละปีจะมีนักศึกษาเข้าศึกษาในสถาบันการอุดมศึกษาต่างๆ เป็นจำนวนมาก นักศึกษาเหล่านั้น มีความแตกต่างกันหลายด้าน และส่วนหนึ่งจะมีความพร้อมด้านสติปัญญา ร่างกาย สังคมตลอดจนเงินทุนเพื่อการศึกษา ดังนั้นนิสิตที่ประสบความสำเร็จในการเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษา ตามที่ตนเองได้ตั้งเป้าหมายไว้ย่อมเป็นนิสิตที่มีความรู้ เข้าใจในหน้าที่ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถเผชิญกับอุปสรรคปัญหา นั่นคือผู้ที่มีทักษะชีวิตที่ดี ดังที่เทพ สงวนกิตติพันธ์ (2545: 7) กล่าวว่า ทักษะชีวิต คือ ความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญที่จะช่วยให้ความเป็นอยู่ หรือการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย สังคมและจิตใจ ของบุคคลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต ประกอบกับประสบการณ์ก่อนเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้น นิสิตได้ผ่านการอบรมเลี้ยงดูจากสถาบันครอบครัว ผ่านการสั่งสอนและขัดเกลาจากโรงเรียนในระดับชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษา รวมถึงประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อมหรือกลุ่มสังคมที่นิสิตคุ้นเคย เนื่องจากในปัจจุบันสภาพสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในด้านความรู้ เทคโนโลยี วัฒนธรรมและค่านิยม ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาของวัยรุ่นเพิ่มขึ้น ดังนั้นบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนิสิตตั้งแต่วัยเด็กจนถึงระดับอุดมศึกษาจึงเน้นในเรื่องการพัฒนาทักษะชีวิตของนิสิต ซึ่งสอดคล้องกับองค์การ

อนามัยโลก (World Health Organization 1997: 3) ที่กล่าวถึงความสำคัญของทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้าน ที่ควรส่งเสริมและตอบสนองต่อความต้องการของสังคมในปัจจุบัน ได้แก่ ด้านเด็กและเยาวชน ด้านสังคม และด้านการศึกษา เมื่อนิสิตเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษานิสิตจึงมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ ฝึกฝน รู้จักการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งนิสิตจะได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตมาจากการเรียนการสอน ที่ไม่ได้มุ่งเน้นแต่เนื้อหาวิชาการเพียงด้านเดียว หรือการเรียนที่มีแต่นั่งฟังบรรยาย และจดบันทึกตามที่อาจารย์สอน แต่จะมีการสอดแทรกทักษะ วิธีการ ที่เน้นให้นิสิตฝึกปฏิบัติ สามารถแก้ไขปัญหาที่ได้รับมอบหมาย รู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เช่น การฝึกปฏิบัติงานจริงก่อนจบการศึกษา เพื่อรู้จักปรับตัวในอนาคต รวมถึงการทำกิจกรรมของมหาวิทยาลัยที่มีวัตถุประสงค์ในเรื่องของการสร้างความสามัคคีและการอยู่ร่วมกันในสังคม นิสิตจึงได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตทั้งทางตรงและทางอ้อม และมีทักษะชีวิตที่สมบูรณ์ ดังที่ เพ็ญจันทร์ สังข์แก้ว (2545: 16-17) กล่าวว่า การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาได้ประยุกต์การเรียนการสอน ทักษะชีวิตให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมไทยและสังคมโลก จึงมุ่งเน้นพัฒนา คน 3 ด้าน กล่าวคือ การพัฒนาคน พัฒนางานและพัฒนาสังคม เพื่อผลิตบัณฑิตให้เป็นผู้ที่มีความรู้ อันทันสมัยและมีทักษะในการจัดการและการประกอบอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดผล ดีในการดำรงตนและการปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เมื่อนิสิตเผชิญกับปัญหาที่มีผลต่อ การทักษะชีวิตและไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ นิสิตสามารถพูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษา และทางมหาวิทยาลัยได้จัดหน่วยงานเพื่อรองรับนิสิตที่มีปัญหาในด้านต่างๆ เช่น ปัญหาเรื่องการ เรียน ทุนทรัพย์ ที่พักอาศัย ซึ่งได้แก่ กิจกรรมนิสิต เพื่อช่วยเหลือ และดูแลนิสิตให้สามารถแก้ไข ปัญหาและกลับมามีความพร้อมในการเรียนและพัฒนาทักษะชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ ดังที่ สำเนาวิ ขจรศิลป์ (2538: 2) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนักศึกษา มีหน้าที่บริการต่างๆ เพื่อช่วยเหลือนักศึกษาในการ แก้ไขปัญหาต่างๆ เพื่อให้ นักศึกษามีความพร้อมในการศึกษาเล่าเรียน ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของ นักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ ทั้งทางด้านวิชาการและวิชาชีพ สติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เป็นไปตามหลักการอุดมศึกษาและสอดคล้องกับปรัชญาของ สถาบัน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของชุดิมา ไชยเสน (2547: 51) ได้ศึกษาทักษะชีวิต นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ชั้นปีที่ 1 มีทักษะชีวิตโดยรวมและในแต่ละด้านอยู่ในระดับสูง และการศึกษาของกาญจนา จุ่งรุ่งเรือง (2543: 58) ได้ศึกษาทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้นปีที่ 1 มีทักษะชีวิตโดยรวมและในแต่ละด้านอยู่ในระดับสูง

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษา บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับมากทุกด้าน ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอการ อภิปรายผลในแต่ละด้าน ดังนี้

1.1 ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์

จากการศึกษาพบว่า ทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้

อาจเป็นเพราะ หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (2554: ออนไลน์) มีวัตถุประสงค์ของวิชาชีพครู เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ในศาสตร์หลากหลายสาขา สามารถจัดการความรู้ในเชิงสหวิทยาการอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้หลักการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และมีความคิดริเริ่มและสร้างสรรค์เพื่อใช้ในการจัดการเรียนการสอน การพัฒนางานวิจัย และการใช้เทคโนโลยีเพื่อจัดการศึกษา ดังนั้นหลักสูตรการศึกษาบัณฑิตจะได้รับการฝึกฝน พัฒนาทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ จากการจัดการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัย เช่น การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มเรียน หรือกลุ่มคณะที่กำลังศึกษา มีการนำข่าวสารเหตุการณ์ปัจจุบัน และเทคโนโลยีมาบูรณาการกับบทเรียนเพื่อให้บัณฑิตสามารถวิเคราะห์ข้อมูล สถานการณ์รอบตัวได้อย่างมีเหตุผลตามหลักการทฤษฎีและการปฏิบัติในชั้นเรียน ส่งเสริมให้บัณฑิตออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้ และสื่อการสอนอย่างสร้างสรรค์โดยมีอาจารย์เป็นผู้แนะนำ ทำให้บัณฑิตมีกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงองค์ความรู้ แยกแยะข้อมูลได้อย่างมีเหตุผล รักในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และดำเนินชีวิตโดยคิดอย่างมีเหตุผลซึ่งสอดคล้องกับวนิช สุรรัตน์ (2547: 124) กล่าวว่า การคิดวิเคราะห์จึงเป็นกระบวนการทางปัญญาที่มีคุณค่าของมนุษย์ เป็นความคิดที่เต็มไปด้วยสาระ มีคุณภาพ โดยแสดงออกมาในลักษณะของการใช้เหตุผล และการตัดสินใจต่างๆ ด้วยความสมบูรณ์เพียบพร้อมทางด้านสติปัญญา การคิดวิเคราะห์จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่ง สำหรับการสร้างความเจริญทั้งแก่บุคคล และวิทยาการต่างๆ ในทุกๆ สาขา เนื่องจากการคิดวิเคราะห์เป็นกระบวนการที่สำคัญยิ่งของจิตใจมนุษย์ ในขณะที่สุรางค์ โค้วตระกูล (2550: 326) กล่าวถึงทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์ว่า การคิดวิเคราะห์ เป็นการคิดที่เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในสังคมประชาธิปไตยในสมัยสารสนเทศเพื่อจะเป็นผู้ที่มีความฉลาดรับข้อมูลข่าวสารที่มาจากสื่อมวลชนต่างๆ เพื่อเป็นพลเมืองดีที่มีการตัดสินใจที่ฉลาดและถูกต้อง รวมถึงทอแรนซ์ (อาร์ี พันธมณี. 2543: 16; อ้างอิงจาก Torrance. 1963) ที่พบว่า วิธีการเรียนรู้ของบุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบการเรียนรู้โดยการตั้งคำถาม ชักถาม เสาะแสวงหาทดลองเพื่อพยายามที่จะค้นพบความจริงหรือคำตอบด้วยตนเอง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของถาดทอง ปานศุภวัชร (2556: 33) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาครูชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบว่า นักศึกษาครูทำคะแนนการคิดวิเคราะห์ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 60 จำนวน 210 และไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 27คน รวมถึงนักศึกษามีความคิดเห็นต่อประโยชน์ที่ได้จากการคิดวิเคราะห์นั้นคือ ทำให้คิดได้รอบคอบ และมีเหตุผลมากขึ้น ทำให้คิดอย่างมีระบบ และมีขั้นตอน คิดได้เร็วขึ้น รู้จักคิดวิเคราะห์หาสาเหตุและคำตอบ รู้จักวางแผนก่อนลงมือทำ ได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดกับเพื่อน และกล้าแสดงออก และการศึกษาของพาร์ดิว (Pardue. 1987: 354) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจและความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ของนักศึกษาพยาบาลระดับอนุปริญญา ปริญญาตรี และปริญญาโท พบว่านักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรี และปริญญาโท มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์อยู่ในระดับสูง

1.2 ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น

จากการศึกษาพบว่า ทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ มีจำนวนนิสิตมาก ย่อมทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น ความรู้ความสามารถ ลักษณะนิสัย ศาสนา ฐานะความเป็นอยู่ และการอบรมเลี้ยงดู ทำให้นิสิตมีความแตกต่างในด้านบุคลิกภาพและความสามารถ เฉพาะบุคคล ประกอบกับในช่วงวัยของนิสิตเป็นวัยที่ต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม จึงมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่หลากหลายซึ่งอาจจะเป็นที่ยอมรับหรือไม่ยอมรับในสังคม ดังนั้น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มุ่งเน้นให้นิสิตเข้าร่วมกิจกรรมนิสิต เช่น กิจกรรมรับน้อง กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมของชมรมภายในมหาวิทยาลัย เพื่อให้นิสิตรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น สามารถยอมรับข้อเสียและความคิดเห็นของบุคคลอื่น ๆ ได้ รู้จักที่จะปรับตัวเองโดยการนำข้อดีของตนเองมาใช้เพื่อให้สังคมยอมรับในการทำงาน และรู้จักปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเอง ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นิสิตทราบถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าใจความเป็นธรรมชาติของตัวบุคคล รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และสามารถปรับพฤติกรรมของตนเองเพื่อใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997: 2-5) ที่กล่าวถึง ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ว่าเป็นความสามารถในการเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนา และไม่พึงปรารถนาและเข้าใจในความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ สามารถ และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับกระทรวงสาธารณสุข และคณะ (2541: 2) กล่าวว่าทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ว่าเป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่นไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา และกล่าวถึงทักษะชีวิตด้านความเห็นใจผู้อื่น ไว้ว่า เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ไม่ว่าจะเป็นด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา เป็นต้น ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ (2540: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง และการศึกษาของ มาซเดน (Marsden. 2014: ออนไลน์) ได้ศึกษาทักษะความเห็นใจผู้อื่นด้วยการให้คำปรึกษาของนักศึกษาแพทย์โดยวิธีเชิงคุณภาพ พบว่า นักศึกษาแพทย์ได้ให้คำปรึกษาคนไข้ด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ

1.3 ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ

จากการศึกษาพบว่า ทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มุ่งเน้นให้นิสิตสามารถใช้

ภาษาเพื่อการสื่อสารให้เกิดความรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนจะสอดแทรกกิจกรรมเพื่อปมเพาะนิสัยเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร โดยกิจกรรมในชั้นเรียนจะผ่านกระบวนการร่วมคิด ร่วมใจ ร่วมมือกันระหว่างนิสิต และอาจารย์ผู้สอน เช่น การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การนำเสนองานหน้าชั้นเรียน และการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจในการทำงานที่ตรงกัน และการประสานประโยชน์ระหว่างกัน ส่งผลให้นิสิตรู้จักใช้วิธีพูดคุย สื่อสารกับคนรอบข้างโดยใช้ความเป็นกัลยาณมิตร หลีกเลี่ยงการสื่อสารที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง พร้อมทั้งสังเกตสีหน้าและท่าทางของบุคคลที่พูดคุยด้วยเพื่อให้ทราบถึงความรู้สึกจากการสนทนา นิสิตสามารถสื่อสารบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจ เมื่อเกิดความขัดแย้งกันระหว่างกันในกลุ่มเพื่อน นิสิตจะเป็นผู้ที่คอยสื่อสารเพื่อให้เพื่อนสามารถปรับความเข้าใจกันได้ การสื่อสารที่ดีเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันของนิสิต ซึ่งสอดคล้องกับชิตาภา สุขพล่า (2548: 17 อ้างอิงจาก Devito. 1995) กล่าวว่า การสื่อสารระหว่างบุคคล คือ บางสิ่งบางอย่างที่เราปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยมนุษย์ใช้การสื่อสารระหว่างบุคคลเพื่อเรียนรู้สิ่งต่างๆ สร้างสานสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ควบคุมหรือมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น สร้างความสนุกสนานเพื่อลดความตึงเครียด และร้องขอหรือขอความช่วยเหลือ ซึ่งชิตาภา สุขพล่า (2548: 16) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการสื่อสารว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการสื่อสารได้ การสื่อสารเป็นสิ่งที่เสริมสร้างความรู้สึกรักมั่นคงและปลอดภัยทางจิตใจ เพราะการสื่อสารจะทำให้คนอื่นเข้าใจเราและเราเข้าใจคนอื่นได้ เมื่อมีบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่เข้าใจในตัวเราก็จะทำให้ชีวิตเรามีคุณค่า มีกำลังใจในการดำรงชีวิตต่อไป สำหรับทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพ การ์ดเนอร์ (Gardner. 1993: 5) กล่าวว่า เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์และการตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ สุวรรณ ไชยะชน (2548: 71; อ้างอิงจาก พรณวิภา บรรณเกียรติ. 2543: 8) กล่าวว่า เป็นสิ่งที่จะช่วยเราในการติดต่อสัมพันธ์ในเชิงบวกกับคนที่เราพบ ซึ่งหมายถึงความสามารถที่จะสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับใครๆ ได้ ถือว่าเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการมีสุขภาพจิตดีและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของสงวนชัย วัชรกะวิศิลาปะ (2552: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาทักษะการสื่อสารเพื่อนำมาซึ่งการว่าจ้างงานของนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า ทักษะการสื่อสารของนักศึกษาอยู่ในระดับที่เท่ากันคือ ระดับมาก ในเรื่องของการสื่อสารระหว่างบุคคล การสื่อสารระหว่างกลุ่มและในองค์กร และการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม และการศึกษาของธัญพร บุษปฤกษ์ (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สำหรับนักศึกษาวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ค่าเฉลี่ย 4.00 อยู่ในระดับสูง

1.4 ทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

จากการศึกษาพบว่า ทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยนิสิตย่อมต้องเผชิญกับปัญหากับกิจกรรมที่นิสิตเกี่ยวข้อง

อาทิ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ปัญหาค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ปัญหาครอบครัว ปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นอุปสรรคในการพัฒนาทักษะชีวิตของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้จัดตั้งกิจการนักศึกษา เพื่อช่วยเหลือและให้คำแนะนำนิสิตที่ประสบกับปัญหา ประกอบกับการจัดการเรียนการสอนที่สอดแทรกทักษะการคิดวิเคราะห์ ทำให้นิสิตสามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลและแก้ไขปัญหาจากคำแนะนำของกิจการนิสิต การตัดสินใจที่มีพื้นฐานจากการคิดวิเคราะห์ และประสบการณ์เดิมของนิสิต ส่งผลให้นิสิตรู้จักคิดหาวิธีเพื่อแก้ไขปัญหาด้วยเหตุและผล คิดแก้ไขอย่างเป็นระบบ สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องหรือลดความผิดพลาดให้มากที่สุด สอดคล้องกับบอร์น; เอกแสดรนต์; และโดมิโนสกี (Bourne; Ekstran: & Dominoski. 1971: 9) ที่กล่าวถึงด้านการแก้ปัญหาว่าเป็นกิจกรรมที่เป็นทั้งการแสดงความรู้ ความคิดจากประสบการณ์เดิม และส่วนประกอบของสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในปัจจุบันนำมาจัดเรียงใหม่ เพื่อผลของความสำเร็จ ในจุดมุ่งหมายเฉพาะอย่าง ในด้านการตัดสินใจ แพทเทอร์สัน (Patterson. 1997: 5) ที่กล่าวถึงการตัดสินใจว่า เป็นการที่บุคคลเข้าไปเสี่ยง โดยมีการรวบรวมและประเมินข้อมูลจากทางเลือกหลายทาง และมีสิ่งประกอบอื่นๆ ที่สำคัญซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือก และองค์การอนามัยโลก (World Health Organization. 1997: 2-5) ได้กล่าวว่า เป็นสิ่งที่จะนำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ในชีวิต ถ้าตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและมีประสิทธิภาพ ในการกระทำสิ่งต่างๆ โดยการประเมินทางเลือก จะช่วยให้บุคคลจัดการกับชีวิตได้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุวัฒน์ จุลสุวรรณ (2549: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาการเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวันของ นักศึกษาที่มีแบบการเรียนและกลุ่มสาขาวิชาแตกต่างกัน พบว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวันของนักศึกษาที่มีแบบการเรียน แบบมีส่วนร่วม แบบร่วมมือ และแบบอิสระอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาตามกลุ่มสาขาวิชา พบว่านักศึกษากลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชา มนุษยศาสตร์มีความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวันอยู่ในระดับดี

1.5 ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

จากการศึกษาพบว่า ทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ในช่วงวัยของนิสิตเป็นวัยรุ่นตอนปลาย การควบคุมอารมณ์และความเครียดยังไม่มั่นคง เท่ากับวัยผู้ใหญ่ ทำให้มีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างชัดเจน เช่น การแสดงออกทางสีหน้า และท่าทาง การใช้อารมณ์กับคำพูด หรือ การเก็บตัวอยู่ตามลำพัง ซึ่งส่งผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันของนิสิต ดังนั้นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้จัดให้มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อช่วยดูแลนิสิต ให้คำปรึกษาเมื่อนิสิตเกิดภาวะความเครียด รวมถึงการจัดกิจกรรมนิสิต เช่น กิจกรรมการแข่งขันกีฬาเพื่อมุ่งส่งเสริมการออกกำลังกาย การสนทนา การเข้าค่ายพักแรมเพื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ เมื่อนิสิตได้รับคำปรึกษาจากอาจารย์ และร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้นิสิตรู้จักการควบคุมอารมณ์ ไม่ได้อดทนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการทะเลาะเบาะแว้งหรือมีปัญหากับบุคคลรอบข้าง และเมื่อเกิดภาวะเครียด นิสิตจะหาวิธีผ่อนคลายที่ทำให้รู้สึกตนเองดีขึ้นหรือพูดคุยปรึกษาปรึกษาเพื่อน รวมถึงการมองโลกในแง่ดี และอารมณ์ดีอยู่เสมอซึ่งเป็นสิ่ง

ที่ช่วยทำให้นิสิตคลายเครียดลงได้ สอดคล้องกับ โกลแมน (Goleman. 1998: 95) กล่าวว่า การจัดการอารมณ์เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถคิดอย่างมีเหตุผล ยอมรับและก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ ใช้คำพูดอย่างระมัดระวังและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ยอมรับความล้มเหลวและหาทางออกได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับแนวความคิดของ ทศพร ประเสริฐสุข (2542: 29-30) ได้กล่าวถึงการจัดการอารมณ์ว่าเป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง เป็นคนที่สามารถไว้วางใจได้ มีคุณธรรม มีความสามารถการปรับตัว และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ด้านการจัดการกับความเครียด บาร์ออน (Bar-on. 1997) กล่าวว่า การจัดการกับความเครียดเป็นความสามารถในการทำงานภายใต้ความกดดันได้ มีความอดทนต่อความเครียดและควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความสามารถในการต่อต้านเหตุการณ์ร้ายๆ หรือสถานการณ์ที่มีความกดดันโดยไม่มีความท้อถอย แต่กลับจะเพิ่มการจัดการความเครียดในทางบวก สามารถรับมือกับสิ่งต่างๆ ด้วยเทคนิคและวิธีการต่างๆ เพื่อขจัดความเครียดทั้งหลายได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในที่ทำงานและที่บ้าน สอดคล้องกับนัยนา เหลืองประวดี (2547: 12) กล่าวว่า การที่บุคคลทำให้ความเครียดลดลงหรือขจัดให้หมดไป เพื่อป้องกันหรือลดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความเครียด โดยบุคคลจะใช้สติปัญญาในการเลือกวิธีการจัดการกับความเครียดที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จในอดีต ถ้าวิธีนี้ใช้แล้วไม่ประสบความสำเร็จบุคคลนั้นจะเลือกวิธีอื่นต่อไป ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของพีรภาว ภูมิพนัส (2549: 136) ได้ศึกษาความเครียด การจัดการความเครียด และการปรับตัวของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นิสิต นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และมีวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และการศึกษาของจากรวรรณ สกุลกู (2543: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาอิทธิพลของประสบการณ์ในมหาวิทยาลัย ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับมาก

2. ผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม และลักษณะการอบรมเลี้ยงดูอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 นิสิตชายและนิสิตหญิง มีทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก นิสิตที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษาจะอยู่ในช่วงอายุ 18 – 22 ปี เป็นวัยที่กำลังเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น พัฒนาการทางด้านร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีพฤติกรรมที่แน่นอน รู้จักจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเอง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล กล้าที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง มีแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองและการวางแผนอนาคต เช่น การเรียนเพื่อ

ประกอบอาชีพ การใช้ชีวิตในสังคม การคบหาเพื่อน รวมถึงการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยที่มีสภาพทางสังคมที่หลากหลาย ภาระหน้าที่ด้านการเรียนและการทำกิจกรรม ทำให้นิสิตเพศชายและเพศหญิงต่างได้รับการเรียนรู้และพัฒนาทักษะชีวิตอย่างเสมอภาคและเท่าเทียมกัน สามารถนำทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพศได้อย่างเหมาะสม ดังที่ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2542: 330) กล่าวว่า ในช่วงวัยรุ่นแท้จริงจะมีอายุประมาณ 19 - 25 เป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่างๆ ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะเพื่อน นอกจากนี้ทางมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้สนับสนุนกิจกรรมนิสิตเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนิสิต ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ และสังคม อาทิเช่น กิจกรรมการต้อนรับน้องใหม่ที่รุ่นพี่จัดให้กับนิสิตชั้นปีที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นิสิตรู้จักปรับตัวระหว่างเพื่อนเพศเดียวกัน เพื่อนต่างเพศ เน้นการส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างนิสิตเพศชายและนิสิตเพศหญิง และรู้จักการแสดงในบทบาทสถานภาพทางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังที่ สำเนา ขจรศิลป์ (2538: 221) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมการต้อนรับน้องใหม่ว่าเป็นกิจกรรมเพื่อช่วยให้นักศึกษาใหม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย สร้างความอบอุ่นและความประทับใจให้นักศึกษารุ่นน้อง และยังช่วยพัฒนานักศึกษาในด้านสังคม อารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ นอกจากนี้นิสิตยังตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีการเรียนรู้ความต้องการและปัญหาของแต่ละบุคคล และมหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ที่ส่งเสริมให้นิสิตรู้จักการช่วยเหลือ แบ่งปัน และทำประโยชน์ให้กับสังคม ซึ่งกิจกรรมนี้จะเป็นการรวมกลุ่มของนิสิตที่มีแนวความคิดเดียวกัน มีการช่วยเหลือในระหว่างการทำงาน ซึ่งจะทำให้นิสิตได้เรียนรู้ประสบการณ์ที่แปลกใหม่ รู้จักที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดการขัดแย้งในระหว่างการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับสำเนา ขจรศิลป์ (2538: 154) ที่กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อฝึกให้นักศึกษารู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบ และมีความสามารถเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รวมถึงให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ในการทำงานและได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาจากสภาพจริง ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนและการทำกิจกรรมของนิสิตเป็นการพัฒนาทักษะชีวิตทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิงที่เกิดการเรียนรู้ฝึกฝนอย่างเท่าเทียมกัน ทำให้นิสิตชายและนิสิตหญิงเคารพในความแตกต่างระหว่างเพศซึ่งกันและกัน มีการให้เกียรติเพศตรงข้าม และเกิดสัมพันธภาพอันดีระหว่างนิสิต ส่งผลทำให้นิสิตชายและนิสิตหญิง มีทักษะชีวิต ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทัศน ทองภักดี (2551: 52) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยกับบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่าตัวแปรด้านเพศ ไม่พบความแตกต่าง

สำหรับ ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ นิสิตชายและนิสิตหญิงมีทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยพบว่า นิสิตชายมีทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์

และความคิดสร้างสรรค์ มีสูงกว่านิสิตหญิงทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศชายและเพศหญิงมีโครงสร้างทางสมองที่แตกต่างกัน เพศชายมักจะใช้ความคิดในการพิจารณาข้อมูล ใช้เหตุผลและหลักการในการดำเนินชีวิต และชอบแก้ไขปริศนาที่ต้องใช้ความคิด ในขณะที่เพศหญิงมักจะใช้อารมณ์ และความรู้สึกร่วมกับความคิดของตนเอง ชอบการสร้างสรรค์ หรือสิ่งแปลกใหม่ที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับอุษณีย์ อนุรุทธวงศ์ (2548: Online) ที่กล่าวถึง พัฒนาการและความแตกต่างระหว่างสมองของเด็กแต่ละเพศ เพศหญิงจะเก็บรายละเอียดและความละเอียดลออต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ยังมีความเข้าใจทางการแสดงออกด้านสีหน้า ท่าทาง จำหน้าคนได้เก่งกว่าเด็กผู้ชาย สามารถรับอารมณ์ที่แสดงออกทางเสียงได้ดีกว่า มีความคล่องแคล่วในการใช้กล้ามเนื้อมือและตา มีความเร็วในการรับข้อมูลและนำมาคิดได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานที่ให้เลือกตอบโดยอาศัยความเร็ว และสนใจเรื่องราวที่เกี่ยวกับคน ความรับผิดชอบทางสังคม มีความรู้สึกเข้าอกเข้าใจคน สำหรับเพศชายมีความสามารถในด้านทักษะมิติสัมพันธ์ดี มีความสามารถในการเรื่องคณิตศาสตร์ มีความสามารถในการสังเกตสิ่งต่างๆ ดี ความสามารถในการใช้ภาษาที่จะสื่อหรืออธิบายเหตุผลหรือความคิดทางคณิตศาสตร์ สามารถจะมองเห็นโครงสร้าง หลักการ และนำเอาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และสอดคล้องกับแนวคิดของลักขณา สรวิวัฒน์ (2549: 25) ที่ได้แบ่งการคิดตามความแตกต่างของเพศ ซึ่งการคิดวิเคราะห์ เป็นการคิดโดยอาศัยสิ่งเร้าที่เป็นจริงเป็นเกณฑ์ เป็นการคิดของผู้มีอารมณ์ เป็นการคิดที่ถือว่าเป็นพื้นฐานแบบวิทยาศาสตร์เป็นลักษณะการคิดของเพศชายเป็นส่วนใหญ่ ลักษณะของการคิดวิเคราะห์ คือ มีเหตุผล มีการคาดคะเน มีขอบเขต ในขณะที่เพศหญิงจะมีการคิดแบบอิงความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นการคิดที่สัมพันธ์กับอารมณ์ซึ่งมักยึดตนเองเป็นใหญ่ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของหทัยรัตน์ บัณฑิตยารักษ์ และทรงธรรม เจริญจันทร์ (2553: 95) ที่ศึกษาทักษะการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาเทคโนโลยีโลจิสติกส์และการจัดการระบบขนส่ง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก พบว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีทักษะการคิดวิเคราะห์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 นิสิตที่ศึกษาในคณะที่ต่างกัน มีทักษะชีวิตด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจาก พื้นฐานของการประกอบวิชาชีพครู ต้องมีใจรักในการสอน พัฒนาคนให้เกิดความรอบรู้ในด้านวิชาการ ฝึกทักษะของผู้เรียนให้เกิดความชำนาญ นอกจากจะเป็นผู้ให้ความรู้ด้านทฤษฎี ครูจะต้องเผชิญกับนักเรียนที่อยู่ในวัยของการเปลี่ยนแปลง การต่อต้าน ความอยากรู้อยากลอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหากับตัวนักเรียน ครูต้องพร้อมเผชิญกับปัญหาและสามารถแก้ไขได้อย่างทันทั่วทั้งที่ รวมถึงภาระงานที่นอกเหนือจากการสอน ส่งผลให้ทำให้เกิดความกดดันและความเครียดในการทำงาน เพราะฉะนั้นครูจะมีความรู้ด้านวิชาการด้านเดียวไม่ได้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจึงได้จัดทำหลักสูตรการศึกษาด้านชีวิต โดยมีคณะร่วมอีก 6 คณะ ในการผลิตบัณฑิตวิชาชีพครูให้มีความเป็นเลิศทางวิชาการและวิชาชีพ รวมถึงโครงสร้างหลักสูตรหมวดวิชาเฉพาะที่ให้นิสิตศึกษาความรู้ด้านวิชาการและเนื้อหาในรายวิชาเอก และศาสตร์การสอนในรายวิชาวิชาชีพครูที่ให้ความรู้ด้านการจัดการเรียนการสอนที่นิสิตจะต้องออกแบบแผนการสอนให้เหมาะสมกับ

สภาพผู้เรียนด้านจิตวิทยาการศึกษา ด้านการศึกษาพิเศษ เพื่อให้นิสิตเข้าใจถึงความแตกต่างและความต้องการระหว่างบุคคล เมื่อเกิดปัญหากับนักเรียน นิสิตสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเป็นรายกรณีได้อย่างถูกต้อง อีกทั้งส่งเสริมให้นิสิตหลักสูตรการศึกษาบัณฑิตทุกคนทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การแข่งขันกีฬา เพื่อให้นิสิตรู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเองและผ่อนคลายความเครียด ดังนั้นนิสิตหลักสูตรการศึกษาบัณฑิตจะมีความรู้ ความเชี่ยวชาญในศาสตร์สาขาที่แตกต่างกัน แต่ความสามารถในการจัดการเรียนการสอน การถ่ายทอดความรู้ การแก้ไขปัญหา การควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นทักษะชีวิตพื้นฐานที่นิสิตทุกคนได้รับการพัฒนาไม่แตกต่างกัน เพื่อให้นิสิตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงนิสิตที่เลือกเรียนหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต จะมีอุปนิสัยพื้นฐานที่เหมือนกัน อาทิ ชอบศึกษาหาความรู้ที่ตนเองสนใจ ชอบการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวหรือความคิดเห็นกับผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ชอบถ่ายทอดความรู้ของตนเองให้ผู้อื่นฟัง กล้าคิดกล้าตัดสินใจ และมีพฤติกรรมที่กล้าแสดงออก ซึ่งเป็นลักษณะพื้นฐานในประกอบวิชาชีพครู ดังที่ พรชัย หันจันทร์ (2552: ออนไลน์) ได้กำหนดบทบาทหน้าที่ของครูไว้ว่า ครูจะต้องเป็นนักวิจัย เก็บข้อมูลให้ละเอียดว่าปัญหาสังคมในปัจจุบันมีอะไรที่ครูจะต้องร่วมมือแก้ไข เมื่อหาข้อมูลมาพร้อมก็นำปัญหาเหล่านั้นมาวิเคราะห์ต้นตอของปัญหาให้ละเอียด และจะต้องเป็นนักวิจารณ์ทั้งปัญหาของตนเอง ของนักเรียนและสังคมด้วยวิธีจิตวิทยาเพื่อความกระจ่างของปัญหา ครูจะต้องเป็นคนกล้าที่จะแสดงว่าครูเข้าใจปัญหาและพร้อมที่จะแก้ปัญหา รวมถึงต้องมีความสามารถนำคุณค่าของบทเรียนมาเป็นตัวเชื่อมโยงผสมผสานให้เกิดการแก้ปัญหาในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงมาตรฐานการปฏิบัติงาน ในจรรยาบรรณวิชาชีพครู (สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา, 2556: ออนไลน์) กล่าวว่า ผู้ประกอบวิชาชีพครู ต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ต้องตระหนักถึงพฤติกรรมการแสดงออกของครู เช่น ระมัดระวังการกระทำและการพูดของตนเอง ไม่โกรธง่ายหรือแสดงอารมณ์ฉุนเฉียวต่อหน้าลูกศิษย์ อดทนเมื่อเกิดอุปสรรค และมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของบุญรอด โชติวชิรา (2552: 147) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในโครงการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามหลักสูตรระดับปริญญาตรี 5 ปี ใน 4 สถาบันการศึกษา พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ทั้ง 4 สถาบันการศึกษาที่ศึกษาในกลุ่มสาขาต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

สำหรับ ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น และด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ พบว่า นิสิตที่ศึกษาในคณะที่แตกต่างกัน มีทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น และด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ความรู้ ประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพ รวมถึงลักษณะรายวิชาที่นิสิตเข้ารับการศึกษามีแนวทางในการปฏิบัติและการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้นิสิตแต่ละคณะ มีความรู้ความสามารถที่เชี่ยวชาญตรงตามสาขา รายวิชาของตนเอง อาทิ สายวิชาวิทยาศาสตร์ เป็นสาขาวิชาที่เน้นการคิดวิเคราะห์ เน้นการหา

เหตุผล อาศัยการสังเกตและการทดลองเพื่อให้ได้ข้อมูลหรือทฤษฎีเพื่อเป็นกรอบความรู้หรือแนวคิดในการหาคำตอบ ขอบสร้างสรรค์นวัตกรรมและเทคโนโลยีใหม่ๆ อยู่เสมอ แต่บางครั้งการมุ่งตรงหาคำตอบตามกรอบแนวคิดทำให้ขาดการยืดหยุ่นในการหาคำตอบ และขาดกระบวนการคิดที่หลากหลาย ซึ่งส่งผลให้นิสิตสายวิชาวิทยาศาสตร์เน้น การคิดอย่างเป็นระบบ การศึกษาสิ่งต่างๆ ต้องผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และหาเหตุผลถึงได้คำตอบที่ถูกต้อง ในขณะที่สายวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ เป็นสาขาที่เน้นเรื่องภาษา วัฒนธรรม ประเพณี ที่อาศัยหลักการคิดวิเคราะห์ การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือสถานที่ บางข้อมูลต้องใช้หลักวิทยาศาสตร์กับความเชื่อในการวิเคราะห์ข้อมูล และสายวิชาศิลปะเป็นสาขาวิชาที่เน้นการถ่ายทอดอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง ผู้เรียนเป็นผู้ที่มีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ ประกอบกับบางรายวิชา นิสิตต้องใช้หลักการคิดวิเคราะห์ ในการพิจารณาความหมายในสิ่งที่ผู้นำเสนอต้องการจะสื่อความหมาย เช่น การวิเคราะห์ความหมายของ รูปวาด ภาพถ่าย หรือแม้กระทั่งจังหวะของดนตรี ดังนั้นนิสิตในสายวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และสายวิชาศิลปะจะมีการใช้ทักษะด้านการวิเคราะห์และคิดสร้างสรรค์ที่คล้ายคลึง เนื่องจากรายวิชาเรียนที่มีเนื้อหาที่ยืดหยุ่น สามารถเสนอแนวความคิดที่หลากหลาย ใช้ความคิดอยู่บนพื้นฐานความเชื่อและความรู้สึกของตนเอง ในขณะที่สายวิชาพลศึกษาเน้นในเรื่องการใช้กิจกรรม การนันทนาการ และกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งทางร่างกายและจิตใจ อารมณ์สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถนะเพื่อสุขภาพและกีฬา ซึ่งลักษณะของกิจกรรมดังกล่าว จะมีการร่วมกลุ่มต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างกลุ่มในการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ ดังนั้นการเรียนในสายวิชาพลศึกษาจะเน้นการรวมกลุ่ม การทำงานเป็นทีมที่ต้องมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน และนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มีวิชาเอกการประถมศึกษาและจิตวิทยาการแนะแนว ซึ่งเป็นสาขาที่เน้นการศึกษาพฤติกรรมความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้เข้าใจและยอมรับถึงสภาพความแตกต่างของบุคคลในด้านพฤติกรรม อุปนิสัย และบุคลิกภาพ ส่งผลให้นิสิตคณะศึกษาศาสตร์รับรู้ และเข้าใจในตัวบุคคล ให้ความเห็นอกเห็นใจแก่ผู้อื่น ดังนั้นนิสิตที่ศึกษาในคณะที่ต่างกัน จะมีความแตกต่างในด้านความรู้ ความสามารถ และทักษะตามรายวิชาเอกที่นิสิตศึกษาตามความชอบและความถนัด รวมถึงลักษณะการทำงานร่วมกันของแต่ละคณะ ดังที่ เฮอร์ลิค (ทิพวรรณ เดชสงค์. 2554: 78 อ้างอิงจาก Hurlock. 1973) กล่าวว่า วัฒนธรรมซึ่งเป็นบริบทหนึ่งของนิสิตเมื่อนิสิตอยู่ในวัฒนธรรมของแต่ละคณะที่มีความแตกต่างกันจึงมีความแตกต่างกัน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของสรนันท์ สุพรรณรัตน์รัฐ (2546: 78-81) ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับทักษะชีวิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่านิสิตที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาที่ต่างกันมีทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความคิดสร้างสรรค์ และด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 นิสิตที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ต่างกัน มีทักษะชีวิต ในแต่ละด้านและโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนิสิตชั้นปีที่ 5 ได้รับการฝึกฝน สั่งสมความรู้ จากการถ่ายทอดความรู้ แนวความคิด เทคนิคและวิธีการสอนของอาจารย์ การสั่งสมประสบการณ์ในการทำกิจกรรมภายในและภายนอกของมหาวิทยาลัย

การพบปะเพื่อนทั้งในคณะและต่างคณะ การพบเจอกับสภาพสังคมที่หลากหลาย ส่งผลให้นิสิตชั้นปีที่ 5 มีความชำนาญในการคิดวิเคราะห์ แยกแยะ ข้อมูลได้อย่างมีเหตุผล เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำเอาประสบการณ์มาเป็นข้อมูลในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา รวมถึงสามารถควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดภาวะความกดดันเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในประกอบวิชาชีพ และการฝึกประสบการณ์สอน ในขณะที่นิสิตชั้นปีที่น้อยกว่าอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลง เช่น ด้านความคิด ด้านอารมณ์ ลักษณะสัมพันธภาพ ความนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ซึ่งยังต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ และการฝึกฝนในด้านทักษะชีวิต รวมถึงประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและประสบการณ์ภายในมหาวิทยาลัยที่น้อยกว่านิสิตชั้นปีสูง ทำให้รูปแบบในการคิดวิเคราะห์ยังขาดเหตุผลและยังยึดมั่นอยู่ในกรอบความคิดจากสิ่งแวดล้อมเดิม เช่น นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เพิ่งก้าวผ่านจากชั้นมัธยมศึกษา ด้วยความแตกต่างกันในเรื่องของระบบการศึกษา เนื้อหาในรายวิชาเรียน กลุ่มสังคมใหม่ ดังที่สำเนา ขจรศิลป์ (2537: 85) กล่าวว่า ระบบการเรียนการสอนของสถาบันอุดมศึกษาก็มีแตกต่างกับระบบการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาจำนวนมากยังขาดทักษะในการเรียน เช่น การจดคำบรรยาย การค้นคว้า และการศึกษด้วยตนเอง ตลอดจนการแบ่งเวลาเพื่อการศึกษาเล่าเรียนที่ถูกต้อง และนิสิตชั้นปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเนื่องมาจากปรับตัวในเรื่องการเรียน ด้วยพัฒนาการทางอารมณ์ที่ยังไม่มั่นคง อาจจะส่งผลให้นิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 2 เกิดความเครียดทางอารมณ์ได้ ในขณะที่นิสิตชั้นปีที่ 3 และ 4 ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมของมหาวิทยาลัยจนเคยชิน และปฏิบัติตามรูปแบบวัฒนธรรมขององค์กร จนกลายเป็นกรอบปฏิบัติเพื่อแสดงถึงเอกลักษณ์ของกลุ่มนิสิต ทำให้ขาดแนวความคิดที่สร้างสรรค์ เน้นการแสดงอารมณ์ ความต้องการและความรู้สึกของตนเองเป็นหลัก ยึดมั่นในกลุ่มเพื่อนของตนเองทำให้ขาดสัมพันธภาพระหว่างผู้อื่น ส่งผลให้ไม่มีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา เพราะต้องคอยสอบถามความคิดเห็นจากเพื่อนในกลุ่ม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของสุนันทา ย่างวิเศษ (2547: 353-358) ที่ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 แต่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของทศนา ทองภักดี (2551: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยกับบุคลิกของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า นิสิตชั้นปีที่ศึกษาต่างก็มีบุคลิกภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่านิสิตชั้นปีที่ 4 มีบุคลิกภาพดีกว่านิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีอื่นๆ

2.4 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกัน มีทักษะชีวิต ในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการสูง มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาบทเรียน สามารถคิดวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล สามารถเชื่อมโยงแนวความคิดต่างๆ อย่างเป็นระบบ เมื่อเจอโจทย์ปัญหานิสิตสามารถคิดหาเหตุผลและนำไปตอบคำถามได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

รับรู้ถึงความสามารถและความถนัดทางการเรียนของตนเอง สามารถแบ่งปันความรู้ให้กับเพื่อนนิสิตที่ไม่เข้าใจในบทเรียน มีความสุขในการเรียนรู้และการทำงาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง มักจะเป็นผู้นำกลุ่มในการคิดตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในเรื่องต่างๆ สามารถพูดจาโน้มน้าวให้เพื่อนในกลุ่มเชื่อถือได้และปฏิบัติตามได้ ในขณะที่นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ไม่มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหารายวิชา ประกอบกับบทเรียนที่มีเนื้อหาค่อนข้างยาก และนิสิตไม่มีความถนัดในการเรียน ทำให้นิสิตขาดแรงจูงใจในการเรียน ไม่สามารถทำงานตามที่อาจารย์สั่ง ส่งผลนิสิตไม่อยากศึกษาต่อหรือหยุดศึกษาต่อในรายสาขาวิชานั้นๆ ซึ่งจะทำให้ นิสิตขาดการพัฒนาทักษะชีวิตด้านต่างๆ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่น รวมถึงนิสิตบางคนชอบทำกิจกรรมของมหาวิทยาลัย ไม่สามารถจัดสรรเวลาระหว่างการทำกิจกรรมและการเรียนได้ หรือพบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับตนเอง และไม่สามารถแก้ไขปัญหาเหล่านั้นๆ ได้ ส่งผลทำให้เกิดความเครียด จนเป็นเหตุให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง ดังที่ ประภัสสร วงษ์ศรี (2541: 42) กล่าวว่า คุณลักษณะและความสามารถของบุคคล เกิดจากการเรียนการสอนเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและประสบการณ์เรียนรู้ที่เกิดจากการอบรม หรือจากการสอน การวัดผลสัมฤทธิ์จึงเป็นการตรวจสอบระดับความสามารถของบุคคลว่าประสบความสำเร็จในการเรียนมากน้อยเพียงใด สอดคล้องกับไพศาล หวังพานิช (2526: 89) กล่าวว่า การฝึกอบรมหรือการสอน ซึ่งได้แก่ ความจำ ความเข้าใจ การวิเคราะห์ การนำไปใช้ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ผลจากการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ดวงมล พรหมชัย (2553: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาปัจจัยบางประการด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล และด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลทักษะชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความสัมพันธ์กับทักษะชีวิต ซึ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้มาจากการวัดความรู้วิชาต่างๆ ของนักศึกษาที่แสดงถึงความสามารถการเรียนรู้ทางด้านวิชาการ การวิเคราะห์ วิจัย การวิจารณ์ ความเข้าใจในเนื้อหาที่เรียน มีการวางแผนในการเรียนที่ดี

2.5 นิสิตที่มีพื้นฐานทางสังคมที่ต่างกัน มีทักษะชีวิต ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ ในปัจจุบันลักษณะพื้นฐานทางสังคมชนบทได้รับการพัฒนาในด้านสาธารณูปโภค ความเจริญทางวัตถุจากสังคมเมืองที่หลั่งไหลเข้าสู่สังคมชนบท ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี รวมถึงระบบการศึกษาที่เข้าถึงชุมชนตั้งแต่การศึกษาภาคบังคับจนถึงระดับอุดมศึกษา ทำให้คนในสังคมชนบทได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียน ระบบการศึกษาในชนบทได้ฝึกฝนและพัฒนาทักษะพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่ไม่แตกต่างจากระบบการศึกษาในเมือง และด้วยการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ และการประกอบอาชีพ ทำให้คนในชนบทเห็นความสำคัญของการศึกษาเพิ่มมากขึ้น บิดามารดามุ่งส่งเสริมให้บุตรหลานเข้ามาศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ด้วยการสนับสนุนทางเทคโนโลยีเพื่อใช้ประกอบทางการศึกษา การส่งบุตรหลานมาเรียนพิเศษเพิ่มเติมในตัวเมือง ทำให้นิสิตได้เรียนรู้วัฒนธรรม วิถีชีวิตของสังคมเมือง และรู้จักปรับตัวในการชีวิตในเมือง ดังนั้นนิสิต

ที่มีพื้นฐานทางสังคมชนบทที่เข้ามาศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจึงสามารถปรับตัวในการใช้ชีวิตในสังคมเมืองได้อย่างเป็นปกติ ดังที่ จักรกริช สังขมณี และคณะ (2554: 79) กล่าวว่า สังคมชนบทสมัยใหม่ บรรดาผู้ปกครองนิยมส่งลูกหลานของตนเข้ามาศึกษาในตัวจังหวัด หรือในตัวเมือง เนื่องจากต้องการให้ลูกหลานได้รับการศึกษาในระดับสูงที่ทัดเทียมกับคนในเมือง ด้วยค่านิยมที่ว่าอยากให้ลูกหลานได้เป็นเจ้าคนนายคน ไม่ต้องมาลำบากตรากตรำในการทำงานเหมือนที่ตนประสบอยู่ การส่งลูกหลานเข้ามารับการศึกษาในเมืองนี้ เป็นที่น่าสนใจว่าบรรดาเด็กและเยาวชนในชนบททั้งหลาย เมื่อได้รับการศึกษาแบบคนเมือง ก็จะมีชีวิตวัฒนธรรมเมืองต่างๆ ทั้งแนวความคิด ทักษะ ความสามารถแบบคนเมือง ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าการศึกษาที่ได้คุ้มค่าสำหรับที่เรียนมา ความรู้ใหม่ที่มีนั้นไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตชุมชน ทำให้คนเหล่านั้นกลายเป็นแรงงานป้อนเข้าสู่ภาคอุตสาหกรรมในเมืองอันเนื่องมาจากการบริหารจัดการศึกษาในระบบโรงเรียนนี้คือ มุ่งตอบสนองต่อการผลิตกำลังคนที่มีรัฐวางแผนในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแบบอุตสาหกรรมเป็นสำคัญ สอดคล้องกับ สุพิศวง ธรรมพันทา (2540: 37-39) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคมชนบทว่า เทคโนโลยีด้านการสื่อสารและคมนาคมก้าวหน้า แล้วแพร่กระจายออกไปยังสังคมชนบท ซึ่งได้ลดความห่างไกลทั้งพื้นที่และระบบความรู้ความคิดของชนบทลง สังคมชนบทส่วนนี้กำลังปรับตัวและเปลี่ยนแปลงแบบแผนชีวิตทางสังคมเอาอย่างสังคมเมือง โดยเฉพาะแบบแผนชีวิตเชิงวัตถุนิยม จึงเห็นการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตแบบก้าวกระโดด เช่น วิถีชีวิตอันสะดวกสบายที่เกิดจากวัตถุนิยมในการผลิต การเคลื่อนย้ายผู้คนจากชนบทสู่สังคมเมือง การละทิ้งถิ่นฐานมาสู่เมือง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ บัญชร แก้วส่อง (2522: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาการเปรียบเทียบพัฒนาการทางจริยธรรมของเด็กวัยรุ่นในสังคมเมืองและชนบทที่มีการอบรมเลี้ยงดูและแบบการคิดที่แตกต่างกัน พบว่า พัฒนาการทางจริยธรรมของเด็กวัยรุ่นในสังคมเมืองและสังคมชนบทไม่แตกต่างกัน และงานวิจัยของธัญญรัตน์ จันทระเสนา (2555: บทคัดย่อ) ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมืองและนอกชุมชนเมือง มีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

สำหรับทักษะชีวิตด้านตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น นิสิตที่มีพื้นฐานทางสังคมที่ต่างกันมีทักษะชีวิตด้านตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยพบว่า นิสิตที่มีพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคมชนบท มีทักษะชีวิตสูงกว่า นิสิตที่มีพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคมเมือง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ สังคมชนบทเป็นสังคมขนาดเล็ก มีวัฒนธรรม ความเชื่อประจำท้องถิ่น มีลักษณะความสัมพันธ์เป็นแบบปฐมภูมิ หรือความสัมพันธ์แบบครอบครัว ทำให้สมาชิกภายในหมู่บ้านหรือท้องถิ่นต่างรู้จักนับถือเสมือนญาติพี่น้อง รู้จักการช่วยเหลือและพึ่งพาอาศัยกัน ซึ่งต่างจากสังคมเมืองที่มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว และเป็นสังคมแบบแบ่งชนชั้น ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างบุคคลทั้งด้านความรู้ ฐานะ อาชีพและความเป็นอยู่ ดังนั้นการสร้างความสัมพันธ์ของคนในสังคมเมืองจึงเน้นคนในระดับเดียวกันและคบหาเพื่อผลประโยชน์ระหว่างกัน คิดถึงประโยชน์ของตนเองหรือกลุ่มตนเป็นหลัก ดังที่ สุภางค์ จันทวานิช (2553: 16-22) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ทางสังคมของชาวเมือง

เป็นแบบทางการตามหน้าที่การงาน ตามชั้นทางสังคม มากกว่าเป็นความสัมพันธ์ระบบเครือญาติ บทบาทของชาวเมืองถูกจำกัดขอบเขตไว้ด้วยอาชีพและชั้นทางสังคม จึงมีความสัมพันธ์แบบ ฉาบฉวยและปราศจากความจริงใจ ในขณะที่ชาวชนบทมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด มีการความคุ้นเคย และสนิทสนมกันเป็นส่วนตัว ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความสัมพันธ์กับแบบง่าย ๆ และ จริงใจ ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจเลียว บุรีภักดี และคณะ (2529: 7) ที่ศึกษา วัฒนธรรมการทำงานของคนไทย พบว่า นักศึกษาที่อาศัยอยู่ตามชุมชนชนบทพร้อมที่จะทำงาน ช่วยเหลือบุคคล สังคมและมีจิตสำนึกในการพัฒนาประเทศ

2.6 นิสิตที่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง และการเห็นใจผู้อื่น ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสถาบันการศึกษาได้เข้ามามี บทบาทในการดำรงชีวิตของสังคมยุคใหม่ บิดามารดาจะส่งบุตรหลานให้สถาบันการศึกษาเป็นผู้ดูแล อบรมและขัดเกลาลูกหลานตั้งแต่เยาว์วัยจนถึงระดับมัธยมศึกษา ทำให้ นิสิตใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียน มากกว่าอยู่ที่บ้าน และได้รับการอบรมและจากคุณครูมากกว่าบิดามารดา และระบบการศึกษาในปัจจุบันมุ่งตอบสนองความต้องการของบิดามารดาที่ต้องการให้บุตรของตนประสบความสำเร็จทางการศึกษา และเป็นคนดี สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ นอกจากผู้เรียนจะได้รับความรู้ด้าน วิชาการจากคุณครู ผู้เรียนยังได้รับการส่งเสริมทักษะด้านความตระหนักรู้ในตนเองและการเห็นใจ ผู้อื่นจากการทำกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้น ได้แก่ กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ซึ่งเป็น กิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนรู้จักระเบียบวินัย การทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อน การเข้าค่ายพักแรมซึ่งเป็นการจำลองในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ประกอบกับวัยของผู้เรียนเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาที่ หลากหลาย อาทิ ปัญหาการเรียน ปัญหาเรื่องเพื่อน ปัญหาความรัก ปัญหาการใช้สิ่งเสพติด ปัญหา เหล่านี้จะเป็นตัวพัฒนาทักษะของผู้เรียนด้านการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ ผู้เรียนจะได้รับการ อบรมจากคุณครู หรือพระที่สอนในเรื่องคุณธรรมจริยธรรม ส่งเสริมกิจกรรมที่นอกเหนือบทเรียน มีการจัดตั้งชมรมที่นักเรียนถนัดและสนใจ เช่น ชมรมกีฬา ชมรมศิลปะ ชมรมดนตรี ทำให้ผู้เรียน เกิดความผ่อนคลาย รู้จักควบคุมและระบายอารมณ์อย่างเหมาะสม กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียน หลีกเลียงกับปัญหาหรือแก้ไขปัญหาวัยด้วยการคิดและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม ดังที่กระทรวง ศึกษาธิการ (2533: 2) ได้กล่าวว่ากิจกรรมนักเรียน เป็นการปฏิบัติงานร่วมกันของนักเรียนเป็น กลุ่มๆ ตามความสนใจและความถนัด เป็นกิจกรรมร่วมกันโดยให้นักเรียนช่วยกันคิด ช่วยกันทำและ ช่วยกันแก้ปัญหา ซึ่งจะเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีในการอยู่ร่วมกันในสังคมประชาธิปไตย และ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และฉบับที่ 3 พ.ศ. 2553 ได้กล่าว ในมาตรา 24 ว่า สถานศึกษาและหน่วยงานต้องจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึก ทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหา ดังนั้น นิสิตที่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน จึงมีทักษะชีวิตด้านความ ตระหนักรู้ในตนเองและการเห็นใจผู้อื่น ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ และด้านการจัดการ อารมณ์และความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจาก นิสิตใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน ซึ่งพบเจอ

คุณครูและเพื่อนมากกว่าครอบครัว นิสิตทุกคนก่อนเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาจะต้องผ่านฝึกฝนทักษะชีวิตเบื้องต้นจากสถาบันการศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับมัธยมศึกษา ทำให้ นิสิตมีความสามารถในการปรับตัวในการใช้ชีวิต ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทำงานหรือ การทำกิจกรรม มีพื้นฐานและประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ และสามารถควบคุมอารมณ์ และระบายความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม ผลจากวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของสุภาพร ชูสาย (2556: 1) ที่ศึกษาบุคลิกภาพและความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ พบว่า นักศึกษาที่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

สำหรับทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และทักษะชีวิตโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะลักษณะการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ นั้น บิดามารดาจะสั่งสอนอบรมลูกด้วยความรักและความเข้าใจ สอนให้รู้จักคิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุผล ให้อิสระในการคิด การกระทำ รวมถึงการตัดสินใจ ยอมรับฟังความคิดของลูกและเปิดกว้างทางความคิด หากลูกทำให้สิ่งที่ถูกต้องพ่อแม่จะสนับสนุนและส่งเสริมความคิดเห็นและความสามารถของนิสิต หากลูกทำผิด บิดามารดาจะชี้แนะสิ่งที่ถูกต้องให้กับลูก ส่งผลให้นิสิตได้รับพัฒนาการในด้านการคิดวิเคราะห์และคิดสร้างสรรค์ มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก รวมถึงกล้าในการคบหาเพื่อนใหม่ๆ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีความเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น มีความสุขในการดำรงชีวิต ในขณะที่พ่อแม่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน ใช้อำนาจในการปกครองก้าวท้าวความคิดและพฤติกรรมของนิสิต ทำให้ นิสิตไม่กล้าแสดงความคิดเห็น หวาดกลัวเมื่อต้องพบเจอกับปัญหา นิสิตที่ถูกผู้ปกครองเข้มงวดกวดขันมากเกินไปนั้น มักจะเกิดความกดดันและความเครียดได้ง่าย ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ มักจะเลือกวิธีที่รุนแรงในการแก้ไขปัญหาหรือระบายความเครียด และการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ที่พบเจอในยุคสังคมปัจจุบัน ซึ่งเป็นสังคมแห่งการแข่งขัน เน้นการหารายได้ให้กับครอบครัว ทำให้คนในครอบครัวให้ความสนใจในเรื่องของการทำงานมากกว่าการดูแลบุตร เนื่องจากมีความเชื่อว่าหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กคือ โรงเรียนและสถาบันการศึกษา ทำให้พ่อแม่บางครอบครัวไม่มีเวลาในการอบรมสั่งสอน ให้คำแนะนำ รวมถึงการเอาใจใส่อย่างที่ควรจะเป็นปฏิบัติ ส่งผลให้นิสิตไม่มีความกระตือรือร้น ไม่มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ไม่มีสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นเป็นผลทำให้ขาดแรงจูงใจในการเรียน นิสิตมักจะแสดงออกในลักษณะการต่อต้านสังคม มักจะมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับบิดามารดา ดังนั้นนิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใจใส่ จะสามารถนำทักษะชีวิตทั้ง 5 ด้านมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มากกว่านิสิตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันและการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ดังที่ วราภรณ์ รักวิจัย (2540: 20) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ บิดามารดาจะจัดประสบการณ์ต่างๆ ให้ตรงกับพัฒนาการของบุตรตามความเหมาะสมกับความสามารถทางกาย อารมณ์ สังคม และทักษะของบุตร โดยสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับบุตร ให้อิสระในการทำกิจกรรมต่างๆ ยอมรับความสามารถและให้สิทธิในการตัดสินใจหรือแก้ปัญหาด้วยตนเอง เพื่อให้บุตรได้เกิดการเรียนรู้ที่จะ

อยู่อย่างมีความสุข และอำไพพรรณ ปัญญาโรจน์ (2545: 16-17) ได้กล่าวว่า บุคคลที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดีจากบิดามารดา สามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ของบุตรให้เหมาะสมกับวัย และสามารถตอบสนองความต้องการของบุตรได้อย่างเหมาะสม ย่อมจะทำให้บุตรเติบโตขึ้นมาด้วยความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สิ่งทีบุตรได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดีจะเป็นพื้นฐานในการสร้างบุคลิกภาพ ความรู้สึกนึกคิด ความภาคภูมิใจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง และพรณีรัตน์ธรรม (2548: 131-132) ได้กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยนั้น ทำให้บุตรขาดความอบอุ่น จึงมีความก้าวร้าว ขอบทะเลาะวิวาท หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย มีลักษณะต่อต้านสังคม มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อบิดามารดาหรือผู้อื่น ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มีปมด้อย อารมณ์ไม่มั่นคง และเกิดปัญหาสุขภาพทางจิต ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของดวงกมล พรหมชัย ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยบางประการด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลและด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู มีความสัมพันธ์ต่อทักษะชีวิต และยังสอดคล้องกับการศึกษาของมัทธราวัลย์ วรหาญ (2552: 141) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคนิยมและการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนิสิตระดับปริญญาตรี พบว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ เป็นการอบรมเลี้ยงดูที่ทำให้ลูกมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล มองโลกอย่างเข้าใจเมื่อพบกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล และสอดคล้องกับการศึกษาของรัฐวุฒิ สุวรรณช่าง (2547: 135-137) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู ความฉลาดทางอารมณ์ และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นิสิต นักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติ รู้จักตัดสินใจและแก้ปัญหา มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในการใช้ชีวิต และสงบสุขทางใจ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับมาก แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า ยังส่งเสริมให้นิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิตให้มีทักษะชีวิตที่สูงขึ้น ข้อมูลเหล่านี้สามารถนำมาใช้เป็นข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ ดังนี้

1. ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ อาจารย์ควรมุ่งส่งเสริมให้นิสิตนำเสนอความคิดเห็นใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตัวนิสิต พร้อมกับสร้างผลงานหรือนวัตกรรมที่เป็นสิ่งแปลกใหม่ เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ รวมถึงมหาวิทยาลัยมีการจัดเวทีแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างคณะหรือมหาวิทยาลัยเพื่อให้นิสิตได้พบเจอประสบการณ์ใหม่ และเป็นการกระตุ้นในการผลิตผลงานและส่งเสริมในการใช้ทักษะความคิดสร้างสรรค์

2. ด้านตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น อาจารย์ควรมุ่งส่งเสริมให้นิสิตทำงานหรือทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนให้มากขึ้น หรือมหาวิทยาลัยส่งเสริมให้นิสิตศึกษาลงพื้นที่ปฏิบัติงานจริง เพื่อให้นิสิตได้คลุกคลีกับคนในสังคม และได้ทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อน สามารถเข้าใจความคิดและความรู้สึกของบุคคลรอบข้าง สามารถวิเคราะห์ท่าทางหรืออริยาบถของเพื่อนและบุคคลต่างๆ ได้เมื่อเกิดปัญหา

3. ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ มหาวิทยาลัยควรมุ่งส่งเสริมให้นิสิตแสดงความคิดเห็น เช่น การอภิปราย การปาฐกถา หรือจัดรายวิชาทักษะการสื่อสาร เพื่อให้นิสิตได้ฝึกทักษะการสื่อสารให้เหมาะสมกับงานและผู้ฟัง เน้นให้นิสิตพบปะสร้างสรรค์กับบุคคลที่ต่างชั้นปี ต่างคณะ และต่างมหาวิทยาลัย เพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่จะเป็นประโยชน์ และคอยเกื้อหนุนกันในอนาคต

4. ด้านการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ มหาวิทยาลัยควรมุ่งส่งเสริมให้นิสิตได้ฝึกประสบการณ์ภายนอกมหาวิทยาลัยและลงมือปฏิบัติจริง เช่น การแลกเปลี่ยนนักศึกษาระหว่างประเทศ หรือการทำงานท่าระหว่างปิดภาคเรียน เพื่อให้นิสิตได้รู้จักฝึกแก้ไขปัญหาของตนเอง รู้จักคิดทบทวนปัญหา และนำความรู้ที่ได้จากมหาวิทยาลัยไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ

5. ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มหาวิทยาลัยควรมุ่งส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ ที่จะเป็นการผ่อนคลายความเครียดให้กับนิสิต เช่น กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ สนับสนุนให้นิสิตทำกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถของนิสิต และมีหน่วยงานในการรับฟังปัญหาของนิสิตและดูแลนิสิตอย่างใกล้ชิด

6. ข้อเสนอแนะเมื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตโดยจำแนกตามตัวแปร ผู้วิจัยขอเสนอแนะตามตัวแปร ดังนี้

6.1 เพศ จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิง มีทักษะชีวิตไม่แตกต่างกันและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์แตกต่างกัน ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรมุ่งส่งเสริมทักษะชีวิตของนิสิต ด้วยการจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้นิสิตได้บูรณาการเนื้อหาบทเรียนพร้อมกับแนวความคิดของตนเอง ลดการท่องจำเนื้อหา เสริมสร้างความรู้ด้วยความเข้าใจ ส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพศชายและหญิง เช่น มีเพศชายและเพศหญิงในการจัดกลุ่มทำกิจกรรม ดูแลนิสิตที่มีพฤติกรรมที่เสี่ยงที่จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทักษะชีวิต

6.2 คณะที่ศึกษา จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ศึกษาในคณะที่ต่างกัน มีทักษะชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกันและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและ ความเห็นใจผู้อื่น และด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพแตกต่างกัน ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรมุ่งส่งเสริมทักษะชีวิตของนิสิต ด้วยการจัดทำหลักสูตร แผนการสอน เอกสารประกอบการเรียนที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต เพื่อให้นิสิตทุกคนได้ศึกษาความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิต และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนิสิต

6.3 ชั้นปีที่ศึกษา จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีที่ต่างกัน มีทักษะชีวิตในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกัน ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรมุ่งส่งเสริมทักษะชีวิตของนิสิตด้วยการสร้างความสัมพันธ์ของนิสิตระหว่างชั้นปี มีกิจกรรมรุ่นพี่พบรุ่นน้อง เพื่อให้รุ่นพี่ให้คำแนะนำสั่งสอนหรือช่วยเหลือรุ่นน้องในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย และอาจารย์มุ่งเสริมนิสิตโดยการจัดการเรียนการสอนบูรณาการกับทักษะชีวิตทั้ง 5 ด้าน ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 5 เพื่อให้นิสิตได้รับการส่งเสริมทักษะชีวิตอย่างต่อเนื่อง

6.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีทักษะชีวิตในแต่ละด้านและโดยรวมแตกต่างกัน ดังนั้นอาจารย์ที่ปรึกษาให้การดูแลให้คำแนะนำและช่วยเหลือนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และสนับสนุนนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงให้มีแรงจูงใจพัฒนาตนเอง เช่น การให้ทุนการศึกษาต่อ หรือ การมอบเกียรติบัตรนิสิตเรียนดี

6.5 พื้นฐานทางสังคม จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีพื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคมต่างกัน มีทักษะชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่นแตกต่างกัน ดังนั้นกิจการนิสิตควรให้ความช่วยเหลือ ดูแลนิสิตที่มาจากต่างจังหวัด เช่น การให้บริการหอพัก การให้บริการทางการแพทย์ การให้บริการเรื่องทุนการศึกษา และการแนะแนว เพื่อให้นิสิตต่างจังหวัดสามารถปรับตัวใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างปกติ และไม่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทักษะชีวิต

6.6 ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกัน มีทักษะชีวิตโดยรวมแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์แตกต่าง และด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรให้การส่งเสริมให้อาจารย์ที่ปรึกษาจัดทำสารสนเทศของนิสิต เพื่อทราบลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของนิสิตและพฤติกรรมของนิสิต เมื่อนิสิตพบปัญหาหรือมีพฤติกรรมความเสี่ยง อาจารย์ที่ปรึกษาจะได้ช่วยเหลือนิสิตได้อย่างถูกต้อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะนิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต ดังนั้นควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรีทุกหลักสูตร
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตนิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



บรรณานุกรม

- กนกกาญจน์ แก่นเพ็ง. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัตรพลกิตติ์
ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กนกพรรณ สุวรรณพิทักษ์ และธวัช ชลารักษ์. (2546). แนวทางการจัดกิจกรรมทักษะชีวิต.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). แนวทางจัดกระบวนการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนา
คุณภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชั้นปีที่ 10-12). กรุงเทพฯ: CURSUA.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพฯ: บริษัทสยามเอ็ม
แอนด์บีพลับพลึง จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552). คลายเครียด (ตามโครงการดูแลสุขภาพจิตและสร้าง
ความเข้มแข็งชุมชนไทยในต่างประเทศ). กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. (2545). ทักษะที่จำเป็นในการให้คำปรึกษา, ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการ
ให้การศึกษา. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม
(ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553. สืบค้นเมื่อ 17 ตุลาคม 2556, จาก
http://media.wix.com/ugd/2cef27_c7c9894bd94e7b6e42e48f128de37069.pdf.
- (2554). มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาคุรุศาสตร์และสาขาศึกษาศาสตร์
(หลักสูตรห้าปี). สืบค้นเมื่อ 18 ตุลาคม 2556, จาก
http://edu.swu.ac.th/images/file/TQF/T1_Edu.pdf.
- กระทรวงสาธารณสุขและคณะ. (2541). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์. พิมพ์ครั้งที่ 2.
นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.
- กันยารัตน์ เจียมกิง. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัตรพลกิตติ์
ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2546). การวิเคราะห์สถิติขั้นสูงด้วย SPSS for Windows. พิมพ์ครั้งที่
3. กรุงเทพฯ: บริษัทธรรมสาร.
- กาญจนา จุ่งรุ่งเรือง. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา).
ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจนา วงษ์สวัสดิ์. (2551). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐาน
ความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (หลักสูตร
และการสอน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร

- กานต์ชัยญา แก้วแดง. (2555). การเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อการใช้ทักษะชีวิตป้องกันสารเสพติด โดยความร่วมมือของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. สืบค้นเมื่อ 6 พฤศจิกายน 2556, จาก <http://www.research.cmru.ac.th/2012/ris/resin/arc/CMRU-6-SCI-19-53-FULL.pdf>.
- กำไลรัตน์ เย็นสุจิตร์. (2540, พฤษภาคม–สิงหาคม). การพัฒนาทักษะชีวิต, วารสารสุขศึกษา. 20(76): 69.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2545). การคิดเชิงสร้างสรรค์. กรุงเทพฯ: ชัคเชส มีเดีย.
- . (2546). การคิดเชิงวิเคราะห์. กรุงเทพฯ: ชัคเชส มีเดีย.
- ขวัญเรือน กิตติวัฒน์ และภัสวดี นิติเกษตรสุนทร. (2540). แนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรม การสื่อสาร, พฤติกรรมการสื่อสาร หน่วยที่ 1 – 8. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- คณะกรรมการวิชาการคิดสร้างสรรค์เพื่อการจัดการคุณค่า ศูนย์วิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป. (2555). การคิดสร้างสรรค์เพื่อการจัดการคุณค่า. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จารุวรรณ สกลคุ. (2543). อิทธิพลของประสบการณ์ในมหาวิทยาลัย ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาการอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จักรกริช สังขมณี และคณะ. (2554). การศึกษาการพัฒนาชนบทในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: กรอบคิดและวิธีการ : รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- เจลิยว บุรีภักดี และคณะ. (2529). วัฒนธรรมการทำงานของคนไทย : รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- ชนันชิตา รัตนปรานี. (2547). ผลการใช้แบบฝึกคิดสร้างสรรค์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของ นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 10 – 12 ปี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม (การประถมศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชมพูนุช พรณกิจ. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร ฉัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. .
- ชญานุช วรรณวิจิตร. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร ฉัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชิตาภา สุขพลำ. (2548). การสื่อสารระหว่างบุคคล. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ชุดิมา ไชยเสน. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสุรนารี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.

- ญาดา โตสมบัติ. (2549). ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐดนัย สุตันตานนท์. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร ฉัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงกมล พรหมชัย. (2553). ปัจจัยบางประการด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลและด้านสภาพแวดล้อม ที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหิดล. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงใจ วงศ์ตา. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร ฉัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ถาดทอง ปานสุวัชร. (2556, กรกฎาคม-ธันวาคม). การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ของ นักศึกษาครูชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร. 5(10): 33.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542, สิงหาคม). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. พฤติกรรม ศาสตร์. (5)1: 19-35.
- ทิพวรรณ เดชสงค์. (2554). การศึกษาสมรรถภาพเชิงวิชาชีพของนิสิตหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต (กศ.บ. 5 ปี) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ทิพย์วรรณ เกตุสุข. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร ฉัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทิตนา แหมมณี. (2551). ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มี ประสิทธิภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: บริษัทด้านสุทธาการพิมพ์
- เทพ สงวนกิตติพันธ์. (2545). ทักษะชีวิต (Life Skills) : เพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2543). ความฉลาดทางอารมณ์สู่สติปัญญา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน
- ธัญญารัตน์ จันทรเสนา. (2555). ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ธัญพร บุษปฤกษ์. (2554). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพ ระหว่างบุคคล สำหรับนักศึกษาวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล. ปรินญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (หลักสูตรและวิธีสอน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.

- นัยนา เหลืองประวัต. (2547). ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิการคิดแบบอริยสัจ 4 และการฝึกและการคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินูญานินพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- นิรมล สุวรรณโคตร. (2553). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- บดินทร์ นางวงศรี. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญชร แก้วส่อง. (2552). การเปรียบเทียบพัฒนาการทางจริยธรรมของเด็กวัยรุ่นในสังคมเมืองและชนบทที่มีการอบรมเลี้ยงดูและแบบการคิดที่แตกต่างกัน. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- บุญรอด โชติวชิรา. (2552, มกราคม). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในโครงการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามหลักสูตรระดับปริญญาตรี 5 ปี ใน 4 สถาบันการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา 1(1): 145
- เบญจรัตน์ พิทักษ์ไชยวงศ์. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. .
- เบญญา โชคชัยศรีรักษ์. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์. (2540). การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานินพนธ์ วท.ม (จิตวิทยาชุมชน). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (2556). การพัฒนาการคิด. พิมพ์ครั้งที่ 5 ฉบับปรับปรุงใหม่. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด 9119 เทคนิควิธีคิด.
- ประภัสสร ฉินสวัสดิ์พันธุ์. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภัสสร วงษ์ศรี. (2541). การรับรู้อัตสมรรถนะ ความภาคภูมิใจในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ประวิต เอราวรรณ และนุชานา เหลืองอังกูร. (2544). รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบประเมินทักษะชีวิตและผลการส่งเสริมทักษะชีวิตโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- ปรียา หิรัญประดิษฐ์. (2553). *ทักษะชีวิต (การใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร): เอกสารการสอนชุดวิชา Life skills*. พิมพ์ครั้งที่ 14. นนทบุรี: โรงพิมพ์สุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ปัทมา วรรณลักษณ์. (2549). *พัฒนาการทักษะชีวิตของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาคหกรรมที่มีคุณลักษณะมุ่งอนาคตต่างลักษณะกัน ในสถานศึกษาสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เขตภาคกลาง*. ปรินทิพย์ กศ.ม (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปาริชาติ ฮวดยิ่ง. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยาพันธ์ ศรีชลารัตนเจริญ. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนิดา นราศรี. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรชัย หันจันทร์. (2552). *จรรยาบรรณครู*. สืบค้นเมื่อ 4 พฤศจิกายน 2558, จาก <http://www.vcharkarn.com/blog/42056/14544>
- พรรณิ รัตนธรรม. (2548). *จิตวิทยาพัฒนาการและการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย*. ฉะเชิงเทรา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2550). *ทักษะชีวิต (การจัดการอารมณ์และความเครียด): เอกสารการสอนชุดวิชา Life skills*. พิมพ์ครั้งที่ 10. นนทบุรี: โรงพิมพ์สุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พาสนา จุลรัตน์. (2549). *รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาและการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.
- พีรภาว ลิมปณวัสน์. (2549). *ความเครียด การจัดการความเครียด และการปรับตัวของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินทิพย์ กศ.ม (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญจันทร์ สังข์แก้ว. (2545). *รายงานการวิจัยเรื่องศักยภาพของนักศึกษาสถาบันราชภัฏ*. เพชรบูรณ์: สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.
- ไพศาล หวังวานิช. (2556). *การวัดผลการศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ภวิกา กลัปประสิทธิ์. (2547). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคดอนเมือง เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์. กศ.ม (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ภูวดล สาลี. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัทรพลกิตติ
ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภูวนาท ดวงแก้ว. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัทรพลกิตติ
ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2554). *กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ
หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี (กศ.บ. 5 ปี) หลักสูตรฉบับปรับปรุง พ.ศ.2554*. สืบค้นเมื่อ
19 ตุลาคม 2556, จาก <http://edu.swu.ac.th>; <http://soc.swu.ac.th>.
- (2556). *หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี (กศ.บ. 5 ปี) หลักสูตรฉบับปรับปรุง พ.ศ.2556*.
สืบค้นเมื่อ 18 ธันวาคม 2557, จาก <http://pe.swu.ac.th>; <http://hu.swu.ac.th>.
- (2556). *ประวัติมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2556.
จาก <http://www.swu.ac.th/history.php>;
- มณฑรา ธรรมบุศย์. (2551). *การเรียนรู้ทักษะชีวิต*. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 เมษายน 2555.
จาก <http://www.Chandra.ac.th>
- มัทธราวัลย์ วรหาญ. (2552, มกราคม). *การศึกษาปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม
บริโภคนิยมและการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนิสิตระดับปริญญาตรี. วารสารพฤติกรรม
ศาสตร์เพื่อการพัฒนา. (1)1: 141*
- เมธวี อุดมธรรมมานุภาพ และคณะอาจารย์โปรแกรมจิตวิทยาการและการแนะแนว. (2549). *ผลของ
การเรียนรู้ทักษะชีวิตด้วยโปรแกรมการฝึกทางจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน ด้านความ
ฉลาดทางอารมณ์ (ดี เก่ง สุข) ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต ด้วยโปรแกรมการฝึกทาง
จิตวิทยาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสวนดุสิต*. สืบค้นเมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2556.
จาก http://www.iqeqdekthai.com/project/research_view.php?id=363
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. (2540, กรกฎาคม-สิงหาคม). *หลักและวิธีการสอนทักษะชีวิต*.
กองบริการการศึกษา. 8(68): 8-28.
- รัฐวุฒิ สุวรรณช่าง. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู ความฉลาดทางอารมณ์ และ
การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในเขต
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (คหกรรมศาสตรศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.*
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2539). *เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: ชมรมรักเด็ก.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2544). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- (2549). *การคิด = Thinking*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เสถียรลักษณ์ วงศ์สุวรรณ. (2553). *การศึกษาคูณลักษณะความเป็นครูของนิสิตหลักสูตรการศึกษาระดับ
ปริญญาตรี (กศ.บ. 5 ปี) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.*

- วนิช สุธารัตน์. (2547). *การคิดและความคิดสร้างสรรค์*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี. (2546). *หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วราภรณ์ พละศักดิ์. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วราภรณ์ รักวิชัย. (2540). *การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: ดันอ้อแถมมี
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์ – มีนาคม). *ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่ายๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้*. ข่าวสารการวิจัยศึกษา. 1(4): 13
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2542). *การจัดการความเครียด, เอกสารประกอบการเรียนวิชาจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- . (2548). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีสุรางค์ ทีนะกุล. (2542). *การคิดและตัดสินใจ*. กรุงเทพฯ: เชิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น.
- สกล วรเจริญศรี. (2550). *การศึกษาทักษะชีวิต และการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรม เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ด (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สงวนชัย วัชรแก้วศิลป์. (2552, สิงหาคม). *ทักษะการสื่อสารเพื่อนำมาซึ่งการว่าจ้างงานของนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. วารสารวิจัย มข. ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 14(8): 747.
- สมคิด อิศระวัฒน์. (2553). *ทักษะชีวิต (ชีวิตการทำงาน): เอกสารการสอนชุดวิชา Life skills*. พิมพ์ครั้งที่ 14. นนทบุรี: โรงพิมพ์สุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สรนันท์ สุพรรณรัตน์รัฐ. (2546). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับทักษะชีวิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2540). *ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาระบบการคิด*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไอเดีย สแควร์.
- . (2553). *ทักษะชีวิตคืออะไร*. สืบค้นเมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2555, จาก <http://www.kroobannok.com/blog/33466>.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2551). *คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาภายในสถานศึกษา ระดับอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11*. สืบค้นเมื่อ 17 ตุลาคม 2556, จาก http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p11/SummaryPlan11_thai.pdf.

- สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. (2556). *มาตรฐานการประกอบวิชาชีพ*. สืบค้นเมื่อ 29 ตุลาคม 2558, จาก <http://www.ksp.or.th/ksp2013/content/view.php?mid=136&did=254>.
- สำนักงานสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *คำสุขภาพจิต สัปดาห์ละคำ*. สืบค้นเมื่อ 18 ตุลาคม 2556, จาก http://www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=word_weekly&gr=&op=detail&word_weekly_id=46.
- สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). *แนวทางการจัดกิจกรรมทักษะชีวิต*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์
- สำนักมาตรฐานการศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย. (2543). *การสร้างหลักสูตรและรายวิชาใหม่ด้าน คุณธรรมและจริยธรรม แนวทางพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย*. กรุงเทพฯ : ทบวงมหาวิทยาลัย.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. *ทักษะชีวิต*. สืบค้นเมื่อ 17 ตุลาคม 2556, จาก <http://lifeskills.obec.go.th/>.
- . *Analysis thinking*. สืบค้นเมื่อ 3 พฤศจิกายน 2556, จาก <http://tishafananalysisisthinking.blogspot.com/2011/03/blog-post.html>
- . (2554). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2556, จาก http://www.un.ac.th/V_54/K-M_book55/004.pdf
- สำเนา ขจรศิลป์. (2537). *มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 1 : พื้นฐานและบริการนักศึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- . (2538). *มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 2 : พื้นฐานและบริการนักศึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- สุกาญจนา ทองย้อย. (2547). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าทางการพยาบาลของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลราชชนนีในเขตภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข*. ปริญญาโท กศ.ม (จิตวิทยาการศึกษา) . กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุนทร สินธพานนท์และคณะ. (2552). *พัฒนาทักษะการคิด...? พิชิตการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เสียงเชียงใหม่
- สุนันทา ยั่งยืนเศรษฐ. (2547, กันยายน-ธันวาคม). *ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*.
- สุพิศวง ธรรมพันทา. (2540: 37-39). *มนุษย์กับสังคม*. กรุงเทพฯ: ดี.ดี.บุ๊คส์ไตร์
- สุภากร จันทวานิช. (2553). *ทฤษฎีสังคมวิทยา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- สุภาพร ชูสาย. (2556, กรกฎาคม-ธันวาคม). การศึกษานุคลิกภาพและความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์. ราชภัฏเพชรบูรณ์สาร. 2(15): 135
- สุนันตกาญจน์ ภาศิริณ. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุมาลี เหลืองสกุล. (2551). ความเป็นครู. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สันติศิริการพิมพ์
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2550). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรรณ ไชยะชน. (2548). ทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย. นครปฐม: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- สุวิรี ศิวะแพทย์. (2556). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮ้าส์
- สุวัฒน์ จุลสุวรรณ. (2549). การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวันของนักศึกษาที่มีแบบการเรียนและกลุ่มสาขาวิชาแตกต่างกัน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิทย์ คำมูล. (2547). กลยุทธ์...การสอนคิดแก้ปัญหา. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์. ----- (2550). กลยุทธ์...การสอนคิดสร้างสรรค์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- สุวิภา ภาคย์ออต. (2547). การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญานิพนธ์ วท.ม (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสถียร เขยประทับ. (2540). การสื่อสารและการพัฒนา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวภา ไพทยวัฒน์. (2550). ทักษะชีวิต (การศึกษาทักษะชีวิต): เอกสารการสอนชุดวิชา Life skills. พิมพ์ครั้งที่ 10. นนทบุรี: โรงพิมพ์สุโขทัยธรรมมาธิราช.
- โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์. (2550). ทักษะชีวิต (การคิด การวิเคราะห์ การอ้างเหตุผล) : เอกสารการสอนชุดวิชา Life skills. พิมพ์ครั้งที่ 10. นนทบุรี: โรงพิมพ์สุโขทัยธรรมมาธิราช.
- หทัยรัตน์ บัณฑิตยารักษ์ และทรงธรรม เจริญจันทร์. (2553). รายงานการวิจัยการวิจัยเรื่องทักษะการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาเทคโนโลยีโลจิสติกส์และการจัดการระบบขนส่ง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก. กรุงเทพฯ: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก.
- อรกมล จันทเ. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัตรพลกิตติ์ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- อรพรรณ พรสีมา. (2543). *การคิด*. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาทักษะการคิด
- อักษร อยู่วัง. (2556, 18 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วรินทร์พร จัตรพลกิตติ์
ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อารี พันธุ์ณี. (2546). *ฝึกให้คิดเป็น คิดให้สร้างสรรค์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัท ไบโหม
ครีเอทีฟ กรุ๊ป จำกัด.
- อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์. (2545). *การอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน*. กรุงเทพฯ: คณะ
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- อุษณีย์ อนุรุทธวงศ์. (2548). พัฒนาเด็กต้องเข้าใจความแตกต่างระหว่างสมองของเด็กแต่ละเพศ.
สืบค้นเมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2557, จาก <http://www.manager.co.th>
- อูดา แหะยี่ บุญสิทธิ์ไชยชนะ และกรรณิกา เรืองเดช. (2555, มกราคม-เมษายน). *ประสิทธิภาพ
ของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา*. วารสารพยาบาลกระทรวง
สาธารณสุข 22(1): 85
- Alex John Marsden. (2014). *Empathetic Consultation Skills in Undergraduate Medical
Education: A Qualitative Approach*. Retrieved August 30, 2016, from
<https://ueaeprints.uea.ac.uk/49603/1/2014Marsden.pdf>
- Bar-on, J. (1992). *Thinking and Deciding*. Cambridge: Cambridge University Press
- Best, John W. (1977). *Research in Education*. 3rded. Englewood Cliffs, New Jersey:
Prentice Hall, Inc.
- Bloom, Benjamin S. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives*. Handbook I: Cognitive
Domain: New York: David Mc Kay Company.
- Bourne, L.E Jr. Bruce R. Ekstrand and Roger Dominowski. (1971). *The Psychology of
Thinking*. New Jersey: Prentice-Hall
- Cochran, William G. (1977). *Sampling Techniques*. 3rded. New York: John Wiley
- Deen, Mary K.: Bailey, Sandra J, and Parker, Louise. (2002). *Life Skills Evaluation System
- Measuring Growth in Life Skills for Youth and Family Program*. Washington State
University. Retrieved June 11, 2012, from, <http://ext.wsu.edu/lifeskills/viewlife.asp>
- Devito, Joseph A. (1995). *The Interpersonal communication Book*. 7thed.
- Dewey, John. (1933). *How to Think*. New York: D.C. Heath and company.
- Dewey, John., and Ratner, Joseph. (1939). *Intelligence in the Modern World: John
Dewey's Philosophy*. New York: The Modern library.
- Sapir, Edward. (1933). *Communication, Encyclopedia of the Social Sciences*. VOL IV E R
A.Seligman and A. Johnson (eds.). New York: Macmillan.

- Feeley, A.J. (1976). *Argumentation And Debate : Rational Decision Making*. 2nd ed. Belmon Wadsworth Publishing. CD.,Inc.
- Ferguson, George Andrew. (1981). *Statistical Analysis in Psychological and Education*. 5th.ed., Newyork; McGraw-Hill.
- Goleman,D. (1996). *What your Emotionnal I.Q ?*: Reader Digest. 49-52 January.
- Guilford, Joy Paul. (1959). *Traits of Creativity*. New Youk : Harper & Brothers.
- (1959). *Personality*. New York: McGraw – Hill Book Company.
- (1967). *The Nature of Human Intelligence*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Guilford, Joy Paul and Hoepfner, Ralph. (1971). *The Analysis of Intelligence*. New York: McGraw – Hill Book Company.
- Havighurst, R.J. (1972). *Developmental Tasks and Education*. 3rd ed. New York: Longman, 1972 .
- Likert, R.A. (1932). *Technique for the Measurement of Attitudes*, Arch Psychological.
- Mangrulkar, Leena; Whitman, cheryl V.; & Posner, marc. (2001). *Life Skills Approach to Child and Adolescent Health Human Development*. Washington, DC: Education Development Center, Inc.
- Marzano, Robert. (2001). *Designing a New Taxonomy of Education Objectives*. Thousand Oaks, California: Crowin Press Inc.
- Maxwell, Robert. (1981). *Life after School : A social skills curriculum*. New York: Pregamon International Library.
- Miller, Darcy. (1998). *Enhancing Adolescent Competence: Strategies for Classroom Management*. Washington: An International Thomson Publishing Company.
- Mulligan, Eileen. (2004). *Life Coaching: Change Your Life in 7 Days*. London: Piatkus Books Ltd.
- Pardur, SF. (1987). *Decision-making Skills and Critical Thinking Ability Among Associate Degree, Diploma, Baccalaureate, and Master's-prepared Nurses*. Retrieved August 22, 2016, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2830374>
- Piaget, Jean. (1962). *The Origins of Intelligence in the Children*. New York: W.W. Norton
- Seley H. (1975). *Stress without Distress*. Scarborough: Signet Book
- Stanish, Bob and Bob Eberle. (1977). *Be a problem solver*. Warco, Tx: prufrock press.

UNICEF. (2001). *What is the Life Skills Approach ?*. Explore Ideas Articles, Opinions, and Research about Teaching and Learning. Retrieved August 18, 2012, from <http://www.unicef.org/teachers/teacher/lifeskil.htm>

Wayne, Weiten, and Margaret Ann Lloyd. (1994). *Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 90's* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole

World Health Organization. (1993). *Life Skills Education in School*. Geneva Switzerland: World Health Organization.

----- (1997). *Life Skills Education for Children and Adolescents*
Retrieved August 18, 2012, from, http://whqlibdoc.who.int/hq/1994/who_mnh_psf_93.7a_rev.2.pdf.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจคุณภาพของแบบสอบถาม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจคุณภาพของแบบสอบถาม

1. ชื่อ – ชื่อสกุล อาจารย์ ดร.กัลยาณี กุลชัย
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำ
สังกัด คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ชื่อ – ชื่อสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำ
สังกัด คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. ชื่อ – ชื่อสกุล อาจารย์ ดร.ณัทชัย ฤกษ์ฤทัยรัตน์
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำ
สังกัด คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. ชื่อ – ชื่อสกุล อาจารย์ ดร.อรรณพ โพธิสุข
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำ
สังกัด คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5. ชื่อ – ชื่อสกุล รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา วัฒนานรงค์
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำ
สังกัด คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง ทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำปริญญาานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต เรื่อง ทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 5 ด้าน คือ ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ทักษะชีวิต ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด
3. ขอให้ท่านตอบข้อคำถามทุกข้อให้ตรงกับความคิดเห็นที่แท้จริงของท่าน ผู้ตอบแต่ละท่านอาจตอบแตกต่างกันไปแล้วแต่ความคิดเห็นและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล แบบสอบถามนี้จึงไม่มีข้อใดถูกหรือผิด คำตอบที่ได้จากแบบสอบถามจะนำไปใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น

โดยแบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนิสิตมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist) ได้แก่ เพศ คณะที่กำลังศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา พื้นฐานการใช้ชีวิตตามลักษณะสังคม ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู และเขียนคำตอบ ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามทักษะนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งแบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ทักษะชีวิต ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ด้านการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ด้านการสื่อสารและ การสร้างสัมพันธภาพ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

โปรดตอบข้อคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง ก่อนส่งขอความร่วมมือตรวจสอบแบบสอบถามว่าทำครบทุกข้อหรือไม่ คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม

นางสาววรินทร์พร จัตรพลกิตติ์

นิสิตปริญญาโท สาขาการอุดมศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 สถานภาพของนิสิตที่ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในวงเล็บ () และเติมคำตอบลงในข้อความ (ข้อที่ 4) ที่ตรงกับสถานภาพที่เป็นจริงของท่าน ดังต่อไปนี้

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. คณะที่กำลังศึกษา

() คณะศึกษาศาสตร์

() คณะมนุษยศาสตร์

() คณะสังคมศาสตร์

() คณะวิทยาศาสตร์

() คณะพลศึกษา

() คณะศิลปกรรมศาสตร์

3. ชั้นปีที่กำลังศึกษา

() ชั้นปีที่ 1

() ชั้นปีที่ 2

() ชั้นปีที่ 3

() ชั้นปีที่ 4

() ชั้นปีที่ 5

4. คะแนนเฉลี่ยสะสม เมื่อสิ้นสุดการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2556

5. ภูมิลำเนาของนิสิตก่อนเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

() สังคมเมือง

() สังคมชนบท

6. ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู

() การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่

การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ในแบบสอบถามครั้งนี้ หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรัก ความอบอุ่น และความผูกพันใกล้ชิด รวมทั้งในการสนับสนุนส่งเสริม ยอมรับความสามารถและความคิดเห็นในตนวนิสิต

() การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน

การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันในแบบสอบถามครั้งนี้ หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่ก้าวท่ายเรื่องส่วนตัวของนิสิต พ่อแม่ใช้อำนาจในการคุมครอง ควบคุมความคิดและพฤติกรรมของนิสิตโดยไม่ให้เกียรติ หรือให้การยอมรับในตัวบุตร

() การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย

การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยในแบบสอบถามครั้งนี้ หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่นิสิตรู้สึกว่ตนเองได้รับการตามใจ และไม่ได้รับการเอาใจใส่ หรือให้คำแนะนำช่วยเหลือจากบิดามารดาเท่าที่ควร มักใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรงและปราศจากเหตุผล ไม่ให้ความสนิทสนมเป็นกันเองและปล่อยปละละเลยความเป็นอยู่

ตอนที่ 2 แบบสอบถามทักษะชีวิตนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำชี้แจง ขอให้นิสิตพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่แท้จริงของนักศึกษาในแต่ละข้อ ตามความหมาย ดังต่อไปนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตในระดับมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตในระดับมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตในระดับปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตในระดับน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนิสิตในระดับน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์						
1.	ข้าพเจ้าตั้งคำถาม เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ทั้งในเรื่องการเรียนและความรู้ทั่วไปกับเพื่อนๆ และคนรอบข้างอยู่เสมอ					
2.	ข้าพเจ้าสามารถจัดระบบความคิดของตนเองได้อย่างรวดเร็ว					
3.	ข้าพเจ้าสามารถวิเคราะห์สถานการณ์รอบๆ ตัว เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่สมเหตุสมผล					
4.	ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่ต้องใช้ความคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ได้					
5.	ข้าพเจ้าสามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้					
6.	ข้าพเจ้าเชื่อมโยงความคิดต่างๆ เข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดความคิดใหม่ๆ					
7.	ข้าพเจ้าคิดนอกกรอบ เพื่อให้ได้ความคิดที่แปลกใหม่					
8.	ข้าพเจ้าทำงานที่เป็นสิ่งแปลกใหม่อยู่เสมอ					
9.	ข้าพเจ้านำเสนอความคิดเห็นใหม่ๆ ที่มีประโยชน์					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10.	ข้าพเจ้าสามารถนำเสนอความคิดเห็นที่มีเหตุผลแตกต่างจากผู้อื่นเสมอ					
ทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและ ความเห็นใจผู้อื่น						
11.	ข้าพเจ้ารู้จักข้อดีและข้อเสียของตนเอง					
12.	ข้าพเจ้ารู้ถึงความสามารถของตนเองในการศึกษาเล่าเรียน					
13.	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองไม่ชอบอะไร					
14.	เมื่อทำความผิด ข้าพเจ้ายอมรับผิดชอบอย่างตรงไปตรงมา					
15.	ข้าพเจ้าให้ความสนใจและให้ความสำคัญกับความคิดของเพื่อนๆ เวลาทำงานกลุ่มด้วยกัน					
16.	ข้าพเจ้าสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของเพื่อน เมื่อเพื่อนผิดหวัง					
17.	ข้าพเจ้ารับฟังและให้กำลังใจเสมอเมื่อเพื่อนรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง					
18.	ข้าพเจ้ายอมรับเพื่อนทุกคนถึงแม้จะมีฐานะที่แตกต่างกัน					
19.	ข้าพเจ้าสามารถเข้าใจว่าเพื่อนต้องการอะไรในเวลาที่เพื่อนมีปัญหา					
20.	ข้าพเจ้ารับรู้ถึงอาการวิตกกังวลของเพื่อนได้ เมื่อเพื่อนประสบกับปัญหาต่างๆ					
ทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและ การสร้างสัมพันธภาพ						
21.	เมื่อมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันกับเพื่อน ข้าพเจ้าสามารถแสดงความคิดเห็นโดยไม่ทำให้เพื่อนรู้สึกไม่พอใจได้					
22.	ข้าพเจ้าให้ความเป็นกัลยาณมิตรโดยพยายามระมัดระวังคำพูด เพื่อไม่ให้กระทบกระเทือนใจผู้อื่น					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
23.	ข้าพเจ้ามักจะเป็นคนไถ่เกลี้ย เมื่อเพื่อนในกลุ่มขัดแย้งกัน					
24.	ข้าพเจ้าสามารถจูงใจ โนมน้าวให้เพื่อนเห็นด้วยกับคิดของข้าพเจ้าได้ทุกครั้ง					
25.	ข้าพเจ้าสังเกตความรู้สึกของเพื่อน ในการสนทนาจากสีหน้าและท่าทาง					
26.	ข้าพเจ้าสามารถถ่ายทอดความรู้สึกของข้าพเจ้าให้เพื่อนรับรู้ได้					
27.	ข้าพเจ้าพูดกับเพื่อนได้อย่างจริงใจเพื่อแสดงความรู้สึกที่แท้จริง					
28.	เมื่อเพื่อนมีความขุ่นเคืองกัน ข้าพเจ้าพยายามให้เพื่อนทำความเข้าใจกัน					
29.	ข้าพเจ้าสามารถบอกความต้องการของข้าพเจ้าให้ผู้อื่นเข้าใจได้					
30.	ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยกับคนรอบข้างได้อย่างเป็นมิตรและจริงใจ					
ทักษะชีวิตด้านการการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ						
31.	หากต้องตัดสินใจ ข้าพเจ้าจะนำข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมาประกอบการตัดสินใจ					
32.	ข้าพเจ้าตัดสินใจโดยอาศัยการวิเคราะห์สถานการณ์และข้อมูลต่างๆ					
33.	ถ้าต้องตัดสินใจทำอะไร ข้าพเจ้าจะคิดพิจารณาข้อมูลให้รอบคอบเสียก่อน					
34.	ข้าพเจ้าสามารถประเมินผลของการตัดสินใจของข้าพเจ้าได้					
35.	ก่อนตัดสินใจทำอะไร ข้าพเจ้าจะคำนึงถึงผลดี ผลเสียก่อนการตัดสินใจทุกครั้ง					
36.	ข้าพเจ้าคิดว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอโดยพยายามหาวิธีทางแก้ไขปัญหาคือดีที่สุด					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
37.	เมื่อประสบกับปัญหา ข้าพเจ้าสามารถหาสาเหตุของการเกิดปัญหานั้นได้					
38.	ข้าพเจ้าชอบแก้ไขปัญหาคด้วยเหตุและผล					
39.	เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ข้าพเจ้าสามารถกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆได้ดี					
40.	ทุกปัญหาที่ได้รับการแก้ไขแล้ว จะเป็นบทเรียนในการแก้ปัญหาในครั้งต่อไป					
ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด						
41.	เมื่อข้าพเจ้ามีอารมณ์โกรธ ข้าพเจ้าพยายามควบคุมอารมณ์ด้วยความอดทน					
42.	ข้าพเจ้าจะมีอารมณ์ที่ดี ไม่หงุดหงิดง่าย และมองโลกในแง่ดี					
43.	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้ารู้ว่าควรจัดการอารมณ์เพื่อให้ตัวเองหายโกรธได้					
44.	เมื่อข้าพเจ้าทำผิดต่อเพื่อน ข้าพเจ้าจะขอโทษเพื่อนเสมอ					
45.	ข้าพเจ้าพยายามที่จะไม่ทะเลาะกับใคร					
46.	หากอยู่ในภาวะเครียด ข้าพเจ้ามีวิธีผ่อนคลายที่ทำให้รู้สึกดีขึ้นได้					
47.	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกเครียด ข้าพเจ้าจะพูดคุยปรึกษาหารือกับเพื่อนเพื่อทำให้รู้สึกดีขึ้น					
48.	การมองโลกในแง่ดี ช่วยทำให้ข้าพเจ้าคลายเครียดลงได้					
49.	การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ข้าพเจ้าหายเครียดได้					
50.	ข้าพเจ้าไม่คิดแข่งขันกับผู้อื่น แต่จะพยายามทำให้ดีที่สุด เพื่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จ					

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม



ภาคผนวก ค

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

1. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทักษะชีวิต 5 ด้าน จำนวน 50 ข้อ

ด้าน	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
ด้านการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์	1	3.451
	2	2.104
	3	4.179
	4	4.627
	5	2.290
	6	3.100
	7	4.254
	8	3.495
	9	4.369
	10	2.721
ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น	11	2.514
	12	2.206
	13	2.075
	14	2.048
	15	2.137
	16	2.986
	17	6.552
	18	3.252
	19	2.473
	20	2.357
ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ	21	2.549
	22	2.504
	23	1.431
	24	2.328
	25	1.723
	26	1.508
	27	3.240
	28	4.639
	29	2.251
	30	3.683

ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทักษะชีวิต 5 ด้าน จำนวน 50 ข้อ (ต่อ)

ด้าน	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา	31	2.498
	32	0.911
	33	2.225
	34	2.766
	35	2.105
	36	2.993
	37	2.637
	38	2.458
	39	2.807
	40	2.458
ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด	41	1.990
	42	2.563
	43	3.614
	44	1.784
	45	1.816
	46	2.535
	47	3.295
	48	4.794
	49	4.556
	50	2.245

2. ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.890

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาววรินทร์พร จัตรพลกิตติ์
วัน เดือน ปีเกิด	28 มกราคม 2530
สถานที่เกิดปัจจุบัน	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	6/278 ซอยสวนสยาม 11 แยก 22 ถนนเสรีไทย เขตคันนายาว กรุงเทพฯ 10230
หน้าที่การงานในปัจจุบัน	ครู
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนสตรีศรีนครินทร์บ่อเพ็ญ

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2553	การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ. 5 ปี) วิชาเอกสังคมศึกษา คณะสังคมศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2558	การศึกษาระดับมหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาการอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ